

Waa maxay xanuunka nabarrada ka dasha cadaadiska?

Nabarka cadaadiska, oo sidoo kale loo yaqaan nabarrada boog ah, nabarka sariirta ama nabarrada decubitus waa dhaawac inta badan keena cadaadis aan la yareyn oo waxyeello u geysta maqaarka iyo unugyada hoose. Nabarrada cadaadiska waxay u dhexeeyaan khafiif ah (maqaarka yar oo casaan ah) ilaa daran (godad qoto dheer oo ku fidsan muruqyada iyo lafaha).

Maxaa keena nabarrada cadaadiska?

Cadaadiska aan la yareyn ee maqaarka wuxuu cadaadiyaa xididdada dhiigga ee yaryar ee maqaarka siiya nafaqooyinka iyo oksijiinka. Marka maqaarka uu gaajaysan yahay nafaqooyinka iyo oksijiinta muddo aad u dheer, unugyada ayaa dhinta oo xanuun cadaadis ah ayaa sameeya. Casaanka maqaarka ee baaba'a ka dib marka cadaadiska laga saaro waa wax caadi ah oo ma aha xanuun cadaadis ah.

Nabarrada cadaadiska waa dhibaato halis ah oo u horseedi karta xanuun, joogitaan dheer oo isbitaalka ama guriga dadka waayeelka ah, iyo ka soo kabashada gaabis ah ee dhibaatooyinka caafimaadka. Qof kasta oo ku qasbanaaday inuu ku sii jiro sariirta, kursi ama kursiga curyaanka xanuun ama dhaawac dartiis wuxuu ku dhici karaa nabarro cadaadis ah. Nasiib wanaag, nabarrada cadaadiska badankood waa laga hortagi karaa, marka ay sameeyaan, uma baahna inay ka siiaraan.

Xaggee ayay ka samaysmaan nabarrada cadaadiska?

Nabarrada cadaadiska ayaa samaysan halka lafuhu ay sababaan xoogga ugu weyn ee maqaarka iyo unugyada oo ay ku tuujiyaan dusha sare ee dibedda. Tani waxay noqon kartaa meesha qaybaha lafaha ee jirka ay ku cadaadiyaan qaybaha kale ee jirka, furaashka ama kursiga. Dadka ay tahay inay sariirta joogaan, nabarrada cadaadiska badankood waxay ka samaysan yihiin dhabarka hoose ee dhexda (sacrum), lafta miskaha (trochanter), iyo cidhibta dadka kuraasta ama kuraasta curyaamiinta. Meesha saxda ah ee nabarrada cadaadiska ay ku samaystaan dadka kuraasta ama kuraasta curyaamiinta ku jira waxay kuxirantahay booska fadhiga. Nabarrada cadaadiska waxay ka samaysmi karaan jilbaha, anqawiyada iyo garbaha, dhabarka madaxa iyo lafdhabarta. Braces (ama orthoses) sidoo kale waxay sababi karaan nabarrada cadaadiska haddii ay aad u xoqdaan hal meel.

Maxaa kordhiya nabarrada cadaadiska soo koraya?

- Sariirta ama kursiga
- Awood la'aanta in la dhaqaaqo
- Ceshan la'aan kaadida ama saxarada (qoyaanka ka dasha kaadida ama saxarada ayaa dhaawac u geysta maqaarka)
- Nafaqo xumo (iyada oo aan la helin cunto isku dheelitiran, maqaarka si fiican looma nafaqeeyo)
- Hoos u dhac ku yimid wacyiga maskaxda (awood la'aanta qofka si firfircoon uga hortagga nabarrada cadaadiska)

Sideen uga hortagi karnaa xanuunka cadaadiska?

Daryeelka maqaarka

- Eeg oo la soco xaaladamaqaarka ugu yaraan laba jeer maalintii—subaxdii iyo habeenkii.
- Hubi jajabyada maqaarka ee ka xanaajin kara dharka, xargaha, qalabka, qoyaanka ama falcelinta xasaasiyadda.
- Hubi meelaha haray guduudan ka dib markii booska la beddelo oo cadaadiska la dejiyey. Isticmaal muraayad si aad u eegto meelaha ay adag tahay in la arko.
- Beddel booska inta badan (ugu yaraan labadii saacadoodba mar).
- Haddii maqaarku uusan muujin wax calaamad ah oo casaan ah, si tartiib ah u kordhi dhererka waqtiga u dhexeeya isbeddelada booska.
- Haddii cagaha si sax ah loo dhigo, caloosha jiifso habeenkii oo dhan. Jiifka caloosha waxay toosin doontaa miskaha, waxay yareyn doontaa xanuunka lugaha waxayna yareyn doontaa dhammaan cadaadiska dabada.
- Haddii aad ku fadhido kursiga curyaanka ah, beddel booska ugu yaraan 15 ilaa 30 daqiiqo kasta.

Sideen maqaarka uga ilaalin karnaa dhaawaca?

Ka hortagga ayaa ah daaweynta ugu fiican ee nabarrada cadaadiska ah.

- Ka fogow duugista maqaarka qaybaha lafaha jirka.
- Haddii aad sariirta ku jirto, beddel booska ugu yaraan labadii saacadoodba mar.
- Haddii aad ku jirto kursiga, beddel booska ugu yaraan saacad kasta. (Haddii aad awoodo, miisaanka beddel 15 daqiiqo kasta intaad fadhido.)
- Yaree khilaaf (xoqid) adoo kor u qaadaya halkii aad jiidi lahayd inta lagu jiro dib udejinta iyo wareejinta.

Macluumaadkaan waxaa loogu talagalay ujeedada waxbarashada oo kaliya. Looguma talo gelin inay badesho tallada dhakhaatiirtaada caafimaadka. Haddii aad qabto wax su'aalo ah, la hadal dhakhtakraaga ama dadka kale ee kamid ah kooxdaada daryeelka caafimaadka.

Haddii aad tahay bukaan adeeg daryeel ka helaya Gillette oo leh su'aalo degdeg ah ama walaac ah, fadlan la xiriiir Kalkaalisada Telehealth 651-229-3890.