



[tigrinja]

# ሕመም ሽኩርያን ትምባኸን (Diabetes og tobakk)

ትምባኸን ምጥቃም ንጥዕና ጎዳኢ እዩ። ሕመም ሽኩርያ እንተለካ ድማ፣ እቶም ሳዕቤናቱ ዝለዓሉ እዮም።

## ምትካኽ ስለምንታይ እዩ ኣዚዩ ጎዳኢ?

ምትካኽ ናይ ኢንሱሊን ምፅባእ የስዕብ። እዚ ማለት ኣካላትካ ናይ ደም ሽኩርካ ንምርግጋእ ተወሳኺ ኢንሱሊን የድሊዮ። ሕመም ሽኩርያ ታይፕ 1 እንተለካ እሞ ተትክኽ እንተኮይንካ፣ ድኽም HbA1c (ነዊሕ ጊዜ ዝፀንሕ ናይ ደም ሽኩር) ክህልወካ ይገብር። ምትካኽ እንተቋሪፅካ ግን፣ ናይ ኢንሱሊን ኣድማዓይነት ድሕሪ ሸሞንተ ሳምንታት ናብ ኖርማል ይምለስ።

ሕመም ሽኩርያ ኣብ ዘይብሎም እውን እቶም ኣብ ጣፍያ ዘለዉ ኢንሱሊን ዘመንዮዉ ናይ ደም ሽኩርካ ንምርግጋእ ተወሳኺ ኢንሱሊን የመንዮዉ። እዚ ብዙሓት ሰባት ሕመም ሽኩርያ ታይፕ 2 ከማዕብሉ ጠንቂ ክኾን ይኸእል እዩ። ናይ ኢንሱሊን ተግባር ምናልባት ብቀንዱ ብኒኮቲን ዝሰዓበ ክኸውን ይኸእል እዩ። ካልኦት ምስ ምትካኽትምባኸን ዝተተሓሓዙ ምኽንያታት እውን ክህልዉ ይኸእሉ እዮም። ኒኮቲን ገዲፍና፣ እቶም ካልኦት ኣብ ምትካኽ ትምባኸን ዘለዉ ንጥረ ነገራት ንዝለዓለ ተቓላዓይነት የሰጥሎ። ብፍላጎ ካንሰርን ኣዜሮስክለሮሲስ (ናይ ደርተሪታት ምድራቕ)። ትምባኸን ናይ ልዕሊ 4,000 ዝተፈላለዩ ኬሚካላዊ ንጥረ ነገራት ዝትሓላለኽ ውህደት እዩ። ካብ 50 ክሳብ 60 ካብዚኦም ካርሲኖጂኒክ እዮም።

## ሳዕቤናትን ሕመማትን

ሕመም ሽኩርያ ዘለዎም ዘትክኹ ሰባት ዝለዓለ ተቓላዓይነት ምስ ሕመም ሽኩርያ ዝተተሓሓዙ ሕመም ኩላሊት ኣለዎም፣ ከምኡውን እቲ ሕመም ቀልጢፉ ክጋፋሕ ይኸእል። ናይዞም ምልክት ኣቐዲሙ እንተለካ—microalbuminuria — ምትካኽ ደው ከተብል ኣዚዩ ኣገዳሲ እዩ። ብዛዕባ ኣቴሮስክለሮሲስ፣ ጠንቂ ናይ ሕጽረት ትንፋስ፣ ሰትሮክ፣ ከምኡውን ናይ ኣትክኸቲ እግሪ (ጎናዊ ሕመም ኣርተሪ)፣ እዚ ተቓላዓይነት ኣዚዩ ከምዘውስኽ ጥርጥር የብሉን። ምትካኽ ናይ ወቕዒ ልቢ ተቓላዓይነት ብዕዕፊ ይውስኽ፣ ከምኡውን ብልዕሊ 50% ናይ ዝተፋጠነ ሞት ተቓላዓይነት ይውስኽ። ካልኦት ሕመማት ካንሰርን ናይ ኣየር መንገዲ ሕመማትን እዮም። እቲ ተቓላዓይነት ንኩሉ ሰብ እዩ። ምትካኽ ደው ብምባል፣ ተቓላዓይነት

ትቕንስቲይት ግን ናብ ናይቲ ፈጸሙ ኣትኪኹ ዘይፈልጥ ሰብ ደረጃ ንምቕናስ ግን ብዙሕ ዓመታት ይወስድ እዩ።

## ምትካኽ ደው ንምባል ዝሕግዝ ሕክምና

ኒኮቲን ሕመም ወልፊ የስዕብን፣ ምትካኽ ደው ከይተብል ኣሽጋሪ ይገብርን። ኣብ ገለ ሰባት እቲ ወልፊ ኣዚዩ ከቢድ ስለዝኾነ ደው ንኩብሉዎ ናይ ሕክምና ሓገዝ የድልዮም። ኣብ ኖርዌይ ምትካኽ ደው ንምባል ዝዕደጉ ሰለስተ ዓይነት ሕክምናታት ኣለዉ፡ ኒኮቲን ናይ ምትካኽ ቴራፒ፣ ቻምፒክስን ዛይባንን እዮም።

- ምትካኽ ኒኮቲን ምልክታት ኣካላዊ ምስሕሓብ ይቕንስን፣ እቲ ልምዲ ንምስባርን ቀሊል ይገብር። ኒኮቲን ናይ ምትካኽ ቴራፒ ኣብ ቆርቦት ክትክደኖ ትኸእል ጨርቂ፣ ከም መተንፊሲ (ኢንሂለር)፣ ከም ሎዘንጅ፣ ከም ኣብ ትሕቲ መልሓስ ዝቕመጡ ከኒናታትን ከም ማሰቲካን ትረኽቦም። እዚኦም ኩሎም ብዘይ ናይ ሓኪም ትእዛዝ ኣብ ኣብያተ መድሓኒት ይሸየጡ። እቶም ፍሉጣት ዓይነታት ኒኮሬቲን (Nicorette) ኒኮቲኒልን (Nikotinell) ይብሃሉ።
- ቻምፒክስ (varenicline) ኣብ ኣእምሮ ንዝርከብ ተቐባሊ ኒኮቲን ይኣስሮ። እዚ ምህርቲ ንሰለስተ ወርሒ ይውሰድ፣ ሓድሓዲ ጊዜ ግን ንነዊሕ ጊዜ ክውሰድ ይከኣል፣ ንብዙሓት ሰባትውን ሓጊዞ እዩ።
- ዛይባን (bupropion) ንናይ ኣእምሮ ፀቕጢ ንምኸልኻል ብመጀመርያ ዝማዕበለ መድሓኒት እዩ። ምትካኽ ደው ኣብ ምባል ናይ ምትእሰሳር ምልክታት ከምዝቕንስ እውን ተፈሊጡ እዩ።

ከኒናታት ቻምፒክስን ዛይባንን ብትእዛዝ ወረቐት ሓኪም ጥራይ ትረኽቦም። እዚኦም ክልቲኦም ኣፋውስ ምስ ብስርዓት ዝካየድ መደብ ምቁራፅ ምትካኽ ተደሚሮም ዝበለፀውዕኡታዊ ይኾኑ።

**ምትካኸ ንኹሉ ሰብ ጎዳኢ እዩ!**

- ዳርጋ ፍርቂ ካብቶም መዓልታዊንግድሕ ጊዜ ዘትኸኸኹ፣ ካብ ትምባኸ ካብ ዝሰዕብ ሕማም ይሞቱ።
- እቶም መዓልታዊ ዘትኸኸኹ ብገምጋም 10 ዓመት ካብቶም ዘየትኸኸኹቶዲሞም ከምዝሞቱ መፅናዕቲታት የርእዮ።
- ኣብ ኖርዌይ ኣብ ዓመት 7,500 ዝግመት ህዝቢ ብምትካኸ ብዝሰዓበ ሕማም ይሞቱ።
- ብተወሳኺ ካብ 300-500 ዝግመት ህዝቢ ካብ ምስ ኣትኸኸቲ ብምዃን ምኸንያት ብዝሰዕቡ ሕማማት ይመውት።
- ኣብ ኖርዌይ ድምር ናይዞም ክልተ ኣሃዛት ካብ ጠቕላላ ሞት 18 ካብ ሚእቲ ኣብ ዓመት ይኸውን።

**ብዛዕባ ትምባኸትምባኸ (Snus) ከ?**

ትምባኸ (Snus) ልዕሊ 2,500 ዝኾኑ ኬሚካላዊ ባእታታት ይሕዝ፣ እዚ ኒኮቲንን ካልኦት ብዙሓት ናይ ካሪሲኖይድን ዓቕሚ ዘለዎምን ዝሓዘ እዮ። ኣብ ትምባኸ (snus) ዝርከብ ኒኮቲን ኣብ ዝሓዘ ትምባኸ ኣብ ኣፍ ብዝርከቡ ቀዳዳት ኣቢሎም ናብ ደም ይኣትዉ እሞ ሸው ናብ ኣካላትና ይጓጓዙ። ሓንቲ ኩዕሶ ወይ ክፋል ናይ ትምባኸ (Snus) ናይ ኒኮቲን ኣብ ደም ካብ ሓንቲ ሽጋራ ንላዕሊ ዝለዓለ ውህደት የሰዕብ። እዚ ማለት ትምባኸ (Snus) ዝወስዱ ሰባት ካብቶም ዘትኸኸኹ ንላዕሊ ኒኮቲን ይሰሕቡ።

ትምባኸ (Snus) ብተወሳኺ ኣብ ኣፍ ንዘለዉ ቀዳዳት የቐጥዕ፣ ምስ ብዝሒ ጊዜውን፣ ተጠቀምቲ ኣብቲ ትምባኸ (Snus) ዘቐምጥሉ ግርፃኛም ጉድጓድ የማዕብሉ። እዚ ከኣ “ትምባኸ ፖኬት (snus pocket)” ተባሂሉ ይፅዕዕ። ኣብ ናይ ኣፍ ቀዳዳት ዝርከቡ መግሓፊታት ትምባኸ (Snus) ምጥቃም ደው እንተቢልካ ናይ ምሕዋይ ዕድል ኣለዎም። ኣብ ኣፍ ናይ ዝርከቡ ቀዳዳት ለውጢ ናይ ኣፍ ካንሰር ቅድመ ምልክታት ክኾኑ ይኸእሉ እዮም፣ ይኸንምበር እዚ ብትምባኸ (Snus) ዝመፅእ ምዃኑ ገና ርግፀኛ ምዃን ኣይተኸእለን። ነዊሕ ተጠቃማይነት ናይ ትምባኸ (Snus) ናይ ትምባኸ (Snus) ኩዕሶ ወይ ክፋል ኣብ ዝቐመጠሉ ከባቢ ግርፃን ምህዳም ከሰዕብ ይኸእል እዩ።

**ካልኦት ናይ ወልፊ ንጥረ ነገራት—ናርኮቲክስ (ናይ መገዲ ዕፀ ፋርስ)**

ብዛዕባ ሳዕቤናት ዕፀ ፋርስ ኣብ ናይ ደምሽኮር ዝተገብረ መፅናዕቲ ውሑድ እዩ። ይኸንምበር እቶም ውሑዳት ዝተግበሩ መፅናዕቲታት፣ ምጥቃም ናርኮቲክስ ምስ ድኽም ምክትታል ናይ ደም ሽኮርን ከቢድ ሳዕቤናት ሕማም ሽኮርያን ዝተዛመደ ምዃኑ የረጋግፁ።

እዚ ሓበሬታ እዚ ካብ ማሕበር ሕማም ሽኮርያ ኖርዌይ (Diabetesforbundet) ብ 2013 ተመሓሓይሹ ዝቐረበ እዩ።