

## **Allina Health**

### **Fasalka Waxbarashada Qaliinka Kahor**

Soo dhawoow. Magacaygu waa Tracy, waxaan maanta halkan u joogaa inaan kaala hadlo fasalka waxbarashada qaliinka ka hor qalliinka, taasi soo caadi maahan? Waxa ugu horreeya ee aan ka hadli doono waa cuntada sida fudud loo shiidi karo. Dadka intooda badan waxay ku jiraan laba toddobaad qaliinkooda ka hor. Dadka qaarkii wax yar ayay dheer yihiin, laakiin waad ogaan lahayd taas.

Cuntada qaliinka ka hor:

- Waxaan rabnaa inay noqoto ilaa kun kalooriyo, uma baahnid inaad ka gudubto kun kalooriyo
- 80 garaam ama ka badan oo borotiin ah; markaad borotiinka badan aad haysatid, wax badan ayaad bixin doontaa
- 50 garaam oo karbohaydrayt ama wax ka yar ah; hadda, kuwaasu waa sida sonkorta, markaa karbohaydratyadu waa sonkor
- iyo ugu yaraan 64 wiqiyadood ama siddeed koob oo cabitaanno ah ayaad rabtaa maalin kasta

Hadda, hal shay oo ku saabsan cuntadan, waxay noqon kartaa mid aad u leh calool-fadhi, markaa waxaad u baahan tahay inaad fiiro gaar ah u yeelato mindhicirkaaga. Haddii aad u baahan tahay jilciye saxaro ah oo miisaska banaanka laga soo gato, hubaal waad heli kartaa taas. Sidoo kale, haddii ay ka badan tahay saddex maalmood adigoon saxaroon, markaa waxaad u baahan doontaa inaad qaadatao 60 mils (60ml) oo caano ah oo magneesiya ah. Hagaag, taas waxaa laga iibsaa karaa miisaska.

Markaa, waxa aad samaynayso waa in aad qaadatid saddex ruxood oo borotiin ah maalintii. Waxaad yeelan doontaa borotiin la ruxo quraacda, mid qado, mid casho. Kadibna waxaad qaadataa kalooriyada saddexdaas borotiin ee la ruxo ka dibna wax kasta, waad isku dari kartaa ka dibna wax kasta oo ka soo hara, waxaad ka samaysan kartaa cunto fudud oo la ansixiyay.

Hadda, cuntooyinka fudud ee la oggolaaday waa nus koob oo maraq kareem ama maraq yaanyo ka samaysan. Waxaad qaadan kartaa nus koob oo caano garoor ah. Waa inay noqotaa caano garoor Giriig ah. Waxaad heli kartaa caana garoorta Giriig ah oo cad ama waxaad heli kartaa qaar ay ku jiraan miro. Waxaan jecelnahay Oikos triple zero. Waxaad heli kartaa nus koob oo furtaato cariish ah, nus koob baadin sonkor la'aan ah. Waxaad heli kartaa ul jiis ah ama waxaad helin kartaa ukun.

Hadda, qaar badan oo idinka mid ah ayaa laga yaabaa inay haystaan nuqulkii hore ee buuggeenna. Waxay kugula talinaysaa inaad haysatid tufaax shiidan iyo casiir, laakiin ma qaadan kartid tufaax shiidan ama casiir qalliinka ka hor ama qalliinka ka dib. Markaa tag qaybtaada: “Nafaqada Qaliinka Ka Hor” waxayna ku qoran tahay dhabarka dambe, qalin mari kuwaas, tufaax shiidan iyo casiir. Ka dibna ku qor jiiska usha lagu cuno, ukunta, jiiska cad. Waxaad qaadan kartaa xaddi kasta oo dareere ah oo wax adke ah aan kujirin. Markaa, maraq, waxaad qaadan kartaa Jell-O sokor la'aan ah, waxaad qaadan kartaa jalaatada geedka oo bilaa sokorah.

Sidoo kale, inta lagu guda jiro labadan toddobaad, waxaan rabnaa inaad isticmaasho qaxwaha decaf ama shaaha, laakiin isku day inaad si lama filaan ah u joojin, haddii kale, waxaad yeelan doontaa madax xanuun aad u xun. Markaa, iska hubi inaad taas iska jarto ka hor inta aan la cunin barootiinka, taas caadi miyaa? Waxaad yeelan kartaa Gatorade zero, axaad yeelan kartaa Propel zero, wax kasta oo ka mid ah waxyaabaha kalooriyada sokor la'aanta ah. Waxaad heli kartaa maraq lafo, waxyaabo kala duwan oo sidaas oo kale ah, iyo biyo badan.

Markaa, hadda waxa aanu mari doonaa qoraaladii hore ee qaliinka ka hor ee laguugu soo diray iimaylka. Midka hore waxaa loo yaqaan “Kor u hadal”. Haddii aad qabtid wax walaac ah ama faallooyin ah, hubi inaad qof ogeysiinayso. Kalkaaliso ayaa kuu iman doonta oo ku arki doonta maalinta ka dambaysa qalitaankaga, ka dibna waa lagu soo waci doonaa maalinta xigta ee aad guriga aado qaliinka kadib. Kadibna, qiyaastii hal

usbuuc, waxaad la yeelan doontaa ballan dabaga-ka mid ah kaaliyeyaashadhakhtarkeena. Markaa waxaad heli doontaa wakhti badan oo aad uga hadasho wixii walaac ama dhibaato ah.

Marki, tani waa QariiradaDaryeelka. Tani waxay ku siinaysaa fikrad ah waxa dhici doona inta lagu jiro labada maalmood ee qalliinka. Markaa, maalinta ugu horreysa waxay noqon doontaa qalliin. Maalinta labaad waxay ahaan doontaa maalinta aad guriga aadeyso. Qof kasta wuxuu seexdaa isbitaalka hal habeen, hubaal. Laakin haddii ay tahay inaad joogto habeen labaad waxa laga yaabaa inay sababto lallabbo, ama xanuun, ama aadan wax cabbi karin. Macnuhu maaha inuu wax xun dhacay. Waxa laga yaabaa inay dadka qaar u baahdaan inay wax yar sii joogaan, taasina waa caadi. Waad iman kartaa qalliinka laftaada, laakiin waxaad u baahan tahay inaad gaadiid hesho qalitaanka ka dib. Hadda, waxaa laga yaabaa in lagaa saaro 11 duhurnimo maalinta xigta, ama waxay noqon kartaa galabtii, iyadoo ku xidhan baahidaada.. Marka, dib u eeg Khariidaddan Daryeel, waxa ay ku siin doontaa fikrad ah waxa dhici doona. Waxay martaa meelo kala duwan.

Waxa xiga ee aan ka hadli doono waxaa loo yaqaan “Liiska wax iibsiga”. Tani waxay ka hadlaysaa waxyaalaha aad uga baahan doonto guriga qalitaanka ka dib. Dareeraha aan adkaha ku jirin, hubi inaad ku haysatid dareere badan oo saafi ah guriga.

Hadda, hal shay oo ku saabsan qalliinka, dhadhankaagu wuu isbeddelaa qalliinka ka dib. Markaa ha iibsan xidhmo dhan ama kiisas dhan oo cunto ah oo laga yaabo inaad ku raaxaysatay qalliinka ka hor, sababtoo ah qalliinka ka dib waxa laga yaabaa inaanay kuu dhadhamin.

Mararka qaarkood dhadhankaagu wuu is beddelaa muddo, bilo ah.

Way soo roonaan doontaa. Nooc ay dib u noqdaan oo waxaad awoodi doontaa inaad ku raaxaysato qaar ka mid ah waxyaalihii aad horay ugu raaxaysatay. Laakin kaliya soo iibso dhowr dhalo waxyaabo kala duwan ah, si aad u hubiso in aadan tahay ku haysan cuntooyin farabadan aadan cabbi karin. Markaa, hubi inaad heshay dareere saafi ah.

Sidoo kale, waa inaad haysato heerkulbeeg afka ah. Uma baahna inay noqoto wax aad qaali u ah, waxay noqon kartaa heerkulbeeg yar oo caadi ah ama waxay noqon kartaa mid dhegta ama wax la mid ah.

Hubi inaad guriga ku haysatid Tylenol. Maaha Tylenol dareere ah. Waxaan rabnaa inaad haysatid caplets, kaniiniyada, kabsoosha–wax sidaas la mid ah. Hubi inaad haysato dhalo caano ah oo magnesia ah. Taasi waxaa laga soo iibsadaa miisaska. Waxaad qaadan doontaa xoogaa qalliin ka hor waxaana laga yaabaa inaad u baahato qalliinka ka dib. Hadda, marka ay sameeyaan qalliinka caloosha, waxay gaas ku shubaan caloosha si ay si fiican u arki karaan. Markaa, mararka qaarkood gaaskaasu aad buu u xanuun badan yahay qalliinka ka dib, haddii aad xanuun ka dareemayso garbahaaga, qoortaada, laabtaada, taasi mararka qaarkood waa gaaska ka imanaya qalliinka. Markaa, Gaas X waa shay aad ku qaadan karto guriga iyo isbitaalka dhexdiisa.

Hadda, ka dib marka aad ku soo laabato guriga adigoo ka imaaday qalliinka, waxaad dooneysaa inaad isticmaasho cabitaanno saafi ah muddo toddobaad ah, laakiin waxaad sidoo kale sameyn doontaa borotiinka la ruxo. Tani waxay noqon kartaa borotiinka kiriimka leh oo la ruxo. Waxay noqon kartaa mid diyaarsan. Waxaad ku qasi kartaa caano, ama haddii aad u baahan tahay caano kale sida caanaha yicibta ama caanaha cashew ama wax, hubaal waxaad ku qasi kartaa taas. Waxaad sidoo kale ku qasi kartaa borotiinkaaga lagu qaso biyo, laakiin maahan inaad sidaas samayso. Haddii aad haysato mid diyaarsan oo aad dareemayso inuu aad u adagyahaywaxaad ku qasi kartaa caano ama biyo si aad u khafiifiso. Caanaha Fairlife waa mid kale oo aad isticmaali karto. Sidoo kale, waxyaabaha aad rabi doonto ama aad u baahan doonto qalliinka ka dib waa mashiinta wax lagu shiido. Uma baahnid mashiinta wax lagu shiido ilaa heerka nadiifka ah. Laakiin aad bay muhiim u tahay inaad mid leedahay. Waxay noqon kartaa mid gacanta lagu qaato. Waxay noqon kartaa mashiin wax lagu shiido oo joogto ah, ama waxaad xitaa isticmaali kartaa mashiinta wax lagu shiido oo Ninja yar, aad ogtahay, inuu leeyahay weelasha yaryar.

Waxaad rabtaa inaad haysato koobab wax lagu cabbiro, xaqiiqdii waxaad u baahan tahay koobabka wax lagu cabbiro. Tani waxay kaa caawinaysaa inaad xakamayso qaybta inta lagu jiro marxaladda saafi ah.

Qaadooyinka ilmaha ama dhalaanka ayaa ah fikrad kale oo fiican oo loogu talagalay marxaladda saafiga ah, mar labaad, adiga oo kugu ilaalinaya qaniinyadaas yaryar.

Waxyaabo kale oo wanaagsan ayaa ah inaad haysato sawir "hore". Dad badan ma dareemaan inay u baahan yihiin, laakiin waxaad rabtaa mid. Waxa kale oo aad qaadi kartaa cabbiro qalliinka ka hor. Mararka qaarkood waxaa laga yaabaa in miisaanku aanu muujin inaad miisaan lumisay, laakiin waxaa laga yaabaa inaad lumisay injisyo. Markaa, taasi waxay noqonaysaa guul aan miisaan-lahayn oo aan rabno inaan u dabaaldego. Markaa, laakiin taasi adiga ayay kugu xidhan tahay. Waxa jirta meel ku taal gadaasha buugaaga waxbarashada oo aad ku qori karto cabiraadaada iyo sawirkaagii "hore".

Waxa xiga ee aan haysano waa maaraynta xanuunkaaga. Tani asal ahaan waa haddii aad xanuun dareemayso, hubi inaad qof ogeysiiso taas, way fududahay inaad daryeesho xanuunkaaga ka hor inta uusan aad u xumaan. Markaa, sababtoo ah way adag tahay in la qabsado daawaynta xanuunka.

Markaa hadda waxaan gali doonaa islaydhyada. Tani waa Fasalka Waxbarashada Qaliinka Kahor. Markaa waxa ugu horreeya ee soo baxa waa muuqaalka "Nafaqaynta Adiga Kugu Cusub". Markaa, waxaan rabnaa inaad tan daawato qalliinka ka hor. Waxaana rabnaa inaad ku daawato isbitaalka.

Waxaan ku talinayaa, in kastoo, aad ku daawato guriga ka hor marka aadan xanuun ku haynin, oo aadan ku seexanaynin wax noocaas ah. Waxay ku jirtaa YouTube. Marka guji YouTube kuna qor "Nafaqaynta Adiga kugu cusub ahna muuqaalka". Taasi soo caadi maahan? Waqti yar baa dhacay, waxaan ku hawlannahay sidii aan u cusboonaysiin lahayn. Markaa, waxay ka hadlaysaa casiiirka iyo tufaaxa la shiido. Laakiin mar labaad, kuwaas hadda ma aha talooyinka barnaamijkeena. Markaa MA JIRTO casiiirka iyo tufaac shiidan oo la isticmaali karo qalliinka ka hor ama qalitaanka ka dib.

Markaa, Ujeedada fasalkani waa in si habsami leh loo bixiyo kala guurka gudaha iyo dibadda isbitaalka. Waxaan u diyaar garoobi doonaa qalliinka dhimista miisaanka. Waxa la filayo maalinta qalliinka, daryeelka qalliinka ka dib, iyo soo kabashadaada. Markaa waxa ugu horreeya ee aad u baahan tahay inaad samayso baaritaanka jireed ee lala yeesho qalliinka dhakhtarkaaga aasaasiga ah marka aad hesho taariikhda qalliinka. Waqtiga ugu fiican ee tan la sameeyo waa 10 ilaa 30 maalmood ka hor qalliinka. Markaa ma noqon karto wax ka weyn 30 maalmood, waxaan jeclaan lahayn ugu yaraan toban maalmood ka hor qalliinka si ay u helaan waqti ay ku baaraan taas iyo haddii ay jiraan wax dhibaatooyin ah, markaa waxaan u baahanahay inaan ogaano. Inta lagu jiro baarista jireed, waxaad u baahan tahay inaad hubiso inaad kala hadasho dhakhtarkaaga aasaasiga ah daawooyinka aad qaadan karto maalinta qalliinka, gaar ahaan daawooyinka sonkorowga. Waxaad u baahan tahay inaad ogaato goorta aad joojin karto kuwaas ama waxaad u baahan tahay inaad kuwaa ku samayso.

Waxaan dhex mari doonaa qayb yar oo daawo ah, laakiin dhammaantood ma wada daboolin, markaa hubso, mar labaad, waxaad kala hadlaysaa dhakhtarkaaga aasaasiga ah daawooyinka aad qaadan karto. Baaritaanka COVID ka hor qalliinka looma baahna wixii ka dambeeya Janaayo 10-keeda, 2023. Markaa, haddii aad leedahay qalliin taariikhdaas ka dib, waad sii wadi kartaa aadna baajin kartaa baaritaankaaga COVID. Sidoo kale, haddii uu kugu dhacay COVID todobadii toddobaad ee ugu dambeysay ka hor qalliinka, haddii markaad guriga iskaga baartay lagaa helay cudurka ama aad meel kale iskaga baartay, hubi inaad nagu soo ogeysiineyso. Ammaan kuguma aha in lagugu sameeyo qalliin todobo toddobaad gudahooda kadib markuu COVID kugu dhacay. Waxaa jira arrimo xinjiroow ah iyo waxyaabo kale, marka waxaan rabnaa inaan hubinno in lagu sii qorsheeyay haddii aad mar uun kugu dhacay COVID.

Markaa, habka dib ugu noqoshada cunto cunista. Waxaan dib u eegi doonaa macluumaadkan si aan qoto dheer lahayn, habka-dib ugu noqoshada cunto cunista qalliinka kadib. Waxaad sii wadi kartaa qaadashada kaabayaasha aan ku siino ama kugula talineyno inaad qaadato: fitamiinada badan ee ay ku jirto ayroonka, calcium citrate iyo fitamiin D3. Waxaad qaadan kartaa kuwaas ilaa maalinta ka horeysa qalliinka.

Markaa, waxaan rabnaa inaad aragto bixiyahaaga daryeelka aasaasiga ah shan maalmood gudahood ka dib qalitaanka, gaar ahaan haddii aad qaadatay daawooyin badan, daawooyinka sonkorowga, iwm, oo aadan guriga la aadin. Markaa, waxaad u baahan doontaa inaad la socoto dhakhtarkaaga aasaasiga ah oo aad hubiso in cadaadiska dhiiggaagu uu fiican yahay (tusaale ahaan)) ama sonkorta dhiiggaaga, nooca shaygaas.

Todobaad gudihis waxaad arki doontaa kaaliyaha dhakhtarkayaga ama kalkaalisada dhakhtarkayaga. Waxay kugu hagi doonaan horumarinta cuntada. Waxay ku hagi doonaan fiitamiinada aad bilaabi doonto inaad qaadato. Kadibna marka la gaaro shan usbuuc, waxaad arki doontaa dhakhtarka cuntada iyo kalkaalisada caafimaadka, ka dibna waxaad u gudbi doontaa barnaamijkeena daryeelka qaab nololeedka qaliinka kadib.. Barnaamijkeena daryeelka qaab nololeedka qaliinka ka dib waxaloogu talagalay bukaanada la qalay. Waa qaybteena caafimaadka ee barnaamijkeena. Waxaan rabnaa inaan ku siino daryeel qof-koo dhan ah qalliinkaaga kadib. Markaa, waxaad arki doontaa barnaamijka daryeelka hab-nololeedka qaliinka ka dib iyo takhasuslaha cuntada lix bilood, iyo hal sano qalliinka ka dib, ka dibna waxaan jeclaan lahayn inaan ku aragno sannad kasta taas ka dib. Waxay ka hadli doonaan waxyaabo kala duwan: hurdo, adkeysiga, maareynta walaaca, caafimaadka haweenka, caafimaadka dhimirka, xiriirka, nafaqada.

Kadibna waxaan rabnaa inaan ku taageerno si aad u gaarto yoolalkaaga dhimista miisaanka ama haddii aad leedahay wax miisaan ah oo kugu soo kordhay. Hal shay oo ku saabsan daawooyinka: Waxaan dul mari doonaa qayb kale oo yar oo ku saabsan daawada sidoo kale, laakiin aad u muhiim ah waa in la joojiyo phentermine toban maalmood ka hor qaliinka. Haddii aan la joojin, waa inaan dib u dhignaa qalliinkaaga sababtoo ah waxay faragelin kartaa suuxinta ammaanna maahan in qalliin lagugu sameeyo. Marka, mar labaad, phentermine, hubi inaad joojiso toban maalmood ka hor qaliinka.

Kiniinnada xakameeyo dhalmada, balastarrada, NuvaRing, cirbadaha depo: waa inaad joojisaa hal bil qalliinka ka hor, waana inaad joojisaa hal bil qalliinka ka dib. Markaa wadar ahaan 60 maalmood. Inta lagu jiro wakhtigaas waxaad u baahan tahay inaad sameyso/isticmaasho nooc kale oo ka hortagga uurka. Waxaan door bidnaa laba nooc, sida xumbada iyo cinjirka galmada. Markaa, haddii aad haysatid IUD ama Nexplanonuma baahnid in lagaa saaro ama wax ku samayso taas, oo taas ayaa meesha ku sii jiri karta. Ka dibna uur ma qaadi doontid ilaa aad ka gaadhayso miisaan deggan, kaas oo caadi ahaan ah qiyaastii laba sano ka dib qaliinka. Sidoo kale, haddii aad qaadanaysi Premarin ama hormoon, waa inaad sidoo kale joojisaa kuwaas 60 maalmood. Waxaana dib u eegi doonaa marka aan galo qaybta caafimaadka, qaybta daawada.

Hubi inaad sii wadato jimicsiga. Hubi inaad sigaar cabbin. Sii wad waxbarashada. Waxaa jira ablikeeshino badan oo mobaylka ah oo aan jecelnahay aana kugula talineyno. Tani waxay kaa caawinaysaa inaad la socoto cuntadaada, cunto qaadashadaada, biyahaaga, jimicsigaaga. Mararka qaarkood waxay kaa caawinaysaa inaad la xisaabtanto oo aad la socoto waxa socda. Waxaan haynaa Myfitnesspal, Lose It, ama Carb Manager waa qaar aad u fiican oo aan ku talineyno ka dibna sida aad ogtahay, mar walba waxaan kuu nahay diyaar haddii aad wax su'aalo ah qabtid.

Hubi inaad taageero u helayso baahiyaha daryeelka caafimaadka jidhka ama kuwa dhimirka ka hor qalitaankaaga iyo qalitaanka ka dib. Mar labaad, waxaan qorsheyneynaa inaan isbitaalka kaa bixino iyo soo kabashada guriga. Waxaan qorsheyneynaa inaan isbitaalka kaa saarno 11, laakiin mar labaad, haddii aad u baahan tahay inaad gasho galabtii, sida in safarkaaga aan la heli karin ama aad u baahan tahay inaad cabto wax ka badan ama wax la mid ah, taasi waa caadi, sidoo kale. Waa inaad guriga kala imaataa qof ku qaado markaa isbitaalka imaanaysid. Dadka intooda badan waxay u arkaan inay waxtar leedahay inay laba toddobaad ka fasax qaataan shaqada qalliinka ka dib.

Qof kasta oo kaliya lagu sameeyo qalliin miisaan dhimis ah ma laha wax xannibaado ah qalitaanka ka dib. Halkudhiggeena waa, “Haddii ay ku dhibayso, ha samaynin”. Laakiin, dayactirka hernia-ka hiatal, ma qaadi kartid wax ka badan 20 rodol afar toddobaad. Markaa haddii shaqadaadu kuu oggolaan waydo inaad la soo noqoto xannibaado, markaa waxa laga yaabaa inaad qaadato fasax afar toddobaad ah. Sidoo kale, haddii aad

qabto shaqo jireed, dadka qaarkiis waxay qaataan wax ka badan laba toddobaad oo nasasho ah taasina waa caadi dhankeena.

Hadda, waraaqaha fasaxa caafimaadka qoyska waa in loo gudbiyaa rugta caafimaadka sida ugu dhakhsaha badan. Hadda, qof kastaa ma haysto waraaqaha fasaxa, caafimaadka qoyska, waxay ku xidhan tahay shaqadaada markaa la xidhiidh waaxdaada H.R. Waxay kaa caawin doonaan inaad xalliso waxaad u baahan tahay. Taas waa naloo soo gudbin karaa. Taasna waxaan buuxin doonaa marka aan haysanno taariikhda qaliinka. Haddii aad kaliya ugu baahan tahay qoraal shaqadaada, annaguna waan samayn karnaa taas sidoo kale. Kuwani waa goobaha aad u diri karto waraaqahaaga haddii aad ogtahay halka ay ku taal gurigaaga, sii wad oo u dir iimaylkaas gaarka ah. Haddii aadan hubin waxa ay tahay goobta gurigaaga, kaliya ugu dir kan ugu sarreeya Abbott Weight Management Allina.com, ka dibna way awoodi karaan—waxaan ogaan doonaa cidda kuu buuxin doonta waraaqahaas. Hubi inaad ku darto magacaaga oo dhamaystiran, taariikhda dhalashadaada, iyo taariikhda aad ku soo laabatay shaqada iimaylkaaga. Kuwani waa waxyaabo aad u muhiim ah oo aan u baahanahay inaan ogaano. Haddii aadan kuwan halkaas gelin, markaas waxaan u baahanahay inaan ku soo wacno oo aan kaa helno macluumaadkaas.

Markaa, qaliinkaaga dib ayaa loo dhigi karaa haddii caafimaadkaaga iyo taariikhdaada, baaristaada jireed uu ka weyn yahay 30 maalmood, haddii aadan joojin sigaar cabista ama nikotiinta, haddii aad miisaan ku korodho miisaankaaga booqashadii hore. Taasi muhiim uma aha sida waxyaalaha kale, waana fahansanahay. Markaa, taasi waa la eegayaa. Laakiin, haddii uu kugu kordhay, waad ogtahay, in ka yar 5 rodol, waa caadi.

Haddii aad leedahay isbeddel ku yimaadda caafimaadkaaga, haddii aad qabtid boronkiito ama oof-wareen, markaa ma awoodi doontid in lagugu sameeyo qalliin sababtoo ah waxay saamaysaa neefsashadaada. Haddii aad qabtid astaamaha COVID wakhtiga qalliinka, waxay kaa baari doonaan COVID. Haddii laga helo COVID, markaas qalliinkaagu waa in dib loo dhigaa ugu yaraan toddoba toddobaad Haddii aad qabtid qufac, hargab, cune xanuun, caabuqa kaadida, dhibaataada ilkaha, sida ilig xanuun, hubi inaad na soo ogeysiiso ka dibna sidoo kale waxaad u baahan doontaa inaad wax ka qabto bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga, qolka adeega degdega ah midkood, ama daryeel degdeg ah. Weli waad iman kartaa isbitaalka oo lagugu qali karaa haddii, aad dhahdo, inaad qabto caabuqa cunaha. Ilaa iyo inta aad qaadanayso antibiyootiga waxna laga qabanayo, markaa wali waad qali kartaa. Laakin haddii aad u timaaddo qalliinka leh dhaawac cusub, furan ama dhibaato ilkeed, markaas waa in aad dib u dhigataa.

Markaa, maalinta ka horreysa qalliinka, waxaan rabnaa inaad cusbooneysiiso liiskaaga daawooyinka iyo xasaasiyadaha. Waxaan ku haynaa liis isbitaalka, waad ogtahay, shaxdaada isbitaalka. Si kastaba ha ahaatee, haddii ay jiraan isbeddelo farabadan ama dawooyin la tirtiray ama xasaasiyad cusub ama waxkastoo la mid ah, hubi inaad noo keenayso liis la cusboonaysiiyay. Markaa, maalinta qalliinka, farmashiistaha ayaa kula dulmari doona daawooyinkaas, waxay rabaan inay ogaadaan goorta ugu dambaysay ee aad qaadatay iyo wixii daawooyin cusub ama la bedelay.

Calaamadee wax kasta oo aad keento. Haddii aad ku jirto CPAP ama BiPAP, hubi inaad keento oo la calaamadeeyay tan. Waxay taas ku isticmaali doonaan qolka soo kabashada waxayna ku isticmaali doonaan—waxaad ku isticmaali doontaa isbitaalka markaad seexanayso habeenkii. Hubi inaad haysato boorsada muraayadaha indhaha, boorsada ilkaha macmalka, jaajarka taleefanka gacantaoo lagu calaamadeeyay. Kuma xidhan kartid leensiga indhaha qolka qalliinka. Markaa iska hubi inaad haysato weel iyo muraayado loo baahan yahay.

Tani waa islaydhkii aan horaan ka hadlaayay: Na soo wac haddii aad isku aragto wax isbedel ah oo ku yimaada caafimaadkaaga sida dhuun xanuun, hargab, qandho, dhibaatooyinka ilkaha, dhibaatooyinka kaadida, ka dibna xaalad kasta oo maqaarka ah, finanka, jeexinada maqaarka, nabarrada furan, wax caynkaas ah.

Waxaad u baahan tahay inaad la timaado isbitaalka

- kaarkaada caymiska,
- laysin darawal ama aqoonsi sawir leh
- Mar labaad, waxaanu ka hadalnay liiska dawooyinkaaga hadda
- muraayadaha ama xiriirada
- mashiinadaada CPAP
- nuqulka hagahaaga daryeelka caafimaad

Hadda, maaha in qof kasta haysto hagaha daryeelka caafimaad. Dardaaranka daryeelka caafimaadku waa shay na siinaya macluumaad ku saabsan waxa la sameeyo haddii ay jirto xaalad degdeg ah inta lagu jiro qalliinkaaga. Uma baahnid inaad mid leedahay, laakiin haddii aad mid haysatid aadna rabtid in lagu daro shaxdaada, kaliya keen maalinta lagugu sameynayo qalliinka kadib waan ku daraynaa. Laakiin haddana, qof kastaa mid ma haysto khasabna maaha inaad mid haysato.

Hubi inaad xidhato dhar dabacsan oo raaxo leh oo aad ku xidhato guriga, calooshaadu way barari doontaa, waa lagaa jeexi doonaa, mana rabno wax lagu xoqo kuwaas markaa iska hubi inaad xirato dhar dabacsan, raaxo leh oo lagu xidho guriga.

Ha keenin mid ka mid ah kuwan soo socda:

- Wax kasta oo qiimo leh
- lacag badan
- dahabka waa in la iska siibaa waana in aad ka saartaa dhammaan waxyaalihii aad isku mudada

Waxaad soo qaadan kartaa telefoonkaaga, jaajarkaaga, tablet-kaaga ama wax la mid ah, kuwaas waa caadi.

Sidaa darteed, bukaanadu waxay inta badan la halgamaan calool-fadhiga ka dib qalliinka sababtoo ah qayb ka mid ah borotiinka sare ee cuntada ka hor, waan ka hadalnay taas. Markaa waxaad heli doontaa dhalo caano oo magnesia ah. Caanaha magnesia waxaa dheer koob yar oo inta badan noqon doona ilaa 60ml. Waxaad doonaysaa inaad qaadato hal qiyaas oo ka mid ah labadaas maalmood ka hor qalliinka. Tani waxay kaa caawin doontaa soo saarista saxarada maalintaas ama maalinta ka horeysa qalliinka. Hadda, haddii qalliinkaagu yahay Arbacada, markaa waxaad qaadan doontaa Isniinta. Wax macno ah ma leh wakhtiga aad qaadato, laakiin hubi inaad qaadato laba maalmood ka hor.

Hadda, habeenka ka horreeya qalliinka ama subaxda qalliinka (midkood ayaa fiican), waxaad samayn doontaa xoqin biyo iyo saabuun, waxaadna isticmaali kartaa saabuun iyo biyo caadi ah. Dhaq laga bilaabo lafaha feerahaaga ilaa miskahaaga. Hubi inaad ku darto qaybta hoose ee calooshaada Hubi maqaarkaada, tag meelaha uu maqaarka ka laalaaban yahay, sidaas ku wad. Hubi inaad iska hubiso finanka, caabuqyada iyo nabarrada. Haddii maqaarkaagu isbedelo, hubi inaad noo soo sheegto. Ha xiirin ama ha calaamadaynin maqaarkaada meel u dhow goobta qalliinka. Lama oggola inaad mariso saliid, loshin ama budo calooshaada ka dib markaad maqaarkaaga nadiifiso ka dibna xidhato dhar, dhar nadiif ah, ama dharka hurdada. Haddii aad samaynayso habeenka ka horreeya qalliinka, hubi in maryaha sariirahaagu ay nadiif yihiin markaad gudaha gasho.

Sidaa darteed, maalinta qalliinka, qof kastaa wuxuu joojin doonaa cuntadiisa saqda dhexe, cuntadaas qalliinka ka horeyso, waxay joojin doonaan saqda dhexe ka hor qalliinka. Iyada oo ku xidhan wakhtiga qalliinkaagu yahay, saqda dhexe ka dib, waxaad qaadan kartaa biyo cad oo kaliya. Lama oggola biyo borotiin ah, lama oggola borotiin lagu qasay, kaliya biyo cad. Waxa aad qaadan kartaa ilaa 4 saacadood ka hor qalliinka. Waa inaad isbitaalka joogtaa 2 saacadood ka hor qalliinka. Markaa haddii qalliinkaagu yahay 10 subaxnimo, waxaad joojin doontaa cuntadaada qalliinka ka hor saqda dhexe ka dibna waxaad qaadan kartaa biyo cad ilaa 6 subaxnimo subaxdii. Ka dibna ma jiraan wax la cuno ama la cabbo ilaaqalliinka ka dib.

Waxaad cadayi kartaa ilkahaaga subaxda qalitaanka. Oo haddii lagu siiyay tilmaamo ah inaad qaadata xoogaa dawo ah subaxdii, isku day inaad sameyso inta lagu jiro wakhtiga aad qaadan karto biyo caadi ah ama kaliya qaado kabasho biyo ah haddii ay tahay wakhtigaas ka dib.

Markaa, maalinta qalliinka, waxaad hubin doontaa diiwaangelinta bukaanka 2 saacadood ka hor qalliinka. Dadka taageerada fidiya waa la soo dhaweynayaa. Laakiin mar labaad, uma baahnid in qof kula imaado. Haddii aad soo kaxeysato qof ku taageero, markaas waxaa jira xannibaadyo dadka ku soo booqde ah hadda. Markaa, hal qof oo kaliya ayaa kuu soo raaci karo qalliinka. Qolka sugitaanka ee qaybta qalliinka ee Abbott aad ayuu ugu yar yahay wixii intaas ka badan. Markaa, kaliya hal qof oo ku taageero. Markaa, dadka taageerada ah waxaa la waydiin doonaa inay kugu sugaan aagga sugitaanka inta ay shaqaalaha kalkaalintu ku qaabilayaan.

Kalkaalisku waxay dib u eegi doontaa taariikhdaada caafimaad, waxayna kuu xiri doontaa dharka isbitaalka. Waxay bilaabi doonaan sayloonka gacanta kaaga xiraan. Intaa ka dib, markaas dadkaaga taageerada ayaa kugu soo biiri kara. Marka gudaha lagu fasaxo. Waxayna samayn doonaan inay kula sugaan 2 daas saac. Inta lagu jiro 2 saacadood ee aad halkan joogto qalliinka ka hor, waxaad la kulmi doontaa dhakhtarka qalliinka, suuxinta, iyo kalkaaliyayaasha qalliinka ka hor. Waxay ka jawaabi doonaan su'aalo kasta, waxaadna saxiixi doontaa foomka oggolaanshaha.

Markaa tani waa xarunta daryeelka qalliinka ee Abbott. Waxaad iman doontaa dhismaha Piper ee Abbott, ka dibna waxaad hoos ugu dhaadhici doontaa heerka hoose, taas oo ah meesha ay tani tahay. Meelaha kale ee daryeelka waxay leeyihiin habayn isku mid ah. Markaa kani waa qolka aad ugu diyaar garoobi doonto qalliinka. Kani waa qolka qalliin lagugu samayn doono. Sariirta ayaad dul saarnaan doontaa waxayna kugu rogi doonaa sariirta ka dibna mid kale ayay kuu wareejin doonaan. Waxay hubin doonaan in wax walba ay daboolan yihiin, oo aad ku qanacsan tahay qalliinka. Haddii aad la timaadid isbitaalka qof taageero ah, markaas waxay joogi doonaan qolka sugitaanka inta lagu jiro qalliinka.

Marka aad dhamayso qalliinka, waxaad tagaysaa qolka soo kabashada muddo 1 ilaa 2 saacadood ah. Waxey ku xiran tahay sida aad dareemayso. Kadib taas, waxaad aadi doontaa isbitaalka. Markaa, marka aad tagto qolka soo kabashada, markaas dhakhtarka qalliinka ayaa soo baxaaya lana hadlaaya qofka ku taageeraaya. Haddii aad qalliinka timid keligaa, markaas wuxuu wacayaa qofka aad u xilsaaratay si ay ula wadaagaan xaaladaada. Kadibna marka aad ka dhamaato qolka soo kabashada, sidii aan sheegayba, waxaad galaysaa qaybta kore ee isbitaalka qofka ku taageeraaya ayaa kuu imaan kara.

Saacadaha booqashada dabaqa kore waa 8 subaxnimo ilaa 8 habeenimo keliya, ma heli kartid qof kusoo booqda oo habaynkii kula seexda. Sidaas awgeed, waqtiga qalliinka ayaa kala duwaan doonaan kara 1 ilaa 3 saacadood. Waxaa suuragal ah inay qaadan karto muddo intaas kabadan. Marar badan waxey xoogaa ka badan tahay saacad. Waxey ku xiran tahay sabab la xiriiirta inay kuu diyaarshaan qalliinka. Sidaas awgeed, dhakhtarka qalliinka ayaa la hadli doona dadka ku taageeraaya kadib qalliinka, waxaa lagu gayn doonaa aaga soo kabashada kadibna waxaad tagaysaa qaybta kore ee isbitaalka. Inta lagu jiro qolka qalliinka, iyo isbitaalka, waxey adeegsadaan cabirka xanuunka oo u dhexeeya 0 ilaa 10. Caadiyan inta u dhexeeya 0 ilaa 3, xanuun dhaaxaa kuma hayo, marka ay gaarto heerka afar iyo shan, xaqiiji inaad cunto daawada xanuun baabi'iyaha waayo waxaan doonaynaa inaad raaxo dareento.

Kani waa dookhyada xanuun baabi'iyaha Kani waa wax aan u adeegsan karno inaan ku kaabno daawooyinkeena xanuun baabi'iyaha. Sidaas awgeed, waxaa jira baxnaaninta jirka, waxaa jira daawooyinka lalabada, guntimaha barafka, guntimaha kulul, waxyaabo kale duwan oo aan dhammaan u adeegsan karno kor u qaadista daawada xanuun baabi'iyaha. Sabab la xiriiirta, markale, inaan doonayno inaad xanuun dareemin, ma doonayno inaad dareento xanuun iyo silac.

Kani waa boorka daryeelka ee ku dhagn qolkaaga. Wuxuu kaa caawinayaa inaad fahanto waxa dhacaaya. Waxaa ku qoran maalinta, taariikhda, lambarka qolkaaga, magaca aad doonayso in laguugu yeero, lambarka taleefanka qolka ee aad siin karto qoyskaaga. Waxaa ku qornaan doona kalkaalisadaada, dhakhtarkaaga, hawlaha, yoolalka, maaraynta xanuunka.

Inta aad isbitaalka ku jirto, waxaad qaadan doontaa cunto dareere saafi ah keliya. Waxaad heli kartaa sidoo kale maraq iyo jello iyo shaax ama kafee. Laakiin aasaasiyan, waa keliya dareere. Inta Lagu Gudo Jiro Joogitaanka Isbitaalka.

Waxaa lagaa jeexi doonaa 4 ilaa 6 meelmood oo yaryar calooshaada. Waad qubaysan kartaa maalinta xigta. Keliya xaqiiji inaan biyaha iyo saabuuntu gelin meelaha lagaa qalay kadibna maro ku qalaji.

Waxaad xirnaan doontaa faashadahaan. Kuwaani waa faashado kala jiidmaaya loona adeegsado kahortaga xinjiroowga dhiiga. Waxaa lagu xiraa lugahaaga hoose. Waxaad keliya xiranaysaa marka aad joogto isbitaalka, aad sariirta jiipto. Haddii aad soconayso ama ku fadhido kursi, looma baahna. Wax kale oo aad haysan karto waa cabiraha ogsijiinta dhiiga. Caadiyan, waa aalada ku dhagan ee kugu xiran, waxeyna tani sheegtaa cadadka ogsijiinta ku jirta dhiigaaga.

Waxaad xirnaan kartaa marka ogsijiintu kugu xiran tahay iyo kale kadib qaliinka, waana caadi taasi. Waxaad u baahan doontaa inaad adeegsato aaladaan spirometer ee caalmaatiga ah. Kani waa aalad dadka ka caawisa neefta si ay kaaga caawiso neefta qotoda dheer. Tani waxey ka hortagaysaa burukiitada. Waxaa jira cad afkaga kaaga jira halkaan, waad iska bixinaysaa, waana meesha aad ka neefsanayso, marka waxaad neefta ka qaadanaysaa tuubadaas, kadibna waxaas yar ayaa kacaysa, waxaadna u baahan tahay inaad sidaas samayso saacad kasta. Tilmaan wanaagsan ayaa ah haddii aad daawayso taleefishin, mar kasta waxaa jira labo ilaa sadex jeer oo xayisiin soo galayso, kadibna dhammaadka saacada waxaad samaysay toban jeer. Waxaad sidoo kale u baahan tahay aaladaan yar guriga u qaadato aadna adeegsato muddo hal asbuuc ah markaad guriga joogto si aad u xaqiijiso in sanbabooyinkaagu kala furmaan aadna qaadato neefsi aad u qoto dheer. Sidoo kale, tani waxay keeni kartaa inaad qufacdo. Tan ayaa xanuun kugu keeni karta, markaa waxaad u baahan tahay inaad xaqiijiso inaad haysato buste ama barkin aad caloosha ku qabsan karto haddii aad qufacdo, waxaad heli kartaa nafis yar.

Sidaas awgeed, maalinta qaliinka–tani waa maalinta aad qaliinka galayso–marka aad soo laabato, waxaad ku socsocon doontaa marinka la maro, waxaan doonaynaa inaan maarayno xanuunkaaga, waxaad isticmaalaysaa aaladaada adag ee spirometer toban jeer saacad kasta inta aad soo jeedo, waxaad helaysaa oksijiinta aad u baahan tahay, faashadaha kugu xiran marka aad sariirta jiipto, waxaad cabitaannada ka cabaysaa sayloonka si aad biyo kugu filan u hesho. Waxaan awal joojin jirnay sayloonka marka aad wax cabi karto, laakiin hadda ma joojino ilaa aan guriga aadno, sabab la xiriirta in helista biyo kugu filan ay tahay mid kamid ah sababaha ugu waawayn ee dadku ugusoo laabtaan isbitaalka kadib qaliinka.

Markaa maalinta koobaad qaliinkaaga kadib, tani waa maalinta aad guriga aadayso. Waxaad bilaabaysaa inaad daawada xanuunka afka ka qaadato si loo damiyo xanuunka. Waxaa sidoo kale lagugu dhufan doonaa cirbada heparin; waa daawo dhiiga jilcisa si looga hortago in xinjiro guntamaan. Hadda, waxaad helaysaa wax ka badan halse, waxey galayaan ubucda. Waa cirbad aad u yar, laakiin mararka qaar gubasho ayay keenaan. Marka haddii aad hesho qaar kamid ah nabaro yaryar oo kaaga yaala ubucda, waa caadi, wax dhib ah malahan. Haddii aad leedahay nabaro kale oo aad walaac ka qabto, xaqiiji inaad noosoo sheegto.

Markaa, waxaad u baahan tahay inaad ku socoto aaga la maro ugu yaraan todobo jeer. Waad toosi kartaa waxaadna qaadan kartaa shaawar kadib waxaad bilaabaysaa cabista biyaha. Waxaad cabi doontaa hal firiqo 15 daqiiqaba mar.



Hadda waxaan dooneynaa inaan galino waraaqdaan. Tan waxaa loogu yeeraa “La socoshada cadadka aad cabto”. Tani waxey ka hadlaysaa hanaanka biyo cabista kadib qaiinka. Marka waxey kuu keeni doonaan bac yar, waxaa ku jiri doona dhalada biyaha, waxaa ku xirnaan doona waqti xisaabiye, waxaa la socda qalin qori, waxay wadan doontaa midkood xaashiyahaan, waxayna sidoo kale lahaan doontaa koobabkaan yaryar ee cadad ee caafimaadka. Marka waxaad ku cabaysaa biyaha koobabkaan yaryar inta aad isbitaalka joogto iyo asbuuc kadib marka aad guriga ku laabato. waxaad wax kasta ku cabaysaa koobabkaan caafimaad ee yaryar. Marka waxaad samaynaysaa, waxaad qaadanaysaa labo koob oo yaryar, waxaad ku shubaysaa biyo nus kamid ah koobkiba, marka waxaad ku shubaysaa biyo nus kamid ah koobkaas yar. Waxaad ku xiraysaa waqti tiriyahaaga 15 daqiiqo kadibna waxaad cabaysaa nus koob. Hal cabitaan, hal liqmo. Ha kabaan biyaha. Si degdeg ahna ha u qurqurin. Waxaad u baahan tahay inaad si joogto ah u cabto, nus koobkaas. Kadibna inta lagu jiro 15 kaas daqiiqo, marka aaladaada waqtigu ay socoto 'sijin –Waxaad cabaysaa nus koobna kale, iyadoo ku xiran sida aad dareemayso. Kadibna waxaad kordhinaysaa cadadka inta heer ee aad cabayso nus koobyadaas 15-daqiiqo gudahood inta aad u dulqaadan karto. Keliya qaado waqtigaaga, xaqiiji inaad iska badin cabitaanka.

Qaar kamid ah astaamaha fuuq-baxa, markale fuuq-baxa ayaa ah mid kamid ah waxyaabaha dadka qabsada inta badan kadib qaiinka, qaar kamid ah astaamaha fuuq-baxa ayaa ah:

- Xajmiga kaadida oo yaraata
- Kaadi aad u madoow. Waa in kaadideenu noqoto jaalle sida liinta oo kale. Haddii ay biloowdo inay yeelato midabka oranjiga madoowga xiga, markaas ma helaysid cabitaan kugu filan.
- Waxaa kale oo jira madax xanuun, lalabo, dawakhsanaan ama wadne garaac degdeg ah

Marka, aad ayay muhiim u tahay: Marka aad guriga aado, markale, waxaad aaladaada waqtiga tirisa u qaadanaysaa guriga waxaadna koobabkaan yaryar u qaadanaysaa guriga. Waxaad koobabkaan wax ku cabaysaa muddo asbuuc ah markaad guriga ku laabato. Wax kasta oo aad cabto: cabitaanka burutiinka, biyaha, maraqa, iwm., dhammaan waxaad ku cabaysaa koobabkaan yaryar.

Waa inaad xaqiijisaa inaad si qumaati ah u fariisato marka aad wax ku cabayso isbitaalka iyo guriga. Waxaad u baahan tahay inaad cagaha dhulka dhigto, waxaad u baahan tahay inaad gadaal u celiso garbahaaga iyo xabadkaaga. Taasoo keenaysa in biyuhu toos kuu galaan. Haddii kale, dagaalka biyuhu u galayaan inay ku gaaraan caloosha xanuun badan ayayna kugu keenaysaa. Waxaad caadis saari kartaa dhexda xabadkaaga, garbahaaga ayaa ku xanuuni kara, iyo wax lamid ah. Waa inaad toos u fariisataa, cagaha dhulka dhigtaa, garbahana gadaal u celisaa si aad wax u cabto xili kasta, gaar ahaana haddii aad cunayso daawooyin.

Hadda, waxaan oran jirnay awal biyaha kala cabi kartid tuubada wax lagu dhuuqo. Kama cabi kartid cabitaannada aadka u qaboow ama ma cabi karid barafka ama ma cabi karid cabitaannada barafka leh. Hadda, kuwaasi waa dookh u furan qof kasta. Haddii aad jeceshahay inaad tuubo ka dhuuqo, markaas waad ka dhuuqi kartaa. Haddii ay ku dareensiiso xanuun ama aariyo caloosha kaa galaysa, markaas sii hal asbuuc ama labo kadibna waad iskudayi kartaa markale, haye? Isla sidaas ayaad ku samayn karaa cabitaannada qaboow. Mararka qaar cabitaannada ayaa keenaaya kabuubyo ku dhacda inta u dhexaysa aaga naasaha, dhex bartanka xabadka waxaad moodaysaa tigaan wayn. Marka haddii aad dareemayso kabuubyadaas, waa inaad joojisaa dareeraha qaboow ama barafka ama tuubada aad ku dhuuqayso. Waxaan sidoo kale bixisaa daawo loo yaqaano Levsin, ama hyoscyamine, waxaadna isticmaali kartaa daawadaas 4 saacba marka aad u baahato.

Isticmaalka kaarboonka ayaa ah wax u baahan inaad sugto ugu yaraan lix bilood. Arintaas ayaa xanuun badan keenaysa marka kaarboonka la isticmaalaayo. Sidaas awgeed, dhabarka danbe ee waraaqdaan waxaa ku qoran boskiyo yaryar. Marka, markasta oo aad cabto labo nus koob, taasi waa hal X, marka waa nus koob, nus koob, hal X. Aad ayay muhiim u tahay inaad isha ku hayso waxa aad cabayso si marka dhakhaatiirtu kuu yimaadaan, ay u arkaan ayna u xaqiijiyaan inaad cabtay biyo kugu filan si aad guriga u aado.

Waxaad sidoo kale u qaadan kartaa guriga waxaadna sii wadi kartaa isticmaalkeeda asbuuc kale. Sidaas awgeed marka koobaad ee aad guriga tagto, maalmaha ugu horeeya ayay kugu adkaan kartaa inaad cabitaan cabto, marka waxaad u baahan doontaa inaad wax cabto 15 daqiiqaba mar. Ugu yaraan labo kamid ah labadaas koob ee yaryar 15 daqiiqo kasta inta aad soo jeedo. Haddii aad hurudo habaynkii, uma baahnid inaad soo kacdo oo bito cabto. Laakiin haddii aad soo toosto, markaas cab biyaha.

Marka, cabitaanka lagu cabo sayloonka ayaa la joojin doonaa marka aad diyaar u tahay inaad guriga aado. Xaqiiji inaad isticmaalayso aaladaada spirometer toban jeer saacad kasta inta aad soo jeedo oo xaqiiji inaad guriga u qaadato. Marka aad diyaar u tahay inaad guriga aado xaqiiji inaad ku fadhido kursi ama aad soconayso inta badan maalintaada.

Marka waxyaabahaan ayaa ah waxa ay tahay inaad samayso kahor intaadan guriga aadin:

- Waa inaad awoodaa inaad biyo cabto si dhib la'aan ah
- Waxaad ka qaadan kartaa daawadaada xanuunka afka
- Waad kaaji kartaa bilaa dhib
- Waxaad ku laabanaysaa heerkaagii shaqo kahor qaliinka

Marka haddii aad isticmaalaysay ul ama aalada lagu socdo kahor qaliinka, waa inaad ku laabataa heerkaas.

Hadda, marka aad kaajayso, kaadi haysta ayaa seexanaysa ila waqtiga jirku seexdo. Mararka qaar wuu soo toosaa muddo yar kadib. Hadday sidaas dhacdo kaadi ayaa ku jiraysa kaadi haystaada waxaadna dareemaysaa xanuun, waxay ku saari doonaan iskaanka altarasoonka kaadi haysta, taasoo ah gacan wata jeel, waxayna saari doonaan kaadi haystaada si ay u eegaan inay buuxdo. Haddii ay buuxdo aadna xanuun dareemaysa, waxay ku gelinayaa tuubada kaadida kadibna waxay kaaso daadinayaan kaadida way kaa bixinayaan tuubada kaadida. Hadda, arintaan ayaa ku dhicin qof kasta mana ahan wax dhaca markasta. Waxey keliya kaa doonaysaa inaad ogaato inay kugu dhici karto si aad u ogaato waxa jira.

Xaqiiji marka aad guriga aado inaad cabayso cabitaan nagu filan maalin kasta. Tani waxey kaa caawinaysaa kahortaga fuuq-baxa. Waxaad awoodi doontaa inaad kordhiso inta aad cabto dhowrka toddobaad ee ugu horreeya. Waa inaad ka shaqeyso sidii aad u cabbi lahayd 64 wiiqiyadood ama sideed koob oo dareere ah maalin kasta. Haddii aad cabto intaas ka badan, waa ay fiican tahay. Marka aad inaad cadadkaas cabto.

Hadda, kani waa hanaanka cuntada kadib qaliinka. Tilmaantaan ayaa ku qoran buugaaga. Waxay ku jirtaa qaybta “Nafaqada kadib Qaliinka”. Qayb kasta oo yar ayaa ku siinaysa tilmaamaha qaar oo ku aadan sida aad u maaranaysa arintaan. Sida aan sheegayba, isbitaalka intaad joogto, waxaad cabi doontaa biyo nadiif ah. Marka aad guriga tagto, muddo hal asbuuc ah waxaad u baahan tahay inaad cabto dareere nadiif ah waxaadna ku dareysaa biyo barootiin ah ama cabitaanka barootiinka biyaha lagu daray. Dadka qaar ayaa adeegsada cabitaannada barootiinka qaar kuwaasoo horey u diyaarsanaa mana ahan kuwo sidaas u adag. Marka dadka qaar ayaa u dulqaadan kara cabitaanadaas. Ayagana sidoo kale, waxaa lagu shubayaa koobabkaas yaryar asbuuca koobaad kadib qaliinka.

Hadda, dad aad u badan ayaa dhibaato ku qaba cabitaanka barootiinka kadib qaliinka. Ma jecla dhadhankooda. Marka waxaad samayn kartaa keliya biyo barootiin ah kadib qaliinka, haddii aad doonaysa. Waxaad isku darsanaa cabitaanka la shiido iyo barootiin, biyo, waxaad doonto, ilaa inta aad helayso barootinkaaga.

Marka, inta lagu jiro asbuucaan, waxaad u baahan tahay inaad cabto hal cabitaan barootiin ah. Kadibna waxaad u baahan doontaa inaad cabto labo biyaha barootiinka ah waayo kuma jiraan barootiin badan. Tan waxaan ku eegaynaa cabitaanada khaliga ah. Marka, hal asbuuc waxaad cabi kartaa shaax, waxaadna cabi kartaa jello aan sonkor lahayn, waxaad cabi kartaa maraq lagu daray barootiin. Mar kale, waxaad isticmaalaysaa iskudarka ama biyaha barootiinka ah.

Hadda, sadexda asbuuc ee ugu horeeya kadib qaliinka, waxaad keliya cabaysaa cabitaanka marka uma baahnid inaad raacdo xeerka 30/30. Marka keliya cab dhammaan maalinta ilaa inta aad soo jeedo. Hadda, markaad labo asbuuc joogto kadib qaliinka, waxaad isticmaalaysaa cunto gebi ahaanba ka kooban dareere. Xaqiiji inaad cabayso 64 wiiqiyadood ama sideed koob wadarta guud oo cabitaan ah, marka wax kasta oo aad cabto ayaa lagu tirinayaa yoolkaas, cabitaankaaga barootiinka, maraqaaga, iwm. Kani waa caanaha Fairlife. Waxaan haysanaa caanaha yicibta. Marka haddii aad u baahan tahay nooc kale oo caano ah, waad cabi kartaa caanahaas iyagana. Waxaa haysanaa maraq, waxaan haysanaa maraqa kareemka ah. Marka xaqiiqdii, waxa keliya ee aad ku darayso marxaladaan cabitaanka keliya aad cabayso waa maraq kareem ah. Haddii kale, waxaad cabaysaa cabitaankaaga, biyaha, maraqa barootiinka ah, iwm. Hadda, markale, intaad ku jirto labadaan asbuuc, cabitaan ayaad wadeysaa uun, ma raacaysid xeerka 30/30. Hadda, inta lagu jiro waqtigaan, waxaad u baahan tahay labo, ugu yaraan labo cabitaan barootiin u dhigma. Waayo yoolkeena barootiinku waa 60 garaam maalin kasta. Waad dhaafi kartaa cadadkaas, waxaad gaari kartaa ilaa 80.

Haddii aad gashay qaliinka fidinta ama duodenal switch, markaas baahiyahaaga barootiinka ayaa sareeya. Marka waa inaad cabtaa ugu yaraan 100 garaam oo barootiin ah maalintii waadna ogaan doontaa taas adna. Marka keliya xasuusnoow, hadba intaad badiso barootiinka aad cabto, ayaa si dhakhso ah oo wanaagsan ugu bogsoonaysaa uguna caafimaadaysaa.

Marka hadda oo aad galayso heerka nadiifta ah, waxaad joogtay labo asbuuc. Heerka nadiifta ah waa inaad shiidaa cuntooyinka marka laga reebo jiiska cottage, haddii aad isticmaalaysa cuntada ilmaha, hilibka iyo khudaarta, cuntooyinkaas ma shiideysid. Markaan, waxey sameeyaan doorada khudaarta leh oo lagu daray digaag la qasacadeeyay. Waxaad cuni kartaa ukunta la burburiyay, xaqiiji inay aad u yaryar yihiin, kadibna ku burburi fargeeto. Waxaad cuni kartaa yooqad, Greek yogad. Haddii miro ku dhex jiraan, waad cuni kartaa miraha. Waa in la shiidaa. Wax kale oo aad samayn karto waa inaad cuni karto digaaga bilaa lafta ah. Waxaad ku dubi kartaa maraq yar. Kadibna marka ay aad u jilcaan, waad shiidi kartaa. Waad ku darsan kartaa xoogaa dhir ah haddii aad doonayso. Marar badana cuntada la sifeeyay ayaan fiicnayn, laakiin way macaan tahay marka aad gaarto heerkaan waayo waxaa ku jira barootiin badan iyo noocyo kaladuwan.

Waxaan mar kasta cunaa barootinka marka hore. Kadibna waxaad u guuraysaa khudaarta iyo cadad aad, iyo aad u yar oo miro ah iyo sida baradhada iyo baastada iyo bariiska. Waxaad cuni kartaa, marka aad heerka cuntada nadiifta ah gaarto, waxaad qaadan kartaa ukun la karshay kadibna waad shiidi kartaa. Waxaad cuni kartaa digaag la qasacadeeyay. Waxaad cuni kartaa kaluunka tuna ee la warshadeeyay. Waxaadna intaas kadib ku tari kartaa wax yar oo mayoonays ah si aad uga dhigto saladhka ukunta ama saladhka digaaga, ama wax lamid ah.

Cunto kale oo aan u baahan nahay inaan kudarno waa dufanka wanaagsan. Waxaa kamid ah malmalaadada saytuunka ama afakaadhada. Burcadku waa nooc kale oo aad cunayso aadna ka helayso dufanka wanaagsan. Kan ayaa sidoo kale ku siinaaya dharaf, wax saas ah. Marka, waan sii soconaynaa. Asbuuca lixaad iyo kadib. Waxaan u gudbaynaa cuntada caadiga ah. Hadda, ma doonaysid inaad ku biloowdo isteeg iyo barookooli. Waad inaad ku biloowdo cuntooyin kale oo jilicsan, sida tuna qasacadeysan, digaaga qasacadeysan, salmon qasacadeysan. Waxaa jira khudaarta qaar oo aad uumin kartid. Waxaan doonaynaa inaan ukun cuno waadna cuni kartaa ukunta hase yeeshee waxaad u baahan tahay inaad samaysato. Waxaad cuni kartaa hilibka deli. Waxaad cuni kartaa shrimp. Basbaaska waa cunto kale oo wanaagsan oo aad cuni karto. waxaad ku darsan kartaa basbaaska cuntadaada guud. Waxey haystaan jeexyada jiiska, waxyaabo kaladuwan oo saas ah inta lagu jiro marxalada cuntada la sifeeyay. Waxaad u baahan tahay inaad xaqiijiso inaad cabto barootiin inta u dhexaysa cuntooyinka waxaadna dooni kartaa cunto nidaamsan. Marka kadib asbuuca sadexaad, waxaad lahaan doontaa cunto nidaamsan. Waxaad cuni doontaa quraac, qado, casho, iyo cabitaanka barootiinka inta u dhexaysa.

Marka aad gaartana asbuuca lixaad iyo cuntada caadiga ah, wali waa inaad isticmaashaa cabitaankaas barootiinka. Laakiin ma doonayno inaad cabto labo iyo sadex cabitaanka barootiinka maalin kasta. Waxaad doonaynaa inaad keliya cabto halmar waayo waxaan doonaynaa inaad ka hesho barootiinkaaga ugu badan cuntada iyo waxyaabaha cuntada.

Marka ma jiraan xadidaadaha wax qaadista ilaa inaad gashay maahee qaliinka dayactirka caloosha (hiatal hernia).: Haddii aad xanuun dareemayso, ha samayn. Arintaas ayaana qusaysa dhammaan hawlaha aad qabanayso kadib qaliinka.

Marka, waa inaad gaari wadin qaliinka kadib. Caadiyan, waxaan sidaas u samaynaa inaanaan doonayn inaad-haddii aad gasho shil calooshaada aad ku dhufan karto isteerinka gaariga. Markaa, waa inaad gaari wadin muddo asbuuc ah. Uma baahnid in faashad lagaaga xiro meesha lagaa qalay.

Uma baahnid inaad mariso wax daaqo ama boomaato ah meesha lagaa qalay. Dadka qaar ayaa adeegsada sharootooyinka dhaawaca. Kuwaasi waa sharootooyin yaryar oo la saaraayo meesha lagaa qalay. Way qalalayaan kadibna way soo dhacayaan. Waxaan sidoo kale adeegsanaa dermabond ama koolada meesha la qalay. Tan ayaa soo dhacay marka meesha lagaa qalay bogsooto. Ha xoqin, marmarin ama fulin koolada. Way ku cuncuni doontaa, laakiin ha fujiin, waayo waxaa ka hooseeya meesha la qalay oo dhaawac ah haddii la fujiyo. Waa caadi inay cuncunaan marka ay bogsoonayaan, laakiin ha xoqin.

Marka, ma samayn kartid wax aad biyo dhex galayso muddo labo asbuuc ah ugu yaraan. Taas waxaa ku jira baafka qubayska, harada, bad waynta, tuubada kulul, wax kasta oo saas ah. Haddii aan dhaawacyadaadu bogsoon labo asbuuc gudahood, ha gelin biyo. Keliya xaqiiji inaad shaawar ku qubaysato. Haddii labo asbuuc kadib, wax kasta bogsoodeen markaas waad geli kartaa biyaha.

Hadda, daawooyinka xanuunka. Waxaan dooneynaa inaan xaqiijino inaad isticmaasho Tylenol lixdii saacba mar mudayso marka aad gurga tagto, ugu yaraan dhawrka maalmood ee ugu horeeya. Waxaad liqi kartaa ilaa 1000 mili garaam oo Tylenol ah 6 saac kasta.

Marka taas waa labo xabo oo Tylenol oo dheeri ah 6 saac ba mar. Ma jirto Tylenol dheeri ah. Waxaa ku jirta sonkor aad u badan caloosha ayaana aad kuu xanuuni karta. Waxaad adeegsan kartaa kaniiniyada afka, waxaad adeegsan kartaa kaabsoolka Tylenol, waxaad adeegsan kartaa kaniiniyada. Waxaana lagu dari karaa macmacaan cusub oo aad adeegsan karto. Hadda, daawada xanuunka inta badan waxaad cunaysaa daawada Dilaudid ilaa inaad xasaasiyad ku qabto maahee.

Waxaad isticmaali kartaa cadad aad u yar oo kamid ah daawada. Markaa waa inaan xaqiijino in Tylenol kaaga aad liqdo lixdii saacadoodba mar kadibna waad isticmaali kartaa Dilaudid, ama daawada xanuunka ee aad cunto marka aad u baahato keliya. Marar badan omaalmaha koobaad, waxaad u baahan kartaa hal ama labo inta lagu jiro maalinta kadibna waxaad qaadan kartaa habaynkii haddii aad u baahan tahay xanuun baabi'iye dheeri ah habaynkii.

Marka xiliyadaan waa marka aad nasoo wici karto markasta, marka uu jiro mid kasta oo kamid ah xaaladahaan, xaqiiji inaad nasoo wacdo ama aad tagto qolka xaaladaha degdega ah ama daryeelka degdega ah. Marka aad dhibaato ku qabto neefsiga, wadne garaac degdeg ah ama labadaba. Haddii neeftu kugu yaraato ama haddii neeftu ku dhibayso, aad leedahay neef xiiq ah ama wadne garaacaagu aad uga badan yahay sida caadiga ah.

Aadan caafimaad qabin, aad walaacsan tahay ama aad qabto su'aalo uusan ka jawaabayn buugaaga tusmadu. Marka buugaaga, waxaa ku jira qayb la yiraahdo "Daryeelka kadib Qaliinka". Waxay u dhawdahay qaybta danbe. Qaybtaan ayaana ka hadlaysa wax kasta oo aad su'aal ka qabi karto. Marka xaqiiji inaad akhrido

qaybtaas marar badan si aad u barato. Haddii aadan awoodin inaad caloosha ku sii hayso ama cabto biyaha, ama wax sidaan ah; akhri qaybaha daryeelka meesha lagaa qalay, nafaqada, cabitaannada iyo waxyaabahaas.

Xiliyadaan ayaa sidoo kale marka aad nasoo wacayso: xanuunka daran ee caloosha kaasoo aan lagu xakamayn karin daawada xanuunka ama kasii daraaya muddo kadib. Marka, haddii aad cunayso daawada xanuun baabi'iyaha oo ku socota jadwal aadna si dhab ah u wadeyso, laakiin xanuunka calooshaadu uusan kaa ba'ayn uuna kasii daraayo. Waa inaad nasoo wacdaa ama timaadaa xarunta. Haddii aadan awoodin inaad cabto ama caloosha ku hayso cabitaanka.

Haddii aad dareemayso in wax kugu istaageen cabitaankuna uusan kaa dagayn, ama haddii aad marar badan matagtay ama soo celisay cabitaanka, waayo maaha xaalad caadi ah. Haddii heerkulkaagu ka badan yahay, xaqiiji inaad nasoo wacdo. Guduudasho ama dheecaan ka soo baxa jeexitaanka. Hadda, waad nasoo wici kartaa ama waxaad samayn kartaa farsaadaan. Xaqiiji inaad si tartiib ah u dhaqayso aaga adoo adeegsanaaya biyo saabuun. Maro ku qalaji. Mari qayb yar oo kamid ah boomaatada antibiyootiga ah meesha lagaa jeexay, ku dabool faashad. Haddii aysan bogsoon 24 saac gudahood, xaqiiji inaad nasoo wacdo. Xanuunka lugta. Tan ayaa la xiriiri karta dhiig xiranka gala lugtaada, xanuun kaa haya hal luf, barar degdega ah ee lugta, iyo xididada waawayn ee u dhow dusha sare ee maqaarka, maqaarka gaduudka buluuga noqda ama kulul ee meesha ku xanuunaysa ama bararan.

Waxaad sidoo kale dhibaato ku qabi kartaa dhiiga guntama gacanta ama wax kale. Ma ogtahay, qasab maaha in xanuunku kaa hayo lugaha keliya. Marka dhawr asbuuc kadib qaliinka, waxaad khatar ugu jirtaa dhiig inuu ku guntamo haddii aad gashay qaliinka sleeve gastrectomy, waxaad guriga u qaadan kartaa aspirin dahaar leh si aad u cunto maalin kasta muddo labo asbuuc ah. Waa 325mg oo aspirin dahaar leh ah. Waxayna leedahay dahaar saaran oo difaacaaya calooshaada. Waxay leedahay midabka baroonka. Haddii aad doonayso inaad qaar guriga u qaadato, haddii lagugu xiray suuman, adiga ama anaga ayaa kuu dalbi karna kahor intaadan guriga aadin kadibna guriga ayaad la aadaysaa.

Si looga hortago dhiig guntanka kahor qaliinka. Xaqiiji inaad dhaqdhaqaaqiso lugahaaga kadib qaliinka, waxaad xirnaanaysaa faashadaha marka aad sariirta jiipto, kadibna marar badan ayaad samaynaysaa socsocod. Marka aad guriga joogto xaqiiji inaad kacdo oo samayso hawlahaaga nolol maalmeedka saacad kasta ugu yaraan 5 daqiiqo, kadibna aad kordhiso waqtigaaga socodka maalin kasta. Yoolkaagu waa inaad socotaa ugu yaraan 15 daqiiqo maalin kasta muddo hal asbuuc ah kadib qaliinkaaga. Waadna socon kartaa wax intaas ka badan dhab ahaantii. Markale, shardiga ayaa ah: "Haddii aad xanuun dareemayso ha samayn". Marka haddii aadan dhib ku qabin inaad qaado miisaan fudud ama aad doonayso inaad ku socoto mashiinka orodka ama wax kale oo aadan dhib ku qabin markaad gaarto shan asbuuc, markaas waan kuu fasaxaynaa jimicsi kasta.

Hanaanka cusub laga bilaabo 2019, waxaan keliya qaliinka ku samaynaysaa Isbitaalka Abbott ee ku yaala Minneapolis, ama United ee ku yaala Saint Paul, kuwaas ayaana ah labada qol ee xaalada degdega ah ee dhakhaatiirta qaliinka cayilka xad dhaafka ah ay kugu qaabilayaan. Laakiin, haddii aad qabto xaalad degdeg ah waxna kaa qaldan yahay, waa inaad tagtaa qolka xaalada degdega ah ee kuugu dhow. Ma doonayno inaad jidku kugu dheeraado adoo doonaaya inaad tagto mid kamid ah xarumahaan kale haddii aad qabto xaalad degdeg ah. Haddii aad u baahan tahay in gaari lagugu qaado, waxaa lagu qaadi doonaa Abbott ama United. Haddii waxyaabo badan lagu samayn karo khadka taleefanka, sida haddii aad u baahan tahay in cabitaanka lagaa siiyo sayloonka ama aad u baahan tahay iskaan ama wax kale. Markaas aad ayay dhif u tahay in lagu qaado midkood xarumhaas.

Marka, xajmiga kaniiniga kadib qaliina: Hadda, laga bilaabo Oktoobar, waxaan isku raacnay in bukaanadeenu ay cuni karaan kaniiniga xajmiga oo dhan kadib qaliinka. Hadda, taasi kama dhigna inaad jebin karin. Waxay ka dhigan tahay inaysan qasab ahayn inaad jebiso. Xaqiiji inaad adeegsanayso garaadkaaga guud marka aad liqayso kaniiniyads. Hal xabo liq markiiba. Xaqiiji in afkaagu qoyan yahay ama aad biyo yar ku kabato si kaniiniga kaaga dago. Laakiin kaniiniyada Tylenol, waad u kala jebin kartaa labo nus, waadna kala

jebin kartaa, ilaa aad ka awoodayso inaad kuligiis liqdo. Qof kasta wuxuu guriga uqaadaneyaa daaqo la yiraahdo omeprazole taasoo ah kaabsool. Waadna liqi kartaa kaabsoolka oo dhan. Uma baahnid ku qasto Jello aadna liqdo. Kaabsoolka oo dhan ayaad liqi kartaa. Laakiin markale, xaqiiji inaad keligiis liqdo. Daawo kale oo aad guriga u qaadanayso waa daawada saxarada jilcisa. Daawadaas ayaad u cunaysaa labo jeer maalintii ilaa aad qabto maahee shuban, haye? Kadibna haddii aadan saxaroon wax ka badan sadex maalmood, waa inaad qaadataa xadi kamid ah caanaha magnesia.

Sidoo kale, ha cunin feetamin ama macaadin. Feetamiinada aan ku siino, ma cunaysid midkoodna muddo hal asbuuc ah kadib qaliinka. Anaga ayaana kuu sheegi doona kuwa aad bilaabi karto cunistooda. Marka ha cunin feetamiino asbuuca koobaad kadib qaliinka.

Hadda, qaybta kale ee buugeena ayaa la yiraahdaa “U diyaar garoowga Qaliinka”, haye? Qaybtaan waa qaybta daawada ee aan doonaayo inaad guudmar kooban ku sameeyo. Marka waxaan idiin sheegay inaan ku siinayno sadex feetamiin, feetamiino badan oo leh ayroon, feetamiin D, oo aad qaadan karto ilaa maalinta qaliinkaaga, daawooyin kasta oo kale oo daawo dhaqameed ah ama dukaanada laga gato, oo aan ahayn daawadaada caadiga ah ee dhiigkarka, iwm.--kuwaani waa daawooyin dhaqameedka, feetamiinada ama macdanta—waa inaad joojisaa daawooyinkaas labo asbuuc kahor qaliinka. Kuwaan ayaa noqonaaya waxyaabaha sida saliida kaluunka, wax kasta oo aad qadato asagoo uusan dhakhtar kuu qorin. Wax kasta oo la xiriira daawada sonkoroowga, waa inaad kala hadashaa dhakhtarkaaga guud aadna ogaataa marka aad joojinayso. Mar kale, waxaan horey uga hadalnay daawooyinka uurka ka hortaga, muddo 60 maalmood ah, waa inaad cunin. Baxnaaninta badelida hoormoonka, Premarin, sidoo kale waad joojinaysaa muddo 60 maalmood ah: 30 maalmood kahor qaliinka iyo 30 maalmood kadib qaliinka.

Markale, phentermine ta waa inaad joojisaa toban maalmood kahor qaliinka. Sidoo kale daawooyinka NSAID. Marka, ibuprofen, Aleve, Motrin, Celebrex, Voltaren, iyo waxa lamidka ah waa inaad joojisaa toban maalmood kahor qaliinka. Waxaad xanuun baabi'iyee ahaan u qaadan kartaa Tylenol ama acetaminophen keliya. Hadda, daawooyinka dhiigkarka, inta badan dadka ayaa cuni kara daawadooda dhiigkarka maalinta qaliinka, daawada aadan cuni karin kahor qaliinka waa lisinopril. Waa inaad joojisaa daawadaan maalinta kahoraysa qaliinka waayo waxay carqalad ku tahay daawada suuxinta.

Waad ku mahadsan tahay daawada casharkan qaliinka kahor! Markale, haddii aad qabto wax su'aalo ah, waa inaad u sheegto kalkaalisadaada ama aad fariin uga dirto dhahtarkaaga aalada MyChart.