QAAYAHAAGA
DOORBIDKAAGA
DOORASHADAADA

Allina Health

(SOMALI)

Ikhtiyaarada La-tacaalista ee Cudurka Kelyaha ee Muddo Dheer Jiray

Tallaalid Kelli, Kaadi Ka-saarista Dhiigga, Kaadi-saarista ah xuubka Hoose, Daryeelka Khafiifinta, iyo Hoyga Daryeelka

For "Treatment Options for Chronic Kidney Disease" in English, see renal-ah-78529.

Fahmidda Cudurka Kelyaha ee Muddo Dheer Jiray

Kelyahaaga

Kelyahaagu waa laba xubnood oo qaabkoodu la moodo laba xabbo oo ah digir. Kelli kasta cabbirkeedu qiyaastii waa tantoomo.

Kelyahaagu waxay qabtaan shaqooyin badan oo muhiim ah. Waxay u hawlgalaan sida shaandooyin waxana ay dheecaanka dheeraadka ah iyo qashinka ka saaraan dhiiggaaga iyaga oo ah qaab kaadi ama kaadi ahaan.

Waxa kale oo ay kelyahaagu sameeyaan hormoono kuwaaso ah walxo saameeya cadaadiska dhiiggaaga, waxa kale oo ay sameeyaan unugyo cascas, lafahaaga ayay xoog u yeelaan waxana ay isku miisaamaan kiimikooyin dhiig oo ku jira jidhkaaga oo la yidhaahdo elegtaroolityo (electrolytes).

Cudur Kelyo oo Muddo Dheer Jiray

Marka lagu jiro heerarka dambe ee cudurka kelyaha ee muddo dheer jiray, kelyahaagu sidii la rabay uma shaandheyn karaan dhiiggaaga. Badanaa muddo ka-dib cudurka kelyuhu wuu ka sii dari karaa waxana u keeni karaa hawlgab kelyo.

Baadhitaano dhiiga ayaa la isticmaalaa si loo cabbiro sida ay kelyahaagu u shaqeynayaan. Habka Glomerular filtration rate (GFR) ayaa ah ka ugu fiican ee ugu caamsan ee lagu cabbiro sida kelyahaagu u shaqeynayaan. GFR waxa loo isticmaalaa heerka u marayo cudurka kelyaha ee ku haya.

Dadka qaba cudurka kelyaha ee muddo dheer jiray ee waxay u dhexeeyaan heerarka 4 iyo 5:

- **Heerka 4: Heerarka GFR waxay u dhexeeyaan 15 iyo 29**
- **Heerka 5: Heerarka GFR waxay ka yar yihiin 15.**

Marka cudurkaagu kelyuhu sii xumaado, waxa badanaa la isticmalaa dawooyin si loo maareeyo hawlaha ay kelyahaagu qaban kari waayeen. Waxa laga yaabaa inay jiraan dawooyin gargaar ka geysan kara in la gaabiyo sii-socodka cudurka kelyaha laakiin ma bogsiin karaan.

Cudurka Kelyaha ee Heerka Dhammaadka

Noocyo badan oo ah cudurka kelyaha ayaa ah kuwo aan dib loo celin karin. Cudurka kelyaha ee heerka dhammaadka waa ereyga la isticmaalo si loo sharaxo cudurka kelyaha ee heerka 5-aad ee dambe. Kani wuxu halis galin karaa nolosha.

Astaamaha waxa ku jiri kara cadaadis dhiig oo sareeya, daal daran, calool qasan (yalaalugo), matagid iyo adiga oo aan awoodin inad kaadid in u dhigantii intii caadiga kuu ahayd. Cudurka kelyaha ee heerka dhammaadka waa ereyga la isticmaalo si loo sharaxo cudurka kelyaha ee muddo dheer soo jiray ee heerka 5-aad ee keena astaamo daran.

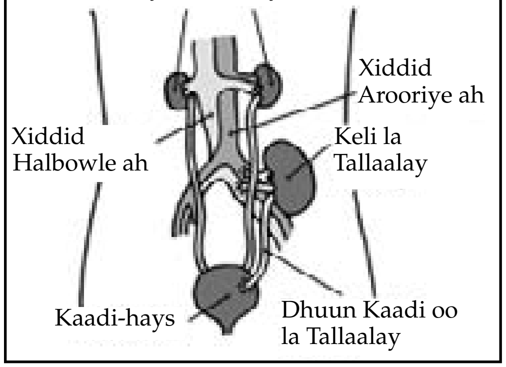
Ikhtiyaarada la-tacaalista ee cudurka kelyaha ee heerka dhammaadka waxa ka mid ah:

- tallaalid kelli
- kaadi ka-saarista dhiigga
- kaadi saarista ah xuubka hoose
- daryeelka khafiifinta
- hoyga daryeelka.

Ikhtiyaarada La-tacaalista

Tallaalidda

Tallaalid kelli waxa weeye kelli caafimaad qabta oo laga keenay qof kale oo la galiyo jidhkaaga.



Xigasho: National Institute of Health

Kellida la tallaalay waxa lagu xidhiyaa halbowlahaaga iyo arooriyahaaga.

Tallaaliddu waa la-tacaalid, ma aha bogsiin. Waxad wali u baahan doontaa inad si joogto ah u aragtid bixiyeyaal daryeel caafimaad oo kala duwan, oo u ku jiro kelyo-yaqaankaagu. Waxa kale oo ad u baahan doontaa inad qaadatid dawooyin maalin kasta si ad u hubsatid in jidhkaagu aanuu diidin kellida cusub.

Badanaa tallaalidda ayaa ah la-tacaalista ugu fiican haddii ad ka soo baxaysid tilmaamo gaar ah sida da'da ama halisyo caafimaad oo kale.

Haddii aan la hayn bixiye kelli oo nool, waxa laga yaabaa inad sugtid 5 illaa 7 sanno si loo helo kelli bixiye dhintay. Waxa laga yaabaa inad ka faa'iideysatid u-gudbinta goor hore ah oo laguu gudbiyo xarun tallaalid. Takhasuslahaaga kelyaha ayaa kuu gudbin doonaa xarun tallaalid kelli haddii tallaaliddu kugu haboon tahay.

Kaadi-saarid

Kaadi-saaristu waa habka qashinka iyo hooraha lagaga saaro dhiiggaaga.

Badi dadka qaba cudurka kelyaha ee heerka dhammaadka waxay u baahan yihiin kaadi-saaris, xiitaa haddii qaarkood ay sugayaan tallaalid.

Waa muhiim in aanad bilaabin kaadi-saaris haddii ay kugu xidhan tahay tuubada xidid gasha (IV). Tani waxay kordhin kartaa halistaada caabuqa. Tan macnaheedu waxa weeye waxad u baahan tahay marin (shunt) la galiyo cududdaada bilo badan ka-hor inta aanad bilaabin kaadi-saarista. Arrintan waa inad inad kala hadashid takhasuslahaaga kelyaha.

Waxa jira dhawr ikhtiyaar oo ku saabsan kaadi-saarista:

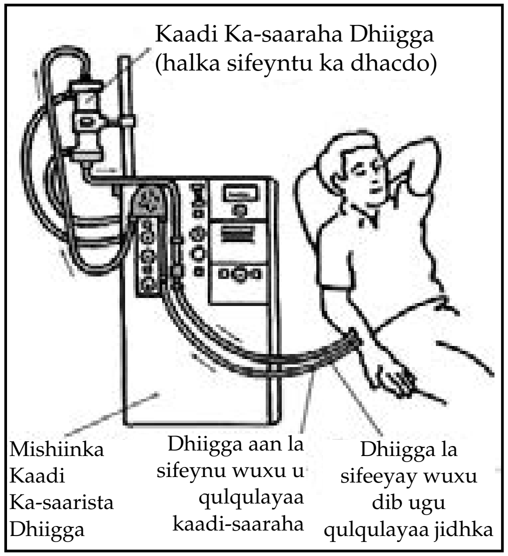
- kaadi ka-saarista dhiigga (hemodialysis)
- kaadi saarista ah xuubka hoose (peritoneal).

Ikhtiyaaradda La-tacaalista (oo sii socda)

Kaadi Ka-saarista Dhiigga

Kaadi ka-saarista dhiigga waxa weeye si toos ah oo dhiigga looga saaro jidhkaaga, kaasoo la dhex mariyo shaandho ka-dibna dib laguugu soo celiyo dhiiggii la shaandheeyay. Tani caadi ahaan waxay qaadataa 3 illaa 5 saacadood waxana la qabtaa 3 jeer todobaadkii.

Habka ugu ammaan badan ee lagu bilaabo kaadi ka-saaris waa iyada oo marin (shunt) la galiyo cududdaada bilo badan ka-hor inta aanad bilaabin kaadi ka-saarista.



Xigasho: National Institute of Health

Mishiin ayaa walxaha qashin ah ka saaraya dhiiggaaga oo dhiigga la nadiifiyay ku soo celinaya dhiiggaaga. Kaadi ka-saaruhu wuxu isticmaalayaa hoore gaar ah oo nadiifinaya dhiiggaaga oo isku miisaamaya kiimikooyinka.

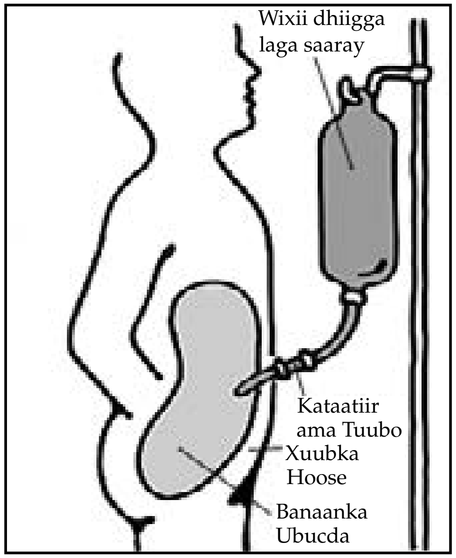
Haddii aan marin lagugu rakibin ka-hor bilaabista kaadi ka-saarista, waxa laga yaabaa inad u baahatid in tuubo ama katatiir degdeg ah (IV) lagu galiyo.

Kaadi ka-saarista waxa lagu qaban karaa guriga ama xarun kaadi ka-saaris.

Kaadi Saarista ah xuubka Hoose

Kaadi saarista ah xuubka hoose waa hab lagu saaro qashinka iyo hooraha iyada oo aan la isticmaalin mishiin.

Kaadi saarista ah xuubka hoose waxay isticmaalaysaa xuubka ubucdaada si dhiiggaaga loogu shaandheeyo gudaha jidhkaaga. Dhakhtarka ayaa tuubo jilicsan (katatiir) galin doonaa ubucdaada dhawr todobaad ka-hor bilaabistaada la-tacaalista.



Xigasho: National Institute of Health

Habka gororinta iyo buuxintu wuxu qaataa qiyaastii 30 illaa 40 daqiiqadood.

Kaadi saarista ah xuubka hoose waxa la sameyn karaa maalin kasta. Badi bukaanka sameynaya kaadi saarista ah xuubka hoose waxay sameeyaan habeenka, inta ay hurdaan. Tani waxay xorriyada kuu siinaysaa inad qabatid hawlaha maalin kasta.

Takhasusleyaal kelyo oo badan ayaa ku talin doona in marin la galiyo cududdaada xiitaa haddii ad dooratid kaadi saarista ah xuubka hoose.

Ikhtiyaaradda La-tacaalista (oo sii socda)

Daryeelka Khafiifinta

Daryeelka Khafiifinta waxa loogu talogalay qof kasta oo qaba cudur culus. Waxad heli kartaa daryeelka khafiifinta inta ay kuu socoto kaadi-saaristu. Waxa u daryeelkaasi wax ka qabanayaa astaamahaaga iyo walaacyadaada niyada iyo cibaadada. Xubnaha kooxdaada daryeelku waxay kaa caawin doonaan:

- ikhtiyaaro dhaqaale
- helitaanka adeegyada bulshada
- diyaarinta dardaaran daryeel caafimaad.

Waxa laga yaabaa in daryeelka khafiifintu u yareeyo tirada joogitaanadaada cisbitaalka waxana laga yaabaa inu kaa caawiyo inad ka baxsatid booqashooyin aan lagama-maarmaanka ahayn ee Qaybta Degdegga.

Daryeelka khafiifinta waxa dabbirada badi bixiyeyaasha caymiska, oo u ku jiro Medicare, Medicaid iyo bixiyeyaasha caymiska ee gaarka ah.

Hoyga Daryeelka

Dadka qaar baa doorta in aan loo sameyn tallaalid kelli ama kaadi-saaris. Waxa laga yaabaa in kaadi-saarista aanay bukaanku ka dareemin soo fiicnaan. Waxa laga yaabaa in dhakhtarkaaga kelyuhu kaala hadlo hoyga daryeelka haddii tani kugu haboon tahay.

Hoyga daryeelku wuxu xoogga saaraa raaxadaada iyo tayada nolosha iyada oo isla markaasna wax laga qabanayo baahiyahaaga jidhka, niyadka iyo cibaadada. Waxa xoogga la saarayaa raaxada iyo bixinta tayada nolol ee ugu sareysa ee suurtogal ah.

Waxa laga yaabaa in adiga iyo xubnaha golahaaga daryeelka ad nafisaad maskax ka heshaan ogaanshaha in la-tacaalistaada heerka dhammaadka lagu maareyn karo dibadda cisbitaalka.

Isbarbardhigga Ikhtiyaaradaada

	Tallaalid Kelli	Kaadi Ka-saaris Dhiig
Jadwal — *Waa maxay jadwalkayga la-tacaalista?* — *Halkee baa lagu qaban doonaa la-tacaalista?*	■ Waxad wali u baahan doontaa inad si joogto ah u aragtid bixiyahaaga daryeelka caafimaadka (dhawr jeer sannadkii) ka-dib tallaaliddaada. ■ Waxa tallaaliddaadu lagu qaban doonaa cisbitaal ama xarun tallaalid.	■ Waxad u baahan doontaa 3 daweyn todobaad kasta muddo ah 3 illaa 5 saacadood. ■ Waxa laga yaabaa inad awoodid inad kaadi-saarista ku sameysid guriga ama xarun kaadi-saaris.
Waajibaad — *Waa maxay doorka an ka qaadanayo la-tacaalistayda?* — *Waa maxay doorka ay kooxdayda daryeelku ka qaadanayaan la-tacaalistayda?*	■ Waxad u baahan doontaa inad maalin kasta qaadatid dawooyin ka-dib tallaalidda kelli. ■ Ka-dib tallaalidda waxad u baahan doontaa: — Gargaar lagaa siiyo tagista iyo ka soo noqoshada ballamaha — Qof guriga jooga oo ku caawiya intad soo fiicnaanaysid.	■ Waxad u baahan doontaa in lagu galiyo marin (shunt) ka-hor bilaabista la-tacaalista. ■ Waxa laga yaabaa inad gargaar ka heshid kalkaaliso ama laguu tababaro inad kaadi-saarista adigu qabatid.
Helitaanka La-tacaalista — *Ma awoodi doonaa inan bilaabo la-tacaalista?* — *Caymiskaygu ma dabbiri doonaa la-tacaalistan?*	■ Waxad awoodi doontaa in laguu sameeyo tallaalid haddii ay kuu banaanaato. ■ Waxa laga yaabaa inad sugtid 5 illaa 7 sanno qof ah bixiye kelli. ■ Wac bixiyahaaga caymiska si ad u ogaatid waxa la dabbirayo iyo waxa laga yaabo inad ka bixisid jeebkaaga.	■ Waxa laga yaabaa inad awoodid inad isla markiiba bilawdid la-tacaalista. ■ Wac bixiyahaaga caymiska si ad u ogaatid waxa la dabbirayo iyo waxa laga yaabo inad ka bixisid jeebkaaga.
Halisyada — *Ma jiraan wax ah saameynno ama waxyeelooyin?*	■ Saameynnada waxa ku jira: — diidmo kellida cusub — caabuq — cadaadis dhiig oo sareeya — gulukoos dhiig oo sareeya.	■ Saameynnada waxa ku jiri kara: — dhiigis — madax-xanuunno — caabuq — cadaadis dhiig oo hooseeya — maroojin muruq.

Isbarbardhigga Ikhtiyaaradaada (oo sii socda)

	Kaadi Saarista ah Xuub Hoose	Daryeelka Khafiifinta	Hoyga Daryeelka
Jadwal — *Waa maxay jadwalkayga la-tacaalista?* — *Halkee baa lagu qaban doonaa la-tacaalista?*	■ Waxad u baahan doontaa illaa 6 beddelis maalintii ama ama 3 illaa 5 beddelis habeenkii. ■ Waxad u baahan doontaa inad beddelistaada ku sameysid meel nadiif ah.	Waxad daryeel ku heli doontaa guriga, xarun caafimaad, cisbitaal ama goob daryeel oo kale.	Waxad daryeel ku heli doontaa guriga ama goob daryeel oo kale.
Waajibaad — *Waa maxay doorka an ka qaadanayo la-tacaalistayda?* — *Waa maxay doorka ay kooxdayda daryeelku ka qaadanayaan la-tacaalistayda?*	■ Waxad ka qaybgali doontaa kulanno tababarid oo dhawr ah si ad u baratid sida ad beddelis iskaa u sameyn lahayd. ■ Waxad u baahan doontaa meel lagu kaydiyo bacaha hooraha kaadi-saarista.	Xubnaha kooxdaada daryeelka caafimaadka ayaa kaa caawin doona inad heshid qorshe daryeel oo kuu oggolaanaya inad madax-banaanaatid intii suurtogal ah.	Xubnaha kooxdaada daryeelku waxay xoogga saari doonaan la-tacaalista baahiyahaaga jidhka, niyadda iyo cibaadada.
Helitaanka La-tacaalista — *Ma awoodi doonaa inan bilaabo la-tacaalista?* — *Caymiskaygu ma dabbiri doonaa la-tacaalistan?*	■ Waxad awoodi doontaa inad bilawdid la-tacaalista isla markiiba. ■ Wac bixiyahaaga caymiska si ad u ogaatid waxa la dabbirayo iyo waxa laga yaabo inad ka bixisid jeebkaaga.	■ Waxad haysataa 2 sanno ama ka yar oo ad noolaatid. ■ Wac bixiyahaaga caymiska si ad u ogaatid waxa la dabbirayo iyo waxa laga yaabo inad ka bixisid jeebkaaga.	■ Waxad haysataa 6 bilood ama ka yar oo ad noolaatid. ■ Waxad awoodi doontaa inad bilawdid la-tacaalista isla markiiba. ■ Wac bixiyahaaga caymiska si ad u ogaatid waxa la dabbirayo iyo waxa laga yaabo inad ka bixisid jeebkaaga.
Halisyada — *Ma jiraan wax ah saameynno ama waxyeelooyin?*	■ Saameynnada waxa ku jiri kara: — caabuq — madax-xanuun — cadaadis dhiig oo hooseeya — maroojin muruq.	■ Daryeelka khafiifintu waxa u yareyn doonaa tirada inta jeer ee ad tagtaysid cisbitaalka. ■ Waxad sii wadi kartaa la-tacaalistaada oo leh tallaalid iyo kaadi-saaris.	■ Hoyga daryeelku wuxu xoogga saari doonaa raaxadaada iyo tayada noloshaada. ■ Ma awoodi doontid inad sii wadid la-tacaalistaada oo leh kaadi-saaris.

Doorbidkayga

Su'aalo	Fikradahayga
Marka ad ka fikirtid ikhtiyaarada suurtogal ah, maxay yihiin cabsiyadaadu ama walaacyadaadu?	
Marka ad ka fikirtid ikhtiyaaradaada, maxay yihiin rajooyinkaagu iyo hadafyadaadu?	
Ma kuu kala cad yihiin anfacyada iyo halisyada ikhtiyaar kasta? Maxaa kuugu muhiimsan?	
Ikhtiyaaradan, wakhtigan, waa kee ka ad dareensan tahay inu sida ugu fiican ku aadan yahay hadafyadaada daweynta?	
Ma jiraa wax laga yaabo inu kaa horjoogsado inad tan sameysid?	
Ma dareensan tahay inad haysatid taageero iyo macluumaad kugu filan?	

Doorbidkayga Wakhtigan

❑ tallaalid kelli ❑ kaadi ka-saaris dhiig ❑ kaadi saarista ah xuubka hoose

❑ daryeel khafiifin ❑ hoyga daryeelka

Tallaabooyinka ku Xiga

Su'aalo Ad Weydiisid Bixiyahaaga Daryeelka Caafimaadka

1. Waa maxay ikhtiyaarka la-tacaalista ee iigu fiican?

2. Sidee baan ku garan doonaa inan diyaar u ahay inan ka baxo cisbitaalka?

3. Ma u baahanahay in la iga gargaaro sameynta ballamaha, gaadiidka iyo bixinta la-tacaalista?

4. Intee buu leeg yahay suurtogalka inan ka faa'iido ikhtiyaarka an doorto?

5. Waa kuwee goobta ama goobaha bixiya ikhtiyaarka an doorto?

6. Waa kuwee calaamadaha digniinta ee ay tahay inan la socdo?

7. Ma jiraa faraq u dhexeeya tayada daryeelka ee ka jira goobo kala duwan?

8. Ma jiraa faraq u dhexee sida daryeelkayga ay goobaha kala duwan isugu dabaridi doonaan?

9. Waa maxay nooca cilaaj ee an u baahan doono?

10. Waa maxay tallaabada iigu xigta?

11. Su'aalo iyo xusuus-qor kale? ______________________________

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

Tallaabooyinka ku Xiga

Su'aalo Ad Weydiisid Bixiyahaaga Caymiska

Waa muhiim inad fahamtid anfacyadaada daryeelka caafimaadka marka ad sameynaysid go'aanka la-tacaalista ama daweynta.

Wac bixiyahaaga caymiska oo soo si sax ah u soo ogow waxa la dabbiro iyo waxa aan la dabbirin ee hoos yimaada qorshahaaga, iyo inta lagaa rabo inad adigu iska bixisid. Lambarka teleefonka ka fiiri kaadhkaaga xubinnimada.

1. Waa kuwee ikhtiyaarada la dabbiro?

2. Ma jiraan qaar ka mid ah ikhtiyaarada oo laga helo shabakadayda caafimaadka?

3. Ma jiraan wax ah shuruudo ama qodobo gaar ah oo an u baahanahay inan ka soo baxo si an u helo ikhtiyaarka an doorto?

4. Immisa booqasho cilaaj ayaa la dabbiri doonaa?

5. Muddo intee leeg ayaa la dabbirayaa ama la bixinayaa joogitaankayga?

6. Lacag intee leeg ayaan u baahan doonaa inan u bixiyo kharash ahaan?

7. Su'aalo iyo xusuus-qor kale:______________________________

Adeegyo

- **Allina Health**
  wellness.allinahealth.org/specialty/241
- **National Kidney Foundation**
  kidney.org

allinahealth.org

©2018 ALLINA HEALTH SYSTEM. TM – A TRADEMARK OF ALLINA HEALTH SYSTEM
OTHER TRADEMARKS USED ARE OWNED BY THEIR RESPECTIVE OWNERS
THIS DECISION AID DOES NOT REPLACE MEDICAL OR PROFESSIONAL ADVICE; IT IS ONLY A GUIDE.
renal-somali-ah-78604 (8/18)