

[somali]

Sonkorta iyo tubaakada

(Diabetes og tobakk)

Isticmaalka tubaakadu uma fiicna caafimaadka. Sonkor haddaad leedahay, cawaaqibkeedu waa ka sii weyn yahay.

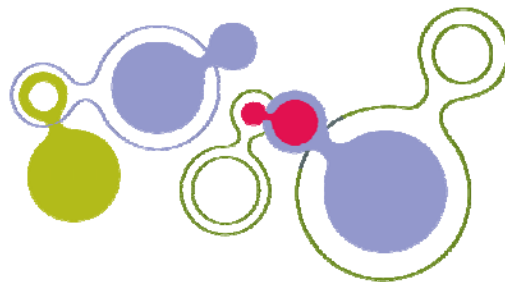
Maxay halis u tahay sigaar-cabiddu?

Sigaar-cabiddu waxay keenaysaa inaad iska caabido insulin-ta. Waxay tahay in jidhku u baahan yahay insulin badan si uu ugu hayo sonkorta-dhiigga si caadi ah. Miyaad leedahay nooca-1 ee sonkorta sigaarna waad cabtaa, waa sababta aad u leedahay inta badan HbA1c liita (sonkor in badan ku haysa). Haddiise aad sigaar-cabka joojiso, insulin-qaadashadii waxay noqonaysaa mid caadi ku soo noqota siddeed toddobaad.

Sidoo kale dadka sigaarka-caba ee aan lahayn sonkorta waa inay insulin-soo-saarayaasha unnugyada ee qanjidhka-baankiriis ay soo saaraan insulin badan si ay ugu hayaan sonkorta-dhiigga meel caadi ah. Taasi waxay keenaysaa in dad badani ay yeeshaan nooca-2 ee sonkorta. Insulin-iska-caabinta inta badan waxa sababa nikotiinta, laakiin waxyaalo kale oo sigaar-cabiddu keentona way soo galayaan meesha. Waxase muuqata in dhammaan walxaha kale ee aan ahayn nikotiinta ee qiiqa-sigaarka ku jira inay yihiin kuwa ugu khatarsan, gaar ahaan kansarka iyo xiddid-dhiig-awdida. Tubaakadu waxay ka kooban tahay isku-jir badan oo ah in ka badan 4 000 oo walxo kiimiko kala jaad ah. Inta u dhaxaysa 50 iyo 60 ka mida kuwaasi waxay keenaan kansar.

Xaalado-murga iyo cudurro

Way wayn tahay khatarta ay ugu jiraan dadka qaba sonkorta ee sigaarka-cabaa inay cudurka kelyo-xannuunka qaadaan, iyo in xannuunku u faafo si dedeg ah. Ma leedahay calaamadihii xannuunka hordhaciisa – mikroalbuminuri (tijaabo lagu baadho kaadida) – waa sii muhiim inaad sigaar-cabidda aad joojisid. Marka laga hadlayo xiddid-dhiig-awdka kaasoo keeni kara *angina pectoris* (wadnaha oo qofka laga casiro), maskaxda oo dhiig ku furmo iyo halbowlayaasha lugaha geeya dhiigga oo cidhiidhi noqda (lugta-sigaarya-cabka), shaki kuma jiro in sigaar-cabiddu inay si wayn u kordhiso khatarta inay taasi kugu dhacdo. Sigaar-cabiddu waxay labalaabtaa khatarta wadnaha oo ku cadilma (xiddid-dhiig oo awdmay, *hjerterinfarkt*) waxaanu kordhinayaa inaad dhakhso u dhimato in ka badan 50 %. Xannuunada kale waa



xannuunada-kansarka iyo xannuunada-hawo-mareenka. Arrintani qof walba way khusaysaa. Haddii aad joojisid sigaar-cabidda, waxaad yaraynaysaa khatartaa, laakiin sannado badan ayay qaadataa inta khatartaasi la mid noqonayso khatarta sida kuwa aan sigaarka-cabin.

Daawooyin caawinaya joojinta sigaar-cabidda

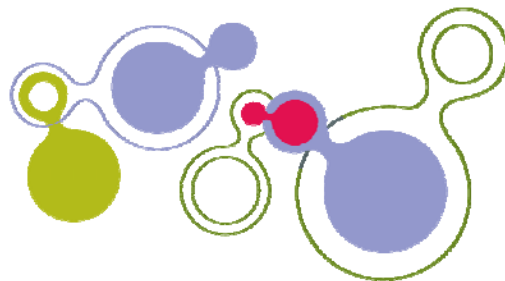
Waa nikotiinta ta samaysa ka-go'itaan la'aanta, taasoo ka dhigta wax adag in sigaar-cabidda la joojo. Dadka qaar ka-go'itaan la'aantu aad ayay ugu badan tahay waxaana loo baahdaa in daawo lagu caawiyo. Noorway waxa ka diiwaan-gashan laba daawo oo lagu caawiyo sigaar-cabid-joojinta: nikotinpreparater iyo Zyban.

- Nikotin-tu waxay yaraysaa xannuunka-xaraaradoodka jidhka, waxayna fududeysaa iska deynta dhaqankii aad baratay. Nikotin waxaad u heli kartaa iyadoo balaastiig-jidhka aad ku dhejin karto ah, iyadoo aad hawo ahaan u nuugi kartid, iyadoo kiniin la calaaliyo ah, iyadoo kiniin carabka la hoos geliyo ah iyo iyadoo xanjo ah. Dhammaan waxyaalahaas waxaad ka helaysaa farmasiga iyadoon dhakhtar kuu qorin, noocyada ugu badana waa Nicorette iyo Nikotinell.
- Champix (vareniklin) waa daawo ku xidhanta nikotiin-helaha. Tani waxa la isticmaalayaa saddex bilood, mararka qaar in ka badan, waxaanay noqon kartaa kaalmeeye fiican.
- Zyban (bupropion) waa daawo loogu talagalay daawyanta niyad-jabka. Waxa muuqatay sidoo kale inay yarayso u-xaraaradoodka-sigaarka marka la iska daayo.

Kiniinada- Champix- iyo Zyban labaduba waa in dhakhtar kuu qoro. Labada daawaba waxay si fiican wax-u-taraan marka la isugu-qaadato si qiyaasan oo nidaamsan marka sigaar-cabidda la joojiyo.

Sigaar-cabiddu waa u wada khatar cid kasta!

- In ku dhow kala-badh inta sigaarka-cabta maalin kasta sannado badan, waxay u dhintaan xannuuno ay sabab u tahay tubaakadu.
- Waxay ina tusaysaa cilmi-baadhistu kuwa maalin kasta sigaarka-caba waxay dhintaan celcelis ahaan 10 sanno ka hor marka loo eego kuwa aan sigaarka-cabin.
- Waxa lagu sheegay qiyaastii 7 500 oo qof inay sannad kasta u dhintaan Noorway xannuun ka abuurmay sababta sigaar-cabidda.
- Marka lagu daro waxa lagu tilmaamay in inta u dhaxaysa 300 ilaa 500 ay u dhintaan xannuun ka abuurmay sababta si dadban oo sigaar-cabidda ah.



- Isugeyn waxay noqonaysaa tani 18 boqolkiiba dhammaan dadka Noorway ku dhinta sannad kasta.

Waa sidee tubaakada canka la dhigaa (snus)

Snus-ku wuxu ka kooban yahay in ka badan 2 500 oo walxo kiimiko ah, kuna jiraan nikotin iyo in badan oo ah sidayaasha walxaha kansarka keena. Snus-ka nikotiinka ku jira iyo xanjada tubaakadu dhiigga ayay raacayaan iyagoo uga gudbaya xuubka dheecaanka ee afka, waxa sii qaada intaa ka dib dhiigga oo jidhka u gudbiya. Haddii aad afka geliso guntin snus ah, waxay keenaysaa milan ay nikotiintu ku milanto dhiigga mudo dheer marka loo eego hal sigaar-cabid. Sidaa awgeed qofka snus-ka isticmaalaa waxa uu qaadanayaa nikotiin ka badan ka sigaarka-cabaya. Snus-ku wuxu sababaa sideedaba carsharshaynta xuubka dheecaanka afka, iyo isaga oo isticmaalkiisa mudo badani inta badan sameeyo inuu godo cirridka halka la dhigo snus-ka, looguna yeedho "jeebka-snus-ka". Dhaawaca xuubka dheecaanka shabakada-dheecaanka waa la dawayn karaa haddii aad isticmaalka snus-ka aad joojisid. Isbedelka xuubka dheecaanka shabakada-dheecaanka waxay noqon kartaa hordhac af-kansareed ah, laakiin waxa jira hubaal-la'aan intee in leeg ayaa snus-ku sababaa arrintaas. Istimalka snus-ka mudo badan wuxu keeni karaa inuu cirridku dib uga noqdo meelaha la dhigo guntinta (snus-ka).

Waxyaalaha kale ee abuura ka-go'i-waaga walxaha – mukhaadaraadka

Waxa jira baadhitaanno yar oo ku saabsan mukhaadaraadku saamaynta uu ku leeyahay sonkorta-dhiiga. Inta la sameeyay baadhitaanno waxay caddaynayaan in isticmaalka mukhaadaraadka lala xidhiidhiyo kontorool xumo sonkorta-dhiigga iyo khatar weyn oo keenta murugyo-sonkorta ah.

Warqad-xaqiiqeedkan waxay ka timi *Diabetesforbundet* (Ururka dadka-sonkorta leh ee Noorway) waxaana dib loo saxay jeneri 2011.

Warqad-xaqiiqeedka waxa la sameeyay iyadoo aanu wada-shaqaynay  Helsedirektoratet