



NW London

# know diabetes

## Talada daryeelka cagaha

- [Halis yar](#)
- [Halis dhexe](#)
- [Halis badan](#)

Cudurka macaanku waa xaalad caafimaad oo cimri dherer ah oo keeni karta dhibaatooyinka cagaha. Dhibaatooyinkan qaarkood waxay iman karaan marka ay waxyeello gaarto dareemeyaasha iyo xididdada dhiigga ee cagahaaga gaara. Waxay tani saamayn kartaa:

- dareenka cagahaaga (waxyeellada dareemeyaasha geesaha ku yaalla); iyo
- dhiig wareegga cagahaaga (dhiig xirmista (ischaemia)).

Isbeddelladani waxay u iman karaan si tartiib tartiib badan waxaana laga yaabaa in aad dareemi weydo. Taas ayay daruuri u tahay in sanad walba cagahaaga la baaro.

Buugyareyaashan ayaad ka heli doontaa talo kaa caawin doonta in aad cagahaaga daryeesho. Waxay taladani ku xiran tahay halista aad ugu jirto in aad yeelato dhibaataada cagaha:

## Talada daryeelka cagaha - Halis yar

Haddii baarista cagahaaga lagu arko in aadan waqtiga xaadirka ah lahayn waxyeellada dareemeyaasha ama xididdada dhiigga waxaad hadda halis yar ugu jirtaa in aad dhibaatooyinka cagaha kala kulanto cudurkaaga macaanka ama sonkorowga.

Xakamaynta cudurkaaga macaanka, koolastaroolkaaga iyo cadaadiska dhiiggaaga, iyo baarista cagahaaga ee sanad walba uu sameeyo xirfadle tababar habboon qaatay, ayaa kaa caawin doonta in aad iska yarayso halista dhibaatooyin cagahaaga kaaga soo baxa.

Haddii aad sigaar cabto, waxaa aad laguugula talinayaa in aad iska joojiso.

Maadaama ay xaaladda cagahaagu fiican tahay, waxaa laga yaabaa in aadan u baahnayn in si joogto ah lugaha lagaaga daaweeyo.

Haddii aad raacdo talada sahlan ee buugyarahaan ku jirta, waxaa suurogal kuu noqonaysa in aad adiga laftigaagu qabato daryeelka cagahaaga haddii aad yeelan weydo dhibaato gaar ah.

### **Cagahaaga maalin walba fiiri**

Waa in aad cagahaaga maalin walba ka fiiriso nabarrada biyo galeenka ah, dillaacyada haragga, xanuunka ama calaamadaha caabuqa sida bararka, kulaylka ama casaanka.

### **Cagahaaga maalin walba mayr ama dhaq**

Waa in aad cagahaaga maalin walba ku mayrto biyo diirran iyo saabuun khafiif ah. Iyaga si fiican biyaha ugu dhaqdhaq ama u raaci oo si taxaddar leh u engeji, gaar ahaan faraha cagaha dhexdooda. Cagahaaga biyo ha dhex dhigin maxaa yeelay waxay tani waxyeellayn kartaa haraggaaga.

### **Cagahaaga maalin walba qallalka ka saar**

Haddii haraggaagu engegsan yahay, maalin walba mari labeen qallalka saarta ama biisa, adigoo ka ilaalinaya faraha cagaha dhexdooda.

### **Ciddiyaha faraha cagaha**

Si joogto ah iskaga jar ama u xoq ciddiyaha faraha cagahaaga, adigoo raacaya laabka caarada farta cagtaada. Isticmaal qoriga ciddiyaha lagu xoqo ama lagu soofeeyo si aad u hubiso in aanay jirin geeso fiiqan oo mudi kara farta ku xigta. Geesaha ama kooneyaasha ha ka jarin ciddiyahaaga maxaa yeelay waxaad abuuri kartaa 'qodobka' ciddida oo keeni kara in ciddida farta cagtu gudaha ku korto.

### **Sharabaadka caadiga ah, sharabaadka dhaadheer iyo saraawiisha hoose ee jirka ku dheggan**

Waa in aad maalin walba iska beddesho sharabaadka caadiga ah, sharabaadka dhaadheer ama saraawiisha hoose ee jirka ku dheggan. Waa in aanay lahayn tolmo ballaaran waana in garamadu aanay lahayn cinjir.

## **Ha ku socon cago caddaan**

Haddii aad cago caddaan ama kabo la'aan ku socoto waxaad halis u gelayaa in aad cagaha iska dhaawacdo adigoo faraha cagahaaga meel ku dhufan kara oo ku joogsan kara shayo fiiqan oo haragga waxyeellayn kara.

## **Kabahaaga fiiri**

Kabahaaga guntooda fiiri ka hor inta aadan xiranin si aad u hubiso in uusan sarta hoose soo dhaafin shay fiiqan sida biin, musmaar ama quraarad. Weliba, gacantaada kab kaste gudaha ka mari si aad u fiiriso in aanay ku dhex dhicin shayo yar yar sida dhagaax yar yar.

## **Kabaha aanan qiyaas fiicnayn**

Kabaha aanan qiyaas fiicnayn ayaa caadi ahaan sabab u ah cuncunka ama waxyeellada cagaha. Xirfadlaha cagahaaga baaray ayaa laga yaabaa in uu talo kaa siiyo kabaha aad xiran tahay waxuuna kugula talin karaa in aad kabo cusub soo iibsato.

## **Sarista yar iyo nabarrada biyo galeenka ah**

Haddii aad cagahaaga fiiriso oo aad aragto meelo haraggu ka dillaacay, saris yar ama nabarro biyo galeen ah, waa in aad iyaga ku daboosho faashad saafi ah oo aad maalin walba fiiriso. Nabarrada biyo galeenka ah ka dillaacin. Haddii aad xoogaa maalmood dhibaatooyinka kaga bogsan weydo, ama haddii aad aragto calaamadaha caabuqa (bararka, kulaylka, casaanka ama xanuunka), la xiriir waaxdaada daawaynta lugaha (podiatry department) ama Takhtarkaaga Guud (GP).

## **Daawooyinka burada adag ee dukaanka toos looga iibsado**

Ha isticmaalin daawooyinka dukaanka toos looga iibsado ee lagu daaweeyo burada adag ee cagaha. Kuwan looguma taliyo qofka cudurka macaanka qaba maxaa yeelay waxay haragga u geysan karaan waxyeello dhibaatooyin keeni karta.

Haddii aad dhibaatooyin ku aragto cagahaaga, la xiriir waaxda daawaynta lugaha ee xaafaddaada ama Takhtarkaaga Guud si aad talo uga hesho.

## **Talada daryeelka cagaha - Halis meel-dhexaad ah**

Waxaa lagu qiimayn doonaa in aad halis meel-dhexaad ah ugu jirto yeelashada nabarrada biyo galeenka ah ee cagaha haddii baarista cagahaaga lagu arko in aad leedahay hal ama in ka badan oo ka mid ah arrimaha halista ee soo socda:

- Waxaa qayb ahaan kaa lumay dareenka cagahaaga.
- Waxaa naaqusmay dhiig wareegga cagahaaga.
- Meelo ayaa adkaaday haragga cagahaaga.
- Qaabka cagahaaga ayaa is beddelay.
- Araggaaga ayaa dhantaalan ama naaqusan.
- Adiga laftigaagu si fiican uma daryeeli kartid cagahaaga.

Xakamaynta cudurkaaga macaanka, koolastaroolkaaga iyo cadaadiska dhiiggaaga iyo baarista cagahaaga ee sanad walba uu sameeyo takhtarka luguhu (podiatrist) ayaa kaa caawin doonta in aad iska yarayso halista dhibaatooyin dheeraad ah oo cagahaaga kaaga soo baxa.

Haddii aad sigaar cabto waxaa aad laguugula talinayaa in aad iska joojiso maadaama cabbista sigaarku saamayso wareegga dhiiggaaga.

Maadaama ay cagahaagu halis meel-dhexaad ah ugu jiraan in ay yeeshaan nabarrada biyo galeenka ah, waxaad u baahan doontaa in aad iyaga siyaado u daryeesho. Waxaad u baahan kartaa in aad daawayn ka hesho takhtarka lugaha ama farsamo yaqaanka lugaha (podiatry technician).

Haddii aad raacdo talada iyo macluumaadka buugyarahaan ku jira, waxay taasi kaa caawin doontaa in aad cagahaaga daryeesho inta u dhexeysa booqashooyinka takhtarkaaga lugaha. Waxaa la rajaynayaa in ay taasi kaa caawin doonto in aad dhibaatooyinka mustaqbalka iska yarayso.

## **Cagahaaga maalin walba fiiri**

Waa in aad cagahaaga maalin walba ka fiiriso nabarrada biyo galeenka ah, dillaacyada haragga, xanuunka ama calaamadaha caabuqa sida bararka, kulaylka ama casaanka.

## **Cagahaaga maalin walba mayr ama dhaq**

Waa in aad cagahaaga maalin walba ku mayrto biyo diirran iyo saabuun khafiif ah. Iyaga si fiican biyaha ugu dhaqdhaq ama u raaci oo si taxaddar leh u engeji, gaar ahaan faraha cagaha dhexdooda. Cagahaaga biyo ha dhex dhigin maxaa yeelay waxay tani waxyeellayn kartaa haraggaaga. Cudurkaaga macaanka ama sonkorowga awgiis, waxaa laga yaabaa in aadan si fiican u dareemi karin kulaylka iyo qabowga. Waa in aad heerkulka biyaha ku fiiriso suxulkaaga, ama qof kale weydiiso in uu heerkulka kuu eego.

## **Cagahaaga maalin walba qallalka ka saar**

Haddii haraggaagu engegsan yahay, maalin walba mari labeen qallalka saarta ama biisa, adigoo ka ilaalinaya faraha cagaha dhexdooda.

## **Ciddiyaha faraha cagaha**

Si joogto ah iskaga jar ama u xoq ciddiyaha faraha cagahaaga, adigoo raacaya laabka caarada farta cagtaada. Isticmaal qoriga ciddiyaha lagu xoqo ama lagu soofeeyo si aad u hubiso in aanay jirin geeso fiiqan oo mudi kara farta ku xigta. Geesaha ama kooneyaasha ha ka jarin ciddiyahaaga maxaa yeelay waxaad abuuri kartaa 'qodobka' ciddida oo keeni kara in ciddida farta cagtu gudaha ku korto.

### **Sharabaadka caadiga ah, sharabaadka dhaadheer iyo saraawiisha hoose ee jirka ku dheggan**

Waa in aad maalin walba iska beddesho sharabaadka caadiga ah, sharabaadka dhaadheer ama saraawiisha hoose ee jirka ku dheggan. Waa in aanay lahayn tolmo ballaaran waana in garamadu aanay lahayn cinjir.

### **Ha ku socon cago caddaan**

Haddii aad cago caddaan ama kabo la'aan ku socoto waxaad halis u gelayaa in aad cagaha iska dhaawacdo adigoo faraha cagahaaga meel ku dhufan kara oo ku joogsan kara shayo fiiqan oo haragga waxyeellayn kara.

### **Kabahaaga fiiri**

Kabahaaga guntooda fiiri ka hor inta aadan xiranin si aad u hubiso in uusan sarta hoose soo dhaafin shay fiiqan sida biin, musmaar ama quraarad. Weliba, gacantaada kab kaste gudaha ka mari si aad u fiiriso in aanay ku dhex dhicin shayo yar yar sida dhagaax yar yar.

### **Kabaha aanan qiyaas fiicnayn**

Kabaha aanan qiyaas fiicnayn ayaa caadi ahaan sabab u ah cuncunka ama waxyeellada cagaha. Xirfadlaha cagahaaga baaray ayaa laga yaabaa in uu talo kaa siiyo kabaha aad xiran tahay waxuuna kugula talin karaa in aad kabo cusub soo iibsato.

### **Sarista yar iyo nabarrada biyo galeenka ah**

Haddii aad cagahaaga fiiriso oo aad aragto meelo haraggu ka dillaacay, saris yar ama narro biyo galeen ah, waa in aad iyaga ku daboosho faashad saafi ah. Nabarrada biyo galeenka ah ka dillaacin. Islamarkaaba la xiriir waaxdaada daawaynta lugaha ama Takhtarkaaga Guud.

### **Daawooyinka burada adag ee dukaanka toos looga iibsado**

Ha isticmaalin daawooyinka dukaanka toos looga iibsado ee lagu daaweeyo burada adag ee cagaha. Kuwan looguma taliyo qofka cudurka macaanka qaba maxaa yeelay waxay haragga u geysan karaan waxyeello dhibaatooyin keeni karta.

### **Haragga adag iyo burooyinka ad adag**

Ha isku dayin in aad adiga laftigaagu iska jarto haragga adag ama burooyinka ad adag. Takhtarkaaga lugaha ayaa ku siin doona daawayn iyo talo marka habboon.

### **Iska ilaali heer kulka sare ama hoose**

Haddii caguhu ku qabow yihiin, sharabaad xiro. Weligaa dabka ha hor fariisan oo ha hor dhigin cagahaaga si aad ugu diiriso. Marwalba sariirtaada ka qaad dhalooyinka biyaha kulul ama suufafka la isku diiriyo ka hor inta aadan ku jiifsanin.

Haddii aad dhibaatooyin ku aragto cagahaaga, islamarkaaba la xiriir waaxda daawaynta lugaha ee xaafaddaada ama Takhtarkaaga Guud si aad talo uga hesho.

## **Talada daryeelka cagaha - Halis badan**

Waxaa lagu qiimayn doonaa in aad halis badan ugu jirto yeelashada nabarrada biyo galeenka ah ee cagaha haddii baarista cagahaaga lagu arko in aad leedahay hal ama in ka badan oo ka mid ah arrimaha halista ee soo socda:

- Waxaa qayb ahaan kaa lumay dareenka cagahaaga.
- Waxaa naaqusmay dhiig wareegga cagahaaga.
- Meelo ayaa adkaaday haragga cagahaaga.
- Qaabka cagahaaga ayaa is beddelay.
- Araggaaga ayaa dhantaalan ama naaqusan.
- Adiga laftigaagu si fiican uma daryeeli kartid cagahaaga.
- Waxaa hore kaaga soo baxay nabarrada biyo galeenka ah.
- Jirka waax ka mid ah ayaa lagaa gooyey.

Xakamaynta fiican ee cudurkaaga macaanka, koolastaroolkaaga iyo cadaadiska dhiiggaaga ayaa kaa caawin doonta in aad dhibaatooyinkan ka adkaato.

Haddii aad sigaar cabto, waxaa aad laguugula talinayaa in aad iska joojiso maadaama cabbista sigaarku saamayso wareegga dhiiggaaga.

Maadaama ay cagahaagu halis badan ku jiraan, waxaad u baahan doontaa in aad iyaga siyaado u daryeesho. Waxaad u baahan doontaa in aad daawayn joogto ah ka hesho takhtarka lugaha. Haddii aad raacdo talada iyo macluumaadka buugyarahaan ku jira waxay taasi kaa caawin doontaa in aad cagahaaga daryeesho inta u dhexeysa booqashooyinka takhtarkaaga lugaha. Waxaa la rajaynayaa in ay taasi kaa caawin doonto in aad dhibaatooyinka mustaqbalka iska yarayso.

### **Cagahaaga maalin walba fiiri**

Waa in aad cagahaaga maalin walba ka fiiriso nabarrada biyo galeenka ah, dillaacyada haragga, xanuunka ama calaamadaha caabuqa sida bararka, kulaylka ama casaanka. Haddii aadan adiga laftigaagu sidan samayn karin, lammaanahaaga ama daryeelahaaga gargaar weydiiso.

### **Cagahaaga maalin walba mayr ama dhaq**

Waa in aad cagahaaga maalin walba ku mayrto biyo diirran iyo saabuun khafiif ah. Iyaga si fiican biyaha ugu dhaqdhaq ama u raaci oo si taxaddar leh u engeji, gaar ahaan faraha cagaha dhexdooda. Cagahaaga biyo ha dhex dhigin maxaa yeelay waxay tani waxyeellayn kartaa haraggaaga. Cudurkaaga macaanka ama sonkorowga awgiis, waxaa laga yaabaa in aadan si fiican u dareemi karin kulaylka iyo qabowga. Waa in aad heerkulka biyaha ku fiiriso suxulkaaga, ama qof kale weydiiso in uu heerkulka kuu eego.

### **Cagahaaga maalin walba qallalka ka saar**

Haddii haraggaagu engegsan yahay, maalin walba mari labeen qallalka saarta ama biisa, adigoo ka ilaalinaya faraha cagaha dhexdooda.

### **Ciddiyaha faraha cagaha**

Ciddiyaha faraha cagaha ha iska jarin haddii uusan kugula talinin takhtarkaaga luguhu.

### **Sharabaadka caadiga ah, sharabaadka dhaadheer iyo saraawiisha hoose ee jirka ku dheggaan**

Waa in aad maalin walba iska beddesho sharabaadka caadiga ah, sharabaadka dhaadheer ama saraawiisha hoose ee jirka ku dheggaan. Waa in aanay lahayn tolmo ballaaran waana in garamadu aanay lahayn cinjir.

### **Ha ku socon cago caddaan**

Haddii aad cago caddaan ama kabo la'aan ku socoto waxaad halis u gelayso in aad cagaha iska dhaawacdo adigoo faraha cagahaaga meel ku dhufan kara oo ku joogsan kara shayo fiiqan oo haragga waxyeellayn kara.

### **Kabahaaga fiiri**

Kabahaaga guntooda fiiri ka hor inta aadan xiranin si aad u hubiso in uusan sarta hoose soo dhaafin shay fiiqan sida biin, musmaar ama quraarad. Weliba, gacantaada kab kaste gudaha ka mari si aad u fiiriso in aanay ku dhex dhicin shayo yar yar sida dhagaax yar yar.

### **Kabaha aanan qiyaas fiicnayn**

Kabaha aanan qiyaas fiicnayn ayaa caadi ahaan sabab u ah cuncunka ama waxyeellada cagaha. Xirfadlaha cagahaaga baaray ayaa laga yaabaa in uu talo kaa

siiyo kabaha aad xiran tahay waxuuna kugula talin karaa in aad kabo cusub soo iibsato.

### **Kabaha takhtar qoro**

Haddii kabo lagu siiyey, waxaa kuwaas lagu soo diyaariyey riijeeto takhtar qoray. Waa in aad raacdo tilmaamaha aad ka hesho takhtarkaaga lugaha ama xirfadlahaaga qalabka addimada lagu caawiyo (orthotist) (qofka kabaha sameeya). Waa in aad kabahan keligood xirato. Kabaha lagu soo qoro waxaa caadi ahaan la soo raaci doonaa saamaha gudaha ee kabaha. Kuwani waxay si muhiim ah qayb uga yihiin kabahaaga waana in aad ka saarto uun haddii uu kugula taliyo in aad sidaas samayso xirfadlahaaga qalabka addimada lagu caawiyo ama takhtarkaaga luguhu. Qofka kabaha ku siiyey ayaa ku samayn doona wixii dib u hagaajin ama beddelaad ah ee ay u baahan yihiin si uu u hubiyo in ay ku toosan yihiin riijeetadaada.

### **Sarista yar iyo nabarrada biyo galeenka ah**

Haddii aad cagahaaga fiiriso oo aad aragto meelo haraggu ka dillaacay, saris yar ama narro biyo galeen ah, meesha ku dabool faashad saafi ah. Nabarrada biyo galeenka ah ka dillaacin. Islamarkaaba la xiriir waaxdaada daawaynta lugaha ama Takhtarkaaga Guud. Haddii dadkan aad heli weydo oo aanay u muuqanin in ay meeshu ku bogsanayso maalin ka dib, tag waaxda gurmadka degdegga ah ee isbitaalka xaafaddaada.

### **Haragga adag iyo burooyinka ad adag**

Ha isku dayin in aad adiga laftigaagu iska jarto haragga adag ama burooyinka ad adag. Takhtarkaaga lugaha ayaa ku siin doona daawayn iyo talo marka habboon.

### **Daawooyinka burada adag ee dukaanka toos looga iibsado**

Ha isticmaalin daawooyinka dukaanka toos looga iibsado ee lagu daaweeyo burada adag ee cagaha. Kuwan looguma taliyo qofka cudurka macaanka qaba maxaa yeelay waxay haragga u geysan karaan waxyeello keeni karta narro biyo galeen ah.

### **Iska ilaali heer kulka sare ama hoose**

Haddii caguhu ku qabow yihiin, sharabaad xiro. Weligaa dabka ha hor fariisan oo ha hor dhigin cagahaaga si aad ugu diiriso. Marwalba sariirtaada ka qaad dhalooyinka biyaha kulul ama suufafka la isku diiriyo ka hor inta aadan ku jiifsanin.

### **Taariikhda loo leeyahay nabarrada biyo galeenka ah**

Haddii aad mar hore lahayd narro biyo galeen ah, ama lagaa gooyey waax jirka ka mid ah, waxaad halis badan ugu jirtaa in aad yeelato narro kaloo biyo galeen ah. Haddii aad cagahaaga si taxaddar leh u daryeesho, marka uu ku caawiyo takhtarka luguhu, waxaad iska yarayn doontaa halista dhibaatooyin kale.



Haddii aad dhibaatooyin ku aragto cagahaaga, isla markiiba la xiriir waaxdaada daawaynta lugaha ama Takhtarkaaga Guud. Haddii aad iyaga heli weydo, tag waaxda gurmada degdegga ah ee isbitaalka kuugu dhow. Xusuusnow, dib u dhaca kaaga yimaadda in aad talo ama daawayn hesho marka aad dhibaato qabto waxuu keeni karaa dhibaatooyin daran.