

# Caafimaadka Ragga



**JOHN GUNEL, DO**  
**CENTRAL MAINE MEDICAL CENTER**  
**TABOBARKA CAAFIMAADKA QOYSKA**  
**ADD CC LOGO**

# Ajandaha



- Ishan waa guudmar arrimaha Caafimaadka Ragga, oo ay kujiraan:
  - Jimicsiga iyo Dhisnaanta jidhka
  - Nafaqadda
  - Sonkorowga
  - Caafimaadka Wadnaha
  - Caafimaadka Qanjidhka Borosteytka
  - Aabbanimada
  - Cabbista sigaarka

# Hordhaca



- Rag ka yar dumarka tiro ahaan ayaa leh caymiska daryeelka caafimaadka
- Raggu waxay u badan yihiin inay ka shaqeeyaan shaqooyin aad u khatar badan
- Bulshaddu waxay u dhawdahay inay ku dhiirigeliso habdhaqanada halista ah ee ragga iyo wiilasha
- Raggu waxay raadiyaan booqashooyin ka hortag yar
- Raggu waa ka cimri gaaban yihiin haweenka

# Dhimashada Ragga



- Sababaha Hormoodka ka ah Dhimashada Ragga:
  1. Cudurka wadnaha
  2. Kansarka
  3. Cudurka Neefsashada hoose ee daba-dheeraada
  4. Cudurka Neefsashada ee Xididdada Dhiiga Maskaxda (Faalig)
  5. Sonkorowga

# Jimicsiga iyo Dhisnaanta jidhka



- Jidh dhisnaan la'aantu waxay dishaa rag ka badan inta sigaarka, sonkorowga, iyo cayilku dilaan marka la isku daro
- 30 daqiiqo oo jimicsi ah maalintii = 2 saacadood cimriga ku kordha
- U lugaynta shaqadu waa hab fudud oo loo helo jimicsi maalinle ah
- Jimicsiyada fudud sida bush-abka iyo jambin-jaakisku waa hab fudud oo qofka dhisa



# Nafaqadda



- Cuntada ay ku badan yihiin midhaha, khudaarta, iyo badarku waa kuwa ugu caafimaad badan
- Ragga khudaarta cunaa waxay sii noolaadaan 9.5 sano oo dheeraad ah
- Diiradda saar badnida ikhtiyaarada caafimaadka leh
- Ka dheeraw cuntooyinka la warshadeeyey iyo cuntooyinka duxda iyo sonkorta ku badan tahay



# Sonkorowga



## Sonkorowgu waa marka jidhkaagu uu ku dhibaatoonayo hagaajinta sonkoraha

Sonkorowga waxa keeni kara:

- In aad loo buuraado
- Jimicsi la'aanta
- Nafaqadda liidata

Lahaanshaha sonkorowgu waxay horseedi kartaa:

- Cadaadiska dhiigga oo sarreeya
- Jidhidhico gacmaha iyo cagaha
- Cillad Himmada/Kacsiga ah
- Arag beel
- Dhibaatooyinka kelyaha-> Kelyo sifaynta



# Caafimaadka Wadnaha



Caafimaadka wadnaha ee liitaa wuxuu horseedi karaa:

- Cadaadiska Dhiigga oo Sarreey
- Kolastarool Badan
- Faalig
- Wadne Istaag



Waxaad ku joogtayn kartaa caafimaadka wadnaha:

- Jimicsi
- U Cunista si Caafimaad leh
- Yaraynta Walbahaarka





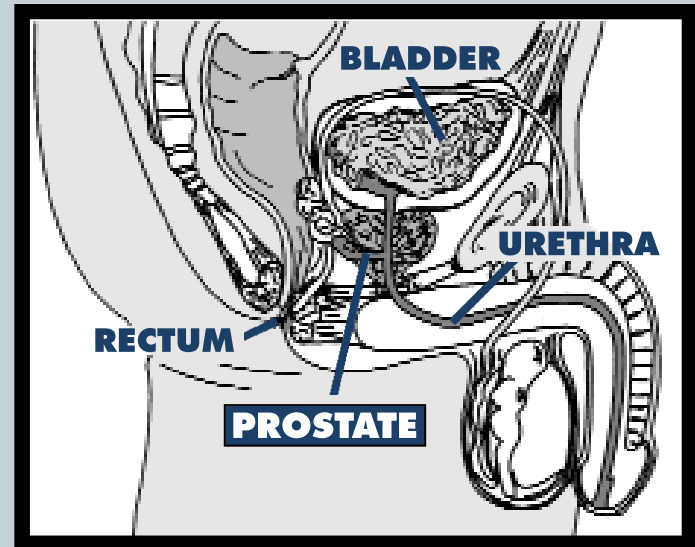
# Caafimaadka Qanjidhka Borosteytka



- Shaqada ugu muhiimsan ee borosteytka waa soosaarista dareere kaasi oo, marka lagu daro unugyada shahwadda, sameeya manida oo iyaduna u daruuri ah taranka.

Haddii aad isku aragto astaamahan, waxa muhiim ah inaad la kulanto dhakhtarkaaga:

- Kaadida oo kugu adag
- Kaadi marar badan
- Dhiig
- Xanuun
- Caqabado xagga galmada ah



# Aabbanimada



Waxa muhiim ah inaad kaqaybgasho koboca ilmahaaga xilli ah si aad u dhasho ilme caafimaad qaba.

- Ku lug yeelo ilmahaaga xagga:
  - Akhriska
  - Hadalka
  - Habsiinta
  - Adiga oo tusaya ilmahaaga adduunka
- La hadla lammaanahaaga oo is-taageerada
- Dhakhtarka Qoyskaagu sidoo kale wuxuu diyaar u yahay inuu ku taageero!

# Cabbista sigaarka



- Sigaar cabbistu waxay keentaa dhimasho ka badan:
  - Ta khamrada
  - Kookeynta
  - Herowiinta
  - AIDS-ka
  - Dilka
  - Shilalka baabuurta
- Hal baakidh maalintii
  - \$8 maalintii muddo 30 sano ah  
la mid ah \$300,000.00
- Waxa jira ilo badan oo kaa caawinaya inaad joojiso

# Shiishadda



- Hal saac oo cabbista shiishadda ah = 10 xabbo oo sigaar ah
- Cabbista shiishaddu waxay keeni kartaa:
  - Kansarka sambabka
  - Kansarka afka
  - Itaal darro/neefta oo yaraata
  - Taran yeelashada oo yaraata
  - Carruurta iyo dhalaanka oo bukoon kara

# Guud ahaan



Xasuusnow, adiga ayaa ka masuul ah  
oo go'aan ka gaadhi kara  
caafimaadkaaga!

# Guud ahaan



- **LOOGOYIN KU DAR**

Fadlan la xidhiidh Catholic Charities Health Care  
Navigator 207-514-1463 or 207-650-6864  
su'aalaha!

**Adeegyada Qaxootiga & Socdaalka- 80 Sherman  
Street...iwm**