

Baaritaanka gulukoosiga (cadaadinta sonkorta)

Si loo sameeyo baaritaanka gulukoosiga waa inaad wakhti ballan elegtoroonig ah ka qabsato dhanka internetneka cinwaanka ah: www.huslab.fi: ama aad wacdo lambarka telefoonka ee wakhti ballansashada iyo talosiinta 09 471 86800 isniin-jimce, saacadda 7.30–15.30.

Baaritaanka gulukoosiga waa mid lagu baaraayo waxa loo yaqaanno metabolisamka ama isbeddelka kii-miko ee ku dhacaaya dheefshiidka sonkorta. Baaritaanklu wuxuu qaadanayaa ugu yaraan 2 saacadood. Haddii adiga lagu weydiyay baarista gulukoosiga dhifta ah ee wakhtigeedu dheer yahay, markaa baaritaanku wuxuu qaadanayaa 2-5 saacadood.

Baaritaanka ka hor

Si baaritaanka loogu guulaysto, waxaa muhiim ah in maalinka ka horraysa baaritaanka aad si caadi ah wax u cunto waxna u cabto, Islamarkaana aad si fiican u cunto kaarboonhaydarayt kugu filan, illaa laga gaaraayo marka aad bilaabayso cunto ka soomista. Soonka oo loola jeedo in la joonjiyo cunto cunista waxaa la bilaabaayaa 10-14 saacadood ka hor wakhtiga baaritaanka gulukoosiga, waxaana la sii wadayaa illaa iyo inta baaritaanku ka dhammaanaayo. Waa in aad si buuxda u joojiso cuntada iyo cabitaanka xilliga lagu guda jiro cunto ka soomista oo dhan. Xilliga aad cuntada ka sooman tahay waxaad cabbi kartaa biyo oo keliya. Xilliga cuntada laga sooman yahay lama oggola in la cabbo waxyaabaha ay ka midka yihiin, cabitaannada fudud (virvoitusjuomia), macmacaanka, xanjada, bastiiliga (pastilli), qaxwaha ama kafeega, shaaha iyo dhammaan cabitaannada khamrigu ku jiro.

Baaritaanka ka hor waxaad subaxnimada qaadan kartaa daawooyinka adiga lagammamaarmaanka kuu ah. Sidoo kale lama oggola cabista sigaarka iyo waxyaabaha kale ee nikotiinka laga sameeyay.

Samaynta cadaadiska gulukoosiga

Marka ugu horraysa waxaa shaybaarka lagaaga qaadayaa saamiga dhiigga, markaa dabadeed waxaa lagu siinayaa milan ama sonkor qooshan si aad u cabto. Xilliga baaritaanku socdo waxaa lagaa qaadi doonaa dhowr saamiga dhiigga ah. Xilliga baaritaanku socdo waad cabbi kartaa biyaha, laakiin waxba ma cuni kartid. Nuujinta ilmaha waa in laga fogaadaa xilliga baaritaanka. Xilliga baaritaanku socdo kama bixi kartid goobta sugitaanka ee shaybaarka.

Waxaad diyaarsataa cunto fudud, si aad u cunto marka baaritaanku kuu dhammaado kaddib.

Haddii aad qabto wax su'aal ah, waxaad soo wici kartaa lambarka wakhti ballansashada iyo talosiinta tel. 09 471 86800 isniin-jimce saacadda 7.30–15.30 (Natiijada shaybaarka la iskuma siiyo dhanka telefoonka).