

[somali]

## Nooca 2aad ee sonkorowga

(Type 2-diabetes)

### Waxyaalo ku saabsan sonkorowga

Xannuunka sonkorowgu waa xannuunkeenna ugu badan ee nafaqo-gediska. Nooca 2aad ee sonkorowgu waa cudur aan tegin oo sonkorta dhiigga ku jirtaa ay ka badan tahay inta caadiga ah. Waxa sababa insulin-ta oo aan si fiican u shaqayn, ama inuu qofku soo saaro insulin yar. Dadka Inta badan ee qabta nooca 2aad ee sonkorowgu waxay leeyihiin wax loogu yeedho insulin-iska-caabin - taas oo la yidhaa in insulin-ta jidhku aanay u shaqaynayn sidoo loogu talagalay.

Nooca 2aad ee sonkorowgu wuxu inta badan ku dhacaa dadka ka wayn 30 jir, laakiin sidoo kale da' yarta bulshada wuu ku soo kordhayaa, waxaan aragnaa dhallin badan iyo dhallin waawayn oo qaadaya xannuunkan.

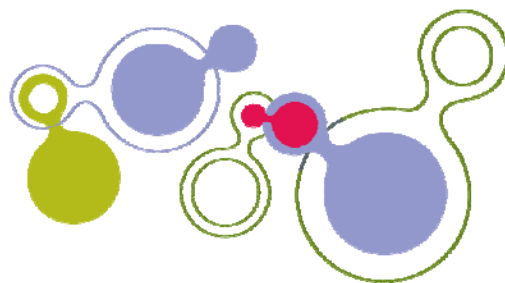
### Astaamaha

Astaamaha nooca 2aad ee sonkorowga waxay noqon karaan qaar aan caddayn oo ay adag tahay in la oggaado, in badan ayaa lahaan karta nooca 2aad ee sonkorowga sannado badan iyagoon oggayn.

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. Sonkorta soo raacda kaadida macnaheedu wuxu yahay tamar-luntay waxaanay keenaysaa inta badan miisaanka oo hoos u dhaca. Kaadi-mareenka oo caabuqa/caalira iyo isxoqidda gumaarku waxay noqon kartaa astaan sonkorow. In badan oo uu ku dhaco nooca 2aad ee sonkorowgu waxa xaaladani u socotaa si qun yar ah taas oo aanu qofku dareemayn astaamahaas. Waxay socotoba waxa markaas isbedelka ku dhaca nafaqo-gedisku (*stoffs kifte*) uu saamayn ku yeelanayaa dhammaan shaqada-jidhka taas oo aad noqonaysid baraad la'aan, daal iyo foorar/habacsanaan. Kuwani waa mushaakilka ugu badan marka cudurku ku dhaco qof jooga da' weyn.

### Halkeen ka helayaa gargaar?

Marka dhakhtarku sheego xannuunkan, dhakhtarka iyo adiga oo wadajira ayaa go'aaminaya nooca daawaynta kugu habboon in aad hesho. Inta badani waxay ka bilaabaan iyadoo wax ka bedel ku sameeya qaabka ay u noolaayeen, iyadoo waxtarka arrintaasna qiimayn lagu



sameeyo dhawr bilood. Cunto-qorshaysan (*kosthold*) oo leh qadar yar oo kaarboonhaydaraydka degdega, miisaanka oo la dhimo marku qofku miisaankiisu badan yahay iyo iyadoo la badiyo dhaqdhaqaaqa jidhka oo inta badan keenta in dhiigga sonkortu aad hoos ugu dhaco. Haddii dhiigga-sonkortu aad u sarreeyo waqtiga-xannuun-sheegga, oo uu dhakhtarkuna qiimeeyo inaanay waxba ka tarayn qaab-nololeedka oo la bedelaa, kiniin ku daawayn ama insulin ayaa noqonaysa waxa ku habboon isla markaaba. Waxa muhiim ah in aad ogsoonaato inaad xaq u leedahay in aad tababar ku saabsan xannuunka aad hesho. 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).

*Diabetesforbundet* (Ugurka dadka sonkorowga) waxaad kula kulmi kartaa dad kale oo aad isku xaalad tihiin, waxaanay ku siin warbixin ku anfacda oo kuu fududaysa inaad u adkaysatid hawl maalmeedkaaga. Warbixin intaa dheer, eeg [www.diabetes.no](http://www.diabetes.no)

### **Cabiradaada**

Waxa habboon inaad cabbiri karto sonkorta-dhiiggaaga adigu. Baahi iyo cabbir noocee ah ayaa laga rabaa kontoroolka-macaanka-dhiigga, sidee baase loo isticmaalayaa jawaabta-cabbirka, waxay u kala duwan tahay qof qof, waana in dhakhtarka lala tashadaa.

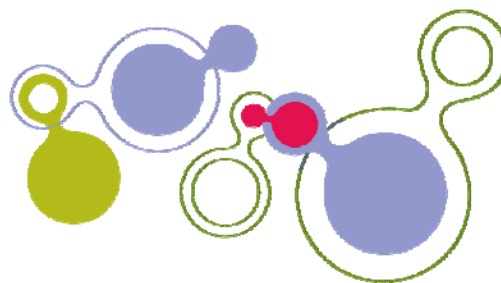
Waxa sidoo kale muhiim ah in la barto wuxu yahay cudurku. Dhammaan lama wada baran karo mar keliya, inaad gaadho xakamaynta sonkorowguna muddo ayay qaadan kartaa. Macaanka-dhiiggu qiyaasta ugu wanaagsan waa inuu joogaa qofka oo sooman inta u dhaxaysa 4-6 mmol/l, waabana inuu ka hooseeyaa 10 mmol/l labo saacadood cuntada ka dib.

### **Daaweynta**

Qaab-daaweyneed ee wanaagsan iyo aqoon cusub oo ku saabsan muhiimadda ay cuntada-qorshaysan ee caafimaadka leh, dhaqdhaqaaqa jidhka iyo is-xannaanayntu inay yaraynayso fursadaha keeni kara eel-murug-xannuun oo halis ah.

Daawaynta-sonkorowga waxa afar tiir u ah:

- dadaal-joogto ah/aqoon
- cunto-qorshaysan
- dhaqdhaqaaqa jidhka
- iyo wixii daawo ah



Intaa waxa raaca sigaar-cabidda oo aad joojisid waxay muhiim u tahay daawaynta-sonkorowga oo fiicnaata, ciddii ay tani khusayso.

### **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 kugu caawiyaan tabobarid iyo aqoon.

Qaar ayaa dareemi kara ceeb iyo danbi inuu ku dhacay nooca 2aad ee sonkorowgu, waxaanay doortaan laga yaabee inay xannuunka ka qariyaan dadka kale. Marka nooca 2aad ee sonkorowga loogu yeedho inta badan xannuun-hab-nololeed “livsstilsykdom”, ma keenayso in laga dhigo inay fududaato in aad aqbasho in xannuunkaasi kugu dhacay.

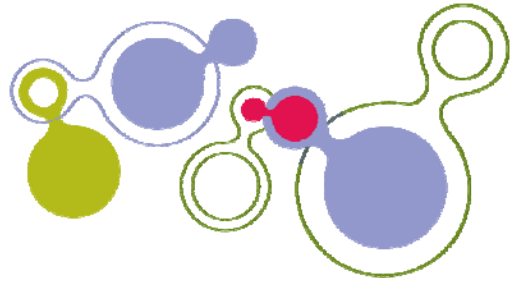
Laakiin: cilmi-baadhisyo cusubi waxay tilmaameen in sidoo kale hidduhu yahay sababe weyn oo keena nooca 2aad ee sonkorowga, waxaana muhiim u ah dhakhaatiirta iyo daaweeyayaasha kaleba inay tilmaamaan arrintaas iyagoo kordhinaya inay yareeyaan dareenka ah “qalad aad isa saartid oo ah adigaa isu keenay xannuunka” (*skyld for selvpåført sykdom*).

### **Maxay tahay sonkorta-dhiigga hoosaysaa (*hypoglykemi/føling*)**

Haddii xaddiga-macaanka-dhiiggu uu yahay 4 mmol/l, waxa loogu yeedhaa hypoglykemi. Astaamaha ama mushaakilka dadka leh sonkorowga ay yeeshaan marka sonkorta-dhiiggu hoos u dhacdo, waxa la yidhaa *føling*: dhidid, gariir, degenaan la'aan, gaajo, cabsi, dhibsi iyo wadne-buglayn. Astaamuhu dadka way u kala duwanaa karaan, waqtigana way isla bedeli karaan. Qaar noocyada-kiniinka ah oo loo isticmaalo nooca 2aad ee sonkorowgu, waxay keeni karaan in sonkorta-dhiiggu hoos u dhacdo oo *føling* yimaado, laakiin ku-daawayaynta-kiniinku ma keento *føling*-ka khatarta ah dhif mooyee. Markuu yimaadaana waa sida caadiga ah markay la xidhiidho wax-ka-bedel weyn oo lagu sameeyo cuntada-qorshaysan iyadoon xaddiga-kiniinka la yarayn isla markaaba, xannuunka khatarta ah ama isticmaalka kiniinada kale ee kordhinaaya awoodda kiniinada dejinaaya sonkorta-dhiigga.

### **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 ama/iyo xannuun lugaha ah.
- Ragga oo kacsan waaya.
- Xannuun-cirridka ku dhaca iyo caabuq afka-gudihisa ah.

Kontorool joogta ah iyo daawayn waqti hore ahi waxay raajiyaan ama ka-hor-tagaan xannuunada-daba-socodka ah. Ururka dadka-sonkorta leh (*Diabetesforbundet*) 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 Noorway) waxa dib loo saxay feberweri 2011.

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