

መቆጸጸ-ዝርዝር ሕክምና - ንግዥ ብምክንያት ጥንሲ ሕማም-ሽኩር ዝሓዘኩ (GDM).

እዚ ብምክንያት ጥንሲ ዘጋጠመኩ ሕማም-ሽኩር ኣዝዩ ከቢድ ነገር ኪኹነኪ ከም ዚኸእል ንፈልጥ ኢና። ስለዚ ድማ፡ በዚ መቆጸጸ-ዝርዝር-ሕክምና እዚ ጌርና፤ ነቲ ኣብ መቐበል ሕክምና-ኣዴታት፤ ቦታ ኣዋላዲት ነርስ ዝተሞህበኪ ሓበሬታ ብግቡእ ከም ዝተረድኣኪ ክነረጋግጽ ክንፍትን ኢና።

ነቲ ምስታ ኣዋላዲት-ነርስ ክትዘራረብሉ ትደልዩ ኣርእስቲታት፤ ኤክስ (X) ብምጽሓፍ ኣመልክትሉ።

ኣብዚ ናይ ሎሚ መዓልቲ ኣብ መቐበል ሕክምና ኣዴታት ዝገበርክዮ ምብጻሕ፤ ነዚ ዚስዕብ ሓበሬታ ረኺብኪ ኣሎኹ፡-

- ሓበሬታ ብዛዕባቲ ኣብ ምርመራ ዝተረኸበ ዕቅን ናይቲ ኣብ ደምኪ ዘሎ ሽኩር (ብዝሒ ዘሎኪ ሽኩር)።
- ንሕመማን ዚወሃብ ሓበሬታ (ብብዙሕ ቋንቋታት ኣሎ) ብዛዕባ "ሕማም-ሽኩር ብምክንያት ጥንሲ" (GDM)፤ ኣብ ኣድራሻ ኢንተርኔት www.CDC4G.com ዚርከብ።
- ሓበሬታ ብዛዕባታ "መዕቀኒ-ሽኩር" ብኸመይ ከም ትሰርሕን ብኸመይ ከም ትጥቀምላን።
- እታ "መዕቀኒ-ሽኩር" ንግዥ ንሓላልኪ ዝተሞህበት ስለ ዝኹነት፤ ክትመልስዮ ኣይድልየክንዮ።
- ሓበሬታ ብዛዕባ ኣብ ከክንደይ ጊዜ ሽኩርኪ ከም ትዕቅኒን፤ ዕላማ ናይቲ ብዝሒ-ዕቅን ድማ ክንደይ ከም ዝኹነን።
- ነቲ ዝተግቀነ ብዝሒ-ሽኩር ናይ ደምኪ፤ ኣብ ነፍሲ ወከፍ ሰሙን ጸብጸብ ክተቕርቢ ከም ዚግብኣኪ። ኣብቲ ናይ ምብጻሕ መደብ ዘይተገብረሉ ሰሙናት፤ ምስታ ናትኪ "ኣዋላዲት-ነርስ" ብቴሌፎን ርክብ ንምግባር መደብ ክተውጽኢ ከም ዘሎኪ።
- ኣብቲ ናብ "ኣዋላዲት-ነርስ" ንምብጻሕ እትመጽእሉ ጊዜ፤ ነቲ ዝርዝር ናይ ሽኩር-ዕቅን ናይ ደምኪ ተማሊእኪ ምምጻእ ንኸይትርስዒ።
- ሓበሬታ ብዛዕባ ኣመጋግባ - ማለት ጽሑፍ ብዛዕባ ኣጠቓቕማ መግቢ። ናብ ክኢላ ስነ-ምግቢ (Remiss till dietist) ዚኸይድ "መሰነይታ-መልእኹቲ" ።
- ሓበሬታ ብዛዕባ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ምግባር፤ ብውሕዱ 30 ደቓይቕ ኣብ መዓልቲ - መታን ትርጉታ-ልቢ ክብ ንምባል።

ናብ ሕርሲ ኣብ ትኸድሉ ጊዜ፡-

ነታ ናይ ደም-መዕቀኒ መሳርሒትን፤ ነቲ ምስኡ እትጥቀምሉ መራፍእን ወዘተ ተማሊእኪ ምኻድ ኣይትረስዒ።

ብድሕሪ ሕርሲ፡-

- ብውሕዱ ንሰለስተ ኣዋርሕ ምጥባው ንመኸረኪ፤ እዚ ድማ ንግዥ ነቲ ቆልዓን ጽቡቕ ናይ ጥዕና ውጽኢት ስለ ዘሎምዮ። ብተወሳኺ፡ ነቲ ኣብ ዕብዮትኪ ዚመጽእ 2ይ ዓይነት ሕማም-ሽኩር ንኸይትተሓዘኹ፤ ነቲ ሓደጋ የጉድሎ እዩ።
- መብዛሕትኡ ጊዜ፡ ብድሕሪቲ ቆልዓ ምውላዱ፤ እቲ ሕክምና ምሃብ ውን የጃርጽዮ።
- ኣብቲ "እንዳ-ሓራሳት" (BB) ዘሎኹ፤ ብመሰረት ትእዛዝ ናይ ሓኪም፡ ምቁጽጻር ብዝሒ-ሽኩር ኪግበረልኪዮ።
- እቲ/ታ ኣብ "እንዳ-ሓራሳት" (BB) ዘሎ ሓኪም፤ ቀጻሊ ምክትታል መታን ኪገብሩልኪ፡ መሰነይታ-መልእኹቲ ናብ "ማእከል ክንክን-ጥዕና" ኪልእኹዮ። ከምኡ ምስ ዘይግበር፡ ነታ ብድሕሪ-ሕርሲ ምክትታል ንኸትገብረልኪ እትመጽእ ኣዋላዲት ነርስ፤ ክትጽሕፈልኪ ትኸእል'ያ።
- ናብ ገዛኹ ምስ ተመለስኪ፤ ብዛዕባ ኣመጋግባኹን ምንቅስቓስ ኣካላትን ምሕሳብ ቀጽልዮ። ኣድላዩ ምስ ዚኸውን፤ ናብ ክኢላ ስነ-ምግቢ (Remiss till dietist) ዚሰደድ መሰነይታ-መልእኹቲ ከም ብሓድሽ ንኸወሃበኪ ሕተቲ።

የቕንዓልኪ!

ብሓልዮት ኣሃዱ ክንክን-ጥዕና-ኣዴታት - ዞባ ስቶክሆልም ኣብ 2019-01-01 ዝተዳለወ ጽሑፍ