WAXYAABAHAAD SAMEYNEYSO: MARKA LOO WAREEGAYO HOORMOONKA QAANGAARKA

Liiskan waa hagid ah sida looga wareego dhakhtarka carruurta oo loo gudbo dhakhtarka hoormoonka dadka qaangaaray.

☐ Kharashka Ceymisku Bixinayo

Faham waxa ceymisku kaa bixinayo ee ah dhakhtarka hoormoonka dadka qaangaaray. Dooro takhasuska hoormoonka dadka qaangaaray oo ka mid ah goobaha la shaqeeya ceymiskaaga oo iska hubso haddii lagaa rabo in laguu soo gudbiyo ama oggolaansho. Ogow: Feylkaaga caafimaadka ayaa badanaa la rabaa ka hor intaan ballan laguu qaban.

Faahfaahinta ballanta, fadlan eeg hageha: Qoraalka Wareegista: Taleefan u Dir Ceymiskaaga. Hagehan waa mid faahfaahsan, oo waxaa ku jira waxaad oraneyso, markaad taleefan dirto!

☐ Ballan ka Qabso Takhasuska Hoormoonka Dadka Qaangaaray

Taleefan u dir kilinigga takhasuska hoormoonka dadka qaangaaray oo ballan ka qabso. Ogsoonow in ay badanaa qaadan karto ilaa 6 bilood ama ka badan si aad ballan uga hesho hoormoonka dadka qaangaaray markaad ku cusub tahay, wakhti hore qorsheyso! Raac qoraalka lagu siiyey ee hagidda kuu ah: Qoraalka Wareegista: Sameysiga Ballanta.

☐ Soo Diyaarso Feylka Caafimaadka

Dhakhtarka hoormoonka ka soo qaado feykaaga caafimaadka, oo ay ku jiraan natiijooyinkii sheybaarka, qorshaha daaweynta, iyo habkii maareynta ee sokorowga.

Si aad Children's uga hesho feylkaaga caafimaadka, fadlan la xiriir oo ka codso waaxda Health Information Management (Maareynta Macluumaadka Caafimaadka ama HIM) 612-813-6216. HIM fakis ayey si toos ah ugu diri karaan dhakhtarkaaga takhasuska hoormoonka ee cusub. Waa in aad haysato lambarka fakiska ee kilinigga cusub ka hor intaadan feylka codsan!

Faahfaahinta ballanta, fadlan eeg hageha: Qoraalka Wareegista: Wareejinta Feylkaaga Caafimaadka. Hagehan waa mid faahfaahsan, oo waxaa ku jira waxaad oraneyso, markaad taleefan dirto!

☐ Ogow Daawooyinkaaga iyo Sahaydaada

Diyaarso liiska daawooyinka aad qaadato, sida aad u qaadato, iyo inta jeer ee aad qaadato. Sida nooca insuliinta (haddii ay ku khuseyso) iyo wixii kale oo ah daawo iyo sahayda sokorowga.

☐ Ogeysii Isbeddelka Farmashiyaha iyo Sahayda Sokorowga DME

Ka dib markaad daryeelkaaga wareejisato, farmashiyaha iyo meelaha sahayda sokorowga DME u sheeg isbeddelka oo u gudbi macluumaadkaaga cusub ee dhakhtarka hoormoonka, sida magaca dhakhtarka iyo magaca iyo macluumaadka kilinigga.

☐ Ogeysii Macluumaadkaaga Shakhsiyeed

Iska hubso in aad sheegto wixii iska beddela macluumaadkaaga shakhsiga ah, sida magaca, cinwaanka, lambarka taleefanka, iyo xiriirkaaga xaaladaha degdegga ah, si laguu heli karo.

☐ Sii Diyaarso Su'aalahaaga Dhakhtarka Hoormoonka ee Cusub

Qoro wixii ah su'aalo ama walaac oo aad ka qabto maareynta sokorowga ama markaad u wareegeyso daryeelka dadka qaangaaray. Tusaaleyaasha su'aalaha:

- Sidee baan si fiican ugu maareyn karaa heerka sokorta dhiiggeyga?
- Miyey jiraan fursado ah daaweyn cusub oo aan tixgelin karo?
- Waa maxay isbeddelka qaabka nolosha igu caawin kara maareynta sokorowga?

Xasuusnoow waxaa jira habraac marka loo wareegayo daryeelka hoormoonka ee dadka qaangaaray, oo waxaa muhiim ah in aad tahay qof firfircoon oo si fiican u diyaarsan. Mar kasta caawimaad weydiiso kooxdaada daryeelka caafimaadka iyo qoyskaaga markaad u wareegeyso kilinig cusub.