Naasnuujinta & Isticmaalka Maandooriyaha

Hagaha Macluumaadka loogu talahgalay Qoysaska iyo Daryeelayaasha

Daawooyin iyo walxo badan ayaa si fudud ugu gudba caanaha naaska, oo ay ku jiraan kuwa halkan ku qoran. Haddii aad qabto su'aalo gaar ah, fadlan kala hadal bixiyaha daryeelka caafimaadka.

Hagahan wuxuu diiradda saarayaa maandooriyaha uusan dhakhtarku qorin.

Wixii daawooyinka dhakhtarku qoro ah, fadlan kala hadal bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga si aad uga hesho talo la xidhiidha daawooyinkaaga. Bixinta caanaha naaska guud ahaan waa la taageero marka daawooyinka dhakhtarku qoro loo isticmaalo sida uu farayo bixiyaha daryeelka caafimaadka. Tani waxaa ka mid ah daawooyinka dhakhtarku u qoro cilladda isticmaalka daawooyinka xanuunka baa'bi'iya ee xashiiska ka samaysan, benzodiazepines oo loo qaato welwelka, daawooyinka dareenka kiciya ee loo qaato cillada ADHD, iyo daawooyinka xashiiska ka samaysan ee loo qaato xanuunka dabadheeraada.

Macluumaadka soo socda wuxuu khuseeyaa isticmaalka maandooriyaha uusan dhakhtarku qorin.

Haddii aad u baahan tahay in lagaa taageero dhimista ama joojinta mid ka mid ah maandooriyeyaashan, kala hadal bixiyaha daryeelka caafimaadka. Waxaa jira iktiyaaro daawayn oo badqab leh xilliga naasnuujinta. Hagahan wuxuu adeegsanayaa ereyo ay ka mid yihiin "naas-nuujin" iyo "caanaha naaska" balse xogtu waxay khusaysaa dhammaan noocyada caanaha dadka iyo laab-ka-nuujinta.

Aalkolada: khamri, biir, calaq

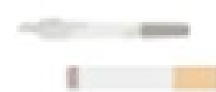
Saamaynta ka soo gaari karta Dhallaanka:

- Ilmuhu waxaa laga yaabaa inuu nuugo caano yar xilliga quudinta.
- Isbeddelo ku yimaado dhadhanka caanaha.
- Ilmuhu wuxuu cuni karaa wax yar, noqon kara mid xanaaq dhow, ama iska jiifi kara.

Waxa ay tahay in la Sameeyo:

- Khamrigu wuxuu si degdeg ah u galaa caanaha naaska, markaa quudi ama u lis caanaha kahor inta aadan cabbin.
- Sug 2 saacadood khamri cabbid kasta kahor inta aadan naasnuujinin ilmahaaga.
- Hal khamri cabid waxaa loola jeedaa 5 wiqiyadood oo khamri ah, 12 wiqiyadood oo biir ah, ama 1.5 wiqiyadood oo calaq ah.

Tubaakada (Nikotiinka): sigaarka, uumi nuugaha, e-sigaarka, haashka, tubaakada la calaaliyo



Saamaynta ka soo gaari karta Dhallaanka:

- Waalidka naasnuujinaya ayaa soo saari kara caano yar.
- Waxay beddelaan maadooyinka caanaha waxayna baylah u geliyaan ilmaha kiimikooyin iyo maar culus.
- Waxay kordhiyaan halista loogu jiro dhibaatooyinka neefsasho sida neefta/xiiqda

Waxa ay tahay in la Sameeyo:

- Haddii aad awooddo, wax yar isticmaal ama jooji.
- Sii wad naasnuujinta sababtoo ah caanaha naaska ayaa weli u roon ilmahaaga, xitaa haddii ay leeyihiin nikotiin.
- Ha ku cabbin sigaar ama ha ku nuugin uumi ilmahaaga agtiisa sababtoo ah neef qaadashada qiiqa ayaa keeni karta cillada dhimashada degdega ah ee dhallaanka (SIDS).
- Sigaar-cabista kadib, iska beddel shaadhka aad xiran tahay oo dhaq gacmahaaga si ilmuhu uusan u neef qaadan kiimikooyinka waxyeellada leh ee ku jira dharkaaga.

Xashiishka: xashiishada la dhuuqo/nuugo (marijuana, weed, pot); saliidaha leh THC, xashiishada THC ee riban, iyo xashiishada la cuni karo

Saamaynta ka soo gaari karta Dhallaanka:

- THC ayaa ku sii jirta unugyada dufanka, oo ay ku jiraan naasaha, waxayna galaan caanaha.
- Dhallaanku waxaa laga yaabaa inay dareemaan daal, dhibaato ku qabida cuntada, iyo in uusan miisaan ugu kordhin si sahlan.
- IWaxay saamayn kartaa sida dhallaanku u koro oo u kobco.

Waxa ay tahay in la Sameeyo:

- Haddii aad awooddo, wax yar isticmaal ama jooji.
- Sii wad naasnuujinta sababtoo ah caanaha naaska ayaa weli u roon ilmahaaga, xitaa haddii ay leeyihiin xashiish/thc.
- Ha ku cabbin sigaar ilmahaaga agtiisa sababtoo ah neef qaadashada qiiqa sigaarka ayaa keeni karta cillada dhimashada degdega ah ee dhallaanka (SIDS).

Xanuun baa'bi'iyeyaasha xashiiska ka samaysan

- Daawada: oxycodone, codeine, methadone, buprenorphine

- Daaroogada: heroin, fentanyl

Saamaynta ka soo gaari karta Dhallaanka:

- Dhallaanku wuxuu iska hurdi karaa, cunto yar ayuu cuni karaa, si tartiib ah ayuu u neefsan karaa, neefta ayuu joojin karaa (neef ku dhega xilliga hurdada), qarqaryo ayuu dareemi karaa ama calool-fadhi ayaa ku dhici kara.
- Xanuun baa'bi'iyeyaasha xashiiska ka samaysan qaarkood ayaa in badan saameeya dhallaanka maadaama ay culus yihiin, raagaan, ama si sahlan ayay caanaha ugu gudbi karaan. Fentanyl waxaa inta badan lagu qasaa maaddooyin kale oo waxyeello leh (oo ay ku jirto maadada Xylazine) kuwaasi oo u gudbi kara caanaha bilo ayayna jirkaaga ku jiri karaan.

Waxa ay tahay in la Sameeyo:

- Ha nuujin ama ha tuurin caanaha ugu yaraan 24-48 saacadood kadib marka ugu dambaysa ee la isticmaalo. Sug in muddo ah fentanyl.
- Weydii bixiyaha daryeelka caafimaadka marka ay badqab tahay in naaska la nuujiyo ama la siiyo caano la lisay.

Dareen-kiciyeyaasha - Daawada: amphetamine, dextroamphetamine

- Daroogada: speed, ecstasy, bath salts, cocaine, meth.

Saamaynta ka soo gaari karta Dhallaanka:

- Maandooriyeyaal kala duwan ayaa qaabab kala duwan u saamayn kara dhallaanka oo qaarkood ayaa jirka ku sii jiri kara muddo dheer.
- Waxaa ku dhici kara matag, shuban, dhibaatooyin quudin, miisaan lumin, hurdo xumi, xanaaq dhowi, ama xitaa qallal.

Waxa ay tahay in la Sameeyo:

- Ha nuujin ama ha tuurin caanaha ugu yaraan 24-48 saacadood kadib marka ugu dambaysa ee la isticmaalo.
- Weydii bixiyaha daryeelka caafimaadka marka ay badqab tahay in naaska la nuujiyo ama la siiyo caano la lisay.

Benzodiazepines: diazepam, lorazepam, clonazepam

Saamaynta ka soo gaari karta Dhallaanka:

- Ilmuhu waxaa ku dhici kara hurdo badan, cunto xumi, ama si tartiib ah ayuu miisaankiisa u kordhi karaa.
- Qaar ka mid ah daawooyinka benzodiazepines ayaa muddo dheer raagi kara waxayna u badan tahay inay astaamo u keenaan dhallaanka.

Waxa ay tahay in la Sameeyo:

- Ha nuujin ama ha tuurin caanaha ugu yaraan 24-48 saacadood kadib marka ugu dambaysa ee la isticmaalo.
- Weydii bixiyaha daryeelka caafimaadka marka ay badqab tahay in naaska la nuujiyo ama la siiyo caano la lisay.

Laga soo xigtay: [Home | Academy of Perinatal Harm Reduction]

SOMALI by: TranslationsDepartment.com (1/25)