

Af-dhalow

Taariikhda:

Gacaliye Waalid ama Wakiil,

Ilmahaagu waxa laga yaabaa inuu la kulmay **af-dhalowgaaf-dhalowgu** intii uu joogay xanaanada ilmaha.

Maxay yahay af-dhalowgu?

Af-dhalowgu waa infekshan ku dhaca afka oo uu keeno boqoshaaga la yidhaahdo *Candida*.

Waa maxay calaamadaha af-dhalowgu?

Ilmaha qaba af-dhalowga wuxu wax cadcad ku yeeshaa gudha dhabanada, ciridka iyo carrabka. Meelahaasi sida badan xanuun ma leh. Ilmaha qaarkood xabuub ayaa ka soo yaaca meelaha xafaayada ama neebka ama meelaha maqaarka laalaabma, oo uu keeno infekshanka boqoshaaga *Candida*. Infekshanka khamiirka eek u dhaca jiida xafaayada aad ayuu gaduudtaa, oo wuxu leeyahay finan gaduuda, dhalaalaya oo ku ba'an meelaha labma. Infekshanka maqaarka jiidada xafaayada wuxu yeelan karaa kadeed.

Siduu qofku ku qaadi karaa af-dhalowga?

Boqoshaaga keena af-dhalowgu badiyaa wuxu ku nool yahay afka caruur iyo waayeel badanba. Marmara boqoshaagu aad ayuu u kordhaa afka oo kobca af-dhalow. Ilmaha ayaa sida badan hela af-dhalowga waayo iska-caabintooda oo aan taam ahayn oo aan ku ekaysiin Karin inuu boqoshaagu heerkiisa ahaado sida ilmaha waaweyn. Af-dhalowga iyo infekshanada khamiirka waxa kale oo ay ku dhacaan dadka qaata antibaayootiga iyo kuwa uu laciifay awoodooda iska-caabintu. Voqoshaaga wuxu ku fidi karaa candhuufta qofka qaba.

Goorma ayuu qofka qabaa wax qadsiin karaa?

Qofka qaba af-dhalowga wuu qaadsiin karaa kahor daaweynta, laakiin sidaan kor ku sheegnay dad badan ayaa leh boqoshaaga keena af-dhalowga oo aan lahayn calaamadahiisa.

Sideen uga ilaalin karaa ilmahaaga ama kuwa kaleba qaaditaanka af-dhalowga?

- Si fiican oo joogto ah u dhaq gacmaha.
- Dhaq, dhaqdhaq, oo jeermiska ka dil alaabta ciyaaraha ee uu taabtay ilmaha af-dhalowga lihi.
- Kari dhalooyinka, ibta iyo kadaabadaha ilmaha qaba af-dhalowga. Ibta iyo kadaabadaha waa in atuuuro haddii daaweyntu waxba ka tari weydo ama uu soo noqnoqdo.
- Kala tasho takhtarkaaga arrimaha la xidhiidha kahortaga boqoshaaga.

Haddii ilmahaagu qaado af-dhalow, ma inuu ka joogaa xanaanada ilmaha?

Haa, ilaa daaweyntu bilaabmayso.

