Cudurka macaanka ama sonkorowga oo sharraxan

Cudurka macaanka ama sonkorowgu (Diabetes mellitus) waa xaalad caafimaad oo caadi ah. Qiyaas ahaan 3.6 milyan oo qof oo Ingiriiska ku nool ayaa lagu sheegay cudurka macaanka, taasoo ah qiyaas ahaan 100kii qofba 6. Waxay tiradani kor u dhaafaysaa 4 milyan marka lagu daro dadka aanan weli cudurka laga helin ee aanan lagu sheegin ee aanan iyagu ogayn in ay cudurka macaanka qabaan.

Cudurka macaanku waa xaalad caafimaad oo keenta in caddadka gulukooska (sonkorta) ee dhiiggu aad u sarreeyo maxaa yeelay jirku si hagaagsan uma isticmaali karo.

Gulukoosku waxuu ka yimaaddaa dheefshiidka cuntooyinka adadag sida rootida, bariiska, baradhada, jabaatiga, baradhada macaan iyo mooska plantain la yiraahdo, waxuu ka yimaaddaa sonkorta iyo cuntooyinka kale ee macaan, iyo beerka oo gulukoos soo saara.

Maaddada insulin ayaa nolosha daruuri u ah. Waa hormoono beeryaruhu soo saaro, oo gulukooska ka caawisa in uu galo unugyada halkaasoo jirku shidaal ahaan ugu isticmaalo si uu tamar uga helo.

Calaamadaha ugu muhiimsan ee cudurka macaanka la iska daawayn waayo waa harraad korodhsan, musqusha oo waqti walba la tago (gaar ahaan habeenkii), daal xad dhaaf ah, dhicista culayska, cuncunka saxaaxa ama marar farabadan oo la yeesho cabeeb iyo mugdiga aragga.

Cudurka macaanku waxuu ugu badnaan u kala baxaa labo nooc

- Cudurka macaanka ee nooca 1
- Cudurka macaanka ee nooca 2 (Dadka qaba cudurka macaanka tobankiiba sagaal ayaa qaba nooca 2)

Cudurka macaanka ee **Nooca 1** waxuu dhashaa haddii jirku uu soo saari kari waayo maaddada insulin. Cudurka macaanka ama sonkorowga ee noocan ahi waxuu caadi ahaan soo baxaa inta aanan 40 jir la gaarin. Waxaa lagu daaweeyaa irbadaha insulin iyo nidaaminta cuntada waxaana lagu taliyaa jimicsiga joogtada ah.

Cudurka macaanka ee nooca 1 waxuu dhashaa marka unugyada insulin soo saara ee beeryaruhu ay burburaan. Cidina ma hubto sababta ay tani u dhacdo laakiin waxyeellada unugyada gaarta waxaa ugu suurogal badan in ay tahay ficilcelin aanan caadi ahayn oo uu yeesho nidaamka difaaca dabiiciga ah ee jirku taasoo laga yaabo in ay ka dhalato fayruus ama caabuq kale. Cudurka macaanka ee nooca 1 waxaa mararka qaar kala dhaxla xubnaha qoyska taasoo tilmaamaysa in ay hiddesideyaashu saameeyaan. Cudurka macaanka ee noocan ahi waxuu caadi ahaan saameeyaa dadka da' yar.

Nooca 2 waxaa hore loogu yaqaanay cudurka macaanka ee 'da'da weyn ku soo baxa' maxaa yeelay waxuu caadi ahaan ku soo baxaa dadka da'doodu meel-dhexaad tahay ama waayeelka ah, inkastoo uu dadka da' yar mararka qaar ku dhaco uuna ku sii badanayo. Cudurka macaanka ee nooca 2 waxuu dhashaa marka jirku weli soo saari karo xoogaa insulin ah, laakiin aanay ku filnayn, ama marka maaddada insulin ee uu soo saaro aanay si fiican wax u tarin (loo yaqaano u adkaysiga maaddada insulin). Cudurka macaanka ee noocan ahi waxuu caadi ahaan ku soo baxaa dadka 40 jir ka weyn, inkastoo uu soo bixi karo ka hor inta aanan 40 jir la gaarin. Dadka culayskoodu xad dhaaf yahay ayaa gaar ahaan la filayaa in ay yeeshaan Cudurka macaanka ee nooca 2. Waxaa badi kala dhaxla xubnaha qoysaska waxuuna ku sii badan yahay bulshooyinka Koonfurta Aasiya iyo Afrikada iyo Kaarabiyanka, markaasoo uu caadi ahaan ku soo baxo dadka 25 jir ka weyn.

Cudurka macaanka ee nooca 2 waxaa lagu daaweeyaa nidaaminta cuntada iyo jimicsi keligood ama nidaaminta cuntada, jimicsiga iyo kiniinno ama nidaaminta cuntada, jimicsiga iyo irbadaha insulin. Ujeeddada ugu muhiimsan ee laga leeyahay daawaynta labada nooc ee cudurka macaanku waa in gulukooska dhiigga iyo cadaadiska dhiigga laga gaaro heerar sida ugu suurogal badan ugu dhow barta caadiga ah.

Tan, marka weliba lagu daro hab-nololeed caafimaad leh, waxay caawin doontaa in la wanaajiyo caafimaadqabka oo waxyeellada waqti dheer laga ilaaliyo indhaha, kelyaha, dareemeyaasha, wadnaha iyo halbowleyaasha waaweyn.

Dadka qaarkood waxay Cudurka macaanka ee nooca 2 si qalad ah ugu tilmaamaan cudurka macaanka ee 'sahlan'. Cudurka macaanku ma leh mid sahlan ama mid dabacsan. Cudurka macaanka dhammaantiis waa in si dhab ah loo tixgeliyo, si joogto ah loola socdo, oo si hagaagsan loo daaweeyo.

Diabetes UK ayaa soo saartay xisaabiyaha bilaashka ah ee 'Halistaada ogow?' oo aad ku xisaabinayso halista aad ugu jirto yeelashada cudurka macaanka ee nooca 2.

Fiidiyowgan ayaa weliba sharraxaad fiican ka bixinaya “Waxa Keena Cudurka macaanka?”

Sababaha kale ee cudurka macaanka

Cudurka macaanka ama sonkorowgu waxuu leeyahay sababo kaloo aad dhif u ah.

Waxaa kuwan ka mid ah:

- Cudurrada ku dhaca qanjirka beeryaraha sida bbararka beeryaraha ee dabadheeraadka ah.
- Cudurka macaanka ee ka dhasha daawooyinka sida istiiroodiska
- Cudurka macaanka ee qayb ka ah xaalad kaloo caafimaad sida cudurka adkaanshaha neefta iyo dheefshiidka cuntada (cystic fibrosis) ama xaalad caafimaad oo ku xiran hormoonada jirka (endocrine) sida cudurka Cushing
- Cudurka macaanka ee hiddeside keli ah oo ku xiran cilladda ku jirta hiddeside gaar ah oo caadi ahaan taariikhda qoyska aad u saameeya. Barta internetka ee Diabetes genes (Hiddesideyaasha cudurka macaanka) ayaa ah bar aad u fiican oo laga helo macluumaad intaas aad uga badan. http://www.diabetesgenes.org.
- Cudurka macaanka ee dhalmada ka dib ayaa ah nooc gaar ah ee cudurka macaanka oo dhasha ka hor inta aanan 6 bilood la gaarin
- Cudurka macaanka ee Aayar u Durka ee Weerarka difaaca dabiiciga ah ee jirka ee Qaangaarka (Latent Onset Automimmune Diabetes of Adulthood) (LADA) oo ah xaalad caafimaad oo difaaca dabiiciga ah ee jirku weerar ugu geysto jirka laftigiisa sida Cudurka macaanka ee nooca 1 laakiin waxuu ku yimaaddaa da' durugsan iyadoo si iska dhakhso badan (laakiin aanan degdeg ahayn) loogu baahdo daawada insulin, caadi ahaan hal sano gudihiis ka dib marka cudurka la sheego, mararka qaarna si aad uga dhakhso badan.
- Cudurka macaanka ee waqtiga uurku waa cudurka macaanka ama sonkorowga ee haweenka qaarkood ku dhaca waqtiga ay uurka leeyihiin laakiin ka yaraada ka dib marka ay ilmaha dhalaan. Dadka qaba cudurka macaanka ee waqtiga uurka waxaa suurogal u sii ah in ay noloshooda inta dambe yeeshaan Cudurka macaanka ee nooca 2

Si aad macluumaad dheeraad ah uga hesho cudurka macaanka ee nooca 2 tag halkan: Cudurka macaanka ee Nooca 2