An Australian Government Initiative

SOMALI

QALIINKA LOOGU TALAGALAY DHIBAATOOYINKA KONTOROOLKA KAADIHEYSTA EE DUMARKA

Dumar badan ayey ka daadataa kaadidu ama isqooya nafsadooda markay qufacaan, hindhisaan ama jimicsadaan (tan waxaa layiraahdaa **ceshad kari waynta welwelka leh**). Meesha ay jirto daaweyn badan oo marka hore laysku deyi karo, dumarka qaarkii waxay u baahan yihiin qaliin in lagaga sameeyo dhibkaan.

MAXAA SAB ABA KONTOROOLKA DHIBAATOOYINKA KAADIHEYSTA?

Dhibaatooyina kontoroolka kaadiheysta waxaa badanaa sababa waxyeelada muruqyada sagxada miskaha iyo unugyada taageera iyaga.

Sagxada miskaha waxay ka sameyn san tahay duuduubka muruqyada iyo unugyada kale. Duuduubkaan way fidaan sida daldalan oo ku hareeraysan kaadiheysta iyo ferjiga laga bilaabo dabagebinta xagga danbe ilaa lafta gumaarka ee xagga hore. Muruqyada sagxada miskaha waxay qabtaan waxyaalo badan, sida:

- caawimaada si loo daboolo kaadiheysta, ferjiga (marinka hore) iyo galka (marinka danbe); iyo
- Caawi si aad u heyso kaadiheysta, uterus (ilmogaleenka) iyo caloosha meeshooda caadiga ah.

Waxaad ogaan kartaa wax badan oo ku saabsan muruqyada sagxada miskaha ee warqada “hal saddexdii Dumar ahba ee weligoodba dhalay ilmo ayaa Isqooya”. Dhibaatooyinka kontoroolka kaadiheysta waxay ka bilaabi karaan marka muruqyada sagxada miskaha ay daciifiyaan iyadoo:

- aan muruqyada aysan ahayn kuwo firfircoon;
- uur yeelashada iyo ilmo dhalida;
- caloosha oo fadhida;
- miisaankaaga oo badan;
- wax culus qaadida;
- qufuca socda wakhti dheer (sida qufaca sigaar cabaha ama neefta); ama
- Gaboobida.

SIDEE BAA LOO DAAWEYN KARAA DHIBAATADA KONTOROOLKA KAADIHEYSTA?

Warka fiicani wuxuu yahay in dumarka badidiisu ay si fiican u kantarooli karaan kaadiheystooda iyagoo ku xoojinaya muruqyada sagxada miskahooda tababar. Warqada ah “Tababarka Muruqyada Sagxada Miskaha ee loogu talagalay Dumarka” waxay kuu sheegaysaa sidii. Dhakhtarkaaga, fiisiyoteri yaqaan ama kalkaalisada la talliyaha ceshadka kaadida oo sidoo kale awoodi doona inay ku caawiso.

QALIINKA LOOGU TALAGALAY DHIBAATOOYINKA KONTOROOLKA KAADIHEYSTA EE DUMARKA

GOORMA AYAA LOO BAAHAN YAHAY QALIINKA?

Dumar tiradoodu aad u yar tahay habka aadka u sahlan ayaa ku guuldareysan kara inuu ka caawiyo kontoroolka kaadiheysta, iyo kaadida da'aysa ayaa ka dhigi kara nololshooda mid dhib badan. Xaaladahan waxaa laga yaabaa in loo baahdo qaliin. **Qaliinka waa inuusan weligiis noqon doorashada ugu horeysa**. Dhammaan qaliimada waxay leeyihiin khataro. Waa inaad kala hadashaa khatarahan dhakhtarka qaliinkaaga.

WAA MAXAY QALIINKA UGU CAAMSAN?

Waxaa jira hadda siyaalo lagu xiro karo sharooto sayntetig ah gudaha si ay u taageerto qoorta kaadiheysta. Sharootooyinkan waxay shaqeeyaan 10kiiba 8 ilaa 9 ka mid ah markay tahay taageero la'aanta qoorta kaadiheystu waxa sababay kontoroolka xun ee kaadiheysta. Noocan qaliinka ah waxaa lagu sameyn karaa suuxin guud ama mid gaar ah oo meesha la qalayo ah. Badanaana waa qaliin maalmeed kaliya.

WAA MAXAY FURSADO KALE?

Burch colposuspension wuxuu isticmaalaa toliinmo lagu sameeyo gudaha si uu u noqdo wax ka taageera qoorta kaadiheysta. Waxaa la sameyn karaa iyadoo la isticmaalayo jeexid ama dalool muhiim ah oo qaliin.

Waxyaalo lagu duri karo oo ah qaabka jel (gel) ka ayaa sidoo kale lagu shubi karaa iyo hareeraha qoorta kaadiheysta si laysugu soo dhaweeyo oo ay si wanaagsan isu xirto. Jelkan uma shaqeeyo sidoo kale ama ma jiro inta qaliimada kale oo kale, laakiinse waa kuwo sahlan oo aysan u ekeyn inay wax dhib ah keenaan. Mar labaad, waa inaad kala hadashaa khataraha qaliinka dhakhtarkaaga.

MIYEY JIRAAN WAX CUSUBI?

Waxaa jirta daraasad cilmiyeed socota oo ku saabsan siyaalaha loo daaweeyo ceshad la'aanta kaadida. Waxay noqon doontaa wakhti uun ka hor intaynaan ogaan haddii daaweynta cusubi ee la sameeyey ay faa'iido yeelan doonto.

QALIINKA LOOGU TALAGALAY DHIBAATOOYINKA KONTOROOLKA KAADIHEYSTA EE DUMARKA

MAXAAD WEYDIIN DOONTAA DHAKHTARKAAGA QALIINKA?

Ka hor intaadan ogolaan qaliinka, waa inaad si buuxda ugala hadasha dhakhtarkaaga qaliinka. Waxaad sameysaa liiska su'aalaha aad dooneysid inaad weydiiso. Kuwani waxay dabooli karaan:

- waa maxay sababta qaliinka noocan ah laguugu doortay;
- sida ugu wanaagsan ee uu u shaqeynayaa waa side;
- waa maxay faahfaahinta qaliinka;
- Waa maxay dhibaatooyinka dhacaa, labadaba wakhti gaaban iyo wakhti dheer;
- dakhar noocee ah ayey ka tegayaan, xannuun noocee ayaa ku qaban doona;
- wakhti intee le'eg ayaad u baahan doontaa inaad qaadato;
- ilaa intee ayey igu kaceysaa; iyo
- Saameyntu intee in le'eg ayey qaadaneysaa?

CAAWIMAAD RAADSO

Kalidaa ma tihid. Kontoroolka xun ee kaadiheysta waxaa lagu daaweyn karaa ama si fiican loogu maareyn karaa haddii la daaweeyo.

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.

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

Ogow waxa fursadahaagu yihiin si aad u daaweyso dhibaatooyinka kontoroolka kaadiheysta.

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