Waxyaabaha ay tahay inaad ka ogaatid cudurka loo yaqaan pre-eclampsia ee dumarka uurka leh ku dhaca

Cudurka Pre-eclampsia ee dumarka uurka leh ku dhaca aad ayuu uga caansan yahay sida dadka intiisa badani moodeyso – dhab ahaantii waa kan ugu caansan ee caqabadaha adag ku ah dumarku markay uurka leeyihiin. Cudurka loo yaqaan pre-eclampsia wuxuu noqon karaa mid aad khatar u ah, xitaa nolosha qalqiil gelin karaya, xaaladda ah haddii si aad u hooseysa loo fahmana laga hor tagi karo.

Xaqiiqooyin dhab ah oo ku saabsan cudurka loo yaqaan pre-eclampsia ee dumarka uurka leh ku dhaca

Muxuu yahay cudurku?
Waa jirro dhacda oo keliya xilliga dumarku uurka leeyihiin isla markaana waxyeellayn kara hooyada iyo canuggeeda aan weli dhalanin labadaba. Inta badan xaaladuhu waa iska dhexdhexaad, laakiin waxaa jira nooc aad u daran oo khatar noqon kara. Caqabadaha ugu daran uguna adagi waa laleemada ama jarcaynta oo loo yaqaan ‘eclampsia’ – loona soo gaabiyo pre-eclampsia.

Kumuu ku dhacaa?
Qaababka uu ugu dhaco dadka marka loo fiirsado 10 kii dumar ah oo uur lehba hal. Kuwa khatarta ugu badan ugu jira cudurku waa hooyooyinka hooyanimadu ugu horreyso; kuwa da’doodu ka korreyso 40 sano; kuwa qaba wax loo yaqaan BMI da’dooduna ka korreyso 35; dumarka hidaha oys ahaaneed u leh cudurka pre-eclampsia; halka hooyada ay ugu dambaysay dhalmada toban sano ama in kabadan ilaa iyo ilmihii ugu dambeeyay; kuwa uu dhibaatada ku hayo cudurka dhiig karku, kaadimacaanka ama cudurka kalyaha; kuwa sida in kabadan hal cunug/mataano iyo kuwii uu horay ugu dhacay.

Maxaa keena cudurka?
Dhibaato ka jirta ibida taas oo ka xanibta socodka dhiigga ilmaha caloosha ku jira. Dhibaatadaan waxay waxay soo baxdaa xilliga hore ee xaamilonimada laakiin ma keento jirro ilaa iyo xilli dambe – sida caadiga ah toddobaadyada ugu dambeeya.

Maxay yihiin calaamadihiisu?
Dhiig kar sare, borotiin laga helo kaadida hooyada uurka leh iyo, marmarka qaarkood, korriin xumo ku dhacda ilmaha uurka kujira – dhammaan kuwaas waa in lagu soo saaraa baadhitaan is dabajoog ah oo daryeelka caafimaadka hooyada uurka leh ah.

Sidee loo daaweeyaa cudurka?
Dumarka qaba cudurka loo yaqaan pre-eclampsia waxaa loola socdaa si taxaddar leh – sida caadiga ah isbitaalka ama waarka maalinlaha ah – isla markaana waxaa dhacda in la siiyo dawooyin si loo koontaroolo xawliga dhiigga.

Mala daaweyn karaa cudurka ?
Dawadiisu waaa ilmaha oo dhasha oo keliya, iyo ibida dhibaatada keenaysa oo soo raacda. Taasina waa sababta inta badan dumarka uu ku dhaco cudurku ay ugu timaado, inta badan si hore, fooshu.

Mar labaad miyuu soo noqdaa?
Dumarka qaarkiis mar labaad ayuu ku dhacaa. Fursadda celcel ahaan soo noqoshadu waa hal qof 20kii dumar ah.

Horay maloo sii saadaalin karaa uur qaadista hore xilliga lagu jiro?
Maya xilligaan – taas oo ah sababta iska xaadirinta joogtada ah ee shaybaarradada caafimaadka dumarka uurka lihi muhiimka u yahay – laakiindadka sida fudud cudurku ugu dhaco waa lasii ogaan karaa.

Miyaa laga hortagi karaa cudurka?
Laguma kalsoonaan karo – inkastoo kuuro yar oo aaspiriinka ahi oo la qaato maalin walba dhakhaatiirtuna kawar haysaa ay u maleeyeen dhakhaatiirta qaarkood inuu wax ka tari karo xaaladaha qaarkood.

Maxaa la gudboon oo uu qaban karaa qof horay waxyeello uga soo gaartay cudurka oo ay naftooda u tari karaan?
Raadi talo bixin khibradeysan, ku adkeyso baadhitaannadii ugu dambeyay ee daryeelka caafimaadka dumarka uurka leh, marna ha u goynn ballan laguu dhigay isla markaana warbixin ka sii wixii calaamado ah umulisadaada ama dhakhtarkaaga.

Calaamadaha la goobo

- Madax xanuunka aadka u daran ee aan kaa tageynin
- Aragti xumada, bidhaamada nalalka ama humaagyo indhahaaga hortooda ah
- Xanuun xun oo ka hooseeya feedhaha, gaar ahaan dhinaca midig
- Matag (aan ahayn 'wallaca' uur qaadista hore)

Wixii talo bixin ama macluumaad ah oo ku saabsan cudurka dumarka uurka leh ku dhaca ee preeclampsia, wac khadka the Action on Pre-eclampsia 0208 427 4217

Action on Pre-eclampsia
The Stables, 80B High
Street Evesham
Worcestershire
WR11 4EU

Email: info@apec.org.uk

www.apec.org.uk

Registered Charity No: 1013557
Registered Company No: 2736320

Waa maxay sababta dhiig karka iyo kaadida sida joogtada ah loogu baadhaa xilliga xaamilonimada

Dhiig karkaaga iyo kaadidaada waa in la baadhaa xiilli kasta oo aad ballan k leedahay shaybaarka daryeelka caafimaadka dumarka uurka leh. Sababtuna waxay tahay is beddalada ku yimaada dhiig karka iyo kaadida waxay noqon karaan calaamadaha dhibaatada ku dhacda xaamilada ee loo yaqaan pre-eclampsia. Tanina waxay ka dhigi kartaa adiga iyo canuggaaga mid aan u wanaagsaneyn haddii aan si horay ah loo ogaanin. Baadhitaannada joogtada ahi waxay kaa u fiican yihiin nabad qabka labadiinaba.

Waa maxay dhiig karku?

Dhiig karku waa xoogga dhiiggu ku bam gareeyo wareegga jirkaaga. Waxaa laga qiyaasaa cududdaada loona isticmaalaa cinjir buufsama. Dhiig karku waxa loo rikoor gareeyaa labo nambar ahaan: midka hore (iyo kan ugu sarreeya) nambarku wuxuu muujiyaa cadaadiska marka wadnuhu garaacayo; midka labaad wuxuu muujiyaa cadaadiska u dhexeeya garaacyada. Dhiig karka dadku waa ku kala geddisan yahay. Wuxuu sidoo kale isula beddalaa waqtiga maalinta iyo waxaad qabaneysid. Celceliska dhiig karka ee ah 110/70 or 120/80 waa mid iska caadi ah xagga dumarka.Laakiin laga yaabee in kaagu in yar ka sarreeyo ama ka hooseeyo isla markaana uu weli caadi kuu yahay adiga.

Dhiig karka xilliga xaamilanimada

Umulisadaada ayaa baadhi doonta dhiig karkaaga ballantaada kuugu horreysa ee shaybaarka dumarka uurka leh. Iyada ama dhakhtarkaagu waxuu baadhi doonaan mar labaad booqasho kasta taas kadib.

Maxaa dhacaya haddii dhiig karkaygu sarreeyo?

Walaaca, walwalka ama xarakaadku way kicin karaan dhiig karkaaga ilaa xad. Laakiin haddii uu sii nagaado, waxaa laga yaabaa inuu ku hayo cudurku. Ma jiro waddo cad oo u dhaxeysa dhiig karka caadiga ah iyo midka sare. Laakiin dhakhaatiirta iyo umulisooyinka waxay sida caadiga ah ka walaacaan akhrinta 140/90 ama kabadanba. Haddii dhiig karkaagu sarreeyo, umulisadaada ama dhakhtarkaagu wuxuu u baahan doonaa inuu baadho had iyo goor dhiig karkaaga. Waqti kasta oo baadhaan wa inay sidoo kale baadhaan kaadidaadana kana baadhaan borotiin.

Baadhitaannada kaadida laga baadho borotiinta

Kaadidaadu waxay bixinaysaa aragtiyada salka u ah caafimaadka adiga iyo canuggaaga. Waa in la hubiyaa ugu yaraan hal amar lagana baadhaa jeermiska, kaas oo lagu yaqaan sida caadiga ah xaamilanimada. Laakiin waa in la hubiyaa ballan kasta lagana baadhaa borotiinta, taas oo u noqon karta calaamad lagu garan karo cudurka loo yaqaan pre-eclampsia.

Sida tijaabooyinku u shaqeeyaan

Umulisadaada ama dhakhtarkaagu wuxuu dhex dhigayaa warqad yar oo dhuuban oo loo yaqaan (dipstick) kaadida tijaabada ah ee cusub. Tijaabadu waxay muujinaysaa haddii borotiin laga helay iyo inta borotiin ah ee kujirta kaadida. Qadarkii yar ee borotiin ah ee laga helo kaadida waxaa lagu qoraa faahfaahintaada sidii 'raad raac" ahaan. Tanina ma ahan wax laga walwalo. Wixii ka badan raad raac borotiin ah waxaa loo carrifaa sidii hal ama saa'id + calaamado ah.

Maxaa dhacaya haddii borotiin layga helo?

Haddii lagaa helo hal + ama kabadan oo borotiin ah iyo dhiig kar dare, caadiyan waxaad qabtaa cudurka pre-eclampsia waxaadna u baahan doontaa daryeel dheeraad ah. Kaadidaada waxaa laga baadhi karayaa waxyaabaha kale ee keena borotiinta, sida jeermiska. Haddii taa lagaa helo isla markaana la daaweeyo markaa kadib borotiintu waa la waayi doonaa isla markaana uma baahan doontid daryeel dheeraad ah.

Haddii aad qabtid cudurka pre-eclampsia

Cudurka loo yaqaan Pre-eclampsia iyo adiga
Mar isbitaalka lagu geeyo dhiig karkaaga iyo kaadidaada waa la baadhayaa sida qaalibka ah. Haddii dhiig karkaagu aad kor ugu kaco – 160/100 ama kabadan – waxaad u baahan tahay daawooyin lagu xadido cudurka. Laakiin dawooyinkaasi maahan kuwo waxyeelaya canugaaga aan weli dhalanin. Cudurka Pre-eclampsia wuxuu wax yeeli karaa qaybo badan oo kamid ah jidhkaaga, waxaana lagaa baadhi karaa dhibaatooyin ku leh beerkaaga, kalyaha iyo nidaamka xinjirowga dhiigga. Dhakhaatiirta iyo umulisooyinka ku daryeelaa waxay u baahnaan doonaan inay ogaadaan haddii aadan caafimaad qabibn maxaa yeelay taas macnaheedu waxay noqon kartaa jirradii waa sii xumaanaysaa.

Cudurka Pre-eclampsia iyo canuggaaga aan weli dhalanin
Cudurka loo yaqaan Pre-eclampsia wuxuu sidoo kale waxyeello u geysan karaa ilmahaaga aan weli dhalaninj. Ilmahaasi wiil iyo gabadh tuu doono ha noqdee si joogto ah ayaa loo baadhi doonaa lagana baadhayaa koriin xumada iyo calaamadaha kale ee caafimaad darrada. Dhallaanka qaarkood way iska caafimaad qabaan xitaa marka hooyooyinkood u qabaan cudurka si aad u daran. Laakiin haddii canuggaagu aanu caafimaadkiisu wanaagsaneyn dhakhtarkaagu wuxuu talo ku bixin karaa dhalitaan hore.

Dhalashada iyo wixii ka dambeeya
Cudurka loo yaqaan pre-eclampsia marka la qabo waxaa jira fursad sare oo aad ku helaysid dhalashada la qabsigeeda ama qaybta loo yaqaan caesarean. Ilmahaaga iyo adiguba waxaa dusha ayaa lagala socon doonaa xilliga lagu jiro foosha iyo dhalashada. Kadib markii canuggu kuu dhasho waa in aad si dhakhsa leh u caafimaaddaa. Laakiin waxay qaadan kartaa maalmo yar, toddobaadyo ama xitaa bilo in dhiig karkaagu sidii caadiga ahayd ku laabto. Haddii canuggaagu ku dhasho asagoon bilihiisii dhameysan ilmahasi wuxuu u baahan karayaa daryeel gaar ah ilaa muddo. I lmihii dhicis ah ama kasoo reysta ama aan xilligiisii dhameysan waa in uu wanaagsanadaa.

Khaladka adigu ma lihid!
Cudurka Pre-eclampsia ma keenaan nolol xumada dabeecada ahi ama ka hortagga kuwa wanaagsan. Dhiig karka waxaa keena jirro ee ma keenaan walwal, walaac ama shaqada adagi. Eedda ma lihid adigu.

Haddii jirro ku qabato..
Dumar badan ayaa dareenkooda caafimaad wanaagsan yahay marka loo eego cudurka pre-eclampsia. Laakiin jirro dareenku waxay noqon kartaa calaamaddii ugu horreysay ee ah inaad qabtid jirrada - ama in xanuunku sii badanayo.

Waxa ay tahay in la ogaado

- Madax xanuuno aad u xun oo aan kaa tageynin
- Aragti xumo, nalal walalac leh ama humaagyo hor cararaya indhahaaga
- Xanuun daran oo feedhahaaga ka hooseeya, gaar ahaan dhinaca midig
- Matag (aan ahayn 'wallaca' xaamilanimada hore)

Calaamadahaani had iyo goor macnahoodu ma ahan in aad qatid cudurka pre-eclampsia, laakiin si aad u nabad qabtid 20 toddobaad kadib la soo xiriir xeel dheerahaaga caafimaad hal mar.

Haddii aad dooneysid macluumaad dheeraad ah warqad u qor:
Action on Pre-Eclampsia
105 High Street
Evesham, Worcestershire, WR11 4EB
e-mail: info@apec.org.uk
Registered charity no. 1013557
© APEC 2004-07-12

www. apec.org.uk

Hay'adda Action on Pre-Eclampsia waa hay'ad qaran oo caawisa isla markaana taageerta dumarka qaba cudurka loo yaqaan pre-eclampsia. Hay'adda Action on Pre-Eclampsia waxay bixisaa koorsooyin loogu talo galay umulisooyinka iyo dhakhaatiirta. Hay'adda Action on Pre-Eclampsia waxay gacan ka geysataa bixinta macluumaadka dheeriga ah, ama taageerada khadka taleefoonka.

Khadka caawinta taleefanku waa 020 8427 4217