

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 xejiyo 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 caruurto joojiyaan isticmaalka xafaayada. Marka caruurto 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 calool 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 calool 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:***

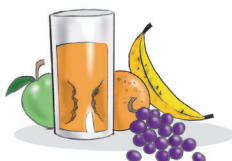
Khudaarta cagaarka ah (waxaa ugu fiican iyagoo cayrin ah), baradho, khudrada xididka leh. Khudaarta (marka laga reebo mooska), miraha katarin balooman, miraha fiikoon, mash-mashyada. Daqiiqda adag, rootida madow (adag ama jilicsan), qabadinta adag, qabadin iyo khudrad shiidan oo qureec ahaan loo cuno,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

<b>Miisaan</b>	<b>Baahida dareerayaasha / calaa maalin</b>
< 10 kiilooqaraam	Qiyaastii 1000 mililitir
11 – 20 kiilooqaraam	1000 – 1500 mililitir
> 20 kiilooqaraam	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 goysku 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 dhaq-dhaqaaq 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).

Haddii ilmuhu dilaac ku leeyahay qaybta hoose ee mindhicirka waxaa ugu haboon ee tani lagu daweyyaa waa kareemka xanuunka yareeya tusaale ahaan Xyloproct (warqad dhakhtar uma baahna).

### ***Dawada faaruqinta caloosha waxaynu siinaynaa marka:***

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



## Dawada caloosha jilcisa

Dawada caloosha jilcisa (xitaa lagu magacaabo alaabta wax baddesha) waxay biyo gelisaa saxarada oo sidaasi ku jilcisa. Si tani u shaqayso waxaa muhiim ah in si fiican wax loo cabo xilliga cuntada, haddii kale natiijadi waxay noqonaysaa mid taasi ka soo horjeeda, micnihii in xaarku sii adkaado. Waxaa kale oo la isticmaali karaa dawo dareeri u jiida mindhicirka si saxaradu u noqoto jileec (tusaale ahaan Movicol / Forlax) ama xitaa waxyaabaha sonkortu ku jirto ee nuuga dareeraha (tusaale ahaan Laktulos) Daweynta noocan ah waa in la isticmaalo wakhti dheer, xaaladaha badankooda ugu yaraan 6 bilood. Ujeedadu waa in saxarada laga dhigo mid aad u jilicsan oo aanay xanuun keenin ilmaha xilliga xaarka.

## Dawooyinka dar-dar geliya mindhicirka

Noocan dawooyinka ahi waxay dar-dargeliyaan muruqyada oo sidaasi ku keenaan in ilmuhu si fudud u xaaro. Saxaradu way sii jilicdaa maadaama biyo yar ay ku nuugmaan jidkan. Waa dawooyinka noocan ah kuwa badanaaba lagu magacaabo inay ”keenaan in la qabatimo” oo ku daryeelida wakhti dheer ee dawadan waa in laga taxadaro. Laakiinse dhinaca xaalada calool istaaga ee ilmaha waxaa aad uga sii khatarsan in la iska ilaaliyo in la daweeyo marka loo eego in la siiyo dhowr bilood oo lagu daryeelo dawooyinka dar-dargeliya mindhicirka (tusaale ahaan Cilaxoral ama Laxoberal).

## Dawada faaruqinta caloosha

Dawada calool socodsiinta ee noocyada kala duwan leh waxay caawisaa in la faaruqiyo qaybta hoose ee mindhicirka marka halkaasi ay ku ururtay saxaro. Qaar ka mid ahi waxay ku shaqeeyaan in saxaradi adkayd ay jilicdo (tusaale ahaan Resulax, Klyx), kuwa kalena iyadoo ay abuurmato kooldiyokidskum taas oo dar-dargelisa dhaq-dhaqaaqa is faaruqin keligeed dhacda (tusaale ahaan Relaxit). Marka ay dhibaatadu wakhti kooban tahay waxaa si fiican u shaqeeya Resulax iyo Relaxit laakiin markay dhibaatadu wakhti dheer jirtay waxaa natiijo fiican dawooyinka mindhicirka faaruqiya oo tiro badan tusaale ahaan Klyx.

## 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?

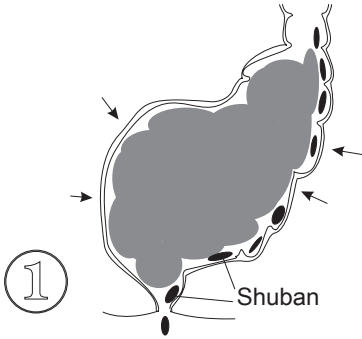
Maya. Taa ka soo horjeedkeeda dhibaatooyin weyn oo wakhti dheer ah ayaa khatar qofku ugu jiraa haddii dawooyinka uu dhakhtarku soo qoray aan la qaadan.

## Goorma ayay tahay in dhakhtar lala xiriiro?

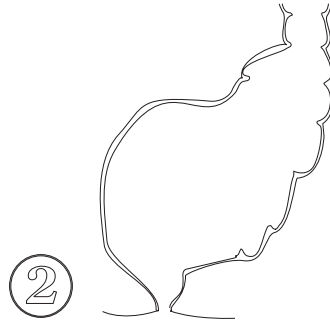
Calool istaag muddo dheer jiray waxaa kale oo sabab u ahaan kara cudur dhanka mindhicirka ah ama nooc cudur guud ah. Haddii talaabooyinka kor lagu soo sheegay aanay calool istaaga ilmaha ku keenin natiijo muuqata waa inaad raadsato la xiriirka dhakhtar si loo baaro oo ay dhici karto in loo gudbiyo isbitaalka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



# Calool istaag

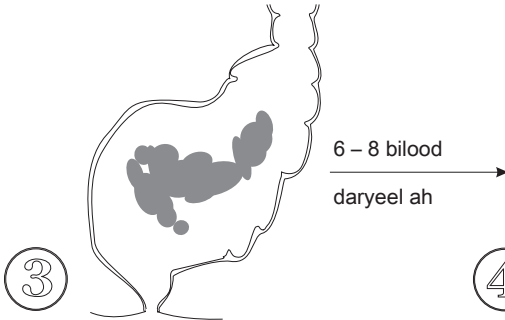


1 Saxaro sidan ah ayaa ku jirta qaybta hoose ee mindhicirka ilmo leh calool istaag muddo dheer jiray. Saxaradani waxay cadaadisaa hareeraha mindhicirka laakiin kuuska adag inuu soo baxaa way adagtahay. Badanaaba saxaro yar oo jilicsan ayaa soo dhaafta ilmaha oo xaar ka soo gaaro surwaalka. Way adagtahay in la isku hayo iyadoo kuus sidaa u weyni ku jiro qaybta hoose ee mindhicirka.

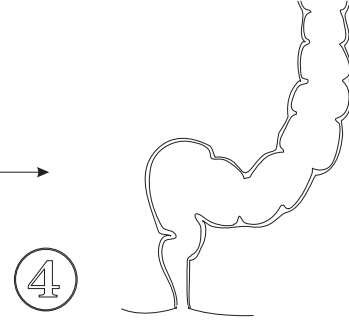


2 Qaybta hoose ee mindhicirka way giigsantahay xitaa ka dib ilmuhu ku xaaray caawimaada calool socodsiiin.

Tani waxaa sabab u ah in muruqyadu noqden kuwa tamar daran maadaama ay wakhti dheer giigsanaayeen.

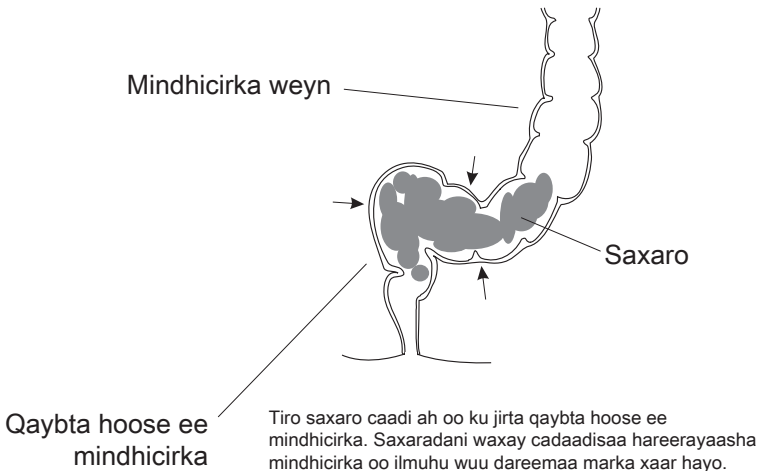
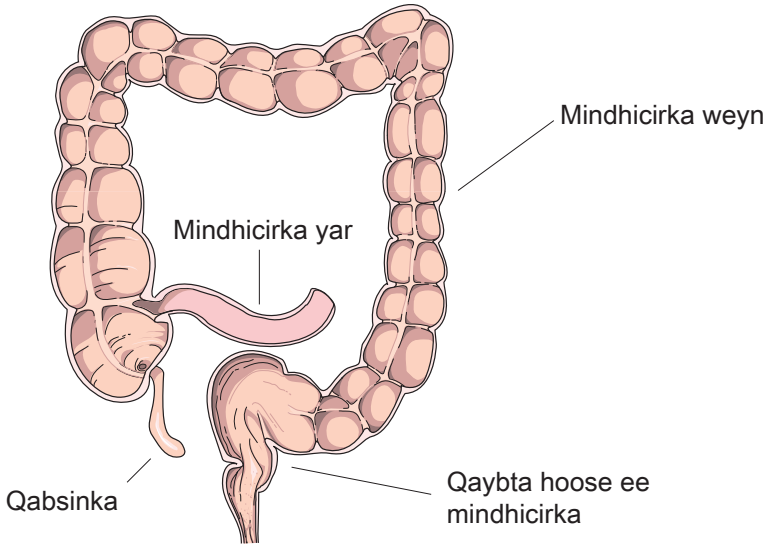


3 Marka ay bilaabanto in wax yar oo saxaro ahi timaado waxaa weli boos badan oo banaan ka jiraa qaybta hoose ee mindhicirka. Maadaama saxaradani aanay cadaadin hareeraha ma dareemo ilmuhu in xaar hayo ilaa iyo ka hor intaan qaybta hoose ee mindhicirku u buuxsamin mar kale. Wareegi dhibta lahaa wuu dhamaaday.

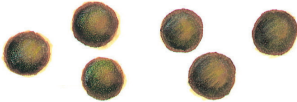




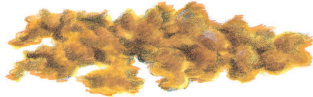



4 Mabda'u waa in dawooyinkan saxarada lagaga dhigo mid aad u jilicsan si ilmuhu si fudud ugu xaaro. Mindhicirku wuxuu si tartiib ah u soo ceshadaa laastiiknimadiisi laakiin ugu horeyn dhowr bilood ka dib ayuu dib ugu noqdaa qaabkiisi asal ahaan.

# Mindhicir caadi ah



# Cabbirka Bristol ee qaababka saxarada

<p>Nooc 1</p>		<p>Kuusyo kala gooni ah laakiin aan u eekayn miraha (adag in la iska soo saaro).</p>
<p>Nooca 2</p>		<p>Qaabka koorifka leh laakiin aan ahayn kuusyo</p>
<p>Nooc 3</p>		<p>U eeg koorif laakiin dilaacyo ku leh xagga sare.</p>
<p>Nooc 4</p>		<p>U eeg koorif, fudud oo jilicsan.</p>
<p>Nooc 5</p>		<p>Kuusyo jilicsan oo leh hareerayaal adag (sahlan in ay soo baxaan).</p>
<p>Nooca 6</p>		<p>Qaybo khafiif ah oo leh hareerayaal aan isu dheeli tirnayn (sahlan in ay soo baxaan).</p>
<p>Nooc 7</p>		<p>Biyo biyo ah, ma jiraan qaybo adag Dareero oo keliya</p>

Buugan yar ee macluumaadka  
ah waxaa isku soo ururiyay

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



SE-nonP-2300007 04/2023



Buugan yar waxaa la daabacay iyadoo kaalmo dhaqaale oo caawimaad ah laga helay Shirkada dawooyinka ee Ferring Läkemedel AB.