

Calool-istaagga

Somali



Calool-istaaggu waa marka ilmuhu yeesho saxaro adag (saxaro ama dhaqdhaqaaqa mindhicirka) ama uusan si joogto ah u tagin musqusha. Waxaa jira farqi badan oo ka jira adkaanta iyo inta jeer dhaqdhaqaaqa mindhicirka caadiga ah ee carruurta.

- Carruurta naaska nuugta waxaa laga yaabaa inay dhigaan saxaro nuugmo kasta ka dib, ama hal saxaro todobaad kasta.
- Cunugyada yar-yar ee dhalada wax ku cabba iyo carruurta waaweyn ayaa badanaaba waxay helaan saxaro ugu yaraan laba ilaa saddex maalmood.

Calool-istaagu waa dhibaato caadi ah oo carruurta haysa, gaar ahaan xilliga tababarka musqusha ama bilaabidda cuntada adag. Waxay sidoo kale noqon kartaa dhibaato marka cunuggu uu yeesho dhaqdhaqaaq mindhicirka oo xanuun badan ama cabsi leh.

Calaamadaha iyo astaamaha calool-istaagga

Calool-istaaggu wuxuu sababi karaa:

- calool xanuun (xanuunku wuxuu u eg yahay inuu yimaado oo tago)
- ilmahaagu wuxuu dareemaa inuu ka hunguri yar yahay intii caadiga ahayd
- Dabeecada kacsan ah
- dildillaaca futada (dildillaaca maqaarka ku wareegsan futada) taas oo keenta xanuunka iyo dhiig-baxa marka uu dhigayo saxarada – waxaa laga yaabaa inay keenaan docoshada lagu gudbiyo saxaro aad u weyn
- dhaqanka isku-haynta, sida isku dhejinta, isku-maridda lugaha ama diididda ku fariisiga musqusha.

Haddii ilmahaagu calooshu taagan tahay, waxay u muuqan karaan kuwo u fuursan ka badan sidii caadiga ahayd, waxaana laga yaabaa inaad awoodo inaad dareentid kudad adag ee saxaro ah haddii aad si tartiib ah uga riixdid calooshooda.

Calool-istaagga muddada dheer waxay ilmahaaga u keeni kartaa inay is-wasakheeyaan (ku saxaroodaan surwaalkooda). Tani waxay dhacdaa haddii malawadka ilmaha (hoosta) uu ka buuxo saxaro oo wakhti dheer oo uu ku fiday. Ilmahaagu waxaa laga yaabaa in aanay u baahnayn inuu musqusha aado sababtoo ah malawadka ayaa had iyo jeer dareemaya in la kala fidiyay. Markaa saxaradu waxay u gudbi kartaa surwaalka ilmahaaga, iyaga oo aan dareemin. Caafimaad ahaan, waxaa loo yaqaan 'encopresis' ama 'celin la'aanta saxarada'.

Maxaa keena calool-istaagga?

Kiisaska intooda badan ee calool-istaagga carruurta, wax sabab ah lama helin. Qaar ka mid ah sababaha macquulka ah:

- Dabeecada dabiiciga ah – carruurta qaarkood waxay leeyihiin dhaqdhaqaaq yar oo u dhalasho ah, taas oo keenta calool-istaagga.
- Caadada mindhicirka – sida adigoo iska indho-tiraya dareenka inaad saxarooto. Caruur badan oo yaryar ayaa aad u mashquulsan oo ciyaaraya oo u goynaya inay tagaan musqusha. Markaa kadibna saxaradu waxay noqotaa mid adag oo ka weyn. Waqtiga musqusha waa in laga dhigaa saddex goor maalintii, maalin kasta, si loogu oggolaado gelidda joogtada ah aan kala-go'a alahayn ee musqusha.
- Dabeecadda isku-celinta – ilmuhu wuxuu bilaabi karaa inuu 'isku-celiyo' ka dib marka uu la kulmo waayo aragnimo xanuun ama cabsi leh, sida samaynta saxaro adag markay qabaan dildillaaca futada. Is-ku-celintu waxay sii adkeynaysaa saxarada, waxayna ka dhigtaa dhaqdhaqaaqa xiga ee mindhicirka xitaa mid sii xanuun badan.
- Isbeddelka beya'dda musqusha – sida musqulaha dugsiga ee cusub ama aan wacnayn, ama loo sheego inay isku-ceshaan markay dareemayaan rabitaanka inay tagaan (sida caadiga ka ah dugsiga).
- Cuntada – cunto ay ku badan tahay cuntooyinka la barooseegareeyo oo uu ku yar yahay miraha iyo khudaarta cusub waxay keeni karaan calool-istaaga. Carruurta caba cabitaan badan oo caanaha lo'da maalin waliba waxay noqon karaan kuwo caloosho-istaagto.
- Cudurada – tiro yar oo carruurta ah, cudurrada sida maqnaanshaha dareenka caadiga ah ee qaybaha mindhicirka, cilladaha xudunta xangullaha, yaraanta thyroidka iyo cudurrada kale ee dheef-shiid kiimikaadka ayaa sababi kara calool-istaagga. Dhammaan kuwan waa dhif, hase ahaatee dhaqtarkaagu wuxuu ka hubin doonaa ilmahaaga inuu qabo.

Daryeelka guriga ah

Waxaad u baahan tahay oo keliya inaad ka welwesho xakameynta ama joogtaynta saxarada ilmahaaga haddii ay u muuqato in uu keenayo dhibaato. Xaaladaha badankood, waxaad ilmahaaga ku daaweyn kartaa guriga si ay uga caawiyaan calool-istaagga.

Caadooyinka saxarada caafimaadka qabta

Haddii ilmahaagu musqusha u tababaran yahay ay calooshu-istaagto, waxaa muhiim u ah inay yeeshaan caadada inay ku fariistaan musqusha si joogto ah.

- Ilmahaagu waa inuu ku fariistaa musqusha ka dib quraacda, qadada iyo cashada – xitaa haddii aysan dareemeynin rabitaanku inuu tago. Waa inay joogaan seddex ilaa shan daqiiqo, xitaa haddii ay horey u sameeyeen saxarada. Isticmaalida saacadda jikada ayaa iska ilaalin karta doodaha ku saabsan muddada ay ku fadhinaayaan.
- Dib-u-xoojinta dabeecadaha wanaagsan (ku fadhiisiga iyo ku-saxaroodka musqusha) iyadoo dhiirigelin leh iyo ku-istiikarka da'da ku habboon ama jaartarka abaalmarinta, ama ikhtiyaarada kale oo hal abuurka leh. Ku ammaan ilmahaaga ku fadhiisiga musqusha, xitaa haddii aysan sameynin wax saxaro.
- Ku dhiiri geli ilmahaaga inuu ka jawaabo arinta rabitaanka jidhkooda ee saxarada.

Iska ilaali xiriirada cabsi-gelinta ama xanuunka badan

- Carruur badan oo yaryar ayaa ka walwalsan inay ku dhacaan musqusha. Sagxadda cagta ama raylka ayaa ka caawin kara. Inaad ku haysato buug aad jeceshahay musqusha ayaa laga yaabaa inaad dareento fiicnaan.
- Waxaa laga yaabaa inaad rabto inaad ogaato haddii ilmahaagu ka walwalsan yahay isticmaalka musqulaha ee dugsiiga, xanaanada caruurta ama xanaanada ilmaha, iyo inaad aragto waxa laga qaban karo si aad u caawiso.

Cunto caafimaad leh

Cuntada muhiim uma ahan daaweynta calool-istaagga carruurta marka loo eego kan dadka waaweyn, laakiin kordhinta qaadashada fibre-ka ayaa laga yaabaa inay ku caawiso qaar ka mid ah carruurta leh dabeecad dabiiciga ah ee calool-istaagga. Si aad ugu darto fibre dheeraad ah ilmahaaga cuntadiisa, waxaad isku dayi kartaa waxyaabahan soo socda:

- Ugu yaraan laba cunto oo miro ah maalin kasta – miraha leh diirka loo daayey, sida xayawaanka, dhirta, sabiibka, khudaarta iyo abrikotka, waxay leeyihiin fibre badan.
- Casiirka Prune-ka - tani waa mid sahlan kaas oo si dabiici ah ugu shaqeeya carruurta qaarkood. Casiirka furutku wuxuu dhahamin karaa haddii la isku qasayo casiir kale, sida tufaaxa, khudradda ama casiirka cranberry-ga. Waxaad qaboojin kartaa casiirka Prune-ka si aad uga sameyso siriyaal baraf ah.
- Ugu yaraan saddex cunto oo khudaar ah maalin kasta.
- Badarka aan ka shaqeyneynin, sida siriyaalka bran-ka, badarka sarreenka ah, badarka miraha ah ama badarka laga sameeyey - ka fogow siriyaalka daqiiqda ah, sida Corn Flakes iyo Babaliska Bariiska.
- Rootiga ka samaysan miraha aan waxba laga saarin halkii la cuni lahaa 'rootiga cad'.

Haddii ilmahaagu ka weyn yahay da'da 18 bilood, hoos u dhig caanaha lo'da ee ugu badnaan 500ml maalintii kana fogow cabitaanka macaan kahor cuntada. Tani waxay gacan ka geysan doontaa sidii loo wanaajin lahaa rabitaanka ilmaha ee waqtiyada cuntada. Cabitaanka biyo fara badan ayaa kaa caawin doonta jilicsanaanta saxarada ilmahaaga.

Carruurta ku jirta dhadhanka cuntada adag, ku badinta miraha iyo khudaarta ay ku cunaan cuntadooda ayaa caawin karta. Waxaad ilmahaaga siin kartaa ilaa seddex qaado oo burcad ah oo pruneska ah, ama abrikootka, saddex jeer toddobaadkii, ama iyaga sii casiirka pruneska ah oo biyo lagu daray.

Carruurta caloosho-istaagto kuwaas oo caba caanaha foormulada waxay u baahan tahay in la beddelo caanaha la qasay.

Goorta la arkayo dhaqtarka

Haddii ilmahaagu ka yar yahay 12 bilood oo aad u maleyneyso inay calooshu-istaagtey, waa inaad la tashataa dhaqtarkaaga ama Kalkaaliyaha Caafimaadka Hooyada iyo Dhallaanka.

Carruurta waaweyn, haddii ay cuntada ay beddeleen aanay caawimayn, ilmahaaga waxaa haya xanuun weyn ama haddii uu dhiigbax ka yimaado xagga hoose, waa inaad u geysaa dhaqtarka.

Dhaqtarkaaga wuxuu kugula talin karaa daaweyn jilciyaha. Carruurta caloosho istaagtey bilooyin badan waxay u badan tahay inay u baahan yihiin daawada jilciyaha ah dhowr bilood, marka lagu daro in lagu dhiirigeliyo inay yeeshaan caadooyinka mindhicirka caafimaad qaba.

Xalalka jilciyaha

Calool-jilciyeyasha waxaa laga gadan karaa farmashiyaha qoraal la'aanta dhaqtarka, hase ahaatee laguma talinayo in carruurta qaataan calool-jilciyaha aan talo bixin caafimaad lahayn.

- **Isku-darka paraffinta dureeraha ah** (sida Agarol, Parachoc) waxay ku yimaadaan cabitaan dhadhan leh, waxayna u shaqeeyaan jilcinta saxarada si ay u sahlanaato inuu soo baxo.
- **Macrogol3350** (Tusaale ahaan, Movicol, Osmolax) waxay ku yimaadaan baakad si loogu qaso biyaha oo ay u shaqeeyaan iyaga oo saxarada jilciya.
- **Lactulose** (tusaale ahaan, Duphalac) waxay ku timaadaa sidii dareere macaan, oo waxay u shaqeysaa jilcinta saxarada iyo kicinta mindhicirka si uu isku madhiyo. Waxay u dhadhami kartaa si fiican marka lagu daro casiir ama caano. Waxay keeni kartaa dhuuso uraysa (dhuusada).
- **Docosate/poloxalkol** (sida Coloxyl) waxay ku timaadaa ayadoo kiniin ama dhibco ah (kuwa ugu habboon carruurta ka yar da'da saddex sano), waxayna jilciyaan saxarada.
- **Senna** (tusaale ahaan, Senokot) waxay ku timaadaa kiniini ama granules ahaan, waxayna ka shaqeysaa kicinta mindhicirka si ay u faaruqiso. Cuntooyinka waxaa lagu dari karaa raashin sida tufaax la jarjaray. Ilmahaagu waxaa laga yaabaa inuu qabo shuban ama calool-xanuun haddii qiyaastu ay aad u sarreyso.
- **Bisacodyl** (sida Duralax, Dulcolax) waxay ku timaadaa sidii kiniin ama dhibco, waxayna ka shaqeysaa xasaasinta mindhicirka si ay u faaruqiso. Waxay sababi kartaa calool xanuun.
- **Psyllium husk fiber** (sida Metamucil) waa foormo dabiici ah oo caawisa jilicsanaanta saxarada waana mid calool jilciso ah. Waxaa lagu qasi karaa cuntada ilmahaaga.
- **Suppositories and mini-enemas** (sida Glycerine, Duralax iyo Microlax) waa kiniini yaryar ama dareere ah oo la geliyo boorsada jeebka ilmahaaga, taas oo kiciya malawadka si ay u faaruqiso. Ma jilciyaan saxarada mindhicirka sare. Waxaa mararka qaarkood lagula taliyaa calool-istaagga daran, laakiin calool-jilciyaha afka ayaa ah mid wax ku ool ah oo aan dhibaato u lahayn carruurta badankooda. Suboosada glycerine ayaa loo isticmaali karaa calool-istaagga daran ee carruurta. **Weligaa ha siinin enema ilmahaaga haddii uusan dhaqtarka ilmahaagu kuu sheegin.**
- **Waraabinta mindhicirrada** - tiro aad u yar oo carruur ah ayaa si adag calooshu-istaagtaa waxayna u baahdaan isbitaal la seexiyo si loo dhaqo mindhicirka. Tan waxaa badanaa la sameeyaa iyada oo la isticmaalayo dheecaanka diyaarinta mindhicirka' sida cabitaanka ama gelinta tuubada caloosha (nasogastric tube).

Qodobbada muhiimka ah in la xusuusto

- Waxaa jira noocyo badan oo ka mid ah xoojinta iyo joogteynta saxarada carruurta.
- Waxaad u baahan tahay oo keliya inaad ka welwesho xakameynta ama joogtaynta saxarada ilmahaaga haddii ay u muuqato inuu keenayo dhibaato.
- Caloosha ayaa sababi karta calool-xanuun, yaraanshaha rabitaanka cuntada iyo kacsanaanta.
- U tag dhaqtarkaaga haddii cuntada isbedelka ah aysan wax caawineynin, ilmahaagu wuxuu ku jiraa xanuun weyn ama haddii uu dhiigbax ka jiro xagga hoose.
- Calool-istaaga ayaa badanaa lagu xakameyn karaa dabeecada mindhicirka caafimaadka leh iyo daawooyinka, sida uu dhaqtarku ku talinayo.

Macluumaad dheeraad ah

- Better Health Channel: [Calool-istaaga iyo carruurta](https://betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/constipation-and-children) (betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/constipation-and-children)
- Raising Children Network: [Calool-istaaga](https://raisingchildren.net.au/articles/constipation.html) (raisingchildren.net.au/articles/constipation.html)
- The Royal Children's Hospital: [Xusuus-qorka tababarka](https://rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/kidsinfo/Encopresis_diary.pdf) (rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/kidsinfo/Encopresis_diary.pdf)
- Macluumaadka Caafimaadka Ilmaha: [Nafaqada — Qaangaarka da'da dugsig](https://rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Nutrition_older_children) (rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Nutrition_older_children)
- Macluumaadka Caafimaadka Ilmaha: [Nafaqada — Cunugyada iyo kureyada](https://rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Nutrition_babies_toddlers) (rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Nutrition_babies_toddlers)
- U tag dhaqtarkaaga ama kalkaaliyaha Caafimaadka Hooyada iyo Ilmaha.



Waxaa soo diyaariyay The Royal Children's Hospital isagoo taageero ka helaya Dawlad-goboleedka Victoria Government rch.org.au/kidsinfo

Dib-u-eegidda 2018

Kids Health Info waxaa taageera The Royal Children's Hospital Foundation.
Si aad ugu deeqdo, ka eeg rchfoundation.org.au

Afeef

Macluumaadkani maaha inuu beddelo wada hadalka dhaqtarkaaga ama xirfadlaha daryeelka caafimaadka. RCH wuxuu sameeyey dadaal macquul ah si loo hubiyo in macluumaadkani uu sax yahay wakhtiga daabacaadda. RCH kama ahan mas'uul wixii khalad ah, isfaham la'aan, ama guusha daaweyn kasta oo lagu xusay qoraalladan. Macluumaadkan si joogto ah ayaa loo cusboonaysiiyaa. Had iyo jeer hubi oo hubi in aad haysato macluumaadkii ugu dambeeyey.