

Spinalis®

Cunto, miisaan iyo caafimaad
adiga leh dhaawaca laf dhabarta
talooyin, su'aalo iyo jawaabo



Akhri wixi ku saabsan

Nolol caafimaad iyo fudeyd leh 3

Dad badan ayaa miisaankoodu kordhaa 4–5

Maxaa ah miisaan fiican? 6

Gubidda ayaa yaraata 7

BMI 8

Intee in leeg oo tamar ah ayaa ay qaadataa? 9

Hawlahaa jirka laga sameeyo iyo gubidda 11

Sidee ayaan samaynayaa si aan u yareeyo miisaanka? 12–13

Qaabka saxanka dadka tamar hooseysa isticmaala 14–15

Doorashooyin cunto oo caafimaad leh 16–17

Miisaan, cabir oo xukun 18

Cuntada dadka ka caawisa calool istaaga 19–21

Cuntada dadka ka caawisa boogaha cadaadiska 22

Kolba hal tallaabo 23

Talooyin la akhriyo iyo warbixin 24



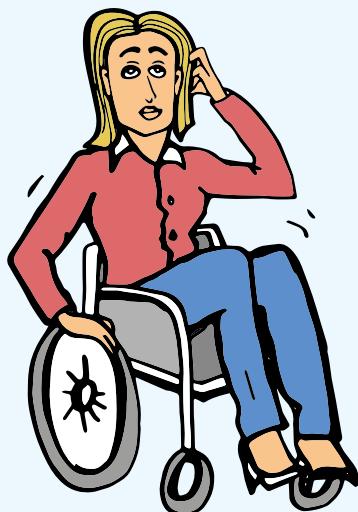
Maxaa ah miisaan
fiican?

Intee ayay leegtahay
gubitaankaygu?

Maxaan cunaa si aan isaga
ilaaliyo calool istaag?

Sababtee ayaa
miisaankaygu u
kordhaa inkastoo
aan wax yar cuno?

Maxaan cunaa si aan
u lahaado caafimaad?



Hordhac

Mid ka mid ah aasaasyada caafimaad iyo fiicnaansho waa cunto fican. Tani waxay khuseysaa dadka oo dhan. Xaqiqliid waa in caadooyinka raashin ee caafimaad darada ah ay ugu sareeyaa liistada arrimaha khatarta u ah cudurada dadweynaha ee ugu caadisan: cudurka wadnaha iyo xididada dhiiga, cudurka sonkorta noociisa 2 iyo qaar ka mid ah noocyada cudurka kansarka.

Caadooyinka raashinka, waxa qofku run ahaantii cuno, waxay si gaar ah muhiim u noqdaan marka qofku aanu cuni karin wax badan sababtoo ah hoos u dhac dhaqdhaqaaqa ah iyo gubidda raashinka oo yaraatay. Si aan miisaanku u kordhin ka dib dhaawac laf dhabarka ku yimi waxaa loo baahanyahay in inta ay leegyihii qaybaha cuntada iyo waxa ku jira tamartooda la is waafajiyo.

Buugan yar wuxuu ku jiheysanyahay adigaaga leh dhaawac laf dhabarka ah oo wuxuu jawaab kaa siinayaas su'aalaha ugu caadisan sida: Waa kuwee talooyinka raashinka ee ansaxa ah? Sidaa ayaa qofku wax u cuni karaa si la isaga ilaaliyo kiilooiyada dheeraadka ah ee aan loo baahnayn? Sidee ayaa qofku samaynayaah haddii uu rabo inuu miisaankiisu hoos u dhaco? Maxaa ah cunto wanaagsan si la isaga ilaaliyo calool istaag oo waa kuwee maadooyinka leh nafaqada gaarka ee lagu talinayo markay jiraan boogaha cadaadisku keeno?

Xitaa adigaaga haysta wax kale oo sabab u ah hoos u dhaca dhaqdhaqaaqa oo aan ahayn dhaawac laf dhabarta ah, sida cudur dareen wadayaasha ah (ms), cudurka unugyada maskaxda, cudurka dhiig ku furma maskaxda ama laga jaray lug, waxaad si weyn uga faa'iideysan kartaa tusaalahan iyo talooyinkan.

Qaybtan buuga yar waxaanu ku darnay dhowr wax si aanu u dhiiri-gelino adigaaga asal ahaan leh dhaqan Soomaaliyeed. Cuntada Soomaaliga waxay caan ku tahay inay fiicantahay oo caafimaad leedahay, laakiin xitaa hodan ku tahay tamarta. Halkan waxaad ka helaysaa tusaalooyin ah sida aad u fikiri karto ee samayn karto.

Stockholm gudaha Noofambar 2021

Anna-Carin Lagerström,

Dhakhtarka sharciga u haysta daaweynta cudurada jirka iyo maskaxda, Macalin caafimaad iyo La taliye dhinaca raashinka

Mashruuca Isdhexgalka RG-mashruuc ay maal-gelisay Sanduuqa guud ee dhaxalka.

Mashruucan wuxuu doonayaa inuu aqoon korodhsan kaa siiyo wixii ku saabsan micnaha raashinka oo kugu dhiiri-geliyo nolol caafimaad leh iyadoo loo marayo in la turjumo buugan yar.

Nolol caafimaad iyo fudeyd leh

Cilmi-baaristu waxay muujinaysaa in qofka qaba dhaawac laf dhabarta, ay muhiim u tahay in uu dib u eego caadooyinka cunto, la haboonaysiiyo qaybta cunto ee la qaadanayano oo la isku dayo in la cuno cunto caafimaad leh. Isla mar ahaanta gubidda raashinka ay yaraato sababtoo ah cufka muruqa oo yaraaday iyo dhaqdhaqaqa jir ahaan oo yaraaday, markaas baahida jirku u qabo faytamiino, macdan iyo barootiin si weyn ayay ula mid tahay sidii hore.

Isku darkan ayaa shuruud ka dhigaya nuxurka cuntada maadaama tiro cunto oo yaraatay ay tahay inay haqabtirto baahida jirku u qabo nafaqo iyo dhismo. Booska u banaan dhammaan waxyaabaha hodanka ku ah tamarta ee "dheeraadka" ah sida waxa la dubo ee macaan, nacnaca, sharaabka soodhada leh, jibista, khamriga biirka iwm waxay noqotaa mid aad u xadaysan.

Waa caqli wanaag in loo fikiro qaabka "la sii yareeyay laakiin la sii fiicnaysiiyay" markay noqoto dhinaca cuntada mustaqbalka!

Waxa ugu muhiimsan in laga fikiro

- ▶ Qaado qaybo cunto oo yaryar
- ▶ Cun waxyaabo kala duwan
- ▶ Kordhi qaybta khudaarta cagaaran
- ▶ Iska ilaali cuntada dhakhs oo sameeyay, buskudyada iyo sonkorta iyo malab lagu shubay shaaha ama kafeega
- ▶ Ha ka boodin wax ah wakhti cunto
- ▶ Ka warhay miisaanka

"Ku raaxaysiga cunto wanaagsan iyo cabitaan wanaagsan waa fadli – hanti – taas oo innageena dhabarka iyo qoorta ka jabnay aynu awoodno inaynu weli qaadano. Innageena la innaga xaday wax badan oo ka mid ah nolosha. Laakiin waxaa jirta qiimo badan oo ay leedahay in arrintaas loo sameeyo si dhexdhexaad ah. Kiiloo kasta oo dheeraad ah oo aynu ku khasbanaano inaynu qaadno wuxuu kordinaya khatarta ah inaynu jabno wakhti hore. Innagu waynu ka nugulnahay saaxibadeena ku socda laba lugood oo sidaas darteed waa inaynu fikirno marka dambe iyo ka horba.

Si fiican u akhri qoraalka ku jira buugan macluumaadka ee yar oo raac dhammaan talooyinka caqliga fiican markaas noloshaadu ma sii dheeraan doonto ee keliya – balse xitaa waxay yeelanaysaa xiiso badan – iyo gaar ahaan inay sii fududaato in la noolaado."

Dad badan ayaa miisaankoodu kordhaa

Tobannaankii sano ee la soo dhaafay, tirada dadka aad u buuran ayaa si xoog ah u badatay meelo badan oo adduunka ah. Waxaa laga hadlayaa khatarta buurnaanta adduunka. Kooxda dadka leh hoos u dhac awooddha dhaqdhaqaqa ah, sida xilliga dhaawac laf dhabarta ah, tiradoodu aad u buuran way badantahay.

Haddii tamar qaadashada aan la waafajin gubidda raashinka ee yaraatay markaas qofka miisaankisu wuu kordhayaa. Tani waa marka baruurta ku hareersan dhexda qofka ay korodho, markaas ayaa qofku u fiirsadaa waxa socda.

"Waxaa fiicnaan lahayd haddii aan heli lahaa macluumaad nidaamsan wakhti hore kuna saabsan khatarta in miisaanku kordho. Markaas waxaan cuni lahaa qaybo cunto oo la yareeyay oo laga yaabee inaan awoodi lahaa inaan iska ilaaliyo kilooyada dheeraadka ee aan loo baahnayn. Aniga way ii sii fududaan lahayd imminka."

Tore, 65 jir, leh dhaawac laf dhabarta ah ilaa iyo 6 sanadood



Miisaanka xad dhaafka ah/baruurtu waxay culeys ku tahay jidhka, taas oo kordhisra khatarta cudurrada sida dhiig-karka, nooca 2aad ee sonkorowga iyo dhaawacyada culeyska la xiriira ee laabatooyinka jirka. Khataraha kale waa baruur gasha gudaha xididada dhiigga, dhagxaan xameetida, dhibaatooyinka khuurada ama neefsashada oo xirmata (dhibaato neefsasho xilliga hurdada).

Marka uu jiro dhaawac laf dhabarta ah waxaa korodha khatarta dhinaca dhibaatooyin dheeraad ah:

- ▶ Boogaha cadaadiska
- ▶ Dhibaato garabka ah
- ▶ Dhibaato neefsashada ah – baruur dhexda qofka ah waxay keentaa in shaqada neefsashada ay sii xumaato, waxaa sii adkaata in la sameeyo neefsi dheer oo la soo qufaco xaakada
- ▶ Dhaqdhaqaqa iyo madaxbannaanida oo yaraatay
- ▶ Kursiga dadka aan socon karin ayaa noqda mid cidhiidhi ah



"Cayilku wuu soo dhuuntay markii dambe. Isla markiiba ma muuqan, laakiin waxaan dareemay inaan sii cuslaaday oo dhaqdhaqaqyadii oo dhan ay noqdeen kuwo aad u adag. Hadda miisaankaygu hoos ayuu u dhacay oo waxaan dareemaya inaan ka xoog badanahay oo aan ka fududahay sidii hore"

Peter, 36 jir, leh dhaawac laf dhabarta ah ilaa iyo 13 sanadood

Wakhtiga ugu horeeya dadka badankooda hoos ayuu u dhacaa miisaankoodu

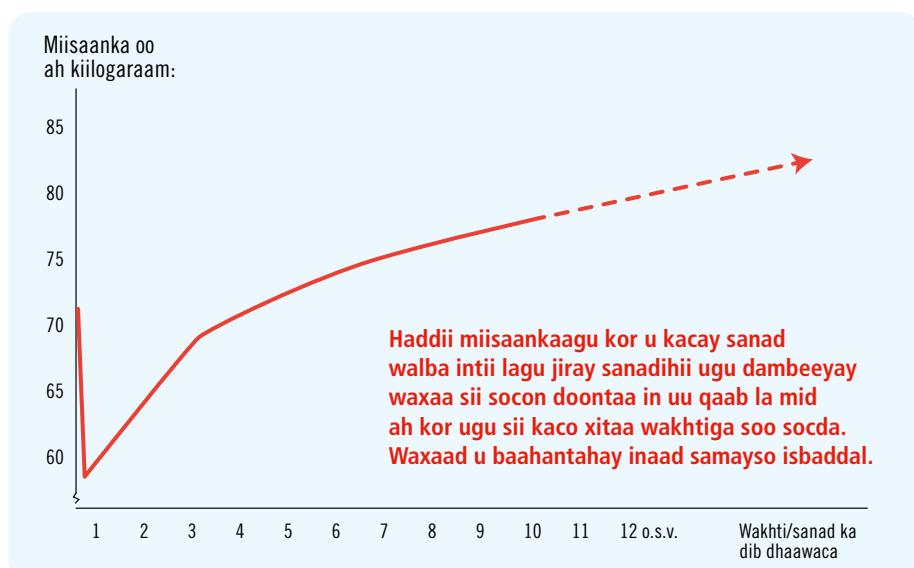
Marxalada degdega ah iyo inta lagu jiro bilaha ugu horeeya ka dib dhaawac dadka badankooda waxaa hoos u dhaca miisaankooda. Xilligaas waxaa jirku uu si buuxda ugu mashquulsanyahay inuu isku dayo dib isku dayactir, isla mar ahaantaasna jirka ay ku adagtahay inuu iska haqab tiro nafaqo. Muruqyada, lafaha iyo keydka baruurta ayaa isticmaal gala. Inta ay leegtahay hoos u dhaca miisaanka waxay ku xirantahay dhowr arrimood sida haddii dhaawacan laf dhabarta uu yahay mid buuxa ama aan buuxin, nooca heerka dhaawacu yahay, nooca xaalada guud ee qofku ku jiro iyo sida ay tahay nafsadda rabitaanka cuntada. Waa caadi in hoos u dhaco miisaanku qyaastii 10% ama 5–10 kiilogaraam bilowga. Xilliga marxaladdan waxaa muhiim ah in la kordhiyo qaadashada wax nafaqo iyo cabbir tamar leh si hoos u dhaca miisaanka aanu u noqon mid aad u badan.

Talooyin markay nafsadda rabitaanka cunid xuntahay

- Wax yar cun wakhtiyada cuntada taas oo ku baahsan maalintii iyo habeenkii oo dhan.
- Ku xooji cunooyin yar oo hodan ku ah tamarta una dhaxeeya wakhtiyada cuntada sida lawsyo, cabitaano nafaqo leh ama maraq. Ku darso caano fadhi leh dux dheeraad ah.
- Khudaar la jar-jaray waxay kordhin kartaa nafsadda rabitaanka in wax la cuno.
- Iska ilaali nannaca, sharaabka soodhe leh iyo jibista. Tani waxay yaraysaa gaajada oo keentaa in aad cunto ka hesho waxyaabo nafaqadoodu yartahay.

Marka miisaanku xasilo ee nafsadda rabitaanka cunto dib u soo noqoto ayaa ay imanaysaa hawl cusub. Imminka waxaa taagan in aan miisaanku aad u kordhin iyo weliba si dhakhso ah. Qaadashada tamar waa in lagu sameeyo waafajin.

Tani waxay badanaaba wakhti ahaan ku beegantaa marka laga soo baxayo isbitaalka:

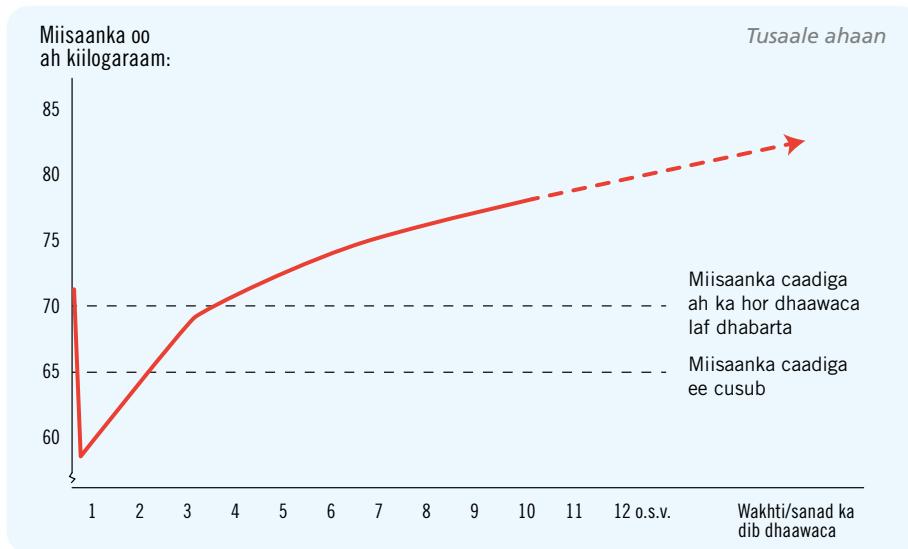


Maxaa ah miisaan fiican?

Fikradu waa in miisaan caafimaad leh, ama waxa lagu magacaabo "miisaan caadi ah", uu hooseeyo ka dib dhaawac laf dhabarta ah marka la barbardiyo haddii qofku aanu lahaan lahayn dhaawac. Tani waxaa sabab u ah cufka muruqyada oo yaraada iyo qayb ahaan in lafaha qaybaha jirka ee naafoobay ay waayaan qayb ka mid ah walxaha dhisaya. Kuwa isticmaali kara lugahooda e socon kara, ilaalin kara cufnaanta murqaha iyo cufnaanta lafaha iyo miisaan lumis ma noqdaan kuwa si la mid ah u weyn.

Miisaanka caadiga ee cusub

- ▶ Markuu jiro faalij buuxa oo ah inta dhexda ha hooseysa, qiyastii 4.5–7 kiilo oo miisaan hoos u dhaca (ama inta u dhaxaysa 5–10% oo ka hooseysa miisaankii hore ee caadiga ahaa)
- ▶ Marka uu jiro faalij ah labada lugood iyo labada gacmood, qiyastii 7–9 kiiloo oo miisaan hoos u dhaca (ama 10–15% ka yar miisaankii hore ee hore)



Baruurta qarsoon

Haddii qofku leeyahay faalij buuxa oo ah paraplegi ama tetraplegi oo dhaawaca laf dhabarta ka dib leeyahay miisaan la mid ah kii hore, markaas qofku waxaa ku samaysmay baruur dheeraad ah oo jirka ah. Tani waxaanu ku magacownaa baruur maadaama mar walba aanay muuqan.

Dadka qaba dhaawac laf dhabarta ah waxay leeyihiin 8–18% tiro baruur oo ka badan marka la barbardiyo dadka aan lahayn dhaawac laf dhabarta ah oo leh Tiro Culeys Jir oo la mid ah

Sharaxaadda ereyada

Paraplegi: faalijku ku baahsan lugaha iyo inay dhici karto muruqyada caloosha iyo dhabarka laakiin aanay ku jirin gacmuu

Tetraplegi: faalijku baahsan labada gacmood iyo labada lugood

Gubidda raashinka ayaa yaraata

Bixidda tamarta, micnihii gubidda raashinka, way yaraataa xilliga uu jiro dhaawac laf dhabarta ah sababtoo ah cufka muruqyada oo yaraada oo ay weheliso yaraanta heerka hawlahaa jir ahaan la qabto.

Halkan waxaanu ku isticmaalnay qof run ahaan jirin, David, si tusaale ahaan aanu ugu muujino farqiyada isla hal qof ee dhinaca gubidda raashinka.

David oo ah bilaa dhaawac laf dhabarta ah



39 jir
174 sentimitir dhererka
68 kilogaraam
BMI culeyska jirka 22.5
(miisaan caadi ah marka loo eego shaxda I)
Hawlo jir ahaan
Cuf muruqyo caadi/weyn = "Matoor" weyn
U baahan wax la isticmaalo/tamar badan



David, qaba faalijka lugaha iyo muruqyada caloosha iyo dhabarka



39 jir
174 sentimitir dhererka
62 kilogaraam
BMI culeyska jirka 20.5
(miisaan caadi ah marka loo eego shaxda II)
Heer hooseeya dhinaca hawlahaa jirka laga qabto
Cufka muruqyada oo hooseeya = "Matoor" yar
U baahan wax la isticmaalo/tamar oo yar



David, qaba faalijka labada gacmood iyo labada lugood



39 jir
174 sentimitir dhererka
58 kilogaraam
BMI culeyska jirka 19.2
(miisaan caadi ah marka loo eego shaxda III)
Heerka hoose ee hawlahaa jirka laga qabto
Cufka muruqyada oo yar = "Matoor" yar
U baahan wax la isticmaalo/tamar la sii yareeyay



Fiiri shaxda BMI iyo sharraxaadda BMI ee bogga 8.

Laga bilaabo inuu ahaa qof leh gubidda raashinka oo caadi ama sareysa waxaa isbaddashay xaalada. David waxa uu noqday qof isticmaala tamar yar.

BMI

BMI, Body Mass Index (af Iswiidhishka lagu yiraahdo tirada culeyska jirka) waa qaab iyadoo ku saleysan dhinaca caafimaadka la isku dayayo in lagu qiiameeyo miisaanka marka laga eego dhinaca dhererka. BMI waa cabir qallafsan oo badanaaba marin habaabin ah sababtoo ah in run ahaantii aanu sheegin xiriirkka ka dhaxeeya baruurta iyo muruqyada. Qof aad u tababarta wuxuu lahaan karaa BMI sareeyya iyadoo aanu lahayn baruur badan oo bilaa caafimaad ah, iyo taas lidkeeda.

Markuu jiro dhaawac laf dhabarta ah waxaa isbaddala isku dhafka jirka, cufka muruqyada ayaa yaraada. Si loo yareeyo qiimeyn qalad ah marka BM loo isticmaalayo qiimeyeenta miisaanka ee marka uu jiro dhaawac dhabarka ah waxaa sidaas darteed la waafajiyay darajooyinka miisaanka (si waafaqsan Ururka Caafimaadka Aduunka WHO).

Qaybinta darajooyinka miisaanka ee

Shaxda I waxay khuseysaa waxa lagu magacaabo shacbiiga caadiga ah. Shaxyada II iyo III waxay waafaqsanyihiin siyaabaha loo qaybiyay darajooyinka miisaanka ee dadka qaba dhaawac dhabarka ah. Dadka qaba dhaawacyo aan buuxin waxay yeelan karaan cufnaan muruq oo ka weyn oo sidaas tahay xadyo miisaan oo ka sareeyya marka la bardardhigo shaxda II iyo II oo mid walba gaarkisa yahay			
	Shaxda I sida waafaqsan WHO	Shaxda II markuu jiro faalijka lugaha iyo muruqyada caloosha iyo dhabarka 7.5% laga jaray shaxda I	Shaxda III markuu jiro faalijka labada gacmood iyo labada lugood 12.5% laga jaray shaxda I
Miisaan yar <i>Miisaan caadi ah</i>	< 18.5 18.5 – 24.9	< 17.1 17.1 – 23.	< 16.2 16.2 – 21.8
Miisaan xad dhaaf ah	25.0 – 29.9	23.1 – 27.7	21.9 – 26.2
Baruur	30.0 – 34.9	27.8 – 32.3	26.3 – 30.5
Baruur xun	35.0 – 39.9	32.4 – 36.	30.6 – 34.
Baruur aad u xun	≥ 40.0 –	≥ 37.0 –	≥ 35.0 –

Shaxda sare ma muujinayso tirooyinka saxda ah laakiin waa in loo arko oo kaliya hagid.
Khabirada dhinaca kooxid NutriNord_SCI waxay qabaan fikrada ah in shaxyada la is waafajiyay ay ku haboonyihiin xillig qiimeynta miisaanka marka uu jiro dhaawac laf dhabarta ah.

Sharaxaad: *Miisaan caadi ah* micnaheeda dhinaca qof dhererkisu yahay 174 sentimitir (tusaale ahaan, David):

Dhinaca shacbiiga caadiga ah: 56 kiilogaraam–76 kiilogaraam

Xilliga faalijka lugaha iyo muruqyada caloosha iyo dhabarka: 52 kiilogaraam–70 kiilogaraam

Xilliga faalij ku baahsan labada gacmood iyo labada lugood: 49 kiilogaraam–66 kiilogaraam

Arrimaha gaarka u ah shakhsii waa in mar walba la tixgeliyo markay noqoto qiimeynta miisaanka. Xaqiqi ahaan waa adiga qofka go'aaminaya haddii aad leedahay miisaan aad ku qanacsantahay ama aanad ku qanacsanayn.

Sidan aya loo xisaabiyya BMI:

Marka hore qaad miisaankaaga oo kiiloo ah.

Ka dib ku dhufo dhererkaaga oo mitir ah oo leh dhererkaaga oo mitir ah. Miisaanka u qaybi tiradaas.

Tusaale ahaan: 68 kiilogaraam / (1.74 mitir x 1.74 mitir) = BMI 22.5

Talo! Waxaa jira xisaabino badan oo laga

helo intarnatka kuwaas oo si fudud qofku u xisaabin karo BMI-giisa. Raadi tusaale ahaan BMI iyo Hagida Daryeelka Sideedaba waxaa ugu fudud in laga warhayo cabirkira wareega dhexda (bogga 18).

Intee in leeg oo tamar ah ayaa ay qaadataa?

Arrimo badan ayaa micno u leh markay khuseyso wixii ku saabsan gubidda raashinka, inta ay leegtahay tamarta (kaalooriyada) qofku iska saaro. Waxay yihii waxyabo ay ka mid yihii da'da, jinsiga, miisaanka, isku dhafka jirka, heerka tababarka iyo dhaxal kuwa raad ku yeeshaa.

Waxaa muuqatay inay aad u adagtahay in wax guud laga dhigo gubidda tamarta ee dadka leh dhaawac laf dhabarta ah maadaama kala duwanaanshaha shakhsiyah, gaar ahaan isku dhafka jirka (cufka muruqyada), ay aad u weyntahay. Marka uu jiro cufnaan muruq oo weyn wuxuu jirku baahi weyn u qabaa tamar xitaa marka jirku ku jiro nasasho – marka taas la barbardihi cufnaan muruq oo yaar.

Ujeedada shaxdan hoose waa in, si qiyas ah, lagu muujiyo sida ay u badanyihiin farqiyan ahmiyadooda gubidda raashinka ee ka hor iyo ka dib dhaawac laf dhabarta ah. Ujeedadu maaha in la bixiyo cabir sax ah.

Baahida tamar/gubidda raashinka

Tusaale ahaan: David mar kale, nin 39 jir ah, dherer ahaan 174 sentimitir

David ka hor dhaawaca laf dhabarta			
Firfircoor jir ahaan, miisaan ah 68 kilogaraam, gubidda raashinka ee maalin iyo habeen qiyas ahaan 2500 kcal (kaalori)/calaa maalin			
David med ryggmärgsskada:			
Heerka hawl qabasho	Gubidda tamarta/kaalooriyada calaa kiiloo miisaanka jirka (lagu xisaabiyyah miisaanka caadiga ah)	Qiyaasta miisaanka caadiga ah sida ku cad shaxyada BMI	Gubidda raashinka maalinlaah ah ee la qiyasay
Isticmaali kara lugaha	30 kcal/kg miisaanka jirka	68 kilogaraam – Shaxda I	2040 kcal/maalin iyo habeen
Faalijka lugaha iyo muruqyada caloosha iyo dhabarka	28 kcal/kg miisaanka jirka	62 kilogaraam – Shaxda II	1736 kcal/maalintii iyo habeenkii
Xilliga faalijku baahsan labada gacmood iyo labada lugood	23 kcal/kg miisaanka jirka	58 kilogaraam – Shaxda III	1334 kcal/maalintii iyo habeenkii
Xisaabinta xagga sare waxay khuseysaa dadka qaba dhaawacyada laf dhabarta ee sidooda kale caafimaad qaba. Miisaanka jidhka ee paraplegi iyo tetraplegi waa in lagu saleeyaa xisaabinta "miisaanka caadiga ah/miisaanka tusaalahfa fiican ah" (eeg shaxyada BMI ee II iyo III).			

Iyadoo aan loo eegin in David uu miisaankisu yahay 80 kilogaraam, 90 kiiloogaraam ama ka badan, oo leh kiilo badan oo dheeraad oo ah baruur, waa in gubidda raashinka mabda'a ahaan lagu xisaabiyo shaxyada II iyo III ee loogu talogalay miisaanka caadiga ah xilliga uu jiro paraplegi iyo tetraplegi buuxa.



Talo – Qaado buugan yar oo xisaabintus tus talo bixiyaha raashinka haddii aad ugu tagto si aad u hesho talo bixinta raashinka. Markaa halis uma geli doontid inaad hesho talo xisaabin tamareed oo khuseysa dadka socon kara ee aan qabin faalij.



Hawlaha jirka laga sameeyo iyo gubidda

Dhaqdhaqaqa jireed wuxuu innaga dhigaa kuwa xoog badan, adkeysi leh, dhaqdhaqaqaq leh oo keenaa inaynu yeelano adkeysi dheeraad ah. Waxaa innaga yaraada culeyska laabatooyinka iyo wadnaha, kantaroolid fiicnaata oo ah sonkorta dhiiga, baruurta dhiiga iyo cabbirkha dhiiga oo waxaynu u seexanaa si fiican. Si fudud waxay tahay kiniinigaaga caafimaad ee ugu fiican!

Marka laga eego dhinac caafimaad waa *muhiim in la yareeyo wakhtiga la fadhiyo ee aan waxba la qabanayn* maadaama qaababka hawlo jir ahaan laga qabto oo dhan ay kordhiyaan gubidda raashinka oo sidaas ku keenaan natijjooin caafimaad. Cilmi-baaristu waxay muujisay in xitaa hawlaha maalinlaha ah sida in guriga gudihiisa lagu wareego kursiga dadka aan socon karin oo ah qaab lugayn oo kale, in la sameeyo dhaqdhaqaqaqyo ama qofku ka shaqeeyo nadaafadiisa gaarka ah, inay keenaan gubidda raashinka oo korodha marka la bardardhigo in la kaxaysto kursiga dadka aan socon karin ee ku shaqeeya korontada ama la fadhiyo iyadoo aan waxba la qaban. Markay noqoto hawlaha guriga sida in la qubeysto, miiska wax la dhigo ama wax la xaaro, waxaa gubidda raashinka uu korodhaa ku dhawaad si la mid ah sidii wakhti kooban oo la joogo jiimka lagu tababarto.

Waagi hore waxaa si xad dhaaf ah loo rumeysnaa lagama maarmaanimada hawlo jir ahaan oo la kordhiyo iyo tababar si loogu guuleysto yareynta miisaanka. Tani way tahay run iyo been labadaba. Hawlo jir ahaan oo kordhay waxay si hubaal ah u caawiyaan yareynta miisaanka laakiin lagama maarmaan ma u aha in miisaanku uu hoos u dhaco.

Qof leh faalijka jirka muruqyadiisa ugu weyn, muruqyada bawdaha iyo barida, qofkaas run ahaantii suurtagal ma u aha in baruurta jirka lagu yareeyo oo keliya adeegsiga hawlo jir ahaan oo la kordhiyo. Qaabka ugu wax ku oolka badan in miisaanku hoos u dhaco – tani waxay khuseysaa dadka oo dhan – waa in la yareeyo qaadashada tamar, micnihii in la yareeyo waxa la cunayo.

Isbarbardhig

Qof si dhakso ah u socda 30 daqiqo wuxuu gubidda raashinkiisa ku kordhiyay qiyastii 150 kcal. Qof isticmaala kursiga dadka aan socon karin wuxuu u baahanyahay in ka badan 50 daqiqo si uu u kordhiyo si la mid ah u kordhiyo gubidda raashinkiisa.

150 kcal waxay u dhigantaa tamarta ku jirta lix xabo oo timir ah, 25 garaam 70% shukulaato, 50 garaam oo jibis ah ama $1 \frac{1}{2}$ khamriga canabka guduudka ah ama laba xabo oo ah jeexyada rootida adag oo wax la marsaday.

Hawlo jir ahaan, dhaqdhaqaq iyo tababar

- ▶ waxay keenaan inay sii fududaato in laga warhayo miisaanka
- ▶ kordhisaa “booska”, in qofku in yar oo dheeraad ah cuni karo iyadoo aan miisaanku kordhin
- ▶ keentaa kantaroolida nafsadda wax cunid oo fiicnaata
- ▶ waad sii xoogeysanaysaa, madax-banaanidaadaa sii kordhaysa
- ▶ raad ku yeelataa dareemidda wanaag iyo xiiso taas oo keenta inay sii fiicnaato raacida taloooyinka raashinka iyo qaadasho tamar oo hoose – *taas oo keenta in miisaanka qofku hoos u dhaco*

Sidee ayaan samaynaya si aan u yareeyo miisaanka?

Si loo yareeyo miisaanka waa inuu yimaado farqi u dhaxeeya tirada tamarta (kaaloriyada) aad cunto iyo tirada tamarta ee aad iska saarto. Dadka badankoodu ma jecla inay xisaabiyaan kaaloriyada. Tani ma loo baahna sideedaba. Iyadoo loo marayo inaad is miisaanto ama cabbirto dhererka dhexdaada ayaad ku arkaysaa haddii dadaaladaada yareynta miisaanka ay shaqaynayaan.

Halkan waxaad talooyin ka helaysaa haween iyo rag leh dhaawaca laf dhabarta kuwaas oo ku guleystay hadafyadooda in la yareeyo miisaanka, badankoodu inta u dhaxaysa 6–12 kiilogaraam, iyagoo aan xisaabin kaaloriyada. Talooyinkan hoos ku qoran waxaa la uririyay xilliga wada hadalo caafimaad. Ka dibna waxaa la hoos dhigay cinwaano kala duwan.

Sidee ayaad sameysay si miisankaagu hoos ugu dhaco?

1 Tirada cuntada oo la yareeyay

"Gurtaa keliya oo cunto, ku diyaarsan saxankan." / "Isticmaalaa saxan yar." / "Wax u cunaa si gaabis ah oo cuntada u calaaliya si fiican. Markaas waxaan cunaa wax intii hore ka sii yar." / "Waxaan iska yareeyay dhammaan waxyaabaha kaarboon haydarayt ku jirto: baasto, bariis, canjeero, waxaan qaataa oo ku baddalay khudaar cagaar ah oo dheeraad ah" / "Waxaan imminka cashada cunaa wakhti hore galabti. Ahay qof sii caafimaad badan. Ma jirto wax macaan ka dib" / "Joojiyya inaan wax cuno marka aan dareemo inaan si macquul ah u dhergay. Waagi hore wax badan ayaan dhakhso u cuni jirey." / "Isku dayaa inaan u fiirsado cuntada markaan cunayo, ma jirto cunto dheeraad ah oo aan ku cuno tiifiiga hortiisa."

2 Ha cunin kolba waxyaabo yar

"Saddex wakhti oo cunto maalin walba iyo in aan kolba wax yar la cunin inta u dhaxaysa wakhiyada cuntada marka aanan run ahaantii gaajoonayn." / "Ma jiraan rootiyo wax la marsaday oo dambe. Seexdaa wakhti horet." / "Baaquli yar oo ay ku jiraan miro la shaaxidiyay, lawsyo iyo miraha yar oo aan qaato galbaha jimcaha. Qoysku wuxuu wax ka qaataa baaquliga weyn."



Talooyin! U sharax dadka raba inay kugu casumaaan buskud, xalwo ama waxyaabo kale oo la dubay in adigu maadaama aad qabto dhaawac laf dhabarta ah, ay hooseyo gubiddaada raashinka oo sidaas darteed aanad u cuni karin wax badan oo miisankaagu kordhayo. Markaas waxaaqal fakanaysaa inaad dareento inaad ahayd bilaa anshax marka aad diidayso ama cunto wax yar oo keliya oo ka mid ah waxa lagugu casuumay.

3 Cunto keenta dherag oo caawisa in laga adkaado xiisaha loo qabo sonkor

"Waan iska joojiyay gebi ahaanba sonkorta, buskudyada, rootida cad, cabitaanka juuska iyo cabitaanka soodhada leh iyo cuntooyinka dhakhso loo sameeyo badankooda. Tani waxay bixisa tamar dheeraad ah laakiin ma laha dherag. Qofku mar kale ayuu dib u gaajoodaa oo dheeraad cunaa ka dib." / "Isku dayaa inaan ku eekaado cunto run ah oo dherag leh: hilib, kaluun, ukun, khudradaha cagaaran iyo rooti leh nafaqod." / "Cunaa laba ukun ah xilliga quraacda, taas ayaa keenta dherag fiican lehna kaaloriyo yar oo keliya." / "Iska yareeya saliida marka cuntada la karinayo laakiin ma joojin gebi ahaanba. Faa'iido ayay leedahay qayb yar oo baruur ah, oo waxay leedahay dherag fiican."

4 Wadaa dadaalka

"Waxaan wax ku qoraa buuga cuntada dhowr maalmood kolba si aan uga warhayo." / "Tababarku muhiim ayuu ii yahay, wuxuu xoojiyaa shakhsiyadaya oo keenaa inaan is gjiijyo markay noqoto qaakayga nolosha oo dhan." / "Is miisaamaa ugu yaraan hal mar bishiiba si aan u eego haddii aan ilaashaday miisaanka ama haddii uu ku sii socdo inuu fakado." / "Waxaanu nahay saddex gabdhood oo leh dhaawaca dhabarka kuwaas oo si joogta ah u kulma oo is dhiir-geliya. Wakhti fiican ayaanu wada qaadanaa iyadoo aanay taas micnaheedu ahayn inaanu mar walba wada qaxwayno." / "Anigu waxaan ku tababartaa inaan ka fikiro inaan dareemo wanaag, in aanan cuslaan oo aan dabari karo dhaq-dhaqaqyadaya keli ahaantay.

5 Qorshe dheer samayso oo iska ilaali is dhuubid xad dhaaf ah

"In miisaanka la iska yareeyo aniga may ii ahayn oo keliya in la yareeyo cuntada, waxay ii ahayd isbaddal nolol iyo dabeecad oo si dheeraad ah u baahsan in loo baahnhaa" / "Waxaan isku dayaa inaan isku hawl geliyo waxyaboo kala duwan. Rabitaanka nacnac wuu yimaadaa markaan guriga joogo ee hor fadhiyo tiifiiga ee aanan waxba qabanayn." / "In la yareeyo miisaanka waa mashruuc u baahan habayn, qorsheyn iyo in diyaar loo ahaado xaalado, tusaale ahaan in la iibsado cunto fiican oo guriga lagu haysto." / "Waxaanu karsanaa cunto fiican maalmaha aan haysto dadka i caawiya ee ku fiican inay cuntada kariyaan oo barafka gashadaa cuntada oo baakadaysan."

6 Iska ilaali inaad wax badan cunto xilliyada cuntada ee muhiimka ah

"Anigu waxaan arkay in badanaaba aan wax badan cuno xilliyada cuntada ee muhiimka ah, aan aad u gaajoonayo. Imminka waxaan ku darsaday cunto la cuno wakhtiyada cuntada dhexdooda oo sidii hore ma u gaajoodo xilliga cuntada muhiimka ah, Cunaa wax yar."

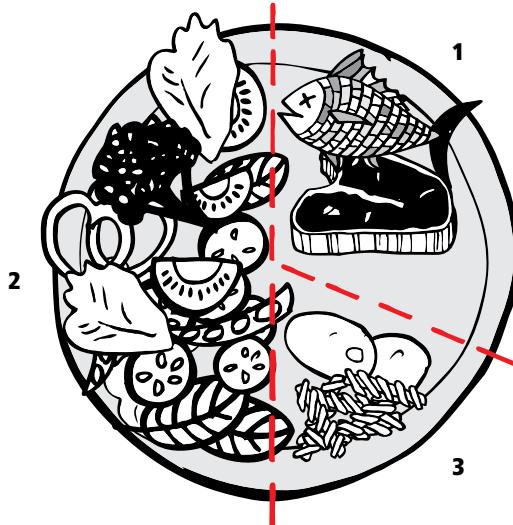
Faalo: Si loo yareeyo khatarta in isla mar ahaantaas la waayo cufka muruqyada waxaa lagu talinaya hoos u dhac miisaan oo gaabis ah, qiyastii 1 kiilogaraam bishiiba marka la qabo dhaawac laf dhabarta ah.

"Anigu qalad ayaan galaa hal mar toddobaadkiiba. Markaas ayaan isu oggolaadaa waxa aan run ahaantii raadinayay. Tani waa qaabka aan ku dabari karo inaan in aan cuno wax yar oo nafaqo leh ayaamaha kale."

Hanaanka saxanka ee loogu talogalay kuwa isticmaala tamar hoose

Hanaanka saxanka ee loogu talogalay dadka isticmaala tamar hoose waa qaab fudud oo lagu xusuusan karo inta ay leegtahay, ee adigaaga qaba dhaawac laf dhabarta ah ama hoos u dhac dhaqdhaqaaq oo kale, aad ka cuni karto noocyada kala duwan ee raashinka haddii aad rabtid inaad miisaanka halkiisa ku hayso ama yareyso.

Samee sidan! Marka hore qaado saxan yar. Ka fikir inuu ka koobanyahay saddex qaybood. Qayb weyn, taas oo qaadata saxanka kala bar ahaan iyo laba qaybood oo ka yar oo ku dhowaad is leeg.



- 1 **Qaypta barootiinka** – tuaale ahaan: hilib ari, digaag, kaluun, ukun ama waxyaabaha laga sameeyay caano iyo subag ee duxdu ku yartahay. Tiro ahaan sida ku dhowaad qiyaasta baabacada gacantaada. Haddii aad doorato dhirta tamartu ku yartahay inay kuu ahaadaan barootiin markaas wax dheeraad ah ayaad ka cuni kartaa.
- 2 **Qaypta khudaarta cagaarka ah waa ugu yaraan kala bar saxanka.** Halkanayaad dhigaysaa khudaarta cagaarka ee diiran iyo kuwa qabow weliba kuwa ka baxa dhulka xagiisa sare sida tamaandho, isbinaash, barakooli, fuluka iyo saladhka. Waa halkan meesha aad ka helayo qaypta cunto ee weyn ee aan lahayn kaaloriyo aan loo baahnayn.
- 3 **Qaypta kaarboon haydarayt** – tuaale ahaan baasto, bariis, canjeero, baradho ama rooti waa qaypta ugu yar. Ta ugu fiican waa kuwa hodanka ku ah maydhaxda maadaama ay keenaan dherag dheeraad ah, sonkorta dhiiga oo xasiloon iyo inuu yaraado rabitaanka wax macaan.

Haddii aad wax ku karsato digsi markaas u daa in $\frac{3}{4}$ ka koobnaato khudaarta cagaarka ah iyo wax barootiin leh. Inta harsan, $\frac{1}{4}$, waxaad ku dhinac cunaysaa sida bariiska, baastada ama canjeerada

Baruurta, taas oo ah maadada saddexaad ee ugu muhiimsan marka lagu daro barootiinta iyo kaarboon haydarayt-yada, waxay badanaa si dabiici ah ugu jirtaa qaybaha kala duwan ama lagu daray qaybaha kala duwan. Iska eeg inta ay leegtahay cuntada saliid lagu shiilay ee aad cunto iyo inta ay leegtahay saliida aad isticmaasho. Ku xadeed hal qaado oo baruur ah calaa maalintii!

"Waa tan soo jeedin ah cuntada yar ee xilliyada cuntada loo dhaxaysiyo: 10 xabo oo ah lawska naaturala, 3 xabo oo timir ah, 2 desilitir oo caanaha khafiifka ah ama joogarta khafiifka ee naaturala, 1 desilitir oo caano fadhiga Keso ama Kvarg ah."

Salaan diiran oo ka timi Bana, la taliyaha raashinka

Faalo: Cuntada leh kaarboon haydarayt waxay kordhisaa heerarka hoormoonka abuura baruurtaa ee insuliinta oo sidaas darteed ayay u xuntahay dhinaca yareynta miisaanka. Si gaar ah waxaa muhiim u ah in la yareeyo waxa lagu magacaabo "kaarboon haydarayt-yada degdega ah", sonkorta iyo daqiqi qad. Cuntooyinka hodanka ku ah borotiinka iyo dufanka (tiro xaddidan) waxay bixiyaan dherig badan sidaas darteedna waxay ku fican yihiin macnaha dhimista miisaanka.

Qofku intuu cuni karo intay leegtahay waa mid shakhsiyah ah. Qaabka saxanka ee boggi hore waxaa loogu talogalay inuu ku siiyo faham qiyasahaan ah kuna saabsan qaybahaa cuntada iyo qiyasta qaybahaa cuntada. Haddii aanad lahayn wax ah miisaan xad dhaaf ah oo aad la dagaalamayo waxaa hubaal ah inaad doonayso inaad kordhiso barootiinta iyo kaarboon haydarayt-ka, labadaba.

Ka warhay kaaloriyada

Haddii aad doonaysid inaad ka warhaysid kaaloriyada waxaa jira qaabab badan. Kaaloriida ku jirta raashinka kala duwan waxaad ka helaysaa tusaale ahaan Hey'adda dawladda ee raashinka boggeeda intarnatka ama iyadoo la adeegsanayo aab-yada kala duwan ee telafoonka moobilka. Qaab kalena waa in si fudud loo akhriyo baakadaha cuntada.

"Anigu waxaan xisaabiyay kaaloriyada oo isku dayay inaan ku eekaado inta u dhaxaysa 900 – 1300 kaalori calaa maalin."

Lennart, 60 jir, laaha dhaawac laf dhabarta ah ilaa iyo 44 sano, ku guuleystay inay ka dhacaan 39 kiilo oo gaaray miisaanki hadafka u ahaa ka dib 3 sano.

Haddii aad cunto raashin caadi ah saddex mar calaa maalintiiba iyo laga yaabee wax loo dhaxaysiyo xilliyada cuntada markaas ma u baahnid inaad "ku buuxiso" wax dheeraad ah ka dib oo aad ugu talogasho muruqyada dartood. Waa arrin iska khuraafaad ah, weliba xun haddii aad doonaysid inaad miisaan iska rido. Haddii aad ku hawlantahay tababar takhasus ah markaas waxaa dabcan ansax ah waxyaabo kale.



Talo! Maaha ugu horeyn baruurtaa waxa kaa dhigaysa qof buuran – haddii aanad dhaafin "miisaaniyadaada" gaarka kuu ah dabcan – waa sonkorta iyo kaarboon haydarad-yada sameyska ah! Waa in laga fikiro: Markay noqoto kaakoriyada markaas jirka wax farqi ah ma u laha sonkorta dabbiiciga ah ee ku jirta malabka ama khudrad, taas oo aynu badanaa u aragno faa'iido, iyo sonkorta ku jirta naacnaca. Sidaas darteed yaree malabka aad ku dareyo shaahaaga!

Doorashooyin cunto oo caafimaad leh

Sidee ayaad si caafimaad leh wax u cuntaa adigu? Samee imtixaankan oo xisaabi dhibcahaaga



Sidee ayay u badantahay inaad cunto khudaarta cagaarka ah iyo/ama khudaarta xididka leh marka la beero (daray ah, baraf la geliyay ama la kariyay)?			
Lama mar calaa maalin ama ka badan <input type="checkbox"/> 3 Dhibcood	Hal mar calaa maalin <input type="checkbox"/> 2 Dhibcood	Dhowr mar toddobaadkiiba <input type="checkbox"/> 1 Dhibic	Hal mar toddobaadkiiba ama mar iyo dhif <input type="checkbox"/> 0 Dhibic
Intee ayaad badanaaba cuntaa khudaara iyo/ama miro (daray ah, barafka la geliyay ama la sameeyay)?			
Lama mar calaa maalin ama ka badan <input type="checkbox"/> 3 Dhibcood	Hal mar calaa maalin <input type="checkbox"/> 2 Dhibcood	Dhowr mar toddobaadkiiba <input type="checkbox"/> 1 Dhibic	Hal mar toddobaadkiiba ama mar iyo dhif <input type="checkbox"/> 0 Dhibic
Intee ayaad badanaaba cuntaa kaluun ama xayawaanka badda ee qolofta leh sida carsaanyada oo ka dhigataa cunto, dhinaca saladhyada ama saarataa rooti?			
Saddex goor toddobaadkiiba ama ka badan <input type="checkbox"/> 3 Dhibcood	Laba goor toddobaadkiiba <input type="checkbox"/> 2 Dhibcood	Hal mar toddobaadkiiba <input type="checkbox"/> 1 Dhibic	Dhowr mar toddobaadkiiba dhif iyo naadir <input type="checkbox"/> 0 Dhibic
Intee ayaad badanaaba cuntaa rootida kafeega lagu cuno, shukulaato/nacnac, jibis ama cabtaa cabitaanada macaan sida sharaabka soodhada leh/cabitaanka la qaso?			
Laba mar calaa maalin ama ka badan <input type="checkbox"/> 0 Dhibic	Maalin kasta <input type="checkbox"/> 1 Dhibic	Dhowr mar toddobaadkiiba <input type="checkbox"/> 2 Dhibcood	Dhowr mar toddobaadkiiba dhif iyo naadir <input type="checkbox"/> 3 Dhibcood



Xigasho: Tusmada cuntada sida ku cad Maamulka arrimaha bulshada ee waafaqsan dalalka Waqooyiga Yurub talooyinkooda

9–12 dhibcood – Hambalyo! Adigu waxaad leedahay caadooyin cunto oo caafimaad leh oo waxaad si weyn u raacdaa talooyinka-raashinka (qiyaastii 10% ka mid ah bulshada)

5–8 dhibcood – Sida bulshadu u badantahay (qiyaastii 70% ka mid ah dadweynaha), micnihii waxaa jirta fursad fiican oo ah in la sii fiicnaysiyo!

0–4 dhibcood – Caadooyin cunto oo aan caafimaad lahayn (qiyaastii 20% ka mid ah dadweynaha)

Su'aal dheeraad ah: Intee ayaad badanaaba cuntaa quraacda?			
<input type="checkbox"/> Maalin kasta	<input type="checkbox"/> Ku dhowaad maalin kasta	<input type="checkbox"/> Dhowr mar toddobaadkiiba	<input type="checkbox"/> Hal mar toddobaadkiiba ama mar iyo dhif

Si joogto ah wax u cun saddex mar calaa maalin: quraac, qado iyo casho iyo laga yaabee wax loo dhaxaysiyo cuntooyinka Marka aad nidaamiso sonkorta dhiigaaga ee aanay gebi ahaanba ku hagin dareemadaada gaajo iyo dareen, waxaa si fiican u shaqaynaysa in aad cunto qaybo cunto oo yar.

Talo raashin

- Cun waxyaabo kala duwan si aad u hesho kaarboon haydarayt-yada nafaqada leh, barootiin iyo duxyo iyo isbaddel leh faytamiino iyo macdano.
- Cun khudaar cagaar ah oo badan iyo weliba hal ama laba khudrad ah calaa maalintii. (FIIRO GAAR AH! Saddex timir ah waxay u dhigantaa hal khudrad ah, kaalori ahaan.) Faytamiinka C ee ku jirta khudradda iyo khudradda cagaaran waxay dadka ka caawisaa in la kordhiyo qaadashada macdanta birta.
- Iska ilaali ta cad! Xooga saar qabadiinka qalkii leh marka aad cuneysa rootida iyo baastada. Bariiska ceyrinka ah iyo bariiska bulguurka (qamadida buuxda) xitaa iyagu waa doorasho caafimaad leh.
- Lawska iyo dhirta sida digirta, misirka, fuulka waa cunto nafaqo leh. Waxay si gaar ah muhiim ugu tahay qofka aan cunin hilibka, kaluunka ama ukunta ee u baahan inuu barootiin ka helo meel kale. Cambuulo waa cunto fiican – marka la qaato tiro macquul ah.
- Cuntada ku cab biyo iyo marka aad harraadsan tahay. Cabitaanka juusta u dhigo maalmaha fasaxa!
- Cun kalluunka ugu yaraan laba jeer toddobaadkii oo doorato kalluunka dufanka leh sida tusaaale ahaan laakis, makriil iyo saardiinka (waxaa ku jira barootiin fiican iyo tayo dufan oo leh duxda omega-3). Meelaha kale ee laga helo duxda omega-3 waa saliida galleyda, saliida iniiyaha ama lawska saliida laga sameeyay lawska. U fiican adigaaga aan cunin kaluunka.

"Waagi hore waxaan cuni jiray khudrad badan, waxay leedahay faa'iido badan. Ma ka fikirin sonkorta khudrada ee aan qaadanayay. Iminka waan yareeyay oo waa laba khudradood calaa maalintii, oo hoos ayuu u dhacay miisaankaygu."

Mikael, 29 jir, leh dhaawac laf dhabarta ah ilaa 6 sanadood

Waxyabaha lagu kabo raashinka

Haddii aad cunto wax yar, in ka yar qiyaastii 1500 kca/lmaalintiiba, ama ay kugu adagtahay inaad cunto waxyaabo kala duwan, waxaad u baahan kartaa waxyaabo lagu kabo raashinka.

- Fogaanta waqooyiga aduunka ee aynu joogno waxaa si gaar ah u adag in aynu daboolno baahida faytamiin D xilliga jilaalka. Inta ugu badan ee faytamiin D waxaynu ka helnaa qoraxda laakiin qayb ka mid ah waxaynu ka helnaa xitaa raashinka, ugu horeyn kaluunka. Faytamiin D waxay ku samaysantaa maqaarka marka aynu isu dhigno qoraxda oo waxay muhiim u tahay waxyaabo ay ka mid yihiin lafaha. Baahida loo qabo kabitaan waa wax shakhsiyah ah laakiin dadka qaba dhaawac laf dhabarta ah waxaa badanaaba lagula talinayaa kabitaan dheeraad ah. Dadweynaha oo dhan waxaa khuseysa in: haddii aanad wax badan joogin banaanka, leedahay maqaar madow iyo/ama cunto waxyaabo aan hilib ku jirin aad khatar korodhsan ugu jirto inay kugu dhacdo faytamiin D la'aan, gaar ahaan sanadka qaybtiiisa jilaalka.
- Kiniinyada faytamiinada isku dhex jira ee ay ku jirto macdanta birta, faytamiin C iyo zink ayaa lagu talinayaa gaar ahaan wakhtiga uu nabar bogsanayo.
- Dadka aan cunin hilibka waxay u baahan karaan inay ku kabaan faytamiin B-12.

Si loo hubsado oo aan lagu kabin waxyaabo noocaas ah oo aanad u baahnayn, waa inaad marka hore weydiiso dhakhtar ama la taliyaha raashinka ka hor intaanad bilaabin waxyaabaha lagu kabo raashinka. Shay-baar dhiig ayaa bixiya jawaabta ah haddii ay wax kugu yihiin gabaabsi.

Miisaan, cabir oo xukun

Raac horumarka miisaankaaga oo wakhti dheer ah. Si joogto ah isu miisaan, weliba bil walba iyo lagaga haayee sanadka hore ee ka dambeeyaa dhaawaca laf dhabarta si badan. Qor inta miisaankaagu yahay. Waxaad arkaysaa jihada ay u socoto oo aad awoodaysaa inaad wax ka qabato. Qor xitaa inta uu leegyahay miisaanka kursigaaga wareega si aad u ogaato inta ay tahay inaad ka jarto miisaanka guud ee qalabka miisaanka haddii aad fursad u haysato inaad isku miisaanto miisaanka la isku cabiro iyadoo lagu jiro kursiga wareega.

Waa intee miisaankaagu?

_____ kiilogaraam Taariikhda Maanta _____ Ma garanayo

Miyaad ku qanacsantahay miisaankaaga?

Haa Maya Ma garanayo

Haddii jawaabtu tahay maay, waa maxay hadafkaaga miisaan ee waaqiciga ah? _____ kiilogaraam

Hab kale oo sahlan oo lagu xakameyn karo miisaanka waa in la cabbiro cabbirka dhexda; Waa baruurta caloosha oo ah dufanka aan caafimaadka lahayn ee kordhiya khatarta cudurrada wadnaha iyo xididdada dhiigga. Cabbir adigoo taagan haddii aad awooddo, haddii kalena adigoo jiifa. Cabbir inta u dхахaysa misigta iyo lafta feerta ee ugu hooseysa; badanaaba taasi waxay la simantahay xundhurta. Haddii calooshaadu weyntahay, oo soo baxsantahay markaas cabbir halka aad ugu buurantahay. Ta ugu muhiimsan waa inaad u samayo qaab isku mid ah mar walba si aad isu barbardhigi karto oo ula socon karto siday wax u socdaan.

Haweenka: Cabbir dhexda oo ka badan 88 sentimitir waxaa lagu sharraxaa baruur caloosha ah.

Ragga: Cabbir dhexda oo ka badan 102 sentimitir waxaa lagu sharraxaa baruur caloosha ah.

In la haysto miisaanka la rabo oo lagu qanacsanaado

Marka miisaankaagu meel ku istaago ayaad dheeli-tirnaan tamar ku jirtaa oo taasi way fiicantahay, xitaa haddii aad u aragto in miisaankaagu badanyahay. Hawsha ugu weyn ee u taala qofka ah isticmaale tamar yar waa in wakhti walba aanu miisaanku kordhin. Haddii aad miisaanka ka adkaato, miisaankaagu xasiloonyahay, sidaas darteed waxaad dareemi kartaa farxad iyo ku qanacsanaan. Marka laga reebo inaad la wareegtay xukunka waxaad yaraysay khatarta dhinaca inuu kugu dhaco cudurka sonkorta.

Korodhka miisaanka iyo dawooyinka

Tusaale ah dawooyinka kordhin kara miisaanka waa qaar ka mid ah dawooyinka ka hortaga niyad-jabka iyo qaar ka mid ah walxaha yareeya xanuunka, tusaalooyin kale waa insuliinta iyo koortisoon. Weydii dhakhtarkaaga haddii ay jirto daaweyn lagu baddali karo oo aan lahayn waxyeeladan.

Marka la isku daweynayo Baklofen ahnaka hortaga calaamadaha dhaawaca neerfayaasha, waxaa wax yar yaraan doonta gubiddaada raashinka. Waxaad markaa u baahan doontaa inaad yarayso qaadashada tamarta si aanu u kordhin miisaankaagu.

Cuntada dad ka caawisa xilliga calool istaaga

Dadka qaba dhaawac nidaamka neerfayaasha ah intooda badan 80% waxay la kulmaan dhibaatooyin joogto ah oo yar ama badan dhinaca mindhicirka iyo faaruqinta mindhicirka. Tani waxaa lagu magacaabaa jahawareerka mindhicirka; fariimaha ka imanaya maskaxda ayaan gaarayn muruqyadi ay ahayd inay ka shaqeeyaan faaruqinta mindhicirka, mindhicirka shaqadiisa dhaqdhaqaqaaya sii xumaata oo marinka waxa ku jira mindhicirka ee sii mara caloosha iyo marinka mindhicirka ayaa gaabis noqota.

Dhibaataada ugu badan waa calool istaag, laakiin sidoo kale naqasyo iyo calool dibirsan. Marka calool istaag jiro waxay saxaradu noqotaa mid adag oo qallalan – qofka waxaa xanuunta caloosha oo qaybta hoose ee caloosha ayaa laga dareemaa adayg iyo barar.

Halkan waxaan talooyin kuugu soo uruurinay adigaaga qaba dhibaatooyin ah gaar ahaan calool-istaagga. Talaabada ugu muhiimsan waa in aan la qallalin iyo la cuno cunto leh maydhaxyo.

"Sababtee ayaa cidnaba aanay wax iigu sheegin? Waxa dhibaato iga haysata calool-istaagga muddo 10 sano ah. Laakiin hadda waxaan cunaa laba ah khudradha kiiwi maalin kasta (dhab ahaantii iyadoo wadata diirka) oo calooshayduna ugu dambeyntii si fiican ayay u shaqeysaa."

Janne, 56 jir, leh dhaawac laf dhabarta ah ilaa iyo 15 sanadood

Talooyin! Si tartiib ah u kordhi qaadashada fiber-ka, u dulqaado in bilowga hore ay soo saari karto gaasyo badan ka hor intaysan calooshu la qabsan. Khudradaha diirka leh waxay keenaan samaysanka gaasyo yar oo khudaarta cagaarka ee la kariyay iyo khudaarta xididka leh marka la beero ayaa "naxariis" u leh caloosha marka la bardhigo kuwa cayrinka ah.

Ka fikir in maydhaxda aadka u badan xitaa aanay fiicnayn! Tani waxay sababi kartaa calool dhibaataysan oo dhinaca dadka qaba dhaawac laf dhabarta ah waxay xitaa ku keeni kartaa natijo taas lidkeeda ah. Dhexdhexaad ayaa ugu fiican!

Waxa aad keligaa samayn karto!

Talooyinkan iyo tabahan waa in loo arkaa inay yihiin kabitaano caafimaad leh oo loogu talogalay waxyaabaha nidaamiya mindhicirka ee kolayba aad horeyba u qaadanaysay, ee laguu qoray.

1 1.5-2 litir oo dareere ah ayaa lagula talinayaan maalintii

Dareeraha – gaar ahaan biyo ama cabitaan kale oo aan sonkor lahayn – waa muhiim laakiin in ka badan talada kor ku qoran ma keenayso inay wax sii fiicnaadaan.

2 Kordhi waxa ay ku jirto maydhaxdu

Maydhaxda kala baxda – waxay jilcisaa saxarada oo fudeydisaa. Tusaale ahaan:

- Miraha qabadinka ah- ama waxyaabaha ka samaysan qabadinta (tusaale ahaan boorashka)
- Misirka, digirta iyo fuulka
- Miraha abuurka (buuxa, ugu badnaan laba qaado calaa maalin)
- Khudradaha ah beeroon, baloomoon, kiiwii, tufaax, beershika, abrikoos, muuska (waa inay ahaadaan bisayl)
- Barakooli, khudaarta xididka leh marka la beero (weliba la yara shiilay ama loo kariyay qaab kale)
- Miraha katarii baloomoon, -cabitaan ama iyagoo ridqan
- Khudrad la qallajiyay (la yara qooyay si loo helo natijjo fiican) laakiin ugu badnaan gacan muggeed calaa maalin maadaama laga fikirayo sonkorta khudradeed ee ku jirta ee aadka u sareysa

Maydhaxda aan kala daadan – waxay natijjo fiican ku keentaa mindhicirka oo nuxurka ka dhigtaa mid fudud in la qaado. Tusaale ahaan:

- Doorashaada ah wax si buuxda maydhax ugu jirto: rooti, baasto, bulgur iyo kuskus
- Quinoa, cuntada qabadinka leh, miraha madow, galka qamadiga iyo boorashka havrekli
- Baradho, baradho macaan iyo galleyda

3 Iska ilaali kaarboon haydarayt-yada ay ku yartahay maydhaxdu iyo

waxyaabaha kale ee caloosha istaajiya

- Baasto (gaar ahaan si fiican u karsan)
- Bariis (caddaan) iyo boorashka miishaalida ee mannagrynn
- Rootida cad (daqiq cad) Talo: Daqiqda ku dhex dar daqiqda sareenka-, daqiqda graham ama boorash laga sameeyay midho qabadinka u eeg
- Buskudka kekis, buskudyada kale iyo shukulaatada
- Waxyaabaha kale ee macaan

4 Fiincaysii wareega mindhicirka

Baakteeriya malaayiin ah (qiyaastii 1.4 kiilo) ahna noocyoo kala duwan ayaa ku jirta mindhicirkaaga, gaar ahaan mindhicirka weyn, oo mindhicirkaaga ka caawisa inuu si fiican u shaqeeyo. Raashinka maydhaxda ah wuxuu “cunto” u yahay baakteeriyyada fiican ee ku jirta mindhicirka weyn oo waxaa lagu magacaabaa bayootikada hore.

Qayb ka mid ah raashinka waxaa ku jira baakteeriya loo arko inay faa'iido u leedahay dheefshiidka raashinka, wawa lagu magacaabo bayootikada hore. Tusaale ka mid ah waa toonta, basaasha, ciirta, yoogarta naaturel, khudaarta cagaaran sida kaabashka dhanaan iyo waxyaabaha Provisa ee kala duwan iyo waxyaabaha ka samaysan caanaha iyo subagga ee lagu daray baakteeriyyada fiican. Waxaa jira xitaa bayootika hore, qaabkoodu yahay kaabsool ama dhibco, lagana iibsado farmasiga dukaamada raashinka caafimaadka leh.

5 **Wax cun wakhtiyoo joogto ah**

Wakhtiyoo cunto oo joogto ah waxay caawimayaan in la haysto hab socodka mindhicirka taas oo fudeydisa dheefshiidka raashinka. Taladu waa saddex wakhti cunto calaa maalin oo wadatana haddii ay dhici karto cunto yar oo loo dhaxaysiyo wakhtiyada cuntada.

6 **Si gaabis ah wax u cun oo si fiican u calaaliso raashinka!**

Marka aad si gaabis ah wax u cunto ee si fiican u calaaliso markaas waxaa fududaanaysa shiidista raashinka si qaadashada nafaqada ee gudaha mindhicirka yar ay u fududaato.

7 **Dhaqdhaqaqa samee – hawlaho jir ahaan laga qabto waxay kaa caawinayaan inaad socodiiso calool adag**

Talooyin! Dhakhtarkaaga dib ula eeg dawooyinkaaga madaamaa qaar ka mid ah dawooyinka xanunka yareeya, kuwa ka hortaga niyad-jabka, kuwa dareerayaasha socodsiiya iyo kuwa dabciya muruqyada ay keeni karaan calool istaag.

Boorashka Payaala

– Quraacda ugu fiican caloosha!

Sida loo sameeyo afar qaybood, waxaa qaboojiyaha lagu haysan karaa dhowr maalmood!

Miraha abuurka (buuxa) 0.5 desilitir

Sabiib 0.5 desilitir

Katariin baloomoon qallalan 0.5 desilitir

Abrikoos qallalan 0.5 desilitir

Cusbo 0.5 qaadada shaaha

Biyo 7.0 desilitir

Boorashka Havrekli 1.0 desilitir

Boorashka laga sameeyay miraha qabadinka 2.0 dl

Samee sidan!

- » Jar jar katariin baloomoonka iyo abrikooska oo qaybo yar ka dhig
- » Ku dar miraha abuurka, sabiibta iyo biyo oo geli digsi
- » U daa sidaas, weliba habeen dhan
- » Ku shub boorashka laga sameeyay miraha qabadinka, boorashka Havrekli iyo cusbo oo karkari ilaa 3 – 5 daqiqiyo adigoo walaaqaya
- » Ku jilci biyo haddii taas loo baahdo. Ku qaado caano.

Sidan loo samaynayaa waxay asal ahaan ka timi hoyga lagu daryeelo dadka muddada dheer jirran oo ku yaal Pajala laakiin waxaa laga isticmaalaa Iswiidhan oo dhan, mararka qaarkood iyadoo leh magac kale.

Cuntada dadka ka caawisa boogaha cadaadiska

Dhaawac neerfayaasha ah/cudur keenay dareenka oo guura, gabowga muruqyada, lafaha iyo awoodda dhaqdhaqaqa oo hoos u dhacda waxay keentaa khatar ah boogaha cadaadiska. Caadooyinka cunto ee fiican lehna raashin fiican iyo qaybinta nafaqo waxay caawisaa in laga hortago boogaha cadaadiska oo fiicnaysiisa jirka awooddiiisa bogsasho marka nabar jiro.

Miisaanka xad dhaafka ahi wuxuu cadaadis dheeraad ah ku keena qaybaha jirka ee fadhiba oo kordhiyaa khatarta boogo cadaadis laakiin miisaan xad dhaaf u hooseeya xitaa waa khatar.

Cuntada caawisa in laga hortago boog

- ▶ Raac talooyinka raashinka iyo talooyinka kabitaanka ee ku qoran bogga 16 iyo 17.
- ▶ Si gaar ah ugu fiirso dhinaca barootiinta loogo talogalay kobcinta iyo bogsashada unugyada jirka. Waxyabaha fiican ee laga helo barootiinta waa tuaale ahaan kaluunka, waxyabaha laga sameeyay caano iyo subag (weliba kuwa duxda yar), hilib, ukun, misirka iyo digirta, lawsyada iyo miraha.
- ▶ 1.5 ilaa 2 litir oo dareere ah calaa maalin ayaa loo baahanyahay si maqaarku u ahaado mid kala bax leh.

Raashinka caawiya bogsashada boogta

- ▶ Xilliga ay boog bogsanayo markaa barootiintu waa maadada nafaqo ee ugu muhiimsan.
- ▶ Haddii aad leedahay nabar weyn/qoto dheer waxa kale oo aad u baahantahay inaad hubsato in jirku helo tamar iyo dareerayaal ku filan. *Sidaas darteed ayasan u haboonayn in la isku dayo in miisaanka hoos loo rido isla wakhtiga bogsashada boogta ay socoto.* Laakiin gebi ahaanba lagama maarmaan ma aha in miisaanka la kordhiyo si loo helo bogsasho fiican oo boogta ah – haddii aanad xanuusanayn dabcan oo sidaas darteed adigoo aan rabin uu miisaanku kaaga yaraaday.
- ▶ Cabitaanada nafaqada (waxaa qora la taliyaha raashinka ama kalkaalisaada caafimaad ee degmada kuwaas badanaaba waxay lagama maarmaan u yihiin boogaha weyn. Isku day inaad hesho nooc si gaar ah loogu talogalay bogsashada boogaha kuna jirto barootiin, Zink, faytamiin A iyo C iyo kaabaha arginin. Si la isaga ilaaliyo miisaan aan la rabin oo kordha, dhinaca adigaaga ah “isticmaale tamar hooseysa” oo caafimaad leh, waxaa fiican haddii aanay ku jirin tamar aad u badan.

Talo! Is miisaan (ama cabir cabirkha dhexdaada) marka aad bilowdo cabitaanka nafaqada leh ka dibna iyadoo kolba wakhti fiican u dhaxeeyo.

Haddii miisaankaagu kordho adigoon rabin waa inaad haboonaysiiso qaadashadaada tamarta si isu geyn qaadasho: cabitaanka nafaqada leh iyo cuntadaada maalinla ah aanay aad u badan.

Kolba hal tallaabo

Si loogu guuleysto hiigsiga isbaddal qaab nololeed, tusaale ahaan diyaarinta raashinka, waa inaad ahaato waaqaci. Tani waxay u baahantahay qorshe, wakhti, qeexid hadaf iyo badanaaba wax ka baddalka dabeeccadda. Way adagtahay habayn keliya aad ku baddasho caadooyin aad lahayd wakhti dheer.

Ma waxay arrintu ku saabsantahay in la bilaabo cunidda quraacda, in la seexdo goor hore iyo iska ilaalinta cuntada habeenkii, la cuno cunto caafimaad badan oo leh khudaar cagaar ah oo dheeraad ah, la joojiyo cabitaanka soodhada leh ama la yareeyo khamriga?

Bilow inaad kolba hal isbaddal samayso oo u daa inay wakhti qaadato. Samee qorshahaaga oo ku eeko dhowr toddobaad. Jirkaagu wakhti ayuu u baahanyahay si uu ula qabsado raashinka cusub ee leh nuxur sareeya oo nafaqo iyo maydhax. Wakhti ka dib ayaad ku dari kartaa isbaddal cusub.

Faa'iidaa qaabkeedu waxay noqon doontaa wanaag kordha, inaad dareento firfircooni dheeraad ah, yaraan doonto rabitaankaaga waxyaboo macaan oo si fiican u seexato. Waxaa intaas dheer inaad jirkaaga ku xoojinayso ka hortaga caabuqyada. Dadka badankoodu waxay helaan natijjo fiican dhinaca sida mindhicirku u shaqaynayo iyo dhibaatada calool istaaga, dibirkha iyo shubanka oo yaraata.

"Aniga miisaankaygu wuxuu kordhay ku dhowaad 20 kiilogaraam muddo afar sano ah. Imminka waan iska joojiyay naecnaca, jibista iyo cabitaanka soodhada leh. Waaan cabaa biyo oo ku baddalay caano lagu cabu cuntada oo waxaan iska joojiyay roodhi wax aan marsado galabti, waxaa bilaabantay in miisaan iga dhaco oo waxaan dareemayaan wanaag dheeraad ah. Waxaa intaas dheer in calooshu si fiican u shaqaynayo. Iminka waxay u socotaa sida tareenka."

Liam, 35 jir, lahaa dhaawac laf dhabarta ah ilaa iyo 4 sanadood

Talo! Haddii miisaankaagu aad u hooseeyo ama ku dhowyahay heer ah mid aad u hooseeyaa waa inaad arrintaas wax ka qabato. Ma waxaa sabab u ah nafsat cunto oo xun, daawo, ku adkaansho in la soo adeegto, la karsado cunto ama wax kale? Samee baaritaankaaga oo caawimaad ka raadso la taliyaha raashinka ama qof aqoon u leh raashinka.

Talooyin la akhriyo iyo warbixin

"Buugga hab nololeedka – jidka loo marayo nolol leh caafimaad oo fudud looguna talogalay qofka leh caqabado dhinaca dhaqdhaqaqa ah"

Buug leh talooyin aragti iyo waaqici ah labadaba oo ay ka mid yihiin raashinka, dhaqdhaqaqa iyo tababarka, dadaalka iyo isbaddalka hab nololeedka. Buuggan waxaa soo saaray Stiftelsen Spinalis 2012 oo waxaa jira xitaa isagoo Ingiriisi ah "The art of healthy living with physical impairments". Labada buugba waxaa iyagoo bilaash ah laga soo dejisan karaa pdf ahaan www.spinalis.se iyo www.ryggmärgsskada.se. Labada buug waxa kale oo la iibsan karaa iyagoo buug elaktaroonig ah (10 karoон lagana helayo www.adlibris.com). Buuga Ingiriisida waxaa la iibsan karaa isagoo ah daabacan lagana helayo www.spinalis.se.



Ryggmärgsskada.se

Tani waa bog intarnatka ah oo ay ku jiraan macluumaad caafimaad iyo mid wax ku ool ah oo loogu talagalay adigaaga qaba dhaawac laf dhabarta ama qof u ah qaraabo dhow ah. Hoosta ciwaanka Caafimaad & Hab-nololeed waxaad ka heli doontaa waxyaabo ay ka mid yihiin raashinka, dhaqdhaqaqa, tababarka iyo jimicsiga yoogada. Wixa kale oo aad ka heli kartaa dhiirigelin ku saabsan waxa aad samayn karto si aad u kordhiso caafimaadkaaga. Boggaga loo turjumay Ingiriisi iyo Carabi ee laga helayo www.ryggmärgsskada.se waxaa maalgelisay RG Aktiv Rehabiliterings mashruuca dhaxalka ee RG Integration: www.rgintegration.se

Rgaktivrehab.se

RG Aktiv Rehabilitering (RG) waa urur samafal kaas oo ka shaqeeya sidii loo dhiirigelin laaha dadka qaba dhaawac laf dhabarta ah, iyo kuwa ku jira xaalado la mid ah, inay helaan nolol madax-banaani leh oo firfircoo. Boggooda intarnatka waxaad ka helaysaa koorsooyin iyo waxbarashooyin kala duwan iyo macluumaad ku saabsan waxyaabo ay ka mid yihiin in hawo laga soo qaato banaanka looguna talogalay adigaaga leh hoos u dhac awoodda laxaadka ah.

www.rgintegration.se

Boggan intarnatka waxaa loogu talogalay adigaaga u soo haajiray Iswiidhan ee qaba dhaawac laf dhabarta ah ama ku nool xaalado la mid ah iyo adigaaga u ah qaraabo. Lyadoo aan la eegayn haddaad mar dhow tim Iswiidhan ama haddii aad halkan ku noolayd wakhti dheer waxaa boggan ku siin karaa macluumaad qiimo leh.

Spinalis.se

Ururka Spinalis wuxuu ka shaqeeyaa cilmi-baarista iyo horumarinta daryeelka ee dhinaca habaynta dadka qaba dhaawac laf dhabarta ah.

Spinalistips.se

Bogga intarnatka ee Spinalistips waxaad ka helaysaa talooyin dadka qaba dhaawac laf dhabarta ah ka yimi looguna talogalay kuwas oo fudeydinaya dhinaca nolol firfircoo.

"Raashin, miisaan iyo caafimaad looguna talogalay adigaaga qaba dhaawac laf dhabarta ah".

Buugan yar waxaa la soo saaray iyadoo ay wada shaqeyeen xubnaha shabakadda takhasuska ee NutriNord_SCI – dadaal dalalka Waqooyiga Yurub ah looguna talogalay horumarka waxyaabo waxbarasho oo ay helaan dadka leh dhaawaca laf dhabarta iyo shaqaalaha daryeelka bukaanka. NutriNord_SCI waa koox gaar ah dhinaca NoSCoS – the Nordic Spinal Cord Society, waa ururka shaqaalaha daryeelka bukaanka ee dalalka Waqooyiga Yurub ee xiiso gaar ah u haya baxnaaninta ka dib cudurada iyo dhaawacyada laf dhabarta. Buuggan yar waxaa xitaa loo turjumay dhowr luqadood oo kale. Dhammaan buuggagan yar waxaa si bilaash ah looga soo dejisan karaa www.spinalis.se.

Xiriirka NutriNord_SCI:

Iswiidhan: Anna-Carin Lagerström, anna-carin@spinalis.se

Noorway: Hanne Bjørg Slettahjell, habjsl@sunnaas.no

Danmaark: Randi Steensgaard, randi.steensgaard@midt.rm.dk

"Cunto, miisaan iyo caafimaad adiga leh dhaawaca laf dhabarta" waxaa loo turjumay af Soomaali iyadoo laga soo qaatay luqadda asal ahaan iyadoo caawimaad laga helay Sanduuqa guud ee dhaxalka mashruuceeda RG integration.

Waafajinta nuxurka buugan yar ee Soomaalida dhaqankooda cunto iyo sixidda waxaa sameeyay Haruun Cabdulqaadir, ah arday dhakhtar oo jooga Uppsala.

© NutriNord_SCI™, 2021 Stiftelsen Spinalis, Anna-Carin Lagerström

Qaabka qoraalka: Fredrik Bohman

Sawirada Peter Ehrlin

Qoraaga iyo tafatiraha Anna-Carin Lagerström

Xiriirka: anna-carin@spinalis.se

Tryck: Instant Book, Stockholm 2019

ISBN: 978-91-86939-94-6

Spinalis®

| RYGG
| MÄRGS
| SKADA



Spinalis®

.....

Raashin, miisaan iyo caafimaad looguna talogalay adigaaga qaba dhaawac laf dhabarta ah waxay qayb ka tahay mashruuca wada shaqaynta dalalka Waqooyiga Yurub ee NutriNord_SCI™

