



Information prescription

Sonkorowga – Su'aalaha iyo Jawaabaha

Hada xanuunkan lagugu sheegay

Tani macnaheedu maxay tahay?

Sonkorowgu waa marka xadiga gulukoosta (sonkorta) ee ku jirta dhigaagu uu sareeyo waayo jirkaaga ayaan si haboon u isticmaaleyn.

Waxaa suurtoogala in aad u baahato in aad cuntada aad cunto badasho, oo kuwo kale doorato, nashaadaadka badiso ama aad culayska dhinto, waxa kale oo loo baahdaa in aad dhakhtarka in badan aragto iyo marka aad guriga iska joogto in aad si joogto ah u fiiriso xadiga gulukoosta ee dhigaaga.

Hadii aad ilaaliso xadiga sonkorta ee dhigaaga, heerka cadadiska/karka dhigaaga iyo heerka dufanka ee dhigaaga, waxad suurto galinaysaa in noloshadu noqoto mid buuxda oo fayd qabta.

Waa maxay Sonkorowga?

Sonkorowga mellitus-ku waa xaalada marka xadiga gulukosta (sonkorta) ee ku jirta dhigaagu uu aad u sareeyo waayo jirkaaga ayaan si haboon u isticmaalayn. Waxaa jira laba nooc oo sonkorowa. Waxayna kala yihiin: Nooca 1aad ee sonkorowga iyo Nooca 2aad ee sonkorowga. Nooca 2aad ee sonkorowgu waxa uu dhacaa marka jirku weli soo saarayo waxoogaa hoormoonka insulin-ka ah, lakiin aan ku filayn, ama marka insulin-ka lasoo saaray aanay si wacan u shaqayn (diidida insulin-ka). Nooca 2aad ee Sonkorowgu waa nooca uugu caansan labada nooc, waxana qaba dadka badankiisa ilaa 85 - 95% dadka qaba sonkorowga.

Maxaa sababa Sonkorowga?

Sonkorowga waxaa keena sababo badan, lakiin qaar waxba kama qaban kartin, tusaale ahaan sababaha hidaha, cimrigaaga, ama hadii aad hore u lahayd sonkorowga gestational-ka. Sidoo kale qaar ka mida hab nololeedyada, sida buurnaana, cunida cunto nafaqo daran, jimicsi yaraanta, ayaa kordhin kara fursada in uu kugu dhaco xanuunkan sonkorowga noociisa 2aad.

Sidee sonkorowgu u badalayaa noloshayda?

Qof waliba waa u gaar, lakiin waxaa laga yabaa in aad aado balamo badan oo aad ku arkayso dhakhtarka (GP) ama cusbitaalka. Waxa kale oo haboon in aad doorato cunto ka duwan, nashaadaadka kordhiso iyo in aad dhinto culayska hadii aad buuran tahay.

Waa in aad iska cabirtaa xadiga sonkorta marka aad guriga joogto iyo in aad qorto. Waxa kale oo laga yabaa in dhakhtarku kuu qoro daawooyin.

Maxaan sameeyaa hada?

Waxaa muhiim ah in adiga iyo kooxda qaabilsan sonkorowgu kawada shaqaysaan hilitaanka hab daawo oo kugu haboon. Baro xanuunkaaga, lana hadal dadka kale ee kaa caawin kara in aad xakamayso xanuunka.

Sida uugu fiican ee aad isku caawin kartaa waa in aad la socoto heerka sonkorta ee dhiigaaga, kalostoraalka (cholesterol-ka) iyo cadaadiska dhiigaaga. Qaado daawo kasta oo laguugu qoray daaweynta xanuunka. Waa in aad timaado balamaha caafimaadka, culayska dhinto hadii loo baahan yahay, ama culayska halkaa ku ilaaliso hadii uu ku haboon yahay dhererkaaga. Badi waa in aad cuntaa cunto caafimaadaysan, hadii aad sigaarka cabto jooji. Ha cabin khamri xadhaafa oo ka badan inta lagu taliyay. Nashadaadkana ka samee inta aad awoodo. Hadii aad oofiso waxyaabahaas waxay kaa caawin karaan dhimida khatarta uu keeno sonkorowgu.

Sidee sonkorowga loo daaweeyaa?

Marka sonkorowga lagugu sheego waa muhiim in aad ilaaliso caafimaadkaaga. Dadka qaba sonkorowga badi waxa ay u baahan yihiin daawooyin dheeraada iyo in ay badalaan hab nololeedkooda, sida in ay qaataan daawo si ay u xakameeyaan sonkorowga, cadaadiska dhiiga/karka iyo dufanka dhiiga.

Miyaan u baahanahay in aan cabiro heerka sonkorta ee dhiigayga?

Cabiraada aad guriga ku eegayso sonkorta dhiigu waxay ku siin kartaa heerka sonkorta dhiigaaga ku jirta oo saxa marka aad cabirto. Marka aad cabirayso waxa aad mudaysaa dhinaca fartaada (sida kasoo horkeega bad-kan) irbad ayaana la socota, waxana aad dhibic dhiiga ku dhibcinaysaa warqad-duurka cabiraada. Meter-ka ayaana markiiba kuu sheegaya natiijada. Xasuus qor ku qor natiijooyinka, waxana tani kaa caawin kartaa adiga iyo kooxda caafimaadka in aad ogaataan hadii loo baahan yahay in habka daawaddaada wax laga badalo.

Waa maxay heerka caadiga ah ee sonkorta dhiigu in uu noqdo?

Heerka loo baahan yahay waa 4-6 millimoles litirkiiba (mmol/l) ka hor cuntada ama in aanu dhaafin 10 millimoles litirkiiba (mmol/l) labo saac kabacdi marka aad wax cunto. Hadii marmarka qaarkood uu heerka sonkorta intaa dhaafto wax walaaca ma muujinayso, lakiin hadii badi uu heerka sonkorta tani ka sareeyo, waa in aad la tashato kooxda qaabilsan sonkorowga. Markasta qaado natiijooyinka oo tus kooxda. Waxaa cadaatay hadii heerarka xaga sare lagu xusay lagu xakameeyo heerka sonkorta ee dhiiga, qofkaasi waxa uu baajinayaa khatarada uu keeni karo sonkorowgu.

Maxaan cuni karaa?

Waxaad cuni kartaa dhamaan cuntooyinka. Qaado cunto isku dheeli tiran, sida kuwo ay ku yartahay dufanku, milixdu iyo sonkorta, si joogto ah u qaado karbohaydarat-ka iyo khudaar badan. Marka sonkorowga lagugu sheego waxaa dhib kugu noqon karta in aad qaadato cunto isku dheeli tiran. In kasta oo cuntada aad cunto iyo waxa aad caadaysatay ay raad ku yeelan karaan sonkorowga. Lakiin waxa aad caadaysataa cunida cunto caafimaadaysan oo kala duwan.

Maxay nashadaadku muhiim u yihiin?

In aad nashadaad samaysaa waa wax u fiican qof walba, lakiin dadka qaba xanuunka sonkorowga waa u sii muhiim. Jimicsi lagu daray cunto caafimaadaysan iyo daawooyinka sonkorowgu waxay kaa caawin karaan in aad xakamayso sonkorowga iyo in aad hakiso dhibaatooyinka uu keeno.

Jimicsi/ nashadaad intee leeg ayaan sameeyaa?

Dhamaan jimicsiga jirku waa ku jiraa, sida shaqada guriga ama dhaqida gaariga. Nashadaadka uugu yar ee qofka mudakarka ah lagula taliyo in uu sameeyo waa 30 daqiiqo ugu yaraan shan cisho oo kamida asbuuxa (taasina waa 2.5 saacadood oo kaliya marka la eego 168 saacadood ee asbuucu ka kooban yahay). Waxa kale oo dhamaan dadka lagula taliyaa in ay sameeyaan 10,000 talaabo maalintiiba. Waxaana muhiima in aad samayso nashadaad ku farxad galiya oo aad ku guulaysan karto. Wixii nashadaada ee aad kusii dartaa waxa ay kaa caawin karaan xakamaynta Sonkorowga.

Miyaan joojiyaa cabitaanka sigaarka?

Sigaarku waxa uu sababaa dhaawacyada 'neuropathy' (dhaawaca dareemaha), 'nephropathy' (dhaawaca kalyaha) iyo 'retinopathy' (dhaawaca indhaha) waxana uu sii kordhiyaa khatarta xanuunka wadnaha. Sidaa awadeed, joojinta sigaarku waa waxa ugu mahiimsan ee aad ku kobcin karto caafimaadkaaga mustaqbalka.

Xageen ka heli karaa tageero nafsiyana?

Waxa uugu adag ee walaaca keenaa waxa weeyi in sonkorowgu yahay xanuun daa'imman ah. Asbuucyada iyo bilaha uugu horeeya marka laguugu sheego in aad qabto xanuunka sonkorowga, waxaa suurto gal ah in aadan nafsada waqti siin, waayo waxa aad ka fikiraysaa daawada iyo hab nololeedkaaga badalkiisa. Qof waliba si ayuu uula tacaalaa marka loo sheego in ay qabaan xanuunka sonkorowga. Markaa waxaa laga yabaa in aad ku dhako-faarto, fajacdo, cabsooto, xanaaqdo ama walaacdo. Lakiin marka aad mudo la tacaasho ee aad xakamayso, waxaa laga yaabaa in aad kalsooni hesho in aad la tacaali kartid xanuunka oo aad qabsan karto nolol maalmeedkaaga. Markaasi waxaa laga yabaa in walaacii markii hore ku hayay in uu kaa tago. Kooxda qaabilsan caafimaadkaaga ayaa ku siin karta tageeto nafsi ah ama habsiimo. Waxana ay kaa caawin karaan in aad kalsooni ku qabto in aad la tacaali karto xanuunka sonkorowga. Waxa kale oo aad tageero iyo gubaabin ka heli kartaa dadka kale ee qaba xanuunka sonkorowga - Diabetes UK, waa ururo samafaleed, iyo Care Support Events waxa ay ku siin karaan fursad aad ku maqli karto sida dadka kale ee qaba xanuunkani u xakameeyeen ama tacaalaan.

Hadii aan gaari kaxeeyo, miyaa loo baahan yahay in aan ogoysiiyo DVLA in laygu sheegay sonkorowga?

Hadii sonkorowga aad qabto lagu daaweeyo insulin, waa sharciyan in aad ogaysiiso Hay'ada Diwaangalinta Liisanada Baabuurta (Driver and Vehicle Licensing Agency (DVLA) waana in aad u wargaliso sida uugu dhakhso badan.

Waa sidee hadii gulukoosta dhiigaygu hoos u dhacdo?

Badi waxa aad isku arki doontaa 'calaamado digniina' oo dhaca marka jirku isku dayayo in uu kor u qaado heerka gulukoosta ee dhiiga. 'Calaamadahanu si kala duwan ayay uuga muuqan karaan qofba, lakiin badi waxaa laysku arkaa gariir, dhidid, dibnaha oo xanxantooba, maqaarka oo bayl noqda, wadno gariir, miyir-beel iyo dulqaad daro.

Maxaa uu gulukoosta heerka dhiigu hoos uugu dhacaa?

Hoos u dhacu (hypo) waxay dhacdaa hadii aad qaadatay daawooyinka sonkorowga oo badan, aadan qaadan ama ka habsaantay cunida cuntada, aanad cunin Karbohaydarat kugu filan, aad samaysay jumicsi aadan qorshaynin ama kugu xad dhaafa, aad khamri cabtay adiga oo aan cunto la qaadan. Marmarka wax sabab ah malaha.

Sidee loo daaweeyaa sonkor dhaca “hypo”?

Daaweyntiisu waa wax fudud, waxaanay u baahan tahay in aad qaadato Karbohaydarat-ka degdega jirku u quuto, sida cabitaan macaan ama kiniini gulukoos ah, kabacdina qaata karbohaydarat-ka sida degan jirku u qaato, sida Sereal-ka, saandawij, khudrad, buskud ama caano ama cuntada caadiga ah hadii waqtigeedu joogo. Haddii qofka aanu waxba ka qaban, waxaa kugu dhici kara wareer, waxana aad uu baahnaan doontaa in la lagugu mudo irbad gulukoos ah (hoormoon kordhiya heerka gulukoosta ee dhiiga).

Waa maxay raadadka waqtiga dheer ee laga yaabo in sonkorowgu igu keeno?

Waxaa ka mida dhibaatooyinka sonkorowga ee waqtiga dheer:

- Xanuunka wadnaha: Waa dhaawaca ku yimaada wadnaha iyo wareega dhiiga waxana sababa dufanka ku dhaga dhinacyada xididdada dhiiga u qaada jirka.
- Aragti-daro (Retinopathy): Aragti beelka oo ah kani uugu badan ee sababa indho beelka ku timaada dadka u dhaxeeya 16 ilaa 64 ee ku nool UK, waxanu waxyeelaa xididdada dhiiga u keena ratinaha – qeybta araga ee isha.
- Neuropathy: Waxaa tani loo yaqanaa dhaacawa dareemayaasha. Waxaana jira noocyo badan oo ah ‘neuropathy’ waxayna ku xiran tahay dareemayaasha uu waxyeelo. Dhaawaca ‘Neuropathy’ ayaa ah nooca uugu caansan, waxaanu dhaawacaa dareemayaasha gacmaha iyo cagaha.
- Nephropathy: Waxaa tani loo yaqaanaa xanuunka kalyaha ama renal-ka.

Sidee looga taxadiri karaa dhibaatooyinka waqtiga dheer ee la xiriira sonkorowga?

Warka wacani waxa weeyi, hadii aad heerarka gulukoosta ee dhiigaaga, dufanka dhiiga (cholesterol) iyo cadaadiska dhiiga/karka aad hoos uugu dhigto sida uugu caadisan, waxa aad si aada u dhimi kartaa dhaawacyada uu sababo sonkorowgu. Waxa kale oo muhiima in aad caragaaga fiiriso, cagahaagana la eegto ugu yaraan sanadkiiba mar, si wixii dhib ah loo arko markiiba, loona daaweeyo sida ku haboon.

Caawinta turjubaanka

Haddii aad u baahan tahay in luqadaada lagugu caawiyo la xiriir CITAS Tel: 0845 521 0405. CITAS waa urur samafala oo bixiya turjubaanis mid afka ah ama qoraala, waxana laga heli kartaa in ka badan 55 luqadood si dadka ku nool agagaarku u helaan adeegyada caafimaadka, adeegyada bulshada, guryaha, sharciga iyo adeegyada tacliinta.

Caawinta aad ka heli karto Diabetes UK

Dad ka badan 2 milyan oo qof ku nool UK ayaa qaba sonkorowga, waxa kale oo iyaguna qaba 750,000 oo qof oo kale, balse aan ogayn in ay xanuunkan qabaan.

Diabetes UK waa ururka uugu weyn UK ee la shaqeeya dadka qaba sonkorowga. Ururkani waxa uu maalgaliyaa cilmi baarista, ololeeyaana caawinta dadka qaba xaaladan.

Ururkan waxaa xubno ka ah dad ka badan 170,000 xubnood. Diabetes UK waa urur samofala oo la shaqeeya dadka qaba sonkorowga, saaxiibadood iyo daryeelayaashooda. Ujeedadiisuna waa in aan horumarino nolosha dadka qaba xanuunkan, mustaqbalkan aanu filayno in laga guulaysto sonkorowga, anaga oo bixinayna caawimo maadi ah, wararka iyo adeegyo caawinaya dadku inay xakameeyaan sonkorowga.

Khadka daryeelka (Careline)

Careline waxaa ka shaqeeya talo-bixiyayaal kaa caawin kara in ay ku dhagaystaan, kuna siiyaan waqti aad arimahaaga kaga hadasho.

0845 120 2960, Isniinta-Jimcaha, 9am-5pm

(Talafoonada laga soo waco khadka BT, khrashkoodu kama badna 4p daqiiqadiiba; khadadka kale iyo moobaylada waa kala duwanaan karaan, wac 020 7424 1000 oo waydii in ay kuu gudbiyaan soo dhaweynta Careline.)

Website

www.sonkorowga.org.uk

Waa maxay wararka ‘information prescription’?

‘Information Prescription’ waa warside la siiyo dadka qaba cudurada jiidama, waxana siiya dhakhtarkooda, kalkaaliyaha caafimaadka ama farmasiiga si dadka looga caawiyo in ay maareeyaan xaaladooda caafimaad.

Warsidahanu waxa uu kuu sheegayaa halka aad ka heli karto warar iyo caawimo dheeraada sida khadka caawinta talafoonka, halkaasi oo ay kuugu diyaar yihiin shaqaale hufan oo aqoon leh, kuna siin kara tageero iyo caawin. Warsidahu waxa kale oo uu ku siinayaa faahfaahinta shabakadan, oo aad ka heli karto warar dheeraada oo kaa caawin kara maaraynta xaaladaada.

Anaga nagu saabsan

Waxaanu nahay iskaashato ka kooban ururada Arthritis Care, Asthma UK, iyo Diabetes UK ee ka shaqeeya xaafada Hammersmith iyo Fulham PCT.

Waxaa maalgaliya Wasaarada Caafimaadka si aan u horumarino una baarno warsidaha ‘Information Prescriptions’, iyo in aan wargalino kana hawlgalino ‘Information Prescriptions’ dhamaan wadanka oo dhan.

© 2007 Arthritis Care (reg charity no 206563), Asthma UK (802364), Diabetes UK (215199), Hammersmith and Fulham Primary Care Trust.