



Xanuunka dhegaha iyo cudurka qumanka

Waxaa loo baahan yahay in si taxaddar leh loo daryeelo dhegaha dhallaanka

Waxaa dhallaanka iyo socodbarada caadi u ah bukaanshaha ama jeermisyada dhegaha gala, kuwaasoo keeni kara xanuunka dhegaha. Waxay badi yeeshaan ka dib marka uu hargab ku dhaco waxayna mararka qaar keeni karaan xummad. Waxaa laga yaabaa in ilmuhu uu dhegihiisa jiidjiido, laakiin dhallaanku badi ma garanayaan meesha xanuunaysa, markaa way ooyaan uun waxayna caadi ahaan u muuqdaan in aanay raaxo qabin.

Toddobaadyada ugu horreeya dhallaanku waxay leeyihiin difaac dabiici ah oo ka celiya bukaanshaha ama jeermisyada - waxaa taas lagu xoojiyaa naasnuujinta. Wixii dhallaanka iyo socodbaradka khuseeya, waxay baktiiriyadu si ka fudud ugu kala gudubtaa sanko ilaa dhegaha. Bukaanshaha ama jeermisyada dhegahu xanuun ayay yeelan karaan waxaana laga yaabaa in ilmahaagu uu u baahan yahay oo keliya habsiin dheeraad ah iyo kiniinnada xanuunka joojiya (sida baarasatamoolka **aanan sonkor lahayn** ama ibuprofen) oo aad ka soo qaadan karto farmashiistaha. Waxaa laga yaabaa in ay bararaan qanjirrada ilmahaaga qoorta kaga yaalla - waxay taasi tahay habka uu jirku iskaga celiyo bukaanshaha ama jeermiska.

Cudurka qumanka (tonsillitis) - Xanuunka dhegahu waxuu weliba ka iman karaa cudurka qumanka (bararka qumanka). Waa nooc bukaansho ama jeermis oo si caadi ah u gala carruurta. Calaamadaha waxaa ka mid ah cune xanuun, xanuunka dhegaha, qufacid iyo xummad badan. Taasi ma aha cudur daran waxaanad u baahan tahay oo keliya in aad Takhtarkaaga Guud (GP) u tagto haddii calaamadaha cudur ay sii socdaan muddo afar cisho ka badan ama ay ka sii daraan oo ay yeeshaan xanuun daran, xummad aad u badan ama dhibaatooyinka neefsashada.

1.

Ilmahayga socodbaradka ah dhegaha ayaa xanuunaya laakiin sida kale wuu iska caafimaad qabaa.

2.

Miyaad ku tijaabisay baarasatamoolka aanan sonkor lahayn ama ibuprofen oo aad ka soo qaadan karto farmashiistahaaga? (Fiiri bogga 6 si aad u hesho talobixin ku saabsan sida loo isticmaalo).

3.

Bukaanshaha ama jeermisyada dhegaha gala intooda ugu badan iskood ayaa looga roonaadaa. La hadal Takhtarkaaga Guud haddii calaamadaha cudur aanay u muuqanin in ay soo roonaanayaan 24 saacadood ka dib, haddii ilmahaagu u muuqdo in uu xanuun badan qabo ama aad aragto dareere ka socda dhegta.

Si loo yareeyo bukaanshaha dhegaha

- Waxaa loo baahan yahay in si taxaddar leh loo daryeelo dhegaha dhallaanka.
- Weligaa qoriga cudbiga leh ha dhex gelinin dhegta ilmahaaga.
- Haddii uu xummad qabo waxaa laga yaabaa in uu dhukaygu ka soo daato.
- Dheg kaste u isticmaal suuf cudbi ah oo gooni ah, nadiif ah welibana qoyan si aad aayar ugu nadiifiso qaybta sare.
- Ka ilaali meelaha qiiqa leh.
- Ha isticmaalin dhibcaha ama saliidda dhegaha haddii uusan Takhtarkaaga Guud kuu qorin.
- Haddii ilmahaagu uusan weli wax maqli karin lix toddobaad ka dib markii uu bukaanshaha ama jeermiska lahaa, Takhtarkaaga Guud/booqdahaaga caafimaadka (health visitor) ayaa isaga u gudbin kara waaxda maqalka si maqalka looga baaro.

Baarista maqalka ee dhallaanka cusub

Dhallaanka iminka dhashay waa in dhammaantood loogu baaqo baaritaanka maqalka. Haddii maqalka ilmahaaga dhallaanka ah lagu baari waayo isbitaalka, ummulisadaada ama booqdahaaga caafimaadka weydiiso in ay ballan kuu qabtaan.

Waa maxay calaamadaha tilmaamaya bukaanshaha dheghu?

Calaamadu waxay weeyaan xummad, shucuur guud ahaan kacsan iyo xanuun ama raaxo darro. Waxaa laga yaabaa in dheghu ay casaadaan waxaana laga yaabaa in uu ilmahaagu iyaga jiidjiido maxaa yeelay dhib ayaa ka haysta. Waxaa xataa laga yaabaa in ay yeeshaan dheecaan malax u eeg, kaasoo ay weliba soo raaci karaan dhegta oo la moodo in ay xiran tahay ama maqalka oo naaqusma. Inkastoo bukaanshaha ama jeermisyada dhegaha gala intooda ugu badan laga boogsado iyagoon dhibaato xun keenin, haddana maqalka ayaa yara naaqusmi kara muddo gaaban (laba ilaa saddex toddobaad).

Isha: www.nhs.uk, NHS Choices.

Wac lambarka 0800 032 0102 ama booqo www.smokefree.nhs.uk