

Talo-hawleedka Daryeel-bixiyayaasha La-shaqeeya Ka-badbaadayaasha Faalijka ‘Stroke’

1. Baro qaybta maskaxda ee uu faalijku waxyeeleeyey. Tusaale, faalijka ku dhaca qaybta bidix wuxu keena badh-bakhti ama itaal darro dhinaca midig ee jidhka. Faalijka dhanka bidixdu wuxu keeni karaa dhib xagga hadalka, qorista iyo akhriska ah.
2. Raysashada faalijku waxay noqon kartaa hab dheeraan kara oo gaabinaya. Ha is-dhiibin! Daawayn cusub iyo dabiiby ayaa caawiya dadka ka-badbaada sannooyin badanda faalijka kadib. Wareyso dhakhtarkaaga ama dabiibkaaga wixii adeegyo jira.
3. Ka-hubi gurigaaga waxyaabo halis ah oo keeni kara kufitaan. Ka-badbaadayaasha qaar ayaa beela aragtida hal il. Bannee marrin cad oo ballaadhan oo loo maro musqusha, qolka hurdada iyo jikada.
4. Faalijku wuxu ka qaadaa ka-badbaadayaasha awooddii maamulka naftooda. Samir yeelo oo ha samaynin dhammaan shaqada guriga ama hawlahaaga qof ahaaneed, waayo wa kuu kududaanay saa kuna ahakhso badan tahay. Ka-badbaadayaashu waxay dib ula soo noqdaan marba hawl. Hawshii dib loo bartaaba waxay u baahan tahay ku-celcelin. U-dabbaaldeg guulaha aad ka gaadho hawlaha yaryar ee aad si saxa u dhammayso.
5. Isku-buuqu ma aha caadi faalijka kadib. Waxay dhici kartaa wakhti kasta marka laga raysanayo faalijka. Waa inuu dhakhtar ama dabiib sida ugu dhakhsaha badan u qiimeeyaa. Daawayntu waxay xoojisaa ka-badbaadayaasha kartidooda raysiga.
6. Daalku waa u caadi ka-badbaadayaasho ee ha is dareensiin. Xitaa haddii aanu ka-badbaaduhu qabin dhibaatooyin xagga jidhka, waxay weli yeelan karaan dhib xagga daalka ama noog joogta ah. Wakhti nasasho oo badan, gaar ahaan galabtii ayaa ka gargaari karta ka-badbaaduhu siduu u maamuli lahaa dhibaatan.
7. Sida ugu fiican ee loola xidhiidho ka-badbaadaha demi raadiyaha ama TV-ga marka aad la sheekaysanayso. Ka-badbaadayaasha, waxa ku dhib ah sida badan, sidii ay iskaga ‘reebi’ lahaayeen codadka kale ee qolka, faalijka kadib. Qayladu waxay keeni kartaa daal.
8. Booqashada kooxdu waxay ku keeni kartaa xujo ka-badbaadaha. Haddii uu ka-badbaaduhu qabo xanuunka la yidhaa 'aphasia' (xanuun ku dhaca xidhiidhka qofka oo uu keeno faalijku), ka gargaar siduu ula socon lahaa sheekada adiga oo ugu qoraya xaashi erayada salka ah inta ay sheekadu socoto iyo iyada oo loola hadlo si degan. Isku-day inaad adeegsato erayo sahlan haddii ay dhib ku tahay ka-badbaadaha fahamku. Garashada ma saameeyo faalijku, ee wa keliya ee uu saameeyaa awoodda maaraynta macluumaadka, si ka hosseeya faalijka kahor. Dabiib iyo tababar ayaa ka gargaari kara ka-badbaadaha la-soo-noqoshada adeegsiga afka.

9. Ku-dhiirigeli waxqabadyada bulshanimo. Ka-badbaadayaasha iyo qoysaskooda waxa laga yaabaa in ay iska ilaaliyaan dibad u bixidda waayo, wakhtiga iyo tamarta galaysa awgeed. Aqbal haddii lagu huro gargaar xagga gaadiidka ah, oo raadi kooxo taageero ama kooxo bulshanimo oo ka-badbaadayaasha si aad u gargaarta daryeel-bixiyaha iyo ka-badbaadaha faalijka siday u ahaan lahaayeen bulsho. Wax ka baro dadka kale ee nool ee qaba faalijka.
10. Tababar, tababar, tababar! Haddii ay tahay adeegsiga gacan tamar-daran, lug ama dhibaato xagga hadalka - horumarku wuxu ku yimaadaa tababar. Iska-jir waxqabadyada aan macnaha lahayn sida daawashada TV-ga. Isku-day jimicsi, hal-xidhaalaha la isku beego, ciyaaraha erayada, turubka, ama barnaamijyada bulshada ee ka-badbaadayaasha. U-dabaaldeg guulaha maalin kasta!



Wixii macluumaad dheeraad ah, fadlan la xidhiidh
Minnesota Stroke Association
Telefon: 763-553-0088
Fax: 763-553-1058
Bogga Internetka: www.strokemn.org



www.health.state.mn.us/cvh
Telefoon: 651-201-5412
Fax: 651-201-5800