

MATINI YA ELIMU KWA MGONJWA
YAMEANDALIWA KWA AJILI YA MATUMIZI YA
PROGRAMU YA KUBADILI KISUKARI® KWA WATOTO

Jina la kwanza: _____

Jina la ukoo: _____

Kliniki: _____

Taarifa inayotolewa sio mbadala wa ushauri kutoka kwa wataalamu wa huduma ya afya. Wasiliana na daktari au nesi wako kupata ushauri sahihi kuhusu tiba yako.



The Novo Nordisk Apis bull logo and Changing Diabetes® are registered trademarks owned by Novo Nordisk A/S.

1 Kuchoma insulini ya binadamu



Mwili wangu hautengenezi insulini, nahitaji kuiingiza mwilini kwa kujichoma

1



Kwanza, nanawa mikono

2



Andaa sindano ya insulini, pamba na spiriti

3



Vingilisha kichupa cha insulini mara 15-20 kati ya mikono yako

4



Safisha mdomo wa kichupa kwa kutumia spiriti

5



Safisha sehemu ya kuchoma kwa spiriti

6



Vuta hewa kwenye bomba la sindano

7



Ingiza hewa kwenye kichupa cha insulini halafu vuta insulini kwenye bomba la sindano

8



Hakikisha hakuna hewa kwenye bomba la sindano


9



Nafinya ngozi yangu na nachoma insulini.



10



Situmii sindano tena. Naiweka kwenye chupa ya kioo na kuirudisha kliniki.

11



Rudisha kichupa cha insulini kwenye jokofu au sehemu nyingine yenye ubaridi

12



Kula dakika 30 baada ya kuchoma insulini

Kuchoma insulini ya binadamu

Tafuta njia yako kwenye mzingile kwa kufuata hatua za kuchoma insulini katika mpango sahihi

Kuchoma insulini ni jambo unalopaswa kulifanyia mazoezi, lakini muda si mrefu utakuwa mzoefu.

Hizi ni hatua za kufuata:

1. Nawa mikono yako
2. Andaa sindano, pamba na spiriti au kiua vijidudu kingine
3. Fikicha kichupa cha insulini kati ya mikono yako
4. Safisha kichupa cha insulini kwa spiriti
5. Safisha eneo la kuchoma kwa kutumia spiriti
6. Ingiza hewa kwenye bomba la sindano
7. Vuta insulini kwenye bomba la sindano
8. Hakikisha hakuna hewa kwenye bomba la sindano
9. Choma insulini kwenye sehemu sahihi mwilini mwako (tazama kadi na. 9)
10. Tupa bomba la sindano
11. Rudisha insulini kwenye sehemu baridi
12. Kumbuka kula dakika 30 baada ya kuchoma insulini



Hongera!



2 Kwa nini nahitaji insulini

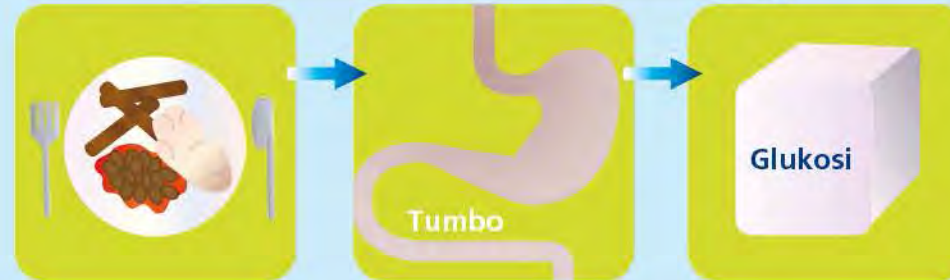
Sote tunahitaji
nishati kukua
na kuwa imara



Tunapata nishati
kutoka kwenye chakula
tunachokula.



Chakula tunachokula huvunjwa vunjwa
na kuwa glukosi.



Glukosi inahitaji kuingia seli za mwili wako
kabla haijatumika kama nishati.




Kama glukosi haiwezi
kuingia kwenye seli,
utajisikia kuchoka.

Insulini inafungua milango ya seli za mwili wako,
ili glukosi iweze kuingia kwenye seli na kutumika



Kwa nini nahitaji insulini

Unapokula chakula, mwili wako hubadili sehemu kubwa ya chakula hiki kuwa glukosi (aina ya sukari).

 Insulini ni ufunguo unaoruhusu glukosi hii kuingia kwenye seli zote za mwili wako na kutumika kama nishati.

Kama una kisukari, mwili wako hautengenezi insulini ya kutosha au hauwezi kuitumia vizuri, na hivyo glukosi hurundikana kwenye damu yako badala ya kusambazwa na kuingia kwenye seli. Glukosi nyingi sana kwenye damu inaweza kusababisha matatizo makubwa ya kiafya.

Kila mtu mwenye kisukari cha aina ya 1 anahitaji kutumia insulini ili msaidie kudhibiti viwango vya sukari yao ya damu. Lengo la kutumia insulini ni kuweka kiwango chako cha sukari ya damu katika hali ya kawaida kadiri inavyowezekana na hatimaye ubakie mwenye afya.

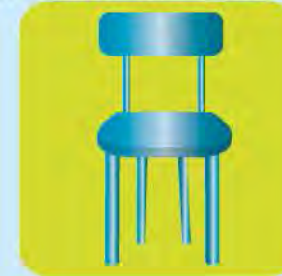


Zungushia jibu sahihi

Tunapata nishati kutoka kwenye:



Chakula tunachokula huvunjwa vunjwa kuwa:



Insulini ni kama:



3 Nitumie insulinini kiasi gani?



Daktari au nesi wako atakusaidia kufahamu kiasi gani cha insulinini uchome kila wakati.



Punguza au ongeza dozi yako ya insulinini kulingana na shughuli unayofanya au unavyojisikia .



Zungumza na daktari au nesi wako kuhusu insulinini ipi unapaswa kurekebisha, na kwa kiasi gani

Nitumie insulini kiasi gani?

Wakati wote unapaswa kufuata maelekezo ya daktari na nesi wako, lakini wakati mwingine utalazimika kurekebisha kiasi cha insulini mwenyewe.

Muombe daktari au nesi wako akufundishe wakati gani na kwa kiasi gani urekebisha dozi yako ya insulini.



Zungushia shughuli zinazoweza kukufanya urekebisha kiasi cha insulini mwenyewe



4 Hali ya kushuka kwa sukari kwenye damu (damusukatiti) na namna ya kuitambua



Kama sukari yangu ya damu itashuka sana, ninaweza kupata hypoglycaemia. Watu wengi wanaiita hali hii kushuka kwa sukari au hipos.



Kutoka jasho



Njaa kali



Kuwashwa midomo



Kuongea kwa shida



Kukereka



Kizunguzungu



Uchovu



Kuona kwa tabu/ukungu



Kulia bila sababu



Kutetemeka



Wakati mwingine kushuka kwa sukari kunaweza kuwa hatari na unaweza kupoteza fahamu au kupata kifafa/degedege

Hali ya kushuka kwa sukari kwenye damu (damusukatiti) na namna ya kuitambua

Zungushia dalili za kushuka kwa sukari kwenye damu

Kushuka kwa sukari kwenye damu kunaweza kuleta madhara – kama itashuka sana, ni hatari zaidi

Ni rahisi kutambua dalili, lakini inaweza kuwa vigumu kufahamu kama zinatokana na kushuka kwa sukari kwenye damu.

Kumbuka: mara zote unaweza kutumia glukometa kupima kiwango cha sukari kwenye damu.

Unapopata uhakika kuwa dalili hizo zinasababishwa na kushuka kwa sukari kwenye damu, unapaswa kufanya kama inavyoonyeshwa kwenye kadi na. 6.

Kumbuka kuwa: watu wanaomzunguka mtu mwenye sukari ya chini ya damu wanapaswa **KUCHUKUA HATUA UPESI!**



5 Kwa nini ninapata hali ya kushuka kwa sukari kwenye damu (damusukatiti)?

Unapokuwa na kisukari na kutumia insulini kiwango cha sukari yako kwenye damu kinaweza kushuka sana, hali hii inajulikana kama hypoglycaemia.

Sukari yako inaweza kushuka pale:



Unapokuwa umetumia insulini nyingi sana.



Unapokuwa umejichoma sindano ya insulini ya ziada.



Unapokuwa umejishughulisha kupita kiasi na haujarekebisa dozi yako ya insulini



Unapokuwa haujala chakula cha kutosha, au umekula mapema sana au umetapika

Kwa nini ninapata hali ya kushuka kwa sukari kwenye damu (hypoglycaemia)?



Sukari kwenye damu inaweza kushuka kama:

- Umetumia insulini nyingi sana kwa wakati mmoja
- Umechoma sindano ya ziada ya insulini
- Umetumia insulini kama kawaida, lakini baada ya hapo hukula chakula cha kutosha, au umetapika
- Umetumia insulini kama kawaida, lakini umeshughulisha mwili wako kuliko kawaida.

Zungushia mambo yanayoweza kusababisha sukari yako kwenye damu kushuka



6 Namna ya kutibu kushuka kwa sukari kwenye damu (hypoglycaemia)



Kushuka kwa sukari kwenye damu kunaweza kuwa hatari sana. Wewe, familia yako na marafiki zako ni lazima mchukue hatua haraka.

Kama sukari yako imeshuka sana



1

ACHA Shughuli zote za mwili



2

PIMA Sukari yako kwenye damu kama inawezekana

3

Kama sukari yako imeshuka sana kula sukari kidogo au kunywa kinywaji chenye sukari au juisi

Kama unajisikia nafuu, kula kitu chochote.

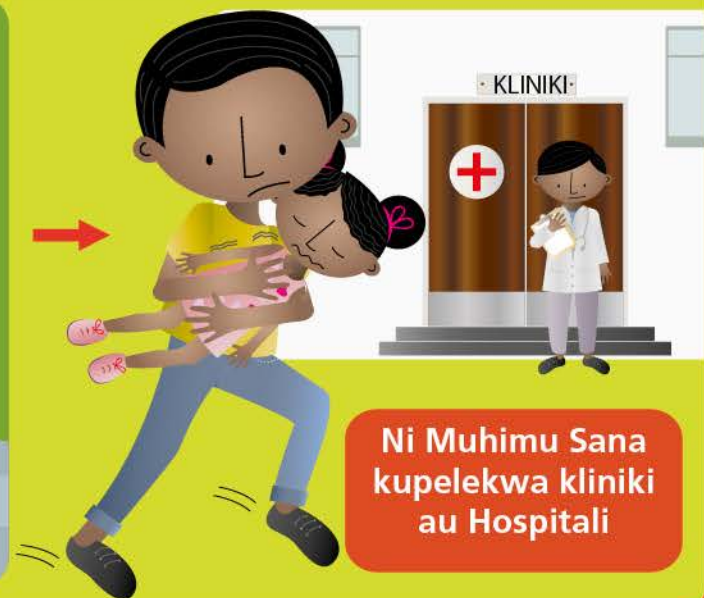
Kama hujisikii kupata nafuu, unapaswa kurudia hatua na. 3.

Kushuka sana kwa sukari kwenye damu

Kama sukari yako kwenye damu imeshuka sana hali yako inaweza kuwa mbaya ghafla na unaweza kupoteza fahamu au "kuzimia"



Familia yako na marafiki zako wanapaswa kuchukua hatua upesi. Wanatakiwa kuweka kidonge cha sukari mdomoni. **HAWAPASWI** kukupa kitu kingine chochote cha kula au kunywa.



Ni Muhimu Sana kupelekwa kliniki au Hospitali

Namna ya kutibu hali ya kushuka kwa sukari kwenye damu (hypoglycaemia)

Wewe, familia yako na marafiki wanapaswa kuchukua hatua UPESI kama utapata dalili za kushuka kwa sukari kwenye damu au hali inaweza kuwa mbaya.

1. Acha shughuli zote na pumzika.
2. Kula sukari kidogo au kunywa kinywaji chenye sukari au juisi
 - Kama kufanya hivi kutakupa nafuu, unatakiwa kuwa na kitu kigumu cha kula.
 - Kama kufanya hivi hakutakupa nafuu, unapaswa kula sukari zaidi na kupumzika.
 - Kumbuka kutumia glukometa kufanya kipimo cha glukosi kwenye damu kuangalia kama sukari yako imeshuka

Kama sukari yako kwenye damu iko chini sana unapaswa kuharakisha kuwasiliana na daktari au nesi



Kata majibu yasiyo sahihi

Sukari yako kwenye damu inaposhuka unapaswa:



Kutibu kushuka kwa sukari kwenye damu unapaswa:



Sukari yako ya damu inaposhuka chini SANA unapaswa:



7 Baadhi ya aina tofauti za insulini

Insulini zinazofanya kazi haraka



HARAKA

 Inafanya kazi baada ya muda mfupi - dakika 30
 Inaisha nguvu muda mrefu - mpaka masaa 8

Insulin ya NPH:




TARATIBU

 Inafanya kazi taratibu - masaa 2
 Inaisha nguvu baada ya muda mrefu - mpaka masaa 18

Insulini mchanganyiko:



HARAKA & TARATIBU

 Inafanya kazi baada ya muda mfupi - dakika 30
 Inaisha nguvu baada ya muda mrefu zaidi - mpaka masaa 18

Unaweza kutumia mchanganyiko wa Insulini inayofanya kazi haraka na Insulini ya NPH

Insulini mchanganyiko

Aina za insulini zilizoonyeshwa hapa haziwakilishi aina zote za insulini zilizopo



AU



Baadhi ya aina tofauti za insulini

Aina tatu za
insulini ni hizi
hapa:

Zinazofanya kazi baada ya muda mfupi:

Insulini hii inafanya kazi haraka sana, lakini hudumu kwa muda mfupi tu. Itaanza kufanya kazi dakika 30 baada ya kuchoma na kudumu kwa saa 8.

NPH – inafanya kazi taratibu:

Insulini hii huchukua mpaka saa 2 kufanya kazi, lakini nguvu yake itadumu mpaka saa 18.

Mchanganyiko:

Insulini hii ni mchanganyiko wa insulini za haraka na taratibu. Inachukua mpaka saa 2 kufanya kazi, na itadumu mpaka saa 18.

Aina za insulini zilizoonyeshwa hapa haziwakilishi aina zote za insulini zilizopo

Unganisha mnyama na kichupa sahihi cha insulini:



Short acting



NPH - slow acting



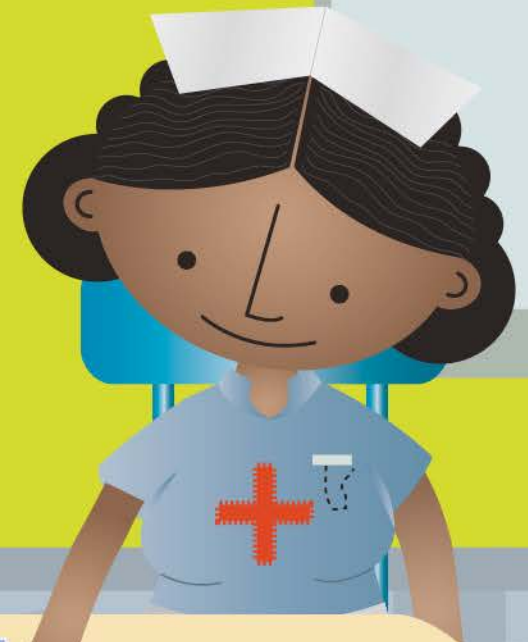
Mixed

8 Nichome insulini mara ngapi?



Ninapaswa kuchoma insulini kulingana na aina ya insulini ninayotumia.

Daktari au nesi atakusaidia kuamua mara ngapi uhome sindano ya insulini



Ratiba yangu ya kuchoma insulini

Jina: _____
Tarehe: _____

Aina ipi ya insulini nitumie, wakati gani na kiasi gani?



Asubuhi, kabla ya
kifungua kinywa

Aina ya insulini: Kiasi gani:



Kabla ya chakula
cha jioni

Aina ya insulini: Kiasi gani:



Kabla ya kulala

Aina ya insulini: Kiasi gani:

9 Wapi nichome sindano ya insulinini?

Upande wa mbele wa mwili wangu kuna sehemu tatu ninazoweza kuchoma insulinini: Juu kabisa ya mapaja yangu, sehemu ya juu ya mikono na kwenye fumbatio.

Hakikisha kuwa kila sehemu unayochoma ni umbali wa upana wa vidole viwili toka sehemu uliyochoma mara ya mwisho.

Epuka kuchoma karibu sana na kitovu.



Upande wa nyuma wa mwili wangu kuna sehemu moja ninayoweza kuchoma insulinini: sehemu ya juu kabisa ya mapaja yangu.

Kumbuka kubadili maeneo ya kuchoma



Mbele

Nyuma

Wapi nichome sindano ya insulini?

Zungushia eneo sahihi la kuchoma sindano ya insulini

Insulini inapaswa kuchomwa kwenye tabaka lenye mafuta lililopo chini baada ya ngozi yako.

Kuna maeneo 4 salama ya kuchoma insulini:

1. **MAPAJA:** Maeneo ya juu na nje pekee. Usitumie sehemu ya ndani au nyuma ya paja lako.
2. **MIKONO YA JUU:** Sehemu zenye nyama kwa pembeni na nyuma ya mikono yako. Epuka misuli ya kwenye mabega.
3. **FUMBATIO:** Kukatiza kwenye fumbatio lako, kuanzia chini kidogo ya mwisho wa mbavu mpaka chini ya mstari wa mkanda.
4. **MAPAJA:** Eneo la juu kabisa kwa nje.

Kumbuka: kuchoma sindano yako sehemu tofauti kila mara, kuzunguka sehemu zote za mwili wako zilizoainishwa. Kurudia kuchoma sindano sehemu moja mara kwa mara kunaweza kusababisha ngozi kuvimba.

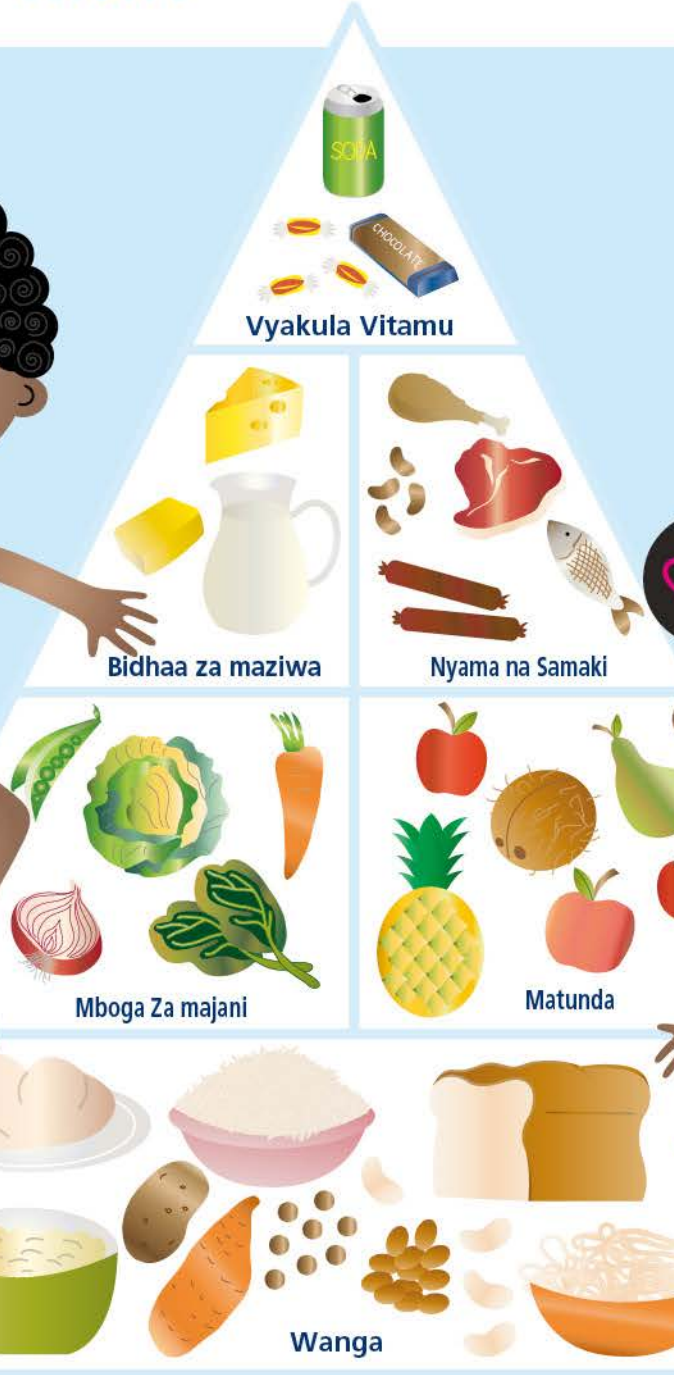


10 Ninapaswa kula nini?

Nina tengeneza piramidi yangu kwakushirikiana na nesi.



KUMBUKA:
Nimuhimu kunywa maji mengi mara kwamara



Na kula zaidi vyakula vilivyo oneshwa kwenye kundi lachini kwenye piramidi, nazuia kula vyakula vilivyo oneshwa sahemu ya juu ya piramidi.



Ninapaswa kula chakula cha aina gani?



Kama una kisukari, chakula unachokula ni muhimu kwa sababu kinachangia namna unavyojisikia na namna insulini inavyofanya kazi.

- Wewe na familia yako mnaweza kutumia piramidi ya chakula kujua namna ya kuchanganya aina tofauti za vyakula pamoja.
- Kula zaidi vyakula vilivyopo kwenye ukanda wa chini wa piramidi.
- Kula baadhi ya vyakula vilivyopo kwenye ukanda wa kati wa piramidi
- Kula kidogo zaidi kutoka kwenye ukanda wa juu wa piramidi



Kwa kushirikiana na nesi wako, chora aina ya vyakula unavyokula kwenye piramidi



11 Kupima sukari yangu kwenye damu



Wakati wote unapaswa kufahamu kama una sukari ya juu sana au ya chini sana kwenye damu yako.



Tunakupatia glukometa, utepe, kitabu cha kumbukumbu cha kisukari na Sindano.



ANGALAU 4 X

Unapaswa kutumia glukometa yako angalau mara 2 kwa siku na kuandika namba/matoke unayopata.



1 Unapoamka,



2 Saa 2 baada ya kupata kifungua kinywa.



3 Jioni, kabla ya chakula cha jioni



4 Kabla ya kwenda kulala



Kiwango cha afya cha sukari ya damu ni kati ya 4.5 and 10 mmol/l (80 and 180 mg/dl).*



Siku zote unapaswa kuchukua glukometa yako na kitabu cha kumbukumbu cha kisukari kila unapokwenda kliniki



* Post prandial blood glucose - 2011 Global IDF/ISPAD Guideline for Diabetes in Children and Adolescence (http://www.ispad.org/NewsFiles/IDF-ISPAD_Diabetes_in_Childhood_and%20Adolescence_Guidelines_2011.pdf).

Kupima sukari yangu ya damu

Unahitaji kufahamu kama una sukari nyingi sana au kidogo sana kwenye damu yako.

Ni vyema kama utapima sukari yako mara 4 kwa siku kwa kutumia kifaa cha kupimia:

1. Unapoamka asubuhi
2. Saa 2 baada ya kupata kifungua kinywa.
3. Jioni kabla ya kula chakula cha jioni
4. Kabla ya kwenda kulala.

Unapaswa kuandika matokeo/namba hizi kwenye kitabu chako cha kumbukumbu cha kisukari.

Wakati wote chukua kitabu chako cha kumbukumbu cha kisukari unapokwenda kliniki. Namba itakuwa juu mara baada ya milo au kama ulikuwa na hasira au kuumwa. Itakuwa chini baada ya kufanya mazoezi ya mwili au shughuli nzito.

Kufuatilia sukari yako kwenye damu kutakusaidia kujisikia vizuri.

Zungushia vitu unavyohitaji kupima hali ya sukari yako kwenye damu



12 Ninatumiaje glukometa yangu?



Nawa mikono yako kwa sabuni



Ingiza utepe kwenye glukometa



Toboa kidole kwa kisu kidogo



Weka tone dogo la damu kwenye utepe.

Chini ya sekunde 30 zitakazofuata glukometa itaonyesha namba. Namba hii niyo kiwango changu cha sukari ya damu. Ninapaswa kuandika namba hii kwenye kitabu cha kumbukumbu cha kisukari.



Wakati wote ninapaswa kukumbuka kuchukua kitabu changu cha kumbukumbu cha kisukari ninapokwenda kliniki na kumpatia nesi. Hii itamsaidia na kunisaidia pia.



Ninatumiaje glukometa yangu?

Kabla ya kupima sukari yako ya damu, unahitaji kuandaa vitu vifuatavyo:

- Sabuni
- Kifaa cha kukatia na kisu kidogo
- Utepe
- Glukometa

Kufanya kipimo, fuata hatua zaifuatazo:

1. Safisha mikono yako
2. Washa glukometa na chomeka utepe ndani
3. Choma kidole chako kwa prika
4. Weka tone la damu kwenye utepe
5. Subiri na usome namba ilioneshwa kwenye glukometa
6. Andika namba kwenye kitabu cha kumbukumbu



Uganisha hatua za kupima sukari yako kwenye damu kuanzia mwanzo mpaka mwisho



13 Hali ya kupanda kwa sukari kwenye damu (damusuziada) na namna ya kuitambua



Kama sukari yanu ya damu itapanda sana, ninaweza kupata hyperglycaemia.

Inawezekana ukawa na sukari ya juu ya damu kama:



unasikia kiu muda wote



unajisikia kukojoa sana



Huwezi kuona vizuri



Unajisikia kuchoka muda wote



Angalia kiwango chako cha glukosi ya damu kuthibitisha kama sukari yako kwenye damu imepanda (hyperglycaemia).



Mdomo wako unakauka

Kama ni hali mbaya ya kupanda kwa sukari ya damu unaweza pia kupata:



kichefuchefu



maumivu ya tumbo



kupumua kusiko kawaida



kutoa hewa inayonukia kama pombe



kupoteza fahamu



kama unahisi una mojawapo ya dalili hizi – nenda kliniki!

Hali ya kupanda kwa sukari kwenye damu (damusuziada) na namna ya kuitambua

Kupanda kwa sukari ya damu au hyperglycaemia hutokea pale mwili unapokuwa na insulini kidogo sana au pale mwili unaposhindwa kutumia insulini vizuri.

Sukari ya damu ambayo iko juu sana inaweza kuwa tatizo kubwa kama hutaitibu, na hivyo ni muhimu kuanza matibabu mapema iwezekanavyo mara tu utakapogundua hali hiyo. Sehemu ya kudhibiti kisukari chako ni kupima glukosi yako ya damu mara kwa mara. Kupima damu yako, na halafu kutibu kupanda kwa sukari mapema kutakusaidia kuepuka matatizo yanayosababishwa na hyperglycaemia.

Kama una mojawapo ya dalili zifuatazo, nenda kamwone daktari haraka:

- Kupumua haraka haraka
- Pumzi yenye harufu ya pombe
- Kichefuchefu na kutapika
- Mdomo mkavu sana

Kumbuka kumwambia daktari wako kuwa una kisukari cha aina ya 1 na kwamba sukari yako kwenye damu iko juu sana.

Zungushia dalili zote za kupanda sana kwa sukari kwenye damu



Kichefuchefu



Kiu sana muda wote



Kuchoka muda wote



Pumzi yenye harufu ya pombe



Maumivu ya tumbo



Kutopumua kwa kawaida

14 Kwa nini napata hali ya kupanda kwa sukari kwenye damu (damusuziada)?

Unapokuwa na kisukari kiwango chako cha sukari kwenye damu kinaweza kupanda sana. Hali hii inajulikana kama hyperglycaemia.

Sukari yako kwenye damu inaweza kupanda kama:



Umetumia insulini kidogo sana au umekosa kuchoma sindano ya insulini.



Umetumia insulini isiyofaa kwa sababu ilikuwa imekaa sana au ilihifadhiwa kimakosa.



Umekula chakula kingi sana.



Hukushughulisha mwili kwa muda mrefu isivyo kawaida.



Una maambukizi au homa.



Kwa nini napata hali ya kupanda kwa sukari kwenye damu (damusuziada)?



Sukari yako ya damu inaweza kupanda pale:

- Unapokuwa na insulini kidogo sana au unapokosa kuchoma sindano ya insulini
- Unapokosa kuushughulisha mwili kwa muda mrefu kuliko ilivyo kawaida
- Unapokula chakula kingi kupita kiasi
- Unapotumia insulini isiyofaa kwa sababu ilikuwa imekaa kwa muda mrefu au haikuhifadhiwa kwa usahihi
- Unapokuwa na uambukizo, homa au kidonda cha mguuni

Zungushia picha za vitu vinavyoweza kusababisha kupanda kwa sukari ya damu



Unapotumia insulini isiyofaa kwa sababu ilikuwa imekaa kwa muda mrefu au haikuhifadhiwa kwa usahihi.



Unapokula chakula kingi kupita kiasi.



Unapotumia insulini nyingi sana kwa wakati mmoja.



Umeshughulisha mwili wako sana kuliko kawaida.



Hukushughulisha mwili wako kwa muda mrefu kuliko ilivyo kawaida.



Umetumia insulini kidogo sana au umekosa kuchoma sindano ya insulini.



Hujala chakula



Unapokuwa na uambukizo, homa



Umechoma dawa ya insulini zaidi ya kiwango

Matukio mengi ya kupanda kwa sukari kwenye damu yanatibika kirahisi.

Kutibu hali ya kupanda kwa sukari kwenye damu unapaswa:



1 Pima glukosi yako ya damu



2 Tumia insulini inayofanya kazi haraka



3 Pima tena glukosi baada ya saa 2 kupita

KUPANDA KWA SUKARI YA DAMU

Kama glukosi yangu ya damu ni kati ya 11 na 22 mmol (200 na 400mg/dl)

Wasiliana na daktari au nesi wako kama huna uhakika nini cha kufanya.

Ninapaswa kutumia insulini ya ziada

Unapaswa kupima sukari yako ya damu baada ya saa 2

Kama sukari yako ya damu bado ipo juu:

1. rudia dozi ya ziada
2. wasiliana na daktari au nesi wako



Muulize daktari au nesi wako ni kiasi gani cha nyongeza cha insulini unapaswa kutumia.

KUMBUKA: Wakati wote unapaswa kunywa maji mengi.

KUPANDA SANA KWA SUKARI KWENYE DAMU

Kama glukosi yako kwenye damu ni zaidi ya 22 mmol (400mg/dl)

Unapaswa Kuwasiliana na kliniki upesi!

Ninapaswa kutumia insulini haraka - 10% ya jumla ya dozi yangu ya siku.



Namna ya kutibu hali ya kupanda kwa sukari kwenye damu (damusuziada)?

Mara nyingi ni rahisi kutibu matukio ya kupanda kwa sukari ya damu (hyperglycaemia):

1. Pima glukosi yako ya damu
2. Tumia insulini
3. Pima glukosi yako ya damu tena baada ya saa mbili.

Unapopima mara ya pili, namba inayoonekana inatakiwa iwe imeshuka

Kama sivyo, unapaswa kuchoma tena sindano ya insulini.

Kama sukari yako ya damu imepanda (zaidi ya 22mmol), unapaswa kumuona daktari au nesi haraka.

Unahitaji msaada wao kutibu matukio ya hatari ya kupanda kwa sukari ya damu.

Hali hiyo haiwezi kutibika nyumbani.



Zungushia jibu sahihi

Sukari yako ya damu inapopanda, unapaswa:

Kupima glukosi ya damu



Osha miguu



Kama sukari ya damu imepanda sana, unapaswa:

Kwenda shuleni



Kumwona daktari au nesi upesi



16 Kutunza miguu yangu

Ni muhimu kutunza miguu yangu – kutofanya hivyo kunaweza kusababisha magonjwa



Kagua miguu yako kuona kama kuna: vidonda, kujikata, alama nyekundu, uvimbe na kucha zenye uambukizo



Weka kucha fupi na safi



Weka miguu yako juu ipumzike



1

Osha miguu yako kila siku



2

Kausha miguu yako vizuri



3

Paka losheni kwenye miguu yako



Vaa viatu wakati wote



Jishughulishe



Mwombe daktari au nesi wako akukague miguu yako.

Kutunza miguu yangu

Kama una kisukari unapaswa kuchukua hatua za ziada kutunza miguu yako. La sivyo, miguu yako inaweza kuharibika na unaweza kupoteza kidole, mguu wa chini au hata mguu wote. Kutunza miguu yako vizuri kunaweza kuzuia haya yasitokee.

Unapaswa:

- Kagua miguu yako kuona kama kuna: vidonda, kujikata, alama nyekundu, uvimbe na kucha zenye uambukizo
- Osha miguu yako vizuri kila siku, ikaushe na paka losheni
- Weka kucha zako fupi na safi
- Weka miguu yako juu ipumzike
- Wakati wote vaa viatu, lakini hakikisha haviumizi miguu yako na kukupa michubuko
- Jishughulishe
- Mwombe daktari au nesi akague miguu yako kila uendapo kliniki.



Tafuta njia yako kwenye mzingile ili kufika kwenye miguu yenye afya na kuepukana na miguu yenye vidonda! Hakikisha unapitia vitu vyote vizuri vya kufanya kwa miguu yako unapokuwa njiani.



Kazi nzuri!



17 Kuishi na kisukari



Japokuwa nina kisukari, bado ninaweza kushiriki katika shughuli zote za kawaida.



Punguza insulini yako kama utajishughulisha kupita kiasi.



Punguza insulini yako kama utatembea umbali mrefu zaidi ya kawaida



Punguza insulini yako kama utakula chakula kidogo au kutokula kabisa



Ongeza insulini yako kama unatarajia kula kuliko kawaida



Si mara zote shughuli mbalimbali hupangwa, na kama unajishughulisha kimwili kuliko kawaida bila kupanga basi unapaswa kula chakula au kunywa vimiminika ambavyo vina sukari nyingi.



Pia unatakiwa uhakikishe kuwa muda wote unatembea na dawa yako na vifaa vyako vya tiba, kama utakuwa mbali na nyumbani kwa zaidi ya saa 6

Wakati wote beba sukari ikusaidie wakati wa kushuka kwa sukari ya damu

Watu wenye kisukari wanaweza kushiriki kwenye shughuli zote za kawaida. Lakini huna budi kubadili (kuongeza au kupunguza) kiasi cha insulini unachotumia kulingana na shughuli unayopanga kuifanya.



- Kama utajishughulisha sana, unapaswa kupunguza kiasi cha insulini unachotumia asubuhi.



- Kama utasafiri au kutembea umbali mrefu, unapaswa pia kupunguza kiasi cha insulini unachotumia.

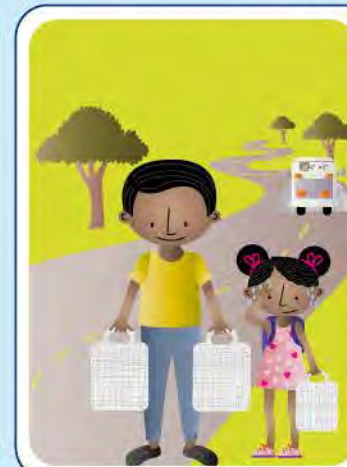


- Kama utapitisha muda wa kula bila kula, unapaswa kupunguza kiasi cha insulini unachotumia.



- Kama utakula chakula kingi kupika kiasi, unapaswa kuongeza kiasi cha insulini unachotumia.
- Kama unajishughulisha sana na hujabadili kiasi cha insulini unachotumia, unapaswa kula vyakula au kunywa vinywaji vyenye sukari nyingi.
- Kama umeenda mbali na nyumbani kwa zaidi ya saa 6, siku zote hakikisha unabeba dawa, sindano, glukometa na chakula kidogo pamoja na maji.

Chora mshale unaoonyesha juu au chini, kuonyesha namna unavyopaswa kurekebisha kiasi cha insulini unachotumia katika mazingira tofauti.



The Novo Nordisk Apis Bull logo and Changing Diabetes® are registered trademarks owned by Novo Nordisk A/S.

