

## **Waa maxay sababta dhiig karka iyo kaadida sida joogtada ah loogu baadhaa xilliga xaamilanimada**

Dhiig karkaaga iyo kaadidaada waa in la baadhaa xiilli kasta oo aad ballan k leedahay shaybaarka daryeelka caafimaadka dumarka uurka leh. Sababtuna waxay tahay is beddalada ku yimaada dhiig karka iyo kaadida waxay noqon karaan calaamadaha dhibaataada ku dhacda xaamilada ee loo yaqaan pre-eclampsia. Tanina waxay ka dhigi kartaa adiga iyo canuggaaga mid aan u wanaagsaneyn haddii aan si horay ah loo ogaanin. Baadhitaannada joogtada ahi waxay kaa u fiican yihiin nabad qabka labadiinaba.

### **Waa maxay dhiig karku?**

Dhiig karku waa xoogga dhiiggu ku bam gareeyo wareegga jirkaaga. Waxaa laga qiyaasaa cududdaada loona isticmaalaa cinjir buufsama. Dhiig karku waxa loo rikoor gareeyaa labo nambar ahaan: midka hore (iyo kan ugu sarreeya) nambarku wuxuu muujiyaa cadaadiska marka wadnuhu garaacayo; midka labaad wuxuu muujiyaa cadaadiska u dhexeeya garaacyada. Dhiig karka dadku waa ku kala geddisan yahay. Wuxuu sidoo kale isula beddalaa waqtiga maalinta iyo waxaad qabaneysid. Celceliska dhiig karka ee ah 110/70 or 120/80 waa mid iska caadi ah xagga dumarka. Laakiin laga yaabee in kaagu in yar ka sarreeyo ama ka hooseeyo isla markaana uu weli caadi kuu yahay adiga.

### **Dhiig karka xilliga xaamilanimada**

Umulisadaada ayaa baadhi doonta dhiig karkaaga ballantaada kuugu horreysa ee shaybaarka dumarka uurka leh. Iyada ama dhakhtarkaagu waxuu baadhi doonaan mar labaad booqasho kasta taas kadib.

### **Maxaa dhacaya haddii dhiig karkaygu sarreeyo?**

Walaaca, walwalka ama xarakaadku way kicin karaan dhiig karkaaga ilaa xad. Laakiin haddii uu sii nagaado, waxaa laga yaabaa inuu ku hayo cudurku. Ma jiro waddo cad oo u dhaxeysa dhiig karka caadiga ah iyo midka sare. Laakiin dhakhaatiirta iyo umulisooyinka waxay sida caadiga ah ka walaacaan akhrinta 140/90 ama kabadanba. Haddii dhiig karkaagu sarreeyo, umulisadaada ama dhakhtarkaagu wuxuu u baahan doonaa inuu baadho had iyo goor dhiig karkaaga. Waqti kasta oo baadhaan wa inay sidoo kale baadhaan kaadidaadana kana baadhaan borotiin.

### **Baadhitaannada kaadida laga baadho borotiinta**

Kaadidaadu waxay bixinaysaa aragtiyada salka u ah caafimaadka adiga iyo canuggaaga. Waa in la hubiyaa ugu yaraan hal amar lagana baadhaa jeermiska, kaas oo lagu yaqaan sida caadiga ah xaamilanimada. Laakiin waa in la hubiyaa ballan kasta lagana baadhaa borotiinta, taas oo u noqon karta calaamad lagu garan karo cudurka loo yaqaan pre-eclampsia.

### **Sida tijaabooyinku u shaqeeyaan**

Umulisadaada ama dhakhtarkaagu wuxuu dhex dhigayaa warqad yar oo dhuuban oo loo yaqaan (dipstick) kaadida tijaabada ah ee cusub. Tijaabadu waxay muujinaysaa haddii borotiin laga helay iyo inta borotiin ah ee kujirta kaadida. Qadarkii yar ee borotiin ah ee laga helo kaadida waxaa lagu qoraa faahfaahintaada sidii "raad raac" ahaan. Tanina ma ahan wax laga walwalo. Wixii ka badan raad raac borotiin ah waxaa loo carrifaa sidii hal ama saa'id + calaamado ah.

### **Maxaa dhacaya haddii borotiin layga helo?**

Haddii lagaa helo hal + ama kabadan oo borotiin ah iyo dhiig kar dare, caadiyan waxaad qabtaa cudurka pre-eclampsia waxaadna u baahan doontaa daryeel dheeraad ah. Kaadidaada waxaa laga baadhi karayaa waxyaabaha kale ee keena borotiinta, sida jeermiska. Haddii taa lagaa helo isla markaana la daaweeyo markaa kadib borotiintu waa la waayi doonaa isla markaana uma baahan doontid daryeel dheeraad ah.

## **Haddii aad qabtid cudurka pre-eclampsia**

### **Cudurka loo yaqaan Pre-eclampsia iyo adiga**

Mar isbitaalka lagu geeyo dhiig karkaaga iyo kaadidaada waa la baadhayaa sida qaalibka ah. Haddii dhiig karkaagu aad kor ugu kaco - 160/100 ama kabadan - waxaad u baahan tahay daawooyin lagu xadido cudurka. Laakiin dawooyinkaasi maahan kuwo waxyeelaya canugaaga aan weli dhalanin. Cudurka Pre-eclampsia wuxuu wax yeeli karaa qaybo badan oo kamid ah jidhkaaga, waxaana lagaa baadhi karaa dhibaatooyin ku leh beerkaaga, kalyaha iyo nidaamka xinjirowga dhiigga. Dhakhaatiirta iyo umulisooyinka ku daryeela waxay u baahnaan doonaan inay ogaadaan haddii aadan caafimaad qabibn maxaa yeelay taas macnaheedu waxay noqon kartaa jirraddii waa sii xumaanaysaa.

### **Cudurka Pre-eclampsia iyo canuggaaga aan weli dhalanin**

Cudurka loo yaqaan Pre-eclampsia wuxuu sidoo kale waxyeello u geysan karaa ilmahaaga aan weli dhalanin. Ilmahaasi wiil iyo gabadh tuu doono ha noqdee si joogto ah ayaa loo baadhi doonaa lagana baadhayaa koriin xumada iyo calaamadaha kale ee caafimaad darrada. Dhallaanka qaarkood way iska caafimaad qabaan xitaa marka hooyooyinkood u qabaan cudurka si aad u daran. Laakiin haddii canuggaagu aanu caafimaadkiisu wanaagsaneyn dhakhtarkaagu wuxuu talo ku bixin karaa dhalitaan hore.

### **Dhalashada iyo wixii ka dambeeya**

Cudurka loo yaqaan pre-eclampsia marka la qabo waxaa jira fursad sare oo aad ku helaysid dhalashada la qabsigeeda ama qaybta loo yaqaan caesarean. Ilmahaaga iyo adiguba waxaa dusha ayaa lagala socon doonaa xilliga lagu jiro foosha iyo dhalashada. Kadib markii canuggu kuu dhasho waa in aad si dhakhsa leh u caafimaaddaa. Laakiin waxay qaadan kartaa maalmo yar, toddobaadyo ama xitaa bilo in dhiig karkaagu sidii caadiga ahayd ku laabto. Haddii canuggaagu ku dhasho asagoon bilihiisii dhameysan ilmahasi wuxuu u baahan karayaa daryeel gaar ah ilaa muddo. I Imihii dhicis ah ama kasoo reysta ama aan xilligiisii dhameysan waa in uu wanaagsanadaa.

### **Khaladka adigu ma lihid!**

Cudurka Pre-eclampsia ma keenaan nolol xumada dabecada ahi ama ka hortagga kuwa wanaagsan. Dhiig karka waxaa keena jirro ee ma keenaan walwal, walaac ama shaqada adagi. Edda ma lihid adigu.

### **Haddii jirro ku qabato..**

Dumar badan ayaa dareenkooda caafimaad wanaagsan yahay marka loo eego cudurka pre-eclampsia. Laakiin jirro dareenku waxay noqon kartaa calaamaddii ugu horreysay ee ah inaad qabtid jirrada - ama in xanuunku sii badanayo.

### **Waxa ay tahay in la ogaado**

- Madax xanuuno aad u xun oo aan kaa tageynin
- Aragti xumo, nalal walalac leh ama humaagyo hor cararaya indhahaaga
- Xanuun daran oo feedhahaaga ka hooseeya, gaar ahaan dhinaca midig
- Matag (aan ahayn 'wallaca' xaamilanimada hore)

Calaamadahaani had iyo goor macnahoodu ma ahan in aad qatid cudurka pre-eclampsia, laakiin si aad u nabad qabtid 20 toddobaad kadib la soo xiriir xeel dheerahaaga caafimaad hal mar.

Haddii aad dooneysid macluumaad dheeraad ah warqad 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)

Hay'adda Action on Pre-Eclampsia waa hay'ad qaran oo caawisa isla markaana taageerta dumarka qaba cudurka loo yaqaan pre-eclampsia. Hay'adda Action on Pre-Eclampsia waxay bixisaa koorsooyin loogu talo galay umulisooyinka iyo dhakhaatiirta. Hay'adda Action on Pre-Eclampsia waxay gacan ka geysataa bixinta macluumaadka dheeriga ah, ama taageerada khadka taleefoonka.

**Khadka caawinta taleefanku waa 020 8427 4217**