

La Noolaanshaha Sonkorowga

For an English version, see
“Living With Diabetes,” dia-ah-23911



Allina Health

Su'aalo iyo Jawaabo Caam ah

Sonkorowga ama macaanka ma ka qaadi karaa qof kale?

Sonkorowga kama qaadi kartid ama qaadsiin kartid saaxiib, qaraabo ama deris.

Maa maxay sababta la iigu sheegay sonkorow intii an joogay Maraykanka laakiin aan la iigu sheegin intii an joogay wadankaygii hooyo?

- Waxa laga yaabaa inad cuni jirtay cunto ka duwan tan halkan markii ad joogtay wadankaagii hooyo.
- Waxa laga yaabaa in aanad u firfircoonayn sidii ad ahayd markii ad joogtay wadankaagii hooyo. (Tusaale ahaan, waxa laga yaabaa inad wax badan socon jirtay markii ad joogtay wadankaagii hooyo.)
- Waxa laga yaabaa in heerkaaga walaaca ama giigsanaantu u ka duwanaa kan hadda markii ad ad joogtay wadankaangii hooyo.

Sidee baan u noqon karaa qof firfircoon ama u sameyn karaa jimicsi marka ay tahay jiilaal ee qabow iyo baraf dibadda ka jiraan?

- Ku lugee jaranjarada gudaha dhismaha ah abaarmano.
- Ku lugee gudaha goob dukaameysi.
- Is qor xarun jimicsi sida YMCA/YWCA. Fasal la bilaw saaxiibo.

- Ku biir fasal jimicsi oo ah internetka (yoga, boodbood) ad ku sameyn kartid gurigaaga.
- Isku day inad ku biirtid urur ama koox sida kubadda cagta.
- La hadal barnaamijyada jimicsiga iyo goobaha isboortiga si ad u ogaatid inay wakhtiyo siin karaan haweenka iyo hablaha si ay si u jimicsadaan iyaga oo gooni ka ah ragga iyo wiilasha.

Guudmarka Sonkorowga

Sonkorow/macaan waa cudur nolosha oo dhan haya qofka oo aan la daweyn karin, laakiin waa la xadeyn karaa. Marka aad sonkorow macnaheedu waxa weeye jidhkaaga ayaa dhibaato ka haysataa sidii uu u isticmaali lahaa tamarta ka timaada cuntooyinka aad cuntid. Tamartaasi waxay ka timaadaa dhamaan cuntooyinka ay ku jiraan karbohaydaraytka (daqiiqlayda iyo sonkoraha), borootiinta iyo dufanka. Ka dib marka aad cunto cuntid, waxa cuntada loo beddelaa gulukoos taasoo ay unugyadaadu u isticmaalaan shidaal ahaan.

Waxa muhiim ah in aad xusuusnaatid in karbohaydraytku ay saameynta ugu weyn ku leeyihiin heerarka gulukoosta. Marka aad qabtid sonkorow, jidhkaaga waxa dhibaato ka haysataa sidii gulukoosta looga wareejin lahaa dhiiggaaga ee lagu wareejin lahaa unugyadaada. Taasi waxay sababaysaa in heerka gulukoosta ku jirta dhiiggaaga ay sare u kacdo.

Gulukoosta dhiiggaaga oo aad ka dhigtid heer caadi ah intii suurogal ah waxay kaa gargaari kartaa in aad dareentid wacnaan iyo inaad heshid tamar dheeraad ah. Xadeynta fiicani waxay kale oo ay kaa gargaari kartaa in aad ka baxsatid dhibaatooyin ku dhaca indhahaaga, wadnahaaga, kelyahaaga, dareemeyaasha iyo xididada dhiigga.

Sida Cudurka Sonkorowgu u Saameeyo Jidhkaaga

Waxa jira dhawr nooc oo ah sonkorowga. Nooca 1, nooca 2 iyo sonkorowga uurka ayaa ah saddexda nooc ee ugu caamsan.

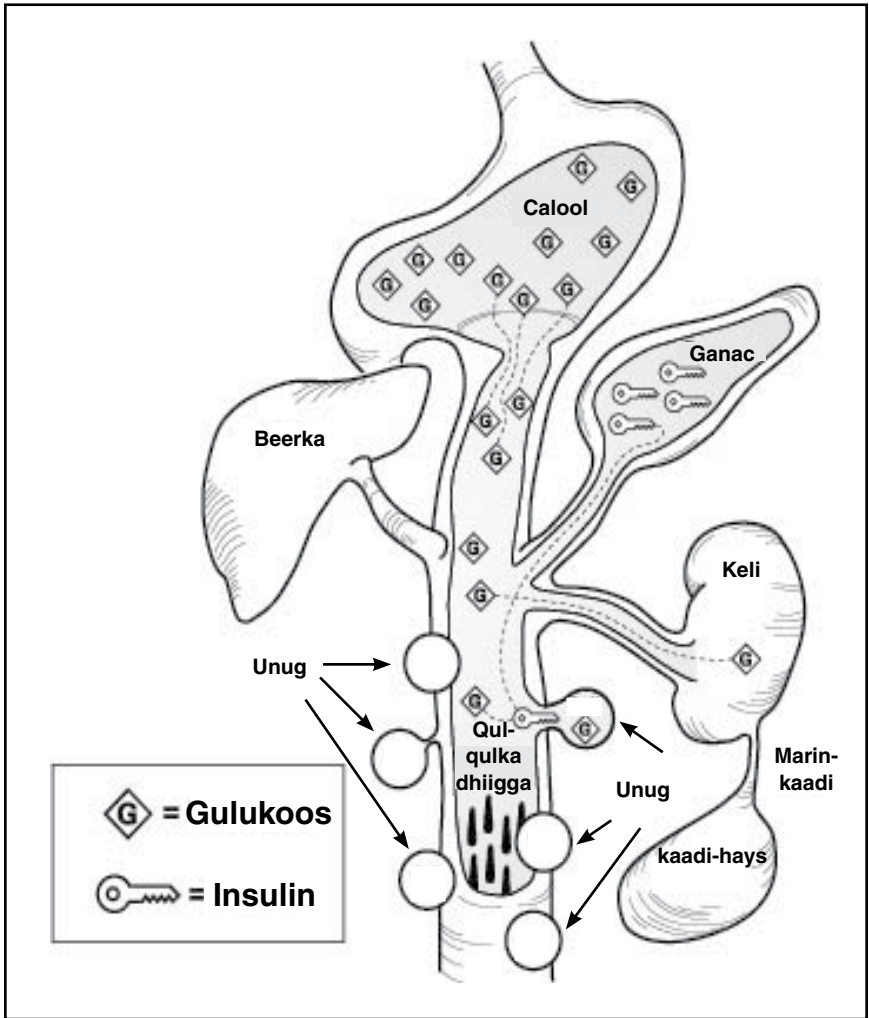
- **Nooca 1:** Ganacaagu (pancreas) waxa u sameeyaa wax yar oo ah insulin ama maba sameeyo. Jidhkaagu wuxu u baahan yahay insulin si gulukoosta looga saaro dhiiggaaga oo loo geeyo unugyadaada si ay tamar uga helaan.
- **Nooca 2:** Ganacaagu wali wuu sameeyaa xoogaa ah insulin, laakiin jidhkaagu uma isticmaalo sidii la rabay. Waxa tan la yidhaahdaa iska-caabbinta insulinta.
- **Sonkorowga Uurka:** Ganacaagu ma sameeyo insulinta dheeraadka ah ee loo baahan yahay xilliga uurka.

Marka insulintu aanay si sax ah u shaqeyn, gulukoosta ka imanaysa cuntada waxay ku dhex jiraysaa dhiiggaaga (halkii ay u wareegi lahay unugyadaada). Waxa laga yaabaa inad yeelatid astaamaha soo socda:

- haraad soo kordhay
- kaadi tiro badan
- tamar intii hore ka yar
- miisaan lumid aan sababtiisa la garanayn
- maqaar qallalan
- aragga indhaha oo isku darsan
- gaajo
- cudurka khamiirka (yeast) oo tiro badan
- nabaro aan bogsanayn.

Sida Insulintu u Shaqeeyso

Insulintu waxay u shaqeysaa sida fure oo kale, iyada oo furaysa unugyada si ay gulukoostu u gasho oo ay u noqoto il tamar ama tamar looga helo. Insulin waxay la mid tahay furaha baabuurka. Baabuurku waxa uu u baahan yahay shidaal si uu u shaqeeyo, laakiin furaha baabuurka ayaa bixiya dhinbiisha sii daysa shidaalka. Gudaha jidhkaaga, insulinta waxa loo isticmaala in 'dhinbiil' looga dhigo isticmaalka gulukoosta si ay unugyadaadu shidaal uga dhigtaan.



Insulintu waxay jidhkaaga ka caawisaa inu gulukoosta u isticmaalo tamar ahaan.

Qalab Lagu Maamulo Sonkorowgaaga

Cunto

- Cun 3 cunto oo isku miisaaman maalintii.
- Haddiiba wakhtiyada cuntada u dhexeeyaan wax ka badan yahay 4 illaa 5 saacadood, cun cunto fudud oo u dhexeysa.
- Sii cun cunto fudud wakhtiga jiifka si jidhkaagu u helo tamar ku filan inta aad hurudid.
- Ha ka boodin xilli cunto ama cunto fudud. Jidhkaagu waxa uu gulukoos la'aanta ku beddelan doonaa 'codsi' uu u gudbisto beerka kaasoo ah inuu u soo saaro gulukoos dheeraad ah. Taasi waxay xadeynta gulukoosta dhiiggaaga ka dhigi kartaa mid intii hore ka sii dhib badan.
- Weydiiso gargaar haddii aad qabtid su'aalo ama aad u baahan tahay talo ku saabsan doorashada cuntooyinka.

Firfircoonida Jidhka

Talo weydii dhakhtarkaaga ka hor inta aanad bilaabin jimicsi.

- Si tartiib ah u bilaw si aad uga baxsatid dhaawac.
- Dooro firfircooni ad ku istareexi doontid.
- Samee jimicsi maalin kasta.

Maamulista Giigsanaanta

Giigsanaantu waxay kordhisaa gulukoosta dhiiggaaga waxana ay keeni kartaa dhibaatooyin ah xaddeynta gulukoosta dhiiggaaga.

- Ka fikir waxa kuu keena giigsanaan.
- Raadso siyaabo caafimaad leh oo kaa cawiya inad maareysid giigsanaanta ama istareeska.
- Weydiiso gargaar haddii ad u baahan tahay.

Dawooyinka

Waxa jira dawooyin badan oo gargaar ka geysta in la xadeeyo gulukoosta dhiigga. Bixiyahaaga daryeel caafimaad ama dhakhtarkaaga ayaa kuu dooran doona dawada ugu fiican haddii aad u baahan tahay. Waa caadi in baahiyaha dawadaadu is beddelaan.

La-socodka gulukoosta dhiigga

Baadhis joogta ah ayaa kuu sheegi doonta sida cuntadaada, jimicsigaaga jidhka iyo dawooyinkaagu u shaqeynayaan.

Heerarka gulukoosta dhiigga ee lagu taliyay:

Ka Hor Cuntada	Ka Dib Cuntada	Wakhtiga Hurdada
Tiro u dhexeysa 80 ilaa 130 mg/dL	2 saacadood ka dib cuntada: wax ka yar 160 ilaa 180 mg/dL	Tiro u dhexeysa 100 – 140 mg/dL

Baadh Gulukoosta Dhiiggaaga:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ka hor quraacda | <input type="checkbox"/> Ka dib quraacda |
| <input type="checkbox"/> Ka hor qadada | <input type="checkbox"/> Ka dib qadada |
| <input type="checkbox"/> Ka hor cashada | <input type="checkbox"/> Ka dib cashada |
| <input type="checkbox"/> Ka hor wakhtiga hurdada | <input type="checkbox"/> Kale _____ |

Tirada iyo wakhtiga baadhitaankaaga ku qor buuggaaga diiwaanka gulukoosta dhiigga.

Muhiim: Buuggaaga diiwaanka gulukoosta dhiigga u soo qaado dhammaan ballamaha ad la leedahay bixiyahaaga daryeelka caafimaadka iyo bareyaashaada sonkorowga. Barahaaga sonkorowga weydiiso buugga diiwaanka.

Baadhitaano A1c oo joogto ah

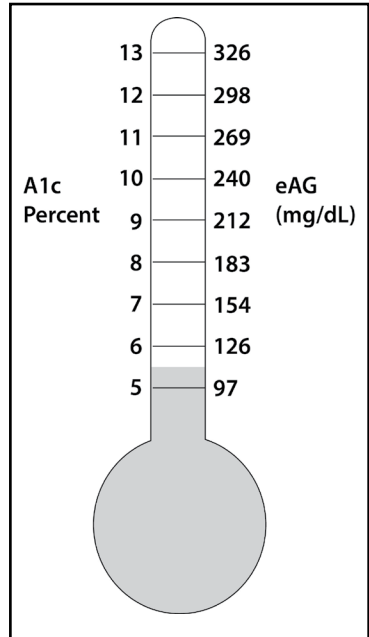
Baadhitaanka A1c waa baadhitaan dhiig oo muujinaya celceliska heerka gulukoosta 2-dii ama 3-dii bilood ee tagay. Cilmi-baadhis ayaa muujisay in dhaawaca soo gaadha isha, kelyaha ama nerfaha ee ka yimaada sonkorowga u si toos ula xidhiidho heerka A1c.

Baadhitaanka gulukoosta dhiigga ee ah durista farta wuxu qiimo u leeyahay maareynta sonkorowgaaga ee ah saacad-ka-saacad ama maalin-ka-maalin. Laakiin heerka A1c waxa u bixinayaa sawir guud oo ah xakameynta sonkorowgaaga iyo halistaada dhibaatooyin (cilado). Waxad u baahan tahay labada nooc ee baadhitaan si sonkorowgaada ad si fiican u maareysid.

Waxa laga yaabaa in bixiyahaaga daryeelka caafimaadku u natiijooyinkaaga A1c u bixiyo hab ah celcelis gulukoos oo la qiyaasay (estimated average glucose) (eAG) halkii u ku sheegi lahaa boqolley. Waxa eAG lagu cabbiraa mg/dL, oo ah waxa ad u baratay inad ku aragtid mitirkaaga. Isticmaal sawirka si ad u fahamtid natiijooyinkaaga baadhitaanka A1c.

Barnaamijka sonkorowga ee Allina Health wuxu ku talinayaa:

- baadhitaan A1c oo ah ugu yaraan laba jeer sannadkii, oo intaas ka badan haddii natiijooyinka baadhitaanku ka sareeyaan hadafka baadhitaankaaga
- hadaf baadhitaan oo ka yar 7 boqolkiiba.



© Allina Health System

Sawirkani waxa uu is barbardhigayaa natiijooyinka A1c iyo natiijooyinka eAG, oo loo sheegayo habka mg/dL.

Sida baadhitaanku u shaqeeyo

Gulukoosta dhiiggaaga ku jirta ayaa ku dhegta hiimogolobiinta ku jirta unugyada cascas oo halkaas ku nagaata. Unugyada cascas ee dhiiggu waxay noolaadaan qiyaastii 120 maalmood. Marka gulukoosta dhiiggaagu sare u sii kacdaba, gulukoos sii badan ayaa ku dhegaysa hiimogolobiinta. Baadhitaanka A1c wuxu cabbirayaa boqolkiiba inta hiimogolobiin ee gulukoos ku dhegsan tahay (oo la yidhaahdo hiimogolobiin beddelmay).

Natijjooyinka baadhitaanka A1c ee sareeya

Haddii natijjooyinkaaga baadhitaanka A1c sareeyaan, adiga iyo bixiyahaaga daryeel caafimaad ayaa u baahan inaad ka wada shaqeysaan sidii hoos loogu dhigi lahaa heerka gulukoostaada. Waxa laga yaabaa in bixiyahaaga daryeel caafimaad ku taliyo isbeddelo qorshe daweyn sida:

- dawooyin kala duwan
- qorshe cunto ka duwan wixii hore
- firfircooni jidh oo dheeraad ah
- qorshe lagu maareeyo giigsanaanta
- booqoshooyin daryeel caafimaad oo sii tiro badan.

Haddii ad tiradaada A1c yareysid xiitaa 1 boqolkiiba waxay taasi yareyn kartaa halistaada dhibaatooyinka sonkorowga (cilado) tiro ah 30 boqolkiiba.

Cunto — Cuntista Cunto Caafimaad Leh

Waxa ad isbeddel ku sameyn kartaa xakameynta gulukoosta dhiiggaaga adiga oo maareynaya doorashooyinka cuntadaada. Adiga oo isku miisaama waxa ad cunaysid, goorta ad cunaysid iyo inta ad ka cunaysid ayaa kaa caawin doonta inad maareysid heerarka gulukoosta dhiiggaaga.

Fahmidda sida cuntadu u saameyso jidhkaaga

Ma jiraan cunto fiican ama cunto xun. Cuntooyinka aad cuntid waxay u kala baxaan saddex kooxood oo waaweyn:

- **Borootiin:** Borootiintu waxay muhiim u tahay bogsashada, dhisidda muruqyo, xoojinta habkaaga difaaca jidhka, iyo jidhkaaga oo ay ka caawiso inu ka soo kaabto giigsanaanta iyo waxyaabo kale oo dheeraad ah!
- **Dufan:** Dufanku waa il weyn oo u jidhkaagu ka helo tamar. Waxa kale oo u jidhkaaga ka caawiyaa inu qaato fitamiinada.
- **Karboohaydrayt:** Karboohaydraytyadu waxay jidhkaaga siiyaan tamar.

Barashada sid loo tiriyo doorashooyinkaaga karboohaydrayto

Doorasho karboohaydrayt waa hal qaadasho oo ay ku jiraan 15 garaam oo ah karboohaydrayt. Badi dadka qaba sonkorowga waxa qorshe cunto oo caafimaad leh ugu jira 3 illaa 5 (45 illaa 75 garaam) doorashooyin karboohaydrayt halkii wakhti cunto iyo 0 illaa 2 (0 illaa 30) doorashooyin karboohaydrayt oo ah cuntooyinka fudud.

Muhiim:

- Sida laga soo xigtay Isbahaysiga Sonkorowga ee Maraykanka (American Diabetes Association), waxa ugu fiican inad cuntid qaddar karboohaydrayt ah oo isku mid ah wakhti cunto kasta. Tusaale ahaan, haddii ad qaadatid 4 doorasho karboohaydrayt wakhtiga quraacda, isku day inad qaadato 4 doorasho oo ah karboohaydrayt wakhtiga qaddada iyo 4 doorasho karboohaydrayt wakhtiga cashada.
- Kooxdaada daryeelka caafimaadka ayaa kaa caawin karta inad go'aamisid qaddarka karboohaydrayt ee sax ku ah inad qaadatid wakhti cunto fudud ee kasta . Taasi waxay ku xidhnaan doontaa:
 - nooca sonkorow ee ad qabtid
 - inta jeer ee ad yeelatid gulukoos dhiig oo hooseeya
 - miisaanka jidhkaaga
 - heerka firfircoonida jidhkaaga.

- Cun cuntooyinkaaga caadiga ah iyo cuntooyinkaaga fudud 4 illaa 5 saacadood kasta si heerka gulukoosta dhiiggaagu u ahaado isku mid. Ha ka boodin cuntooyinka. Haddii ad ka boodid, jidhkaagu wuxu sameyn doonaa gulukoos dheeraad ah oo ah buuxis. Tani waxay xakameynta gulukoosta dhiiggaaga ka dhigi karta mid sii adag.

Garaamyo ah karbohaydrayt	Tirada doorashooyinka karbohaydrayt
0 to 5	0
6 to 10	½
11 to 20	1
21 to 25	1 ½
26 to 35	2
36 to 40	2 ½
41 to 50	3
51 to 55	3 ½
56 to 65	4
66 to 70	4 ½
71 to 80	5

Tilmaame Karbohaydrayt oo Fudud

Liiska soo socda wuxu bixinayaa tusaalooyin ah cuntooyinka qaarkood oo u dhigma hal doorasho karbohaydrayt ama 15 garaam oo ah karbohaydrayt.

Rootiyada iyo Daqiiqda	
<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 jeex rooti (1 jeex) ■ 1 tortilla daqiiq (6 inji) ■ nus maffin Ingiriis 	<ul style="list-style-type: none"> ■ canjeero ah 1 4-inji ■ nus rooti haambeergar
Firiley ama Siriyal, Xabuub iyo Baasto	
<ul style="list-style-type: none"> ■ ½ koob siriyal la kariyay oo aan la macaaneyn 	<ul style="list-style-type: none"> ■ ⅓ koob baasto ama bariis la kariyay (cawlan, cad)
Khudaarta ah Daqiiqley, Digir iyo Misir	
<ul style="list-style-type: none"> ■ ½ koob digir, misir, galley, sonkor qandi (bataatiga macaan) ama bataati la shiiday 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 koob ubo “butternut squash”
Furut iyo Juus Furut	
<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 furut yar oo daray ah ■ ½ koob furut qasaac ku jirta oo leh juus ■ ¼ koob furut engegan (sabiib, moos ama muus) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 koob qarre la jarjaray ama midho dhammeystiran ■ ⅓ koob juus furut oo ah 100% ■ 1 koob juus yaanyo

Caano, Caano-fadhi ama Caano iyo Caano-fadhi Aan Ahayn Caano Xoolo	
<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 koob caano aan lahayn dufan, ama ah 1% ama 2% ■ 1 koob caano soy 	<ul style="list-style-type: none"> ■ $\frac{3}{4}$ koob caano-faadhi waxba lagu darin ama si artifishal ah loo macaaneeyay
Cuntada Fudud iyo Macmacaanka	
<ul style="list-style-type: none"> ■ 10 illaa 15 jajib tortilla ■ keeg ama doolshe aan sonkor cad lagu qurxin oo cabbirkiisu yahay 2-iyo-2-inji ■ Buskud ah 1 3-inji ■ $\frac{1}{2}$ koob jallaato 	<ul style="list-style-type: none"> ■ $\frac{1}{4}$ koob sharaab, shurbad ama gelato ■ 1 qaaddo cunto ah jaam, jelly, sonkor ama malab
Cuntooyinka Fudud iyo Isku-darka	
<ul style="list-style-type: none"> ■ $\frac{1}{2}$ koob isku-karis (cunto kulul) ■ $\frac{1}{2}$ koob baasto ama saladh bataati 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 koob maraq: nooc ah fuud ■ $\frac{1}{2}$ koob maraq: nooc ah labeen

Nutrition Facts

8 servings per container

① **Serving size** 2/3 cup (55g)

Amount per serving

② **Calories** 230

% Daily Value*

③ **Total Fat** 8g 10%

④ Saturated Fat 1g 5%

⑤ *Trans* Fat 0g

⑥ **Cholesterol** 0mg 0%

⑦ **Sodium** 160mg 7%

⑧ **Total Carbohydrate** 37g 13%

⑨ Dietary Fiber 4g 14%

⑩ Total Sugars 12g

⑪ Includes 10g Added Sugars 20%

⑫ **Protein** 3g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 8mg 45%

Potassium 235mg 6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Source of label: U.S. Food and Drug Administration

13

Sida Loo Akhriyo Qoraalada Cuntada

Isticmaal qoraalka nafaqada si u ad fahamtid intan soo socota.

- 1 **Cabbirka qaadashada:** Cabbirka qaadashada waxa ku qoran qaddarka cunto ee ku jira hal qaadasho iyo tirada qaadasho ee ku jira halkii baako.
- 2 **Kalooriyo:** Kalooriyadu waa cabbirka tamarta laga helayo cuntada ama sharaabka.
- 3 **Isku-darka dufanka:** Isku-darka dufanka waxa ku jira dhammaan noocyada dufanka (cokan, aan cokanayn, trans) (saturated, unsaturated, trans). Dufanku waxa u jidhka u yahay il tamar oo weyn. Waxa kale oo u jidhka ka caawiyaa inu qaato fitamiinada muhiimka ah.
- 4 **Dufanka Cokan:** Dufanka cokani wuxu sare u qaadaa kolesterool LDL oo ah kolesteroolka “xun”. Yaree dufanka cokan si aad caawimaad uga geysatid badbaadinta wadnahaaga.
- 5 **Dufanka Trans:** Dufanka trans wuxu kordhin karaa kolesteroolka LDL (“ka xun”) oo yareyn karaa kolesteroolka HDL (“ka fiican”), taaso kordhinaysaa halistaad cudur wadne. Intii suurtoagal ah wax yar ka cun dufanka trans. Iska illaali cuntooyinka ay ku jiraan saliidaha ah “partially hydrogenated”.

- 6 **Kolesterool:** Cuntooyinka ka yimaada xayawaanka (hibil, kaluun, ukun, jiis, subag) waxay leeyihiin kolesterool. Jidhkaagu wuxu sameeyaa kolesterool ku filan hawlaha muhiimka ah sida dheefshiidida dufanka, sameynta hormoonada iyo dhisidda derbiyada unugyada.
- 7 **Soodhiyam:** Jidhkaagu wuxu u baahan yahay soodhiyam si ay uga gargaarto in xubnihiisu u shaqeeyaan si fiican oo dheecaanadu u ahaadaan kuwo isku dheelitiran. Soodhiyam (milixda ama cusbada) caadi ahaan waxa loo isticmaalaa si dhadhan loogu daro cuntada oo loo kordhiyo qaddarka wakhti ee cuntadu ahaanayso daray. Qaddar caafimaad leh oo ah soodhiyam oo la cuno maalintii waa 2,300 milligaraam (mg) ama ka yar.
- 8 **Isku-darka karboohaydraytka:** Karboohaydraytyadu waxa jidhkaagu siiyaan tamar. Hase yeeshee in aad u badani waxay sare u qaadi kartaa gulukoosta dhiiggaaga.
- 9 **Duf (fiber):** Dufku waa qaybta cuntada ee aan la burburin karin inta lagu jiro dheefshiidka. Sababta oo ah wuxu sii dhexmarayaa jidhkaaga isaga oo aan la “dheefshiidin,” waxa u door muhiim ah ka qaataa inu habkaaga dheefshiidka ka dhigo mid leh dhaqaaq oo si fiican u shaqeynaya.
- 10 **Isku-darka sonkoraha:** Kani waa isku-darka qaddarka sonkoraha dabiiciga ah sida (sonkorta ku jirta caanaha) ama fructose (sonkorta ku jirta furutka) iyo sonkoraha lagu daray.



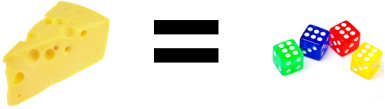
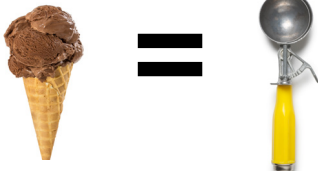


- 11 Sonkoraha lagu daray:** Sonkoraha lagu daray waxa lagu daray wakhtigii sameynta cuntada. Tusaalooyinka waxa ka mid ah sonkor, malab, sonkorta aale sonkor saafi ah, aale sonkor, macaanka galleyda, molasis ama sonkor qoyan, sonkorta cawlan, macaanka agave, macaanka maple — iyo dheeraad! Daraasaad ayaa muujiyay in haddii wax ka badan boqolkiiba 10 oo ka tirsan isku-darka kalooriyaadaada ay ka imanayaan cunista sonkor lagu daray cuntada ay dhib ka dhigayso inad dhammeystiri doontid baahiyagaaga cunto (adiga oo aan ka bixin hadafkaaga kaloori). Xusuuso inad akhridid liiska waxyaabaha ku jira cuntada si ad u ogaatid illaha ay ka imanayso sonkor!
- 12 Borootiin:** Borootiintu waxay muhiim u tahay bogsashada, dhisidda muruqyada, xoojinta habkaaga difaaca jidhka, iyo inay jidhkaaga ka gargaarto inu ka kabto giigsanaanta iyo waliba dheeraad!

13 Boqolkiiba (%) qiime maalmeedka: Jidhkaagu wuxu nafaqooyinka qaarkood ugu baahan yahay in sii badan (kaalshiyam, dufka cuntada, bootaasiyan) halka wax yar u uga baahan yahay qaar kale (isku-darka dufanka, dufanka cogan, soodhiyam, sonkoraha lagu daray) si u sida ugu fiican u shaqeeyo. Tirada ah qiime maalmeedka waxay kaa caawin doontaa inad garatid inta u jidhkaagu u nafaqadaas uga baahan yahay. Guud ahaan halkii nafaqo kasta:

- 5% qiime maalmeedka ama ka yar waxa laga soo qaada wax hooseeya
- 20% qiime maalmeedka ama ka badan waxa laga soo qaada wax sareeya.

Fahmida Cabbirada Qaybaha

Marka miisaan cunto ama koobabka cabbiraadda aan meel dhow laga heli karin, wali waad qiyaasti kartaa qaybtaadaa. Xusuusnow:

<p>Saddex wiqiyadood oo hilib ah waxay la cabbir iyo qaro tahay hal xidhmo oo ah turub.</p>	
<p>Hal tufaax dhexdhexaad ah ama 1 koob oo ah khudaar la kariyay waxa uu la cabbir yahay kubadda beysbool.</p>	
<p>Hal wiqiyad oo ah jiis qiyaastii waa cabbirka 4 dubnad oo la is dulsaaray.</p>	
<p>Koob badhkii oo ah jalaato ama ½ baasto la kariyay waxay la cabbir tahay dare jalaato.</p>	
<p>Hal jeex rooti ama tortilla ah 6-inji wuxu qiyaastii la cabbir yahay DVD.</p>	
<p>Hal qaaddo shaah oo ah subag ama subag laws waxay la cabbir tahaygiraanta “poker”.</p>	

Sameynta Doorashooyin Fiican oo ah Khudaar, Borootiin iyo Dufan

Khudaar

Hal qaadasho oo ah khudaarta soo socota (½ koob la kariyay ama 1 koob oo aan la karin) waxay qiyaastii leedahay 5 garaam oo ah karboohaydrayt. Saddex qaadasho oo ah khudaar xilli cunto caadi ah ama wakhti cunto fudud waxay la mid tahay 1 doorasho karboohaydrayt.

- alfalfa biqishay ama soo baxday
- artichokes
- asparagus
- digir (cagaar, Talyaani, subkan)
- digir biqishay
- borokooli
- Brussels sprouts
- kaabaj
- cauliflower
- celery
- collard greens
- qajaar
- bidigaan
- endive
- cagaar
- saladh ama ansalaato
- boqorshaa (mushrooms)
- cagaarka mustard
- basbaas
- radishes
- spinach
- ubo (squash): xagaa
- Swiss chard
- zucchini

Hal qaadasho oo ah khudaarta soo socota (½ koob la kariyay ama 1 koob oo aan la karin) waxa ku jira in ka badan 5 garaam oo ah karboohaydrayt laakiin ma laha in ku filan in laga soo qaadi karo inay yihiin khudaar ah daqiiqley.

- dabo-cadaha (beets)
- kaarootka
- jicama
- kohlrabi
- leeks
- baamiye
- basal
- parsnips
- galka digirta yaryar
- bocor
- rhubarb
- rutabaga
- ubo (squash): isbageeti
- yaanyo
- turnips

Borootiin

Badi dadka waaweyni waxay u baahan yihiin **6 illaa 8 wiqiyadood oo ah hilib** (miisaanka ka-dib karinta) maalinta kasta. Ka soo qaad in kani yahay hal qaadasho oo yar iyo hal dhexe maalin kasta.

Dufan

Waxad u baahan tahay inad dufanka u cuntid caafimaad fiican daraadii. Dufanka waxa laga helaa tamar iyo nafaqooyin muhiim ah. Waa muhiim inad dooratid cuntooyin leh dufano caafimaad leh. (Fiiri jaantuska “Noocyada Dufanada ee Cuntooyinka” ee ku yaal bogga soo socda.)

Dufanada aan caafimaad lahayn waxay gufeyn karaan xiddidada dhiigga taasoo sababi karta qabasho wadne ama faalig. Xeer guud waa iyada oo la isticmaalo 1 illaa 2 qaaddo shaah oo ah dufan xilli cunto kasta.

Noocyada Dufan ee Cunto

Monounsaturated (ugu caafimaad badan)	Polyunsaturated (caafimaad leh)	Cokan (Saturated) (not healthful)	Hydrogenated iyo partially hydrogenated trans fats (aan caafimaad lahayn)

Tusaalooyin ah Qorsheyaasha Cunto

Tusaalooyin Casho oo leh 4 Doorasho Karboohaydrayt

- 1 hilib doofaar
- 1 bataati oo yar oo la dubay = 2 doorasho karboohaydrayt
- 1 qaaddo shaah oo ah maargariin
- ½ koob ah khudaarta coleslaw
- 1 koob ah qarre ama xabxab la jarjaray = 1 doorasho karboohaydrayt
- 1 koob (8 wiiqiyadood) caano aan dufan lahay = 1 doorasho karboohaydrayt

ama

- 3 kubado hilib oo leh ½ koob suugo = 1 doorasho karboohaydrayt
- ⅔ koob baasto = 2 doorashooyin karboohaydrayt
- saladh cagaaran oo leh 1 qaaddo cunto oo ah iidaan
- 1 koob istarooberri = 1 doorasho karboohaydrayt
- kafee, shaah ama soodha sonkor lahayn (diet soda)

ama

- 1 koob oo ah cunto shiid wareejin ah (hibib, suugo iyo khudaar) = 1 doorasho karboohaydrayt
- $\frac{2}{3}$ koob ah bariis uumi lagu kariyay = 2 doorasho karboohaydrayt
- 1 koob “raspberries” = 1 doorasho karboohaydrayt
- kafee, shaah ama soodha sonkor lahayn (diet soda)

Tusaalooyin cunto fudud oo aan lahayn karboohaydrayt

- 1 qayb jiis ah “string cheese”
- 8 almonds ama lawska cashews
- 1 wiqiyad oo ah hilib “deli” oo milix yar oo leh 1 wiqiyad oo ah jiis ah Swiss ama Cheddar
- 2 wiqiyadood oo ah hilib aan baruur lahayn sida sakaarka digaagga
- khudaarta aan ahayn daqiiqley sida basbaaska “bell”, kaarootka, celery ama qajaarka

Tusaalooyin cunto fudud oo leh karboohaydrayt

- 1 qayb furut daray ah oo leh jiiska “string cheese” = 1 illaa 2 doorasho karboohaydrayt
- 1 koob caano aan lahayn dufan ama 3 buskudka “graham crackers” = 2 doorasho karboohaydrayt
- 6 wiqiyadood oo ah caano-fadh si artifishal ah loo macaaneyay = 1 doorasho karboohaydrayt

- 1 (3-inji) buskud = 1 doorasho karboohaydrayt
- 3 koob salool ama daango khafiif ah oo lagu sameeyay maykrowayf = 1 doorasho karboohaydrayt
- 1 ul “granola bar” (15 illaa 20 garaam karboohaydrayt) = 1 doorasho karboohaydrayt
- 15 pretzel la maroojiyay oo yaryar = 1 doorasho karboohaydrayt

Waa Maxay Waxa Ay Tahay Inad Saaratiid Saxankaaga?

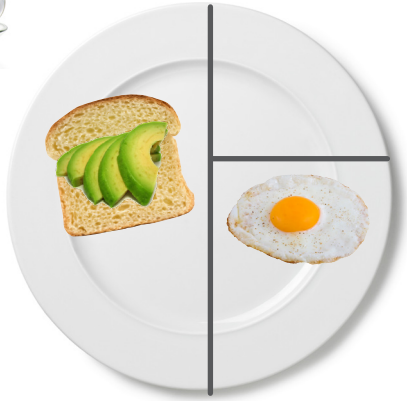
Marka ad qorsheynaysid cuntooyinkaaga, isku day inad ku fikirtid sida u saxankaagu u eekaan doono. Isticmaal tusaalaha hoose si u kaaga caawiyo inad ku fikirtid sida ay tahay in saxankaagu u eekaado.



***Dadka cuna cunto u badan dhir (vegetarian) ama ah kaliya dhir (vegan diet), digirtu waxay u tahay il weyn oo ay ka helaan borootiin. (Hal rubuc koob oo ah digir ama misir la kariyay waxa loo xisaabinayaa 1 wiqiyad oo ah borootiin.)**

Tusaalooyin ah Xilliyo Cunto iyo Cuntooyin Fudud

Wakhtiga quraacda:

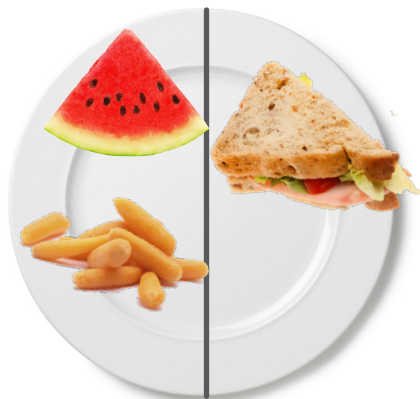


Muhiim

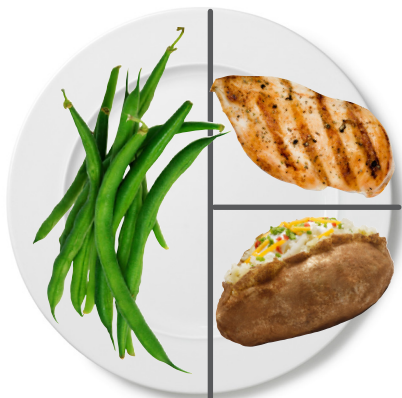
U hubso inad dufano caafimaad leh ku dardardid xilli cunto kasta iyo cunto fudud kasta. Tusaalooyinka cuntooyin leh dufan caafimaad leh waxa ka mid ah:

- saliid oliif
- subagga lawska (dabiici ah)
- afokaadho
- caano iyo wax ka sameysan (caano dufan yar ama caano-fadhi).

Wakhtiga qadada:



Wakhtiga cashada:



Berries

Waa cunto fudud:



Firfircoonida Jidhka iyo Jimicsiga

Firfircoonida jidhka iyo jimicsigu waa u muhiim qof kasta, gaar ahaan dadka qaba sonkorow. Waxay yareyn karaan heerkaga gulukoosta oo kaa caawin karaan in jidhkaagu u insulinta u isticmaalo si sii fiican.

Firfircoonidu waa waxyaabo ad qabatid maalin kasta sida baabuurka oo ad u socotid, cunto ad sameysid, maararow ad sameysid ama shaqo guri oo ad qabatid. Waxay jidhkaaga ka caawiyaan inu dhaqaaqo inta lagu jiro maalinta.

Jimicsiyadu waa firfircooni jidhka hawlgalisa oo la sameeyo si muruqyadaada, wadnahaaga iyo sambabadaadu xoog u yeeshaan. Waa inay dhaafsan yihiin waxa caado maalmeed kuu ah. Tusaale ahaan, dukaanka oo ad tagtid ma ah jimicsi laakiin suuqa oo ad si ogaan ah ugu lugeysid waxa laga soo qaadi karaa jimicsi.

Tilmaamaha Jimicsiga

- Kala hadal bixiyahaaga daryeelka caafimaadka ka-hor inta aanad bilaabin barnaamij.
- Iska ilaali jimicsiyada dibadda marka heerkulku aad u kulul yahay ama qabow yahay.
- Si aayar ah u bilaw jimicsigaaga inta ad iskala bixisid oo is kululeysid (waa jimicsi tartiib ah muddo ah 5 daqiiqadood). Dhammeystir jimicsigaaga adiga oo is qaboojinaya (jimicsi tartiib ah muddo ah 10 daqiiqadood).

- Ha sameyn jimicsi haddii ad qabtid sonkorowga nooca 1 oo gulukoosta dhiiggaagu ay ka badan tahay 250 mg/dL.
- Haddii ad qaadatid insulin ama sulfonylurea, waa inad qaadatid oo haysatid nacnac ama kiniin gulukoos inta ad ku jirtid jimicsiga si ad u isticmaashid haddii gulukoosta dhiiggaagu ka hoos marto 80 mg/dL ama haddii ad qabtid astaamaha gulukoos dhiig oo hooseysa.
- Hubi gulukoosta dhiiggaaga ka-hor iyo ka-dib jimicsiga haddii ad qaadatid insulin ama sulfonylurea. Haddii gulukoosta dhiiggaagu ka hooseyso 100 mg/dL ka-hor intaanad bilaabin jimicsiga, cun qayb ah furut, ½ koob ah juus furut ama cunto kale oo kasta oo ku siin karta 15 garaam oo ah karboohaydrayt.
- Haddii ad yeelatay gulukoos dhiig oo hooseysa laba jeer todobaad ka-hor ama ka-dib jimicsi, weydii bixiyahaaga daryeelka caafimaadka ama barahaaga sonkorowga in loo baahan yahay isbeddel lagu sameeyo dawadaada sonkorowga.
- Cagahaaga ka fiiri calaamadaha nabaro, casaan ama dhaawac. Ha sameyn jimicsi illaa cagahaagu ka bogsadaan.

Noocyada jimicsiga

- **Jimicsi boodbood leh (wadnaha iyo neefsashada):** Jimicsiga leh boodbood waxa u soconayaa muddo (ugu yaraan 10 daqiiqadoo) iyada oo aan la nasan. Si looga soo qaado inu yahay “jimicsi leh boodbood,” waa in jimicsigu u sababo inad yeelatid mid ama ka badan oo ah kuwan soo socda:
 - waa inad si khafiif ah neefsasho gaabatid
 - waa inu kordho tirada garaac wadnahaagu
 - waa inad dhididid.
- **tababar xoog:** tababar xoog waa iska-caabbin la saaro muruqyadaada taasoo kordhin karta xoogga, yareyn karta baruurta oo fiicneyn karta caafimaadk lafaha. Waa muhiim inad kordhisid qaddarka iska-caabbinta muddo ka-dib.
- **jimicsiyada miisaanka:** Jimicsiyada miisaanku waxay kaa caawin karaan inad fiicneysid dheelitirka, wakhtiga falcelinta iyo dhaqaaqa. Tusaalooyinku waxa ka qoob-ka-ciyaar, yoga, Tai Chi iyo xiitaa hal lug oo ad ku istaagtid.
- **Iskala-bixinta:** Iskala-bixintu waxay kaa caawin kartaa inad fiicneysid dabacsanaanta ama fududaanta dhaqaaqa waxana ay yareysaa adkaanta laabatada iyo muruqa. Dabacsanaataada oo sii badata waxay kaa caawin doontaa inad u dhaqaaqidid fudud oo si sii xornimo badan u qabatid hawlo maalmeedkaaga.

Diiwaanka Qorista Cuntada iyo Firfircoonida Jidhka

Isticmaal diiwaanka qorista firfircoonida jidhka ee bogga xiga si ad u qortid cuntada ad cuntid iyo jimicsiga jidhka ee ad sameysid. Waxa ad koobiyo ka sameyn kartaa diiwaanka qorista ama ad waxa ad macluumaadka ku qori kartaa buug xusuus-qorid.

Diiwaanka Qorista Cuntada iyo Jimicsiga Jidhka **Taariikh:** _____

Cunto	Cunto ama Sharaab	Qaddar	Doorashooyinka Karbohaydrayt halkii Qaadasho	Firfircooni Jidh ama Jimicsi
Quraac				
Qado				
Casho				
Cunto Fudud				

Dawooyin

Dadka qaarkood waxay u baahan yihiin inay qaataan kiniin si u uga gargaaro in la xakameeyo heerarka gulukoosta dhiigga. Kuwani ma aha insulin, laakiin waxay jidhkaaga ka caawiyaan inu isticmaalo insulintiisa. Bixiyahaaga daryeelka caafimaadka ayaa go'aamin doona kiniinka ama kiniinada adiga kuu leh gargaarka ugu fiican. Waxa laga yaabaa in mar uun u bixiyahaaga daryeelka caafimaadku beddelo kiniinkaaga si loo sii fiicneeyo xakameynta gulukoosta dhiigga.

Waxyaabaha muhiimka ah ee ay tahay in laga ogaado kiniinkaaga sonkorowga waxa ku jira:

- magaca iyo qaddarka laga qaadanayo
- goorta la qaadanayo
- sida ay u shaqeeyaan
- saameynada ama waxyeelooyinka
- digniin khaas ah.

Insulin (La isku durayo)

Insulin waa dheecaan ama hormoon u sameeyo ganacu. Haddii ganacaagu aanuu sameyn wax ah insulin ama aanuu sameyn insulin kugu filan, waxa laga yaabaa in bixiyahaaga daryeelka caafimaadku u damco inad qaadatid duris (irbado) ah insulin. Waa caadi in la qaato wax ka badan hal nooc oo ah insulin.

Waxyaabaha la xusuusanyo

- Wakhtiga durista insulinta iyo cuntooyinka ayaa muhiim u ah xadeynta heerarka gulukoosta dhiiggaaga. Weydii bixiyahaaga daryeel caafimaad ama baraha sonkorowga inuu dib kuula fiiriyo qorshahaaga shakhsi.
- Qaado insulintaada maalin kasta, xiitaa haddii aad dareensan tahay inaad jirran tahay.
- Ha beddelin qaddarta insulinta ee ad qaadatid adiga oo aan la hadlin bixiyahaaga daryeelka caafimaadka ama barahaaga sonkorowga (haddii aan adiga lagu tababarin inad sidaas sameysid).
- Weydii bixiyahaaga daryeel caafimaad ama baraha sonkorowga sida ammaan leh ee looga takhaluso waxyaabaha duris leh (irbado, siringeyaal iyo middiyo yaryar).

Hibogilisiimiya (Hypoglycemia) ama Yaraanta Gulukoosta Dhiigga

Hibogilisiimiya macnaheedu waxa weey in gulukoosta dhiiggaagu hooseyso– guud ahaan ka hooseysa 70 mg/dL*. Astaamaha si dhakhso ah ayaa la iskugu arkaa waxana loo baahan yahay in loo daweyo sida ugu dhakhsaha badan ee suurogalka ah.

* Heerarka gulukoosta hooseysa way ku kala duwan yihiin dadku, sidaa daraadeed waxa muhiim ah inaad weydiisid bixiyahaaga daryeel caafimaad ama barahaaga sonkorowga waxa adiga kuu ah heer hooseeya.

Sababo	Ka-hortag
Ma jirto cunto jidhka ku filan.	Wakhti ku cun dhamaan cuntooyinkaaga caadiga ah iyo cuntooyinkga fudud.
Firfircooni jidh oo ka badan intii caadiga kuu ahayd.	Iska ilaali jimicsi inta lagu jiro wakhtiga sareynta dawo sonkorow.
Cabis khamri iyada oo aan la cunin cunto.	Markasta cun cunto fudud ama cuntada saddexda xilli marka ad cabtid khamri ama aalkolo.
Dawada sonkorowga oo si weyn la iskaga badiyay.	Qaado kaliya qaddarka lagu qoray.

Astaamaha

Khafiif (mid ama in ka badan oo ah kuwan soo socda):

- dhidid
- gariir/jareyn
- ad dareensan tahay tabar-dari iyo daal
- dareen ah walwal ama fiigsanaan
- wadne garaac badan
- dareen ah gaajo

- madax-xanuun khafiif ah oo ku haya
- dareen jidhidhico ah oo ah agagaarka dibnaha iyo carabka

Intaa ka sii daran:

- indho liita ama aan libiqsi lahayn
- hadal isku darsan
- dawakh
- socod dhacdhacid leh

Si weyn u sii daran (dhif):

- lumid miyir
- suuxdinno

Daweyn

- Tijaabi gulukoosta dhiiggaaga isla wakhtiga aad darentid astaamaha.
- Haddii heerkaagu hooseeyo, cun ama cab 15 garaam oo ah karboohaydrayt. Tusaalooyinka waxa ku jira:
 - ½ koob juus furut (uma baahnid inad ku dartid sonkor)
 - ½ koob ah soodha caadi ah
 - 7 illaa 8 xabbo oo ah nacin
 - 1 qaaddo cunto oo ah malab ama sonkor
 - 2 qaaddo cunto oo ah sabiib
 - 3 xabbo oo ah marshmallows

— 1 koob oo ah caano aan subag lahayn

— 4 kiniin gulukoos

— 15 garaam oo ah gulukoos gel.

- Dib u tijaabi gulukoosta dhiiggaaga 15 daqiiqadood kasta illaa gulukoosta dhiiggaagu ay ka sareynayso 80 mg/dL adiga oo aanad wax astaamo ah dareemin.

Baahida cunto ka dib yaraan gulukoos dhiig

Ka dib yaraan gulukoos dhiig, waxa laga yaabaa inaad u baahatid cunto dheeraad ah:

- Haddii wakhtiga cuntadaada caadiga ah ama cuntadaada fudud uu ka fog yahay 1 saac, ha sameyn wax isbeddelo ah.
- Haddii xilliga cuntada ama cuntadaada fudud ay kuu jirto 1 illaa 2 saacadood, cun jeex furut, **ama** 6 buskud khafiif ah (saltines), **ama** cab 1 koob oo ah caano aan lahayn subag, **ama** cun cunto kasta oo ay ku jiraan 15 garaam oo ah karboohaydrayt.

Talo: Waxa ugu fiican inad ammaan ahaatid. Kuma dhibi doonto haddii ad qaadatid xoogaa gulukoos ah xiitaa haddii kaliya ad tuhunsan tahay in gulukoosta dhiiggaagu hooseyso.

- Haddii xilliga cuntada ama cuntadaada fudud ay kuu jirto wax ka badan 2 saacadood, cun jeex furut ah iyo 1 koob oo ah caano aan subag lahayn, **ama** 1 koob oo ah juus furut **ama** cunto kasta oo ay ku jiraan 30 garaam oo ah karboohaydrayt.

Waxyaabaha la rabo in la xusuusnaado

Waxa aad cuntid si aad ugu daweysid yaraanta gulukoosta dhiigga ha ka jarin cuntadaada xilliga cuntada ama cuntadaada fudud ee ku xigta.

Cuntadan waxa loogu baahan yahay waxa weeye in gulukoosta dhiiggaaga la gaadhsiiyo heer intii hore ka fiican.

Mida kale, haddii aad isku aragtid yaraan gulukoos dhiig marrar badan (laba jeer isku 1 maalin ama 2 maalmood gudaha todobaad), wac dhakhtarkaaga ama barahaaga sonkorowga.

Insulin, hibogilisiimiya iyo baabuur wadis

Haddii aad qaadatid insulin, markasta cabbir gulukoosta dhiiggaaga ka hor inta aanad kaxeyn baabuurkaaga.

- Ha kaxeyn baabuur haddii gulukoosta dhiiggaagu ka hooseyso 80 mg/dL.
- Haddii gulukoosta dhiiggaagu u dhexeyso 80 iyo 100 mg/dL, cun 10 illaa 20 garaam oo ah gulukoos dhakhso hawl u gasha.
- Kordhi karbohaydraytkaaga marka safar sii dheer galaysid.
- Markasta baabuurkaaga ku hayso karbohaydrayt dhakhso hawl u galaysa.

Talo

Jijin/baraarug aqoonsi caafimaad ama silsilad qoor oo ay ku qoran tahay “Sonkorow” ayaa dadka ka caawin kara inay ku caawiyaan haddii aanad naftaada caawin karin. Inkasta oo aan si hore loo ogaan, waxa aad boorsadaada jeebka ku qaadan kartaa kaadh ay ku qoran tahay inaad qabtid sonkorow.

Hibergilisiimiya (Hyperglycemia) (Gulukoos Dhiig oo Sareysa)

Hibergilisiimiya macnaheedu waxa weeye gulukoosta dhiiggaaga ayaa ka sareysa tirada hadaf kuu ah waxana aad u baahan tahay inaad talaabo qaadid si aad hoos ugu celisid.

Sababo

- cunto badan oo ad cuntay
- kiniin sonkorow ama insulin aan kugu filnayn maad qaadan
- maad sameyn firfircooni jidh oo kugu filan
- qallitaan
- dawo ah isteriyoodh (steroid)
- cudur
- caabuq
- giigsanaan jidh ama niyad

Astaamaha

- haraad soo kordhay
- kaadidaada oo intii hore ka tiro badan
- tamarta oo intii hore ka yar
- aragga indhaha oo isku darsan
- gaajo ku hays

Daweynta

- Raac maalin kasta qorshahaaga cuntada iyo firfircoonida.
- Cabbir heerka gulukoosta dhiiggaaga.
- Kaadidaada ka baadh ketones haddii loogu taliyay.
- La soco calaamadaha jirada ama caabuqidda.

Wac bixiyahaaga daryeelka caafimaadka ama barahaaga sonkorowga haddii gulukoosta dhiiggaagu ka sareyso 250 mg/dL muddo ah 2 illaa 3 maalmood oo isku xiga. Waxa laga yaabaa inad u baahatid isbeddel lagu sameeyo daweyntaada.

Tirada Hadafka ah ee Gulukoosta Dhiigga:

Soomid: _____

2 saacadood ka-dib cuntooyinka: _____

Wakhtiga seexashada: _____

Maalmaha Jirrada iyo Sonkorowga

Waxa muhiim ah inaad xusuusnaatid in jirro ay keeni karto in heerarka gulukoosta dhiiggaagu sare u kacaan. Gulukoosta dhiiggaaga oo aad hubisid wakhtiyo ka badan intii hore marka aad jiran tahay waxay joojin kartaa dhibaatooyin. Waxa fikrad fiican ah in aad qof kale bartid sida loo sameeyo baadhitaanka si qofkaasi kuu gargaaro haddii aad u baahan tahay baadhitaan marka aad jirran tahay.

What you can do

- Markasta qaado insulintaada ama dawadaada sonkorowga ee afka laga qaadanayo. Ha joojin dawada sonkorowga adiga oo aan talo ka helin bixiyahaaga daryeelka caafimaadka, kalkaalisadaada ama barahaaga sonkorowga.
- Dadka leh sonkorowga nooca 1, waa in kaadidooda laga baadho “ketones” haddii gulukoosta dhiiggoodu ka badan tahay 250 mg/dL. Haddii “ketones” laga helo, waa in la baadho gulukoosta dhiigga iyo “ketones” 3 illaa 4 saacadood kasta.
- Haddii gulukoosta dhiiggaagu ka badan tahay 200 mg/dL, cab ugu yaraan ½ illaa 1 koob oo ah cabbitaan aan sonkor lahayn saacad kasta.
- Haddii gulukoosta dhiiggaagu ka yar tahay 200 mg/dL, waa in qaar ka mid ah cabbitaanadaada ay ku jiraan karboohaydrayt.

- Marka ad dareentid inad markale wax cuni kartid, waa in cabbitaanadu noqdaan kuwo aan lahayn sonkor. Ku bilaw cuntooyin ay ku jiraan karboohaydrayt oo si fudud loo xamili karo dhawrkii saacadood kasta, sida:
 - ½ koob ah siriyal ama firiley la kariyay
 - 6 buskud khafiif ah oo milixeysan
 - 3 buskud “graham”
 - ½ koob labaniyad, caano-fadhi, shurbad ama macmacaanka “pudding.”
- Tijaabi gulukoosta dhiiggaaga 4 saacadood kasta inta lagu jiro maalintii iyo ugu yaraan hal mar habeenkii.
- Qor oo kaydi wakhtiyada iyo tirada gulukoosta dhiiggaaga iyo “ketones”-kaadidaada.
- Qof ha kula joogo guriga ama qof u sheeg inad jirran tahay si qofkaasi kuu hubiyo ama kuula socdo.

Goorta la waco bixiyahaaga daryeelka caafimaadka

- Gulukoosta dhiiggaaga ayaa ka badan 250 mg/dL marka la sameeyay 2 baadhitaan oo isku xiga **iyo** “ketones” ayaa kaadidaada laga helay 2 illaa 3 baadhitaan oo isku xigay.
- Gulukoosta dhiiggaaga ayaa si joogto ah aad u sareysa (ka badan 300 mg/dL) xiitaa haddii aanay “ketones” ku jirin kaadidaada.

- Waxa ad su'aalo ka qabtaa inta ad ka qaadan lahayd insulinta ama dawada sonkorowga ee afka laga qaato.
- Ma awoodid inad wax cuntid ama cabtid sababta oo ah calool qasan, matagid ama labadaba.
- Waxa ad matagaysay in ka badan 6 saacadood ama waxa kugu dhacay shuban in ka badan 5 jeer gudaha 1 maalin.
- Waxa ad leedahay heerkul ka sareeya 101 F oo ku haya in ka badan 48 saacadood.

Ka-hortagidda Dhibaatooyinka Sonkorowga (Cilado)

Muddo ka-dib, qodobada halista ee la xidhiidha sonkorowga sida gulukoos dhiig ee sareeya, dufanada dhiigga oo sareeya iyo cadaadiska dhiigga ayaa dhaawaci kara xiddidadaada dhiigga. Dhaawacaasi wuxu keeni karaa dhibaatooyin (cilado) muddo dheer jira oo waxyeeli kara wadnahaaga, kelyaha, indhaha iyo habka dareemeyaasha ama nerfaha.

Si looga hortago ama loo daahiyo dhibaatooyinka muddada dheer ee sonkorowga:

- Gulukoosta dhiiggaaga iyo cadaadiska dhiiggaaga ku hay tiradaada hadafka ah.
- Indhahaaga waxa gaadhi kara dhaawac haddii heerarka gulukoosta dhiiggaagu si weyn u sareeyaan. Dhaawacaas waxa la yidhaahdaa "retinopathy".

- Si joogto ah iskaga qaad baadhitaano indhaha ah.
- Wac dhakhtarkaaga haddii aragga indhaha wax iska beddelaan (iftiin boodbaadaya, baro madow oo heehaabaya, arag laba ah ama isku darsan, ama xanuun indhaha ah).
- Kelyahaaga waxa gaadhi kara dhaawac haddii xididada dhiigga ee yaryar ay bilaabaan inay dhiigga sii daayaan. Dhaawacaas loo yaqaana “nephropathy” waxana uu sababi karaa hawlgab kelyo.
 - Wac dhakhtarkaaga haddii borotiin ku jirto kaadidaada, aad qabtid wax ah calaamadaha caabuqidda kelyaha ama kaadi-haysta ama dhibaatooyin ah kaadida (sida xanuun ah dhabarka hoose, qandho, kaadida oo tiro badan, kaadida oo leh gubasho ama dhiig ku jira kaadida).
- Wadnahaaga iyo halbowleyaasha waaweyn ayaa dhaawac soo gaadhi karaa haddii uu yaraado dhiigga tagaya wadnahaaga, maskaxda ama lugaha.
 - Miisaankaagu ha ahaado mid caafimaad leh.
 - Ha isticmaalin tubaako.
 - Dawada u qaado sidii lagu soo qoray.

— Wac dhakhtarkaaga haddii nabaro aan hore u bogsanayn aad ku leedahay lugaha iyo cagaha, cago qabow, timaha cagahaaga oo lumay, cago casaan noqda marka ay meel ka laadlaadaan ama ka raaracaan, xanuun lugaha ah oo joogsada marka aad nasatid, ama xanuun ah laabta (angina).

■ Dareemeyaashaada ama nerfahaaga waxa dhaawici kara gulukoos dhiig oo sareysa. Dhimashada dareemeyaasha sheedaha ah (peripheral neuropathy) waa dhaawac gaadhay dareemeyaasha cududaha iyo lugaha (kabuubyo, jidhidhico, gubasho, xanuun, isbeddel qaab oo ah cagaha). Dhimashada dareemeyaasha ee loo yaqaano “autonomic neuropathy” waa dhaawac gaadha dareemeyaasha xukuma garaaca wadnaha, cadaadiska dhiigga, dheef-shiidka, kaajidda iyo shaqada galmada.

— Ha isticmaalin tubaako.

— Wac bixiyahaaga daryeelka caafimaadka haddii ad qabtid kabuubyo, jidhidhico, gubasho, xanuun ah cududada ama lugta, lumid dheelitir ama ururid muruq, dhibaatooyin ah cagta, dhididid culus ama dhibaatooyin ah kaadi-haysta, ama dareentid suuxid ama dawakh marka ad sare joogsatid.

Daryeelista Cagaha, Maqaarka iyo Ilkaha

Waxa aad u baahan tahay inaad si dheeraad ah u daryeeshid cagahaaga iyo lugahaaga. Gulukoosta dhiigga oo sareysa waxay dhaawac u keeni kartaa dareemeyaasha iyo xididada dhiigga ee ku jira cagahaaga iyo qaybaha hoose ee lugaha. Waxa kale oo aad u baahan tahay inaad daryeeshid maqaarkaaga iyo ilkaha si aad uga hortagtid caabuqid. Sonkorowgu wuxu keeni karaa dhibaatooyin ah xagga qulqulka dhiigga, sida cabuqiddu u bogsato, iyo sida dareemeyaasha ay dhambaalada ugu tabiyaan qaybaha kala duwan ee jidhka.

Daryeelidda cagtaada

- Cagahaaga maalin kasta ka fiiri nabaro, jeexitaano, dilaacid ama finan biyo leh.
- Isticmaal murayaad gacan (ama weydiiso xubin goys) si ad u hubisid xagga hoose ee cagahaaga.
- Gagahaaga maalin kasta ku dhaq biyo wax yar diiran.
- Ha radin cagahaaga sababta oo ah tani way qallajin doonta waxana laga yaabaa inay keento dhibaatooyin sida dilaacid.
- Markasta gudaha kabahaaga ka eeg aagag madhay ama waxyaabo sababi kara inay nabar ku sameeyaan cagahaaga.
- Labeen ama looshin mari maqaarka qallalan laakiin ha marin inta u dhexeysa faraha cagahaaga.

- Cidayaha cagaha u goo si toos gudub ah oo isku sin cidhifyada fiiqan.
- Gasho kabo iyo sharabaado ama iskaalsho sax ah xiitaa marka ad joogtid gudaha.
- Cagahaaga ka ilaali kuleylka ama qabowga. Wax kulul ama dhalooyinka biyaha kulul ha saarin cagahaaga.

Daryeelidda maqaarkaaga

- Qubeyso fadhi ahaan ama istaag ahaan maalin kasta adiga oo isticmaalaya saabuun khafiif ah iyo biyo wax yar diiran.
- Labeen ama looshin mari maqaarka qallalan laakiin ha marin inta u dhexeysa faraha cagahaaga.
- Isticmaal labeenta lidka-qorraxda markasta oo ad joogtid qorraxda.

Daryeelidda ilkahaaga

- Burush mari ilkahaaga ama cadayo ugu yaraan 2 jeer maalintii iyo markasta ka-hor inta aanad seexan.
- Xadhko mari maalin kasta si ad lakabyada ama huurada uga saartid inta u dhexeysa ilkahaaga.
- Dhakhtarka ilkuhu ha nadiifiyo oo ha fiiriyo ilkahaaga 6 bilood kasta.
- Ha isticmaalin wax ah tubaako. Tani waxay yareysaa qulqulka dhiigga oo sababtaa dhibaatooyin ah ciridka.

Tubaakada iyo Dhibaatooyinka Sonkorowga (Cilado)

Tubaakada oo la isticmaalo waxay dhib ka sii dhigaysaa in la xakameeyo sonkorowga. Dadka aan isticmaalin tubaakada waxay isticmaalaan insulin iyo dawo kale oo sii yar si ay sonkorowga u xakameeyaan.

Sida tubaakadu kuu waxyeelaynayso

Tubaakadu:

- dhaawacdaa oo cidhiidhi ka dhigtaa xiddidada dhiigga
 - Tani waxay keeni kartaa caabuqyo iyo jaris xubno jidh.
- waxay kordhisaa iska-caabbiga insulinta
 - Tani waxay sare u qaadi kartaa gulukoosta dhiiggaaga.
- waxay kordhisaa cadaadiska dhiigga
 - Tani waxay keeni kartaa faalig ama cudur wadne.
- waxay xiddidadaada dhiigga iyo hawbowleyaashaada ka dhigtaa kuwo leh “dhegdheg,” taasoo xanibi karta qulqulka dhiigga
 - Tani waxay sare u qaadaysaa halisyadaada cudur wadne, cudur kelyo, ciladda xuubka hoose ee isha (retinopathy) (oo ah cudur indho oo sababi kara indho-la’aan) iyo dhaawac ah dareemeyaasha ama nerfaha (peripheral neuropathy).

Adeegyo gargaara joojinta

- Lamaanaha Joojinta
 - 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) ama quitpartnermn.com
 - Noloshayda, Joojintada™ (Da'da 13 illaa 17): fariin kuddir “bilow Joojintada”ku socoto 36072 ama wac 1-855-891-9989 si aad u lahadasho tababare
- taageerada joojinta tubaakada ee ah internetka
 - smokefree.gov
- Ururka Amerikaanka ee sanbabada / Laynka Joojinta Tubaakada
 - 651-227-8014 ama 1-800-586-4872
- kaalmada dhaqaale Nicotrol® lajiidaha neefta
 - 1-844-989-PATH (7284) ama pfizerrxpathways.com
- Dhirta waxay Soosaartaa udugwaxlagudaaweeyo
 - 1-877-999-4236 ama plantextractsinc.com

Tilmaamaha ku Saabsan Daryeelka Sonkorowga

Waa adiga qofka ugu muhiimsan kooxdaada daryeelka caafimaadka. Daryeelka sonkorowgaaga kala hadal bixiyahaaga daryeelka caafimaadka. Tani isaga ama iyada waxay ka caawin doontaa in la helo dhibaatooyinka jira heerarka hore markaasoo ay sii sahlan tahay in la daweeyo.

Baadhitaano

Nooca baadhitaan	Inta Jeer
Booqashada bixiyahaaga daryeelka caafimaadka — waxa ku jira dib-u-fiirin qorshe daweyn sonkorow, baadhitaanka cagaha, fiirinta miisaanka iyo cadaadiska dhiigga *	3 ilaa 6 bilood kasta, iyada oo ku saleysan xaalad caafimaad
Baadhitaan gudaha isha (Retinal)	Sannad kasta
Baadhitaan cag	sannad kasta ama ka badan haddii ay jirto dhibaato
Cusbooneysiinta waxbarashada sonkorowga	Sannad kasta
Booqashada dhakhtarka ilkaha	6 bilood kasta
* Ka hadal isticmaalka asbiriin, ACE inhibitors iyo statin.	

Baadhitaano

Nooca baadhitaanka	Inta Jeer	Tirada hadafka ah
Baadhitaan dhiig oo ah A1c	Waa in baadhitaankan lagu sameeyo 2 jeer sannadkii, ka badan haddii hadafyadaada A1C aan la dhammeystirin.	ka yar boqolkiiba 7 dadka badidiisa
Microalbuminuria (kelyo)	sannad kasta badi dadka	30 mcg/mL ama ka yar
Cadaadiska dhiigga	booqasha kasta	139/89 mm Hg ama ka yar

Durisyo (Tallaalo)

Nooca tallaal	Inta Jeer
Tallaal hargab	dayr kasta
Tallaalka nuumooniya	Hal wakhti, inkasta oo dadka qaar laga yaabo inay u baahan yihiin qaadasho labaad. Weydiiso bixiyahaaga daryeel caafimaad.
Teetano	10 sanno kasta
Tallaalka Cagaarshowga/ Jooniska B	Hal mar, taxane ah 3 duris oo ah da'aha 19 illaa 59 sanno gudaha 6 bilood.

Uurka iyo Sonkorowga

Isu diyaarinta uur caafimaad leh waxay ku bilaabantaa daryeel fiican oo ad u heshid sonkorowgaaga ka-hor intaan ilmo uurka galin. Xakameyn fiican oo lagu sameeyo gulukoosta dhiigga 3 illaa 6 bilood ka-hor intaan ilmo galin uurka waxay horumarisaa rimidda oo ka-hortagtaa cilado dhalasho ama suurtoogalka dhicin.

Muhiim

U tag bixiyahaaga daryeelka caafimaadka sida ugu dhakhsaha badan haddii ad u maleysid inad uur leedahay.

Ha joojin isticmaalidda xakameynta dhalmada illaa sonkorowgaagu ku jiro xakameyn fiican. Xakameynta fiican waxa lagu cabbiraa laba waxyaabood:

- heer A1c oo u dhow caadi (sida ugu fiican agagaarka 6)
- heerar gulukoos dhiig oo u dhow caadiga iyada oo la sooman yahay, ka-hor cuntada iyo 2 saacadood ka-dib cuntada.

Waa in insulin ama dawo la isticmaalo si loo xakameeyo gulukoosta dhiigga inta lagu jiro uurka. Haddii ad qaadatid kiniinka sonkorowga oo ad qorsheynaysid uur, la hadal bixiyahaaga daryeelka caafimaadka ka-hor inta aanad joojin qaadashada xakameynta dhalmada.

Bixiyahaaga daryeelka caafimaadka ayaa kuu sheegi doona haddii iyo goorta ay tahay inad joojisid qaadashada kiniinkaaga sonkorowga. Wada-jir ayaad sidoo kale u sameyn doontaan qorshe ku saabsan goorta ad bilaabi doontid qaadashada insulinta.

Haddii ad qaadatid dawo kale oo kasta, u hubso inad weydiisid bixiyahaaga daryeelka caafimaadka inay ammaan kuu yihiin in la isticmaalo xilliga uurka.

Qaado fitamiino isku dhafan (multivitamin) oo ay ku jirto “folic acid” ka-hor iyo xilliga uurka.

Qorshe daryeel uur iyo sonkorow waxa badanaa ku jira:

- qorshe cunto si loo fiicneeyo xakameynta gulukoosta dhiigga iyo si loo helo nafaqo haboon
- jadwal loogu talagalay goorta la baadhayo gulukoosta dhiiggaaga
- hadafyada gulukoosta dhiigga
- qorshe firfircooni jidh
- hubin dawada sonkorowga iyo isbeddel lagu sameeyo insulinta taasoo ah sida loogu baahdo.

Haddii ad u baahan tahay, bixiyahaaga daryeelka caafimaadka ayaa ku siin kara macluumaad ku saabsan sida loo joojiyo isticmaalidda tubaakada iyo sida la iskaga ilaaliyo cabbista khamriga ama aalkolada.

Tilmaan-bixiye Karboohaydrayt oo Loogu Talagalay Cuntooyinka Dhaqan ah

Liisaska soo socda waxay bixinayaan tusaalooyin ah cuntooyinka ah dhaqan qowmiyad ee la mid ah 1 doorasho karboohaydrayt ama 15 garaam oo ah karboohaydrayt.

Soomaali

Breads	Amount	Rootiyo	Qaddar
Enjera	One 7-inch piece	Canjeero	Hal xabbo oo ah 7-inji
Sabaayad (Somali Chapati)	1	Sabaayad	1
Mufo (Somali pita bread)	1	Muufo	1









Allina Health

allinahealth.org

© 2022 ALLINA HEALTH SYSTEM. TM – A TRADEMARK OF ALLINA HEALTH SYSTEM.
OTHER TRADEMARKS USED ARE OWNED BY THEIR RESPECTIVE OWNERS
THIS BOOKLET DOES NOT REPLACE MEDICAL OR PROFESSIONAL ADVICE, IT IS ONLY A GUIDE.

dia-somali-ah-23909 (11/19)