

# Daryeelka wareegtadaada cudurka sonkorowga ee sanadlaha ah

Wareegtada daryeelka sonkorowga ee sanadlaha ah waa liis warbixineed oo lagu maareeyo sonkorowgaaga. Markaad yeelato baaritaan caafimaad waxay kaa caawineysaa inaad ka ladnaato sonkorowga iyo yareynta halista dhibaatooyinka. La shaqee dhakhtarkaaga (GP) si aad u dhammaystirto baaritaanadaas.

Wareeg daryeel oo sanadle ah ayaa gacan ka geysan doona helitaanka wixii walwal caafimaad ah xilli hore. Baadhitaano joogto ah ayaa kaa caawin kara yaraynta halista dhibaatooyinka jidhkaaga ka jira, oo ay ku jiraan kalyahaaga, indhaha, cagaha, dareemayaasha iyo wadnaha.

Wareegtada daryeelka sanadlaha ah waxaa ka mid ah baaritaanada caafimaad ee soo socda muddo ka badan 12 bilood:

## HbA1c

HbA1c waa baaritaan dhiig oo muujinaya celcelis ahaan heerka gulukooska dhiigga 10-kii ilaa 12 toddobaad ee la soo dhaafay. Isku day in lagaa hubiyo HbA1c ugu yaraan 6 ilaa 12 bilood kasta. Cabirka 53mmol / mol (7%) ama wax ka yar waa bartilmaameed wanaagsan. Kala hadal dhakhtarkaaga ama baraha sonkorowga bartilmaameedkaaga sokorta la xiriirta.

## Dhiig kar

Isku day in dhiig karkaaga uu hubiyo GP-gaaga ama kalkaalisaadaada caafimaad mar kasta oo aad booqato ama lixdii bilood ba mar. Bartilmaameedka guud ee dadka qaba sonkorowgu waa 130/80-140/90 ama ka yar. Haddii aad qabtid cudurka wadnaha ama kelyaha, dhakhtarkaaga ayaa kaala hadli doona bartilmaameedka si loo daboolo baahiyahaaga. Ku haynta cadaadiska dhiiggaaga bartilmaameedka waxay gacan ka geysan doontaa yareynta khatarta istaroorogga, wadnaha, kelyaha iyo cudurka indhaha, iyo dhaawaca dareemaha.

## Qiimaynta cagaha

GP-gaaga, macalinka sonkorowga, kalkaalisaada ama dhaqtarka cagaha ayaa ka baari kara cagahaaga. Haddii aadan wax dhibaato ah ku qabin cagahaaga, isku day inaad ka hubiso 12-kii bilood ba mar. Haddii aad dhibaato ku qabto cagahaaga isku day inaad iska hubiso 3 ilaa 6 bilood kasta.



Daryeelka cagaha maalin walba waa mid aad muhiim u ah. Baro cagahaaga oo hubi maalin walba. Haddii aadan cagahaaga gaari karin, waxaad u adeegsan kartaa muraayad ama qof kuu eega.

Kala hadal GP-gaaga, dhakhtarkaaga cagaha ama dhaqtarka sonkorta sidii aad u daryeeli lahayd cagahaaga. Waad waydiin kartaa GP-gaaga inaad xaq u leedahay qorshe maarayn ah oo aad ku arki kartid dhaqtarka cagaha oo hoos yimaada Medicare.

## Baaritaanka indhaha

Indhahaagu way dhaawacmi karaan adigoon ogayn. Indhahaaga ha laga fiiriyo labadii sanoba mar dhakhaatiirta indhaha ama takhasuska indhaha (dhaqaatiirta indhaha) dhibaatooyinka la xiriirta sonkorowga.

La hadal takhtarkaaga ama takhasuska indhaha haddii aad ku aragto wax isbeddelo ah xagga aragtidaada maadaama aad u baahan karto in indhahaaga marar badan la baaro.

## Caafimaadka kelyaha

Kelyahaaga ayaa dhaawacmi kara haddii dhiig karkaaga iyo heerarka gulukooska dhiiggaagu ay waqti badan aad u sarreeyaan (sonkorow nephropathy). GP-gaaga ama dhaqtarka ku taqasusay xubnaha dhiiga ayaa kuu qorsheyn kara baaritaanka kaadida 12 bilood kasta. Baaritaanka waxay hubineysaa in yar oo borotiin ah oo kaadidaada kujiri karta (oo la yiraahdo microalbumin).

Baadhitaan dhiig si loo hubiyo shaqada kelyahaaga ayaa sidoo kale lagugula talinayaa.



## Dufanka dhiigga (kolestaroolka iyo triglycerides)

Kolestaroolka caafimaadka leh iyo heerarka triglyceride waxay yareyn doonaan halistaada dhibaatooyinka sonkorowga la xiriira.

Dhakhtarkaagu wuxuu hubin doonaa dufanka dhiigaaga. Tilmaam ahaan, waxaad halbeegsata:

- » Isku darka kolestaroolka ee ka yar 4mmol/L
- » Kolastarol LDL (xun) oo ka yar 2mmol/L
- » HDL (fiican) kolesteroolka 1mmol/L ama ka kor
- » Triglycerides ka yar 2mmol/L.

## Miisaanka, dhexda iyo iskeelka culeyska jirka

Haddii aad tahay culeys aan caafimaad qabin, inaad wax yar oo miisaan/culeys ah dhinto (5-10%) ayaa kaa caawin doona in dhiig karkaagu yaraado, gulukooska dhiiggaaga iyo heerarka kolestaroolka.

Tilmaanta Jirka Mashiinka (BMI) ayaa kuu sheegaya haddii aad miisaan caafimaad leh tahay. BMI inta u dhaxaysa 18.5 iyo 24.9 ayaa ah miisaanka caafimaadka leh.

Dhexdaada cabirkeeda sidoo kale waa tilmaame muhiim u ah halistaada caafimaad. Cabiraada lagu taliyay inay ka yaraato 94cm ragga iyo dumarka 80cm ka yar.

Bartilmaameedyadan waxaa loogu talagalay dadka asal ahaan ka soo jeeda Yurub. Darajooyin bartilmaameed oo kala duwan ayaa la isticmaali karaa haddii aad ka timid asal ahaan Aasiya ama Jasiiradda Baasifiga. Kala hadal dhakhtarkaaga ama dhaqtarka ku taqasusay cudurada sokorta wixii ku saabsan bartilmaameedka BMI ee adiga kugu habboon.

## Cunista caafimaadka leh

Qorshe cunista caafimaadka leh waxay kaa caawin kartaa inaad maamusho miisaankaaga oo aad ku hayso heerarka gulukooska dhiiggaaga iyo heerarka kolestaroolka tirada la bartilmaameedsanayo. Waad waydiin kartaa GP-gaaga haddii aad xaq u leedahay qorshe maarayn ah si aad u aragto nafaqo-yaqaane hoos yimaada Medicare-ka.

## Daryeelka wareegtada sanadlaha ah ee sonkortaada

Dhaqdhaqaaqa jirka ayaa ah wax aad ugu wanaagsan caafimaadkaaga. Isku day inaad sameyso ugu yaraan 30 daqiiqo oo dhaq dhaqaaq meel dhexaad ah (sida socodka boobsiis ka ah, dabaasha ama baaskiil wadida) maalmaha badankood isbuucii. Waxqabadka ugu fiican waa midka aad jeceshahay oo fadhiga kaa kiciya. Intaad dhaq dhaqaaq sameen karto dhaq dhaqaaq oo fadhiga yareey.

Dhakhtarka jimicsiga wuxuu kuu sameyn karaa barnaamij jimicsi oo adiga kugu habboon. Weydii GP-gaaga haddii aad xaq u leedahay qorshe maarayn ah oo aad ku aragto dhakhtar jimicsi oo hoos yimaada Medicare.

## Dib u eegista daawada

Daawooyinkaaga ha la fiiriyo sanad walba. GP-gaagu wuxuu hubin karaa isku-darka iyo inta aad qaadaneyso daawooyinka inay amaan yihiin oo kugu habboon yihiin

Haddii aad qaadatid wax ka badan saddex daawo, Waxaad xaq u yeelan kartaa Dib-u-eegista Daawada Guriga lagugu imaanayo. Farmashiistahaaga ayaa dib u eegi doona daawooyinkaaga ayadoo gurigaaga laguugu imaanayo. Weydii GP-gaaga macluumaad dheeraad ah.

## Sigaar cabida

Haddii aad sigaar cabto, iskuday inaad joojiso. Tani waxeey kaa caawin doonta yareynta halista dhibaatooyinka iyo hagaajinta caafimaadkaaga. Haddii ay kugu adag tahay inaad joojiso, codso caawimaad. Waad la hadli kartaa GP-gaaga ama waxaad ka wici kartaa Jadwalka taleefanka **137 848**.

## Maamulista sonkorowgaaga

Dhakhtarkaaga iyo xirfadleyaasha caafimaadka sonkorowga ayaa eegi doona sida aad u maareysid sonkorowgaaga waxayna kugu caawinayaan inaad cudurkaaga sonkorowga si haboon ula tacaashid.

## Caafimaadka shucuurta

Caafimaadkaaga shucuurta waa mid aad muhiim u ah. Haddii sonkorowgu ku dareensiinaayo walwal, walbahaar ama murugo, kala hadal xirfadlahaaga caafimaadka sonkorowga sida aad dareemeyso. Waxay kaa caawin karaan inay kuu helaan taageerada aad u baahan tahay.



## Qorshaha maareynta GP

Qorshaha maaraynta GP ayaa kaa caawin kara inaad maareyso sonkorowga adoo ka helaya hab habeysan, qoraal ah oo loogu talagalay daryeelkaaga. Qorshayaashaan ayaa kuu oggolaanaya inaad hesho qiima dhaca Medicare ka markaad aragto xirfadlayaal caafimaad, sida macalimiinta sonkorowga, nafaqo-yaqaannada, dhaqaatiirta cagaha iyo xirfadlayaasha jimicsiga. Wixii intaa ka badano o macluumaad ku saabsan maamulka GP qorshayaasha, kala hadal GP-gaaga, macalinka sonkorowga ama kalkaaliye caafimaad.



## Liiskaaga sanadlaha ee liiska hubinta daryeelka

Hubi	Goorta	Bartilmaameedka
HbA1c	6 ilaa 12 bilood kasta	53mmol/mol (7%) ama kayar
Dhiig kar	Lixdii biloodba mar	130/80-140/90 ama kayar
Qiimaynta cagaha	Lugaha khatarta yar: Sanad kasta Cagaha khatarta sare: 3 ilaa 6 bilood kasta	Caafimaadka cagaha oo la xaqiijiyay
Baariitaanka indhaha	Labadii sanaba mar	Caafimaadka indhaha oo la xaqiijiyay
Caafimaadka kilyaha	Sanadkasta	Heerarka Microalbumin ee qiyaasta bartilmaameedka  Tijaabinta kelyaha sideey u shaqeynayaan qiyaasta bartilmaameedka
Dufanka dhiigga	Sanadkasta	Isku darka kolestaroolka ka yar 4mmol/L  LDL wax kayar 2mmol/L  HDL 1mmol/L ama ka kor  Triglycerides in ka yar 2mmol/L
Miisaan	Lixdii bilood oo kasta	BMI 18.5-24.9
Cabirka dhexda	Lixdii bilood oo kasta	Wax kayar 94cm (ragga)  In ka yar 80cm (dumarka)
Dib u eegista cunitaanka caafimaadka leh	Sanadkasta	Iyadoo la raacayo qorshe cunitaan caafimaad leh
Dib u eegida dhaqdhaqaaqa jirka	Sanadkasta	Ugu yaraan 30 daqiiqo oo dhaq dhaqaaq meel dhexaad ah, maalmaha badankood ee usbuuca sameey oo yareey iska fadhinta badan
Dib u eegista daawada	Sanadkasta	U isticmaal dawooyinka si amaana
Sigaar cabid	Sanadkasta	Sigaar cabida jooji
Maareynta sonkorowga	Sanadkasta	Maareynta shaqsiyadeed oo sonkoroowga oo la xaqiijiyay
Caafimaadka shucuurta	Sidii loogu baahdo	Caafimaadka shucuurta iyo guud ahaan caafimaadka oo la xaqiijiyay

Xusuusin: Bartilmaameedyada lasoo taxay waa dadka waaweyn ee qaba sonkorowga. Bartilmaameedyo kala duwan ayaa khuseeya carruurta, dhalinyarada iyo kooxaha dhaqanka.

## Qodobada ugu muhiimsan

- U arag dhakhtar si joogto ah si aad u maarayso sonkortaadu inay saxsan tahay.
- 'Hal cabir' qof walba kuma filna'. Weydii dhakhtarkaaga sida mihnadlayaasha caafimaadku kaaga caawimi karaan 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**.
- Gal [ndss.com.au/information-in-yourlanguage](https://ndss.com.au/information-in-yourlanguage) si aad u wacdo **NDSS Helpline 1800 637 700** weydiina in koobi lagu soo diro adiga.



## 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.