Muxuu Dr. Luukos ka leeyahay Daweenyta Nabarka

Waxaan ka wada hadalnay waxa sababa istaroogga, maanta waxaan ka hadlaynaa sida istaroogga loo daaweyn karo markay dhacaan. Tani waa tan ugu muhiimsan. Dr. Luukos wuxuu nooga sheekayn doonaa qaar ka mid ah daweynta aad iyo aad u muhiim ah ee jira iyo kuwa cusub ee la heli karo. Daaweynta istaroogga shantii sano ee la soo dhaafay waxaa ka dhacay isbedelo la yaab leh adduunka oo dhan. Shan sano ka hor daaweynta istaroogga wax badan is kama bedelin sannado badan. Maxaa keenay isbeddelkan? Sidoo kale, waa maxay farqiga u dhexeeya isbeddelkan uu bukaannada maanta?

Marka hore, dib u xasuuso maxaa sababa istaroog? Istaroogyada waxaa sababi kara habab kala duwan. Saddexdan ayaa ugu muhiimsan. Marka hore, istaroogga waxaa sababa marka xinjirta dhiig, oo si sax ah ugu dhaca halbowlaha uguna wacan tahay qayb ka mid ah halbowlaha jirka, wuxuu joojiyaa halbowlaha maskaxda ilaa wadnaha. Qeybtaani adkaatay ayaa jebisa isla markaana carqaladeysa halbowlaha oo sababa xinjirowga dhiigga maxalliga ah inuu sameeyo isla markaana gebi ahaanba joojiyo socodka dhiigga ee qaybtaas maskaxda.

Kani waa nooca ugu muhiimsan ee istaroogga iyo nooca ugu caansan istaroogga. Marka labaad, waa istaroogga ka yimaada marka xinjirta dhiig ka soo baxo wadnaha, oo aan si joogto ah u garaacin. Xinjirowga dhiiga ayaa ka baxa wadnaha ilaa maskaxda wuxuuna joojiyaa xididada maskaxda. Xuub-xannuunku wuxuu sameeyaa isla wixii la mid ah nooca ugu horreeya ee faaligga, kaas oo jaraya socodka dhiigga laakiin sababaha iyo daweynta ayaa aad u kala duwan.

Nooca saddexaad ee istaroogga ayaa ah halka xididdada dhiigga ama halbowlaha maskaxda ay ku daataan isla markaana dhiigga laga soo daayo halbowlaha ilaa maskaxda. Kani maahan nooc madax-dhiig furan oo caadi ah.

Samee jimicsi badan.

Jimicsi joogto ah ayaa kaa yareyn kara dhiigkarka, wuxuu dheellitir kuugu sameyn karaa dufanka dhiigga raaca, wuxuu kuu hagaajin karaa awooddii uu jirkaagu ku sameysan lahaa dheecaanka la yiraahdo insulin. Talooyin aad jimicsi ku bilaabi karto.•Dooro jimicsiga aad adigu ka hesho sida dabaasha ama qoob-ka-ciyaarka – waa isku mid jimicsigii aad doorato marba haddii aad ku daaleyso oo uu jirkaagu kululaan karo.•Ha iska badin – si aayar ah u gaarsii 30 daqiiqo maalin kasta.•Intaadan jimicsiga bilaabin jirkaaga iskala bixin ku samee, markaad joojineyso si aayar ah u jooji.•Raadso qof aad jimicsiga wada sameysaan.•Maalintii oo dhan samee waxyaabo kala duwan – intii aad wiish raaci lahayd jaranjaro ku lugee, ama intii aad gaari raaci lahayd lug ku aad dukaammada.

Nasiibxumo waxaa ah in aad khatar badan istaroog ugu jirto iyada oo ay kuugu wacan tahay waxyaabo aadan adigu beddeli karin. Kuwaas waxaa ka mid ah.•Dhaxalka qoyska – khatar badan ayaad ku sugan tahay haddii uu qof qoyskiinna ka mid ah istaroog horay ugu dhacay.•Da’da – halbowlayaashu waa adkaadaan oo gudaha ayey ka dhuubtaan kolka uu gabow yimaado, taas macnaheedu waa in dadka waayeelka ah ay aad ugu dhow yihiin in uu istaroog ku dhaco.•Jinsiga – dadka ay da’doodu ka yar tahay 75 sano, ragga ayuu ku dhacaa istaroog ka badan midka dumarka ku dhaca.•Asalka dadku ka soo jeedo – haddii aad ka soo jeeddo Aasiyada Koonfureed ama Afrikaanka Kariibiyaanka ah, khatar badan ayaad ugu jirtaa istaroogga. • Xaaladaha caafimaadka sida wadne-xanuun iyo sokorow.Istaroog waa wax la filan karo. Habka noloshaada oo aad wax ka beddesho ayaa caawimaad u noqon karta in ay kaa yaraato khatarta istaroogga.