

Barnaamijka ETNIMU, koorsada horumarinaysa caafimaadka maskaxda qeybta 9aad.

Hurdo iyo hurdo xumo

Hurdo

Hurdada waa xaalad maskaxeed ee dadka, taas jarta jiritaanka xiriirka jirka. Inta hurdada lagu jiro jirku wuu nastaa, tusaale ahaan garaaca wadnaha oo yaraada iyo cadaadiska dhiigga oo hoos u dhaca. Wakhtiga hurdadana maskaxda oo keliya ayaa shaqaysa. Waxayna ka shaqeysaa dhacdooyinkii maalinta waxayna gelisaa keydka tamarta ee gaarka ah.

Hurdada waxay muhiim u tahay soo kabashada jirka iyo maskaxda. Hurdada waxay jirka kasoo celisaa daalkii hore waxayna dheelitirtaa shaqada dareemyaasha jirka (neerfaha). Hurdada waxay leedahay awood soo celin leh, sababtoo ah wakhtiga hurdada jirka wuxuu iska difaacaa jirooyinka iyo caabuqa wuxuuna hagaajiyaa daalkii soo jeedka uu dhaliyey. Hurdada waxay saameysaa sidoo kale hormoonada. Maanka iyo maskaxdana waxay u baahanyihiin hurdo, taas oo ka saarta daalka, soo celisa firfircoonida iyo feejignaanta, waxay kaloo hurdadu ilaalisaa niyada wanaagsan.

Maskaxda waxay kala saartaa macluumaadkii iyo dhacdooyinkii maalinta dhacay, kuwaasoo lagu kala xareeyo kaydka xusuusta gaaban iyo kan dheer.
Wakhtiga hurdada waxyaabaha la dareemo waa mid shaqsiyadeed. Waxaa soo gala fikrado, dareen, mala-awaal, codad iyo dareemo kala duwan. Riyada waxa lagu arko waxay u ekaan karaan sheeko, kawaas oo u ekaada kuwo macquul ah iyo kuwa aan macquul aheyn.

Shaqada hurdada

1. Nasashada jirka
    - Soo celinta awooda jirka
2. Keydinta howlaha xasuusta
    - horumarinta keydka xusuusta iyo waxbarashada
3. Nasashada maskaxda iyo soo kabashada
    - dayactirka feejignaanta xusuusta
4. Ka hortagga cudurada faafa
    - dayactirka kahortaga cudurada
5. Dayactirka culeyska caadiga ah
    - ka hortagga miisaanka oo kor u kaca



Qeybaha hurdada

Hurdada waxay ka koobantahay, mid fudud, mid dheer iyo mid lagu magacaabo REM (hurdada indhuhu dhaq-dhaqaaqayaan).

Hurdada fudud waxay u dhaxaysaa soojeedka iyo hurdada gaaban, taas oo inta badan loo arkin hurdo. Hurdada dheer waxay jirka siisaa wakhti kasoo kabasho ah, oo tamarta jirka soo celisa. Inta hurdada lagu jiro neefsashada, shaqada wadnaha iyo cadaadiska dhiigga way deganyihiin isbedelna malaha. Wakhtiga hurdada dheer jirka wuu nastaa maskaxsdana way hurudaa.

Hurdada-REM (Rapid Eye Movement) waa hurdada indhuhu dhaq-dhaqaaqayaan, markaas shaqada maskada iyo neefsashadu way badantahay, garaaca wadnaha iyo dheelitirka hormoonka wuu isdelaa. Dhacdooyinkii iyo dareemadii maalinta way habeysmaan waxaana laga yaabaa inay soo noq-noqdaan. Wakhtiga hurdada-REM-ka looyaqaan waxaa dhaca barashada iyo xafidida, waxaana la dhihi karaa nasashada maskaxda. Riyooyinka inta badan waxaa la arkaa wakhtigaan. Haddii qofka hurda la kiciyo isagoo hurdada-REM-ka ah ku jira, wuxuu si fiican u xusuustaa riyadii uu arkay. Hurdada dheer iyo tan gaaban si isdaba joog ah ayey u dhacaan. Hurdada dheer wakhtiga lagu jiro waxaa la bartaa macluumaadka, hurdada-REM-kana xirfadaha.

Baahida hurdada

Baahida hurdada waa mid qof walba gaar u ah. Qadarka hurdada way kala duwantahay, sida da'da, asalka iyo firfircoonida. Marka la qiimaynaayo baahida hurdada waxaa wanaagsan in laga fekero naftaada iyo xaalada ay ku sugantahay. Hurdada kugu filan waxaa lagu qiyaasaa 7-8 saac maalintiiba. Marka la duqooba waxaa laga yaabaa hurdada habeenka inay yaraato, laakiin waxaa wanaagsan in la ogaado in hurdada maalinta ay yareynayso tan habeenka. Waxaa muhiim ah inaad dareento nasasho iyo firfircooni hurdada kadib. Dadka baahida ay u qabaan hurdada aad ayey ugu kala duwanyihiin.

Wakhtiga laxanka hurdada

Hurdada waxaa nidaamiya qulqulka maalinta, waxaana saameeya, sida iftiinka, shaqada iyo howlo maalmeedka joogtada ah.

Marka la duqoobo daalka wuxuu yimaadaa fiidkii hore. Markaa qofku wuxuu doonayaa inuu fiidkiiba seexdo. Arintan waa wax caadi u ah dadka waayeelka ah. Dadka sida caadiga ah waxay kala yihiin kuwo subaxii horay u soo kaca iyo kuwo habeenkii soo jeeda, waxaana wanaagsan in lagu xisaabtamo wakhtiga hurdada markaad howl-maalmeedkaaga diyaarinaysid.



Hurdada iyo gabowga

Gabowga wuxuu keenaa isbedelo badan, kuwaas oo aan aheyn calaamado cudur, laakiin uu keeno gabowga dabiiciga. Da'da waxay keentaa sidoo kale in isbedel ku dhaca hurdada iyo seexashada. Firfircoonida maalmeed iyo waxqabadka waxaa muhiim u ah hurdo habeen oo wanaagsan. Marka la duqoobo isbdel dhismeed ayaa ku dhaca hurdada, taas oo keenta in hurdadu fududaato uu qofku shanqarta yar ee agagaarkiisa ku kaco. Hadaba hurdada qadarkeeda isma bedeleyso, laakiin hurdada qeyb ka mid ah ayaa riyo noqon karta.

Gabowga wuxuu siyaabo kala duwan saameyn ugu leeyahay tayada hurdada. Dhismaha hurdada wuu isbedelaa, sababtoo ah qadarka hurdada dheer aad ayey isu bedeshaa. Marka qofka 18-jirka ah uu 8 saacadood hurdo wax 1,5 (saacad iyo bar) ka mid ah waa hurdo dheer, dadka waayeelkana waxay ka helaan 20-30 daqiiqo. Sidaad daraadeed hurdada waxay isu bedeshaa mid aan deganayn. Hurdada waxay isu bedeshaa mid go'go'an iyo soo kicida habeenkii oo bata. Dadka waayeelka way ku adagtahay inay wakhti dheer soo jeedaan, marka loo fiiriyo dhallinyarada. Sidoo kale helida hurdada dadka waayeelka ah wakhti badan ay ku qaadataa.

Hurdo-maalmeedka waxay jirka iyo maskada siisaa firfircooni, ilaalisaa niyada wanaagsan horayna u marisaa xusuusta arimaha, dhacdooyinka iyo waxbarashada gelinka dambe iyo fiidkiiba. Hurdada waxay xiriir dheer la leedahay caafimaadka iyo waxqabadka qofka duqoobaaya.

Hurdada wanaagsan waxay tiir u tahay nolosha dheelitiran ee caafimaadka leh, waxaana taageera cunto nafaqo leh iyo in dhaqdhaqaaqa jirka la sameeyo.

Hurdo la'aan.

Hurdo la'aanta waxa ugu badan hurdada qashqashaada. Hurdo la'aantu waa xaalad, taas oo qofka si kasta uu isugu dayaba uu wakhtiguu rabey seexan karin, wuu iska jiifaa ama markasta goor hore ayuu soo kacaa. Taasi waxay ku dhacdaa qofkasta marxalado noloshiisa ka mid ah.

Hurdo la'aanta waxaa keena intabadan arimo badan, kuwaas oo noqon kara kuwo ka yimaada dhanka jirka, maskaxda ama deegaanka lagu noolyahay.

Hab nololeedka wuxuu saameyn ku leeyahay tayada hurdada waxayna keeni karaan hurdo la'aan. Dhibaatooyinka dareenka leh ay hurdo la'aantu keento waa in lala socdaa lana xaliyaa.

Hurdo la'aanta marmar timaada waa caadi oo waxay ka mid tahay nolosha qof walba.

Waxaa muhiim ah i la kala saaro hurdo la'aanta marmarka ah iyo mida cudurka noqotay ee hurdada dhibta una baahan in la daaweeyo.



Hurdo la’aanta waxaa loo qeybin karaan afar qeyb

1. Dhibaato helida hurdada (gam’ida) fiidkii
2. Hurdo goos-goos ah, habeenkii oo lasoo jeedo
3. Subaxii oo lasoo kaco wakhti hore
4. Soo kacida adigoo daalan

Sababaha hurdo la’aanta

Hurdo la’aantu waa dhib caadi ah oo marmar nagu dhaca.

Hurdo la’aantu ma aha cudur ee waa calaamad xanuunka jira sheegta. Si loo daaweeyo waa in la ogaado waxa keenay calaamadahaan xanuun sheegtada dahsoon.

Intabadan hurdo la’aanta waxaa keena:

- baqdin
- walwal
- hurdo xumo loo bartay

Hurdo la’aanta waxaa keena arimo badan oo isu tagay. Waxay ka bilaaban karaan isbedelka nolosha, taas oo ay hurdo la’aantu ay si dabiici ah u keento.

Hurdo la’aanta waxaa keeni kara:

- hurdo xumo loo bartay iyo jawi aan deganayn
- caadooyinka qofeed ee jiifka
- cudurada iyo xanuunada ay keenaan
- daawooyinka
- qamriga
- cabitaanada kofeyiinka ku jira, sida qaxwada, Kooka-koolada
- firfircoonida badan.

Hurdo la’aantu waxay leedahay hurdo-helid adag oo soo noqnoqota, hurdada habeenkii oo mid aad u gaaban ah sidoo kale hurdadaas ma aha mid tayo leh. Haddii hurdo la’aantu sii dheeraato waxay kordhisaa qatarta cudurada iyo shilalka halista ah, waxayna yareysaa awooda iyo tayada nolosha.

Hurdo la’aanta waxaa keeni kara jiro unugyada ka mid ah jirka.

Cuduradaas waxaa ka mid ah kan lafaha, cudurada maskaxda, hilmaanka, cudurka Alzheimer-ka, kan Parkinson-ka iyo cudurka feeraha ku dhaca, sida kan feeraha isku soo riixa. Cudurka sokorowga oonka uu keeno, kaadida badan ama qanjirka thyroid-ka oo shaqadiisa badato waxay iyagana keenaan hurdo la’aanta. Hurdo aand deganeyn, xanuunka lugaha ama xabadka oo xanuuna waxay



keeni karaan hurdo la'aanta. Sidoo kale cudurka wadna xanuunka waxaa laga yaabaa inuu keeno isaguna hurdo la'aan.
Mar marka qaarkood hurdo la'aanta waxaa keeni kara daawooyinka.

Muddada hurdo la'aanta

Hurdo la'aanta waxaan inta badan loo kala qeybiyaa darajooyin kala duwan.
Cudur ahaan, hurdo la'aanta waxaa loo kala saaraa muddooyinka ay qaadanaayaan oo kala ah:

- Hurdo la'aan joogto aheyn (bil ka yar) waxaana keena inta badan walwalka ama hurdo xumida joogtada ah, sida wakhtiga kala duwan. Hurdo la'aanta aan joogtada aheyn si dhaqso ah ayey u tagtaa markii waxyaabihii keenay ay dhammaadaan. Hurdo la'aanta aan joogtada aheyn waa mid aad caadi u ah. Waxaana keeni kara walwalka kan sii dhammaanaaya ama khilaafka aan joogtada aheyn iyo wakhtiga hurdada oo qal-qal gala.
- Hurdo la'aan gaaban waa (1-3 bil) waxaana keeni kara isbedelka ku dhaca xaalad nololeedka ama murugada. Wakhti dheer ayuu qaataa, marka loo eego hurdo la'aanta aan joogtada aheyn, laakiin taasna waa laga baxaa markay xaalada nolosha qofka ay degto. Hurdo la'aanta gaaban waxaa inta badan sabab u ah nolosha adag, murugada ama xaaladaha cudurka culus.
- Hurdo la'aan muddo dheer (inka badan 3 bilood). Waxaa sababi kara arimo kala duwan, oo isku wakhti yimi. Inta badan cudurada maskaxda la xiriira waxay keenaa hurdo la'aan wakhti dheer. Hurdo la'aanta muddoda dheer ama tan joogtada ah waxaa keena walwalka iyo xaaladaha walaaca nolosha. Hurdo la'aanta wakhtiga dheer socota waa muhiim in la daaweeyo maxaa yeelay waxay yaranaysaa:

    - Waxqabadka
    - U keentaa xanuuno badan jirka iyo maskaxda
    - Xitaa waxay kordhisaa hallista dhimashada

Hurdo yaraan iyo deyn hurdo

Hurdo yaraanta waxaa loola jeedaa xaalada ah inuu qofku hurdo intuu u baahnaa in ka yar.
Hurdo yaraanta joogtada ahna waxay keentaa deyn hurdo. Hurdo yaraanta intabadan waxaa keena niyad-jabka ama wakhtigii hurdada oo dib u dhaca, markaas oo uu qofka wakhti hore kaco, markaasna uusan helin hurdo ku filan oo firfircooni siisa. Hurdo yaraan iyo deynta hurdada waxay saameyn ku leeyihiin howlaha jirka iyo dheefshiidka. Tusaale, shaqada qanshirka thyroid-ka oo badata iyo garaaca wadnaha oo kordha.



Saamaynta hurdo la'aanta

Hurdo la’aanta waxay keentaa xanaaq iyo wareer. Markay hurdo la’aanta sii badataba, waxaa yaraada feejignaanta, hadalka iyo qoraalkana wax qasan ayey noqdaan. Hurdo yarida wakhti dheer socotay waxay keentaa qaadasha go’aamada adag iyo wax alifida inay yaraadaan. Howlaha adagna feejignaantooda way yaraataa, qofkana si sahlan ayuu u seexdaa, inkastoo arimaha joogtada ah uu qaban karo. Sidoo kale xaaladaha deg-dega ah oo isbedelka badan, sida wadooyinka, foojignaantooda hoos ayey u dhacdaa, taas oo kordhisa halista shilalka. Sidoo kale hurdo la’aantu waxay keentaa garaaca wadnaha oo kordha iyo xanuuno ku yimaada qeybaha kala duwan ee habdhiska jirka iyo iska difaaca xanuunada oo hoos u dhaca. Hurdo yaraanta iyo hurdo xumada oo wakhti dheer soo jiidma waxay keenaan xanuuno maskaxda iyo jirka ah, sidaa daraadeed waa in la xaliyaa hurdo la’aanta wakhti hore.

Talooyin dayactirka hurdada

Subaxdii iyo maalintii

- soo kac subax walba waqti isku mid ah
- markaad toostid sariirta ka kac
- raac jadwalka maalinta ee caadiga ah
- samee jimicsiga (hana sameyn 3-4 saac hurdada ka hor)
- haddaad u baahato hurdo gaaba (20-30 daqiiqo ah) seexo galabtii
- iska ilaali ama yaree isticmaalka qaxwada, khamriga iyo nikotiinka
- ha noqon qof aad mashquul u ah: qaado nasasho gaaban, naso kana feker waxyaabahaad ka walwaleysay.

Fiidka iyo habeenka

- isdaji/naso 2 saacadood ka hor wakhtiga hurdada
- cunto fudud cun, wax yarna cab
- ka dhig qolkaaga hurdada mid hurdada raaxo u leh (mugdi ah, xasiloon, aan aad u kululeyn aadna qabow u aheyn)
- qolkaaga jiifka ka dhig soone aan wakhti laheyn
- Sariitaada ka dhig meel nabad ah oo aad ku qabatid waxyaabaha hurdada horumariya
- sariirta tag markay hurdo ku qabato oo kaliya, wakhtigaad sariirta jiiftidna ha noqoto intaad hurudid
- markaad seexaneysid ha isku dayin inaad hurdo iska keentid



Is-daryeelka hurdo la’aanta waxaa ugu muhiimsan, inaadan ka cabsan hurdo la’aanta. Haddey badato cabsida hurdo la’aanta habeenkii, waxaa adkaada si aad hurdo u hesho markaad habeenkii soo kacdo kadib.

Wareysiga khabiirka baara hurdada, dosentti Tarja Stenbergia.

Ilo:[1]

[1] Partinen M, Huutoniemi A. Uen aika. Auditorium Kustannusosakeyhtiö. Helsinki, 2015.
Kivelä S-L, Voimavaroja unesta – Hyvä uni iäkkäänä. Geron-sarja. Vammalan Kirjapaino Oy. Vammala, 2007.
Pihl S, Aronen A-M. Unen taidot. Voita unettomuus ja uniongelmat ilman lääkkeitä.
Kustannus Oy Duodecim. Helsinki, 2012.
Kajaste S, Markkula J. Hyvää yötä. Apua univaikeuksiin. Tallinna Raamatutrükikoda. Helsinki, 2015.
Hyvä uni. Uniuutiset 1/2014. Erikoisnumero. Uniliitto, 2014.
Unettomuus. Käypä hoito -suositus, 2015. www.käypähoito.fi.
https://fi.wikipedia.org./wiki/Uni
http://www.hyvis.fi/etelapohjanmaa/fi/ikaantyneet/uni-ja-lepo/Sivut/default.aspx
http://www.terveysportti.fi/dtk/tyt/ttl00669