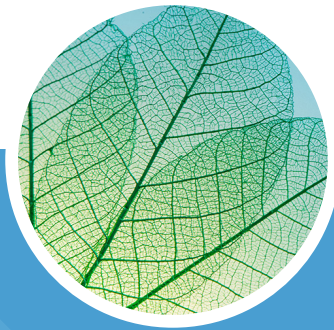


EDUCATION  
(SOMALI)

# Macluumaadka Ku-tallaalidda Kelyaha ee Qaatayaasha

For "Kidney Transplant Information for Recipients"  
in English, see renal-ah-93498.



Allina Health

# Chapter 1:Hordhac Ku-tallaalida iyo Qiimayn

Buuggaani wuxuu kusiinayaa macluumaad assaasi ah oo ku saabsan Tallaalidda kalida. Waxaad sidhow ula shaqayn doontaa xubno kamid ah kooxdaada Tallaalidda daryeelka caafimaadka si loo go'aansado in kalidu kugu habboon tahay.

## Kooxdaada Tallaalidda

Waxaad la shaqayn doontaa koox daryeel caafimaad bixiyayaal ah Tallaalitaankaaga kahor, waqtigaas, iyo kadibba.

- ❑ **Transplant coordinator** isu-duwaha Tallaalidda  
Isu-duwaha Tallaalka waa kalkaaliso taas oo heshay tababar qaas ah oo ku saabsan qiimaynta Tallaalka kalida iyo daryeelka Tallaalidda Kadib.
- ❑ **Transplant surgeon** Dhaqtarka Qalliinka  
Takhtarka qalliinka ayaa dib u eegi doona faa'iidooyinka iyo halista habka qalliinka iyo sidoo kale waxaa sameyn doona takhtarka fulinaya qalliinka tallaalka.
- ❑ **Nephrologist**  
Kani waa dhakhtar kaas oo ku tababartay daawaynta dadka qaba curada kaliyaha iyo qofka haysta tallaalooyinka. Dhakhtarka kaliyaha ku taqaqusay waxay la socon doontaa shaqada ku-tallaalidda iyo daawooyinka ka-tallaalidda ka dib.
- ❑ **Social worker**  
Shaqaalaha bulshada ayaa kula shaqayn doona adiga iyo qoyskaaga siloohubiyo caawin kastoo adiga qoyska aad u baahan tihiin, bixin taageero, iyo siin Macluumaad ku saabsan daryeelka dadka.
- ❑ **Financial specialist** Khabiirka Dhaqaalaha  
Khabiirka dhaqaalaha wuxuu kaa caawin doona Su'aalahaaga ku saabsan caymiska iyo qarashka. Waxaa lagugu dhiirigelinnayaa inaad wacdo caymis bixiyahaaga si aad u ogaato Dheefahaaga caymiska.
- ❑ **Dietitian** Dhaqtarka Cuntada  
Dhaktarka cuntada wuxuu kaaga jawaabidoonaa Su'aalaha ku saabsan waxa filankaro cuntadaada tallaalka ka dib.
- ❑ **Nurses** kalkaalisooyin  
Intaad bukaan-jiifka Waxay bixin doonaan daryeel, waxbarasho iyo garabstaag kadib tallaalka.
- ❑ **Pharmacist** farmashiile  
Farmasiistaha wuxuu kaaga jawaabi doona su'aalahaaga ku saabsan daawooyinka. ku waan waxaa ka-mid ah daawooyinka dhakhtar qoray, banaanka laga soo iibsado, fitamiino, daawo dhireed, iyo daawooyinka dabiiciga ah.

# Transplant Coordinator

Isu-duwaha Tallaalka waa xidhiidhka ugu weyn ee aad la leedahay kooxda tallaalka. Adiga waxaad sidhow ula shaqayn doontaa isu-duwahaaga waqtiga qaymayntaada iyo intaad sugayso kalida. Fadlan u sheeg isu-duwahaaga haddii:

- lambarkaaga ama lambaradaada taleefankaaga isbeddelo
- ciwaankaagu isbeddelo
- isbedelo ku yimaadaan daawooyinkaaga
- sifaynta aad bilowdo, xarumaha sifaynta aad beddesho ama isbeddelo nuuca sifaynta
- isbeddel kuyimaada caafimaadka (dhibaato cusub ama dhibaato taas oo ka siidarta.
- hadaad isbitaal kujirtid ama mardhow aad isbitaal gashay
- jadwalgareeyey balan ah qallitaan ama qalliin
- camiskaagu isbeddelo ama aad u baahato inaad lahadasho xirfadlaha dhaqaale
- hadaad haysato su'aalo ku saabsan tallalka
- waxaad lahayd baaritaano joogto ah oo la cusboonaysiiyay
- adigu aad magaalada ka maqnaan doontit iyo sidii lagugula soo xiriiri lahaa.

**Xidhiidh Wanaagsan oo aad laleedahay isu-duwaha tallaalka waa muhiim si aad uga caawiso in qiimayntaadu u socoto sida ugu fudud ee suurtoogalka ah.**

## Doorakaaga kaaga aadan Qiimeynta iyo Tallaalida

Waxaad tahay xubin muhiim ah oo kammit ah kooxdaada daryeelka caafimaadka iyo inaad ku guulay-sato qiimayntaadda iyo tallaalitaankaaga. Waxaa jira waxyaalo badan oo aad sameyn karto si aad u caawiso habsami u socodka qiimeynta in ay ku socoto si habsamileh:

- Ilaali inaad sidhow ula socoto isu-duwahaaga tallaalida xiliga qaymayntaada
- si joogto ah ula soco baaritaanada iyo tallaalada
- wax kasta oo isbedelo ah wargali isu-duwahaaga.
- Inta aad sugayso liiska tallaalka:
- la xariir isu-duwahaaga wixii ku soo cusboonaada xaaladaada caafimaad
- waqti joogta ah ku ilaali baaritaanada iyo tallaalada
- ku wargali isbedelada caymiskaaga ama macluumaadka xiriirkaaga kormeeraha maaliyadda ama shaqaalaha bulshada tallaalidda
- arag dhakhaatiirtaada sidii lugugula taliyey
- u tag sifeynta sida loo qorsheeyey
- raac xadidaadaha cuntada iyo cabida sida uu ku faray dhakhtarkaaga kaliyaha
- samee sida ku gu wanaagsan si aad u joogtayso fiyowqabidaada si aad diyaar u noqoto marka kali di-yaar ah timaado.

tallaalidda Kadib:

- Cabir oo qor cadaadiska dhiiggaaga, miisaankaaga, heerkulka iyo (haddii loo bahdo) si dii lagu faray sonkorta dhiiggaaga.
- Tag ballamaha aad xarunta caafimaadka oo dhan.
- Raac tilmaamaha sidaad u qaadan lahayd daawooyinkaaga.
- Lahow Shaybaar si joogto ah.
- Waxaa lagugu dhiirrigelinn doontaa si aad ugu noolaato qaab nololeed caafimaad leh, sida in aad si wanaagsan u cunto iyo jimicsi.



# Chapter 2: Faa'iidooyinka iyo Khataraha Tallaalidda Kelyaha

## Faaidooyinka Tallaalidda Kalyaha

Ku-tallaalidda kelyaha waxay bixisaa faa'iidooyin dhowr ah marka loo eego sifeynta. faa'iidooyin kaan waxaa soo galikara:

- tayada nolosha oo hagaagta
- nolol xor ka ah sifeynta
- dareen wanaagsan iyo helid tabar badan
- may qaab cunitaan kii sifeynta ama xadiditaano dareeraha
- waqti dheeraad ah oo aad sameyso waxa ku farxad geliya
- waqtiga socdaalka oo fududaada
- fursad wayn oo nolol cimridheer.

## Khataraha Tallaalidda Kelida

Sida mid kasta oo qalliina iyo daawooyin ah, khataro bay ku lee yihiin tallaalka kelyaha Qiimaynta waxay caawin doontaa go'aanka haddii kelya tallaaliddu tahay door ammaan ku ah.

### Dhibaatooyinka qalliinka (problems)

Qalliinka Kasta wuxu leelahay qataro.sida:

- Falcelinta suuxdinta
- dhiigbax ama xinjiraw
- caabuq
- dhibaatooyinka ku imaan kara meesha qalliinka jeexiisa ah.

### Waxqabadka tallaalidda oo daahda

Qaliinka kadib waxa laga yabaa in aysan Kalyahaagu isla markiiba horay ka shaqayn. Tan na waxaa loogu yeeraa waxqabadka tallaalidda daahay. Kelidda cusubi waxay maraysaa naxdin marka laga bilaabo ku-deeqaha iyo ku-tallaalidda adiga. Marka kelidu ay ka soo kabannayso naxditii waxaa lga yaa baa in aysan shaqaynayn gabi ahaanba ama wax yar ay shaqayso.

Dibdha wuxuu qaadan karaa maalmo ilaa bilo qaliinka kadib. Inta badan Kelyaha latallaalay ugu dam-bayn waxay sameyn doonaan kaadi wayna shaqaynayn doonaan.

Haddii aysan kalidaadu shaqaynayn , waxa laga yabaa inaad u baahato sifaynta, unugjadir ama labada-ba. Unugjaridu waa wadada ugu wanaagsan oo dhakhatiirtaadu ku ogaan karaan waxa ku dhacaya kalida cusub.

## Diiditaan

Jawaab bixinta dabiiciga ah ee Jidhkaaga ee ku aadan wax walba oo aan adiga ahayn waa isku day uu la dagaalamayo waxaas. Haddii jidhkaagu isku dayo in uu ladagaalamo kelida cusub, waxaa loo yaqaan diiditaan.

Inta badan kiisaska dhiiditaanku wuu xuu dhacaa sadexda bilood oo ugu horaysa tallaallidda kadib laakiin dhiiditaanku wuu dhici karaa waqti kasta, xitaa sanadyo kadib tallaallitaankii.

Waxaa jira laba nooc oo waaweyn oo diidmo ah:

- **acute:** Diidistaani waxay kudhacdaa si dhaqso ah. Calaamadaha waxaa ku jira xumad, calaamadaha garabka-ugke, xanuun ama damqasho meesha qalitaanka korkeeda ah, isbaddalo ku yimaada kaadidada, ama dareera kaydsi. Dad badan mahaystaan calaamadaha.

Shaybaadhkaaga jawaabihisu waa inta badan kan koowaad oo calaamad u ah diidmo dhacayso. Haddii aad hesho waqti hore dhiidmo deg deg ah inta badan si guul leh ayaa loo daweyn karaa.

- **chronic:** Diidmadan waxay udhacdaa inta badan si tartiib tartiib ah waqti dheer. Diidmada tartiib tartiibta ah iskuma badasho daawada oo labdalo sida diidmo degdeg ah. Calaamadaha diidmada dabadeeraatay waxay la mid yihiin calaamadaha kelyaha oo shaqayn waayey.

Haddii dhakhtarkaaga kalyahu u maleeyo in jirkaagu diidmo sameeyey, waxaa laga yaabaa inaad u baa-hato cad lagaasoo gooyo. Kalida waa baaritaan kaa caawin kara dhakhtarka kalyaha inuu ogaado sab-abta kelyahaagu aanay u shaqaynayn ama aanay si fiican u shaqaynayn.

## Caabuq

Daawooyinka diidmada ah ee aad qaadan doonto si aad u ilaaliso kelyahaaga cusub waxay hoos u dhigi doontaa awooda jidhkaaga ee la dagaalanka caabuqyada. Khatarta ugu weyn ee caabuqa waa 6da bi-lood ee ugu horreeya ka dib beeristaada ama ka dib marka lagu daaweeyo diidmo. Tani waa marka daawaynta diidmadaadu ay ku jiraan qiyaasahooda ugu sarreeya.

Waxaa jira noocyo badan oo caabuq ah. Ku-tallaalidda ka dib, waxaad qaadan doontaa daawooyin kaa caawinaya ka hortagga cudurrada caadiga ah qaarkood.

Isku-duwaha tallaalka ayaa ku bari doona wax ku saabsan:

- caabuqyada ka-tallaalidda ka dib
- daawooyinka loo isticmaalo ka hortagga iyo daaweynta caabuqa
- la socodka calaamadaha iyo calaamadaha caabuqa
- waxa la sameeyo haddii aad u malaynayso in aad qabto caabuq.

Calaamadaha caabuqa ka dib beerista ka dib waxaa ka mid ah:

- qandho ka sarreysa 100.4 F
- Dareenka inaad qabto hargab (qaraar, xanuun, qufac)
- lalabo, matag, shuban
- cune xanuun
- xanuun ama gubasho markaad kaadinayso
- gariiraya sida in aad marar badan kaadido
- nabar aan bogsan, guduudan yahay, diirran marka la taabto, leh dheecaan
- daal ama dareen daal
- xanuun ah muruqa ama jidhka.

## **Kansar**

Halistaada kansarka ka dib beerista kelyaha ayaa kordheysa sababtoo ah habka difaacaagu ma awoodo inuu u shaqeeyo sidii la rabay sababtoo ah daawooyinka ka hortagga diidmada.

- Waxaad heli doontaa waxbarasho ku saabsan sida loo yareeyo khatarta kansarkaaga iyo sida loo aqoonsado dhibaatooyinka iman kara goor hore. Talooyinka qaarkood waxaa ka mid ah:
- Isticmaal difaaca qoraxda iskuna day inaad yarayso wakhtiga aad qoraxda u baahato .
- Qaado baaritaanno joogto ah oo loogu talagalay kansarka (sida raajada mammogram, baari-taanka Pap ama miskaha, baaritaanka qanjirka 'prostate' ama colonoscopy).
- Samee baaritaanno maqaarka (maqaarka) sannadkiiba mar.
- Kala hadal dhakhtarkaaga wixii isbeddel ah ee burooyinka ama maqaarkaaga.
- U sheeg dhakhtarkaaga haddii aad leedahay calaamado cusub ama aan caadi ahayn.



## **Ururinta dareeraha lymfa (lymphocele)**

Lymphocele waa ururinta dareeraha lymfa ee u dhow kelyahaaga cusub. Badanaa waxay dhacdaa dhowrka bilood ee ugu horreeya ka dib qalliinka tallaalka.

Haddii lymphocele yar yahay, jidhkaaga ayaa caadi ahaan dib u nuugi doona dareeraha umana baahnid daaweyn. Haddii ay weyn tahay, ku cadaadiyo kelyaha, waxay keentaa xanuun ama ka soo daadanaya meesha la jeexay, waxaa laga yaabaa inaad u baahato habraac aad ku daadinayso dareeraha.

Haddii loo baahdo tuubbo biyo-mareen ah, waxa la soo saarayaa marka ay biya-baxdu istaago.

## **Dhibaatooyinka xinjirowga (dhiig-dhiigfuranka qotodheer)**

Xinjiro dhiig ayaa ka samaysan kara xididdada qoto dheer ee lugahaaga qalliinka ka dib. Tan waxa loo yaqaan dhiig-xinjirow qotodheer (DVT). Xinjiruhu waxay sameeyaan marka aanad jimicsi samayn karin ama aanad firfircoonayn. Calaamaduhu waa barar, jilicsanaan iyo diirimaadka aagga ay dhibaataadu saameysey.

Si aad uga hortagto xinjirowga, waxaad:

- lagu dhiiri geliyo inaad si dhaqsa ah u socoto qaliinka ka dib.
- lugahaaga xidho duubo gaar ah oo dhiigaaga ku ilaalin doona.
- Qaado heparin (daaw dhiigaaga ka ilaalinaya xinjirowga).

## **Dhiig karka (hypertension)**

Dhiig karka (hypertension) waa dhibaato caadi ah. Cadaadiska dhiigga ee hooseeya ayaa laga yaabaa ama laga yaabaa inuu ku fiicnaado kalyaha beddelka.

Waxaad u baahan doontaa inaad cadaadiska dhiiggaaga ku hubiso guriga oo aad keento buugga cadaa-diska dhiiggaaga booqashooyinka rugtaada. Haddii cadaadiska dhiiggaagu aad u sarreeyo, waxa uu dhaawac u geysan karaa kelyahaaga cusub. Waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad qaadato daawooyin ama qiyaaso la isku hagaajiyo si loo yareeyo cadaadiska dhiiggaaga.

## **Gulukooska dhiigga oo sarreeya (hyperglycemia)**

Qaar ka mid ah dawooyinka loo isticmaalo ku-tallaalidda waxay keeni karaan heerarka gulukooska dhi-igga oo sarreeya. Tani waxay dhici kartaa haddii aad qabto ama aadan qabin cudurka macaanka. Waxaa jirta fursad ah in haddii aadan qabin cudurka macaanka qalliinka ka hor aad ku yeelan karto qalliinka ka dib.

Haddii heerka gulukoostaagu uu sare u kaco, waxa laga yaabaa inaad u baahato inaad bilawdo daawo si aad hoos ugu dhigto. Haddii aad qabto sonkorow, waxa laga yaabaa in qiyaasta daawadaada la beddelo.

## **Dufanka dhiigga oo sarreeya (hyperlipidemia)**

Hyperlipidemia waa korodhka xaddiga kolestaroolka iyo triglycerides (dufanka) ee dhiigaaga. Marka heerarku aad u sarreeyaan, waxay u horseedi karaan cudurrada wadnaha iyo dhibaatooyin kale.

Ma jiraan wax calaamado ah. Sida kaliya ee uu takhtarkaagu ku ogaan karo in aad leedahay heerar sare waa in uu sameeyo baaritaan dhiig. Baaritaanku wuxuu cabbiri doonaa wadarta kolestaroolkaaga, HDL (“wanaagsan”) kolestarool, LDL (“xun”) kolestaroolka iyo triglycerides.

Waxaad maareyn kartaa xaddiga dufanka ee dhiiggaaga adiga oo ilaalinaya miisaan caafimaad qaba, jimicsi jooqto ah iyo qaadashada dawooyinka sida lagu faray.

## **Cudurka kelyaha**

Qaar ka mid ah cudurrada kelyaha ayaa soo laaban kara ka dib tallaalka.

Dhibaatooyinka qaarkood sida dhiig karka iyo sonkorowga waxay saameyn karaan kelyahaaga cusub xitaa haddii aysan keenin in kelyahaaga hooyo ay fashilmaan. Xakamaynta wanaagsan ee cadaadiska dhiigga iyo sonkorowga ayaa muhiim u ah kelyahaaga cusub iyo guud ahaan caafimaadkaaga.

## **Geerida**

Geeridu waa naadir. Dadka intooda badan si fiican ayey u shaqeeyaan inta lagu jiro iyo ka dib qalliinka ku-tallaalidda laakiin, hal mar, waxaa dhici karta dhibaato daran. Waxaa lagugu samayn doonaa baadhitaano badan si loo hubiyo inaad tahay musharaxa xubinta taranka iyo in khatarta aad u leedahay dhibaatooyinka halista ahi ay yar tahay.



# Chapter 3: Sida Loo Sheego Haddii Aad Tahay Musharax Ku-tallaalid

## Qiimaynta

Waxaad yeelan doontaa dhowr baaritaan iyo shaashado joogto ah si ay uga caawiyaan kooxda tallaalka in ay go'aamiyaan haddii aad tahay musharax ku-tallaalid. Tijaabooyinku waxay ku salaysan yihiin da'daada, jinsigaaga iyo taariikhdaada caafimaadka.

Baadhitaanada qaar ayaa lagu samayn doonaa Abbott Northwestern Hospital. Kuwo kale (sida shaashadaha caadiga ah) waxay u baahan doonaan in lala qorsheeyo bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga. Isku-duwahaaga ayaa kaa caawin doona inaad ogaato imtixaannada loo baahan yahay iyo halka aad mid kasta ku samaynayso.

You are possibly a candidate for a transplant if you:

- have end-stage kidney disease (you need dialysis) or you have chronic kidney disease (a creatinine clearance of less than or equal to 20) but not yet on dialysis
- waxaad haysataa 2 sano ama ka dheer inaad noolaato
- waxaad tahay ugu yaraan 18 jir.

Haddii aad tahay 75 jir ama ka weyn, iskuduwahaaga tallaalka ayaa kaala hadli doona shuruudo badan oo ku saabsan.

Iyadoo tallaalidda kelyaha ay faa'iidooyin badan u leedahay dadka intooda badan, dadka qaarkiis, khataraha ayaa ka miisaan badan faa'iidooyinka. Waxaa laga yaabaa inaad u tartamin ku-tallaalidda haddii aad:

- waqtigaan aad leedahay caabuq (xitaa haddii la daweynayo)
- qabo kansar ama kansar la'aan a hayn muddo dheer oo kufilan
- waxay halis sare ugu jiraan suuxdinta.
- ay qabaan dhibaatooyin kale oo caafimaad oo badan oo laga yaabo inay qalliinka iyo/ama soo kabashada ka dhigaan mid adag ama khatar ah
- oo ay ku tiirsan yihiin maandooriyaha ama khamriga
- ma aadan raacayaan qorshahaaga daawaynta hadda (aan waafaqsanayn)
- awoodin in ay raacdo nidaam caafimaad oo adag oo loo baahan yahay ka-tallaalidda ka dib

- leeyihiin jirka index mass 35 ama ka badan
- ay qabaan jirro maskaxeed oo aan degganayn
- aan lahayn nidaam taageero bulsho oo ku filan
- aan haysan caymis ku filan/ila dhaqaale oo ay ku dabooshaan kharashaadka la filayo tallaalidda ka dib.

## **Baaritaano**

Tijaabooyinka aad u baahan tahay waxay ku salaysan yihiin da'daada, jinsigaaga iyo taariikhdaada caafimaad. Raac liiska hubinta ee aad ka heshay isku-duwahaaga tallaalka. Tusaalooyinka imtixaannada baarista waa:

- mammogram (haweenka 40 jir iyo ka weyn)
- Baaritaanka Pap smear iyo miskaha (haweenka, oo ku salaysan tala bixiyaha daryeelka aasaasi-ga ah)
- PSA (ragga da'doodu tahay 50 iyo ka weyn)
- colonoscopy (ragga iyo dumarka da'doodu tahay 50 iyo ka weyn)
- baaritaanka ilkaha iyo nadiifinta (ragga iyo dumarka, da' kasta)
- baaritaanka maqaarka Mantoux (qaaxada): 2dii sanaba mar.

Kuwa kore waa tilmaamo guud. Talooyinkaagu way ka duwanaa karaan Isku duwahaaga ayaa kuu sheegi doona imtixaanada aad u baahan tahay.

## **Tallaalo**

Waxaad sidoo kale u baahan doontaa inaad cusboonaysiiso tallaaladaada si ay kaagga caawiso hoos u dhigida khatarta ah inaad qaaddo qaar ka mid ah caabuqyada. Tusaalooyinka waa:

- tallaalka hargabka: sanad walba
- Pneumovax®: joogto u ah 5 sano kasta
- Prevnar®: hal mar qiyaas
- teetanada/diphtheria/pertussis (Tdap): 10kii sanaba mar.
- hepatitis(cagaarshow) B series: badanaa loo baahdo hal mar kaliya
- Shingrix®: 2 irbadood isku xigto
- tallaalo dheeraad ah sida lagu taliyey.

La hadal isku-duwahaaga haddii aad su'aalo qabto.

## Baaritaan qaas u ah tallaalida

Marka lagu daro baaritaanada iyo tallaalada, waxaad u baahan doontaa baaritaanno qaas ah oo loogu talagalay tallaalidda. Waxaa lagu qaban doonaa balan baaritaanadaani wa Isbitaalka Abbott Northwestern Hospital.

Tusaalooyinka baaritaanada aad u baahan karto waa:

- baaritaanka cadaadiska wadnaha ama echocardiogram kaas oo ah codka wadnaha oo lasawiro markaad xiiqsantahay
- Raajada xabadka
- CT xabadka
- CT uur ku jirta ama miskaha
- shaybaarada u gaarka ah u tallaalidda (hoos ka'arag macluumaad dheeraada)
- talabixin qaliin
- talabixin cunto
- talabixin shaqaalaha bulshada.

## Shaqada shaybaarka

Waxaa jira baaritaanno shaybaar badan oo aad u baahan doonto ku waas oo gaar ah iyo kuwo qaa-sahaan u ah tallaalidda. Baaritaanadaani waxay caawiyaan go'aaminta DNA-da iyo deeq-bixiyeyaasha ku habboon iyo sidoo kale macluumaadka kale ee muhiimka ah ee tallaalidda.

## nooca Dhiigga

Kani waa tijaabada ugu horaysa ee lagu go'aamiyo haddii deeq-bixiyuha iswaafaqsantihiin adiga.mar walba uma baahnid inaad diigiinu is ku nooc noqodaan sida deeq bixiyaha laakiin waxaad u baahan tahay inaad la jaan qaado. isaga Rh factor (+ ama -) dhib kuma laha kelyaha la tallaal.

(ABO Waafaqsanaan)	
Noocca Dhiiggaaga	Noocyada dhiigga oo aad ka aqbali karto kelyaha
O	O
A	A ama O
B	B ama O
AB	A, B, AB ama O

## **Noocyanta unugyada**

Baaritaanka dhiigani wuxu go'aaminayaa calaamadaha hidde-sideyaashaada ee loog yaqaan antigens Jirkaagu wuxuu u yaqaanaa antigens-kaaga sida adiga, ama naftaada. Jirkaagu wuxuu u arkaa kuugu deeqaha antigens kiisa inay yihiin shisheeye ama mid aan naftaad ahayn.

Jawaabta dabiiciga ah ee jidhkaaga ayaa ah inuu la dagaallamo antigens kaas aan kamid ahayn naftaada. Kan waxaa loo yaqaan diidmo.

Qof kasta wuxuu leeyahay antigens badan laakiin waxaa jira 6 antigens oo muhiim ah oo loogu tala-galay tallaallidda. Lasiye kasta iyo ku-deeqe kasta oo suurtagal ah ayaa la hubin doona antigen-kooda taas oo qayb ka ah qiimaynta. Kani waxuu cawinaayaa go'aaminta haddii ku-deeqaha iman kara uu la jaanqaadi karo qaataha.

## **Heerarka difaaca jirka**

Unugyada difaaca jirka waa qayb ka mid ah habka difaacaaga ee kobcin kara ka dib soo-gaadhista DNA qof kale. Haddii lagugu shubay dhiig, hadda kahor lagugu tallaalay ama aad uur yeelatay, waxaa laga yaabaa innay koreen unugyadaada difaaca jirka.

Unugyada difaaca jirka waxay fiiriyaan soo-gaadhista soo noqnoqda ee DNA-da ajnabiga ah waxayna si degdeg ah u weeraraan haddii ay la kulmaan.

Haddii aad leedahay unugyada difaaca jirka ee antigen-ka ku-deeqahaaga, waxaa laga yaabaa inaad kelli ka helin ku-deeqahaas. Haddii aad leedahay unugyada difaaca jirka, isku-duwahaaga ku-tallaallidda ayaa ku siin doona macluumaad dheeraad ah iyo sida ay saameyn ugu yeelan karto ku-tallaalliddaada.

## **Iswaafaji**

Tijaabada dhiigani waxay isku daraysaa dhiigaaga iyo dhiig ka yimid ku-deeqaha suurtagalnimadiisa si loo eego haddii dhiigaagu ka falceliyo dhiiga ku deeqaha.

- Haddii dhiiggaagu aanu ka falcelin dhiigga ku-deeqaha, baaritaanku waa taban. Tani waxay ka dhigan tahay inaad heli karto kelyaha ku-deeqaha.
- Haddii dhiiggaagu uu ka falceliyo dhiigga ku-deeqaha, waa wax wanaagsan. Tani waxay ka dhigan tahay inaad heli karin kelyaha ku-deeqaha.

## **Soo koobid**

Marka baaritaannadaada la sameeyo, iskuduwahaaga tallaalka ayaa dib u eegi doona natiijooyinka kooxdaada tallaalidda. Haddii dhammaan baarista la sameeyo oo ku tallaaliddu ay kuu tahay ikhtiyaar badbaado leh, waxaa lagugu dari doonaa liiska sugitaanka deeq bixiyayaasha ee dhintay, xitaa haddii aad leedahay nolol suurtagal ah.

Haddii aad leedahay deeqbixiye nool oo horay loo ansixiyay, qalliin ayaa laga yaabaa in la qorsheeyo.

Haddii baaritaan dheeri ah loo baahdo ama ay jiraan walaac ah in ku-tallaalidda aysan ahayn ikhtiyaar badbaado leh oo adiga kugu habboon, isku-duwahaaga ayaa tan kaala hadli doona.

Haddii wakhti kasta inta lagu jiro qiimaynta aad hayso su'aalo, la xidhiidh isku-duwahaaga tallaalidda.





# Codobka 4: noocyada ku-deeqayaasha

## Ku-deeqayaasha Nool

Ku-deeqaha nool waxa uu noqon karaa qof kasta oo asagoorajaynaya horay iskeena si loo qiimeeyo suurtagalnimada kuddeeqitaanka. Tani waxay noqon kartaa qoyska mid kamid ah, saaxiib ama qof kale oo aad taqaanid. Mararka qaarkood dadku waxay kelyaha ka qaadaan deeq-bixiye aysan garanayn ka dib markay soo dhigaan baraha bulshada ama ay helaan sheekadooda.

Ku-deeqaha suurtagalka ah wuxuu yeelan doonaa baaritaanno badan iyo la-talin si loo hubiyo inay caafimaad qabaan oo ku filan inay ku deeqaan kelyaha iyo in ku-deeqidda ay u tahay ikhtiyaar bad-baado leh.

- Gudaha Dalka Maraykanka, waa sharci darro in la iibsado ama la iibiyo kelyaha. Ku-deeqayaashu waaqasab inay horay iskaanaan iyagoo rajaynaaya magdhow dhaqaala la'aan ah.
- Faa'iidooyinka laga helo Ku-deeqaha nool kelyihiisa waxaa ka mid ah:
  - waqti gaaban oo aad sugto tallaallidda
  - kalyaha oo caadiyan markiiba horay ka shaqeeye
  - kalida oo caadiyan shaqeeya in kabadan kalida ka timid ku-deeqaha geeriyooday
  - awoodda qorshaynta qalliinka
  - Waxaa laga yaabaa inaad awooddo inaad ka fogaato inaad bilowdo sifeynta haddii aadan weli bilaabin.

## Ku-deeqayaasha Geeriyooday(Liiska sugitaanka)

- Marka lagu ogolaado inaad musharrax tahay, magacaaga waxa lagu qori doonaa liiska sugitaanka ee dalka oo dhan kali ka'imaanaysa qof dhawaan dhintay.
  - Celceliska wakhtiga sugitaanku-deeqaha noocaan ah waa 5 ilaa 8 sano.
- Marka kali la soobandhigo katimid ku-deeqe dhintay, isku-duwaha tallaallidda iyo dhakhtarka qalliinka ayaa dib u eegi doona macluumaadka ku-deeqaha iyo heerka aad hadda joogto si loo go'aamiyo haddii kalidu ku habboon tahay in lagugu tallaallo. Haddii dhakhtarku u maleeyo inay tahay siin wanaagsan, isku-duwaha ayaa ku soo wici doona wakhti kasta maalintii iyo habeenkii si uu ugala hadlo oo ku siiyo tilmaamo.

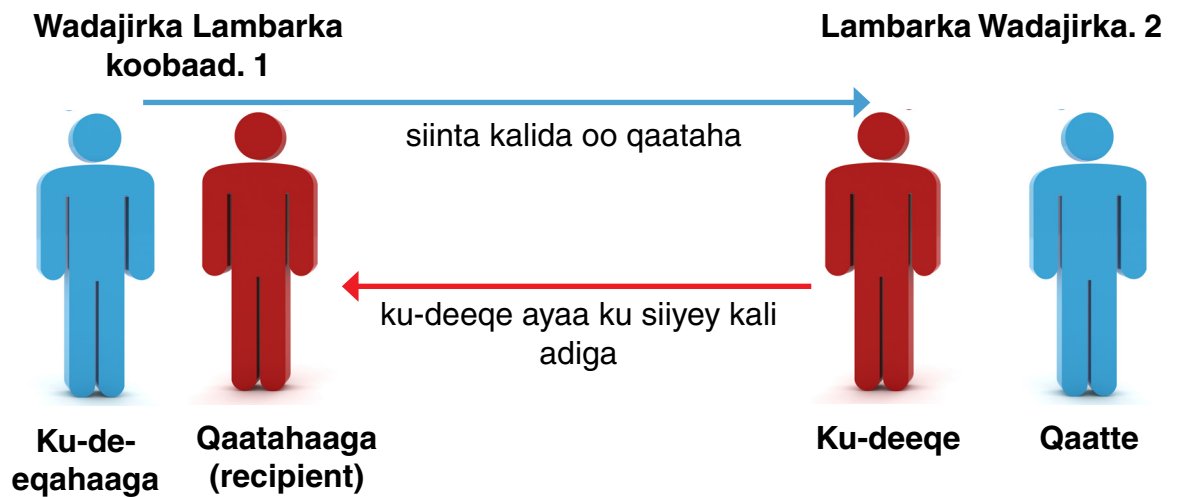
- Waxayqaadan kartaa wakhti in kelidu shaqeyso ka dib tallaalidda; tan waxa loo yaqaan shaqada tallaal-ka oo daahday. Daahitaaka shaqada ku tallaalidda waxay ku badan tahay kelyaha ka yimaada ku-deeqayaasha dhintay. Inta lagu jiro wakhtigan, waxa laga yaabaa inaad u baahato sifaynta ilaa kelyuhu si fiican u shaqaynayaan.

## Barnaamijka Isdhaafsiga Lamaanaha

Haddii aad leedahay ku-deeqe nool oo aan kula janqaadi karin adiga, adiga iyo ku-deeqahaaga waxaad iska qori kartaan Barnaamijka Isku-beddelka Wadajirka.

barnaamijkani waxa uu isku dayaa in uu ka dhex helo ku wa'iskudhigma dadka ay ku-deeqayaashoodu aanay u dhigmin iyaga laakiin laga yaabo in ay la mid noqdaan qof kale oo haysta Ku-deeqe nool. Haddii ay jirto mid'u' dhiganta, ku-deeqahaaga wuxuu u gu deeqi doonaa qaataha kale sidaas oo kale ku-deeqihiisa qofkaas wuxuu kuu gu deeqi doonaa adiga.

Isku-duwahaaga tallaalidda ayaa ku siin kara macluumaad dheeraad ah.



# Cutubka 5: Qalliinka Tallaalidda

## Ku-deeqaha Nool

Marka adiga iyo ku-deeqahaagu dhammeysataan qiimaynta oo la go'aamiyo in ku-tallaaliddu ay tahay doorasho a'minah labadiinaba, waxa lamudaynayaa balantii qalliinka wakhti ugu fiican oo u shaqaynaya adiga iyo ku-deeqahaaga.

Qiyaastii 1 toddobaad ka hor qalliinka, adiga iyo ku-deeqahaaga waxa lagu ballansan yahay booqasho qalliin ka hor ah oo lagu sameeyo Abbott Northwestern Hospital. Booqashadan, waxaad sameyn doontaa:

- dhiig lagaa qaaday
- raajo laabta ha laga qaado
- ha laga qaado EKG
- arag dhakhtarka qalliinka
- ha la gaaqaado baaritaan jidh'ahaaneed iyo mid taariiqeedba
- hel tilmaamo si aad isugu diyaariso qalliinka (ay ku jirto wakhtiga imaatinka isbitaalka, daawooyinka aad qaadanayso qalliinka ka hor, iyo goorta aa joojinayso cunista iyo cabitaanka qalliinka ka hor).

## Ku-deeqaha Geeriyooday

Waxaad u baahan doontaa inaad hesho dhammaan baaritaanada kor ku xusan laakiin ma awoodi doon-tid inaad qorsheysato booqasho qalliin ka hor ah sababtoo ah lama yaqaan wakhti ka hor marka deeq bixiye la heli karo.

Marka kelli laga helo liiska sugitaanka, isku-duwaha ku-tallaalidda ayaa ku soo wici doona tilmaamo. Wicitaanku wuxuu iman karaa wakhti kasta oo habeen iyo maalin ah.

Haddii isku-duwaha ku-tallaalidda aanu ku soo gaadhi karin 1 saac gudahood, waxa laga yaabaa in lagu diido bixinta kelyaha. Xeerarkan waxa dejiyey Isku-xidhka Isku-xidhka Xubnaha Wadaagga (UNOS) si ay sida ugu habboon uga faa'iidaystaan kelyaha la heli karo. Shaqaalaha Abbott Northwestern Hospital waxba kama badalikaraan sharcigan.

Si loo hubiyo in isku-duwaha ku-tallaalidda uu ku soo gaadhi karo wakhti kasta:

- Sii isku-duwahaaga lambarada taleefankaaga hadda. (Tani waxa ku jira dadka aad ku leedahay liiska xidhiidhkaaga.)
- Hayso taleefankaaga mar walba.
- Hubi in taleefankaaga in uu dabaysanyahay
- Ha ku xidhin teleefankaaga gacantaqaab aamusan ama gariir habeenkii
- Hubi inaad u sheegto qoyska iyo saaxiibada haddii aad u liis garaysay xiriir kale. Waxay u baa-han yihiin inay ogaadaan inay ka jawaabaan taleefankooda habeen iyo maalinba.
- Haddii aadan aqoonsan lambarka ku qoran aqoonsiga soo wacaha, fadlan ka jawaab.
- telefoonka; waxa laga yaabaa inay tahay xidhiidhiye soo waca.
- Haddi isuduwaha kaa tago fariin, raac tilmaamaha si aad degdeg ugu soo celiso wacitaanka.

## Tallaalidda Qalliinkeeda

### Qalliinka Kahor

- Markaad u imaato qalliinka, waxaa lagu geyn doonaa Xarunta Daryeelka qalliinka kahor si aad isugu diyaariso.
- Haddii aad qaadanayso kelli ku-deeqaha kaas dhintay, waxa laga yaabaa in qol lagu seexiyo inta diyaargarowgii u dambeeyay la samaynayo. Mar haddii kiis kastaa ka duwan yahay, isku-duwaha ayaa ku siin doona tilmaamo ku saabsan xaaladdaada.
- Waxaad la kulmi doontaa xubnaha kooxdaada qalliinka, waxaad la kulmi doontaa dhakhtarka qalliinka iyo la kulmi doontaa isku-duwaha. Waxaad heli doontaa fursad aad ku waydiiso su'aalo qalliinka ka hor.
- Markaad diyaar u tahay qalliinka, waxaa lagu siin doonaa suuxdin guud si ay kuu seexato.
- Waxaa afkaaga lagaa gelin doonaa tuubo neefsashada si ay kaaga caawiso inaad neefsato markaad suuxdinta ku jirto.
- Waxa ku gu jiritoonta tuubbada kateeterka si ay kaadi haystaada kaadida uga soo saarto. Kateetarka ayaa meesha ku jiri doona 3 ilaa 4 maalmood qalitaanka ka dib.
- Kooxda qalliinka ayaa nadiifin doona oo u diyaarin doona calooshaada hoose qalliinka isu diyaarinta beddelka.

## **Inta lagu jiro qaliinka**

- Jeexitaan ayaa lagu samayn doonaa calooshaada meesheeda hoose. Jeexitaanku wuxuu ahaan doonaa ilaa 6 ilaa 8 inji.
- Kelida waxaa la gelin doonaa calooshaada meesheeda hoose ee dhinaca midigta ah ama bidixda ah midkood.
- Dhakhtarka qaliinka ayaa isticmaali doona xididdada dhiigga ee lugahaaga si uu u siiyo socodka dhiigga kelyaha la tallaalay.
- Kaadi-mareenka ayaa lagu xiri doonaa kaadiheysta.
- Stent (tuubo yar oo dabacsan) ayaa la galin doonaa kaadi mareenka si ay u caawiso in lagu bogsado meeshan. stent-ka waxaa la soo saari doonaa qiyaastii 3 ilaa 6 toddobaad qalitaanka ka dib.
- Marka kelida cusub meesha la galiyo, dhakhtarka qalliinka ayaa xidhi doona meesha la jeexay.
- Waxaad tagi doontaa qolka soo kabashada halkaas oo aad ka soo toosi doonto suuxinta.
- Qolka soo kabashada, waxaad yeelan doontaa ultrasoundka kalida lagugu tallaalay si loo hubiyo socodka dhiigga.
- Dhakhtarkaaga qaliinka ayaa siin doona qoyskaaga ama saaxiibadaa war cusub.
- Ka dib wakhtigaaga qolka soo kabashada, waxaad tagi doontaa sagxad halkaas oo kalkaaliyayaal lagu tababaray inay daryeelaan dadka qalliinka tallaalka lagu sameeyay.
- Marka aad degto qolkaaga, qoyskaaga iyo saaxiibadaa way ku soo booqan karaan.
- Waxa laga yaabaa inaad u baahato joogitaan gaaban oo aad ku jirto qaybta daryeelka degdega ah ka hor inta aanad qolkaaga tagin Tani waa naadir waxayna badanaa tahay waqti gaaban.
- You may need a short stay in the Intensive Care Unit before going to your room. This is rare and is usually for a short time.

## **Qalliinka Kadib (isbitaalka gudihiisa)**

- Waxaa laga yaabaa inaad dareento daal. Tani waa jawaabta jidhkaaga ee suuxinta.
- Waxaad ka dareemidoonta haxanuun meesha la jeexay. waxaa lagu siin doonaa daawo xanuun baabi'iyeh ah say kaaga caawiso yaraynta Xuunka.
- Kalkaalisadaadu waxay ka caawin doontaa fadhiga kursiga iyo socodka. Waxaa lagugu dhiirigelin doonaa inaad si dhakhso ah u socotid qalliinka ka dib iyo inta badan si aad uga caawiso soo kabashada.

- Kalkaalisadaadu waxay ku tusi doontaa sida loo qufaco iyo neefsiga qododa dheer.
- lugahaaga waxaad ku xidhan doontaa cube qaas ah cadaadiska si ay kuu caawiyaan inay hortagaamxinjiroobidda dhiiga.
- Waxaad gacanta ama cududda ku yeelan doontaa 1 ama 2 xadhkaha xididka (IV) si aad u hesho daawooyin iyo dareerayaal.
- Kooxdaada daryeelka caafimaadka ayaa hubin doona tuubada kaadiheystaada si ay u arkaan in-ta kaadi ah ee aad sameyneyso. Tani waxay ka caawinaysaa takhaatiirta iyo kalkaaliyayaasha inay ogaadaan sida wanaagsan ee kelyahaagu u shaqeeyaan.
- Waxaa lagugu xidhi doonaa qalabka lagu ilaaliyo wadnaha si aad u daawato isbedel kasta oo ku yimaada garaaca wadnahaaga ama laxankiisga.
- Isku-duwaha ku-tallaalidda ayaa ku arki doona maalin kasta si ay kuu siiso waxbarasho.
  - Waxay ku bari doonaan daawooyinkaaga, dhibaatooyinka suurtoogalka ah, sida aad naftaada ugu daryeeli lahayd guriga, qorsheynta ka saarida Ibitaalka, iyo dabagalka rugta caafimaadka.

### **Qalliinka kadib (guriga)**

Marka lagubixitiminaayo, waxaad heli doontaa wadiiqooyin daryeelka-nafeed oo gaara. Caadiyan:

- Ha wadin gari ilaa aad dhammayso qaadashada daawada xanuunka ee lagu qoray iyo inta meesha lagaa jeexay ay bogsonayso.
- Ha qaadin wax ka badan 10 rodol ilaa 6 toddobaad oo qalliinka ka dib. Xayiraadaha qaadista ayaa looga hadli doonaa rugta caafimaadka ee tallaalidda kadib.
- Safarka laguma talinayo todobada bilood ee ugu horeeya.
- Ilaali dhammaan ballamaha rugaha caafimaadka iyo shaybaadhka.
- U qaado dawooyinkaaga sidii lagu faray.
- Raac tilmaamaha si aad u daawato calaamadaha iyo dhibaatooyinka saameyn leh iyo la socosho guriga ah.
- Jooji dhaqdhaqaaq kasta oo xanuunka keenaaya.
- Ogow cidda aad wacayso iyo goorta aad wacayso wixii su'aalo ah ama walaac ah.

# Cutubka 6:Tallaalida Daawooyinkeeda

## Warbixin Guud

Jawaabta dabiiciga ah ee jidhkaaga ayaa ah inaad la dagaallanto kelidaada cusub. Kan waxaa loo yaqaan diidmo. Si aad isku daydo in aad jidhkaaga uga ilaaliso in uu diido kelidaada cusub, waxa aad u baa-hantahay in aad qaadato dawooyinka lidka-diidmada ah, oo sidoo kale loo yaqaanno difaac difaac, ilaa inta ay kelidaadu shaqaynayso.

Iskuduwahaaga iyo kalkaaliyayaashaadu waxay bilaabi doonaan inay ku baraan daawooyinkaaga markaad isbitaalka ku jirto. Waxaad sii wadi doontaa inaad barato daawooyinkaaga ballamaha rugta tallaalka ka dib.

Haddii aad qabto wax su'aalo ah oo ku saabsan daawooyinkaaga, weydii isku-duwaha tallaalka, dhakh-tarka nephrologist ama dhakhtarka qalliinka.

Markaad diyaar u tahay inaad guriga tagto, isku-duwaha ayaa kaa caawin doona inaad daawooyinkaaga ku dhejiso sanduuqa kiniinka ilaa ballantaada ugu horreysa ee rugta caafimaadka.

Kalkaaliyaasha ku sugan Rugta Ku-tallaalidda ayaa kaa caawin doona daawooyinkaaga ilaa aad kaligaa u habayn karto. Xubin qoys ama saaxiib ayaa wax ku baran kara oo kugu caawin kara guriga.

### Xog Muhiim ah

- Mar walba ka xaqiiji dhakhtarkaaga kelyaha kahor intaadan qaadan wax daawooyin ah oo kale. Tan waxa ku jira daawooyinka takhaatiirta kale, walxaha aan dhakhtarku qorin oo laga gato farmashiyaha iska faalihiisa, fiitamiinnada, walxaha dabiiciga ah ama daawo dhaqameedyo ama dawooyinka.

Qaar ka mid ah dawooyinka lalama qaadan karo daawooyinkaaga tallaalidda. Qaadashadoodu waxay dhaawici kartaa kelidii la tallaalay.

- Ha is ka beddelin wax ka mid ah daawooyinkaaga adiga kaliya. Haddii aad u malaynayso in ay waxyeelo kugu saameynayso daawada, wac xarunta Tallaalida.



# Tallaalidda Daawooyinkeeda iyo Saamaynta Suurtagalka ah

Waxaad qaadan doontaa isku darka daawooyinka diidmada lidka ku ah.

Qaar ka mid ah kuwan waxaa lagugu siinayaa lamarinaayo faleebbadaada isla markiiba qaliinka ka dib iyo qaarna waa kaniiniyo aad hal mar sii wadato. guriga aad tagtid

Daawooyinka intooda badani waxay leeyihiin waxyeelooyin. Qaar ka mid ah waxyeelooyinka caadiga ah ayaa ku taxan dawo kasta.

## ❑ Prednisone

- Prednisone waa steroid loo isticmaalo dawo ka hortagga diidmada.
- Waxaad heli doontaa 2da qiyaasood ee ugu horreeya khadka faleebbahaaga. Intaa ka dib, waxa aad markaas ku heli doontaa qiyaastaada kiniiniga.
- Isku-duwahaaga ama dhakhtarkaaga ayaa kuu sheegi doona inta aad u baahan tahay inaad qaadato prednisone. Haddii aad qaadanayso waqti dheer, waxaad raaci doontaa jadwal taper ah. Isku-duwaha ayaa kuu sharxi doona cajaladdaada.
- Waxyeellooyinka suurtagalka ah waa:
  - rabitaanka cuntada iyo miisaanka oo kordha
  - dheefshiidka
  - niyadda oo isbedelaya
  - cadaadiska dhiigga oo kordha, kolestaroolka iyo gulukooska
  - bararka wejiga, cagaha ama anqawiyada.

## ❑ Tacrolimus (Envarsus® ama Prograf®)

- Tacrolimus waa dawo ka-hortagga diidmada.
- Tacrolimus waxaa lagu bilaabi doonaa inta aad isbitaalka ku jirto.
- Waxaa lagu hubin doonaa heerka si loo hubiyo qiyaasta saxda ah.
- Waxyeellooyinka suurtagalka ah waa:
  - yallaalugo am matag
  - gariir (gariir)
  - Luminta timaha

- cadaadiska dhiigga ee sareeya
  - korodhka heerarka gulukooska dhiigga.
- Mycophenolate mofetil (Cellcept® ama Myfortic®)**
- Mycophenolate waa dawo ka hortagga diidmada.
  - Mycophenolate waxaa la bilaabi doonaa markaad isbitaalka ku jirto.
  - Waxyeellooyinka suurtagalka ah waa:
    - unugyada dhiigga cad cad oo hooseeya iyo hemoglobin
    - lalabo, matag iyo shuban.
- Thymoglobulin**
- Thymoglobulin waa daawada ka hortagga diidmada. Waxaad heli doontaa 4da qiyaasood ee ugu horreeya khadka faleebbahaaga.
  - Waxyeellooyinka suurtagalka ah waa:
    - calaamadaha hargabka oo kale
    - Tirada unugyada dhiiga cad oo hooseeya iyo tirada platelet
    - falcelinta xasaasiyadda.
- Basilixumab (Simulect®)**
- Basilixumab waa daawo diidmo ah. Waxaad ka heli doontaa 2 qiyaasood khadka faleebbahaaga.
  - Inta badan ma jiraan wax saameyn ah.

## Daawooyinka Ka Hortagga ah

Waxaad qaadan doontaa dhowr daawo oo ka hortag ah ka dib tallaaalka. Waxaad dawoo yinkan qaadan 2 ilaa 6 miod. Waxaad qaadan kartaa dhammaan ama qaar ka mid ah kuwan:

- Antibiyootiga si ay uga hortagto qaar ka mid ah caabuqyada caadiga ah ee ay keento bakteer-iyada
- antifungal si ay uga hortagto caabuq caadi ah oo uu keeno fungi (khamiir)
- antiviral si uu uga hortago caabuqa caadiga ah ee uu keeno fayrasku
- daawo kaa caawinaysa yaraynta aashitada caloosha iyo ka hortagga boogaha
- daawooyin kaa caawinaya ka hortagga calool-istaagga.

## Daawooyin Kale

Waxaa laga yaabaa inaad u baahato daawooyin aad u qaadato arrimo kale oo caafimaad. Tusaale ahaan, waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad qaadato daawo si aad u xakamayso cadaadiska dhi-iggaaga, kolestaroolkaaga ama gulukoosta dhiiggaaga.

Ku-tallaalidda kelida ma daaweyso arrimahaas caafimaadka marka waxaad u baahan doontaa inaad qaadato daawooyin si aad u xakameyso.

# Cutubka 7: Ballamaha La-socodka Bukaansocodka iyo Shaybaarada

## U diyaargarowga Rugta Ku-tallaalidda

Marka aad u diyaar garoowdo inaad guriga aado ood isbitaalka ka baxdid talaalida kadib qaliinka, isku-duwahaga ayaa ku siindoona macluumaad ku saabsan balantaada dabagalka ugu horaysa.

Booqashadaada dabagalka ah ee ugu horeysa, kalkaaliyaasha bukaan-socodka ku-tallaalidda ayaa ku siin doona tilmaamo ku saabsan booqashooyinka rugaha mustaqbalka. Guud ahaan, waxaad filan kartaa inaad tagto rugta caafimaadka 3 jeer usbuucii dhowrka toddobaad ee ugu horreeya ka dib tallaalka. Jadwalkaagu wuu isbedeli karaa iyadoo lagu salaynayo baahiyahaaga.

Dhammaan booqashooyinka daba-galka ah iyo hubinta shaybaadhku waa muhiim. Fadlan ilaali bal-lamaha oo dhan, xattaa haddii aad caafimaad qabto. Haddii jirkaagu diido kelyaha, calaamadda ugu hor-reysa waxay u badan tahay in laga helo natiijooyinka shaybaarkaaga. marka aad dareentid caafimaad daro, diidmadu waxay noqon kartaa mid daran oo ay adagtahay in la daweeyo.

Tallaalidda Waqtiga Kadam-beeya	Tallaalidda Waqtiga Kadam-beeyaTiro booqashooyin ah oo rugta caafimaad ka ah, Qaadista dhii-ga ama Labadaba
sii daynta ilaa 4 toddobaad	2 illaa 3 waqti toddobaadkii
4 illaa 12 toddobaadba	1 illaa 2 jeer toddobaadkii
3 illaa 6 bilood	1 waqti toddobaadkii illaa 1 waqti labadii toddobaadba
6 illaa 12 bilood	1 waqti bishii
1 illaa 2 sano	2 bilood mar
kabadan laba sano	3 bilood mar

Waqti ka dib, ballamaha rugtaada waxay noqon doonaan kuwo fidsan oo aan badnayn. Waa muhiim inaad raacdo jadwalkaaga shaybaadhka. Soo wac isku-duwahaaa talaalida hadii aadan hubin inaad u baahantahay dhiig qaadis.



# Cutubka 8: Tixgelinta Hab-nololeedka Qalliinka Kadib

## Tilmaamo

Waxaad heli doontaa macluumaad ku saabsan waxyaalaha aad samayn karto ama aadan samayn karin qalliinka kadib. Tan soo socota waa macluumaad guud.

### ❑ Waxqabadka

- Hab raacaaga xadaydayn wax qaadis.
- Soco in kastoo aad awoodid.
- Kordhi dhaqdhaqaaqaaga jireed inta aad awooddo.
- Haddii aanad jimicsiga u baran, kala hadal bixiyahaaga daryeelka aasaasiga ah sida aad si badbaado leh u bilaabi lahayd mar alla markii dhakhtarkaaga dhakhtarkaaga keliyu uu sheego waa caadi in la bilaabo.

### ❑ Ku laabashada shaqada

- Waa inaad ku soo laaban kartaa shaqada 6 ilaa 8 toddobaad qalliinka ka dib. Tani waxay kuxirantahay waxaad sameyso, sida soo kab sashadaadu u socoto iyo waxa uu filayo cida aad u shaqayso.
- Haddii aad dhibaato kala kulanto qalliinka ka dib, ku soo laabashadaada shaqada ayaa laga yaa-baa inay dib u dhacdo.
- Haddii aad heshay dheefaha naafada sababta oo ah kelyaha oo shaqayn waayay, waxaa laga yaabaa inaad u qalmin naafo ka dib tallaalka. Haddii ay jiraan su'aalo ku saabsan tan, la hadal adeegahaaga bulshadakahor qalliinka tallaalka.

### ❑ Cuntada

- Waxaad la kulmi doontaa dhakhtarka cuntada ka hor inta aadan ka bixin isbitaalka.
- Marka kelidaadu shaqeeyso, baahidaada cuntadu way isbedeli doontaa. Isku-duwaha ku-tallaalka ayaa kaala hadli doona baahiyahaaga ku saabsan ballantaada rugta caafimaadka.
- Haddii aad u baahan tahay inaad raacdo nooc kale oo cunto ah (sida sonkorowga ama caafimaadka wadnaha), waxaad weli u baahan doontaa inaad raacdo. tilmaamahaas.

### ❑ Socdaalka

- Ha socdaalin Dhowrka bilood ee ugu horaysa qaliinka ka dib’.
- Had iyo jeer hayso qiyaas dheeraad ah oo daawooyinkaaga ah. Markaad socdaalayso haddii ay dhacdo in aad daahdo ama aad seegto diyaarad, tareen ama bas.
- Hayso liiska daawooyinka hadda jira.
- Hayso teleefonka lambarka farmashiyaystahaaga
- Had iyo jeer ku xarayso daawoyinkaga gudaha boorsadaqaadashada markaad duulayso.
- Dhaq gacmahaaga si joogto ah ama isticmaal gacmo nadiifiye dhareerlaha ah si aad uga hortag-to caabuq.
- Haddii aad u socdaalayso dabada, waxaa laga yaabaa taxadar dheeraad ah in loo baahdo.

### ❑ dhaqdhaqaaq Galmada

- Qalliinka Kadib waxaad yeelan doontaa tabar badan iyo dareen kaffiican. Waad awoodaa in aad siiwadato dhaqdhaqaaqaaga galmo marka meeshaadi la jeexay ay bogsooto oo aad dareento caadi
- Haweenka: Haddii aad qorsheeneeyso uur tallaalidda kadib, marka hore kala hadal dhakh-tarkaaga kelyaha. Qaar kamid ah tallaalidda daawooyinkeeda ilmaha uur-jiifkaa waxay u keeni karaan dhibaato.
- Ragga: Kala hadal dhakhtarkaaga kelyaha kahor inta aadan aabbe u noqon ilmo.

### ❑ Xiriirada qoyska

- Kelida oo xumaada iyo ku-tallaalidda waxay culays saari karaan qoyskaaga.
- Kala hadal adeegahaaga bulshada haddii adiga ama xubin qoyska ka mid ah aad rabtan inaad wax ka baratan agabyada kaa caawin kara walaacaan.

# Cutubka 9: Tixgelinta Maaliyadeed iyo Caymiska

## Caymiska

Waa muhiim inaad hubiso faa'iidooyinka caymiskaaga ka hor tallaalka. Haddii aadan fahmin dheefahaa-ga, wac shirkaddaada caymiska. Ka eeg xaashida shaqada ee buug-yarahan gadaashiisa si aad u hesho su'aalo aad ku waydiiso iyo sida waangeliyo wicitaanadaada.

### ■ Waydii caymis bixiyahaaga:

- sixaqiiqa ah waxa nadaamkaagu daboolaayo
- waxa aad bixinayso, waxa lagaa jarayo, iyo kharashaadkaaga jeebka ka baxsan ayaa noqon doona
- haddii aad u baahantahay Inaad hesho dalab ka yimaada bixiyahaaga daryeelka aa-saasiga
- haddii iyo markii aad u baahato inaad wacdo shirkada caymiskaaga (sida marka aad galayso isbitaalka qalliinka dartiis).

### ■ Shaqaalahaaga bulshada ama takhasuslaha way kaa caawin karaan lashaqaynta caymis bixiyahaaga.

## Xog Muhiim ah

Haddii caymiskaaga isbeddelo, waxaad u baahan tahay inaad wacdo isku-duwahaaga tallaalka. Shirka-daha caymiska iyo heshiisyadu waxay ku leeyihiin faa'iidooyin kala duwan isbitaallada kala duwan.

Haddii caymiskaaga isbeddelo, waxaa laga yaabaa in aadan ku yeelan faa'iidooyinka tallaalka Abbott Northwestern. Waa muhiim in tan la ogaado ka hor inta aadan helin tallaalka kelyaha. Kharash kasta oo aan caymisku daboolin waa masuuliyada bukaanka caymis kasta heshiisyadiisa.



# Medicare

Haddii aad qabtid cudurka kelyaha ee marxaladda dhamaadka, Medicare ayaa bixin doona ku-tallaalidda kelyaha iyo sifeynta. Waxaad xaq u leedahay Medicare iyada oo aan loo eegin da'daada haddii aad u baahan tahay ku-tallaalidda ama sifeyn.

Si aad ugu qalanto Medicare Qaybta A (caymiska isbitaalka):

- Adiga ama lamaanahaaga waa qasab inaad ka shaqeysen qaddarka wakhtiga loo xadeeyey ee soo galaayay Social Security, Guddiga Hawlgabka Tareennada ama shaqaale dawladeed ahaan.
- Adiga, lamaanahaaga ama kugu tiirsanaha cunugaaga aad qaadataan ama aad xaq uleedihiin social security ama lacagta howl gabka tareenka.

Waxaaa kaloo laga yaabaa in aad ku biirto Medicare qaybta B (medical insurance). Tan awgeed, waxaad bixinaysaa khidmad bishii, ama premium. Inta badan adeegyada iyo sahayda ay u baahan yihiin dadka qaba cudurka kelyaha ee heerka dhamaadka ah waxa ay hoos yimaadaan Qaybta B.

Labada qaybood ee Medicare-ka A iyo B waxay daboolaan ku-tallaalidda kelyaha ilaa inta lagu sameeyo xarumaha tallaalalka ee ay ansixisay Medicare.

Haddii aad sidoo kale leedahay caymis gaar ah, Medicare wuxuu noqon doonaa side labaad inta lagu jiro xilliga isuduwidda 30-ka bilood. Tani waxay lamid tahay in caymiskaaga gaarka ah uu bixin doono inta badan ee waqtigan inta lagu guda jiro..

## **Sida la isugu diwaan galiyo Medicareka**

Waxaad iska diiwaan galinkartaa Medicareka xafiiska Social Securityga ee xaafadaada. Xafiiska kuugu dhaw, wac 1-800-772-1213 kal wacaya telefonka la riixo. waxay kuwaydiin doonaan inaad galiso zip code ka dhaaftidna fariin. Shaqaalaha Social Security ka ayaa ku caawin doona hadii aad su'aalo haysid..

# Qiimaha

Talaalid qiimaheedu wuxuu galaa 1 of 3:

## ■ Qiimaynta

- Tani waxaa kujira baaritaanka joogtada iyo talaalada. Kuwaas waxaa lagu samayn karaa bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga. Caymiskaaga baa loo diran doonaa maadaama ay qayb ka yihiin hubinta faydaqabka.
- Tan waxa kale oo ka mid ah baaritaanno qaas ah oo lagu qiimaynayo tallaallidda. Ku waan waxaa lagu sameeyaa Abbott Northwestern. Caymiskaaga waxaa lagu dalaci doonaa ku waan waqtiga ku-tallaalida.

## ■ Qalliinka

Tan waxa ku jira joogitaankaaga cisbitaalka ee ku-tallaalidda iyo kharashka kooxdaada daryeelka caafimaadka.

## ■ Daryeelka kadib

Tan waxaa ku jira daryeel la-socod iyo dawooyinka muddada-dheer.

Haddii aad hayso su'aalo ku saabsan caymiskaaga, wac bixiyaha caymiskaaga, shaqaale bulsho ama khabiir maaliyadeed.

# Ilaalinta Xogta

## **Waxa la sameeyo marka aad wacdo bixiyaha caymiskaaga, Medicare, xafiiska Lambarka Bulshada ama bixiye kasta oo daryeel caafimaad**

Mar kasta oo aad wacdo bixiyaha caymiskaaga, Medicare, Xafiiska Lambarka Wardiyasan ama bixiye kasta oo daryeel caafimaad, samee kuwan soo socda.

- Qor taariikhda iyo wakhtiga wacitaankaaga.
- Qor magaca koowaad iyo kan dambe iyo magaca sharafeedka qofka aad la hadashay.
- Qor warbixin kooban oo ku saabsan wacitaankaaga. Haddii qof ku yiraahdo wax aadan fahmin, codso in lagu celiyo macluumaadka ama si cad loo sheego.

## **Sida loola socdo agabkaaga**

Waxa laga yaabaa in aad ku wareerto cadadka macluumaadka aad hesho marka aad marayso habka tallaallidda. Si lagaaga caawiyo inaad habaysan tahay, waxaa laga yaabaa inaad rabto inaad waraaqahaa-ga ku kaydiso faylal oo aad isticmaasho buug-yaraha oo jeebab leh.

- ku ilaali dhammaan Sharaxaadda Faa'iidooyinka (EOBs) mid kasta oo mid ah bixiyeyaashaada caymiska.
- U gudbi dhammaan biilasha daryeelka caafimaadka adeeg bixiyaha. Waxa laga yaabaa in aad uhayso mid sifaynta, mid bixiyahaaga daryeelka aasaasiga ah iyo mid cusbitaalka.
- ku xafit faylalkaaga si habaysan taariikhda siday isugu xigaan.

# Cutubka 10: Khayraadka

## Webseedyada

Tus macluumaadka aad ka hesho intarneedka isu-duwaha bedelka si aad u hubiso inay sax tahay caafimaad ahaan. Webseedyada lagu kalsoon yahay ee la booqan karo waxaa ka mid ah:

- Allina Health: [allinahealth.org](http://allinahealth.org)
- Aasaaska Kelyaha Qaranka aad ku dhalatay: [kidney.org](http://kidney.org)
- Ikhtiyaarada Noloshaha: [lifeoptions.org](http://lifeoptions.org)
- Shabakadda Iskutagga ee Wadaagista Xubnaha: [unos.org](http://unos.org)
- Barnaamijka Iskaashatada Bukaanka Ku-tallaalidda: [tppp.net](http://tppp.net).

## Jooji Tubaakada Sababta oo ah Qallitaankaaga

### UJooji Tubaakada Qaliinkaaga dartiis

Badeecada tubaakada waxaa kamid ah sigaarka, nikotiinka nidaamka korontada loo isticmaalo (hababka gudbinta nikotiinka elektarooniga ah, waxaa ku jiraan: sigaarka elektarooniga ah), sigaar, tubaakada aan qiiqa lahayn (dhuuq ama calali), shiishad, tubooyin, mid aad duubato, iyo alaabta nikotiinka afka.

Isticmaalka tubaakada waxay kordhisaa khatartaada soo socota inta lagu jiro iyo qaliinka kadibba:

- Dhibaatooyinka wadnaha
- dhibaatooyinka sanabka (complications) sida oo kale kaadimareenka
- caabuqyada lamid kaa caabuqu meesha lagaa qalay (incision)
- xinjirowyada dhiiga
- tartiib u soo raysashada meeshaadi qaliinka
- xanuun dabaqadihiisu ka sarayso iyo dhibaatooyin badan oo kajir xadadidda xanuunka.

Isticmaalka tubaakada ayaa ka ilaalisa ogsijiinta inay gaarto meeshaada qalliinka waxayna kordhin kartaa waqtigaaga soo kabashada.

### Ma Ogtahay?

Waxyaabaha ka sameysan tubaakada waxa ku jira in ka badan 7,000 oo ah kiimikooyin. In ka badan 70 ka mid ah ayaa la og yahay inay sababaan kaansar.

## Xog Muhiim ah

Qiiqa gacanta labaad waxa uu dhaawac badan u geystaa bogsashada sida adigoo sigaar cabbaya.

Haddii aad la nooshahay qof kaas oo sigaarka caba, waydii isaga ama ayadda in ay banaanka ku cabaan ugu yaraan waqti kabashadaada

## Ma Ogtahay?

Usiticmaalidda qalliinkaaga dhiirigelinta joojinta tubaakada waxay kordhisaa heerka guushaada. ee wanaaga iska daaya.

## Faa'iidooyinka joojinta.

- Cilmi-baaristu waxay muujinaysaa in joojinta 4 toddobaad ka hor qalliinka ay yareyn karto dhi-baato kasta qalliinka ka dib ilaa 30 boqolkiiba.
- Dadka joojiya sigaar cabista waxay soo sheegaan inay leeyihiin xakameyn fiican oo xanuunka.
- Jidhkaagu wuxuu si degdeg ah uga jawaabaa joojinta:
  - 8 saacadoodheerka kaarboon moono-oksaydh ee dhiigaaga ayaa hoos ugu soo dhacaya si caadi ah. Heerarka ogsijiinta ee dhiigaaga ayaa kordhisa si caadi ah.
  - 48 saacadood Dhamaadka neerfayaasha waxay bilaabaan inay dib u koraan markale.
  - 2 toddobaad Wareeggaaga ayaa soo roonaada iyo shaqada sambabkaagu wuu kordhaa. (Ilaha :Hay'ada Caafimaadka Aduunka )

## Goorta ay haboontahay inaad joojiso

Fikrad ahaan, waxaa habboon inaad joojiso sida ugu dhakhsaha badan. Cilmi-baaristu waxay muujinaysaa taas:

- saamaynta waxyeelo oo ka'imaata sigaarku waxay bilaabataa inay hoos u dhacdo qiyaas ahaan 12 saacadood ka dib markaad sigaarkii u dabbeeyay cabtay
- ugu yaraan 8 toddobaad oo aan sigaar cabbin ayaa ah habka ugu wanaagsan ee lagu dhimi karo dhibaa-tooyinka kudhawaad hoos u dhac lamid ah hoos u dhacca lamid ah dadka aan sigaarka cabbin.

Kulliyada Dhakhaatiirta Maraykanka waxay ku talinaysaa ugu yaraan 4 toddobaad sigaar la'aan.

Waa inaad isticmaalin tubaakada maalinta qalliinka ilaa 1 todobaad dib qalliinka. Waxaa laga yaabaa in dhakhtarkaagu kuu sheego goorta aad joojinayso qalliinkaaga ka hor.

Haddii aad u Joojiso qalliinka, waxaad labanlaabaysaa fursadda aad uga fogaato sigaarka si wanaagsan. Dad badan ayaa sheegaya in aysan wax damac ah qabin inta ay isbitaalka ku jiraan.

## **Diyaar ma u tihid inaad joojiso? Kafakar inaad ka nasato!**

Haddii joojinta tubaakada ay ku dareensiinayso walwal oo ay u muuqato mid culus, kafakar inaad ka nasasho ama fasax ka qaadata tubaakada isticmaalkeeda.

- Waxaad heli doontaa faa'iidooyinka jireed muddada aanad isticmaalin tubaakada.
- Waxaad hoos u dhigi doontaa halista dhibaatooyinkaaga inta lagu jiro qalliinka iyo weli waxay kordhin doontaa fursadahaaga soo kabashada habboon qalliinka ka dib.

Haddii aad awooddo, daji hadaf aad ku joojinayso tubaakada 1 bil ka dib qalitaankaga. Tani waxay u oggolaanaysaa jidhkaaga inuu si fiican u bogsado qalliinka ka dib.

## **Qaababka loo joojiyo ama looga qaato ka nasashada**

- joogsi degdeg ah (cold turkey)
- daaweynta lagu badelo niikatiinka\* (xanjo, koolada layskudhajiyo Loxenge, ama kan sida neefta)
- Dawooyinka (varenicline iyo Zyban®)
- qoshayaal dabecadeed (sida wicitaanka saaxiibka ama socod aadid)
- kudaaweynta carafta (filfisha madow saliiddeeda)
- kaqaado ka nashasho (vacation) toobaakada xageedda.

Tijaabo kasta oo aad qaadid tubaako la'aan waxay u socotaa inay ku caawiso. Talaabooyinka Yaryar waxay ka wanaagsan hihiin tilaabo la'aan!

**\*Daawaynta bedelka nikotiinka (NRT) waxay ku dhawaad laba jibaar kartaa fursadahaaga inaad si guul leh uga joogsato sigaarada. Si fiican ayey u shaqeysaa haddii aad ku isticmaasho caawinta takhtar ama lataliye. Weydii dhakhtarkaaga wax ku saabsan isticmaalka NRT ku dhawaad wakhtiga qalitaanka. Aad [quitforsurgery.com](http://quitforsurgery.com) si aad wax badan uga barato.**

## Adeegyo

### Allina Health (isbitaal kaaga aad joogaysid)

- Tobacco Intervention Program (Barnaamijka Wax-ka-qabadka Tubaakada) ee cisbitaalka Abbott Northwestern Hospital  
— 612-863-1648
- Tobacco Intervention Program (Barnaamijka Wax-ka-qabadka Tubaakada) ee cisbitalka Mercy Hospital  
— 763-236-8008
- Tobacco Intervention Program (Barnaamijka Wax-ka-qabadka Tubaakada) ee cisbitaalka River Falls Area Hospital:  
— 715-307-6075
- Adeegyada Faragelinta Tubaakada ee Allina Health United Hospital – Hastings Regina Campus  
— 715-307-6075
- \*\*Allina Health United Lung and Sleep Clinic Tobacco Cessation Program (Barnaamijka Joojinta Tubaakada ee Xarunta Sambabka iyo Hurdada)  
— 651-726-6200
- \*\*Penny George™ Institute for Health and Healing (LiveWell Center) (Machadka Caafimaadka iyo Bogsashada) tababaridda wax-ka-qabadka tubaakada  
— 612-863-5178

**\*\*Waxaa laga yaabaa iney kharash kugu tahay. Ka hubi caymis bixiyahaaga.**

### Waxa kale

- Quit Partner  
— 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)  
— [quitpartnermn.com](http://quitpartnermn.com)
- taageerada joojinta tubaakada ee ah internetka  
— [smokefree.gov](http://smokefree.gov)
- Ururka Amerikaanka ee sanbabada / Laynka Joojinta Tubaakada  
— 651-227-8014 ama 1-800-586-4872
- kaalmada dhaqaale Nicotrol® inhaler  
— 1-844-989-PATH (7284)  
— [pfizerrxpathways.com](http://pfizerrxpathways.com)
- Dhira daawada uduga ee aromatherapy  
— 1-877-999-4236  
— [plantextractsinc.com](http://plantextractsinc.com)

## Eray bixin

**ABO noocyada dhiigga:** Noocyaynta dhiigga waxaa loo sameeyaa si loo eego haddii ku-deeqaha iyo qaataha ay iswaafaqayaan. Ku-deeqaha iyo qaataha had iyo jeer maaha inay noqdaan isku nooca dhiigga laakiin waa inay is la jaanqaadaan. Noocyada dhiiga waxaa ka mid ah A, B, O iyo AB. Asal'ahaan-ta Rh (+ ama -) macno ma leh.

**Antabiyootikadu:** Wa daawo loo isticmaalo in lagula dagaalamo caabuqa bakteeriyada.

**Antaybayootikada:** Borotiinno uu sameeyay habka difaaca jirkaaga si uu ula dagaallamo waxyaabaha aan adiga ahayn.

**Biopsy:** Wa camaliyed looga soo jaraayo muunad unug, yar, oo unugyo, ama dhacaan.

**Cholesterol:** Nooc dufan ah oo laga helo cuntooyinka xoolaha. Cunto ay ku badan tahay kolestaroolku waxay sababi kartaa dhibaatooyin caafimaad.

**Clots:** Burbur unugyo dhiig ah oo farageliya socodka dhiigga.

**Crossmatch:** Tijaabooyin dhiig ah si loo eego haddii kelyaha ku-deeqaha ay ku habboon tahay adiga.

**Cytomegalovirus (CMV):** Nooca fayraska kaas oo sababi kara caabuuq kaas oo noqon kara mithalis ah tallaalidda kadib.

**Deceased donor:** Wa Qof dhintay oo oggolaaday in uu ku deeqo xibno.

**Waxqabadka tallaalidda oo daahda:** Wa macquul shaqayn la'aanta kalidu isla markiiba qaliinka ka dib. Tani waxay aad ugu badan tahay kelyaha ku-deeqaha ee dhintay laakiin waxay ku dhici kartaa kel-yaha ku-deeqaha nool. Dib u dhacu wuxuu socon karaa maalmo ilaa toddobaadyo badan. Sifeynta ayaa laga yaabaa in loo baahdo ilaa kelyuhu bilaabaan inay shaqeeyaan.

**Macaanka:** Waa cudur jirkaaga ka ilaalinaya inuu isticmaalo guluukoosta sidii labay. Jidhkaaga waxa dhib ku ah in gulukoosta dhiigaaga ka soo qaado una gudbiyo unugyadaada taasoo sababaysa in heerka gulukooska ee dhiigaagu uu sare u kaco.

**End-stage renal disease:** Kani waa kelida oo joojisa shaqadi gabi ahaanba. Waxaad u baahan tahay sifeyn ama ku-tallaalidda.



**Foley catheter:** Tuubo ayaa la gelinayaa kaadiheystaada si ay kaadidu uga soo baxdo.

**Glucose:** Wa nooc sonkorta ah oo jidhka kujirta.

**Hypertension:** Magac kale oo uu layahay dhiig karku.

**Immunosuppressants:** Kuwani waa dawooyin xakameynaya. Jawaab bixinta dabiiciga ah ee Jidhkaaga ee ku aadan wax walba oo baadi ah ama aan adiga-ahayn.

**Living donor:** Qofka bixiya kelli si loo tallaalo.

**Recipient:** Qof kellihiisu aanay shaqaynayn oo horey loogu tallaalay.

**Rejection:** Tani waa jawaabta dabiiciga ah ee jidhkaaga ee la dagaalanka shayga baadidaa, sida kelida la tallaalay oo kale. Diidmadu waxay u dhici kartaa si degdeg ah (degdeg ah) ama si tartiib tartiib ah muddo waqti dheer ah.

**Renal:** Lahaanshaha la sameeyo kelyaha. Daawo loo isticmaalo in lagu daweeyo arimo badan oo caafimaad.

**Steroid:** Daawo loo isticmaalo in lagu daweeyo arimo badan oo caafimaad. Waxa loo isticmaalaa ka-tallaalidda ka dib difaaca difaaca.

**Tissue typing/HLA typing:** Kani waa baaritaan dhiig oo eegaya calaamadaha hidde-sidaha deeq-bixiyayaasha iyo kuwa qaata. Calamadeeyayaasha ayaa la barbardhigay si loo arko inta deeq bixiyayaasha iyo qaataha ah ay wadaagaan. Isku aadinta ugu fiican waa lix ka mid ah lixdii laakiin uma baahnid inaad midna la mid noqoto si aad u hesho tallaal guul leh.

**Transplant:** Khaliin baa la sameeyay si loo baddalo Keli howgabtay loogu na beddelo keli caafimaad qabta.

## Su'aalaha Bixiyaha Caymiskayga

1. Ku-tallaalidku ma yahay adeeg uu daboolay qoonto sharciyeedkaygu? Haa / Maya

2. Waa imisa qadarka waqtig-nololeedkayga ugu badan ama qadarka? \_\_\_\_\_

Qadarada daboolitanka ayaa laga yaabaa in lagudabaqo:

hal camaliyad / daaweyn ama jirro

dhammaan camaliyadaha / daawaynta ama cudurrada oo la isku geeyey

3. Ma jiraa qodob hore u jiray? Haa / Maya

4. Waa maxay faa'iidooyinka bukaan-socodkayga oo caymisku daboolayo?  
\_\_\_\_\_

5. Waa maxay dheefaha daawada ama ku wa laqoro oo caymisku daboolayo?  
\_\_\_\_\_

6. Ma qasabbaa ra'yiga labaad (laba dhakhtar ama laba cosbitaal oo ku-tallaalidda)?

Haa / Maya

7. Ma jiraan wax qarashaad ah ama qayb lacageed ah? Haa / Maya

8. Ma jiraan wax kabaxsan oo qarashaad ah ama qayb lacageedyo ah oo daawooyinka laqoray ku aadan? Haa / Maya

9. Ma jirtaa shabakad bixiye ama xarun heer sare ah oo loogu talagalay nooca tallaalka aan u baahanahay? Haa / Maya

Waxaa jira siyaasado aan bixin doonin faa'iidooyinka ku-tallaalidda aan lagu samayn bixiye loo qoon-deeyay ama xarun heer sare ah. Sharciyada qaar ayaa bixiya faa'iidooyinka ku-tallaalidda bukaanka ee xarumaha aan la magacaabin laakiin kharashyada jeebka ka baxsan (kaaga) ayaa sarreeya. Faa'iidooyin-ka kale ee laga wada xaajooday ayaa sidoo kale khuseeya xarunta heerka sare sidoo kale.

10. Miyaan u baahanahay oggolaansho ka hor intaan qaliinka samayn? Haa / Maya

Su'aalo kale ama macluumaad: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# Nondiscrimination in Health Programs and Activities

## *Affordable Care Act – Section 1557*

Allina Health complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, gender identity or sex. Allina Health does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, gender identity or sex.

### Allina Health:

- provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
  - ◊ qualified sign language interpreters, and
  - ◊ written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- provides free language services to people whose primary language is not English, such as:
  - ◊ qualified interpreters, and
  - ◊ information written in other languages.

If you need these services, ask a member of your care team.

If you believe that Allina Health has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, gender identity or sex, you can file a grievance with:

Allina Health Grievance Coordinator  
P.O. Box 43  
Minneapolis, MN 55440-0043  
Phone: 612-262-0900  
Fax: 612-262-4370  
GrievanceCoordinator@allina.com

You can file a grievance in person or by mail, fax or email. If you need help filing a grievance, the Allina Health Grievance Coordinator can help you.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at:

U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue, SW Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201  
1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.





[allinahealth.org](http://allinahealth.org)