# ጥር 14 2017 - የስኳር ህመም ከሚያስከትላቸው የሥነ ልቦና ጫና ከፍተኛ እንደሆነ ባለሞያዎች ይናገራሉ

Jan 16

የስኳር ህመም ከሚያስከትላቸው ቋሚ የጤና ችግሮች በተጨማሪ በህሙማኑ ላይ የሚያደርሰው የሥነ ልቦና ጫና ከፍተኛ እንደሆነ ባለሞያዎች ይናገራሉ፡፡

የአኗኗር ዘይቤን ማስተካከልና የአመጋገብ ሥርዓትን ማሻሻል የስኳር ህሙማን ሊጠነቀቁባቸው ከሚገቡ ጉዳዮች በብዛት የሚነገሩ ቢሆኑም የሥነ-ልቦናና የአህምሮ ጤናቸውም ጉዳይ ትኩረት ሊሰጠው እንደሚገባ ተነግሯል፡፡

[#የስኳር\_ህመም](https://www.shegerfm.com/ወሬ/hashtags/የስኳር_ህመም) ከሚያስከትለው ችግር አንዱ የሥነልቦና ጫናና የአህምሮ ጤና መታወክ መሆኑን የሚናገሩት በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ የሥነ አህምሮ ሐኪም የሆኑት ዶክተር ናርዶስ ሰይፉ ናቸው፡፡

የሰውነት የስኳር መጠን ከፍ ወይም ዝቅ ማለት በአህምሮ ጤና ላይ በዛው ልክ ጫና ሊያሳድር እንደሚችል እና የአህምሮ ጤና ችግር ካለ የስኳር ህመም ተጋላጭነትን የሚጨምረውም በተለምዶ ጭንቀት ማብዛት የደም ውስጥ የስኳር መጠንን ከፍ ስለሚያደርግ የሥነ ልቦና ጫናና ስኳር ከፍተኛ ግንኙነት እንዳላቸው በዘርፉ የተከወኑ ጥናቶች ያሳያሉ ብለዋል፡፡

በብዛት ከሚታዩ የአእምሮ ህመም ችግሮች ውስጥ ድባቴ አንዱ መሆኑን የሚጠቅሱት ዶክተር ናርዶስ ይህ በስኳር ህሙማን ላይ ሲሆን ደግሞ በእጥፍ የሚታይ ነው ይላሉ፡፡

ጭንቀት ድባቴና የፍርሃት ህመም በብዛት በስኳር ህሙማን ላይ የሚታዩ [#የአህምሮ\_ህመሞች](https://www.shegerfm.com/ወሬ/hashtags/የአህምሮ_ህመሞች) መሆናቸውን የሚጠቅሱት ባለሙያዋ ይህም ህመሙን በማባባስ ለከፍተኛ ጉዳት የሚደረግ መሆኑን ተናግረዋል፡፡

በስኳር ህመም ምክንያት የሚከሰቱት እነዚህን የአዕምሮ ህመሞች መፍትሄ እንዳላቸውና ከስኳር ህክምናው በተጨማሪ ወደ ከፍተኛ የአህምሮ ጤና ችግር ከመሻገራቸው በፊት በባለሙያዎች እገዛ የሥነ ልቦና ጫናውን መቀነስ ይቻላል ተብሏል፡፡

በዓለም ላይ የስኳር ህመም ካለባቸው ሰዎች ውስጥ 80 በመቶ እንደ ኢትዮጵያ ባሉ ታዳጊ ሀገራት ላይ የሚገኙ ሲሆን በጎርጎሮሳዊው 2021 በተደረገ ጥናት በአፍሪካ 24 ሚሊዮን ሰዎች የስኳር ህመም ያለባቸው ሲሆን በመጪዎቹ ዓመታት ይህ ቁጥር ወደ 50 ሚሊየን ሊያሻቅብ እንደሚችል ተነግሯል፡፡

በኢትዮጵያ የተዛባ የደም ስኳር መጠን ያላቸው ሰዎች ቁጥር 12.3 በመቶ ሲሆን ከዚህ ውስጥ 3.2 በመቶ የተረጋገጠ የስኳር ህመም እንዳለባቸው ጥናት ያሳያል፡፡

ምህረት ስዩም