



## Patientinformation

# Qofka ilmaha lagu jeexay/ ama lagu qalay

### Boogta ama meesha qalninka

**Tolitaanka meesha qalninka-caadi ahaan.** Tolmada jirka ayey ku qarsoomeysaa mana u baahno in laga saaro ceengariga. (Steri- strip) waa faashada mesha qalninka korkeeda lagu dhajiyo, weeyna ku dhaganaan kartaa ilaa ay ka dhacdo amo wasaq noqoto.

**Metallclips (bir yar oo wax lagu qabto) - mararka qaarkood ayaa la isticmaalaa.**

Kuwaas na waxaa laga fiiqi karaa 7-10 maalmood qalninka kadib

Faashada saaran ama ku dhagan boogta qalninka, biyo ma galayaan waa ku qubeysan kartaa.

Faashada waa ka qaadi kartaa todobo ilaa toban 7–10 maalmood qalninka kadib. Haddii ay ka furato geesaha waa ka qaadi kartaa ka hor.

Si loo gaaro natiijada ugu qurxoon ee bogsinada boogta waxaan kula talineynaa in add isticmaasho faashad loogu talagalay boogta qalninka oo loo yaqaano (micropore ama mid la mid ah) taasoo ad ku dhajin karto meesha qalninka korkeeda, waxaad ka iibsan kartaa farmashiyaha (apoteket). Faashada waxaa lagu dhajinayaa meesha ugu sareeso boogta qalninka waxeeyna ku dhaganaan kartaa ilaa muddo 6 bilood, waana in aad bedesho markastaa oo aad qubeysato.

Waa in ad iska ilaaliso iftiinka qoraxda, si ay boogta qalninka u bogsato sida ugu fiican oo macquulka ah.

### In aad ka digtoonaato

Waa caadi in ay meesha qalninka adeeg noqoto ama giigsanaato oona maqaarka meesha boogata ahi aad ka dareento kabuubyo. Waa in add nala soo xiriirtaan haddii meesha qalninka ay gudduud ama casaan ku noqoto ama dheecaan leedahay, xanun

soo badanayo ,qandho,dhiig ad u badan oo hoosta kaa socdo ama hadii add dareemyso in ad jirantahay.

Inta uu dhiiga kaa socdo iska ilaali dabaasha, galmada hana isticmaalin (tanbooniga) nooca kor loo gashado.

Badanaa waxaa dhacda in saxaradu ku dhegto/ adkaato qofka qaliinka kadib. Waxaan kugula talin lahayn in aad iibsato dawooyinka caloosha jilciya ee aadan dhakhtarka u baahneyn ee farmashiyaha yaala.

### **Xanuun baabiye iyo Jimicsiga ama dhaqdhaqaaq xaga jirka.**

Waa caadi in ay xanuunto boogta dhowr maalmood qalninka kadib.

Maalmo kadib xanunka wuu yaraanayaa. Waxaan kugula talin lahayn in aad qaadto xanuun baa bi iye sitoos ah. **Fadlan fiiri talooyinka kale ee ku saabsan xanuun baa bi iyahay aad u bahan tahay.**

Qalninka ka dib waxaan kugu la talineynaa jimicsi ama dhaqdhaqaaq xaga jirka ah oo dagan ama tartiib ah tusaale ahaan socodka, kaasoo qeeb weeyn ka qaadanayo bogsiinada wanaagsan ee meesha dhaawaca wuxuna dhimayaa ama yareenayaa halista dhibaatooyinka.

Ilmaha yar ee dhashay xambaarkiisa, ama qaaditaankiisa iyo xanaanadiisa dhib uma keeneyso bogsiinada meesha qalninka. Iska ilaali in aad qaado wax culus oo ad isku taxluujiso oona kuu keenayo xanuun, Dib waa aad u bilaabi kartaa in ad ku noqoto jimicsigaagii. tusaale ahaan nooca loo yaqaano joogada, ama gympada ama adkeenta murqaha caloosha 8 usbuuc ka dib. Waxaa haboon in ad u bilaawdo si taxadar leh kana fogoow in ad cadaadiso ama culeeys saarto boogta oo xanuun keento. Jeexitaanka ama qalninka kaama reebayo in add bilaawdo jimicsiga miskaha oo looyaqaano (bäckenbottenträning) ayaamo kadib qalninka, balise wey fiicantahay in add bilaawdo jimicsiga malin waliba (knipövning) waa qabashada xibinaha hoose oo miskaha.

Qalninka ama jeexitaanka caadiga ah dartiisa laguuma qorikaro warqad jirro.

### **Fadlan la tasho dhaqtarka jimicsiga.**

#### **Irbada dhiiga furfurto (Fragmin).**

Qalniinka ka dib waxaa lagu siinayaa irbad dhiiga furfurta. Taasi waxey ka hortageeysaa Khatarta ah in uusan dhiigaagu xinjir noqon.

Daaweenta wey kala duwantahay waxa ayna ku xirantahay uurka sidaad aheed iyo qalninka.Waxaa dhici karto in lagu siiyo irbado oo ad guriga u qaadato.Dhaqtarka kula hadli doono intaad guriga aadin ayaa kuu sheegayo muddada aad qaadaneyso cirbadaas. Cirbadda waxa aad ka qaadan kartaa bowdada qeebta kore ama sare.



Maqaarka bowdada ku qabo far i suul korna u yara jiid intaadan isku durin cirbadda.

Cirbadda waxaad ku dureeysaa qisyaas ahaan xagal 45 darajo ah/ ama xoodan.

Waxaad suktaa 5 ilbidhiqsi intaadan caaradda cirbadda soo saarin gabi ahaan.

**Tixraac/ dabagal.**

Ku soo laabashada umulisada ((barnmorskemottagning) 6-8 asbuuc ka dib.La xiriir ummulusadaadii hore kuula socon jirtay BMM si aad ballan cusub uga sameeysato.