

Ka Fiirsashda Ikhtiyaaradaada Xanuunka Dhabar Hoosaadka Muddada Dheer

Is-daryeel, Jimcinta Laf-dhabarka (Spinal Manipulation), Cilaajka Jidhka (Physical Therapy), Irbadaha Shiinaha (Acupuncture), Dawo, Duris, Cilmi-nafsiga Xanuunka (Pain Psychology), Dib-u-hawlgalin (Rehabilitation), Qallitaan



Fahmidda Xanuunka Dhabar Hoosaadka

Xanuunka Dhabar Hoosaadka

Xanuunka dhabar hoosaadku waa caam. Waxa laga yaabaa in xanuunkani qas galiyo hawlo maalmeedkaaga, socodka, firfircoonida jidhka, raaxaysiga iyo shaqada.

Haddii ad qabtid xanuunka dhabar hoosaadka, waxa laga yaabaa inad tijaabisay ikhtiyaaro la-tacaalis oo badan. Ikhtiyaarada ad xanuunkaaga dhabarka ee hadda u heli kartid waxay ku xidhanaan doonaan baahiyagaaga. Ikhtiyaaradaas waxa ku jira:

- is-daryeel
- duugduugis (chiropractic)
- cilaajka jidhka (physical therapy)
- irbadaha shiinaha (acupuncture)
- dawo
- duris
- cilmi-nafsiga xanuunka (pain psychology)
- dib-u-hawlgalinta qofka qaba xanuun (pain rehabilitation)
- qallitaan.

Wada-jir, adiga iyo bixiyahaaga daryeelka caafimaadka ayaa go'aamin doona ikhtiyaarada adiga kuu ah ammaan oo go'aamin doonia sida ugu fiican ee loola tacaalayo xanuunkaaga dhabar hoosaadka.

Go'aankani wuxu ku saleysnaan doonaa anfacyada iyo halisyada ikhtiyaar kasta iyo waxa ad qiimeysid iyo doorbidkaaga. Go'aankaaga waad beddeli kartaa wakhti kasta. La hadal bixiyahaaga daryeelka caafimaadka haddii ad qabtid wax ah su'aalo ama walaacyo.

Weydii bixiyahaaga caymiska wixii ku saabsan dabiraadda ama bixinta kharashka wixii ah ikhtiyaaro la-tacaalis ee lagaga hadlay buuggan.

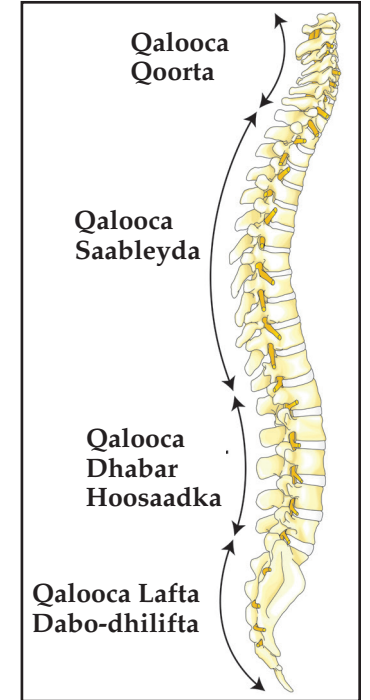
Sababo

Dhabarkaagu wuxu ka kooban yahay tiir dhabar (laf-dhabar), giraamo, xadhiga xangulada (iyo dareemeyaal), seedo iyo muruqyo. Dhaawac dhabar, cilad ah laf-dhabarka ama cudur ayaa saameyn kara mid ama ka badan oo ka tirsan qaybahaas. Waa caam ama waa arrin in badan dhacda in la yeesho dhabar xanuun iyada oo aanuu jirin dhaawac ama cilad ah laf-dhabarka.

Sababta xanuunka dhabarka hoose lama go'aamin karo. Taasi waa dhab xiitaa haddii ad garanaysid dhacdo gaar ah oo sababtay sida dhicitaan ama shil baabuur.

Dhabar xanuunku wuxu yimaadaa marka dareemeyasha ku jira dhabar hoosaadka, oo u weheliyo xadhiga xangulada iyo maskaxda, ay dareemaan halis. Xanuunku wuxu kaaga digayaa in wax khaldan yihiin. Waxa tan sababi kara waxyaabo badan sida giigsanaan, la'aanta jimicsi ama dhaqaaq.

Badanaa xanuunka dhabar hoosaadka waxa u ka yimaadaa sababo badan.



© Allina Health System

Qaybaha la magaacaabay ee tiirka laf-dhabarkaaga.

Fahmidda Xanuunka Dhabar Hoosaadka (sii socda)

Baadhitaano

Bixiyahaaga daryeelka caafimaadku wuxu kuu sameyn doonaa baadhitaano si loo baadho xaalado la xidhiidha xanuunka dhabar hoosaadka ee muddada dheer ku hayay.

Iyadu ama isagu wuxu kaala hadli doonaa baadhitanada loo maleeyo inad u baahan tahay. Tani waxay ku xidhnaan doontaa baadhistaada iyo taariikhdaada caafimaadka.

Waxa laga yaabaa in lagu sameeyo baadhitaanada sida baadhitaano dhiig iyo shaybaadh, raajooyin, sawiridda birlabta (MRI) iyo daraasado ah korontada muruqyada (EMG).

Soo Fiicnaansho

Waxa laga yaabaa in xanuunkaaga dhabar hoosaadka ee muddad dheer aanuu waligii si buuxda u tagin. Hadafku waxa weeye in la helo la-tacaalisyo kuu oggolaanaya in la maareeyo xanuunkaaga si ad u noqotid qof firfircoon maalin kasta.

Waxa laga yaabaa in soo fiicnaantu sii dhakhso badato haddii ad ahaatid qof firfircoon oo ad qabatid hawlo maalmeedkaaga intii ad kari kartid sida socod, shaqo ama dukaameysi.

Wakhti badan oo ad ku jirtid jiif ama fadhi ah hal meel wuxu sababi karaa maroojin muruqyo ama danqasho. Tani waxa kale oo ay saameyn kartaa caafimaadkaaga maskaxda. Raac fariimaha bixiyahaaga daryeelka caafimaadka si aanuu xanuunku uga sii darin.

Ikhtihaarada La-tacaalista

Is-daryeelka

Is-daryeeliddu waa hab muhiim ah oo ad ku maareyn kartid xanuunkaaga. Waxa jira ikhtiyaaro la-tacaalis oo ad iskaa u sameyn kartid. Hadafkaagu waa inad sida ugu dhakhsaha badan ee suurtoagal ah ugu noqotid hawlahaaga caadiga ah.

Jimicsigu waa habka is-daryeelka ee ugu muhiimsan ee ad sameyn kartid si loo maareeyo xanuunkaaga dhabar hoosaadka. Jimicsigu wuxu kaa caawin doonaa inad si sii dhakhso badan ad u dareentid soo fiicnaan marka la barbardhigo hababka kale ee is-daryeelka.

Noocyada kale ee is-daryeelka waxa ka mid ah:

- qalooqa Qoorta
- qalooqa Saableyda
- qalooqa Dhabar Hoosaadka
- qalooqa Lafta Dabo-dhilifta
- isticmaalidda kulayl ama xidhmo diiran
- isticmaalidda baraf ama xidhmo qabow
- isticmaalidda dawooyin
- isticmaalidda farsamooyin neefsasho iyo dabcin
- qaadashada duugis ama masaajo ah cilaaj
- maareynta giigsanaanta
- bilaabista hawlo maalmeedkaagii sida adiga oo taga shaqada
- bilaabista jimicsiyo sida socod iyo iskala-bixin
- sameynta yoga
- helista hurdo kugu filan
- joojinta isticmaalidda tubaakada.

Jimcinta Laf-dhabarka (Spinal Manipulation)

Jimcinta Laf-dhabarka waxa sameyn kara duugis-yaqaan (chiropractor) ama dhakhtarka daweynta jidhka oo dhan (osteopathic medicine). Daweynta jidhka oo dhan waxay daweynsaa jidhka oo dhan– ma aha kaliya meesha xanuunaysa ama danqanaysa.

Dhakhtarku wuxu isticmaali doonaa toosin ah gacmo ku sameyn si loo dareemo oo loola tacaalo xanuunka. Toosintaa waxa ku jiri kara kala-bixin ama cadaadis naxariis leh iyo caabin la saaro aagga xanuunka. Waxa laga yaabaa in tani hoos u dhigto xanuunka oo fiicneyso dhaqaaqaaga.

Waxa laga yaabaa in dhakhtarkaagu:

- ku baro isbeddelo hab-nololeed si loo fiicneeyo jooggaaga iyo dhaqaaqaaga (sare u qaadista, galista iyo ka soo degista sariirta)
- ku baro jimicsiyo guriga lagu sameynayo si loo kordhiyo kala-bixiddaada oo loo fiicneeyo dhaqaaqa laabatooyinkaaga ama xaglahaaga
- ku taliyo cilaajyo kale si lagaaga caawiyo in muruqyadaada, laabatooyinkaaga iyo dareemeyaashaadu u shaqeeyaan si fiican oo loo yareeyo xanuunkaaga.

Ikhtiyaarada La-tacaalista (sii socda)

Cilaajka Jidhka

Cilaajka jidhku wuxu isticmaalaa noocyo la-tacaalis oo kala duwan oo kaa caawin kara inad dareentid soo fiicnaan isla markaana u dhaqaaqidid si sii fudud. Waxa badi markasta ku jira jimicsiyo loo baahan yahay inad sameysid ka-dib marka la sameeyo cilaajka.

Noocyada cilaaj jidh ee ugu caamsan waa:

- **Cilaaj jimicsi jidh oo ah hab dhaqameed:** waxad isticmaali doontaa jimicsi, is-daryeel iyo cilaaj. Tani waxay kaa gargaaraysaa inu yaraado xanuunku, waxana ay fiicneynaysaa awooddaada dhaqaaqidda oo kaa gargaaraysaa in la maareeyo astaamaha dhabar xanuunka.
- **Cilaajka xoojinta laf-dhabarka:** waxad isticmaali doontaa qalab gaar ah si loo xoojiyo muruqyada ku wareegsan laf-dhabarkaada. Tani waxay kaa caawin doontaa inay fiicnaato awooddaada dhaqaaqidda oo la mareeyo astaamaha xanuunka.
- **Cilaajka berkadda:** waxad jimicsiyo dabacsan ka baran doontaa cilaaj-yahan dhex jooga berkadda. Tani waxay kaa caawin kartaa inu yaraado xanuunkaagu, inu fiicnaado awooddaada dhaqaaqidda oo la mareeyo astaamaha dhabar xanuunka.

Irbadaha Shiinaha

Irbadaha Shiinuhu waa qaab dawo dhaqameed ay isticmaali jireen shiinuhu. Waxay jidhkaaga ka caawin kartaa inu is bogsiiyo oo yareyn kartaa xanuunka. Waxa sameeya firxadlaha irbadaha Shiinaha oo liisan ama ruqsad haysta.

Xirfadlayaasha irbadaha Shiinaha ee Allina Health waxa soo xaqiijiyay National Certification Commission for Acupuncture and Oriental Medicine waxana liisan ama ruqsad siiyay Minnesota Board of Medical Practice.

Waxa u xirfadlahaaga irbadaha Shiinuhu galin doonaa maqaarkaga irbado la jeermi-dilay kuwaasoo u galinayo meelo gaar ah oo ah jidhkaaga. Waxay irbaduhu kugu jiri doonaan muddo ah 15 illaa 30 daqiiqadood.

Waxa lagu talinayaa inad 6 booqasho ugu tagtid xirfadlahaaga irbadaha Shiinaha marka ad bilawdid la-tacaalista. Waxa laga yaabaa in booqashadaada ugu horeysa u dhexeyso 60 illaa 90 daqiiqadood. Ballamaha ku xiga waxay qiyaastii qaadan doonaan 30 illaa 60 daqiiqadood.

Xirfadlahaaga irbadaha Shiinaha kala hadal ikhtiyaaro kale oo ay isticmaalaan si qofka looga gargaaro in laga daweeyo xanuunka dhabar hoosaadka.

Dawo

Waxa jira dawooyin dhakhtar qoro iyo kuwo la iibsan karo waraaq la'aan oo lagaga nafisi karo xanuunka. Kuwa ugu caamsan waxa lagu taxay boggan.

Waa muhiim inad bixiyahaaga daryeelka kala hadashid dawooyinka kale, aalkolada iyo darooga maaweelada ee ad qaadatid. Wada-jir, adiga iyo bixiyahaaga daryeelka caafimaadka ayaa go'aamin doona dawada adiga sax kugu ah.

Ikhtiyaarada La-tacaalista (sii socda)

Dawooyinka Xanuun-baabi'inta

Dawooyinka xanuun-baabi'inta waxa lagaga nafisaa xanuunka. Waxa ku jira:

- dawooyin waraaq la'aan la iibsado sida acetaminophen (Tylenol®).
 - Ha qaadan wax ka badan 3,000 milligaraam (mg) gudaha 24 saac, iyada oo dhakhtarkaagu kuu sheego inad ka badan qaadan kartid mooyaane.
 - Ha qaadan wax ka badan 6 kiniin gudaha 24 saac.
- dawooyin dhakhtar qoro sida codeine, oxycodone (Oxycontin®), hydrocodone (Vicodin®), tramadol (Ultram®) iyo morphine. Kuwan waxa loo yaqaanaa naarkootig (narcotics) ama obiyoodh (opioids).

Digniin: obiyoodhka waa lagu walfaa. Ha qaadan kiniin ka badan intii lagu qoray ama ha qaadan muddo ka badan intii lagu sheegay. Marna dawadaada ha la wadaagin qof kale. Waa muhiim inad dawadaada u qaadatid sidii lagu sheegay. Obiyoodhku waxay leeyihiin saameyn culus oo xadeyn kartaa hawlahaaga isla markaana sababi kara dhibaatooyin caafimaad oo cusub.

Lidka-bararka

Dawooyin lidka-bararka ee aan ahayn isteriyoodh (non-steroidal anti-inflammatory drugs) (NSAIDs) ayaa la isticmaalaa si looga nafiso bararka, balbalka, adkaanta, xanuunka laabatada iyo xanuunka muruqa. Waa inad dawooyinka ah NSAID ku qaadatid cunto si ad u yareysid halista calool qasanta.

Tusaalooyinka dawooyin la iibsano karo waraaq la'aan waxa ku jira ibuprofen (Advil®, Motrin®) iyo naproxen (Aleve®). Dawooyinka dhakhtarku qoro waxa ku jira prednisone iyo methylprednisolone (Medrol®).

- Iyaga Advil® iyo Motrin®, ha qaadan wax ka badan 2 illaa 3 kiniin 3 jeer maalintii. Isticmaalka muddada dheer ee ibuprofen waxa laga yaabaa inu sababo dhibaatooyin ah kelyaha mustaqbalka.
- Iyada Aleve®, qaado hal mar 12-kii saac. Ha qaadan muddo ka badan 10 maalmood.

Muruq dabciyeyaal

Muruq dabciyeyaaashu waxay yareeyaan giigsanaanta muruqa iyo dubaacinta. Tusaalooyinka waxa ka mid ah cyclobenzaprime (Flexeril®), methocarbamol (Robaxin®) iyo tizanidine (Zanaflex®). Waxad u baahan doontaa waraaq dhakhtar.

Dawooyinka xanuunka dareemaha

Dawooyinka xanuunka dareemaha ayaa la isticmaalaa si loo daweeyo xanuun ka jira dareemeyashaada ama nerfaha. Tusaalooyinka kuwan waxa ku jira pregabalin (Lyrica®) iyo gabapentin (Neurontin®). Waxa laga yaabaa inad u baahatid waraaq dhakhtar si ad u heshid qaar ka mid ah dawooyinka xanuunka dareemaha.

Dawooyinka guudka (topical)

Dawooyinka guudku waa dawooyin xanuun oo la mariyo maqaarkaaga. Tusaalooyinka kuwan waxa ka mid ah xylocaine (Lidocaine®) iyo diclofenac (Voltaren®). Waxa laga yaabaa inad u baahatid waraaq dhakhtar si ad u heshid qaar ka mid ah dawooyinka guudka.

Duris

Ku durista dawo ayaa laga heli karaa ka nafiisadda xanuun muddo ah maalmo, todobaadyo ama bilo. Durista waxa lagu celin karaa ka-dib 1 bil, laakiin lama sameyn karo wax ka badan 3 jeer sannadkii haddii loo baahdo.

Ikhtiyaarada La-tacaalista (sii socda)

Dawooyinka duris ah ee dhabarka ee ugu caamsan waa:

- **epidural (dhabar duris):** Duristani waxa laga helaa ka nafisaad xanuun iyada oo yareysa bararka iyo balbalka iyada oo la isticmaalayo isteriyoodh (steroid).
- **nerve block (xanibaad dareeme):** Duristan ah xanibaad dareeme waxay galaysaa marinkaaga dhabarka, laabatooyinka dhabarka iyo dareemeyaasha ku wareegsan.
- **trigger point (bar kicin):** Kani waa duris galaysa muruqyada danqanaya si looga nafiso xanuunka muruq danqanaya.

Cilmi-nafsiga Xanuunka

Cilmi-nafsiga xanuunku wuxu ku barayaa sida loo yareeyo xanuunka dhabarka adiga oo sameynaya isbeddelo hab-nololeed. Cilmi-nafsi-yaqaanka xanuunku waa bixiye daryeel caafimaad oo khabiir ah oo kugu tababari doonaa waxa ad sameyn kartid si ad u fiicnaatid.

Guud ahaan, waxa ad baran doontaa:

- sida loo fahmo dhabar xanuunka iyo waxa ad sameyn kartid si ad dhakhso u uga fiicnaatid
- tabo maareyn oo waxtar leh oo lagu yareeyo xanuunka laguna ahaado qof firfircoon
- sida loo ahaado qof niyad u haya jimicsiga, xiitaa marka xanuun jiro
- sida loo yareeyo ama loo joojiyo baahida dawooyin xanuun.

Dib-u-hawlgalinta Qof Qaba Xanuun

Cilaajyada iyo fasalada dib-u-hawlgalinta ayaa kaa caawin doona inad dib u yeelatid xoog, dhaqaaq iyo adkaysi oo kaa caawin doona inad ku laabatid hawlahaagii caadiga ahaa.

Ikhtiyaarada waxa ku jira:

- jimicsiyada kicinaya wadnaha garaaciisa iyo sababada shaqadooda oo lagu dhexsameynayo burkad biyo diirsan iyo kuwo dhulka lagu sameynayo
- ka baarandagid, tai chi iyo yoga
- siyaabo loo maareeyo xanuunka iyo dhibaatooyin kale sida hurdo-la'aan, giigsanaan, walaac iyo diiqad
- sida aan loo isticmaalin dawooyinka xanuunka ee ah obiyoodh.

Waxa laga yaabaa in cilaajyadan loo bixiyo hab ah koox ama shakhsi.

Qallitaan

Waxa laga yaabaa in qallitaanku noqdo ikhtiyaar marka aan la-tacaaliso kale xakameyn xanuunkaaga. Waxa laga yaabaa in ka-dib qallitaanka ay qaadata bilo ka-hor inta aanad si buuxda u bogsan.

Lama ballanqaadayo in qallitaanku shaqeyn doono. Ikhtiyaarada waxa ku jira:

- **saarid qayb laf-dhabar (laminectomy) ama cadaadis ka qaadis (decompression):** Waxa qallitaanka loo sameeyaa si qayb laf looga saaro dhabarka mid ka mid ah ama in ka badan oo ah lafaha si loo yareeyo cadaadis saaran xadhiga xangulada ama xiddid dareeme.
- **saarid barkin laf-dhabar (discectomy):** Qallitaankan waxa loo sameeyaa si loo saaro qaybta soo baxsan ee giraanta (disc) cadaadis ku haysa dareeme.
- **isku-dhejin laf-dhabar hoose (lumbar spine fusion):** Qallitaankan waxa loo sameeyaa si loo xasiliyo lafaha dhabarka inta la isku dhejiyo ama la isku xidho 2 ama ka badan oo ah lafaha dhabarka.

Isbarbardhigga Anfacyada iyo Halisyada

La-tacaalistu waxay u shaqeysaa si sii fiican haddii ad isticmaashid wax ka badan mid ama ka badan oo ah ikhtiyaarada ku khuseya.

	Is-daryeelidda	Jimcinta Laf-dhabarka	Cilaajka Jidhka
Anfacyo — <i>Muddo intee leeg ayay qaadaysaa ka-hor inta aanan bilaabin inan dareemo soo fiicnaan?</i> — <i>Sidee bay u gargaarta in laga nafiso dhabar xanuunka?</i>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Waxa laga yaabaa inaad awoodid inad si sii dhakhso badan u bilawdid la-tacaalista. ■ Waxa jira ikhtiyaaro kala duwan oo ad kala dooran kartid. ■ Badi ikhtiyaaradu waa bilaash ama way kharash yar yihiin. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Waxa laga yaabaa inay kaa gargaarto inad si sii xanuun yar u dhaqaajisid dhabarkaaga. ■ Waxa laga yaabaa inay kaa gargaaro inu kordho isgaadhsiinta u dhexeysa maskaxdaada, muruqyadaada iyo laabatooyinkaaga. ■ Waxa laga yaabaa inay kaa gargaarto joogga. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Waxa jira ikhtiyaaro kala duwan oo ad kala dooran kartid. ■ Waxa la ad lahaan doontaa qorshe lagu jaangooyay si loo haqabtiro baahiyahaaga. ■ Waxa laga yaabaa inay kaa gargaarto joogga.
Maxaa adiga kuugu muhiimsan?			
Halisyo — <i>Waa maxay halisyada guud?</i> — <i>Ma jiraan wax ah saameyno ama dhibaatooyin soo kordha?</i>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Waxa laga yaabaa inu dhaawac ku soo gaadho ama u kordho xanuunku haddii ad firfircooni u sameysid si khaldan ama hagid la'aan. ■ Weydii bixiyahaaga caymiska in la dabbirayo la-tacaalistaada ah is-daryeelid. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Waxa laga yaabaa inay sababto xanuun iyo danqasho soo kordha muddo gaaban ka-dib ballantaada. ■ Waxa laga yaabaa in caymisku bixiyo tiro kooban oo ah kulanno. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Waxa laga yaabaa inay sababto xanuun iyo danqasho soo kordha muddo gaaban. ■ Waxa laga yaabaa in caymisku bixiyo tiro kooban oo ah kulanno.
Maxaa adiga kuugu muhiimsan?			

Isbarbardhigga Anfacyada iyo Halisyada (sii socda)

La-tacaalistu waxay u shaqeysaa si sii fiican haddii ad isticmaashid wax ka badan mid ama ka badan oo ah ikhtihaarada ku khuseya.

	Irbadaha Shiinaha	Dawo
Anfacyo — <i>Muddo intee leeg ayay qaadaysaa ka-hor inta aanan bilaabin inan dareemo soo fiicnaan?</i> — <i>Sidee bay u gargaarta in laga nafiso dhabar xanuunka?</i>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Waxa laga yaabaa inad dareentid soo fiicnaan isla ka-dib. ■ Waxa laga yaabaa inay kaa gargaarto in giigsanaantu ka yaraato jidhkaaga. ■ Waxa laga yaabaa inay dabciso maskaxdaada iyo jidhkaaga. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Waxa laga yaabaa inad dareentid soo fiicnaan isla ka-dib. ■ Waxa laga yaabaa inad u baahato waraaq dhakhtar. ■ Dawooyinka la iibsano karo waraaq la'aan ayaa laga helaa badi dukaanada iyo farmasiiyada.
Maxaa adiga kuugu muhiimsan?		
Halisyo — <i>Waa maxay halisyada guud?</i> — <i>Ma jiraan wax ah saameyno ama dhibaatooyin soo kordha?</i>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Saameynada waxa ka mid noqon kara: <ul style="list-style-type: none"> — kordh xanuun — dhiigis ama buusan — dawakh muddo gaaban ama calool qasan (yalaalugo) — caabuq. (Kani waa dhif). ■ Waxa laga yaabaa in caymisku bixiyo tiro kooban oo ah kulanno. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Saameynada waxa ka mid noqon kara: <ul style="list-style-type: none"> — diidmo ama alerji — hurdo-hurdo — calool qasan (yalaalugo) — ama calool-istaag — matagid (hunqaaco) — walfid suurtoagal ah. ■ Waxa laga yaabaa in caymisku aanuu bixin dhammaan waxa ku qoran waraaqda lagu qoray.
Maxaa adiga kuugu muhiimsan?		

Isbarbardhigga Anfacyada iyo Halisyada (sii socda)

La-tacaalistu waxay u shaqeysaa si sii fiican haddii ad isticmaashid wax ka badan mid ama ka badan oo ah ikhtihaarada ku khuseya.

	Duris	Cilmi-nafsiga Xanuunka
Anfacyo — <i>Muddo intee leeg ayay qaadaysaa ka-hor inta aanan bilaabin inaan dareemo soo fiicnaan?</i> — <i>Sidee bay u gargaarta in laga nafiso dhabar xanuunka?</i>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Waxa laga yaabaa inad dareentid soo fiicnaan isla ka-dib. ■ Waxad u baahan doontaa gudbin ka timaada dhakhtarkaaga. ■ Waxay gargaari karta in la ogaado meesha u xanuunku ka imanayo. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Waxa laga yaabaa inay qaadato dhawr maalmood ka-hor inta aanad bilaabin inad dareentid ka nafisaad xanuun. ■ Waxad baran doontaa siyaabo kala duwan oo loo xukumo ama looga nafiso xanuunka. ■ Waxad baran doontaa siyaabo kala duwan oo loo maareeyo diiqadda, walaaca ama hurdo-la'aanta.
Maxaa adiga kuugu muhiimsan?		
Halisyo — <i>Waa maxay halisyada guud?</i> — <i>Ma jiraan wax ah saameyno ama dhibaatooyin soo kordha?</i>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Saameynada waxa ka mid noqon kara: <ul style="list-style-type: none"> — dhiigis — dareen fiigid — caabuq — gulukoos dhiig oo korodha. ■ Waxa laga yaabaa in caymisku bixiyo tiro kooban oo ah duris. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ma jiro firfircooni jidh oo la xukumayo ama lagaga nafisayo xanuun. ■ Waxa laga yaabaa inad sameysatid ballamo badan oo loogu talagalay ka nafisaad xanuun oo sii socota. ■ Waxa laga yaabaa in caymisku bixiyo tiro kooban oo ah kulanno.
Maxaa adiga kuugu muhiimsan?		

Isbarbardhigga Anfacyada iyo Halisyada (sii socda)

La-tacaalistu waxay u shaqeysaa si sii fiican haddii ad isticmaashid wax ka badan mid ama ka badan oo ah ikhtiyaarada ku khuseya.

	Dib-u-hawlgalinta Qofka Qaba Xanuun	Qallitaan
Anfacyo — <i>Muddo intee leeg ayay qaadaysaa ka-hor inta aanan bilaabin inaan dareemo soo fiicnaan?</i> — <i>Sidee bay u gargaarta in laga nafiso dhabar xanuunka?</i>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Waxa laga yaabaa inay qaadata dhawr maalmood ka-hor inta aanad bilaabin inaad dareentid ka nafisaad xanuun. ■ Waxad tijaabin kartaa fasalo ama cilaajyo kala duwan taasoo ku xidhan baahiyahaaga. ■ Waxad baran doontaa siyaabo kala duwan oo loo xukumo ama looga nafiso xanuunka. ■ Waxad baran doontaa si loogu laabto firfircoonidii caadiga kuu ahayd sida tagista shaqada. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Waxa jira ikhtiyaaro kala duwan oo ad kala dooran kartid. ■ Waxa laga yaabaa inay tahay ikhtiyaarka kuugu fiican haddii aan la-tacaalisyada kale ku caawin. ■ Waxay kordhin kartaa xasiloonaada laf-dhabarkaaga.
Maxaa adiga kuugu muhiimsan?		
Halisyo — <i>Waa maxay halisyada guud?</i> — <i>Ma jiraan wax ah saameyno ama dhibaatooyin soo kordha?</i>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ma jiro firfircooni jidh oo la xukumayo ama lagaga nafisayo xanuun. ■ Waxa laga yaabaa inaad sameysatid ballamo badan oo loogu talagalay ka nafisaad xanuun oo sii socota. ■ Waxa laga yaabaa in caymisku bixiyo tiro kooban oo ah kulanno. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Saameynada waxa ka mid noqon kara: <ul style="list-style-type: none"> — dhiigis iyo caabuq — diidmo ku saabsan dawada suuxinta — danqasho — habka dareemeyaasha oo dhaawacmay. ■ Waxa laga yaabaa in caymisku aanu si buuxda u bixin qallitaanka.
Maxaa adiga kuugu muhiimsan?		

Doorbidkayga

Su'aalo	Fikradahayga
Marka ad ka fikirtid halisyada suurtoogalka ah, waa maxay cabsiyadaadu ama walaacyadaadu?	
Marka ad ka fikirtid ikhtiyaaradaada, maxay yihiin rajooyinkaagu ama hadafyadaadu?	
Maxaa kuugu muhiimsan?	
Ikhtiyaaradan waa kee ka ad dareensan tahay inu sida ugu fiican ku aadan yahay hadafyadaada daweynta?	
Ma jiraa wax laga yaabo inu kaa hor istaago inad tan sameysid?	

Go'aankayga Wakhtigan

- Is-daryeelid
 Jimcinta laf-dhabarka
 Cilaajka Jidhka
 Irbadaha Shiinaha
 Dawo
 Duris
 Cilmi-nafsiga Xanuunka
 Dib-u-hawlgalinta Dadka Qaba Xanuun
 Qallitaan
 Ma gaadhin go'aan



allinahealth.org