Waa Maxay Cudurka Neefta?

Neefta waa cudur saameeya sambabadaada. Waa mid ka mid ah cudurrada raaga ee ku dhaca carruurta, laakiin dadka qaangaarka ah ayuu sidoo kale ku dhici karaa cudurka neefta. Neeft waxay keentaa hiiraagid, neefsasho la'aan, cabbur, iyo qufac habeenkii ama aroortii. Haddii aad qabtid neef, way ku qaban kartaa mar kasta, laakiin waxay neefta ku qaban doontaa markay wax dhibayaan sambabadaada.

Inta badan, ma naqaan waxa keena cudurka neefta, mana garanayno sida loo daaweeyo. Waynu ognahay haddii qof qoyskaaga ka mid ah uu qabo neef, waxay u badan tahay inaad adiguna leedahay.

Sideed Ku Ogaan Kartaa inaad Neef Qabto?

Way adkaan kartaa in la ogaado in qofku qabo neef iyo in kale, gaar ahaan carruurta ka yar 5 sano jir. In dhakhtarku eego sida sambabadaadu u shaqaynayaan oo uu kaa eego xasaasiyado ayaa kaa caawin karta inaad ogaato inaad neef qabto iyo in kale.

Marka lagu baarayo, dhakhtarku wuxuu ku weydiin doonaa inuu ku qabto qufac badan, gaar ahaan habeenkii, iyo in dhibaatooyinkaaga neefsashadu ay ka sii daraan kadib markaad samayso jimicsi ama marka lagu gudajiro wakhtiyada qaarkood ee sanadka. Dhakhtarka ayaa sidoo kale wax kaa weydiin doona cabburka, hinraagida, iyo hargabka socda wax ka badan 10 maalmood. Waxay ku weydiin doonaan in qof qoyskaaga ka tirsan uu hadda qabo ama uu hadda kahor qabay cudurka neefta, xasaasiyado, ama dhibaatooyinka kale ee neefsashada iyo in kale, waxayna su'aalo kaa weydiin doonaan gurigaaga. Dhakhtarku wuxuu sidoo kale ku weydiin doonaa inaad seegtay dugsiga ama shaqada ama ay dhici karto inaad dhib kala kulanto qabashada waxyaabaha qaarkood iyo in kale.

Dhakhtarku sidoo kale wuxuu kugu samayn doonaa baaritaanka neefsasho, ee loo yaqaano baaritaanka neefsasho ee sambabada (spirometry), si uu u ogaado sida sambabahaagu u shaqaynayaan. Dhakhtarku wuxuu isticmaali doonaa kombiyuutar leh af yar si loo baaro xaddiga hawada ee aad soo tuurayso kadib markaad hawo siidayso kadib markaad neefta si qoto dheer isugu celiso. Qalabka baaritaanka neefsasho ee sambabada (spirometry) wuxuu cabbiri karaa qulqulka hawada kahor iyo kadib marka la qaato daawada cudurka neefta.

Waa Maxay Neef Qabashada?

Neef qabashadu waxaa ku jiri kara qufaca, cabburka, hinraagida, iyo dhib ku qabida neefsashada. Neef qabashadu waxay ka dhacdaa gudaha hawo-mareenada ku yaala jirkaaga, kuwaasoo ah waddooyinka ay hawadu u marto sambabadaada. Marka ay hawadu dhex marayso sambabadaada, hawo-mareenadu way yaraadaan, sida laamaha geedka uga yar yihiin jirridda geedka. Inta ay socoto neef qabashadu, dhinacyada ama geesaha hawo-mareenada ku yaala sambabadaada ayaa barara kadibna waxaa yaraada hawo-mareenada. Hawo yar ayaa gelaysa kana soo baxayso sambabadaada, oo duufka ama xabka jirkaagu sameeyo ayaa sii xiri kara hawo mareenadaada.

Xarunta Qaranka ee Caafimaadka Deegaanka
Qaybta Khataha Deegaanka iyo Saamaynada Caafimaad

CS247815-B

Waad xakameyn kartaa cudurka neefta aad qabto haddii aad garaneyso calaamadaha digniinta ah ee neef qabashada, haddii aad ka fogaato waxyaabaha keena neef qabashada, aadna raacdo talada dhakhtarkaaga. Marka aad xakamayso cudurka neefta:

- ma yeelan doontid astaamo ay ka mid yihiin hinraagid ama qufac,
- si fiican ayaad u hurdi doontaa,
- ma seegi doontid shaqada ama dugsiga,
- waxaad ka qayb qaadan kartaa hawlaha oo dhan, oo
- uma baahan doontid inaad aado isbitaalka.

Maxaa Sababa Neef Qabashada?

Neef qabashada ayaa dhici karta markaad u baylah noqoto "waxyaabaha kiciya neefta." Waxyaabaha kiciya neeftaada aad ayay uga duwanaan karaan waxyaabaha kiciya neefta ay dadka kale qabaan. Garo waxyaabaha kugu kiciya neefta oo ogow sida la isaga ilaaliyo. La soco neef qabashada marka aadan ka fogaan karin waxyaabaha kiciya neefta. Qaar ka mid ah waxyaalaha ugu caansan ee kiciya neefta waa:

Qiiqa Sigaarka

Qiiqa tubaakada cid kasta caafimaad-darro ayuu ku yahay, gaar ahaan dadka neefta qaba. Haddii aad neef qabto oo aad sigaar cabto, jooji sigaar-cabbista.

"Qiiqa haashka" waa qiiqa sigaarka ee uu afuufo qofka sigaarka cabba oo uu qaato qof kale oo ka ag dhow. Qiiqa haashka wuxuu kicin karaa neefta. Haddii aad neef qabto, waa inaysan dadku agtaada sigaar ku cabbin, ha noqoto gurigaaga, gaarigaaga, ama meel kasta oo aad joogto.

Dulinka Boorka

Dulinka boorka waa noole yaryar oo ku dhowaad guri kasta ku jira. Haddii aad neef qabto, dulinka boorka ayaa kicin karaan neefta. Si aad uga hortagto inay neeftu kugu kacdo, geli furaashyada iyo barkimaha go'yaal iyo foodareyaal si dahaar idin kugu kala dhexeeyo adiga iyo dulinka boorka. Ha isticmaalin barkimaha boorka qabasada, bustayaasha buushbuushka ah, ama go'yaasha aadka u jilicsan. Ka qaad bombalayaasha iyo alaabta isdhex daadsan qolkaaga.
Ku dhaq gogoshaada biyo aad u kulul.

Wasakhada Hawada Bannaanka

Wasakhda hawada bannaanka ayaa kicin karta neefta. Wasakhdani waxay ka iman kartaa warshadaha, baabuurta, iyo meelo kale. Kala soco saadaasha tayada hawada raadiyowga, telefishanada, iyo internet-ka oo ka fiiri jaraa'idka aad akhrisato si aad u qorshayso hawlahaaga si aad ugu xisaabtanto marka heerarka wasakhowga hawadu hooseeyaan.

Xasaasiyadaha Baranbarada

Baranbarada iyo ugxanteedu way kicin karaan neefta. Ka taqalus baranbarada ku jirta gurigaaga adigoo meesha ka saaraya wixii cunto iyo biyo ah ee yaala inta aad awooddo. Baranbaradu inta badan waxay joogtaa halka cuntada lagu cuno ayna ku daadato. Ugu yaraan 2 ilaa 3 maalmood kasta, masax ama nadiifi goobaha laga yaabo inay baranbaro soo jiitaan. Isticmaal dabinada ama malmalaadooyinka baranbarada si aad u yarayso tirada baranbarada ee joogi karta gurigaaga.

Rabaayadaha

Xayawaanada rabaayadda ah ee dhogorta badan leh waxay kicin karaan neefta. Haddii aad u malaynayso in xayawaan rabaayad ah oo dhogor badan lihi uu kugu kicinayo neefta, waxaad ku fikiri kartaa inaad guri kale u raadiso xayawaankaas rabaayadda ah. Haddii aadan awooddin ama rabin inaad u raadiso guri cusub xayawaanka rabaayadda ah, ka ilaali qolka hurdada ee uu jiifto qofka neefta qaba.

U maydh xayawaanka rabaayadda ah toddobaad kasta oo ku dadaal inay dibadda joogaan intii aad karto. Dadka neefta qaba xasaasiyad kuma kiciso dhogorta rabaayadooda, markaa inaad rabaayadda ka jarto dhogorta wax u tari mayso neeftaada. Haddii aad leedahay rabaayad dhogor badan leh, boor-tir inta badan. Haddii sagxadahaagu adag yihiin, sida haddii ay yihiin alwaax ama marmar, qooy oo masax toddobaad kasta.

Caaryada

Neef qaadashada caaryadu waxay kicin kartaa cudurka neefta. Ka taqalus caaryada ku jirta gurigaaga si aad uga hortagto inay kugu kacdo neefta. Huurka, oo ah xaddiga qoyaanka ee hawada ku jira, waxaa ku kori karta caaryada. Aarkudheeshin ama huur-bixiye ayaa gacan ka gaysan doona yaraynta heerka huurka. Soo qaado qalabka yar oo loo yaqaano huur-cabbiraha (hygrometer) si aad ugu hubiso heerarka huurka aadna u xakamayso inta aad awooddo—aan ka sarrayn 50%. Heerarka huurku kolba waa isbeddeli karaa maalintii, markaa hubi heerarka huurka in ka badan hal mar maalintii. Hagaaji daroorada, kuwaasoo horseeda ku koritaanka caaryada darbiyada gadaashooda iyo dhulka hoostiisa.

Qiiqa ka yimaadda Xaabada ama Doogga Gubta

Qiiqa ka yimaadda xaabada ama dhirta kale ee gubanaysa wuxuu ka kooban yahay gaasas halis ah oo isku dhafan iyo qurubyo yaryar. Neef qaadashada xaddi badan oo qiiqan ka mid ah ayaa keeni karta inay neeftu kacdo. Haddii aad awooddo, iska ilaali inaad xaabo ku dhex shido gurigaaga. Haddii dab duureedku yahay kan keenaya heerka tayada hawada ee liidata ee ka jirta aaggaaga, kala soco saadaasha tayada hawada raadiyowga, telefishanada, iyo internet-ka oo ka eeg jaraa'idka si aad u qorshayso hawlahaaga si aad ugu xisaabtanto marka heerarka wasakhowga hawadu hooseeyaan.

Waxyaabaha Kale ee Neefta Kiciya

Caabuqyada lala xiriiriyo hargabka(ifilada), koolba'aaryada ama riiraxyada, iyo fayraska unugyada neefmareenka (RSV) ayaa kicin kara cudurka neefta. Caabuqa sanqada, xasaasiyadaha, neef qaadashada kiimikooyinka qaarkood, iyo laab-jeexa ayaa sidoo kale neefta kicin kara.

Shiditaanka uunsiga ama shumaca, nooc kasta ha noqdaane, ayaa sidoo kale noqon kara wax gaar ah, oo dadka qaar ayay ku kicin karaan neefta.

Jimicsiga jireed; daawooyinka qaarkood; cimilada xun, sida duufaanta ama huurka badan; qabowga, hawada qallalan; iyo cuntooyinka qaarkood, xawaajiyada ama waxyaabaha lagu dhireeyo cuntada, iyo cadarrada ayaa sidoo kale kicin kara neefta.

Dareenada xooggan ayaa horseedi kara neefasho aad u xawli badan, oo la dhaho neeftuur (hyperventilation) oo sidoo kale kicin karta neefta.

Sidee loo daweeyaa Cudurka Neefta?

Xakamee cudurka neefta oo iska ilaali inay neeftaadu kacdo adigoo u qaadanaya dawadaada sida saxda ah ee uu dhakhtarkaagu kuugu sheego oo iska ilaali waxyaabaha kugu kicin kara neef qabashada.

Dadka neefta qaba ma wada qaataan daawo isku mid ah.

Daawooyinka qaarkood sanka ayaa laga qaadan karaa, qaar kalena kiniini ahaan ayaa loo liqi karaa. Daawooyinka cudurka neefta waxay u kala baxaan laba nooc—daawooyin si degdeg ah u dejiya neefta iyo daawooyin muddo-dheer xakameeya neefta. Daawooyinka sida degdega u dejiya neefta waxay xakameeyaan astaamaha neef qabashada. Haddii aad in badan u baahato inaad isticmaasho daawooyinkaaga sida degdega u dejiya neefta, booqo dhakhtarkaaga si aad u ogaato inaad u baahan tahay daawo kale iyo in kale. Daawooyinka muddada-dheer xakameeya neefta waxay kaa caawinayaan in neef qabashooyinku ay kaa yaraadaan oo ay noqdaan kuwo fudud, laakiin kuma caawinayaan markay neefta ku qabato.

Daawooyinka cudurka neefta waxay yeelan karaan waxdhimaalo, laakiin inta badan waxdhimaaladu waa kuwo fudud oo isla markiiba iska baxa. Weydii dhakhtarkaaga waxa ay yhiiin waxdhimaalada daawooyinkaaga.

Xusuusnow – *waad xakameyn kartaa cudurka neefta*. Adigoo kaalmo ka helaya bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga, dejiso qorshe-hawleedka neeftaada. Go'aanso qofka hayn kara nuqulka qorshahaaga iyo meesha ay tahay inuu ama inay ku xafido. Qaado daawadaada muddaa-dheer xakamaysa cudurka xitaa marka aadan lahayn astaamo.