

Maaraynta Miisaanka ee Allina Health Tijaabada Oonlaynka ah ee Kadib Qaliinka Miisaan Dhimista

Magaca

Taariikhda Maanta

Ciwaanka limeelka:

Imtaxaankaan danbe ayaa la galaa kadib marka aad daawato Siminaarka Warbixinta ee Oonlaynka ah. Bukaannada xiiseynaaya waa inay si sax ah uga jawaabaan 14 su'aalood. Imtaxaanaadka waxaa sixi doona shaqaalaha xarunta caafimaadka marka aad u gudbiso. Haddii aad khalado wax ka badan 3 jawaabood, waxaa lagaa codsan doonaa inaad imtaxaanka qaliinka kadib ku noqoto.

Waad daabacan kartaa imtaxaankaan si aad tixraac uga dhigato inta aad muuqaalka daawanayso. Jawaabaha ayaa lagu bixin karaa nuqulka bogga la daabacay ama waxaad ku bixin kartaa kumbuyuutarkaaga adoo adeegsanaaya bokisyada. Keliya goobin geli jawaabta ku qoran bogga, ama saar "X" godka ku ☒ xiga jawaabtaada.

Imtaxaanaadka la dhamaystiro ayaa lagu diri karaa labo qaab:

limeelka: WeightManagement@allina.com

Boostada: Weight Management – Mercy
Attention: Referral Specialist
11850 Blackfoot St. NW, Suite
130 Coon Rapids, MN 55433

Xog ku saabsan cayilka xad dhaafka ah

Su'aasha 1: Cabirka Miisaanka Jirka (BMI) waxaa lagu cabiraa ayadoo la adeegsanaayo mid kee kamid ah kuwa soo socda?

- a. Jooga
- b. Miisaanka
- c. Jooga iyo Miisaanka
- d. midna kuwa Kore

Su'aasha 2: Midkee kamid ah bukaannada soo socda ayaan si xad dhaaf ah u cayilnayn?

- a. Qof dumar ah oo 26 sano jir ah taasoo leh miisaan xad dhaaf ah oo dhan 100 bawn.
- b. Nin 53 sano jir ah kaasoo leh BMI dhan 40 ama ka badan.
- c. Nin 42 sano jir ah oo leh BMI dhan 23 qabana xanuunka wadnaha.
- d. Qof dumar ah oo 38 sano jir ah taasoo leh BMI dhan 37 iyo sonokoroow aysan maarayn.

Su'aasha 3: Xanuunnada ka dhalan kara cayilka xad dhaafka ah waxaa ku jiri kara laakiin kuma koobna:

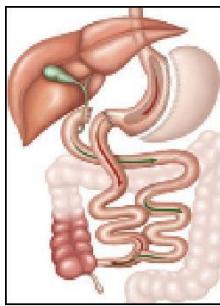
- a. Sonkorow
- b. Dhiigkar
- c. Qaar kamid ah kansarka
- d. Dhammaan kuwa kore
- e. midna kuwa Kore

Dookhyada qaliinka

Su'aasha 4: Faa'iidooyinka qaliinka rooboodka ah waa in dhakhtarku arki karo aaga uu qalaayo si fiican waxeyna soo yareyn kartaa mudada aad ku bogsoonaysa waxeyna yareysaa xanuunka.

- a. Sax
- b. Qalad

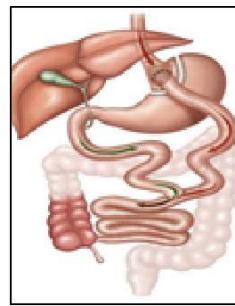
Fadlan adeegso dookhyada soo socda si aad uga jawaabto sadexda su'aalood ee xiga:



A.



B.



C.

Su'aasha 5: Midkee kamid ah kuwa kore ayaa loo yaqaanaa "Roux," "gastric bypass," ama "Roux-en-Y gastric bypass"?

Xarafka

Su'aasha 6: midkee kamid ah kuwa kore ayaa loo yaqaanaa "sleeve," "vertical sleeve," ama "vertical sleeve gastrectomy"?

Xarafka

Su'aasha 7: Midkee kamid ah kuwa kore ayaa loo yaqaanaa "switch," "duodenal switch," ama "DS"?

Xarafka

Su'aasha 8: Qaliinkee keliya ayaa yareeya cabirka caloosha?

- a. Roux-en-Y gastric bypass
- b. Vertical sleeve gastrectomy
- c. Duodenal switch

Su'aasha 9: Qaliinkee ku xiran qabsinka? (Xanuunka qabsinka waa xanuun ka dhasha cuntooyinka ay ku badan yihiin dufanka ama sonkorta)

- a. Roux-en-Y gastric bypass
- b. Duodenal switch
- c. Vertical Sleeve Gastrectomy

Su'aasha 10: Qaliinka roux-en-Y gastric bypass iyo duodenal switch ayaa labaduba keena yareynta cuntada ku milmaysa jirka, halka sleeve gastrectomy uusana sababin taas.

- a. Sax
- b. Qalad

Nolosha kadib qaliinka

Su'aasha 11: Hormarka cuntada kadib qaliinka ayaa muhiim u ah kahortaga dhibaatooyinka.

Nidaami hormarinta cuntada si sax ah u deji ayadoo 1 noqonaayo kan 1^{aad} kadib qaliinka halka 4 ay noqonayso.

- a. Dareraha Buuxa
- b. Dareere Nadiif ah
- c. Caadi
- d. La Nadiifiyay

Su'aasha 12: Midkee kamid ah tusmooyinka soo socda ayaa muhiim u ah joogtaynta mudada dheer ee joogtaynta miisaan dhimista.

- a. Cun cunto ku deeqda, hana dhargin..
- b. Raac xeerka 30/30.
- c. Arag cuntada maarayntaada miisaanka iyo dhakhtarka 1 asbuuc, 5 asbuuc, 3 bilood, 6 bilood iyo sanadkiiba mar kadib qaliinka.
- d. Samee jimicsi iyo dhaqdhqaqaq maalin kasta muddo 30 daqiqo ah.
- e. Dhammaan kuwa kore

Su'aasha 13: Midkee kamid ah tilmaamahaan ayaa kaa caawinaaya nolosha qaliinka miisaan dhimista kadib?

- a. Cabista biyo badan (ugu yaraan 64 wiqiyadood oo biyo ah maalin kasta)
- b. Cunista cuntooyinka ay ka buuxdo barootiin marka hore inta aad cuntaynayso.
- c. Akhrinta tilmaamaha cuntada si aad u xulato cuntooyin caafimaad leh
- d. Dhammaan kuwa kore
- e. midna kuwa Kore

Su'aasha 14: Midkee kamid ah fiitaamiinada soo socda ayaad qaadanaysaa inta ka dhiman noloshaada kadib qaliinka?

- a. Feetamiinnada badan maalin kasta
- b. Kaalshiyaam maalin kasta
- c. Feetamiin D maalin kasta
- d. Dhammaan kuwa kore

Su'aasha 15: Midkee kamid ah kuwa soo socda ayaa RUN ah oo ku saabsan daawada xanuun baabi'iyaha dukaannada laga iibsado kadib qaliinka miisaan dhimista?

- a. NSAIDS ayna ku jirto ibuprofen (Motrin® Advil® ama Nuprin®), naproxen (Aleve®) iyo ketoprofen (Orudis®). Waad cuni kartaa daawooyinkaan adiga oo aan wax khatar ah kala kulmayn kadib qaliinka.
- b. Acetaminophen (Tylenol®) ayaa badqab u leh inaad liqdo kadib qaliinka miisaan dhimista.
- c. NSAIDS ma kordhinayaan khatartaada umuloowga kadib qaliinka Roux-en-Y gastric bypass.

Su'aasha 16: Midkee kamid ah kuwa soo socda AYAAN RUN ahayn kaasoo quseeya nolosha kadib qaliinka miisaan dhimista?

- a. Kooxaha Taageerada ee Allina Health ayaa kulma bil kasta, Wuxaan ka helaysaa faa'iidooyin badan inaad ka qaybgasho aadna la wadaagto khibradaada aadna sidoo kale wax uga barato khibrada dadka kale.
- b. Wuxaan yeelan doonaa maqaar badan oo hilibku ka dhacay: Da'da, hide sideyaasha, heerka jimicsiga iyo cadadka miisaanka kaa dhacay ayaa dhammaan saamaynaaya cadadka maqaarka dheeriga ah ee aad lahaan doonto.
- c. Jimicsigu muhiim maaha qaliinka kadib waayo qaliinka ayaa wax kasta xalinaaya.
- d. Suuragal uma ahan haweenka galay qaliinka miisaanka dhimista inay uur caafimaad leh qaadaan.

Helitaanka aqbalaada inaad gasho qaliinka

Su'aasha 17: Midkee kamid ah kuwaan ayaa RUN ah kahor intaadan gelin qaliinka miisaan dhimista.

- a. Waa inaad ka xaqijisaa in shirkadaada caymisku daboolayso qaliinkaaga miisaan dhimista marka aad bilaabayso barnaamijkeena.
- b. Shirkada caymiska ayaa ku kala duwan shuruudaha ay rabaan kahor intaysan aqbalin qaliinka.
- c. Bukaan kasta wuxuu u tagayaa dhakhtarka cuntada ugu yaraan sadex jeer kahor qaliinka.
- d. Wuxaan masuul ka tahay raacida qorshahaaga daryeelka, **ilaalinta** balamaha kuu mudaysan, iyo dejinta yoolalka yaryar si aad usii wado u diyaar garoowga qaliinka
- e. Wuxaan iska ilaalinaysaa nikootiinta ugu yaraan 2 bilood kahor intaadan qaliinka gelin
- f. Dhammaan kuwa kore.