

# د امیندواری شکره

## د امیندواری شکره څه ته وایي؟

په وینه کې د گلوکوزو لوړه کچه چې د امیندواری په وخت رامنځته کېږي او یا دغه وخت په لومړي ځل تشخیص کېږي، د امیندواری د شکرې په نوم یادېږي. د امیندواری د شکرې خطر د امیندواری د دورې پرمختګ سره سم زیاتېږي چې دا خطر د امیندواری د دورې په وروستۍ یو په درېیمه برخه کې د نورو ټولو وختونو په پرتله لوړ وي.

## د امیندواری د شکرې لامل څه شی دی؟

انسولین یو هارمون دی چې په پانکرانس کې جوړېږي. د انسولین ترټولو مهمه دنده دا ده چې په وینه کې د گلوکوزو مقدار راښکته کړي. د امیندواری په دوران کې د هارموني بدلونونو له کبله بدن په تدریجي توګه د انسولینو په وینه کې د گلوکوزو کچه ټیټونکي تاثیر ته سم ځواب نه وایي چې دې ته د انسولین په وړاندې مقاومت وایي. بدن کوبښن کوي چې د لازياتو انسولینو تولیدولو له لارې دا بی نظمي جبران کړي. که چېرې بدن د انسولینو په تولید کې زیاتوالی راوستلو کې پاتې راشي نو په نتیجه کې یې په وینه کې د گلوکوزو کچه لوړېږي.

## تشخیص څرنگه ترسره کېږي؟

تشخیص په بدن کې د گلوکوزو داخلولو له لارې ترسره کېږي چې نوموړې معاینه د گلوکوزو د زغم معاینې په نوم یادېږي. په نوموړې ازمویښت کې ناروغ ته ۷۵ ګرام گلوکوز لرونکی یو شربت ورکول کېږي او بیا د ازمویښت په جریان کې په یو تعداد مشخصو شیبو کې د ناروغ په وینه کې د گلوکوزو کچه لیدل کېږي. که چېرې د شکر کچه د یو ځانګړي حد څخه پورته وي نو بیا د امیندواری په شکرې باندې دلالت کوي. دا چې د امیندواری د شکرې تشخیصولو لپاره د ازمویښت کومه طریقه وکارول شي، کومو کسانو ته دا معاینه ولیکل شي او دا چې په وینه کې د شکرې کومه کچه د امیندواری په شکرې باندې دلالت کوي، دا د پخوا څخه په هیواد کې یوه اختلافي موضوع ده. په کال ۲۰۱۵ کې د ټولنیزو چارو شوری د شکرې د تشخیص لپاره د شکرې کچه ټاکلو په موخه نوې لارښوونې خپرې کړې. د شکرې نوې کچې به د کال ۲۰۱۶ څخه په سویډن کې په تدریجي ډول ارزښتي کېږي.

## د امیندواری شکره څومره عامه ده او کوم کسان پرې اخته کېږي؟

په کال ۲۰۱۵ کې په سویډن کې مروجې تګلارې له مخې د ناروغانو شمېر د ۲ څخه تر ۳ سلنه وو خو د شکرې د تشخیص لپاره د نویو کچو ټاکلو سره سم د دې شمېرې د لوړېدو وېره ده. هغه کسان چې په خپله کورنۍ کې د شکرې د ناروغۍ تاریخچه لري، او کوم کسان چې بدني فعالیت نه لري، وزن یې زیات وي او یا دا چې د امیندواری په دوران کې یې وزن ډېر زیاتېږي، د نسبتاً لوړ خطر سره مخامخ دي. هغه ښځې چې مخکې هم د امیندواری په شکره باندې اخته شوي وي او یا یې د دې څخه وړاندې د نورمال حد څخه ستر کوچنیان زېږولي وي، هم د لوړ خطر سره مخامخ دي. د امیندواری د شکرې کچه د نړۍ د یوې برخې تر بلې برخې سره توپیر لري خو د دې ناروغۍ کچه په غیر اروپایي قومونو کې په ځانګړې توګه ډېره لوړه ده.

## د امیندواری په دوران کې په وینه کې د گلوکوزو لوړې کچې سره کوم خطرونه ملګري دي؟

په وینه کې د گلوکوزو لوړه کچه د امیندواری په ټوله دوره کې په ماشوم باندې اغیزه لري. گلوکوز په آسانه توګه د پرېوان څخه تېرېږي. کله چې د مور په وینه کې د گلوکوزو کچه لوړه وي نو همدا راز د جنین په وینه کې هم د گلوکوزو کچه لوړېږي. که چېرې په وینه کې د گلوکوزو کچه نورمال وي نو دا هم د مور او هم د ماشوم لپاره د غوره سرنوشت زېری ورکوي.

که چېرې د امیندواری د پیل په مرحلو کې په وینه کې د گلوکوزو کچه لوړه وي نو ماشوم د پیدایښتي ناروغیو د لوړ خطر سره مخامخ کېږي. د امیندواری د شکرې په حالت کې په وینه کې د گلوکوزو کچه د امیندواری په پیل کې زیاتره نورمال وي او د پیدایښتي ناروغۍ خطر هم ډېر لږ وي. د امیندواری په وروستیو مرحلو کې په وینه کې د گلوکوزو لوړه کچه د جنین په وینه کې د انسولینو د زیات تولید سبب ګرځي. څرنگه چې د انسولینو تاثیر په حجرو کې د گلوکوزو داخلول دی نو په نتیجه کې د دې خطر پیدا کېږي چې ماشوم د نورمال حد څخه زیاته وده وکړي. که چېرې ماشوم د نورمال حد څخه زیاته وده وکړي نو امکان لري د زېږېدو په وخت ورته زیان ورسېږي.

د جنین په وینه کې د گلوکوزو لوړه کچه کېدی شي د دې سبب وگرځي چې د زېږېدو څخه سمدستي وروسته د ماشوم په وینه کې د گلوکوزو کچه د نورمال حد څخه ښکته شي. له دې لامله د زېږېدو څخه وروسته په لومړیو شپو ورځو کې د ماشوم په وینه کې د گلوکوزو کچه په تکراري توګه معاینه کېږي. دا ډېره مهمه ده چې د زېږېدو څخه سمدستي وروسته ماشوم ته ژر تر ژره د مور شېډې ورکړل شي ترڅو د ماشوم په وینه کې د گلوکوزو د کچې د ښکته کېدو مخه ونیول شي. که چېرې اړتیا وي نو ماشوم ته اضافي خواړه د وچو شېډو له لارې تامینېږي.

د امیندواری په دوره کې د مور په حیث تاسو ته د وینې لوړ فشار پیدا کېدو خطر تر یو حده لوړ وي. د نورمال حد څخه ستر کوچنی زېږولو سره د ماشوم د زېږېدو په وخت د بې نظمی پیدا کېدو خطر هم تړلی وي.

### د امیندواری د شکرې درملنه څنګه کېږي؟

د تداوی هدف دا وي چې په وینه کې د گلوکوزو کچه تر عادي کچې راټیټ کړي. دا مقصد په لومړي ګام کې د سم خوراک یا پریز، روزمره بدني فعالیت او د تنباکو د استعمال څخه د ډډې له لارې پوره کېږي. په خوراک کې باید ژر هضمېدونکي کاربوهایډریټ کم وي او د سبزیجاتو او فایبر څخه باید غني وي. دا مهمه ده چې تاسو په یو وخت زیات خوراک ونکړئ او خپل خوراک د ورځې په اوږدو کې په مساوي توګه تقسیم کړئ. په دې توګه به په وینه کې د گلوکوزو د کچې ناڅاپي لوړېدو مخه ونیسي او خپله د انسولین ذخیره به وسپموي. هره ورځ تېز قدم وهل او یا دې ته ورته بدني فعالیت په بدن کې د انسولینو تاثیر زیاتولو له لارې هم د انسولینو په استعمال کې کمی رامنځته کوي. په وینه کې د گلوکوزو کچې باندې د تمرین مفیده اغیزه تقریبا سمدستي احساس کېږي او دا اغیزه ټوله ورځ ادامه لري. که چېرې مو د شکر کچه نوره هم لوړه وي نو کیدی شي د انسولین یا میتفورمین تابلیت اخیستلو په شکل کې اضافي درملني ته اړتیا ولری. په داسې حالت کې به د نوموړو درملو د تاثیر په اړه مفصل معلومات ترلاسه کړئ.

### د ماشوم د زېږېدني په وخت څه پیښېږي؟

د امیندواری شکرې باندې اخته زیاتره ښځو د امیندواری دوره په عادي توګه سر ته رسېږي او په عادي توګه ماشوم زېږوي. که چېرې تاسو ته د امیندواری په پای کې انسولین یا میتفورمین تجویز شوي وي نو په زیاتره حالتونو کې یې د ماشوم د زېږېدني څخه سمدستي وروسته پرېښودلی شي. خو دا مهمه ده چې تاسو د ماشوم د زېږېدني څخه وروسته تر یو څو ورځو پورې خپله وینه معاینه کړئ ترڅو ډاډ ترلاسه کړئ چې د وینې د گلوکوزو کچه برابره ده.

### اوردمهاله خطرونه کوم یو دي؟

په وینه کې د گلوکوزو کچه د ماشوم د زېږېدني سره سم بېرته خپل نورمال حالت ته راځي ځکه چې د د هارمونونو توازن بېرته نورمال حالت ته ځي او په بدن کې د انسولین اړتیا مخ پر کمېدو وي. د امیندواری شکرې پیدا کېدو څخه دا څرګندېږي چې ناروغ د شکرې د ناروغې ارثي خواص لري او د انسولینو د تولیدولو ظرفیت یې نسبتا کم وي. داسې حالتونه چې د انسولین د زیات تولید تقاضا کوي کېدی شي دغه ارثي خواص بیا راپاروي. په داسې حالت کې د ژوند په وروسته پړاوونو کې د شکرې په ناروغی باندې د اخته کېدو خطر ۵۰ سلنه وي.

یو کس نشي کولی چې د بدن د انسولین د تولیدولو ظرفیت باندې اغیزه وغورځوي خو د یو صحتمنده ژوند دود له لارې کولی شي د انسولین په وړاندې مقاومت څخه ځان وژغوري او په دې توګه به یې په بدن کې د انسولینو تولید کفایت وکړي. نو ځکه د ماشوم د زېږېدني څخه وروسته مهمه ده چې وزن بېرته نورمال حالت ته راوستل شي او د بدني فعالیت سره سره د تنباکو د استعمال څخه کلک پریز وشي. په دې توګه کولی شو چې د دوهم ډول د شکرې د ناروغی مخه ونیسي چې د شکرې د ناروغی تر ټولو عادي ډول دی.

د ژوند دود په برخه کې د مناسبو اقداماتو له لارې کولی شي چې د راروان وخت د امیندواری د شکرې مخه هم ونیسي. په دې توګه د مور په نس کې د ماشوم وزن د نورمال حد څخه د جګېدو خطر کمېږي چې دا په خپل وار دا خطر کموي چې ماشوم په اوږده موده کې د شکرې یا د چاقی په ناروغیو باندې اخته شي.

په کم شمېر ښځو کې د امیندواری شکره د لومړي ډول د شکرې د ناروغی د شروع کېدو یوه علامه وي. د دې ډول د شکرې د ناروغی ځانګړتیا د انسولین په وړاندې مقاومت نه وي بلکه د انسولین کمبود وي چې په دې ډول ناروغی کې د بدن دفاعي سیستم د بدن د انسولینو تولیدولو توان په تدریجي توګه له منځه وړي. په بل عبارت په دا ډول ښځو کې اساسي ستونزه د وزن زیاتوالی یا د بدني فعالیت کموالی نه وي. د لومړي ډول شکرې لپاره ټول عمر د انسولین تداوی ضروري وي.