

BISHA QALBIGA LIVE WAR

FEBRAAYO 17,
2025

Hadafkayagu: Si aanu u wanaajino Caafimaadka, Fayo-
qabka iyo Badbaadada dadka Degmadda Finney anagoo
iska kaashanayna dhisitaanka bulsho ka wanaagsan

CUSBOONAYSIINTAADA TODDOBAADLAHA AH EE KA SOCOTA LIVEWELL FINNEY COUNTY

OGOW CHOLESTEROLKAAGA: MAXAY MUHIIM UGU TAHAY WADNAHAAGA

In la ilaaliyo heerarka kolestaroolkaaga waa tallaabo muhiim ah oo lagu ilaalinayo caafimaadka wadnahaaga. Kolestaroolka sare wuxuu kordhin karaa halista cudurada wadnaha iyo istaroorga, laakiin inaad si sax ah u maamusho waxay si weyn hoos ugu dhigi kartaa khatartaas. Ururka Wadnaha ee Maraykanku wuxuu ku talinayaa in dhammaan dadka qaangaarka ah ee da'doodu ka weyn tahay 20 jir la baaro heerarka kolestaroolka afartii ilaa lixdii sanoba mar, ama in ka badan haddii ay leeyihiin waxyaabo kale oo halis ah sida dhiig-karka, sonkorowga, ama taariikhda qoyska ee cudurrada wadnaha. Fahamka nambarda kolestaroolkaaga ayaa kaa caawin kara adiga iyo bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga inaad abuurtaan qorshe shaqsiyeysan si aad u ilaaliso caafimaadka wadnahaaga.

Tijaabada kolestaroolka, oo badanaa loo yaqaanno xuubka dufanka, wuxuu cabbiraa noocyada kala duwan ee kolestaroolka dhiiggaaga. HDL (lipoprotein cufnaanta sare leh) waxaa loo yaqaanaa kolestaroolka "wanaagsan" sababtoo ah waxay kaa caawinaysaa inaad ka saarto kolestaroolka xad-dhaafka ah ee halbowlayaashaaga, yaraynta khatarta cudurrada wadnaha. LDL (lipoprotein-cufnaanta hoose), ama kolestaroolka "xun", ayaa ku ururi kara halbowlayaashaada waxayna kordhin kartaa fursada xannibaadda. Natiijoyinka baaritaankaaga waxaa sidoo kale ku jiri doona triglycerides, nooc kale oo baruur ah oo ku jira dhiigga kaas oo gacan ka geysan kara dhibaatooyinka wadnaha. Bixiyaha daryeelka caafimaadka ayaa qiimayn doona tirooyinkan oo ay la socdaan arrimo kale sida da'da, qaab nololeedka, iyo taariikhda caafimaadka si loo go'aamiyo caafimaadkaaga guud ee wadnaha.

Marka ay timaado kolestaroolka LDL, heerarka hoose ayaa guud ahaan u roon wadnahaaga. Cilmi-baaristu waxay soo jeedinaysaa in heerka LDL ee ka hooseeya 100 mg/dL uu yahay mid aad u wanaagsan, halka kuwa leh taariikhda cudurrada wadnaha laga yaabo inay u baahdaan inay hiigsadaan xitaa hoos. Cunista cunto caafimaad leh oo wadnaha ku yar oo ay ku yar tahay dufanka buuxa iyo dufanka badan, joogitaanka jidhka oo firfircoon, iyo ka fogaanshaha sigaar cabista waxay kaa caawin kartaa inaad heerarka kolestaroolkaaga ku ilaaliso heer caafimaad leh. Haddii loo baahdo, dhakhtarkaagu waxa kale oo laga yaabaa inuu kugula taliyo daawo si loo yareeyo heerarka LDL. Korjoogteynta joogtada ah ee kolestaroolka, oo ay weheliso doorashooyin qaab nololeed caafimaad leh, ayaa wax weyn ka tari kara dhimista khatarta cudurada wadnaha iyo istaroorga.



WWW.HEART.ORG WIXII
MACLUUMAAD DHEERAAD AH

AQOONSIGA CALAAMADAHA FAALIGA: DHAQSO U DHAQ

Istaroog wuxuu u dhici karaa si lama filaan ah, ficiil degdeg ahna wuxuu badbaadin karaa nafo. Marka uu istaroog dhaco, socodka dhiigga ee maskaxda ayaa go'a, taasoo keenta dhaawac maskaxeed oo suurtagal ah. Aqoonsiga calaamadaha goor hore iyo helitaanka gargaar caafimaad isla markiiba waxay samayn kartaa isbeddel kasta. Sida ugu fudud ee lagu xasuusan karo calaamadaha istaroogga waa iyadoo la soo gaabiyo FST:

- F - Wejiga oo sii dhacaya: Dhinac ka mid ah wejiga ayaa laga yaabaa inuu hoos u dhaco ama uu dareemo kabuubyo. Weydii qofka inuu dhoola cadeeyo—miyuu u muuqdaa mid aan sinnayn?
- A - Gacan daciifnimo: Hal cudud ayaa laga yaabaa inay dareemaan daciifnimo ama kabuubyo. Labada gacmoodba ma kor u qaadeen—miyuu mid hoos u socdaa?
- S - Hadalka oo ku adkaada: Hadalka waxa laga yaabaa in la qariyo ama ay adag tahay in la fahmo. Weydii inay ku celiyaan jumlad fudud - si cad ma u samayn karaan?
- T - Waqtiga la wacayo 911: Haddii mid ka mid ah calaamadahan ay muuqdaan, wac 911 isla markiiba. Ilbiriqsi kasta ayaa xisaabtamaysa!

Calaamadaha kale ee suurtagalka ah ee istaroogga waxaa ka mid ah jahawareer degdeg ah, dhibaato aragga, dawakhaad, iyo madax xanuun daran. Dhaqdhaqaaqa degdega ah wuxuu yarayn karaa saameynta mustaqbalka fog iyo xitaa badbaadinta nololaha. Haddii adiga ama qof kale oo kugu xeeran ay isku arkaan calaamadaha istaroogga, ha sugin- raadso daryeel degdeg ah isla markaaba.



XASUUSIN!

Kulanka Qorsheynta Wadooyinka- Feebarwari
19 Abuuritaanka Dhaqan Caafimaad -
Febraayo 20 (Hoos iska diwaangeli) Shirka
Isbahaysiga - Febraayo 25



XAQIIQDA:

Celcelis ahaan, wadnaha bini'aadamka ayaa garaaca qiyaastii 100,000 jeer maalintii.

Wadnahaagu wuxuu u shaqeeyaa si aan kala joogsi lahayn, isaga oo dhiigga ku shubaya jidhkaaga oo dhan si uu kuu ilaaliyo nolol iyo caafimaadqab!

NAGALA SOCO
BARAHA BULSHADA!



Follow Us



KanQuit!
KANSAS TOBACCO QUITLINE
1-800-QUIT-NOW (784-8669)
KSquit.org

LiveWell
Finney County
Health Coalition

620-765-1180
alnut Ste 202 Garden City,
KS 67846