

**HELSE BERGEN** – *WAXAN OO DHAN DADKA AYEY KHUSEEYAAN*  
Cusbitaalka Jamecadda Haukeland

# Malafka waalidka ee ku saabsan canbaarta

## Qeybta maqaarka

Caafimaadka Bergen – Cusbitaalka jaamecadda Haukeland

Oversatt til somali for Hudavdelingen ved St.Olavs Hospital, Trondheim

HORDHAC 3

MAQAAR XIRIIRKA HARAGA 4

CANBAARTA ILMAHA 5

CUNCUNKA WAREEGA AH 6

MARKEY KA DARTO 7

ISTICMAALKA KAREEMKA HUURKA 11

KAREEMKA HUURKA 13

SALIIDA QUBEYS 15

FAASHADDA QOYAN 16

KORTISON 18

KORTIKOSTERIODER 19

CANBAARTA LA ISQAADSIIYO 21

DAAWEYNTA CANBAARTA LA ISQAADSIIYO 22

QALABKA LA YIRAAHDO (KALIUMPERMANGANATBAD) 23

DAAWO BIYAHA LAGU QASO EE (KRYSTALLFIOLETT) 23

QUBEYSKA BARKADA 24

NOOC DAAWEY EE LA YIRAAHDO (TJÆRE) 25

SHAQOOYINKA DHIBKA KEENA 26

XUQUUQDA KU SAABSAN XANUUNADA HALISTA AH EE CARRUURTA 27

CINWAANADA MUHIIMKA AH 30

BUGAAGTA IYO WARAAQAHA AAN KU TALINEYNO 31

## HORDHAC

Malafka waalid ee canbaarta waxaa kuu siinayaa waayaaragnimo iyo aqoon laga soo xigtay buugaagta aan idiinkugula talineyno in aad aqrisataan, dugsigeena qaabilsan canbaarta iyo qalabka kale ee soo aruuriyay kana shaqeeyay dhkhtarka Tore Morken ee qeybta maqaarka, Cusbitaalka Jaamecadda Haukeland. Si ku xusan mabda'a daaweyn ee kalkaaliyaha caafimaad ee qeybta maqaarka waxaa la diyaariyay waraaqo, loogu talagalay in ay noqdaan kuwo caawima waalidiinta noqdaana kuwo adkaadaan daaweynta. Halkaana waxaad ka heleysaa warbixino iyo aqoon, talooyin ku saabsan daaweynta canbaarta leh noocyo kala duwan.

Sia waayaaragnimadeenu na tustay waxaa muhiim ah in waalidiintu ay aqoon u leeyihiin canbaarta nooca la yiraahdo (atopisk), agaadaana waxay kuu keeni kara iyo siyaabaha kala duwan ee loo daaweeyo, si ay carruurta u helaan daaweyn sax ah una helaan nolo qiimo iyo taayo fiican leh.

Qeybta bukaan socodka ayaa laga helaa talooyin waxtarka leh ee ay bixiyaan kalkaaliye caafimaad iyaga oo ku siinaya talooyin kuu gaar ah. Waqti fiican ayaan u isticmaalnaa sidaa aan kuugu soo bandhigno habka loo mariyo iyo sida korka loogu duubo faashadda. Hababka kala duwan ee wax loo daaweeyo ayaa lagu tusayaa oo sidaa ay kula tahayna waa la sameyn.

Ha koobiyeynin waraaqahan maxaa yeelay waxay ka soo horjeedaan sharciga qoraalka.

Waxaan mahad u celinayaa dhamaan kalkaaliyaasha cusbitaalka qeybta maqaarka ee ka qeyb qaatay in ay sameeyaa malafka warqadeed ee waalidiinta kuna saabsan canbaarta iyo Kari Falck sida qurxoon ee ay wax u sawirtay. Warbixintan sameyntooda oo ahayd mashruuc ah ka qeybqaadashadeyda cusbitaalka bukaan socod ee Stige.

Kalkaaliso caafimaad Bodil Håland

Qeybta bukaan socod ee maqaarka, Cusbitaalka Jaamecadda ee Haukeland  
2003

# MAQAAR IYO XIRIIRKA MAQAARKA

Xiriirka korka waa u muhiim carruurta oo idil, oo waalidiintana waa iney si dheeraad ah ula socdaan carruurtooda marka ay qabaan canbaarta nooca (atopisk).

Maqaarka iyo xiriirka maqaarka waxaa u leeyahay qiimo weyn carruurta horumarkooda xag jireed, xag maskaxeed iyo xag bulshaba.

## **Xiriir maqaar ee quman:**

Waxaa laga helaa diiranaan, kalgacal, jilicsanaa, dhaqdhaqaaq tartiib ah, jirkiina oo istaabta.

Horumar iswaafiqsanaan leh, ka helid, kor u qaadid dareenka maqaarka, dareen quman ee jirka. U isticmaal jirka sida qalab isu soo dhawaasho kalgacal.

## **Maqaarku waa:**

- xafid jirka gud ahaantiisa
- korka astur
- cimilada – ku dheelatir jirka
- korka ka difaac dhibka kor u imanaya, sida qalabka kiimikada ah, kuleylka, qabowga, qaleyka, huurka, dhaawaca, iyo in wax ku dhacaan.
- in uu noqdo dareer xiriiriye ee agagaaraha calaamadna bixiyo.
- ka mid ahaado aqoonsiga iyo shaqsiyadda.

## **CANBAARTA ILMAHA ATOPISK EKSEM**

Qeexid:

Canbaarta carruurta / ee la yiraahdo (dermatitt) waa caanbaar joogta ah, cuncun iyo xanuunba u leh carruurta iyo dadka waaweyn, waxayna ku lifaaqantahay neefta iyo / ama xasaasiyo hindhiso leh waxaa oo dhanna waa wax leyska dhaxlo famil ahaan.

### **NAACA LOO YAQAANO ATOPI**

Qeexid:

Meel u gaar ah ma jirto – oo marba meel ayey gashaa

### **MAXAA LAGU YAQAANAA CANBAARTA NOOCA ATOPIISK?**

Jir qalalan iyo jirka oo kala duwanaada  
cuncun, cuncun hoose

Canbaartu gasha meelaha laga gaboobo

Marwalba wey soo noqnoqotaa

Mararka qaar hindhiso badan iyo neef wada socda

Cabnaar, hindhiso iyo ama neef reerku qabaan

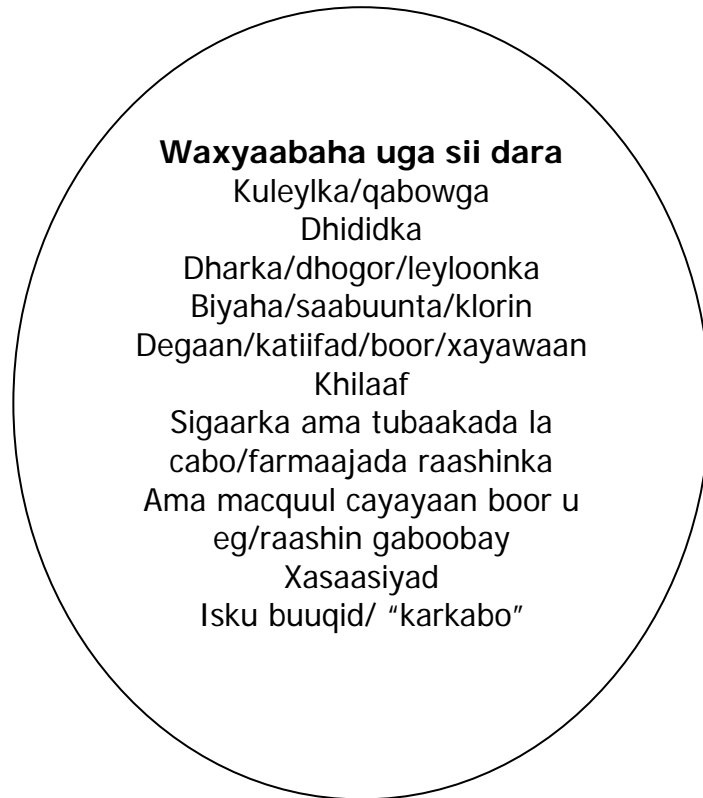
10-15% carruurta norwiiijiga kor ayey u gacdaa canbaartooda nooca atopisk  
60% carruurta waxay canbaartu ku dhacdaa inteysan buuxin 1 sano jir, 90%  
inteysan buuxin 5 jir.

**Saadaashuna wey fiican tahay.**

Badankoodu wey soo fiicnaadaan.

## CUNCUNKA WAREEGA AH

Isxoqxoqis waa calaamada lagu yaqaano canbaarta etopisk. Dadka qaar ayaa canbaarta atopisk aad isu xoqa oo dhogortaa fuqfuqda xoqxoqidda awgeed. Mar walba meel ayaad xoqxoqeysaa. Meel walba ee ku cuncunta waxay dhaceysaa in aad xoqxoqdo. Wax walba oo ka careysiiyaa jirkaa waxay horseedeysaa xoqxoqid, khilaaf iyo caro toos ah ee jireed. Xoqxoqidda waxa haleyneysaa jirka waana taa sababaha uu maqaarku firirico ka soo yaacaan iyo cuncun badan – waana xanuun jirka ku wareegaya.



Cuncunka lama joojin karo dhamaantii, laakiin qeyb ka mid ah hoos ayaa loo dhigi karaa. Waxaa kaloo muhiim ah in aad iska ilaaliso i korkaagu uu engegnaado. Isticmaal kareemka huurka iyo saliidda qubeyska badanaa marba mid.

# WAXYAABAHA UGA SII DARA

Waxyaabo fara badan ayaa keena cuncunka canbaarka atopisk jirka. Wax walba ee looga hortagi karo ama yareyn kara cuncunka, xoqida iyo caro kasta ee maqaarka waa lagamamaarmaan in la sameeyo hawl looga hortago.

Halkan waxaan kuugu soo bandhigeynaa talooyin fiicfiican ee waxtar leh:

## Dhar

### Cudbi/suuf

☆Dhar ka sameysan suuf-cadaan ama aan la bedelin midabkiisa, wuxuu u roon yahay jirka engegan iyo cuncunka leh.

☆Dhar siman ee leyloon ah ayaa u roon jirka iyo cuncunka.

### Daawada midabeynta, kiimiko

☆Waa kuwan qalabka loo adeegsado dharka kala duwan si ay noqdaa kuwo water leh midabkuna ku dhegan yahay, kana hortagaya cuncunka ama kogid. Taana waxay keeni kartaa jirka oo carooda.

☆Waxay khuseysaa dhaqidida sare ee dhogorta dharka ka sameysa, madow ama dhar midab adag ha ahaado ama maryaha sariirta. Waa mihiin in dharka marka hore la meyraa 2 jeer intaa la isticmaalin, si kiimikada iyo waxyaabaha kale sida midabka dheeraadka ay uga dhaqmaan.

### Dharka cariiriga ah

☆Jirkuu qaban, jirkuu ka careysiin. Iska ilaali dharka dufta leh.

☆Marka aad iska siibeysaan funaanada dhaxanta ee ku dhegan iska ilaali in ay xoqdo dhegaha maxaa yeelay dhagahaa ku jajabi kara.

☆Xitaa dharka waa lid waxaa dhici karta inuu xoqo marka xambaaridda ama qaadista.

## Dhogor

☆Ka ilaali jirka dharka ka sameysa dhogorta – dhogorta myraxda leh jirka ayey ku dhegtaa, iyo cuncun, dharkaa wuxuu jirka ka dhiiqaa dufanka iyo subaga waxaana ku badan wax la yiraahdo (lanolin) mararka qaarna keena cuncun iyo si xoqid.

### Isku darka dhagorta iyo suufka

☆Dhar aan culseyn ayaa laha kormarin kan suufka ah.

### Dhar mayrax ah ee aan asli ahayn

☆Ka ilaali ka xariir ah – waa dhar awdan oo hawana aysan ka soo galeynin oo markuu korku dhididana ma dhuuqo dhididka. Dhididkana maqaarka ayuu saarnaa taana waxay keeni kartaa kor cuncun.

### Warbixin digniin ah

- ☆Ha u galin ilmaha dharbadan markey guriga joogaan.
- ☆Kuleylka wuxuu siyaadiyaa kor cuncunka.
- ☆Dhar badan oo qafiif ah waxay dhaantaa hal mid oo culeys ah.
- ☆Dharka cusub marka hore 2 jeer dhaq intaadan isticmaalin.
- ☆Oomada barfuunka leh iska daa, saabuun yar isticmaal oo biyo raaci.
- ☆Daawada dharka jilci iska daa, qalajiso ama feeree/kaawiyadee.
- ☆Dharka marada ku dhegan ee lagu soo gaday ka fuji.
- ☆Dharka gudaha dhinaca kale ugu rog si aysan ugu cuncuntoon.
- ☆Gacmo gashi suuf ka sameysay u geli, goofi cudbi ah, dharka hurdada gacmo gashi ha wato, faashadee ama daboo si aysan u cucuni ama u xoqin

### Kabo

- ☆Kabo cariiri ah socod dheer yeysan ku galin, kabo roob dheer ama gaaban.
- ☆Cagaha qoyan waxay keenaan toxob iyo jeermis. Ku dadaal nadaafadda.
- ☆Iskaalsooyin/sigisyada badaa bedel.
- ☆Kabaha hawo ha la haadeen – saandalka ayaa u fiican.

### Nadaafad

- ☆Nadaafadda fiican waa muhiim, laakiin saabuunta iyo biha korka ayey qalajiyaan cuncun ayeyna keenaan
- ☆Saabuunta yaree. Saliida barkada biyaha ama qubeys caadi ah.
- ☆Saabuunta barafuunka leh ka daa. Saabuunta dareertada ee ay ku yartahay ph isticmaal, ee la biyo raacin karo.
- ☆Cidiyaha waa iney gaabnaadaan nadiifna ahaadaan.
- ☆Gacmo nadiif ah waa u muhiim carruurta iyo waalidka.

### Sariirta iyo qolka jiifka

- ☆Kubeertada iyo barkinta yeysan ahaan kuwo culus/kuleyl. Lana dhaqi karo
- ☆Qalabka sariirta waa inuu ahaada mid siman cudbi ka sameysan midabkuna ku yar yahay.
- ☆Ilmuhu waa in ay seexdaan sariirtooda maxaa yeelay waa kuleyl hadey dad la seexdaan.
- ☆Qolka hurdada waa iney qabow ahaataa hawana lahaado.
- ☆Ka ilaali katiifad dhulka iyo waxyaabaha habaaska soo jiita (alaabalaabeyda, boombalooyinka, qalabka qurxinta iyo wixii la mid ah)
- ☆Xayawaanka waa ka mamnuun qolka jiifka
- ☆Dharka sariirta badanaa bedel (usbuuciba mar), maalin walba dharka saariifta hawo sii.

### Boombalayaasha lagu ciyaaro

- ☆Baar oo ogow in ay ka sameysan yihiin ama ay ku dhex jiraa qalab jirka cuncun u keeni kara.
- ☆Calaamadda ku dhega ama marada ku lifaaqan ka jar.
- ☆Waa inuu noqdaa mid la dhaqi karo.



## Xayawaanka guriga jooga

- ☆ Ilmaha qaba canbaarta atopisk waxay halis u jihii in ay ku siyaado xasaasiyadda marka xayawaan la kulmaan, taana waxay keeni kartaa kuwa iyagu ku dhashay in uu xanuunta atopik ku sii bato.
- ☆ Sidaa darteed ayaa reerka lagula talinayaa in aysan keensan nooca xayawaanada guriga.

### Hurgun/Infakshan

- ☆ Infakshanka wuxuu hoo u dhigaa jirka inuu isdifaaco markaana waxaa kordhaya canbaarta atopiska jirka.
- ☆ Barnaamijka caadiga ah ee talaalka waa in lala socdaa, iyo dhibaato kaddib talaalka, ilko caanoodka oo ay ku dhibtooda, xumad iyo xanuunada carruurta oo iyaguna ka sii dara.

### Bekadda lagu dabbaasho

- ☆ Warankiilo/klorin waxay keentaa kor cuncun – fiiri warbixinta u gaarka ah.

### Jir ka shaqeysiin

- ☆ Jir ka shaqeysiin waxay keentaa dhidid iyo kuleyl waxayna kor u qaaddaa canbaarta. Jirku markuu qabo canbaarta atopisk ma hagaajin karo dhididka, taana waxay keentaa ururin dhididku jirka saarnaado iyo cuncun joogto ah.
- ☆ Waxaa muhiim ah dharka oo jirka laga qaado, neecaw, dhar qafiif ah oo siman marka la ciyaarayo. Qubeys iyo kareemka huurka ciyaaraha kaddib.

## Dhacdooyinka nafsada

- ☆ Xaaladaha nafsiga ah sida (murugo, caro ama farxad) waxay keentaa dareen ah cuncun fara badan. Waana muhiim in carruurta la mashquuliyaa. Waxaana u roon in jirkooda la riixriixo ama la tuutuujiyo I ntii la xoqi lahaa.
- ☆ Haddii ay ilmuhu caajisaan ama ay waalidka ka soo horjeestaan waxay billaabaan iney ooyaan, is xoqxoqaan. Taana waxay keeni kartaa in waalidku ilmaha xukumi karin. Labada waalidna waxaa looga baahan yahay in ay istaageeraan. Culeyskana wadaagaan, ilmaha isku meel uga soo wada jeestaan, caawimana dadka weydiistaan haddii ay ku dhibtoodaan.

## Habaas/boorka guri iyo hawada gudaha

- ☆Qurub wax ay ishu qaban kari ee habaas ah, gaas iyo xasaasiyadda waxyaabaha keena ee boorka hawada waxyaabahaas waxay ka sii darayaan canbaarta atopisk, sida tusaale ahaan booska guri, waxa boorka keena iyo xayawaanka qoloftooda.
- ☆Nadaafad guri waa midda ugu fiican, qalab qafiif ahna lagu meyro guriga boor badanna yuu isku aruursan guriga.
- ☆Guriga yuusan kuleyl badan lahaanin – yuuna ka badnaan kuleylku 21-22 garaado. Qolka hurdo qabow ha ahaado.
- ☆Hawada kulul waxay leedaha hawo qalalan jirkana, qalajisa. Guriga si isdabajoog ah haloo aaryeeyo hawo cusub.
- ☆Naqas badan ku talin meyno maxaa yeelay naqaska ku aruura guri waxaa uu keeni karaa huur iyo wasaq darbiga ku dhegta iyo boor is aruursada.
- ☆Sigaar cabidda waxay keentaa gaas sub ah boor qafiif ah ee dhib iyo cuncun u kordhiya canbaarta atopisk jirka. Waxaana siyaada is xoqoqidda.

## Isbedelka jawiga

Jirka qaba canbaarta atopisk waxaa dhiba jawiga markuu isbedbedelo marna qaboow marna kuleyl. Qorax, qaboow iyo dabeyl waxay keeni kartaa in uu cuncunka bato. Isticmaal kareemka qoraxda ama kareemka qaboobaha iyo dhar ku haboon.

## Raashin

- ☆Farmaajo raashin, uumin, raashinka xasaasiyadda keena ee ama tooska u taabta jirka iyo midka tooska uga dara cuncunka atppisk.
- ☆Meelaha cuncunka ee raashinku sabab u yahay waa marku qofku xasaasiyad qabo.
- ☆Xasaasiyadu keligee iska dillaacdo.

- ☆Waxaa looga hortaa iyadoo afka laga mariyo kreem ama boomaato cunada ka hor oo wey ka difaacayaa cuncunka.
- ☆Ilmaha ka dhaq gacmaha iyo wajiga marka cunada cunaan kaddib oo boomaato u qalanta u mari.
- ☆**Waa muhiim in aad dhakhtar kala tasho raashin aad ka joojineyso.**

Raashinka qaar ayaaba uga sii dara canbaarta atopiske iyadoo aysan wax xasaasiyad ah shaqo ku lahayn. Waxyaabaha waxaa ka mid ah: jordbaarka, shukulaatada, kakawga, farmaajada maariinka ah, mooska, liinta, raashinka la uumiyo, xawaajka badan, sonkorta badan ee sharaabka, cabitaanka, macmacaanka, qalabka wax maceeyaa ee aan sonkorta ahayn. Wixii kaleeto ee iska dhexdhexaad ah waa laga yaabaa in aan waxba lagu noqon.

# ISTICMAALKA BOOMAATADA HUURKA

Bukaanka qaba canbaarta atopiske sida caadiga ay jirkoodu waa qalalan yahay, wuxuuna u nugul yhay cuncunka canbaarta.

Daaweynta waxtarka leh iyo sida looga hortago waa in jirka lamariyaa dufan, sida boomaatada am kareemka huurka ama saliidda lagu qubeysto.

Waxyaabaha kale ee looga hortagi karo waa boomaatada ka hortago qabowga, dabeysha qabow, raashin iyo dhareerka lana mariyo wajiga.

Kareemka huurka waxaa uu ka sameysan yahay dyfan la isku dardaray oo biyo badan leh, waxaa kaloo ku jira waxyaabo kale ee badan ee mecno u leh sameynta kareemkaas, inuu cimriyo, udgoon iyo waxyaabo la mid ah.

Cadad iyo iskudhaf biyo ah iyo subag dowl fiican ka ciyaaraya iskudheganaanta kareemka.

Boomaatada huurka waxay jirka ka dhigtaa jileyc, biyana waa ku shubaa jirka. Dufanka ku jiraa waa % boomaatada huurka ee canbaarta atopisk qofka qaba wuxuuna ka saarayaa ilaa 40 – 70 boqolkiiba.

## SIDA LOO ISTICMAALO

☆Bomaatada huurka jirka si fiican oo badan ayaa loo marin, waanad ku celcelin kartaa ilaa uu jirku ka dhergo.

☆Bomaatada huurka dhowr jeer alaa la marsan karaa maalintii, iyo habeenkii kaddib cuncun

☆waxaa wanaagsan in boomaatada jirka la mariyo gaar ahaan marka la soo qubeysto ama dabbaal kaddib maadaama uu jirku markaa huursan yahay.

☆Isticmaal kareemka ama bomaatada nooca loo yaqaano (kortisonkrem) ama bomaato kale ee leh kareemka huurka, marka hore waxaa la marin nooca kortison, kaddibna waxaad sugeysaa 10 ilaa 30 daqiiqadood intaadan marin bomaatada huurka.

☆Waxaan ku talineynaa in la isticmaalo bomaatada huurka ee aan barafuunka lahayn.

## ISTICMAALKA BOOMAATADA QORAXDA

- ☆ Ilmuhu waa ka kor nugulyihiin dadka waaweyn.
- ☆ Dharka wuxuu jirka siinayaa difaan fiican, dharka qafiifka ah ee suufka (dharka midabka madow) ayaan ku talineynaa intii la marsan lahaa bomaatada qoraxda
- ☆ Korka aan dhalka lagu xijaabin, waa in la mariyaa bomaatada qoraxda
- ☆ Bomaatada qoraxda waa in ay lahaataa ugu yaraa UVB15 kana hortaga UVA – iftiimin.
- ☆ Bomaatada qoraxda si fiican ugu marin intaan dibadda qoraxda la aadin markaa kaddib 2 saacadoodba mar.
- ☆ Ku dadaal in ilmuhu qorafka fasax ka qaataa ama ka maqnaadaan duhurkii
- ☆ Ma fiicna in qoraxda lagu dheeraado
- ☆ Carruurta dhalaanka ah waa in laga ilaaliyaa qoraxda.
- ☆ Carruurta yaryar waa in hooska la geeyaa
- ☆ Haddii aad idticmaash dhacaanka modow ama midka la yiraahdo (salicylvaselin) meelo kala duwan ee jirka, waa in meelaha jirka laga ilaaliyaa qoraxda. Saliidaas madow waxay kordhineysaa dareenka iftiinka, waxayna, meelaha jirka waa in aan aan la qoraxeyn. Waxayna halis u tahay inuu jirku gubtaa.
- ☆ Farmashiyaha waxaa yallaa kareemyo kala duwan, waxaanad ka heli kartaa talooyin badan ee xagga kala doorashada bomaatada qoraxda.

# KAREEMKA HUURKA

Waxaa la helaa kareemyo fiica ee huurka.  
Waxaa la kala dooran karo ma badna

## **APOBASE LOTION – afkeedu carriiri yahay**

Vaselin alb.  
Parafuun leh.  
Dufanka ku jira wuxuu la egyahay: 17%

## **APOBASE CREME - af buluug ah leh**

Vaselin alb.  
Parafuun leh  
Dufanka ku jira wuxuu la egyahay: 27%

## **APOBASE OILY CREME - afka ka gaduudan**

Vaselin alb.  
Parafuun leh  
Dufanka ku jira wuxuu la egyahay: 60%

## **CERIDAL LIPOGEL**

Aad u nadiifiya kana sameysan culiye ah (hydrokarbon) sida (lipidrekke, dufan, dufan reebe)  
Dufanka ku jira wuxuu la egyahay: 60%

## **KAREEMKA LA YIRAAHDO DECUBAL**

Adeps lanea  
Isopropylmyrtistat (Parafuun dareerto ah)  
Dufanka ku jira wuxuu la egyahay: 38%

## **DECUBAL CLINIC RECOVER**

Lanolin  
Isopropylmyrtistat (Parafuun dareerto ah)  
Aashito la yiraahdo Citric  
Dufanka ku jira wuxuu la egyahay: 40%

## **NOOCA LOCOBASE**

Vaselin alb.  
Parafuun dareerto ah  
Dufanka ku jira wuxuu la egyahay: 70%

**KAREEMKA LOCOBASE REPAIR**

Biyo ku saleysan: Maya

Qalab maqaarka sheega ee dufan: Ceramide 3, xeyr, gaas saliid, gaaska dhirta

Dufanka ku jira wuxuu la egyahay: 63%

**UNGUENTUM MERCK**

Vaselin alb.

Parafuun dareerto ah

Dufanka ku jira wuxuu la egyahay: 60%

**CARBAMID 5%**

Vaselin alb.

Dufanka ku jira wuxuu la egyahay: 47%

**ACO: KAREEMKA JIRKA JILEYCA AH**

Karbamid

Parafuun leh

Saliida loo yaqaabo (Rapsolje)

Caano aashito ama gaas leh

Dufanka ku jira wuxuu la egyahay: 22%

## SALIIDA QUBEYS

- ☆ Qubeyska jirka ayuu nadiifiyaa kana nadiifiyaa wasaqda iyo kareemka ku haray.
- ☆ Saliida lagu qubeysto waxaa loola jeedaa in jirka lagu siyaadiyo dufan una qoyo.
- ☆ Saliidda qubeyska waa saliid gooni ah waxaa ku jira emulgatoor biyaha ku darsooma.
- ☆ Isticmaal 10 ilaa 15ml. saliidda qubeyska ku dar biyaha.
- ☆ Biyaha waa ineysan aad u kululaan, maxaa waa lagu dhididaa oo cuncin bey keenayaan.
- ☆ Carruurta yeysan biyaha ku jirin wax ka badan 10 ilaa 15 daqiiqo.
- ☆ Jirka waa in la leyriyaa lana qalajiyaa.
- ☆ Bomaatada huurka waa in korka la mariyaa kaddib marka korka la qalajiyo.
- ☆ Jirka isagaa si fudud u nuugaya boomaatada huurka.
- ☆ Saliidda qubeyska waa faa'ido ee dhowr jeer hala isticmaalo usbuucii.
- ☆ Saliidda qubeyska waa laga helaa farmashiyaha.
- ☆ Ka taxadar barkadda qubeyska waa sibibix marka saliid lagu shubo, oo isku day in aad shukumaa saarto sagxadda berkadda.
- ☆ Saliidda qubeyn ka ilaali ilmaha haddii uu jirkoodu xanuun/buko, nabar qabo ama xumad.

## KLIBAD (Waa bur/daqiiq lagu qubeysto)

- ☆ Burka loo isticmaalo qubeyska waa uu leeyahay awood qaboojir cuncun iyo jir jilcil.
- ☆ Kli, qiyaasta 2 ilaa 3 bakeeri ayaad ku shubeysaa bac kadibna la xirayaa bacdaa.
- ☆ Bacdaa waxaa lagu ridayaa weel ay ku jiraan biyo qabow oo bacdoo dhan gaarta.
- ☆ Ha ku jirto meeshaas hal maalin. Haddii ay biyuhu kulul yihiin ha ku jirto meeshaas ilaa ay biyuhu ka qaboobaan.
- ☆ Biyaha iyo bacdaba waxaa lau gadin barkadda ama waaskada qubeyska. Budadaas ayaaba loo isticmaalayaa sidi qubeys.
- ☆ Biyahaa waa in lagu jiraa ilaa qiyaasta 15 daqiiqo.
- ☆ Boomaatada huurka waxaa la marin korka kaddib marka jirka si taxader leh loo qalajiyay.
- ☆ Markaa jirka ayaa si qafiif ah nuuqaya bomaatada huurka.
- ☆ Bacda daqiiqda hadana mar kale ayaa la isticmaalayaa.
- ☆ Daqiiqdaa waxaa laga iibsan karaa ama laga helaa dukaamada raashinka ama kuwa raashinka caafimaad.

# FAASHAD QOYAN

Faashad qoyan

- ☆ Waxaa la isticmaalaa xiliyga uu aad u hayo ilmaha kor cuncunka.
- ☆ Jirka oo dhan ayaa lagu duubayaa ama gacmaha, lugaha ama jirka
- ☆ Maalintii oo dhan ayaa la qabi karaa ama habeenkii ayaa lagu see xan faashadda.

## Waxtarkeeda

- ☆ Faashaddaa qoyan cariiriga ah waxay xijineysaa waxtarka bomaatada iyo kreemka, sidaa darteed ayaa hoo loo dhigayaa kreemka kortison.
- ☆ Faashadda qoyan waa waa faashad cariiri ah hayneysana kreemka huurka.
- ☆ Jirku ayey ku kordheineysaa dufan, waxaana qaboobaya cuncunka.
- ☆ Huurka ay keeneysoo faashaddu waxay yareyn kuleyla. Kor cuncunkuna aad ayuu u yaaraan.
- ☆ Faashaddu waxay jirka ka difaaceysaa xoqxoqidda. Sidaa ayaana korka lagu xoqxoqi karin.

## Sida loo isticmaalo faashadda

- ☆ Faashadda qoyan waxaad iibsana midaha la yiraahdo (Tubifast).
- ☆ Faashadda Tubifast waxaad ka iibsana kartaa farmashiyaha iyadoo baakadeysan oo 1 hal meter ah ama baako 10 meter ah oo waxaad toos uga iibsana kartaa shirkadda Ecomed ee gada qalabka caafimaad taleefankoodu waa: 67580240 ama faks 67125740.
- ☆ Faashadda waxaa lagu meyri karaa qasaaladda. Ku rid foodaraha barkinta ama bac wax lagu dhaqo si faashaddu aysan u kala furfurmin.

## Sida loo jaro

- ☆ Jirka: Faashadda Tubifast waa midab jaalle ah. Cabir garka ilaa jilibka + 10cm, kaddib gacanta ka dalooli qiyaas 15cm dhinaca. Ukala jar laba qeybo ee isla eg.
- ☆ Gacmaha: Tubifast midab cagaar ah. Ka cabir garbaha iyo faraha foodooda + xoogaa cm dheeraad ah. Jar 4 qeybood ee isla eg.
- ☆ Lugaha: Tubifast nooca cagaarka ah ee carruurta, carruurta waaweyn mid buug ah. Ku cabir laga billaabo sinta ilaa ciribta + xoogaa cm "lagu socon karo" Jar 4 qeybood ee isla eg.
- ☆ Si qeybahaas la isugu xiro, u kala goo 8 gunad/si loo xiro.



## Si loo xiro faashadda qoyan

1. Faashadda waxaa lagu duubaa jirka fiidkii.
2. Cabir oo jar faashadda (fiiri kor). Qeyb hore ee faashada ee marka hore lagu duubayo jirka biyo kulul ku rid. Markaa jirka ayaa dareemaya qandac.
3. Carruurta biyo saliid leh ku dhex rid. Biyaha aad ha u kululeyn, maxaa yeelay kuleylka cuncun ayuu keenaa.
4. Korka u mari kariimka la yiraahdo (kortisonkrem) meelaha canbaarta leh. la soco in kreemka in uu si fiican u shaqeynaayo markey faashada ku duuban tahay jirka, oo kareemka nooca kortison ee adan laguma isticmaalo markaas oo kale. Isticmaalaayo kortisonkrem ee faashadda qoyan waa in lala tasahadaa dhakhtar.
5. Mar walba waa in si fiican loo mariyaa kareemka huurka marka la isticmaalayo faashadda huurka. Kareemka waxaa lagu kululeeyaa caaga kareemka oo lagu rido biyo kulul intaa la isticmaalin. Kreemka gacanta si fiican ugu mari korka, ku salsalaax, haddii aad gacanta ku jiidjiido cuncun ayey keeneysaa.
6. Ku duub faashadda tubifast, ka miir biyaha kulul, korkuna marsan yahay kreem.
7. Markaa kaddib faashadda tubifast qalalan ku sii kor duub.
8. Faashadda garbaha iyo sinta si fiican ugu xir. Duleel ka samee si aad suulka ugu xirto iyo farta cagta.
9. Kaddibna fiiri in faashaddu aysan ku giijsneyn korka si aysan nabar ugu keenin ee gacanta iyo suulka lugta.
10. Ilmaha waa in ay faashaddu ku duubnaataa maalinta oo dhan ilaa laga bedelo. Loomana baahna in mar kale kreem la mariyo iyadoo ay faashaddu ku duuban tahay subaxdii, laakiin faashadda hoose mar labaad ayaa la huurin karaa lana qubeysto.

**Haddii aad caawimo u baahato ee sida faashadda loogu duubo korka waxaad ka heleysaa qeybta maqaalka ee cusbitaalka.**

# KORTISON

Kortison waa krem caadi ah hoosna u dhiga cuncunka keena qanjirka kelida. Qalabka kortison waxaa loo isticmaalaa korka waxaa kaloo la yiraahdaa (lokale steroid). Kaana waa waxa asaaska u ah daaweyna canbaarta iyo xanuunada kale ee maqaarka. Canbaarta waa hurgun ama caalir girka ku dhaca, kaa oo keena korku in uu qalalo, casaado ama cuncuno.

## KORTISON SIDUU U SHAQEYO

☆Wuxuu qaboojiyaa dhibka hurguntada ee canbaarta

-jir caseynta ayuu hoos u dhigaa

-bararka ayuu hoos u dhigaa

☆Cuncunka ayey yareysaa

☆Qalabkaa waxaa la helaa iyadoo dhowr nooc ah: Boomaato, kreem, kreem xeyr leh, krem lagu meyrto, mid kale oo dareerto ah iyo mid wax lagu qaso, tusaale ahaan jeermis- iyo midka toxobta dila.

☆Kortison waxaa la helaa isagoo dhowr nooc ah wuxuu u qeybsan yahay 4 kooxood. Qeyb ka mid ah awoodeedu waa laga billaabo 1 ilaa 4 oo qeybta ugu kululna waa 4.

☆Awoodiisa waxay ku qoran tahay furka iyadoo ah % kumana xirka awoodda.

☆Daawadaa waxaa kaliya oo kuu qori kara dhakhtar.

☆Waxaa muhiim ah in aad kortisonka marisaa dhogorka ama jirka buka, si qafiif ah.

☆Kortison waa kareemka huurka.

☆Xusuusnow in aad sugto qiyaas 15 daqiiqi intaadan hadana mari kreemka huurka isla meeshii.

☆Kortisonka u isticmaal siduu dhakhtarku kuugula taliyay – bilow markey canbaartu muuqato siina ilaa aad aragto in ay buskootay.

☆Ujeedada laga leeyahay daaweynta waa in la qaboojiyaa canbaarta si fudud.

☆Haddii aad iyadoon hadafka la haarin joojiso mar kale ayey soo noqon cabnaartu.

☆Canbaartu markey soo kacdo, waa in si buuxda loo isticmaalaa daawada.

☆Wey adagtahay in hoos loo dhigo isticmaalka daawada, maxaa yeelay waxay iyana qaadaneysaa in muddo ah sidii ay ku buskoon lahayd canbaartu, intaan la joojin. waxaa dhici karta in loo baahdo in ay daaweyntu in mudo ah socoto kana badan intuu dhakhtarku ku taliyay. Xaaladda noocaa ah waxaa daawada la isticmaalayaa 2 ilaa 3 jeer usbuucii.

## CILADDA AY KEENI KARTO DAAWAD.

Ciladdaha waxaa ka mid ah:

1. Jirkoo dhamaada
2. Timaha oo aad u baxa
3. Dhogorka oo cadcadaata

Ciladahaas waxay yimaadaan marka daawada si qaldan loo isticmaalo. Daawo qaldan . iyo meel aan loo baahneyn marka lariyo – iyo mudo dheer isticmaalkeeda.

# KORTIKOSTEROIDER

## **KOOXDA 1 – qafiif**

HYDROKORTISON kareem, boomaato, dareerto  
MILDISON kareem

---

## **KOOXDA 2 – meel dhexaad**

LOCOID kareem, boomaato, dareerto  
LOCOID CRELO waa lotion  
APOLAR kareem, boomaato

---

## **KOOXDA 3 – kulul**

BETNOVAT kareem, sida boomaato oo kale (liniment), boomaato  
IBARIL kareem, sida boomaato oo kale (liniment), boomaato  
SYNALAR xabag (gel), kareem, boomaato  
ELOCON kareem, sida boomaato oo kale (liniment), boomaato  
FLUTIVATE kareem, boomaato

---

## **KOOXDA 4 – aad u kulul**

DERMOVAT kareem, dareerto, boomaato

## **KORTIKOSTEROIDER LAGU DARAY ANTISEPTIKA**

### **KOOXDA 2**

KENACUTAN kareem, boomaato

LOCOIDOL kareem

LOCACORTEN-VIOFORM kareem, boomaato

APOLAR wata DEKVALON kareem, boomaato

### **KOOXDA 3**

BETNOVAT wata CHINOFORM kareem, boomaato

SYNALAR wata CHINOFORM kareem, boomaato

---

## **KORTIKOSTEROIDER LAGU DARAY ANTIBIOTIKA**

### **KOOXDA 1**

TERRA-CORTRIL boomaato

---

## **KORTIKOSTEROIDER, WAXYAABO KALE LAGU DARAY**

### **KOOXDA 1**

HYDROCORTISON wata / KARBAMID

### **KOOXDA 2**

KENACORT-T kalajabin (salisylyre, benzalkon)

### **KOOXDA 3**

DIPROSALIC liniment, boomaato (salicylysyre)

IBARIL wata SALICYLSYRE liniment

## KAREEMKA KUDAARASHADA

- ☆Cuncunka atopiske korka qaba iskama dhicin karo dhabaatada ku timaada jermiska.
- ☆Meeshu markey noqoto nabar cuncunka kaddib nabarka noqoto meesha cuncunka dilaacdaba si fudud ayaa wax loogu daartaa.
- ☆Canbaar, dildilaac iyo nabar ku dhaca maqaalka waxaa soo gala jeermis, gaar ahaan jeermiska loo yaqaano (gule stafylokokker)
- ☆Infakshan markuu ku dhaco maqaarka waxaa darsada canbaarta

### CALAAMADDA LAGU GARTO CANBAARTA ISQAADSIIN

- ☆Tusaale waxaa kordha cuncunka iyo casaan noqosho, xoqid, barar iyo kuleyl.
- ☆Biyo ayaa gala korka
- ☆Malax mid cad iyo jaalle ah (puss) malac fariisato

**Haddii ay sii xumaato kor cuncunka iyo canbaarta nabrana yeesho maqaarka dildilaacan ama uu ka sii daro kreemka kortisonkana waxba ka tari waayo waxaa laga yaabaa in uu maqaarku ku dhacan infakshan.**

# DAAWEYNTA CANBAARTA AWGEED WIXII LAGU DAARTAY

## **Infakshanka/hurgun waxaa la daaweeyaa ka hor ama kaddib canbaarta**

- ☆ Infakshanka fudud wax way ka qaban karaa ama waalidka ama bukaanka laftiisa.
- ☆ Infakshanka xooga leh waa in carruurta la siiyaa antibiotik ah nooca sharoobada ama kaniini iyadoo weliba korkana la daaweynayo, isla markaas dhakhtar waa in lala xiriiraa.
- ☆ Dhakhtarka ugu horeynta wuxuu jirka ka baarayaa jeermis intaan antibiotik la bilaabin.

## **1. Kreemka kortison iyo boomaato wadata nooca (antimikrobiell)**

- ☆ Kreemka kortison iyo bomaatada waxaa ku jira qalab ka hortag (antimikrobielle stoffer)
- ☆ Si qafiif ah yaa loo marin kreemka dhamaan meesha lagu daarta jeermiska sida uu dhakhtarka ku taliyay yeel.
- ☆ Ha marin indhaha agtooda iyo meela laalaabma.
- ☆ Daawadaa waxaa la iibsan karaa warqad dhakhtar la'aanteed.
- ☆ Kreemada qaarkood midabka jirka ayey bedelaan iyo dharka, qaarkood udgoon gooni ah ayey leeyihiin.

## **2. Kreemka iyo boomaatada nooca Antimikrobielle**

- ☆ Kreemyadaa iyo boomaatooyinka keligood ayaa la isticmaali karaa ama si wadajir ah waxaa loola isticmaali karaa kreemka kortison.
- ☆ Si qafiif ah yaa loo marin kreemka dhamaan meesha lagu daartay jeermiska, oo marka kortison ayaad marin markaan daawo kale kadaba marineyso.
- ☆ Xusuusnow in aad sugto 10 ilaa 15 daqiiqo intaadan kan kale marin.
- ☆ Daawadaa waxaa la iibsan karaa warqad dhakhtar la'aanteed, kuwana dhakhtar ayaa bixiya.

## **3. Daawada lagu qobeysto ee la yiraahdo (Kaliumpermanganatbad) (Kp) – waxay waxyartaa ama dishaa jeermiska weyna ka hortagtaa, wey nadiifisaa jirkana qaboojisaa.**

## **4. Mida (Krystallviolett 0,5%) sida rinjiyey – waxay dishaa jeermiska iyo toxobta, jirkana wey difaacdaa.**

## **KALIUMPERMANGANATBAD - Mida qubeyska (KP-qubeys)**

- ☆Kaliumpermanganat 3% (KP-dareerto) warqad dhakhtar la'aan.
- ☆KP-qubeys waxaa loo isticmaalaa jirka dhacaanku ka socdo.
- ☆Waxay dishaa jeermiska qurunkana wey baabi'isaa.
- ☆Haddii uu shaki ku galo in jirka wax lagu daartay, ugu qubee KP.
- ☆Caadi ahaan 1 hal jeer maalintii muddo 5 ilaa 7 maalmood ilaa uu ka baxo infakshanka.

- isticmaal mida (kaliumpermanganatopløsning 3%, ee la qaso oo biyuhuna u ekaanayaan casaan qafiif ah (qiyaasta 1 bakeeri ee kuwa caanaha ah ku shub barkad qubeys ee buuxda). Haddii uu kor cuncun yimaado, markaa daawada lagu qaso yaree.
- wey nadiifin wena qaboojin jirka.
- jirka meyr/dhaq (ilaa hoosta) intaan barkada la galin
- biyaha yeysan aad u kululaan (cuncun ayey keeni karaan)
- berkada ku jir qiyaasta 10 daqiiqadood
- jirka qalaji oo leyri ama tartiir u tirtir
- KP waxay leedaha midabeyn yar ee korka, cidiyaha, dharka ama barkada
- si aysan midab ugu reebin cidiyaha, mari kreemka vaselin cidiyaha intaan barkada la galin ama aadac cidiya wax marsan
- barkada lagu qubeysto waa in la nadiifiyaa saabuun lagu meyray isla markiiba
- jirka si tartiib ah in muddo ah u qalaji
- KP waxaa laga helaa farmashiyaha warqad dhakhtar la'aanteen

## **KRYSTALLFIOLETT – wax lagu qaso**

- Tani waa mid disha jeermiska midanyada oo waxay joojisaa infakshanka iyo toxobta jirka.
- waxaa laga helaa farmashiyaha warqad dhakhtar la'aanteed 0,5% lagu qaso
  - sidii la doonaa loo marin karaa
  - waxaa sida buraashkii loo mariyaa meelaha ugu daran adoo isticmaalaya suufka dhukayga. Hal mar keliya ayaa la isticmaali karaa suufkaa.
  - krystallfiolett ha u isticmaalin meelaha malaxda ka socoto iyo nabraha.
  - markaad marineyso wey xafafeysaa
  - jirka qalaji
  - waa macquul in la mariyaa kreemo kale kaddib markii buluug noqto meesha aad qalajisay

Haddii uu shaki ku galo xaga jirka in wax lagu daarta, si kalsooni ah ugu buraash krystallfiolett.  
Hal ilaa labo mar ku buraash maalintii. In ay buluug tahay meeshu, waa shaqeyn

## QUBEYSKA BARKADDA

- ☆Canbaarta atopiske waxay ka sii dartaa marka barkadda lagu qubeysto
- ☆Cuncunka oo dhibaato ah iyo maqaarka oo qalala
- ☆Cuncunka awgii ayuu maqaarku u lumiyaa dufanka jirka
- ☆Haddi sida lagu taliyay la yeelo, uma baahnid in aad ilamah ka ilaaliso barkadaha lagu dabaasho. Waa muhiim in ilama si xoog leh, ay u firfircoonaadaan iyadoo la jooga ilmaha kale. Haka soocin ilmaha ilmaha ciyaalka kale/gooni ha u fiirin. Maku talineyno in ilmaha si joogto ah ay dabbaal uga qeyb qaataan.

### HORAY U SII OGOW

- ☆Carruurta jirkooda wax la qaadsiiyaya ma tagi karaan berkadaha dabbaasha
- ☆Weydii goobaha lagu dabbaasho in warankiilada lagu shuba (klorin) ay sax tahay
- ☆Jirka u mari kreemka huurka qiyaas 10 daqiiqo ka hor intaan la dabbaalan/ama intaadan kabixin guriga
- ☆Barkadda dabbaasha si mecno daro ah ha ugu jirin
- ☆Biyo qandac ah ugu qubee dabbaasha kaddib saabuunka ka dhaaf, isticmaal saliidda qubeyska. Jirka qalaji.
- ☆Canbaarta mari kreemka kortison, weli intuu jirku qoyan yahay
- ☆Sug ilaa qiyaas 15 daqiiqo, intaadan jirka marin kreemka huurka
- ☆Haddii aad sida aan ku talinay yeesho, waxaa dhici karta in uu dhibka iyo xanuunka hoos u dhaco marka lagu dabbaasho biyaha warankiilada leh.





## CALEEN KU DAAWEYN

- ☆Caleenta waxaa loo isticmaalaa mararka qaar daaweynta canbaarta atopisk iyo xanuunada kale ee jirka ku dhaca.
- ☆Gaar aahaan meelha maqaarku cayilan yahay, sida tusaale ahaan kalagoyska iyo meelaha kuukuusan.
- ☆Badanaa waxaa loo isticmaalaa midka (steinkulltjærepasta) 2% warqad dhakhtareed loo iibsano karo farmashiyay. Caleenta waxay wax ka tartaa sida cuncunka oo ay hoos u dhigto xanuunkana jebiso.
- ☆Canbaarta atopisk caleenta waxaa loo isticmaalaa iyadoo lagu dhafo boomaatada kortison.
- ☆Marka hore waxaa la marin kreemka kortison, waxaa sugeysaa 15 daqiiqo kaddibna caleentaad ka marin korka.
- ☆Si qafiif ah ayaa loo marin maqaalka.
- ☆Caadi ahaan waxaa la marsadaa habeenkii.
- ☆Waxaa wanaagsan in markaa kaddib aad faashad ku duubto korka maxaa yeelay caleentu midan ayey ku reebaysaa dharka.
- ☆Waa muhiin in aad googo'a ama caleenta ku dhegta jirka in aad ka fujiso maalin ka dib iyadoo la joogo meel intiinka daaweynta ah ama qorax, maxaa yeelay caleeto waxay caddeyn xoojineysaana dareenka iftiinka.
- ☆Caleeta waxaa si fudud u fujin kara saliidda lowska laga sameeyay.
- ☆Mararka qaa ku daaweynta caleenka jirka ayey dhibi kartaa, taa haddii aad aragtana jooji ku daaweynta caleenta

## XIRFADA HALISTA AH

- ☆Carruurta badanaa waa ka dhamaata ama ka buksoodaan canbaarta markey koraan.
- ☆Maadaama cuncunku uu ka dhamaaday, hadana jirkoowa waa ka muuqda atopisk.
- ☆Mehnada/xirfadaha kor u qaada kor cuncunka, waxay keenaan in hadana ay soo noqoto canbaartu – gaar ahaan meesha jirku wax ka qoonsado sida gacmaha.
- ☆Waa lagamamaarmaan in aad iska ilaalisaa shaqooyinka lala xiriirayo qoyaanka, boorka, gaaska iyo waxyaabaha kiimikada ah.

### **Waxaa muhiim ah in la iska ilaaliyo waxyaabaha kicin kara**

- ☆Waalidka carruurta canbaarta qaba haysta waa in ay ka fojignaadaan in ay ilmahooda u dalbaa shaqooyinka dhibka keeni kara in ay ilmuhu yaryar yihiin. Taana xitaa in ay la socdaan ilmaha marka ay dhalinyarada yihiin, dhalinyada qaar ayaa go'aanka leh laakiin natiijada ka timaada waxaa in ay mas'uul ka noqdaan.

### **NASIIB DARADA JIRKA CANBAARTA ATOPISKA QABA**

- ☆Saabuun, biyo, qalab wax lagu nadiifiyo, qalabka kiimikada, timaha xayawaanka, dhogorta, boorka, hilib, kaluun, qudaar, miro, ubax, qaaca sigaarka, meelaha dabbaasha.

### **NASIIB DARADA SHAQOYINKA QAAR**

- ☆Qaliin, dhakhtarka ilkaha, dhakhtarka xayawaanka, kalkaaliso caafimaad, kalkaaliso xanaano, shaqaalaha daryeelka, kuwa guryaha dadka ku caawima, nadaafadda, kabalyeeri, raashin kariye, kalkaaliye jiko, roodhi sameeye, tima jare, makaanik, fuundi, ubax xirxire, ubax abuure iyo beelaley.

# XUQUUQDA AY LEEYIHIIN CARRUURTA QABTA XANUUNKA AAN LAGA BISKOON

## LACAGAHA DARYEEL

- ☆Sharciga ceyminta dadweyne xeerka § 9-5 iyo § 9-9
- ☆Shaqo laga maqnaado caafimaadka ilmaha darteed – ama qofkii hayn lahaa oo jirada
- ☆Ilaa ay ay ilmihu ka jirsadaan 12 jir
- ☆Xanuunada carruurta ee aan laga biskoon: ilaa ay ka jirsadaa 18 jir (codsiga kaddib)

Inta maalmood ee la helayo lacagta daryeel – Sharciga ceyminta dadweyne xeerka § 9-6

- ☆Ilaa 10 maalmood oo dhaqaale kaalmo ah sanad gudihii shaqaalaha qaarkood
- ☆3 carruur iyo wixii kabadan: ilaa 15 maalmood ee dhaqaale kaalmo
- ☆Waalid keligii ilmo koriya: sidey u kala horeeyaan 20 iyo 30 maalmood caawimo lacag
- ☆Cuduradaan la biskoon ee badanaa halis weyn keeni karana in shaqada laga maqnaado
- ☆Ilaa 20 maalmood ee caawimo dhaqaale – keli: 40.

## LACAG WAX LAGU XANNAANEYO

- ☆Sharciga ceyminta dadweyne xeerka § 9-10
- ☆Korin iyo xannaaneyn carruur da'doodu ka yar tahay 12 jir
- ☆Xanuunada carruurta ee aan laga biskoon: 18 jir
- ☆In la dhigay ama la seexisay cusbitaal – kaddib marka dhigay cusbitaalka in ay u baahan yihii la warqad iyo xannaaneyn
- ☆Ilaa 8 maalmood ee laga billaabo maalinta la dhigay cusbitaalka

## LACAGTA IYO DHAQAALAH A WAXBARASHO

- ☆Waa waalidiinta haysta carruur in muddo ah xanuunsan
- ☆Markey kooras aadaan/waxbarasho si ay carruurta wax ugu qabtaan. Iyo weliba marka ay ka qeyb qaadanayaan koorasyada waalidiinta
- ☆Da'da ugu weyn waa 18 jir
- ☆Ma xaddidna int maalmood ee ku maqantahay wax barashada
- ☆Foomka "Warqad caddeyn dhakhtareed ah inaad u baahan tahay a lacagta waxbarasho

### **LACAGTA ASAASKA AH**

- ☆Sharciga ceyminta dadweyne qodobka 6
- ☆Waxaa la isaga bixin kharashka muhiimka dheeriga ee xanuunka (qeyb ama dhamaan)
- ☆Kharashka baxa waa inuu ka bataa ilaa – ugu yaraan kr. 6.540 sannadkii (2003)
- ☆Kr. 545,- bishii (2003) – 6 hee oo kala duwan

### **Shuruudda:**

- ☆Xanuun joogto ah, dhaawac ama cilad
- ☆Qeyb ka mid ah oo keliya ayaa la bixin.
  - in la isaga bixiyo qarashka farsamo ee qalabka la isticmaalo
  - gaadiid
  - eyga ku wada hayntiisa
  - taleefan wax lagu qoro iyo gaar ahaan taleefanka caadiga ah
  - kharashka ku baxa haddaad isticmaasho lug/gacan lagu geliyay, faashad iyo iwm
  - kharashka ku baxa raashinka kuu goonida ah
  - dharka la gashto ee kaa duugooba ama kaa halaaba iyo dharka sariirta
- ☆ Waalidka waa iyaga in ay tagaan xafiiska ceyminta daweyne araajidana ka qaataan

### **LACAGTA CAAWIMO**

- ☆Sharciga ceyminta dadweyne qodobka 6
- ☆Shuruud:
  - xanuun joogto ah, dhaawac ama cilad
  - baahi loo qabo ka warqad gaar ah iyo xannaaneyn
  - si gooni ah ee lagu xannaaneeyo
- ☆Baahidaada inta ay la egtahay iyo weynaanteedaa ayaa go'aan looga gaarayaa xaqa aad u leedahay caawimada dhaqaale waana in ay isku xiraadaan dhibaatada iyo baahida caawimo
- ☆Waalidka waa iyaga in ay tagaan xafiiska ceyminta daweyne araajidana ka qaataan

### **Xeerka § 5-22 KAALMADA HADAFKEEDU GAAR YAHAY**

- ☆Sharciga ceyminta dadweyne xeerka § 5-22
- ☆Bixinta kharashka lagu tago xaruunta caafimaad ee uusan bixin xafiiska caeyminta dadwene ama aan khuseyn sharci kale
- ☆Wuxuu khuseeyaa kharashka aan ka badneyn kr. 1.500,- sannadkii (2004)
- ☆90% kharashka ka badan kr. 1.500,- (2004) waxaan bixin xafiiska ceyminta dadweyne Xanuunada ku dhaca maqaarka:
- ☆Kaalmo la isaga bixinayo boomaatada, kreemka iyo saliidda ee loo arko in daaweyn loo isticmaalo ee mecnana u leh xanuunkaa aan biskoon ee jirka ee qalalidda maqaarka.
- ☆Waa in uu soo caddeeyaa dhakhtarka qaabilsan maqaarka ee bilaabay daaweynta 3dii sanadoodba mar.
- ☆Daawooyinka aan la bixineynin ee waajibka ku ahayn sharciga ceyminta dadweyne xeerka § 5-14;- waa la keenaa warqaddii farmashiyaha daawada looga gatay.
- ☆Magacaaga, daawada magaceeda, qiimaha, maalinta la iibsaday, tiimbaraha farmashiyaha iyo magaca dhakhtarka daawada qoray waa in la soo caddeeyaa.
- ☆Sannadkiiba mar waa inuu dhakhtarku soo qeexaa caddeeyaana baahida loo qabo daawo walba.

### **WARQAD CADDEYN IN LA BIXIYAY / KAARKA BILAASHAKA AH**

- ☆Sharciga ceyminta dadweyne qodobka 5
- ☆Qeybta kugu soo aaday ee aad bixineyso waa kr.1.550,- = kaddib KAAR BILAAH (2004)
- ☆Waalidka mid ka mid ah iyo carruurta ka yar 16 jir weysku qoran yihii kharashkooda.
- ☆Lacagta kugu soo aaday ee aad bixisay ee lagu qorayo kaarka kharashaka kaa baxay
- ☆Dhakhtar ama dhakhtar cilinafsi
- ☆Daawo muhiim ah iyo qalab daaweyn
- ☆Kharashka gaadiidka lagu raaco
- ☆Raajitooyin baaris iyo daaweyn
- ☆Tijaabada sheybaarka

### **KA GO'YNTA AMA U DHAAFID GAARKA AH EE CANSHUURTA LA BIXIYO**

- ☆Kharashyada badan xanuunka awgeed
- ☆Ka badan kr. 6120,- sannadkii (2003) – 2/3 ee 6 bilood. ka dhaafid
- ☆Kharashadaa waa in la soo caddeeyaa
- ☆Caddeyn dhakhtareed waa in la soo raaciyaa warqadda canshuurtii la bixiyay sannadaa ee ay ku qoran yihiin wixii kaa baxay

### **HAWLAHA CAAWIMO EE DOWLADDA**

- ☆caawimo guri
- ☆hooyo ku meelgaar ah ee loo sameeyo guriga
- ☆ka nasiin ama ka hayn carruur/xafiiska bulsho
- ☆xaruun caafimaad

### **MEESHA DAAWEYNTA LOO TAGO**

- ☆4 maalmood oo la joogo Dugsiga Norwijiga ee ku yaalla Gran Canaria
- ☆Waqtiga kama danbeyn ee codsi waa 21-05 tagida august-desember iyo november waa bilaha febraayo-may
- ☆Carruurta waxba ma bixinayaan
- ☆1 qof oo wehel ah (wuxuu bixinayaa kr. 2.800,- ee (2003) ma suuroobeyso in reerka oo dhan in ay raacaan.
- ☆14 maalmood oo lacagta waxbarasho ayaad heleysaa iyo 14 maalmood (10 maalmood) lacagta daryeelga
- ☆Warbixinno; ee dadka u dhoofa daaweynta Voksentoppen, tlf. 22 13 65 00
- ☆Waalidka iyagaa soo diraya codsiga oo soo dhameystiro dhakhtarka.

## CINWAAN FAA'IIDO KUU LEH

Qeybta maqaarka iyo dhakhaatiirta ku takhasustay maqaarka waxaa kaloo weliya xaruumo kale ee ay joogaa dad ku takhasysay aqoonna u leh canbaarta atopis, iyo xaaladaha reerkooda waxna iskuna dubarida, aqoon iyo talona siiya waalidka.

### **Xaruunta la yiraahdo Voksentoppen ee neefta, xasaasiyad iyo canbaarta**

waa cubbitaal gaar ah oo wadan oo idil u furan lana geeyo carruurta iyo dhalinyarad qaba neef iyo xanuunada sambabada, xasaasiyad / dulqaad xumo iyo canbaar.

xaruumahaa ulajeedada ay leeyihiin waa in ay dhiiregeliyaa iskuna dubaridaan carruurta iyo dhalinyarada si si fiican ugu noolaadaan bulshada ay la nool yihiin.

Xaruuntu waxay ku tallaa Nordmark ee Oslo. Waxaa seexan karta 16 bukaan iyo waalidkood, iyo walaalahood. Waxayna siiyaa bukaanka maadooyin kala duwan, baaris iyo faaqidaad, shaqaalahaedu wuxuu ka kooban yahay dhakhtar, kalkaaliso caafimaad, xannaaneyso/carruur xannaaneyso, jir duuge, barbaariye khaas ah, qof ku takhasusay raashinka, shaqaale bulsho iyo dhakhtar cilminafsi. Cinwaankooda wuxuu ku yaallaa:

Adresse: Ullveien 14,

0394 Oslo

Tlf: 22 14 19 90

### **URURKA BUKAANKA**

#### **NAAF waa ururka Neesta iyo Xasaasiyada (Norges Astma og AllergiForbund)**

Waa urur u taagan dhamaan bukaanka qaba neef, xasaasiyad ama canbaar.

Waxay leeyihiin Cusbitaalka carruurta Geilomo iyo Xaruunta caafimaad ee Gran Canaria.

Waxay soo saaraan wargeys xubineed oo la yiraa Astma Allergi, iyo buug kale oo la yiraahdo Allergi iyo waraaqo warbixinno kala duwan ku qoran yihiin. Waxay sameeyaa firfircooni fara badan dadka xubnaha ka ah.

Adresse. Hegdehaugsveien 13,

0352 Oslo

Tlf: 22 93 37 30

Faks: 22 93 37 50

Internett: [www.naaf@naaf.no](mailto:www.naaf@naaf.no)

#### **Ururka Norwiiijiga ee cudurada maqaarka (Norsk Psoriasisforbund)**

Waa u daneeya wadanka oo dhan ee dadka qaba cudurada maqaarka, iyo wixii xanuun koreed ahba. PSO waa qeyb dhalinyarada. Cinwaanku waa:

Adresse: Postboks 6547, Etterstad, 0606 Oslo

Tlf: 23 37 62 40

Faks: 22 72 16 59

Internett: [www.psoriasis.no](http://www.psoriasis.no)

**TUBIFAST** Waa cudbi ama suuf badanaa loo adeegsado carruurta qabta canbaarta atopisk. Waxaa laga iibsan karaa farmashiyaha, laakiin waxaa loo toos looga iibsan karaa shirkadda la yiraahdo – ECOMED. Tlf: 67580240 Faks. 67125740

Internett. [www.logistik@ecomед.no](mailto:www.logistik@ecomед.no)

# BUUGTA LA AQRISTO EE AAN KU TALINEYNO

**Kirsti Bryne Rykkje:** Atopisk eksem i barnalder, forlaget Sykepleien, 1997

**Ole Fyrand:** Atopisk eksem, Gyldendal Norsk Forlag As. 2002

**Kjell Aas:** Allergiske barn, Cappelen Forlag

**HELSE BERGEN** – *WAXAN OO DHAN DADKA AYEY KHUSEEYAAN*  
Cusbitaalka Jamecadda Haukeland

# **Qeybta maqaarka**

[www.helse-bergen.no](http://www.helse-bergen.no)

**Oversatt på oppdrag av St. Olavs Hospital  
Hudavdelingen**