10 SARIIR- QOYNTA QOFKA WEYN EE DHALINYARADA AH

SARIIR-QOYNTU MA DHIBAY KU TAHAY DADKA WAAWEYN EE DHALINYARADA AH?

Qiyaastii laba qof 100 kii qof dadka waaweyn ee dhalinyarada ah ayaa habeenkii sariirta qooya (oo sidoo kale layiraahdo **nocturnal enuresis**). Waxay ku noqon kartaa dhib labadaba dadka waa weyn ee dhalinyarada ah ee sariirta qooya iyagoo sidaa sameynayey ilaa iyo carruurnimadoodii. Iyadoo qaar laga yaabo inay heleen caawimaad, dad waaweyn oo dhalinyaro ah baa laga yaabaa inaysan weligood caawimaad helin dhibkaan. Waxaana laga yaabaa inay u maleeyaan in sariir qoyntu ay keligeed baaba'eyso ama inaan waxba laga qaban karin.

Qaar ka mid ah dadkan dhalinyarada ah ee habeenkii isqooya waxaa laga yaabaa inay sidoo kale leeyihiin dhibaatada kaadiheysta ee maalintii, sida kaadinta marmar badan iyo si ka degdeg badan sida caadiga ah iyo in kaadidu ka daadato isla markay ku degdegayaan musqusha (oo sidoo kale layiraahdo **kaadiheys firfircooni saa'id ah leh**).

Sariir-qoynta waxay kadhigi kartaa nolol maalmeedka mid dhib badan. Dadka dhalinyarada ah waxaa laga yaabaa inuu dhibkani yaxyax geliyo. Waxaana laga yaabaa inay ka baqaan inay dadku ogaadaan. Waxaana sidoo kale laga yaabaa inay qabaan kharashka dheeraadka ah ee dhaqitaanka. Waxay noqon kartaa wax xeelad badan inaad habeen guriga ka maqnaato ama sariir la wadaagto qof kale ama qol. Welwel weyn wuxuu yahay waxay u tahay sariir-qoyntu xiriirka shakhsiyeed ee kuu dhow.

CAAWIMAAD MA LOO HELI KARAA SARIIR- QOYNTA?

Caawimaada wanaagsani waxay tahay inaad HELI KARTID caawimaad. Dib u eegid taxadar badan iyo daaweyn, sariir-qoynta badanaa waa la daaweyn karaa, xitaa haddii daaweyn hore aysan dhicin.

Xitaa markaan la daaweyn karin,waxaad yareyn kartaa astaamaha oo aad ka dhigi kartaa sariirta mid qalalan.

WAXA KU SABAB A SARIIR-QOYNTA DADKA DHALINYARADA WAAWEYN?

Qoynta sariirta waxaa sababa isku darka saddex waxyaalood:

- jirka oo sameeyaa cadad fara badan oo kaadi ah habeenkii;
- kaadiheysta oo keydin karta oo kaliya caddad yar oo kaadi ah habeenkii; iyo
- aadan awoodin inay si buuxda uga toosaan hurdada.

Qaar ka mid ah dhalinyarada waaweyn waxaa laga yaabaa sidoo kale inay jiraan waxoogaa isbedelka shaqada kaadiheysta ah oo joojiya buuxinta iyo faaruqinta caadiga ah ee kaadida maalintii.

10 SARIIR- QOYNTA QOFKA WEYN EE DHALINYARADA AH

Daraasada cilmi barista ee aduunka oo dhan micnaheedu waxaa weeye inaan hadda ognahay wax badan oo ku saabsan waxyaalaha sababa sariir-qoynta, sida:

- sariir-qoynta waxay la socon kartaa qoysaska qaarkood;
- kaadiheysaha qaarkood ma heyn karaan kaadi fara badan maalintii tanina waxay waxay sababi kartaa dhibaatooyinka habeenkii;
- kaadiheysaha qaarkood si buuxda uma faaruqaan marka musqusha la aado, taas micnaheedu wuxuu yahay kaadidu ku jireysaa kaadiheysta;
- kelyaha qaarkood waxay sameeyaan caddad badan oo kaadi ah kana badan ah tan caadiga ah ee habeenkii; iyo
- Ka qaadashada cusbo badan ama kaalshiyam cuntooyinka iyo cabitaan ayaa bedeli kara shaqada kelyaha.

MA JIRI KARAAN SABABO KALE OO SARIIR QOYNEED?

Waxyaalo kale ayaa ka dhigi kara wax adag kontoroolida sariir-qoynta, sida:

- caloosha oo ku fadhida;
- infekshinka kelyaha ama;
- kaadiheysta;
- cabbida cabitaan fara badan oo leh kafeyn iyo/ama aalkolo;
- isticmaalka daawooyinka qaarkood iyo daawooyinka sharci darada ah; iyo
- Xasaasiyada ama adenoids balaadhay iyo qumanka xira sanka ama hawa mareenada sare habeenkii.

SIDEE BAA LOO CAAWIN KARAA SARIIR- QOYNTA?

Daraasad ayaa horseeday noocyo cusub oo daaweyn ah. Maadaama sariir-qoynta dhalinyarada waaweyn ay noqon karto mid ka dhib badan tan carruurta, waa inaad la hadashaa aqoon yahan caafimaad oo leh tababar khaas ah dhibaatooyinka kaadiheysta. Sida dhakhtarka, fiisiyoteri yaqaanka ama kalkaalisada la taliyaha ceshadka kaadida iyo saxarada. markaad aragto aqoon yahankan caafimaadka , dhibka dib ayaa loo eegayaa waxaana la sameyn doona jeegareynta jireed iyo waxoogaa baaritaano kale ah. Hal baaritaan waxaa laga yaabaa inuu jeegareeyo socodka kaadidaada (adoo si gaar ah ugu kaadshaya musqul). Baaritaan kale wuxuu jeegareynayaa inay kaadiheystaadu si sax ah u faaruqdo. Waxaa sidoo kale laga yaabaa in lagu weydiiyo inaad ku sameyso xusuus qorka kaadiheysta guriga.

Daaweyntu waxay ku xirnaan doontaa waxa lagu helay jeegareyntaas, laakiinse waxay noqon kartaa:

- daaweynta calool fadhiga iyo infekshinka kaadiheysta;
- daawooyinka ama ta laysku buufiyo si loogu xoojiyo ilaa intay heyn karto kaadiheystaadu, ama in lagu yareeyo ilaa inta kaadi ah ee habeenka la sameeyo;
- tababarka lagu kontoroolayo sida ugu fiican ee kaadiheystu u keydiso ee ay u faaruqiso kaadida;

- isticmaalka alaarmiga ee dhawaaqa marka sariirtu qoydo. Tani waxay noqon kartaa mid faa'iido u leh dhalinyarada waaweyn iyo sidoo kale carruurta laakiinse waxaa laga yaabaa inaysan noqon waxa ugu horeeya ee laysku dayo.
- iskudar qaar ka mid ah daawooyinka kore; iyo
- Isticmaalka alaabta ceshadka kaadida iyo saxarada si loo ilaaliyo sariirta iyo maqaarka, in la yareeyo urta iyo in la kordhiyo raaxada inta daaweyntu ay socoto.

Daaweyntu waxay qaadan kartaa dhawr bilood inay ku shaqeyso. Haddii aad qaadato daawada oo kaliya ama isticmaalka alaarmiga hadda iyo ka dib, waxaa laga yaabaa inaysan dhammaan shaqeyn. Qaar ka mid ah waxyaalaha kordhi kara fursada ah inaad mar kale qalalnaato:

- rabitaanka inaad hagaagto;
- in la kormeero daaweyntaada; iyo
- Dadaal badan siinta si aad u sameyso isbedelo meesha lagugu weydiiyey.

marka sarriirqoyntu aanay soo fiicnaan, ma aha qaladkaaga. xaalladaan, waa in aad aragtaa dhakhtar sameeyaa dib u eegid wanaagsan.

CAAWIMAAD RAADSO

Noloshu way u soo fiicnaan kartaa dadka dhalinyarada ah ee waaweyn ee sariir-qoynta qaba. Sidaa daraadeed xitaa haddii ay adiga laftigaaga kugu adag tahay, hadda waa markaad caawimaad doonan lahayd.

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

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