

Hargabka doofaarka

Hargabka doofaarka waa nooc hargab oo cusub. Sidaas awgeed, dadyoow tiro badan ayaa jirkooda hargabka iska difaaci karin. Calaamadaha cudurka waa qandho, qufac, jir-xannuun, madax-xannuun iyo daal. Teeda kale, waxaa kugu dhici karo shuban iyo matag. Haddii calaamadaha hargabka aad leedahay, waa inaad aqalkaaga iska joogta ilaa aad ka bogsato oo wax qandho ah aadan hal maalin dareemin. Dadyoowga ku nool muddo gaaban ama dheer magaalada Stockholms waxay xaq ku leeyihiin iska tallaalida hargabka doofaarka oo lacag la'aan ah.

Hargabka cusub A(H1N1) , loona yaqaanno hargabka doofaarka, wuxuu siiba ku dhaca da'yarta oo da'dooda 30 sano ka hooseeyso. Laakinse qof kasta ayuu haddana ku dhici kara. Dadyoowga badidooda hab culus uma xannuunsadaan. Dadyoow aad u tiro yar ku nool dalka Iswiidan ayaa isbitaal lagu daryeela. Tiro lagu qiyaasay boqolkiiba 5 oo ka tirsan dadyoowga uu hargabka doofaarka ku dhacay, ayaa u baahday in isbitaal lagu daaweeyo, tiro kuwaas kamdid ah wuxuu gaarsiyyay xaalad keentay daryeelka degdegga. Tiro aad u yar way u geeriyooden.

Wuxuu ku xasuusinaya hargab caadi ah

Calaamada hargabka doofaarka wuxuu ka xasuusinayaa hargabka caadiga ah. Waxaad dareemi karta qandho, qufac, dhuun-xannuun, jir-xannuun, madax-xannuun iyo daal. Hargabka doofaarka wuxuu kalo keeni kara shuban iyo matag.

Hargabka wuxuu caadi ahaan jira shan ilaa toddoba maalmood, laakinse xilligaas ka dib muddo laba ilaa saddex toddobaad waxaad dareemi karta daal. Sida hargabka caadiga ah ayaa waxaa kugu dhici karo cudurro daba-socot ah sida caallirka sambabaha, caallirka sanqada iyo infeeksahanno kale.

Sidatan ayaa ugu hortegi karta in lagu qaadsiiyo

Hargabka doofaarka waxaa lays qaadsiiya isla sida hargabka caadiga. Fayruuska cudurkeenaha wuxuu adeegsada hawada, markii jirroleha uu qufaco ama hindhiso, qofka kale wuxuu u soo mara marinada neefsashada. Hab fudud ayaa laysu qaadsiiya markii dadyoowga tiro badan ay ku kulmaan aqal iwm gudahiisa. Haseyeeshe, dibada hab fudud cudur-keeneha kuma faafo. Hilibka doofaarka ama raashin kale ma faafiyo hargabka doofaarka.

Halista cudurka waxay hoos u dhica karta haddii:

- layska ilaaliyo xiriirka taabashada, sida gacan taabashada iyo dhaban dhunkashada
- iyadoo mar kasta gacmaha layska dhaqo. Saabbun ka sokkow adeegso haddii suurtagal tahay daawada gacmaha *handsprit*
- intii aadan indhahaaga, sankaaaga ama afkaaga taaban, gacmaha iska dhaq
- iska ilaali xiriirka dhow ee loola yeesho dadyoowga jirran
- ku qufac ama ku hindhis qallooca gacanta suxulka docda gudaha xigta ama xaansho.
- Ku dadaal inaad wax badan dibada ku sugnaato.

Haddii aad xannuunsato

Maadama cudur-keenaha hargabka uu yahay fayrus, daawada *antibiotic* laguma daawayn karo. Haddii sidaada kale aad caafimaad qabto, waxaa kugu filan inaad hargabka waxyeelkiisa hoos u dhigto.

- Waa inaad aqalkaaga iska joogta oo aad shaqo ama dugsi aadin ilaa aad ka bogsato oo wax qandho ah hal maalin aadan dareemin. Taasoo badi ahaan qaadanayso shan ilaa toddoba maalmood.
- Iska ilaali inaad hawl qabsasho ku dhaqaaqdo, iyo dadyoowga kale la kulanto, waa haddii kulanku usan aad sidaas muhim u ahayn
- Cabbitaanka biyaha badso
- Naso, xasiloonida na ku dadaal.
- Hurdada badso.
- Haddii lagamaarmaan aysan ahayn, qaado daawooyinka qandhada iyo xannuunka hoos u dhiga.

Daryeel-caafimaadeed raadso

Haddii aad kooxda hargabka halista u ah ka tirsan tahay ama aad uur leedahay

Hargabka cusub wuxuu dadyoowga qaarkood u yahay halis haddii u ku dhaco. Dadyoowga waxaa kamid ah:

- dadyoowga qaba cudurrada raaga ee ku dhaca wadnaha iyo xididada dhiigga *kronisk hjärt- och kärlsjukdom*
- kuwa raaga ee sambabada ku dhaca (tusaale neefta, sambabaha KOL)
- kuwa qaba cudurrada ku dhaca beerka iyo kiliyaga ee raaga
- kuwa qaba cudurka sonkorta
- kuwa awooda difaaca jirkooda u hooseeyo (tusaale qaba cillada difaaca jirka ee dhaltooyada ah, kuwa daawayn u socota taasoo difaaca jirkooda hoos u dhigta, kaansarka dhiigga leukaemia, hiv)
- cudurrada darennwadeyaasha iyo murqaha waxyeela oo neefsashada saamyn ku yeesha (sida cudurrada loo yaqaanno *a-myo-trofi lateral-skleros, multipel skleros* iyo *Parkinson*)
- cayilka aad iyo aad u culus (ka badan BMI 40).

iyo xitaa:

- uurleeyda
- carruurta difaaca jirkooda hooseeyo, qaba cudurrada kiliyaha raaga, hiv/aids, sonkor, neef ama cudurrada kale ee sambabaha ku dhaca. Carruurta qaba cudurrada waxyeella hab-dhiska murqaha ama itaaldarro lamid ah.

Haddii aad kooxda halista u ah ka tirsan tahay, oo aad iska dareento calaamadaha hargabka ama aad uur leedahay, waa inaad daahid la'aan daryeel-caafimaadeedka la xiriirta. Isla habkaas u dhaqan haddii aad daryeelayso qof hargabka u xannuunsan oo ka tirsan kooxda halista u ah. Wac *Vårdguiden* habeen iyo maalin ba taleefan 08-320 100, riix 0, talo-siin af-iswiidish iyo af-ingriisi.

Haddii kooxda halista u ah aad ka tirsanayn

Haddii hargabka u ku haayay muddoo hal toddobaad ka badan, ama haddii calamadahiisa u dhib badna waa inaad daryeel-caafimaadeedka la xiriirta. Wuxuu noqon kara calaamad jirro kale, ama in hargabku uu isku rogay cudur ka halisan. Wac *Vårdguiden* habeen iyo maalin ba taleefan 08-320 100, riix 0, talo-siin af-iswiidish iyo af-ingriisi. Tusaale ahaan:

- haddii aad qabtay muddoo ka badan saddex maalmood, xummad heer-kululeedkeeda aad u sarayso (ka sarayso 38,5 darajo)
- hab fudud aad u neefsan karin
- xannunka feeraha culus
- xaalad-caafimaadeed guud ahaan an wanaagsanayn.

Adigoo horranteeda taleefan kula xiriirin, ha booqan rugta daryeel-caafimaadeedka (vårdcentralen) ama rugta tahktar-qoyseedka (husläkarmottagningen). Maxaayeelay, waa muhim in aadan hargabka doofaarka shicibka intiisa kale qaadsiinin.

Xaq u yeelanshada turjubaanka

Haddii aadan af-iswiidishka ku hadlin, waxaad markii rugta daryeel-caafimaadeedka ama daryeel-caafimaadeedka ilkaha aad booqanayso, xaq ku leedahay in qof turjubaan ah lagugu yeero. Waa lacag la'aan. Adiga ama wakiilkaaga waa in xilliga ballanqabsashada, wargelisaan inaad qof turjubaan ah u baahan tahay. Wuxuu noqon kara qof taaleefan ku turjumma ama xilliga booqashada goobjoog ah.

Warbixinta waxaa la casriyaayay: 2009-11-03
www.vardguiden.se