



Sonkorowga iyo Safarka

Sonkorowgaagu wuu kula jirayaa inta ka hartay noloshaada.

Laakiin, in sonkorowgaagu uusan fasax qaadaneynin awgeed, macnaheedu ma ahan in aadan adiguna qaadan karin!

Qorsheyn xoogaa taxaddar ah leh, ayaad fasax aan wel wel lahayn kula raaxaysan kartaa!

Sidaas awgeed, haddii aad safri rabtid – haddii ay tahay dhowr maalmood ama dhowr toddobaad, halkaan waxaa ah xoogaa aaraa' muhiim ah oo kaa caawinaya qorsheynta!

1. Horey u sii qorsheyso

- A. Bixiyaha daryeelkaaga caafimaadka wax uga sheeg qorsheyaashaada. Weydiiso warqad sheegeysa in aad sonkorow qabtid iyo taxanaha daawooyinka iyo qalabka aad u baahan tahay. Warqaddu waa in ay sidoo kale bixisaa qorshe xaalad deg deg ah. Waa in aad weydiisataa in lagu qoro daawooyinkaaga iyo qalabka aadna weydiiso haddii ay tahay in aad haysato Xirmada Gargaarka Deg degga ah ee Glucagon.
- B. Bixiyahaaga daryeelka caafimaadka kala hadal qorshe xaalad deg deg ah.
- C. Xaqiiji in qof aad la safreyso uu ogyahay in aad sonkorow qabto, iyo waxa la sameynayo xaalad deg deg ah.
- D. Haddii aad isticmaasho insulin aadna dhowr maalmood safar ku jireyso, bixiyaha daryeelkaaga caafimaadka weydiiso sharraxaado gaar ah oo ku saabsan insulin.

2. Waxa la sii qaadanayo

- A. Ha illoobin aqoonsiga sonkorowgaaga – karaka boorsada jeebka, jinjimo, silsilad qoort la gashado
- B. Qalabka sonkorowga (cirbadaha, middida yar, sharootooyin, iwm)
 - 1). Qalab kugu filan u soo qaado safarka oo dhan. (In aad safarka qalab badan u soo qadato waa fikrad wanaagsan.)
 - 2). Qalabkaaga mar walba meel kuu dhow dhigo. Ha gelin dabada baabuurka ama ha gelin boorsooyinka aad wadato.



C. Qaado kabo iyo sharaabaad raaxo leh

- 1). Iyadoo la doorbido kabo aad horey u xidhan jirtay
- 2). Haddii aad xidhanayso sandal, ka fogow kuwa far geliska leh. *Marna kabo la'aan ha noqon!*

D. Dheeha qorraxda celiya iyo labeenta kor jilcisa waa waajib!

E. Cuntooyinka fudud iyo ilo sonkor oo deg deg ah.

- 1). Furuto qoyan iyo mid la engejiyey, qarjawle ayaa ah cuntooyin fudud oo wanaagsan oo la doorto
- 2). Kaniiniyo Glucose ah, nac-nac adag iyo soodhooyin aan kuwa sonkorta la' ahayn ayaa ah ilo wanaagsan oo sonkor laga helo

F. Kaarkaaga caymiska caafimaadka iyo qorshe xaalad deg deg ah loogu talagalay.

Waxaan si xooggan kuu faraynaa in aad bixiyaha caafimaadkaaga weydiisato aaraa' dheeraad ah ee safarka.

Tusiyaha Safarka Sonkorowga "The Diabetes Travel Guide" (2002), ee uu daabacay Ururka Sonkorowga Maraykanku "The American Diabetes Association" wuxuu leeyahay aaraa' waaweyn oo ku saabsan la safridda sonkorowga.

