

WAA MAXAY CAADA ISTAAGGA HORTII (PERIMENOPAUSE)?



Menopause waa marka aadan wax caada ah helin 12 bilood (haddii aad 50 jir ka weyn tahay), ama 24 bilood (haddii aad 50 jir ka yar tahay).

Perimenopause waa wakhti aad weli caadada helayso, laakiin aad la kulanto calaamado isbedel ah, hoormoonkaaga oo is beddelaya darteed.

Jidhkaaga & maskaxdaada

Ugxan-sameeyayaashaadu (Ovaries) waxay soo saaraan ukumo ama beedad iyo hormoonno (gaar ahaan oestrogen iyo progesterone) laga bilaabo marka ay caadadaadu bilaabanto ilaa marka ay caadadaadu joogsato.

Hoormoonnadaani waxay saameeyaan ilmo galeenkaaga, waxa kale oo ay siyaabo kala duwan u saameeyaan jidhkaaga iyo maskaxdaada.

Marka aad weynaato oo ay ugxantaadu yaraato, heerka hoormoonkaaguna hoos buu u dhacayaa. Tan macnaheedu waxay tahay inaad la kulmi kartid isbeddelo jidhka ama maskaxda ah inta aanay caadadu kaa wada istaagin.

Calaamadaha lagu garto caada istaagga ka hor

- Isbeddelada ku yimaada caadadaada waxa ka mid ah (caadada oo badata ama yaraata ama muddo dheer kaa socota ama laga yaabo inay wada joogsato).
- Kulayl degdega oo aad wada dareentid iyo habeenkii oo aad dhididdo.
- Werwer ama cabsi, niyad jab, cadho, 'maskaxdaada oo gaabisa sida illowshiiyo aad isku aragto', hurdo xumo iyo daal.
- Muruqyada iyo meelaha xubnaha jidhku ama lafuhu iska galaan oo ku ku xanuuna iyo naaso xanuun aad dareentid.
- Xanuun aad dareentid xilliga galmada ama adiga oon rabin inaad galmo samayso.
- Xanuun aad dareento markaad kaajayso amase ama aad qaado infection soo noqnoqda oo ku dhaca kaadi mareenka (repeated urinary tract infections -UTIs)
- Timaha oo daata iyo miisaanka oo kordha.

GOORMA AYAY IGU BILAABMAYSAA INAAN ISKU ARKO CALAAMADAHA KU DHACA DUMARKA INTAANAY CAADADU KA JOOGSAN?

Caada istaaggu sideedaba wuxu dumarka ku bilaabmaa illaa 50 jir, laakiin waxa ay calaamadaha lagu garto caada istaaggu sii bilaabmi karaan 10 sano ka hor inta aanay caadadu ka istaagin. Haween ka soo jeeda qowmiyado kala duwan ayaa laga yaabaa in ay calaamadaha qaarkood isku arkaan goor hore amase saamayntoodu ku badantahay. Tusaale ahaan, dumarka madow ga ah ee Maraykan ka ku nool waxay sheegeen inuu ku badan yahay dareenka kulaylka degdega ah (hot flushes) marka loo eego dumar ka Caddaan ka ah ama Aasiyaan ka ah. Ma jirto cilmi baadhis ku filan oo lagu sameeyey in la ogaado kala duwanaanshahan in ay sabab u tahay isirka (ama jinsiyaddoodu) ama habka ay u noolyihin (lifestyle). Waxa aynu ognahay in caafimaadka, miisaanka, qaab nololeedka, iyo xataa dalka ama deegaanka ay haweenku ku nool yihiin ay saamayn ku yeelan karaan calaamadaha ay dareemaaan markay caada gooyaan ama caadadu ka istaagto.

MA HELI KARAA BAADHITAAN AAN KU OGAADO INAY CAADADAYDU SOO ISTAAGAYSO (PERIMENOPAUSAL)?

Dhakhtarkaaga ayaa kuu sheegaya inaad ku jirto wakhtigii caadadu kaa soo joogsanasay calaamdahana kaala hadli doona. Haddii aad ka weyn tahay 45 jir, baadhitaanka dhiigga hoormoonadu waa mid aan sugnayn. Waxa laga yaabaa dhakhtarkaagu inuu kaa qaado dhiigag kale si loo hubiyo inay jiraan waxyaabo kale oo sababi kara calaamadaha aad dareemayso.

WAA MAXAY CAADA ISTAAGGA SOO DEGDEGAA (EARLY MENOPAUSE)?

Marka ay caadadu istaagto da'da 45 jir ka hor ayaa loo yaqaan caado istaag soo degdegay (early menopause). Tani wax inta badan dhaca maaha oo 5% keliya ayay dumarka ku dhacdaa. Caada istaagga dhaca intaan 40 jir la gaadhin aad buu u yaryahay oo 1% keliya ayuu dumarka ku dhacaa. Waxa kale oo laga yaabaa in ay sababo kale awgood caadadaadu ku joogtsato. Markaa, haddii aad ka yar tahay 40 jir, oo aanad uur lahayn, oo aanad helin caadada muddo 6 bilood ah, waxa aad tagi kartaa xarumaha caafimaadka si laguugu sameeyo baadhitaan lagu ogaanayo sababta.

QAADASHADA DAWOYINKA UURKA LAGAGA HOR TAGAA MA SAAMAYN KARAAN WAKHTIGA CAADA ISTAAGGU IGU DHACAYO?

Maya. Nooca ka hortagga uurka ee aad qaadata amase tirada carruurta ee aad dhasho midna saamayn kuma laha goorta ay caada istaaggu kugu dhacayo. Saadaasha ugu badan ee goorta caado istaaggu kugu dhici karaa waa marka aad gaadho da'dii ay hooyadaa caadadu kaga joogtsatay. Noocyo badan oo kamida dawooyinka uurka lagaga hor tago ayaa ka kooban hoormoono kaa caawin kara yaranta saamaynta ay caado istaaggu leedahay. Haddii ay qaadashada uur ka hortegiddu saamayso caadadaaada, waxaa laga yaabaa in ay adagtahay in la xaqiijiyo inaad ku jirto wakhtigii caada goyska.

MIYAAN U BAAHANAHAY INAAN DHAKHTAR UGU TAGO CALAAMADAHAA CAADA JOOGSIGA KA HOR (PERIMENOPAUSE SYMPTOMS)?

Waxay ku xidhantahay hadba xaaladaada. Caadada oo gabaabsi sii noqotaa waa wax dabiiciyan ugu dhaca dumarka. Dumarka qaar waxay dareemaan saamaynta calaamadaha, qaarna ma dareemaan oo wax caawimo ah uma baahna. Dumarka qaar ka mid ah ayaa laga yaabaa inay isku arkaan calaamado dhowr ah oo ay caawimaad ugu baahanyihiin. Waxaa jira siyaabo badan oo loo maareeyo saamaynta calaamadahan oo ay ka mid yihiin qaab nololeed kaaga (lifestyle) oo aad wax ka bedesho, ama dawooyin loo qaadata inay hoormoonada bedelkoodii galaan oo loo yaqaan - Hormone Replacement Therapy - (HRT).

MIYAY JIRAAN KAABIS (SUPPLEMENTS) AMA DAAWAYN KALE (ALTERNATIVE THERAPY) OO I CAAWIN KARA INTA AAN KU GUDO JIRO WAKHTIGA CAADA GOYSKA KA HOR?

Waa muhiim inaad qaadata Fiitamiin D (10 micrograms maalintiiba) xilliga qaboobaha waddanka Ingiriiska iyo weliba inaad qaadata xilliyada sannadka oo dhan haddii aad tahay dadka maqaarkoodu madowyahay amase jidhkooda inta badan daboolaa. Qaadashada Fiitamiin D gu waxay si gaar ah muhiim u tahay wakhtiga aad ku guda jirto xilligii caado goysku kugu soo socday, wuxuna kaa caawinayaa inay lafahaagu adkaadaan ama xoogaystaan. Waxyaabaha kale ee kaa yaraynaya saamaynta calaamadaha caada istaagga ka horreeya (perimenopausal symptoms) waxa ka mida ah jimicsiga kobciya jidhka iyo maskaxda, sida Yoga, meditation iyo la sheekaysiga (talking therapy).

