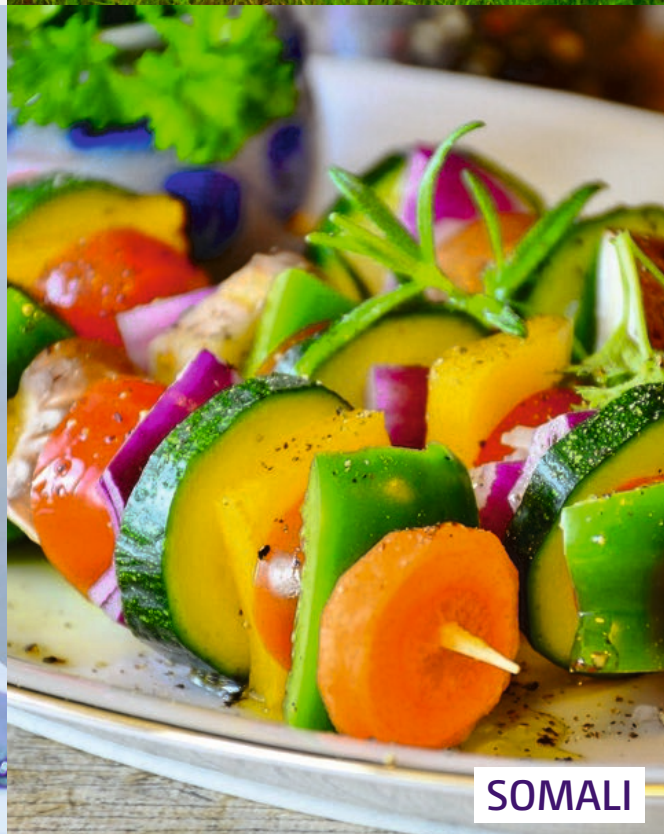
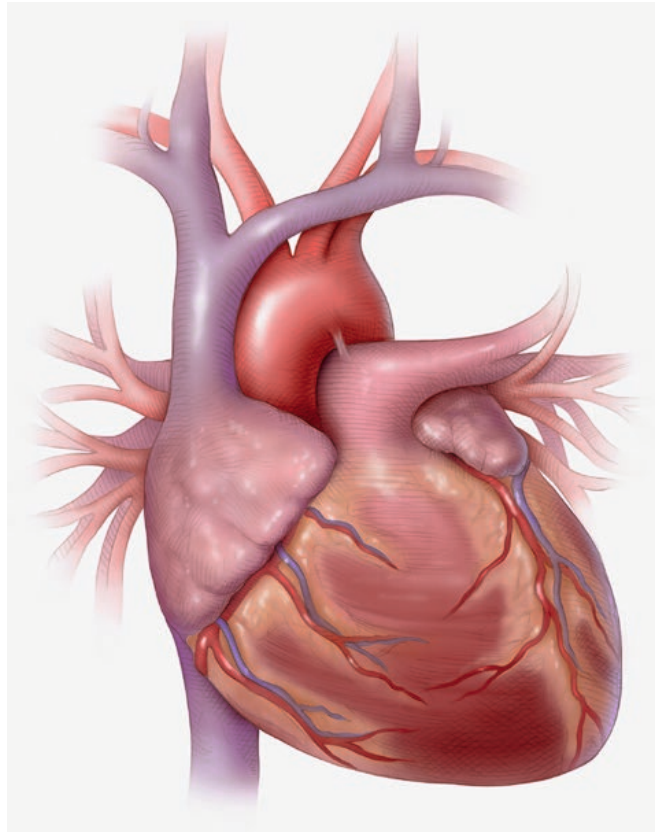




LHL

Maclumaad ku socda qofka qaba Laab-xanuun ama uu wadne-qabad ku dhacay

Baaritaanada iyo daawaynta / Baxnaaninta iyo beddelka hab-nololeedka



SOMALI

1. Hordhac	3
2. Wadnaha iyo halbowlayaasha wadnaha	4
3. Baaritaanada iyo daawaynta	5
4. Marka cisbitaalka laga baxo kadib	7
5. Baxnaaninta wadnaha	9
6. Hab-nololeed wadnaha u wacan	11
Cuntada	11
Firfircoonida jidhka	14
Tubaakada - Sigaarka iyo buuriga	17
Istereska iyo maareynta istereska	18
7. Meelo laga helo macluumaad ku saabsan cudurrada wadnaha iyo caafimaadka	20

Macluumaadkani waa xog kooban oo laga soo qaatay buug-yaraha; Macluumaad loogu talagalay qofka qaba laab-xanuun (angina) iyo/ama uu ku dhacay wadne-qabad, ama lagu sameeyay baaritaannada sawirka xididdada dhiiga ama PCI. Waxaa soo saaray shabakada baxnaaninta wadnaha ee Agaasinka Caafimaad-Goboleedka Helse Sør-Øst, RKR. Waxa dib loo eegay Ogos 2022. Waxaa loo habeeyey qaab turjumida sahlaya waxaana soo saaray LHL oo taageero ka heleysa Stiftelsen Dam. Sawirada waxa laga helay Molly Borman Pullen, Pixabay, Unsplash, Shutterstock iyo LHL.

1. HORDHAC

Macluumaadkan waxaa loogu talagalay qofka qaba laab-xanuun (aniga pectoris) ama uu ku dhacay wadne-qabad. Halkan waxa aad ka heli doontaa macluumaad waxtar leh oo ku saabsan wadnaha, baadhitaanada, daaweynta iyo baxnaaninta. Waxa kale oo aad ka heli doontaa talo ku saabsan qaab nololeedyada gacan ka geysanaya yaraynta khatarta ah in ay cudurrada wadnuhu kugu dhacaan.

Dadka qaba cudurrada wadnaha waxaa lagula talinayaa inay ka qaybqaataan barnaamij habaysan oo ku saabsan baxnaaninta wadnaha. Ujeedada baxnaanintu waxay tahay in kor loo qaado xaaladda caafimaadka, heerka awoodda qofka iyo xoojinta kalsoonida qofka marka uu samaynayo firfircooni jidheed iyo jimicsi. Baxnaaninta waxay ku saabsan tahay in qofku sida ugu dhakhsaha badan ku laabto nolol-maalmeedkiisii caadiga ahaa iyo shaqadiisa.

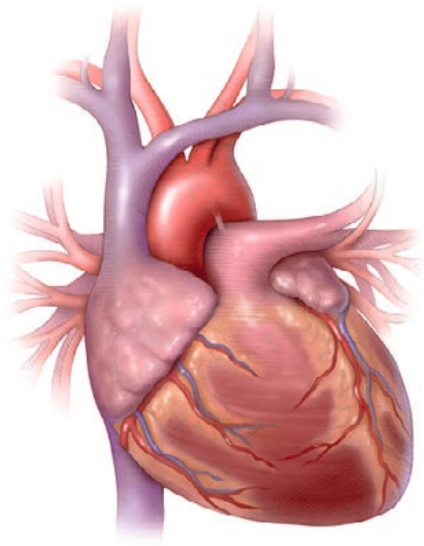


2. WADNAHA IYO HALBOWLAYAASHA WADNAHA

Wadnuhu waa muruq le'eg qofka gacantiisa oo duuban, islamarkaana wadnuhuna waxa uu jidhka gaadhsiiyaa dhiig wata ogsajiin badan. Wadnuhu waxa uu leeyahay halbowleyaal u gaar oo ku maran dusha wadnaha kuna jira gudaha muruqa wadnaha. Halbowlayaashan ayaa muruqa wadnaha siiya dhiig ogsajiin badan wata.

Halbowlayaashan wadnaha waxa ku dhici kara cudur ee loo yaqaanno xidid cidhiidhiyoobid (aterosklerose). Gidaarrada halbowleyaasha ayaa markaas si tartiib tartiib ah u yeesha dhumuc weyn sababtoo ah dufan, kaalshiyam kaarbonayt iyo unugyo caabuqeed oo ku dhegay. Dadka intooda badan waxyaalahani way ku dhegaan gidaarrada xididdada markay da'd nqodaan, waxaana jira dad hido-side ahaan markooda horeba u sii nugul.

Arriimaha saameyn kara oo soo dedejin kara in xidid cidhiidhiyoobid ku dhaco halbowlayaashu waa sigaarka, dhiig-karka, kolestaroolka oo sarreeya, dhaqdhaqaaqa jirka oo yar, macaanka/sonkorowga iyo istereska.

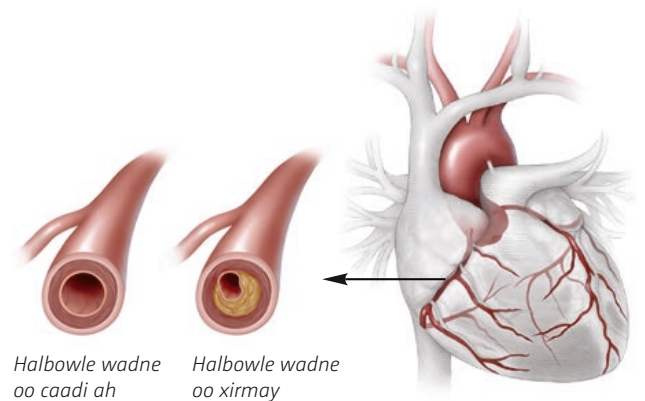


Wadne iyo halbowlayaasha wadnaha

Laab-xanuun (Angina Pectoris)

Marka laab-xanuun ku dhaco qofka, waxaa wadnaha ku yaraaday dhiiga ogsijiinta oo ka yaraaday inta wadnuhu u baahan yahay. Xidid cidhiidhiyoobidda ku dhacda halbowlayaashu waxay yaraysaa daloolka xididdada dhiigga taasoo keenaysa in socodka dhiiggu xumaado.

Calaamadaha laab-xanuunku way kala duwan yihiin, waxaana la dareemi karaa laab xanuun wata cadaadis iyo tuujin. Dadka qaar baa ka xanuun ka dareema gacanta bidix ama labada gacmood ba, dhabarka garbaha dhexdooda, ilaa qoorta, cunaha, daanka iyo qaybta sare ee caloosha. Xanuunadaasi waxay caadi ahaan socdaan dhowr daqiiqo waxaanay caadi ahaan istaagayaan markaad nasato. Calaamadaha kale waxay noqon karaan neefsashada oo cuslaata iyo in daal la dareemo. Calaamadaha laab-xanuunka waxa inta badan keena dhaqdhaqaaqa jidheed ee culus, culayska nafsa-deed iyo istereska.



Wadne-qabad

Wadne-qabadku wuxuu yimaadaa marka dhiig xinjiro-obay uu xiro/awdo mid ka mid ah halbowlayaasha wadnaha, taasoo keenta in dhiiga ogsijiinta badan leh uu ku yaraado qayb ka mid ah wadnaha. Haddii dhiiggu si buuxda u istaago waxa unugyada murqaha wadnuhu halis ugu jiraan inay dhintaan, waxaana wiiqmi kara awooda wadnuhaha ee dhiig tuurista.

Calaamadaha wadne-qabadku waxay u eg yihiin kuwa laab-xanuunka, laakiin badanaa way ka xoog badan yihiin islamarkaana ma tagaan haddii la nasto. Calaamadaha kale waxay noqon karaan lallabbo, matag, in la dhidido jidhka oo qabow iyo neefsashada oo cuslaata.

Haddii wadne-qabad yimaado, waxa aad u muhiim ah in si **degdeg ah** loo daweeyo si loo yareeyo dhaawaca soo gaadhaya muruqa wadnaha. Haddii xanuunka laabta uu socdo in ka badan 5 daqiiqo, wac lambarka degdegga ah 113.

3. BAARITAANADA IYO DAAWAYNTA

Haddii aad qabto calaamadaha laab-xanuunka ama wadne-qabadka, baaritaannada la samayn karo waa EKG, baarista dhiigga, EKG jimicsi la samaynayo, baaritaanka ultarada, sawir CT ah oo laga qaado wadnaha ama raajada halbowlayaasha wadnaha.

Raajada halbowlayaasha wadnaha (Koronar angiografi)

Raajada halbowlayaasha wadnuhu waa baaritaan raajo ah oo lagu samaynayo halbowlayaasha wadnaha. Baaritaanku waa kateetar la gelinayo halbowle ku yaalla curcurka ama gumaarka kadib na la geynayo ilaa wadnaha. Biyaha raajada lagu shubayaa kateetarka, kadibna wixii ku yaalla halbowlayaasha wadnaha waxa lagu arki doonaa raajada.

Natiijada baaritaanku waxay muujin kartaa:

1. Meelo cidhiidhi ah halbowlayaasha wadnaha oo u baahan in lagu daweeyo daawooyin iyo isbedde lagu sameeyo habka loo noolyahay.
2. Meelo cidhiidhi ah hal ama dhowr halbowle oo aan muruqa wadnaha siinayn dhiig ku filnayn. Ka sokow dawooyinka iyo wax ka beddelka hab-nololeedka, waa in qaybaha xididada ee cidhiidhiga ah la furo iyadoo la isticmaalayo farsamada PCI.
3. Dadka qaar waxa u fiican in lagu sameeyo qalliin wadne (bypass) . Qaliinka bypass waxa la isticmaalaa xididdo dhiig oo caafimaad qaba oo laga soo qaadanayo meel kale oo jidhka ah, oo kadibna lagu tolayo iyadoo dhinac laga dhaafinayo qaybaha cidhiidhiga ah ee halbowlayaasha wadnaha. Intaas waxaa dheer, daawooyin iyo wax ka beddel lagu sameeyo qaab nololeedka

Xidid-furis/ Percutan coronar intervensjon (PCI):

Xidid-furistu waa daaweyn loogu talagalay waxyaalaha fadhiista halbowlayaasha wadnaha waxaana badanaa la sameeyaa marka la samaynayo baaritaanka raajada xididdada muruqa wadnaha. Daawayntan waxaa la isticmaalaa marka uu jiro wadne-qabad ama laab-xanuun. Kateetar buufin wata ayaa la geliyaa qaybaha cidhiidhiga ah ee halbowlaha wadnaha. Buufinta oo la buufinayo ayaa waxyaalaha xididka dhex fadhiistay u riixaysa dhanka gidaarka xididka si uu dhiiggu mar kale u helo marin banaan.

Inta badan waxa dhacda in tuubo la dhex dhigo gudaha halbowlaha. Waa tuubo ka samaysan shabag bir ah oo ilaalinaysa in xididka dhiiggu furnaado.



Kateetar la buufiyo oo la geliyay halbowle wadne

Tuubo la geliyay halbowle wadne

Daawooyinka inta badan loo isticmaaloo cudurrada wadnaha:

Si loo yareeyo khatarta xinjir-awdka iyo wadne-qabadka waxaa la isticmaalaa daawooyin saameeya xinjiroobidda dhiigga. Qaar ka mid ah daawooyinkaas waxaa qofku isticmaalayaa noloshiisa oo dhan. Muuddo ka dib marka xidid-furista la sameeyo waxaa caadi ah in hal mar la wada isticmaalo dhowr daawooyin oo dhiigga khafiifiya.

Daawooyinka dhiiga khafiifiya:

Si loo yareeyo khatarta xinjir-awdka iyo wadne-qabadka waxaa la isticmaalaa daawooyin saameeya xinjiroobidda dhiigga. Qaar ka mid ah daawooyinkaas waxaa qofku isticmaalayaa noloshiisa oo dhan. Muuddo ka dib marka xidid-furista la sameeyo waxaa caadi ah in hal mar la wada isticmaalo dhowr daawooyin oo dhiigga khafiifiya.

Daawooyinka hoos u dhiga kolestaroolka:

Si loo yareeyo khatarta in halbowlayaashu ay markale cidhiidhi noqdaan waxaa la isticmaalayaa daawooyinka hoos u dhiga kolestaroolka. Waxay hoos u dhigaan heerka maaddooyinka dufanka ah ee dhiigga ku jira, waxay xoojiyaan gidaarrada xididdada dhiigga, waxayna yareeyaan khatarta wadne-qabadka.

Beeta-joojiye (betablokkere):

Beeta-joojiyeyaashu waxay hoos u dhigaan garaaca wadnaha iyo cadaadiska dhiigga, isla markaana waxaa wadanaha ka yaraada culeyska shaqada. Wadnaha waxaa ka yaraata shaqada wuxuuna u baahan yahay ogsijiin ka yar intii hore. Tani waxay yaraynaysaa halista in wadne-qabad ku dhaco qofka.

Daawooyinka hoos u dhiga cadaadiska dhiigga:

Marka cadaadiska dhiiggu sarreeyo waxaa la isticmaala daawooyinka hoos u dhiga cadaadiska dhiigga si halbowlayaasha wadnaha looga ilaaliyo inay cidhiidhi noqdaan islamarkaana loo fudeeyo shaqada wadnaha. Waxaa jira noocyo badan oo siyaabo kala duwan u shaqeeya.

Naytarooqaliseriin (nitroglyserin):

Marka laab-xanuun ku dhaco qofka waxaa xanuunku ku tegi karaa daqiiqado yar gudahood haddii la isticmaalo naytarooqaliseriin. Daawada waxa la qaataa iyadoo ah buufin ama ah kiniin milmaya oo carrabka hoostiisa laga qaadanayo. Daawadu waxay balaadhinaysaa xididdada dhiigga ku soo celiya wadnaha. Tani waxay yaraynaysaa baahida wadnaha ee ogsijiinta. Dadka qaar ayaa sidoo kale isticmaala naytarooqaliseriin shaqaynaysa muddo dheer.

Daawooyinka ka sokoow, dadka intiisa badani waxay wax ka faa'idaan inay wax ka beddel ku sameeyaan hab nololeedkooda. Gacan ayaad ka geysan kartaa ka hortagga iyo hoos u dhiga khatarta wadnaha ku iman karta mustaqbalka haddii aad joojiso sigaarka, aad cunto dheef caafimaadka u wacan oo aad samaysid dhaqdhaqaaq jireed iyo jimicsi oo joogto ah.



4. MARKA CISBITAALKA LAGA BAXO KADIB

Cisbitaalku waxa uu xogta daaweyntaada (epikrise) u dirayaa cisbitaalka aad ka tirsan tahay, dhakhtarkii ku soo gudbiyay iyo dhakhtarkaaga joogtada ah, ka dib markaad ka baxdo cisbitaalka. Xogta daawayntu waa dukumenti ka warbixinaya baaritaannada ama daaweynta la sameeyay. Waxa kale oo aad ka heli kartaa helsenorge.no.

Waxaa laga yaabaa inay cisbitaalladu ku kala duwan yihiin habka qofka loola socdo ka dib xidid-furista (PCI) iyo wadne-qabadka. Waa muhiim inaad la xidhiidho dhakhtarkaaga joogtada ah si aad u marto kantaroolo joogtada ah. La-socosho wanaagsan ayaa ka hortagaysa cudurrada wadnaha.



Firfircoonida jirka

Talooyin ku saabsan firfircoonida la samaynayo wakhtiga ugu horreeya ee ku xiga xidid-furista (PCI) ama wadne-qabadka waxa ku siin doona dhakhtar ama daaweeyaha dhaqdhaqaaqa jidhka (fysioterapeut) adiga oo weli ku jira cisbitaalka. Markaad ka baxdo cisbitaalka waxaa wacan in aad maalin walba samaysid dhaqdhaqaaq jidheed. Waxaa la soo jeedinayaa in xoogga jimicsigu ahaado mid khafiif ah ama wax yar adag afarta toddobaad ee ugu horreeya. Ku bilow socod gaaban ka dibna si tartiib tartiib ah u kordhi wakhtiga.



Seexo oo naso

Waa dabiici in aad nasasho dheeraad ah u baahato wakhtiga ugu horreeya ka dib wadne-qabad ama haddii aad laab-xanuun qabtid. Si kastaba waxa lagu talinayaa inaad hurdo badan seexanin maalintii, si aanay u saamaynin hurdada-ada habeenkii. Firfircoonida jidha ayaa la arkay inay saameyn togan ku leedahay hurdada habeenkii.





Falcelinnada nafsiga ah

Marka uu cudur kugu dhaco waxa caadi ah in dareenno kala duwan ku yimaadaan adiga iyo ehelkaaga. Waxaa ka mid noqon kara walaac, argagax, naxdin, murugo, xanaaq, jawiga niyadda oo beddela iyo tiiraanyo. Dadku aad ayay ugu kala duwan yihiin noocyada falcelinta dareennada ah ee ku imanaya. Hawada oo la soo qaato, firfircoonida jidhka iyo la xidhiidhka dadka ayaa saamayn togan ku leh caafimaadka nafsadeed. Ka hadalka dareennada iyo wadahaadallada ayaa adiga iyo ehelka idin ka caawinaya inaad ka dabaalataan xaaladda.



Galmada

Galmadu culays badan ma ku keento jidhka. Marka qofku biyo baxayo, wadne-garaaca iyo cadaadiska dhiiggu waxay la mid yihiin marka la samaynayo jimicsi dhexdhexaad ah sida socod degdeg ah ama marka laba dabaq la korayo jaranjaro. Waxaad dib u bilaabi kartaa galmada markaad dareento inaad diyaar u tahay.

Daawooyinka qaarkood iyo falcelinnada istereska ah ayaa dadka qaarkiis si xun u saameeya adkaanta guska iyo rabitaanka galmada. La hadal dhakhtarkaaga haddii ay arrintaasi sii socoto.



Wadista baabuurka

Caadiyan ma jiraan wax xaddidaad ah oo ku saabsan wadista baabuurka marka laab-xanuun ku dhacay ama xidid-furis (PCI) lagu sameeyay qofka. Qof kasta oo wadne-qabad ku dhacay waa laga mamnuucay inuu baabuur wado 4 ilaa 6 toddobaad. Marka laga hadlayo xanuunada wadnaha ee aan la aqoonsanin noocay yihiin, dadka qaar ayaa laga mamnuucaa inay baabuur wadaan in muddo ah, tani waxay si gaar ah u khuseysaa darawallada xirfadlayaasha ah.



Fasaxa xanuunka dartii

Wadne-qabadka ka dib waa caadi inaad xanuun dartii hawlaha ka maqnaato 1 ilaa 4 toddobaad. Muddada fasaxa iyo heerka fasaxu waxay ku xiran yihiin xaaladdaada caafimaad iyo nooca shaqadaada.



Kulayl iyo qabow

Ma jiraan waxyaalo gaar ah oo la iska ilaalinayo oo ku saabsan kulaylka iyo qabowga xitaa haddii aad qabto cudur wadne. Waxaa lagu talinayaa in la iska dhaafto jimicsiga culus ee lagu samaynayo meel aad u kulul ama aad u qabow. Laakiin dadku aad ayay u kala duwan yihiin, markaa waxaa muhiim ah inaad barato heerka adkaysigaaga. Tusaale ahaan, dadka qaba laab-xanuun qaarkood ayaa dareema in dhibaataadu ku sii badato marka hawadu qabow tahay. Haddii aad dareento in heerkulka bannaanku aanu kuu ficnayn, hel firfirconi jidheed oo gudaha lagu samayn karo.

Iska ilaali heerkul aad u kala duwan, tusaale ahaan inaad gashid qolka huurka oo aad ka dibna ku qubaysatid biyo qabow. Qolka huurka (badstue) waxaa loo isticmaali karaa sida caadiga ah.



Raacista diyaaradaha iyo safarrada dibadda

Caadiyan diyaarad waad raaci kartaa xidid-furista (PCI) ka dib. Waxa lagu talinayaa in biyo badan la cabo, oo dhaqdhaqaaq la sameeyo marka diyaaradda la saaran yahay ama in la isticmaalo sharabaadyo cadaadis (kompresjonsstrømpe) si loo yareeyo in xinjir-awd ku dhaco lugaha. Haddii dhowrka toddobaad ee ugu horreeya la gelayo duulimaadyo dhaadheer ama waddanka laga maqnaanaayo muddo dheer, waxaa lagu talinayaa inaad marka hore la hadasho dhakhtar. Markaad safraysid, dawooyinkaaga ku qaado shandadda gacanta iyagoo ku jira baakadahoodii asalka ahaa.

5. BAXNAANINTA WADNAHA

Baxnaanintu waa barnaamijyo ay ka mid yihiin qiimayn caafimaad, jimicsi, hagd, waxbarid iyo taageero bulsho-nafsadeed ah. Adeegyada baxnaanintu waxaa inta badan isku keena dhowr kooxood oo xirfadlayaal ah, waxay ku kala duwan yihiin wakhtiga ay soconayaan iyo waxa ay ka kooban yihiin.

Ujeedada wadne-baxnaanintu waa in la kordhiyo heerka awoodda qofka, kor u qaadista tayada nololaha iyo maaraynta cudurka. Baxnaaninta wadnaha waxaad heli kartaa caawimo si aad u hesho dhiirigelin ku saabsan inaad samaysid isbeddel nololeed oo waara sida joojinta sigaarka, samaynta jimicsiga, cunista cuntooyin caafimaadka u wacan, dhimista miisaanka jidhka iyo maaraynta istereska. Si loo yareeyo khatar cusub oo dhibaato wadne ah, waxaa diiradda la saarayaa in daawooyin lagu daweeyo cadaadiska dhiigga, kolestaroolka iyo sonkorta dhiigga.

Ka qaybqaadashada arrimaha bulshada iyo shaqadu waxay dhiirigeliyaan caafimaadka wacan, markaa in qofku ku laabto noloshiisii caadiga ahayd ayaa ah qayb muhiim ah oo ka mid ah baxnaaninta wadnaha. Qofka shaqeeya, waxay tani ula macno tahay kala caddaynta xilliga haboon in qofku ku laabto shaqada.

Baxnaaninta ku xigta ka bixitaanka cisbitaalka

- **Marka la joogo cisbitaalka:** Baxnaanintu waxay ku bilaabmaysaa warbixin iyo in diiradda la saaro bilaabidda jimicsi fudud.
- **Isla marka laga baxo cisbitaalka:** Baxnaaninta hore ee qaybta la-socoshada ee cisbitaalka aad ka tirsan tahay ama xarun dadka lagu baxnaaniyo. Ujeedada wajigani waa in la bilaabo firfircoonida jidhka iyo jimicsiga. Baxnaanintu waxay ka kooban tahay waxbarid iyo hagitaan ku saabsan wax ka beddelka qaab nololeedka iyo jimicsiga xooggiisu hooseeyo ama dhexdhexaad yahay.
- **Toddobaadyo ilaa bilo ka dib lagu samaynayo guriga:** Baxnaaninta waxa la helayaa iyadoo xilliga maalintii ah iyo iyadoo habeen iyo maalinba la jogayo xarun baxnaaninneed. Xilligan waxaa la bilaabayaa jimicsi xooggiisu yahay dhexdhexaad ilaa heer sare. Ujeedada jimicsigu waa in kor loo qaado saadaasha caafimaadka iyada oo la kordhinayo awoodda jidhka. Intaa waxaa dheer, waxaad heli doontaa waxbarid iyo hagitaan ku saabsan daaweynta iyo wax ka beddelka qaab nololeedka.



La socodka aad ka helayso degmada aad ku nooshahay waa kuwo muddo dheer socon kara, waxaana adeegyada laga heli karaa xarumaha jimicsiga, daaweeyaha dhaqdhaqaaqa jidhka ama kooxaha jimicsiga.

Frisklivscentral - xarunta dhiirigelinta caafimaadka

Xarunta dhiirigelinta caafimaadku waa adeeg ka jira degmada. Ujeeddadu waa in la dhiirigeliyo caafimaadka oo laga hortago cudurrada iyadoo qofka xilli hore laga caawinayo inuu wax ka beddelo hab-nololeedka iyo inuu maareeyo dhibaatooyinka caafimaad. Halkaas waxaa lagu bixiyaa wadahadal ku saabsan caafimaadka iyadoo diiradda la saarayo dhaqdhaqaaqa jirka, cuntada iyo tubaakada. Degmooyinka qaarkood waxa kale oo ay hayaan adeegyo ku saabsan caafimaadka nafsadeed, hurdada iyo hurdo-xumo iyo isticmaalka khamriga ee khatarta ah.

Adeegyada Frisklivscentralen waa kuwo loo sahlayo isticmaaleyaasha ka soo jeeda dhaqanno kale ama leh luuqad aan ahayn af-noorwiiijiga. Turjubaan ayaa la isticmaalayaa haddii loo baahdo.

Ururka Qaran ee Cudurada Wadnaha iyo Sambabada (LHL):

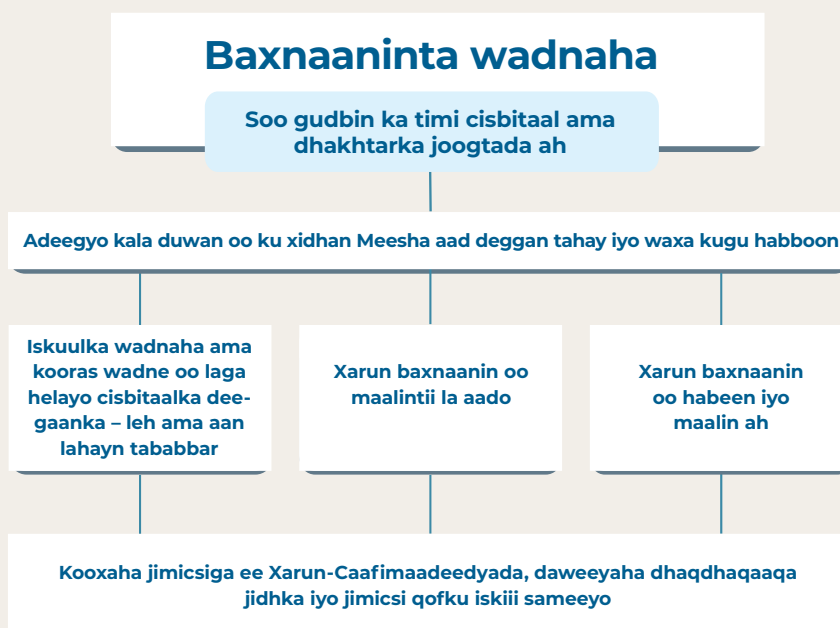
LHL waxay leedahay ku dhawaad 240 kooxood oo maxalli ah oo Norway oo dhan ah. Waxaad noqonaysaa qof ka tirsan bulsho dhan. Kooxaha maxalliga ah waxay leeyihiin barnaamijyo kala duwan oo loogu talagalay xubnaha; koorsooyin, kooxo jimicsi, kulammo maclu-umaadeed iyo kulammo mawduucyo ku saabsan iyo sidoo kale safarro iyo isumaanshoyin.

Dad isku mid ah:

Ma u baahan tahay in aad la hadasho qof ku soo jiray ama ku jira xaaladaada oo kale? Saaxiib-xaaladeed oo ka tirsan LHL waa qof isagaba uu cudur saameeyay, oo ahaa bukaan ama bukaan ehelkiisa.

Saaxiibka xaaladeed wuxuu taageero u noqon karaa dadka kale ee ku jira xaalad nololeed oo adag, waxaanu u sheegi karaa fursadaha jira. Saaxiib xaaladeed marka hore waa qof bani'aadam ah oo qofka kale dhegaysan kara islamarkaana la wadaagi kara waayo-aragnimadiisa. Saaxiibbada xaaladeed ee ka tirsan LHL ayaa laga heli karaa cisbitaalo badan, oo ay ku jiraan dugsiyada wadnaha.

Xarumaha baxnaanintu heshiisyo ayay la galeen dawladda islamarkaana waxay kale oo ay bixiyaan adeegyo gaar ah.



6. HAB-NOLOLEED WADNAHA U WACAN

Ka dib marka la dhammeeyo baaritaanka, daaweynta iyo baxnaaninta, dadka intooda badan waxay sii wadan karaan nolol firfircooni leh. In qofku isticmaalo cunto wadnaha u wacan, inuu joogteeyo firfircoonida jidheed iyo in aanu sigaar cabbin ayaa ah tallaabooyin muhiim ah oo ka hortag ah oo lagu joojin karo in cudurka wadnuhu sii xumaaado. Sida kalena la socoshada istereska iyo maareynta istereska ayaa muhiim kuu ahaan kara.

Cuntada

Dadka qaba ama u nugul khatarta cudurrada wadnuhu waa inay ku dadaalaan ku dhaqanka talooyinka cuntada ee ku salaysan tilmaamaha Agaasinka Caafimaadka Norway. Haddii aad u baahan tahay talo iyo tusaaleyn si aad u beddesho cuntadaada, waxaa wacan inaad talo weydiisato dhakhtarkaaga joogtada ah oo ku sii gudbin kara. Degmooyinka intooda badani waxay bixin karaan „korsooriyinka cuntada wanaagsan” iyo wadhadallo ku saabsan cuntada. Baxnaaninta wadnaha waxa ka mid ah waxbarid laga helayo dhakhtarka nafaqada.

Talooyin cunto oo ku socda bukaanka wadnaha:

- Kordhi cunista khudaarta digirta iyo khudaarta macaan. Maalin kasta cun ugu yaraan shan qaybood oo ah khudaarta aan macaanayn, khudaarta macaan iyo midhaha. Kala badh oo ah khudaar.
- Iska yaree isticmaalka hilibka cas, gaar ahaan hilibka la warshadeeyey ama wax lagu daray. Hilibka la warshadeeyay waa hilib la milixiyay, la qiiqiyay ama lagu daray naytarayt (nitritt), sida hilibka la milixiyay oo la qalajiyay iyo wixii la mid ah. Kuwan inta badan waxa ku jira dufan ka badan hilibka saafiga ah. Ku beddelo oo cun hilibka cad sida digaaga oo kale.
- Waxyaabaha caanaha laga sameeyey ka dooro kuwa dufanku ku yar yahay. Iska yaree isticmaalka caanaha dhammaystiran, labeenta (fløte), jiiska/farmaajada dufanka badan iyo subagga adag sida subagga caanaha laga sameeyay.
- Subagga adag ku beddel saliidda dhirta laga sameeyay sida saliid saytuun, iyo subagga jilicsan ama dareere ah (margarin).



- Kalluun ku qadee labo ama saddex maalmood todobaadkii. Weliba rootiga kalluun marso ama saaro. Kalluunka dufanka leh sida salmoon (laks) iyo yuumbi ayaa wacan in la cuno dhowr jeer toddobaadkii.
- Maalin kasta cun cuntooyin ka samaysan badar dhammaystiran Dooro rootiga iyo cuntooyinka badarka ka samaysan ee cabirka rootiga la midabeeyey 3 ama 4 qaybood.



- Yaree cunista cuntooyinka badarka ka samaysan ee cad sida waxyaalaha ka samaysan daqiiqda/burka cad, rootiga cad iyo badarka lagu quraacdo ee sonkorta leh.
- Maalmaha caadiga ah iska dhaaf cuntada iyo cabitaannada sonkor badan leh. Biyo cab haddii aad haraado.
- Dooro cuntooyinka cusbadu ku yar tahay, oo yaree milixda aad ku darsanayso cuntada. Cuntoada diyaarsan sida cuntooyinka bacaha ku jira, qadooyinka la barafeeyay ama darayga ah waxa ku jira cusbo badan.
- Calaamadda daloolka furaha ka fiiri cuntooyinka aad dukaanka ka rabtid. Kuwaas waxaa ku jira milix ka yar inta ku jirta kuwa la mid ah.

Daloolka furuhu waa nidaamka dawladda ee calaamadinta cuntada caafimaadka u wacan

- Raadso cuntooyinka ku calaamadsan daloolka furaha markaad dukaanka ka adeeganayso
- Cuntooyinka leh daloolka furaha ayaa guud ahaan ah cuntooyinka ugu wacan nooca cunta ee ay ka tirsan yihiin

- Cusbada ay ku jirto kaaliyam (tusaale Seltin) ayaa ah beddel wanaagsan oo geli kara bartii milixda caadiga ah.
- Cun cuntoo kala duwan.
- Waxa lagu talinayaa in qofku maalintii dhowr jeer cunto cuno. Isku day inaad saddexdii ama afartii saacadoodba aad mar wax cuntid. Cuntee markaad dareento gaajo xoogaa ah ka dibna jooji cunista markaad dareento dhereg caadi ah.
- Isu dheelitir tamarta aad ka helaysid cuntada iyo cabitaanka, iyo tamarta aad isticmaasho markaad firfircooni samaysid.

Khamriga

Isticmaalka khamriga badan wuxuu kordhiyaa cadaadiska dhiigga waxaana lala xiriiriyaa kor u sii kaca khatarta cudurrada wadnaha. Waxa wacan in isticmaalku uusan dhaafin 100 garaam/todobaadkii, taasoo maalintii u dhiganta hal galaas oo ah 1 desilitar oo khamriga waynka ah ama 0.33 liitar oo khamriga biirka ah. Waxa lagu talinayaa in aan la isticmaalin xaddi intaas badan hal maalin gudaheed, maadaama ay ka dhib badan tahay isticmaalka joogtada ah. Khamrigu waxaa ku jira tamar badan, taas oo saameyn ku yeelan karta miisaanka jidhka.

Cuntada xilliga dhimista miisaanka

Miisaanka xad-dhaafka ahi iskii cudur maaha, laakiin cayilka xad-dhaafka ahi wuxuu dhibaatooyin halis ah gaadhsiiin karaa caafimaadka, qanacsanaanta iyo tayada nolosha qofka. Cayilku waxa uu kordhiyaa khatarta cudurrada ay ka mid yihiin wadne-qabad, istaroor, dhiig-karka, noocyada kansarka qaarkood iyo nooca 2-aad ee macaanka/sonkorowga. Khatartu way sii kordhaysa marka cayilku sii bato, gaar ahaan marka laga cayilo caloosha.

Miisaanka xad-dhaafka ah iyo cayilka badan waxaa sabab u ah isu dheelitirnaan la'aanta tamarta uu qofku cuntada ka helayo iyo tamarta uu isticmaalo. Arrimo la xidhiidha hidde-sidayaasha ayaa keeni kara in dadka qaarkiis u sii nugul yihiin inay yeeshaan miisaan xad-dhaaf ah ama cayil badan. Daawooyinka, cudurrada, xaaladaha nafsa-deed iyo kuwa bulsheed ayaa iyaguna ka qayb qaadan kara cayilka.


Hadafku waa in qof kastaa helo cunto iyo heer firfircooni jidheed oo uu ku qanacsan yahay oo islamarkaana ku habboon qaab nololeedkiisa. Ujeedada yaan lagu koobin in miisaanka la iska rido oo keliya. Ujeedooyinka kale ee muhiimka ah waa in qofku dareemo guulaysi, in qofku wax wanaagsan iska aaminsan yahay iyo tayada noloshu sii wacnaato. Si loo dhimo miisaanka, waa in tamarta uu qofku isticmaalayo ay ka badnaato tamarta uu cunayo. Taas waxaa la heli karaa haddii la yareeyo tamarta la cunayo oo isla markaana la kordhiyo firfircoonida jidhka si loo kordhiyo tamarta la isticmaalayo. In aad miisaanka dhintid 5-10% waxay ku siin kartaa faa'iidooyin caafimaad oo aan yarayn waana wax loo arki karo guul, xitaa haddii aanad gaarin miisaanka ugu wanaagsan.

Dadka qaba BMI > 40 ama BMI > 35 oo leh cuduro dheeraad ah ayaa laga yaabaa inay u baahdaan miisaan-

-dhimis intaas ka badan si loo helo faa'idada caafimaad ee la doonayo. Haddii qofku gaaro tirooyin BMI oo intaas le'eg, waxa wacan in qofku uu u tago dhakhtarkiisa joogtada ah si loo siiyo daaweyn iyo la-socosho.

Ma jirto cunto gaar ah oo la arkay inay u wacan tahay miisaan-dhimista. Cuntooyinka qaar, sida cuntooyinka karbohaydrayt ku yar yahay ama dufanku ku badan yahay, ayaan u wacnayn bukaanka qaba cudur wadne markaa waxaa lagula talinayaa in aanay cunin. Barnaamij cunto wuxuu shaqaynayaa keliya haddii la raaco. Nasiibdarro waxay tani keentaa in dad badan miisaankoodu kor u kaco mar kale marka ay ku noqdaan caadooyinkoodii hore. Dadka intiisa badan inay helaan miisaan-dhimis waarta waxaa fure u ah caadooyin nololeed oo wacan, la-socosho wacan iyo taageerada ay ka helaan shaqaalaha caafimaadka, ehelka iyo asxaabta.

**Body mass index (BMI)
wuxuu isu cabbiraa miisaanka
iyo dhererka jidhka**



Hay'adda WHO BMI-ga dadka waaweyn u kala qeexday qaabkan:

- 18-15: miisaan caadi ah
- 25: miisaan xadh-dhaaf
- 30: buurni khatar ah
- 30-34: buurni khatar ah heer 1
- 34-39: buurni khatar ah heer 2
- 40: buurni khatar ah heer 3

BMI waa miisaanka oo kiilo ah oo loo qaybiyay dhererka oo mitir ah oo labajibaaran

BMI waxaa loo isticmaalaa in xad lo sameeyo waxa loo arko miisaan caadi ah, iyo miisaanka keeni kara khatar caafimaad

Waa muhiim in qofku sameeyo isbeddel uu wadi karo muddo dheer ama weliba noloshiisa oo dhan. Qofku run ahaan wuu iska ridi karaa miisaanka haddii uu ku dhaqmo talooyinka cuntada ee kore. Laakiin waxa kale oo suurtoagal ah in miisaankaagu kordho haddii aad isku badiso cuntada caafimaadka u fiican. Cuntooyinka oo dhan waxaa ku jira tamar. Sidaas awgeed waa lagama maarmaan in qofku in ku habboon ka cuno cuntooyinka caafimaadka u fiican si miisaanku u yaraado. Qaar ka mid ah cuntooyinka lagu taliyay inay cunaan dadka cudurrada wadnaha waba ayaa aad u tamar badan, sida lawska, yicibta iyo saliidda dhirta. Kuwaas waa inaan laga cunin in xad dhaaf ah. Sidoo kale tamar ayaa ku jirta cabitaannada sida casiirka iyo khudaarta la shiiday (smoothie).

Halkaan ayaa ku xisaabin kartaa BMI-gaaga: hl.no/sunnere-liv/bmi-kalkulator



In la yareeyo tamarta la cunayo maalintii ayaa ah waxqabadka ugu wanaagsan ee lagu dhimo karto miisaanka. Waxa kale oo kordhaya kalooriiga jidhku gubayo marka la sameeyo firfircooni jidheed iyo jimicsi.

Firfircoonida jidhka

Inkastoo aad qabto cudur wadne hadana wadnuhu dhowr wax ayuu ka faa'idayaa firfircoonida jidheed iyo jimicsiga.

- Waxa kordhaya dhiigga gaadhaya muruqyada wadnaha iyo jidhka intiisa kale.
- Waxaa xoogaysanaya wadnaha oo markaas gudbin kara dhiig intii hore ka badan.
- Wadnaha oo isteresku ka yaraanayo
- Ilaalinta ama gaadhista miisaan caadi ah
- Maaraynta kolestaroolka, cadaadiska dhiigga iyo sonkorta dhiigga oo ka sii wanaagsanaan doontaa sidii hore
- Istereska oo yaraada
- Awoodda jidhkaaga oo ficnaata

Tilmaamaha qaranku waxay ku talinayaan in dhammaan dadka waaweyn iyo dadka waayeelka ah ay firfircooni dhexdhexaad ah sameeyaan ugu yaraan 2.5 ilaa 5 saacadood toddobaadkii. Tani waxay ka dhigan tahay qiyaastii 20-40 daqiiqo maalin kasta. Haddii heerka xoogga ama dadaalka firfircoonida la kordhiyo, wakhtiga firfircoonida waxaa la dhimi karaa kala badh. Waxa la moodaa inay tahay wax badan, laakiin waxa xisaabta lagu darayaa nooc kasta oo firfircooni ah islamarkaana adiga ayaa dooranaya sida aad wakhtiga ugu kala qaybinaysid maalmaha.

Laakiin faa'iidada iyo saamaynta caafimaad ee ugu muhiimsan waxaa la helaa isla marka qofku uu ka baxo firfircooni la'aanta oo uu firfircooni sameeyo oo uu yareeyo wakhtiga uu maalintii fadhiyo. Xasuusnow in nooc kasta oo firfircooni ah xisaabta lagu darayo iyadoon loo eegin nooca iyo xoogga firfircoonida!

Tusaale la isticmaali karo ayaa ah in ugu yaraan 21 - 40 daqiiqo maalin kasta aad samayso firfircooni xoogeedu dhexdhexaad yahay oo aad u neefsanayso si ka yara badan inta caadiga ah. Ama waxaad dooran kartaa inaad firfircoonaato ugu yaraan 10-20 daqiiqo maalin walba aadoo u samaynaya si xoog badan. Xoog badan macnaheedu waa markaad u neefsato si ka badan oo ka dhakhso badan sida caadiga ah. Ama waxaad isku dari kartaa firfircooni dhexdhexaad ah iyo mid xoog ah.



Dadka da'doodu ka weyn tahay 65 jir waxa kale oo lagu talinayaa inay sameeyaan tababbarka isku dheelitirnaanta iyo isku wadka jidhka.

Jimicsiga

Jimicsigu waa dhaqdhaqaaq jidheed oo la qorsheeyay, habaysan oo lagu celceliyo, kaas oo ujeedadiisu tahay in lagu hagaajiyo ama lagu ilaaliyo awooda jidhka. Jimicsiga adkaysiga jidhka iyo xoogga jidhka ayaa la is raacin karaa hal mar, ama si kala gaar ah ayaa loo samayn karaa. Marka jimicsiga la samanayo waxa wanaagsan inuu ka koobnaado qayb is kululayn ah, qaybta rasmiga ah iyo qayb is qaboojin ah.

Is kululaynta

Is kululaynta ka horraysa jimicsigu waxay muhiimad gaar ah u leedahay qofka qaba cudur wadne. Wadnaha, xiddada dhiigga iyo murquhu waxay u baahan yihiin wakhti dheeraad ah oo ay ugu diyaargaroobaan culayska soo socda.

Waxaa lagu talinayaa in jimicsi kastaa ku bilowdo ugu yaraan 10 daqiiqo oo ah firfircoonida fudud ah. Tani waxay sidoo kale khuseysaa ka hor inta aan la samaynin shaqooyinka culus ee maallintii, sida xaadhista barafka. Firfircooni fudud waxaa lagaa wadaa marka qofku aanu dareemayn culays badan. Markaas oo kale waxaad awoodaa inaad u hadasho si caadi ah adigoo islamarkaana is kululaynaya. Haddii aad qabto laab-xanuun ama aad isticmaasho beeta-joojiyeyaal, waxaa laga yaabaa inaad u baahato is kululayn dheeraad ah ka hor intaan dareemin in jidhkaagu diyaar u yahay inuu culays sameeyo.

Jimicsiga adkaysiga jidhka- Qaybta rasmiga ah

Dadka qaba cudur wadne waxaa lagula talinayaa inay jimicsiga adkaysiga jidhka sameeyaan saddex ilaa shan jeer toddobaadkii. Wakhtiga jimicsiga soconayo waxa lagu talinayaa in ay ahaato ugu yaraan 20 daqiiqo. Jimicsiga waxaa laga dhigi karaa hawl joogto ah ama jimicsi la kala qaybiyay.

Hawl joogto ah waxay ka dhigan tahay in xooga jimicsigu isku mid yahay inta la jimicsanayo oo dhan. Waxa fiican in xooggu ahaado mid xoogaa culus ama culus. Waa inaad awood u leedahay inaad u hadashid si dhib la'aan ah inta aad jirto jimicsiga. Firfircoonida la samayn karo waxaay noqon karaan socodka, baaskiil wadida, doon-wadista, orodka ama ku socodka iskiiga.

Jimicsiga la kala qaybiyay macnaheisu waxa weeye in aad samayso jimicsi xoog ah oo aad ku xigiisoo nasa-



shooyin aad samaynayso firfircooni fudud. Tan waxaa lagu samayn karaa in meel taag/dalcad ah la isticmaalo si culayska loo kordhiyo, ama in marna la kordhiyo marna hoos loo dhigo xooga jimicsiga.

Jimicsiga xoogga ah waa in la dareemo culays ama culays badan. Markaas oo kale waxaad ku hadli kartaa hadal gaagaaban oo kaliya. Xoogga jimicsiga nasashooyinku waa inuu ahaado mid aad dareemayso culays fudud ama xoogaa culays ah. Cadaadiska dhiigga iyo garaaca wadnaha ayaa hoos u dhici doona si aad diyaar ugu noqoto qaybta ku xigta. Jimicsi qayb-qaybsan waxaa noqon karaa baaskiil-wadista, orodka, qoob ka ciyaarka ama iskii lagu socdo 2-4 daqiiqo oo xoogu sarreeyo. Kadibna si deggan u dhaqaaq muddo 1-3 daqiiqo ah, ka dibna habkan ku celi-celi 1-4 jeer. Iska ilaali inaad markaliya istaagtid, oo si tartiib tartiib ah u yaree xooga jimicsiga.

Jimicsiga xoogga jidhka

Si loo helo faa'ido caafimaad oo dheeraad ah, waxaa lagu talinayaa in jimicsiga lagu daro jimicsiga xoogga jidhka si loo kordhiyo xaddiga muruqyada iyo xoogga jidhka oo taas darteed jimicsigan la sameeyo hal ilaa saddex jeer toddobaadkii oo ka mid ah daqiiqadaha lagu taliyey in la jimicsado. Jimicsiga xoogga jidhka waxaa lagu samayn karaa guriga iyadoo tusaale ahaan la isticmaalayo xarig cinjir, kubbad weyn, caaga jimicsiga ee dhulka la dhigto ama miisaankaaga jidhka. Xarunta jimicsiga waxaa isticmaali kartaa alaabta iyo qalabka jimicsiga.

Samee 8-10 jimicsi jidhka oo dhan ah. Jimicsiyada waxaa la sameeyaa hal ilaa saddex jeer, islamarkaana culaysku waa inuu noqdaa mid aad qaadi kartid 8-12 goor oo ku celcelin ah. Jimicsiga waxaa sidoo kale la samayn iyadoo la kordhinayo culayska la qaadayo laakin la yaraynayo tirada ku celcelinta. Xusuusnow inaad neefsato markaad samaynayso jimicsiga xoogga jidhka. Hab wacan oo aad ku xasuusan karto ayaa noqon karaa in aad neefta soo saarto markaad sameynayso dhaqa-aqa ugu culus. Qaab ayaa oksijiinta ku gaadhsiin kartaa muruqyada.

Haddii aanad hore u samaynin jimicsiga xoogga jidhka, waxaa wacnaan karta in marka hore lagu siiyo tilmaamo. Tilmaamo waxaad ka helaya ka qaybqaadashada baxnaaninta wadnaha, jimicsiga aad la samayso daweyyaha dhaqaaqa jidhka (fysioterapeut) ama xarunta jimicsiga.

Is qaboojinta

Jimicsi kasta waa in lagu soo gebagabeeyo qayb is qaboojin ah oo soconaysa 5-10 daqiiqo. Is qaboojintu waa inay ka koobnaato firfircooni fudud oo jidhka lagu dejinayo.

Jimicsiga qofka qaba laab-xanuun deggan

Haddii aad qabtid laab-xanuun deggan, waa inaad firo gaar ah u yeelataa xanuunka laabta. Haddii aad dareento xanuun adiga oo jimicsi ku jira, waa inaad is dejiso ilaa inta uu xanuunku kaa tagayo. Ssi wad jimicsiga marka xanuunku kaa baxo. Is kululaynta ka horraysa jimicsiga ayaa keeni karta inaad dadaal dheeraad ah samayn kartid ka hor inta uusan xanuunku iman. Dadka qaar ayaa ka faa'idi kara inay naytarogeliserin isticmaalaa in yar ka hor xilliga jimicsiga ama xilliga la qaadayo culaysyada waaweyn. Markaa waxaad awoodaya inaad si xoog ah u jimicsatid, waxaana kordhaysa faa'idada jimicsiga.

Talooyin ku saabsan bilaabida jimicsiga

Markaad rabto inaad bilowdo jimicsiga, waxaa wacan inaad u kuurgasho firfircoonida iyo nooca jimicsiyada ee laga heli karo meesha aad ku nooshahay. Haddii aad hesho firfircooni abaabulan oo aad la jimicsan karto dad kale, waxaa kuu sii fududaanaya in aad jimicsiga joogteyso.

Qorshee jimicsiga maalin kasta oo weliba isticmaal jadwal jimicsi. Xasuus qor aad ku qoranayso jimicsiyada aad samayso ayaa kaa caawin kara in aad niyad u hesho jimicsiga. Waxa jira alaado dhijitaal ah oo aad ka heli kartid dhiirigelin islamarkaana aad ku ogaan kartid heerka firfircoonidaada. Dad badan ayaa telefoonkooda gacanta ama saacadaha ku wata talaabo-tiriye.

Soo hel kooxo jimicsi iyo bulsho aad ka mid noqoto oo kuu dhow:

- Kooxaha jimicsiga ee ay cisbitaaladu maamulaan
- Frisklivsentral ama fursado jimicsi ah oo degmadaadu qabanqaabiso.
- Kooxaha ciyaaraha ee maxaliga ah
- Ururada caafimaadka:
 - LHL
 - Revmatikerforbundet
 - Ururka Dalxiiska Norway (DNT).
- Xarumaha jimicsiga iyo machadyada jimicsiga dhaqdhaqaaqa jidhka.

Firfircooni lagu talinayo oo aad ka raadsan kartid meesha aad deggan tahay

- Kooxaha socodka
- Kooxaha jimicsiga barkada dabaasha
- Qoob-ka-ciyaar
- Jimicsi
- Baaskiil
- Kooxo ku jimicsada muusig oo jooga hoolka jimicsiga



Waa muhiim inaad hesho hal ama dhowr firfircooni oo aad jeceshahay

Tubaakada- Sigaarka iyo buuriga

Waxyaalaha tubaakada ka samaysan sida sigaarka iyo buuriga waxaa ku jira maadada nikotiinka ee la qabati-mo. Nikotiinku waxa uu keenaa in wadnuhu uu si dhakhso ah u garaaco, in xididdada dhiigu isku noqdaan iyo indaadiska dhiiggu oo kor u kaco.

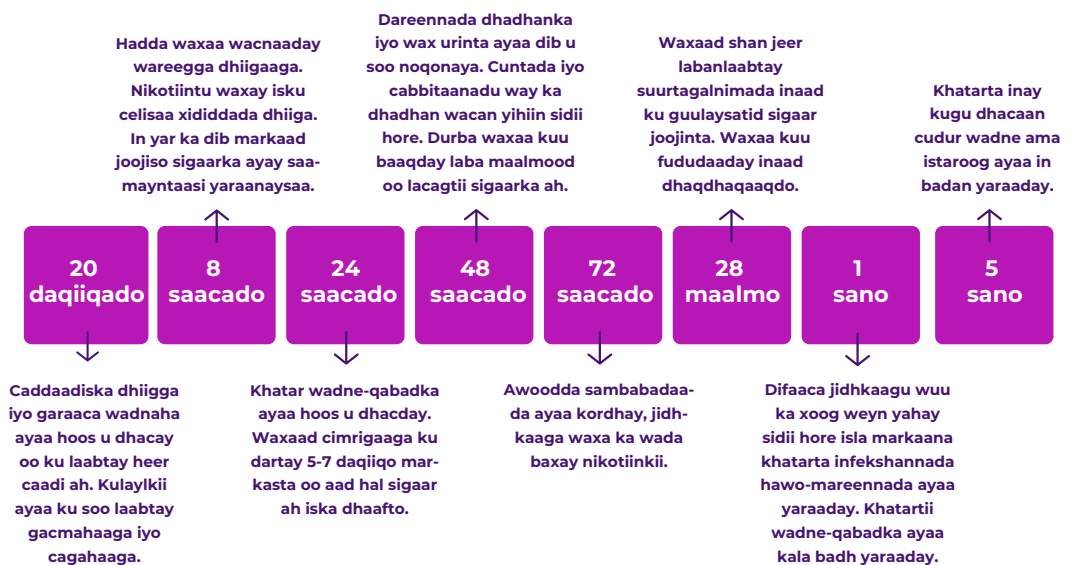
Sigaar cabiddu waxay sababtaa xidid-cidhiidhiyoobid ku dhacda halbowlayaasha iyo dhiig karka. Tani waxay sii kordhisaa khatarta xinjir-awdka iyo inuu yaraado dhiigga gaadhaya xididdada wadnaha, maskaxda iyo lugaha. Qof kasta oo sigaar cabba waxa dhaawacmaha sambabadiisa.

Buurigu uma waxyeello darna sida sigaarka oo kale, laakiin buuriga iyo sigaarkuba waxay kordhiyaan khatarta nooca 2-aad ee sonkorowga/macaanka iyo kansarka. Cilmi-baadhis ayaa muujinaysaa in khatarta u dhimashada wadne-qabadku ay yaraanayso haddii aad joojiso isticmaalka buuriga.

Talooyin wanaagsan:

- Go'aanso taariikhda goorta aad gabi ahaanba joojinayso tubaakada. Waxaad ka dhigan kartaa maalin ay labo toddobaad ka dhiman yihiin.
- Qor dhammaan sababaha aad u rabto inaad joojiso sigaarka ama buuriga, si aad u hesho dhiirigelin wanaagsan.
- Go'aanso sida aad rabto inaad u joojiso.
- Daawooyin ayaa fududeeya joojinta buuriga iyo sigaarka. Waxaad isticmaali kartaa dawooyinka nikotiinka ee aan warqad dhakhtar loo baahnayn ama dhakhtarkaaga weydiiso daawooyinka dhakhtarku qori karo.
- Icticmaalka sii yaree intaan la gaadhin maalinta joojinta.
- Ogow xilliyada, meelaha iyo sababaha la xiriira sigaar cabidaada ama buuri isticmaalkaaga.

Maxaa dhacay ka dib sigaarka kuugu dambeeya?



Kiilde: Helsedirektoratet

- Samee xasuus qor aad waxyaalahaas oo dhan ku qori kartid.
- Go'aanso inaad joojiso caadooyinkaaga.
- Sigaarka iyo buuriga isticmaal wakhtiyo iyo meelo kale oo aan ahayn kuwii hore.
- Ma laga yaabaa inaad u beddelato nooc kale?
- Go'aanso waxa aad samayn doonto marka sigaarka ama buuriga ku qabtaan.
- Waxyaalo kale oo fudud isku mashquuli - samee wax kale.
- Ka fikir waxyaalaha ku soo jiidan kara. Xaaladde ayay aad u adkaan kartaa inaadana sigaar cabbin? Hore u sii sawiro inay xaaladahaasi iman doonaan, oo go'aanso hal ama dhowr farsamo oo xal noqon kara.

Norway waxa lagu iibiyaa sigaarka elektaroonigga ah ay ku jirto dareerto nikotiin la'aan ah. Inta badan dadka isticmaala sigaarka elektaroonigga ah waxay sidaas u sameeyaan si ay u joojiyaan sigaarka ama sigaarka ayay

ku beddelaan. Sigaarka elektaroonigga ah wuu ka dhib yar yahay sigaarka tubaakada, laakiin maaha mid aan khataro caafimaad lahayn. Weli waxaa yar cilmi-baadhi-sta ku saabsan cawaaqibka caafimaad ee ka dhalanaya isticmaalka sigaarka elektaroonigga ah, weliba aqoonta ku saabsan saameynta mustaqbalka fog.

Haddii aad u baahan tahay in lagaa caawiyo joojinta, la xidhiidh dhakhtarkaaga joojtada ah si aad ugala hadashid. Inta badan *xarumaha* frisklivssentral ee degmooyinku waxay si jooqto ah u bixiyaan barna-amijyo ku saabsan joojinta sigaarka iyo buuriga, oo ka kooban hagitaan qofka la siinayo iyo koorsooyin koox la siinayo.

Istereska iyo maareynta istereska

Isteresku waa falcelin shucuureed iyo falcelin jidheed oo jawaab-celin u ah dhib ama khatar qofka soo martay. Isteresku waa falcelinta aad ka bixiso hanjabaadaha, cadaadiska ama hawsha oo ka badata inta aad awoodid.

Falcelinnada jidheed khatar maaha marka ay si degdeg ah ku yimaadaan ama marka ay wakhti kooban socdaan. Waxaa dhaawac iman karaa marka isteresku muddo dheer socdo ama uu soo noqnoqdo.



Haddii aad muddo dheer dareento in hawluhu kaa bateen oo aanad ka wada gaadhsiiin karin, oo aad isla markaana dareemaysid inaad waxba ka qaban karin xaaladdaada nololeed, waxaad khatar ugu jirtaa inuu kugu dhaco isteres joogto ah.

Istereska taban ee joogtada ahi wuxu jidhka ku samayn karaa isbeddelo jidheed iyo kiimikaad oo dhaawac keeni kara. Tani waxay u horseedi kartaa cudurro, oo waxy-eelooyinka waxaa ka mid ah burburinta difaaca jidhka iyo cadaadis ku dhaca wadnaha iyo xubnaha kale jidhka. Istereska joogtada ahi wuxuu noqon karaa waxyaalaha keeni kara cudurrada wadnaha.

Maareynta istereska

Way adkaan kartaa in meesha laga saaro istereska xun, laakiin caadi ahaan wax ayaynu ka qaban karnaa qaabka aynu u maarayno istereska. Waa muhiim inaad ogaato xaaladaada iyo arrimaha saameeya heerka istereska. Waxa ka mid noqon kara xaaladdo istereska keena oo la xidhiidha caadooyinkaaga iyo nidaamka shaqada iyo wakhtiga firaqada. Waa inaad ka fekertaa waxaad ka yeelayso shaqada, qoyska, cuntada, firfircoonida jidhka, hurdada, nasashada iyo neefsashada.

Ka dib markaad ogaato arrimaha istereska kugu keena, waa muhiim inaad hesho tallaabooyin iyo farsamooyin wanaagsan oo adiga kuu shaqaynaya. Waxay ugu horrayn muhiim ah aqoonsiga iyo aqbalida xaaladdaada. Waa in aad xoogga saartaa meelaha aad wax ka beddeli karto oo aad aqbasho waxyaalaha aadan saameyn karin.

Tallaabooyinka aad tijaabin karto:

- Is bar inaad waxba qabanin. Qaado nasasho oo riyo maalmeed gal.
- Wax ka beddel waxyaalaha aad mudnaanta siinayso, hawlaha qaar cid u igmo oo dadkana weydiiso caawimo ama taageero.
- Samee waxyaabo togan oo aad ka helayso farxad iyo guul-dareemis.
- Baro inaad maya tidhaahdo marka ay maya run kaa tahay.
- Tijaabi farsamooyinka aad ku nafisi karto, oo hel hab adiga kugu habboon.
- Samee firfircooni jidheed.
- Hurdo kugu filan seexo.
- Kordhi qosolka iyo ciyaarta.





LHL

Email: post@lhl.no

Phone: 22 79 90 00

Website: lhl.no

