

Somali

GARGAARKA DEG DEGA AH EE SUUXDINTA




Epilepsy Australia

Ururada qalalka ee ugu ballaaran Australia ee uu hogaamiso isticmaaluhu

WAA MAXAY QALALKU?

Qalalku waa wareerka shaqada maskaxda ku yimaada ee u dhaca qaab suuxdin soo noqnoqta.

WAA MAXAY SUUXDINTU?

Faker kasta oo aynu leenahay, dareen ama ficil waxaa xukuma unugyada maskaxda ee iskula xirriira rabitaanka koronto. Suuxdintu waxay dhacdaa markay butuuc degdeg ah oo koronto uu waxyeelleeyo nidaamkan. Xirriirka ka dhaxeeya unugyada oo noqda mid burbura dareenkeenuna ama dhaqdhaqaaqeenuna wuxuu noqdaa wakhtigaas mid wareersan ama aan xaddidaad laheyn.

Iyadoo suuxdintu ay noqon karto wax laga naxo, wakhtiyada badidooda way joogsadaan iyadoon waxba lagu sameyn. Islamarka suuxdintu ay dhammaato qofku si tartiib ah ayuu ula soo noqdaa kontaroolkiisii wuxuuna dib u wacyigeliyaa nafsadiisa iyadoo aysan jirin wax saameyn jiro ah. Dadka badidiisa lagu wiisateeyey qalalka inay qabaan waxay ahaan doonaan kuwo suuxdintooda lagu xadido daawo.

Garashada suuxdinta

Waxaa si caalami ah laysugu raacay iyadoo suuxdintu ay tahay wax aad u adag inay guud ahaan noqoto laba qaybood: mid qayb ku xoogan gacanta kalena wax guud uun ku ah. Suuxdimaha qaybta ah ama muhiimka ahi waxay ka bilaabataa qayb ka mid ah maskaxda [taasoo ah bartamaha maskaxda], oo saameysa qaybtaas ka midka ah jirka oo ay kontorooleyso qaybtaas maskaxda. Suuxdimaha guud ahaaneed waxay ku lug leeyihiin maskaxda oo dhan sidaa daraadeed waxay ku lug leeyihiin dhammaan jirka.

■ Suuxdimaha sahlan ee qaybta ah

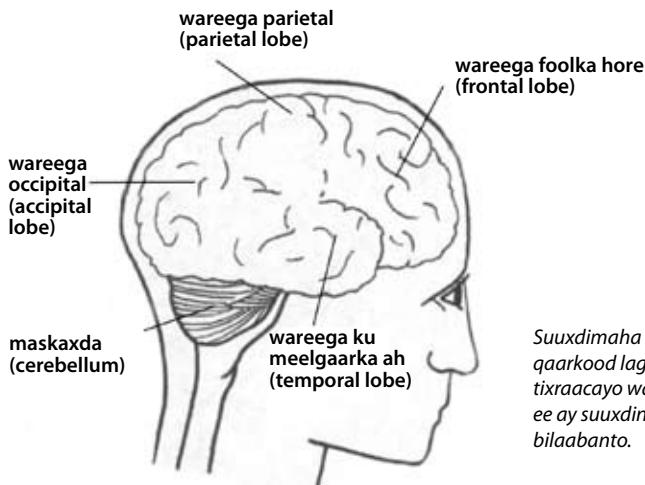
Suuxdimaha sahlan ee qaybta ah waa suuxdimo local ah, oo saameynaya hal qayba oo maskaxda ah. Astamaha qofku arkayo waxay ku xidhaan doonaan shaqada qaybta maskaxdu ay kontoroosho. Suuxdinta waxaa laga yaabaa inay ku lug yeelato dhaqdhaqaaq aadan xukumin ama adkaanta xubin, dareenka déjà vu, iyo ur aan fiicneyn ama dhadhan, ama dareemo caloosha ah sida 'butterflies' ama lalabo. Qofka wuxuu ahaanayaa mid dareenkiisu uu joogo inta suuxdintu heyso. Suuxdintu badanaa waxay ku dhammaataa ugu yaraan shan daqiiqo ka dibna qofku wuu ka soo naaxaa. Markay suuxdinta qaybta fido oo ay ku lug yeelato maskaxda oo dhan, waxaa la yiraahdaa suuxdinta guud.



Suuxdinta qaybta ah ama ta dhexdhexaadka ah waxay ka bilaabataa qayb ka mid ah maskaxda.



Suuxdimaha ka bilaabma hal qayb ah oo maskaxda ah way fidi karaan si ay ugu lug yeelato maskaxda oo dhan oo ay u noqoto mid guud ahaan suuxsan.



Suuxdimaha iyo qalalka waxaa mar marka qaarkood lagu magacaabaa iyadoo loo tixraacayo wareega ama qaybta maskaxda ee ay suuxdintu si firfircoon uga soo bilaabanto.

■ Suuxdimaha Qaybta ee Dhibka badan

Noocan suuxdinta ahi wuxuu sidoo kale waxyeelaa hal qayboo kaliya oo maskaxda ah laakiin qofka dareenkiisa ayaa isbedela. Qofka waxaa laga yaabaa inuu badanaa u muuqdo qof wareersan oo cawaran waxaana laga yaabaa inuu sameeyo falal qariib ah sida inuu fadho maryihiisa, inuu sameeyo dhaqdhaqaaq sidii qof wax callaalinaya ama uu sameeyo sanqadh aan caadi aheyn. Suuxdinta badanaa waxay ku egtahay hal ilaa laba daqiiqo laakiinse waxaa laga yaabaa inuu qofku ahaado mid wareersan oo hurdeysan ilaa daqiiqado ilaayo dhawr saacadood ka dib.

■ Suuxdimaha uu qofku maqnaano [oo hore loogu yaqaaney xunnuunka yar (petit mal)]

Tani waxay ahayd suuxdin guud oo ku lug leh maskaxda oo dhan waxayna caamku tahay carruurta. Noocan suuxdinta ahi, qofka waxaa ka luma ka warqabka waxa ka dhacaya hareerhiisa laakiinse mar iyo dhif ayey ku dhacaan dhulka. Waxbay ku dhaygagaan uun indhahooduna waxaa laga yaabaa inay dib u jilaabtaan ama daboolka indhahoodu inuu gariiro.

Waxay tani noqon kartaa wax adag in lakala sheego kala duwanaanta u dhaxeysa suuxdinta iyo dareen laanta. Si kastaba ha ahaatee, suuxdinta maqnaantu waxay bilaabantaa isla markiiba, waxay ku ekaataa daqiiqado yar, ka dib waxay istaagtaa isla markiiba ka dibna qofku wuxuu sii wataa wixii uu sameynayey. Inkastoo suuxdimahaan ay ku egyihiin oo keliya daqiiqado yar, waxay dhici karaan mar mar badan maalintii taa awgeedna waxay carqalad ku noqon kartaa waxbarashada.

■ Suuxdintan Myoclonic

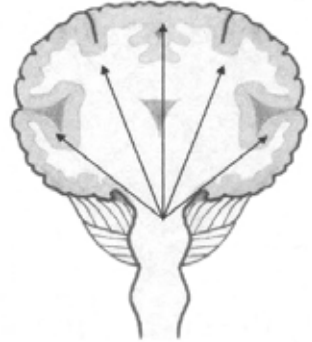
Suuxdinta Myoclonic waa dhufasho muruq oo aan xadidneyn. Suuxdimahaan waxay badanaa dhacaan isla marka qofku hurdo ka soo kaco ama ka hor intuuusan seexan marka qofku daalan yahay. Sida suuxdinta guud luminta dareenka ayaa dhaca laakiinse waa wax gaaban oo ay adag tahay ogaalkiisu.

■ Suuxdinta Tonic clonic [oo hore loogu yaqaanay xannuunka weyn (grand mal)]

Suuxdinta tonic clonic waa suuxdimaha guud oo ku lug leh maskaxda oo dhan. Waa nooca suuxdinta ee dadka badiiisu u maleeyaan markay ka fekeraan qalalka. Dadka qaarkii waxaa laga yaabaa inay arkaan 'hawo' sida dareenka déjà vu, dareen qariib ah oo caloosha ah ama dhadhan ama ur qariib ah, wax yar ka hor intaysan bilaaban suuxdintu. hawada laftigeeda ayaa ah qayb suuxdimeed. Intay socoto suuxdinta tonic clonic qofka jirkiisu ayaa adkaada waxayna ku dhacaan dhulka [wejiga tonic].

Ka dibna xubnahoodu waxay bilaabaan inay isudhuftaan si xoogan. oo taagan, dhaqdhaqaaq rhythmic (wejiga tonic). Waxaa laga yaabaa inuu qofku afkiisa wax ka dareeraan, uu wejigiisu noqdo casaan ama buluug, ama uu lumiyo kontoroolka kaadiheystiisa iyo/ama caloosha.

Inkastoo noocan suuxdintu uu noqon karo mid cabsi leh inaad daawato, suuxdintani laftigeedu uma eka inay waxyeelayso qofka ay qabaneyso. Waxaa laga yaabaa si kastaba ha ahaatee inay mataqaan ama qaniinaan carabkooda oo ay mar marka qaarkood dhaawacaan nafsadooda haddii ay ku dhacaan alaabta u dhow isla markay dhacaan ama qalalaan. Suuxdinta caadi ahaan way joogsataa daqiiqado yar ka dib. Wakhtigan qofku badanaa wuu wareersan yahay hurdeysan yahayna. Waxaa laga yaabaa inay qabaan madax xannuun ama ay doonayaan inay seexdaan. hurdeysnaantani waxay qaadan kartaa tiro saacado ah.



Suuxdimaha ku lugta leh maskaxda oo dhan waxaa la yiraahdaa suuxdimaha guud ee ugu weyn

■ Suuxdinta tonic

Suuxdinta tonic waa suuxdin guud oo dhalisa inay muruqyadu adkaadaan iyo haddii qofku uu taagan yahay si xoog badan ayey ugu dhacayaan dhulka. suuxdimahaan waxay u dhici karaan inta la hurdo laakiinse haddii ay dhacaan inta qofku soo jeedo. Waxay badanaa dhalin karaan dhaawac madax. Haddii ay haboon tahay waxaa lagu talinayaa qofka inuu xirto koofiyad ku ilaalineysa (helmet) si uu isaga ilaaliyo dhaawaca. Raadso daawo haddii qofku dhaawacmo.

■ Suuxdimaha atonic

Suuxdimaha atonic –ga ah waa suuxdimo guud oo waxyeela muruqyada oo ku dhaliya qofka inuu ku dhaco dhulka. Badanaa waxaa loogu yeeraa 'weerarka dhicitaanka' ama suuxdinta astatic, suuxdimahaan waxay keeni karaan dhaawac maskaxeed ama weji. Waxaa lagu talinayaa wax madaxa kuu ilaaliya si aad isaga ilaaliso dhaawac joogta ah. Ka soo bogsigu guud ahaan waa mid dhakhso leh. Raadso daawo haddii qofku dhaawacmo.

GARGAARKA DEG DEGA AH EE

SUUXDINTA



Waxaad sameyn lahayd marka qof uu suuxo waxay ku xidhan tahay nooca suuxdinta ah ee uu qabo qofku.

■ SUUXDIMAHA TONIC CLONIC

Suuxdimaha tonic clonic ama qalalka wuxuu ka bilowdaa marka qofku lumiyo dareenka, uu si lama filaan ah u adkaado, uu dhulka ku dhaco oo uu bilaabo inuu isdhufto.

Sidii aad u caawin lahayd:

- ✓ **La joog qofka** – isdeji
- ✓ **Qor wakhtiga suuxdinta/inay qaadato**
- ✓ **Ka ilaali dhaawac**- ka qaad wixii alaab adag ah ee u dhaw u barki wax jilicsan. Wixii dhar ah ee ku adag ka debci.
- ✓ **Si fudud qofka ugu rog dhinacooda** – isla markay suurto gal tahay si aad ugu caawisid xagga neefsiga.
- ✓ **La samee wadahal** si aad u ogaato inuu miyirkii u soo noqday
- ✓ **Qofka deji**
- ✓ **Ka fagee dadka duljooga**

- ✗ **ha xadidin** qofka dhaqdhaqaaqiisa
- ✗ **waxba afkiisa** ha ku khasbin
- ✗ **ha siin qofka** biyo, kiniini ama cunto ilaa ay si buuxda u soo jeedaan.

Suuxdinta ka dib qofka waa in loo seexiyaa dhinaciisa bidix. Madaxa ku hey waxaa laga yaabaa inay jirto matag ka danbeeya suuxdinta, ka hor intuusan qofku u toosin si buuxda. Sidaa daraadeed, qofka madaxiisu waa inuu u rogan yahay si wixii matag ah uu uga soo baxo afka isagoon liqin. La joog qofka ilaa isaga/iyadu uu soo naaxo 5 ilaa 20 daqiiqo).

Ka wac ambalaasta 000 haddii:

- ✓ dhaqdhaqaaqa suuxdintu waxay ku dhammaataa **5** daqiiqo wax ka badan ama suuxdinta labaad ayaa markiiba ku xigta
- ✓ qofku miyir ma leh **5** daqiiqo gudahood markay joogsato suuxdintu
- ✓ suuxdintu waxay dhacdaa iyadoo biyo lagu jiro
- ✓ qofku uu dhaawacan yahay
- ✓ qofku uur leeyahay ama sonkor qabo
- ✓ aad taqaan, ama aad rumeysan tahay inuu noqonayo, qofka suuxdintiisii ugu horeysay
- ✓ aad shakisan tahay.

Suuxdin Qaybeedka Dhibka badan



Noocan suuxdinta ah qofka waxaa laga yaabaa inuu u muuqdo qof aan jawaabeynin oo wareersan. Dhaqdhaqaaq utomaatik ah sida isla dhicida dibnaha, wareegida ama dhaqdhaqaaqa gacanta ayaa laga yaabaa inay jiraan. Isaga ama iyada waxaa laga yaabaa inay muujiyaan dabeecad aan habooneyn oo laga yaabo in lagu khaldo khamrada ama ku sakhraamida daroogo.

- ✓ Intuu jiro suuxdinta dhibka badan ee qaybta waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad si debecsan u hagto qofka si uu u dhaafo waxyaalaha hor yaala kana fogee meelaha khatarta ah.
- ✓ Isla marka ay dhammaato suuxdintu , samee xirriir hadal taageero leh weydiina haddii ay OK yihiin.
- ✓ U wac ambalaasta haddii qofka uusan bilaabin inuu soo naaxo 15 daqiiqo ka dib.

Suuxdinta Qofku Maqan yahay

Suuxdinta maqnaantu waxay dhilisa lumitaanka ka warqabka ilaa wakhti gaaban. Qofku wuxuu ku dheygagaa meel cidla ah, waxaa laga yaabaa inay indhuhu ay kor u jeedaan oo ay biligbilig leeyaan. Waxaa laga yaabaa in lagu khaldo riyomaalmeed. Ogsoonow inay dhacday suuxdini, qofka deji kuna celi wixii macluumaad ah ee laga tegay intii ay haysay suuxdintu.

GARGAARGKA DEGDEGA AH EE SUUXDINTA KA DHACDA BIYAHA DHEXDOODA



Xaaladaha qaarkood, luminta dareenku khaas ahaan waxay noqonaysaa mid khatar ah waana inuu daryeelka degdega ahi ka horeeyaa nidaamka caadiga ah. Suuxdinta biyaha dhexdeedu waa xaalad naf ka qaadis ah.

Haddii qof uu ku suuxayo biyaha dhexdooda tusaale. Qubeyska, berkada dabaasha:

- ✓ ku taageer qofka biyaha dhehdooda iyadoo maduxu kor u yara janjeero si wejigu iyo madaxu biyaha uga sareeyaan
- ✓ ka saar qofka biyaha isla marka dhaqdhaqaaqa firfircoon ee suuxdintu uu joogsado.
- ✓ Jeegaree in qofku uu neefsanayo iyo in kale, haddii uusan neefsaneynin, bilow CPR isla markiiba
- ✓ Wac ambalaasta. Xitaa haddii qofku u muuqdo mid si buuxda u soo naaxay, isaga ama iyadu waxay helayaan baaritaan caafimaad oo buuxa. Liqida biyuhu waxay keeni kartaa waxyeelada sambabada ama wadnaha.

Taxadar: Haddii ay suuxdin ka dhacdo bannaanka biyaha inta lagu jiro dabaasha, qofku waa inuusan sii wadan dabaasha ama ciyaarta biyaha maalintaas, xitaa haddii qofku u muuqdo mid u soo naaxay si buuxda.

GARGAARKA DEGDEGA AH EE KHURSIGA CURYAANKA



Haddii qofi bilaabo inay ku qabato suuxdini isagoo:

Ku xiran **kursiga curyaanka**
Fadhiga **bas, tareen ama taraam**
Ku xiran **baraam ama tarooley**

Isdeji, Joogso oo Eeg

Ha isku deyin inaad joojiso suuxdinta

Waxba ha gelin qofka afkiisa

Ha isku deyin inaad ka qaado meeshooda – xaaladaha badidooda kursiga ayaa siinaya waxoogaa taageero ah.

Si kastaba ha ahaatee, haddii ay jirto cunto, biyo ama matag afkooda qofku wuxuu u baahan doonaa in laga saaro kursigooda oo loo rogo dhinacooda isla markiiba.

Haddii aysan tani khuseyn isticmaal awaamiirtan halkan ku qoran:

Intay heyso suuxdintu

- ✓ Ka ilaali qofka adoo ka celinaya inay dhacaan haddii uusan kursigu suun lahayn.
- ✓ Hubi in kursiga curyaanku ama kursiga lagu riixaa uu xafidan yahay.
- ✓ Ka ilaali qofka adoo taageeraya madaxooda. Wax jilixsan oo aad madax hoostiisa u dhigta ayaa ku filan haddii uusan jiran wax isku xiran oo loogu talagalay inuu madaxu ku nasto.
- ✓ Jeegaree inaad u baahan tahay inaad dhaqaajisid wax shey ah oo adag oo laga yaabo inay dhaawacaan gacmaha iyo lugaha gaar ahaan.
- ✓ Mar marka qaarkood waxaa laga yaabaa inay u baahdaan in kursiga laga saaro suuxdinta ka dib haddii hawa mareenku ay xirmaan.

Miyirku wuxuu badanaa ku soo laabtaa daqiiqado yar gudahood. Qofka deji una sheeg wixii dhacay.



Macluumaadkan waxaa laga soo qaatay Epifile: macluumaadka maamulka qalalka. Qalalka Australia. daabacaadii labaad 2004.



Epilepsy Australia

Ururada qalalka ee ugu ballaaran Australia ee uu hogaamiso isticmaaluhu

Epilepsy Australia Ltd

Head Office
818 – 822 Burke Road
Camberwell Vic 3124
Tel 03 9805 9111
Fax 03 9882 7159

epilepsy@epilepsyaustralia.net
www.epilepsyaustralia.net

Epilepsy ACT

27 Mulley St Holder ACT 2611
Tel 02 6287 4555
Fax 02 6287 4556

epilepsy@epilepsyact.org.au
www.epilepsyact.org.au

Epilepsy Australia in NSW

PO Box 1049 Baulkham Hills NSW 2153
Tel 02 9674 9966
Fax 02 9620 7087

epilepsy@epilepsyaustralia.net

The Epilepsy Centre

266 Port Rd Hindmarsh SA 5007
Tel 08 8445 6131
Fax 08 8445 6387

enquiries@epilepsycentre.org.au
www.epilepsycentre.org.au

Epilepsy Association of Tasmania Inc

PO Box 562 Burnie Tas 7320
Tel 03 6431 7848
Fax 03 6431 5566

etas.nw@bigpond.net.au
www.epilepsytasmania.org

Epilepsy Association of Western Australia Inc

The Niche
11 Aberdare Rd Nedlands WA 6009
Tel 08 9346 7699
Fax 08 9346 7696

epilepsy@cnswa.com
www.epilepsywa.org.au

Epilepsy Foundation of Victoria

818 Burke Rd Camberwell Vic 3124
Tel 03 9805 9111
Fax 03 9882 7159

epilepsy@epilepsy.asn.au
www.epinet.org.au

Epilepsy Queensland Inc

Level 2 Gabba Towers
411 Vulture Street Woolloongabba Qld 4102
Tel 07 3435 5000
Fax 07 3435 5025

epilepsy@epilepsyqueensland.com.au
www.epilepsyqueensland.com.au

Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan qalalka, waa daaweyn iyo maareyn fadlan wac

1300 852 853

Afeef: Iyadoo uu yahay macluumaadka ay qarqadani ka kooban tahay ogaal ahaan labadaba mid faa'iido leh saxna ah, loolama jeedo inuu kuu bedelo xirriirka tooska ah ee ururkaaga qalalka ee bulshada ama aqoon yahano caafimaad oo ku haboon.