



# 10 BOOSKIISA KA DHICIDA (PROLAPSE)

## WAA MAXAY DURKIDA AMA SOO DHICIDA FERJIGU ( AMA UNUGA MISKAHA)?

Unugyadaada miskaha waxaa ka mid ah kaadiheysta, uterus (ilmogaleenka) iyo xiidmaha (marinka dambe). Unugyadan waxaa meesha ku haya unugyo layiraahdo “fascia” iyo “seedo”. Unugyadani waxay caawiyaan unugyadaada miskaha dhinaca gidaarka lafaha xigta ee miskaha waxayna ku hayaan gudaha miskahaaga. Muruqyadaada sagxada miskaha sidoo kale waxay ka hayaan unugyadaada miskaha xagga hoose. Haddii fascia iyo seedaha ay jeexmaan ama loo kala jiido sabab kasta oo muruqyada sagxada miskahaagu daciif tahay, ka dib unugyada miskahaagu (kaadiheystaada, uterus ama rectum) waxaa laga yaabaa inaan lagu heynin meeshii saxda ahayd waxaana laga yaabaa inay soo cadaadiyaan ferjiga (marinka dhalmada).

## WAA MAXAY CALAAMADAHA PROLAPSE-GU?

Waxaa jira calaamadu yar oo laga yaabo inaad qabto prolapse. Calaamadahan waxay ku xiran yihiin nooca prolapse iyo inta taageerada unuga miskaha ee aad lumisay. Wakhtiga ka horeeya, waxaa laga yaabaa inaad ogeyn inaad qabto prolapse, laakiinse dhakhtarkaaga ama kalkaalisada waxaa laga yaabaa inaad awoodo arkida soo dhicida ama durkida markaad sameyso baaritaanka joogtada ah ee pap test.

Marka waxa soo durkay ama soo dhacay uu aad u hooseeyo, waxaa laga yaabaa inaad ogaatid waxyaalahan sida:

- dareen xooggan ama jiiditaanka ferjiga;
- wax “hoos u soo dhacaya” ama buro ferjiga gudihiisa ku jirta;
- buro ka soo baxeysa ferjiga gudihiisa, oo aad aragto ama aad dareento markaad ku jirto qubeyska ama aad qubeysaneyso;
- xannuunka dhibaatooyinka galmada ama dareen yar;
- waxaa laga yaabaa inaysan kaadiheystaadu u faaruqin, ama socodka kaadidaadu inuu noqdo mid daciif ah;
- infekshinka kaadida waxaa laga yaabaa inay soo noqnoqdaan; ama
- Waxaa laga yaabaa inay kugu adkaato inaad faaruqiso calooshaada.

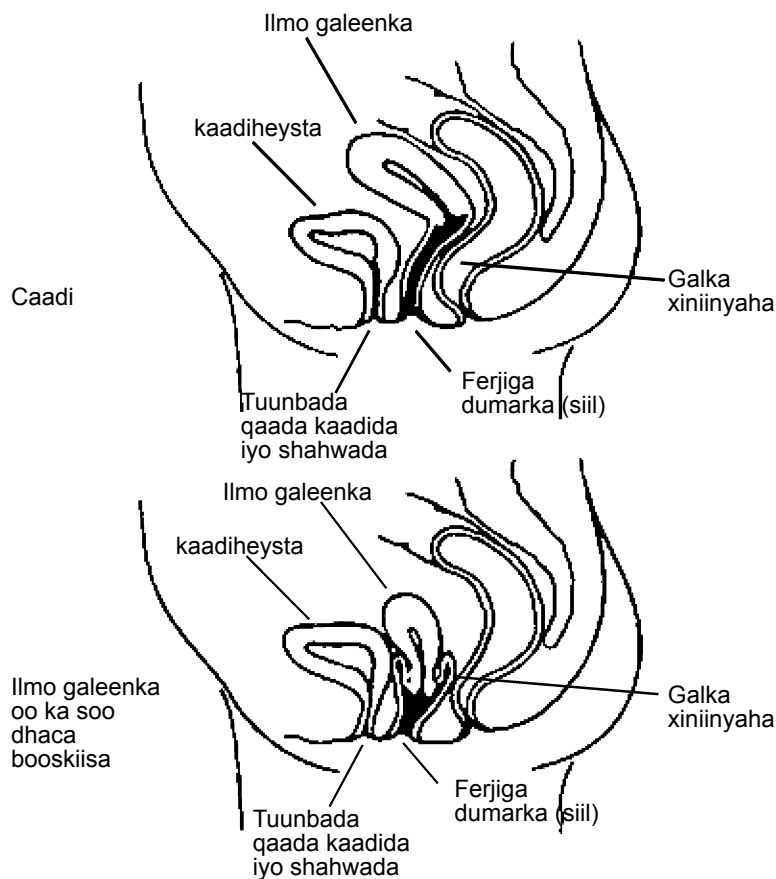
Calaamadahan waxay sii xumaan karaan marka ugu danbeysa waxaana laga yaabaa inaad ka fiicnaato markaad jiipto. Haddii soo dhaco jirkaaga bannaanka uga soo baxo. Waxaa laga yaabaa inaad dareento xannuun oo dhiig kaa yimaado islamarka prolapsed-gu xoqo kastuumahaaga.

# 10 BOOSKIISA KA DHICIDA (PROLAPSE)

## MAXAA SABABA PROLAPSE?

Unugyada miskaha waxaa ku hayaa gudaha miskaha fascia caafimaad qaba oo xooggan. Waxaa kor u haya oo hoos ka haya muruqyada sagxada miskaha oo u shaqeeya sidii xejiyaha muruqa oo adag. Haddii unugyada taageeridu (fascia iyo seeduhu) ee haya kaadiheysta, uterus iyo mindhicirka meel gudaha ah ee miskaha gudahooda ay daciif yihiin ama la waxyeelleeyey, ama haddii miskaha sagxada muruqyada ay daciif yihiin oo debceen, ka dib soo durkida ayaa dhici doonta.

Ilma dhalida ayaa ah waxa ugu weyn ee sababa soo dhicida. Xagga hoose ee ferjiga, ilmaha ayaa kala bixin kara oo jeexi kara unugyada taageerada iyo muruqyada sagxada miskaha. Dhalitaano badan ee aad ka dhasho ferjiga waxaad aad ugu dhow dahay inaad yeelato soo dhicid ama durkid waxa laga hadlaaya meeshii ka durkaan.



Waxyaalaha kale ee hoos u caddaadiya unugyada miskaha iyo muruqyada sagxada miskaha ee horseedi kara inay timaado prolapse waxay yihiin:

- qufaca socda ilaa wakhti ( sida qufaca qofka sigaarka caba ama neefta);
- wax culus qaadida; iyo
- Caloosha oo ku fadhiisata iyo docoshada si aad u faaruqsid caloosha.

# 18 BOOSKIISA KA DHICIDA (PROLAPSE)

## NOOCYADEA PROLAPSE-GA

Unugyada miskaha waxaa laga yaabaa inay ka soo muuqdaan derbiga hore ee ferjiga (oo loogu yeero cystocele [sis-o-seal]), oo maraya derbiga danbe ee ferjiga (oo loogu yeero rectocele [rec-to-seal] ama an enterocele (enter-o-seal]) ama uterus waxaa laga yaabaa inuu hoos ugu soo dhaco ferjigaaga(uterine prolapse). Hal unug wax ka badan ayaa laga yaabaa inuu ka soo baxo ferjiga.

## YAA U BADAN IN UU QAADO SOO DHICID AMA DURKID?

Soo Dhicidu waxay u muuqataa inuu ku dhaco qoysaska. Wuxuu aad ugu dhaw yahay inuu yimaado dhalma deynta ka dib ama haddii miisaankaagu saa'id yahay. Laakiinse wuu ku dhici karaa dumarka dhalinta yar ka dib markay ilmo dhalaan.

- Waxaa laga fekaray in dumarka badhkii ee dhalay ilmaha ay leeyihiin heer ilaa waxoogaa ah oo ah prolapse- iga unuga miskaha, laakiisne mid ka mid ah shantii dumar ahba ayaa caawimaad doonata.
- Soo dhicidu waxay kaloo ku dhici kartaa dumarka aan wax carruur ah dhalin, badanaa haddii ay qufacaan, ay musqusha ku docdaan, ama ay qaadaan xamuul culus.
- Xitaa qaliinka ka dib si loo kabo prolapse-iga, hal ka mid ah saddexdii dumar ahba prolapse-ga ayaa mar labaad ku dhacaya.
- Soo dhaca ama durkidu waxay sidoo kale ku dhici kartaa dumarka ilmagaleenka laga saarey (waxaa looga jeedaa, kuwa lagu sameyey hysterectomy), lacala haddii xaalladu sidaan tahay, xagga kore ee ferjiga (vault) ayaa booskeedii ka dhaqaaqi kara.

## MAXAA LA QABAN KARAA SI LOOGA HORTAGO SOO DHICID AMA GOOB KA DURKID?

Aad ayey uga fiican tahay in laga hortago prolapse meeshii laysku deyi lahaa in la kabo! Haddii wax dumar ah oo goyskaaga kuu dhow ay qabtay prolapse, aad baad khatar ugu jirtaa waxaanad u baahan tahay inaad aad isugu daydo inaad raacdo tallada halkan lagugu siiyey.

Soo dhicida waxay timaadaa unugyada miskaha oo daciifa awgood iyo muruqyada sagxada miskaha waxaad u baahan tahay inaad xoojiso sagxada muruqyada miskaha adoon u eegeynin da'daada.

Muruqyada sagxada miskaha waxaa lagu xoojin karaa tababar ku haboon (Eeg warqada "Tababarka Muruqyada Sagxada Miskaha ee Dumarka loogu talagalay"), waxaa muhiim ah inuu jeegareeyo tababarka muruqyada sagxada miskahaaga khabiir sida fiisiyoteriba sagxada miskaha ama kalkaalisada ah la talliyaha ceshadka kaadida. Khabiiradan waa dadka ugu fiican ee kaa caawin kara inaad qorsheyso barnaamijka tababarka muruqyada sagxada miskaha si uu ugu haboonaado baahidaada.



# 10 BOOSKIISA KA DHICIDA (PROLAPSE)

## WAXAA LA SAMEYN KARAA IN LAGU DAAWEYO SOO DHICIDA AMA BOOS KA DURKIDA MAR HADDII UU DHACO?

Soo dhicida waxaa loola wax lagu qaban karaa si sahal ah ama qaliin - waxay ku xiran tahay heerka soo dhicida.

### Tallaabada ugu sahlan

Soo dhicida badanaa badanaa waa la daaweyn karaa qaliin la'aan, muhiim ahaan heerarka ugu horeeya intuu ku jiro, iyo marka prolapsed-gu uu wax yar yahay. Tallaabada ugu sahlan micnaheedu wuxuu noqon karaa:

- tababarka muruqyada sagxada miskaha ee loo qorsheeyey baahidaada khaaska ah, oo leh tallada fiisiyoterabiga sagxada miskaha ama kalkaalisada ah la talliyaha ceshadka kaadida;
- barashada wixii sababay prolapse-ga iyo sameynta isbedelada nololeed ee loo baahan yahay;
- yeelashada caaddada kaadiheysta iyo mindhicirka wanaagsan si aad isaga ilaalisid docoshada (eeg warqada "Caaddada Wanaagsan ee Kaadiheysta ee Qofwalba loogu talagalay"); iyo
- Qaadashada pessary (qalab balaastig ah ama rabar oo le'eg ferjigaaga) oo si taxadar leh oo cabiray loona geliyey ferjiga si uu u siiyo taageero gudaha ah ee unugyadaada miskaha (sidii wax xoojinaya oo kale) meeshii qaliin laga sameyn lahaa.

### Tallaabada qaliinka

Qaliinka waa la sameyn karaa si loo kabo meesha dilaacday ama kala baxday ee seedaha iyo fascia. Qaliinka waa lagu sameyn karaa ferjiga ama caloosha. Marmarka qaarkood waxaa la geliyaa mesh khaas ah xagga hore ama danbe ee derbiga ferjiga si loo xoojiyo haddii uu daciif yahay ama jeexan yahay. Isla marka jirku uu boqsanayo, mesh wuxuu ka caawinayaa sameynta unugyo xooggan oo siinaya taageero badan marka loo baahan yahay.

### Qaliinka ka dib

Si looga hortago prolapse –gu inuu dib u soo noqdo, waa inaad hubisaa in adigu:

- yeelo tababar khabiirnimo si aad u hubiso in muruqyada sagxada miskuhu ay shaqeeyaan si ay u taageeraan unugyadaada miskaha;
- ha doconin markaad mindhirkaaga isticmaaleyso (eeg warqada 'Caaddada Kaadiheysta Wanaagsan ee Qofwalba loogu talagalay');
- miisaankaaga ha ahaado ilaa xadka saxda ah ee dhererkaaga iyo da'daada;
- barro siyaalaha ammaanka leh ee wax loo qaado, oo ay ka mid yihiin la wadaagida qof kale qaadida xamuulka culus;
- dhakhtarkaaga arag haddii aad leedahay qufac aan kaa tegaynin; iyo



# BOOSKIISA KA DHICIDA (PROLAPSE)

- Arag dhakhtarkaaga haddii waxyaalaha sahlan ay u muuqdaan inaysan fiicnaynin.

Shaxda dib ayaa loo daabacay ogolaanshaha naxariista leh ay bixiyeen Caafimaadka Dumarka Queensland oo dhan ee warqada xaqiiqda ee soo dhaca ferjiyada. [www.womhealth.org.au](http://www.womhealth.org.au)

## CAAWIMAAD DOONO

Soo dhaco waa caam. Ma tegayo haddii aad isilowskiisid, caawimaadna waa la helayaa. Natiijada ugu fiican caawimaad ka doono dhakhtarkaaga, fiisoyoteriga ama kalkaalisada la tallinta kaadida ceshadka oo kaala talin doona adiga sida ugu fiican ee aad ula macaamili karto prolapse, adiga uun.

Haddii aad qabto wax su'aalo ah oo ku saabsan prolapse- ama ku saabsan kontoroolka mindhicirka iyo kaadiheysta, waxaad la xiriiri kartaa:

La talliyayaasha Khabiirada ah ee Khadka Taleefanka Qaranka ee Ceshadka Kaadida:

- 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](http://www.bladderbowel.gov.au)

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

**Ha is-ilaawsiin calaamadaha soo dhicida. Doono caawimaad.**

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

