

# Nooca 2aad ee Macaanka

## Waa maxay Sonkorowga?

- Sonkorowga waa cudur nolosha oo dhan ah oo keenta in heerka sonkorta dhiigga qofka uu aad u sarreeyo.
- Waxa jira laba nooc oo waaweyn oo ah Sonkorowga: Nooca 1 iyo Nooca 2
- UK ku dhawaad 90% dadka qaangaarka ah ee qaba cudurka macaanka waxay qabaan Nooca 2aad ee Macaanka
- Waxaan kaga hadli doonaa Nooca 2 ee buug-yarahaan

## Waa maxay Calaamadaha & astaamaha lagu garto Sonkorowga?

Waxaa jira calaamado dhawr ah oo la xidhiidha xanuunka macaanka. Kuwaas waxaa ka mid ah:

- dareen haraad badan
- kaadida si ka badan sidii caadiga ahayd, gaar ahaan habeenkii
- dareen daal badan
- miisaanka oo yaraada iyo luminta tirada murqaha
- Cuncun agagaarka xubinta taranka, ama xanuuno badan oo soo noqnoqda
- Nabarrada ama nabarrada si tartiib ah u bogsada
- Aragga cakiran

## Maxaa Sababa Sonkorowga?

- Qadarka sokorta ee dhiiga waxaa maamula hoormoonka loo yaqaan Insulin, kaas oo ay soo saarto xameetida (qanjirka ka dambeeya caloosha).
- Marka cuntada la dheefshiido oo ay gasho dhiiggaaga, insulintu waxay ka soo saartaa gulukooska dhiigga oo ay geliyaan unugyada, halkaas oo ay u jajabaan si ay u soo saaraan tamar.
- Si kastaba ha ahaatee, haddii aad qabto sonkorow, jidhkaagu ma awoodo inuu u kala qaybiyo gulukoosta tamar. Tani waa sababta oo ah ma jirto insuliin ku filan oo dhaqaajisa gulukooska, ama insulinta la soo saaray si sax ah uma shaqeyso. Marka laga hadlayo nooca 2-aad ee Sonkorowga, insulinta la soo saaray si fiican uma shaqeyso.

## Waa maxay daawaynta macaanka?

- Waxaad ku caawin kartaa inaad maareyso nooca 2-aad ee sonkorowga adiga oo isticmaalaya cunto caafimaad leh, jimicsi joogto ah iyo gaarista miisaan caafimaad leh.

Samee baadhitaano dhiig oo joogto ah si aad u hubiso in heerka gulukoosta dhiigaagu uu dheeli tiran yahay.

Daawooyinka nooca 2 ee sonkorowga:

- Waxaa jira noocyo badan oo daawo ah oo loogu talagalay nooca 2 ee sonkorowga. Waxay qaadan kartaa wakhti in la helo daawo iyo qiyaas adiga kugu habboon.
- Caadi ahaan waxaa lagu siin doonaa daawo la yiraahdo metformin marka hore.

- Waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad qaadato daawooyin dheeraad ah, ama daawo kale sida insulin, haddii:
  - daawadu kama ilaalinayso heerka sonkorta dhiigaaga mid caafimaad qaba
  - wadno xanuun ayaa kugu dhacay ama aad u baahantahay in aad miisaan lumiso
- Takhtarkaaga guud ama kalkaalisada sonkorowga ayaa kugula talin doona daawooyinka kuugu habboon
- Waxaa laga yaabaa in dawadaadu aanay ku dareensiin wax ka duwan, laakiin tani macnaheedu maaha in aanay shaqaynayn. Waa muhiim inaad sii wadato qaadashada si aad uga hortagto dhibaatooyinka caafimaad ee mustaqbalka