

Type 2 diabetes: a quick guide - Somali | af Soomaali

Nooca 2aad ee sonkorowga: tilmaamo kooban

Waa maxay nooca 2aad ee sonkorowga?

Nooca 2aad ee sonkorowga waa xaalad ay sonkorta dhiigaaga aad u badan tahay.

Sidee lagu ogaadaa cudurka sonkorowga nooca 2aad?

Nooca 2aad ee sonkorowga waxaa lagu ogaadaa baaritaanka dhiiga. La hadal dhakhtarkaaga haddii aad leedahay wax astaamo ah ama arrimo halis ah.

Waa maxay astaamaha lagu garto nooca 2aad ee sonkorowga?

Calaamadaha cudurka nooca 2aad ee sonkorowga waxaa kamid ah:



Haraad iyo cabid badan



Aadida musqusha (si ay u kaadido) marar badan



Daal dareemis iyo tabar yari



Nabaro ama go'itaan aan bogsan doonin



Aragga oo xumaaday



Cuncun iyo infekshinka maqaarka



Xanuun ama jiriirico lugaha ama cagaha ah

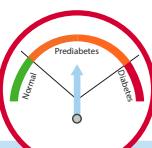
Dadka qaarkiis malaha wax calaamado ah haba yaraatee.

Yaa halis ugu jira cudurka nooca 2aad ee sonkorowga?

Waxyaabaha halista u ah cudurka nooca 2aad ee sonkorowga waxaa ka mid ah:



Taariikhda qoyska



Sonkorowga ka hor



Waxqabad la'aan



Da'da sii kordheysa



Ka sarreeya miisaan caafimaad leh



Cudurka 'Polycystic ovary syndrome'



Sonkorowga uurka



Qaar ka mid ah daawooyinka dhimirkha ama steroid

Dhaqamada qaar ka mid ah waxay halis weyn ugu jiraan inuu ku dhaco cudurka sonkorowga nooca 2aad. Tan waxaa ka mid ah dadka ka soo jeeda Aborijiniska iyo Torres Strait Islander, iyo sidoo kale Koonfur-Aasiya, Hindiya, Bariga Dhexe, Waqooyiga Afrika, Jasiiradaha Baasifigga iyo Koonfurta Yurub.

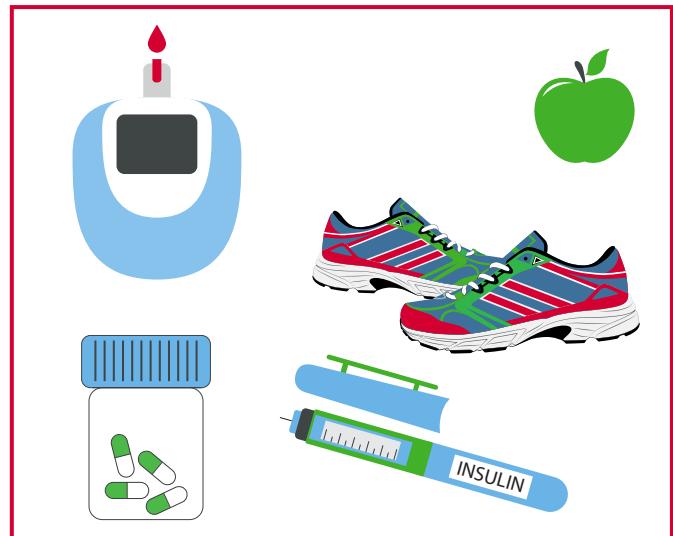
Sidee loo maareeyaa sonkorowga nooca 2-aad?

Sonkorowga nooca 2-aad waxaa lagu maareeyaa cuntooyin caafimaad leh iyo jimicsi joogto ah.

Waqtii ka dib, waxaad sidoo kale u baahan kartaa daawooyinka yareeya sonkorta (kiniiniyada ama daawooyinka la isku duro).

Marka sonkorowgu sii socdo, dadka qaarkiis waxay u baahan doonaan irbado insulin ah si ay uga caawiyaan inay heerarka sonkorta dhiigooda ku hayaan heer loogu tala galay.

Waxyaabahan ayaa muhiim u ah caafimaadka wanaagsan iyo yaraynta halista dhibaatooyinka sonkorowga, sida wadne qabad, dhibaatooyin ku yimaada indhahaaga, kelyaha, neerfaha, ama cagaha.



Yaa kaa caawin kara sonkorowgaaga?

Maareynta sonkorowgu waa da'daal kooxeed kaas oo ay ku lug leeyihiin adiga, qoyskaaga, saaxiibbadaa iyo xirfadlayaasha caafimaadka.

Kheyraadka/macluumaadka

Haddii aad jeelaan lahayd talooyin dheeraad ah oo ku saabsan maareynta cudurka sonkorowga, booqo ndss.com.au/somali.

Xirfadlayaasha caafimaadka ee kaa caawin kara waxaa ka mid ah:

- » dhaqtarka guud (GP)
- » kalkaaliso caafimaad
- » aqoonyahan aqoonsi u leh cudurka macaanka
- » dhakhtarka cilmu-nafsi (khabiir sonkorow)
- » aqoonyahan ku takhasusay cilmiga cuntada
- » aqoonyahan jimicsiga jirka
- » Dhaqtar diiwaangashan ee caafimaadka cagaha
- » dhakhtarka ilkaha
- » dhakhtarka indhaha
- » farmashiistaha
- » la-taliye, shaqaale bulsho ama cilmi-nafsi yaqaan

NDSS iyo adiga

Adeegyo kala duwan iyo taageero ayaa laga heli karaa NDSS si ay kaaga caawiso maareynta sonkorowgaaga. Waxaa ka mid ah macluumaad ku saabsan maareynta sonkorowga iyada oo loo marayo Khadka Caawinta NDSS iyo websaydhka. Alaabaha eey bixiyaan, adeegyada iyo barnaamijyada waxbarasho ee la heli karo ayaa kaa caawin kara inaad maareysid sonkorowgaaga.