

# Difaacidda Wadnaha

## Ardeyda

*Difaacidda wadne-istaagid in loo dhinto*



### Wadne-istaagid Lama Filaan ah: Hordhac kooban

- Sudden Cardiac Arrest (Wadne-istaagid Lama Filaan ah ama SCA) waa xaalad uu wadnuhu si kedis ah iyo si lama filaan ah u joojiyo garaacista
- SCA waxay ku dhici kartaa da' kasta dadka ciyaartoyda ah iyo dadka aan ciyaartoyda ahayn
- SCA waxay keentaa dhimasho haddaan laga gaarin daqiiqado gudahood
- Ku dhawaad 360,000 oo kulan oo ah SCA ayaa sannad kasta la qabtaa oo heerka badbaadintaa wuxuu ka yar yahay 7%
- Haddii isla markiiba la sameeyo gargaarka degdegga ah ee wadnaha istaaga ama CPR, heerka badbaadada waxa uu ka badan yahay saddex laab!
- Heerarka ah in laga kaco SCA ee iskuulka wuxuu kordhay ilaa 71% marka la isticmaalo qalabka AED ee lagu kiciyo wadnaha

### Baaritaanka Wadnaha Ardeyda

American Heart Association (Ururka Wadnaha ee Mareykanka ama AHA) wuxuu ku talinayaa in dhakhtarka ilmaha iyo dhallinyarada laga helo faahfaahinta caafimaadkooda shakhsiga ah iyo kan qoyskooda. Sidaas ayaa ugu fiican in loo sameeyo oo waa qeyb ka mid ah wiisiteynta jirka ee caadiga ah ee ilmaha marka la sameeyo qeybaha kale ee caafimaadka loo qiimeeyo. Haddii uu jiro welwel ku saabsan wadnaha, dhakhtarka ayaa dadka dalbi doona baaritaan dheeraad ah oo ah wadnaha (qiimeynta dhakhtarka wadnaha, EKG, iyo/ama uultarasawanka wadnaha) hadba sidii loogu baahdo.

### Qodobbada muhiimka ah ee uu rabo dhakhtarka ilmaha si loo ogaado oo loo qiimeeyo khatarta kediska ah ee uu wadnaha u istaagi karo waxaa ka mid ah:

#### Xanuunnada Qofka:

- Xabad-xanuun ama xanuun kale oo daran
- Suuxitaan ama suuxitaan u dhow, sida dhacdo aan la sharxi karin oo ay weheliso dhicid iyo/ama suuxitaan suurtagal ah
- Daalid ah xad-dhaaf oo aan la sharxi karin oo xoog leh
- Guuxa wadnaha, ama daaweyn loo baahday waagii hore
- Dhiigkar
- Dhaqaaqa ciyaaraha in loo diidi jiray berigii hore
- Baaritaan hore oo ah wadnaha in uu dhakhtar u diray

#### Xanuunnada Qoyska:

- Qoyska in uu jiray qof u dhintay ama u naafoobay xanuun ah wadnaha, in ay murqaha wadnaha daciifeen, ama dhibaato ah garaacista wadnaha oo aan caadi hayn intuusan gaarin 50
- Dhimasho ku timid qof qoyska ka mid ah sababtuna ahayd shil aan la ogeyn ama inay biyo liqeen
- Xanuunnada qoyska ee xaaladaha wadnaha sida wadneweynaad, xanuunka QT dheer, xanuunka Marfan, dhimasho dhallaan oo degdeg ah, ama wadnegaraac daran (garaaca wadnaha oo aan caadi ahayn), oo la ogyahay dad qoyska oo u miyirbeelay si aan la garaneyn, kufay, ama suuxay

#### Wiisiteynta jirka waxaa ka mid ah:

Dhiigkarka oo laga cabbiro  
Eegis ah xanuunka Marfan ee muuqaalka jirka  
In wadnaha laga dhageysto guuxa daran  
Qiimeynta garaaca halbowlaha saracda (gumaarka)

Raadraacyo: Mozaffarian iyo dad kale., 2015; Ururka Dayreelka Wadnaha ee Mareykanka - [www.heart.org](http://www.heart.org); Kulleejka Takhasuska Wadnaha ee Mareykanka

**Project ADAM**  
SAVES LIVES

led by **Children's**  
MINNESOTA

**The Children's**  
Heart Clinic

# MIYUU ISKUULKA ILMAHAAGU U DIYAARSAN YAHAY XAALADHA LAMA FILAANKA AH EE WADNAHA?

Sida la isugu diyaariyo wadnaha  
u istaaga sida lama filaanka ah

**Waxyaabaha muhiimka u ah iskuulka si  
uu isugu diyaariyo xaaladaha degdegga  
ah waa:**

- Qorshaha jawaabta wadnaha degdegga ah ee lagu aqoonsado SCA & bilaabista qorshaha
- Tiro ah qalabka AED oo ku filan iskuulku inta uu le'eg yahay (tirada dadka & dhismaha)
- In shaqaalaha & ardeyda loo tababaro habka CPR iyo AED
- Sameyn ah tijaabooyin si la isu diyaariyo

**Yoolka Project ADAM Minnesota waa in ay iskuullada Minnesota oo dhan ay  
haystaan qorshaha xaaladaha degdegga ah ee wadnaha muhiimka u ah.**

## **Project ADAM- Minnesota waxaa loogu talagalay:**

- Iskuullada in uu u geeyo macluumaadka SCA iyo barista sida looga jawaabo xaaladaha degdegga ah ee wadnaha
- Taageerista xeelado ka-hortegid ah oo la isu diyaariyo
- In loo qareemo barashada iyo tababarka CPR & AED ee shaqaalaha iyo ardeyda
- In lala shaqeeyo Ururka Ficilsameynta Gargaarka Degdegga ah ee Minnesota iyo Minnesota Department of Health (Waaxda Caafimaadka).

Wixii faahfaahin ah oo ku saabsan Project ADAM Minnesota  
nagala soo xiriir

[projectADAM@childrensmn.org](mailto:projectADAM@childrensmn.org) &  
[terasa.smith@childrensmn.org](mailto:terasa.smith@childrensmn.org)

Si aad u hesho faahfaahinta Project Adam sawiro calaamadda  
QR ama booqo [www.projectadam.com](http://www.projectadam.com)



**Project ADAM**  
SAVES LIVES

led by **Children's**  
MINNESOTA

**The Children's**  
Heart Clinic