

ILAALINTA MIISAANKA

Maskaxda iyo xasuusta waxaa muhiim ah in lagu hayo miisaanka jirka ee caadiga ah. Cuntada badani waxay khatar u tahay maskaxda iyo wadnaha.



Xitaa hadaa labo kiilo is caateysid ayaa yareesa halista caafimaad. Intaa waxaa dheer, waxay leedahay saameyn wanaagsan oo ku saabsan kolestaroolka, cadaadiska dhiigga iyo dheef-shiid shaqeenta baruurta jirka.



Cunto joogta ah iyo jimicsi joogto ah ayaa taageeraya xakamaynta miisaanka.



Cun khudaar badan, ugu yaraan 800 g maalintii, sababtoo ah waxay kaa caawineysaa ilaalinta miisaanka. Ka fogow keega iyo cutooyinka sonkorta leh.

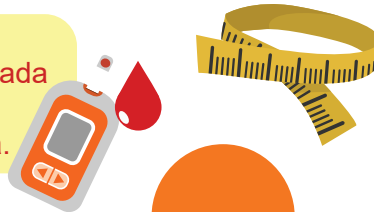


Ma ogtahay...

in cayilka caloosha ama caloosha wey ay tahay tan ugu khatar badan caafimaadkaaga?



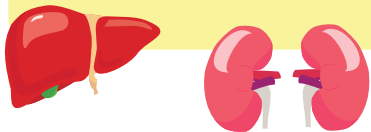
Caloosha wey wuxuu kordhiyaa halista ah sonkorowga iyo cudurrada wadnaha iyo xididada oo sidaan awgeedna khatar u ah maskaxda.



Baruurta caloosha gudihiisa gora waxay sababtaa heerarka hoose ee jirka, taas oo noqon karta mid ka mid ah sababaha cudurka Alzheimers/Faalis. Caloosha weyn wuxuu saameyn karaa noloshada. Jimicsi iyo cunto karbohaydh ku yaryar ayaa yareeya wareegga dhexda.



Baruurta ku ururta dhexda waxa la yiraahdaa dufan. Xaydha wuxuu ku ururaa hareeraha xubnaha gudaha sida beerka oo si xun u saameeya dheef-shiid shaqeenta sarreeya. Kobaca xayndaabka ayaa si aad ah loola xiriiriyaa bilawga nooca 2aad ee sonkorowga.



Cabirka isku wareega caloosha ugu fiican

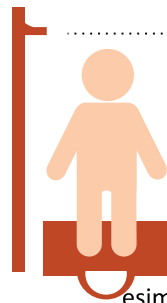
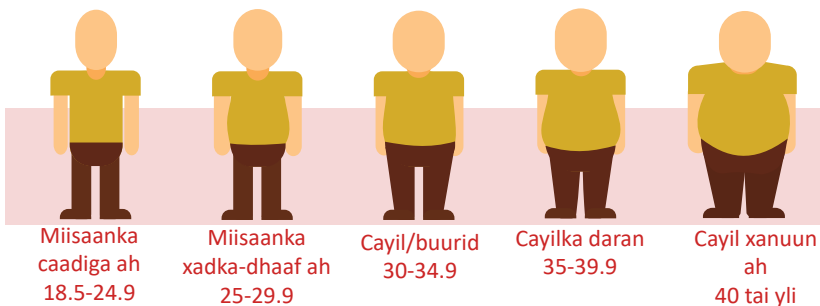


Dumarka <80 cm



Raga < 88 cm

MIISAANKA JIDHKA INDEKSI (Body mass index= BMI)



XISAABTA

$$BMI = \frac{\text{miisaanka (kg)}}{\text{dhererka(m)} \times \text{dhererka(m)}}$$

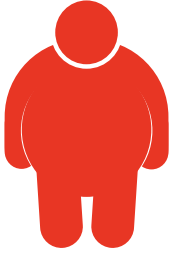
esim. $BMI = \frac{75 \text{ kg}}{1,8 \text{ m} \times 1,8 \text{ m}} = \frac{75 \text{ kg}}{3,24 \text{ m}}$

BMI = 23,1 (miisaanka caadiga)



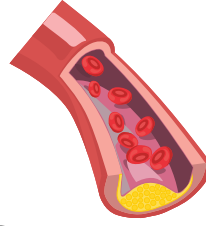
CAAFIMAADKA WADNAHA

Caafimaadka maskaxda iyo xididdada dhiigga ayaa saameeya maskaxda. Daawee cudurada sida sonkorowga, kolestaroolka sare iyo cadaadiska dhiigga oo sareeya waqtiga. Iska daawey, waxay sababi karaan dhibaatooyinka xasuusta dambe ee nolasha.



MIISAANKA XAD-DHAAF AH

Ka fogow miisaanka, maxaa yeelay waxay khatar gelineysaa wadnaha iyo wareegga dhiiga iyo kordhinta halista cuduro badan.



XAYDHA/KOLESTROOLKA SARE

- Ku soo kabashada xanuunada xusuusta iyo istaroorga/faaliska.
- Kolestaroolka waxaa lagu qiyaasaa tijaabada dhiigga ee shaybaarka.
- Cunto caafimaad leh, cunto dufan yar ayaa ka caawisa hoos u dhigida kolestaroolka.

CAADAADISKA DHIIGA SARE

- Waa cudur, waana muhiin in aad iska daweeso.
- Waxaa dhaawac waxyeellada xididdada dhiigga iyo wadnaha-waxaana kordhisaa khatarta ah inay ku dhacdo cudurka xusuusta.
- Tusaale ahaan calaamasaha lagu garto: madax xanuun iyo wareer. Dhaqtarka ayaa kuu qorikara daawada dhiigkarka. Laakiin xasuuso nolol caafimaad leh.



SOKORTA DHIIGGA SARE

- Sokorta dhiigga sare waxay dhaawac iyo halis u tahay oo ah. xididdada maskaxda.
- Macaan qabaha waxaa halis ku ah in uu kudhaco cudurka xasuusta
- Iska ilaali cabitaanaka kujira macmacaanka iyo cuntada sokorka leh iyo badi jimicsiga.



Cadaadiska dhiigga		Kolestaroolka		Sokorta dhiigga	
Fiican	< 120/80 mmHg	Kolestaroolkaga guud ahan	<5,0	Caadi ah	< 6
Caadi ah	< 130/85 mmHg	LDL	>3,0	Kordhay	6.1 - 6.9
Kordhay	≥140/90 mmHg	HDL	>1,2 (waxayna)	Nooca 2 macaanka	> 7
		Triglyseridit	< 1,7		



SUBAGA BADAN- IYO ISTICMAALKA CUSBADA

- Khatarta u leh wadnaha, xididdada dhiiga iyo maskaxda.
- Waxay kordhin kartaa khatarta dhibaatooyinka xusuusta.
- Iska yaree subaga iyo cusbada, xawaasho kale isticmaal. Labbo isbuuc ayee dareenka dhadhanka laqabsanayaa usbada yar. Tukaanaka ka dooro alaabta madnaha kusawiran yahay.



STEEKKA

- Macnaheedu waa cadaadiska maskaxda muddada dheer.
- Wuxuu keenaa hurdo la'aan, dhibaatooyinka xusuusta iyo adkaanta xoogga saaraya. Baro inaad joojisid walbahaarka sababtoo ah uma fiicno maskaxdaada. Jimicso, nasasho iyo seexo hurdo kugu filan.

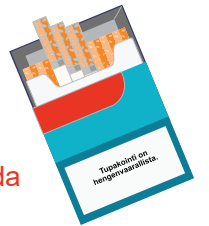


ISTICMAALKA KHAMRIGA SIDA QALADKA.

- Wuxuu kor u qaadaa cadaadiska dhiiga.
- Waxay yareyneysaa dhaqdhaqaaqa xusuusta iyo xoojinta

SIGAAR JOOJINTA

- Waxay ka dhigtaa khatarta ah in la helo dhibaataada xusuusta.
- Waxay yareeysaa bixinta oksijiinka maskaxda Sigaaraka waa la'iska joojinkaraa. Weydii farmashiistaha wixii talo ah.



Lähteet: Käypä hoito -suositukset, Diabetesliitto, Muistiliitto, Sydänliitto, THL, syohyvaa.fi
www.muistiliitto.fi | www.muistisalo.fi
Kuva ja taide: Karen Cipre | karencipre.deviantart.com