



## Jimicsiga iyo Sonkorta

Daweynta ugu fiican ee lagu daweeyo sonkorta waa jimicsi. Jimicsigu wuxuu kaa caawin karaa:

- In sonkorta ku jirta dhiigaaga aanay dhaafin heerka la rabo
- In misaankaagu ahaado mid caafimaadka u fiican
- Inad lahaatid tabar fiican
- Inay kaa yaraato wel welka

### Ku-talagal Jimicsi

- Dhakhtarkaaga la tasho ka hor intaanad bilaabin barnaamij jimicsi ah.
- Socodka, dabaasha, baasgeel wadista, qoob-ka-ciyaarka ama ciyaaruhu waa siyaabo wanaagsan oo lagu jimicsado.
- Dooro firfircooni ama hawlgal ad ka heshid.
- Dooro goorta ad jimicsi samayn doontid kuna qor taariikh-qorahaaga.
- Badbaadi cagahaaga. Gasho sharabaad cudbi ah una hubso in kabuhu si fiican kuu leeg yihiin.

### Barnaamijkaaga Jimicsiga

#### Goorma?

Wakhtiga ugu wanaagsan ee jimicsi la sameeyo waa 1 ilaa 1 ½ saacadood cuntada ka dib. Iska cabbir sonkorta dhiigga ka hor intaanad bilaabin jimicsiga.

- Haddii sonkortaadu hoosayso (ka hoosayso 120mg/dl), qaado cunto fudud oo bur ama daqiiq-noqde ku jiro ka hor intaanad bilaabin.
- Haddii sonkortaadu sarayso (ka sarayso 300 mg/dl), mudo dib u dhig jimicsiga. Waxa dhici karta in jimicsigu sare u sii qaado.

#### Jimicsi intee leeg?

Ku-talagal jimicsi ah 20 daqiiqo maalintii ood samaysid 4 ilaa 5 cisho todobaadkii. Ka bilaab 5 daqiiqo ka dibna sii kordhi wakhtiga jimicsiga. Ku dar tirada wakhtiga isa-sii-kulaylinta iyo is-qaboojinta. Haddii ad dareentid in xaaladaadu ka xun tahay sidii ay ahayd jimicsiga ka hor, waxad samaysay jimicsi xad dhaaf ah. Ka yaree intaa wakhtiga xiga.

#### Xoog intee leeg?

Waa inad hadli kartid marka ad samaynaysid jimicsiga. Weydii dhakhtarkaaga inta la doonayo in garaaca wadnahaagu ahaado.