

Meelaha Insulin la dhigo iyo waxyaabaha kalee la isku mudo



Insulin waxaa khasab ah in lagu xareeyo meel haboon si uu wax uga taro xakamaynta sonkorta dhiiga.

Dhalada insulinka ee aan la furin ama qalinka la isku mudo:

- Meesha ugu wanaagsan ee lagu xareeyaa waa faranjeerka intuu ka dhacayo.
- Ka taxadar in insulinku kaa barafoobo.

Dhalada insulin ka ee furan iyo qalinka la isku duro:

- Waxaa la dhigi karaa qol heer kul kiisu u dhaxeeyo (59 to 86 degrees) 28 ilaa 30 maalmood.
- Ka fogee kulaylka iyo iftiin.



Xususnow inaad:

- Inaad kala bedesho meelaha aad iska duraysid, iskana ilaali meelaha jidhka adag, jilicsan ama guduutay.
- Si joogta ah wax u cun, afar saac ilaa shan saac u dhaxaysii. Marna cuntada ha ka boodin, hadday cuntadu daahdo cunto fudud afka ku sii dhufu.
- Mar walba waxaad qaadataa wax dhakhso sonkorta u soo kiciya haday kaa dhacdo (kuluukoos ama nac nac adag) iyo kaadh ay kuugu qoran tahay sidaad yeeli alahyd haday sonkorta kaa dhacdo.
- Xidho geeda gacanta ama qoorta la sudho ee inaad sonkor qabto, ama kaardh kaaga aqoonsida ee sheegaya inaad sonkorow qabto.