

KU SOCOTA
DADKA AY
HURDADU
DHIBTO



Qaxooti badan ayaa la kulmo wakhtiyo ay hurdadu dhibto. Dadka qaar bay hurdadu dhibtaa habeen walba, qaarna marmar keliya ayay dhibtaa. Dhibaatooyinku waxay noqon karaan qofka oo ay ku adkaato in uu gam'o, in uu marar badan hurdada ka kaco, in ay hurdadu mar hore ka dhammaato ama uu ku riyoodo riyo xun (sas) oo soo noqnoqata.

Hurdala'aantu waxay inta badan la xiriirtaa xaaladda nolosha ee aad ku sugan tahay, waxyaalaha aad ku fekirayso iyo waxyaalihi aad la soo kulantay. Waxyaalihi adkaa ee aad horey ula soo kulantay ayaa habeen walba kugu soo noqon kara iyaga oo riyo xun ah. Waxaa sidoo kale hurdada saamayn ku yeelan kara dhibaatooyinka kale ee nolosha, hurdada oo kaa xumaatana waxay keeni kartaa in ay wax walba kula cuslaadaan oo maalinti kugu adkaadaan. Dhakhtar la xiriir haddii ay hurdadu muddo dheer kugu adkaato. Dhakhtarku wuxuu baari karaa in ay hurdala'aantu tahay mid uu cudur keenay iyo in ay tahay mid la xiriirta xaaladda noloshaada.

Buugyarahaan waxaad ka helaysaa talooyin fiican oo ku aaddan waxyaalaha aad adigu qaban karto si aad hurdadaada u wanaajiso, hurdala'aanta ku haysa sababtay doonto ha lahaatee.

Talooyin hurdada wanaajiya



Waxaa muhiim ah in maalintu ahaato mid had iyo jeer isu dheellitiran

Waxyaalo badan oo la xiriira nolosha qaxootinnimada ayaa keena in aanay maalintu ahayn mid isu dheellitiran. Dadka ku jira xeryaha qaxootiga ayaa arka dad badan oo soo jeeda habeenka intiisa badan. Waxaa markaas fudud in uu qofku isna sidaas oo kale sameeyo. Haddii aadan wax shaqo ah hayn maalintii way fududdahay in aad hurdada ku daahdo, taas oo iyana keenta in aad habeenki xilli danbe soojeed ku gaarto. Isku day in aad beddesho wakhtiyada aad seexato iyo kuwa aad soo toosto (døgnrytmen) si ay kuwaasi ula mid noqdaan markii ay hurdadaadu caadiga ahayd. Tan ayaa micnaheedu yahay in aad subixi goor hore toosto xataa adiga oo aan lahayn wax gaar ah oo aad qabato – oo aad seexato wakhti caadi ah. Jirkaagu wuxuu u baahan yahay wakhti uu kula qabsado nidaamka cusub, sidaas darteedna wakhti ayay qaadan kartaa in ay hurdadu isbeddesho oo ay sidii hore ka fiicnaato.



Isku wax samee habeen walba ka hor intaadan seexan

Jirku wuxuu jeclaadaa wixii la baro. Marka danbe nidaamka isku midka ah ee joogtada ah ayaa kaa caawin doona in aad si fiican u seexato.



Jirka maalinti u isticmaal si firfircoon oo ka shaqaysii

Waxyaalaha jirka laga qabto ayaa inta badan gacan ka geysta sidii hurdo fiican loo heli lahaa. Xataa 15 daqiiqo oo jimicsi ah ayaa jirka u fududeeya in uu nasto marka aad seexanayso. Lugabaxsi dheer ayaad tusaale ahaan u bixi kartaa ka hor inta aadan seexan, laakiin ugu yaraan 30 daqiiqo ha u dhexayso jimicsiga/tababbarka jirka iyo wakhtiga seexashada. Muddadaasi jirka ayay siinaysaa wakhti uu ku nasto. Galmo fiican ayaa iyana hurdo keenta.



Iska daa kafeega (waxyaalaha kafeiinku ku jiro)

Kafein waa maaddo jirka ku keenta in uu xasilloonida lumiyo oo uu soo jeedo. Kafeinka waxaa laga helaa kafeega, caleenta shaaha madow (lagama helo caleenta shaaha ee dhirta ah (urtete)), shukulaatada iyo kookakoollada. Haddii ay hurdadu ku dhibto waxaa markaas wanaagsan in aad ka fogaato waxyaalaha uu kafeinku ku jiro weliba fiidki iyo habeenki.



Toos haddii aad 30 daqiiqo gudahood ku gam'i weydo

Ha isku dhibin in aad gama'do; marka aad taas isku sii dhibtaba, waxaa kugu sii adkaanaya sidii aad u gam'i lahayd. Haddii aad gam'i weydo 30 daqiiqo gudahood – toos oo kac. Qol kale gal oo iska fadhiiso ama qabo hawl fudud illaa inta ay hurdo kaa qabanayso. Haddii aad haddana gam'i weydo 30 daqiiqo gudahood, mar kale toos oo kac. Ku celceli inta jeer ee aad u baahan tahay illaa aad ka gam'ayso.



Ka soo qaad in aad joogto meel nabad ah

Seexo adiga oo indhaha isku qabanaya kuna fekir in aad joogto meeshi aad adduunka ugu jeclayd, meel xasilloon oo nabad ah. Waxay noqon kartaa meel magaaladaadi ah, gurigii reerkiinna ama xeeb qorrax miiran ah. Meeshay doontada ha ahaatee, ka soo qaad in aad halkaas joogto. Agagaarka ayaad daawan kartaa, sanqaraha nabaddu ku dheehan tahay ee baxaya ayaad dhegaha u raaricin kartaa, ubaxyada ayaad urin kartaa, kulaylka qorraxda ayaad isu dhigi kartaa ama waxaad dareemi kartaa dareen kasta oo lagu yaqaanno meesha aad doorato. Iska naso oo ku raaxayso – oo hurdo la dhac. Markaad hesho meel nabad ah oo ku anfacda, waxaad arki doontaa in markaad marar badan isticmaasho oo aad ku seexato in ay kuu fududaan doonto ku seexashada meeshaas.

Sas (riyo xun)

Sasku wuxuu inta badan la xiriiraa waxyaalo aan la soo kulannay ama cadaadis aan dareemayno oo la xiriira xaaladda nolosha ee aan ku sugannahay. Dad badan ayaa dareema in uu sasku ka yaraado haddii ay saska iyo waxa ay ku riyoodaan kala hadlaan dad ay ku kalsoon yihiin. Waxa aad ku sasayso xataa wax baad ka qaban kartaa haddii aad riyadi saska lahayd soo xasuusatid oo aad dib uga fekirtid, dabadeedna aad sheekadii riyada oo aad weji fiican u yeeshay aad sii wadatid. Waxaad sidoo kale samayn kartaa in aad qorto riyada saska leh dabadeedna aad sii waddid adiga oo weji fiican oo farxad leh u yeelaya.

Kaniini hurdo

Dhakhtarka joogtada ah ayaa kaala talin kara isticmaalka kaniinka hurdada, caadiyan kaniinka hurdada waxaa loo isticmaalaa hurdala'aanta degdegga ah, oo weliba la isticmaalaa muddo gaaban. Haddii muddo dheer la isticmaalo waxaa khatar loogu jiraa in lala qabsado, iyo weliba in laga yaabo in aad u baahato kaniiniyo kale si ay wax kuugu taraan. Sidaas darteed waa in dhakhtarka lagala tashado isticmaalka kaniiniga hurdada. Isaga oo eegaya waxyaalo kala duwan sida miisaanka, xaaladda guud, cudurro kale iyo nooca hurdala'aantu tahay, ayuu dhakhtarku qiimaynayaa caddadda iyo nooca kaniinka hurdada ee adiga kugu habboon. Kaniinka hurdadu waa mid qofka loo qoray gaar u ah. Sidaas darteedna waa in aadan weligaa kaniiniga hurdada qof kale siinnin oo aadan kiisa ka qaadan, ama aadan qaadannin goojo ka weyn middi lagu qoray.



Haddii wax ku caawiya la waayo

Waxaa dhacda in qofku wax walba isku dayo laakiin aanay hurdala'aanti waxba iska beddelin. La hadal dhakhtarkaaga, waxaa laga yaabaa in aad u baahan tahay in lagu guddiyo dhakhtar takhasus leh si laguugu baaro si qotodheer loona eego dhibaataada hurdala'aanta ee ku haysa. Dadka qaxootiga ah waxaa laga yaabaa in ay caloosha ku qabawsan karaan ogaashaha in hurdala'aantu inta badan ay tahay mid si toos ah ula xiriirta xaaladda nolosha. Marka ay xaaladda noloshu is beddesho, waxay dadka intooda badan dareemaan in ay hurdadiina fiicnaatay.

Carruurta xataa way ku dhacdaa hurdala'aan

Hurdala'aanta carruurta waxay inta badan la xiriirtaa xaaladda guud ee nolosha ilmaha. Waxaa sidoo kale laga yaabaa in ay tahay falcelin ay ka samaynayaan dhibaato qoyska dhexdiisa ah, sida dhibaato waalidka dhex taalla oo kale. Haddii ay ilmaha hurdadu dhibto, ilmaha kala hadal waxa uu ilmuhu ku fekiro ama ku riyoodo. Ilmaha habeenkii u samee nidaam ammaan ah oo isku mid ah. Sheeko u akhri ama u hees. La xiriir rugta caafimaadka ama dhakhtarka joogtada ah haddii ay dhibaataada hurdala'aanta ee ilmuhu waarto.

Forsideillustrasjon: Malin Falch



Waxaa diyaariyay Xarunta qaranka ee ka hortagga
gacan-qaadka, karkabada waxa la soo gocdo iyo
is-dilidda, Gobollada dhexe 2016.

www.rvts.no