Complications Som.qxd 3/1/07 17:20 Page 1

10 Parkway
London NW1 7AA
Telefoon 020 7424 1000
Faakis 020 7424 1001
Email info@diabetes.org.uk
Shabakadda internetka www.diabetes.org.uk

War

Jahawareerka Sonkorowga

Indhaha

Arag cawlan (oo aan kala caddayn)
Tani waxay dhici kartaa marka ugu horreysa ee aad isku billowdo iska daaweynta sonkorowga. Waxay u dhacdaa, is daaweynta ka hor, heerarka gulukoosta jidhkaagu ma aysan xakameysneyn aad ayeyna u sarreeyeen. Tani waxay saameyneysaa marinnada isha, iyadoo sababaysa aragga oo cawlma ilaa waqti. Marka ay heerarka gulukoosta jidhkaagu caadi ku soo noqdaan, waa inuu araggaaguna soo hagaago.

Indho-Caad ama Arag Cawlan
Tani waxay dhici kartaa marka aad ilaa waqti sonkorow soo qabtay (sanado), isla markaana heerarka gulukoosta dhiiggu ay sarreeyeen. Gulukoostu waxay ku korodhtaa muraayadda isha iyadoo daruur ka dhigeysa, sidaas awgeedna ileysku kama gudbi karo dhinaca danbe ee isha (wiilka isha). Waxaa jira qalliin, laga yaabo in la isaga fiiqo muraayadaha wax gaareen ee isha laguna beddelo mid caag ah.

Cudurka Wiilka Isha
Kani waa magaca la siiyey waxyeellada soo gaarta lakabka dhinaca danbe ee isha. Haddii heerka gulukoosta ishaadu ay si joogto ah u sarreyso, markaas marinnada dhiigga ee yar-yar ee lakabkaan ku jira ayaa waxyeellooba. Marinnadu waxay noqon karaan kuwo xannibmay marinnada kalena way weynaadaan waxayna oggolaadaan inuu dhiig fara badan maro.

Mararka qaarkood marinnadu waxbay sii daayaan ka dibna dheecaan ayaa dusha ku ururа isla markaana dheecaan aan loo baahneyn ayaa u gudba dhinaca danbe ee isha.
Marka retinopathy (waxyeello soo gaarto wiilka isha) ay noqoto mid daran, jidhku wuxuu isku dayaa inuu sameeyo marinno dhiig oo cusub si socodka dhiiggu uu u hagaago. Marinnadaan cusub aad ayey u liitaan isla markaana si fudud ayey u dhiigi karaan taasina waxay keeni kartaa lumidda aragga oo halis ah.

Daaweyn shucaac ayaa la isku sameyn karaa si caawino la isaga siiyo waxyeellada indhaha soo gaartay. Tani ma ahan mid ku guuleysata dhammaan noocyada waxyeellada indha. Waa muhiim in aad indhaha si joogto ah isaga baarto si markaas wixii waxyeello ah sida ugu dhakhsaha badan ee suuragalka ah loo daaweeyo.

Kelyaha

Kuwaani waxay u shaqeeyaan sidii kala miire oo kale si ay gacan uga geystaan wasaq ka saaridda (qashinka) jidhka. Sonkorowga habka kala miiristu wuu waxyeelloobi karaa heerarka gulukoosta dhiigga iyo cadaadiska dhiigga (nephropathy) ee sarreeya awgood. Waxyeelladaan macnaheedu wuxuu yahay borotiin faa iido leh inuu

Ururka samafalka ee loogu talogalay dadka sonkorowga qaba
Diabetes UK iwaa magaca hawlgala ee Shirkadda **the British Diabetic Association** ee sida ay xafiiska uga Diiwaan gashan tahay. 10 Parkway, London NW1 7AA. Waxay England uga diiwaan gashan tahay lambarka 339181 lambarka Diiwaanka ururka samafalka 215199

Complications Som.qxd 3/1/07 17:20 Page 2

ka baxsanayo jidhka iyo sidoo kalena uu raacayo wasaqda. Baaridda kaadidaada (biyaha) ayaa tan hubin karta, sidaas awgeedna sambal ayaa lagaa codsan doonaa marka aad tagto rugta caafimaadka. Mararka qaarkood borotiinku wuxuu noqon karaa tilmaame jeermis kaadida ku jira sidaas awgeedna takhtarku wuu hubinayaa. Haddii borotiinku uu yahay waxyeello kelyaha soo gaartay awgeed markaas waxaad u baahan doontaa inaad rugta caafimaadka u aaddo si joogto ah si loola socdo wixii isbeddelo ah ee kale.

Tani aad ayey muhiim u tahay, maadaama uu cadaadiska dhiiggaagu kor u kici karo, taasoo u baahan in la daaweeyo iyo sidoo kalena wixii waxyeello ah ee kelyaha soo gaaray. Waa suuragal in waxyeellada kelyaha soo gaartay ay mid daran noqoto oo ayba shaqada joojiyaan markaasna waa in kelyo nadiifiye lagugu daaweeyo (makiinadda kelyaha) ama kelyo dad kale lagugu tallaalo.

Xididdada

Waxyeellada xididdada (neuropathy) waxay saameyn kartaa xididdo badan oo jidhka ku jira.

Waxaa jira saddex kooxood oo xididdo ah, oo ka mid noqon kara:

- Waxyeellada xididdada dareenku waa nooca ugu badan waxayna inta badan saameysaa xididdada ku jira cagaha iyo lugaha iyo mararka qaarkoodna gacmaha.
- Waxyeellada xididdada halbowleyaashu (Autonomic) sidaas uma badna. Waxay saameysaa xubnaha shaqeeya annagoon ogeyn — caloosha, malawadka, wadnaha, kaadi haysta, qanjirrada dhididka iyo xubnaha galmada.
- Waxyeellada xididdada dhaq-dhaqaaqu waa dhif. Waxay keentaa daciiftinnimo iyo suulinta murqaha fartiimaha ka hela xididka wax gaareen. Tan waxaa laga yaabaa iney ka mid noqdaan indhuhu ama murqaha bowdada.

Habka wadnaha iyo halbowleyaasha

Waxaa sidoo kale laga yaabaa inaad isku aragto adkaanshada qaar ka mid ah marinnada dhiigga (hawlbowleyaasha) kuwaasoo halis kuu gelin kara wadne qabad ama wadne ku soo bood, ama cudurka marinnada dhiigga (dhibaatooyinka ku yimaada wareegga dhiiggu ku marayo lugaha iyo mararka qaarkood gacmaha).

Si wanaagsan u xakamaynta heerarka gulukoostaada, cadaadiska dhiigga iyo dufanka dhiiggu, waxay si weyn hoos ugu dhigi kartaa halista jahawareerka la xiriira sonkorowga. Waa muhiim inaad si joogto ah u tagto rugta caafimaadka sonkorowga si laguula socdo isla markaana wixii calaamado jahawareer ah wax looga qabto sida ugu dhakhsaha badan ee suuragalka ah.

War dheeraad ah

Waxaan haynaa xaashiyo war ah oo kala duwan oo lagu soo saaray shan luqadood oo waaweyn oo Aasiyaan ah iyo Kantonees waxaana laga helayaa Diabetes UK Careline oo ay ku jiraan *Hypoglycaemia, Hannaan nololeed caafimaad leh, soomidda iyo sonkorowga iyo Sida hay adda Diabetes UK ay kuu caawin karto.* Si aad u dalbato xaashiyaha warka ama haddii aad jeclaan lahayd war dheeraad ah oo ku saabsan arrin kasta oo sonkorowga ka mid ah fadlan telefoon u soo dir khadkeenna daryeelka ama booqo barteenna internetka.

Telefoon 0845 120 2960 (waxaa la isaga qaadayaa qiimaha gudaha) (adeeg turjumaan ayaa laga helayaa)
Waxayna furan tahay Isniin ilaa iyo Jimce 9subaxnimo ilaa 5galabnimo
Shabakadda internetka: www.diabetes.org.uk

© Diabetes UK 2006