



[somali]

Nooca 1aad ee sonkorowga

(Type 1-diabetes)

Waxyaalo ku saabsan sonkorowga

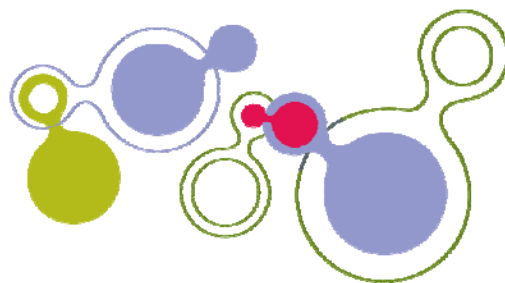
Xannuunka sonkorowgu waa xannuunkeenna ugu badan ee nafaqo-gediska. Nooca 1aad ee sonkorowgu waa cudur aan tegin oo ay sababto iyadoo la waayo dheecaanada (hormoonada) insulin. Waxan naqaan tilmaamaha xannuunkan in ka badan 2000 oo sanno. Sidaa ay tahay xannuunka sonkorowgu siyaalo kala gedisan weli waa xannuun sirtiisu-daahan tahay. Sababaha uu sonkorowgu u unkamaa waa kulanka sababaha hidde-sideyaasha iyo deegaanka, se waxa ka danbeeya hab-dhaca cudurka laftiisa waa mid aan caddayn.

Nooca 1aad ee sonkorowgu wuxu ku dhacaa da' kasta, se inta badan carruurta, dhallinyarada iyo dhallinyarada waaweyn ayuu caadi ahaan ku dhacaa. Xannuunkan waxa sababa soo saarayaasha insulin-ta (*betacellene*) ee ku jira qanjidhka-ganaca ayaa xumaada. Sababo aynaan aqoon difaaca jidhku (qalabka-difaaca) wuxu u qaadanaya unugyada betacellene-ha sidii ay yihiin walxo-qalaad oo way baabi'iyaan iyaga.

Dadka leh nooca 1aad ee sonkorowgu waa in ay u qaataan insulinta iraab ahaan (irbad/durid). Insulin-ta ayaa ku baaba'aysa dheecaanka-dheefshiidka ee mindhicirka-caloosha oo markaa looma qaadan karo kiniin ahaan.

Astaamaha

Ka duwanaansha nooca 2aad ee sonkorowga, taasoo astaamuhu inta badan firidhsan yihiin oo ay u unkamaan waqti dheer, waxay u yimaadaan astaamaha nooca 1aad si degdeg ah oo caddaan ah. Nooca-cudurkan si degdeg ah ayaa loo gartaa. Marka sonkorta-dhiiggu ay kor u kacdo, macaan ayaa soo raacaya kaadida. Tani waxay keenaysaa inay korodho xaddiga kaadida iyo kaadida oo si isdabajoog ah kuu qabata. Jidhku wuxu kaga jawaabayaa arrintaas harraad. Macaan-soo-raaca kaadidu wuxu keenayaa inay tamari-lunto oo taasina ay keento qofka oo miisaankiisu hoos u dhaco. Caabuqa-kaadi-mareenka iyo cuncunka gumaarku wuxuu noqon kartaa astaamaha sonkorowga. Jidhku wuxu bilaabaa inuu gubo walxaha-duxda iyo borotiinka si uu u helo tamar. Waxay keentaa gubudii-duxdu shidaaldheeri ah (*ketoner*), markay kuwaasi dhiigga gaadhaan, waxay isu bedeli karaan shidaal-sumaysan oo waxyeelo keena (*ketoacidose*) iyo milan-sumooba. Fayowga-qafka ayaa si dhakhso ah hoos ugu dhaca, waad qalalaysaa, astaamuhuna waa matag, calaool xanuun, neef degdeg iyo naqas uraya aceton (khalka dareere la mida). Shilaadkaa sumeysani (*Ketoacidose*) wuxu



keeni karaa miyirbeel (*koma*), waana xaalad nafta khatar gelinaysa. Waxay ahayd waxa sida joogtada ah u sababa dhimashada intaan insulin-ta la helin.

Halkeen ka helayaa gargaar

Marka ay kugu dhacdo nooca 1aad ee sonkorowgu, waxa lagu dhigayaa cusbitaalka si lagu baro sidii aad insulin-ta isu siin lahayd iyo qiyaasida macaanka-dhiigga. Wixii intaa ka danbeeya waxaad u tegi cusbitaalka si si joogta ah laguugu kontoroolo. Warhaynta iyo wadashaqayn wanaagsan ee fastlege-hu waxay noqon kartaa gargaar wanaagsan. Waxa intaa dheer in badan ayaa ka hesha taageero xigtada, saaxiibada iyo qoyska.

Waxa muhiim ah inaad ogtahay inaad xaq u leedahay in lagu baro waxa ku saabsan xannuunka. Koorsada-bilowgu waxay noqonaysaa 7 saacadood. Shaqaale-caafimaad ayaa ka masuul ah kooraska, kooraskuna wuxu leeyahay mawduucyo ka hadlaaya warbixinta ku saabsan xannuunka, noocyada-daawaynta, is-daawaynta, xakamaynta (ka-adkaanta), xuquuqda iyo la sii socodka (xaalada).

Urrurka dadka sonkorowga (*Diabetesforbundet*) waxaad kula kulmi kartaa dad kale oo aad isku xaalad tihiin, waxaanay ku siin warbixin ku anfacda oo kuu fududaysa inaad u adkaysatid maalinlahaaga. Warbixin intaa dheer, eeg www.diabetes.no

Cabiradaada

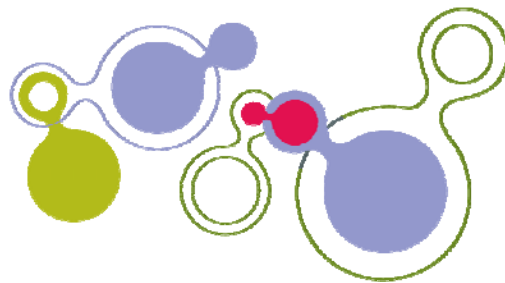
In la cabiro macaanka-dhiiggu waa qayb muhiim ah oo ka mid ah daawaynta-sonkorowga. Baahi iyo cabir nooc ee ah ayaa laga rabaa kontoroolka-macaanka-dhiigga, sidee baase loo isticmaalayaa jawaabta-cabirka, waxay u kala duwan tahay qof qof, waana in dhakhtarka lala tashadaa.

Macaanka-dhiiggu qiyaasta ugu wanaagsan waa inuu joogaa qofka oo sooman inta u dhaxaysa 4-6 mmol/l, waabana inuu ka hooseeyaa 10 mmol/l labo saacadood cuntada ka dib.

Ku daaweynta-insulin-ta

Insulin-tu waa hormuun uu soo saaro qanjidhka-ganacu, kana caawiya jidhka si uu u isticmaalo sonkorta-dhiigga (*glukosen*). Waa "furaha" fura "albaabka" unnugyada si sonkorta-dhiiggu u gasho unnugyada. Glukose waa shidaalka unnugyada.

Waxa jira noocyo badan oo insulin ah oo suuqa yaal. Inta badani waa dhakhso-u-shaqeeyayaal (muddo 3-5 saacadood) iyo gaabis-u-shaqeeyayaal (muddo 12-16 saacadood ah) insulin.



Daawaynta waa in qof walba kelidiisa loo qiimeeyaa oo loo qiyaasaa sida uu dhaqdhaqaaqiisu yahay iyo cuntada uu qaataba, gaar ahaan qaadashada karbohydrater-ka (sida roodhida iwm). Inta badan dadka leh nooca 1aad ee sonkorowgu waxay isticmaalaan hal ilaa laba jeer oo dawo ah habeen iyo maalin insulin-ta dhexe ee gaabis-u-shaqysada ah, iyadoo lagu daray mid dhakhso-u-shaqayso ah waqtiga cuntada. Sannadihii u danbeeyay waxa in badan oo leh nooca 1aad ee sonkorowgu u badasheen insulin-xooggan oo waqti-dheer-shaqaynaysa oo si siman waxtarkeedu u socdo, sidoo kale lagaga maarmo – hoos u dhaca dhiigga ee – kicitaanka habeenkii ee dareenka-cabsida leh (*nattlige følinger*).

Si loo sugo si aad u wanaagsan iyo fuuqsi deggen oo insulin ee suurtoogalka ah, waxa muhiim ah farsamo-mudid (farsamada-durid) oo wanaagsan.

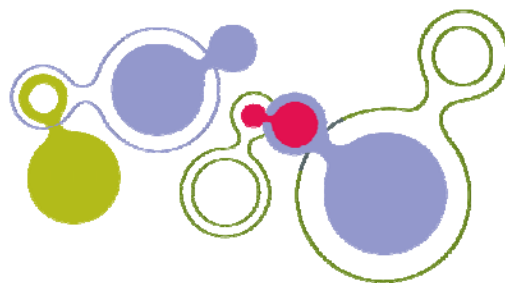
Sidee xannuunka loo xakameeyaa

Marka sonkorow kugu dhaco, wax badan oo cusub ayaad baranaysaa. Dhakhtarkaagu wuxu noqon karaa taageere wanaagsan, laakiin waqtiga intiisa badan xannuunka waa inaad kelidaa qaabishaa. Sidaa daraadeed waa muhiim inaad barato sida loo hubiyo sonkorowga. Sonkorowgu kaama horjoogsanayo inaad hesho nolol dheer oo wanaagsan. Masuuliyadda weyni adigay ku saaran tahay si aad taas u gaadhid, laakiin sidoo kale waa masuuliyadda adeegayaasha-caafimaadka inay arrintaa kugu caawiyaan. Tababar iyo aqoon aad u yeelato xannuunkaaga waxay shardi u tahay inaad si wanaagsan isu xannaanayn karto

Sababayaal badan ayaa saameeya macaanka-dhiiggaaga

- **Cunto:** Macaanka-dhiigga waxa saameeya intee jeer, intee in le'eg iyo waxaad cunayso.
- **Dhaqdhaqaaqa jidhka:** Sida caadiga ah wuxu dejiyaa baahida insulin-ta.
- **Xannuunka:** Baahida insulin-tu way kordhaysaa. Tani waxay khusaysaa marka xumadi jirto.
- **Halkee lagu mudayaa insulin-ta:** Insulin-tu waxay dhakhso dhiigu ugu gudubtaa haddii caloosha la isaga mudo/duro. Haddii aad gacanta ku mudid, si gaabis ah ayay u soconaysaa, bawdada ama badhidana waxay qaadanaaysaa waqtiga ugu dheer inta ay wax ku tarayso.
- **Culays nafsiiyan ah iyo isterees:** Istereeska xagga nafsiga ahi wuxuu inta badan keenaa in sonkortii dhiiggu korodho. Intee in le'eg iyo waqti intee ah oo ay sonkorta-dhiiggu kordhayso, waxay ku kula duwan tahay xaaladaha.
- **Alkohoosha:** Haddaad cabto alkohool, waxa si fudud kuugu dhici kara dareen-baqdin ay keento hoos u dhaca dhiiggu, iyadoo isla mar ahaantaana ay adag tahay in la dareemo taas. Ha cabin alkohool caloosha oo ku madhan, qiyaas macaanka-sonkorta oo wax cun ka hor intaanad jiifsan.

Way fududahay in wax laga bedelo macaanka-sonkorta haddii aad u nooshahay si-joogto ah, sida dhinaca cuntada-qorshaysan (*kosthold*) iyo tababar qaadashada.



Maxay tahay sonkorta-dhiigga hoosaysaa (hypoglykemi/føling)?

Haddii xaddiga-macaanka-dhiiggu uu yahay 4 mmol/l, waxa loogu yeedhaa hypoglykemi. In hal macne keli ah lagu qeexo hypoglykemi way adag tahay. Inta badani waxay dareemi dhibsi iyo/ama waxa ku dhici insulinføling (dareen-cabsi insulin ah) marka macaanka-dhiiggu yimaado qiyaasaha 2,5 – 3,3 mmol/l. Waxa jirta inay dadku ku kala duwanaadaan halka uu ka bilaabmo dareenka-cabsidu. Haddii aad tuhunto wax dareenka-cabsida ah waxa muhiim ah inaad dhiigga-cabirto.

Sababuhu waxay noqon karaan insulin badan, dhaqdhaqaaq jidh oo badan oo aan caadi ahayn ama cunto yaraan. Dareenka-baqdintu wuu isgedgediyaa xagga quwadda waxana inta badan lagala kulmaa inuu dhib yahay. Astaamuhu waxay noqon karaan dhidid, foognaanta oo kugu adkaata, gariir, dhiigroor, degenaan la'aan, cadho, caajis, hadal aan sax ahayn iyo inaad gaajooto. *Diabetesforbundet* (Ururka sonkorowga) waxay iyaguna ka qoreen warqad-xaqiiqo oo ku saabsan sonkorowga iyo sonkorta-dhiigga ee hoosaysa.

Eesha-murugga-xannuunka

Sonkorow aan si fiican loola socon isbedelkiisa, macnaheedu waa sonkorta-dhiigga oo muddo dhawr sanno ah kor u kacsan, waxay keeni kartaa eel-murgisa-xannuunka. Dadka sonkorowga leh aad ayaa waxa ugu dhaca

- Kelyo-xannuun
- Wadno-xannuun iyo maskaxda oo dhiig ku furmo
- Nabaro sonkorow iyo dhaawac xididda-dhiigga ee lugaha.
- Dhaawac gaadha xididda yaryar ee dhiigga ee indhaha, taasoo keenta aragtida oo hoos u dhacda iyo indho-la'aan.
- Neerfe-xannuun keena hoos u dhaca dareenka lugaha.
- Ragga oo kacsan waaya.
- Xannuun-ciridka ku dhaca iyo caabuq afka-gudihisa ah.

Kontorool joogta ah iyo daawayn waqti hore ahi waxay raajiyaan ama ka-hor-tagaa xannuunada-daba-socodka ah. *Diabetesforbundet*-hu waxay sidoo kale ka qoreen warqad-xaqiiqo oo ku saabsan eelaha-murugga-xannuunka/xannuunada-daba-socodka ah.

Warqad-xaqiiqeedkan ka timi *Diabetesforbundet* (Ururka dadka-sonkorta leh ee Norway) waxa dib loo saxay feberweri 2011.

Warqad-xaqiiqeedka waxa la sameeyay iyadoo aanu wada-shaqaynay  Helsedirektoratet