

Qorannoo sodaa dhukkuboota onnee fi ujummoolee dhiigaa (Cardiovascular disease risk screening)

Qorannoon sodaa dhukkuboota onnee fi ujummoolee dhiigaa fayyummaa onnee fi ujummoolee dhiigaa keessan safara. Yeroo dookteriin qorannoo keessan geggeessutti, waggoota 10 n itti aanan keessatti qabxii carraa dhukkuba ykn dadhabbiin onneen qabamuu keessan isiniitti hima (sodaa sana hir'isuuf tattaaffii hin taasistan taanaan).

Sodaawwan kunniin hir'isuuf isinii fi dookterri keessan qabxii qorannaa dhuunfaa kana fayyadamuu dandeessu. Sodaa kunniin hir'isuun dhukkuba ykn dadhabbiin onneen qabamuu keessan ittisuu danda'a.

Maaliif qoratamuun anarra jiraata?

(Why should I get screened?)

Namni kam iyyuu sodaa dhukkuba onnee fi ujummoolee dhiigaa sadarkaa murtaa'e ni qaba.

Kanaadaa keessatti, dhukkubni onnee (gosa dhukkuba onnee fi ujummoo dhiigaa) dhukkuba balaafamaa lubbuu nama baay'ee ajjeesu isa 2ffaa dha. Sa'a tokko keessatti, Lammiilee kanaadaa dhukkuba onnee qaban kan umurii 20 olii keessaa nama 12tu du'a. Fayyaa fi qulqullina jireenyaa keessaniif jecha sodaa ykn balaa qabdan to'achuun barbaachisaa dha.

Sodaa ykn balaan keessan kanneen armaan gadiitiin dhiibbaan irra ga'uu danda'a:

- Itti fayyadama tamboo
- Dhiibbaa dhiigaa
- Sadarkaa koolestiroolii
- Dhukkuba sukkaaraa
- Seenaa maatii
- Sadarkaa sochii
- Umotii (dhiironni yeroo baay'ee umurii wagga 55 hanga 64 gidduutti yoo ta'u, dubartoonni immoo umurii wagga 65 hanga 74 gidduutti dhukkubni onnee fi ujummoolee dhiigaa kun irratti argama)
- Alkoolii dhuguu
- Amala soorataa
- Wal-qunnamtii saalaa (carraa dhiironni dhukkuba onneen qabamuu kan dubartootaa irra dacha 2 dha)
- Sadarkaa cinqamaa
- Ulfaatina

Sodaa dhukkuba onnee fi ujummoo dhiigaa qabda beekuun sodaawwan sana akka hir'istaniif isin gargaara.

Qorannoon sodaa dhukkuba onnee fi ujummoolee dhiigaa kun akkamiin raawwata?

(How is cardiovascular disease risk screening done?)

Albeertaa keessatti, qorannoon sodaa bu'aa qorannoo fayyaa laabooraatoorihakiimni maatii ykn dhiheessaan jalqabaa keessan mijeessu fayyadama. Dookteri keessan waa'ee seenaa fayyaa keessanii gaaffii hedduu isin gaafachuun unka gaaffii laaboraatorii guutuu danda'a. Sana booda qorannoo keessaniif gara laabii deemuu dandeessu.

Laabiin dhibbeentaa carraa dhukkubi onnee ykn dadhabbiin onnee waggoota 10n dhufan keessatti isin qabuuf qabu shallaguudhaaf odeeffannoo dookteriin keessan dhiheesseefi bu'aa qorannoo dhiigaa keessan fayyadama. Meeshaa isaan fayyadamaman qabxii sodaa Firaamiingaam (FRS, Framingham risk score) jedhama.

Namni umuriin isaa wagga 40 hanga 75 gidduu jiru kam iyyuu qoratamuu danda'a. Keessumaa dhibeewwan balaafamoo akka dhukkuba kale fi sukkaaraa qabaannaan qoratamuun barbaachisaa dha.

Qabxii sana beekuun barbaada. Waa'ee qoratamuu kana dooktera koo waliin mari'achuu nan danda'aa?

(I would like to know my risk score. Can I talk to my doctor about being screened?)

Eyyee Waa'ee qoratamuu keetii fi maaliif qoratamuu akka barbaadde dooktera waliin yoo mari'attan fayyaa keessan irratti to'annoo gahaa akka qabaattan isin gargaara. Sodaa dhukkuba ykn dahdhabbiin onnee keessanii hir'isuuf odeeffannoo isin barbaachisu dabalataa isinii fi dooktera keessaniif kenna.

Yeroo tokko tokko qorannoowwan muraasa gochuuf ykn maaliif akka gochuu barbaaddan dookteratti himuun ulfaachuu danda'a. Waa'ee sodaawwan dhukkubbii onnee fi ujummoolee dhiigaa dabalaniin dabalataan barachuun dooktera keessan akka dubbistaniif isin gargaara.

Waa'ee sodaa keessaniif jecha dooktera dubbisuu keessaniin dura shallagduu sodaa dhukkuba onnee fi ujummoolee dhiigaa toora irraa yaaluu dandeessu. Osoo dooktera hin dubbisiin dura odeeffannoo kana argachuun marii bu'a qabeessaa fi waliin ta'uun murtii akka kennitan isin gargaara.

Shallaggii sodaa kootii akkamiinan argadha?

(How will I get my risk score?)

Laabiin sodaa keessan shallaguun gara dooktera keessaniitti erga. Dabalataan is shallaggiin sodaa keessanii enyummeessa Galme MyHealth ni dabalama. Fayyaa keessan to'achuuf waan gargaaruuf shallaga sodaa keessanii baruun barbaachisaa dha.

Shallaggiin sodaa kootii hiika maalii qaba?

(What does my risk score mean?)

Shallaggiin sodaa keessanii sodaa gad-aanaa, sodaa giddu-galeessaa ykn ol'aanaatti qoodama.

Bu'aan shallaggii keessanii maalis ta'u, haala jireenyaa jijjiiruun sodaa keessan ni hir'isu.

Sodaa giddu-galeessaa ykn ol'aanaa yoo qabaattan, dookteriin keessan qoricha istaatinii kan sodaa kana hir'isu fudhachuu akka eegaltan ajajuu danda'a. Istaatiiniin garee qorichootaa koolestiroolii dhiiga keessan keessa jiru hir'isudha.

Dhukkuba sukkaaraa, dhukkuba onnee (ateroskiliroosis), ykn dhukkuba kale balaafamaa qabdu taataan, battalumatti nama sodaa ol'aanaa qabu keessatti ramadamuun, yaala istaatinii akka fudhattan isiniif ajajama. Haalota kanneen keessaa tokko yoo qabaattan, waa'ee filannoo yaala keessanii dooktera waliin mari'adhaa.

Shallaggii sodaa kootii akkamittan hir'isuu danda'a?

(How can I lower my risk score?)

Haala jireenya keessan jijjiiruun shallaggii sodaa keessanii hir'isuu dandeessu. Sodaa dhukkuba onnee ykn istirookiin qabamuu keessan hir'isuuf karaawwan gurguddoo lamatu jira.

Istaatini fudhachuu Shallaggiin keessan giddu-galeessa ykn ol'aanaa yoo ta'e, dookterri keessan istaatinii ajajuu danda'a. Istaatiniin gosoota qorichaa ajajaman warra beekamoodha. Dhukkuba onnee ykn istirookiin qabamuu irraa isin ittisu. Namoonni tokko tokko waa'ee miidhaa cinaa istaatinii yaadda'u. Waa'ee qorichoota istaatinii dabalataan baradhaa.

Jijjiirama haala jireenyaa gochuu Istaatini fudhachuun qofti sodaa dhukkuba onnee ykn istirookiin qabamuu keessan ni hir'isa, garuu tarkaanfilee kan biroo fudhachuunis barbaachisaadha. Sodaa dhukkuba onnee fi ujummoolee dhiigaa hir'isuuf haala jireenyaa jijjiiruun barbaachisaadha. Haala jireenyaa keessan jijjiiruun sodaa keessan hir'isuuf karaalee hedduutu jira.

- **Alkoolii xiqqaa dhuguu**

- Alkoolii baay'ee dhuguun dhiibbaa dhiigaa keessan dabala. Dabalataanis qabiyyeewwan coomaa, tiriigiliseriids jedhaman dhiiga keessan keessatti dabala. Waantonni kun lamaan iyyuu sodaa ykn carraa dhukkuba onnee fi ujummoolee dhiigaatiin qabamuu keessan ni dabala.
- Dubartoonni guyyaatti dhugaatii 1 ol dhuguu hin qaban. Dhiironni guyyaatti dhugaatii 2 ol dhuguu hin qaban. Shallaggii sodaa keessan irratti hundaa'uun, caalaadhumatti dhugaatii alkoolii keessanii daangessuu ykn guutummaatti dhaabuun isin irra jiraachuu mala.

- **Soorata fayyaaleyyii soorachuu**

- Sooratoota baay'ee qinda'an kanneen akka kuukisii, chiipsii, ykn daabboo adii daangessuun bakka jalqabbii gaariidha.
- Hanga ashaboo soorattan hir'isuu. Ashaboo baay'ee soorachuun dhiibbaa dhiigaa keessan ol kaasa, kun immoo dhukkuba onnee fi ujummoolee dhiigaatiif karaa bana.
- Soorata keessan midhaan dheedhii, kuduraalee, muduraalee, fi foon cooma hin qabne irratti xiyyeeffadhaa.
- Qooda dhugaatiiwwan sukkaara qaban akka pop, bishaan dhugaa.
- Haala soorataa keessan irratti jijjiirama fiduun ulfaachuu danda'a. Leecalloowwan isin deggeran, kanneen akka qajeelcha soorata Kanaadaa ni jiru.
- Gara ogeessa soorataatti isin akka qajeelchaniif dooktera keessan waliin mari'adhaa. Amala soorataa fedhii fi haala fayyaa keessaniin wal simu ijaaruu keessatti isin faana hojjechuu danda'u.

- **Sochiilee qaamaa muraasa gochuu**

- Sochiilee qaamaa muraasa gochuun sababoota dhukkuba onnee fi ujummoolee dhiigaa kanneen akka furdina humnaa olii fi dhiibbaa dhiigaa ol'aanaa akka to'attan taasisa.
- Torbanitti guyyoota baay'ee daqiiqaawwan 30f (torbanitti daqiiqaawwan 150) socho'uun ni jajjabeeffama. Guyyaa hundumaa miilaan deemuu eegaluu jalqabbii gaariidha.

Dhiphina keessan to'achuu

- Cinqamni ulfaataan yeroo gabaabas ta'u kan yeroo dheeraa onnee keessan miidhuu danda'a.
- Cinqiiwwan hunda dhabamsiisuu yoo dadhabdan illee, wantoota isin dhiphisan irraa yeroo muraasa fagaachuu, qaamaan dammaqaata'uu, fi hafuura dheeraa baafachuu ykn qalbi ofiitti deebi'uun dhiphina kana to'achuuf ni gargaaru.
- Dhiphinaaf deebii maalii akka kennitan hubachuun tuqaa jalqabbii gaariidha. Dhiphina to'achuun yoo isin rakkise, akkamittiin dhiphina akka hir'istan irratti dooktera waliin mari'adhaa.

Tamboo aarsuu dhaabuu

- Tamboon onnee fi hidhoota dhiigaa keessan hubuu danda'a. Niikootiniin dabalataanis dhiibbaa dhiigaa keessan ol kaasa.
- Tamboo dhaabuun ulfaachuu danda'a, garuu deggersi ni jira. AlbertaQuits tokko tokkoo tarkaanfii isin qajeelcha.

Sodaa kiyya hir'isuuf deggersa bakka biroo essaan argadha?

(Where else can I get help to lower my risk?)

Jijjiiramoota kunneen fiduun ulfaataa fakkaachuu mala akkasumas essaa akka jalqabdan baruun rakkisaa ta'uu mala. Garee kunuunsaa keessan keessatti ogeessa soorataa fi hojjetaa hawaasummaa dabaluu ce'umsawwan kunneen keessatti isin gargaara. Deggersawwan jiran ilaalchisee dooktera keessan waliin dubbachuun Sagantaa Jireenya Fayyaalessaa Albeertaan wal qunnamaa.

Dabalataanis leecalloowwan toora irraa ni jiru. Bakka jalqabbii Heart and Stroke Foudation gaariidha.

Qorannoo Sodaa Dhukkuba Onnee fi Ujummoo dhiigaan Wal qabatee

(Related to cardiovascular disease risk assessment)

- Dhiibbaa dhiigaa keessan hir'isaa
- Soorata fayyaalessa sooradhaa
- Sochii jabinnaa fi gahumsa qaamaa hojjedhaa
- Tamboo aarsuu dhaabaa
- Istaatiiniwwan

Gorsa narsii sa'a 24/7 fi odeeffannoo fayyaa walii galaaf karaa 811 tiin Heelz Liinkiif bilbilaa.

Turjumaana ykn hiikaa afaanii yoo barbaaddan, afaan barbaaddan caqasaa.

Yeroo xumuraatiif kan ilaalame: Hagayya 5, 2022

Barreessaan: Cardiovascular Health and Stroke SCN, Alberta Health Services

Waraqaan kuni gorsa ogeessa fayyaa ulaagaa guutuu bakka hin bu'u. Waraqaan kuni akka kennaa odeeffannoo waliigalaa qofatti kan dhiyaatee fi "akkuma jiruu", "bakkuma jiru" irratti hundaa'udhaan kan kennameedha. Dhugummaa odeeffanichaa mirkaneeffachuudhaaf tattaaffiin gahaan taasifamus, Alberta Health Services bakka bu'ummaa ykn wabii, ibsa, gahuumsa, sirroominsa isaatiif, dhugummaa, guutummaa, taatummaa ykn mijaa'ummaa dhimma ykn odeeffannoo ta'ee hin kennu. Alberta Health Services waraqaalee kanneen fayyadamuudhaan wal qabatee gaafannaawwan, gochoota, fedhiwwan ykn mijina fayyadamummaa akkasiitiin wal qabatee ka'u hunda ni dhoorka.