JEEGAREYNTA KONTOROOLKA KAADI HEYSTA

Warqadan yari waxaa weeye inay dadku u diyaargaroobaan jeegareynta kontoroolka kaadi heysta.

Jeegareynta kontoroolka kaadi heysta waxaa ka mid ah waxoogaa su'aalo ah iyo jeegareyn jireed oo dakhtar sameynayo ama shaqaale tababaran oo caafimaad. Jeegareyntu waxay caawineysaa in la helo wixii dhibaatooyin ah kontoroolka kaadi heysta ee aad qabto iyo waxyaalaha dhaliyey.waxaa sidoo kale laga yaabaa inay caawiso qorsheynta habka ugu wanaagsan ee loo maareyn karo dhibaatooyinkan.

WAA MAXAY DOORASHOOYINKAAGU?

Jeegareyntu waa mid aan xannuun lahayn waxaanad leedahay waxoogaa doorashooyin ah oo ku saabsan sida loo sameynayo jeegareynta.

Qof kasta wuxuu xaq u leeyahay jeegareyn shakhsiyeed iyo mid gaar ahba oo xushmeysa baahidooda iyo waxay doonayaan. Dadku sidoo kale waxay xaq u leeyihiin inay yiraahdaan "maya" jeegareynta ama daryeelkii kale ee kasta.

Meelaha qaarkood, waxaa jira rugo caafimaad oo khaas ah oo loogu talagalay ragga kaliya ama dumarka oo kaliya ah. Haddii aad dooneysid nin ama dumar inay sameeyaan jeegareyntaada, tan weydiiso markaad sameysaneysid ballanta jeegareyntaada.

Rugo caafimaad oo badan ayaa waxay sameeyaan qorshayaal loogu talagalay turjumaan (oo isku jinsi aad tihiin haddii aad u baahan tihiin), oo aan wax kharash ah adiga kugu kaceynin. Ka Jeegaree xarunta caafimaadka ee xaafadaada. Waxaad sii ka xeysan kartaa xubin ka mid ah qoyska ama saaxiib, haddii ay taasi kaa caawineyso inaad dareento fiicnaan ka fiican oo ku saabsan jeegareynta.

MAXAAD U BAAHAN TAHAY SAMEYNTOODA KA HOR JEEGAREYNTOODA?

Waxaa laga yaabaa inaad u baahato xafidida shaxda kaadi heysta ka hor jeegareynta. Shaxda kaadi heysta waxaa laga yaabaa inuu u ekaado sidan oo kale:

Wakhti	Caddadka aad dhigtay	Faallo
5:00 subaxnimo	250 ml	"waxyar oo ka da'ayey intuu musuqusha u sii socday
7:30 subaxnimo	70 ml	"gubasho"
9:15 subaxnimo	160 ml	"xannuun"

Xagga faallada,waxaad qori kartaa wixii kaa da'a ama wixii dhibaatooyin kale ah.

Si aad u cabirto inta kaadi ah ee aad dhigto, waxaad dhigtaa weel (sida weelka jalaatada) lugahaaga dhexdooda markaad musqusha ku jirta. Hadda ku fariiso musqusha ka dibna naso, adoo cagahaaga dhulka dhigaya. Ku kaadi weelka. Markaad dhameyso, cabir kaadida adoo ku shubaya weelka cabirka leh. Waxaa laga yaabaa in raggu istaagaan oo ay si toos ah ugu kaajaan weelkan cabirkan.

Waxaa la isticmaali karaa suufka si aad u ogaato inta kaadi ah ee kaa timaado hal maalin ama laba maalmood. Waxaad sidaan sameyn kartaa adoo miisaamaya suufka qalalan boorto balaastig ah ka dibna miisaamaya suufka qoyan boorso bac ah oo ka jaraya miisaanka suufka qalalan ka qoyan. Waxaad arki kartaa ilaa intaa kaa daadatay sababtoo ah garaam kasta wuxuu la mid yahay hal mililitir.

04 JEEGAREYNTA KONTOROOLKA KAADI HEYSTA

Sidaan oo kale:

Suufka qoyan	400 garaam
Suufka qalalan	150 garaam
Kala duwanaanta miisaanka	250 garaam
Qadarka kaa daatay =	250 mls

MAXAA DHACI DOONA INTA LAGU JIRO JEEGAREYNTA?

Inta lagu jiro, waxaa lagu weydiin doonaa wax ku saabsan cuntadaada, culeyskaaga, caafimaadkaagii hore iyo sida caafimaadkaagu hadda yahay. Waxaa laga yaabaa in lagu weydiiyo:

- Miyaad qaadataa wax daawo ah ama fitimiino ah? Daawooyinku waxay sameyn karaan isbedelo waa weyn sida kaadi heysteenu iyo caloosheenu u shaqeeyaan. Liis ka same dhammaan daawooyinka aad qaadato, ma aha oo kaliya kuwa dhakhtarku kuu qoray.
- Ilaa intee aalkolo ama kafeyn ayaad cabtaa? Cabitaanka aalkolo ama kafeyn badan oo cabitaan ah sida cabitaanka kofeyga iyo kookakoolaha waxaa laga yaabaa inay wareeriyaan kaadi heysta.
- Calooshu miyey ku fadhidaa? Dhibaatooyinka caloosha waxay daciifin karaan muruqyada sagxada miskaha waxayna wareerin karaan kaadi heysta.
- Miyaad leedahay wax “shillala ah” ama wax ka yimaada marinkaaga danbe? Muruqyada sagxada miskaha oo daciifa waxay micnaheedu tahay waxaad leedahay socoshada caloosha iyo dhuuso kaa timaado oo aan qorsheysneyn.
- (Haddii aad tahay dumar) ma leedahay wax carruur ah? Uurka iyo ilmo dhalido waxay bedeli kartaa kontoroolka kaadi heysta.
- (Haddii aad tahay dumar) ma waxaad ku jirtaa wakhtiga dhalmo deyska? Isbedelada hormoonka ayaa waxay ka dhigi karaan in dhibka kaadi heystu uu ka sii xumaado.

Waxaa jira qaar ka mid ah baaritaanada loo isticmaali karo jeegareynta kontoroolada kaadi heysta:

- Jeegareynta jireed, ee laga yaabo inay ka mid tahay jeegareynta marinka hore iyo ka danbe (haddii aad tiraahdo inay tani okay tahay).
- Saamiga kaadida ayaa laga yaabaa in loo qaado baaritaan ahaan.
- Baaritaanka dhiiga ayaa laga yaabaa in loo qaado sonkorta ama dhibaatooyinka kansarka.
- Baaritaanka urodynamics waa baaritaan khaas ah oo lagu jeegareeyo si uu kuu tuso siday u shaqeyso kaadi heystaadu.
- Iskaanka ultrasound ee jeegareyntu waxaa laga yaabaa in la sameeyo haddii la doonayo in la ogaado wax badan oo ku saabsan sida kaadi heystaadu u shaqeyso.

04 JEEGAREYNTA KONTOROOLKA KAADI HEYSTA

XASUUSO

Micne ma leh nooca baaritaanka ah ee lagu weydiiyey inaan sameyso , waxaad weydiin kartaa:

- Yaa sameyn doona?
- Sidee loo sameyn doonaa?
- Sidee bay u caawineysaa?

Waa waxaad xaq u leedahay inaad doorato inaad sameyso wax baaritaan ah iyo in kale.

CAAWIMAAD RAADSO

Haddii aadan waxba sameyn ma tegi doonto. Waxaana laga yaabaa inay ka sii xumaato.

Kaadi heys kastaa ama dhibka kontoroolka mindhicirka mindhicirka, micne ma leh yaraantiisa, waxay u baahan tahay in la ilaaliyo. Waxaa jira had iyo jeer wax la qaban karo si loo caawiyo.

Ku wac bilaash La talliyayaasha Khibrada leh ee Khadka taleefanka Xejisashada kaadida iyo saxarada:

- Macluumaad;
- Tallo; iyo
- Warqado.

WECITAAN BILAASH AH * 1800 33 00 66 (8 subaxnimo ilaa 8 fiidnimo Isniinta ilaa Jimcaha), ama

Gal website kan: www.bladderbowel.gov.au

Khadka taleefanka waxaa lagu maalgeliyey Istaraatijiyada Maamulka ee Xejisashada kaadida iyo saxarada Qaranka ee Dawlada Dhexe waxaa maareeya Continence Foundation of Australia.

* Wecitaanada taleefanka gacanta waxaa lagu dalacayaa heerka lacagta ee qaabilsan.