

Tilmaamaha Daryeelka Caafimaadka ee Dadka Waaweyn

Warbixin Guud

Waxaad si firfircoon uga qayb qaadan kartaa qorshaynta daryeelkaaga caafimaadka adiga oo og:

- tallaalada ay tahay inaad qaadato
- waxbarashada caafimaadka waa inaad kala hadashaa daryeel bixiyaha caafimaadkaaga
- baaritaanada iyo imtixaanada aad u baahan tahay iyo goorta aad jadwal u samaynayso.

Si wada jir ah, kuwan waxaa loo yaqaan adeegyada ka hortagga. Ka hubi bixiyaha caymiskaaga waxa caymiskaagu daboolayo. Tallooyinka daryeel bixiyaha caafimaadkaaga ma dammaanad qaadayaan caymiska.

Tallaalka lagu taliyay

Tallaaladu waxay kaa ilaalin karaan cudurrada iyo jirrooyinka caadiga ah. Jadwalka lagu taliyay waa:

Tallaalka	Da'da/Intee jeer
Influenza	<input type="checkbox"/> Qof walba sanadkasta.
COVID-19	<input type="checkbox"/> Qof kasta, hal mar. Kani waa 1- ama 2-qiyaas taxane aasaasiga, iyo kobciyaha qaar.
Kobciyaha teetanada (Td ama Tdap)	<input type="checkbox"/> Dadka waaweyn. Kadib 1 qiyaas oo ah Tdap laga bilaabo da'da 11 sano, qaado Td ama Tdap 10kii sanaba mar.
Cagaarshawga B	<input type="checkbox"/> Dadka waaweyn ee da'doodu u dhaxayso 19 ilaa 59, iyo dadka waaweyn ee da'doodu tahay 60 iyo ka weyn oo leh arrimaha khatarta ah. Kani waa taxane hore oo hal mar ah oo 3-qiyaas ah.
Herpes zoster (RZV)	<input type="checkbox"/> Loogu talagalay dadka waaweyn ee da'doodu tahay 50 iyo wixii ka weyn. Ka bilow da'da 19 haddii aad qabto arrimahan habka difaacaaga (immunodeficient ama immunosuppressed.) <input type="checkbox"/> Kani waa taxane 2-jeer ah oo hal mar ah.
Burunkiito	<input type="checkbox"/> Looguna talagalay dadka waaweyn ee da'doodu tahay 65 iyo wixii ka weyn. Ka bilow da'da 19 haddii aad qabto xaalad gaar ah ama arrimaha khatarta ah. Kani waa tallaalka 1-mar ah.

Waxbarashada Caafimaadka

Macluumaadka mawduucyada soo socda ayaa lagula talinayaa inay kaa caawiyaan inaad door firfircoon ka qaadato qorsheynta daryeelkaaga caafimaad. Weydii daryeel bixiyaha caafimaadkaaga ama shaqaalaha taageerada macluumaadka:

- dardaaranka daryeel caafimaad
- daaweynta aspirin
- rabshadaha qoyska
- cabbitaanka qamrada iyo baabuur wadista
- ka hortagga dhicitaanka
- nafaqada

- dhaqdhaqaaqa jirka
- is-beddelka hormoonka menopause (marka ay istaagto caadada) kadib
- ka hortaga iftiinka ultraviolet (UV) waa shucaaca korantada ee dhererkiisu ka gaaban yahay kan iftiinka muuqda
- cudurada galmada lagu kala qaado
- joojinta isticmaalka tubaakada
- xirfadaha la qabsiga iyo dhimista walaaca
- daryeelka ka horeeya (qorsheynta uurka).

Baaritaanada iyo Imtixaanada

Baaritaannada iyo imtixaanada waxay kaa caawin karaan in la helo dhibaatooyinka caafimaad goor hore marka sida ugu badan la daweyn karo. Jadwalka lagu taliyay waa dhanka kale.

allinahealth.amag

(dhaaftay)

Baarista ama imtixaanka	Da'da 19 ilaa 39	Da'da 40 ilaa 64	Da'da 65 ama ka weyn tahay
asbiriin maalinle ah (si looga hortago cudurada wadnaha)		si taxadar leh uga fakar dadka waaweyn ee da'doodu u dhaxayso 40 ilaa 70 kuwaas ooy kordhi karto khatarta wadne qabad ama istaroog, kuma jiraan khatarta dheeraadka ah dhiig-baxa, wuxuuna qaadan karaa aspirin maalin kasta muddo 10 sano ah.	
dhiig-karka cadaadis	Dadka waaweyn: hubi 2dii sanoba mar haddii cadaadiska dhiiggaagu ka yar yahay 120 oo uu ka yar yahay 80 ama hubi sannad kasta haddii cadaadiska dhiiggaagu u dhexeeyo 120-129 iyo in ka yar 80.		
dhamaystiran iyo Kolestarool 'wanaagsan'	Ragga da'doodu ka weyn tahay 34 jir 5 sano kasto.	Ragga da'doodu ka weyn tahay 34 sano iyo dumarka ka weyn 44 sano 5 sano kasto.	
isticmaalka tubaakada	Ee dadka waaweyn da' kasta.		
dhibaataada qamriga	Ee dadka waaweyn da' kasta.		
mindhicirka iyo kansarka malawadka		dadka waaweyn ee ka bilaabmaya da'da 45.	
kansarka sambabka	Dadka waaweyn da'doodu u dhaxayso 50 iyo 77 ee aan lahayn calaamado ama calaamadaha kansarka sanbabada, leedahay taariikh sigaar cabbid badan (oo u dhiganta 1 baakidh oo sigaar ah maalin kasta 20 sanadood ama 2 xirmo maalin kasta 10 sano) ama sigaar caba hadda ama joojiyay 15kii sano ee la soo dhaafay.		
kansarka ilmo galeenka	Haddii aad tahay qof dumar ah oo aan lahayn calaamado ama calaamado dhibaato ilmo galeenka ah oo aan lahayn taariikh Natiijooyinka baaritaanka Pap test ee aan caadiga ahayn, jadwalka baaritaanka lagu taliyay waa: <input type="checkbox"/> Da'da 21 ilaa 29: Samee baaritaanka Pap test 3dii sanaba mar ama sameyso baarista HPV 5tii sanaba mar laga bilaabo da'da 25 (haddii dhakhtarkaagu kugula taliyo) <input type="checkbox"/> Da'da 30 ilaa 65: Samee baaritaanka Pap test 3dii sanaba mar ama samayso baaritaanka HPV 5tii sanaba mar laga bilaabo ama samee baarista Pap test iyo HPV 5tii sanaba mar <input type="checkbox"/> Da'da 65 ama ka weyn : Waxaad joojin kartaa baaritaanka Pap tests haddii aad si joogto ah u sameyn jirtay baaritaanka Pap tests ilaa da'da 65 ama 3 baaritaan oo Pap test caadi ah oo isku xigta ama 2 natiijooyin oo isku xigxiga oo caadi ah (Pap iyo HPV) ka badan 10kii sano ee la soo dhaafay. Imtixaanka ugu dambeeya waa inuu noqdaa 5 sano gudahood.		

Baarista ama imtixaanka	Da'da 19 ilaa 39	Da'da 40 ilaa 64	Da'da 65 ama ka weyn tahay
kansarka naasaha (mammograms) sawirada raajada naasaha	<p>Haddii aad tahay qof dumar ah oo leh celcelis ahaan halista kansarka naasaha, jadwalka baadhistu waa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Dada 25: Lehna qiimeynta khatarta kansarka naasaha la tasho daryeel bixiyahaaga caafimaad. <input type="checkbox"/> Da'da 40 ilaa 44: Waa in aad ka fikirtaa in sanad walba sameysayso raajada naasaha go'aankaaga lagu wargeliyay habka go'aan gaarista la wadaago ee daryeel bixiyaha caafimaadkaaga. Inta lagu jiro nidaamkan, waxay kuu sharxi doonaan faa'iidooyinka iyo waxyeelada baaritaanka. <input type="checkbox"/> Da'da 45 ilaa 54: Samee raajada naasaha sannad kasta. <input type="checkbox"/> Da'da 55 iyo ka weyn: Samee raajada naasaha sannad kasta ama u gudub inaad mid sameysato 2dii sanoba mar. Sii wad in aad sameyso raajooyin ilaa inta caafimaadkaagu wanaagsan yahay. 		
kansarka borosteetka		Ragga Afrikaan-Maraykanka ah ama ragga leh taariikh qoys kansarka qanjirka 'prostate' ama Arrimaha kale ee khatarta ah waa inay loo marayo baaritaanka da'da 45.	Ragga da'doodu u dhaxayso 55 ilaa 70 waa in tixgeli inaad iska baarto go'aannada ay ku wargaliyaan la wadaagto go'aan ka gaaraan habka daryeel bixiyahooda caafimaadka.
hubinta aragga	Dadka waaweyn ee <u>qaba</u> sokorowga: waa in aragga laga baaro 1 ilaa 2 sanoba mar. Dadka waaweyn ee aan qabin cudurka macaanka, waa in ay sameeyaan baaritaanno joogto ah oo indhaha ah oo da'doodu tahay 65 iyo ka weyn.		
kaalshiyam	Baarista dhammaan haweenka da' kasta si looga hortago jabka lafaha (jabka).		
osteoporosis (lafa burbur)			Haweenka da'doodu tahay 65 iyo wixii ka weyn.
chlamydia (kalamidiya waa infakshan la isugu gudbiyo galmada)	Dhammaan dumarka galmada sameeya ee da'doodu tahay 24 sano iyo ka yar, iyo haweenka ka weyn ee khatarta ugu jira kororka infekshinka.		

Daryeel bixiyahaaga caafimaadka ayaa laga yaabaa inuu rabo inuu kuu sameeyo baaritaano kale sida fitamiin D.