



Nala Soo Xiriir



2720 Fairview Avenue North
Suite 100
Roseville, MN 55113



(651) 241 - 5290



www.mnepilepsy.org



Waa maxay ikhtiyaarada daaweynta xanuunka walbahaarka?

Walbahaarka waa la daaweyn karaa. Baxnaaninta cilmi nafsiga ah ee maskaxda iyo daawada ayaa ah siyaabaha ugu badan ee lagu daweyyo walbahaarka.

- **Baxnaaninta cilmi nafsiga ah ee maskaxda:** Xirfadlayaasha caafimaadka maskaxda waxa ay adeegsadaan baxnaaninta cilmi nafsiga ah ee maskaxda si ay dadka uga caawiyaan inay bartaan xirfadaha la qabsiga, u ogaadaan qaababka fikirka, una dejiyaan isbeddelo habdhaqanka ah. Waxaa kale oo loo yaqaanaa baxnaaninta hadalka ama latalin.
- **Daawada:** Daawooyinka dajiya walbahaarka ayaa ah nooca ugu badan ee daawada ee loo isticmaalo in lagu daweyyo walbahaarka. Waxa ay gacan kageysan karaan kor u qaadista niyadda qofka iyaga oo xasilooni u keenaya neerfo gudbiyaasha ku jira maskaxda.

Baxnaaninta cilmi nafsiga ah ee maskaxda iyo daawada waxaa loo isticmaali karaa si kala gooni ah ama si wadajir ah. Kala hadal dhakhtarkaaga si uu u go'aamiyo qorshaha adiga kuu fiican.

Bixinta heerka ugu sarreeya
ee daryeelka suuxdinta oo
dhammeystiran oo la siiyo bukaannada
inta ay nool yihiin oo dhan.

Waa maxay walbahaar?

Murugadu waa jawaab celin caadi ah oo kusaabsan dhibaatooyinka nolasha, caqabadaha, iyo niyad jabka, sida dhimashada qof la jecel yahay, ama shaqo waayidda.

Walbahaarka, hase yeeshee, waxa uu ku lug leeyahay xilliyi joogto ah, oo aad u daran oo ah isbeddello cad oo niyadda qofka, fikirka, iyo dhiirigelinta ah. Dadka qaarkii waxa ay kaliya dareemi doonaan walbahaarka hal mar noloshooda oo dhan, laakiin sida badan, walbahaarku waa uu soo laalaabtaa. Walbahaarka waxa uu sii jiri karaa muddo sanado ah waxa uuna si xun u saameyn karaa tayada nolasha dadka. Helitaanka daaweyn hore, dad badan ayaa dareemi doona fayoobi soo hagaagta.

Walbahaarku waa uu ku badan yahay dadka qaba xanuunka suuxdinta. Tusaale ahaan, ku dhawaad 33% oo ka mid ah dadka (ama 1 qof 3-di qofba) ee qaba xanuunka suuxdinta waxa ay dareemaan calaamadaha walbahaarka, tiradaasna waa ay sii kordhi kartaa ilaa 50% (ama 1 qof 2-di qofba) ee dadka qaba xanuunka qalalka aanan la xakameyn karin ee laga daweyey xarumaha lagu daweyeyo xanuunka suuxdinta.

Waxaa jira noocyo badan oo walbahaarka ah. Noocyada ugu badan waxaa ka mid ah xanuunka walbahaarka ugu weyn iyo xanuunka walbahaarka ee joogtada ah (niyad-jabsanaanta).

Waa maxay sababaha keena walbahaarka?

Walbahaarku ma lahan hal sabab. Cilmi baaris ayaa aqoonsatay dhowr arrimood oo suuragal ah oo gacan ka geysan kara oo ay ku jiraan; shoogga ama dhibaataada, firka, duruufaha nolasha, si xun u isticmaalka daroogada iyo khamrada, isbeddellada maskaxda, iyo xaaladaha kale ee caafimaad.

Qaar ka mid ah dadka qaba xanuunka suuxdinta, walbahaarka ayaa laga yaabaa in lagu arkay kahor xanuunka suuxdinta. Dadka kale, waxa ay la xirii kartaa walbahaar kiciyaasha gaarka u ah xanuunka suuxdinta sida caqabadaha shaqaaleysiinta, dhibaatooyinka waxbarashada, ceebeynta bulshada, ka cabsiga xanuunka qalalka, iyo xadidaadyada (sida xannibaadaha gaari wadista).



Daawooyinka AEDyada saameyn ma ku yeelan karaan walbahaarka?

Daawooyinka loo qaato suuxdinta (AEDyada) waxa ay awood u leeyihiin inay saameyn wanaagsan ama xun ku yeeshaan niyadda qofka. AEDyada qaarkood waxaaba loo isticmaalaa in lagu daweyeyo walbahaarka. Kuwa kale ayaa laga yaabaa taa badalkeeda inay saameyn xun kiciyaan.

AEDyada waxa ay u badan tahay inay gacan kageystaan dareemidda walbahaarka ee dadka taariikhda hore u lahaa ama leh taariikh goys oo ah walbahaar, walaac, ama khamri cabid.

Labo qof ayaa laga yaabaa inay saameyno kala duwan kala kulmaan hal dawo oo isku mid ah. Kala hadal dhakhtarkaaga si aad wax uga ogaatid sida dawooyinkaaga ay u saameyn karaan niyadaada.



Xanuunka walbahaarka ugu weyn:

Xanuunka walbahaarka ugu weyn waxaa ku jira qaar ka mid ah calaamadaha hoose, oo jira inta lagu jiro muddo 2 toddobaad ah waxayna u taagan yihiin isbeddel ku yimaada shaqeyntii hore.

- Niyad walbahaarsan maalinta inteeda badan maalin kasta
- Daneynta/ka helidda hawlaha badankooda oo yaraata
- Miisaanka ama rabitaanka cuntada oo si weyn isu beddela
- Hurdo xumo
- Gaabis jireed ama kacsanaan dareen
- Daal ama tamar lumin
- Dareenka joogtada ah ee in qofku uusan qiimo lahayn
- Diirad saaridda oo yaraata
- Ku fikirka dhimashada ama isdilka

Calaamadaha waxa ay faragelin ku yeeshaan hawlaha maalinlaha ah ee guriga, shaqada, ama iskuulka.

Xanuunka walbahaarka ee joogtada ah (niyad-jabsanaanta).

Astaanta ugu weyn ee xanuunka walbahaarka ee joogtada ah ayaa ah niyad walbahaarsan maalinta inteeda badan, maalmo ka badan sidii hore, ugu yaraan 2 sano.

- Calaamadaha dheeraadka waxaa ku jiri kara:
- Rabitaanka cuntada oo liita/cunto iska tan badin
 - Hurdo xumo
 - Tabar yari ama daal
 - Diirad saaridda oo xun ama ku adkaanta go'aan qaadshada
 - Dareemidda rajo la'aanta

Calaamadaha waxa ay faragelin ku yeeshaan hawlaha maalinlaha ah ee guriga, shaqada, ama iskuulka.

