# Ilmahaagu ma leeyahay qandho, qufac, dhuun- ama dhega-xanuun?

– Warbixin loogu talagalay waalidka

Somaliska

Stockholms läns landsting

# Hordhac

## Maxaa ilmahayga antibiyootig loo siin waayey?

Marka ilmahaagu uu xanuunsan yahay waxaad dabcan waalid ahaan dooneysaa inuu sida ugu dhaqsaha badan u bogsado. Su'aal caadi ah oo markaas la is weydiiyo waa, miyuu antibiyootiggu caawin karaa? Inta badan jawaabta dhakhtarku waxay noqotaa maya.
Maxaa ugu wacan?

Antibiyootigyadu waa daawooyin lagu dabiibo infekshannada ay bakteeriyadu keento. Nafta ayaa lagu badbaadiyaa markay jiraan infekshanno halis ku ah, sida tusaale ahaan sumowga dhiigga (sepsis) iyo bararka xuubabka maskaxda (meningitis). Infekshannada marinnada hawada ee ku dhaca carruurta, badankooda waxaa keena fayras jirka iskiisa uu iska caabbin karo oo halkaas antibiyootiggu wax saamayn ah kuma laha. Xitaa haddii qaar ka mid ah infekshannada, tusaale ahaan caabuqa dhegaha, ay bakteeriyadu sabab u tahay, antibiyootiggu wax sidaa u badan kama taro. Ilmuhu si aan ka dhaqso yarayn ayuu iskiis antibiyootig la'aan cudurka uga soo kabsadaa.

Khasaare badan ayaa ka yimaada isticmaalka antibiyootigga aan lagama maarmaanka ahayn. Bakteeriyada ayaa sidaas ku noqon karta mid dabiibkeedu uu adkaado oo antibiyootigga iska caabbisa. Taas waxaa u dheer saamaynta ay ku yeelato bakteeriyada caadiga ah ee caafimaadka jirka lagama maarmaanka u ah. Sidaas darteed dhammaanteen waan ku faa'ideynaa xaddidaadda isticmaalka antibiyootigga. Haddaad la yaabban tahay sababta dhakhtarku ilmahaaga oo infekshan fudud la buka uu antibiyootig u siin la' yahay, jawaabtu way fududdahay. Waayo ilmahaagu waa inuu antibiyootig waxtar leh helaa maalinta uu sida rasmiga ah ugu baahdo.

Stockholm Disembar 2013

*Malin Rydh-Rinder*
Ku-xigeenka dhakhtarka sare
Isbitaalka carruurta Sachsska

*Sofia Tägtström*
Dhakhtar carruur
Isbitaalka carruurta Sachsska

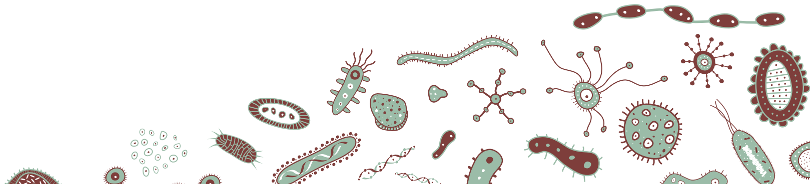


# Hargabka carruurta ku dhaca

Isracca qufaca, dhuun-xanuunka, duufka iyo qandhada waa astaamo caadi u ah hargabka. Hargabka waxaa sababa infekshanno fayras ah oo kala duwan oo inta badan ku faafa qufaca iyo hindhisada, ee loogu magac daray cudurka dhibcaha ku faafa.

Hargabka waa cudur caadi u ah carruurta yaryar oo ku dhici kara ilaa iyo toban jeer sanadkiiba. Inta badan hargabka waxaa looga bogsadaa toddobaad ku dhawaad, laakiin in yar oo qufac ah ayuu reebi karaa muddo 3 ilaa 6 toddobaad ah.

Marmar infekshannada uu fayrasku keeno waxey carruurta ku dhaliyaan finan, saxaro jilicsan, indho-caabuq ama jirxanuun. Duuf adag oo cagaar-huruud ahna waa caadi, kaas oo aan ahayn astaan infekshan ay bakteeriyadu keento.



## Goorma ayey tahay inaan takhtar u tago?

- Hadday qandho uu hargab keenay 3 – 4 beri ay ku degi weydo.
- Haddii ilmuhu si dhaqso leh ama si dhib leh uu u neefsanayo.
- Haddii ilmuhu uu aad u tabar-darreeyo ama uu si xun ugu doorsoomo hargabka.
- Murjuca wey adag tahay in xaaladdiisa la qiimeeyo, oo ilmaba ilmuhuu ka yar yahay waa in dhakhtar loola degdegaa.
- Ilmo 3-jir ka yar oo qandhadiisu ay ka sare martay 38 digrii waa inuu isla maalintiiba dhakhtar eegaa.

## Daaweyn

Hargab dawo loogama bogsado. Antibiyootigga saameeyn kuma laha infekshannada fayraska. Dhibaha hargabka waxaa tusaale ahaan lagu yarayn karaa dawada jebisa qandhada iyo xanuunka (qiyaasta ku habboon ka fiirso bogga ugu danbeeya ee buug-yarahaan) iyo dhibcaha lagu shubo sanka. Dhibcaha sanka waa laba nooc oo kala duwan. Kuwo waa milan cusbo ah oo sanka lagu mayro oo intii la doono la isticmaali karo. Kuwa kalena waa dhibco bararka yareeya oo loo isticmaalo hab waafaq-san warqadda daawada la socota. Carruurta yaryar waa lagama maarmaan inay sanka ka neefsadaan, in sankooda uu nadiif ahaadana neefsashada ayey u sahleysaa. Waa muhiim in ilmaha qandheysan ay dareere badan qaataan. Sii in yar marar badan, haddii ilmuhu inuu wax liqo ay ku adag tahay.

Waa caadi in markuu hargab jiro rabitaanka cuntada uu si kumeelgaar ah hoos u dhaco. In ilmaha madaxiisa kor loogu qaado markuu hurdo cabburka ayey ka fududeyneysaa.

# Caabuqa dhegaha carruurta

Caabuqa dhegaha waa cudur caadi ah oo carruurta u wehliya hargabka. Waa infekshan ku dhaca dhegta dhexe ee gudaha ka xigta durbaanka dhegta. Caabuqa dhegaha waxaa inta badan dhaliya bakteeriya, lakiin fayraskuba wuu sababi karaa.

Qandho iyo dhego-xanuun lama filaan ah waa astaamaha caabuqa dhegaha. Ilmaha yaryar qaylada badan iyo inay jiifsadka dhibsadaan xitaa waxay calaamad u noqon kartaa caabuqa dhegaha.

## Goorma ayey tahay inaan dhakhtar u tago?

- Haddii ilmuhu uu leeyahay dhego-xanuun aan baaba'aynin, u raadi dhakhtar maalin gudaheed.
- Hadduu dhegta ka soo daato dheecaan huruud xigeen ah. Taas waxay calaamad u noqon kartaa inuu durbaanka dhegta dillaacay, infekshan xooggan dartiis.
- Hadday dhegtu soo taaganto iyo/ama ay gadaasheeda guduud ama barar yeelato.
- Haddii ilmaha uu calaamadaha caabuqa dhegaha habeenkii yeesho, xanuun-jebshe sii, haddii loo baahdana dhakhtar u gee maalinta xigta



## Daaweyn

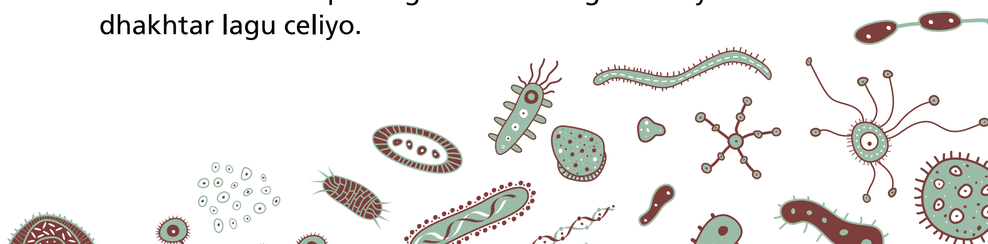
Antibiotika Antibiyootig waxaa badanaa la siiyaa ilmaha uu ku dhacay caabuqa dhegaha ee ama ka yar 1-jir ama ka weyn 12-jir.

Carruurta da'dooda ay u dhexeyso 1 ilaa 12-jir, markuu dhakhtar qiimeeyo ka dib, inta badan waa loogu kaadin karaa isticmaalka antibiyootigga, waayo caabuqa dhegaha caadi ahaan waa infekshan iskiis looga bogsado.

Haddii ilmo 2-jir ka yar ay labada dhegoodba ka caabuqaan ama haddii ilmuhu, da'duu doono ha jiree, uu durbaanka dhegta dillaaco, daawo antibiyootig ah ayaa had iyo jeer la siiyaa.

Daawada xanuunka iyo qandhada jebisa dhibka way yarayn kartaa. Dhibcaha sanka ee cusbada la milay ah ama kuwa bararka yareeya iyo in habeenkii madaxa kor loogu qaado sidoo kale xaaladda wey sahli karaan.

Hadduu ilmuhu 2 ilaa 3 maalmood ka dib weli leeyahay astaamaha caabuqa dhegaha waxaa lagu talinayaa in dhakhtar lagu celiyo.



## Ka sii darid

Caabuqa dhegaha wuu keeni karaa dhibaatooyin dheeraad ah hase yeeshee waa dhif iyo naadir. Hadduu ilamahaagu yeesho madax-wareer, dhegta gadaasheeda oo guduudata, qandho soo noqnoqota ama xaaladdiisu ay aad il-darnaato, dhakhtar u tag.

## Raadraac

Haddii ilmahaagu hal dheg un ay ka caabuqday looma baahanayo baaritaan raadraac ah haddii antibiyootig lagu daaweeyey ama haddaan lagu daaweynba. Ilmaha da'diisu ay ka yar tahay 4-jir oo labadii dhegoodba ay ka caabuqeen ama uu dheecaan ku sameysmay durbaanka hal dheg gadaashiis dhegta kalena ay caabuqday, wuxuu u baahan yahay baaritaan raadraac ah 3 bilood ka dib.

Iskaaga ballan wax lagu kala hubsanayo ka qabso xarunta caafimaadka.

Hadduu shaki kaaga jiro maqalka ilmahaaga iyadana waa muhiim in ballan wax lagu kala hubsanayo aad ka qabsato takhtarka xaafadda.

## "Ilmo dhego-daran"

Ilmahii muddo lix bilood gudahooda dhegaha ka caabuqay saddex goor ama in ka badan waa inuu helaa dhakhtar leh takhasuska cudurrada ku dhaca dhegaha, sanka iyo dhuunta.

# Qumman-bararka carruurta

Qumman-barar (tonsillit) waa infekshan ku dhaca qummanka. Qummanku wey guduutaan oo bararaan, marmarna dahaar ayaa ku samaysma. Astaamaha caadiga u ah waa dhuun-xanuun, qandho iyo liqidda oo adkaata. Qumman-bbararku wuxuu inta badan ku dhacaa ilmaha iyo dhallinyarada.

Laba waxyaalood ayaa sabab u ah qumman-bararka: fayras iyo bakteeriya. Infekshanka fayraska ayaa ugu badan oo iskiis looga bogsadaa. Markuu infekshan fayras ah ilmaha ku dhaco waxaa isku raaca dhuun-xanuun, duuf dareeraya, qufac iyo qandho. Bakteeriyada, ay ka mid tahay streptococcus, wey keentaa qumman-barar. Qumman-bararkaas oo kale iskii waa looga bogsan karaa, hase ahaatee dabiib antibiyootig gacan gaar ah ayuu ka geysan karaa.

Streptococcus wuxuu inta badan leeyahay astaamo cadcad oo ay ka mid yihiin dhuun-xanuun aad u daran iyo qandho badan oo ka sarreysa 38.5 digrii, laakiin ma laha qufac ama duuf dareeraya.  Qumman-bararka streptococcus wuxuu inta badan ku dhacaa ilmaha ka weyn 3-jir. Ilmaha yaryar waxay yeelan karaan astaamo infekshan streptococcus ay ka mid yihiin impetigo, firiiricyo yaryar oo gudguduudan ama carrabka oo guduuta.

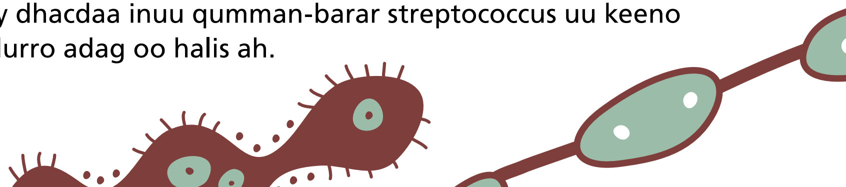
Streptococcus wuxuu ku faafaa xiriir toos ah ama dhibcaha candhuufta. Si loo yareeyo halista cudur-faafka waxaa muhiim ah in gacmaha had iyo jeer si fiican loo dhaqdo iyo in la mayro alaabta lagu ciyaaro ee uu ilmuhu nuugnuugo.

## Saami-qaadid

Dhakhtarka isagoo cunaha un fiirinaya kuma ogaan karo in qumman-bararku uu yahay mid fayras ama mid bakteeriya, oo saami ayuu cunaha ka qaadaa streptococcus-ka lagu kala ogaanayo. Inta lagu jiro xilliga qaboobaha ilaa iyo 25% ka mid ah carruurta oo dhan ayaa streptococcus cunahooda ku jiraa, iyaga oo aan ku xanuunsan. Sidaas darteed looma baahna in ilma kasta oo hargabsan cunihiisa saami laga qaado ee waxaa un laga qaadaa kuwa sida cad loogu tuhmo inay leeyihiin qumman-barar streptococcus ee ka faa'iideysan kara antibiyootigga.

## Ma halis baa qumman-bararku?

Waa naadir waayadaan cudurrada halista ah ee infekshanka streptococcus wehlin kara. Hase ahaatee marmar dhif ah wey dhacdaa inuu qumman-barar streptococcus uu keeno cudurro adag oo halis ah.



## Goorma ayey tahay inaan dhakhtar u tago?

- Hadduu ilmuhu lahaa dhuun-xanuun iyo qandho daran, oo ka sarreysa 38.5 digrii, muddo ka badan 2-3 maalmood.
- Haddii lagu dhibban yahay neefsashada iyo liqidda oo ay jiraan barar iyo/ama guudadasho oogada sare ee dhuunta oo si cad u muuqda.
- Haddii ilmaha ay ku adkaato inuu qaato cunno iyo cabbitaan ku filan ama kaadidiisu ay aad uga yaraato sida caadiga ah.
- Haddi ilmaha xaaladdiisa guud ay doorsoon tahay, tusaale ahaan uu tabar-darreyyo ama uu xiriirku ku adkaado.

## Daaweyn

Infekshannada badankood ee dhuunta ku dhacaa waxaa looga bogsadaa toddobaad gudihiis, ama fayras ha keenee ama bakteeriya. Hase ahaatee dhibka waxaa lagu yarayn karaa daawada jebisa qandhada iyo xanuunka iyo iyadoo cabbitaanka la badsado.

Hadduu ilmahaagu qabo qumman-barar streptococcus antibiyootiggu wuu u roonaan karaa oo wuxuu wax xoogaa yareynayaa muddada xanuunka. Xitaa hadduu qumman-bararku yahay mid uu streptococcus keenay, aad ayey u weyn tahay fursadda iskii-uga-bogsasho.



Ilmaha waxaa loo arkaa inuusan cudurka faafin karin markuu laba maalmood antibiyootig qaato. Ilmuhu wuxuu xannaanadda/iskuulka ku laaban karaa markay qandhadu ka baaba’do oo uu ciyaar tabar u hayo. Taasi waxay xitaa khuseysaa ilmaha aan antibiyootigga qaadan.

# Qandhada carruurta ku timaada

Qandhadu waa qeyb ka mid ah difaaca jirka uu caadiga ah ee uu infekshannada ku caabbiyo. Qandho waa astaan-cudur carruurta u caadi ah oo inta badan uu infekshan, fayras keenay, ugu wacan yahay. Infekshannada ay bakteeriyadu keentay iyaguna qandho wey dhalin karaan.

Ilmuhu tallaal ka dib xitaa qandho wuu yeelan karaa. Waxaa iyagana jira cudurro kale aan sidaa caadi u ahayn oo lagu qandhoodo, tusaale ahaan cudurrada ku dhaca lafaha iyo kala goysyada.

Heerkulka caadiga ah ee jirka wuxuu u dhexeeyaa 36.0 iyo 37.8 digrii. Carruurta jirkoodu wuxuu marmar, xilliyo kooban, yeeshaa heerkul sare iyadoon qandho jirin, tusaale ahaan hadday cunto kulul cunaan ama in badan iyadoo ay kulushahay ay ciyaaraan. Sidaas darteed waxaa wanaagsan in ilmuhu uu xoogaa nasto inta aan heerkulkiisa la cabbirin ka hor.

Ilmahaagu wuxuu qandheysan yahay marka heerkulkiisu uu ka sarreeyo 38 digrii.

## Goorma ayey tahay inaan dhakhtar u tago?

Haddii ilmahaagu

- uu leeyahay qandho ka sarreysa 40.5 digrii
- uu qandheysan yahay in ka badan 3 maalmood
- uu yahay murjuc ka yar saddex bilood ay qandhadiisu ka sarreyso 38 digrii
- uu yahay daciif qandhada ku doorsoomay
- uu qasan yahay, ay adag tahay in la toosiyo ama uu aad u caroonayo
- ay neefta ku adag tahay
- uu kaadida  ku xanuunsanayo
- uu qoorta ka tigtigan yahay oo ay ku adag tahay inuu madaxa hoos u laabo
- uu xanuun ba'an sheeganayo ama aan la aamusin karin
- uu qallal lahaa
- si lama filaan ah ay oogadiisa ka soo baxaan dhiig-roor ama dhibco buluug guduud xigeen ah
- uu hunqaaco iyo/ama uu yeesho shuban, una ekaado mid nafaqadu ka dhammaatay oo daallan (cabbitaanku ku yar yahay, afka ka qallalan, kaadida yareeya)

## Daaweyn

Carruur badan qandhadu saameyn kuma yeelato. Hadday sidaas tahay looma baahna in la siiyo daawo qandhada jebisa. Haddiise ilmuhu uu la liito qandhadiisa, uu tabar-darreeyo, uu xanuunsanayo ama inuu wax cabbo ay ku adag tahay waxaa lagu talinayaa in daawo qandhada ka jebisa lagu dabiibo.

Marka uu ilmuhu ka xanuunsanayo dhuunta ama dhegaha, isla daawadii ayaa xanuun-jebshe ahaan loo siin karaa si tusaale ahaan ilmaha loogu sahlo hurdada, cuntada iyo cabbitaanka.

Waa muhiim in ilmaha dareere la siiyo si uusan u qallalin. Carruurta inta badan cunto ma rabaan markay xanuunsan yihiin. Waxaa markaas lagu dayi karaa jalaato kala duwan oo laga yaabee ay ilmaha uga fududdahay inuu qaato.

Ilmaha u geli dhar fudud, qolka uu ku jirana xoogaa ha qaboobaado (18-20 digrii).



## Daawooyinkee?

Daawooyinka qandhada lagu jebiyo ee inta ugu badan la isticmaalo waa paracetamol iyo ibuprofen. Labadaas daawo xanuunkana waa loo qaataa. Daawo-dhigaal la’aan (daawo aan u baahnayn in dhakhtar qoro) ayaa la soo iibsan karaa.

**Paracetamol** (tusaale ahaan Alvedon, Panodil, Reliv)

Paracetamol sanooyin badan ayaa loo isticmaalayey qandhada iyo xanuunka, kan fudud ilaa iyo kan dhexdhexaadka ah. Haddaanan paracetamol la iska badin saamayntiisa xun ma badna. Haddii xad-dhaaf loo qaato ama lagu sumoobo waxa halis loo yahay in beerka dhaawac gaaro. Isbitaalka marka la joogo waa dhacdaa in la isa siiyo paracetamol qiyaasta caadiga ah ka badan, laakiin taasu waa muddo gaaban, dhakhtar baana soo qora.

**Ibuprofen** (tusaale ahaan Ipren, Brufen)

Ilbuprofen waa daawo kale oo qandhada iyo xanuunka lagu jebiyo oo waxtarkeedu guud ahaan la mid tahay paracetamol. Daawada waxaa loo oggol yahay carruur ka weyn 6 bilood ama miisaankooda uu ka sarreeyo 7 kg.

*Bogga soo socda ka akhriso tusaalayska qiyaasta adeegsiga daawada.*

# Paracetamol (sida Alvedon, Panodil, Reliv)

Qiyaas 10-15 mg/kg miisanka jirka, 4 goor maalintiiba

**Milan afka laga qaato 24 mg/ml**

| **Miisaanka jirka** | **Da'da** (qiyaastii) | **Qiyaasta daawada** |
|---|---|---|
| 5 kg | 3 bilood | 2-3 ml ugu badnaan 4 goor maalintiiba (24-kii saac) |
| 10 kg | 1 sano | 4-6 ml ugu badnaan 4 goor maalintiiba (24-kii saac) |
| 15 kg | 3 sano | 6-9 ml ugu badnaan 4 goor maalintiiba (24-kii saac) |
| 20 kg | 5 sano | 8-12 ml ugu badnaan 4 goor maalintiiba (24-kii saac) |
| 25 kg | 7 sano | 10-15 ml ugu badnaan 4 goor maalintiiba (24-kii saac) |
| 30 kg | 9 sano | 12-18 ml ugu badnaan 4 goor maalintiiba (24-kii saac) |
| 40 kg | 12 sano | 16-25 ugu badnaan 4 goor maalintiiba (24-kii saac) |

**Daawada dabada laga qaato** (suboosto)

| **Miisaanka jirka** | **Da'da** (qiyaastii) | **Qiyaasta daawada** |
|---|---|---|
| 5-10 kg | 3-12 bilood | 1 suboosto ah 60 mg<br>ugu badnaan 4 goor maalintiiba (24-kii saac) |
| 10-15 kg | 1-3 sano | 1 suboosto ah 125 mg<br>ugu badnaan 4 goor maalintiiba (24-kii saac) |
| 15-25 kg | 3-7 sano | 1 suboosto ah 250 mg<br>ugu badnaan 4 goor maalintiiba (24-kii saac) |
| 25-40 kg | 7-12 sano | 1-2 suboosto ah 250 mg<br>ugu badnaan 4 goor maalintiiba (24-kii saac) |

**Kiniinka afka ku burbura**

| | | |
|---|---|---|
| 15-25 kg | 3-7 sano | 1 kiniin ah 250 mg / 4-6 saac.<br>Ugu badnaan 4 kiniin maalintiiba (24-kii saac) |
| 25-40 kg | 7-12 sano | 1-2 kiniin ah 250 mg / 4-6 saac.<br>Ugu badnaan 8 kiniin maalintiiba (24-kii saac) |



# Ibuprofen (sida Ipren, Brufen)

Qiyaas 5-7.5 mg/kg miisaanka jirka, ugu badnaan 4 goor maalintiiba

**Milan afka laga qaato 20 mg/ml**

| **Miisaanka jirka** | **Da'da** (qiyaastii) | **Qiyaasta daawada** |
|---|---|---|
| 7 kg | 6 bilood | 2-2.5 ml 3-4 goor maalintiiba (24-kii saac) |
| 10 kg | 1 sano | 2.5-3.5 ml 3-4 goor maalintiiba (24-kii saac) |
| 15 kg | 3 sano | 3.5-5.5 ml 3-4 goor maalintiiba (24-kii saac) |
| 20 kg | 5 sano | 5-7.5 ml 3-4 goor maalintiiba (24-kii saac) |
| 30 kg | 8-11 sano | 7.5-11 ml 3-4 goor maalintiiba (24-kii saac) |
| 40 kg | 11-12 sano | 10-15 ml 3-4 goor maalintiiba (24-kii saac) |

**Daawada dabada laga qaato** (suboosto)

| **Miisaanka jirka** | **Da'da** (qiyaastii) | **Qiyaasta daawada** |
|---|---|---|
| 7-15 kg | 6 bilood-<br>3 sano | ½ suboosto ah 125 mg<br>1-4 goor maalintiiba (24-kii saac) |
| 15-25 kg | 3-7 sano | 1 suboosto ah 125 mg<br>1-4 goor maalintiiba (24-kii saac) |
| 25-30 kg | 7-9 sano | 1 ½ suboosto ah 125 mg<br>1-4 goor maalintiiba (24-kii saac) |
| 30-40 kg | 9-12 sano | 2 suboosto ah 125 mg<br>1-4 goor maalintiiba (24-kii saac) |

- Wixii warbixin dheeraad ah, booqo www.1177.se ama www.antibiotikaellerinte.se
- Wixii talo caafimaad ah wac telefon 1177

Miljömärkt trycksak, 341 142, INEKO AB

December 2013, Foto: Märta Thisner och Stockbyte

## Buug-yarahaan waxaa soo saaray:

**Sofia Tägtström,** dhakhtarka carruurta, Isbitaalka carruurta Sachsska

**Malin Rydh-Rinder,** dhakhtar sare, isbitaal-yaraha carruurta, Isbitaalka carruurta Sachsska, xubin ka mid ah Guddiga Daawada Gobolka Stockholm golihiisa xeeldheereyaasha ee cudurrada faafa

## Xaqiiqda waxaa hubiyey:

**Anna Granath,** dhakhtar sare, isbitaal-yaraha dhegaha, sanka iyo cunaha, Isbitaalka Jaamacadeed ee Karolinska

**Christer Norman,** dhakhtar guud, xarunta caafimaadka Salem

**Elda Sparrelid,** dhakhtar sare, isbitaal-yaraha cudurrada faafa, Isbitaalka Jaamacadeed ee Karolinska, guddomiyaha golaha xeeldheereyaasha cudurrada faafa, gobolka Stockholm

**Sofia Hellman** dhakhtar guud, Strama Stockholm

**Emilia Titelman,** dhakhtarka cudurrada faafa, Strama Stockholm

**Marie Schill,** farmashiiste, Maamulka Caafimaadka iyo Daryeelka

**Buug-yarahaan waxaa laga codsan karaa e-mailkan hoos ku qoran**
medicinsk.fortbildning@sll.se

Strama Stockholm
Samverkan mot antibiotikaresistens

Stockholms läns landsting