



MID KA MID AH SADDEXDII DUMAR AH EE WELIGOOD ILMO DHALA AYAA ISQOOYA

MID KA MID AH SADDEXDII DUMAR AHBA

Dumarka xitaa dhalay hal ilmo ah oo kaliya ayaa aad uga sii dhow saddex meeloodooba in ka badan inay kaadi ka daadato oo ay isqooyaan, marka la barbardhigo dumarka aan wax carruur ah dhalin. Carruurta badan ee aad dhashaaba waxay keenaysaa inaad uga sii badan tahay inay kaadi kaa daadato oo aad isqooyo.

WAA MAXAY SABABTAY KAADI KAAGA DAADANEYSO KA DIB MARKAAD ILMO DHASHO?

Marka ilmo hoos ugu soo dhaqaaqo kanaalka dhalmada, wuxuu fidiyaa nerfayaasha iyo muruqyada kaadiheysta xira. Kuwan waxaa loogu yeeraa muruqyada sagxada miskaha, marmarka qaarkoodna waxaa looga tegi karaa iyagoo daciif ah, iyo oo aan awoodin inay ka ilaaliyaan kaadiheysta in kaadi ka daadato. Daadashada kaadidu waxay dhacdaa badanaa markaad qufacdo, hindhisto, waxqaado ama aad jimicsi sameyso. Waa ku dhif kaadiheysta in la dhaawaco marka la dhalayo, laakiinse muruqyada iyo neerfayasha ayaa badanaa la dhaawacaa, waxaanad u baahan tahay inaad sameyso tababarka muruqa sagxada miskaha si aad uga caawisid muruqyada inay mar labaad xoog yeeshaan.

KAADI KA DAADASHADANI ISKEED MA ISAGA TEGAYSAA?

Haddii aad qabto wax kaadi ka daadasho ah, iskama tegayso haddii aad is ilowsiid. Daadashada kaadida waxaa laga yaabaa inay istaagto haddii aad tababarto muruqyada sagxada miskahaaga, si ay kaaga caawiso inaad xooggaga dib u hesho. Haddii aadan dib u helin xoogga muruqada sagxada miskahaaga waxaa laga yaabaa inaad bilowdo isqoyntaada, isla marka muruqyada sagxada miskahaagu ay daciifaan da'a darteed.

SIDEE BAY U SHAQEYSAA KAADIHEYSTAYDU?

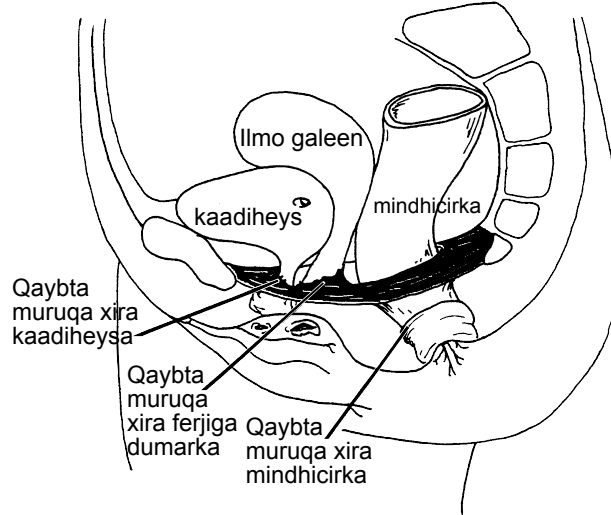
Kaadiheystu waa muruq dalool leh oo bamb ah. Si tartiib ah ayey kelyuhu u buuxiyaan, waxayna celin karaa hal ilaa hal iyo badh koob oo kaadi ah (300 ilaa 400 militar). Tuunbada kaadiheysta waxaa xira muruqyada sagxada miskaha. Markay kaadiheystu ay buuxdo waxaanad go'aansataa inaad kaadido, muruqyada sagxada miskaha ayaa debca markaad ku fariisato musqusha, kaadiheysta ayaa soo deysa kaadida. Ka dibna isla sidaas u "buxisa una faaruqisa" wareega ayaa haddana bilowda.

MID KA MID AH SADDEXDII DUMAR AH EE WELIGOOD ILMO DHALA AYAA ISQOOYA

MAXAY QABTAAN MURUQYADA SAGXADA MISKAHEYGU?

Eeg sawirka sagxada miskaha. Muruqyada sagxada miskuhu waxay qabtaan waxyaalo badan, waxay:

- caawiyaan xirida kaadiheysa, ferjiga (marinka hore) iyo afka marinka danbe); iyo
- Caawiyaan heynta kaadiheysta, uterus (ilmogaleenka) iyo caloosha meelhooda caadiga ah.



MAXAA DHACAYA HADDII MURUQYADA SAGXADEYDA MISKUHU AY DACIIF YIHIIN KA DIB MARKAAN ILMO DHALO?

- Waxaa laga yaabaa inay kaadi kaa daadato markaad qufacdo, hindhisto, wax qaado, qososho ama aad jimicsi sameyso.
- Waxaa laga yaabaa in aadan kontoroolin dhuusada.
- Waxaa laga yaabaa inaad dareento rabitaan degdeg ah si aad u faaruqiso kaadiheystaada ama calooshaada.
- Waxaa laga yaabaa in aadan u heysan taageero fiican kaadiheystaada, ilmogaleenkaaga ama calooshaada. Taageero fiican la'aanteed mid ama wax ka badan organada miskaha ayaa laga inay ku soo dhacaan ferjigaaga. Tan waxaa la yiraahdaa soo dhicida ama durkida unuga ama organka miskaha. Soo dhicidu ama durkidu waa wax caam ah oo ku dhaca qiyaastii hal dumar ah tobankii dumar ah ee jooga Australia.

MID KA MID AH SADDEXDII DUMAR AH EE WELIGOOD ILMO DHALA AYAA ISQOOYA

WAXAAN SAMEYN KARAA SI AAN U JOOJIYO WAXYAALAHANI INAY DHACAAN?

- Tababar muruqyada sagxada miskahaaga (waxaan kuu sheegaynaa sida wax loo samaynayo hadhow).
- Yeelo caaddada wanaagsan ee caloosha iyo kaadiheysta:
 - cun furuutka iyo khudaarta;
 - cab 6 ilaa 8 galaas oo biyo ah maalintii;
 - musqusha ha aadin 'lacala haddii' maadaama ay tani yareynayso ilaa intay celin karto kaadiheystaadu;
 - hubina in kaadiheystaadu ay faaruq tahay ka dib markaad musqusha tagto.
- Ilaali muruqyada sagxada miskaha markaad fureyso mindhicirka. Si wanaagsan oo aad u fadhiisan karto waxaa weeye inaad saarto gacmahaaga bowdyahaaga iyo, cagahaaga oo u dhow musqusha, cidhbahaagana kor u qaad. Debcu muruqyadaada sagxada miskaha si tartiib ahna u riix.
- Miisaankaaga ku hey xadka saxda ah ee dhererkaaga iyo da'daada.

Wixii macluumaad dheeraad ah eeg warqadaha: Tababarka Muruqyada Sagxada Miskaha ee Dumarka loogu talagalay, "Tababarka Kaadiheysta", iyo "Caaddada Wanaagsan ee Kaadiheysta Qofwalba".

SIDEE BAAN U DARYEELI KARAA MURUQYADA SAGXADA MISKAHAYGA EE DACIIFAY?

Dhalida ilmaha ayaa laga yaabaa inay kala bixisay muruqyada sagxada miskahaaga. Wax kasta oo ah ficilka 'hoos u riixida' ah toddobaadyada ugu horeeya ka dib markuu ilmuhu dhasho ayaa laga yaabaa inay mar labaad kala bixiso muruqyada sagxada miskaha. Waad caawin kartaa si aad u ilaalisid muruqyada sagxada miskahaaga adoon hoos ugu riixeynin sagxada miskahaaga. Halkan waxaa ah waxoogaa fikrado ah oo ku caawinaya.

- Iskuday inaad isku ururiso, kor u qaado oo aad qabato muruqyada sagxada miskahaaga ka hor intaadan hindhisin, qufucin, duufsan ama wax qaadin.
- Lugahaaga isdhaafi oo si aad ah isugu dheji oo dhujisan ka hor qufac ama hindhisaad kasta.
- Qof la wadaag qaadista xamuulka culus.
- Caddaadis ha isa saarin markaad isticmaaleysid calooshaada.
- Ha sameynin jimicsiyada bood boodka.
- Waxba malaha inaad hal mar kacdo habeenkii si aad u soo kaadido – musqusha ha aadin uun sababtoo ah waxaad u kacday ilmo.
- Ku xooji muruqyada sagxada miskahaaga tababar.



MID KA MID AH SADDEXDII DUMAR AH EE WELIGOOD ILMO DHALA AYAA ISQOOYA

WAA MAXAY MURUQYADA SAGXADA MISKAHEYGU?

Waxa ugu horeeya oo ah in la sameeyo waa inaad ogaatid muruqyada aad u baahan tahay inaad tababarto.

1. Fadhiiso ama ku jiiiso muruqyada bowdyaha, dabada iyo calooshana debci.
2. Isu ururi wareega muruqyada ee ku hareeraysan marinka danbe sidii aad iskudeyeysid inaad joojiso dhuusida. Hadda debci muruqyadaan isu ururi sii daana laba jeer ilaa aad ka hubsato inaad heshay muruqyadii saxda ahaa. Iskuday inaad isku soo wada ururin dabadaada.
3. Markaad ku fadhido musqusha si aad u faaruqiso kaadiheystaada, iskuday inaad joojiso socodka kaadida, ka dibna dib u bilow haddana. Tan same oo kaliya si aad u barato muruqyada ugu saxsan ee aad isticmaalayso – hal mar toddobaadkii oo kaliya. Kaadiheysataada waxaa laga yaabaa in aadan faaruqin kaadiheystaada sidii la rabay haddii aad joojiso oo aad dib u bilowdo socodkii kaadida intaa wax ka sii badan.

Haddii aadan dareemeynin ka duwanaa “ururinta iyo kor u qaadida muruqyada sagxada misigta, ama haddii aadan gaabin karin socodka kaadidaada sidii laga hadlay ee 3 qodob, ama aad 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 inay 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-

1. Isu ururi oo soo jiid muruqyada ku hareeraysan marinkaaga danbe iyo ferjigaaga isku mar. KOR uga qaad gudaha. Waa inaad yeelataa dareen ah inaad “qaadis” ah 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”.
2. 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.
3. Tan ku celi “isu ururi oo kor u qaad” ilaa inta ugu badan ee aad awoodid, ilaa xad dhan 8 ilaa 12 isu ururino. Marka ugu horeysa ee aad bilowdo dhalida ilmahaaga waxaa laga yaabaa inaad jeclaato inaad ku bilowdo 3 isu soo ururino oo kaliya, iyo ka shaqeena wax intaas ka sii badan toddobaadyada ku xiga ee yar.
4. Markaad xoogeysato, Iskuday inaad sameeyso siyaalahan ah 8 ilaa 12 isu ururino kiiba, iyadoo nasasho u dhaxeeyso.
5. Samee qorshahan tababarka oo dhan (saddex meelood oo min 8 ilaa 12 isu ururino ah) maalin kasta adoo jiifa, fadhiya ama taagan.



MID KA MID AH SADDEXDII DUMAR AH EE WELIGOOD ILMO DHALA AYAA ISQOOYA

Markaad sameynayso tababarka muruqyada sagxada miskaha-

- Neeftaada HA iskucelin;
- Hoos HA isu riixin, isku ururi oo kaliya oo kor u qaad; iyo
- HA isku dhuujin dabadaada ama bowdyahaaga.

U SAMEE SI TABABARKA MURUQA SAGXADA MISKAHAAGA

Isu soo ururin yar oo wanaagsan ayaa ka fiican kuwo badan oo aan fiicneyn! Haddii aadan hubin in aadan u sameynaynin isusoo ururinta si fiican weydiiso caawimaad dhakhtarkaaga, fiisiyoterigaaga, ama kalkaalisada la taliyaha ceshadka kaadida iyo saxarada.

KA DHIG TABABARKA QAYB KA MID AH NOLOL MAAMEEDKAAGA.

Mar haddii aad baratay sidii aad u sameyn lahayd isusoo ururinta muruqa sagxada miskaha, waa inaad sameysaa badanaa. Maalin kasta ayaa ugu fiican, adoo siineya isusoo ururin kasta dareenkaaga oo buuxa. Sameyso wakhti joogta ah oo aad sameyso isusoo ururinta muruqa sagxada miskaha. Tan waxaa laga yaabaa inay noqoto:

- musqusha aad;
- gacmahaaga dhaq;
- wax cab;
- ilmaha wax ka bedel;
- ilmaha wax sii; ama
- Qubeyso.

Waa fikrad wanaagsan inaad gasho caaddada nololeed ee dheer ee sameynta hal nooc oo ah jimicsiga muruqa sagxada miskaha wakhti kasta oo aad musqusha gasho, kadib markaad kaadido ama calooshaada furto.

KA WARAN HADDII AYSAN WAXBA HAGAAGIN?

Waxyeelada muruqa sagxada miskaha waxaa laga yaabaa inay qaadato ilaa lix bilood inay ka fiicnaanto. Haddii aynaan waxyaaluhu fiicnaan lix bilood ka dib, la hadal dhakhtarkaaga, fiisiyoteribaaga, kalkaalisada la tallinta ceshadka kaadida iyo saxada.



MID KA MID AH SADDEXDII DUMAR AH EE WELIGOOD ILMO DHALA AYAA ISQOOYA

SIDOO KALE WEYDII DHAKHTARKAGA WIXII CAAWIMO AH HADDII AAD OGAATO WAX KA MID AH KUWAN SOO SOCDA:

- wixii kaadi ah ee kaa data;
- u cararida si aad u gashid musqusha, si aad u kaadid ama aad u furtid calooshaada;
- aadan awoodin inaad celisid markaad dooneysid;
- aadan awoodin inaad kontoroosho dhuusada;
- gubashada ama urka gudaha markaad kaadido; ama
- Cadaadis isasaarida si aad u bilowdid socodka kaadida.

CAAWIMAAD DOONO

Qof kasta oo dumar ah oo ilmo dhashay waa inay sameysaa tababarka muruqa sagxada miskaha.

Haddii aad qabto wax su'aalo ah oo ku saabsan tababarka muruqa sagxada miskaha ama wax ku saabsan kontoroolka kaadiheysta, waxaad la xiriiri kartaa:

La taliyayaasha Khabiirada ah ee Khadka taleefanka Ceshadka Kaadida iyo Saxarada ee Qaranka

- 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 caawimaada wuxuu ka sameyn karaa turjumaan Adeega Turjumaada Taleefanka (TIS). Fadlan wac 131450 Isniinta ilaa Jimcaha weydiisona Khadka caawimaada.

Qof kasta oo dumar ah oo ilmo dhashay waa inay sameysaa tababarka muruqa sagxada miskaha.

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

