

Constipation (Somali)

Calool istaag



Calool istaaggu waa marka ilmuhu leeyahay saxaro adag oo uu musqusha galo wax ka yar sidii caadiga ahayd. Calool istaaggu aad buu u badan yahay wuxuuna saameeyaa ilaa 1 ka mid ah 10-kii carruur ah. Inta badan, ma jiraan wax ka khaldan jirka ilmahaaga oo xaaladda si fudud ayaa loogu daweyn karaa guriga.

Maxaa sababa?

Ilmahaagu wuxuu yeelan karaa calool-fadhi markii isbeddel ku yimi nolol maalmeedkiisa. Tusaale ahaan, markay bilaabaya xanaanada maalintii, kidergarten ama iskuulka, tababarka musqusha ama imaatinka walaal cusub.

Saxaro-la'aantu waxay ku bilaaban kartaa si dhakhso ah ama waxay imaan kartaa muddo ka dib.

Calaamadaha lagu garto

Maxaa caadi ah?

- Carruurta da'doodu tahay 3 sano iyo wixii ka weyn waxay caadi ahaan saxaroodaan hal jeer maalin kasta.
- Carruurta ka yar 3 sano waxay sida caadiga ah saxaroodaan hal jeer ka badan maalin kasta.
- Ilmaha naaska la nuujiyo iyo dhallaanka waxa laga yaabaa in aanay hal mar saxaroon maalin kasta, laakiin haddii saxaradu jilicsan tahay, ilmahaagu saxarada kuma dhegana.

Ilmahaaga waxaa laga yaabaa inay saxaradu ku dhegan tahay haddii ay:

- saxaroodaan saxaro weyn, adag ama xanuun badan
- haddii aysan saxaroon inta badan
- iska ilaalinayaan inay aadaan musqusha
- haddii kastuumahooda uu leeyahay saxaro yar oo qoyan (oo loo yaqaan saxaro-ceshad la'aanta xad-dhaafka ah).

Daawaynta

Calool-istaagga waxaa lagu daweyn karaa guriga iyadoo la isticmaalayo daawo (laxatives) iyo barnaamijka musqulaha. Waa in goor hore la daweyyaa si looga hortago dhibaatooyin kale oo caafimaad.

Daawooyinka caloosha jilciya (Laxatives)

Daawooyinka caloosha jilciya waxay u ogolaadaan saxarada inay si fudud uga soo gudubto mindhicirka Takhtarkaaga ayaa kuu sheegi doona qiyaasta lagu taliyey, ilmahaaguna waa inuu sii wadaa qaadashada dawooyinka caloosha jilcisa ilaa inta ay calooshu ka fadhiso.

- Daawooyinka caloosha jilciya ee ay ku jiraan Macrogol 3350 (oo loo yaqaan Osmolax iyo Movicol) ayaa ah kuwa ugu fiican ee ilmahaaga loo xuli karo. Budadan waxaad ku qasi kartaa cabitaanka. Osmolax ma laha wax dhadhan ah.



- Daawooyinka caloosha jilciya ee ay ku jiraan lactulose (cabitaanka macaan sida Duphalac) ayaa sidoo kale la isticmaali karaa.
- Daawooyinka kale maaha kuwo waxtar leh.

Barnaamijka hab-dhaqanka ee loogu talagalay carruurta dugsiyada barbaarinta ah

La bilow qorshe joogto ah ilmahaaga kaas oo ay ku fadhiisanayaan musqusha dhowr daqiiqo oo ayna isku dayayaan inay saxaroodaan. Tan samee 15 daqiiqo quraacda, qadada (ama casiriyaga galabtii haddii ilmahaagu aado dugsiya) iyo cashada ka dib. Tan waxaa lagu magacaabaa ku dhaqanka fadhiga.

In sida saxda ah loo fadhiisto waa muhiim. Carruurta yaryar waxa laga yaabaa inay u baahdaan kursiga musqusha iyo kursiga cagta oo cagaha hoostooda la dhigo. Ku dhiiri geli ilmahaaga inay adkeeyaan murqaha calooshooda marka ay ku fadhiyaan musqusha.

Ku dhiiri geli ama ku abaal gud ilmahaaga inuu ku celceliyo fadhiga **xataa** hadday awoodi waayaan inay saxaroodaan Waxa kale oo aad isticmaali kartaa shaxda darbiga lagu dhajiyo si aad ula socotid horumarkooda. Ha ku xanaaqin ilmahaaga haddii uu surweelka isaga saxaroodo.

Goorta loo baahan yahay inaad aragtid dhakhtar

U tag GP-ga haddii ilmahaagu leeyahay:

- saxaro dhiig leh
- calool xanuun daran
- saxaro adag oo aan joogto ahayn
- calaamadaha sii xumaanaya daawaynta ka dib.

Takhtarkaaga ayaa kuu sheegi doona calool istaagga isagoo arki doona ilmahaaga isla mar ahaan taasna adiga kula hadli doona. Uma badna in calool-istaagga ay sabab u tahay dhibaato ka timid jidhka ilmahaaga oo inta badan baadhitaano looma baahna. Haddii GP-gaagu u maleeynayo inay dhibaato jirto, waxay u gudbin doonaan ilmahaaga takhtar takhasus leh.

Waxyaabaha loo baahan yahay in la xasuusto

- Waa inaad ilmahaaga u tababarin musqusha inta ay caloosha taagan tahay.
- Hubi in ilmahaagu uu cuno cuntooyinka ay ku badan tahay fiber-ka iyo khudrado badan (tusaale prune iyo pear juice) oo uu cabo cabitaan badan.

Waxaa soo saaray waaxaha xaaladaha degdega ah iyo gastroenterology, Isbitaalka Carruurta ee Queensland. Waxaan qiraynaa talooyinka macaamiisha iyo daryeelayaasha. **Resource ID:** FS152 **Reviewed:** July 2022

Cudur-daar: Macluumaadkan waxaa soo saaray xirfadlayaasha daryeelka caafimaadka si loogu isticmaalo tilmaame ahaan kaliya waxaana loogu talagalay in lagu taageero, ee aan lagu beddelin, wadahalada lala yeelanayo dhakhtarka ilmahaaga ama xirfadlayaasha daryeelka caafimaadka. Macluumaadka si joogto ah ayaa loo cusboonaysiiyaa, markaa fadlan hubi inaad tixraacayso nuqulkii ugu dambeeyay. Raadso la-talin caafimaad, ee markaas ku habboon, walaacyada ku saabsan caafimaadka ilmahaaga.