TABABARKA KAADIHEYSTA

Ujeedada tababarka kaadiheystu waxaa weeye in mar labaad lagaa caawiyo inaad hesho kontoroolka fiican ee kaadiheysta. Sidaas ayaa la sameeyaa adoo tababaraya kaadiheystaada inay heyso kaadi badan, iyadoo wax kaa daadaneynin ama cadaadiska doonitaanka inaad kaadido, si aad musqusha ugu tegi karto wakhtigii loo baahnaa.

GOORMAA LA ISTICMAALAA BARNAAMIJKA TABABARKA KAADIHEYSTA?

Haddii aad akhrisaneysid warqadan, waxaa laga yaabaa inaad ku qabto waxoogaa dhibaato ah kontoroolka kaadiheysta. Waxaa laga yaabaa inaad tagto musqusha badanaa oo ay kugu adkaato inaad heyso ilaa aad halkaas ka tegayso. Wakhtiyada qaarkood waxaa laga yaabaa in kaadi jidka musqusha kaaga sii daadato. Haddii aad u tagto dhakhtarkaaga ama la taliyaha ceshadka kaadida waxaa laga yaabaa inay kugu bilaabaan barnaamijka tababarka kaadiheysta si ay kaaga caawiso kontoroolka fiican ee kaadiheysta. Haddii aadan waxba ka qaban, waxaa laga yaabaa inay ka sii xumaato.

Kontoroolka xun ee kaadiheysta waxaa laga yaabaa inay tahay dhibaatooyin caafimaad awgood sida stroke, qanjirka prostate ka oo balaartay ama cudurka Parkinson, ama caaddada xun ee kaadiheysta oo wakhti dheer soo jirtay. Dadka qaarkii waxa sababay lama yaqaan.

WAA MAXAY CAADDADA KAADIHEYSTA EE CAADIGA AH?

Waa caadi inaad kaadido shan ama lix mar maalintii (24 saac) haddii aad cabto hal litir iyo bar ilaa laba litir (5 ilaa 7 galaas) maalintii. Waa caadi inaad faaruqiso kaadiheystaada markaad sariirta ka soo kacdo subixii, saddex mar maalintii, iyo intaadan habeenkii seexan. Isla marka dadku ay gaboobaan qaabkan waxaa laga yaabaa inuu isbedelo. Dadka waaweyni habeenkii waxay sameeyaan kaadi badan saa daraadeed waa inay kaadshaan marmar badan habeenkii marka loo eego inay kaadshaan maalintii.

Kaadiheysta caafimaadka leh waxay heysaa qiyaastii hal iyo badh ilaa laba koob oo kaadi ah (300 ilaa 400 militir) markaad soo jeedo iyo maalintii iyo qiyaastii afar koob (800 mls) habeenkii, ka hor intaadan u baahan inaad kaadido.

BARNAAMIJKA TABABARKA KAADIHEYSTA

Dhakhtarkaaga ama la taliyahaaga ceshadka kaadida ayaa ku weydiin doona inaad buuxiso shaxda kaadiheysta. Si aad tan u sameyso, wakhti kasta oo aad kaadido qor taariikhda iyo wakhtiga iyo inta kaadi ah ee aad dhigtay. Waxaad u baahan doontaa inaad tan sameyso maalmo yar si aad u ogaato intay kaadiheystaadu heyn karto iyo badanaa inta jeer ee aad u baahan tahay inaad faaruqiso.

Shaxda kaadiheysta waxaa laga yaabaa inuu sidaan u ekaado:

Wakhtiga	Intaad dhigtay	Faallo
5:00 subaxnimo	**250mls**	
7.30 subaxnimo	**70mls**	
9.15 subaxnimo	**160mls**	

Faallada, waxaad qori kartaa wixii kaadi ah ee kaa daatay (sida "wax yar baa iga daatay markaan musqusha u sii socday") ama dhibatooyin kale (sida "gubid" ama "xannuun").

Si aad u cabirto inta kaadi ah ee aad dhigeyso, waxaad dhigtaa weel (sida weelka jalaatada lagu keeno) baaquliga musqusha. Hadda ku fadhiiso musqusha isna debci, iyadoo cagahaagu sagxada yaalaan. Ku kaadi weelka. Markaad dhammeyso, cabir kaadida adoo ku shubaya jooga cabiraada. Ragga waxaa laga yaabaa inay doonayaan inay istaagaan oo ay si toos ah ugu kaadshaan jooga cabiraada.

Suufafka wax nuugga ayaa laga yaabaa in loo isticmaalo ogaansha inta kaadi ah ee kaa daadata maalin ilaa laba maalmood. Tan waxaa loo sameeyaa iyadoo lagu siinayo suufaf qalalan oo lagu miisaamay boorso balaastig ah. Markaad bedesho suufka qoyan dib ugu celi boorsada balaastiga ah ka dibna miisaan. Haddii aad ka goyso miisaanka suufka qalalan miisaanka suufka qoyan, waxaad arki kartaa ilaa inta kaa daadatay sababtoo ah halkii mililiter ee kaadi ahba wuxuu miisaankiisu yahay hal garaam.

Sidan oo kale:

Suufka qoyan	**400 garaam**
Suufka qalalan	**150 garaam**
Miisaanka u dhaxeeya	**250 garaam**
Inta kaa daadatay	**250 mls**

YAA KAA CAAWIN DOONA BARNAAMIJKA TABABARKA KAADIHEYSTAADA ILAA INTEEBAYSE QAADANEYSAA?

La taliyaha ceshadka kaadida ama fiisiyoteribiga ayaa heli kara natiijada ugu wanaagsan iyagoo kuu sameynaya barnaamijka ku haboon baahidaada.

Aqoonyahanadan caafimaadka waxaa laga yaabaa inay joogaan rug caafimaad oo gaar ah ama lagala xiriiro isbitaalada dawlada iyo adeegyada caafimaadka bulshada halkaas oo adeegu yahay bilaash. Khadka taleefanka Qaranka ee Ceshadka Kaadida (Wecitaan bilaasha ah 1800 33 00 66) ayaa ku caawinaya haddii aadan hubin sidii aad uga heli lahayd mid goobtaad degan tahay.

Barnaamijyada badidooda waxay qaataan saddex bilood waxaana laga yaabaa inaad kulamo la yeelato la taliyahaaga ceshadka kaadida toddobaad kasta ama labadii toddobaad ee kasta. Waxay ku bari doonaan siyaalaha aad kaadi badan ugu heyn karto kaadiheystaada.

QAAR KA MID AH WAXYAALAHA FAA'IIDADA LEH EE AAD KA BARAN DOONTO BARNAAMIJKA

La taliyaha ceshadka kaadida ayaa ku bari doona sidii loo isticmaali lahaa muruqyada sagxada miskaha. Muruqyadani waxay taageeraan kaadiheystaada iyo urethra (tuunbada bannaanka uga qaada kaadida kaadiheysta) iyo caawimaada dib u celinta rabitaanka xooggan ee ah inaad kaadido. Tani waxay kuu ogolaaneysaa inaad heyso ilaa aad musqusha ka gaadho.

Wakhti ka dib, waxaad baran doontaa sidii aad u cabi lahayd wax badan, ilaa aad ka cabi karto inta u dhaxeysa hal iyo badh ilaa laba litir (5 ilaa 7 koob) 24 saac ee kastaba. Sidaan kaadiheystaada waxay si tartiib ah u baraneysaa inay kala baxdo si ay u heyso kaadi badan. Si lagaaga caawiyo sidii aad ula socon lahayd ilaa intaad cabto maalin kasta, waxaad u baahan doontaa inaad ogaatid ilaa intuu qaado bakeerigaagu ama koobkaagu. Bakeeriyadu waxay heyn karaan laga bilaabo 120 ilaa 180 mls meesha ay koobabku ay heyn karaan 280 ilaa 300mls ama wax ka badan.

Waxaad sidoo kale baraneysaa sida caloosha oo ku fadhida iyo docoshada marka calooshu ku socoto ay u kala bixin karto muruqyada sagxada miskahaaga oo ay u sababi karto kaadiheysta kontoroolka xun. Si aad isaga ilaaliso calooshu inay ku fadhiisato, waxaad u baahan tahay inaad cunto ugu yaraan laba furuut ah iyo shan khudaar ah maalintii oo aad cunto rootiga leh fibre ka sare sidoo kale. Cabitaanka khafiifka ah ama kuwa leh kafeynta (shukulaatadda, cola, shaaha iyo kafeega) ayaa wareerin kara kaadiheysta oo kugu adkeyn kara adiga inaad heyso. Waxaad baraneysaa cabitaanada aad dooraneysid kaadiheystaada ee aan qaseynin.

MIYEY JIRI DOONAAN DIB U DHACYO?

Ha ka welwelin isbedelada yar yare e maalmeed ee kontoroolka kaadiheystaada – kuwani waa caadi. Qof kasta oo qaata barnaamijka tababarka kaadiheysta wuxuu yeelan karaa dib u dhac, marka astaamaha laga yaabo inay sii xumaadaan. Tan waxaa laga yaabaa inay dhacaan markaad:

- daashay ama burbursan tahay;
- aad leedahay infekshinka kaadiheysta (isla markiiba arag dhakhtarkaaga);
- aad welwelsan tahay ama caddaadis ku saran yahay;
- cimiladu ay qoyan tahay, dabeyl ama qabowdahay; ama
- aad xannuunsaneyso (sida hargabka ama durayga).

Haddii ay tani dhacdo, ha qalbi jabin, rajo wanaagsan la how oo sii wad iskudeyida.

CAAWIMAAD DOONO

Kalidaa ma tihid. Kaadiheysta kontoroolka xun waxaa lagu daaweyn karaa ama si ka fiican loogu maareyn karaa daawada saxda ah. Haddii aadan waxba sameyn waxaa laga yaabaa inay ka sii xumaato.

Ku wac La taliyayaasha Khabiirada ah ee Khadka taleefanka Qaranka ee Ceshadka Kaadida bilaash:

- 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.

Tababarka kaadiheystu wuu caawin karaa kontoroolka kaadiheysta.

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