

Calool istaaga wakhti
dheer jiray ee caruurta ka
wayn da'da 1 sanno



Maxaa u sabab ah caloool istaaga?

Caloool istaagu waa wax caadi ku ah caruurta yar yar iyo kuwa waaweyn labadaba taas oo keeni karta wax soo noq-noqda oo mararka qaarkoodna ah dhibaato sanado badan socota. Badanaaba waxay waxani oo dhani ku bilaabantaa in ilmaha si ku meel gaar ah calooshu u istaagto, tusaale ahaan xilliga xanuun faayrus ah. Ka dib marka ilmuhu soo xaaro saxaro adag waxaa si fudud dilaac ugu yimaadaa xuubka jilicsan ee qaybta hoose ee mindhicirka. Markaasi ilmuhu wuxuu isku dayaa inuu isku xajiyo saxaradan si uu uga taxadaro xanuun. Ka dib marka nabarkani bogsado wuxuu ilmuhu xusuusanayaa xanuunkii oo sidaas darteed ma doonayo inuu xaaro. Markaasi saxaradu mar kale ayay adkaataa iyadoo ay sabab u tahay in ayaamo badan ay qaadato ka hor intaan ilmuhu xaarin oo soo noq-noqodki dhibta lahaa ayaa xaqiiq noqda.

Badanaaba ilmuhu dhowr bilood ayaa dhibaato soo haysatay marka qofku soo raadsado anagayaga joogna Isbitaalkacaruurta iyo dhalinyarada. Tani aad ayay muhiim u tahay fahmida in tani aanay ahayn dhibaato wakhti gaaban. Badanaaba waxaa loo baahanyahay daryeelid ah ugu yaraan nus sannad ka hor intaan ilmaha aanay dib ugu soo noqon saxarashadi caadiga ahayd.



Aad ayay u kala duwantahay wakhtiga da'da caruurta joojiyaan isticmaalka xafaayada. Marka caruurta u soo dhawaadaan da'da hal sanno waxay badanaaba xiiseeyaan inay ku daydaan dadka kale, sidaas darteed waxay ahaan kartaa da' fiican in la bilaabo in ilmuhu la qabsado caaga saxarada ama musqusha. Qaar ka mid ah waalidku waxay caruurtooda u soo bandhigaan in lagu kaajo laguna xaaro caaga saxarada ama musqusha isla xilliga dhalashada, halka qaar kalena caruurtooda wakhti dambe u bilaabaan tababarka caaga saxarada. Caruurta wakhti hore bilaaba isticmaalka caaga saxarada ama musqusha waxay si fudud u faaruqin karaan kiishka kaadida iyo mindhicirka taas oo yaraysa khatarta infekshanada kaadi mareenka iyo caloool istaaga.

In la iskaga xaaro surwaalka

Marka xaar soo gaaro surwaalka waxay tani badanaaba calaamad u tahay in mindhicirku ay ka buuxdo kuusyo saxaro oo adag. Markaasi xaarki ugu dambeeyay ee jilicsanaa ayaa dareera oo soo dhaafa dhinacyada oo si kedis ah u soo baxa maadaama ilmuhu aanu si sax ah isugu celin karin iyadoo ay sabab u tahay kuuska xaarka ee weyn ee ku jira qaybta hoose ee mindhicirka. Ugu horeyn waa in xaar soo gaaray surwaalka loo arkaa inay calaamad u tahay caloool istaag oo aanay ahayn wax calaamad u ahayn dhibaato maskaxiyan ah ama in mindhicirka wax ka qaldanyihiin.



Cunto

Qoysaska badankoodu mar hore ayay tijaabiyaan raashinka dareeraha ah. Dabcan waa muhiim in la iska ilaaliyo raashinka shay keliya ka kooban ama caloosha istaajiya sida tusaale ahaan caano aad u badan. Haddiise calool istaagu noqdo wax jira markaasi dhif iyo naadir ayaa lagu xalin karaa isbadel raashinka ah oo keliya. Ka dib markaa calool istaagan lagu xaliyo daryeelid waxaa muhiim ah in la sii wado tiro badan oo dareero ah iyo cunto leh maydhax badan si looga taxadaro in soo noq-noqodka dhibaadani dib u bilaabanto.

Maydhax badan waxay ku jirtaa:

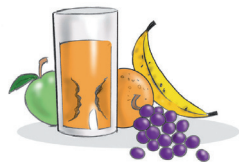
Khudaarta cagaarka ah (waxaa ugu fiican iyagoo cayrin ah), baradho, khudrada xididka leh. Khudaarta (marka laga reebo mooska), miraha katarin balooman, miraha fiikoon, mash-mashyada. Daqiiqda adag, rootida madow (adag ama jilicsan), qabadinta adag, qabadin iyo khudrad shiidan oo qureec ahaan loo cuno, messmör iyo waxyaabaha ciirta ah.

Waxyaabaha caloosha istaajin kara waa:

Caano faro badan.

Raashin ay ku yartahay maydhaxdu sida: daqiiqda cadaanka ah (qamadi, bariis, galley), rootida cadaanka ah, canjeerada baankaakada, baasto, makaroone, qabadinta mannagryn iyo bariiska.

Waxa kale oo muhiim ah in caruurta ka yar (ka hooseeya 2–3 sanno) ay helaan tiro dux ah oo ku fillan oo ku jirta cuntada.



Daryeelid

Dareerayaasha

Haddii ilmuhu cabo biyo aad u yar markaasi maydhaxda ku jirta raashinka ma u aha suurtagal inay nuugaan dareerayaal ku filan oo tani waxay keentaa natiijo ah calool istaagid. Tani si gaar ah ayay muhiim u tahay marka la isticmaalayo dawooyinka caloosha jilciya (se sid 7).

Dareerayaal ah caddad ku filan ayaa loo baahanyahay:

Miisaan	Baahida dareerayaasha / calaa maalin
< 10 kiiloogaraam	Qiyaastii 1000 mililitir
11 – 20 kiiloogaraam	1000 – 1500 mililitir
> 20 kiiloogaraam	1500 – ugu badnaan 2500 mililitir

Ka fikir in dawooyinka qaarkood ay ku jiraan dareerayaal badan tusaale ahaan miishaali iyo caano fadhi.

Caadooyinka musqusha

Waa muhiim in ilmuhu caadaysto wakhti go'an oo la booqdo musqusha, waxaa ugu fiican wakhti isku mid ah maalin kastaba. Marka ilmuhu cunay raashin ee kiishka calooshu buuxsamo waxaa qaybta hoose ee mindhicirka taga baaq ah inay is faaruqiso. Sidaas darteed waxaa fursad weyn ah in ilmuhu xaaro wax yar ka dib xilliga cuntada. Badanaaba waxaa sida ugu fiican u shaqaysa in tani la sameeyo ka dib duhurka ama galabtii markaa mashquulsanaanta qoysku in yar degantahay. Waa muhiim in ilmuhu wakhti yar ku fariisto musqusha xitaa haddii aanay tani keenin wax natiijo ah. Ku bilow 15–20 daqiiqo, ama ka gaaban haddii ilmuhu diido. Waxaa la samayn karaa tusaale ahaan in caado laga dhigto in maalin kasta sheeko lagu akhristo musqusha. Wax taageero u noqda cagaha sida gambar ayaa u fiican caruurta aadka u yar.

Dhiiri gelintu iyanna waa muhiim. Waxaanu badanaaba isticmaalnaa calaamadaha yar yar ee wax lagu dhajin karo kuwaas oo ilmuhu maalin kastaba meel ku dhajisan karo ka dib booqashada musqusha. Waa muhiim in la abaal mariyo waxa ilmaha raad ku yeelan karta micnihi in la fariisto musqusha. Laakiinse ilmuhu doonistiisa ma ku xukumi karo saxarashada bilowga hore oo sidaas darteed maaha inaynu ka abaal marino saxaroodka ilaa iyo inta ilmuhu awoodo inuu xukumo.

Sidee loo daryeelaa calool istaaga?

Si dhab ahaan ah waa in la isku dayaa in saxarada ilmuhu ahaato mid jilicsan si ay kedis uga soo baxdo marka ilmuhu ku fariisto musqusha. Daryeelida aasaasiga ah waa dawada caloosha jilcisa taas oo ay tahay inla qaato wakhti dheer. Saxaradu waa inay lahaato cufnaan taas oo keenta in ilmuhu u xaaro si bilaa xanuun ah (badanaaba qiyaastii sida cunto ridqan ama baradho ridqan). Ka dib marka ilmaha mindhicirkiisu soo ahaa mid adag wakhti dheer waxaa loo baahanyahay saxaro badan ka hor intaanay sideedi hore ku soo noqon. Waa ugu horeyn marka saxaradu cadaadisada marinada mindhicirka marka ilmuhu helayo dhaqdhaqaaq iskii u yimaada oo lagu xaaro. Sidaas darteed caruur badan maba dareemaan in xaar hayo ilaa laba ayaamood ka dib oo sidaas darteed ma fahmaan haddii adigu aad ku tiraahdo "Miyaanad dareemayn in xaar ku hayo" (eeg sawirada bogga 9 iyo 10).

Dildilaaca futada cunqaa waxaa lagu daryeela boomaato xannuun-dejiye ah oo ku habboon.

Dawada faaruqinta caloosha waxaynu siinaynaa marka:

1. Ilmuhu aanu xaar in maalin sii saddexaad.
2. Ilmuhu iskaga xaaray surwaalka (xitaa haddii ilmuhu u xaaray si kedis ah xilli hore oo isla maalin ah).
3. Mararka qaarkood waxaa loo baahan karaa dawada calool socodsiinta ah maalin walba xilliga bilowga daryeelkan.



Dawada caloosha jilcisa

Daawooyinka walxaha jilciya, waxay isku xiran biyaha iyo saxarada taasoo sahlinaayso saxaraynta. Haddaba sidii taasi loo helo, waxaa muhiim ah in cunugga u biyo badan ku cabbo cuntada, haddii kale saamaynta waxay noqon doontaa mid ka soo horjeeda, taasoo ah in saxaraynta ay adkaato. Waxaa la isticmaali karaa daawooyin nuuga dareeraha malawada kuwaasoo jilciya saxarada, ama waxaa la isticmaali karaa walxaha sonkorta leh, kuwaasoo iyaguna nuuga dareeraha.

Dhakhtarkaaga ama shaqaalaha farmashiyada waydii calool-jilciyeyaal laga sameeyay maaddooyinka makrogol ama isku-darka makrogol. Daryeelista noocaan ah waxaa la isticmaala muddo dheer, xaaladaha badidooda ugu yaraan 6 bilood. Ulajeedada waxay tahay in saxarada la jilciyo, taasoo iyadana suurtagelin doono in cunugga usan wax xannuun ah dareemin markii u saxaraynta.

Dawooyinka dar-dar geliya mindhicirka

Noocyaha daawooyinka waxay dareen-kiciyaan murqaha, taasoo iyadana sahlinaayso in cunugga u si sahlan u saxareeyo. Jilicsanaanta saxarada ayaa suurtagal noqon doonto maadaama heerka nuugista biyaha u hoos u dhici doono. Waa noocyaha daawooyinka ee loo yaqaanno "caado-samaynta" sidaas darteed waa in aan muddo dheer la isticmaalin daawada noocaan ah. Haddii cunugga ay caloosha fadhido oo laga fogaado daryeelista, aad ayay ugu halis badan tahay haddii la barbardhigo daryeelista dhowr bilood ee daawooyinka dareen-kiciya malawada.

Dawada faaruqinta caloosha

Noocyaha klistereada/enemad ee kala duwan waxay caawiyaan in ay faaruqiyaan malawadka markii halkaas ay saxaro ku ururto. Waxay jilicsiiyaan saxarada adag (sida tusaale daawooyinka klyisma, sorbitol, dokusatnatrium ama natriumlaurylsulfoacetat).

Wakhti intee leeg ayaa ilmaha la daryeelayaa?

Muhiimada ugu weyn waxa weeye in ay xaqiiq tahay in tani tahay dhibaato qaadata bilo badan in la xaliyo mararka qaarkood. Waxaa arrintan khuseysa in adayg la lahaado oo la sabro waalid ahaan lana sii wado daweynta la bilaabay ilaa ilmuhu noqonayo mid ah bilaa calaamado muddo dhowr toddobaad ah.

Calool socodsiin waa in si dhakhso ah loo qaato si loo xaliyo dhibaataada calool istaaga ku meel gaarka ah kaas oo dhici kara tusaale ahaan xilliga soo joogista meesha ardayda iskoolka loo saaro inay ayaamo ku maqnaadaan.

Caawimaada daweyntan waxaa jilicda saxarada oo mindhicirka ayaa dib u hela dabacsanaan. Ka dib 4–6 bilood waxaa ilmuhu dib u dareemi karaa in xaar hayo xitaa marka tiro yar oo saxaro ahi ku jirto qaybta hoose ee mindhicirka. Marka calool istaagu dib u soo noqdo waxaa dib loo bilaabayaa daweyntan qaab la mid ah sidii hore.

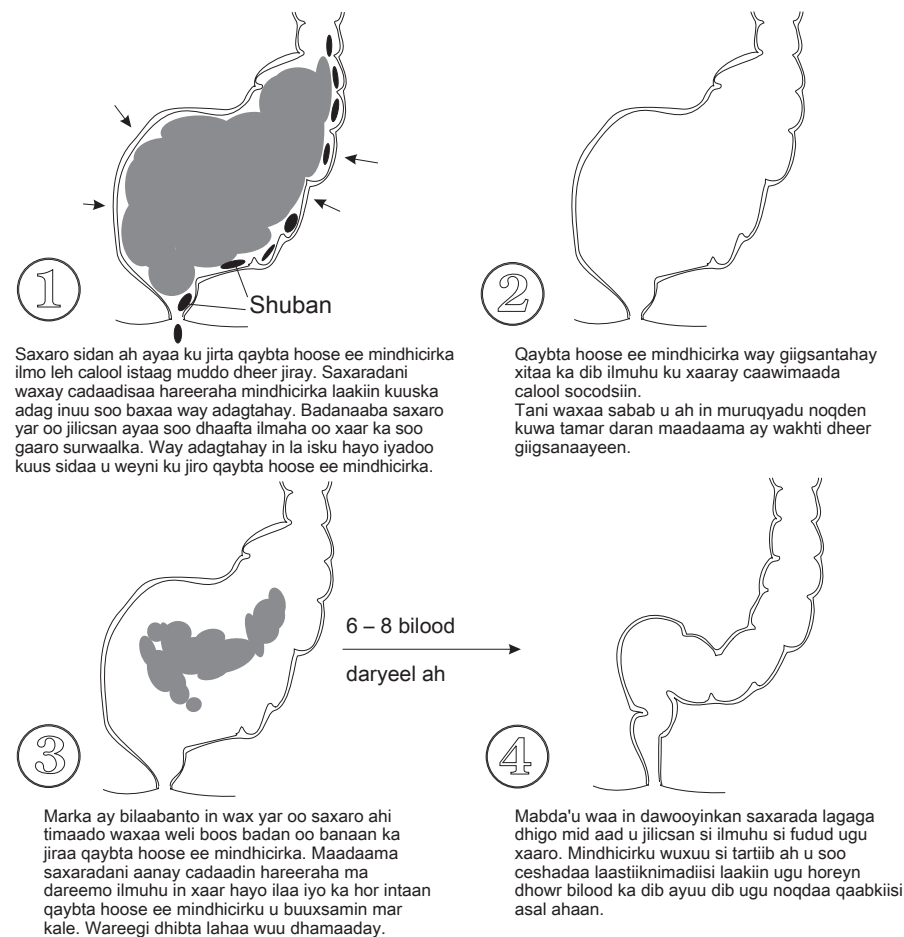
Miyay dawadani tahay mid qofku qabatimayo?

Maya. Taa ka soo horjeedkeeda dhibaatooyin weyn oo wakhti dheer ah ayaa khatar qofku ugu jiraa haddii dawooyinka uu dhakhtarku soo qoray aan la qaadan.

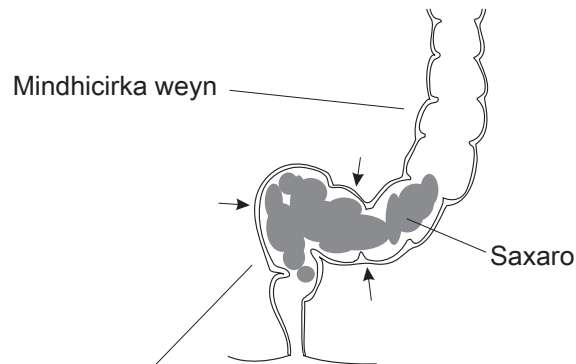
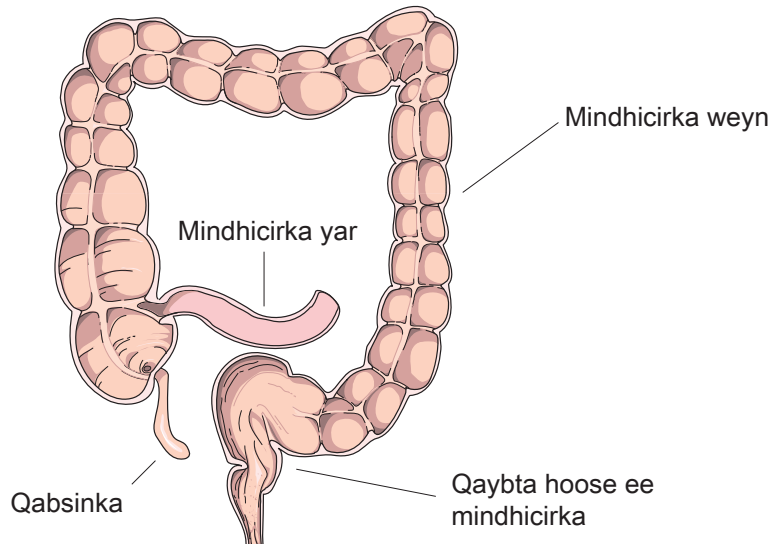
Goorma ayay tahay in dhakhtar lala xiriiro?

Calool istaag muddo dheer jiray waxaa kale oo sabab u ahaan kara cudur dhanka mindhicirka ah ama nooc cudur guud ah. Haddii talaabooyinka kor lagu soo sheegay aanay calool istaaga ilmaha ku keenin natiijo muuqata waa inaad raadsato la xiriirka dhakhtar si loo baaro oo ay dhici karto in loo gudbiyo isbitaalka caruurta.

Calool istaag



Mindhicir caadi ah



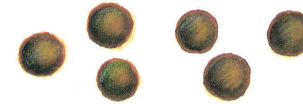
Qaybta hoose ee mindhicirka

Tiro saxaro caadi ah oo ku jirta qaybta hoose ee mindhicirka. Saxaradani waxay cadaadisaa hareerayaasha mindhicirka oo ilmuhu wuu dareemaa marka xaar hayo.

Sawir: Ragnar Hanås

Cabbirka Bristol ee qaababka saxarada

Nooc 1



Kuusyo kala gooni ah laakiin aan u eekayn miraha (adag in la iska soo saaro).

Nooca 2



Qaabka koorifka leh laakiin aan ahayn kuusyo

Nooc 3



U eeg koorif laakiin dilaacyo ku leh xagga sare.

Nooc 4



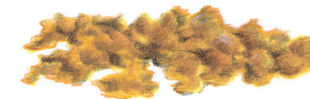
U eeg koorif, fudud oo jilicsan.

Nooc 5



Kuusyo jilicsan oo leh hareerayaal adag (sahlan in ay soo baxaan).

Nooca 6



Qaybo khafiif ah oo leh hareerayaal aan isu dheeli tirnayn (sahlan in ay soo baxaan).

Nooc 7



Biyo biyo ah, ma jiraan qaybo adag Dareero oo keliya

Dib loo soo saaray iyadoo oggolaansho laga haysto
Diktoir W Keaton, Jaamicadda Bristol. © 2000 Norgine

Buugan yar ee macluumaadka
ah waxaa isku soo ururiyay

**Uro- Kooxda mindhicirka
Isbitaalka Caruurta NU-daryeelka bukaanka
Trollhättan**



SE-norP-2500013 08/2025

