

Ez di bin rîska çeşîtê 2 ê diyabetê de me? [kurdisk/kurmandji]

(Står jeg i fare for å utvikle diabetes type 2?)

Çeşîtê 2 ê diyabetê çi ye?

Çeşîtê 2 ê diyabetê nexweşiyê kronîk e ku ji ber çêbûna kêr û bêfeyde ya însûlînê peyda dibe. Gelek mirov dikin ku şekerê xwîna xwe bi guhertinên jiyanê kontrol bikin, divê hinek heban bixwin, yê din jî şirinçeya însûlînê li xwe didin. Mirovên ji Asyaya Başûr li gorî norwêciyan yê herî zêde di bin rîska çêbûna çeşîtê 2 ê diyabetê de ne.

Di derketina çeşîtê 2 ê diyabetê de, meyla genetîk faktoreke diyarker e. Heke di malbata we de kesek bi diyabetê ketibe, rîska we bilind dibe. Bi faktorên irsiyetê re, şeweyê jiyanê û çalakîyên fizîkî sê sedemên sereke yê çeşîtê 2 ê diyabetê ne.

Serdana www.diabetesrisiko.no bikin û bi testekê bibînin ka bi we re rîska çeşîtê 2 ê diyabetê di dehsalên pêşerojê de çawa ye.

Nîşanên nexweşîya çeşîtê 2 ê diyabetê

Nîşanên çeşîtê 2 ê diyabetê dibe ku kêr bin, lewma mimkun e ku bu salan haya mirov ji vê nexweşiyê nîbe.

Heke asta şeker a di xwîna we de bilind bibe, şeker wê bi mîza we re derkeve. Ev dibe sedema zêdebûna mîzê û **mîzkirina zêde**. Laş bi **tîbûnê** bersivê dide. Derkirina şeker a bi mîza we dibe sedema windakirina kalorî û gelek caran dibe sedema **kêmkirina bêhemdî ya kîloyan**. **Enfeksiyonên mîziyê** û xurandina navranan jî dibe ku ji nîşanên diyabetê bin.


Li cem gelek mirovan, ev pêvajoyê nedîtina nîşanan pir hêdîka dimeşe. Di dawiyê de, herwiha, guhertinên metabolîk bandora xwe li fonksiyonên laşê mirov dikin ku mirov xwe jîhalketî, betilî û qels dibîne.

Ez dikarim ji kû alîkariyê bistînim?

- Heke çendek ji van nîşanan li cem we hebin, divê hûn herin tixtorê xwe (GP) ji bo checkupa tevahî.
- Heke pirsên we hebin, hûn dikarin têkiliyê bi xizmeta agahdariyê ya Saziya Diyabetê ya Norwêcî re pêk bînin, Xeta Telefonê ya Diyabetê (Diabeteslinjen), û bi me re bi norwêcî, îngilîzî, ûrdû/pencabî, somalî, tirkî an jî erebî biaxivin; telefonî 815 21 948 bikin an jî ji me re li www.diabeteslinjen.no binivîsin.

Çawa dikarim derengiyê bi diyabetê bixim?

Guhertineke di jiyanê de ji bo mirovên bi rîska bilind a çeşîtê 2 ê diyabetê şîreteke herî baş e:

- Pê zanibin ku hûn rojê herî kêr 30 deqeyan bi awayê fizîkî çalak in, herî kêr 5 rojên hefteyê. Hemû cureyên egzersizan tên hesabandin, yê wek meş, dans, avjenî, bisiklêt ajotin û şixulê malê.
- Sebze, fêkiyên wek tû, tûfirengî, tirî hwd. û hinek cureyên fêkiyan ji bo we baş in, herwiha masî, goştê bêdohn û xwarinên bi şinkahîyan. Hinga hûn nan çêkin an jî bikirin ard an nanê esmer tercîh bikin.
- Xwarin û vexwarinên kêr-dohn, û kêr-xwê û şeker hîlbijêrin.
- Bêhtir rûnên netêrbûyî (rûnê masîyan û sebzeyan), û hindik rûnê têrbûyî (dohn û rûnê heywanan û şîr) bi kar bînin. Xwarinên ku bi etiketa saxlemiyê tercîh bikin. 
- Heke kîloyên we zêde bin, kêmkirina kîloyan wê feydeyê bide we.

Ji bo bêhtir agahiyên jiyanê tendiristtir, binêrin:

www.diabetes.no

www.diabetes.no/innvandrerer

an bi rêya 23 05 18 00 li santrala Saziya Diyabetê ya Norwêcî an jî li Xeta Alîkariyê ya Diyabetê 815 21 948 bigerin.

Ev agahdarî ji aliyê Saziya Diyabetê ya Norwêcî (Diabetesforbundet) ve di 2013'an de hatiye rojanekirin.