



Dib u habeynta gudniinka

Ma ogtahay in aad xaq u leedahay qalniinka loo yaqaanno dib u habeynta gudniinka? Waxaad xaq u leedahay qalniinkan haddii luguu gudahay nooca fircoonigaa ama nooc ka fududba, oo gudniinkaasina kugu reebay dhib ama xanuun. Haddii aanad weli gudniinka iska furin, waxaad xaq u leedahay qalniin kaa furaya.

Waxaa qalniinka dib u habeynta gudniinka loogu talagalay, in uu haweeneyda xubinteeda taranka ka caawiyo dhaawacyadii uu soo gaadhsiiyay gudniinku, haddii ay siiba ku qabto gudniinka qaraac ama uu saameeyo nolosha gogosha. Waxaa qaabilsan qalniinkan dhakhaatiir ku takhasustay qalniinnada noocan ah. Dhakhtarka lagu qalo waa isbitaalka jaamacada ee Töölö, magalaada Helsinki. Waxaad ka soo dalban kartaa in luguu gudbiyo qalniinkan xaruntaada xaafadaada ee loo yaqaanno terveysasema.

Qalniinka ka hor waxaad la kulmaysaa dhakhtarka ood ka wada hadlaysaan, qalniinkan ma kugu haboon yahay. Qalniinka ka dib waxaad ku jiraysaa dhakhtarka 1-2 habeen. Intaad ka bogsanayso waxay qaadanaysaa 2-4 totobaad. Isbitaalka iyo qalniinkuba waxay ku hoos jiraan maamulka dowladda.

Diinteena xaqqa lagama xishoodo, adiguna ha ka xishoon qalniinkan.

SOSPED

VIGOR

 thl

