SOMALI

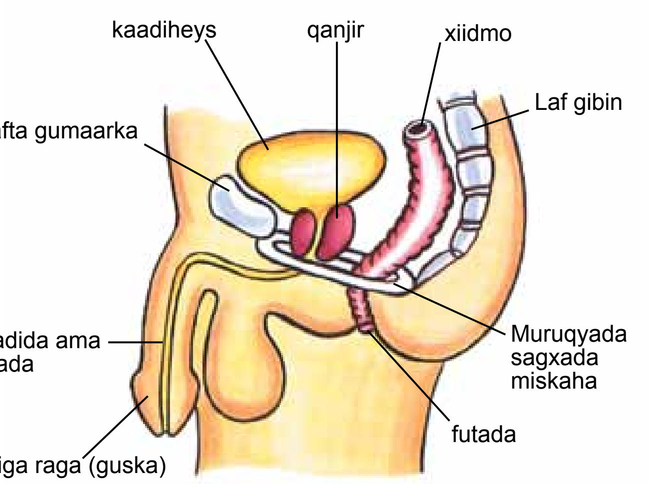
An Australian Government Initiative

05 TABABARKA MURUQA SAGXADA MISKAHA EE RAGGA

WAA MAXAY MURUQYADA SAGXADA MISIGTA?

Sagxada misigta waxay ka sameyn tahay laalaabyo muruqyo ah iyo unugyo kale. Laalaabyadaan waxay ku fidsan yihiin sida leexo ka bilowda dabagebinta xagga danbe ilaa lafta gumaarka ee hore.

Muruqyada sagxada misigta ee ragga waxay taageertaa kaadi heystiisa iyo caloosha (mindhicirkeeda). Tuubada kaadida iyo marinka danbe wuxuu sii maraa muruqyada sagxada misigta. Muruqyadaada sagxada miskaha waxay kaa caawinayaan inaad kontoroosho calooshaada iyo kaadi heystaada. Waxay sidoo kale kaa caawiyaan shaqada galmada. Waa muhiim inay muruqyadaada sagxada miskuhu xooggan yihiin.



WAA MAXAY SABABTA AAN U SAMEYNAYO TABABARKA MURUQYADA SAGXADA MISIGTA?

Ragga da'a kasta jiraa waxay u baahan yihiin inay leeyihiin muruqyada sagxada misigta oo xooggan.

Muruqyada sagxada misigta waxaa lagu daciifin karaa adoo:

- qaliinka dhibaatada caloosha ama kaadi heysta;
- caloosha oo ku fadhiisata;
- miisaankaaga oo bata;
- culeys qaadida;
- qufaca wakhtiga dheer socda (sida qufaca qofka sigaarka caba, borunkiitada ama asthma); ama
- In aadan jir ahaan dhisneyn.

Ragga qaba cadaadiska ku saabsan ceshad la'aanta kaadida iyo saxarada – taas waxaan ula jeedaa, ragga isqooya markay qoslaan, hindhisaan ama firfircoon – ayaa waxay ka heli doonaan tababarka muruqyada sagxada miskaha inuu ka caawin karo inay arintan ka adkaadaan.

Tababarka muruqyada sagxada miskaha ayaa sidoo kale ragga u lahaan karaan faaiido ragga leh baahida degdega ah ee inay kaadshaan badanaa (oo loogu yeero degdega ceshad la'aanta).

Ragga qaba dhibaatooyinka kontoroolka kaadi heysta waxaa laga yaabaa inay u arkaan tababarka muruqyada sagxada miskaha inuu ka caawinayo muruqyada xira marinka danbe. Muruqan waa mid ka mid ah muruqyada sagxada misigta.

WAA MAXAY MURUQYADA SAGXADA MISIGTA?

Waxa ugu horeeya ee ah in la sameeyo waxaa weeye inaad ogaatid muruqyada aad u baahan tahay inaad tababarto.

1. ku fariiso ama jiifso muruqyada bowdooyinkaaga iyo dabadaada oo debecsan. Waxaa laga yaabaa inay aad kuu caawiso isticmaalka muraayada gacanta si aad u daawato muruqyadaada sagxada misigta isla markay kor u kacayaan.
2. Tuuji wareega muruqyada ku wareegsan marinka danbe sidii aad isku deyeyso inaad joojiso dhuusada ku soo dhaafeysa. Hadda debci muruqan. Isku ururi ka dibna sii daa laba jeer ilaa aad ka hubto intaad heshay muruqyadii saxda ahaa. Iskuday in aadan isku ururin baridaada.
3. markaad musqusha gasho si aad u faaruqiso kaadi heystaada, iskuday inaad joojiso socodka kaadida, ka dibna mar labaad dib u bilow. Sidaan same si aad u barato muruqyada ah kuwa saxda ah ee inaad isticmaasho – laakiinse hal mar oo kaliya toddobaadkii. Kaadi heystaada waxaa laga yaabaa in aanay u faaruqin sidaad rabto haddii aad joojiso haddana bilowdo socodka wax ka badan intaas.
4. U istaag dhinac dhinac muraayada horteeda adoon wax dhar ah gashaneyn. Islamarkaad u dhufato muruqyada sagxada misigtaada ee xooggan oo aad qabato, waa inaad aragtaa qoodhahaaga oo soo ururaya iyo galka xiniinyahaaga oo kor u laabanaya.

Haddii aadan dareemeynin ka duwanaan “ururinta iyo kor u qaadida muruqyada sagxada misigta, ama haddii aadan gaabin karin socodka kaadidaada sidii laga hadlay ee 3 Qodob, ama ma arkeysid galka xiniinyahaaga oo kor u laabma iyo qoodhaha sidii aan uga hadalnay qodobka 4, caawimaad weydiiso dhakhtarkaaga, fiisiyo teriba, ama kalkaalisada xejisashada kaadida iyo saxarada. Waxay kaa caawinayaan inay ka dhigaan in muruqyadaada sagxada miskuhu ay si sax u shaqeeyaan. Raga leh muruqyada sagxada miskaha ee daciifka ah waxay ka faa’iidi karaan tababarka muruqa sagxada misigta.

SIDEE BAAN U SAMEEYAA TABABARKA MURUQA SAGXADA MISIGTA?

Hadda maadaama aad dareemeyso muruqyada shaqeynaya, waxaad awoodaa:

- Cadaadi oo isku ururi muruqyada ku hareereysan tuubada kaadida iyo marinka danbe isku mar. Kor uga qaar gudaha. Waa inaad yeelataa dareen ah “qaaditaan” mar kasta oo aad cadaadisid muruqyada sagxada misigta. Iskuday inaad u qabato si xooggan oo dhuujisan ilaa intaad ka tirineysid 8. Hadda, siidaa ka dibna naso. Waa inaad yeelataa dareen duwan oo ah “siideyn”.
- Ku celi (cadaadi oo qaad) ka dibna sii daa. Waxaa wanaagsan inaad nasato ilaa 8 ilbiriqsi inta u dhaxeysa qaaditaanka kasta ee muruqyada. Haddii aadan heyn karin 8, hey ilaa intaad awoodo.
- Ku celi tan “cadaadi oo kor u qaad” inta ugu badan ee aad awoodo, ilaa xadka ah 8 ilaa 12 cadaadinood.
- Iskudey inaad sameyso siyaalahan ah 8 ilaa 12 cadaadinood mar kasta, oo ay u dhaxeyso nasasho.
- Samee qorshaha tababarka oo dhan (saddex waxyaalood oo ah 8 ilaa 12 caadidinood) maalin kasta markaad jiifto, istaagida ama fadhiga.

Markaad sameysnaysid tababarka muruqyada sagxada miskaha :

- sii neefso;
- cadaadi oo qaad kaliya;
- ha ADKAYNIN dabadaada; iyo
- Debci bowdyahaaga.

SI FIICAN U SAMEE TABABARKA MURUQYADA SAGXADA

Cadaadin yar ayaa ka fiican kuwo aad u badan! Haddii aadan hubin inaad sameynayso cadaadiska si sax ah, ama haddii aadan arkin wax astaamo isbedel ah 3 bilood, dhakhtarkaaga caawimaad weydiiso, fiisiyo terabit, ama kalkaalisada ceshadka kaadida iyo saxarada.

KA DHIG TABABARKA QAYB KA MID AH NOLOL MAALMEEDKAAGA

Mar haddii aad baratay sida loo sameeyo cadaadinta muruqyada sagaxada miskaha, waa inaad sameysaa. Maalin kastaa ayaa ugu fiican. Waa inaad siisaa dareenkaaga oo dhan. Samee wakhti joogta ah oo aad sameyso cadaadiska muruqyada sagxada misigta. Tan waxaa ku fiicnaan lahaa aadida musqusha, markaad wax cabeyso, ama markaad sariirta jiifto.

Waxyaalaha kale ee aad qaban kartid si aad u caawisid muruqyada sagxada misigta:

- La qaybso qaadida xamuulka culus cid kale.
- Cun miro iyo khudaar cabna 6 ilaa 8 galaas oo biyo ah maalintii.
- Ha is adkeynin markaad isticmaaleysid calooshaada.
- Dhakhtarkaaga wax ka weydii ku saabsan sanboorka, si ay u dibcaan asthmada iyo borunkiitadu Hindhisida iyo qufacu.
- Culeyskaagu ha ahaado inta saxda ah Inta uu u dhaxeynayo da’dada iyo dhererka.

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.