

[somali]

## Nooca 2aad ee sonkorowga iyo dhaqdhaqaaqa jidhka

(Type 2-diabetes og fysisk aktivitet)

Dhaqdhaqaaqa jidhka oo la joogteeyaa wuxu saamayn ku yeeshaa nidaaminta sonkorta-dhiiggaaga.

Waxa kale oo ay ilaalisaa inaanay samaysmin wadne- iyo xidid-dhiig-xannuuno, dhiigkar sarreeya iyo buurni – marka la raaciyo iyadoo ay muhiim u tahay caafimaadka: muruqyada, lafaha-jidhka (qalfoofka) iyo laabatooyinka.

Dadka aan sideedaba samaynin dhaqdhaqaaq jidh, waxa lagula talinayaa guud ahaan saacad-badhkeed oo dhaqdhaqaaqa, iyadoo xawli dhexe loo smaynayo maalin kasta. Haddii aad labalaabi kartid taas, waxaad heli faa'iido dheeri ah. Dhaqdhaqaaqa jidhku wuxu kordhiyaa inuu jidhku qaato gulukoosta, iyadoo aan ku xidhnayn midkoodana insulin-ta iyo miisaan-dhimista.

Muruqyo isku-ururku waxay kordhiyaan sidoodaba qaadashada gulukoosta ee muruqyada waxayna wanaajiyaan sidoo kale dareen-ogaanta-insulinta. Tani waa mid ka mida waxtarka ugu weyn ee uu leeyahay dhaqdhaqaaqa jidhku. Waxtarku wuxu ku yimaadaa nooc kasta oo dhaqdhaqaaqa, waana mid ay helayaan dhallinta iyo waayeelkuba, dumar iyo rag – ee nooca 1aad iyo nooca 2aad ee sonkorowga labadaba.

Shaqo-jidheedka aad qabanaysaa siday u weyn tahay ayuu waxtarku u weynaanayaa, waxaanay tani u wanaagsan tahay dadka aan dhaqdhaqaaqa jidhka samayn. Tani waxay leedahay waxoogaa cawaaqib farsamo dhinacyada daawaynta sonkorowga guud ahaan iyo ka-hor-tagga nooca 2aad ee sonkorowga gaar ahaan.

### **Ka-hor-tagga iyo dejiyaha sonkorta-dhiigga**

Dhaqdhaqaaqa jidhka oo la joogteeyaa wuxu keenaa ka-hor-tag nooca 2aad ee sonkorowga – waxaanu kordhiyaa caafiyadda. Dhaqdhaqaaqa-u-adkaysiga iyo tabobarka-dhisidda-jidhka waxay leeyihiin isku waxtar, badinta dhaqdhaqaaqa aad badisaaba, waxay badinaysaa uun



waxtarka – sidaas ayay u fududdahay. Kordhinta dhaqdhaqaaqa jidhku waxaa kaloo ay yarayn kartaa HbA<sub>1c</sub>, "Sonkorta-dhiigga ee xilliga-dheer".

### **Waxyaalo tixgelin gaara leh**

Ma leedahay nooca 2aad ee sonkorowga, waxaad asalkaba ka qayb qaadan kartaa dhammaan qaab kasta oo dhaqdhaqaaq jidh.

### **Sidoo kale waxa jira xaaladaha qaar ay tahay in tixgelin la siiyo:**

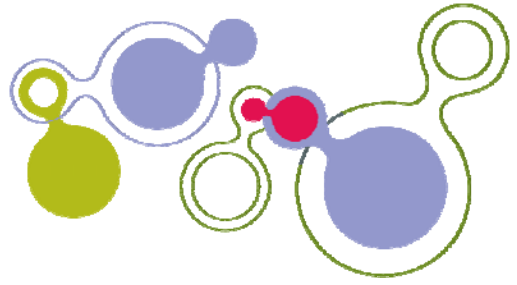
- Ma ka shakisan tahay wax ku saabsan in wadnaha lagaa qabto (*angina pectoris*), mase rabtaa adigu inaad tabobar xooggan aad samaysid – heer dhaqdhaqaaq oo aad aad isugu hawlaysid – waxa habboon inaad baadhitaan wadnaha ku samaysid, iyadoo lagu darayo ti jaabada EKG-shaqo (*arbeits-EKG*). Sonkorow haddii aad leedahay, waxa dheer intaas inay weyn tahay fursadda dhaawac-neerfe hoosaad ama wareegga-dhiigga oo xumaada. Intaanad bilaabin tabobarka xawliga weyn, waxa habboon inaad qiimayso suurto galnimada arrimahan.
- Dhaqdhaqaaqa jidhku wuxu wanaajiyaa dareen-ogaanta-insulinta, waxaanay tani waari kartaa saacado badan. Haddii lagugu daawaynayo daawada dejisa sonkorta-dhiiga, waxa noqon kara muhiim inaad marka hore cunto sonkor-canab ama kaarbohaydarayt jirku si degdeg ah u isticmaalayo, ka hor waqtiga dhaqdhaqaaqa iyo/ama ka dib dhaqdhaqaaq jidh – si aad uga badbaado sonkorta-dhiigga oo hoos u dhacda.

Tabobarka-jidh-dhisku wuxu noqon karaa qaab aad u wanaagsan oo dhaqdhaqaaqa jidhka ah dadka qaba sonkorowga. Layliyada waa in loo sameeyaa si dabacsan oo xakamaysan. Haddii aad ka shakido wax ku saabsan ama aad og tahay inaad leedahay wadne- iyo xidid-dhiig-xanuunno, waa inaad ka fogaataa tabobarka keenaya inuu aad u kordhiyo dhiig-karka. Kala hadal arrintan dhakhtarkaaga.

### **Marka ay tahay inaanad tabobar samayn:**


Dhaqdhaqaaqa jidhka ee xawliga dhexe si kastaba ha ahaatee waa caafimaad, haddiise aad xawli weyn u tabobarato, waa inaad ogsoonaataa qodobadaan hoos ku xusan:

- Sonkorta-dhiigga oo sarraysa (ka sarraysa 15 mmol/l). Tabobar xawliyi wuxu keenayaa inta badan inay sii korodho heerka sonkorta-dhiiggu.
- Wadnaha oo lagaa qabto oo aan deggenayn (*angina pectoris*)
- Neerfe-xanuun meel ku kooban, maxaa yeelay waxaa kugu kordhay khatarta aad u tahay in hoos u dhac uu ku yimaado sonkorta-dhiigga. Waxaad sidoo kale aad la'aan kartaa hordhaca astaamaha-digitaanka xidida-ogsajiinta-qaada ee khafiifka dhiigga – iyadoo uu hoos u dhacayo dhiigga wadnaha tagayaa.
- Dhaawaca shabakada-indhaha ee ka dhijinta wata.



- Kelyo-xannuun, maxaa yeelay qiyaasta dhiig-karka ayaa kacsan – ta oo loogu yeedho cadaadiska sare – markaad tabobaranaysid way ka darayaan dhaawaca-kelyuhu.
- Xanuunka ku dhaca dareenka maskaxda iyo lafdhabarta ee fariimaha u gudbiya jidhka intiisa kale, maxaa yeelay dareen-ogaanta cagaha iyo laabatooyinka ayaa hoos u dhaca iyo adiga oo sidaa darteed ay kugu kordhayso khatarta dhaawacyadu.
- Kontorool la’aan garaaca-wadnaha – garaaca-wadnaha oo khalkhal galo.

Warqad-xaqiiqeedkan ka timi *Diabetesforbundet* (Ururka dadka-sonkorta leh ee Noorway) waxay soo baxday cusub tahay may 2009 waxana dib loo saxay feberweri 2011

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