

Nabarada Hargabka

Taariikhda:

Gacaliye Waalid ama Wakiil,

Ilmahaagu wuxuu la kulmay **nabarada hargabka** intuu joogay xanaanada ilmaha.

Maxaa keena xanuunka cold sores?

Nabarada hargabka (oo loo yaqaan nabarada qandhada) waxa badi keena fayraska herpes simplex (type 1).

Waa maxay calaamadaha xanuunka nabarada hargabka?

Nabarada hargabka waxay ka soo baxaan afka iyo hareeraha dabhaha. Waxay bilaabaan dheecaan yeelashada oo dabeedna dilaacaan. Waxa laga yaabaa in qandho raacdo, dhib yar, iyo barar qanjidhada.

Intee ayey gaadhsiisan tahay ba'naanta xanuunka nabarada hargabka?

Nabarada hargabku waa xanuun badnaan karaan laakiin si nadiir ayey u ba'naadaan. Ilmaha cusub iyo dadka ay daciiftay nidaamkooda iska caabinta jirrooyinku ayaa si ba'an ugu jirran kara fayraska, waxa muhiima in laga ilaaliyo nabarada hargabka.

Siduu qofku u qaadi karaa xanuunka nabarada hargabka?

Fayraska keena nabarada hargabka wuxuu ku faafaa dheecaanada nabarada ama candhuufta qofka qaba taabato qof kale jidhkiisa, sankiisa, afkiisa ama indhihiisa.

Intee in le'eg ayey ku qaadataa inuu qofku qaado xanuunka nabarada hargabka kadib marka uu qofka la kulmo?

Nabarada hargabku waxay soo baxaan 2 maalmood illa 2 toddobaad la kulanka fayraska.

Goorma ayaa qofka qaba xanuunka nabarada hargabka uu cid qaadsiin karaa?

Muddada infekshanka ugu horeeya ee fayraska nabarada hargabka, qofku wuxuu qabayaa ugu yaraan ilaa toddobaad, gaar ahaan markay nabaradu furan yihiin. Kadib bogsoodka nabarada, qofka wuu ku yaraadaa infekshanku laakiin wuu fidin karaa fayraska ilaa dhawr toddobaad. Qofka qabaa nabarada hargabka wuxuu faafin karaa 3-4 maalmood kadib marka ay soo baxaan nabarada hargabku.

Sideen u gargaari karaa kahortaga faafitaanka xanuunka nabarada hargabka?

- Gacmaha si fiican u dhaq oo ku dhaq saabuun iyo biyo, gaar ahaan kadib markaad taabato nabarada ama sifayso sanko.
- Dabool hindhisada iyo qufaca oo ku rid xaashida xashiishka.
- Nadiifi, dhaqdhaq, oo jeermiska ka-dil alaabta caruurto ku ciyaarto ee xanaanada ilmaha kadib taabashada candhuuf.
- Iska ilaali wadaaga cuntada, cabbitaanka, iyo waxyaabaha qofka ee taaban kara afka, sida koobabka, qaadooyinka, cadayga ama tuwaalada.
- Baandhayj ku dabool nabarada haddii ay suurto gal tahay.
- Iska-jir af ka dhunkashada afka qofka qaba nabarada hargabka.
- Ka ilaali dadka qaba nabarada hargabka inay dhukadaan dadka gaar ahaan ilmaha yar.

Maxay tahay daawada xanuunka nabarada hargabka?

Dawo maleh nabarada hargabku. Nabaradu iyagaa iskood isaga bogsada haddii la nadiifiyo oo qalajiyo oo aanay bakteeriyaa saamayn. Dadka faasliinta ayaa nabarada hargabka xanuunka ka yaraysa. Ku dhiirigeli ilmaha inay cabbtaan cabbitaan badan si ay isaga ilaaliyaan fuuq-baxa.

Haddii ilmahaygu qaado xanuunka nabarada hargabka, inuu ka joogo miyaa xanaanada ilamaha?

Ilmaha iyo dhalaanku sida badan waa inay guriga joogaan waayo waxay ku ciyaaraan alaabta oo afka geliyaan. Ilmaha kale waa tegi karaan xanaanada haddii ay xakamayn karaan dhareerkooda oo anay jirin wax calaamdo kale oo looga saari karo.

