



Hergab (influenza): Waxa Waalidiinta u Baahanyihiin inay Ogaadaan

Waxay ka timid: Flor M. Muñoz, MD, MSc, FAAP & Kristina A. Bryant, MD, FAAP

Hergabka—durayga—waa cudur uu sababo fayraska neefmareenka. Hargabkawuxuu si degdeg ah ugu faafi kaara bulshooyinka, sida fayraska wuxuu ku gudbaa qof ku qof.

Markii qof qabo hargab uu qufaco ama hindhiso, fayraska hargabka wuxuu galaa hawada, iyo dadka kuu dhow, oo ay ku jiraan carruurta, waxay ka qaadan karaan dhinaca sanko ama afka.

Fayraska ayaa sidoo kale ku faafi karo markii ay dadka taabtaan meel adag oo wasaqeysan, sida gacan qabsiga albaabka, ka dibna ay gacmahooda ama faraha geliyaan sanko ama afka, ama ay indhaha mariyaan.

Waa goorma xiliga hergab?

Xiliga hargabka wuxuu badanaa bilawdaa deyrta oo wuxuu socon karaa illaa dhammaadka gu'ga. Fikrad ahaan, carruurta waa inay qaataan tallaalka samboorka sannadlaha ah sida ugu dhaqsaha badan ee lagu heli karo, oo aan ka dambeynin dhammaadka Oktoobar. Laakiin haddii canugaaga uusan weli qaadan tallaalka, weli waa inay ku qaataan fursada ugu horeysa.

Marka uu jiro dillaac ama cudurka faafa, caadi ahaan inta lagu jiro bil-laha qaboobaha, jirada waxay u janjeertaa inay aad ugu haboontahay dugsiga hore ama carruurta da'da dugsiga. Fayrasyada samboorka ayaa lagu yaqaan inuu si dhaqso ah ugu faafo ardayda ardayda jaamacada iyo dhalinta, sidoo kale.

Dhoorka maalmood ee ugu horeeyo jirada, fayraska si fudud ayuu ugu gudbaa carruurta kale, waaladiinta iyo daryeelayaasha.

Muhiim ayay u tahay qof walba oo jira 6 bilood iyo ka weyn inuu qaato tallaalka samboorka sannad walba. Qof walba oo da'diisu tahay 6 bilood iyo ka weyn waa inuu sidoo kale qaataa tallaalka COVID-19 iyo kuuraha xoojiyaha markii ay u qalmaan. Tallaalka COVID iyo tallaalka samboorka ayaa si badqab ah loo siin karaa isku markaas ama xili kasta mid kadib kan kale.

Calaamadaha hargabka waxaa ka mid ah:

- Qandhada lama filaanka ah (caadi ahaan ka sareyso 100.4°F ama 38°C)
- Qarqaryo
- Madax xanuunka, jir xanuun, iyo daal aad uga badan sidii caadiga aheyd
- Dhuun xanuun
- Qufac qalalan, gaaban
- Sanko duufsan, biyo ka socdo
- Carruurta qaarkood ayaa matagi kara (matagid) oo ay yeeshaan saxaro dabacsan (shuban biyood).

Ka dib dhowrka maalmood ee ugu horeysa aastamahaan, dhuun xanuun, sanko duufsan, iyo qufac joogto ah ayaa si cadaado. Hargabka wuxuu socon karaa isbuuc ama xitaa in ka badan. Canuga qaba hargabka caadiga ah ayaa caadi ahaan leh kaliya qandhada heerka hoose, sanko biyaha ka socdo, iyo kaliya qadar yar oo qufacid ah. Carruurta qabta hargabka—ama dadka weyn, arinkaas—sida caadiga ah waxay dareentaa inay aad uga jiradaan, xanuun badantahay, iyo aad uga murug badantahay marka loo eego kuwa qabo qabowga.

Daaweynta hargabka

Carruurta waxay ka faa'idi karaan nasasho dheeraad ah iyo cabida biyo badan markii ay hargabka qaadaan.

Haddii canugaaga uusan raaxo ku qabin sababtoo ah qandhada, daawada acetaminophen ama ibuprofen oo garoojooyin ah ayaa ugu taliyay dhakhtarkaaga oo da'diisa iyo miisaankiisa ayaa ka caawinayo inuu fiicnaan dareemo. Ibuprofen waxaa loo ansixiyay isticmaalka carruurta da'dooda tahay 6 bilood iyo ka weyn; si kastaba, waa in aan marnaba la siin carruurta fuuqbaxay ama si joogta ah u matagaya.

Aad bay muhiim u tahay in aadan marnaba siin aspirin carruurta qaba hargabka ama looga shakisan yahay inay qabaan hargab. Aspirin inta lagu guda jiro hargabka ayaa la xiriira qatarta sii kordheysa ee inay qaadaan Mataga degdega.

Carruurta qabta xaaladaha caafimaadka raaga ee qatarta sare ku jiro

Canug walba waxaa ku dhici karo hargab daran, oo nafta halis geliya. Carruurta sida gaarka ah qatarta sare ugu jiro inuu ku dhaco dhibaatooyinka ka imaanayo hargabka waa kuwa qaba xaalada caafimaadka raaga, sida sambabada, wadnaha, ama kelyaha, xaalada nidaamka difaaca jirka, kansarka, sonkorowga, cudurrada dhiigga qaarkood, ama xaaladaha muruqyada ama habdhiska dhexe ee neerfayaasha.

Carruurtaan waxaa laga yaabaa inay qabaan cudurada aadka u daran ama dhibaatooyin. Waa muhiim in la tallaalo iyaga iyo, markii ay suurto gal tahay, laga fogaado carruurta kale ee qabta hargabka ama aastaamaha hargabka u eg. Dhaqtarkooda carruurta ayaa u soo jeedin karo taxadaro kale ee ah in la qaado.

Haddii canugaaga uu qabo mid ka mid ah xaaladahaan caafimaadka raago iyo aastaamaha sida hargabka iyo neefsasho walboo adkaato, raadi daryeel caafimaad isla markiiba. Waxaa jiri kara dhibaatooyin qatar ah, xitaa dhimasho, oo ka timaada hargabka, laakiin waxaa mahad leh tallaalka hargabka kuwaan hadda way yaryihiin.

Daaweynta fayraska ee hargabka: oo lagu heli karo warqada dhakhtarka

Dhakhtarkaaga ayaa kugu caawin karo go'aansashada haddii la daaweynayo ama aan la daaweyneyn hargabka daawada fayraska ka hortaga. Daawada ka hortaga fayraska waxay si fiican u shaqeysaa haddii la bilaabo hal ilaa labada maalmood ee ugu horeysa ee ay aastaamaha hargabka soo baxaan. Si kastaba, carruurta qaarkood ee qaba qatarka korodhay ee dhibaatooyinka hargabka, daaweyn ayaa la bilaabi karaa mar dambe.

Ku soo wac dhakhtarkaaga carruurta 24 saacadood gudahooda laga bilaabo aastaanta hargabka koowaad si wax looga weydiyo daawooyinka ka hortaga fayraska haddii canugaaga:

- Uu qabo dhibaato caafimaad ee la xiriirto sida neefta ama cudurada kale ee sambabada raaga, xaalada wadnaha, sonkorowga, cudurka unuga dhiiga cas, difaaca jirka liita, xaalada neerfaha sida qalalka murqaha, ama xaalado kale oo caafimaad.
- Uu ka yarahay 5 sanno, gaar ahaan haddii uu ka yar yahay 2 sanno.
- Uu qabo aastaamaha aanan soo hagaaganaynin.
- Uu la xiriiro dadka kale ee qatarka ugu jiro dhibaatooyinka hargabka.

Ilaa intee ayuu hargabka raagaa?

Dadka caafimaadka qaba, gaar ahaan carruurta, waxay kaga reystaan hargabka qiyaastii isbuuc, iyada oo aanay jirin wax dhibaato ah oo soo noqnoqonaya. La hadal dhakhtarka canugaaga haddii aad ka shakisan tahay dhibaato sida dhego xanuunka, cadaadiska wajiga iyo madaxa canugaaga, ama qufac iyo qandho aan dhammaaneyn.

Markii uu hargabka noqdo mid xaalad degdeg ah

- Haddii canugaaga uu qabo samboor oo ay ku dhacaan kuwa ka mid ah aastaamahaan, la xiriir dhakhtarkaaga carruurta ama raadi daryeel caafimaad oo degdeg ah.
- Dhibaataada neefsashada ama neefsashada degdeg ah ee aan caadiga aheyn
- Faruuraha ama wajiga baluuga ah
- Feeraha oo u eg sida inay kala jiidmayaan neefsi walba
- Xaabd xanuun
- Muruq xanuunka aadka u daran oo canugaaga diido inuu ku socdo
- Fuuqbaxa (kaadi la'aanta 8 saacadood, af qalalan, iyo ilin la'aan markuu oynayo)
- Inta uu soo jeedo, canugaaga ma feejigna ama uusan ku soo dhaxgaleyn
- Qalalka
- Qandho ka sareyso 104°F
- Carruurta ka yar 12 toddobaad, qandho walba
- Qandho ama qufac ee u muuqda inuu soo bogsoonayo laakiin haddana soo noqda ama ka sii dara
- Xaaladaha caafimaadka raaga, sida neefta

Sida looga hortago hargabka

Qof walba wuxuu u baahanyahay tallaalka hargabka sannad walba si ay u cusbooneysiyaan difaacooda oo ay u yareeyaan qatarta dhibaatooyinka halista ah. Waa qaabka ugu wanaagsan ee looga hortago inuu kugu dhaco hargabka. Tallaallo badqab iyo waxtar leh ayaa la sameeyaa sannad walba.

Tallaalka hargabka si gaar ah ayuu muhiim ugu yahay:

- Carruurta, oo ay ku jiraan naqshada ilmaha dhasha, kuwaas oo jira 6 bilood illaa 5 sanno jirka,
- Carruurta da' walba ee qabo xaaladaha caafimaadka raaga ee kordhiyo halista dhibaatooyinka hargabka
- Dhammaan xiriirada iyo adeeg daryeelka carruurta qabta xaaladaha qatarta sareyso iyo carruurta ka yar 5 sann jirka
- Dadka uurka leh, tixgelinaya uurka, dhawaan dhalay, ama naas nuujinaya inta lagu jiro xilliga hargabka. Tan waxay illaalineysaa waalidka iyo ilmaha, taas oo muhiim ah maadaama dhalaanka cusub iyo ilmaha ka yar 6 bilood aysan usuurtogaleynin inay qaataan tallaalkooda.
- Dhammaan shaqaalaha daryeelka caafimaadka

Tallaalka hargabka

Labada tallaalka aan firfircooneyn (la dilay), oo sidoo kale loo yaqaan "cirbada hargabka," oo lagu duro muruqa, iyo tallaalka buufiska sanko ee nool, ayaa loo isticmaali karaa tallaalka hargabka xiligaan. Ma jiraan doorbidtaan loogu talloagalay badeecada ama qaabeynta. Mid walba oo ka mid ah tallaalkadaan waa in lagu bixiyaa sida looga heli karo aagaaga.

Tallaalka wuxuu barayaa nidaamka difaaca jirkaaga inuu kaa illaaliyo fayraska. Tan waxay qaadaneysaa qiyaastii laba isbuuc kadib markii aad qaadatid tallaalka. Tallaalka ka hor inta uusan hargabka ku faafin agagaarka wuxuu ku haynayaa qoyskaaga si caafimaadan si ay ugu sii raaxeystaan hawlaha ka caawiya inay hormaraan.

Saameynada caafimaadka ee tallaalka hargabka

Tallaalka hargabka wuxuu leeyahay saameynada caafimaadka oo yar. Saameynada caafimaadka ugu caansan ee ka yimaada tallaalka hargabka waa qandho iyo gaduudasho, xanuun ama barar aaga cirbada la duray. Saameynada caafimaadka ugu caansan ee ka yimaada tallaalka buufiska sanko ayaa ah sanko oo biyo ka socdo, cabur iyo dhuun xanuun.

Carruurta qabta xasaasiyada ukunta way qaadan karaan tallaalka hargabka. Carruurta qabta fal celinta kuuradii hore ee tallaalka hargabka kadib waa inay arkaan dhakhtarka xasaasiyada. Dhakhtarka xasaasiyada ayaa ka caawin karo waaladiinta inay go'aan ka gaaraan haddii carruurtooda ay tahay inay qaataan tallaalka hargabka sannadlaha.

Ku saabsan Dhaqtar Muñoz

Flor Muñoz, MD, MSc, FAAP, waa borofeesar la xiriira ee Caafimaadka Carruurta iyo Cudurada Caabuqa ee Isbitaalka Carruurta Texas iyo kulliyada Caafimaadka Baylor. Waxay xubin ka tahay Machadka Ameerikaanka ee Qeybta Cudurada carruurta ee Cudurada Faafa.

Wax ku saabsan Dhaqtar Bryant

Kristina A. Bryant, MD, FAAP, Qabiir ku takhasusay cudurada faafa ee carruurta ee Jaamacadda Louisville iyo Isbitaalka Carruurta Norton, ayaa hormuud u ah Buugga Gaduudan ee Onleenka. Waa madaxweynaha hore-islamaraas ee Bulshada Cudurada Faafa ee Cudurka carruurta.