

# Qalliinka Dheefshiidka iyo Miisaan Dhimista

## North Memorial Health

### Qoraalka Muuqaalka: Soomaali

#### Hordhaca

Salaan sare, qof walba. Waxaan ahay Dr. Jonathan Gibson, Agaasimaha Caafimaadka ee North Memorial Health ee Barnaamijka Qalliinka Miisaan Dhimista. Maanta, kooxdaydu waxay kuu soo bandhigaysaa sharraxaad ku saabsan qalliinka miisaan dhimista. Markaad dhammaysato daawashada muuqaalkan, waxaad heli doontaa macluumaad buuxo oo aad go'aan xog ogaal ah uga gaadho haddii qalliinku u noqon karo mid adiga kugu habboon iyo in kale.

Laakiin marka hore, waxaan rabaa inaan kaaga mahadceliyo daawashadaada ku aadan muuqaalkan. Tani waa talaabada ugu horeysa ee muhiimka ah ee geeddi-socodka ballaaran ee safarkaaga miisaan dhimista. Markaad dhammaysato daawashada muuqaalkan, waxaad wax badan ka ogaan doontaa wax ku saabsan cayilka. Waxaad wax badan ka ogaan doontaa noocyada qalliinka miisaan dhimista ee lagu sameeyo gudaha North Memorial Health. Waxaadna wax badan ka ogaan doontaa waxa aad filan karto ka hor, inta lagu jiro iyo ka dib qalitaankaaga. Waxaad baran doontaa wax ku saabsan isbeddelada qaab nololeedka aad u baahan tahay si aad miisaankaga u dhinto oo aad u joogtayso miisaan dhimista. Waxaad ogaan doontaa, tan ugu muhiimsan, wax ku saabsan natiijooyinka togan ama sheekooyinka guusha ee la xidhiidha qalliinnada miisaan dhimista ee aan ku samaynay halkan North Memorial Health. Ugu dambayntiina, waxaad u baahan doontaa inaad ogaato tallaabooyinka xiga ee aad qaadi doonto.

Laakiin ka hor intaan bilaabin, waxaan rabay inaan qaato hal daqiiqo si aan wax kaaga sheego barnaamijkeena qalliinka miisaan dhimista. North Memorial Health waxay adeegyada qalliinka miisaan dhimista ay samaynaysay ilaa 2013. Waxa aqoonsi ka helnay Barnaamijka Aqoonsiga Qalliinka Miisaan Dhimista iyo Horumarinta Adeegyada Tayada Caafimaadka ee 2015. Aqoonsigu waxaa qayb ka ahaa qiimayn adag oo ikhtiyaari ah oo loo sameeyay si waafaqsan heerarka qaranka ee qalliinka miisaan dhimista. Tani waxay xaqiijinaysa natiijooyinka tayada sare leh aanu bixino. Waxaan sidoo kale gaadhnay heerka ugu sarreeya ee aqoonsiga, kaas oo ah heerka aqoonsiga ee buuxda.

#### Dhibaatooyinka Caafimaadka Joogtada ah ee Cayilka

Macnaha guud ee cayilka waa cudur daba-dheeraaday kaas oo ka dhashay arrimo badan oo la xidhiidha dhibaatooyin dhanka deegaanka iyo hidde-sidaha. Aynu si qoto dheer u eegno waxa macnahaas ay ka dhigan tahay.

Marka aan qeexo macnaha cayilka, waxaynu inta badan eegnaa xaaladda darnaanta cudurka. Hal cabbir oo lagu cabbiro heerka cayilka waa heerka cabbirka jirkaaga (body mass index), ama BMI, taasi oo ah qaacido isticmaalaya cabbirka miisaankaaga

iyo dheerarkaaga si loo go'aamiyo haddii aad caiylan tahay iyo in kale. Habka ugu fudud ee lagu ogaan karo BMI-gaaga waa adiga oo isticmaalaya xisaabiyaha miisaanka ee onlaynka ah. Tani waxay ina siinaysaa hab aan isku barbar dhigno dadka iyo in isbeddelka miisaankoodu muddo wakhti ka dib.

Daraasaduhu waxay muujinayaan marka BMI-ga qofka uu kordho wakhti ka dib, khatarta ah inuu qofka ku dhaco cudurka macaanka iyo cudurrada wadnaha ayaa sidoo kale kordho. Kuwa heerkooda BMI-ka uu yahay 30 ama uu ka weyn yahay waxay ku jiraan qaybta miisaankooda uu cayilanyahay. Marka uu heerka BMI-ka ee shakhsiga uu kordho, waxaa sidoo kale kordho khataraha xaaladaha caafimaadka ee daba-dheeraada sida sonkorowga, dhiig karka, cudurrada wadnaha, iyo sidoo kale xaaladaha sida hurdo xumada, cudurka reflux-ka iyo xitaa xaaladaha kansarrada qaarkood.

Marka aanu ka hadlayno cayilka, waxaa muhiim ah in la ogaado in miisaanku oo kordho ay tahay wax dabiici ah oo ka dhaca jidhkaaga, waxaana inta badan jira arrimo badan oo keeni kara cayilka. Cayilku wuxuu noqon karaa wax caadi ah oo ka dhaca qoysaska oo u kala gudba jilba jilka xiga taasoo ay ugu wacan tahay hidde-sideyaasha, dhaqamada habka cunn cunista ee la barto iyo arrimo kale oo u horseeda macmiilka inuu miisaankiisu kordho. Arrimaha caafimaadka iyo dawooyin badan uu qofku qaato ayaa keeni kara miisaan korodh. Waxaa xaqiiq ah in walwalka nolosha iyo hormoonnada walbahaarka ay sababi karaan in uu miisaanku kordho.

Marka hadii uu qofku uu yeesho cayil xad dhaaf ah, badanaa waxay noqotaa xaalada caafimaad oo daba-dheraad ah oo sii socda. Inta badan macaamiisha noo yimaada waxay cayilka la halgamayeen sanado badan waxayna isku dayeen qorshayaal badan si ay ulatacaalaan sida tijaabinta cuntooyin badan ama qorshayaal cunto iyo barnaamijyo jimicsi.

Guud ahaan, si dadku u dhimaan miisaankooda, waxay u baahan yihiin inay gubaan kalooriyo ka badan inta ay qaataan. Tiirka aasaasga ee nolosha caafimaadka leh waa cunista cunto caafimaad leh iyo samaynta jimicsi maalinle ah. Kooxdayada qalliinka miisaan dhimista ayaa xooga saaraan dhaqamadan caafimaadka leh xilliyada qalliinka ka hor iyo ka dib ba si ay uga dhigaan miisaan dhimista iyo faa'iidooyinkeeda caafimaadka mid waarta.

Qalliinku waa wax kooba oo waxay kaliya qaadata hal maalin, waana qayb ka mid ah hayaanka daaweynta cayilka. Waxay kaa caawinaysaa inaad xoojiso caadooyinka cuntada ee caafimaadka leh iyo isbeddelada hab-dhaqannada nolosha oo dhan ee aad u baahan tahay si aad guul uga gaarto habka miisaan dhimista waarta ee wxtarka leh.

Miisaanka xad dhaafka ah waxay yeelan kartaa saameyn jireed, bulsho iyo mid maskaxeed. Waxay sababi kartaa dhibaatooyin caafimaad sida sonkorowga, dhiig karka, dhalmo la'aanta, iyo xitaa xaaladaha khataraha kansarka oo kordha.

Waxaan dhammaanteenu ognahay in ka hortagga ay tahay habka ugu wanaagsan ee lagu daweyn karo cudurrada. Waxaa suurtoagal ah in la yareeyo suurtagalnimada

khataraha xaaladahan caafimaadka haddii miisaanku la dhimo. Haddii cudurradani uu hore u lahaa qofka, waxaa badanaa suurto ah in waxyeellada lagu maarayn karo miisaan dhimista. Noocan miisaan dhimista ee la taaban karo waxaa badanaa lagu gaari karaa oo keliya qalliinka miisaan ka dhimista.

### **Waan isku dayay wax walbo. Maxaan sameeyaa hadda?**

Miisaan ka dhimistu waxay noqon kartaa mid aad u adag. Dad badan ayaa noloshooda inta badan la halgama iyagoo isku dayaya inay dhimaan miisaankooda. Haddii aad marar badan isku dayday in aad dhimto miisaankaaga oo aad ku guul daraysatay in aad sii wado dadaalkaas, qalliinka miisaan dhimista ayaa laga yaabaa inuu yahay xal macquul ah.

Kooxda qalliinka miisaan dhimista ee caafimaadka North Memorial Health waxaa ka mid ah iskuduwaha kalkaalisada bukaanada qalliinka marayaan, cunto yaqaannada, dhakhaatiir cilmi-nafsi ah, khabiirada jimicsiga, farmashiistayaasha, dakhatarrada daawaynta hurdada, kalkaalisada bulshada iyo kooxdayada qalliinka. Dhammaanteen waxaanu la shaqaynaa adiga iyo adeeg bixiyahaaga daryeelka caafimaadka si aan u go'aamino haddii qalliinku ay tahay xalka saxda ah ee adiga kugu habboon. Kooxdeenu waxay ka wada shaqeeyaan si ay adiga kuu siiyaan qorshe daryeel oo isku dubaridan oo ayna kaa caawiyaan inaad gaarto yoolalka caafimaadkaaga iyo kuwo miisaanka ah bo.

Daraasadihii ugu dambeeyay ayaa muujinayaan in qalliinku u yahay habka ugu wixtarka badan ee aad miisaankaaga ku dhimi karto oo aad sidoo kale ku horumarin karto caafimaadkaaga. Qallinadan miisaan dhimista ah waxay saameyn toogan ku yeelan karaan jirkaaga, oo ay ku jiraan horumarinta caafimaadka xubnaha badan ee jirkaaga, wadnahaaga, sambabadaada, beerkaaga, iyo kelyahaaga.

Guud ahaan macaamiisha North Memorial Health ee lagu sameeyay qalliinka miisaan dhimista, qaar badan oo ka mid macaamiishaas ayaa arkay natiijooyin toogan oo caafimaad ah. Waxaan aragnay hoos u dhac ah 40% oo ah dhammaan sababaha dhimashada marka la barbardhigo dadka kale aan lagu samayn qalliinka miisaan dhimista ah. Ilaa 90% boqolkiiba dadka qaba xaalado badan sida sonkorowga iyo dhiig karka ayaa la kulmay horumar dhanka caafimaadka ah, xitaa xaaladaha qaar xaaladooda caafimaad ay soo roonaatay ilaa heer aanay haynin xaaladahaas. Xaqiiqda ayaa ah, in celcelis ahaan dhammaan macmiilka cayilan ee qaba xanuunka sokorowga ee ka yar da'da konton jirka ah wuxuu filan karaa inuu noolaado celcelis ahaan todobo ilaa toban sano oo dheeraad ah haddii lagu sameeyo qaliin.

Qalliinka miisaan dhimista waa qalabkayaga ugu awoodda badan aanu ku caawinno macaamiisha cayilan ee leh xaalado caafimaad oo dabadheeraad ah si ay dib ugu helaan oo ay u soo ceshtaan caafimaadkooda oo ay u horumariyaan tayada noloshooda. Tani ayaa marwalba ah mudnaanteena koowaad.

Machadka Qaranka ee Tilmaamaha Caafimaadka ayaa noqday halbeegga go'aamisa cidda gali garto oo u qalma qalliinka. Waa kuwan qaar ka mid ah tilmaamahaas. Guud ahaan, haddii aad cayilan tahay oo aad leedahay xaalado caafimaad oo daba-

dheeraad ah oo la xidhiidha xaaladda cayilkaaga, qalliinka miisaan dhimista ayaa kuu noqon kara xalka ugu wanaagsan. Waxa kale oo muhiim ah in aanad isticmaalin ama aadan ku-tiirsanayn isticmaalka waxyaabaha maandooriyaha ama khamriga ah, waana inaad sigaar cabista joojisay ugu yaraan lix bilood ka hor qalliinka. Tan ugu muhiimsan ayaa ah in aad leedahay nidaam taageereed oo la isku halayn karo xooggan. Qalliinka miisaan dhimista ma aha wax aad keligaa samayn kato.

Ujeedada guud ee qalliinka waa in lagu horumariyo caafimaadkaaga. Oo waxaa nidaamkani qayb ka ah waxbarashada ku aadan qalliinka, maaraynta caafimaadka iyo isbeddelka hab-dhaqannada shakhsiga ee qalliinka ka hor. Taasi waa sababta ay muhiim u tahay inaad sigaar cabista joojiso qalliinka ka hor oo aad marto baadhitaanka kansarka ee da'da ku habboon. Waa inaad samayso jimicsi oo aad cunto cunno caafimaad leh, markaa marka maalinta qalliinka la gaaro, waa in aad ku sugan tahay xaalada caafimaad oo wanaagsan si uu qalliinka u noqdo lagu guulaysto oo waxtar leh. Tan ugu muhiimsan ayaa ah in aad leedahay go'aan iyo dadaal adag. Qalliinku kaliya waa hal qayb oo ka mid ah geeddi-socod ballaadhan si aad u gaadho yoolalkaaga caafimaad.

Waan kaaga mahadcelinaaya wakhtigaaga aad ila qaadatay. Marka xigta, waxaan jeclaan lahaa in aan wax ku wareejiyo saaxiibkay, Dr. Sarah Lippert, si uu uga hadlo wax badan oo ku saabsan noocyada qalliinka miisaan dhimista ee aan ku samayno gudaha North Memorial Health.

### **Waa maxay noocyada qalliinka ee la heli karo oo ayno samayno?**

Waxaa jira laba hab oo qalliin gaar ah oo ku saabsan miisaan dhimista oo aan ku samayno gudaha North Memorial Hospital. qalliinka caloosha (sleeve gastrectomy) iyo qalliinka caloosha iyo mindhicirka (Roux-en-Y gastric bypass). Labada qalliinba waxaa lagu sameeyaa iyadoo la isticmaalayo tignoolajiyada laparoscopic ama robotic oo leh jeexitaan yar oo jirka ah. Tani waxay u oggolaanaysaa bukaanadeena inay lahadan xanuun yar qalliinka ka dib iyo soo kabasho degdeg ah.

Waxaan si dhow u eegi doonaa oo u baari doona qalliin kasta iyo sida uu u saameeyo nidaamka dheefshiidka muddo gaaban gudaheed. Laakiin marka hore, waxa muhiim ah in la fahmo sida jidhkaagu hadda u dheefshiido cuntada si aad sawir fiican oo buuxo uga helno sida nidaamka dheefshiidku isu beddelo qalliinka ka dib.

Inta lagu jiro xilliga caadiga oo jirka uu burburiyo ama uu dheefshiido cuntada, cuntada waa la calaliyaa waxaana lagu qasaa candhuufta afka. Tani ayaa ah tillaabada ugu horeysa ee bilowka habka dheefshiidka. Cuntada la liqay ayaa ka dib aada qaybta hunguriga ka dibna caloosha. Qaybta hoose ee hunguriga, oo loo yaqaanno hunguriga hoose (lower esophageal sphincter), ka dibna wuu is xiraa si uu uga hortagto in cuntadu dib ugu soo noqoto hunguriga.

Nidaamka burburinta cuntada ayaa ka sii socota caloosha, halkaasoo cuntadu ay ku darsanto aashitada caloosha. Ka dibna cuntadu waxay ka soo baxdaa caloosha oo iyadoo marayso qaybta caloosha ku xidha mindhicirka yar (pyloric sphincter) oo aadayso mindhicirka yar. Marka la joogo mindhicirka yar, cuntada waxaa sii

dheefshiida dareeraha dheefshiidka iyo enzymes-yada ka yimaadda beeryarada. Kaloriyada cuntada ayaa halkani lagu isticmaalaa. Waxa hadhay ee ku jira mindhicirka yar ayaa markaa aada mindhicirka weyn, kaas oo nuugaya biyaha iyo fiitamiinada biyaha ku milma.

Qalliinka ugu horreeya ee miisaan dhimista waxaan kaga hadli doono wax ku saabsan qalliinka caloosha (sleeve gastrectomy). Qalitaanka caloosha waxaa qayb ka ah ka saarida qaybta fidsan ee caloosha ee loo yaqaan Stomach fundus. Qallinkani waxa uu abuuraa calool dhuuban oo sida tuubada ah. Calooshan yari ayaa ku siinaysa dareenka dheregsanaan ka dib markaad xitaa aad cunto cunno aad u yar. Qalliinkani waxa uu sidoo kale yareeyaa xadiga hoormoonka dareenka gaajada ama rbitaanka cuntada ee loo yaqaan ghrelin. Dadka maray qalliinkani ayaa sheegay in baahidooda gaajada aad u yaraatay. Kadibna cuntada si caadi ah ayaa loogu shiidiyaa mindhicirka yar iyo qaybaha kale ee unugyada dheefshiidka.

Sababtoo ah qayb ka mid ah caloosha ayaa si joogto ah looga saarayaa, tani macnaheedu waxa waaye in qaybta caloosha ee la saaray aan dib loogu soo celin karin sidi ay ahayd. Shakhsiyaadka maray qalliinka saarida qaybo ka mid ah caloosha ayaa celeclis ahaan la kulmo miisaan dhimis gaarayso 60% miisaankooda xad-dhaafka ah.

Qalliinka labaad oo aan ka hadli doona waa ee qalliinka caloosha iyo mindhicirka (Roux-en-Y gastric bypass). Qalliinkani, jeexitaan qalliin ah ayaa laga sameeyaa caloosha si loo sameeyo kiish yar oo caloosha ah ama waxa aan u naqaanno kiishka gastric-ga. Qaybta hadhay ee caloosha waxay ku sii jirtaa jirka laakiin waa laga saaray oo qayb kama aha habka dheefshiidka. Mindhicirka yar ayaa markaa kala qaybsanaan doona, oo xubin ka mid ah mindhicirka yar ayaa lagu dhajin doona kiishka caloosha ee cusub.

Ka dib marka cuntada la laqo, waxay hoos ugu dhacdaa qaybta hunguriga waxayna gashaa kiishka caloosha ee yar ee gastric-ga. Kadibna isla markiiba waxay hoos ugu dhacdaa qaybta hoose mindhicirka yar. Ka dib afar ama shan fiit oo dheerar ah, waxaa ay isku xidhaa qaybta labaad ee mindhicirka yar. Halkan marka la joogo enzymes-yada dheefshiidka ee ka yimaada beeryarada iyo dareeraha ka yimaada beerka ayaa ku darsamaya cuntada waxayna soo saaraan kalooriyo.

Baaxadda yar ee kiishka caloosha waxay macaamiisha siinaysaa dareenka inay dhargeen ka dib marka ay cunaan cunto yar. Qalliinka caloosha iyo mindhicirka (Roux-en-Y gastric bypass) waxay sidoo kale keentaa isbeddelo dhanka hoormoonadda kuwaas oo xalliya xaaladaha sonkorowga oo sidaas si la mid ah gacan ka gaysto heerarka miisaan dhimista. Qalitaankani waxa uu gacan ka gaystaa xallinta xaaladaha laab jeexa ama cudurka reflux-ka.

Hadda oo aad fahantay labada nooc oo qalliinka ah, waxa laga yaabaa in aad is waydiinayso midka kugu habboon iyo xaaladaada. Kooxdayadu ayaa kula shaqayn doonta adiga inta lagu jiro wakhtiga wada tashiga si ay kaaga caawiyaan inaad gaarto go'aanka muhiimka ah.

Waxaan fahamsanahay in qalliinka miisaan dhimista uu yahay go'aan adag oo weyn, waxaanan rabaa inaan xaqiijiyo in uu yahay mid badbaado ah. Waxay daraasadihii ugu dambeeyay muujinayaan in qalliinka miisaan dhimista uu yahay mid badbaado leh sida qalliinka xameetida, oo khatarahani ay yihiin kuwo xadidan oo naadir ah labadaba. Khataraha dhimashada muddo soddon maalmood gudahood ee qalliinka sleeve gastrectomy qiyaastii waa 0.1% halka qalliinka Roux-en-Y uu yahay qiyaastii 0.2% Roux-en-Y ee hal qofba kuunki kasta qof ee maro qalliinka Marka la eego qalliinka sleeve gastrectomy, khatarta ah in ay daadasho ka dhacdo goobta qalliinka ee caloosha waa 0.76% halka khatarta suurtaglnimada in qalliinka dib loo sameeyo ay tahay 1.2%. Marka la eego qalliinka Roux-en-Y gastric bypass, khatarta ah in ay daadasho ka dhacdo kiishka caloosha ee la sameeyo qalliinka ka dib ama mindhicirka waa 1.5%, halka khatarta suurtaglnimada in qalliinka dib loo sameeyo ay tahay 3.19%.

Waxaan ka aragnay bukanadeena maray qalliinka in faa'iidooyinka qalliinka miisaan dhimista ay aad uga badan yihiin khataraha la xidhiidha. Xaqiiqda ayaa waxay tahay, in khataraha uu keena cayilka ay aad uga daran yihiin marka loo eego khatarta qalliinka. Marka loo eego statiskis ahaan, qalliinku waa habka ugu waxtarka badan ee bukaannada si ay u gaaraan yoolalkooda ku aadan miisan dhimista iyo joogtaynta hannaankooda miisaan dhimista. Guud ahaan, qalliinka miisaan dhimista ayaa loo arkaa mid guulaystay marka aad yarayso ugu yaraan 50% miisaankaaga dheeraadka ah ee jirkaaga oo aad joogtayso sidaasi muddo shan sano ama wax ka badan.

Hadda oo aad si fiican u fahamtay ikhtiyaaradda ku aadan qalliinka dhimista miisaankaaga, saaxiibkay, Dr. Munya Chimukangara ayaa kaala hadli doona sida laisu diyaariyo qalliinkaaga iyo sida habka ka soo kabashada iyo tillaabooyinka baxnaaninta u eg yahay.

### **Sideen ugu diyaar garoobaa qalliinka?**

Hadda, maadaam aad maqashay faa'iidooyinka qalliinka miisan dhimista iyo noocyada qalliinka ee aanu bixinno. Waxaa laga yaabaa inaad is weydiinayso su'aalo ku saabsan waa maxay tillaabooyinka xiga ee aan u baahanahay inaan qaado qalliinka ka hor? Ka dib markaad daawato muuqaalkan, oo ah tillaabada koowaad, taasi oo ku siinaya macluumaad muhiim ah oo ku saabsan barnaamijka, waxaan ka fileynaa oo u baahan nahay inaad marto qiimeyn caafimaad. Talaabada xigta ayaa ah in aad kulan la tashi ah aad la yeelato kooxda samaynayso qalliinka miisan dhimista. Iyo ugu dambayntiina, gaarista yoolalka loo baahan yahay qalliinka ka hor.

Aynu si dhow u eegno mid kasta oo ka mid ah tallaabooyinkan ugu dhambeeyay. Ayno ka bilowno habka qiimeynta caafimaadka si aan u helno faham wanaagsan oo ku saabsan caafimaadkaaga guud oo aan hubinno inaan maareyno arrimo caafimaad kasta oo laga yaabo inaad ah qabto si aan ugaano in ay wax dhibaato ka dhashaan qalliinka.

Inta lagu jiro qiimeyntan baaritaanka caafimaad, waxaad yeelan doontaa la-talin caafimaad iyo baaritaanka endoscopy-ka, ultrasound-ee xameetidaada, iyo sidoo kale baaritaan sheybaarka lagu samayn doono oo loo baahan yahay. Iyada oo qayb ka ah tallaabooyinka la talinta, waxaad la kulmi doontaa kooxdayada samaynayso qalliinka

miisaan dhimista, oo ay ku jiraan iskuduwaha kalkaalisada ee qalliinka miisaan dhimista, cilmi-nafsi yaqaanka, cunto yaqaanka, farmashiistaha, iyo dhakhtarka qalliinka. Kuwani waa kooxdaada samaynayso qalliinka miisaan dhimista, waxayna la shaqeeyaan macaamiisha adiga oo kale maalin kasta. Inta lagu jiro kullamadda la tashiga ah, waxaad baran doontaa wax ku saabsan isbeddelada qaab nololeedka iyo isbeddelada daawooyinkaaga si aad u joogtayso miisaan dhimista qalliinka ka dib.

Ugu dambeyntii, waxaan rabnaa inaad ka shaqeyso sidii aad u gaari lahayd yoolalka qaarkood ee diyaargariwga qalliinka ka hor. Tani waxay kaa caawin doontaa yaraynta dhibaatooyinkaka dhalan kara qalliinka. Kooxdaada qalliinka miisaan dhimista ayaa kaala hadli doonaan yoolal gaar ah, oo la habeeyey kuwaas oo qayb ka ah miisaan dhimista, jimicsiga, iyo sidoo kale caadooyinka cunto cunista Waxaan ka wada shaqeyn doonaa inaan kuu dejino yoolalka gaarka ah ee adiga kugu habboon.

### **Maxaan filan karaa qalliinka ka dib?**

Aynu ka hadalno waxa aad filan karto qalliinka ka dib. Aan ku xasuusiyo, waxaanu samayna qalliin aad u yar oo leh dhaawac yar. Taas macnaheedu waa in aan samayno furitaan ama jeexitaan yar, ma jiraan meelo waaweyn oo la jeexaayo. Ma isticmaalno tuubooyinka ama qalabka sida caadiga ah la geliyo jirka. Sidaa darteed, waxaad awoodi doontaa inaad socoto oo dhadhaqaaqdo. Tani waxay muhiim u tahay soo kabashadaada maadaama ay kuu ogolaanayso inaad dhaqso u bogsooto, waxayna kaa caawinaysaa soo kabasho degdeg ah.

Haddaba, aynu wax ka oggaano su'aalaha caadiga ah ee dadku qabaan.

### **Goorma ayaan wax cuni karaa?**

Waxaan kaa fileynaa inaad isla markiiba wax cunto qalliinka ka dib. Waxaan isla markiiba kugu bilaabeynaa in aan ku siino cuntooyinka dareeraha ah.

### **Waa sidee xanuunka?**

Maadaama qalliinku yahay wax iska yar oo fuddud, xannuunka waxaa inta badan lagu maareeya daawooyinka aan qabatiinka lahayn sida Tylenol. Waxaan sidoo kale isticmaalnaa walxaha sida qabatada iyo sidoo kale barafka iyo kulaylka.

### **Goorma ayaan dhaqaaqi karaa ama socon karaa?**

Waxaan kaa fileynaa inaad dhaqdhaqaaq jireed samayso isla markiiba qalliinka ka dib.

### **Ma jiraan dawooyin cusub oo loo baahan yahay in aan qaato?**

Haa waa ay jiraan dawooyin qaar oo aad u baahan tahay in aad qaadato. Lalabbada waa wax iska caadi ah oo dhaca ka dib qalliinka caloosha. Sababtaas awgeed, waxaan qof walba siina dawooyinka lallabbada dhowrka maalmood ee ugu horreeya. Waxa kale oo aanu ku siinaynaa daawada loo yaqaan Omepazole, taas oo yaarayso asiidhka caloosha, oo sidoo kale loo yaqaan antacid. Bukaannada ayaa tani qaataan muddo saddex bilood si ay uga caawiso caloosha inay si habboon u bogsato qalliinka ka dib, tanina looguma talagelin in lagu daaweeyo laabjeex.

### **Goorma ayaan aadi karaa guriga oon isbitaalka ka baxaya?**

Ilaa inta aad si fiican wax u cabbayso oo xanuunkaaga loo maarayn karo, waxa lagaa saarayaa isbitaalka isla maalinta qalliinka ama maalinta xigta. Tani waxay gaar u tahay barnaamijkeena.

### **Maxaan filan karaa markaan guriga aado?**

Hadda aan idin baro arrin gaar ah oo barnaamijkayaga ah, kaas oo aan u naqaanno Barnaamajka Caawinta Bulshada (Community Paramedic Program) Ma doonayno inaad kaligaa ahaato inta lagu jiro habka soo kabashada, waxaana naga go'an inaan taageerno ku siino inta lagu jiro marxaladaha hore ee muhiimka ah ee soo kabashada. Marka lagaa saaro isbitaalka, waxaad heli doontaa qiimayn iyo daryeel xirfadaysan oo heer sare oo aad gurigaaga ku helayso kaas oo uu ku siinaayo kalkaaliye caafimaad oo guriga kugu soo booqnayo. Tani ayaa ku siinaysaa taageero iyo xasillooni inta lagu jiro marxaladaha hore ee soo kabashada.

### **Maxaa waxaa jiri doona booqashooyin dabagal ah?**

Waxaa jiri doona booqashooyin dabagal ah oo la qorsheeyay oo aad la lahaan doonta kooxda qalliinka miisaan dhimista. Kuwani waxaa qayb ka ah dakhtarka cunto yaqaanka ee qalliinka miisaan dhimista, kalkaalisada, iyo dhakhtarka qalliinka. Booqashooyinka daba-galka ahi waa kuwo aad muhiim ugu ah gaaritaanka iyo ilaalinta natiijooyinka guulaysta qalitaanka ka dib. Bukaannada si joogto ah uga qayb gala ballamaha daba-galka ah ayaa badanaa ku guulaystaan inay lumiyaan miisaankooda oo sii wadaan miisaan dhimista wakhti ka dib. Isku day inaad xaadirto dhammaan ballamahaaga daba-galka ah.

### **Korma ayaan shaqada ku noqonaya?**

Bukaannada intooda badani waxay shaqada ku laabtaan laba toddobaad ka dib qalliinka, oo waxayna badanaa leeyihiin xaddidaadyo kooban oo ku aadan waxa ay ku qaban karaan gudaha shaqada. Sababta aan u leenahay laba toddobaad ayaa ah in wakhtigan, bukaannada badankood waxay awoodaan inay cabbaan dareere ku filan si looga hortago fuuqbaxa.

Qalliinka ka dib, waxaad u baahan doontaa inaad raacdo qorshe cunto oo gaar ah oo ay ku siyaan kooxdaada daryeelka caafimaadka. Bal aan wax yar ka hadalno arrinkaas. Marxaladda koowaad, hadafku waa in adiga lagaa ilaaliyo xaaladaha fuuqbaxa. Waxaad cabi doontaa ilaa siddeetan wiiqiyadood oo dareere ah maalintii, dareerayaashu waxay noqonayaan sida biyo, maraqa, iyo cabitaanka Crystal Light. Inta lagu jiro marxaladan, waxaad u baahan doontaa inaad si joogto ah u cabto cabitaanno, adigoo qaadanaya kabasho yaryar maalintii oo dhan. Markaa, haddii aadan hore u hayn qof biyo cabbitaan badan, waxaanu kugula talinaynaa inaad hadda bilowdo inaad hadda tababarto adigoo cabba siddeetan wiiqiyadood oo biyo ah maalintii.

Markaad diyaar u tahay inaad ka guurto cuntooyinka dareeraha ah, waxaad u gudubtaa cunista cuntooyinka caadiga ah, tanina waa marxaladda labaad.



Marxaladdan, waxaad isticmaali kartaa waxyaabo ay ka mid yihiin caanaha dufanka aan lahayn, biyaha, iyo cabitaanka borotiinka ah, tusaale ahaan. Yoolkan marxaladda labaad ayaa ah in uu qofka isticmaalo oo uu qaato borotiino badan. Borootiinku waxa uu door muhiim ah ka ciyaaraa habka soo kabashada. Si kastaba ha ahaatee, waxaan rabnaa inaad xasuusato inaad cabtid dareere badan oo iska ilaalinaya fuuq baxa adoo cabaya dareere badan oo cabaaya borotiinkan cusub.

Qiyaastii hal bil ka dib qalliinka, waxaad gelayso marxaladda saddexaad. Tani waa wakhti muhiim waayo waxaa bilaabayso in aad cunto cuntooyinka culus. Tani waxay noqon doontaa mid wanaagsan ka dib hal bil oo aad cabaysay oo aad wax cunaysay cunto dareere ah. Calooshaadu hadda waxay diyaar u tahay qaadashada cuntooyinka culus. Marxaladdan, waxaad cuni kartaa cuntooyinka sida caanaha yogurtka, yogurtka miraha leh, hilibka. Yoolkaaga marxaladda saddexaad waxay ahaan doonaan mid la mid ah kuwii hore: Cab biyo badan oo kordhi qaadashada borotiinka.

Qiyaastii lix toddobaad ka dib wakhtiga qalliinka, waxaad gaaraysa marxaladda afaraad, taasoo ah heerka ugu dambeeya ee joogtaynta cunto cunista. Markaad marayso xaaladan calooshaadu inta badan way bogsatay waxayna diyaar u tahay inay xakamayso qaadashada cuntooyinka culus. Qaar ka mid ah cuntooyinka lagu taliyay in marxaladan la isticmaalo waxay noqon doonaan cuntooyinka sida ukunta iyo saladhka kalluunka tunada ah. Cabidda dareere badan iyo qaadashada borotiinka, si kastaba ha ahaatee, ayaa ah furayaasha guusha ee soo kabashada iyo miisaan dhimista ka dib qalliinka miisaan dhimista.

Hadda, waxaa laga yaabaa inaad qabto su'aalo ku aadan, sidee bay u eg tahay soo kabashada muddada-dheer iyo isbeddelo nooc ah oo qaab nololeedka ah ayaan u baahanahay inaan sameeyo? Waan ku faraxsanahay inaan ku baro oo aan soo dhaweeyo Elizabeth Becker, oo ah kalkaaliso caafimaad, oo ku fahansiin doonta wax badan oo ku saabsan mawduucyadan. Waxaan rabaa in aan ku soo gaba gabeeyo in aan idinkugu hambalyeeyo tallaabada aad u qaaday dhanka horumarinta nolol caafimaad leh oo waxaan ku rajaynaaya guul.

### **Isbedel nocee ah ayaan u baahanahay inaan sameeyo?**

Waxaan kaala hadli doonaa isbeddelada nolol ee muddo dheer iyo waxaad u baahan doontaa inaad sameeyso si aad u joogtayso miisaankaaga oo aad ugu noolaato nolol dheer oo caafimaad leh. Kuwaas waxaa ka mid ah isbeddelada dhanka cuntada aad cunto, daawooyinkaaga, iyo qaab nololeedkaaga.

Marka hore, waxaan ka hadli doonaa wax badan oo ku aadan sida habka cunto cunistaadu isu beddesho muddada dheer qalliinka ka dib. Waxaa muhiim ah in aad fahamto in aadan awoodi doonin in aad cunto qiyaas ahaan cunto oo sidii hore ah qalliinka ka dib, waxaana laga yaabaa inaad u baahato inaad xidhiidh cusub la yeelato cuntada. U arag in cuntada ay tahay sida shidaalka iyo tamarta jidhkaaga uu ku shaqeeyo si ay kaaga caawiso caafimaadkaaga oo ay gacan ka gaysato miisaan dhimista caafimaadka leh.

Waa kuwan talooyin dhowr ah oo aan ka hadli doono:

- Xakamee cuntooyinka aad cunayso oo ka war hay tayada iyo tirada cuntada aad cunayso guud ahaan noloshaada oo dhan.
- Si tartiib ah u cun oo si wacan uu calali mid kasta labaan ilaa soddon jeer ka hor intaadan liqin. Tani waxay ka caawisaa habka dheefshiidka inuu si waxtar leh u shaqeeyo.
- Cuntooyinka culus iyo dareeraha ha u kala dhaxeeyaan labaan ilaa soddon daqiiqo, ka hor iyo ka dib ee wakhtiga cuntada. Qiyaastii muddo hal sano ka dib qalliinka, bukaanada badankoodu waxay cuni doonaan saddex meelood meel ilaa hal koob oo cunto ah.
- Borotiinku waxay noqon doonaan qayb muhiim ah oo cuntada waana in la cunaa cunto kasta si ay gacan uga gaysato habka bogsashada. Diirada saar cunista cuntooyinka borotiinka leh mar kasta.
- Xakamaynta guud ahaan cuntada uu shakhsiga cunaaya noloshiisa oo dhan waa mid aah muhiim u ah. Caadi ahaan, tani waa saddex jeer ama wakhti maalintii oo mana ku jirto cuntooyinka fudud.
- Sida hore lagu sheegaybo, biyuhu waa qayb muhiim ah oo ka mid ah nolol maalmeedkaaga. Lixdan iyo afar wiiqiyadood ama siddeed koob maalintii waa qiyaasta ugu yar ee biyaha aad u baahan tahay si aad u sii aad fuuq baxa uga hortagto qalliinka ka dib. Laakiin marka aad bilowdo jimicsiga, biyuhu aad bay muhiim u yihiin, oo siddeetan wiiqiyadood oo biyo ah ayaa ah talada lagu taliyay maalin kasta.

Haddii aad si joogto ah u qorsheyso oo u qaabayso cuntooyinkaaga aad cunayso, oo aad ula socoto waxaad cunayso maalin kasta, oo aad samayso jimicsi maalin ah, waxaad heli doontaa natiijooyinka waxtar leh oo waara. Waxaan ognahay in samaynta isbeddellada ku aadan qaabka wax cunistaada ay tahay mid adag. Waxaan halkaan u joognaa oo diyaar u nahay in aan ku caawinno.

Aan ka hadalno wax ku saabsan jimicsiga. Jimicsigu waa hab fiican oo lagu ilaaliyo laguna joogteeyo miisaankaaga. Waxay kaloo uu gacan weyn ka geysataa caafimaadka guud ahaaneed. Waxaan kugula talinayna in jimicsigu uu noqdo qayb ka mid ah hawl maalmeedkaaga caadiga ah. Tani macnaheedu waa in la sameeyo jimicsi culus (aerobic) sida orodka inta badan maalmaha toddobaadka iyo sidoo kale lagu daro oo la sameeyo nooc ka mid ah jimicsiga miisaan qaadista (Weight training). Waxaan ognahay in jimicsigu uu noqon karo caado adag in la sameeyo oo la joogteeyo marwalbo. Qof walba meel ayuu ka bilaabaa. Waxaan kaa caawin doonaa inaad samayso isbedelo yaryar si aad u gaarto hadafyadan.

Marka isbeddel lagu sameeyo cuntadaada, fiitamiinada iyo macdanta qaar ayaa loo baahan yahay in la beddelo. Kaabisyada fiitamiinada ah ayaa aad muhiim ugu ah ka hortagga nafaqo-daradda iyo dhibaatooyinka caafimaad ee mustaqbalka. Cunista waxyar oo cunto ah, oo ay la socoto isbeddellada dhanka qaabka dheefshiidkaaga qalliinka ka dib waxay la macno tahay inaad u baahan doonto inaad qaadato nafaqooyiin kaabis dheeraad ah maalin kasta si aad u hesho fiitamiinno iyo macdanno muhiim ah. Waxaanu ku siin doonaa qorshayaal gaar ah oo ku aadan kaabista lagu taliyey in aad qaadato. Caadi ahaan, tani waa multivitamin-ka leh iron-ta, B12,

caliciumka, iyo fiitamiin D. Aad bay muhiim u tahay inaad joogtayso qaadashada waxyaalahan kaabista noloshaada oo dhan ilaa qof ka tirsan kooxdaada daryeelka caafimaadka kugula taliyo inaad joojiso mooyaane. Si joogto ah ayana kula kulmi doonnaa adiga, si aan u awoodno inaan ku siino talooyin ku saabsan qaadashada fiitamiinnada iyo macdanta saxda ah.

Fadlan ogow in kaabisyada laga yaabo in aanay caymiska caafimaadka daboolin oo ay noqon karto kharashyo dheeraad ah. Laakiin waxay u badan tahay in aad qaadan doonto daawooyin yar marka uu caafimaadkaagu soo hagaago, taas oo kaa caawin doonta dhimista kharashaadka dheeraadka ah ee ku aadan iibsashada kaabisyadan. Waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad isbeddel ku samayso qaar ka mid ah daawooyinkaaga aad qaadanayso, si ku meel gaar ah ama si guud ahaan noloshaada oo dhan. Tani waxay noqon kartaa joojinta qaar ka mid ah daawooyinkaaga maalinlaha ah ee xaaladaha caafimaad ee daba dheeraadka ah, taasina waa yoolkeena muddada-dheer ee ku aadan caafimaadkaaga guud ahaaneed.

Kooxdaada qalliinka miisaan dhimista ayaa la shaqayn doona adeeg bixyaha caafimaadkaaga aasaasiga ah iyo farmashiistaha si gacan uga geystaan qorshaynta isbeddeladan. Isbeddelada qaarkood waxaa ka mid noqon kara ka beddelashada dawooyinka waxtarka daaho leh oo in loo beddelo kuwo waxtar degdeg leh sida noocyada daawooyinka dareeraha, kuwa la jajabin karo, ama nooca la ruugi karo, sidaas darteed waa ay kuu sahlan tahay inaad liqdo. Waxaad sidoo kale u baahan doontaa inaad iska ilaaliso qaadashada daawooyinka ka hortagga xaaladaha bararka sida ibuprofen iyo Aleve. Kuwani waxay saamayn ku yeelaan xuubka difaaca ee caloosha waxayna u horseedi karaan in ay boogo u keenaan caloosha. Tylenol caadi ahaan waa u fiican yahay bukaannada badankooda oo wax saamayn ma lahan waana la isticmaali karaa haddii loo baahdo.

Muddada dheer gudaheed, waxaan rabnay inaan ka fogaano isticmaalka daawooyinka keeni kara miisaanka oo kordha. Fadlan adeeg bixiyayaashaada caafimaadka kala hadal daawo kasta oo cusub oo aad qaadan rabto sababtoo ah kuwani waxay keeni karaan waxyeelo dheeraad ah.

Bukaanada maro qalliinka caloosha (Sleeve gastrectomy ) ayaa sida caadiga ah liqi kara oo u isticmaali kara kaniiniyada dhawr bilood ka dib qalliinka. Waxaan ku soo wargelin doonnaa marka ay u habboon tahay inaad bilowdo qaadashada daawooyinkan mar kale. Bukaannada lagu sameeyay qalliinka caloosha ee Gastric bypass waxay caadi ahaan u baahan yihiin dawooyin ka yar hal sentimitir ama cabbirka tirtiraha qalin-qoriyeedka. Tani waxaa loogu talagalay in ay si badqab leh daawada u maro caloosha yar ee lagu sameeyay qalliinka ka dib? Mar kasto oo aad booqato adeeg bixiye daryeel caafimaad oo cusub, hubi inaad ku wargeliso in aad hore u martay qalliinka miisaan dhimista si ay uga warqabaan mar walbo.

Waxaa jira dhowr isbeddello oo qab-nololeed ku saabsan oo muhiim ah in la xuso ama aad ka warqabto. Kuwaasi waxaa ka mid ah ka fogaanshaha isticmaalka khamriga iyo waxyabaaha nikotiinka ah. Khamriga guud ahaan waxa ku jira kalooriyo aan haba yaraatee wax nafaqo aan lahayn waxana ay wax u dhimi kartaa dadaalka ku

aadan miisaan dhimista. Waa inaad ka fogaataa isticmaalka khamriga sanadka ugu horreeya qalliinka ka dib iyo ilaa miisaankaagu uu yahay heer xasilloon. Khamriga waxaa la cabbi karaa qaddar yar kaliya ka dib sanadka ugu horeeya ee qallinka ka dib. Bukaannada maray qalliinka miisaan dhimista ee gastric bypass gaar ahaan, khamriga si degdeg ah ayuu u gali karaa dhaqdhaqaaqa dhiiggooda qalliinka ka dib. Tani macnaheedu waxa waaye inaad ku sakhrami karto isticmaalka xitaa qadar aad u yar oo khamri ah. Haddii aad khamriga u isticmaalayso waxyaabo la xidhiidho maaraynta walbahaarka, la tacaalidda walbahaarka, ama siyaabo kale oo aan caafimaad ahayn, fadlan nala soo xidhiidh si aan kuu siino caawimada adiga kugu habboon.

Dhammaan bukaannadeena waxaa looga baahan yahay inay joojiyaan isticmaalka dhammaan tubaakada iyo waxyaabaha nikotiinka ah qalliinka ka hor. Kuwani waxaa ka mid ah tubaakada la ruugo, sigaarka, cigars-ka, tubaakada la nuugo, iyo xitaa sigaarka elektaroonigga ah. Ka fogaanshaha tubaakada iyo waxyaabaha nikotiinka waxay faa'iido u leedahay caafimaadkaaga guud ee xilliga qalliinka ka hor. Tani waa yoolka ugu muuhiimsan waxayna gacan ka geysan doontaa habka bogsashada qalliinka ka dib.

Ka dib qalliinka miisaan dhimista, tubaakada iyo waxyaabaha nikotiinka ah labaduba waxay xaddidi karaan isu socodka dhaqdhaqaaqa dhiigga caloosha ama mindhicirka la qalay. Tani waxay kuu keeni kartaa khatar sare oo la xidhiidha xinjirowga dhiigga, infekshinka, oof-wareennada, ama bogsashada oo gaabis noqota ama liidata qalliinka ka dib.

Hadda waad taqaanaa tillaabooyinka loogu diyaargarooobo ee qalliinka miisaan dhimista, noocyada qalliinka ee jira, iyo waxa la filan karo qalliinka ka dib. Markaad qaadanayso go'aan weyn si aad u qaaddo tallaabada xigta ee dadaalkaaga miisaan dhimista, waxaan rabaa inaad xasuusato inaan halkan u joogno inaan adiga kugu caawino dadaalkaaga aad ku jirto, waxaana naga go'an inaan adiga ku siino adeegyo daryeel caafimaad oo dhammaystiran oo joogto ah. Waa waxa mid gaar ah ka dhigaya barnaamijkeena qalliinka miis dhimista.

Iyada oo qayb ka ah barnaamijkeena, waanu kula kulmi doonaa adiga waxaanan dejin doonaa qorshe daryeel caafimaad oo shakhsi-ahaaneed, si aad u ogaato waxa aad filan karto xilliyada qalliinka ka hor iyo ka dib labadaba. Qof kastaa waxa uu leeyahay xaalado gaar ah, waxaanan kugu habaynaynaa qorshe miisaan dhimis oo adiga kugu habboon. Hadda aynu maqalno sheeko ay nala wadaagtay mid ka mid ah bukaannadeena maray qalliinka iyo sida qalliinka miisaan dhimista uu u beddelay nolosheeda.

### **Sheeko toogan oo ku saabsan guusha qalliinka miisaan dhimista**

Salaan sare, magacaygu waa Jackie Kettler. Waxaan qalliinka miisaan dhimista ah maray afar sano ka hor oo waxaa laigu sameeyay xaruunta North Memorial Health. Qalliinka ka hor, waxaan ahaa afartan iyo siddeed jir oo muusaankaygu wuxuu ahaan boqol rodol oo culees ah. Waxyaabihii aan rabay inaan sameeyo waxay noqdeen kuwo aad iigu adag. Si fudud ayaan u daali jiray, marka aan aado beerta eyda iyo

marka aan la joogo saaxiibaday. Waa ay igu adkayd in aan socdo oo haddane hadlo isku mar. Waxaa isaarnaa miisaan aad u badan marka loo eego dheerarkayga oo ahaa 5 foot iyo 2 inji.

Waxaan ahaa qof go'aan leh oo u baahan in uu sameeyo isbeddel. Waxaan qaatay go'aanka, waxaana doonayay in aan isbeddel sameeyo. Waan qaatay go'aanka oo waxaan xaadiray fasalka la xidhiidha fahamka qalliinka miisaan dhimista. Waxaan la kulmay Dr. Gipson. Waxyar ka hor qalliinkaygii, qof walba wuxuu iweydiinaaye, "Diyaar ma u tahay qalliinka?" Sababtoo ah waxaan maray dadaal dheer si aan u gaaro heerkan. "Diyaar ma tahay?" Oo aniga neh waxaan dhahaayay, "Haa, diyaar ayaan ahay. Diyaar baan u ahay in aan isbeddel sameeyo. Diyaar baan u ahay in aan miisaankayga dhimo. Diyaar baan u ahay in aan mar kale farxad dareemo."

Hadda waan la ciyaari karaa carruurta aan ayeeyaha u ahay. Waxaan dareemay firfircooni nololeed iyo mid caafimaad labadabo. Halkii aan iska fadhiisan lahaa oo waxwalbo dusha kala socon lahaa. Waxaad u qalantaa in aad go'aankan qaadata. Si daacad ah markaan u hadlo, qof kastaa waa uu u qalma isbeddelkan in uu sameeyo. Waxaana qof walbo u sheegayaa inaan mar kale samayn doono aniga oo aan ka labalabayn barito. Mar kale ayaan samayn doona marar badan. Mar kale ayaan samayn doonaa sababtoo ah aad ayay u wanaagsan tahay oo faa'iido u leedahay. Waxaan si weyn ugu mahad naqayaa Dr. Gipson oo dib iigu soo celiyay caafimaadka noloshayda.

Natijjooyin cajiib ah ayaan ku aragnay dhammaan bukaannadeena. Waa kuwan istatitikisyada qaar oo aan jeclaan lahaa inaan kula wadaago. In ka badan 90% bukaannadeena qaba cudurka macaanka ayaa awooday inay yareeyaan dawooyinkooda ay qaataan si ay u maareeyaan cudurkooda, halka hal sano ka dib, in ka badan 87% ay joojiyeen isticmaalka dhammaan dawooyinkooda.

Qalliinka miisaan dhimista wuxuu yareeyaa halista dhimashada ee ka dhasha xaaladaha cayilka ilaa 89% wuxuuna 60% hoos u dhigaa halista kansarrada la xiriira cayilka.

Guud ahaan, qalliinka miisaan dhimista ayaa loo arkaa mid guulaystay marka aad yarayso ugu yaraan 50% miisaankaaga dheeraadka ah ee jirkaaga oo aad joogtayso sidaasi muddo shan sano ama wax ka badan.

Dadka qaba xaaladaha dhiig karka, waxaanu aragnay hoos u dhac gaaraayo 83% ee ku aadan qaadashada daawooyinka loo isticmaalo daawaynta cudurka. In ka badan 50% bukaanadeenu ayaa joojiyay qaadashada dhammaan daawooyinkoodi.

Si loo xaqiijiyo inaad daawatay muuqaalkan guud ahaan, fadlan buuxi oo soo gudbi foomka dhamaadka muuqaalka. Mid ka mid ah xubnaha kooxdeena ayaa kula soo xidhiidhi doona si uu kaaga caawiyo inaad ka gudubto tillaabooyinka xiga.

Waxaan kugu hambalyaynaynaa dhammaystirka tallaabadan ugu horreysa ee geedi socodkaaga miisaan dhimista. Waxaad ku sootaa wadadi aad ku gaari lahayd caafimaad buuxo.

**North Memorial Health**

**Bariatric & Metabolic Weight Loss**

Robbinsdale Medical Building

3366 Oakdale Ave. N, Suite 2900

Robbinsdale, MN 55422

Lambarka Taleefoonka: (763) 581-5355

Fakiska: (763) 581-5371

[northmemorial.com/specialty/bariatric-metabolic-weight-loss/](http://northmemorial.com/specialty/bariatric-metabolic-weight-loss/)