

## Baaritanka Saxarada Lagu Beero Mindhicirada Kadib

### Waxa lasameeyo kadib baaritanka saxarada Lagu Beero Mindhicirada?

- Waxaad u baahantahay in aan mudeysato **asbuuca sideedaAd** rugta Caafimaadka ama taleefoon ballan dabagal ah.
- Waxaad yeeli doontaa **inaadan** dib u billaawin qalajiyaasha sida **Vancomycin** si kale dhakhtar kugu tilmaamo mooyee.
- Bakteeriyada cusub ee la tallaalay waxay u baahan tahay inay dib ugu soo biirto jidhkaaga oo ay joojiso C-Diff. Iyadoo calaamaduhu ay sida caadiga ah soo roonaadaan toddobaad gudihiis laga bilaabo tallaalka, C-Diff waxaa laga yaabaa in laga helo saxarada bilo ka dib Beeritaanka. Tani macnaheedu maaha in ku-tallaaliddo ay fashilantay.
- Waxaa laga yaabaa in aad isku aragto calaamadaha caabuqa C-Diff maalmaha ka dib tallaalka. Haddii aad aragto shuban ka sii daraya, sida caabuqaadii hore, la xidhiidh dhakhtarkaaga.
- **Dhaqida Gacmaha** : Cudurrada intooda badan, gacmahaaga oo aad dhaqdaa waxay kaa caawinaysaa caafimaadkaaga iyo kuwa kugu xeeran. Marwalba ku dhaq **saabuun iyo biyo**. Nadiifiyaha gacantu waa caadi laakiin waxa in la isticmaalo kaliya marka saabuun iyo biyo la waayo .

### Waxa aad u baahan tahay inaad ka ogaato qaadashada Qalajiyaasha kadib beeritaanka saxarada mindhicirka ?

- Qalajiyaasha waxay noqon karaan dawooyin waxtar leh, laakiin sidoo kale waxay kugu ridi karaan halis Caabuq kale oo C-Diff ah. Aad bay muhiim u tahay inaad isku daydo inaad iska ilaaliso isticmaalka qalajiyaha ugu yaraan saddex bilood ka dib Beeritaanka.
- Waxay qaadan kartaa toddobaadyo ama bilo in bakteeriyada la tallaalay ay dib u soo kordhiso xiidmaha oo ay ka saarto caabuqa C-Diff.
- Qalajiyaha halista ugu ah soo noqoshada C-Diff waxaa ka mid ah Clindamycin, noocyada kala duwan ee Penicillin iyo Cephalosporins, iyo sidoo kale Ciprofloxacin, Levofloxacin iyo Moxifloxacin. Metronidazole (Flagyl) waa in sidoo kale laga fogaadaa wakhtigan xaddidan.
- Dabcan, haddii aad jirran tahay oo aad u baahan tahay qalajiyaha si aad si badbaado leh ugu bogsato, qalajiyaha waa inaan la joojin, laakiin waa in si xikmad leh loo isticmaalo. Dhakhtarkaaga gaarka ah ayaa ku siin kara hagitaan arrintan ku saabsan. Qalajiyaha halista ugu yar ee dila ku-tallaalidda ama kicinta C-Diff waxaa ka mid ah Sulfa, Tetracyclines, Zithromycin, iyo Clarithromycin.

### Waxa aad u baahan tahay inaad ka ogaato qaadashada Qalajiyaasha kadib beeritaanka saxarada mindhicirka?

- Haddii aad rabto inaad qaadata probiotics, fadlan la hadal dhakhtarkaaga.

### Waa maxay hababka nadiifinta ku habboon ee guriga?

- Waxa ugu muhiimsan **ee aad ku sameyn karto guriga** si laguugu daaweeyo si guul leh waa inaad nadiifiso musqushaada. Sida ugu fiican tan waa in la dhammeeyaa ka hor inta aan saxarada la tallaalin.

### Maxay yihiin alaabta nadiifinta ee la ansixiyay ee waxtarka u leh bakteeriyada C-Diff?

- Haddii aad qabto su'aalo ku saabsan alaabtaada nadiifinta, weydii dhakhtarkaaga ama kalkaalisadaada.
- EPA (Hay'adda Ilaalinta Deegaanka) waxay haysaa liis dhammaystiran oo ay ku qoran yihiin alaabta nadiifinta ee la aqbal. Waxaad booqan kartaa shabakadooda si aad u hesho macluumaad dheeraad ah [https://www.epa.gov/sites/production/files/2018-01/documents/2018.10.01\\_listk .pdf](https://www.epa.gov/sites/production/files/2018-01/documents/2018.10.01_listk.pdf) .

## Waa maxay habka nadiifinta ee guriga?

- Waxaa lagu talinayaa in dhammaan maryaha sariirta la dhaqo ka hor inta aan saxarada lagu tallaalin. Dharka wasakhaysan waa inaan la taaban wax badan inta suurtagalka ah oo si gooni ah loogu dhaqo biyo kulul oo lagu celceliyo iyadoo la isticmaalayo warankiilo koloriin ka samaysan iyo saabuunta dharka lagu dhaqo.
  - Baddeecadaha nadiifinta guriga ee caadiga ah ma dili doonaan kudka bakteeriyada C-Diff.
  - Waxaa **aad muhiim u ah** inaad isticmaasho **warankiilo (Clorox)** oo ma ahan inaad isticmaasho nadiifiye kale.
  - Si aad isku ilaaliso, **xiro gacma-gashiyo caag ah** inta ay howshan socoto.
1. Diyaari dareeraha nadiifinta. Ku qas 1 koob oo warankiilada ah iyo 9 koob oo biyo ah baaldi gudahiisa.
  2. Tirtir saxaro kasta oo aad ku aragto marada wax lagu nadiifiyo. Tuur marada marka aad hawsha dhammayso.
  3. Ku qoy isbuunyada xalka nadiifintaada, oo u xoq wax walba si adag!
  4. Sii wad inaad qoyso isbuunyada marka loo baahdo marka aad wax nadiifinayso. Bakteeriyada C-Diff waxay ku dhuuman kartaa sagxadaha musqusha badankooda, ma ahan oo kaliya tuunjiga musqusha.
  5. Hubi in xoqida aad ku darto meelaha soo socda ee sare ee la taaban karo: tuunjiga musqusha, waaskada, qubeyska, tuubadda, baambada, iyo qasabadaha.
  6. U oggolowgoobaha sagxadaha ah inay si buuxda u engegaan. Haddii ay suurtagal tahay, u oggolow toban daqiiqo oo ay ku qallalaan.
  7. Marka aad dhammayso nadiifinta dhammaan musqulaha gurigaaga, waa inaad ku rido gacma galiska, isbuunyada, iyo marada bacda qashinka. Hubi inaad bacdan ku rido weelka qashinka ee dibadda yaala.
  8. Ugu dambeyntii, ku dhaq gacmahaaga iyo garbahaaga ilaa suxuladaada saabuun adigoo isticmaalaya xoqxoq ugu yaraan hal daqiiqo.

### Tixraacyada

Dr. Steven H. Bollinger, Waaxda Gastroenterology, Centra Care Health Plaza, St. Cloud, Minnesota.

Shabakadda Hal-abuurka Tayada ee Great Plains. Bakteeriyada Clostridium difficile (C. difficile), Dhar Dhaqida iyo Nadiifinta Guriga dhexdiisa. Ururka Haggajinta Tayada Medicare ee Kansas, Nebraska, North Dakota, iyo South Dakota, 2018, bogga 1-2.

Kassam, Z. (Juun, 2016). Bayaanka Mawqifka Ku-tallaalidda Saxarada Il-ma'aragtada Leh. Gudaha OpenBioME Clinical Primer.