Pashto/ پښتو

لارې غوره درملنې د - شکر دورې د امینداورې د
د کې وخت په امیندوارې د نلرې شکر وړاندې له چې ښځه یوه چې پېښیږي مهال هغه شکر دورې د امیندوارې د دې
هغه ټول کولای نشي بدن ستاسو چې کیږي پیل هله دا .شي لاړه پورته کچه)شکر(ګلوکوز د کې وینه په چې اینسولین
جریان په وینې د ستاسو کچه ګلوکوز د ،پرته څخه اینسولین کافي د .کړي استعمال او تولید لري اړتیا ورته وجود کې
که .ورسوي صدمه ته ماشوم ستاسو شي کولای او تیریږي څخه)پلاسینتا(ملا د ګلوکوز اضافي دغه .ځي پورته چیرې
.ورسوي صدمه ته ماشوم ستاسو شي کولای شکر دورې د امیندوارې د نشي کنترول سم یا او ونشي یې درملنه دغه
د یا او مهال په زیږیدلو د شي کولای چې وګرځي باعث ماشوم ‘چاغ’ یا مکروسومیا د شي کیدای ګلوکوز اضافي
وینې د ستاسو لوړوالی کچې د ګلوکوز د ،دې په برسیره .کړي ته رامنځ جنجال ژر ډیر وروسته څخه زیږیدلو فشار
ګرځي باعث ،ده ستونزه جدي یوه دورې د امیندوارې د چې پریکلامسیا د او وړې پورته.
ښځو ډیرو د .**کړې پیل درملنه باید تاسې** ځکه نو شي پیښولی صدمه ته ماشوم ستاسو شکر دورې د امیندوارې د لپاره
ځینو د خو ،وساتي کې حد نورمال په کچه ګلوکوز د وینې د ښو تر کوي کفایت فعالیت جسمي او خوراک سم د لپاره
شي ونیول کې نظر په باید لارې نورې درملنې.
لاره اینسولین د
د ستاسو ،ځي پورته څخه حد نورمال له سطحه ګلوکوز د کې وجود په چې مهال هغه کې وخت په خوراک د د وجود
په خوراک وخت یو د چې لرې اړتیا به تاسې .شي زیات سره ورکولو په پیچکارې اینسولین د تولید اینسولین کې وخت
چې اینسولین هغه وجود ستاسو چې وي اړتیا ته دې کله کله .واخلی اینسولین کې وختونو ټولو په خوراک د یا او دوه د
په خوب د لپاره دې د به تاسې شي کیدای چې ،شي کړای زیات باید کوي تولید شپې د یې یا او منځ تر خوراکونو وخت
څومره او وخت څه به تاسې چې هکله دې په .ولرې اړتیا ته اخیستلو اینسولین کوونکي عمل ورو اضافي کې اینسولینو
پلاسنتا له اخلې یې تاسې چې اینسولین هغه .وکړي لارښوونه ته تاسې به کارکونکي شکر د زمونږ ،لرې اړتیا ته څخه
تیریږي نه ته ماشوم ستاسو.
حد نورمال په کچه ګلوکوز د کې وجود په ستاسو به کچه فعالیت جسمي د او خوراک ستاسو ،مقدار د اینسولینو د کې
لپاره ودې نورماله د ښو تر ورسیږي اندازه سمه په انرژی/ خوراک به ته ماشوم ستاسو چې دا مطلب - وساتي لاره
والی زیات هم به کې مقدار په اخیستلو د اینسولین د ،کوي پرمختګ امیندوارې ستاسې چې څرنګه .کړې برابره راشي.
باید اندازه اینسولین د وخت څه چې کوي را مالومات دا ته مونږ ځکه ده مهمه ډیره ساتل نظر باندې ګلوکوز وینې بدله
وساتي حد نورمال په کې وینه په کچه ګلوکوز د ښو تر شي.
لاره میتفورمین د

په لپاره علاج د تکلیف شکر دورې د امیندواري د دېخوا په را کلونو ۴۰ تقریباً چې ده ټابلیت یو میتفورمین کامیاب
اینسولین له یا او ځای پر اینسولین د کې دوره په امینداوري د ډول زیاتیدونکي په همدارنګه .کیږي کارول ډول په سره
کیږي کارول کې ځنګ.
داسې شي کولای دا .شي تمام ګتور ډیر به اندازه کمه اینسولین د ځکه نو ډیروي اغیز.منتیا اینسولین د میتفورمین معنی
وینې د څو تر وي کافي مرسته په میتفورمین د به تولید اینسولین اندازه محدود وجود دخپل ستاسو چې ولري ګلوکوز
کړي کنترول کچه.
اینسولین د شي کولای استعمال ګډ دوې د .وي اغیزمن هم برسیره پیچکاري د اینسولین د شي کولای میتفورمین اخیستلو
امیندواري د بلاخره او ونیسي مخه اخیستلو وزن اضافي له مهال په امیندواري د شي کولای چې وساتي ټیټه کچه پایلو
ورکړي بهبود ته.
په خوندیتوب د میتفورمین د کې دوره په امیندواري د .تیریږي څخه پلاسینتا له میتفورمین ،برخلاف اینسولین د هکله
وکړي بحث سره تاسو له هکله دې په شي کولای کې کلنیک په ډاکتر شکر د ستاسو او شوي څیړنې ډیرې د میتفورمین
چې وي موجود هم حالات کرکیچن او تکلیفونه طبي داسې کله کې دوره په امیندواري د .نده لاره غوره لپاره ټولو کیږي ګڼل لاره غوره ورته اینسولین.
دې له .درد نس د لکه شي ته منځ را عوارض جانبي شي کیدای)کې کسانو ۱۰ هر په کسه ۲ (کې خلکو ځینو په څخه
خوراک د باید او شي زیات ورو ورو او شي واخیستل اندازه کمه په میتفورمن کې پیل په چې شي کیدلی مخنیوی په
شي وخوړل وروسته ژر څخه خوراک یا او کې وخت .
وروسته څخه امیندواري د
،خو .شي ودرول وروسته ژر څخه کیدلو پیدا ماشوم د شي کیدای درملنه او اینسولین میتفورمن د کې ښځو ډیرو په ډیره
تر ډاډ څو تر شي معاینه لپاره ورځو څو یو د کچه ګلوکوز وینې د وروسته څخه کیدلو پیدا ماشوم د چې مهمه شي لاسه
ده نورماله کې وینه په کچه ګلوکوز د چې.
ماخذ:

Nationella riktlinjer för diabetesvård. Stockholm: Socialstyrelsen; 2015. د لاسرسي وړ ده په:
http://www.socialstyrelsen.se/nationellariktlinjerfordiabetesvard