

Caafimaadka Wadnaha & Maskaxda: Waxyaabaha Aad Samayn Karto

Jimicsi, cunto cunis caafimaad leh, & kolistarool (subag)

Ku saabsan kolistarool:

- Kolistaroolku waa maaddo dux ah oo ku jirta dhiigaaga iyo unugyadaa-da.
- LDL waa kolistarool “xun” iyo HDL oo ah kolistarool “wanaagsan”. Labada waa la cabbiri karaa si loo muujiyo inta caafimaadka wadna-haagu le’eg yahay.



Inaad jimicsi joogto ah sameyso waxay kaa caawin kartaa ilaalinta caafimaadka wadnahaaga iyo inay hoos u dhigto kolistaroolka LDL ee “xun”.



Inaad cunto dhaqameed caafimaad leh doorato waxay kaa caawin kartaa in heerarka kolistaroolka HDL ee “wanaagsan” uu sareeyo.

Talooyinka caafimaadka fican

- Isku day inaad maalin kasta hesho ugu yaraan 30 daqiiqo oo jimicsi ah.
- Cun miro & khudaar daray ah oo badan, badar firiley ah, iyo booratiino fican. Yareyso cuntada iyo cabitaanada sonkorta leh.
- Haddii dhakhtar kuu soo qoray, qaado daawooyinkaaga si ay kaaga kaalmeeyaan hoos u dhigista kolistaroolka LDL ee “xun”.

Caafimaadka Wadnaha & Maskaxda: Waxyaabaha Aad Samayn Karto

Cadaadiska dhiiga & garaaca wadneedka aan caadiga ahayn

Cadaadiska dhiigu wuxu muujinayaa sida adag ee wadnahaagu u shaqeynayo.

Lambarada cadaadisyaada dhiigga ee ka hooseeya tan ayaa kaa caawin kara inaad caafimaad qabto:

120 **Lambarka Sistoliga (sare):** cadaadiska xiddida dhiiga marka wadnuhu garaacmayo

80 **Lambarka Dhiyaastoolig (hoose):** cadaadiska dhiigga ee inta u dhexaysa garaacyada wadnaha

Garaac wadneedka aan caadiga ahayn waa wadnaha oo u garaacma qaab aan sax ahayn taas oo xinjiro ku sameyn karta wadnaha. Daawo la’aan, wuxu sababi karaa istaroorog/faalig.

Talooyinka caafimaadka fican



- Cadaadiska dhiigaaga si joogto ah u cabbir.
- Hiigso inaad 30 daqiiqo oo jimicsi ah sameyso maalin kasta.



- Cuntadaada ku darso kuwo kaalmeynaya ilaalinta caafimaadka wadnahaaga, sida miraha & khudaarta, miro firiley ah, iyo boorootiino fican.



- Haddii wadnahaagu uu u garaacayo qaab aan caadi ahayn, aad dareemeyso in naqasku ku hayo, laabtaadu boobdoodayso, aad dareemayso sidii inaa dhici doonto, dawakhaad, wareer, ama aad si fudud u daasho, dhakhtar u tag.



- Qaado daawooyinkaaga cadaadiska dhiiga & garaaca wadneedka aan caadiga ahayn ee lagu qoray.

Caafimaadka Wadnaha & Maskaxda: Waxyaabaha Aad Samayn Karto

Iska daa tubaarka & yaree khamrada



Isticmaalka tubaakada ganacsiga & cabbista khamradu waxay sababi karaan xinjiro dhiig ah waxayna kordhin karaan khatartaada faaligga & cudurada wadnaha. Dadku tubaakada qaabab badan ayay u adeegsadaan.

Sigaarcabbista heerka labaad: waa inaad ag joogto qof sigaar cabaya. Waxay kor u qaadi kartaa khatartaada cudurka faaligga & wadno xanuunka.

Talooyinka caafimaadka fican

- Marnaba habsan kama tihidi joojinta isticmaalka tubaakada. Mar kasta oo aad iska joojiso waxay hoos u dhigtaa khatartaad cudurka faaligga.
- Haddii iska deynta khamradu aanay suurto gal kuu ahayn, isku day inaad in yar cabto.
- Way adkaan kartaa inaad iska deyso tubaakada ama cabbista khamrada, balse kaalmo ayaa la heli karaa.
- Haddii aad u baahan tahay kaalmo, la hadal dhakhtarkaaga ama I Minnesota Quit Partner kala xiriir taleefanka 1-800-784-8669 ama booqo quitpartnermn.com.

Caafimaadka Wadnaha & Maskaxda: Waxyaabaha Aad Samayn Karto

Calaamadaha digniinta u ah cudurka faaligga & wadno istaagga.

Wac 911 isla markiiba haddii aad dareento mid kasta oo ka mid ah kuwan soo socda:

Calaamadaha wadno istaagga



- Cadaadis, tuujin, buuxitaan, ama xanuun laga dareemo kalabarka laabta kaas oo jira wax ka badan dhowr daqiiqadood, ama taga oo soo laabata.
- Xanuunka laga dareemo qaybta sare ee jirka. Xanuun ama raaxo darro laga dareemo hal ama labda gacmoodba, dhabarka, qoorta, daanka ama caloosha.
- Neef-qabatin wata ama aan wadan laab xanuun.
- Astaamaha kale waxa ka mid noqon kara dhidid qaboow, in qofku dareemo itaal darro, lallabo, ama dawakhaad.

FAALIG?
HA SUGIN!
DEGDEG (B.E. F.A.S.T.)

Faaligu (Stroke gu) waa Xaalad Degdeg Ah

- B** Balance (Dheerlitirnaanta oo Lunta)
- E** Eyesight (Isbedelada Aragga)
- F** Face (Wejiga oo Qalloocsamay Afka oo Qalloocsama)
- A** Arms (Awoodda Gacanta oo Daciifta)
- S** Speech (Hadalka oo Isku Dardarsama)
- T** Time to call 9-1-1 (Waa wakhtiga la waco 9-1-1)

