

## **Cilaajka Oksijiinta ee Guriga** **Oxygen Therapy at Home (Somali)**

Unugyada jirkeena waxa ay u baahan yihiin oksijiin si ugu noolaadaan. Marka aynu hawada jiidno (gudaha u neefsanayo) oksijiinku waxay gashaa gudaha sambabada. Oksijiinta waxa qaada dhiiggeena oo gaadhsiya dhammaan qaybaha jidhkeena halkaasoo ay ku isticmaalaan unugyadu dhammaan. Marka oksijiinta la isticmaalo, waxa soo hadha kaarbon dhaayoksadh (Carbon dioxide). Ka dib kaarbon dhaayoksaydh waxa soo qaada dhiigga oo dib u geeya sambabada halka dibadda loo sii daayo (neefta iska soo dayno). Marka ilmahaagu leeyahay dhibaatooyin sambabka ama wadnaha, oksijiin ku filan ma helayaan unugyada. Marka aanay jirin oksijiin ku filan, korniinka iyo horumarka ayaa hoos u dhacaaya. Kordhinta heerka oksijiinta ee cunugaagu qaato ayaa fududeyn karta in dhamaan cunugyada jirka ay helaan oksijiinta ku filan.



**Sawirka 1 aad** Ku helida daaweynta oksijiinta guriga.

Ilmahaaga waxa laga qaaday baadhitaano dhiig si loo ogaado inta oksijiin ee uu u baahan yahay. Iyadoo lagu saleynaayo baadhitaanadaan, cunugaaga waxaa loo qoray cadadka oksijiinta uu u baahan tahaya inuu guriga ku qaato. **Qadarkan oksijiin waa daawo la qoray. Qadarka oksijiinta oo la yareeyo waxay keeni kartaa waxyeelo. Waa inaan la dhimin ayadoon lala tashan dhakhtarkaaga.**

### **Qalabka**

**Qalabka iyo alaabooyinka oksijiinta** waxa bixin doona shirkad daryeel caafimaadka ee guriga. Waxa aad la kulmi doontaa wakiilka shirkadda kahor inta aan ilmahaagu tagin guriga. Waxay keeni doonaan qalabka gurigaaga, wayna rakibi

doonaa, waxayna sidoo kale kuu sheegi doonaan sida uu u shaqeeyo, sida loo daryeelo.

Oksijiinta loogu talagalay in guriga lagu isticmaalo waxay ku jirtaa haamo ama isku ururiye (concentrator) (Sawirka 1). Haamo yaryar ayuu sidoo kale cunugaagu heli karaa marka uu guriga banaanka oga baxaayo. Shirkaddaada daryeelka guriga ayaa kuu sheegi doonta sida loo hubiyo qadarka oksijiinta ee kuugu jirta haanta waxaadna wici kartaa shirkadda marka aad u baahan tahay oksijiin badan. Hubi oksijiinta hadhsan **subax kasta**. Markasta wac ugu yaraan 24 saacadood ka hor marka aad filaysid in oksijiinta dhammaaneyso. Badi shirkadduhu waxay leeyihiin keenis ah 24 saacadood, laakiin waxa laga yaabaa in uu ka qaalisanyahay haddii lagu keenayo wixii ka danbeeya saacadaha shaqada ee caadiga ah.

Ilmaha dhawaan dhashay qaarkood waxa laga yaabaa in guriga loo soo raaciyo qalabka **apnea**. Qalabka kormeerka ee Apne waxaa loogu talagalay inuu sameeyo dhawaaqa codka haddii ilmahaagu joojiyo neefsashada (neefta oo ku xiranta) ama hoos u dhaco heerka garaaca wadnihiisa (heerka wadno garaaciisa oo yaraada). Waxaa lagu barayaa sida loo isticmaalo qalabka kahor inta aadan guriga.

Ilmaha qaarkood waxaa laga yaabaa in guriga loo soo raaciyo **qalabka cabira garaaca wadnaha iyo heerka oksijiinta** (pulse-oximeter). Qalabka cabira garaaca wadnaha iyo heerka oksijiintu waxa uu sameeyaa qaylo digniin ah haddii heerka oksijiinta ama garaaca wadnaha ee ilmahaagu hoos u dhaco. Tirada cabirka waxaa go'aamiya dhakhtarka waxana cabirka ku hagaajiya shirkadda daryeelka guriga. Waa lagu bari doonaa sida loo isticmaalo qalabka sameeya la socoshada kahor inta aan ilmahaagu tagin guriga ama marka shaqaalaha shirkadda daryeelka guriga uu qalabka kuugu keeno guriga.

## Tuubada Sanka

Raac fariimaha shirkadda ee ku saabsan sida tuubada loogu qooyo dareeraha ay horey u bixiyeen. Waxay kuu sheegi doonaan inta jeer ee la badelo iyo sida loo nadiifiyo tuubada sanka.

- Tuubo san waxaa loo isticmaalaa sidii ilmahaaga oksijiinta loogu siin lahaa guriga. Waa tuubo yar oo leh faraaro oo hoos marta sanka kuna soo wareegata madaxa (Sawirka 2). Labada faraar ee tuubada waxay gudaha u galaan daloolada sanka.
- Tuubada sanka si habboon ugu dheji wajiga cunugaaga. Tuubada waxaa la marin karaa meel ka hooseeysa ama ka sareeysa dhegaha. Waxa aad isticmaali kartaa nooca dhejis ama



**Sawirka 2** Hubi in tuubada sanka ay kujirto meesha loogu talagalay. Beddel wax yar booska dhejiska maalin kasta.

agabka ay bixiso shirkaddaada daryeelka guriga oo sida ugu fiican ugu shaqeynaya ilmahaaga, illaa inta uusan wax dhib kala kulmin.

- Awooda saar in tuubada aysan si xoog ah ugu dhagenayn. Waa in aan lagu dhejin aaga timaha ama aan loogu tagin calaamad wajiga cunugaaga.
- Haddii tuubada sanku la wasakhowday xab, waa in la baddelo ama la nadiifiyo. Haddii kale, waa in tuubada loo baddelo ama loo nadiifiyo sida u ku taliso shirkaddaada qalabka.
- Sinaba ha u badelin ama wax ha oga badelin tuubada sanku. Tuubooyinka sanku waxaa warshadda laga keenaa ayagoo jilicsan oo usameeysan qaab wareeg ah. Faraarada tuubada oo la jaro waxay dhammaadyada ka dhigi kartaa kuwo fiican waxayna taasi waxyeelayn kartaa cunugaaga.
- Tuubada sanku waa mid xagal hoose wareegsan. Hubso in tilmaamooyinka xagasha ah ay U WAREEGSAN yihiin dhinaca sanku illaa iyo marinka dabiiciga ah ee dulaylka sanku. Qalabka sida qaladka ah loo galiyay waxay keeni karaan xasaasiyad waxayna dhaawac u geesan karaan unugyada sanku.
- Oksijiinta waa in lagu daraa dareere qoyaan leh (huumi). Tani waxay keenaysaa in dahaarka sanku ee cunugaagu noqdo mid qoyan si aysan u dilaacin una caabuqin.
- Waxa lagu tusi doonaa sida biyo loogu daro dhalada uumi sameeyaha (humidifier). Mudooyin gaaban ee aannuu jirin uumi ma waxyeelayn doonto ilmahaaga. Uma baahnid inaad isticmaashid marka aad guriga ka baxdid muddo gaaban. Dhakhtarkaaga ayaa kuu sheegi kara inta uu ilmahaagu joogi karo uumi la'aan. Haddii aad isticmaasho uumi kujira haan la qaadi karo, **waa in lagu adkeeyo loona dhigaa si sax ah** si looga hortago in biyuhu ka daataan tuubada sanku ee ilmahaaga.

## Digniin

- Alaalada daawada ee tuubada ah waxay ku duub-duumi kartaa qoorta cunugaaga. Arrintaan waxay keeni kartaa in cunugu xiiqo (dhuunto cirriir noqoto) ama dhinto.
- HA OGA TAGIN tuubada daawada meel ilmaha yaryar ama carruurta kasoo qaadan karaan ama gaari karaan.
- La hadal dhakhtarka cunuggaaga:
  - Haddii cunugaagu dhibaato kala kulmo tuubada u xiran kahor.
  - Si aad u barato talaabooyinka aad qaadi karto si aad u caawiso aadna u hubiso in tuubadu aysan ku duumin qoorta cunugaagta, sida dhigida tuubada meel uusan gaarin cunuga inta ugu badan ee macquulka ah.

- Walaacyo kale oo kasta ood ka qabi karto in ilmuhu isku ceejiyo aalada daawada ee tuubada ah.
- Haddii cunugaagu dhaawac ka qaado aalada daawada ee tuubada ah, fadlan caddeynta usoo gudbi FDA. Warbixintaadu waxay keeni kartaa xog gacan ka geysan karta in la hormariyo badqabka bukaanka. Webseedka lagu soo gudbiyo warbixinta waa <https://www.accessdata.fda.gov/scripts/medwatch/index.cfm?action=reporting.home>

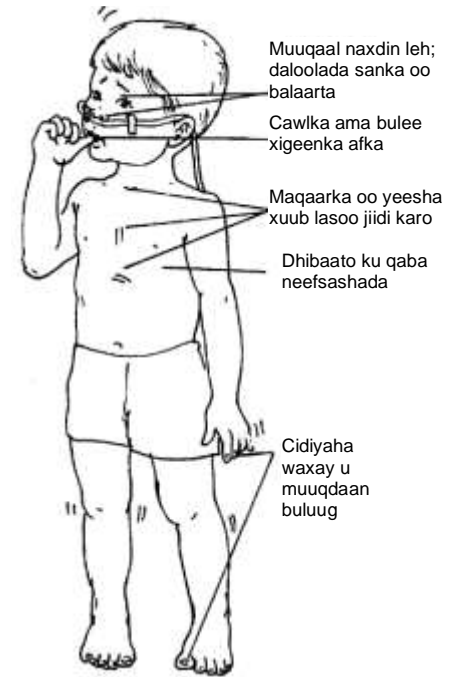
## Daryeelka maqaarka

- Tuubada sanku ka bixi ilmahaaga wakhtiga qubeyska kaliya muddo ku filan inaad dhaqidid wajigiisa. Kadibna dib ugu dheji meesha inta ka hadhsan wakhtiga qubeyska. Haddii cunugaagu uusan u dulqaadan karin waqtiga gaaban ee oksijiin la'aanta ah, ku dhaaf oksijiinka meeshiisa.
- Baddel sharootada iyo booska sharootada maalin kasta. Haddii maqaarka ilmahaagu casaan yahay, waxa aad u baahan kartaa nooc kale oo ah sharooto ama shirkaddaada daryeelka guriga weydii alaabooyin kale oo laga yaabo inay hayaan.
- Tuubada sanku waxay xajiimeyn kartaa sanku ilmahaaga. Ka fiiri casaan meesha ay faraaruhu ka xoqi karaan maqaarka ilmahaaga. jirka kudhaq biyo laakiin ha isticmaalin saabuun. Saabuuntu waxay maqaarka ka dhigi kartaa qalayl.
- Labeenta ama dhaashiga ka sameysan saliid waxay keeni kartaa halis suurtoagal ah. Waa inaan loo isticmaalin wajiga ilmahaaga. Kareen jileec ah sida Lubriderm<sup>®</sup> ama Lotrimin<sup>®</sup> waa in la isticmaalo. Si taxadir leh u akhri qoraalada ku yaala sababtoo ah dhaashiga badidiisu (oo uu ku jiro labeenta dibnaha sida Vaseline<sup>®</sup> iyo Chapstick<sup>®</sup>) waxay ka sameysan yihiin saliid ama betrooliyam.

## Ka hortaga Infakshanka

- Gacmo dhaqashada ayaa ah habka keliya ee ugu fiican ee looga hortago caabuqyada. Dhaq gacmahaaga ka hor inta aadan taaban ama quudin ilmahaaga iyo kadib markaad ka badesho xafaayad. Hubi in dadka kale iyagana dhaqaan gacmahooda.
- Iska ilaali meelaha leh dad badan (sida goob diineed, dukaanka alaabaha iyo xarumaha dukaameysiga). Ilmahaaga ka badbaadi soo gaadhista cudurada intii suurtoagal ah.

- Ha oggolaan in dad badan ay ilmahaaga sare u qaadaan. Qaadista badani waxay saameyn ku keeni kartaa sida ilmahaagu wax u cuno ama u seexo.
- Ka codso booqdeyaasha in aanay taaban ama toosin ilmahaaga haddii uu hurdo.
- Dadka ka codso in aanay ku soo booqan marka ay jiran yihiin ama qof ka tirsan qoyskooda jiran yahay.
- Waa inaan qofna sigaar ku cabin isla guriga ama baabuurka uu ku jiro ilmahaagu. Qiiqa sigaarka oo la neefsado waxay keeni kartaa cabudhid, dhibaato neefsasho, caabuqyo iyo suurtoagal ahaan nuumooniya (pneumonia).
- Baaritaanka caafimaadka ee joogtada ah ee lala sameeyo dhakhtarkaaga iyo la socoshada taariikhaha tallaalka waxay faa'iido u tahay caafimaadka cunugaaga.
- Waa muhiim in cunugaagu helo baaritaanka hargabka ee sanadlaha ah haddii uu jiro ugu yaraan lix billood. Xubnaha qoyska iyo daryeel bixiyaasha ayaa sidoo kale mara baaritaanka.



**Sawirka 3**  
Calaamadaha dhibaatooyinka neefta.

## Goorta ay tahay inaad wacdo dhakhtarka

Caruurta leh dhibaatooyin sambabada si ka dhakhso badan caruurta caafimaad qaba ayay u jiran karaan. Ilmahaaga ka fiiri astaamaha dhibaataada neefsashada (Sawirka 3). Isbadeladaas macnahoodu waxa uu noqon karaa in ilmahaagu uu qabo caabuq ama aannuu helin oksijiin ku filan. Haddii aad aragtid mid ka mid ah astaamahaan (ee ku qoran bogga xigga) samee sida soo socota:

- **Si degdeg ah u fiiro si aad u hubiso in qalabka cunugaagu si habboon u shaqeynaayo** iyo inuu helaayo cadadka saxda ah ee oksijiinta.
- **Ka dib kordhi oksijiinta tiro ah \_\_\_ ilaa \_\_\_ liitar(o)** oo isla markiiba wac dhakhtarka ilmahaaga. Ma waxyeleyn doontid ilmahaaga marka aad oksijiinta u kordhisid qadarkan ka hor inta aanad wicin dhakhtarka.

## Calaamadaha Dhibaataada Neefsashada

- midab cadaaday ama buluug ah oo lagu arko bishimaha, agagaarka cidiyaha, indhaha ama cagaha cagta
- heerkulka oo gaara 100.4° Fahrenheit (F) ama 38° Celsius (C) digrii ama in kasi badan

- isbadel ku yimaada neefsashada
- in ka badan \_\_\_\_ neefsasho halkii daqiiqad marka ilmahaagu hurdo ama si degan u nasanaayo
- **neefsasho dhib ah** – hubi in maqaarku gudaha u jiidmayo meel ka sareysa lafta kalexanta, inta u dhexeysa **feedhaha ama hoosta feedhaha**
- **sanka oo waynaada** – fiiri si aad u ogaatid in dullaylka sanku weynayaan marka ilmahaagu jiiido ama qaato hawada
- **neefsasho sanqadh leh** – sanqadh fiiqfiiq ah, xiiq (sanqadh leh foodhi dheer) ama cabudhid
- **neefsasho gaaban ama qoto dheer** – hubi si aad u ogaatid in dhinacyada laabtu isku mar sare u kacayaan oo u degayaan
- isbeddelo ku yimaada dabeecadda ilmahaaga – aad u oohin/dhaqdhaqaaq badan ama aad u aamusan

## Istiikarada Baakinka

Haddii ilmahaagu ku xidhnaan doono oksijiin dhammaan wakhtiga muddo dhan todobaadyo ama bilo badan, waxaad u qalmi kartaa inaad codsato sharootada baarkinka naafada. Waydii dakhtarka cunugaaga tallooyinka la xariira arrintaan.

## Nashaadaadka

- Nashaadaadka ilmaha ee uusan sameyn karin waa waxyaabaha daaliya ama keenaya in neefsashadu dhib ku noqoto. Caadi ahaan nashaadaadka loo isticmaalo tamar badan waxay kordhin karaan baahida oksijiinka badan.
- Waxa laga yaabaa in dhakhtarkaagu ku siiyo macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan xadka nashaadaadka ilmahaaga waxa kale oo laga yaabaa inuu kuu sheego heerarka oksijiinka ee la isticmaalayo marka ilmahaagu sameynaayo nashaadaad. Marka aad si dhaw ula socotid sida ilmahaagu u eg yahay ee uu nashaadaad u sameeyo, waxa aad si dhakhso ah ula qabsan doontaa toosinta heerka oksijiinta.
- Xaadiritaanka dugsiga waa in lagala hadlo dhakhtarka ilmahaaga.

## Qorista Diiwaanada

Diiwaan ama qoraal samee maalin kasta oo kusaabsan:

- goorta aad qoysid tuubada
- goorta aad baddeshid tuubada sanku
- inta oksijiin ee ku haray haanta
- goorta aad balan la leedahay dhakhtarka

Waxa aad isticmaali kartaa diiwaanka ku yaala bogga 8 aad ama kalaandarka.

## **Ka joojinta cunugaaga oksijiinta**

- Marka ilmahaagu soo fiicnaado, waxa laga yaabaa in dhakhtarku yareeyo qadarka oksijiinta ee la siiyo.
- Dhakhtarkaaga ayaa kuu sheegi doona goorta aad ilmahaaga ka joojin karto oksijiinta. Ilmaha ha ka joojin dhamaan oksijiinta ilaa lagu sheego maahee inaad intaas sameyso.
- Waxa dhici karta in ilmahaagu noqdo ilmo uu ku soo batay xanaaq, daal oo uu yeesho rabitaan cunto oo aan fiicneyn ilaa jidhkiisu la qabsado heerka oksijiin oo intii hore ka yar. Haddii inta lagu jiro wakhtigaan ay neefsashadu dhib ku noqoto ilmahaaga (neefsasho dhib leh, dullaylka sanko oo weynaaday, isbeddelo midabka ku yimaada, iwm.), tuubada sanko dib ugu celi sanko ama kordhi oksijiinta oo gee halkii ay hore u joogtay oo wac dhakhtarka.

## **Badqabka**

- Lama oggola in sigaar lagu cabo gudaha guriga ama baabuurka uu ku jiro ilmo ay oksijiin ku xidhan tahay. Qiiqu waxa uu keeni karaa in ilmaha ay dhib ku sii noqoto neefsashada.
- Olol qaawan lama oggola inuu ka jiro gudaha 10 fiit meel u jirta ilmaha ku xidhan oksijiinka (tusaale ahaan, kabriid/taraq, sigaar shideyaal, kululayliyeyaal goob, nalal, goobo dab ama shumacyo). Oksijiintu waxay keentaa in dabku sii kululaado oo dhakhso u sii gubto. Dambas yar oo kulul ama dhimbiil ayaa dhakhso u noqon karta dab xoog u ololaaya.
- Haamaha oksijiinta ka fogee ugu yaraan 10 fiit kulayliyeyaasha iyo kulaylka shucaaca. Haantu way qarxi kartaa haddii ay aad u kululaato.
- Haamaha oksijiinta ha kaga tagin baabuur kulul gudahiisa.
- Diyaarso oo ha kuu yaalo qalabka dab-daminta. Hubso in qof kasta yaqaano sida saxda ah ee loo isticmaalo.
- Qalabka digniinta qiika ku rakib dabaq kasta oo ah gurigaaga oo hubi baytariyada badanaa.
- Haddii aad uumi la isticmaalaysid oksijiinka la qaadi karo, waa in dhalada lagu adkeeyo boos joog ah si looga ilaaliyo inay ku daadato tuubada sanko ee ilmahaaga. Si looga hortago shilalka, ka saar dhalada uumiga marka lagu safraayo baabuurka oo ku celi marka aad gaadhid meesha aad u socoteen.
- Ha riixriixin ama ha fujin barta furista (valve) ee haanta oksijiinta. Ka taxadar inaad haanta ku kaydiso gudaha baabuurka si aan taasi u dhicin. Haddii barta furista ay soo fuqdo, cadaadiska ku jira haanta ayaa haanta u eryi doona sida qumbulad oo kale, waxaana ay waxyeelaysa doonta wax kasta oo taagan jidkeeda.

- Hubso in tuubada aanay soo cidhiidhin dhinacyada sariirta. Akhri digniinaha ku qoran bogga 3 aad.
- Tuubada kasoo baxaysa haanta waxay noqon kartaa mid dheer. Dhig meel ka fog meesha dadku ku socdaan, meel ah kuraas hoostooda, ama dhinacyada hoolka oo ka fogee aagaga lagu isticmaalo kursiga ilmaha lagu riixo ama alaabta ciyaarta ee caruurta fuulaan.

Haddii aad qabto wax su'aalo ah, hubi inaad waydiiso dakhtarkaaga.



# Cida Caawimaada

## DIWAANKA MAALINLAHA AH

TILMAAMAHA: Qor bisha, sanadka, iyo taariikhaha. Markaas kadib isticmaal tan si aad ugu qorto diiwaanka (fiiri bogga 4 aad).

Magaca Canuga: \_\_\_\_\_ Da'da: \_\_\_\_\_ Bisha: \_\_\_\_\_ Sanadka: \_\_\_\_\_

Axad	Isniin	Tallaado	Arbaco	Khamiis	Jimce	Sabti