

Headaches and Migraines (Somali)

Madax xanuunka caadiga ah iyo madax xanuunka loo yaqaan migraine



Madax xanuunka



Madax xanuunka waa xanuun aad ka dareemeyso meel kasta oo madaxa ah. Waxaa jira noocyo badan oo kala duwan iyo sababo kala duwan oo keena madax xanuunka carruurta. Madax xanuunka ayaa si gaar ah ugu badan dhalinyarada.

Noocyada ugu caansan waa kacsanaanta (tension) iyo madax xanuunka dhanjafka (migraine). Kuwaas waxaa loo yaqaan madax xanuunka aasaasiga ah. Mararka qaarkood madax-xanuun waxaa sababi kara dhibaatooyinka ilkaha, indhaha ama dhegta, caabuqa, waxyeellooyinka ka dhasha daawada ama fuuqbaxa. Marar dhif ah ayay ilmaha yeelan karaan calaamado kale oo madax-xanuun ah oo keena in dhakhtarku ka welwelo maskaxda ama uu rabo inuu sameeyo baadhitaano. Takhtarkaaga ayaa kuu sheegi doona haddii taas loo baahan yahay in ilmahaaga lagu sameeyo.

Inta badan madax xanuunka ma aha mid halis ah waxaana si fudud loogu daweyn karaa paracetamol (Panadol ama Dymadon) iyo/ama ibuprofen (Nurofen). Raac tilmaamaha ku yaal dhalada ama xirmada si aad u ogaatid qiyaasta saxda ah. Ha siin ilmahaaga wax ka badan inta lagu taliyay in la siiyo maalintii.

Xanuunka migraine ka

Madax xanuunka dhanjafka (migraine) waa madax xanuun aad u daran oo marar badan dhaca. Madax xanuunka migraine ka wuxuu saameeyaa hal ama labada dhinac ee madaxa waxaana laga yaabaa inuu kasii daro haddii ilmahaagu uusan nasaniino helin.

Madax xanuunka migraine ka loo yaqaan wuxuu inta badan ku bilaabmaa caruurnimada ama qaan-gaarka waxaana laga yaabaa inuu yaraado marba marka kasii dambeyna ee da' u kororto qofka ama uu sii socdo ilaa qofku ka weynaano. Carruurta qoyskooda ay leeyihiin taariikh ah madax xanuunka dhanjafka (migraine) ayay u badan tahay inuu ayagana ku dhaco.

Waxa kiciya xanuunka migraine ka

Kiciyeyasha waa shay keena xanuunka migraine ka loo yaqaan. Waxyaalaha caadiga ah ee keena xanuunka migraine ee carruurta waxaa ka mid ah:

- fuuqbax
- xilliyada cuntada oo qaar laga tago
- jiro
- hurdo kugu filan oo aadan helin
- nalalka iftiinkooda sida muraayadaha kombiyuutarka, nalalka dhaadheer iyo iftiinka qorraxda
- cuntooyinka sida shukulaatada, farmaajo, cabitaannada kafeega leh, waxyaabaha lagu daro sida monosodium glutamate (MSG) iyo aspartame (macmacaan macmal ah), iyo cuntooyinka dufanka leh ama cusbada leh.



Tilmaamaha iyo calaamadaha xanuunka migraine ka

Ilmaha xanuunka migraine ka qaba ayaa yeelan doona madax-xanuun iyo ugu yaraan 1 mid oo ka mid ah calaamadaha soo socda:

- lalabo ama matag
- dareenka iftiinka ee la dhibsado (photophobia)
- dareenka buuqa ee la dhibsado (phonophobia).

Carruurta qaar ayaa laga yaabaa inay dareemaan 'hawada ku hareereysan' inta uusan xanuunka migraine ka ku bilaaban. Tani waxay noqon kartaa iftiin, aragtida oo uu shucaac galo ama dhibco indho la'aan ah, ur ama jidhic gacmaha ama wejiga ah oo bilaabata dhowr ilbiriqsi ilaa saacad ka hor madax xanuunka.

Daawaynta xanuunka migraine ka ah

Sii ilmahaaga paracetamol (Panadol ama Dymadon) ama ibuprofen (Nurofen) isla marka ay calaamadaha xanuunka ku biloowdaan. Haddii ilmahaagu uu dareemo hawada ku hareereysan (aura) xanuunka migraine ka kahor, sii daawooyinka marka dareenkaas ku dhasho. Raac tilmaamaha ku yaal dhalada ama xirmada si aad u ogaatid qiyaasta saxda ah. Daawooyinka ay ku jiraan opioids sida codeine (tusaale Painstop ama Panadeine) waa in aan la isticmaalin. Waxay kalifi karaan in xanuunka migraine ka uu sii daba-dheeraado ama uu soo laabto marar badan.

Mararka qaarkood carruurta waxay u baahan karaan daawo dheeraad ah laga siiyo faleenbo gacanta ah (dhibcaha faleebada) ama waxaa laga yaabaa in looga buufiyo sanko markay isbitaalka joogaan.

Ku nasashada qol mugdi ah oo xasilloon ayaa laga yaabaa inay yarayso calaamadaha xanuunka. Xanuunka migraine ka wuxuu inta badan ku degaa marka hurdo la helo.

Goorta loo baahan yahay in la arko dhakhtar

La tasho GP-gaaga haddii madax xanuunka ubadkaagu uu yahay:

- mid kasii daraya
- mid soo noqnoqda oo carqaladeeya hurdada ilmahaaga ama saameeya iskuul aadistooda (qor calaamadaha ilmahaaga si aad u tustid dhakhtarkaaga).

Gee ilmahaaga qaybta gargaarka degdegga ah haddii ay madax-xanuun qabaan iyo mid ka mid ah calaamadaha jirrada ee soo socda:

- qandho
- qoorta oo adkaata
- finan
- matag soo noqnoqda
- dhibaatooyin la xiriira socodka ama hadalka
- wejigooda oo ay calaamad ka muuqato
- meel kasta oo jidhkooda ah oo daciif noqota
- in la toosiyo hadii ay adkaato
- dhibaatooyin la xiriira aragtida
- madax xanuun aan soo roonaaneyn hadii xataa paracetamol (Panadol) ama ibuprofen (Nurofen) la cuno.

Isla markiiba wac lambarka Seddexda Ebar (000) haddii haddii ilmahaagu qabato suuxdin (qalal ama gariir).

Ka hortagista xanuunka migraine ka

Talooyinka soo socda ayaa laga yaabaa inay kaa caawiyaan inaad uga hortagtid xanuunka migraine ka:

- biyo badan oo la cabo
- cunista cuntooyin joogto ah

- hab seexasho wanaagsan
- eegista shaashadaha kombiyuutarka oo la yareeyo
- maaraynta walbahaarka
- cabitaannada fudud ee kafeega leh oo laiska ilaaliyo.

Kala hadal dhakhtarkaaga wixii ku saabsan sida laisaga ilaalin karo cuntada laga yaabo inay ilmahaaga u keento xanuunka migraine ka.

Macluumaad dheeraad ah

Madax xanuunka Australia (Headache Australia) | headacheaustralia.org.au

Waxaa soo saartay Waaxda Gurmadka Degdegga ah, Isbitaalka Carruurta ee Queensland. Waxaan qiraynaa talooyinka macaamiisha iyo daryeelayaasha.

Resource ID: FS172 **Reviewed:** July 2022

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