



10 Parkway  
London NW1 7AA  
**Telefoon** 020 7424 1000  
**Faakis** 020 7424 1001  
**Email** info@diabetes.org.uk  
**Shabakadda internetka** www.diabetes.org.uk

## War

### Hannan nololeed caafimaad leh, soomidda iyo sonkorowga

Oktoobar 2006

Bogga 1 ee 2

#### U soomidda sababo diineed

Dadka qaba sonkorowga waxaa laga yaabaa inaan laga filin iney soomaan, laakiin waxaa laga yaabaa iney rabaan iney soomaan diintooda awgeed. Waa muhiim in la xusuusnaado arrimo dhowr ah.

- Haddii sonkorowgaaga lagu daaweeyo cunto oo keliya, markaas soonku waa inuusan wax dhibaato ah kuu keenin.
- Haddii aad qaadatid kaniiniyada caadiyeeya ee sulphonylurea ama prandial glucose (ee hoos u dhiga gulukoosta dhiiggaaga), ama insulin-ta, waa inaad la socotaa halista hypos (heerar gulukoos dhiig oo hooseeya). Takhtarkaaga ama kalkaalisada kala hadal goorta aad qaadanayso daawada, iyo inta aad ka qaadanayso.
- Haddii aad qaadato kaniiniyada metformin, waa in kuwaan caadi ahaan la qaato dhammaadka soonka, tusaale fiidkii. Arrintaan kala hadal takhtarkaaga ama kalkaalisada.
- Dhammaadka soonka, waxaa laga yaabaa inaad dooneysid inaad cunto cunto istaarji leh oo fara badan sida bariis, rooti iyo bataati, aadna qaadatid cabitaanno sonkor badan leh. Xusuusnow iney tani gulukoosta dhiiggaaga kor u qaadayso sidaas awgeedna waxaa laga yaabaa inaad u baahatid inaad daawadaada iska beddeshid. Arrintaan kala hadal takhtarkaaga ama kalkaalisada ka hor inta aadan billaabin soonka.

#### Hawlaha jidh ahaaneed

Waxaa jira saddex sababood oo waaweyn oo aad hawlaha jidh ahaaneed u sii wadayso,

- Si aad gacan uga geysato hoos u dhigidda miisaankaaga adigoo isticmaalaya (gubidda) dufanka.
- Heerarka gulukoosta dhiigga si wanaagsan ayaa loo xakameeyey taasoo hoos u dhigta halista jahawareerka la xiriira xakamaynta liidata ee gulukoosta dhiigga. Fir-fircoonaantu waxay mar walba lafahaaga ka dhigeysaa kuwo caafimaad qaba.
- Hawshu waxay sidoo kale kaa caawineysaa inaad dareento nashaad taasoo kaa sii caawineysa ka hortagga diiqada.

#### Hawl intee la eg ayaan sameeyaa?

Talada lagaa siinayo hawsha jidhku waa inaad sameyso 30 daqiiqadood oo halw iska caadi ah maalintiiba. Tani waa iney ku dareensiisaa xoogaa inaad neefsan karin oo aad kululaatay. Socod gucleyn ah ayaa ah hab wanaagsan oo taas loo sameeyo, laakiin waa muhiim in la xusuusnaado in xitaa sameynta hawsha gurigu ama beerta guriga lagu dari karo 30-ka daqiiqadood. Si kale oo hawshaada aad ku kordhineyso ayaa ah inaad baska uga degto meel meeshaadii hal ama labo joogis ka horreysa ka dinba aad dukaanka u lugeyso.

Haddii aadan jidh ahaan awoodin inaad hawlahaan qabato, markaas takhtarkaaga ama kalkaalisada weydii hawsha kursiga gacata, kaasoo kaa caawin doona inaad xooggaaga kordhiso.

Haddii aad dooneysid inaad isku daydo hawl tamar badan, talo weydiiso takhtarkaaga ama kalkaalisada ka hor intaadan billaabin.

Aad ayey muhiim u tahay inaad takhtarkaaga ama kalkaalisada u tagto haddii aad,

#### Ururka samafalka ee loogu talagalay dadka sonkorowga qaba

Diabetes UK iwaa magaca hawlgala ee Shirkadda **the British Diabetic Association** ee sida ay xafiiska uga Diiwaan gashan tahay. 10 Parkway, London NW1 7AA. Waxay England uga diiwaan gashan tahay lambarka 339181 lambarka Diiwaanka ururka samafalka 215199

- qaadato daawo sonkorow ama cudur wadne
- qabto jahawareer sonkorow sida dhibaatooyinka indhaha
- u baahan tahay talo lagaa siiyo hawsha saxda kugu ah
- aadan si wanaagsan u dhaqaaqi karin sida ruugagga oo ku giigsamay
- ku talo jirto inaad sameyso hawl joogto ah oo dheeraad ah maadaama laga yaabo in daawada lagaa beddelo.

### Cuntada iyo sonkorowga

Warka ku qoran xaashidaan waxaa loogu talagalay inuu kaa caawiyo fahmida cuntada aad cuneeyso iyo sida laga yaabo iney saameyn ugu yeelato heerarka gulukoosta dhiiggaaga. Cuntadaada waxaa weli ku sii jiri kara cuntooyin fara badan oo aad weligaa ku raaxeysan jirtay, laakiin waxaa jira wadiiqooyin dhowr ah oo ay tahay inaad raacdo si gulukoosta dhiiggaaga aad si wanaagsan ugu xakamayso.

#### Lix arrimood oo ku saabsan si caafimaad leh u wax u cunidda

Looma baahna inaad soo iibsato cunto sonkorow oo gaar ah maadaama ay tani tahay qaali inta badanna uu dufanku ku badan yahay.

- Cuntooyin caadi ah oo istaarji asal u yahay cun sida rooti, baasto, jabaati, bataati, bariis, moxog iyo siiriyaal. Tani waxay kaa caawin doontaa inaad xakamayso heerarka gulukoosta dhiiggaaga. Dooro noocyada cuntooyinka ee faybarku ama buunshuhu ku badan yahay sida rootiga aan buunshaha laga saarin, siiriyaalka aan buunshaha laga saarin, lentil iyo digirta salbukada.
- Isku day inaad hoos u dhigto dufanka aad cunto, gaar ahaan kuwa xoolaha (dufan isu dhan), maadaama noocaan dufanka lagu xiriiriyo cudurka wadnaha. Cunidda dufan yar iyo cunto dufankeedu yar yahay, sida sanbuus, bur iyo doolshooyin macaan, ay kaa caawin doonaan in miisaankaagu hoos u dhaco. Dooro cuntooyin caanaha laga sameeyey oo dufankoodu hooseeyo sida caanaha dufanka laga saaray iyo gadhoodhka dufankiisu hooseeyo. Cuntada la solay, lagu dubay tinaar ama uumo halkii aad ka shiili lahayd. Ka fogow isticmaalidda subagga, isku day saliidda saytuunka ama saliidda rapeseed.
- Cun furuto iyo khudrad fara badan — isku day ugu yaraan shan ilaa sagaal qaybood maalintiiba maadaama ay tani ku siin doonto fitamiinnada iyo faybarka isla markaana ay kaa caawin doonto inaad isu dheellitirto quudkaaga.
- Hoos u dhig sonkorta iyo cuntooyinka sonkorta leh. Tan macnaheedu maahan inaad u baahan tahay inaad cunto cunto aan sonkor lahayn. Istimmaal cabitaannada iskuwaashyada iyo kuwa sonkortoodu hooseeyso ama aan sonkorta lahayn. Casiirrada furutada ee aan waxba lagu darin waxaa ku jira fitammiinno, laakiin waxay sidoo kale kor u qaadaan heerka gulukoosta dhiigga, sidaas awgeed ka fogow inaad xaddiyo fara badan ka cabto. Cabitaannada kale ee sonkorta leh si deg-deg ah ayey heerka gulukoostaada kor ugu qaadayaan.
- Istimmaal cusbo ama milix yar, maxaa yeelay cusbo fara badan oo cuntada ku jirta waxay kor u qaadi kartaa cadaadiska dhiiggaaga. Ha qaadan wax ka badan 6g oo cusbo ah maalintiiba. Cuntada waxaa dhadhan loogu yeeli karaa dhirta udugga leh iyo xawaajiyada, tusaale xawaaji, budada suugada ama sacfaraan.
- Haddii aad aalkolo cabto, waa inaad isku ekeysaa wadiiqooyinka labo unug maalintiiba oo loogu talagalay haweenka iyo saddex unug ragga. Unug wuxuu la mid yahay koob yar oo khamri ah (100ml ee ABV 10%), kala badhka wuqiyad biir ah ama ka weyn amah al cabbir oo khamri ah. Mar walba cun cunto istaarji leh ka hor inta aadan cabbin aalkolo si aad gacan uga geysato ka hortagga hypoglycaemia (heerar gulukoos oo hooseeya).

**Xakamaynta heerarka gulukoosta dhiiggaaga, dufanka dhiigga iyo cadaadiska dhiiggu waxay si weyn hoos ugu dhigi kartaa halista jahawareerka la xiriira sonkorowga. Waa muhiim inaad si joogto ah u tagto rugta caafimaadka sonkorowga si laguula socdo isla markaana wixii calaamado jahawareer ah wax looga qabto sida ugu dhakhsaha badan ee suuragalka ah.**

Waxaan haynaa xaashiyo war ah oo kala duwan oo lagu soo saaray shan luqadood oo waaweyn oo Aasiyaan ah iyo Kantonees waxaana laga helayaa Diabetes UK Careline oo ay ku jiraan *Hypoglycaemia, cakiranka Sonkorowga iyo Sida hay adda Diabetes UK ay kuu caawin karto*. Si aad u dalbato xaashiyaha warka ama haddii aad jeclaan lahayd war dheeraad ah oo ku saabsan arrin kasta oo sonkorowga ka mid ah fadlan telefoon u soo dir khadkeenna daryeelka ama booqo barteenna internetka.

**Telefoon** 0845 120 2960 (waxaa la isaga qaadayaa qiimaha gudaha) (adeeg turjumaan ayaa laga helayaa)

Waxayna furan tahay Isniin ilaa iyo Jimce 9subaxnimo ilaa 5galabnimo

**Shabakadda internetka:** [www.diabetes.org.uk](http://www.diabetes.org.uk)