

Maamulka Maalinta Jirrada

1. Ji rrada ama jeermisku waxay beddelaan sida sonkorta (glucose) uu jidhku u isticmaalo. Jirradu waxay caloolow ku ridi kartaa isu dheellitirka dhiigga, hawlaha jidhka ee caadiga ah iyo daaweynta sonkorowga. Dadka qaba sonkorowgu waxay qaadi karaan sonkor dhiig oo aad u sarreysa oo ka dhalata jirro ama jeermis.
2. **Waa muhiim in la qorsheysto maalmaha aad jirran tahay!**
 - A. **Ha joojin qaadashada daawadaada** – Insulin-ta ama kaniiniyada. Waxaad u baahan doontaa in aad qaadato qaadashadaada (qaadashooyinka) caadiga ah ilaa qaadashada lagu faray uu beddelo bixiyaha caafimaadkaagu mooyaane.
 - B. **Inta badan iska hubi** – Hubi sonkorta dhiiggaaga 4-tii saacadood ee kasta marka aad jirran tahay. Kaadidaada ka fiiri ketones haddii aad qabto sonkorowga nooca 1.
 - C. **Cab cabitaanno fara badan** – Aad ayey muhiim u tahay in cabitaannada kaaga lumay matagga, shubanka ama qandhada la beddelo. Cab koob weyn oo biyo ah, shaah ah, fuud ama cabitaan kale saacad kasta. Muddada jirrada, cuntooyinka ay fududdahay in la liqo sida maraayada, casiirrada iyo cabitaannada fudud ee caadiga ah waxay beddeli karaan cuntooyijka joogtada ah
 - D. **Naso** – Waa waxa ugu wanaagsan in aan la sameynin hawl jidhka ah markaad jirran tahay.
 - E. **Si joogto ah wax u cun** – Haddii aadan awoodin in aad cuntooyin joogto ah cunto, cuntooyinka ay fududdahay in la liqo sida maraqa, jalaatooyinka, casiirrada iyo cabitaannada fudud ee caadiga ah (aan dayetka ahayn) waxay kuu beddeli karaan cuntooyinka joogtada ah.
3. **Bixiyahaaga caafimaadka ama kalkaalisada ugu wac WIXII waxyaabaha soo socda ka mid ah:**
 - A. Haddii aad matagayso aadanna awoodin in aad wax cunto
 - B. Haddii sonkorta dhiiggaagu ay tahay 300 mg/dL wax ka badan 2 akhrin oo isku xigta
 - C. Haddii wax ketones ah ay kaadidaada ku iraan (aadna qabto sonkorowga Nooca 1)
 - D. Haddii heerkulkaagu yahay 101°F ka ka badan

