

## Tusmo aasaasi ah oo ku aadan cudurka dumarka uurka leh ku dhaca ee loo yaqaan pre-eclampsia

Haddii aan caadi ahayn. Waa maxay sababta aan ula kulmayaa umulisadeyda si joogto ah? Umulisadaadu waxay:-

- Kaa caawin doontaa ilaalita adiga iyo canuggaaga.
- kuna barato isbeddaladana ogeysiis ka bixiso taas oo macnaheedu yahay inaad khatar ugu jirto dhibaatooyinka sida cudurka pre-eclampsia.

Waa maxay cudurka loo yaqaanno pre-eclampsia?

- Cudurka loo yaqaan Pre-eclampsia waa jirro dhacda xilliga dumarka xaamiloooyinka yihiin.
- Sida caadiga ah waa mid iska dhexdhexaad ah.
- Mar marka qaarkood wuxuu noqon karaa cudurku mid aad u daran.
- Wuxuu cudurku waxyeelayn karaa adiga iyo canuggaaga.

Cudurka loo yaqaan Pre-eclampsia ee dumarka uurka leh ku dhaca waxaa loogu yeedhi jiray markii hore toxaemia.

Sidee ayaa cudurku noo wax yeeli karaa aniga iyo canuggayga?

- Cudurka loo yaqaan Pre-eclampsia Wuxuu ka dhigi karaa dhiig karkaaga mid aad uga sarreeya sidii caadiga ahayd isla markaana keenaa dhibaatooyin kale.
- Cudurka loo yaqaan Pre-eclampsia wuxuu ka joojin karaa canuggaaga inuu helo cunno ku filan ama ogsijiinta.
- Canuggaaga waxaa laga yaabaa in koritaankiisu hoos aad ugu yaraado sidii caadiga ahayd isla markaana ay ku soo bixi karaan dhibaatooyin kale.

Ma laga yaabaa inuu igu dhaco cudurku?

Waxaa laga yaabaa inuu ku dhaco haddii:-

- UU yahay canuggu kii kuugu horreeyay ee aad dhasho.
- Wixii qaraabo dhaw ah (hooyo ama walaal gabadh ah) ay horay u qabeen cudurka loo yaqaanpre-eclampsia.
- Da'daadu tahay 40 sano ama kaweynba.
- Aaad horay u qabtay cudurka dhiig karka.
- Aad qabtid cudurka kalyaha ama kaadi macaannada.
- Aad filaysid ilmo mataano labo ah, saddex ah ama kaba badan.
- Ama aad horay u qabi jirtay.
- Aad qabtid waxa loo yaqaan BMI of 35 ama ka badan.
- 10 sano ay kajoogto xilliga ilmo aad dhashay.
- Aad leedahay xaalado caafimaad sida dhiig karka sare, cudurrada kalyaha, kaadi macaannada ama calaamadaha loo yaqaan antiphospholipid syndrome ee jarcaaynta faraha.

Sidee ayaan ku ogaanayaa haddii aan qabo cudurka?

Cudurka loo yaqaanPre-eclampsia wuxuu soo baxaa niska dhexe xaamilanimada.

Raadi arrimahaan:-

- Madax wareerro xun oo aan kaa tageynin.
- Aragti xumo, nalal walac walac leh ama humaagyo indhahjaaga hortooda ah.
- Xanuun daran oo kaa qabta feedhaha, gaar ahaan dhinaca midig.

Kuwaani waxay noqon karaan calaamadaha lagu garto cudurka dumarka uurka leh ku dhaca ee loo yaqaan pre-eclampsia.

### Maxaa umulisadeydu ka qaban kartaa inay igu caawiso?

- Iska qaad tijaabada dhiig karkaaga si joogto ah.
- Tijaabi oo ka baadh kaadidaada waxa loo yaqaan borotiinta.

Dhiig karkaaga oo kacsan iyo borotiin laga helo kaadidaaduba waxay noqon karaan calaamadaha lagu garto cudurka loo yaqaan pre-eclampsia.

### Maxaa laga qaban karaa oo laygu caawin aniaga iyo canugayga haddii aanu qabno cudurka pre-eclampsia?

- Helitaanka cudurka loo yaqaan pre-eclampsia oo si hore loo ogaadaa waxay fududeysaa in lagu ilaaliyo adiga iyo canuggaaga nabdoonaan.
- Daaweynta waa la bixin karaa si loo yareeyo dhiig karkaaga.
- Waxaa lagu weydiisan karaa in aad isbitaalka joogtid, sidaa awgeed dhakhaatiirta iyo umulisooyinka waxay ku hayn karaa il gooni ah caafimaadkaaga iyo kan canuggaaga.
- Waxaa laga yaabaa in canuggaagu inuu horay u dhasho.

Cudurka loo yaqaan Pre-eclampsia lagama raysan doono haddii ilaa iyo kadib inta uu canuggaagu dhalanayo, kadib waa in aad u soo raysataa si dhakhso leh.

### Haddii uu igu dhaco cudurka loo yaqaan pre-eclampsia khaladka ma anigaa iska leh?

- Maya. Ma jiraan wax aad ka qaban kartid oo aad isaga difaaci kartid.
- Dhiig karka laga helo cudurka pre-eclampsia ma keenaan walaaca ama walwalka ah inaad shaqeysid adiga oo xamilo ah.

Haddii aad dooneysid macluumaad dheeraad ah waraaq u qor:

Action on Pre-Eclampsia

84-88 Pinner Road,

Harrow, Middlesex HA1 4HZ

e-mail: [info@apec.org.uk](mailto:info@apec.org.uk)

Registered charity no. 1013557

© APEC 2004-07-12

[www.apec.org.uk](http://www.apec.org.uk)

Sadaqadda loo yaqaan (Action on Pre-Eclampsia) waa hay'ad sadaqada bixisa oo qaranku leeyahay oo caawisa hadana taageerta dumarka qaba cudurka loo yaqaan pre-eclampsia. Hay'adda Action on Pre-Eclampsia waxay bixisaa koorsooyin la siiyo umulisooyinka iyo dhakhaatiirta. Hay'adda Action on Pre-Eclampsia waxay kaa caawin kartaa inay ku siiso macluumaad dheeraad ah, ama taageero lagu heli khadka caawinta taleefoonka.

**Khadka caawinta nambarkiisyu waa 020 8427 4217**

Xasuuso

Istaag

- La saaxiib umulisadaada

Baadi goob

- Waxyaabaha ku saabsan cudurka dumarka uurka leh ku dhaca ee loo yaqaan pre-eclampsia

Nabadqab ku joog

- Taleefan nambarka umulisada haku ag yaallo:
-