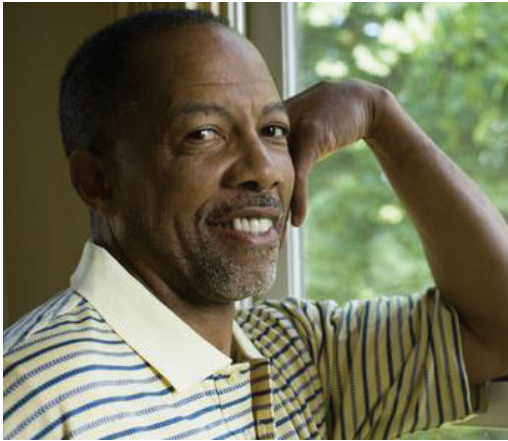


Yaraynta Khatarta Istaroogga



CALAAMADHAHA DIGNIINTA EE ISTAROOGGA

Muuqasha **kedis** ah ee:

- Tabar yari
- Hadalka oo kugu adkaada
- Aragtidaada oo daciifta
- Kabuubyo
- Wareer/isudheellitirka oo kaa luma
- Madax xanuun daran

HA SUGIN.
WAC 911

WAA MAXAY ISTAROOG?

Istarooggu wuxuu dhacaa marka dhiig u qaybinta qayb maskaxda ah uu hakad galo. Haddaanay unugyada maskaxdu helin dhiig oxygentu ku badantahay, waxay bilaabaan inay dhintaan. Haddii aysan dhiig qaybintu habaysnayn, waxaa dhimata qaybta maskaxda ee ay saamaysay, waxayna sababtaa laxaad la'aan ama dhimasho.

MUXUU ISTAROOGGU U YAHAY XAALAD DEGDEG AH?

Maskaxdaadu waxay xukuntaa wax kasta oo jidhkaaga ku saabsan. Mar kasta oo ay dheeraato hakadka dhiig qaybintu, waxay keentaa in unugyada badan oo maskaxdu dhintaan. Wac 911, ama lambarka deegaanka ee xaaladda degdegga ah isla markiiba, si aad u heshid mucaawano dhakhso ah. Dhakhaatiirtu waxay ku siin karaan dawo dhiigga furfurta oo kaa caawisa in dhiiggu gaaro maskaxdaada, laakiin dawadan waa in lagu siiyo isla marka Istarooggu ku haleelo. Ha sugin. Wac 911.

MAXAY TAHAY TIA?

Weerar Maskaxeed Gaabani (TIA) wa "Istaroog yar". Isla sida Istaroogga, kedis iyo digniin la'aan ayay kuu abbaari kartaa. TIA waxay ku dhammaataa qaddar daqiiqado ah ama ilaa iyo 24 saacadood. Istaroogga iyo TIA waxay ku kala duwanyihiin, calaamadaha TIA aakhirka way dhammaadaan.

MAXAY TIA U TAHAY XAALAD DEDEG?

TIA waa calaamad digniin oo dhab ah, oo kaaga digaysa inuu ku haleeli karo Istaroog. TIA iyo Istarooggu waxay wadaagaan calaamado digniineed oo isku mid ah. Ha sugin in calaamadahaasi iska tagaan. Ha isku deyin inaad adigu iskaa u garatid sababta keentay. Wac 911. Xataa haddii ay calaamaduhu iska tagaan, waxaa muhiim ah in dhakhtarku si degdeg ah u helo sababta keentay calaamadaha. Taasi waxay caawinaysaa ka hortagga Istaroog imaan lahaa mustaqbalka.

SIDEE BAAN UGA HORTEGI KARAA ISTAROOGGA?

Xaalado khatareedyo badan, waxaad halis u tahay kahatar Istaroog ama TIA. Nasiib wanaag, ilaa 80% oo Istaroogga ka mid ah waa laga hortegi karaa. Xaaladaha khatarta ah ee ugu badan waa kuwa aad adigu xukumi kartid. Wax akhri si aad u baratid sidaad u yarayn lahayd Istaroogga.

ARRIMAHHA KHATARTA AH OO AADAN WAXBA KA QABAN KARIN

CIMRIGA: Istarooggu wuxuu ku dhici karaa da' kasta. Markaad sii gaboowdidba, khatartaada Istarooggu way kordhaysaa. Istaroogga ugu badan (ilaa 2/3) wuxuu haleelaa dadka ka weeyn 65.

DHEDDIGNIMO/LABNIMO: Ragga ayaa uga khatar badan dumarka in Istaroog haleelo ilaa inta dumarku ay gaarayaan sunna gooyaska. Markay sunna gooyaan, dumarku, raga iyo dumarku way u siman yihiin khatarta

ASALKA: Dadka asalkoodu ka soo jeedo Woqooyiga Maraykanka, iyo dadka Afrikaanka ah, Shiinayska, koonfurta Maraykanka, ama dadka ka soo jeeda Koonfurta Aasiya, waxay u egtahay inay leeyihin tira ka badan tan makhluuqa caadiga ah ee Dhiig kar, Sonkoroo/ama kolestarool. Sidaas daraadeed, waxay ku jiraan khatar badan oo Istaroog.

TAARIIXHDA QOOYSKA: Haddii qof qoyskaaga ka mid ah (waaalid, caruurtaada, walaalaha) uu haleelay Istaroog intii aan da'doodu gaarin 65, adigana aad ayay u sarraysaa khatarta in Istaroog ku haleelo.

ISTAROOG HORE ama TIA (Weerar Maskaxeed Gaaban): Haddii muddo hore Istaroog ama TIA ku asiibeen, khatarta inay mar kale ku asiibaan way badantahay.

ARRIMAHA KHATARTA AH EE AAD WAX KA QABAN KARTID

SIGAARKA: Sigaarka aad cabtid iyo kan lagugu ag cabbo labaduba waxay kuu horseedi karaan cadaadiska dhiigaaga oo kor u kaca iyo xididadaada oo xirma. Halis u ahaantaada Istarooggu, waxay sii badantahay hadaad sigaar cabtid isla mar ahaantaasna aad qaadatid kiniinka dhalamada xakameeya ama inaad sigaar cabtid oo madax xanuunka weeynina ku haleelo .

CUNTO LIIDATA: Cuntada duxdu ku badantahay, sonkorta, tan farsamaysan ama milixda leh waxay kordhiyaan khatarta cadaadiska dhiigaaga oo kor u kaca, miisaankaaga oo kordha iyo cudurka sonkorowga.

SOODYUM/MILIX: Cunista joogtada ah ee cuntada milixda leh waxay siyaadisaa dhiig karka. Ilaa 75% milixda la cuno waxay ka timaadaa cunista ama cuntooyinka la farsameeyey/la qardaaseeyey oo laga gato dukaamada cuntada. Keliya 10% waxay ka timaadaa isticmaalka milixda guriga ama wax kariska.

JIMICSI LA'AAN: Firifircooni la'aantu waxay keentaa khatar cadaadiska dhiigaaga oo kor u kaca, sonkorow, miisaankaga oo kordha iyo heerka welwelkaaga oo kaca.

WAREEGGA SABARKA DUMARKA OO KA WEEYNAADA 88CM, RAGGANA 102CM: Kullamaa qiyaasta sabarku korodho, waxaa kordhaysa khatarta Istaroogga. Miisaanka oo xad dhaafa wuxuu horseedikaraa cadaadiska diigga oo kor u kaca, baruurta xididada oo korodha iyo sonkorow

KHAMRI CABBIS: Laba cabbittan ka badan maalintii (ugu badnaan 10 cabbitaan asbuucii dumarka/15 cabbitaan asbuucii ragga) waxay kordhisaa khatarta Istaroogga.

ISTICMAALKA DAROOGADA MADADAALADA (RECREATIONAL DRUGS): Icticmaalka daroogada madadaalada/suuqa waxay jidhkaaga ku keeni kartaa Falcelin jidh sida koror weeyn oo dhiig kar, duufaan ama barar maddooyinka dhiigga, atherosclerosis, dheg-dhegga dhiigga oo kordha, iyo khatar kordhin dhiig guntamid ku samaysanta wadnaha. Daroogooyinka la xiriira kordhinta khatarta Istaroogga waxaa ka mid ah kookeynta (cocaine), amfetamiins (amphetamines), ecstasy (ecstasy), herowiin/opyoodis (heroin/opioids), PCP, LSD, iyo kaanabis/marijwaana (cannabis/marijuana).

OGAANSHA LA'AAN/XAKAMAYN LA'AAN CADAADISKA DHIIGGA OO SARREEYA (DHIIG KAR): Xaaladdan khatarta ah lama "dareemi karo" sidaas daraadeed dad badani ma ogaan karaan inay asiibtay. Marka lala tacaalo oo la xakameeyo, khatarta Istarooggu hoos bay u dhacdaa.

OGAANSHA LA'AAN AMA LA TACAALID LA'AAN WADNA GARAAC AAN CAADI AHAYN (WADNA GARAAC): Xaaladani waxay horseedi kartaa dhiig ku xinjirooba wadnaha, kaas oo joojin kara ama carqaladayn kara habsami u gudbidda dhiigga ee maskaxada, sababina karta Istaroog.

SONKOROWGA, GAARAHAN XAKAMAYN LA'AAN: Qiyaasta sonkorta dhiigga oo sarraysa waxay wax yeeshaa xididada waxayna horseedi kartaa cadaadiska dhiigga oo kaca.

WELWELKA: Heerka walaacaaga oo kor u kaca waxaa la xiriira hanaan qaab nololeed aan caafimaad lahayn (khamri cabbis badan, cunto aan caafimaad lahayn, iwm). Welwelku wuxuu kaloo horseedi karaa cadaadiska dhiigga oo kaca, cayilaad, baqdin iyo isku buuqsanaan.

BARUURTA DHIIGGA OO SARRAYSA: Waa baruurta dhiigga. Baruurtaas oo badata, waxay gidarada xididada ku dhistaa subag (xannibe) waxayna dhuubtaa jidka dhiiggu maro, waxayna kordhisaa khatarta Istaroogga.

XAKAMAYNTA DHALMADA/LATACAALISTA HOMOON BEDDELKA (HRT): Kiniinka dhalmo xakamaynta iyo HRT oo ay la socoto estorojiin (estrogen) waxay kordhisaa khatarta Istaroogga. La hadal daryeel caafimaad bixiyahaaga, si aad wax uga baratid doorashooyinkaaga ugu fiican.



MAXAAD SAMAYN KARTAA SI AAD U YARAYSO

- Haddii aad sigaar cabtid ama isticmaashid daroogo, qaad tallaabooyin aad ku joojisid.
- Ugu yaraan 30 daqiiqadood jimicsi same maalin kasta.
- Cun oon caafimaad leh oo milixdu ku yartahay, oo waafaqsan Tilmaanta Cuntada ee Kanada.
- Khamri cabbistaada ku xadid 1 - 2 qiyaasta caadiga ah maalin walba, kana yaree 10 qiyaasta caadiga ah asbuucii.
- Ku guulayso, kuna adkayso miisaan caafimaad leh.
- Ku dadaal inaad cabbirtid Caabiga Dhiigaaga ugu yaraan hal mar sannadkiiba.
- Mar kasta istijaabi inaad leedahay wadna garaac aan caadi ahayn (wadna garaac).
- La soco heerka duxdaada, kana shaqee inaad xadidi kartid.
- Hadaad sonkorow qabtid, la xiriir daryeel caafimaad si loo xadido.
- Heerka welwelkaaga xadid.
- Daawooyinkaaga u qaado sidii loogu talagalay.
- Baro calaamadaha digniinta ee Istaroogga/TIA. Isla markiiba dhakhtarka aad haddii ay ku haleelaan. Gaari ha kaxayn. Wac 911.

La hadal daryeelahaaga caafimaad Booqo www.heartandstroke.ca