

Ka Fiireshada Ikhtiyaaradaada ku Saabsan Xanuunka Dhabarka Hoose

Is-daryeelka, Jimcinta Laf-dhabarka (Spinal Manipulation), Cilaajka Jidhka (Physical Therapy) iyo Irbadaha Shiina (Acupuncture)



For “Considering Your Options for Low Back Pain” in English, see [pain-ah-77647](#).

Ikhtiyaaradaada

Xanuunka dhabarka hoose waa caam. Waxa u noqon karaa mid ah mudo gaaban ama mudo dheer. Xanuunkani waxa u qas galin karaa hawlo maalmeedkaaga, socodka, firfircoonida jidhka, raaxada iyo shaqada.

Haddii ad qabtid xanuunka dhabarka hoose waxa laga yaabaa in ad heli kartid ikhtiyaaro daweyn oo badan. Waa ad is daryeeli kartaa kaligaa ama adiga oo adeegsanaya ikhtiyaaro kale, sida duugduugista ama cilaajka jidhka. Ikhtiyaarada ad heli kartid waxay ku xidhnaan doonaan baahiyahaaga. Waxa ad dooran kartaa mid ama ka badan kuwan soo socda:

- is-daryeelid (fiiri bogga 4 iyo 6)
- jimcinta laf-dhabarka (fiiri bogga 5 iyo 6)
- cilaaj jidh (fiiri bogga 5 iyo 7)
- irbadaha shiinaha (fiiri bogga 5 iyo 7).

Wada-jir adiga iyo bixiyahaaga daryeelka caafimaadka ayaa go'aan ka gaadhi doona ikhtiyaarada ammaan kuu ah iyo sida ugu fiican ee loo daweyn karo xanuunkaaga dhabarka hoose. Go'aankaasi waxa u ku saleysnaan doonaa anfacyada iyo halisyada ikhtiyaar kasta iyo waxa ad qiimeysid iyo doorbidkaaga. Waa ad beddeli kartaa go'aankaaga wakhti kasta. La hadal bixiyahaaga daryeelka caafimaadka haddii ad qabtid su'aalo ama walaacyo.

Muhiim: Haddii aanad bixiyahaaga daryeelka caafimaadka kala hadlin xanuunkaaga dhabarka hoose, sug inta aanad bilaabin daweyn cusub. Bixiyahaaga daryeelka caafimaadka kala hadal xanuunkaaga.

Ka hor inta aanad la hadlin bixiyahaaga daryeelka caafimaadka, waxa ad bilaabi kartaa firfircooni is-daryeelid oo ad ku kalsoon tahay bilaabisteeda. Haddii firfircoonidu sababto xanuun cusub ama soo kordhay ama raaxo-daro, jooji. Bixiyahaaga daryeelka caafimaadka kala hadal xanuunkaaga.

Ikhtiyaaro Kale

Bixiyahaaga daryeelka caafimaadku waxa u kaala hadli karaa daweyn kale sida duris iyo dawooyin lagu qoro. Taasi waxay ku xidhnaan doontaa:

- goorta u bilaabmay xanuunkaaga dhabarka hoose
- sababta xanuunkaaga
- ikhtiyaarada daweyn ee ad isticmaashay sida ay u shaqeeyeen
- waxa ad qiimeysid, baahiyahaaga iyo waxa ad doorbidid.

Goorta la Waco Bixiyahaaga Daryeelka Caafimaadka

Wac bixiyahaaga daryeelka caafimaadka haddii ad qabtid:

- xanuun dhabar oo cusub ama xanuun ka sii dara
- ad isku dayday is-daryeelid, jimcinta laf-dhabarka, cilaaj jidh ama isku-dar ah kuwaas mudo ah 2 illaa 4 todobaad oo aanad ka fiicnaan xanuunkaaga dhabarka
- dhaawac culus oo keenay dhabar xanuun cusub (dhicitaan, shil baabuur, dhaawac isboorti)
- qandho ama lumid miisaan oo aan la sharixi karin sababtiisa
- xukumidda saxaradda ama kaadida oo lunta
- kabuubyo daran, jidhidhico, xanuun ama tabardari ah cudud ama lug oo ka sii darta ama fida
- lumid dareen oo ah aagga futada ama xubinta taranka
- xanuun daran oo ah habeenkii ama xanuun ka sii dara marka ad jiifsatid
- su'aalo ku saabsan xanuunkaaga, dawooyinkaaga ama daweyntaada.

Fahmidda Xanuunka Dhabarka Hoose

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. Xanuunka dhabarka qaar baa iska yimaada iyada oo aanu jirin dhaawac dhabar, cilad dhabar ama cudur.

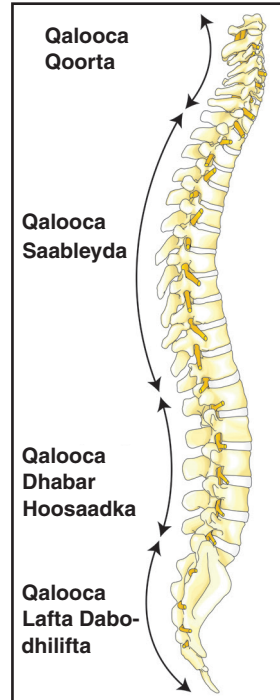
Badanaa, sababta xanuunka dhabarka hoose lama go'aamin karo. Taasi waa dhab xiitaa haddii ad garanaysid dhacdo gaar ah oo sababtay sida dhacistaan ama shil baabuur.

Badanaa, xanuunka dhabarka hoose waxa sabab u ah sannado badan oo dhaawacyo yaryar ay soo gaadheen dhabarkaaga. Kuwaas waxa ku jiri kara kala-jiidan iyo murkacashooyin yaryar, meeleyn jidh oo xun, giigsanaan ama xaalado shaqo.

Xanuunka dhabarka hoose waxa kale oo keeni kara giigsanaan, la'aanta firfircooni jidh ama labadaba. Dad leh dhabar xooggan oo leexsimaad leh ayaa ugu dhaawac yar dadka.

Baadhitaano

Badi wakhtiga, looma baahna baadhitaano waxna kama taraan daweynta. Bixiyahaaga daryeelka caafimaadku waxa u kaa qaadi doonaa baadhitaan si loo fiiriyo xaalado culus. Iyada oo ku xidhan baadhitaankaaga iyo taariikhdaada caafimaadka, waxa u bixiyahaaga daryeelka caafimaadku kaala hadli doonaa baadhitaanada u is yidhaahdo waad u baahan tahay. Baadhitaanadaas waxa ka mid noqon karaa MRI, raajooyin iyo daraasado EMG.



© Allina Health System

Qaybaha magacaaban ee laf-dhabartaada.

Bogsashada

Sagaal ka ah 10-kii qof ee qaba xanuun dhabar hoose oo mudo gaaban waxay fiicnaan dareemi doonaan gudaha 6 todobaad, si kasta ha ahaato daweynta ay isticmaalaan. Waxa laga yaabaa in xanuunku soo noqdo dhawr jeer inta lagu jiro sannadka.

Haddii ad qabtid xanuun dhabar hoose oo jiray mudo dheer, waxa laga yaabaa in aanu gabi ahaan tagin abidkii. Hadafku waxa weeye in la helo ikhtiyaaro daweyn oo kuu oggolaanaya in ad maamushid xanuunkaaga si ad u noqotid qof firfircoon maalin kasta.

Waxa laga yaabaa in bogsashadaadu sii dhakhso badato oo sii dhammeystirnaato haddii ad ku jirtid firfircooni oo ad qabatid in alaale intii ad qaban kartid firfircoonidaada maalin kasta ee ad awoodid (jimicsi, shaqo, dukaamaysi).

Wakhti badan oo u ad jiiftid ama u fadhid hal hab waxay sababi kartaa maroojin muruq ama danqasho. Waxa kale oo laga yaabaa inay saameeyso caafimaadka maskaxdaada. Raac fariimaha bixiyahaaga daryeelka caafimaadka si aan xanuunkaaga ugu sii darin.

Ka Bogsashada Xanuun Dhabar oo Mudo Gaaban

■ Ka bogsasho ah gudaha 6 todobaad



■ Kuma ad bogsan gudaha 6 todobaad



Qiyaastii sagaal ka ah 10-kii qof ee qaba xanuun dhabar hoose oo mudo gaaban waxay fiicnaan dareemi doonaan gudaha 6 todobaad, si kasta ha ahaato daweynta ay isticmaalaan.

Ikhtiyaarada Daweynta

Is-daryeelidda

Is-daryeeliddu waa hab fiican oo ad ku maareyn kartid xanuunkaaga. Is-daryeelka waxa ku jira ikhtiyaaro daweyn oo ad iskaa u sameyn kartid. Hadafkaagu waa inad sida ugu dhakhsaha badan ee suurtoagal ah ugu noqotid hawlahaaga caadiga ah.

Adiga oo door firfircoon ka qaata maareynta xanuunkaaga dhabarka ayaa ah waxa ugu muhiimsan ee ad sameyn kartid si ad dhaksho u dareentid fiicnaan. Bixiyahaaga caymiska weydii wixii ku saabsan dabbiraada hawlaha is-daryeelka. Noocyada is-daryeelka qaarkood waxa ka mid ah:

- ❑ **jimicsi leh boodbood oo khafiif ah:** Kuwani waa firfircooni jidh oo ad sameynaysid si ad ugu jirtid firfircooni oo u xoojisid muruqyadaada. Firfircoonidan waxa ku jira socodka, dabaasha, jimicsiyada barkadda iyo tai chi.
- ❑ **kulayl ama xidhmo diiran:** Kulaylku ama xidhmada diiran waxa u yareynayaa xanuunka inta u keeno in xididadaada dhiiggu furmaan. Tani waxay kordhinaysaa socodka oksijiinta taasoo gargaaraysa inay dabcaan laabatooyinka ama xaglaha adag oo u yaraado muruq xanuunku.
Isticmaal kulayl ama xidhmo diiran mudo aan ka badnayn hal wakhti halkii saac kasta taasoo ah 15 illaa 20 daqiiqadood halkii mar. Tuwaal ama shukumaan nadiif ah oo diiran saar inta u dhexeysa maqaarkaaga iyo kulaylka ama xidhmada diiran. Haddii aagga ad ka dareentid kabuubyo, ikhtiyaarkani ma aha mid sax kugu ah. Aaga leh dhaawac ha ku isticmaalin kulayl ama xidho diiran.
- ❑ **baraf ama xidhmo qabow:** baraf ama xidhmo qabow waxay yareynaysaa raaxo-darada iyo bararka inta ay kabuubyeyso dhammaadyada dareemayaasha.
Isticmaal baraf ama xidhmo qabow mudo aan ka badnayn hal wakhti saacad kasta taasoo ah 15 illaa 20 daqiiqadood halkii mar. Tuwaal nadiif ah oo qallalan u dhexeysii maqaarkaaga iyo barafka ama xidhmada qabow.

- ❑ **dawo:** Dawooyinka ka nafisaadda xanuunka ee la iibsado warqad la'aan ayaa laga yaabaa inay yareeyaan xanuunkaaga. Dawooyinka noocan ah waxa ka mid ah ibuprofen (Advil® ama Motrin®), asbiriin ama naproxen (Aleve®). Haddii aanad kuwaas qaadan karin, qaado acetaminophen (Tylenol®). La hadal bixiyahaaga daryeelka caafimaadka ka hor inta aanad bilaabin wax ah dawo cusub.
- ❑ **neefsashada iyo nafisaadda:** Algunos ejercicios fáciles de respiración pueden reducir el dolor. Tani waxay gargaaraysa inu kordho dhiigga u qulqulaya muruqyadaada waxana ay yareynaysaa tirada garaaca wadnahaaga iyo cadaadiska dhiiggaaga ama dhiig-karka. Waxa la muujiyay in farsamooyinka nafisaaddu ay kordhiyaan farxadda oo ay yareeyaan dareenka giigsanaanta.
- ❑ **masaajo cilaaj ah:** Tani waxay wax ka qabanaysaa maqaarkaaga iyo xubnaha jilicsan ee jidhkaaga si loo horumariyo nafisaadda oo loo hagaajiyo caafimaadka iyo bogsashada. Masaajadu ama jimcinta laf-dhabarka waxay gargaarta yareynta xanuunka, walaaca, adkaanta muruqa iyo giigsanaanta.
- ❑ **yoga:** Kani waa hab isticmaalaya cibaadeysi, farsamooyin neefsasho iyo dhaqaaq dabacsan si loo nafisiyo jidhkaaga iyo maskaxdaada. Yoga waxay yareysaa xanuunka oo dabcisaa muruqyadaada.
Waxa jira noocyo kala duwan oo ah yoga. Haddii meeleyn yoga ay sababta xanuun cusub ama soo kordhay ama raaxo-daro, jooji. Bixiyahaaga daryeelka caafimaadka kala hadal xanuunkaaga. Waxa laga yaabaa inad u baahatid inad beddeshid qorshahaaga daweynta.
- ❑ **hel hurdo kugu filan:** Hel ugu yaraan 7 saacadood oo ah hurdo habeen kasta. Hurdo kugu filan oo ad heshid habeenkii waxay kaa caawin kartaa in feejignaantaadu korodho maalinta waxana ay jidhkaaga ka caawinaysaa inu la tacaalo xanuunka.
- ❑ **jooji isticmaalidda tubaakada:** Ha isticmaalin walxaha ka sameysan tubaakada. Waxay yareyn karaan awoodda u ku bogsanayo jidhkaagu, oo ay kordhin karaan halistaada xanuunka

Ikhtiyaarada Daweynta (sii socda)

dhabarka hoose, oo ay dhib ka sii dhigi karaan in la maareeyo xanuunkaaga oo ay daciifin karaan daweynnada kale.

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 daremeyaashaadu u shaqeeyaan si fiican oo loo yareeyo xanuunkaaga.

Cilaajka Jidhka

Waxa laga yaabaa in bixiyahaaga daryeelka caafimaadku ku taliyo inad isticmaashid cilaajka jidhka. Cilaajka jidhku waxa u diiradda saaraa in la fiicneeyo sida jidhkaagu u dhaqaaqo ee loo dareemo. Waxa u isticmaalaa jimicsiyo iyo isbeddelo hab nololeed. Tani waxay yareyn kartaa xanuunkaaga oo xoojin kartaa jidhkaaga. Inta lagu jiro cilaajka jidhka, waxa laga yaabaa:

- inad isticmaashid jimicsiyo si loo xoojiyo muruqyadaada
- inad baratid isbeddelo hab nololeed si loo fiicneeyo jooggaaga iyo dhaqaaqaaga (sare u qaadista, tiigsiga, iyo galista iyo ka degista sariirta)
- inad kala bixisid muruqyadaada iyo laf-dhabarta
- inad isticmaashid dhaqaaqyo lagu qabanayo gacmaha oo lagu sameeyo lafahaaga iyo xubnaha jilicsan si loo fiicneeyo dhaqaaqaaga
- inad yeelatid farsamooyin maskaxda ah si ad u fiicneysid maareynta xanuunkaaga.

Waxa laga yaabaa inad qaar ka mid ah jimicsiyadan kaligaa ku sameysid guriga. Cilaajka jidhka waxa lala isticmaalaa is-daryeelka waxa kale oo laga yaabaa in lala isticmaalo ikhtiyaaro daweyn oo kale. Weydii bixiyahaaga caymiska wixii ku saabsan dabbiraadda cilaajka jidhka.

Irbadaha Shiinaha

Waxa laga yaabaa in bixiyahaaga daryeelka caafimaadku ku taliyo inad isticmaashid irbadaha Shiinaha. Irbadaha Shiinuhu waa hab diiradda saaraya in la soo celiyo qulqulka tamarka (Qi) gudaha jidhkaaga si jidhkaaga looga caawiyo inu is bogsiiyo oo yareeyo xanuunka. Qi waa tamar ku safarta gudaha jidhkaaga iyada oo maraysa marinno. Marka ad caafimaad qabtid, waxa Qi ay u safartaa si xor ah.

Inta lagu jiro ku daweynta irbadaha Shiinaha, waxa irbado dhuuban oo la jeermi-dilay si naxariis leh loo galin doonaa maqaarkaaga. Irbadahaasi waxay isku miisaamaan Qi-ga jidhka, iyaga oo keena in laga nafiso xanuunka.

Irbadaha Shiinaha waxa lala isticmaalaa is-daryeelka waxa kale oo laga yaabaa in lala isticmaalo ikhtiyaaro daweyn oo kale. Weydii bixiyahaaga caymiska wixii ku saabsan dabbiraadda irbadaha Shiinaha.

Anfacyada iyo Halisyada

	Anfacyo	Halisyo
Is-daryeelka	<ul style="list-style-type: none"> ■ ka nafisaad xanuun oo ah mudo gaaban ama mudo dheer ■ door firfircoon oo ad ka qaadatid daweyntaada ■ ma jirto qallitaan ama dawo la qorayo ■ waxa u jidhkaaga ka caawiyaa inu bogsado oo soo kaabto (waxa u kordhiyaa qulqulka oksijiinta, yareeyaa bararka, oo dabciyaa muruqyada) ■ waxa u awood kuu siiyaa inad sameysid firfircooni jidh oo sii badan ■ waxa u soo saaraa endorphins (oo ah walxo jidhkaagu soo saaro oo lagaga nafiso xanuunka) ■ waxa ad bilaabi karta daweynta isla marka dhabar xanuunku bilaabmo ■ waxa laga yaabaa inuu ka hortago in dhabar xanuunku yimaado mar kale ■ waxa laga yaabaa inu ka hortago ama yareeyo xanuunka dhabarka hoose ee mudada dheer ■ waxa ad u bogsan doontaa si sii dhakhso badan ■ adiga ayaa iskaa u sameyn kara daweynta 	<ul style="list-style-type: none"> ■ qorshe aan dhammeystirnayn ama khifaaf keenaya haddii aanad u sheegin bixiyeyaashaada daryeelka caafimaadka ikhtiyaarka ama ikhtiyaarada is-daryeel ee ad isticmaalaysid ■ dhaawac yimaada marka ad si khalad ah u sameysid is-daryeel ama sameysid hagid la'aan
Jimcinta Laf-dhabarka	<ul style="list-style-type: none"> ■ ka nafisaad xanuun oo ah mudo gaaban ama mudo dheer ■ door firfircoon oo ad ka qaadatid daweyntaada ■ ma jirto qallitaan ama dawo la qorayo ■ maskaxdaada iyo jidhkaaga ayuu caawiyaa isaga oo isticmaalaya awoodda dabiiciga ah ee jidhkaagu u leeyahay inuu is bogsiiyo (waxa u laf-dhabartaada u oggolaadaa inay u dhaqaaqdo si xanuun yar waxana ay kordhisaa isgaadhsiinta ka dhexeysa maskaxdaada, muruqyadaada iyo xaglahaaga) ■ waxay awood kuu siisaa inad sameysid firfircooni jidh oo sii badan ■ waxay soo daysaa endorphins ■ waxa ad baranaysaa siyaabo ad ku fiicneysid joogga jidhkaaga oo ku maareysid xanuunkaaga ■ waxa laga yaabaa inay saxdo isku-toosnaanta dhabarka 	<ul style="list-style-type: none"> ■ qorshe aan dhammeystirnayn ama khifaaf keenaya haddii aanad u sheegin bixiyeyaashaada daryeelka caafimaadka ikhtiyaarka ama ikhtiyaarada duugduugista ee ad isticmaalaysid. <p>Waa muhiim inad la hadashid bixiyahaaga daryeelka caafimaadka ka hor inta aanad bilaabin ama aanad beddelin qaadashada qaddaro fitamiino ama dhir ama walxo dabiici ah.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ raaxo-daro mudo gaaban (dareemid xanuun, daal ama danqasho) ah aagga lala tacaalay ama ka sii jeeda aagga lala tacaalay

Anfacyada iyo Halisyada (sii socda)

	Anfacyo	Halisyo
Cilaajka jidhka (Physical therapy)	<ul style="list-style-type: none"> ■ ka nafisaad xanuun oo ah mudo gaaban ama mudo dheer ■ door firfircoon oo ad ka qaadatid daweyntaada ■ ma jirto qallitaan ama dawo la qorayo ■ waxa u caawiyaa jidhkaaga (waxa u dhisaa xoogga muruqa oo kordhiyaa tirada garaaca wadnaha iyo qulqulka dhiigga) ■ waxa u awood kuu siiyaa inaad sameysid firfircooni jidh oo sii badan ■ waxa u soo saaraa endorphins ■ waxa ad baranaysaa siyaabo ad ku fiicneysid joogga jidhkaaga oo ku maareysid xanuunkaaga ■ waxa kordhaya madax-banaanidaada iyo ammaanka inta lagu jiro hawlo maalmeedka ■ waxa la sameyn karaa qorshe lagu jaangooyey oo ku filan baahiyahaaga 	<ul style="list-style-type: none"> ■ qorshe aan dhammeystirnayn ama khifaaf keenaya haddii aanad u sheegin bixiyeyaashaada daryeelka caafimaadka inaad isticmaalaysid ikhtiyaarkan ■ dareemid daal ama danqasho ■ korodh xanuun oo ah mudo gaaban
Irbadaha Shiinaha	<ul style="list-style-type: none"> ■ ka nafisaad xanuun oo ah mudo gaaban ama mudo dheer ■ ma jirto qallitaan ama dawo la qorayo ■ maskaxdaada iyo jidhkaaga ayay caawiyaan iyaga oo isticmaalaya awoodda dabiiciga ee jidhkaagu u leeyahay inuu is bogsiiyo (waxay yareeyaan giigsanaanta jidhkaaga oo dabciyaan maskaxdaada) ■ Waxay sii daayaan endorphins ■ waxa la sameyn karaa qorshe lagu jaangooyey oo ku filan baahiyahaaga 	<ul style="list-style-type: none"> ■ qorshe aan dhammeystirnayn ama khifaaf keenaya haddii aanad u sheegin bixiyeyaashaada daryeelka caafimaadka inaad isticmaalaysid ikhtiyaarkan. <p>Waa muhiim inaad la hadashid bixiyahaaga daryeelka caafimaadka ka hor inta aanad bilaabin ama aanad beddelin qaadashada qaddaro fitamiino ama dhir ama walxo dabiici ah.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ jidhidhico, diirimaad ama raaxo-daro mudo gaaban ayaa ka jiri doonaa baraha lagu muday irbadaha Shiinaha

Isbarbardhigga Ikhtiyaaraddaada

Calaamadee sanduuqa ku xiga wixii ah qoddobo muhiim ah ee ad dooratid si ay kaaga caawiyaan inad isbarbardhigtid ikhtiyaaradaada.

Is-daryeelka	Jimcinta Laf-dhabarka	Cilaajka Jidhka	Irbadaha Shiinaha
<input type="checkbox"/> iskaa u samee is daweyn	<input type="checkbox"/> la kulan bixiye daryeel caafimaad. Samee isbeddelo hab nololeed oo iskaa u samee jimicsiyada qaarkood.	<input type="checkbox"/> la kulan bixiye daryeel caafimaad. Samee isbeddelo hab nololeed oo iskaa u samee jimicsiyada qaarkood.	<input type="checkbox"/> la kulan bixiye daryeel caafimaad.
<input type="checkbox"/> waxa ad bilaabi kartaa daweynta isla marka dhabar xanuunku bilaabmo	<input type="checkbox"/> ma bilaabi kartid daweynta mudo ah dhawr maalmood ka dib marka dhabar xanuunku bilaabmo	<input type="checkbox"/> ma bilaabi kartid daweynta mudo ah dhawr maalmood ka dib marka dhabar xanuunku bilaabmo	<input type="checkbox"/> ma bilaabi kartid daweynta mudo ah dhawr maalmood ka dib marka dhabar xanuunku bilaabmo
<input type="checkbox"/> waxa ad daweynta sameynta kartaa marrar badan intii ad u baahan tahay inta lagu jiro maalintii	<input type="checkbox"/> booqashooyin joogto ah ayaad ugu tagaysaa duugis-yaqaanka	<input type="checkbox"/> kulannada cilaajka jidhka waxa ad ku daraysaa jadwalkaaga	<input type="checkbox"/> kulannada irbadaha Shiinaha waxa ad ku daraysaa jadwalkaaga
<input type="checkbox"/> is-daryeelka waxa ad isticmaali kartaa marka ad u baahatid ka hor iyo ka dib marka la maareyo xanuunkaaga	<input type="checkbox"/> badanaa waxa ad lahaanaysaa tiro go'an oo ah booqashooyin ad ugu tagtid duugis-yaqaanka si loo maareeyo xanuunkaaga waxana laga yaabaa inad hadba sida ad ugu baahatid u lahaatid booqashooyin jimcinta laf-dhabarka ka dib marka la maareyo xanuunkaaga	<input type="checkbox"/> badanaa waxa ad lahaanaysaa tiro go'an oo ah kulanno ah cilaajka jidhka si loo maareeyo xanuunkaaga	<input type="checkbox"/> badanaa waxa ad lahaanaysaa tiro go'an oo ah booqashooyin ad tagtid goobta irbadaha Shiinaha si loo maareeyo xanuunkaaga waxana laga yaabaa inad hadba sida ad ugu baahatid u lahaatid booqashooyin ku saabsan irbadaha Shiinaha ka dib marka la maareeyo xanuunkaaga
<input type="checkbox"/> waxa ad isticmaali kartaa dawooyinka la iibso warqad la'aan	<input type="checkbox"/> waxa ad isticmaali kartaa fitamiino, dhir ama walxo dabiici ah, ama labadaba	<input type="checkbox"/> ma jirto dawo la qaadanayo	<input type="checkbox"/> waxa ad isticmaali kartaa fitamiino, dhir ama walxo dabiici ah, ama labadaba

_____ = Isku-dar

_____ = Isku-dar

_____ = Isku-dar

_____ = Isku-dar

Tiri tirada sanduuqyada ad calaamadeysay. Ikhtiyaaradda leh calaamadeynta ugu badan ayaa laga yaabaa inay yihiin ikhtiyaaradda kuugu fiican.

Tallaabbooyinka Xiga

Su'aalo ku Saabsan Bixiyahaaga Daryeelka Caafimaadka

1. Daweynadani (is-daryeel, jimcinta laf-dhabarka, cilaaj jidh iyo irbadaha Shiinaha) ma yihiin kuwo dhammaantood ammaan ii ah?
2. Sidee bay dhif ama caam u yihiin halisyada daweynta an doortay?
3. Waa intee suurtoogalka inan ka faa'iido daweynta an doortay?
4. Goorma ayay tahay inan ku fikiro inan bilaabo mid ama ka badan oo ah ikhtiyaaradaas daweynta?
5. Haddii an go'aansado inan bilaabo mid ka mid ah ikhtiyaaradaas, waa kuwee goobaha Allina Health ee bixiya adeegyadaas?
6. Halkii wakhti ma sameyn karaa in ka badan hal mid oo ah ikhtiyaaradaas daweynta?
7. Goorma ayay tahay inan dib u soo laabto si an u imaado booqasho la-socod ah?
8. Goorma iyo sidee ayaan ku ogaan doonaa in daweyntu i caawinayso iyo in kale?
9. Goorma ayay tahay inan ka hadlo isticmaalidda ikhtiyaaro daweyn oo kale, sida duris iyo dawooyin dhakhtar qoro?
10. Waa intee suurtoogalka inan soo fiicniido ama bogsado haddii aanan isticmaalin ikhtiyaaradaas daweynta?
11. Waa maxay tallaabbada iigu xigta?
12. Su'aalo kale: _____

Fiirooyin

Tallaabbooyinka Xiga

Su'aalo Ad Weydiisid Bixiyahaaga Caymiska

Waa muhiim inad fahamtid anfacyadaada daryeelka caafimaadka ka hor inta aanad bilaabin daweynta.

Fadlan wac bixiyahaaga caymiska oo si sax ah u soo ogow waxa u dabbirayo ama aanuu dabbirayn qorshahaaga caymisku, iyo inta lagaa rabo inad adigu iska bixisid. Lambarka teleefonka ka fiiri kaadhkaaga xubinnimada.

1. Daweyntani ma tahay mid tahay mid la iga dabbiri doono marka la fiiriyo xaaldayda caafimaad?
2. Ma jiraan shuruudo ama qoddobo gaar ah oo ku saabsan daweyntayda ama la rabo inan ka soo baxo si an u helo dabbiraad?
3. Mudo intee leeg ayaa la dabbirayaa daweyntan?
4. Waa kuwee bixiyahaasha daryeel caafimaad ee ku jira shabakadda?
5. Bixiyahayga daryeelka caafimaadku ma u baahan yahay inu la socda sida ay daweyntani iigu shaqeynayso si loo sii wado inan helo dabbiraad?
6. Intee leeg ayaa la rabaa inan ka bixiyo daweyntan?
7. Su'aalo kale: _____

Fiirooyin

Xaashida Shaqeynta: Daweynnadaadii Hore ee Xanuunka Dhabarka Hoose

Waxa maxay daweynnada ad isticmaashay?	Goorma iyo mudo intee leeg ayaad isticmaashay?	Sidee bay kuugu shaqeeyeen?



allinahealth.org