Adeegyada kelyaha iyo tallaalka

Sonkorowga ka dib tallaalka kelyaha

Macluumaadka loogu talagalay bukaana, qaraabada iyo daryeelayaasha

Hordhac

Buug-yarahaan wuxuu ujeedadiisu tahay inuu kuu sheego sida sonkorowga uu kuu saameyn karo haddii lagugu sameeyo tallaalka kelyaha. Looguma talagalin in lagu badalo wada hadalka adiga, ama qofka aad jeceshahay, aad la yeelanayso dhakhtarkaaga iyo kooxdaada caafimaadka. Fadlan weydii su'aalo haddii aay jiraan wax aad fahmin.

Waa maxay cudurka sonkorowga?

Sonkorowga waa xaalad uu heerka sonkorta dhiiggaagu (gulukoosta) uu aad u sare maraayo. Tani waxay u dhacdaa sababtoo ah:

- jirkaagu ma soo saari karo insuuliin ku filan, ama
- ama kama jawaabo insuuliinta

Insuuliinku waa hormoon ka caawiya jidhkaaga inuu sonkorta u beddelo tamar. Hadii aan la helin insuuliin ku filan, sonkortu waxay ku ururtaa dhiigga. Tani waxay keenaysaa dhibaatooyin caafimaad.

Qabitaanka sonkorowga ka hor inta aan kelyaha la tallaalin

Haddii aad qabtid sonkorow, waa muhiim inaad ilaaliso heerarka wanaagsan ee sonkorowga dhiigga ka hor inta aan la sameeynin tallaalka kelyaha. Tani waxay yaraynaysaa fursadaha dhibaatooyinka qalliinka ka dib. Kuwaas waxaa ka mid noqon kara caabuqyada iyo bogsashada nabarrada oo daahda. Xakamaynta sonkorta liidata waxay sidoo kale saameyn kartaa shaqada kelyaha la tallaalay. Heerarka sonkorta dhiigga oo sarreeya ayaa sidoo kale kordhin kara fursadahaaga aad ku qaadi karto cudurrada wadnaha.

Haddaba, lahaanshaha heerar sonkor ah oo deggan ka hor inta aan la sameeynin tallaalka ayaa:

- kor u qaadi karto caafimaadkaaga
- kor u qaadi karta guul ka gaariga tallaalkaaga mustaqbalka fog

Hubinta heerarka sonkorta dhiigga

Baaritaanka Hemoglobin Glycated (HbA1c) waa hab lagu qiimeeyo xakamaynta sonkorowgaaga. Baaritaanka HbA1c wuxuu cabbiraa heerka sonkorta dhiiggaaga saddexdii bilood ee la soo dhaafay. Bixiyahaaga daryeelka sonkorowga ayaa si joogto ah u baari doona heerarkaaga HbA1c.

Waxay

- u badali doonaan daaweyntaada si waafaqsan natiijooyinka.

- kuu dejin doonaan bartilmaameedyo gaar ahWaa fikrad wanaagsan inaad adigu iska hubiso heerarka sonkorta dhiiggaaga. Waxaad isticmaali kartaa mitirka cabirka gulukooska dhiiga laga qaado faraha. Waxa kale oo aad awoodi kartaa inaad hesho cabirka mitirka gulukoos joogto ah, haddii ay habboon tahay.

Bartilmaameedyada dadka sifaynta lagu taageeraayo dhiiga waa inta u dhaxaysa 6-12 mmol/L.

Ka hel talo GP-gaaga ama kooxda sonkorowgaaga ee ku saabsan bartilmaameedyadaada. U sheeg haddii heerka sonkortaadu weli sarreeyo mar kasta.

Muhiimadda qaab nololeedka caafimaadka leh

Lahaanshaha qaab nololeed caafimaad leh ka hor iyo ka dib tallaalka kellida ayaa kaa caawin doonta soo kabashadaada. Markaa, intaad sugayso tallaalka lagu sameeynaayo kelyahaaga, la soco wax walba oo:

- ka qayb gal ballamahaaga baadhista sonkorowga ee sannadlaha ah
- ka qayb galka baadhista indhahaaga ee sannadlaha ah
- cagahaaga iyo lugahaaga ha la baadho ugu yaraan hal mar sannadkii
- Ku ilaali kontoroolka cadaadiska dhiigga heer wanaagsan
- hubi heerka sonkorowga dhiiggaaga ugu yaraan hal mar maalintii
- HbA1c kaaga ha baadho GP-gaaga ugu yaraan laba jeer sannadkii
- u qaado dawadaada sonkorowga sida lagu faray
- ha la cabiro dufanka dhiigaaga. Kuwaas waxaa ka mid ah kolestaroolka iyo dufanka dhiiga
- Haddii aad sigaar cabto, hel taageero iyo talo kaa caawinaysa joojinta cabista sigaarka. La xiriir GP-gaaga ama booqo www.nhs.uk/better-health/quit-smoking
- talo ka hel dhakhtarka cuntada oo ku saabsan waxa aad u baahan tahay inaad cunto oo aad cabto
- samee jimicsi jireed ugu yaraan 30 daqiiqo maalintii

Sonkorowga tallaalka ka dib (PTDM)

Dadka qaar ee aan qabin cudurka sonkorowga waxaa laga yaabaa inay yeeshaan heerar sare oo sokor ah ka dib markii kellida la tallaalo. Tani waxay noqon kartaa mid ku meel gaar ah, laakiin waxay noqon kartaa waqti dheer waxayna horseedi kartaa ka helitaanka cudurka sonkorowga tallaalka ka dib (PTDM). Heerarka sonkorta dhiiggaaga ayaa badanaa la baari doonaa inta aad weli ku jirto isbitaalka. Dadka qaarkiis waxay u baahan doonaan daawaynta hore ee insuuliinta.

Ka helitaanka PTDM waxaa badanaa la xaqiijiyaa 6 toddobaad kadib tallaalkaada.

Maxaa sababa sonkorowga tallaalka ka dib?

Dhowr arrimood ayaa gacan ka geysan kara fursadda aad ku qaadi karto PTDM. Kuwaas waxaa ka mid ah:

- daawooyinka lagama maarmaanka u ah ka hortagga fashilka tallaalida kalyaha. Kuwaas waxaa ka mid ah sterooyidka iyo dawooyinka ka hortaga diidmada, kuwaas oo aan marnaba la joojin
- miisaanka in uu kugu bato
- ka mid ahaanshaha qolo gaar ah
- in aad lahayn taariikhda in uu qoyska hiido u leeyahay qaadista nooca 2aad ee xanuunka sonkorowga

Sida looga hortago cudurka sonkorowga tallaalka ka dib

Lahaanshaha qaab nololeed caafimaad leh waa muhiim xitaa haddii aadan qabin cudurka sonkorta. Laakin xitaa aad ayey muhiim u tahay haddii aad khatar sare ugu jirto qaadista PTDM. Waxaad awoodaa:

- in aad saxdo cuntadaada guud ee caafimaad iyo jimicsiga
- in aad miisaan iska dhintid hadii miisaankaagu aad u badan yahay
- in aad higsato ku xakamaynta cadaadiska dhiigga heer wanaagsan, taas oo ku salaysan bartilmaameedyadaada gaarka ah

in aad marto baaris sanadle ah oo loogu talagalay cudurka sonkorowga inta aad sugeyso tallaalka kelyahaaga

Saamaynta cudurka sonkorowga ku leeyahay tallaalka kelyaha

Heerarka sokorta sareeya ee muddada dheer waxay dhaawici kartaa tallaalka kelyahaaga. Sidaas darteed ku xakamaynta sonkorta heer wanaagsan waa muhiim. Dhibaatooyinka xanuunka sonkorowga waxaa ka mid noqon kara:

- dhaawaca kelyaha
- dhibaatooyinka mustaqbalka fog ee indhaha iyo dareemayaasha
- dhibaatooyinka wadnaha
- caabuqyada

Daryeelka iyo daawaynta sonkorowga ka dib tallalka kelyaha

Maareynta sonkorta dhiiggaaga ka dib tallalida waxay noqon kartaa mid adag.

Badanaa dadku waxay u baahan yihiin dawooyinka sonkorowga kuwaas oo dheeraad ah. Waxaa laga yaabaa inaad u baahato kaniiniyada sonkorowga ama insuuliin si aad u maareeyso sonkorta dhiigaaga.

Dhawr daawo oo lagu daaweeyo sonkorowga lama qaadan karo haddii kelyuhu shaqayn waayeen, oo insuulinta ay badanaa loo baahan yahay si ay u dejiso heerarka sonkortaada goor hore. Haddii aad horeba ugu isticmaalaysay insuuliin, waxa laga yaabaa inaad u baahato qiyaaso sare.

Kooxdaada caafimaadka ayaa go'aamin doonta doorashada ku fiican adiga. Waxay hagaajini doonaan daawayntaada marka xaaladaadu is beddesho.

Haddii aad isticmaalayso insuuliin, waa muhiim inaad si joogto ah u hubiso heerarka sonkorta dhiiggaaga. Waxaad isticmaali kartaa cabirka gulukooska dhiiga laga qaado faraha si aad midaan u samayso. Natiijadu waxay ka caawin doontaa kooxdaada caafimaadka inay go'aan ka gaaraan daaweynta ku fiican adiga.

Sonkorowga waa la daweyn karaa waxaana jira taageero badan oo la heli karo.

Haddii lagugu sheego sonkorowga ka dib tallalka, waxaa laguu gudbin doonaa GP-gaaga ama kooxda xanuunka sonkorowga ee deegaanka. Waxay

kaa caawin doonaan inaad maarayso xaalada maalinba maalinta ka dambaysa

kugula talin doonaan baadhitaan joogto ah oo muhiim ah oo kaa caawin doona ilaalinta kelyahaaga iyo guud ahaan caafimaadkaaga

Raadi taageero iyo talo

Waxa kale oo aad taageero iyo talo ka heli kartaa ilahan xogeed:

- Diabetes UK waa samafallaha hormuudka u ah dadka qaba xanuunka sonkorowga ee UK. Waxay leedahay xog waxtar leh. Waxay sharraxaysaa, tusaale ahaan, waxa uu yahay cudurka sonkorowga, noocyada kala duwan ee sonkorowga, cuntooyinka aay tahay in la cuno iyo is-maamulka. Waxaa jira fiidiyowyo iyo wax badan oo kale.

  Khadka taleefanka caawinta: 0345 123 2399

  Iimayl: Helpline@diabetes.org.uk

- Know Diabetes waxa loogu talagalay dadka qaba xanuunka sonkorowga ee ku nool Waqooyiga Galbeed ee London. Waxa ay leedahay macluumaad badan oo ku saabsan ka hortagga sonkorta, doorashada cuntada, kooxaha taageerada deegaanka iyo koorsooyinka waxbarashada.

Waxa kale oo aad ka furani kartaa koontada NHS-ta ee wax ka baro sonkorowga koontadaas oo bilaash ah

- NHS diabetes
- Kidney Care UK diabetes page
- Imperial College Healthcare NHS Trust Renal Diabetes team
  Iimayl: imperial.renaldiabetes@nhs.net

Sidee ayaan faallo uga bixin karaa booqashadayda?

Waxaan hiigsaneynaa inaan bixino adeegga ugu wanaagsan ee suurtogalka ah, shaqaaluhuna waxay ku farxi doonaan inay ka jawaabaan su'aalaha aad qabtid. Haddii aad hayso wax **tallooyin ah** ama **faallooyin ah** oo ku saabsan booqashadaada, fadlan la hadal xubin ka mid ah shaqaalaha ama kala xidhiidh patient advice and liaison service (qolada caawinta iyo taageerada bukaanka) (**PALS**) **020 3312 7777** (10.00 - 16.00, Isniinta ilaa Jimcaha). Waxaad sidoo kale iimayl uga diri kartaa PALS ciwaanka imperial.pals@nhs.net Kooxda PALS waxay dhageysan doontaa welwelkaaga, talooyinkaaga ama su'aalahaaga waxayna badanaa awoodaan inay kaa caawiyaan inay ayaga xaliyaan dhibaatooyinka adiga beddelkaada.

Taas badalkeeda, waxaa tixgelini kartaa inaad cabasho gudbisid adigoo la xiriiraya waaxdayada cabashooyinka:

Waaxda cabashooyinka, dabaqa afraad, Guriga Salton, Isbitaalka St Mary's, Wadada Praed London W2 1NY

Iimayl: ICHC-tr.Complaints@nhs.net

Taleefanka: **020 3312 1337 / 1349**

Qaabab kale

Buug-yarahaan waxaa lagu bixin karaa marka lagu codsado isaga oo ku qoran far waaweyn, ama far si fudud loo akhrini karo, isaga oo cod ahaan loo duubay, ku qoran Farta dadka indhoolaha, ama ku qoran luqado kale. Fadlan iimayl u dir kooxda wada-xiriirka: imperial.communications@nhs.net

Wi-fi

Wi-fi ayaa laga heli karaa xarunteena. Wixii macluumaad dheeraad ah booqo mareegteena: www.imperial.nhs.uk

Adeegyada kelyaha iyo tallaalka ee la daabacay: Sebtembar 2025 Taariikhda dib u eegista: Febraayo 2028 Lambarka tixraaca: 997 © Imperial College Healthcare NHS Trust