

Xanuunka caadaada

Horudhac

Waxay dumarka intooda badan la kulmaan nooc xanuun caado inta ay noloshooda jirto. Erayga caafimaad ahaan loogu isticmaalo waa dysmenorrhoea. Xanuunka uu keeno caadaada dhiigga waxaa laga dareemi karaa qaybta hoose ee calooshaada, laakin waxuu u faafi karaa dhabarkaaga iyo cajiradaada.

Xanuunka caadada waa xaalad iska dhaco. Waxaa daraasaadka la sameeyay qaarkood sheegayaan in ku dhowaad 75% ee ah dumarka dhallinta yar iyo 25-50% ee dumarka qaan-gaarka ah ay la kulmaan xanuun iyo raaxo la'aan inta ay ka qabaan caadada. Ilaa iyo 20% ee dumar ah, xanuunkaan aad ayuu u qabtaa isaga oo ka joojinaayo inay qabsadaan waxqabadyo maalimeedkooda.

Xaaladaha badankood xanuunka caadada waxay tahay wax-yeelaynta xun ee ka timaadda hab-socodka dabiiciga ah ee caadada. Si kastaba ha noqotee, mar-mararka qaarkood, waxuu xanuunka caadada noqon karaa natiijada ka soo baxdo xaalad caafimaad ee gaar ah.

Waxaa xanuunka caadada lagu daawayn karaa guriga. Hase-yeeshee, haddii xanuunka caadaada u aad u xun yahay, waxaa lagaa baahan doonaa inaad u tagto Takhtarkaaga Guud (GP).

Calaamadaha

Calaamadda ugu wayn ee xanuunka caadada waa murqo xanuun ku dhaca calooshaada hoose. Mar-mar, waxuu xanuunka kuu qabanayaa si xoog leh, waqtiyo kalena waxuu ahaan karaa xanuun fudud, laakin joogsi la'aan ah.

Waxuu xanuunka caadada dhiigga mar-mar u faafaa dhabarkaaga iyo cajiradaada. Waxaad kale oo ogaan kartaa in xanuunka ku qabto uu ku kala duwanaado caado walbo.

Ayadoo dheeraad u ah xanuunka calooshaada hoose, waxaa kale kugu dhici karo calaamado kale, sida madax xanuun, labbo-labbo, daalid, dareenka suuxdinta, war-wareerid, iyo shuban.

Waxuu caadi ahaan xanuunka caadaada bilaabanayaa markii uu dhiigga bilaabanaayo, inkasto oo ay dumarka qaarkood xittaa ay la kulmi karaan xanuun dhoowr maalin ka hor intuuusan bilaaban caadada.

Waxuu xanuunka caadada socon doonaa 12-24 saacadood, inkasto oo xaaladaha xun ku hayn karo dhoowr maalin. Xanuunka wuxuu badanaa ugu xun yahay markii dhiig-baxaada caadada ugu badan yahay.

Xanuunka caadada waxuu caadi ahaan ku fiicnaanayaa markii aad sii waynaato. Dumar badan waxay sidoo kale dareemaan fiicnaansho ka dib markii ay carruur dhalaan.

Sababaha

Xanuunka caadaada badanaa waa wax-yeelaynta xun ee hab-socodka dabiiciga ah caadada dhiigga jirkaaga.

Waxuu xanuunka caadada dhacaa markii derbiga muruqeed ee ilmo-galeenka is-qabsado (adkaado). Inta ay jirto caadada, derbiga ilmo galenkaaga wuxuu isku qabanaaya si culus, sidii uu je-jebiyo dhiigga saaran derbiga kana dhigo caadada bil walba kugu dhaca. Waxuu hab-socodkaan keeni karaa inuu jirkaaga sii daayo kiimikada keenayso xanuunka.

Inta aad ku jirtid caadada dhiigga, waxuu kale uu jirkaaga soo saarayaa koox kale oo kiimiko ah, ee loo yaqaano prostaglandins. Waxuu kiimikadaan ku dhiir-gelinaayaa murqaha ilmo galeenka inay si ka badan isku qabsadaan, iyaga oo kordhinaayo heerka xanuunka.

Waxaa jiraan labo nooc oo waa-wayn ee xanuunka caadaada. Dysmenorrhoea'da koowaad waa wax-yeelayn xun ee caadi ah ee ka timaaddo caadada. Waxaa dysmenorrhoea'da labaad sababo xaalad gaar ah.

Qaar ka mid ah xaaladaha keeni karaan dysmenorrhoea-da labaad waxaa ka mid ah endometriosis (waa markii unugyada ilmo galeenka ay bilaabaya inay ku koraan ilmo galeenka dibeddiisa), fibroids (kansarka aan xumayn ee ku dhaco ilmo galeenka) iyo cudurka bararka maskaha (waa bukasho ku dhaco xubnaha dhalidda ee gudaha).

Qalabka intrauterine (oo ah qalabka looga hortago uurka ee lagu xiro ilmo galeenka gudihiisa) wuxuu xittaa mar-mar keeni karaa xanuunka caadada.

Baaritaanka cudurka

Waxay dumar aad u badan ee la kulmaan xanuunka caadada dareemaan inuu si ku filan u fudud yahay in la baaro laguna daaweeyo guriga. Hase-yeeshee, waa inaad kala xiriirtaa Takhtarkaaga Guud (GP) waxii talosiin ah haddii caadada kuu keenayaan xanuun aad u daran.

Inkasto badanaa xaaladaha xanuunka caadada uusan sababin xaalad gaar ah, waxuu Takhtarkaaga Guud (GP) dareemi karaa inay tahay laga maarmaan in la sameeyo baaris jireed si loo ogaado haddii ay jiraan xaalado kale ee xanuunka keeni karo.

Haddii xanuunkaaga caadada uusan wax jawaab ah ka bixinaynin daawaynta, ama haddii uu Takhtarkaaga Guud (GP) u malaynaayo inay keentay xaalad gaar ah, waxaa lagu gudbin karaa xirfadle- caadi ahaan gynaecologist (takhtarka dumarka).

Waxuu gynaecologist'igaaga samayn doonaa dhoowr baaris iyo habab-socod si loo ogaado sababta keentay xanuunkaaga caadada.

Waxaa baaritaanada ku jiri karaan pelvic ultrasound (oo ah baaritaan dhawaaq lagu sameeyo sidii loo soo saaro muuqaalka xubnaha dhalidda ee gudaha ku jiro) ama laparoscopy (oo la gelinaayo microscope yar meel laga jeexay caloosha hoose). Waxaa kale oo uu baahan kartaa hysteroscopy (oo ah sawir qaade yar ee la marsiinaayo cawradaada lana gaarsiinaayo ilmo galeenkaaga).

Daawaynta

Waxaa xanuunka caadada caadi ahaan lagu daawayn karaa guriga. Inkasto oo suurto gal ah inaad awoodin inaad iska wada joojisid xanuunka, waxaa jiraan tillaabooyin kaa caawini karo in la qafiifiyo, ama in la dhimo.

Jimicsiga, in la qandiciyo calooshaada hoose, ama in la samaysto qubays qandacan, waxay kaa caawini karaan in la dhimo xanuunka. Farsamooyinka daliigidda iyo nasashada xittaa way kaa caawini karaan.

Xaaladaha xanuunka caadada badankooda, waxuu Takhtarkaaga Guud (GP) kuugu la talinayaa inaad qaadatid daawada lagu magacaabo non-steroidal anti-inflammatory drug (NSAID), sida ibuprofen. NSAID waxuu wax u qabtaa qiyaas ahaan ilaa 70% ee dumarka qabo xanuunka caadada dhiigga. Haddii uu NSAIDs wax ku tari wayo, waxaa lagu qori karaa xanuun-joojiye ka xoog badan.

NSAID ma ku habbbono dadka qabo neef, kuwa qabo dhibaatooyinka caloosha, killiyaha ama beerka, ama dumarka uurka leh, ama naas-nuujinaayo. Waa inaan la siinin carruurta ka yar 16 sano asbiriin.

Haddii aad u baahato daawada looga hortago dhalmada, waxaa lagu qori karaa kaniiniyada isku dhafan ee laga qaato afka loogana hortegaayo dhalmada. Noocaan kaniini wuxuu dheeraad ugu yahay ka hortagga uurka, inuu xittaa yarayo xanuunka caadada.

Haddii xanuunkaaga caadada u keenayo xaalad gaar ah, daawayntaada waxay ku xirnaan doontaa xaaladda keentay xanuunkaaga.

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 tasmadeena 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.