Oggolaanshaha ku aadan Hormoon Ku dhex Beerida Maqaarka

Magaca ________________________________ Lambarka Shaxda ________________

FAA'IDOOYINKA: Waxaan si ikhtiyaari ah u dooranayaa inaan u isticmaalo Hormoonka Maqaarka gudahiisa lagu talaalo si ah habka qorsheynta qoyska. Hormoonka maqaarka gudahiisa lagu talaalo wuxuu waxtar leeyaha saddex sano. Waxa laga yaabaa inay ugu yaraan boqolkiiba 99 waxtar uu u yeesho ka hortagga uurka. Naasnuujintu way sii socon kartaa marka la isticmaalayo hormoonka maqaarka gudahiisa lagu talaalo.

KHATARAHA/WAXYEELOOYINKA: Waan ka warqabaa in marka loo isticmaalayo hormoonka maqaarka gudahiisa lagu talaalo si habka qorsheynta qoyska ah, in laga yaabaa in aan yeesho dhibaatooyinka soo raaca ee soo socda:

- Dhiig-baxa aan caadi ahayn
- Niyad jab
- Beddelitaanada ku imaada niyaddu sidey tahay
- Xanuun ama cuncun ka soo ifbaca meel u dhow goobta lagu talaalay
- Xanuunka Naasaha
- Bararka xubinta taranka
- Caabuq ku dhaca goobta talaalka
- Finan
- Dhibaato ku aadan isticmaalka bikaacyada indhaha la dhex gashto
- Madax xanuun
- Miisaanka korodhka
- Madaw noqoshada maqaarka, gaar ahaan wajiga

Sigaar cabista waxay kordhisaa halista waxyeelooyinka halista ah ee ku dhaca wadnaha iyo xididdada dhiigga. Waxaan fahamsanahay in daawooyinka qaarkood (badanaa daawooyinka qallalka, St. John's Wort, daawooyinka cagaarshowga C iyo ka hortagga jajabinta barotiinka ee lidka-HIV-ga) ay ka dhigi karaan tallaalka hormoonnada mid aan waxtar lahayn.

Waxaa la ii sheegay si aan u yareeyo fursada dhibaatooyinka halista ah ee ka iman kara hormoonka lagu tallaalo gudaha maqaarka, waa mas'uuliyaddayda inaan booqdo rugta qorsheynta qoyska, dhakhtar ama qolka gargaarka degdegga ah ee isbitaalka haddii aan bilaabo lahaanshaha **CALAAMADAHA KHATARTA AH** ee soo socda:

- Xabad xanuun fiiqan, laab xanuun keenta niyad-jab weyn ama culeeys ka dareemida laabta
- Ku adkanaanta inuu qofka seexdo, daciifnimo, tamar la'aan, daal ama murugo
- Yeelashada malax ama dhiigbax goobta talaalida lagu sameeyay
- Dhiigbax culus oo ka imaada xubinta taranka
- Talaalka oo dilaacinaya gudaha maqaarka

- Neefsasho yari ama dhiig qufacid
- Xanuun joogto ah oo ku yimaada kubka lugta
- Jaalle noqoshada maqaarka ama caddaanka soo fuulida indhahaaga
- Madax xanuun degdeg ah ama daran ama mataqitaan, dawakhitaan ama suuxitaan
- Kuus-kuus ka soo baxa naaska
- Dhibaatooyinka ku imaada xagga hadalka, aragga, daciifnimada ama kabuubyada gacmaha ama lugaha
- Ka lahaanshaha xanuun daran, barar, ama jilicsanaan dhanka caloosha

BEDELLADA: Waxaad heshay macluumaad ku saabsan hababka kale ee ka hortagga uurka ee la heli karo. Xaaladaha looga shakisan yahay guul-dareysiga ka hortagga uur-qaadidda, ka-hortagga uur-qaadidda dee egdegga ah ayaa la heli karaa oo wuxuuna bixiyaa fursad labaad oo lagu dhimo khatarta uur-qaadida aan ku talagalka ahayn.

TILMAAMAHA loogu talagalay ku beeritaanka hormoonkaayaa aniga la i siiyay, oo waxaan la i siiyay macluumaadka badeecada. Waxaan fahamsanahay sida loo sameeyo beeritaanka hormoonnka iyo sida loo soo saaro. Waxaan fahamsanahay in beeritaanka hormoonku uu noqdo mid waxtar leh wax ka yar 24 saacadood ka dib marka la i geliyo haddii la i geliyo shanta maalmood ee ugu horreeya ee wareegga caadada caadiga ah iyo in uu waxtar leeyahay muddo saddex sano ah oo uuna u baahan yahay in uu saaro dhakhtar khibrad u leh habka loo soo saaro hormoonnada lagu beeray gudaha jidhka. Waxaan fahamsanahay inay adkaan karto in meesha laga saaro hormoonnada lagu beeray gudaha jidhka. Waxa la i baray daryeelka aagga ka dib gelinta iyo baahida helida daryeelka la socoshada.

Waxaan fahamsanahay in beeritaanka hoormoonka uusan iga ilaalineynin caabuqyada galmada lagu kala qaado (sexually transmitted infections, STI's).

GO'AANKA KU AADAN INAAN SII WADIN ISTICMAALKA HORMOONKA JIDHKA LAGU DHEX TALAALO: Waxa la ii sheegay in laga yaabo in uu iga saaro hormoonnadayda laigu talaalay wakhti kasta dakhtar caafimaad oo aqoon u leh. Ka saarida waxay u baahan doontaa suuxdin aagaga talaalida iyo hal jeexitaan oo yar. Caadi ahaan waxa jira kharash caafimaad oo dheeraad ah oo ku aadan soo saarida. Waxaan fahamsanahay in bacrimintu ay soo laaban karto isla markaaba ka dib marka usha la iga soo saaro.

GELITAANKA: Usha hoormoonku gudaha jidhka lagu beero wuxuu dhererkeedu yahay 4 cm iyo ballac ah 2 mm. Waxa la gelin doonaa meel ka hoosaysa maqaarka cududdaada sare iyadoo la isticmaalayo aaladda gelinta oo waxaan laga yaabaa in la sameeyo jeedin in ah 1/8-inji. Suuxinta aagga beerida ayaa la sameeyaa ka hor inta aan la gelin si maqaarka si ku meel gaar ah u kabuubyoodo. Nabaro qaarkood ayaa laga yaabaa inay ka dhacaan aagga gelinta laakiin waa inay baaba'aan muddo gaaban gudahood. Jeexitaanka waxa lagu ilaalin doonaa faashad dhawrka maalmood ee ugu horreeya. Goobtu caadi ahaan si degdeg ah ayay u bogsan doontaa. In yar ama gebi ahaan nabbaro la'aan ayaa la filayaa. Waxaad awoodi doontaa inaad dareento hormoonka lagugu beeray, oo waana ineey ka muuqataa maqaarka hoostiisa.

SU'AALAHA: Waxaa la i siiyay fursad aan ku weydiiyo su'aalo ku saabsan galinta hormoonka gudaha lagu beero iyo foomka ogolaanshaha.

Saxiixa macmiilka ________________________________ Taariikhda __________________