



Caafimaadka iyo Naasnuujinta

Haddii aad naaska nuujineyso ilmo, isla markaasna aad daawooyin qaadaneysid waxaa laga yaabaa inaad ka warwareysid in aad ilmaha caanaha ugu gudbisid. Guud ahaan, inta daawada ah ee hooydu ugu gudbiso caanahu way ka yartahay inta uu ka helo inta uu uurka ku jiro. Waxaase ay ku xidhan tahay nooca daawada laga cabsi qabo.

Marka dhakhtarku kuu qoro daawo waxa uu tixgaliya qodobo ay ka mid yihiin:

- Nooca daawadu tahay.
- Dariiqadaha loo qaadan karo daawada.
- Xiliyada iyo inta laga qaadanayo.

Caanaha bina'aadamigu waa waxa ugu wanaagsan ee aad siin karto ilmahaaga. Markaa waa muhiim in aad joojiso oo kaliya haddii la cadeeyo in daawadu ay khatar weyn u leedahay ilmaha.

Duruufaha qaarkood ee u baahan daawo in loo qaato

Xanuunada iyo juucjuuca

Marka aad naaska nuujineysid, daawada ugu wanaagsan ee kaa bi'in karta madax xanuunka, xanuunka guud, ama xanuunka caadadu keento waa dawada ay ku jiraan maadada loo yaqaano baarasiitamo ama isku dhix ka kooban **paracetamol/codeine**. Haddii loo baahdo daawo bararka kaajabisa taas oo uu keenay xanuun badani waxaa la qaataa, **ibuprofen, naproxen, diclofenac** ama kiriinka xasaasiyaad (analgesic creams), jelka lagu daaweeyo muruq xanuunkana waa lagu qori karaa. Xanuunka intaa kasii weynse sida margariin (madax farad) waxaa loo arkaa in kiniinada ay ka mid yihiin **Mersyndol** and **Fiorinal** aaneyn keeneyn waxyeelo marka la qaato mudo kooban, haseyeeshee waa inaad aragto dhakhtarkaaga haddii aad u baahato inaad in badan qaadato ama xanuunku joogto noqdo. Waa in layska ilaaliyo dawooyinka **Mefenamic acid, indomethacin** iyo **aspirin** inta aad naaska nuujineyso, haddii aan dhakhtar kuu qorin.

A Royal Women's Hospital Well Women's Publication



WARQADA MACLUUMAADKA KUSAABSAN UURKA IYO ILMA DHALISTA : MAY 2002

Caafimaadka iyo Naasnuujinta (weysocotaa)

Hargabka iyo qufaca

Astaamaha hargabka iyo qufacu ay keenaan waa in laysaga daaweeyaa si kala duwan oo aan laysraacin iyadoo la isticimaalayo daawooyinka ay ku jiraan **pseudoephedrine**. Walaxdani waxay u keeni kartaa ilmaha naaska la nuujinyo cuncun iyo inuu noqdo ilma aan xasilooneyn, gaar ahaan haddi da'diisu ka yar tahay saddex bilood. Marka sanku ku xidhmo, waxaad isku deydaa inaad qaadato daawada sanku leysaga buufiyo ee ay ku jiraan **oxymetazoline**, **xylometazoline** ama **tramazoline** halkii aad ka qaadan lahayd kiniin loo wada isticimaalo in lagu daaweeyo hargabka iyo qufaca.

Daawooyinka la muudmuusado iyo kuwa lagu luq-luqdaba ee loo qaato cuna xanuunka waa la qaadan karaa, hase ahaatee waa inaan la qaadan daawooyinka lagu luq-luqdo ee ay ku jiraan **povidone iodine** sababtoo ah waxaa laga yaabaa inay waxyeeleyso ilmaha. Daawooyinka isku jirka ah ee loo qaato qufaca (tusaale **pholcodine** oo loo qaato qufaca engagan, iyo **guaiphenesin** ama **bromhexine** oo loo qaato qufaca feedhaha-oofwareen) waa la qaadan karaa inta naaska la nuujineyo. Iska ilaali isku dhiska loo isticimaalo qufaca ee ay ku jiraan walaxda **pseudoephedrine**.

Xiiqda (Asmada)

Daawooyinka sanku laga qaato ee lagu daaweeyo xiiqda sida **salbutamol**, **terbutaline**, **budesonide**, **beclomethasone** ama kiniinada **steroid** ahiba waa la isticimaali karaa inta naska la nuujineyo. Haddii aanad hubin ka hubso dhakhtarkaaga ama farmasigaaga.

Sanboorka iyo xasaasiyada

Inta aad ilmaha nuujineyso waxaa wanaagsan inaad si gaar ah u daaweysid calaamadaha sanboorka iyo xasaasiyd, adigoo isticimaalaya dareeraha indhaha lagu dhibciyo oo ay ku jiraan walxaha **antazoline**, **naphazoline**, iyo kuwa sanku leysaga buufiyo sida **budesonide** or **beclomethasone**. Kiniinada ay ku jiraan walaxda loo yaqaano antihistamiin oo dhan waa la qaadan karaa (sida **dexchlorpheniramine** iyo **pheniramine**). Haddii hurdo la'aan ay kugu sababaan walxdan ay ku jiraan antihistamiinku waxaad qaadan kartaa kuwa aanay ku jirin sida **loratadine**. Guud ahaan wey wanaagsan tahay in leyska ilaaliyo daawooyinka cusub ee ay ku

PREGNANCY AND CHILDBIRTH INFORMATION SHEET : MAY 2002 - Somali Medicines and breastfeeding

A Royal Women's Hospital Well Women's Publication



WARQADA MACLUUMAADKA KUSAABSAN UURKA IYO ILMA DHALISTA : MAY 2002

Caafimaadka iyo Naasnuujinta (weysocotaa)

jiraan antihisamiin sida **fexofenadine, terfenadine, astemizole** and **cetirizine** kuwaas oo inta badan ku sababa cuncun iyo xasiloona'aan ilmaha naaska la nuujiyo.

Joojinta dhalmada

Dumarka naaska nuujineya ee doonaya in ay dhalmada iska joojiyaan, waxaa ay qaadan karaan kinninka loo yaqaano "minipill" kaas oo ay ku jiraan in yar oo ah hoormoonka borojistoroon (**levonorgestrel** ama **norethisterone**). Haddii hooyada ilmaha naaska nuujineysaa aanay qaadan Karin kiniika dhasha joojiya sababtuna tahay xanuun ay ku keenyaan ama sababo la xidhiidha waxaa ay qaadan karaan irbad saddexdii biloodba ah **medroxyprogesterone**. Irbadan dhasha joojisaa wax yar oo ka mid ah ayaa raaca caanaha naaska taas oo waxba yeeleynin ilmaha. Waxaa haboon in kiniinada kale ee dhasha joojiya ee ay ku jiraan hoormoonada ostarajiinka iyo borojestaroonka leyska ilaaliyo, sabatoo ah waxay yareenayaan tirada caanaha ka imineysa naaska.

Calool istaaga

Daawooyinka caloosha socodsiiya sida kuwa jilciya ama kordhiya saxarada (sida **psyllium husk**) ama saxada jilciya (sida **docosate**) waa la qaadan karaa inta ilamaha naaska la nuujineyo. Haddii aad u baahato daawo caloosha xoog u socodsiisa dhakhtarkaaga ama farmasigaaga ayaa kugula talindoona ta ugu haboon. Waxaa aad u haboon in aad iska ilaaliso inaad ka qaadato wax badan **senna** or **bisacodyl** sababtoo ah walxahani waxay u gudbi karaan ilmaha naaska la nuujineyo waxaana ay u keeni kartaa shubsan.

Faytamiinada, macdanaha iyo dhirta sida dabeeciga ah leysagu daweeyo

Faytamiinada intooda badani iyo macdanahaba waa la qaadan karaa inta naaska la nuujineyo ilmaha. Haddii aad dooneysid in aad qaadato daawooyinka sida dabeeciga ah loo qaato, fadlan waxaad hubisaa in aanay waxyeelo u laheyn ilmaha naaska aad nuujineyso, sababtoo ah waxaa ay waxyeelinkartaa ilmaha (tusaale, in badani waxay keeni kartaa in ilmaha naaska la nuujineyaa uu cuncun yeesho).

A Royal Women's Hospital Well Women's Publication



WARQADA MACLUUMAADKA KUSAABSAN UURKA IYO ILMA DHALISTA : MAY 2002

Caafimaadka iyo Naasnuujinta (weysocotaa)

Khamriga

Alkohosha ku jirta caanaha hooyada waxaa uu le'eg yahay inta ku jirta dhiigeeda. Waxaa haboon in leyska ilaaliyo alkohol badan marka naaska la nuujineyo. Si loo yareeyo waxyeelada khamrigu u keeni karo ilmaha naaska la nuujineyo, waxaa haboon marka ay hooyadu cabto koob khamri ah in ay sugto laba saacadood inta aanay nuujin naaska ilmaha (tusaale, haddii aad cabtid afar koob waa inaad sugtid siddeed saacadood inta aanad naaska nuujin ilmaha).

Cabitaanka Sigaarka

Hooyada naaska nuujineysa waxaa lagula talinayaa in ay joojiso cabitaanka sigaarka ama yareyso sida ugu suurto galka ah. Waa in aanad cabin ka hore markaad doonayso inaad nuujiso naaska ama qolka ilmahaagu joogo. Haddii aad u baahan tahay in lagaa caawiyo sidii aad u joojin laheyd cabitaanka sigaarka, waxaad la tashataa dhakhtarkaaga ama farmasigaaga.

Warqadani waxaa loogu talo galey in ay ku hagto oo kaliya, haddii aad u baahan tahay macluumaad intaa ka badan, weydii dhakhtarkaaga, farmasigaaga, kalkaaliyaha caafimaad ee ku caawineya inta aad unusha ku jirtidid.

Xartunta macluumaadka daawooyinka ee Royal women's Hospital

Saacadaha: 9am-5pm Isniinta – Jimcaha **Phone:** (03) 9344 2277

Email: rwhdrug@cryptic.rch.unimelb.edu.au

Wakhtiyada aan la shaqeyney: waxaa kuu jawaabeya mishiin

Fakiska: (03) 9349 2756