

# Warqada xaqiiqda suuxdinta

## Waa maxay suuxdintu?

Cudurka suuxdinta, oo loogu yeeri karo qalalaaso xaga jirka ah, waa cilad neerfaha kudhacdo oo dadka u keento iney kuso dhacn suuxdin. Suuxdintu waa lama filaan, waxayna ku lug leedahay waxqabad koronto oo kooban oo aan la xakamayn karin maskaxda taas oo keenta dhibco jireed, isbeddel ku yimaada wacyiga, isbeddelada dabeecadda qofka, gariir, iyo / ama miyir la'aan.

- Suuxdintu ma ahan mid la is qaadsin karo.
- Suuxdintu ma ahan cudur maskaxeed.
- Suuxdintu ma ahan cilad maskaxeed.

## Yaa suuxdin qabi karo?

Qiyaastii 3 milyan oo Mareykan ah ayaa suuxdin qaba, in ka badan 150,000 oo xaaladoodu cusub tahay ayaa laga helaa Marekanka sanad walbo. In ka badan 60,000 oo reer Minnesota ah ayaa qaba suuxdinta, qiyaastii 1 qof oo ka mid ah 26 qof ayaa qaba walina horumariyo suuxdin mar uun noloshooda. Waxay ku dhacdaa carruurta iyo dadka waaweyn, ragga iyo dumarka, iyo dadka dhammaan jinsiyadaha, diimaha, isirrada, iyo herkasta ee bulshada. Inkasta oo suuxdinta badanaa la ogaado xiliga carruurnimada ama ka dib da'da 65, waxay ku dhici kartaa da'kasta.

## Sida suuxdinta lagu ogaado?

baaritan xaga bukanka, baaritaanka neerfaha, shaqada dhiiga, baaritaanka neerfaha sida EEG iyo MRI, iyo baaritaanada kale ee caafimaad ayaa dhamaantood muhiim u ah baaritaanka suuxdinta. Xisaabaadka goobjoogaha ee qofka suuxdin qaba ayaa sidoo kale caawin kara caawin bixiye ha daryeel caafimaad si loo go'aamiyo nooca suuxdinta ee ku lug leh. Electroencephalograph (EEG) waa baaritaanka ugu badan ee loo isticmaalo baaritaanka xanuunka suuxdinta. EEG waxay siisaa duubitaan joogto ah ee dhaqdhaqaaqa korantada maskaxda inta lagu guda jiro baaritaanka. Qaababka waxqabadka qaarkood ayaa u gaar ah noocyada suuxdinta qaarkood. Xaaladaha qaarkood, takhaatiirtu waxay kaloo isticmaali karaan baaritaannada CT scans, MRIs, iyo PET scans si ay u eegaan qaab dhismeedka gudaha iyo shaqada maskaxda. Baaritaankan waxay kaa caawin karaan go'aaminta sababta suuxdinta qofka.

## Maxaa sababa suuxdinta?

Qiyaastii 70% kiisaska suuxdinta, sababta lama oga. Sababaha suurtagalka ah ee suuxdinta sababa waxaa ka mid noqon kara:

- Dhibatooyinka xaga madaxa
- Daal.
- Caaduoqyo
- Jinsiyadaha
- Qaabdhismeedka Maskaxda ee cilladaha la xariira.

## Sida looga jawaab celiyo suuxdinta.

- Is daji.
- Lasoco waqtiga.
- Ka fogee qofka khataraha ama ka saar walxaha halista keeni kara.
- Haddii qofku qabo suuxdin gariir ah, u jeedi dhinaca madaxisa xaga barkinta.
- Muraayadaha iska qaad oo iska dabci dharka kugu dhagan.
- Waxba afkaga ha saarin. Ha walwalin.
- ka Joogso illaa qofku ka soo kiciyo wacyiga miyir qabka ah.
- Raac qorshaha waxqabadka qabashada ee shaqsiga, haddii la heli karo.

# Warqada xaqiiqda suuxdinta

## Gormaa lawacaa 911

Qalalaasaha badankood ma ahan xaalad deg-deg ah oo caafimaad, laakiin ambalaas waa in la wacaa haddii:

- Suuxdintu waxay socotaa in ka badan shan daqiiqo ama suuxdinta labaad waxay bilaabmaysaa wax yar uun marka ugu yaran tii hore dhamato.
- Qofku dib uma bilaabayo neefsigi caadiga ahaa ka dib suuxdintu markay dhammaato.
- Ma jiro aqoonsi caafimaad iyo taariikh suuxdin leh oo la ogyahay.
- Waxaa jira dhaawac muuqda.
- Qofka ayaa uur leh ama qaba cudurka sokorowga.
- Suuxdintu waxay ku dhacdaa biyaha.
- Qofka ayaa codsanaya ambalaas.
- Marka xaaladahan caafimaad ay jiraan: infekshinka maskaxda, daalka, sumowga, hypoglycemia, qandho sare iyo dhaawac madaxa ah.

## Sidee suuxdintu loo daaweeyaa?

- Daawada: Dadka badankood waxay ku guuleystaan heerar kala duwan oo ah xakamaynta suuxdinta mid ama in ka badan oo badan daawooyinka hadda loo oggolaaday daaweynta suuxdinta.
- Qalliin: Noocyo dhowr ah oo qalliin ah ayaa loo isticmaali karaa bukaannada suuxdintu uusan si habboon uga jawaabin daaweynta. Fursadaha qalliinka waxaa ka mid ah qalliinka kala-goynta iyadoo kuxiran goobta iyo nooca suuxdinta iyo xanuunka.
- Qalabka Qalitaanka: Qalabyada maqaar-galaha waxaa loo isticmaalaa in lagu daaweeyo qalal ku dhaca dadka qaba qalalka aan la xakamayn karin ama dawada u adkeysan karin. Kuwani waxay kaa caawin karaan yareynta soo noqnoqoshada iyo darnaanta suuxdinta, laakiin lama filayo inay joojiyaan suuxdinta gebi ahaanba. Qalabka lagu rakibo waxaa ka mid ah Vagus Nerve Stimulation (VNS), Neurostimulation Responsive (RNS), iyo Deep Brain Stimulation (DBS).
- Cuntada: Cuntada Ketogenic, Cunto-beddelka Atkins Diet, iyo Cunnadda 'Glycemic Diet' waa xulashooyin daaweyn oo suurtagal ah oo muujiyey inay bukaan-socodka ka caawinayaan soo-qabashada iyo xakamaynta.

## Qeybaha suuxdimaha

Suuxdintu waxay qaadan kartaa qaabab badan oo kala geddisan, badiyaaana uma eka gariirro ay dadka badankiis la xiriiraan suuxdin. Waxaa jira in ka badan 40 nooc oo suuxdin ah. Noocyada caadiga ah waxaa ka mid ah:

- Isugeynta Tonic Clonic (Grand Mal): Qul-qulasho, qallafsanaanta muruqyada, xoqidda.
- Maqnaanshaha (Petit Mal): Daawasho maran ayaa soconaysa oo keliya dhawr ilbidhiqsi, mararka qaarkoodna waxaa weheliya libiqsi ama dhaqdhaqaaqyo calalinta.
- Feejignaanta Cilladaha Maskaxda (Qeyb Isku Dhex Leh): Waxqabad aan kala sooc lahayn oo uu qofku ku maqanyahay Hareerahooda.
- Si taxadar leh u ogaw (Qeyb Fudud): Ku dhufashada hal ama in kabadan oo jirka ah ama qallooca dareenka oo laga yaabo ama waxaa laga yaabaa inaysan u muuqan dadka daawanaya.
- Dareero (Dhibco werar ah): Burbur lama filaan ah oo soo kabasho ah daqiiqad gudaheed.
- Myoclonic: Si lama filaan ah, kooban, waxyeello ballaaran oo ku lug leh dhammaan ama qayb ka mid ah jirka.