



Cayilnaanta carruurta

U hel mustaqbalka caafimaad leh ee ay u qalmaan

Waalidiin farabadan kama war hayaan dhibaatooyinka caafimaadka ee daran ee ay leedahay marka ay carruurta yeeshaan culays siyaado ah (ama cayilan yihiin) taasoo wadata halis dheeraad ah oo ay u galaan dhibaatooyinka caafimaadka ee mustaqbalka fog, sida dhibaatooyinka wadnaha iyo xidiiddada dhiigga iyo cudurka macaanka ama sonkorowga ee nooca 2 (type 2 diabetes). Dhallaanka iyo socodbaradka culayskoodu siyaado yahay ayay in ka badan shan jeer suurogal u tahay in ay culays siyaado ah yeeshaan marka ay carruurnimada ku sii koraan iyo marka ay qaangaar noqdaan. Waxaa loo baahan yahay in nolosha inteeda hore la baro caadooyinka cuntada fiican iyo jimicsiga. Booqdahaaga caafimaadka (health visitor) kala hadal fikradaha cuntada caafimaad leh ee qoyskoo dhan la siin karo.

Culayska siyaado ah waxuu badi ka yimaaddaa oo keliya cuntada aanan caafimaad lahayn iyo jimicsi qofka ku filan oo la samayn waayo. Waxaa ka fiican in aad ilmahaaga ka horjoogsato in uu marka horeba culays siyaado ah yeesho. Nidaamyada hurdada ee fiican, cunto caafimaad leh oo kaladuwan iyo jimicsiga joogto ah ayaa dhammaantood kaa caawin doona in aad ilmahaaga ku hayso culays caafimaad leh. Mararka qaar sabab la'aan ayuu ilmuhu culays siyaado ah u yeeshaa, haddii ay sidaas tahay la hadal booqdahaaga caafimaadka maxaa yeelay waxaa jiri karta dhibaato caafimaadeed oo dahsoon.

Dhibaatooyinka shucuureed ee ka yimaadda cayilnaanta carruurnimadu waxay noqon karaan kuwo daran oo waara, sida xoogsheegashada iyo isku kalsooni dhacsan. Waalidiinta waxaa ku adkaan karta in ay ilmahooda kala hadlaan culayska siyaado ah ee uu leeyahay maxaa yeelay dareen dembiqab ayaa iyaga gala oo ma rabaan in ay ilmaha murugo geliyaan marka ay taas kala hadlaan.

Waxay waalidiintu badi yaraystaan qiyaasta cuntada ee ay carruurta cunaan waxayna siyaado ugu arkaan qiyaasta firfircoonida ee ay sameeyaan. Waalidiin farabadan waxay aaminsan yihiin in carruurtoodu ay iminkaba sameeyaan firfircooni ku filan iyagoo isku qasa 'buuqa badan' iyo 'samaynta firfircoonida'.

1.

Hooyaday waxay moodaysaa in wiilka ay ayeey u tahay ay naxariis u muujinayso marka ay isaga shukulaate siiso. Waxay rabtaa oo keliya in uu isagu faraxsanaado laakiin anigu taas

waan ka walwal qabaa.

2.

Way adkaan kartaa, laakiin isku day in aad iyada u macnayso sababta aad u door bidayso in isaga la siiyo cuntooyin fudud oo caafimaad leh iyo in marka dambe ay isaga u fiicnaan doonto.

3.

Iyada kula tali noocyada cuntada caafimaad leh oo haddii ay suurogal tahay isaga u dhiib jeexyo miro ama khudaar oo uu cunto fudud ama cuwaaf ka dhigto.

Xukunka u hay

Waxaa fududaan karta in waalidiinta (ama xubnaha qoyska) ee mashquul badan ay marka hore ka fikirkaan farxadda ugu dhow ee carruurtooda oo ay taas ka horraysiiyaan caafimaadkooda mustaqbalka fog, iyadoo siiyaa cadka shukulaataha ama cabbitaanka sonkor leh ee ay ku ooyayaan. Waalidiin farabadan waxay carruurta u oggolaadaan in ay ka go'aan gaaraan waxa lagu ridayo gaariga yar ee dukaanka weyn si uusan muran u imanin. Adiga ayaa ka masuul ah waxa uu ilmahaagu cuno.

Waxa uu ilmahaagu iminka cuno waxuu u dejin doonaa nidaam uu noloshoo dhan raaco oo carruurta culayskoodu siyaado yahay waxaa loo dhisayaa nolol ay ku dhan yihiin jirrada iyo dhibaatooyinka caafimaadeed.