

Sida looga
hortago
istaroog

**Waxa aad sameyn karto si aad uga
hortagto in uusan kugu dhacin istaroog**

Inaan wada-shaqeyno ayaa wax looga qaban karaa istaroogga

Talo ma u baahan tahay? La soo xiriir khad caawimaad ah oo laguugu xafidi doono xogtaada caafimaadka Stroke Helpline **0303 3033 100**.

Waxa kale oo aad caawimaad ka heli kartaa qoraallo kale oo aan soo saarnay.

- **Adiga ayaan ku sugeynaa**
- **Waa maxay istaroog?**
- **Goormuu kugu dhici karaa istaroog**
- **Nolosha ka dambeysa istaroogga**
- **Sida looga bogsado istaroog**

Waxa kale oo aannu haynaa maclummaad kale oo muhiim ah. Si aan kuugu soo dirno qoraallo iyo waraaqo xaqiiqooyin ah iyo si aad istaroogga wax uga barato, fadlan la soo xiriir **0303 3033 100**, Cinwaanka intarnetka ee **info@stroke.org.uk** ama booqo barta intarnetka ee **stroke.org.uk**.

Waxaan nahay urur samafal ah. Waxaan ku tiirsannahay tabarucaad aan dadka kaa helno si aan wax uga baddelno nolosha dadweynaha.

© Stroke Association 2012

Ururka istaroogga (Stroke Association) waa Shirkad Haysata Kafaalaqaad Cayiman, taas oo ka diiwaan gashan England iyo Wales (Lamb. 61274). Xafiiska diiwaanka: Stroke Association House, 240 City Road, London EC1V 2PR. U diiwaan gashan Samafal ahaan England iyo Wales (Lamb. 211015) iyo Scotland (SC037789). Sidoo kale ka diiwaan gashan Isle of Man (Lamb. 945), Jersey (NPO 369), iyo in ay u adeegto Northern Ireland.

Hordhac

Waxaan rumeynsannahay in laga hortagi karo istaroogga. Waxaa jira waxyaabo badan oo la sameyn karo si loo yareeyo khatarta istaroogga. In kastoo ay jiraan wax aan la baddeli karin – sida da'da – laakiin haddana in nolosha laga beddelo waxyaabo fudud ayaa looga hortagi karaa istaroogga.

Qoraalkan waxaa lagu sharxayaa sababta ay noloshaadu kuugu keeni karto khatar iyo sida aad adigu maanta u sameyn karto **is-beddel wanaagsan**.

Qoraalkan waxaad ka akhrisan kartaa waxyaabaha soo socda.

- **Waxa uu yahay istarooggu** – bogga 4-aad
- **Cuntada wanaagsan** – bogga 6-aad
- **Sameynta jimicsi badan** – bogga 8-aad
- **Joojinta sigaarka** – bogga 9-aad
- **Cabbista khamriga** – bogga 10-aad
- **Xakameynta xanuunnada kugu dhaca** – bogga 11-aad
- **Dumarka iyo istaroogga** – bogga 13-aad
- **Waxyaabaha aadan beddeli karin** – bogga 14-aad
- **Yareynta khatar istaroog kale** – bogga 15-aad

'Isbitaalku wuxuu igu sameeyey baaris oo waxay arkeen in ay igu dhaceen dhowr istaroog oo yaryar, transient ischaemic attack (TIAs). Kuma fekarin waxyaabo noocaas ah in ay ku dhici karaan qof dhallinyaro ah.'

Claire Simpson waxay ahayd 23 jir markii uu istaroog ku dhacay.



Waa maxay istaroog?

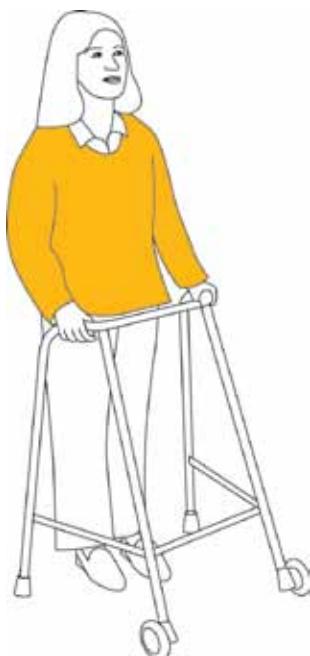
**Ma ka shakisan tahay
istaroog? DEGDEG
wax uga qabo (FAST).
Soo Garaac 999.**

**F - Tabardarro wajiga
lagu arko** Qofku ma
ilk-a-caddeyn karaa?

**A - Tabardarro
gacmaha lagu arko**
Qofku gacmihisa kor
ma u qaadi karaa?

**S - Dhibaato hadalka
la xiriirta** Qofku si
fasiix ah ma u hadli
karaa?

**T - Wakhtiga la garaaco
999 Haddii qof lagu
arko mid ka mid ah
calaanadahaas.**



Istaroog waa maskaxda oo fariisata. Waxay dhacdaa marka uu maskaxda **ka go'o** qeyb ka mid ah **dhiigga waraabiya**, taasoo ay ugu wacan tahay:

- xidid xirma (an ischaemic stroke), ama
- dhiigbax (a haemorrhagic stroke).

Haddii ay sidaas dhacdo maskaxdu ma hesho ogsajiinta ay u baahan tahay, markaas ka dib unugyada maskaxda ayaa istaaga oo way dhintaan. Unugyada maskaxda ee dhinta dib uma soo noqdaan, balse waxaa macquul ah in ay hawhoodii qabtaan qeybo kale oo ka mid ah unugyada maskaxda – taasi waa sida looga bogsan karo.

Maaddaama ay **maskaxdu xukunto wax kasta** oo la sameeyo, la dareemo, laga fekero, la xusuusto, dhaawaca maskaxda ayaa waxyeello gaarsiiya awooddii iyo kartidii qofka. Waxyeelladaasi waxay ku xiran tahay hadba qeypta uu dhaawacu gaaro.

Xidid-xirmidda loo yaqaan Transient Ischaemic Attack

Xidid-xirmidda loo yaqaan TIA, oo badanaaba loogu yeero **istaroog yar (mini-stroke)**, waa markay muddo yar carqalad ku timaaddo dhiigga waraabiya maskaxda. Calaanadaha lagu yaqaan waxay aad ugu eg yihiin kuwa istaroogga, laakiin badanaa wakhtigoodu waa daqiqado ama saacado; waxay gebi ahaan ku ba'aan 24 saac gudahood. **Abidkaa ha inkirin TIA** – waa calaanad sheegta in ay wax khaldan yihiin. Badanaa **raadso gurmad caafimaad isla markiiba**.

Maxaa sababa istaroog?

Istaroog waxaa sababa marka uu khalad ku yimaado **qulqulka dhiigga** – 'habdhiska xididdada.' Labada sababood ee ugu waaweyn waxa ay kala yihii:

- dhuudhuubasho, 'isku dhawaansho', adkaansho, ama itaal darro ku timaadda xididdada dhiigga (halbowlayasha), ama
- isku-dhagid ku timaadda dhiigga.

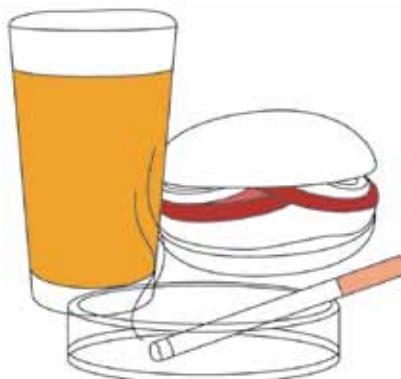
Waxay u badan tahay in uu istaroog kugu dhici doono haddii Aad khatar ugu jirto xaaladahaas. Tusaale, haddii Aad tahay **qof waayeel ah** ama haddii Aad qabto **dhibaatooyin la xiriira xagga caafimaadka**, sida dhiigkar badan ama sokoroow.

Waxyabo hab-nololeedka, ka mid ah ayaa khatar keeni kara, sida cuntada, cabbista aalkolada, isticmaalka maandooriyaha, cabbista sigaarka, iyo jimicsiga jirka lagu sameeyo.

Khatartaas faraha badan in Aad intii karaankaaga ah u sameyso tallaabbooyin **is-beddel ah** ayaa kugu caawin karta in **aad iska yareyso khatarta** uu istaroog kuugu dhici karo.

'Istaroog ayaa igu dhacay sababtoo ah waxaan ahaa qof cayillan. Dabadeed waxaa iga dhacay culeys ka badan toddobaatan bawn. Waxaan cunaa sallar iyo khudaar miro ah maalin kasta oo socod badan ayaan sameeyaa. Intii uu igu dhacay istarooggu waxaan laba goor ka qeybqaatay orodka dheer ee la yiraahdo London Marathon.'

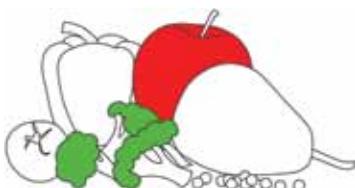
David Diston,
oo ka bogsaday istaroog



Cunista raashin wanaagsan

In la cuno raashin
fiican waxay muhiim
u tahay caafimaadka
dhiigga.

Raashinka fiican
wuxuu dadka
ku caawiyaa ka-
hortagga istaroogga,
xanuunnada
wadnaha iyo
sokorowga.



Noocyada ugu muhiimsan raashinka

Cun raashin kala duwan oo ka mid ah kuwa
soo socda:

- Khudaarta miraha ah iyo cagaarka
- Cuntooyinka tamarta laga helo sida rootiga, siiriyaalka, baastada ama bataatiga
- Hilib, kalluun, iyo barootiin kale
- Caanaha oo aad cabto iyo cuntooyinka caanaha ka sameysan, sida jiiska, yoogar, iyo
- Dufan iyo sokor (laakiin kuwan wax badan ha ka cunin).

Cunista raashinka habboon

Cuntada fudud ka dhigo khudaar mira ah iyo cagaar

Isku day in aadan cunin raashinka dibadda ee u daran caafimaadka. Cun raashin caafimaadka u wanaagsan, sida khudaar daray ah, cagaar, iyo khudaar qallalan.

Ku tala gal in aad cunto ugu yaraan **shan goor oo ah khudaar mira ah iyo cagaar maalin kasta**. Halkii mar qiyaas ahaan 80 garaam (saddex oonsi) – tusaale, tufaax ama oranji, casiir oranji ka sameysan, kaarooto weyn, laba barakoolli, sacab muggii oo ah canab, ama saddex qaaddo oo ah digir.

Cun barootiin dufankiisu yar yahay

Iska yaree hilibka xoolaha – cun kalluunka, digaagga (oo laga fiqay maqaarka sare), hilibka ugaarta ama khudaarta badan ee ay cunaan dadka aan hilibka cunin. Hilibka xoolaha badankooda waxaa ku jira dufan halbowlayasha u daran.

Cun raashin caloosha socodsiiya

Raashinka caloosha socodsiiya wuxuu caawiyaax xakameynta heerka dufanka dhiigga. Cun siiriyaal iyo baasto badar laga sameeyey, iyo badar kale sida mid budo ama jariir ah oo la yiraahdo kuuskuus.

Iska yaree cusbada

Cusbodu dhiigkarka ayey kor u kicisaa. Iska jooji raashinka diyaarsan ee dibadda laga iibsado ee ay ku badan tahay cusbada. Cun raashin markaas dabka laga soo qaaday, intii aad cusbo ku dari lahayd raashinkaaga, ku dhanaanso geedo xawaash ah iyo kuwa kulkulul.

Iska yaree raashinka dufanka badan

Qof kasta wuu u baahan yahay in uu cuno raashin dufan leh, laakiin dufanka badan wuxuu xiraa halbowlayaasha oo wuxuu keenaa dhibaatooyin cayilka la xiriira. Iska yaree oo intii aad isticmaali lahayd subag burcad ah iyo margariin, badso cagaarka, olyo liifada, iyo saliid miro laga sameeyey.

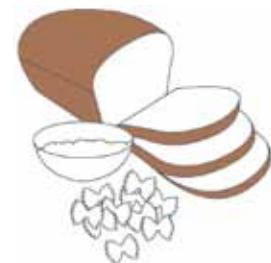
La soco heerka cayilkaaga

Inaad aad u cayillan tahay waxay kugu keeneysaa khatar dhiigkar oo aad u badan, wadne-xanuun, iyo sokoroow; kuwaas oo dhan waxay kordhin karaan khatarta uu istaroog kuugu dhici karo. Si aad isaga ogaato in uu heerka cayilkaagu ku fican yahay dhererkaaga, la xiriir dhaktarkaaga.

Raashin wanaagsan iyo jimicsi joogto

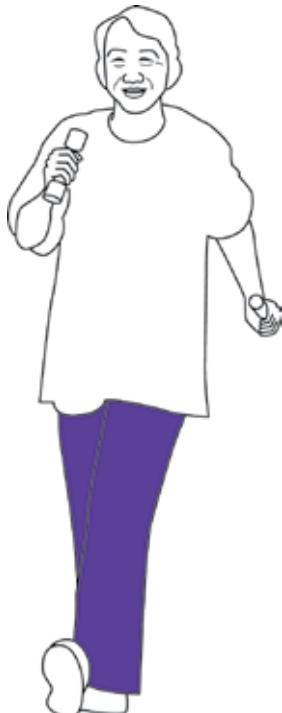
ah ayaa kugu caawin kara in aad iska yareyso ama aad iska xakameyso heerka cayilkaaga.

Maxaad noola soo xiriiri weyday si aad adigu isaga ogaato wixii faahfaahin dheeraad ah oo ku saabsan raashinka wanaagsan iyo istaroogga? Nagala soo xiriir **0303 3033 100** ama [booqo stroke.org.uk](http://stroke.org.uk)



Samee jimicsi badan

Jimicsi yar oo joogto ah ayaa kala bar kaa yareyn kara khatarta istaroogga. 30 daqiiqo oo aad usbuuciiba shan cisho sameyso hawl joogto ah ayaa kugu filan in aad iska yareyso khatartaas. Uma baahnid in aad jimicsigaas hal mar wada sameyso – waa isku mid haddii aad maalintii oo dhan marba in yar sameyso 10, 15, ama 20 daqiiqo markiiba.



Jimicsi joogto ah ayaa kaa yareyn kara dhiigkarka, wuxuu dheellitir kuugu sameyn karaa dufanka dhiigga raaca, wuxuu kuu hagaajin karaa awooddii uu jirkaagu ku sameysan lahaa dheecaanka la yiraahdo insulin.

Talooyin aad jimicsi ku bilaabi karto.

- Dooro jimicsiga aad adigu ka hesho sida dabaasha ama qoob-ka-ciyaarka – waa isku mid jimicsigii aad doorato marba haddii aad ku daaleyso oo uu jirkaagu kululaan karo.
- Ha iska badin – si aayar ah u gaarsii 30 daqiiqo maalin kasta.
- Intaadan jimicsiga bilaabin jirkaaga iskala bixin ku samee, markaad joojineyso si aayar ah u jooji.
- Raadso qof aad jimicsiga wada sameysaan.
- Maalintii oo dhan samee waxyaabo kala duwan – intii aad wiish raaci lahayd jarjanjaro ku lugee, ama intii aad gaari raaci lahayd lug ku aad dukaammada.

Haddii aadan jimicsi sameyn in muddo ah, oo aad tahay qof ka weyn 40 jir ama uu caafimaadkaagu xun yahay, **la tasho dhakhtarkaaga intaadan jimicsi bilaabin**. Haddii aad dareento wareer, xanuun (gaar ahaan xabadkaaga) ama ay kugu adkaato in aad neefsato, iska jooji jimicsiga isla markiiba oo la xiriir dhakhtarkaaga.



Iska jooji sigaarka

Sigaar-cabiddu waxay keentaa halbowlayaasha oo adkaada (atherosclerosis) oo dhiigga ayaa ku xinrooba. Taasi **waxay laba-jibbaar ku noqoneysaa khatartii istaroogga**, khatartaasina way sii badaneysaa markaad muddo ku jirto cabbista sigaarka.

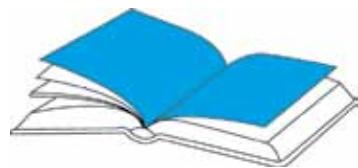
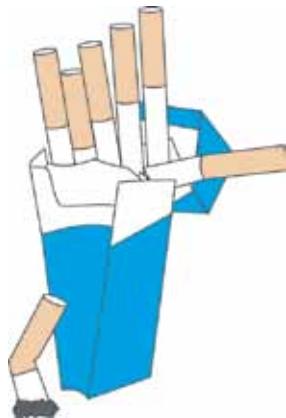
Da' kasta oo aad tahay iyo muddo kasta oo aad ku soo jirtay cabbista sigaarka haddii aad iska joojiso waxay kaa yareyn kartaa khatarta kaaga imaan karta istaroogga (iyo caafimaad darro kale oo kugu timaadda). Joojinta sigaarku ma aha wax fudud laakiin waa inuu qof kasta ku dedaalo si uu u wanaajiyo caafimaadkiisa.

Caawimaad fara badan ayaa laguu hayaa

- Macluumaad badan ayaa kuugu diyaarsan goobaha caafimaadka iyo maktabadaha.
- Kooxo sigaar-joojin ku hawlan oo uu dhakhtarkaagu kuu sii gudbin karo.
- Adeeg caafimaad oo kuu noqoneysa caawimaad iyo talo.
- La-talin kaaga imaan karta urur samafal ah sida mid sigaar-joojinta ah oo la yiraahdo Quit.
- Daaweyn laguugu beddelo nikotiinka – sida xanjo aad ruugto, goojo buufis ah, iyo sharooto aad isku dhejiso. (Haddii uu istaroog horay kuugu soo dhacay waxaa la arkaa nikotiinka daawada ah in uusan kuu fiicneyn – dhakhtarkaaga weydiiso wixii talo ah.)

'Istaroog igu dhacay waxaa sabab u ahaa khamro-cabid badan iyo sigaar. Iskuma arag wax calaamado ah oo fikrad kama haysan inta uu le'eg yahay dhaawaca aan nafteyda u geysanaayey.'

Robert Washbrook wuxuu ahaa 61 jir markuu istaroog ku dhacay.



In aadan sigaar cabbin waa mid ka mid ah waxyaabaha kuugu muhiimsan si uusan istaroog kuugu dhicin.

Cabbista khamriga

Haddii aad dooneyso koobbi ama nuqullo ku saabsan xaqiyooyinka
'Aalkolada iyo istaroogga' iyo 'Sigaarka iyo istaroogga', nagala soo xiriir **0303 3033 100**. Waxaa laguu hayaatloooyin badan iyo meelo muhiim ah oo aad la xiriirto.



Aalkolo badan oo la cabbo waxay kicisaa dhiigkarka. **Cabbidda xad-dhaafka ah** (in aad cabto lix jeer wax ka badan intii lix saac lagu cabbi lahaa) waxay si weyn halis ugu tahay in ay sababto dhiigkarka oo aad kuugu sii xumaada. Isku day in aad **yareyso aalkolada oo aadan dhaafin inta hoos ku qoran**.

- Dumarku waa in aysan cabbin wax ka badan laba ilaa saddex koob oo aalkolo ah maalintiiba. (Dumarka uurka leh gebi ahaanba waa in aysan cabbin.)
- Raggū waa in aysan cabbin wax ka badan saddex ilaa afar koob maalintiiba.
- Waxaa wanaagsan in aan maalin kasta la cabbin. Isku day usbuucii inaadan maalmo badan khamri cabbin.

Halkii cabbis oo aalkolo ah waa hal koob oo yar oo ah nooca waayinka, kaasoo ah koobka yar ee baararka khamriga ama koob weyn barkiis.

Haddii aad dhib ku qabto cabbistaada, la hadal dhakhtarkaaga.

Maandooriyaha

Maandooriyaha qaarkiis sida kookeyn ta iyo amfitamiin, ama kuwa kale ee ciyaarah fudud laga mamnuucay waxay **dhaawici karaa xididdada dhiingga** oo waxay sababi karaan in dhiigkarku kor ugu kaco si lama filaan ah. Taasi waxay keeneysa khatar istaroog ah oo ka timaadda dhiigbax.

Xakameynta xaaladaha caafimaadka

Dhibaatooyin badan oo la xiriira caafimaadka ayaa kordhin kara khatarta istaroogga. Weydiiso dhakhtarkaaga sida loo xakameeyo xaaladahaas. Waxaa ka mid noqon kara kuwa soo socda.

• **Dhiigkar badan**

Dhiigkarku (hypertension) wuxuu sababaa halbowlayaasha (atherosclerosis) oo xirma oo xididdadii dhiigga ayaa xanuun ku yimaadada. Qofna ma ogaan karo marka uu qabo dhiigkar, qof kasta waa in si joogto ah loola socdo caafimaadkiisa. Dhiigkarka caadiga ah ee qofka weyn ee caafimaad qaba waa in uu kor iyo hoos ka yaraado 140/90mmHg.

• **Kolostorool badan**

Kolostorool waa nooc dufanka ka mid ah oo uu beerku sameeyo. Waxa kale oo laga helaa raashinka ay ka midka yihiin hilibka iyo cuntada caanaha ka sameysan. In yar ayuu jirku u baahan yahay caafimaadka awgiis, laakiin haddii la iska badiyo waxaa ka timaadda caafimaad darro. Kolostoroolka dheeraadka ah waxay raacdaa xididdada jirka, waxay isku dhaweysa halbowlayaasha oo waxay kordhisaa khatarta istaroogga. Kolostoroolka waxaa yareyn kara in la cuno raashin caafimaadka u wanaagsan oo uu dufanku ku yar yahay. Dhakhtarkaaga ayaa kugula talin kara in aad daawo qaadato.

Ragga iyo dumarka ay da'doodu ka weyn tahay 40 sano waa in ay kolostoroolka si joogto ah isaga baaraan.

Dhiigkar badan (hypertension) oo aan la iska daaweyn waa khatarta koowaad ee ugu weyn ee keenta istaroogga. Habka nolosha oo wax laga beddelo iyo daawo ku habboon ayaa caawimaad u noqon kara yareynta dhiigkarka badan.



Xakameynta xaaladaha caafimaadka

Dhakhtarrada iyo shaqaalaha kale ee caafimaadka ayaa kaa caawin kara khatarta istaroogga – si joogto ah oo laguula socdo ayaa lagu ogaan karaa dhibaatooyinka qarsoon.



- **Sokorowga**

Sokorowga (nooca 1-aad iyo nooca 2-aad) waa khatar weyn oo keeni karta istaroog. Wuxuu sababaa xiddadda dhiigu in ay adkaadaan iyo in ay isku dhawaadaan, taasoo ay sabab u tahay dufan ku dhega. Haddii xiddadda isku dhawaaday ay gaaraan ama ay xiraan gebi ahaanba maskaxdaada, waxaa kugu imaanaya istaroog. Khatartaasi way sii kordheysaa haddii aad muddo badan qabtay sokorow aan si wanaagsan loo xakameyn.

- **Wadne-garaac aan caadi ahayn**

Kolka uusan garaaca wadnaha caadi ahayn, xinjirro ayaa sameysmi kara oo waxay u safri karaan maskaxda, halbowle ayey xiri karaan oo waxay sababaan istaroog. Xaaladdaas waxay u badan tahay in lagu arko dadka ay da'adoodu ka weyn tahay 65 jir. Qofkii lagu arko wadne-garaac aan caadi ahayn, khatarta istaroogga ee ku imaan karta waa mid gaareysa ilaa lix jeer tan dadka kale ee caadiga ah.

- **Wadne-xanuun**

Dhibaatooyinka kale sida xanuun ku dhaca waalwalaha wadnaha iyo wadnaha oo fariista ayaa kordhin kara khatarta istaroogga. Daaweyn iyo in lala socdo hadba wixii jira ayaa caawimaad u noqon kara in la iska yareeyo khatartaas.

Dhakhtarkaaga ayaa kuu qori kara daawooyin caawimaad kuu noqon kara oo lagu xakameyn karo xaaladahaas.

Isku-buuqid iyo murugo

Waxyabo badan oo nolosha la xiriira – sida shaqo aad u badan, shaqo la'aan, dhibaatooyinka qoyska, tacsi – ayaa keeni kara isku-buuqid iyo murugo. Arrimahaasi oogada ayey damqaan oo haddii aan daawo loo helin waxay keeni karaan caafimaad xumo muddo dheer socota. Waxaa muhiim ah in aad **hesho caawimaad kasta oo aad uga baahan tahay dhakhtarkaaga ama shaqaalaha caafimaadka.**

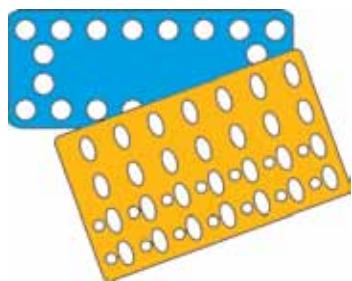
Waxyabo dumarka khatar gelin kara

Waxaa jira waxyabo kor u qaadi kara khatarta istaroogga dumarka ku yimaada. Kuwaasi waxay ku xiran yihiin hoormoonka dumarka ee loo yaqaanno estarojiin, kaas oo hadduu aad u sarreeyo keeni kara in uu dhiiggu xinjiroobo. Kolka ay dumarku **uur** leeyihiiin hoormoonka estarojiin caadi ahaan ayuu u kacaa, laakiin waxaa kale oo jira daaweyn hoormoon ah oo sababi karta in uu kaco, sida daawooyin uu ku jiro **estarojiin** oo loo isticmaalo in la isaga celiyo uurka (**contraceptives**), iyo kuwa kale oo ah daaweyn hoormoon **hormone replacement therapy (HRT)**.

Badanaa dhakhtarkaaga kala hadal daaweynta hoormoonka oo adigu go'aanso sidii kuu wanaagsan.

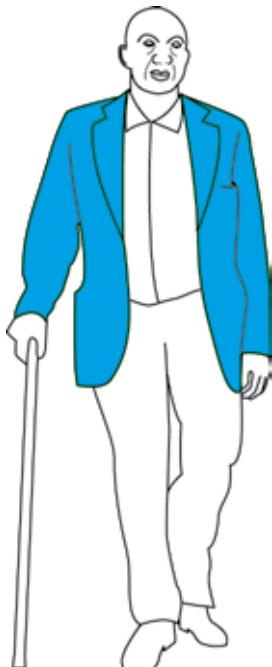
'Dadku ma ogsoona sida uu istarooggu nolosha u beddeelo. Gaar ahaan wuxuu uurkutaallo ku noqdaa dhallinyarada uu ku dhaco dhibka noocaas ah oo ay dadku u arkaan in uu yahay mid ku dhaca dadka waayeelka ah.'

Brad Francis wuxuu ahaa 29 jir markuu ku dhacay istarooggii ugu horreeyey. Mid kale ayaa ku dhacay laba sano ka dib, dabadeedna wuxuba gabay araggii iyo hadalkii labadaba.



Ogsoonow waxyaabaha aadan adigu beddeli Karin

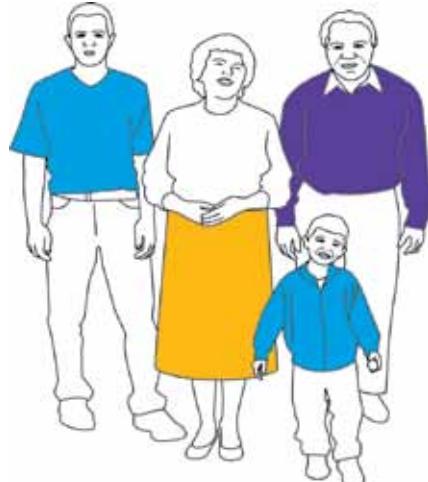
Waxay u badan tahay inuu istaroog mar labaad kugu dhici karo haddii aadan sameyn tallaabooinka istaroogga looga hortago. Xitaa marka uu istaroog kugu dhaco, weli wakhti ayaad u haysataa in aad wax ka beddesho habka noloshaada iyo hagaajinta caafimaadkaaga.



Nasiibxumo waxaa ah in aad khatar badan istaroog ugu jirto iyada oo ay kuugu wacan tahay waxyaabo aadan adigu beddeli karin. Kuwaas waxaa ka mid ah.

- **Dhaxalka qoyska** – khatar badan ayaad ku sugaran tahay haddii uu qof qoyskiinna ka mid ah istaroog horay ugu dhacay.
- **Da'da** – halbowlayaashu waa adkaadaan oo gudaha ayey ka dhuubtaan kolka uu gabow yimaado, taas macnaheedu waa in dadka waayeelka ah ay aad ugu dhow yihii in uu istaroog ku dhaco.
- **Jinsiga** – dadka ay da'doodu ka yar tahay 75 sano, ragga ayuu ku dhacaal istaroog ka badan midka dumarka ku dhaca.
- **Asalka dadku ka soojeedo** – haddii aad ka soo jeeddo Aasiyada Koonfureed ama Afrikaanka Kariibiyaanka ah, khatar badan ayaad ugu jirtaa istaroogga.
- **Xaaladaha caafimaadka** sida wadne-xanuun iyo sokorow.

Istaroog waa wax la filan karo. Habka noloshaada oo aad wax ka beddesho ayaa caawimaad u noqon karta in ay kaa yaraato khatarta istaroogga.



Wakhti kasta is-beddel waa la sameyn karaa

Ka-hortagidda istaroog kale

In kasta oo khatarta istarooggu ay badan tahay kolka uu qof horay ugu soo dhacay istaroog yar (ama TIA), weli waxaa jira **waxyaabo fiican oo uu qofkaasi sameyn karo** si loo yareeyo khatarta ka imaan karta inuu istaroog kale yimaado. Waxaa qofkaas muhiim u ah:

- in uu qaato daawooyinkii loo qoray
- in cafimaadkiisa lala socdo si loo xaqijiyo in ay daawadu u shaqeyneyso, iyo
- in uu qofkaasi qaato taloooyinka dhakhtarku siiyo ee ku saabsan habka noloshiisa.

Waxaa la arkaa in qof istaroog ku dhacay lagu sameeyo **qalliin** si loo yareeyo khatarta ka imaan karta in uu mid kale ku dhaco.

Tusaale, waxaa qalliinkaas lagu sameyn karaa xididdada luqunta ama maskaxda gudaheeda haddii uu dhiigbox ku yimaado. Qofkaasi waa inuu **raaco taloooyinka loo siiyo daryeelkiisa**.

**Meelo muhiim ah oo
lala xiriiro**

**Blood Pressure
Association**
www.bpassoc.org.uk
0845 241 0989

**British Heart
Foundation**
www.bhf.org.uk
0300 330 3311

Diabetes UK
www.diabetes.org.uk
0845 120 2960

Drinkaware
www.drinkaware.co.uk
020 7766 9900

Quit
www.quit.org.uk
0800 002 200



Waxaan nahay Ururka Istaroogga

Waxaan rumeysannahay in istaroogga laga bogsan karo. Sababtaasna waa midda aan u caawinno dadka uu istaroog ku dhacay si ay ugu bogsoodaan sida ugu fican ee loo awoodi karo. Waxaan obole ugu jirnaa in istaroogga loo helo daryeel wanaagsan. Sidaas awgeed waxaan bixinnaa kharashka cilmi-baarista istaroogga si loogu helo daawooyin cusub iyo siyaabo looga hortagi karo.

Adiga ayaan ku sugeynaa. Fadlan nala soo xiriir haddii aad dooneyso macluumaad faahfaahsan.

Khadka Caawimaadda Istaroogga: 0303 3033 100

Barta Intarnetka: stroke.org.uk

Cinwaanka Intarnetka: info@stroke.org.uk

Taleefanka farriimaha qoran: 18001 0303 3033 100

Waxaa soo saaray Ururka Macluumaadka Adeegga Istaroogga (Stroke Association's Information Service). Si aad u aragto raadraacyada aan isticmaalnay, booqo stroke.org.uk

© Stroke Association
Qoraalkii 03, qeybtii 03 Daabacaddii
Sibteembar 2010, cusbooneysiin Abril 2012,
(muraajicada ku xigta Diseembar 2012).

Lambarka Qoraalka: **A01L03**

