

# U diyaargarowga baaritaanka mindhicirrada

## Baaritaanka mindhicirrada ee qalabka kaamirada leh lagu soo baaro

Koloskobi waa baaritaanka lagu sameeyo mindhicir weynaha iyo malawadka. Waxaa la isticmaalaa qalab la qalloocin karo oo kaamirad ku xiran tahay kaas oo sawir lagu qaadi kara fiidyowna lagu duubi karo. Qalabkaas ayaa tijaabo jirka looga soo qaadi karaa, haddii laga soo qaadana waxay qaadanaaysaa 6-8 usbuuc inta jawaabta laga helayo.

Baaritaanka ka hor waa in mindhicirrada la nadiifiyo oo lagu nadiifiyo daawo caloosha bixisa oo gaar ah. Nadiifintu waa muhiim si baaritaanka loogu fuliyo si tayo fiican leh.

Daawooyinka caloosha bixiya ee ay tahay in aad soo iibsatid ka hor baaritaanka waa Plenvu iyo Toliax, daawoonkaas qofka looma qoro waxaana ka iibsan kartaa farmashiye kasta. **Plenvu iyo Toliax LAMA beddeli karo.** Sii akhri warbixintaan ugu yaraan asbuuc ka hor si aad si fiican ugu diyaargarowdid ballanta.

Ballantu waxay qaadanaaysaa qiyaastii 1 saac.

*Xaruntaan caafimaad baaritaanada waxaa lagu sameeyaa dhowr saalo isku mar wayna adag tahay in la qiyaaso wakhtiga uu qaadanaayo baaritaanku. Sidaas darteed waxaa dhici karta in aad sugtid. Ku fekar in aad adigu wakhtiga ku timaadid.*

## Safarka marka guriga la aadayo

Haddii aad u baahan tahay xanuun baabi'iyey iyo/ama daawo ku dajisa markii baaritaanka aad maraysid **ma** kaxayn kartid gaadiid illaa maalinta ku xigta laga gaarayo.

Sidaas darteed sii qorshayso sidaad guriga ugu safri lahayd.

## Pacemaker ama ICD ma kugu jiraa

Kusoo wargeli xarunta qaabilaadda caloosha iyo mindhicirrada haddii aad qabtid mid ka mid ah kuwaan. Waxaad ka wargelin kartaa **1177**. Ku raadi "Mag- och tarmmottagning Endoskopi Skövde" ama "Mag- och tarmmottagningen Endoskopin Lidköping" oo farriin u dir markaas waan qoraynaaye (ogaanaynaaye).

## Daawo

Waxaan rabnaa in aan kugu baraarujino in haddii aad qaadatid daawo **dhiiga khafiifisa** loo baahan yahay in aad ka fekartid oo go'aan ka gaartid waxyaalahan soo socda:

In mindicirrada qalab kaamirad wata lagu soo baaro waxay keeni kartaa khatar dhiig bax haddii aan meesha kasoo goyno hilib iyo/ama tijaabooyin badan kasoo qaadno xuub axaleedka. Waxaa sidaas darteed waxaan rabnaa in qofku hakiyo qaadashada daawooyinkaas iyadoo la raacayo habraaca hoose ee quseeya daawooyinka **dhiigga khafiifiya**. Wac sidaas darteed xarunta caafimaadka mas'uulka kaa ah ee daawada dhiigga khafiifisa kusoo qortay si ay talo kuu siiyaan. Haddii dhakhtarkaagu uusan hubin ama su'aalo ka qabo sababta loo hakinayo annaga ayay nala soo xiriiri karaan ama waxay ka akhrin karaan habraaca ururka daawaynta cudurrada caloosha iyo mindhicirrada ee Iswiidhan ee rug caafimaad kasta ay heli karto.

**Aad bay muhiim u tahay in lala xiriiro oo isku afgarataan dhakhtarka kuu qaabilsan daawooyinka dhiigga khafiifiya inta aan la hakin ka hor.**

Daawooyinka dhiigga khafiifiya:	Waa in aad sidaan samaysid:
Dhiig khafiifiye: <b>tus. ahaan Xarelto, Pradaxa och Eliquis</b>	<b>Haki 48 saacadood ka hor maalinta baaritaanka iyo maalinta baaritaanka.</b> <i>(tus. ahaan maalinta baaritaanku waa isniin: ha qaadan daawada dhiigga khafiifisa sabti, axad ama isniin)</i>
Dhiig khafiifiye: <b>Waran Hal saac ka hor wakhtiga lagu qabtay imow</b> si dhiigga PK lagaga qaado.	<b>Haki 5 maalmood ka hor iyo maalinta baaritaanka.</b> <i>(tus. ahaan maalinta baaritaanku waa isniin: ha qaadan daawada dhiigga khafiifisa laga soo bilaabo khamiistii asbuucii hore)</i>
Dhiig khafiifiye: <b>tus. ahaan Clopidrogel, Plavix, Grepid, Prasgruel, Brilique</b>	<b>Haki muddo 7 maalmood ah ka hor maalinta baaritaanka iyo sidoo kale maalinta baaritaanka.</b> <i>(tus. ahaan maalinta baaritaanku waa isniin: ha qaadan daawada dhiigga khafiifisa laga soo bilaabo isniin usbuuc ka hor maalinta baaritaanka)</i>
Dhiig khafiifiye: <b>Trombyl iyo Persantin</b>	Sidii hore baad usii qaadan kartaa uma baahnid in aad hakisid

Daawooyinka kale:	Tan uma baahnid in aad samaysid:
<b>Kiniiniyaasha birta</b>	<b>Muddo asbuuc ah haki/jooji</b> baaritaankaaga ka hor.
<b>Insuliinta ama kiniiniyaasha loo qaato sonkorowga (macaanka)</b>	<b>La xiriir</b> kalkaalisadaada sonkorowga xilli fiican ka hor baaritaankaaga si ay kuula taliso oo haddii loo baahdo daawada wax ka beddesho.
<b>Daawooyinka caloosha bixiya</b> sida Inolaxol iyo lunelax	<b>Haki ugu yaraan 3 maalmood</b> ka hor baaritaankaaga.
<b>Daawooyinka kale</b> sida daawooyinka dhiigkarka, niyad jabka ama wixii kale	Waxaad <b>usii wadan kartaa sidii caadiga</b> ahayd.

# Waxyaabaha ay tahay in aad ku fekartid 1 usbuuc ka hor baaritaanka!

## Cunto iyo cabitaan

Todoba maalmood ka hor baaritaanka waa inaad iska **ilaalisaa qolofyada iyo iniinaha**. Si baaritaanka loo sameeyo sida ugu fiican, waxaan kaa codsaneynaa inaad **iska deysto**:

- Cuntooyinka fiber-ka badan: sida tusaale ahaan rootiga **qalafsan (madow)**, "müsli", boorash, galka qamadiga iyo iniinaha "linfrö".
- Qudaarta sida kiwi, noocyada kala duwan ee liinta, raspberries (hallon) iyo canabka (waxay leeyihiin iniino/lafo).
- Qudaarta cagaarka ah ee leh qolof adag ama iniino: yaanyo, digir, saytuun, galley , basal, asbaraagus.
- Lows iyo quinoa.



Sida kale waxaad si caadi ah wax u cuni kartaa ilaa 2 maalmood ka hor baaritaanka: waxaa laguu oggolyahay in aad cunto hilib, digaag, kalluun, maraq, baradho, baasto, bariis (aan buunsho lahayn), qudaarta cagaarka ah oo la diiray iyo khudrada xididada leh oo si fiican loo kariyey.

Nadiifinta mindhicirka waxay kordhisaa fursadda in la sameeyo baaritaan fiican si mindhicirrada wax ku haray aysan u sababin in wax la seego.

## Wax jilciya mindhicirka

Haddii ay dhib kugu hayso caloosha oo ku adag/ taagan waxaa fiican inaad isticmaasho wax jilciya mindhicirka (tusaale Movicol) 5 maalmood ka hor inta aadan bilaabin diyaargarowga bixinta caloosha.

Ku dedaal inaad cabto **biyo dheeraad ah** markaad qaadanaysid Movicol, ugu yaraan 4–5 galaas dheeraad ah maalintii.

# 2 maalmood ka hor baaritaanka

Maalintaan waxa keliya ee aad cuni kartid waa **cunto dareere ah** oo aan lahayn jajab.

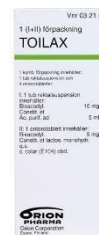
Tusaalooyin cuntada dareeraha ah:

- Maraq siman, caano, ciir, quur
- Juus (juice) aan saxar lahayn, cabitaanada Proviva, maraq miro laga sameeyay, maraq miraha "nypon" laga sameeyay
- Maraq qudaareed siman xumbana leh, jelaato aan jajab lahayn.
- Smoothies, cabitaanada nafaqada ah, cabitaanada borotiinka ah

## Toilax

**Maantay waa in aad bilowdid kaniiniyaashaada Toilax ee aad farmashiyaha kasoo iibsatay oo baaritaanka ka hor isticmaali lahayd.**

Toilax	2 maalmood ka hor baaritaankaaga
saacada: 10:00	Qaado 2 kaniini Toilax a 5mg
saacada: 20:00	Qaado 2 kaniini Toilax a 5mg



Daawada dabada laga qaadanayo ee baakadka kula jirta ha isticmaalin baaritaanka ka hor, waad iska tuuri kartaa taas.

# Maalinta ka horraysa maalinta baaritaanka

## Maantay waxaad cabbi kartaa cabitaan saafi ah!

Tusaalooyin cabitaano saafi ah:

- Biyo, cabitaanada tamarta laga helo (energy drink), cabitaan casiir ah (iska ilaali casiirka gaduudan)
- Maraqa aan jajib lahayn iyo juus tufaax laga sameeyay, biyo malab leh
- Qaxwe, shaah aan caano lahayn.
- Cabitaano nafaqo ah oo saafi ah (farmashiyaha laga helaa), daawooyinka fuuq baxa ka hortaga

Ku fekar in cabitaanka aad galaaska ka dhex arki kartid markii aad ku shubtid, markaas ayaa loo yaqaan cabitaan saafi ah. Iska ilaali waxyaalaha u eg koolada iyo maraqqaa miraha "nypon". Waxaa fiican in aad sonkor/malab ku dartid waxay taasi yaraynasaa halista madax xanuun in aad dareentid.

## Habeenkii ayaa bilaabasaa in aad qaadatid PLENVU aad kasoo iibsatay farmashiyaha

**Saacada. 18:30** ku qas 1 xabo Plenvu ah biyo qabow oo 0,5 litir ah. Walaaq oo sug inta ay si fiican iskugu qasmayaan.

**Saacada. 19:00 – 20:00** Cab hal galaas biyo cad ah/ cabitaan nadiif ah kaddib bilow in aad cabtid Plenvu.

Waxaad **0,5 litir Plenvu ah ku cabbaysa 60 gudahood si simanna ugu qaybinaysaa wakhtigaas**, waxaad sidoo kale cabbaysaa **ugu yaraan 0,5 litir biyo cad ah**. Waxaad si mid dhaaf ah u cabbaysaa galaas Plenvu ah iyo galaas biyo cad ah. Plenvu waxaad waxtarkeeda ku dareemaysaa 1-2 saacadood waana in aad musqul u dhowdahay.

## Maalinta baaritaanka

Marka labaad waxaad 2 xabo Plenvu ah (FIIRO GAAR AH! Labo bacood) ku qasaysaa 0,5 litir oo biyo qabow ah. Cab hal galaas oo biyo ah inta aadan bilaabin in aad cabtid Plenvu. Maantay **MA** cabbi kartid kafeey/qaxwe.

**5 saacadood ka hor marka ballanta lagu qabtay** (jadwalka raac) waa in aad cabtid 0,5 litir **Plenvu labada bacood ee marka labaad** iyo ugu yaraan 0,5 litir cabitaan saafi ah. Markii aad galaas Plenvu cabtidba waxaad ku xijinaysaa galaas cabitaan saafi ah adigoo **si siman ugu kala qaybinaya 60 daqiiqo**. Ku fekar in aad tartiib u cabtid. Waxaa fiican nacnaca cunaha u fiican in aad dhuuqdid inta u dhexaysa cabitaanada.

Jadwalka hoose wuxuu muujinayaa sidaan u qorshaynaysid calool bixinta, adigoo ka ambaqaadaya wakhtiga ballanta lagaga qabtay xarunta caafimaadka. Ogsoonow in wakhtigu qiyaas yahay oo wakhtiga ballanta lagu qabtay agagaarkiisa aad kusoo xisaabtantid. Sida xeerku dhigayo waa in daawada ugu danbaysa ee aad qaadanaysid aad bilowdid 5 saacadood ka hor wakhtiga baaritaanka oo aad soo gabagabaysid 4 saacadood ka hor wakhtiga baaritaanka.

Wakhtiga ballanta baaritaanka	Daawada marka 1:aad – waxaa la cabbayaa maalinta ka horraysa maalinta baaritaanka	Daawada marka 2:aad – waxaa la cabbayaa isla maalinta baaritaanka
kl. 08.00	kl. 19.00	kl. 03.00
kl. 09.00	kl. 19.00	kl. 04.00
kl. 10.00	kl. 19.00	kl. 05.00
kl. 12.00	kl. 19.00	kl. 07.00
kl. 13.00	kl. 19.00	kl. 08.00
kl. 14.00	kl. 19.00	kl. 09.00

### Calool bixinta markii mindhicirka tuubo saxarada looga saaro

Haddii mindhicirkaaga tuubbo saxarada loo saaro waxaa lagu la talinayaa in aad la xiriirtid daryeelahaaga ka hor inta aadan bilaabin calool bixinta. Waxaad markaas ka heli kartaa talobixin iyo caawinaad ku aadan bacaha saxarada mindhicirrada looga soo saaro ee la marin (faaruqin) karo.

### Filin ku saabsan marka caloosha lagu bixiyo plenvu

Ku iskangaree Koodka-QR telefoonkaaga gacanta ama ka gal

[www.medicininstruktioner.se/norgine/plenvu/](http://www.medicininstruktioner.se/norgine/plenvu/) si aad u aragtid sida loo qasayo daawada caloosha bixisa. La soco jadwalka sida loo qaadanayo daawada habeenkii/subaxdii, sida labada gelin loogu kala qaybinayo.



**Waa muhiim in aad raacdid wakhtiyada la qabtay ee ku yaal jadwalka kore iyo tilmaamaha kale ee buug yarahan ku qoran.**



### Iska beddelaya – ama iska baajinaya ballanta

Haddii aad u baahan tahay in aad ballanta iska beddeshid ama iska baajisid waxaad ka samayn kartaa [www.1177.se](http://www.1177.se). Raadi "Mag- och tarmmottagning Endoskopi Skövde" ama "Mag- och tarmmottagningen Endoskopin Lidköping" oo fariin noo soo dir waan qoraynaaye

Haddii aadan geli karin 1177 waxaad wacaysaa wakhtiga telefoonka laga heli karo, mararka qaarkood waxaad fariin ku reebi kartaa cajiladda telefoonka.

**Iska beddelidda iyo iska baajinta** ballanta waxaan jecelnahay in sida ugu dhaqsiyaha badan loo sameeyo, **ugu danbayn 3 maalmood hor baaritaanka.**

**Haddii aad maqnaatid** adiga oo aan soo sheegin 24 saacadood ka hor waxaa lagugu dallacayaa khidmada bukaanka.

Kusoo dhawow in aad nala soo xiriirtid haddii aad wax su´aalo ah qabtid!



## Soo koobid

- **Soo iibso daawada caloosha bixisa wakhti fiican ka hor baaritaanka.**
- Raac tilmaamaha bixinta caloosha. Haddii aan la raacin tilmaamaha halista in baaritaanka dib aad ugu noqotid way wayn tahay.
- Iska ilaali iniinaha iyo maadooyinka caloosha hawlgeliya 7 maalmood ka hor ballanta lagu qabtay.
- Haddii lagu siiyo daawo markii aad baaritaanka maraysid ma kaxayn kartid gaadiid illaa maalinta xigta laga gaarayo. Ku fekar in aad sii qorshaysatid sidii aad guriga ugu safri lahayd.
- **Dib u eeg daawooyinkaaga**, soo qaado liiska daawooyinka aad hadda qaadatid.
- Ma qaadataa **daawada Waran** – markaa 1 saac ka hor wakhtiga ballanta lagu qabtay imow si lagaga qaado tijaabada-PK (heerka xinjirowga dhiigga).
- Daawo filinka ku saabsan calool bixinta.

