

Dhiigkarka

Waa maxay dhiigkarka, muxuuse muhiim u yahay?

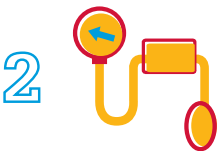
Dhiigkarka waxaa sidoo kale loo yaqaan dhiigkar sare wuxuuna dhaawici karaa xididdada dhiiggaaga. In kasta oo dhiigkarku uu yahay mid caadi ah, haddana dad badan ma oga inay qabaan sababtoo ah ma dareemaan xanuun. Laakiin haddii aadan si dhab ah u qaadan dhiigkarka, waxaad dhaawici kartaa wadnahaaga, maskaxdaada, ama kelyahaaga, taasoo horseedi karta wadne xanuun, faalig, ama kelyaha oo istaaga.

Haddaba maxaan sameyn karaa?

Shanta meelood ee hoos ku taxan ayaa ka caawin kara dhammaan bukaanada qaba dhiigkarka.



Daawadaada qaado maalin kasta. Waxaa laga yaabaa inay ku caawiso inaad daawadaada qaadato isla waqtigaas maalin kasta si aadan u ilaawin. Samir yeelo: Waxay qaadan kartaa waqti in la helo daawada iyo qiyaasta saxda ah ee adiga kugu habboon. La hadal bixiyahaaga haddii aad leedahay wax saameyn ah. Helitaanka daawada kugu habboon waa muhiim. Baahida loo qabo daawo ma aha guuldarro dhankaaga ah waxayna yareyn doontaa dhaawaca wadnahaaga.



Dhiig karkaaga guriga ku qaado. Isticmaal mashiin guriga lagu sameeyo si aad u cabbirto cadaadiska dhiiggaaga subaxda iyo fiidkii. Ka eeg bogga dambe ee boggan *si aad* u hesho talooyin ku saabsan sida loo helo akhris wanaagsan oo dhiig kar ah. Weydii dhakhtarkaaga warqad si aad u qorto cadaadiska dhiiggaaga maalinlaha ah.



Dhaqaaq badan! Dhaqdhaqaaqa jirka wuxuu wadnahaaga ka dhigi doonaa mid xooggan wuxuuna kaa caawin doonaa xakamaynta miisaankaaga. Haddii ay adag tahay in la helo 30 daqiiqo oo dhaqdhaqaaq ah maalin kasta, u kala qaybi qaybo yaryar. Isku day inaad socoto 10 daqiiqo, 3 jeer maallintii.



Cusbo yar cun. Cuntada Hababka Cuntada ee lagu Joojiyo Dhiigkarka (DASH) waxay kaa caawin kartaa inaad yareyso cunista soodhiyamka, ama milixda, si aad hoos ugu dhigto dhiigkarkaaga. Cusbada badankeedu waxay ka timaadaa cuntooyinka baakadaysan ama cuntada laga helo makhaayadaha. Cusbo ayaa horey ugu jirtay cuntooyinkan, markaa xitaa adigoo isticmaalin qalabkaaga milixda lagu shido waxaa laga yaabaa inaad aad u cunto. Samaynta cuntada guriga waxay kuu ogolaanaysaa inaad xakamayso xaddiga milixda, waxaadna hal-abuur ku samayn kartaa dhadhan kale. Isku day inaad ku kariso geedo yaryar, dhir udgoon, liin, liin dhanaan, khal, ama xawaash aan milix lahayn si aad u hesho dhadhan fiican oo aan milix lahayn.



Diiradda saar cuntooyinka caafimaadka leh. Waxaad ku cuni kartaa cuntooyin kala duwan cuntada DASH oo milixdu ku yar tahay oo u wanaagsan wadnahaaga. Waxaad cuni kartaa miraha, khudaarta, badarka oo dhan, caanaha dufanka yar, kalluunka, digaagga, digirta, lawska, iyo waxyaabo kaloo badan. Isku day inaad sameyso isbeddello yaryar dhowr toddobaad gudahood si ay kaaga caawiyaan inaad la qabsato cuntada DASH.

Cabbir cadaadiska
dhiiggaaga laba
jeer maallintii

Qoraal gaar ah oo loogu talagalay bukaanada Madow ee qaba dhiigkarka:

Dhiigkarka sare waa wax caadi ah bulshada Madow. Kaliya ma yeelan karto dhiig kar hore noloshada, laakiin sidoo kale way adkaan kartaa in la xakameeyo oo badanaa waxay u baahan tahay daawo.

Maxay cuntada DASH iyo cunista milix yar muhiim ugu tahay bulshada Madow?

Dhiigkarka xasaasiga ah ee milixda leh waa marka cadaadiska dhiiggaagu kor u kaco ka dib markaad cunto cuno milix leh. Dadka badankood ee qaba dhiigkarka waxay arkaan cadaadiska dhiiggooda oo kordha sababtoo ah sodium. Tani waxay ku badan tahay bulshada Madow.



Talooyin si aad u hesho akhrin wanaagsan oo ku saabsan cadaadiska dhiigga:



Kala-soocidda Cadaadiska Dhiigga	Systolic (mmHg)	Diastolic (mmHg)	Hadafkaaga*
Caadi ah	<120	iyo <80	<130/80
Dhiigkarka hore	120-129	iyo <80	
Heerka 1-aad ee Dhiigkarka	130-139	ama 80-89	
Heerka 2-aad ee Dhiigkarka	≥140	ama ≥90	