

SONKOROWGA UURKA



Waa maxay macaanka uurka?

Nooc ka mid ah sonkorowga oo ku dhaca xilliga uurka, badanaa waxaa sabab u ah hoormoonada ka yimaada mandheerta. Sonkorowga caadi ahaan wuu xalliyaa ka dib marka uu ilmuhu dhasho. Sonkorowga uurka waa cudur caadi ah waxaana si fiican loo maarayn karaa iyadoo la kaashanayo umulisadaada, dhakhtarkaaga guud ama kalkaalisada sonkorowga.

Maxay muhiim u tahay dabagalka?

Sonkorowga uurka ku dhaca wuxuu kordhin karaa khatartaada ah inaad qaaddo nooca 2aad ee sonkorowga marxalad dambe. Sonkorowga wuxuu keeni karaa dhibaatooyin muddo dheer ah sida cudurrada wadnaha, istarogga, cudurrada indhaha, cudurrada kelyaha iyo arrimaha neerfaha. Tani waa sababta ay muhiim u tahay in la ogaado oo la daweyo sonkorowga goor hore.



Goorma ayaan raadraaci karaa?

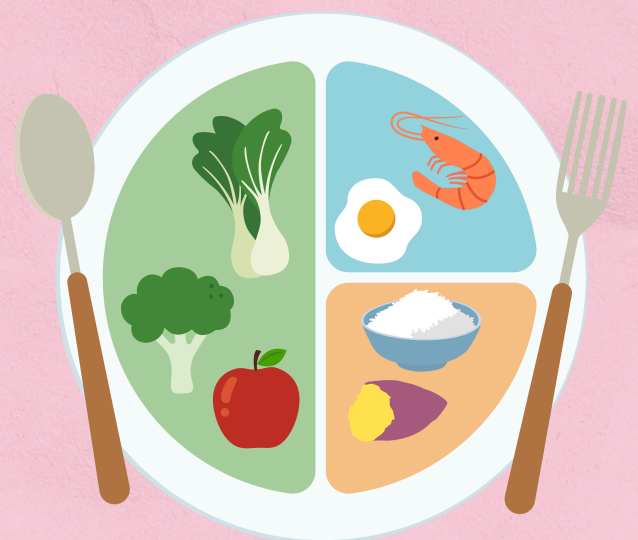
Waxaa lagugula talinayaa inaad sameyso baaritaan sonkor ah oo loo yaqaan HbA1c 13 toddobaad ka dib dhalimada ilmahaaga. Tani waxay baartaa celceliska gulukooskaaga muddadan 3 bilood ah. Ka dib, waa inaad heshaa HbA1c hal mar sannadkii - hab fudud oo lagu xasuusto tan waa in la baaro xilliga dhalashada ilmahaaga sannad kasta.



Sideen u yareyn karaa khatarta aan qabo?

Qaab nololeed caafimaad leh ayaa kaa caawinaya yareynta khatarta ah in uu kugu dhaco nooca 2aad ee macaanka.

- Ilaalinta miisaan caafimaad leh
- Jimicsiga joogtada ah
- Joojinta firfircoonida
- Iska ilaali sigaarka iyo khamriga



Calaamadaha la fiiriyo

Calaamadaha cudurka macaanka ayaa laga yaabaa inay yihiin kuwo aan caddayn. Waa kuwan qaar ka mid ah calaamadaha la raadinayo;

- Daal aad u daran
- Haraad xad dhaaf ah
- Kaadida oo si joogto ah u soo baxda
- Nabarrada oo si tartiib ah u bogsanaya
- Caabuqyo soo noqnoqda sida caarada

