

## Ku socoto adigan ay ku dhacday macaanta xaamilada

### Waa maxay macaanta xaamilada?

Sokorta dhiiga oo kor u kacda oo la ogaado xiliga lagu guda jiro xaamilada ayaa lagu magacaabaa macaanta xaamilada. Khatarta inay kugu dhacdo macaanta xaamiladu waxay la kordhasaa mudada uurka oo waxa uu ugu wayn tahay qaybta sadaxaad ee ugu danbaysa.

### Maxaa sababaya inay kugu dhacdo macaanta xaamilada?

Insoliin waa dheecaan kasoo abuurmaya qanjirka bogga. Mid kamid ah waxtarka ugu wanaagsan ee insoliinta waa inay ka warqabto sokorta dhiiga. Isbedelada hormuunada xiliga xaamilada ayaa waxay ka dhigaysaa in jirku uusan dareemin waxtarka yaraynta sokorta dhiiga ee insoliinta, wax loogu yeero iska caabinta insoliinta. Jirku waxa uu isku dayaa inuu kusoo bedelo isaga oo soo abuuraya insoliin badan. Hadii jirku uu soo saari waayo insoliin badan oo ku filan waxay noqonaysaa in sokorta dhiigu uu kordho.

### Sidee lagu ogaadaa cudurka?

Cudurka waxa lagu ogaadaa xadiga sokorta, wax loogu yeero tijaabinta adkaysiga gulukoosta ama xariiqaha sokorta dhiiga. Tijaabintu waxay tahay inuu qofku cabo dareere sokor ku jirto oo dhan 75 garaam oo gulukoos ah ( nooc sokorta fudud) oo sokorta la cabirayo waqtiyo dhowra oo la ogyahay inta lagu gudo jiro tijaabada. Cabirka gulukoosta ee ka saraysa ilaa xad macnaheedu waa macaanta xaamilada. Xajmiga sokorta oo uu sameeyey cabirka sokorta dhiigu waa uu sareeyey markii aad la kulmaysay umulisada ama in qofka xaamilada ah uu leeyahay waxyaalo khatar u keeni kara inay haleesho macaanta xaamilada.

### Qofkee ayuu ku dhacayaa macaanta xaamilada?

Magaalada Stockholm tirada macaanta xaamilada ee qaybaha kala duwan ee gobolku waxa uu u kala dhaxeeyaa 4%-18%. Midka ehelkiisu uu leeyahay macaanta, oo jimicsi lahayn, cayilan ama miisaankiisu uu kordhay mudadii xaamilada waxa uu leeyahay khatar badan.

### Waa maxay khatarada wehliya sokorta dhiiga oo kacsan inta xaamilada lagu jiro?

Soorta dhiiga oo kacsan waxay saamaynaysaa uur ku jirta dhamaan mudada xaamilada. Sokorta waxay si fudud kusoo dhaafaysaa ibida. Marka sokorta dhiiga ee qofka xaamilada ah ay kacsan tahay uur ku jirtana waa ay ku kacsan tahay oo kordhinaya soo saaristiisa insoliinta, taasoo ka dhigaysa in uur ku jirtu uu miisaankiisu dhaqsi u kordho si aan ahayn sidii caadiga ahayd ah.

Soo saarista insoliinta ee uur ku jirta waxay sidoo kale cadaynaysaa in ilmuhu uu ku dhacayo sokorta dhiiga oo ka dhacda kadib dhalashada oo sidaas daraadeed ayuu ugu baahan yahay caano gacanta lagu soo saaray oo dheeraada ama nafaqo. Fiiri warbixinta bukaanka:

**Gaagixinta naaska mudada xaamilada** wixii warbixin dheeraada ka fiiri.

Heerka sokorta dhiiga oo la xadiday waa saadaasha in hooyada iyo ilmuhu aad u fiican yahay.

### Sidee ayaa loo daawaynayaa macaanta xaamilada?

Hiigsiga daawaynta waa in la xadido sokorta dhiiga. Waxa lagu gaarayaa marka koowaad:

- Cunto ku haboon
- Jimicsi jirka oo maalinle ah
- Ka dheeraato isticmaalka tubaakada

Cuntadu waa inay ku yaraataa kaboon haydaraydka degdega ah balse ay ka buuxdo khudrad. Waa muhiim inaad wax badan cunin oo aad cuntada si isla eg maalinka ugu qaybisaa. Sidaas ayaad uga hortagaysaa sokorta dhiiga oo kacda oo aad kaydka insoliinta u kaydinsaa. Fiiri warbixinta bukaanka: **Cuntada xiliga macaanta xaamilada.** Socod xoogan oo maalin walba ah ama mid u dhigma waxa ay keenaysaa in ay yarayso baahidii insoliinta iyada oo nuglaanshiyaha isoliinta ay kordhayso. Waxtarka faa'iidada leh ee jimicsiga waxa uu imaanayaa isla markiiba oo waxa uuna jirayaa maalinka oo dhan. Mararka qaar kuma filna daawaynta cunto ku haboon iyo jimicsi, markaas daawo ayaa loo baahan yahay ku duris insoliin ama kaniini Metformin.

**Metformin** waxay dhaafaysaa ibida oo waxay kordhinaysaa u nuglaanshiyaha jirka insoliinta si uu ugu baahnaato cadad yar oo insoliin ah si uu usoo gaaro heerka sokorta caadiga. Mararka qaar waxa loo baahan yahay in daawaynta lagu dhamaystiro insoliin dheeraada, ama waxa la samaynayaa qiimayn ah in la bilaabo ku daawaynta insoliinta si toosa. **Insulin** ma dhaafayso ibida oo ma gaarayso uur ku jirta. Cabirka insoliinta waxa loo baahan karaa inla kordhiyo mudada uurka iyada oo lala eegayo kicitaanka adkaysiga insoliinta.

Waa muhiim in lasii wado cabirida gulukooska ee maalinlaha ah, si ay gundhig ugu noqoto sida loo saxayo cabirka insoliinta.

### **Maxaa dhacaya dhalmada kadib?**

Inta badan ku daawaynta insoliinta iyo Metformiinta waxa uu joogsanayaa dhalmada kadib, markaasoo baahidii jirka ee insoliin ay yaraanayso. Waa muhiim in la cabiro sokorta dhiiga dhawr maalmood kadib dhalmada si loo ogaado in sokorta dhiigu uu fiican yahay. Marka ilmuhu uu dhasho dhawr jeer ayaa laga cabirayaa sokorta dhiiga ilmaha maalinka koowaad. Waa muhiim in si degdega loo bilaabo nuujinta dhalmada kadib si looga hortago sokorta dhiiga ilmaha oo dhacda. Hadii loo baahdo caano gacanta lagu lisay ama nafaqo waa lasiin karaa ilmaha.

### **Waa kuwee khatarada iman kara?**

In ay kugu dhacdo macaanta xaamilada macnaheedu waa inaad leedahay hoos udhac kaydka in lasoo saaro insoliin. Awooda jirka ee inuu soo saaro insoliin lama saamayn karo, laakiin hab nololeed wanaagsan waxa looga hortagi karaa iska caabinta insoliinta si soo saarista insoliinta ay ugu filnaato. Xaamilada kadin waa muhiim in caadi laga soo dhigo miisaanka oo aad jimicsiga joogtaysid iyo tubaako isticmaalis la'aan. Qaabkaas waxa looga hortagi karaa inaan u xanuunsato nooca-2 ee macaanta nololshaada danbe (khatartu waa 50%). Sidaas daraadeed ayay muhiim u tahay lasii socosho dhanka xaruntaada caafimaadka kadib xaamilada laga baxo.

Qaybta daryeelka caafimaadka hooyada ee gobolka Stockholm

2023 06 12