Cambaar
Eczema (Somali)

Cambaarta waa xaalad maqaarka oo soo noqnoqota oo inta badan u muuqata sida finan ama maqaarka qallafsan oo guduud ah, oo qallalan. Cambaarta la isma qaadsiiyo (qofka qaba ma faafin karo). Carruur badan ayaa ka koraan. Qaarkood waxaa laga yaabaa inay qabaan hurgufyo ama dhibaatooyin inta ka dhiman noloshooda oo dhan.

Canbaartu waxay ku dhex faaftaa qoysaska. Si kastaba ha ahaatee, waxaa laga yaabaa inay sabab u tahay dhibaatada maqaarka ilmahaaga (ama xanuunada maqaarka). Tani waxay sababtaa maqaarka inuu:

- Aad uga taxadar waxyaabaha ku jira deegaanka oo keeni kara in habdhiska difaaca jirka uu si xad dhaaf ah u falgalo.
- Qoyaanka kasaarmo oo noqdo mid aad u engegan.
- Aad ugu nugul cudurada maqaarka.

Sawirka 1 Cambaartu waa ku badan tahay meelahan.

Calaamaddaha iyo Astaamaha

- Canbaartu way ku kala duwantahay dhallaanka. Waxay u muuqan kartaa finan baroor ah oo dhabannada iyo agagaarka afka ah.
- Ilmaha yaryar iyo carruurta waaweyn, waxay badanaa ka saameeysaa gudaha suxullada, curcurada gudaha, dhabarka jilbaha, iyo wejiga (Sawirka 1).

 ©1982, Waxaa dib loo eegay 2024, Nationwide Children's Hospital Sii Socda…

- Canbaartu badanaa aad bay u cuncun badantahay. Carruurtu waxa laga yaaba inay xoqaan ilaa ay dhiigaan, cuncunaan, oo ay dhib ku qabaan hurdada.
- Canbaarta ayaa imaata oo baxda. Marka uu xanuunku faafo, nabarrada fiiqan ama qolofta leh ayaa soo bixi kara.
- Waqti ka dib, canbaarta maqaarka waxay noqon karaan kuwo dhumuc weyn leh sida duluf oomidab madow leh.

Waxyaabaha kiciya

Cambaartu si kala duwan ayay qof walba u saamaysaa. Kiciyeyaasha ilmahaaga ayaa laga yaabaa inay isbeddelaan wakhti ka dib ama way ka duwanaan karaan kuwa qofka kale.

- Manka, boorka, cawska, iyo dhogorta xayawaanka rabaayada ah waxay noqon karaan kuwa kiciya bay'ada qaar ka mid ah carruurta. Ilmaha in laga fogeeya waxyaabahaan wey adkaan kartaa mana siiso fiiyoobi weyn oo xagga xanuunkooda cambaartaah.
- Waxyaabaha maqaarka ka cuncunsiiya waxay keeni karaan barar. Kiciyeyaasha guud waxa ka mid ah:
  - Saabuunta adag, nadiifiyayaasha, alaabada udgoon
  - Xanuun, sida hargabka
  - Isbeddela heerkul oo aad u daran
  - Sigaarka ama qiiqa feebka
  - Candhuufta (calyada) ama caayga
  - Marooyinka adag sida kuwa kasameysan dhogorta
- Ilmaha qaba canbaarta waxa kale oo laga yaabaa inay xasaasiyad iyo neef qabaan. Xasaasiyadu waxay sii xumeyn kartaa cambaarta, laakiin way yartahay inay keenaan cambaarta. Haddii aad u maleyneyso in cunugaagu xasaasiyad leeyahay, u sheeg dhakhtarkooda ama bixiyaha daryeelka caafimaadka. Waxaa loo gudbin karaa dhakhtarka xasaasiyadda carruurta si loo baaro.

Daaweynta

Ma jiro daawo looga bogsado cambaarta. Waxyaabaha aad sameyn kartid si aad u xakameyso, uga ilaaliso inay ka sii darto, ugana hortagto in uu ku soo laabto waa:

- Daryeelka maqaarka maalin kasta. Tani waa daaweynta ugu muhiimsan.
  - Maalin walba u qubay 5 daqiiqo ilaa 10 daqiiqa. Isticmaal biyo diiran. Biyaha kulul waxey sababi karaan in maqaarka uu qalalo.

- Ha' ku darin wax saabuun ah biyaha qubeyska. Kaliya isticmaal qadar yar oo saabuun khafiif ah, sida Aveeno®, Cerave®, ama Cetaphil®, meelaha wasakhaysan. Ha' isticmaalin lasoo barfuumiyay.
- Iska ilaali inaad xoqdo maqaarka. Si fiican u qalaji laakiin xoogaa qoyaan uga tag.
- Mari in yara roon oo qoyaneeya ah (kareem ama boomaato) maqaarka ilmahaaga 3 daqiiqo gudahood ka dib markaad mayrto, ka hor inta uusan maqaarku engegin. **Mari kareemka jirka oo dhan.** Qoyaneeyayaashan ayaa si fiican u shaqeeya:
  - Aquaphor®
  - Kareenka Aveeno®
  - Kareenka Cerave®
  - Kareenka Cetaphil®
  - Kareenka Eucerin®
  - Vanicream®
  - Vaseline®
- Mar kale mari qoyaaneeyaha jirka oo dhan 2 ilaa 3 jeer maalintii. Haddii aadan qubeysan karin maalin kasta, wali mari maqaarkaaga qoyaneeyaha.

- Dhammaan dharka iyo maryaha sariirta ku dhaq waxyaabaha lagu nadiifiyo ee jilicsan xagga kiimikada ah.
- Ka caawi ilmahaaga inuu iska ilaaliyo in uu is xoqo. Waxay keeni kartaa nabar furan waxayna u horseedi kartaa caabuq. Si aad u caawiso, ku ilaali cidiyahooda faraha iyo cidiyaha suulasha in ay nadiif noqdaan oo cidiyaha iska jaraan.
- Weydii dhakhtarka ilmahaaga ama bixiyaha daryeelka caafimaadka wixii ku saabsan daaweynta kale, sida qubeyska ama duubista asagoo qoyan. Kuwani uma roona dhammaan carruurta.
- Xanuunada soo kaca, dhakhtarkaaga ama bixiyaha daryeelka caafimaadka wuxuu kuu qori karaa daawooyinkan:
  - **Topical**-ka (maqaarka la mariyo) kiriimyada ka hortagga bararka, sida daawada loo yaqaano corticosteroid ama daawada calcineurin inhibitor.
    - Mari in khafiif ah 2 jeer maalin kasta meelaha kor u kacay, qallafsan, meelaha cuncuna **kaliya**.
    - Ku rid kareem qoyaneeyaha kareemada daawada laguu qoray.
    - Ha isticmaalin kareemka laguu qoray marar ka badan intii laguu qoray. Haddii aad si joogto ah u xirato waxay daciifin kartaa oo dhaawici kartaa maqaarka.
  - **Afka** (laga qaato afka) ee antihistamines si ay uga caawiyaan xakamaynta cuncunka iyo dhibaatooyinka hurdada. Kuwaani waxay ilmahaaga ka dhigayaan mid hurda helo.

- Dhakhtarka ilmahaaga ama bixiyaha daryeelka caafimaadku wuxuu kuu soo jeedin karaa daawooyin kale, sida duritaan ama kaniini. Kuwani waxay saameeyaan habdhiska difaaca jirka. Waxay si dhow ula socon doonaan ilmahaaga inta ay ku jiraan waxyaabahan.

Goorta ay tahay in la Waco Dhakhtarka

Soo wac dhaqtarka canugaaga ama daryeel bixiyaha caafimaadka haddii ay qabaan:

- Soo kabasho la'aam ama canbaartoodu ay ka sii darayso xitaa daawaynta.
- Cuncun daran oo nasiino ama hurdo seejiya.
- Calaamado caabuq:
  - Nabaro furan, dheecaan, ama qolofyo leh.
  - Xanuun halkii cuncuni lahayd.
  - Qandho:
    - Da'diisu ay ka yar tahay 3 bilood, heer kulkeeduna uu ka sareeyo 100.4° Fahrenheit (F) ama 38° Celsius (C).
    - In ka badan 3 bilood jir ah oo heer kulkiisu ka sareeyo 102° F ama 38.9° C.