

Allina Health

Horudhaca Siminaarka Xogta Qaliinka Miisaan Dhimista

Waan ku salamay, magacaygu waa Deb Vanderhall waxaana ahay maamulaha barnaamijka Maaraynta Miisaanka ee Allina Health. Waad ku mahadsan tahay inaad waqti gelisay inaad xog badan ka ogaato qaliinka miisaan dhimista adoo daawanaaya siminaar kaan xog bixinta. Marka aad daawato muuqaalkaan, waxaan kaa codsan doonaa inaad gasho imtaxaanka tababarka kadib si loo xaqiijiyo waxa aad baratay. Imtaxaankaas kadib tababarka ayaa laga heli karaa webseedkeena, waxaana ku talinayaa inaad soo daabacdo ama aad akhrido kahor intaadan daawan muuqaalkaan si aad u ogaato waxa jawaabuhu yihiin, iyo waxaan ku waydiin doonaa inaad soo gudbiso jawaabaha imtaxaankaas marka aad muuqaalka dhamaysato adoo soo raacinaaya foomkaaga buuxa ee taariikhda caafimaadka.

Haddaba, aan billowno. Kani waa muuqaal Youtube ku jira kaasoo ay ku jiraan qaar kamid ah bukaanadeena oo soo maray qaliinka miisaan dhimista. Wuxuu soconayaa 3 ilaa 4 daqiiqo, laakiin waa qaab wanaagsan oo aad xog uga helayso dadka kale ee galay qaliinnada miisaan dhimista qudhoodu.

Bishii Janaayo 2020, waxaan galay qaliinka miisaan dhimista. Miisaankaygii koobaad wuxuu ahaa 310 oo bawn, waxaana wadey miisaan dhinkayga, sida aad arki kartaanba, sanado badan. Marka waxaa jira sheekooyinka dad guul ka gaaray barnaamijka, waxaana ku faraxsanahay inaan idin la wadaago waxyaabaha aad u baahan tihiin inaad ka ogaataan marka aad dooneysaan inaad gashaan qaliinka miisaan dhimista. Maaraynta Miisaan Dhimista ee Allina Health ayaa ku bixisa adeegyada caafimaadka afar xarumood. Waxaan joognaa Abbott Northwestern Hospital, United Hospital Campus, waxaajoognaa wadada ka timaada Mercy Hospital ee Dhismaha Adeegyada Gaarka ah ee Mercy waxaana sidoo kale adeegyada ku bixin Goobta Xarunta Caafimaadka Shakope. Qaliinadeena miisaan dhimista waxaa lagu fuliyaa Abbott Northwestern Hospital iyo United Hospital. Waxaan aqoonsi ka haysanaa American College of Surgeons anagoo ku helnay magaca aqoonsiga dhibka badan. Waxaa la yiraahdaa MBSAQIP, halkaan ayaan laguugu qorey, laakiin waa haayada aqoonsi bixinta. Waxaan sidoo kale haysanaa Aqoonsiga Buluuga ah ee Xarunta Daawaynta Cayilka. Waxaan qayb ka nahay shabkada daawaynta cayilka ee Optum waxaana sidoo kale kamid nahay shabakada Iskaashatada Caafimaadka. Tani waa muhiim inaad ogaato waayo qaliinka miisaan dhimista, waxey markasta u baahan yihiin inaad qaliinka ku gasho xarun leh adeegyada ugu sareeya. Marka inta badan shiradaha caymiska waxaan kamid nahay-shabakad.

Kooxdaada qaliinka miisaan dhimista waa koox leh xirfado kaladuwan waxeyna ka kooban tahay dad badan, ayna ku jiraan dhakhaatiirta qaliinka, dhakhaatiirta guud, xirfadleyaasha kalkaalinta iyo kaaliyaasha dhakhaatiirta, dhakhaatiirta cuntada kalkaalisooyin, dhakhaatiirta dhimirka, iyo dad kale oo badan.

Ujeedada siminaar kaan waa in lagaa siiyo xogta kooban cudurka cayilka xad dhaafka ah, looga hadlo waxa ay yihiin noocyada qaliinka miisaan dhimista, looga hadlo nolosha ka danbaysa qaliinka iyo Barnaamijkeena Daryeelka kadib Qaliinka, waxa aad samaynayso si aad ugu diyaar garoowdo qaliinka, iyo inaan ka jawaabno qaar kamid ah su'aalaha caadiga ah oo bukaanadu qabaan marka ay ka fiirsanayaan inay galaan qaliinka iyo in kale.

Waxaan u maleynayaa waxa koobaad ee ay tahay in la fahmo waa in cayilka xad dhaafka ah uu yahay cudur. Sanado badan, waxaa nalaku ceebayn jiray oo nalaku eedayn jiray in cayilkeenu yahay khalad aan galnay. Tiro badan oo badan oo xirfadleyaasha caafimaadka kamid ah ayaa u arka in uu yahay cayilku cudur oo aysana ahayn khaladkeena. Cayilka xad dhaafka ah waxaa lagu qeexaa baruur aad u badan oo saaran jirkaaga, taasoo ka dhigaysa miisaankaaga mid ka badan intii la rabay inuu noqdo marka loo eego joogaaga. 68% kamid ah dadka waawayn iyo 33% carruurta ayuu saaran yahay miisaan dheeri ah ama cayil xad dhaaf ah qaba, tan ayaana sababta in ka badan 400,000 oo qof oo dheeri ah oo dhimata sanad kasta.

Caqabada cayilka xad dhaafka ah waa in ay abuuri karto ciladaha kale ee caafimaadka sida sonkoroowga, dhiigkarka, iwm., waxeyna saamaynaysaa caafimaadkaaga guud iyo faya qabka, taasoo soo gaabin karta nololaha. Daraasaad ayaana muujinaaya in ay dhab ahaantii soo gaabin karto nololaha 7 ilaa 14 sano.

Waxyaabaha sababa cayilka xad dhaafka ah ayaa ah kuwo isku dhafan oo wajiyo badan. Waxey la xiriiri kartaa tamarta kugu hartay, taariikhda iyo hide sideyaasha qoyskaaga, hoormoonnada, daawooyinka aad cunto, hurdada, laakiin qaab nololeedka iyo sida aad u dhaqanto ayaa sidoo kale muhiim ah. Marka waxay ila tahay inay muhiim tahay in la fahmo in nashaadada, jimicsiga iyo nafaqadu ay muhiim u yihiin dedaalka miisana dhimista, laakiin waa qayb ka mid ah higsiga, ma ahan wax keliya ee muhiimka ah.

Boggaan ayaa soo bandhigaaya qaar kamid ah ciladaha kale ee caafimaadka ee la xiriira cayilka xad dhaafka ah, ayna ku jiraan istarooma, xanuunka tufta, dhagaxaanta kaadi haysta, cudurka sanbabka. Waxaan aragnaa inta bukaan ee la ildaran xanuunka caburka hurdada, laakiin sidoo kale kuwa kale ee liiska salka hoose uga dhiga gacanta midig kuwaas oo aan isleeyahay matalaad fiican uma haystaan halkaan ayaa dhammaan ah kansar la xiriira cayilka xad dhaafka ah.

Marka sidee ayaan ku sifaynaynaa cayilka xad dhaafka ah? Hagaag, taas ayaa ku saleysan miisaanka jirkaaga. Kana waa keliya waa hal qaab oo lagu cabiro cayilka xad dhaafka ah. Waxaan adeegsanaa cabirkaan waayo waa hanaan caalamka dhan laga isticmaalo. Marka BMI ka ayaa lagu saleeyaa joogaaga iyo miisaankaaga. Waxaana jirta xog ku qoran webseedkeena oo ku aadan sida aad u xisaabinayso BMI gaaga. Marka, boggaan wuxuu ka hadlayaa qaybaha miisaanka. Miisaanka caafimaadka leh waa BMI ga u dhexeeya 18.5 iyo 24.9. Miisaanka xad dhaafka ah waa BMI ka badan 25. Cayilka xad dhaafka ah waa BMI ka badan 30. Cayilka xad dhaafka ah ee aadka u daran waa BMI ga ka badan 35. Halka cayilka xad dhaafka ah ee aadka u xun uu yahay BMI ka badan 40. Hal kamid ah waxyaabaha bogaan uusan ka hadlayn waa qaybta loo yaqaano cayilka xad dhaafka ah ee aadka iyo aadka u xun. Taasoo ah BMI ga ka badan 50. Caadiyan qaliinka miisaan dhimista, waxaad u baahan tahay inaad qabto cayilka aadka xad dhaafka ah si aad ugu qalanto qaliinka.

Marka, daawaynta cayilka xad dhaafka ah, sidii aan horey u sheegayba, nafaqada iyo jimicsiga jirka ayaa wali muhiim u ah daawaynta. Laakiin qaliinka miisaan dhimista ayaa loo aqoonsan yahay dookh ku siinaaya miisaan dhimis muddo dheer, oo ka isku-hubo taasoo uu qofku joogtayn karo qaab ka duwan heerka isticmaalka daawooyinka ama isbadelka qaab nololeedka iyo dabecada ay ku siin karaan.

Hal kamid ah waxyaabaha saamaynaaya miisaankeena waxaa loo yaqaanaa heerka dheefshiidka cuntadeena ku shaqeeyo, qaabka dheefshiidkeenu u shaqeeyana waa dheelitirnaanta rabaaniga ah ee joogtaynta miisana gaar ah. Waxey ku dedalaayasa inay ku laabato miisaanka aan lahayn kahor intaanaan bilaabin cuntada dheelitiran ama barnaamijka jimicsiga. Marka meeqa jeer ayaad dhintay miisaanka aadna guul ka gaartay, kadibna aad aragtay in jirkaagu ku laabtay isla miisaankii aad lahayd kahor miisana dhimista? Taas ayaa ahayd xadigaaga miisaanka. Haddii jirkaagu uu ka kormaro ama ka hoos maro miisaankaas xadiga ah, wuxuu iskudayayaa inuu ku laabto xadkaas. Jimicsi la'aanta nololaha fadhiga badan muddo badan ayaa keenaysa in xadkaaga miisaanku kordho. Waxa qaliinka miisaan dhimistu sameeyo waa inuu yareeyo xadkaaga miisaanka wuxuuna u samaynayaa xad cusub. Markaa kahor qaliinka, xadkayga miisaanka ayaa ahaa 310 bawn. marka xadkayga ayaa ah maanta 160 bawn. Marka, jirkayga ayaa ku dedaalaaya inuu xadkaas miisanaka ku ekaado.

Marka, waxaa jira farsamooyin badan oo miisaanka lagu dhimo, sida aan hubo in qaar badan oo idin kamid ah aad ogtihiin. Aadna iskudaydeen qaar badan oo farsamooyinka kamid ah. Waxaa jira nafaqo, jimicsi jireed, isbadelka qaab nololeedka iyo habdhaqanka, daaqooyin iyo qaliin. Waxa muhiimka ah inaad fahanto waa in qaliinku uu yahay keliya qayb kamid ah farsamooyinka badan. Ma ahan xalka keliya, ee wax kasta dhamaystiraaya. Waa farsamo kaa caawinaysa inaad hesho miisaan dhimis joogto ah muddo dheer.

Marka waa maxay habraacyada miisaan dhimistu? Waxa koobaad ee ay tahay inaad fahanto waa in qaliinka miisaan dhimista lagu sameeyo qalab roobood ah iyo qalabka uur ku jirta eega. Bukaano aad u badan ayaa su'aalo ka qaba waxa qaliinka qalabka uur ku jirta eega ee rooboodka ahka dhigan yahay. Waxaan hayaa sawiro ku tusaaya qaliinadaan si faahfaahsan, laakiin waxa laga wado in ay jiraan 4 ilaa 6 meelood oo jeexin yar looga samaynaayo calooshaada, faa'iidooyinka qaliinka rooboodka uur ku jirta loo adeegsadaan waa in aadan dareemi doonin xanuun badan si kaduwan qaliinka furan. Sidoo kale si dhakhso ah ayaad u bogsoonaysaa si aad ugu laabato hawl maalmeedkaaga si dhakhso ah. Waxaa yaraanaaya nabarada kaa muuqda, ciladaha aad qabi karto waxaana yaraanaysa mudada aad joogto isbitaalka. Marka aad gasho qaliinka roobaadka, farqiga jira waa: dhakhtarka qaliinka ayaa si fiican u arkaaya waxa uu sameynaayo wuxuuna si dhab ah u maamuli karaa ama hadba dhinac ugu socon karaa meesha inta qaliinku socdo in ka badan inta uu awoodi lahaa markuu isticmaalo qalabka qaliinka hore, ee caadiga ah. Marka dhanka kale, kan waxaa loogu yeeraa “qaliinka jeexdinta aadka u yar” iyo qalabka casriga ah ee jeexdinta. Dhakhaatiirta qaliinka ayaa tababar qaas ah ku haysta rooboodka inta badan qaliinadeenana waxaa lagu sameeyaa rooboodka hadda.

Marka, waxa jira qaababka kaladuwan ee qaliinka miisaan dhimista oo lagu sameeyo Allina Health. Waxaan samaynaa sleeve gastrectomy, Roux-en-Y gastric bypass, duodenal switch, laakiin sidoo kale waxaan samaynaa qaar badan oo kamid ah qaliinnada ku celiska ah ama badelka ah, waxaana qaliinka loo sameeyaa macaamiisheena horey u soo marey qaliinka miisaan dhimista haddana qaba dhibaatooyin ka dhashay qaliinkaas ama miisaan xad dhaaf ah fuulay kadib qaliinka. Allina Health waa mid kamid ah barnaamijyada dhawrka ah ee gobalka ka shaqeeya ee si dhab ah u baxsha adeegaan.

Marka qaliinka miisana dhimista, waxaa jira labo nooc. Kan koobaad waa xadidaad, wuxuuna keliya ka shaqeeyaa yareynta cadadka cuntada ee aad cuni karto markiiba. Qaliinkaan waa sleeve gastrectomy. Qaliinada xadidaada iyo giijintu waxay ka shaqeeyaan yareynta cuntada aad cuni karto halkii mar, laakiin sidoo kale waxey badelaan sida jirkaagu u liqo kalooriyada cuntada. Markaa kani waxa uu noqon karaa Roux-en-Y gastric bypass ama duodenal switch kaaga.

Sawiradaan, waxey ku tusaysaa dhanka caadiga ah ee bidixda iyo dhanka qaliinka lagu sameeyay ee midig. Marka, kani waa beerkaaga, kana waa hungurigaaga oo imaanaaya ilaa halkaan oo calooshaada ah. Cuntadaada ayaa marta wax loo yaqaano marinka pyloric oo halkaan ku yaala kadibna waxay aadaa xiidmahaaga. Waa kuwaan xiidmahaagu, kadibna cuntada ayaa u gudubta mindhicirkaaga. Marka, si gaar ah u eeg marinkaas pyloric ee halkaa ka muuqda, sidoo kale, asagna waa lagu dari doonaa qaliinadaan.

Marka kani waa qaliinka sleeve gastrectomy. Marka aad maraysana qaliinka sleeve gastrectomy, calooshaada ayaa laga jeexayaa xajmiga iyo qaabka tuubo yar. Ku dhawaad 80% calooshaada ayaa laga saaraa jidhkaaga waxaadna filan kartaa inaad lumiso 55% miisaanka dheeriga ah ee ku saaran labada sano ee ugu horeysa qaliinkaaga.

Kaartuunkaan ayaa muujinaaya qaliinka wuxuuna muujinayaa qaybta caadiga ah biloowga hore. Marka, waan jeclahay kan waayo waxey kaa caawinaysaa inaad fahanto waxa ka socda gudaha jirkaaga. Marka, qaliinka loo adeegsado rooboodka ayaa lagu sameeyaa 5 ilaa 6 jeexdin oo yaryar oo laga sameeyo calooshaada, kadibna qaliinka ayaa laga fuliyaa duleeladaan iyo kaamirooyinka la gasho calooshaada. Calooshaada waxaa lagu buufiyaa aariyo inta qaliinkaan la wado si dhakhtarka qaliinku u helo aag ku filan oo uu ka maamulo shaqada inta uu qaliinka wado. Marka cuntada ayaa soo marta hungurigaaga kadibna gasha calooshaada, kadibna marka marinkaas pyloric gala salka hoose ee calooshaada ilaa xiidmahaaga. Marka kaasi waa dheefshiidkaaga caadiga ah.

Marka aad gasho qaliinka sleeve gastrectomy, dhakhtarka qaliinka ayaa adeegsanaaya isbalar kadibna ku tolaaya tuubo yar calooshaada kadibna wuxuu bixinaaya 80 ilaa 85% calooshaada. Tani waxey sahlaysaa in cuntadu gaarto calooshaada aadna dareento inaad dharagsan tahay ayna ku deeqdo cunto yar. Marka qaliinkaan wuxuu keliya xadidayaa cadadka cuntada aad cuni karto.

Faa'iidooyinka qaliinka sleeve gastrectomy waa in uu ka fudud yahay cunista daawooyinka waayo ma badelno duleelka salka hoose ee calooshaada, ma badelno jidka xiidmaha, mana jirto khatar badan oo yaraanta feetamiinka iyo macdanka jirka ah. Qaar kamid ah bukaanadeena ee qaata daawooyinka aadka u badan, mararka qaar qaliinkaan ayaa u ah dookh wanaagsan waayo waxaad awoodaa inaad si fudud u qaadata daawooyinkaan maalinlaha ah. Dhibaatooyinka qaliinkaan waa in miisaanka kaa dhacaaya oo xoogaa ka hooseeyo kan qaliinka gastric bypass, ayna jirto khatar sare oo xanuunka gaaska ama laab ololka oo ku qabta kadib qaliinka.

Haddii aad qabto xanuunka GERD, xanuunka gaaska hunguriga ama wadne olol joogto ah, waa inaad kala hadashaa dhakhtarka ku qalaaya arintaas marka aad go'aansanayso qaliinka aad

doonayso inaad gasho, waayo, waxaa lagu samaynayaa ka baaraan dagis. Noocaan ayaa laga yaabaa inuusan ahayn qaliinka kugu haboon. Waxa kale ee ay tahay inaad xasuusnaato marka aad qaliinkaan galayso waa in uusan ahayn wax hadhoow dib loo sixi karo.

Qaliinka Roux-en-Y gastric bypass: mar kale, dhinaca caadiga ah oo bidixda ka muuqda, iyo dhinaca qaliinka gastric bypass oo dhanka midig ka muuqda. Calooshaada ayaa loo qaybshaa labo qaybood oo yaryar, taasoo abuuraysa labo xirmood oo caloosha ah, sida aan ugu yeerno, kadibna caloosha qaybta la xiraayo. Markaa qaliinkaan, calooshaada ayaan si rasmi ah looga bixinayn jirkaaga. Waxaan intaas kadib qaybinaynaa aana dib iskugu xiraynaa xiidmaha si cuntadu ay ugasoo baxdo caloosha cusub ayna u gasho xiidmahaaga, waana halkaas meesha u qaybinta cuntada jirku ka bilaabanayso. Marka aan adeegsano qaliinkaan, waxaad filan kartaa inaad lumiso ku dhawaad 68% miisaankaaga dheeriga ah labada sano ee ugu horeysa. Iyo mar labaad, waxaan hayaa muuqaal muujinaaya qaliinkaan, laakiin muuqaalkaan ma muujinaayo dhinaca aan la qalayn. Wuxuu toos u abaarayaa qaliinka laftiisa.

Markaa, markale, 5 ilaa 6 jeexdin oo qaliinka rooboodka ah, caloosha ayaa aariyo lagu buufinayaa, meelaha jeexdinta laga sameeyay si dhakhtarka qaliinku u fuliyo qaliinka...kadibna qaliinkaan, waxay si dhab ah u kala qaybiyaan caloosha. Marka waxey abuurayaan qaybta caloosha oo yar taasoo le'eg xajmiga suulkaaga. Marka waxey qaadaa ilaa hal wiiqiyadood. Laakiin waxaad halkaas ku arkaysaa in qaybaha kale ee calooshaadu ku harayso jirkaaga. Kadibna dhakhtarka qaliinka ayaa tagaaya kadibna jaraaya xiidmahaaga, asagoo hal cirif ku xiraaya xirmada cusub ee caloosha kadibna dib ugu xiraaya cirfka kale qaybta ugu hoosaysa xiidmaha. Marka qaybta xiidmaha ee kasoo bilaabanta salka caloosha ilaa salka shaashada ee ay gaarayso, kaas ayaana qaybta cuntada misha. Jirkaaga ayaan dhuuqayn nafaqada cuntada ilaa labada qaybood ku kulmaan salka hoose.

Faa'iidooyinka qaliinka gastric bypass waa inay leedahay miisaan dhaca degdega ah, waxaa jirta fursad sareysa oo ah inaad hormar samayso ama xataa aad meesha ka saarto qaar kamid ah xaaladaha kale ee caafimaadka. Xanuun wayn oo qaliinka gastric bypass uu qalin karo waa sonkoroowga. Kani waa qaliin aad cajiib u ah oo xal u noqonaaya sonkoroowga nooca labaad. Marka haddii aad qabto sonkoroow, kan ayaa noqon kara qaliinka aad doonayso inaad kala hadesho dhakhtarkaaga qaliinka. Kan kale ee laga faa'iido qaliinka gastric bypass waa in lagu daaweeyo cudurka gastroesophageal reflux (GERD) ama wadne xanuunka. Marka haddii aad la xanuunsan tahay GERD ama wadne gubad, waxaad dooni kartaa inaad gasho qaliinkaan aadna kala hadasho dhakhtarkaaga qaliinka. Waxaa jirta miisaan dhac ka badan inta caadiga ah oo aad ka helayso qaliinkaan taasoo ka badan sleeve gastrectomy. Hase yeeshee, ciladaha ka dhasha qaliinkaan waa in uu kordhinaayo khatartaada nafaqo darada taasoo ah inaan jirkaagu helin nafaqooyinka aad u baahan tahay. Sidoo kale waxaa jirta suuragalnimada cudurka Dumping Syndrome, waxaana ka hadli doonaan xanuunkaan xili danbe, laakiin cudurka ayaa la xiriira sonkorta iyo dufankaa ku jira cuntada aad cunayso.

Qaliin kale oo aan bixino ayaa la yiraahdaa duodenal switch. Qaliinkaana dhab ahaantii waa isku dhafka qaliinka sleeve gastrectomy iyo gastric bypass. Waxaan caadiyan qaliinkaan u samaynaa bukaannada qaba BMI ga sareeya waayo waa qaliin balaaran. Marka badanaa waxaa lagu taliyaa in dib u eegis lagu sameeyo BMI ga bukaanka ka wayn 50. Waxaad filan kartaa

inaad lumiso 70 ilaa 80% miisaankaaga dheeriga ah labada sano ee ugu horeysa kadib qaliinkaaga.

Marka faa'iidooyinka qaliinka duodenal switch waa inuu si degdeg ah oo joogto ah u jaraayo miisaanka. Wuxuu leeyahay fursada ugu sareysa ee yareynta xanuunadaada kale. Mudada aad isbitaalka joogayso waa 1 ilaa 2 maalmood. Waxaa jira khatar badan oo nafaqo daro. Marka haddii aad qaliin ka gasho, aad ayay muhiim u tahay inaad cunto feetamiinnada iyo kaalmaatiyada aan kuu qorno si joogto ah. Aad ayay muhiim ugu yihiin qaliin ka. Cilada kale ee qaliinka duodenal switch waa inaad dhawr jeer saxaroonayso maalin kasta aadka qabi karto dhuuso badan, taasoo ka dhigan in marka aad dhuusto, ay dhuusadu aad u qarmuun tahay.

Waxaa jira khataro la xiriira qaliin kasta oo caloosha lagu sameeyo halkaan ayaana lagu qoray si aad u aragto, ayna ku jiraan dhiig bax, xanuun, bukukiito, dhibaatooyin ka dhasha cirbada suuxinta. Laakiin labada xigta ayaa labada ugu waawayn ee aan ka walaacsan nahay, kuwaasoo ah dhiig xinjiroowga iyo xiranka halbwalaha dhiiga. Dadka qaba xanuunka cayilka xad dhaafka ah ayaa khatar wayn ugu jira xinjiroowga dhiiga. Marka aad ayay muhiim u tahay in kadib qaliinka bukaanadeenu ay kacaan ayna jimicsi sameeyaan. Marka waxaan ku boorinaynaa dadka ku fariisadaan kursi, istaagaan ayna socdaan. Waxaa jira habraac aan u adeegsano heparin. Haddii aad cunto heparin si uu kaaga caawiyo yareynta khatarta dhiig xiranka. Waxaan sidoo kale adeegsanaaya qaar kamid ah gacmo gashiyada lagu xiro dhudhumadaada kuwaasoo kaa caawiya in dhiigu kor iyo hoos u raaco lugahaaga. Si aadan u qaadin xinjiroowga dhiiga oo ka dhasha qaybaha hoose ee jirkaaga.

Waxaa jiro khataro gaar u ah qaliinka miisaan dhimista laftiisa, ayna ku jiraan lalabo iyo matag fuuq bax, dilaaca gaaska ee meesha lagaa tolay. Marka, sida aad ku aragtay qaliinadaan, dhammaan qaliinnada ayaa leh tolmo marar badana bukaanada ayaa na waydiiya: “Ma soo laabanaysaa si lagaaga saaro qodobada tolmada?” manalaabano, waxey ka sameysan yihiin maadada titanium, waadna mari kartaa baaritaannada caadiga ah ee raajada. Wax saamayn ah kuma lahan kuwaas oo dhan. Laakiin mararka qaar mid kamid ah qodobadaan tolmada ayaan si buuxda u daboolmayn, waxaadna qabi kartaa waxa la dhaho dilaac. Taasi waa cilad aad dhif ugu ah barnaamijkeena, waxaadna kala hadli kartaa dhakhtarkaaga qaliinka heerka dilaaca gaasku yahay.

Sababta ugu badan ee bukaanadeenu ay ugu soo laabtaan isbitaalka waa matag, lalabo ama fuuqbax. Way adkaan kartaa inaad cabto biyo kugu filan isla markaba kadib qaliinka. Marka kalkaalisoooyinkaaga iyo khabarada cuntada ayaa kaala shaqayn doona arintaas si aad u hesho qorshe marka aad galayso qaliinka kaasoo la xiriira sida aad ku xaqiijinayso cabista biyaha kadib qaliinka.

Sidoo kale waxaad qaadi kartaa laabjeex, sidii aan horey uga hadalnay, oo ka dhalan kara qaar kamid ah qaliinnada. Waxaad qaadi kartaa dhuun istaag ama ciriiri dhanka wax liqida ah, ciriiriga luqmaduna waa yareynta duleelka. Marka, si lamid ah qaliinka gastric sleeve, mararka qaar bukaanada ayaa loo dhuujin karaa si aad ah taasoo ka dhigaysa mid giigsan. Taas waxaa la yiraahdaa ciriirin. Marinnada ayaa ciriiri noqday cuntada ayaana ka gudbayn si fudud sidii la rabay.

Cilada kale ee bukaanadu khatarta ugu jiraan waa inay qaadaan xanuunka umuloowga. Umuloowga ayaa ku dhaca badanaa bukaanadeena dib u bilaaba sigaarka kadib marka ay galaan qaliinka miisaan dhimista. Mid kamid ah shuruudaha kahor qaliinka waa inaan doonayno inaan ku waydiisano inaad joojiso dhammaan maadooyinka tubaakadaha iyo nicotine-ka leh. Waxaana badanaa ogaanaa qaliinka kadib, haddii bukaanadu dib u bilaabaan maadooyinkaan, inay khatar wayn ugu jiraan qaadista umuloowga. Marka, wax ay tahay inaad ka fakarto inta aad ka fakarayso nooca qaliinka aad gelayso.

Nolosha kadib qaliinka. Waxa koobaad ee bukaanadu doonayaan inay ogaadaan waa, qaliinku ma xanuun badan yahay? Waxaana jiri doona xanuun laakiin waa mid soconaaya muddo kooban dabiiciyan, markale haddaan ku celiyo, qaliinnada roobootiga iyo kaamirada caloosha la gasho, aad ayay uga fiican yihiin qaliinadii hore, ee sanado badan kahor la samayn jiray. Waxaad dareemi doontaa xanuun xanuunkana waxaa lagu yareyn doonaa daawooyin laga qaato sayloonka biloowga hore, kadibna waxaan kuugu badeli doonaa daawooyin aad afka ka qaadanayso waxaana ku siinaynaa daawooyin kale oo faro badan si aad ugu adeegsato guriga kuwaasoo kaa caawinaaya murqo xanuunka kaa haya caloosha, xanuunka gaaska. Marka maaha inaad cunayso keliya daawooyinka xanuunka bi'iyaa. Waxaan dhab ahaantii ku siinaynaa daawooyin badan si diyaar garoow wanaagsan ugu lahaato maaraynta xanuunkaaga marka aad guriga tagto.

Bukaanadeena qaba xanuunka dabo dheeraaday ee daran, waa inaad la shaqayso dhakhtarka maaraynta xanuunka si aad u hesho qorshaha xanuunka kadib qaliinka. Ma maamulno daawooyinkaas kadib qaliinka, waana inaad la shaqaysaa khabiirkaaga maaraynta xanuunka si uu u maareeyo daawooyinka xanuunka. Waxaad kala hadli doontaa dhakhtarkaaga adeegsiga daawooyinka dhaawaca ee aan ahayn steroid sida ibuprofen taasoo ah Aleve, Advil, Motrin. Daawooyinkaas qaliinnada qaar ayaa kordhin kara khatartaada qaadista xanuunka umuloowga. Marka waa inaad xaqiijisaa inaad la hadasho kalkaalisadaada iyo kooxdaada qaliinka si aad wax uga waydiiso daawooyinka aad qaadan karto qaliinka kadib. Tylenol ama acetaminophen dhab ahaantii waa dookha ugu amaansan kadib qaliinka ee lagu xakameeyo xanuunka.

Hawlaha nolol maalmeedka: Waxaan ku talinaynaa inaad gaari wadin asbuuca koobaad kadib qaliinkaaga. Waxaan doonaynaa inaan xaqiijino in aad joojiso daawooyinkaaga xanuunka aadna leedahay feejignaan iyo xanuun la'aan ku filan inaad ogtahay waxa aagaaga ka socda, aad qaban karto bareega haddii aad u baahato. Marka waa muhiim inaad haysato qof hawlaha kuusoo qaban kara ama kula jooga guriga haddii aad u baahan tahay caawimaad dhanka nolosha ah: Carruurta, qoyska, cuntooyinka, wax kasta oo ay tahayba. Qorshe u samayso arimahaas kahor intaadan qaliinka gelin.

Inta badan bukaanadeena ayaa ku laabta shaqada labo asbuuc kadib qaliinka. Bukaano badan ayaa dareema inay diyaar u yihiin inay xili hore ku laabtaan shaqada, laakiin waxaan kugu boorinaynaa inaad waqti siiso daryeelka naftaada. ogoow dabeecadahaaga iyo hawlahaaga joogtada ah, cabitaannada kugu haboon, cuntooyinka kuugu haboon, sida aad arintaas u waajahayso? Waayo marka aad ku laabato shaqada, waxaad diirada saaraysaa shaqada ku hortaalaa dareena ma siinaysid biyaha aad cabayso ama waqtiga cuntada muhiimka ah. Marka waa muhiim inaad waqti qaadata qaliinka kadib si aad u degsato qorshe aadna ugu qanacdo

waxa aad samayso marka aad ku laabato dugsiga, ama daryeelka ilmaha, ama shaqo buuxda. Way adkaan kartaa inaad ogaato dhammaan waxyaabahaas.

Kadib qaliinka, waxaan la qabsanaa cuntada muddo dhan ilaa shan asbuuc, marka waxaad kordhinaysaa joogtaynta cuntadaada laga bilaabo biyo cad, ilaa cabitaano buuxa, ilaa cunto la sifeeyay, ilaa cunto caadi ah, dhakhtarkaaga cuntada ayaana kaa caawin doona hormarintaas cuntada kadib qaliinka. Aad ayay muhiim u tahay inaad raacdo qorshahaas cuntada kadib qaliinka si aad jirkaaga u siiso waqti uu ku bogsodo.

Marar badan bukaannada ayaa noosoo waca xanuunka caloosha, waxaana keenaysa inay cunto adag cuneen taasoo ahayd inaysan cunin. Waxayna kugu ridi kartaa xanuun badan waayo caloosha ayaa wali dhaawac ah. Waxaad gashay qaliin. Qaliin ayaa lagu sameeyay jirkaaga. Marka caloosha yar ee cusub, ayaa bogsanaysa wayna bararaysaa waxayna qaadanaaysaa waqti in bararkaas baaba'o! Marka xaqiiji inaad naftaada siiso waqti uu ku bogsato.

Qaliinka kadib, si aad nafaqo u hesho, waxaan dooneynaa inaan xaqiijino inaad cunto ilaa sadex cunto oo isku dheelitiran maalin kasta, aad ayayna muhiim u tahay inaad cunto barootinka marka koobaad. Markalena, dhakhtarkaaga cuntada ayaa arintaan oo dhan dib kuula eegaaya. Haddaan nahay Allina Health waxaan ku dhaqanaa qorshaha kaarboohaydareedka yar. Marka yoolkeena kadib kahor iyo kadib qaliinka ayaa ah wax ka yar 100 garaam oo kaarboohaydareed ah maalin kasta qaybta miisaan dhimistu socoto, waxaan dhab ahaantii ku boorinaa bukaannada inay cunaan ilaa 50 garaam oo kaarboohaydareed ah maalintii Markalena, dhakhtarkaaga cuntada ayaa kaala hadli doona arintaas.

Dhab ahaantii waa muhiim kadib qaliinka inaad cuntayo cunto yar aadna si fiican u calaaliso cuntayo kasta aadna waqti geliso. Mararka qaar bukaannada ayaa ka faa'iideysta inay iska dhigaan qaadada inta u dhexaysa luqmooyinka cuntada, adeegsada baleyr yar. Bukaano badan ayaa soo gata saxuunta ilmaha kuwaasoo ah saxuun qaada keliya cunto aad u yar. Marka markale, dhakhtarkaaga cuntada ayaa kaala shaqayn doona abuurista qorshaha kadib qaliinka si aad guul u gaarto.

Waxaan sidoo kale adeegsanaa waxa loo yaqaano xeerka 30/30. Sidaas daryeed, ma doonayno inaad qabto cabitaanno 30 daqiiqo kahor cuntada, marka aad cuntaynayso, ama 30 daqiiqo kadib cuntada. Sababta aan sidaas u sameynayna waa in calooshaadu hadda yar tahay, sax? Marka haddii aad cabto biyo badan kahor xiliga cuntada kadibna aad damacdo inaad cunto cunto, calooshaada ayaa ku dhahaysa e: "boos kama banaana meeshaan, waan buuxsamay!" Marka, waxba ha cabin waxyar kahor cuntada. Waxaad dooneysaa inaad cunto cuntadaada, kadibna waxba ha cabin isla marka aad cuntada cunto. Waayo haddii aad cabitaan cabto waxyar kadib cuntada, waxaad dhab ahaantii cuntadaas is dhaafinayaa si dhakhso ah, kadibna maxaad samayn kartaa? Cunto dheeri ah ayaad cuni kartaa. Marka waxaad si dhab ah u dooneysaa inaad ilaaliso digniinahaas qanaacada iyo damaca iyo dharagta. Haddii aad biyo cabtana inta aad cuntada cunayso ama isla marka aad cuntada cunto kadib labaduba, waxay sidoo kale abuuraysaa dareenka cadaadiska waxeyna noqon kartaa mid xanuun badan. Marka taas ayaa ah xeerka 30/30.

Kan ugu danbeeya inaad xaqiijiso waa inaad cabto ugu yaraan 64 wiiyadood oo biyo ah maallintii. Sida aan horey u sheegayna, yoolka ugu adag in bukaanadeenu buuxshaan waa sideed galaas oo biyo ah maalin kasta. Marka waxaad bilaku abaysaa kabeysi, waxaadna ku bilaabaysaa waqti haye, waxaad cabiraysaa wax kasta, wayna soo fududaanaysaa muddo kadib, laakiin bukaannada ayaa sheegaaya inay tahay qaybta ugu adag kadib qaliinka in ay cabaan biyo ku filan. Waxaad u baahan tahay inaad xaqiijiso inaad cunayso cuntooyin tayo leh. Markalena, dhakhtarkaaga cuntada ayaa kula eegaaya arintaas. Xaqiiji inaad akhrido tilmaamaha ku qoran cuntada. iyo, mararka qaar waxaan aragnaa bukaannada qaar oo matagaaya kadib qaliinka taasna maaha wax caadi ah. Haddii aad matagayso, waxaad midkood cuntay cunto badan, boobsiis ayaad cuntada u cuntay, ama ma aadan raamin kasta si fiican.

Kaalmaatiyada lagu siiyo wax kamid ah qaliinnada, waxaad u baahan tahay inaad cunto feetamiin iyo kaalmaatiga macdanta ah inta ka dhiman noloshaada. Qof kasta ayaa cuni doona feetamiinnada badan oo ay ku jiraan ayroonta iyo kaalshiyaamka. Qaar kamid ah qaliinnada ayaa u baahan feetamiin B12 iyo feetamiin D. Dad badan oo kamid ah kuwa gobalka Minnesota ayay ku yar tahay feetamiin D du, marka waxaan badanaa ogaanaa in bukaanadeenu ay u baahdaan inay feetamiinka u qaataan kaalmaati ahaan. Kadibna qaliinka duodenal switch, waxaa jira kaalmaati dheeraad ah oo aad u baahan tahay inaad cunto inta noloshaada ka dhiman.

Kuma talinayno inaad khamriga cabto kadib qaliinka. Waa muhiim inaad fahanto in khamrigu jirkaaga u galayso qaab sidii hore kaduwan kadib qalinkaaga miisana dhimista. Hal daraasad ayaa sheegaysa in khamrigu uu jirka u galo si degdeg ah aadna ku yeelanayso dhiig khamri ka buuxo si degdeg ah, ayna jirkaaga kusii jiri karo muddo dheeri kadib marka marka aad khamriga cabto. Marka aad ayay muhiim u tahay inaad wax cabin aadana gaari wadin, waayo daraasadaan, bukaannada ayaa sheegay inaysan dareemin wax isbadel ah. Ma aysan dareemin in khamrigu wax saamayn ah ku yeeshay geb ahaanba. Mana, xasuusto cadad khamriga ay cabeen, laakiin sharciyan dad cabsan ayay ahaayeen, waxey ku jireen heerka 0.088. Marka, aad ayay muhiim u tahay inaad khamri cabin kadibna gaari wadin aadana cabin khamriga waayo ma garan kartid waxa saamayntu noqon doonto. Marka mid kamid ah shuruudaha kahor qaliinka waa in aan kaa codsanayno inaad khamriga ka saarto nolol maalmeedkaaga si aad ugu diyaar garoowdo isbadelkaas.. Waxaan sidoo kale u aragnaa khamriga inay tahay kaloriyaal bilaa nafac ah waadna gashay qaliinka si aad u dhinto miisaanka. Marka, waxaan ku talinaynaa inaad iska ilaaliso.

Waxaan waxyar horey uga hadlay qaliinka Dumping Syndrome. Xogtaan ayaa inta badan si gaar ah u qusaysa qaliinka Roux-en-Y gastric bypass. Marka xogtaan ayaa qusaysa cadadka dufanka iyo sonkorta ku jirta cunto kadibna galaysa calooshaada si degdeg ah. Marka haddii aad haysato cunto nafaqo badan oo ay ka buuxdo dufan ama sonkor, waxaad qaadi kartaa xanuunka Dumping Syndrome. Waa xanuun badanaa yimaada kadib qaliinka gastric bypass, wuxuuna badanaa yimaadaa ku dhawaad 30 daqiiqo marka aad cunto cunno ay ka buuxdo sonkor. Astamaha waxaa ku jiri kara lalabo, matag, shuban, dikaan. Waa xanuun leh gariir, lawlaw, dhidid badan... waad, waadna dareemaysaa. Wuxuu soconayaa ku dhawaad 30 daqiiqo kadibna waa kaa ba'ayaa. Laakiin kaasi waa kan ugu badan, markale, ku dhacaaya bukaanka qaliinka gastric bypass.

si aad u samayso jimicsi jireed, waxaan si dhow ula shaqaynaa Courage Kenny Rehabilitation Institute. Sidaas awgeed, marka aad la kulanto dhakhtarka qaliinka, wuxuu kuu dejin karaa hanaan aad ku helayso talo bixin ku aadan baxnaaninta jirka, waxaan ugu yeeraan “baxnaaninta hore”, waxa aan doonayno waa inaan kaa caawino inaad samayso qorshaha jimicsiga kaasoo aad socod ku helayso laakiin ka badan inta aad hadda samayso. Hadda, haddii aad ka tirsan tahay koox jiim ama naadi caafimaad, aadna haysato qorshe jimicsi oo aad markii horeba ku dhaqmaysay, waa arin wanaagsan! Laakiin mararka qaar dadka ayaa u baahan in laga caawiyo helitaanka meesha ay ka bilaabayaan iyo waxa badqab u leh inay sameeyaan.

Baxnaaniyaasha Courage Kenny Physical aad ayay u yaqaanaan shaqadaas, waxayna xarumo badan ku leeyihiin Twin Cities. Marka waxa aan codsanayno waa inaad iskudaydo aadna samayso 30 daqiiqo oo jimicsi ah maalin kasta. Qaar kamid ah bukaanadeena, ku bilaabida 5 daqiiqo kadibna ku darista daqiiqad kale maalin kasta ilaa aad ka gaarto yoolka 30 daqiiqo. Waxa kale ee ay dadku iskudayaan inay sameeyaan waa inay waqti ku xirtaan ayna kuligeed halmar sameeyaan. Waan jeclahay inaan sameeyo 3 10-daqiiqo oo socod ah maalin kasta. Haddii aan guriga ku shaqeeyo wax badan, aana haysto waqti inta u dhexaysa waqtiyada, xarun u dhow dhismahayga ayaa ii jirta 15 daqiiqo. Marka waxaan keliya u baxayaa banaanka waxaana kusoo wareegayaa dhismaha. Qasab maaha inaan sameeyo iskumar. Waa inaad kacdo aadna socscoto maalinta oo dhan. Tani waxay kaa caawin kartaa kordhinta dheefshiidkaaga. Waxey ka caawinaysaa jirkaaga inuu gubo dufanka dheeriga ah uusana baabi'in awooda murqaha. Oo, ku bilow si tartiib ah adoo dooranaaya nashaadaadka aad jeceshahay. Waxaan u malaynayaa inay soo kale tahay, in dadku aaminsan yihiin inaad u baahan tahay inaad noqoto mashiinka miisaanka aadna samayso miisaan qaadis badan. Qaad waxyaabaha aad jeceshahay. U kaxaynta ilmahaaga beerta raaxada, soo wareejinta eeygaaga.

Waxaan sameeyaa jimicsi badan. Waxaan ku jiraa cimriga lixdanaadka. Aad ayaan u daawadaa TV ga. Waxaan jimicsi badan ku sameeyaa TV hortiisa si aan iskudayo aana u wado dhaqdhaqaaqa jirkayga aana ku joogo si caafimaad leh ilaa heerka aan awoodo.

Kadib qaliinka, waxa kale ee la eegayaa waa uurka. Waa inaad joojisaa daawooyinka xakamaynta uurka hal bil kahor iyo hal bil kadib qaliinka, Marka waa inaad ka fakartaa qaab kale oo aad uurka iskaga ilaaliso, waxaana dooneynaa inaan sugno ugu yaraan labo sano kadib qaliinka kahor intaadan isku dayin inaad uur yeelato. Mid kamid ah noocyada lagu talinaayo ee xakamaynta uurka ee aan adeegsano waa Mirena IUD. Waxayna ila tahay inay muhiim tahay haweenka daawanaaya muuqaalkaan ee dhibka ku qabay inay uur qaadaan, waxaan haysanaa bukaano badan oo doonaaya inay miisaanka iska dhimaan si ay uur u yeeshaan. Waxaad u baahan tahay inaad xaqiijiso inaad sugto kadib qaliinka ilaa aad heerka ugu sareeya ka gaarto dhimista miisaankaaga. Waxaad awoodi doontaa inaad uur yeelato, laakiin waxaad carqalad gelinaysaa miisaan dhimistaada kadib qaliinka. Marka inaad taas niyada ku hayso aadna samaysato qorshe ku aadan marka aad iskudayso inaad uur qaado kadib qaliinka ayaa ku caawinaysa si dhab ah.

Waxa kale ayaa ah, marar badan haweenka ayaan fahmin in hoormoonka haweenku ku kaydsan yahay dufankooda, sidaas ageedna marka aad miisaanka dhinto, waxaad dhammaan hoormoonadaas kasoo saaraysaa dufankaaga, marka waxaad ugu danbayn noqon kartaa

warshad-dhalmo dhali karta adeegsiga xakamaynta uurka ee la isku halayn karo ayaana kaa caawinaysa kahortaga arintaas.

Tixgelin kale waa inaad lahaanayso maqaar dheeraad ah ama harag maqaarkaaga saaran. Waad ilaalin kartaa caafimaadka maqaarkaaga adiga oo iska ilaalinaaya cabista sigaarka ama khamriga, cabaaya biyo badan, cunaayana cunto isku dheelitiran. Waxaa jiray dhakhaatiirta qaliinka balaastiga ah oo la joogay mid kamid ah kooxaheena taageerada waxayna noogu qeexeen kooxaha: qaabka maqaarkeenu ugu dhagan yahay jirkeena waa sida laastiiga, marka aan cayilnana waxaan jabinaa laastiigyadaas. Marka waad samayn kartaa jimicsi kasta oo fadhikac ah. Dib uma soo celinayso maqaarkaas, laakiin marka aad samayso tababarka miisaanka iyo jimicsi joogto ah, waxaad siinaysa adkaan fiican.

Waxaan xiriirto la leenahay dhawr kamid ah dhakhaatiirta qaliinka balaastiga ee Allina Health, qaar kamid ah bukaanadeena ayaana u arka taas dookh ay qaliinka kadib ku helayaan in maqaarka dheeriga ah looga jaro. Waxay kaa codsanayaan inaad sugto ugu yaraan labo sano kadib qaliinka kahor intaadan qaliinkaas kale gelin, waayo waxaan doonaynaa inaan xaqiijino inaad gaarto yoolkaaga miisaan dhimista, aad gaartay heerka ugu sareeya ee miisana dhimistaada. Ma doonaysid inaad gasho qaliinkaas maqaar jarista kadib aad sii lumiso miisaan hor leh, waxaad nooc ahaan fashilinaysaa higsigaaga.

La qabsigu waa qaab kale oo ay tahay inaad ka fakarto kadib qaliinka. Xariirada ayaa isbadela, marka ka fakar sida aad ula qabsanayso istareeska hadda, yaa weeye dadka aad la xiriirayso, sidee ayaysa arintaasi isku badelaysaa kadib qaliinka? Mid kamid ah waxyaabaha ay sheegaan bukaano badan waa inay doonayaan inay ka faa'iideystaan qiimaynta caafimaadka dhimirka ee kahor qaliinka ayna aad uga fakareen arimahaas qaarkood. Bukaanno badan ayaa yidhaahda, "Ma aanan ogayn xadka aan ku tiirsanaa cuntada si aan u dejiyo dareenadayda". Marka si dhab ah uga fakarida arintaas iyo abuurista qorshe aad la kaashanayso dhakhtarkaaga dhimirka iyo sida arintaasi noqonayso kadib qaliinka ayaa wax badan kuu taraysa. Markar aqaar bukaannada ayaa iskudaya kana gudba qiimayntaas caafimaadka dhimirka waxeyna u arkaan imtaxaan ay tahay inay ka gudbaan. Ha dhaafin. Dhab ahaantii waqti ayay qaadanaysaa inaad ka fakarto: Sidee ayay arintaani u saamaynaysaa qoyskayga? Waa meejo jiro carruurtaydu? Yaa cuntada kariya? Sidee ayuu isbadelkaas noqon doonaa? Sidee ayuu adeegga cuntadu isku badelayaa? Sidee ayay xariirada aan la leeyahay xubnaha kale ee qoyskaygu isku badelayaan? Inaad si dhab ah uga fakarto taas kahor qaliinka ayaa ku caawin karta.

Waxa kale ee dhici kara kadib qaliinka waa inaad yeelato balwad nooc kale. Marka haddii aad cuntada ka raadin jirtay nafis, waxaad u wareegi kartaa dukaamaysiga, khamaarka, ama khamriga. Marka ka fakarida arintaas iyo ka shaqaynteeda kahor qaliinka ayaa ku caawinaysa. Waxaan sidoo kale la shaqaynaa dhakhaatiirta caafimaadka dhimirka ee Allina Health. Marka haddii aad u baahan tahay in arintaas lagaa caawiyo, waxaan kugu xiri karnaa adeegga kadib qalinka.

Waxaan leenahay kooxaha taageerada faa'iidooyinka kooxaha taageeraduna waa in aad wax ka baran karto dadka kale. Waxaad kala hadli kartaa su'aala aadan waydiin karin saaxiibadaa ama qoyskaaga waayo ma fahmayaan xaalada aad ku jirto. Marka waxaan bixinaa labo kooxood hadda. Mid waa kooxdeena qaliinka, taasoo loogu talagalay bukaannada kahor iyo kadib

qaliinka, xogtaasna waxaa laga heli karaa barta Allinahealth.org/wmsg, Kooxda Taageerada Maaraynta miisaanka, kuwa kalena waa casharada fiidkii ee aan samayno. So: Allinahealth.org/mwlcourses. Kuwaasi waa bandhiga rasmiga ah ee dhakhaatiirta cuntadu ku sameeyaan mawduuc gaar ah bil kasta. Marka waxay noqon kartaa sida aad barootiin uga qaadanayso dukaanka adeegga, ama sida aad u karsanayso khudaar caafimaad leh, ama sida aad u samaynayso koox taageero, ama sida aad ku samaynayso jimicsiga maalintaada. Marka waxaan iskudaynaa aana xulanaa mawduuc cusub bil kasta. Marka booqo webseedyadaas waayo midka ku saabsan si gaar ah casharada caafimaadka ee miisaan dhimista, waxaan gelinay PowerPoints webseedyadaas. Marka waxaad arkibkartaa qaar kamid ah mawduucyada horey loosoo sharxay.

Si aad u daryeeldabo-galka ah, aad ayay muhiim u tahay inaad kadib qaliinka miisaan dhimista inaad taxadarto inta ka dhiman noloshada. Marka, hal asbuuc kadib waxaad booqashada dabo-galka ah ee qaliinka kadib ugu tagaysaa mid kamid ah kaaliyaasheena dhakhtarka. Waxaad sidoo kale wicitaano ka helayaa shaqaalaha kalkaalinta si loo hubiyo xaalkaaga inta aad guriga joogto, waxeyna sii wadi doonaan inay la socdaan xaaladaada ilaa aad ka cabayso cabitaano kugu filan aadana qabin wax su'aalo dheeraad ah. Waxaa kaloo jirta inaan iskaashi la samayno Barnaamijka Isbitaalka Guriga ee Allina Health. Marka qaarkiin ayaa u qalmi kara inay adeegsadaan barnaamijkeena isbitaalka ee guriga. Waana ku faraxsan nahay barnaamijkaan waayo waxaa kusoo booqanaaya shaqaalaha caafimaadka bulshada kuwaasoo kuu keenaaya aalad sida iPad ka ah waxaadna helayaa booqashooyin oonlayn ah oo uu kuu samaynaayo dhakhtarka isbitaalka guriga, dhakhtar maalin kasta inta aad guriga joogto ilaa aad kasoo kabato, aadna bogsooto.

Waxa kale, ee aan sida dhabta ah muhiimada u siino waa in haddii aad qabto lalabo, matag ama fuuqbax, inay awoodi doonaan inay ku siiyaan cabitaanka laga cabo sayloonka adoo guriga jooga marka uma baahan doontid inaad timaado qolka xaalada degdega ah ama inaad gasho daryeelka degdega ah, ama xafiiskaaga daryeelka guud. Waxaad keliya ku samayn kartaa aalada iPad waxeyna soo bixinayaan EMT ga ayna ku siiyaan cabitaano haddii aad u baahan tahay. Marka waan ku faraxsan nahay barnaamijka isbitaalka guriga.

Marka aad joogto shan asbuuc, waxaad doonaysaa inaad la kulanto dhakhtarka cuntada iyo kalkaalisadaada markale, waayo waa markaas marka cuntada aad cunayso u wareegayso dhammaan cuntooyinka. Kadibna waxaa la hubinayaa xaalkaaga kadib sadex bilood, lix bilood, hal sano, iyo sanad kasta kadib markaas. Kooxdaada dabo-galka, markale, waa koox leh xirfado kaladuwan. Marka waa isla kooxda xirfadleyaasha ee aad la shaqaynaysay kahor qaliinkaaga, laakiin marka aad gaarto lixda bilood, waxaad si dhab ah ula kulmaysaa dhakhtar kale wuxuuna noqon doonaa qof kamid ah kooxdeena miisaan dhimista ee caafimaadka inta aad ku biirayso barnaamijkeena Lifestyle Aftercare Program.

Marka, barnaamijkaas aad helayso markaad gaarto lix bilood, waxaad la kulmi kartaa dhakhtar cusub waayo uma baahnid kooxda qaliinka markaas kadib, horey ayaad u gashay qaliinkaaga, waxeyna eegi karaan daryeelka qofka oo dhan si buuxda: Sidee dareemaysaa? Sidee ayaad ula tacaalaysaa? Waa sidee heerka istareeska aad qabto? Wa sidee xariirada aad dadka la leedahay? Waa sidee xaalkaaga nafaqadu? Marka waxaad daryeelka kasii heli doontaa isla dhakhtarka

cuntada, laakiin waxaad u wareegaysaa dhakhtar kaas oo kaduwan oo heer dhexe ah. Taas ayaana ka dhigan iyadoo yahay kalkaaliso xirfad dhakhtar leh ama kaaliyaha dhakhtarka.

Marka, barnaamijkeena maaraynta miisaanka, ogoow in qof kasta uusan diyaar noqonayn kadib marka uu daawado muuqaalka. waxaan idin kugu hanbalyaynayaa inaad daawateen muuqaalka waayo waxaan aaminsan nahay in in aqoontu awood tahay haddana waxaad taqaanaan wax badan oo ka badan intii aad taqaanay dhawr daqiiqo kahor. Marka, hanbalyo adaan idin leeyahay markii aad daawateen muuqaalka.

Haddii aad dooneyso inaad waqti geliso aadna ka fakarto, waa wax caadi ah taasi. Waad samayn kartaa. Waxa kale ee aan isleeyahy dadku dhib ayay ku qabaan waa haddii aad go'aansato inaad doonayso inaad gasho qaliinka, dad badan ayaa hadda doonaaya. Caqabada ayaana ah, in qaliinkaan yahay mid ikhtiyaari ah. Maaha mid degdeg ah xaalad khatar degdeg ah. Marka waxaan sheegaa inaanaan miisaan badan ku yeelan habayn keliya, miisaankana kuma dhimayno habayn gudihiis. Marka, dulqaad arintaan loo yeesho ayaa ah mid muhiim ah waayo waqti ayay qaadanaysaa. Qayb kamid ah sababta ay waqti u qaadatana waa sabab la xiriirta in dhammaan shirkadaha caymisku ay leeyihiin shuruudo kaladuwan oo u baahan in la buuxsho si loo helo ogolaanshaha hore ee qaliinka.

Marka, qaar kamid ah tusaaleyaasha shuruudaha caymiska waa in ay tahay inaad leedahay BMI ka badan 40 ama haddii BMI gaagu u dhexeeyo 35 iyo 39.9, aadna qabto cilad kale oo caafimaad. Marka badanaa xanuunadaas ayaa ah sonkoroowga, dhiigkarka, caburka hurdada. Way kaladuwan tahay shirkadaha kaladuwan ee caymiska. Marka waxaad u baahan tahay inaad wacdo shirkadaada caymiska aadna ogaato waxa ay tahay shuruudaha caymiskaagu, iyo waxaad sidoo kale u baahan tahay inaad ogaato in aad haysato caymis daboolaya qaliinka miisaan dhimista waayo caymisyada qaar ayaan bixin caymiska qaliinadaan. Waa inay noqotaa xanuun muddo dheer soconaa, aadna qabto cayil xad dhaaf ah. Ma qabi kartid dhibaatooyinka caafimaadka dhimirka ama xanuunnada uur ku jirta oo aan lagaa baarin sida sonkoroowga ama cudurka dhuunta. Kadina ku dhawaad dhammaantood ayaa u baahan talo bixinta nafaqada. Haddii shirkadaada caymisku aysan lahayn sharciga booqashooyinka dhakhtarka cuntada ama talo bixinta nafaqada, anaga ayaa leh shardigaas. Waa qasab inaad ugu yaraan sadex booqasho ugu tagtaa dhakhtarkeena cuntada, iyo kadibna waxaan kaa codsanaynaa inaad diirada saarto daryeelka dabo-galka ah aadna raacdo tilmaamaha guusha nolosha oo dhan.

Marka waa maxay shardiga shirkadaada caymisku leedahay? Waa inaad wacdaa adeegyada macaamiisha oo ku qoran dhabarka danbe ee kaarkaaga canshuurta. Webseedkeena, waxaad ka helaysaa foom la yiraahdo Xaashida Shaqada Biilka iyo Caymiska, adiga ayaana kuugu talagalnay foomkaas. Uma baahnin foomkaas. Aniga ayaa idiin sameeyay si aad u wacato shirkadaada caymiska aadna u ogaato: Waa goorma sanad caymisedkaygu? Waa maxay qarashka ugu badan ee aan jeebkayga ka dhiibaayo? Waa maxay cadadka caymisku iga jaranaayo, meeqa ayaa igusoo aadaysa khasaaro qaybta? Miyaan haystaa caymiska qaliinka miisaan dhimista? Marka, waxey ku marsiinaysaa dhammaan su'aalahaas si aad u ogaato waxa aad filayso inaad dhiibto.

Waxaan markasta dadka u sheegaa in sanadka aad galaysaan qaliinka aad filataan inaad dhiibaysaan dhammaan lacagta ugu badan ee aad jeebkaaga ka dhiibayso waayo waxaad galaysaa dhammaan booqashooyinka dhakhtarka iyo wax kasta oo aad doonayso oo aad qaybtaada bixinayso. Marka qorshe ayaan u lahaan lahaa arintaas. Sidii aan horey u sheegayna, shirkadaada caymiska ayaa kaa dooni karta booqashooyinka caafimaadka ee la kormeeraayo ee dhakhtarka cuntada, haddii aysan kaa doonayna anaga ayaa kaa doonayna sadex.

Marka waxaad webseedkeena ka helaysaa foomka taariikhda caafimaadka, waxaadna ku soo gudbin kartaa foomkaas midkood qaababka badan. Waad buuxin kartaa kadibna waxaad noogusoo diri kartaa iimeelka. Haddii aad foomka ku buuxiso oonlaynka aadna iimeelka noogusoo dirto, iimeelka kusoo dir kahor intaadan seef garayn. Haddii aad seef garayso, waxaad dhabtii noosoo diraysaa nuqulka foomka oo faaruq ah.

Hadda, dadka qaar ayaa wax naga waydiiya sirt xogta iyo HIPAA, waan tirtiraynaa foomamkaas. Waxaan ku iskaan gareynaa shaxdaada kadibna waan ka tirnaa kaydkeena. Laakiin haddii aad ku qanacsan tahay, waxaad foomka noogusoo diri kartaa fakiska. Waxaad boostada ugu diri kartaa ciwaanka hoose ama waxaad keeni Marka, waxaa jira qaabab badan oo kaladuwan, ayadoo ku xiran heerka raaxadaada, oo aad xogta nagusoo gaarsiin karto. Haddii aadan haysan tignooloojiyad aad foomka ku buuxiso, waad nasoo wici kartaa kadibna waxaan boostada kuugu soo diraynaa foomka iyo bushqada aad kusoo celinayso si aad noogusoo celiso foomka boostada. Keliya ogoow in heerka Adeegga Boostada maalmahaanwaxay qaadanaysaa dhawr asbuuc in foomkaas nasoo gaaro waayo waxay ku istaagaysaa xarun ku taala Coon Rapids kahor intaysan soo gaarin xarunteena, waana la daahin karaa.

Booqashooyinka xarunta caafimaadka. Waa khibrad shaqsi ah iyo higsii, marka go'aanka adaa xor u ah. Waxaan keliya ku waydiinayaa haddii aad go'aansato inaad kusii socoto safarka, fadlan xaqiiji inaad ilaaso balamahaaga. Quruxda maanta iyo sabankaan waa in inta badan daryeelka lagu baxsho oonlaynka, marka 60 ilaa 70% booqashooyinkeena ayaa lagu sameyaa Booqashooyinka Oonlaynka ah ee MyChart.

Haddii aad booqasho toos ah u tagto xarun caafimaad, fadlan imoow ugu yaraan 10 daqiiqo kahor si aad u gasho xarunta aadna diyaar u noqoto waqtiga booqashada. Haddii aad u baahatana inaad baajiso ama dib u dhigto balanta, fadlan na sii ugu yaraan 24 saac kahor ogeysiiska baajinta. Waxaan leenahay xeerka-ganbinta, baajinta balanta ee lala soo daahay. Haddii aad u ganbiso ama lasoo daahdo baajinta wax ka badan sadex jeer muddo lix bilood ah, waxaan xadidaynaa awoodaada mudaysiga waayo barnaamijku waa mid aad mashquul u ah aana doonayno inaan fursad siino bukaannada ilaalin kara balantooda.

Sidii aan sheegayba marar badan, waxaad u baahan tahay inaad sadex jeer u tagto dhakhtarka cuntada. Waxaad u baahan tahay inaad xaqiijiso in balamahaas ay ugu yaraan u dhaxayso 30 maalmood. Marka xiliyada qaardadka ayaa iskudaya inay hal meelna iskugu geeya balamaha. Sidaas maaha qaabka arintaani u shaqeyso. Shirkadaada caymiska ayaa doonaysa inay aragto isbadel dhanka habdhaqanka muddo kadib, marka dhakhaatiirta cuntada ayaa dhab ahaantii noqonaaya yoolalka wax qorista iyo qiimaynta sida aad hormar uga samaynayso yoolalkaan bil kasta. Sidaas awgeed, booqashooyinka dhakhtarka cuntada ayaa u baahan in loo dhaxeysiiyo ugu yaraan 30 maalmood. Laakiin waxaa kale oo jirta inaad u baahnayn inaad aad u kala

fogayso waayo qaar kamid ah shirkada caymiska ayaa dhahaaya lix bilood oo xiriir ah, marka haddii ay bilo kaa maqan yihiin, waxaa laga yaabaa inay kuu diidaan ogolaanshahaaga hore waayo waxaad ganbisay labo bilood, mana yaqaanaan sababta, waxey keliya u arkaan inaad ilaalinayn balamahaaga. Marka arintaas ayaa ayana ah muhiim. Haddii aad haysato Medicare ama qorshaha badelka Medicare, ma daboolayaan booqashooyinka dhakhtarka cuntada. Waxaan leenahay waxa loogu yeero adeegga qarash bixinta tafaariiqda ah oo aan bixino. waa ku dhawaad \$50 booqashada koobaad kadibna waa \$25 booqasho kasta oo dabo gal ah , booqashooyinka waa in lagu sameeyaa Medicare iyo qorsheyaasha badelka ah ee Medicare. Kuma samayn karno booqashooyinka dhakhtarka cuntada oonlaynka. Nasiib daro, Medicare ma daboosho booqashadaas.

Marka, u diyaar garoowga qaliinka, balanta koobaad ee aad ka qabsato dhakhtarka qaliinka, wuxuu akhrinayaa taariikhdaada caafimaadka iyo qaliinka iyo dhammaan daawooyinka aad hadda cunto. Wuxuu kaala hadli doonaa in qaliinka miisaan dhimista uu kugu haboon yahay ama in kale iyo noocyada kaladuwan ee qaliinnada aan bixino, sidoo kalena wuxuu kaala hadlayaa midka aad doonayso, waayo ugu danbayn adaa go'aanka iska leh. Ma go'aamino nooca qaliinka aad galayso. Waxaad go'aanka ku gaaraysaa iskaashi aad la samaynayso dhakhtarkaaga qaliinka. Wuxuu ku talin karaa baaritaano dheeri ah, tijaabooyin ama qaliino si aad ugu diyaar garoowdo qaliinka.

Sidaas awgeed, shirkadaha caymiska qaarkood ayaa sidoo kale doonayaa in baaritaano aasaasi ah ama tijaabo aasaasi ah la sameeyo. Dhammaadka booqashadana, waxaad la kulmaysaa dhakhtarkaaga kalkaalinta kadibna wuxuu eegayaa xogta ku jirta shuruudaha shirkada caymiska ee qaar kamid ah shaqada qaliinka kahor. Marka waxaad wacaysaa shirkadaada caymiska waxaadna hubinaysaa gunnooyinka aad helayso. Inta aad sidaas samaynayso, waxaan sidoo kale wacaynaa shirkadaada caymiska si aan u ogaano shuruudaha u degsan si aan u ogaano inay jiraan iyo in kale wax baaritaano ama qaliino dheeri ah oo aan u baahan nahay inaan kugu samayno kahor intaan lagu siin ogolaanshaha hore ee qaliinka.

Qiimaynta caafimaadka dhimirka. Waxaan ka hadalnay arintaas xoogaa hadda kahor, laakiin waxaa loogu talagalay in wacyi lagaa siiyo sida aad guul ku gaarayso qaliinka kadib iyo in la yareeyo ama la maareeyo khataraha jira, lagaaga caawiyo aqoonsiga haddii aad khatar ugu jirto xanuunka dhimirka ama dhibaatooyinka kale ee bulshada kadib qaliinka, lana xaqiijiyo inaad leedahay himilada saxda ah ee ku aadan qaliikaan oo ah in uusan xalinayna ciladaha xiriirka, ciladaha kaa haysta ilmaha, ciladaha kaa haysta qoyska. Waxaa dhab ahaantii loo sameeyay in la xaqiijiyo inaad fahantay waxa aad galayso iyo in lagu digo haddii ay isleeyihiin waxaa jirta cilado u baahan in kooxdu ogaato, waxaana u shaqaynaa koox ahaan. Ma jiro qof kamid ah kooxdeena oo leh amarka kama danbaysta ah sida, haa ama maya. Waxaan filayaa in dhakhtarka qaliinku leeyahay amarka ugu danbeeya, laakiin runtii waa iskaashanaa. Waxaan doonaynaa inaan xaqiijino in lagugu daro hawsha go'aan gaarista aana sida ugu macquulsan uga baaraan degno ku dhaqaaqida hawsha si aad guul uga gaarto miisaan dhimistaada.

Qaliinka kahor, waxaad doonaysaa inaad joojiso nikootiinta ama maadooyinka tubaakada, aad joojiso cabista khamriga. Midka kale ee aanaan wali sheegin waa yareynta cabitaannada kafeenka leh. Marka barnaamijkeenu ma lahan xadidaada adag ee kafeenka kahor ama kadib qaliinka. Laakiin waa kuu sheegayaa qaliinka kadib, inta aad isku dayayso inaad cabto cabitaan

kugu filan, cabitaankaas ma noqonaayo kafeega ama Diet Pepsi ama Diet Coke. Cabitaannada kaarboonka leh kadib qaliinka ayaan waxba kuu tarayn. Waxaa ku jirta aariyo badan cabitaanka waxayna kugu keenaysaa xanuun. Laakiin waxaad u baahan tahay inaad ka fakarto kafeenka aad cabayso kahor qaliinka waayo waxaa kugu dhacaaya madax xanuunka kafeenka kadib qaliinka waayo ma awoodi doontid inaad hesho kafeen ku deeqaysa. Marka, xaqiiqdii yareynta iyo baabi'inta kafeenka kahor qaliinka ayaa noqon karta mid aad kuu caawinaysa sababtaas kaliya. Kadibna, haddii lagu qorey inaad adeegsato mashiinka CPAP, waxaad u baahan tahay inaad xaqiijiso inaad adeegsanaysa mashiinka kahor qaliinka.

Marka aan bilowno inaan kuu diyaarino qaliinka, waxaad samayn doontaa 14-maalmood oo cuntada kahor qaliinka aad baranaysa. Tani waxay kaa caawinaysa yareynta khatarta dhibaatooyinka qaliinka kadib waxeyna yareynaysaa cadadka dukanka ku jira beerkaaga iyo calooshaada. Marka waxa ay samayso ayaa ah inay siinaysa dhakhtarka qaliinka muuqaalka wanaagsan waxa uu ka shaqaynaayo waayo wuxuu helayaa aag ku filan oo banaan. Sidaas awgeed waxey soo koobaysaa waqtiga qaliinka, taasoo yareynaysa mudada aad ku jiraysa daawada suuxinta, taasoo kaa caawinaysa yareynta dhibaatooyinka kadib qaliinka boobsiinaysana soo kabashadaada.

Sidaas awgeed, marka aad buuxiso dhamaan shuruudahaaga qaliinka, waxaan doonaynaa inaan xogtaada u dirno shirkada si aan u helno ogolaanshaha hore. Marka aan helno ogolaanshaha hore, waxaad heli doontaa wicitaan kaaga imaanaaya shaqaalaheena si laguugu mudeeyo booqashada kama danbaysta ah ee xaqiijinta qaliinka oo aad la yeelanaysa dhakhtarka qaliinka. Waa markaas marka uu kaaga jawaabaayo su'aalo kasta oo aad qabto, uu aqbalaayo qaliinka aad rabto, aana ku xaqiijinayno inaan diyaar u nahay bilaabida qaliinka. Marka aan sidaas samayno, waxaad ogeysiis ka helaysaa shirkada caymiska oo ah in ogolaanshaha hore lagu siiyay, laakiin waan kusoo wici doonaa si aan balan kaaga qabano dhakhtarka qaliinka. Marka uma baahnid inaad nasoo wacdo. Hana soo wicin, anagaa ku soo wacayna, waxaana kuu mudayn doonaa la kulanka dhakhtarka qaliinka markale. Kadibna marka aad la kulanto dhakhtarka qaliinka, wuxuu kuu diyaarinayaa qaliinka kadibna waxaa balan qabanaaya mudeeyaheena qaliinka. Kadibna sida caadiga ah, 3 ilaa 5 maalmood kadib booqashadaas dhakhtarka qaliinka, waxaad wicitaan ka helaysaa mudeeyaha qaliinka si uu kuugu mudeeyo qaliinkaaga.

Markaas, wuxuu sidoo kale kuu mudayn doonaa casharka diyaar garoowga waajibka ah oo lagu bixinaayo Microsoft Teams. Marka waa cashar oonlayn ah, wuxuu soconayaa ku dhawaad saacad iyo bar. Kadibna waxaad sidoo kale mudaysan doontaa wicitaannada qaliinka kadib oo aad ka helayso kalkaalisada, booqashada qaliinka kadib ee kaaliyaha dhakhtarka iyo booqashada shan asbuuc kadib qaliinka ee dhakhtarka cuntada iyo booqashada kalkaalisada. Marka balamo aad u badan ayaa la qabanayaa marka aan gaarno balanta qaliinkaaga.

Marka waataas xogta aan idiin hayo maanta ee la xiriirta barnaamijkeena iyo waxa qaliinka miisaan dhimistu yahay. Markale, foomka taariikhda caafimaadku wuxuu ku jiraa webseedkeena, marka dhammaadka muuqaalkaan, haddii aad doonaysa inaad qaliinka marto, waxaad soo diri kartaa foomka taariikhda caafimaadka iyo baaritaanka kadib iimeelkeena ama mid kamid ah boostada ama fakiska goobaha ku qoran webseedkeena, oo, webseedku waa [AllinaHealth.org/swm](https://www.AllinaHealth.org/swm), Surgical Weight Management S, W, M.

Waan idiin kaga mahad celinayaa waqtiga iyo muhiimada aad siiseen maanta waxaana sugayaa inaan idin kula kulmo mid kamid ah xarumaheena caafimaadka. Mahadsanidiin.