

DHAQMADEYNTA DUMARKA

Waa maxay dhaqmadeynta?

Xarafa dhaqmadeynta wuxuu ku cadeynayaa in uyuu yahay dhiiga caadada kii ugu dambeeyey oo kudhaca dumarka

Waqtiga ka horeya dhaqmadeynta waxaa ladhahaa *premenopausa*, wuxuuna qaadan karaa ilaa waqti ah 10 sano, maalmaha bilowga 6 ilaa 12 bilow ka dib markii u dhaco dhaqmadeysta waxaa la dhahaa *postmenopausa*. Dhaqmadeysta waa xili noloshada ay leedahay, oo u jiro cadeysanaayo in uusan sidii hore aheyn. Waxaana ku cadeynaayo sidii hore uma imaaneyso cadaada, uur la'isku diyaarin karo, ileen marka ugu dambeysa caadada oo dhan ayaaba tageysa.

Ilaa dadee imaan kartaa dhaqmadeynta?

Dhaqmadeynta da gaar ah malahan, waayo waa wax caadi ah oona la hubin.

Caadi ahaan dadeeda dhexdhexaad waxaa laga yabaa in ay tahay 50kii sano (ama 45 sano ilaa 53 sano), inkastooy dadka qarkood waxaa laga yabaa in ay u imaato ka hor ama ka dib dhaqmadeynta soo dhaqsata ama dhaqmadeynta soo dahaado. (*menopausa precoce* o *menopausa tardiva*).

Ma jiraan dhaqmadeyn aan caadi aheyn?

Dhaqmadeynta caadiga ah, waxey ku xiran tahay jismaha qofka uu u daalo (ukumaha dumarka). Haddii dumarka laga soo bixiyey ukumaha (yacni meesha ay ilmaha ku abuurmi lahayeen), waxaa laga hadlayaa *menopausa chirurgica* (dhaqmadeynta lagu qaley).

Teeda kale waxaa xataa dhici karto in ay wax kale u keenan (dumarka oo waqtigeedi la garaan), in ay jirato o markaas la siiyo daawoyin: chemioterapici o radioterapici (sida marki qofka laga qalo cancerka dawado uu qaato taas xataa waa u keeni kartaa dhaqmadeynta).

Dareenka dhaqmadeynta

Waxyaabaha lagu dareemi karo dada dhaqmadeynta waxaa ka mid ah:

kuleenka jirka; kaadidka oo imanaayo habeenkii; hurda la'aanta; horey laga xanaqaayo; dhiigkarka la qabo; fakarka; siilka oo dheecanka ka dhamaadey; caadida oo la'isku celin karin; damaca isku taga oo yaraada. Waxaan oo dhan waxaa waacey wax cusleynaayo wanaaga qof iyo nolosha dumarnimada. Xanuun aan waqti laheyn waa midka xuran xanuunka lafaha, wuxuuna yahay lafaha jira oo aan tabar laheyn, waayo waxaa ka maqan qalab muhim ah lafaha difaaco oo la dhao "estrogeni".

Dhaqmadeynta waxaa xataa dhibaato u imataa organayaasha siilka, sida: (siilka, kintirka, faruur yahay waa weyn iyo kuwa yaryarba oo siilka ku agyaal), lagu fakareynin in qof la'isku. Qaleelka, siilka oo aheyn elastic ama wax jileec ah.

Madama aysan naata dareen laheyn waxaa xataa imanaayo nadiif ama dheecan la'aan siilka. Haddii ay suuto gasho in ay nin u tagto xanuun ayaa ka soo garaayo (*dispareunia*) e questo, sidaas ogwgeed ma u imanaayo "orgasmo" yacni raxada tii ugu weyneyd markii ay labo qof isku tagaan.

Dawadee lagu badali karo

Waa daawo oy shaqadeedu tahay in ay u soo celiso wixii dumar ahaan ka dhigaayey, o aysan hader jirkeeda kaligiis suubin karin. Waa daawoo ka suubsan Ormoni.

Daawada lagu bedalaayo ormonaha waa in dhqtarku uu qoraa haweenka ay ka muuqato astaamka, mana geysanaayo wa dhib ah xataa hadii ay bilaa tahay dhibta cimilada.

Ormoonaha lagu bedelo midka uu kork caadi u sameeyo, wuxuu u roonyahay lafaha ,islamarkaana caawiyaa lafa jajaba: iyo la dagaalanka lafo jajabka waa inlgu daraa vitamiin D iyo CALCIO.

Daaweynta ormonaalaha si caam ah buu u roonyaha nolosha dumarka. Maqnaashahaan awgii uu taabto nolosha haweeneyda dhinaca xun.

ogaada daaweynta ormonaalaha ayen qaadan karin hadii uu jiro tumoraha naaska,tuhun,ama cad;iyo tumoreyaal kale sida; ormono- dipendenti (tumore dell'endometrio)

Hduu shaki jiro ama cadba;iyadoo dhiig ka yimaado haweeneyda aana lagu cadeyn; cudurka (malattietromboembolice ama tromboflebiti) oo markaas socota ame jirtey; cudurada beerka gala oo si daran u haysa,iyo cudurada wadnaha iyo xididada maskaxda dhiiga geeya galaba..

Oysaneyn u

Sida loo baari karo dhaqmadeynta

Waa in la wataa warqada taqtarka waxaana lagula talinayaa la suubiyo si xariir ah ama lala xirriro: taqtarka ku saasbsan wax yabaaha ku seeya dumarka "ginecologica", Pap-test; colposcopia; ecografia pelvica; mammografia e/o ecografia mammaria; densitometria ossea; esami ematochimici.

Teeda kale waxaa muhiim ah, in uu qofka si fiican cuntada u cunaa asaga oo ka taxa darayaa waxa uu cunaayo, usane si xun u cabeynin qamriga, iskana deynaayo in uu sigaaro cabo, uusane suubiyo jimicisi.

Waxaa ujeedadeedu maaha, si toos ah. Ama aan toos aheyn,mana aha gasho ama bedesho booskii ,terabiya taasoo qaas u ahaaneysa dhaqtara kula socda / reerka tilmaamaha ku qoran halkaan marna ma gelikaraan dhaqtarkaaga bedelkiis,sa darteed waa inaad la tashataa dhaqtar, intaadaan waxba ka bedelin noloshaada sidaad horey ugu nooleed.