

Somaali/somali



**Wa maxay
macaanku?**



Wa maxay macaanku?

Waxaa soo saaray ururka macaanka dhaqaale caawimo waxaanu ka helnay Sanofi iyo Boehringer Ingelheim. Kafaaluhu qoraalkan wax saamayn ah kuma laho.

Qoraalkan waxa ku qoran macluumaad ku saabsan Macaanka. Qoraalkan oo afka nor-wayjiga ku dhamaystiran waxaa aad ka helaysa diabetes.no/innvandrere

Qoraaga: Ururka macaanka

Sawirle: Ururka macaanka, Colourbox iyo Shutterstock

Naqshada: Bly

Daabacid: PrintCo

Daabaciddi 1. aad 2017: 10.000

Ka koobantahay:

Wa maxay macaanku?.....	4
Hal xanuun, wejiyo badan.....	6
Noocyaha macaanka.....	10
Dhibaatooyinka.....	14
Daaweynta.....	16
Cuntadaada.....	19
Daawooyin.....	22
La nolaanshaha macaanka.....	28
Maxa dhakhtarka gudihiisa laga sameynayaa.....	32
Keligaa ma tihid.....	33
Noqo xubin, na amaahi - codkaaga.....	34

Waa maxay Macaanku?

Macaanka waxa ugu badan oo keena xanuunka troodhka

Wa xanuun jooqta ah ku haynaya inta aad nooshahey waxaana sabab u ah ka maqnaashaha hormoonka insuliinka iyo/ama insulinta oo aan si wanaasan u shaqaynin.

Waxa dadka qaba macaan dhammantood caadi u ah in dhiigoodu sonkortu ku badan tahay. Laakin xanuuno isku wada mid ah i ma jiraan. Sida dadka macaanka qabaa u wajiyo badanyahay ayuu macaankuna u wajiyo badanyahay.

Si uu jidhku u shaqeeyo, waxa uu baahanyahay wax guba oo tamar siiya. Waxa aynu taa ka helaynaa cunta da aynu cuno iyo, sida nafaqooyinka kaarbohaydaraad, dufan iyo borotiin. Si si fiican loo adeegsado nafaqooyinkan waxa loo baahanyahay hormoonka insuliin. Waxa soo saarta unugyada beta ee ku jirta ganaca (pankreas), dhiiga ayaana u gudbiya unugyada jidhka oo dhan.

Insuliinku waxa ay ilaalisa unugyadu in ay si sax ah u qaatan una isticmaalaan sonkorta (gulukooska).

Uruka macaanku waxay qoraalkan ku raaban in ay bixiyaan maclumaad bilow ah oo ku saabsan xanuunka macaanka.

Qowmiyadaha qaar ka mid ah, khasatan dalalka geeska hindiya (sida Hindiya, Baakistan, Sri lanka) ayaa si dheraad ah ugu nugul macaanka qaybta 2.aad. Uruka macaanka waxa ay afaf badan ku hayaan maclumaad ku saabsan macaanka. Bogga internetka diabetes.no/innvandrere waxaad ka helaynaa qoraalo, maclumaad fidiyow ah iyo guudmar qoraalo oo afkaaga ah.

i

Macaanku wuxu ka mid yahay xanuunada Norway caqabada ugu wayn ku haya. Macaanku wuxu ka kooban yahay noocyo kala duwan, keligood iyo marka la isku soo duuduubo keenaya sawir caafimaad oo wadajir ah. Macaanka nooca 1. aad, maacaanka nooca 2. aad, MODY, LADA iyo macaanka uurka xaqiiqdii waa xanuuno kala duwan.

Qiyaas ahaan 200.000 ayaa qaba macaanka nooca 2.aad, 28.000 waxay qabaan macaanka nooca 1.aad - isku dar ilaa 230.000. Intaa waxa dheer dad badan oo aan ogayn in ay qabaan macaanka nooca 2.aad. Waxa lagu qiyaasayaa in dadka qaba macaanka nooca 2.aad ay gaadhayaan 350.000 marka lagu daro dadka aan ogayn.



Hal xanuun, wejiyo badan

Wakhtigii ka horreeyey 1921, intii aan F. Banting iyo C.H. Best oo u dhashay dalka Canada aanay helin farsamada lagu soo saaro insuliinka, wuxu kelifi jiray xanuunka macaanka ee u baahan insuliin in loo dhinto. Macaanku weli waa xanuun halis ah haseyeeshe waa xanuun aad baran karto in aad si fiican ula nolaato.



SIDEE NOLOL-MAALMEEDKAAGU U HAGAAGAYAA

Marka ugu horreysa ee aad ogaato in aad macaan qabto, waxyaabo badan ayaad u baahantahay in aad barato. Dhakhtarkaagu tageero fiican ayuu ku siin kara, laakin wakhtiga intiisa badan keliga ayaa la noolaanaya xanuunka. Sida daraadeed waa muhiim in aad barato sidaad ula noolaan lahayd macaankaaga. Macaanku ma aha inuu kaa xanibo inaad heshid nolol wanaagsan iyo cimri dheer. Masuuliyadda inteeda badan adiga ayay ku saarantahay inay kuu surto gasho arrintaasi, haseyeeshe xaruumaha caafimaadka masuuliyad ayaa saaran inay kugu caawiyen.

Way ku fududaanaysaa in aad ilaaliso dhiiga macaanka haddi aad nolol isu dheli tiran aad nooshahay, sida wakhtiga aad shaqyesid, wakhtiyada hurdada iyo cuntada, cunnada iyo jimicsiga.

Qodobyo badan ayaaa saamayn ku leh dhiiga macaanka



Cunto

Dhiiga macaanka waxaa saamayn ku leh nooca, inta jeer iyo intaad cunnada ka cunto.



Dhaqdhaqaaqa jidhka

Had iyo jeer hoos ayuu u ridaa dhiiga macaanka.



Xanuun

Dhiiga macaanka kor ayuu u kici karaa haddi xumad ama infekshano kugu dhacaan.



Xanuun nafsiga iyo stresska

Dareemo iyo stressku waxay kor u qaadi karaan dhiiga macaanka.

Calaamad cudur

Calaamadaha cudurka macaanka nooca 2.aad way adag tahay in aad si fudud ku garato. Haddi wakhti dheer xanuunku kugu jiro intaa aan la ogaan, waxay u badantahay in aad dareento daal iyo caajis iyo harrad aan caadi ahayn. Dadka qaar sannaddo badan ayay xanuunka la noolaadaan iyaga oo aan ogayn. Mararka qaarkood waxa la ogaadaa xanuunka iyada oo xanuuno kale la daweynayo sida kalyaha oo daciifa iyo aragtida oo hoos u dhacda ama wadno xanuun halis ah.



Macaanka oo si wada jir ah loogu wada noolaado - iyo mustaqbal aan macaan lahayn

CALAAMADAHA MACAANKA



Lulo/ quwada oo yar



Kaadi badan (macal habeenki)



Harraad aad u badan



Misaanka oo hoos u dhaca

Calaamaduhu way ka fududaan karaan ama maqnaan karaan markay tahay macaanka nooca 2.aad

La xiriir dhakhtar haddi aad yeelatoo mid ka mid ah calaamadahan

diabetesforbundet

Noocyada macaanka

MACAANKA NOOCA 1.AAD

Macaanka nooca 1.aad, ku magac dheer insuliinka oo aan laga maarmin, waxay ku iman kartaa da' kasta laakin waxay u badanthay caruurta iyo dadka yar-yar.

Xanuunka waxa sabab u ah in unugyadii samaynayay insuliinka (unugyada beta) ee ku jira ganaca oo xumaada. Difaaca jidhka ayaa moodaya unugyada beta inay yihiin kuwa ajanib ah oo aan jidhku u baahnayn, sidaa awgeedna ku dila. Taasi waxay keenaysaa in la dareemo calaamado xad dhaaf ah, sidaas daraadeedna cudurka dhakhso ayaa loo sheegi karaa. Dadka uu ku dhaco macaanka nooca 1.aad waxay u baahan yihiin in ay dibada ka helaan insuliin, irbad ahaan ama mashiinka insuliinka.

MACAANKA NOOCA 2.AAD

Macaanka nooca 2.aad waa nooca badiba dadku qaban, sanadadii ugu dambeyeyna waxaaanu aragnay in uu xanuunku si xad-dhaaf ah kor ugu kacay.

Xanuunka waxa sabab u ah hos u dhac ku yimi samayska insuliinka iyo insuliinka oo aan si fiican u shaqayn. Macaanka nooca 2.aad waa lala socon kara waana la daweyn kara sida miisaanka oo hoos loo dhigo, jimicsi iyo cunno fiican, laakin dadka intooda badan dawoyiin dheerad ah ayay u baahan doonaan. Macaanka nooca 2.aad waxa uu had iyo jeer ku dhaca dadka waaweyn iyo waayelka, haseyeeshe waxa muuqata in dhalinyarada koraysana uu ku soo badanayo. Dad badan ayaa leh hoos u dhac qaadashada gulokooska ah oo hadhow isu bedela macaanka nooca 2.aad.

i

Hoos u dhaca qaadashada gulokooska

Haddi aad qabtid hoos u dhac qaadashada gulokooska (IGT - Impaired Glucose Tolerance), waxaad khatar ku jirta in u kugu dhaco macaanka nooca 2.aad. Hoos u dhaca qaadashada gulokooska waxa lagu ogaan karaa markaa la sameeyo baadhitaanka culeysaka gulokooska. Badhitaanka culeyska gulokooska waxa lagu sameyaa dhakhtarka ama xaruun shaybaar ah. Badhitaankani waxa uu caddeynaya in aad leedahay IGT ama macaan. Haddi shaki uu kaaga jiro in ay adigu ku khuseyso arrintani waxaad u sheegi karta dhakhtarkaaga in aad doonayso in aad gasho baadhtitaankan.

QAYBAHA KALA DUWAN EE MACAANKA AH

Nooca 1.aad

Kani waa xanuun jidhku iskii u dilayo unugyada sameeya insuliinka.



Nooca 2.aad

Jidhku insuliin ku filan ma samaynayo, iyo/ama insuliinku sidii loo baahnaa uma shaqaynayo (adkeysiga insuliinka).

Xanuunka waxa dawo u ah in jidhka dibada laga siiyo insuliin ku filan. Waa arrin marnaba aan sahlannayn.



Waxa dawo u ah cunno caafi-maad leh, dhaq-dhaqaaq jidheed, misaan hoos loo rido iyo/ama dawooyin dhiiga macaanka hoos u dhiga. Dadka qaar ayaa isticmaala insuliin.

Nooca 1.aad lagama hor tegi karo, lagamana maarmi karo insuliin.



Nolol caafimad leh in lagu noolado ayaa ka hor tag samayn kartaa dhibaataadeedana yarayn kartaa. Laakin hiddo ayaa ah shay saamayn weyn ku leh.

Nooc walba oo macaan ah waa xanuun joogta ah.

NOOCYA KALE OO MACAAN AH

LADA nooca 1.aad oo si tartiib ah isu bedela, kuna dhaca dadka waaweyn.

MODY Isbedelo ka yimi hiddo. Aad ba loo kala dhaxla.

Macaanka uurka Si ku meel gaadh ah ayuu u yimadaa xilliga uurka. Khatar wayn in uu yimaado macaanka uurka nooca 2.aad beryo dambe.

Adkeysiga gulokooska oo hoos u dhaca dhaca Khatar in uu kugu dhaco nooca 2.aad - ka hor macaanka.

diabetesforbundet

LADA

LADA (Latent Autoimmune Diabetes in the Adults) waxa weeyan macaan nooca 1.aad ah oo ku dhaca dadka waaweyn ahna mid si tartiib ah isu bedela - mararka qaarkood loo yaqaano macaanka nooca 1.5. LADA waxa uu u eegyahay macaanka nooca 2.aad, laakin waa xanuun dhaawaca ku dhacaya ungyada insuliinka sameynaya dhimashadoodu ay si tartiib ah u dhacdo, kana tartiibsan macaanka nooca 1.aad. Dadka qaba LADA waxay inta badan noolan karaan sanado badan iyaga oo baahi u qabin in ay dibada ka helaan insuliin.

MODY

MODY (Maturity-Onset Diabetes of the Young) waxa u sabab ah qalad hidde ahaan ku yimi ungyada beta. Boqolkiiba laba ilaa saddex macaan oo dhan waxa sabab u ah qalad xaga hiddaha ah, waxaana loo yaqaana macaan monogenic ah. MODY noocya badan ayuu leeyahay, natiijooyin kala duwan keena marka la sameeyo baadhitaanka dhiiga macaanka.

MACAANKA UURKA

Macaanka uurka waxa marka ugu horreysa la ogadaa wakhtiga uurka. Sida macaanka nooca 2.aad waxa ay qomyadaha qaarkod khatar dheerad ah ugu jiran in uu ku dhaco macaanka uurka. Haddi qofku uur leeyahay ama lagu talo jiro waxa muhiim ah in lala socdo calaamadaha macaanka lagu garto. Kala hadal dhakhtarkaaga in loo baahan yahay tallaabooyin. Taasi waxa ay muhiim u tahay caafimaadkaaga iyo ka ilmaha.

QOWMIYADHA LAGA TIRO BADANYAHAY KHATAR DHEERAD AH AYAY KU JIRAN

Qaar ka mid ah qowmiyadaha laga badan yahay (sida Bakistaan, Hindiya iyo Sri Lanka) waxa ay khatar dheerad ha ku jiraan in uu ku dhaco macaanka nooca 2.aad. In uu qofka ku dhaco macaanka nooca 2.aad waa in uu yahay hide side laakin misaanka aad u faraha badan iyo xarraka dhaq-dhaqaaq oo yar ayaa ah arrimo la xidhiidha in uu

i

Arrimaha kor u qaada in uu yimaado macaanka nooca 2.aad:

- Ehelka dhow/hiddo oo macaan qaba
- Qowmiyado asal ahaan ka soo jeeda Asia iyo Afrika
- misaan aad u faro badan
- Sigar cabis
- Dumar hore uu ugu dhacay macaanka uurka ama hore u dareemay PCOS (polycystisk ovariesyndrom)
- Hore loogu sheegay in dhiiga macaanku sarreeyo
- Dhiig kar, wadno xanuun, kelyo xanuun ama kolesteroolka oo sarreya
- Naqaska oo yaraada xilliga hurdada



xanuunku yimaado. Guurida (socdaalka) iyo welwelka maskaxda ayaa iyaguna ah arrimo keena xanuunka sida cilmi baadhis la sameeyey ay caddeynayso.

Cilmi baadhistu waxa ay kalo oo tusaysaa in uu xanuunku si tartiib ah isu bedelo, calaamadihiisuna nooc walba way noqon karaan. Sida daraadeed wakhti dheer ayay qaadan karta inta xanuunka si rasmi ah loo sheegi karo. Miyaad ka shakisan tahay in aad macaan leedahay? **La xiriir dhakhtarkaaga!**

Dhibaatooyinka

Macaan aan si fiican loo daryeelin dhibaatooyin ayay had iyo jeer keenta. Waxa ay keeni karta xanuun wadnaha, indhaha, cagaha, ke-lyaha, neerfaha iyo cirridka. Dhibaatooyinkaasi waxa ay kelifi karaan nolol tayo xun iyo cimriga oo gaabta. Dadka badankooda qaba macaanka way ka baqaan kana welwelaan dhibaatooyinkaas.

Cilmi baadhistu waxa ay caddeynaysaa in dhibaatooyinkaas ay sabab u tahay dhiiga macaanka oo kor u kacsan muddo dheer, laakin wadnaha waxa muhiim u ah in dhiiga iyo kolesteroolku heer fiican ay marayaan. Xaanuuno yimaada oo macaanku sabab u yahay, kuma yimadaan si kedis ah ee si tartiib ah ayay ku yimadaan. Wakhtigan la joogo fursad fiican ayaa loo haystaa sidii looga badbaadi lahaa dhibaatooyinka ama inay kobcaan.

“ Xanuunada uu macaanku sabab u yahay kuma yimadaan si kedis ah ee si tartiib ah ayay ku yimadaan.

i

50-60 %

Dadka 50%-60% ee wadno gariir uu ku dhaco dhakhtarkana si kedis ah loo dhigo, waxaa lagaa helaa macaan hore loo ogaa ama aan la ogayn.

500

Waxa sanad walba la goyaa jir qeybtiis 500 oo qof, sababtuna ay tahay macaan.

1/3

ee lagu sameeyo kelyo safayn sanad walba, waxa ay qabaan macaan.

XAALADAHA HALISTA KEENAYA

MACAANKA NOOCA 2.AAD



Dhaq-dhaqaaq la'aan



Miisanka oo aad u badan



Dhaxal



Cunto bilaa caafimaad ah

Miyaad ADIGU khatar ku jirta?

diabetes.no/risikotest

diabetesforbundet

Daaweeyn

Horumarinta dawooyin iyo baadhitano cusub ayaa dadka macaanka qaba noloshooda uu fududeeyey. Daaweeyn wanaagsan iyo cilmi cusub oo ku saleysan muhiimada cunnada fiican ay leedahay, dhaq-dhaqaaqa jidhka iyo is ilaalin guud ayaa hoos u dhigaysa halista in ay dhibaatooyinka khatarta ahi yimadaan.

Daaweynta macaanka waxa ay ka koobantahay dhiirrigelin, cilmi, cunno fiican, dhaq-dhaqaaq jidhka ah iyo dawooyin haddi loo baahdo. Qofka macaanka qaba way habboontahay in uu iskii u cabiri karo dhigiisa macaanka. Taasi waxa ay kuu fududeeynaysaa nolol maalmeedkaaga, waayo waxa ay kuu surta gelinaysaa in aad maamusho natiijada dhiigaaga macaanka hadba wixi aad qabanayso. Sido kale iyana waxa muhiim ah in aad wax ka barato xanuunka. Barasho iyo fahan wanagsaan oo aad ka haysatid xanuunka ayaa keenaya daryeel fiican. In aad si fiican u maamushid macaankaaga muddo ayay qaadan kartaa - wax walba mar lama wada baran karo.

i

Cabir dhiigaaga macaanka. Baro naftaada. Sidee ayay cunnada aad cuntaa saamayn ku yeelanaysaa dhiigaaga macaanka? Soo baadh!

Waxaad dareemaysaa gacan ku hayn fiican. Ma adko in la isticmaalo qalabka lagu cabiro dhiiga macaanka. Baro sida loo isticmaalo qalabka, sida markaad la joogto dhakhtarka ama farmasiga.



Markaad la joogto dhakhtarka
Marka la baadho HbA1c (dhiiga macaanka wakhtiga dheer) iyo dhiiga macaanka soomanaha ayuu dhakhtarku kula eegi kara heerka dhiigaaga macaanka. Waxa aad u muhiim ah in baadhitaan lagu sameeyo misaanka, dhigkarka, kolesteroolka iyo wixi kale ee wata dufan - iyo in sanad walba la baadho indhaha, lugaha iyo kelyaha.

TANI WAXA AY KAA CAAWIN KARTAA IN AAD NOLOL WANAAGSAN MACAANKA KULA NOOLATID



Cunno fiican cun. Cunnadu waxa ay saamayn ku leedahay darajada dhiiga macaanka, kolesteroolka, iyo dhiig karka. Haddi aad macaan leedahay wa in aad, oo qayb ka ah is daaweyntaada, cunto cunno kuu fiican. Macluumaad dheerad ah ka hel diabetes.no/innvandrere iyo diabetes.no/kosthold.



Haddi aad sigaar cabto, isku day in aad joojiso. Sigaarku waxa uu kor u qaada halista xanuunada la xiriira wadnaha iyo xididada dhiiga, dadka macaanka qabaanna halis dheerad ah ayay ku suganyihiin in ay la kulmaan xanuunadaas.



La soco misaankaaga. Misaan sare waxa uu noqon karaa waxyaabaha kor u qaadi kara in uu macaanka nooca 2.aad kugu dhaco. Misaan hoose waxa uu surta geliya in insuliinku si ka wanaagsan u shaqeeyo.



Jimicsi samee. Faa'idooyinka laga helo jimicsiga way badan yihiin. Waxa ka mid ah misaanka oo hoos u dhaca. Dhaq-dhaqaaqa jidhka waxa uu hoos u dhigaa dhiiga macaanka iyo insuliinkaaga oo si ka wanaagsan u shaqeeya. Dhaq-dhaqaaqa jidhka waxa kale oo laga helaa guulo caafimaad mustaqbalka dheer marka la eego. Saacad badhkeed oo orod yar la sameeyo ayaa fiican. Si aad u dareento natiijo la dareemi karo waxa fiican in aad yara kululaato oo dhidido.

Cuntada

Cuntado waa shay muhiim u ah ilaalinta macaanka nooca 1.aad iyo macaanka nooca 2.aad. Waxa aad cunto iyo inta aad ka cunto waxa ay saamayn ku yeelaynaysaa dhiiga macaanka, miisanka, dhiig karka iyo heerka dufanka ku jira dhiiga. Sida daradeed ayay cunnada iyo jimicsigu muhiim u yihiin ilaalinta dhiiga macaanka iyo halista in uu yimaado xanuunada wadnaha.

MAXAAN CUNI KARAA?

Saamaynta ugu wayn ee ku timaada dhiiga maacanka waxa iska leh kaarbohaydaraadka aad cunto. Waxa fiican in la cuno cunno isu dhe-eli tiran iyo in cuntada bilow laga bilaabo marka la samayno. Markaa waxa aad si fiican ula socon kartaa wixii aad cunayso. Macluumaad dheerad ah iyo hab sameynta cuntada kala soco barahayaga cuntada: diabetes.no/kosthold

Talooyin fiican

- Cun cunno midab leh – khudaar midabyo cusub leh. Aragti wacan iyo waxtar fiican leh!
- Wax harrad loo cabo biyo ayaa ugu wacan.
- Sonkorta ku jirta cunnooyinka eeg.
- Midho iyo laws ha kuugu jiraan boorsada sii aad uga badbaado gaajo keedis iyo baahi macaan.
- Shaah iyo qaxwe, sida chai, waxay caafimaad wacan yihiin markay bila sonkor yihiin.
- Baahi macaan? Cun macmaacan caafimaad leh. Samayso miro jilicsan
- Ha ku fekerin cunnada fiican ama ta xun. Ku feker in aad badsa-to cunnada caafimaadka leh iyo in aad yaraysato cunnada aan fiicnayn.

Sonkorta badani waxay kelifi kartaa in aad yeelato misaan sare iyo halis dheerad ah in uu kugu dhaco macaan nooca 2.aad.



Daloolka furaha iyo qiyaasta roodhiga

Alaabaha dukaanka waxa jira calaamado gaar ah oo ku fududeeynaya in aad qaadato doorasho wanaagsan. Raadi alaabo leh calaamadda daloolka furaha iyo brødskala. Daloolka furaha waxa uu tilmaamayaa in raashinkani ka caafimad wacan yahay kuwa kale ee aan lahayn calaamaddan. Qiyaasta roodhida waxa ay tilmaamaysaa grovka roodhida. Roodhida waxa fiican in ay yeelato ilaa saddex ama afar xarriiqood.



TALOYYIN



Khudar ku cun markasto oo aad cunto cunayso.



Cun kalluun 2-4 jeer toddobaadkiiba.



Digir, hadhuudh, qamaandi iyo (fuul) waxa ku jira dufan yar iyo borotiin badan, fiiber iyo macdan. Cunno caafimaad leeh oo raqiis ahna!



Milix yari dhakhso ayay wax badan isugu bedeli kartaa. Ku bedel xawaash cusub ama xawaash la qallajiyey si dhadhan cunnadu kuugu yeelato.



Isticmaal hilibka sidiisa ah.

Haddi aad macaan leedahay oo aad ku talo jirto in aad Ramadaan aad soonto, waxa muhiim ah in aad kala hadasho dhakhtarkaaga sida ugu dhakhsaha badan. Dhakhtarku waxa uu ku siinayaa talooyin fiican waxaanu ku sheegi kara xilliga iyo qaabka aad dawooyinkaaga isticmaalayso. Maaha in aad joojiso isticmaalka insuliinka, laakin kolay wa in aad bedesho wakhtiga ama inta aad ka isticmaalayso. Dhakhtarkaagu waxa uu kugu caawin kara in aad si aamin ah u soonto adiga oo macaan leh.

Waa muhiim in aad xasuusato!

- La hadal dhakhtarka haddi aad soomayso
- Miyaad qabtaa macaan? Cabir dhiiga macaanka had iyo jeer. Kaa jabi mayso soonta.
- Harraadka biyaha u fiican. Cab biyo badan.
- Xasuuso in timirtu leedahay sonkor badan. Ha cunin in ka badan laba-saddex.
- Iska ilaali in aad cuntada isku badiso.
- Cun cunno caafimaad leh - ilaali dhiiga macaanka.
- Cun cuntada leh karbohyradka gaabiya, sida fiberka. Waxay noqon kartaa roodhi grov ah oo leh ugu yaraan saddex xarriiqin ama chabbati adag/roti/naanta, qamaandi, hadhuudh iyo digir.
- Cun khudaar iyo xooga miro ah
- Iska ilaali cuntada sonkorta iyo dufanka badan sida paratha, pari, saambuuse, pakora, kebaab, mithai, laddoo, jelibi iyo burfi. Sabaayad, bur saliid (somal) iyo xalwad.
- Iska illali cunnada shiilan. Ku bedel cunnada la kariyey ama foorno lagu dubay.
- Iska ilaali saliida badan. Cunno badan ayaa saliid lagu sameeya, taxaddir samee inta aad ku darayso. 1-2 malgacadood (15-30 ml) ayaa ku filan 4 qof.
- Isku day in aad doorato dufanka nooca caafimaadka leh, sida sacab laws ah iyo kallunka dufanka leh.
- Dooro cunnada borootiinka leh sida digaag, kalluun iyo beed.

Sonkor yar

Yaree sonkorta aad ku darto shaaha/chai, yaraysana cuntada sonkorta badan sida mithai. Waxa kor u kacaya dhiiga macaanka!

Fadlan maclumaadkan u qaado dhakhtarkaaga haddi aad ku talo jirto in aad soonto. Dhakhtarkaagu waxa uu talooyin fiican ka helayaa diabetes.no/innvandrerere

Daawoyinka

Dhaq-dhaqaaqa jidhka oo la kordhiyo, misaanka oo hoos u dhaca marka misaan sare qofku leeyahay iyo cunnada oo bedel lagu sameeyo ayaa ah arrimo muhiim xaga daaweynta macaanka. Haddi aad yeelato macaanka nooca 2.aad waxa ugu horreeya ee daaweynta laga bilaabaa in qaab nololeedka bedel lagu sameeyo. Haddi intaasi aanay ku filnayn waxa la bilaabayaa dawooyin – kiniino ama insuliin. Haddi aad bilaabayso dawooyin ama aad bedelayso qaabka aad u isticmaasho, waa muhiim in aad kala hadasho dhakhtarka.

Daaweynta macaanka nooca 2.aad waxa jira dhowr nooc oo kiniin ah oo siyaabo kala duwan u shaqeeya. Waxa kale oo jira noocya badan oo insuliin ah, oo lagu mudo jidhka haddi loo baahdo – dhakhso u shaqeyn ilaa tartiib u shaqeyn. Qiyaasta waxay ku xidhan tahay dhaq-dhaqaaqa la sameeyo iyo cuunada la cuno. Insuliinka waxa lagu qaadan karaa qalin ama mashiin.

i

Labada shay ee ugu muhiimsan ee insuliin qabato

- Insuliinku waxa uu suurto gelinayaa in muruqyada jidhka iyo unugyada baruurta ay dhiiga ka saraan sonkorta marka cunto la cuno ka dib. Taasi waxa ay keenaysaa in dhiiga macaanka aanu aad kor ugu kicin. Insuliinku hoos ayay u dejinaysaa dhiiga macaanka.
- Insuliinku waxa uu ilaalinayaa beerka sonkorta uu soo saaro iyo in dhiiga macaanku darajadiisu ay ahaato caadi wakhtiyada cunnooyinka u dhaxeeya.



DHIIGA MACAANKA OO HOOSEEYA (DAREEN DAWAKHAAD)

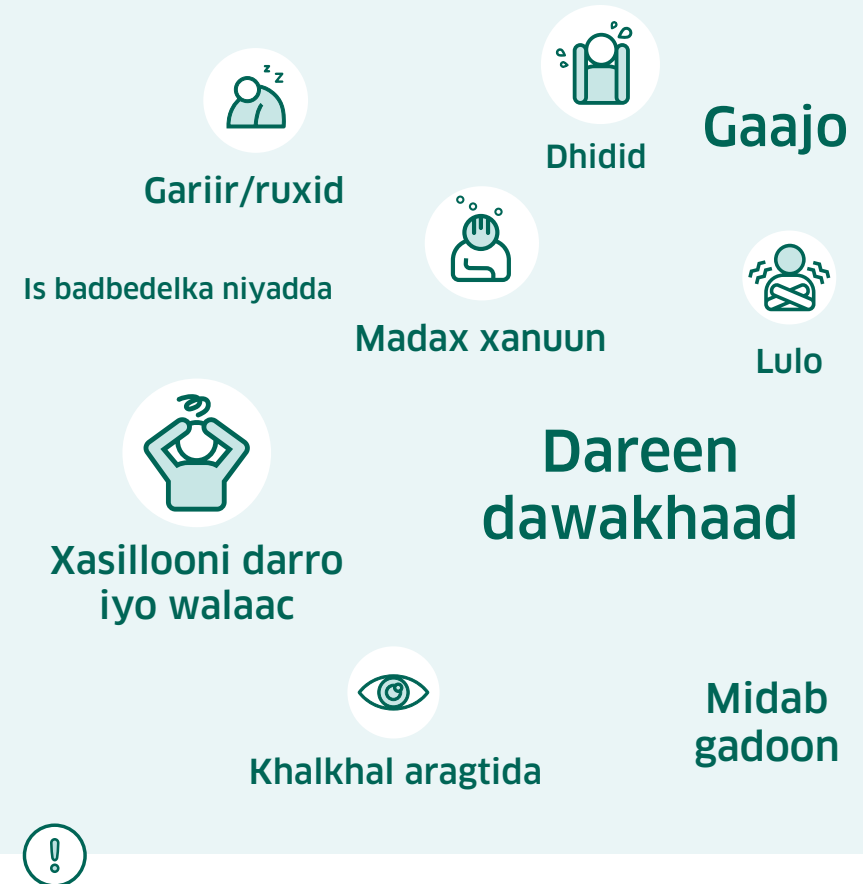
Darajada dhiiga macaanka ka hooseeya 3,5 mmol/l waxaa la yidhaahdaa dhiiga macaanka oo yar, hypoglykemi ama dareen dawakhad. Dhiiga macaanka oo yar khatar maaha - laga reebo mararka lagaaga baahan yahay in aad si fiican u soo jeedo, sida markaad gaadhi waddo.

Isticmaalka insuliinka ama kiniino hoos u dhiga macaanka oo ay ku jiraan sulfonylurea (SU), waxa ay kelifi kartaa dhiiga macaanka oo yar iyo dareen dawakhad. Kiniino kale haddi kaligood la isticmaalo aad ayay u yartahay in la dareemo dareen dawakhad khatar ah. Laakin waxay timaada haddi ay dhacdo is bedel wayn xaga cuntada iyada oo isla markaana kiniin qaadashada hoos loo dhigin, xanuun halis ah, ama kiniino kale oo la isticmaalo oo kor u qaada saameynta ay leedahay dawooyinka dhiiga macaanka hoos u dhiga. Qof ba si ayuu u dareemaa markaa dhiiga macaanku hooseeyo, wakhti marka laga joogana dareen ka duwan ayuu qofku dareemi karaa.

Laakin dadka badankoodu way dareemaan arrimahan qaar ka mid ah: dhidid, gariir, xasillooni darro, gaajo, baqdin, cadho, wadno gariir. Haddi ay dhacdo dhiiga macaanka oo aad u hooseeya waxa la dareemi kara sarkhad iyo eegmo quraarad ah oo kale. Taasi waxa ay isu bedeli karta in uu qofku suuxo iyo in lagu maroojinayo oo kale, laakin aad ayay u yartahay in ay dhacdo.

CALAAMADAHA DAREEN DAWAKHAAD

Dhiiga macaanka oo hooseeya/hypoglykemi < 3.5 mmol/l



Marka la leeyahay dareen dawakhaad, jidhka insuliinta ayaa ku badan umana baahno sonkor/karbohaydaraat kor u kicinaya dhiiga macaanka mar kale. Haddi dhiiga macaanku kor u kici waayo, ama suxitaan uu dhaco, garaac

diabetesforbundet

SIDEE KOR LOOGU QAADI KARAA DHIIGA MACAANKA

Haddi uu hoos u dhacsanyahay dhiiga macaankaagu, waa in aad si deg deg ah cunno u cunto ama cabitaan macaan u cabto. Khudaar, jab sonkor ah, sharaab macaan, juus ama caano ayaa dhakhso u soo kiciya dhiiga macaanka. Marka dareen dawakhaat tago waxa fiican in la cuno xooga roodhi ah, si aanu dareen dawakhaad mar kale u soo noqon. Haddi aad loo dareen dawakhaad, waxa dhacda qofka macaanka qabaa in uu khalkhal ku dhaco, taasina waxa ay keenaysaa in uu qofkaasi u baahdo caawimo uu ku helo sonkor ama uu isku mudo glukagon. Haadi suuximo timaaddo wa in dhakhtar lala xiriira.

DHIIGA MACAANKA SARE (HYPERGLYKEMI)

Dhiiga macaanka sare khatar maha haddi wakhti yar uu kula kulmo, haddi aanu wakhti dheer ku qaban.

Haddi wakhti dheer aad la socoto dhiiga macaanka sare, waxa kugu dhici kara sunta aashitada (ketoacidose). Arrintasi waa khatar waxaanay keeni karta dhimasho, laakin aad ayay u yartahay in uu la kulmo qof qaba macaanka nooca 2.aad. Haseeyeeshe way wanaagsantahay in uu qofku ogaado waxa keeni kara:

- Harraad iyo kaadi badan
- Xaalada caafimaadka guud oo hoos u dhacda
- Calool xanuun, matag iyo lalabo
- Khalkhal iyo soojeedka oo hoos u dhaca
- Neefta oo ur asetona ah (macaan, sida daawada rinjiga cidayaha laysaga dhaqo)

Dadka qaba macaanka nooca 1.aad waxa dhiiga macaanka ku yimaada isbedel badan. Khaasatan dadka isticmaala mashiinka la bumbleyo waxa khatar jooqta ah ketoacidosis.

CALAAMADHA LAGU GARTO DHIIGA MACAANKA EE KACSAN

Hyperglykemi > 10 mmol/l



Sida araga oo caad saaranyahay



Kaadi badan



Lulo



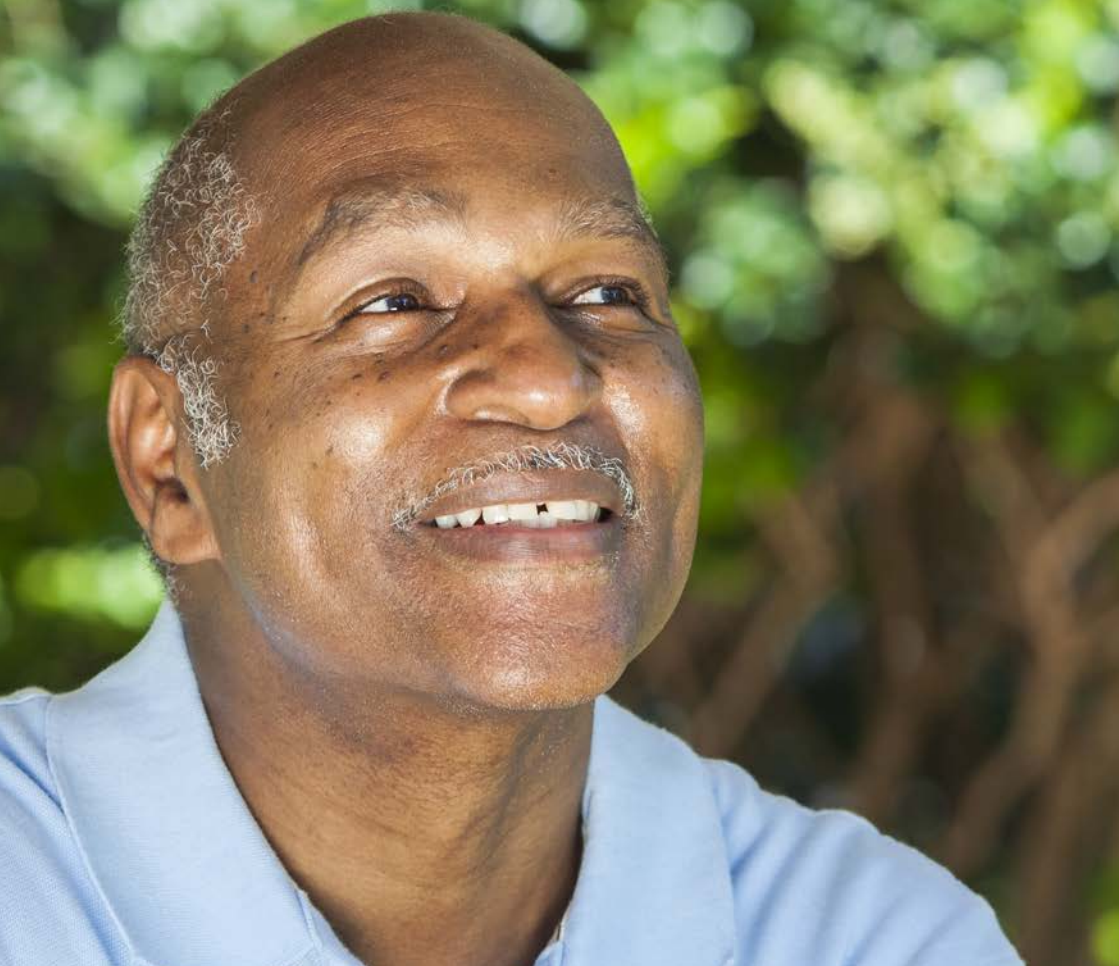
Afka iyo gudaha sanka oo qalala



Harraad



Haddi ay dhacdo in lagu sumoobo aashitada/ketoacidose jidhka waxa si aad ah uga maqan insuliin. Waxa kale oo la arki karaa calaamadaha sida matag, calool xanuun, suuxin, neef deg deg ah oo urta asetona/shayga ciddiyaha tirtira. Sababaha ugu waaweyn ee keena ketoacidose waa macaanka nooca 1.aad oo bilaabmay, marka qofka nooca 1.aad haystaa uu xanuun kale la kulmo oo xumad wata, ama si khaldan loo isticmaalo mashiinka



La noolaanshaha macaanka

Haddi aad haysatid ilma yar oo qaba macaan, waxa aad dareemaysa in ay tahay xaq darro, macnola'an iyo fahanla'an. Haddi aad dhalinyaro ama qof wayn aad tahay sidaas oo kale ayaad dareemaysaa. Dad badan ma fahmaan sababta ay «aniga iigu dhacday» - waa wax caadi ah dareenka noocasi.

Xaaladdahani waxay noqon karaan xaaladdo dareen dhibaato ku ah nolosha, welwel mustqbalna way keeni kartaa. Waxa intaa dheer in dadka kale badankoodu aanay dareemi karin xaaladda qofkani ku jiro, fahanka khaldan ee macaanka laga haystaana waa badan yahay. Daaweynta – sida dad badan dareemaan, oo ay sharciyo culus ay kala kulman ehelka iyo shaqaalaha caafimaadka – ayaa siinaya dadka macaanka qaba dareen ah in lagu qiimaynayo hadba halka uu dhiigooda macaanka marayo.

Haseyeeshe, dadka badankooda macaan qaba iyo ehelkooduba waxa ay dareeman niyada oo u degta marka xanuunka lagu sheego. Waxa muhiim ah in aad la yeelato wada shaqayn wanagsaan xaruumaha caafimaadka halka aad degantahay. In aad haysato dhakhtar xii-saynaya xanuunka macaanka, oo si qalbi furan aad ula hadli karto ayaa aad u habboon.

Macaanku waa xanuun joogta ah oo aan weligi «fasax» qaadan, una baahan in aad masuuliyada nolol maalmeedka aad qaadatid. Rajadu waxa weeyan nolol fiican, oo dheer oo caadi ah in aad ku noolatid adiga oo aan noqon bukaan. Waxa aad u baahantahay markaa in aad heshid maclumaad iyo waayo-aragnimo si aad uga adkaato xanuunka, taasina wakhti ayay u baahantahay. Waxa loo baahanyahay cilmi iyo karti si loo helo waayo-aragnimo cusub. Tageerada ehelka, asxaabta iyo shaqaalaha caafimaadka wax badan ayay taraysaa.

Macaanku waa xanuun si weyn kaaga baahan in aad iskaa isu da-weysid, laakin ha ka yeelin in uu xanuunku kaa awood bato noloshaadana la wareego. Darajada dhiiga macaanka ee caadiga ah waa shay suurto gelinayaa in aad nolol caadi ah ku nolaato. Ta is weydiin leh waxa weeyan in la helo qorshe daaweyn ah oo ku siinaya xorriyada inta ugu badan, samaqab iyo amman nololeed adiga iyo ehelkaagaba. Is aamin adigu – waa dawada ugu wanaagsan.

Macaan oo nidaam fiican loo sameeyey

Macaan oo nidaam fiican loo sameeyey waxa ay la macna tahay in darajada dhiiga macaanka oo halkii loogu tala galay loo helo qorshe si fiican loogu hago. Maamul wanaagsan waxa uu keenayaa jiidh si fiican u shaqeynaya!

Haddi aad su'aalo qabtid la xiriir Diabeteslinjen.
Telefoonka: 815 21 948. Diabeteslinjen waxa jooga dad luqada kala duwan ku jawaabaya.
 Gal barta **diabetes.no/innvandrere** si aad akhris dheerad ah uga heshid.

Spør ekspertene om diabetes



Har du spørsmål om diabetes?
Vi er her for å hjelpe!

Kontakt Diabeteslinjen
hverdager fra 9.00-15.00.

diabetesforbundet
diabeteslinjen.no

FURFURNAAN

Waxa jira quraafaad badan oo ku saabsan macaanka, badankooduna waa been. Wa muhiim in xanuunka laga helo macluumaad sax ah. Haddi aad cilmi fiican aad ka haysatid waxa fududaanaya sidii aad ula noolan lahayd xanuunka, waxaanad u noolan kartaa sida dadka kale.

QURAAFAADKA JIRA

«Macaanka waa la kala qaadaa»

WAA BEEN. Lama kala qaado macaanka. Qaadi maysid macaan haddi aad raacdo qof qaba xanuunka.



«Khaladka adiga ayaa iska leh in uu kugu dhacay macaan»

WAA BEEN. Qaabka loo nool yahay saamayn way leedahay, laakin dhaxal ayaa sabab aad u muhiim ah imaatinka macaanka nooca 2.aad - waa in aad dhaxal u leedahay.



«Ma cuni kartid sonkor haddi aad macaan qabto»

WAA BEEN. Waad cuni kartaa sonkor laakin is ilaali. Karbohaydaraadka dheereeya dhakhso ayuu dhiiga macaanka kor ugu qaadaa. In yar oo macaan ah, weilba haddi aad kula cunto cunno fiiber ku badanyahay, dhib ma laho.



«Haddi aad buurantahay, waxaad leedahay macaanka nooca 2.aad»

WAA BEEN. Misaanka sare iyo macaanka nooca 2.aad xiriir way yeelan karaan, laakin mar walba maaha sidaas. Qof buuran mar walba ma laho macaan.



«Waad indho beeli kartaa haddi aad macaan leedahay»

WAA RUN. Dhiiga macaanka oo sareeya wakhti dheer waxa uu dhaawac ku keeni karaa mariinadda dhiiga ee yar-yar ee ku jira isha gudaheeda, khatartuna way sii kordhaysa haddi uu qabo dhiigkar. Dad badan ayaa ogaada in ay macaanka nooca 2.aad qabaan marka ay dareemaan in indhahoodu daciifan.

Maxaa dhacaya dhakhtarka gudihiisa?

Dhakhtarka kuu khaaska ah ayaa kuu sheegi kara in aad leedahay macaan. Ballan ka sameyso dhakhtarka haddi shaki kugu jiro. Dhakhtarku waxa kale oo uu kuu sheegi kara in aad khatar ku sugan tahay, in uu hoos u dhacsan yahay qaadashada gulokooska oo keeni kara in aad yeelato macaanka nooca 2.aad.

Waa muhiim in aad u sii diyaar garawdo la kulanka dhakhtarka. Waxaad la sii diyaargarooobi kartaa qof aad saaxib tihiin. Qodobadani waa qodobo fiican in aad ka sii fekerid:

- Haddi aad u baahantahay turjumaan waa muhiim in aad ka hor sii sheegto, turjumaan-kuna cid kale lama qaybsan karo waxa lagu wada hadlo.
- Ka sii feker waxa ku dhibaya, iyo waxa aad is leedahay dhakhtarku wuu kaa caawin karaa.
- Soo qor dawooyinka aad isticmaasho oo dhan
- Sii qor waxa aad doonayso in aad waydiiso – way fududahay in aad ilawdo hadhoow.
- Soo kaxayso qof ku caawiya
- Ha ka biqin in aad ka warranto sida aad dareemayso

SIDEE AYUU DHAKHTARKAAGU U BAADHAYAA IN AAD LEE-DAHAY MACAAN?

- Dhakhtarku waxa uu ku waydiinayaa isbedel kugu yimi ama wax ku dhiba oo aad dareentay (calaamado)
- Dhakhtarku waxa uu ka qaadi karaa dhiig
- Dhakhtarku waxa uu kaa qaadi karaa baadhitan culeyska gulukooska ah. Dhakhtarku ka hor ayuu ku sii sheegayaa

Haddi aad khatar ku jirtid in uu kugu dhaco ama hore uu kuugu dhacay macaan, waa muhiim in dhakhtarku si deg deg ah u ogaado.

Keligaa ma tihid

In aad la kulanto dad kale oo macaan qaba wa wax fiican. Dad badan ayaa dareema dhirrigin wayn iyo tageero markay la kulmaan dad sidooda oo kale ah. Xiriirka macaanka waa urur samafal ah oo mad-axbannaan oo u shaqeeya dadka macaanka qaba, ehelkooda, asxaabtooda, shaqaalaha caafimaadka iyo cidi kale ee daneysa macaanka. Waxaanu nahay in ka badan 35.000 oo xubnood.

Miyaad is waydiisa in aad leedahay macaanka nooca 2.aad? Miyaad is weydiisa waxa aad cuni karto ama in aad samayn karto jimicsi? Dareen dawakhaad miyuu ku dhibaa? Mise waxa aad u baahan tahay cid aad kala hadashid sida aad ula noolaan lahayd macaanka? Adiga ayaan kuu joogna – mar walba.

Si wada kaashi ah ayaanu ugu shaqeynaa himilada xiriirka macaanka:

Macaanka oo si wada jir ah loogu wada noolaado – iyo mustaqbal aan macaan lahayn.

Na caawi

Si fudud ayaad u caawin kartaa Xiriirka macaanka shaqadooda.

Dir **DIA90** lambarka **2160** – waxaanad nagu caawinaysaa kr. 90,-

Lacagta waxa laga goosanayaa biilka telefoonkaaga.



Miyaan qabaa macaan?
Ha sugin – waydii dhakhtarka!

Noqo xubin, na amaahi – codkaaga

Haddi aad xubin noqoto waxaad kor u qaadaysaa macaanka in la maqlo. Wada shaqeyn ayaynu ku xoog badanahay!

Ku soo biir maanta! [diabetesforbundet](https://diabetesforbundet.no)

Haddi aad xubin ka tahay waxaad ku soo kordhinaysaa:

- cilmibaadhis macaanka
- Xuquuq ka wanaagsan inay helan cidda qabta macaanka
- Macluumaad cusub oo la siinayo shaqaalaha caafimaadka, si aad u hesho daaweynta ugu wanaagsan
- Macluumaad tayadeeda la xaqiijiyey oo ku saabsan sidi aad iskaa isu daweyn lahayd iyo majalad xubnaha gurigooda loogu soo dirayo
- Waxqabadyo iyo meelo ay ku kulmaan cidii macaan qabta iyo ehelkooda

Macaanka oo si wada jir ah loogu wada noolaado – iyo mustaqbal aan macaan lahayn

Faa'idooyin kale ka eeg barta: diabetes.no/medlemsfordeler

Waxaaad kale oo helaysaa caymis wanaagsan iyo faa'idooyin xubnaha uu wanaagsan

HA, WAAN DOONAYAA IN AAN XUBIN KA NOQDO XIRIIRKA MACAANKA

WAXAAD KU BIIRI KARTA MARKAAD:

U dir farriin «**diabetes**» **1960**

Gal **diabetes.no**

Garaac **23 05 18 00**

Magaca:

Adreska:

Lambarka boosta: Meesha:

Emailka:

Taariikhda dhalashada: Telefoonka:

Foomkan waxa aad siin karta anaga oo dibada taag-taagan ama boosta ayaad ku soo diri karta:

DIABETESFORBUNDET

Pb 6442 Etterstad

0605 Oslo

Qiimaha caadiga ah ee xubinnimada kr 450,-

Qiimaha xubnaha caawinta oo kaliya kr 150,-

Qiimaha xubnaha qolyaha caafimaadka ka shaqeeya kr 450,-

Xirfad:

Qima dhimis xubinimo ah kr 225,-
(Dhalinyarada 18-25 jir ah, ardayda ilaa 30 sano ah, dadka da'da hawlgabka ah, dheef naafinimo, mushahar ilaa 2G.)

Macluumaadkan waxu uu noo fudaydinayaa in aan kuu soo dirno macluumaad adiga laguugu tala galay

Waxaan qaba macanka nooca 1.aad

MODY

Waxaan qaba macanka nooca 2.aad

Qaraabada

LADA

Ma lihi macaan



diabetesforbundet

MIYAAD OGSOONAYD IN BUKAANKA QABA
NOOCA 2 CUDURKA SONKORTA INUU LEEYAHAY
KHATAR KORDHAYSA OO WADANAHA
AH IYO CUDURADA WADNAHA LA XIDHIIDHA?



Tani adiga ma kugu habboontahay?



Waydii dhakhtarka



Macluumaadka dheeraadka ah,
booqo www.diabeteshjerte.no



Arrimaha wadnaha laga dareemo
ee nooca 2 cudurka sonkorta

Boehringer Ingelheim Norway KS
Postboks 405, 1373 Asker
Tlf: 66 76 13 00

DIA170612

SANOFI WAA SHIRKAD HORMUUD KA OO QAABBILSAN
HAWLAHA DAAWOYINKA

**UJEEDEENA UGU WEYNI WAA
SARE U QAADIDA CAAFIMAADKA
DHAMAAN DAAFAHA ADDUUNKA**

Waxaan leenahay in ka badan 11,000 shaqaale oo ka hawl-gala goobta cilimi-baarista iyo hormarka, oom ka shaqeeya in ka badan 20 xarun cilim-baaris oo ku kala yaal saddex qaaradood. Waxaan si gaar ah diiradda u saareynaa cilmi-baarista annagoo adeegsaneyna nidaamka adeegsiga daaweynta hal-abuurnimada leh, kuwaasoo ay ku jiraan daaweynta cudurka sonkorta.



sanofi-aventis Norge AS
Prof. Kohtsvei 5-17, P.O.Box. 133
1366 Lysaker
Talefoonka (+47) 67 10 71 00
Fakis (+47) 67 10 71 01

www.sanofi.no
Haddii aad qabtid wax su'aalo
ah ee ku saabsan qalimadeena
insuliinka, fadlan nagala soo xiriir
Qadka Daryeelka Sonkorta Sanofi
ee 800 36 444

SANOFI DIABETES

Hva er diabetes?

Diabetes er vår vanligste stoffskiftesykdom. Den er kronisk og skyldes mangel på hormonet insulin og/eller insulinresistens – at insulinet virker dårligere.

Felles for alle personer med diabetes er at blodet lett inneholder for mye sukker. Du er rett og slett for «søt». Men ingen sykdomsbilder er like; diabetes har like mange ansikter som det finnes personer med diabetes.

For at kroppen skal fungere, må den ha brennstoff og energi. Dette tilføres gjennom maten vi spiser, i form av næringsstoffene karbohydrater, fett og proteiner. En fullstendig utnyttelse av næringsstoffene krever at hormonet insulin er til stede. Dette produseres i betaceller i bukspyttkjertelen (pankreas) og transporteres gjennom blodet til alle cellene i kroppen. Insulinet kontrollerer cellenes opptak og forbruk av sukker (glukose).

Med denne brosjyren ønsker Diabetesforbundet å gi en innføring i sykdommen diabetes. Enkelte etniske minoriteter, særlig fra det indiske subkontinentet (bl. a. Pakistan, India og Sri Lanka), er ekstra utsatt for å få diabetes type 2. Diabetesforbundet har informasjon om diabetes på mange språk. På nettsiden diabetes.no/innvandrere finner du artikler, informasjonsvideoer og oversikt over brosjyrene som finnes på ditt språk.

En sykdom, flere ansikter

Før kanadierne F. Banting og C.H. Best oppdaget hvordan man kunne fremstille insulin i 1921, førte insulinavhengig diabetes uunnngåelig til døden. Diabetes er fortsatt en alvorlig sykdom som man kan dø av, men det er også en sykdom du kan lære deg å leve godt med.

Hvordan mestre hverdagen?

Når du akkurat har fått diabetes, er det mye nytt du skal lære. Legen din kan være en god støtte, men det meste av tiden må du forholde deg til sykdommen på egen hånd. Derfor er det viktig at du lærer å mestre din diabetes. Diabetes skal ikke hindre deg i å få et godt og langt liv. Du har hovedansvaret for å få dette til, men samtidig er det helsetjenestens ansvar å hjelpe deg med det.

Det er lettere å regulere blodsukkeret dersom du forsøker å leve regelmessig, blant annet med tanke på arbeidstid, søvnmønster, måltidsrytmer, kosthold og trening.

Mange faktorer påvirker blodsukkeret ditt:

- Mat: Blodsukkeret påvirkes av hvor ofte, hvor mye og hva du spiser.
- Fysisk aktivitet: Vil vanligvis senke blodsukkeret.
- Sykdom: Blodsukkeret kan øke, særlig ved feber og infeksjoner.
- Psykiske påkjenninger og stress: Følelser og stress kan føre til at blodsukkeret stiger.

Symptomer

Symptomene på diabetes type 2 kan være utydelige og vanskelige å oppdage. Går du lenge med sykdommen før den blir påvist, vil du sannsynligvis føle deg slapp og sliten, og kanskje unormalt tørst. Noen går i årevis uten at sykdommen blir oppdaget. I enkelte tilfeller blir diabetes type 2 først oppdaget ved behandling av komplikasjoner som nyresvikt og redusert syn eller ved alvorlige hjerte- og karhendelser.

Diabetesvarianter

Diabetes type 1

Diabetes type 1, også kalt insulinavhengig diabetes, oppstår i alle aldersgrupper, men oftest hos barn og unge.

Sykdommen skyldes at de insulinproduserende cellene (betacellene) i bukspyttkjertelen er ødelagt. Kroppens immunsystem oppfatter betacellene som fremmedelementer og ødelegger dem. Dette gir kraftige symptomer, og derfor blir diagnosen stilt raskt. Personer med diabetes type 1 må ha tilførsel av insulin for å leve, gjennom injeksjoner eller fra en insulinpumpe.

Diabetes type 2

Diabetes type 2 er den vanligste formen for diabetes, og de siste årene har vi sett en eksplosiv økning i antall tilfeller.

Sykdommen skyldes dels nedsatt insulinproduksjon, dels at insulinet virker for dårlig. Diabetes type 2 kan til en viss

grad reguleres og behandles ved vekttap, fysisk aktivitet og kosthold, men for de fleste vil også medikamentell behandling bli nødvendig. Diabetes type 2 oppstår som oftest hos voksne og eldre, men forekommer i økende grad hos unge voksne. Flere har nedsatt glukosetoleranse som utvikles til diabetes type 2.

LADA

LADA (Latent Autoimmune Diabetes in the Adults) er en langsomt utviklende diabetes type 1 hos voksne – noen ganger kalt diabetes type 1,5. LADA kan minne om diabetes type 2, men er altså en autoimmun sykdom der ødeleggelsen av de insulinproduserende cellene skjer langsommere enn ved diabetes type 1. Personer med LADA kan i mange tilfeller klare seg uten insulin tilførsel i flere år.

MODY

MODY (Maturity-Onset Diabetes of the Young) skyldes en genetisk defekt i betacellene. To til tre prosent av alle diabetes tilfeller forårsakes av en feil i arveanlegget i ett enkelt gen, og kalles derfor monogen diabetes. MODY finnes i mange varianter, med ulike utslag på blodsukkerkontrollen.

Svangerskapsdiabetes

Svangerskapsdiabetes oppdages for første gang under svangerskapet.

I likhet med diabetes type 2 er enkelte etniske minoriteter ekstra utsatt for svangerskapsdiabetes. Dersom man er gravid eller planlegger å bli det, er det viktig å

være oppmerksom på symptomer på diabetes. Diskuter behov for eventuelle tiltak med legen din. Dette er viktig for å ivareta helsen til både barn og mor.

Minoriteter kan være ekstra utsatt

Enkelte etniske minoriteter (fra bl.a. Pakistan, India og Sri Lanka) er ekstra utsatt for å få diabetes type 2. For å utvikle diabetes type 2, må man være arvelig disponert, men overvekt og mangel på fysisk aktivitet er viktige utløsende faktorer. Forskning viser også at migrasjon og stress bidrar i utviklingen av sykdommen.

Sykdomsutviklingen er ofte langsom med diffuse symptomer. Derfor kan det ta lang tid før riktig diagnose blir stilt. Lurer du på om du kan ha diabetes? Sjekk hos fastlegen!

Komplikasjoner

En dårlig regulert diabetes fører ofte til komplikasjoner. Det vil si sykdommer i hjerte og kar, øyne, føtter, nyrer, nerver og tannkjøtt. Slike komplikasjoner kan føre til dårlig livskvalitet og forkortet levealder. De fleste med diabetes er redde for – og tenker en del på – komplikasjoner.

Forskning kan dokumentere at komplikasjonene i stor grad knyttes til høyt blodsukker over lang tid, men for hjertets del er det i tillegg viktig å holde blodtrykket og kolesterolet under kontroll. Sykdommer som følge av diabetes oppstår ikke akutt, men utvikles over tid. I dag kan mye gjøres for å unngå komplikasjoner eller hindre videre utvikling av disse.

Behandling

Utviklingen av nye hjelpemidler og medisiner har gitt personer med diabetes en lettere hverdag. Bedre behandlingsmetoder og ny kunnskap om betydningen av sunt kosthold, fysisk aktivitet og egenomsorg minsker sjansene for å utvikle alvorlige komplikasjoner.

Diabetesbehandlingen består av motivasjon, kunnskap, sunn kost, fysisk aktivitet og eventuelle medisiner. Personer med diabetes bør kunne måle blodsukkeret sitt selv. Dette vil gjøre hverdagen tryggere, fordi du da selv blir i stand til å regulere blodsukkeret i forhold til hva du gjør. Like viktig er det å lære om sykdommen. Opplæring og kunnskap om egen sykdom er en forutsetning for god egenomsorg. Å oppnå en god diabeteskontroll kan ta tid – ikke alt kan læres på en gang.

Hos legen

Ved å måle HbA1c (langtidsblodsukker) og fastende blodsukker kan legen vurdere din blodsukkerregulering sammen med deg. Kontroll av vekt, blodtrykk, kolesterol og andre fettstoffer er også meget viktig – samt årlige undersøkelser av øyne, føtter og nyrer.

Dette kan hjelpe deg til et godt liv med diabetes:

Spis sunt. Kostholdet har innvirkning på blodsukkernivået, kolesterolverdiene og blodtrykket. Har du diabetes, må du derfor som en del av egenbehandlingen,

velge det kostholdet som er best for deg. Se mer informasjon på diabetes.no/innvandrere og diabetes.no/kosthold.

Hvis du røyker, prøv å slutte. Røyking øker faren for sykdommer i hjerte og blodårer, og personer med diabetes er i utgangspunktet mer utsatt for slike komplikasjoner.

Vær oppmerksom på vekten. Overvekt kan være en utløsende faktor for diabetes type 2. En vektreduksjon gir bedre utnyttelse av insulinet.

Mosjonér regelmessig. Fordelene ved jevn fysisk aktivitet er mange. Vi kan blant annet gå ned i vekt. Fysisk aktivitet senker blodsukkeret og får ditt eget insulin til å virke bedre. Fysisk aktivitet gir også gode helsegevinster på lang sikt. En halvtimes rask spasertur hver dag er anbefalt. For å oppnå en målbar effekt, bør du bli varm og litt svett.

Kosthold

Kosthold er en viktig del av behandlingen ved både diabetes type 1 og diabetes type 2.

Hva og hvor mye du spiser, påvirker både blodsukkeret, vekten, blodtrykket og nivået av fettstoffer i blodet. Derfor er kostholdet, sammen med mosjon, svært viktig for både reguleringen av blodsukkeret og risikoen for å utvikle hjerte- og karsykdom.

Hva kan jeg spise?

Det er karbohydratene i det du spiser eller drikker som påvirker blodsukkeret mest.

Det er lurt å spise variert og lage mest mulig mat fra bunnen av. Da har du kontroll over det du får i deg. Se mer informasjon og oppskrifter på våre kostholdsider: diabetes.no/kosthold

Gode råd:

- Spis mat med farger – grønnsaker i friske farger. Ser og gjør godt!
- Vann er den beste tørstedrikken.
- Sjekk sukkerinnholdet i matvarer.
- Ha frukt og nøtter i veska for å unngå bråsalt og søtsug.
- Kaffe og te, for eksempel chai, er sunnest uten sukker.
- Søtsugen? Spis heller en god og sunn dessert. Lag for eksempel en bærsalat.
- Ikke tenk nei- og ja-mat. Tenk heller på å spise mer av det sunne og mindre av det usunne.

For mye sukker kan føre til overvekt og større risiko for diabetes type 2.

Nøkkelhull og brødskala

I matbutikken finnes det merkeordninger som gjør det lettere å ta sunne valg. Se etter matvarer med nøkkelhull og brødskala. Nøkkelhull forteller at denne matvaren er et bedre valg enn andre produkter i samme matvaregruppe. Brødskalaen viser brødetes grovhet. Brødet bør ha tre eller fire skraverte felter.

Tips

- Spis grønnsaker til hvert måltid.
- Spis fisk 2–4 ganger i uken.

- Linser, bønner og kikerter (belgfrukter) inneholder lite fett og mye proteiner, fiber og mineraler. Et sunt og billig alternativ!
- Litt salt kan fort bli for mye. Velg heller friske krydderurter eller tørket krydder for å gi maten mer smak. Bruk rene kjøttprodukter.

Faste og diabetes

Har du diabetes og planlegger å faste i løpet av ramadan, er det viktig å snakke med fastlegen så tidlig som mulig. Fastlegen kan gi deg gode råd om hva som er trygt for deg, og kan også vurdere når og hvordan du skal ta medisinen dine. Du må ikke slutte å ta insulin, men muligens endre mengde eller tidspunkt for å sette insulin. Fastlegen kan hjelpe deg til en trygg faste med diabetes!

Viktig å huske!

- Snakk med legen om du tenker å faste.
- Har du diabetes? Mål blodsukkeret jevnlig. Dette bryter ikke fasten.
- Vann er den beste tørstedrikken. Drikk mye vann.
- Husk at dadler inneholder mye sukker. Ikke spis mer enn to–tre.
- Pass på at du ikke overspiser.
- Spis sunn mat – tenk stabilt blodsukker.
- Velg langsomme karbohydrater med mye fiber. Dette kan være grovt brød med minst tre skraverte felt på brøds-kalaen eller grov chappati/roti/naan, fullkornsris, bønner og linser.
- Spis grønnsaker og noe frukt.

- Unngå mye sukker- og fettholdig mat, som paratha, puri, samosa, pakora, kebab, mithai, laddoo, jelibi og burfi. Sa-baayad, bur saliid (somali) og halwa.
- Unngå frityrstekt mat. Velg heller matvarer som er kokt eller bakt i ovn.
- Unngå mye olje. Mange retter lages i olje, vær forsiktig med mengden. 1–2 spiseskjeer olje (15–30 ml) er nok til 4 personer.
- Velg gode fettkilder, for eksempel en håndfull nøtter og fet fisk.
- Velg proteinholdige matvarer som kylling, fisk og egg.

Medikamenter

Økt fysisk aktivitet, vektreduksjon ved overvekt og kostomlegging er grunnleggende for all diabetesbehandling. Har du fått diabetes type 2, vil du nesten alltid starte behandlingen med å legge om levevanene. Om det ikke er nok, må du begynne med medisiner – tabletter eller insulin. Hvis du må begynne med medisiner, eller endre bruken av dem, er det viktig å diskutere dette med legen.

For behandling av diabetes type 2 finnes det flere tabletter som virker på ulike måter. Disse tas etter behov. Det finnes også mange ulike typer insulin, som må sprøytes inn under huden ved behov – fra ekstra hurtigvirkende til langtidsvirkende. Mengden må justeres i forhold til blant annet fysisk aktivitet og matinntak. Insulin kan tilføres med insulinpenn eller insulinpumpe.

Lavt blodsukker (føling)

Blodsukkerverdier under 3,5 mmol/l kalles lavt blodsukker, hypoglykemi eller føling. Lavt blodsukker er ikke farlig – så sant du ikke får det i situasjoner hvor det er spesielt viktig å være helt våken og klar, for eksempel når du kjører bil.

Bruk av insulin eller blodsukkensenkende tabletter som inneholder sulfonylurea (SU), kan gi for lavt blodsukker og føling. Ved annen tablettbehandling alene forekommer alvorlige følinger svært sjelden. Da kommer de som regel i forbindelse med store endringer i kostholdet uten at tablett dosen reduseres samtidig, ved alvorlig sykdom, eller ved bruk av andre tabletter som forsterker effekten av den blodsukkensenkende medisinen.

Symptomene eller plagene når blodsukkeret blir lavt, varierer fra person til person og kan også endre seg med tiden. Men de aller fleste vil kjenne seg igjen i noe av dette: svette, skjelvinger, uro, sult, frykt, irritabilitet og hjertebank. Ved svært lavt blodsukker – ofte kalt insulinsjokk – kan man virke beruset og få et glassaktig blikk. Dette kan utvikle seg til bevisstløshet og kramper, men det gjelder i veldig liten grad

Hvordan få opp blodsukkeret

Har du for lavt blodsukker, må du raskt spise eller drikke noe søtt. Frukt, sukkerbiter, søt brus, juice eller melk er bra for å få blodsukkeret raskt opp igjen. Etter følingen har gitt seg bør man spise noe brødmatt, slik at følingen ikke kommer

tilbake. Ved kraftig føling kan den som har diabetes opptre forvirret, slik at han eller hun trenger hjelp til å få i seg sukker eller sette glukagon. Ved bevisstløshet må lege kontaktes.

Høyt blodsukker (hyperglykemi)

Høyt blodsukker er ikke farlig over kort tid, hvis ikke det blir for høyt for lenge.

Går du med altfor høyt blodsukker over tid, kan en syreforgiftning (ketoacidose) oppstå. Dette er en potensielt dødelig tilstand, men den gjelder i veldig liten grad personer med diabetes type 2. Det er likevel greit å være oppmerksom på symptomene:

- Tørste og økt vannlating
- Nedsatt allmenntilstand
- Magesmerter, kvalme og oppkast
- Forvirring og redusert bevissthet
- Acetonlukt av pusten (søtlig, litt som neglelakkfjerner)

Personer med diabetes type 1 har større svingninger i blodsukkeret, og ikke minst for pumpebrukere er ketoacidose en reell risiko.

Å leve med diabetes

Har du et barn som har fått diabetes, vil det ofte kunne oppleves som urettferdig, meningsløst og uforståelig. Er du ung eller voksen, er ikke fortvilelsen mindre. Mange skjønner ikke hvorfor «dette skjer med meg» – det er helt normalt med følelsesmessige reaksjoner.

Situasjonene kan oppleves som en krise i livet, og mange blir bekymret

for fremtiden. I tillegg opplever en del at andre mennesker har liten vilje eller evne til å sette seg inn i situasjonen, og feiloppfatningene av diabetes er mange. Behandlingen – slik mange opplever den, med strenge regler fra familie og helsepersonell – kan gi de som har diabetes en følelse av å bli bedømt som menneske etter blodsukker verdien.

Likevel vil mange, både pårørende og personer med diabetes, oppleve en slags lettelse når diagnosen er stilt. Et godt samarbeid med helsetjenester der du bor er viktig. Det å ha en lege som er interessert i diabetes, og som du kan snakke åpent med, er helt vesentlig.

Diabetes er en kronisk sykdom som aldri tar «fri», og som du selv må ta det daglige ansvaret for. Målet er jo å leve et godt, langt og normalt liv uten å bli pasient. Da må du selv skaffe deg informasjon og erfaringer for å mestre sykdommen, og dette tar tid. Det krever kunnskap og mot til å gjøre nye erfaringer. Støtte fra pårørende, venner og helsepersonell kan bety mye.

Diabetes er en sykdom som stiller store krav til egenbehandling, men ikke la sykdommen ta overhånd over deg og livet ditt. Det stabile blodsukkeret er et middel for å kunne leve et normalt og godt liv. Utfordringen består i å finne frem til et behandlingsopplegg som gir størst mulig frihet, trivsel og trygghet i hverdagen for deg og for familien. Du må stole på deg selv – det er den beste medisinen.

Åpenhet

Det finnes mange myter om diabetes, de fleste av disse er ikke sanne. Det er viktig å skaffe seg riktig informasjon om sykdommen. Med økt kunnskap kan du mestre sykdommen bedre, og du kan stort sett leve som alle andre.

Vanlige myter:

«Diabetes er smittsomt» USANT. Diabetes smitter ikke. Du får ikke diabetes av omgås andre med diabetes.

«Det er din egen skyld at du har fått diabetes» USANT. Levevaner påvirker, men arv spiller en vesentlig rolle for å utvikle diabetes type 2 – du må være genetisk disponert.

«Du kan ikke spise sukker om du har diabetes» USANT. Du kan spise sukker, men pass på. Raske karbohydrater gir rask blodsukkerstigning, men LITT søtt, helst sammen med fiberrik mat, går som regel fint.

«Om du er overvektig, har du diabetes type 2» USANT. Overvekt og diabetes type 2 kan henge sammen, men det er ikke alltid slik.

«Du kan bli blind av diabetes» SANT. Høyt blodsukker over tid kan skade de små blodkarene i netthinnen, og risikoen øker med høyt blodtrykk i tillegg. Mange oppdager faktisk at de har diabetes type 2 når de får problemer med synet.

Hva skjer hos legen?

Fastlegen kan hjelpe deg å finne ut om du har diabetes. Bestill time hos fastlegen hvis du er usikker. Legen kan også finne ut om du er i faresonen, om du har nedsatt glukosetoleranse og dermed økt risiko for å utvikle diabetes type 2.

Det er viktig at du forbereder deg før en time hos fastlegen. Du kan gjerne forberede deg sammen med en annen person. Her er noen punkter det er nyttig å tenke gjennom på forhånd:

- Har du behov for tolk er det viktig at du sier fra på forhånd. Dette er gratis for deg, og tolken har taushetsplikt
- Tenk gjennom hva som plager deg, og hva du mener legen kan hjelpe deg med.
- Skriv ned alle medisiner du tar
- Skriv ned det du vil spørre om på forhånd – det er lett å glemme underveis
- Ta gjerne med en person som kan hjelpe deg
- Ikke vær redd for å fortelle hvordan du har det

Hvordan undersøker fastlegen om du har diabetes?

- Fastlegen kan spørre deg om forandringer og plager du opplever (symptomer)
- Fastlegen undersøker blodet ditt (tar blodprøver).
- Fastlegen kan ta en glukosebelastningstest. Du må møte fastende til denne blodprøven. Legen gir beskjed om dette på forhånd.

Dersom du står i fare for å få – eller har fått – diabetes, er det viktig at legen finner ut av dette så raskt som mulig. På den måten vil du få god hjelp og oppfølging, og du minsker sjansen for å få komplikasjoner.

Du er ikke alene

Å møte andre med diabetes er nyttig og en stor trygghet for mange.

Mange finner mye trøst og støtte i å møte andre i same situasjon. Diabetesforbundet er en uavhengig interesseorganisasjon for personer med diabetes, deres familie og venner, helsepersonell og andre med interesse for diabetes. Vi har over 35.000 medlemmer.

Lurer du på om du har diabetes type 2? Er du usikker på hva du kan spise eller om du kan trene? Plages du av følinger? Eller trenger du noen å snakke med om hvordan du kan takle hverdagen med diabetes? Vi er her for deg – uansett.

RISIKOFAKTORER DIABETES TYPE 2



Arv



Overvekt



Inaktivitet



Usunt kosthold

Er DU i faresonen?

diabetes.no/risikotest

diabetesforbundet

SYMPTOMER PÅ DIABETES

Trøtthet/mangel
på energiMye tissing
(også om natten)

Ekstrem tørste



Vekttap

Symptomene kan være mildere eller fraværende ved diabetes type 2.

Ta kontakt med lege dersom du har noen av disse symptomene.

diabetesforbundet

SYMPTOMER VED FØLING

Lavt blodsukker/hypoglykemi <3.5 mmol/L



Når man har føling, har kroppen for mye insulin og trenger sukker/karbohydrater for å få opp blodsukkeret igjen. Dersom blodsukkeret ikke stiger, eller man mister bevissthet, ring 113.

diabetesforbundet

SYMPTOMER VED HØYT BLODSUKKER

Hyperglykemi >10 mmol/L



Tåkesyn

Store
urinmengder

Trøtt

Tørret i munn
og slimhinner

Tørste



Ved syreforgiftning/ketoacidose har kroppen alvorlig insulinmangel. Da kan man i tillegg få symptomer som oppkast, magesmerter, bevisstløshet og rask pust som lukter aceton/neglelakkfjerner. De vanligste årsakene til ketoacidose er ved nyoppstått diabetes type 1, når type 1-ere får annen sykdom med feber, eller ved insulinpumpefeil.

diabetesforbundet



Denne brosjyren er utgitt med økonomisk støtte fra:



Sponsorene har ikke innvirkning på det redaksjonelle innholdet i brosjyren

Kontaktinformasjon:

DIABETESFORBUNDET
Postboks 6442 Etterstad, 0605 Oslo
Besøksadresse: Østensjøveien 18
Tlf: 23 05 18 00
E-post: post@diabetes.no
diabetes.no