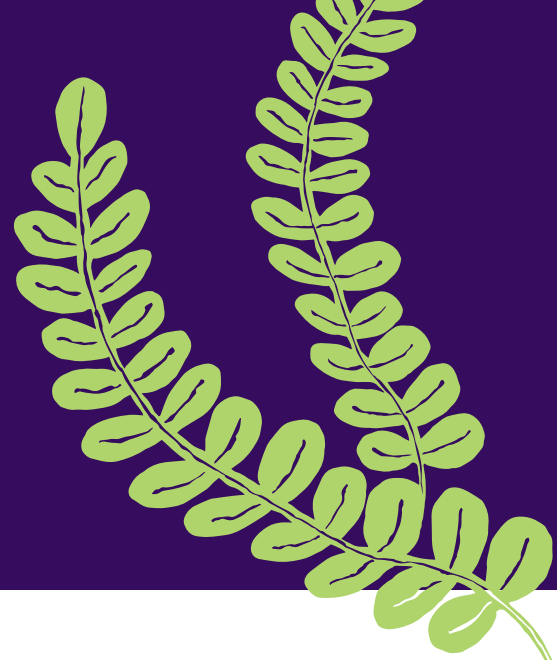


Dhiiga oo xoog u socda



Caado culus (dhiigbax caado badan) waa marka dhiig badan oo caadada ah aad lumiso. Qiyaastii mid ka mid ah afartii dumar ah ayaa leh caado culus.

Sideed ku ogaan kartaa inaad leedahay dhiiga caadada oo xoog kaaga socda?

Way adkaan kartaa in la ogaado inaad leedahay caado culus, laakiin waxaa jira calaamado caan ah. Tusaale:

- waxaad u baahan tahay inaad bedesho wax yaabaha aad u isticmaasho caadada (sida suufka, tampon, koobka caadada) labadii saacadoodba mar ama ka yar
- waxaad u baahan tahay inaad bedesho wax yaabaha aad u isticmaasho caadada habeen kasta
- waxaad aragtay xinjiro dhiig oo ka weyn qadaadiicda 50-ka sentiga
- caadadu waxay socotaa in ka badan sideed maalmood
- caadadu waxay kaa horistaagtaa inaad samayso waxyaabaha aad caadiyan samayso.

Calaamadaha caadada culus

Haddii aad leedahay caado culus, waxaa laga yaabaa inaad:

- caloosha qeybaha hoose aad ka dareento xanuun

- qof maqaarkiisu cadaaday/dhiig la'aan heyso oo kale aad u ekaato ama aad dareentid daal ama dawakh sababo la xiriira aayron (iron) kaaga oo hooseeya.

Maxaa keena caadada culus?

Caado culus ayaa laga yaabaa inay sabab u tahay isbeddellada hoormoonka ee ka dhigaya xuubka ilmo-galeenka inuu u koro si ka badan sidii caadiga ahayd. Xuubkaas wuu yaraadaa si u sameeyo caado. Laakiin waxaa jiri kara sababo kale, tusaale ahaan, endometriosis, polyps, fibroids ama adenomyosis.

Sidee lagu ogaadaa caadada culus?

Waa muhiim inaad la kulanto dhakhtarkaaga haddii aad ka welwelsan tahay caadada culus iyo calaamadaha saameeya nolol maalmeedkaaga. Takhtarkaagu wuxuu ku weydiin doonaa taariikhdaada caafimaad wuxuuna kaa codsan karaa inuu sameeyo baaritaan gudaha ah si loo eego ilmo-galeenkaaga iyo ugxan-sidahaaga.

Waxa kale oo laga yaabaa inay sameeyaan baadhitaano si ay u ogaadaan waxa dhibaataada keenaya. Tusaale ahaan, baaritaanka uurka, iron-ka ama dhiigga, ama ultrasound.

Daawaynta kala duwan ee la heli karo

Haddii lagugu sheego caado culus, dhakhtarkaagu wuxuu kaala hadli doonaa daawaynta kala duwan ee aad heli karto.

Tusaale:

- daawooyinka qaarkood (tusaale dawooyinka caabuqa ama tranexamic acid)
- daawaynta hoormoonka (tusaale Mirena® qalabka ilmagaaleenka (IUD) ama kaniiniga)
- progestins (qaababka synthetic ee hoormoonka progesterone).

Iyadoo ay ku xiran tahay sababta dhiigbaxaaga, waxaa laga yaabaa inaad u baahato in lagugu sameeyo nidaam qalliin.

Tusaale:

- hysteroscopy - hab maalinle ah oo lagu qiimeeyo gudaha ilmo-galeenkaaga
- ablation endometrial - hab maalinle ah oo lagu soo saaro xuubka ilmo-galeenka.

Xaaladaha qaarkood, marka hababka caafimaadka ama qaliinka kale aysan caawinin si loo maareeyo dhiigbaxa, waxaa laga yaabaa inaad u baahato in lagugu sameeyo hysterectomy (qaliin aan laga noqon karin si loo saaro ilmo-galeenka iyo inta badan tuubooyinka ugxaan-sidaha).

Waa muhiim inaad kala hadasho khabiirkaaga khataraha iyo faa'iidooyinka nidaam kasta intaadan go'aan gaarin kahor.

Goorta ay tahay inaad u tagto dhakhtarkaaga

Haddii aad u maleyneyso inaad leedahay caado culus isla markaasna ay calaamaduhu saameeynayaan nolol maalmeedkaaga, u tag dhakhtarkaaga.

Wixii macluumaad dheeraad ah, agabka iyo tixraacyada, booqo jeanhailes.org.au/health-az/periods/heavy-periods-menorrhagia

 **Jean Hailes**
for Women's Health

Taleefanka 03 9453 8999

jeanhailes.org.au

Jean Hailes oo u qaabilsan Caafimaadka Haweenka ayaa si weyn uga mahadcelinaysa taageerada Dowladda Australia.

La cusbooneysiiday Abriil 2024

Afeef: Macluumaadkani ma beddelayo talada caafimaadka. Haddii aad ka welwelsan tahay caafimaadkaaga, la hadal dhakhtarkaaga ama kooxda daryeelka caafimaadka.

Waxaan u qornaa macluumaadka caafimaadka dadka leh asal, khibrado iyo aqoonsiyo kala duwan. Waxaan isticmaalnaa ereyga 'haween', laakiin waxaan qiraynaa in ereygan uusan ahayn mid ay ku jiraan dhammaan dadka isticmaala macluumaadkayaga.

© Jean Hailes ee Caafimaadka Haweenka 2024