Cunto gaar ah iyo waqtiyo cunto oo la waafajiyay

Macluumaadka ku socda waalidiinta ama qofka mas'uulka ah ilmaha, kaa oo ku saabsan cuntooyinka khaaska ah iyo cuntooyinka la habeeyey ee dugsiga iyo dugsiga barbaarinta

Annagu waxa aannu rabnaa in aannu gudaha degmooyinka gobolka Dalarna, u abuurno waqti cunno ammaan ah oo sugan oo tayo wanaagsan u leh carruurta iyo ardayda ah kuwaas oo ah martideena cuntada. Dhammaan degmooyinka Dalarna, iyaga oo wada shaqayn la sameeynaaya Gobolka Dalarna, waxa ay diyaariyeen tilmaamo caadi ah oo ku saabsan cuntooyinka khaaska ah iyo waqtiyo cuntooyin oo lagu habbooneeysiiyay. Gudaha qoraalkan, annagu waxa aannu ku sharraxaynaa waxa ay tahay nooca cuntooyinka khaaska ah iyo cuntada loo habeeyay ee ku habboon iyo shuruudahaas iyaga ah ee loogu talagalay.

Arjiyada ama ogeysiinta ku saabsan cuntooyinka khaaska ah ama waqtiyada cuntooyinka ee la waafajiyay waa in aad saxiixdaa adiga oo ah waalidka ama qofka mas'uulka ah ilmaha (ama arday qaangaar ah). Waana in aad soo gudbiso waqti fiican ka hor xilliga dayrta sannad kasta. Haddii ay dhacdo isbeddel inta lagu jiro sannad -dugsiyeedka, codsiga waa in isla markiiba la cusbooneysiiyaa.

Haddii ay jirto baahida loo qabo cunto khaas ah oo ay ugu wacan tahay xajiinta cuntada iyo cudurrada kale ee la xiriira cuntada iyo astaamaha waa in uu caddeeyo dhakhtar ama nafaqo yaqaan, marka laga reebo waxyaalo gaar ah (eeg macluumaad dheeraad ah). Baahida loo qabo waqtiyo cunto oo la habeeyey oo ay ugu wacan tahay naafonimada nusqanta kobaca garashada ama wixii la mid ah waa ina ay xaqiijiyaan mid uun ka mida kooxda caafimaadka ardayga ee dugsiga, maamulaha dugsiga barbaarinta, dhakhtarka ama nafaqo yaqaan. Shahaadooyinka ayaa naga caawiya sidii aan u hubin lahayn in aan helno macluumaadka saxda ah ee ku saabsan baahida adiga ilmahaaga.

Dalarnas kommuner och Region Dalarna i samverkan

Avesta kommun · Orsa kommun · Mora kommun · Älvdalens kommun Älvdaelien tjïelte · Ludvika kommun · Smedjebacken Smedjebackens kommun · Hedemora kommun · Malung-Sälens kommun · Säters kommun · Vansbro kommun · Falun · Borlänge · Gagnef Gagnefs kommun · Leksands kommun · Rättviks kommun · Region Dalarna

Cunto khaas ah oo ay ugu wacan tahay xajiinta cuntada ama astaamaha cuntada la xiriira

Xasaasiyadda

Haddii ilmahaagu uu u baahan yahay cunto gaar ah xasaasiyad awgeed, adigu waxaad u baahan tahay inaad soo gudbiso codsi/warbixin iyo caddayn xasaasiyadda dhakhtarka ama dhakhtarka daawaynta. Shahaadada waa in la soo gudbiyaa ugu dambayn hal bil kadib marka aan bilowno u adeegida cuntada gaarka ah. Shahaadadu waa inay sheegtaa waxa ilmahaagu xasaasiyad ku leeyahay iyo inta ay shahaadodu shaqaynayso. Xasaasiyad badan ayaa soo baxda inta lagu jiro caruurnimada sidaas darteed takhtarka mas'uulka ah waa inuu si joogto ah ula socdo ilmaha iyo xasaasiyadda si aan cuntada looga saarin si aan loo baahnayn.

Haddii ilmahaagu qabo xasaasiyad, waxaad sidoo kale u baahan tahay inaad si gaar ah ula hadasho caafimaadka ardayda dugsiga ama maamulaha dugsiga barbaarinta iyo macalimiinta/macalimiinta ilmahaaga wixii aad samayn lahayd haddii ay suurtagal tahay fal-celin xasaasiyadeed.

Farceliska manka ee is waydaarsan

Maadaama falcelinta tufaaxa, khudaarta dhagaxa iyo dabacasaha ee kiiska xasaasiyadda manka ay badanaa keenaan raaxo-darro fudud, waa ku filan in laga saaro cuntooyinka qaabka cayriin ee cuntada. Haddii ilmahaagu u baahan yahay inuu laga reebo cuntooyinka qaab cayriin ah oo ay ugu wacan tahay falcelinta isdhaafsiga haddii ay dhacdo xasaasiyadda manka, waa inaad tan ku qortaa arjiga, laakiin looma baahna shahaado dhakhtar ama cunto yaqaan. Haddii cuntooyinkan loo baahan yahay in laga saaro qaab la kariyey, si kastaba ha ahaatee, tani waa in uu caddeeyaa dhakhtar ama cunto yaqaan.

Dhibsashada cuntooyinka cas ama guduudan

Dareenka liinta iyo cuntooyinka guduudan sababtoo ah falcelinta xasaasiyadda Carruurta dugsiga ka hor waxay mararka qaarkood ku yeelan karaan dareen-celin xasaasiyadeed oo aan xasaasiyad lahayn agagaarka afka agagaarka liinta iyo cuntooyinka cas, sida strawberries iyo yaanyada. Dhibaatooyinku had iyo jeer waxay ka yimaadaan cuntooyinka cayriin, marna kuwa la kariyey. Cabashooyinkani maaha kuwo ay sabab u tahay xasaasiyada khatarna maaha. Haddii ilmahaagu u baahan yahay inuu iska ilaaliyo liinta iyo cuntooyinka cas ee cayriin qaarkood, waa inaad soo gudbisaa codsi/ogaysiis cunto gaar ah halkaas oo aad ku qorto cuntooyinka loo baahan yahay in la iska ilaaliyo, laakiin looma baahna shahaado dhakhtar ama cunto yaqaan. Si ilmahaagu u helo cunto gaar ah oo aan lahayn cunto guduudan oo qaab karsan ah, si kastaba ha ahaatee, shahaado dhakhtar ama cunto yaqaan ayaa loo baahan yahay.

U adkaysi la'aanta Lactose

Astaamaha u adkaysi la'aanta laktoosku waxa ay noqon karaan kuwo aan fiicnayn laakiin halis ma leh. Inta badan dadka aan u dulqaadan karin laktoos waxa ay cuni karaan qadar yar oo ah lactose. Cuntooyinka badankood waxaa ku jira qadar yar oo lactose ah oo dadka intooda badan ee aan u dulqaadan karin laktoos ay u dulqaadan karaan, laakiin suxuunta cuntada ee ay ku jiraan caano badan, sida malawaxa, mushaarida bariiska, baastada lasagna, baradhada la muufeeyay iyo maraqa waxaa ku jiri kara lactose aad u badan. U adkeysi la'aanta laktoos ee carruurta ku jirta dugsi barbaarinta waa wax aan caadi ahayn Iswiidhan, oo wixii dhibaato caloosha ah waa in uu dhakhtar baaritaan ku sameeyaa. Sidaa darteed adiga waxaa shardi kugu ah in aad u baahan tahay in aad ka soo gudbiso caddeyn dhakhtar ama nafaqo-yaqaanka si ilmahaagu uga helo dugsiga barbaarinta cunto aan lahayn lactose ee dugsiga barbaarinta. Haddii adiga ama adiga ilmahaagu aad aaddaan dugsiga, si kastaba ha ahaatee, shahaado ka timid dhakhtar ama nafaqo yaqaan lagama rabo inuu helo cunto aan lahayn lactose.

Cudurka Celiaki

Cunto aan lahayn Galutiin ayaa la bixiyaa haddii uu adiga ilmahaagu qabo cudurka celiaki. Cudurka celiaki waa cudur nolosha oo dhan ku haynaya. Waxa ay daaweyntiisu tahay waa in uun la cuno cunto aan lahayn borotiinka galutinn. Adigu waxa aad u baahan tahay in aad soo gudbiso codsi iyo shahaado dhakhtarka daweeya ama nafaqo yaqaanka oo ah in adiga ama adigu ilmahaagu qabo cudurka celiaki, haddaba si aad adiga adiga ilmahaaga u heshaan cunto aan lahayn galutiin-ka.

Haddii aad adigu iskaa isaga joojisay galutiin xagga cuntadaada, oo ay sababtuna tahay in aad caloosha dhib ka dareentay, oo ayna dhab ahaantii taasi keeni karto dhibaato xagga caloosha ah oo dhibaatooyinka caloosha awgeed waxay macnaheedu noqon kartaa in sababta dhabta ah ee dhibaatooyinka caloosha aan la helin. Sidaa darteed, ma bixinno cuntooyin gaar ah oo aan lahayn galutiin-ka haddii baahida aysan caddayn karin dhakhtar ama nafaqo yaqaan.

IBS

Haddii ilmahaagu u baahan yahay cunto gaar ah oo ay ugu wacan tahay cilladda mindhicirka kaca (IBS) ama cudur kale oo caloosha ku jira, waa inaad soo gudbisaa arji/warbixin iyo shahaado dhakhtarka ama dhakhtarka cuntada. Shahaadadu waa inay sheegtaa cuntooyinka loo baahan yahay in laga saaro cuntada iyo inta ay caddayntu shaqaynayso.

Sababaha kale ee cuntooyinka khaaska ah

Haddii ilmahaagu u baahan yahay cunto gaar ah cudurro kale dartood, waxaad u baahan tahay inaad soo gudbiso codsi/warbixin iyo shahaado dhakhtarka daweynta ama dhakhtarka cuntada. Shahaadadu waa inay ka kooban tahay macluumaad khuseeya waana inay sheegtaa inta ay shahaadodu shaqaynayso

Waqtiyada cuntada ee la waafajiyay

Baahiyaha la waafajiyay waqtiyada cuntada

Haddii ilmahaagu u baahan yahay wax ka beddelka cuntada sababo la xidhiidha naafanimada jidhka, dareenka, garashada ama korriinka, sida itaaldarrada maskaxda (NPF), ilmahaagu waxa uu heli karaa cuntooyin gaar ah. Si aad u hesho cunto ku habboon baahiyaha, waa in aad soo gudbisaa codsi/warbixin baahida waa in ay caddeeyaan maamulaha dugsiga barbaarinta, kooxda caafimaadka ardayda dugsiga ama dhakhtarka daaweeya ama cunto yaqaan.

Dugsiga barbaarinta, cuntada had iyo jeer si gaar ah ayaa loogu habeeyaa ilmaha. Ardayda dugsiga ee leh cuntooyin ku habboon baahiyaha, dugsiyada badankoodu waxa ay ugu horreyn bixiyaan cunto 5 maalmood ah oo go'an oo leh cuntooyin kale. Marka lagu daro liiskan 5-ta maalmood ah, ardayga leh cuntooyin la habeeyey ayaa sidoo kale mar walba lagu soo dhaweynayaa in uu cuno cuntada lagu bixiyo adeegga caadiga ah. Haddii ilmahaagu u baahan yahay la qabsi dheeraad ah oo qadada, quraacda ama cunto fudud, tan waxa la samayn karaa iyada oo lala tashado adiga iyo/ama ilmahaaga, kooxda caafimaadka ardayda dugsiga iyo qofka masuulka ka ah jikada.

Waqtiyada cuntooyinka ee lawaafajiyay, sababo diimeed dartood

Haddii uu adiga ilmahaagu aad u baahan tihiin in aad ka reebtaan cuntooyinka qaarkood sababo la xiriira mid ka mid ah shanta diimood ee adduunka Masiixiyadda, Yuhuudda, Islaamka, Budhiismka iyo Hinduuga, waxaa laydin siinayaa waqtiyo cunto oo la waafajiyay. Cuntada la waafajiyay waxa ay noqon kartaa saxan khudradeed.

Cuntada Khudaarta

Haddii uu adiga ilmahaagu aad doortaan in aad ka reebtaan cuntada asal ahaan xayawaanka ka soo jeedda, waxa aad helaysaan cuntada khudradda ah. Marka aad codsanayso, waxaa laga amba qaadayaa noocyada cuntada khudradeed ee la bixiyo.

Vid frågor kontakta din kommun.