

NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

Maalmaha xanuunka: hagaha degdega ah

Inaad xanuunsato waxay sababi kartaa inay kugu adkaato sidii aad u maareyn lahayd sonkortaada

- **In sonkorta dhiiga ay kor u kacdo** waa wax badanaa dhaca, xitaa haddii aad cunto raashin ka yar intii laguugu talagalay. Taasna waxaa u sabab ah hormoonnada walwalka ee uu jirkaagu sameeyo.
- **Inay sonkorta dhiigaaga hoos u dhacdo** ayaa noqon karta wax mararka qaar dhaca haddii aad cunto yar cunto, ama haddii aad matageyso ama shubmeyso.
- **Qorshe ficil oo loogu talagalay markaad xanuunsato** oo ay kuu dajiyeen dhakhtarkaaga ama kalkaalisadaada ayaa kuu sheegi kara sida aad u daryeeli karto sonkorowgaaga markaad xanuunsan tahay.
- **Waxaa laga yaabaa inaad u baahato daryeel caafimaad** Haddii aad si xun u xanuunto ama sonkorta dhiiggaaga ay aad u kacdo ama u dhacdo, xitaa haddii aad ku dhaqanto qorshahaaga ficilka ee loogu talagalay maalmaha aad xanuunsanayso.

Samayso qorshe ficil oo loogu talagalay maalmaha aad xanuunsanayso

Waxay kuu sheegaysaa waxa aad u baahan tahay inaad sameyso markaad xanuunsan tahay, oo ay ku jiraan:



Cida aad u baahan tahay inaad la xiriirto marka aad xanuunsan tahay



Cabitaannada loo baahan yahay inaad cabto



Marka loo baahan yahay inaad hubiso sonkorta dhiigaaga heerka ay joogto



Isbedellada insulin kaaga ama daawooyinka sonkoroowga/macaanka



Sahayda aad u baahan tahay inaad usii diyaarsato maalmaha aad xanuunsan tahay

Kala hadal dhakhtarkaaga inuu kuu sameeyo qorshe ficil oo loogu talagalay maalinta aad xanuunsan tahay haddii aan hore laguugu sameyn.

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. 002516-NDSS_SO
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.

Marka loo baahan yahay inaad ku dhaqanto qorshaha ficilka ee loogu talagalay maalinta aad xanuunsaneyso

- Markaad dareento inaad xanuunsaneyso
- Haddii sonkorta dhiigaaga ay ka sare marto 15 mmol/L muddo 8 saacadood ama ka badan
- Xilli kasta oo kale oo uu dhakhtarkaaga ama qorshaha ficilka ee loogu talagalay maalinta aad xanuunsaneyso ay ku farayso

Diyaarso sahayda loogu talagalay inaad heysato maalinta aad xanuunsaneyso



Qalabka lagu hubiyo sonkorta dhiigga



Daawooyinka



Insulin kayd ah iyo wixii kaloo aad u baahan tahay



Sahayda loogu talagalay marka ay sonkorta dhiigaaga hoos u dhacdo



Qorshahaaga ficilka ee loogu talagalay maalmaha aad xanuunsanayso

Qorshahaaga ficilka ee loogu talagalay maalmaha aad xanuunsanayso ayaa kuu sheegi doona waxa aad u baahan tahay inaad ku darsato sahaydaada.

Wac dhakhtarkaaga ama 000 haddii:



aad dareemayso lulmo iyo jahwareer



ay neefsashada kugu adag tahay



aad si joogto ah u matageyso, ama aad dareemayso calool/mindhicir xanuun



aad isku aragto calaamado lagu garto in jirkaaga qoyaanka ka dhamaaday (af qalalan, kaadida oo yaraata, wareer)



sonkorta dhiigaaga ay maanta dhan kacsan tahay ama dhacsan tahay, inkastoo aad u hogaansantay qorshahaaga ficilka ee loogu talagalay maalinta aad xanuunsaneyso



uu xanuun daran ku hayo oo aadan xataa daryeeli karin sonkorowgaaga aysanna kula joogin cid ku caawisa

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. 002516-NDSS_SO
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.