

# Xanuun-jebiyaha carruurta – Paracetamol iyo ibuprofen

Somali



Xanuunku wuxuu ku badan yahay dhaawacyada badan iyo jirrada carruurta, iyo sidoo kale ka dib marka la sameeyo qaliinka (xanuunka qalliinka kadib). Ilmahaagu waxaa laga yaabaa inuu ubaahan yahay daawada xanuunka jebisa (xanuun-jebiye), sida paracetamol ama ibuprofen, si loo yareeyo ama loo xakameeyo xanuunka.

Paracetamol iyo ibuprofen ma daaweyn karaan sababaha xanuunka ilmahaaga; labada daawooyinba waxay yareynayaan dareenka xanuunka.

Waa muhiim inaad siiso qiyaasta saxda ah ee daawada xanuunka joojisa. Sii qiyaasta ku qoran dhalada ama baakadaha iyo marka la raaco miisaanka ilmahaaga.

Cunug ama ilmo kasta oo aan caafimaad qabin, ama qaba xannuun dhexdhexaad ah ilaa mid daran, waa inuu dhaqtarku arko si loo ogaado sababta.

## Calaamadaha in ilmahaagu xanuun qabo

Carruurta waaweyn ayaa badanaa kuu sheegi karta inay qabaan xanuunka, inkastoo qaar ka mid ah carruurta aysan awoodi karin inay kuu sheegaan meesha ay ka xanuunsan yihiin. Carruurta yar yar ayaa ku tusi karta inay qabaan xanuunka:

- iyagoo ooyaya ama qaylinaya
- wejiga jiidaya
- Isbedelka hurdada ama qaababka cunnada
- noqdaaan kuwo aamusan oo cidlaysan
- Kuwo diidaya inay dhaqdhaqaaq, ama aan awoodin inay raaxaystaan

## Daryeelka guriga ah

Haddii aadan dejin karin xanuunka ilmahaaga adoo u raaxeynaya oo ka caawinaya inay ku raaxaystaan, ku mashquulinaya ama siinaya kubayn qabow, siinaya daawooyinka xanuun-dejiyaha ah ayaa caawin kara.

- **Paracetamol** waxaa loo isticmaali karaa xanuun khafiif ah illaa heer dhexdhexaad ah ilmaha yar ee ka weyn hal bil, caruur, dhalinyaro iyo dad waaweyn. Si kastaba ha noqotee, haddii paracetamol badanaa la siiyo ilmaha muddo dheer, waxyeelo bay u keeni kartaa ilmaha.
- **Ibuprofen** waxaa loo isticmaali karaa xanuunka khafiifka ah ama dhexdhexaadka ah ee carruurta, dhallinyarada iyo dadka waaweyn. Waa inaan loo isticmaalin carruurta da'doodu ka yar tahay seddex bilood, ama aan la siin carruurta qabta cudurada dhiig-baxa.
- **Weligaa ha u siin asbirin** xanuunka ilmahaaga hadduu ka yar yahay 12 sano, haddii uusan dhaqtarku kugula talin mooyee. Waxay keeni kartaa jirro naadir ah oo daran, oo loo yaqaan 'Reyes Syndrome'.

Paracetamol ama ibuprofen waxay yareyn karaan xanuunka ilmahaaga waxayna ka caawiyaan inay dareemaan raaxo badan, hase yeeshee midkoodna ma sameyn doono daawo keenta in xanuunku uu tagayo.

Paracetamol iyo ibuprofen waxay ilmahaaga ka caawin karaan inuu si fudud u seexdo haddii ay qabaan xaalad xanuun leh, sida infakshanka dhagaha, dhuun xanuunka, calool xanuunka ama laf jaban.

Haddii xanuunka ilmahaagu uu sii socdo muddo ka badan saacado yar, xanuunku yahay mid dhexdhexaad ah ama daran, ama ilmahaagu aanu fiicnayn, u gee ilmahaaga dhaqtarka si uu u ogaado sababta keenaysa.

Siinta paracetamol	Siinta ibuprofen
<p><b>Intee ayaa la siinayaa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paracetamolka carruurta wuxuu ku yimaadaan xoogag kala duwan: kuwa cunugyada, caruurta yaryar iyo carruurta waaweyn. Paracetamol waxaa sidoo kale soo saara oo iibiya shirkado badan oo kala duwan, iyadoo noocyada kala duwan ay yeelan karaan magacyo kala duwan (sida Panadol, Panamax, Dymadon).</li> <li>• Had iyo jeer sii qiyaasta ku qoran dhalada ama baakadka oo waafaqsan miisaanka ilmahaaga.</li> <li>• Haddii cunugaagu ama ilmahaagu qaato daawo kale, hubi in daawada aysan ku jirin Paracetamol. Ha siinin paracetamol badan haddii ilmahaagu uu qaadnayey daawa kale oo uu ku jiray Paracetamol.</li> </ul> <p><b>Intee jeer ayaa la siin karaa?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paracetamol waxaa la siin karaa afartii ilaa lixdii saacadoodba – lama ogola wax ka badan afar jeer 24 saac gudahood.</li> <li>• Haddii aad u baahan tahay inaad ilmahaaga siiso paracetamol in ka badan 48 saacadood, waa Inaad u qaadaa si aad u aragto dhaqtar.</li> </ul>	<p><b>Intee ayaa la siinayaa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ibuprofenka loogu talagalay carruurta waxay ku yimaadaan xoogag kala duwan: cunugga, caruurta yaryar iyo caruurta waaweyn. Ibuprofen waxaa sidoo kale soo saaraa oo iibiyaa shirkado badan oo kala duwan, iyadoo noocyada kala duwan yeelan karaan magacyo kala duwan (sida Nurofen, Brufen, Advil, Dimetapp).</li> <li>• Had iyo jeer sii qiyaasta ku qoran dhalada ama baakadka oo waafaqsan miisaanka ilmahaaga.</li> </ul> <p><b>Intee jeer ayaa la siin karaa?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qiyaasaha ayaa la siin karaa lix ilaa siddeed saacadood kasta, hase yeeshee aan ka badnayn saddex jeer maalintii.</li> <li>• Waxaa jira waxyeello dhif ah hase ahaatee halis ah oo laga yaabo inay dhacaan haddii ibuprofen la siiyo ilmaha waqti dheer. Haddii aad u baahan tahay inaad ilmahaaga siiso ibuprofen in ka badan 48 saacadood, waa Inaad u qaadaa si uu u arko dhaqtar.</li> </ul> <p><b>Fiio gaar ah:</b> Isticmaalka gaaban ee ibuprofen, qiyaasaha ku haboon, waxaa laga yaabaa in lagu qaato galaas biyo ah iyo cunto la'aan. Haddii tani ay keento calool-xanuun, waa inaad isku daydaa inaad ilmahaaga siiso xoogaa cunto ama caano ah.</p>
<p><b>Siinta ilmahaaga labadaba paracetamol iyo ibuprofen</b></p> <p>Si xanuunka ilmahaagu u noqdo mid si wanaagsan loo kontaroolo, waa caadi in laysku badbeddelo qaadashada paracetamol iyo ibuprofen, ama xataa labadaba isla markiiba. Haddii aad sidan sameyso, waxay noqon kartaa mid sahlan in si khalad ah loo siiyo daawada labadaba. Hayso xusuus-qor marka aad siiso qiyaas kasta oo paracetamol iyo ibuprofen ah si aadan ilmahaaga u siinin dawo aad u badan.</p>	

## Iska-badinta daawooyinka xanuunka joojiya

- **Paracetamol** waa mid ka mid ah daawooyinka ugu caansan ee ay qaataan carruurta oo leh shilka iska-badinta. Liqidda in badan oo iskujeer ah ama kiniiniyo badan ah ayaa waxyeello u geysan karta beerka ilmahaaga, iyo mararka qaarkood kelyahooda.
- Haddii **ibuprofen** aad u badan la qato, waxay keeni karta calool-xanuun, ama mararka qaarkood waxay saameyn kartaa neefsashada oo qofkana ka dhigi kartaa mid dawakhsan.

### Haddii ilmahaagu uu qaatay paracetamol ama ibuprofen aad u badan, ka wac Xarunta Macluumaadka Sunta (13 11 26 Australia) ama u qaad waaxda degdegga ee isbitaalka kuugu dhow.

Si looga hortago in ilmahaagu helo oo qaato daawada:

- Had iyo jeer ku keydso daawooyinka meel aanay carruurta gaarin. Waxaa ugu wanaagsan in lagu xafido armaajo xidhan ama ilmahu furi karin.
- Haka qaadin kiniinnada waxa ku dahaaran ilaa aad diyaar u tahay inaad siiso ama qaadata kiniiniyada. Dahaarka ayaa loogu talagalay inay ku adkaato carruurta inay furaan. Ku haynta kiniiniga dahaarka macnaheedu waa in ilmahu awoodi kari waayaan inay wax badan ku qaadata xataa haddii ay helaan.
- Had iyo jeer uga tag daboolka ku adag carruurta ee iskudarka ku jira dhalada paracetamol ama ibuprofen ah.

## Qodobada muhiimka ah in la xusuusto ah

- Sii qiyaasta ku qoran dhalada ama baakadaha sida waafaqsan miisaanka ilmahaaga.
- Daawooyinka jebiya xanuunka ma daaweyn karaan sababaha keena xanuunka ilmahaaga.
- Cunug kasta ama ilmo kastoo xanuunsan, ama uu hayo xanuun dhexdhexaad ah ama mid daran, waa inuu dhaqtarku arkaa si uu u ogaado sababta xanuunka keentay.
- Ha siin ilmahaaga paracetamol ama ibuprofen in ka badan 48 saacadood adigoon arkin dhaqtar.
- Haddii ilmahaagu uu qaatay paracetamol ama ibuprofen aad u badan, ka wac Xarunta Macluumaadka Sunta (13 11 26 Australia) ama u qaad waaxda degdegga ee isbitaalka kuugu dhow.

## Macluumaad dheeraad ah

- Macluumaadka Caafimaadka Ilmaha: [Qandhaha carruurta](http://rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Fever_in_children) (rch.org.au/kidsinfo/fact\_sheets/Fever\_in\_children)
- The Royal Children's Hospital: [U-raaxey Carruruuta](http://rch.org.au/comfortkids/for_parents) (rch.org.au/comfortkids/for\_parents)



Waxaa soo diyaariyay The Royal Children's Hospital isagoo taageero ka helaya Dawlad-goboleedka Victoria Government [rch.org.au/kidsinfo](http://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](http://rchfoundation.org.au)

### Afeefta

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.