

Ku maareynta Xanuunka Guriga Kadib Qalliinka

Managing Pain at Home After Surgery – Somali

Carruurta badanaa waxay u baahan yihiin daawo xanuun-jabin ah maalmaha ama toddobaadyada ugu horreeya ka dib qalliinka.

Muddada ay carruurta u baahan yihiin daawo iyo nooca daawooyinka loo baahan yahay waxay ku xiran tahay nooca qalliinka ay mareen iyo dulqaadkooda xanuunka. Tusaale ahaan, haddii carruurta ay dareemayaan xanuun yar, waxaa laga yaabaa inay u baahdaan daawo xanuun baabi'iye fudud, sida acetaminophen (Tylenol®) ama, haddii dhakhtarkaagu qoro, ibuprofen (Motrin® ama nooc kale). Bukaannada kale waxay u baahan yihiin daawo xoog badan, sida uu dhakhtarku qoray.

- Daawooyinka oo heerkooda la joogteeyo waa habka ugu fiican ee lagu xakameyn karo xanuunka.
- Sii kuuro buuxda oo ah daawada xanuunka dajisa saacad ka hor inta ilmahaada laga furin kabka.

Sideen uga hortagi karaa ilmahayga inuu xanuun qabto?

Daawada xanuunka-dajisa ayaa u shaqeysa sida ugu fiican marka loo siiyo sida jadwaleysan, badanaa afartii ilaa shantii saacadoodba mar. Haddii ilmahaadu la kulmo xanuun daran, kaasoo u baahan daawo in ka badan shan jeer maalintii, fadlan wac kalkaalisada rugta caafimaadka.

Xanuunku wuu kordhaa inta lagu jiro hurdada, sidaas darteed halkii laga sugi lahaa carruurta inay soo toosaan, waxaan kugula talineynaa in la toosiyo si loo siiyo daawo wakhtiga jadwalka ugu jirto.

Daawooyinka oo heerkooda la joogteeyo waa habka ugu fiican ee lagu xakameyn karo xanuunka. Marka xanuunku noqdo mid culus, way adkaan kartaa in dib loo xakameeyo

Sideen ilmahayga uga dhigi karaa mid istareex dareemaya safarka guriga?

Qiyaastii saacad ka hor inta aadan isbitaalka ka bixin, ilmahaada sii daawo kuuro buuxda oo ah xanuun dajiye. Haddii gurigiina aad u fog yahay oo xanuun- baabi'iye loo baahan yahay inta aad sii socotaan, daawada u sii sida loo qoray inta safarka lagu jiro. Waxaa sidoo kale laga yaabaa inaad marar badan istaagto oo ilmahaada rogrogto. Dib-u-

meelaynta waxay kor u qaadaa wareegga wanaagsan ee dhiiga waxayna hubisaa istareexa. Hubi inaad xidho suunka kursiga!

Sideen ku ogaan karaa haddii ilmahaygu u baahan yahay daawo xanuun-baabi'iye ah?

Hoos waxaa ku qoran qaar ka mid ah waxyaabaha muujiyo in ilmuhu xanuun dareemayo, laakiin adiga ayaa ilmahaada yaqaan. Haddii aad u malaynayso in ilmahaadu xanuunsan yahay, waxay u badantahay inaad saxtahay. Ilmahaadu wuxuu yeelan karaa dhammaan ama qaar ka mid ah jawaabaha soo socda ee xanuunka kadib qalliinka:

- Oohin, qaylo iyo/ ama taah
- Cabasho xanuun
- Si sahal ah u xanaaqaya, cabasho, camal xumo ama dabeecad xun
- Aan la aamusiin karin (lama dejin karo)
- Isbeddel weyn oo ku yimid dabeecaddii caadiga aheyd, (tusaale, ilmo firfircoonaa oo aamusan ama is buusaya)
- Hurdo la'aan ama xasilooni la'aan, hurdo aan xidhiidh ahayn
- Isbeddel weyn oo cunto cunidda ah, qaadashada cuntada iyo cabista oo yaraata
- Aan xanuunka la ilowsiin karin
- Isbeddel ku yimid giigsanaanta murqaha, badanaa muruqa oo adkaada ama dubaaxiya
- Awood la'aan helidda boos raaxo leh

- Aan dhaqdhaqaaq lahayn, wuxuu u muuqdaa inuu iska ilaalinayo taabashada ama dhaqaajinta meelaha jirka qalliinka lagu sameeyay
- Ma rabo inuu ciyaaro ama ka qayb qaato hawlaha caadiga ah ama kuwa uu jeclaan jiray.

Maxay yihiin qaar ka mid ah waxyaabaha keeni kara xanuunka ilmahayga?

- Barar
- Dhaqdhaqaaqa sababay xanuun ama adkaansho
- Dhibaato, cabsi ama welwel
- Caabuq
- Hurdo xumo, daal

Maxaan sameeyaa haddii ilmahaygu xanuun hayo?

- Sii kuuro kale oo daawo xanuun-baabi'iye ah haddii waqti ku filan uu ka soo wareegay tan iyo kuuradii ugu dambeysay.
- Haddii xanuunku ka sii xun yahay sidii caadiga ahayd, hubi in ay wax khaldan yihiin, adigoo adeegsanaya liiska kor ku xusan.
- Haddii ilmahaadu uusan horey u isticmaalin, sii daawo xanuun baabi'iye xoog badan, haddii loo qoray, qiyaasta xigta. Sii daawada xooggan halkii aad ka siin lahayd daawada kale ee xanuunka, HA isla siinin.
- Sii qadar buuxa oo daawo ah, laakiin haka badinin kuurada qiyaasta loo qoray.

Maxaan u qaban karaa beddelka iyo ka furista kabka ilmahayga?

- Sii daawo kuuro buuxdo oo ah xanuun baabi'iye saacad ka hor inta aan kabka laga furin. Ilmahaada wuxuu dareemi doonaa raaxo la'aan marka laga furo kabka. Horay usoo qaado daawada xanuunka ilmahaada maalinta ka furista kabka, si haddii loo baahdo, aad u siin karto kuuro kale oo daawo ah.
- La joog oo hubanti sii ilmahaada inta lagu jiro sancada.

- Ilmahaada u xaqiiji in inkastoo miinshaarta kabka ay buuq badan tahay oo cabsi leedahay, waa hab ammaan ah oo loo furo kabka. Miinshaarta waxay ku dhex gariirtaa oo kaliya gudaha kabka, ma aha maqaarka.
- Bararku wuu sii socon karaa muddo ka dib marka laga furo kabka. Sii wad kor u qaadista gacanta ama lugta ka dib marka laga furo kabka.

Sideen ilmahayga uga joojin karaa daawooyinka xanuunka?

Marka ilmahaadu istareex dareemo, badanaa dhowr maalmood kadib marka guriga uu ku laabto qalliinka ka dib, si tartiib tartiib ah ayaad uga beddeli kartaa daawo xooggan oo xanuunka ah una beddeli kartaa mid fudud. Hal hab oo wanaagsan oo tan loo sameeyo waa in la isticmaalo Tylenol caadi ah beddelka xanuun baabi'iyaha awoodda badan. Xilliga ugu fiican ee tan la sameeyo waa maalinta.

Haddii ilmahaadu ku guuleysto, waxaad sii wadi kartaa inaad siiso Tylenol. Haddii ilmahaadu uu habeenkii istareex la'aan dareemo, isticmaal daawada xanuunka ka yareysa ee xooggan. Xanuunka waa inuu sii yaraadaa malinba maalinta ka dambeysa qalliinka kadib, ugu dambeyntiina waad joojin kartaa xitaa siinta Tylenol.

Sideen ilmahayga uga caawin karaa inuu malinba malinta ka dameysa sii fiicnaado?

Ka fiirso isbeddelo waaweyn oo ku yimaada hawlqabadka ilmahaada oo keeni kara xanuun ka dhashay isticmaalka xad-dhaafka ah. Ilmahaada sii daawo xanuunka ka hortagta saacad ka hor inta uusan jimicsi samaynin, istaagin ama soconin. Way ka fiican tahay in la siiyo daawo xanuunka dajisa oo lagu dhiirrigeliyo dhaqdhaqaaqa intii aad xaddidi lahayd dhaqdhaqaaqa ilmahaada.

- Kordhi dhaqdhaqaaqa ilmahaada si tartiib tartiib ah maalin kasta. Haddii ilmahaadu bilaabo inuu xanuun yar dareemo oo uu si degdeg ah u firfircoonaado, waxay keeni kartaa xanuunka oo kordha.

- Sii wad kor u qaadista lugaha ama gacmaha ilmahaada ee la qalay, maadaama wareegga dhiigga uu daciifi doono muddo.

Goorma ayaan wacaa Khadka Kalkaalisada (651-229-3890)?

- Sabab aan muuqanin, haddii xanuunka ilmahaada uu noqdo mid aad u daran kadib waqti dheer oo uu istareex dareemayey.
- Xanuunka ilmahaada uu sii xumaanayo oo uu jiro casaan, barar ama dheecaan adag oo cusub aagga qalliinka.
- Meesha xanuunka ay isbedesho sabab aan ahayn dhaqdhaqaaq caadi ah ama jugo fudud iyo dubkac caadi ah.
- Ilmahaadu uu xanuun ka dareemo meel ay daboolayso kabka, laakiin aan ahayn aagga qalliinka. Mararka qaar kabka waxay keeni kartaa cadaadis meelaha lafaha ah, sida anqawga, ciribta ama lafta dabanicista.
- Xanuunka ilmahaada uu kasii daro oo uusan nafis ka helin hababka halkan lagu faahfaahiyay. Waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad siiso laba ama saddex kuuro oo daawo xanuun jabin ah, oo qiyaastii afar saacadood oo u dhaxeeyso, si loo xakameeyo xanuunka. Marka xanuunku aad u daranyahay, waxaa fiican in la isku daro hababka kale ee xanuunka lagu yareeynayo ee kor ku xusan, si xanuunka loo xakameeyo. Si kastaba ha ahaatee, HA siinin in ka badan hal kuuro oo ah daawada xanuunka yareeyso oo isku mid ah markiiba.

Digniin ku saabsan Daawooyinka Xanuunka Yareeya

Daawooyin badan oo caadi ah oo la gadan karo iyadoo aanu dhakhtar qorin waxaa ku jiro maadada acetaminophen. Had iyo jeer akhri warqada ku dhagan daawada si looga hortago inaad si xad dhaaf u siiso daawada. Ku xaddid acetaminophen shan kuuro 24 kii saacadood. Ha siin ibuprofen haddii usan ogolaanin dhakhtarkaada in la isticmaalo ka dib qalliinka.

Macluumaadkan waxaa loogu talagalay ujeedooyin waxbarasho oo kaliya. Looguma talogalin in lagu beddelo talada daryeel caafimaad bixiyahaada. Haddii aad qabto wax su'aalo ah, la hadal dhakhtarkaada ama kooxaha kale ee daryeelka caafimaadkaada. Haddii aad tahay bukaanka Gillette oo qabo su'aalo deg-deg ah ama walaac, fadlan ka wac khadka kalkaalisada 651-229-3890.