

NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

Sonkorowga uurka: hage degdeg ah

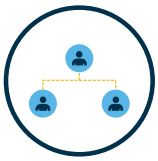
Waa maxay sonkorowga/macaanka uurka?

- Sonkorowga uurka wuxuu keenaa sonkorta dhiiga oo kor u kacda xilliga gabadhu uur leedahay.
- Markaad wax cunto, jirkaaga wuxuu cuntada karbohaydraytyada ah u badelaya sonkor, taas oo dhiigaaga galeysa.
- Jirku waxa uu leeyahay ama sameeyaa wax loo yaqaan insulin taas oo jirkaaga ka caawinaysa in sonkorta jirkaaga gashay eey usii gudubto unugyada jirka si aad enarji u hesho.
- Hormoonnada uurka waxay joojin karaan in insulin-ka uu u shaqeeyo sidii loogu talagalay.
- Tani waxay ka dhigan tahay in sokorta ay kusii raagto dhiiggaaga, taasoo keenta in sonkorta dhiiga ay kor u kacdo xilliga uurka.

Sababta uu dumarka qaar ugu dhaco sonkorowga uurka

Dumar walba ayuu ku dhici karaa sonkorowga uurka. Kaligaa maahid, mana aadan samayn wax sababay in sonkorrowga uurka kugu dhacdo.

Khatarta aad ku sugan tahay waxay noqon kartaa mid sarreysa sababo la xiriira:



Taariikhda qoyskaaga



Da'daada



Taariikhdaada caafimaad



Asalka dhaqankaaga



Miisaankaaga



Noocyada daawooyinka aad isticmaasho

Sonkorowga uurka oo ah wax inta badan ku dhaca dumarka uurka leh lana daaweyn karo. Haddii aad hesho daryeel sax ah, uurkaagu wuxuu noqon karaa mid caafimaad leh ilmahaaguna wuu caafimadaya.

Khadka Caawinta NDSS 1800 637 700
ndss.com.au

diabetes australia
The NDSS is administered by Diabetes Australia

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002597-NDSS_SO
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.

Sonkorowga uurka iyo dhallaankaaga

Sonkorowga uurka wuxuu kordhin karaa khatarta ah:

- in dhiig-kar kugu dhaco xilliga uurka
- inaad dhasho ilmo aad u weyn
- dhallaankaaga ay sonkorta dhiigooda hoos u dhacdo dhalmada ka dib.

Markaad si fiican daryeesho sonkorowgaaga, waxaad hoos u dhigi kartaa khatartan.

Sidii aad u daryeeli lahayd sonkorowga uurka

Dhakhtarkaaga ama kooxda sonkorowga ayaa kaa caawin doona inaad qorsheysato daryeelka macaanka uurka.
Taasina waxaa qeyb ka ahaan karta:



Cunto caafimaad leh inaad cunto

Isku dheelitirka saxda ah ee cuntooyinka caafimaadka leh ayaa adiga iyo ilmahaaga nafaqeynaya. Waxa kale oo ay kaa caawinaysaa in sonkorta dhiiggaaga ay joogto meeshii loo baahnaa.



Inaad noqoto qof firfircoon

Waxay ka caawisaa in sonkorta dhiiggaaga ay joogto meeshii loo baahnaa waxaadna ahaaneysaa qof caafimaad qabta si aad ugu diyaar garowdo dhalashada ilmahaaga.



Hubinta sonkorta dhiigga

Kuwani waxay kaa caawinayaan inaad aragto sida cuntada iyo waxyaabaha aad samynayso ay u saameeyaan sonkorta dhiiggaaga, iyo sida loogu sii heyn karo meeshii looga baahnaa.



Insulin-ka iyo daawooyinka

Dumar badan ayaa u baahan yihiin insulin ama daawo si ay u xakameeyaan macaankooda iyo in sonkorta dhiigoodu sii joogto meeshii looga baahna.

Dhalashada ilmahaaga ka dib

- Sonkorowga uurka badanaa iskiis ayaa looga bogsadaa dhlmada ka dib. Ilmahaaga kuma dhalan doono xanuunka sonkorowga.
- Laakiin khatarta laga yaabo in mustaqbalka ay ku dhacdo sonkorowga nooca 2-aad ayaa ah mid aad u sarreysa marka laga hadlayo adiga iyo ilmahaaga labadiinaba.
- Inaad si joogto ah u baarto sonkorta dhiigaaga iyo inaad cunto caafimaad leh cunti waxay kaa caawin kartaa adiga iyo qoyskaaga inaad nolol caafimaad leh ku noolaataan.
- Kala hadal dhakhtarkaaga ama khabiirka caafimaadka macaanka wixii ku saabsan baaritaannada caafimaadka ee aad u baahan tahay.

NDSS-ta iyo adiga

Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah (oo ay ku jiraan mid ku qoran luuqadaada), iskaan garee QR koodhka, tag **ndss.com.au** ama kawac **Khadka Caawinta NDSS 1800 637 700**.

Fiiro gaar ah: Macluumaadkan waxaa loogu talagalay inuu noqdo hagitaan oo kaliya. Maaha in lagu baddesho talada caafimaadka ee uu qofku si khaas ah u heli lahaa. Haddii aad wax welwel ah ka qabto caafimaadkaaga, ama aad qabto su'aalo dheeraad ah, waa inaad la xiriirtaa dhakhtarkaaga.

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002597-NDSS_SO
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.