



La Noolaanshaha Xanuunka Sonkorowga *Buuga Shaqada*



***Dhammaan macluumaadka aad u
baahan tahay si aad maamulkaaga
sonkorowga uga dhigto mid waxtar leh***



**Iyada oo macluumaadkan loo aqoonsanayo Isbitaalka
Carruurta ee Leeds.**

CUTUBYADA BUUGA

*A: Faafahinta nooca 1aad ee xanuunka
macaanka iyo dawayntiisa*

B: Xirfadaha waxqabadka

C: Cuntada iyo macaanka

D: Heerarka sokorta jirka

*E: Qaabka iskudiyaarinta
guriga.*

*F: Ladnaanta shucuurta bukaanka iyo adeega cilmu
nafsiga bukaanka sokonrta qaba*

G: Habnololeedka iyo jimicsiga jirka

*H: Sida loomaareeyo sokorta marka lagu
jiro xiliyada fasaxyada*

I: Xalinta iyo hagaajinta insulinta jirka.

*J: xanuunada &
macaanka*

*K: Mustaqbalka
cafimaadka*



Cutubka A

*Hordhac iyo Sharaxaada
Nooca 1aad ee Macaanka iyo
Daaweynta*

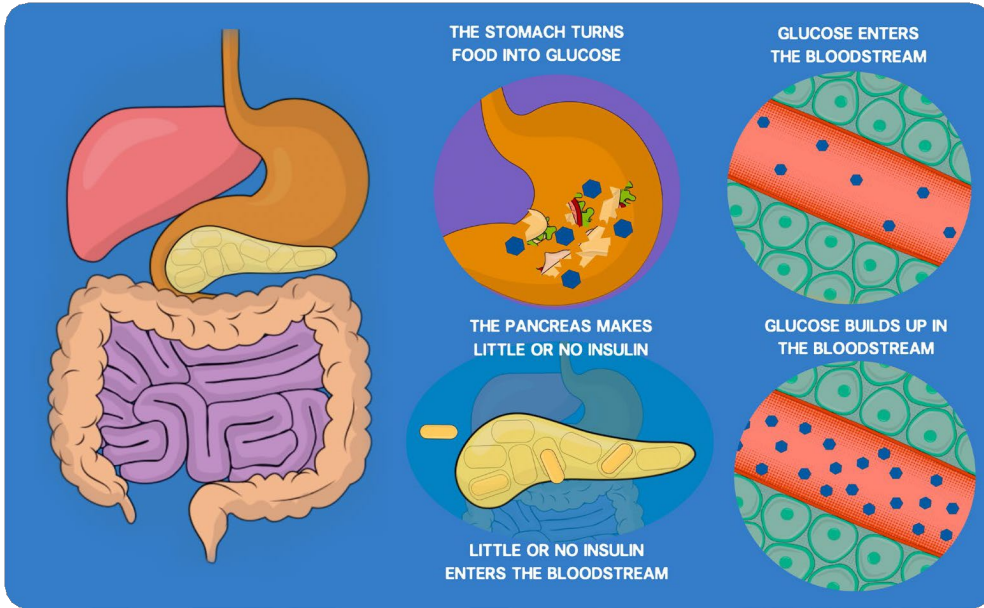
A: Hordhac iyo Sharaxaada Nooca 1aad ee Macaanka iyo Daaweynta

A1: Waa maxay Nooca 1aad Sonkorowga?

Nooca ugu badan ee sonkorowga caruurnimada UK waa nooca 1aad ee sonkorowga. Waxay saamaysaa in ka badan 30,000 oo carruur ah gudaha UK. Nooca 1-aad ee xanuunka macaanka waa in aan lagu khaldin nooca 2-aad ee macaanka, kaas oo inta badan lagu ogaado dadka qaangaarka ah waxaana inta badan lagu maarayn karaa isbeddelka hab nololeedka iyo daawooyinka.

Nooca 1-aad ee sonkorowga jidhkaagu waxa uu luminayaa awoodda uu ku maamulo heerka gulukooska (sonkorta) ee dhiigaaga sababta oo ah waxa uu ku guul daraystay samaynta insulin. Heerarka gulukooska ee dhiiga waxaa inta badan loo xakameeyaa si sax ah inta u dhaxaysa 4 ilaa 7mmol/l.

Insulinku waa mid ka mid ah hormoonnada muhiimka ah ee nidaamiya heerarka gulukooska dhiigga ee jidhka. Insulin waxa lagu sameeyaa unugyada Islet ee laga helo xameetida. Nooca 1-aad ee xanuunka macaanku wuxuu dhacaa sababtoo ah habka difaaca jidhku wuxuu weeraraa unugyadaas oo jidhku ma awoodo inuu sameeyo insulin ku filan. Helitaanka heerarka gulukoosta ee kala duwan goor hore waxay kaa caawin doontaa in la ilaaliyo qaar ka mid ah unugyada jasiiradaha ilaa wakhti, taas oo sahlaya in la ilaaliyo heerarka gulukoosta dhiigga ee caadiga ah.



Sawirka 1aad: Nooca 1-aad ee sonkorowga waxaa sabab u ah awood la'aanta jirku si uu u sameeyo insulin ku filan oo uu xakameeyo heerarka gulukooska.

Sida uu u shaqeeyo Insulintu

Insulintu waxa ay ka caawisaa in cuntada aynu cunno u beddesho tamar, iyada oo u oggolaanaysa in gulukoosta dhiigga ka gudubto dhammaan unugyada jidhka. Cuntada macaan iyo istarijka leh ee aan cunno oo cabno, (carbohydrates) waxay u kala jajabaan gulukoos caloosha iyo xiidmaha; Gulukoosta ayaa markaa u gudubta dhiigga. Insulintu waxay ogolaataa in gulukoosta loo isticmaalo shidaal ahaan dhammaan hawl maalmeedkeena, xitaa hurdada, si loo hubiyo korriin ku filan iyo hagaajinta unugyada marka ay dhaawacmaan. Insulintu waxay sidoo kale u gudbisaa gulukoos kasta oo dheeraad ah oo ku jirta dhiigga una gudbisa murqaha, unugyada baruurta iyo beerka si loo kaydiyo ilaa inta looga baahan yahay tamar.

Tamar dheeraad ah ayaa looga baahan yahay jimicsiga iyo inta lagu jiro xaaladaha degdegga ah, tusaale ahaan. marka aan caafimaad qabno. Jidhku waxa uu xilliyadan u isticmaala tamarta ku kaydsan muruqyada iyo beerkayaga. Haddii bakhaarradu ay faaruq yihiin gulukoosta oo ku guuldarraysatay inay ka gudubto dhiigga una gudubto unugyadu, jidhku wuxuu u isticmaalaa dufanka tamarta. Tani waxay sharraxaysaa sababta daalka iyo luminta miisaanka ay yihiin calaamadaha caadiga ah ee xanuunka macaanka.

Insuliin la'aanteed, gulukoosta cuntada iyo cabbitaanka waxay ku sii jirtaa qulqulka dhiigga taasoo keenta in heerka gulukoosta dhiiggu kor u kaco; qaar ayaa lagu sifeeyaa kelyaha ka dibna jidhka ayaa laga soo saaraa kaadida, iyadoo la raacayo biyaha jidhka. Tani waxay sharraxaysaa sababta ay carruur badani u cabbaan (polydipsia) oo ay u badan yihiin (poyuria), ka hor intaan la aqoonsan. Heerarka gulukooska ee sarreeya ayaa sidoo kale kordhin kara halista caabuqyada.

Qadarka insulinta ee la soo saaray waxay hoos u dhici lahayd wakhti aad u badan (toddobaadyo-bilo) markaa marmarka qaarkood bilawga astaamuhu waxay noqon kartaa mid tartiib tartiib ah oo badanaa way tagi karaan aan la aqoonsan in muddo ah. Marmar soo bandhigidu waxay noqon kartaa mid cajiib ah oo leh fuuqbax daran, neefsasho degdeg ah iyo matag. Kani waa ketoacidosis-ka sokorow (DKA) wuxuuna u baahan yahay daweyn degdeg ah oo taxaddar leh waana khatar nafta halis gelin karta.

Sida aan u daweyn karno macaanka

Waxaan tan ku sameyn karnaa in aan ku siino insulin-ka uusan jirkaagu awoodin in uu iskiis u sameeyo. Insulin waa in la geeyaa aagga maqaarka hoostiisa oo sidaas darteed waxaa lagu bixiyaa cirbad ama cannula yar (haddii la isticmaalayo bamka insulinta).

Insulinka waxa lagu bixiyaa qiyaas u dhiganta karbohaydrayt ka kooban cuntada iyo cabitaanka aynu cunno wakhtiga cuntada iyo cuntooyinka fudud; loo yaqaan "tirinta karbohaydraytka". Qiyaasta insulinta ee la siiyo cuntada iyo cabitaanka waxaa loo yaqaan "bolus insulin". Jidhkaagu, waxa kale oo uu u baahan yahay insuliin hoose oo ku jirta qulqulka dhiiga si uu ula tacaalo gulukoosta laga soo daayo beerka iyo murqaha. Tan waxaa loo yaqaan "insulin basal", waxaana la bixiyaa hal ama laba jeer maalintii mana la xiriirto cunto.

Waa maxay Nooca 2aad ee Macaanka?

Waxaa suurtoagal ah in lagu ogaado cudurka macaanka nooca 2 marka aad dhalinyaro tahay inkastoo inta badan loo arko inuu yahay cudur ku dhaca dadka da'da ah. Waxa ay la mid tahay nooca 1-aad ee xanuunka macaanka laakiin waxa ay u baahan doontaa daawayn iyo kulamo waxbarasho oo kala duwan. Nooca 2-aad ee xanuunka macaanka jidhku waxa uu sameeyaa insuliin laakiin insuliinku si fiican uguma shaqaynayso si ay gulukoosta dhiiga u ilaaliso heerka caadiga ah.

Noocyada kale ee Sonkorowga

Waxaa jira noocyo kale oo sonkorow ah, oo ay ku jiraan sonkorowga steroid-ku keeno, sonkorowga cystic fibrosis ee la xiriira, qaar ka mid ah cilladaha hidde-sideyaasha naadir iyo noocyada sonkorowga monoogenic.

Sonkorowga Monogenic waa sokorowga oo uu keeno isbeddel ku yimaada hal hiddeside. Waxay ka dhex socotaa qoysaska waxayna si toos ah ugu gudbisaa waalidka una gudbisaa ilmo si aanay 'jiil uga boodin'. Waxa ku jira Sonkorowga Dhallaanka ah iyo noocyada MODY (Bilawga Bilawga Macaanka ee Dhallinta). Tan waxa sababi kara isbeddel ku yimaadda hiddo-sideyaal dhawr ah oo kala duwan iyo

daawaynta loo baahan yahay waxay ku xidhan tahay hidde-sidayaasha uu saameeyay. Macluumaad dheeraad ah www.diabetesgenes.org

A2: Qalabka iyo dawooyinka macaanka

Qalab iyo dawooyin kala duwan ayaa loo baahan yahay si loogu daryeelo sonkorowga ilmahaaga guriga. Dhammaan qalabka looma baahna maalin kasta, laakiin waxaa laga yaabaa in loo baahdo maaraynta jirrada.

Qalabka iyo daawada lagu haysankaro guriga

- Insulin - Bolus Insulin iyo Basal Insulin 1 sanduuq oo 5 kartridge ah ama 1 sanduuq oo 5 qalimaan ah oo la tuuri karo ama fijaan insulin ah.
- Qalinka Insulinta - oo leh nus ama unug buuxa oo la kordhiyey
- Cirbadaha qalinka - 1 sanduuq oo cirbadaha 4mm ah.
- Cirbadaha Qalinka Badbaadada - Dugsiga ama xanaanada.
- Laantiyada faraha ka muda.
- Xariijimaha baaritaanka gulukooska dhiigga.
- Xariijimaha baaritaanka ketone dhiigga.

mitirka sonkorta iyo ketone

- Glucose gel
- Kiniinnada gulukoosta
- Cabitaanka sonkorta
- Qalabka Glucagon.
- bin fiiqan



Qalabka cabirka sokonrta dhiiga ee kor ku xusan waxaa lagu heli karaa warqad dhakhtar. Waxaa lagu siin doonaa sahay yar markaad bixisid oo waxaad u baahan doontaa inaad sahay dheeraad ah ka hesho GP-gaaga. Kooxda sonkorowga ayaa warqad u diri doona **GP-gaaga** waxayna codsan doonaan in lagu celiyo warqad dhakhtar kuu qoray.

GP-gaaga/Xaruntaada caafimadka waa in ay kaa caawiso tuurista weelasha fiiqan. Waxa kale oo lagu siin doonaa qalabka faraha lagaga durayo, gulukoosta dhiigga iyo mitirka ketone.

Kaydinta iyo isticmaalka

Insulin

- Insuliin aan furnayn ku kaydi qaboojiyaha. Ha bafin Insulintu waxay socon doontaa ilaa taariikhda uu dhacayo marka habkan loo kaydiyo.
- Ka ilaali kulaylka iyo iftiinka xad dhaafka ah.
- Furitaanka ka dib ha ku dhejin qaboojiyaha. Ku kaydi meel ka hooseysa 30°C. Isticmaal hal bil gudaheed.

Irbadaha qalinka

- Irbad qalin oo cusub waa in loo isticmaalaa jeegareynta dhiiga ama duritaanka kasta.

Ku tuur dhammaan cirbadaha iyo cirbadaha weelka fiiqan*.

- Ka saar cirbadda qalinka ka dib duritaanka iyo kaydi qalinka irbad la'aan si aad uga hortagto in hawadu soo gasho kartoona, oo yarayso halista dhaawaca

Qalimaanta insulinta



- Kuwan waxaa laga helayaa GP-gaaga oo warqad dhakhtar kuu qoray
- Hubi inaad haysato qalinka saxda ah ee insulinta
- U isticmaal qalin midab kala duwan nooc kasta oo insulin ah si aad uga hortagto khaladaadka
- Guriga ku hayso firaaqo.

Gulukooska dhiigga iyo xariijimaha ketone

- Xariijimaha ku kaydi heerkulka qolka meel ka fog iftiinka qoraxda iyo kulaylka tooska ah
- Ha ku dhejin qaboojiyaha
- Xariijimaha ku hay weelka xiran ama ku dabool warqad bireed
- Ha isticmaalin xariijimaha haddii ay wax gaareen ama ay duugoobeen

Glucagon(nooc ka mid ah sokorta)

- Ku kaydi qaboojiyaha (2°C ilaa 8°C), ama meel ka hoosaysa 25°C ilaa 18 bilood kahor taariikhda uu dhacayo.
 - Ku kaydi xirmo asalka ah si aad iftiinka uga ilaaliso
 - Ha barafaysan, si aad uga hortagto waxyeellada alaabta
- Isticmaal isla markiiba ka dib diyaarinta - ha u kayd in isticmaalka dambe
- Ha isticmaalin ka dib taariikhda dhicitaanka ee lagu sheegay calaamadda.

- Ha isticmaalin haddii xalku, u eg yahay jel ama haddii mid ka mid ah budada aysan si fiican u milmin
- Isticmaalka qiyaasta saxda ah ee carruurta yaryar uma baahna cadadka buuxa.

Glucogel/Dextrogel

- Glucogel/Dextrogel ku hay heerkulka qolka. Haddii jelka lagu hayo talaajadda, u ogolow inuu mar kale gaaro heerkulka qolka ka hor inta aan la isticmaalin waxay noqon doontaa mid dhumuc weyn oo adag in la maamulo.
- Waydii farmashiistahaaga sida loo tuuro daawooyinka aan hadda loo baahnayn.



Cutubka B

Xirfadaha waxqabadka

B: Xirfadaha Waxqabadka**B1: mitirka gulukoosta**

Mitirka gulukooska dhiigga ayaa kaa caawinaya inaad fikrad sax ah ka haysato heerarka gulukooska dhiigga; waxay qayb muhiim ah ka yihiin maaraynta xanuunka macaanka. Kooxdaada sonkorowga ayaa ka wada hadli doona mitirka kala duwan ee la heli karo.

Mitirrada waa in ay la jaanqaadaan in lagu dhejiyo rugta caafimaadka, kuwaas oo aan dhammaan mitirku ahayn.

Talooyinka mitirka:

Marka aad timaadid rugta caafimaadka soo qaado dhammaan mitirkaaga si aanu u soo dejinno oo aanu kula socono natijada.

- Baadh mitirkaaga oo eeg celceliska akhrinta gulukooska dhiiggaaga.
- Hubi in wakhtiga iyo taariikhda ay ku saxan yihiin mitirka.

Haddii aad jeclaan lahayd inaad mitirkaaga ka soo rogto guriga weydii kalkaalisadaada sonkorowga macluumaad dheeraad ah.

Haddii mitirkaagu uu joojiyo shaqada, la xidhiidh shirkadda samaynaysa si aad u codsato beddelaad.

- Si mitirkaagu u hayo natiijooyin sax ah waxaa muhiim ah inaad si habboon u isticmaasho oo aad nadiifiso. Waxa kale oo lagu tusi doonaa sida mitirkaaga loogu tijaabiyo xalka xakamaynta.
- Beddel baytarigaaga mitirka marka ay muujinayso inaad sidaas samayso oo qaado xoogaa baytariyada firaaqada ah fasaxa.

Xariijimaha tijaabada gulukooska iyo ketone:

Xariijimaha tijaabada gulukooska iyo ketone: Kuwani waxay gaar u yihiin mitir kasta marka waa muhiim in GP-gaagu kuu qoro xariijin sax ah. Waxaad u baahan doontaa ugu yaraan 5 xabbo oo gulukoos ah maalintii iyo xoogaa firaaqo ah. Kalkaalisadaada sonkorowga ayaa u sheegi doonta GP-ga nooca xariijimaha aad u baahan doonto.



B2: Hubinta gulukooska dhiigga

Habka hubinta/ilaalinta hubinta gulukoosta dhiigga

Qalabka loo baahan yahay: Mitirka gulukooska dhiigga, xariijimaha tijaabada, qalabka faraha lagu mudayo, lancet, bin fiiqan iyo suuf ama unug.

1. Hubi in gacmaha la dhaqay oo si fiican u qalaji. (Haddii gacmihiisu qabow yihiin, ku hoos mari biyo diirran ama rux si aad u diiriso).
2. Geli lancet cusub ama hore u mari fastclix lancet sida baray.
3. Geli faashad mitirka gulukoosta dhiigga.
4. Ka duri dhinaca farta (way ka xanuun yar tahay caarada farta) oo ku tirtir dhibicda dhiigga ugu horreysa suuf ama unug.
5. Tuuji dhibic yar oo dhiig ah adiga oo farta ka liso ilaa cidhifka.
6. Firiinka ku qabo dhiigga una ogolow in falinku uu dhiigga nuugo. Mitirku wuu dhawaaqi doonaa ama muuqaalku wuxuu bilaabi doonaa tirinta hoos marka dhiig ku filan la helo.
7. Dhawr ilbiriqsi ka dib waa in heerka gulukoosta dhiigu ka soo muuqdo shaashadda. (Haddii "khalad" uu ka soo muuqdo shaashadda tan waxaa laga yaabaa inay sabab u tahay saamiga dhiigga oo aan ku filnayn sidaas darteed ku celi baaritaanka.
8. Tuur lancet iyo xariijimaha tijaabada sida baray.
9. Diiwaangeli natiijada gulukoosta dhiigga.

Macluuumadka sare ku qoran waa hage kaliya; had iyo jeer samee/ilaaliya baaritaanka sida uu baray kalkaalisada caafimaadka ee carruurta ee sonkorowga.

Talooyin hubinta gulukoosta dhiigga:

- Hubi in gacmahaagu nadiif yihiin ka hor inta aanad bilaabin. Isticmaal biyo intii aad isticmaali lahayd masaxaha qoyan (masaxarada qoyan waxaa ku jira glycerin taas oo bedeli karta natijada).
- Dhinaca farta ka dhufo, ha ka duwin dhexda, ama aad ugu dhow cidi. Isticmaalka dhinaca xanuunka wuu ka yar yahay. Isticmaal far kala duwan mar kasta iyo qayb kale; tani waxay dhaawici doontaa wax yar.
- Haddii aadan helin dhiig badan, gacantaada hoos ugu qabo dhulka. Tani waa inay keentaa dhiig badan oo faraha ku qulqulaya.
- Hubi in gacmahaagu ay diirran yihiin - haddii ay dhab ahaantii qabow yihiin way adag tahay in dhiig la saaro, fara-ku-dullidduna aad bay u dhaawacaysaa.

Goorta la hubinayo sokorta jirka :

- Kahor dhammaan cuntooyinka muhiimka ah (Quraacda, qadada iyo shaaha) - tani waxay kuu ogolaaneysaa inaad saxdo gulukoosta dhiiggaaga adoo hagaajinaya qiyaastaada haddii aad aad u sarreeyso ama aad hooseyso.
- Waqtiga hurdada - si loo hubiyo inaad aad u sarreyn ama hoos u dhicin ka hor sariirta.
Haddii aad xanuunsan tahay - tani waa lama huraan. Waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad hubiso 2dii saacadoodba mar oo aad siiso insulin dheeraad ah haddii gulukooska dhiiggu sarreeyo si aad isaga ilaaliso ketones iyo DKA.
- Marka la eego xaaladaha suurtagalka ah ee la xidhiidha hypoglycaemia, jimicsiga oo kordha ama cabista khamriga.
- Haddii laga shakiyo hypoglycaemia, hubi si aad u xaqiijiso. Haddii aadan awoodin inaad mitir gaarto si degdeg ah marka hore daaweyso, dabadeed hubi.

- Haddii gulukoosta dhiiggaagu ay sare u kacday (in ka badan 8mmol/l) maalintii oo aad bixisay qiyaasta sixitaanka, dib u eeg 2-4 saacadood gudahood si aad u aragto in heerka gulukoostaagu uu ku soo noqday heerkii yoolka.

B3: Qalinka Insulin-ka

Kuwani waxay hayaan 3 ml oo insulin ah (badanaa 300 unug) ha ahaato kartoojyada ama sida qalimaan la tuuri karo. Kooxdaada sonkorowga ayaa kugula talin doona qalinka ugu habboon, maadaama ay ku xiran tahay nooca insulin iyo haddii aad u baahan tahay 0.5 qiyaasood oo halbeeg ah ama qiyaaso ka badan.



Hubi in aad haysato qalin firaaqo ah (iyada oo loo marayo warqadda **GP-ga**) oo dooro midabyo kala duwan insulininta dhaqsaha badan iyo tan dheerba si aadan u dhumuc lahayn.

Cirbadaha

Kuwani waxay ku dheggan yihiin qalinka oo aad bay u fiican yihiin si ay u yareeyso dhib kasta oo ugu yaraan. Waa in hal mar la isticmaalo. Carruurta iyo dhalinyarada waxaa lagula talinayaa irbadda 4mm.

Waa muhiim in aad ka taxadarto cirbadaha oo aad si badbaado leh ugu tuurto qashinka fiiqan ee gaarka ah.

Weelasha irbaddaha

Kuwaas waxa laga heli karaa GP-gaaga laakiin inta badan waa in koonsalku soo ururiyo marka ay buuxsamaan.



B4: Farsamooyinka la isku duro, daryeelka goobta durida iyo qaadista insulinta

Kalkaalisada Sonkorowga ama xubin ka mid ah kooxda waadhka ayaa kula joogi doona marka ugu horaysa ee duritaanka ilaa aad ka dareento inaad gacan ka geysan karto maaraynta tan iyaga oo aan gacan ka helin. Isticmaalka tilmaamaha wakhti kasta, waxay dhawaan noqon doontaa qayb ka mid ah hawl maalmeedkaaga. Fadlan la hadal mid ka mid ah kalkaaliyayaasha cudurka macaanka ee CYP haddii aad jeclaan lahayd fikrado dheeraad ah oo ku saabsan taageerada waqtiyada duritaanka. Ula hadlida iyo ka qayb galinta carruurta hab ku haboon da'dooda, farsamooyinka ka jeediya iyo u adeegsiga alaabta ay ku ciyaaraan jilicsan ee doorka ciyaarta ayaa ah xeeladaha qaar ee caawin kara.

Insulin


- Hubi in insulinta aad isticmaalayso aanay dhaafin taariikhda uu dhacayo. Marka insuliinka la isticmaalo, waxay socotaa afar toddobaad waxaana lagu kayd in karaa heerkulka qolka. Insuliin aan la furin waa in lagu kaydiyaa talaajadda.
- Hubi in aad duritaan si waafaqsan nooca insulinta iyo tilmaamaha soo saaraha. Insuliin-ta dhaqsaha badan u shaqeysa (tusaale. Novorapid, Humalog) waa in la siiyaa bolus ahaan waxaana lagu duraa 15-30 daqiiqo ka hor cuntada. Insuliin-ta dheer ee shaqaynaysa (tusaale Levemir, Tresiba) waxa la bixiyaa wakhti go'an oo maalinta ah oo aan xidhiidh la lahayn cuntada. Kalkaalisadaada sonkorowga ayaa kugula talin doonta waxa aad sameyneyso.

Farsamada durida cirbada insulinka

- U fiirsashada kalkaalisada oo fulinaysa duritaanka ugu horreeya waxay awood kuu siinaysaa inaad aragto farsamada saxda ah, goobaha iyo sidoo kale sida loo taageero ilmahaaga inta lagu jiro hawsha.
- Waa muhiim in la wareejiyo aagga la duray oo la beddelo meelaha sida bararsan (lipos) ay ku soo bixi karaan haddii aad sii wadato isticmaalka isla aagga. Burooyinkan waxay saameyn karaan nuugista insuliinka waxayna u horseedi karaan inay lulaan heerarka gulukoosta dhiigga.
- Haddii aadan hubin weydii kooxda sonkorowga inay ku caawiyaan oo kugula taliyaan.
- Xusuusnow inaad si joogto ah u hubiso meelaha laga duro ee dibin-baxyada sida: "Lipos wuxuu sababi karaa Hypos".



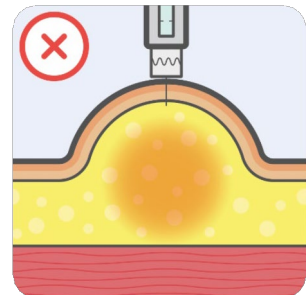
2. Hands On (palpation)



Use firm downward pressure

Feel for the difference in tissue structure

You can mostly feel the edge of the lipo as a harder ridge



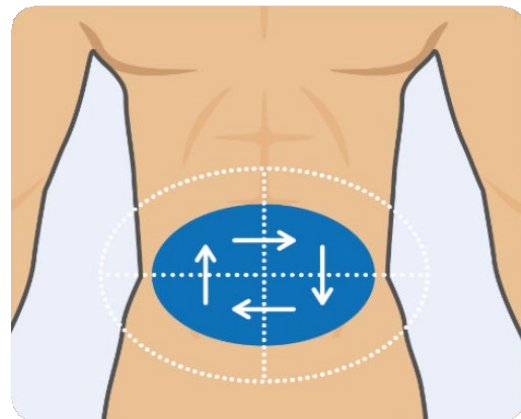
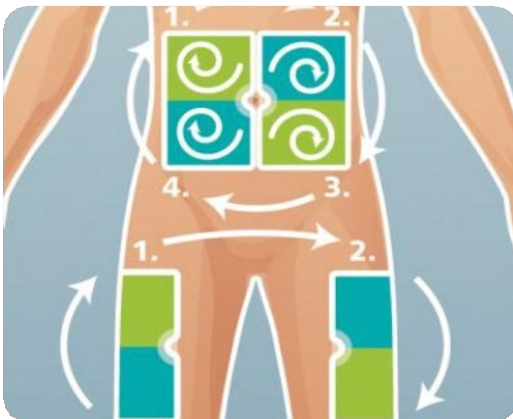
Goobaha la iska duro ee jirka

Goobta la door bidaayo waa meesha ugu sareysa ee barida. Meeshani waxay leedahay unugyada subcutaneous (dufan) taas oo macnaheedu yahay insuliintu way yartahay in lagu duro muruqa. Duritaanka muruqa waxay noqon kartaa mid aad u xanuun badan oo insulinta si degdeg ah oo aan la saadaalin karin ayay u nuugtaa. Haddii ilmahaagu uu ku dhow yahay inuu sameeyo xoogaa dhaqdhaqaaq ama jimicsi sida orodka ama kubbadda cagta, insulinta lagu duro lugaha ayaa si dhakhso ah u nuugi doonta.

Soo jeedinta qaabka wareejinta goobta durista

Waxaa jira dhowr habab oo wareeg ah (hoos eeg) kuwaas oo ka caawinaya ka hortagga isticmaalka xad dhaafka ah ee hal goob oo irbad ah oo hubiya nuugista insulinta ugu fiican waxayna yareyn doontaa halista lipos.

Wareega inta u dhaxaysa goobaha iyo goobaha gudahooda

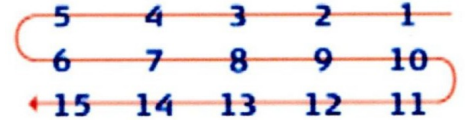
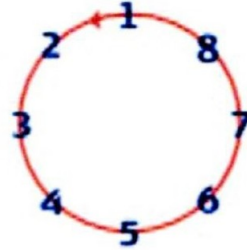
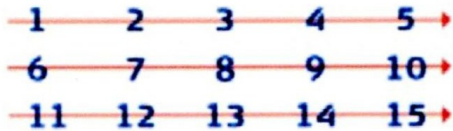


"Habka goobabada ama saacada"

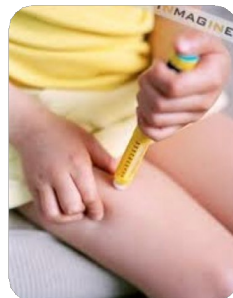
"Qaabka kiiboodhka" oo waxtar u leh caloosha iyo bowdada

faa'iido u leh miskaha iyo barida

Habka "S" oo waxtar u leh caloosha iyo bowdada



Farsamada duritaanka



Kahor duritaanka



Durida ka dib



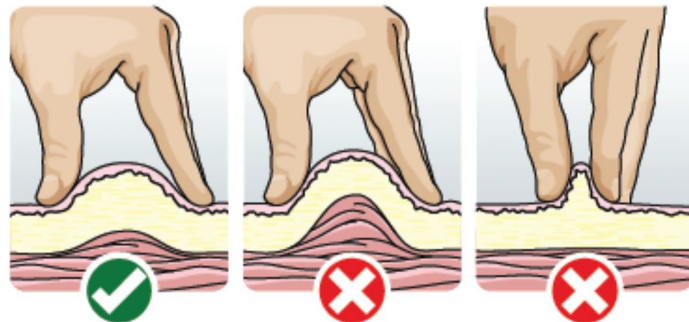
Carruurta da'doodu ka yar tahay toddobo sano waxay caadi ahaan u baahan doonaan qof u sameeya duritaankooda. Haddii ilmahaagu u baahan yahay cirbad uu ku duro

xubin shaqaale ah (dugsi ama isbitaal) ama daryeele, markaas irbad badbaado ah (BD Autosield 5mm) ayaa looga baahan yahay si looga hortago dhaawacyada irbadda.

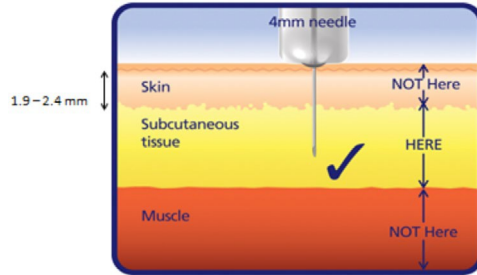
Waqtiyada kale oo dhan waxaa lagu talinayaa in la isticmaalo irbadda ugu gaaban ee suurtoogalka ah oo kuwan hadda dhererkoodu waa 4mm.

Kala hadal kalkaalisada sonkorowga wixii ku saabsan la qabsiga iyo farsamooyinka carqaladaynta kuwaas oo ku caawin kara. Haddii aad mar hore isku dayday xeeladahan ballan kooxda cilmu-nafsiga ee kooxda sonkorowga ayaa ku caawin karta.

- Ka saar furka qalinka
- Ku dheji irbad qalin oo cusub
- Ku bilow irbadda 2 unug oo insulin ah, adigoo qalinka ku haysta irbad toosan
- Marka dhibic insulin ah la arko, qalinku waa diyaar in la isticmaalo. Haddii dhibic insulin ah aan la arkin
- ku celi habka
- garaac tirada halbeegyada loo xisaabiyay cunto, cunto fudud ama sixid.
- Doorro goobta la duray oo kor u qaad maqaarka oo ballaaran. Tani waxay gacan ka geysaneysaa in maqaarku uu sii ahaado oo ay iska ilaaliso in lagu duro muruqa. Laabka maqaarka ee kor loo qaaday ayaa lagula talinayaa da' kasta laakiin gaar ahaan 2-6 jirka.



- Ku duri irbadda qalabka qalinka 90o oo taabo batoonka/plunger inta ay soconayso. garaaciddu waxa ay dib ugu noqonaysaa eber si ay u muujiso in qiyaasta la qaatay.



Tiri ilaa 10 ka hor inta aanad saarin qalabka qalinka si aad u yarayso dheecaanka insulinta

- Ka dib duritaanka, ka saar cirbadda qalinka qalinka adigoo isticmaalaya daboolka sare (ha isku dayin inaad beddesho daboolka cirbadda gudaha) oo si taxadar leh ugu tuur weelka fiiqan.

- Ku beddel furka qalinka qalabka qalinka

- Had iyo jeer ka saar cirbadda duritaan kasta ka dib si loo yareeyo khatarta cirbadeynta shilalka ah loogana hortago dib u isticmaalida irbad fiiqan taasoo noqon doonta mid aad u xanuun badan oo u keenta dhaawac badan maqaarka.

Xusuusnow in insuliinka bolus-ka ee dhaqsaha badan u shaqeysa waa in lagu duraa goob ka duwan insuliin-basal-ga dheer ee shaqeysa.

Kalkaalisadaada sonkorowga ayaa kaa caawin doonta tan oo awood u yeelan doonta inay kugula taliso maalmaha ugu horeeya ka dib ogaanshaha.

Qalabka badbaadada

Sharcigii u dambeeyay ee Yurub wuxuu dhigayaa in haddii irbad badbaado ah la heli karo, kuwa daryeelaya qofka u baahan duritaanka waa in ay isticmaalaan qalabkan si ay isaga ilaaliyaan dhaawaca irbadda iyo soo-gaadhista caabuqyada dhiigga ka dhasha.



Kooxda cudurka macaanku waxay kula talinayaan shaqaalaha waadhka inay muujiyaan carruurta iyo qoysaska farsamada cirbad 4mm ah (oo ku dul yaal toy jilicsan ama wax la mid ah). Maamulka dhabta ah ee kalkaalisada ayaa markaas lagu samayn doonaa iyadoo la isticmaalayo qalabka badbaadada (fiiri sawirka kore). Shaqaalaha dugsiga iyo daryeelayaasha ayaa sidoo kale lagu dhiirigelin doonaa inay isticmaalaan qalabkan. Marka ilmahaagu awoodo inuu isku duro irbadda qalinka ee 4mm ayaa la isticmaali doonaa.

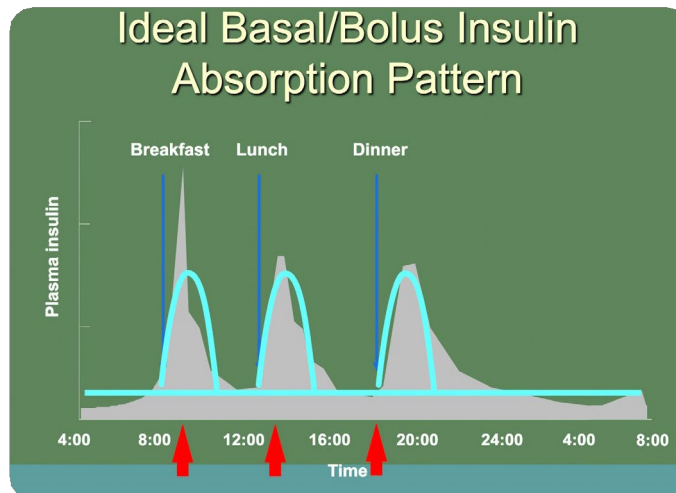
B5: Hagaha hababka insulinta

Labada nooc ee ugu caansan ee nidaamyada insulin-ta ee la isticmaalo waa Duritaan Maalinle ah oo Badan (MDI) iyo daawaynta Bambada Insulin (IPT), oo sidoo kale loo yaqaan faleebo insulin subcutaneous joogto ah ama CSII.

Labaduba waxay ku lug leeyihiin insuliin basal iyo bolus oo la keeno sidaas awgeedna mararka qaarkood waxaa loo yaqaan "Basal bolus regimes".

Irbado Maalinle ah oo Badan (MDI)

MDI waxay ku lug leedahay laba nooc oo kala duwan oo insulin ah - insulin degdeg ah oo shaqaynaysa oo la siiyo sida bolus cunto kasta ama cunto fudud iyo insuliin basal oo shaqaynaysa oo dheer oo la bixiyo hal ama laba jeer maalintii.

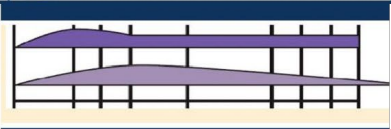


Insuliin (Basal) oo shaqaynaysa muddada dheer

Insuliinada dhaq-dhaqaaqa dheer sida Levemir iyo Tresiba waxa lasiiyaa hal ama laba jeer maalintii si loo bixiyo heerka hoose ee insulinta asalka ah (Basal). Insuliin- tan dheer ee shaqaynaysa waxay bixisaa sii dayn joogto ah si ay heerka gulukooska dhiigga u ahaato mid deggan maalintii iyo habeenkii oo dhan. Insulin-ku-shaqeynta dheer waxay leedahay waqti bilawga ah oo gaabis ah waxayna sii jirtaa wax ka badan kan degdegga ah.

Insuliinka muddada dheer shaqaynaysa waa in la siiyaa waqti isku mid ah maalin kasta.

Insuliin-ka muddada dheer shaqeysa ayaa loo baahan yahay xitaa marka aan wax la cunin ama la cabbin. Ma degdegsana in loo isticmaalo cunto ama sixid.

Insulin Type	Proprietary Name – use when prescribing	Manufacturer	Device	Taken	Onset	Peak	Duration	Typical activity profiles
Long-acting analogue insulins								
Insulin Detemir	Levemir®	Novo Nordisk	Flexpen, cartridge	Once or twice a day	2-4 hrs	6-14 hrs	16-20	
Insulin Glargine	Lantus®	Sanofi-Aventis	Solostar pen, cartridge	Once a day	2-4 hrs	No peak	20-24 hrs	
Insulin Degludec	Tresiba®	Novo Nordisk	Flextouch Pen	Once a day	30-90 mins	No peak	Over 42 hours	

Insuliin dhaqsaha badan/dhaqso leh (Bolus)

Insuliin dhaqsaha badan ayaa la siiyaa cuntada la cuno iyo marka loo baahdo si loo saxo heerka gulukooska dhiigga ee sarreeya (BG).

Insuliinada dhaqsaha badan u shaqeeya sida Novorapid waxaa laga nuugaa si ka dhaqso badan insulinta asalka ah waxayna socotaa 3-5 saacadood. Waxaa loogu talagalay in la siiyo ka hor cuntada/cabitaannada ay ku jiraan karbohaydrayt (CHO) si looga hortago heerka gulukooska dhiigga oo sarreeya ama dib loogu saxo xadka la beegsanayo (4-7mmols/l).

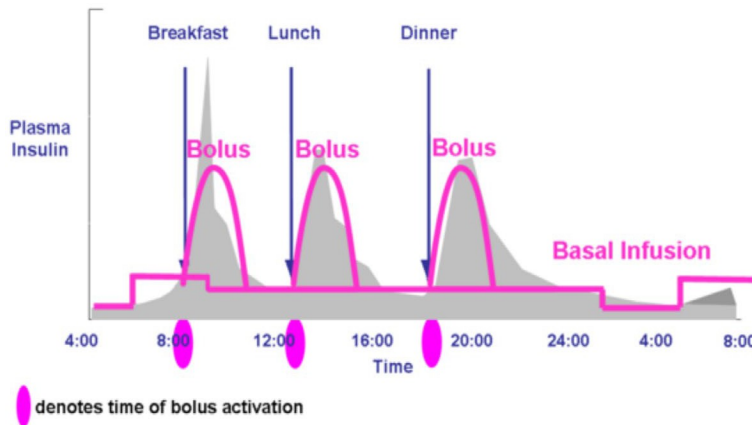
- saamiga insulin iyo karbohaydrayt (ICR) waa xisaabinta loo isticmaalo in lagu qiyaaso inta insuliinta la siinayo ka hor wakhtiga cuntada. Kooxdaada sonkorowga ayaa ku hagi doonta waxa insulin iyo saamiga karbohaydrayt ee aad isticmaasho. Ma aha wax aan caadi ahayn in la isticmaalo insulin kala duwan iyo saamiga karbohaydrayt ee cunto kasta. Insuliinka dhaqsaha badan ayaa si fiican u shaqeysa haddii la siiyo 15-30 daqiiqo cuntada ka hor.
- Qodobka Dareenka Insulin-ka (ISF) ama qiyaasta dib-u-hagaajinta waa qaddarka insulin-ta ee loo baahan yahay si loogu soo celiyo heerka BG heerka bartilmaameedka (4-7mmol/l) tusaale; haddii 1 unug uu hoos u dhigo heerka BG 5 mmol/l, tan waxaa loo qori doonaa sida 1:5.

Insulin Type	Proprietary Name – use when prescribing	Manufacturer	Device	Taken	Onset	Peak	Duration	Typical activity profiles
Rapid-acting analogue insulins								
Insulin Aspart	NovoRapid®	Novo Nordisk	Vial, Flexpen, cartridge	Just before, with or just after food	10-20 mins	1-3 hrs	2-5 hrs	
Insulin Lispro	Humalog®	Lilly	Vial, Kwikpen, cartridge					
Insulin Glulisine	Apidra®	Sanofi-Aventis	Vial, Solostar pen, cartridge for Optipen					

Daaweynta qalabka(Bamka) Insulinta

Bamka Insuliinka waa qalab batari ku shaqeeya kaas oo keena insuliin dhaqsaha badan. Waxaa loo qorsheeyey in lagu keeno insulin xaddi yar oo joogto ah maalintii oo dhan si ay u ekaato ganaca(pancreas) shaqeeya noocaan waxaa loo yaqaan heerka basal ee bamka. Waqtiyada cuntada bolus insulin ah ayaa la bixiyaa iyadoo la riixo badhamada isku xigxiga si loo keeno bolus wakhtiga cuntada ka dib tirinta karbohaydraytka iyo haddii loo baahdo qiyaasta sixitaanka.

- Insuliinka muddada dheer shaqaynaysa looma isticmaalo daawaynta bamka insulinta
- Tababar buuxa oo bamka ayaa lagu bixin doonaa haddii aad doorato inaad isticmaasho habkan gudbinta insulinta.



- Duritaanno badan oo maalinle ah iyo daawaynta bamka insulinta ayaa bixiya maarayn degdeg ah waxayna ujeedadoodu tahay in lagu soo celiyo shaqada xameetida caadiga ah iyada oo sidoo kale u oggolaanaysa dabacsanaan iyo wax yar, hagaajin qiyaasta si sonkorowgu ku habboon yahay qaab nololeedkaaga.

B6: Farsamooyinka Sonkorowga

Ikhtiyaarada tignoolajiyada sokorowga ayaa diyaar ah si ay u taageeraan daryeelka macaanka. Kuwaas waxaa ka mid ah Daaweynta Bamka Insulinta, la socodka gulukooska joogtada ah iyo hababka gudbinta insulinta oo toos ah.

Daaweynta bamka insulinta

Daaweynta bamka insulinta (IPT) waa hab kale oo lagu keeno insulin maqaarka hoostiisa. Insulinka waxa lagu shubaa gadaasha 24 saacadood (basal insulin) iyo in la waafajiyo karbohaydrayt ama sixid.

IPT waxay ku siin kartaa dabacsanaan badan iyo doorashooyin dheeraad ah laakiin dadka qaarkii waxay dareemi karaan shaqo dheeraad ah. Waxa jira tiro bambooyin insulin ah oo ay ku jiraan kuwa ay soo saareen:

- Medtronic
- Insulet
- Tandem
- Ypsmed

Bamka kastaa wuxuu wataa dammaanad afar sano ah, sidaas darteedna afar sano oo ballan ah bamka la doortay. Wadahadal dheeri ah oo lala yeesho kooxda ayaa gacan ka geysanaya in la hubiyo baahiyaha gaarka ah iyo doorbidyada la tixgeliyo si loo hubiyo in doorashada ugu habboon la sameeyo.

Haddii aad jeclaan lahayd inaad wax badan ka ogaato daawaynta bamka, fadlan weydii kalkaalisadaada sonkorowga ama mid ka mid ah kooxda sonkorowga. Waxa jirta rajo ah in qoysku si dhow ula shaqayn doono kooxda iyo beddelka daawayntan waxay ku lug yeelan doontaa booqashooyin caafimaad oo dheeraad ah oo ay kalkaaliso hoggaamiso, ka hor iyo ka dib bilowga bamka.

Kormeerayaasha Gulukooska ee Joogtada ah

Kormeerka joogtada ah ee gulukoosta (CGM) ee wakhtiga dhabta ah waxa lagu isticmaali karaa daawaynta bamka insulinta ama daawaynta duritaanka waxana ay yarayn kartaa kala duwanaanshaha heerarka gulukoosta. Tani waxay iyaduna kordhin doontaa wakhtiga Range (TiR) marka gulukoosta dhiigu u dhexeyso 4 iyo 10mmols/L. Dareemayaashu waxay tusi doonaan akhriska gulukooska (SG) 5tii daqiqiba kasta iyo falaar muujinaysa jihada isbeddelka. Si kastaba ha ahaatee akhriska SG ayaa ka dambeeya akhrinta BG qiyaastii 5-10 daqiqo.



Hababka gaarsiinta insulin oo toos ah (Closed Loop).

Nidaamyada bixinta insulin-ta tooska ah (Closed loop) waxay ka kooban yihiin saddex qaybood:

- Bamka Insulinta
- Kormeerka Gulukoosta oo Joogta ah
- Algorithm go'aamiya dhalinta insulin



Waxay wanaajin karaan Waqtiga Range waxayna yareynayaan kala duwanaanshiyaha gulukooska iyagoo joojinaya iyo sidoo kale kordhinta bixinta insulin ee ku saleysan gulukooska dareemayaasha (SG).

Tignoolajiyada mar walba way horumaraysaa, waxaana naga go'an inaan hubinno caruurteena iyo dhalinyarada qaba xanuunka macaanku inay helaan tignoolajiyada ugu haboon ee ka caawinaysa inay maareeyaan macaankooda. Tani waxay ka dhigan tahay hab shakhsi ah.

Kooxdayada sonkorowga ayaa halkan u jooga inay taageeraan dhammaan qoysaska si ay u hubiyaan inay haystaan dhammaan aqoonta iyo xirfadaha looga baahan yahay in lagu dhexgeliyo daryeelka sonkorowga nolol maalmeedka.

B7: La socodka iyo daryeelka sonkorowgaaga

Jidhkaagu wuxuu si fiican u shaqeeyaa haddii heerka gulukoosta dhiiggaagu aanu aad u sarreyn oo aanu aad u hoosayn. Dadka aan qabin cudurka macaanka waxay leeyihiin heerarka gulukoosta dhiigga ee u dhexeeya 3.5 iyo 7 mmol/L. Haddii aad qabto sonkorow, hadafku waa in lagu ilaaliyo heerka sonkorta dhiiggaaga inta u dhaxaysa 4 iyo 7 mmol/L cuntada ka hor iyo markaad soo jeedo, iyo inta u dhaxaysa 5 iyo 9 mmol/l qiyaastii 2 saacadood cuntada ka dib. Si taxadar leh u dheelitirka qiyaasta insulintaada, cuntadaada iyo jimicsigaaga ayaa kaa caawin doona inaad tan gaarto.

Cabbiraadda gulukoosta dhiiggaaga waa habka keliya ee lagu ogaan karo sax ahaan waxa heerarkaagu yihiin. Haddii aad raacdo sida aad dareemeyso, waxaad ogaan doontaa kaliya marka aad aad u hooseyso ama aad sareeyso.

La socodka gulukoosta dhiigga ee maalinlaha ah

Tan waxaa lagu samayn karaa guriga, dugsiga ama marka dibadda iyo agagaarka iyadoo la samaynayo hubinta joogtada ah ee faraha, qalabka aanu ku siin doono ama iyadoo la isticmaalayo dareemayaal (eeg hubinta gulukooska dhiigga).

Waxaa lagugula talinayaa inaad hubiso ugu yaraan ka hor cunto kasta, ka hor intaadan seexan iyo markaad dareento hoos u dhac (hypo) ama caafimaad darro.

Baaritaanno dheeri ah ayaa laga yaabaa in loo baahdo waqtiyo kale sida marka lagu jiro jirro, ka dib hypo, waqtiyo walaac leh sida waqtiga baaritaanka ama inta lagu jiro koritaanka koritaanka.

Qaababka iyo isbeddellada heerarka gulukoosta dhiigga ee aadka u sarreeya ama aad u hooseeya ayaa si fudud loogu aqoonsanayaa kormeer joogto ah.

Haddii heerka gulukooska dhiigu aad u sarreeyo (14mmol/L ama ka badan), hubi ketones-ka dhiigga.

Haddii ketones dhiiggu ka sarreeyo 0.6mmol/L oo uu sare u kaco, waa in tallaabo degdeg ah la qaado sababtoo ah waxaad halis ugu jirtaa inaad si degdeg ah u jirranto. (Fiiri xeerarka maalinta bukaanka).

Muhiimadda cabbirka iyo la socodka heerarka gulukoosta dhiigga

Lambarka lagu soo bandhigay mitirku wuxuu kuu sheegayaa inta ay le'eg tahay gulukoosta dhiigga ku jirta wakhtiga baaritaanka la sameeyay. Waxa lagu cabbiraa unugyo loo yaqaan millimols halkii litir.

Qiyaasaha bartilmaameedka gulukoosta dhiigga ee lagu taliyay ee carruurta qaba sonkorowga waa:-

Marka la toosayo (subaxdii) : 4 ilaa 7 mmol/L

Kahor cuntada waqtiyada kale ee maalintii: 4 ilaa 7 mmol/L

Cuntada ka dib: 5 ilaa 9 mmol/L

Kahor wadida gaariga: Ugu yaraan 5mmol/L

Natijjooyinka gulukoosta dhiigga ayaa tilmaamaya tallaabada aad u baahan tahay inaad qaado si aad si fiican u maareyso sonkorowgaaga maalinba maalinta ka dambeysa.

Qiyaasaha insulinta waxaa lagu hagaajiyaa iyadoo la raacayo qaababka iyo isbeddellada heerarka gulukooska dhiigga si loo gaaro kontorool wanaagsan.

Haddii heerka gulukooska dhiiggu sareeyo tusaale. 8mmols/L ama ka badan cuntada ka hor markaa insulin dheeraad ah ayaa lagula talinayaa.

Tan waxa loo yaqaanaa DOSE SIXID.

Insuliinkan dheeraadka ah waxa lagu daraa insuliinka bolus-ka cuntada kaas oo laga soo xisaabiyay tirinta karbohaydrayt. 2-4 saacadood gudahood ama cuntada xigta heerka gulukooska dhiiggu waa in uu ku soo noqdaa inta la beegsanayo. Kooxda sonkorowga ayaa ku wargelin doona saamiga qiyaasta sixitaankaaga. Saamiga qiyaasta sixitaanka ayaa isbedeli doona waqti ka dib markaad koraan.

Kahor intaadan bedelin qiyaasta insulinta waxaad u baahan tahay inaad tixgeliso waxyaabo kale, sida goobaha la isku duro, wareegga, jimicsiga iyo cuntada (eeg hagaajinta insulinta iyo xalinta dhibaatooyinka).

B8: Celceliska heerarka gulukooska dhiigga iyo kor u qaadista mitirka.

Guriga

Heerka HbA1c si wax ku ool ah wuxuu u taagan yahay celceliska heerarka gulukooska muddo 6-12 toddobaad ah. Habka lagula soconayo sida aad samaynayso inta u dhaxaysa booqashooyinka rugaha caafimaadka waa adiga oo eegaya celceliska heerka gulukooska dhiiggaaga 1-2 toddobaad waxaadna taas ku samayn kartaa mitirka gulukoosta. Xiriirka ka dhexeeya celceliska heerka gulukooska iyo HbA1c ayaa lagu muujiyay shaxdan hoose.

HbA1c(mmol/mol)	Average glucose(mmol/L)
20-42	3.8-7
<50	<8.1
50-60	8.1-9.5
61-70	9.6-11.1
71-80	11.2-12.5
81-100	12.6-15.4
>100	>15.4

Si loo gaaro yoolka qaranka ee HbA1c ee 48mmol/mol ama ka yar, waxaan kuu soo jeedineynaa inaad rabtid celceliska heerka gulukooska dhiigga ee toddobaadlaha ah 8mmol/L ama ka yar (Waxaa muhiim ah in la ogaado in celceliska heerka gulukooska dhiigga uu faa'iido leeyahay). kaliya haddii ugu yaraan 4 hubinta gulukoosta dhiigga la sameeyo maalintii).

Haddii celceliska gulukoosta dhiiggaagu uu si joogto ah uga sarreeyo 8mmol/L ama haddii aad leedahay hypos in ka badan 10% fadlan la xiriir rugta caafimaadka si aan u caawino si aan u aragno haddii wax isbeddel ah loo baahan yahay in lagu sameeyo qiyaasaha insulin ama waqti.

Gudaha xarunta caafimadka (Clinic-ka)

Markaad tagto rugtaada bukaan-socodka sokorowga waa inaad filaysaa in mitirka (-yada) la soo gelin doono ka dibna natiijooyinka kaala hadli doona la-tashigaaga. Isla sidaas oo kale ayaa lagu dabaqi doonaa matooradaada haddii aad ku jirto bamka. Sidaa darteed waa lagama maarmaan in dhammaan mitirkaaga la keeno rugta caafimaadka iyo in wakhtiga iyo taariikhda ay ku saxan yihiin mitirka. Haddii aad rabto inaad hesho mitir cusub, markaa fadlan ka hubi kooxda inay soo gelin doonto.

Inta badan rugaha caafimaadka ayaa hadda bartilmaameedsada:

Celceliska BG (in ka badan 14 maalmood) 8mmol

weecsanaanta caadiga ah (kala duwanaanshaha) 3

Waqtiga u dhexeeya (4-10mmol) 70%

B9: Baahinta iyo wadaaga xogta

Xogta laga soo ururiyay tignoolajiyada lagu siiyay waa in lagu caawiyo maaraynta cudurka macaanka. Tan waxaa la soo rari karaa oo ay eegi karaan naftaada iyo kooxdaada sonkorowga. Tani waxay u oggolaanaysaa muuqaal muuqaal ah oo ku saabsan heerarka gulukooska dhiiggaaga iyo macluumaadka kale ee mitirkaaga ama dareenka wakhti go'an tusaale ahaan. 2 todobaad Isbeddellada lagu sameeyo maaraynta sonkorowga ayaa laga samayn karaa xogtan si kor loogu qaado xakamayntaada sonkorowga.

Glooko waxa ay ogolaataa in si sahal ah macluumaadka laga soo raro inta badan, laakiin ma aha dhammaan, mitirka gulukooska, matorada insulinta, CGM iyo abka mobaylada. Tignoolajiyada aan soo gelin Glooko shirkadaha kale waxay leeyihiin goobo kala duwan oo ay ku shubtaan qalabkooda. Fadlan kala hadal tignoolajiyadaada kalkaalisadaada wixii macluumaad dheeraad ah.

B10: HbA1c ama Hemoglobin Glycated

HbA1c ama hemoglobin glycated waa calaamad muujinaysa waxa heerarka gulukoosta dhiiggaagu ay ahaayeen 6-12 toddobaad ee u dambeeyay.

Maxay cabbiraysaa?

Hemoglobin waxa uu ku jiraa unugyada cas cas (Hb of HbA1c) - tani waa waxa dhiiggaaga ka dhigaya casaan. Gulukoosku wuxuu ku dhegaa unugyo cas, mar kasta oo gulukoosku ku badan tahay agagaarka dhiigga, markaas ayaa unugyo cas oo badan ay gulukoos ku dheggan yihiin. Celceliska cimriga unugga cas waa 120 maalmood, sidaas darteed haddii aan cabbirno inta unug ee dhiigga cas ee gulukoosta ku dheggan, waxay ina siinaysaa hage ku saabsan heerarka gulukooska ee dhiiggaaga 120 maalmood ee u dambeeyey (3 bilood).

Maxaysan cabirin?

Ma aha cabbir gulukoosta dhiigga sida aad heli lahayd haddii aad samaynayso farta oo aad dhiigaaga ku tijaabinayso mitir. Ma cabbirayso isbeddellada degdegga ah ee gulukoosta dhiiggaaga mana ka tarjumayso hal maalin ama toddobaad.

Waa maxay heerarka caadiga ah sideese ula xidhiidhaa gulukoosta dhiiggaaga?

Xididdada yar yar ee dhiiga ayaa ku socda jirka oo dhan waxaana waxyeelo soo gaarta heerarka gulukoosta dhiigga ee joogtada ah taasoo u horseedda dhibaatooyin waqti dheer ah oo ah xanuunka macaanka sida dhibaatooyinka kelyaha iyo indhaha.

Heerka bartilmaameedka HbA1c ee 48 mmol/mol (6.5%) ama ka hooseeya ayaa ku habboon si loo yareeyo khatarta dhibaatooyinka muddada-dheer.

Way adkaan kartaa in la gaaro, laakiin waa u qalantaa. Waxaa muhiim ah in la ogaado haddii heerarka HbA1c ay ka sarreeyaan bartilmaameedka ugu habboon ee 48mmol/mol ama ka yar, in hoos u dhac kasta oo heerka HbA1c uu yareeyo khatarta dhibaatooyinka muddada dheer.

Waxaan taageeri doonaa carruurta iyo dhalinyarada qaba nooca 1-aad ee sonkorowga iyo xubnaha qoyska si ay si badbaado leh u gaaraan oo ay u ilaaliyaan heerka bartilmaameedka HbA1c ee la isku raacay.

Immisa jeer ayaa la cabbiraa?

Waxaan hiigsaneynaa inaan cabbirno HbA1c booqasho kasta oo rugta caafimaadka ah, ugu yaraan 3dii biloodba mar. Haddii ay ka sarreyso 69 mmol/mol (8.5%), waxaanu kuu qabanqaabin doonaa balamo joogto ah si aanu ku siino taageero dheeraad ah. Ka dib marka la ogaado nooca 1-aad ee sonkorowga, 2da sano ee ugu horeysa runtii waa muhiim. Cilmi baaris ayaa muujisay in gaaritaanka heerarka gulukooska ee bartilmaameedka ah iyo HbA1c ka yar 48mmol/mol gudahood 12-24 bilood ee ugu horreeya ay ilaalinayaan caafimaadka mustaqbalka. Waxaanu kaa caawin doonaa inaad gaadho yoolka gulukoosta 3-6 bilood gudahooda ee ogaanshaha iyo joogteynta ilaa inta suurtoogalka ah, anagoo adeegsanayna tignoolajiyada iyo bixinta wax ku ool ah iyo taageerada niyadeed ee qoyskaaga. Sannadka Koowaad ee Dariiqa Daryeelku waa in lagu caawiyo in la gaaro billow wanaagsan oo sonkorowga ah.



Cutubka C

Cuntada & Macaanka

C: Cuntada iyo Macaanka

C1: Maxaan cuni karaa?

Doorashada cuntadu waa qayb muhiim ah oo ka mid ah maaraynta xanuunka macaanka, laakiin ma jirto cunto gaar ah oo loogu talagalay carruurta iyo dadka waaweyn ee qaba cudurka macaanka. Cuntada aad cunayso waa in ay ku salaysan tahay cunto caafimaad leh oo ay ku raaxaysan karaan dhammaan qoyskaaga iyo asxaabtaada. Si kastaba ha ahaatee, cunista cuntooyinka dufanka leh, sonkorta leh ama la warshadeeyay ee joogtada ah waxay ka dhigi kartaa sonkorowga mid aad u adag in la maareeyo.

Maxay cuntadu muhiim u tahay?

Cuntadu waxay muhiim u tahay inay na siiso tamar, fakarka, socodka, orodka, ciyaarta, iyo inaan si sax ah u korno. Cuntadu waxay ka kooban tahay fiitamiino iyo macdanno badan oo caafimaadkeena ilaaliya. Waa muhiim in la cuno qadarka cuntada saxda ah da'da, xajmiga iyo heerka dhaqdhaqaaqa. Marka ugu horraysa ee dadka laga helo cudurka macaanka, waxay inta badan dareemaan daal, daciifnimo, waxaana laga yaabaa inay xoogaa miisaankooda lumiyeen.

Sidee jirku u adeegsadaan tamarta?

Qaar ka mid ah cuntada aan cunno ayaa jirkeenu u kala qaybiyaa gulukoos. Gulukoostani waxay gashaa qulqulka dhiigga. Insulintu waa hoormoon, ay soo saaraan unugyo ku jira xameetida, kaas oo furo unugyada oo ogolaada in gulukoosku gasho si loogu isticmaalo tamar ahaan. Insulintu waxay sidoo kale noo ogolaataa inaan tamarta ku kaydinno muruqyada iyo beerka.

Sonkorowga unugyada xameetidu waxay joojiyaan soo saarista insulinta, markaa gulukooska dhiiga ku jira lama isticmaali karo. Tani waxay sababtaa heerarka

gulukooska dhiigga oo sarreeya (hyperglycaemia) taasoo kaa dhigi karta daal, harraad iyo caafimaad darro. Tani waa sababta insulin loogu baahan yahay.

Gulukoosta (sokorta)dhiigga

Waxaa jira saddex kooxood oo cunto ah:

- Carbohydrate
- Protein(brotiin)
- Baruur(dufan)

Cuntooyinka karbohaydraytku waxay bixiyaan tamar waxayna noo ogoladaan inaan korno. Cuntooyinka karbohaydraytku waxa uu jidhku u kala qaybiyaa gulukoos. Gulukoosku wuxuu naga caawiyaa inaan wax baranno, ciyaarno oo aan firfircoonno. Cuntooyinka karbohaydraytku waxay ku yeelan doonaan saamaynta ugu weyn gulukoosta dhiigga ee dhammaan kooxaha cuntada.

Waxaa jira laba nooc oo karbohaydrayt ah:

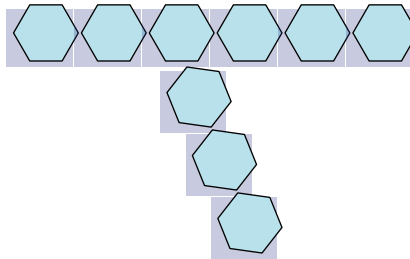
- Kaarbohaydraytyo isku dhafan ama istaarji ah
- Karbohaydrayt fudud

Isku-dhafan/Karbohaydraytyo Istaarji (muhiim)ah

Nooca karbohaydraytka ah waxaa laga helaa tusaalooyinka soo socda ee cuntada: Rooti, baradho, bariis, baasto, couscous, quinoa, badarka, chapati, naan rooti, plantain, boorash iyo bur.



Noocyadan karbohaydraytyadu waxay sababaan koror joogto ah oo ku yimaada gulukoosta dhiigga muddo dheer. Gulukoosta ku jirta cuntooyinkan waxa ay isugu xidhan yihiin silsilado dhaadheer, kuwaas oo ah waxa keenaya in ay noqdaan kuwo 'dhalan':



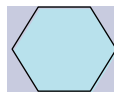
Cuntooyinka karbohaydraytyada istaarjigu waa ku yar yihiin dufanka waxayna kaa caawinayaan inay ku buuxiyaan. Waa in lagu daraa qayb ka mid ah cunto kasta iyo cunto fudud (haddii aad u baahan tahay) oo si siman u faafiyaan maalinta oo dhan.

Carbohydrate-ka sonkorta leh

Nooca karbohaydraytka ah waxaa laga helaa tusaalooyinka soo socda ee cuntada: Sonkorta, malabka, macaanka, cabitaanada firidhka leh iyo xargaha, cabitaannada tamarta, caanaha caanaha, casiirka khudaarta, maraqa, nacinac, shukulaatada, badarka lagu dahaadhay sonkorta, keega, iyo buskudka.



Glucose/Sokor



Gulukoosta ku jirta karbohaydraytyada sonkorta

leh kuma xidhna silsilado.

Cuntooyinkan si fudud ayaa loo jajabiyaa taas oo sababta in gulukoosta dhiiggaagu si dhakhso ah u kacdo.

Cabbitaannada caadiga ah ee qalafsan, sonkorta miiska, malabka, macaanka iyo casiirka khudradda waa in laga fogaadaa sababtoo ah waxay saameyn weyn ku leeyihiin gulukoosta dhiiggaaga oo ay adag tahay in insulinta ay la mid noqoto saameyntooda. Waxa jira waxyaabo kale oo aan sonkor lahayn oo la dooran karo tusaale. cabitaan aan sonkor lahayn, cunto/cabbitaan aan sonkor lahayn; laakiin maadaama ay weli dhaawacayaan ilkahaaga, waa in had iyo jeer la isticmaalo iyada oo qayb ka ah cunto dheellitiran.

Sonkorta dabiiciga ah: kuwaas waxaa laga helaa caanaha iyo yogurt (lactose) iyo miraha (fructose). Sonkorta dabiiciga ahi waxay saamaynaysaa gulukoosta dhiigaaga waxayna u baahan doontaa in lagu daro insulinta laakiin cuntooyinka laga helo waa kuwo caafimaad qaba waana in lagu daraa.

Sidee cuntada iyo insuliintu isula jaanqaadaan?

Gulukoosta dhiigu had iyo jeer way kordhi doontaa cuntada ka dib hal ilaa laba saacadood ka dib markaad wax cunto. Qadarka gulukooska iyo faybarka ee cuntooyinka ayaa saamayn doona sida ugu dhakhsaha badan ee cuntadu u burburto oo sidaas awgeed waxay saamayn doontaa kor u kaca gulukoosta dhiigga. Way kuu fiican tahay inaad wax yar kacdo gulukoosta dhiigga cuntada ka dib, halkii aad ka heli lahayd koror weyn.

Insulinta

Insulin ayaa loo baahan yahay marka cuntada la cuno. Had iyo jeer waa in la qaataa cuntada ka hor, shan iyo toban daqiiqo ka hor cuntada. Qadarka loo baahan yahay waxay ku xidhan tahay inta karbohaydrayt ee aad cuntay iyo insuliintaada saamiga karbohaydrayt (I: C ratio).

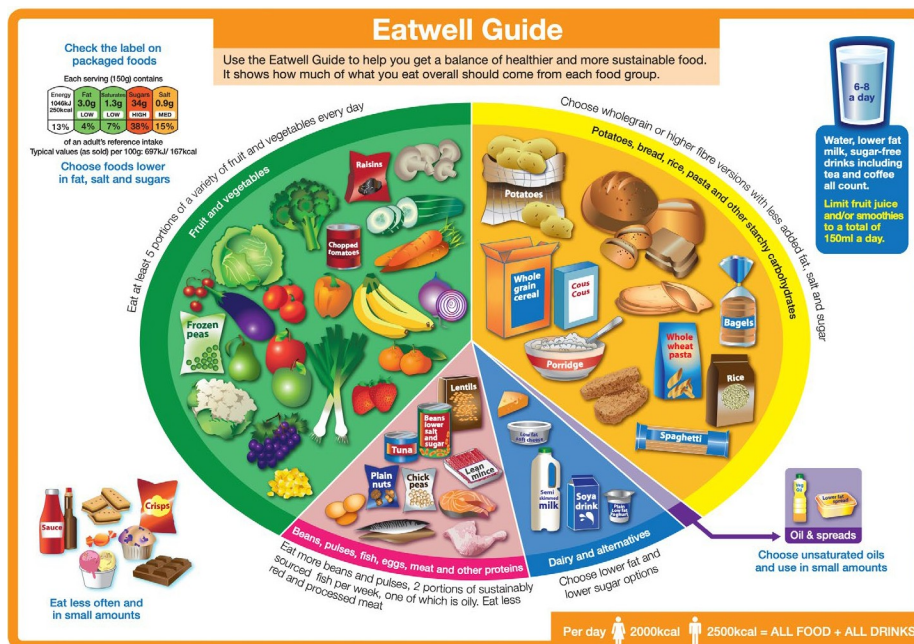
Duritaanno badan oo maalinle ah, saddex ama in ka badan oo ka mid ah cirbadahan ayaa raaci doona cunto (bolus) iyo mid ama laba kale oo bixiya insulin asal ah (basal) oo aan xidhiidh la lahayn cuntada. Kooxda sonkorowga ayaa sharxi doona sida insulinta aad haysatid u shaqeyso. Xusuusnow inaad sidoo kale u baahan karto insuliin leh cuntooyin fudud maadaama aysan insulinta ku koobnayn waqtiyada cuntada.

Mararka qaarkood insulinta dhaqsaha leh ayaa la qaadan karaa si loo saxo qiimaha gulukoosta dhiigga ee sarreeya, xitaa iyada oo aan la cunin.

Hagaha cunida wanagsan(Eatwell)

Kani waa hage faa'iido leh oo kaa caawinaya inaad maareyso macaankaaga iyo cuntadaada. Ma jirto cunto gaar ah oo loogu talagalay dadka qaba sonkorowga.

Qaabku wuxuu ku salaysan yahay mabaadi'da cunto caafimaad leh sidaas darteed waxaa loo isticmaali karaa qoyska oo dhan.



Waxaad u baahan tahay cuntooyin kala duwan mid kasta oo ka mid ah kooxahan si aad u ahaato mid caafimaad qabta, oo ay ku siiso dheelitirka saxda ah ee nafaqooyinka, fiitamiinnada iyo macdanta aad u baahan tahay.

Furuut iyo khudaar

Cuntooyinkani waa ilo wanaagsan oo laga helo fiitamiinno, macdan iyo fiber.

'5 maalintii' – Waxaa lagu talinayaa in aad hiigsato 5 qaybood oo khudaar ah maalin kasta si ay kuu siiyaan dhammaan fiitamiinnada iyo macdanta jidhkaagu u baahan yahay. Fiitamiinnada iyo macdanaha ayaa ka ilaaliya waxyeelada ay gulukoosta dhiiga ee sareysa u geysan karto xididada dhiiga. Sababtoo ah maadada sokorta ee miraha, waa in lagu xaddidaa 2-3 qaybood maalintii. Si kastaba ha ahaatee, marnaba ma heli kartid khudaar aad u badan!

Carruurtu waxay inta badan door bidaan khudaarta ceeriin kuwa la kariyey kuwaas oo sidoo kale aad ugu fiican cunto fudud inta u dhaxaysa cuntada (tusaale, xaleef qajaar ah, karootada la jarjaray, ulaha celery, digir sonkor ah, basbaaska la jarjaray, saytuun).

Hilibka, Kalluunka iyo Waxyaabaha Kale

Cuntooyinkani waxay ku siinayaan borotiin, kaas oo lagama maarmaan u ah inuu jidhka ka caawiyo inuu koro oo uu hagaajiyo unugyada jidhka. Cuntooyinka borotiinka waxaa ka mid ah:

- garaaca sida; digirta la dubay, digirta kelyaha cas, lentil, chickpeas, digirta canug, digirta subagga, humus
- Soya, Quorn, TVP, Tofu
- nuts
- Ukun
- Dhammaan noocyada hilibka, digaaga iyo kalluunka - cusub oo barafaysan

Caano iyo waxyaabo kale oo caano ka samaysan .

Caano, caano fadhi, farmaajo, iyo waxyaabo kale oo caano ah ayaa dhamaantood ah ilaha wanaagsan ee kaalshiyamka. Kaalshiyamku wuxuu muhiim u yahay lafaha iyo ilkaha caafimaadka qaba.

Waxyaabaha caanaha laga sameeyo sida yoghurts ama maraqa caanaha ayaa inta badan ku jira sonkor. Isku day inaad doorato alaab aan sonkor lagu darin ama ay ku jiraan macaaneeye. Kaliya caanaha, boorashka iyo caanaha soyka ayaa lagula talinayaa carruurta iyo dhalinyarada.

U dooro badeecooyinka dufanka yar ee carruurta ka weyn da'da laba sano tusaale; yoghurts, caano badhkiis, farmaajo baruur oo la dhimay. Carruurta da'doodu ka yar tahay laba sano waa in la siiyaa caano dufan buuxa maadaama ay u baahan yihiin tamarta tan si ay u koraan.

Cuntooyinka khudradda iyo vegan(cagaarka)

Sababaha dadka qaar u doortaan inay raacaan cunto khudradeed ama vegan waa kala duwan yihiin. Marka si fiican loo qorsheeyo, dheellitiran oo nafaqo ahaan loo dhammeeyo, cuntooyinkani waxay noqon karaan kuwo aad u caafimaad qaba.

Ka Cunista bannaanka

Cunista bannaanka waxaa lagu raaxaysan karaa qoyska iyo asxaabta - waa su'aal ah in la diyaariyo. Makhaayadaha, gaar ahaan silsiladaha, mararka qaarkood waxay leeyihiin macluumaad nafaqo mareegaha ama abka.

Haddii macluumaadka aan la heli karin ka fikir qaybta cabbirka caadiga ah ee aad ku yeelan lahayd guriga oo ka qiyaas taas.

Qaadashada ama dalbadshada cuntada maqayadaha

Ka saar cuntooyinka guud ahaan waxa ku jira dufan wanaagsan oo ay weheliso tiro badan oo karbohaydrayt ah. Isku dhafkan ayaa laga yaabaa inuu keeno kororka gulukoosta dhiigga muddo joogto ah waxaana laga yaabaa inuu u baahdo qiyaas sixid

dheeraad ah ka dib cuntada. Cuntooyinka la kaxeeyo waxa lagu raaxaysan karaa qayb ka mid ah cunto dheeli tiran laakiin waa in aan si joogto ah loo cunin wax ka badan laba toddobaadle.

Xafladaha Dhaqanka ama Diiniga

Haddii aad u baahan tahay talo ku saabsan ciidaha dhaqanka ama diinta ama ciidaha, kooxdayada sonkorowga mar walba waxay ku faraxsan yihiin inay ku taageeraan oo ay ka jawaabaan su'aalo kasta oo aad qabtid. Waxa kale oo aad macluumaad dheeraad ah ka heli kartaa www.digibete.org

C2: Tirinta karbohaydraytka

Tirinta karbohaydraytyadu waxay ka dhigan tahay xisaabinta qaddarka karbohaydrayt ee aad cunayso si aad u siiso qiyaas insulin oo u dhigma. Qadarka insulininta loo baahan yahay way ku kala duwan tahay dadka kala duwan kooxdaada sonkorowga ayaa kugula talin doona inta aad u baahan tahay.

Cuntooyinka karbohaydraytku waxay saamaynta ugu wayn ku leeyihiin gulukoosta dhiigga. Cuntooyinka borotiinka, khudaarta iyo dufanka intooda badani waxay ku leeyihiin saameyn yar oo degdeg ah gulukooska dhiigga oo aan inta badan lagu darin xisaabinta insulininta. Cuntooyinka borotiinka iyo khudaarta ayaa muhiim u ah nafaqooyinka kale waana in si joogto ah loo cunaa.

Waa maxay cuntooyinka loo baahan yahay in la tiriyo?

Kuwa ay ku jiraan istaratijida karbohaydrayt :

Rooti, baradhada, baasto, bariis, chapattis, badarka quraacda, baasto, waxyaabaha rootiga iyo waxyaabaha ay ku jiraan bur, couscous, quinoa, sarreen bulgur, yams, cassava, plantain, squashes, baradhada macaan, parsnips, keega, buskudka, khudaarta garaaca (digir) , digir, dhal, digir la dubay, digir xabo ah), caano boorash.

Cuntooyinka ay ku jiraan sonkorta dabiiciga ah:

- Dhammaan miraha, casiirka furuutka, maraqa khudaarta, khudaarta la qalajiyey (waxaa ku jira fructose sonkorta)
- Caano, caano fadhi, laga bilaabo jilicsanaan, cabbitaan caano fadhi ah, caano-shakiye, kareem, bariiska bariiska (waxaa ku jira sonkorta lactose).

Cuntooyinka ay ku jiraan sonkorta dabiiciga aan ahayn ah:

- Dhammaan miraha, casiirka furuutka, maraqa khudaarta, khudaarta la qalajiyey (waxaa ku jira fructose sonkorta)
- Caano, caano fadhi, laga bilaabo jilicsanaan, cabbitaan caano fadhi ah, caano-shakiye, kareem, bariiska bariiska (waxaa ku jira sonkorta lactose)

Sida Loo Tiriyo Kaarbohaydraytyada
Fikrado wax ku ool ah
Calaamadaha cuntada

Spinach & ricotta pizza			
Nutrition information			
Typical values (rounded) per 100g (as indicated on instructions)	Per 100g	Per 1/2 pizza	% based on 100kcal diet
Energy	1201 kJ 238 kcal	1977 kJ 470 kcal	23.5%
Protein	9.3g	18.4g	40.9%
Carbohydrate	28.7g	56.7g	24.7%
of which sugars	2.7g	5.3g	12.1%
of which starch	25.5g	51.2g	-
Fat	9.6g	19.0g	27.1%
of which saturates	3.7g	7.3g	36.5%
mono-unsaturates	4.0g	7.9g	-
polyunsaturates	1.6g	3.2g	-
Fibre	2.3g	4.5g	18.8%
Salt	1.0g	2.0g	33.3%
of which sodium	0.40g	0.79g	32.9%

Carbohydrate per 100g

Useful if weighing

Carbohydrate per half pizza

No need to weigh if eating half pizza

Isticmaal calaamadaha nafaqeynta ee alaabta, adoo siinaya qiimayaal 100g iyo/ama qaybkiiba. Waxaad u baahan tahay inaad isticmaashid jaantuska 'wadarta karbohaydraytyada' MA AHA 'sonkorta'. Calaamadda 'iftiinka taraafigga' ee ku dhejinta baakadaha cuntada waxay kaliya siinaysaa qiimaha sonkorta. Haddii aad miisaanayso cuntada, waxaad isticmaali kartaa sawirka '100ggiiba'. Qiimaha 'Qeybkiiba' wuxuu faa'iido u leeyahay tiro aad si fudud u tirin karto tusaale. Xadhig rooti ah, buskutkiiba, farta kalluunka iwm.

Kaarboon iyo Cals (macluumaadka la ansixiyay ee Sonkorowga)

Isticmaal buugga Carb iyo Cals ama app si aad u qiyaasto cabbirka qaybta karbohaydrayt. Ku isticmaal buuggan guriga adiga oo miisaamaya cabbirka qaybtaada oo barbar dhig isla qaybta la miisaamay ee buugga ku jirta. Cunto-yaqaankaaga ayaa ku tusi kara sida tan loo sameeyo.



Miisaanka Cuntooyinka

Tani waa habka ugu saxsan ee lagu tiriyo karbohaydrayt cuntooyinka aan lahayn calaamado ama marka cabbirka qaybtu kala duwan tahay. Cuntooyinka ay ku fiican tahay in la miisaamo waxaa ka mid ah baastada, bariiska, baradhada (dubay, la shiiday, jajab, iyo jaakad), couscous, baasto, quinoa, plantain, badarka, badarka quraacda, boorash boorash, cuntada guriga lagu sameeyo iyo miraha.

Lammaanaha miisaanka dhijitaalka ah iyo xisaabaadka qaarkood ayaa kaa caawin doona inaad ogaato inta karbohaydrayt ee cuntada ku jirta. Xasuusnoow: miisaanka dhabta ah ee cuntada lagu cabiray miisaanka, la mid maaha inta karbohaydrayt ee cuntadu ku jirto.

Sida loo xisaabiyo waxa ay ka kooban tahay karbohaydraytka cuntadaada adiga oo isticmaalaya qiimayaasha '100g' kasta ee calaamadaha:

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{The amount of carbohydrate} \\ \text{in 100g} \\ \hline 100 \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{Your portion} \\ \text{weighed on scales} \\ \text{in grams} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{grams of} \\ \text{carbohydrates in} \\ \text{your portion} \\ \hline \end{array}$$

Tusaale ah galleyda:

$$\begin{array}{|c|} \hline 85g \\ \hline 100 \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{My portion} \\ 45g \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline 38g \\ \hline \end{array}$$

C3: Cuntada fudud

Kuwani waa qaar ka mid ah talooyin ku saabsan cunto fudud oo laga yaabo inaad u baahato inta u dhaxaysa cuntada. Cunto fudud ayaa laga yaabaa inay tahay hawl, ama sababtoo ah waad gaajaysan tahay. Mar walba lagama maarmaan ma aha in aad cunto fudud cunto haddii aad si joogto ah u cunto cunto.

Dadka qaarkiis waxay u baahan yihiin insuliin leh cunto fudud, gaar ahaan cunto fudud oo ay ku jiraan karbohaydrayt.

Cunto fudud oo ka kooban 10g (ama ka yar) Carbohydrate

cuntooyinka	Tirada (cadadka)	CHO (g)
Jab yar oo tufaax ,oranji ah	1 small, 80g	10
Plum, Kiwi, Satsuma	1 small, 50g	5
Shah rasiin , caano,kafayga subaxdii, iyo buskut	2 biscuits	10
Digestive, Hob Nob, Ginger Nut buskut	1 biscuit	10
Caano fadhi ah	1 small, 100g	8
Fromage Frais	1 small	7
Frube	2	9
zabiib	small	10
Dried Apricots	small handful	10
Cream Crackers	2	10
Breadsticks/rooti qaleel	3	10
Rice Cakes	each	3
Ryvita Crispbread	each	5
French Fries, Wotsits, Quavers, Skips	small bag, 13g	9
Cereal Bar (Alpen Light, Special K)		7-10
Galas caano ah	150ml	7
Highlights/Options Chocolate Powder	Made with water Made with milk	6 13
Oatcakes	1	5
Strawberries	10	9

Cunto Fudud Oo Aan Kaarbohaydrayt Lahayn

Dufan yar ama lahayn dufan	Baruur aan dharagsanayn	Dufan dhamaystiran
Pickled Onions/basal	Nuts- peanuts	Cheese/jiiska
Cherry Tomatoes	cashews, almonds	Cheese Strings
Cucumber Sticks/qajaar	pistachios, walnuts	Mini Babybel
Carrot Sticks/karooto	Olives/zaytuun	Peperami
Raw Peppers	Sunflower, pumpkin seeds	Cocktail sausages
Tuna, shellfish/tuna	Hummus/xumus	Pepperoni, salami
Cooked chicken (no skin), ham	Nut butters	
Cottage Cheese	Eggs- cooked without extra fat.	
Sugar Free Jelly	Avocado/afokaado	
Sugar free ice pops		
Diet/Zero drinks		

Kaliya 1 cunto fudud oo u dhaxaysa cunto kasta oo weyn waa in la cunaa. In ka badan tan waxay u baahan doontaa insulin. Si aad u caafimaad qabtid intii suurtoagal ah, waxaan ku talineynaa in dadku ay cunaan dufan yar, sidaas darteed cuntooyinka fudud ee ku jira labada tiir ee hore waa in ay noqdaan doorashada koowaad, tiirka saddexaadna waa cunto fudud oo marmar ah.

C4: Tasmada Glycemic-ka (GI)

Cuntooyinka karbohaydraytku ka kooban yahay dhammaan jidhku waa dheefshiido oo waxay ku sii daayaan gulukoosta dhiigga heerar kala duwan. Tan waxaa u sabab ah waxyaabo badan oo kala duwan oo ay ku jiraan qadarka karbohaydrayt ee cuntada; dufanka, fiber-ka iyo borotiinka. Cuntooyinka karbohaydraytka ee si degdeg ah loo shiiddo oo gulukoosta si dhakhso ah ugu sii daaya dhiigga ayaa lagu tilmaamay inay yihiin cuntooyin glycemic index sare ah (GI sare). Cuntooyinka si tartiib-tartiib ah loo

jajabiyey waxaa lagu tilmaamaa inay leeyihiin tusaha glycemc hooseeya (GI hoose) waxayna sababaan koror tartiib tartiib ah gulukoosta dhiigga.

Daraasaduhu waxay muujiyeen in cuntooyinka ku salaysan cuntooyinka GI-ga hooseeya ay hagaajin karaan xakamaynta gulukooska dhiigga, ka hortagga kor u kaca heerarka gulukooska cuntada ka dib. Tani aad bay waxtar ugu leedahay maaraynta xanuunka macaanka. Dabiici ahaan GI hooseeya cunnooyinka waxay u fiican yihiin mindhicirka iyo caafimaadka wadnaha. Sidaa darteed waa muhiim in cuntadaada lagu daro inta ugu badan ee cuntooyinka GI hooseeya.

Sideen ugu daraa cuntooyinka tusmooyinka glycemic hooseeya? badarka

- Doorro firilayda quraacda ku salaysan (tusaale.
- Doorro badarka hadhuudhka oo dhan (tusaale, Flakes, All Bran).
- Doorro buskutka oatmeal (tusaale, Hobnobs, Keega Hilibka).

Rootiga

- Doorro badar, hadhuudh isku qasan ama rooti la abuuray iyadoo la door bidayo rootiga cad, brown ama rootiga wada jirka ah.

Qaraaca (mirha dalaga)

- Digir, digir iyo shaciir (tusaale, digirta subagga, digirta kelyaha, digirta la dubay, digirta cawska, digirta cannellini, digirta, digirta soya, iyo humus).
- Dahl, channa dahl
- Ku dar maraqyada casseroles, fuud iyo maraqa. Digirta qasacadaysan iyo lentil ayaa laga heli karaa dukaamada kuwaas oo aan u baahnayn in la qooyo.
- Digirta la dubay ee rootiga lagu dubay waa quraac wanaagsan ama waqti qadada.
- Ku darida hilibka doofaarka ee suxuunta hilibka waxay ka dhigi doontaa saxanka inuu sii socdo, oo ku darsado dhadhan
- Ku dar digirta salad si aad ugu darto dhadhan, midab iyo dhadhan.

Baastada, badarka, baradhada

- Isticmaal baasto ama baasto si aad u badasho baradhada marar badan wakhtiyada cuntada (baastadu waxay leedahay GI ka hooseeya baradhada). Baradhada macaan iyo baradhada cusub ee la karkariyey ayaa ka hawl yar marka loo eego baradhada la shiiday ama jaakada.
- Quinoa (loogu dhawaaqo 'keenwah') ama buckwheat, ayaa loo isticmaali karaa beddelka bariiska ama couscous.
- Ka fiirso salad baastada ah beddelka sandwiches ee ku jira sanduuqaaga qadada.
- Bariiska Basmati Brown ayaa leh GI ugu hooseeya ee bariiska.

Miraha Furuutka

Tufaaxa, jeeriga, khudaarta la qalajiyey, timirta, berdaha, canabka, fersken, plums, liinta, canabka iyo isteroberi dhamaantood waa cuntooyinka tasmada glyceemic hooseeya.

- Ku dar iyaga cunto fudud inta u dhaxaysa cuntada ama wakhtiyada cuntada tusaale. lagu daray siiriyaalka quraacda, oo leh yogurt sida pudding.

Caanaha iyo cuntooyinka ka samaysanCaanaha

- Cunto / qaabka Giriigga/ Yuguhurtka Icelandic / borotiinka sare waxay faa'iido u leeyihiin macmacaan ama cunto fudud.
- Isticmaal caano-fadhiga dabiiciga ah oo dufan buuxa leh, beddelka caanaha badarka
- Cabitaanka caanaha quraacda.



Cutubka D

Heerarka Gulukoosta Hoose iyo Sare

D: Heerarka Gulukoosta Hoose iyo Sare

D1: Heerarka gulukooska dhiigga oo hooseeya (Hypoglycaemia)

Hypoglycemia - waa maxay? Sida loo garto oo loola dhaqmo si kalsooni leh.

Qofka aan sonkorowga qabin, jidhku waxa uu awoodaa in uu isku dheeli tiro heerka gulukooska dhiiga (BG) inta u dhaxaysa 3.5 iyo 7mmol/L inta badan. Nooca 1-aad ee sonkorowga, halka insuliinka lagu duro qalin ama bamka, aad bay u adag tahay in BG lagu hayo inta u dhaxaysa xadkan cidhiidhiga ah.

Sonkorowga waxaan ku qeexnaa Hypoglycemia (Hypo's) haddii heerka BG uu ka hooseeyo 3.9mmol/L Waa maxay nooca waxyaabaha keeni kara hypo?

- Insuliin badan - qiyaas aad u weyn ama qiyaas aad u badan waqti gaaban gudaheed
- In aad noqoto qof firfircoon
- Cunto la'aan ama rabitaanka cuntada oo kaa lumaya jirro awgeed
- Cabitaanka khamriga
- Cadaadiska, cimilada kulul
- Lipohypertrophy sidoo kale waxaa loo tixraaca meelaha duritaanka bararsan

Sideed ku ogaan kartaa in ilmahaagu qabo dhiig-yaraan?

Ilmahaagu wuxuu caadi ahaan la kulmi doonaa qaar ka mid ah dareemadan marka hore marka jidhkoodu isku dayo inuu saxo hypo.

Tan waxa ka mid noqon kara:- rux, wadne garaaca, gaajo, dhidid, dawakhaad, dareemo daciifnimo

Saamaynta heerarka BG ee hooseeya ee maskaxda waxay la macno tahay inay markaa noqon karto:-

Waxaa aad u adag in xooga la saaro ama la sameeyo xirfado iyo sidoo kale sida caadiga ah ama waxay ka caban karaan madax xanuun.

Dhaqankoodu wuxuu kaloo u ekaan karaa mid ka duwan sidii caadiga ahayd. Waxaad ogaan kartaa inay u muuqdaan kuwo badan:-

Xanaaqsan, Illayn, Aamusnaan, Lulmo ama aan la shaqayn, Baal

Hypoglycemia waqtiga habeenkii

Carruurta qaarkood waxay qabaan dhiig-yaraan habeenkii iyagoo aan carqaladayn hurdadooda, markaa aad ayay u adkaan kartaa in la ogaado. Haddii ay leeyihiin tiro hypos ah tani waxay sidoo kale saameyn kartaa wacyiga sidaas darteed aqoonsiga iyo ka hortagga iyaga waa muhiim.

Waqtiga jifka Heerarka BG qasab maaha in la saadaaliyo BG habeen dhaxa sidaa darteed hubinta agagaarka 2-3 subaxnimo waxaa laga yaabaa inay kugula taliyaan kooxdaada sonkorowga. Haddii la xidho dareeraha, alaarmiga waa la dejin karaa. Haddii ilmahaagu uu sameeyay jimicsi galabtii ama fiidnimadii hore hypos ka dib fiidkii ama habeenkii (qiyaastii 7-11 saacadood ka dib) waxay u badan tahay inay u badan tahay in la hubiyo habeenkii waa fikrad wanaagsan.

Sida loo daweeyo hypo

Qaado xoogaa gulukoos firfircoon oo degdeg ah. Carruur badan oo ka weyn 10 sano jir 15g gulukoos karbohaydrayt ayaa loo baahan yahay.

Si aad tan u xisaabiso si sax ah u isticmaal 0.3g/kg miisaanka jidhka

Halkan waxaa ah jaantus muujinaya cadadka caadiga ah ee gulukoosta dhaqsaha leh ee looga baahan yahay carruurta da'doodu kala duwan tahay oo ay ku jiraan 2g, 5g, 10g iyo 15g hypotherapy. Tani waxay kor u qaadi doontaa heerka BG qiyaastii 3-4mmols.

	2g glucose ka yar labo sano jir	5g glucose 2-5 jir	10g glucose 5-10 jir	15g glucose Kawayn 10 jir
Lift glucose shot	10mls	20mls	40mls	60mls
Lift glucose tablets (1 tablet contains 4g)	-	1 tab	2-3 tabs	4 tabs
Lucozade energy tab- lets (1 tablet contains 3g)	1	2	3	5
Dextrosol (1 tablet contains 3g)	1	2	3	5
Jelly sweets (average weight)	3g	6g	12g	18g
Dextrogel	¼ tube	½ tube	1 tube	1 ½ tubes

Dib u hubi BG 15 daqiiqo ka dib, haddii ay wali ka hooseyso 3.9mmol/L ku celi daawaynta hypotherapy maxaa yeelay waxba ma yeeli doontid laakiin waxay ka caawin doontaa ilmahaaga inuu si dhakhso ah u bogsado.

Haddii aad ogaato in aad si joogto ah u baahan tahay in aad ku celiso daawaynta hypophy fadlan kala hadal kooxdaada sonkorowga.

Dextrogel / Glucogel

Daawayntan waxa la isticmaali karaa haddii ilmahaagu hurdo ama aanu la shaqayn oo aanu doonayn inuu wax cuno ama cabbo.

Glucose gel ayaa la gelin karaa caarada farta oo afka la gelin karaa ama waxaa lagu shubi karaa dhinaca dhabanka ciridka waxaana lagu duugi karaa dibadda.

Shukulaatada laguma talinayo hypos-ka.

Tani waa sababta oo ah waxa ku jira dufan ka yareeya nuugista gulukooska, iyo lactose oo ah karbohayhaydrayt si tartiib ah u nuugaya sidaa darteed ilmahaagu waxay u badan tahay inay qaadatao waqti dheer si uu u soo kabsado.

Fructose (sonkorta miraha) ayaa la nuugo in ka yar gulukooska laakiin si tartiib ah uma nuugo sida lactose. Waxay noqon kartaa ikhtiyaar haddii tufaax ama casiir liin ah la aqbali karo, oo aad aragto inay si dhakhso ah u shaqeyso.

Haddii ay dhacdo xaalad hypo- daran

Tani waa dhacdo naadir ah oo keeni karta miyir beel iyo/ama suuxdin waxayna u baahan tahay caawimo qof kale si uu u maamulo Glucagon. Waxa jira muuqaal gaaban oo ku saabsan sida loo maamulo duritaanka muruqa-muqaha ah ee qaybta fiidyaha muhiimka ah ee Digibee.

Maaddaama carruurta yaryari aanay awood u lahayn inay baahiyahooda gaadhsiiyaan, waxay halis ugu jiraan dhiig-yaraan daran. Isticmaalka tignoolajiyada cusub oo ay ku jiraan dareemayaasha gulukooska ee joogtada ah iyo isku-dhafka xiran ee insulin-ta matoorada hypos-ka daran ayaa si aad ah hoos ugu dhacay.

Qodobbada muhiimka ah ee la tixgelinaayo :-

- Daawaynta degdega ah waxay ka hortagi kartaa hypos-ka daran
- Hubi in had iyo jeer ay jiraan sahay kaniiniga gulukooska ama cabitaanka sonkorta leh
- Si joogto ah ula socoshada heerarka gulukoosta dhiigga waxay yarayn kartaa halista hypos-ka
- Ku dhiirigeli carruurta iyo dhallinyaradu inay saaxiibadood ogaadaan inay qabaan cudurka macaanka oo ay ogaadaan waxa la sameeyo haddii ay dhacdo hypo
- Xidhashada nooc ka mid ah aqoonsiga waa fikrad wanaagsan

Tani ma dhacdo keli ah baa mise ma jirtaa qaab heerarka gulukoosta dhiigga oo hooseeya?

- Isku day inaad caddeyso sababta si aad mustaqbalka isku daydo ugana hortagto hypos-ka mustaqbalka
- Si joogto ah ula soco 24ka saacadood ee soo socda ka dib dhiig-yaraanta si looga hortago soo noqoshada

La soco heerka gulukooska dhiigga iyo heerka ketone 2-4 saac haddii ay hoos u dhacdo ama jiran tahay

- 2-3 hypos khafiif ah usbuucii maaha wax aan caadi ahayn marka si fiican loo maareeyo cudurka macaanka BG-na ay ku dhowdahay in la beegsado.

D2: Heerarka gulukooska dhiigga oo sarreeya (Hyperglycaemia)

Maxaan ugu baahanahay inaan daaweeyo heerarka gulukooska dhiigga ee sarreeya? Haddii aadan daweynin heerka gulukooska dhiigga oo sarreeya waxaa laga yaabaa inaad sare u kacdo dhowr saacadood. Tani waxay kaa dhigi kartaa inaad caafimaad qabtid muddada gaaban (haraad, awood yar inaad xoogga saarto, xanaaqdo) laakiin haddii ay marar badan dhacdo waxay gacan ka geysan kartaa kor u kaca HbA1c.

Sababaha caadiga ah ee gulukooska sare (ka sarreeya 9 mmol) waxay noqon karaan:

Insuliinka iyo cuntada oo aan isku mid ahayn - wakhtiga ama qiyaasta

- Insulin-ka seegtay.
- Koriinka / baaluqnimada / hormoonnada/ caadada.
- Cuntooyinka/cabbitaannada sonkorta leh.
- Dhaqdhaqaaqa oo yaraada.
- Cadaadiska / imtixaannada.
- Dhamaadka marxaladda bisha malabka.
- Jiro/xanuun.

Sideen ku ogaan karaa inta insuliinta sixitaanka la siinayo?

Haddii heerarka gulukoosta ay ka sarreeyaan bartilmaameedka, xisaabiyahaaga app/pump bolus xisaabiyahaaga ayaa si toos ah u xisaabin doona qiyaasta insulinta ee loo baahan yahay si ay ugu dhigmaan karbohaydrayt la cunay iyo in heerka gulukooska dib loogu soo celiyo heerka bartilmaameedka.

Please see table below for blood glucose levels and the relevant action and treatment advice.

BG level (mmol/L)	Treatment Advice	Insulin	
7.0-8.9	BG level above target if done before a meal.	Give additional insulin if about to eat a meal or snack.	By using a pump/meter/app bolus calculator, the dose of insulin will be automatically increased to match both the carbohydrate eaten and bring BG level back down to target range.
9.0-13.9	BG level too high (hyperglycaemia)	Give additional correction dose of insulin	By using a pump/meter bolus calculator, the dose of insulin will be automatically calculated to bring BG back to target range. Check BG 1 hour later if on pump Check BG 2 hours later if on injections Change insulin cannula (if using an insulin pump) if BG does not come down after initial correction
Above 14	BG level too high (hyperglycaemia) & risk of DKA	Check for ketones Give additional correction dose of insulin	If ketones below 0.6, follow advice above (9.0-13.9 mmols/L) If ketones above 0.6, insulin dose calculated by pump/meter bolus calculator needs to be overridden and increased (see sick day rules section) All correction insulin needs to be given by injection Change insulin cannula if using an insulin pump Check BG and ketones in 1 hour

Waa maxay 'insulin firfircoon' ama 'insulin ku dul saaran'?

Tani waxa ay tilmaamaysaa inta insuliintu wali ka shaqaynayso cirbado hore oo insulin ah ama boluss. Waa sifo badbaado leh oo looga hortagayo sixitaanka heerarka gulukooska ee sarreeya.

Haysashada heerarka gulukooska ee isla markiiba cuntada ka dib macnaheedu maaha inaad u baahan tahay insulin dheeraad ah, sababtoo ah insulinta la siiyay ayaa laga yaabaa inay weli ka shaqaynayso inay hoos u dhigto heerka gulukooska. Haddii bamkaagu kuu soo jeediyo inaad siiso qadar yar oo ah insuliinta sixitaanka ama aanad lahayn insulin sax ah, tani waxay noqon kartaa sababtoo ah waxaad leedahay insuliin ka shaqaynaysa nidaamkaaga bolus hore.

Haddii aad isticmaasho bamka insulinta ama xisaabiyaha bolus, kuwani waxay xisaabta ku darayaan insulin firfircoon mar kasta oo qiyaasta insulinta la xisaabiyo. Insuliinka firfircoon waxaa badanaa la dejiyaa 3 ama 3.5 saacadood maadaama bolus intiisa badan la isticmaali doono wakhtigan.

Haddii aadan isticmaalin abka xisaabiyaha bolus ama bamka insulinta, **waa inaad ku siinin qiyaas sixid ah 2 saacadood gudahood qiyaas hore oo insulin dhaqsaha leh.**

Hababka heerka gulukooska ee sarreeya

Haddii aad dareento nidaam heerar gulukoos sare leh wakhti gaar ah oo maalinta ah, qiyaasta caadiga ah ee insulin ee saameeya wakhtigaas ayaa laga yaabaa inay u baahan tahay hagaajin. Fadlan soo rar bamka/mitirka ama soo dir sawirka xusuus-qorka gulukooska oo kooxda u sheeg inay ka hadlaan.



Cutubka E

U diyaargarowga Guriga

E: U diyaargarowga Guriga

E1: Taageerada joogtada ah

Waxa lagugu soo bandhigi doonaa booqasho guri waxyar ka dib marka laga saaro cusbitaalka. Kalkaalisada ayaa laga yaabaa inay awood u yeelato inay booqasho ku tagto guriga dhawrka toddobaad ee ugu horreeya gudahooda.

Inta jeer ee aad la kulanto kalkaalisadaada waxay noqon doontaa go'aan wadajir ah oo idinka dhexeeya.

Boqoshada schoolka



Haddii adiga/ilmahaagu aad dhigto dugsiga ama xanaanada, kalkaalisada ayaa aadi doonta dugsiga isla marka laga saaro dugsiga si ay ugala hadasho shaqaalaha sida loo maareeyo sonkorowga dugsiga. Waa waxtar u leh waalidiinta iyo carruurta inay ka soo qaybgalaan shirkan ugu horreeya si qorshe daryeel looga wadahaadlo oo la isku raaco. Waalidiintu waxa laga yaabaa inay u baahdaan inay aadaan dugsiga marka hore ilaa ay shaqaaluhu ka dareemaan kalsooni inay maamulaan dhammaan dhinacyada daryeelka xanuunka macaanka ee deegaanka dugsiga. Tababarka wuxuu u baahan doonaa in la cusboonaysiiyo sanad walba.

Waxbarashada qaabaysan

Waxaa lagugu martiqaadi doonaa inaad ka soo qaybgasho fadhiyada kooxda waxbarashada habaysan. Waa fadhiyo loogu talagalay carruurta dhowaan la soo sheegay iyo qoysaskooda iyo sidoo kale maalmo carruurta iyo dhallinyarada waqtiyo gaar ah sida u guurista dugsiga sare ama ka tegista guriga/ aadista Jaamacadda.

Waxaa jira munaasabado bandhiga bamka joogtada ah oo loogu talagalay kuwa ka fikiraya daaweynta bamka insulinta ama kuwa bedelaya bamka kadib qandaraas 4 sano ah.

Cilmi-nafsiga

Ogaanshaha cudurka macaanka waa dhacdo weyn waana caadi inaad la kulanto dhowr dareemo sida murugo, naxdin, xanaaq iyo xanaaq. Iyada oo qayb ka ah kooxdayada dhakhtarka cilmi-nafsiga ayaa laga yaabaa inuu diyaar yahay inta lagu jiro ballamaha rugtaada. Haddii dareenkani sii socdo ama aad ka welwelsan tahay, khabarada cilmi-nafsiga ee kooxda ayaa isku dayi kara oo ku caawin kara. Kalkaalisadaada sonkorowga ayaa kaala hadli karta arrintan.



Caafimaadka Ilkaha

Daryeelka ilkaha sidoo kale waa qayb muhiim ah oo ka mid ah daryeelka macaan ee wanaagsan. Daawaynta Hypo waa macaan waxayna dhaawici kartaa ilkaha iyada oo aan la helin daryeel ilko oo wanaagsan. Waa muhiim inaad ku luqluqo afkaaga biyo daawaynta ka dib.

Ku cadayashada laba jeer maalintii adigoo isticmaalaya caday yar oo madax ah iyo qadar yar oo daawada cadayga ah ayaa kaa caawin doona inaad ka saarto dhammaan qashinka cuntada ee keena huurada, filim dhegdheg ah oo bakteeriyada ah oo keena cudurrada cirridka.

Booqashada dhakhtarka ilkaha si joogto ah si aad u hubiso, talada ka hortagga iyo daawaynta waxay kaa caawin doontaa inaad dhoola cadeyn caafimaad qabta.

Xusuusnow inaad u sheegto dhakhtarka ilkaha inaad qabto sonkorow.

Haddii loo baahdo suuxdin guud daawaynta markaas waxaa lagu gudbin doonaa dhakhtarka ilkaha ee takhasuska leh.

Daryeelka cagaha

Daryeelka cagaha wanaagsan ee carruurta qaba cudurka macaanka waa muhiim Xiro dacas ama kabo mar walba.

- Marka cagaha carruurta si degdeg ah u koraan, hubi in kabaha iyo sharabaadadu ay si fiican ugu habboon yihiin.
- Ka hubi finan iyo finan oo arag takhtar haddii aanay bogsan
- Raadso talo cudur-sidaha sida cagaha ciyaartoyda, verrucae ama cidiyaha suulasha oo koraaya.

Xididdada dhiiggu waxa ay siiyaan ogsijiin iyo nafaqo muruqyada iyo neerfayaasha. Xididdada dhiigga ee cagaha waxaa waxyeeleyn kara heerarka gulukooska ee joogtada ah. Taas macneheedu waxa weeye in aanay siin karin ogsijiin ku filan oo neerfayaashu ay dhaawacmaan. Tani waxay keenaysaa dareenka cagaha oo yaraada, si dhaawacyada yaryar ee inta badan la dareemo aan la dareemin. Sababtaas awgeed, waxaa lagu guddin karaa dhakhtarka maskaxda ee bulshada haddii ay jiraan dhibaatooyin xagga cagaha ah.

Gunnada Nolosha Naafada

Dhammaan carruurta qaba sonkorowga ee ka yar 16 sano waxay xaq u leeyihiin inay codsadaan Gunnada Nolosha Naafada (DLA). Qof kastaa wuu codsan karaa laakiin macnaheedu maaha in ilmahaaga loo diwaangelinayo inuu yahay naafo. Lacag-bixinta ayaa ah in lagu caawiyo kharashka dheeraadka ah iyo feejignaanta ay u baahan yihiin carruurta qaba cudurka macaanka (ballamaha imaanshaha) Inta badan lama siiyo carruurta ka weyn 16 sano.

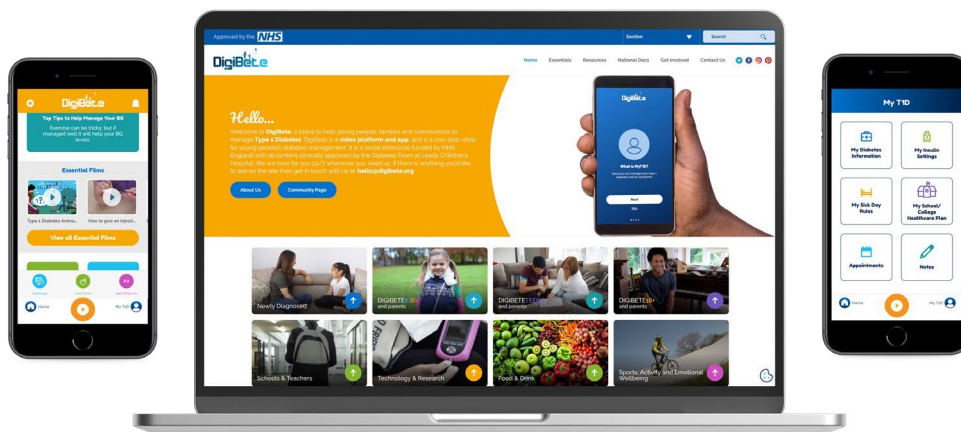
Waxaad foomamka ka heli kartaa wakaaladda gargaarka **0800 121 4600**. Haddii kale, waxaad foomamka ku buuxin kartaa online. Kalkaalisadaada ayaa ku caawin doonta.

<https://www.gov.uk/disability-living-allowance-children/how-to-claim>

E2: Kooxaha Taageerada ee Waalidiinta iyo Carruurta



DigiBete waa goob muuqaal ah iyo App loo sameeyay iyadoo lala kaashanayo Kooxda Sonkorowga ee Isbitaalka Carruurta ee Leeds si ay qoysasku u isticmaalaan heer qaran. Fiidyowyada waxaa loogu talagalay in lagu caawiyo dadka iyo qoysaska si ay u maareeyaan nooca 1-aad ee Sonkorowga. App-ka hadda wuxuu diyaar u yahay qoys kasta oo ku nool England iyo Wales, rugtaada caafimaadka ayaa ku siin doonta kood. App-ka DigiBete waxa kale oo uu dhammaystirayaa macluumaadka ku jira buug-yarahaan.



JDRF

Mu'asasada Cilmi-baarista Sonkorowga Dhallintu waa urur samafal oo maalgeliya cilmi-baarista sonkorowga. Waxaa ka go'an koodu yahay inay lacag ururiyaan oo ay kordhiyaan wacyiga ku saabsan xaaladaha cudurka sokorowga.



dedicated to finding a cure

Diabetes UK/Sokorowga UK

Tani waa hay'ad samafal oo caawisa dadka la nool xanuunka macaanka. Waxay siiyaan taageero iyo macluumaad dadka qaba cudurka macaanka iyo qoysaskooda. Waxay qabanqaabiyaan maalmaha fasaxa ee carruurta iyo qoysaska waxayna siiyaan fasaxyo carruurta da'doodu kala duwan tahay. Waxay leeyihiin khad daryeel iyo macluumaad online ah oo ku yaal shabakadooda www.diabetes.org.uk



E3: Tallaalka

Waa muhiim in dhammaan carruurta iyo dhalinyarada qaba cudurka macaanka ay helaan tallaalkooda joogtada ah. Waxaa lagu talinayaa in dhammaan carruurta iyo dhalinyarada daawaynta macaanka loo sameeyo tallaalka dheeraad ah oo ka hortagga caabuqa pneumococcal ka dib da'da 2 sano iyo tallaalka hargabka sannadlaha ah ka dib da'da 6 bilood.

E4: Kala guur (marxalada)

Markaad sii weynaato, waxaan bilaabi doonaa inaan kuu diyaarino inaad noqoto mid madax banaan oo ugu dambeyntii ku wareejinta daryeelkaaga kooxda da'da yar.

Waxaan hubin doonaa inaad taqaan sida loo maareeyo cudurka macaanka, maadaama laga yaabo in waalidkaa ay waxaas oo dhan kuu sameeyeen haddii aad aad u yareyd markii lagugu sheegay cudurka macaanka.

Kala-guurku wuxuu bilaabmaa qiyaastii 12-13 sano jir; waxaan leenahay rugaha caafimaadka kuwa da'doodu tahay 13-16 jir iyo 16+ sano. Waxaad arki doontaa

lataliyahaaga, kalkaalisada dadka da'da yar ee sonkorowga, cunto yaqaanka iyo mararka qaarkood cilmi-nafsiga.

Caadi ahaan waxaad arki doontaa kooxda kaligaa marka hore, ka hor inta aan waalidkaa lagu casuumin qolka. Tani waa in la dhiirigeliyo madaxbannaanida iyo in la oggolaado sirnimada. Waxa kale oo aad fursad u heli doontaa inaad la kulanto kalkaalisada ama cunto-yaqaanka si aad ugala hadasho arrin kasta si gaar ah. Macluumaadkaagu waa qarsoodi oo cid kale lama siin doono ogolaanshahaaga la'aanteed, ilaa aad khatar ugu jirto mooyaane.

Waxaa lagu siin doonaa ballan ugu yaraan 3dii biloodba mar, laakiin waxaa laga yaabaa in lagu weydiiyo inaad timaadid marar badan. Dhalinyaranimadu waa wakhti adag saamaynta hormoonaduna waxay la macno tahay inay adagtahay in la gaadho HbA1c oo u dhaw bartilmaameedka 48mmol/mol. Waxaad u baahan doontaa inaad kordhiso qiyaasta insulintaada inta aad si degdeg ah u korayso, waxaana laga yaabaa inaad u baahato inaad yarayso marka aad joojiso koritaanka.

Dhalinyaro qaangarka ah

Marka aad tahay qiyaastii 19 jir, waxaa lagu wareejin doonaa daryeelka kooxda da'da yar. Waxaad tagi doontaa Rugta Da'da yar oo aad caadi ahaan arki doontaa lataliyaha keligaa; si kastaba ha ahaatee, waxaad soo kaxaysan kartaa saaxiib, qaraabo ama lammaane si ay kuugu yimaadaan rugta caafimaadka haddii aad dareento raaxo dheeraad ah.

Markaad gaadho da'da 25, ama ka dhakhso badan haddii aad dareento inaad diyaar u tahay, waxaa lagu wareejin doonaa Rugaha Guud ee Dadka Waaweyn. Tani waxay sidoo kale macnaheedu noqon kartaa isbeddelka la-taliyaha, kalkaaliyaha ama maalinta rugta caafimaadka.

Haweenka da'da yar ee raba inay uur qaadaan waxa u jira kilinig ka-hortag oo gaar ah. Dumarka uurka leh waxaa loo gudbin doonaa rugta caafimaadka hooyada uurka leh, iyadoon loo eegin da'da.

Sonkorowga, daroogada iyo khamriga.

Cabitaanka khamriga xad-dhaafka ah ama qaadashada mukhaadaraadka waxay khatar u noqon kartaa qof kasta, waxaana jiri kara khataro dheeraad ah oo ku wajahan dadka da'da yar ee qaba xanuunka macaanka. Waa muhiim inaad dareento inaad ku qanacsan tahay inaad kala hadasho kooxda wax ku saabsan maandooriyaha iyo khamriga iyo inaad hubiso inaad hesho talada ku habboon haddii ay tani tahay wax aad ku lug leedahay. Kooxda kalkaalinta iyo cuntada ayaa kugula talin kara inaad maareyso sonkorowgaaga agagaarka khamriga. Waxaan sidoo kale kaala hadli karnaa daroogooyinka waxaanan kaa caawin karnaa inaad hesho taageero haddii aad dareento inay dhib ku noqotay nololshaada. Laguguma xukumi doono mid ka mid ah waxyaabaha aad samaynayso, waxaana laga yaabaa inaan awoodno inaan kaa caawino inaad ilaaliso badbaadadaada shakhsi ahaaneed haddii aad la hadasho xubin ka mid ah kooxda.

Macluumaadka iyo wada sheekeysiga kooxda lala wadaago waa sir, ilaa aan la dareemin in shaqsiga uu naftiisa ama qof kale halis gelinayo.

Aad bay muhiim u tahay inaad bilaabin sigaar cabbista, sababtoo ah isku darka sonkorowga iyo sigaar cabista waxay keenaysaa khatarta sii kordheysa ee cudurada wadnaha. Dadka qaba sonkorowga sigaarka cabba waxaa loo gudbin karaa adeega joojinta sigaarka. Waxaan ka hadli doonaa sharciyada wadista baabuurta waxaanan kala talin karnaa shaqooyinka, ka tagista guriga iwm.

E5: Goorta lala xiriirinayo bahda cudurka sokorowga

Kooxda sonkorowga ayaa u jooga inay caawiyaan. Fadlan iimayl u dir ama la xidhiidh kalkaalisadaada haddii aanad hubin waxa aad samayn lahayd. Marna ma jirto su'aal qallafsan! Had iyo jeer wac xafiiska ama nambarada xaaladaha degdegga ah (haddii ay degdeg tahay saacadaha shaqada).

Qaar ka mid ah fikradaha ku saabsan goorta lala xiriirinayo kooxda ayaa taxan:

Hypoglycemia/sokorta hoose

- Ka dib dhiig-yaraan daran.
- Haddii ay jiraan hypos ka badan inta caadiga ah ama ay si joogto ah u dhacaan jimicsi.
- Haddii ay jirto wacyi-gelin hypo- naafo ah ama hypos-ka habeenkii.

Had iyo jeer la xidhiidh kooxdaada haddii aad wax welwel ah ama su'aalo ah qabtid.

Heerarka gulukooska dhiigga oo sarreeya

- Haddii uu jiro isbeddel dhowr maalmood ah oo heerarka gulukoosta dhiiggaagu kor u kacayo oo labanlaabantay.
- Haddii celceliska heerka gulukooska dhiigga ee toddobaadlaha (eeg mitirka) uu kor u kaco 9.0mmol/l.

Gulukoosta dhiigga oo is bedbeddela

- Haddii heerarka gulukoosta ay lulmanayaan oo aadan hubin waxaad samayn lahayd.



Cutubka F

Ladnaanta shucuurta iyo Adeegga Cilmi-
nafsiga ee Macaanka

F: Ladnaanta shucuureed iyo adeega cilmi nafsiga ee sonkorowga

F1: La noolaanshaha wanaagsan ee macaanka

Ogaanshaha cudurka macaanku waa isbedel weyn oo ku yimaada nolosha dadka badankiisa waxayna qaadataa wakhti in la helo hababka ugu fiican ee nolosha macaanka loogu xidhi karo. Carruurta iyo dadka da'da yar ee qaba cudurka macaanku waxay ku nool yihiin nolol aad u qanacsan. Dadka qaba xanuunka macaanku waxay ku ciyaaraan heerarka ugu sarreeya ee isboortiga, waxbarashada, farshaxanka. Booqo bogga dadka caanka ah ee ku yaal shabakada Diabetes UK oo ka baadh khibradahooda

<https://www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Teens/Fun-stuff/Celebrities/>

F2: Saamaynta shucuurta ka dib ogaanshaha

Ma jiro wax la yiraahdo 'caadi' ka dib ogaanshaha cudurka, oo waxaad xitaa ogaan kartaa in qof kastaa uu si kala duwan uga jawaabo qoyskaaga. Waa wax caadi ah in la dareemo naxdin, cabsi, murugo, xanaaq, niyadjab, khayaano, dambi, nafis iyo dareeno kale oo badan. Waxaan filaynaa in dareenkani uu si tartiib tartiib ah u yaraan doono waqti ka dib.

La noolaanshaha cudurka macaanku waxay leedahay kor iyo hoosba, kuwaas oo aan isku mid ahayn qof kasta. Waxaan ognahay in samaynta bilow wanaagsan iyo taageero (qoyska, asxaabta, dugsi/kulliyada, iyo kooxda sonkorowga) ay runtii muhiim yihiin.

Beddelidda heerarka gulukoosta waxay saameyn weyn ku yeelan kartaa sida dadku u dareemaan iyo sida ay u dhaqmaan. Waxaa muhiim ah in cudurka macaanka aan loo isticmaalin sabab ay dhalinyaradu u awoodi waayaan inay wax qabsadaan maadaama ay taasi keeni karto xanaaq. Ka fakar waxa aad u ogolaan lahayd ilmo ama qof dhalinyaro ah haddii aanay haysan.

sonkorowga, ka dibna raadi hab uu cudurka macaanku ku galo tan - kooxda sonkorowga waxay badanaa ka heli karaan fikrado ku saabsan hababka loo maareeyo xaaladaha kala duwan markaa mar walba la xiriir si aad u weydiiso.

F3: Horumarinta samaqabka shucuureed ee carruurta iyo dhalinyarada qaba xanuunka macaanka

Waxaa jira dhowr siyaabood oo aan kor ugu qaadi karno samaqabka shucuureed ee carruurta, dhalinyarada iyo qoysaskooda ee qaba cudurka macaanka. Sida aan (qoys ahaan, saaxiibo ahaan, macalimiin, xirfadlayaal) ugala hadalno dadka da'da yar waxa ku saabsan cudurka macaanka waxay saameynaysaa sida ay u fikiraan oo ay u dareemaan.

Sida loo taageero carruurta iyo dhalinyarada si ay u dhistaan adkeysii:

Ka hadal cudurka macaanka qaab ka dhigaya meel bannaan oo fikradaha iyo dareenka ah in la dhegeysto sida carruurta iyo dhalinyaradu dareemaan inay muhiim u tahay iyaga oo uma baahnid inaad hesho dhammaan jawaabaha: dhegaysigu waxba ma qabanayo).

U fiirso ilmaha ama qofka da'da yar iyo sidoo kale sonkorowga.

- Ka caawi carruurta iyo dhalinyaradu in ay kalsooni ku dhisaan daryeelka xanuunka macaanka si tartiib tartiib ah waqti ka dib, adiga oo u oggolaanaya in ay ku lug yeeshaan qaybo ka mid ah daryeelka sonkorowga ee ku habboon da'dooda
- Samee meel bannaan oo khaladaadka ah, sidan ayaan wax u barannaa.

Ku celceli sida loola wadaago cudurka macaanka dadka cusub waxay kaa caawin kartaa xaalado cusub (tusaale u guurista dugsi cusub, bilaabida naadi cusub).

Kooxda shaqaynaysa

Daryeelka macaanku waxa uu noqon karaa mid adag oo wada shaqaynta u dhaxaysa carruurta, dhalinyarada iyo qoysaskooda waa muhiim. Kooxda shaqaynaysa aad ayay u adkaan kartaa in laga wada xaajoodo inta lagu jiro sannadaha tobaneeyo-jirka. Way adkaan kartaa in la gaadho isku dheelitirnaanta u dhexeeya daryeelka xanuunka macaanka iyo taageeridda horumarka

madaxbannaanida, oo ah hawl horumarineed oo aad muhiim u ah. Dhalinyaradu waxay u muuqdaan inay diiradda saaraan wakhtigan xaadirka ah, saaxiibada iyo hawlaha ay ku raaxaystaan - taas oo macnaheedu noqon karo in daryeelka sonkorowga uu ku dhibtoonayo in mudnaanta la siiyo. Ka fakar sida ugu wanaagsan ee aad qoys ahaan uga wada shaqayn kartaan si aad u daryeesho sonkorowga. Tan waxaa ka mid ah ka gorgortanka xasuusinta, hubinta iyo maaraynta haddii hubinta gulukooska ama insuliinka la waayay.

Walaalaha sidoo kale waxaa saameyn ku yeelan kara ogaanshaha cudurka macaanka, waxaa laga yaabaa inay dareemaan in baahidooda ay timid labaad, marka ku dar walaalaha inay fahmaan cudurka macaanka. Bixi fursado taageero haddii loo baahdo.

F4: Taageerada niyadeed ee carruurta, dhalinyarada iyo qoysaskooda la nool xanuunka macaanka

La noolaanshaha cudurka macaanku waxay leedahay kor u kac iyo hoos u dhac taasina waxay la macno tahay mararka qaarkood inay aad u adag tahay in lala noolaado. U halgamida shucuureed waxay adkeyn kartaa daryeelka xanuunka macaanka iyo la noolaanshaha cudurka macaanka waxay gacan ka geysan kartaa dhibaatooyinka shucuureed. Taageerada ayaa wakhtiyadan la heli karaa iyada oo loo sii marayo kooxda sonkorowga ama GP-gaaga.

Kooxda sonkorowga dhexdiisa waxaa jiri doona dhakhaatiir cilmi-nafsi oo bukaan-socod ah. Qaar ka mid ah sababaha ay carruurta, dhalinyarada ama qoysaskoodu u yimaadaan oo ay la hadlaan dhakhaatiirta cilmi-nafsiga waa:

- Dareen murugo ama hoos u dhac
- Dareenka in sonkorowgu nolosha la wareegay
- Dareen "ku dheggan" ee la xidhiidha xanuunka macaanka.
- Muranka iyo dhibaatooyinka xiriirka uu keeno cudurka macaanka ee guriga
- Welwelka ku saabsan miisaanka ama muuqaalka jirka
- Cadaadiska agagaarka la noolaanshaha cudurka macaanka
- Cabsida ama welwelka ku saabsan sonkorowga

Dhibaatooyinka maareynta nidaamka daaweynta

- Dareen ka duwan
- Dhibaatooyinka sonkorowga ee dugsi / kulliyadda ama shaqada
- sababo kale oo badan

Waxaan la shaqaynaa qoysaska si aan u fahanno waxa aad la halgamayso iyo in aan ka caawino waxyaalihii hore loogu socon lahaa



Cutubka G

Qaab-nololeedka iyo Jimicsiga



G: Hab-nololeedka iyo jimicsiga

G1: Jimicsiga Jirka

Dhammaan qoysaska waa inay ka qaybqaataan dhaqdhaqaaqa jirka ugu yaraan 60 daqiiqo maalintii. Ma jiro xad sare! Jimicsigu wuxuu yeelan karaa saameyn faa'iido leh oo ku saabsan hoos u dhigista gulukooska dhiigga; waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad yareyso insulinta

Waa maxay sababta jimicsiga?

- Waxay wanaajisaa caafimaadka wadnaha
- Waxay ka caawisaa joogteynta miisaan caafimaad leh
- Insulintu si fiican ayey u shaqeysaa
- Lafaha ka dhiga kuwo xoog badan
- Waxay ka caawisaa isku kalsoonaanta iyo la dhaqanka asxaabta
- Waxay hoos u dhigtaa kolestaroolka

Xeliga fiirsadashada Shaashada(TV)

Dhammaan qoysasku waa inay yareeyaan wakhtiga ay ku fadhiyaan (daawashada TV-ga, kumbuyuutarka/ciyaaraha, baabuur wadida).

Ku heshiia xadka qoyska ee wakhtiga shaashadda maalin kasta

- Deji shuruuc 'wax shaashad ah' si aad ugu dhiirigeliso carruurta inay firfircoonaadaan

- Maalmaha fasaxa iyo nasashada isku day inaad qorsheysato wakhtiga hawlaha qoyska

- Qolalka-jiifka ka dhig TV/laptop/kaniiniga aagga xorta ah - tani waxay sidoo kale caawisaa hurdada

Physical activity for children and young people (5 – 18 Years)



BUILDS
CONFIDENCE &
SOCIAL SKILLS



MAINTAINS
HEALTHY
WEIGHT



DEVELOPS
CO-ORDINATION



STRENGTHENS
MUSCLES
& BONES



IMPROVES
SLEEP



IMPROVES
CONCENTRATION
& LEARNING



IMPROVES
HEALTH
& FITNESS

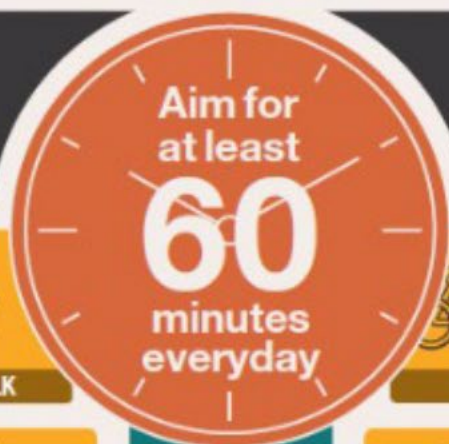


MAKES
YOU FEEL
GOOD

Be physically active

Spread activity
throughout
the day

All activities
should make you
breathe faster
& feel warmer



PLAY



RUN/WALK



BIKE



ACTIVE TRAVEL



SWIM



SKATE

Include muscle
and bone
strengthening
activities

3 TIMES
PER
WEEK



SPORT



PE



SKIP



CLIMB



WORKOUT



DANCE

Sit less



LOUNGING

Move more

Find ways to help all children and young people accumulate
at least 60 minutes of physical activity everyday

UK Chief Medical Officers' Guidelines 2011 Start Active, Stay Active: www.bit.ly/startactive

G2: Jimicsi

Macluumaadkan waxaa soo saaray Francesca Annan Cusbitaalka Kulliyadda Sonkorowga Carruurta, Cusbitaalka Kulliyadda Jaamacadda, khabiirka ugu horreeya ee sonkorowga iyo jimicsiga ee UK. Waanu uga mahadcelineynaa sida ay noo ogolaatay inaan wadaagno tan.

Macluumaadka ku saabsan jimicsiga iyo sokorowga ee carruurta iyo dadka da'da yar ee daaweynta duritaanka maalinlaha ah ee badan (MDI)

Firfircoonida waa qayb muhiim ah oo ka mid ah qaab nololeed caafimaad leh.

Dhaqdhaqaaqa jireed wuxuu noqon karaa dhaqdhaqaaq maalmeed sida socodka ama ciyaarta ama ciyaaraha.

Ku saabsan jimicsiga

Noocyada kala duwan ee jimicsiga (aerobic ama anaerobic) ayaa saameyn kala duwan ku leh heerarka gulukoosta dhiiggaaga. Jimicsiga soconaya wax ka badan 1 saac ayaa caadi ahaan yeelan doona saameyn badan oo hoos u dhigista gulukoosta dhiigga.

Maxaa dhacaya markaad jimicsi sameysid?

Tani waxay ku xirnaan doon taa nooca jimicsiga aad sameyso, qadarka insulinta ee ka shaqeysa jirkaaga iyo inta aad jimicsi sameyneyso.

Noocyada kala duwan ee jimicsiga ayaa saameyn kala duwan ku leh gulukoosta dhiiggaaga;

Jimicsiga hawada (oo isticmaala ogsijiin) ayaa badiyaa hoos u dhigi doona hoos u dhaca gulukooska dhiiggaaga inta lagu jiro jimicsiga iyo ka dib, tusaale ahaan waxaa ka mid ah orodka, dabaasha, baaskiil wadida.

- Haddii jimicsigaagu uu ka badan yahay 30 daqiiqo waxaad u baahan doontaa inaad yarayso insulintaada iyo/ama aad leedahay karbohaydrayt dhaqsiyaha badan

- Jimicsiga soconaya wax ka yar 30 daqiiqo waxaa laga yaabaa inaad u baahnayn inaad hoos u dhigto insulintaada laakiin waxaad u baahan kartaa in yar oo karbohaydrayt ah.

Jimicsiga anaerobic (uma baahna ogsijiin) waxa laga yaa baa inay ka dhigto gulukoosta dhiiggaaga inay kor u kacdo inta lagu jiro jimicsiga oo ay dhacdo jimicsiga ka dib. Isboortiga anaerobic caadi ahaan waa kuwa gaaban, fiiqan & dheereya ama xoog iyo ciyaar awood leh. Tusaalooyinka waxaa ka mid ah, orodka, kubbadda koleyga, qaadista miisaanka.

- Isboortiga qaarkood waxay noqon doonaan isku dar ah jimicsiga hawada iyo anaerobic; tusaale. ciyaaraha kubada cagta iyo kooxda. Jimicsiga isku dhafan wuxuu soo saari karaa heerarka gulukoosta dhiigga ee joogtada ah.

Waxaad u baahan doontaa inaad barato sida hawlo kala duwan u saameeyaan gulukoosta dhiiggaaga inta lagu jiro jimicsigaaga iyo ka dibba. Si aad tan u samayso hubi heerka gulukooska dhiiggaaga ka hor jimicsi kasta, 20kii daqiiqaba kasta inta lagu jiro jimicsiga iyo dhammaadka jimicsiga iyo inta u dhaxaysa 2 & 3 subaxnimo ka dib jimicsi adag / adag ama dheer.

Hagaajinta insulintaada

Waa inaad higsaneysaa inaad heerka gulukoosta dhiiggaaga ku ilaaliso qiyaastii 7-8mmol/L ka hor iyo inta lagu jiro jimicsiga waxaad hagaajin kartaa asalka dhaqdhaqaaqa dheer (basal) iyo insulinta dhaqsaha leh (bolus) si tan loo sameeyo.

Insuliin (bolus insulin) oo wakhtiga cuntada si degdeg ah u shaqaynaysa

Haddii aad wax cunto 1-2 saacadood ka hor jimicsiga markaa waxaad samayn kartaa dhimis wakhtigaaga cuntada qaadashada qiyaasta insulinta ee dhaqsaha leh si ay kaaga caawiso ka hortagga heerarka gulukooska dhiigga ee hooseeya inta lagu jiro ciyaaraha. Samee dhimis la mid ah cuntada la cuno ka dib jimicsiga si aad uga hortagto heerarka gulukooska dhiigga ee hooseeya jimicsiga ka dib.

Waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad hoos u dhigto insulinta 25-75% haddii aad ku duri karto cunto 1-2 saacadood ka hor jimicsiga.

Insuliinka asalka ah

Insuliinkaaga asalka ah ee firfircoon ayaa sidoo kale u baahan kara in la hagaajiyo si looga hortago heerarka gulukooska dhiigga ee hooseeya jimicsiga ka dib. Waxaa laga yaabaa inaad tan u fududaato haddii lagugu mudo 2 irbadood oo ah insulin hawl-gal dheer ah maalintii, mid fiidkii ah iyo mid subaxdii. Tani waxay la macno tahay inaad si gooni gooni ah u hagaajin karto wakhtigaaga iyo habeenkii asalkaaga insulin.

Qiyaasaha insulinta ee mudada dheer shaqaynaysa waxay u baahan doonaan in la dhimo marka aad shaqaynayso maalinta oo dhan, marka hawshaadu tahay mid adag iyo haddii aad mar kale jimicsi samaynayso maalinta xigta. Insuliinka asalka ah waxaa laga yaabaa in loo baahdo in la yareeyo 25-50%.

Gulukoosta dhiigga ka hor jimicsiga

Ujeedo inaad lahaato heerka gulukoosta dhiigga qiyaastii 7-8mmol/L ka hor iyo inta lagu jiro jimicsiga. Haddii heerka gulukoosta dhiiggaagu ka sarreeyo 14mmol/L waa inaad ka hubisaa ketones. Waxaad ku jimicsan kartaa heer gulukoos dhiig oo sarreeya iyada oo aan lahayn ketones, laakiin waa inaad hubisaa heerarka gulukooska dhiiggaaga oo aad cabto dareere badan. Haddii heerka gulukoosta

dhiiggaagu u dhexeeyo 5 iyo 8mmol/L, bilaw inaad cunto cunto fudud oo jimicsi ah bilawga hawshaada.

Use the table as a guide

Blood Glucose	Aerobic Exercise	Anaerobic Exercise
<5mmol/L	Bring blood glucose back to normal, have extra carbohydrate at least 1g/kg per hour of exercise	Bring blood glucose back to normal, have extra carbohydrate at least 1g/kg per hour of exercise
5 -8mmol/L	Have exercise snacks, 15g for each 30minutes of activity.	No changes required if the activity is <30minutes. Consider exercise snack if exercise lasts longer than 30minutes.
8 – 11mmol/L	No change required for activities <45 minutes. If exercise lasts longer than 45minutes exercise snacks will be needed.	No changes required if exercise is <30 minutes. Exercise snacks may need additional insulin.
11 + mmol/L	Check for ketones and correct* blood glucose. Have exercise snacks with insulin for performance. Drink fluid during exercise	Check for ketones and correct* blood glucose. Have exercise snacks with insulin for performance Drink fluid during your exercise

*Only use half corrections during exercise

Haddii aad leedahay heer gulukoos dhiig oo sarreeya iyo ketones waa inaad dib u dhigtaa jimicsiga ilaa ay ketonesku ka baxayaan.

Hayso diiwaanka hagaajinta insulinta ee aad samaysay iyo jawaabaha gulukoosta dhiigaaga ee noocyada kala duwan ee jimicsiga. Tani waxay kaa caawin doontaa inaad qorsheysato hagaajinta insulin ee aad u baahan tahay inaad sameyso.

Jimicsiga Cuntooyinka fudud

Haddii aad jimicsi samaynaysa 60 daqiiqo ama ka badan waxa fiican inaad haysatid xoogaa karbohaydrayt ah inta lagu jiro jimicsigaaga. Isku day oo ku faafi karbohaydraytkaaga dheeraadka ah ee jimicsiga oo dhan adiga oo wax haysta 20 daqiiqo kasta. Haddii nashaadadu ay qaadato 60 daqiiqo ama ka badan, waa inaad sidoo kale ka fikirtaa inaad cunto casho ka hor intaadan seexan.

Jimicsiga hawada oo aad u daran ama soconaya in ka badan 45 daqiiqo wuxuu u baahan karaa 1g karbohaydrayt kiilo kasta oo aad miisaanto. Waxaad u baahan doontaa karbohaydrayt badan haddii aadan wax ka beddelin asalkaaga ama qiyaasta insulinta cuntada.

Si aad u bilawdo, isku day inaad haysato 15g oo karbohaydrayt ah 30kii daqiiqo ee kasta oo dhaqdhaqaaq ah oo si joogto ah ula soco (30kii daqiiqoba). Haddii aad wax ka beddeshay qiyaastaada insulinta waa in aad u baahan tahay karbohaydrayt yar si aad uga hortagto hypoglycaemia.

Cuntooyinka jimicsiga ku habboon waxaa ka mid ah:

- Cabitaanada isboortiga
- Macmacaanka jelly
- Sonkor caadi ah oo cabitaanno ku jiraan
- Miro la qalajiyey
- Keega Jaffa



Cabitaanka Ciyaaraha



Waxa kale oo muhiim ah marka aad firfircoon tahay in aad wax badan cabto.

- Cab 2-300ml ka hor jimicsi kasta.

Isku day oo cab inta lagu jiro jimicsigaaga sidoo kale, qiyaastii 100ml 10-15 daqiiqo kasta.

- Haddii aad jimicsi samaynayso saacad ama wax ka badan, had iyo jeer cab cabitaan isboorti, markaa waxaad helaysaa dareeraha aad u baahan tahay iyo karbohaydraytka dheeraadka ah sidoo kale.
- Haddii aad jimicsi samaynayso in ka yar 60 daqiiqo biyuhu way fiican yihiin.

Jimicsiga kadib

Jimicsiga ka dib waxaa laga yaabaa inaad hoos u dhigto heerarka gulukooska dhiigga ilaa 12 saacadood ka dib. Caadiyan jimicsiga ka dib waxaad noqon doontaa mid aad ugu nugul insulintaada waxaana laga yaabaa inaad u baahato wax yar.

Cun cunto fudud/cunto hurdada ka hor mar kasta oo aad samayso 60 daqiiqo ama jimicsi ka badan galabtii ama fiidkii. Isku darka karbohaydrayt iyo borotiinku waxay ka caawisaa muruqyadaada iyo beerkaaga inay beddelaan kaydhooda tamarta.

Tusaalooyinka cuntooyinka fudud ee wakhtiga jiifka ee wanaagsan waxa ka mid ah caanaha ruxul iyo khudaar, badarka iyo caanaha, qolof leh subagga lawska. Cuntada fudud ee wakhtiga sariirta badanaa uma baahna wax insulin ah oo dhaqsaha leh.

Haddii aad leedahay heerar gulukoos dhiig oo sarreeya dhamaadka jimicsiga waxaad isticmaali kartaa $\frac{1}{2}$ qiyaasta sixitaanka. Sug 30 daqiiqo oo dib u eeg gulukoosta dhiigga si aad u aragto inay bilawday inay iskeed u dhacdo ka hor inta aanad siin qiyaasta sixitaanka.

Si joogto ah u hubi heerarka BG, maadaama 1-2saac ka dib BG uu dhici doono.

- Waxaa laga yaabaa inaad ogaato in heerarka sare ee dhamaadka jimicsiga ay hoos u dhici doonaan iyada oo aan la helin insulin dheeraad ah.
- Haddii BG-gaagu had iyo jeer kor u kaco dhamaadka jimicsiga isbeddel ku samee insulintaada si aad taas uga hortagto.

G3: Hurdada

Marka aad ka fekereyso cudurka macaanka, waxaan ognahay in ay jiraan afar arrimood oo muhiim ah oo caawiya in gulukooska dhiigga ay xasilloonaato:

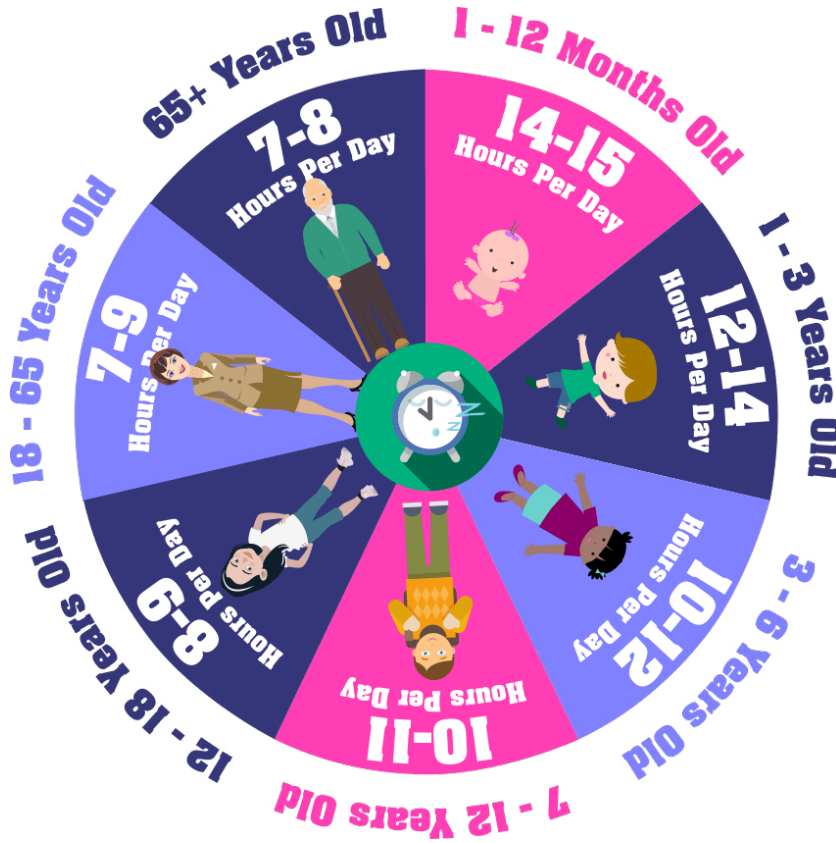
1. insulin
2. cunto caafimaad leh
3. jimicsi
4. hurdo

Hurdadu waxay caawisaa in la joogteeyo miisaan caafimaad leh iyo sidoo kale xakamaynta heerarka gulukooska. Hormoonnada koritaanka ayaa la soo daayaa markaad huruddo. Waa muhiim inaad hesho qadar hurdo oo sax ah si aad si habboon u koraan. Hurdadu waxay bogsiiisaa oo hagaajisaa wadnaha iyo xididdada dhiigga, gaar ahaan muhiim u ah dadka qaba xanuunka macaanka. Marka la eego caafimaadka maskaxda, hurdo wanaagsan oo habeenkii ah waxay caawisaa maskaxdu inay si habboon u shaqeyso. Waxay naga caawisaa inaan barano, xasuusano, xalino mashaakilaadka, hal-abuurno oo aan go'aanno gaarno, iyo sidoo kale ilaalinta walaaca, isbeddellada niyadda iyo niyad-jabka.

Immisa hurdo ah ayaan u baahanahay?

Qofka caadiga ah wuxuu ku qaataa qiyaastii saddex meelood meel noloshiisa oo hurda. Waqtigan xaadirka ah, jidhkeenu wuxuu awood u leeyahay inuu buuxiyo bakhaarada tamarta oo uu hagaajiyo, halka maskaxdeenu ay habayso oo ay kaydiso xusuusta maalintii hore. Inta ay le'eg tahay hurdada aad u baahan tahay waxay ku xiran tahay da'daada, jinsigaaga, caafimaadkaaga iyo waxyaabo kale. Wareegyada hurdadu way is beddelaan markaan weyneyno.

ogow inta hurdo ee aad u baahan tahay, adoo isticmaalaya giraangiraha hurdada ee hoose:



10ka Talo ee ugu Sarreysa ee Hurdada Caafimaadka leh :

1. Hayso jadwal hurdo/soo jeed joogto ah (qabo alaarmiga wakhtiga hurdada iyo sidoo kale wakhtiga subaxda). Lahaanshaha 'caado seexasho' waxay sidoo kale waxtar u leedahay inaad jidhkaaga iyo maskaxdaada u diyaargarowdo inay seexdaan. La soco dhaqdhaqaaqyada kaa caawinaya inaad is dejiso iskuna day inaad ku darto kuwan jadowalkaaga caadiga ah (tusaale akhriska/qorista/dhegeysiga muusiga/daminta taleefanka).
2. U bax iftiinka dabiiciga ah sida ugu dhakhsaha badan ee suurtoogalka ah subaxdii (doorbidayaa waqti isku mid ah maalin kasta).

3. Samee jimicsi maalintii ah

(laakiin iska ilaali ugu yaraan 2 saacadood ka hor wakhtiga jiifka maadaama aad u dhowdahay wakhtiga jiifka waxay ka hortagi kartaa hurdo).

4. Ka fogow waxyaabaha kiciya ee ay ku jirto kafeyn 8 saacadood ka hor wakhtiga jiifka

(Cabitaanada Cola, cabitaanada tamarta, kafeega, shaaha,).

5. Ha cunin wax aad u dhow wakhtiga hurdada sababtoo ah samaynta sidaas

waxay carqaladeyn kartaa hurdada (jidhkayagu wuxuu xoogga saarayaa dheefshiidka cuntada, halkii uu hagaajin lahaa oo buuxin lahaa kaydka tamarta).

6. Cun cuntooyin joogto ah wakhtiyada caadiga ah, halkii aad ka cuni lahayd cunto fudud maalintii oo dhan (tani waxay xoojinaysaa saacada jirkeena gudaha waxayna ina ilaalinaysaa miisaan caafimaad leh).

7. Iska yaree isticmaalka elegtarooniga ah ugu yaraan saacad ka hor wakhtiga jiifka kana fogow isticmaalka elegtarooniga ah ee qolka jiifka. Tixgeli inaad damiso WiFi-ga marka ay dhallinyaradu seexanayaan.

8. Hubi in qolka jiifku uu yahay mid qabow, mugdi ah oo degan sariirta ka hor (tani waxay naga caawinaysaa inaan is dejino oo aan si sahal ah u seexano).

9. Hubi in saacadaha hurdada aysan muuqan sababtoo ah tani waxay noqon kartaa mid mashquuliya oo walwal leh.

10. Iska ilaali aalkolada iyo nikotiinka (haddii ay Ku khusayso) maxaa yeelay tani waxay carqaladaynaysaa hab dhaqanka hurdada adiga oo u dhaqmayaya sidii kiciyeyaasha oo hurdadeena ka dhigaysa mid jilicsan.

Macluumaadka sare waxaa laga soo qaatay, mahadsanid, shabakada samafalka hurda ee UK. Wixii macluumaad dheeraad ah, talooyin iyo agabka hurdada, fadlan ka gal shabakada samafalka hurda ee: <https://sleepcharity.org.uk/>



Cutubka H

**Fasaxyada- sida loo maareeyo
sokorowga si badbado leh**

H: Fasaxyada-sida loo maareeyo sonkorowga si badbaado leh

Fasaxyadu waxay saamayn karaan sonkorowgaaga. Way fiicantahay inaad kala hadasho kooxdaada sonkorowga ka hor inta aanad dhoofin gaar ahaan haddii aad u safrayso meel fog. Horay u sii qorshee oo sahay u diyaari usbuuc ama laba ka hor. Weydiiso warqad socdaal oo rugta caafimaadka maxaa yeelay tan waxaa looga baahan karaa garoonka diyaaradaha.

1. Heerkulka (eeg sidoo kale jimicsiga hoose)

Heerkulka Kulul: Insulintu waxay u baahan tahay in laga ilaaliyo iftiinka qorraxda tooska ah, tani waxay si gaar ah muhiim ugu tahay bambooyin, markaa ku rid shukumaan ama dhar hoostooda markaad qorraxda ku jirto. Isticmaal bac qabow / bac Frio si aad u qaadato insulin. Insuliinka firaaqada ku hay talaajad haddii aad heli karto mid. Markaad fasaxa ka soo noqoto ku bilow insulin cusub oo aan kula maqnayn.

Heerkulka qabow: Insulintu uma dulqaadato in la qaboojiyo, markaa meel qabow ku hay. Xidho bambooyinka dharka hoostooda oo laga ilaaliyo heerkulka barafowga haddii aad ku jirto meel bannaanka ah heerkulka qabow.

1. samee jimicsi

Fasaxyo badan ayaa ku lug leh jimicsi badan, dabaasha, socodka iwm. Baadhitaan badan oo gulukoos ah ayaa loo baahan doonaa si loo arko saamaynta hawsha dheeraadka ah. Halkan waxaa ah fikrado:

- Haddii aad ku jirto bamka, isticmaal goob bartilmaameedka jimicsiga

Haddii lagu mudo, iska yaree insulintaada dheer ee shaqaynaysa 10-20% maalinta aad ka baxdo UK.

- Insulin-cuntada: hayso saamigaaga caadiga ah si aad u bilowdo laakiin tani waxay u baahan kartaa in la yareeyo. Tusaale ahaan. 1: 10 ilaa 1:15.

- Waxa laga yaa baa in aad cunto fudud oo dheeraad ah cunto insulin la'aan haddii aad jimicsi badan samaynayso.



2. Aagagga wakhtiga (isbedelka waqtiga xilliga safarka)

Duulimaadyada maxalliga ah ee taga dhul weynaha Yurub uma baahna isbeddel insulin ah. Si kastaba ha ahaatee haddii wax ka badan 3-4 saacadood wakhti isbeddel ahi uu u baahan yahay qorshe waana in lagala hadlaa kooxda sonkorowga.

Xusuusnow inaad beddesho wakhtiga qalab kasta, si qaddarka saxda ah ee insulininta loo keeno wakhtiga saxda ah.

1. Khamriga

Haddii aad rabto in aad cabto aalkolo waxa fiican in aad ku darto cunto.

- Haddii aad wax badan cabto waxaad halis u tahay hypos-ka, xasuusnoow calaamadaha hypo- iyo in la sakhraamo ay isku mid noqon karaan.

Hubi in saaxiibadaa ay yaqaaniin waxa la sameeyo iyo sida loo daweeyo hypo.

Sido aqoonsi sheegaya inaad qabto sonkorow.

2. Qalab dheeri ah

Hubi inaad haysato insulin kugu filan, irbado iyo xirmada hubinta gulukooska. Haddii bamka saaran yahay waa inaad haysataa qalimaan degdeg ah iyo insuliin haddii ay dhacdo in bamka uu xumaado. Waxa laga yaabaa in aad u baahato in aad irbado ilaa bamka la beddelo. Waxaad u baahan doontaa inaad ogaato heerkaaga asalka ah iyo saamiga bolus haddii ay taasi dhacdo.

Dhammaantood ha wada gelin shandadaada muhiimka ah sababtoo ah waxay noqon doontaa mid aad u qabow meesha boorsada ee diyaaradda lagana yaabo inay lunto.

U kala qaybi shandad gacmeed oo kala duwan. Insulintu waa inay had iyo jeer ku raacdaa shandad gacanta ah.

Haddii aad ku jirto bamka, qaado nambarka xiriirka degdega ah ee soo saarayaasha bamka haddii ay dhacdo. Waxa laga yaabaa inay mid cusub u soo diri karaan goobtaada fasaxa. Haddii kale, isticmaal irbado ilaa aad ku soo noqoto UK.

3. Ciyaaraha culus ama adag

Waa inaad ku wargelisaa shirkadaha bixiya ciyaaraha ba'an inaad qabto sonkorow. Hubi gulukoosta dhiiggaaga ka hor si aad u hubiso inaad hoos u dhicin. Adrenalin ama neerfayaasha waxay keeni karaan heerarka gulukooska sare ama hooseeya. Ha sixin heerka gulukooska sare haddii ay taasi sabab u tahay adrenalin. Haddii hawshu u baahan tahay dhaqdhaqaaq jireed oo badan hubi inaad haysatid xoogaa dheeraad ah.

gulukoosta la heli karo. Waxa laga yaabaa inaad u baahato bacaha gelitaanka gulukooska ama Dextrogel hawlaha biyaha ku salaysan. Waa masuuliyadaada inaad hubiso inaad badbaado leedahay.

4. Caymiska

Hubi inaad leedahay caymis caafimaad oo daboolaya sonkorowgaaga. Gelitaanka cisbitaalku aad ayuu qaali u noqon karaa.

Bamka insulin-taagu waa inuu hore ugu jiray caymiska guriga - hubi in tan la daboolay haddii fasaxa la xado, ama haddii loo baahan yahay in lagu qoro caymiska safarka.

Tan ugu muhiimsan fasax wanaagsan!!



Cutubka I

Xalinta dhibaatooyinga iyo hagaanjinta
insulinta

I: Xallinta dhibaatooyinka iyo Hagaajinta Insulin-ka

I1: La-qabsiga Insulinta

Tilmaamahani waxay la xiriiraan hababka loo yaqaan 'basal bolus regimen' halkaasoo aad ku siinayso insulin dhaq-dhaqaaq leh karbohaydrayt iyo insuliin shaqaynaysa waqti ama laba jeer maalintii.

Haddii uu jiro qaab saddex ama in ka badan oo heerarka gulukoosta dhiigga ah ee ka sarreeya ama ka hooseeya tirada la beegsanayo, dib u eeg wakhtiga qiyaasta insulinta ee u dambaysay ee la bixiyay iyo cuntada la bixiyay, cabbirka qayb ka mid ah cuntooyinka iyo cuntooyinka fudud, tirinta karbohaydrayt, haddii cuntooyinka fududi u baahan yihiin insulin. Marka la tixgeliyo, kala hadal kooxda maadaama saamiga insulin iyo karbohaydrayt loo baahan karo in la hagaajiyo.

Haddii saamiga Insulin-ka iyo karbohaydrayt ee hadda (ICR) uu yahay 1 unug:10grams iyo celceliska qaddarka karbohaydraytku waa 50g. Xisaabi inta insuliin ah ee tani noqon lahayd haddii loo beddelo 1 unug: 8 garaam). Hal mar beddel iyo dib u eeg 2-3 maalmood ka dib ka hor inta aan la samayn isbeddello kale ayaa lagula talinayaa.

Jimicsiga iyo nashaadaadka sida ciyaaraha dugsiga/dabaasha/ qoob-ka-cayaarka/dukaanka ayaa dhamaantood saamayn kara heerarka gulukooska waxaana laga yaabaa inay u baahdaan qiyaasaha insuliinka si loo hagaajiyo kahor iyo ka dib. Fadlan eeg qaybta dhaqdhaqaaqa iyo jimicsiga wixii macluumaad dheeraad ah. Dhaqdhaqaaqa hoormoonka inta lagu jiro korriinka ama wareegga caadada waxay sidoo kale saameyn kartaa heerarka gulukooska.

Haddii aad qabto suaalo dheeraad ah waxaad mar walba weydiin kartaa xubin ka tirsan kooxda sonkorowga.

I2: Sida loo hagaajiyo insulin - Su'aalaha Inta badan La Isweydiyo

- Maxaa la sameeyaa haddii aad sareeyso
- Maxaa la sameeyaa haddii aad hooseyso waqtiyada qaarkood ee maalinta
- Maxaa la sameeyaa haddii aad seegtay insulintaada

Maxaa la sameeyaa haddii aad siisay insulin khaldan

Maxaad samayn lahayd haddii aad bixisay qaddar khaldan

Tilmaamahani waxay la xiriiraan hababka loo yaqaan 'basal bolus regimens' halkaas oo aad siinaya insulin dhaqsaha leh oo leh karbohaydryaytyada iyo insulinta shaqaynaysa muddada dheer.

Waa muhiim in la xasuusto Ha argagixin haddii aad siisay insulin qaldan ama qaddarka. **Fadlan wac kooxda ama khadka telefonka ee talo bixinta.**

Maxaa la sameeyaa haddii gulukoostaadu ay 'sare' tahay ama u kacday ?

S: Heerka gulukooskaagu ma ka sarreeyaa 7mmol/L badi subaxda cuntada ka hor?

Haa:

- Marka hore hubi heerka gulukoosta dhiigga 2-3 subaxnimo si aad u hubiso inaad hoos u dhacayn habeenkii.
- Hubi inaad seexan doonto iyadoo heerka gulukoosta bartilmaameedku yahay, haddii ay sidaas tahay hubi heerka gulukooskaagu inuu ku jiro yoolka subaxdii.

Haddii gulukoosta wakhtiga sariirtaada ay ku jirto bartilmaameedka laakiin heerka gulukooska dhiigaagu uu sare u kaco inta lagu jiro habeenkii ka dibna ku kordhi Insulinkaaga mudada dheer shaqaynaysa 0.5-1unit (iyadoo ku xidhan qiyaasta iyo miisaanka) haddii la qaato habeenkii. Sug 2-3 maalmood oo ku celi haddii ay weli ka sarreyso 7 mmol/L. soo toosid.

- Haddii heerarka gulukoosta ee wakhtiga sariirta ay ka sarreeyaan bartilmaameedka wakhtiga jifka taasoo ka dhigaysa inay sare u kacdo subaxdii waxaad u baahan tahay inaad xoogga saarto hagaajinta heerarka gulukooska ee sariirta ka hor.

Maya: U dhaaf qiyaastaada wax-qabadka dheer ee isku mid ah.

S: Heerka gulukoosta dhiiggaagu ma ka sarreeyaa 7mmol/L qadada ka hor maalmaha badankooda?

Haa: Haddii aadan cunin cunto fudud subaxda dhexe, ka fiirso inaad ku kordhiso saamiga cuntadaada quraacda. Haddii aad haysato cunto fudud subaxda badhkeed waxa laga yaabaa inaad u baahato insuliinta dheeraadka ah tan, ama tixgeli inaad iska dhaafto cunto fudud, ama xaddid qaddarka karbohaydrayt/ka fiirso nooca. Haddii aadan hubin waxa la sameeyo kala hadal kooxdaada sonkorowga.

Maya: Ku hay saamigaaga quraacda si isku mid ah.

S: Heerka gulukoosta dhiiggaagu ma ka sarreeyaa 7mmol/L shaaha ka hor maalmaha badankiisa?

Haa: Haddii aadan haysan cunto fudud duhurkii, ka fiirso inaad kordhiso saamiga cuntadaada qadada. Haddii aad qaadato cunto fudud duhurnimadii duhurkii waxa aad u baahan kartaa insuliinta tan, ama tixgeli inaad iska dhaafto cunto fudud, ama xaddid qaddarka karbohaydraytka. Haddii aadan hubin waxa la sameeyo kala hadal kalkaalisadaada sonkorowga.

Maya: Ku hay saamiga qadada isku mid.

S: Heerka gulukoosta dhiigaagu ma ka sarreyaa 7mmol/L ka hor inta aanad seexan maalmaha badankiisa?

Haa: Tixgeli kordhinta saamiga cuntada ee shaaha haddii aan cunto fudud oo kale la cunin.

Maya: Ku hay saamiga shaaha isku mid.

S: Wax ma cuntay oo ma illowday inaad siiso Insulin?

Haa: Sii insuliin si deg deg ah u shaqaynaysa hadda karbohaydraytyada la Cuno.

Maya ama ma hubo:

Dib u hubi gulukoosta dhiigga 60 daqiiqo gudaheed oo bixi haddii loo baahdo. Isticmaal qiyaasta Xuddunta Xasaasiyadda Insulin-kaaga (ISF) si aad tan u xalliso. Eeg shaxda

S: Wax ma cuntay oo ma illowday inaad siiso Insulin?

Haa: Sii insuliin si deg deg ah u shaqaynaysa hadda karbohaydraytyada la Cuno.

Maya ama ma hubo:

Dib u hubi gulukoosta dhiigga 60 daqiiqo gudaheed oo bixi haddii loo baahdo. Isticmaal qiyaasta Xuddunta Xasaasiyadda Insulin-kaaga (ISF) si aad tan u xalliso. Eeg shaxda

S: Ma siisay insulin 90kii daqiiqo ee ugu dambeeyay?

Haa: waxba ha samayn oo dib u eeg gulukoosta dhiiga 60 daqiiqo gudaheed.

Maya: Sii qiyaas sixid adiga oo isticmaalaya Insulin dhaqsaha leh. Ama waxaad sugi kartaa ilaa cuntada xigta si aad u saxdo haddii jawaabta su'aasha xigta ay tahay maya

S: Miyaad leedahay ketones dhiig oo ka sarreeya 0.6mmol/L?

Haa: Tixgeli inaad la xiriirto kooxda sonkorowga si aad talo degdeg ah u hesho. Sii qiyaas sixid ah oo ah Insulin degdeg ah oo degdeg ah, adoo siinaya qiyaas maalin jirran oo loogu talagalay ketones. (ilaa aad siisay insulin 90-kii daqiiqo ee ugu dambeeyay, ka dibna dib u eeg gulukoosta dhiigga iyo ketones 60 daqiiqo gudahood)

Maya: Ku dar qiyaas sixid ah oo ah Insulin Dhaqdhaqaaqa Degdega ah cuntada xigta.

Maxaa la sameeyaa haddii gulukooska dhiiggaagu 'hooseeyo' ama hoos u dhacdo?

S: Heerka gulukooska dhiigaagu ma ka hooseeyaa 4.0mmol/L subaxa badan cuntada ka hor?

Haa: Iska yaree 0.5-1 unug haddii la qaato Insulin-kaaga muddada dheer shaqaynaysa. Sug 2-3 maalmood oo ku celi haddii ay weli tahay 3.9mmol/l ama ka hooseeya.

Maya: U dhaaf qiyaastaada wax-qabadka dheer ee isku mid ah.

S: Heerka gulukoosta dhiiggaagu ma ka hooseeyaa 4.0mmol/L qadada ka hor maalmaha badankooda?

Haa: Iska yaree saamiga cuntadaada quraacda.

Haddii kale, ka fiirso inaad siiso cunto fudud badhtamaha subaxda iyada oo aan lahayn insulin. Haddii aadan hubin waxa la sameeyo kala hadal kalkaalisadaada sonkorowga.

Maya: Ku hay saamigaaga quraacda si isku mid ah.

S: Heerka gulukoosta dhiigaagu ma ka hooseeyaa 4.0mmol/L shaaha ka hor maalmaha badankiisa?

Haa: Iska yaree saamiga cuntadaada qadada.

Haddii kale, ka fiirso inaad qaadato cunto fudud badhtamaha galabnimada iyada oo aan lahayn insulin. Haddii aadan hubin waxa la sameeyo kala hadal kalkaalisadaada sonkorowga.

Maya: Ku hay saamiga qadada isku mid.

S: Heerka gulukoosta dhiigaagu ma ka hooseeyaa 5.0mmol/L ka hor inta aanad seexan maalmaha badankiisa?

Haa: Tixgeli inaad hoos u dhigto saamiga cuntada iyo shaaha.

Maya: Ku hay saamiga shaaha isku mid.

S: Ma ku yar tahay jimicsiga/firfircoonida?

Haa: Tixgeli inaad haysato karbohaydraytyo dheeraad ah ka hor, inta lagu jiro ama ka dib. Tani waxay noqon kartaa cabitaan isboorti ama loo cuno cunto fudud oo fudud.

Beddelkeeda ka fiirso inaad siiso insulin yar cuntadaada haddii jimicsigu yahay 2 saacadood gudahood.

Maya ama ma hubo:

Kala hadal kalkaalisadaada sonkorowga ama cunto-yaqaankaaga wixii talo dheeraad ah.

S: Ma ku bixisay qiyaasta sixitaanka 2dii saacadood ee la soo dhaafay?

Haa: Tixgeli inaad hagaajiso qiyaastaada sixid si aad u siiso insulin yar. Haddii aadan hubin sida tan loo sameeyo kala hadal kalkaalisada sonkorowga.

Maya ama ma hubo:

Wac si aad uga dooddo

S: Ma ku siisay qiyaasta sixitaanka 2dii saacadood ee la soo dhaafay?

Haa: Tixgeli inaad hagaajiso qiyaastaada sixid si aad u siiso insulin yar. Haddii aadan hubin sida tan loo sameeyo kala hadal kalkaalisada sonkorowga.

Maya ama ma hubo: Wac si aad uga dooddo

Haddii ay hoos u dhacdo cuntada ka hor ama dhowr jeer maalintii kala hadal kooxda maadaama insuliinta basal laga yaabo in loo baahdo in la yareeyo.

Maxaa la sameeyaa haddii aad illowday inaad qaadato insulintaada muddada dheer shaqeysa

S: Caadiyan ma qaadataa insuliinkaaga firfircoon ee dheer habeenkii?

Haa: Qaado qiyaasta caadiga ah isla marka aad xasuusato. Hubi gulukoosta dhiigga si joogto ah iyo haddii ay ka badan tahay

In ka badan 10mmol/l sax waqtiyada cuntada iyadoo leh insulin dhaqsaha leh. Maalinta xigta ku hagaaji wakhtiga 2 saacadood maalin kasta si aad jidka ugu soo noqoto.

Maya: Eeg su'aasha xigta.

S: Caadiyan ma haysaa insuliinkaaga oo shaqaynaysa subaxdii?

Haa: Haddii aad xasuusato qiyaastaada seegtay ka hor maalinta badhkeed isla markiiba qaado qiyaastaada caadiga ah.

Haa: Haddii aad xasuusato qiyaastaada seegtay ka dib maalinta dhexe, isla markiiba qaado qiyaastaada caadiga ah. Tijaabi heerarka gulukoosta dhiiggaaga si joogto ah. Ku sax wakhtiyada cuntada insulinta si degdeg ah u shaqaynaysa. Maalinta xigta sii qiyaastaada caadiga ah 2 saacadood ka hor maalin kasta ilaa aad dib ugu soo laabato wadada saxda ah.

Maxaa la sameeyaa haddii aad illowday inaad qaadato insulintaada dhaqsaha badan u shaqeysa

S: Ma ku jirtaa 30 daqiiqo gudahood markaad wax cunayso?

Haa: Sii insuliin si deg deg ah u shaqaynaysa karbohaydryayada la Cuno.

Maya ama ma hubo:

Hubi heerarka gulukoosta dhiiggaaga 1 saacba 4ta saacadood ee soo socota oo sii cunto dheeraad ah oo ay ku jiraan karbohaydryat (insuliin la'aan). Ku dawee hypoglycaemia gulukoos firfircoon oo degdeg ah. Wac kooxda sonkorowga talo dheeraad ah.

Maxaa la sameeyaa haddii aad siisay insulin khaldan

S: Miyaad siisay Insulin si degdeg ah u shaqaynaysa halkii aad ka ahaan lahayd Insulin muddo dheer shaqaynaysa?

Haa: Hubi heerarka gulukoosta dhiiggaaga 1 saac 4ta saacadood ee soo socda oo sii cunto dheeraad ah oo ay ku jiraan karbohaydrayt (insuliin la'aan). Ku dawee hypoglycaemia gulukoos firfircoon oo degdeg ah. Wac kooxda sonkorowga talo dheeraad ah.

S: Miyaad siisay Insulin muddo dheer shaqaynaysa halkii aad ka ahaan lahayd Insulin si degdeg ah u shaqaynaysa?

Haa: Wac kooxda sonkorowga talo.



Cutubka J

Sonkorowga Xilliga Jirrada - Ketones

J: Sonkorowga Xilliga Jirrada - Ketones

J1. Fahamka Ketones: Sida Loo daweeyo Ketones & Iska ilaali DKA

Insulintu waxay u shaqaysaa sidii furaha si ay gulukoosku uga guurto dhiigga unugyada, halkaas oo loo isticmaalo tamar. Haddii aad qabto sonkorow oo aanad haysan insulin kugu filan, jidhku si fiican uma isticmaali karo gulukoosta. Jidhku waxa uu markaa isku dayaa in uu gulukoos badan ka soo daayo bakhaaradiisa waxa uuna bilaabaa in uu jebiyo dufanka si uu tamar u helo. Tani waxay keenaysaa wax soo saarka ketone. Jirku waxa kale oo uu soo saari doona ketones haddii aad gaajoonayso in ka badan dhawr saacadood maadaama uu jidhku ka dhammaan doono gulukoosta.

Ketones waxay jidhka ku siiyaan tamar muddo gaaban, laakiin sidoo kale waxay jidhkaaga ka dhigtaa mid adkaysi u leh insulinta. Taas macnaheedu waa in jidhku guud ahaan u baahan yahay insuliin ka badan inta caadiga ah si uu si hufan ugu shaqeeyo. Ketones waa asiidh waxayna kaa dhigi kartaa mid aad u xanuunsan. Haddii aan la daawayn waxay u horseedi karaan ketoacidosis sonkorowga (DKA). Jidhkaagu wuxuu isku dayi doonaa inuu ka saaro ketones kaadida iyo neeftaada. Waxay u uriyaan sida Pear Drop nacnac la karkariyey laakiin qof walba ma urin karo ketones.

Early identification of rising ketone levels and prompt management supported by the diabetes team can potentially avoid an emergency situation or a hospital admission.

Maareynta ketones waxay qaadan kartaa ilaa 24 saacadood waxayna badanaa u baahan tahay qiyaaso insulin oo dheeri ah, u fiirsashada taxadir leh ee cuntada iyo qaadashada dareeraha iyo xiriir taleefan oo joogto ah. Qiimaynta shaqsiga ah waa lama huraan, xaaladaha qaarkoodna waxaa laga yaabaa in isbitaalka la seexiyo.

Illness can affect glucose levels prior to the onset of the illness, during illness and for several days after and therefore it is extremely important to monitor both blood glucose levels and ketones when unwell.

J2. Xaaladaha Uu Jidhku Samayn Karo Ketones Badan

Xakamaynta sonkorowga-hoosaadka ugu fiican ee leh HbA1c sare:

Marka HbA1c-gaagu sarreeyo, si joogto ah kuma jiro insuliin ku filan jidhka, heerka gulukooska dhiiguna wuu sarreeyaa inta badan. Gulukoosku si wax ku ool ah ugama geli karo unugyada dhiiga si loogu isticmaalo tamar ahaan markaa jidhku waxay u badan tahay inuu soo saaro ketones.

Jiro ama xanuun:

Carruurta iyo dadka da'da yar ee xakameyntooda sonkorowga la hagaajiyay waa inaysan la kulmin jirro ama caabuqyo badan marka loo eego carruurta iyo dhalinyarada aan lahayn sonkorowga. Si kastaba ha noqotee, xitaa cudurrada joogtada ah ee carruurnimada (sida hargabka, qumanka ama bus-buska) waxay ka dhigi karaan maaraynta sonkorowga mid aad u adag.

iyo kordhinta khatarta DKA. Tani waa sababta oo ah inta lagu jiro xanuunka, gaar ahaan kuwa la xidhiidha heerkulka sare, jidhku si adag ayuu u shaqeeyaa wuxuuna u baahan yahay gulukoos dheeraad ah. Heerarka gulukooska dhiigga ayaa sidoo kale kor loo qaadaa sababtoo ah heerarka sare ee hormoonnada walaaca, kuwaas oo dhiirigeliya jidhka inuu sii daayo wax badan

gulukoosta oo ka dhigaysa mid adag in insuliintu si sax ah u shaqeeyso. Kadibna jirku wuu jebebiyaa baruurta taasoo keenta ketones.

Jirrada la xiriirta matagga iyo shubanka (**tusaale gastroenteritis**) waxay hoos u dhigi kartaa heerarka gulukooska dhiigga waxayna u horseedi kartaa soosaarka ketone ee heerka labaad ee gaajada.

Gaajo ama macluul

Haddii aad seegto cunto, gaar ahaan karbohaydraytyada, jidhku si dabiici ah ayuu u samayn doonaa ketones tamar haddii gulukoosta dhiiggu yar tahay. Tani waxay si dhakhso ah u dhici kartaa haddii ilmahaagu aanu caafimaad qabin, gaar ahaan haddii xanuunku la xidhiidho matag iyo/ama shuban (tusaale gastroenteritis).

Walaaca ama stresska:

Inta lagu jiro xilliyada walaaca, hormoonnada walbahaarka ayaa keena in jirku sii daayo in badan oo bakhaarkiisa ah oo ka dhigaya jirku mid u adkaysta insulinta. Haddii aan insuliin dheeraad ah la siin si loo magdhabo, jidhku waxa laga yaabaa inuu soo saaro ketones.

Kobaca iyo Qaan-gaadhnimada:

Waqtiyada koritaanka degdega ah iyo qaan-gaarnimada jidhku wuxuu u baahan yahay insulin dheeraad ah maadaama hormoonnada baaluqnimada ay jidhkaaga ka dhigaan mid aan ka jawaabin insulinta.

Jimicsiga:

Jimicsigu wuxuu u baahan yahay tamar oo haddii aanay jirin gulukoos ku filan karbohaydraytyada, dufan badan ayaa la jejebin doonaa si ay u sameeyaan ketones. Jimicsigu adiga ayuu kuu fiican yahay laakiin haddii gulukoosta dhiigaagu ay sareeyso ama hooseyso oo ketones ay ku jiraan waa inaad jimicsi sameyn ilaa ketones kaa baxo oo gulukoosta dhiiggu caadi noqoto.

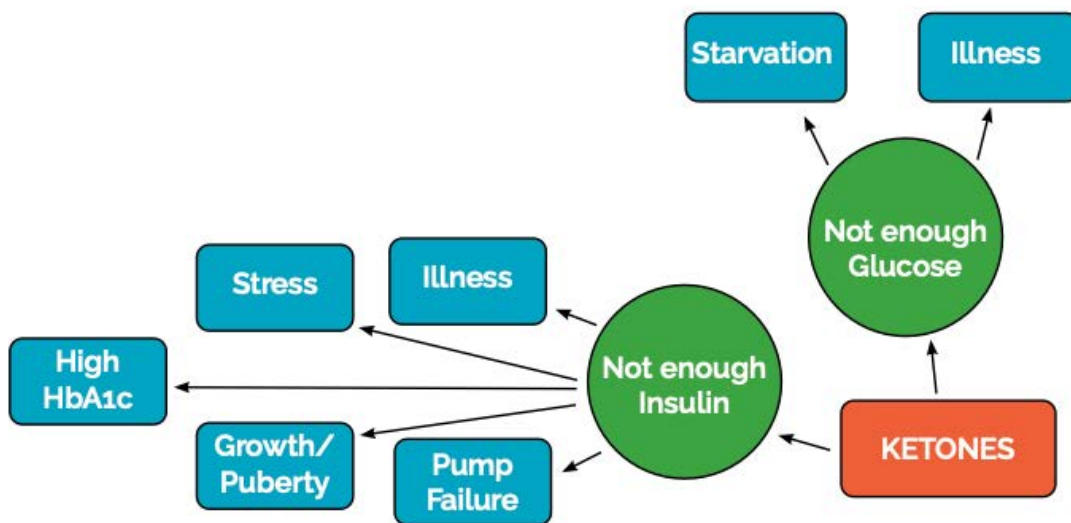
Fashilmida bamka:

Marka aad ku jirto bamka, ma jirto insuliin shaqaynaysa oo dheer oo jidhka ku jirta, kaliya insulin degdeg ah oo shaqaynaysa. Joogitaanka bamka waxay ku gelinaysaa khatar weyn inaad yeelato ketones iyo DKA haddii insuliinka bamkaagu kaa dhammaado, insuliinkaaga ayaa go'aya muddo aad u dheer ama bamku si fiican uma shaqaynayo. Haddii aad dareento caafimaad darro ama aad leedahay gulukoos dhiig

oo sarreeya oo leh ketones ama la'aanteed, had iyo jeer tixgeli "matoorkaygu ma shaqaynayaa?"

Isticmaalayaasha bambooyinku(mashiinka insullinta) waa inay aad u feejignaadaan oo ay hubiyaan ketones ka dib natiijada gulukoosta dhiigga ee kor u kacday ee aan lagu xallin hal qiyaas sixid ee bamka. Isticmaalayaasha bamka waa inay raacaan xeerarkan:

- Hubi ketones
- Qiyaasta saxda ah ee lagu duray qalinka haddii ketones ay jiraan
- Bamka u beddel goob cusub
- Hubi in aanay insulin-ta kaa dhammaanin
- Hubi in cannulaha hore aanu soo laaban
- Ka hubi hawo ku jirta khadkaaga
- Xaqiiji heerka ketone ka dib 2 saacadood inuu yahay 0.6mmol/L ama la dhimo
- La xidhiidh kooxda sokorowga haddii wax horumar ah la waayo



J3. Ka fogaanshaha Ketones

Talooyinka guud:

- Isku day inaad cunto cunto caafimaad leh oo kala duwan waqtiyo joogto ah.
- Tirinta karbohaydrayt ee saxda ah waa lama huraan.
- Isku day inaad iloobin insulinta. Waa inaad higsaneysaa 4-7 bolus maalintii, cunto ama sixitaan ahaan. Qiyaasaha waa in lagu saleeyaa heerka gulukooska ee dhawaantan iyo qiimaha karbohaydrayt sax ah haddii wax la cuno. Haddii gulukoostaadu kor u kacdo qiyaasta sixitaanka ayaa sidoo kale loo baahan doonaa.
- Ujeedo gulukoos celcelis ahaan ah 8mmol/L ama ka hooseeya muddo laba toddobaad ah. Haddii ay ka sarreyso tan waxay u badan tahay in insulintaadu u baahan tahay dib u eegis. Fadlan la xidhiidh kooxda sonkorowga haddii aadan hubin waxaad samaynayso.
- Kor u qaadida joogtada ah si loo hubiyo qaababka ama isbeddelada gulukooska sare waxay tilmaami kartaa haddii isbeddel insulin loo baahan yahay.

Maareynta Jirrada/xanuunka:

If your child is vomiting, has abdominal pain, fast breathing, is drowsy, confused or feels cold you must seek urgent advice.

- Hubi gulukoosta dhiigga iyo ketones si aad u ogaatid tallaabada sonkorowga gaarka ah ee loo baahan yahay. Inta lagu jiro xanuunka gulukoosta dhiigu waxay noqon kartaa mid caadi ah ama sare u kac ah. Xaaladaha qaarkood, gaar ahaan gastroenteritis (matag iyo shuban), gulukoosta dhiiggu waa yaraan kartaa gaajada awgeed. Tani waxay u baahan tahay daaweyn wax yar ka duwan tan hoos lagu sharraxay.
- Cabitaanka dareere badan oo sonkor la'aan ah si ketones looga saaro jirka oo loo ilaaliyo fuuq-baxa waa lama huraan.

- Kaarbohaydraytku cunto ahaan ama cabbitaan ahaanba waa lama huraan inta lagu jiro jirro la mid ah insulinta. Haddii ilmahaagu aanu wax cuni karin, sii ilmahaaga cabitaan sonkor leh (sida Lucozade, caano ama orange cusub) oo leh insulin. Haddii ilmahaagu ku dhibtoonayo inuu wax cabbo, beddelkeeda waxay nuugi karaan kaniiniyada gulukooska ama macmacaanka.
- **Marnaba** ha joojin qaadashada insulintaada xitaa haddii aanad wax cunin. Haddii gulukoosta dhiigu hooseyso, insuliintu waxay u baahan kartaa dhimis laakiin waa inaan marnaba la joojin.
- Caadi ahaan waxaad u baahan tahay insuliin badan marka aad xanuunsan tahay. Qiyaastaada asalka ah ee caadiga ah ayaa laga yaabaa inay u baahato in la kordhiyo iyo insuliinta dhaqsaha badan u shaqeysa ayaa laga yaabaa inay u baahdaan in la siiyo si ka badan sidii caadiga ahayd.
- Waxaa laga yaabaa inay lagama maarmaan noqoto in la hagaajiyo qiyaastaada sixitaanka inta uu jiro xanuunka.
- Waxaa laga yaabaa inay lagama maarmaan noqoto in si ku meel gaar ah loo kordhiyo heerka basal haddii aad ku jirto bamka.
- Waxaa laga yaabaa in lagugula taliyo inaad aragto GP'gaaga iyadoo ku xiran calaamadahaaga gaarka ah.

J4. Korjoogteynta Ketone

mitirka ketone dhiigga waa in la helaa mar walba. Ketones-ka dhiigga waxa lagu qiyaasaa far la muday. Natiijadu waxay kuu sheegaysaa in heerka ketone uu caadi yahay ama uu sarreeyo. Natiijadu mar kasta oo ay sare u kacdo ayaa si degdeg ah aad ugu baahan tahay inaad wax qabato.



Ketones waa in la hubiyaa haddii:

- Ilmahaagu waxa uu dareemaya caafimaad darro iyada oo aan loo eegin gulukoosta dhiigga
- Marka heerka gulukooska dhiigu yahay 14mmol/L iyo ka badan
- Ilmahaagu wuu xanuunsadaa ama wuu matagay
- Ilmahaagu waxa uu dareemaya walaac

Heerarka ketones dhiigga (digniinka iftiinka gaadiidka):

- **In ka yar 0.6mmol/L (caadi)**
- **0.6-1.5 mmol/L (sare yar ama dhexdhexaad ah)**
- **1.5-2.9 mmol/L (meel dhexe ilaa sare)** - waxay u baahan tahay daaweyn degdeg ah.
- **3 mmol/L ama ka weyn (kor u kac aad u weyn)** - waxay u baahan tahay daaweyn degdeg ah.

J5. Maareynta Ketone (Sharciyada Maalinta Jirrada)

Ketone-ka dhiigga iyo heerka gulukooska dhiigga ayaa gacan ka geysta go'aaminta daawaynta gaarka ah ee lagula taliyay. Sanduuqa hoose wuxuu muujinayaa mabaadi'da muhiimka ah ee maareynta ketone oo leh macluumaad faahfaahsan oo ku saabsan jaantusyada socodka iyo shaxda hoose. Taladani waxay ku salaysan tahay kuwa isticmaala hababka duritaanka ee maalinlaha ah iyo daaweynta bamka insulinta. Bukaanka qaba hababka kale ee insulin-ta, Insulinta degdega ah waxay u baahan doontaa in la isticmaalo kooxda sonkorowgana waa in lala xidhiidhiyaa talo.

Ujeedadu waa in la gaaro:

- Heerarka gulukooska dhiigga 4 -10mmol/L
- Ketones dhiiga <0.6mmol/L

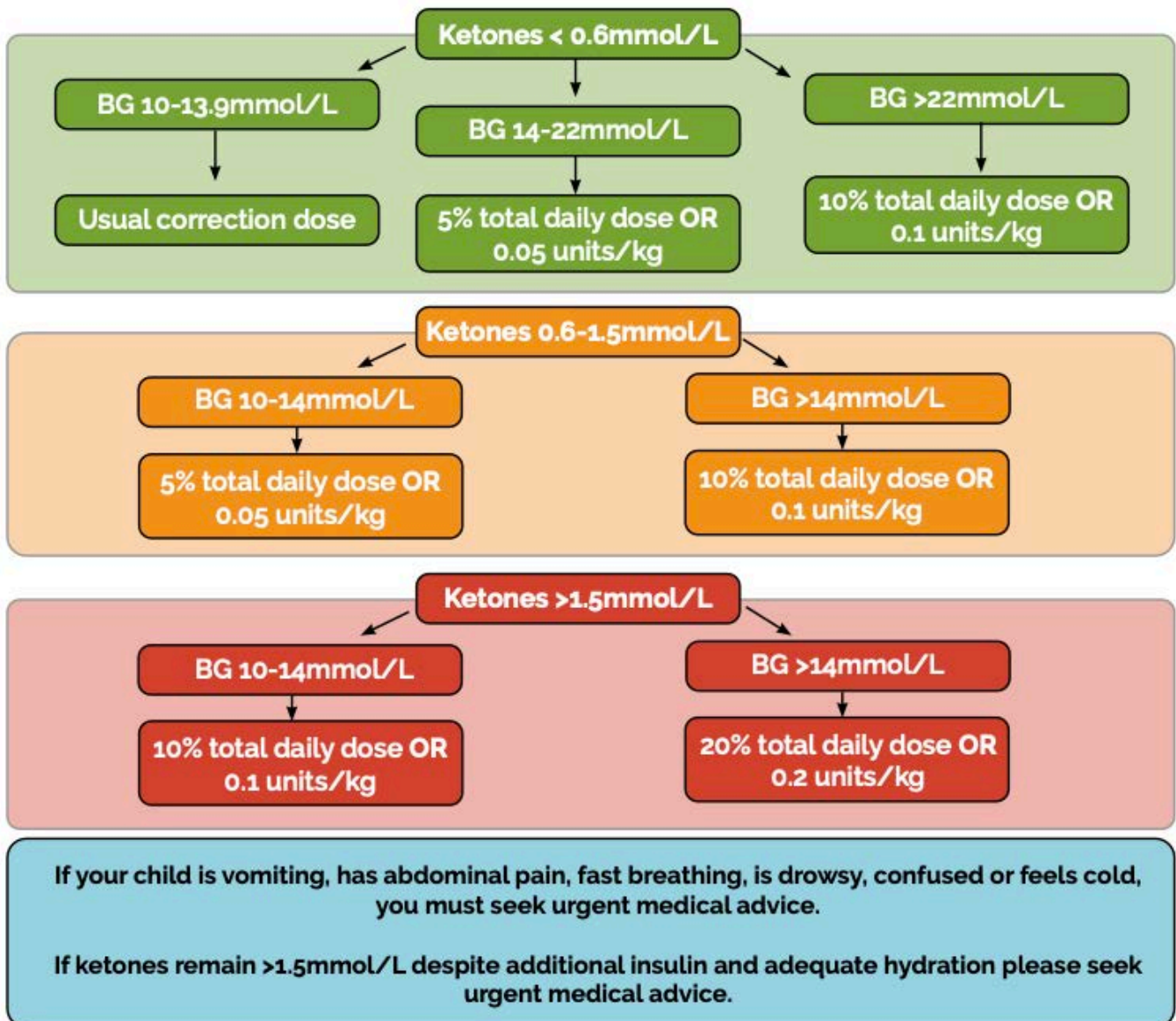
Qodobbada Muhiimka ah

- Ketones waa in la hubiyaa haddii gulukoosta dhiiggaagu ay tahay 14mmol/L iyo in ka badan AMA haddii aad dareento caafimaad darro iyada oo aan loo eegin heerka gulukoosta dhiiggaaga.
- Hubi gulukoosta dhiiggaaga iyo ketonesyada 1-2 saacadoodba mar.
- Si degdeg ah ula xiriir kooxda Sonkorowga haddii ilmahaagu matagayo ama aadan hubin. Mataggu wuxuu noqon karaa calaamad DKA.
- Weligaa ha joojin INSULIN xittaa haddii aanad wax cunin.
- Jidhku waxa uu u baahan yahay cunto, dareere iyo insuliin si uu u joojiyo wax soo saarka ketone. Cab cabitaanno aan sonkor lahayn oo badan si aad ketones uga soo saartaan jidhka. Ku beddel cuntada qaddar yar oo karbohaydrayt ah oo dareere ah haddii aanay gaajoon (tusaale, casiirka khudrada, jalaatada, caano fadhi, cabitaanno sonkor leh) insulin ku filan.
- Qiyaaso insulin oo dheeri ah waa in la siiyaa 2-4 saacadoodba mar qalinka lagu duro ilaa gulukoosta caadi tahay oo ketones-ku ay ka yar yihiin 0.6mmol/L. Haddii aad ku jirto bamka waa inaad ku bixisaa sixitaanka ugu horreeya adigoo isticmaalaya cirbad qalin ah ka dibna beddel matoorka bamka.
- Kala xidhiidh GP'gaaga daryeelka guud ee jirada. Daawooyinka badankoodu waa bilaa sonkor. Haddaysan ahayn, qaddarka ku jira waa mid aan la dayacin karin.

Shaxda la socodka ee Maareynta Ketone (Sharciyada Maalinta Jirrada)

Mabaadi'da Guud

1. Weligaa ha joojin insulinta
2. Kormeero badan oo BG iyo ketone ayaa loo baahan yahay. Iska hubi ketones haddii BG 14 ama ka badan yahay AMA haddii ilmahaagu dareemayo xanuun.
3. Ujeedo heerarka BG ee u dhexeeya 4-10mmol/L iyo ketones ka hooseeya 0.6mmol/L.
4. Daawaynta insulinta waxa haga nambarada BG iyo ketone sida hoos ku qeexan sixidduna waa in ay u dhaxaysaa ugu yaraan 2 saacadood oo ay hagto kormeerka BG iyo ketone caadiga ah (sida ugu fiican 1-2saacadood).
5. Haddii aad ku jirto bamka, waa inaad ka fikirtaa in bamkaagu aanu shaqaynayn haddii aad leedahay ketones, oo aad qalinka ku durto ka hor inta aanad dib u fadhiisin bamka.
6. Cab cabitaanno aan sonkor lahayn oo badan si aad jidhka uga riixdo ketones.
7. Halka ay suurtagal tahay cun cunto ku habboon insulintaada caadiga ah. Haddii aadan wax cuni karin, ku beddel cuntada xaddi yar oo karbohaydrayt ah oo ay ku jiraan dareere kuna dhig insulin kugu filan.
8. Daaweyso jirrooyinka iyo astaamaha hoose.



Haddii ilmahaagu matagayo, calool-xanuun, neefsasho degdeg ah, lulo, jahawareer ama qabow dareemo, waa inaad raadsataa talo caafimaad oo degdeg ah.

Haddii ketonesku sii jiraan >1.5mmol/L in kasta oo insulin dheeraad ah iyo fuuqbax ku filan fadlan raadso talo caafimaad oo degdeg ah.

Xakamayta ama kontrolka ketoneka

Heerka Gulukooska Dhiiga (BG) Heerka Ketone ee Dhiiga Tallaabooyinka lagu taliyay
BG 10 – 13.9.

mmol/L Ka hooseeya 0.6 mmol/L (caadi) • Sii qiyaasta saxda ah ee caadiga ah si aad
dib ugu noqoto heerka gulukoosta dhiigga ee aad beegsanayso.

- Dib u hubi BG iyo ketone 2saac gudahood.
- Cunto sida caadiga ah ku cun insulin.

BG 14 – 22.

mmol/L Ka hooseeya 0.6 mmol/L (caadi) • Qiyaasta sixid dheeraad ah ayaa loo
baahan yahay heerka gulukooska ee dhiiga - bixi 5% wadarta qiyaasta maalinlaha ah
AMA 0.05units/kg.

Isticmaalayaasha bambooyinka waxay isku dayi karaan inay insulin dheeraad ah ku
keenaan bamka.

- Sii dareere aan sonkor lahayn oo dheeraad ah.
- Dib u hubi BG iyo ketones 2 saacadood gudahood.
- U hay cunto sida caadiga ah leh insulin ama dareere haddii aad ku dhibtoonayso
inaad wax cunto.

BG ka weyn 22 mmol/L Ka hooseeya 0.6 mmol/L (caadi) • Qiyaasta sixid dheeraad ah
ayaa loo baahan yahay heerka gulukooska ee dhiiga - bixi 10% wadarta qiyaasta
maalinlaha ah AMA 0.1 halbeeg/kg.

Isticmaalayaasha bambooyinka waxay isku dayi karaan inay insulin dheeraad ah ku
keenaan bamka.

- Sii dareere aan sonkor lahayn oo dheeraad ah.
- Dib u hubi BG iyo ketones 2 saacadood gudahood.

- U hay cunto sida caadiga ah leh insulin ama dareere haddii aad ku dhibtoonayso inaad wax cunto.

BG 10 – 14

mmol/L 0.6-1.5 mmol/L (dhexdhexaad ah) • Sii insulin dheeraad ah isla markiiba - bixi 5% wadarta qiyaasta maalinlaha ah AMA 0.05 halbeeg/kg.

Isticmaalayaasha bamgareynta si ay u siiyaan qiyaas insulin dheeraad ah iyagoo isticmaalaya cirbad qalin iyo bamka dib-u-goobka

- cannula.
- Dib u hubi BG iyo ketones 2 saacadood gudahood. Haddii aanad hubin inta insuliinta dheeraadka ah ee aad siinayso la xidhiidh kooxda sonkorowga si aad talo dheeraad ah u hesho.
- Sii dareere aan sonkor lahayn oo dheeraad ah.

Iyadoo ay jiraan falalkan ilmahaagu waxa uu si degdeg ah ugu xumaan karaa qaybta khatarta sare leh. Calaamad kasta oo lallabbo, matag ama calool xanuun, raadso talo isla markiiba ama u qaado Waaxda Gurmada.

BG ka weyn 14 mmol/L 0.6-1.5mmol/L (dhexdhexaad ah) • Sii insulin dheeraad ah isla markiiba - sii 10% wadarta qiyaasta maalinlaha ah AMA 0.1 halbeeg/kg.

Isticmaalayaasha bamgareynta si ay u siiyaan qiyaas insulin oo dheeraad ah iyaga oo isticmaalaya cirbad qalin oo dib-u-site ah bamka cannula.

- Dib u hubi BG iyo ketones 2 saacadood gudahood. Haddii aanad hubin inta insuliinta dheeraadka ah ee aad siinayso la xidhiidh kooxda sonkorowga si aad talo dheeraad ah u hesho.
- Sii dareere aan sonkor lahayn oo dheeraad ah.

Iyadoo ay jiraan falalkan ilmahaagu waxa uu si degdeg ah ugu xumaan karaa qaybta khatarta sare leh. Calaamad kasta oo lallabbo, matag

ama calool xanuun, talo raadso isla markiiba ama u qaado

Waaxda Gurmada.

BG 10-14mmol/L In ka badan 1.5mmol/L (sare) Ilmahaagu wuxuu halis ugu jiraa inuu qaado DKA. Ka fiirso calaamadaha xanuunka caloosha iyo matagga.

Heerarka ketones ee sarreeya waxay ka dhigan tahay in ilmahaagu aanu gaajo dareemi doonin laakiin waa inaad siisaa insulin dheeraad ah - bixi 10% wadarta qiyaasta maalinlaha ah AMA 0.1 halbeeg/kg. La xidhiidh kooxda sonkorowga.

Dib u hubi BG iyo ketones 1 saac gudahood. Ku dhiiri geli kabashooyinka dareeraha sonkorta leh ee leh insulinta.

Laba saacadood ka dib ku celi qiyaasta sare ee sixitaanka insulinta haddii ketones aysan hoos u dhicin. Haddii ilmahaagu ay yeeshaan calaamadaha DKA u qaad

Waaxda Gurmada

isla markiiba.

BG ka weyn 14mmol/L Ka weyn

1.5mmol/L (halis sare) Ilmahaagu wuxuu halis ugu jiraa inuu qaado DKA. Ka fiirso calaamadaha xanuunka caloosha iyo matagga. Haddi ay joogaan u gee ilmahaaga isla markiiba Waaxda Gurmada.

Waxaa laga yaabaa in ilmahaagu aanu gaajo dareemin. Waa inaad

Sii insulin dheeraad ah - bixi 20% wadarta qiyaasta maalinlaha ah AMA 0.2 halbeeg/kg. La xidhiidh kooxda sonkorowga.

Dib u hubi BG iyo ketones 1 saac gudahood. Ku dhiiri geli kabashooyinka dareeraha sonkorta leh ee leh insulinta.

2 saacadood ka dib ku celi qiyaasta sixitaanka insulinta haddii ketones aanay hoos u dhicin.

BG waxaa laga yaabaa in ay marmar u dhawaato caadi laakiin badiyaa ka sarraysa In ka badan 3.0mmol/L (khatar halis ah) Heerka ketone waa mid aad u sarreeya.

Ilmahaagu wuxuu u baahan yahay insulin isla markiiba iyo qiimayn degdeg ah oo lagu

sameeyo darnaanta DKA. Isla markiiba u qaad WAAXDA XAALADDA DEGDEGGA AH.

Haddii fuuq-baxa oo aad u neefsato si degdeg ah aad ayay u badan tahay in insulin dheeraad ah oo maqaarka hoosteeda ah ay shaqeyso waxaana loo baahan yahay in isbitaalka la seexiyo. Haddii habeenkii ha sugin ilaa subaxda laakiin talo raadso isla markiiba.

Tusaalooyinka xisaabinta qiyaasta:

Waxaad u xisaabin kartaa wadarta qiyaasta maalinlaha ah ee ilmahaaga sida soo socota:

- Duritaanno badan oo maalinle ah - ku dar qiyaasta waxqabadka dheer ee celceliska qiyaasta Novorapid ee ilmahaagu u haysto cunto kasta. Tusaale ahaan, Levemir 10 unug maalintii hal mar, 4 unug Novorapid quraacda, 3 unug oo qadada ah iyo 3 halbeeg cuntada fiidkii, celceliska qiyaasta maalinlaha ah = $10 + 4 + 3 + 3 = 20$ unug.

- Daaweynta bamka - bamka ayaa ku siin doona celcelis ahaan wadarta qiyaasta maalinlaha ah iyadoo lagu saleynayo heerka asalka ah iyo boluses la bixiyay.

Haddii aadan hubin wadarta qiyaasta maalinlaha ah ee ilmahaaga, ku miisaan ilmahaaga kiiloogaraam. Carruurta badankoodu waxay u baahan yihiin 1 halbeeg oo insuliin ah kiilo kasta oo miisaan ah. Haddii 40kg = TDD waa 40 unug.

Fadlan la soco oo hubi in haddii ilmahaagu qabo HbA1c sareeyo ama uu had iyo jeer seego qiyaasaha insuliinka iyagoo isticmaalaya miisaankoodu waxay ka saxnaan doontaa qiyaasida wadarta qiyaasta maalinlaha ah.

Tusaalooyin

Ilmahaagu waxa yeeshay qufac iyo calaamado qabow oo leh heerkul 38 darajo.
Waxaad hubisaa gulukoosta dhiigooda iyo ketoneskooda.

BG 20 mmol/L

Ketones 2 mmol/L Wadarta qiyaasta maalinlaha ah 50 unug Miisaanka 50 kg

Insuliin dheeraad ah ayaa looga baahan yahay qalin. Novorapid waxaa loo baahan yahay 20% wadarta qiyaasta maalinlaha ah AMA 0.2 halbeeg/kg oo ku salaysan tiradooda.

$20\% \text{ ee } 50 \text{ unug} = 10 \text{ unug}$ AMA $0.2 \times 50 \text{ kg} = 10 \text{ unug}$

Waxaad siin doontaa ilmahaaga 10 unug oo Novorapid ah oo aad qalinka ku duri karto oo aad dib u eegtid gulukoosta dhiigooda iyo ketones 2 saacadood gudahood.
Wac kooxda sonkorowga talo.

2 saac ka dib....

Heerkulka ilmahaaga ayaa soo roonaaday waxayna dareemayaan xoogaa roonaan ah. Waxaad dib u eegtaa gulukoosta dhiigooda iyo ketones.

BG 16 mmol/L

Ketones 1.2 mmol/L

Hadda waxaad u baahan doontaa inaad sixitaan kale bixiso maadaama ketones-ku wali sare u kacayo. Markan caddadka Novorapid ee loo baahan yahay waa 10% wadarta qiyaasta maalinlaha ah AMA 0.1 halbeeg/kg iyadoo lagu saleynayo tiradoodi dhowaa.

10% ee 50 unug = 5 unug AMA 0.2 x 50 kg = 5 unug

Waxaad siin doontaa ilmahaaga 5 cutub oo Novorapid ah oo aad dib u hubiso 2 saacadood gudahood. Cusbooneysii kooxda sonkorowga nambarada cusub.

J6. Aqoonsiga Gaajo ee Ketone iyo Maareynta

Ketones-ka gaajada ayaa noqon kara caqabad si loo maareeyo, gaar ahaan haddii ilmahaagu qabo shuban iyo matag. Badana kama kacaan wax ka sarreeya 1.5mmol/L. Fadlan hore ula wac kooxda sonkorowga talo.

Qodobbada Muhiimka ah:

- Haddii ilmahaagu qabo hypoglycemic (BG <4.0) ku dawee si habboon gulukoosta dhaqsaha badan oo dib u hubi BG 15 daqiiqo ka dib.
- Sii karbohaydrayt dheeraad ah cunto ahaan haddii ay awoodo haddii kale sii ilmahaaga dareere sonkor leh oo joogto ah.
- Insulinta waa in aan la joojin laakiin waxa ay u baahan kartaa in la dhimo.
- Haddii ilmahaagu ku jiro bamka waxaan kugula talin karnaa dhimis ku meel gaar ah heerka asalka ah.
- BG iyo ketones waa in la hubiyaa 2dii saacadoodba mar (haddii aan ka ahayn hypoglycaemia oo socota halkaasoo ay tahay in la hubiyo lana daaweeyo 15kii daqiiqiba kasta ilaa ay hoos u dhac ku yimaado hypoglycaemia).

J7: Ketoacidosis-ka macaanka (DKA)

DKA waa dhibaato aad u halis ah oo suurtagal ah oo ka iman karta cudurka macaanka. Ketones waa asiidh, ketoacidosis-kuna waxa uu qeexayaa sida uusidhka dhiiggu u noqday sababtoo ah ma jiro INSULIN ku filan jidhka. Ketoacidosis waxay ku soo bixi kartaa dhowr saacadood gudahood, gaar ahaan haddii aad ku jirto bamka insulinta.

DKA waxay noqon kartaa mid halis galisa nafta . Aqoonsiga hore iyo daawaynta degdega ah ayaa laga yaabaa inay ka fogaato seexinta cusbitaalka iyo baahida insulinta xididada iyo dareeraha. Fadlan wac kooxda sonkorowga talo.

Aqoonsiga DKA

Heerarka ketone ee sarreeya waxay saameeyaan habka wadnaha, sambabada, habka dheef-shiidka iyo shaqada maskaxda. Xaalada ugu xun waxay sababi karaan koomo iyo dhimasho.

Calaamadaha **HORE** ee muujinaya in ilmahaagu uu yeelanayo ketoacidosis

- Heerka gulukooska dhiigga ayaa kor u kacaya oo caadi ahaan ka badan 14 mmol/L
- Ketones ayaa jira (heerka sare ee khatarta ah ee DKA)
- Jahwareer
- Daal
- Harraadka oo kordhay
- Fuuqbaxa

Calaamadaha soo daahay ee muujinaya in ilmahaagu uu yeeshay ama uu ku dhacay ketoacidosis

*** Raadso Daaweyn Degdeg ah**

- Lalabbo
- Matagid
- Madax xanuunka
- Calool xanuun
- Neefsashada urta dhibcaha acetone / pear (xusuusnow in qof kastaa aanu urin karin ketones).
- Neefsasho qoto dheer/taah



Cutubka K

Mustaqbalka Caafimaadka

K: Mustaqbalka caafimaadka

Hordhac:

Dad badan oo dhalinyaro ah iyo qoysaskooda ayaa weydiiya macluumaadka ku saabsan saameynta muddada dheer ee suurtagalka ah ee cudurka macaanka. La shaqaynta kooxda sonkorowga si loo hiigsado heerarka gulukoosta dhiigga ee u dhexeeya 4 iyo 10 mol/L waxay si weyn u dhimi doontaa halista dhibaatooyinkan inay dhacaan.

Marka la ogaado cudurka, waalidiintu waxay baadhaan internetka oo ay akhriyaan dhammaan dhibaatooyinkan oo ay ka welwelaan. Kooxda Sonkorowga ayaa halkan u jooga si ay u yareeyaan khatartan. Fadlan kala hadal kooxda - runtii waa muhiim in la fahmo sida aad u yareyn karto khatartan ilaa heerar aad u hooseeya adiga oo gulukoosta dhiigga ku haynaya xadka bartilmaameedka halka ay suurtagal tahay bilowga.

Hordhac kooban:

Jirka waxaa loogu talagalay inuu ku ilaaliyo heerarka gulukooska ee dhiigga 4-7mmol/L. Haddii heerarka gulukoosku ay sare u kacaan muddo dheer ama ay jiraan isbeddello waaweyn oo gulukoos dhiig ah, waxay ka xanaajin kartaa oo dhaawici kartaa xididdada dhiigga, gaar ahaan maraakiibta yaryar sida lagu arko isha iyo kelyaha. Way dhiigi karaan oo xinjiro yaryar ayaa samaysan kara.

Daraasad lagu sameeyay Maraykanka (DCCT) ayaa si cad u muujisay in ilaalinta heerarka gulukoosta dhiigga ee xadka la beegsanayo inta badan ay dhab ahaantii hoos u dhigtay khatarta dhammaan dhibaatooyinka iyo saamayntani waxay socotay sanado badan.

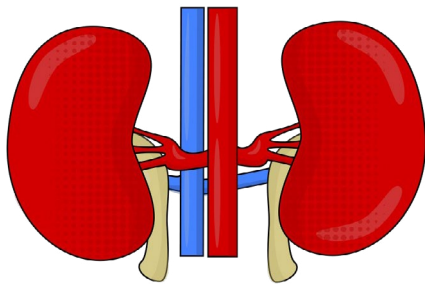
Tijaabada HbA1c waa calaamad muujinaysa heerarka gulukooska; Marka ugu dhow ee ah 48mmol/mol ama 6.5% iyada oo aan lahayn hypoglycaemia badan ayaa faa'iido badan u leh caafimaadka, haddii aad qabto sonkorowga 2 sano, 20 sano ama

ka baxsan. Xitaa haddii aad leedahay HbA1c ka sarreeya, waxaa habboon in la hagaajiyo si loo yareeyo khatarta dhibaatooyinka muddada dheer.

Nephropathy (xanuunka kelyaha)

Mid ka mid ah calaamadaha ugu horreeya ee dhibaatooyinka kelyaha ka dhaca waa borotiinka kaadida oo soo daadanaya. Kaadida ayaa tan sanadkiiba mar la eegi doonaa.

Calaamadaha kale ee muhiimka ah ee dhibaataada kelyaha waa kor u kaca cadaadiska dhiigga. Tani waa in lagu hubiyo rugta caafimaadka iyo haddii ay aad u sarreeyso, markaa daawo ayaa loo baahan doonaa.



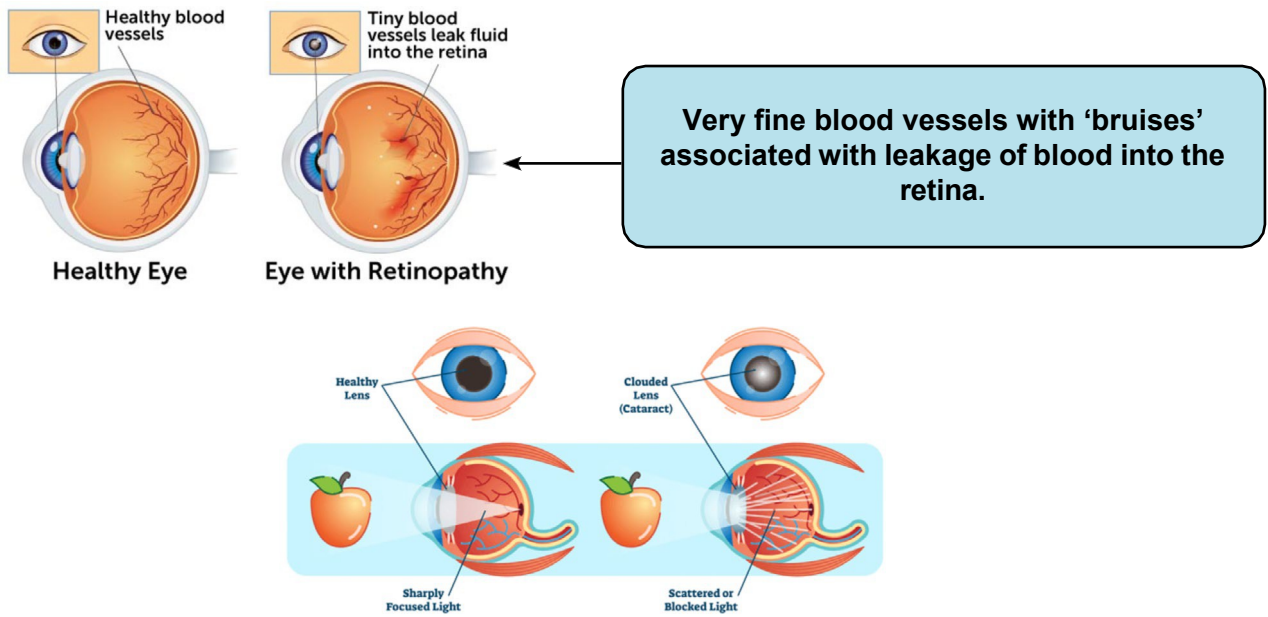
The kidney filters your blood to get rid of waste; if it stops doing this, you may need dialysis or a transplant.

Si loo yareeyo khatarta dhibaatooyinkan inay dhacaan waxaa muhiim ah:

- a fogow sigaarka. Sigaar-cabbiddu waxay si aad ah u kordhisaa khatarta.
- Miisaan caafimaad qaba u ilaali dhererkaaga.
- Ilaali inta ugu badan ee suurtoogalka ah kontoroolka gulukoosta dhiigga inta la beegsanayo

Xanuunka indhaha

Xididdada yaryar ee dhiigga ee xagga dambe ee isha waxay halis ugu jiraan inay waxyeello ka soo gaarto heerarka gulukoosta dhiigga ee sarreeya iyo isbeddellada waaweyn ee gulukoosta dhiigga. Waqti ka dib, tani waxay u horseedi kartaa inuu dhiig ku daato dhabarka isha (retina) oo waxay dhaawacdaa awooddaada wax arag.



Si loo yareeyo khatarta iyo in la joojiyo dhibaatooyin kale haddii mid la ogaado, waxaa muhiim ah in:

- Ku ilaali gulukoosta dhiigga inta la beegsanayo inta ugu badan ee suurtoogalka ah, si tartiib ah u yaree haddii ay sare u kacday in muddo ah. Fadlan tan kala hadal kooxdaada sonkorowga.
- Ka fogow sigaarka.
- Haddii la aqoonsado, waxaa lagu daweyn karaa iyadoo la isticmaalayo laysarka laakiin waxaa fiican in la isku dayo oo la iska ilaaliyo dhibka haddii ay suurtoogal tahay.

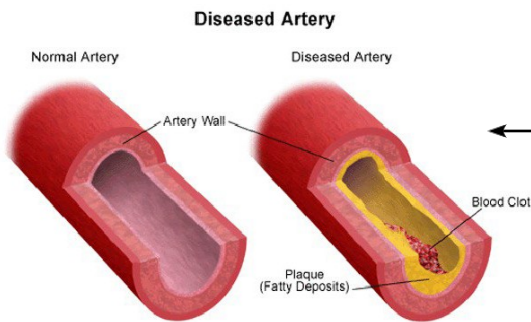
Neuropathy (cudurka dareemaha)

Dhibaatooyinka la xidhiidha sahayda neerfaha ee jidhkaaga ayaa ah mid dhif ah lagu arko caruurnimada laakiin waxay bilaabi karaan inay si tartiib tartiib ah u soo baxaan:

- Dareemaha dhaadheer ee lugahaaga iyo gacmahaaga waxay lumin karaan awoodda ay ku dareemaan 'taabashada iyo dareenka'. Tani waxay ku adkeyn kartaa inaad dareento oo aad soo qaadato walxaha yaryar waxaadna ku tuman kartaa shay af leh sida dhagax ama gabal quraarad ah adigoon dareemin.
- Dareemaha calooshaada ayaa saameyn kara, taasoo ka dhigaysa inay si fiican u faaruqi waayaan taasoo horseedaysa dareen jirro, xanuun iyo markii ugu xumaa, matag joogta ah.

Xididada dhiiga

Xididdada dhiigga ee waaweyn ee jidhkaagu waxay ururin karaan baruur taasi waxay cidhiidhisaa xididdada dhiigga waxayna kordhisaa halista dhaawaca wadnaha. Tani waxay muhiim u tahay qof kasta haddii uu qabo sonkorow iyo haddii kale waxaana dhiigga laga eegaa heerka kolestaroolka (baruurta).



Human artery: picture shows how damage can occur with thickening of the wall and clots of blood forming. This can prevent the blood from being able to travel around the body easily.

Ka fogow sigaar cabista oo samee dadaal kasta oo aad ku joojinayso haddii aad bilowday ama aad la kulanto meel qiiq ah.

- Samee doorashooyin cunto caafimaad leh oo ay ku jiraan 5ta khudaar iyo khudaar maalin kasta.
- Ujeedo in lagu hayo heerka gulukoosta dhiigga inta la beegsanayo.
- Isku day oo dhaqdhaqaaq 60 daqiiqo maalintii. Fiiri qaybaha G1 iyo G2 ee ku saabsan dhaqdhaqaaqa jidhka iyo jimicsiga.

Caafimaadka Galmada

Markaad gaadho nolosha qaangaarka awoodda xidhiidhada galmada ee caadiga ah waxay noqotaa mid sii kordheysa oo muhiim ah.

Dumarka, heerarka gulukooska ee sarreeya waxay dhaawac u geysan karaan uurka. Haddii aad qorshaynayso inaad carruur dhasho, aad bay muhiim u tahay inaad kala hadasho kooxdaada sonkorowga ka hor intaadan uur yeelan. Waxaa jira rug takhasus u leh uurka kahor oo loogu talagalay haweenka qaba cudurka macaanka si ay uga caawiyaan ilaalinta heerarka gulukooska bartilmaameedka. Markaad tan sameyso,

waxaad yeelan kartaa uur caafimaad qaba oo waxaad dhali kartaa ilmo caafimaad qaba. Haddii aad u malaynayso inaad uur leedahay, fadlan isla markaaba nala soo socodsii si aad u tijaabiso, lagu siiyo talo ku haboon oo lagu gudbiyo rugta caafimaadka takhasuska leh ee dhalmada haddii ay habboon tahay.

Heerarka gulukooska dhiigga ee sarreeya ayaa lala xiriirin karaa dhibaato kacsi ragga waxayna saameyn kartaa nolosha jinsiga lab iyo dhedig ee qaba xanuunka macaanka. Daawaynta waa la heli karaa haddii dhibaatooyin dhacaan.

Fadlan tan kala hadal kooxdaada sonkorowga haddii aad wax su'aalo ah qabtid.

K2: Cilmi baaris

Waxa laga yaabaa inay jirto fursad aad kaga qayb qaadan karto cilmi baadhista xanuunka macaanka

Haddii aan u maleyno in adiga ama xubin qoyska ka mid ah aad ku haboon tahay mid ka mid ah waxbarashadayada, waxaan kula soo xiriiri doona macluumaad dheeraad ah.

Ka qaybqaadashada daraasaddu gabi ahaanba waa ikhtiyaari waxaana lagu siin doonaa macluumaad ku habboon da'da waxaana lagu siin doonaa fursad aad kala hadasho daraasadda xubin ka mid ah kooxdayada cilmi-baarista ka hor intaadan oggolaan inaad ka qaybgasho.

Haddii aad go'aansato inaad rabin inaad ka qayb qaadato daryeelkaaga caafimaad wuu sii socon doonaa oo si xun uma saamayn doonto. Weligaa laguguma cadaadin doono inaad daraasad ka qaybqaadato.

Ka qaybqaadashada daraasadaha waxay ku siin kartaa fursad aad ku tijaabiso habab cusub oo loo maareeyo sonkorowga, waxay naga caawisaa inaan wax badan ka ogaano noocyada kala duwan ee sonkorowga iyo caawinta daawaynta cusub inay diyaar noqdaan mustaqbalka.

K3: Cinwaannada shabakadda/ururka ee waxtarka leh

DigiBete
Diabetes UK
Juvenile Diabetes Research Foundation
Lenny the Lion teaching site:
Change for life-health advice.

www.digibete.org
www.diabetes.org.uk/
www.jdrf.org.uk/
www.lenny-diabetes.com/
www.nhs.uk/Change4Life

Medical alert wearables

Medi tag alert bracelets
Universal medical ID
Medical tags
The ID band company

www.medi-tag.co.uk
www.identifyYourself.com
www.medicaltags.co.uk
www.theidbandco.com

Insulin pump accessories

www.funkypumpers.com
www.diabete-ezy.com