



Kaadi-macaan (Daaybiit)... Sidee lagu yareeyaa khatarta

Ma maqashay daaybiit?

Tirada dadka qaba cudurkaani aad bay usoo kordhaysaa. In ka badan labo milyan oo reer Canada ah ayaa qaba cudurka daaybiitka, weliba saddex meelood iyaga ka mid ihi waxaba kama oga cudurka. Daaybiitku waxa uu ku bilowdaa si tartiib ah isaga oo wata jiro aad u yar amaa jiro la'aan ah.

Maxaa muhiim ah in laga ogaado daaybiitka?

Daaybiitka aan la daaweyn waxa uu keeni karaa mushkilado caafimaad sida cudurka wadnaha, indho beel, xubno beel iyo cudur kelyood.

Akhbaarta wanaagsani waa jiritaanka waxyaalo badan oo la samayn karo si looga hortago cudurkaan khatarta ah ama lagu yareeyo khatarta mushkiladaha caafimaad.

Waa maxay daaybiit?

Daaybiitku waxa uu wax udhimaawo awoodda lagu isticmaalo tamarta aan ka helno cuntada. Jirku waxa uu cuntada u badelaa gulukoos (nool sonkor ah) oo ina siiya tamar. Gulukoos waxaa laga helaa dhiigga ka dib marka la cuno cuntada. Insuliin waa hormuun uu sameeyo jirku. Waxay ku caawisaa gulukoosta in ay ku dhex dhaqaaqdo unugyada si markaa loogu isticmaalo tamar ahaan. Daaybiitku waa cudur uusan jirku awoodin in uu insuliin ku filan ku samaysto ama uusan isticmaali karayn insuliinta uu samaysto.

Waa maxay noocyada kala duwan ee daaybiitku?

Waxaa jira saddex nooc oo daaybiit ah - nooca 1 daaybiit, daaybiitka dheefshiid ahaaneed, iyo daaybiitka nooca 2.

Daaybiityada Nooca 1

Daaybiityada nooca 1 waxay ku dhacaa qofka marka uusan jirku samayn karayn insuliin. Nooca 1 waxa uu ku dhacaa 10

boqolkiiba dadka qaba daaybiityada. Caadi ahaanba waxaa la soo caddeeyaa xilliga caruurnimada. Dadka qaba nooca 1 ee daaybiitka waxay u baahdaan in lagu duro insuliin. Haddii lagugu cadeeyey nooca 1 ee daaybiit, waxaa jira waxyaalo asaasi ah ee aad samayn karto oo kugu caawinaya in aad caafimaad qab ku joogto aadna ka hortagto mushkiladaha caafimaad darro ee dhalin kara cudurkaan. Waxaad kala hadli kartaa kooxdaada caafimaad xanaaneeyayaasha ah sida loogu sugnaado caafimaad qab. Kooxdaada caafimaad xanaaneeyaalka ihi waxay isugu jiri karaan dhakhtar, kalkaaliye iyo cunto nidaamiye.

Daaybiitka dheefshiid ahaaneed

Daaybiitka dheefshiid ahaaneed waxa uu ku dhici karaa muddada xaamilnimada. Inta udhaxaysa 3 ilaa 20%, dumarka uurka leh ayaa qaada daaybiitka dheefshiid ahaaneed, taas oo ku xiran arrimaha halista keena. Dumarka qaba daaybiitka dheefshiid ahaaneed jirkoodu ma samaysan karo insuliin ku filan ama maba awoodo in uu si saani ah u isticmaalo. Haween badan baa kan isaga ilaaliya in ay cunto daayit ah cunaan iyo eksersays - orodyo iwm sameeyaan, laakiin qaarkood laga yaabee in ay u baahan yihiin in ay qaataan insuliin. Daaybiitka dheefshiid ahaaneed way ka baxdaa kolka uu ilmuhu dhasho laakiin haweenta iyo cunuggeduba waxay khatar u yihiin in ay qaadaan daaybiitka nooca 2 waayo dabe oo noloshooda ka mid ah.

Wax yar baa la samayn karaa si looga hortago daaybiitka nooca 1 iyo daaybiitka dheefshiid ahaaneed.

Daaybiitka Nooca 2

Daaybiitka nooca 2 waxa uu ku dhacaa marka jirku uu samaynayo insuliin laakiin uusan si dhab ah u isticmaali karayn, ama inta uu insuliin samaynayo aad ugu yar tahay in ay caawiso jirka. Waxa uu badanaaba ku dhacaa dadka waa weyn ee ka weyn 40, laakiin tiradu kor bay ugu sii kacaysaa dhallinyarada iyo weliba caruurta.

Qiyaastii 90 boqolkiiba dadka qaba daaybitka waxay qabaan nooca 2. Daaybiitka noocan ihi waa mid lagu maarayn karo isbaddello lagu smaeeyo qaab nololeedka, laakiin waqti badan ayaa loo baahan yahay kaniniyo iyo weliba irbaddaha insuliinka in la qaato.

Waxaa jira waxyaalo kale oo la samayn karo si looga hortago nooca 2 ee daaybiitka.

Waa maxay waxyaalaha khatarta lihi?

Ahaanshaha:

- 40 sano jir ama ka sii weyn
- miisaan dheraad ah ama in aad u qaadato culayskaaga intiisa badan dhexdaada iyo agagaaradeeda
- aad ka mid tahay dadka khatarta weyn ugu jira - Ab orijinaal, Afrikaan, Aasiyaan, Xisbaanic ama fir ka Aasiyada Koonfureed.

Aad qabto:

- taariikh qoys ahaaneed oo kaadi-macaan ah - waalidka, walaalka, walaasha, ama ayeeyo/awoowe
- in aad dhashay cunug uu culuyskiisu ka badan yahay 4 kg (9 lb) markuu dhalanayey ama taariikh dheefshiid kaadi-macaan - daaybit.
- gulukoos u adkaysasho ama ka soomitaanka gulukoos heer ka baxsan xadka caadiga ah
- saliid sare ee kolostoraal iyo/ama dhiig kar sare iyo/ama wadno xanuun
- dareenka caafimaadka ee la xiriira daaybiitka sida indhaha, neerfaha ama mushkiladaha kelyaha (kelyo xanuun)



Haddii lagaa helo xaaladaha soo socda:

- cudurka maskaxda “schizophrenia”
- xaaladda xanuunka minka “polycystic ovary syndrome”
- dhubco madmadow oo dubka dushiisa ah

Maxaan samayn karaa si aan uga hortago ama ugu dib dhigo dhicitaanka noca 2 ee daaybiitka?

Xattaa hadaad qabto wax khatar ah oodan awoodin in aad badesho, sida da’da iyo taariikhda qoyska, waxaa jira xoogaa furaha khatarta ah oo ay **tahay in aad kor ka dhawrto.** Waxay wadaan Daraasadihii ugu dambeeyeyna waxay tuseen in xattaa isbaddelada yar yar ee qaab nololeedkaagu ay ka hortagi karaan ama dib uga dhigi karaan bilowga nooca 2 ee daaybiitka dadka khatarta u ah cudurka.

Maxaa la qaban karaa si loo helo nolo fayoaqab leh?

Cunitaan caafimaad leh, dhaqdhaqaaq jirka ah iyo sigaar cabbis la’aan ayaa at tallaabooyin muhiim ah oo aad qaadi karto si ay kaaga gargaarto nolol caafimaad leh kaana ilaaliso jirrada.

Ku tiri ku teen: “Waxaa la ii sheegay in aan leeyahay xad kaadi-macaan.”

“Xad kaadi macaan” ma jiro. Ama waa in aad qabtid kaadi-macaan ama ma qabtid. waa muhiim in aad la hadashid dhakhtarkaaga si aad u fahamtid natiijada baaritaankaaga caafimaad, sidaa awgeed waxaad raaci kartaa tallaabooyinka soo socda oo kugu caawin doona in aad caafimaad qab ku joogto. Haddii baaritaanka gulukooska dhiigaagu sareeyo, laakiin aan ugu saraynin heer ku filan in lagugu sheego daaybiit, dhakhtarkaagu waxa uu taas ku magacaabi karaa “U adkaysasho gulukoos la dhaawacay” ama “soomitaan gulukoos la dhaawacay”. Dhakhtarku waxa uu hubin doonaa gulkukooska dhiiggaaga waqti ka waqti. Isbaddelka qaba nololeedka sida cunitaanka caafimaadsan samaynta dhaq dhaqaaq jir ahaaneed oo layliska ihina waa tallaabo muhiim u ah in looga hortago ama lagu dib dhigo nooca 2 ee daaybiit iyo cudurka wadnaha.

Ka dhig Cunitaan Caafimaadsan Qayb ka mid ah Noloshada Maalin Walba

Dhammaan cuntadu way ahaan kartaa cunitaan caafimaadsan. Cunitaanka caafimaadsani ma ahan hal cunto ama qado la cuno maalin; waa isku darka cunto ee maalin walba aad cunto waxa sameeya qaab nololeed cunitaan caafimaadsan. Halkan waxaa ah xogo aad ka bilaabikartid:

- Ku raaxayso si fiican u cunitaanka. Xusuuso in aad waqti u qaadato in aad qadadaada la qaybsato qof qoyska ah iyo saaxiibo. Waa mid ka mid ah waxyaalaha lagu farxo ee noloshal
- Isku miisaan cunta cunistaada adiga oo ka dooranaya raashinka mid kasta oo ka mid ah afarta kooxeed ee cuntada. Si *wacan u cun Tilmaamaha Cuntada e Canada* waxa uu kugu caawin karaa ku hagitaanka dookha cuntada. (Si aad u hesho nuskhad lacag la’an ah, ka wac 416-338-7600 Isku xirka Caafimaadka Toronto (Toronto Health Connection)).
- U kac kala duwanaa! Kala dooro cuntooyin kooxo kala duwan ah iskuna day raashin kala duwan oo ka kala mid ah koox kasta.



- Baro in aad dhegaysato jirkaaga. Cun markaad baahan tahay, jooji markaad gaarto dareenka “dharagtaada”.
- Isku day in aad cunto waqtiyada caadiga intii suurtagal ah. Ku bilaab maalintaada quraac wanaagsan.
- Isku day in aad cunto khudaar faro badan, miro iyo badar isku dhan.
- Dooro waxyaalaha ay baruurtu ku yar tahay, hilibka jilicsan iyo raashinka lagu kariyey baruur ama xayr yar ama baruur la'aan.
- Xadid cusbada, aallkolada iyo kofeega.

Aan Dhaqaajino! Ku raaxayso In aad Firfircoon tahay maalin Walba

Ma waxaad u malaysaa in aad firfirconaato in ay u baahan tahay waqti badan iyo hawl badan? Akhri si aad usoo saarto sida ay u sahlan tahay in lagu raaxaysto firfircooni ku noolow!

- Jardiino falid, socod, qoob ka cayaar ama caruur la cayaar ayaa kulli jidadka aad ugu raaxaysan karto in aad firfircooni ku noolaato.
- Marnaba gadaal ka gaarnimo ma ahan in aad bilowdo ahaansha firfircoonaanta. Ka bilow si tartiib ah kuna shaqee jidkaaga ilaa aad ka gaarto 30-40 daqiiqo oo dhex dhexaad ah in aad u dayso hawlaha jir dhaqaaqa maalin walba. Wadanahaagu si dhaqso ah ha u garaaco!
- anshaha qof firfircoon macnaheedu ma ahan inaad aado jiiimka ama aad qaadato fasal layli tabaobar ah. Waxaa jira wejiyo badan oo aad ku noqon karto hawl kar. Isku day dhaqdhaqaaq kala duwan doorana waxa kuu saxsan.
- Wax kasta oo yar ood samayso way kuu tirsan tah - gaarigaaga dhigo oo yara soco, iyo/ama inta badan jaranjarta raac.
- Hel nuskhad ah ku Tilmaamaha Nolol caafimaad oo Firfircoon ee Hawlaha Jirka ee Canada. Waa tallaabada koowaad ee lagu bilaabo. (Si aad u hesho nuskhad lacag la'aan ah, ka wac 416-338-7600 Isku Xirka Caafimaadka Toronto (Toronto Health Connection)).

Cunitaanka caafimaadsan iyo firfircooni ku noolaanshuhu waxay kugu caawin kartaa in aad lahaato tabar saa'id ah, dareento welwel yar aadna naftaada ka dareento wanaag. Wada jir ahaan, isku dheelli tir udhexeeya cunto wacan qaadashada iyo firfircoonaantu waxay kaa caawiyaan in ay kaa dhigaan mid caafimaadsan ayna kaa yareeyaan khatarta daaybiitka iyo cuduro kale.

Waa maxay waxa ka dhaxeeya sigaar-cabbista iyo sonokorowga?

- dadka sigaarka cabba ama isticmaala tubaakada ugu yaraa 50% ayuu uga badan yihiin kuwa aan isticmaalin inay qaadaan sonokorowga naaca 2.
- Sigaar-cabbayaashu waxay u badan yihiin calool weyn calool-xaydh. Noocan xaydha ayaa keenta inuu aad jidhdiido insulinta.
- Nikotiinta qiiqa sigaarka oo jidhka diidsiisa insulinta. Sigaar-cabbayaasha qaba sonokorowga waxa laga yaabaa inay u baahdaan insulin dheeraad ah oo ay xumaato xakamaynta sonkorta dhiigooda ka ba'an kuwan aan cabbin.
- kiimikada qiiqa sigaarka oo dhaawacda unugyada xididada dhiigga. Sigaar-cabbayaasha sonokorowga qaba oo aad ugu nugul cudurada keena dhaawaca xididada dhiiga ka daran kuwa sonokorowga qaba ee cabbin.
- Haddii aad sigaarka cabto, iskuday inaad joojiso. Adeegsiga dawada jojnta sigaarku waxay labanlaabi kuguulaysiga joojinta.
- Caafimaadka Dadweynaha Toronto waxay kaa caawin karaa in aad bilaabto. Wac 416-338-7600 ama iskuday toos ula sheekaysiga websaydkayaga.
- Khadka Taageeridda Sigaar-cabbista waa adeeg bilaasha ee ururka Kansarka Kanada “Canadian Cancer Society” oo siisa taageero asturan, aan eex-lahayn si looga taageero joojinta sigaar-cabbista/isticmaalista tabaakada. Wac 1-877-513-5333.



Ku tiri kuteen: Nooca 2 ee daaybiit ma ahan khatar.”

Dhammaan noocyada daaybiit waa khatar. Jirro ay sababtay dhiig kacsanaanta gulukoos oo joogto ah waxay reer Canada ku jiidaa sabab cuuryaanimo iyo dhimasho. Kaadi-macaanka waa la maarayn karaa laakiin daaweyn loo qaado daaybitka kaadi-macaanka weli lama helin. Maamulid wanaagsan intaad nooshahay oo baddesha kaniiniyo iyo/ama insuliin waxay muhiim u tahay hoos u dhaca iyo weliba ka hortagga mushkiladaha caafimaad ee cudurkaan.

Ku tiri kuteen: “Badsashada sonkor cunitaanka waxaa laga qaadaa daaybiit.”

Sonkor badan oo la cunaa ma sababto daaybiitka. Daaybiit waa cuduro isku murugsan kuwaas oo ay u egtahay in ay sababaan dhawr waxyaalood sida kala firsasho iyo qaab nololeed. Marka qof laga helo daaybiit, waa muhiim in uu xadido qaadashada sonkorta. Kala hadal qof ku takhasusay cunto nidaaminta sida aad sonkor ugu darsan kartid qaab nololeedkaaga cunitaan caafimaadsan.

Sidee baan ku ogaan karaa in aan qabo daaybiit?

Kuwaani waa qaar ka mid ah xanuunada ay tahay in aad iska ogaatid:

- In aad harraad badan dareento
- In aad caatowdo ama cayisho
- In aad indho habeenayso
- Calaacalaaha gacmaha iyo lugaha oo ku curqa/xanta-xantayn
- Kaadi badan
- Daal badan ood dareemayso, tabar la'aan
- Boogo soo noqnoqda ama dhaqso kaa soo fufa
- Haddii ay meel ku saranto ama qalanto oo aan durba kuu bogsan

Hadaad jirto 40 sano ama ka weyn, waxaad khatar ugu jirtaa nooca 2 ee daaybiitka waana in lagu baaraa ugu yaraan saddexdii sano mar. Haddaad leedahay mid ka mid ah waxyaalaha kale ee khatarta u ah daaybiit, waxaad u baahan tahay in marar faro badan lagu baaro, da'dii aad doontaba jire.

Haddii lagaa helay nooca 2 ee daaybiit, isbaddel qaab nololeed oo caafimaadsani waa lama huraan si loo ilaaliyo daaybit waxayna kaa caawin kartaa ka hortagga mushkilado caafimaad daarro oo hor leh ee cudur sababo.

Akhbaar dheeri ah

- Dariiqyo akhbaareed oo kale:
1-800-BANTING (226-8464)
diabetes.ca
- La xiriir isbitaallada xaafadaada ama goobaha bukaan eegtooyinka caafimaadka si aad uga hesho wax ku saabsan barnaamijyo iyo adeegyo laga helo xarun daaybiit baarasho ee kuugu dhaw.
- Caafimaadka Canada - Cuntada Canada iyo Hagaha Hawlahaa Dhaqdhaqaaqa jirka iyo Nolol firfircoonida
canadasfoodguide.net
- Isku xirka Caafimaadka Canada - Cunitaanka caafimaadsan
phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/03paap-eng.php
- Arimaha Caafimaadka Dumarka
womenshealthmatters.ca
- Cunto nidaamiyeyaalka Canada
dietitians.ca
- CANRISK Xogururinta
Hel halis ahaantaada inaad qaady nooca Dayabiit 2:
<http://www.healthycanadians.gc.ca/health-sante/disease-maladie/diabetes-diabete/canrisk/index-eng.php>
- Barnaamijyada Waxbarashada Daybiit 2 oo aad rabto in aad ogaato sida loo maareeyo, booqo
torontodiabetesreferral.com

PH0802SS030 - Somali