

Kaadi macaanta uurka la xiriirta

Waa maxay kaadi macaanka ku la xiriira uurka?

Sonkorta dhiiga oo kor u kacda kolka lagu gudajiro wakhtiga uurka waxaa lagu magacaabaa kaadi- macaanka la xiriira uurka. Khatarta iney qofka ku dhacdo kaadi macaan la xiriirta uurka kor ayey u kacdaa mar kasta oo wakhtiga uurku siyaado, waxaana ugu khatar badan kolkii saddex qaybood qaybta ugu damaysa ee wakhtiga uurka la gaaro.

Waa maxay sababta ay qofka uurka leh ugu dhacdo kaadi macaanka ?

Maadada loo yaqaan Insuuliinka waa dhacaan ku abuurma qaybta kore ee gumaarka qofka. Shaqada ugu wanaagsan ee insuuliinku waa inuu hoos u dhigo inaan sonkorta dhiigu meel keliya isugu ururin. Isbedelka unugyada ee ka yimaada isbedelka jirka inta lagu gudajiro wakhtiga uurka ayaa dhaliya in la dareemi waayo saamaynta ay insuliintu ku yeelato hoos u dhaca sonkorta jirka. Jirku waxaa uu isku dayaa inuu isbedel ku sameeyo unugyadaas isu abuurto insuuliin dheeraad ah. Haddii aanu jirku soo saarin insuuliin dheeraad ah, kolka waxaa dhacaysa in in sonkorta dhiigu kor u kacdo.

Siddee lagu ogaan karaa ?

Waxaa lagu ogaan karaa iyadoo la eego cadaadiska sonkorta ee jirka , taasoo loogu yeero tijaabada maadada gulukooska. Tijaabadu waxaa weeye iyadoo qofku uu cabaayo biyo sonkorta burburiya oo culayskoodu yahay 75 garaam oo gulukoos ah iyo in sonkorta dhiiga la cabiro inta tijaabada lagu gudajiro. Haddii qiimaha maadada gulukooska uu ka bato ilaa xad ama cabir la isla yaqaan kolkaas waxaa jira kaadi macaan la xiriirta dhinaca uurka. Habka la sameeyo iyo sida loo cabiro iyo xadka qiimaha ee la eegaa waa ay kala duwan yihiin kolka la eego guud ahaan wadanka oo dhan. Intii lagu dhex jirey 2015-kii Waxaa hay'ada arrimaha bulshada soo saartay tallooyin ku wajahan qiimaha ama xadka sonkorta dhiiga ee la isla yaqaan. Qiimaha heerka sonkorta dhiiga ee la eegayaa waa mid la qiimeynaayo si joogto ah ,iyadoo laga bilaabayo xilliga dayrta ee 2016-ka

Waa sidee qaabka ay caadiga u tahay kaadi macaanka la xiriira uurka, ayeyse ku dhacdaa ?

Qorshe –qaabeedka la raacaayey sanadkii 2015 waa ilaa inta u dhexaysa 2-3% balse waxaa la filayaa inuu kor u kaco , qiimo xadayn kalena waa ay soo baxayaan. Qofkii ay qaraabadiisu qabaan kaadi macaan ayaa khatarta ugu weyn ugu jira in kaadi macaanku ku dhaco. Waxaa kaloo iyana khatar ku jira dadka uu dhaqdhaqaaqooda dhinaca jirka sida socodka oo kale uu aad u yar yahay. Dadka culeyskoodu kor u kaco wakhtiga uurka ayaa iyaguna khatartaas oo kale ku jira. Haddii ay qofka horay ugu dhacday kaadi macaanta noocan ah waxaa uu khatar u yahay iney mar kale dib ugu dhacdo, xitaa haddii ay haatan caruurto waaweynaadeen. Cudurkaan kaadi macaanka wakhtiga uurka yimaadaa waa mid wadamadu ku kala duwan yihiin, waxaana uu ku abdan yahay wadamada ka baxsan yurub.

Waa maxay khatarta ay leedahay kaadi macaantu wakhtiga uurka?

Sonkorta oo kor u kacdaa waxaa ay saamayn ku yeelataa ilmaha caloosha ku jira. Sonkorta jirka ayaa si sahal ah ku dhaafta mandheerta. Kolkii heerka sonkorta ee hooyadu sareeyo waxaa sidoo kale sareeya heerka sonkorta ee ilmaha aan weli dhalan. Haddii uu sonkorta jirka ee hooyada iyo ilmuhu yihiin kuwo iska caadi ah, kolkaas caafimaadka hooyada iyo ilmuhuba waa fiicnaanayaa.

Qiimaha ama heerka sonkorta dhiiga oo bilowga hore ee uurka kor u kacdaa waxaa ay dhalisaa in hab-dhiska jirka ee ilmuhu xumaado, waxaana ay keentaa jirka ilmaha oo si qalad ah u samaysma. Sida badan heerka sonkorta dhiiga ayaa hooseeya bilowga uurka, taasoo keenta iney yaraato khatarta in jirka ilmuhu si qalad ah u samaysmo. Sonkorta dhiiga oo kor u kacsan dhamaadka wakhtiga uurka waxaa ay keentaa in insuliin badan uu jirku soo saaro. Maadaama saamaynta insuliintu ay tahay iney sonkorta gaarsiiso unugyada jirka, waxaa jira khatar ah in ilmuhu si qalad ah u koro. Haddii ilmuhu si weyn u koro, waxaa dhici karta in ilmuhu dhaawacmo kolkii uu dhalanaayo.

Insuliinta oo ku badata barta ilmuhu ku jiro waa sababta ay ilmaha ugu dhacdo hoos u dhac dhinaca sonkorta ah kolkii uu dhasho. Kolkii ilmuhu dhasho waxaa la hubiyaa sonkorta dhiiga marar badan afar iyo labaatankii saacba. Waxaa muhiim ah in naas nuujintu bilaabato kolkii ilmuhu dhasho si looga hortago in sonkorta dhiiga ee ilmuhu hoos u dhacdo. Haddii loo baahdo waxaa ilmaha la siin karaa caano u dhigma kuwa naaska hooyada. Waxaa kaloo jirta khatar ah in dhiiga hooyadu kor u kaco, waa xaalada lagu magacaabo dhiigkar inta lagu dhexjiro wakhtiga uurka. In la dhalo ilmo aad u weyn waxaa ay keeni kartaa in khatar kale oo dhinaca jirka ay timaado.

Sidee loo daaweeya kaadi macaanka la xiriira uurka?

Daawayntu waxaa ay ku wajahan tahay in heer caadi ah laga dhigo sonkorta dhiiga. Taas waxaa lagu gaaraa in cunto isu dheelitiran la cuno, waa in socod la sameeyaa, waana in laga fogaadaa isticmaalka tubaakada. Cuntadu waa iney ku yaryihiin maadooyinka jirku sida dhakhsaha ah u isticmaalo, waana iney ku badan yihiin qudaarta iyo cutooyinka leh maydhaxda. Waa muhiim inaad cunin wax badan markiiba, waana in isticmaalka cuntada aad u kala qaybisaa dhamaan maalintii oo dhan. Sidaas ayaad kaga hortegi kartaa in sonkorta dhiigu ay si sahal ah kor markiiba ugu kacdo. Waxaa kolkaas keydsamaaya insuliinta. Socod boobsiis maalin walba ah waxaa uu keenaa iney hoos u dhacdo baahida jirku u qabo insuliinta, maadaama dareenka jirku uu kor u kacaayo. Wanaagaas uu keenay socodka maalin laha ahi waa mid sii jiraaya maalintii oo dhan. Haddii uu cabirka loo baahan yahay yara koreeyo waxaa qofka la siin karaa waxuun kiniiniyo ah ama kiniiniyada Metformin ka loo yaqaan. Haddii xaaladu sidaas noqoto waxaad heleysaa warbxin dheeraad ah oo ku saabsan sida ay daawadaasi u howl gasho, jirkana saamayn ugu yeelato.

Wakhtiga hooyadu umuleyso maxaa dhaca?

Hooyooyin badan oo qaba xanuunka kaadi macaanta ee la xiriira uurka waxaa ay u dhali karaan si iska caadi ah. Haddii lagu siiyo insuliin ama Metformin, wakhtiyada ugu dameeya uurka, waa inaad iska deysaa kolkii uu ilmuhu dhasho. Balse waa muhiim in heerka sonkorta dhiiga la cabiraa maalmo ka dib wakhtiga hooyadu umusho si loo ogaado in wax walbaa caadi yihiin.

Waa maxay khatarta mustaqbalka fog?

Heerka sonkorta dhiigu waxaa ay si caadi ah kusoo noqotaa wakhtiga dhalitaanka. Maadaama jirku uu caadi ku laabanaayo dhalista ka dib, baahida insuliintuna ay yaraaneyso. Haddii xaamilada ay ku dhacdo kaadi macaanta uurka la xiriirta, kolkaas waxaa jira khatar jirka kaga jirta oo muujineysa in isnuliinta heerarkeedu aanay caadi ahayn, isna bedelayaan, iyadoo keydkuna yar yahay. Waxaa jira xaalado uu jirku isku jihatnaayo inuu soo saaro insuliin badan inta lagu dhex jiro maalintii. Markaas khatarta in jirka uu kaadi macaan ku dhavo wakhtiga dame ee nolosha waa ilaa boqolkiiba konton (50 %.)

Awooda jirka ee inuu insuliin soo saaro maaha mid aan saamayn ku yeelan karno. Balse si wacan oo miisaaman oo wax loo cunaa waxaa ay keentaa in insuliinta jirku soo saaraa ku filaato. Dhaliinka ka dib waa in culeyska hooyadu caadi kusoo laabtaa, waana in dhaqdhaqaaq jir la sameeyaa oo tusaale ahaan la socdaa, waana in isticmaalka tubaakada laga tagaa. Sidaas ayaa lagu yarayn karaa khatarta ah iney kugu dacdo kaaadi macaanka nooca loo yaqaan kaadi macaan 2 (typ 2-diabetes), taasoo ah mida ugu abdan ee dadka ku dhacda.

Iyadoo aad qaab nololeedkaaga wax ka bedelysid ayaad ku gaari kartaa in wakhtiyada dame ee aad uur yeelato aaney kugu dhicin kaadi macaan la xiriirta xaamilnimada. Waxaa kaloo dhacaysa inaanu ilmihii caloosha ku jirey aanu si aad ah u weynaan, taasoo calaamad u ah in aaney ilama ku dhicin kaadi macaan wakhtiga mustaqbalka ah.

Dumarka qaarkood waxaa ay kaadi macaanta uurka la xiriirta noqon kartaa calaamad horseeda nooca kaadi macaanta ee loo yaqaan, nooca 1(typ 1-diabetes). Noocaas kaadi macaanta ah maaha insuliinta oo adkaysi yeesha waxa dhaliyaa balse waa waayitaanka insuliinta halkaas oo uu jirku dhisto insuliin taasoo si tartiib ah meesha uga saaraysa unugyada difaaca jirka. Dhibta aasaaska ah ee dumarkan maaha iney cayilan yihiin ama aanay socon. Daaweyn dhinaca insuliinta ah oo weligeed ah, oo qofka cimriigsa oo dhan la socota ayaa muhiim noqota, waana kaadi macaanta nooca loo yaqaan (typ 1-diabetes)

<http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2015/2015-6-52/>