

Ayuu Ka Wada Hadalno...

Macaanka: Bilaw bamka insuliinta

Waa maxay bamka insuliintu?

Bamka **insuliintu** waxaa weeye aalad yar oo siiya insuliinta firfircooni. Insuliinta waxaa uu u siiyaa qofka xadi yar, oo joogto ah mudo maalin iyo habeen ah. Tani waxay buuxinaysaa baahidaada asalka ah ee insuliinta. Waxa sidoo kale uu bixiyaa insuliinta afka laga qaado si loogu buuxiyo meesha cuntada iyo xadiyada saxda ah.

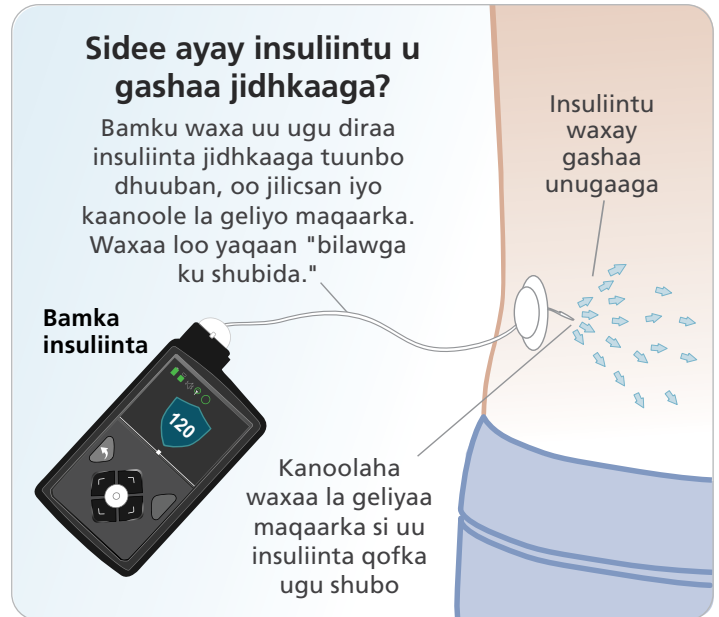
Sidee ayuu u shaqeeyaa bamka insuliintu?

- Insuliinta waxaa lagu kaydiyaa gudaha bamka.
- Bamka ayaa ugu dira insuliinta jidka tuunbada jilicsan, ee dabacsan ee **sanloonka ah** (tuunbo yar, oo jilicsan oo caaga).
- Meelaha ugu caansan ee la iska geliyo kaanoolaha waa caloosha, gacanta qaybta sare, iyo badhida qaybta sare (dabada). **Si looga hortago caabuqa, goobta bamka iyo kanoolaha waa in lagu badalaa guriga 2 ilaa 3 maalmood oo kasta.**
- Bamka waxaa la xidhnaadaa maalinta oo dhan, maalin kasta. Waxaa si ku meel gaadh ah la iskaga saari karaa marka aad doonayso inaad maydhato ama dabaalato.
- Dawada insuliinta ayaa la habayn karaa si loo buuxiyo xadiga jilicsiga, karbi (kaarboon haydareedka), iyo maalmaha la xanuusanayo, sida loogu baahdo.

Maxaa insuliinta loo bam gareeyaa?

Sababaha qaar ay tahay in insuliinta loo bamgareeyo waxaa kamid ah:

- Xadi yar oo insuliinta ah.
- In la hormariyo maamulida guluukoosta dhiiga inta la hurdo ama jimicsiga kadib.
- Dabacsanaan dheeraad ah maamulida cuntooyinka iyo guluukooska dhiiga.
- Caabuq yar.



Sidee ayay insuliintu u gashaa jidhkaaga?

Bamku waxa uu ugu diraa insuliinta jidhkaaga tuunbo dhuuban, oo jilicsan iyo kaanoolaha la geliyo maqaarka. Waxaa loo yaqaan "bilawga ku shubida."

Bamka insuliinta

Kanoolaha waxaa la geliyaa maqaarka si uu insuliinta qofka ugu shubo

Miyuu igu haboon yahay aniga iyo ilmahayga bamku?

Daawada bamka looguma talo gelin cid walba. Bamamku si wanaagsan waxay wax ugu taraan:

- **Caruurta iyo qosyaska yaqaana sida loo maareeyo macaankooda.** Waxay u baahanayaan inay:
 - La socdaan BG-ka oo ay si haboon uga jawaabaan marka ay dhacdo iyo markay saraysaba
 - Hayso duwaanka dhamaan akhrisyada BG
 - Muujiya inay yaqaanaan sida loo tiriyo kaanboohaydareedka
 - U xaliyaan mushkiladaha dawada insuliinta (oo ay ku jiraan xadiga dawada ee saxda ah iyo habeenka jimicsiga) iskood
 - Fahma tilmaamaha maalinta la xanuusanayo
- **Caruurta doonaysa bamka ee haysata tageero qoys oo wanaagsan.** Kuma filna in waalidka ama daryeeluhu uu u doono ilmihisa. Ilmuhu waa inuu sidoo kale u diyaar noqdaa.
- **Qoysaska iska bixin kara kharashka bamka iyo agabka.** Shirkad kasta oo caymis ahi waxay leedahay shuruudo ka duwan kuwo kale. Waydii bixiyahaaga caymiska si aad u ogaato hadii uu caymiskaagu bixinayo.

Maxay tahay inaan ka fikiro kahor inta aanad qaadan bamka insuliinta?

Waxyaabo ay tahay in qoysku uu ka fikiro kahor inta aanu ka fikirin inuu soo qaadan bamku waa:

- Waxaa macquul ah in si yar oo fudud oo iloobo in la siiyo insuliinta afka kahor inta aan wax la cunin.
- Bamka iyo agabka aad ayay uga qaalisan yihiin irbadaha.
- Waxaa jira khataro in caabuuq ku dhaco meesha bamka la geliyo.

- Bamamka waxaa loo baahan yahay in mar kasta la xidhnaado (marka laga tago marka la qabanayo hawlaha qaar moojee).
- Bamamka waa in la iska saaraa marka la dabaalanayo, ama maydhanayo.
- Waxaa weli macquul ah in la qaado DKA (macaanka ketoacidosis) iyada oo la gashan yahay bamka, gaar ahaan hadii si liita loo maamulo ama uu jiro xanuun.

Maxay qaadataa in la bilaabo bamku?

6 ilaa 12 bilood kadib marka xanuunka la iska helo:

1 Kala hadal dhakhtarkaaga macaanka si aad u eegto hadii dawada bamku ay u tahay ikhtiyaar wanaagsan ilmahaaga iyo qoyskaaga.



2 La soco BG ugu yaraan 4 jeer maalintii. La socodka BG waxay badanaa kuu sheegi kartaa hadii macaanka ilmahaaga la maamulay.



3 Dhammaystir dhammaan waxbarashada ama fasalada uu rabo bixiyahaagu kahor inta aadan dalban bamkaaga.



4 Dooro bam oo baro sida aad u isticmaalayso iyada oo uu kaa caawinayo macalin xanuunka macaanka ah. Daryeelka caafimaad bixiyahaagu waxa uu u baahan doonaa tijaabo mudo gaana ah isticmaalka saline halkii laga isticmaali lahaa insuliin si markaa aad u hesho tobobar amaan ah oo bamka ah.



5 Si dhaw ula shaqee kooxdaada daryeelka macaanka marka aad bilawdo inaad isticmaasho bamkaaga. Waa inaad eegitaan dheeraad ah samaysaa oo BG ah oo aad kala hadashaa bixiyahaaga badanaa.



Kadib marka aad bilawdo bamka insuliinta

Ilaa 1 bil kadib marka aad bilawdo bamka, adiga iyo ilmahaagu waa inaad gashaan fasalka waxbarashada sare ee bamka halkaas oo aad ku baranaysaan sida:

- Si dhaanta loogu maamulo guluukoosta sare iyo hoose, qaab nololeedka, iyo maalmaha xanuunka inta aad bamka isticmaalayso
- Isticmaashaa waxyaabaha heerka sare ah ee bamkaaga ku yaala

Intermountain Healthcare waxay u hogaansanaataa sharciyada xaquuqda madaniga rayidka Federaalka ee quseeya ku dabaqan oo kuma u takoorto si ku saleysan qowmiyada, midabka, asalka dhalashada, da'da, curyaannimada, ama jinsiga. Adeegyada turjumista luuqadaha ayaa la heli karaa. U sheeg shaqaalahaaga inay dalbadaan.