

Dhiig-kar, sare

Horudhac

Dhiig-kar waxaa lagu tilmaama caddaadka cadaadiska lagu haayo darbiyada halbowgyada markuu uu dhiig dhax maraayo. Waxaa lagu cabbiira millimitarka merkuuriyada (mmHg).

Qaybta midig ee wadnahaada wuxuu sambabahaaga ku shubaa dhiig oo oksijiin yar leh. Qaybta midig wuxuu dhiigga ugu shuba cadaadis ka yar qaybta bidix. Waxaa lagu magacaaba cadaadiska diastolic.

Qaybta bidix ee wadnahaada waxay jirka ku shubta dhiig oo oksijiinka ku badan yahay. Qaybta bidix ee wadnahaada wuxuu dhiig u shubaa si ka cadaadis badan qaybta midig. Waxaa cadaadiska lagu magacaaba systolic.

Labada cadaadis, systolic iyo diastolic waa la cabbiraa waxaana marka koowaad la arkaa cadaadiska systolic, oo ay ku xigto midda diastolic.

Dhiig-karku (hypertension) waxaa caadi ahaan lagu tilmaamaa markuu cadaadiska dhiiggaagu uu si joogta ah u kacsan yahay ilaa 140/90 mmHg, ama ka badan.

Dhiig-karka caadi ahaan ma lahan wax astaamo ah, ama dhibaato oo isla markiiba la arki karo, laakin wuxuu halis wayn u yahay qaybta dhiig-sidayaasha jirka kuwaaso keeni karaa xanuun kedis ah ee maskaxda (stroke), ama cudurka wadnaha.

Calaamadaha

Dhiig-karku caadi ahaan wax astaamo ah ma lahan ilaa uu ka gaaro heer aad u sarreeyaa; caadi ahaan 180/110 mmHg.

Calaamadaha /astaamaha in cadaadiska dhiiggaagu uu aad u sarreeyo waxaa ka mid ah, jaah-wareer, neefta oo kugu dhegto, aragtida oo laban-laab noqoto ama aan sii fiican wax loo arkin, sanko oo dhiig ka baxo iyo garaacista wadnaha oo aan caadi ahayn.

Haddii aad isku aragto astaamahaan waa inaad sida ugu dhaqsi badan u tagtaa takhtar.

In kastoo dhiig-karku caadi ahaan uusan qabin astaamo waa inaad iska baarto si joogto. Sababtoo ah dhiig karku wuxuu dhaawac gaarsin karaa jirkaada adigoo ogayn.

Rugaha Takhtarka Guud (GP) iyo kilinikayaasha badankood waxay leeyihiin siyaasad lagu qaban-qaabiyo cabiirka dhiigga si joogto ah, waxaana cabbirka dhiigga la heli karaa marka la soo codsado. Carruurta si joogto ah ayaa dhiigga loga cabbiira taaso qayb caadi ka ah baaritaankooda caafimaadka.

Sababaha

Qiyaas ahaan 90% ee xaalado, waxaa dhiig-karka sababay lama oga. Noocan ee dhiig-kar waxaa lagu magacaaba ‘dhiig-karka loo baahan yahay (essential hypertension)’.

In kastoo la ogeen sababaha keeno ‘dhiig-karka loo baahan yahay’, waxaa jiro waxyaabo badan oo muujinaayo inay jiraan waxyaabo kor u qaadaayo fursadda aad ku qaadi karto xaaladdaan. Kuwaani waxaa ka mid ah cayilaanta, jimicsi la’aanta, cunto aad u caddiin badan, cunto cusbo badan leh iyo sigaar cabidda.

Dhiig-karkaaga wuxuu xittaa kor u kici doonaa markii aad si gaboobayso. Dhiig-karku waa la iska dhaxla wuxuuna ku badan yahay dadka aasaaskooda ka yimaado Koonfurta Aasiya iyo Karabiyaanka Afrikaanga ah.

Dhiig karka waxaa xittaa sababi karo cudurka killiyada, xaalado hormoon ah, khamri oo aad loo cabey, iyo daawoyin qarkood, sida kiniiniga uur-iska cabiyaha.

Baaritaanka cudurka

Cadaadiska dhiigga waxa caadi ahaan lagu cabbiraa qalab lagu magacaabo sphygmomanometer. Qalabkaan wuxuu isticmaalahaa gacan-qabsi la buufin karo, wuxuuna leeyahay misaanayad merkuuriyad ah, sida kan lagu ogaado kulayka jirka (thermometer).

Gacan-qabsiga waxaa lagu buufiya hawo sidii u adkaado iyo xadeeyo socodka dhiigga gacantaada, kaaso si tartiib ah loo sii daynaayo. Qofta baari doonto cadaadiska dhiggaaga ayaa isticmaali doono qalabka wax lagu dhegeysto e lagu magacaabo (stethoscope) sidii ay uga dhegeystaan gacanta garacista wadnahaada.

Rugo badan ee GP waxay iminka isticmaalaan sphygmomanometer oo elektaroonik ah, oo garacista wadnahaada lagu cabbiraayo qalabyo elektaroonik ah. Qalabyada layskaga cabbiro dhiig-karkaaga xittaa waa la ibsan karaa.

Haysashada hal natijo cabbiraad oo sare loogama jeedo inaad qabtid dhiig-kar. Dhiig-karkaaga wuu is-beddeli karaa isla maalinta gudihis, iyo haddii aad wel-welsan tahay, ama aad walaacsan tahay marki aad u tagayso GP’gaaga, waxay natiijada muujin doontaa cadaadis sare ee dhiiggaaga.

Sidaas awgeed, GP’gaaga wuxuu u baahan doonaa inuu mar badan cabbiro dhiiggaaga waqti gaar ah gudeheeda – caadi ahaan bil walba – sidii u xaqiijiyo haddii uu dhiig-karkaadu uu mar walba sarreeyo iyo in kale.

aawaynta

Haddii cadaadiska dhiiggaaga uu wax yar sarreeyo, laftigaaga ayaa xakamayn karo haddii aad ku samayso is-beddelyo fudud hab-nololeedkaaga, sida beddelka waxa aad cunto, iyo haddii aad samayso jimicsi.

Haddii uu cadaadiska dhiiggaaga si dhax-dhaxaad ah ama aad u sarreeyo, waxaa lagu siin doonaa daawooyin, iyo waxa lagula talin doonaa inaad wax ka beddesho hab-nololeedkaaga.

Daawada lagu magacaabo angiotensin-converting enzyme (ACE) inhibitors wuxuu joojiyaa wax-qabadka qaar hormoon ee nidaamiyo cadaadiska dhiigga.

Markii ay joojiso shaqaynta hormoonkaas, waxay daawada yareeynaysaa caddaadka biiyaha ee ku jiro dhiiggaaga iyo waasacaysa halbowgyadaada, kuwaaso hoos u dejin doono cadaadiska dhiiggaaga.

Daawada calcium channel blockers wuxuu dejiyaa murqaha ku heerarsan darbiyada halbowgyada. Kani wuxuu sababa inay halbowgyadaada waasacan, iyo hoos u dego cadaadiska dhiigaaga.

Daawada thiazide diuretics wuxuu ka shaqeeya yaraynta caddaadka biiyaha dhiigaaga, iyo wuxuu waasaca halbowgyadaada.

Wax-yeelayn dhib ah

Waa in la iska indha tirin dhiig-karka. Wax-yeelaynta dhibka ah e ka soo baxo cudurkaan wuxuu keenaa dhimasho iyo naafonimo ka badan kooxo cudur oo kale.

Dhiig-karka oo si joogta ah u sarreeyo wuxuu dhaawaci karaa sidayaasha dhiiggaaga taaso loola jeedo in shubidda dhiiga ee maskaxdaada joogsan karo, ama xididyo ka dillaaci karo. Labadaan xaaladood waxay keeni karaan cudurka kadiska ee maskaxda.

Dhiig-karka wuxuu xittaa dhaawacaa wadnahaada sababtoo ah wuxuu u baahan yahay inuu si xoog ah u shaqeeyo sidii uu dhiig ugu shubo jirkaada. Kani wuxuu keeni karaa cudurka wadnaha, ama wadno ku soo boodid.

Dhiig-karku wuxuu hallayn karaa xididdada yar-yar ee ku jira killiyadaada iyo joojin karaa inay sii fiican u shaqeeyaan. Kani wuxuu keeni karaa astaamo badan ay ku jirto daal, canqowyada oo barrara, iyo maqaarka oo cun-cuna.

Ka hor-tagga

Habka ugu fiican ee laga hortago dhiig-karka iyo halisyada ku xiran cudurka sidayaasha dhiigga, waa in la cuno cunto dheelitiran, culays miisaman in al haysto, jimicsi si joogto ah loo sameeyo, khamriga si is-xadayn leh loo cabo, iyo sigaarka la cabin.

Cunto ay caddiinta ku yar tahay iyo liilta ku badan ayaa laguula talinaaya inaad cunto, taaso ay la socoto miro iyo khudaar badan (ugu yaraan shan jeex maalintii)

iyo badar. Waa inaad yaraysa caddaadka cusbada aad cuntid taasoo oo kor loo dhaafin 6g (0.2oz) maalintii sababtoo ah cusbo badan wuxuu kor u kicin doonaa cadaadiska dhiigaaga. Hal qaado shaahi oo cusbo ku jira waa 6g.

Jimicsiga joogtada ah wuxuu wadnahaada iyo sidayaasha dhiiggaaga ka dhigaayaa kuwo hawl fiican leh, wuxuu yarayn doonaa heerka caddiinta dhiiggaaga (cholesterol) iyo wuxuu ku haynaayaa cadaadiska dhiigaaga heer caafimaad leh.

Waxaa dadka badankood lagula taliyaa inay sameeyaana 30 dhaqiiqo ee jimicsi fir-fircoon maalintiiba, ilaa shan maalin toddobodaaki.

Adeeg turjubaan oo sir ah

NHS Direct wuxuu dhaqiiqado gudeheeda markaad soo wacdo ku heli karaa turjubaano luqado badan ku hadla oo si sir ah wax kugu turjimi doono.

Raac tusmadeena fudud ee seddaxda tallaabo:

Tallaabo 1 – Soo wac lambarka NHS Direct oo ah 0845 4647.

Tallaabo 2 – Markii waciddaada laga jawaabo, af Ingiriis ku sheeg luqada aad rabtid inaad isticmaashid. Ku sug khadka ilaa lagugu xiro turjubaan oo NHS Direct ku caawin doono inay ku siiyaan macluumaadka caafimaadka ama talada aad u baahan tahay.

Tallaabo 3 – Waxaad xitta saaxib ama qaraabo ka codsan kartaa inay adiga telefoon kuu soo diraan. Sug ilaa u turjubaanka soo galo khadka ka hor intii aadan sheegin sababta aad u soo wacdey.