



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

## Helping Hand™

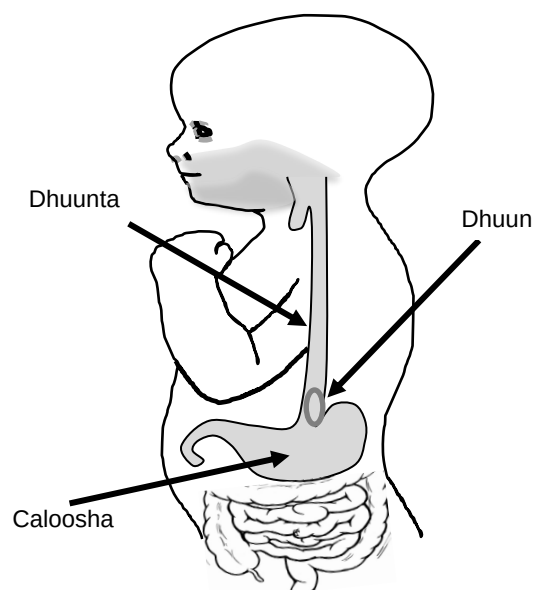
*Health Education for Patients and Families*

# Gastroesophageal Reflux Disease (GERD, Xanuunka Caloosha iyo dhuunta) – Dhallaamada

Cunto mareenka waa tuubada ka soo baxdo cunaha ilaa caloosha takto (Sawirka 1-aad).

Daac qurunka gaas-calooleedka (GER) waxay dhacdaa marka waxa caloosha kujira hoos udhacan hadana kusoo noqdaan ilaa cunto mareenka. Tuurida (matag) ama cuntada kor ugu soo laabata afka (soo calalcelinta) ayaa dhici karta.

- GER wuxuu ku badan yahay dhallaamada sababtoo ah waxay qabaan cunto dareere ah taas oo ku sexdaan waqti badan. Waxaa laga yaabaa tani inay kusii weynaato koritaankoda.
- Haddii GER uu ka daran yahay oo dhamaad lehayn, waxaa loo yaqaanaa cudurka gastroesophageal reflux (GERD).
- Haddii GERD aan laga daweyn, cunigaagu sifiican cunto uma qaadan karo ama miisaankisa uma kordhayo. Waxay kaloo keeni kartaa calaamado sida qufac, neef tuur badan, iyo matag.



**Sawirka 1-aad** hungurigu wuxuu cuntada geeyaa

## Waxyaabaha Keena

Cuntada markaa la liqo kadib, waxay dhax martaa cunto mareenka ilaa caloosha. Xagga hoose ee cunto mareenka waxaa ku yaalo muruq u eg faraantiga oo loo yaqaano sphincter-ka hoose ee cunto mareenka (LES).

LES waxay u furantaa inay u siideyso cuntada ilaa caloosha. Intaa ka dib, way xirantaa si aanay cuntadu u soo gelin cunto mareenka.

- Caruurta qaarkood, muruqa LES ma xirmo ama ma furmo marka ay habboon tahay.
- Haddii ay ka jirto dhibaato LES, caanaha ama jadowalka caanaha iyo cabitanada caloosha (ashito) cunto mareenka ayaa dib ugu soo laaban kara waxana laga yabaa inuu matago. Tani waxay xaggan kartaa cunto mareenka waxayna sababi kartaa xanuun.

## Calaamadaha iyo Aastaamaha

Cunigaaga waxaa laga yaabaa inuu qabo GERD haddii ay:

- Aan kordeynin misaankisa.
- Aysan cuni doonin.
- Ay qabaan dhibaatooyin neef qaadasho sida xiiq, qufac socdo, ama neefsashada saidka ah.
- Ku adagtahay inuu wax cuno ama wax liqo.
- Waxaa ku jiro diig, ama dheecaan cagaar ama jaalle ah matagooda.
- Qufac ama xiiq saa'id ah oo ay ku rido hurdo la'aan.

## Cudur aqoonsashada

- Dhakhtarka ama bixiyaha daryeelka caafimaadka ayaa caadiyan baari kara GERD iyadoo lagu salaynayo calaamadaha canugaaga.
- Waxa laga yaabaa in canugaaga loo gudbiyo dhakhtarka caloosha (dhakhtarka gaastiriga).
- Dhakhtarka ama bixiyaha daryeel caafimaadka ayaa amri kara kuwan in canugaaga laga baaro GERD:
  - **Gaaska mindhicirka Kore (GI) endoscopy-ga** – Tuubo yar, dabacsan (kateetarka) oo ka leh dhamaadka kamiro waxana loo isticmaalaa in lagu arko gudaha cunto mareenka iyo caloosha.
  - **La socodka pH-xakamenta cunto mareenka** – Cunigaaga sankiisa waxaa lagelina kateeraka. Waxay ka soo baxdaa cunto mareenka, ilaa calooshooda. Waxay ku dheggantahay kormeeraha cabbiraya cadada aashitada ama dib-u-soo-celinta aan aashitada ahayn ee gasha cunto mareenkooda.
  - **Taxanaha sare ee GI** – Raajo ayaa lagu sameeyaa ayadoo loo isticmaalayo dareere, loo yaqaan barium, si loo eego marinka GI sare. Tani waxay u ogolaanaysaa dhakhtarka ama bixiyaha daryeelka caafimaadka inay arkaan qaabdhismeedka gudaha jirka canugaaga. **Looma** isticmaalo in lagu baaro GERD.

## Daawada

### Isbadelada habnololeedka

Dhakhtarka canugaaga ama bixiyaha daryeelka caafimaadka ayaa laga yaabaa inay soo jediyaan isbedelada habnololeedkan si ay uga caawiyaan astaamahooda:

- Beddelka cuntadooda
- Ha u ogolaan in qof ku ag cabo sigaar
- Daaco marar badan
- Si toosan u qabo 20 ilaa 30 daqiiqo ka dib markay wax cunaan.
- Dhabarka u jiifi si ay u seexdaan. Canugaaga **mar walba** waa inuu dhabarkiisa ku seexdaa.

### Daawooyinka

Dhakhtarka canugaaga ama bixiyaha daryeelka caafimaadka ayaa laga yaabaa inuu u amro daawo GERD haddii isbeddelada habnololeedku aanu shaqaynayn. Daawadu waxay caawisaa inay xannibto oo ay hoos u dhigto qadarka aashitada caloosha. Ma ansaxinin FDA loogu talagalay GERD. Kaliya isticmaal daawada uu takhtarka ku amray haddii baaritaanadu ay muujiyaan inay jiraan dhibaatooyin la xiriira aashitada oo ku jira cunto mareenka.

### Qaliinka

Qaliinka looma soo jeediyo inta badan caruurta. Waxay u badan tahay inay ka koraan GERD marka ay gaaraan da'da 18 bilood.

### Waxa Lagu sameeyo Guriga

- Cuntada si xad dhaaf ah ha u siin canugaaga. Quudinta badan ee canugaaga waxay ku keeni kartaa calaamadaha laabjeexa. Dhaqtarkooda ama bixiyaha daryeelka caafimaadka ayaa kuu sheegi doona inta ay tahay inay ku cunaan quudin kasta. Haddii calaamadaha mataga ama daaco ku imadan, wax yar sii quudin kasta.
- Quudi canugaaga qiyaastii 2 ilaa 4 saacadood kasta maalintii, iyo baahida habeenkii (marka dhallaankaagu soo kaco) ama sida uu ku tilmaamay dhakhtarkooda. Dhallaanka qaarkood waxay u baahan yihiin in la quudiyo maalin iyo habeen si miisaankoda u kororo.
- Dhakhtarka canugaaga ayaa laga yaabaa inuu ku siiyo jadwal cuno dhumuc weyn si ay u yareeyaan daaca.

## Deegaan Hurdo Badbaado leh

- Sariirta aad isticmaashid waa inay ahata mid badbaado leh joodari la hubiyay iyo maradedda ku dhow.
- **U seexi ilmahaaga dhabarkooda si ay u seexdaan.** Dhinac uma wanagsano in loo seexiyo, maadaama caruurta is rogi karaan. Joodariga waa inuu sinaada, si aan madaxooda kor ooga qaadmin. Dhakhtarka canugaaga ayaa laga yaabaa inuu ku siiyo talooyin kale oo ku aadan boosaska seexashada oo ku saleysan baahidooda caafimaad.
- Marka canugaagu sariirta jiifo, dhammaan biraha dhinacyadu waa inay kor ugu qaadnadan.
- Sariirta cunigaagu waa inay utaala meel aan sigaar lagu cabin.
- Had iyo jeer isticmaal kursiga baabuurka ee saxda ah dhammaan safarka. Marka aad safar eheen, ha ku dhaafin cunigaaga kursiga baabuurka si uu u seexdo. Tani waxay ku keeni kartaa calaamadaha daaco qurinka.
- Markaad isticmaalayso waxyaalaha ay ka midka yihiin suumanka ilmaha iyo kuraasta boodboodka, la soco ilmahaaga mar kasta. Raadi meelaynta saxda ah iyo calaamadaha daaco qurinka.

## Goorta la Wacayo Dhaqtarka

Wac dhakhtarka ama daryeel bixiyaha caafimaadka dhallaankaaga haddii:

- Waayaan miisaanka ama ay ku guul darraystaan inay kordhiyaan miisaanka.
- Leeyihiin xaddi dhiig ah oo matag ah.
- Dhibaato xagga neefsashada ah, sida waqti adag oo neefsashada, neefsashadu ay joogsato, ama ay buluug noqdaan.
- Hayso qandho ka badan 100F Fahrenheit (F) ama 37.8° Celsius (C) marka laga qaado gacanta hoosteeda.
- U muuqdaan inay xanuunayaan.
- Ooyaan oo aan la dejin karin.
- Matagaan kala badh quudintooda ama daawadooda wax ka badan hal mar.
- Mataga quudinta sii xumaanayso.

- Muujiyaan calaamadaha fuuqbaxa:
  - Kaadidu aad bay u madoow dahay
    - Dhallaanka cusub (0 illaa 4 bilood oo da'da ah) wuxuu leeyahay wax ka yar 6 xafaayad oo qoyan maalin kasta
    - Canuga (4 bilood ama ka weyn) wuxuu leeyahay wax ka yar 3 xafaayad qoyan maalin kasta ama kaadiyaa wax ka yar 3 jeer
  - Gabi ahaanba uusan kaadin
  - Aan jirin ilin marka oynayo
  - Indhaha oo u ekaada kuwo hoos dhacsan
  - Afka oo qalala ama dhegdhega
  - Neefsasho adag ama degdeg ah
  - Bar jilicsan oo cunnuga madaxiisa ku taala oo noqota mid siman, hoos u dhacsan ama hoos isku jiida
  - Calool xanuun (xundhur xanuunka) aanan dhammaaneyn
  - Ku adagtahay kicitaanka (itaal daran), u dhaqmaa qof jahwareersan, ama uusan garaneyn waxa ay sameynaayaan