

Nagala soo xidhiidh



2720 Fairview Avenue North, Suite 100
Roseville, MN 55113

6545 France Avenue South, Suite 335
Edina, MN 55435



(651) 241 - 5290



www.mnepilepsy.org

**Waxa la siinayaa heer daryeel ka
ugu sareeya oo dhamaystiran
bukaanada suuxdinta leh
cimrigooda oo dhan.**



Xaamilada & Suuxdinta

Xogta iyo talo bixinaha

Ka dib marka ilmuhu dhasho:

Daawaynta

Dhalmada ka dib, xaddiga dawada aad qaadanaysay hoo ayay u dhacday ugu yaraan (ama wax yar ayay ka badan tahay) xaddigii aad qaadan jirtay uurka ka hor. Tani caadiyan waxa la sameeyaa dhawrka usbuuc ee u horeeya dhalmada ka dib.

Naas nuujinta

Marwalba waa caadi walina waa lagula taliyaa dumarka qaata dawooyinka ka hortaga suuxdinta inay naas nuujiyaan. Fadlan kala sheekayso qorshayaashaada dhakhtarkaaga wakhti ka hor sababtoo ah su'aalo kasta waa laga hadli kara.

Daryeelka ilmaha

Dumarka leh suuxdinta ee haysta ilmo dhawaan dhalad ah, waxaan kula talinaynaa talaabooyin badqab oo dheeraad ah:

- Adeegso xool/ walxaha lagu laabo caruurta , markay suurto galka tahay. halka aad kaga qaadi lahayd gacmahaaga oo khali ah
- Xafaayadaha kaga badal dhulka halkii aad kaga badali lahayd miis kor u dallacan
- Qof kale oo wayni ha kula joogo wakhtiga aad u maydhaysid

Fadlan ogolow caawimada ay ku siinayaan dadka kale si aad u xaqiijiso inaad heshid nasasho kugu filan!

Xaamilada & Suuxdinta: Waxaad u baahantahay inaad ogaato.

Dumarka suuxdinta lihi uur way qaadi karaan waxaanay dhali karaan caruur caafimaad qabta. Si kastaba ha ahaatee, waxa jira qodobo dheeraad ah oo ay tahay in laga wada xaajoodo si loo xaqiijiyo in hooyada iyo ilmuhu ay u caafimaad qabaan sida ugu macquulsan ee suurto galka ah.

Uurka ka hor:

Haday suurto gal tahay, kala hadal dhakhtarkaaga suuxdinta qorshayaashaada ilmo qaadista ka hor inta aanad uur qaadin. Tani waxay ogolaan doontaa macluumaad dheeri ah ama nidaaminta dawooyinka iyo haddii loo baahdo shaybaadh dhiig.

Foolik aysiidh dheeraad ah ayaa had iyo jeer lagula taliyaa dumarka leh suuxdinta kuwaasi oo laga yaabo inay uur qaadaan.

Ujeedada laga leeyahay foolik aysiidha dheeraadka ahi waxa weeyi inay hoos u dhigto cilladaha dhalashada ee caruurta yar-yar ee dumarka qaata dawooyinka ka hortagga suuxdinta. Si gaar ah ayay waliba khaas ahaan muhiim u tahay foolik aysiidhu xiliyada hore ee uur qaadista.

Uurka dhexdiisa:

La socodsii dhakhtarkaaga suuxdinta (iyo sidoo kale dhakhtarkaaga cudurada haweenka/dhalmada) isla marka aad ogaato inaad uur leedahay. Dhakhtarkaagu waxa suurto gal ah inuu ku waydiisto in si joogto ah kuu arko si uu kaagala xaajoodo sida aad tahay.

Daawaynta

Si aad u ilaalisid caafimaadkaaga iyo ka ilmahaagaba, hadafkayaga koobaad wuxu noqon doonaa inaan xakamayno suuxdintaada inta ugu badan ee suurto galka ah. Xaaladaha suuxdinta ee xiliga uurku way kala duwanaa karaan. Caadi ahaan, waxay la mid tahay sanadkii hore intaanay uurka qaadin.

Si loo xakameeyo suuxdinta, waxaad heli doontaa shaybaadhyo dhiig oo badan si loo qiimeeyo heerka daawayntaada. Tani waxa loo sameeyaa si bille ah. Tani waa muhiim maxaa yeelay waxay u badan tahay in jidhkaagu si dhakhso ah u burburiyo daawooyinkaaga ka hortaga suuxdinta.

Tijaabooyinka dhiigu waxay ina tusi karaan in daawayntaadu u baahan tahay in la nidaamiyo. Xaddiga daawooyinka aad qaadata waxa laga yaaba inay aad u kordhaan si xaddiga dawada ee ku jirta dhiiga ay isku mid u ahaato.

Hurdo & yalaalugo

isku day inaad heshid hurdo tayo leh habeen kasta - hurdada liidataa waxay kordhin kartaa khatar suuxdineed.

Yalaalugada iyo matagu waa iska caan xilliga uurka. Haddii aad isku aragto matag kaasi oo kugu adkaynaya inaad qaadatid dawooyinka, markaa waxaad u baahan tahay in lagu qor dawada ka hortaga yalaalugada.



Foosha & Dhalmada:

Qorshe ayaad la samaysan doontaa dhakhtarka kaa caawin doona dhalmada. Waxyaalaha aad kala hadli kartid waxa ka mid ah:

- Qorshahaaga xakamaynta xanuunka
- Siday fooshu u socon doonto

Dhakhtarkaaga neerfuhu wuxu sii wadi doonaa inuu kugu adkeeyo nasashada iyo inaad hilmaamin xaddiga dawooyinka.

Dheecanada uurku si dhakhso ah ayay isku badalaan ka dib dhalmada, sidaa darteed dhakhtarkaaga suuxdintu qorshe ayuu ka lahaan doonaa sidii uu u nidaamin lahaa dawooyinkaaga si ku haboon.

