

Haddii aad u baahantey inaad macluumaad dheeraad ah ka ogaato

Haddii aad qabto wax su'aalo ah oo ku sabsan suuxdinta laf-qabarka, waxaad markasta la hadli kartaa umulisada joogta Waadhka hooyooyinka. Umulisada ama dhakhtarka dumarka ayaa kaa caawin kara inaad la xidhidho dhakhtarka suuxdinta ee joogta cusbitaalka aad ku dhalayso.

Suuxdinta dhabarka ee loo qaato dhimista xanuunka dhalmada

Ciyaadada suuxdinta
ee Växjö Central Hospital
www.regionkronoberg.se
Issue 1, December 2014

Sawirka: Bogga 10, Jan-
Michael Breider, sawirada kale
Hans Runesson.

Guud ahaan

Suuxdinta irbada laf-dhabarku waa sida ugu waxtarka badan ee aad ku heli karto markaad dhalayso. Waa mid waxtar leh iyadoo aan ku dawakhineyn.

Faraqa u dhaxeeya suuxdinta irbada laf-dhabarku waa sida qotoda dheer ee dhabarka laguugu mudo irbada suuxdinta.

Isku diyaarinta

Ka hor intaanad umulin, waxaad la hadli doontaa umulisada si aad u go'aansataan nooca suuxdinta aad qaadanayso. Waa inaanad qaadan dawada suuxdinta ee noocan ah haddii aad leedahay cudurada nooc ka mid ah oo saameeya habdhiska neerfaha, infagshan dhiigaaga ah, ama haddii aad si dhibyar ama si caadi ahaan ka badan u dhiigto.

Neerfaha

Waa mid aad dhif dhif u ah in ay kugu dhacdo cudur xun oo saameyn weyn ku sameeya neerfahaaga, sida xanuun, inuu dareenku kaa tago ama qallal ay keento suuxdinta dhabarku. Khatarta taas ku dhacasyso Iswiidhan waa hal qof 200,000 ba.

Hase yeeshee, waxa caadi ah in neerfahaaga uu saameeyo caddaadiska madaxa ilmaha uu ku sameeyo meesha neerfuhu ku dhamaado ee mara lafta misigta dhexdeeda, taasi wax saameyn ah kuma laha suuxdinta dhabarka. Xanuunkaasi caadi ahaan isagaa ayaa kaligii iska taga.

Infegshanka

Haddii aad qabto xummad, madax xanuun ama dhaar xanuun ilaa saddex todobaad ah kadib marka suuxdinta laf-dhabarka lagu siiyo, taasi waxay sheegi kartaa infegshan. Taasi waxay marmarka qaarkood noqon kartaa khatar, sidaas awgeed waa inaad la xidhiidho dhakhtar.



Dhawaaqa garaaca wadnaha ilmahaaga

Sida la midka qaar kale oo xumad jabiyayaasha ah, garaaca wadnaha ilmahaaga ayaa is badali karta sabab dawada suuxdinta dhabarka ah awgeed. Taas micnaheedu ma aha inuu ilmahu xanuunsanaayo. Waxay u badantey inay taasi ku xidhantey hoos u dhaca inta hormoonka istareeska iyadoo taasi kaligeed iska tagta.

Xad-dhaaf qaadashoda

Inkastoo ay aad u yartahey, haddii daawada suuxdinta qalad loogu mudey biyaha laf-dhabarka ama xididada dhiiga, ayaa waxa khatar noqon karta xad-dhaaf qaadasho inay kugu timaado. Haddii ay tani dhacdo, waxa kugu dhici kara in daqadka dhiigaagu hoos hal mar u dhaco, dawakhaad, in muruqu baralays ku yara noqdo ama neefta oo kugu adkaata. Taasi caadi ahaan ma aha mid khatar ah oo iyadaa iska tagta. Haddii uu daqadkaagu hooseeyo, waxaad u baahan kartaa daawo si daqadka kor loogu soo qaado iyo dareere kale oo dheeraad ah.

Maxaa lagu siinayaa suuxdinta dhabarka?

Xanuun jabinta markaad umulayso

Inkasta oo uu xanuunka umushu uu dumarka ukala duwan yahay, hadana intooda badan waxay dumarku rabaan xanuunka wax ka jabiya markey umulayaan. Waxaad umulisadaada kala hadlaysaa si aad u go'aansato nooca dawada suuxdinta ee aad rabto.

Suuxdinta laf-dhabarka waa habka ugu wanaagsan ee xanuunka lagu jabiyo xiliga foosha iyadoo ah habka inta ugu badan cilmi baadhista lagu sameeyey. Sidoo kale waa habka ugu qalafsan. Inkastoo uu yahay hab sugan, waxa uu leeyahay mid la mid ah dhibaatooyinka ay leeyihiin iyo halista, ay leeyihiin dhammaan xanuun jabiyayaasha oo dhan.

Xanibida neerfaha xanuunka gudbiya

Habkan waxaka mid ah in daawada suuxdinta lagu mudo neerfaha xumada gudbiya ee ka yimaada uurkii hooyaday iyo sagxada miskaha. Waxa si qalad ah loogu yeedhaa suuxdinta lafa-dhabarka, laakiin ma aha lafa-dhabarka waxa la suuxinayaa, ee waa neerfaha ka soo baxa. Waxay hakisaa in signalada xanuunku ay gaadhaan maskaxda.

Suuxdinta dhabarku waa magac wadajir ay u wadaagaan:

- **Suuxdinta dhabarka**, EDA, (ama EDA), waa marka dawada suuxdinta lagu muddo dalool cidhidhi ah oo loo yaqaan barxada laf-dhabarka, ee waxyar ka baxsan xangulada. Waxa inta badan la isticmaalaa tuunbo, oo loo yaqaano tuunbada laf-dhabarka, taas oo lagu dhex daayo, iyadoo suurto galinaysa in haddii loo baahdo lagu shubo dawoda suuxdin mar kale. Waxaad 5 -15 daqiiqo dareemaysaa saameynta xanuun jabiyaha.

- **Suuxdinta laf-dhabarkatani** waa marka dawada suuxdinta toos loogu muddo xanguladda iyadoo irbad la isticmaalaayo. Waxaad isla markaaba dareemaysaa saamenta xanuun jabiyaha.

Ma miyir doorsoomaysid

Suuxdinta dhabarka/laf-dhabarkakumana seexinayso, kumana miyir doorinayso. Waxay kaa biinaysaa inaad dawakhdo iyadoo dumarka intooda badan ay istaagi karaan oo ay socon karaan dhibaato la'aan.

Suuxdinta dhabarka/laf-dhabarka waa habka ugu hufan ee xanuun jabinta. Suuxdintu waxay keenaysaa in lagu siiyo dhibcaha lagu kobcinnaayo foosha. Haddii aanad qaadan suuxdinta, dhibcaha ayay kuu keeni kartaa xanuun marka ay fooshu ka soo dhawaataba.

Marmarka qaarkood saameynta suuxdintu ma aha mid awood badan. Dowska dawada suuxdinta ama meesh ay tuunbadu ku jirto ayaa u baahan in la badalo iyadoo marmarka qaarkood loo baahdo in dhakhtarka daawada suuxdintu mar labaad dib kuugu soo wadda celiyo dhamaan mudista.

Halista iyo dhibaatooyinka caadiga ah

Waxa jira khatar ay leedahay nooc kasta oo suuxdin ahi. Inkastoo Suuxdinta dhabarka/laf-dhabarka loo arko inay tahay hab sugan oo suuxdin ah, hadana waxa jiri kara dhibaatooyin dadka qaar ku yimaada. Dhibaatooyinka waxa ka mid noqon kara xanuun laga bilaabo waxoogaa yar oo xanuun ah iyo dhibaatooyin aad u khatar ah.

Madax xanuun

Waxa dhici kara in irbadu qalad ahaan ay u mudi karto xuubka laf-dhabarka, inkastoo ay taasi tahay dhif dhif, ayna saameeyso hal qof boqolaalkiiba. Haddii ay taasi dhacdo, waxa kugu dhici karta madax xanuun nooc gaar ah oo xun kaas oo ka sii xumaada haddii aad istaagto ama fadhiisato, laakiin kaa yaraada ama kaaba wada taga haddii aad jiifsato. Madax xanuunka uun maahee, waxa kale oo aad heli kartaa shucaac indhaha ah ama magalka oo hoos udhaca. Maddax xanuunka noocan ah waxa uu inta badan yimaadaa 12-36 ka dib marka lagu siiyey suuxdinta dhabarka/laf-dhabarka. Haddii aanu madax xanuunku kaa tagin, xataa marka aad cabto biyo badan ee aad qaadato kiniinka xanuunka jabiya, waxaanu kugu daaweyn doonaa balastarka dhiiga 'balastarka dhiiga. Taas waxa qeyb ka ah in waxoogaa yar oo dhiigaaga ah lagu muddo laf-dhabarka si loogu daboolo godka lafta dhabarka. Taasi waxay caadi ahaan degdeg u biisaa madax xanuunka, laakiin daaweynta ayaa loo baahan yahay in lagu celceliyo. Daawenta waxa kaliya bixin kara dhaktarka suuxdinta.

Cadaadiska dhiiga oo hoos udhaca

Inkastoo laga yaabo in cadaadiska dhiigaagu hoos u dhacdo ma badna khatartu haddii lagu siiyey dows yar. Hase yeeshee, haddii ay taasi dhacdo, dhibic ama daawo kor loogu soo qaado daqadka dhiigaaga ayaa dhakhso wax kuugu tari doonta.

Xumad

Haddii lagu siiyey dawada suuxdinta waxoogaa xili dhowr saacadood gudahooda ah, ayaa laga yaabaa inaad hesho xumad, lama garanaayo sababta keenta taas.

Maxay dawada suuxdintu sameysaa?

Marka ay dawada suuxdinta bilowdo inay shaqeyso, waxay tartiib tartiib dhimi doontaa xanuunka foosha. Garaacu waxa uu noqon doonaa mid iskaga dhowdhow iyadoo xanuunkuna yaraan doono. Marka ay dawada suuxdinta sidii laagu talo galay u shaqeynayso, waxaad wali dareemi doontaa maroojintaada/wajeerashadaada laakiin waxay noqon doontaa sidii wax u eeg riixitaan yar ama xanuun yar. Waxaad marmarka qaarkod dareemi kartaa kuleyl xaga hoose ee jidhkaaga ah iyadoo maqaarkaagu uu kuyara kabuuubyoon doono.

Dhalmada kadib

Suuxdinta dhabarka/laf-dhabarku kor uma qaado khatarta dhabr xanuuna. Hase yeeshee, waxa laga yaabaa inaad dhabarkaagu yara damqado iyadoo marmarka qaarkoodna nabar aad ku yeelato meesha irbada lagaaga mudey. Nabarku wuu kaa baaba'aa iyadoo ay damqashaduna iskeed iskaga tagta, caadi ahaan dhowr maalmood gudahood.



Ku fiican dhiigkarka uurka, tusaale ahaan

Haddi uu ku hayo xanuun badan, waxa kor u kaca inta dhiigaaga ku jirta ee hormoonada istreeska ee adrenaliin iyo noradrenaliin. Dhiigkarkaagu kor ayuu u kacayaa iyadoo dhiiga dhex maraaya madheertu hoos u dhaco. Suuxdinta dhabarka/laf-dhabarkaayaa inta badan hoos u dhigi karta heerka hormoonadan ee dhiiga, taas oo saameyn toosa ku yeelan karta cadaadiska dhiigaaga iyo dhiiga dhex maraaya madheerta. Taasi waxay khaasatan muhiim tahay haddii aad qabto dhiigkarka uurka, iyadoo dhiigkarkaagu kor u kacsan yahay iyadoo dhiiga dhex maraaya madheertuna uu hoos u dhaco.

Waxa kale oo fikrad fiican noqn karta in la qaato suuxdinta dhabarka/laf-dhabarka iyadoo ay suuxdintu hoos u dhimeyso istareeska jidhkaaga.

Isla tuunabada ayaa loo isticmaali karaa qaliinka uurka/uur dooxa degdega ah

Haddii tuunbada suuxdinta dhabarka horey lagu galiyey, waxaanu marmarka qaarkood u isticmaali karnaa isla tuunbadaas haddii aad u baahan tahay in lagu sameeyo qaliin degdeg ah ee foosha. Taas micnaheedu waxa weeye inaad u baahneyn inaanu ku wada suuxino, taas oo khasatan wanaagsan haddii aad qabto dhiigkarka umusha ama uu miisaankaagu aad u badan yahay, markaas oo khatarta dawada suuxdintu ay aad u badan yahay.



Waxa laga yaabaa inaad is cuncunto iyo inay kaadidu kugu dhagto

Inkastoo aanay dhibaatooyinka xunxuni ay dhif-dhif yihiin, hadana waxaad heli kartaa waxyeelo yar. Ugu dhawaan kala badh dadka qaatey dawada suuxdinta dhabarka/laf-dhabarka, ee maadooyinka u eeg moorfiinta ay ku jirto waxay helaan cuncun, laakiin cuncunkan waa mid yar oo aanad wax daaweyn khaas ah uga baahneyn.

Dumarka intooda badan wax dhibaato ah kamahaysato kaadida, laakiin qaarkood ayay ku adkaataa. Umulisad ayaa si joogto ah ula socon doonta kaadi haystaada xiliga foosha si ay ugu hubiso inaanay aad u buuxsamin.

Dumarka qaarkood ayaa dareema culeys lugahooda ama gariir yar leh

Ugu dhawaan tobankii dumar ahba hal ayaa dareemi kara culeys lugahooda ah ama ay dhibaato ka haysataa inay istaagaan ama socdaan. Khatartan waa ay ka sii weynaataa markaad dawo ka sii badan oo suuxdinta ahba sii qaadataba. Taasi ma aha wax khatar ah iyadoo saameynteedu ay iskeed iskaga tagto hal ilaa laba saacadood.

Wakhti yar kadib markaad qaadatay suuxdinta dhabarka/laf-dhabarka, waxa laga yaabaa inaad waxyar gariirto, sida marka aad qadhdadheyso oo kale. Taasi waa mid aan wax habo yaraatee khatar ah laheyn iyadoo kaligeed iska tagta.

Tuunbo buluug ah oo loo yagaan tuunbada laf-dhabarka ayaa la galiyaa. Marmarka qaarkood waxaad dareemi kartaa xadan-xanto ku yara dhibta, sida in dhinacaaga uu shoog kaa haysto, inay misigtaada ama lugtaa ay tuunbadu xididka neerfahaaga taabanayso. Taasi wax yar ayaa dareentaa waana mid aan wax khatar ah laheyn.

Irbada ayaa kadibna laga saaraa iyadoo tuunbada dhabarkaaga xabag lagu dhajiyo. Dhakhtarka dawada suuxdinta ayaa ku siiya dawska ugu horeeya ee dawada suuxdinta iyadoo ay taas la socoto dawo maadada moorfiinta u eeg. Waxay qaadataa 5-15 daqiiqo intaad dareemayso saameynta dawada suuxdinta. Waxaad dareemi saameynta buuxda 20-30 daqiiqo. Daawada suuxdinta dhabarka/laf-dhabarka ayaa lagu kordhin karaa kolba intii loo baahdo. Umulisadaada ayaa eegaysa dhiigkarkaaga dhowr daqiiqo si ay u hubiso inaanay kugu dhicin hoos u dhac ku yimaada dhiigkarkaaga.

Suuxdinta laf-dhabarka

Farsamada la isticmaalo waa la mid suuxdinta dhabarka, laakiin waa ay ka yara dhib yartey. Halka laga isticmaali lahaa tuunbo, ayaa irbad dhumuc yar lagu ridaa xuubka la-dhabarka iyadoo toos loogu shubo dawada suuxdinta kanaalka laf-dhabarka.

Suuxdinta laf-dhabarka ayaa la isticmaalaa haddii aad hore wax u dhashay iyadoo aad dhamaysanayso fool dhakhso ah oo la sugaayo inay dhamaato laba saacadood gudahood. Saameynta xanuun jabinta ayaa ka dhakhso badan iyadoo caadi ahaan ka wanaagsan suuxdinta dhabarka maraad ilmaha soo riixayso, laakiin waxaad wali dareemi cadaasi dhinaca xubinta taranka iyo malawadka. Waxyaalaha ay ku xuntay waxaad saameynta dareemi kartaa ilaa laba saacadood oo kaliya uun, maadaama aan dawada suuxinta lagu kordhin karin.



Waa muhiim inaan la dhaq-dhaqaaqin marka irbada la galinaayo

Dhakhtarka suuxdinta ayaa marka hore dhabarkaaga alkaahool ku maydhaaya isagoo kadibna ku mudda dawoda oo dubkaaga sare suuxisa. Taasi wax yar ayaa laga yaabaa inay ku gubto ama ku xanuujiso.

Intaa kadib, irbada dhabarka ayuu kugu duraa laba adhaxdood dhexdooda ee qeybta hoose ee laf-dhabarka. Inkastoo adiga ay kugu adkaan karto inaanad dhaqdhaqaaqin markaad foolanayso, waxa muhiim ah in aan inyarna la dhaqdhaqaaqin si aanu u hubino inaanu irbada ku mudeyno meesha saxa ah. Goobta laf-dhabarku waa meelyar oo banana oo waxyar ka baxsan kanaalka laf-dhabarka iyo ka adage ee xuubka laf-dhabarka.

Fooshu waxay qaadan kartaa wakhti dheer

Marmarka qaarkood fooshu waxay qaadan kartaa wakhti dheer iyadoo hab-dareenkaaga caadiga ah ee dhalmadu ku soo riixayso uuhoos u dhic karo haddii lagu siiyo suuxdinta dhabarka/laf-dhabarka. Aqoonyahanadu wali ma garanayaan inta ay tani saameeyso hab-dareenkaaga aad ku soo riixeyso, laakiin ma aha wax badan marka dawooyinka isku dhafan ee daciifka la isticmaalaayo xiligan. Haddii fooshaadu qaadata wakhti ka badan, waxaanu ku siin karnaa dhibic daawada la socota si aanu u kicino foosha, iyadoo haddii ay kugu adagtey inaad soo riixdo, waxayaale kale aanu isticali karno, sida koob kaa caawiya inaad ilmahaaga soo saarto. Inastoo ay caadi ahaan badantey in loo baahdo koobka haddii lagu siiyey suuxdinta dhabarka/laf-dhabarka, hadana waxaad wali heli kartaa ilme caadi.

Suuxdinta dhabarka/laf-dhabarka koruma qaado khatarta aad ku sameynayso qaliinka uurka.



Goorma ayaana lagu siinayaa Suuxdinta dhabarka?

Suuxidnta laf-dhabarku ma aha markasta hab haboon oo suuxdineed. Taasi kuguma haboona haddii:

- aad si dhibyar ama si caadi ahaan ka badan u dhiigto
- aad qaadato daawo saameeya awooda dhiigu ku xinjiroobaayo
- aad leedahay infegshan maqaarkaaga halka irbada lagaaga mudaayo
- aad leedahay infegshan dhiiga, ee loo yaqaan goldoox
- aad leedahay nooc cuduro saameeya habdhiska neerfaha
- aad leedahay cuduro kor u qaada cadaadiska biyaha laf-dhabarka.
- aad leedahay noocyo cuduro laf-dhabarka ama curyaanimo laf-dhabarka

Haddii aad qabto cudur ama aad qaadanayso dawooyin naga joojinaaya inaanu ku siino suuxdinta dhabarka, waxa wanaagsan inaad la kulanto dhakhtarka suuxdinta si aad ugala hadasho hababka kale ee suuxdinta ee aad fursada u haysato wakhti dheer ka hor intaanad umulin.

Haddii aad leedahay sawirka jidhja lagu xardho (tatuuga), taasi maaha caadi ahaan wax dhibaato ah iyadoo uu dhakhtarka suuxdintu irbada ku duri doono tatuuga agtiisa.

Nidaamka loo sameynaayo

Haddii aad go'aansato inaad qaadato suuxdinta dhabarka, kadib markaad la hadashey umulisada ama dhakhtarka dhalmada, ayaanu kuugu yeedhi doonaa dhakhtarka suuxdinta. Växjö waxa jooga dhakhtarka dhalmada maalinta oo dhan iyadoo aanad u baahneyn inaad sugto wax ka badan 30 daqiiqo xiliga maalintii amah hal saacad xiliga fiidkii iyo habeenkii.

Wax badan caadi ahaan ma qaadato in lagu siiyo suuxdinta laf-dhabarka, laakiin haddii aad hore u sameysay qaliin dhabarka ama laf-dhabarka oo ku janjeedha, dhabar qalooc, waxa laga yaabaa inay wax ka badan qaadato iyadoo laga yaabo inaanu dhakhtarku ku siinin suuxdinta dhabarka.

Suuxdinta dhabarka

Waxaad qaadan kartaa xili kasta oo dhalmada, laakiin waxaanu caadi ahaan ku siin doonaa marka ay fooshu bilaabantey ee uu afka ilma galeenku is furo saddex ilaa afar senti miter. Xanuun jabintu waxay caadi ahaan saani u shaqeysaa marka uu afka ilma galeenku is furo, laakiin saani uma shaqeynayso xiliga danbe ee uu kuli is wada furay.

Dawada suuxdinta markaad dhinaca u jifto ama sarirta saarentey

Si faraaqa u dhaxeya garaacyadaaad ugu weyneyso inta ugu badan, waxaad dhinacaaga u jifin kartaa habka uurjiifta waxa loo yaqaan, taas oo ah inaad jilibkaaga kor u soo qaado iyadoo aad dhabankaaga saareyso laabtaada. Ama waxaad saarnaan kartaa geeska sariirta iyadoo aad dhabarkaaga qaloocinayso. Haddi aad u jifsanayso dhinacaaga marka lagu siinaayo dawada suuxdinta dhabarka, waxaad u baahantey inaad isku deyso inaad jilibkaaga sida ugu badan kor ugu soo jiido oo aad dhabarkaaga u golaxdo sida bisada oo kale.