



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

Maareynta Sonkorowga

Oktoobar 2006

Bogga 1 ee 2

Sonkorowga lama bogsiiin karo, laakiin daaweyn, ayaa si guul leh loogu maareyn karaa.

Ujeeddada daaweyntu waa in gulukoosta dhiigga lagu xafido heerar u dhexeeya 4-6 mmol/l cuntooyin ka hor iyo ilaa iyo 10 mmol/l, labo saacadood cuntada ka dib.

Heerarka gulukoosta dhiigga

Marka cuntooyinka istaarjiga iyo sonkorta leh la cuno, jidhku wuxuu u beddelaa gulukoos. Tan jidhku wuxuu uga baahan yahay tamar. Sonkorowga, jidhku gulukoosta si habboon tamar uguma isticmaali karo maxaa yeelay

- jidhku insulin ma sameynayo
- insulin-ta uu jidhku sameeyo kuma filna baahida qofka, iyo/ama
- insulin-ta oo aan awoodin iney si habboon u shaqayso. Tan macnaheedu wuxuu yahay in gulukoosta ay dhiigga kor ugu kacdo.

Qofku gulukoosta uma isticmaali karo tamar, taasoo laga yaabo iney ka dhigto iney dareemaan kuwo daallan, dhaawacyadoodu ay hooseysa u bogsadaan araggoodana uu hummaag ku jiro. Jidhku wuxuu isku dayaa inuu heerka gulukoosta dhiigga hoos u dhigo isagoo gulukoosta dheeraadka ah dibedda u raacinaya kaadida. Tan ayaa qofka ka dhigta mid oomman, sidaas awgeedna in badan ayey wax cabbaan in badanna way kaadiyaan.

Nooca 1 ee sonkorowga

Dadka qaba sonkorowga noocan ah ma soo saaraan wax insulin ah sidaas awgeedna waxay ku qaataan is durid. Looma qaadan karo sidii kaniini oo kale. Takhtarka ama kalkaalisada ayaa go aamin doona xaddiga insulin-ta, iyo goor oo uu qof kasta is durayo, maadaama ay tani qof kasta u gaar tahay. Dadka qaarkood waxaa laga yaabaa in insulin-tooda bambo lagu siiyo.

Durriimada waa in la iska siiyaa qaybo kala duwan oo jidhka ah. Waxaa la isku siiyaa saliinge ama qalinka insulin-ta. Siyaabaha kala duwan ee insulin-ta la isugu duro iyo sida loo isticmaalo saliingaha ama qalinka, waxaa kuu sharrixi doona kalkaalisada.

Xaddiga insulin-ta loo baahan yahay waxay ku xirnaan doontaa baaritaanka gulukoosta dhiigga. Waa inaad si joogto ah u qaadatid. Kalkaalisada ayaa sharrixi karta sida loo isticmaalo mitirka gulukoosta dhiigga waxayna kuu soo jeedin doontaa inta goor ee baaritaanka la sameynayo.

Si aad talo ku saabsan quudka iyo cuntada aad u heshid, fadlan tixraac xaashida warka *hannaan nololeedka Caafimaadka leh, soomidda iyo sonkorowga*. Haddii aadan xaashidaan haysan fadlan wac khadka Daryeelka Hay adda Sonkorowga UK si aad u heshid nuqul 0845 120 2960 (waxaa la isaga qaadayaa qiimaha gudaha) ama booqo www.diabetes.org.uk. Adeeg turjumid ayaa la helayaa.

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

Nooca 2 ee sonkorowga

Dadka qaba sonkorowga noocan ah, waxaa laga yaabaa iney sameeyaan insulin, laakiin jidhkoodu si habboon uma isticmaali karo ama, waxaa laga yaabaa iney sameynin wax ku filan baahida jidhkoodu u qabo. Takhtarku waxaa laga yaabaa inuu kuu soo jeediyo in tan lagu daaweeyo cunto cunid caafimaad leh iyo kordhinta hawlaha jidhka laga qabto ee uu qofku sameeyo. Haddii tani aysan ku guuleysan ku xaddididda heerarka gulukoosta dhiigga meel macquul ah, markaas takhtarku kaniini(kaniiniyo) ayuu u qori karaa, taasoo gacan ka geysaneysa hagaajinta heerka gulukoosta, ama xaaladaha qaarkood ayaa laga yaabaa in insulin loo baahdo.

Qayb kale oo muhiim ah ee daaweynta sonkorowgu waa hawl jidh ahaaneed.

Hawsha jidhka

Waxaa jira saddex sababood oo waaweyn oo aad jidh ahaan hawl u qabanayso,

1. Si aad gacan uga geysatid in miisaankaagu uu hoos u dhaco adigoo isticmaalaya, (gubidda) dufanka.
2. Heerarka gulukoosta dhiigga si wanaagsan loo koontaroolay taasoo hoos u dhigta halista jahawareerka, taasoo la xiriirta koontarool gulukoos dhiig oo liita. Fir-fircoonaashadu waxay sidoo kale gacan ka geysataa in lafa haagu caafimaad qabaan.
3. Hawshu waxay sidoo kale kaa caawineysaa inaad dareento inaad aad nashaad u leedahay taasoo kaa caawineysa ka hortagga diiqada.

Hawl intee la eg ayaan qabtaa?

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 gacleyn 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,

- qaadata 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 ama wax la mid ah
- ku talo jirto inaad sameyso hawl joogto ah oo dheeraad ah maadaama laga yaabo in daawada lagaa beddelo.

War dheeraad ah

Waxaan haynaa xaashiyada 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*, *Hannaan nololeed caafimaad leh*, *soomidda iyo 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 barteenka 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