



Niitty – Horumarinta Qaab Tababar Qoys
ee Ku saleysan Dadka isku Heerka ah oo
loogu talagalay Soo-galootiga

SONKOROWGA XILLIGA UURKA

Raskausdiabetes



WAA MAXAY SONKOROWGA XILLIGA UURKA?



- Marka uu jiro sonkorowga xilliga uurka, sonkorta dhiigga ee hooyada wuxuu noqonayaa mid ka sareeya sida caadiga ah xilliga uurka.
- Waxaa la qaadaa tijaabada u adkaysiga qaadashada gulu-kooska si loo helo haddii uu sonkorta dhiigaaga ay sareeyso.
- *Sonkorta dhiigga oo sareysa waxay hooyada iyo canuga usababi kartaa dhibaatooyin.*

Sonkorowga xilliga uurka badanaa ma lahan
wax astaamo ah, laakiin waa muhiim in la
daaweeyo.



SAAMEEYNTA AY KU YEELANEYSO CANUGGA

- Sonkorta dhiigga canugga waxay noqoneysaa mid ka sareysa sida caadiga ah.
- Waxaa laga yaabaa in canuggu uu ukoro si ka weyn sida caadiga ah.
- Halista dhaawacyada dhalmada wey koreysaa.
- Halis sareysa oo sonkorow sii siyaadaya ah ama xannuuno dhanka wadnaha iyo xididdada dhiigga ah ee carruurninada iyo qof weyn ahaanba



SAAMEEYNTA AY KU YEELANEYSO HOoyada

- Sonkorta dhiiga hooyada waa in si joogto ah loo kormee-
raa illaa laga gaarayo dhammaadka uurkeeda.
- Waxaa laga yaabaa hooyada inay u baahantahay daawo.
- Uurka ka dib, hooyada waxay halis sareysa ugu jirtaa
inuu ku sii kordho sonkorowga.



CUN CUNTO KALA DUWAN OO CAAFIMAAD LEH



- Wax cun ugu yaraan afar mar maalintii adigoo raacayo nooca saxanka.
- Cun cunto ay ku badantahay faaybarka, sida badarka qobkiisa wata, khudaarta, miraha iyo beeriga.
- Ka fogoow waxyaabaha sonkorta leh
- Isticmaal dufanka caafimaadka leh, sida subagga khudaarta laga dhaliyey, saliidda, lowska iyo iniinta.
- Isticmaal waxyaabaha hilibka laga sameeyo ee dufanka ku yaryahay. Hilibka digaagga waa doorasho aad u caafimaad badan.
- Isticmaal waxyaabaha caanaha laga sameeyo ee aan dufanka laheyn iyo farmaajo dufanka ku yaryahay.
- Karkarinta iyo foorno ku dubidda waa qaab caafimaad leh oo cuntada loo sameeyo



MAAMULIDDA MIISAANKA

- Raac hab nololeed caafimaad leh
- Miisaanka badan ee uurka ka hor wuxuu kordhiyaa halistaada dhanka xannuunka
- Miisaan kororka habboon ee xilliga uurka waxay caawinaysaa caafimaadka hooyada iyo canugga



Hab nololeedka caafimaadka leh waxay ka hor tageysaa sonkorowga xilliga uurka waxayna caawinaysaa muumulidda miisaanka!



NOQO MID FIRFIRCOON

- Jimicsiga wuxuu kaa caawinayaa inuu ka hortago sonkorowga xilliga uurka.
- Sameey jimicsi joogto ah ugu yaraan 30 daqiiqo 5 mar toddobaadkii.
- Ka shaqeey murqahaaga 2 mar toddobaadkii.
- Ka fogoow ciyaaraha loo baahan yahay inaad ku seexato calooshaada, oo ay jireyso halis ah inaad kufto ama ay caloosha wax kaaga dhacaan.

Tallaabo kastoo aad qaad-
do waxay kaa caawineysaa
caafimaadkaaga.

Noqo mid firfircoon
maalin kasta!



Mashruuca Niitty 2018 illaa 2020

<https://projects.tuni.fi/niitty/>
www.facebook.com/niittyhanke/

Maamulaha Mashruuca Irmeli Nieminen.

Iimeeyl: irmeli.nieminen@tuni.fi

Takhasuse Anna Aikasalo. Iimeeyl: anna.aikasalo@tuni.fi

Takhasuse Jasmin Kaljadin. Iimeeyl: jasmin.kaljadin@tampere.fi

Ilaha iyo macluumaad dheeraad ah:

Raskausdiabetes. Tilmaamaha Daryeelka ee Hadda Jira. Duodecimka Bulshada Caa-fimaadka Finnishka, 2013 (waxaa la soo xigtay 26-ka Noofambar 2019). Waxaa laga he-layaa internetka: www.kaypahoito.fi

Sawirada: www.pixabay.com

