



Yaraanshaha sonkorta dhiigga (Hypoglycaemia)

Tusmada:

- **Calaamadaha digniinta ah**
- **Sababaha**
- **Daawaynta**
 - **Sonkor yaraansho sahlan**
 - **Sonkor yaraansho meel-dhexaad ah**
 - **Sonkor yaraansho daran**
- **Talada guud**
- **Baabuur wadista**
- **Macluumaad Dheeraad ah**

Yaraanshaha sonkorta dhiigga ama "sonkor yaraansho (hypo)" waa marka caddadka gulukooska dhiiggaagu aad u hooseeyo (ka hooseeyo 4mmol/l). Tani waa dhibaato khatar keeni karta oo soo raacda kiniinnada cudurka macaanka qaarkood iyo daawada insulin. Waxaa buugyarahaan loogu talagalay in aad ka hesho macluumaad aad kaga hortagto, ku garato iskagana daawayso yaraanshaha sonkorta dhiigga.

Waa maxay calaamadaha digniinta ah?

Calaamadaha sonkor yaraanshuhu dadka way u kala duwan yihin. Hase yeeshee, waxaad badi garan doontaa calaamadaha digniinta ee adiga gaarka kuu ah ee tilmaamaya in caddadka gulukooska dhiiggaagu aad u hooseeyo.

Calaamadaha digniinta ah ee laga yaabo in aad isku aragto qaarkood waa;

Calaamadaha digniinta hore

- madax xanuun
- gariir ama dawakhaad
- walwal ama caro dhow
- dhidid
- boodboodka wadnaha

- gaajo
- jiriiricada dabnaha ama faraha

Calaamadaha digniinta dambe

Dadka kale ayaa laga yaabaa in ay kugu arkaan:

- dabeecad rogrogan
- caro dhow iyo dagaal aad muujiso
- caqli darro
- jahwareer
- in aadan wax xoog saari karin
- in aadan wax isku duwi karin (gariir)
- isbeddelka midabka wajiga

Maxaa sonkor yaraanshaha keena?

Waxaa muhiim ah in laga fiirsado sababaha yaraanshaha sonkorta dhiigga si iyaga looga hortago.

Sababaha waxaa ka mid noqon kara:

- Kaarboohaydarayt ku yaraa ama aanan ku jirin cuntadaadii ugu dambaysay (tusaale ahaan ma lahayn rooti, baasto, bariis, baradho, siiriyaal)
- Cunto laga tagay ama laga raagay
- Daawada insulin ama kiniinnada oo la isku badiyey
- Jimicsiga - jimicsi ka badan inta caadiga ah tusaale ahaan shaqada guriga, shaqada beerta ama ciyaarta sboortiga. Ogsonow: Waxaa dhowr saacadood ka dib jimicsiga iman kara "sonkor yaraansho daahsan". Mar walba hubi in aad haysato cunto fudud oo habboon oo kaarboohaydarayt leh marka aad jimicsi samaynayso
- Khamriga - waxuu kani kuu keeni karaa "sonkor yaraansho daahsan" matalan habeenkii ama maalinta ku xigta. Mar walba hubi in aad haysato cunto fudud oo habboon oo kaarboohaydarayt leh ama in aad cunto fiican qaadata haddii aad khamri cabto
- Beddelaadda meelaha irbadda lagu mudo tusaale ahaan haddii meesha aad irbadaha iskaga muddo aad ka beddesho "harag adadag" (lipohypertrophy) oo aad u beddesho harag "caadi ah"
- Daawaynta kulaylka kugu toosan ama qolka bukhuurka ayaa saamayn karta nuugidda maaddada insulin waxayna keeni kartaa oo suurogal ah caddadka gulukooska dhiigga ee hooseeya haddii maaddada insulin si ka dhakhso badan jirku u nuugo.
- Dhicista culayska (haddii lagu tala jiro iyo haddii kale) ama isbeddelka hab-

nololeedkaaga. Haddii culays kaa dhaco, markaa waxaa loo baahan karaa in daawada lagaa yareeyo si looga hortago sonkor yaraanshaha.

- Mararka qaar waxaa dhici karta in aanay caddayn sababta sonkor yaraanshuhu. Haddii aad ka shaki qabto, la xiriir Takhtarkaaga Guud (GP), Kalkaaliyaha caafimaadka ee Xafiiska takhtarka (Practice Nurse) ama qof ka mid ah kooxda cudurka macaanka ama sonkorowga si aad talo uga hesho.

Baro sida loo daaweeyo gulukooska dhiigga ku yar.

Daawaynta yaraanshaha sonkorta dhiigga ("sonkor yaraansho")

[Jaantuska yaraanshaha sonkorta dhiigga](#) ayaa tilmaamaya dariiqyada guud ee daawaynta

Sonkor yaraansho sahlan

Haddii aad isku aragto calaamadaha kor ku qayaxan, markaa is taag oo dhakhso iskaga daawee. Raac xeerasha ama tilmaamaha daawaynta ee hoose.

Haddii aad roonaan weydo 5-10 daqiiqo ka dib, mar kale qaado kaarboohaydaraytka dhakhso wax u tara (tallaabada 1). Shukulaate ha ku daawayn sonkor yaraanshaha.

Tallaabada 1

Qaado 15g-20g oo ah kaarboohaydarayt dhakhso wax u tara

Cuntada iyo cabbitaanka tan ku habboon waxaa lagu taxay halkan hoose:

- 4 - 6 kiniin gulukoos ama
- 200 ml ee casiirka liinta adag
- 4 - 5 macmacaan dhallaaneed

Tallaabada 2

Dib u fiiri gulukooska dhiigga 10 daqiiqo ka dib si aad u hubiso in gulukooska dhiiggu > 4 mmol/l

Haddii ay haa tahay u gudub **Tallaabada 3**.

Haddii ay **MAYA** tahay ku celi **Tallaabada 1**

Tallaabada 3 - si looga hortago yaraanshaha sonkorta dhiigga ee kale

Marka gulukooska dhiiggaagu ka sarreeyo 4 mmol/l ka dib marka aad ku daawayso kaarboohaydarayt dhakhso wax u tara ku xigsii kaarboohaydarayt meel-dhexaad wax ku tara

Cuntada iyo cabbitaanka tan ku habboon waxaa lagu taxay halkan hoose:

Hal buskud ama rooti cunto ku jirto

Mire ama bakeeri caano
Cuntada kuu xigta

Waxay tani ka hortagi doontaa in gulukooska dhiiggu mar kale hoos u dhaco.

Sonkor yaraansho meeldhexaad ah

Haddii aad jahwareer qabto waxaad u baahan kartaa in qof kale kaa caawiyo daawaynta sonkor yaraanshaha. Haddii aad miyir qabto/jawaab celin karto aanad wax liqi karto adigoo aanan halis u gelin margashada, waa in qofka ku caawinaya uu raaco isla tallaabooyinka kor ku xusan, ama waxuu ku fikiri karaa in uu isticmaalo daawada Glucogel (halkan hoose eeg).

Daawaynta loo adeegsado daawada Glucogel

Daawada Glucogel waa saliid "sonkor" leh oo lagu daaweeyo yaraanshaha sonkorta dhiigga oo uu Takhtarkaaga Guud kuu qori karo ama waxaa toos looga soo iibsan karaa dukaanka waxaana ku jira kaarboohaydarayt 10g ah x 1 tuubo, markaa x2 tuubo ayaa loogu baahan yahay daawaynta sonkor yaraanshaha.

Daawada Glucogel waxaa la isticmaali karaa oo keliya haddii qofka la daawaynayo wax liqi karo. **Daawada Glucogel ha siinin qof suuxsan halista margashada awgeed.**

Waa in saaxiib, qaraabo ama daryeele la baro in uu daawada Glucogel u isticmaalo sidatan:

- Qofka la daawaynayo waa in uu wax liqi karo
- Furka tuubada Glucogel marooji oo ka saar
- Tuubada tuuji si aad saliidda u geliso afka inta u dhexeysa ilkaha iyo dhabanka
- Waa in aayar loo salaaxo dhabanka dibaddiisa si loo caawiyo in jirku daawada nuugo
- Daawada Glucogel waxuu jirku ka nuugaa derbiga afka
- Waa in ay caawiso in gulukooska dhiiggu kor ugu kaco 15 daqiiqo gudahood
- Daawayntan ku xigsii cunto fudud oo kaarboohaydarayt adag" leh sida rooti la kululeeyey,
rooti cunto ku jirto ama cuntada kuu xigta haddii aad waqtigeeda joogto
- Dib u fiiri caddadka gulukooska dhiigga
- Daawaynta waa lagu celin karaa haddii loo baahdo

Sonkor yaraansho daran

Haddii aad suuxsan tahay/ aadan jawaab celin karin yaraanshaha sonkorta dhiigga awgiis, tani waa xaalad degdeg ah. Waxaad gargaar degdeg ah uga baahan doontaa qof kale iyo/ama xirfadle ku shaqo leh daryeelka caafimaadka. Marka xaaladdan lagu jiro caadi ahaan, gulukooska ayaa dhiigga aad ugu yar (ka yar 1-2mmol/l). Waa in lagu fikiro in daawada Glucagon la siiyo bukaanka suuxsan (fiiri

halkan hoose).

Daawaynta loo adeegsado daawada Glucagon

Haddii lagugu daaweeyo daawada insulin, daryeele, saaxiib ama qaraabo ayaa la bari karaa sida sonkor yaraanshaha daran loogu daaweeyo mudista daawada Glucagon. Qalabka GlucaGen Hypo Kit ayuu takhtarku qori karaa si loogu daaweeyo yaraanshaha sonkorta dhiigga ee bukaanada daawada insulin lagu daaweeyo.

Glucagon waa hormoon si dabiici ah uga soo baxa jirka dadkoo dhan. Hormoonka Glucagon waxuu kordhiyaa caddadka gulukooska dhiigga marka uu sii daayo gulukoos lagu kaydiyo beerka dhexdiisa.

Fadlan ogsoonow: Haddii kaydka beerka ku jira uu naaqusan yahay waxaa laga yaabaa in hormoonka Glucagon uusan wax tarin.

Daawada hormoonka Glucagon waxaa laga yaabaa in uu wax tari waayo haddii qofku khamri isku badiyey, uusan dhawaan qaadani cunto fiican/ cunto ku filan ama uu ilaa maalintii ka horraysay dhibaato kala kulmay sonkor yaraanshaha.

Qofka kugu daawaynaya daawada Glucagon waa in la baro waxyaabaha soo socda:

1. Jirka qofka u dhig habka lagu badbaado
2. Daawada biyo lagu daray ee Irbadda (GLUCAGEN ama Glucagon) ku shub gudaha muruqa ama haragga hoostiis matalan meel hilib leh oo bowdada ku taalla. (Raac xaashida tilmaamaha ee irbadda la socota).
3. Daawada Glucagon waxay qaadataa qiyaas ahaan 10 - 15 daqiiqo si ay wax u tarto
4. Haddii miyirka qofku ku roonaan waayo 10 daqiiqo gudahood ama ay muuqdaan calaamadaha sarcada (qallalka), garaac 999 maxaa yeelay waxuu qofku u baahan karaa in lagu mudo gulukoos si looga daaweeyo sonkor yaraanshaha
5. Haddii miyirka qofku roonaado, 10 daqiiqo ka dib mar kale fiiri gulukooska dhiigga
6. Marka sonkor yaraanshaha la xalliyo ee shakhsigu wax liqi karo, sii cunto fudud oo leh kaarboohaydarayt "adag" - tusaale ahaan rooti cunto ku jirto ama rooti la kululeeyey oo la soco
7. Siyaado ula soco gulukooska dhiigga si aad uga hortagto in gulukooska dhiiggu mar kale hoos u dhaco

MAR WALBA sabab u raadi sonkor yaraanshaha. Talo u doono xirfadlahaaga daryeelka caafimaadka si aad uga hortagi karto halista sonkor yaraansho kale.

Sonkor yaraanshaha – Talada guud

Waa kuwan fikrado ku saabsan maamulidda sonkor yaraanshaha

- Mar walba sido gulukoos nooc ah tusaale ahaan kiniinno gulukoos ama macmacaan dhallaaneed.
- Mar walba sido/xiro aqoonsi nooc ah adigoo qeexaya in aad qabto cudurka

- macaanka ama sonkorowga iyo daawayntaada
- Saaxiibbadaada, qaraabadaada, dadka aad la shaqayso u sheeg in aad qabto cudurka macaanka oo ka wargeli sida ay kuu caawin karaan haddii aad yeelato sonkor yaraansho
- Dhididka hurdada, madax xanuunka subaxdii iyo/ama hurdo ka kicidda habeenkii ayaa calaamad u noqon kara yaraanshaha sonkorta dhiigga ee habeenkii, fiiri gulukooska dhiigga ee 3da subaxnimo.
- Waxaad u baahan kartaa in aad daawayntaada wax ka beddesho jimicsiga ka hor si aad uga hortagto sonkor yaraanshaha - talo weydiiso xirfadlahaaga daryeelka caafimaadka
- Waxaa kugu badnaan kara gulukooska dhiigga xoogaaga saacadood ee sonkor yaraanshaha ka dambeeya. Waxaa tan sabab u noqon karta daawaynta siyaadada ah ee sonkor yaraanshaha iyo ficilcelinta dabiiciga ah ee jirkaagu ka muujiyo sonkor yaraanshaha

Maxaa dhacaya haddii aan sonkor yaraansho yeesho marka aan joogo waqtiga aan isku mudo daawada insulin?

1. Qaado kaarboohaydarayt dhakhso wax u tara
2. Ka fikir sababta sonkor yaraanshaha.
3. Marka gulukooska dhiiggaagu ka sarreeyo 4 mmol, sida caadiga ah u qaado daawada insulin (mararka qaar waxaa waxtar yeelan karta in lagu fikiro in la qaato qiyaas xoogaa ka yar- gaar ahaan haddii sonkor yaraanshaha loo heli waayo sabab cad)
4. Cuntadaada qaado oo ha ka raagin.
5. Macluumaad dheeraad ah u doono kooxdaada daryeelka caafimaadka ee cudurka macaanka gaar ahaan haddii sonkor yaraanshuhu badanaa kugu dhaco ama uu kugu kordhayo

Weligaa ha dhaafin mudista insulin - daawadaada insulin ayaa u baahan karta in wax laga beddelo.

Maxaa dhacaya haddii aan sonkor yaraansho yeesho marka aan joogo waqtiga kiniinnadayda cudurka macaanka?

- Qaado kaarboohaydarayt dhakhso wax u tara - fiiri shaxda ku taalla bogga 4
- Marka gulukooska dhiiggaagu ka sarreeyo 4 mmol, sida caadiga ah u qaado kiniinnadaada
- Cuntadaada qaado oo ha ka raagin
- Raadi sababta ka dambaysa sonkor yaraanshaha
- Ka firso haddii daawadaadu u baahan tahay dib u eegid
- La xiriir xirfadlahaaga daryeelka caafimaadka gaar ahaan haddii sonkor yaraanshuhu badanaa kugu dhaco ama uu kugu kordhayo.
- **HA u adkaysan in ka badan 1 – 2 jeer oo sonkor yaraansho sahlan ah toddobaadkii- talo doono.**

Baabuur wadista iyo Yaraanshaha sonkorta dhiigga

Nabad ku sugnow waqtiga aad baabuur waddo – sii akhriso si aad u hesho tilmaamo iyo fikrado dheeraad ah

- Waqti walba gaariga ku hayso daawaynada gulukooska
- Fiiri gulukooska dhiiggaaga ka hor inta aadan baabuur kexeynin oo ha kexeynin haddii gulukooska dhiiggaagu ka yar yahay 5 mmol/l
- Haddii aad yeelato sonkor yaraansho waqtiga aad baabuurka waddo gaariga jooji islamarka suurogal ah.
- Furaha ka saar si aad u caddayso in aadan baabuurka gacanta ku haynin oo u wareeg kursiga rakaabka haddii aad nabad ku samayn karto.
- Yaraanshaha sonkorta dhiigga iska daawee.
- Waxaad baabuurka dib u kexeyn kartaa oo keliya marka gulukooska dhiiggu ka sarreeyo 5 mmol/l muddo > 45 daqiiqo

Macluumaad Dheeraad ah

Waxaa hagahan loogu talagalay in aad isticmaasho marka aad caafimaad qabto.

Waqtiga jirrada ama aad bugto, fiiri buugyareyaasha ku saabsan [xeerasha maalinta la buko ee nooca 1](#), [xeerasha maalinta la buko ee nooca 2](#)

Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan daawaynta iyo ka hortagga yaraanshaha sonkorta dhiigga raac iskuxirahaan www.hypoglycemia.uk/

JAANTUSKA SONKOR YARAANSHAHA