



Macaanka Insuliinta lagu daweyyo ee
Nooca 1 & Nooca 2



ACCU-CHEK®

Waa maxay macaanku?

Macaanka, ama cudurka macaanka waa xaalad micnaheedu yahay in jidhka ay ka luntay awooda uu ku maareynaayo sonkorta dhiiga. Waxa jira sababo badan oo sababta macaanka uu ku yimaado iyadoo ah cudur saameyn kara qof kasta iyadoo aan da' loo eegeyn. Xataa haddii aanad ogeyn waxa keena macaanka ayaynu ognahay in miisanka iyo jimicsi la'aanti ku lug leeyihiin. Waxa kale oo la xaqiijin karaa in cudurku ku badan yahay qoomiyadaha qaarkood.

Qoraalkan yar waxa aad ka heli doontaa macluumaad aasaasiga ee ku sabsan macluumaad iyo talada sida ugu wanaagsan ee aad u maareynayo cudurka nolol maalmeeda*.

Maxay ku sabsantay xaqiiqdii?

Sonkortu waa tamar muhiim u ah nololsha jidhkaaga laakiin heerka sareeya ee muddaa dheer ayaa keeni karra inuu dhaawaco jidhkaagu iyo xubnahaaga. Waa taas sababta uu jidhkaagu u hayo heerka sonkorta – haddii aanad qabin macaan. Marka ay cuntadu shiidmeyso ayaa sonkorta laga soo qaataa cuntada wareega dhiiga iyadoo ah gulukoos iyadoo kicinayso heerka sonkorta dhiiga.

Dadka aan LAHEYN macaanka ayaa heerka lagu haynayaa iyadoo ay beeryaradu taas oo ku taala caloosha dabadeeda, ay kaga jawaabeyso iyadoo soo saaraaya insuliin ku filan ee loo baahan yahay si la iskugu simo heerka sonkorta dhiiga.

Dadka QABA macaan ayaa beeryaradu soo saareysaa insuliin aan ku filneyn (macaanka nooca 2) ama wax insuliin ahba lama sameynaayo (macaanka nooca 1) taas oo keenaysa in baahida jidhku aan la buuxineyn. Waxa sidoo kale ay noqon kartaa in insuliinta jidhka uu soo saaraayo aanay wax saameyn ah laheyn.

... kuma filna kaliya in la ogaado inuu qofku qabo macaan – waa in laga war qabo waxay xaqiiqdii micnaheedu yahay.

Claes, 46

Waa maxay calaamadaha caadiga u ah macaanka?

- Daal badan
- Haraad badan
- Kaadida oo aad u badata
- Aragtida oo daciifa
- Miisaankoo hoos u dhaca

Haddii aan lagugu sheegin macaan laakiin aad isku aragto mid ka mid ah calaamadaha kor ku xusan, waa inaad raadsato dhakhtar.

Kala baro noocyada macaanka

Nooca 1

Macaanka nooca 1 micnahisu waxa weeye in ay beeryaradu dhamaan wada joojiso inay soo saarto insuliin. Macaanka noocaa ah waxa inta badan uu soo baxa marka la yaryahay iyadoo uu ku badan yahay carruurta. Daawadu waa insuliin la isku mudo, jimicsi iyo cunto xiliyo go'an la qaato oo aan sidii hore aheyn. Insuliintu waxay lagu qaataa ama qalinka insuliinta ama irbada insuliinta ama iyadoo la isticmaalayo bamb insuliinta. Habkan ayaa ka dhigaaya in insuliinta laga wareejiyo aysiidhka cuntada, taas oo baabiin laheyd insuliinta haddii afka laga qaato.

Nooca 2

Beeryarada qofka leh macaanka nooca 2 ayaa wali sameynaysa insuliin laakiin kuma filna baahida jidhka oo waa in lagu kordhiyo ama insuliinta looma isticmaalo si sax ah. Macaanka noocaa ah waxa inta badan uu soo baxa marka la weynaado. Marmarka qaarkood ayay ku filan tahay in lagu daaweeyo macaanka nooca 2 kaliya dhaqdhaqaaq iyo in cuntada la badalo. Haddii aan cuntada ka caafimaadka qabto oo kaliya aanay ku filneyn si aad u kantaroosho heerka sonkorta dhiigaaga (ayaa cunta yaqaan talo ku siin karaa) ayaad qaadan kartaa kiniin ama waxa lagu qori insuliin. Waxa laakiin muhiim ah inaad sii cunto wax nafaqo leh.

... bilowga ayaa la dareemi karaa inaad helayso macluumaad badan mar kaliya laakiin waxa jira caawimo la heli karro iyadoo kaaga dhib yareyn karta.

Patrick, 18

Macaankaaga la soco

Si aad si wanaagsan ugu maareyso macaankaaga ayaa waxa muhiim ah inaad hesho sawir ah waxa ka dhacaaya jidhkaaga. Kantarool joogto ah ayaa sheegaaya haddii sockorta jidhkaagu aad u sareeyso ama aad u hooseyso taas oo kaa caawineysa inaad go'aamiso waxaad u baahan tahay inaad sameyso si aad u kantaroosho. Tijaabada sonkorta dhiiga ayaa sheegeysa heerka sonkorta. Waxa jira laba nooc oo tijaabada dhiiga.

Jibaabada farta laga qaado ayaa kaligaa sameynaysaa adigoo isticmaalaaya mashiinka lagu qiyaaso sockorta jidhka oo aad gacanta ku hayso. Tijaabadu waxay ku siinaysa sawir ah ay yahay sonkorta dhiigu xiliga tijaabada la qaadayo. Waxay ku siinasaa fursada aad wax kaga qaban karto haddii aad leedahay sonkorta dhiigu oo kacsan ama dahcsan.

HbA1c-tester waxa sameeya dhakhtarkaaga ama kalkaalisada macaanka ee rugtaada caafimaadka iyadoo ah heerka dhedhexaadka ee HbA1c kaaga 8 todobaad ee ugu danbeeya. Haddii aad leedahay heer HbA1c ah oo wanaagsan ayaad yareyn kartaa khatarta aad dhibaatooyinka macaanka ugu helayso noloshada danbe.

Heerka sonkorta jidhkaaga ayaa kaa caawin kara inaad go'aamiso markaad go'aansanayso inaad cunto cunto fudud, qaadata insuliin dheerad ah ama soo socsocto. Waxa sidoo kale ay kaaga digaysaa haddii ay sonkorta dhiigu kacsante ama ay dhacsantey, taas oo u baahan daweyn gaar ah.

Goorma ayaa la eegayaa sonkorta dhiigaaga?

Nooca 1 Waxa mihiim ah inaad eegto sonkorta dhiiga xili go'an. Heerka la qaadey ka hor 1½-2 saacadood cuntada ka dib ayaa tusaale ahaan tusaale kara sonkorta dhiigu oo kacsan kadib marka aad cuntay cunto nooc ah oo qiyaas leh. Kantarool aad sameyso 3 subaxnimo ayaa kuu sheegi kara inay sonkorta dhiigu dhacsan tahay. Waxa la isku soo jeedinayaa inaad qiyaasto sonkorta dhiiga ka hor cunto kasta iyo sidoo kale ka hor inta aanad seexan. Marka uu macaanku kugu cusub yahay ilaa qiyaas ahaam 9 jeer habeenkii iyo maalintii si aad ugu qiyaasto dawska insuliinta.

Macaanka nooca 2 -Ku sabsan guud ahaan iyadoo aan loo eegeyn daaweynta: Marka uu kugu cusub yahay macaanku iyo marka aad raacaysa isbadel la sameeyey ayaa qaabka maalintu ee qiyaastu ka hor iyo ka dib 1½ saacad cuntada ee dhowr maalmood uu noqon karaa gundhig wanaagsan oo doorashada daaweynta ama ku qiyaasida isbadelka. Xaaladaha degdega sida infegshanka, qaliinka, daaweynta kortisoona iyo xaaladaha istareeska degdeg ayaa qiyaasta ugu yaraan 3-4 heerka sonkorta/maalintii loo baahan karaa. Arin waxbarasho darteed ayaa qiyaasta sonkorta ee ku xidhan jimicsiga iyo 1½ saacadood ka dib cuntada ay bixin kartaa macluumaad muhiim ah.

Waxaad dabcan qaadi kartaa sonkorta dhiiga inte jeer ee aas rabto, kala hadal kalkaalisadaada macaanka waxa kugu haboon adiga.

Adigoo qiyaasaaya sonkorta dhiiga oo fahansn sida aad uga jawaab celinayso xiliyada cuntada ee kala duduwan, jimicsiga iyo wixii daaweyn loo baahan kara ayaad mudo kadib ka soo roonaan kartaa inaad maamusho sonkorta dhiiga. Kolba marka ay ka weyntey waxaad ka taqaano heerka sonkortaada ayaad kaga sii wanaagsanaan kartaa inaad heerka ku hayso xadka meesha la rabbo iyadoo aad sidaas darteed aad muddada fog ka sii wanaagsanaan karto. Waxa muhiim ah inaad barato inaad ogaato sonkorta dhiigu markey kacsantey iyo marka ay dhacsantey si aad dhakhso wax uga qabato.

Sonkorta dhiiga oo kacsan (Hyperglykemi)

Sababaha saameyn kara sonkorta dhiiga ee kacsan:

- Aad qaadatey insuliin yar/daawada macaanka ama aanad uqaadanba sida lagu ugu qorey
- Aad qaadatey daawda macaanka oo aan waxba u tareyn jidhka
- Aad cuntay cunto ka badan waxa lo qorsheeye dawska insuliinta
- Aad jimicsi sameyso yar ama aanad waxbaba sameynin
- Istarees badan
- Aad qabto infegshan ama xanuun kale
- Ka hor caadada dumarka inaanay helin
- Haddii aad haysto bumbka insuliinta ayaa waxa jiri kara 'knick' ku yaala bumbka ama irbada bambka ayaa dabci karta ama mid 'Jaban'
- Xanuunka (dadka qaar leh macaanka noociisa 2 ayaa dhibaato ka haysataa xaalado kala duduwan oo xanuun ah

Calaamadaha digniinta ee sonkorta dhiiga ee kacsan waxa ka mid ah:

- Madax xanuun
- Aragti isku darsan
- Daal ama jilicsanaan
- Lalabo
- Xanuun lugta
- Haraad badan, inta badan musqusha taga
- Jidhka oo qalalan oo ku cuncunaaya
- Nabar aan waligii bogsan
- Xanuun sida safka oo jidhoo dhan gaadhiisan



Mid ama qaar ka mid ah calaamadaha ayaa noqon kara calaamad haddii aad leeday sonkorta dhiigu oo kacsan. Calaamada digniinta ayaa inta badan noqon karta mid qarsoon haddii la aaminsan yahay inay wax kala ku lug leedahay. Ha iska indho tirin markaa calaamadaha xataa haddii aanay muuqan.

Tijaabad Keton-ta kaaga digeysa waxa loo yaqaan diabetisk ketoacidosis (DKA).^{*} Ketoner waxa weeye sun weyn iyadoo haddii ay jidhka ku sameysanto ay aysiidhaasi ay tahay calaamad in aan la haysan insuliin badan si sonkorta loogu isticmaalo tamar. Waxa uu jidhku taas badelkeeda isticmaalayaa baruurta jidhka inuu gubo. Haddi aad aragto in heerka sonkorta dhiigaagu inuu sareeyo (ka sareeyo 15mmol/**) ama haddii aad dareemayso xanuun waa inaad qiyaaso heerka keton-ka ee kaadida adigoo isticmaalaaya tijaabo laga soo qaato farmasiiga ama dhiiga adigoo isticmaalaya mishiinka lagu qiyaaso ketonka. Haddii aad iska hesho waa inaad la xidhiidho dhakhtarkaaga ama kalkaalisad si aad talo ugu hesho.

Habka ugu wanaagsan ee lagu ogaado inuu heerkaaga sonkorta dhiigu uu yaalo heerka la doonaayo waa in la sameeyo tijaabada sonkorta dhiiga. Waxa muhiim ah inaad isku deydo inaad heerka sonkortaada ku hayso xadka la doonaayo. Haddii aad aragto in sonkorta dhiigaagu ay kacsantey ayaad isku dayo kartaa inaad ogaato sababta keentey adigoo is weydiinaaya dhowr su'aalood.

Si weyn uga fikir haddii kuwan wax ka mid ahi ay jiraan:

- Miyaad qaadatey insuliintii?
- Miyaad qaadatey daws kugu filan oo insuliin/daawada macaanka ah sida uu dhakhtarkaagu kuugu qorey?
- Miyaad wax ka badashey cuntadaada?
- Miyaad dhintey jimicsigaaga?
- Miyey wax istarees ku galinayeen?
- Miyaad leeday infegshan ama miyaad u xanuunsaneysaa si kale?

Waxa muhiim ah inaad ka jawaabto su'aalaha, si aad iskaga ilaaliso in heerka sonkorta dhigaagu kaco kustaqbalka.

Sidee ayaa looga hor tagi karaa sonkorta dhiiga oo kacsan?

- Uqaado insuliintaada/daawada macaanka sida laguugu qorey
- Raac qorshahaaga cuntada
- Raac qorshahaaga jimicsiga
- Iska dhin istareeska noloshaada maalintii
- Hubi inaad dhakhso u hesho daaweyn infegshanka iyo cudurada kale
- In badan eeg sonkorta dhiiga
- Ka eeg ketoner dhiigaaga ama kaadidaada

Marka ay sonkorta dhiigu dhacsantey (Hypoglykemi)

Sababaha saameyn kara sonkorta dhiiga ee dhacsan:

- Inaad qaadato insuliin badan ama daawooyinka macaanka, ama aad inaad daawada u qaadato si aan laguugu qorin
- Jimmicsi badan sameyso - jimicsi sameyso iyadoo aan la qorsheyn ama xili dheer iyadoo aanad cunin wax cunto fudud ah ama aad dhinto qadarka insuliinta ka hor inta aanad bilaabin jimcisiga
- Saameynta daawooyinka kale
- Aanad raacin qorshaha cuntadaada - aanad cunin wax kugu filan ama aad badashay xiliga cuntoyinka
- Aad cabtey khamri, gaar ahaan iyadoo aanad isla markaa wax la cunin
- Aad caadada dumarka leedahay

Calaamadaha in sonkortaadu hoos u dhacdo:

- Gaajo
- Dhidid
- Lalabo
- Aragti isku darsan ("dhibco dhibco" la arkaayo)
- Gariir
- Kabuubyo debnaha iyo carabka ah
- Cadho dhow
- Qandho
- Dhidid iyo qoyaan jidhka
- Dawakhaad
- Neerfis
- Awood daro
- Garaaca wadnaha oo degdega
- Xiska oo kaa taga



^{*} Inta badan ku dhacda bukaan socodka qaba macaanka nooca 1-aad.

^{**} Waxay kalkaalisada macaanku u aragto inay sonkor kacsan tahay ayaa kala duduwanaa kara. Kala hadal sidaas darteed markasta taas dhakhtarkaaga/kalkaalisada macaanka

La daaweynaayo macaanka.

Maxaad sameynaysaa haddii aad ka shakido inay sonkorta dhiigu dhacsan tahay?

Haddii ay suurtoagal tahay waa inaad qiyaasto heerka sonkorta dhiiga. Qiyaasta sonkorta dhiiga ayaa laba sababood muhiim u ah:

- Lama hubo in calaamadha digiinta la arko markaas ayay muhiim tahay in inta badan la eego heer sonkorta dhiiga si loogu ogaado haddii ay dhacsan tahay
- Calaamad digniin ah ayaa la heli karaa iyadoo aan sonkorta dhiigu dhacsaneyn. Waxa marlabaad muhiim ah inaad intabadan eegto heerka sonkorta dhiiga si aad u ogaato inaad ku jirto heerka la rabey

Haddii aad qabto sonkorta dhacsan ayay sonkorta dhiigu tahay mid ka hooseysa 3,9 mmol/l. Haddii ay sonkorta dhiigu dhakhso u dhacdo muddo gaaban ayaa calaamadaha muujiya sonkorta dhiiga ee dhacsan la arkaa inkastoo heerka sonkorta dhiigu uu ka sareeyo heerka loo baahan yahay. Haddii aad hubto in sonkorta dhiigu yara hooseysa ama aanad sameyn karin wax qiyaas ah, laakiin aad leedahey calaamado sonkorta dhiiga ayay aad muhiim u tahay in isla markaaba la daaweeyo sonkorta dhiiga ee dhacsan.

Sidee loo daaweeya sonkorta dhiiga ee dhacsan?

Sonkorta dhiiga ee dhacsan ayaa isla markaaba la daaweeyaa. Iyadoo wax la cunaayo ama la cabaayo ay ku jiraan sonkorta degdega jishka u gasha ee lagu saxo sonkorta dhacsan.

Waa inaad qaadato mid ka mid ah kuwan:

- Guluukoos ama xabado sonkor ah/ nabaad (2 ilaa 4 xabbo) - sonkorta
- Cabitaan, casiir ama caano (hal koob)
- Cabitaanka haha leh - ma aha kuwa aan sonkorta laheyn! (hal koob)

Markasta jeebka ama shandada ku qaado guluukoos. Sonkorta dhacsan ayaa si dhakhso ah loo arki karaa waa inaad markaa u diyaar garowdo inaad si dhakhso ah u daaweyn karto.

Wac qof ka mid ah kooxda ka shaqeysa macaankaaga haddii:

- Aad dhawaan bilowdey isticmaalka insuliinta/daawad macaanka ama aad is leedahay in dawskaaga insuliinta/daawadaada ayaa u baahan in wax laga badalo
- Aad leedahay saddex ama afar jeer oo ay sonkorta dhiigu hoos u dacdey
- Aad leedahay laba ama wax ka badan oo dhiigaagu hoos u dhacsan yahay muddo 24-saacadood ah
- Aad leedahay sonkorta dhiiga oo dhacsan isla wakhti maalin walba, maalmo badan oo isku xigxiga
- Sonkorta dhiigaaga ayaa aad u dhacsaneyd iyadoo aad cid ku caawisa ubaahatey

Ha iska indho tirin calaamadaha sonkorta dhacsan. Iskama tagayaan kaligoo iyadoo ay keeni karaan shibaatooyin waaweyn.



Daaweynta macaanka.

Waxa jira daaweyn kala duduwan oo macaanka iyadoo ta qof lagu daaweeyo aanay la mid aheyn ta qof kale la siiyo. Noocyada macaanka qaarkood ayay ku filan tahay in lagu daaweeyo jimicsi joogto ah iyo in cuntada la badalo. Inta badan waxay ku xidhan tahay nooca macaanka aad qabto. Waxa jira dawooyin kala duduwan oo aad kala hadli karto dhakhtarkaaga. Hoos waxa ku qoran sharaxaad gaaban.

Insuliin

Insuliinta waxa loo qoraa dadka leh macaanka nooca 1 iyo qaar ka mid ah nooca 2. Waxa jira saddex nooc oo insuliinta oo lagu badalo insuliinta jidhku soo saaro. 1-4 Waxay noqon kartaa in aad adigu qaadato insuliinta iyadoo aad irbad 1 - 4 jeer malintii, sida uu kuugu sheega dhakhtarku iskugu mudeyso ama inaad isticmaasho bambka insuliinta.

- Insuliinta xiliga dheer shaqeysa ayaa ku siinaysa baahida aasaasiga ah ee insuliinta maalintii oo dhan
- Insuliinta tooska u shaqeysa ayaa ku siineysa insuliin toos ah oo xiliga cuntada iyadoo leh saameyn ilaa 3 saacadood shaqeysa.
- Insuliin isku dhafan/insuliinta isku jirjirta waxa weeye mid ka kooban insuliinta intabadan shaqeysa iyo ta tooska ah

... maanta waxa la haystaa habab daaweynta ah oo ka fiican marka la garab dhigo xiligii aan ogaadey inaan qabo macaan.

Eva, 59

Sidee ayay tijaabada dhiigu u caawin kartaa?

Macaanku waa cudur jiidama. Noocyo kala duduwan oo dhibaatooyinka caafimaadka ayaa la heli karaa ama ka sii xumaan kara nolosha xiligeeda danbe sababta oo ah inaad muddo badan qabtey macaan kacsan. Waxay noqon kartaa tusaale ahaan aragti daciif ah, cudurada wadnaha iyo cudurda kalyaha. Haddii aad laakiin ilaaliso heerka sonkorta dhiigaaga ayaa dhimi kartaa khatarta u keenaayo macaanku ee carqaladaha macaanka. Sidaas darteed ayay aad muhiim u tahay inaad inta badan eegto sonkorta dhiigaaga iyo inaad natiijada khatar u qaadato.

... markii hore waxaan iska dhago tiri jirey natiijooyinka tijaabadeyda. laakiin hadda ma aha sidaas – waxaan helay kantarool ka wanaagsan waanan ka caafimaad badaney.

Emma, 23



Khamriga iyo macaanka

Wax kasta ha ahaatee ama fasax ku jir ama guriga u joog xanuun dartiis, waxa jira arimo caafimaad oo u baahan inaad ka fikirto markaad qabto macaanka.

Hoosta waxaad ka helaysa haggaha hakaas oo waxyaalaha ugu muhiimsan lagaga hadlaayo, sida aad u saameynayso macaankaaga iyo waxaad ka fikireyso*.

Arimaha caafimaadka	Saameynta macaankaaga	Isku simista dawska iyo tijaabooyinka loo baahan yahay*
Daaweynta-hormoonada (HRT)	Qaar	Haa
Uurka	Ka digtoonow	Haa
Daawada kahortaga	Suurto-galka	
Talaalka iyo ka talaalida	Qaar	
Irbada hargabka	Qaar	Haa (dhowr maalmood)
Xanuun	Ka digtoonow	Haa
Xanuunka-wadnaha	Qaar	Maya
Daryeelka ilkaha	Ka digtoonow	La tasho dhakhtarkaaga/kalkaalisada macaanka

Talo gaar ah

La tasho dhakhtarkaaga/kalkaalisada macaanka

Uurku waxa uu u baahan yahay qorsheyn, la hadal kalkaalisada macaankaaga haddii aad qorsheynayso inaad reer dhisto

Kiniinka uurka joojiya kuma haboona dumarka macaanka qaba oo dhan Ma haboona in la isticmaalo kiniinka uurka joojiya haddii:
 - aad weyn tahat, sigaarka cabto ama miisaankaagu badan yahay,
 - aad leedahay sonkor kacsan, dhibaato-wadnaha ama wareega dhiiga.
 La hadal dhakhtarkaaga ama kalkaalisada macaanka haddii wax badalkeedu uu jiro.

Haddii aad meel u safreyso waa inaad marka hore kala tashato dhakhtarkaaga haddii aad qaadan karto talaal looga baahan yahay safarkaa.

Loo soo jeedinaayo dadka qaba macaanka

KA JOOJIN inaad qaadata daawadaada haddi aad qabto hargab, ama aad qandhooneyso ama aad xumad leedahay.
 Haddii uu aad yalaalugoooneyso oo aanad haysan karin daawadaada, waa inaad isla markaaba la xidhiidho dhakhtarkaaga ama kalkaalisada macaanka

Macaanka waxa uu wataa khatar weyn oo cudurada wadnaha ah. Cunto caafimaad leh iyo jimicsi joogto ah. La tasho khabirkaaga macaanka

Markasta u sheeg dhakhtarkaaga ilkaha haddii aad qabto macaan.

*Markasta kala tasho kooxdaada macaanka qaabilsan ka hor inta aanad badelin daaweyntaada.

Wax sii barato

... marna uma ogolaanaayo in cid igahoristaagto, taasi kaliya waa sida aan u arko nolosha...

Rickard, 32

Shaqoda

Macaanku uma baahna inuu saameeyo shaqadaada. Haddii aanad laheyn wax carqalad uu macaanku keenay oo aan lagugu daaweyn insulin ayaad ka shaqeyn kartaa wax kasta. Haddii laakiin lagugu daaweyn insulin, ayaa waxa jira khatar weyn kaas oo aan ku habooneyn, tusaale ahaan shaqada ciidamada iyo wadida gaadiidka dadweynaha. Ka fikir in aad si daacad ah uga jawaabto marka uu shaqo bixiyahaagu su'aalo kaa wediyo caafimaadkaaga. Haddii aad daacad tahay bilowga ayay dhibyareynaysaa haddii uu wax xaalad degdeg ahi timaado taas oo noqon inaanad ka jawaabin su'aalaha xunxun xili danbe. Haddii aad qariso wax keeni kara in qof kale dhaawac soo gaadho ayaa maxkamad lagu soo saari karaa.

Xuquuqdaada

Masuuliyada macaankaaga wax leh adiga iyo kooxdaada macaanka. Dareelkaaga caafimaadka ee aasaasiga waa inuu ka koobnaado kuwan:

- Qorshe daaweyn iyo adiga hadafyadada
- Waxbarasho bilowga iyo mid sii socota oo adiga iyo qoyskaagaba
- Kantarool joogto ah oo sonkorta dhiiga iyo xaaladaada guud ee caafimaad sida: inaad qiyaasto cadaadis ka dhiigaaga, eegto lugahaaga iyo kalyahaaga



Maaree adiga macaankaaga

Marmarka qaarkood ayay adkaan kartaa inaad maareyso macaankaaga laakiin waa xaqiiqdi mid ay wanaagsanety inaad ku dadaasho. Kantarool joogto ah, ka warheyn macaanka dhiigaaga iyo cunto caafimaad leh iyo hab nololeed ayaa ka dhigi kara macaankaaga inaanu u baahneyn inuu aad u saameeyo noloshaada. Khatarta aad ku helayso sonkorta oo dhacsan iyo khatarta inay kugu dhacdo dhibaatooyin hadhow nolosha ayaa sii yaraanaaya.

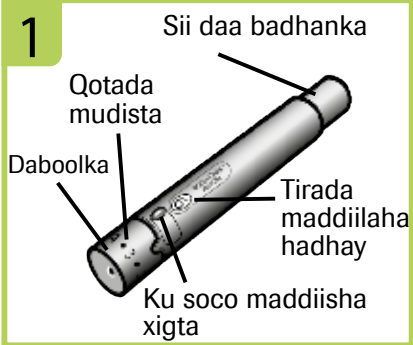
Talooyin iyo Tusaale*

- Wadnahaaga iyo wareega dhiigaaga ilaali adigoo cunaaya cunto caafimaada leh iyo inaad joogto dhaqdhaqaaq u sameyso
- Iska ilaali cabitaanka sigaarka
- Kantarool macaanka dhiigaaga oo meel ku qor natiijada – khatar u qaado
- Iska ilaali miisaanka badan
- Cun cinto buushigu ku badan yahay (tusaale ahaan cuntooyinka qamadiga, raadhiga, konflageska iyo baastada)
- Cun cunta ka dufan iyo sonkor yar tusaale ahaan jaamka, hilibka cas iyo buskudka
- Haddii aad qabto macaanka nooca 1 ayaa sawir laga qaadayaa indhaha hoostooda maalinta aad 10 jirsato kadibna labadii sannoba hal mar ama wax ka badan haddi ay wax isbadel ahi dhacaan. Xataa macaanka nooca 2 ayaa sawirka indhaha la iska qaadayaa marka baadhitaanka la sameynaayo. Xaddii wax isbadel ah lagu arko ayaa qofka baahidiisa lagu sameynayaa kantaroolka
- Kantaroolka kusamee lugahaaga inta badan si aad u aragto inaad leedahay nabar ama dhaawacyo
- Kantarool heerka kalastaroolkaaga ugu yaraan saddexdii sanoba hal mar

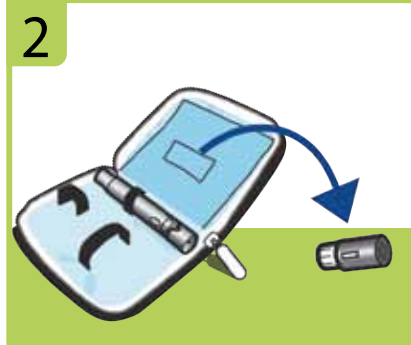
... wax hadal ahi kama jiraan arinka, waxaan saani u caafimaad qabaa markaan kantarool u hayo macaankeyga.

Monika, 42

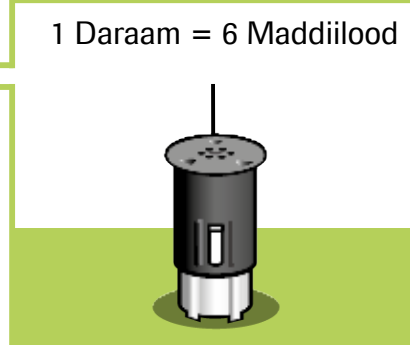
*Maadaama oo uu macaanku dadka si kala duduwan ugu dhaco, markasta kala tasho kooxdaada macaanka qaabilsan.



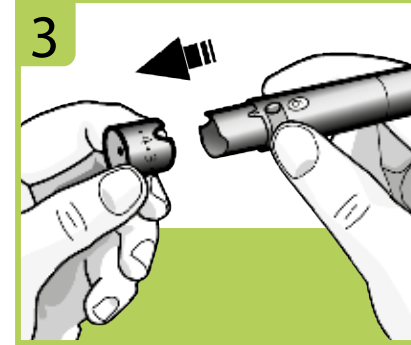
Baro aaladda mudista Accu-Chek Fastclix.



Ka soosaar daraamka maddiisha jeebka boorsada lagu qaado.



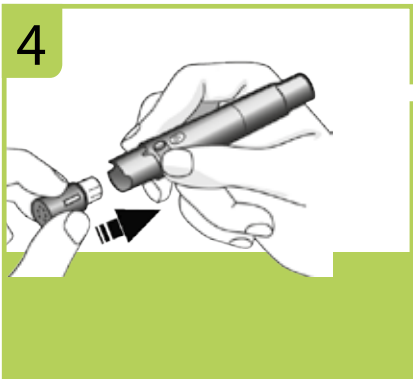
OGOW
Daraam kasta waxa kujira 6 maddiilood oo nadiif ah.



Ka goo daboolka adiga oo si toos ah uga jiidaya. Ha maroojin daboolka.



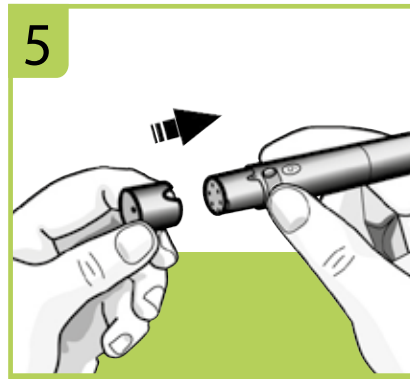
Waa inaanad galin daraamka maddiisha aaladda mudista oo anaad isla markaana cadaadin badhanka sii-daynta ama ama ha qaban aaladda mudista badhanka mudista iyada oo dul taala oogo sida miis dushii. Tani waxay sii-dayn kartaa maddiisha waxayna si aan ku-talogal lahayn u keeni kartaa dhaawac.



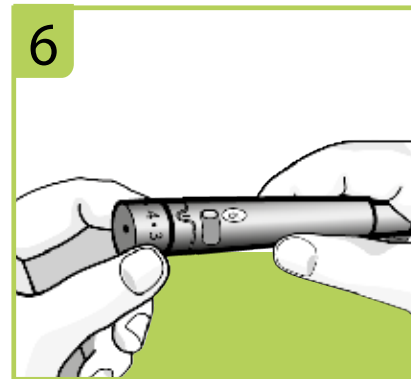
Gali daraamka Maddiisha, marka hore cidhifka cad, aaladda muddista. U riix daraamka maddiisha gabigiisa gudaha ilaa uu si adag u qabsato meesha.



OGOW
Ha ka saarin daraamka maddiisha ilaa dhammaan 6 maddiilood la isticmaalo maadaama aan daraamka aan dib loo isticmaali karin marka laga soosaaro aaladda mudista.



Beddel furka aaladda mudista. Hubi in karinta xarriijimaha furku uu waafaqsan yahay karinta aaladda mudista.



Ku hagaaji aaladda mudista qotadeeda heer hoos u halineed oo macquul ah. Ka bilaw 2. Jidhka adag, ka bilaw lambark ka sarreeya.

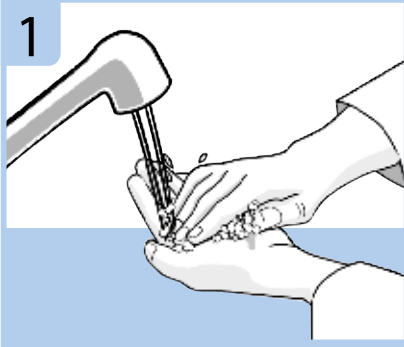
Marka ay diyaar tahay in la baadho...



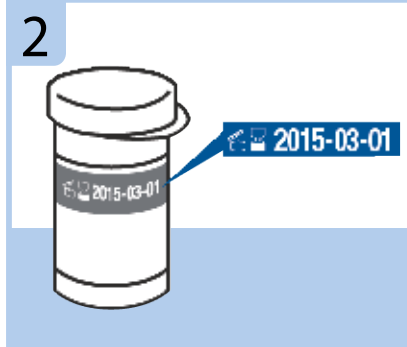
Isticmaalka aaladda mudista: Cadaadinta badhanka sii-daynta, aaladda mudistu waxay ku diyaar noqotaa oo ay ku muddaa 1 dhag siin.

Hagaha Tixraaca Dhakhsaha ah Accu-Check Aviva - soomaali/somaliska DB4002

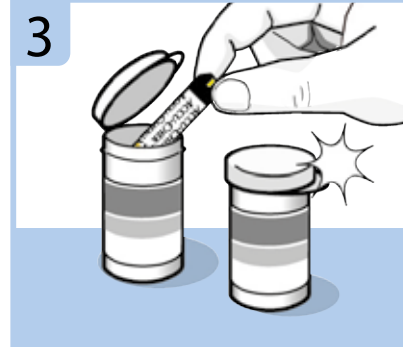
Samaynta Baadhista Guluukoosta Dhiigga



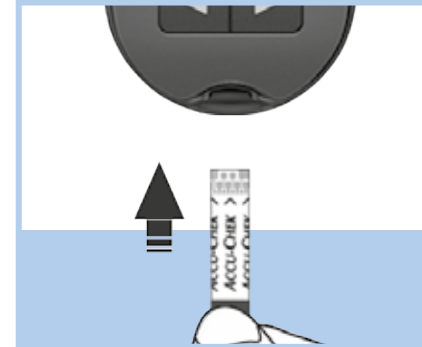
1 Dhaq oo qallaji gacmahaaga kahor intaanad samayn baadhista guluukoosta dhiigga.



2 Ka hubi isticmaalka taariikh ahaan weelka liilka baadhista. Ha isticmaalin liilka baadhistaanka taariikhdiisu dhacday.



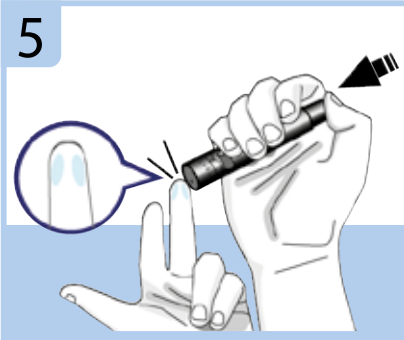
3 Ka saar liilka baadhista weelka ay kujirto. Si adag u xidh furka.



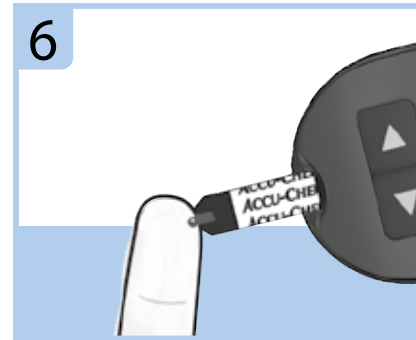
4 U gali liilka baadhista cabbirka jihada uu u dhuuban yahay ilaa cabbirku biib dhaho.



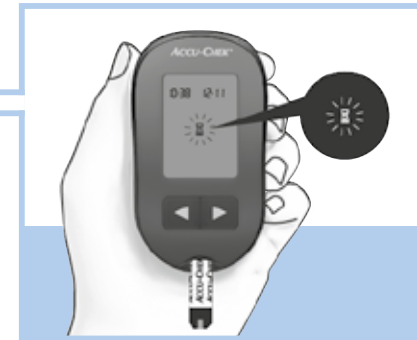
Muunad dhibic dhiig ah oo dhallaalaysa ayaa muuqata.



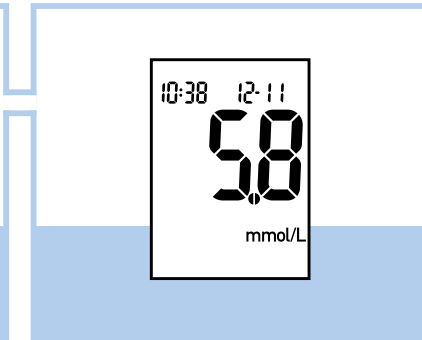
5 Ugu qabo aaladda mudista si adag cidhifka fartaada oo cadaadi badhanka sii daynta si aad u dalooliso fartaada.



6 Taabsii dhammaadka liilka dhibicda dhiigga. Ha dhigin dhiigga dusha liilka baadhista.



Cabbirka ayaa biib dhaha oo oo iftiima marka uu dhiig ku filan kujiro liilka baadhista.



Natiijada baadhistu waxay ka muuqataa shaashadda kadib 5 ilbidhiqsi.



Kahor intaanad dhammayn...
2
1
U diyaari aaladda mudista baadhista xigta. U dul jiid gacan-qabsiga gadaal halmar si aad hore ugu socoto maddiisha xigta. Daaqaddu waxay muujinaysaa tirada maddiilaha ee hadhay.