Ku dhawaad 1 milyan oo qof ayaa leh dhiig kar kacsan gudaha Denmark – miyaad ka mid tahay?

Naftaada si fiican u **ilaali**

Qaab nololeed caafimaad-qaba ayaa sida ugu hufan ee loo yarayn karo halista dhiigga guntama iyo dhiigga maskaxda ku furma.
Waana wax u fiican caafimaad jidhka oo dhan.

Waxa lagugula talinayaa in aad:

- Cunno cafimaad leh cunto – macnuhu waa midho iyo khudaar badan
- Iska ilaaliso milixdsa iyo dufanka badan
- Aanad sigaar cabin
- U cabto khamriga dhexdhexaad ah –raga ugu badnaan 14 unug toddobaadkii, dumarkana ugu badnaan 7 unug toddobaadkii
- Jimicsato si joogto ah – ugu yaraan 30 daqiiqo maalintii
- Qiyaasto dhiig karkaaga si joogto ah oo aad hesho daawayn haddii ay sarrayso
- Qiyaasto heerka dufanka ee dhiigaaga.

Taageer shaqada Hjernesagen

Hjernesagen waa urur qaran ee dadka qaba xaaladaha dhiiga guntama ama xidid maskaxeedku ku furmo, iyo dadka kale ee maskaxda ka dhaawacma, ehelkooda iyo dadka kale ee xiisaynaya.

Waxaan ka shaqaynaa in:

- Laga hortago dhiigga maskaxda ku furmaya iyo xinjiraha ku samaysmaya maskaxda
- La hubiyo helitaanka daawaynta ugu fiican ee suurtagal ah iyo raysashada, ee dadka qaba xaaladahaas
- La hubiyo siinta taageerada ugu wanaagsan ee suurtagal ah ee dadka xaaladahaas qaba iyo qoysaskooda.

Waxaan bixinaa afar nooc oo xubinnimo:

Xubinnimo qof, xubinnimo qoys, xubinnimo taageero iyo sharikad/hay'ad.

Ka xubin ahaan waxaad heli:

- Jariidadda xubnaha Hjernesagen
- Deeq fasaxyada iyo cashar
- Khad telefon gargaar ee dhakhtar takhasus ah (neuropsychologist)
- Helitaanka buugaag, warbixino iyo buugaag yaryar
- Helitaanka xaflado gudaha iyo kooxo is-gargaara
- Fursadda taageero ujeeddo wacan leh

Waxaad kale oo dhaqaale ahaah
u taageeri kartaa shaqadayada:

- Ku bixi deeq www.hjernesagen.dk
- Ku bixi deeq giro 157-5171
- Ku soo dir SMS* illaa 1414 oo wata

fariinta hjerne100 – waxaad bixin kartaa DKK 100.
Waad ku mahadsan tahay taageeradaada.
*Kharashka caadiga ah waxa bixiya

Hjernesagen
LIVET MED HJERNESKADE

Blekinge Boulevard 2 • 2630 Taastrup • Telefon 36 75 30 88
Mail: admin@hjernesagen.dk

Ilaali maskax-daada - la soco dhiig karkaaga

SOMALISK

Hjernesagen
LIVET MED HJERNESKADE

Dhiig karku muhiim ayuu ku **yahay caafimaadkaaga**

Waa muhiim in in aad ogaato dhiig karkaaga, waayo dhiig karka kacsan waa halista ugu muhiimsan ee keenta dhiigga guntama eek u qarxa maskaxda – sida runta ah, halista in ay kugu dhacaan afar jeer ay ka sarraysaa haddii dhiig karkaagu kacsan yahay.

Dhiig karka kacsan waxa kale oo uu dhaliyaa in xididaadu isku soo ururraan si dhakhso leh. Xidhiidhiga xididadu waa waxa ugu badan ee badi jirroyinka wadnaha iyo socodka dhiigga – iyo dhiig karka kacsan oo isna ku keena dhaawac kelyaha.

Dhiigga guntama ama dhiigga maskaxda ku furma wuxu helaa 7dii qofba mid

7dii qofba mid ayuu saameeyaa mar uun noloshooda dhiig guntanka ama dhiig ku furmaa maskaxda. Marka uu ku dhaco dhiig guntan ama dhiig ku furmay maskaxda wuxu badiyaa keenaa cawaaqiib inta la nool yahay saameeya oo ah qaab naafanimo dhinac jidhka ah, dhibaatooyin xagga hadalka ah iyo luqadda, dhibaatooyin xasuusta ah iyo daal badan. Haddii qof kasta oo dhiig kar leh uu helo daawayn, illaa badh dhammaan kiiskaskaas ayaa laga badbaadin karaa – waa taas sababta ay tahay in aad ula socoto dhiig karkaaga.

Ayaa heli kara dhiig kar kacsan?

Qof kastaaba wuu heli karaa dhiig kar kacsan. Laakiin xaalado gaar ah ayaa kordhin kara halistaas. Tusaale ahaan:

- U nuglaanta dhiig kar kacsan oo qoysku leeyahay
- U nuglaanta qoyska ee dhiig ku guntama wadnaha ama maskaxda
- Sonkorow
- Jirrada kelyaha iyo
- Sigaar cabbis
- Buurnaan
- Qaadashada khamri badan
- Milix badan oo ku jirta cunnada
- Dufan badan oo ku jira cunnada
- Jimicsiga jirka oo yar.

Ogow in sida badan aanad dareemi Karin in aad leedahay dhiig kar kacsan. Taas darted, waa muhim in uu dhakhtarkaagu eego dhiig karkaaga.

Waa maxay dhiig karku?

Dhiig karku waa daqdiga xididada waaweyn qayb ahaan, meesha wadnuhu isku durko (daqdiga isku-duruga), qayb ahaana meesha wadnuhu ku kala baxo (daqdiga kala-baxa). Dhiig karka waxa laga eega laba tiro tusaale ahaan 140/90 mmHG (millimetres mercury). Daqdiga wuxu islama mid ah maalintii oo dhan. Tusaale ahaan, wuxu kacaa marka aad hawl gasho, aad faraxdo iyo wiixi la mid ah. Taas weeyaan sababta ay u fiican tahay in dhiig karka la eego mar aad iska dabacsan tahay.

Waa maxay dhiig karku?

Haddii uu dhiig karkaagu ka sarreeyo 140/90 mmHG, markaas waxaad leedahay dhiig kar kacsan. Xeerkan waqxa lagu dabiqi karaa dhammaan dadka waaweyn – da'da aad doonto ahaw iyo haddii aad tahay lab ama dheddig. Haddii aad qabto sonkorow ama jirrada kelyaha, heerku wuu ka hooseeyaa – dhakhtarkaaga ayaa kaala talin doona taas.

Meeqa jeer in la eego weeyaan dhiig karka?

HjerneSagen waxay ku talinaysaa dadka waaweyn in ay eegaan dhiig karkooda si joogto ah. Waxay ka dhici kartaa xafiis dhakhtar, xarun caafimaad ama guriga. Inta jeer ee aad qiyaasaysaa dhiig karkaaga waxay ku xiran tahay xaaladaada nololeed. Kala hadal taas dhakhtarkaaga.

Haddii aad rabto in aad guriga ku qiyaasto dhiig karkaaga

Haddii aad rabto in aad guriga ku qiyaasto dhiig karkaaga, waa muhiim in aad haysato saacadda qiyaasta dhiig karka oo la aqoonsan yahay oo leh qabatin ah gacanta inteeda sare. Websaydka On Hjernesagen ee ah www.hjernesagen.dk waxaad ka heli kartaa sida loo qiyaaso dhiig karka. Halkaas waxa kale oo aad ka iibsan kartaa saacad dhiig kar oo la aqoonsan yahay.

Haddii uu dhiig karkaagu ka sarreeyo

140/90

markaas waxaad leedahay dhiig kar kacsan.