

Baaritaanka mindhicirrada ka hor

Waxaa lagu qabtay ballan ku aaddan baaritaanka mindhicirka. Waa baaritaan lagu eegayo mindhicirrada waaweyn.

Baaritaanka mindhicirrada wuxuu ka dhiganyahay in tubbo jilicsan oo dhuuban oo ku qalabeysan kaamiro lagaa gelinayo dabada ilaa iyo mindhicirrada. Iyadoo la kaashanayo qalabka baaritaanka mindhicirrada ayaa la baari karaa, sawirro iyo muunadna laga soo qaadi karaa mindhicirka.

Baaritaanka ka hor, waxaad u baahan tahay inaad sameyso xoogaa diyaargarow ah. Waxaad u baahan doontaa inaad raacdo talooyin xagga cuntada ah iyo inaad caloosha soo faarujiso. Adigaaga isticmaala daawooyinka qaarkood, waxaad u baahan kartaa inaad usbuuc baaritaanka ka hor wax ka beddesho sidii aad u qaadan jirtay dawada.



Fadlan macluumaadka oo dhan akhriso ugu yaraan hal usbuuc baaritaanka ka hor si aad rugta qaabilaadda u timaadid adigoo si wanaagsan u diyaargareysan.

Waa muhiim inaad diyaargarobidda billawdo hal usbuuc baaritaanka ka hor.



Maskaxda ku hay in ay dhici karto in lagu siiyo dawo **aadan gaadiid wadi karin** baaritaanka ka dib.

Tusmada

Baaritaanka mindhicirrada ka hor	1
Diyaargarow	2
Tilmaamaha calool jilciyaha	3
Baaritaanka mindhicirrada	6
Sidan ayuu u dhacayaa baaritaanka mindhicirku	6
Sidan ayaad ka dib dareemi doontaa	7
Xiriir	8

Diyaargarow

Hal usbuuc baaritaanka ka hor, waa inaad billawdaa diyaargarowga. Marka hore waa in, muddo shan maalmood ah, aad cuntaa cunto uu miiqu ku yar yahay. Labadoo maalin baaritaanka ka hor, waxaad qaadan doontaa kaniini caloosha socodsiya, waxaadna cabbi doontaa dawo caloosha jilcisa. Waxaa taas looga dan leeyahay in ay mindhicirradu gebi ahaanba nadiif ahaadaan maalinta baaritaanka. Haddii aad dawooyin qaadato, waa muhiim inaad kala hubisato in dawooyinka aad isticmaasho ay ku jiraan liiska hoos qoran iyo in kale.

Adigaaga dawada isticmaala

Dawooyinka badankooda waxaad u qaadan kartaa sidii caadiga ahayd.

Laakiin, haddii aad tusaale ahaan qabto kaadi macaan ama isticmaasho dawada dhiigga jilcisa, waxaad u baahan kartaa inaad baaritaanka ka hor wax ka beddesho dawo qaadashadaada.

Dawooyinka dhiigga jilciya		Sidan ayaad u baahan tahay inaad sameyso
Magaca dawooyinka Clopidogrel, Plavix Prasugrel, Efiel Brilique Pradaxa, Dabigatran Rivaroxaban, Xarelto Eliquis Lixiana Trombyl	Maaddooyinka Klopidoogrel Prasugrel Tikagrelor Dabigatranetexilat Rivaroxaban Apixaban Edoxaban Acetylsalicylsyra	Fadlan, sida ugu dhakhsaha badan ee suurta galka ah, noogala soo xiriir rugta qaabilaadda ee baaritaanka mindhicirrada haddii aad isticmaasho wax uun ka mid ah dawooyinka soo socda iyo haddii aysan si cad uga muuqan ballantaada sida aad ka yeeleyso dawooyinka. Adigaaga qaata Trombyl waad sii wadi kartaa inaad u sii qaadato sidii caadiga ahayd.
Waran (Warfarin)		Sidan ayaad u baahan tahay inaad sameyso
Adigaaga lagu daweyo Waran (Warfarin)		Wac rugta qaabilaadda ee AK hal usbuuc baaritaanka ka hor. Waxaad u baahan tahay inaad maalinta baaritaanka iska qaaddo muunadda PK . Waqti fiican ka hor wac sheybaarka caafimaadka ee ka qabso ballaan muunad qaadid.
Dawooyinka		Sidan ayaad u baahan tahay inaad sameyso
Insulinka - ama kaniiniga kaadi macaanka		Waqti fiican baaritaanka ka hor la xiriir tiimkaaga kaadi macaanka ee weydii inaad u baahan tahay inaad dawooyinkaaga wax ka beddesho iyo in kale.
Kaniiniyada birta ee cuntada lagu kabo		Adigaaga qaata dawada birta ee cuntada lagu kabo waa inaad iska joojisaa hal usbuuc baaritaanka ka hor.
Dawooyinka dheregta sida Lunelax iyo Inolaxol		Dawada dheregta iska jooji seddax (3) maalin baaritaanka ka hor.
Dawooyinka kale, sida dawooyinka dhiig karka		Waad u sii wadan kartaa dawooyinkaaga sidii caadiga kuu ahayd.

Adigaaga haysta **wadne-kiciyaha ama wadne-dejiye (ICD)**, waa inaad naga soo wacdaa rugta qaabilaadda ee Baaritaanka mindhicirrada oo aad taas noo sheegtaa.

- Nambarka taleefanka waxaad ka heleysaa bogga ugu dambeeya.

Tilmaamaha calool jilciyaha

Inta aadan diyaargarowga billaabin si sugan u akhri macluumaadka oo dhan. Waa muhiim inaad si sugan u raacdo tilmaamahayaga halkan. Mindhicirro nadiif ah ayaa shardi u ah in baaritaanka lagu guuleysto.

Waxaad u baahan tahay inaad soo iibsato dawooyinka soo socda:

- Dawada caloosha jilcisa ee Plenvu
- Kaniiniga caloosha jilciya ee Toilax oo 5 mg ah. Waxaad u baahan tahay 4 kaniini.



Waxaad dawooyinka ka iibsan kartaa farmashigi aad doonto. Labada dawana uma baahna inuu taqtar kuu qoro.

Halkan waxaa ku qoran warbixin kooban oo ku saabsan waxa aad cuneyso iyo waxa aad cabeyso baaritaanka ka hor. Halkan hoose waxaa ku qoran macluumaad faahfaahsan oo ku saabsan sida uu calool jilciyuhu u shaqeeyo.

Tirada maalmaha baaritaanka mindhicirrada ka hor	Sidan ayaad sameyneysaa
7 maalin ka hor 6 maalin ka hor 5 maalin ka hor 4 maalin ka hor 3 maalin ka hor	Cun cunto aaney ku jirin xabuub aan la buunsho bixin, iniin, lafo, iyo diir. Waa inaad cabitaanki aad rabto in badan ka cabtaa.
2 maalin ka hor	Waa inaad cuntaa oo keliya cunto dareere ah oo aan lahayn wax cadad/gaballo ah. Cabitaanki aad rabto ee aan mashaaruf/saxar lahayn waad cabi kartaa. <ul style="list-style-type: none"> • Saacadda 10:00: Qaado 2 kaniini oo Toilax ah • Saacadda 20:00: Qaado 2 kaniini oo Toilax ah Isticmaal kiniiniyada oo keliya, tubbada ku jirta baakadda <u>uma</u> baahnid inaad isticmaasho.
1 maalin ka hor	Cabitaannada saafiga ah oo keliya cab <ul style="list-style-type: none"> • Saacadda 18:00: Billaw inaad qiyaasta 1 ka cabto Plenvu
Maalinta baaritaanka	Cabitaannada saafiga ah oo keliya cab <ul style="list-style-type: none"> • Billaw inaad qiyaasta 2 ka cabto Plenvu ugu dambeyn afar saacadood ka hor inta aadan guriga ka soo bixin



Fadlan aad wax u cab maalmaha ka horreeya baaritaanka iyo inta aad caloosha socodsineyso, siiba wax aan biyo oo keliya ahayn. Waxaa loo baahan yahay wax yara macaan iyo cusbo leh si isu dheelli tirnaanta dareeraha iyo sonkorta loogu ilaaliyo heer wanaagsan. Waxaa kale oo aad qaadani kartaa kiniiniga sonkorta lagu soo kiciyo.

Hal usbuuc baaritaanka ka hor

Waa inaad iminka cuntaa cunto ay miiqdu ku yar tahay, muddo shan maalmood ah.

Talo ku aaddan cuntooyinka ay miiqdu ku yar tahay

Quraac

- Garoor, caano fadhiya, kvarg. Doorro noocyo khalli ah oo aan lahayn saxarka miraha iyo iniin
- Boorashka bariiska, boorash mannagiriinka, boorash havregriinka (maaha kan iniintiisu buuxdo)
- Tufaax, cambaruud, moos, nektariin, persikada, avokado - waa in diirka laga fiiqaa, iniintana laga saaraa
- Tufaax shiidan
- Ukun, omelette, pannkaka
- Keso
- Rooti cad/iftiimaya, tusaale ahaan rootiga faransiiska, rootiga fidsan, buskudka cusbada leh, buskudka ismariska
- Dul saarka: Farmaajo, burcad, bowdada doofaarka, kalkoon, salaami, xabagta beerka, kaviar

Qado/casho

- Kalluun, mallay la kuuskuusay, toonno, cuntooyinka badda
- Hilib, hilib shiidan, hilib la kuuskuusay
- Digaag, kalkoon
- Korv karsan, shiilan, ama furun lagu dubay
- Quorn, tofu, oumph
- Bataati qobka laga fiiqay, baasto, bariis, couscous, bulgur (maaha kan iniintiisu buuxdo)
- Maraqyo khalli ah/shiidan/jilicsan (nooca Kelda), maraqa kalluunka
- Khudaarta xididka ah (la kariyey oo jilicsan)

Waxa kale

- Jallaato, rootiga qamadiga, buskud, jibsi, ulaha farmaajada, nacinaca iyo shukulaatada aan lawska lahayn

Waa inaadan cunin waxan

- Cuntooyinka uu miiqu ku badan yahay, sida walxaha aan la buunsho bixin, rootiga adag, müsli, iniinta linumka, iniinta chiaha
- Liin dhanaanta, miraha halloonka, miraha lingonka, miraha blueberriga, cinabka, qaraha iniinta leh, kiwi, cananaas
- Khudaarta ama furuutada leh maqaarka adag ama iniinta, sida yaanyada, barbarooniga, digirta, saytuunka, galleyda
- Lawska, quinoaha, sparriska

Laba maalin baaritaanka ka hor

Maanta waa inaad cunin wax cunto adag ah. Waxaad cuni kartaa oo kaliya cunto dareere ah oo aan lahayn wax cadad/gaballo ah. Waxaad cabbi kartaa cabitaan kasta oo aad rabto. Waa inaad sidoo kale maanta laba jeer qaadataa kaniiniga Toilax.

Talooyin ku aaddan cunto dareere ah

- Maraq khalli ah, caano, garoor, caano fadhiyo, kvarg
- casiir aan lahayn saxar, cabitaannada ProViva, maraqa casiirka, maraqa nyponka
- kareemyada khudaarta ee khalliga ah, jallaato aan cadad/gaballo lahayn
- smoothies, cabitaannada nafaqada ee caanaha ku salaysan, cabitaannada borotiinka

Calool socodsiintu waxay ku billaabaneysaa kaniiniga Toilax

- Saacaddu marka ay tahay 10:ka subaxnimo waa inaad qaadataa 2 kaniini oo Toilax ah oo uu midkiiba yahay 5 mg
- Saacaddu marka ay tahay 8:da fiidnimana waa inaad qaadataa 2 kaniini oo Toilax ah

Kaniiniyadu waxay kaa caawinayaan in ay calooshu "socoto". Muddada ay shaqeynayaan waa ay kala duwan tahay, inta badanna waxay u dhexeysaa 6-10 saacadood. Waa inaadan isticmaalin tubbada dabada loogu talagalay ee la socota baakadda Toilax.

Maalinta baaritaanka ka horreysa

Maanta waa inaad waxba cunin. Waxaad cabi kartaa oo keliya cabitaanno saafi ah oo muuq gudbiye ah/biyo camal ah. Waa muhiim inaad wax badan cabto maalinta ka horreysa baaritaanka mindhicirrada.

Cabitaanno saafi ah

- Biyo, maraq aan lahayn gaballo, casiirka tufaaxa, casiirka aan saxarka qudaarta lahayn, casiir
- qaxwo iyo shaah aan caano lahayn
- cabitaanno fudud, biirka fudud, biyaha malabka, bedelka dareeraha (Resorb), cabitaanno nafaqo oo saafi ah.



Waa inaad cabtaa cabitaanno kulul oo leh sonkor ama malab si aadan u dareemin qabow iyo madax xanuun.

Calool ku socodsiinta qiyaasta 1 ee Plenvu

Maanta waxaad billaabaysaa dareeraha caloosha jilciya ee Plenvu. Si sugan oo waafaqsan tilmaamaheennan hoose u raac waqtiyada.

- Si waafaqsan tilmaamaha baakadda ugu qas qiyaasta 1 ee Plenvu. Waad qaboojisan kartaa dareeraha haddii aad rabto.
- Billaw inaad Plenvu-ga cabto 6:da maqribnimo.
- Si tartiib ah u cab dareeraha Plenvu-ga muddo 45-60 daqiiqo ah. Koob dhaaf uga cab cabitaan saafi ah nooc kasta oo aad doonto, koob dhaafna u cab Plenvu-ga.

Marka aad cabto Plenvu-ga waxaa kaa imaan doona shuban biyood si ay mindhicirradu si fiican ugu faaruqaan. Sidaas darteed waxaad u baahan tahay inaad ka ag dhawdahay musqusha. Waxaad dabada afkeeda marsan kartaa kareemka difaaca ama boomaato saliid leh si aad u ilaaliso maqaarka inta uusan shubanku billaabn.

- Ha u cabbin Plenvu-ga si ka dhakhsi badan sida ku qoran tilmaamooyinka. Si fudud ayaad lallabbo u dareemi kartaa haddii aad dawada u cabto si ka dhakhsi badan wakhtiga la cayimay.
- Sii wad inaad cabto cabbitaanno saafi ah fiidka oo dhan. Waxay gacan ka geysanayaan inuu mindhicirku si fiican u dhaqmo. In la dhaqdhaqaaqo waxay xoojineysaa shaqada mindhicirrada.

Maalinta baaritaanka

Waa inaad waxba soo cunin baaritaanka ka hor. Way fiicantahay inaad soo cabto cabitaan saafi ah.

Calool ku socodsiinta qiyaasta 2 ee Plenvu

- Si waafaqsan tilmaamaha baakadda isugu qas bacda A+B ee Plenvu-ga. Waad qaboojisan kartaa dareeraha haddii aad rabto.
- Billaw inaad cabto qiyaasta 2 ee Plenvu-ga ugu dambeyn afar saacadood ka hor inta aadan guriga kasoo bixin. Waxay taasi ka dhignaan kartaa inaad u baahan tahay inaad habeenkii kacdo si aad dawada u qaadato, kadibne aad xitaa faarujiso mindhicirrada inta aadan halkan soo aadin ka hor.
- Si tartiib ah u cab muddo 45-60 daqiiqo ah, koob dhaaf uga cab cabitaan saafi ah, nooc kasta oo aad doonto, koob dhaafna u cab Plenvu-ga.
- Sii wad inaad cabto cabbitaanno saafi ah ilaa iyo baaritaanka.



Haddii baaritaanka aad u qaadato dawo qofka dejisa ama xanuun baabi'ye **ma wadi kartid gaari ama gaadiid kale, inta maalinta ka hartay.**

Baaritaanka mindhicirrada

Baaritaanka mindhicirrada waxaa lagu eegi karaa dhibaatooyinka sida dhiig-yarida, shubanka, caadooyinka saxarada oo isbeddelay, ama dhiig saxarada soo raaca. Baaritaanka mindhicirrada waxaa lugu heli karaa sababaha ugu wacan calaamadahaas. Waxay noqon karaan caabuq, jeebab xagga mindhicirka ah, honqorro iyo burooyin.

Sidan ayaa loo sameyn karaa baaritaanka mindhicirrada

Hor iyo horraanba, waxaa la fiirinayaa sida uu mindhicirku u eg yahay. Haddii loo baahdana, muunad ayaa xuub axaleedkiisa laga soo qaadi karaa si loogu baaro sheybaar. Waxaa kale oo lagu sameyn karaa qalliin yar, iyadoo la adeegsanayo tubbo, sida in hilib laga gooyo gudaha. Qalliinka mindhicirku caadi ahaan wax xanuun ah ma laha sababtoo ah xuub axaleedka mindhicirku ma laha dareemayaasha xanuunka.

Sidan ayuu u dhacayaa baaritaanka mindhicirku

Waa taqtar ama kalkaaliso caafimaad cidda sameyneysa baaritaanka mindhicirka. Caadi ahaan waxaa xitaa la jooga hal ama laba qofood oo caawinaya, tusaale ahaan si loo qaado muunad ama dawo loo siiyo bukaanka.

Waa inaad dharka ku beddelataa shaar iyo surwaal oggolaanaya in dabada la gaari karo laakiin daboolaya cawrada inteeda kale.

Baaritaanka ka hor cirbad ayaa gacanta lagu surayaa. Halkaas oo lagaa siin kari doono dawada qofka debcisa iyo xanuun baabi'iye haddii aad u baahato taas. Waa muhiim inaad noo sheegto haddii ay jiraan wax ku dhibaya ama aad xanuunsatid inta uu baaritaanku socdo.

Qalabka baaritaanka ayaa lagu gelinayaa

Marka uu baaritaanku billaabmayo, waxaad sariir ugu seexaneysaa dhinaca bidix. Inta uu baaritaanku socdo waxaad u baahan kartaa inaad qaabka beddesho.

Qalabka baaritaanku waa tubbo dabacsan oo uu dhererkeedu ku dhaw yahay hal mitir iyo bar, dhumucdeeduna hal sentimitir. Waxaa lagaa gelinayaa dabada afkeeda, waxaana loo sii wadayaa mindhicirka. Qalabka baaritaanku wuxuu leeyahay kaamiro, waxaana sawirka kaamirada loosoo gudbinayaa shaashadda TV-ga si mindhicirka gudihiisa si sugan loogu baaro. Waad eegi kartaa shaashadda oo waad daawan kartaa baaritaanka oo dhan.

Sidan ayaa la dareemi karaa

Marka qalabka baarista la gelinayo dabada ayaa la dhisan karaa oo keliya. Waxaa sidoo kale la dhisan karaa marka qalabka baarista lasii gelinaya mindhicirka, waxaana taas ugu wacan inuu mindhicirku yara fidsamayo. U sheeg shaqaalaha haddii aad xanuunayso. Waxaa markaas lagu siinayaa dawo xanuun baabiye ah. Wuxuu dawada wax qabadkeedu billaabanayaa isla markiiba.

Baaritaanka mindhicirku wuxuu qaadanayaa inta u dhexeysa 15 iyo 60 daqiiqo. Way adkaan kartaa in horay loo sii ogaado inta uu baaritaanku qaadan doono. Waxaad u baahan kartaa inaad kalkaaga sugto. Hamigayagu waa inaan baaritaan la billaabin wax ka badan hal saac kadib wakhtigii loo cayimay.

Sidan ayaad ka dib dareemi doontaa

Dadka badankoodu waxay toos guriga aadi karaan baaritaanka ka dib. Haddii lagu siiyay dawooyin wax dejiya iyo xanuun baabi'iye badan, waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad xoogaa nasato intaadan guriga aadin ka hor. Caloosha waxaa muddo yar baaritaanka ka dib laga dareemi karaa inay hawo ka buuxdo. Dhibaataadu waxay ku baaba'daa dhowr saacadood gudahood. Waxaad u baahan kartaa inaad maalinta inta ka harsan isu dejiso si ka badan sida caadada kuu ah. Waxayse taasi ku xirantahay sida aad dareemayso. Waxaad wax u cuni kartaa, waxna u cabbi kartaa sidii caadiga ahayd baaritaanka ka dib.

Haddii lagu siiyay dawo wax dejiya ama dabacisa, **waa inaad wadin baabuur ama gaadiid kale isla maalinta baaritaanka. Wakhtiga falcelintaada ayaa hooseyn karta, xitaa haddii aad firfircooni dareemeyso.**

Dhibaatooyin

Baaritaanka mindhicirku waa hab aad aamin u ah oo ay khatarta dhibaatooyinkiisu yartahay. Khatarta dhibaatooyinku waa ay yara kordheysaa haddii wax qalliin ah gudaha lagu soo sameeyo, tusaale ahaan haddii hilib weyn la soo gooyo. Khatarta dhibaatooyinku waa ay sii kordheysaa mar kasta oo ay da'du weynaato. Marmar dhif iyo naadir ah waxaa dhaawacmi kara gidaarka mindhicirka ama dhiig-bax weyn ayaa dhici kara. Inta badan, waxaa taas la xallin karaa inta ay baaristu socoto. Waana wax aad dhif u ah in loo baahdo in qalliin weyn la sameeyo.

Waa inaad daryeel caafimaad raadsataa haddii

- Uu caloosha kaa qabto xanuun jooqto ah (oo ka xoog badan calool xanuunka caadiga ah) oo aan ku deyneyn.
- Aad isku aragto dhiig dabada ka socda oo isi soo taraya.
- Ay kugu dhacdo feebaro aan sabab cad lahayn.

Goormeen jawaab helayaa?

Inta badan waxaan waxa ku ogaannaa baaritaanka mindhicirka, waxaanna isla markiiba billaabi karnaa daweynta ama in toos loo sii wado baaritaanno kale. Haddii aan xuub loo dirayo shaybaar ka soo qaadno gudaha waxay qaadan kartaa ilaa iyo laba bilood inta aad jawaab ka heleyso natiijada baaritaanka. Waan ku soo wargelineynaa marka aan helno jawaabta. Taqtarki ku soo gudbiyay ayaa sidoo kale heli doonaa koobiga natiijada.

Haddii aan kansar ka helno, waxaan billaabeynaa baaritaanno xagga raajiyada ah oo gaar ah. Waxaan xitaa toos ula xiriiri doonaa taqaatiirta qalliinka mindhicirrada si ay u qorsheyn karaan in ay daryeel degdeg ah ku siiyaan.

Xiriir

Rugta qaabilaadda ee kaamira gelinta, NÄL

Telefoon: 010-435 35 80
 Waqtiyo taleefan: isniin-khamiis 08:00-11:00
 jimco 08:00-10:00
 ama gal bogga www.1177.se

Rugta qaabilaadda AK, NÄL

Telefoon: 010 - 435 48 30
 Waqtiyo taleefan: isniin-khamiis 09:00-10:00 och 14:00-15:00
 jimco 09:00-10:00

Sheybaarka dawooyinka, daryeelka caafimaadka NU

Telefoon: 010-435 27 01
 Waqtiyo taleefan: isniin-arbaco 10:30-14:30
 khamiis-jimco 10:30-14:00
 waqti qado 12:00-13:00