



# Adiga iyo suuxintaada

Buug-yarahani waxa uu ku siinayaa macluumaad ku saabsan waxa la filayo marka Buug-yarahani waxa uu ku siinayaa macluumaad ku saabsan waxa la filayo marka lagu qalayo suuxdinta. aad mareyso qalliin wato suuxdin. Waxaa qoray suuxiyeyaal wadajir ula shaqeeynaayo bukaanada iyo wakiilo matalaayo bukaanka. Waxay sidoo kale ku tuseeysaa halka laga helo macluumaadka kale ee waxtarka noqon kara.

## Tusmada

Warqad qoraaleedkan waxay sharaxaad ka bixineysaa:

- noocyada kala duwan ee suuxdinta
- Maxaa dhacaya qalliinka kahor
- sida loogala hadlo dhakhtarkaaga suuxdinta khataraha iyo ikhtiyaarada
- sida loogu diyaar garoobo qalliin
- Maxaa dhacaya maalinta qalliinka
- Maxaa dhacaya qalliinka kadib
- halka laga helo macluumaad dheeraad ah.

## Waa maxay suuxdintu?

Suuxdintu waxay joojisaa dareenka xanuunka iyo dareemada aan fiicneyn. Waxaa lagu siin karaa siyaabo kala duwan oo mar walba macnaheedu maaha inaad huruddo.

Waxaa jira noocyo kala duwan oo suuxdin ah, kuwaasoo ay ku xirantahay qaabka loo bixiyo:

Suuxinta maxaliga ah waxay ku lug leedahay cirbadaha kabuubiyo qayb yar oo ka mid ah jirkaaga ah oo caadi ahaan waxaa loo isticmaalaa qalliimada yaryar. Miir-qab ayaad ahaaneysa laakiin ka madax-banaan xanuun. Tan waxaa inta badan bixiya dhakhtarka qalliinka sameynaya.

Suuxdin goboleed (sida laf-dhabarta ama qaarka dambe, waxay ku lug leedahay cirbado dareenka ka qaadaayo qeeb weyn ama qoto dheer oo jirka ka mid ah. Miyir-qab ayad ahaaneesaa ama xasilnaan ayad heelesaa, laakiin aan laheen xanuun. Qalliimada qaar waxaa laga yaabaa in aad ka war-hayso cadaadiska dareemada.

Suuxdinta guud waa daawo siinaysa xaalad hurdo qoto-dheer oo kale. Waxay muhiim u tahay qalliinnada iyo nidaamyada qaar. Waxaad tahay qof miir-daboolan oo aan

dareemeyn. Daawooyinka loogu talagalay suuxdinta guud waxaa badanaa la iska siiyaa xididka ama waxaa loo qaataa sida neef--qaadashada hawo ahaan, ama labadaba oo la isku daray.

Hurdisiintu waa daawo ku dareensiisa lulmo iyo deganaansho. Si buuxda uma seexan doontid waxaana laga yaabaa inaad ka warqabto agagaarkaaga.

Hurdisiinta waxaa inta badan loo adeegsadaa suuxinta maxaliga ama goboleedka ah. Dejinta waxay noqon kartaa mid fudud ama mid qoto-dheer waxaana laga yaabaa inaad xasuusato wax kasto, waxyaabaha qaar ama aadan xasuusan waxbo kadib Dejinta.

Macluumaad intaas ka badan oo ku saabsan xaalada seexinta, fadlan eeg buug-yaraheenna **Seexinta oo la sharraxay** oo laga heli karo boggeena:

[www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/somali](http://www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/somali)

Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan noocyada Kala duwan ee daawooyinka suuxdinta waxa aad ka heli kartaa

[www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/somali](http://www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/somali)

## Ku saabsan dhakhaatiirta suuxdinta

Dhakhaatiirta suuxdintu waa Dhakhaatiir leh tababar takhasuseed kuwaasoo:

- kala hadal noocyada suuxinta ee ku habboon qalliinkaaga
- Haddii ay jiraan doorashooyin la heli karo, waxay kaa caawin doontaa inaad doorato oo aad kala hadasho khataraha, faa'iidooyinka iyo beddelka kale
- Kula gaaro qorsho is-afgarad kusaabsan suuxdintaada iyo xanuun-xakameynta qalliinka ka dib
- kusiinaya daawada suuxdintaada kana masuul ah badbaadada iyo bad-qabkaaga guud ahaan qalliinkaaga iyo gudaha qolka soo bogsashada.

Waxa aad sidoo kale la kulmi kartaa xirfadlayaal daryeelka caafimaadka ee aadka loo tababaray. Waxaad ka akhrisan kartaa wax badan oo ku saabsan kaalintooda iyo kooxda suuxinta boggeena: [www.rcoa.ac.uk/patientinfo/anaesthesia-team](http://www.rcoa.ac.uk/patientinfo/anaesthesia-team)

## Rugta qiimeynta caafimaadka ka hor qalliinka (rugta qiimaynta qalliinka kahor)

Haddii aad leedahay qaliin qorsheesan waxaa laga yaabaa in laguugu casumo/yeero qiimeenta ka hor qalliinka xarunta bukaan-eegtada dhoor isbuuc ama maalmo ka hor qalliinkaaga. Mararka qaar, qalliinka yar, kalkaaliye ayaa taleefoon kusoo diraya si uu kuu weydiyo su'aalo.

Fadlan la imow:

- liiska daawooyinka aad qaadanayso ama keenso daawooyinkaaga baakaddooda oo dhan ( waxaad ka heli kartaa koobiga liiskan farmashiistahaaga ama GP-gaaga)
- macluumaad kasta oo aad ka haysato baaritaannadaada iyo daaweyntaada isbitaallada kale
- macluumaadka ku saabsan wax kastoo dhibaato ah oo adiga ama qoyskaaga laga yaabo inay ka qabsatay suuxdinta

- cabirrada dhiig karka ee aad dhowaan iska qaadday.

Waa muhiim in cadaadiska dhiiggaaga lagaaga cabbiro xarunta dhakhtarkaaga guud ee qalliinka isla marka aad ogaato in lagugu qali doono. Haddii cadaadiska dhiiggaagu sarreeyo, daawada waxaa la bilaabi karaa ka hor qalliinka.

Kalkaaliyeyaasha rugta caafimaadka ayaa:

- Si faahfaahsan kuu weydin doonaan wax ku saabsan hawlahaaga iyo dhibaatooyinka caafimaadkaaga maskaxda iyo kan jirka
- Waxay ku weydin doonaan wax ku saabsan xasaasiyad ama fal-celin (fadlan keen faahfaahinada)
- waxay qoraal sax ah ka sameeyn doonaan dawooyinka aad qaadato, kuwaasoy ku jiraan xanuun baabi'iyayaasha muddada fog
- Waxay ku weydiin doonaan haddii aad sigaar dhuqdo, aalkolo cabto ama aad qaadato dawooyinka maanka dooriya
- kaa qaadi doonaan cabbirka miisaankaaga iyo dhererkeyga
- Dhiigkar kaaga ayay cabiri doonaan waxayna fiirin doonaan garaaca wadnahaaga iyo heerka hawada
- waxay dhageysan doonaan wadnahaaga iyo feerahaaga haddii loo baahanyahay
- waxay diyaarin doonaan dhiig baaris hadba sida loogu baahdo
- waxa ay ku marsiinayaan kumbuyuutarka baaritaanka wadnaha haddii ah macquul tahay
- waxay kaaqaadi doonaan tijaabo sanko ama jirka si loo baaro wixii caabuq ah
- waxay kaala talin doonaan dawadaad qaadanayso maalinkaad qalliinkaaga galayso iyo xanuun baabi'iyayaasha aad guriga ku diyaarsaneyso soo bogsashadaada ugu diyaarsaneyso
- waxa ay ku siinayaan macluumaadka ku saabsan qalliinka iyo khataraha ka imaan kara
- waxa ay ku siinayaan macluumaad ku saabsan goorta joojinta cuntada iyo cabitaan.

Waxay ku siin doonaan aqbaar kusaabsan dhiig shubida hadii ay u maleeyaan in aad u baahantahay.

Dhiig ku shubida waa laga fogaadaa inta badan inay tahay maarmaan mooyaane.

Waxaad sidoo kale ka heli kartaa macluumaad ku saabsan degelka NHS:

[www.nhs.uk/what-we-do/blood-services/blood-transfusion](http://www.nhs.uk/what-we-do/blood-services/blood-transfusion)

## La kulanka dhakhtarka suuxiyaha

Waxaad la kulmi kartaa dhakhtarka suuxdinta ee rugta caafimaadka ee qiimeynta ka hor. Haddii kale, waxaad kula kulmi doontaa dhakhtarka suuxdinta ee isbitaalka maalinta qalliinkaaga. Waxay ka wadhadli doonaan nooca suuxinta ee aad yeelan karto, oo ay ku jiraan faa'iidooyinka, halista iyo dookhyadaada, waxaadna si wadajir ah u go'aansan doontaan suuxinta adiga kuu fiican.

Si kastaba ha ahaatee, ma ahan dhammaan noocyada kala duwan ee dawooyinka suuxdinta in ay ku haboonyihin nooc kaasto oo qalliin ah.

Haddii ay jirto xulasho suuxin, go'aanka la adeegsanayo wuxuu ku xirnaan doonaa:

- qalliinka aad mari rabto
- wixii dhibaato caafimaadeed ah iyo khataraha kuu gaarka ah
- waxyaabaha aad doorbideyso iyo sababaha aad u doorbideyso
- talooyinka iyo xirfadaha gaarka ah ee takhtarka suuxinta
- qalabka, shaqaalaha iyo ilaha ee isbitaalka yaalla.

## **Khatarta iyo go'aan gaaris leysla wadaago**

Suuxinta casriga ah aad bay ammaan u tahay. Waxaa jira waxyeelooyin yar oo ka oo ka imaada dawooyinka suuxinta ama qalabka loo adeegsado, kuwaas oo badanaa ahayn wax aad u daran ama u waara. Shaqsiyaadku way ku kala duwanaa doonaan khatarahu waxayna ku xirnaan doontaa qaabka iyo farsamada loo isticmaalo.

Dhakhtarkaaga suuxinta ayaa kaala hadli doona khataraha ay rumeysan yihiin inay aad kuugu muhiimsan yihiin. Waxay kaala hadli doonaan oo kaliya khataraha aan caadiga ahayn haddii ay adiga kugu khuseeyaan.

Haddii aad rabto inaad akhrido faahfaahin dheeraad ah oo ku saabsan khataraha la xidhiidha suuxinta, fadlan booqo:

[www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/somali](http://www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/somali)

## **Go'aan gaaris leysla wadaago**

Go'aan gaarista leysla wadaago waxay hubisaa in shakhsiyaadka la taageero si ay u gaaraan go'aamo iyaga ku habboon. Waa hab wada shaqayneed oo uu takhtarku ku taageero bukaanka si uu go'aan uga gaadho daawaynta.

Wada sheekeysigu waxa uu isku keenaa:

- khibrada dhakhtarka, sida fursadaha daawaynta, caddaynta, khatarta iyo faa'iidooyinka
- waxa uu bukaanku si fiican u garanayo: dookhooda, duruufahooda gaarka ah, yoolalka, qiyamka iyo waxa ay aaminsan yihiin.

Wixii dheeraad ah ka hel:

[www.england.nhs.uk/personalisedcare/shared-decision-making](http://www.england.nhs.uk/personalisedcare/shared-decision-making)

Waa kuwan qaar ka mid ah qalabyada aad isticmaali karto si aad sida ugu fiican uga faa'iidayso wada-hadalladaada aad la yeelato takhtarkaaga suuxinta ama qiimaynta qalliinka ka hor:

### **Doorashada Wisely UK BRAN framework**

U isticmaal tan xasuusin ahaan si aad u weydiiso su'aalo ku saabsan daaweynta.

[https://bit.ly/CWUK\\_leaflet](https://bit.ly/CWUK_leaflet)

### **NHS waxa ay weydiisaa seddex su'aal**

Waxaa laga yaabaa in ay jiraan doorashooyin ku saabsan daryeelkaaga caafimaad.

[https://bit.ly/NHS\\_A3Qs](https://bit.ly/NHS_A3Qs)

## Xarunta Daryeelka Qalliinka Ka Hor (CPOC)

CPOC waxay soo saartay animation si ay u sharaxdo go'aan qaadashada la wadaago [www.cpoc.org.uk/shared-decision-making](http://www.cpoc.org.uk/shared-decision-making)

## Su'aallaha aad jeclaan laheyd in aad weydiiso

Haddii aad hayso su'aalo ku saabsan suuxintaada, qor (waxaad isticmaali kartaa tusaalooyinka hoose oo ku dar kaaga meesha bannaan ee hoose). Haddii aad rabto inaad la hadasho takhtarkaaga suuxinta kahor maalinta qalliinkaaga, la xiriir kooxda qiimaynta ka hor inta aan la gaarin qalliinka ku wa soo kuu diyaarin doona inaad taleefanka kula hadasho suuxiyaha ama aad ku aragtid xarunta caafimaadka.

1. **Ma leeyahay khataro gaar ah oo iga yimaada suuxdinta?**
2. **Suuxdintu ma saamaynaysaa soo kabsashadayda qalitaanka ka dib?**

## Isu diyaarinta Qalliinka

Bukaannada fir-fircoon ee awood u leh inay sare u qaadaan heerarkooda caafimaad iyo dhaqdhaqaaq waxay si dhakhso ah uga soo kabtaan qalliinka.

Waxaa jira waxyaabo badan oo aad sameyn kartid si aad naftaada ugu diyaarisid qalliinka. Xitaa isbeddellada yaryar waxay sameyn karaan farqi weyn. Waxaa laga yaabaa inaad rabto inaad kordhiso heerarkaaga dhaqdhaqaaqa jidhka oo aad hagaajiso cuntadaada. Haddii aad cabto ama aad sigaar cabto, waa inaad ka fikirtaa inaad iska jarto ama aad joojiso.

Haddii aad qabto dhibaato caafimaad oo soo jireen ah, kala tasho dhakhtarkaaga GP-ga haddii ay jiraan wax aad samayn karto si aad u hagaajisid qalliinka ka hor.

Adeeggeenna **Si fiican iyo si deg-deg ah uga bogsashada qalliinka** waxey ku siin doonaan macluumaadka aad ugu baahan tahay si inaad u noqoto mid sida ugu habboon oo ugu fiican ugu diyaargarooba qalliinkiisa. Wixii macluumaad dheeraad ah dlan eeg degelkeenna: [www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/somali](http://www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/somali)

## Maalinta qalliinkaaga

Isbitaalku waxa uu kusiin donaa qoraal cad oo ku saabsan xiliga cunugagu uu joojinayo cunida iyo cabida. Tilmaamahaani waa muhiim. Haddii uu jiro raashiin ama dareere ku jira calooshaada inta lagu jiro suuxinta, waxay imaan karaan hungurigaaga iyo sambabbadaada waxayna khatar gelinaysaa noloshaada.

**Haddii aad leedahay sonkorow**, fadlan ka hubi isbitaalkaaga waxa ku saabsan goorta aad joojineyso cunista iyo cabitaanka iyo sida aad u qaadaneyso daawada maalinta qalliinkaaga.

Haddii aad tahay mid sigaarka cabo, waa inaad dan sigaar cabbin maalinta qalliinkaaga, maadaama ay tani yareynayso qaddarka hawada kujira dhiiggaaga. Sidoo kale waa inaad dan ka tagin.

Haddii aad dawo qaadaneysid, waa inaad raacdaa tilmaamaha qaaska ah ee kooxda qiimeynta qaliinka kahor sida loo qaato maalinta qalliinka. Waxaa lagu oggol yahay kabasho biyo ah oo laqdid kaniiniyada kasta sida loogu baahanyahay.

Haddii aad qaadaneysid wax '**dawooyinka dhiig khafiifinta**' sida warfarin, clopidogrel ama rivaroxaban, waxaad u baahan doontaa inaad kala hadasho la-taliyahaaga ama kooxda qiimeynta qaliinka kahor haddii aad ama goorta aad joojineysid qaadashadooda. Waxay eegi doonaan wixii khatara dhiigbax ah iyo khataraha joojinta dawada qarshana way kula sameen doonaan. Kalkaalisadaada ayaa kusiin doonto tilmaamo cad cad kahor qalliinkaaga.

Haddii aad dareento inaanad fiicnayn markii lagu wado inaad cisbitaalka timaaddo, fadlan wac qaybta caafimaadka si aad talo uga hesho.

Fadlan iska bixi waxa cidiyaha kuugu jiraan intaadan cisbitaalka imaanin kahor. Tani waxay xaqiijineysaa in qalabka fartaada lagu xiri doono si loo cabbiro heerarka oksijiinku ay u shaqeynayaan si fiican inta lagu jiro suuxinta.

## U diyaargarowga qalliinkaaga

Kalkaaliyahaaga ayaa ku siin doona dharka isbitaalka ee aad xiraneyso waxayna kaala hadlayaan hoosgashiga aad xiraneyso.

Sida caadiga ah waxaad xiraysaa sharaabaado laastikada si aad u yareeyso halista dhiig xinjirowga lugahaaga.

Kalkaalisada caafimaadka ayaa ku dhejin doonta sharooto aqoonsi gacmahaaga ama canqowgaada isbitaalada qaarkoodna sharooto dheeraad ah ayay ku dhejin doonaan haddii aad wax aleerjik ah qabtid.

Daawaynta hore (a 'pre-med') ayaa mararka qaar la bixiyaa ka hor qaar kamid ah dawooyinka suuxinta. Pre-meds waa jirkaaga U diyaariyaan qalliinka - waxay bilaabi karaan joojinta xanuunka, yareynta aashitada caloosha ama kaa caawin inaad is kalabixiso.

Kalkaalisoo ayaa qaadi doona baaritaan uur ah oo lagu sameynayo kaadida kaadi haddii aad tahay jira da'da dhalmada. Tani waa dhaqanka caadiga ah.

Waa inaad iska bixisaa dahabka iyo/ama waxaalaha daloolinta qurxinta oo dhan. Haddii aadan iska saari karin, kalkaaliyeyaasha caafimaad waxay ku daboolidoonaan cajalad si looga hortago waxyeelo u soo gaarto ama maqaarkaaga. Faraantiga arooska sida caadiga ah waad xirnaan kartaa.

Waxaa lagu siin karaa in yar oo cabitaan ama biyo.

## marka lagu adiga lagu soowaco qalniinkaada

- Xubin shaqaale ah ayaa kula socon doona tiyaatarka.
- Sida caadiga ah waad xiran kartaa muraayadahaaga, qalabka gargaarka maqalka iyo ilkaha ah illaa aad qolka suuxinta ku jirto. Waad awoodi kartaa inaad ku sii hayso haddii aadan suuxin guud lahayn.
- Haddii aad ku suuxinayso maxalli ama gobol, waxaad awoodi kartaa inaad qaadato qalab elektaroonig ah oo aad iska leedahay, oo leh sameecado dhego leh si aad u dhegeysato muusig (ka hubi kalkaalisadaada ka hor).
- Waad u lugeyn kartaa tiyaatarka, oo uu ku weheliyo xubin shaqaalaha ka mid ah, ama waxaad tagi kartaa gaariga curyaanka ama sariirta ama gaariga. Haddii aad

socotid, waxaad caadi ahaan xiran kartaa goonnadaada lebiska iyo dacasaskaaga.

Hubinta joogtada ah ayaa lasamayndoonaa markii aad imaado waaxda qalniinka, kahor intuusan bilaaban qalniinka. Waxaa lagu waydiin doonaa magacaada, dhalashadaada, qalniinka aad leedahay, inuu yahay dhinaca bidixo ama dhinaca midig(hadii uujiro), Marka kuugu dambaysay oo aad wax cunto ama cabto hadii aad qabto wax xasaasiyad ah. Hubintan waa kuwo joogta ku ah dhamaan isbitaalada.

## Bilaabida suuxinta

Suuxintaada waxay kubilaami kartaa qolka suuxinta ama qolka qalniinka . Suuxiyahaaga wuxuu lashaqayn doonaa caawiye latababaray. Dhaqtarka suuxdinta ama caawiyaha wuxuu kugu xiri doonaa fiilooyinka mashiinada si loo cabiro heerka garaaca wadnahaaga, cadaadiska dhiigaagaiyo heerarka ogsijiinta iyo aalad kale oo loobaahdo.

Kaanool, tuubo caag ah oo dhuuban, ayaa la gelin doonaa xidid dhiig oo ku yaal dhabarka gacanta ama cududda. Tan waxaa loo isticmaali doonaa in lagu siiyo daawada suuxinta iyo daawooyinka kale ee loo baahan yahay inta lagu jiro iyo ka dib qaliinka. Haddii aad ka welwelsan tahay in cannula la geliyo, waxaa laga yaabaa inaad haysato kareem suuxin oo meesha kabuubiyay.

## Suuxinta guud

- Daawooyinka suuxinta ayaa lagu duraa xididka cannula. Habkan waxaa guud ahaan loo isticmaalaa in lagu bilaabo suuxinta iyo sidoo kale in la siiyo daawooyin kale inta lagu jiro qaliinka. Waxaa sidoo kale maaskaro lagaa siin karaa oksijin.
- Ka dib markaad seexato, tuubo neefsashada ayaa la gelin doonaa si ay u siiso ogsijiin iyo gaaska suuxinta haddii loo baahdo. Tuubada neefsashada ayaa lagaa saarayaa ka hor intaadan toosin.

Macluumaad dheeraad ah ayaa laga helayaa buug-yaraha **Marin-haweedkaaga iyo neefsashadaada xilliga suuxinta:**

[www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/somali](http://www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/somali)

## Suuxinta goboleed

Haddii lagugu suuxiyo gobolka, waxa soo socda ayaa dhici doona:

- dhakhtarkaaga suuxiyaha waxuu ku weydiin doonaa in aad sameynin dhaqdhaqaaq inta lagu duraayo . Waxa laga yaabaa inay isticmaalaan mishiin ultrasound gaar ah si ay u dhigaan suuxinta deegaanka. Waxaa laga yaabaa in aad dareentid jariiraco diiran saameeynta daawada suuxinta bilaabanaysa awgeed
- qaliinkaaga waxuu hore ugu soconayaa kali ah marka Dhakhtarkaaga suuxiyaha iyo adiga aad isla xaqiisaan in ay meesha kabaabyeysantahay. Waxay sameyn doonaan dhowr baaritaan si ay u hubiyaan in suuxinta ay shaqeyneyso
- waxaad sii ahaaneysaa mid fojigan oo ka warqaba agagaarkaaga, in aad suuxsan tahay mooyee. Shaashadda ayaa kaa joojin doonta inaad aragto qalliinka ilaa aad rabto mooyee oo kooxda tiyaatarka ay ku heshiiyaan inaad daawan karto
- Suuxin goboleedda , qof ka mid kooxda suuxdinta ayaa Marwalbo adiga kuugu dhow waadna lahadli kartaa markasta oo aad rabto

- waxa kale oo laga yaabaa inaad awood u yeelatid inaad ku dhegaysato muusig leh sameecado dhegaha la gashado inta lagu jiro hawsha.

## Qolka bogsashada

qalliinka ka dib, waxaa sida caadiga ah lagu geyn doonaa qolka raysashada, waa qayb gaar ah oo u dhow goobta qalliinka halkaas oo si dhow lagula socon doono marka aad ka soo kabato suuxinta. Shaqaalaha kasoo bogsashada waxay xaqiijin doonaan in aad tahay sida qof u fiican sida suurto-galsan waxayna kusiinayaan daaweeyn kastoo dheeraad ah oo laga yaabo inaad u baahato. Marka ay ku qancaan in aad si amaan ah uga soo bogsatay dawooyinkaaga suuxinta sariirna la heli karo, waxaa lagu celin doonaa qolka jiifka buukaanka..

## Xanuun baabi'iyey qalliinka ka bacdi

Nooca iyo caddadka xanuun baabi'iyey lagu siin doono waxay ku xirnaan doontaa qalliinka aad leedahay iyo heerka xanuunkaga kadib qalliinka. Dadka qaar waxay u baahanyihiin xanuun baabi'iyey badan si ka duwan kuwa kale.

Guud ahaan, xanuun xoogaa ama raaxo la'aan waa leeska filanaa inta aad reesaneysid. Xanuun baabi'yayaal adag ayaa u fiicnaan kara xanuunka joojinta , laakiin waxaa laga yaabaa in ay yeeshaan waxyeelo, sida daacquran iyo ku qabatin muddada dheer.

Waxaa laga yaabaa in lagu siiyo noocyada soo socda ee xanuunka dhimista:

- **kaniiniyada, kiniiniyada ama dareerayaasha la liqo** - kuwaas waxaa loo isticmaalaa dhammaan noocyada xanuunka. Caadi ahaan waxay ku qaataan shaqada ugu yaraan nus saac. Waxaad u baahan tahay inaad wax cuni karto, cabbi karto oo aanad xanuun dareemin si ay dawooyinkani u shaqeeyaan.
- **Durida**- kuwaan waxaa iska dhacda in eey xidida galaan (kanuulada u gudbeeyso xididka si eey u saameeyso si deg deg ama gudaha murqaha (lugtaada dhexdeeda ama muruqa dabadaada iyadoo la isticmaalaayo cerbad, qaadaneyso qiyaastii 20 daqiiyo si eey u shaqeeyso).
- **xanuun baabi'iyey uu bukaanka kontoroolo/xakameeyo (PCA)**- mashiin leh batoon la riixo taasoo, markaad riixdo, bixiso qiyaas yar oo xanuun baabi'iyey xoogan ah toos ugu shubto kaanoolka ama faleenbada. Waxaa loo sameeyay inay xaqiijiso si aadan daawada qaadan qayaas dhaaf. PCA-ga waxuu kuu ogolaanayaa in aad si toos ah u xukuntid xanuun joojintaada.
- **dawooyinka suuxinta iyo qaybaha gobolka oo ay ku jiraan laf dhabarta iyo epidurals-**  
suuxinta noocan ah waxay aad faa'iido u yeelan kartaa yaraynta xanuunka qalitaanka ka dib. Faahfaahin dheeraad ah ayaa laga heli karaa warqadahaada **Epidural xanuunka kabista ka dib qalliinka , Suuxintaada laf dhabarta iyo xannibaadyada neefaha qalliinka garabka, cudud ama gacanta :**  
[www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/somali](http://www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/somali)

## Xanuun joojinta marki aad ka baxdid cisbitaalka

Inkastoo lagu siinaayo daawooyin xanuun joojiye marki aad ka baxdid cisbitaalka, waxaa fiican in aad xanuun joojiyo ka gadatid dukaanka si eey diyaar kuugu ahaadaan guriga. Haddii aad weli u sii baahantahay labNisbuuc kadib kasoo bixidda isbitaalka, waa inaad la xiriirta dhakhtarkaaga guud si aad uga wada hadashaan wax badan arintan.



Waxaa laga yaabaa in lagu qoro xanuun baabi'iyeyaal ay ku jiraan opioids ka dib qalliinka. Waa muhiim inaad yarayso kadibna joojiso dawooyinkan sida ugu dhaqsaha badan ugana suurtagalsan sii wadidda isticmaalkooda oo kuugu keeni kara dhaawac wayn awgeed.

Waxaad ka heli kartaa macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan opioids-ka bogga internetka ee Kulliyadda Daawada Xanuunka:

[www.fpm.ac.uk/opioids-aware/information-patients](http://www.fpm.ac.uk/opioids-aware/information-patients)

## Aadida guriga iyo goorta aad caawimo waydiisanayso

Ma awoodi doontid inaad baabuur wadid qalliinka ka dib, markaa waa inaad diyaarisaa taksi ama qof ku qaadaya.

Kahor inta aan guriga lagaa saarin waxaa lagu siin doonaa macluumaad ku saabsan jimicsi kasta oo aad sameyneyso si ay kaaga caawiyaan ka soo kabashadaada iyo macluumaadka ku saabsan sida loo daryeelo dhaawacaaga.

Waa inaad la xiriirtaa GP-gaaga ama isbitaalka lagugu qalay haddii:

- waxaad qabtaa xanuun daran ama xanuunkaagu wuu kordhaa
- waxaa kaa soo baxaya xanuun iyo barar meesha lagugu qalay
- waxa aad dareemeysaa xanuun laabta ama neefsashada oo kugu adkaata
- waxaad qabtaa wax welwel ah oo aan lagu daboolin macluumaadka ka bixista ee cisbitaalku ku siin doono.

Haddii aad dareento caafimaad darro, waa inaad sida ugu dhakhsaha badan u tagtaa waaxda gurmada ee kuugu dhow.

## Afeefasho

Waxaan aad ugu dadaalaynaa in macluumaadka ku jira qoraalkan yar ay noqdaan kuwo sax ah oo ilaa hadda, laakiin annagu ma ballan qaadi karno tan. Uma fileynno macluumaadkan guud inuu daboolayo dhammaan su'aalaha aad qabtid ama waxkasta oo aad kuugu muhiim kuu ah. Waa inaad kala hadasho xulashooyinkaaga iyo wixii walwal ah ee aad ka qabto kooxda caafimaadkaaga, adoo u isticmaalaya buug-yarahaan sidii hagge ahaan. Buug-yarahaan keligiis looma tixgalin doono talo ahaan. looma isticmaali karo ganacsi ahaan ujeedo. Qiimayn buuxda, fadlan halkaan riix ([www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/somali](http://www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/somali)).

Dhamaan turjumaadahan waxaa bixiya Translators without Borders' (Turjubaanada bilaa xuduudaah') bulshada turjubaanka. fTayada tarjumaadahaan waxaa loo hubiyaa inay ka dhigayaan tarjumaadaha sida ugu macquulsan, laakiin waxaa jirta halis ah khaladaad iyo marin habaabinta macluumaadka qaar.

## Noo sheeg sida aay kula tahay

Haddii aad hayso wax faallooyin ah, fadlan iimayl ugu soo dir: [patientinformation@rcoa.ac.uk](mailto:patientinformation@rcoa.ac.uk)

### Kulliyadda Royal ee dhakhaatiirta suuxinta

Guriga Churchill, 35 fagaaraha libaaxa cas, london WC1R 4SG  
020 7092 1500

**rcoa.ac.uk**

### Daabacaadii lixaad, Abriil 2023

Warqadan waxaa dib loo eegi doonaa saddex sano gudahood laga bilaabo taariikhda la daabacay.

© 2023 Kulliyadda Royal ee Dhakhaatiirta Suuxinta

Xaashidan waxa laga yaabaa in loo koobiyeeyo ujeedada soo saarista agabka macluumaadka bukaanka. Fadlan xigo isha asalka ah . Haddii aad rabto inaad qayb ka mid ah buug-yarahaan ku isticmaasho daabacaad kale, waa in la bixiyaa qirasho ku habboon oo laga saaro calaamadaha, astaanta iyo sawirrada. Wixii macluumaad dheeraad ah, fadlan nala soo xiriir.