



Ka fiiri khatartaada barta [diabetes.org.uk/knowyourrisk](https://diabetes.org.uk/knowyourrisk).

Laakiin waxaa jiro waxyaabo aad samayn karto si aad u yarayso khatarta. Waxa koobaad ee aad samayn karto inaad ogaato khatartaada. Muddo badan ma qaadanayso waxayna noqon kartaa waxa ugu muhiimsan ee aad maanta samayn karto.

13.6 milyun oo qof oo ku dhaqan UK ayaa khatar dheeri ah ugu jira inay qaadaan sonkoroowga nooca 2. Qof kasta ayuu ku dhici karaa.

## Ma taqaanaa sonkoroowga nooca 2? khataartaada qaadista

### Sabab?

Sonkoroowga Nooca 2 ayaa sababi kara dhibaatooyin si xun u saamayn kara nolol maalmeedkaaga. Waxay keeni kartaa dhibaatooyin ku dhaca aragaaga, ayna ku jirto indhoolnimo. Waxay kordhinaysaa khatartaada xanuunka wadnaha ama istarooma. Waxaa laga yaabaa inaad u baato in lagaa jaro faraha cagaha, cagta ama adinka hoose.

## Sonkoroowga nooca 2 ayaa daran

## Waxa ay tahay inaad samayso marka xigta

- 1 Ogoow khatarta aad ugu jirto sonkoroowga nooca 2. Waxaa jira sababo badan oo dadku qaar ay khatar dheeri ah ugu jiraan sonkoroowga nooca 2 in ka badan dadka kale mana badeeli kartid dhammaan sababaha. Laakiin waxaa jira waxyaabaha qaar oo aad awoodi karto inaad badesho, sida miisaankaaga iyo balaca araxdaada.

- 2 Haddii aad ogaato wax kamid ah astaamaha, balan ka qabso qalilka GP gaaga sida ugu dhakhsaha badan.
- 3 Haddii aad qabto wax su'aalo ama walaacyo ah oo la xariira sonkoroowga, wac Laynka Caawinada ee Diabetes UK 9am ilaa 6pm, Isniinta ilaa Jimcada **0345 123 2399** ama iimeel u dir [helpline@diabetes.org.uk](mailto:helpline@diabetes.org.uk).



## sonkoroowga nooca 2?

## Miyaad heshay waxa kamid ah astaamaha

Waydii GP gaaga i lagaa baari karo sonkoroowga. Adiga iyo kooxdaada caafimaadka ayaa intaa kadib qorshayn kara talaabooyinkaaga xiga.

- Inay kaadi badan ku qabanayso.
- Inaad dareento oon badan.
- Luminta miisaanka adoon u qasdin.
- Daal badan.
- Caad araga kaa saaran.
- Cuncunka xubnaha taranka iyo nabaro.
- Nabaro aan bogsanayn.

## Ogoow khatarta aad ugu jirto sonkoroowga nooca 2 maanta.

Waxaad keliya u baadan tahay inaad cabirto:

- joogaaga
- miisaankaaga
- balaca araxdaada.

Kadibna booqo [diabetes.org.uk/knowyourrisk](https://diabetes.org.uk/knowyourrisk)

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



## Talaabooyinka koobaad ee yaraynta khatartaada

Ogaanshaha khatartaadu waa talaabada koobaad ee ugu wayn. Waxa muhiimka ah ee ay tahay inaad samayso marka xigta waa inaad qaado talaabo aad ku yaraynayso khatartaada.

Cilmi baaris ayaa muujinaysa in, dadka qaar, samaynta isbadellada qaab nololeedkaaga, ayna ku jiraan cuntada aad cunto, socodka badan iyo dhimista cayilka, ay kaa caawin karaan yaraynta khatartaada nooca 2 ee sonkoroowga ku dhawaad 50%.

Halkaan waxaad ka helayseea qaar kamid ah su'aalaha aad nafataada waydiin karto:

- Waa maxay isbadellada caafimaadka ee aan samayn karo si aad cunto wanaagsan u cunto?
- Sidaa ayaan socod ugu samayn karaa maalin kasta?
- Miisaankaygu ma heer caafimaad qabaa? Haddii uusan ahayn, sidaa ayaan ku lumin karaa miisaanka?
- Waa maxay taageerada aan u baahan nahay si aad isbadelladaan u sameeyo?

Si aad u hesho tilmaamo dheeri ah oo muhiim ah booqo [diabetes.org.uk/risk-tips](https://diabetes.org.uk/risk-tips).

# Waxaa jira in 6.4% papaq ka badaan sonkoroowga nooca 2. 60% halka dadkaas ay qabaan sonkorta nooca 2.

## SONKOROWGA NOOCA 2

## OGOOW KHATARTAADA

Type 2 Diabetes - Know Your Risk - Somali



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

# MA TAQAANAA KHATARAHA SONKOROOWGA NOOCA 2?

<b>Da'da</b>	Khatartaada ayaa kordhaysa marka da'daadu kororto. Waxaad khatar dheeri ah ugu jirtaa haddii aad tahay qof cadaan ah oo ka wayn 40, ama 25 sano haddii aad tahay African Caribbean, Afrikaanka Madoow, Jayniis ama Asalka Koonfurta Eeshiya.
<b>Taariikhda qoyska</b>	Waxaad labo ilaa lix jeer u dhowdahay inaad qaado sonkoroowga nooca 2 haddii aad haysato waalid, walaal, abaayo ama ilmo qaba sonkoroow.
<b>Qoomiyada</b>	Waxaad labo ilaa afar jeer khatar ugu jirtaa inaad qaado sonkoroowga nooca 2 haddii aad kasoo jeedo African Caribbean, Afrikaanka Madoow, Jayniis ama Asalka Koonfurta Eeshiya.
<b>Dhiigkarka</b>	Waxaa khatar dheeri ah ugu jirtaa haddii uu marna kugu dhacay dhiigkar.
<b>Miisaanka</b>	Waxaad khatar dheeri ah ugu jirtaa sonkoroowga nooca 2 haddii aad la nooshahay cayil daran ama haddii aad calool leedahay.

## Sidoo kale waxaad ku jirtaa khatar dheeri ah haddii:

- uu horey kuugu dhacay wadne garaac ama istarooq
- aad qabto schizophrenia, xanuunka bipolar-ka ama niyad jabka, ama haddii aad qaadata daawada caafimaadka dhimirka
- uu kugu dhacay xanuunka ugxan hayeyaasha, sonkoroowga uurka ama ilmo miisaankiisu ka badan yahay 10 bawn.

# NOOCA 2

## Ogoow khatartaada

**Aad ayay muhiim u tahay inaad taqaano khatartaada qaadista sonkoroowga nooca 2, waayo markaas kadib ayaad talaabo ka qaadi kartaa.**

Waxaad ka fiirin kartaa oonlaynka. Waxaad keliya u baahan tahay inaad ka jawaabto dhawr su'aaloo oo ku saabsan da'daada, qoomiyadaada iyo asalka qoyska aadna samayso dhawr cabir. Waxaad u baahan tahay xarigga cabirka iyo inaad qiyaasaad dejiso.

Haddii aad ogaato inaad ku jirto khatar dhexe ama sare, ha ilaawin inaad balan ka qabsato dhakhtarkaaga guud (GP). Wuxuu kaa caawin doonaa qorshaynta talaabooyinkaaga xiga.

Waxaad ka ogaan kartaa khatartaada webseedkeena sadex daqiiqo gudahood. Xasuusnoow inaad u sheegto saaxiibadaa iyo qoyskaaga si ay u hubiyaan khatartooda ayaguna.

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

## Hel Taageero

**Waxaan kuligeen u baahan nahay in nala caawiyo warka wanaagsan ayaana ah, waxaad heli kartaa taageero.**

Haddii aad khatar heer dhexe ama sare ku jirto waydii kooxdaada caafimaadka taageerada iyo adeegyada aad ka helayso deegaankaaga.

Kuwaan waxaa ku jiri kara:

- barnaamij ama koox dhinta cayilka
- dhakhtar cunto oo diwaan gashan
- khabiir ama kooxda jimicsiga
- barnaamijka kahortaga sonkoroowga nooca 2.

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