

## WAA MAXAY DUFANKA DHIIGU?

Dufanka dhiigu waa wax jilicsan oo barrurta u ego o ku jira dhiiga. Waa caadi in dufan ku jiro dhiiga . Dufanka dhiigu wax uu sameya seliska (cells) jidhka u suurto geliya in uu qabto shaqadii loogu talo galay. Haseyeeshee, marka dufanka dhiigu ka bato intii loo baahnaa dhibaatooyin badan buu keenaa. Dhibaatooyinka dufanka dhiigu keeno waxaa ka mida: cudurada wadnaha. Ugu dambaystana wuxu keenaa in wadnuhu joogsado.

## CALAAMADAH LAGU GARTO DUFANKA DHIIGA:

Ma jiraan calaamadu lagu garto in uu dufanka dhiigu kugu badan yahay. Haseyeeshee, qofku hadii uu dhaafo 40 waa in uu si joogto ah isaga baadho dufanka dhiiga.

## KA HORTAGA CUDDURADA WADNAHA

Wadna xanuunka waa sahaalo sida laysaga difaaca. Cuntooyinkaaga oo aad saxdo iyo adigoo badsada jimicsiga jidhka ayaa kaa difaacaysa in dufanka dhiigagu bato

- Adigoo badiya dhaq-dhaqaaqa jidhka, ciyaara jimicsiga jidhka, lugee 30 daqiiqadood maalintii, todobaadkiiba sedex jeer.
- Adigoo iska ilaaliya sigaar cabida iyo in sigaarka lagugu ag cabo.
- Adigoo iska ilaaliya cadhada badan iyo wel-welka
- Adigoo iska yareeya cabida khamriga
- Adigoo iska ilaaliya cayilka badan
- Adigoo cuna khudrada badan oo kala duwan sida khudrada macaan iyo ta kariskaba.

## Hadii aad u baahato warar ka badan intan, waxad la xidhiidhaa:

Ururka maraykanka ee agaasimka wadnaha  
[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)  
Ururka guud ee agaasimka faalidka  
[www.stroke.org](http://www.stroke.org)  
Ururka dabargoynta iyo ka hortaga cudurada  
[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)  
Wasaarada beeraha mareykanka  
[www.usda.gov](http://www.usda.gov)

• • •

*Wararka ku qoran dhambaalkan waxaa laga soo xigtay:*  
*The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)*  
*U.S. Department of Agriculture (USDA)*  
*American Heart Association*  
*National Stroke Association*

*This brochure was developed with funding from the Department of Health and Human Services Office of Refugee Resettlement.*

### CONTACT INFORMATION:

[riht@uscrdc.org](mailto:riht@uscrdc.org)  
U.S. Committee for Refugees and Immigrants  
1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200  
Washington, DC 20036  
Phone: 202 • 347 • 3507  
Fax: 202 • 347 • 7177  
[www.refugees.org](http://www.refugees.org)



**Waa maxay wadna xanuunku?**  
(Somali)



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)  
*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

Wadna xanuunku marxalad ay keento marka macdanta aynu ka helo cunada iyo naqaska hawada ee aynu qaadano (oxygen) uu gaadhi waayo wadnaha. Taasi waxay keentaa in wadnuhu istaago oo joojiyo hawshuu waday ka dibna qofku dhinto (mawtal qafle, ama dhimasho ku soo booda qofka)

### **WHAA MAXAY WADNA JOOGSIGU?**

Wadnuhu wuxuu shaqeeyaa 24ka sacadooba wuxuu jidhka ku afuufaa dhiig wata macdan (nutrient) iyo hawo (oxygen). Dhiigaa uu wadnahu afuufayo waxaa qaada halbowlayaal waawayn oo u gudbiya jidhka dhamaantiis. Marka dadku cuno cunooyin aan nafaqo lahayn iyo cunooyin dufanku ku badanyahay xoog bay u naaxaan. Naaxitaankaas ayaa keena in xaydhi gufayso halboowlayaasha dhiiga qaada. Dhiigii baa guntama oo noqda xinjiro fadh-fadhiya. Xaydhaha iyo xinjarahaa gufeeyay halbowlayaashii waxay keenaan in aanuu wadnuhu helin dhiig ku filan oo uu ku afuufo jidhka. Ka dib waxaa istaaga wadnaha oo howshisii odhan gaba.

### **CALAAMADAHA LAGU GARTO WADNA JOOGSIGA?**

- Shafka ama laabta badhtankeeda oo xanuun xoog badani kaa qabto. Xanuunkaas oo marna taga marna soo noqda.
- Gacmaha oo mid ama labaduba ku xanuunan, qoorta, daamanka iyo caloosha oo ku xanuuna.
- Naqaska oo kugu dhega, xiiqitaan iyo hiinraag aan daal keenin. Mar-marna uu laab xanuun la socdo.
- Qofka oo dhidid qaboowi ka so boodo, yalaalugo iyo dawakhaad ama wareer.

Dumarku iyagoo raga lawadaaga calaamadahan oo dhan ayaa hadana caadiyan waxaa xoog u qabta yalaalugada, wareerka, naqaska oo ku dhega, daamanka oo xanuuna iyo weliba mantag ay mantagaan.

### **MAXAD SAMAYN LAHAYD HADII AAD MODO IN WADNO JOOGSI KU HAYO?**

Si dhakhso ah ugu waco gar-garka deg-dega ah 911. Sida ugu dhakhsaha badan u tag dhaktarka. Hana isku deyin in aad gaadhiga adigu kaxaysato.

### **WAA MAXAY FAALIDKU? (WADNAHA OO HAKIYA HAWSHIISA)**

Caadiyan wadnahu wuxuu hakadaa ama bilaaba in is istaago marka xididada biiga macdantaleh iyo hawada keena ay qarxaan. Xididadu waxay qarxaan marka xaydhi isku gufeyso. Mar-mar xididada waxaa owda xaydh iyo xinjiro. Kadib wareegii dhiigu jidhka ku wareegayay ayaa kala go,a. Markaa, masxada dhiigu gaadhi waayo ayaa dhinacii aan dhiiga iyo hawada helini dhintaa. Maskaxdu markay dhimato waxaa la dhinta neerfayaa dhaq-dhaqaaqa jidha, hadalka, cunada iyo firkirka inoo suuto geliya. Halkaas ayaa qofka waxaa ku dhaca maskaxda oo gadoonta iyo jidhka o qalal qaada. Qof kaasi markuu heerkaas gaadho waxynu nidhaahnaa “faalid” baa ku dhacay.

### **CALAAMADAHA LAGU GARTO WADNAHA HOWSHA HAKIYA (FAALIDKA)**

- Iyadoo dhinac lagaaga soo boodo oo uu ku cuslaado. Wejiga oo dhinac ku qalalo, gacan ama lug oo ku bakhtida.
- Hadalka oo kaa gedmada ama aad googoyso. Fikirkaagoo luma ama aad noqoto qof dayaysan
- Indhaha oo aad wax ka arki waydo mid ama labadaba.
- Adigoo dheel-dheeliya ama dhac-dhaca oo socodka sixi waaya iyo adigoo wareera.
- Madax xanuun xun oo kugu soo booda sabab la’aan.

### **SIDEED YEELI LAHAYD HADII WADNAHAGU HAKIYO HAWSHIISI OOD MODID IN “FAALID” KU SOO HAYO?**

Si dhakhso ah ugu waco gar-garka deg-dega ah 911. Sida ugu dhakhsaha badan u tag dhaktarka. Hana isku deyin in aad gaadhiga adigu kaxaysato.

Isku day in aad xasuusato markii ugu horaysay sidii lagu qabtay. Daawooyinka lagugu dawaynayaa waxay kaa yaraynayaa dhibaatooyina uu faalidku kaaga tegayo.

### **WAA MAXAY DHIIGKAR KU?**

Markasta oo halbowlayaasha dhiiga qaada ee wadnaha habayaa iyo xididada wadnaha dhiiga ka qaada ay gufaysmaan oo dhiigu sidii la rabay uu u socon waayo dhiigu wuxu isku cidhiidhyaa quwad ka wayn tii hore. Isku cidhiidhigaa iyo quwada xoogaha ayaa keenta dhiigkar ka. Waad dareemaysaa in wadnahaagu xoog u garaacmayo oo uu hayo shaqo culus oo ka wayn kana duwan shaqadii sii hore. Quwaada cadaadinta ee dhiigu isku cidhiidhyayo halbowlayaasha iyo xididada ayaa dhiigkar ka keenta:

- Wadnaha oo hawsha gaba (Wadna fadhiisi) (Heart failure)
- Kelyaha oo fadhiista (kidney failure)
- Wadnaha oo joogsada ama istaaga (**heart attack**)
- Indho la’aan ama aragtida oo is dhinta (**vision changes and blindness**)

### **CALAAMADAHA DHIIGKAR KU LEEYAHAY**

Calaamado gaara oo lagu garto dhiigkar ku ma jiraan. Badanaa, waxaa dhiigkar ka loogu yeedhaa “dilaaga aamusan”. Dhiigkar ka waxaa lagag hortagaa adigoo ilaaliya cunadaad cunayso oo cunna cunooyinka aan dufanka badanayn iyo adigoo si joogto ah u sameeya jimicsiga jidhka. Joogto isga baadh in dhiigkar kugu soo socdo.