<u>Warqadda Talada Daweynta Kiimoteraabiga (Chemotherapy)</u>

Inta lagu jiro daweynta waxa loo baahan yahay inaad “dhageysatid” jidhkaaga. Waxay taasi kaa gargaari doontaa inaad natiijada ugu wanaagsan ka heshid daweynta kiimoteraabiga iyada oo waxyeelada ugu yari ku soo gadheyso. Waxa muhiim ah inaad dhakhtarkaaga ama kalkaalisada kala hadashid DHAMAAN waxyeelada aad qabtid.

1. **Nasasho**… Waxa laga yaabaa inaad dareentid daal. Maalin kasta yeelo wakhtiyo nasasho. Ka dhig muruqyadaada kuwo xoog leh adiga oo sameynaya jimicsi maalin kasta. Socodka ayaa kordhin doonaa xooggaaga.

2. **Cab** cabitaan badan maalin kasta. Taa macnaheedu waxa weeye koob cabitaan saacad kasta. Isku day inaad cabtid cabitaano leh nafaqo badan. (miirka khudaarta ama juus, caano lagu qasay khudrad (milkshakes), maraq, jello, cabitaanada ciyaaraha). Waxay taasi kalyahaaga ka gargaari doontaa inay si wacan u shaqeeyaan. Waxa laga yaabaa inaad dareentid inaanad rabin cuntada, laakiin cabistu AAD BAY MUHIIM u tahay!

3. **Cun** cuntooyin uu ku badan yahay borootiin: kaluun, digaag, digir, hilib adhi iyo hilib lo’. Cun cuntooyinka leh kaloori sare: caano lagu qasay khudaar, jalaato ama iskiriin, suugo. ‘Carnation Instant Breakfast, Ensure,’ iyo ‘Boost.’ Cuntooyinkaasi waxay beddelaan tamarta ka lunta jidhkaaga marka uu la dagaalamayo unugyada kaansarta. Iska ilaali cuntooyinka leh baruurta, la qalajiyay iyo kuwa leh dufanka. Rabitaankaaga cuntadu waxa uu soo noqon doonaa 2 ilaa 6 todobaad ka dib marka la dhameeyo daweynta kiimoteraabiga.

4. Iyada **lalabada**, u qaado dawada lidka lalabada sida lagu sheego. Marmarka qaarkood waxa laga yaabaa in loo baahdo inaad qaadatid dawada lidka lalabada saacad badhkeed ka hor intaanad wax cunin. Isku day cunto yar, oo marrar badan aad qaadatid, halka aad ka qaadan lahayd 3 jeer oo cunto badan ah. Isku day cuntada qabow ama kulkeedu aanu ka badnayn ka qolka. Waxa fikrad fiican ah in “urku” ka tago cuntada kulul marka hore. Isku day cuntooyin kala duwan si aad u ogaatid waxa dhadhankoodu kula fiican yahay.

5. Waxa laga yaabaa in calooshu ku adkaato ama aad leedahay shuban. Labadaba, u cab cabitaan badan. **Caloosha adag**, kordhi qadarka dufka ah (fiber) ee ku jira cuntadaada: qaado cuntada buushaha leh (bran), rootida/roodhida iyo siriyaalka (cereal) leh buushaha, cagaarka iyo caleenta, iyo khudaarta.

   Isaga **shubanka**, isku day cuntadan: muus, bariis, suugada tufaaxa (applesauce), iyo toost (toast). Iska ilaali cuntooyinka uu ku badan yahay dufku (fiber); caanaha iyo wixii laga sameeyay sida jiiska ama faramaajada ama jalaatada/iskiriinka; aalkolada; iyo kafeynta.

6. Ku dhaqan **daryeel af** oo fiican ka dib cunista iyo wakhtiga seexashada adiga oo isticmaalaya burush jilicsan. Isticmaal luqluqasho aad ku luqluqanaysid biyo

milix leh ugu yaraan 4 jeer maalintii. Hal qaado shaah oo ah milix ku qas koob ah rubuc galaan ama litir ah tuubada biyaha, maalin kastana qas mid cusub. Afkaaga eeg maalin kasta si aad u eegtid haddii ay jiraan wax ah isbeddelo.

7. **Heerkulkaaga** qaad hal mar maalin kasta fiidkii. Hoos-u-dhaca ugu weyn xagga tirada dhiigga waxa uu caadi ahaan dhacaa 7 ilaa 10 maalmood ka dib marka la bilaabo daweyntaada kiimoteraabiga. Inta lagu jiro mudadan, waxa aad halis u tahay cudur. Heerkulkaaga oo sare u kaca waxa macnaheedu noqon karaa cudur. *Eeg warqadda Nuutrobiiniya (Neutropenia)*

8. Waxa laga yaabaa in **tin-lumid** kugu dhacdo. Timaha oo aad iska soo gaabisid ka hor intaan daweynta laguu bilaabin ayaa laga yaabaa inay ku gargaarto. Weydii dhakhtarkaaga inuu warqad kuugu qoro timaha artifishalka ah ee la gashado. Isku day garbasaaro ama shalmado, koofiyado ama cumaamado. Isticmaal labeenta qorraxda si aad u badbaadisid maqaarka madaxa. Timahaagu waxay bilaabi doonaan inay soo baxaan ka dib daweyntaada ugu dambeeysa.

9. Waxa laga yaabaa inaad yeelatid **kabuubyo, jidhidhico, ama xanuun ah** gacmaha ama cagaha. Amaankaaga ilaali adiga oo gashanaya kabo iyo gacmo-gashi marka aad qabanaysid shaqada guriga, karinta ama shaqada beerta. Waxa laga yaabaa inaad damacdid inaad dhakhtarkaaga weydiisid qaadashada Fitamiinka B-Dhafan (B-Complex) oo leh foolik (folate).

10. Sameynta **galmadu** waa caadi in alaale inta aanad halis u ahayn dhiig-bax ama cudur. Is-dugsashada iyo hab-isa-siintu waa caadi waana lagugu dhiirigalinayaa! Sii wad isticmaalka dawada xad-u-yeelista dhalmada ama weydii dhakhtarkaaga warka dawada xad-u-yeelista dhalmada.

11. **Isla ilaali dadka tirada badan** iyo u-dhawaanshaha dadka jiran ama buka.

Wac dhakhtarkaaga haddii aad qabtid:

- ✓ **Matag aanay wax ka taraynin dawadaada lidka matagga.**
- ✓ **Shuban kugu dhaca in ka badan 4 jeer maalintii oo aanay wax ka tarin dawadaada lidka matagga.**
- ✓ **Calool adag in ka badan 3 maalmood.**
- ✓ **Cune xanuun, xanuun ah ciridka, ama baro cadcad oo ku yaala meel ah afkaaga.**
- ✓ **Heerkul ka badan 100.5 F, qadhqadhyo, ama daal ka sii daraya.**
- ✓ **Dhiig-bax ama burbur maqaar oo aan la garanaynin sababta keentay…oo ah maqaarka, ciridka, ama xaako (waxa aad qufacdid) *Eeg warqadda Torombositobiiniya (Thrombocytopenia)***