



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

Hypoglycaemia

Oktoobar 2006

Bogga 1 ee 2

Hypoglycaemia (hypo) waa erey loo isticmaalo in lagu sharraxo marka heerka gulukoosta dhiiggu ay ka hoos marto 4 mmol/l. Hypos waxay dhici kartaa marka aad qaadatid insulin ama kaniiniyada sonkorowga qaarkood. Intooda badan kuwaan waxaa keena insulin fara badan, kaniiniyo fara badan, cunto aan kugu filneyn (tusaale inaad cuntada seegto) iyadoo daba socota hawl fara badan oo aad qabatay ama aalkolo fara badan. Mararka qaarkood ma jirto sabab cad oo keenta hypo.

Calaamadaha digniinta

Dadka intooda badan waxay isku arkaan calaamado digniin ah oo ah in heerka gulukoosta dhiigoodu uu hoos u dhacayo, kuwaan waxaa ka mid ah:

- dareemidda dawakhsanaan ama liic-liicid
- gaajo dareemid
- madax xanuun
- dhididid
- midab beelid
- wadne garaac
- inaad awoodin inaad si kala cad u fekerto
- dabecad xumi — dabecad aan macquul ahayn
- araggaaga oo hummaag noqda
- faruuryaha oo ku xat-xatooda.

Daaweynta

Waa inaad hypo isaga daaweysaa sida ugu dhakhsaha badan markaad ogaatid iney kugu dhacayso. Haddii aadan kala hubin haddii waxa aad dareemeysid ay yihiin hypo, markaas iska hubi dhiigga si aad u ogaatid heerka gulukoosta. Mararka qaarkood way adag tahay inaad sameyso hubinta dhiiggaaga haddii ay hypo ku hayso.

Si aad uga taxaddarto hypo, waa inaad haysataa xoogaa sonkor ah oo si deg deg ah dhiiggaaga u geleysa, tusaale

- koob casiir furuto ah — oo aan iskuwaash ahayn

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

- koob yar oo Lucozade ah ama cabitaan kale oo aan daayee ahayn
- daddex ama in ka badan oo kaniiniyo gulukoos ah
- shan mac-macaan, sida jelly babies ama jelly beans.

Waa muhiim inaad mar walba haysataa wax sonkor leh si aad xaaladda deg degta ugu isticmaashid. Waa muhiim in saaxiibbadaadu ama xubnaha qoyskaagu ay yaqaanaa calaamadaha kugu yimaada markaad hypo noqotid, iyo, sida loo daaweeyo maadaama laga yaabo inaad awoodin inaad si kala cad u fekerto marka gulukoosta dhiiggaagu hoos u dhacdo. Dadka qaarkood lama socdaan marka gulukoosta dhiigoodu hoos u dhacdo.

Waxaa jira halis ah in heerka gulukoosta dhiiggu ay mar kale hoos u dhacdo sidaas awgeed waa muhiim inaad cunto cunto istaarji badan leh, taasoo si tartiib ah kor ugu qaadaysa heerka gulukoosta dhiigga oo heerkana kor u qaadaysa. Haddii ay tahay waqtigii cuntada, markaas cuntadaas ayaad qaadan kartaa, haddii kale waa inaad qaadataa,

- sandiwij
- buskud caadi ah iyo caano
- baaquli siiriyaal, ama
- cad fururto ah.

Haddii hypo aan la daaweyn, waxaad noqon karaysaa mid aan miyir lahayn. Inkastoo jidhkaagu uu ugu danbeyntii gulukoosta u kaydsan ku soo deynayo dhiigga aadna ugu danbeyntii ka soo kaban doontid. Waa muhiim in haddii uu qof kuu yimaado adigoo aan miyir lahayn, uu si deg deg ah telefoon ugu diro ambalaas. Waa iney u sheegaan in qof sonkorow qaba uu miyir belay. Waa ineysan cunto ama cabitaan afka kuu gelinnin haddii aad miyir la dahay maadaama laga yaabo inaad ku margato.

War dheeraad 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 *Hannan nololeed caafimaad leh, soomidda iyo sonkorowga Sida hay adda Diabetes UK ay kuu caawin karto iyo cakiranka Sonkorowga*. 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