

TILMAAMAHA LA SIIYO BUKAANKA DAWEYNTA CUDURADA WADNAHA KLIINIKADA MANKATO

Baarista Shiddada Jimicsiga

Exercise ECHO Stress Test - Somali

Taariikhda Ballanka: _____ **Waqtiga:** _____

Goobta: Iska xaadiri Miiska Soo Dhaweynta Daweynta Cudurada Wadnaha (Cardiovascular Medicine Reception)

ee ku yaal dabaqa kowaad waddada Main Street.

Baarista waxay qaadataa ku dhawaad 1.5 saac. Wac _____ haddii aad qabtid su'aalo ku saabsan baarista.

Maxay tahay sababta aan u qaato baarista shiddada ECHO?

Marar badan, si sahlan ayaa loo khaldaa jiritaanka cudurada ku dhaca xididdada dhiigga geeya wadnaha (CAD) marka qofka uu ku sugan yahay nasasho, maxaa yeelay marka qofka uu ku sugan yahay nasasho waxaa dhici karto in aan la arkin calaamadda dhibaatada jirta xagga baarista jirka ama ECG. Kiisaska noocaan, waxaa dhici karto in la arko dhibaatada haysa wadnaha marka wadnaha la dalbado in uu ku shaqeeyo culeys badan.

Baarista Ka Hor:

- Ha cabbin sigaar muddo 24 saac ka hor inta aadan gelin baarista. Waxaa ka mid ah sharootada nikotiinka.
- Ha cunin ama cabbin wax laga helo kafein muddo 24 saac ka hor inta aadan gelin baarista. Waxaa ka mid ah qaxwada laga saaray kafeiinka iyo dhamaan noocyada shaaha, cabbitaanka, waxyaabaha ka samaysan shukulaatada, Anacin® iyo Excedrin®.
- Ha cunin ama ha cabbin waxba 4 saac ka hor inta aan la gelin baarista.
- Ha qaadanin dawyooyinka cadaadiska dhiigga muddo 24 saac baarista ka hor, haddii bixiyahaada uusan ku siinin tilmaamo kale.
- Waxaad keentaa liis qoran oo ku saabsan dhamaan dawyooyinka aad qaadatid. Hubso in aad ku dartid dawyooyinka la qoro, dawyooyinka laga iibsado miiska, maadooyinka dabiiciga iyo cagaarka.
- Qaado dhar holof ah oo u roon korka. Ha qaadanin saandal ama kabaha afka ka furan. Waxaa lagu taliyaa kabaha socodka ama jimicsiga.
- Iska ilaali jimicsiga adag maalinta baarista.
- Ha marsanin saliid, waxyaabaha jilciya maqaarka, ama saliidda cunugga (baby oil).

Inta ay Socoto Baarista:

- Waxaa lagu weydiin doonaa in aad iska dhigtid dharka laga bilaabo dhexdaa ilaa inta ka koreysa, dumarka waxaa laga rabaa in ay iska saaraan naas celinta kaddibna waxaa la siin doonaa gorgoro ay qaataan.
- Waxaa la diyaarin doonaa maqaarka, ragga si wanaagsan ayaa loogu xiiri doonaa, kaddibna maqaarka waxaa lagu nadiifin doonaa alkolo. Waxaa xabadka lagu dhajin doonaa toban iyo shan qaadeyaasha korantada, kuwasoo lagu sii dhajin doono ECG.
- Waxaa la helaa cabbirada ECG iyo cadaadiska dhiigga.
- Bukaanka waxay u seexan doonaan dhinacooda bidix iyaga oo kor u qaada gacanta bidix si loo qaado sawirada ECHO.
- Kaddib, bukaanka wuu istaagi doonaa, wuxuuna bilaabi doonaa in uu si tartiib ugu socdo mashiinka lagu socdo (treadmill) iyo taagga yar. Saddaxdii daqiiqo waxaa kordhi doono xawaaraha iyo taagga mashiinka lagu socodo (treadmill).
- Waxaa la qaadi doonaa ECG iyo cadaadiska dhiigga inta ay socoto baarista. Bukaanka waxaa la weydiin doonaa in uu xisaabo heerarka culeyska inta ay socoto baarista iyo in ay soo sheegaan calaamadaha.
- Baarista waxay socon doontaa ilaa bukaanka uu kala qabsan waayo taasoo ugu wacan daal, ama ilaa calaamado kale (xanuunka xabadka, neef yari, wareer, ama xanuunka lugta) ka hor istaagaan jimicsi dheeraad ah, ama ilaa isbaddalada ECG muujiyaan in ay cillad ku jirto wadnaha.
- Marka baarista dhamaato, bukaanka waxaa la siin doonaa ilaa shan sekan oo hoos loo tiriyo kaddibna mashiinka lagu socdo (treadmill) wuxuu istaagi doonaa hal mar. Kaddib, bukaanka wuxuu u seexan doona dusha, wuxuuna ku seexan miiska, waxaana mar kalae laga qaadi doonaa sawirada ECHO.
- Qiyaas ahaan, baarista waxay qaadataa 2 saac.

Baarista Kaddib:

- Baarista kaddib, waa lala socon doonaa bukaanka ilaa laga waayo calaamadaha iyo ilaa ay caadi ku soo noqdaan garaaca wadnaha, cadaadiska dhiigga iyo ECGyada.

- Waxaa laga saari doonaa ECG kaddibna wuu labbisan doonaa bukaanka.
- Xafiiska bixiyaha soo dalbaday ayaa bukaanka kala soo xariiri doono natiijadaha.

MC1435SO