

Xanuunada la xidhiidha Qanjidhada maqaarka Pilonidal Disease (Somali)

Cudurka qanjidhada maqaarka waa xaalad inta badan ku dhacda dhalinyarada iyo dadka da'da yar. Cudurka qanjidhada sanqadu waa dalool yar oo maqaarkaaga hoostiisa ah oo u dhexeeya dhabannada dabada, halkaas oo ay ku kala baxaan. Waa caadi inay jiraan wax ka badan hal sanqo. Waxaa laga yaabaa inaad arki karin ama dareemi karin qanjidhka xanuunada ku dhaca sanqaha, haddii aysan cudur qabin.

Waxa Sababa

Sababta cudurka qanjidhada maqaarka si fiican looma oga. Timaha dabacsan oo maqaarka ku riixaya waxay keeni kara cudurka. Xuubka timaha waa godadka yar yar ee timo kasta ku haya maqaarka. Cadaadiska iyo isjiidjiidka ku dhaca godka timaha ayaa keeni kara inay dhaqdhaqaaqaan. Tani waxay keentaa in timaha ay ka soo baxaan maqaarka (timaha gudaha ku jira). Tani waxay dhacdaa inta badan qaangaarnimada kadib, marka timaha ay sii weynaadaan oo ay maqaarku saliid badan sameeyo.

Xaqiiqaha Halista

Cudurka qanjidhada maqaarka cudurku wuxuu inta badan ku dhacaa bukaanada labka ah ee dhalata inta u dhaxaysa 13 iyo 26 sano. Khatar badan ayaad ku jirtaa haddii:

- Hal ama in ka badan oo xubnaha qoyska ah ayaa qabay xaaladdan.
- Waxaad leedahay nadaafad xumo.
- Waad buuran tahay.

- Waxaa jira timo badan oo ku wareegsan sanqaha, ama timuhu waa qallafsan yihiin ama qalloocan yihiin.
- Waxaa jira dildilaac qoto dheer (salal gooyaha) oo ku yaal badhida.
- Waxaad fadhiisataa in ka badan 6 saacadood maalin kasta.
- Qaabka iyo qallooca sinta ayaa ah kuwo aan caadi ahayn.
- Horey ayaad dhaawac uga soo gaadhay aagga ay dhibaataadu kaa saameysey.

Calaamaddaha iyo Astaamaha

Waa wax caadi ah in aan lagu yeelan calaamado leh cudurka qanjidhada maqaarka ee sanqaha ilaa uu cudurku ka qaado. Si kastaba ha noqotee, calaamaduhu si dhakhso ah ayey u soo bixi karaan wayna ka sii dari karaan daaweyn la'aan. Haddii uu jiro infekshan, meelaha malaxa (malax) ayaa ku soo baxaan. Calaamadaha cudurka qanjidhada maqaarka ee sanqaha waxaa ka mid ah:

- Xanuun
- Qandho
- Maqaarka guduudanaya
- Buro jilicsan maqaarka hoostiisa, badanaa u dhow lafta dabada
- Xanuun ka jira aagga taas oo adkeynaysa inaad ku raaxaysato markaad fadhiisato ama jiifsato
- Dhiig ama malax ka soo baxaysa (ka soo daadanaya) sanqaha

Daaweynta

Si aad uga ilaaliso cudurka qanjidhada maqaarka in uu cabuqa qaado, aagga ka ilaali kadhig mid nadiif ah oo engegan si suurtoagal ah. Timaha iyo xadada ayaa ku urursan inta u dhaxaysa dhabannada barida. Qubayso ama qubayso maalin kasta, hubi inaad si fiican u dhaqday oo aad u qalajiso meeshan.

Waxaa jira dhowr siyaabood oo lagu daweeyo cudurka qanjidhada maqaarka.

Dhakhtarkaagu wuxuu awoodi doonaa inuu ku siiyo faahfaahinta oo uu ka hadlo daaweyn kasta. Doorashooyinka waxaa ka mid ah:

- **Antibiyootiga** – Haddii caabuq goor hore la helo, antibiyootiga ayaa xakamayn kara oo joojin kara caabuqa.
 - Haddii cudurka qanjidhada maqaarka ee sanqaha uu sii jiro infekshan, waxaad u baahan kartaa in laga saaro.

- Haddii aad dareento xanuun oo aad u malaynayso in cudurku soo laabanayo, la xidhiidh dhakhtarkaaga ama bixiyaha xanaanada caafimaadka isla markaaba.
- **Jeexitaanka iyo dheecaanka antibiyootiga** –Iyada oo ay weheliso antibiyootiga, jeex (jeexid) ayaa la sameeyaa si loo daadiyo sanqaha.
 - Ka dib marka la furo sanqaha cudurka qaba, dheecaan yar oo caws u eg ayaa la gelinayaa sinuska si looga saaro malax kasta. Biyo-mareenka waxa lagu hayaa meel tolmo ah (tolimo). Caadi ahaan isbuuciiba hal mar ayuu iska soo baxayaa. Si kastaba ha ahaatee, waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad dib ugu noqoto lagaga saaro qulqulka. Waa qaliin gaaban waxa lagu sameyn kara Nationwide Children’s clinic.
 - Goobta la jarjaray waxaa lagu dhajiyaa faashad qalalan si ay u soo ururiso dheecaanka. Faashada ayaa u baahan in laga bedelo maalin kasta. Waxaad baran doontaa sida tan loo sameeyo.
 - Inta badan dadku waxay aadi karaan guryahooda howshan qalinkan kaddib.
- **Qalliinka yar-yar ee waxyeelada leh** – Inta lagu jiro qalliinka, godadka cudurka qanjidhada maqaarka iyo marinnada sanqaha ee isku xira waa la saaraa oo la nadiifiyaa. Aagga waxaa loo hayn doonaa mid furan si loo daadiyo. Waxaa meesha lagu dhajiyaa qalab yar oo lagu xidho si uu u soo ururiyo dheecaanka. Qalliinka kadib, canugaaga:
 - Waxay dib ugu laaban karaan shaqadooda maalinlaha ah.
 - Waa in ay caloosha ku seexdaan.
 - Waa in meesha qalliinka lagu sameeyay lagu maydhaa 2-3 jeer maalin kasta saabuun khafiif ah oo aan ur lahayn.
 - Waa in timaha laga saaraa ka dib marka goobta qalliinka lagu sameeyay ay bogsatay.
 - Mar kale ayuu cudurkaan qaadi karaa. Fiiri Ka Hortagga Caabuq Kale ee ku yaal **bogga 4**.

Bogsashada

Haddii aadan u baahnayn qaliin, raac tilmaamaha hoose si aad kaaga caawiso bogsashada:

Nafaqada	• Cun 2 ilaa 3 garaam (g) oo borotiin ah ama kiilo kasta (kg) ee miisaanka jidhkaaga maalin kasta. Tusaale ahaan, haddii aad miisaankeedu yahay 80 kg, maalin kasta cun 160 ilaa 240 g oo borotiin ah. • Miisaankaaga (kg) wuxuu ku qoran yahay soo koobdia warbixintaada booqashada (AVS).
-----------------	--

	• Cuntooyinka ay ku badan tahay borotiinka waxaa ka mid ah: digirta, ukunta, jiiska, badmaaxa, xabadka digaaga, hilibka lo'da iyo kaluunka. • Cun sonkor yar. Taa baddalkeeda, cun 7 ilaa 10 xabbo oo miro khudaar iyo khudaar ah maalin kasta. • Isku day abka tixraaca cuntada si aad ula socoto waxaad cunayso.
Fiitamiino	Qaado fitamiin badan oo maalinle ah oo leh 100% gunnada maalinlaha ah ee zinc lagu taliyay.
Qubeyska biyaha cusbada	Ku dar 1 koob oo cusbo ah 1 fuudh (12 inji) oo biyo diiran ah. Ku qoob tubbada 20 daqiiqo laba jeer maalin kasta.
Hoos u dhig cadaadiska dhaawaca	• Iska ilaali inaad fadhiisato sida ugu haboon. Inta badan istaag. • Hoos ufoorarso marka ay suurtagal tahay. • Markii aad fadhiisaneyso, fadhiga hortiisa ku fadhiiso adigoo horay u foorarsaday. Tani waxay kaa caawinaysaa in aad cadaadiska ka saarto dhaawaca.
Ku hay qaleel	• Saar faashad qallalan (la laabmay kala badh) jeexjeexyada salalka. • Beddel faashad si aad aagga u engegto sida loogu baahanyahay.

Ka hortaga

Waxaa jira 2 hab oo lagu saarayo timaha dheeraadka ah oo looga hortago inay dib u soo baxaan:

- **Timaha iska saarida iyo nadaafadda wanaagsan**
 - Timaha ka saar usbuuc kasta si aad uga hortagto in cudurka qanjidhada maqaarka uu soo laabto. Istimmaal sakiin adigoo xiiraya ama isticmaal kareemka timaha laga saaro sida Nair™. Ha isticmaalin kareemka jirka.
 - Ha iska xiirin ama ha isticmaalin kareemka timaha laga saaro haddii aad leedahay dhaawac furan adigoo marka hore la tashan dhakhtarkaaga ama bixiyaha daryeelka caafimaadka.
 - Qubeyso isla markaaba ciyaaraha ka dib ama marka aad kulushahay oo aad dhididsan tahay. Meesha cudurka qabta oo lagu dhaqo saabuun iyo maro dhar lugu dhaqo ayaa kaa caawinaysa in ay nadiif noqoto.

- **Ka saarista timaha laysarka**– Iftiin (laysar) ayaa loo isticmaalaa in lagaga saaro xididdada timaha (timaha). Waxay ka sii adkaysaa xiirashada ama isticmaalka kareemka timaha laga saaro.
 - Daawaynta laysarka waxaa lagu sameeyaa dhowr kal-fadhi oo bukaanka aan la seexinin ah oo lagu qabto xarunta qalliin. Waxay ku xidhan tahay midabka timaha iyo dhumucda ilmahaaga iyo nooca maqaarkooda. Dhaqtarkooda ama bixiyaha xanaanada caafimaadka waxay u badan tahay inay kugula taliyaan 5 ilaa 6 daweyn. Daaweynta waxaa la sameeyaa ugu yaraan 4 usbuuc ayaa u dhexeeya.
 - Waxay xiran doonaan shaashad ay indhaha kaga ilaalinayaan iyo maaskaro inta lagu jiro daaweynta.
 - Waxay heli doonaan ikhtiyaarka ah inay ku isticmaalaan kareemka kabuubisyada goobta jirkooda ee la daweynayo. Kareemku wuxuu u baahan yahay inuu ku sii jiro 30 daqiiqo si uu u shaqeeyo.
 - Usha ayaa lagu xidhi doonaa maqaarkooda halka timaha aan loo baahnayn ay yaalliin. Usha ayaa garaaci doonta, taasoo dareenkeedu lamid yahay sida xadhig caag ah oo maqaarka ka dhacaya. Caarada usha waxay leedahay caarad qabow oo qaboojisa maqaarka inta lagu jiro daaweynta. Tani waxay ka caawin kartaa yareynta xanuunka.
 - Kahor intaan timaha laysarka laga saarin, ilmahaagu:
 - Ma isticmaali karo sariirta maqaarka lagu madoobeeyo ugu yaraan 2 toddobaad.
 - Waa in aan timaha lagaga saarin dhuuqista.
 - Waa in meesha la daaweynayo ay ahaato mid nadiif ah oo qalalan.
 - Waxaa laga yaabaa in ay qaboojiso maqaarkooda isla markiiba ka dib daaweynta. Tani waxay kaa caawin kartaa xanuunka.
 - Waa in aad iska ilaalisaa dharka cidhiidhiga ah.
 - Waxaad ku isticmaali kartaa boomaatada Aquaphor® meesha lagu daweynay. Tani waxay kaa caawin kartaa in aad dareentid in meesha ay ka fiican tahay oo ay yareyso casaanka.
 - Waxay u baahan yihiin liiska dhammaan daawooyinka ay qaataan. Daawooyinka qaarkood waxay keeni karaan falcelin marka la isticmaalo daawaynta laysarka.
 - Dhibaatooyinka ka dhalan kara daawaynta laysarka waxaa ka mid ah:
 - Dhiigbax
 - Finanka maqaarka ka soo baxa
 - Xanuun waqti dheer qaata si uu uga baxo