

## Sida loogu biiro

Haddii lagu sheegay inaad halis ugu jirto Nooca 2 Sonkorowga ee soo koraya horayna ma lagugu soo gudbinin adeegeena:

Weydii GP-gaaga, kalkaaliyahaada ama xirfada Baarista Healthier You si lagugu gudbiyo Barnaamijka Ka hortagga Sonkorowga.



**Hadda waa waqtiga aad qaadi lahayd qiimeynta caafimaadkaaga.**

Nala soo xiriir maanta:

[www.preventing-diabetes.co.uk](http://www.preventing-diabetes.co.uk)  
[info@preventing-diabetes.co.uk](mailto:info@preventing-diabetes.co.uk)

## Su'aalaha marwaliba la isweydiyo

### S. Barnaamijkan ma ugu haboonyahay aniga?

J. Haddii aad ka walacsantahay in laga yaabo inaad halis ugu jirto Nooca 2 Sonkorowga ee soo koraya (Type 2 diabetes) waxaad rabtaa inaad sameeyso isbeddelada caafimaadka qaabnooleedkaaga barnaamijkan ayaa kugu haboon.

### S. Ma u qalmaa inaan ku soo biiro?

#### J. Waad ku soo biiri kartaa Healthier You qabka haddii aad tahay:

- ✓ 18 sano jir iyo ka weyn
- ✓ HbA1c inta u dhaxey 42-47 mmol/mol (6.0-6.4%) ama Macaanka Dedejinta Dhiiga u dhaxeya 5.5-6.9 mmols/l 12 bilood ee ugu dambaysay
- ✓ Aan xaamilo aheyn
- ✓ Awooda ka qeybqadashada qafiifka/dhexdheaxaad jimicsiga jirka

### S. Ku soo biirista lacag miyaan bixinaya?

J. Maya – Barnaamijkan gabi ahaan waa lacag la'aan shaqsiyaad u qalma.

### S. Waxaan qabana Nooca 2 Sonkorowga ee soo koraya (Type 2 diabetes), ma ku soo biiri karaa barnaamijkan?

J. Barnaamijkan waxaa loogu talagalay dadka halista ugu jira Nooca 2 Sonkorowga ee soo koraya (Type 2 diabetes). Haddii aad qabto Nooca 2 Sonkorowga ee soo koraya (Type 2 diabetes) waxaad jaceshahay qaar ka mid ah taageerada xaaladda, fadlan la hadal GP-gaaga.

### S. Yaa bixiya barnaamijkan?

J. Healthier You Degmadaada adeegga waxaa bixiyay ICS Health & Wellbeing. Waxaad ka heli kartaa wax badan oo ku saabsan cida aan nahay waxaa aan sameenayo barta.



**NHS Barnaamijka ka Hortagga Sonkorowga**

## Healthier You: NHS Barnaamijka ka Hortagga Sonkorowga

Waxaad qaaday muhiimada tallaabada koowaad waxaadna ogaatay inaad halis ugu jirto Nooca 2 Sonkorowga (Type 2 diabetes).

NHS Barnaamijka Ka hortagga Sonkorowga wuxuu ka caawin doonaa inaad kontorosho caafimaadkaaga, wuxuu ka taageeraya inaad sameyso isbeddelada cunto cunistaada, miisaanka iyo tirada jimisga aad sameyso.

Qaadista tallaabada noocan hadda waa muhiim sida ay u yareyn karto halistaada, ama xitaa waxay joojineysa, soo korida Nooca 2 Sonkorowga (Type 2 diabetes).

## Sida ay u shaqeyso?

Goobta kooxda, waxaa la shaqeyn doontaa macalin u tabaran caafimaadka si aad u barato xirfadaha aad u baahan tahay si aad u sameyso isbeddelda qaab nololeedka aan dhammaneynin. Barnaamijkeena sagaalka bilood wuxuu kaa caawin doonaa:

- Baro wax ku saabsan nafaqada iyo caafimaadka
- Ku dar jimisga jirka qaab nololeedkaaga
- Dhiiranaw marwalba
- Xali dhibaatooyinka geli kara wadooyinkaaga isbeddelada caafimaad qaabkaga
- Hel xirfadaha isbeddelka nolosha iyoaqaonta guusha mudda dheer

Nala soo xiriir maanta:

[www.preventing-diabetes.co.uk](http://www.preventing-diabetes.co.uk)  
[info@preventing-diabetes.co.uk](mailto:info@preventing-diabetes.co.uk)

## Ka go'an barnaamijka

Boosaska barnaamijka way caymayihiin sidaa darteed waxaan idin weydisanayaa oo kaliya inaad kusoo biirto haddii aad u go'i kartaan inaad xaadirtan.

- Baro wax ku saabsan nafaqada iyo caafimaadka
- Kulamada kooxda waxaa ka mid ah talada qaab nololeed caafimaad leh, jimicsiga jirka iyo xeeladaha kaa caawinaya inaad ku dadaasho isbeddelada qaab nololeedka
- Sadex mid-ka- mid ah Kulmada dib u u eegista hormarka ee sadex, lix iyo sagaal bilood

Kulmada waxaa lagu qabtaa goobaha kala duwan oo leh waqtiyada kugu haboon, waxaa ka mid ah maalinta, fiidyada iyo dhammaadka toddobaadlaha. Sidaa darteed waxaad hubtaa inaad helayso kooxda kugu haboon.



**HEALTHIER YOU**  
NHS DIABETES PREVENTION PROGRAMME

Adeega waxaa bixiyay  
**ICS** Independent  
Clinical Services

## Muxuu leeyahay ka qeybgalaha...

“Waxaan jacelahay kulmada kooxda. Macalinkeyga wuxuu ii siiyay talo weyn, waxayna iga caawisay inaan la socdo oo aan ilaaliyo caafimaad qabkayga!”

“Waxaan ku faraxsanahay, kulanka dib u eegista hormarka 3 biilood waxaan arkay hormarka dhammaan buundooyinkayga!”



## Caawinta

- Macalimiinta xirfad sare u leh caafimaadka iyo fayo-qabka ayaa ku hagaya oo ku dhiiragelinaya
- Isku darista fool-ka-fool iyo kulmada kooxda
- Helista Barnaamijka qaranka ee isticmaalka cadeynta cilmi-baaristii ugu dambaysay
- Xalinta dhibaatooyinka ee ku helayso wadada sameynta isbeddeladda caafimaadka
- Baro sida caafimaadka cuntada iyo jimicsiga jirka ay kaga caawin karaan yareynta halista nooca 2 sonkorowga
- Xaadiris Lacag la'aan ah