Waxaa Sabaaba Dhiig Karka

3

Ado wuxuu ahaa nin ku noolaa magaalo yar. Ma uusan dareemin si wanaagsan muda dhowr bilood. Maalin ayuu lugeynayay saxiibkis, Harry, uu arkay inuu u muuqdo mid daalan. Markii la weydiiyay sababta, Ado ma uusan aqoon dhibka haysto. Wuxuu kaliya ugu jawaabay inuusan caafimaad dareemin dhowr bilood. Dhowr maalmood ka dib wuxuu dareemay madax xanuun ka dibna waxaa lama filaan ah, maalin maalmaha ka mid ah gacantiisa midig ayaa daciif noqotay.

Ado wuxuu ogaaday in ay wax khaldan yihin. Aad buu u argagaxay, maxaa yeelay wuxuu ogaa in dhowr toddobaad usan cafimaad wanaagsan dareemin. Wuxuu xasuustay hooyadiis aabihiis inuu u dhintay dhiig kaar, wuxuuna isweydiiyay hadii kani yahay waxa dhici doona. Wuxuu ogaaday inay jirto dhibaato weyn. Ado walaalkiis ayu wacay. Walaalkiis wuu ogaa inay wax ka khaldan yihiin sidaa darteed isagu wuxuu u yimid inuu soo arko. Walaalkiis ugaala taliyay in u isbitaalka. Markii ay yimaadeen cisbitaalka kalkaalisada caafimaad ee aragtay waxay markii ugu horaysay ka baartay dhiig karka. Waxay dareentay inuu dhiigkarkiisu aad u sarreeyay, qiyaastii 220/120. Waxay dib u hubisay dhowr jeer. Waxay waydiisay sida badan ee uu dhiig karkaaga u hubiyo oo wuxuu u sheegay tani inay tahay markii ugu horraysay. Kalkaalisada caafimaad iyo kadib dhakhtarkii ayaa u sheegay inay hubiyaan inuu ku dhacay istaroog taariikh dheer oo dhiig karka si xun u xakamaynaysa.

Waa maxay sababta dhiig karka, oo ah dhibaato aad u sarreysa? Maxaa sababa? Ugu dambeyntii maxaan sameyn karnaa si loo daaweeyo dhiig karka? Aynu ka jawaabno ugu horreyn saddexdaas su'aalood, waa maxay sababta dhiig karka usocdo uu dhibaato u leeyahay gabi ahaanba.

Marka hore, waa inaan fahanno waxa caadi ah iyo waxa dhiig karka u sarreeya. Cadaadiska dhiiga ayaa guud ahaan laga qaadaa qaybta labada garab. Waxaa sidoo kale lagu qaadi karaa lugta laakiin cadaadisku wuu ka duwan yahay lugta. Shirka caadiga ah ee adduunka oo dhan waa in lagu qaadaa dhiigkarka bidix ama gacanta midigta kore. Cadaadiska dhiigu guud ahaan wuxuu leeyahay laba lambar, oo loo xilsaaray. Tiraada koowaad ama kan kore waxaa la yiraahdaa systolic. Tani guud ahaan waa inta u dhaxaysa 90 ilaa 140. Tirada labaad ama kan hoose waxaa loo yaqaannaa diastolic. Tani guud ahaan ama caadi ahaan inta u dhaxaysa 60-90. Celceliska celceliska cadaadiska dhiigga waa 120/80.

Cadaadiska dhiigga ee sareeya wuxuu keenaa dhibaatooyin sababtoo ah waqti ka dib in cadaadiska sare uu dhaawici karo dhowr xubnood oo jirka ah. Waxa muhiimka ah waa in dhaawacani uusan sidii caadiga ahayd u dhicin si dhakhso ah laakiin si tartiib tartiib ah. Waqtiga intiisa badan sanado badan. Dhibaatada ayaa ah in qofna uusan ogeyn inay jiraan dhibaatooyin daran oo ka yimaada cadaadiska dhiigga ee sarreeya ilaa dhaawaca la sameeyay oo ay aad u soo daaheen. Waa maxay xubnaha qaarkood, ee wax yeelaya? Wadnaha, kilyaha, xididdada dhiigga laftooda iyo maskaxda ayaa ah kuwa ugu horreeya ee ay waxyeelleeyaan.

Aynu marka hore ka hadalno cuntadayada. Cuntadayadu waxay saameyn ku yeelan kartaa dhiig karka waxayna siyaabo badan kor ugu kaceysaa. Marka hore, waa qaadashada cusbadayadu. Qaadashada milix badan waxay sababi doontaa in dhiig karkaagu kor u kaco. Dadku badanaa waxay isweydiiyaan inta ay la eg tahay. Marka hore, ka dib marka cuntada la kariyo ha ku darin milix dheeraad ah. Marka labaad, inta lagu jiro karinta waa inaanu ku darin milix badan. In si fudud wax loogu cuno waa mid wanaagsan. Cusbo aad u badan ayaa dhiig karkaaga kicin karta. Qaybta labaad ee cunista oo saameyn ku yeelanaysa dhiig karkaaga ayaa ah inta aan cunno. Haddii aan cunno rooti fara badan iyo waxyaabaha sokorta leh ee sababi kara inaan culeys saarno. Miisaan

xad dhaaf ahi waxay noo horseedi kartaa dhiig karka. Markaa waa muhiim inaadan cunin wax badan. Dadka badankood waxay u muuqdaan inay qabaan dhibaatooyin culeys badan kadib markay gaaraan soddon sano jir. Tani waa sababta oo ah waqtigaas ka dib jirkeenu wuu is beddelaa. Markaa haddii aad miisaan badan tahay kahor intaadan soddon sano noqonin waxaad sidoo kale cayil noqon doontaa ka dib soddon ama in kabadan. Cunnada wanaagsan waxay leedahay miro badan iyo khudaar.