

Dib ugu noqodka caafimaad qabka: Ha u fasaxin in dhabar xannuunkaagu ku xukumo!



Taladaan waxaa diyaariyey koox xirfadlayaal caafimaad ah si ay kaaga caawiyaan kuuguna taageeraan inaad xannuunka xukuntid. Waa muhiim inaadan u fasaxin dhabar xanuunkaagu inuu noloshaada xukumo. Markii aad raacdo macluumaadkaan wuxuu kaa caawin doonaa shaqada, nasashada iyo ciyaarta.

Talo

Waa inaad fir-fircoonaata

Ku nasashada sarriirta iyo yareynta dhaq-dhaqaaqa waxay dheerayn doonaan muddaada uu dhabar-xanuunka waxayna kaa joojin karaan inaad si deg deg ah ku bogsatid. Si dabci qabow ah u fir-fircoonaaw sidii aad dhabarkaaga ku caawiso inuu dib u fiicnaado. Ku talagal in qaar ka mid ah waxyaabaha aad samayn doonto uu xanuun lahaan doono. Hase-yeeshe xasuuso, xanuunka aad daremeyso loogama jeedo inuu dhaawac sii gaarayo dhabarkaaga, sidaas awgeed xittaa haddii uu ku xanuunayo dhabarka dhaawac ma gaarsin doontid.

Jimicsiyada

Dhowr qofood waxay dareemaan in jimicsiga sida dabciga qabow kugu caawin doono dhabar xanuunka. Ma jiro caddayn muujinaayo in jimcsi gaar ah uu mid kale ka fiican yahay. Haddii aad jimcsiga badsato, waxaad xumayn kartaa dhabar-xanuunka, laakin ma dhaawaci doontid dhabarkaaga. Waxa ugu fiican waa markii 'si joogto ah jimicsi yar la sameeyo' kaaso loo baahan yahay inuu ahaado mid raaxo ku leh, markii uu xannunka kaa yaraadana, kordhi jimicsiga.

Dhabar xannuunka caadi ahaan keligii ayuu bogsadaa. Sida dhaawacyada kale, jirka wuxuu bogsiiyaa xubinada wax gaarey ee dhabarka. 50% ee dadka qaba dhabbar xannuun waxay ku fiicnaadaan 2 usbuuc iyo 90%, 8 usbuuc gudahooda.

Dhabar-xanuunka badanaa ma ahan wax aad u xun: 90% waxaa sababo dhaawac fudud sida murgacasho ama xannuun yar. Inkastoo xannuun yahay loogama jeedo inuu aad u xun yahay xittaa haddii xannuunka ku si socdo lugaha.

Ka war hay waxyaabaha xanuunka kaga sii daraya

Haddii waqti badan la fadhiyo/taagnaado, la qaado waxyaabo culays ah waxay uga sii daraan dhabar xanuunka si aan loo baahnayn. Ka hortag nashaadaadyada kordhinaya caddaadiska saaran dhabarkaaga. Fir-fircoonow laakin ka hortag wax qaadid badan iyo muddooyin dheer isla hal meel inaad ku sugnaatid.

Keligaa ma tihid. 70 ilaa 80% ee dadka waxay qabaan xaalad dhabar-xannuun xun mar uun nooloshooda. Waa in loo arkaa inuu yahay qayb iska caadi ah ee nolasha.

Si joogto ah u qaado xanuun joojiyeyaasha


Kani wuxuu awood ku sii siinayaa inaad si fir-fircoon ku joogto, wuxuu ka hortagaa adkaashada murqaha iyo wuxuu ka joojinaaya inaad si qalad ah jirkaaga u dhigto sidii aad uga hortagto xanuunka. Haddii xanuun joojiyahaaga uusan kuu awoodin inaad fir-fircoonaato markaas ka dib la hadal takhtarkaaga iyo/ama farmashiistahaada sidii ay kuu siiyaan talo iyo caawinaad. Waa muhiim inaad si joogto ah u qaadata xannuun joojiyeyaasha sidii aad si dabci qabow ugu fir-fircoonaato.


Ma kugu habboono in raajo si joogto ah lagu saaro. Waxaa la ogaadey in baaritaanyadaan aysan caawinaad leheen GP'gaagana si joogto ah ma ku diri doono in la qaado.


Joog shaqada


Waxaa ugu fiican inaad si caadi ah u shaqeyso. Shaqadu waxay dhiirrigelisaa xasilloonida dabci qabow leh, waxayna ka hortagaa in dhabar xanuunka uu raad xun ku lahaado nolashaada. Shaqo bixiyahaaga kala hadal xulashooyinkaaga shaqada. Waxay kugu caawin karaan inaad shaqada ku sii jirto kuna fir-fircoonaato intii uu dhabbar xanuunka ku haayo.

Macluumaad dheeraad ah:


 www.sheffieldbackpain.com - talo laga baxsho Sheffield ee khuseeya dhabar-xannuunka


 www.patient.co.uk/showdoc/23068686/ - sidii aad u hesho warqad talo-bixin 4 bog ah

 www.arc.org.uk/arthritis/patpubs/6002/6002.asp – Macluumaad faah-faahsan oo dheeraad ah


 www.backcare.org.uk – Macluumaad dheeraad ee gaar u ah mawduucyada xiriir la leh shaqada

 Khadka caawinta - 0870 9500275

 THE BACK BOOK – Waa buug fiican oo ay qoreen koox ka kooban Takhtar Guud (GP), takhtarka lafaha, takhtarka daaweynta jirka, takhtarka jirka iyo maskaxda iyo takhtarka cilmi-nafsiga wuxuuna bixinayaa talo waafi ah.

 Waxaa laga dalbaan karaa www.tsoshop.co.uk, ama www.amazon.co.uk

 Ama dukaamada buugaagta iibiya badankood (ISBN 10 0117029491)

 Farmashiistahaada ayaa kugu caawin doona xulashada xanuun joojiyaha adiga kugu habboon.