



Calool fadhiga

Dhif u ah dhallaanka la naasnuujiyo uun

Calool fadhigu waa dhibaato ku badan carruurta. Carruur farabadan mararka ay xaaraan waxaa caadi ahaan u kala dhexeyn kara ilaa dhowr cisho. Si kaste ha noqotee, waa in aad calool fadhi u aragto saxarada adag in la soo saaro.

Sabiga la naasnuujiyo in ka badan ayay caadi ahaan maalintii xaaraan laakiin mararka qaar waxaa laga yaabaa in saxaro caadi ah oo jilicsan ay xaaraan toddobaadkiiba mar uun. Waxay iyagu xaaraan marar dheeraad ah haddii loo barbar dhigo sabiga dhalada lagu cuntaysiiyo. Tusaale ahaan, sabiga la naasnuujiyo waxay xaaraan 5 ilaa 40 jeer toddobaadkii halka sabiga dhalada lagu cuntaysiiyo ay ka xaaraan 5 ilaa 28 jeer toddobaadkii. Waxaa calool fadhiga weliba keeni karta marka la beddelo nooca caanaha ama cuntada dhalada ku jira.

Waxyaabo farabadan ayaa qayb ku leh oo suurto geliya in uu calool fadhigu yimaaddo laakiin sabiga iyo carruurta la siiyo cuntooyin isku dheellitiran caadi ahaan calool fadhi ma yeeshaan.

Booqdahaaga caafimaadka (health visitor) talobixin weydiiso. Marar dhif ah, calool fadhigu waxuu ka iman karaa cudur dahsoon, markaa haddii dhibaataadu ay xoogaa maalmo ah ku joogsan weydo, waxaa muhiim ah in aad kala hadasho Takhtarkaaga Guud (GP).

1.

Ilmahaygu calool fadhi ayuu yeeshaa.

2.

Ku tijaabi biyo aad karisay, oo aad qaboojisay inta u dhexeysa mararka aad cuntada siiso.

3.

Haddii dhibaataadu ay ku sii socoto la hadal booqdahaaga caafimaadka ama Takhtarkaaga Guud.

Booqdaha caafimaadku waxuu yiri

Si aad uga ilaaliso calool fadhiga oo aad uga hortagi karto soo noqodkiisa hubi in aad ilmahaaga siiso cunto isku dheellitiran oo ay ku jirto liil farabadan sida miraha, khudaarta, digirta la dubay iyo siiriyaalka quraacda ee badartu u dhan tahay. Annagu kuma talinayno buunshaha aanan laga shaqaynin (oo ku jira cuntooyinka qaarkood), kaasoo keeni kara dibbirka, daaca qurunka (dhuusada) waxuuna weliba yarayn karaa dhooqidda qaybaha yar yar ee nafaqada ee cuntada. Qaado cabbitaanno farabadan.

Dhallaanka la naasnuujiyo

Calool fadhigu aad ayuu dhif ugu yahay dhallaanka la naasnuujiyo uun, laakiin waa ku caadi dhallaanka caanaha budada ah la siiyo, ama la siiyo cunto adag. Booqdahaaga caafimaadka ama farmashiistahaaga weydiiso talobixin ku saabsan daawaynta. Hubi in aad budada caanaha dhalada ku qasayso qiyaasta biyaha ee sax ah. Cuntooyinka dhalada qaarkood waxaa si gaar ah loogu talagalay dhallaanka calool fadhi yar leh - booqdahaaga caafimaadka ayaa kaala hadli kara fursadaha adiga kuu diyaar ah.

Haddii aad ilmahaaga iminka siiso cunto adag markaa casiirka ama miraha laftigiisa ayaa ku filan si uu u dabciyo. Miraha, ay ka mid yihiin tufaaxa, cambaruudka iyo miraha madmadow ee prunes la yiraahdo, waxaa ku jirta maaddada sorbitol oo si dabiici ah caloosha u dhaqaajisa, taasoo mindhicirka intiisa hoose ka caawisa in uu biyaha xajisto, taasoo iyaduna markaa caawisa in xaarku uu jilicsanaado oo ay fududaato in la soo saaro. Dhallaanka yar yar wixii khuseeya, ka hubi dhanka booqdahaaga caafimaadka ka hor inta aadan u bilaabin wax aanan caano ahayn.

Isha: www.NCT.org.uk

Isha: Xeerasha machadka NICE (Machadka Qaran ee Heerka sare ee Caafimaadka) 2009, calool fadhiga carruurta