Maxaa dhacaya xanuunka pre-eclampsia kadib

Mar labaad ma soo noqon karaa?
Kadib marka ugu horreysa ee uur qaadka uu xannibaad ku keeno xanuunka loo yaqaan pre-eclampsia, Khatarta kaaga imaan karta inuu mar kale soo noqdaa qiyaastii waa hal 20kiiba. Tanina waa celcelis isla markaana khatarta kaga imaan karta qofka inuu cudurku ku soo laab laabto waxaa laga yaabaa inay uga sarreeyaan kuwii uu saameeyay xanuunku xilligii hore ee uur qaadista isla markaana laga yaabo inuu ku hooseeyo kuwa uu soo hayo ama ku dhaw teeramka. Laakiin haddii jirrada loo yaqaan pre-eclampsia ay si aad u daran u dhacdo uur qaadista labaad, khatarta ah inuu dib u soo laab laabtaa xilliga uur qaadista saddexaad wuxuu noqon doonaa mid aad u sarreeya inkastoo qaar dumarka kamid ahi ay weli uur qaaadistu caadi degan sii tahay.

Kumuu ku dhici doonaa mar kale?
Waxaan macquul noqon kareyn in lasii saadaaliyo midka uu ku dhici doono iyo midka uusan ku dhici doonin xanuunka loo yaqaanno pre-eclampsia mar labaad. Dhibaatooyin caafimaad oo mucayin ah xilliga fogna ah ayaa kordhiya khatarta xanuunka loo yaqaan ah pre-eclampsia, oo ay kamid yihin dhiig karka aadka u daran, cudurka kalyaha, kaadi macaannada. Khatartu sidoo kale waxay ku sii kacdaa isirro kale oo loo qaato inay xanuunka keenaa sida da'da kordhaysa, xajmiga jirka ee fidaya 30 sano wixii ka sarreeya, uur qaadista mataanaha ah iyo in ka badan 10 sanadood markay u dhaxeyso ilaa iyo ilmihii kuugu dambeeyay. Waxaad u egtahay inuu kugu dhici karo xanuunka loo yaqaan pre-eclampsia mar labaad haddii uu kugu bilowday kahor 37 asbuuc uurkii kuugu horreeyay, ama xanuunkani si aad u daran kuu hayo, ama ilmahaagii culayskiisii hooseeyay. Haddii uu mar labaad ku helo, wuxuu u ekaan karaa inuu kugu bilowdo xanuunku qiyaastii isla xilligii uu kugu dhacay uurkii kuugu dambeeyay ama wax yar kadib.

Miyaad yareyn kartaa khatarta?
Ma jiraan qaab iskaa wax u qabso ah oo la kafaalo qaadayo inuu shaqeeyo. Cunno dheelli tiran oo wanaagsan ayaa muhiim u ah guul laga gaaro xilliga ilmaha uurka lagu sido ee kasta, laakiin ku talin maynno cunno mucayin si looga hor tago xanuunka loo yaqaan pre-eclampsia. Lataliyeyaasha dhakhaatiirta ah qaarkood waxay ku taliyaan qaadashada kuuro yar oo kaniiniga aasbiriinka loo yaqaan ah gaar ahaan dumarka taariikh u leh bilowga hore ee xaaladda (tusaale ahaan kahor 32 asbuuc). Tanina maahan daaweyn iskaa wax qabso ah isla markaana waa in la isticmaalaa oo keliya iyadoo si aad u adag lataliye isbitaal ula socdo.

Gacan ka geysashada ugu muhiimsan ee aad sameyn kartaa waxaa weeye in aad si buuxda ula shaqeysid baadhitaannada joogtada ah ee daryeelka dumarka uurka leh, baadhitaankaas oo loogu talo galay inay ilaaliyaan adiga iyo ilmahaaga. Daneyn waxtar firfircoon sii natiijooyinka ka soo baxa tijaabooyinkaaga isla markaana sharraxaad wareyso haddii lagama maarmaan ay noqoto. Hubso in umulisadaadu ogtahay haddii uu kugu dhacay xanuunka loo yaqaan pre-eclampsia ee ku dhaca dumarka uurka leh uur qaadistaadii hore – isla markaana hubi inay ogaadaan umulisooyinku faahfaahinta arrintaas. Had iyo goor ugu sheeg dhakhtarkaaga si toos ah waxyaabaha ku saabsan wixii calaamado ku walwal geliya isla markaana waa inaad hubsataa in xawliga dhiiggaaga iyo kaadidaadaba la baadho.

Wax kaqabashada xanuunka dumarka uurka leh ku dhca (At Action on Pre-Eclampsia) waxaannu kala hadalnaa dadka maalin walba gaar ahaan dadka uu ku dhacay cudurku. Sadaqadda waxaa loo sameeyay si loo helo caawimaad, taageero iyo macluumaad looguna helo dumarka waxyeelladu kasoo gaadhay cudurkaan iyo qoysaskooda.

Khibradda laga helay cudurka dumarka uurka leh ku dhaca ee pre-eclampsia wuxuu aakhiritaanka keenaa buuq la,aan iyo waqti walaac, si kastaba ha ahaatee xaaladdu waa ku saameysay:

- Waxaa laga yaabaa inay si weyn kuu hareysay khibraddaadii aad ka heshay;
- Waxa laga yaabaa inaad si xun u jirratay naf ahaantaadu;
- Ilmahaagu laga yaabey inuu u baahnaa daryeel gaar ah;
- Aad tahay rafiiq ama qaraabo isku dayeya inuu xakameeyo dareemadaada kuu gaarka ah;
- Ilmahaagii kaa dhintay

- Cudurka dumarka uurka leh ku dhaca ee (Pre-eclampsia) ma keenaan ku noolaanshaha dabeecadaha xun ama laga hor tagayo kuwa wanaagsan. Eedda ma lihid adigu haddii uu ku saameeyay cudurku. Waxaannu kaa siin karnaa taageero adiga iyo qoyskaaga noocyo fara badan oo kala geddisan..

Dad badan ayey soo waajahaan dareemo baaxad leh oo ballaaran kana mid yihiin aamin darro, walwal, xanaaq, cabsi, is hafid iyo is takoorid. Waana wax iska caadi ah in lagu bilaabo uur qaadista markaa la joogo walaacyo fara badan.

Talo bixin khabiir

Waxaannu idiin haynaa liisto khabiirro ah oo wax ka qaban kara cudurka dumarka uurka leh ku dhaca ee pre-eclampsia kuwaas oo nagula heshiiyay inay bixiyaan la tashiyo hal mar ah ama fikirro labaad xubnaha iyo dadka su'aalaha qaba, inta badan sida dhacdana ku xiran xaqiijinta mas'uuliinta caafimaad ee soo gudbinaya qofka.

Khadka caawimaadda

Khadka caawimaadda ee waxqabadka ku saabsan cudurka dumarka uurka leh ku dhaca ee (Action on Pre-eclampsia) waa adeeg qarsoodi ah una furan qofkii doonaya macluumaad iyo taageero. Waxaannu ka helnaa wacashooyin dumarka uurka leh, kuwa uu ku dhacay cudurku loo yaqaan pre-eclampsia, qaraabada daneeya iyo xeel dheereyaasha caafimaadka. Haddii kalase waraaq ayaad noo soo qori kartaa anaga ama e-mail noo soo diri kartaa isla markaana waxaan jawaab kugu siin doonaa si shakhsi ahaan ah isla markaana qarsoodi ah.

Wixii talo bixin ah ama macluumaad ah oo ku saabsan cudurka dumarka uurka leh ku dhaca ee pre-eclampsia, wac khadka caawinta ee the Action on Pre-eclampsia nambarkisuna yahay 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