Svenska Diabetesförbundet

Nooca 2-aad ee cudurka macaanka/sokorowga iyo jimicsiga jidhka

Waa maxay jimicsiga Jidhka?

Jimicsiga jidhka wuxuu muhiimad iyo waxtarba u leeyahay qof kaste, laakiin si gaara wuxu ugu leeyahay adiga qaba macaanka noociisa 2-aad. Jidhkeenu wuxu u baahanyahay in la isticmaalo si aan u dareeno caafimaad. Jimicsiga jidhku wuxuu noqon karaa wax kaste laga soo bilaabo shaqada guriga ilaa u lugaynta dukaanka, nadiifinta ama Jimicsiga goobta lagu jimicsado, qoobka-ciyaarka ama isboortiga nooc ciyaaraha ka mid ah. Haddi aad ka shaqeyso shaqo fadhi u badan ama aad inta badan maalintii fadhido, waxaad u baahantay inaad ku darto nooc jimicsi ah hawl maalmeedkaaga. Tani waxay noqon kartaa wax fudud sida inaad istaagto inta lagu jiro fasax qaxwaha, inaad qayb malintii ah istaag ku shaqayso ama inaadan fadhin fiidka oo dhan.

Muxuu jimicsigu u fiicanyahay haddii aad qabto macaanka noociisa 2aad?

Jimicsigu wuxu faa'idooyin badan u leeyahay dadka qaba macaanka noociisa 2aad, laakiin waxay khaasatan kaa caawinaysaa inaad heerka sokorta dhigaaga ay ka dhigto heerka saxda ah.

Jimicsiga jirka wuxuu yareeyaa heerka sokorta dhiigaaga, baruurta jirka iyo cadaadiska dhiiga/dhiig karka, oo muhiim u ah sonkorowga noociisa 2aad. Waxay sidoo kale yareynaysaa qaddarka insulinta ee aad u baahan tahay, waxayna insulin-ta jidhkaaga ka dhigaysaa mid wax ku ool ah. Inaad samayso jimicsiga jidhka waxay yareyneysaa halista aad ugu jirto cudurada wadnaha, sida dhiig karka, wadno xanuunka, dhiig-xidhanka muruqyada wadnaha iyo faaliga. Sokorowga wuxuu kordhiyaa halista qaadista xanuunadaas. Jimicsiga, jidhka ayaa saameyn ku leh hurdada iyo istareeskaba. Jimicsiga ama dhaqdhaqaaqa jidhka waxay hagaajin kartaa hurdadaada, waxayna kaa caawin kartaa jirkaaga inuu la tacaalo saameynta istareeska maalin kasta.

Saamaynta jimicsugu waxay sii jirtaa ku dhawaad 24 saacadood ka dib markuu jimicsigu dhamaado. Marna kamaad dib dhicin/habsaamin inaad samayso jimicsiga jidhka, faa'idadiisana waxaad helaysaa isla markiiba. Muhiimada ma'ahan waxa aad sameyneyso, muhiimada waa inaad dhaqdhaqaaqdo jidh ahaan.

Jimicsi intee La'eg ayaan u baahanahay?

Waxaad ubaahantahay inaad jimicsato 30 daqiiqo maalintii. Waxaana ka mid ah wax kaste ood samayso maalintii. Hal tusaale ayaa noqon kara inaad jaranjarada qaadato halkaad wiishka ka fuuli lahayd ama inaad socod dheer ah samayso maalintii.

Si aad u haagaajiso heerarka tamartaada iyo tamaamnimada jidhkaaga, waxaad u bahantahay inaad jimicsato 2-3 usbuuci ugu yaraan 30 daqiiqo oo xidhiidha. Tan waxaa la yiraahdaa "inaad jimicsaneyso". Waa inaad samaysaa nooc jimicsi kastoo kor u qaadaya garaaca wadnahaaga isla markaana ku diirinaya, tusaale ahaan, socodka talaabo dheeraynta ah, jaranjaro ku socoshada ama baaskiil waddida. Marka garaaca wadnahaagu kordho, wadnahaagu wuxu u garaacmayaa si ka dhakhso badan mararka qarkoodna kaba sii adag sidii hore. Wadnuhu waa muruq ka faa'ida jimicsiga. Inta lagu jiro jimicsiga jirka, waxaan noqonaa kuleyl isla markaana inaan dhididno, taas oo gabi ahaanba dabiici ah. Hadaanad horey u samayn jimicsi xoogan, si tartiib ah u bilow oo tartiib tartiib u kordhi tirada jimicsiga aad sameysid. Tani waxay sidoo kale kaa caawin doontaa inaad ka fogaato dhaawacyada.

Goormaan u baahanahay inaan ka taxadiro jimicsiga?

Haddii aad qabtid cudurada wadnaha, weydii dhakhtarkaaga ka hor intaadan bilaabin jimicsi si aad u hubiso oo aad ku bilowdo heerka saxda ah. Haddii aad xanuunsanayso oo qandho ku hayso sug illaa inta aad ka bogsanayso. Haddii aad qaadaneyso insulin ta oo heerka sonkarta dhiigaaguna ka sarayso 15 mmol/l, sug illaa inta sokorta dhiigaagu hoos u dhacayso ka hor intaadan bilaabin jimicsi. Socodka caadiga ah ayaa yareyn kara heerka sokorta dhiiggaaga. Haddii heerka sokorta dhiiggaagu ka hoosayso 5 mmol/l, cun cunno fudud sida khudaar ama roodhi intaadan jimicsi bilaabin. Haddii ka dareento isbadal aragtidaada (retinopathy), iska ilaali qaadista miisaanada culus.

Ka hor intaanad jimicsan

Haddii aad qaadaneyso daawada insulin, waxaa laga yabaa inaad u bahantahay inaad dhinto qaddarka insulinta aad qaadatid aadna cabbirto heerka sokorta dhiigaaga ka hor intaadan jimicsiga sameynin, intaad jimicsiga ku gudo jirto iyo kadib ba si aad u hesho qiyaasta saxda ah ee insulinta. Had iyo jeer qaado dextrose, cabitaan macaan ama xoogaa khudaar ah oo aad cuni karto haddii heerka sokorta dhiigaagu hoos u dhacdo. Weydii talo kalkaalisada iyo dhakhtarka macaanka/sokorta u qaabilsan.

Talooyin fudud si aad u bilowdo

Si aad u bilawdo waxaad caawimo ka heli kartaa dhakhtarka jimicsiga jidhka waxadna heli kartaa nooca jimicsiga eed jeceshahay aadna wadi karto. Kalkaalisadaada ama dhakhtarkaaga macaanka u xilsaaran waxay kuu sheegi karaan sidaad ula xidhiidhi karto dhakhtarka jimicsiga jidhka.

- Qaado jaranjarta halkii aad wiishka ka raaci lahayd.
- Kaga dag baska hal boosteejo/stop/joogsi ka hor una lugee inta ka hadhay meeshaad u socotayba.
- Haddii aad caadiyan ku nooshay nolol fadhiida, istaag oo soo wareeg shan daqiiqo saacad kasta badhkeed.
- Ula lugee carruurtaada xanaanada ama iskuulka, halkii aad ka ka raaci lahayd gaariga ama baska
- Isku day inaad hesho waxa kugu haboon adiga. Nooca u fiican ee jimicsi waa midka aad samayn karto.

Sanduuqa warbixinta

Macaanka noociisa 2aad – akhri xaashida xaqiiqooyinka
"Macaanka noociisa 2aad" www.diabetes.se

Jimicsiga jidhka – nooc kaste oo dhaqdhaqaaq ah ood maalintii samayso, tusaale u lugaynta tukaamada, nadiifinta ama u lugaynta si aad saaxiib ula kulanto.

Jimicsi haweedka – waa jimicsi socdo 30 daqiiqo kuna diiriya, kordhiyana garaaca wadnahaaga.

*Na tageer adoo xubin noqonaya. Booqo **www.diabetes.se/medlem***