

Xasaasiyada laga qaado Cuntada

Allergy to Foods (Somali)

Sidaan u aragno xasaasiyada laga qaado cuntada ayaa is badeshay dhowrkii sano ee lasoo dhaafay. Xasaasiyad kasta waxay u muuqataa mid kuwa kale ka duwan. Daaweyntu waxay u baahnaan doontaa in lagu saleeyo xaalada ilmo kasta. Aad ayay muhiim u tahay in la ogaado:

- Cunista wax uu ilmuhu ku qabo xasaasiyad, waxay keenaysaa inuu halis wayn ugu jiro inuu lakulmo falcelinta xasaasiyada.
- Carruurta qaar jirkoodu aad ayuu xasaasi u yahay waxayna dareemaan falcelin xasaasiyadeed muddo dhowr daqiiqo gudahood ah kadib marka ay cunaan cadad yar oo cunto ah. Qaar kale waxaa laga yabaa inaysan dareemin falcelin xasaasiyadeed illaa ay cunaan cunto aad u badan. Sidoo kale waxay ku xirnaan kartaa nooca cuntadu tahay tusaale (mid karsan ama middaan karsanayn).
- Khatarta ka dhalan karta la kulanka xasaasiyada, sida marka uu qofku taabo ama uriyo, ama cuno cuntooyinka lagu sameeyo isla shirkada waa inaad kala hadashaa dhakhtarkaga cunugaaga ee xasaasiyada.
- Talaaladu waa kuwo badqab leh waana la qaadan karaa.
- Xasaasiyaduhu muddo kadib ayay isbadelaan. Carruurta qaar waxay la kulmi karaan xasaasiyada xili danbe noloshooda. Qaar kale waxaa laga yabaa inaysan ku dhicin xasaasiyad illaa ay ka waynaanayaan. Dhakhtarka xasaasiyada wuxuu kaa caawin karaa inaad barato cuntooyinka caadiga ah ee cunugaagu cuni karo hadda marka uu bilaabi karo inuu cuno cuntooyinka dhibaatooyinka keena.
- **Oggaanshaha sida loola socdo falcelinta iyo sida loo daaweeyo, waxay kaa caawinaysaa inaad ilaaliso caafimaadka cunugaaga.**

Falcelinada xasaasiyada

Nidaamka difaaca jirkeena wuxuu naga ilaaliyaa caafimaad darada asagoo dilaaya jeermisyada sida bakteeriyada ama fayraska. Xasaasiyada cuntada laga qaado waxay timaadaa marka nidaamka difaaca jirkeenu ka felceliyo borotiinka cuntada (maadada xasaasiyada) si lamid ah. Ilmo kasta waxay ugu dhici kartaa xasaasiyadu si ka duwan kuwa kale qaabka falcelinta xasaasiyaduna way kaladuwanaa kartaa. Waxaa la dareemi karaa dhowr daqiiqo kadib ama waxay soo daahi kartaa 1 illaa 2 saacadood. Falcelinta xasaasiyada ee soo noqota waxaa laga yabaa inay ka duwanaato sidii hore. Ugu danbeyntii, astaamuhu way kaladuwanaa karaan waxayna noqon karaa kuwo khafiif ah, sida cuncunka maqaarka, iyo kuwo aad u daran, oo sameyn kuyeesha jirka. Falcelinta xasaasiyada ee aadka u daran, loona yaqaano xasaasiyada cuntada iyo daawooyinka, waxay sababi kartaa dhimasho.

8 da cunto ee inta ugu badan laga qaado xasaasiyada waa caanaha, ukunta, looska, miraha geedaha, kaluunka shellfish, kaluunka, miraha sooyga iyo qamadiga. Cuntada aan inta badan laga qaadin xasaasiyada waa sisinta, dufanka mustard iyo qaar kamid ah khudaarta iyo khudrada. 13 kii ilmood 1 kamid ah oo da'diisu ka yartahay 3 sano wuxuu xasaasiyad ku qabaa hal ama in kasii badan oo cuntooyin ah. Carruurta waxay halis aad u sareysa ugu jiraan xasaasiyada cuntada haddii ay qabaan xanuunka canbaarta. Haddii adigga ama qof qoyskaaga kamid ah uu qabo xasaasiyad, kama dhigna inuu cunugaagu qaadi doono xasaasiyada ama loo gudbin doono carruurta kale. Xasaasiyada cuntada wax daawo ah malahan.

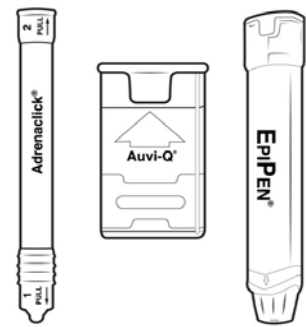
Calaamadaha iyo astaamaha falcelinta xasaasiyadda

Astaamaha xasaasiyada ee inta badan yimaada waa:

- Maqaarka: bararka daran ama cuncunka daran ee wajiga, dhakada, gacmaha ama lugaha ama muuqaalka finan badan (bararka maqaarka) oo daboolayo jirka
- Caloosha (uur kujirta): matagida 2 ama waqtiyo badan ama calool xanuunka daran, shuban
- Afka: carab bararsan, hadal qulqulayo ama baluug noqoshada agagaarka faruuraha, malabsiga
- Dhuunta: ciriiri, xabeeb ama cunna xanuun
- Neefsiga: hiraanhirka qufaca joogtada ah ama neef shanqar leh, qufac joogto ah ama yaraanshaha neefta
- Wadnaha: dareenka fudud, suuxdinta, garaaca wadnaha, cadaadiska dhiiga hooseeyo

Xasaasiyada Cuntooyinka ama Daawooyinka Laga qaado (Anaphylaxis)

Ca'aamadaha xasaasiyada cuntada ama daawada ee dhimashada keena badanaa waxaa la dareemaa isla markiiba marka cuntada la cuno – 30 illaa 60 daqiiqo gudahood. Calaamadaha digniinta keliya waxay noqon karaa matag iyo barar ama waxayna ka bilaaban karaan afka iyo dhuunta. Falcelinada aadka u daran waa in isla markiiba la daaweeyo ayadoo la isticmaalaayo cirbada sida ootamaatiga ah la isku duru ee epinephrine (Epipen[®], Auvi-Q[®] ama Adrenaclick[®]). Haddii cunugaagu qabo xasaasiyada cuntada, marwalba qaado 2 cirbad oo ah kuwa sida ootamaatiga ah la isku duru (Sawirka 1). **Haddii aad isticmaasho, wac 911.**



Sawirka 1 Cirbada daawada ee Epinephrine. Qaado 2 cirbada sida ootamaatiga ah la isku duru ah si aad ugu daaweyso falcelinta xasaasiyada ee aadka u daran. **Kadib markaad isticmaasho, wac 911.**

Sida loo dhowro caafimaadka cunugaaga

- **Marwalba hayso 2 qalab oo ah cirbada la isku duru ee epinephrine.**
- **Samee qorshe hawl.** U sheeg qoyska, saaxiibada, macalimiinta iyo daryeel bixiyaasha arrimaha ku saabsan xasaasiyada cunugaaga iyo cuntooyinka ay tahay inay ka ilaaliyaan. Hubi inay yaqaanaan goorta iyo sida loo siiyo cirbada epinephrine haddii ay timaado xaalad degdeg ah.
- **Iska ilaali cuntooyinka la wadaago.** Cunista cuntada saaxiibada waxay kor u qaadi kartaa halista uu cunugaagu ugu jiro inuu cuno cuntooyinka uu xasaasiyada ku qabo.
- **Marwalba akhri waxa ku dul qoran baakada cuntada (Sawirka 2).** Dawladu waxay shirkadaha ka dooneysaa inay baakada ku dul qoraan maadooyinka ay cuntada iyo cabitaanada ka sameeyeen. Waqti xadirkooda, keliya waxaa lagu qoraa 8 da cunto ee ugu badan. Sisinta ayaa lagu dari doonaa mustaqbalka. Nasiib xumo, waxaad u baahnaa doontaa inaad wado shirkada si aad u ogaato in cuntadu ay kujirto maado aan ku dul qornayn.
- **Iska ilaali xasaasiyadaha ukala gudubta cuntooyinka** (oo horey loogu aqoon jiray bakteeriyada ukala goysta dadka). Xasaasiyada ukala gudubta cuntooyinka waxay timaadaa marka cadad yar oo ah borotiinka cuntada ku qasmato cunto aan xasaasiyad lahayn. Ilmaha waxaa laga yabaa inuusan aqoon in cuntada uu cunaayo ku keeni karto waxyeelo.



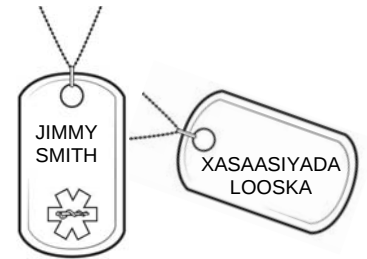
Sawirka 2 Akhri waxa ku dul qoran dhammaan cuntooyinka mar kasta oo aad iibsanaayo. Shirkadaha cunta waxay badeli karaan maadooyinka cuntada ay ku daraan ayagoon wax digniin ah bixin.

Si looga hortago xasaasiyada ukala gudubta cuntooyinka:

- Isku hal qalab ha u isticmaalin cunto karinta ama inaad cuntada ku cunto illaa in si fiican loo dhaqo mahee kadib markaad taabato cunto kasta. Tusaale ahaan, ha u

isticmaalin hal bir qabato inaad ku rogrogto fiish kadibna isla bir qabatadii haku rogrogin cunto kale. Ama, ha u isticmaalin hal mindi inaad loowska ku mariso rootiga kadibna aad isla mindidii loows ku mariso qayb kale oo rooti ah.

- Ha cunin cuntada kadib marka laga saaro maadada xasaasiyada. Tusaale ahaan, cunista miraha geedaha ama xoogaa salaad ah kama dhigeysa salaadka mid badqab ah oo la cuni karo.
- **Dhaq gacmaha markasta.** Dhaq gacmahaaga oo bar cunugaaga inuu dhaqo gacmihiisa marwalba, gaar ahaan marka aad sameyneyso cunto iyo kadib xiliga cuntada. Sabuunta iyo biyaha ama xaashida gacmaha lagu tirtiro ayaa ah waxa ugu habboon ee la adeegsado. Jeelka jeermiska dila ama biyaha meesha kama saari doonaan xasaasiyada. Ismarmari 15 illaa 20 ilbiriqsi ama isla tirada waqtiga ay qaadata in la heeso heesta Dhalasho Wanaagsan 2 jeer.
- **Samee liiska cuntooyinka cunugaaga laga ilaalinaayo.** Hayso liiska cuntooyinka dhakhtarka xasaasiyada uu kuu sheegay inaad ka ilaaliso cunugaaga. Koobiga liiska cuntada sii macalinka iyo daryeel bixiyaasha cunugaaga.
- **Taxadar samee marka aad banaanka cunto ka cunaysaan.** Cuntooyinka ay dadku soo gurtaan, maqaayadaha, dukaamada jalaatooyinka iyo kuwa macmacaanka sameeya ayaa ah gaar ahaan kuwa halis aadka u daran laga dhaxli karo. Marka cunugaagu cunto kasoo cunaayo banaanka, u sheeg qofka cuntada idiin keenaayo arrimaha xasaasiyada ee cunugaaga. Waydii maadooyinka lagu daray cuntada markii la diyaarinaayay. Waxaad u baahnaa kartaa inaad cirbada epinephrine ee cunugaagu dhigto miiska si aad u xasuusiyo qofka idiin adeegaaya.
- **Hel Aqoonsiga caafimaadka ee xaaladaha degdega ah** (Sawirka 3). Dakhaatiirta bixiya daryeelka xaalada caafimaad ee degdeg ah waxaa loo tababaray inay eegaan kaarka Aqoonsiga caafimaadka.



Sawirka 3 Xaqiiqooyinka dhab ah oo ku saabsan Aqoonsiga caafimaadka ee qoorta la surto

Warbixinta kale

- Haddii cunugaagu cuni karo cunto asagoon dareemin wax astaamo ah, waxay u daran tahay inuusan cuntadaas ku qabin xasaasiyad. Majirto xasaasiyad cunto oo qarsoon.
- Iska ilaali macluumaadka kujira interneetka. Qaar kamid ah waa fikrado laakiin ma ahan xaqiiqooyin dhab ah. Mararka qaar way adag tahay in la sheego kala duwanaanshaha. Waydii dakhtarkaaga daryeel bixiyaha ah inuu ku siiyo webseedyo la isku aamini karo ood booqato.

- Dawakhsanaanta ama falcelinada laga qaado cuntada lama mid ahan xasaasiyada cuntada. Waxyeelooyinka laga dhaxlo cunista cuntadaas waxay usoo baxaan si aayar ah. Caadiyan waxay sababaan dhibaatooyinka sida calool xanuunka, dibiro, kacsanaanta gaaska, wadno xanuun, matag, calool istaag ama shuban.
- Tijaabada cuntada ee laga qaado afka ayaa ah baaritaanka ugu fudud uguna habboon oo lagu ogaan karo in cunugu xasaasiyad ku qabo cuntadaas gaarka ah ama marka uu bilaabi karo cuntooyinka dhibaatooyinka keena. Marka laga qaadaayo baaritaan, ilmaha waxaa la siiyaa cadad yar oo cunto ah oo lagu sameeyo baaritaan kadibna waxaa laga eegaa falcelinta xasaasiyada. Baaritaanku aad ayuu ammaan u yahay marka loo maareeyo qaabka daryeelka caafimaadka ee habboon.

Haddii aad qabto su'aalo ku saabsan cuntooyinka badqabka ah ee uu cuni karo cunugaaga, waydii dhakhtarkaaga xasaasiyada ama dakhtarka daryeelka caafimaadka bixiya.