

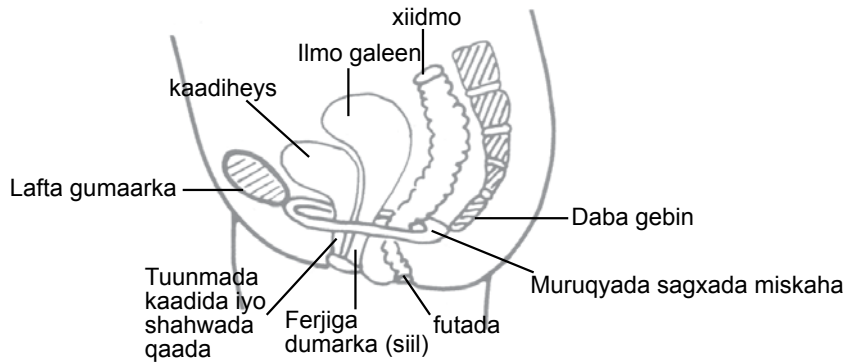


TABABARKA LOOGU TALAGALAY MARKA EE MURUQYADA SAGXADA MISIGTA

WAA MAXAY MURUQYADA SAGXADA MISIGTU ?

Sagxada miskaha waxay ka sameysan tahay layerada muruqa iyo unugyada kale. Laalaabkan wuxuu u fidaa sida wax laadlaada laga bilaabo dabagebinta xagga danbe, ilaa lafta gumaarka ee xagga hore.

Muruqyada sagxada misigta ee dumarka waxay taageertaa kaadiheysteada, ilmogaleenka (uterus) iyo caloosha (mindhicirka). Tuunbada kaadida (marinka hore), ferjiga iyo marinka danbe dhammaan waxay maraan muruqyada sagxada miskaha. Muruqyada sagxada misigta ayaa caawinaya inaad kontoroosho caloosha iyo kaadiheysta. Waxay sidii kale caawiyaan shaqada galmada. Waa muhiim inaad muruqyada sagxada miskahaagu ay xooggan yihiin.



WAA MAXAY SABABTA AAN U SAMEYNAYO TABABARKA MURUQA SAGXADA MISKAHA?

Dumarka da'a kasta waxay u baahan yihiin muruqyada sagxada lafaha miskaha oo xooggan.

Muruqyada sagxada lafaha miskaha waxaa lagu daciifin karaa iyadoo:

- aan laga dhigin kuwo firfircoon;
- aad uur yeelato carruurna aad dhasho;
- caloosha oo ku fadhida;
- miisaankaagu uu bato;
- aad culeys qaado;
- qufaca socda ilaa wakhti dheer (sida qufaca qofka sigaarka cabba, burinkiitada ama asmada); iyo
- Gaboobida.

Dumarka qaba cadaadiska ceshad la'aanta kaadida iyo saxarada – taas waxaan ula jeedaa, dumarka isqooya markay qufacaan, hindhisaan ama ay firfircoon yihiin – waxay ka heli doonaan tababarka muruqyada sagxada lafaha miskaha inay ka caawin karaan xalinta dhibkaan.

Dumarka uurka leh, tababarka muruqyada sagxada lafaha miskaha waxay ka caawin doonaan jirka inuu la qabsado miisaanka koraya ee ilmaha, muruqyada dhisan ee caafimaadka qaba ka hor intuuusan ilmaha yari dhalan ayaa u kabmaya si sahala dhalmada ka dib.

Ilmahaaga dhalashadiisa ka dib, waa inaad bilowdaa tababarka muruqyada sagxada miskaha sida ugu dhakhsaha badan ee aad awoodo. Had iyo jeer iskuday “taageer” muruqyada sagxada miskahaaga (kor isugu ururi oo kor u qabo) wakhti kasta ka hor intaadan qufucin, hindhisin ama ilmo qaadin. Tan waxaa loogu yeeraa “awood u yeelasho”.



TABABARKA LOOGU TALAGALAY MARKA EE MURUQYADA SAGXADA MISIGTA

Isla markay dumarku gaboobaan, muruqyada sagxada miskuhu waxay u baahan yihiin inay xoog yeeshaan sababtoo ah hormoonka ayaa isbedelaya ka dibna ma dhaleysnimada ayaa waxyeelaysa kontoroolka kaadiheysta. Sidoo kale, muruqyada sagxada miskaha ayaa isbedelaya waxaana laga yaabaa inay daciifto. Qorshaha tababarka muruqyada sagxada miskaha ayaa ka caawin karta inay yareeyso saameynta dhalmodeynta taageerada miskaha iyo kontoroolka kaadiheysta.

Tababarka muruqyada sagxada miskaha waxaa sidoo kale laga yaabaa inay caawiyaan dumarka sida degdega ah ugu baahan inay u kaadshaan badanaa (oo la yiraahdo ceshad la'aanta kaadida iyo saxarada degdega ah).

MEEYE MURUQYADEYDA SAGXADA MISKUHU?

Waxa ugu horeeya ee ah in la sameeyaa waxaa weeye inaad ogaatid muruqyadaad u baahan tahay inaad tababarto.

1. Fadhiiso ama jiifso iyadoo muruqyada bowdyahaaga, barida iyo caloosha ay debecsan yihiin.
2. Isku ururi muruqyada ku wareegsan marinka danbe sidii aad isku deyeeyso inaad joojiso dhuuso kaa imanaysa. Hadda debci muruqan. Isku ururi ka dibna siidaa laba jeer ilaa aad ka hubto inaad heshay muruqyadii saxda ahaa. Iskuday in aadan isu ururin dabadaada.
3. Markaad fadhido musqusha si aad u faaruqiso kaadiheystaada, iskudey inaad joojiso socodka kaadida, kadibna mar labaad bilow. Sidaan same si aad u baratid muruqyada saxda ah ee aad isticmaaleysid – laakiinse hal mar toddobaadkii oo kaliya. Waxaa laga yaabaa inay kaadiheystaadu aysan u faaruqin sidii la rabay haddii aad joojisid oo aad bilowdid socodka si ka badan sidaas.

Haddii aadan dareemeynin inay kuu cadahay “isu ururi oo kor u qaad” muruqyada sagxadaada miskaha, ama haddii aadan gaabin karin socodka kaadidaada sidii looga hadlay Qodobka 3aad, dhakhtarkaaga caawimaad weydiiso, fiisiyoteriba, ama kalkaalisada ceshadka kaadida iyo saxarada. Waxay kaa caawin doonaan sidii ay si sax ah kuugu shaqeyn lahaayeen muruqyada sagxada miskahaagu.

Dumarka leh muruqyada sagxada miskaha oo daciifa ayaa ka faa'iidi kara tababarka muruqyada sagxada miskaha.

SIDEE BAAN U SAMEEYAA TABABARKA MURUQYADA SAGXADA MISKAHA?

Hadda maadaama aad dareemeyso inay muruqyadu shaqeynayaan, waxaad awoodaa:

- Isu ururi oo soo jiid muruqyada ku hareeraysan marinkaaga danbe iyo ferjigaaga isku mar. KOR uga qaad gudaha. Waa inaad yeelataa dareen ah “qaadis” wakhti kasta oo aad isu ururiso muruqyada sagxada miskahaaga. Iskudey inaad u qabato si xooggan oo dhuujisan ilaa intaad ka tirinayso 8. Hadda, siidaa oo nasano. Waa inaad leedahay dareen cad oo ah “siideyn”.
- Ku celi “isu ururi oo kor u qaad” siidaana. Waxaa wanaagsan inaad nasato ilaa 8 ilbiriqsi qiyaastii inta u dhaxeysa markasta oo aad muruqyada kor u qaadid. Haddii aadan heyn Karin ilaa 8, hay ilaa inta ugu badan ee aad awoodid.
- Tan ku celi “isu ururi oo kor u qaad” ilaa inta ugu badan ee aad awoodid, ilaa xad dhan 8 ilaa 12 isu ururino.
- Iskuday inaad sameeyso siyaalahan ah 8 ilaa 12 isu ururino kiiba, iyadoo nasasho u dhaxeeyso.
- Samee qorshahan tababarka oo dhan (saddexdood oo ah 8 ilaa 12 isu ururino) maalin kasta adoo jiifa, fadhiga ama taagan.



TABABARKA LOOGU TALAGALAY MARKA EE MURUQYADA SAGXADA MISIGTA

Markaad sameynaysid tababarka muruqyada sagxada miskaha:

- neefsashada sii wad;
- isu ururi oo kor u qaad oo kaliya;
- HA dhuujin dabadaada; kana
- dhig bowdyahaaga kuwo debeansan.

U SAMEE TABABARKAAGA MURUQYADA SAGXADA MISKAHA SI WANAAGSAN

Isu ururin wanaagsan oo yar ayaa ka fiican kuwo aan fiicneyn! Haddii aadan hubin inaad u sameynaysid isu ururinta si sax ah, ama haddii aadan ku arkin wax isbedel ah astaamaha 3 bilood ka dib, caawimaad weydiiso dhakhtarkaaga, fiisiyoteribiga, ama kalkaalisada ceshadka kaadida iyo saxarada.

KA DHIG TABABARKAAGA QAYB KA MID AH NOLOL MAALMEEDKAAGA KA MID AH

Mar haddii aad baratid sidaad u sameyn lahayd isu ururinta muruqyada sagxada miskaha, waa inaad badanaa sameysaa. Maalin kasta ayaa ugu fiican. Waa inaad siisaa isu ururin kasta dareenkaaga oo dhan. Samee wakhti joogta ah oo aad sameyso isu ururinta muruqyadaada sagxada miskaha. Tan waxaa laga yaabaa inay noqoto ka dib markaad musqusha qasho, markaad biyo cabbaysid, ama markaad sariirta jiidid.

Waxyaalaha kale ee aad sameyn kartid si aad u caawisid muruqyada sagxada miskahaaga:

- Isticmaal “awooda” – taasi waa had iyo jeer isku day “taageerid” muruqyada sagxada miskahaaga (adoo isu ururinaya kor oo qabanaya) wakhti kasta ka hor intaadan qufucin, hindhisin ama.
- La wadaag dad kale qaadida xamuulka culus.
- Cun furuutka iyo khudaarta oo cab 6 ilaa 8 galaas oo biyo ah maalintii.
- Ha caddaadin markaad isticmaalaysid calooshaada.
- Weydii dhakhtarkaaga waxyaalaha ku saabsan sanboorka, neefta iyo burunkiitada si ay u debciso hindhisada iyo qufaca.
- Ku hey miisaankaaga ilaa xadka saxda ah ee da’daada iyo dherarkaaga.



TABABARKA LOOGU TALAGALAY MARKA EE MURUQYADA SAGXADA MISIGTA

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

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

