

Nashaadka jirka

Nashaadka jirka ee joogta ah waa mid ka mid waxyaalaha ugu muhiimsan ee aad sameyn kartid si aad u hagaajisid caafimaadkaaga oo u caawisid maareynta sonkortaada.

Ilaa intaad jir ahaan firfircoon tahay, faa'iidadaada waa badaneysaa. Si kastaba ha ahaatee, wixii nashaad ah, xitaa si tartiib ah, waxay yeelan kartaa faa'iido caafimaad, waxoogaa nashaad ahina wuu ka fiican yahay nashaad la'aan gebi ahaanba.

Faa'iidooyinka jimicsiga

Dhaqdhaqaaqa jidhku wuxuu door muhiim ah ka ciyaaraa ka caawinta jidhku inuu u isticmaalo gulukoos ahaan sidii shidaal loogu talagalay muruqyada shaqeeya, taas oo markaasi hoos u dhigta heerarka gulukooska ee dhiigga.

Marka jirku uu bilaabo jimicsiga, muruqyada waxay u baahan yihiin tamar ay ku dhaqaaqaan. Tamartani waxay ka timid glucose ta dhiiga ku jirta iyo murqaha iyo mar marka qaar, keydadka beerka.

Waxaa jira faa'iidooyin fara badan oo uu leeyahay nashaadka jirku, oo ay ka mid yihiin:

- » yareynta khatarta cudurka wadnaha iyo stroke
- » hoos u dhigida heerarka cholesterol ka
- » caawinta hoos u dhigida dhiig karka
- » caawinta miisaan dhimista iyo ilaalinta miisaanka caawimaadka leh
- » gaabinta lumista cufnaanta muruqa ee la xiriirta da'da
- » ka hortegida khatarta dhicitaanka iyo lafa dhuubashada
- » kordhinta awooda, dhiili tirnaanta iyo xoogga
- » hagaajinta niyadda
- » ka caawinta wareegga addimada hoose.

Noocyada dhaqdhaqaaqa jirka

Sameynta iskudarka noocyo kala duwan oo ah nashaadka jirka wuxuu xaqiijiyey faa'iidooyinka lagu maamulo sonkorta. Waxaa jira laba nooc oo ugu waaweyn nashaadka jirka: jimicsiga qalaaba rogadka iyo jimicsiga adkeysiga.

Jimicsiga qaalma rogadka

Jimicsiga qalaama rogadka waa nashaad kasta oo ku lug leh kooxda muruqyada balbalaaran oo ku shaqeynaya heer lagu heyn karo ilaa daqiiqado yar. Waxay ka dhigaan sambabadaada iyo wadnahaagu inay si adag u shaqeeyaan. Tusaalayaasha waxaa ka mid ah socodka, qoob ka ciyaarka, fasalada jimicsiga qalaama rogadka, baaskiil kaxeeynta iyo dabaasha. Dadka qaarkiis, jimicsiga jimicsi dhexdhexaad ah ama daran ma ku haboona. Jimicsiga fudud wuxuu noqon karaa bedel wanaagsan. Tusaalooyinka waxaa ka mid ah yoga, firaaqyada cawska, iyo xulashada in aad fuulitaanka jaranjarooyinka halkii aad ka qaadi lahayd wiishka.

Jimicsiga u adkeysiga

Jimicsiga u adkeysiga wuxuu ku lug leeyahay ka shaqeynta muruqyadaada miisaan ama u adkeysii. Tani waxay noqon kartaa miisaankaaga jirka (sida ka dhaqaaqida fadhi iyo istaagida ama ama sameynta kadaloob ku jimicsi ama derbiga bush up ku sameynta) ama isticmaalida qalab si ay kuu siiyaan u adkeysii (sida mishiinada miisaanka, dumbbells, qasacyada cuntada ama kooxaha u arkeysiga). Kala hadal xirfadlaha jimicsiga qoonta u leh wax ku saabsan barnaamijka u adkeysiga inuu ku haboon yahay baahidaada.

Sidee baad badanaa u jimicsanaysaa?

Sida la rabo, waa inaad sameysaa jimicsiga aerobic inta badan – iyadoo la doorbidayo dhammaan – maalmaha toddobaadka, iyo jimicsiga u adkeysiga laba ama saddex jeer toddobaadkii.

Sidee ugu adag oo aad u baahan tahay inaad u jimicsatid?

Waa muhiim inaad ka fekertid xooga jimicsiga - ama tamar intee in le'eg ayaad gelineysaa – inta lagu jiro jimicsiga jirka. Waxaad u baahan tahay inaad u jimicsatid heer dhexdhexaad oo xoog ah si aad uga heshid faa'iidada ugu badan inaad firfircoonaatid.

Si wanaagsan oo aad uga shaqeyn kartid heerka xooga ee aad isticmaalaysid waa inaad isticmaashid miisaan u dhaxeeya 0–10:

- » **Xoog dhexdhexaad ah (3–4 ee 10 kiiba)**
Wuxuu u baahan yahay waxoogaa tamar ah waana inaad darentaa koror ah neefsigaaga laakiinse weli waad sheekaysan kartaa (tusaale, socod degdeg ah, baaskiil wadasho).
- » **Si u xoog badan (5+ ee 10 kiiba)**
Wuxuu ku lug leeyahay nashaad kaa dhigaya inaad xoog u neefsatid, neef tuur (tusaale, rucleyn, fasalo soo wareega).

Ilaa intee inle'eg ayaad jimicsaneysaa?

Ilaa inta jimicsi ee aad higsaneyso way isbedelaysaa marka loo eego ujeedooyinkaaga iyo heerkaaga bilow ee jir dhisnaanta. Haddii aadan hadda sameyn wax nashaad jireed, bilow sameynta waxoogaa nashaad ah adoo isku xiraya jimicsi koo kooban, sida isku darida 15 daqiiqo oo socod ah iyo 15 daqiiqo oo baaskiil kaxeeyn ah si ay u noqoto 30 daqiiqo oo jimicsi dhexdhexaad ah.

Isugee:

- » ugu yaraan 30 daqiiqo oo ah nashaadka jimicsi ee xoogga dhexdhexaadka ah leh ee maalin kasta oo toddobaadka ah (taas oo ah 210 daqiiqo toddobaadkii) **OR**
- » 40–45 daqiiqo oo ah nashaadka qalaamarogadka xoogga badan ee ugu yaraan saddex maalmood toddobaadkii (taas oo ah, 125 daqiiqo toddobaadkii) **OR**
- » iskudarka nashaadka qalaamarogadka xoogga badan iyo ka dhexdhexaadka ah **PLUS**
- » 2–3 kulan oo ah tababarka u adkeysiga ee toddobaad kasta.

Wakhti badan fadhintu waxay ku yeelanaysaa saameyn xun caafimaadkaaga, iyadoon loo egeynin inaad fulineyso awaamiirta nashaadka jirka ee lagu taliyey. Waa muhiim wakhtiga aad fadhido. Googoo xiliyada dhaadheer ee fadhiga sida uga badan ee suurtagal ka ah si aad u yareyso khataraha caafimaad.



Talooyinka kaa caawinaya inaad noqoto mid aad u firfircoon

- Qorshee wahtiyada oo deji maalmaha aad sameynayso jimicsiga, sida balan.
- La jimicso saaxiib, xubin qoyska ah ama koox.
- Kordhi nashaadkaaga maalmood sida socoshada dhammaan ama qayb intaad shaqada u socotid ama dukaamada.
- U dejiso nafsadaada ujeedada jimicsi waa inaad heysataa xusuus qorka jimicsiga si aad ula socotid horumarkaaga.
- Isticmaal dabagalaha nashaadka (qalabka talaabada tiriya) si aad maalin kasta u tirisid talaabooyinkaaga.
- Istaag oo dhaqdhaqaaq markaad taleefanka ku hadleysid ama inta lagu jiro nasashada xayeysiinta TV -ga.
- Raadi fursadaha aad ku istaageyso halkii aad ka fadhigi lahayd (tusaale, kulamada shaqada).



Bilaabida barnaamij jimicsi cusub

Ka hor intaadan bilaabin jimicsi kasta oo cusub ama barnaamijka nashaadka, ka jeegaree dhakhtarkaaga si aad u hubisid inuu kuu haboon yahay.

Haddii aad qaadatid insulin ama daawo kale oo glucose ka hoos u dhigeysa, waxaa laga yaabaa inaad u baahatid inaad qaadatay taxadar khaas ah markaad jimicsaneysid, si aad uga hortegtid in heerka glucose ta dhiigaagu inay aad hoos ugu dhacdo (hypoglycaemia ama a hypo). Waxaad u baahan tahay inaad hubisid inaad tankala hadashid taqtarkaaga, endocrinologist qof sonkorowga ku takhasusay) ama barayaasha sonkorowga.

Haddii aad leedahay xanuunka 'neuropathy' ee hareeraha ah (waxyeele dareemayaasha, badanaa gacmaha iyo lugaha), waxaa muhiim ah inaad lahadasho kooxdaada daryeelka caafimaadka ee sonkorowga kahor intaadan bilaabin ama aad kordhin jimicsi, si aad u hubiso inaad yareyso halista boogaha iyo dhibaatooyinka kale.

Haddii aad aragto astaamahan wax ka mid ah, jooji jimicsiga dhakhtarkaagana si dhakhsaha ula tasho:

- » xabad xannuun
- » neef qabatin aan caadi ahayn
- » lalabo
- » wareer
- » xannuun daran oo muruqyada ama kala goysyada ah.

Haddii aad kala kulanto lugaha xanuun inta aad jimicsanayso, joogso oo naso ilaa xanuunku ka dego, ka dibna ku sii wad nashaada. Xannuunka lugtu wuxuu noqon karaa calaamada socodka dhiiga ee xubnaha hoose oo yaraaday (sidoo kale loo yaqaan cudurka marinada dhiiga ee weheya). Kala hadal dhakhtarkaaga wixii macluumaad dheeraad ah.

Jimicsiga iyo konkorta

Markaad qabto konkorta, waxaa jira waxoogaa tixgelino ah oo ka hor la rabo in la tixgeliyo, inta lagu jiro jimicsiga iyo ka dib.

La socodka guluukowska dhiigga

Haddii dhakhtarkaagu ku weydiiyey inaad adigu la socoto heerarka glucose ta dhiigaaga:

- » Jeegaree heerarka glucose ta dhiigaaga ka hor iyo ka dib jimicsiga, iyo inta lagu jiro jimicsiga haddii uu ka badan yahay 30 daqiiqo. Heerarkaaga glucose ta dhiiga waxaa laga yaabaa inay ka hooseyso ilaa 48 saac jimicsiga ka dib.
- » Haka welwelin haddii aad aragtay heerarka glucose ta dhiigaaga oo kor u kacda inta lagu jiro jimicsi gaaban oo xoog badan. Tan waxaa laga yaabaa inay sii jirto 1–2 saac nashaadka ka dib.

Hagaajinta qiyaasta insulin

- » Haddii aad isticmaaleysid insulin, waxaa laga yaabaa inaad u baahatid inaad isbedel ku sameysid doosaha insulin taada wixii ah nashaadka jirka. Insulin ta wax laga bedelayaa qofba qofka kale wuu ka duwan yahay, saa daraadeed kala hadal jimicsigaaga aad joogtada u sameysid iyo wax ka bedelida insulin ta dhakhtarkaaga ama baraha konkorta.

Heerarka saree e glucose ta dhiiga

- » Haddii heerka glucose ta dhiigaagu uu ka sareeyo 15mmol/L, adna aadan fiicneyn, waa inaad iska ilaalisaa jimicsiga.
- » Haddii aad qabtid nooca 1 aad ee konkorta oo heerarka glucose ta dhiigaagu ka sareeyo 15mmol/L, waa inaad hubisaa inaad jeegareyso ketones (kooxda kaarboonka) kahor intaadan jimicsan. Waxay noqon kartaa khatar in la jimicsado marka heerarka glucose ta dhiigu ay sareeyo iyo/ama ketones ay jiraan. Raac talada xirfadlahaaga caafimaadka konkorta ee ku saabsan doosaha dheeraadka ah ee insulin ta si ay kaaga caawiso inay dib ugu soo celiso heerarka glucose dhiiga meesha la rabo.



Hypoglycaemia (hoos u dhaca glucose ta dhiiga)

Haddii aad isticmaalaysid insulin ama daawooyin kale oo hoo u dhigaya glucose ta dhiiga waxaa laga yaabaa inaad khatar ugu hirtid hoos u dhaca glucose ta dhiiga (a hypo). Tani waxay dhacdaa marka heerka glucose ta dhiigu ay hoos uga dhacdo 4mmol/L.

- Haddii ay ku heyso hypo, waa inaad daaweysaa hypo- da oo aad dib u dhigtaa jimicsiga ilaa heerka glucose ta dhiigaagu uu gaarto meeshii la rabay.
- Haddii heerarka glucose ta dhiigtu jimicsiga ka hor ay u dhaxeeyso 4 iyo 6mmol/L, waxaa laga yaabaa inaad u baahatid inaad cunto cuntooyin dheeraad ah o oleh kaarbohaydareyd ka hor intaadan jimicsan. Waxaa sidoo kale laga yaabaa inaad u baahatid kaarbohaydareyd dheeraad ah inta lagu jiro ama ka dib nashaadka jirka (iyadoo ku xiran intaad jimicsanaysid) si aad u yareysid khatartaada hoos u dhaca. Weydii barahaaga sonkorta ama cunto yaqaanka wixii talo ah.
- Waa inaad hubisaa inaad helayso kaarbohaydareyn si sahlan u melmiya (sida jelly beans, kiniiniga glucose ta ama gels) si aad u daaweyso hoos u dhaca sonkorta haddii ay lagama maarmaan noqoto.

Xasuuso

Waa muhiim inaad biyo badan cabtid ka hor inta lagu jiro ka diba jimicsiga.

Waa inaad hubisaa inaad heysato kabo cagta ku haboon cagahaagana jeegaree igu yaraan hal mar maalintii, Xirfadlaha cagaha ayaa ku siin kara macluumaad intaa ka badan.

Haddii aad kelidaa jimicsaneysid, amaan ahow adoo taleefanka gacanta qaadanaya.



Wixii macluumaad dheeraad ah

Weydii GP haddii aad xaq u leedahay lacag dhimista Medicare si aad u aragtid physiologist taha jimicsiga. Ceymiska caafimaadka gaarka ah waxaa sidoo kale laga yaabaa inay bixiyaan lacag dhimis wixii ah jimicsiga physiologists – ka jeegaree bixiyahaaga ceymiska caafimaadka.

Haddii aad jeclaan lahayd macluumaad ku saabsan nashaadka jimicsiga oo aad jeclaan lahayd inaad aragtid xirfadle jimicse oo la aqoonsan yahay, gal essa.org.au si aad uga heshid mid degaankaaga.

Nashaad maalmeedka sida jardiinada, dhaqida gaariga iyo shaqada guriga waa siyaalo waaweyn oo aad ku firfircoonaan kartid.

Qodobada ugu muhiimsan

- 'Hal cabir' qof walba kuma filna'. Jimicsiga waxaa kaa caawimaya dhakhtarka cilmi nafsiga si aad u samaysato qorshe jimicsi oo kugu haboon.
- U arag dhakhtar si joogto ah si aad u maarayso sonkortaadu inay saxsan tahay.
- Wac Khadka caawimada NDSS oo ah **1800 637 700** lana hadal mihnadlaha caafimaadka wixii ku saabsan maaraynta sonkortaada. Ma u baahan tahay mutarjum? Wac Translating and Interpreting Service (TIS) **131 450**. Sheeg luqadaada. Sug in lagugu xiro oo weydiiso **1800 637 700**.

Adiga iyo NDSS

NDSS waxay bixisaa adeegyo kaalmo oo kala duwan, macluumaad, iyo badeecadu la kabay si lagu caawimo inaad maarayso sonkortaada, aad caafimaad qabto si fiicana u noolaato.