



Faaruuqinta mindhicirka kahor baarista midab-adeegsiga ee malawadka iyo mindhicirka weyn (kromoendoskopi)

Tarmtømming kromo 09-2019 Somali

Si loo arko xuubabka mindhicirka sida ugu wanaagsan marka baaristu socoto, waxaa muhiim ah in si wanaagsan loo faaruqiyo mindhicirka.

Waxaad warqadda dhakhtarka oo elektaroonik ah ku helaysaa maaddada Phosphoral, oo aad adigu kasoo qaadanayso farmashiyaha. Ha raacin qoraalka talabixinta ah ee ku qoran baakadka! Waa inaad raacdo talabixintayada ku qoran boggaan.

OGOW: Ha isticmaalin maaddooyinka caloosha socodsiiya ee lagula tacaalo caloosha taagan, hana qaadan kiniiniga birta, hana cunin rootiga ka samaysan badarka buuxa/miraha kataanka iyo iniinyaha fawaakihda iyo miraha tuutka **7-da beri ee ugu dambaysa** kahor baarista waayo taasi waxay nagu adkaynaysaa baarista mindhicirka (xiidmaha).

Maalinta ka horraysa baarista:

Faaruuqintu waxay ugu wanaagsan tahay haddii aad cabtid cabitaan saafi ah oo kaligiis ah, maalinta ka horraysa baarista. Haddii ay adiga kugu adag tahay inaad sidaas samaysid, waxaad cuni kartaa quraac fudud aroortii kabacdina qado fudud ugu dambayn saacadda 13. Inta maalinta ka dhimman waa inaad wax cunin, waxaad kaliya oo cabbi kartaa cabitaan saafi ah (biyo, saafti, kafee, shaah, biyaha macdanta, maraq). **Iska ilaali** waxyaabaha laga sameeyey caanaha iyo casiirka gufaarkiisa leh, sidoo kale iska ilaali saaftiga tuutka (blåbærsaft) iyo saaftiga suulbaarka (solbærsaft) maadaama ay kuwaasi midab ku samayn karaan waxa ku jira mindhicirka.

Haddii lagu baarayo saacadda 10 kahor:

- **Qiyaasta 1 waxaa la qaadanayaa saacadda 18:00 ee maalinta ka horraysa maalinta baarista**
- **Qiyaasta 2 waxaa la qaadanayaa saacadda 06:00 ee maalinta baarista**

Haddii lagu baarayo saacadda 10 kadib:

- **Qiyaasta 1 waxaa la qaadanayaa saacadda 19:00 ee maalinta ka horraysa maalinta baarista**
- **Qiyaasta 2 waxaa la qaadanayaa saacadda 07:00 ee maalinta lagu baarayo**

Qiyaasta 1:

Cab marka ugu horraysa 1-2 galaas oo biyo qabow ah kadibna ku walaaq maaddada ku jirta dhalada Phosphoral-ka (45 ml) nus galaas biyo qabow ah. Cab haddaba dareerahaas isku-milanka ah kadibna ka dabagee hal galaas oo biyo qabow ah. Intaas kadib habeenkaas cab cabitaan saafi ah oo badan (ugu yaraan 2-4 galaas)

Qiyaasta 2:

Cab marka ugu horraysa 1-2 galaas oo biyo qabow ah kadibna ku walaaq maaddada ku jirta dhalada labaad ee Phosphoral-ka (45 ml) nus galaas biyo qabow ah. Cab haddaba dareerahaas isku-milanka ah kadibna ka dabagee hal galaas oo biyo qabow ah. Intaas kadib waxaa wanaagsan haddii aad weli sii cabtid cabitaan saafi ah oo badan.

Maalinta baarista

Aad u cab cabitaan saafi ah ilaa laga gaarayo baarista. Faaruuqintu degdeg bay kuu saamayn kartaa ayadoo dadka qaarkiis ka dareemaan dhaawac futada. Hadday taasi dhacdo waxaa fiican in la isticmaalo boomaato, sida faasaliinta iyo boomaatada sinki-ga.