



NW London

know diabetes

Tusmada

- **Baaritaanka Gulukooska Dhiigga**
- **Caddadyada Bartilmaameedka ah ee Gulukooska Dhiigga**
- **HbA1c**
- **Sideen U Xakameeyaa Caddadyada Gulukooska Dhiiggayga?**
- **Maxaan samaynayaa haddii baaritaankaygu sarreeyo?**
- **Maxaan samaynayaa haddii baaritaankaygu hooseeyo?**
- **Goormee habboon in aan dhiigga iska baaro?**
- **Sidee baaritaan loo sameeyaa?**

Baaritaanka Gulukooska Dhiigga

Xakamaynta gulukooska dhiiggu waxay aad muhiim ugu tahay dadka qaba cudurka macaanka ama sonkorowga.

Marka aad si joogto ah u fiiriso gulukooska dhiiggaaga (adigoo isticmaalaya baaritaanka far mudista) waxaad arkaysaa sida isbeddellada hab-nololeedku ay u saameeyaan caddadyada gulukooska dhiigga waxayna taasi kaa caawinaysaa in aad xakamayso cudurkaaga macaanka. Dadka cudurka macaanka qaba waxay halis dheeraad ah ugu jiraan in ay yeeshaan xaalado caafimaad oo dhowr ah sida cudurrada wadnaha, kelyaha iyo indhaha, waxyeellada xididdada, hawlgabka jirka qaarkiis iyo dhiig wareeg xun.

Xuduudda gulukooska dhiigga ee caadi u ah dadka aanan qabin cudurka macaanku waxa weeyaan: 3.5 - 5.5mmol/l cuntada ka hor iyo wax ka yar 8mmol/l, labo saacadood cuntada ka dib; hadba sida gulukooska dhiiggu ugu dhow yahay meesha 'caadiga ah', ayay u sii fiican tahay.

La socodka iskaa ah (ee lagu sameeyo baaritaanka far mudista ee guriga) ayaa ugu habboon:

- bukaanada qaba cudurka macaanka ama sonkorowga ee nooca 1

- bukaanada cudurka macaanka ee nooca 2 ee isticmaala nidaamyada maaddada insulin ee kolba hagaajista qiyaasta daawada ka dib baaritaanka gulukooska dhiigga
- bukaanada uurka leh haddii ay qabaan cudurrada macaanka ee nooca 1, nooca 2 ama waqtiga uurka.

Dad farabadan oo qaba cudurka macaanka ee nooca 2, gaar ahaan kuwa cuntada xakameeya, ee qaata daawada metformin ama glitazone uma baahna in ay sameeyaan la socodka gulukooska dhiigga ee guriga. Ma jirto halista yaraanshaha sonkorta dhiiggu (hypoglycaemia), oo xakamaynta gulukooska dhiigga waxaa si ka fiican oo ka hagaagsan loogula socdaa baaritaanka joogtada ah ee HbA1c.

Wixii khuseeya bukaanada qaba cudurka macaanka ama sonkorowga ee nooca 2 ee qaata daawada sulphonylurea, nidaamiyaha gulukooska ee waqtiga cuntada, daawada incretin mimetic ama gliptin, baaritaanka joogtada ah looguma baahna xaaladaha caadiga ah. Waxaa laga yaabaa in baaritaanku ku habboon yahay bukaanada shakhsi ahaantood matalan si looga dhigo qalab waxbarasho, marka cudurku soo noqnoqdo, si baabuur wadista nabadda loogu ilaaliyo. Marka yaraanshaha sonkorta dhiiggu si caadi ah u dhaco waa in lala socdo gulukooska dhiigga.

La xiriir kooxdaada daryeelka cudurka macaanka si aad talo uga hesho cabbireyaasha gulukooska dhiigga ee guriga

Caddadyada Bartilmaameedka ah ee Gulukooska Dhiigga

Gulukooska Dhiigga waxaa lagu fiiriyaa baaritaanka far mudista.

Bartilmaameedyada gulukooska dhiiggu waxay gooni u yahay qof kaste, oo caddadyada bartilmaameedka ah waa in ay ku wada heshiiyaan qofka iyo kooxda iska cudurka macaanku. Xuduudda gulukooska dhiigga ee bartilmaameedka ah ee hoose (ka yimid xeerasha qaran) waxaa loo bixiyey oo keliya si hage looga dhigto.

	Toosidda	Cuntada ka hor	2 saacadood cuntada ka dib
Carruurta - Cudurka macaanka ee Nooca 1 *	4-7 mmol/l	4-7 mmol/l	5-9 mmol/l
Dadka qaangaarka ah - Cudurka macaanka ee Nooca 1 *	5-7 mmol/l	4-7 mmol/l	5-9 mmol/l
Cudurka macaanka ee Nooca 2**		4-7 mmol/l	<8.5mmol/l
Haweenka Uurka leh ee qaba Cudurka macaanka*	<5.3 mmol/l	<5.3 mmol/l	<7.8 mmol/l (1 saacad ah cuntada ka dib), <6.4 mmol (2 saacadood cuntada ka dib)

Machadka Qaran ee Heerka sare ee Caafimaadka (National Institute of Clinical Excellence) (NICE) 2015* iyo Diabetes UK Golaha Xirfadleyaasha Daryeelka Caafimaadka (Council of Health Care Professionals) 2015**

HbA1c

Marka lagaa qaadayo baaritaanka cudurka macaanka ama sonkorowga, waxaa lagaa qaadaa muunad dhiig oo loogu talagalay HbA1C. Waxay tani ku ogaysiinaysaa waxa uu 3dii bilood ee ka horreeyey ahaa gulukooska dhiiggaagu marka la isku celceliyo. Xuduudda bartilmaameedka ah (ka yimid xeerasha qaran) ayaan halkan hoose ku xusan. Waxaa caddayn lagu muujiyey in gaarista caddadyadani ay yarayso halista dhibaatooyinka waqti dheer ee xididdada dhiigga

	Bartilmaameedka HbA1C	Qodobbada la tixgeliyo
Dadka qaangaarka ah- Cudurka macaanka ee Nooca 1*	48 mmol/mol (6.5%) ama ka hooseeya	Ku heshii bartilmaameed HbA1c oo gaar ah adigoo tixgelinaya arrimaha ay ka mid yihiin waxqabadyada maalintii, rajooyinka, suurogalka dhibaatooyinka, cudurrada wada jira, shaqada iyo taariikhda yaraanshaha sonkorta dhiigga.
Dadka qaangaarka ah- Cudurka macaanka ee Nooca 2* - lagu maamulo habnololeedka iyo cuntada, ama habnololeedka iyo cuntada oo lagu daro daawo keliya oo aanan ku xirnayn yaraanshaha sonkorta dhiigga,	48 mmol/mol (6.5%) ama ka hooseeya	Bartilmaameedyada HbA1c waa in si gooni ah dib loogu eego. Caddadka HbA1c ee bartilmaameedka ah waa in loo dabciyo kuwa uusan ku habboonayn maamulka xooggan.
Dadka qaangaarka ah- Cudurka macaanka ee Nooca 2*- lagu maamulo daawo ku xiran yaraanshaha sonkorta dhiigga (matalan insulin ama gliclazide)	Caddadka HbA1c ee ah 53 mmol/mol (7.0%).	

Si aad warbixin dheeraad ah uga hesho HbA1C guji [halkan](#)

Sideen u xakameeyaa caddadka gulukooska dhiigga?

Xakamaynta gulukooska dhiigga waxaa la iskugu dheellitiraa cuntada, jimicsiga iyo daawada

- Cunto caafimaad leh cun
- Jimicsi joogto ah samee
- Daawadaada cudurka macaanka sida laguugu qoray u qaado
- Fahan sida daawadaadu ugu dhex shaqayso jirkaaga

Maxaan u baarayaa gulukooska dhiiggayga?

Baaritaanka dhiiggu waa habka ugu fiican ee aad xukunka ugu haynayso cudurkaaga macaanka maxaa yeelay waxaad ku ogaanaysaa waxa islamarkaaba dhacaya. Waxay kaa caawin kartaa in aad ogaato haddii aad halis ugu jirto yaraanshaha sonkorta dhiigga [gulukooska dhiigga ku yar] ama badashada sonkorta dhiigga [gulukooska dhiigga ku badan]. Daawada aad waqti dheer qaadata weligaa ha ku beddelin cabbirka mar keliya sare u kacsan ama hoos u dhacsan. Marka hore soo ogow haddii ay caado jirto ka hor inta aadan daawadaada beddelin.

Maxaan sameeyaa haddii gulukoosku dhiiggayga ku badan yahay?

Haddii caddadka gulukooska dhiiggaagu si joogto ah uga sarreeyo bartilmaameedka ay dejiyeen kooxdaada cudurka macaanku waxaa laga yaabaa in aad halis dheeraad ah ugu jirto dhibaatooyinka caafimaadka ee ka yimaadda cudurka macaanka.

Waxaad u baahan kartaa in daawada lagaa beddelo ama talo lagaa siiyo sida aad iskaga ilaalin karto badashada sonkorta dhiigga. La xiriir kooxdaada daryeelka cudurka macaanka si aad talo uga hesho haddii gulukooska dhiiggaagu badi ka sarreeyo bartilmaameedka.

Maxaan sameeyaa haddii gulukoosku dhiiggayga ku yar yahay?

Haddii caddadka gulukooska dhiiggaagu ka hooseeyo 4mmol/l waxaad halis ugu jirtaa yaraanshaha sonkorta dhiigga. Waxaad u baahan kartaa in daawada lagaa beddelo ama talo lagaa siiyo cuntada ama hab-nololeedka si aad iskaga ilaaliso yaraanshaha sonkorta dhiigga. La xiriir kooxdaada daryeelka cudurka macaanka si aad talo uga hesho haddii gulukooska dhiiggaagu badi ka hooseeyo 4.0 - 4.5 mmol/l.

Goormee habboon in aan dhiigga iska baaro?

Takhtar ama kalkaaliye caafimaad ayaa kalaa hadli doona inta jeer ee aad iska qaadayso baaritaanka dhiigga; waxaa la bixin doonaa macluumaad waafaqsan baahiyaha shakhsiga. Xeer guud ayaad halkan hoose ka heli doontaa.

Haddii cudurkaaga macaanka ama sonkorowga lagu daaweeyo maaddada insulin, waxaa lagu weydiin doonaa in aad si ka badan u baarto caddadyada gulukooska dhiiggaaga. Haddii natiijooyinku ay ku jiraan xadka bartilmaameedka ah ee lagaala heshiiyey markaa waxaa dhici karta in aad iska yarayn karto tirada baaritaannada. Waxaa lagu siin doonaa talada ku habboon xaaladdaada gaarka ah marka aad aragto kalkaaliyahaaga caafimaadka ama takhtarkaaga cudurka macaanka. Haddii caddadyada gulukooska dhiiggaagu ay ka baxsan yihiin xadka bartilmaameedka ah, waxaad u baahan kartaa in aad hagaajisato daawada insulin. Waxaa laga yaabaa in ay xeerar xaafadda ka diyaar yihiin kuwaas oo aad ka helayso isu xireyaasha lagu

gaaro adeegyada xaafaddaada ee ku yaalla bogga hore. Waxaa kuu fiicnaan karta in aad si ka badan u fiiriso caddadyada gulukooska haddii aad isticmaasho nidaamka insulin ee 'isku mudista dhowr jeer maalintii', taasoo ah in aad maalin walba hagaajisato qiyaasta daawadaada insulin ee dhakhso wax u tarta adigoo u eegaya caadooyinka waxqabadka iyo cuntada. Waqtiyada habboon in lala socdo gulukooska dhiigga marka la isticmaalo nidaamka isku mudista dhowr jeer maalintii waxa weeyaan cuntada ka hor, hurdada ka hor, ka hor inta aanan baabuur la kexeynin iyo mararka qaar cabbirrada 3da subaxnimo si loo qiimeeyo maaddada insulin ee habeenkii.

Haddii aad labo jeer maalintii qaadato milan insulin gulukooska dhiigga baar 4 x maalintii (ka hor cunto kaste iyo hurdada) marka hore si aad u qiimayso qiyaasta aad u baahan tahay. Hoos ayaa tan loo dhigi karaa waxaana lagu koobi karaa quraacda ka hor iyo cashada ka hor hal maalin iyo qadada ka hor iyo hurdada ka hor maalinta ku xigta. Baaritaanka sidan u sii wad adigoo maalinba maalinta ku xigta u kala beddelaya.

Goormee habboon in aan gulukooska dhiigga si ka badan iskaga baaro?

Ka dib isbeddelka daawaynta

Si ka badan u baar si aad u hubiso in gulukooska dhiiggaaga lagu nidaamiyo 4-7mmol/l. Waa in tan laga wada hadlo waqtiga wada tashiga

Jirrada ama cudurka

Gulukooska dhiiggaaga ayaa isbeddeli kara marka aad bugto - si ka badan u baar gulukooska dhiigga (2-4 saacaddii gaar ahaan haddii aad qaadato daawada insulin). Waxaad u baahan kartaa in daawayntaada la beddelo. Xeerasha ku toosan maalinta aad bugto kala hadal kooxdaada daryeelka cudurka macaanka.

Haddii aad qabto cudurka macaanka ee nooca 1 raadi [xeerasha maalinta la buko ee Nooca 1](#)

Haddii aad qabto cudurka macaanka ee nooca 2 raadi [xeerasha maalinta la buko ee Nooca 2](#)

Daawaynta Istiiroodis loo adeegsado

Si ka badan u baar gulukooska dhiigga. Daawooyinka istiiroodisku waxay kuu kordhin karaan caddadyada gulukooska dhiigga. Waxaad u baahan kartaa in daawayntaada la beddelo.

Abuurmista ilmaha ka hor iyo Uurka

Si ka badan u baar. Caddadyada gulukooska dhiigga ee 4-6mmol/l ayaa fiican uurka ka hor iyo inta uurka la sido. Kooxdaada daryeelka cudurka macaanka la xiriir si aad talo uga hesho haddii aad ku tala jirto in aad uur yeelato ama isla marka aad ogaato in aad uur leedahay.

Sida baaritaan loo sameeyo

Si aad fiidiyow ugu barato sida baaritaan loo qabto guji [halkan](#)

- Gacmaha ku mayr biyo diirran

- Iska mud geesaha faraha (ka xanuun yar)
- Farta ka tuuji salka ilaa caarada haddii aad u baahato
- Dhibicda yar ee dhiigga dul saar jeexa baaritaanka * Si sax ah u raac tilmaamaha shirkadda jeexa soo samaysay [fiiri taariikhda uu dhacayo]
- Indhaha ku eeg ama isticmaal cabbiraha
- Cabbiraha nadaafadda u ilaali oo si joogto ah sax ahaanta ugu fiiri adigoo sida aad ugu baahato u isticmaalaya milanka maamulka tayada
- Natiijada ku diiwaangeli xasuusqorka

Sideen u daryeelaa cabbirahayga gulukooska dhiigga?

Cabbireyaashu waxay dhammaantood leeyihiin buugaagta warbixineed ee talada shirkadda samaysay, tilmaamaha akhriso oo raac. Waxaa Shirkadda Cabbiraha laga heli karaa talada telefoonka khadka caawinta. Kaarka caymiska buuxi oo shirkadda u celi. Waxaa muhiim ah in aad si joogto ah tayada ugu maamusho cabbirahaaga. Milanka maamulka waxaa si toos ah looga heli karaa shirkadda samaysay.

Halkeen ka heli karaa jeexyada iyo mindiyaha yar yar?

Takhtarkaaga Guud (GP) ayaa kuu qori kara qalabka aad u baahan tahay si aad cabbirahaaga u isticmaasho.

Xukunka u hay

Baaritaanka joogtada ah ee caddadyada gulukooska dhiiggaagu waa hab aad hubaal ugu ogaanayso waxa ku dhacaya jirkaaga, si aad adigu cudurkaaga macaanka u xakamayso - oo aanay sida kale u noqonin.