

## د امیندواري د دورې شکر - د درملني غوره لارې

د امیندواري د دورې شکر هغه مهال پېښیږي چې یوه بڼه چې له وړاندې شکر نلري د امیندواري په وخت کې د دې په وینه کې د گلوکوز (شکر) کچه پورته لاره شي. دا هله پیل کیږي چې ستاسو بدن نشي کولای ټول هغه اینسولین چې وجود ورته اړتیا لري تولید او استعمال کړي. د کافي اینسولین څخه پرته، د گلوکوز کچه ستاسو د وینې په جریان کې پورته ځي. دغه اضافي گلوکوز د ملا (پلاستینا) څخه تیریریږي او کولای شي ستاسو ماشوم ته صدمه ورسوي. که چېرې درملنه یې ونشي او یا سم کنترول نشي د امیندواري د دورې شکر کولای شي ستاسو ماشوم ته صدمه ورسوي. دغه اضافي گلوکوز کیدای شي د مکروسومیا یا 'چاڅ' ماشوم باعث وگرځي چې کولای شي د زیریدلو په مهال او یا د زیریدلو څخه وروسته ډیر ژر جنجال رامنځ ته کړي. برسیره په دې، د گلوکوز د کچې لوړوالی ستاسو د وینې فشار پورته وړي او د پریکلامسیا چې د امیندواري د دورې یوه جدي ستونزه ده، باعث گرځي.

د امیندواري د دورې شکر ستاسو ماشوم ته صدمه پېښولی شي نو ځکه تاسې باید درملنه پیل کړي. د ډیرو بڼو لپاره سم خوراک او جسمي فعالیت کفایت کوي تر څو د وینې د گلوکوز کچه په نورمال حد کې وساتي، خو د ځینو لپاره د درملني نورې لارې باید په نظر کې ونیول شي.

### د اینسولین لاره

د خوراک په وخت کې هغه مهال چې په وجود کې د گلوکوز سطحه له نورمال حد څخه پورته ځي، ستاسو د وجود د اینسولین تولید د اینسولین پېچکاري په ورکولو سره زیات شي. تاسې به اړتیا لرې چې د یو وخت خوراک په وخت کې او یا د خوراک په ټولو وختونو کې اینسولین واخلې. کله کله دې ته اړتیا وي چې ستاسو وجود هغه اینسولین چې د دوه خوراکنو تر منځ او یا یې د شپې تولید کوي باید زیات کړای شي، چې کیدای شي تاسې به د دې لپاره د خوب په وخت کې اضافي ورو عمل کوونکي اینسولین اخیستلو ته اړتیا ولري. په دې هکله چې تاسې به څه وخت او څومره اینسولینو ته اړتیا لرې، زموږ د شکر کارکونکي به تاسې ته لارښوونه وکړي. هغه اینسولین چې تاسې یې اخلې له پلاستینا څخه ستاسو ماشوم ته نه تیریریږي.

د اینسولینو د مقدار، ستاسو خوراک او د جسمي فعالیت کچه به ستاسو په وجود کې د گلوکوز کچه په نورمال حد کې وساتي - مطلب دا چې ستاسو ماشوم ته به خوراک /انرژي په سمه اندازه ورسیري تر څو د نورماله ودې لپاره لاره برابره کړي. څرنگه چې ستاسې امیندواري پرمختګ کوي، د اینسولین د اخیستلو په مقدار کې به هم زیات والی راشي. وینې گلوکوز باندې نظر ساتل ډیره مهمه ده ځکه مونږ ته دا مالومات را کوي چې څه وخت د اینسولین اندازه باید بدله شي تر څو د گلوکوز کچه په وینه کې په نورمال حد وساتي.

### د میتفورمین لاره

میتفورمین یو تابلیت ده چې تقریباً ۴۰ کلونو را په دېخوا د امیندواري د دورې شکر تکلیف د علاج لپاره په کامیاب ډول کارول کیږي. همدارنگه په زیاتیدونکي ډول د امیندواري په دوره کې د اینسولین پر ځای او یا له اینسولین سره په څنګ کې کارول کیږي.

میتفورمین د اینسولین اغیرمنتیا ډیروي نو ځکه د اینسولین کمه اندازه به ډیر ګټور تمام شي. دا کولای شي داسې معنی ولري چې ستاسو دخپل وجود محدود اندازه اینسولین تولید به د میتفورمین په مرسته کافي وي تر څو د وینې گلوکوز کچه کنترول کړي.

میتفورمین کولای شي د اینسولین د پېچکاري برسیره هم اغیزمن وي. د دوي ګډ استعمال کولای شي د اینسولین اخیستلو کچه ټیټه وساتي چې کولای شي د امیندواري په مهال له اضافي وزن اخیستلو مخه ونیسي او بلاخره د امیندواري پایلو ته بهبود ورکړي.

د اینسولین برخلاف، میتفورمین له پلاسیینتا څخه تیریری. د امیندواری په دوره کې د میتفورمین د خونديتوب په هکله ډیرې څیړنې شوي او ستاسو د شکر ډاکتر په کلنیک کې کولای شي په دې هکله له تاسو سره بحث وکړي. میتفورمین د ټولو لپاره غوره لاره نده. د امیندواری په دوره کې کله داسې طبي تکلیفونه او کرکیچن حالات هم موجود وي چې اینسولین ورته غوره لاره گنل کیږي.

په ځینو خلکو کې (۲ کسه په هر ۱۰ کسانو کې) کیدای شي جانبي عوارض را منځ ته شي لکه د نس درد. له دې څخه مخنیوی کیدلی شي چې په پیل کې میتفورمین په کمه اندازه واخیستل شي او ورو ورو زیات شي او باید د خوراک په وخت کې او یا خوراک څخه ژر وروسته وخورل شي .

د امیندواری څخه وروسته

په ډیرو بڼو کې د میتفورمین او اینسولین درملنه کیدای شي د ماشوم پیدا کیدلو څخه ژر وروسته ودرول شي. خو، ډیره مهمه چې د ماشوم پیدا کیدلو څخه وروسته د وینې گلوکوز کچه د یو څو ورځو لپاره معاینه شي تر څو ډاډ تر لاسه شي چې د گلوکوز کچه په وینه کې نورماله ده.

ماخذ:

Nationella riktlinjer för diabetesvård. Stockholm: Socialstyrelsen; 2015.  
<http://www.socialstyrelsen.se/nationellariklinjerfordiabetesvard>