Wax-yeelaynta Daaweynta Kimotarabiya "Chemotherapy"

Image: National Cancer Institute

Daaweynta Kimotarabiyada waxay wax u dhibaysaa dhamaan unugyada jirka. Waxay wax-yeelayaanyo unugyada Daaweynta kimotarabiyada waxay wax u dhibayaan unugyada u koro dhaqsiyaha sida unugyada dhiiga, unugyada xiidmaha caloosha, iyo unugyada timaha. Wax-yaalaynta kimotarabiyada waa waqti gaaban oo kaliyah. Haddii aad u waayo-aragnimo u yeelato wax-yeelaynta micnaheedo ma'aha in ay wax kaa qaldan yihiin ama kimotarabiyada aysan shaqayneeynin. Waxaa loo malayaa in aad yeelato wax-yeelaynta ama in aadan yeelanba. Qof kastaba kimotarabiyada si kala duwan ayey u fal-gashaa.

Gargaarka bulshada waa mid aad u muhiim ah oo looga baahan yahay reesashada. Waa in aad qaadataa faa'iido u naxariisashada dadka kale. Xasuusnoow waxaa la dagaalaysaa habka jiritaanka noloshaada-ogaysii qoyskaada iyo asxaabtaada si ay kuu cawinaano. Weydiiso in lagaa cawino alaab gadashada dukaanka, diyaarinta cuntada iyo hagaajinta gurigaada. Haddii aadan qabin cid ku cawinto, raadso dad kaloo ku cawino oo degaankaada ah, sida xarumaha gargaarka ururada, kooxyaha cawinaada, kaniisadaha degaanka, xarumaha u adeega bulshada, ama xarumaha dadka gaboobay.

Bugagaan soo socdo waxaa ka helaysaa talooyinka waanada habka aad ula dhaqmi laheed oo ku saabsan wax-yeelaynta ay keento kimotarabiyada.

<u>Wax-yeelaynta unugyada Dhiiga:</u>

Unugyada dhiiga waxay la dagaalamayaan jermiska cudurada dhaliyo. Wuxuu kaloo cawinayaa in dhiiga qalalo (adkaado) si aad u dhiig bixin in badan. Dhiiga wuxuu qaadaa hawada oksijiinka dhamaan jirka oo dhan. Goorta daawada kimotarabiyada wax-yeelayso unugyada dhiiga, bukaan-socodka waxay u badan tahay in oo ku haleelo jeermiska cudurada dhaliyo, jugta ama nabar ama si sahal ah u dhiiga, iyo tamarta oo ka yaraato. Daawooyinka cusub ayaa lagu durayaa si ay u cawinto unugyada dhiiga cad iyo midka gaduudan si bukaan-socodka ugu yareeyo dhibaatada.

Ka-hortaga jermiska cudurada dhaliyo, bukaan-socodka qaadanaayo daawada kimotarabiyada waa in gacmihiisa ku dhaqa si caadi ah. Iska ilaali dadka jiran ama goobaha dadka ku badan yihiin. Nabarada iyo meelaha jirka dilaaco nadiiifi. Iska ilaali in aad taabato wasaqda ama xaarka xoolaha. La hadal dhakhtarkaada ama kaaliyaha caafimaadka haddii aad isku aragto jareeys, dhidid, ama xumad gaarayso 101 digirii

ama in ka badan.

Habka loo maamula dhiig-yarida "Anemia", naso inta ugu badan si aad u kaydiso tamarta. Dhiig-yarida waa xaalada kaa dhigayso in aad daasho maxaayeelay waxaana jirin unugya caafimaad leh oo ku filan in ay ee dhiiga gadoodan ku qaadaano hawada oksijiinka si ay ugu gudbiyaan xubnaha jirka. Hubi in aad qaadato kaniiniga birta (iron) haddii laguu qoray. Haddii aad wareereeyso, badal qaabka aad u fadhiso si tartiib ah. Sariirta dhinac uga fadhiiso ka hor inta aadan istaagin si aad u yareeyso wareerida. La hadal dhakhtarkaada ama kaaliyaha caafimaadka haddii aad wareereeyso, daal fara badan, haddii aad xanuun ka dareemto shafka, ama haddii qaadashada hawada kugu yaraato goorta aad nasaneeyso.

Dhibaatada luminta timaha:

Luminta timaha waxay tahay mid kale oo wax-yeelaynta kimotarabiyada, waana arimo weyn bukaan-socod fara badan ay quseeyso. Qaar daaweynta ka mid ah ma keeneeyso in aad lumiso timaha. Qaar ka mid ah daawada kimotarabiyada waxay keenaysaa in ay yareeyso timaha soo baxaayo. Timaha waxay bilaawayaa in ay dib u soo koraan daaweynta 3 ilaa 4 bilood. Waxyaalaha aad sameeyn karto oo ka mid ah u isticmaalka si tartiib ah shaambada lagu nadiifiyo timaha, ka fugaashaha baliijka, timaha la tidcaayo, joogtaynta iyo buufiska daawooyinka timaha. Timahaada jariinka u gaabi. La hadal kaaliyaha caafimaadkaada iyo u adeegaha bulshada goobaha aad ka helayso baruukada timaha iyo shaashka madaxa la saaro iyo wax kastoo quseeyo isbadalka qaabka aad u ektahay.

Wax-yaalaynta Daalida keeno:

Daalida waa wax-yaaleeynta inta badan u caadi ah wax-yaalaynta kansarka iyo daaweyntiisa. Dadka waayo-aragnimada u leh waxay sheegan in ay dareemayaan daciif, iyo caajis, iyo qofka uusan haysan tamarta. Waxay kaloo noqonayaa kuwo wareersan ama murugaysan. Waxaa kaloo ku adkaanaayo fikirka iyo sameeynta waxqabad maalmeedka nolosha. Mana jiraano qalab lagu cabiraayo daalka, saas darted waxaa muhiim ah in aad ogaysiiso dhakhtarkaada sida wax u dareemeeyso.

Ku qoro xasuu-qorkaada maalintii daalkaada. Qor ashyaada kuu keeneeyso daalka badan iyo ashyaada dareemkaada wanaajinaayo. Qor sidee baa u noqotaa daalka iyo ilaa inmisaa oo daalka ku hayaa. Akhbaarahaan waxaa la qaybsataa dhakhtarkaada ama kaaliyaha caafimaadka.

Isku-day in aad nasato goorta aad dareemeeyso daalka xun. Noqo qof fir-fircoon goorta aad dareeymeeyso in aad fiican tahay. Qaado hurdo gaaban maalintii, hubiin aad hesho hurdo tayo leh habeenkii. Weydii saaxibyaashaada iyo qoyskaada in ay kaa cawinaan adeega dukaanka cuntada iyo diyaarinta raashinka.

Kushiinka ku kaydso cuntada si sahal ah loo karinaayo si sahal ahna loo cuni karo. Isticmaal waqtiga si haboon, hel si suurtagal ah goor kastaba cunto ku qanciso.

Isku-day in aad cunto raashin yar-yar xiliyo kala duwan iyo cunto fudud oo joogto ah oo aad jeceshahay iyo cabitaan. Dooro raashinka iyo cabitaanka aad ugu fiican tamarta iyo barootiinka oo aad markastaba goosan karto ama aad liqi kartid.

Hubi in aad cabto biyo kugu filan. Biyaha jirkaada ka yaraado wuxuu kugu sameeynayaa in aad dareemto daalid.

<u>Wax-yaalaynta uriska iyo dhadhanka:</u>

Kansarka iyo daaweyntiisa wuxuu keeni karaa isbadalka dareemkaada ee dhadhanka iyo uriska. Isbadalkaan wuxuu wax u dhimayaa rabitaanka cunada. Dhaqitaanka iyo sifaynta afka waxay si joogta ah kaa cawineysaa caafimaadka iyo dhadhan fiicnaanta. Dareemka dhadhanka iyo uriska wuu isbadalayaa maalin maalinta ka dambeeyso. Haddii dhadhankaada wax u dhibto kimotarabiyada, waxaa isticmaali kartaa ama aad helaysaa cunto ka duwan cuntadii hore aad u jecleed. Ka dib kimotarabiyada, dareemka dhadhankaada dib ayuu ugu soo laabanayaa sidii caadiga ahaan jirtay.

Iska Dhaaf Raashinka Kharaarka iyo Birta u dhadhamo:

- Isticmaal liinta la soo miiray, luubaanta, ama nooca mints oo aanan laheeyn sokorta.
- Ku darso cuntada xawaajiga kala jaadka ah sida basasha, tuunta, basbaaska, basiilka, origano, rosemary, suugada hilibka iyo noocyo kale oo kala nooc ah oo aad jeceshahay. (iska ilaali basbaaska kuleelka ah iyo yaanyada haddii afkaada ama dhuunta ku xanuuneeyso)
- Isticmaal qalabka cuntada ka sameeysan balaastikada beddelka kuwa birta ka sameeysan.
- Dhadhanka cuntada waxaa kuu kaydinaayo kiiska xiran “citrus zest” waxay ka cawinaysaa dareemka dhadhankaada.

<u>Wax-yaalaynta Laba-labada/Mataga</u>

Laba-labada (dareemka caloosha ku qulubsiinayso ama caloosha ka jiran tahay) matag ama matag la’aan (cunta afka laga soo-celiyo) waxaa keeni karo kansarka, kimotarabiyada ama raadiyashan tarabiyada. Haddii kimotarabiyada ay kuu keenayso laba-labo ama matag maalinta lagugu sameeyo daaweynta, waxay dhamaaneysaa ka dib 3 bari kimotarabiyada. Daaweynta qaarkood makaynayaa laba-laba.

Dareemka labalaba waqtiga dheer waxay wax u dhibaysaa cunta jaceelka, waxayna keeni kartaa in aad lumiso culeeyska. Haddii aad iyo aad u matagayso, waxaa kugu dhacaayo in aad lumiso biyaha jirkaada iyo dhibaatooyin kale in aad lumiso cusbada jirkaa. Wax-yaalaynta daaweynta laba-labada way ku kala diwan yihiin qof kastaba. Xiliga waqtigaas, waxay u ektahay in aad cunto karinta ay kugu adagaato goorta aad qaadanayso kimotarabiyada. Inta badan, isbadalka cunto xumida waa waqti gaaban oo kaliyah wuuna ku soo laabanayaa raadinta cuntada goorta aad dhameeyso kimotarabiyada. Haddii xataa cuntada u haynin ahmiyad, waxaa muhiim ah in aad hasho nafaqa kugu filan si aad isgaxijiso daawado iyo dhaqsi u reesato. Cunta xumida waxay kuu hogaaminaysaa in aad lumiso culeeyska, ka dibna waxaa noqoneeysaa in ay kuu keento daciif iyo daal fara badan. Si fiican cuntada u cun xiliga daaweynta kansarkaada. Reesashada waa qayb aad u muhiim ah in aad ka taxadirto daryeelka nafsadaada.

Daawooyinka cusub waxay leeyihiin wax-yeelayn yar oo caadi sida laba-labada iyo mataga, haddii ay dhacdo arintaan waa mid sahlan. Daawooyinka xooga leh waa looga hortagaa ama khafiifin karaan laba-labada iyo mataga bukaan-socodka intooda badan. Daawooyinka kala jaadka waxay ugu shaqayaan dadka si kala duwan. Waxaa loo malayaa in aad u baahan tahay hal daawo ka badan si aad ugu reeysato. Waa in aad la shaqaysaa takhtarkaada ama kaaliyaha caafimaadka si laguu siiyo daawada kuu fiican. Hubi in aad soo ogaysiiso dhakhtarkaada ama kaaliyaha caafimaadka haddii aad laba-labada iyo mataga ka badan yahay hal maalin. U sheeg dhakhtarkaada ama kaaliyaha caafimaadka haddii aad u matagayso ama u labalabada si xun oo aad celin Karin dareerayaasha. Haddii aad dhibaato ku qabto cunitaanka, weydii dhakhtarkaada tixraacid raashin helida. Waxaa lagaa cawinayaa in laguu qoro qorshaha cuntada kuu wanaagsan, kana helayso nafaqada kugu haboon.

Halkaan waa qaar ka mid ah qodobada kaa cawinaayo yareeynta laba-labada iyo mataga:

- Cun raashin yar 1-2 saac maalintii, halkii aad ka cuni laheed seddex raashin weyn.
- Cab cabitaan ugu yaraan ka hor ama ka dambo waqtiga cuntada, halkii aad raashinka la qaadan laheed biyaha. Cab cabitaanka yar waqtiyada kala duwan.
- Haddii aad matagayso, biyo-baxdo waa xaalda khatar ah oo ku quseeyso. Waana xili adag, waxana u baahan tahay in aad cabto biyo cad waqtigaas inta suurta-gal ah. Ka dib goorta aad matagto, afkaada dhaq ama ku luq-luqa biyo, ku tufna biyaha. Isku-day in aad biyo cabin 30 daqiiqo. Ka dibna cab cabitaan kala nooc ah, sida biyaha tufaaxa, karaanbari, cabitaanka mac-macaanka ama cun jalaatada aad jeceshahay.
- Si tartiib ah wax u cun una cab. Cuntada si fiican u ruug si ay u sahasho dheef-shiidka.
- Cun cuntada qaboow oo heerkulkooda yahay qolka caadiga ah, si ay kuu dhibin cuntada urkeeda. Iska ilaali in aad cuntada ku cuntada halkii lagu diyaariyey; urka aad u xoog leh. Iska ilaali cuntada ku cunto qol kuleel ah.

- Haddii aroortii laba-laba dhibaato kugu hayso, waxaa isku-daydaa in aad cunto raashin adag sida siiriyaalka, karackaras ka hor inta aadan gicin. (haysku dayin haddii dhibaato ka qabto afka, dhuunta, ama ay kugu yar tahay candhuufta)
- Cab cabitaan qaboow, biyo cad, cabitaanka macaanka aan laheeyn sida cabitaanka tufaaxa, canabka, iyo cabitaanka aan laheeyn midabka sida jinjerka kuwaas oo lumiyey ama aan laheeyn kafayiinada.

- Haddii dhadhanka afkaada oo xun yahay, dhuuq miintada ama shukulaata, cun shukulaatada adag, sida baberminta ama dhibcaha liimada, (Ha isticmaalin shukulaatada dhanaanka ah haddii afka ama dhuunta ku xanuuneeyso.)
- Goorta aadan dareemeeynin cunta kariska, horay u diyaari cuntada qaboowga ah maalmo hore.
- Gunto ama xiro dhar aan kugu dhaganeeyn.
- Si tartiib ah uga neefso afkaada goorta aad dareemeeyso laba-labada.
- Iska-weeci sheekooyinka nafsadaada ama qoyska, dhagayso muusikada, ama daawo aflaanta filimada ama barnaamijyada madadaalada TV.
- Isticmaal qaabka nasashada, sida ku raaxaysiga jimicsiga.
- Iska ilaali urka ku dhibaayo, kana mid ah urka cunta karinta, sigaarka, ama barafuunka.
- Iska ilaali bataatiga ama baradhayda saliida lagu dubay, cuntada duxda ama saliid leh, cuntada macmacaanka ama cusbada leh ayaa loo malayaa in aad jeclaato ay kuu fiican yihiin.
- Naso, laakiin ha u seexan si siman 1-2 saac ka dib markaa cuntada cunto. Fadhiiso ama u seexo qaarkaada jirka kore kor u jiraano.
- Ka hor daaweynta kimotarabiyada, haddii ay dhacayso laba-labada ka hor daaweynta kimotarabiyada, iska ilaali cuntada cunida saacada hore. Haddii cunabalabada ay dhacayso ka dib daaweynta, cun cunto qafiif ah ka hor daaweynta.
- Cun cunto qalalan, sida cumtada karakariska, rootiga la dubay, rootiga dheer-dheer maalintii.
- Afkaada dhaq ka hore iyo ka dib raashin cunida.

<u>Iska Ilaali Cuntada dhaliyo Jeermiga Jirada:</u>

Goorta lagugu sameeynaayo daaweynta kansarka, jirkaada waxaa ka la-ciifaayo qaabka hortaga cudurada. Taas micnaheeda waxay tahay jirkaada waa la-ciif oo iskama daafici karaayo jirooyinka kale. Si aad ugu hortagto, waxaa aad u muhiim ah in aad iska ilaaliso cuntada dhaliyo jeermiga jirka:

- Dhaq dhamaan khudaarta iyo miraha, xaataa haddii aad qubka ka fiiqayso khudaarta iyo miraha.
- Dhaq gacmahaada iyo dusha kore ka dhaq goobaha lagu diyaariyo cuntada ka hor iyo ka dambe, gaar ahaan karintasameeynta hilib cayriin.

- Hilibka la kariyo ku rid firinteerka, haku dhaafin goobaha koshiinka.
- Hubi in aad si fiican u kariso hilib iyo ukunta.
- Iska ilaali cunitaanka cayriinta xayawaanka qalfoofta adag dush ku leh iyo hilibka mlaayga oo cayriinka ah " shellfish iyo sushi"
- Isticmaal oo kaliyah cuntada la soo mariyey qaabka kuleelka kar-kariska sare" pasteurized" sida siidar, cabitaanka, caanaha iyo burcada.

Wax-yaalaynta soo socoto in yar ayey ku dhacaan bukaan-socodka leh kansarka naaska.

<u>Soo wac dhakhtarkaada haddii ay dhacdo arimahaan soo socdo:</u>

- Xanuun afkaada ama faruuraha
- Xumbo ama abuur cad ku aragto afkaada
- Kugu adkaadto ama ku xanuuna iyo laqitaanka
- Shuban iyo caloosha ku fadiso
- Matag kaa hor-istaagaayo in aad hoose u celiso dareeraha afkaada
- Matag dhiig leh
- Sahal nabar ama jug kuu gaarto
- Sanka ku dhiiga, ciridka ku dhiiga, galmada haweeynka oo ku dhiiga
- Kaadida ama xaarka oo dhiig yeesha
- Kaadida oo ku gubeeyso ama si dhaqsi kaaga timaado
- Shafka ama xabadka oo ku xanuuna
- Daciif aad ah oo tamar xun
- Neefsashada kaa yaraato, ama qufac
- Xanuun ama barar kubka lugta, ama lugaha iyo cagaha oo ku guduuta
- Si aanan caadi aheeyn u yeesha qalmada haweeynka inoo ka soo yimaadaandhacaan, cuncun, ama uro
- Calaamado jeermiga cudurka dhaliya, kana mid ah xumada iyo jareeska
- Xanuun goobo cusub
- Darafyada ugu dambeeyo lugtaada iyo gacmahaada oo noqdo dareem la'aan, ama xanuun
- Gaduuda, barara, xanuun sii kordhaayo, dhiig–bax aad u badan, ama "fin" goobta IV
- Madax-xanuun iyo qoorta oo ku adkaada.
- Isbadalka maqalka iyo aragtida
- La kulmo qof leh cudurada jeermiga keena sida cudurka bus-buska
- Xumad