

Cambaarta

Somali



Cambaartu waa xaalad maqaar oo caadi ah oo caadiyan ku bilaabata ka hor intaan ilmahaagu gaarin hal sano. Maqaarka la saameeyey waa qalalan yahay, casaan yahay waanayahay waana cuncun. Marmarka qaarkood meelaha maqaarka ah waxay noqon karaan kuwo dildillaacsan, xanuun badan ka dibna qolof baa ka soo baxda.

Nasiib darro ma jirto wax daawo u ah cambaarta. Hase yeeshee, waxaa jira siyaabo badan oo lagu ilaaliyo cambaarta iyadoo la ilaalinayo ilmahaagu inuu dareemo raaxo. Cambaarta maaha mid la isqaadsiyo.

Calaamadaha iyo astaamaha cambaarta

- Ilmaha cambaarta waxay badanaa ku leeyihiin finan guduudan, oo qalalan wejigooda. Finanku waxay ku dhici karaan madaxooda, jidhkooda, gacmaha iyo lugaha ama dhegahooda gadaashooda. Finanku waa cuncun oo waxaa laga yaabaa inay habeenkii toosaan.
- Saanqaadayaasha iyo carruurta waaweyn, finanka cambaarta badanaaba waxay ku yaalliin maqaarka agagaarka jilbaha, jalaqyada, suxulada iyo canqowyada.
- Carruurta qaarkood finanku waxay dabooli karaan jidhkooda oo dhan.

Waa wax caadi ah in xanuunka cambaarta in ay isbeddesho, waxaadna ogaan doontaa in mararka qaarkood cambaarta ilmahaagu uu yahay mid sahlan, halka marar kale ay ka sii darayso. Waa muhiim in si fiican loo maareeyo cambaarta isla markaana loo xakameeyo sida ugu dhaqsaha badan.

Cudurrada maqaarka ama fayraska maqaarka kale ayaa sidoo kale caan ku ah carruurta qabta cambaarta, gaar ahaan marka cambaarta aan si fiican loo kontoroolin. Ha u oggolaanin cidkasta oo qabta hargab in uu dhunkado ilmahaaga, maaddaama cambaarta laga yaabo inay ku dhacdo fayruska qabow. Calaamadaha infekshinka labaad ayaa ah kuwo Xanuun badan, qallayl iyo meelo jajab ah ee cambaarta.

Maxaa sababa cambaarta?

Sababta keenta cambaarta lama yaqaan. Haddii xubin ka mid ah qoyskaaga uu qabo cambaar, neef ama qandhada cawska, ka dibna waxaa laga yaabaa inuu ilmahaagu yeelan karo cambaar. Carruurta qaarkood oo leh cambaarta waxaa kale oo laga yaabaa inay ku dhacdo neef ama qandhada cawska.

Cambaarta waxaa lagu soo saari karaa waxyaabo badan, sida:

- inaad noqoto mid ku ululaada, dharka, busteyaasha, hiitarada
- qallalka maqaarka
- cuncunka saabuunta, shaandhada, dharka ama kiimikooyinka kale
- xasaasiyadaha cuntada ama u-adkaysi la'aan
- xasaasiyadaha laga qaado xasaasiyadda deegaanka, sida boodada boodhka, ubaxa geedka ama dhogorta xayawaanka
- fayrasyada iyo infagshanaada kale ee caadiga ah.

Daryeelka guriga ah

Cambaarta si fiican ayaa loogu kantarooli karaa guriga badiba carruurta iyadoo la ogaanayo lagana fogaanaya waxyeellada. Isticmaalka xeeladaha soo socda ayaa kaa caawin doona xakamaynta cambaarta isla markaana ilmahaaga ka dhiga mid degan.

Iska ilaali waxyaabaha waxyeeleeya maqaarka

Ilmo kastaa wuxuu ka jawaab-celiyaa waxyaabo kala duwan, waxaana laga yaabaa inuu qaato waqti si uu uga shaqeeyo waxa xanuujinaya maqaarka ilmahaaga. Waxyaabaha caadiga ah ee wax u dhimi kara maqaarka waxaa ka mid ah:

- duumyada, dhareerka ama cuntada ku wareegsan afka - ku dabool waxyaallaha jirka qooya afka agtiisa, ku dhaq tuwaal jilicsan oo qoyan ka dib markaad wax cunayso kadibna ku celi qooyaanka
- waxyaalaha jilicsan, sida dhogorta ama dharka akrilka, gogosha iyo kursiga gaariga
- saabuunta, dhitarjantiga, qubeyska xumbada, maydhista antiseptic ah
- daawada ilkaha - isticmaal shey aan lahayn SLS maaddo ahaan

- Xasaasiyadda deegaanka, sida dhogorta xayawaanka, xabuubka cayayaanka iyo caarada boodhka guriga - haddii aad u maleyneyso in ilmahaagu xasaasiyad ku leeyahay mid ka mid ah xasaasiyaddan, u qaado daawada xasaasiyad (dhakhtar ku takhasusay ogaanshaha xasaasiyad).

Ka dhig maqaarka mid qoyan

Qooyaha adag oo cad oo aan lahayn wax ur ah waa in loo isticmaalaa hadba sida loogu baahdo ilmahaaga, xitaa marka maqaarku uu cambaarta ka bogsodo. Carruurta qaarkood waxay u baahan yihiin codsiyo mariyo wax qoynaya ah hal mar ama laba jeer maalintii, halka kuwa kale u baahan doonaan marar badan. Kareemka culus oo ka waxtar badan looshinka.

Noocyada jirka qoynaya ee bilaa urka ah, saliidda qubeyska ama jirka lagu dhaqo oo aan saabuun lahayn waa in lagu isticmaalaa qubayska iyo shaawarka.

Ilmahaaga qabooji

Kuleylka ayaa ah kiciyaha ugu caansan ee cambaarta. Waxaad ilmahaaga ku hayn kartaa asago qabow:

- xiridda dharka ilmahaaga hal ama laba lakab oo dharka suufka ah
- in laga saaro bustooyinka iyo bustaha dhogorta leh ee sariirta ilmahaaga iyo adoo isticmaalaya buste suufka ah
- in gurigaagu ka hooseeyo 20 °C inta lagu jiro maalinta
- qolka ilmahaagu ka dhig mid ka hooseeyo 15 C habeenkii
- una sheeg macalimiinta xarunta xanaanada caruurta, xanaanada caruurta ama dugsiiga sida ugu haboon ee dharka loogu gesho ilmahaaga.

Waa fikrad fiican inaad ilmahaaga u maydho ugu yaraan hal mar maalintii qubays qabow. Qubaysku waa in uusan ka kululayn 30 °C, oo waxay leeyihiin hal ama labo shey oo cadaan ah oo aan saliid carfoon lahayn.

Ka Ilaali cuncunka ilmahaaga

Is-xoqista ayaa uga sii daraysa cambaarta waxayna keeni kartaa infakshan. Isku day fikradahaas si ay uga caawiyaan joojinta xoqidda:

- Ku dabool shukumaan jilicsan, qabow, qoyan si aad deg deg ugu heshid gargaar degdeg ah, una daa 5-10 daqiiqo. Ka qaad shukumaanka adigoo isticmaalaya lakab qooye ah oo adag.
- Saar dhaymo qoyan wakhtiga hurdada, gaar ahaan haddii cambaarta aan la xakameynin 24-48 saacadood oo ku bilaw daaweynta cortisone (haddii lagu qoray - fiiri hoos). Dharka qoyan waa in la joojiyaa marka cambaartu ay joogsato haddana dib u isticmaal haddii ay kor u kacdo. Dharka qooyanka ahi waa mid aad wax ku ool u ah waxaana badanaa loo baahan yahay oo keliya saddex ilaa shan jeer habeenkii. Fiiri [tilmaanta dharka qoyan](http://rchr.org.au/uploadedFiles/Main/Content/derm/Wet_dressings_eczema.pdf) (rchr.org.au/uploadedFiles/Main/Content/derm/Wet_dressings_eczema.pdf)
- Shaatiga T-shirt ama kan hoosta laga gashado ee lakabka khafiifka ah ee dharka suufka ah waa hab wanaagsan oo lagu yareeyo cuncunka iyo guduudka ku yaal jirka ilmahaaga. Waxaad ku celin kartaa sidan maalin iyo habeenba ilaa cuncunka iyo casaanka hoos u dhacaan.
- Isticmaal buufiska cusbada macdanta ah (oo laga heli karo farmashiyeyaasha) si aad degdeg ugu dejiso cuncunka.
- Ka-jeedi ilmahaaga inay is-xoqayaan.
- Ka dhig ciddiyaha ilmahaaga kuwo gaaban oo nadiif ah.

Cambaarta iyo cuntada

Caruurta badankood leh cambaarta ma laha wax falcelin ah oo ku saabsan cuntada. Si kastaba ha noqotee, carruurta qaarkood, xasaasiyadda cuntadu waxay noqon kartaa mid kicisa.

- Xasaasiyadda cuntadu waxay u baahan tahay in la tixgeliyo marka ilmuhu qabo cambaarta aadka u ballaaran taas oo aan ka jawaabeynin daaweynta cambaarta.
- Mararka qaar carruurta waaweyni uma adkaysan karaan cuntooyinka asiidhka ah iyo walxaha lagu daray, taasoo keenta cambaarta ku faafta agagaarka afka. Tani ma aha xasaasiyad.
- Cuntada oo idil waa in loo tixgeliyaa 'dam-bi-laawe ilaa lagu xaqiijiyo dambiile'. Waa muhiim inaad xakameynin cunnooyinka ilmaha haddii uusan kugula talin inaad sidaas sameyso dhaqtarka, ama aqoonya-hanka cuntada. Xasaasiyad-baaraha wuxuu dooran karaa in la tijaabiyo xasaasiyadda il-mahaaga.

Goorta la arko dhaqtarka

U gee ilmahaaga dhaqtarka haddii:

- cambaarta ilmahaaga aysan bugsoonayn ka dib laba maalmood oo daaweyn joogto ah
- Ilmahaagu wuxuu muujinayaa calaamadaha caabuqa: oohin, qolof jaale ah oo jilicsan iyo meelo dildilaacsan ee cambaarta
- waxaad ka walwalsan tahay caafimaadka ilmahaaga ama maqaarka wixii sabab kasta.

Haddii cambaarta ilmahaagu u keento infekshanka bakteeriyada, waxay u baahan karaan antibiyootik. Marmar badan, haddii ilmahaagu qabo finan daran, waxaa laga yaabaa inay u baahdaan in lagu daaweeyo isbitaalka.

Haddii cambaarta ilmahaaga ay dhib badan tahay ama ay adag tahay in la daweeyo, dhaqtarka ama kalkaaliyaha maqaarka ayaa diyaarin doona qorshaha daaweynta cambaarta ilmahaaga.

Barkadaha warankiilaha

Barkadaha warankiilada waxaa loogu talin karaa haddii cambaarta ilmahaaga infekshanku yeesho oo ay adag tahay in la xakameeyo. Markaad sameysid Barkadaha warankiilada, heerkulka qubeyska waa in uusan ka kululayn 30 °C. Buuxi barkadda heerarka la rabo adoo isticmaalaya baaldi 10 litir ah. Ku dar waxyaalahan soo socda ee qubeyska:

- 1-2 koob buuxa saliida qubeyska halkii barkad
- 100 garaam (1/3 koob) oo cusbo ah 10 litir oo biyo ah
- 12 mls warankiilada White King Bleach (4%) halkii 10 litir oo biyo ah

Ha biyo-raacin ilmahaaga ka dib qubeyska.

Si aad u bilawdid, ilmahaagu waa inuu helaa qubayska warankiilada oo maalin walba ah bil kasta. Kadib bilaha ugu horreeya, sii ilmahaaga qubayska warankiilada saddex jeer toddobaadkii hal bil, ka dibna hal mar toddobaadkii hal bil. Haddii cambaartoodu mar labaad bilaabanto, kordhiso inta jeer ee qubeyska warankiilada, ka dibna jooji.

Daaweynta Cortisone

Dhaqtarkaagu wuxuu kuu qori karaa kareemka cortisone-ku jirto ama boomaatada. Cortisone waa hormoon dabiici ah oo uu soo saaro jirka. Cortisones ayaa aad waxtar ugu leeyihiin xakamaynta cambaarta, waana ammaan haddii loo isticmaalo sidii lagu faray.

Cortisone daciifka ah ayaa loo isticmaalaa wejiga ilmahaaga, iyadoo cortisones xoog badan loo isticmaalo jirka. Waa muhiim in lagu isticmaalo cortisone saxda ah dhammaan meelaha cambaarta, xitaa haddii maqaarku furan yahay. Wixii daawooyinka, kiriimada iyo boomaatada waa in loo isticmaalaa sida uu dhaqtarku u qoray.

Inkastoo kareemka cortisone ee daciifka ah laga helo farmashiga iyada oo aan la soo qorin warqad dhakhtar, waa muhiim in la helo kareem ama boomaato ku habboon ilmahaaga, iyo inaad taqaan sida loogu isticmaalo si sax ah. Raadso talobixin caafimaad ka hor intaadan isticmaalin daaweynta cortisone ee ilmahaaga.

Ka qaadida qolofka ilmahaaga

Haddii cambaartu ay samayso qolof, waxaa muhiim ah in laga qaado qolofka. Daawada cambaarta ma gaari doonto maqaarka haddii qolofku ay ka celinayso jidhka. Si aad uga qaado qolofka, sii ilmahaaga qubays qabow 30 daqiiqo si aad u jilciso qolofka. Ka hor intaadan ka soo bixin qubeyska, ku tirtir waxyaalaha dib u jilicsan ee shukumaan qoyan. Marka qolofka laga qaado, qorshaha daaweynta cambaarta ilmahaaga waa in mar kale la raaco, iyadoo kiriimka lagu daboolayo maqaarka furan.

Qodobbada muhiimka ah ee la xusuusanayo

- Malahan wax daawo ah cambaarta laakiin waa la xakameyn karaa.
- Waxay caan ku tahay cambaarta in darraanteedu ay isbeddesho, waxaana muhiim ah in la xakameeyo cambaarta sida ugu dhakhsaha badan markay soo dhalato.
- Si loo xakameeyo cambaarta, ilmahaaga qabooji, u korkooda jilci inta badan, oo ka ilaali waxyaabaha dhiba maqaarkooda.
- Cambaarta ay adag tahay in la maareeyo, weydii dhaqtarkaaga inuu buuxiyo qorshaha daaweynta cambaarta ee ilmahaaga.

Macluumaad dheeraad ah

- The Royal Children's Hospital Waaxda Maqaarka: [Macluumaadka Cambaarta](http://rch.org.au/derm/eczema/Knowing_your_child_s_eczema) (rch.org.au/derm/eczema/Knowing_your_child_s_eczema)
- The Royal Children's Hospital Waaxda Maqaarka: [Tilmaamaha Dharaynta Qoyan](http://rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/derm/Wet_dressings_eczema.pdf) (rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/derm/Wet_dressings_eczema.pdf)
- The Royal Children's Hospital Waaxda Maqaarka: [Formulada qubayska cambaarta](http://rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/derm/eczema-bath-information.pdf) (rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/derm/eczema-bath-information.pdf)
- The Royal Children's Hospital: Siminaarada cambaarta oo ay maamusho Dermatology Nurse Practitioners. Siminaarada seddexdan saacadood ah, ilmahaagu wuxuu helayaa qorshe qiimeyn, waxbarasho iyo maareyn. Dhaqtarkaagu wuxuu u baahan yahay inuu [diro gudbin](http://rch.org.au/derm/contact_us) (rch.org.au/derm/contact_us) Si aad uga qaybgasho seminaarkan
- [Eczema Association of Australasia Inc](http://eczema.org.au) (eczema.org.au)
- [ASCIA](http://allergy.org.au/patients/skin-allergy/eczema) (allergy.org.au/patients/skin-allergy/eczema)



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.