Information prescription

Sonkorowga – Su'aalaha iyo Jawaabaha

Badalaada daawada

Tani macnaheedu maxay tahay?

Sonkorowgu waa marka xadiga gulukoosta (sonkorta) ee ku jirta dhigaagu uu sareeyo waayo jirkaaga ayaan si haboon u isticmaaleyn.

Waxaa suurtogala in aad u baahato in aad cuntada aad cunto badasho, oo kuwo kale doorato, nashaadaadka badiso ama aad culayska dhinto, waxa kale oo loo baahdaa in aad dhakhtarka in badan aragto iyo marka aad guriga iska joogto in aad si joogto ah u fiiriso xadiga gulukoosta ee dhigaaga.

Hadii aad ilaaliso xadiga sonkorta ee dhigaaga, heerka cadadiska/karka dhigaaga iyo heerka dufanka ee dhigaaga, waxad suurto galinaysaa in noloshaadu noqoto mid buuxda oo fayo qabta.

Maxaa loo badalay daawadayda?

Sonkorowga waa xaalad sii xumaan karta. Xataa adigoo cunaya cunto caafimaad leh, nashadaadna sameeya oo daawadana qaata, waxaa laga yabaa in ay lama huraan noqoto in la badalo daawada si loo xakameeyo sonkorowga loogana hortago dhibaatooyinka uu keeno sonkorowga.

Maxay daawada cusubi taraysaa?

Sharaxaada daawooyinka iyo waxa ay qabtaan waxa aad ka heli kartaa shabakada internetka ee 'Electronic Medicines Consortium (EMC) website'. Hadii aad qabto su'aalo, walaac ka qabto aaladaha ama arimaha caafimaadka ama sida loo daaweeyo sonkorowga, fadlan la tasho kooxda qaabilsan caafimaadkaaga ee sonkorowga. Noocyada uugu muhiimsan ee daawpooyinku waa:

- Biguanide (Metformin). Kuwana laba si ayay u shaqeeyaan – caawisaa in aan beerku soo saarin gulukoos cusub, waxa kale oo ay xalisaa diidmada jirka ee insulin-ka, sahashaa in insulin-ku qaado gulukoosta si haboona u geeyo muruqyada iyo unugyada jirka.
- Sulphonylureas.. waxa ay godliyaan pancreas-ka si uu u soo saaro insulin badan. Waxa kale oo ay caawiyaan in insulin-tu si fiican u shaqayso.
- Prandial glucose regulator. Waxa ay godliyaan pancreas-ka inuu soo saaro insulin badan,

- Thiazolidinediones (glitazones). Waa daawooyin cusub oo oo jirka u sahla in uu si haboon u isticmaalo insulin-ta .
- Alpha glucosidase inhibitor. Waxa ay hoos u dhigaan nuugida xiidmaha ee cuntooyinka starchy-ga ah.

Daawooyinkaasi waxaa la qaataa xadiyo iyo waqtiyo kala duwan maalintii. Markaasi raac tusmada ay kuu sheegaan kooxda caafimaadku ama sida ku qoran daawada korkeeda.

Maxaan sameeyaa hadii daawadu cilad igu keento?

Hadii daawada aad ka dareento cilad, kala hadal dhakhtarkaaga, waxaana laga yaabaa in laguu helo daawo kale oo aad qaadan karto. Hadii aad filayso in daawadu kuu keentay cilad aan la rabin, xataa hadii aanad hubin, waxaad ka wargalin kartaa Hay'ada Sharciyaynta Daawooyinka iyo Aaladaha Daryeelka Caafimaadka (Medicines and Healthcare products Regulatory Agency (MHRA) buuxina kaadhka jaalaha ah. Foomamka kaadhka jaalaha ah waxa aad ka heli kartaa farmasiiyaha iyo xarumaha kale ee caafimaadka NHS.

Maxaan sameeyaa hadii aan iloobi in aan qaado daawada sonkorowga?

Hadii aadan qaadan daawada, balse aad xasuusato saacad ama laba saacadood ka bacdi, markaasi uun u qaado daawada sida uugu dhaqso badan (tani waxaa ka reeban daawada 'prandial glucose regulator tablets' taasi oo la qaado daqiiqado ka hor xiliga cuntada). Hadii aad mudo dheer ilowdo daawada, xiliga ku xiga ee aad caadiga u qaadan jirtay uun qaado. Hadii aad badi ilowdo in aad daawada qaadato, kala tasho dhakhtarkaaga. Waxaa suurtogala in la sahli karo sida daawada aad u qaadato. Hadii kale waxaa jira aalado kale oo kaa caawin kara xasuusta marka daawada la qaadanayo.

Miyaa loo baahan yahay in aan wargaliyo DVLA?

Hadii sonkorowga aad qabto lagu daaweeyo insulin, waa sharciyan in aad ogaysiiso Hay'ada Diwaangalinta Liisanada Baabuurta (Driver and Vehicle Licensing Agency (DVLA) waana in aad u wargaliso sida uugu dhakhso badan.

Miyaan cuni karaa cunto-fudud inta u dhaxaysa xiliyada cuntada?

Hadii aad qaadanayso qaar ka mida daawooyinka sonkorowga, waxa aad qaadan kartaa cunto fudud inta u dhaxaysa xiliyada cuntada, si aad uuga hortagto in sonkorow dhaca (hypos), gaar ahaan kohor inta aadan aadin sariirta. Hadii aad u baahato in aad cunto waxa fudud, dooro cuntada dufanka yar, sida khudaarta ama yoogarta dufanka yar, si aad uuga hor tagta naaxida.

Caawinta turjubaanka

Hadii aad u baahan tahay in luqadaada lagugu caawiyo la xiriir CITAS Tel: 0845 521 0405. CITAS waa urur samafala oo bixiya turjubaanis mid afka ah ama qoraala, waxana laga heli kartaa in ka badan 55 luqadood si dadka ku nool agagaarku u helaan adeegyada caafimaadka, adeegyada bulshada, guryaha, sharciga iyo adeegyada tacliinta.

Translated by CITAS-Somali

Caawinta aad ka heli karto Diabetes UK

Dad ka badan 2 milyan oo qof ku nool UK ayaa qaba sonkorowga, waxa kale oo iyaguna qaba 750,000 oo qof oo kale, balse aan ogayn in ay xanuunkan qabaan.

Diabetes UK waa ururka uugu weyn UK ee la shaqeeya dadka qaba sonkorowga. Ururkani waxa uu maalgaliyaa cilmi baarista, ololeeyaana caawinta dadka qaba xaaladan.

Ururkan waxaa xubno ka ah dad ka badan 170,000 xubnood. Diabetes UK waa urur samofala oo la shaqeeya dadka qaba sonkorowga, saaxiibadood iyo daryeelayaashooda. Ujeedadiisuna waa in aan horumarino nolosha dadka qaba xanuunkan, mustaqbalkan aanu filayno in laga guulaysto sonkorowga, anaga oo bixinayna caawimo maadi ah, wararka iyo adeegyo caawinaya dadku inay xakameeyaan sonkorowga.

Khadka daryeelka (Careline)

Careline waxaa ka shaqeeya talo-bixiyayaal kaa caawin kara in ay ku dhagaystaan, kuna siiyaan waqti aad arimahaaga kaga hadasho.

0845 120 2960, Isniinta-Jimcaha, 9am-5pm

(Talafoonada laga soo waco khadka BT, khrashkoodu kama badna 4p daqiiqadiiba; khadadka kale iyo moobaylada waa kala duwanaan karaan, wac 020 7424 1000 oo waydii in ay kuu gudbiyaan soo dhaweynta Careline.)

Website

www.sonkorowga.org.uk

Waa maxay wararka 'information prescription'?

'Information Prescription' waa warside la siiyo dadka qaba cudurada jiitama, waxana siiya dhakhtarkooda, kalkaaliyaha caafimaadka ama farmasiiga si dadka looga caawiyo in ay maareeyaan xaaladooda caafimaad.

Warsidahanu waxa uu kuu sheegayaa halka aad ka heli karto warar iyo caawimo dheeraada sida khadka caawinta talafoonka, halkaasi oo ay kuugu diyaar yihiin shaqaale hufan oo aqoon leh, kuna siin kara tageero iyo caawin. Warsidahu waxa kale oo uu ku siinayaa faahfaahinta shabakadan, oo aad ka heli karto warar dheeraada oo kaa caawin kara maaraynta xaaladaada.

Anaga nagu saabsan

Waxaanu nahay iskaashato ka kooban ururada Arthritis Care, Asthma UK, iyo Diabetes UK ee ka shaqeeya xaafada Hammersmith iyo Fulham PCT.

Translated by CITAS-Somali

Waxaa maalgaliya Wasaarada Caafimaadka si aan u horumarino una baarno warsidaha ‘Information Prescriptions’, iyo in aan wargalino kana hawlgalino ‘Information Prescriptions’ dhamaan wadanka oo dhan.

© 2007 Arthritis Care (reg charity no 206563), Asthma UK (802364), Diabetes UK (215199), Hammersmith and Fulham Primary Care Trust.

Translated by CITAS-Somali