



 apoteket

wuxuu soo bandhigayaa

10 ka khuraafaad ee inta badan laga haysto

Caafimaadka

*+ sida aad dhab ahaantii naftaada
u daryeeli karto*



Antibiyootikadu ma ahan dawo wax ka tarta hargabka

Xilliga hargabka dad badan waxay ka sheegtaan qufac, sanko oo duuf ka socdo iyo qandho (xummad). Waxaa kaloo caadi ah in qofku dhibaato ka soo gaarto sanqada sanko, dhegaha iyo qoorta. In le'eg boqolkiiba shan dadka Iswiidhishka ah ayaa aaminsan in antibiyootikadu ka caawiso in la daaweeyo hargabka.

Runtuse waa in hargabku uu ku yimaado fayruuska cudurrada oo aan lagu daaweyn karin antibiyootik. Xaqiiqadu waa in cudurrada bakteeriyada ee fudud si caadi ah ay u bogsoodaan antibiyootiko la'aan.

Markaa waa inaad ka fogaataa khuraafaadyada oo aad raacdaa saddexdan mabda' – nasashada , diirimaadka iyo dareere w(cabbitaan).



Isticmaalka caadiga ee daawada cadayga ee faloraydh ma lahan waxyeello

Waxaa la baahiyey wararka ah in daawada ilkaha ee faloraydhku uu dhaawac u gaysanayo maskaxda, gaar ahaan caruurta. Faloraydh badan ma wanaagsana, waxaa markaa jirta khatarta ah in faloraydhka uu calaamado u sameeyo ilkaha. Waxaa kaloo jira caddaymo ka yimid dalka maraykanka oo sheegaya isticmaalka xajmi sare ee faloraydhka ee caruurta, ayagoo ka helaya biyaha cabbitaanka ee lagu daray faloraydh; saamayna ay ku yeelan karto horumarka maskaxda. Biyaha cabbitaanka ee lagu daray faloraydhka ayaa waxaa laga helaa gobollo qaar oo ka mid ah dalka maraykanka, laakiinse lagama helo dalka Iswiidhan. Waa in la xasuusnaado in khatartaasi ay tahay mid ka hadlaysa xajmi aad u badan ee faloraydhka oo aan ahayn in qofku uu qaato markuu ilkaha ku cadaynayo daawada ilkaha ee faloraydhka.

Faloraydhku wuxuu adkeeyaa ilkaha oo uu ka ilaaliyaa inay yeeshaan godad. Foloraydh wuu noo fiican yahay anaga iyo caruurteenaba, waxaana loogu baahan yahay in lagu adkeeyo dahaarka (dheeha) ilkaha. Faloraydh waa hab wax ku ool leh oo lagu yareeyo godadka ilkaha, wuxuuna caawiyaa difaaca ilkaha ee maalaayiin qof, laakiinse uma wanaagsana caruurta iney qaataan xajmi badan. Sidaad darteed baa caruurta waxay leeyihiin daawada cadayga ee ka kooban xajmi yar ee faloraydhka ah.

Ku cadayashada daawada faloraydhka ayaa waxay door ka ciyaartay in godadka ilkaha ay ka yaraadaan Iswiidhan. Sidaa darteed baan ku talineynaa in qof walba, caruur iyo dadka waaweynba ay isticmaalaan daawada ilkaha oo leh faloraydh.



Caleenta shaahu ma daaweyso indha xanuunka

Talobixin mar-mar la bixiyo waa in caleenta shaah qabow oo qoyan dusha laga saaro indhaha si loo yareeyo bararka ama casaanka indhaha. Mararka qaar ayaa waxaa la qoraa in xeeladdani ay wax ka tari karto indho xanuunka.



Haddii uu kuugu dhaco indho xanuun ama indho barar, badanaaba keligii ayaa iska bogsooda. Haddii malax ay isha isku dhajiso ama ay adkaato inaad isha furto subaxii, waxaad ku dhaqi kartaa adigoo isticmaalaya gabal suuf ah oo lagu qasay biyaha caadiga ama biyaha indhaha sida biyaha indhaha ee farmashiyaha (Õgonvatten). Waxaa kaloo jira bomaatada indhaha ee warqad dhakhtar la'aan looga iibsan karo farmashiyaha taasoo la isticmaali karo. Haddii ay kaa socoto malax aan istaagin 3-4 maalmood ka dib markaa waxaan kugula talineynaa in aad la xiriirto xarunta daryeelka caafimaadka.

Toon dhegaha la geliyo ma daweyso dhego xanuunka

Caabuqa dhegahu wuxuu ku noqon kartaa caruurta iyo dadka waaweyn labadaba mid aad u xanuun badan. Ma maqashay talo ah in la dhegaha la geliyo gabal toon ah si loo joojiyo dhego xanuunka? Taasi waa inaad iska ilaalisaa taladaas. Toontu waxay khatar u tahay iney xanuunka sii xumeyso oo ay cuncun geliso dhegaha.

Dhego xanuunyada badankoodu ayagaa keligood iska bogsooda. Waxaad xanuunka ku yareyn kartaa daawada xanuun dhimista ee warqad la'aan laga iibsan karo farmashiyaha iyo adigoo barkin dheeraad ah madax gashada habeenkii si aad u yareyso cadaadiska. Istimmaal daawada sanku lagu buufiyo haddii ay dhib tahay neefsashada bararka awgii.

La xiriir dhakhtarkaaga haddii uu ku hayo xanuun aan deggeyn 24 saac gudahood. Mararka qaar baa dhego xanuunku u baahan yahay in lagu daweyyo daawada anitbiyootikada.



Kaabaj ku dhex jira rajabeeto waxaa ka fiican diirimaadka

Bararka Caano buuxsanku wuxuu keeni karaa xanuun darran oo aad runtii dareemeysa jiro. Talada ururada hooyooyinka, asxaabta iyo qaraabadu bixiyaan waxay noqon kartaa in caleenta kaabajka oo dhan la geliyo rajabeetada. Waxaa la yiraahdaa waxay awoodaa in "dhibta ka saarto" naaska dhaawacmay. Taasi ma run baa? Maya, haddiiba uu kaabajku waxtar leeyahay waxaa macquul ah inuu wax yar oo diirimaad ah siinayo naasaha. Laakiinse waxaa jira habab ka wanaagsan, tusaale ahaan , qubays diiran kahor inta aanu hooyadu caano siin caruurta ama in la geliyo tuwaal (shukumaan) ama maro diiran.



Haddii uu kugu dhacay bararka caano buuxsanka waxaa wanaagsan inaad sii wado naasnuujinta ilmaha haddii ay macquul tahay , ilmuhuna ha u nuugaan si ka badan sida caadiga ah. Fadlan isticmaal rajabeeto (naasocelis) dabacsan ee aan riixin qanjidhada caanaha iyo caano mareenka naasaha.

Hadii dhib weyn uu kugu hayo bararka caano buuxsanka ama haddii ay dhib kugu tahay ama kugu adag tahay naas nuujinta, waxaad talo iyo caawimaad ka heli kartaa xarunta qaabilaadda naas nuujinta ama xarunta daryeelka caruurta (BVC).

Iska difaaca iftiinka qorraxda iyo hadhka ayaa ka wanaagsan saliidda qumbaha

Ma jiro caddayn aasaas leh ee ku saabsan in saliidda qumbaha ama saliidda saytuunka ama saliid kaleba ay difaac heer ku filan u tahay falaaraha UV marka la taagan yahay qorraxda iyo xeebaha. Iska hubi inaad si sax ah iskaga difaacdo qorraxda marka dambe ee aad qorraxda istaageyso – adigoo sameysanaya hadh, dhar iyo qalabka difaaca qorraxda.

Qorraxdu siyaabo badan ayay noogu fiican tahay. Waxaan ka helnaa diirimaad iyo



fiitamiin D oo aynu si aad ah ugu baahanahay, laakiinse waxaa nagu filan 15-30 daqiiqadood ee qorraxda xagaaga si loo helo fiitamiin D nagu filan. Dad badan baa waxay fadhiyaan qorraxda intaas ka badan, kadibna khatar isu geliya iney gubtaan. Iska ilaali inaad gubato – dhaawacyada dabka wuxuu kordhiyaa khatarta inuu kuugu dhaco kansarka maqaarka.

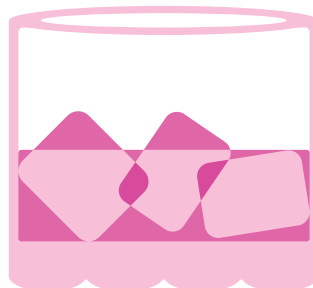
Habka ugu wanaagsan ee laysaga difaaco waxyeelada fallaadhaha qorraxda waa hadhka iyo dharka. Waxaan ku tallineynaa inaad isticmaasho waxyaabo leh difaaca falaaraha qorraxda oo sare marka aad qorraxda taagan tahay. Ka dheerow inaad si toos ah isu taagto ilayska qorraxda marka ay saacaddu tahay 11 am ilaa 3 pm, waqtigaa waa marka fallaaraha qorraxdu ay ugu xooggan yihiin. Maadaama barafka iyo biyuhu ay soo celiyaan ilayska qorraxda ayaa waxaa muhiim ah in laga foojignaado marka aad ku jiro fasaxyada biyaha iyo baraf ku oradka.

Ma jiro caddayn sheegeysa in basbaas cad-cad iyo wiskigu ay daaweeyaan calool xanuunka

Marka uu jiro calool xanuun dad ayaa waxay talo u arkeen in lagu daaweyn karo ama looga hortagi karo ayadoo la cunayo basbaas cad oo dhan. Waxay dabcan dib ugu noqoneysaa murtidii hore ee ahayd "sharta shar baa lagu bixiyaa" laakiinse ma jiro wax caddayn cilmiyeysan in daawo gurigani shaqeynayo.

Qaar kalena waxaa talo lagu siiyey in ay qaataan cabitaan qamri si loo daweeyo cuntada sunta ah, laakiinse taasi xitaa run ma ahan. Wuxuuba qamrigu jidhka ka qaataa tamarta.

Hadii aad rabto inaad ka hortagto inaad xanuunsato waxaa wanaagsan inaad dhowrto nadaafadda oo aad gacmahaaga si fiican biyo iyo saabuun iskaga dhaqdo. Hadii calool xanuun kugu dhacay, markaa muhiim waxaa ah in la qaato cabitaan iyo milix badan, tusaale ahaan daawada soo celisa dareeraha jidhka ee laga helo farmashiyaha.



Maya, finanku kuma baaba'ayo daawada cadayga ilkaha

Finanka waxay noqon karaan cinqaab. Talada dad badani ay waayadii hore heleen waxay ahayd in finanka la mariyo daawada cadayga ilkaha si ay u qalalaan oo ay u baaba'aan.

Hase yeeshee ma jiro wax caddayn ah in taasi shaqeyneyso. Waxayba abuuri kartaa cuncun dheeraad oo ku dhaca maqaarka.

Finanka wejiga waa wax caadi ah oo gebi ahaanba aan khatar ahayn. Waxaana ugu wacan qanjidhada baruurta oo barara oo markaa finan ahaan uga soo muuqda wejiga, xabadka ama dhabarka.

Haddii aad qabto finan, kaama caawinayo inaad si xoog leh u dhaqdo, waxaa kasii fiican inaad isticmaasho daawada wejidhaqa ee maqaarka saliidda iyo finanka leh, subax iyo habeenba.

Hadduu dhib kugu hayo, waxaad ku dayi kartaa daawada ama jeelka finanka oo uu ku jiro aasbariin; oo ka yeela in qanjidhada baruurta aysan si fudud ku xidhmin.

Farmashiyaha ayaa waxaa yaalla daawo aan u baahnayn warqad dhakhtar haddii milmaha finanka ama jeelka finanka uu wax tari waayo. Haddii aad xanuun darran ee finanka uu ku hayo waxaad caawimaad ka heli kartaa dhakhtarkaaga iyo daawo lagu qorayo.

Cabitaanka qamrigu ma joojiyo hargabka

Khuraafaad caadi ah ee ku saabsan hargabka waa in koob yaroo wiski ah ama alkolo kale ay yareynayso xanuunka hargabka. Xaqiiqadu waa in qamrigu uu jirka ka qaadayo tamartii uu u baahnaa in uu ku caafimaado.

Farmashiyaha ayaa waxaad ka heli kartaa talo ku saabsan sida ugu wanaagsan ee aad u daaweyn karto hargabkaaga. Haddii aad qabto duuf waxaad u baahan kartaa inaad sanku ku dhaqdo biyo kulul oo milix leh. Adiga ayaa isku qasan kara biyahaa ama waxaad iibsanaa kartaa buufiye diyaar ah. Haddii kale



waxaa la isticmaali karaa daawo sanko lagu buufiyo oo jilcisa xuubka sanko taasoo yareysa bararka xuubka sanko kana dhigta neefsashada mid sahlan. Haddii qofku uu qabo xummad waxuu u baahan karaa daawo hoos u dhigta xummada, oo la gado warqad dhakhtar la'aan.

Hadii ay dhuuntu ku xanuunayso waxaa wanaagsan inaad qaadatao cabitaan kulul ama qabow. Waxaa xitaa jira kaniinka dhibta yareeya.

Hargabku badanaaba keligii ayuu iska tagaa, laakiinse mararka qaarkood ayaa qofku waxaa ku dhici kara caafimaad xumo sida sanqo barar ama dhego xanuun oo u baahnaan karta daaweyn.

Wax xiriir kama dhexeeyo cudurka autismka iyo tallaalka

Sanadkii 1998 ayaa waxaa la daabacay daraasad muujisay in talaalku uu horseed u noqon karay cudurka autismka. Taasina waxay keentay in dad badani ay murugo dareemaan, iyagoo ka baqaya in talaalka MPR (jadeecada, cudurada faafa oo daamanka barariya, jadeecada jarmalka) uu caruurtooda ku rido cudduro kale.

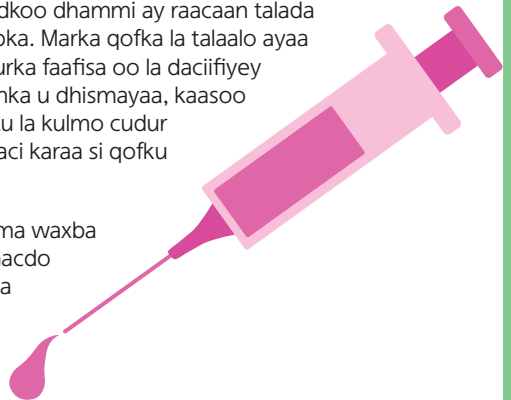
Qofka ka dambeeyey daraasada, Andrew Wakefield, daacad ma ahayn, wuuna bedelay natiijada warbixinta baaritaankiisa, kaasoo sababay in daabacaadda lagala noqdo. Wixii markaa ka dambeeyey ayaa waxaa la daabacay daraasado badan kuwaasoo muujinaya in aanu wax xiriir ka dhexeynin cudurka autismka iyo talaalada baaritaanka lagu sameeyey.

Farmashiyuhu wuxuu talo ku bixinayaa in dadkoo dhammi ay raacaan talada ay soo jeediso hay'adda caafimaadka shacabka. Marka qofka la talaalo ayaa waxaa jidhkiiisa lagu beerayaa maadada cudurka faafisa oo la daciifiyey ama la dilay. Sidaas ayaana habka difaaca jidhka u dhismayaa, kaasoo ka difaaca cudurka. Marka labaad ee uu qofku la kulmo cudur faafiyaha, jidhkiiisu si dhaqso leh buu isu difaaci karaa si qofku uusan u xanuusan.

Caruurta badankood kama soo falceliyaan ama waxba kama soo gaaraan talaalka. Haddii falcelin dhacdo inta badan qofku waxuu ka casaadaa meesha cirbadda talaalka looga duray, waxaana dhici karta inay soo bararto; diirimaad ama xanuun yeelato.

Falcelinta xasaasiyadeed ee la xiriirta talaalka ayaa imaan karta laakiinse waa dhif.

Gobolada Stockholm iyo Sundsvall ayaa waxaa la iska talaali karaa xitaa farmashiyeyaasha. Tusaale ahaan marka la iska talaalayo durayga xilliyada, cudurradda laga qaado shillinta, cudurrada sambabada ee tiibishada, isnidaamiska ama cudurrada laga qaado safarrada dibedda.





Tel: 0771-450 450
apoteket.se

 apoteket