

ISKU KAADINTA HABEENKI (ENURES)

Waraq macluumaad oo ka socoto Akadeemiyada Enures ee Swiidhan,
www.svenskaenures.se

Ilaa imisa ayey taasi caadi tahay?

Habeen isku kaadin, sariir ku kaadin ama enures sida loogu yeero luqadda farsamada, waa wax aad caadi u ah. 5-10% oo ka mid ah ardayda dugsiga dhexe dhigata dhammaantood wey qabaan, xitaa ilaa iyo kor marki dhowr iyo toban jirnimada la sii aaddo waxaa jira labadoo dhallinyaro boqolkiiba oo sariirta ku kaadiya. Dhaqamada iyo kooxaha bulshada oo dhan isku si ayey caadi uga tahay, wiilasha iyo gabdhaha intabana wey ku dhacdaa taasi (wiilasha ayaa yara sii badan).

Maxay taasi ku xirantahay?

Waxyaabo la aaminsanaan jiray oo ku aaddan in isku kaadinta ay keento dhibaato xagga maskaxda ah ama tarbiyo xumo, maahayn wax jira. Sida caadiga ah maaha canugga khaladkiisa ama qoyska khaladkiisa in sariirta lagu kaadiyo. Cilmi baaris cusub waxay taas beddelkeeda muujisay sedax sababood oo jirka la xiriira oo is kaashada: 1) ku dhawaad carruurta isku kaadisa dhammaantood wey adagtahay in habeenki la kiciyo, 2) qaar badan oo carruurta ka mid ah waxay leeyihiin kilyo kaadi badan sameynaya habeenki, 3) qaar badan oo carruurta ka mid waxay leeyihiin kaadi hays si fudud isugu ururta. Waxaa intaas dheer in ay caadi tahay in isku kaadinta leyska dhaxlo qoyska gudihiisa.

Ma wax khatar ah baa?

Jirku kuma dhaawacmayo in uu qofku isku kaadiyo. Laakiin waxaa la caddeeyay in carruur badan oo isku kaadisa ay kalsooni darro isku qabaan; taas oo dhankeeda keeni kara dhibaatooyin xagga maskaxda ah ama bulshaynimada la xiriira

Ma wax iska dhammaadaa?

Haa, badanaa qofku si tartiib-tartiib ah ayuu uga weynaadaa isku kaadinta, laakiin waxaa mararka qaarkood dhici karta in ay waqti dheer oo ilaa da'aadda dugsi dhigashada ama in ka badan in ay qaadato. Xagga carruurta lix sano jirrada ah ama ka waaweyn ee qaba isku kaadinta habeenka waxaa sidaas darteed muhiim ah in si firfircoon daweyn loogu billaabo.

Maxaa taas laga qaban karaa?

TALOoyin WAN-WANAAGSA

Qoysas badan waxay kaligood isku dayaan in ay dhibaataada xalliyaan iyagoo aan canugga u oggolaaneyn in uu galabtii wax cabo iyo/ama in ay habeenki kiciyaan si ''u kaadiyo''. Sidani si gaar ahaan fiican wax uma caawiso. Waxaa ka fiican in si ahaan leysugu dayo in kor loo qaado xakameynta canugga ee kaadi heystiisa iyadoo loo sameynayo waqtiyo kaadi oo joogto ah ku dhawaad ah lix jeer maalintiiba, si ahaanna in la hubiyo in uu si fiican wax u cabo subaxdi iyo maalintii. Carruurta isla mar ahaantaas maalintii isku kaadisa waxaa habboon in leysku dayo in dhibaataadaas laga caawiyo marka hore inta aan leysku dayin in habeen isku kaadinta xal loo helo. Waaliddiintu waa in ay canugga u sharraxaan in habeen isku kaadintu aysan khaladkiisa/khaladkeeda ahayn. Waxaa sidoo kale aad u muhiim ah in aan canugga dhaqdhaqaaqiisa bulshanimo loo xaddidin sabab la xiriirta habeen isku kaadinta.

DAWEYN FIRFIRCOON

Waxaa jira labo daweyn oo gacanta hore ah oo saameyn la caddeeyay leh: gambaleelka enures iyo dawada desmopressin-ka. Marka la soo gaabiyo gambaleelka enures waa qalab isagoo bixinaya calaamad cod ah marka ay sariirta kaadidu ku billaabato sid tartiib-tartiib ah u baraya canugga in uu garto calaamadaha jirka, halka desmopressin-ku uu keenayo in kelyuhu aysan soo deyneynin kaadi badan habeenkii - eeg warqadda kale ee macluumaadka iyo daweyntooda! Ku dhawaad afar meelood oo seddax meel oo carruurta ka mid ah kaadidu sidan ayey uga go'daa; carruurta kale waa in ay caawimaad ka helaan rugta qaabilaadda carruurta, halkaas oo qaabab horuumarsan laga heli karo. Ku dhawaad carruurta isku kaadisa oo dhan haddii ay caawimaad sax ah helaan wey ka go'i kartaa!

Akadeemiyada Enures ee Swiidhishka oo loo marayo Tryggve Nevéus, Sven Mattsson iyo Anna-Lena Hellström