

ዓይነት 2 የስኳር በሽታ ለመከላከል ሊያደርጉት የሚችሉት ነገሮች

ዓይነት 2 የስኳር በሽታ ምንድነው?

ዓይነት 2 የስኳር በሽታ ያላቸው ሰዎች በደማቸው ውስጥ ከመጠን በላይ ስኳር አለባቸው። ይህ አደገኛ የጤና ጠንቅ ሊሆን ይችላል

ይህንን ያውቃሉ ወይ?

አብዛኛው ሰው ዓይነት 2 የስኳር በሽታ እንዳለው አያውቅም



ዓይነት 2 የስኳር በሽታ ለመታመም ስጋት አለዎት ወይ?

ከተዘረዘሩት ዓይነት 2 የስኳር በሽታ የሆኑ ጠንቆች የትኞች ይመለከትዎታል

- ወፍራም ነኝ ወይም ሆዴ አከባቢ ክብደት አለኝ
- ትውልዴ ከማአሪ፣ ፓሲፊክ አይላንድ፣ ኤሽያ ፣ መካከለኛ ምስራቅ ወይም አፍሪቃ ነው
- የስኳር በሽታ ያለው ቤተሰብ አለኝ
- አብዛኛው ቀን ከ30 ደቂቃ በላይ አልንቀሳቀስም
- ጮማ ያለው ምግብ፣ ጣፋጭ ምግብና ስኳር ያለበት መጠጥ አዘወትራለሁ

ስንት የስኳር በሽታ ጠንቆች አሉዎት?

ሃይለኛ ስጋት ሁለት ወይም የበለጠ ጠንቆች	በፍጥነት ያመጋገብና የስፖርት ለውጥ ማድረግ ያስፈልግዎታል
መጠነኛ ስጋት አንድ ጠንቅ	ያመጋገብና የስፖርት ለውጥ ማድረግ ሊያስፈልግዎ ይችላል
ዝቅተኛ ስጋት ስጋት የሌለው	የተመጣጠነ ምግብ መብላትና ስፖርት ማዘውተር እስፈላጊ ነው

ዓይነት 2 የስኳር በሽታ ጠንቅ ለመቀነስ ሊያደርጉት የሚችሉት ነገሮች

1ኛ እርምጃ የተመጣጠነ ምግብ መብላት



- በቁርስ ጀምረው በቀን 3 ጊዜ መብላት አለብዎት
- የሚበሉበት ግማሹ ሳህን የተለያዩ ዓይነት አታክልት መሆን አለበት
- ስኳር ያለበት መጠጥ መጠጣት ትተው ውሃ መጠጣት አለብዎት
- ብስኩትና ኬክ መብላት ትተው የተለያዩ ፍራፍሬ መብላት ያስፈልግዎታል
- የውጭ ምግብ በሳምንት ውስጥ ከአንድ በላይ መብላት የለብዎትም
- የሚበሉትን የምግብ መጠን መቀነስ አለብዎት

2ኛ እርምጃ መንቀሳቀስና ስፖርት ማዘውተር



ብስክሊት መንዳት



በእግር መሄድ ወይም መሮጥ



መደነስ



ስፖርት መጫወት

- መጀመርያ አንድ ወይም ሁለት ነገሮች ይሞክሩ
- ከተንቀሳቀሱ
 - ጥሩ ይሰማዎታል
 - ጤነኛ ይመስላሉ
 - ጎይል ያገኛሉ
 - የልብና የስኳር በሽታ የመታመም ዕድል ይቀንሳል
- የሚከተሉት የስፖርት ዓይነት በየቀኑ ለ30 ደቂቃ ያድርጉ፡ ብዙ አይቀመጡ

3ኛ እርምጃ ዐላማዎ መጠነኛ የአካል ክብደት እንዲኖርዎ ይሁን



- ወፍራም መሆን ዓይነት 2 የስኳር በሽታ የመታመም ዕድል ይጨምራል፤ እንዴት አድርገው ክብደት መቀነስ እንደሚችሉ ከሐኪም ወይም ነርስ ይነጋገሩ

ከሁሉም በላይ እራስዎን ያዝናኑ