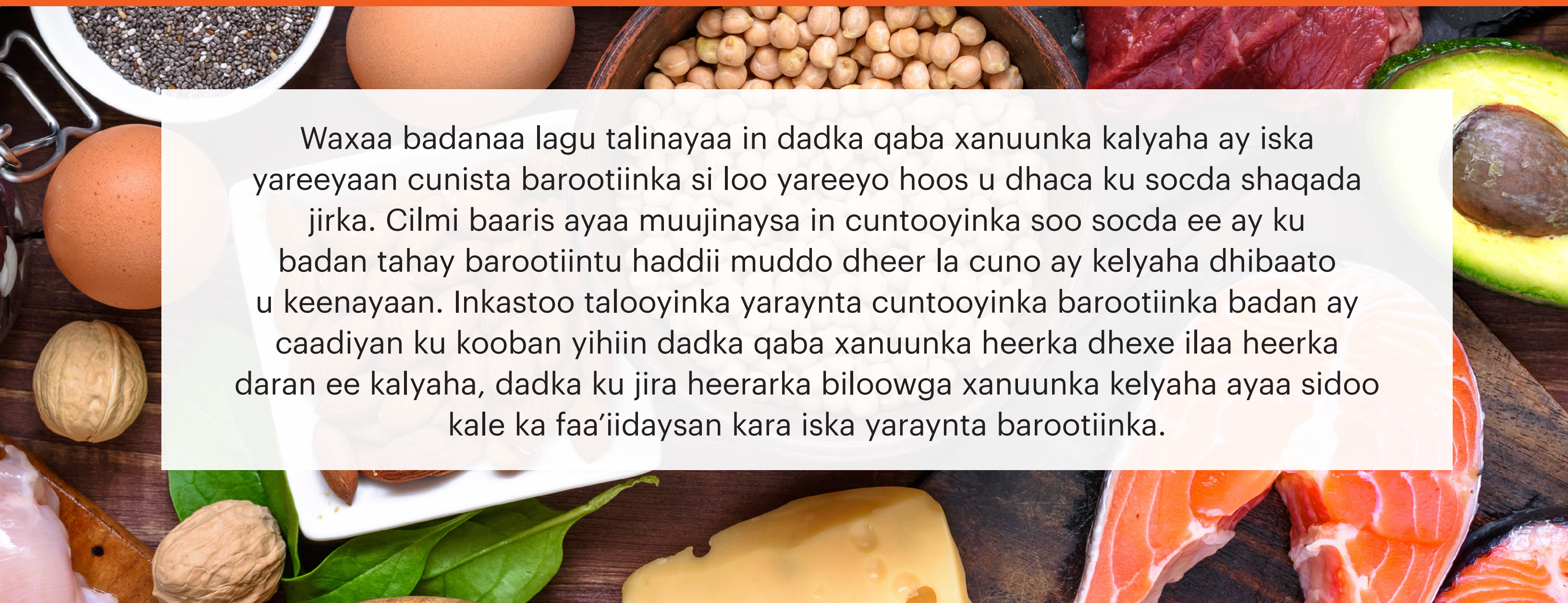
NATIONAL KIDNEY FOUNDATION®

NAFAQADA

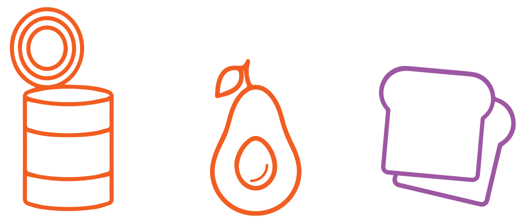
XANUUNKA KELYAHA IYO BAROOTIINKA



Waxaa badanaa lagu talinayaa in dadka qaba xanuunka kalyaha ay iska yareeyaan cunista barootiinka si loo yareeyo hoos u dhaca ku socda shaqada jirka. Cilmi baaris ayaa muujinaysa in cuntooyinka soo socda ee ay ku badan tahay barootiintu haddii muddo dheer la cuno ay kelyaha dhibaato u keenayaan. Inkastoo talooyinka yaraynta cuntooyinka barootiinka badan ay caadiyan ku kooban yihiin dadka qaba xanuunka heerka dhexe ilaa heerka daran ee kalyaha, dadka ku jira heerarka biloowga xanuunka kelyaha ayaa sidoo kale ka faa'iidaysan kara iska yaraynta barootiinka.

Xog ku saabsan barootiinka

Waxaan kuligeen u baahan nahay barootiin ku jirta cuntadeena maalin kasta. Barootiinka waxaa loo adeegsadaa dhisida murqaha, cirbaha, la dagaalanka caabuqa, iyo ilaalinta caafimaadka. Baahiyaha barootiinka ayaa kaladuwan ayadoo ku xiran da'daada, jinsigaaga, iyo caafimaadkaaga guud. Barootiinnada ayaa ka yimaada labadaba xoolaha iyo beeraha.



- ***Barootiinka laga helo xoolaha*** waxaa ku jirta dhammaan amino asidyada muhiimka ah (xirmooyinka dhismaha ee barootiinka). Ilaha xoolaha ee barootiinka ayaa kala duwan marka laga eego cadadka baruurta, ayagoo baruurta hilibka, maadooyinka caanaha guud, iyo qaybta jaallaha ah ee ukuntu ay yihiin kuwa ugu dufanka badan (uma roona caafimaadka wadnaha). Kaluunka, digaaga, iyo maadooyinka caanaha ee dufanka yar ama aan lahayn dufanka ayaa leh dufanka xaydha ee ugu yar.

  Waxaad u baahan kartaa inaad ka cunto cadad yar hilibka iyo caanaha. Tan ayaa sidoo kale kaa caawinaysa yarraynta cadadka fasforooska ku jira cuntadaada, waayo foosfaraaska ayaa ku jira cuntooyinka hilibka iyo caanaha.

  » ***Hilibka, doorada, iyo kaluunka:*** Qaybta la karshay waa inay tahay 2 ilaa 3 laqmo ama ku dhawaad xajmiga kaararka shaxda

  » ***Caanaha:*** Qaybtii ayaa ah ½ koob oo caano ama yooqad ah, ama hal cad oo jiis ah

- ***Ilaha barootiinka ee beeraha*** waxaa ku jira amino aasidka muhiimka ah ee hal ama ka badan. Ilaha beeraha ee barootinka waxaa ku jira digirta, misirta, miraha, subaga lawska, iniinaha, iyo haruurka guud. Cunto ku salaysan wax soo saarka beeraha ayaa buuxin karta baahiyahaaga buuxa ee barootiinka marka aad si taxadar leh u qorsheyso aadna cunto cuntooyinka kaladuwan ee beeraha. Faa'iido kale oo laga helo barootiinnada beeraha waa inay ku yar yihiin dufanka xaydha ah uuna ku badan yahay fibarku.

  Waa inaad sii wadaa cunista barootiinka beeraha. Hal cunto ayaa ka kooban:

  » ½ koob digir la karshay ah

  » ¼ koob miro ah

  » 1 jeex oo roodhi ah

  » ½ koob bariis ama baasto la karshay ah

Waxaa jira ilo badan oo wanaagsan oo ay barootiin ka helayaan dadka aan cunin hilibka ama cuntooyinka caanaha. Kala hadal dhakhtarkaaga cunista sida aad isku gu dhafi karto barootiinnada beeraha si aad u xaqiijiso inaad helayso dhammaan unugyada dhismaha ee jirkaagu u baahan yahay.

Barootiinka iyo xanuunka kelyaha

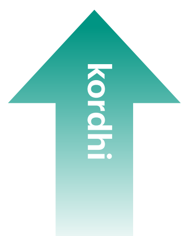
Barootiinka ayaa loogu baahan yahay kobaca, ilaalinta, iyo dayactirka dhammaan qaybaha jirka. Marka jirku burburiyo uuna isticmaalo barootiinka, qashin loo yaqaano urea ayaa abuurma. Marka kelyuhu aysan si sax ah u shaqeynayn, urea ayaan meesha looga saari doonin sidii saxda ahayd, taasoo keenaysa inuu ku aruuro jirka. Marka aad yarayso barootiinka aad cunayso, kelyaha waxaa ka yaraanaaya tanka, iyo cadadka urea ee ay sifeynayaan.

Barootin ayaad u baahan tahay maalin kasta si aad u daboosho baahiyaha jidhkaaga, laakiin haddii aad qabto xanuunka kelyaha, jidhkaaga ayaa laga yaabaa inuusan awoodin inuu meesha ka saaro dhammaan qashinka ka dhasha barootiinka cuntadaada. Qashinka dheeriga ah ee barootiinka ayaa ku aruuri kara dhiigaaga taasoo kugu keenaysa lalabo, oomateed xumo, daciifnimo, iyo in dhahdhankaagu isbadelo.

Dadka qaba xanuunka kalyaha
HEERARKA 1-4
YAREE BAROOTIINKA

Hadba intay badan tahay wasaqda barootiinka ee in la sifeeyo u baahan, ayay kusii adkaanaysaa kelyaha inay ka shaqeeyaan bixinta qashinka. Arintaan ayaa dhibaato ku noqon karta kelyahaaga, taasoo keenaysa inay degdeg u baaba'aan. Dadka qaba xanuunka kalyaha ee aan marin kelyo sifeynta, cunto lay yareeyay barootiinka ayaa ku haboon. Daraasaad badan ayaa muujinaaya in yaraynta cadadka barootiinka iyo ku darista cuntooyin badan oo kuwa beeraha ah cuntadaada ay kaa caawinayso yaraynta luminta shaqada kelyaha.

Dadka qaba xanuunka kalyaha
HEERKA 5
KORDHI BAROOTIINKA



Marka qof uu bilaabo kelyo sifeyn, cadad badan oo barootiin ah oo cuntada lagu daro ayaa muhiim u ah si uu kaaga caawiyo xakameynta heerarka barootiinka dhiiga uuna kor u qaado caafimaadkaaga. Kelyo sifeyntu waxay meesha ka saartaa qashinka barootiinka ka yimaada dhiiga, marka cunto barootiinku ku yar yahay ayaan loo baahnayn.

Cadadka saxda ah ee barootiinka aad u baahan tahay ayaa ku xiran xajmiga jidhkaaga, heerkaaga nafaqo, iyo nooca xanuunkaaga kelyaha. Maadaama barootiin aad u yar uu keenaayo nafaqo daro kugu dhacda inta lagu jiro midkood heerarka xanuunka kalyaha, waydii dhakhtarkaaga inaad u tagi karto dhakhtar cunto si aad u ogaato cadadka iyo nooca barootiinka kugu haboon. Dhakhtarkaaga ayaa la socon doona shaqada kelyahaaga si uu kuugu sameeyo isbadellada cuntada ama daawada ee muhiimka ah.

Wixii xog dheeraad ah, la xariir National Kidney Foundation (Ururka Qaran ee Kelyaha)

Laynka caawimaada bilaashka lagu waco: **855.NKF.CARES** ama iimeelka: **nkfcares@kidney.org**

NATIONAL KIDNEY FOUNDATION®

KIDNEY.ORG

Xogtaan waxaa loo baxshay sabab macluumaad oo keliya loogumana talo gelin inay talo caafimaad noqoto ama badel u noqoto talada caafimaad ee aad ka helayso dhakhtar.

© 2022 National Kidney Foundation, Inc. 01-10-8400_LCB