Suuxdin iyo culeyskaaga

Buug yarahaan wuxuu sharxayaa sababta iyo sida culeyska jirka ee dheeriga ahi u sababi karo dhibaatooyin iyo haliso dheeraad ah inta lagu jiro qalliinka iyo suuxdinta. Waxay sidoo kale muujineysaa waxa la qaban karo qaliinka ka hor, inta laguguda jiro iyo kadibba si loo yareeyo khatarahaan.

Horudhac

Haddii aad qabto cayil xad-dhaaf ah oo aad qorsheyneyso inaad gasho qalliin, culeyska xad-dhaafka ahi wuxuu kuu horseedi karaa halis sare ee dhibaatooyinka qaarkood. Kuwaani waxay noqon karaan qalliinka laftiisa ama suuxdinta aad ugu baahan tahay howsha.

Cayilka xad-dhaafka ah badanaa waxaa loo arkaa inuu yahay arrimo bulsheed, laakiin illaa inta daryeelkaaga isbitaalku khuseeyo, waa inaadan filan in laguula dhaqmo si ka duwan ama aad dareento faa'ido daro. Isbitaalada NHS waa inay kusiiyaan heerarka ugu sareeya ee daryeel wana iney lahaadaan nidaamyo kaa caawinaya ilaalinta sharaftaada. Dhakhaatiirta suuxinta iyo qalliinka waxay u tixgeliyaan cayilnaanta, maaha qaab xukmin ah, laakiin qaab xaalad caafimaad ah taasoo xambaarsan halis sare inta lagu jiro qalliinka. Sidan oo kale waxaa muhiim ah in qof walba uu si furan uga hadlo khataraha iyo walaaca maadaama tani ay hagaajinayso fursadaha qalliinka lagu guuleysto iyo soo kabashada.

Dhakhaatiirta suuxinta ayaa caafimaad ahaan loo tababaray si ay u maareeyaan dhibaatooyinka ku imaan kara bukaanka buurnida xad-dhaafka leh. Bulshada Buurnida xad-dhaafka ah iyo suuxdinta Daweynta Buurnida (SOBA) (www.sobauk.co.uk) waxaa loo aasaasay si kor loogu qaado tababbarka iyo daryeelka fiican ee ay suuxiyeyaashu siiyaan bukaanada qaba buurnida xad-dhaafka ah.

Sida loo sheego inaad qabto burnaanta xad-dhaafka ah

Isugeynta cufnaanta jirka (BMI) waa xisaab loo adeegsado in lagu ogaado haddii culeyskaagu ku jaangoanyahay dhererkaaga. Waxaad ku ogaan kartaa BMI-gaaga adoo adeegsanaya xisaabiyaha miisaanka caafimaadka ee NHS BMI: www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator

Kala soocidda BMI

Culeyska hooseeya	Wixii kahooseeya 18.5
Culeeys cafimaad qaba	Inta udhexeysa 18.5 iyo 24.9
Culeyska siyaadada ah	Inta udhaxeysa 25 iyo 29.9
Buurnaanta Xad-dhaafka ah	Inta udhaxeysa 30 iyo 39.9
Cayil xad-dhaaf ah	Wixii kasareeya 40

Cabirka dhexda ayaa sidoo kale calaamad u ah inaad kuxambaarsantahay dufan aad ubadan hareeraha calooshaada, taas oo kordhinaysa halista cudurka wadnaha, sonkorowga iyo faaligga.

Iyadoo aan loo eegin dhererkaaga ama BMI, waa inaad isku daydaa inaad miisaankaaga dhinto haddii dhexdaadu ay tahay:

- 94cm (37ins) ama in intaas kabadan raga
- 80cm (31.5ins) ama in intaas kabadan dumarka

Waxaad ku jirtaa khatar aad u sareysa waana inaad la xiriirtaa GP haddii dhexdaadu ay tahay:

- 102cm (40ins) ama in intaas kabadan raga
- 88cm (34ins) ama in intaas kabadan dumarka.

Xigasho: NHS Health A–Z (www.nhs.uk/conditions).

Xaaladaha caafimaad ee la xiriira buurnida saaidka ah, suuxdinta iyo halista

Nooca 2aad ee sonkorowga

Tani waxay dhacdaa marka jirkaagu u adkaysto hormoonka insulin-ka kaas oo nidaamiya heerka sonkorta dhiiggaaga.

- Nooca 2aad ee sonkorowga badanaa wuxuu dhacaa qeybaha dambe ee nolosha waxaana lala xiriiriyaa buurnida saaidka ah.

Sonkorowga oo si liidata loo xakameeyo wuxuu keenaa dhibaatooyin sida:

- cudurka kilida
- cudurka wadnaha
- aragtida oo lunto
- dhibaatooyinka wareegga cagahaaga iyo lugahaaga, taasoo u horseedi karta in la jaro
- dhaawaca neerfaha oo keena kabuubyo, shaqeyn la'aan ama xanuun.

Waxaad ka heli kartaa macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan nooca sonkorowga 2 halkan: www.nhs.uk/conditions/type-2-diabetes

Nooca 2aad ee sonkorowga iyo suuxdinta

Bukaannada qaba sonkorowga waxay halis sare ugu jiraan caabuq qalliinka kadib maadaama bogsashadoodu ka gaabin karto. Halista caabuqa wuxuu kusii kordhaa heerarka sonkorta dhiigga ee sarreeya, markaa xakamaynta wanaagsan ee sonkorta dhiigga waqtiga qalliinkaaga waa muhiim.

Haddii aad qabto sonkorow, heerka sonkorta dhiiggaaga waa in si fiican loo xakameeyo qalliinka kahor si loo yareeyo khataro kasta oo ka iman kara. La hadal kalkaaliyahaaga sonkorowga ama GP-gaaga goor hore si aad u aragto haddii ay u baahan yihiin inay wax ka beddelaan daaweyntaada.

Neef-qabatiinka hurdo la'aanta (OSA)

OSA waa xaalad caan ku ah dadka waaweyn ee aadka ubuurbuuran maadaama ay jiraan unugyo dufan badan oo ku jira aagga qoorta iyo carrabka. Inta lagu jiro hurdada, derbiyada hungurigu way dabcaan oo cidhiidhi galaan, taas oo carqaladeysa neefsashada caadiga ah iyo hurdada.

OSA waxay horseedi kartaa

- Neef kudhaga habeenkii
- walalka saameeya wadnaha iyo sanbabaha.
- Hurdo la'aan
- daal badan maalintii
- Neefsashada waqtigu udhaxeeyo, taas oo sabab u ah carbon dioxide iyo yaranshaha oxsijiinka.

Waxaad halkaan kahelikartaa macluumaad dheeraad ah oo kusaabsan OSA www.nhs.uk/conditions/sleep-apnoea

OSA iyo suuxinta

dhex dhexaadxka ama midka qatarta ah ee OSA waxa uu kaa yeel karaa unuglato dawada suuxinta, mandoriyaha, xanun babi'iyaha ama dawada dadka lagu suu xiyo. Dawooyinkas way uga darikaran caladamadaha lagu garto OSA. Nasiib wanaag, badalka sida dhabarka ama dawada suuxinta ee badana waa lahelaa. Fiiri qaybta yaraynta qatarta(bogga 5)

Hadii adiga ama lamanahaga hadad qabtaan OSA, waydii GP si'uu kugu diro hospital hadad uqalanto sii wadashada layiraa cadadiska hawamareenka (CPAP). Kani waa xidid yar kasoo soo gudbiya sitoos ah cadadiska neefta si'adag waliba markad hurdayso kasoo daboola sankaga ama sanka ama afka. Cadaadiska hawada waxaa uu ka hortagaa inuu hungurigagu xirmo.

Hadii sisax ah loo isticmalo, CPAP fiilada layiraa waxa laga yabaa inay noloshada waxka badasho, inay ka caawiso seexashada, adigoo daremaa malintii wahsi, waxay ku sinaysaa firfirconi badan iyo inay dhimayso culayska .

waxay yaraysaa murgucashada wadnahaga, taasoo jojisa quurada ama caawisa sifican inaad useexato. muhiimadleh, CPAP waxaykuu ogolanaysaa inaad xanuunka wayn udulqadato.

waa muhiim inaad latimado isbitaalka CPAP oo ka cawiya dhulqulka dhiga si'aad u isticmasho qalinka kadib. hadadan awoodin isticmalka CPAP birta layiraa, usheek kooxda qalinka waxay usamaynkaraan badalka waxku caawiya ama inuu qalinkagu bilowdo.

Xinjir dhiig

Cayilka wuxuu kor uqaadaa halista xiirinta dhiiga. dhiig adkanshaha/xinjirta wadnuhu, sanbabaaha ama maskaxda wuu ku dilikaraa.

qatarta dhiig adkanshaha waa midku wayn dadka sigarka caba, kuwaas qabaa dhiiga adkansho/xirinta ama wadana garac isqilafsan, iyo kansarka, kuga burbur, ama qofka sariir jiif ah waqti dheer. Markasta oo caabintu badato waa markasta oo tamarta korantada loogu beddelo kuleyl.

dhiiga oo adkada ama suuxinta.

isbadalka dhiiga oo xirma xiliga qalinka kadib waa midwayn garahaan dadka buuran. qatartaas waa la yaraynkaraa simacquul ah ka hor ama kadib qalinka.

shaqalaha isbitalka ayaa kula falan qayndoona tilabooyinka kuwasoo dhimo dona qatarta. Tani waxay noqon kartaa

- xirashada sigisyaanta cadadiska dhiga (kalkalisada ayaa ka caawin doonta).
- isticmaal fiilada dhiga qafifisa - taas oo isku riixda lugaha si'ay dhiga ugu bixiyaan bananka xiliga qalinka ama soo ka bashada.

- Horay useexin- xaladaha qalinka taas oo laga wado inaad sariir hesho malinta qalinka ama malinta ku xigta.
- hadi loo firiyo nooca qaliin ee aad rabto, waxa laguu qorikaraa daawo ama xirbad sidhiga loo qafiifiyo. waxa laga rabaa inaad uqadato guriga sidokale.

cayilku waxa uu dhibaa wadnaha waxana uu u bahanyahay inuu dhiigu bamgareeyo hawo jirka dhexdiisa. \waxay badana la xarirtaa dhiigkarka iyo subaga wadnaha, kasoo sab unoqon kara wadna xanuunka. wadna garaca isqalifsan (arrhythmias), maskax dhiig ku furashada iyo xanuunka kalyaha waaku lagu yaqano dadka cawilan.

Cudurka wadnaha iyo suuxinta

Suuxinta iyo qalinkuu waxa uu sababi karaa isku buuq jirka ama wadnaha. Cayilka badan waa qatarta wadnaha ama wadnaha oo istaaga iyo xididada dhiiga qaada ee wadnaha xiliga qalinka ama ka hor qalinka.

Hadad qabto dhiigkar ama dhibato xaga wadnahaa waa la ilalin karaa qalinka ka hor siloo yareeyo qatarkasta. Dhiig karkaaga ha lagu hubiyo si wanaagsan qalliinkaaga ka hor - qalliinnada GP-yada qaarkood waxay leeyihiin mashiinno otomaatig ah si aad u soo bixi karto waqti kasta. Haddii ay sarreyso, GP-gaagu wuu baari karaa daawooyinkaaga wuxuuna sameyn karaa wixii isbeddel ah ee loo baahdo qalliinka ka hor.

Laab-jeex

Laab-jeex waa dareen ku gubanaya laabta oo ay keento aashitada caloosha oo si khaldan ugu socota xagga hunguriga (Acid reflux). Bukaannada miisaankoodu sarreeyo ama cayillan yihiin waxay u badan tahay inay ku dhacaan xaaladdan.

Laab-jeexa iyo suuxdin

Qabitaanka laab-jeexa, waxaa jira khatar sare oo ah in waxa caloosha ku jira ay ku daadan karaan sanbabada inta lagu guda jiro suuxdinta. Tuubo neefsasho ayaa badanaa loo isticmaalaa si loo yareeyo khatartan. Gelinta tuubooyinka neefsashada, si kastaba ha noqotee, way ku adkaan kartaa bukaanada qaarkood ee miisaankoodu sarreeyo ama cayillanyahay.

Way ku caawinaysaa inaad lumiso miisaanka qalliinka ka hor iyo inaad si joogto ah u isticmaasho daawada antacid, oo ay ku jirto maalinta qalliinka.

Khataro iyo dhibaatooyin dheeraad ah

Suuxdinta guud ee casriga ahi runtii waa mid aad u ammaan badan. Si kastaba ha noqotee, haddii aad leedahay heerar culus oo miisaan culus ah way adkaan kartaa, waxeyna qaadan kartaa waqti dheer, si loo fuliyo habab gaar ah inta lagu jiro qalliinka iyo suuxdinta, sida:

- helitaanka xididka laga siinayo daawooyinka iyo dareeraha. Tani waxay qaadan kartaa waqti badan waxayna sababi kartaa nabarro gacmahaaga ah, laakiin waa lagama maarmaan inaad hesho suuxintaada
- la socodka dhiig karka
- isku hagaajinta qiyaasta daawada suuxinta si sax ah, gaar ahaan haddii aad leedahay OSA
- gelinta tuubada neefsashada ee cunahaaga si ay kaaga caawiso inaad neefsato inta lagu jiro qalliinka (hawo qaadashada). Heerarkaaga oksijiinta si dhakhso leh ayey hoos ugu dhici karaan haddii dib u dhac yimaado. Siinta oksijiinta kahor suuxintaada waxay kaa caawin kartaa yareynta halistaan
- dhibaatooyinka iin lagugu wareejiyo booska saxda ah ee qalliinkaaga. Waxaa lagaa codsan karaa inaad seexato booska saxda ah ee miiska qalliinka si loo yareeyo baahida loo qabo shaqaaluhu inay ku dhaqaajiyan. Miisaanka dheeraadka ah laftiisa ayaa u horseedi kara halista sii kordheysa ee dhaawacyada cadaadiska
- khatarta sii kordheysa ee cudurada laabta iyo boogta qalliinka kadib
- kordhinta joogitaanka isbitaalka qalliinka kadib.

Intaas waxaa sii dheer, bukaanada buurnida leh waxay qaadan karaan waqti dheer si ay u bogsadaan ka dib suuxdinta.

Yaraynta halista

Adeegsiga farsamooyinka suuxdinta goobta halkii aad ka isticmaali lahayd suuxdinta guud

Nidaamyada qaar waad iska ilaalin kartaa halista ka imaaneysa suuxdinta guud adiga oo lagu suuxiyo goobta kaliya oo aad feejignaato (soo jeedo). Mararka qaarkood waxaa lagu siin karaa xoogaa dajiye ah si aad u nasato. Nidaamyada kale suuxdinta goobta ayaa la siin karaa sidoo kale suuxdinta guud. Dareemayaasha ku wareegsan qaybta jirkaaga ee u baahan qalliinka waa la kabuubi doonaa. Haddii habsocodku uu ku yaal qaybta hoose ee jidhkaaga suuxdinta epidural ama laf-dhabarka ayaa ku habboon. Xubin ka tirsan kooxda ayaa kaa warqabi doona adiga inta lagu jiro howsha mana awoodi doontid inaad aragto qalliinka dhabta ah.

Faa'iidada kale ee suuxdinta goobta ayaa ah inay kuu oggolaan karto inaad dhaq-dhaqaaqdo dhaqso qalliinka ka dib, taasoo yareynaysa halista dhiig-xirka.

Waxaad ka heli kartaa wax badan oo ku saabsan xannibaadaha neerfaha iyo suuxdinta laf-dhabarka waraaqaheenna yar yar *ee loogu talagalay qalliinka garabka, gacanta ama gacanta* iyo *suuxdinta laf-dhabarkaaga* oo labadaba laga heli karo bogeena: www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/somali

Si kastaba ha noqotee, xannibaadda goobta ayaa laga yaabaa inay ka sii dhib badan tahay in la galiyo haddii aad cayil leedahay. Dadka qaarkiis suurtagal maaha inay adeegsadaan farsamadan. Si kastaba ha noqotee, marka la eego faa'iidooyinka suurtagalka ah iyo yareynta halista, waxaa badanaa mudan in la tixgeliyo suuxdinta goobta iyada oo lagu beddelayo suuxdinta guud.

Takhtarka suuxinta wuxuu kaala hadli doonaa xulashooyinka suuxinta ee qalliinkaaga iyo halista adiga marka aad timaado rugta qiimeynta qalliinka ka hor ama maalinta qalliinkaaga.

Hagaajinta qaab nololeedka kahor qaliinka

Qalliinka qorshaysan waxaa jira waxyaabo badan oo aad samayn karto si aad u yarayso halista oo aad uga dhigto habsami u socodka sida ugu macquulsan. Waxyaabahan soo socdaa waa talaabooyin aad qaadi karto inta aad sugayso qalliinka si loo yareeyo fursadahaaga dhibaatooyinka boobsinayana bogsashadaada.

Iuminta culeska

faaidoyin badan ayey ledahay ina culeskaga yareso qalinka kahor

- Qalliinka laparoscopic (godka furaha) qalinka, Iuminta dhowr kiilo garaam xitaa iyo cunista dufanka yar, sonkorta yar, cuntada borotiinkeda sarreysa qalliinka ka hor ayaa yareyn kara xaddiga dufanka ee ku jira caloosha gudaheda. Waxa kale oo ay yareyn kartaa cabirka xubnaha gudaha jirkaaga, gaar ahaan beerkaaga, taas oo u oggolaanaysa fursado badan ooqalliin ku shaqeyn karo
- Cudurka beerka dufanka leh wuxuu ku badan yahay dadka waaweyn ee buurnaanta leh. laba toddobaad oo cunto dufan yar qalliinka ka hor waa muhiim waxayna kaa caawin kartaa hagaajinta shaqada beerkaaga.
- Haddii ad ledahay qalliin lafaha ama kalagoys yada, waxay kuu sahlaysaa dhaqaaqa iyo jimicsiga jirka qalliinka kadib.
- Farsamooyinka xanuunka ee horumarsan ee ay sameyaan suuxiyeyaasha, sida epidural'ka iyo suuxdinta laf-dhabarka, way fududaanaysaa in la sameeyo sidaa darteedna waxay u dhowdahay inay waxtar yeeshaan.

- Waxay yareyn doontaa halista dhibaatooyinka neefsashada, hurdo la'aanta hurdada, infekshinka xabadka iyo xinjirowga dhiigga suuxdinta ka dib. Intaa waxaa dheer, waxaa muhiim ah in si caafimaad leh wax locuno si loo hubiyo in fiitamiin iyo borotiin ku filan ay ka caawiyaan jirkaaga inuu bogsado qalliinka ka dib.
- Waxay kaa caawin doontaa inaad xakameyso xaaladaha caafimaad ee jira, sida sonkorowga iyo OSA.

Joojinta sigaarka iyo cabitaanka qamriga

Sigaar cabiddu waxay yareyneysaa xaddiga oksijiinta ee lagu qaadi karo dhiiggaaga waxayna dhaawaceysaa qaar ka mid ah farsamooyinka ka ilaaliya sambabahaaga infekshinka. Joojinta sigaarka, ugu yaraan lix toddobaad kahor qalliinka, waxay kaa caawinaysaa kordhinta heerarka oksijiinta ee dhiiggaaga. Tani waxay ka dhigeysaa suuxdintaada mid aamin ah, waxay hagaajineysaa bogsashada nabarrada waxayna yareynaysaa halista qufaca qalliinka ka dib iyo infekshinka xabadka.

Haddii aad sidoo kale joojiso cabitaanka qamriga qalliinka ka hor, tani waxay kor uqaadaysaa shaqada beerka iyo waxay yareeysaa darnaanta OSA.

badinta jimicsiga

Kordhinta heerarka waxqabadkaaga qalliinka ka hor waxay samayn kartaa isbeddel dhab ah oo ku saabsan sida ugu dhakhsaha badan uguna dhakhsaha badan ee aad uga bogsato qalliinka ka dib. Jimicsigu wuxuu ka caawiyaa dhimista miisaanka laakiin muhiimaddu waxay tahy in uu hagaajiyo wadnahaaga iyo shaqada sanbabadaada.

inay ahaato mid dhaqdhaqaaqeso sida ugu macquulsan qalliinka ka hor iyo ka dibba waxay yareyn kartaa halista
horumarinta xinjirowga dhiigga. Waxa kale oo aad ka fiirsan kartaa jimicsiyo gaar ah si aad u kordhiso xooggaaga murqaha, tusaale ahaan inaad taageerto laabatooyinka cusub ee lafaha, miskahaaga
sagxadda ama qaybaha kale ee jirkaaga, iyadoo kuxiran nooca qalliin ee lagugu sameynayo.

Fadlan kala hadal dhakhtarkaaga qalliinka ama GP-ga jimicsiyada amaanka ah ee aad sameyn karto.

maalinka qaliinka

Waa inaad u qaadataa daawooyinkaaga sidii laguugu qoray ilaa maalinta qalliinka oo keen dhammaan daawooyinkaaga iyo kuwa aad ku neefsatid isbitaalka. isbitaalka aa ku shegidoona hadi ad jojineso daawowinka Tani waxay si gaar ah muhiim u tahay haddii aad qaadanayso wax daawo ah oo khafiifinaya dhiiggaaga. Qalliinkaagu ma sii socon karo haddii aadan raacin tilmaamaha ku saabsan sida loo qaato daawadaada qalliinka ka hor.

Isbitaalka waa inuu ku siiyaa tilmaamo cad oo ku saabsan sida wax ucuneso una cabeso. Tilmaamahani waa muhiim. Haddii ay jiraan cunto ama dareere calooshaada ku jira inta lagu guda jiro suuxintaada, waxay iman kartaa hungurigaaga iyo sambabkaaga oo qatar gelin karta noloshaada.

Qalniinka kahor

- Dhererkaaga, miisaankaaga iyo BMI-gaaga ayaa mar kale laga hubin doonaa gudaha markii lagu dhigo Qalabka badbaadada u leh culeyskaaga ayaa markaa la isticmaali karaa inta lagu jiro daryeelkaaga.
- Waxaa lagu siin doonaa goonno kula'eg oo lebbiska ah iyo dharka aad u xirto qalliinkaaga.
- Waxaa lagu weydiin karaa inaad u lugeyso goobta qalliinka isla markaana aad si dhib la an ah ugu fadhiisato miiska qalliinka.
- Takhtarka suuxinta wuxuu ku weydiin doonaa inaad ku neefsato qalabka ogsijiinta maaskarada wajiga ka hor intaadan seexan.
- Qalab ayaa lagu xiridonaa jirkaaga si loola socdo garaaca wadnahaaga, cadaadiska dhiiggaaga iyo heerarka oksijiinta inta lagu jiro qalliinka.

durba qaliinka kadib

- sida caadada ah waad soo toosi doontaa qalliinka ka dib qolka soo kabashada guduhiisa waxaana laguu fadhiisan doonaa si qumman si ay kaaga caawiso neefsashadaada.
- Waxaad u baahan kartaa qalabka neefsashada si ay kaaga caawiyaan neefsashadaada.
- Haddii aad haysato OSA iyo qalab CPAP ah, shaqaaluhu waxay kaa caawin doonaan inaad isticmaasho haddii loo baahdo.
- Cayilnaanta, gaar ahaan noocyada qalliinka ka dib, waxaa sii kordheysa halista aad ugu baahan tahay daryeel qeybta ku tiirsanaanta sare (HDU) ama qeybta daryeelka degdegga ah (ICU) qalliinkaaga ka dib. waa lagaala hadli doonaa kahor qalliinkaaga, hadii tan mid laqorsheyey tahay. Waxaad ka heli kartaa wax badan oo ku saabsan joogitaanka qorshaysan ee HDU ama ICU adoo akhrinaya buugyarahena *Suuxdintaada qalliinka weyn* oo laga heli karo degelkeenna/beejkeena: www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/somali

waxda sokabashada

- Haddii aadan awoodin inaad dhaqdhaqaaqdo, waxaa laga yaabaa in loo baahdo shaqaale dheeraad ah ama qalab gaar ah oo ku caawiya.
- Haddii aad isticmaleso mashiinka CPAP, shaqaaluhu way kaa caawin doonaan inaad isticmaasho.

- Waxaa lagugu dhiiri gelin doonaa inaad kacdo oo aad dhaq dhaqaaqdo maalinta qalliinka Tani waxay yareyn doontaa halista xinjirowga dhiigga waxayna hagaajin doontaa soo kabashadaada.

Soo Koobid

Bukaannada ladhibateysan buurnaanta badanaa waxa lamariyaa nidaamyo la mid ah bukaannada kale.

waxaa jira khatarro badan, laakiin haddii waqti lahesto qalliinka kahor, waxaa lagu yareyn karaa iyadoo miisaanka la dhimo, jimicsi la kordhiyo iyo joojinta sigaar cabidda iyo cabidda aalkolo qalliinka ka hor.

Mahadnaq:

Waxaan jeclaan lahayn inaan u mahadcelinno Miisaanka lasocda (www.weightconcern.org.uk) talooyinkooda iyo hagitaanadooda ku saabsan soo saarista macluumaadkan.

ilaha macluumaad dheeraad ah

kaaga

- NHS (www.nhs.uk/live-well).
- GP gaaga
- Diyaarinta qalliinka – Fitter Better Sooner (Haboon si dhaqso ah) (www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/somali).
- suuxinta iyo qataraha (www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/somali).
- buugagta yaryar ee warbixinada iyo ilaha muqalada (www.rcoa.ac.uk/patientinfo/leaflets-video-resources)
- cudurka sonkorta UK (www.diabetes.org.uk).

kan dhaqtarkaaga

- Bulshada Cayilan iyo Suuxdinta Bariatric (SOBA) (www.sobauk.co.uk).
- Maareynta joogtada ah ee bukaanka qalliinka buurnida (https://bit.ly/periop-obese-patient).

Waxaan aad ugu dadaalaynaa in macluumaadka ku jira qoraalkan yar ay noqdaan kuwo sax ah oo ilaa hadda, laakiin annagu ma ballan qaadi karno tan. Uma fileynno macluumaadkan guud inuu daboolayo dhammaan su'aalaha aad qabtid ama waxkasta oo aad kuugu muhiim kuu ah. Waa inaad kala hadasho xulashooyinkaaga iyo wixii walwal ah ee aad ka qabto kooxda caafimaadkaaga, adoo u isticmaalaya buug-yarahaan sidii hagge ahaan. Buug-yarahaan keligiis looma tixgalin doono talo ahaan. looma isticmaali karo ganacsi ahaan ujeedo. Qiimayn buuxda, fadlan halkaan riix (www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/somali).

Dhamaan turjumaadahan waxaa bixiya Translators without Borders' (Turjubaanada bilaa xuduudaah') bulshada turjubaanka. tTayada tarjumaadahaan waxaa loo hubiyaa inay ka dhigayaan tarjumaadaha sida ugu macquulsan, laakiin waxaa jirta halis ah khaladaad iyo marin habaabinta macluumaadka qaar.

Noo sheeg waxaad u maleysay

waan sodhaweynenaa aragtiyada laguhormarenayo faaladaan

Haddii aad hayso wax faallo ah oo aad jeclaan lahayd inaad ka bixiso, fadlan emailkan ugu soo dir iyaga: patientinformation@rcoa.ac.uk

Kuliyada Royal ee suuxinta
Guriga Churchill, 35 Fagaaraha Libaaxa Cas, London WC1R 4SG
020 7092 1500

www.rcoa.ac.uk

Daabacaadii koowaad, febaraayo 2020

Buugyarahan waxaa dib loo eegi doonaa saddex sano gudahood laga bilaabo taariikhda daabacaadda.

© 2020 kuliyada royal ee suxdinta

Buugyarahan waxa loo kobiyesan karaa iyadoo laga dan leeyahay soo saaridda aaladda macluumaadka bukaanka. Fadlan sheeg asalka warbixintaan Haddii aad rabto inaad u isticmaasho qayb ka mid ah buug-yarahaan daabacaad kale, waa in la muujiyaa aqoonsi ku habboon lagana saaraa astaamaha, sumadaha iyo sawirrada. Fadlan nala soo xiriir, hada warbixin dherad ah doneso