

SONKOROWGA XILLIGA UURKA

uurkayga, ilmahayga, iyo anigaba





Salaam!

Waxaad u baahan tahay inaad hesho canug caafimaad qaba adiguna aad caafimaad qabto, sidoo kale. Mararka qaarkood dadku waxay dareemi karaan xaalad ka tan weyn marka loo sheego inay qabaan sonkorowga xilliga uurka, adiguna waad dareemi kartaa, sidoo kale. Waxaan rajaynaynaa in macluumaadka iyo fikradaha kujira warbixintaan ay noqdaan kuwo ku caawiya. Isu dheelitirka cuntada iyo jimicsiga ayaa kaa caawin karta maaraynta sonkorowga xiliga uurka. Adeegixiyahaaga daryeelka caafimaadka iyo khabiirka diiwaangashan ee cuntada ayaa kaa caawin doona sidii aad u ogaan lahayd waxa kuu wanaagsan adiga.

Khayr baan kuu rajaynaynaa!

Si daacad ah, shaqaalahaaga barnaamijka WIC

Waxaad waxyaabo intaan dheer oo ku saabsan sonkorowga xiliga uurka ka heli kartaa adiga oo bookhanaya websaytyadaan soo socda:



**Astaamaha
Sonkorowga Xiliga
Uurka, Daaweyntiisa
American Diabetes
Association
(diabetes.org)**



**Sonkorowga Xiliga
Uurka Centers
for Disease
Control(Xarumaha
Xakamaynta
Cudurada) (cdc.gov)**



**Sonkorowga Xiliga
Uurka - National
Institute of Diabetes and
Digestive and Kidney
Diseases(Machadka
Qaranka ee qaabilsan
Sonkorowga iyo Cudurada
Kalyaha iyo Dheefshiidka)
(niddk.nih.gov)**



**Sonkorowga Xiliga
Uurka American
Congress of
Obstetricians and
Gynecologists
(acog.org)**

Waa maxay Sonkorowga Xiliga uurku?

Sonkorowga xiliga Uurku wuxuu yimaadaa xiliga uura marka gulukoos fara badan (sonkorta dhiiggu) ay dhex fariisato dhiigga badalkii loo isticmaali lahaa sida tamar ahaan. Insulin-tu waa hormoon uu jirkeenu sameeyo taasoo naga caawisa sidii aan sonkorta dhiigga lo socota ugu isticmaali lahayn tamar ahaan oo tuubooyinka dhiiguna u ahaan lahaayeen kuwo caadi ah. Hormoonada uurku waxay wax ka beddeli karaan insulin-ta. Xaaladaha qaarkood, jirku ma samaysan karo insulin ku filan sidaa darteedna heerka sonkorta dhiigga ayaa kor u kacaya. Tani waa sonkorowga xiliga uurku?

Gulukoosta dhiigga iyo sonkorta dhiiggu ma iskumid baa?

Haa. Waxaanu warbixintaan u adeegsanaynaa ereyga sonkorta dhiigga.

Maxay arintaani uga dhigan tahay uurkayga?

Marka sonkorta dhiiggaagu kor u kacdo xiliga aad uurka leedahay, sonkor fara badan ayaa canuggaaga gaaraysa.

- » Canuggaagu wuxuu qaadanayaa koloriyo fara badan oo sonkortu keenayso wuxuuna u kaydsanayaa baruur ahaan. Arintaani waxay miisaanka ku kordhinaysaa canuggaaga marka uu dhalanayo waxayna kugu adkaynaysaa dhalmada.
- » Beeryarada canuggaagu waxay samaynaysaa insulin dheeraad ah si ay ula falgasho sonkorta faraha badan ee dhiigga la socota.
- » Kaddib markii aad dhasho, canuggaagu wuxuu sii samaynayaa insulin dheeraad ah. Arintaani waxay canuggaaga u keenaysaa in sonkorta dhiiggu ay ku yaraato.

Baaritaanka iyo maaraynta sonkortaada dhiiggu waxay adiga iyo canuggaaga idin ka dhigaysaa kuwo caafimaad qaba!

Markii sonkorta dhiiggu kor u kaco, waxaad yeelan kartaa dhibaatooyin sida:

- » Cadaadiska dhiigga oo kugu bata (dhiig-kar)
- » Caabuqa kaadi haysta ku dhaca (caabuq kaadi mareenka ku dhaca)
- » Waxaa laga yaabaa in canuggaagu aad u koro oo loona baahdo in laguugu qalo (qalniinka dhalmada) si aad si nabad ah ugu dhasho.



“Aniga oo iska hubinaya cuntooyinka aan cunnayo oo samaynaya jimicsi maalin walba, waxaan awood u yeeshay inaan heerka sonokorta dhiiggayga ka dhigo mid caadi ah. Waa ay ka fududayd sidii aan u malaynayay waxaana ku faraxsnaahay inaan sameeyay isbadaladaan si aan labadeenuba caafimaad uga helno.”

Muxuu sonkorowga xiliga uurku uga dhigan yahay canuggayga?

Inaad sonkorta dhiiggaaga ku ilaaliso heerka loo baahan yahay xiliga aad uurka leedahay waxay gacan ka gaysanaysaa ilaalinta iyo in canuggaagu si wanaagsan u koro.

Haddii heerka sonkorta dhiiggaagu sareeyo, canuggaagu wuxuu khatar ugu jiraa:

- » In midabka jirkiisa iyo indhihiisu is beddelo (cagaarshow)
- » Inuu dhib maro xilliga aad dhalayso taasoo keenaysa dhibaatooyin kasoo gaara garbaha (brachial plexus).
- » Inuu u baahdo inuu isbitaalka maalmo dheeraad ah kusii jiro kaddib marka uu dhasho sonkorta dhiiggiisa oo hooseysa darteed (hypoglycemia).
- » Inay ku dhacaan dhibaatooyin dhanka neefsiga ah (xanuunka dhibaatada neef-mareenka ah).
- » Dhibaatooyin dhanka neefsiga ah oo ku imaan kara.
- » Inuu ku dhaco sonkorowga nooca 2aad hadhow noloshiisa danbe.
- » Inuu asagoo mayd ah dhasho.

Sidii ayaan naftayda iyo tan ilmahayga u daryeeli karaa haddaan haddaba qabo sonkorowga xiliga uurka?

- » Baro sida cuntooyinku u saameeyaan sonkorta dhiiggaaga.
- » Qaado cunto joogto ah iyo cunto fudud oo nidaamsan si ay kaaga caawiyaan sidii sonkorta dhiiggaagu u ahaan lahayd mid xasiloon.
- » Kala hadal khabiir dhanka cuntada ah iyo/ama khabiir ku takhasusay cilmiga iyo daryeelka sonkorowga oo shahaado haysta qaabkii aad u maarayn lahayd sonkorowga xiliga uurka.
- » U baar sonkorta dhiiggaag sida uu kugula taliyo adeeg-bixiyahaaga daryeelka caafimaadka.
- » Weydii adeeg-bixiyahaaga daryeelka caafimaadka jimicsiyada aad samayn karto. Jimicsigu wuxuu kaa caawinayaa sidii aad u isticmaali lahayd sonkorta dhiigga la socota.
- » U isticmaal insulin-ta sida adeeg-bixiyahaaga daryeelka caafimaadka kugula taliyo.
- » Tag dhammaanba balamaha daryeelka caafimaadka iyo WIC ee xiliga aad uurka leedahay.



"Waa arin dhab ahaantii muhiim ii ah inaan jimicsado sidoo kalena cuno cunto nafaqo leh xiliga aan uurka leeyahay."

Adeeg-bixiyahaaga daryeelka caafimaadka ama rugtaada caafimaadka ayaa kaa caawin doona sidii aad wax uga ogaan lahayd sonkorta dhiiggaaga uguna ilaalin lahayd heer adiga iyo canuggaaga idiin wanaagsan.

Maxay tahay sababta uu jimicsigu mihiimka u yahay?

Jimicsigu wuxuu kaa caawinayaa sidii aad sonkorta dhiiggaaga u yarayn lahayd.

Waa kuwaan qaar kamid ah fikradaha wax u taray waalidiin kale oo uur leh:

"Waxaan socdaa masaafo yar waxaana dareemaa inaan sidii hore ka wanaagsanahay marka aan soo laabto."

"Marka aan wax cuno kaddib, waxaan sameeyaa iskala bixin fudud mararka qaarna dhowr daqiiqo ayaan socsocdaa."

"Waxaan daartaa muusik waxaana sameeyaa jaas!"

"Waxaan caruurta u kaxeeyaa beerta nasiinada. Waxay jecelyihiin wiifowga."

"Waxaan ogaaday marka aan nadaafadda guriga ama shaqo fudud oo guriga ah sameeyo marka aan wax cuno kaddib, in ay wax ka tartay sonkorta dhiiggayga. Laalaabista dharka, dhaqista maacuunta, xaaqista dhulka, ama in aan wax hagaajiyo ayaa isbadal igu keentay."

Maxaan cunayaa/sidee u cunayaa?

Cun cunto ama macmacaan caafimaad leh dhowrkii saacadood ee kasta.

Macmacaanka ku darso cuntada borotiinka.

Cun macmacaan marka aad seexanayso

kaasoo ay kujiraan borotiin iyo

kaarbohaydareed labadaba.

Tusaalooyinka:

- » Toorto lagu shiiday ukun
- » Yogurt saafi ah oo aan la macaanayn

Dooro cuntooyinka aan kordhinayn sonkorta

dhiiggaaga sida cuntada borotiinka leh

iyo qudaarta aan kaarbohaydareedka

lahayn. Cuntooyinka borotiinka leh waxay

kaa caawinayaan inaad dharagto iyo in

canuggaagu koro.

Cuntooyinka borotiinka leh waxaa kamid ah:

- » Ukunta
- » Digaagga ama Turkey-ga
- » Hilibka jirka ah
- » Jiiska
- » Kalluunka
- » Yogurt saafi ah oo aan la macaanayn (waxay sidoo kale ku siinaysaa kaarbohaydareed)
- » Toofu
- » Subaga Lowska/Lowska/Miraha
- » Digirta (waxay sidoo kale ku siinaysaa kaarbohaydareed)

Xasuusinta badqabka cuntada:

- » Si dhammaystiran u kari hilibka oo dhan, digaagga, shinbirka turkey-ga, kaluunka, iyo ukunta.
- » Kululee hilibka, macmacaanka hot dog-ga, iyo cuntada qabowday ilaa ay ka kululaanayaan.
- » Ha cunin burcadka jilicsan (sida: feta, blue, brie, queso blanco, queso fresco.)
- » Haddii aad cunto kaluunka, weydii WIC ama adeeg-bixiyahaaga daryeelka caafimaadka macluumaad dheeraad ah.

Booqo [doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/women-and-children](https://www.doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/women-and-children) si aad waxyaabo dheraad ah uga ogaato sidii uusan kaluunku kuu waxyeelayn lahayn xiliga aad uurka leedahay.



Waa maxay qudaarta aan kaarbohaydareedka lahayn?

Qudaarta aan kaarbohaydareedka lahayn aad uma kordhiyaan sonkorta dhiigga. Waxaa sidoo kale ka buuxa nafaqo! Waxaa ka buuxa fiitamiino iyo macdan jirkaagu u baahan yahay, waxaana kujira waxyaabaha caloosha jilciya, kuwaas oo ku dareensiinaya inada dharagsan tahay, kaana caawinaya inaad iska ilaaliso calool fadhiga. Iskuday inaad cuntadaada iyo macmacaankaagaba ku darsato qudaar. Ku kari oo ku darso maraq ama burcad yar, oo suugaysan, ama salad leh.

Tusaalooyinka:

- » Qudaarta cagaaran – salaar, isbinaaj, collard, chard, kale, bok choy,
- » Borokooli
- » Cauliflower
- » Brussel sprouts
- » Kaabashka
- » Kaarootada
- » Celery
- » Qajaar
- » Mashroomka
- » Baamiyo
- » Basbaaska
- » Yaanyada/ tamaandhada
- » Zucchini

"Markii aan cuntada iyo macmacaanka ku darsaday borotiin, waxaan awood u yeeshay inaan sonkorta dhiigayga ka dhigo mid xasiloon. Isuma ogoli inaan aad u gaajoodo, sidaa darteed wax ayaan cunaan 2dii ama 3dii saacadoodba."



Ka waran kaarbohaydareedka?

Kaarbohaydareedku waxay na siiyaan nafaqo muhiim ah iyo tamar. Adiga iyo canuggaagaba waxada u baahan tihiin kaarbohaydareed aad tamar ka heshaan xilliga aad uurka leedahay. Si kastaba ha ahaatee, cuntooyinka uu aadka ugu badan yahay kaarbohaydareedku waxay aad sare ugu qaadi karaan sonkorta dhiiggaaga. Yaryaree caddadka marka aad cunayso cuntooyinka kaarbohaydareedku ku badan yahay:

- Miraha
- Caanaha
- Qudaarta kaarbohaydareedka ah
 - o Galleyka
 - o Misirta
 - o Baradhada
 - o Winter Squash
 - o Digirta (sida: pinto, black, garbanzo)
- Haruurka*
 - o Rootiga
 - o Baastada
 - o Bariiska
 - o Tortillaska

Cuntadee loo baahan yahay inaan iska ilaaliyo?

Cuntooyinka sonkorta ku badan tahay waxay si dhakhso ah sare ugu qaadi karaan dhiiggaaga. Isku day inaad iska ilaaliso cuntooyinka macaan oo sonkorta ku badan tahay xilliga aad uurka leedahay. Haddii aad cunayso, yaree caddadka adiga oo:

- » Dooranaya caddad yar
- » Ku cunaya cunto ama macmacaan

Iska ilaali ama yaree cuntooyinka sida:

- » joogtaynta soodhada
- » malabka
- » keegga
- » buskutka
- » nacnaca
- » cabitaanka qudaarta ah
- » cabitaanada sonkorta ku badan tahay sida Kool-Aid iyo lemonade
- » cabitaanka kafeega macaan
- » jams-ka
- » pies-ka

* Dooro haruurka kala duwan marka ay suurtagaltahay. Haruurka waxaa kujira nafaqo iyo calool jilciyeyaal fara badan.

Fikradaha Cunooyinka Macmacaanada:

- » Ukunta La kariyay
- » Yogurt - ka dhigo mid sonkortu ku yartahay ama saafi ah
- » Celeryga uu kujiro subagga lowsku
- » Hummuska ama Subagga Lowksa oo qudaar leh
- » Lowksa
- » Burcadka laalaaban

Waa maxay Habka Cuntada Sonkorowga?

Dadka qaarkiis waxay adeegsadaan Habka Cuntada Sonkorowga ee fudud si ay u qorshaystaan cuntada isuguna dheelitiraan noocyada cuntada ay dooranayaan. Si aad u raacdo habka cuntada, kala bar saxankaaga ka buuxi qudaarta aan kaarbohaydareedka lahayn, rubucna borotiin, rubucna kaarbohaydareedka sida haruurka, qudaarta kaarbohaydareedka leh, ama miraha qudaarta ah.

Wax badan ka ogow Habka Cuntada Sonkorowga



Maxaa dhacaaya ka dib marka aad dhasho?

Dadka intiisa badan, heerka sonkorta dhiiggu wuxuu kusoo laabtaa heerkii uu joogay inta uusan sonkorowgu ku dhicin kaddib marka ilmuhu dhasho. Si kastaba ha ahaatee, dadka qaba sonkorowga xiliga uurka waxay khatar badan ugu jiraan sonkorowga nooca 2aad inta ay noolyihiin. Waa muhiim inaad iska baarto sonkorow haddii aad qabtay sonkorowga xiliga uurka:

- » Iska baar sonkorowga lix todobaad kaddib marka aad dhasho.
- » Dib iskaga baar sonkorowga sannad kasta.

Weydiiso adeeg-bixiyahaaga daryeelka caafimaadka ama isbitaalkaaga haddii aan baaritaan lagu siinin.

Ma naasnuujin karaa canuggayga?

Haa!

Caanaha bili'aadanku waa isha nafaqo ee ugu wanaagsan ee imaha. Inta canuggaagu korayo, caanahaagu waa ay isbadalayaan si ay u buuxiyaan baahiyaha nafaqo ee canuggaaga. Naasnuujinta caruurta waxay yaraysaa caabuqyada ku dhaca dhagaha iyo caloosha. Naasnuujinta caruurta waxay sidoo kale yaraysaa khatarta qaar kamid ah cudurada, oo uu kamid yahay sonkorowgu.

Sidoo kale faa'iido ayaa kuugu jirta! Qaar kamid ah kansarada, sonkorowga nooca 2aad, iyo dhiig-karku waa ay ku yaryihiin dadka ilmaha naasnuujiya.

Sidee ayaan iskaga ilaalin karaa ama iskaga dib dhigi karaa sonkorowga nooca 2aad?

- » Cun cunto nafaqo leh. Dooro: haruurka, qudaarta, miraha, hilibka jirka ah, caanaha subaggu ku yaryahay, lowska, iniinaha, iyo digirta.
- » Ka dhigo biyaha waxa aad cabayso.
- » Jimicsi sameey maalmaha todobaadka intooda badan.
- » Iska baar sonkorowga sannad walba.



Sidee ayaan canuggayga uga dhigi karaa mid caafimaad qaba inta uu korayo?

- » Naasnuuji canuggaaga muddada ugu dheer hadba inta aad rabtaan.
- » Bar cuntada adag marka canuggaagu gaaro 6 bilood.
- » Jimicso oo canuggaagana tus sida loo jimicsado.
- » Ka dhig xiliga cuntada mid qoysku wax wada cuno.
- » Tag dhammaanba bookhashooyinka caafimaadka, u sheeg dhakhtarkaaga inaad qabtay sonkorowga xilliga uurka.
- » La soco WIC.

Maxaan u baahanahay si aan u maareeyo sonkorowgayga xilliga uurka:

- » Jimicso maalin walba.
- » Qaado nasiino kugu filan oo seexo maalin walba.
- » Cab biyo ama cabitaanada kale ee aan macaanayn sida shaaha daawa dhireedka ah.
- » Wax cun dhowrkii saacadood ee kastaba.
- » Cun haruurka, qudaarta, miraha, hilibka jirka ah, caanaha subaggu ku yaryahay, lowska, iniinaha, iyo digirta.
- » Macmacaanka ku darso cuntada borotiinka.
- » Hubi heerka sonkorta dhiigaaga.
- » Tag bookhashooyinkaaga waalidka.
- » Weydii adeeg-bixiyahaaga daryeelka caafimaadka ama WIC haddii aad qabto wax su'aalo ah.



Nooca asalka ah ee macluumaadkaan waxaa diyaarisay Department of State Health Services (Waaxda Adeegyada Caafimaadka ee Gobolka), oo ah wakaalad ka tirsan State of Texas (Gobolka Texas) (DSHS). DSHS waxay warbixintaan ku bixinaysaa "sida ay tahay" ayada oo aan wax damaanad oo nooc kasta ah bixinayn. Macluumaadkaan waxaa laga badalay noociisii hore wuxuuna ka tarjumayaa shaqo lasoo dhiraandhiriyay. Washington WIC ayaa wax ka badashay maqaalkaan.

Hay'addaan waa adeeg bixiye ku shaqeeysa fursadaha loo simanyahay. Washington WIC cidna ma takoorto.



DOH 961-1058 Diisambar 2023 Somali

Si aad dukumiintigaan ugu heshid qaab kale, wac 1-800-841-1410. Haddii aad tahay macaamiil dhagool ah ama aad maqal culus tahay, fadlan wac 711 (Washington Relay) ama iimayl udir WIC@doh.wa.gov.