

## Sonkor/Sonkorow

Dhamaan cuntada aynu cuno waxa isticmaala jidhkeena si uu uga soo saaro tamar. Mid ka mid ah saddexda nooc cunto ee jidhkeenu isticmaalo waa sonkorta. Haddii aad caafimaad qabtid, sonkorta ku jirta cuntada aynu cuno waxa uu jidhku u beddelaa tamar si aynu u awoodno inay wax qabano. Marka aad qabtid sonkor/sonkoro (kaadi-macaan), jidhkaaga waxa dhibaato ka haysataa sidii uu sonkorta ugu beddeli lahaa tamar, ka dibna tamarta ayaa ku badata dhiiggaaga.



Waxa jira saddex nooc oo ah sonkor/sonkorow.

Marka ilmaha yaryar ama ilmaha da'da rooni yeeshaan cudurkan, waxay qabaan sonkorta nooca 1 (type 1 diabetes) waana inay qaataan mudis ah insulin maalin kasta isla markaana waa in laga taxadiro waxa ay cunayaan. Noocani waa nooca ugu tirada yar noocyada sonkorta.



Dumarka uurka leh waxa ku dhici kara nooc ah sonkor oo aan joogto ahayn kaasoo caadi ahaan joogsada marka ilmuhu dhasho. Waxa taa la yidhaahdaa sonkorta uurka (gestational diabetes). Haddii aan dhakhtar daweyn noocan ah sonkorta, waxay waxyeelo u geysan kartaa ilmaha ka hor inta aanuu dhalan.



Dadka qaba sonkor intooda badani waxay qabaan nooca 2, kaasoo ku dhici kara dadka waaweyn marka ay gaboobaan. Waxay u badan tahay in qofka uu cudurkani ku dhaco haddii aanay jimicsi sameynin isla markaana ay buuran yihiin.



Dadka leh qof qoyskooda ah oo qaba sonkorta nooca 2 waxay halis sare u yihiin in uu cudurku ku dhaco. Waxa kale oo halis sare u ah cudurka Afrikaanka-Maraykanka, Hisbaanigga/Laatiinka iyo dadka ka soo jeeda Aasiya qaarkood. Taa macnaheedu waxa weeye sonkorta ayay ugu badan yihiin dadka asalkoodu ka soo jeedo qowmiyado kale.



Calaamadaha sonkortu waxay noqon karaan:

Inta jeer ee aad kaadid oo badan  
Haraad ku haya  
Miisaanka oo kaa yaraada adiga oo aan ku talogalin  
Gaajo ku haysa wakhtiga intiisa badan



Aragga indhaha oo isku darsama  
Dareenka oo ka luma cagahaaga ama jidhidhico cagaha ah  
Maqaar qalalan oo cuncun leh  
Nabaro bogsashadoodu gaabinayso  
Daal badan oo aad dareentid



Waxa laga yaabaa in qof qaba sonkor uu leeyahay qaar ka mid ah calaamadaha ama aanu midna ka lahayn calaamadaha.

Haddii aad qabtid qaar ka mid ah calaamadaha, weydii dhakhtarkaaga inuu kaa baadho sonkor. Si taa loo baadho, dhakhtarkaagu waxa uu baadhi doonaa heerka gulukoosta (sonkor) ku jirta dhiiggaaga.



Haddii aad ogaatid inaad qabtid sonkor, waxa laga yaabaa inaad u baahan tahay inaad maalin kasta sonkorta dhiiggaaga ku baadhid gulukoos cabire (glucose meter).



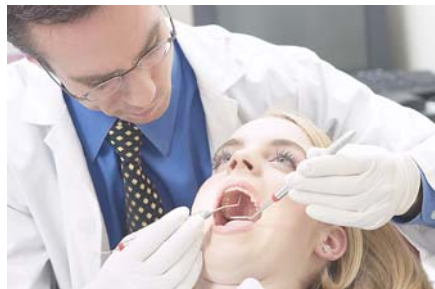
Sababta oo ah heerka sonkorta ee ku jira dhiiggaaga oo aad u sareeya, waxa laga yaabaa in la rabo inaad qaadatid dawadaada maalin kasta si sonkorta hoos loogu dhigo. Jimicsi aad sameysid iyo miisaanka oo kaa yaraada ayaa sidoo kale yareyn doona sonkorta dhiiggaaga kaana caawin doonaa inaad dareentid caafimaad.



Haddii aan sonkorta la daweynin oo aanad hoos u dhigin sonkorta dhiiggaaga, waxa aad yeelan kartaa dhibaatooyin caafimaad oo culus, sida cudur wadnaha ah, ama cudur kalyaha ah. Sonkorta dhiigga oo sareysaa waxay keeni kartaa dhibaatooyin indhaha ah isla markaana waxa kaa lumi kara aragga indhaha.



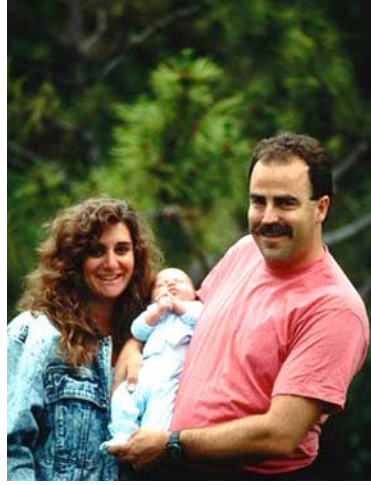
Waxa kale oo ay waxyeelo u geysan kartaa afka, ilkaha iyo ciridka. Maalin kasta cadey ilkahaaga isla markaana si joogto ah ha loo baadho.



Waxa kale oo laga yaabaa in dhibaato ah nabaro cagaha ah aad yeelatid. Haddii aan dhibaataadaa la daweynin, waxa laga yaabaa inay qasab noqoto in faraha cagaha, cagta ama xiitaa lugta lagaa gooyo.



Weydii dhakhtarkaaga inuu kuu diro dad ku tusi kara sida aad isku daryeeli lahayd. Waxay kuu sharixi doonaan sida loo qaato dawada, loo baadho sonkorta dhiiggaaga, iyo sida loo cuno cunto kuu fiican. Waxay qoyskaaga oo dhan tusi karaan sida ay kaaga gargaari lahaayeen sonkorta iyo sida iyaga laftoodu ay u yeelan lahaayeen caafimaad.



Sonkortu waa cudur culus, laakiin waxa aad dareemi kartaa caafimaad waxana aad yeelan kartaa nolol dheer oo caafimaad leh haddii aad hoos u dhigti sonkorta dhiiggaaga oo aad raacdid talada dhakhtarkaaga.