

MAXAA KICIYA HUJUUNKA MADAX-XANUUNNADADA DHANJAFKA (MIGRAINE)??

Kiciyeyaasha dhanjafka ayaa kugu bilaabi kara hujuunka madax-xanuunkaaga. Ogaantaada waxyaabaha sida gaarka ah kugu kiciya ayaa u baahan adiga oo raadraaca dhacdooyinka dhanjafkaaga. Helitaankeeda waxa kugu kiciya dhanjafka ayaa kaa caawin doonta inaad iska ilaaliso hujuunka madax-xanuunka dhanjafka.

Ogow waxa kugu kiciya madax-xanuunkaaga dhanjafka - Qof kastaa wuxuu leeyahay ku kiciyeyaal duwan oo daara dhanjafka. Hoos waxaa ku qoran liiska kiciyeyaasha ugu badan ee dhanjafka. Ogsoonow inay dhici karto inayna ku jirin waxyaabo adiga kugu kiciya. Inta ugu badan, dadka leh dhanjafka ayay sida caadiga ah saameeyaan in ka badan hal ku kiciye. Mararka qaar waxa bilaaba wadajir ahaan laba ama in ka badan kiciyeyaal inay dhaqaajiyaan taxane falgal kiimiko laga yaabo inay ku dambayso hujuunka dhanjafka.

LAHOW XUSUUSQOR MADAX-XANUUN- Mid ka mid ah dhibaatooyinka ugu wayn ee lagu garanayo waxyaabaha kiciya dhanjafka ayaa ah ka dareen-celinta jirka ee cuntooyinka la cuno ama dhacdooyinka dhacay ayaa soo daahi karta ilaa 24 saacadood. Taas macnaheedu waxa weeye in sida kaliya ee lagu kalsoonaan karo arrintu tahay in xuusqor la samaysto, oo dib loogu fiirsado ugu yaraan 24 saacadood laga soo bilaabo hujiink dhanjafka.

KA FOWGOW KICIYEYAASHAADA DHANJAFKA - Dib u fiirinta xusuus qorka madax-xanuunkaagabadanaa muujin doonaa qaab ayaa badiyaa kuu muujin doonta waxayaabaha kiciyeyaasha ah ee sida cad meesha uga dhex muuqda. Kiciyeyaasha qaarkood, sida isbeddelka cimilada, ayaa laga yaabaa inaanay noqon macquul ahayn in si buuxda looga fogaado.

Kiciyeyaasha Bey'adeed:

- Dhalaalka nalalka iyo iftiinka qorraxda, ama iftiinka cawaritaanka leh ee barafka ama kombuyuutarrada
- Dhawaaqa sare
- ur xoog leh ama duwan, sida qiiqa sigaarka ama cadarka
- Oogada sare ee dhulka ama ku dhex jirrid diyaard cawo cadaadaysan
- Isbeddellada cimilomaalmeedka aad ku badan ee qabowga iyo kulaylka leh oo ay la socoto hurka badan, iyo isbeddellada cadaadiska ee baaromitireed

Kiciyeyaasha Jirka Ku Lug Leh:

- Tabcaanimo aad u daran
- Jirro jirka ah
- Hurddo la'aan, daal socdaal diyaarad, ama hurddo badan
- Isbeddello hoormooned markay haweenku ku jiraan muddada caadada oo hujuunnadu dhacaan inyar ka hor ama muddada lagu jiro caadada hoos u dhac estirojin awgeed. Dad kale ayuu qabtaa dhanjafku bartamaha wareegga caadada muddada ukumaynta (ovulation)
- Muruqa oo giigsama qoorta iyo daanka iyada ka timaad kurbaysnaan (stress) dhinac jir ama shucuur ahaaneed
- Qaabjoogga liita
- Isticmaalka tobaakada (sigaarka etc.)

Ku Kiciyeyaasha Arrimaha Cilmi-Nafsi (Shucuureed):

- Ku kordhidda ama ka yaraanta aadka u badan ee kurbaysnaanta ayaa kicin karta dhanjafka. Kurbaysnaanta shucuureed ayaa ka iman karta ma ha kaliya uun la kulanka dhacdooyinka aan wanaagsanayn ama daran, laakiin walibana farxadda, niyad-kaca, waxyabaha lama filaanka ah.

Ku Kiciyeyaasha Dawooyinka:

- Esterojinka- loo isticmaalo beddelka hoormoonka inta ka dambaysa dhalmo joojinta haweenka
- Kiniinnada uuraysi ka hortagga
- Dawooyinka ballaariya xididdada dhiigga sida naytirogilisirinta
- U sheeg daryeel bixiyahaaga dhammaan dawooyinka aad qaadata, oo ay ku jiraan dawooyinka lagu



qoray, kuwaa aan la qorin, iyo kuwa ah kaamiliyeyaasha nafaqada • Si xun u isticmaalka maandooriyeyaasha iyo butalbital • Xad-dhaaf u isticmaalka dawooyinka dukaanka ma kuwa la qoro, kana badan 3 maalmood toddobaadkii yaa kicin kara madax-xannuunnada soo-noqnoqda

Ku Kiciyeyaasha Quudsiga (Cuntada iyo Cabbitaannada La Xiriira):

- Iska-dhaafka wax cunista wakhti cunto ayaa hoos u dhigi karta sonkorta dhiigga jirkaaga oo kicin karta dhanjafka • Fuuq-baxa – biyo kugu filan aan la cabbin

Dadka qaba dhanjafka ayaa lahaan kara u nuglaan kiimikeed cuntooyin ama walaxo qaarkood:

- Farmaajo baxday • Shokolaatada • Cabbitaanno khamri • Macaan artifishaal • Cuntooyinka leh monosodium glutamate (MSG) ee ku jira cuntooyinka Shiinaha • Kafiin xad dhaaf ah (shaaha, koofiga, soodada) • Basasha • Wixii kasta ee la khamiiriyay, milixayn iyo khal lagu keydiyay, ama dhanaaneeyay • caano dhanaanka iyo gadhoodhka • Digirta qolofa kooban ama ballaaran ku jirta (digir cagaar (lima) digirta cawlan (navy) iyo digirta qolafta kooban ku jirta, ciidanka badda, iyo digir) • rootiga darayga ah, la kiciyey mofo kafeega, iyo donuts • liinta (liinta macaanta, liin dhanaantaa, laymuunta, iyo bambeelmada) • Muuska (Mooska) • Biitsada • Hilb doofaarka • hilib doofaarka la khamiiriyay (bologna, salami, pepperoni, soosej xagaa, iyo hot dhoogga) • Cunno-badeed (haley, carsaanyo, aargoosato) iyo herring • cuntada la warshadeeyay • cuntooyinka cusbada badan • waxyaabaha cuntada lagu daro kaydin ahaan ama dhadhan ahaan