

## Kiniinnada (daawada) la qoro TIA ka dib

### Daawada ka hortagta qaabka unug ee goobaaban ama ka hortagta xinjiroobidda dhiigga

Dadka intooda ugu badan waxaa islamarkaaba la siiyaa **asbiriin** waxaana laga yaabaa in la isugu kaa daro asbiriin iyo daawada 'dipyridamole' labada sano ee ku xiga TIA. Waxaa lagu qori karaa daawada 'clopidogrel' haddii aadan xammili karin asbiriinta. Haddii aad qaadato daawada dhiigga khafiifisa ee la yiraahdo Warfarin waxaa si joogto ah loo baari doonaa dhiiggaaga si loo hubiyo in qiyaasta lagu siiyo ay sax tahay.

### Kiniinnada dhiigkarka loogu talagalay

Haddii marka dhowr jeer la cabbiro cadaadiska dhiiggaaga la arko in aad leedahay dhiigkar xad dhaaf ah waxuu takhtarku kuu qori doonaa daawo lagu naaquso cadaadiska dhiigga. Waxaa jira kiniinno kaladuwan oo siyaabo kaladuwan wax u tara.

### Kiniinnada kolastaroolka badan

Haddii caddadka kolastaroolka ee dhiiggaaga ku jira uu si xad dhaaf ah u badan yahay, waxaannu ku siin doonaa warbixin ku saabsan siyaabaha aad kaas isaga yarayn karto waxuuna takhtarku kuu qori karaa nooca kiniin ee la yiraahdo statin.

### Warbixin Guud

Kiniinnadaada ku hayso baakadkii ugu horreeyey ee lagugu siiyay, dhigo meel engagan oo heerkulkeedu ka hooseeyo 25°C. Haddii daawo lagaa siiyo kiliniigga TIA waxaad u baahan doontaa in aad ballan ka samaysato takhtarkaaga qoyska si mar kale daawada laguugu qoro. U tag farmashiistaha ama takhtarka haddii aad wax su'aalo ah ka qabto daawadaada.



South London  
Cardiac and Stroke Network

## Joogsashada ku meelgaar ah ee dhiigga gaara maskaxda qaybteed (TIA)

### Waa maxay TIA?

Joogsashada ku meelgaar ah ee dhiigga gaara maskaxda qaybteed (Transient Ischaemic Attack) waxaa badi loo yaqaanaa "hawlgabka yar ee jirka qaarkiis" ama hawlgabka meeldhexaad ah ee jirka qaarkiis. Calaamaduhu waxay aad ugu eeg yihiin kuwa hawlgabka buuxa ee jirka qaarkiis laakiin waxay qofka hayaan muddo 24 saacadood ka yar (TIA-yada intooda ugu badan waxay qofka hayaan 10 ilaa 20 daqiiqo).

Waa in aanan marnaba la iska indha tirin TIA-da. Waxay calaamad u tahay in qayb maskaxda ka mid ahi aanay helayn dhiig ku filan waxuuna qofku halis ugu jiraa in uu ku dhaco hawlgabka daran ee jirka qaarkiis. TIA-yadu waxay yihiin xaalad degdeg ah waxayna u baahan yihiin in si dhakhso badan takhtar loogu tago oo la baaro.

### Maxaa qofka u keena TIA-da?

Labada dhinac ee qoorta waxaa ku yaalla dhowr xididdo dhiig oo waaweyn kuwaasoo dhiigga u qaada madaxa. Waxay u kala baxaan xididdo dhiig oo yar yar kuwaasoo dhiigga u qaada maskaxda oo dhan.

TIA waxay iman kartaa haddii xinjir dhiig ama qushaash kale si ku meelgaar ah u xiraan xididdadaas aad u yar yar mid, taasoo muddo joojinaysa dhiigga gaara unugyada maskaxda ee aaggaas. Xiritaanka joogtada ah ee dhiiggu waxuu keeni karaa hawlgabka jirka qaarkiis.

Marar aad dhif u ah, waxay calaamadaha TIA-du ka yimaadaan dhiigista maskaxda (dhiigga furan).

### Baabuur wadista

Hay'adda DVLA (Hay'adda Laysinnada Dirawallada iyo Baabuurta) waxay leedahay xeerar adag oo ku saabsan cidda baabuur wadi karta iyo cidda aanan wadi karin.

### Laguuma oggola in aad baabuur kexeyso ugu yaraan hal bil ka dib marka ay kugu dhacaan hawlgabka jirka qaarkiis ama TIA

waxaanad marwalba u baahan tahay in uu takhtar kuu oggolaado in aad baabuur dib u kexeyso.

## Sida aad isaga yarayn karto halista hawlgabka jirka qaarkiis

### Iska jooji sigaarka



Sigaar cabbistu waxay keentaa in ay hawlbowleyaashu ciriiri noqdaan waxayna sii suurtoogelisaa xinjiridda dhiigga. Waxaa kugu adkaan karta in aad iska joojiso, markaa Takhtarkaaga Guud (GP) ama farmashiistaha xaafaddaada ka warayso gargaarka laga helo joojinta sigaarka.

### Daawadaada qaado

Waa in aad maalinwalba qaadato kiniinnada lagu qoro waana in aad iska soo baarto cadaadiska dhiiggaaga ugu yaraan 3dii biloodba mar.



### Iska yaree milixda aad isticmaasho

Milixda xad dhaaf ahi waxay keentaa dhiigkar. Cuntada ha ku darsan milix iskana ilaali cuntooyinka warshadaha lagaga soo shaqeeyey ee ay milixdu ku badan tahay.



### Ha isku badin dufanka aad cunto

Ha isku badin dufanka adag ee aad cuntada ku kariso. Isticmaal saliidaha khudaarta, iniinaha iyo looska, halkii aad ka isticmaali lahayd subag adag ama buuro. Iska ilaali cuntooyinka dufanku ku badan yahay sida burka iyo cajiinta.

### Maalin kaste cun ugu yaraan shan qaybood ee miro iyo khudaar

Waxaa jira daliil muujinaya marka la cuno miro iyo khudaar in ay yaraato halista hawlgabka jirka qaarkiis taasoo ka hortagta in ay waxyeello gaarto derbiyada xididdada dhiigga.



### Iska yaree khamriga. Ha ka badbadin cabbidda khamriga.

Marka khamriga la isku badiyo waxay taasi keentaa dhiigkar. Marka laga badbadiyo cabbidda khamriga waxay taasi kordhisaa halista furmida xidid dhiig waxayna keentaa in uu dhiig ku furmo maskaxda. Waxaa xeer ah oo lagu talinayaa in ay 2 ilaa 3 halbeeg maaliintii haweenku qaataan ragguna 3 ilaa 4 halbeeg. (Bakeeriga khamriga canabka laga sameeyo waxuu u dhexeeyaa 2 iyo 3 halbeeg, qiyaasta keliya ee sbiritku waxa weeyaan 1 halbeeg oo nuska halbeegga baynt (pint) ee biirada ama laagarka xoogga caadiga ah (boqolkiiba 4) waxa weeyaan 1 halbeeg.)



### Kordhi firfircoonida jirka ee aad samayso

Jimicsiga joogtada ah waxaa ku yaraan karta halista hawlgabka jirka qaarkiis kaasoo gargaar ka bixin kara dhimista culayska jirka iyo yaraynta cadaadiska dhiigga. Marka soddon daqiiqo oo firfircooni ah aad samayso shan maalmood toddobaadkii waxay taasi gargaar kaa siinaysaa in aad iska yarayso halista hawlgabka jirka qaarkiis. Waxaad taas u kala saaran kartaa saddex jeer oo 10 daqiiqo ah maalin kaste.