

Somaliska/Soomaali

Booqashada waqtiga habeenka ee musqusha?

Xaqiiqaha ku saabsan
KAADINTA - kaicda habeenka
si musqul u aado



Xaqiiqaha ku saabsan kaadinta

- Waa maxay kaadinta?
- Sababaha kaadinta
- Tallada caawinta leh iyo taxadarada
- Cudurada

Waa maxay kaadinta?

Kaadinta (kaadinta-waqtiga habeenka) waa xaalad ee xanuunsadaha wuxuu kacaa hal ama waqtiyo badan habeenka si uu musqusha u aado. Waa dhibaato caadi ah in saameynada ragga iyo dumarka ee dhammaan da'da iyo inta badan way ka sii dartaa da'da ahaan. Nocturia waxay noqon kartaa sabab weyn ee walaaca waxay u hogaamin kartaa dhibaatooyin hurdada, oo ay la socoto tayada dhinsan ee nolosha iyo caafimaadka oo ka sii daraya, gaar ahaan dadka da'da ku shaqeynayo. Galka warbixinta waxay ka hadlaan, cudurada iyo daaweynta kaadida.

Sababaha kaadinta

Waxaa jira sababo badan oo kala duwan ee kaadida, iyo si markaas loo siiyo daaweynta saxda, waa muhiim in la aqoonsado xaaladaha hoos yaalo ee bukaanka gaarka ah. Aan caadi aheyn qaadashada biyo badan, gaar ahaan maqribkii, waxay sababi kartaa rabitaanka kaadida ee habeenka. Xaaladaha qanjirka iyo kaadi haynta buux dhaaftay (rabitaanka kaadi haynta) waxay sidoo kale sababi kartaa booqashooyinka musqusha oo waqtiga habeenka, oo dhinaca kaadinta waxay sidoo kale noqon kartaa qeyb ka mid ah aastaanta xaalado kaloo, sida sonkorta, dhibaatooyinka wadnaha iyo kelyaha, xaaladaha dareemayaasha, jirada maskaxda iyo hurdada neefsi joojinta (aqtiiyaar la'aan u joogsiga neefsiga marka hurdeysid). Qaar ka mid ah daawooyinka waxay sidoo kale sababi karaan kaadinta. Sababaha ugu weyn ee rabitaanka kaadida waqtiga habeenka waa wax soo saar kaadi aan caadi aheyn inta lagu jiro hurdada habeenka, kartida kaadi haynta oo aanan ku filneyn ama isku darka labadaba.¹ Qiyamka guud ee wax soo saarka kaadida ee maalintii si weyn usuma badesho sannadka kadib. Qeybinta illaa maalinta ma badesho si kastaba, ka bilow ahaanshaha labo jeer qiyamka inta lagu jiro maalinta marka yaryahay, wax soo saar aad u faafsan oo maalinta oo dhan ah oo leh da' kordheyso. Tani waxay hogaamin kartaa wax soo saarka kaadida oo habeenka ah, ee too yaqaan sida isbadelka kaadida.

¹ Weiss JP et al. J Urol 2011; 186:1358-1363

Baarida kaadinta

Hurdo aanan ku filneyn sabab la xiriirto kaadinta

Waqtiga habeenka wax soo saarka kaadida
Qaadashada biyaha badan
Jiifka neefsiga yar
Sonkorta
Jirada dareemayaasha
Jirada maskaxda
Dhibaatooyinka wadnaha
Kaadi haynta xad dhaafka ah
Cudurka kelida
Xaaladaha qanjirka
Daaweynta caafimaadka

Waxaa jiro labo su'aalo gaaban oo caawin buuxdo kuu noqon karta baaritaanka:

- Mu baahantahay inaad musqusha aadid in ka badan sideed jeer maalintii?
- Marka aad aadid musqusha habeenkii, waa qiyamka yar kaliya?

Haddii aad ku jawaabtid **maya** su'aalaha kore, sababta waxay noqon kartaa in kaadida habeenka sameysanto kadib kaadi haynta way celin kartaa. Hal aasaan ee dareenka buuxo ee kaadi hayntaan marka la faarujiyay. Xaaladaan darteed waxaan ka hadleynaa wax soo saarka kaadida oo habeenka ah, oo lagu sheegay sida isbadelka kaadida.

Tallada caawinta leh iyo taxadarada

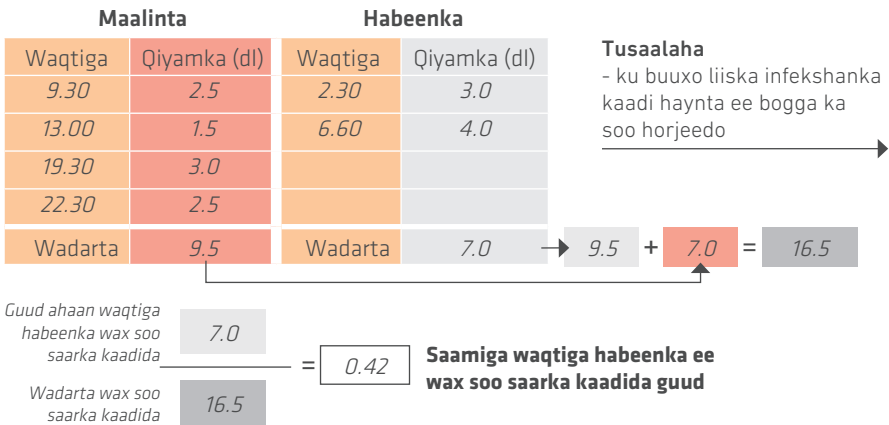
Hoos waa qaar ka mid ah tallo iyo taxadarada qaar ee la qaadi karo si loo yareeyo inta jeer ee aad u baahantahay inaad faaruqisid kaadi haynteeda inta lagu jiro habeenka.

- **Ka fakar qaadashada biyahaaga, gaar ahaan maqribkii.**
- **Miyay jiraan sababo kale ee hurdadaada carqaladeysan, sida murugada iyo walaaca?**
- **Ka fogow sigaar cabida iyo daawashada telesfishanka ee la xiriiro booqashooyinka musqusha ee habeenka.**
- **Hoos u neefso ka hor inta aadan seexan.**
- **Faaruji kaadi hayntaada ka hor inta aadan seexan.**
- **Ku tababaro inta lagu jiro maalinta waxay kugu caawin kartaa dhibaatooyinka hurdada.**
- **Haddii aad qabtid calool fadhiga, wax ka samey iyada.**

Haddii aad weli la kulantid dhibaatooyinka inkastoo taxadaradaan, aad dhaqtarkaada u aadi kartid caawin. Qalab muhiim ah ee ku caawin kara qiimeynta sababaha hoos ku qoran ee kaadida waa liiska infekshanka kaadi haynta (baaritaanka biyaha) ee aad ku qortid qaadashadaada biyaha iyo wax soo saarka kaadida oo labo maalmood ah.

Cudurada

Liiska infekshanka kaadida ayaa sahlo inay jirto wax soo saarka dheeraadka ee kaadida waqtiga habeenkii. Ku qor sharaxaada waqtiga iyo qiyamka liiska infekshanka kaadida oo isticmaal walboo biyo ah iyo faarujinta kaadi haynta oo labo maalmood ah. Isticmaal goobaha gaduudan wixii qoritaanka qiyamka kaadida inta lagu jiro maalinta, iyo goobaha casaanka ah ee qoritaanka qiyamyada kaadida waqtiga habeenka. Qeybta waqtiga habeenka waa inay sidoo kale ku jirtaa faarujinta kaadi haynta ee maalinta, sida kaadidaas loo soo saaray inta lagu jiro habeenka. Ku xiga ku dar dhammaan qiyamyada gaduudka goobaha (Waqtiga maalinta) iyo casaanka baraxa ah (Waqtiga habeenka). Kadib kala qeybi qiyamyada habeenka oo guud ahaan dhammaan kaadida la soo saaray inta lagu jiray maalinta iyo habeenka. Haddii guud ahaan wax soo saarka kaadida waqtiga habeenka ay ka badan tahay 1/3 (33%) ee guud ahaan 24-saacadood wax soo saarka kaadida, kadib taasi micnaheeda waa wax soo saarka habeenka, ee loo yaqaan sida isbadelka kaadida.



Haddii sababta kaadinta ay tahay wax soo saarka kaadida waqtiga habeenka, ee loo yaqaan sida isbadelka kaadida, kadib daaweynta caafimaadka waa la tixgelin karaa. Daaweynta waxay yareysaa tirada waqtiyada kaadi haynta ay tahay in la faarujiyo habeenkii iyo sidoo kale lagu kordhiyo muddada muhiimka ah ee ugu horeeyo hurdada inta habeenka lagu jiro.

Wax badan ka aqri kaadinta

www.nattkissare.se

Ferring Läkemedel AB
Box 4041 - 203 11 MALMÖ
Tel. +46 (0)40 691 69 00 - www.ferring.se