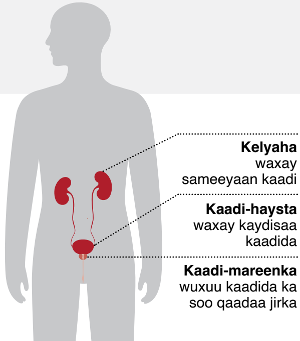
Caabuqyada ku dhaca hab-dhis kaadiyeedka (UTI)

Warqad xog xambaarsan oo loogu talagalay dadka qaangaarka ah

Waa maxay caabuqa ku dhaca hab-dhis kaadiyeedka (UTI)?

Caabuqa ku dhaca hab-dhis kaadiyeedka ayaa yimaada marka bakteeriya ku jirta qayb kasta oo hab-dhis kaadiyeedka ah ay keento astaamo. Baaritaan ayaa badanaa lagu sameeyaa astaamahaaga. Baaritaannada usha kaadida lagu baaro ayaa waxaa kaliya adeegsada haweenka ay da'doodu ka yar tahay 65 ee aan haysan kateetar.



Maxaan sameyn karaa si aan gacan uga geysto ka hortagga UTI?

Ma cabtaa biyo kugu filan?
Cab dareere kugu filan. Cabbitaannada joogtada ah, sida biyaha ama cabbitaanka geed khudaarka ah waxay kor u qaadayaan fuuq-celin waxayna jirkaaga ka caawinayaan in uu bedqabo. Hagaha Si Fiican Wax u Cun (Eatwell Guide) ee NHS England wuxuu ku talinayaa in dadku ay hiigsadaan in ay cabbaan 6 ilaa 8 galaas oo dareere ah maalintii. Kaadi-haystaada waxaa xanxantayn kara khamriga, cabbitaannada xooriya/soodhada ama kafiinta badan.

Ka jooji bakteeriyada calooshaada in ay ku faafto ama ay gasho kaadi-haystaada

- Nadiifi oo qalaji saxaaxa xubintaada tartanka. Ka fogaaw saabuunta carafta leh. Marar badan iska beddel xafaayadda kaadi-ceshaho la'aanta, oo nadiifi saxaaxa xubintaada taranka haddii uu saxaro leeyahay.
- Kaadi galmada ka-dib.
- Bannaanka saxaaxa xubinta taranka ku dhaq biyo kahor iyo ka-dib galmada.
- Tirtir xubnahaaga taranka adiga oo ka bilaabaya xagga hore ilaa xagga dambe ka-dib isticmaalka musqusha.

UTI soo noqnoqda

- Haddii aad tahay haweenay dhaaftey caado bax, daaweynta hoormoonta xubinta taranka ee haweenka ayaa ku caawin karta.
- Haddii aad tahay nin rag ah, taageero weyddiiso xirfadlahaaga daryeelka caafimaadka.
- Waxaad isku-dayi kartaa in aad qaadato nacfiga dheeraadka ah ee cuntada ee karambeeriga, D-mannose (oo loogu talagalay haweenka dhallinyarada ah) ama probiotics. Haweenka qaar ayaa kuwan wax-ku-ool u arka. Caddeynta lagu taageerayo adeegsigooda waa mid aan gun-gaar lahayn.

Nuqulka 2.0. La daabacey: Nofembar 2024. Taariikhda dib-loo-eegay: Nofembar 2027. Warqaddan xogta xambaarsan waxaa lala diyaariyay xirfadlayaal caafimaad, bukaanno iyo hay'ado caafimaad oo xirfadle ah. TARGET waxaa maamusha Hay'adda Sugnaanta Caafimaadka Boqortooyada Midowdey ee Ingiriiska (UK Health Security Agency).

Waa maxay astaamaha ay tahay in aan iska eego?

Astaamaha iyo calaamadaha dhammaan qaangaarayaasha

- Xanuun belbel ah oo la dareemo marka la kaadinayo
- In aad habeenkii kaadiso marar badan oo ka duwan sida caadiga ah Kaadi daruuro leh
- Kaadinta marar badan oo ka badan sida caadiga ah
- Dareemidda in aad u baahan tahay in aad si degdeg ah u kaadiso
- Dhiig kaadidaada ku jira
- Xanuun qaybta hoose ee calooshaada ah

Haddii aad leedahay kateetar, sidoo kale tixgeli astaamahan

- Jarayn ama gariirid
- Heerkul sare ama hoose
- Kalli xanuun dhabarkaaga ah ee meel ka hooseysa feerahaaga
- Jahwareer cusub ama sii kordhaya, isbeddel habdhaqanka ah, ama xasillooni la'aan cagahaaga ah

Astaamaha UTI ee qaangaarada waaweyn, ee nugul

Astaamahan waxaa aad looga dareemi karaa qaangaarada waaweyn, ee nugul

In aad marar badan isku kaadiso oo ka duwan sida caadiga ah

Jahwareer cusub ama sii kordhaya, isbeddel habdhaqanka ah, ama xasillooni la'aan cagahaaga ah

Heerkul sare ama hoose

Jarayn ama gariirid

Astaamo kaadiyeedka ayaa waxaa sidoo kale keeni kara waxyaabahan soo socda

- Xanuun ama raaxo la'aan galmada ka-dib ah
- Caabuqa galmada lagu kala-qaado (STI)
- Isbeddelo ku yimaada xubinta taranka ee haweenka xilliga ama ka-dib caado baxa

Waxyaabaha kale ee jahwareerka u keeni kara qaangaarrada waaweyn

- Xanuun
- Hurdo-xumo
- Calool-fadhi
- Waxyeellooyinka soo raaca daawooyinka
- Cunta-xumo
- Caabuq kale
- In aadan biyo kugu filan cabbin
- Isbeddelka waxyaabaha joogtada ah ama deegaanka guriga

Maxaan sameyn karaa si aan wanaag u dareemo?

Waxa aad sameyn karto

Cab dareere kugu filan. Hiigso in aad cabtid 6 ilaa 8 galaas oo biyo ama cabbitaan geed khudaar ah maalintii.

Si joogto ah u qaado barastimool, ilaa 4 jeer maalintii si uu xanuunka kaaga baabi'iyo.

Waxaad isku-dayi kartaa in aad qaadatid kaabsulka karambeeri ama bacaha daawada maasha kaadihaysta (cystitis sachets). Haweenka qaar ayaa kuwan wax-ku-ool u arka. Caddeynta lagu taageerayo adeegsigooda waa mid aan gun-gaar lahayn.

Waxa farmashiistahaaga, kalkaalisada caafimaadka ama dhakhtarkaaga uu sameyn karo

Waxay ku siin karaan talo is-daryeel waxayna kugu la talin karaan in aad qaadato xanuun baabi'iye (barastimool ama ibuprofen).

Waxay ku weyddiin karaan muunad kaadi ah oo la baaro.

Waxaa lagu siin karaa antibiyootig oo si degdeg ah loo qaato ama qaado haddii astaamahaaga aysan wanaagsanaanin ama aad bilowdo in aad dareento in ay xaaladaadu ka sii dareyso.

Waxaa laguu gudbin karaa daryeel caafimaad bixiye kale.

Haddii aad qabto UTI soo noqnoqda oo ikhtiyaarada is-daryeelkana aysan ku caawin

- Waxaa laguu qori karaa antibiyootig aad qaadato habeenkii ama galmada ka-dib.
- Daaweynta hoormoonta xubinta taranka ayaa ka caawin kara haweenka qaar ka-dib caado baxa.

Talo ku saabsan antibiyootiga

- Antibiyootiga waxaa ay noqon karaan kuwo naf-badbaadiya oo loogu talagalay caabuqyada kaadida ee daran, laakiinse had iyo jeer loogu ma baahna astaamaha kaadida ee fudud.
- Qaadashada antibiyootig kasta ayaa ka dhigi kara bakteeriyada jirkaaga gudahiisa ku nool mid iska-caabbin badan leh. Tani waxay ka dhigan tahay in antibiyootiga laga yaabo in uusan shaqeyn marka aad si dhab ah ugu baahan tahay.
- Waxyeellada caamka ah ee soo raaca qaadashada antibiyootiga waxaa ka mid ah cabeeb (thrush), finan (rashes), lallabo, matag iyo shuban. Talo weyddiiso haddii aad walaacsan tahay.
- Kaliya qaado antibiyootig haddii xirfadlaha daryeelkaaga caafimaadka uu kugu la taliyo – habkan ayay si wanaagsan ugu shaqeynayaan.

Qaadashada antibiyootiga adiga oo aadan u baahnayn waxay halis-gelin karaan adiga iyo qoyskaaga.

Goorma ayaan helayaa caawimaad degdeg ah oo dheeraad ah?

Waa in aad aragtaa xirfadle caafimaad haddii aad leedahay astaamaha UTI iyo:

- astaamahaaga ayaa ka sii daraya, ama ma bilaabin in ay ku sii fiicnaadaan 2 maalmood gudahooda ka-dib bilaabidda antibiyootiga, ama
- aad leedahay uur, lab ama in dhowaan qalliin lagugu sameeyay.

Astaamahan soo socda waxay noqon karaan calaamadaha caabuqa hab-dhiska kaadiyeed daran oo waa in si degdeg ah loo baaraa

- Jarayn, qarqaryo iyo muruq xannuun
- In aadan kaadin maalintii oo dhan
- Neefsashada oo kugu adkaata
- Dhiig kaadidaada ku jira
- Dareemidda jahwareer badan, dawakhaad, ama yeelashada hadal aan la garan karin
- Heerkulka ka sarreeya 38°C ama ka hooseeya 36°C
- Kalli xanuun dhabarkaaga ah oo feerahaaga ka hooseeya
- Maqaar aad u qabow
- Matag

Haddii aad leedahay wax ka mid ah astaamaha kor ku xusan, si degdeg ah ula xiriir dhakhtarkaaga guud (GP) ama isticmaal adeegyadan soo socda ee gobolkaaga loogu talagalay.

NHS England
CALL 111 when it's less urgent than 999

NHS 111 Wales
NHS 111 Wales

NHS Scotland
NHS 24 CALL 111

Northern Ireland
Contact your GP practice
HSC Public Health Agency

Dareenkaaga ku kalsoonow – talo weyddiiso haddii aadan hubin sida ay astaamahaagu degdeg u yihiin