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

Helping Hand™ Health Education for Patients and Families

Xashiishka

Marijuana (Somali)

Xashiishka (sidoo kale loo yaqaan sida kanabis, wiidh, ama boot) waa hambalo, jirid, miro, iyo ubaxyo qalalan, la burburiyay ee dhirta xashiishka. Waxaa jiro in ka badan 100 kiimikooyin oo ku jiro dhirta xashiishada ee loo yaqaan cannabinoids. Cannabinoids-ka ugu caansan waa THC iyo CBD.

- Delta-9-tetrahydrocannabinol (THC) waa kiimikada maanka badesho ee ku jirto xashiishka. THC waa waxa isticmaalayaasha sarqaansiiyo.
- Xashiishka ayaa sidoo kale wata kiimikada cannabidiol (CBD). Ma sarqaansiiso isticmaalayaasha.

THC	CBD
• Cannabinoid-ka ugu caansan ee maanka badelo. • Waxay badeshaa dareenka isticmaalaha iyo dareenka waqtiga. Waxay sidoo kale ka dhigi kartaa isticmaalaha mid aad u gaajeysan (kordhisaa cunista). • **Waxay ka soo muuqataa baaritaanka daroogada.** • Waxay ka maadaa hamvalaha iyo ubaxyada dhirta xashiishka.	• Ma **ahan** mida maanka badesho ama sunta ah. • Waxay ka dhigi kartaa isticmaalaha mid dagan ama hurdeysan. • Waxay yareysaa saameynta THC. • Waxay ka soo muuqaneysaa baaritaanka daroogada haddii lagu diyaariyo wax walba ee wata THC ee ku jiro. • Waxay ka timaataa laamaha, ubaxyada, iyo hambalaha dhirta

©2022, dib loo eegay 2023, Nationwide Children's Hospital
sii socda…

• Waxaa jiro THC badan ee ku jiro dhirta *Cannabis sativa*. Waxaa weli jiro THC qaar ee ku jiro dhirta *Cannabis indica*. • Saliidaha ka imaado dhirta xashiishka waxaa ku jiro cadad sareeyo oo THC.	xashiishka. Waxaa sidoo kale laga heli karaa sarqaansanaan hoose ee THC. • Waxaa jiro CBD ku badan dhirta *Cannabis indica*. Waxaa weli jiro CBD qaar ee ku jiro dhirta *Cannabis sativa.*

Sidee Loo Isticmaalaa

Qaababka ugu caansan ee dadka isticmaalo xashiishka waa dhuuqida, cunista, ama cabitaanka. Waxaa jiro qaabab kala duwan ee la sameeyo mid walba oo kan ah.

Sigaar cabida

- Duub: sigaarka xashiishka duuban
- Sigaas: sigas xashiish duuban
- Tuubada biyaha: Aalada biyaha ka buuxo ee loo isticmaalo in lagu fiiltareeyo oo lagu qaboojiyo qiiqa xashiishka
- Tuubada gacanta: aalad yar oo gacanta ee loo isticmaalo in lagu gubo xashiishka. Badanaa loo yaqaan baaquli.
- Qalinka dhuuqida: aalada gacanta ee u eg qalinka qada ama aalada USB ee loo isticmaalo dhuuqida. Waxay u badeshaa saliida xashiishka qiiq la cabi karo.
- Dhagdhaga: qaab si sareyso loo xoojiyay ee xashiishka ee u eg xanjo ama sida dhukayda. Waxaa loo isticmaalaa nooc gaar ah ee tuubada biyaha ee loo yaqaan dhalada saliida si ay u sameyso qiiqa gudaha loo neefsado (gudaha lagu neefsado).

Cunista ama cabitaanka

- La cuni karo: cuntada, caadi ahaan nanaca ama macmacaanka, ee la kululeeyay (la kariyay) xashiishka ku jiro (Sawirka 1)
- Shaaha: xashiishka cabitaan ayaa laga sameeyaa oo loo cabaa sida shaaha

Illaha sawirka: Xarunta Xakameynta iyo Ka hortaga Cudurka

Sawirka 1 Xashiishka waa la karin karaa oo waxaa lagu dari karaa cuntada. Cuntooyinka ugu caansan waa nanacyada iyo doolshada.

- Kaabsolka ama kaniiniyada: xashiishka loo qaato qaabka kaniiniga
- Dhacaanka dhirta: xashiishka biyaha ah ee la geliyo afka iyada oo la isticmaalayo ku dhibciye

Calaamaddaha iyo Astaamaha

Aastaamaha isticmaalka xashiishka way ka duwanyihiin qof walba. Aastaamaha kale ee caadiga ah waa:

- Indhaha gudaha
- Urta sida xashiishka guryaha lagu beero ee dharka ama timaha
- Afka qalalan
- Culeys helida
- Xiriirin xun
- Walwalka
- Aad u daalan
- Ka yar ama aan laheyn tamar
- Xubin liito

Sheeyada laga Fiiriyo

Haddii aad u maleysay in canugaaga laga yaabo inuu isticmaalo xashiish, ka fiiri sheeyadaan inay qabaan:

Xaanshida duubista duubyada ama sigaaska 	**Tuubooyinka gacanta (baaquliyada)**
Shiidayaasha 	**Sigaarada korontada ama qalimiinta dhuuqida**

Tuubada biyaha – waxaa laga sameyn karaa dhalo, bac, bir, ama geed	**Dhiskiga (dhiskiyada) ee sigaarada korontada**

Waxa la Sameeyo

- La yeelo wada sheekeysi joogta ah, oo furan canugaaga. Hubi inaad weydiiso su'aalo oo dhageyso. Kala hadal halisaha xashiishka (bogga 4), iyo arimaha la xiriiro sida cadaadiska faca, murugada, iyo qaababka caafimaadan ee looga soo kabsado dhibaatooyinka.
- Baro saaxibada canugaaga. Inta badan carruurta iyo dhallaanka isticmaalo xashiishka waxay dhahaan way ku daaleen saaxibka.
- Ku dhiirogeli howlaha wanaagsan sida ciyaaraha, muusiga, kooxda diimeedka, ama shaqada waqtiga barkiis.
- Fiiri waxa canugaaga dhigayo onleenka. Waxaa laga yaabaa inay dhigeen warbaahinta bulshada wax ku saabsan isticmaalida xashiishka.
- Canugaaga ayaa laga yaabaa inuu ka faa'ido la kulmida xirfadlaha caafimaadka hab dhaqanka. Dhaqtarka qoyskooda ama daryeel bixiyaha caafimaadka ayaa siin karo gudbin.

Halisaha

Xashiishka wuxuu leeyahay haliso badan oo caafimaad iyo hab nololeed. Tusaalooyinka qaarkood waa:

- Dhibaatooyinka xasuusta muddada gaaban
- Xaaladaha sambabka ama dhibaatooyinka neefsashada
- La qabsiga – dareemida sida inaad u baahantahay xashiish oo aad rabtid wax aad u badan
- Ka laabashada – markii aad joojisid isticmaalida xashiishka oo aad dareentid qalafsanaan, murugo, ama welwel. Isticmaalayaasha ayaa sidoo kale yeelan karo dhibaatooyinka hurdada haddii ay marayaan ka laabashada.
- Cudurada caafimaadka maskaxda – fursad sareyso oo dareenka iyo dhibaatooyinka walwalka, ama afkaaraha is waxyeelida ama isdilka

- Waqtiga falcelinta tartiibka ah iyo xiriirinta isha-gacanta
- Sumeysiinta – carruurta ayaa ku qaldi karo waxyaabaha la cuno sida cuntada ama nanaca caadiga ah. Waxyaabaha la cuni karo ayaa jirisiin karo iyaga.
- Baaritaanada daroogada – THC waxay ka soo muuqataa baaritaannada daroogada. Tan ayaa u hogaamin karto lumitaanka shaqada.
- Uurka – xashiish cabida adigoo uur ah ayaa ku sababi karto ilmaha inay dhashaan xili hore (dhicis). Ilmaha ayaa laga yaabaa inuu miisaankiisa gaaro wax kayar ilmaha kale markii ay dhashaan.

Ka hortagga Shilalka

Xashiishka waxuu ku imaadaa qaabab fara badan. Shayaalka ay ka midka yihiin nacnacyada ama mamacaanka ayaa ciyaalka gelin kara khatar wayn oo ah inay si lama filaan ah u cunaan ama u cabbaan xashiishka. Haddii ciyaalka ay jirkooda gasho xashiishka, waxay ku yeelan karaan astaamo halis ah sida:

- Socod daan-daan ama simbiriiraxasho (socod aan degganayn)
- Caadi ahaan an u hadlin ama si waafi ah
- Mataqid (matag)
- Qaybta madow ee ishooda(indhahooda) caadi ahaan way kaweyn tahay (bu'da ballaaran)
- Si tartiib ah u neefsashada
- U muuqdo wax daalan iyo daciifnimo

Cawinaad ahaan si aad ilmahaaga uga ilaaliso isticmaalka xashiishka si khalad ah:

- Ogow goobta qalabka xashiishka ay taallo gurigaaga. Baar iyaga maalin kasta si aad u hubiso in isla cadadkii aad ka tagtay ay wali taalo.
- Ku kaydi xashiishka armaajo qufulan ama sanduuqa meel aanay gaarin oo aanay arakin ciyaalka iyo xayawaanka rabaayada ah. Ha kaga tagin xashiishka meel udhow cuntada ama cabitaanada jikada dhexdeeda.
- Kala hadal cunigaaga dhibaatada ay leedahay isticmaalka maandooriyaha, oo ay ku jiraan dawooyinka si gaar ah loo dalbaday (sharax). Si furan ugula hadal qoyska, asxaabta, iyo dadka uu ciyaalkaga soo booqdo si aad u waydiiso inay hayaan wax qalaab xashiish ah. Haddii ay hayaan, weydii inay si badbaado leh u kaydiyaan xashiishkaa marka ciyaalkaagu ay meesha joogan.