Hordhaca dhiig-karka

Blood Pressure Association
the blood pressure charity

UK, dhiig-karka ayaa ah kan ugu wayn ee keena dhimashada degdega ah iyo curyaanimada isagoo adeegsanaya faalig, wadno xanuun iyo wadno istaag. Saddexdii qofba hal qof ayaa qaba dhiig kar maalin walbana 350 qof ayuu haleelaa dhiig kar laga-hortagi karo ama wadno xanuun uu keenay.

Waa Maxay Cadaadiska dhiigu?

Marka wadnahaagu garaaca samaynayo wuxuu dhiiga u habaa jidhkaaga si uu u siiyo tamarta iyo oksajiinta uu u baahan yahay. Qulqulka dhiiga ayaa cadaadis ku sameeya gidaarada xidida dhiiga. Xooga cadaadiskan ayaa la yidhaa dhiigkar.

Cadaadiska dhiiga maaha wax aad dareemi kartid ama aad ogaan karto.Habka kaliya ee aad ku ogaan karto ayaa ah in aad cabirto.

Waxaa lagu cabiraa qiyaasta la yidhaa 'Milimitir Meerkuri' oo loo soo gaabsado (mmHg). Marka la cabiro waxaa loo qoraa laba lambar.Tusaale ahaan hadii cabirkaagu noqdo 120/80mmHg macnaheedu waxaa weeyi in cadaadiska dhiigaagu yahay '120 sare iyo 80 hoose'.

Shaxdan hoos ku qoran ayaa sharaxaysa macnaha cabirada kala duwan.

Cabirka Cadaadiska dhiiga	Macnaha	Waxaad samaynaysid
Ka yar 120 sare 80 hoose	Dhiigkar ma lihid	Ku dedaal siddii aad aad heerkaa ugu ilaalin lahayd dhiigaaga
Inta u dhaxaysa 121 sare 81 hoose iyo 139 sare 89 hoose	Intii loo baahnaa waxyar ayuu ka yar sareeyaa dhiigaagu, waa inaad hoos u dhigtaa	Isbedel cafimaadqaba ku samee qaab-nololeedkaaga
140 sare 90 hoose, ama ka sareeya (Ilaa dhowr todobaad)	Dhiigkar ayaad leedahay	Bedel qaab-nololeedkaag – La kulan dhakhtarkaaga ama kalkaaliye caafimaad isticmaalna dawada ay ku siiyaan

Waa Maxay Dhiigkarku?

Haddii si joogto ah cabirkaagu uga sareeyo 140 sare 90 hoose, ama ka badan muddo todobaadyo ah waxaa dhab ah inaad leedahay dhiigkar. Haddii labadda cabir (ka sare iyo kan hoose) middi ka sareeyo inta caadiga ah waxaa, siddoo kale, sareeya dhiigkarkaaga.

Dhiigkarku malaha calaamado muuqdo iyo ku dahsoon toona, sidaa darteed habka kaliya ee aad ku ogaan kartid inaad leedahay dhiigkar waa addiga oo is cabira. Si kastaba ha ahaatee, hal cabir oo aad mar is qaaday oo sareeyaa qasab maaha inuu sheegayo inaad qabto dhiigkar. Waxyaabo badan ayaa saamayn ku leh dhiigaaga maalintii, sidaa darteed waa kacsanaan joogta ah ayuun baa la odhan karaa waa dhiig kar.

Muxuu dhiig karku?

Haddii dhiigkarkaagu uu sareeyo, wuxuu culays dheeraad ah saaraa wadnaha iyo xididada dhiiga. Markaya muddo sidaa ahaato, ayaa culayskani waxyeelo u keenaa xubnaha jidhkaaga taas oo halis ku noqon karta caafimaadkaaga.

Haddii dhiigkar aad leedahay oo aad ilaalin waydo, waxay kugu keeni kartaa halista ah faaliga ama wadno-istaag. Siddoo kale dhiigkarku wuxuu keenaa wadno xanuun iyo kalyo xanuun waxaanu xidhiidh la leeyahay xusuus-xumada.

Maxaa sababa dhiigkarka?

Dadka badankiisa, ma jiro sabab kaliya oo ku keenta dhiigkar.Si fiican looma yaqaan waxa sababa dhiigkarka. Waxaanse hubnaa in qaab-nololeedka qofku xidhiidh la leeyahay. Halis baad ku jirta haddii:

- Aanad cunin khudaar kugu filan;
- Aad badsato milixda;
- Aanad firfircoonayn;
- Miisaankaagu sareeyo; ama
- Aad cabto khamro badan.

Dadka qaar waxaa dhici karta in dhiigkarkoodu uu ka yimid xaalad caafimaad oo kale sida kalyo xanuun oo kale. Dadkan sidan ah, in laga daweeyo xaalada caafimaad daro ee haysataa waxay hoos u dhigi kartaa ama caadi ka dhigi kartaa dhiigkarka.

Arrimo kale oo saamayn ku yeelan kara dhiigkarkaaga

Da'da: Marka aad da' weynaato waxaa is biirsan kara saamaynta qaab-nololeedkaaga taas oo kugu keeni karta dhiig kar.

Jinsiyadaada: Dadka ka soo jeeda Afrikaan-Karibiyaanka iyo Koonfurta Aasiya waxay khatar saa'id ah ugu jiraan inay qaadaan dhiigkar marka loo eego dadyowga kale.

Dhaxal qoys: Halis ayaad u tahay haddii xubno ka tirsan qoyskaaga ay leeyihiin ama lahaayeen dhiigkar.

Qaab-nololeed Caafimaad Qaba oo Hoos u Dhigi kara Dhiigkarkaaga

Haddii dhiigkarkaagu uu aad u kacsan yahay, waxaad isbedel ku samayn kartaa qaab-nololeedkaaga si aad hoos ugu dhigto dhiigkarkaaga. Cuntadaada oo aad isbedeladan soo socda ku samaysaa ayaa saamayn la taaban karo ku yeelanaysa dhiigkarkaaga.

1 Milixda oo aad iska yarayso

Milixda badani waxay kicisaa dhiigkarka, sidaa darteed waa lama huraan inaad iska yarayso. Inta badan milixda aad cuntaa maaha tan aad ku darto raashinka aad karsato ee waa ta ku jirta cuntooyinka diyaarsan sida rootiga, qureecda, iyo cuntooyinka kale ee diyaarsan.

Ha ku darin milix cuntadaada markaa aad karinayso ama marka aad miiska ku dul cunayso. Markaa aad cunto soo gadanayso, fiiri waraaqda ku dhegsan oo dooro midda milixdu ku yar tahay.

2 Cuno khudrad badan

Inaad cunto khudaar badan waxay kaa caawin in dhiigkarkaagu yaraado. Dadka waaweyni waa inay ugu yaraan cunaan shan qaybood oo khudaar ah maalintii. Qaybtu waxay u dhigantaa 80 giraam ama qiyaas ahaan feedhka gacantaad in le'eg.

Isku day inaad cunto khudaar kala duwan.Mid qalalan,tu la fadhiisiyey iyo mid qasaacadaysan intuba waa fiican yihiin, lakiin ha u daymo la'aan milixda , sonkorta, ama duxda ku jirta.

3 Iska Yaree Khamradda!

Haddii aad cabto khamro badan, taasi way kicin doontaa dhiigkarkaaga.Inta lagu talinayaa waa oo 21 yunit oo khamro ah todobaadkii ragga iyo 14 yunit oo dumarka ah todobaadkii. Yunitku wuxuu u dhigmaa kala badh qaruurada khamradda.

Haddii intaa lagu talinayo aad ka cabto khamrada tani waxay kaa yarayn doontaa dhiigkarka.

4 Miisaankaa ku ilaali meel caafimaadqabta

Miisaanka oo aad iska ridaa, haddii aad u baahan tahay, waxay kaa caawin doontaa inay hoos u dhigto dhiigkarkaaga waxaanay yaraynaysaa mushkiladaha caafimaad. Habka ugu fiican ee aad iskaga dhimi karto miisaanku waa inaad cunto raashinada ay ku yar yihiin duxda iyo kaloorigu isla markaana aad jimicsi samayso. Sidan ayaad miisaanku u ridi kartaa addiga oo aan 'cuntada iska dayn'.

Samayso bartilmaameed waaqic ah. Isbedel kooban ku samee raashinkaaga iyo heerka jimcisigaaga kaas oo aad waddi karto waligaa.

5 Noqo Qof Firfircoon

30 daqiiqo oo jimci dhexdhexaad ah oo aad samayso shan goor todobaadkii ayaa ka dhigi kara wadnahaaga mid caafimaad qaba siddoo kalana yarayn kara dhiigkarkaaga. Haddii 30 daqiiqo aad waqtigaaga maalintii ka dhex samayn kari waydo, hawlaha gacanta aad ka qabato oo aad in yar kordhiso laftoodu wax bay kuu tarayaan.

Ka fikir siddii aad u noqon lahayd mid aad u firfircoon maalintii. Hawl kasta oo ku diirisa waa fiican tahay.

Dawooyinka Dhiigkarka

Inaad cuntadaad bedesho iyo inaad noqoto qof firfircoon way kaa caawin karaan inaad hoos u dhigto dhiigaaga lakin kuma filna inay halkii loo baahnaa gaadhsiiyaan. Waxaa laga yaabaa inaad dawooyin u baahato si aad hoos ugu sii dhigto.

Waxaa jira dawooyin kala duwan oo la heli karo si loo yareeyo dhiigkarka. Inta badan waxaa loo kala saaraa afar nooc oo kala ah:

- Ay-sii-ii Inhibitoris (ACE Inhibitors)
- Anjiyotensiin risebtor bolokaris (Angiotensin receptor blockers)
- Kaalshiyam Jaanal Bolokaris (Calcium channel blockers)
- Tiyasaydh dhiyuuretikis (Thiazide diuretics)

> Dhakhaatiirtu waxay haystaan tilmaame ka caawiya inay go'aanka gaadhaan dawada la isticmaalayo lakin waqti ayay qaadataa in la helo dawada qofka ku haboon.

Noocyo kale oo dawooyin ah oo la heli karaana way jiraan, laakiin afartan nooc ayaa ah kuwa ugu caansan ee maanta la isticmaalo.

Doorashada Dawadda kugu Haboon

Qofna qof la mid maaha oo bila aadamku sida shanteena farood ayay u kala duwan yihiin, dawooyin qof u fiican ayaa qof kale aan waxba u tarayn. Dawada waxtarta saxiibkaa ama qaraabadaada waxaa laga yaabaa inaysan waxba kuu tarin addiga.

Dad badan ayaa la arkaa in aanay hal dawo wax u tarin oo aanay dejin dhiigkarkooda. Dawo kastaa waxay caawisaa habdhisyada jidhka mid ka mid ah, siddaa darteed qaadashada wax ka badan hal dawo waxay saamayn ku yeelataa dhiigkarka.

Aad uga Faa'iidaysiga Dawada

Dhiigkarka lagama bogsado, haddii aad u baahato inaad qaadato dawooyin, waxaa hubaal ah inaad waligaa qaadanayso dawooyinkaa. Haddii aad joojiso dawooyinka dhiig karkaagu mar kale ayuu kacayaa.

Waxaa muhim ah inaad qaadato dawooyinkaaga, xataa haddii aanad ku niyadsamayn. Dhiigkarkaaga oo aad hoos u dhigtaa waxay ka ilaalinaysaa wadnahaaga iyo xiddidada dhiiga inay waxyeelo soo gaadho.

Daawooyinka ku darso hawl maalmeedkaaga - qaado maalin walba xilli isku mid ah, oo caado ka dhigo isticmaalkooda. Taasi waxay kaa caawin doontaa inaad waxtar fiican ka hesho.

La shaqaynta dhaqtarkaaga ama kalkaaliye-haaga caafimaad

Dhaqtarkaaga ama kalkaaliye-haaga wuxuu u baahan karaa in si dhaqso ah kuula kulmo marka aad bilowdo dawo cusub. Tan macnaheedu waxaa weeyi inuu hubsado in dawadu wax kuu tarto iyo in aanad wax dhibaato ah kala kulmayn qaadashada dawadda.

Haddii aad dareento isbedel marka aad bilowdo qaadashada daawo cusub, waxaad fiirsan kartaa waraaqda yar ee la socota dawada ee waxyeeladda dawadu ku qoran tahay. Lakin waxaa laga yaabaa inay kuu haboon tahay inaad la kulanto dhaqtar ama farmasiiste. Dadkaasi waxay aqoon u leeyihiin dawooyinka waanay ku caawin karaan.

Haddii aad waxyeelo ka dareemayso dawadda, dhakhtarkaaga ama kalkaaliye-haaga ayaa bedeli kara xaddiga aad qaaddato ama ku-talin kara dawo kale taas oo laga yaabo inay kuu dhaanto.

Is-cabiradda Dhiigkarka marka aad Guriga Joogto

Waxaa laga yaabaa inay ku caawiso inaad iska cabirto dhiiga marka aad joogto guriga inta u dhaxaysa ballamaha aad la leedahayy dhaqtarka. Sidan waxaad ku ogaan kartaa heeraraka dhiigaaga ee maalintii.

La xidhiidh dhaqtarkaaga ama kalkaaliyahaaga si aad ugala sheekaysato heerka dhiigkarkaaga ee maalintii. Waxaa laga yaabaa iyaga laftoodu inay jecel yihiin inay ogaadaan heerka dhiigkarkaaga ee maalintii.

Mishiinka Cabirka Dhiigkarka

Haddii aad ku fikirayso inaad iska cabirto dhiigkarka marka aad joogto guriga, waxaa muhim ah inaad doorato Mishiiinka kugu haboon. Mishiinada cabirka ka qaada gacanta qaybteeda sare ayaa ah kuwa inta badan cabirkoodu saxsan yahay.

Mishiin kasta oo aad doorato, hubso in 'Caafimaad ahaan la ansixiyey'. Taas macnaheedu waxaa weeyi in la tijaabiyey oo aad ku kalsoonaan karto natiijadda ay soo saaraan.

Goorta iyo Sidda Loo Cabirayo Dhiigkarka

Dhaqtarkaaga ama kalkaaliyaha caafimaad weydii talo ku aadan inta goor ee aad cabirayso dhiigkarkaaga. Waxaa fiican in marka hore si joogto ah aad u cabirto, lakin inta dambe aad marmar is cabirto.

Isku day inaad cabirto dhiigkarkaaga maalin walba xili isku mid ah, marka jidhkaagu nafiska yahay. Isku day inaad samayso 'isbarbar dhig'.

Cid walba guriga iskagama cabiri karto dhiigkarka. Haddii aad ka warwarsan tahay guri isku cabiridda ee dhiigkarka, la hadal dhakhtarkaaga ama kalkaaliye-haaga caafimaad.

'FIKIRBA KAMA HAYSTO': SHEEKADDII TOM

Waxay ahayd inaan maalin walba iska cabiro dhiigkarka. Waxaan qorshaynaynay inaan qabano kulan wacyigalin ah oo ku aadan dhiigkarka waxaana la iga codsaday inaan dhiigkarkayga horta hubiyo.

Markii aan cabiray heerka dhiigkarkayga, la-taliyihii caafimaad ayaa kor ii soo eegay, daymo naxdin iyo amakaag ku jiro. "Waxaan u malaynayaa inay tahay inaad la kulanto dhakhtarkaaga-Imika" ayay tidhi.

Ilaa iyo xilligaa maan ogayn inay wax iga qaldan yihiin. Waxaan ahaa 62 jir, waxaan dareemayay caadi oo waxaan isku dayi jiray inaan qabto hawlihii marikii aan 30 jirka ahaa aan qaban jiray. Waxaa igu kordhay miisaan ka badan intii loo baahnaa laakin ma waxa jira cid aanu u kordhin miisaan?

"Laakin wax dhib ah ma dareemayo," ayaan ku idhi "Haa," ayay iigu jawaabtay waxayna sii raacisay "Waa sababta loogu bixiyey dilaaga dahsoon."

Warbixin Buug-yarahan

Haddii aad leedahay dhiigkar, bug-arahan addiga ayaa laguugu talo galay. Waxaa looga dan leeyahay in laguu soo gudbiyo macluumaadka aasaasiga ah ee dhiigkarka, iyo la noolaanshaha dhiigkarka.Wuxuu ka hadlayaa:

- **macnaha dhiigkarku marka uu kugu kacsan yahay**
- **cidda dhiigkarka qaada iyo sababta ay u qaadaan**
- **isbedeladda qaab-nololeedka si hoos loogu dhigo dhiigkarka**
- **dawooyinka Dhiigkarka**

Buug-yarahan waxaa qoristiisa gacan ka gaystay dad leh dhiigkar,iyo aqoonyahano ku xeel dheer arrintan. Waxaa loo qaabeeyay hab aad ka dhugan karto macluumaad kaa caawiya inaad samayso doorashada ugu fiican.

Warbixin ururka dhiigkarka [Blood Pressure Association]

Uruka dhiigkarka waa hay'add samofal ah oo ka jirta UK kuna hawlan yaraynta heerka dhiigkarka ee qaranka si looga hortago curyaanimo, iyo dhimasho uu keeno faalig uu sababay dhiigkar. Waxaanu ka wacyigelinaa dadweynaha, dadka halista ugu jira dhiigkarka iyo shaqaalaha caafimaadkaba muhiimada uu leeyahay dhiigkarku. Waxaanu taageero iyo taakulayn u fidinaa dadka qaba xaaladan iyo kuwa halist ugu jira. Ololahayagan, waxaanu ku dedaalna in dadka dhiigkarka leh codkooda la maqlo iyo inay helaan daryeelka caafimaad ee ay xaqa u leeyihiin.

Ururka Dhiigkarka wuu diiwan gashan yahay waxaanuna ku tiirsan nahay deeqo la na siiyo oo noo saamaxa fulinta hawlaha-naga. Aad ayaanu ugu farxi lahayn deeq kasta oo aad ka geysato kharashka soo saarista buugan yar.

Ururka Dhiigkarka [Blood Pressure Association]
www.bpassoc.org.uk

60 Cranmer Terrace, London SW17 0QS
Phone: 020 8772 4994

Supported by The National Lottery® through the Big Lottery Fund

Big Lottery Fund

Blood Pressure Association
the blood pressure charity

Registered charity number: 1058944 Company number: 03251531