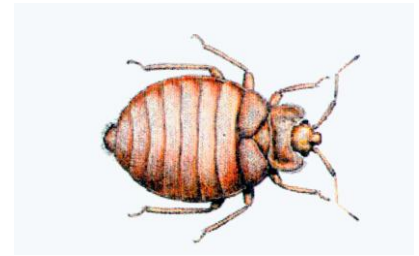


## Tukhaanka



Tukhaanku siyaabaha uu ku faafo waxaa ka mid ah safar marka aad aaddid boorsooyinkaaga inuu kuusoo raaco. Matalan waxa aad guriga keensan kartaa adigoon ogeyn marka aad alaab guri oo duug ah soo iibsato (alaabta gacan labaadka ah). Sida ugu badan ee tukhaanku uu ku faafo waxay tahay in safar marka aad u baxdo boorsada iyo alaabta aad wadato uu ku jiro oo adigo oo ismoog aad gurigaaga keensato.

Tukhaanku waa cayayaan aad u yar oo midabkiisu yahay bunni, wuu goobaabsanyahay wuuna simanyahay dhararkiisuna waa 4 ilaa iyo 5 millimitir. Malintii waxa uu ku dhuntaa tukhaanku sariirta daafaheega iyo meelaha mugdiga ah. Meelaha uu isku qariyo waxaa ka mid ah tapetka hoostiisa (tapetku waxa weeyi waraaq shagaar leh oo darbiga lagu dhejiyo waxa loo isticmaala nooc mina sharaxaad), kadarada dabadooda, birta daaha la sudho dhexdeeda, furaashka lagu seexo iyo meel kaloo badan. Maalintii anba galinka hore waxay dhegigga tukhaanku dhigtaa ukumo gaadhayaa dhawr boqol taasi oo badineysa tarankooda. Tukhaanku ma arki karo qofka bin aadanka aragtiisu wey liidataa balse marka qofku ag taaganyahay (5 ilaa 10 centimitir marka qofku u jiro) wuxuu dareemi karaa diirimaad. Tukhaanku wuxuu soo baxaa habeenkii marka dadku hurdo, wuxuu ka nuugaa dadka dhiiga. Qaniinyadiisu waxay qofka ku reebtaa barar, bararkaas oo muddo yar ka dib iska baaba'a. Qaniinyadiisu dadka qaar waxay ka qaadaa allerji anba xasaasiyad. Qolka haddii aad uga guurto tukhaanka ood qolkale seexato waxaad ku tala gashaa in halkaasna uu joogo sababtoo ah Meesha tukhaanku galo wuu ka baahaa.

Calaamadaha aad ku garan karto tukhaanka joogitaankiisa

- \*Xasaasiyad anba jidhka oo ku cuncuna
- \*Furaashka haddii aad ku aragto baro dhiig ah
- \*Daloolo yaryar oo uu ka sameystey sariirta rukunadeeda
- \*Tukhaan dhinsan

Warbixin iyo talooyin looga hor tagayo tukhaanka.

\*Haddii aad ka shiki qabto ina gurigaagu tukhaan leeyahay waxaad ilaalo gaar ah uyeelataa sariirta agagaarkeeda.

\*Alaabtaada iyo boorsooyinkaaga ka ilaali meelaha tukhaanku ku dhuunto.

\*Marka aad safar kasoo laabato boorsadaada ka fiiri inuu ku jiro. Marka aad alaab duug ah iibsaneysid ka fiiri ina raadkiisu ku yaalo.

Haddii ay dhibaatooyin kaalaso darsaan tukhaanka.

\*Waxaad uyeedhataa shaqaalaha gaarka u ah sifeynta cayayaanka. Tukhaanku waa cayayaan aad u tarma oo bata. Inta aanay farsamo yaqaanka u qaabilsan sifeynta (buufinta cayayaanka) kuu iman waxaad ku caawin kartaa adiga oo sariiraha gees aad u dhigto wixii kale alaab qolka kuu taalana aad ka qaado.

Marka lagaa buufiyo cayayaanka waxaa muhiim inaad tilmaamaha iyo talooyinka lagu siiyo adeegsato si ay natiijo fiican ugasoo baxdo.