Ma gudan tahay?

Rugaha caafimaadka ee gobollada oo dhan waxay fidiyaan qalliin dumarka gudan lagu furayo.

www.nkvts.no
www.nakmi.no

Buug-yarahaan waxaa soo saaray Xarunta Qaranka ee cilmiga xoog-isticmaalka iyo Karkabada dhib soo gocoshada (NKVTS), iyaga oo ay wadashaqyn dhex martay NAKMI. Buug-yaraha waxaa isaga oo elegtaroonig ah laga helayaa boggayaga internetka ee www.nkvts.no

Nuqullo buug-yaraha ah waxaa laga dalban karaa
postmottak@nkvts.unirand.no
ama teleefoonka 22 59 55 00.

Iyada oo la xiriirta Hawlgalkii dawladda ee looga soo horjeeday gudniinka dumarka ee 2008-2011, ayaa waxaa NKVTS loo xilsaaray gundhigidda cilmi qaran oo ku aaddan gudniinka dumarka. NKVTS cilmibaaris ayay ku samaynayaan waxayna talo iyo cilmiba u gudbinayaan dadka xirfadlayaasha ah ee meelaha arrimahani ay khuseeyaan ka shaqeeya.

Farsamo/isgaarsiin: Christine Istad
Sawir: Luth & co AS. Lars Sørli
Translator: Samtext”

Qalliin dumarka gudan lagu furayo

Haddii aad gudan tahay caawin ayaad raadsan kartaa, iyada oo aan ku xirnayn nooca gudniinka ah ee lagugu sameeyay iyo wakhtiga lagugu sameeyay midna.

Rugaha caafimaadka ee gobollada oo dhan waxay fidiyaan qalliin dumarka gudan lagu furayo.
Haddii uu ku hayo dhib kaas oo aad u malaynayso inuu la xiriiro gudniinki lagu guday waxaa habboon in aad caawin u codsato sida ugu dhakhsaha badan ee suuragalka ah.

Qalliinka furriinka ahi waa mid lagu furayo bishimaha unugga taranka ee laysku tolay.

Faa'iidooyinka qalliinka furridda

Faa'iidooyinka "in lagu furo" waa:

- In aad ka raysato xanuunka iyo dhibka uu gudniinku keeno
- Qalliinka ka dib si sidii hore ka dhakhso badan ayaad u kaadinaysaa, inuu infakshanka guduhu kugu dhacana sidii hore uma fududaan doonto
- Waxaad ka hor tegeysaa in ay buro (cyste) gudaha kaaga dhacdo
- Ka hor tegeysaa in ay kugu adkaato in aad uur qaaddo
- Dhiigga caadadu si toos ah ayuu u qulquli karaa, si caadi ah ayuuna u socon
- Dumar badan ayuu dareenkooda raaxada galmadu sare u kacaa

Bikro

Furiddu shaqo kuma laha xuubka bikrada
Qalliin gudniinka lagu furayo wax shaqo ah kuma laha bikrannimada. Weli bikro ayaad ahaa kartaa in kasta oo aadan tolnayn.

Maxaa ka dhaca isbataalyaraha dumarka?

Gabdhaha ay da'doodu ka weyn tahay 16 sano iyaga ayaa go'aansanaya haddii la furayo. Iyaga ayaa la soo xiriiri kara isbataalyaraha dumarka ee isbataalka ku dhex yaalla kaas oo uu saaran yahay waajibka xog qarinta. Waxaa sidoo kale ku soo gudbin kara dhakhtarkaaga joogtada ah. Qof kasta oo taas doonaya waxaa loo oggol yahay inuu qof u wehel yeela soo raaco, taas adiga ayaa go'aankeeda iska leh.

Wadahadallo

Kaddib marka aad la xiriirto ama laguu gudbiyo isbataalyaraha dumarka, waxaa haddii aad rabto laguugu yeerayaa wadahadal. Waxaa laga wadahadlayaa sababta aad u dooneyso in lagu furo, sida qalliinka furitaanku u dhaco, iyo dhibaatooyin kala duwan oo laga yaabo in aad u baahan tahay in aad ka hadasho.

Mararka qaarkood isla maalinta aad timaaddo laftigeeda ayaa arrintaada wax laga qaban karaa. Meesha aad marar kalena sugi doontid qalliinka. Xoogaa wakhti ah ayaa u dhexayn kara laga billaabo maalinta uu dhaco wadahadalka koowaad, ilaa iyo marka laguu fidinayo deeqda lagugu furayo, laakiin inta badan muddadaasi ma qaadato in ka badan labo bilood.

Qalliinka furitaanka

Marka qalliinka la samaynayo waxay dhakhaatiirtu isku dayayaan inay jirka baxaalligiisii caadiga ahaa ku soo celiyaan (sidii guduhu ahaa gudniinka ka hor) iyadoo sababtu tahay in xanuunka iyo dhibka halkaa ka jira la yareeyo. Taas oo micnaheedu tahay inay isku dayi doonaan in ay furaan aagga u dhow kintirka haddii ay taasi suuragal tahay adiguna aad dooneyso. Gudniinka noociisa aadka u ballaaran way adag tahay in jirka lagu celiyo baxaalligiisii caadiga ahaa. Dhakhtarku wuxuu qalliinka qorshaynayaa isaga oo adiga kula tashanaya.

Qalliinka waxaa la samaynayaa adiga oo ah bukaansocod. Taas oo micnaheedu yahay in aan isbataalka lagu seexinayn. Qalliinku wuxuu dhacayaa iyada oo qaarka danbe oo keliya lagaa suuxinayo (lokalbedøvelse) wuxuuna qaataa qiyaastii 30 daqiiqo. Gabdhaha da'da yar waxaa loogu deeqaa suuxdin buuxda (narkose). Haddii ay burooyin (cyster) kugu yaallaan ama ay dhibaatooyin kale soo kordhaan wuxuu qalliinku qaadan karaa ilaa hal saac. Qalliinka kaddib guriga ayaad aadaysaa isla maalintiiba si aad u nasato. Waxaa lagu siinayaa talooyin la xiriira sidii aad u dhayi lahayd nabarka qalliinka iyo warqad aad ku gadan karto daawooyinka xanuunka jebiya.

Jirku waa mid dabeecadda
xaggeeda ka dhammaystiran

Qalliinka furiddu faa'iidooyin badan ayuu leeyahay.
Kaadida ayaa kuu fududaanaysa.
Dhib badan oo gudaha kaa haystay ayaa kaa haraya.
Dhiigga caadadu si fudud ayuu u soconayaa.
Khatarta loogu jiro infakshanka way yaraanaysaa.

Qalliinka ka dib

Daawooyin xanuunka jebiya

Haddii uu xanuun ku qabto dhakhtarka ayaa wuxuu kuu qorayaa daawo xanuunka yareysa oo aad isticmaali karto maalmaha ugu horreeya.

Wargelin jirro (sykemelding)

Dadka intooda badan uma baahna in loo qoro wargelin jirro, laakiin mararka qaarkood marka qalliinku ahaa mid ballaaran, ayaa waxaa qofka loo qori karaa dhawr maalmood oo wargelin jirro ah. Haddii aad u baahan tahay, waxaa laguu fidin karaa deeq aad kula hadasho dhakhtar cilminafsi (psykolog). Waxaa kale oo lagu siinayaa caddayn sheegeysa qalliinka (daaweynta) lagugu sameeyay ee ka dhacday isbataalyaraha.

Qodob (sting)

Muhiim ma aha in qodbaha la bixiyo. Iyaga ayaa iska soo baxaya labo-saddex toddobaad gudahood. Caadiyan muhiim ma aha in koontarool danbe ugu soo laabato isbataalyaraha.

Galmada

Wakhtiga qalliinka ka danbeeya ee ku dhow waxaa khatar loogu jiraa in uu nabarku infakshan qaado. Sidaas darteed looma baahna in qofka dumarka ah ee weyn/yar ay galmo samayso afarta ilaa lixda toddobaad ee qalliinka ka danbeeya.

Furitaanka iyada oo uur la leeyahay

In gudaha laga tolnaado marka uurka la leeyahay waxay hor istaageysaa la socoshada ilmaha caloosha ku jira waxayna adkeysaa dhalmada. Waxaa kale oo uu gudniinku keeni karaa dhabiitooyin ay ka mid yihiin inay biyuhu dillaacaan wakhtigii caadiga ahaa ka hor.

Waa muhiim in qofka dumarka ah ee uurka leh islamarkaana tolan la furo wakhti fiican dhalmada ka hor. Waxaa layskula taliyaa in qalliinka furitaanka la sameeyo toddobaadka 16aad ee uurka kaddib. Furiddu ama daaweyntu waxay ka dhacaysaa qaybaha kore ee unugga taranka oo keliya wax dhib ahna uma keenayso uurka.

Khatar ma aha.
Bikranimadii sideedii ayay sii ahaanaysaa.
Waa lagu suuxinayaa waxaana lagu siinayaa xanuunjebiye.
Waa in aad dhawr maalmood nasataa.
Waxaannu furnay dhawr boqol oo gabdhood.
Khibrad dheer ayaannu leennahay.
Waxaa kugu soo aadeysa qayb yar oo lacag ah, qiyaastii 300 oo karoon.

Sara Kahsay waa ummuliso
Ka shaqaysa Isbataalka Jaamacadda Oslo ee Ullevål

Ciwaannada lala xiriiri karo

Gobol caafimaad oo kasta waxaa ka jira isbataalyare ay mas'uuliyad gaar ah ka saaran tahay in uu la socdo dumarka iyo gabdhaha gudan. Isbataalyaruhu wuxuu gabdhaha ugu deeqaa wadahadal, baaritaan, daaweyn iyo haddii loo baahdo qalliin lagu furayo oo isla maalintaasba la samayn karo. Toos ayaad ula xiriiri kartaa ama waxaa ku soo gudbin kara dhakhtar, kalkaaliso caafimaad ama ummuliso kuwaas oo uu saaran yahay waajib xogqarin islamarkaana ka jawaabi kara wixii su'aalo ah ee aad qabtid. Haddii aad dugsi dhigato waxaad la xiriiri kartaa adeegga caafimaadka ee dugsiga.

Istbataalka Jaamacadda ee Waqooyiga Norway, Tromsø
La xiriir isbataalyaraha dumarka ee daaweynta cudurrada dumarka, isbataalyaraha dhalliinka ama qaybta dhalliinka, tlf. 07766.

Isbataalka jaamacadda ee Haukeland, Bergen. La xiriir isbataalyaraha dumarka adigoo soodhoweynta sii maraya, tlf. 05300.

Isbataalka St. Olav, Trondheim
La xiriir isbataalyaraha dumarka, tlf. 72 57 12 12.

Isbataalka Jaamacadda Oslo ee Ullevål, wuxuu leeyahay isbataalyare dumar oo jimco walba furan. Isbataalyaraha dumarka ilaa 12ka kala xiriir tlf. 22 11 98 44, Qofka lala xiriirayo Sara Kahsay, tlf. 93 89 89 03.

Isbataalka Jaamacadda Oslo ee Rikshospitalet
La xiriir isbataalyaraha dumarka, soodhoweynta tlf. 23 07 00 00.

Isbataalka Drammen
La xiriir isbataalyaraha dumarka, soodhoweynta tlf. 32 80 32 56

Xarunta qaranka ee cilmiga xoog-isticmaalka iyo karkabada dhib soo gocoshada

NAKMI
Nasjonalt kunnskapssenter
om vold og traumatisk stress a/s