



TUZUNGUMZE UGONJWA WA KISUKARI

Toleo la 12 | OFFICE OF HEALTH EQUITY
GAZETI LINALOSAMBAZA ELIMU YA AFYA

Taarifa ya takwimu ihusikayo na ugonjwa wa kisukari nchini inaonesha kuwa zaidi ya mumarekani muja katika wamarekani watatu wanakaribia kupatwa na ugonjwa wa kisukari. Katika waliwo na hali ya hatari ya kupatwa na ugonjwa huu, 80% hawajui wako katika hali hii. Kutibu hali ya hatari ya kupatwa na ugonjwa wa kisukari inaweza kukupa kinga ili usije ukapatwa na ugonjwa wa kisukari wa aina ya 2. Ugonjwa wa kisukari wa aina ya 2 pamoja na matatizo anayofanya matibabu ya ugonjwa wa aina zote za ugonjwa wa kisukari kuwa magumu, vinaweza kuzuiliwa. Katika Wilaya ya Erie, karibu mtu moja mwa watu watano waliambiwa na daktari wawo, kama wanakaribia kupatwa na ugonjwa wa kisukari, au kama wana ugonjwa huu, wa aina ya 1 au ya 2. Ugonjwa wa kisukari unaonekana mara nyingi, lakini unaweza kutibiwa. Iwapo hutibiwe, basi utasababisha matatizo mengine ya afya. Ni kitu muhimu kujua kwamba inawezikana kuishi vizuri hata kama una ugonjwa wa kisukari.

UGONJWA WA KISUKARI NI NINI?

Ugonjwa wa kisukari ni tatizo la kiafya la muda mrefu au la kudumu, na linaloathiri namna mwili wako unawotumia chakula chako kwa kuzalisha nishati. Mwili wako unabadilisha karibu kila cyakula unavyotumia na kuvigeuza kuwa glukosi au sukari ya damu, na kuyikabidhi ndani ya msururu wa damu. Glukosi ni asili ya nguvu na inasaidia kuleta virutubishi kwa ogani za mwili, kwa misuli na kwa mifumo ya neva. Insulini ni dutu ya kemikali inayoandaliwa na mwili wako na inayogeuza damu ya sukari kuwa nishati. Ikiwa una ugonjwa wa kisukari, inamaanisha kuwa mwili wako hutengeneze insulini ya kutosha au huna uwezo wa kutumia insulini kama vinavyotegemewa. Na kama insulini haiko, basi sukari nyingi inabakia ndani ya msururu wa damu na inakufanya kujisikia kuwa na hali mbaya. Baada ya muda kadha, sukari nyingi ndani ya msururu wa damu inaweza kusababisha matatizo ya afya, ikiwemo ugonjwa wa moyo, na ugonjwa wa figo.

Kuna aina 3 za ugonjwa wa kisukari: aina ya 1, aina ya 2 na ugonjwa wa kisukari wa wajawazito. Ugonjwa wa kisukari huna dawa lakini kuna vitu unaweza kufanya ili uweze kutuliza dalili na kubakia kuwa na afya nzuri.

KUISHI VIZURI UKIWA NA UGONJWA WA KISUKARI

Watu wanaosinshi na ugonjwa wa kisukari wanaweza kutuliza sukari iliyo ndani ya damu yawo, kwa kuzoea kula chakula kwa utaratibu wa kila siku, kwa ku kuwa mtendaji wa mazoezi ya kulegeza mwili, na kuwa muangalifu wa afya ya mwili na afya ya akili. Watu wachache wanaoishi na ugonjwa wa kisukari wanaweza kulazimishwa kumeza vidonge au kutumia sindano ili wakae na vipimo vya sukari ndani ya damu vinavyofaa. Kukaa na vipimo vizuri vya sukari ndani ya damu vinaweza kukusaidia kuwa na hali ya nguvu na hali ya moyo nzuri zaidi. Kuchunga hali ya afya yako ni muhimu kabisa, ili uweze kuzuia ugonjwa wa kisukari na matatizo mengine anayoambatana na ugonjwa huu.

Matatizo ya kawaida ya kiafya yanayohusiana na kisukari ni pamoja na ugonjwa wa moyo, ugonjwa wa figo, uharibifu wa mishipa ya fahamu, na matatizo mengine ya mtiririko wa damu kwenye miguu na miguu, afya ya kinywa, kuona, kusikia, na afya ya akili. Kuna wagonjwa wanawopoteza vidole vya mkono, vidole vya vikanyagio au vikanyagio vyenyewe, kwa sababu ya upungufu wa msururu wa damu. Hii siyo hali ya kuvumiliwa na inaweza kuzuwa.

! HAKUNA TARIFA LA GAZETI HILI LITAKALOTUMIWA BADALA YA SHAURI WAZI YA MGANGA AU MHUDUMU WA AFYA.

TAFUTA MHUDUMU WA AFYA WA KAWAIDA HAPA:
[HTTPS://WWW3.ERIE.GOV/HEALTH/PCP](https://www3.erie.gov/health/pcp)

AINA & MAJINA



● UGONJWA WA KISUKARI WA AINA YA 1

Ni hali ya kudumu inayofanya kongosho kushindwa kutengeneza insulin au kutengeneza insulin isiotosha. Chanzo chake hakijulikane, na haiwezi kuzuiliwa. Tiba ya aina ya 1 ni sindano ya insulin ya kila siku, na kuchunga sukali iliyo ndani ya damu bila kusita. Kwa kawaida, ugonjwa wa kisukali wa aina ya 1 unaonekana kwa vijana, lakini unaweza kujitokeza kwa umri wowote wa miaka.

● HALI YA WALIWO KARIBU YA KUPATWA NA UGONJWA WA KISUKARI

Hii ni hali ya hatari inayojitokeza kama kiwango cha sukari ndani ya damu kinaonekana kuwa zaidi ya hali ya kawaida, lakini kikawa hakifikie kwa hali inayoweza kuamuliwa kama ni hali ya ugonjwa wa kisukali wa aina ya 2. 80% ya watu waliwo katika hali hii hawajui kama wanayo. Kutibu hali hii ya afya inaweza kuinga usipatwe na ugonjwa wa kisukari wa aina ya 2

● UGONJWA WA KISUKALI AINA YA 2

Hii ni hali ambapo mwili huathiriwe na sindano ya insulin kama vinavyotegemewa. Hali hii inajulikana kwa jina la upinzani kwa insulin. Kongosho inatengeneza insulin zaidi kwa kujaribu kufanya chembe cha uhai kujibu baada ya kupokea insulin. Baadaye, zoezi hili linafanya kongosho kushindwa, na hapo, kiwango cha sukari ndani ya damu kinapanda, na mhusika akawa karibu na kupatwa na ugonjwa wa kisukari au akapatwa na ugonjwa wa aina ya 2. Kiwango kikubwa cha sukari ndani ya damu kinaweza kuharibu mwili sana. Tiba ya aina ya 2 ya ugonjwa wa kisukari nirekebisha ya hali ya maisha pamoja na dawa. Kwa kawaida, hali hii inapatikana kwa waliwo na umri wa miaka zaidi ya 45, lakini inaweza kujitokeza kwa umri wowote wa miaka.

● UGONJWA WA KISUKALI KWA WALIWO NA UJAUZITO

Hutokea wakati mwili wako hauwezi kutengeneza insulin ya kutosha wakati wa ujauzito. Hii inatibiwa na ufuatiliaji wa sukari ya damu, mabadiliko ya mtindo wa maisha na dawa. Watu walio na hali ya waliwo karibu ya kupatwa na ugonjwa wa kisukari wako kwenye hatari kubwa zaidi lakini mtu yeyote ambaye ni mjamzito anaweza kupata kisukari cha ujauzito. Wajawazito kwa kawaida hupewa mtihani wa kuvumilia sukari karibu na wiki 24 za ujauzito. Viwango vya sukari ya damu kawaida hurudi kwa kawaida baada ya kuzaliwa. Takriban 50% ya watu walio na ugonjwa wa kisukari wakati wa ujauzito wanaendelea na ugonjwa wa kisukari cha aina ya 2.

THAMANI YAKO NI ZAIDI YA VIPIMO VYA BAINISHO.



INSULINI

Insulini ni homoni mwili unahitaji ili uendele kuwa hai. Chakula unachokula hugawanywa katika sukari ya damu. Sukari ya damu huingia kwenye damu yako na kuiambia kongosho kutengeneza insulin. Insulini husaidia kupeleka sukari kwenye damu kwenye seli za mwili ili zitumike kwa nishati. Insulini pia huambia ini kuhifadhi sukari ya damu ili kutumia kwa nishati baadaye. Ni muhimu kusawazisha viwango vya sukari ya damu na insulin katika mwili. Wakati mwili hauwezi kudhibiti usawa huu, ishara na dalili za ugonjwa wa kisukari hutokea.

UKOSEFU WA MWILI KUTUMIA INSULINI

Ni wakati mwili wako unakosa kujibia insulin au unashindwa kutumia insulin kama vinavyotegemewa. Hali hii inaweza kuwa ya muda mfupi au ikawa hali ya kudumu (inayodumu muda mrefu) Ukosefu wa kutumia insulin unawodumu unaweza kumfanya mhusika kupatwa na ugonjwa wa kisukari ya aina ya 2, kama hapate tiba au kama hali hii haiwezi kutibiwa.

KETONES

Ni aina ya asidi inayopatikana kama mwili wako hutengeneza insulin ya kutosha, kwa kukuwezesha kutumia sukari ya damu kama nishati. Badala ha taratibu hiyo, ini yako inageza shahamu kuwa nishati, na kuleta ketones. Iwapo ketones zinatengenezwa mbio kwa uwingi, zinaweza kufikia kwa kiwango kinayoweza mwili wako hatarini.

USIKATE TAMAA

Kupata jibu kwamba unakaribia kuwa na ugonjwa wa kisukari au uko na ugonjwa huu, inaweza kuleta huzuni au kukufazaisha. Ni muhimu kujua kwamba hata ukiwa na watu wafamilya au warafiki waliopatwa na hali ya utata itokanayo na ugonjwa wa kisukari, wewe unaweza kuishi vizuri hata kama una ugonjwa huu.

Kubainisha ugonjwa inaweza pia kuwa fursa ya kumuomba mganga namna ya kupata tiba. Muulize mganga wako akupe maelezo kuhusu huduma za tipa unazoweza kupata, ili uweze kuchunguza misada na programu zilizopo.

Baada ya kupata tarifa za vipimo, basi fanya jitihada kama uwezavyo, za kushughulikia afya ya mwili na akili vyako, polepole, na kufanya marekebisha hapo na pale kama ipasavyo.



ISHARA NA DALILI



Kwa kawaida, **ishara** zinaweza kuonekana au kupimwa. **Dalili** ni hali unayweza kuhisi au kugundua, bila watu wengine kuona. Ni muhimu sana kumjulisha mhudumu wako wa afya ishara na dalili zote za ugonjwa wako kama uliwahi kuziona. Kumbuka kwamba hakuna mtu aliye kama mtu mwingine. Ishara za afya nzuri kwako ziunaweza kuwa tofauti na alizo nazo mtu wa familia au mwenzako mwingine. Na hali ya afya yako inaweza kuathiriwa na madawa, na hali ya ugonjwa wako pamoja na historia ya familia. Zungmuza na mhudumu wako wa afya akupe maelezo kuhusu ishara na dalili zako ambazo hazina kifani.

IDADI YA SUKARI ILIYO NDOGO NDANI YA DAMU

Ishara na dalili zioneshazo upungufu mkubwa wa sukari ndani ya damu au **hypoglycemia**, ni tofauti kwa kila mtu. Upungufu mkubwa wa sukari ndani ya damu inaweza kuwa hatari kwa maisha na inalazimishwa kushughulikiwa haraka iwezekanavyo.

Ishara na dalili za kawaida ni pamoja na:

- Kuletetemeka
- Kutoka jasho
- Kuchanganyikiwa au kuhuzunika
- Kukasirika au kuingiwa na hali ya shaghalabaghala
- Pigo la moyo la haraka sana
- Kizunguzungu
- Njaa



Upungufu wa sukari ndani ya damu unaweza kusababishwa na:

- Drinking alcohol
- Puberty
- Menstruation
- Dawa ya kupunguza shinikizo ya damu
- Insulini iliyozidi agizo la mganga
- Saa ya kutumia insulini

HALI YA SUKARI NYINGI NDANI YA DAMU

Kuna vitu vyingi vinavyoweza kusababisha sukari kuwa nyingi ndani ya damu, au **hyperglycemia**; navyo ni pamoja na: kuwa mgonjwa, kula zaidi ya vinavyotegemewa; na kutumia insulini ndogo kuliko ipasavyo. Baada ya muda fulani, kuongezeka kwa sukari ndani ya damu vinaweza kuleta matatizo makubwa ya afya.

Ishara za kawaida ni pamoja na:

- Kujisikia mwenye kuchoka sana
- Kusikia kiyu
- Kutoona vizuri
- Kuwa na haja ya kukojoa mara kwa mara



Sukari nyingi ndani ya damu inaweza kusababishwa na:

- Mlo mwingi au mazoezi pungufu ya mwili
- Matatizo ya kuwa na ugonjwa ungene, mfano: homa
- Kutotumia insulini kama aliyoagiza mganga

SHUGHULI YA KUMCHAGUA MGANGA?

Kuchagua mganga wa kawaida inaweza kuwa vigumu. Wakati wa kumchaguwa mganga, fikiriya kwanza yafuatayo:

- Chunguza ni waganga gani alimo ndani ya “mfumo”, yaani waganga wanawotumikana bima yako ya tiba.
- Mchaguwe mganga aliye na ufundi unawomuwezesha kushughulikia ugonjwa wako. Kuna waganga waliwo na ufundi wa matibabu ya ndani, yaani wanawoshughulikia kukinga na kutibu magonjwa kama ugonjwa wa kisukari.
- Tafuta mganga aliye na ofisi mahali utaweza kufika kwa urahisi na aliye na ratiba ya kazi inayofaa kwa muda wako. Kuna ma ofisi ya waganga aliyo na huduma kwa masaa ya jioni, na hata kwa massa ya mwisho wa wiki (weekend).
- Tafuta mganga unayemuamini. Jiamini mwenyewe kama unafikili husilikizwe vilivyo Kubadilisha mganga si kitu rahisi, lakini ni muhimu sana kuwa na mganga unayemuamini na anayekutega sikio.

TAFUTA MGANGA WA KUDUMU, HUDUMA ZA MATIBABU YA UGONJWA WA AKILI NA MATIBABU YA MENO, KWA KITUO CHA MATIBABU KARIBU NA KWAKO

Soma maelezo hapa: snapcapwny.org/#safety

BIMA YA TIBA

Medicare, Medicaid pamoja na bima nyinzi za mashirika ya binafsi zinalipia vipimo vya A1C na vipimo vya sukari ndani ya damu kabla ya mlo wa asubuhi, pamoja na vyombo vingine vya matibabu ya ugonjwa wa kisukari. Uliza kundi lako la wahudumu wakusaidie kupata vyombo vilivyo na bei rahisi au vinavyotolewa bila malipo.

- Uliza mwajiri wako iwapo anatoa bima ya tiba kwa wafanyakazi wake.
- Ongea na 211 WNY kwa kupigia namba “211” au tuma baruwa pepe kwa ZIP code yako kwa namba 898211
- Soma maelezo kwa mtandao wa nystateofhealth.ny.gov

SHAURI: andika “Assistors” kwa mtandao wa NY State of Health upate msada USIWOLUPIWA wa kuchunguza na kujiandikisha kwa bima ya tiba, ikiwemo bima ya watoto ijulikanayo kwa jina la Child Health Plus. Msada unapatikana kwa lugha nyingi hata wakati wa jioni au wa mwisho wa wiki.



VIPIMO

KIPIMO CHA HEMOGLOBIN A1C TEST

ni kipimo cha damu kinachochunguza wastani ya sukari ndani ya damu kwa muda wa mezi 2 au 3. A1C inaweza kupimwa kwa sampuli ya damu itokayo kwa kidori au kwa kukamata sampuli kutoka mkono wako. Ni uchunguzi unawotumiwa kwa kupima iwapo ugonjwa wa kisukali uko au unakaribia na kwa kuhakikisha kama mgonjwa anashughulikia vizuri tatizo la sukari ndani ya damu. Kumbuka kwamba uchunguzi wa A1C unaweza kutokuwa sahihi kwa wagonjwa mfano wagonjwa wa anemia selimundu

UCHUNGUZI WA SUKARI NDANI YA DAMU

KABLA MLO WA ASUBUHI ni kupima sukari ndani ya damu baada ya masaa 8 hadi 10 bila chakula. Kwa kawaida, ni sampuli inayokamatwa kwa ncha ya kidole.

UCHUNGUZI WA DAMU USIWOTEGEMEWA

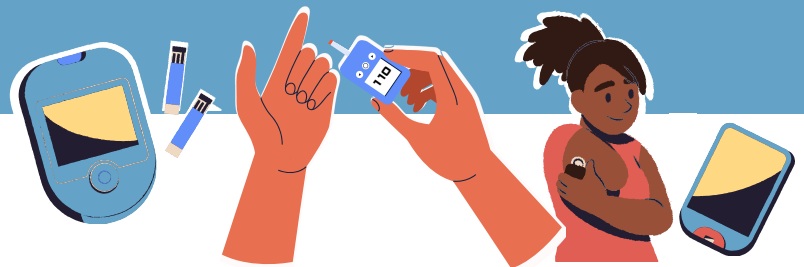
Ni kipimo cha damu kwa saa yoyote. Uchunguzi huu hulazimisha mgonjwakushinda muda bila kula chakula. Sampuli kwa ncha ya kidole

KIPIMO CHA CHOLESTEROL

Au uchunguzi wa triglycerides unawopima kiwango cha ya mafuta ndani ya damu yako. Uchunguzi huu unasaidia kugundua kama mhusika iko karibu na kupertwa na ugonjwa wa kisukari, ugonjwa wa moyo na ugonjwa wa ubongo.

KUPIMA USTAHIMILI WA GLUKOSI MWILINI

Ni uchunguzi wa kiwango cha sukari ndani ya damu, kabla na baada ya kunywa kinywaji kilicho na glukosi (glukola). Kwa kawaida, uchunguzi huu unatumia kupima ugonjwa wa kisukali kwa waliwo na ujauzito. Uchunguzi huu unalazimisha wahusika kushinda usiku bila chakula. Haaifu mgonjwa anapewa kinywaji na sukari ndani ya damu yake inapimwa baada ya saa 1, masaa 2 na masa 3 ikiwa lazima.



Chombo cha kuchunguza kiwango cha sukari ndani ya damu

Finger stick

Chombo cha kupima kiwango cha sukari ndani ya damu kwa saa yoyote

CHOMBO CHA KUPIMA SUKARI NDANI YA DAMU

Kinapima idadi ya sukari ndani ya sampuli ya damu kutoka ncha ya kidole. Kinatumia kwa kuchunguza kila siku kiwango cha damu mgonjwa akiwa nyumbani. Unaweza kuwa ilisikiwa watu wakiita chombo hiki "finger stick".

TARATIBU YA KUDUMU YA KUCHUNGUZA GLUKOSI (CGM)

Hutumia chombo fahamivu chini ya ngozi ili kupima kiwango cha sukari ndani ya damu moja kwa moja kila dakika chache za mchana na usiku. Kipimo cha CGM kinakuwezesha kujua kiwango cha sukari kwa saa yoyote, na kuona mabadiliko anayotokea baada ya muda fulani. Iwapo unatumia chombo cha CGM, ni lazima kuendelea kutumia chombo cha kawaida cha kuchunguza kiwango cha sukari ndani ya damu, ili kuhakikisha kama matokeo ya vipimo vya CGM ni sahihi.



KUELEWA MATOKEO

Sukari ndani ya damu; glukosi, pamoja na kolesterol vinapimwa kwa kiwango cha miligramu (mg) ya glukosi ndani ya desilita (dL) ya damu. A1C inaoneshaasilimia ya glukosi ndani ya msururu wa damu yako. Viwango vinavyoonekana hapa ni vya watu ambawo hawana ugonjwa wa kisukari. Kwa maelezo zaidi, basi soma hapa: bit.ly/cdcbloodsugar

KIWANGO CHA SUKARI NDANI YA DAMU KABLA YA MLO WA ASUBUHI

KIWANGO CHA GLUKOSI KICHOSHUKA SANA

70 mg/dL au chini yake

KIWANGO CHA GLUKOSI CHA KAWAIDA

71-99 mg/dL

ALIYEKARIBU KUPATWA NA UGONJWA WA KISUKARI AU PREDIABETES

100-125 mg/dL

UGONJWA WA KISUKARI

126 mg/dL au zaidi yake

KIWANGO CHA SUKARI NDANI YA DAMU BAADA KUPIMWA SAA YOYOTE

200 mg/dL au zaidi yake

UVUMILIVU WA GLUKOSI MWILINI

(BAADA YA MASAA 2)

140 mg/dL au chini yake

140-199 mg/dL

200 mg/dL au zaidi yake

HEMOBLIBIN A1c

A1C: 5.7% au chini yake

A1C: 5.7%-6.4%

A1C: 6.5% au zaidi yake

KIPIMO CHA CHOLESTEROL (TRIGLYCIDES)

MATOKEO YA KAWAIDA

150 mg/dL au chini yake

MATOKEO ALIYO KATIKATI

151-199 mg/dL

KIWANGO CHA GLUKOSI KILICHOJUU

200-499 mg/dL

KIWANGO CHA GLUKOSI KILICHOJUU SANA

500 mg/dL au zaidi

MATIBABU

PROGRAMU ZA KUZUIA UGONJWA WA KISUKARI

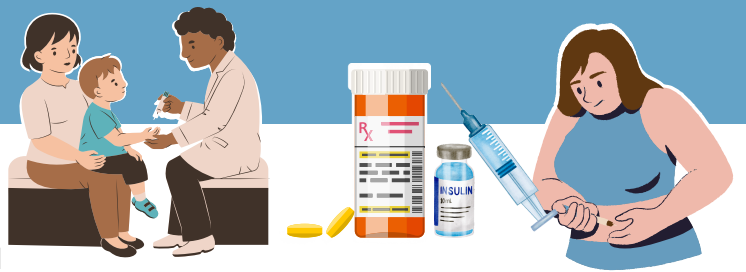
Kurekebisha zoezi ya shughuli za afya vinaweza kuzuia au kuchelewesha ugonjwa wa kisukari wa aina ya 2. Kuna programu zinazoweza kukusaidia kufanya marekebisha haya ikiwemo namna ya kukufundisha kula mlo mzuri kwa afya, kuanza mazoezi ya kulegheza mwili kwa hali yako ya kawaida, kuchunga shinikizo za maisha, na kuendelea kujishawishi na shughuli za kujua zaidi. Muulize daktari wako akupe maelezo zaidi.

AGIZO LA MATIBABU

Kuna maagizo tofauti ya kutibu ugonjwa wa kisukari. Na iwapo madawa uliyo nayo anashindwa kukusaidia kama unavyotegemea, ni muhimu kumjulisha mganga wako. Madawa ya kutibu ugonjwa wa kisukari anatumika vizuri zaidi wakati mgonjwa anachanganyisha madawa na marekebisha ya mazowezi ya afya, mfano kubadilisha mlo na kufanya mazowezi ya kulegheza mwili

DAWA INAYOMEZWA

Ni matibabu anayosaidia sukari ndani ya damu kubakia kwa kiwango kilicho salama. Kwa kawaida, waliwo na ugonjwa wa kisukari wa aina ya 2 au waliwo na ugonjwa huu wakati wa ujauzito wanapewa Metformin. Metformin inasaidia mwili wako kutumia insilini itengenezwayo mwilini.



MATIBABU ATUMIYAYO INSULINI

Ni chaguo la matibabu linalosaidia kufanya sukari ndani ya damu kubakia kwa kiwango salama na kuzuia matibabu ya ugonjwa wa kisukari awe magumu. Inatumika kama vile insulini ya homoni inayotengenezwa na mwili. Matibabu atumiyayo insulin anapatikana kwa aina nyingi lakini kwa kawaida, insulini inakamatwa kama sindano, au kwa kutumia pampu.

PAMPU YA INSULINI

Pampu ya insulin ni chombo kinachoweza kuvaliwa na kinachotuiwa kwa kuleta insulini mwilini badala ya kutumia sindano. Chombo hiki kidogo kinatumia betri; kinaweza kurekebisha na kinaleta insulin mwilini bila kusita.

Kwa maelezo zaidi kuhusu insulini, soma taarifa hapa:
bit.ly/cdcinsulin

FANYA MAZOEZI YA KULEGHEZA MWILI WAKO

Dakika 20 za mazoezi kila siku zitasaidia kiwango cha sukari ndani ya damu kubakia salama. Unaweza kutembea kwa miguu, kufanya mazoezi ya michezo, kufanya kazi za nyumbani, kukata nyasi, kucheza muziki, kuogelea au kuendesha kinga. Kumbuka: Kama unajua ketones ziko ndani ya mkojo wako, usifanye mazowezi haya kabla hujaongea na mganga wako. Kiwango cha sukari ndani ya damu yako kisije kikapanda juu.

VITU VINAVYOBADILISHA KIWANGO CHA SUKARI NDANI YA DAMU KWANGU

VINAVYOFANYA KIWANGO CHA SUKARI KUONGEZEKA:



- Chalula
- Kushindwa kulala usingizi au kutosinzia muda wa kutosha
- Shinikizo

VIANYOFANYA KISANGO CHA DAMU KUSHUKA:



- Mazoezi
- Dawa ya ugonjwa wa kisukari
- Pombe

VINAVYOFANYA KIWANGO CHA SUKARI NDANI YA DAMU KUBAKIA SAFI:



- Kula kidogo, mara kadhaa kwa masaa yale yale kila siku
- Mazoezi
- Kutumia dawa kama alivyoagiza mganga
- Kutuliza shinikizo

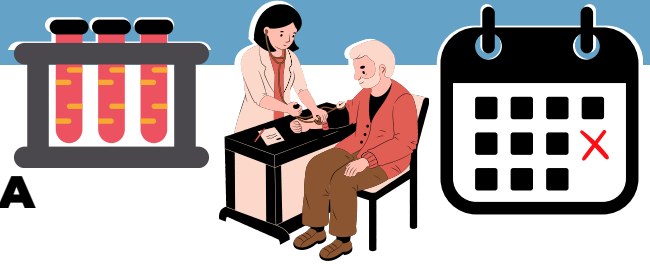
NI LINI NALAZIMISHWA KUCHUNGUZA KIWANGO CHA SUKARI NDANI YA DAMU YANGU?

Kuchunguza na kufuatilia kwa makini kiwango cha sukari ndani ya damu ni muhimu sana ili uweze kuishi vizuri hata ukiwa na ugonjwa wa kisukari. Mara unachunguza kiwango cha sukari ndani ya damu yako inafuatana na aina ya ugonjwa wako na taratibu ya kuchukua madawa ya ugonjwa wa kisukari. Mganga wako anaweza kukushauri kuhusu jinsi na wakati wa kuchunguza kiwango cha sukari ndani ya damu yako. Kwa kawaida, waliwo na ugonjwa wa kisukari wanachunguza kiwango cha sukari ndani ya damu:

- Wanapoamuka kabla ya kula au kunywa kitu chochote.
- Kabla ya kula chakula
- Masaa 2 baada ya kula chakula
- Kabla ya kulala usiku

Kama uko na aina ya 1 ya ugonjwa wa kisukari au ugonjwa wa kisukari wa wajauzito; uko na aina ya 2 ya ugonjwa wa kisukari na unatumia insulini, au kama mara nyingi, kiwango cha sukari ndani ya damu kinabadilika sana, mganga wako anaweza kukuomba kupima damu yako mara nyingi, kwa mfano kabla na baada ya mazoezi ya kulegheza mwili.

HUDUMA ZA TIBA ZA KAWAIDA NJIA YA KUEPUKA KULAZWA KWA SEHEMU WAPOWATIBU WAGONJWA MAHUTUTI



Njia moja ya kuchunga vizuri afya yako ni kuzowea kuonana na mganga wako wa kawaida. Mganga wako wa kawaida atasaidia kwa kuzuia na kwa kutibu ugonjwa wa kudumu kama ugonjwa wa kisukari. Mganga wa kawaida atakuwa na rekodi za historia ya matibabu yako na lengo lake ni kuona afya yako inakuwa vizuri zaidi na zaidi, kila siku ya kila mwaka. Kumtembelea mganga wako angalau mara moja kwa mwaka itakusaidia kujua maendeleo ya afya yako.

Watu ambawo hawana mganga wa kawaida wanajikuta mara nyingi ndani ya chumba cha wagonjwa mahtuti hospitalini kama wanakuwa na dalili za ugonjwa usiwojulikana unawowaumiza sana. Kuonana na mganga wa kawaida itawafanya wagonjwaku epuka matokeo kama haya, kwa sababu mganga iko na uwezo wa kuzuia dalili hizi kujitokeza.

Kwa kujitayarisha kuonana na mganga, hebu andika orodha ya dalili ulizo nazo, pamoja na maswali unayotaka mganga ayajibu, ili uwe na makumbusho wakati unakaa mbele ya mganga. Katika mkutano wako na mganga, atakuuliza dalili ulizoona. Ukimuambia bila kuficha, ataweza kukusaidia kujua hali uliyomo, mfano ugonjwa wa kisukari, kabla hujajitokeza kabisa. Mganga wako ataagiza vipimo kwa kuzingatia dalili ulizo nazo. Vipimo hivi ni pamoja na kupima damu, uchunguzi wa moyo, eksirei, na vinginevyo.

HAKUNA ANAYEJUA MWILI WAKO KULIKO WEWE



Muambiye mganga kama unafikiri kuna vitu ambavyo si sawa

Kama unafikiri mganga wako hakusikilize kwa makini, wakati unamuambia dalili na ishara zako, mueleze fikra zako. Iwapo unaona hajali, basi unahaja ya kutafuta mganga mwingine. Na kama unafikiri hupate huduma unazotegemea, ni lazima kuongea na msimamizi wa bima yako ya tiba na kutaja jina la mganga huyu aliyeonesha uzembe.

KUZUIA UGONJWA KUWA MKALI

Ugonjwa wa kisukari ukikuwa na ukawa mkali, **athari** zake ni pamoja na kuharibu macho yako, kuleta ugonjwa wa moyo, kuharibu mishipa inayosafirisha damu, kuharibu mfumo wa neva, kuharibu meno na ufizi wa meno, miguu, ngozi au figo. Kuchunga vizuri kiwango cha sukari ndani ya damu, na kuonana na mganga ipasavyo vinaweza kusaidia kuchelewesha matatizo haya. Kuna waliwo na ugonjwa wa kisukari wanawopoteza vidole, vidole vya miguu au miguu yenyewe, kwa sababu sehemu hizi za mwili zilikuwa hazipate damu ya kutosha. Hii siyo hali ya kawaida na inaweza kuzuiliwa. Hata kama ugonjwa wa kisukari unaweza kuwa mkali kwa njia moja au nyingine, uwezo wa kuchelewesha hali hii ngumu uko. Kuna mara dalili na ishara vinafikiriwa kuwa havihusike na ugonjwa wa kisukari. Ni muhimu kumuambia mganga ishara zote ulizo nazo, kila mara munakutana, hata kama ishara hizi zimetulia au zinafikiriwa kuwa zimesita, wakati wa kuonana na mganga.

MPIGIE MGANGA WAKO KAMA UNAONA DALILI HIZI:

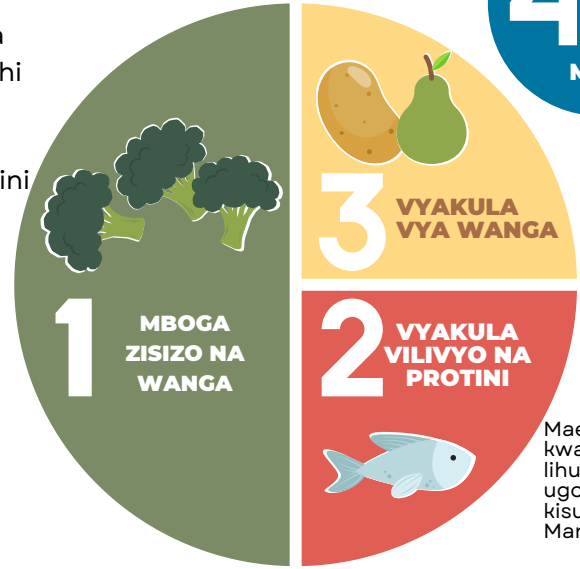
- Kidonda chini ya kanyagio yako kilichoingiwa na vidudu na kukataa kupona.
- Kusikia kama mchomo, hisi mchonyoto, kupoteza nguvu au kuwa na maumivumikononi au kwa vikanyagio;
- Mabadiliko ya chakato wa mmengenyo wa chakula, wa kukojoa, au kupoteza uwezo wa kusimika
- Kizunguzungu au kupoteza fahamu
- Matatizo ya kuona na kusikia vizuri
- Hisi ya kukata tama, kukasirika bure, kuwa na mawazo au hisi ya hatia



MLO ULIWO NA RUTUBA



Kuchunga vizuri kiwango cha sukari ndani ya damu na chakula chenye rutuba kwa masaa ya kawaida kila sikuitakusaidia kuishi vizuri ukiwa na ugonjwa wa kisukari, kwa kuepuka kuona kiwango cha sukari ndani ya damu kikipanda au kikishuka. Shirikisho la wanawotibu na waliwo na ugonjwa wa kisukari chini Marekani waliandaa hali ya sahani ya waliwo na ugonjwa huu, kwa lengo la kutusaidia kupata picha ya mlo wa mtu aliye na ugonjwa wa kisukari. Jitahidi kuchaguwa minofu isiyokuwa na mafuta kama nyama ya kuku, batamzinga; maharagwe, tofu, samaki au mayayi. Pamoja na vyakula hivi, tumia pia vyakula visiovyo na wanga kama mboga za spinachi, collards, kale brokoli, karoti na kabichi. Matunda ya mchungwa, berry na njugu pamoja na mbegu vinajaa virutubisho vya Vitamin na ni kumbwe inayofanya kiwango cha sukari kubakia kuwa kidogo. Wakati wa kuchaguwa vyakula vya wanga, chukuwa mcele au mkate wa rangi la kahawia badala ya rangi nyeupe, na nafaka isiyokobolewa, kama shayiri, quinoa na faro (aina ya mbegu).



AINA SAHANI ZINAZOPENDEKEZWA KWA MCONJWA WA KISUKARI

Maelezo kutoka kwa Shirikisho lihusikalo na ugonjwa wa kisukari nchini Marekani

Kula chakula bora ina bei yake! Unaweza kufanya akiba kwa kuhemea matunda, mboga au samaki vilivyogandishwa. Matunda ya mkebe kwa kawaida ana nyongeza ya sukari; kwa hiyo, si changuo nzuri kwa waliwo na ugonjwa wa kisukari. Maharagwe na mboga za mkebe vitakusaidia kuwa na akiba ya muda jikoni. Kumbuka kusafisha maharagwe na mboga vya mkebe ili kuondosha nyongeza ya chumvi. Kwa maelezokuhusu namna ya kupata chakula rahisi chilicho na rutuba, zuru erie.gov/health-equity na angalia walipoandika "Let's Talk About Food Access." [🔗](#)

Mganga wako anaweza kukuunganisha na mwanalisha atakayekusaidia kutengenezea mipango ya chakula bora, na namna ya kuchaguwa kumbwe zilizo na kiwango kidogo cha sukari badala ya zilizo na sukari zaidi. Jitahidi kuelewa maelezo haya kwa kuzuru diabetes.org [🔗](#)

KUELEWA MAELEZO YA LISHE

Kuelewa lebo ya Ukweli wa Lishe kwenye bidhaa za vyakula vilivyofungashwa na vilivyochakatwa kunaweza kukusaidia kufanya maamuzi mazuri, hasa unapokula vitafunio. Hakuna chakula ni chakula kibaya, lakini vyakula vingi vinapaswa kuliwa kwa kiasi (wakati mwingine tu). Ili kudhibiti ugonjwa wa sukari, makini na:

- **Kiwango cha chakula kinachomtosheleza mtu:** Hulazimishwe kula kiwango hiki. Hii ni namna ya kupimia kiwango cha lishe unachotumia. Kwa mfano: kama maelezo ya lishe anaonesha vikombe 1 ½ kama kipimo cha lishe, basi wewe unajuwa kwamba iwapo ulikamata vikombe 3, inamaanisha kuwa ulikula lishe mara 2. Kama kifurushi kilikuwa na lishe 4, na ulikula vifurushi vyote 4, utajua kwamba ulikula 1 ½ mara 4.
- **Kipimo cha joto litolewalo na chakula:** Hiki ki kiwango cha nishati ndani ya chakula ulichotimia. Muulize mganga wako kiwango cha nishati unachohitaji kwa siku.
- **Wanga zote kwa jumla:** ni maelezo kuhusu kiwango cha utembo na kiwango cha sukari unavyotumia. Kwa walio na ugonjwa wa kisukari, ni muhimu kutumia kiwango cha utembo na sukari kinachofaa. Mfano: matunda ana kiwango cha utembo na kiwango cha sukari. Lakini ndani ya maji ya matunda, utembo unaondolewa na kunabakia sukari pekee. Uwe macho kwa maelezo ya sukari na sukari ya nyongeza, "Added sugars" (sukari ya nyongeza) inamaanisha kwamba waliongeza sukari kwa ile ya matunda yenyewe. Takriban kila chakula kina kiwango fulani cha sukari. Lakini si vyakula vyote vinavyoongezewa sukari.

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1 1/2 cup (208g)

Amount per serving
Calories 240

% Daily Value*

Total Fat 4g **5%**

Saturated Fat 1.5g **8%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg **2%**

Sodium 430mg **19%**

Total Carbohydrate 46g **17%**

Dietary Fiber 7g **25%**

Total Sugars 4g

Includes 2g Added Sugars **4%**

Protein 11g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 6mg 35%

Potassium 240mg 6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

JIFUNZE KUSOMA MAELEZO YA LISHE Zuru: bit.ly/4azX0SW [🔗](#)

FIKRA NA MWILI VIKO PAMOJA



Kubainiwa ugonjwa wa kisukari na kuchunga ugonjwa huu, unaweza kuleta shida, vurugu na shinikizo. Mawazo, hisi, imani na msimamo ulivyonavyo kuhusu mwili wako na jinsi mwili wako unatumika ni maarifa muhimu aliyo na maana kwako. Hisi hizi zinakuja na kuondoka katika maisha yako ya kuishi na ugonjwa wa kisukari. Ni muhimu kufanya uwezavyo kuchunga fikra na mwili wako, kwa kufanya mazoezi ya kutumia akili, na kushughulikia kitu kimoja kwa siku moja na kufanya mabadiliko na marekebisho madogo, pole pole. Kutumia akili ni pamoja na kupumzika, mazingatio, kuandika katika kitabu, matokeo ya kila siku, kuongea kuhusu matibabu, kufanya mazoezi ya kulegheza mwili, kufanya yoga, na vinginevyo.

Mfadhaiko ni ugonjwa unawoleta hisi za huzuni na hali isiyo ya matumaini. Mara kwa mara, mfadhaiko utakufanya kutoona faida yoyote katika vitendo ulikuwa unapenda. Mfadhaiko unaweza pia kufanya watu kusahau taratibu za kuchunga ugonjwa wa kisukari, na kuongeza hatari ya ugonjwa kuwa mkari na kumpeleka mgonjwa hospitalini. Watu walio na ugonjwa wa kisukari wana uelekeo mkubwa mara 2 au 3 wa kupatwa na mfadhaiko kuliko watu ambao hawana ugonjwa wa kisukari. Matibabu yapo, na alionesha uwezo wa kusaidia. Matibabu, dawa au vyote viwili vinaweza kutuliza hisi za mfadhaiko, na kukuleta tena kwamazoezi ya kuchunga ugonjwa wa kisukari. Na hauko peke yako. Kwa maelezo zaidi kuhusu afya ya akili, zuru erie.gov/health-equity utafute mandishi haya “Let’s Talk About Mental Health.”

PROGRAMU ZA BINAFSI ZA KUCHUNGA UGONJWA WA KISUKARI

Programu za watu binafsi zihusikazo na kuchunga ugonjwa wa kisukari (DSMPs) zinawasaidia kujifunza ustadi mpya, kujiamini, na kupata msaada wa kuchunga maisha yao kama wagonjwa wa kisukari. Kila mtu anaweza kupata ustadi fulani kwa program hizi za kuchunga ugonjwa wa kisukari wawo, hata kama waliwahi kumhudumia mgonjwa wa kisukari au kuishi na mtu aliye na ugonjwa huu. Muulize daktari wako akusaidie kuhudhuria masomo ya kuchunga ugonjwa wa kisukari katika eneo ya makazi yako. Wahudumu wengi wa afya wanatoa masomo haya katika kituo cha ofisi ya daktari.

Watu wakubwa wanawoishi katika Wilaya ya Erie wanaweza kuhudhuria masomo ya kuchunga ugonjwa wa kisukari, kwa kujiandikisha online. Ratiba ya masomo inazunguka katika vituo tofauti ndani ya Wilaya. Kwa maelezo zaidi, wasiliyana na:

ERIE COUNTY SENIOR SERVICES [HUDUMA KATIKA WILAYA YA ERIE KWA WALIWO NA MIAKA YA UZEE]

Pigia: (716) 858-8526

Tuma baruwa pepe kwa: choosehealth@erie.gov

Zuru: erie.gov/seniorservices/living-healthy-workshops

