

Fahmida nooca 2 aad ee sonkorta

Nooca 2 aad ee sonkorta waa nooca sonkorta ugu caamsan. Waxay saameysaa 85–90% ee dadka qaba sonkorta.

Waa maxay nooca 2 aad ee sonkoroowga?

Sonkorow waa xaalad ah marka glucose (sonkor) badani ay ku jirto dhiig mareenka. Glucose-tu waa muhiim in laga helo tamarta jirkaagu u baahan yahay. Waxay ka timaadaa cuntooyinka kaarbohaydaydka ee aad cuntid, sida rootiga, baastaada, bariiska, siiryaalka, miraha, khudaarta sonkorta leh, caanaha iyo yoogatka. Jirkaaga ayaa u jebebiya kaarbohaydareydka glucose, oo ka dib gala dhiig mareenkaaga.

Insulin ta waxaa ku sameeya jirkaaga ganaca (pancreas). Insulin ayaa loo baahan yahay si glucose dhiiga ay u gasho unugyada jirka oo loogu isticmaalo tamar ahaan.

Cudurka sonkorta ee Nooca 2 ah wuxuu dhacaa marka jirku iska caabiyo waxyeelada insulin-ta oo aan sameyn karin insulin ku filan si loo ilaaliyo heerarka gulukooska dhiigga inta u dhexeysa bartilmaameedka. Tani waxay keenaysaa heerar gulukoos dhiig oo sareeya.

Yaa khatar ugu jira nooca 2 aad ee sonkorta?

Nooca 2 aad ee sonkorta badanaa wuxuu ku dhacaa dadka waa weyn, laakiinse dadka dhalinyarada ah – iyo xitaa carruurta – ayaa qaada noocan sonkorta ah.

Qodobada khatarta ee nooca 2 aad ee sonkorta waxaa ka mid ah:

- » lahaansha taariikh qoyseed oo ah nooca 2 aad ee sonkorta
- » lahaansha sonkorta ka hor

- » lahaanshaha miisaanka caafimaadka leh wax koreeya
- » lahaanshaha nolol aan firfircooneyn
- » kororka da'da
- » lahaanshaha asal ka soo jeeda Aboorijinka ama Torres Strait islander
- » ahaansha shiineyska Melanesian, Polynesian, Aasiyaanka Koonfur bari, Bariga Dhexe ama asal ahaan Hindi ah
- » hore u lahayd sonkorta uurka
- » lahaanshaha cudurka ugxansidaha polycystic
- » qaadashada qaar ka mid ah noocyada daawooyinka isteroid ka ama isku buuqa ka hortaga.

Nooca 2 aad ee sonkorta malaga hortegi karaa mise daaweyn karaa?

Dadka khatarta ugu jira nooca 2aad ee sonkorta dib ayey u dhigi karaan xaaladaha qaarkood, xitaa waxay ka hortegi karaan qaadida sonkorow iyagoo la qabsanaya qaab nololeed caafimaad leh. Tan waxaa ka mid ah nashaad jireed joogta ah, yeelashada doorashooyin cunto oo caafimaad leh iyo lahaanshaha miisaan caafimaad leh.



Ma jiro dawo loo helo nooca 2aad ee sonkorowga, laakiin haddii si wanaagsan loo maareeyo waad sii wadan kartaa nolol caafimaad leh. Daraasad dhowaan la sameeyay waxay muujisay in miisaanka oo yaraada iyo joojinta xaaladaha qaarkood ay hoos u dhigi karto horumarka nooca 2aad ee sonkorowga.

Waa maxay astaamaha nooca 2 aad ee sonkorta?

Astaamaha nooca 2aad ee sonkorta waxaa ka mid noqon kara:

- » haraadka iyo cabida wax ka badan sida caadiga ah
- » gelida musqusha (si aad u kaadid) wax badan
- » daal dareemida iyo firfircooni hooseysa
- » nabaro ama dhaawacyo aan bogsan
- » araga oo caad yeesha
- » cuncun iyo caabuqa maqaarka
- » xannuun ama xadanxadanto lugaha ama cagaha.

Badanaa, dadka ma ogaadaan astaamahan, ama waxaa laga yaabaa inay ilaa wakhti u muuqdaan kuwo gaabinaya. Dadka qaarkii waxaa laga yaabaa inaysan wax astaamo ahba lahayn gebi ahaan. Xaaladaha qaarkood, calaamada ugu horeysa ee sonkorta waxaa laga yaabaa inay noqoto dhibaato sida wadne xannuun, nabar caged ama dhibka araga.

Sidee baa loo maareeyaa nooca 2 aad ee sonkorta?

Nooca 2aad ee sonkorta waxaa lagu maareeyaa cunnida cunto caafimaad leh iyo nashaad jireed oo joogto ah. Ilaa wakhti, waxaa sidoo kale laga yaabaa inaad u baahatid daawooyinka glucose ka hoos u dhiga (kiniini ama daawooyin laysku duri karo). Isla markay sonkortu soo korodho, dadka qaarkii waxay u baahan doonaan cirbada insulinta si ay uga caawiso inay ku ilaaliso heerarka glucose dhiigooda ilaa inta u dhaxeysa inta la rabo.

Ilaalinta sonkortaadu waa u muhiim caafimaadka wanaagsan iyo ka hortaga Dhibaatooyinka sonkorta, sida waxyeelada indhaha, kelyaha, xiddidada iyo marinada dhiigga.



Sidee baa loo wiisateeyaa nooca 2 aad ee sonkorta?

Waxaa jira saddex siyood oo loo wiisateeyo nooca 2aad ee sonkorta:

- Baaritaanka glucose ta dhiiga (oo aan ahayn oo kaliya farta oo layska mudo), oo u baahan in lagugu baaro shaybaarka baaritaanka. Tan waxaa laga yaabaa in loo sameeyo baaritaanka soonka leh (ka dib markaadan wax cunnin oo aadan cabin ugu yaraan siddeed saacadood) ama baaritaanka aan soonka lahayn.
- Tijaabada dulqaadka gulukooska afka ah (oral glucose tolerance test, OGTT), oo lagu sameeyo shaybaarka baaritaanka. Waxaa marka koowaad lagaa qaadaya baaritaanka glucose dhiiga ee soonka leh, ka dibna waxaa lagu siin doona cabitaan sonkor leh dhiigaana lagaa baarayaa laba saacadood taas ka dib.
- Baaritaanka hiimogolobiinta A1c (HbA1c), oo sheegaya cecelis ahaan heerkii glucose ka dhiigaaga 10 ilaa 12 kii toddobaad ee ugu danbeeyey. Tani sidoo kale waa baaritaanka sheybaarka laakiinse soomitaan looma baahna.

Yaa kaa caawin kara sonkortaada?

Maareynta sonkortu waa da' daal kooxeed oo ku lug leh adiga, qoyskaaga, saaxiibadaa iyo xirfadlayaasha caafimaadka. Waxaa jira xirfadlayaal caafimaad oo badan kalana duwan oo ku caawin kara, oo ay ku jiraan:

- » dakhtarkaaga guud
- » endocrinologist (takhasuslaha sonkorta)
- » baraha sonkorta ee aqoonsiga leh ama kalkaalisada/yaha sonkorta
- » cunto yaqaanka xirfadeed ee la aqoonsan yahay
- » baarista jimicsi ee la aqoonsan yahay
- » xirfadlaha cagaha ee diiwaangashan
- » la taliyaha, shaqaalaha bulshada ama xirfadlaha cilmi nafsiga.

Qodobada ugu muhiimsan

- Raac qorshe cunto caafimaad leh, samay xarakaadyo jireed joogto ah, hubi gulukowska dhiigaaga daawona qaado (haddii loo baahan yahay) si aad u maarayso sonkortaada.
- U arag dhakhtar si joogto ah si aad u maarayso sonkortaadu inay saxsan tahay.
- Weydii dhakhtarkaaga sida mihnadlayaasha caafimaadku kaaga caawimi karaan sonkortaada.
- 'Hal cabir' qof walba kuma filna'. Mihnadlayaasha caafimaadkaaga ayaa kula shaqayn doona si ay kuu caawimaan inaad maarayso sonkortaada.
- Wac Khadka caawimada NDSS oo ah **1800 637 700** lana hadal mihnadlaha caafimaadka wixii ku saabsan maaraynta sonkortaada. Ma u baahan tahay mutarjum? Wac Translating and Interpreting Service (TIS) **131 450**. Sheeg luqadaada. Sug in lagugu xiro oo weydiiso **1800 637 700**.



Adiga iyo NDSS

NDSS waxay bixisaa adeegyo kaalmo oo kala duwan, macluumaad, iyo badeecadu la kabay si lagu caawimo inaad maarayso sonkortaada, aad caafimaad qabto si fiicana u noolaato.