

## Nala Soo Xiriir

### Xanuunka suuxdinta & caafimaadka lafaha:

Haweenku waxa ay khatar sii kordheyso ugu jiraan daciifidda lafaha marka ay sii duqoobaanba. Tani waxaa ka mid ah xaaladaha sida daciifidda lafaha iyo lafo baaba'a. Haweenka qaba xanuunka suuxdinta, isticmaalka muddada dheer ee AEDyada waxa ay gacan ka geysan karaan khatartan.

Haweenka qaba xanuunka suuxdinta waxaa lagu boorinayaa inay kala hadlaan daryeel bixiyahooda aasaasiga ah iyo dhakhtarkooda xanuunka suuxdinta wixi ku saabsan caafimaadka lafaha. Waxaa laga yaabaa inay soo jeediyaan tijaabo dheeraad ah, sida heerarka fitamiin D iyo iskaanka DEXA si loo cabbiro cufnaanta lafaha.

Guud ahaan, jimicsiyada miisaanka culus (sida socodka, rucleynta ama miisaan-qaadista) iyo cuntooyinka hodanka ku ah macdanta kaalshiyamka (sida wax soosaarka caanaha, caleemaha cagaaran, iyo qaar ka mid ah lawska iyo iniinta) waxa ay gacan ka geysan karaan lafo adeyga.

### Xanuunka suuxdinta & caado istaaga haweenka:

Sida qaangaarka oo kale, caado istaaga haweenka waxa uu keenaa isbeddel ku yimaada hormoonada oo saameyn ku yeelan kara khatarta inuu ku dhaco xanuunka suuxdinta. Daawooyinka ayaa laga yaabaa in loo baahdo in la saxo ama la beddelo iyadoo lagu saleynayo baahiyaha kuurada ama wixi daawooyin ah oo cusub.

La socodsii dhakhtarkaaga xanuunka suuxdinta marka ay caadadu bilowdo inay kaa istaagto.



2720 Fairview Avenue North  
Suite 100  
Roseville, MN 55113



(651) 241 - 5290



[www.mnepilepsy.org](http://www.mnepilepsy.org)



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



## In aad noqoto qof dumar ah oo qabta xanuunka suuxdinta:

Xanuunka suuxdinta qofba si ayuu u saameeyaa. Tani waxa ay micnaheeda tahay inay muhiim tahay in aad hab shakhsiyaysan u isticmaasho daaweynta. Haweenka qaba xanuunka suuxdinta, tixgelino gaar ah ayaa lagula taliyaa.

Mid kasta oo ka mid ah kuwa soo socda waxa uu saameyn ku yeelan karaa xanuunka suuxdinta:

- Isbeddellada hormoonada
- Wareega dhiiga caadada
- Ka hortagga uurka
- Caado istaaga haweenka

Buug yarahaani waxa uu sharraxaad ka bixinayaa sida khibradahaan caadiga ah ay saameyn ugu yeelan karaan xanuunka suuxdinta. Had iyo jeer su'aalaha iyo tixgelinada dib ugula eeg dhakhtarkaaga.

## Xanuunka suuxdinta & qaangaarka dumarka:

Qaangaarku waxa uu jirka u horseedaa inuu la kulmo isbeddelo badan, oo ay ku jiraan isbeddelka dabiiciga ah ee labada hormoon ee muhiimka ah: estrogen iyo progesterone. Isbeddelladaan waxa ay saameyn ku yeelan karaan xanuunka qalalka iyo dawooyinka ka hortaga xanuunka suuxdinta (AEDyada).

Qaangaarku waxa uu sidoo kale u horseedi karaa jirka inuu bilaabo dhiiga caadada, kaasoo saameyn ku yeelan kara xanuunada qalalka. U sheeg dhakhtarkaaga marka uu dhiiga caadada uu kugu bilowdo si aad wax badan uga ogaatid sida tani ay saameyn ugu yeelan karto xanuunka suuxdinta.

## Xanuunka suuxdinta & dhiiga caadada:

Inta lagu jiro xilliga dhiiga caadada, qaar badan oo ka mid ah haweenka (iyaga oo dhan ma ahan) waxa ay isku arkaan isbeddel ku yimaaada qabashada xanuunadooda qalalka.

Waa mid inta badan waxtar leh in la adeegsado qalab raadraaca dhiiga caadada ama kalandar si loogu fiirsado waqtiyada xanuunka qalalka iyo dhiiga caadada. Macluumaadkani waxa uu bannaanka keeni karaa qaab gacan ka geysan kara abuurista istiraatiijiyad daaweyn shakhsi ahaan si loo gaaro xakameynta xanuunka qalalka oo wanaagsan.

## Xanuunka suuxdinta & ka hortagga uurka:

Haweenka qaba xanuunka suuxdinta waxa ay leeyihiin ikhtiyaaro badan oo xakameynta dhalmada ah. Qaar ka mid ah AEDyada, hase yeeshee, waxa ay ka dhigi karaan hababka xakameynta dhalmada qaarkood inay noqdaan kuwo aan la isku halleyin karin. AEDyada kale waxa ay ubaahan karaan kuuro sare marka la isticmaalayo waxyaabaha ka hortaga uurka.

Si aad u ogaato ikhtiyaarka adiga kugu fiican, kala hadal dhakhtarkaaga daryeelka aasaasiga (ama dhakhtarka taranka haweenka) iyo sidoo kale dhakhtarkaaga xanuunka suuxdinta. Haddii aad iska beddesho hababka xakameynta dhalmada, u sheeg dhakhtarkaaga xanuunka suuxdinta haddii ay tahay in loo baahdo in isbeddelo lagu sameeyo AEDyadaada.

## Xanuunka suuxdinta & uurka:

Haweenka qaba xanuunka suuxdinta waxa ay qaadi karaan uur waxa ayna dhali karaan ilmo caafimaad qaba; hase yeeshee waxaa jira qodob dheeraad ah oo laga hadlo si loo xaqiijiyo in hooyada iyo dhallaanka ay yihiin kuwa caafimaad qaba intii suuragal ah.

Dawada Folic acid ayaa lagula taliyaa dhammaan haweenka suuragalka ay tahay inay ilmo dhalaan sababtoo ah waxay muhiim u tahay waqtiga hore ee uurka. Tani waxa ay hoos u dhigtaa khatarka cilladaha lagu dhasho kuwaas oo gaar ka mid ah AEDyada ay keeni karaan.

Caadiyan, faa'iidooyinka ay leeyihiin sii wadista daawada AEDyada xilliga uurka ayaa ka miisaan weyn khataraha ay keenaan. Kala hadal dhakhtarkaaga si aad u go'aansato bal in daawooyinkaaga ay u baahan yihiin in la saxo iyo in kale.

Haween badan waxa ay soo sheegeen waxyaabihi ay kala kulmeen xanuunka qalalka inti ay uurka ahaayeen inay lamid ahaayeen sidi ay ahaayeen sanad kahor inta aysan uurka qaadin, laakiin qaarkood waxa ay soo sheegeen sare u kac.

Sida ay had iyo jeer tahay, kala hadal kooxdaada caafimaadka inay saxaan qorshahaaga daaweynta hadba sidii loogu baahdo.