Infekshanka Gaarda laambiya

Warqada ka hortaga faafinta ee dhakhtarka ka hortaga faafinta, warbixinta daryeel qaataha

Waa maxay Gaarda laambiya?

Gaarda laambiya waa ku dul noole mindhicirka kaas oo keeni kara shuban, yalaalugood, hawo iyo calool majiir. Wakhtiga u dhaxeeya marka la qaado xanuunka ilaa marka la xanuusanayo waxay tahay caadi ahaan 1-2 toddobaad. Xitaa qofku wuu lahaan karaa xanuunka dareen la'aan. Infekshankan waxa lagu daweyn karaa antibayootika. Gaarda laambiya waxay ku sii hadhi kartaa mindhicirka wakhti dheer haddii qofku aanu helin daaweyn.

Sidee ayaa loo qaadaa iyo goorma ayaa la faafin karaa?

Gaarda laambiya waxay caadi ahaan ku faaftaa dhinaca cunto ama cabitaan uu ku jiro ku dul noolahan. Gaarda laambiyadu way dhimataa marka la kulayliyo taas oo sabab u ah in cuntada iyo cabitaanka si fiican u karkarsan ama u shiilan aanay lahayn wax khatar ah. Ku dul noolahan waxa uu ku jiraa saxarada oo waxa uu ku faafi karaa qof ilaa qof. Sidaas darteed waa muhiim in fiiro badan la siiyo nadaafada gacmaha iyo musqusha. Faafintu waxay ugu badantahay xilliga shubanka oo waxa ay dhakhso u yaraataa marka la qaato daaweynta antibayootika. Caadi ahaan waxa xanuunka la qaadaa xilliga safar dalalka dibedda ah laakiin waxa kale oo faafinta gudaha Iswiidhan.

In la raaco qawaaniinta ku dhaqan ee hoos ku qoran iyo talada nadaafada waxa uu qof qaatay daaweyn antibayootika ahaana bilaa calaamado uu badanaaba shaqayn karaa oo tegi karaa dugsi ama dugsiga xannaanaa.

Maxaad ka fikiraysaa si aanad ugu fidin kuwa kale? Qawaaniinta ku dhaqanka iyo talada nadaafada:

- *Waa in aanad shaqayn marka shuban ku hayo.*
- *Si fiican u dhaq gacmaha ka dib booqasho musqul, ka hor inta aanad gacmo ku qaban raashin iyo ka hor xilli cunto.*
- *Isticmaal saabuunta dareeraha ah iyo tuwaalka gacanta oo gaar kuu ah ama tuwaalada gacanta ee mar keliya uun la isticmaalo.*
- *Kursiga musqusha iyo meesha wejiga lagu dhaqo nadiifi.*
- *Haddii ilmo xafaayad xidhaa yahay faafiye, si fiican u dhaq gacmaha ka dib xafaayad baddelida. Miiska hagaajinta si fiican u nadiifi. Xafaayadaha la isticmaalay ku xir bac taas oo lala tuurayo qashinka caadiga ah.*
- *Maaha inaad ku dabaalato barkad/biyo qabatin ka hor intaanay ka soo wareegin ugu yaraan hal toddobaad marki shubanku joogsaday ee saxaraduna noqotay caadi.*
- *Carruurta shubanku hayo waa inaanay joogin dugsiga xannaanada, laakiin sida caadiga ah waxay dib ugu noqon karaan xannaanada carruurta haddii ay bilaa calaamad ku xasilnaayeen ka dib daaweynta antibayootikada. Carruurta dugsiga xannaanada waa in la baadhaa qiyaasti saddex toddobaad ka dib dhammaysashada daaweynta antibayootikada.*
- *Haddii aad shaqo ka qabato raashinka aan baakadaysnayn waxa sida ku xusan sharciga raashinka ee yurubiyanka kugu waajib ah in si dhakhso ah aad ugu wargeliso madaxa shaqadaada wixi ku saabsan xanuunkaaga.*

Infekshanka Gaarda laambiya waxa lagu sheeggaa cudur dadweynaha khatar u ah marka loo eego sharciga ilaalinta faafinta. Sidaas darteed waxaa waajib kugu ah raacitaanka qawaaniinta ku dhaqanka ee dhakhtarkaagu ku siiyo iyo in aad gacan ka gaysato raad-raaca faafinta taas oo ujeeddadu tahay in la helo meesha xanuunku ka bilaabmay ama dad kale oo ay dhici karto inuu ku faafay.

Waxad adigu dhaktarka ilaalinta faafinta ee gobolkaaga ka codsan kartaa dib u fiirinta xeerarka ku dhaqanka. Inta aan baaritaan noocaas ah aanu diyaar ahayn waa inaad raacdo xeerarka aad heshay.