



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

### Waa maxay sonkorow?

Oktoobar 2006

Bogga 1 ee 2

Sonkorowga mellitus waa xaalad uusan jidhku si habboon ugu isticmaali karin gulukoosta, (sonkorta), si markaas heerku uu dhiigga kor ugu kaco. Gulukoosta waxaan uga baahannahay tamarta. Gulukoostu waxay ka timaaddaa cuntooyinka sida rootiga, bataatiga, jabbaatiga, moxogga, moos bukeeniga sidoo kalena waxaa sameeya, jidhka, wuxuuna ku sameeyaa beerka.

Si aad jidhka ugu caawisid inuu gulukoosta tamar ugu isticmaalo, ayaad waxaad u baahanaysaa insulin. Waxay muhiim u tahay nololsha. Insulin waxaa badanaa sameeya jidhka, wuxuuna ka sameeyaa xammeetida waxayna jidhka ka caawisaa in gulukoostu gasho unugyada jidhka.

Sonkorowga, heerka gulukoosta jidhku kor ayey u kacdaa, jidhkuna wuxuu isku dayaa inuu hoos u dhigo isagoo gulukoosta dheeraadka ah dibedda kaadida ula saaraya. Tani waxay qofka ka dhigtaa mid in badan kaadiya, (biyo) taasoo ka dhigta kuwo ooma markaasna cabitaan badan ayey sii cabbaan. Mid ka mid ah calaamadaha waqtiga hore ee sonkorowgu waa marka qofku uu ka cawdo inuu aad u oomayo uuna kaadi badan yahay (biyo). Inuusan jidhku gulukoosta u isticmaali karin tamar awgeed, ayuu wuxuu billaabaa inuu halkeedii ka isticmaalo dufanka ku kaydsan. Tani waxay qofka u keentaa inuu caatoobo. Qofku wuxuu badanaa ka cawdaa

- inuu dareemo oon fara badan una baahan yahay cabitaan fara badan
- kaadi fara badan (biyo) xitaa habeenkii
- inuu daallan yahay
- uu caatoobayo
- inuu dhibaato ku qabo inuu si cad wax u arko
- cun-cun ama finiinicyo maqaarka ah
- bogsasho gaabisa ee dillaacyada iyo dhaawacyada.

### Nooca 1 ee sonkorowga

Nooca 1 ee sonkorowgu wuxuu yimaadaa marka jidhku uusan awoodin inuu sameeyo wax insulin ah. Dadka badankooda ee qaada sonkorowga noocan ah, waxay ka yar yihiin 40 sanadood, inkastoo ay ku dhici karto da kasta. Wuxuu aad ugu badan yahay dadka Aasiyaanka, Afrikaanka Kariibiyaanka ah iyo Shiineeska. Waxaa lagu daaweeyaa durriinka insulin-ta, cunto cunid caafimaad leh iyo hawl jidhka laga qabto.

### Ururka samafalka ee loogu talagalay 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

## Nooca 2 ee sonkorowga

Nooca 2 ee sonkorowgu wuxuu yimaadaa marka jidhku uu weli sii sameyn karo insulin, laakiin uusan sameynin in baahidiisa ku filan, iyo/ama insulin-ta uu sameeyo, aysan si habboon u shaqaynin (loona yaqaanno u dakaysashada insulin-ta). Kan wuxuu ku badan yahay dadka ka weyn da da 40 sanadood, inkastoo dhowaan ay jirtay korodh la taaban karo ee tirada toban iyo dhowr jiryada iyo dadka dhallinyarda ah ee qaadaya Nooca 2 ee sonkorowga. Wuxuu aad ugu badan yahay dadka Aasiyaanka, Afrikaanka Kariibiyaanka ah iyo Shiineeska. Waxaa lagu daaweeyaa cunto caafimaad leh iyo hawl jidhka laga qabto oo keliya, ama, kaniiniyo, cunto caafimaad leh iyo hawl jidhka laga qabto. Dadka qaar ee qaba Nooca 2 ee sonkorowgu waxay u baahan yihiin in insulin lagu duro gaar ahaan marka sonkorowga dhowr sanadood soo qabeen.

### Khuraafaadka sonkorowga ku saabsan

- Cunidda sonkor faraa badan ayaa keent sonkorowga.
- Sonkor ma cuni kartid haddii sonkorow qabtid.
- Waad qaadi kartaa sonkorow.
- Waxaa laga yaabaa inaad qabto sonkorow iska fudud .
- Waa lagaa bogsiin karaa sonkorowga.
- Dadka qaba sonkorowgu ma ahan iney jir dhis sameeyaan.
- Cuntada sonkorowgu aad ayey u xaddidan tahay waana inaad cuntid cuntooyin gaar ah.
- Waxaa jira dhir iyo waxyaabo kale oo la diyaariyey oo beddeli kara insulin-ta ama kaniiniyada.
- Baabuur ma wadi kartid haddii aad sonkorow qabtid.
- Ma awoodi doontid inaad si fudud shaqo u heshid.

### 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 *Hannaa nololeed caafimaad leh, soomidda iyo sonkorowga, Sida hay adda Diabetes UK ay kuu caawin karto, cakiranka Sonkorowga iyo Hypoglycaemia*. 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](http://www.diabetes.org.uk)

### Xaqiiqooyinka sonkorowga ku saabsan

**Maya**, inaad aad u buuran tahay ayaa halis kuu gelin karta inaad qaaddo Nooca 2 ee sonkorowga.

**Maya**, sonkortu waxay qayb ka noqon kartaa cunto, caafimaad leh, oo isu dheellitiran. Taas kala hadal aqoonyahan cunto.

**Maya**, haddii qof qoyska ka tirsan uu qabo sonkorow, waxaa jirta halis weyn oo ah in xubnaha kalena ay qaadaan.

**Maya**, waad qabtaa sonkorowga ama ma qabtid. Dhammaan noocyada sonkorowgu waa khatar.

**Maya**, waa la maareyn karaa laakiin ma jiro bogsiin loo hayo. Waxaa jira daaweyno badan isla markaana midda saxda ah waa lagu go aamin doonaa.

**Maya**, hawl jidhka laga qabto ayaa muhiim u ah gacan ka geysashada xakamaynta heerarka gulukoosta dhiigga iyo miisaanka.

**Maya**, waa inaad cuntaa cunto caafimaad leh oo la mid ah midda qof kasta uu cuno. Cuntooyinka sonkorowga gaarka ah waa qaali muhiimna ma ahan.

**Maya**, daawooyin geedeedka la isma farin maadaama uusan jirin daliil soo jeedinaya iney ammaan yihiin, aysanna bogsiin doonin sonkorowga.

**Maya**, laakiin waxaa jira baabuur dhowr ah oo aan lagu oggolaaneyn inaad waddo. Kuwaas waxaa ka mid ah basaska iyo iska rogeyaasha. Waa inaad u sheegtaa xafiiska leysannada inaad sonkorow qabtid.

**Maya**, shaqooyinka badankooda waa in loo qiimeeyaa shakhsi ahaan, marka laga reebo ciidammada qalabka sida oo leh mamnuucid.