



SI FIICAN ULA NOOLOW MACAANKA NOOCA 2

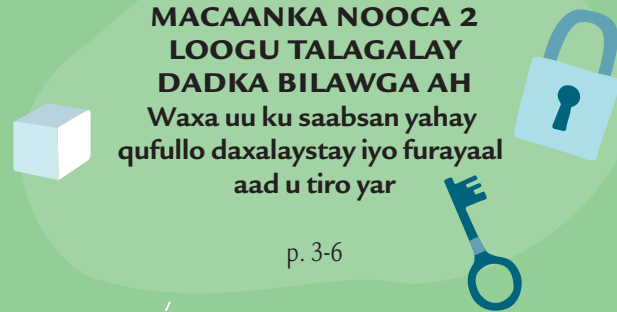
**Hage loogu talagalay kuwa
dhawaan iska helay macaanka**



NOLOSHA MAALINLAHA AH OO CUSUB

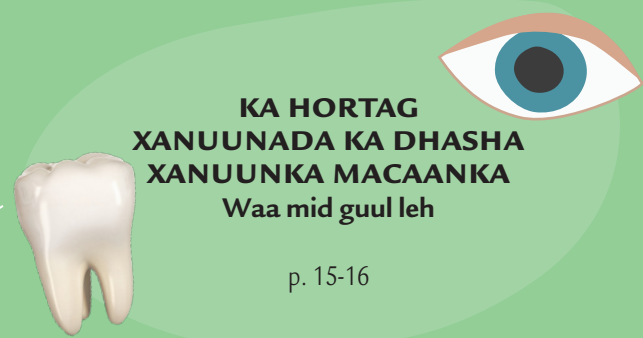
Macaanka nooca 2 waa xanuun daba dheeraada oo la kala hiddaysto. Nasiib wanaag, waxa jira wax badan oo aad u qaban karto naftaada si aad si fiican ugu la noolaato macaanka nooca 2. Marka aad hesho daaweynta saxda ah, cunto dheelli tiran iyo jimicsi, waxa aad sameyn kartaa isbeddel weyn. Waxa aad dhab ahaan arki kartaa inaad bilaa calaamado noqoto ama sonkorta dhiiggu aanay kugu kicin muddooyin dhaadheer. Si walba ha noqotee, tani kama dhigna in aad caafimaad qabto, sidaas darteedna waxa muhiim kuu ah inaad marto hubinta uu kugu sameynayo dhakhtarkaagu.

**MACAANKA NOOCA 2
LOOGU TALAGALAY
DADKA BILAWGA AH**
Waxa uu ku saabsan yahay
qufullo daxalaystay iyo furayaal
aad u tiro yar



p. 3-6

**KA HORTAG
XANUUNADA KA DHASHA
XANUUNKA MACAANKA**
Waa mid guul leh



p. 15-16



**CUNTO DHEELI
TIRAN** Waxkasta oo
dhexdhexaad ah

p. 7-10



KA SHEEKEE
Dareenada adag

p. 17-18



JIMICSI
Waxkastaaba waa muhiim

p. 11-12



DAAWEYNTA
Si wanaagsan naftaada
u xanaanee

p. 13-14



MACAANKA NOOCA 2 LOOGU TALAGALAY DADKA BILAWGA AH

In ka badan 250,000 oo reer Denmark ahi waxa ay leeyihiin macaanka nooca 2. Dad badani waxa ay si fiican ula nool yihiin macaanka nooca 2 maadaama oo ay jiraan fursado wanaagsan oo daaweynta xanuunka ah.

Si walba ha noqotee, macaanka nooca 2 ma aha mid aan waxyeello lahayn, waxana jirta halis ah yeelashada xanuuno ka dhasha oo kale sida mashaakil wadnaha, kelyaha, indhaha iyo cagaha ah. Taasi waa sababta ay muhiim kuugu tahay inaad ilaaliso miisaanka sonkorta dhiiggaaga marka aad la nooshahay macaanka.



Wakhtigii filinka

Halkan waxa aad ku daawan kartaa filin gaaban oo ku saabsan sababta macaanka nooca 2 u dhaco, waxa iska beddela jidhka, iyo sida loo daaweeyo.
Mudada: 3.57 daqiiqo

Pssst...

Dad badani waxa ay u maleeyaan in macaanka nooca 2 uu yahay xanuun qaab-nololeed, balse sidaas uma fududa. Macaanka nooca 2 waa mid la kala hiddaysto. Haddii hal waalid uu leeyahay macaanka nooca 2, halista ah in uu hidde ahaan ugu gudbiyo ilmihiiisu waa illaa 40%. Haddii labada waalidba leeyihiin xanuunka, halistu waxa ay noqon kartaa labanlaab.

Caloosha

Marka aad cunto kaarboohaydarayt, waa la jejebiyaa waxana laga dhigaa sonkor (guluukoos) waxana ay gashaa qulqulka dhiigga. Guluukoostu waxa ay shidaal u tahay unugyada waxana ay kaa caawisaa inay ku siiso tamar.

Unugyada

Guluukoostu waxa ay keliya ka tegi kartaa qulqulka dhiigga oo ay geli kartaa unugyada marka qulqulka unugyadu furan yahay. Marka qulqulku noqdo mid daxalaystay, sidii hore waa ay kaaga adkaataa furitaanka unugyada iyo gelinta guluukoosta. Tan waxa sidoo kale loo yaqaanaa xasaasiyadda insulin ta ee hoos u dhacday.

Ganaca

Jidhkaagu isaga ayaa soo saarta insulin tiisa. Insulin tu waa furaha fura unugyadaada isla markaana guluukoosta qulqulka dhiiggaaga ku jirta geliya unugyada.

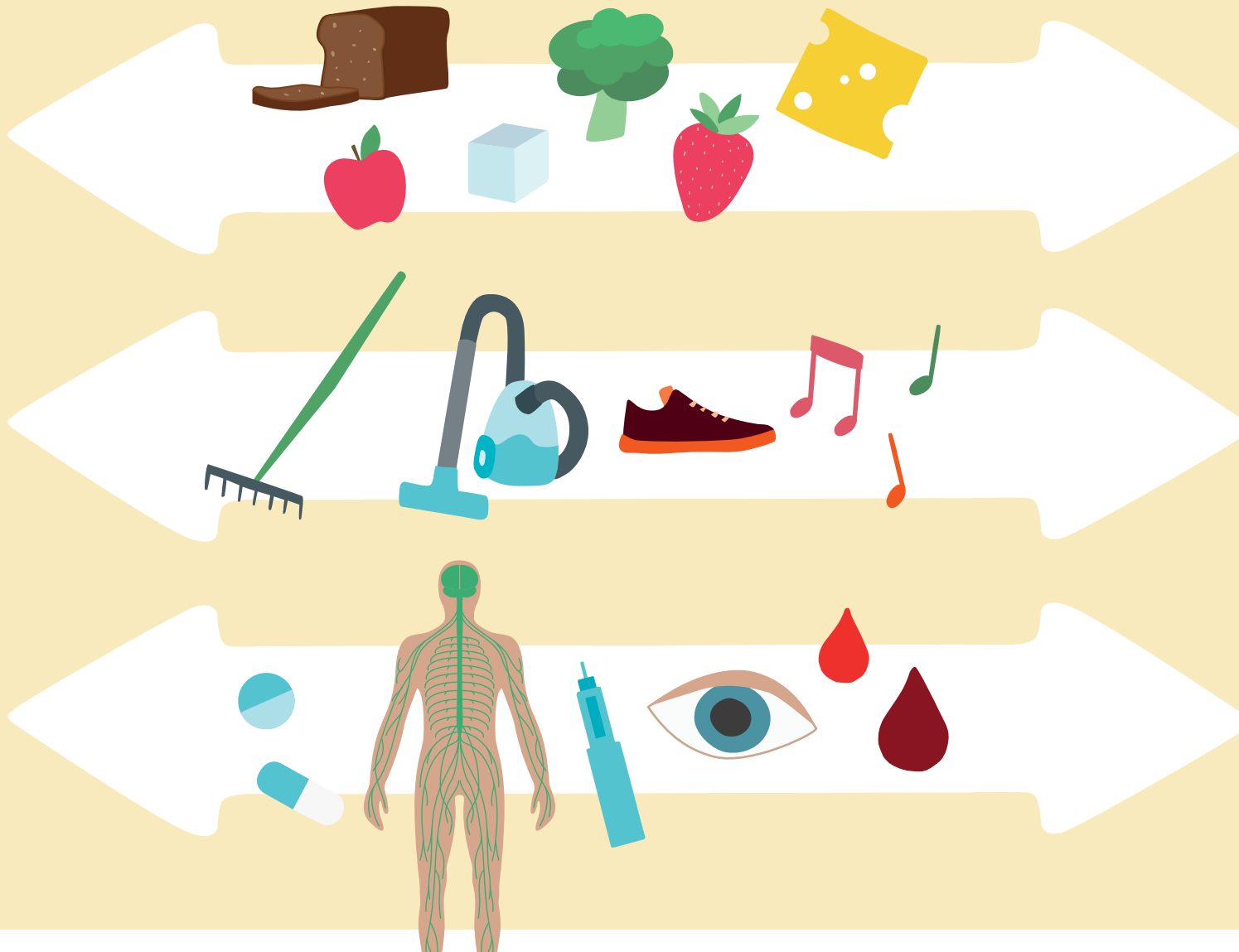
Qulqulka dhiigga

Marka guluukoostu ku nagaato dhiigga, unugyadaadu ma helaan tamar, halkaas oo aad kaadida soo raaciso guluukoosta, oo aad markaas dareemi karto daal, tusaale ahaan.

Macaanka nooca 2 oo kooban

Macaanka nooca 2 waxa uu ku saabsan yahay qufullo daxalaystay (xasaasiyad insulin oo hoos u dhacday) iyo furayaal aad u tiro yar (soo saarid insulin oo hoos u dhacday). Haddii ay kugu adag tahay furitaanka qufullada daxalaystay, waxa aad u baahan tahay furayaal dheeraad ah ama inaad xaydhayso qufullada daxalaystay. Adiga laftaada ayaa qaban kara wax badan si aad u xaydhayso qufullada si insulin taada jidhka ku jirtaa ay ugu shaqayso si ka wanaagsan sida hadda (waxa aad hirgelinaysaa xasaasiyada insulin oo sidii hore ka wanaagsan) Adiga oo uu maraya sadax waxyaaboo oo ah cunto dheellitiran, Jimicsi iyo daweyn.

WAXA JIRA WAX BADAN OO AAD QABAN KARTO ADIGA LAFTAADU



Waa hawl adiga kuu taalla inaad si wanaagsan u xanaanayso naftaada iyo jidhkaaga. Waxana jira wax badan oo aad qaban karto adiga laftaadu. Waxa aad wax uga beddeli kartaa sadaxda wax oo ah cunto dheellitiran, Jimicsi iyo Daaweyn. Sadaxda wax hadba sida ay daruuri uu noqoto aya uu sameyn karta.

CUNTO DHEELLITIRAN

Kasoo qaad caadooyinkaaga cunto inay yihiin akown miisaaniyadeed "budget account" – waa inay wadarta saxda ah noqdaan dhammaadka bisha. Haddii aad wax waxoogaa ka badan intii loogu talagalay la baxdo hal maalin, waa inaad waxoogaa kaydiso maalinta xigta. Wax u cun si waafaqsan talooyinka Maamulka Xanaanada Xoolaha iyo Cuntada ee Denmark "Danish Veterinary and Food Administration", waxana aad raadisaa logo da Badarka Balka Leh "Whole Grain" iyo calaamadda Nordic Keyhole.

Ka akhri wax dheeraad ah oo ku saabsan cuntada dheelliga tiran bogagga 7–10.

JIMICSI

Hel qaab aad ugu soo kordhin karto jimicsi dheeraad ah noloshada maalinlaha ah oo aad ku madadaalooto. Jimicsigu waxa uu xaydheeyaa qullada daxalaystay. Jimicsigu waxa uu kaa caawin karaa inaad ka fogaato inaad saa'id wax uga la baxdo akownkaaga, halkan iyo hadda labadaba, iyo mustaqbalka fogba.

Ka akhri wax dheeraad ah oo ku saabsan jimicsiga bogagga 11–12.

DAAWEYNTA

Adiga oo kaashanaya dhakhtarkaaga macaanka, waxa aad heli doontaa daaweynta aad u baahan tahay. Daaweynta dadku waa ay kala duwan tahay, balse waa arrin aad caadi u ah inaad qaadato nooc daaweyn caafimaad ah si aad u xakamayso heerarka sonkorta dhiiggaaga, cadaadista dhiiggaaga iyo kolestaroolkaaga, oo aad isaga ilaaliso cudurrada ka dhasha.

Ka akhri wax dheeraad ah oo ku saabsan daaweynta bogagga 13–16.

WAX KU SAABSAN BARADHADA KULUL

Xattaa haddii aad qabto macaanka nooca 2, weli waxa aad cuni kartaa cuntada caadiga ah. Asal ahaan, maba jirto cunto aan lagu ogoleyn inaad cunto. Mustaqbalka, si walba ha noqotee, waxa ay noqonaysaa inaad wax ka badan ka fekerto wax ku saabsan xajmiga aad qaadanayso, iyo inta jeer ee aad cunayso. Oo haa – weli waad cuni kartaa baradhada.

psst ...

Waxa jira qaabab badan oo wax loo cuno - cun waxa aad jeceshahay, waxa munaasab ku noqon kara noloshada maalinlaha ah, iyo waxa daryeelaya heerarka sonkorta dhiiggaaga, cadaadista dhiiggaaga iyo kolestaroolkaaga.



WAXA AAD CUNI KARTAA KAARBOOHAYDAREYT



Waxyaabaha wanaagsan ee ku saabsan kaarboohaydareytka:

- Waxa ay ina siiyaan tamar
- Waxa ay shidaal siiyaan maskaxda
- Waxa ay u wanaagsan yihiin dheefshiidka
- Waxa ay kaaga dhigaan inaad dareento dhereg, qaab wanaagsan

SIDEE BAAD WAX U CUNAYSAA SI WAAFAQSAN TALOOYINKA?

- Waxa aad cuntaa khudaarta la kariyo iyo 2-3 xabbo oo ah khudaarta aan la karin maalinkasta
- Waxa aad cuntaa cuntada ka kooban badarka balka leh, waxana aad raadisaa logo da Badarka Balka Leh "Whole Grain" marka aad dukaamaysanayso
- Waxa aad doorataa hilibka bisil ee jarjaran ee qabaw "cold cuts", hilibka, jiiska iyo waxyaabaha laga sameeyo caanaha ee leh duxda yar, waxana aad raadisaa calaamadda Nordic Keyhole marka aad dukaamaysanayso
- Waxa aad u adeegsataa saliid ama subaga dareeraha ah "margarine" wax karinta
- Waxa aad cuntaa cunto kala duwan balse aan badneyn
- Yarayso cunidda cuntooyinka macaan, milixda leh iyo kuwa duxda leh



WAXA AAD U CUNI KARTAA KHUDAARTA AAN LA KARIN, QAAB KASTA

Waxa aad cuni kartaa khudaarta aan la karin, xattaa haddii aad qabto macaanka nooca 2. Xaqiiqdii, waxa aad cuni kartaa dhammaan khudaarta aan la karin nooc kasta oo ay tahay, balse xaddiyo kala duwan ah. Farqi weyn baa u dhexeeya inta kaarboohaydareyt ee khudaarta aan la karin ka kooban tahay. Tusaale ahaan, 100 g ee muusku waxa uu ka kooban yahay labanlaab inta kaarboohaydareyt ee uu ka kooban yahay tufaaxu.



Ka qaaciido guud ahaan, "hal xabbo oo khudaarta aan la karin ah" waxa ay u dhigantaa, tusaale ahaan, cantoobo yar oo cinab ah ama tufaax yar.

MIISAAN DHIN OO GUULAYSO

Laga yaabaa in dhakhtarkaagu kugu la taliyey inaad dhinto dhawr kiiloo. Miisaan dhimis yar waxa ay horseedi kartaa isbeddel weyn oo kugu yimaadda adiga iyo macaankaagaba. Waxa aad badanaa awood u yeelan doontaa inaad aragto in sonkorta dhiiggaaga ee muddada-dheer ay hoos u dhacday. Miisaan dhimistu waxa ay sidoo kale wanaajisaa heerarka cadaadiska dhiiggaaga iyo kolestaroolkaaga.

Waxa aad ku dhimi kartaa miisaan cunto dheellitiran oo habboon iyo jimicsi. Halkan waxa ah waxoogaa xeelado ah:

- Waxa aad cuntaa qaadashooyin yaryar
- Jimicsi in badan
- Wax u cun si waafaqsan talooyinka



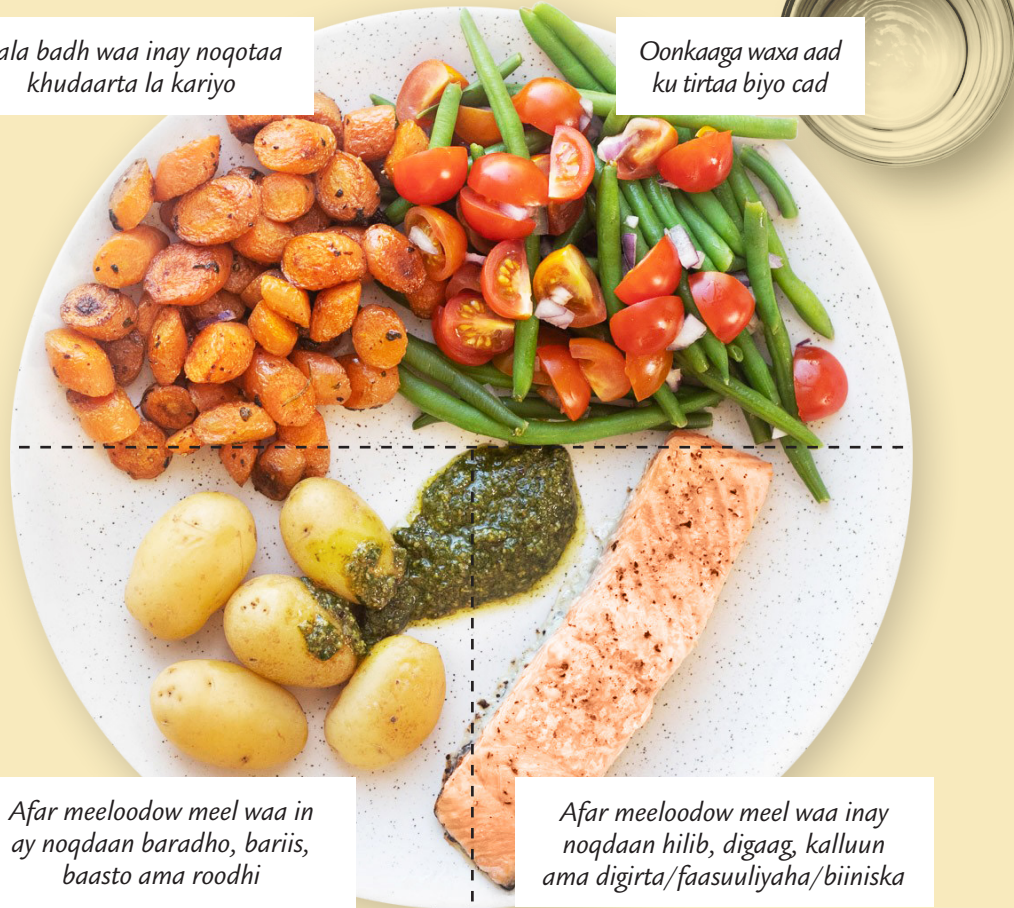
IIBSO CUNTOOYINKA
AY KU SAWIRAN YIHIIN
CALAAMADDA NORDIC
KEYHOLE IYO LOGO DA
BADARKA BALKALAH
"WHOLE GRAIN"

HA KA KOOBNAADO SAXANKAAGU

Haddii aad doonayso inaad miisaan dhinto ama aad cunto kaarboohaydareyt istaaraj intii hore ka yar, waxaad u adeegsan kartaa moodada saxanka T (T-plate) xeer xasuus muuqaaleed si aad ugu samayso isku dhaf wanaagsan oo ah khudaarta la kariyo, barotiinka iyo kaarboohaydareyt istaarajka. Marka laga yimaado saddexdan qaybood ee cuntada, waxa aad ku dari kartaa waxoogaa duxda caafimaadka leh ah. Tani waxay noqon kartaa, tusaale ahaan, saliid saytuun, laws ama afakaado. Haddii aanad dooneyn inaad miisaan dhinto, waxa aad saxankaaga T u beddeli kartaa kartaa Y adigoo khudaarta dhimaya oo kaarboohaydareytka istaarajka kordhinaya.

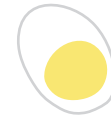
Kala badh waa inay noqotaa khudaarta la kariyo

Oonkaaga waxa aad ku tirtaa biyo cad



Afar meeloodow meel waa in ay noqdaan baradho, bariis, baasto ama roodhi

Afar meeloodow meel waa inay noqdaan hilib, digaag, kalluun ama digirta/faasuuliyaha/biiniska



BAROTIINKA

Ilo wanaagsan oo laga helikaro barotiinku waa hilibka xoolaha, hilibka digaagga, beedka ama digirta/faasuuliyaha/biiniska. Waxa aad doorataa hilibka xoolaha ee leh calaamadda Nordic Keyhole iyo hilibka digaagga, iyo kalluunka ee aan waxba lagu dhabooqin. Waxa aad cuntaa kalluunka duxda leh sida salmon, herring, trout iyo mackerel. Waxa aad u adeegsataa midhaha sida shumburada, digirta ama cadaska suxuunta hilibka ama cagaar-cunka ah.



KAARBOOHAYDAREYT ISTAARAJ

Waxa aad doorataa cuntooyinka leh logo da Badarka Balka Leh "Whole Grain" ama calaamadda Nordic Keyhole marka aad iibsanyo baradhada, baastada, bariiska, nuudhaliska ama roodhida.

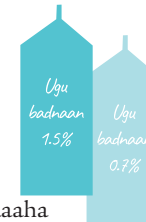
KHUDAARTA LA KARIYO

Waxa aad doorataa khudaarka la kariyo ee darayga ah, barafaysan ama qasaacadaysan. Waxa aad cuntaa khudaarta la kariyo ee qaydhiin ama diyaarsan, sida, la bayliyey, dubay ama shiilay, ama u adeegso, tusaale ahaan, sooska Bolognese ka ama cuntooyinka la kariyey.



WAXYAABAHA CAANAHA LAGA SAMEEYO

Waxa aad cabbi kartaa ama cuni kartaa ugu yaraan 250 ml oo waxyaaha caanaha laga sameeyo ah maalintiiba. Waxa aad doorataa caanaha duxda yar, ama duxda laga saaray ama burcad-caanoodka, iyo sidoo kale waxyaabaha ciirta laga sameeyo oo aan lagu darin wax sonkor ah oo leh ugu badnaan 1.5% dux ah. Waxa aad raadisaa calaamadda Nordic Keyhole.



SUUGO IYO DUXDA CAAFIMAADKA LEH

Waxa aad ku darsan kartaa suugo ama koosaar bilaa dux ah cuntadaada. Koosaar saliid/khal ah ayaa ah ikhtiyaar wanaagsan. Waxa aad sidoo kale cuni kartaa xaddiyo yaryar oo mayoonees, pesto iyo hummus ah. Waxa aad doorataa laws iyo midho aan milix lahayn inaad ku dul daadiso saladhkaaga. Waxa aad u doorataa saliid ama subaga dareeraha ah "margarine" wax karinta.

KHUDAARKA AAN LA KARIN IYO BERRY YADA

Waxa aad doorataa khudaarta aan la karin oo daray ah, barafaysan ama qasaacadaysan oo aan lagu darin wax sonkor ah. Waxa aad ka cuntaa khudaarta aan la karin oo la qallajiyey, sida sabiibka, keliya xaddiyo yaryar.



CABBITAANADA

Oonkaaga waxa aad ku tirtaa biyo cad. Waxa aad cabtaa bun ama shaah bilaa sonkor ah. Waxa aad sidoo kale doorataa khudaarta aan la karin oo la shiiday iyo cabbitaanada fudud oo bilaa sonkor ah. Sidoo kale xusuusnow talada Maamulka Caafimaadka ee Denmark ee ku saabsan khamriga - ugu badnaan 10 yunit toddobaadkii ama iska wada daa gebigiisaba.



Eeg wax dheeraad ah oo ku saabsan hagaha dukaamaysiga Jumciyadda Macaanka ee Denmark



jimicsi: waxkastaaba waa muhiim

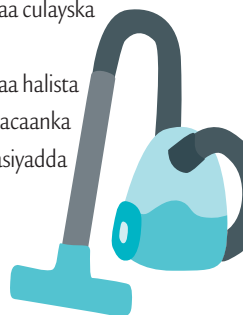
Jimicsigu waxa uu noqon karaa waxyaabo badan

- Lugee halkii aad gaadhi ka kaxaysan lahayd
- Baska kaga dag halkii aad kaga degi jirtay meel ka horaysa
- Ka shaqee beerta ama maydh gaadhiga
- Fuul jaranjarada halka aad ka fuuli lahayd wiishka
- Socsoo adiga oo ku hadlaya taleefanka
- Ku baarkin garee gaadhiga meel ka durugsan kadinka
- Muddo dheeraad ah wax kusii nadiifi huufarka
- Galmo waxoogaa dheeraad ah samee
- Qoob ka ciyaar ku samee qolka fadhiga adiga oo dhegaysanaya muusiga aad jeceshahay
- Dabbaal tag ama samee jimicsi biyood
- Waxa aad sameysaa jimicsiga jimnaasitga ama tababara ismiisaamidda
- Waxa aad qaaddaa culaysyo ama waxa aad ku jimicsataa xadhkaha cinjirka ah



Ku daritaanada jimicsiyada ee akownkaaga

- + Jimicsigu waxa uu ku siiyaa tamar dheeraad ah
- + Jimicsigu waxa uu yareeyaa culayska nafsiyeed
- + Jimicsigu waxa uu yareeyaa halista ah udurada ka dhasha macaanka
- + Waxa uu kordhiyaa xasaasiyadda insulin ta



psst ...

Maamulka Caafimaadka ee Denmark waxa ay ku talinayaan in aad jimicsato ugu yaraan 30 daqiiqo maalin kasta, oo aad samayso hawlo xoqjinaya murqahaaga laba jeer toddobaadkii.

Jimicsiga maalinlaha ah ee caadiga ah waa qayb muhiim ah oo ka mid ah daaweynta macaankaaga. Horeba waad u jimicsataa noloshaada maalinlaha ah, balse waxa aad heli kartaa qardojeexyo dheeraad ah oo aad ku samayso jimicsi dheeraad ah.

HALKAN WAXA AH XAASKII OO WADATA QALABKA QAABAYNTA DHIRTA "HEDGE TRIMMER"

JIMICSIGU WAA QAYB MUHIIM AH OO KAMID AH DAAWEYNTA MACAANKAAGA

Marka aad jimicsanayso, waa sida adiga oo xaydhaynaya quful daxalaystay oo kale. Jimicsigu waxa uu kaa caawin karaa inaad hoos u dhigto sonkorta dhiiggaaga hadda iyo mustaqbalka fogba. Waxa uu sidoo kale kaa caawiya inaad hoos u dhigto heerarka cadaadiska dhiiggaaga iyo kolestaroolkaaga.

WAXYAR WAXA AY KA WANAAGSAN TAHAY WAX LA'AAN

Haddii aanad jimicsan jirin in badan, waxa aad ku bilaabi kartaa sameynta jimicsiyo fudud waxana aad si qunyar ah kolba kor ugu qaadi kartaa xaddiga jimicsiga. Waxa aad la hadashaa dhakhtarkaaga macaanka haddii aad leedahay caqabado kugu adkaynaya dhaqdhaqaaqa.

KU CELCELINTU WAXA AY HORSEEDAA WANAAJIN

Arrin adag ayaa ay noqon kartaa inaad beddeso caadooyinkaagu. Waxa aad caawimo ka heli kartaa xarunta caafimaadka ee taabacsan dawladdaada hoose si aad jimicsi dheeraad ah ugu darto noloshaada maalinlaha ah.

DAAWEYN MUNAASAB KUGU AH

Nooca daaweynta iyo daawada ee aad u baahan tahay waa ay kala duwan tahay. Dadka qaar waxa ay helaan wax yar halka kuwo kale ay helaan wax badan. Badankooduna waxa ay helaan nooc kamid ah daaweyn caafimaad. Isaga oo ku kaashanaya adiga, dhakhtarkaaga macaanku waxa uu dejin doonaa qorshe loo khaasyeelay baahiyahaaga, si isha loogu hayo sonkorta dhiiggaaga, cadaadiska dhiiggaaga iyo heerarka kolestaroolkaaga. dhakhtarkaaga macaanku waxa uu noqon karaa dhakhtarkaaga ama kalkaalisadaada caafimaad.

WAXA DHICI KARTA BAAHIYAHAAGU INAY IS BEDDELAAN

Marka aad weynaato, jidhkaagu waxa uu soo saaraa insulin intii hore ka yar, waxana uu noqdaa mid aan sidii hore awood ugu lahayn in uu beddelo. Sidaas darteed, wakhti kadib waxa dhici karta inaad u baahato daawo intii hore ka badan. Cunto dheellitiran iyo jimicsi ayaa ah, marka la raaciyo daawadaada, qayb muhiim ah oo kamid ah daawadaada. Waxa ay noqon karaan kuwo wax ku ool ku ah yareynta ama dib u dhigidda imaatinka cudurrada ka dhasha macaanka. Cunto dheellitiran

iyo jimicsi ayaa kaa caawin kara yareynta sonkorta dhiiggaaga, kolestaroolkaaga iyo cadaadiska dhiiggaaga. Dadka qaar waxa ay arkaan muddooyin dhaadheer oo ay leeyihiin sonkor dhiig oo "caadi ah" isla markaana aanay lahayn wax calaamado ah. Waxa fekrad wanaagsan noqon karta inaad sii wado qaadashada daawooyinka qaar xattaa haddii aanad arki karin ama dareemi karin macaankaaga. Noocyo badan oo daawooyin ah ayaa kaa caawiya ka hortagga xanuunada ka dhasha macaanka.

Pesst ...

Daawooyinku waxa ay noqon karaan kuwo qaali ah. Waxa aad kaalmo dhaqaale ku heli kartaa qaabab kala duwan, tusaale ahaan, nidaam dibdhigid, halkaas oo aad u qaybin karto kharashaadkaaga caafimaad 12 qaybood oo isle'eg, ama deeq caafimaad, taas oo ah deeq loogu talagalay maxaabiista kuwaas oo aan hanti badan haysan. Waxa aad kala hadashaa dhakhtarkaaga macaanka ama shaqaalahaaga farmasiga wax ku saabsan ikhtiyaaradaada, ama wax dheeraad ah ka akhri barta

videncenterfordiabetes.dk/diabetesrettigheder

Sonkorta dhiigga
Heerka kolestaroolka
Cadaadiska
dhiigga

Miyaad u baahan tahay inaad cabbirto sonkorta dhiiggaaga?

Dadka qaar waa ay dareemi karaan marka sonkorta dhiiggoogu ay aad u sarayso, halka kuwo kale aanay waxba dareemin. Waxa ku caawin karta inaad cabbirto sonkorta dhiiggaaga adiga oo adeegsanaya aalad cabbirta guluukoosta dhiigga si aad u aragto sida jidhkaagu uga falceliyo cunto dheellitiran iyo jimicsi. Waxa aad weydiisaa dhakhtarkaaga macaanka in tani tahay wax ku caawin kara.

Haddii aad ogolaato inay waajib kugu tahay inaad cabbirto sonkorta dhiiggaaga, markaa waxa aad deeq qalabka macaanka loogu talagalay ka heli kartaa waaxda dawladda haddii caafimaad ahaan lagu daaweeyo.

HbA1c = Sonkorta dhiigga ee muddada-dheer

Dhakhtarkaaga macaanku waxa uu isha ku hayaa sonkorta dhiiggaaga muddada-dheer (sidoo kale loo yaqaan HbA1c), taas oo lagu cabbiro baadhis dhiig. Sonkorta dhiigga ee muddada-dheer waxa ay muujisaa celceliska sonkorta dhiiggaaga 2-3 dii bilood ee u dambeeyey. Adiga oo kaashanaya dhakhtarkaaga macaanka, waxa aad dejisaa yool daaweyn sonkorta dhiiggaaga ee muddada-dheer ah. Yoolkaaga daaweynta adiga ayaa iska leh, naftaadana ma barbardhigi kartid dadka kale.

WAAD KA HORTAGI KARTAA XANUUNADA KA DHASHA MACAANKA

Cunto dheellitiran, jimicsi iyo daaweyn ayaa gacan ka geysta ka hortagga ama yareynta imaatinka xanuunada ka dhasha macaanka. Marka laga yimaado waxa aad qabato nololaha ah, waxa sidoo kale muhiim ah in aad marto hubin, gaar ahaan haddii aad leedahay calaamado ama aad qabto mashaakil.

DEDAALKA WAA LAGU FAA'IIDAA

Macaanka nooca 2 waxa uu saameeyaa sonkorta dhiiggaaga, cadaadiska dhiiggaaga iyo heerarka kolestaroolkaaga, waxana uu sababi karaa xanuuno kale oo ka dhasha isaga. Weli ma garanayno sababta qaar ay u keenaan xanuuno ka dhasha macaanka halka kuwo kale aanay u keenin, balse waxa aanu garanaynaa in aad naftaada siinayso fursadda ugu wanaagsan haddii aad qaaddo tallaabooyin ka hortag. Xattaa haddii aad qabto mid ama wax ka badan oo xanuunada ka dhasha macaanka ah, weli waxa aad ka hortagi kartaa ama aad dib u dhigi kartaa imaatinkooda ama ka dariddooda.

CAAWIMO KA HEL IN LAGAA TAAGEERO CAADOOYIN CUSUB

Isbeddelka ugu weyn ayaa u horseedi kartaa naftaada, balse kuma qasbanid inaad keligaa samayso. Waxa aad caawimo ka heli kartaa cunto dheellitiran iyo jimicsi aad ka hesho xarunta caafimaadka dawladdaada hoose. Waxa aad kala hadashaa dhakhtarkaaga macaanka wax ku saabsan in uu noqon karo wax munaasab kugu ah.

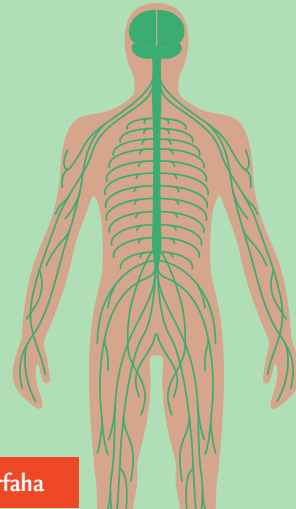
Cagaha

Macaanku waxa uu hoos u dhigi karaa dareenka taabashada ee cagaha. Sidaas darteed, waa ay kugu adkaanaysaa inaad ogaato haddii aad nabar ku yeelato cagaha. Dhakhtar cagood ayaa kaa caawin kara inaad xanaaneyso cagahaaga oo aad ka hortagto nabarrada.

Waxa aad samaysaa waxyaabaha soo socda

Dhakhtar cagood cagahaaga ha ka hubiyo waxyeello neerfeed iyo mashaakil cagood oo soo ifbaxaya **ugu yaraan halmar sanadkii**. Dhakhtarkaaga waa uu ku gudbin karaa.

Fiiro Gaar ah: Waxa aad heli kartaa deeq dhakhtar cagood oo wata lambar daryeel bixiye.



Neerfaha

Neerfuhu waxa ay u baahan yihiin ogsoojiin, taas oo ay ka helaan xiddidada dhiigga ee yaryar. Xiddidadan dhiigga ee yaryar waa ay waxyeelloobi karaan marka aad qabto macaan, waxana ay keeni karaan dhaawac neerfeed. Waxa ay isku muujin kartaa ahaanshaha khalkhal dareen taabasho, mashaakil xirfad dhaqdhaqaaq oo gacmaha iyo lugaha ah.

Waxa aad samaysaa waxyaabaha soo socda

Waxa aad la hadashaa dhakhtarkaaga haddii aad leedahay caalamado ay kamid yihiin dareenka taabashada oo hoos u dhacay, dareen xanuun ama qabaw/diirrimaad.

Galmada

Ragga iyo dumarka labaduba waxa ay wajihi karaan mashaakil galmeed sida kacsiga oo khalkhala ama hoos u dhac ku yimaadda doonista galmada. Si walba ha noqdee, waxa jirta caawimo ay heli karaan dadka badankoodu.

Waxa aad samaysaa waxyaabaha soo socda

Waxa aad la hadashaa dhakhtarkaaga haddii aad wajahdo mashaakil. Dhakhtarkaaga ayaa sidoo kale kuu gudbin kara xarun caafimaad galmeed oo ku caawin karta.

Pesst ...

Jooji cabbitaanka sigaarka. Sigaar cabbistu waxa ay si laxaad leh u kordhisaa halista aad ugu jirto xanuunada ka dhasha macaanka.

Indhaha

Dhawr sano sonkorta dhiigga oo saraysa ah waxa ay saameyn kartaa xiddidada dhiigga ee yaryar ee isha gudaheeda, kaas oo ka dhiga kuwo jilicsan oo qarxa. Haddii ay qarxaan, waxa ay waxyeellayn karaan isha. Balse waxyeellada isha waa laga hortagi karaa.

Waxa aad samaysaa waxyaabaha soo socda

Waxa aad u tagtaa dhakhtar indhood **ugu yaraan halmar labadii sanaba** ama ballan kula kulan dhakhtarka indhaha.

Fiiro Gaar ah: U tagitaanka dhakhtarka indhuhu waa bilaash umana baahna in dhakhtarkaagu kuu gudbiyo.

Kalyaha



Xiddidada dhiigga ee yaryar ee ku yaalla kelyaha ayaa waxyeelloobi kara haddii sonkorta dhiiggaagu ay aad u kacsan tahay muddo aad u badan. Dad badan ayaan yeelan doonin calaamadaha xanuunka kelyaha ee dadka macaanka qaba.

Waxa aad samaysaa waxyaabaha soo socda

Waxa aad la kulantaa dhakhtarkaaga macaanka **ugu yaraan halmar sanadkii**.

Ilkaha



Macaanku waxa uu kugu keena inaad yeelato sonkor badan oo candhuuftaada ku jirta. Taasi waa sababta ay aad muhiim ugu tahay inaad si wanaagsan u cadayato. Dad badan baa cirridku bararaa maadaama oo iska caabinta cirridku ay sidii hore ka yaraato marka aad leedahay macaan.

Waxa aad samaysaa waxyaabaha soo socda

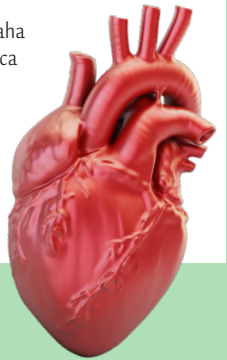
Waxa aad u sheegtaa dhakhtarkaaga ilkaha inaad leedahay macaan, waxana aad ka heshiisaan inta jeer ee ay tahay inaad hubiso ilkaahaaga.

Wadnaha iyo xiddidada dhiigga

Waxa aad halis saraysa ugu jirtaa yeelashada cudur wadnaha iyo xiddidada dhiigga ah marka aad qabto macaanka nooca 2 maadaama oo sonkorta dhiigga ee aadka u saraysaa ay saamayso xiddidadaada dhiigga.

Waxa aad samaysaa waxyaabaha soo socda

Waxa aad la kulantaa dhakhtarkaaga macaanka **ugu yaraan halmar sanadkii**.



Hurdada

Sababo badan ayaa keeni kara sababta aad u wajahayso mashaakil hurdo, tusaale ahaan, naqas-ku-dheg hurdada dhexdeeda ah, walaacyo ku saabsan macaankaaga, iyo sonkor dhiig oo isbedbedelaysa.

Waxa aad samaysaa waxyaabaha soo socda

Waxa aad la hadashaa dhakhtarkaaga haddii aad wajahayso mashaakil hurdo, ama aad dareemaysa daal iyo xanuun.



AYNU KA WADA HADALNO

Sina uma fududa lahaanshaha xanuun daba dheeraada sida macaanka nooca 2. Sidaas darteed, waxa fekrad wanaagsan ah inaad kala hadasho qoyskaaga, saaxiibadabaa ama dhakhtarkaaga macaanka sida uu kuu saamaynayo.

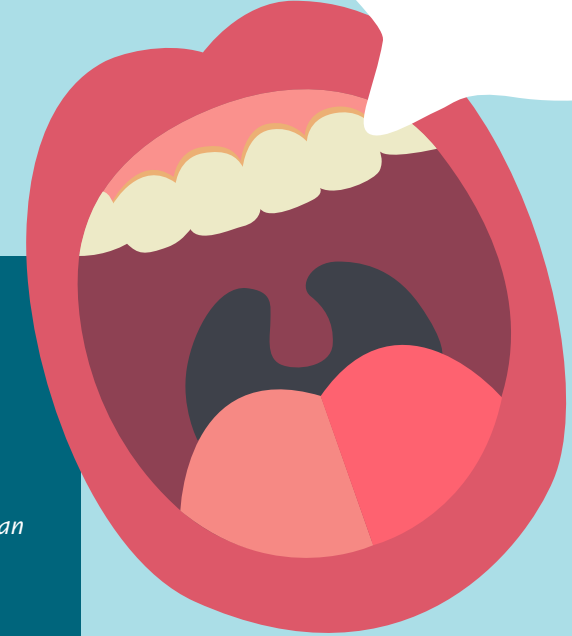


Waxa aan idhi waan wanaagsanahay

Psst ...

macaanka nooca 2 waxa uu noqon karaa mid la kala hiddaysto

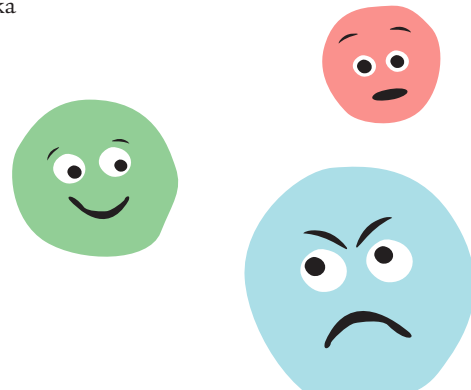
Taasi waa sababta ay u tahay sabab wanaagsan inaad kala hadasho qoyskaaga wax ku saabsan ka warqabka calaamadaha macaanka nooca 2.



DAREENADA ADAG

Gebi ahaanba waa caadi inay ku saamayso lahaashaha macaanku. Qaar waxa ay wajahaan dareen halaw, cadho, dafiraad, cabsi, shoog, murugo ama dembi iyo khajilaad. Keli ma tihid haddii aad aqoonsato wax kamid ah dareenadan. Ma aha khaladkaaga, mana jirto sabab aad uga khajisho lahaanshaha macaanka nooca 2. Waxa dhici karta inaad wax walba u samaysay si "sax" ah balse haddana weli aad qabto macaanka nooca 2 maadaama oo xanuunku ku jiro hidde sidayaashaada. Si walba ha noqotee, tani kama dhigna in adiga laftaadu aanad isbeddel weyn

ku sameyn karin sida xanuunku noqonayo mustaqbalka. Qaar waxa ay u arki karaan in la noolaanshaha macaankoodu ay tahay masuuliyad weyn. La hadal dhakhtarkaaga macaanka ama qaraabadaada haddii dareenada tabani ay noqdaan kuwo xad dhaaf ah isla markaana ay kugu adkaato xanaanaynta naftaada iyo macaankaaga.



KA SHEEKEE

Mararka qaar waxa ku caawin karta inaad dareenadaada ku cabbirto erayo. Waxa aad doorataa xaddiga aad doonayso inaad wadaagto, balse dad badan baa waxa ay u arkaan inay faa'iido weyn leedahay marka aad la wadaagto waxa adag dadka kale. Tani waxa ay sidoo kale u fudaydisaa qoyskaaga, saaxiibadaa iyo dadka kale inay ku caawiyaan.

Waxa ay noqon kartaa, tusaale ahaan, in aad jeclaan lahayd inay:

- wax badan ka ogaadaan macaanka
- akhriyaan hagahan si aad u hesho qof aad kala hadasho macaanka
- kuu raacaan daaweyntaada macaanka
- kaa taageeraan cunidda cunto dheellitirnaan badan
- kaa caawiyaan inaad jimicsi badan samayso nolohaada maalinlaha ah

DANTOODA KU MASHQUULAAN

Dadka qaarkood waxa ay u arkaan in dadka kale, iyaga oo ay niyad wanaag ka tahay, ay soo farageliyaan waxa ay cunayaan ee ay samaysayaan. Waa arrin aad u wanaagsan inaad diidmadaada cod dheer ku cabbirto. Ma jiraan wax aanad cuni karin, adigana ayaana xakamaha u haya waxa kugu munaasabka ah inaad cunto ee aad samayso.



WAXA AAD KA HELI KARTAA CAAWIMO HALKAN

XARUNTA CAAFIMAAD EE TAABACSAN DAWLADDAADA HOOSE

Kala hadal dhakhtarkaaga macaanka inaad ka faa'iidi karto waraysi macluumaad korodhsi oo aad ku yeelato xarunta caafimaad ee taabacsan dawladdaada hoose.

Waraysiga macluumaad korodhsi, waxa aad kala hadli doontaa khabiir daryeel caafimaad taageerada aad u baahan karto si aad u dhaqangeliso caadooyin caafimaad qaba oo cusub ama si aad sidan si dhaanta ugu fahmi karto macaankaaga. Si wadajir ah, waxa aad u ogaan kartaan inay hayaan wax deeqa ah oo muhiim kuu ah adiga.

sundhed.dk/sundhedstilbud

QORSHAHA DAAWEYNTA

Qorshaha daaweyntu waxa uu ku siiyaa adiga iyo dhakhtarkaaga macaanka guudmar wadajir ah oo ah xaaladdaada caafimaad iyo tallaabooyinka aad qaadi doontaan. Qaabkan, waxa aad kula socon kartaa horumarka caafimaadkaaga iyo xanuunkaaga.

forlobsplan.dk/MinLaege-app

DEEQAHA IYO XUQUUQDA

Ka hel guudmar ku saabsan deeqaha kala duwan iyo barnaamijyada kaalmada ee ay heli karaan dadka macaanka qabaa.

videncenterfordiabetes.dk/diabetesrettigheder

JUMCIYADDA MACAANKA EE DAANISHKA

Wax dheeraad ah ka ogow macaanka, munaasabadaha deegaanka, cuntooyinka ama kooxda dhiirrigelinta ee deegaankaaga halkaas oo aad kula kulmi karto dad kale oo macaan qaba.

diabetesforeningen.dk

XARUNTA AQOONTA MACAANKA

Ka hel aqoonta ku salaysan caddeynta ee ugu dambaysa Xarunta Aqoonta Macaanka, taas oo ay taageeraan dhammaan Xarumaha Macaanka Steno.

videncenterfordiabetes.dk

XARUNTAADA MACAANKA STENO

Xarumaha Macaanka Steno waxa ay ka hawlgalaan sidii ay uga dhigi lahaayeen la noolaanshaha macaanka mid sidii hore uga sahlan qofwalba. Websaytyadeena waxa aad ka heli kartaa aqoontii u dambaysay ee ku saabsan, tusaale ahaan, macaanka, podcast yada, munaasabadaha iyo sibinaarada onlaynka ah, iwm.

stenediabetescenter.rn.dk

stenojaelland.dk

stenoaarhus.dk

steno.no

Hagahan waxa samaysay Xarunta Macaanka Steno ee Waqooyiga Denmark oo kaashanaysa dhakhtarada guud, dadka macaanka qaba iyo ka qaybgelitaanka Xarumaha Macaanka Steno ee kale.