Dhiig yaraan, ku yaraanta fiitamiinka B12 iyo folate

Horudhac

Waxaa dhiigga ku jiraan seddax nooc ee unugyo kala duwan. Unugyada cad ee dhiigga waxay jirka ka difaacaan bukashada, unugyada cas ee dhiigga waxay jirka ku qaadaan oksijiin ayagoo ku dhax jira maaddo lagu magacaabo haemoglobin, unugyada lagu magacaabo platelets waxay dhiigga ku caawiyaan xinjiridda.

Jirka wuxuu maalin walba sameeyaa milyuun unugyo cas ee dhiigga si uu u beddelo unugyada duuqoobay ee burburay. Nafaqooyinka ka imaanayo cuntada, sida birta, iyo fiitamiinada, sida B12 iyo folate (oo xittaa loo yaqaan folic acid), waxay ka caawinayaan jirkaaga inuu si joogto ah u soo saaro unugyada.

Waxuu dhiig yaraanta dhacaa markii uu hoos u dhaco tirada unugyada cas ee dhiigga, ama haemoglobin'ka.

Waxaa jiraan dhoowr noocyo kala duwan ee dhiig-yaraan, mid walbana waxaa keeno sabab gaar ah. Waxaa nooca ugu caansan ee dhiig yaraanta sababo yaraanta birta, noocyada kalena waxaa sababo ka maqnaanshada fiitamiinka B12 ama folate. Waxuu mowduucaan ku saabsan yahay dhiig-yaraanta fiitamiinka B12 iyo folate.

Waxuu yaraanta fiitamiinka B12 ama folate badanaa ku dhacaa dadka ka wayn 75 jir.

Calaamadaha

Waxuu nooc kasto oo dhiig-yaraan ah lee-yahay astaamahiisa, oo ku xiran waxa ay tahay sababta keentay dhiig-yaraanta.

Hase-yeeshee, waxaa jiraan astaamooyin guud ahaan lagu arko nooc walba ee dhiig-yaraan. Calaamadahaan ama astaamooyinkaan waxaa ka mid ah daal, neef-tuur (dyspnoea), suuxid, iyo wadno-garaacis aan caadi ahayn (palpitations). Waxaa kale la dareemi karaa madax-xanuun, dhegaha oo wax ka yeero (tinnitus) iyo cunto-xumo.

Haddii uu dhiig-yaraantaada kenay yaraanta fiitamiinka B12, waxaad kale oo aad dareemi kartaa astaamooyin kale. Waxaa ka mid ah haraggaaga oo noqdo huduur (waxaa keeno cagaarshoowga, oo ah markii ay jirto xaalad kiimikeed ee lagu magacaabo bilirbin ee ku badnaado dhiigga). Astaamayaasha kale waxaa ka mid ah carabka oo qaraar iyo casaan noqdo (glossitis), uljeraha ee gudaha afka iyo dareenka wax-taabashada oo is-beddelo ama yaraado.

Astaamayaasha kale ee yaraanta fiitamiinka B12 waxaa ka mid ah sii gaabashada awoodda dareenka xanuunka, isbeddel ku yimaado sida aad u soconaysid iyo dhaq-dhaqaaqa, aragga oo xumaado, xanaagid, iyo niyad-jab.

 © Queen's Printer and Controller of HMSO 2008

Taaso u dheer astaamayaasha guud ee dhiig-yaraanta, waxay yaraanta folate sababi kartaa dhuminta dareemidda, tabar-darrida muruqyada, iyo niyad-jab.

Sababaha

Gudaha UK, dhiig-yaraanta ugu halista badan (pernicious) ee ugu caansan waa midda keenta yaraanta fiitamiina B12. Dhiig yaraanta pernicious waa xaalad joojinayo inuu jirkaaga qaato fiitamiinka B12.

Sababaha kale ee yaraanta fiitamiinka B12 waa dhif. Si kastaba ha noqotee, waxaa yaraanta keeni karto ka maqnaanshaha fiitamiinka B12 ee cuntadaada, ama nocyo qaarkood ee daawo

Waxaa yaraanta folate keeni karaan dhowr xaalado, sida cuntada oo aan lahayn folate, ama xaalad adkaynayso ama ka joojinayso jirkaaga inuu si wax ku ool ah u qaato folate (sida cudurka xanuunka mindhicirta).

Waxaad dhumin kartaa folate haddii aad si soo noq-noqod leh u kaadinaysid sababta oo ah xaalad wax-yeelaynayso killida ama beerka.

Haddii uu jirkaaga u baahan yahay folate oo aad uga sii badan qiyaasta caadiga ah, iyo haddii aadan awoodi karin inaad wax uga qabatid baahida jirkaaga u qabo fiitamiinka, taas waxay keeni kartaa dhiig-yaraan. Waxuu jirkaaga u baahan yahay folate oo aad uga si badan kan caadiga ah markii aad uur lee-dahay, ama kansar kugu dhacay, ama cudur dhiig, ama jirkaaga bukado.

Baaritaanka cudurka

Haddii uu Takhtarkaaga Guud uu ka shakiyo inaad qabtid dhiig yaraan waxaad caadi ahaan u baahanaysaa inaad samaysid dhiig-baaris.

Waxaa dhiiggaaga laga baarayaa haemoglobin, haddii uu ka yar yahay midka caadiga ah waxaa lagugu ogaanayaa qof qabo dhiig-yaraan. Waxaa kale oo dhiiggaaga laga baarayaa caddaadka fiitamiinka B12 iyo folate. Haddii baaritaanadaada ay muujiyaan inay kugu yar yahiin fiitamiinayaashan, waxay ka caawinayaan Takhtarkaaga Guud inuu ogaado nooca dhiig yaraanta aad qabtid.

Mar haddii uu Takhtarkaaga Guud ogaado inaad qabtid dhiig-yaraanta sababay yaraanta fiitamiinka B12 ama folate, waxaad u baahanaysaa baaritaanyo dheeraad ah sidii loo ogaado waxaa yaraantaan sababay.

Xaalado qaarkood, waxaa laguu diri karaa baaritaan dheeri ah, ama daawayn, takhsus leh, sida khabiirka cudarada dhiigga (haemotologist), ama khabiirka daaweeyo xaaladaha dheef-shiidka (gastroenterologist).

Haddii yaraanta fiitamiinka B12 ama folate ay sababtay cunto-xumo, waxaa laguu gudbinayaa cunto-dheellitire, oo ku siin karo talada ku saabsan siyaabaha aad u beddeli kartid cuntadasi si aad iskaga caawisid daawaynta xaaladdaada.

 © Queen's Printer and Controller of HMSO 2008

Daawaynta

Waxaa yaraanta fitamiinka B12 sida caadiga ah lagu daaweeyaa cirbadaynta fiitamiinka B12. Marka koowaad, waxaa laguu cirbadaynayaa maalin dhaaf labo toddobaad. Haddii ay sababta yaraanta fiitamiinka B12 uusan keenin cuntada aad cunto, waxaad caadi ahaan u baahanaysaa in lagugu cirbadeeyo fiitaaminka B12 seddaxdii biloodba mar inta ka harsan noloshaada.

Haddii ay yaraanta fiitamiinka B12 uu sabab u yahay fiitaaminka ka maqan cuntadaada, waxaa laguu qorayaa kaniiniyada fiitamiinka B12, oo aad iska joojinaysid markii aad dib ugu soo laabatid heerka caadiga ah.

Si loo daaweeyo dhiig yaraanta folate-ka, waxuu Takhtarkaaga Guud caadi ahaan kuu qorayaa kiniiniyada folic acid-ka, oo caadi ahaan la qaato afar bilood.

Haddii aad lee-dahay dhiig-yaraanta fiitamiinka B12 ama folate waxaa muhiim ah inaad ku biirisid cuntadaada maalin kasto cunto leh fiitamiink B12 iyo folate.

Ilaha fiican ee laga helo fiitamiinka B12 waa hilibka, ukumaha, badeecooyinka caanaha ka samaysan, qamadiga lagu quraacdo iyo badeecooyinka ka samaysan soy-ga.

Khudaarta sida borokoliga, Brussels sprouts, asparagus, digirta cagaaran, chickpeas iyo bariiska madoow-xigenka ah waxay dhammaan leeyihiin heerarka sare ee folate-ka.

Wax-yeelayn dhib-ah

Arrimaha badankood ee yaraanta fiitamiinka B12 ama folate waxaa lagu daawayn karaa si fudud, sidaas darted wax-yeelayn dhib ah waa dhif.

Xaaladaha ugu xun, nooc walba ee dhiig-yaraan ha ahaadano waxuu kuu keeni karaa dhib waxyeelaynayo wadnahaaga iyo sambabahaaga, kaasoo ka joojinaayo inay sidii loo rabey ku shaqeeyaan.

Waxay yaraanta fiitamiinka B12 ama folate mar-mar keeni karaan dhalid la'aan oo ku meel gaar ah (awood la'aanta ilmo-dhalidda). Hase-yeeshee, ma noqonaysid dhalid-laawe joogto ah, waxaana xaaladda beddeli karo isticmaalidda fiitamiinka.

Haddii aad uur lee-dahay, fiitamiinka B12 ama folate ee kugu yar wuxuu kor u qaadi karaa halis inuu dhallaankaaga ku dhasho cillad, sida jafada (halkaasi oo dhabarka dhallaanka si habboon u samaysmaynin). Waxay maqnaanshaha folate sii kordhinaysaa halista uu dhallaankaaga ku dhasho waqtigiisa ka hor.

Waxay kale yaraanta folate – sii kordhin kartaa cudurka sidayaasha dhiigga (waa markii uu wadnahaaga iyo habka dhiigga wareejiya aysan u shaqaynaynin sida la rabey).

 © Queen's Printer and Controller of HMSO 2008

Waxay daraasadda muujisay in yaraanta folate-ka lala xiriirin karo kansaro. Inkasto oo maqnaanshaha folate-ka uusan ahayn marnaba sababta keliya ee keento kansarka, waxuu noqon karaa fal wax ku deri karo.

 © Queen's Printer and Controller of HMSO 2008

Adeeg turjubaan oo sir ah

NHS Direct wuxuu dhaqiiqado gudeheeda markaad soo wacdo ku heli karaa turjubaano luqado badan ku hadla oo si sir ah wax kugu turjimi doono.

Raac tusmadeena fudud ee seddaxda tallaabo:

Tallaabo 1 – Soo wac lambarka NHS Direct oo ah 0845 4647.

Tallaabo 2 – Markii waciddaada laga jawaabo, af Ingiriis ku sheeg luqada aad rabtid inaad isticmaashid. Ku sug khadka ilaa lagugu xiro turjubaan oo NHS Direct ku caawin doono inay ku siiyaan macluumaadka caafimaadka ama talada aad u baahan tahay.

Tallaabo 3 – Waxaad xitta saaxib ama qaraabo ka codsan kartaa inay adiga telefoon kuu soo diraan. Sug ilaa u turjubaanka soo galo khadka ka hor intii aadan sheegin sababta aad u soo wacdey.

 © Queen’s Printer and Controller of HMSO 2008