

# Veien videre – nyre

## Oversettelse til somali

# Wixii hadda ka dambeeya: kellida iyo ganaca (macluumaad kooban)

Waxa diyaariyay Aslaug Sjødal Myrseth, kaalkaaliye caafimaad, iyo Anna Varberg Reisæter, dhakhtarka kelyaha, 2003. Wax laga beddelay, Oslo universitetssykehus, Rikshospitalet, 2021.

### Dawooyinka difaaca jidhka yareeya

Dawooyinka hoos u dhigaya difaaca jidhku waxay muhiim u yihiin ilaalinta xubinta cusub ee aad heshay. Waa in aad markasta dawooyinka u qaadatid sida dhakhtarku kuu sheegay. Waa muhiim inaad ogaatid sida dawooyinku u shaqeeyaan iyo cilladaha ay keenaan.

Arrimahan ayaa kordhiya khatarta diidmada xubinta:

- Joojinta dawooyinka. Waxay keenaysaa in xubinta cusubi kaa xumaato oo aad weydo.
- In marinka caloosha-mindhicirku/xiidmuhu si wacan u nuugin dawada. Arrintani waxay dhici kartaa haddii aad matagtid ama shuban kugu dhaco kaddib marka aad dawada qaadatid. Haddii arrintani socoto wax ka badan hal maalin, la xidhiidh dhakhtarka kula socda si aad dawada uga qaadatid xididka dhiiga.
- In dawada laga qaadan waayo in sax ah, meel khaldan la dhigo ama xilli khaldan la qaato ayaa keeni kara in

jidhku diido xubinta, ugu yaraan waxa ka imanaya cillado aan loo baahnayn.


- In la qaato dawooyin ama dawooyin dhir ah oo saamayn ku yeelanaya habka jidhku u qaadanayo dawooyinka una dheefshiidayo dawooyinka la rabo inay difaaca jidhka hoos u dhigaan.

### Inta dawada laga qaadanayo

Dawooyinka lagu qoray iyo inta aad ka qaadanayso waa waxyaalo si gaar ah laguugu diyaariyay. Haddii aad dawada isku badisid waxa kugu iman kara cillado aan loo baahnayn, haddii aad dawada isku yaraysidna jidhka ayaa diidi kara xubinta. Waa laba arrin oo si taxadar leh la isugu miisaamayo, oo dhaktarka ayaa inta uu eego dhiiga lagaa qaaday, go'aamin doona inta aad dawada ka qaadanaysid.

### Xilliga

Adiga ayaa ka masuul ah inaad dawooyinka qaadatid xilli joogto ah si aad faa'idada ugu wacan uga heshid dawooyinka, iyo si natiijooyinka dhiiga la qaaday sax u noqdaan. Waxa aad heli doontaa macluumaad ku saabsan dhiiga la



qaadayo iyo xilliga aad dawooyinka ku qaadanayso cisbitaalka.

### **Miyaad hal mar ilowday inaad qaadato dawada difaaca jidhka yaraysa?**

---

Waxa aad samayn doonto haddii aad ilowdo dawooyinka waxa ay ku xidhan tahay nooca dawooyinka aad isticmaasho iyo inta uu le'eg yahay wakhtiga aad ilowday dawooyinka.

### **Marka aad ilowday Prograf/ Sandimmun/ CellCept/ Myfortic/ Certican:**

**0 - 4 saacadood kaddib qaadashadii subaxda**, isla markiiba qaado intii caadiga ahayd ee subaxda.

**4 - 8 saacadood kaddib qaadashadii subaxda**, isla markiiba qaado kala badh intii aad subaxda qaadan jirtay, fiidkana qaado intii caadiga ahayd.

**8 - 12 saacadood kaddib qaadashadii subaxda**, islamarkiiba qaado hal iyo badh (1,5) intii caadiga ahayd, ha qaadanin intii fiidka.

Haddii aad ilowday qaadashadii fiidka, habkaas hore oo kale ayaad raacaysaa.

### **Marka aad ilowday Advagraf:**

**0-18 saacadood**, qaado intii caadiga ahayd.

**18-24 saacadood**, qaado intii caadiga ahayd kaddibna sug 12 saacadood oo waxba ha qaadanin, kaddibna qaado intii caadiga ahayd ee subaxda xilligii caadiga ahaa.

### **Marka aad ilowday Prednisolon:**

Dawadii aad ilowday qaado isla marka aad xasuusato, kaddibna sidii caadiga ahayd u qaado dawada.

### **Ma waxaad ilowday labo qaadasho ama ma garanaysid waxa aad samaynayso?**

Wac meesha kula socota si ay kuu siiyaan talooyin!

**Haddii aad dawooyinka difaaca yareeya aad soo matagto 30 daqiiqo gudahood**, dawooyinka qaado markale. Haddii aad markale soo matagto, ama lalabo/matag dhib keeno *labo jeer oo isku xiga oo aad dawooyinka qaadatay*; la xidhiidh qaybta cisbitaalka ee kula socota.

### **Adigu weligaa wax ha ka beddelin inta laga qaadanayo dawooyinka!**

### **In jidhku diido xubinta**

---

Inta badan diidmada degdegga ah waxay timaadaa 2 ilaa 7 toddobaad kaddib marka xubinta la geliyay jidhka. Intaas kaddib waxa yaraanaya halista diidmada degdegga ah, marka 3 bilood ka soo wareegtana waa dhif iyo naadir in diidmo timaado.


Inta badan in qofka la daweeyo ayaa si wacan u joojinaysa diidmada degdegga ah.

### **Calaamadaha diidmada**

Marka la isticmaalo dawooyinka difaaca hoos u dhiga waxa adag in qofku ogaado in jidhku diiday xubinta. Markaa waxa ugu muhiimsan in aad dawooyinka qaadatid, oo aad xilli sax ah qaadatid.

Laakiin waxa sikastaba wacan in aad feejignaato oo la socotid waxyaalaha sheegi kara in xubinta lagu geliyay aanay u shaqaynayn sidii la rabay.

- Dawooyinka lagu siiyay waxa ay hoos u dhigayaan difaaci jidhku kaga hortagayay infekshannada. Taas darteed **markasta** la xidhiidh meesha kula socota haddii xummadda jidhkaagu dhaafto 38° C, ama haddii aad ka shakisan



tahay infekshan ama cudur kale. Dhakhaatiirta guud iyo cisbitaalka degdegga ah khibrad badan ma u laha dadka xubinta la geliyay, waxaanay u baahan karaan in ay dhakhtarkaaga ka waraystaan arrimaha ku saabsan xubinta lagu geliyay.

- Marar dhif iyo naadir ah waxa la dareemi karaa in kaadidu yaraato marka jidhku diido kellida. Waa in aad kaadida iyo miisaankaba cabirtid muddada u horreysa. Haddii miisaankaagu si degdeg ah u kordho ama aad aragtid in biyo jidhka ku ururay, la xidhiidh dhakhtarka la socda xaaladaada.
- Waxa dhici karta in qofku dareemo inuu xanuunsanayo iyo in xummaddu kor u kacdo haddii jidhku diido xubinta, laakiin inta badan waxyaalahaasi maaha caalamadaha lagu garto diidmada.
- Sonkorta dhiiga ayaa kor u kacda haddii jidhku diido ganaca, laakiin waxay noqon kartaa calaamad xilli dambe timaada.

Ehelkaaga iyo dadka safar kula socda u sheeg in aad qaadatao dawooyin maalin kasta, si ay dadka u ogeysiin karaan haddii wax degdeg ah dhacaan oo lagu dhigo cisbitaal meel kale ah.

### **Guud ahaan**

---

- Waxa wacan in maalmahaagu noqdaan kuwo nidaamsan oo jadwal ku socda.
- Ilaali nadaafadaada. Nadiifinta gacmaha iyo afka ayaa ugu sii muhiimsan.
- Iska ilaali qorraxda.
- Haddii maqaarka jidhkaagu is beddello – u sheeg dhakhtarkaaga balamaha kantaroolka.
- Waxa wacan inaad sigaarka joojiso.

- Khamri ha cabin wakhtiga u horreeya. Bilooyin kaddib waad cabi kartaa khamri, laakiin wax yar.
- Marka ay shaqaale caafimaad ku caawinayaan, markasta u sheeg in xubin la geliyay jidhkaaga iyo in aad isticmaasho dawooyinka yareeya difaaca jidhka.
- Dawooyinka kale ayaa wax ka beddeli kara sida ay u shaqeeyaan dawooyinka hoos u dhiga difaaca jidhka, waxaana markaa dhici karta in jidhku diido xubinta.

Islamarkiiba la xidhiidh dhakhtarkaaga sameeya kantaroolka haddii:


- Haddii nabar noqdo casaan, kulayl, damqado ama malax ka timaado.
- Haddii ay wakhti dheer qaadatao in nabarku bogsado.
- Haddii ay suurtaggal tahay in hablobaas/busbus kugu dhacay, islamarkiiba la xidhiidh dhakhtarkaaga. Khatar weyn ayaa ka iman karta in la qaado infekshanka hablobaaska/busbuska waxaana loo baahan karaa in qofka la daweeyo.

### **Nadiifinta afka**

---

Dawooyinka difaaca yareeya waxay kugu keeni karaan af-qalayl, nabaro iyo infekshanno ku dhaca afka. Waa laga hortegi karaa arrimaahas haddii afka si wacan loo nadiifiyo.

Waxannu ku talinaynaa in aad ilkaha iyo afka cadaydo saddex ilaa afar jeer maallintii ilaa inta aad bilaabayso in aad sidi caadiga ahayd wax u cunto una cabto, oo aad ku soo laabanayso hawlahaagii caadiga ahaa. Haddii ay kugu jiraan ilko macmal ah oo la soo saari karo, waa in aad soo saartid maalin kasta, oo aad nadiifisid oo afkana cadaydo. Marka la yareeyo inta aad ka qaadanayso dawooyinka difaaca yareeya, isla markaana dhibaato kaa



haysan afka, waxa kugu filan in aad afka cadaydo subaxda iyo fiidka

### **Safar**

---

Haddii aad safar u baxayso waa in aad wakhti hore samaysato qorshe! Waxa wacan in aad samaysato liis ka kooban waxyaalaha aad u baahan tahay xilliga safarka. Marka laga reebo waxyaalaha caadiga ah, sida baasaboorka, tikitka iwm. waxa in waxyaalaha soo socdaa ku jiraan liiska:

- Labo xidhmo oo dawooyin ah. Dadka qaar ayaa u baahda in ay sii qaataan intaas in ka sii badan.
- Dawooyinka iyo alaabaha caafimaadka ee safarrada.
- Warqad ka socota dhakhtar.
- Iyo waraaqaha dawooyinka lagu qaato haddii ay jiraan.
- Caddayn ka socota farmasii haddii loo baahdo. Eeg cutubka "Halkee safarku ku socdaa"?
- Caymiska safarka: Waa muhiim in aad ogaatid waxa ku jira caymiskaaga safarka, waana in adigu shirkadda caymiska ka waraysatid waxa aad ka helayso caymiska ka hor intaanad dhoofin.
- Kaadhka caymiska caafimaadka ee Yurub. Waxa laga dalban karaa [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no)
- Cinwaanka iyo telefoonka safaarrada ama qunsuliyadda Norway ee qaabilsan waddanka aad u socoto.
- Telefoonka (macluumaadka) dhakhtarka kula socda ee sameeya kantaroollada.
- Qorshe ku saabsan waxa aad samaynayso haddii wax khaldamaan – waa muhiim!

Waxannu ku talinaynaa in ugu yaraan 6 bilood sugto kaddib marka lagu geliyo xubinta, oo aanad dibedda u dhoofin.

### **Ehelka**

---


Qofka xanuunka qaba waxa uu wakhti ku isticmaalaa inuu ka fekero oo ka falceliyo xaaladiisa, waxaanu fursad u haystaa in uu shaqaalaha kala hadlo werwerka uu qabo. Laakiin ehelku xidhiidh sidaa u dhow ma la laha shaqaalaha oo waxa ay markaa dareemi karaan in ay dibedda ka taagan yihiin waxa socda. Weliba ehelka aan joogi karin cisbitaalka ayaa dareemi kara kelinimo, werwer iyo in aanay wax ku caawin karin qofka buka. Inta badan waxa qofka caawin kara inuu ka hadlo waxa uu ka fekerayo.

Ehelku markasta waxay la xidhiidhi karaan shaqaalaha bukaanka dawweeya iyo dhakhaatiirta. Waxanu gacan ka geysan karnaa in ay helaan wadahadal, macluumaad iyo in loo gudbiyo la-taliyaha adeegyada bulshada, baadari ama kaalkaaliyaha caafimaadka nafsadeed, haddii loo baahan yahay.

### **Cuntada**

---

Kaddib marka xubin lagu geliyo waxa muhiim ah in cuntadaadu noqoto mid habboon. Dadka qaar ayaa miisaan badan ka dhacay ka hor intaan xubinta la gelin, oo u baahan kara in miisaanku u kordho, halka dadna leeyihiin miisaan caadi ah. Prednisolon waxay qofka ku keeni kartaa in uu dareemo gaajo ka badan intii hore markaa waxa muhiim ah in la is ilaaliyo oo aan miisaankiisu noqon xad-dhaaf oo kaddibna dhibaatooyin caafimaad oo kale ku iman. Waxa lagu talinayaa in qofku afar ilaa shan jeer wax cuno maalintii; quraac, lanshka iyo qadada iyo 1 ilaa 2 jeer oo



cunto fudud ah oo u dhaxaysa. In marar badan la cunteeyo oo wakhti joogto ah loo kala dhaxaysiiyo ayaa xakamaynaya rabitaanka cuntada islamarkaana ka hortagaya isbeddello waaweyn oo ku yimaada sonkorta dhiiga.

### **Sonkorta**

- Waxa wacan in aad iska yarayso sonkorta iyo cuntada macaanka leh.
- Haddii sonkorta la isku badiyo maalin kasta waxa kordhaya halista miisaanka xad-dhaafka ah iyo cudurka macaanka.

### **Subag/baruur**

Maadaama aad u nugushahay in miisaankaagu xad-dhaaf noqdo islamarkaana kolestoroolku kugu bato marka aad isticmaalayso dawooyinka difaaca yareeya, waxa wacan in ka taxadartid inta uu le'eg yahay subagga/baruurta aad cunayso, iyo nooca subagga.

### **Habka qaybinta saxanka**

Niyayso in aad saxanka u qaybisay saddex qaybood oo is le'eg. Qayb waxaad saartaa qudaarta aan macaanayn (grønnsaker). Qaybta labaad waxaad saartaa baradho, bariis, baasto ama roodhi. Qaybta u dambaysa waxaad saartaa kalluun, hilib, digirta, misirka iyo geedaha la midka ah ama ukun, iyo suugo haddii aad u baahan tahay.

Waxa wacan in aad ilaaliso nadaafadda la xidhiidha cuntada iyo in aad ogaatid cuntooyinka khatartu ka iman karto. Faahfaahin ku saabsan arrintan waxaad ka helaya cutubka ku saabsan cuntada.

### **Firfircoonida jidhka**

---

Marka lagu geliyo xubinta waxaad isticmaali doontaa dawooyin muhiim ka

dhigaya inaad samayso firfircooni jidheed. Firfircooni jidheed waxa laga wadaa shaqada guriga iyo socodka lugta ah ee xaafadda, ama jimicsiga adag ee hadafyo waaweyn laga leeyahay. Waxa ugu muhiimsan waa in aad hesho firfircooni iyo heer firfircooni oo ku habboon nolashaada. Haddii ay kugu adag tahay in aad si joogto ah u samayso firfircooni jidheed, waxaad ka fekertaa sida aad firfircoonida u kordhin kartid xilliga caadiga ah iyo wakhtiga firaaqaha ah.


### **Nolasha lammaanaha iyo galmada**

---

Dad badan waxa ka maqnaa ama ka yaraa rabitaanka galmada xilligii ka horreeyay markii xubinta la geliyay. Inta badan rabitaanku wuu soo laabtaa marka xubinta la geliyo qofka kaddib, laakiin xilliga uu soo laabanayo waa lagu kala duwan yahay.

Cilladaha dawooyinka ayaa keeni kara dhibaatooyinka kacsiga xubinta taranta ragga. Haddii dhibtaasi kugu timaado, waxaad aadi kartaa dhakhtarka ku kantaroola si aad caawimo u hesho.

Haweenka weli ilmo dhali kara ee caadadu ka istaagto xilliga cudurka, waxa caadi ahaan u soo laabta caadada kaddib marka xubinta la geliyo. Waxa sii kordhaya suurtagalnimada in uur la yeesho, taas darteed waxa muhiim ah in la isticmaalo uur-baajiye. Marka aad tahay qof xubin la geliyay waxa aad isticmaali kartaa kiniinka *p-pillar* ama isbiraalka (spiral). Haweenka qaar ma u wacna in ay kiniinka *p-pillar* isticmaalaan, tusaale ahaan kuwa dhiig-xinjiroobis ku dhacday. Waxa wacan in dhakhtarka aad ka waraysanayso farsamooyinka uur-baajinta uu yahay dhakhtar aqoon u leh dadka xubinta la geliyo iyo dawooyinka difaaca yareeya.



Haddii aad rabtid inaad uur yeelato, **waa in aad** la hadashid dhakhtarka ku kantaroola. Waa in 1-2 sanno ka soo wareegtay xilligii xubinta lagu geliyay, waana in qiimayn lagu sameeyo sida xubintu u shaqaynayso. Waxay u badan tahay in aad marka hore beddelayso dawooyinka ka hor intaanad uur yeelan. Isla markaana waa in dhakhtarku ka fekero dawooyinka aad qaadan karto, tusaale ahaan haddii infekshan yimaado, maadaama dawooyinka qaar dhaawici karaan ilmaha uurka ku jira. Taas darteed aad ayay muhiim u tahay in aad uurka qorshaysid adiga oo la tashanaya dhakhtarkaaga kelyaha.

### **Baraha bulshada ee internetka**

Waa wax la fahmi karo in aad dadka la wadaagto in lagu geliyay xubin. Haddiise lagu geliyay ganac ama kelli laga soo qaaday qof dhintay, waxannu rabnaa in aad ka taxadartid waxyaalaha aad dadka la wadaagayso. Warkaaga waxa garan kara ehelkii, axsaabtii ama dadkii yaqaanay qofkii dhintay.

### **Iska hubinta wararka**

Maanta waxa qofku macluumaad badan ka heli karaa meelo badan, markaa waxannu kaa codanaynaa in aad iska hubiso oo aad ku degdegin macluumaadka ku saabsan xubinta jidhka la geliyo. Haddii aad aragto macluumaad cusub, waxa wacan in aad ka waraysato dhakhtarkaaga kelyaha.