NATIONWIDE CHILDREN'S®
When your child needs a hospital, everything matters.

Helping Hand™ *Health Education for Patients and Families*

Madax xanuunka carruurta
Headaches in Children (Somali)

Madax xanuunku wuxuu ku badan yahay carruurta iyo dhallinyarada. Waxaa jira noocyo badan oo madax xanuun. Nooc kasta oo wuxuu leeyahay daawo u gaar ah. Dhakhtarka ilmahaaga ama bixiyaha daryeelka caafimaadka ayaa dib u eegaya taariikhdiisa caafimaad wuxuuna samayn doonaa baaritaan jireed si uu u ogaado nooca/noocyada madax xanuunka oo ay qaban.

Nooca Madax Xanuunka	Calaamadaha U badan
Madax xanuunka daran	• Xanuun madax oo xooggan ama daran • Xanuunku wuu sii xumaadaa marka iftiin iyo dhawaaq jiro. • Mataqid (matag) • Lalabbo
Cadaadis	Xanuun dhexdhexaad ama yar ayaa u ekaanaya sida xarig adag oo ku wareegsan madaxa ama qaybaha kale ee madaxa.
Waxa sababa infekshan	Madax xanuun oo la socda qandho ama calaamado kale oo xanuun.

Daaweynta

- Habka ugu wanaagsan ee lagu daaweyn karo madax xanuunka yar waa inaad nasato oo aad is dejiso.
- Ku rid maro qoyan oo diirran ama qabow, ama baraf ku duuban maro madaxa ama dhabarka qoorta. Ha saarin barafka si toos ah maqaarka.

©1992, waxaa dib loo eegay 2024, Nationwide Children's Hospital
Sii socda…

- Ilmahaaga wuxuu qaadan karaa daawo xanuunka ka hortagta ee aan dhakhtar qorin (OTC) madax xanuunkiisa. Tani waxaa ka mid ah ibuprofen (Motrin®, Advil®), acetaminophen (Tylenol®), or naproxen (Aleve®). Akhri calaamadda ku taal dhalada si aad u hubiso qiyaasta iyo wakhtiga saxda ah ee ilmahaaga.

Diiwaanka

Ku hay diiwaanka madax xanuunnada ilmahaaga. Tani waxay ka caawin doontaa dhakhtarka ama bixiyaha daryeelka caafimaadka daaweynta ilmahaaga.

Goorta ay tahay in la Waco Dhakhtarka

Wac dhakhtarka ilmahaaga ama bixiyaha daryeelka caafimaadka haddii madax xanuunnadooda:

- Toosiyaan iyaga.
- Soo noqnoqda ama ka sii daraya.
- Waxay ku jiraan xanuun isha ama dhegta, wareer, lalabbo, matag, dareen xanuunka iftiinka iyo dhawaaqa, ama kabaabiyo.
- Waxay la mid yihiin madax xanuunnada xubnaha kale ee qoyska ay horey u qabaan.
- Kadib dhaawac madaxa ah oo aan ka tagin hal toddobaad ka dib.
- Waa mid dhacda maalin kasta, gaar ahaan haddii ay carqaladeyso iskuulka ama ciyaarta.

Goorta la wacayo 911

Wac 911 ama u qaad ilmahaaga qolka gurmadka **ugu dhow isla markiiba** haddii ay:

- U egyihiin kuwa wareersan.
- Daalan yihiin ama ay adagtahay in la toosiyo.
- Leeyihiin qoor adag ama ay ka cabanayaan xanuun qoorta ah oo la socda madax xanuunka, gaar ahaan marka ay qandho wataan.
- Markii ugu horreysay yeeshaan xanuun madax oo daran oo kedis ah.
- Arkaan laba shay oo isku mid ah halka mid kaliya uu jiro (aragti laba-laab ah).
- Matag ka soo boodaya afkooda.

Ka Hortaga

- Hurdo kugu filan seexo oo raac jadwal joogto ah. Ilmahaaga waa inuu seexdaa oo uu toosaa ku dhawaad isla wakhtigaas maalin kasta.

- Waxa uu cunayaa cuntooyinka wakhtiyo joogto ah. Ha u oggolaanin inay cuntooyinka ka boodaan.
- Cabbaan dareere badan, gaar ahaan biyo. Cabbitaannada isboortiga sidoo kale waa fiican yihiin.
- Samee jimicsi joogto ah ama ciyaar firfircoon.
- Ka helaan taageeradaada haddii ay welwelsan yihiin ama xanaaqsan yihiin. U oggolow inay si furan kula hadlaan si aad uga warqabto waxa dhibaya.

Carruurta qaar waa ay u nugul yihiin cuntooyinka sida shukulaatada, hilibka lagu sameeyo nitrates (hot dogs, hilibka qadada, pepperoni, iyo baacon), cuntooyinka leh monosodium glutamate (MSG), farmaajada gabowday, cuntooyinka la shiilay, kafeeyn (kafeega, shaaha, cabbitaannada leh kafeeyn, iyo cabbitaannada tamarta). Waxa laga yaabaa inay caawiso in laga fogaado cuntooyinkan oo la arko haddii madax xanuunku ka fiicnaado.

Dabagalka

Ilmahaaga wuxuu yeelan doonaa kormeer dabagal ah oo lala yeesho dhakhtarkiisa ama bixiyaha daryeelka caafimaadka. U keen diiwaanka madax xanuunnadooda marka aad tagayso ballanta.