

Ku socota adiga leh uurka caadiga-Maxaa dhacaya hadii aad soo gaarto asbuucyada 40+0?

Shantii xaamilo ahba mid ayaa soo gaarta asbuuca xaamilada 41+0. Inta badan dhaliimada ayaga ayaa iskood ubilaawma maalmaha xiga ee ka danbeeya xiligaas. Daraasado ayaa muujiyay inay noqon karto faa'iido in dhalmada la bilaabo asbuuca 41 dhexdiisa maadaama ay khatarta in ilmuhu ku dhex dheinto imogaleenka ay tahay mid sare hadii la sugo ilaa asbuuca 42+0 kadib.

Ugubka, dumarka 40 sano iyo ka wayn, dumarka aad ucayilan (BMI \geq 30) iyo dumarka ku dhashay Afrika koonfurta Sahara waxa ku jiraan khatar sare oo ah in ay ku dhacdo.

Qofna sooma cadayn karin inay jirto wax macno leh oo daawo ahaan dhib leh in la bilaabo dhalitaanka bilaawga asbuuca 41.

Maxay yihiin bedelku?

- Hadii aad qabto khatar korortay waxa lagu soo bandhigayaa adiga bilaabista bilawga asbuuca 41.
- Hadii aadan qabin khatar korortay waxa lagu soo bandhigayaa adiga baaridda dhawaaqa iyo muuqaala si loo hubiyo hadii ilmaha koriinshihiisa yahay caadi iyo in ilmuhu haysto biyaha uur kujirta ku filan. Hadii baaritaanka dhawaaq iyo muuqaalka wax kasoo baxaan waxa lagu soo bandhigayaa qiimayn isbitaalka oo ah go'aan qaadasho in la bilaabayo.
- Ugu danbayn asbuuc 41+5 waxa dhamaan lagula talinayaa bilaabista.

Bilaabista dhalmo

Bilaabis macnaheedu waa in adiga aad kaalmo uhesho in la bilaabo dhalmadaada. Mararka qaar shaqada fooshu waxay ku bilaabataa saacado gudahood, mararka qaar waxay qaadataa maalmo. Farqigu wuu wayn yahay sida badan waxay waqti dheer ku qaadataa kuwa ugubka ah oo waqti yarna ku qaadataa kuwa mar kale dhalaya. Sida dhamaan dhaliimada kale waxad heli kartaa adigu kaalmo xanuun joojiye si aad unasato una seexato. Iyada oo ay ku xiran tahay culayska ka jira qaybta dhaliinka waqtiga bilaabista waxa loo wareejin karaa ilaa hal ama laba maalmood.

Waxa jirta qaabab kala duwan oo loo bilaabo dhalamada:

- Adiga waxa lagu siin karayaa daawo, hadii afka ilmogaleenkaadu yahay mid aan diyaar ahayn. Daawada waxay afka ilmogaleenka kadhigaysaa inuu bilaabo inuu jilco oo uu furmo.
- Adigu waxa tubo caaga siilka laga soo dhex gelinayaa ilmogaleenka. Tuubada waxa la yiraahdaa caag buufin oo uu kala qaadayaa ilmogaleenka.
- Hadii afka ilmogaleenka uu diyaar yahay, umilisada ama dhaqtarka waxay duleelinayaan xuubka uur kujirta si biyuhu udaataan. Inta badan waxay ubaahdataa markaas kadib hal cirbad si si ukaakiciso foosha.
- Maraka qaar waxa loo baahan yahay in dhowr mar la sameeyo middaan, ama la isticmaalo dhowr hababkaana.

Xuub wareeg (Hinnsvepning)

Fursadda in ey (foosha) kaligeed bilaabmato, iyada oon la bilaabin, waxaa sare uqaada wax la yiraahdo xuub wareeg. Waxa la samaynayaa baaritaan xubinta taranka dumarka ah oo ay dhowr maalmood ukala dhaxayso si loo kala jiido afka ilmogaleenkaada ujeedaduna tahay in la kaakiciyo diyaar noqoshada ilmogaleenka.

Ma qabtaa wax su'aalo ah?

Adigu waxa aad mar walba lasoo xiriiri kartaa umilasada hadii aad su'aalo qabto.