



Waa maxay daawaynta tiibayda (qaaxada) ee ka hortagga ah?



Tusmo

Waa maxay daawaynta tiibayda (qaaxada) ee ka hortagga ah?	3
Waa maxay micnaheedu in la qaado bakteeriyada tiibayda iyadoon la qabin wax xanuun ah?	3
Maxaa dawada tiibayda loo siyaa qof aan xanuunkaas qabin?	3
Ma wacantay tahay in qof kastoo qaba bakteeriyada tiibaydu qaato daaweynta ka hortagga ah?	4
Tiibaydu ma igu dhici kartaa mustaqbalka inkastoo aan dhammaystay daaweynta tiibayda ee ka hortagga ah?	5
Sidee baa lagu qaadaa tiibayda?	5
Yaa qaadi kara bakteeriyada tiibayda?	6
Waa maxay sababta dad badan uga baqaan tiibayda?	6
Sidee loo fuliyaa daaweynta tiibayda ee ka hortagga ah?	6
Cilladaha dawada	8

Waa maxay daawaynta tiibayda (qaaxada) ee ka hortagga ah?

Daawaynta tiibayda ee ka hortagga ah waa daaweyn caafimaad oo loogu talagalay shakhsiyaadka caafimaadka qaba, laakiin qaaday bakteeriyada tiibayda (TB). Ujeedada daaweyntu waa in la dhimo halista ah in mustaqbalka uu qofka ku yimaado xanuunka tiibaydu.

Qofka la siiyo daawaynta tiibayda ee ka hortagga ah maaha qof qaba xanuunka tiibayda. Mana qaadsiin karo dadka kale tiibay.

Waa maxay micnaheedu in la qaado bakteeriyada tiibayda iyadoon la qabin wax xanuun ah?

Inta badan dadka qaada bakteeriyada tiibayda, bakteeriyadu jidhka ayey iskaga jirtaa; waxa la odhan karaa bakteeriyadu way "hurudaa". Inta ay bakteeriyadu hurudo, ma xanuusanaysid. Difaaca jidhka ayaa ilaalinaya in bakteeriyadu "toosin", si caafimaadkaagu u sugnaado. Inta badan bakteeriyadu jidhka qofka ayey ku jiri kartaa noloshiisha oo dhan iyagoon wax xanuun ah ku keenin.

Dad badan ayaa qaba bakteeriyada tiibayda oo huruda jidhkooda. Ururka Caafimaadka ee Adduunka (WHO) ayaa qiyaasay in 1/4 dadka dunida ku nool ay ku jirto bakteeriya noocaas ah. Keliya tiro yar oo kuwaas ka mid ah – qiyaastii tobankiiba hal – ayaa xanuunsada.

Marka qofku qabo bakteeriyada tiibayda isaga oon xanunsan waxa dhahaa tiibay qarsoon ama hurgun tiibay oo qarsoon (LTBI).

Qofka qaba tiibay qarsoon:

- ma qabo xanuunka tiibayda, mana qaad siin karo dad kale
- tijaabo maqaar (Mantoux) ama tijaabo dhiig ayaa muujinaya in qofku qabo bakteeriyada tiibayda ee huruda
- tijaabo laga qaado candhuufta (sputum ama ekspektorat) waa negatiif, tasoo ka dhigan in aanu muujin wax aan caadi ahayn

Maxaa dawada tiibayda loo siyaa qof aan xanuunkaas qabin?

Si loo dhimo halista ah in bakteeriyada tiibayda ee huruda ee ku jirta qofka qaaday bakteeriyadaas, ay u toosto kuna keento xanuun mustaqbalka. Dawooyinku waxay dilayaan bakteeriyada huruda ee jidhka ku jirta.

Dawooyinka waxa loo bixinayaa si loo dhimo halista ah in qofku xanuusado mustaqbalka. Ka hortaggu waa joojin. Taas daraadeed ayaa daawayntan loogu bixiyey daawaynta ka hortagga ah.

Ma wacantay tahay in qof kastoo qaba bakteeriyada tiibaydu qaato daaweynta ka hortagga ah?

Maya, keliya kuwa halis gaar ah oo weyn ugu jira in ay mustaqbalka xanuusadaan. Kuwa lagula talinayo in ay qaataan daaweyn noocaas ah marka hore waa:

- carrurta iyo dhalinyarada
- dadka difaaca jidhkoodu hooseeyo
- dadka qaata dawooyin hoos u dhiga difaaca jidhka
- dadka qaba xanuuno gaar ah (tusaale ahaan macaanka, xanuun kelyo)
- dadka qaba cudurka HIV-ga
- dadka qaaday bakteeriyada wax ka yar laba sano ka hor

Dadkan waxa hoosayn kara difaaca jidhka tasoo keeni karta in bakteeriyadu toosto markaasna tiibaydu bilaabanto. Dhakhtarku taas daraadeed wuxu badanaa dadka ka tirsan mid ama dhowr ka mid ah kooxahaas, kula talinayaa in ay qaataan dawooyinka ka hortagga tiibayda. Waxay gaar ahaan khuseysaa qofka looga shakiyo in uu qaaday bakteeriyada wax ka yar laba sano ka hor. Halista ah in xanuun yimaado waxay u weyn tahay laba sano ee u horeeya kadib marka bakteeriyada la qaado.

Waxa dhici karta in qofka lagula taliyo in uu qaati dawooyinka ka hortagga inkastoo aanu ka tirsanayn kooxaha kor lagu xusay. Waxa kale oo dhici karta in qofka lagula talin in uu qaato dawooyinka ka hortagga inkastoo uu ka tirsan mid ka mid ah kooxahaas. Dhakhtarka ayaa go'aaminaya in qofka lagula talinayo in uu qaato dawooyinka ka hortagga iyo in kale. Dhakhtarku wuxu soo jeedintiisa ku salaynayaa qiimayn guud oo ku saabsan caafimaadka iyo xaalada qofka.

Dadka qaba bakteeriyada ee laakiin loo soo jeedin in ay qaataan dawooyinka ka hortagga, waxa beddelkeeda loo soo jeedinayaa in ay tagaan baadhitaano dhakhtar oo kala fogayn in muddo ah. Badhitanadaas ayuu dhakhtarku kala socon karaa xaalada caafimaad ee qofka. Haddii bakteeriyadu xanuun isu beddesho dhakhtarku wuu dareemi karaa, waxaanu ku taalaabsanayaa sidii daaweynta dhakhso loo bilaabi lahaa.

Haddii ay qofka ku yimaadaan calaamadaha tiibaydu, waa in uu markiiba dhakhtar u tago, oo aanu sugin baadhintaanka dambe. Calaamadaha kale ee lagu garto tiibaydu waa:

- qufac waara 2–3 usbuuc ama ka badan
- abateed la aan
- miisanka qofka oo hoos u dhaca (qofka oo dhuubta)
- qofka oo dareema tabar dari iyo daal
- qandho muddo waarta
- dhidid habeenkii ah
- barar ama soo buro ah qoorta (luqunta), gacanta hoosteeda ama qanjidhka

Waxa inta badan tiibaydu ku dhacdaa sambabada, laakiin waxay kaloo ku dhici kartaa qaybo kale oo jidhka ka mid ah. Tiibayda sambabada oo keliya, ayaa la is qaadsiin karaa.

Daaweynta tiibayda ee ka hortagga ah qasab maaha. Haddii aad dooratid in aad qaadatid daaweyn ka hortag ah, waxa aad u muhiim ah in aad dhammeysatid daaweynta.

Tiibaydu ma igu dhici kartaa mustaqbalka inkastoo aan dhammaystay daaweynta tiibayda ee ka hortagga ah?

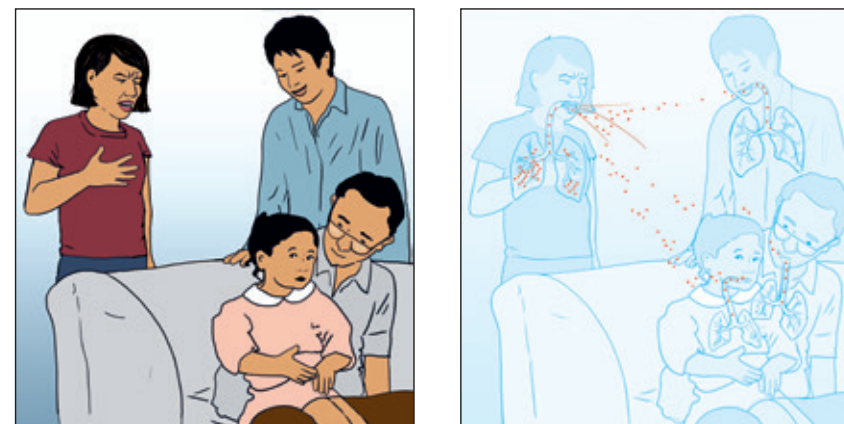
Daaweynta tiibayda ee ka hortagga ah waxay hoos u dhigaysaa halista ah in qofku mustaqbalka tiibay qaado, laakiin wax damaanad ah ma jirto. Waxa lagu xisaabtamayaa in daaweyntu meesha ka saarayso kala badh halistii ahayd in qofku mustaqbalka tiibay qaado.

In yar oo ka mid ah bakteeriyadii tiibayda ayaa jidhka ku jiri karta kadib markaad daaweynta dhammaystay. Marar aan badnayn ayey kuwani toosi karaan oo kugu keeni karaan xanuun wakhti dambe.

Waxa kale oo suuragal ah in qofku mar labaad qaado tiibay. Daaweynta ka hortagga ahi waxay kaa daweynaysaa bakteeriyada jidhka ku jirta marka daaweyntu bilaabanto. Daaweyntu taas daraadeed ma ka hortaggeysa in aad mar labaad cudurka qaadid, ama ay mustaqbalka xanuun kuu keenaan “bakteeriyada cusub. Taas macneheedu waxa weeye in aanad ka gaashaannayn (difaacnayn) tiibayda inkastoo aad martay daaweynta ka hortagga ah.

Sidee baa lagu qaadaa tiibayda?

Bakteriyada tiibaydu iyaga oo dhibco yaryar ah ayey ku faafaan hawada (mana arki kartid). Marka aynu qufacno, hindhisno ama hadlayno ayey dhibco ka yimi sambabadu hawada ku faafaan iyagoo soo maraya sanko iyo afka. Dhibcaha ka soo baxa sambabada qof qaba tiibayda sambabada ee la kala qaado, waxa ku jirta bakteeriyada tiibayda. Marka dad kale qaataan hawadaas waxa dhici karta in dhibco bakteeriyada tiibayda wataa la socdaan oo galaan sambabadooda.



Tiibayda waxa lagu qaadaa in la neefsado bakteeriya ku jirta hawada.

Yaa qaadi kara bakteeriyada tiibayda?

Qofka muddo dheer **xidhiidh dhow** la lahaa qof qaba tiibayda sambabada ee la kala qaado, wuxu halis ugu jiraa in uu qaado bakteeriyada tiibayda. Bakteeriyadu si fudud looma kala qaado, markaa waxa inta badan kala qaada dad wada degan ama xidhiidh aad u dhow lahaada muddo dheer. **Kuma qaadiin karo qof dawooyinka tiibayda oo shaqaynayaa qaatay laba usbuuc.**

Wadamada adduunkoo dhan waxa jira dad tiibayda qaba, laakiin tiibaydu waxay ugu badan tahay Eeshiya, Afrika, Ameerikada Laatiinka iyo Bariga Yurub. Dadka ka soo jeeda meelahaas ayaa halis gaar ah ugu jira in ay qaadaan tiibayda.

Qofku wuu qaadi karaa bakteeriyada tiibayda inkastoo uu qaatay talaalka BCG-da. Talaalka BCG-du waxay carruurta ka ilaalisaa tiibayda noocyadeeda halista ah, laakiin si sugan ma kaaga gaashaamayso in aad qaadid bakteeriyada tiibayda.

Waa maxay sababta dad badan uga baqaan tiibayda?

Ka cabsiga qaaditaanka tiibaydu wuxu caadiyan ka yimaadaa aqoon la'aan. Dad badan ayaa wax badan ka ogeyn sida loo kala qaado iyo cudurka, iyo waxay ku kala duwan yihiin in qofku qaaday bakteeriyada iyo in uu xanuusanayo.

Aqoon la'aantu waxay keenaysaa cabsi iyo diidmo. Taas daradeed, dad badan ayaa ka fogaada qofkii ay ku tuhmaan in uu tiibay qabo. Waxa dhici karta in ay ka baqaan la hadalkooda ama la cuntayntooda, waayo waxay ka cabsanayaan in ay ka qaadaan. Waxa dadka ku adkaan karta in ay fahmaan in qof ku jira daaweynta tiibayda ee ka hortagga ah, aanu xanuun qabin ama qaadiin karin. Marka dadku aqoon u yeeshaan tiibayda oo ay garanayaan sida tiibayda lagu kala qaado, ayey kalsooni dareemayaan.

Waajib ma kugu aha in aad dad kale u sheegtid in aad ku jirtid daaweyn tiibay oo ka hortag ah.

Dadka hela daaweynta tiibayda ee ka hortagga ah, ma qabaan xanuunka tiibayda. Taas daraadeed dad kale ma qaadiin karaan.

Sidee loo fuliyaa daaweynta tiibayda ee ka hortagga ah?

Haddii aad doorato inaad qaadata daawaynta ka hortagga, qorshe daaweyn ah ayaa lagu diyaarin doonaa. Qorshaha ayaa la diyaarin doonaa iyagoo lagula kaashan doono, inta badan inta lagu guda jiro kulanka ay ka qayb qaadanayaan adiga iyo isku-duwahaaga tiibayda (qaaxada). Mararka qaarkood, dhakhtarka isbitaalka iyo qof ka socda adeegga caafimaadka ee degmada ayaa sidoo kale ka qayb qaadanaya. Kulanka ayaa la qaban doonaa ka hor inta aadan bilaabin daaweynta. Waxaa lagugu wargelin doonaa cidda aad la xiriirayso ama aad su'aalo waydiinayso inta lagu jiro daawaynta.



Kulanka qorshaha daaweynta.

Haddii aad rabtid, waxad kulanka u soo kaxaysan kartaa xubin qoyska ka mid ah ama saaxiib. Waxad kale oo aad xaq u leedahay turjumaan haddii aad u baahan tahay. Turjumaanka waxa dalbanaya shaqaalaha caafimaadka.

Muddada daawaynta ka-hortagga ahi caadiyan waa saddex bilood, laakiin marmarka qaarkood waa inaad daawooyin qaadataa muddo dheer. Caadi ahaan ayaa ah in daawooyin la qaato hal mar maalintii ama todobaadkiiba hal mar. Ikhtiyaaradan daawaynta ayaa ah kuwo siman oona si siman ayeey u wanagsan yihiin siman yihiin. Dhakhtarka/iskuduwaha tiibayda (qaaxada) ayaa kaala hadli doona midkee daaweynta ah ayaa sida ugu wanagsan kuugu habboon. Waxaa lagu sheegi doonaa haddii aad la qaadan karto dawooyinka cunto ama in aad qaadan karto cunto la'aan. Caadiyan, waxaa lagu weydiin doonaa in aad dhiiga iska soo baarto kadib ilaa laba todobaad, iyo mar labaad lix usbuuc ka dib.

Bukaanka qaar baa loo qaybiyaa dawooyin si ay iskood u qaataan. Bukaanka kale waxa daaweyntooda loo qorsheeyaa si shaqaale caafimaad ugu geyn karo dawada subax kasta. Waxa loo yaqaana daaweyn toos loola socdo (direkte observert terapi), ama DOT. Bukaanka qaar ka mid ah ayaa muddada hore hela DOT, kadibna dawada iskood u qaata inta ka hadhsan muddada daaweynta.

Daaweynta ah bilaa DOT

Bukaanka dawada iskood u qaadanaya waxa caadiyan dawooyinka loo qaybiyaa usbuuciba mar. Dadka qaar ayey caadi la tahey in ay iskood dawooyinka u qaataan, laakin hadana waxa dhibaato ka iman kartaa in la xasuusto qaadashada dawada. Waxa haboonaan karta in saacad la buuxsado ama warqad xasuus lagu qorto xilliga dawada la qaadanayo. Haddii aad qabtid su'aalo ama aanad hubin in aad dawada si sax ah u qaadatay, la soo xidhiidh isku-xidhahaaga arrimaha tiibayda ama dhakhtarkaaga.

Daawaynta wadata DOT

Nidaamka daawaynta ee DOT waxaa loo isticmaalaa si loo taageero bukaanka muddada daaweynta, iyo si loo habsado in bukaanku dhammaysto daawaynta. Waxaa suurtagal ah in aad dareentid in aanad baahi u qabin in aad dawada qaadata maalin kasta, gaar ahaan haddii cillado ka yimaadaan dawada. Waxa kale oo suurtagal ah in si fudud loo ilaabo qaadashada daawada. Si daaweyntu faa'ido u yeelato waxa muhiim ah in dawada la qaato maalin kasta, lana dhammaysto daaweynta. Waxa kale oo shaqaalaha caafimaadku la socon karaa qaabkay u shaqaynayso dawadu marka DOT la adeegsado. Shaqaalaha caafimaadku waxa kale oo uu talooyin kaa siin karaa daaweynta socota iyo qaabkad ula macamili lahayd cilladihii dawo ee yimaada.

Habka daawaynta ayaa ah in ay la qabsato nolol maalmeedkaaga. Shaqaalaha caafimaadku ayaa awoodi doona iney u imaadan gurigaaga si ay daawooyin kuugu keenan, ama DOT ayaa loo habayn karaa si ka duwan sidaas. Mararka qaarkood, daawooyinka waxaa la qaadan karaa inta lagu jiro wada-hadalka muuqaal ee lala yeesho shaqaalaha caafimaadka. Kala hadal isku-duwahaaga tiibayda (qaaxada) habka daawaynta ee kuugu habboon.



Haddii xaaladaada ama baahiyahaagu isbeddelaan muddada daaweyntu socoto, waxad codsan kartaa in lagu sameeyo nidaam daaweyn oo cusub.

Dawada tiibayda ee ka hortagga ah waxay saameyn ku yeelan kartaa waxtarka dawooyinka kale

Dawooyinka tiibaydu waxay keeni karaan in dawooyinka kale si fiican u shaqayn waayaan. Taas daraadeed waa in aad dhakhtarkaaga u sheegt看 dhammaan dawooyinka kale ee aad qaadatid.

Kiniinada ka hortaga uur-qaadistu (p-pillar) uur kaama ilaalinayaan markaad qaadatid dawada rifampicin

Xilliga ay kuu socoto qaadashada rifampicin waa in aad isticmaayaasha farsamooyin kale xagga uur ka hortagga (tusaale ahaan (kondom ama spiral).

Cilladaha dawada

Dawooyinka tiibayda ee ka hortagga ah waxay marmar keeni karaan cillado. Taas oo macnaheedu yahay in inkastoo dawooyinku la dagaalamayaan bakteeriyada, waxay saamayn la rabin ku yeelan karaan qaybo kale oo jidhka ka mid ah. Qaybtan waxad ka akhrin kartaa warbixin ku saabsan cilladaha iyo waxyaalaha aad samayn kartid si aad u dawaysid.

Dawooyinku si kala duwan ayey u saameeyaan bukaanka. **Badankooda wax dhibaato ah kuma timaado inta daaweyntu socoto**, laakiin qaar baa cillado ku iman karaan. Inta badan cilladuhu way sii khafiifaan marka jidhku la qabsado dawooyinka; caadiyan laba-afar usbuuc kadib. Marmar cilladuhu way baabi'i karaan.

Cillado waaweyn caadiyan ma yimaadaan, laakiin way iman karaan. Taas daraadeed waxa muhiim ah in aad dhibaatooyinka ama cilladaha kugu yimaada u sheegt看 dhakhtarkaaga, isu-duwahaaga xagga tiibayda, ama kaalkaaliye caafimaad.

Marmar dhif ayey dawooyinka tiibaydu hurgun ku keeni karaan beerka (joonis). Si dhakhtarku ula socon karo sida beerkaagu ugu adkaysan karo dawooyinka, waa in aad qaadidi tijaabooyin dhiig oo badan inta daaweyntu socoto. Marmar dhif ah ayey waajib noqotaa in daaweynta la joojiyo, ama la hakiyo.

Dakhtar u tag markiiba haddii haddii qaybta ishaada cad ay huruud (jaale) noqoto, xanuun weyn oo caloosha ah kugu yimaado, lalabo weyn ku qabato, aad matagtid, aad daashid, ama finan kaa soo baxaan qaybo badan oo jidhka ah.

Aalkahool: Dawooyinka tiibayda ee ka hortagga ah iyo aalkahoolkaba waxa dheefshiida beerka. Haddii aad cabtid aalkahool adigoo qaataa dawooyinka tiibayda ee ka hortagga ah, waxad kordhinaysaa halista ah in dhaawac beer kugu yimaado. Taas daraadeed waxa wacan in aad kala hadashid dhakhtarkaaga haddii aad rabtid in aad aalkahool cabtid.

Dawooyinka kaar jabinta: Qaar ka mid dawooyinka kaarka jabiya (kuwa ay ku jirto paracetamol) waxan iyana dheefshiida beerka. Haddii aad u baahan tahay dawooyinka kaar jabinta, waa in aad dhakhtar kaaga kala hadashid inta aad qaadan kartid.

Waa muhiim in aad sii wadid qaadashada dawooyinka inkastoo ay kugu yimaadaan cillado aan ficnayn.

Cilladaha caadiga ah

Cilladaha dawooyinka ee aynu halkan kaga hadlaynaa waa qaar aan ficnayn, laakiin aan ahayn wax khatar ah. Halkan waxa kale oo aanu kusoo bandhigaynaa talooyin kayimi bukaan iyo shaqaalaha caafimaadka sidii lagu daawayn lahaa cilladaha dawooyinku keenaan iyadoo aanay ku bixin lacag badan. Talooyinkan waa la raaci karaa, saamayna ku yeelan maayaan waxtarka dawooyinka tiibayda. Haddii talooyinkani shaqayn waayaan, la hadal isku-xidhahaaga arrimaha tiibayda, dhakhtarka tiibayda ama kaalkaaliyaha caafimaad ee dawada kuu keena.

Cilladaha caadiga ah ee dawooyinka tiibaydu waa:

- lalabo
- kaadi cas
- dhibaato xagga dheefshiidka ah (calool xanuun, saxaro adag, saxaro dareero ah)
- cuncun iyo finan
- qandho
- kaar iyo barar ku yimaada kalgoysyada iyo jidhka
- dareen la'aan iyo mudmud ku yimaada gacmaha iyo cagaha
- daal iyo caajis
- madax-xanuun

Lalabo

Dawooyinku waxay kugu keeni karaan lalabo, iyo xitaa matag. In aad u cuntaysid si xidhiidhsan, weliba inyar inyar iyo marmar badan, waxay kaa caawin kartaa lalabada. Waxa kale oo ku caawin kara in aad marka aad dawooyinka qaadanaysid cunto yar cuntid. (Inkastoo qofka lagula taliyo in uu dawooyinka qaato intaanu wax cunin, waa caadi in cunto yar lala qaato dawooyinka, haddii ka hortagyo lalabada.) Haddii lalabadu aad kuu dhibto, waxa suuragal ah in aad heshid dawooyinka lalabada.

Talooyinkan oo ku saabsan lalabada waxaa soo jeediyay bukaanka:

- afka ku shubo sinjibiil, ama ku darso shaah ama cunto
- cab shah bigays ah ka hor inta aanad dawada qaadan
- marmar cab xoogaa juuska khudrada ah
- afka ku shubo in yar oo liin dhanaan ah
- afka ku shubo xoogaa sonkor ah

Kaadi cas

Dheecaan kasta oo jidka ku jiraa waxa uu noqon karaa casaan (guduud), casuus ama liimi marka aad qaadata dawada tiibayda. Khatar maaha sababta arrintan keentaana ee waa dawada oo ay ku jiraan waxyaalo casaan ahi.

Calool xanuun, saxaro adag ama dareero ah

Dawooyinka tiibayda ee ka hortagga ah waxay saamayn ku yeelan karaan bakteeriyada dheefshiidka ka shaqaysa. Arrintani waxay sababi kartaa in bukaanka qaar dhibaato ka qabsato caloosha, oo ay ku timaado calool xanuun ama saxaradooda oo adkaata ama jilicda.

Talooyin ay soo jeediyeen bukaan iyo shaqaalaha caafimaadka oo ku saabsan sidaad isaga ilaalin lahayd saxarada oo adkaata:

- cun khudrada la qalajiyey, qaar ahaan sabiibta
- cun midhaha “linfrø” oo biyo lagu radiyey
- cab biyo badan
- isticmaal waxyaalaha caloosha socodsiiya oo aad farmasiga ka soo iibsant kartid
- iskuday in aad samaysid carbis jidh haddii aad kari kartid

Haddii saxaradaadu dareerto, talooyinkan ayaa ku caawin kara:

- iska ilaali cabida caanaha
- iska ilaali cabitaanka sonkorta ku badan tahay
- isticmaal waxyaalaha ay ku jiraan bakteeriyada caanaha (melkesyrebakterier)
- qaado kabsoolka ay ku jiraan bakteeriyada caanaha



Cuncun iyo finan

Qaar ka mid dadka ku jira daaweynta tiibayda ee ka hortagga ah ayey ku timaadaa cuncun jidhka ah. Cuncunku wuxuu ka iman karaa xaasaasiyad (alerjig) laga qabo dawada. La hadal isku-xidhahaaga arrimaha tiibayda, dhakhtarkaaga ama kaalkaaliyaha caafimaad ee dawada keena cuncun ku dhibo. Waxaa suurtoagal ah in marmarka qaar dhakhtarku kuu qori karo dawada xaasaasida (antihistamintabletter) oo kaa caawin kara cuncunka.

Haddii aanay dhibaatooyinku aad u badnayn waxad tijaabin kartaa talooyinkan:

- isticmaal saabuun khafiif ah oo aanu cadar kujirin
- isticmaal kereem kaa caawinaya cuncunka
- isticmaal Aloe Vera (oo toos uga timi geedka ama kereem jidh oo leh Aloe Vera)
- haddii qaybta hoose ku cuncunayso isticmaal nigisaan fudud oo kugu dheganayn, siiba qaar ka samaynsan cudbi

Kaar iyo barar ah kalgowsyada iyo jidhka

Bukaanka qaar ayey xanuunaan kalgowsyada iyo jidhkuba, waxaana keeni karta dawada tiibayda. Haddii aad isku aragtid waxaa haboon in aad kala hadashid dhakhtarkaaga. Dhakhtarkaagu waxa kale oo uu talooyin kaa sii karaa isticmaalka dawooyinka kaar jabinta. Bukaan badan ayaa sheegay in jidh-duugitaanku ka caawiyo kaarka.

Dareen la'aan iyo mudmud ah gacmaha iyo cagaha

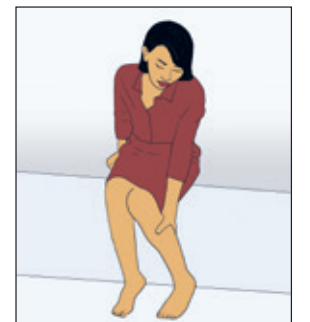
Bukaanka qaar ayaa isku arka dareen la'aan, ama mudmud, ku yimaada gacmaha iyo cagaha. Qaar ayaa dareemi kara in ay barkin ku taagan yihiin, waxaana ku adkaan kartaa in ay si miisaaman u socdaan. Waxa arrinkan la yidhaahdaa polyneuropati. Waxa lagaga hortagi karaa in bukaanka lasiiyo faytamiinta B6 (pyridoxin) markay qaadanayaan dawooyinka tiibayda.

Madax-xanuun

Qaar ka mid ah bukaanka qaata dawooyinka tiibayda ee ka hortagga ah waxa ku yimaada madax-xanuun. Haddii madax-xanuun noocas ah kugu yimaado waxa ku caawin karta in aad beddeshid xilliga aad qaadanaysid dawooyinka. Haddii aad rabtid in aad dawooyinka kaar jabinta u isticmaashid madax-xanunka, waxa wacan in aad kala hadashid dhakhtarkaaga marka hore

Daal iyo caajis

Daalka iyo caajisku waxay noqon karaan cillado ka yimi dawooyinka. Haddii ay kugu yimaadaan cilladooyin noocaas ah, waxad isku daydaa in aad dawooyinka qaadatid intaanad seexan habeenkii intii aad subaxda qaadan lahayd. Sidaas ayaa dadka qaar dhibaatooyinka ka yaraynaysa.





LHL Internasjonal



LHLs internasjonale tuberkulosestiftelse

Telefon: +47 22 79 92 22
post@lhl-internasjonal.no
www.lhl-internasjonal.no

Folkehelseinstituttet

Telefon: + 47 21 07 70 00
folkehelseinstituttet@fhi.no
www.fhi.no

**Daaweynta tiibayda ee ka hortagga ah qasab
maaha waana ka bilaash dalka Noorwey.**

**Qofka hela daaweynta tiibayda ee ka hortagga
ah, waxa jidhkiisa ku jira bakteeriyada tiibayda,
laakiin ma qabo xanuunka tiibayda. Qofkaasi
dad kale ma qaadiin karo tiibay.**

Brosjyren er utgitt av LHL Internasjonal og FHI med støtte fra
Helbings legat og Blakstad og Maarschalk tuberkulosefond.
Redaksjonskomite: Ingunn Nordstoga og Mona Drage.
Illustrasjoner og lay out: Horisontdesign og Designverket.