

Siinta Daawada

Siinta daawo la soo gatay iyadoo aan dhakhtar qorin ama mid dhakhtar qoray oo aan lagama maarmaan ahayn lana siiyo carruurta yaryar ayaa ah welwel soo siyaadaya. Carruur badan oo qabta infakshanka loo yaqaan fayral infakshan (durayga iyo hargabka) ayaa loo qoraa daawada antibaayootikiska si aan haboonayn. Cuduradaan badankood ayaa asal ahaan ahaa fayral, antibaayotikuna ma anfacayo. Mararka qaarkoodna waxaaba laga yaabaa inay carruurta ka qaadan shuban.



Waxaa kaloo jira welwel laga qabo carruur badan oo la siiyo daawo aan dhakhtar qorin. Daawooyin badan oo aan dhakhtar qorin ayaa laga yabaa in aanay dhib lahayn oo aamin yihiin, laakiin badankood ma laha faaiido la xaqiijiyey, qaarkoodna dhibta ay keenaan ayaa ka badan faaiidada, qaarkood ayaa sun ah marka wax badan la qaato, mararka qaarkoodna falgalka daawada dhakhtarku qoray iyo mida la iska gatay ayaa dhibaato keeni karta.

Xannuun iyo qandho. Paracetamol (Panadol, Tylenol, Dymadon) ayaa badanaa loo isticmaalaa xannuunka si ay hoos ugu dhigto qandhada. Qandhada ayaa ilmaha ka dhigi karta mid dhiban, taas naftigeedu khatar maaha, sidaas darteed degdeg hoos ugu dhigida qandhadu badanaa maaha wax lagama maarmaan ah. Qandhadu waxay muujinaysaa in jirku la dagaalamayo infakshan. Waxaa jirta cadayn sheegaysa in siinta daawada hoos u dhigta qandhada ay gaabis ku rido habka difaaca jirka si uu wax uga qabto infakshanka. Xaalladaha badankood maaha in laga welwelo daawaynta qandhada naftigeeda balse waa in laga fekeraa sida ilmuhu u muuqdo una dhaqmayo iyo calaamadaha sida hunqaacada ama qufaca halkii waqti lagu lumin lahaa qandhada. Daawada waa in la siiyaa keliya haddii qandhadu ka dhigayso ilmaha mid aad u dhiban. Paracetamol waa aamin marka la siiyo ilmaha inta loogu talagalay, laakiin ka badan intii loogu talagalay ayaa keeni karta beerka oo shaqada joojiya. Akhrinta awaamiirta iyo si degan u raacida awaamiirtu waa muhiim. Paracetamolka carruurta dhowr jaad ayuu ku yimaadaa, waana muhiim in qadarka la siinayaa ku haboon yahay miisaanka ilmaha. Ibuprofen (Nurofen, Ipofen), ayaa lagu bedeli karaa paracetamol, oo isaguna aamin ah, waase in la iska ilaaliyaa haddii ilmuhu hunqaacayo ama qabo neef. Aspirin waa in aan marna la siin ilmaha aad u yar maadaama uu keeni karo dhibaato.

Qufac, Duray, iyo sanko oo xiran. Kuwa caburka bi'iyaa iyo waxyaallo kale oo lagu daweeyo durayga ayaa aad loogu xayaysiiyay inay wax ka qabtaan dhibaataada durayga iyo hargabka. Si kasta ha ahaatee, cadaynta la hayo ayaa sheegaysa inay waxyar taraan, balse waxaa jira cadayma sheegaya inay keenaan waxyeello, sida inay sababaan dhibsi ama iscuncun, jaahwareer iyo hurdo. Cabur bi'iyayaasha afka laga qaato oo ay ka mid ka yihiin (Dimetapp elixir iyo Demazine Syrup) lagu talin mayo in la siiyo carruurta ka yar 2da sano. Cabur bi'iyayaasha sankla laga qaato (Drixine iyo Dimetapp) waxaa laga yaabaa in aanay anficin carruurta.

Qufacu waa caalamada guud ee fayralka infakshanka haya qaybta kore ee neefsiga. Daawooyinka qufacu (Actifed iyo Robitussin) ma yareeyaan ama hoos uma dhigaan soo noqnoqodka qufaca, xooggiisa, iyo mudada uu socdo qufacu. Qufaca shaqadiisu waa muhiim wuxuuna ka saaraa xaakada ama balqanka hawamareenka ilmaha wuxuuna ka hortagaa infakshan labaad oo nooc kale ah.

Dabeecad adag, iyo hurda la'aan. Mararka qaarkood daawooyinka lagu gato warqad dhakhtar la'aanteed (Phenergan, ama Vallergran) ayaa loo isticmaalaa dejinta ilmaha, ka caawimida in ilmuhu seexo, ama in lagu maareeyo dabeecada ilmaha. Isticmaalida daawooyinka si loogu kantaroollo dabeecada ilmaha badanaa waa wax aan ku haboonayn in lagu bedelo u samaynta ilmaha xuduud cayiman, joogto ah, iyo lagu kaalmeeyo dabeecada fiican. Daawooyinku waxaa laga yaabaa inay ilmaha waxyar dejiyaan ayna sahlanaato in la maareeyo, laakiin dhibaataada kale oo daawadu yeellayso sida warwareerka (dawakhsanaanta) ayaa wax yeesha habka barashada iyo sahamiska ama isku deyida ilmuhu wax walba ogaado. Carruur aad u tira yar daawadu waxay ka dhigtaa kuwa firfircoon oo kacsan halkii ay ka dejin lahayd.

Fiitamiinada iyo macadaadiinta (minerals). Waalidiin badan ayaa ilmahooda siiya dhowr fiitamiin, macaadiin, iyo waxyaallo kale oo dabiici ah si ay kor ugu qaadaan habkooda difaaca, ugu wanaajiyaan caafimaadkooda, u caawimaan koritaankooda iyo horumarkooda, ugana dhigaan kuwa xoogan. Mase jirto cadayn sheegaysa inay kuwaasi wax faraq ah carruurta u samayanayaan. Hoos u dhac run ah oo fiitamiin ama macaadiin ayaa ah arrin aan carruurta badanaa ku dhicin.

Professor Frank Oberklaid, Agaasimaha, Xarunta Bulshada ee Caafimaadka Ilmaha

Warqadaan xaqiiqada waxaa la helli karaa iyadoo ku qoran luqada badan waxaana lagala soo bixi karaa websaytka Korimiida Hore ee Ilmaha oo ah www.econnections.com.au

Waxaa taageeray

Dadaalka

