Muxuu Dr. Luukos ka leeyahay Dabaarka

Istaroog waa mid ka mid sababaha dhimashada adduunka. Afrika dhexdeeda waa mid ka mid ah sababaha ugu sarreeya geerida dadka waaweyn. Ma taqaanaa qof ku dhacay istaroog? Fursado ayaad tahay. Hooyadaa ama aabahaa? Awoowe ama ayeeyo? Ama xitaa naftaada. Weligaa ma ka fikirtay su'aalaha soo socda ee muhiimka ah ee ku saabsan istarоogga: Marka hore, maxaa sababa istarоogga? Marka labaad, karaa istaroog miyaa laga hortagaa? Midda saddexaad, haddii aan qabo istaroog ama qof qoyskayga ka mid ah ayaa leh mid sidee baa la ii daryeeli karaa iyaga mise u daryeela iyaga? Tan afraad, istaroog kadib qof ma socon karaa mise wuu hadli karaa? Ugu dambeyntiina, haddii aniga ama qof aan aqaanno uu leeyahay istaroog wuuna dhintaa.

Istaroog waa maskaxda oo fariisata. Waxay dhacdaa marka uu maskaxda ka go’o qeyb ka mid ah dhiigga waraabiya, taasoo ay ugu wacan tahay:•xidid xirma (an ischaemic stroke), ama•dhiigbax (a haemorrhagic stroke).Haddii ay sidaas dhacdo maskaxdu ma hesho ogsajiinta ay u baahan tahay, markaas ka dib unugyada maskaxda ayaa istaaga oo way dhintaan. Unugyada maskaxda ee dhinta dib uma soo noqdaan, balse waxaa macquul ah in ay hawshoodii qabtaan qeybo kale oo ka mid ah unugyada maskaxda – taasi waa sida looga bogsan karo. Maaddaama ay maskaxdu xukunto wax kasta oo la sameeyo, la dareemo, laga fekero, la xusuusto, dhaawaca maskaxda ayaa waxyeello gaarsiiya awooddii iyo kartidii qofka. Waxyeelladaasi waxay ku xiran tahay hadba qeybta uu dhaawacu gaaro.

Maxaa sababa istaroog?Istaroog waxaa sababa marka uu khalad ku yimaado qulqulka dhiigga – 'habdhiska xididdada.' Labada sababood ee ugu waaweyn waxa ay kala yihiin:•dhuudhuubasho, 'isku dhawaansho', adkaansho, ama itaal darro ku timaadda xididdada dhiigga (halbowlayaasha), ama•isku-dhagid ku timaadda dhiigga.Waxay u badan tahay in uu istaroog kugu dhici doono haddii aad khatar ugu jirto xaaladahaas. Tusaale, haddii aad tahay qof waayeel ahama haddii aad qabto dhibaatooyin la xiriira xagga

caafimaadka, sida dhiigkar badan ama sokoroow.Waxyaabo hab-nololeedka, ka mid ah ayaa khatar keeni kara, sida cuntada, cabbista aalkolada, isticmaalka maandooriyaha, cabbista sigaarka, iyo jimicsiga jirka lagu sameeyo.Khatartaas faraha badan in aad intii karaankaaga ah u sameyso tallaabbooyin is-beddel ah ayaa kugu caawin karta in aad iska yareyso khatarta uu istaroog kuugu dhici karo.

Cunista raashinka habboon Cuntada fudud ka dhigo khudaar mira ah iyo cagaarIsku day in aadan cunin raashinka dibadda ee u daran caafimaadka. Cun raashin caafimaadka u wanaagsan, sida khudaar daray ah, cagaar, iyo khudaar qallalan.Ku tala gal in aad cunto ugu yaraan shan goor oo ah khudaar mira ah iyo cagaar maalin kasta. Halkii mar qiyaas ahaan 80 garaam (saddex oonsi) – tusaale, tufaax ama oranji, casiir oranji ka sameysan, kaarooto weyn, laba barakoolli, sacab muggii oo ah canab, ama saddex qaaddo oo ah digir.Cun barootiin dufankiisu yar yahayIska yaree hilibka xoolaha – cun kalluunka, digaagga (oo laga fiiqay maqaarka sare), hilibka ugaarta ama khudaarta badan ee ay cunaan dadka aan hilibka cunin. Hilibka xoolaha badankooda waxaa ku jira dufan halbowlayaasha u daran.

Cun raashin caloosha socodsiiyaRaashinka caloosha socodsiiya wuxuu caawiyaa xakameynta heerka dufanka dhiigga. Cun siiriyaal iyo baasto badar laga sameeyey, iyo badar kale sida mid budo ama jariir ah oo la yiraahdo kuuskuus.Iska yaree cusbadaCusbadu dhiigkarka ayey kor u kicisaa. Iska jooji raashinka diyaarsan ee dibadda laga iibsado ee ay ku badan tahay cusbada. Cun raashin markaas dabka laga soo qaaday, intii aad cusbo ku dari lahayd raashinkaaga, ku dhanaanso geedo xawaash ah iyo kuwa kulkulul.Iska yaree raashinka dufanka badanQof kasta wuu u baahan yahay in uu cuno raashin dufan leh, laakiin dufanka badan wuxuu xiraa halbowlayaasha oo wuxuu keenaa dhibaatooyin cayilka la xiriira. Iska yaree oo intii aad isticmaali lahayd subag burcad ah iyo margariin, badso cagaarka, olyo liifada, iyo saliid miro laga sameeyey.