DARYEELKA AY TAHAY IN LAGU SIIYO

DIABETES UK
CARE. CONNECT. CAMPAIGN.

15 QODOB EE LAMA HURAANKA U AH DARYEEL CAAFIMAAD

Helitaanka daryeel habbooni wuxuu lagama maarmaan u yahay caafimaadka guud ee dadka qaba xanuunka macaanka. Waxa jira heer aanu ka hoosayn karin daryeelka caafimaad ee uu mudan yahay isla markaana filan karo qof kastoo qaba xanuunka macaanku. Waa kuwan **15 adeeg iyo baadhitaan oo ay lagama maarmaarmaan tahay inaad hesho**. Haddaan lagu siinayn dhammaan dayeellada aad u baahan tahay oo dhan, u la tag qoraalkan kooxda daaweynta macaanka kalana hadal arrinkaaga kooxdaa.

1. Ugu yaraan sannadkii hal mar **cabbir heerka sonkorta dhiiggaaga ku jirta.** Baadhitaanka dhiigga ee HbA1c ayaa lagu cabbiri karaa heerka guud ee sonkorta dhiiggaaga sida loo xakamayn karo iyo inuu kaa caawiyo adiga iyo daryeelayaashada caafimaad sidaad u dhigan lahaydeen yool aad higsataan.
2. **Baadh dhiiggaaga** ugu yaraan sannadkii hal mar si loo cabbiro loona diiwaan geliyo heerka cadaadiska dhiiggaaga (dhiig karkaaga), kana yeelo yool kuu gaara kuguna habboon.
3. **Ka baadh dhiiggaaga subag** sannad walba. Sida heerarka sonkorta dhiigga iyo cadaadiska dhiiggaaga, waa inaad subaggana (cholesterol) ka yeelataa yoolal macquul ah oo aad gaadhi karto.
4. **Hubi inaad sannad kasta ka baadho indhahaaga** calaamado muujinaya xanuunada durkiyaha aragga ee isha dhexdeeda. Iyadoo la adeegsanayo kamarad gaar ah, waxa il kasta gaar keed looga qaadi doonaa sawir kaasoo uu baadhid ku samayn doono khabiir kana eegi doono wixii isbeddelo ah ee ka muuqda barta durkiyaha aragga (retina).
5. **Baadhitaan ku same sannad kasta cagahaaga** – maqaarka, wareegga dhiigga iyo neerfayaasha waraabiya cagahaaga. Waa in laguu sheegaa inaad halis u tahay xanuunnada cagaha ku dhaca, inta ay halistaasi le'egtahay iyo in laguu gudbin doono khabir ama cusbataal xanuunnada cagaha la xddhiidha.
6. **Waa in lala socdaa shaqada kelyahaaga** sanadkiiba mar. Waa in lagugu sameeyaa laba baadhitaan oo kelyaha ah: kaadi baadhis xagga maaddadda borotiinka ah (taasoo calaamad u noqon karta kelyo-xanuun) iyo dhiig baadhis lagu cabbiro sida kelyuhu u shaqaynayaan.
7. **Waa in miisaankaaga lala socdaa** lana cabbiraa wareegga dhexdaa si loo ogaado inaad miisaan dhimis u baahan tahay.
8. **Haddaad sigaarka cabto raadso taageero** ay ku jiraan talo siin iyo ka gacan siin sidaad u joojin lahayd. La noolaanshaha xanuunka macaanku wuxuu markiisa horeba kuu nugleeyaa halisaha xanuunnada wadnaha iyo faaligga, sigaarka oo la cabbaana waxay sii kordhisaa halistaa.

9 **Waa inaad heshaa qorshe daryeel oo wax lagaga baahiayahaaga gaar ahaaneed** – waxaad maalin kasta la nooshahay xanuunka macaanka sidaa darteedna waa inaad daryeelkaaga caafimaad talo ku yeelataa dhankastoo ay tahay. Qorshaha sannad laha ah ee daryeelkaaga waa in lagaga heshiiyaa wada tashi dhex mara adiga iyo kooxda caafimaad ee kaa caawisa macaanka, halkaas oo aad kaga hadli doonto baahiyahaaga qof ahaaneed yoolna aad ku samaysan doonto.*

10 **Waa inaad ka qayb gashaa ama tagtaa waxbarasho** kaa caawisa inaad fahanto isla markaana maamuli karto macaankaaga. Waa in lagu siiya isla markaana heshaa fursad aad ku gasho koorasyo waxbarsho oo aagga aad deggan tahay ka jira.

11 **Waa in lagu siiyaa daryeel caruureed, haddaad ilmo tahay ama da'daadu yar tahay.** Waa inaad ka heshaa daryeel gaar ahaaneed khabiir xanuunka macaanka caruurta ku xeel dheer. Marka la gaadho waqtiga uu dhammaado daryeelka caruur ahaaneed, waa inaad ogtahay xaqiiqda waxa kaa horreeya ee aad filan karto sidaa darteedna aad si sahlan ugu wareegi karto adeegyada caafimaad ee dadka qaan gaadhka ah.

12 **Inaad hesho daryeel tayo sare leh haddii cusbataal lagu dhigo.** Hadday noqoto in lagugu sii hayo cusbataalka, waa in laguu sii wadaa daryeel tayo sare leh oo macaanka la xidhiidha kaasoo ay kuu fidin doonaan khubaro ku xeel dheer adeegga daryeelka caafimaad ee caruurta macaanka qabta, ama ha laguu dhigo cusbataalka xanuunka macaanka awgii amaba yaanu ahaanne.

13 **Waa inaad heshaa xog iyo daryeel gaar ahaaneed intaba haddaad qorshaynayso inaad ilmo dhasho** waayo xakamaynta macaankaaga waa inay ka sii xoogaysataa sidii hore si weynna loola socda. Waa inaad ka filataa daryeel iyo taageero labadaba khubaro ku xeeldheer marxalad kasta laga soo bilaabo uurka hor ilaa daryeelka dhalmada dabadeed.

14 **Arag khabiir ku xeel dheer xanuunka macaanka** inuu kaa caawiyo sidaad u maamuli lahayd macaankaaga. Macaanku wuxuu saameyn ku yeesha qaybo kala duwan oo jidhka ah waana inaad heshaa fursad aad ku aragto khubaro iyo xeel dheereyaal sida dhakhaatiirta indhaha, kuwa cagaha iyo kuwa cunto siinta.

15 **Raadso oo hel gacan siin iyo taageero nafsi ah iyo mid caaddifadeed.** Xanuunka macaanka oo lagaa helo iyo inaad la noolaan doonto muddo dheer waxay noqon kartaa arrin dhibaato leh. Waa inaad kari kartaa inaad kala hadasho khubaro caafimaad duruuftaada iyo wixii werwer ah ee aad qabto.

Baadhitaannada iyo adeegyada carruurta. Carruurta waa in la qaadaa cabbirka dhiigga ee HbA1c in ka badan muddada dadka qaangaadhka ah si joogto ahna ay kooxda daryeelka caafimaadku ula socdaan miisaankooda, dhererkooda iyo caafimaad kooda guud. Guud ahaan waxa si rasmiya loo bilaabaa baadhitaannada in dhibaatooyin jiraan sannadda 12aad ee da'da.

Ka noqo xubin Diabetes UK – www.diabetes.org.uk/membership ama wac 0845 123 2399

Nagala qayb gal hawlahayaga gacanna ka geyso hagaajinta adeegyadayada – www.diabetes.org.uk/get-involved

Wixii talo iyo taageero ah naga soo wac khadka daryeelka 0845 120 2960

*Haddaad ku nooshahay Woqooyiga Ireland, qorsheynta daryeelku waa nooc kale. Kala hadal kooxda kaa daryeesha macaanka.

© Diabetes UK 2012

Somali 9866/0312/a