



NOCTURIA- AADIDA MUSQUSHA HABEENKII

WAA MAXAY NOCTURIA?

Nocturia waa marka qofka uu u tooso inuu habeenkii kaadsho. Haddii tani dhacdo wax ka badan laba jeer habeenkii, waxay noqon kartaa dhib.

Nocturia waxay caam ku tahay dadka waaweyn. Waxay sababi kartaa dhibaatooyin nolol maalmoodkooda. Waxay dhibi kartaa hurdadaada waxayna khatar kuu gelin kartaa dhicitaano, haddii soo kacdo iyadoo muqdi ah si aad u kaadido. Sidoo kale, markaad toosaysid, waxaa laga yaabaa inaad awoodin inaad hurdada ku noqon karin ka dibna waxaa laga yaabaa in aadan u shaqeynin isla si maalintii. Waxaa laga yaabaa inaad seexato maalintii ka dibna aadan awoodin inaad si fiican u seexato habeenkii. Isbedeladan oo kale ah ee qaabka hurdadaada waxaa xitaa laga yaabaa inay hurdadaada sii xumeeyaan. Waxaa laga yaabaa inaad aad uga warqabtid buuxinta kaadiheystaada saadaraadeedna aad dareento inaad doonto inaad marmar badan doonto inaad kaadido.

Toosida hal mar ama wax ka badan habeen kasta si aad u kaadiso way kordheysaa markaad sii weynaataba. Waxaa la ogaaday in labadii dumar ahba hal iyo saddexdii ninba laba, da'doodu tahay 50 ilaa 59 sanno ay dhib ku qabaan Nocturia. Xitaa waa wax caam ku ah isla markaad sii weynaataba – tobankii dumar ahba toddoba, iyo tobankii ninba sagaal, ka weyn da'da ah 80 sanno waxay leeyihiin Nocturia.

WAA MAXAY SABABAHA CAAMKA AH EE NOCTURIA?

- dhibaatooyinka caamka ah ee kelyaha iyo wadnaha;
- canqowyada oo barara;
- qaadashada kiniiniga dareeraha wakhtiga habeenkii;
- cabida cabitaan fara badan, aalkohool iyo cabitaanka kafeynka (shaaha, kofeega iyo koolaha) ka hor intaadan sariirta aadin habeenkii;
- sonkorta sida xun loo kontroolay (Nooca 1 ama Nooca 2);
- Insipidus ka sonkorta (dhibka hormoonka dhifka ah ee sababa haraadka darran iyo kaadi la'aanta);
- bedelaada booska (adoo ka tegaya taagnaanta maalintii oo jiifsanaya habeenkii micnaheedu waxaa weeye dhiig badan ayaa maraya kelyaha, saa daraadeed kaadi badan ayaa habeenkii la sameeyaa);
- kaadiheysta xasaasiyada saa'iidka leh (sida infekshinka kaadiheysta);
- kaadiheysta firfircoonida saa'iidka ah (sida stroke ka dib);
- uurka;
- hurdo googo'an, sida musqul gelida inaad soo jeedo awgeed; iyo/ama
- Caloosha oo ku fadhida ama prostate balaartay ayaa caddaadin kara qoorta kaadiheysta oo aan u ogolaaneynin kaadiheystu inay si toos ah isu faaruqiso. Tani waxay sababi kartaa kaadidu inay dhibic dhibicdo ama si xooggan u socoto.



NOCTURIA- AADIDA MUSQUSHA HABEENKII

Dadka dhalinyarada ah ee caafimaadka qaba, hormoon la yiraahdaa hormoonka antidiuretic oo ka joojiya kelyaha inay sameeyaan kaadi badan inta la hurdo. Da'da awgeed, jirku wuxuu sameeyaa waxyar oo ka mid ah hormoonkan, saa daraadeed kelyaha ayaa sameeya ilaa intaas ama xitaa wax ka badan oo kaadi ah inta la hurdo isla siday u sameeyaan maalintii. Tan micnaheedu waxaa weeye kaadiheystu waxay u baahan doontaa in badanaa la faaruqiyo habeenkii.

Ogow: Qaarkii waxay u maleynayaan haddii ay yareeyaan inta biyo ah ee ay cabaan maalintii inay jari karaan dhibaatooyinka habeenkii. Tani sax ma aha. Adoon cabitaan kugu filan cabin ayaa sababi karta dareere la'aan iyo caloosha oo ku fadhiisata. Waxay sidoo kale ka dhigi kartaa kaadida mid aad u xoog badan. Tani waxay waxyeeli kartaa kaadiheysta oo ay ka dhigeysu inaad u baahato musqusha tegideeda marmar badan. Cabitaan la'aanta biyo kugu filan waxay sidoo kale isu soo ururin kartaa muruqyada kaadiheysta saadaraadeed kaadiheystu si ayan u heyn kaadi badan, oo keenta baahida ah inaad u kaadido habeenkii xitaa si daran.

SIDEE BAAD KU OGAANEYSAA INAAD QABTO NOCTURIA?

Waa inaad la hadashaa dhakhtarkaaga haddii aad u maleynayo inaad qabto Nocturia. Waxaa laga yaabaa inaysan ahayn dhibaato sahlan oo caafimaad.

Si aad u ogaatid intaa wax ka sii badan oo ku saabsan Nocturia, waxaa laga yaabaa inuu dhakhtarkaagu ku weydiiyo wax ku saabsan:

- caafimaadkaagii hore;
- dhibaatooyinka kaadiheysta;
- daawooyinka aad qaadata (sida, wakhtigaad qaadata kiniiniga dareerahaaga), iyo
- Hurdo googo'an.

DAKHTARKAAGA WAXAA SIDOO KALE LAGA YAABAA INUU:

- jeegareeyo haddii aad qabto wax ka mid ah waxyaalaha sababa Nocturia, sida kuwaas kor lagu soo sheegay;
- baaris ku same kaadidaada inuu jiro infekshinka kaadiheysta;
- ku weydiiyo inaad sameyso shaxda jeegareynta:
 1. waxaad cabtay, wakhtigaad cabtay iyo intaad ka cabto;
 2. goorma iyo inta kaadi ah ee aad kaadido;
 3. goortaad sariirta aado iyo wakhtigaad soo kacdo; iyo
 4. kuu sameeyo baaritaano sida baaritaanada kaadiheysta, kelyaha, kaadida iyo dhiiga.



NOCTURIA- AADIDA MUSQUSHA HABEENKII

SIDEE BAA LOO DAAWEYN KARAA NOCTURIA?

Waa muhiim in wax kasta oo sababa Nocturia la daaweeyo ama in lagu guddbiyo dhakhtarka takhasuska saxda ah leh.

Qaar ka mid ah daaweynta lagu talinayo waxay noqon karaan:

- jarida inta kafeyn ah iyo aalkolo ee aad cabto, badanaa intaadan sariirta aadin habeenkii;
- jeegareynta wakhtiyadaad qaadata kiniiniga dareeraha;
- u xirashada iskaalsaha dhaadheer si ay u taageeraan canqowyada bararsan;
- adoo nasanaya iyadoo luqahaagu kor u qaadan yihiin, galabtii, saacado yar;
- ku shidida iftiinka qubeyska musqusha (sida nalka habeenkii); iyo/ama
- Saarida commode ama baaldiga midabada dhalaalaya leh si loogu isticmaalo sariirta dhinaceeda.

Waxaa laga yaabaa inuu dhakhtarkaagu kuu qoro daawada sanku lagu buufiyo ama daawooyin si loo yareeyo inta kaadi ah ee aad sameyso habeenkii. Dhakhtarkaaga waxaa sidoo kale laga yaabaa inuu kuu guddbiyo dhakhtarka takhasuska leh oo kaala hadli doona daaweynaha kale. Tan waxaa laga yaabaa inay noqoto daawooyin daaweeya Nocturia ama daaweeya waxa sababa dhibka.

Qaar ka mid ah aqoonyahanada caafimaadka ee laga yaabo in lagu guddbiyo waxaa ka mid noqon kara fiisateribi yaqaanka ceshadka kaadida, kalkaalisada latalinta kaadi ceshadka, dhakhtarka kaadimareenka ama dhakhtarka kelyaha.



NOCTURIA- AADIDA MUSQUSHA HABEENKII

CAAWIMAAD DOONO

Haddii ay jiraan waxaad saluugsan tahay ama weydiimo ku saabsan Nocturia, la hadal dhakhtarkaaga xaafada, fiisoyoteri yaqaanka, ama kalkaalisada latalinta ceshadka kaadiga.

Haddii aad qabto wax su'aalo ah oo ku saabsan kontoroolka kaadida, waxaad la xiriiri kartaa:

Talo khabiireed ee Ceshadka-kaadida Qaranka Khadka Caawimada ee bilaashka ah:

- 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.

Caawimaad ka doono Nocturia maadaama la daaweyn karo.

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

