Su’aalaha laga yaabo inaad qabtid

Maxaan ugu baahanahay baaritaankan? Waan iska fiicanahay!

Baadhitaanka Caafimaadka ee NHS Health Check waxa uu kaa caawinayaa sidii wakhti hore loogu ogaan lahaa khataraha imaan kara. Marka aad sameyso baaritaankan ee aad taladda xirfadlahaaga caafimaad raacdo, ayaad kor u qaadeysaa fursadahaaga aad ugu noolaaneyso nolol ka caafimaad badan.

Laakiin miyaanay xaaladahani aheyn qaar ii qoysku iska dhaxlo?

Haddii aad leedahay taariikh hore oo cudurka wadnaha, faaliga/istaroogga, macaanka/sonkorowga nooca 2 aad ama cudurka kelyaha oo qoyskaaga leeyahay ayaad markaa adiguna khatar dheeraad ah ugu jiri kartaa. Markaad hadda talaabo qaado waxay kaa caawin kartaa kahortaga bilaabashada xaaladahan.

Waan garanayaa waxa aan qaladka u sameynaayo. Sidee ayuu xirfadle caafimaad ii caawin karaa?

Haddii aad jeclaan lahayd caawimo, waxa aanu kaala shaqeyn doonnaa sidii aanu kuugu heli lahayn dariiqooyin adiga kugu habboon oo aad si caafimaad leh wax ugu cuni karto, aad ugu yareynayso miisaankaaga caafimaadka leh, aad uga firfircoonaaneyso, aad ku dhimeyso cabbitaankaaga ama aad cabitaanka sigaarka ku joojineyso.

Haddii la igu qiimeeyo inaan ahay qof ‘halis yar’ ku jira, tani macnaheedu ma waxa weeye inaanan yeelan doonin xaaladahan?

Ma aha suurtogal in la yiraahdo qofkaas wuu yeelan doonaa ama ma yeelan doono mid ka mid ah xaaladahan. Laakiin inaad ficil qaado ayaa hadda kaa caawin doonta yareynta khatartaada.

Miyuu qof walba sameyn doonaa baaritaankan?

Baaritaankan waxa uu qayb ka yahay qorshe qaran oo lagu taageeraayo ka hortagga bilawga dhibaatooyinkan caafimaad. Qof kasta oo da’diisu u dhaxayso 40 ilaa 74 oo aan lagu soo sheegin xaaladahan la soo sheegay ayaa baaritaankan lagu soo casuumi doonaa shantii sanoba hal mar. Haddii aad ka baxsan tahay da’da oo laakiin aad ka walaacsan tahay caafimaadkaaga, waa inaad la xiriirto GP-gaaga.

Waxa aad macluumaad dheeraad ah ka heli kartaa

www.nhs.uk/nhshealthcheck

© Crown copyright 2015
2902868 4p 1.25m Mar15
Waxaa soo saaray Williams Lea oo ka socota Hay’adda Caafimaadka Dadweynaha ee England (Public Health England)

Haddii aad ubaahan tahay nuqulo dheeri ah oo buugyarahan ah booqo www.orderline.dh.gov.uk and quote
2902868/Baaritaan Caafimaad NHS Health Check oo Bilaash ah

Tel: 0300 123 1002
Minicom: 300 123 1003
(8 subax ilaa 6 galab, Isniin ilaa Jimce)

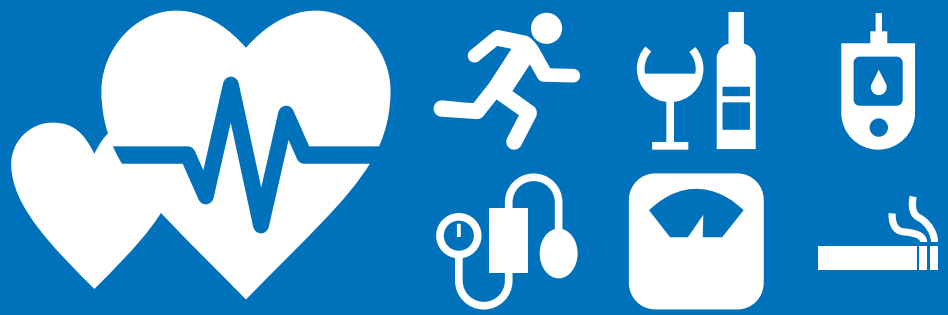
NHS

Da’da 40-74?

Ogow waxa ku saabsan anaga **FREE** NHS Health Check

Xataa haddii ad dareemeyso inaad caafimaad qabto, haddii aad ka weyn tahay afartan jir waxa laga yaabaa inaad halis ugu jiri kartaa cudurka wadnaha, istaroogga, cudurka kelyaha, kaadi, macaanka/sonkorowga ama asaasaqa.

BILAASH NHS Health Check ah ayaa kaa caawin karta inaad dhinto khatartaas isla markaana hubiya inaad caafimaad qabtid.



NHS HEALTH CHECKaqa

Adiga kaa caawinaaya inaad ka hortagtid

- Macaan/Sonkorow
- cudurka wadnaha
- cudurka kelyaha
- istaroog/faalig & asaasaq

www.nhs.uk/nhshealthcheck

Waxaa soo saaray
Hay’adda Caafimaadka
Dadweynaha ee England

Ka wada shaqeynaaya sidii kor loogu qaadi lahaa caafimaadkaaga

Qof walba waxa uu khatar ugu jiraa inuu yeesho cudurka wadnaha, faaliga/istaroogga, macaanka nooca 2, cudurka kelyaha iyo qaab ka mid ah asaasaqa. Warka wanaagsan waxa weeye in xaaladahan badiyaa laga hortagi karo – xitaa haddii aad leedahay in taariikh ahaan horey qoyskaagu ugu lahaan jiray. Sameyso baaritaankaaga Caafimaadka ee NHS Health Check ee bilaashka ah markaasna waxa aad noqon doontaa mid si ka sii fiican ugu diyaar garoobi doontaa mustaqbalka oo aanad qaadi doonto tallaabooyin aad ku sii waddeyso ama ku sii hagaajineyso caafimaadkaaga.

Maxaan ugu baahanahay Baaritaanka Caafimaadka ee NHS Health Check?

Waxa aanu ognahay in halistaada aad ku qaadeyso cudurka wadnaha, faaliga/istaroogga, sonkorowga/macaanka nooca 2, cudurka kelyaha iyo asaasaqa ay la kordhaan da'da. Waxa kale oo jira waxyaabaha qaarkood oo adiga qatar ka sii weyn kuu keeni kara.

Kuwani waa:

- In aad miisaan xad dhaaf ah leedahay.
- in aanad dhaqdhaqaaq jidhka aanad sameynin
- aanad cunnin cunto caafimaadka u roon
- sigaarka cabtid
- khamri aad u badan cabtid
- dhiig karka leedahay
- kolesteroolka oo aad u sareeya leedahay.

Ragga iyo haweenkuba way yeelaan karaan xaaladahan, iyadoo haddii mid aad lahaan aad mid kalena lahaan karto mustaqbalka.

- Maskaxda gudaheeda oo halbowle xannibmay ama dhiigbax ayaa sababi kara faalig/istarooga.
- Wadnaha gudahiisa oo halbowle xannibmay waxa uu sababi karaa wadne istaag ama dhiiga oo aan wadnaha wadda gaarin/angina.
- Kelyaha waxa waxyeeleyn kara dhiig karka ama sonkorowga/macaanka, kaas oo sababaaya cudurka kelyaha oo daba dheeraada isagoo kordhinaaya halista aad ku yeelan karto wadne istatooga.
- Inaad miisaan xad dhaaf ah leedahay iyo inaanad jidh ahaan qof firfircoon aheyn ayaa keeni karta macaanka/sonkorowga nooca 2.
- Haddii aan la garan ama aan la maareyn, ayaa macaanka nooca 2 ayay aad uu kordhin kartaa khatartaada aad ku yeelanayso dhibaatooyinka caafimaad ee dheeraadka ah, kuwaas oo uu ku jiro cudurka wadneha, cudurka kelyaha iyo istarooga.

Miyuu jiraa wax laga walwalaa?

Baaritaanka Caafimaadka ee NHS Health Check waxa uu leeyahay awood uu ku dhimaayo fursadahaaga aad ku qaadeyso xaaladaha qaarkood, iyadoo ay dad badani u arkaan inuu yahay mid faa'iido leh. Si kastaba ha ahaatee, waa adiga ikhtiyaarkaaga inaad qaadatid waxa laguu soo bandhigay ee Baadhitaanka Caafimaadka ee NHS Health Check ah kaas oo bilaash ah. Dadka qaar ayaa ka walwali kara inay baaritaanka sameeyaan iyo saamaynta natiijooyinku ay ku yeelan karaan noloshooda. Haddii aad wax walaac ah ka qabtid waxa aad kuwaas kala hadli kartaa marka aad baaritaankaaga timaadid.

Xitaa haddii inaad caafimaad qabto aad dareemeyso, waxa faa'iido leh in hadda la sameysto Baaritaanka Caafimaadka ee NHS Health Check. Waxa aanu markaa kaala wada shaqeyn karnaa sidii hoos loogu dhigi lahaa fursadahaaga aad mustaqbalka ugu yeelan lahayd dhibaatooyinkaas caafimaad .

Maxaa dhacaaya xilliga baaritaanka?

Baaritaankani waa in lagu qiimeeyo halista aad ku qaadi karto cudurka wadnaha, macaanka/sonkorowga nooca 2, cudurka kelyaha iyo istarooga.

- Baaritaanku waxa uu qaadan doonaa 20-30 daqiiqo.
- Waxa lagu weydiin doonaa waxoogaa su'aalo ah oo fudud. Tusaale ahaan, taariikhda qoyskaaga iyo waxyaalah la kala doordoorto ee caafimaadkaaga khatarta gelin kara.
- Waxa aanu qiyaasi doonaa dhererkaaga, culeyskaaga, da'daada, jinsigaaga iyo qowmiyadaada.
- Waxa aanu eegi doonaa dhiig karkaaga iyo kolestaroolkaaga.

Maxaa dhacaya baaritaanka kadib?

Waxa aanu kaala hadli doonnaa sidii aad u yarayn lahayd khatarta oo aad u caafimaad qabi lahayd.

- Waxa laguu sharaxi doonaa natiijooyinkaaga iyadoo laguu sheegi doonaa waxay micnahoogu yihiin. Dadka qaarkood waxa laga yaabaa in la dalbado inay natiijadooda dib ugu soo laabtaan maalin kale.
- Waxa lagu siin doonaa talobixin shaqsi ahaaneed oo ku saabsan sida hoos loogu dhigo khatartaada ee aad ugu ilaalinayso hab nololeed caafimaad leh.
- Dadka qaarkoodka leh dhiig kar kacsan ayaa kelyahooga la baari doonaa iyadoo tijaabo dhiiga laga qaadaayo.
- Dadka qaar waxay u baahan karaan baaritaan kale oo dhiig si loo hubiyo nooca macaanka/sonkorowga 2 aad. Xirfadlahaaga daryeelka caafimaadka ayaa awoodi doona inuu wax intaa ka badan kuu sheego.
- Daaweyn ama dawo ayaa laga yaabaa in laguu qoro si ay kaaga caawiso inaad caafimaadkaaga daryeesho.