Ka hortaga uurka

Waxaad isticmaali kartaa habab kala duwan oo looga hortago uurka markaad la galmooto nin. Waxaad xaq u leedahay inaad isticmaashid ka hortaga uurka oo aad dooratid habka adiga kuu fiican.

Waa maxay sababtaad ugu baahan tahay uur kahortaga?

Marka cawradda ninku iyo cawradda gabadha isku yimaadan oo aad galmo nin la sameynaysid, shahwadiisa waxaa laga yaabaa inay bacrimiso ukuntaada, oo sababi karta inaad uur qaadid. Haddii aadan dooneynin inaad uur qaadid, waxaad isticmaali kartaa uur ka hortaga.

Noocyada uur ka hortaga

Ma jiro nooc uur ka hortag ah oo waxtar guuleysta ah 100%. Hab kasta wuxuu leeyahay faa'iido darooyinkiisa iyo faa'iidooyinkiisaba. Waxaa jira waxyaalo fara badan oo ay tahay in la tixgeliyo marka la dooranayo habka uur ka hortaga. Tusaale ahaan, waxtarnimadiisa, kharashkiisa, iyo sahalnimada loo isticmaali karo ama marxaladda noloshaada.

Hababka ugu waxtarka badan ee uur ka hortaga waxay ku qoran yihiin hoos.

Uur ka hortaga wakhtiga dheer wax ku qabta ee dib loo rogi karo (LARCs)

LARCs waa hababka waxtarkiisu sareeyo ee uur ka hortaga. Faa'iidada kale uma baahnid inaad ka fekerto uur ka hortaga maalin kasta ama wakhti kasta oo aad galmo sameyso.

LARCS waxaa ku jira:

- Hormoonka jirkaaga la geliyo (Implanon®)
  - Dhakhtarka ama kalkaalisada ayaa waxyar gelinaya maqaarka jirkaaga ee xagga sare gacantaada.
  - Walaxdaa la geliyey waxay siideynaysaa hormoonka progestogenka, oo ka hortageysa ugxansidaha oo adkeynaysa xabka ku jira makaanka afkiisa si uu u joojiyo shahwadu inay gasho ilmogaleenka.
  - Waxlaxdan la geliyey waxay qaadataa saddex sanno
  - Walaxdaan hormoonku waa boqolkiiba 99.7% - 99.95% waxtar leh
- Cirbada hormoonka (Depo Provera)
  - Dhakhtar ama kalkaaliso ayaa ku siinaya cirbada progestogen hormoonka 12 kii toddobaadba
  - Progestogenku wuxuu ka hortagaa ugxansidaha (marka ukun uu soo daayo ugxansiduhu) wuxuuna adkeeyaa xabka makaanka afkiisa
  - Cirbadaha hormoonka waa 96% – 99.8% waxtar leh
- Qalabka maqaarka hoostiisa la geliyo (IUD)
  - Dhakhtar ama kalkaaliso ayaa ku gelinaya IUD (qalab si yar u qaabaysan) ilmogaleenkaaga iyada oo la dhexmarinayo cawraddaada (siilka)
  - IUD wuxuu joojinayaa shahwada inay gaarto ukunta
  - Hormoonlaha IUDs (Mirena® ama Kyleena®) wuxuu qaataa shan sano
  - IUD-yada Naxaasta ah waxay socdaan shan ilaa 10 sano.
  - IUD-yada waa 99.5% – 99.9% waxtar (hormonlaha IUDs waxyar ayuu ka waxtar badan yahay kuwa naxaas ka ah).

Kiniinika (uur ka hortaga afka laga qaato)

Waxaad u baahan tahay inaad qaadato kiniika wakhti isku mid ah maalin kasta si aad uga hortagto uurka.

Kiniiniga waxtarkiisu waa 93% – 99.5%

Waxaa jira laba nooc oo ugu weyn uur ka hortaga afka

- Kiniiniga ka hortaga uurka ee afka laga qaato oo laysku daray, oo ka kooban hormoonada progesterone iyo oestrogen
- Kiniiniga progesterone kaliya (kiniini yar)

Faraantiga gabadha cawraddeda (siilka)

Faraantiga gabadha cawraddeda (siilka) wuxuu leeyahay hormoono isku mid ah oo ku jira kiniiniga ka hortaga uurka ee afka laga qaato. Waxaa dhigtaa faraantiga cusub oo sare u kaca cawradaada dhexdiisa (siilka) bil kasta oo kaga tag halkaas saddex toddobaad si uu uga hortago uurka. Faraantiga cawradda dumarka (siilka) waa waxtar 93% – 99.5%.

Kondhomyada iyo diaphragms (hababka hor istaaga)

Hababka hor istaaga ee ka hortga uurku wuu shaqeeyaa marka laga joojiyo shahwadu inay gaadho ugxanta.

Tusaale ahaan:

- kondhomka ragga
  - cinjir khafiif ah ama dabool dad samee ah oo lagu xirto cawradda ninka ee taagan
  - kondhomyada raggu waa waxtar 88% – 98%
- kondhomka dumarka
  - dabool si debecsan u le'eg cawradda dumarka (siilka)
  - Kondhomyada dumarka waa waxtar 79% – 95%
- diaphragm
  - Koofiyad jilicsan oo silikoon ah ayaa la saaraa cawradda dumarka (siinka) ka hor galmada si looga joojiyo in shahwadu gaadho ugxanta
  - diaphragms waa wax tar 82% – 86%.

Iska ilaalinta caabuqyada galmada laysugu gudbiyo (STIs)

Hababka ugu badan ee uurka lagaga hortago kaama ilaalinayaan STIs. Kondhomyada waa nooc ka mid ah siyaalaha uurka looga hortago ee kaa ilaalinaya STI. Kondhomyada waxaa loo isticmaali karaa noocyo kale ahaan uurka looga hortago. Waxaad ka iibsan kartaa kondhomyo dukaamada tafaariiqda oo badan, oo ay ku jiraa farmasiiyada iyo dukaamada waa weyn.

Uur ka hortaga joogtada ah

Uur ka hortaga joogtada ah ee dumarka wuxuu ku lug leeyahay qaliin xira tuumbooyinka dhicinta si looga hortago uurka. Waxaa loogu yeeraa xirida tuumbeed ama 'xirida tuumbooyinkaaga'. Qaliinkan waa in laga fekeraa oo kaliya haddii aadan dooneynin inaad uur qaado mustaqbalka.

Raggu sidoo kale waxay yeelan karaan uurka hortaga joogtda ah, oo loogu yeero vasectomy.

Ka hortaga joogtada ah ee uurka waxtarkiisu wuxuu ka sareeyaa 99%.

Uur ka hortaga xaalada degdega ah

Uur ka hortaga xaalada degdega ah waxaa sidoo kale loo yaqaan sida kiiniiniga 'subaxa ka dib'. Waxaad isticmaali kartaa haddii aad iloowday inaad qaadato Kiniiniga, galmada aan ilaashaneyn ama haddii kondhomku uu dilaaco inta galmada lagu jiro. Kiniinigan wuxuu ka hortagaa ama daahiyaa ugxansidaha – laakiinse had iyo jeer ma ilaaliyo uurka. Waa waxtar qiyaastii 85% iyo waa ka ugu waxtarsan haddii la qaato 24 saac gudahood galmada ka dib. Kiniiniga ka hortaga uurka ee xaalada degdega ah waxaa laga helayaa dhakhtar ama farmasiga qoraal la'aan.

Goormaad arki kartaa dhakhtarkaaga

Haddii aadan hubin uur ka hortaga aad isticmaali lahayd, u tag dhakhtarkaaga. Waxay sharxi karaan faa'iidooyinka iyo faa'iido darada hab kasta saa daraadeed waxaad sameyn kartaa go'aan adoo xog haya.

Qaar ka mid ah noocyada uur ka hortaga, sida LARCs, faraanntiga cawradda dumarka (siilka) iyo Kiniiniga, waa inuu qoraa dhakhtari.

Haddii aad galmo ahaan firfircoon tahay, sidoo kale waa muhiim inaad si joogta ah uga sameyso baaritaanka caafimaadka galmada dhakhtarka ama kalkaalisada caafimaadka galmada.

Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo **www.jeanhailes.org.au/health-a-z/sex-sexual-health/contraception**

Waxaa la cusbooneysiiyey Ogoosto 2022

Warqadaan xaqiiqda waxaa loogu talagalay inay noqoto mid waxbarasho iyo warbixineedba ah Looguma talagalin in lagu bixiyo talo caafimaad oo gaar ah ama lagu beddelo talada dhakhtarkaaga

Jean Hailes for Women's Health waxay si mahad naqleh u aqoonsatay taageerada Dawlada Australia.

© Jean Hailes for Women's Health 2022

Jean Hailes waxay qaaday talaabo ku dareysa ama keenaysa mawduuca caafimaadka dumarka. Erayada 'dumar'iyo 'gabdho' waxaa loo isticmaalaa dhamaaan ishan macluumaad si loo tixraaco dhamaan dumarka, gabdhaha, iyo dadka jinsi ahaan kala duwan.

Jean Hailes FOR WOMEN'S HEALTH

Taleefanka 03 9453 8999
jeanhailes.org.au