

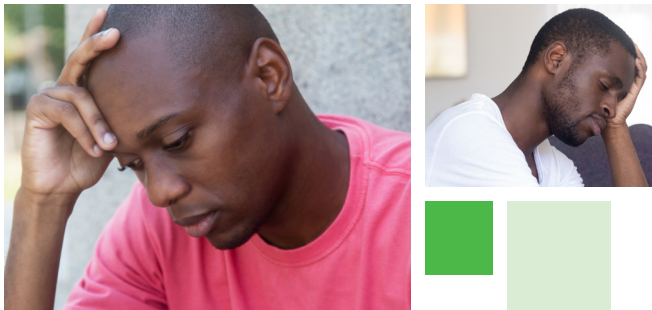
Maareynta hypoglycaemia

Hypoglycaemia, oo sidoo kale loo yaqaan hypo, waxay ku dhacdaa dadka sonkorta qaba marka heerka glucose dhiigooda ku jiraa uu hoos uga dhaco 4mmol/L. Hypos waxay ku dhici kartaa dadka qaba sonkorta ee qaata insulin ta ama noocyo kale oo ah daawooyinka glucose ta hoos u dhiga.

Waa maxay waxyaalaha ugu weyn ee keena hypo?

Hypos waxaa keeni kara mid ama wax ka badan oo kuwan soo socda ah:

- » insulin fara badan ama daawooyin kale oo hoos u dhiga glucose ta
- » kudurista insulin ta maqaarka leh burooyinka eey sababeen cirbadaha lagu cel celiyay hal meel (taas oo loo yaqaan lipohypertrophy)
- » dib u dhigista ama gefida cunto
- » cunid la'aanta karboheydareed ku filan
- » nashaad jireed aan la qorsheyn
- » jimicsi aad ugu badan kii caadiga ahaa
- » cabida aalkool aad u badan
- » cabida aalkool adoon cunin cunto kaarboheydareyd ku filan leh.



Waa maxay astaamaha hypo?

Inkastoo astaamuhu ay ku kala duwan yihiin qofba qofka kale, dareenka guud waa:

- » daciifnimo, gariir ama ruxmid
- » dhidhid
- » madax wareer/wareerid
- » madax xannuun
- » isbedel dabeecadeed/dareen la socosho la'aan
- » ilmo badan ama oohin
- » xannaaq badni
- » gaajo
- » kabuubyo faraha iyo dibnaha hareerahooda
- » wadnaha oo xoog u garaaca
- » arag caad leh.

Haddii aad dareemeyso astaamahaan wax ka mid ah, jeegaree heerka glucose ta dhiigaaga. Haddii aadan tan sameyn karin, ula dhaqan astaamaha oo kale inay ku heyso a hypo.

Sidee baa loo daaweeya a hypo?

Waa muhiim in hypo si dhakhso ah loo daaweeyo si loo joojiyo heerka glucose ta dhiiga inaysay dhicin xitaa ka sii hoos. Hypos ka aan la daaweyn waxay noqon karaan wax khatar ah waxayna khatar kuu gelin kartaa in miyirku kaa tago.

Waxa ugu horeeya ee aad sameynayso waa inaad hubiso inaad amaan tahay. Tusaale, haddii aad gaari wado, wadada dhiniceeda u leexo.

TALAABADA 1 AAD – Ta ugu muhiimsan!

Waa inaad heysataa waxoogaa karbohaydareyd ah cunto (oo uu kuu fudud inaad liqdo) sida:

- » kiniiniga glucose tu wuxuu la mid yahay 15g oo karbohaydareyd ah **AMA**
- » 6–7 jellybeans caadiga ah ama 4 jellybeans ka glucose ta oo balbalaaran **AMA**
- » 1 tuunbo oo gel ka glucose ta afka ah (waxay la mid tahay ilaa 15g oo) **AMA**
- » 1/2 qasac (150mL) oo ah cabitaanka fudud ee caadiga ah (oo aan ahayn ‘diet’) **AMA**
- » 100mL ee Lucozade® **AMA**
- » 3 qaadada shaaha oo sonkor ah ama malab **AMA**
- » 1/2 oo galaas (125mL) miro la miiray ah.

Ka dib 10–15 daqiiqo, dib u jeegaree heerka glucose ka dhiigaaga si aad u hubisid inuu ka kormaray 4mmol/L haddii uusan ka kormarin ku celi talaabada 1 aad.

Haddii aad qaadaneysid daawada sonkorta oo keenaysa hypos ka haddii lagu daro qaadashadeeda daawada la yiraahdo acarbose (Glucobay®), waa inaad ku daaweysaa hypo glucose saafi ah sida kiniiniga, glucose gel ama Lucozade®.



TALAABADA 2 AAD

Isla marka heerka glucose dhiigaagu uu ka kor maro 4mmol/L, waxaad u baahan doontaa cunida karbohaydareyd dheeraad haddii cunto cunidaada ku xigtaa ay jirto 20 daqiiqo wax ka badan, cun waxoogaa karbohaydareyd ah sida:

- » 1 jeex rooti ah **AMA**
- » 1 galaas (250mL) oo caanno ama caanno soy ah **AMA**
- » 1 jeex oo miro ah **AMA**
- » 4 apricot oo qalalan **AMA**
- » 1 qaado oo sabiib ah **AMA**
- » 1 gasac yar (100g) oo furuut yoogat ah.

Wixii ah tallo shakhsi ahaaneed oo ku saabsan daaweynta hypo, la hadal dhakhtarkaaga ama xirfadlaha caafimaadka sonkorta.

Bamamka insulin-ta kormeerka sokorta ee joogtada ah (CGM) iyo kormeerka sokorta Flash (flash GM):

haddii aad isticmaaleysid bambada iskulin ta, kala hadal wax ku saabsan sidii loo daaweyn lahaa oo loo maareyn lahaa hypos xirfadlahaaga.

Maxaa dhacaya haddii aan hypo la daaweyn?

Haddii la daayo daaweyn la'aan, heerarka glucose ta dhiigu waxay sii wadayaan inay dhacaan, tanina waxay horseedaysaa hypoglycaemia daran (miyir bee lama suuxitaan). Hypo -da daran waa midaadan adigu is daaweyn karin halkaas oo aad caawimaad uga baahan tahay qof kale. waa muhiim in saaxiibadaa iyo qoyskaagu ogaadaan inaad sonkor qabto iyo wixii ay sameyn lahaayeen lacala haddii ay timaado hypo daran.

Dhakhtarkaaga ama baraha sonkortaada ayaa laga yaabaa inay ku taliyaan inaad had iyo jeer sidato glucagon lacala hypo daran haddii ay ku qabato. Adiga iyo xirfadlaha caafimaadka sonkorta waxaad tusi kartaan qoyskaaga ama saaxiibadaa sidii loo isticmaali lahaa. Glucagon waa hormoono, lagu qaato cirbad kor u soo qaadeysa heerka glucose ta dhiiga.

Haddii ay ku qabatay hypo daran, wargeli dhakhtarkaaga sida ugu dhakhsaha badan ee suurtagalka ah si aad uga wada hadashaan wixii sababay hypo -da iyo in dib loo eego qorshaha maamulka sonkortaata. Waxaad sidoo kale ka wada hadli kartaan markaad ku ku noqon doonto nashaadkaagii caadiga ahaa, sida gaari kaxeeynta.

Wixii aad sameyn lahayd haddii qofku uu miyir beelo, hurdeysan yahay ama uusan awoodin inuu wax liqo

TANI WAA XAALAD DEG DEG AH! Wax cunto ah ama cabitaan ah afka haka siin.

- » Qofka u seexi dhinacooda oo hubi in hawo mareenkoodu uu banana yahay.
- » Sii cirbada glucagon haddii la helayo oo aad u tababaran tahay inaad siiso.
- » Taleefan u dir ambalaas (garaac **000**) sharaxna in qofku miyir la'a yahay oo uu qabo sonkor.
- » Qofka la jog ilaa ay ambalaastu ka timaado.

Ka war qabid la'aanta hypo

Tani waxay dhacdaa marka dadku aysan dareemin astaamaha digniinta ah ee ugu horeeya ee hypo – da ee ay ogaadaan oo kaliya inay hypo heyso marka heerka glucose ta dhiigoodu aad hoos ugu dhacdo ama markay jeegareeyaan heerkooda.

Haddii aad aad sannado badan qabtay sonkor iyo hypos, khatarta ah inaad dareemin astaamaha hypos waa wax aad u dhici kara. Hypos ka warqabid la'aanteeda waxay noqon kartaa mid khatar ah sababtoo ah wakhtiga aad ogaatid inay ku heyso hypo waxaa laga yaabaa inaad dhib kala kulantid daaweynteeda waxaana laga yaabaa inaad miyir beeshid.

Haddii hypos kagu uusan lahayn wax astaamo ah ama ay astaamahaagu isbedelaan, waxaa laga yaabaa inaad u baahan tahay jeegareynta heerarka glucose ta dhiigaaga marmar badan. Had iyo jeer daawee a hypo marka heerka glucose ta dhiigaagu ay ka yar tahay 4mmol/L, xitaa haddii aad dareemeyso inaad fiican tahay. Haddii heerarka glucose ta dhiigaagu ay hooseeyaan iyagoon lahayn wax astaamo ah, waxaad u baahan tahay inaad kala hadashid dhakhtarkaaga ama xirfadlahaaga caafimaadka sonkorta.

Waxyaalaha kale ee la rabo inaad tixgelisid

- » Xiro aqoonsi sheegaya inaad qabto sonkor.
- » Had iyo sido daaweynta hypo.
- » Qor wixii hypos ah ee aad qabto saa daraadeed waxaad kala hadli kartaa kuwan dhakhtarkaaga ama xirfadlaha caafimaadka sonkorta.
- » Waa muhiim inaad daweeynin hypos, tusaale ahaan, cunista in kabadan inta lagu taliyey ee ah karbohaydrayt, maxaa yeelay tani waxay sababi kartaa heerka gulukooska ee dhiiggaaga inuu aad u sarreeyo oo ay adkeyso in la maareeyo sonkorowgaaga.
- » Waa inaad hubisaa in dadka kuu dhowdhow adiga – sida qoyskaaga, saaxiibadaa, kuwa kula shaqeeya, shaqaalaha dugsiga ama xannaaneeyayaasha inay – ogaadaan sidii ay ku garan lahaayeen oo ay u daaweyn lahaayeen hypos.
- » Aalkohooshu waxay kordhin kartaa khatarta hypos ta. Waa inaad hubisid inaad cunto cunto leh karbohaydareyd ka hor intaadan cabin aalkolada, ama qaado cuntooyin fudud oo leh kaarbohaydard markaad aalkolada cabaysid. Jeegaree heerka glucose ta dhiigaaga oo cun cunta fudud ee kaarbohaydareyd ka leh ka hor intaadan seexan. Kala hadal dhakhtarkaaga ama xirfadlaha caafimaadka sonkorta wax ku saabsan aalkolada iyo sonkorta.
- » Ka hor intaadan kaxeeyn gaari, jeegaree heerka glucose ta dhiigaaga oo waa inaad hubisaa inay ka koreyso 5 mmol/L haddii aad qabtay hypo waxaa lagu talinayaa inaad sugtid ugu yaraan 30 daqiiqo ka hor intaadan gaariga ka xeyn si loo hubiyo inaad amaan tahay. Wixii macluumaad dheeraad ah, tixraac buugyaraha NDSS: Diabetes and driving (Sonkorowga iyo wadista gawaarida).



Adiga iyo NDSS

Adeegyo ballaaran iyo taageero badan ayaa laga heli karaa NDSS si lagaaga caawiyo maaraynta sonkorowgaaga. Tan waxaa ku jira macluumaad ku saabsan maareynta sonkorowga iyada oo loo marayo Khadka Caawinta ee NDSS iyo websaydh. Alaabada, adeegyada iyo barnaamijyada waxbarasho ee la heli karo ayaa kaa caawin kara inaad kusii jirto sonkorowgaaga.