

Suuxdinta iyo miisaankaaga

Buug yarahaan wuxu sharxayaa sababta iyo sida miisaanka jirka ee dheeriga ah uu u sababi karo dhibaatooyin iyo haliso dheeraad ah inta lagu jiro qaliinka iyio suuxdiinta. Waxa kale oo ay muujinaysaa waxa la samayn karo ka hor, inta lagu jiro iyo ka dib qaliinka si loo yareeyo khatartaas. Waxaan kugula talineynaa inaad akhrido buug yarahaan iyadoo lala kaashanayo buug yaraahyada kale **Adiga iyo suuxdintaada** taas oo lagu heli karo luuqado kala duwan halkan:

www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages

Nuxurada

- Suuxdinta iyo cayilka.
- Khatarada la xiriirta cayilka iyo miisaanka oo aadka u badan.
- Xaaladaha caafimaad ee la xiriira cayilka caadiyan.
- Yaraynta khatarta.
- Waxa aay tahay in la fisho maalinta qaliinka iyo kadib.
- Ilo macluumaad oo dheeraad ah.

Hordhac

Hadii aad qabto cayil xad dhaaf ah aadna qorsheyneyso in lagu sameeyo qaliin, culeeska xad dhaafka ahi wuxuu ku keeni karaa khatar sare oo ah dhibaatooyinka qaarkood.

Waxa aynu ognahay in dadka cayilka la nool ay la kulmi karaan ceebayn. Si kastaba ha ahaatee, ilaa inta ay khusayso daryeelka isbitaalka, waa inaad filaynin in lahuula dhaqmo si ka duwan ama aad dareento faa'ido daro. Isbitaalada NHS waa inay ku siiyaan heerka u sareeya ee daryeelka oo ay leeyihin nidaamyo kaa caawinaaya ilaalinta sharaftaada.

Dhaqaatirta suuxdinta iyo qaliinka ayaa cayilka u arkaan xaalad caafimaad oo leh khatar sare inta lagu jiro qaliinka. Sidan oo kale, waa muhiim in qof kasta si furan uga hadlo cayilka iyo khatartiisa, sababtoo ah tani waxay kaa caawin doontaa inaad ka qayb qaadato go'aamada ku saabsan daryeelkaaga iyo hagaajinta natiijoyinkaaga.

Dhakhaatiirta suuxdinta ayaa caafimaad ahaan loo tababaray si ay u maareeyaan dhibaatooyinka ka dhalan kara ee la xidhiidha cayilka.

Bulshada Buurnida xad-dhaafka ah iyo suuxdinta Daweynta Buurnida (SOBA) (sobauk.co.uk) waxaa loo aasaasay si kor loogu qaado tababbarka iyo daryeelka fiican ee ay suuxiyeyashu siiyaan bukaanada qaba buurnida xad-dhaafka ah.

Waa maxay cayilnaan iyo sidee loo cabiraa?

Tusmaha saamiga cufnaanta jirka (BMI) waa xisaabinta loo isticmaalo in lagu ogaado hadii aad tahay miisaan caafimaad leh ee dhererkaaga. Dhakhaatirta suuxdinta waxay isticmaalaan BMI, oo ay weheliso cabiro kale, si loo xisaabiyo qiyaasta loo baahan yahay ee daawada suuxinta ee bukaanada. Waxaad ku ogaan kartaa BMI-gaaga adigoo isticmaalaya NHS BMI xisaabiyaha miisaanka caafimaadka ee: www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator. BMI waa mid ka mid ah cabirada loo isticmaalo xaalad caafimaad si loo kala saaro cayilka.

Kala soocida BMI

Miisaanka hooseeya	Wixii kahooseeya 18.5
Miisaan caafimaad leh	Inta u dhaxeysa 18.5 iyo 24.9
Culeyska siyaadada ah	Inta udhaxeysa 25 iyo 29.9
Cayilka heerka 1	Inta u dhaxeysa 30 iyo 34.9
Cayilka heerka 2	Inta udhaxeysa 35 iyo 39.9
Cayilka heerka 3	Wixii kasareeya 40

Cabirka dhexda ayaa ah cabir kale oo lagu go'aaminaayo hadii aad miisaan xad dhaaf ku sido agagaarkaaga caloosha. Tani waa muhiim sababtoo ah miisaanka xad dhaafka ah ee ku xeeran dhexdaada wuxuu kordhiyaa halista cudurada wadnaha, sokorowga iyo faaliga.

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

- 94 cm (37 inji) ama ka badan ragga
- 80 cm (31.5 inji) ama ka badan dumarka.

Waxaad ku jirtaa khatar aad u sareysa oo waa inaad la xiriirtaa dhakhtarka guud haddii dhexdaadu ay tahay:

- 102 cm (40 inji) ama ka badan ragga
- 88cm (34 inji) ama ka badan dumarka.

xigasho: Caafimaadka NHS A-Z (nhs.uk/conditions).

Halista iyo go'aan gaarista leysla wadaago

Dawooyinka suuxinta casriga ah aad bay badbaado u tahay. Si kastaba ha noqotee, waxaa jira khataro dheeraad ah oo bukaanada qaba cayilka iyo culayska xad dhaaf ka ah.

Dhakhtarkaaga suuxinta ayaa kaala hadli doono khataraha ay aaminsan yihiin inay muhiim kuu yihiin. Waxay ka hadli doonaan khataraha aan caadiga ahayn kaliya haddii ay adiga ku khuseeyaan.

Waxaad ka akhriyi kartaa faahfaahin dheeraad ah oo ku saabsan **khataraha la xidhiidha suuxinta** boggayaga kaas oo aad ka heli karto luuqado kala duwan halkan: www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages

hadii aad leedahay heerar la taaban karo oo miisaan xad dhaaf ah, waxaa laga yaabaa inay kugu adkaato inaad samayso hababka muhiimka ah qaarkood inta lagu jiro qalitaanka iyo suuxinta, sida:

- helitaanka xididka arooraha iyo dareeraha. Tani waxay u baahan kartaa isku dayo badan waxayna sababi kartaa nabar gacmahaaga ah, laakiin waa lama huraan in la bixiyo suuxintaada
- la socodka dhiig karkaaga
- isku hagaajinta daawada dejisada si sax ah, gaar ahaan haddii aad qabtid neef qabatiinka hurdo la'aanta (OSA) (eeg qeybta xigta)
- gelinta tuubadda neefsashada marinkaaga hawo-mareenka si ay u caawiso neefsashadaada oo aad hubiso in heerarka ogsijiintaadu ay caadi noqoto inta lagu jiro qalliinka. Xaaladaha qaarkood, dhakhtarka suuxinta ayaa laga yaabaa inuu go'aansado inuu geliyo tuubadda neefsashada markaad soo jeedo. Waxaad ka heli kartaa macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan **marin-haweedkaaga iyo neefsashadaada xilliga suuxinta** boggayaga internetka kaas oo lagu heli karo luuqado kala duwan halkan: www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages
- kuu dhaqaajinaya booska saxda ah ee qalliinkaaga. Waxaa laga yaabaa in lagu weydiiyo in aad isa soo saarto miiska qalliinka si loo si loo yareeyo baahida loo qabo shaqaaluhu inay ku dhaqaajiyaan.

Intaa waxaa dheer, bukaanka la nool cayilka waxaa laga yaabaa:

- waxay qaadataa waqti dheer si aad u soo kabsato suuxinta ka dib
- waxay kordhisay khatarta caabuqa laabta iyo nabarka qalliinka ka dib
- waxay kordhiyeen khatarta dhaawacyada cadaadiska
- u baahan tahay inaad isbitaalka ku jirtid mudo dheer qalliinka ka dib.

Sidee la ii qiimayn doonaa qalliinka?

Waa in lagugu arko rugta qiimaynta qalliinka ka hor (sidoo kale loo yaqaano qiimaynta hore) toddobaadyada ka horreeya qalliinkaaga. Tani waxay noqon kartaa telefoon, muuqaal ama qof ahaan. Shaqaalaha rugta caafimaadka waxay mari doonaan taariikhdaada caafimaad, waxay xisaabin doonaan BMI-gaaga waxayna dalban doonaan baaritaan kasta oo loo baahan yahay. Sidoo kale waa fursad aad ku waydiiso su'aalo oo aad ka qayb qaadato go'aamada ku saabsan daryeelkaaga.

Xaaladaha caafimaad ee hoos ku taxan waxay qaadi karaan khataro dheeraad ah marka qalliinka iyo suuxinta waana muhiim in laga wada hadlo inta lagu jiro qiimeynta qalliinka kahor.

Carqaladaynta neefsashada hurdada dhaxdeeda

OSA waa cillad hurdo la'aan ah waxayna la xidhiidhaa inuu sareeyo BMI-gaaga. Dad badan oo soo bandhigaya qaliinka ayaa laga yaabaa inaysan xitaa ogeyn inay qabaan OSA sidaas darteed qof kasta oo soo bandhigaya qaliin waa in laga baaro OSA taasoo qayb ka ah qiimeynta qallinka kahor.

OSA waxay horseedi kartaa:

- Neef kudhaga habeenkii
- walbahaarka wadnaha iyo sambabaha
- Hurdo xumo
- daal badan maalintii
- neefsasho aan joogto ahayn, taasoo keeni karta ururinta kaarboon diy oksayd iyo hoos u dhaca heerarka ogsijiinta.

Waxaad macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan OSA ka heli kartaa:

www.nhs.uk/conditions/sleep-apnoea

OSA waa muhiim in la fixgeliyo marka lagu sameynaayo suuxinta sababtoo ah OSA dhexdhexaad ah ama daran ayaa laga yaabaa inay aad u dareento dawooyinka suuxinta iyo dejinta suuxinta, iyo sidoo kale qaar ka mid ah xanuun-baabi'yaasha. Dawooyinkas way uga darikaran caladamadaha lagu garto OSA. Haddii aad haysato OSA, kooxda qiimaynta hore waxay kuu qorshayn karaan inaad kusoo kabatounugga ku tiirsanaanta sare (HDU) si sidhaw loola socdo xaaladaada qaliinka ka dib.

Maxaan sameeyaa haddii layga helo OSA?

Haddii marhore lagaa helay OSA, fadlan u sheeg kooxd qiimaynta hore. Waxay u baahan doonaan inay qiimeeyaan darnaanta OSA laga bilaabo baadhista hore, faahfaahinta dhakhtarka kaasoo maareeyay OSA iyo waxa ay tahay daawaynta aad qaadanayso. Haddii aad isticmaalayso gidaarada hawo mareenka ee caadiga ah (CPAP), waa muhiim inaad latimado isbitaalka CPAP oo ka cawiya dhulqulka dhiga si'aad u isticmasho qalinka kadib.

Maxaan sameeyaa haddii aan u maleeyo inaan qabo OSA?

Haddii aad ka walaacsan tahay inaad qabto OSA, waa inaad weydiisaa GP-gaaga waxyaabaha ku saabsan baadhista isla marka aad u baahan tahay qaliin ama aad kala hadlayso kooxd qiimaynta hore.

Haddii aanu jirin wakhti aad ku baadho OSA kahor qaliinka, laakiin qofka qaabilsan suuxdinta iyo kooxda qiimaynta hore si ay kuugu fixgaliyaan inaad khatar badan ugu jirto, waxay kuu tixgalin doonaan sida bukaan qaba OSA si ay u ilaaliyaan badqabkaaga inta lagu jiro qaliinka, oo waa inaad markaa la talisaa GP markaad bogsato.

Bukaanada qaarkood waxay ka wel-welsan yihiin inay qabaan OSA ama waxay iskaga shakiyeen OSA inuu ka joojin doono qaliinadooda. Tani maaha arrinta laga hadlayo. Xaqiiqatan, si aad u noqoto qof badqaba oo aad u qorshayso daryeelkaaga si kugu habboon, waxa muhiim ah inaad falanqayn furan kala yeelato OSA lagaaga helay ama lagaaga shakiyay kooxda ku xanaanaysa.

Nooca 2aad ee sonkorowga

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

Waxaad ka heli kartaa macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan nooca sonkorowga 2 halkan:

www.nhs.uk/conditions/type-2-diabetes

Bukaannada qaba sonkorowga waxay halis sare ugu jiraan caabuq qalliinka kadib sababtoo ah bogsashadoodu ayaa gaabin karta. Halista caabuqa wuxuu kusii kordhaa heerarka sonkorta dhiigga ee sarreeya, markaa xakamaynta wanaagsan ee sonkorta dhiigga waqtiga qalliinkaaga waa muhiim. Haddii aad ka wel-welsan tahay xakamaynta sonkorowga dhiiga, kadibna ballan samayso xilli hore si aad ula kulanto GP ama kalkaaliye sonkorow kaasoo kaa caawin kara in uu tallo ku siiyo.

Xinjir dhiig

Cayilka wuxuu kor uqaadaa halista xiirinta dhiiga. Xinjirowga dhiiga ee wadnaha, sambabada ama maskaxda wuxuu sababi karaa inaad xanuunsato ama aad dhimato. Khatarta ah in uu ku dhaco xinjirowga dhiigga ayaa kordha inta lagu jiro qalliinka iyo ka dib, markaa waa muhiim in la qaado tallaabooyin lagu dhimayo khatartaas. Waxaad rajayn kartaa in lagugu dhiirgaliyo in aad u socoto sida ugu macquulsan qalliinka ka hor iyo ka dib; Waxa laga yaabaa in lagu weydiyo inaad xidhato sharabaadada isku xidhan, marka sariirta aad jifto, lugahaaga waxa lagu dhejin karaa qalabka ka ilaalinaya xijrowga dhiigga (qalabka kordhinaya socodka dhiigga ee lugahaaga kana hortagaya xinjirowga dhiigga). Intaa waxa dheer, waxa laga yaabaa in lagu qoro irbadaha dhiiga qaradiisa yareeya ama kiniino.

Dhiigkarta iyo wadno xanuunka

Cayilnaanta waxa la xidhiidha dhiigkarka, dufanka badan iyo wadno xanuunka. Bukaannada la nool cayilnaanta waxay sidoo kale la dhiban yihiin garaaca wadnaha oo aan sax ahayn.

Suuxinta iyo qalinkuu waxa uu sababi karaa isku buuq jirka ama wadnaha. Cayilka badan waa qatarta wadnaha ama wadnaha oo istaaga ama dhibaato dhinaca garaaca ah (garaaca wadnaha oo aan caadi ahayn) xiliga qalliinka kadib ama ka hor qalinka.

Sida xaaladaha kale ee daawaynta, waa muhiim in kooxda suuxdintu ay ogyihiin haddii aad qabto mid kasta oo kamid ah xanuunadan oo markaa waxa si fiican loo maarayn karaa dhiigkarkaaga kahor qalliinka. Inkastoo dhiigkarkaaga la hubin doono maalinta qalliinka la samaynayo, in la xakameeyo caddaadista dhiiga toddobaadyada iyo billaha ka horeeya intaan qalliinka la samayn waxay hoos u dhigtaa dhibaatooyinka wadnaha inta lagu jiro qalliinka soo aadan. La xidhiidh GP-gaaga isla marka aad garwaaqsato inaad u baahan tahay qalliin haddii aad ka wel-welsan tahay in caddaadiska dhiigaaga aan si fiican loo xakamayn.

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 la nool cayilnaan waxay u badan tahay inay ku dhacaan xaaladdan. Dadka qaarkood waxa loo tixgalin doonaa laab-jeex inay tahay xanuun sahal ah, laakiin waxay horseedi kartaa dhibaato inta lagu gudo jiro suuxdinta.

Qabitaanka laab-jeexa, waxaa jira khatar sare oo ah in waxa caloosha ku jira ay ku daadan karaan sanbabada inta lagu guda jiro suuxdinta. Tubadda neefsashada ayaa inta badan loo isticmaalaa si loo yareeyo khatarta, laakiin wali waxa jira khatar ah in waxyaabaha ay calooshu ka kooban tahay ay gali karaan sambabada ka hor tubadda neefsashada intaan la galin ama waxay dhexgali karaan tubadda neefsashada.

Tallaabooyinka degdega ah ee soo socdaa ee ay si taxadar leh u sameeyeen kooxda qiimaynta hore iyo isticmaalka daawooyinka joogtada ah ee liddiga ku ah aysiidha waxay yarayn karaan khatarahan. Inta badan bukaannada waxa lagula taliyaa inay qaataan daawooyinka ka hortaga aysiidha maalinta la samaynayo qaliinka.

Maxaan filan karaa maalinta qaliinka?

Bukaanada la nool cayilnaanta, daryeelkaagu wuxuu maridoonaa tallaabooyin lamid ah kuwa ay marayaan dadka aan la noolayn cayilnaanta. Waxaad macluumaad dheeraad ah ka raadin kartaa warqada **Adiga iyo qofka ku suuxinaya** kaasoo laga heli karo wabsaytkayaga isagoo luuqaddo badan ku turjuman:

www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages

Waxa jira, si kastaba ha ahaatee, ashayaada qaarkood waxay u baahan yihiin in si ka duwan ay u qabtaan suuxiyaha iyo kooxda qaliinku. Arrintan waxa lagaala hadli doonaa markay ku arkaan maalinta qaliinka.

Kuwan soo socdaa waa shayada noqon kara dheeraad/ka duwananaan kara.

- Waxa lagu weydiin doonaa inaad si iskaa ah u jiifsato miiska qaliinka.
- Waxa lagugu suuxin doonaa hoolka qaliinka markaad u jiifsato sida saxda ah, halkii lagugu sii suuxin lahaa qolka suuxdinta. Tiyaataradu waxay noqon karaan kuwo mashquul ah, laakiin qof kasta oo halkaa joogaa wuxuu qeyb ka yahay daryeelkaaga.
- Waxa lagu siin doonaa oksajiin si aad u neefqaadato kahor intaanad miyir beelin, sida bukaanada oo dhan loo sameeyo, laakiin tan waxa la samayn doonaa iyadoo la isticmaalayo sankaa halkii laga isticmaali mid afka lagu galiyo.
- Waxay noqon kartaa mid dhib badan in la galiyo kaanoole (tuyuub caag ah oo la galiyo xiddidada dhiiga si looga qaato daawooyinka iyo dareeraha) iyo koombiyuutarka uur-kujirta (qalabka sawirka ee loo isticmaalo si loo arko qeybaha gudaha kujira ee jidhka) ee laga yaaabo in loo baahan yahay. Isku day badan ayaa loo baahan karaa.

- Haddii dhakhtarkaaga suuxinta uu ka walaacsan yahay in si sax ah loola socdo cadaadiska dhiiggaaga inta lagu jiro qalliinka, waxaa laga yaabaa inay ka hadlaan siyaabo kale oo tan lagu sameyn karo. Tusaale ahaan, dhakhtarka suuxinta ayaa laga yaabaa inuu go'aansado inuu isticmaalo canole gaar ah oo la geliyo halbowlaha (khadka halbowlaha)
- Waxa laga yaabaa inaad seexato adigoo fadhiya 45 darajo ama ka badan.

Kicitaanka iyo qalliinka ka dib

- Cayilnaanta, gaar ahaan noocyada qalliinka ka dib, waxaa sii kordheysa halista aad ugu baahan tahay daryeel qeybta ku fiirsanaanta 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 markaad akhrido buug yaraheena **Suuxintaada waa qalliinka weyn** which is available from our website in different languages here: www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages
- Haddii aad isticmaasho mashiinka CPAP, waxaa lagugu dhiirigelin doonaa inaad isticmaasho tas qalliinka ka dib.
- Dhammaan bukaannada waxaa lagu dhiirigelinayaa inay abaabulaan sida ugu dhaqsaha badan oo ay awoodaan waana inaad sidoo kale u diyaargarowdaa inaad tas sameysan.

Maxay dhakhaatiirta suuxinta sameyn karaan si ay u yareeyaan khatartaada

Nidaamyada qaarkod waa halista suuxinta guud waxaa lagu yarayn karaa in la sameeyo suuxin heer gobol ah, taasoo kabuubisay neerfaha agagaarka goobta qalliinka oo kuu ogolaanaya inaad soo jeedo. Haddii habsocodku uu ku yaal qaybta hoose ee jidhkaaga suuxdinta xangullaha ama laf-dhabarka ayaa ku habboon. Faa'iidada kale ee suuxdinta goobta ayaa ah inay kuu oggolaan karto inaad dhaq-dhaqaaqdo dhaqso qalliinka ka dib, taasoo yareynaysa halista dhiig-xirka.

Si kastaba ha ahaatee, suuxinta gobolka ayaa laga yaabaa inay aad u adag tahay in la geliyo haddii aad leedahay cayil waxaana laga yaabaa in la isku dayo dhowr jeer loo baahdo. Dadka qaarkiis suurtagal maaha inay adeegsadaan farsamadan. dhakhtarka suuxinta wuxuu kaala hadli doonaa xulashooyinka suuxinta ee qalliinkaaga iyo halista adiga marka aad timaado rugta qiimeynta qalliinka ka hor ama maalinta qalliinkaaga.

Waxaad ka heli kartaa wax badan oo ku saabsan **suuxinta gobolka iyo xannibaadyada dareemayaasha** Laga soo bilaabo boggayaga oo ku qoran luqado kala duwan halkan: www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages

Maxaad sameyn kartaa si aad u yareeyso khataraha

Waxaa jira wax badan oo aad sameyn karto inta aad sugeyso in lagugu sameeyo qalliinka si aad u taageerto soo kabashadaada. Waxaad diirada saari kartaa inaad u firfircoonaato intii suurtagal ah iyo inaad cunto mid isku dheellitiran. Xitaa isbeddellada

yaryar waxay hagaajin karaan soo kabashadaada waxayna kordhin karaan guusha nidaamkaaga.

Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan sida loogu diyaargarooobo qalliinka waxaa laga heli karaa boggayaga oo luqado kala duwan ku qoran halkan:

www.rcod.ac.uk/patientinfo/translations#languages

Go'aan gaaris leysla wadaago

Go'aan gaarista leysla wadaago waxay hubisaa in shakhsiyaadka la taageero si ay u gaaraan go'aamo iyaga ku habboon. Waa hab wada shaqeyneed oo uu takhtarku ku taageero bukanka si uu go'aan oga gaadho daawaynta.

Wada sheekeysigu wuu isku keenaa:

- khibrada dhakhtarka, sida fursadaha daawaynta, caddaynta, halista iyo defooyinka
- waxa uu bukaanku si fiican u garanayo: dokhooda, durufahooda gaarka ah, yolalka, dhaqankooda iyo waxa ay aaminsan yihiin.

Wax badan ka ogow: www.england.nhs.uk/personalisedcare/shared-decision-making

Waa kuwan qaar ka mid ah qalabyada aad isticmaali karto si aad sida ugu fiican uga faa'iidayso wada-hadalladaada aad la yeelato dhakhtarkaa suuxinta ama qiimaynta qalliinka ka hor:

Doorashada qaab dhismeedka BUUNSHA caqli galka ah UK

U isticmaal tan xasuusin ahaan si aad u weydiiso su'aalo ku saabsan daweynta.

https://bit.ly/CWUK_leaflet

waydii waxda caafimaadka ee NHS seddex su'aalood

Waxay siindoontaa xolashooyin badan oo ku saabsan daryeelkaga caafimaad.

https://bit.ly/NHS_A3Qs

Xarunta Daryeelka Qalliinka Ka Hor (CPOC)

CPOC waxay soo saartay filmanta boombalaha ah si ay kuugu sharaxdo waxa ay tahay go'aan qaadashada la isla wadaago.

www.cpod.org.uk/shared-decision-making

Su'aalaha aad jeclaan laheyd in aad weydiiso

Haddii aad hayso su'aalo ku saabsan suuxintaada, qor (waxaad isticmaali kartaa tuusalooyinka hoose kadibna ku darso su'aalahaahga meesha bannaan ee ayaga ka hoose). Haddii aad rabto inaad la hadasho dhakhtarkaaga suuxinta kahor maalinta qalliinkaaga, la xiriir kooxda qiimaynta qalliinka ka hor kuwaas oo kuu diyaarin doona inaad taleefanka kula hadasho dhakhtarka suuxiyaha ama inaad ku aragtid xarunta caafimaadka.

1 Ma leeyahay khataro gaar ah oo iga yimaada suuxdinta?

2 Waa maxay nooca suuxinta ee la igu taliyo?

3 Maxaan samayn karaa ka hor qalliinka si laiga yareeyo khatartayda?

4 ...

5 ...

6 ...

Soo Koobid

Bukaan socodka la nool buurnaanta waxay caadi ahaan awoodaan inay yeeshaan habraacyo la mid ah kuwa bukaannada kale.

Waxaa jira khataro badan, laakiin, haddii ay jirto wakhti ka hor qalliinka, kuwaas waa la dhimi karaa iyada oo isbedelo lagu sameeynayo qaab nololeedkaaga. Dhammaan bukaannada, iyada oo aan loo eegin miisaankooda, waxaa sidoo kale lagula talinayaa inay raacaan tilmaamahan sababtoo ah hagaajinta jirdhiska iyo caafimaadka ayaa si ka wanaagsan ugu diyaarin kara inay la qabsadaan shuruudaha qalliinka waxayna soo dedejiyaan bogsashadooda.

Mahadnaq:

Waxaan jeclaan lahayn inaan u mahadcelino u doodayaasha bukaan socodka ee Bulshada buurnaanta iyo suuxdinta (SOBA) talooyinkooda iyo hagitaankooda ku aaddan soo saarista kheyraadkan.

ilaha macluumaad dheeraad ah

kaaga

- NHS (www.nhs.uk/live-well).
- GP gaaga
- Macluumaadka soo socda ayaa laga heli karaa boggayaga oo luqado kala duwan ku qoran: www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages:
 - U diyaargarowga qalliinka - Si dhakhso ah u roonow
 - Suuxinta iyo khatarta
 - Warqadaha macluumaadka iyo ilaha muuqaalka.
- Centre for Perioperative Care (www.cpoc.org.uk).
- Diabetes UK (diabetes.org.uk).

kan dhaqtarkaaga

- Bulshada buurnaanta iyo suuxdinta (SOBA) (www.sobauk.co.uk).
- Maareynta qalliinka ee bukaanka qalliinka cayilan (<https://bit.ly/periop-obese-patient>).

Afeefasho

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 sida aay kula tahay

Haddii aad hayso wax talooyin ah, fadlan imaylka ku soo dir:
patientinformation@rcoa.ac.uk

Royal College of Anaesthetists

Churchill House, 35 Red Lion Square, London WC1R 4SG
020 7092 1500

www.rcoa.ac.uk

Daabacaadda labaad, Disembar 2023

Buug yarahan waxaa dib u eegis lagu samayn doonaa saddex sano gudahood laga bilaabo taariikhda la daabacay.

© 2023 Royal College of Anaesthetists

Xaashidan waxa laga yaabaa in laso koobiyeeyo si loo soo saaro agabka macluumaadka bukaanka. Fadlan tixraac ishan asalka ah. Haddii aad rabto inaad qayb ka mid ah buug-yarahaan ku isticmaasho daabacaad kale, waa in la bixiyaa qirasho ku habboon oo laga saaro calaamadaha, sumadaha, sawirada iyo astaamaha. Wixii macluumaad dheeraad ah, fadlan nala soo xiriir.