

Adiga iyo Istoomadaada

Waa maxay istooma?

Istooma waa kelmad Giriig ah oo la macno ah 'duleel' ama 'af.' Guud ahaan waxa jira saddex nooc oo duleelo ah:

- Duleel malawadeed: Kaasoo ku yaal Midhicirka weyn
- Duleel mindhicireed: Kaa soo ku yaal midhicirka yar
- Duleel kaadi marineed: Duleel kaadi mareeneedku waa nooc kaadida lagu duwo

Waa maxay sababta aan duleel u yeelanayo?

Qalliinkaaga wuxuu u baahan karaa sababo kala duwan in lagu qabto dhakhtarkaaga qalliinka iyo kaalkaaliyahaaga Takhasus u leh ayaa sababahaas kuu sharraxaya. Waxa jira tiro cuduro iyo xaalado kala duwana oo keeni kara in loo baahdo in jidhka dalool lagu sameeyo sida:

- Nambarada Mindhicirka
- Cudurka Crohn
- Cudurka Kala Baxa Mindhicirada
- Saxaro Ceshasho La'aan
- Kansar
- Dhaawac
- Cudurka Hiddaha Kansarka Xiidmaha
- Dhaawac shucaac
- Cillado lagu dhasho
- Kaaji haysta oo fadhiisata

Ka hor qalliinkaaga

Waxaad heli doontaa fursad aad kula kulanto Dhaqtarkaaga Qalliinka iyo Kalkaalisadaada Takhasuseed hal ama la mar ka hor qalliinkaaga, halkaasoo laguugu sheegi doono dhammaan xaaladaha qalliinkaaga, laguna siin doonaa macluumaad qoran waxaana badana lagu tusayaa alaabooyinka aad isticmaali lahayd si aad bal isagii eegto. Inta lagu guda jiro ballamadaada qalliinka ka hor waa inaad heshaa waqti aad su'aalo ku weydiiso oo aad ugala hadasho dhinac kasta oo daryeelkaaga ka mid ah. Waxa laga yaabaa inaad u baahato inaad diyaarsato liiska waxyaalaha aad kal hadli lahayd ka hor ballantaada oo aad soo qaadato si aadan u illaawin su'aalna.

Waa fikrad fiican inaad qof qoyskaaga ka mida ama daryeelahaaga aad u soo kaxaysato ballamaha qalliinka ka horeeya, maadaama macluumaad aad u badan kuu diyaar yahay.

Kooxda daryeelka istoomada ayaa muhiim u ah dhammaan inta lagu jiro hawshan diyaarbaanay u noqon doonaan inay talo iyo taageero siiyaan adiga iyo qoyskaagaba/daryeelahaagaba.

Sidee buu u ekaan doonaa duleelkaygu ama uu dareemi doonaa?

Wuxuu noqon mid taabashadiisu jilicsan tahay, midab ahaan soosaari-casaan ah oo qoyan; noocada gudaha afkaaga oo kale waaye. Wax dareena ma leh duleelku sida darteed xanuun yeelan maayo. Si kastaba ha ahaatee, si fiican ayuu dhiiga u helaa markaas waa iska caadi inuu wax yar dhiigo marmar, khaasatan marka la nadiifinayo. Duleelkaagu waxa laga yaabaa inuu bararo marka hore oo ay dhowr beri ku qaadato inuu cabbir ahaan yaraado. Tolliin yar ayaa lagu samayn doonaa hareeraha ku wareegsan duleelkaaga kuwaasi ama iskood isaga baaba'aya ama kalkaalisadaadu ay jari doonto 1-2 todobaad qalliinka ka dib.

Ka dib qalliinkaaga

Markaad soo toosto qalliinkaaga ka bacdi, dalbaad dareemi doontaa. Waxa suurtoagal ah inaad dareento dhowr dareen oo kala duwan waqtigaas iyo muddo yar ka dib. Tani way kala duwanaan doontaa sidaynu dhammaanteenba u kala duwanahay.

Waxa laga yaabaa in tuunbooyin iyo faleemooyin ku xidhnaadaan jirkaaga, balse ma jiraan sabab aad la walacdo - tani waa wax iska caadiya. Waxyaalahaas oo dhan waa la bixin doonaa waqtiga ku habboon dhib aad u yarna way yeelan doonaan.

Duleel kasta waa duwan yahay waxaana lagana yaabaa inuu qaato muddo si uu u shaqeeyo. Sida ugu fiican waa inaad kala hadasho kalkaalisada daryeelaysa duleelkaaga.

Daryeelista maqaarkaaga

Daryeelka maqaarkaagu waa qayb muhiima oo ka mid ah ilaalinta duleelkaaga.

Isla markiiba ka dib qalliinkaaga, waxa laga yaabaa in duleelkaaga iyo maqaarka ku hareersan u muuqdaan kuwo bararsan oo xitaa cuncun yar leh. Dhammaan kuwani waa qaar qalliinka ka bacdi la filayay waana kuwo hadii si fiican loo daryeelo ka soo reeya muuqaal ahaan muddo ka dib.

Waxa laga yaabaa inaad ogtaato in alaabada aad u baahan tahay isla beddesho isbeddelka ku yimaada cabbirka duleelkaaga iyo qaabkiisa. Qaabka duleelkaagu wuu isbeddeli doonaa waana in la eegaa todobaadkiiba hal mar ugu yaraan inta lagu jiro 8 todobaad ee ugu horeeya, ama khasatan hadii maqaar caafimaad qaba oo badan duleelka uu ka muuqdo.

Maqaarka ka ag dhow duleelkaagu wuxu u baahan yahay daryeel iyo ilaalin joogto ah si looga hortago loona yareeyo caabuq, Haddii aad yeelato xanuun, cuncun ama xitaa maqaarka oo jajaba, ha ka daahin la xiriirista Kalkaalisadaada Daryeesha Duleelka si ay kuu siiso talo ku habboon daawaynta iyo qalabka kale ee loo baahan yahay.

La noolaanshaha duleelka

Markaad ugu horrayn ka baxdo cusbitaalka waxaad dareemi doontaa daal, hawlaha maalinlaha ah sida qubaysashaduna way ku daalin doonaan. Tani waa caadi wayna fiicnaan doontaa muddo ka dib, Waxa laga yaabaa inaad dareento xanuun iyo raaxo li'i intaad ka soo kabanayso qalliinkaaga. Tani waa qayb caadiya oo ka mida soo kabashada. Iska ilaali dharka kugu dheggan xilligan maadaama uur ku jirtaadu bararsan oo xanuunsanayso.

Waa caadi inaad dareen-kacdo qalliin wayn ka bacdi, markaas ha werwerin hadii aad maalmo 'ilmo' iyo 'niyad jab' leh hawsha ku biloowdo. La hadalka qoyska iyo asxaabta ayaa ku caawin kara - ha dareemin inaad u baahan inaad keligaa soo kabato. Kalkaalisadaada Daryeelka Duleelka ayaa taageero kuula joogto, waxa sidoo kale jira kooxo taageera bukaanada oo ku caawin kara.

Ha ka cabsan inaad caawimo dalbato.

Beddelashada bacda duleelku marka hore gaabisbay ahaanaysaa, balse markaad ku celceliso ee kalsoonina hesho, waxay qayb ka noqonaysaa hawlahaaga maalinlaha ah ee caadiga ah.