

UGONJWA WA KISUKARI WAKATI NA BAADA YA UJAUZITO

DALILI

Ongea na mtoa huduma wako wa afya kuhusu kupima sukari yako ya damu ikiwa una mojawapo ya dalili hizi:



Kulazimika kukojoa mara nyingi zaidi



Kuongezeka kwa kiu



Kuhisi njaa sana (Ingawa unakula)



Kuhisi uchovu sana



Maono hafifu



Vidonda vinavyoponya polepole



Kupungua uzito bila sababu



Ganzi / kuwasha mikono au miguu

KISUKARI

Ugonjwa wa kisukari (diabetes mellitus) ni hali ambapo mwili wako unatatizika kudhibiti kiwango cha sukari (glukosi) katika damu yako. Hii hutokea wakati mwili wako hautengenezi insulini ya kutosha au hauwezi kutumia insulini ambayo mwili wako hutengeneza. Insulini ni homoni inayodhibiti kiasi cha sukari katika damu yako.



AINA TATU KUU ZA UGONJWA WA KISUKARI

UJAUZITO

Unapokuwa mjamzito, mwili wako unahitaji insulini zaidi. Ugonjwa wa kisukari wakati wa ujauzito hutokea wakati wewe ni mjamzito na mwili wako hauwezi kutengeneza insulini ya kutosha.

Mtoa huduma wako wa afya anapaswa kupima glukosi yako ya damu, pia inaitwa sukari ya damu, kati ya wiki 24 na 28 za ujauzito. Ugonjwa wa kisukari wakati wa ujauzito kawaida huenda baada ya kujifungua na kawaida hauna dalili.

AINA YA 1

Aina ya 1 ya kisukari hutokea wakati mwili ako hautengenezi insulini, au hutengeneza kiasi kidogo sana. Inaweza kuendelea katika umri wowote, lakini kwa kawaida hutokea kwa watoto, vijana, na vijana wazima.



AINA YA 2

Aina ya 2 ya kisukari hutokea wakati mwili wako unaacha kukubali insulini. Inaweza kuendelea katika umri wowote.

HATARI ZA KUWA NA UGONJWA WA KISUKARI



Historia ya familia ya ugonjwa wa kisukari



Uzito kupita kiasi



Kuwa na shinikizo la damu au ugonjwa wa moyo



Kuwa na ugonjwa wa kisukari kabla



Ugonjwa wa kisukari wa ujauzito katika ujauzito uliopita

HATARI ZA KIAFYA

KWAKO:

- Kutokwa na damu nyingi baada ya kuzaa
- Kiharusi
- Mshtuko wa moyo
- Ugonjwa wa figo
- Shinikizo la damu wakati wa ujauzito

KWA MTOTO WAKO:

- Kuumia wakati wa kuzaliwa
- Matatizo ya kupumua au kwa ini
- Kuzaliwa mapema sana



College of Human Medicine
MICHIGAN STATE UNIVERSITY



STRONG Beginnings
Strengthening families for a Healthy Start

KUDHIBITI UGONJWA WA KISUKARI WAKATI NA BAADA YA UJAUZITO

JITUNZE MWENYEWWE

SHUGHULI ZA KIMWILI*

Jaribu kupata angalau dakika 150 za mazoezi ya wastani ya mwili kila wiki. Hiyo inaweza kuwa dakika 30 kwa siku, kwa siku tano kwa wiki.

Mifano - tembea, cheza, yoga, au pata mazoezi rahisi mtandaoni.

**Ongea na mtoa huduma wako kabla ya kubadilisha viwango vyako vya shughuli.*



Piga mswaki na kunyoosha meno yako kila siku.

LISHE

Uliza ikiwa unahitaji rufaa kwa mtaalamu wa lishe au mwalimu wa ugonjwa wa kisukari. Fanya mpango wa chakula na timu yako ya afya unaolingana na maisha yako.

Tafuta:

- Matunda yaliyoandikwa bila sukari, hakuna sukari iliyoongezwa au kupakiwa kwenye juisi yake mwenyewe.
- Mboga zilizoandikwa chini ya sodiamu, sodiamu iliyopunguzwa, au isiyo na chumvi iliyoongezwa.



Matunda na mboga safi, zilizowekwa kwa makopo na zilizogandishwa ni chaguo za afya.

Zingatia kula:

- Mboga zisizo na wanga - kama broccoli, salad ya kijani, na nopales
- Maziwa yenye mafuta kidogo, mtindi, na jibini
- Kuku na samaki wasio na ngozi
- Matunda
- Nafaka nzima - kama shayiri (oatmeal) na mkate wa nafaka nzima / pasta
- Maharagwe, mbaazi, mbegu, na karanga

Usivute sigara, usitumie dawa za kulevya, unywe pombe, au utumie bidhaa za bangi.

FANYA KAZI NA MTOA HUDUMA WAKO

Matibabu ya ugonjwa wa kisukari ni tofauti kwa kila mtu, kwa hivyo fanya mpango unaofaa kwako.

FUATILIA SUKARI YAKO YA DAMU NYUMBANI

Ikiwa unachukua sukari yako ya damu nyumbani, zungumza na mtoa huduma wako kuhusu mambo muhimu ya kujua.

Usomaji wa sukari ya damu yenye afya kwangu ni nini?

Nifanye nini ikiwa usomaji wangu ni wa juu au chini kuliko nambari hiyo?

Je, ni lini ninapaswa kupiga simu kwa ofisi ya mtoa huduma?

Je, ni mara ngapi ninapaswa kuangalia sukari yangu ya damu nyumbani?

SHIRIKI USOMAJI WAKO WA SUKARI YA DAMU



Rekodi usomaji wako wa sukari ya damu na ushiriki na mtoa huduma wako.

Tafuta njia ya kurekodi usomaji unaofaa zaidi kwako (kama vile kuyaandika, kutumia programu, au kuyaweka kwenye tovuti yako ya mgonjwa/chati ya matibabu).

NENDA KWA MIADI YOTE

Mtoa huduma wako anahitaji kufuatilia A1c yako (wastani wa usomaji wa sukari ya damu zaidi ya miezi mitatu), ili kuhakikisha kuwa wewe na mtoto wako mna afya.

DAWA

Ikiwa wewe na mtoa huduma wako mnaamua kuwa dawa/insulini inahitajika:

- Usiache kutumia dawa bila kuzungumza na mtoa huduma wako.
- Chukua dawa yako kama ilivyoelekezwa.
- Ongea na mtoa huduma wako kuhusu madhara.
- Mwambie mtoa huduma wako ikiwa huwezi kumudu dawa.



Imeundwa na Chuo Kikuu cha Jimbo la Michigan na Strong Beginnings, Mpango wa Shirikisho wa Mwanzo kwa Afya. Mradi huu uliungwa mkono kwa sehemu na ufadhili kutoka Idara ya Afya na Huduma za Kibinadamu ya Michigan. Yaliyomo ni jukumu la waandishi tu na sio lazima iwakilishe maoni rasmi ya Idara.