

Markaad qabto sonkoroow, waa muhiim inaad ogaato sida loola qabsado xaaladaada markaad xanuun dareemayso. Gaar ahaana hadday qasab tahay inaad isbitaal aado.

Inaad xanuunsato waxay walaac ku abuuri kartaa [maaraynta sonkoroowgaaga](#), marka waxaad u baahan tahay inaad ogaato sida aad ugu ilaalin lahayd heerka macaanka dhiigaaga (sonkorta) heerkii lagu rabay wax u dhaw ilaa inta macquulka ah. Dadka qaar ayaa u yaqaanaan qaababkaan [xeerarka maalinta aad jiran tahay](#).

Waxaad u baahan doontaa inaad ogaato sida loo maareeyo insulin ta ama daawooyinka kale ee sonkorta, baaritaanada dhiiga iyo sonkorta, iyo cuntadaada. Arintaan ayaa si wayn muhiim u ah haddii aad galayso isbitaal. Mar kasta u sheeg khubrada caafimaadka ee ku daawaynaysa inaad qabto sonkoroow. Waa inaad heshaa daryeel tayo sare leh intaad ku jirto isbitaalka - waa mid kamid ah [Aasaasiyaadkaaga 15 ka ah ee Daryeelka Caafimaadka](#) waana wax aad xaq u leedahay.

Sida xanuunku u saamayn karo sonkoroowgaaga

Xanuunka iyo caabuqyada, iyo sidoo kale noocyada kale ee walaaca, ayaa kor u qaadi kara heerarka macaanka dhiigaaga (sonkorta). Ayadoo qayb ka ah hanaanka difaaca jirka ee la dagaalanka xanuunka ama caabuqa, macaan badan ayaa lagu siidaynayaa waayirada dhiiga qaada. Arintaan ayaa dhici karta xataa haddii aad joojiso cuntada ama yarayso cuntada aad cunto.

Dadka qaan qabin sonkoroowga waxay soo saaraan insulin dheeraad ah si ay xanuunka ula qabsadaan. Laakiin markaad qabto sonkoroow, jirkaagu shaqadaas ma qaban karo. [Astaamaha sonkoroowga](#) ayaa ku biiri kara kuwa xanuunka ama caabuqa horay kuu hayay kadibna aad uga dari kara xaaladaada.

Inaad dareento xanuun ama aad jiran tahay, ama aad shubmayso waxay hoos u dhigaysaa heerarka sonkorta dhiigaaga, waayo cuntada nafaqadeeda jirkaaga uma galayso sidii caadiga ahayd.

In dheecaanku kaa yaraato markaad qabto sonkoroowga

Inaad lahaato heer kul sare ama aad jiran tahay waxay keeni kartaa in jirkaagu qalalo. Mararka qaar, dheecaan qaleelka xad dhaafka ah iyo heerarka macaanka dhiiga oo kor u kaca ayaa ka dhigan inay qasab tahay in lagu dhigo [isbitaal](#).

Marka waa muhiim inaad diyaar garoowdo aadna raacdo taladeena ku aadan la caalida xaaladaada markaad jiran tahay. Waxaad u baahan kartaa inaad xogtaan siiso saaxiib ama xubin qoyskaaga ah, si ay kuu caawiyaan haddii aad xanuunsato.

Maaraynta sonkoroowgaaga markaad jiran tahay

- Ha cabsan - la xariir kooxdaada sonkoroowga oo ku caawin doona haddii aad qabto wax su'aalo ah ama aadan hubin waxa ay tahay inaad samayso.
- Sii wad cunista daawooyinkaaga sonkoroowga - xataa haddii aadan doonayn inaad daawada cunto. Laakiin waxaa jiro daawooyinka qaar oo ay tahay inaad wax badan ka cunin ama aadba halmar wada joojiso. Xaqiiji inaad la hadasho kooxdaada sonkoroowga isla marka aad xanuunsato si ay kuu siiyaan talada saxda ah.
- Haddii aad [hubiso sonkorta dhiigaaga](#) adoo guriga jooga waxaad dabcan u baahan doontaa inaad si joogto ah u cabirto - ugu yaraan afartii saacba mar, uuna ku jiro habaynkii. Haddii aadan cabirin heerarka sonkorta dhigaaga adoo guriga jooga, la soco astaamaha [kor u kaca dhiiga sonkorta](#) (hyperglycaemia).
- Biyo badan cab - cab biyo badan oo aan sonkor lahayn, cunto yar oo joogto ahna cun.
- Haddii aad qabto sonkoroowga nooca 1, cabir [ketones-kaaga](#) haddii heerka sonkorta dhiigaagu sareeyo (caadiyan 15mmol/l ama ka badan, ama 13mmol/l haddii aad isticmaasho bamka insulinta, laakiin kooxdaada ayaa ku siin kara cabiro kuwaan ka duwan). Haddii ay dhiigaaga ku jiraan ketones, la xariir kooxdaada sonkoroowga.
- Haddii aad cunto kaniini gaar ah oo sonkoroowga loo cuno looguna yeero [SGLT2i](#) aadna xanuunsato, waa inaad joojisaa kaniiniyadaan. Waa inaad cabirtaa ketones kaaga iyo sonkorta dhiigaaga (haddii lagu sheegay inaad sidaan samayso aadna haysato kiishada cabirka), aadna la hadasho kooxdaada daryeelka caafimaadka. Magacyada ganacsi ee kaniiniyadaan waa Forxiga, Invokana iyo Jardiance. Cunista kaniiniyadaan mar aadan caafimaad dareemayn waxay kordhin kartaa khatartaada ku aadan inaad qaado [sonkoroowga ketoacidosis \(DKA\)](#), marka waa inaad ogaataa [astaamaha](#) aad iska fiirinayso.

- Joogtee cuntada iyo cabitaanka – haddii aadan cuntada caloosha ku hayn karin, iskuday inaad cunto cuntooyin fudud ama cabitaano leh kaarboo haydareed si ay kuu siiyaan tamar. Iskuday inaad kabaysato cabitaanada sonkorta leh (sida dheecaanka miraha ama koolo ama liin aan ahayn kuwa cuntada caadiga ah aad ku cunto) ama dhuuq kaniiniga sonkorta ama macmacaanka sida digirta malmalaadada leh. Sugida in cabitaanada aashidka leh ay kugu dagaan ayaa kaa caawin karta inaad ma tagin. Haddii aad matagto, ama aadan awoodin inaad dheecaanka caloosha ku hayso, raadso caawimaad caafimaadka sida ugu dhakhsaha badan.

Haddii aad cunto steroids

Xanuunada qaar sida cudurka Addison, neefta aadka u daran, rheumatoid arthritis iyo lupus waxaa lagu daaweeyaa steroids. Haddii aad qabto sonkoroow, inaad cunto kuurooyin badan oo daawada steroids ah intii muddo ah waxay kordhin kartaa heerarka sonkorta dhiigaaga.

Waa inaad arintaani kaa joojin qaadashada steroids haddii dhakhtarku kuu qoray, xataa haddii heerarka sonkorta dhiigu isbadalaan. Laakiin waa inaad kala hadasho dhakhtarkaaga sida ugu haboon ee loo maarayn karo sonkoroowgaaga intaad cunayso steroids ka. Waxaad u baahan kartaa inaad kordhiso daawooyinkaaga ama waxay u baahan kartaa inaad iska badasho. Haddii daawada steroids lagu qoray muddo kooban, heerarka sonkorta dhiigaaga ayaa caadi ku laabta badanaa marka aad joojiso cunista daawada.

Hadday qasab tahay inaad isbitaal aado

Waxaad gali kartaa xaalad aad u baahan karto daryeel caafimaad sabab aan la xariirin cudurka sonkoroowga awgeed, sida inaad shil gasho ama dhaawacanto. Arintaan ayaa ka dhigan inaad u baahan karto inaad gasho qaybta Shilka iyo Xaaladaha degdega ah ee isbitaalka deegaankaaga. Waxaadna sugi kartaa intii muddo ah kahor intaan qolada daryeelku ku qaabilin.

Xaqiiji inaad qof u sheegto isla marka aad timaado inaad sonkoroow qabto aadna u baahan karto inaad cunto cunto si aad uga fogaato [in dhiigaagu hoos u dhaco/kor u kaco](#). Haddii lagu sheego inaad u baahan tahay qaliin aadana waxba cuni karin ama cabi akrin, u sheeg dhakhtarkaaga inaad sonkoroow qabto. Haddii aad dareento inaad u baahantahay cunto ama cabitaan, u sheeg shaqaalaha marka hore.

Waa inaad joogtaa isbitaalka. Arintaan ayaa noqon karta wax la xariira sonkoroowga, ama aan la xariirin. Intaad isbitaalka ku jirto, aad ayay muhiim u tahay in sonkoroowgaaga la daryeelo - waa mid kamid ah [Aasaasiyaadkaaga 15 ka ah ee Daryeelka Caafimaadka](#). Halkaan waxaad ka helaysaa dhawr tilmaamood oo ku caawinaaya:

- Kala hadal dhakhtarka ama kalkaalisada sonkoroowgaaga oo isku raaca qorshe lagu maaraynaayo inta lagu jiro muddada aad isbitaalka taalo.
- Waydii xubin kamid ah shaqaalaha haddii aad wax walaacyo ah ka qabto maaraynta sonkoroowgaaga, hadday tahay dhanka farsamada ama dhanka dareenka.
- Xaqiiji in shaqaalaha waaxdu kala hadleen daryeelka sonkoroowgaaga kooxda sonkoroowga. Haddaysan kala hadlin wali, xaqiiji inay kala hadlaan.
- Kalkaalisadaada ama dhakhtarku waa inuu xaqiijiyaa in la hubiyo cagaftaada maalin kasta si loo dhawro caafimaadkooda.
- Waa in isbitaalku ku siiyaa daawooyinka aad caadiyan cunto - laakiin mudo ayay qaadan kartaa inuu daawada kusiiyo marka qaar daawada kamid ah horay usii qaado si aad uga hortagto dib u dhacyo.
- Qaado daawooyinkaaga qalabka sonkoroowga, sida kiishada cabirka dhiiga ama agabka banka sonkorta (waxay u badan tahay inaysan awoodi doonin inay ku siiyaan agabka bamkaaga).
- Intaad ku jirto isbitaalka, heerarka sonkorta dhiigaaga ayaa hor u kici karta ama ka hoos mari karta sidii caadiga ahayd. Arintaan waxaa keeni kara inaad jiran tahay, aad walaac dareemayso ama aadan jimicsi fiican samayn. Waxaad u baahan kartaa cabirida heerarka sonkorta dhiigaaga si joogto ah aadna kordhiso daawooyinkaaga.
- Waa inaad heshaa talo iyo taageero ku aadan ka fogaanshaha iyo maaraynta [hoos u dhaca sonkorwta dhiiga](#) iyo [Kor u kaca](#).
- Waa in lagaa caawiyaa xulashada cuntooyinka iyo cuntooyinka fudud, shaqaaluhuna waa inay xaqiijiyaan in daawooyinku waafaqsan yihiin waqtiyada cuntada haddii loo baahdo.

- Ha u malayn in qof kasta oo ku daawaynaaya uu ogaan doono inaad qabto sonkoroow - waa muhiim inaad mar kasta u sheegto.
- Kala hadal dhakhtarkaaga ama kalkaalisada qorshaynta xiliga lagaa saaraayo isbitaalka iyo daryeelka sonkoroowga ee aad mustaqbalka u baahan tahay.

Haddii aadan daryeelkaan iyo taageeradaan ku haysan isbitaalka, la hadal dhakhtarkaaga ama kalkaalisada, ama kooxda sonkoroowga.

Sick day rules translations were made possible thanks to a medical education grant to Sirona Care and Health from Napp Pharmaceuticals limited.