

## **Macaanka uurka la xidhiidha — Doorashooyinka daawaynta**

Macaanka uurka la xidhiidha wuxuu yimaaddaa marka dumarka aan hore macaan u lahayn ay sare u kacdo guluukaws (sonkorta) dhiiggooda ku jirtaa marka ay uurka leeyihiin. Waxay bilaabantaa marka uu jidhku awoodi waayo inuu sameeyo ama isticmaalo insuliintii uu ugu baahnaa uurka. Marka aanay jirin Insulin ku filani, waxa sare u kacda sonkorta ku jirta dhiigga. Sonkorta dheeraadka ayaa ka gudubta mandheerta, oo ilmahaaga siisa guluukaws (sonkor) sarraraysa. Haddii aan la dawayn ama si liidata loo kantaroolo Macaanka uurka la xidhiidhaa wuxuu wax yeeli karaa ilmahaaga. guluukawska dheeraadka ahi wuxuu keeni karaa ilme 'buuran' (macrosomia), taas oo kordhin karta khatarta marka uu ilmuhu dhalanayo iyo marka uu dhasho kadib. Intaas waxaa dheer in guluukawska faraha badani kordhin karto khatarta dhiig karka, iyo preeclampsia — dhibaato daran oo dhinaca uurka ah

Iyadoo ay sabab u tahay inuu Macaanka uurka la xidhiidha wax yeellayn karo ilmahaaga , **ayaa waxaad u baahantahay inaad bilawdo daawayntiisa.** Dumar badan ayaa ***cuntada iyo jimicsiga jidhka*** ay ugu filantahay inay heer caadi ah hoos ugu dhigaan heerka guluukawska dhiiggoodha ku jirta, hase yeeshee waa in laga fekeraa in la qaato doorashooyin ah daawayn dheeraad ah.

### **Doorashada Insuliinta ah**

Waxa insuliinta uu jidhkaagu soo saaro lagu 'kabi karaa' irbad insuliin ah oo la qaato xilliga cuntada marka ay sare uga kacayso guluukawstu heerkii ku habboonayd. waxa laga yaabaa inaad u baahato inaad insuliin qaadato mid ka mida ama dhammaan wajbadaaga cuntada. Mararka qaar insuliinta jidhkaagu sameeyo wajbadaha cuntada inta u dhaxaysa ama habeenkii ayaa u baahan la 'kabo' taasina waxay u baahantahay insuliinta sida gaabinaysa wax u tarta xilliga hurdada. Kooxda qaabilsan macaanka ayaa kuu sheegi doona goorta iyo inta aad uga baahantahay inta aad uga baahantahay inaad insuliinta ka qaadato. Insuliinta aad qaadataa kama gudbi doonto mandheerta oo ma gaadhi doonto ilmahaaga.

Inaad insuliinta aad qaadanayso u miisaanto cuntada aad cunayso iyo nashaadka aad samaynayso, ayaa heer caadi ah gaadhsiiin karta heerka guluukawsta taas oo macnaheedu yahay inuu ilmahaagu heli doono heerkii habboonaa ee tamarta/cuntada si uu ugu koro si caadi ah. Inta aad insuliinta ka qaadanaysaa sare ayay u kacaysaa markaa muddada uurkaagu korodho. Aad ayay muhiim u tahay in lala socdo guluukawsta dhiigga ku jira sababta oo ah waxay ina tusaysaa marka loo baahanyahay in wax laga beddelo inta insuliinta looga baahanyahay si loogu hayo heerkii caadiga ahaa.

### **Doorashada ah Metformin (Metformin Option)**

Metformin waa jadwal si guul ah 40 sano loogu isticmaali jiray in lagu daweeyo macaanka xilliga uurka. waxa si badan loogu isticmaalaa xilliga uurka kaas isagoo loo isticmaalayo badiil ahaan ama iyadoo ay weheliso insulin.

Metformin waxay u shaqaysaa iyadoo insulinta u oggolaata inay si wax ku ool ah u shaqayso, sidaa darteed in yar oo insulin ah ayaa si fiican u shaqaysa. Taas waxa macnaheedu noqon karaa in laga yaabo inay ku filantahay inay insuliintaada xaddidani ay xadayso heerka glukawska dhiigga ku jira iyadoo la isticmaalayo Metformin si 'kor loogu qaado' waxqabadkeeda.

Waxa kale oo uu Metformin noqon kartaa mid waxtar ah marka ay weheliso irbadaha insulin. In la wada isticmaalo ayaa hoos u dhigi karta inta laga qaadanayo insulinta, taas oo gacan ka gaysan karta ka hortagga miisaanka xad-dhaafka ah ee xilliga uurka taas oo hagaajin karta natiijada uurka.

Iyadoo aan la mid ahayn Insulin, ayay Metformin ka gudubtaa mandheerta. waxa jiray dhawr daraasadood oo lagu eegay sida ay Metformin aamin ugu tahay xilliga uurka. dhakhtarkaaga macaanka ayaa arrintaas si fiican kuugu sheegi karta ciyaadadda. Metformin ma aha doorasho cid walba u habboon; waxa kale oo jira xaalado caafimaad ama dhibaatooyin uurka la xidhiidha oo laga yaabo inay insuliintu tahay doorashada haboon.

dadka qaar (10 kiiba 2 qof) ayaa acraad jaanibi ah kala kulma qaadashada Metformin, sida caloosha oo socota; waxa kuwaan loo yarayn karaa in lagu bilaabo in inyar laga qaato, oo qunyar la kordhiyo iyadoo la liqayo kiniinka marka wax la cunayo ama cuntada kadib.

### **Uurka kadib**

Dumarka intooda badan isla markay ummulaan ayaa laga joojiyaa in lagu daaweeyo Metformin iyo insuliin. Hase yeeshee, waa muhiim in muddo laba maalmood ah umusha kadib la eego heerka guluukawska si loo hubiyo inay joogto heer caadi ah.

### **Tixraac:**

Nationella riktlinjer för diabetesvård. Stockholm: Socialstyrelsen; 2015. oo laga heli karo: <http://www.socialstyrelsen.se/nationellariktlinjerfordiabetesvard>