

Diabetes typ 1 (Cukro typ 1)

Insulina si jek hormono kaj trobuj chirre celon, te shaj len opre o cukro anda rrat.

Kanna si tu cukro typ 1 ashavel o stato te kerel insulina thaj kerdjol tu za buth cuukro ando rat.

Sar shaj les sama ke shaj avel tu cukro, si ke achares tut kino thaj bi zorako, peraves anda vaga/kintari, zhas pajesa buth thaj si pe tu bari trush.

Cukro si jekh nasvalipe kaj si tut po trajo, ale si lashe metodi kaj saj zhutin tut.

Diabetes (cukro) si o anav pe nasvaljimata. kaj kerren o cukro te del ando rat.

Si cukro 1 , cukro 2 thaj cukro kaj len e zhuvla kaj si pare.

Cukro 1 si ke arakadjos lesa, thaj avel pe tu avri de shavoro vaj kana des andel bersh.

Syptomora

Kames te zhas avri pajesa butivar

Bari trush si tu

Achares tut kino thaj bi zorako

Lel tut gracia

Dukhal tu ando per

Khandel acetona ando muj

Chores les te dikhes

Peraves sigo anda vaga

E syptomora po cukro 1 kerdjon tela pari shon, junivar på lokes aven, atunchi shaj avel phares te des pe dosh. Kaj jekh andal thrin so len kado nasvaljipe lel buth vrama te den pe dos thaj shaj del pe lenge ke si len cukro 2.

Tena lela o stato insulina but djes , vazdelpe o cukro ando rrat, thaj shaj hachares tut zalime thaj vi shaj peres thele thaj hasares o kontakto. Anda muj shaj khandes acetona , kodo sikhavel ke shaj lan infekcija ando rrat, pe kodo penel pe ketoacidosis alji kado chi inkerdjol buth, ke le manusheske kerdjolpe chores thaj sigo del pe dosh.

Kanna te zhav kaj o Doktoro ?

Te sito tu e syptomura so si po tukoro 1 musaj sar maj sigo te djas kaj o Doktoro vaj po akut (bolnacia)

Saj rodes Doktoros pe soski centrala kaj tu kames ande intrego tem

Mindig saj keres telefono kaj o sjukvårdrådgivningen på nr 1177 te phjusjes tu avri

Vazhno te zhanes!

Te shaj hachares tu sar majfeder , vazhnoj te hachares e informacia so den e Doktura.

Push tut te si ke variso chi hachares, shaj vi te iskirin tuke avri informacia te shaj ginaves tuke khere ande pacha.

Thena hachares Sveditska shaj manges tuke tolk kaj vorbi chirri shib.

Sar te les sama pala tu kanna si tu cukro 1

Cukro si jekh kronichno nasvaljipe, kado si tu aba pel intrego trajo , chi saschos avri.

Alji si lashe droma kaj shaj inkers thaj te keres te avel tuke maj feder.

O drab kate si insulina, kado drab kerrel te shaj e celli len opre o cukro kaj si ando rrat te inkerdjol o balanco.

Si te les insulina intergo trajo, vashnoj te kezdis o drom te shaj inkes chirro cukro ando balanco.

Insulinpenna vaj insulinoski pumpa?

Insulina naj andel tabletki, musaj te tut suvasa tela morchi, vaj ando per vaj ande pulpa.

Si insulinoske suva kaj aba si e dosa andre, kaj lenpe sako razo thaj kothar shudenpe.

Si insulinake karandasha kaj pherres insulinasa thaj shudes le ampuller kana si gata, thaj shuves neve kana si gatha.

Insulinpumpa si jekh cini pumpa kaj inkeres ande jekh brichinari kaj phiraves thela che gada thaj chi dichol.

Kodo si jekh cini pumpa kaj si sar jekh suv koplovano ando per vaj pulpa.

Si vi zaschiko (spruta) kaj mezij sar jek karandashi, anda kodo penel pe "insulin sprutor".

Si karandashi kaj feri jekhvar keres lesa thaj kothar shudes les.

Thaj si insulin karansha kaj pheres kaj shaj des tut maj butivares thaj shudes kana dan gata lenca.

Si insulin pumpi kaj phiraves thela gada thaj chi dichon, kodo si jekh cini pumpa kaj si koplovano kaj jekh plastikovo rura, pe kodo penel pe kateter, kodo si koplovano kaj jekh suv kaj si tu ando per. Kodi pumpa del tut e insula so trobuja tut thela interego djes.

Sode insulina trubuj tu?

Si maj but sorti insulini, si insulina kaj del sigo ando rrat thaj si kodi kaj inkrel maj but.

Kadala si lashe ke den tut kechi so trubuj tut.

Soski dosa trubuj e manushes si ruzhni, sode insulina trubuj e manushes si indivdulano.

Sode cukro si tut ando rrat avel kathar kechi has thaj kechi mishkis tut.

Anglunimastar o doktoro kam zumavel te dikhel sode insulin trubuj tut.

Kana vorbisa chirre doktorosa trubuj mishto te vorbin tume avri te shaj zhanes sar te inkeres cho trjo kusa o cukro.

Kontrolla på cukro!

Vazho si te inkers kontrolla på cho cukro, o cukro ginavel pe ande mmol/l, jekh normalno manush si les 4-5 mmol/l jokor puki halas aj 5-7 maj angle po djes kanna halas.

O cukro vazdelpe kanna halan thaj perel kanna buth mishkis tu, thaj pharrudjol pala sode halan thaj sode mishkisajlan.

Maj feder si kanna chi vazde pe o cukro maj but sar 9 kanna halan, ale maj vazhno si te inkerdjoj o cukro pe jekh huchipe lungu varama.

Biris korkoro te dikhes cho cukro, si jekh cino aparato kaj sikhavel cho cukro; cina suvasa pusaves tu ando naj thaj shuves o rrat pe jekh miritiori ando aprato savo sikhavel che huchoj o cukro pe tute.

So shaj keres te avel maj feder!

Te halpe sasto habe naj feri e manushenge kaj si len cukro kado ginadjol savorrenge, kado ashel pe kodo sar hasas maj anglal, ke kam trubuj te has maj cera kalori thaj te has maj buthivar ande jekh djes, cigne porti. Te kames te has guglipe misthoj te has anglones habe.

Mishoj te miskis tut, motionera te keres kana mishkis tu perrel o cukro , pala 20 minuti aba perrel o tukoro

Kan mishkis tut zhal o cukro avri anda kalo buko thaj del ando rrat, kana dan gata te mishkis tut saj lel but vrama te vazdelpe pale o cukro.

Kan les te miskis tu (motionera) si te les sama sar kerrel tjo organizmo reakacia, shaj avel kade ke perrel za buth cho cukro, te mishkisa tu za zurales anda kodo mishtoj te dikhes cho cukro angla so les te mishkis tu thaj vi pala kodo.

Musaj te dikhes te avel tu kontrolla, kam trobuj te cinjares anda insulina vaj te vazdes.

Misthoj te vorbis thaj te pushes tut katar cho doktoro thaj te keres jekh plano angla te kezdis.

Misthoj te avel pasha tute demechorura/frukti, guglo paji vaj chokolado te perrela o cukro za buth.

Alkoholo!

Shaj pes mol vaj bera pasha habe, feri si te les sama.

Te si tut pushimata pa kado shaj pushes tu kathar cho Doktoro.

Te si kade ke pilan buth mithoj te has variso zhipun zhas te soves vaj te pes jekh pohari thud.

Vi site les sama sode insulina te les, ke shaj perrel o cukro thaj kanna pes alkoholo shaj soves maj zurales thaj chi hachares so kerdjol ando organizmo. Shaj perrel o cukro kade buth ke shaj perres ande koma.

Civari!

Te situ cukro thaj pes civari, misthoj te shudes le, ke kana pes civari maj bari chanca si tu te kerdjol tut komplikaciji kaj shaj kerdjon kana si tu cukro.

Maj baro riziko si tut te lel tut ando ilo sar kana naj tut cukro.

Riziko si te bulhon e vuni ande purne thaj chiken te kidelpe ande vuni thaj atunchi kerdjolpe kurchora ande purne.

Te shindan tu vaj te pusadan tu maj phares shastjon e rani ke o rat chi pirrel mistho.

Maj baro riziko si te rumonpe e nerki thaj shaj athunchi truboj transplantacia nerkengi.

Maj baro riziko si tu te les stroke (paradjol vuna ando shero) kanna pes civara.

Le sama pala purne!

O cukro shaj kerrel thena hachares mishto che purne (morconpe) thaj vi o rrat thena pirrel mishtho anda kodo musaj te les sama pala che purne.

Mindik le uzhe skarpetki (strinfli) te les pe tu thaj te les sama tena kikiden tu aj vi le sama thena aven tu za kikidine papuchi.

Kontrolulin thena kerdjol tut mozola vaj parajimata ande morchi.

Misthoj te makes thulo kremo tena paradjol e morchi.

Kontrolla ker pe che jaka!

Druboj te keres kortolla pe che jaka (ögonbottenfotografering) te diken på pundo e jakako

Ge kanna sito sa baro tukoro but vrama chaj romuj e tigne vuni ade jak aj kodo kerel ge shores les te dikes.

Kana keres kadi kontrolla shaj o Doktoro te del pe dos maj sigo te romusajle che jaka ,te shaj sutin maj siko te na romun pe sa but.

Diabetetsmottgningen bihavel tuke lil kanna drubuj te aves.

Le sama pala che dand!

Mishtoj te pirres kaj e dentista regularnje anda kodo ke kana si tu cukro shaj les dandego nasvalipe (tandlossning) vaj gropi andel dand, mistho si te les sama pe che dand.

Shaj manges zhutipe lovengo (särskild tandvårds bidrag). STB. Atunchi maj cera love pochines sar normalnje.

Te trajis cukrosa 1 (diabetes 1)

Biris te trajis jekh normalno aktivno trajo cukrosa, shaj lel ekcera vrama te sichos thaj te accepttulis o nasvalipe.

Dena tut insulina kaj si pala sode trobuj tut, thaj athunchi avela tuke maj letko te inkres kontrolla po cukro, sicharna tut so te kerres te vazdelape o cukro pe tute thaj vi so te kerres te perrel o cukro.

Jekh gruppa kaj bushol Diabetesteamet sicharena tut sar te kerres thaj vi tu te kamesa variso te zhanes, lendar shaj pushes, von si pe kodo te zhuthin tut.

Ale buth ashel tutar, sar tu keresa thaj lesa sama pe tute, so maj feder tu les sama so maj lasho rezultato avela tut.