

Sideen ku heli karaa lafo caafimaad qaba?

Dadka waayeelka ah intooda badan waxey u baahdaan in ay qaataan Kalsiyum iyo Faytamin D dheeraad ah, sababtoo ah kama helaan in jirkooda ku filin cuntada ay cunaan. Kalsiyumka iyo faytamin D gu waxey hirgaliyaan caafimaadka lafaha. Si Kalsiyumku lafahaaga u galo Jirkaagu wuxuu u baahyahey Faytamin D.

Qaado Kalsiyum and Faytamin D

Kalsiyum iyo Faytamin D labaduba waxey lagama maarmaan u yihiin adeyga lafaha. Jirkaagu wuxuu u baahan yahey Feytamin D, vitamin dhigu wuxuu hirgaliya in Kalciumku galo lafahaga kasoo caawiya daawaynta curduka lafaha ee (osteoporosis).

Dhaqdhaqaaq

Dhaqdhaqaaqu wuxuu horumariyaa caafimaadka lafaha wuxuuna horumariyaa quwada murqahaaga iyo dheelitirka. Kala hadal dhakhtarkaaga waxa kuu fiican.

Ha Cabin Sigaar

Cabitaanka sigaarku wuxuu u daran yahey lafahaaga. Cabitaanka sigaarku wuxuu hoos u dhigi karaa quwada/Adeyga lafahaaga. Dadka Sigaarka caba waxaa laga yaabaa in ayna ka helin faa'iido saas u badan kalsiyumka ku jira cuntada ay cunaan.

La hadal Dhakhtarkaaga ama farmashiiyahaaga

Dharkhtarkaaga ama farmashiigahaagu wuxuu kaa caawin karaa in ay ku baraan hadii aad ku jirto khatar ah in ay lafahaaga daciifaan waxey kaloo kaa caawin karaan in aad go'aan adiga kuu wanaagsan gaadho.



Hadii aad tahey macaamiisha ka tirsan Minnesota Senior Health care option, qaado warqadan oo ula tag dhaqtarkaaga ama famashiistahaga, Fiiri in kalsiyum iyo vitamin D munaasib kuu yihiin.

Waa kuwanaa su'aalo aad is waydiin karto:

- Miyaan ku jiraa khatar ah cudurada lafaha (osteoporosis)?
- Intee in leg oo kalsiyun ama Faytamin D ayaan qaataa?
- Daawooyinka aan hada qaato miyey badin karaan jaaniska ah in aan qaado cudurka lafaha dila (osteoporosis)?
- Daawooyinka aan qaato Ma ii shaqayn doonaan hadaan qaato kalsiyum iyo faytamin D ga?

Qaado kalsiyum iyo fitamin D aan qarash kuugu fadhin.

Daawooyinka ku jira liiska caafimaadkaagu bixiyo oo keliya ayaad xaq u leedahay in lagaa bixiyo.

Ma ogtahay?

- Dhakhaatiirtu waxey soo jeedinayaan in raga iyo dumarka da'doodu tahey 51 jir ama kawayn. Ay qaataan maalintii 1200mg oo kalsiyum ah iyo 400 ilaa 800 IU.oo ah faytamin D.
- Dhakhtarkaaga ama farmashiitahaagu wey kuu qori karaan si aad u hesho Kalsiyum iyo Faytamin D aan lacag kuugu fadhin (bilaash ah),haddii aa tahay macaamiisha ka tirsan Minnesota Senior Health Options. Hadaad wax su'aal qabto fadlan wac Khadka Macaamiisha Bulshada 1-866-280-7202 or 1-800-688-2534 (TTY) inta u dhaxeysa 8 a.m. ilaa 8 p.m. todobada maalin sitimaanka.

Ogaysiis:

Haddii aad doonaysid in lacag la'aan laguugu turjumo akhbartan, wac UCare 612-676-3200 ama telefoonka lacag la'aanta 1-800-203-7225.

Attention. If you want free help translating this information, call the above number.

ملاحظة: إذا أردت مساعدة مجانية في ترجمة هذه المعلومات، فاتصل على الرقم الموجود أعلاه.

កំណត់សំគាល់ បើអ្នកចង់បានជំនួយបកប្រែព័ត៌មាននេះដោយមិនគិតថ្លៃ សូមទូរស័ព្ទ ទៅលេខនៅខាងលើ។

Pažnja. Ako vam je potrebna besplatna pomoć za prevod ove informacije, nazovite gornji broj.

Ceeb toom. Yog koj xav tau kev pab txhais cov xov no dawb, thov hu rau tus xov tooj saud.

ໂປຼດຊາບ. ຖ້າຫາກທ່ານຕ້ອງການ ການຊ່ວຍເຫຼືອ ໃນການແປ ຂໍ້ລວມດັ່ງກ່າວນີ້ຟຣີ, ຈົ່ງ ໂທ ຕາມເລກໂທ ທີ່ຢູ່ຂ້າງເທິງນີ້.

Hubaddhu. Yoo akka odeeffannoon kun sii hiikamu gargaarsa tolaa feeta ta'e, lakkoofsa armaa olii bilbili.

Внимание. Если вам нужна бесплатная помощь в переводе этой информации, позвоните по указанному выше телефону.

Ogow. Haddii aad dooneyso in lagaa kaalmeeyo tarjamadda macluumaadkani oo lacag la'aan ah, wac lambarka kore.

Atención. Si desea recibir asistencia gratuita para traducir esta información, llame al número que aparece más arriba.

Chú Ý. Nếu quý vị cần dịch thông tin này miễn phí, xin gọi số nêu trên.

Akhbaratan waxaa lagu heli karaa qaab kale oo loogu talagalay dadka itaalka daran marka ay wacaan: 612-676-3200 (cod ah) ama lacagla'aan1-800-203-7225 (cod ah); 612-676-6810 (TDD) ama 1-800-688-2534 (TDD) ama la waco Minnesota Relay (laliska) 711 ama 1-877-627-3448 (adeegyada laliska ee qof uu kula hadlayo).