

Asthma (Somali)

Neefta



Neeftu waa cudur caadi ah oo ku dhaca marinnada neef-mareenka (tubooyinka hawada ka soo qaada afka iyo sanko una gudbiya sambabada). Inta lagu jiro weerarka neefta (sidoo kale loo yaqaan dhacdo ama kacsanaan), marinnada hawadu way bararaan oo adkaadaan, oo waxaa ka buuxsama xab, taasoo ka dhigaysa inay neefsashadu adkaato.

Neeftu waxay ku badan tahay carruurta ay xubno ka mid ah qoyskooda ay ayagana sidoo kale qabaan neefta ama xaaladaha xasaasiyadda sida cambaarta iyo sanboorka.

Neeftu waa mid ka mid ah sababaha ugu badan ee ay carruurta u booqdaan dhakhaatiirta, ay uga baaqdaan maalmo iskuulka ama ay u galaan isbitaalka. Si kastaba ha ahaatee, waxaa lagu xakameyn karaa daawo si ay carruurta u helaan nolol caadi ah oo firfircoon.

Maxaa sababa?

Sababta keenta neefta badanaa lama yaqaan. Waxay noqon kartaa mid ay kala dhaxlaan qoysaska sidoo kale neefta ku dhacda carruurta qaarkood waxay la xiriirtaa xaalado kale sida cambaarta, sanboorka iyo xasaasiyadda.

Waxaa jira waxyaabo badan oo kicin kara neefta oo ay ka mid yihiin:

- hargab ama infekshan feeraha ah
- xasaasiyadda laga qaado caarada boodhka, dhirta, timaha xayawaanka ama qiiqa
- isbedelka cimilada
- dareen/ka-falcelin xooggan sida qosolka ama walbahaarka.

Haddii ilmuhu uu la kulmo qiiqa sigaarka inta uu uurka kujiro iyo yaraantiisa hore, tani waxay kordhin kartaa khatarta ah inay neef ku dhacdo.

Calaamadaha lagu garto

Calaamadaha caadiga ah ee neefta waxaa ka mid ah:



hiinraag (dhawaaq foori camal ah marka ilmahaagu neefsanavo)



neefsasho culus



neefta oo yaraata



cidhiidhi laga dareemayo feeraha



qufac aan tagin,
gaar ahaan habeenkii, subaxda hore
ama marka aad jimicsi samaynayso.

Calaamadaha iyo astaamuhu way ku kala duwanaa karaan carruurta iyo inta u dhaxaysa neefta marka ay qofku qabaneysa.



Daawaynta

Ma jirto wax daawo ah oo ciribtireysa neefta laakiin waxaa lagu xakameyn karaa daawo.

Dhakhtarka ilmahaaga ayaa kuu sheegi doona dawada saxda ah ee ilmahaaga la siinayo. Waxay ayaga ku siin doonaan *Qorshaha Waxqabad oo Neefta ah (Asthma Action Plan)* Taas oo sharxaysa sida iyo goorta uu ilmahaagu qaadanayo dawada neefta.

Daawooyinka neefta waxaa ka mid ah nafisiyeyaasha iyo ka-hortagga (oo loo yaqaano puffers) iyo steroids (daawooyinka sharoobada ah).

Nafisiyeyaasha (tusaale Ventolin, Asmol, Bricany)

Cunugaagu waa inuu isticmaalo nafisiye isla marka ay isku arkaan calaamadaha neefta ama ka hor intaanay jimicsi samayn (haddii uu ku taliyay dhakhtarka ilmahaaga). Daawada lagu nafiso (Relievers):

- waxaa la isticmaalaa xilliga jirrada/neefta
- waxay kaa nafisineysaa calaamadaha neefta iyadoo si degdeg ah u furaysa marinada hawadu marto
- si degdeg ah ayay u shaqeeyneysaa saameyntooduna waxay sii jiri kartaa ilaa 4 saacadood
- waxaa laga heli karaa farmashiyaha. Uma baahnid inuu dhakhtar kuu qoro.

Kahortagayaasha (tusaale. Pulmicort, Flixotide, Singulair)

Cunugaagu waa inuu isticmaalo ka hortag maalin kasta xataa haddii uu caafimaad qabo. Ka-hortagayaashu waxay yareeyaan bararka marin-haweedka waxayna ka ilaalin doonaan ilmahaaga inay neef ku dhacdo. Kahortagayaasha (preventers):

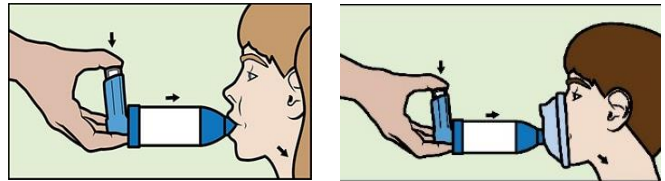
- waxaa laga yaabaa inay qaadata dhowr toddobaad inta ay kaaga shaqeeyneyso
- waxaa laga heli karaa farmashiyaha. Waxaad u baahan doontaa warqad dhakhtar.
- waxay keeni kartaa in wax cad afka kasoo baxaan (infekshan afka ah). Hubi in ilmahaagu si fiican u luqluqdo marka uu isticmaalo ka hortag ka dib si ay taas u joogsato.

Steroids

Ilmahaagu waa inuu u qaataa steroids ka kaliya sida uu ku taliyay dhakhtarkooda. Steroids:

- waxay daweyn kartaa calaamadaha neefta ee carruurta qaarkood marka ay neefta qabato
- waxaa laga heli karaa farmashiyaha. Waxaad u baahan doontaa warqad dhakhtar.

Fiiri gaar ah: Carruurta waa in ay had iyo jeer isticmaalaan spacer si ay u qaataan daawadooda puffer ka ah. Spacer-ku waa caag sidii dhalooyinka cabitaanka u sameysan oo ka caawiya in daawadu ay toos u gasho sambabada ilmahaaga. Haddii ilmahaagu ay ku adag tahay inay afkooda saaraan spacer ka, waxay isticmaali karaan maaski.



Daryeelka guriga

- Hubi in ilmahaagu yaqaano sida loo qaato daawadooda oo iska hubi inay mar walba wataan daawadooda.
- Raac Qorshaha Waxqabadka Neefta (Asthma Action Plan) ee ilmahaaga.
- Ku hayso Qorshaha Waxqabadka Neefta ee ilmahaaga meel aad si fudud uga heli karto. La wadaag qof kasta oo ilaaliya ilmahaaga (tusaale, qaraabada, macalimiinta).
- Ku dhiiri geli ilmahaaga inuu jimicsi sameeyo (carruurta dhisan waxay si fiican ula qabsadaan weerarrada neefta).
- Ilmahaaga ka fogee qiiqa sigaarka.
- Kala hadal GP-gaaga wixii ku saabsan tallaalka hargabka (carruurta qabta neefta aadka u daran waxay u badan tahay inay la xanuunsan karaan hargabka).

Wixii talo caafimaad ah oo aan degdeg ahayn, wac 13 HEALTH (13 43 25 84) si aad ula hadasho kalkaaliso diiwaangashan 24 saacadood maalintii, todobada maalmood ee wiiggii qiimaha wicitaankana wuxuu la mid yahay adoo xaafada aad degan tahay wacaayo oo kale.

Goorta la arki karo dhakhtar

U tag GP-gaaga haddii u ilmahaagu:

- isticmaalayo daawada neefta ugu yaraan 3-dii saacadoodba mar in ka badan 24-tii saacadood.
- uu habeenkii soo tooso isagoo xiiqsan.

Dhakhtarku waxa uu dhegaysan doonaa ilmahaaga feerahooda oo waxa uu ku weydiin doonaa calaamadahooda, xasaasiyaddooda iyo taariikhda qoyska. Carruurta waaweyn ayaa laga yaabaa inay sameeyaan baaritaanka neefsashada si loo cabbiro inta hawo ah ee soo galaysa iyo ka baxaysa sambabadooda.

Haddii ilmahaagu uu u galay cisbitaalka neef, waa inay la kulmaan GP-gooda 7 maalmood gudahood ka dib marka ay ku noqdaan guriga ka dibna ay helaan ballamo joogto ah.

Wac Seddexda Ebar (000) isla markiiba haddii ilmahaagu:

- ay dhib ku tahay neefsashada ama hadalka
- uu yeesho bushimo buluug ah
- uu kasii darayo.

Macluumaad dheeraad ah

Fiidiyowiyada waxbarashada neefta ka daawo Caafimaadka Carruurta Queensland <https://bit.ly/chqasthma>

Golaha Neefta ee Qaranka | www.nationalasthma.org.au

Waxaa soo saartay Waaxda Gurmada Degdegga ah, Isbitaalka Carruurta ee Queensland. Waxaan qiraynaa talooyinka macaamiisha iyo daryeelayaasha.

Resource ID: FS055 **Reviewed:** July 2022

Cudur-daar: Macluumaadkan waxaa soo saaray xirfadlayaasha daryeelka caafimaadka iyadoo ujeedaduna tahay in loo isticmaalo tilmaame kaliya waxaana loogu talagalay in lagu taageero, balse aysan beddelin, wadahadalka dhakhtarka ilmahaaga ama xirfadlayaasha daryeelka caafimaadka. Macluumaadka si joogto ah ayaa loo cusboonaysiiyaa, markaa fadlan hubi inaad tixraacayso nuqulkii ugu dambeeyay. Raadso la-talin caafimaad, ee markaas ku habboon, walaacyada ku saabsan caafimaadka ilmahaaga.