

Commencing Insulin Therapy: *Juba Arabic*

Bidaya bita ilaj insolin be tariga bledi

© State of Queensland (Queensland Health) 2008–2013



Haza amel murakez tahet Creative Commons Attribution
No Derivatives 3.0 Australia ruksa. Ashan ta shub sura bita haza el ruksah,
zuru <http://creativecommons.org/licenses/by-nd/3.0/au/deed.en>.

Fil hagiga, enta hur ashan tamul al surah wa tawasel al shokul be sura bito al hasade,
talama enta tawasef shabaka tahalil al sukari be mustawa bita wulaya kulu, madkel bita tahali, wa
abda waheda/magiyas tani, masala bita bita al saha, saha bita Queensland wa amsik behu suruut
bita al ruksah. Mamukin tager awe tamsik al wasiga be ayi tariga tani.

Achan tawsel le maluma tani itasel ma Statewide Diabetes Clinical Network Coordinator,
Clinical Access and Redesign Unit, Department of Health, GPO Box 48, Brisbane Qld 4001, imail
CARU@health.qld.gov.au, telefon (07) 3646 9872. Le maluma fog al ada
le itisal haza al ruksa: Intellectual Property Officer (Zabit bita malekia al fekeriya),
Queensland Health, GPO Box 48, Brisbane Qld 4001, imail ip_officer@health.qld.gov.au,
telefon (07) 3328 9862.

Al insolin bi yamul sunu?

Asena bita himel, al nusuwaan bitamul insolin le thinen le telata maharat ashan bi betariga al adi. Yafiz muralaat bita gelakos be tariga adi. Insolin huwa hormun bi entigahu al bankeriaz, al yenzil derjaat bita jelakos. Insolin bi yamul ze al muktaw, bi yepta al kalayaan al bi kali gulokos min al dem bita anina yemshi ubi istamalu le guo.

Mutalabaat bita insolin fi asena bita al hemil.

Hormonaat bita mushima bi yentegu be kemiyaat kabir fi zaman bita hemil. Talama hormonaat deel muhem jideen le shah bita tifil bitaki, uman bi yaradu sowgul bita insolin bi jisim bitaki (mogoma bita insolin). Le nusuaan taniin, akil bita bita wajibaat al shehi wu matunuoah ma kefaya ashan bi yemsik derjaat bita jelocos sabita.

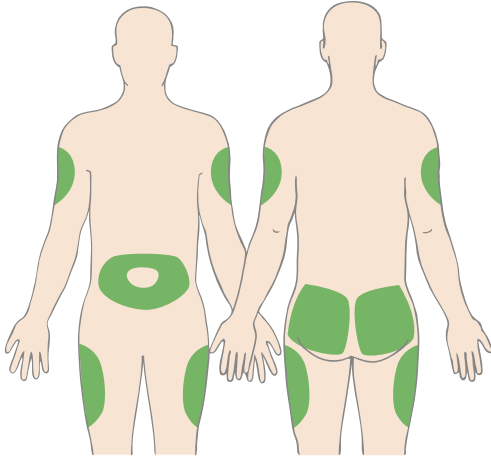
Nusuaan katir al endun sukari derja Taniya wa hata 50% min nusuaan al endun suakeri bita hemil bi tataj be hugun bita insolin asena al hemil le tahafiz ala derjaat ade bita jelakous fi dem. Al ensolin enta bi tatanu howa bezab sawah ma insolin enta bi yahamelu wu bi estekelu benefsu tariga ze insolin bi yentegu fi jisim bitaki. Huguna bita insolin ma bekun endu tasir ma enta.

Ilaj bita insolin endu nusuaan al endu sukari bitam hemil bi istamalu ashan bi yengus derjaat bita jalakus fi dem. Lama enta bitafus jelakus fi dem fitaki fi derja adiya, mumkin tatajanebu al mudaigaat / tagidaat fi hemil bitaki. Lama enti fi wajah katiir min al nusuaan al endun sukari bita hemil al deriin ilaj bita insolin mumkin tawageb hugunaat bita insolin.

Anwa bita insolin

Fi anuwa katir bita inolin al biyamul fateraat muktelifa bita zaman. Diktor bitaki bi katab leki haja kuwesi le hajaat enta eru. Insolin mumkin biragabu be istemal bita galam, al siriny wa ai huguna. Huwa adi ashan tabda be doz basita bita insolin wa berah tazid al doz hata derjaat bita jelcose al fi dem bi yenzil le derja adi. Haza al amal biyektelif min sheksi el sheksi aker.

Makan bita el hugunaat



Hugunaat bita insulin bi wediue dakil al nasij al regegaat tehet al jilid, bitajanebu min hasabaat, al herigaat wa al seriyaat. Al mahalaat al mukin tatan fihi be suhula uman al **fakizaat, al batonaat wa jabaat**. Fi zaman bita hemil al boton wa al fakiz uman ya mahalaat al wasahwu le huguna. Talama hemil bitaki mustamir, enti bitakun murtah lama tistamil fakizaat bitaki. Jenebu min al hugunaat dakil al fakiz aw garib le mufaselaat. Mahaalat muktelifa min al hugunaat endum mahadelaat al esteiab awe al tahamul al muktelifa. Fa lezalik huwa ger masumu ashan yedor kol yom min mhal wahed bita jisim le mhal tani. Muhem jiden ashan tador hugunaat fi makan al bi yestamalu fidakil makan al fakiz.

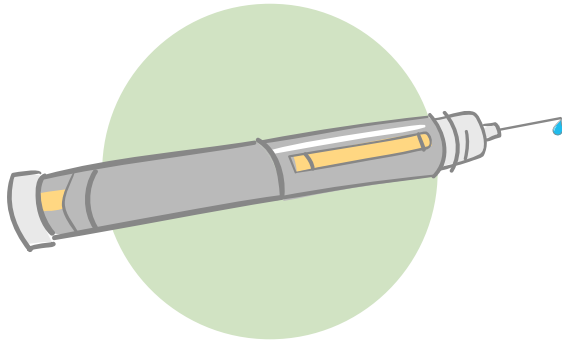
- Lo entak thineen awe akter hugunaat fi al yom, iktar hugunaat fi mahalat bita saba awe al zohor (maselen, fi al saba fakiz al sumal, fi al zohor fakiz al yomin).
- Abda fi al fakiz wa taharegu tehet 2-3 sentimiteeraat (al busa) kul yom. Lama tawsil dakil orid bita iden bitaki bita rukubak, abda sep jaded. Istamiru fi supuun dakil mahalaat murie al bi tawasel elehi.
- Bad arba usubuaat bi kun dururi ashan takarer al dora.

Le mutaba haza al nuhu al doriyaat mumkin tawageib al mashakilaat, amumkin al bi yezhar min al hugunaat al bi tawadi fi nafsu makan be tikiraar. Haregaat, kaba/hubuut, waja, tagir bita lon, awe tabalag takatul fi makan bita yi ahuguna le diktur bitaki awe a murshid bitaki bita al sukari.

Abda wasila bita terhel bita insulin bitaki.

1. Jahaiz mahal bita al jura le derja sifir.
2. Doru thineen derjaat bita insulin.
3. Amsik adaha ma ibira muashir le fog wa anapiya bel guo ashan tashil al pagagie fi hawa.
4. Lisu al zerar bel guo bita henaya (ada).
5. Gatera bita insulin bi cupu fi kasom bita al ibira.
6. Iza al gatera ma shafu fi kasom bita ibira, karer al katuwaat hata gatera bita insulin bi chupu fi kasom bita ibira.

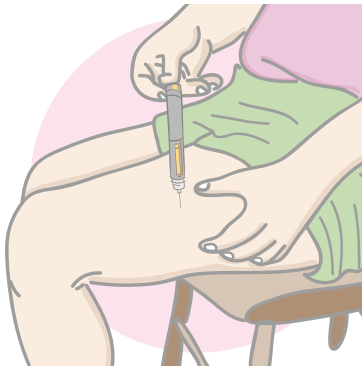
Mudares bitaki bita mared sukari awe diktir bi gadem lek talimaat be katuo katuo wa biyamul bel biyan kepia tarasim wa tadir al insulin.



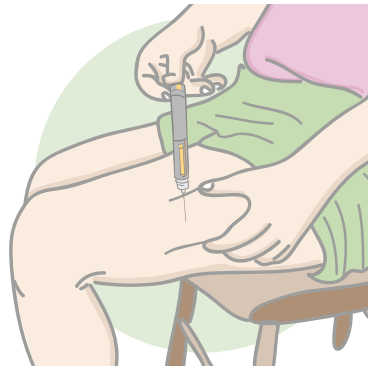
Faniyaat bita hogunaat

1. Gasil bita iyideen.
2. Rapig al ibira le ada bita huguna awe al siriny.
3. Awel ibera ma insolin le takid al insolin bi ser gabel kul huguna.
4. Iktar al moga.
5. Hugun al insolin – dusu al gais tahet ala kul tarig be guo.
6. Entazur hesa bita 5 le 10 suani.
7. Ikala al ibira wa kutu fi hana hada /siniin.

Gersa bita al jilid a l mukermash fi makan bita al hoguna dururi jiden lama tistamil hajim tani bita ibiraat.



La tujid garsha = ibra 4 milimitir



Garasu ila fog = ibra 5 milimitir awe akber

Akruj al gersah gabal ma takuruj al ibiraat min makan bita hugun.

Istemaal al insolin

Makzun

- Insolin al ma mustamal bi kazenu fi al telaja ma ben 2°–8°C. La takazanu fi al firizar.
- Penfills bita insolin / kartushaat fi istemaal bi kazanu fi gurfa fihi derja harara.
- Al sakana bi karebu al insolin fa izen la takalihu fi sayara awe ayi makan derja harara bi fudu 40°C.
- Al insolin ma bi yaradu mubasher le dou bita shamis.
- Tamem tuarieg bita intah al mohula.
- Takalis alinsolin fi al estemaal char wahid bad al iptitaha.

Saperia

- Kazen insolin fi waha mazula.
- La testamel tub bita siliij.
- Lama tasafer be taira – min al dururi ashan tashil al juob min ferga bita raya bita al sha ashan kede lazim tashil mak insolin wa ibiraat bitaki fi seyara.

Suaga

- Lazim takutbalak lama enta bi sugu al Arabia asa eza enta bistamil insolin.
- Lazim tabalag masala bita muaslaat bitaki al mahali be inu enta gad takut insolin - derja wahid we nuu al thani faget. Ma zururi eza andak GDM (sukeri bita hemil wa sukeri abul) wa insolin al fi bidaya.
- Raja ma diktur bitaki - enta bi kun der werneg bita mared.
- Shub mustawa bita jelicose bitaki fi dem gebal ma tapda suaga, bi washa hu be ino musawa bitaki howa “5” ashan tasug.
- Nagis sukari fi dem (adana derjaat bita jelicose fi dem) bi habit gudura bitaki ashan tasug bel afie.
- Masumu minak takul wajiba kafif min al khabohydra fi al Arabiya bitaki.
- Wagaf Arabiya bitaki lo enta bitashor be enu gulakous fi dem bitak basita derjaat jelakous fi dem adena/basita.
- Alij nagis al dem fi al suker ula tasug hata toamul al kusufat gulkos b fi dem bitaki wa bi kun fok 5.
- Dayima amsik mak mitir bitaki lama inta ge sugi.



Takalis al ibiraat

Mumkin testeri Tesdig bita hauyaat al hada min al sedeli al gitayi awe Diabetes Australia, Queensland.

Itesil be majiles bitaki al mahali be kusus takalis bita ibiraat awe haweyat al hada.

Neges jelakoz fi dem (adena derjaat bita jelicose fi dem).

Bad ma tabda hugunaat bita insolin be kun zeruri ashan tahafiz al muazanena bein al insolin al gademu, kimiya bita al akil al akelu wa wa kemiya bita al rieda al bedeniya al bi tamur alehi.

Al Asebab al shaya bita hypoglycaemia (Neges jelakoz fi dem) huma:

- Fegedan, muaker awe akil ger kipaya.
- Kimiya al ger kafi bita al reida.
- Jura kabir min al insolin akter min al matulub.
- Surab al kahol, kasateen bi baton al fadie (surab al kahol ma muasa fi patera bita al hemil).

Ma juraat basita bita insolin al bi istamalu le ilaj bita nusuaan al musabaat be suakeri bita al hemil fa min ger mutawaga beinu tafaulaat saba bitasil.

Al arad bit nagis dem jelicouz fi dem tademan:

- sada awe laparas
- irtejab, terjib
- tuwakez hesas sepatin wa asabie (ideen)
- ghaziyan
- muhareg, barid wa debag
- shair be jo.

Kali enta amul kichep bita jelakoz fi dem achan ta chub derjaat bita jelakoz fi dem – iza huwa 4.0 awe tehet wa enta musaba be araad bita nagis al dem fi al suker wa badahu ektar wahid min al ateya:

- khoz bita; sharāb awe; sharāb bita al reida (la charibaat bita akil)
- saba duwair madmuja
- thalata malagaat Malian bel suker awe awe asal mahalul fi muoiya
- 100mls bita Lucozade.

Iza bad 15 dagiga araad bitaki ma tahasenu wa derjaat bita jelakoz fi dem bitaki lisa tehet 4.0 shil kimiya tani bita korbohyderet al serie fi seraf. Eza enta bitashor bel tahasun, ez kan ma zan bita akil, akul korbohyderet al biyamul zaman tawil (idena GI) misileen:

- wahid gita bita fawaki misileen al tufa awe ragif bita al fawaki
- sandewish bita ragif bita sufana awe ragif bita al fawaki
- kubaya bita leben bidun diyunaat.

Nages al dem fi suker bi yegud ela lakbata wapegdan bita al wehi. Fi wukit lisa nadir, lazim usara bitaki yekun mudrek beinu negis al suker fi dem al sarim wa fegdan bita al wei, lazim yenadi al isaab poren. Lazim umen **ma yahwelu** ye awe yedik akil awe fawagi awe sawaail fi haza al zuruuf.

Hawelayi irshadaat/tojehaat bi said ashan bi wagib “hypo” hyboselpaat awe besura talij wahid.

- Akul karbohydredaat be sura multazima.
- Istamil ilajaat bitaki bel hazer / intiba.
- Akul wajiba ziyeda eza ita gad tamul tamarin ger adiya.
- Amsik maki makulaat fiha sukeriyaat ze halaam al ful fi kul zaman.
- Bitamul burdu korbohydredaat (sukeriyaat wa nacuyaat) al bi shilu zaman tawil, ze fawaki bi gedamu fi wajabaat uman bi yakeru.
- Amsik maki al shei al biyesbit ceksiya bitaki fi kul zaman.
- Amsik maki mitir bitaki bita magiyas bita jelacous fi dem fi kul zaman.

Insolin be tariga bledi al bi yistamalu fi sukari bita hemil huwa endu ilaj iktiyaari munasif lo fi tager gazahi awe nishatat bedeni ma nateju le injaz bita derjaat bita jelekous dakil patara bita hemil al musadak.

Ferga bitaki bita khedema bi gadem le enta musada mutawasila wa talim fi asena hemil al bisaidak bi idara bita ilaj insolin.

Maluma mufida

BD – www.bd.com

Novonordisk – www.novonordisk.com.au

Diabetes Australia (Victoria) – www.diabetesvic.org.au

