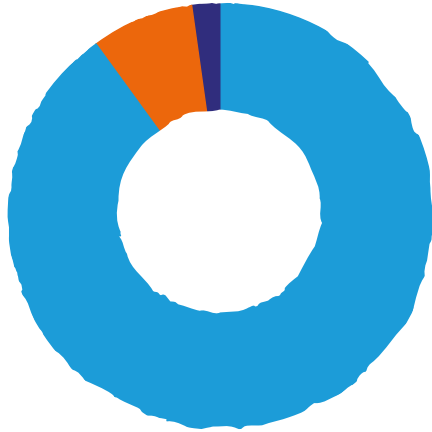


# DHOWAAN LAGAA HELAY SONKOROOW

Newly Diagnosed with  
Diabetes - Somali



**DiABETES UK**  
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.



**Ku dhawaad 90% dadka uu ku dhaco sonkoroowgu waxay qabaan Nooca 2.**

**Ku dhawaad 8% dadka uu ku dhaco sonkoroowgu waxay qabaan Nooca 1.**

**Qiyaas ahaan 2% dadku waxay qabaan noocyo dhifka ah ee sonkorow.**

**Markii lagu sheego inaad qabtid sonkorow wuxuu ahaan karaa wax naxdin badan leh. Barashada sida loola noolaado xanuunka ayaana dhib noqon karta.**

Waxaa laga yaabaa inaad dareemeyso dhammaan noocyada shucuurta. Tani gebi ahaanba waa wax caadi ah. Laakiin waxaan diyaar u nahay inaan ku taageerno talaabo kasta.

Waxaan ku siin doonnaa macluumaad faah-faahsan, taageero iyo talo si aan kugu caawinno inaad dareento kalsoonida maamulka xaaladdaada. Waxaan xitaa kula xiriirin karnaa dad ku jiro isla xaaladdaada. Adiga iyo qoyskaaga ayaan ka caawin doonna fahamka iyo maamulka waxa dhacaaya, si aad noolashaada ugu raaxeysato.



# OGOOW XAQIIQOQYINKA

## Waa maxay sonkorowgu?

Sonkorowgu waa xaalad markii jirkaaga uu soo saari karin insulin, uusan soo saarin qiyaas ku filan, ama waa markii insulin'ka uusan si fiican u shaqeynin. Insulin'ka wuxuu jirkaaga ku caawiyaa isticmaalka sonkorta, oo sidoo kale loo yaqaano gulukooska, ku jiro dhiiggaaga si uu kuu siiyo tamar. Haddii aadan qabin qiyaas sax ah ee insulin, ama haddii insulin'kaaga uusan si fiican shaqada u sameynin, heerka sonkorta dhiiggaaga ayaa kacsanaan doonta. Kan ayaa kugu ridaaya xanuun daran.

Sonkorowga waa cudur aad u xun. In ka badan 4.9 milyuun qofood oo ku nool dalka UK ayaa la nool sonkorow. Waxaa sidoo kale kle 850,000 oo la nool sonkorowga nooca 2 oo aan wali laga baarin. 13.6 milyuun oo kale ayaa halis ugu jira inuu ku dhaco sonkorowga Nooca 2-aad.



## Waa maxay nooca aad adiga qabtid?

Takhtarkaaga ama kaaliyahaada caafimaad ayaa kuu sheegi doonta nooca sonkorow ee aad qabtid. Waxaa jira labo nooc oo waawayn, oo loo yaqaano nooca 1 iyo nooca 2. Waxaa sidoo kale jira sonkorowga uurka (sonkorow kugu dhici kara marka aad uurka leedahay). Waxaa jira qaar kale, oo noocyada dhifka ah ee sonkorowga sidoo kale.

## Nooca 1-aad

Nooca 1 waa kan ugu badan ee laga helo carruurta iyo da'yarta, laakiin waxaa qofka laga heli karaa asagoo qof wayn ah. Wuxuu ku biloowdaa si lama filaan ah wuuna kasii daraa si degdeg ah. Dadka qaba Nooca 1-aad ee sonkorowga si dabiici ah jirkooda uma soo saari karo insulin. Qofna ma oga waxa sababo, laakiin xiriir lama lahan buurmaanta oo iminka ma ahan cudur laga hortagi karo.

## Nooca 2-aad

Badanaa dadka qaba sonkorowga waxay qabaan Nooca 2-aad. Noocaan caadi ahaan wuxuu bilowdaa waqti dambe ee noloshu, inkastoo mararka qaar laga helo carruurta. Sonkorowga Nooca 2 ayaa ka faafid yar sonkorowga nooca 1. Waxaa laga yaabaa inuu kugu dhaco nooca 2-aad ee sonkorowga sababto ah dhaxal qoys, da' ama asalkaaga jinsiyeed ayaa kordhin karo halistaada. Waxaa xitaa laga yaabaa inuu kugu dhaco nooca 2 ee sonkorowga haddii miisaankaaga xad dhaaf yahay. Hase yeeshee, waxaa jirta cadayn xoogan, oo ah in dadka qaar ay xanuunkooda sonkorowga nooca 2 ay yareeyaan ayagoo iska jaraaya cayilka.

## Noocyada kale

Qiyaas ahaan 2% dadku waxay qabaan noocyo kale ee sonkorow. Kuwaani waxaa ka mid ah noocyo badan ee sonkorow hal hidde-side ku dhaco, kaasoo ah sonkorow ka dhasha isbadelka halka hide side, sonkorowga xiriir la leh cudurka sistik fibrosis, iyo sonkorowga sababo xaalado caafimaad oo aan caadi ahayn.

# DARYEEL NAFTAADA

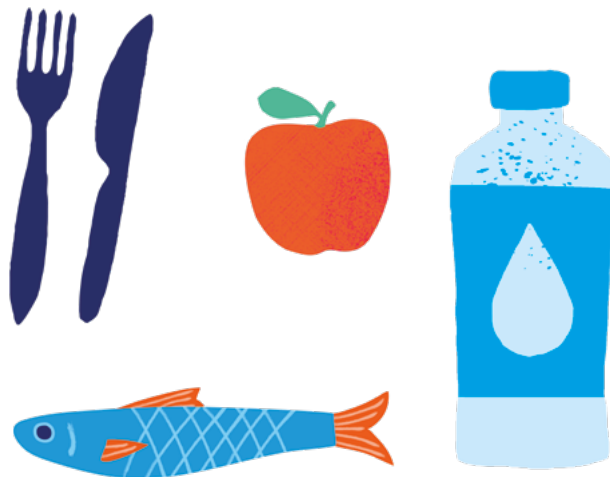
**In lagaa helo sonkoroow ayaa ka dhignaan karta inaad qaadato daawooyin, inaad u baahato badelida waxa aad cunto iyo inaad kordhiso jimicsiga jidhka.**

Arintaan ayaa ku murjin karta. Laakiin dad badan ayaa sheega inay la qabsadeen isbadellada ayna isku dheelitiraan noloshooda. Raacida qaab nololeed caafimaad leh ayaa kaa caawinaaya kordhinta tayada noloshaada kuna siinaaya caafimaad qab. Tani way ka dhigan tahay inaad cunto fiican cunto, aad jimicsiga wado aadna iska joojiso sigaarka, haddii aad sigaar cabto.

## Cunto fiican cun

Marka uu kugu dhaco sonkorowga waxaa aad muhiim u ah inaad cunto cunno caafimaad leh, laakiin waxaad weli ku raaxaysan kartaa cuntooyinka noocyada badan. Waxaad heli kartaa talo takhasus leh oo ku saabsan noocyada cuntada caafimaadka I eh ee adiga kuu habboon adoo u tagaaya dhakhtarka cuntada. Ka codso dhakhtarkaaga ama kalkaalisada inay kugu xirto.

Talo, habab cunto loo kariyo iyo macluumaad ka badan ee ku saabsan cunidda cunto fiican waxaad ka heli kartaa [diabetes.org.uk/eat-well](https://www.diabetes.org.uk/eat-well).



## Jimicsi joogto ah samee

Qof walba ayuu u fiican yahay firfircoonaanta jireed, laakiin gaar ahaan haddii aad qabtid sonkorow. Inaad jimicsi joogto ah samayso ayaa ka caawinaysa jidhkaaga inuu si fiican u adeegsado insulin-ta uuna yareeyo khatartaada qaadista dhibaatooyinka sonkoroowga sida istarooma ama wadna xanuunka. Dadka wayn badankood waa inay sameeyaan ugu yaraan 30 daqiiqo ee jimicsi dhexdhexaad ah shan jeer usbuuciba. Weydii takhtarkaaga ama kaaliyaha caafimaad jimicsiga adiga kuu fiican.

Haddii aad raadinayso qaabab aad jimicsi ku samayso, waxaan haynaa tiro badan oo ilaha lacag la'aanta ah, ayna ku jiraan muuqaallada jimicsiga, aynka tilmaamaha iyo fikradaha awood kasta.

Booqo [diabetes.org.uk/new-move-more](https://diabetes.org.uk/new-move-more) si aad u hesho xog dheeraad ah.

Ama ka wac laynkeena caawimaada **0345 123 2399** si aad ula hadasho mid kamid ah la taliyaasheena tababaran.



## Jooji sigaar cabidda

Sigaar cabidda qof walba ayuu u daran yahay. Laakiin haddii sigaar cabto adigoo sonkorow qaba, waxaad xittaa kordhin kartaa halistaada dhibaatooyinka sonkorowga, ayna ku jiraan wadna xanuunka, istarooma iyo dhibaatooyinka ku dhaca cagahaaga. Sigaar cabistu wuxuu xitaa sababi karaa dhibaatooyin caafimaad kale oo aad u xun.

Inaad joojiso waa wax dhib adag, laakiin qasab maaha inaad keligaa samayso. Xaqiiqdii, si kasta oo aad doorato inaad u joojiso, waxay u badan tahay inaad joojiso marka aad taageero helayso.

### Meesha aad ka helayso taageero

- Wac laynka Caawimaada ee Smokefree ee NHS oo aad ka helayso 0300 123 104.
- Kala hadal Dhakhtarkaaga Guud (GP) ama kalkaalisada caafimaadka joojinta sigaarka.
- Booqo [www.nhs.uk/better-health/quit-smoking](https://www.nhs.uk/better-health/quit-smoking) si aad u hesho talo dheeri ah oo ku aadan daawooyinka kaa caawin kara joojinta, ayna ku jiraan baxnaaninta joojinta nikotiinta iyo daawooyinka dhakhtar qoro.
- Soo degso abka lacag la'aanta ah ee NHS Quit Smoking.

## Maamulka sonkorowgaaga

Takhtarkaaga ama kaaliyahaada caafimaad ayaa kaala hadli doono sida loo maamulo sonkorowgaaga. Ayadoo ku xiran nooca sonkorowga aad qabtid waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad qaadato kaniini ama cirbadeynta insulin, ama labaduuba. Waxaa laga yaabaa inaad isticmaasho irbidda yar ee insulinka ama bamka. Waxaa muhiim ah inaad cunto caafimaad leh cunto aadna jimicsi samayso.

Qof walba wuu ka duwan yahay midka kale oo marmar muddo ayey ku qaadan kartaa ilaa aad ka ogaato wixii kuu fiican. Waxaad u baahan kartaa inaad beddesho daaweyntaada waqti ka dib. Takhtarkaaga ama kaaliyahaada ayaa sii wadi doono inuu kula shaqeyo si loo helo daaweynta adiga kuu habboon.

Hubi inaad fahamto waxa aad u baahan tahay inaad sameyso iyo inaad ku faraxsan tahay sameyntiisa. Waxaa laga yaabaa inaad rabtid inaad sameyso ballan kale si dib lagu macneeyo wax walba oo aad hubiso inaad hayso dhammaan macluumaadka aad u baahan tahay.



# WAXAAN DIYAAR U NAHAY INAAN KU CAAWINO

## Macluumaad iyo taageero

Waxaan qabnaa taagerida iyo macluumaadka aad u baahan tahay si lagugu caawiyo maamulka fiican ee sonkorowgaaga. Waxaa jiro habab kala duwan oo badan oo aan kuu caawin karno.

## Booq webseedkeena

Boggeena internetka wuxuu leeyahay maclumaad iyo talooyin wax ku ool ah ee quseeya la noolaanshaha sonkorowga, laga bilaabo daryeelka iyo daaweynta ilaa cunto cunidda iyo ku nololka si caafimaad ah iyo garashada cudurkaaga. Waxaad xitaa ka ogaan kartaa taageerida laga heli karo xaafaddaada.

Booq [diabetes.org.uk](https://diabetes.org.uk).



## La hadal khadkeena caawinta

La taliyayaasheena sida gaarka ah u tababaran waxay ku siin karaan macluumaad iyo talo wax ku ool ah ee ku saabsan dhinacyo badan ee la noolaanshaha sonkorowga, ay ku jirto cuntada, jimicsiga, shaqada, baabuur wadidda iyo socdaalka.

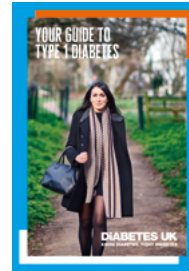
Waxaan halkaan u joognaa si aan uga jawaabno su'aalahaada, ku siinno taageero ama waan nala sheekaysan kartaa markaad u baahato inaad la hadasho qof aqoon ku leh sonkorowga.

Soo wac khadkeena **0345 123 2399**, Isniin ilaa jimco, 9 subaxnimo ilaa 6 habeenimo, ama iimayl u soo dir **helpline@diabetes.org.uk**.



## Buug-yarayaasha Sonkorowga

Waxaad buug-yarayaasheena wax ku oolka ah ka dalban kartaa ama kasoo degsan kartaa dukaankeena onlaynka ah oo aad ka helayso **shop.diabetes.org.uk**.



## Taageerida dadka qaba sonkorowga

Waxaad mar walba taageero iyo talo ka heli kartaa kumaakun qofood ee qaba sonkorowga adigoo ku biiraaya Madalka Taageerida Sonkorowga UK (Diabetes UK Support Forum). Jaaliyadeena internetka wuxuu isku keenaa dadka qaba noocyo kala duwan ee sonkorow si ay isla qaybsadaan waayo aragnimadooda, weydiyaan su'aalo, iyo helaan macluumaad iyo talo ku saabsan mawduucyo badan oo kala duwan.

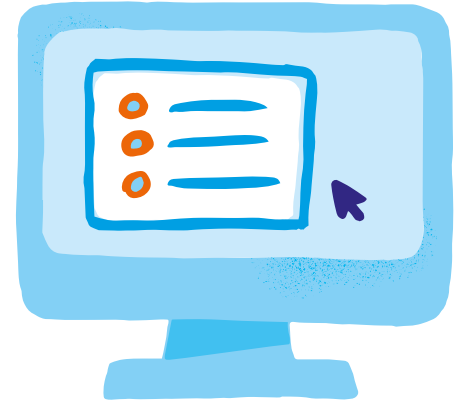
Tag [forum.diabetes.org.uk](https://forum.diabetes.org.uk).



## Iska diiwaan geli casharada oonlaynka ah ee bilaashka ah

Goobteena wax barashada cusub waa hab internet ee bilaash ah ee lagu barto sonkorowga Nooca 1-aad ama Nooca 2-aad markaad waqti u hesho. Hel xog iyo talo, kugu haboon, iyo sidoo kale muuqaallo, su'aalo iyo jawaabo iyo agab isdhexgal ah.

Waxaad ka heli kartaa barta [diabetes.org.uk/learningzone](https://diabetes.org.uk/learningzone).





# KU SOO BIIR DIABETES UK

Xubin ka noqo oo waxaad heli doontaa faa'iidooyin badan, oo ay ku jirto majalladeena iyo warar casri ah ee ku saabsan daaweynta casriga ah ee sonkorowga, daryeelka iyo cilmi-baarista.

Waad ku biiri kartaa adigoo booqanaaya [diabetes.org.uk/join](https://diabetes.org.uk/join) ama wacaaya **0345 123 2399**.

Ka raadi **Diabetes UK** baraha Facebook, Twitter, YouTube, Instagram iyo TikTok



The British Diabetic Association wuxuu ku hawlgalaa magaca Diabetes UK, waa urur samafal ku diiwangalan England iyo Wales (no. 215199) iyo Skotland (no. SC039136). Oo ah shirkad dhamaystiran oo ka dliwaan gashan Wadanka Ingiriiska iyo lambarkeeda dliwaanunkuna yahay 00339181 xafiiskeeda dliwaan gashana ku yaalo Wells Lawrence House, 126 Back Church Lane, London E1 1FH © Diabetes UK 2022.

Waxaa la daabacay 2022. Koodhka Daabacaada: 10125EINT