

Dhiig karka (hypertension)

Waa maxay hypertension?

Dhiig karka, ama hypertension, marar dhif ah ayuu leeyahay calaamado muuqda. Laakin haddii aan la daawayn, waxay kordhinaysaa halista dhibaatooyinka halista ah sida wadne xanuunka iyo istaroogga.

Cadaadiska dhiigga waxaa lagu diiwaangeliyaa 2 lambar. Cadaadiska systolic (lambarka sare) waa xoogga uu wadnuhu dhiigga ku shubo agagaarka jidhkaaga iyo cadaadiska diastolic (lambarka hoose) waa caabbinta socodka dhiigga ee xididdada dhiigga.

Labadoodaba waxa lagu cabbiraa millimitirka meerkuriga (mmHg).

Hage guud ahaan:

- Dhiig karka waxaa loo arkaa inuu ka yimid 140/90mmHg (ama celcelis ahaan 135/85mmHg guriga) - ama 150/90mmHg (ama celcelis ahaan 145/85mmHg guriga) haddii aad ka weyn tahay da'da 80
- Cadaadiska dhiigga ee ugu fiican ayaa badanaa loo arkaa inuu u dhexeeyo 90/60mmHg iyo 120/80mmHg, halka bartilmaameedka ka weyn 80 sano uu ka hooseeyo 150/90mmHg (ama 145/85mmHg guriga)

Cadaadiska dhiigga ee u dhexeeya 120/80mmHg iyo 140/90mmHg waxay la macno tahay inaad halis ugu jirto inuu kugu dhaco cadaadis dhiig oo sarreeya haddii aadan qaadin tillaabooyin lagu xakameynayo cadaadiska dhiiggaaga.

Cadaadiska dhiigga qof kastaa wuu yara duwanaan doonaa. Waxa laguu tixgeliyo mid hooseeya ama sare ayaa laga yaabaa inay caadi u tahay qof kale.

Maxaa keena hypertension?

Iyadoo sababta dhiigkarka ee dadka badankiisu ay tahay mid aan caddayn, dhaqdhaqaaq la'aanta, cunto xumo, cayilka, da'da weyn, iyo genetics ayaa dhammaantood gacan ka geysan kara horumarinta hypertension. Daawooyinka qaar ayaa sidoo kale kordhin kara cadaadiska dhiiggaaga. Haddii aadan hubin mid ka mid ah daawooyinkaaga hadda, la hadal GP-gaaga.

Dhiig karka waxa inta badan lagaga hortagi karaa ama lagu dhimi karaa in si caafimaad leh loo cuno, la ilaaliyo miisaanka caafimaadka qaba, jimicsi joogto ah la sameeyo, in la cabbo aalkolo iyo caffeine si dhexdhexaad ah oo aan sigaar cabbin.

Daaweynta dhiig-karka

Isbedelka hab nololeedka fudud ayaa kaa caawin kara dhimista dhiig karka, inkastoo dadka qaarkiis laga yaabo inay u baahdaan inay dawo qaataan. Takhtarkaaga guud ayaa kaala talin

kara isbeddellada aad ku samayn karto qaab nololeedkaaga oo kaala hadli kara haddii ay u malaynayaan inaad ka faa'iidayso daawada.

Tixraacyo

- <https://www.nhs.uk/conditions/high-blood-pressure-hypertension/>