

## د شکرې ناروغانو ته یو په زړه پوری زیری

دیابت یا د شکرې ناروغی یوه دهغو شاهانه ناروغیو له ډلې نه ده چې دا مهال یې د یوې ایبیدیمې (ډله ایزې ناروغی) بڼه خپله کړېده. دا ډول ناروغی لکه دیابت، نفرس او نوری پدی خاطر د شاهانه ناروغیو پنامه یادی شوی دی چې تر لویه بریده په هغو کسانو کې ډیری لیدلې کیږی چې نسبتاً مرفع ژوند لری او فزیکي خوځندتیا یې لږ ده. البته پخوا به شاهانو او نورو شتمنو کسانو د ژوند دا ډول وړتیاوی درلودی، خو اوس دعلم او تخنیک د پرمختگ او د ژوندنی اسانتیاوو د منخته راتلو سره سم ډیرو کسانو ته دا بڼیگنی ترلاسه شویدی. د دیابت ناروغی دوه ډولونه یا (تیبونه) لری. لومړی تیپ یې د ځوانی له وخته پیداکیږی چې خطر یې د دویم تیپ په پرتله زیات دی او که یې تینگه درملنه و نشی، مرگونی پایله لری. دویم تیپ یې د عمر په تیریدو سره په ډیریو کسانو په بیلابیلو کچو لیدل کیږی. دغه دویم تیپ دداسی تابلیتونو په کارولو سره لکه میتفورمین (Metformin) تر کنترول لاندی راتلائی شی، مگر د پرمختللی لومړی تیپ ددرملنی په موخه په کار ده چې په وینو کې د شکرې د کچی په پام کې نیولو سره د ورځی څو ځلی د انسولین (Insulin) پیچکاری ولگول شی. انسولین هغه هارمونی مواد دی چې په وینو کې د گلوکوز د تراکم کچه تیبوی او د روغ انسان په بدن کې دا مواد پخپله تولیدیږی. که د انسان په بدن کې ددغو موادو تولید کمزوری وی، نو د اړینو درملو لکه Amaryl په مرسته یې د تولید کچه لوړه بیایی او که چیری یې د تولید وړتیا په بدن کې بیخی له منځه ولاړه شی، نو پکارده چې انسولین د پیچکاریو په مټ بدن ته ورسول شی. په وینو کې د شکرې مجاز لوړ نورم ۶،۱ اړوند واحده او تیب نورم یې ۴ دی. که یې کچه تر لوړ نورم جگه ولاړه شی، تدریجی خطر راپیښوی او باید دتابلیتو یا انسولین په مټ یې مخنیوی وشی. پرمختللی دیابت کیدلای شی د رندیو او ان دبدن دځینو غړو دغوځولو لامل وگرځی. که چیری په وینو کې دگلوکوز کچه تر کبنتی نورم یانی ۴ واحده را تیبته شی، فوری مرگونی خطر لری چې کیدلای شی انسان و مرگونی کوما ته ورننسی. پداسی حالت کې پکارده ناروغ ته ډیر ژر گلوکوز یا شکره لرونکی توکی لکه شربت او نور ورکړل شی څو چې په وینو کې یې د شکرې کچه جگه بوزی. له همدی کبله ده چې ډاکتران د شکرې ناروغانو ته سپارښتنه کوی څو تل د گلوکوز تابلیت یا نرم چاکلیت ورسره په جیب کې ولری.

د دغه لوړ مالومات یادونه می د یوه مهم متن تر ژباړلو دمخه ځکه اړینه وبلل چې د نوموړی اصلی متن د بڼه پوهیدلو دپاره مرستندویه ښکاری، لدی نه وروسته راځم هغه په زړه پوری خبر ته چې په یوې ډنمارکی ورځپانی کې می تر سترگو شو او غواړم پښتو بڼه یې د لوستونکو سره شریکه کړم.

د (Urban) پنامه ډنمارکی ژبی ورځپانی په ۲۲ / ۱۲ / ۲۰۱۱ نیټه د «د دیابت (شکرې ناروغی) په باره کې د ډنمارکی څیړونکو لاسته راوړنی» تر سرلیک لاندی یو خبر خپور کړی چې نوموړو ناروغانو ته یې پایلی ډیری په زړه پوری گڼل شویدی. دا تاسی او دا هم د نوموړی ورځپانی څخه پښتو ته را ژباړل شوی متن:

د Hvidovre په روغتون کې څیړونکو په یوه بریالی څیړنه کې یو ډول مصنوعی پانکراس Pancreas (۱) یا (لوزالمعده) د شکرې پرناروغانو باندی د خوب په وخت کې په بریالیتوب سره تست کړیدی. تاسی سره لدی چې که دشکرې ناروغی سره لاس او گریوان هم اوسی، سترگی مو پتی کړی او بیله ډاره چې څومره مو زړه غواړی شکره لرونکی خواړه وخورئ. دغه هیجانونکی پیغام په ډنمارک کې دشکرې دناروغی څیړونکو ته دنوموړی روغتون لخوا چیری چې څیړونکو یې د مصنوعی پانکراس غدی په اختراع کولو کې لومړی بریالی گام اخیستی دی، واورول شو. څیړونکو تازه هغه هیجانونکی څیړنیز تست پای ته ورساوه د کوم له مخی چې تر څیړنی لاندی دشکرې ناروغی درلودونکو کسانو د یوه کمپیوټر د لاری وکولای شول د شپی پروخت په خپلو وینو کې د شکرې کچه د بیخی روغو کسانو په اندازه وساتی.

### د امپوتیشن (۲) سره خدای په امانی:

په بریالیتوب سره نوموړی ترسره شوی تست دا امکان برابروی چې د شکرې ناروغان دیوه مصنوعی پانکراس په مرسته کولای شی د پنځو څخه تر لسو کالو پوری بیله دی ډاره چې ممکن دشکرې اندازه به یې تر ټاکلی نورم تیبته راولویږی یا د نورم څخه د ډیر لوړوالی له کبله دسترگو دید له لاسه ورکړی اویاهم لدی کبله یې دبدن د ځینو غړو و پری کولو ته اړشی، دیوه نورمال انسان په توگه ژوند ته دوام ورکړی. اغلی دوکتور Kirsten Nørgaard د روغتون سرطبیبه چې پخپله هم دشکرې ناروغی لری، پدی هکله وایی: «د دغو نوو لاسته راوړنو په مټ باید په بدن کې هرڅه پخپله تنظیم شی. نوره به دا اړتیا نه وی چې په خواړو کې د کاربوهایډرایټ (قندی مواد ژباړ) په هکله تشویش ولرو. داتشویش به هم لیری شی چې څومره انسولین باید واخیستل شی. نوی سیستم دا ټول شیان پخپله تنظیموی.» نوموړی

دپانو شمیره: له 1 تر 2

ډاکټری د خپل څیړونکی گروپ سره د ریاضی یو پرمختللی موډل جوړ کړی کوم چی په وینو کی دشکری د کچی د نورمال ساتلو په موخه د انسولین اړینه اندازه په گوته کولای شی.

### په اتومات ډول د انسولین اخیستل:

د گلوکوز (شکری. ژبار) یوه اتومات کنترولونکی اله د ناروغ د گیدی په پوست کی ایښودل کیږی کومه چی د بدن په وینو کی د شکری د کچی په هکله منظمه یوه کمپیوتر ته مالومات لیږی. په دی توگه یوه پمپ ته سیگنال استول کیږی چی د اړتیا وړ اندازه انسولین د انسان بدن ته ور ولیږی. دلته دخبری اصلی ټکی دادی چی کمپیوتر د گلوکوز د کنترولونکی اله د مالوماتو سره سم عمل کوی او بدن ته په اتومات ډول بیله دی چی پخپله انسان په خیر شی ، د ضرورت په اندازه انسولین رسوی چیری چی دناروغ اراده اومرسته پدی کار کی رول نلری. تر اوسه پوری داتجربیی یوازی پر ناروغانو باندی دشپی اواستراحت پر مهال ترسره شوی چی نتیجه یی د پام وړ ده. څیړونکی په نظر کی لری چی د نوی کال په پسرلی کی ډاکار د ورځی لخوا هم پر ناروغانو باندی وڅیږی.

نوموړی سرطیبیه وایی چی دلته د پام وړ خبره داده چی مور همدارنگه د ورځنی فعالیت پر مهال مثلا کله چی ناروغ ډوډی خوری اویا بایسکل چلوی ، ډاکار ترسره کولای شو.

په ډنمارک دا مهال ۲۷۱۰۰۰ دوه سوه یو اویا زره کسان په دیابت اخته دی (د ډنمارک ټول نفوس څه باندی پنځه میلیون تنه دی. ژبار). د دیابت ناروغانو د اتحادیې د احصایی له مخی هره ورځ په منځنی توگه ۱۲ نفره ددغی ناروغی له کبله خپل ژوند دلایسه ورکوی او دغه ناروغی هره ورځ پر ټولنه باندی په ټولیز ډول ۸۶ میلیون ډنمارکی کروڼه لگښت راولی ( ډاکری یو امریکایی ډالر څه کم شپږ ډنمارکی کروڼه دی . ژبار). برسیره پر دی یی عواقب لدی کبله هم خطرناک دی چی په دقیق ډول په منظمه توگه د گلوکوز اندازه تنظیمول مشکل کار دی.

د دیابت ناروغانو اتحادیې د څیړونکو لور یاد شوی بریالیتوب پدغه اړه یوه تاریخی لاسته راوړنه گڼلی ده او دعامی روغتیا مسولین یی د ډنمارک دپاره لیرلید په زړه پوری او د پام وړ بولی او زیاتوی : « دغه لاسته راوړنه به هم د دیابت ناروغانو د ژوند کیفیت لوړ بوزی او هم به دهیواد اقتصاد ته ډیره گټه ورسوی. داځکه چی ددغی لاسته راوړنی په برکت به د ناروغی د پیچلتیاوو، د درملو د جانیی عوارضو ، بستری کولو او نورو ناخوالو څخه چی همدا اوس ډیری د دیابت ناروغان ورسره لاس او گریوان دی، مخنیوی شی».

### د ژباری پای

### د ژبارونکی یادونه :

( ۱ ) – د پانکراس Pancreas غده دا دهاضمی جهاز سره تړلی د بدن یو ارگان دی چی د گیدی په پورتنی برخه کی د معدی شاته پرته ده. ددی ارگان منځنی وزن تر ۱۰۰ گرامو پوری رسیږی. د پانکراس غده هم داخلی او هم خارجی ترشحات لری. خارجی ترشحات یی لکه انزایمونه چی کولمو ته ځی او هلته دداسی موادو لکه پروتین ، غورین (چربی) او کاربوهایډریتی موادو په هضمولو کی مرسته کوی. داخلی ترشحات یی چی یو ډول هارمونونه دی، راسا د وینو جریان ته ورداخلیږی. ددغو داخلی ترشح کیدونکو هارمونونو د ډلی څخه تر ټولو مهم یی انسولین دی چی په وینو کی دشکری د کچی دلوروالی مخه نیسی او پدی توگه د دیابت د ناروغی څخه مخنیوی کوی. که چیری تخنیک وکرای شی چی مصنوعی پانکراس جوړ او د انسان په بدن کی تری نه د غیرفعال شوی پانکراس پرځای داسی کار واخلی چی دارتیا وړ انسولین وینو ته ورسوی، دا به په طب کی رښتیا هم یوه تاریخی لاسته راوړنه وشمیرل شی. دا به داسی لاسته راوړنه وی چی هم به د میلیونو کسانو ژوند وژغوری او هم به د سترو لگښتونو مخه ونیسی.

(۲) - امپوتیشن – د علاج او درملنی په موخه د انسان د بدن دیوه یا څو مصابو غړو غوڅولو ته په جراحی ترمینالوژی کی امپوتیشن وایی.