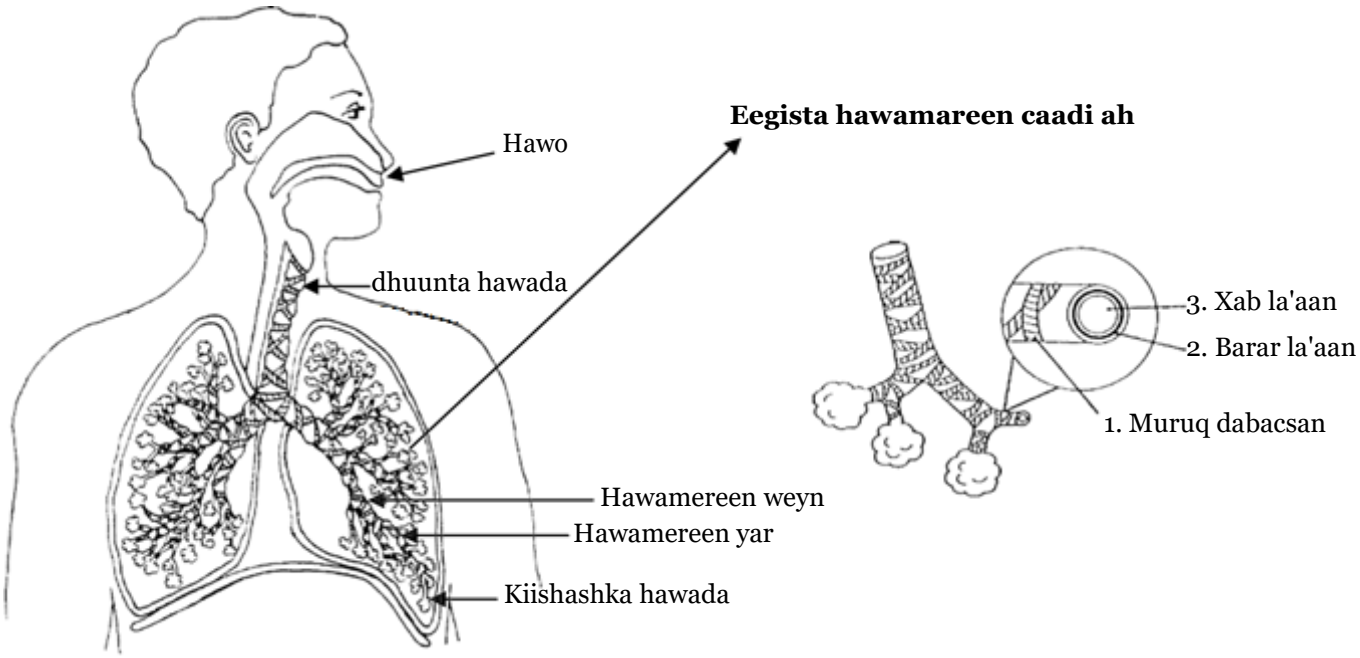
Neefta

Neeftu waa xanuun joogto ama wate ah (mudda dheer) oo ku dhaca sambabada. Xataa marka aysan jirin wax calaamado ah, weli waa xanuun uu qofku qabo. Sababtu waa in ay tahay caabuq joogto ah oo ku dhaca hawamareenada sambabada. Waxaa muhiim in la raaco Qorshahaaga Waxqabadka Neefta si loo xakameeyo neefta.

Neefsashada caadiga ah

Marka la neefsado, hawadu waxay jirka ka soo gashaa sanka iyo afka. Waxay hoos ugu qulqushaa dhuunta dheer, iyadoo sii mareysa hawamareen u sii qaadaya kiishashka hawada.



Markay neeftu tahay qabatin ama kacdo:

Inta lagu jiro markay neefta kacdo:

1. Muruqyada hawamareenada ayaa adkaanaya, oo hawamareenada ayaa yaraanaya.
2. Dahaarka hawamareenada ayaa waxa galaya barar iyo caabuq.
3. Xab adag ayaa sameysmaya, oo wuxuu xannibayaa hawamareenada yaryar.

Waxyaabahaas ayaa neefta ku adkeynaya in ay sambabada gasho oo ka soo baxdo. Waxaa la arki karaa mid ka mid ah ama gebi ahaan calaamadaha soo socda:

- Qufac
- Hiinraagid
- Neefsashada oo yaraata
- Xabadka oo cabbursan

Maxaa sababi kara in ay neeftu kacdo?

Waxyaabaha sababa neefta waxaa loo yiraahdaa kiciyeyaal. Qof kastaa wuxuu yeelan karaa kiciyeyaal u gaar ah. Kiciyeyaashu waxay noqon karaan hargab, qiiq, allarji, cimilada, ama jimicsi. Waxaa muhiim ah in la barato wixii ah kiciyeyaal si looga fogaado.

Sida loo daaweynayo neefta

Waa in dhakhtar lagala shaqeeyo sida loo sameysanayo Qorshaha Waxqabadka Neefta. Qorshaha Waxqabadka Neefta waa qorshe maalin kasta lagu maareyn karo neefta iyo waxa la sameynayo marka ay neeftu ka sii darto.

Qorshaha waxaa ku jiri doona:

- Kiciyeyaasha iyo sida looga fogaado
- Daawada maalin kasta la qaato (Midabka Cagaaran)
- Calaamadaha digniinta hore ee neefta kacsan iyo sida loo daweeyo (Midabka Jaallaha)
- Goorta taleefan loo dirayo dhakhtarka (Midabka Guduudan)

Daawooyinka Neefta

Waxaa jira laba nooc oo waaweyn oo daawo ah: daawada xaaladaha degdegga ah (ama nafis degdeg ah/samatabixin) iyo daawada xakameynta (ama ka-hortegidda).

Daawooyinka xaaladaha degdegga ah/samatabixinta waxaa ka mid ah bronchodilators (albuterol) iyo steroids (sharoobbo ama kiniin).

- Bronchodilators shaqadoodu waa dabcinta murqaha agagaarka hawamareenada si ay hawadu si fudud u soo gasho oo uga baxdo. Waxa la isticmaalaa marka ay neeftu kacdo si loo yareeyo qufaca, hiinraagista, iyo neefsashada yaraaneysa. Waa in la bilaabo marka la isku arko calaamado ah hargab. Daawadaas waxay ku jirtaa **midabka jaallaha** ee qorshaha waxqabadka neefta. Haddii jimicsigu ka mid yahay kiciyeyaasha, waxaa lagu talin karaa in daawo loo qaato 10 ilaa 15 daqiiqo jimicsiga ka hor si looga hortago qufaca iyo/ama neefta yaraaneysa.

- Steroids waa daawo yareysa bararka iyo xabka hawamereenada gudahooda. Waxay bilaabayaan in ay shaqeeyaan qiyaastii 6 ilaa 12 saac oo waxaa la qaataa markay neeftu kacdo ee aysan caawineyn daawada xaaladaha degdegga kaligeed. Daawadaas waxay ku jirtaa **midabka guduudan** ee qorshaha waxqabadka neefta. Daawadan waa in lagu qaato cunto si looga hortago waxyeelladeeda. Yoolku waa in aan daawadan loo baahan wax ka badan laba jeer sannadkii.

Daawooyinka xakameynta waxaa ka mid ah steroids buufiska afka iyo leukotrienes.

- Buufiska afka ee ah steroid waxay yareysaa bararka, caabuqa, iyo xabka. Lama mid aha steroids lagu dhiso muruqa, ee waa daawo la qaadan karo maalin kasta. Maaddaama ay daawadaasi u gudubto sambabada (oo aan la laqin), waxa ay leeyihiin waxyeello ka yar daawada ah steroid nooca la laqo. Haddii ay qeyb ka yihiin qorshaha waxqabadka neefta, waxay ku jiraan **midabka cagaaran**. Waa in la qaato maalin kasta, xataa marka la caafimaad qabo, si loo xakameeyo iyo si looga hortago in ay kacdo neefta. Waa in daawada afka lagu buufiyo lala isticmaalo dhuunta dheer oo waa in laga luqluqdo si looga hortagto waxyeellada daawada.

- Leukotrienes (sida montelukast ama singulair) waxa ay yareeyaan bararka iyo xabka. Haddii ay qeyb ka yihiin qorshaha waxqabadka neefta, waxay ku jiraan **midabka cagaaran**. Waa in la qaato maalin kasta, xataa marka la caafimaad qabo, si loo xakameeyo iyo si looga hortago in ay kacdo neefta. Daawadan waa kiniin oo waa in la qaato fiidkii. Isbeddel ah habdhaqanka ama mid niyad ahaaneed ayaa dhici kara; waa in loo sheego dhakhtarka haddii wax ah saameyn la arko.

Qorshaha Waxqabadka Neefta

- **Midabka cagaaran** macnihiisu waa: Waan fiicnahay oo calaamado ma jiraan.
    - Qaado daawada xakameynta maalin kasta
- **Midabka jaallaha** macnihiisu waa: Ma fiicni ee waa la i hayaa. Waxaad dareemi kartaa calaamado ah digniinta hore sida qufac uu la socdo hargab.
    - Hadda bilow daawada xaaladaha degdegga ah
- **Midabka guduudan** macnihiisu waa: Xaalkeygu waa daran yahay. Waxaa laga yaabaa in aad qufacayso mar kasta oo ay neefsashadu kugu adkaato.
    - Qaado daawooyinkaas oo taleefan u dir dhakhtarkaaga.
- **Garaac 911 haddii aad ka welweleyso in aad ilaa 30 daqiiqo soo fiicnaan karin.**

Sidee lagu ogaan karaa marka neefta la iska xakameeyo?

Yoolku waa in aad ku jirto xaalka midabka cagaaran. Neefta marka ay xakameysan tahay waa marka ilmuhu:

- Seexan karo habeenkii oo dhan
- Uusan qufacayn ama uusan hiinraageyn maalintii ama habeenkii
- Si kasta u dhaqaaqi karo
- Uusan ka maqnaan iskuul ama dano kale

Ballamaha la-socoshada:

Dhakhtarku ha wiisiteeyo 6dii biloodba mar, ama in ka badan marka dhakhtarku ku taliyo.

- Waa in la raaco qorshaha waxqabadka neefta
- Waa in la dalbado dibubuuxinta daawada (yeysan dhammaan)
- Waa in daawada xaaladaha degdegga ah lagu haysto guriga iyo iskuulka/xannaanada
- Waa in daawadu taallo meel la arkayo oo ay ka mid noqoto hawlaha la xusuusto maalintii
- Waa in qorshaha neefta lala wadaago iskuulka iyo xannaanada

Su'aalo?

Waraaqdan gaar kuma aha ilmahaaga, laakiin waxaa ku qoran macluumaad guud. Haddii aad noo qabto wax su'aalo ah, fadlan taleefan u soo dir kilinigga. Waa in ay waalidka iyo ilmaha neefta qaba ka qeybgalaan barnaamijka macluumaadka neefta si ay uga soo barataan siyaabaha badan ee loo xakameeyo neefta. Weydiiso dhakhtarka, kalkaaliyaha, ama Ururka Daryeelka Sambabka Mareykanka wixii macluumaad ah oo ku saabsan barnaamijyada ay hayaan.

Macluumaad badan oo ku saabsan neefta iyo mowduucyada kale ee caafimaadka, fadlan taleefan u soo dir Xarunta Tasiilaadka Qoyska, ama booqo: childrensMN.org.