Svenska Diabetesförbundet

Nooca 2-aad ee cudurka macaanka ama sokorowga.

Nooca 2-aad ee cudurka macaanka ama sokorowga waa nooca ugu badan Iswiidhan. Inuu kugu dhaco cudur dabo-dheeraada waxay inoo saameyneysaa si shucuureed ama dareen ah, sidaa darteed la noolaanshaha cudurka macaankana waa lama huraan ineey keento isbedelo. Cudurku wuxuu ku badanyahay dadka da'da dhexe ah iyo kuwa da'dooda weyn tahay, laakiin cudurka macaanka noociisa 2-aad ayaa sidoo kale lagu arkay da'yarta.

Waa maxay nooca 2-aad ee cudurka macaanka?

Nooca 2-aad ee macaanka waa cudur daba-dheeraada oo yimaada marka jidhkaagu aanu haysan in ku filan dheecaanka insulinta ah ama dareenka jidhkaaga ee insuliintu hoos u dhaco. Insulinta waa dheecaan hoos u dhiga heerka sonkorta dhiiggaaga. Dareenka insuliinta oo hoos u dhacay macnaheedu waa in aanu jidhkaagu si wax ku ool ah u isticmaali karin insuliinta, taas oo keenaysa in heerka sonkorta dhiigaaga si aan la aqbali karin kor ugu kacdo.
Waxa caan ah in qof kasta oo qaba macaanka inay dhiiggooda ku jirto sonkor aad u badan (gulukoos). Xubnaha jidhka, xiddidada dhiiga iyo dareemayaasha waxa aad u waxyeeleeya heerarka sare ee sonkorta dhiiga, ku jirta.
Sidaa darteed waa muhiim inaad adigu iska cabirto heerka sonkorta dhiigaaga.

Maxaan u qabaa macaanka nooca 2-aad?

Khatarta qaadista cudurkani waxay la sii korodhaa dhaqdhaqaaqa jidhka oo yaraata iyo buurnaanta. Maanta, waxaan heli karnaa cunto markaste oon u baahano umana socono si lamida sidaan u socon jiray.
Xaaladahani waxay ka qayb qaataan inaan qaadno xanuunka macaanka.

Sideen u maareeyaa macaankayga?

Waxaad baran doontaa macluumaad cusub, laakiin hal hal talaabo qaado. Adiga ayaa ka mas'uul ah sidaad noloshaada u noolaaneyso, laakiin adeega caafimaadkana ayaa iyagana ka mas'uul ah ineey ku siiyaan macluumaad iyo daaweyn. Cudurka macaanku waa inaanu kaa joojin inaad ku noolaatid nolol wax ku oola.

Ujeeddadu waa in heerka sokorta dhiiggaaga gaarto heerka saxda ah. Heerka sokorta dhiigaaga ee saxda ee ku munaasabaya waxaa isla go'aaminaya adiga iyo kalkaalisadaada/dhakhtarkaaga. Waad la socon kartaa heerka sonkorta dhiiggaaga si aad u hubiso inay tahay heerkii aad isku waafaqdeen.

Waxaad ku xakameyn kartaa heerka sonkorta dhiiggaaga adigoo sameynaya, adiga oo ka fiirsanaya waxa aad cuneyso iyo adigoo iska ilaalinaya cayilaada. Inaad ahaato miisan caadiya isla markaana jidh ahaan firfircoontay waxay kaa caawinaysaa ka hortaga cudurada wadnaha waxayna fududaysaa ku ilaalinta sonkorta dhiiga heerka saxda ah.

Sigaar cabista iyo isticmaalka tubaakada (nicotine) waxay hoos u dhigi doontaa dareenkaaga insuliinta una qaadi dontaa kor heerka sonkorta dhiigaaga. Sigaar cabiddu sidoo kale waxay saameyn doontaa nidaamka wadnahaaga waxayna sababi kartaa dhiig-xidhanka muruqyada wadnaha iyo faalig.

Caawimo noocee ah ayaa la heli karaa?

- Macaanka Nooca 2-aad waxa sida caadiga ah lasocda daryeelka aasaasiga ah ee xarumaha caafimaadka. Waxaad la kulmi kartaa dhakhtar ugu yaraan sannadkii hal mar sidoo kale kalkaalisada macaankana markii aad u baahato. Nafaqo-yaqaan iyo Daryeel-yaqaanka lugaha ayaa sidoo kale diyaar ah markii loo baahdo.
- Markaad cudurka sonkorowga qaadid, waxaad u baahan doontaa inaad wax badan ka baratid cudurka. Kalkaalisada macaanka ee xaruntaada caafimaad ayaa badanaa kaa caawin doona arintan.
- Qof kaste oo dhawaan laga helay cudurka macaanka noociisa 2aad waxa loo diri doonaa sawirka isha ee fundus. iyadoon loo kala eegayn inay wax dhibi ka haystaan aragga iyo haddii kale.
- Baadhitaan cagaha ayaa la samayn doonaa. Iyadoo la baarayo shaqada xididada iyo dareemayaashaada, waxana lagu siin doona talo ku saabsan sidii aad u daryeeli lahayd cagahaaga.
- Waxa lagaa caawin doonaa sidii aad u joojin lahayd cabista sigaarka/isticmaalka tubaakada hadii aad rabto.

Maxaan cuni karaa

Heerka sonkorta dhiigga waxaa saameeya dhowr arrimood oo ay ka mid yihiin waxaad cunayso. Way fududahay in la joogteeyo heerka sonkarta dhiiga haddii aanad cunin cunto badan hal mar isla markaana cuntadaada u qaybiso maalinta oo dhan.

Waa inaad cuntid:

- Khudaar fara badan, digirta iyo misirka.
- Khudaarta iyo Mirraha yaryar maalin kasta, laakiin ha ka badsan 1-3 oo khudaar ah.
- Roodhiga baalka leh: ama madoow.
- Xaddi (in-yar) yar oo ah baradhada, bariiska iyo baastada.
  Bariiska iyo baastada waa inay ahadaan kuwo baal leh ama madoowga ah.
- Kalluunka, u adeegso dhexgalinta ama dulsaarida rootiga iyo sidii cunto ahaanba.

Biyuhu waa oon-tiraha ugu fiican laakiin waxaad cabi kartaa nooc kaste oo ah cabitaanada dabiiciga ah ee bilaa sonkorta ah iyo kuwa lagu macaaneeyay macaaneeyayaasha artifiishalka ah (kafeega, shaaha, cabitaanada dhaayatka).

Muxuu jimicsigu muhiim u yahay haddii aad qabto macaanka noociisa 2-aad?

Dhaqdhaqaaqa jirka wuxuu yareeyaa heerka sonkorta dhiiggaaga, wuxu dhimaa baruurta dhiiggaaga, wuxuuna yareeyaa cadaadiska dhiiggaaga.
Sida caadiga ah waa inaad jidh ahaan jimicsataa ugu yaraan saacad badhkeed maalintii. Socod u bax ama isku day inaad samayso jimicsi kale ood jeceshay.

Dhibaatooyin intee la'eg ayaa igasoo gaadhi karaa cudurka macaanka?

Haddii heerka sonkorta dhiiggaagu aad u sarreeyo muddo dheer, waxaad la kulmi kartaa isbeddelo ku dhaca marinnada dhiiggaaga, tusaale ahaan wadnahaaga, kelyaha, indhaha iyo cagaha. Waxaad sidoo kale laga yaabaa inaad la kulanto isbeddelo ku dhaca shaqada dareemeyaashaada. Xaaladda ugu xun, isbeddeladaani waxay horseedi karaan cudurada wadnaha sida dhiig-xidhanka muruqyada wadnaha iyo faalig, shaqada kalyaha oo yaraata, dhibaatooyin aragga ah ama nabarrada cagahaaga oo waqti dheer qaata inay bogsadaan. Sidaa darteed waa muhiim inaad si joogto ah u booqato dhakhtarkaaga ama kalkaalisada macaanka si aad ula socoto sonkortaada.

Macluumaad waxtar leh

- Qofka caafimaad qaba waxay sokortiisa dhiigga u dhaxeysaa 4 ilaa 7 mmol/l maalintii.
- Waxyaabaha saameeya heerka sonkorta dhiiggaaga waxaa ka mid ah jimicsiga jidhka, cuntada, hurdada iyo istareeska.
- Waxaad xaq u leedahay qalab bilaash ah oo kaa caawiya inaad ku cabbirto heerka sonkorta dhiigaaga guriga.

Kala hadal waxyaabahan soo socda kalkaalisada macaanka ama dhakhtarka markaad booqato :

- Sideen guriga ugu cabiraa heerka sonkorta dhiiggayga?
- Waa maxay heerka sonkorta dhiiga ee aniga igu haboon?
- Maxaan sameyn karaa si aan u hubiyo in heerka sonkorta dhiiggaygu sax yahay?