



La hadalka dhakhtarka
Macluumaadka Bukaanka iyo Qoysaska



LA HADALKA DHAKHTARKA

Ka wada hadalka iskaashiga

Daryeel wanaagsan ee caafimaad ee ku aaddan cudurka qallalka wuxuu dhacaa marka bukaanka, qoyska, iyo qof walba ee ka tirsan kooxda daryeelka caafimaadka ay iskakaashato ahaan u shaqeeyaan.

Inaad danwadaag ka ahaato daryeelka caafimaadka waxay micnaheedu tahay inaad su'aalo weydiiso oo aad intii karaankaaga ah ka barato qallalka iyo sida uu saameeyn ugu yeelanayo naftaada (ama ilmahaaga), iyo wixii ku saabsan dabiibka uu dhakhtarku kuu amray.

Waxaa mararka qaarkood adag in la weydiyo su'aalaha munaasabka ah iyo inaad muujiso dareenkaaga. Waa waxaas arrinka uu khuseeyo qoraalkan.



KA HADALKA CUDURKA QALLALKA

Markii aad su'aalo ka qabtid cudurka qallalka, daweeyntiisa, iyo saameeyntiisa kale, waxaad ku soo qortaa liis.

Waxaad ka doorataa labada ama saddexda kuugu muhiimsan oo hore u sii qaado marka xiga ee aad dhakhtarka arkaysid.

Sidoo kale markii uu dhakhtarkaaga ama qof kale ee ka tirsan kooxda daryeelka caafimaadkaaga isticmaalo kalmad aadan garaneeyn, jooji oo weydii macnaha kalmadda.

Haddii ay jiraan dhowr arrimood ee aad dooneysid inaad kala hadasho oo aysan ballantaada caadiga ahi kuu saamaxeeyn waqtigaas, u sheeg dhaqtarka inaad jeceshahay inaad sameeysato ballan kale si aad iyagoo faahfaahsan uga hadasho.

Haddii kale, markii aad ballanka sameeysaneeyso, weeydiiso kaalisada inay ballan waqti dheer ah kuu qabato.

Haddii lagugu daweeynayo bar caafimaad, ama goob ay ka shaqeeyaan koox ama nidaam caafimaad ee hore loo bixiyay (sida HMO) halkaas oo ay daryeelka caafimaad ka bixiyaan dhowr dhakhtar, waxaa su'aalaha soo socda ay kaa caawinayaan inaad fikir dheeri ah ka hesho waxa aad ka filii karto:

- Yaan u arki karaa dhibatooyinka guud ee caafimaadka?
- Had iyo goor ma waxaan arkayaa hal dhakhtar?
- Dhakhtarkeeygu ma wuxuu ku takhasusay dareemayaasha? Haddii aan jecleeysto, daryeelka qallalkeeyga ma loo dhiibi karaa dhakhtarka neerfaha?
- Ma jiraan wax xakamo ah oo ku aaddan baaritaannada (EEG-yada, raajooyinka, baaritaanka dhiigagga, iwm.) uu nidaamkan ka bixinayo lacagta?

- Haddii aan arko dhakhaatiir kala duwan ama takhasuseyaal kale, waa kee qofka kormeeraya oo xiriirinaya daryeelkayga guud? Waa kee qofka aan ula tagayo su'aalaheeyga?
- Sidee dhakhaatiirtu u wadaagaan macluumaadka ku saabsan taariikhdeeyda caafimaad iyo daweeynteyda?
- Yaan la hadlaa haddii aan dhacdo qallal wajaho?
- Maxaa dhacaya haddii qallalku igu yimaado anigoo goob caam ah jooga oo uu qof u yeero gaadiidka xaaladaha degdegga ah oo markaas la i geeyo qeybta caafimaadka degdegta ah? Nidaamkan ma soo hoos galeeysaa?
- Yaan kala hadlaa cusbooneysiinta dawooyinkeeyga?

KA HADALKA HABKA DAWEEYNTA

Haddii adiga (ama ilmahaagu) aad qabtaan cudurka qallalka, wuxuu dhakhtarkaagu soo qorayaa in si joogto an loo isticmaalo dawada looga hortago qallalka.

Waa kuwan su'aalo laga yaabo inaad weydiiso:

- Maxaan sameeyaa haddaan hilmaamo inaan dawadeeyda qaato?
- Waa maxay saameeynta dheeraadka ah ee ay dawadani leedahay? Maxaan iska ilaaliyaa?
- Maxaad ku dooratay dawadan? Ma jiraan kuwo kale ee aan qaadan karaa?
- Intee ayaan u baahanahay in la iga baadho dhiigga ama baadhitaanada kale?
- Ma la aqbali karaa in farmashiyuhu i siiyo daawada tu u dhiganta, mise waa inaan qaato dawada magaca leh?
- Ma jiraan wax raashin, cabitaan, ama dhaqdhaqaaq ah ee ay tahay inaan iska daayo inta aan qaadanayo dawadan?

Haddii aad go'aansato inaad macluumaad dheeraad ah ka hesho cudurka qallalka ama dawooyinka lagu siiyay, waxaad eegtaa Xarunta Qaranka ee Macluumaadka Qallalka ee uu Ururka Cudurka Qallalka ku kaydiyay bartiisa internetka (www.epilepsyfoundation.org) ama warso dhakhtarkaaga inuu ku siiyo talooyin ku aaddan wax aad aqrisato.

Haddii aadan hubin in wixii aad soo ogaatay ay khuseeyaan nooca qallalka adiga ku haya, la kaasho dhakhtarkaaga.

KA HADALKA DHACDOOYINKA QALLALKA

Haddii aad wajahday dhacdooyin qallal ama saameeyn dheeraad ah ka dib booqashadaadii ugu dambeeysay, ama haddii ay dhaceen waxyaabo kale oo aan caadi ahayn, u sheeg dhakhtarkaaga.

Mararka qaar dadku ma rabaan inay xanuunka sheegtaan, ama inay wajaheen dhacdooyin qallal. Ma jecla inay niyad jabiyaan dhakhtarkooda. Waxaa xittaa laga yaabaa inay ka cabsanayaan inuu ka xumaado am aka caroodo inay dawadu shaqeeyn weyday.

Laakiin haddii uusan dhakhtarku ogayn dhacdooyinka qallalka ama saameeynta dheeraadka ah, ma sameeyn karo isbaddalada dhanka dabiibka ah ee ka hortagi kara.

Mararka qaar waxay dadku u sheegaan dhakhaatiirtooda inaysan yeelan dhacdooyin qallal ah, iyagoo u heysta in qallalka xooggan kaliya uu muhiim yahay.

Waxay iloobaan inay sheegaan inay qabanayeen suuxdimaha yaryar ama dareen aan caadi aheeyn. Laakiin waxaa kooxda daryeelka caafimaadkaaga u muhiim ah inay ogaadaan suuxdimaha, saansaanta, ama qallalka yaryar.

Waxaa laga yaabaa inay sameeyn ku yeeshaan nooca dawada aad qaadaneeysid.

Ka hadalka waxyaabaha kuu bannaan

Markii qallalka ama saameeynta xun ee dheeriga ah ee ka yimaada dawooyinka ay naftaada raad ku yeeshaan, waxaa warsataa inay jiraan waxyaabo kale ee aad isku dayi kartid.

Waxaad la falanqeyn kartaa kooxda daryeelka caafimaadkaaga adigoo weeydiinaya:

- Ma waxaa ii wanaagsan inaad qaato qiyaas xooggan oo hal dawo ah? Ma jirtaa dawo ka duwan oo aan isku dayi karo?
- Ma jiraan dawooyin cusub ee cudurka qallalka oo laga yaabo inay wax i taraan?
- Ma waxaan iska cabbiraa dhiigga si loo ogaado in qiyaasta dawada aan qaadanayo ay marayso heerkaa loogu talo galay?
- Ma waxaan booqdaa dhakhtarka neerfaha mise xarun khaas ah ayaan u tagaa baadhitaan dheeri ah?
- Ma laga yaabaa in raashinka dufanka badan ama nooca raashinka loo yaqaan ketogenic inuu wax taro ilmaheeyga? Ma jiraa qof ku takhasusay raashinka oo khibrad u leh habka raashinka ee ketogenic ee u shaqeeya nidaamkan?

- Miyaan qabaa nooca cudurka qallalka ee lagu daweyn karo qallinka?
- Waa maxay faa'iidada iyo halista ka imanaya qalliinka?
- Qalabka VNS (oo lagu kiciyo neerfaha vagus-ka) wax ma ii tari karaa (ama ilmaheeyga)?

KA HADALKA DABIIBKA KALE

Dad badan ayaa baryahan waxay qaatan fitamiin kala duwan, dawooyinka dhirta, waxyaabaha lagu kabo raashinka iyo waxyaabo kale ee kala duwan. Dadka qaba cudurka qallalka waxay badanaa iswediyaan in uu mid ka mid ah wax uga tari karo daweynta dhacdooyinka qallalka.

Marka aad ka fekereeyso, waxaad xasuusnaataa in waxa ah “dabiiciga” uusan ka turjumayn inuu sheygu khatar keeneeyn. Dhirtu waxay noqon kartaa sun waxaana sidoo kale la mid ah fitamiinnada qaar tiradooda badan.

Qaar ka mid ah waxyaabaha ka sameeysan dhirta ayaa sidoo kale saameeyn ku yeelan kara dawooyinkaaga qallalka.

Sidaa darted waxaa had iyo goor wanaagsan inaad la socodsiiiso kooxda daryeelka caafimaadkaaga (ama farmashiyahaaga) wixii dhir ka sameeysan ama fitamiin ah ama dawadii kale ee cunto ku saleeysan ee aad isticmaasho ama qorsheeyneeyso inaad isticmaasho.

Su'aalaha waxaa ka mid ah:

- Shaygan wax saameeyn ah ma ku yeelanayaa dawada qallalka ee aan qaato?
- Fitamiinku gacan maka geeysanayaan xakameeynta dhacdooyinka qallalka?
- Dabiibka noocan ah waxtar ma u yahay qof qaba cudurka qallalka?

KA HADALKA JOOJINTA DAWADA

Marka ay dhacdooyinka qallalka guud ahaanba xakameeyaan yihiin in muddo dheer ah, waxaa jiraya su'aalo nooc kale ah:

- Waa maxay faa'iidada iyo khataraha la xiriira ilmo laga joojinayo dawada? Ka waran dadka waaweeyn?
- Aniga (ama cunuggeyga) muddo dheer bari ma ka ahaa qallal si uu markaas dhakhtarkeeygu si tartiib ah u bilaabo inuu dawooyika joojiyo?
- Intee ayay qaadaneysaa in caddadka dawada la joojiyo gabi ahaanba?
- Waa maxay fursadda ah in dawada la'aanteed uu qallalku iskaba maqnaado?
- Maxaa dhacaya haddii uu qalalku dib u bilowdo?
- Ma ka duwanaanayaan sidii hore? Dawadu isla sidii ma u shaqeeyneysaa haddii aan dib ugu noqdo?

Muhiim: Ha isku dayin inaad joojiso ama yareeyso dawada kaligaa. In dawada kadis loo joojiyo ama in si degdeg ah loo yareeyo qiyaasta waxaa ka iman kara dhacdooyin qallal ah oo ay adagtahay in la joojiyo. Kooxda daryeelka caafimaadkaaga ayaa kaa caawinaya qorsheeynta sida ugu halista yar ee lagu sameeyn karo isbeddelkan muhiimka ah ee xagga dawada ah.



KA HADALKA MAAREYNTA DHACDOOYINKA QALLALKA

Weydii dhakhtarkaaga waxa la sameeynayo marka uu cunuggaaga ku dhaco qallalka. Weydii waxa ay tahay inaad farto xubnaha qoyskaaga inay sameeyaan markii uu qallaku kugu dhaco adiga:

- Waa maxay gargaarka koowaad ee ugu habboon qallalka nooca aan qabo?
- Ma in mar walba loo yeedhaa shaqaalaha caafimaadka degdegga ah ama gaadiidka ambalaaska?
- Xaaladda degdegga ah ee nafteeyda ama ilmaheeyga waa sidee?
- Intee ayaan sugaa inta aanan u yeedhin ambalaaska haddii ay dhacdada qallalka ah ka dheeraato sidii looga bartay?
- Ma jiraan nooc dabiibka ka mid ah ee aqalka loogu sameeyn karo qallalka xiriirka ah, ama dhacdadii qallal ah ee ka dheer intii caadiga ahayd, ee la iga rabo inaan ogaado?
- Ma inaan ogeeysiiyaa dhakhtarkeeyga ama kaaliyaha goor walba oo dhacdo qallal ah igu dhacdo, ama kaliya marka aan baadhitaan u tago?

Dadka uu ku jiro qalabka lagu kiciyo neerfaha vagus-ka (VNS):

- Maxaan sameeyaa haddii aan dareemo in dhacdo qallal ah ii soo socoto?
- Maxaa laga rabaa inay qoyskeeygu sameeyaan haddii dhacdo qallal ah igu timaado?

KA HADALKA SIDA AAD DAREEMEEYSO

Dad badan oo qaba cudurka qallalka ayaa qaba dhibaatooyin xagga xusuusta ah, isku-buuqa, ama walbahaar. Dareenka noocan ah waxa uu la xiriiri karaa cudurka qallalka ama nooca dawada la qaadanayo.

Naaquska dhanka waxbarashada iyo dhibaatooyinka xagga feejignaanta, fikirka ama dhaqanka ayaa sidoo kale ka iman kara isla cudurka maskaxda ee keenaya qallalka, ama dawooyinka lagu xakameeynayo.

Marka haddii adiga ama cunuggaaga aad la kulantaan mid ka mid ah dhibaatooyinkan, u sheeg dhakhtarkaaga ama kaaliyaha.

Waxaad weeydiin kartaa:

- Ma laga yaabaa in sababta uu ilmaheeygu ugu liito iskuulka ay ka timid dawada uu qaadanayo? Ama ma waxaa keenaya dhacdooyinka qallalka ama naaquska xagga waxbarashada?
- Haddii laga yaabo inay tahay dawada, ma jirtaa dawo kale ee aan tijaabin karno?
- Ma laga yaabaa inay dawadu u keeneeyso ilmaheeyga inuu edeb darroodo? Mise dhammaan waxay la socdaan sababta keeneeysa qallalka?
- Cunuggeyga ma geeyaa baadhitaanka nuqsaanka waxbarashada ama feejignaanta, mana ii sheegi kartaa halka aan ka heli karo?

KA HADALKA FIKRADAHA DADKA KALE

Noocyo ka mid ah qallalka ayaa keena dabeecado ay dadka kale u arki karaan edeb darro ula kac ah.

Qallalka goobaha xiriirsan ayaa u keeni kara ilmaha ama qofka weyn inuu u socsocdo sidii inuu dawakhsan yahay, ama uu awoodi waayo inuu jawaabo markii lala hadlo, ama uu sameeyo waxyaabo kale ee aysan dadka kale fahmi karin.

Haddii wax sidaas ah ay ka dhacaan iskuulka ama shaqada, waraaq ka socota dhakhtarkaaga ee faahfaahinaysa in waxa dhacay ay ka yimaadeen dhacdada qallalka oo aan loo sameeyn si ula kac ah ayaa laga yaabaa inay waxtarto.

KA HADALKA UURKA

Haddii aad tahay haweeney dawo u qaadata ka hortagga qallalka, ee aad dooneysid inaad ilmo dhashid, waxaad ballan ka sameeysataa dhakhtarkaaga si aad ugu sheegto waxa aad damacsan tahay ka hor inta aadan uurka qaadin.

Su'aalaha ay tahay in la weydiiyo waxaa ka mid ah:

- Miyaan sii wadaa dawadeeyda aan hadda qaato inta aan uurka leeyahay?
- Ma jiraan wax isbeddel ah oo ay tahay in lagu sameeyo dawadeeyda?
- Haddii qallal igu dhaco ma laga yaabaa in ilmaha uurka ku jira ay waxyeello gaarto?



- Wax halis ah ee uga imanaya ilmaha yar dawooyinka aan hadda qaato ma jiraan?
- Ma jiraan wax ay tahay inaan sameeyo si aan u yareeyo halista? Ma inaan qaataa fitamiinka folic acid?
- Ma la socon doontaa dhakhtarka aan la xiriiri doono inta aan uurka leeyahay?
- Intee goor ayaad dooneysaa inaan kuu imaado inta aan uurka leeyahay?
- Ma ii suuroobi doontaa inaan ilmaha naaska siiyo haddii aan qaadanayo dawada qallalka?

KA HADALKA RA'YI KALE

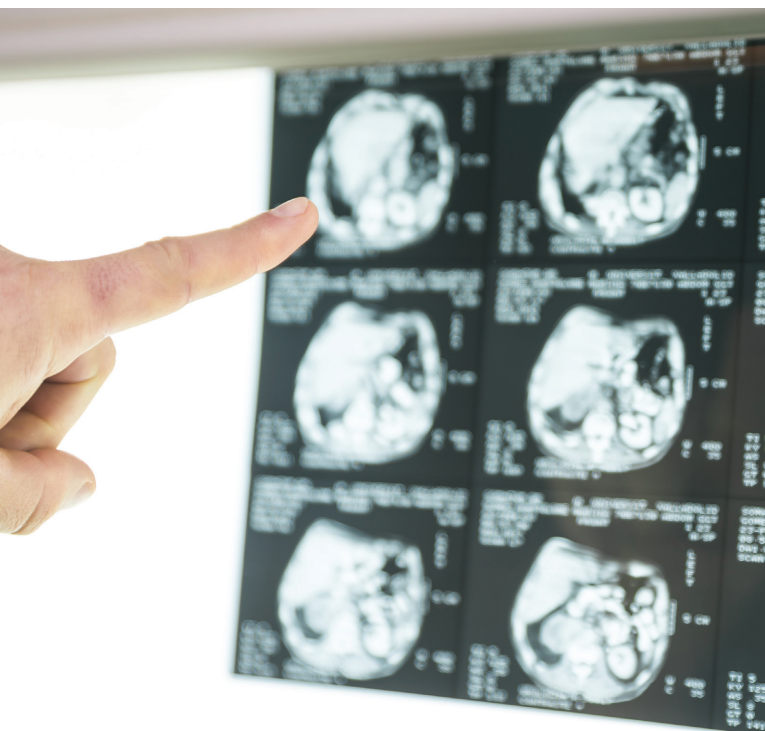
Cudurrada qallalka waxaa si wanaagsan u daweeyn kara dhakhtarka guud, dhakhtarka carruurta iyo dhakhtarka cudurrada gudaha jirka.

Haddiise ay dhacdooyinka qallalku iska socdaan, xittaa iyadoo la daweeynayo, ama aad wajahdo saameeyn xun oo fara badan, waxaa wanaagsan inaad la kulanto dhakhtarka neerfaha.

Dhakhtarka neerfaha waa mid leh takhasus dheeri ah oo ku aaddan daweeynta qallalka iyo jirrooyinka kale ee maskaxda.

Marka aad raadsaneeyso dhakhtar kale, haddii ay noqoto mid uu kuu diro dhakhtarkaaga ama aad meel kale ka heshay, waxaa muhiim ah inaad ogaatid:

- Qofkani ma yahay qof guddi u sharciyeeyay xagga neerfaha?
- Ma yahay dhakhtar neerfe ee daneeyn gooni ah u haya qallalka? Xagga carruurta qabta qallalka?



KA HADALKA XARUNTA CUDURKA QALLALKA

Markii ay adagtahay in la xakameeyo qallalka, waxaad rabi kartaa inaad dhakhtarkaaga warsato inaad tagto xarun gaar ah oo ku takhasustay qallalka, ama waxaad go'aan ku qaadan kartaa inaad iskaa u raadsato.

Xarumaha qallalka waxay leeyihiin adeegyo iyo shaqaale kala duwan. Inta aadan goaa'n gaadhin, waxaa laga yaabaa inaad weeydiisid:

- Waa maxay adeegyada ama baadhitaannada aan u baahanahay, mase leedahay xaruntani?
- Shaqaalaha ma ku jiraan dhakhaatiirta takhasuska leh ee aan u baahanahay? Ma jiraan kuwo kale (tusaale ahaan, qof ku takhasusay cilmi nafsiga ama adeegayaasha bulshada) oo gacan ka geeysan kara dhibaatooyinka khaaska ah?
- Xaruntani ma caawisaa dadka loo diray adeegyo lagu bixiyo goobo kale, sida in la caawiyo dadka shaqo-doonka ah?
- Xaruntu ma bixisaa waxbarashada bukaanka? Sidee ayay u caawisaa bukaanka ama qoysaska wajahaya dhibaatooyinka la xiriira qallalka?
- Waa maxay qiimaha? Qiimuhu ma go'an yahay mise tabarta ayaa lagu qiimeeyaa?
- Maxay xaruntu ka qabataa in ay bukaanka ka caawiso kharashka adeegyada?

Markii aad hesho (ama laguu diro) dhakhtar cusub ama xarun caafimaad, waxaad rabi doontaa inaad dhakhtarkaaga weydiisatid inuu nuqulyo diiwaankaaga ah u diro dhakhtarka cusub oo ku dawweeyn doona.

Daweeynta qallalka waa ay sii hagaagaysaa mar walba, laakiin ma jiraan wax hubaal ah hal shay mooyaane

— in dadka qaba qallalka ay faa’iidada ugu weyn ka gaadhi karaan inay ka bartaan wax walba oo ay karaan. Sidaas waxay keeneeysaa inaad danwadaag buuxa ka tahay daweeyntaada iyo tan ilmahaaga.

Wixii macluumaad dheeri ah ee ku saabsan qallalka iyo daweeyntiisa waxaad kala xidhiidhaa Ururka Cudurka Qallalka ee Minnesota 1.800.779.0777, ama booqo bartayada internetka www.efmn.org, ama la kaasho Ururka Cudurka Qallalka ee deegaankaaga.

Waxaa qoraalkan loogu talo galay inuu dadweynaha guud macluumaad asaasi ah ka siiyo qallalka. Looguma talo galin inuu noqdo, mana aha, talo caafimaad. Waxaa aqristeyaasha looga digayaa inaysan baddalin jadwalka dawooyinka ama dhaqdhaqaaqa nololeed iyagoo kaashanaya macluumaadkan iyagoo aan marka hore la tashan dhakhtar.





**EPILEPSY
FOUNDATION**

Minnesota

1600 University Avenue West, Suite 300
Saint Paul, MN 55104

651.287.2310 | 800.779.0777
efmn.org