infoPrescription

Information prescription

Sonkorowga – Su'aalaha iyo jawaabaha

Daryeelka joogtada ah ee sonkorowga nooca 2aad.

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 aan cunto ka duwan doorato, firfircoonida badiso ama aad culayska dhinto, hadi waxa kale oo loo baahdaa in aad dhakhtarka in badan aragto iyo in aad si joogto ah u fiiriso xadiga gulukoosta ee dhigaaga ku jira marka aad guriga joogto.

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.

Maxaan uuga baahnahay in sanadkiiba mar dib lay fiiriyo?

Fiirinta sanadku waxa ay la mid tahay fiirinta sanadkiiba baabuurta la mariyo (MOT). Waxana la fiirinayaa sida sonkorowga loo xakameeyay, iyo in la arko calaamadaha uugu horeeya hadii ay jiraan dhibaatooyinka caafimaadka ee sonkorowgu, si markiiba loogu daweeyo si haboon.

Sidee wax u dhacayaan marka laygu yeero fiirinta sanadka ?

- Waxa la eegayaa culayskaaga si loo hubiyo in uu yahay mid ku haboon caafimaadkaaga iyo dhererkaaga.
- Kaadidaada waxa laga fiirinayaa in uu ku jiro borotiin, lagana garan karo sida kalyahaagu u shaqaynayaan
- Dhigaagana waa in la fiiriyo sida loo xakamaynayo sonkorowga waqtiga dheer (HbA1c)
- Waxaad kala tashanaysaa sida aad sonkorowga u xakamaysay. Soo qaad natiijooyinka cabiraada aad guriga ku samaysay.
- Cadaadiska/karka dhiiga waa in la fiiriyo
- Waa in la fiiriyo aragaaga, lana eego in dhaawac gaaray indhaha iyo gadaasha idhaha. Sawir dhijital ah ayaa laga qaadayaa gadaasha indhahaaga, hadii loo baahdana waa in laguu gudbiyo dhakhtarka indhaha (ophthalmologist). Dhakhtarkaaga ayaa tani kuu habaynaya. Lagama yaabo in tani dhacdo waqti ama meel ka duwan fiirinta sanadkiiba.

Translated by CITAS-Somali

- Waa in la fiiriyo lugaha iyo cagahaaga si loo hubiyo dhiig wareega iyo dareenka jirkaaga. Hadii loo baahdana waa in laguu gudbiyo aqoon yahanada u diwaangashan daryeelka cagaha sida podiatrist/ chiropodist-ka
- Waa in lagu siiyo fursad aad kaga hadasho sida aad uula tacaasho hawlaha shaqada iyo guriga
- Waa in aad kalkaaliyaha caafimaadka ama tala-bixiyaha quudka dib u wada eegtaan cuntada aad cunto.
- Dufanka dhigaaga (cholesterol iyo triglycerides) waa in la eego.
- Hadii aad isku mudo insulin, waa in la fiiriyo fayo-qabka meelaha aad iska mudo

Maxay macno samaynaysaa natiijooyinka laga helo baadhida dhiigaygu?

Kantaroolka gulukoosta dhiiga (blood glucose control): HbA1c waa kaantaroolka cabiraada guluukoosta ee dhiigaaga mudada dheer. Heerka caadiga ahi waa in uu ka hooseeya 6.5%
Dufanka dhiiga: heerarka cholesterol-ka iyo triglyceride waa cabiro lagu ogaado guud ahaan xadiga iyo noocyada dufanka ah ee ku jira dhiigaaga. Heerka la higsanayaa waa:
Cholesterol-ka guud: ka yaraado 4mmol/l
Triglycerides ka yaraado 1.7mmol/l
LDL (xun) cholesterol-ka ka yaraado 2mmol/l
HDL (fiican) cholesterol-ka ka badan 1mmol/l ee raga iyo .2mmol/l ee dumarka

Kooxda sonkorowgu waxa ay ka hadlaan "is-daryeelka". Macnaha tani waa maxay?

Daryeelka caafimaadkaaga marka sonkorowgu kugu dhaco waa muhiim, waana in aad iska jirto dhibaatooyinka uu sababo sonkorowgu. Tani waxaa kamida in aad ogaato guluukoosta dhiigaaga, cadaadiska/karka dhiiga iyo heerka dufanka dhiigaaga. Waxa kale aad u foojignaataa xaalada cagahaaga iyo in indhahaaga laga baaro daawaca (retinopathy). Sidoo kale waa in aad quudato cunto kugu haboon; firfircoonaato; joojiso cabitaanka sigaarka, hadii aad cabto; dhinto culayskaaga, hadii aadan ka cuslayn heerkaaga iyo dhererkaagana halkaa ku ilaali.

Daryeelka naftaada waxaa ka mida in aad si joogto ah u cabirto heerka guluukooska dhiigaaga. In aad ogaato heerka guluukoosta ee dhiigaagu waa muhiim marka aad rabto in aad xakamayso sonkorowgaaga. Waxa kale oo ku caawin karta hadii aad maalin walba kaantaroosho dhigaaga, iska eegto 'hypoglycaemia', iska baarto marka xanuun ku qabto, waana in aad u sheegto waxii wara ee lagu hakin karo dhibaatooyinku uu keeno sonkorowgu.

Miyaan heli karaa qoraalada natiijooyinka iyo baaritaanka laygu sameeyo?

Haa, dhamaan natiijooyinka iyo waraaqaha lagaa qoro waad heli kartaa marka kasta oo aad codsato.

Miyaan ku heli karaa bilaash daawoyinka, fiirinta indhaha/ muraayada indhaha ama samaynta ilkaha?

Dadka sonkorowga loogu qoray daawo ama insulin, waa u bilaash daawooyinku. Qofkasta oo qaba sonkorowna waxa uu xaq u leeyahay in bilaash indhahiisa loogu fiiriyo NHS-ka. Sonkorow hadii aad qabto xaq toosa kuuma siinayo in ilkaha bilaash laguugu sameeyo. Warar dheeraada oo ku saabsan daryeelka caafimaadka ee aad xaqa u leedahay ka eeg warsiddaha HC11, 'Are you entitled to help with health costs'? waxana aad ka helaysaa khadka talafoonka ee Waaxda Caafimaadka u qaabilsan qoraalada Tel: 0800 555777. E-mail: doh@prolog.uk.com

Maxaan cuni karaa?

Waxaad cuni kartaa dhamaan cuntooyinka. Qaado cunto isku dheeli tiran, sida kuwo ay ku yartahay dufanku, milixdu iyo sonkortu, si joogto ah u qaado karbohaydarat-ka iyo khudaar badan. Marka sonkorowga lagugu sheego waxaa dhib kugu noqon karta in aad qaadato cunto isku dheeli tiran. In kasta oo cuntada aad cunto iyo waxa aad caadaysatay ay raad ku yeelan karaan sonkorowga. Lakiin waxa aad caadaysataa cunida cunto caafimaadaysan oo kala duwan.

Maxay nashadaadku muhiim u yihiin?

In aad nashadaad samaysaa waa wax u fiican qof walba, lakiin dadka qaba xanuunka sonkorowga waa u sii muhiim. Jimicsi lagu daray cunto caafimaadaysan iyo daawooyinka sonkorowgu waxay kaa caawin karaan in aad xakamayso sonkorowga iyo in aad hakiso dhibaatooyinka uu keeno.

Jimicsi/ nashadaad intee leeg ayaan sameeyaa?

Dhamaan jimicsiga jirku waa ku jiraa, sida shaqada guriga ama dhaqida gaariga. Nashadaadka uugu yar ee qofka mudakarka ah lagula taliyo in uu sameeyo waa 30 daqiiqo ugu yaraan shan cisho oo kamida asbuuxa (taasina waa 2.5 saacadood oo kaliya marka la eego 168 saacadood ee asbuucu ka kooban yahay). Waxa kale oo dhamaan dadka lagula taliyaa in ay sameeyaan 10,000 talaabo maalintiiba. Waxaana muhiima in aad samayso nashadaad ku farxad galiya oo aad ku guulaysan karto. Wixii nashadaada ee aad kusii dartaa waxa ay kaa caawin karaan xakamaynta Sonkorowga.

Miyaan joojiyaa cabitaanka sigaarka?

Sigaarku waxa uu sababaa dhaawacyada ‘neuropathy’ (dhaawaca dareemaha), ‘nephropathy’ (dhaawaca kalyaha) iyo ‘retinopathy’ (dhaawaca indhaha) waxana uu sii kordhiyaa khatarta xanuunka wadnaha. Sidaa awadeed, joojinta sigaarku waa waxa uugu mahiimsan ee aad ku kobcin karto caafimaadkaaga mustaqbalka.

Waa sidee hadii gulukoosta dhiigaygu hoos u dhacdo?

Badi waxa aad isku arki doontaa 'calaamado digniina' oo dhaca marka jirku isku dayayo in uu kor u qaado heerka gulukoosta ee dhiiga. ‘Calaamadahanu si kala duwan ayay uuga muuqan karaan qofba, lakiin badi waxaa laysku arkaa gariir, dhidid, dibnaha oo xanxantooba, maqaarka oo bayl noqda, wadno gariir, miyir-beel iyo dulqaad daro.

Maxaa uu gulukoosta heerka dhiigu hoos uugu dhacaa?

Hoos u dhacu (hypo) waxay dhacdaa hadii aad qaadatay daawooyinka sonkorowga oo badan, aadan qaadan ama ka habsaantay cunida cuntada, aanad cunin Karbohaydarat kugu filan, aad samaysay jumicsi aadan qorshaynin ama kugu xad dhaafa, aad khamri cabtay adiga oo aan cunto la qaadan. Marmarka wax sabab ah malaha.

Sidee loo daaweeyaa sonkor dhaca “hypo”?

Daaweyntiisu waa wax fudud, waxaanay u baahan tahay in aad qaadato Karbohaydarat-ka degdega jirku u quuto, sida cabitaan macaan ama kiniini gulukoos ah, kabacdina qaata karbohaydarat-ka sida degan jirku u qaato, sida Sereal-ka, saandawij, khudrad, buskud ama caano ama cuntada caadiga ah hadii waqtigeedu joogo. Hadii qofka aanu

waxba ka qaban, waxaa kugu dhici kara wareer, waxana aad uu baahnaan doontaa in la lagugu mudo irbad gulukoos ah (hoormoon kordhiya heerka gulukoosta ee dhiiga).

Waa maxay raadadka waqtiga dheer ee laga yaabo in sonkorowgu igu keeno?

Waxaa ka mida dhibaatooyinka sonkorowga ee waqtiga dheer:

- Xanuunka wadnaha: Waa dhaawaca ku yimaada wadnaha iyo wareega dhiiga waxana sababa dufanka ku dhaga dhinacyada xididdada dhiiga u qaada jirka.
- Aragti-daro (Retinopathy): Aragti beelka oo ah kani uugu badan ee sababa indho beelka ku timaada dadka u dhaxeeya 16 ilaa 64 ee ku nool UK, waxanu waxyeelaa xididdada dhiiga u keena ratinaha – qeybta araga ee isha.
- Neuropathy: Waxaa tani loo yaqanaa dhaacawa dareemayaasha. Waxaana jira noocyo badan oo ah ‘neuropathy’ waxayna ku xiran tahay dareemayaasha uu waxyeelo. Dhaawaca ‘Neuropathy’ ayaa ah nooca uugu caansan, waxaanu dhaawacaa dareemayaasha gacmaha iyo cagaha.
- Nephropathy: Waxaa tani loo yaqaanaa xanuunka kalyaha ama renal-ka.

Sidee looga taxadiri karaa dhibaatooyinka waqtiga dheer ee la xiriira sonkorowga?

Warka wacani waxa weeyi, hadii aad heerarka gulukoosta ee dhiigaaga, dufanka dhiiga (cholesterol) iyo cadaadiska dhiiga/karka aad hoos uugu dhigto sida uugu caadisan, waxa aad si aada u dhimi kartaa dhaawacyada uu sababo sonkorowgu. Waxa kale oo muhiima in aad caragaaga fiiriso, cagahaagana la eegto ugu yaraan sanadkiiba mar, si wixii dhib ah loo arko markiiba, loona daaweeyo sida ku haboon.

Hadii aan gaari kaxeeyo, miyaa loo baahan yahay in aan ogoysiiyo DVLA in laygu sheegay sonkorowga?

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.

Xageen ka heli karaaa tageero nafsiyana?

Waxa uugu adag ee walaaca keenaa waxa weeyi in sonkorowgu yahay xanuun daa’iman ah. Asbuucyada iyo bilaha uugu horeeya marka laguugu sheego in aad qabto xanuunkan sonkorowga, waxaa suurto gal ah in aadan nafsada waqti siin, waayo waxa aad ka fikiraysaa daawada iyo hab nololeedkaaga badalkiisa. Qof waliba si ayuu uula tacaalaa marka loo sheego in ay qabaan xanuunka sonkorowga. Markaa waxaa laga yabaa in aad ku dhako-faarto, fajacdo, cabsooto, xanaaqdo ama walaacdo. Dadka qaar waxa ay dareemaan heer lamida baroordiiqda – sidii qof caafimadkiisa waayay. Dadka qaar dareenkaa waa qarsadaan, lakiin taa macnaheedu maaha dhib ma qabaan.Lakiin marka aad mudo la tacaasho ee aad xakamayso, waxaa laga yaabaa in aad kalsooni hesho in aad la tacaali kartid xanuunkan oo aad qabsan karto nolol maalmeedkaaga. Markaasi waxaa laga yabaa in walaacii markii hore ku hayay in uu kaa tago. Kooxda qaabilsan caafimaadkaaga ayaa ku siin karta tageeto nafsi ah ama hubsiimo. Waxana ay kaa caawin karaan in aad kalsooni ku qabto in aad la tacaali karto xanuunkan sonkorowga. Hadii adiga, qoyskaaga ama saaxiibadaa walaac ka qabaan xaaladaha sokorowga, waxaa fiican in ay ogaadaan walaacan kooxda qaabilsan caafimaadkaagu. Hadii ay iska walaacayaan waa laguu sheegi, hadii kale oo ay jiraan sababo dhab ahina waxaa laga qaadi doonaa wixii ku haboon. Waxa kale oo aad tageero iyo gubaabin ka heli kartaa dadka kale ee qaba xanuunkan sonkorowga - Diabetes UK, oo ah ururo samafaleed, iyo Care Support Events waxa ay ku siin karaan fursad aad ku maqli karto sida dadka kale ee qaba xanuunkani u xakameeyeen ama tacaalaan.

www.sonkorowga.org.uk/How_we_help/Support-events/

www.sonkorowga.org.uk/How_we_help/Careline/

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.

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.

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