



### SARRAYNTA CADAADISKA DHIIGGU UMA FIICNA CAAFIMAADKAAGA

Cadaadiska dhiiggu waa cadaadiska ku yimaadda xididdada dhiigga marka uu dhiiggu wadnaha uga soo baxayo xagga jirka oo marka dambena ku soo laabanayo wadnaha. Sarraynta cadaadiska dhiigga oo sidoo kale lagu magacaabo Dhiig-kar (Hypertoni) wuxu samaynayaa in xididdada dhiiggu isla beddelaan wakhtiga oo ay noqdaan kuwo qallafsan oo kala fidsankoodu yaryahay. Waxay adkayn kartaa shaqadii bam-garaynta wadnaha, haddii aan wax laga qabanna halis ayey noqon kartaa. Haddii qofku qabo sarraynta cadaadiska dhiigga, waxa badanaysa halista inuu ku dhaco maskax-wareen (Stroke), laakiin sidoo kale waxa ku dhici kara wadne-istaag, hawlgab-wadne, kelyo-xanuun iyo wareegga dhiigga ee lugaha oo xumaada. Sidaa darteed waa muhiim in hoos loo dhigo cadaadiska dhiigga ilaa heer wanaagsan.

Waxad laftigaagu samayn kartaa waxyaalo badan si aad u hagaajiso caafimaadkaaga una yarayso halista cudurrada khatarta ah.

- Jooji sigaarka haddii aad cabto
- Cun wax nafaqo leh
- Miisaanka iska dhin haddii aad u baahan tahay
- Dhaqdhaqaaq same – iska jir wakhtiyo dhaadheer oo aad iska fadhido
- Khamriga iska yaree
- Walbahaarka yaree

Haddii aad u baahan tahay taageero xagga isbedelka qaab nololeedka ah – la xiriir xaruntaada xannaanada caafimaadka.

### KONTORROOL CADAADISKA DHIIGGA SI AAD U OGAADO

Dad badan oo qaba sarraynta cadaadiska dhiigga ayaan waxba ka ogayn. Mararka qaarkood waxa kugu dhici kara astaamo yaryar sida madax-xuun fudud iyo daal.

Dadka intooda ugu badan waxa yool u ah cadaadis-dhiig oo ka hooseeya 140/90 mm Hg. Waxa habboon in cadaadiska dhiigga la cabbiro marar badan inta aan la aamminin in qofku qabo cadaadis dhiig oo sarreeya.

## **SARRAYNTA CADAADISKA DHIIGGA WAA IN WAX LAGA QABTAA**

### **– WAX KA BEDDEL QAAB NOLOLEEDKAAGA**

Haddii qofku qabo sarrayn yar oo cadaadiska dhiigga ah waxa ku fillaan karta in wax laga beddelo qaab nololeedka. Cadaadkiska dhiigga waxa saamayn ku yeesha culayska. Dad badan waxa caawin kara inay miisaanka dhimaan. Jimicsiga qorshaysan qudhiisu wuxu muujiyey in uu cadaadiska yareeyo, xiitaa haddii aan isla markaa miisaanku dhicin. Haddii aad cabto khamri badan waad yarayn kartaa cabbiddiisa. Badiyaa taasi waxay hoos u dhigtaa cadaadiska dhiigga. In milixda la yareeyo qudheedu waxay ka mid tahay talooyinka xagga cuntada ee lagaga hor tago sarraynta cadaadiska dhiigga.

### **DAD BADAN WAXAY U BAAHANYIHIIN DAWOYIN**

Dadka qaba sarraynta cadaadiska dhiigga intooda ugu badani waxay u baahanyihiin dawooyin nooc uun ah si hoos loogu dhigo cadaadiska dhiigga. Dawooyinka oo dhan waxa loogu talagalay in loo qaato maalinle. Mararka qaarkood hal wakhti, mararka qaarkoodna laba wakhti maalintii. Dhammaan dawooyinka cadaadiska dhiigga ee immika la isticmaalaa waxay keeni karaan waxyeellooyin kale. Badankooduse ma aha qaar dhibaato badan oo way iska baaba' aan muddo yar ka dib. Laakiin mararka qaarkood waxa loo baahan karaa in la beddelo dawada ama in la dhimo inta la qaadanayo. Badiyaa waxa fiican in la qaato laba ama saddex dawo oo kala duwan oo uu hooseeyo tanka la qaadanayaa. Halkii laga qaadan lahaa dawo tankeedu sarreeyo. Dhakhtarka iyo adiga ayaa isla xaddidaya dawooyinka adiga kugu habboon.

### **HA JOOJIN DARYEEL SHAQAYNAYSAA**

Dadka ugu badan ee qaba dhiig-karta (Hypertoni) waxay u baahanyihiin daaweyn inta ay nool yihiin. Inkasta oo ay dareemayaa inay qabaan caafimaad buuxa. Laakiin haddii aad dhinaca wanaagsan u saamayn karto arrimaha qaab nololeedkaaga oo cadaadiska dhiiggu xakamaysnaado, markaa xaaladaha qaarkood waxa la dhimi karaa xaddiga dawada, waxana dhici karta in laba joojiyo daaweynta cadaadiska dhiigga gebi ahaanba. Laakiin mar walba kala sheekayso dhakhtarkaaga wax ka beddelidda daawo-qaadashada si aanad u joojin daryeel samaynayey waxtar weyn.

### **DADKA QAAR WAXAY HALIS WEYN UGU JIRAAN INAY KU DHACAAN CUDURRADA XIDIDDADA WADNUHU**

Haddii aad qabto macaan, khalkhal xagga subagga dhiigga ah, haddii aad sigaarka cabto ama miisaankaagu badanyahay, waxa kugu habboon in aad kontoroosho cadaadiska dhiiggaaga dhawr jeer sannadkiiba. Taasi waxa kale oo ay ku qusaysaa haddii aad cabto khamri badan. Telefoon u dir xaruntaada xannaanada caafimaadka si laguugu qabto wakhti lagu kontoroolo.

Adigaaga doonaya in aad wax dheeraad ah ka sii akhrido sarraynta cadaadiska dhiigga, waxad gashaa [www.1177.se](http://www.1177.se) ama [www.sundkurs.se](http://www.sundkurs.se)