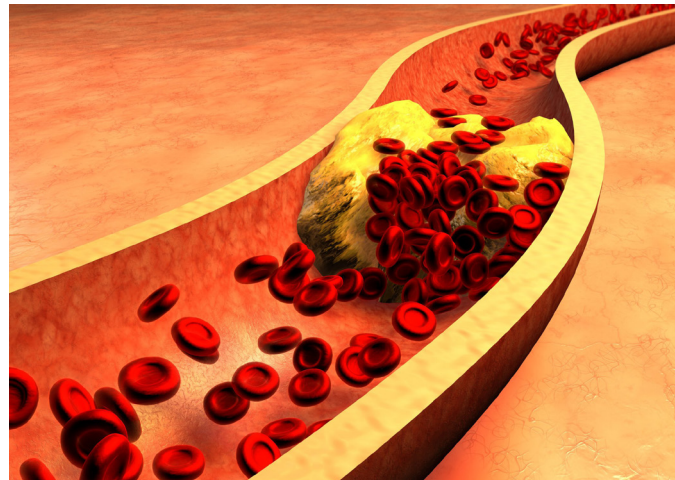




U Fiirso Kolestaroolka ku jira Muuqaalka Dufanka

WAA MAXAY KOLESTAROOLKA?

Kolestaroolku waa shay cad oo xaydh ah oo laga helo dhiigaaga. Kolestaroolku ma wada xuma. Jidhkeenu wuxuu u baahan yahay kolestarool, kaliya waa in aanu noqon mid aad u badan. Kolestaroolku wuxuu ka yimaadaa laba meelood: cuntooyinka aan cunno, iyo jidhkeena oo sameeya kolestarool. Kolestaroolka waxaa laga helaa hilibka xubnaha, qaybta jaallada ah ee ukunta iyo caanaha. Qabitaanka kolestaroolka sare waxay horseedi kartaa wadna xanuun iyo faalig. Jidhkayagu waxa uu soo saaraa cadadka saxda ah ee kolestaroolka. Marka aan cunno cuntooyinka dufanku ku badan yahay, waxaan kordhinaa kolestaroolkeena.



WAA MAXAY SHAYBAADHADA KU JIRA MUUQAALKA DUFANKA?

Muuqaalka dufanku waxa uu eegayaa qaybaha soo socda ee dhiigaaga: **Lipoprotein-cufnaanta hoose (LDL) ama kolestaroolka “xun”**. Haysashada heerarka sare ee kolestaroolka LDL waxay horseedi kartaa inay ku ururto huurada halbowlayaashaada waxayna keeni kartaa cudur wadne ama faalig.

Lipoprotein-cufnaanta sare (HDL) ama kolestaroolka “fiican”. HDL waxaa loo yaqaanaa kolestaroolka “wanaagsan” sababtoo ah heerarka sare waxay hoos u dhigi karaan khatarta cudurada wadnaha iyo faaliga.

Triglycerides waa noocyada dufanka ee dhiigaaga ku jira ee jidhkaagu u isticmaalo tamar. Isku darka heerarka sare ee triglycerides ee leh kolestaroolka HDL hooseeya ama heerarka LDL kolestaroolka sare waxay kordhin karaan halista wadne qabad iyo faaliga.

Baaritaanka kolestaroolka, ama baarista, waxay u baahan tahay dhiig yar oo lagaa qaado. Waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad soonto (aanad cunin waxna cabbin) 8 ilaa 12 saacadood ka hor baaritaanka kolestaroolkaaga. Waydii dhakhtarkaaga sida loogu diyaargarooobo baaritaanka.

WAA MAXAY HEERKA KOLESTAROOLKAYGU?

Ogaanshaha heerka kolestaroolka ayaa faa'iido u yeelan doonta caafimaadkaaga. Weydii dhakhtarkaaga natiijooyinkaagii u dambeeyay.

In ka yar 150 waa Caadi

150 - 199 Waxyar Sareeya

200 - 499 Sareeya

500 500 ama ka sareeya Aad u sareeya



WAXYAABAHA KHATARTA AH EE KALESTEROOLKA SARE

Waqti ka dib, kolestaroolka sare wuxuu u horseedi karaa wadna xanuun iyo faalig. Ogaanshaha arrimaha khatarta ah ayaa muhiim u ah xakamaynta kolestaroolkaaga. Inaad si dhow ula shaqeyso kooxdaada caafimaadka waxay kaa caawin kartaa inaad maamusho kolestaroolkaaga.

- Taariikhda qoyseed
- Buurnaano
- Qabitaanka cudurro kale oo daba-dheeraada
- Cabbista sigaarka
- Cunto aan caafimaad qabin
- Jimicsi la'aanta
- In aad loo buurnaado
- Cunista cuntada dufanku ku badan yahay
- Isticmaalka khamriga oo aad u badan
- Warwar

SIDAAN U MAAREYN KARNO KOLESTEROOLKA

Adoo la shaqaynaya kooxdaada daryeelka caafimaadka, waxa jira waxyaabo aad samayn karto si aad u maamusho kolestaroolka. Ilaalinta kolestaroolkaaga waxay hagaajin doontaa tayada noloshada.

- Qorshee cuntadaada
- Jimicsiga joogtada ah
- U qaadashada daawadaada sida uu tilmaamay dhakhtarkaagu
- Joojinta sigaarka
- Ku celceli jimicsiga nasashada
- Joogteynta miisaan caafimaad leh
- Si joogto ah u booqo dhakhtarkaaga
- Cunista Cunto Caafimaad qabta
- Dhaqdhaqaaqa Jirka iyo Jimicsiga
- Si joogto ah ula soco heerarka kolestaroolkaaga
- Miisaankaagu ha noqdo mid caafimaad qaba ama yaree miisaanka jidhka
- Ballan ka sameyso dhakhtarka nafaqada



Meesha laga keeney: Xarumaha Xakamaynta Cudurrada

Qalabkan waxaa diyaariyey Alliant Health Solutions, Quality Innovation Network – Quality Improvement Organization (QIN-QIO) ee qandaraas kula jira Xarumaha Adeegyada Medicare & Medicaid (CMS), oo ah wakaalad ka tirsan Waaxda Caafimaadka iyo Adeegyada Aadanah (HHS) ee Maraykanka. Aragtiyada qoraalkan kama dhigna inay ka tarjumayso aragtida ama siyaasadda rasmiga ah ee CMS ama HHS, iyo tixraac kasta oo badeecad gaar ah ama hay'ad halkan ku jirta kama dhigna taageerada badeecadaas ama hay'adda CMS ama HHS. Daabacaadda Lambar 12SOW-AHS-QIN-QIO-TOI-PCH-2472-08/18/22



www.quality.allianthealth.org