

TIJAABI ADIGA KHATARTAADA

aad macaanka nooca 2 ugu jirto



TIJAABI ADIGA KHATARTAADA

aad macaanka nooca 2 ugu jirto (cudurka sonkorowga)

Ururka Macaanka ee Denmark waxa uu kuu soo jeedinayaa inaad ka jawaabto 7 su'aalood oo shaxdan ku dhigan, xisaabi wadarta dhibcahaaga, oo qiimee kooxda khatarta ugu jirta ee aad ka midka tahay. Fadlan ogow in aan tijaabada khatarta lagu isticmaali karin dadka ka yar 18 sanno.

1 Waa tee kooxda da'da ee aad ka tirsan tahay?

18-49 sanno	0 dhibcood	<input type="checkbox"/>
50-59 sanno	5 dhibcood	<input type="checkbox"/>
60-69 sanno	9 dhibcood	<input type="checkbox"/>
70 sanno ama wax ka weyn	13 dhibcood	<input type="checkbox"/>

2 Ma waxaad tahay lab ama dhadig?

Dhadig	0 dhibcood	<input type="checkbox"/>
Dhadig	1 dhibic	<input type="checkbox"/>

3 Maxaad ku tilmaami laheyd jinsiyada aad asal ahaan ka soo jeedo?

Yurubiyaan cadaan ah	0 dhibcood	<input type="checkbox"/>
Kooxaha jinsiyadaha kale	6 dhibcood	<input type="checkbox"/>

4 Miyaad leedahay waalid, walaal, iyo/ama ilme qaba manaacka nooca 2?

Maya	0 dhibcood	<input type="checkbox"/>
Haa	5 dhibcood	<input type="checkbox"/>

5 Waa maxay cabirka dhexdaadu?

Mitirka saar qeybta ugu buuran calooshaada.
Waxa muhiim ah inaad caloosha hoos u celin

Ka yar 90 cm	0 dhibcood	<input type="checkbox"/>
90-99 cm	4 dhibcood	<input type="checkbox"/>
100-109 cm	6 dhibcood	<input type="checkbox"/>
110 cm iyo wax kaweyn	9 dhibcood	<input type="checkbox"/>

6 Miyuu marna dhakhtar ama kalkaaliso kuu sheegeen in cadaadiska dhiigaagu/dhiikarkaagu kacsan yahay?

Maya	0 dhibcood	<input type="checkbox"/>
Haa	5 dhibcood	<input type="checkbox"/>

7 Waa tee kooxda BMI (Body Mass Index) ee aad ka tirsan tahay?

Eeg shaxda hoos ku dhigan. Halkan waxaad ka heli doontaa adiga dhererkaaga, miisaankaaga, iyo xagga ugu hooseysa oo aad ku arki karto kooxda MBI -da ee aad ka tirsan tahay.

Dhererka Oo qiyaastu cm tahay	Miisaanka Oo qiyaastu kg tahay	Miisaanka Oo qiyaastu kg tahay	Miisaanka Oo qiyaastu kg tahay	Miisaanka Oo qiyaastu kg tahay
147 ama wax ka yar	Wax ka yar 54.0	54.0-64.9	65.0-75.9	76 ama wax ka badan
150 ama wax ka yar	Ka yar 57.0	57.0-67.9	68.0-78.9	79 ama wax ka badan
152 ama wax ka yar	Wax ka yar 58.0	58.0-69.9	70.0-80.9	81 ama wax ka badan
155 ama wax ka yar	Wax ka yar 60.0	60.0-71.9	72.0-83.9	84 ama wax ka badan
157 ama wax ka yar	Wax ka yar 62.0	62.0-73.9	74.0-86.9	87 ama wax ka badan
160 ama wax ka yar	Wax ka yar 64.0	64.0-76.9	77.0-89.9	90 ama wax ka badan
163 ama wax ka yar	Wax ka yar 66.0	66.0-79.9	80.0-92.9	93 ama wax ka badan
165 ama wax ka yar	Wax ka yar 68.0	68.0-81.9	82.0-95.9	96 ama wax ka badan
168 ama wax ka yar	Wax ka yar 70.0	70.0-84.9	85.0-98.9	99 ama wax ka badan
170 ama wax ka yar	Wax ka yar 73.0	73.0-86.9	87.0-101.9	102 ama wax ka badan
173 ama wax ka yar	Wax ka yar 75.0	75.0-89.9	90.0-104.9	105 ama wax ka badan
175 ama wax ka yar	Wax ka yar 77.0	77.0-91.9	92.0-107.9	108 ama wax ka badan
178 ama wax ka yar	Wax ka yar 80.0	80.0-94.9	95.0-110.9	111 ama wax ka badan
180 ama wax ka yar	Wax ka yar 81.0	81.0-97.9	98.0-113.9	114 ama wax ka badan
183 ama wax ka yar	Wax ka yar 84.0	84.0-100.9	101.0-117.9	118 ama wax ka badan
185 ama wax ka yar	Wax ka yar 86.0	86.0-102.9	103.0-119.9	120 ama wax ka badan
188 ama wax ka yar	Wax ka yar 89.0	89.0-105.9	106.0-123.9	124 ama wax ka badan
191 ama wax ka yar	Wax ka yar 92.0	92.0-109.9	110.0-127.9	128 ama wax ka badan
193 ama wax ka yar	Wax ka yar 93.0	93.0-111.9	112.0-130.9	131 ama wax ka badan
BMI	24 ama wax ka yar	25-29	30-34	35 ama wax ka badan

0 dhibcood

3 dhibcood

5 dhibcood

8 dhibcood

Isku gee dhibcahaaga mid kasta oo 7 su'aalood ka mid ah, oo u gudbi dhibcahaaga bogga xigga, halkaas oo aad ka qiimeyn karto khatartaada uu kuugu dhacaayo macaanka nooca 2.

Tirada isku geynta dhibcaha:

Tiradaada isku geynta dhibcaha ee 7 da su'aalood: Qiimee khatarta aad ugu jirto mid ka mid ah kuwan soo socda ee afarta sanduuq.

KHATAR YAR 0-6 dhibcood

Maxay khatar yar micnaheedu tahay?

- 1 ilaa 200 dadka kooxdan waxay qabaad macaanka nooca 2 kaas oo aan la ogeyn/loo sheegin
- 1 ilaa 20 dadka kooxdan waxay leeyihiin khatar weyn oo ay mustaqbalka ku qaadayaan macaanka nooca 2.

Maxaad sameyn kartaa?

Marka aad kolba ka sii da' weynaato, ayaa khatartaada uu kuugu dhacaayo macaanka nooca 2 ay ka sii kordheysaa. Marka aad si joogto ah u sameyso jimicsi ee aad raashin caafimaad leh cunto, ayaad dhimi kartaa khatarta uu kuugu dhacaayo macaanka nooca 2, cudurada wadnaha iyo xididada, iyo inuu cadaadiska dhiigaagu kaco.

KHATAR DHEXDHEXAAD AH 7-15 dhibcood

Maxay khatar dhexdhexaad ah micnaheedu tahay?

- 1 ilaa 50 qof oo kooxdan ka mid ah ayaa qaba macaanka nooca 2 kaas oo aan la ogeyn/loo sheegin
- 1 ilaa 10 dadka kooxdan waxay leeyihiin khatar weyn oo ay mustaqbalka ugu qaadayaan macaanka nooca 2

Maxaad sameyn kartaa?

Marka aad kolba ka sii da' weynaato, ayaa khatartaada uu kuugu dhacaayo macaanka nooca 2 ay ka sii kordheysaa. Marka aad si joogto ah u sameyso jimicsi ee aad raashin caafimaad leh cunto, ayaad dhimi kartaa khatarta uu kuugu dhacaayo macaanka nooca 2, cudurada wadnaha iyo xididada, iyo inuu cadaadiska dhiigaagu kaco.

KHATAR WEYN 16-24 DHIBCOOD

Maxay khatar weyn micnaheedu tahay?

- 1 ilaa 33 qof oo kooxdan ka mid ah ayaa qaba macaanka nooca 2 kaas oo aan la ogeyn/loo sheegin
- 1 ilaa 7 dadka kooxdan waxay leeyihiin khatar weyn oo ay mustaqbalka ugu qaadayaan macaanka nooca 2

Waxaad leedahay khatar weyn oo in aad hadda qabto ama aad mustaqbalka ku qaadeyso macaanka nooca 2.

Maxaad sameyn kartaa?

Waxaan kuu soo jeedinaynaa inaad balan ka qabsato dhakhtarka degaanka 4 todobaad ee soo socda, si loo baadho in aad qabto macaanka nooca 2, ama aad khatar weyn ugu jirto inaad qaado cudurada wadnaha iyo xididada dhiiga. Marka aad si joogto ah u sameyso jimicsi ee aad raashin caafimaad leh cunto, ayaad dhimi kartaa khatarta uu kuugu dhacaayo macaanka nooca 2, cudurada wadnaha iyo xididada, iyo inuu cadaadiska dhiigaagu kaco. Hadda waxa la soo gaadhay wakhtigii aad si firfircoon wax uga qaban laheyd inaad kor u qaado hab nololeedkaaga.

KHATAR AAD U WEYN 25-47 DHIBCOOD

Maxay khatar aad u weyn micnaheedu tahay?

- 1 ilaa 14 qof oo kooxdan ka mid ah ayaa qaba macaanka nooca 2 kaas oo aan la ogeyn/loo sheegin
- 1 ilaa 3 dadka kooxdan waxay leeyihiin khatar weyn oo ay mustaqbalka ku qaadayaan macaanka nooca 2

Waxaad leedahay khatar aad u weyn oo inaad hadda qabto ama aad mustaqbalka ku qaadeyso macaanka nooca 2.

Maxaad sameyn kartaa?

Waxaan kuu soo jeedinaynaa inaad balan ka qabsato dhakhtarka degaanka 1 ilaa 2 da todobaad ee soo socda, si loo baadho in aad qabto macaanka nooca 2, ama aad khatar weyn ugu jirto inaad qaado cudurada wadnaha iyo xididada dhiiga. Marka aad si joogto ah u sameyso jimicsi ee aad raashin caafimaad leh cunto, ayaad dhimi kartaa khatarta uu kuugu dhacaayo macaanka nooca 2, cudurada wadnaha iyo xididada, iyo inuu cadaadiska dhiigaagu kaco. Hadda waxa la soo gaadhay wakhtigii aad si firfircoon wax uga qaban laheyd inaad kor u qaado hab nololeedkaaga.

Wax dheeraad ah ka sii akhri diabetes.dk

