Faaruqinta kaadiheystaada dhalmada ka dib

the women's
the royal women's hospital

Markaad dhasho ka dib, waxaa laga yaabaa inaad dhib kala kulanto faaruqinta kaadiheystaada. Ama waxaa laga yaabaa inaad aragto isbeddello ku yimaaa baahida aad u qabto inaad kaadiso. Marka kaadiheystaadu aysan si fiican u faaruqin, kaadida hadhaaga ah ayaa meesha ku keydsami doontaa xoogaa kabacdi. Taas waxaa loo yaqaannaa kaadida hadhaaga ah (urinary retention).

Dhalmada ilmaha waxay cadaadis saari kartaa kaadiheystaada, sidoo kale muruqyada iyo seedaha taageera kaadiheystaada, ilmo-galeenka (ilmo-galeenka), iyo mindhicirkaaga. Tan waxa loo yaqaan sagxada miskahaaga (pelvic floor).

Cadaadisku wuxuu keeni karaa barar, nabar, ama xanuun aad ka dareento aagga miskaha iyo caloosha, gaar ahaan agagaarka tuubada kaadida ka qaada jidhkaaga (urethra).

Taasina waxay keeni kartaa in qofka ay ku adkaato inuu kaadiyo waxaana laga yaabaa inay u horseeddo marxalad ay jirkiisa ku harto kaadi (urinary retention). Kaadida hadhaaga ah (urinary retention) waxay kala jiidi kartaa oo wax yeeli kartaa kaadiheystaada.

Calaamadaha lagu garan karo kaadida jirka ku harta (urinary retention) waxaa ka mid ah:

- Xanuun aad ka dareento kaadiheysta
- inaadan dareemayn inay kaadi ku heyso
- inaad kaadiso oo kugu adag
- inaad dareemayso in aadan wada faaruqin kaadiheystaada markaad kaadiso
- kaadida oo tartiib kaaga soconaysa ama kala go'goeysa markaad kaadinayso
- inaad u baahan tahay inaad aad usoo riixdo markaad kaadinayso
- kaadida oo kaasoo daadata marka ay kaadi heystaadu aad u buuxdo

Sida aad ugu dadaali karto caafimaadka kaadiheystaada

Cab dareere/biyo badan

Markaad ilmo dhasho ka dib, waxaad u baahan tahay inaad cabto 1.5 ilaa 2 liitar oo dareere/biyo ah maalin kasta. Taasi waa 8 koob qiyaastii. Haddii aadan cabin in kugu filan waxay dhibaato u keeni kartaa kaadiheystaada waxayna kaga sii dari kartaa calaamadaha xanuunka aad dareemayso.

Biyaha aad cabeyso kala gaarsii maalinta oo dhan ooh al xilli un hawada cabin. Markaad saas sameyso kaadi heystaada hal mar mawada buuxsameyso.

Ha cabin shah aad u badan, qaxwo/kafee badan, iyo biyo badan oo sokon iyo aashito (soda) leh. Waxaa Kujira kafee taas oo kaga sii dari karta calaamadaha xanuunkaaga.

U gal musqusha si joogto ah.

Gal musqusha 2 ilaa 3 saac kasta si aysan kaadiheystaada aad ugu buuxsamin. Markaad kaadinayso ama saxaroonayso hasoo riixin.

Qaabka ugu fiican ee aad ugu fariisan karto musqusha waa:

- Hore usoo jaleec adoo cagaha kor saaraya caag
- lugaha aad u kala fogee xusuladana saar cajiradaada
- caloosha ha adkeyn oo cadaadis ha saarin
- salka saar fadhiga musqusha, saxanka lagu fadhiisto ha dul heehaabin
- is deji oo si caadi ah u neefso
- waqtigaaga qaado, ha degdegin.

Talooyin kaa caawinaya inaad faaruqiso kaadiheystaada

- Haddii aad dareemayso in kaadihaystaada aysan wada faaruqin, miskahaaga u rux gadaal iyo hore marka aad ku fadhido kursiga musqusha. Kabacdi markale isku day. Ama istaag, miskahaaga u rux gadaal iyo hore, dabadeed fadhiiso oo mar kale isku day.
- Si tartiib ah oo aan xoog ahayn u riix kaadiheystaada korkeeda.
- Kaadi markaad biyo qandac ah ku qubeysaneyso.
- Tubada fur. Biyaha socda shanqartooda ayaa laga yaabaa inay ku caawiso.
- Gacantaada u dhig biyo qaboow markay kaadidu kaa socoto ee aad faaruqinayso kaadihaystaada.

Kala hadal umulisadaada ama dhakhtarkaaga wixii ku saabsan daawada xanuunka haddii xanuunku kaa horjoogsanayo inaad faaruqiso kaadiheystaada.

Xooji muruqyada sagxada miskahaaga

Murqaha sagxada miskahaaga (pelvic floor) waxay kaadiheystaada ka caawiyaan inay u shaqeyso sidii la rabay, markaa waa muhiim inaad sameyso jimicsiga sagxada miskahaaga maalin kasta. Hubi in murqaha sagxada miskahaagu ay dareen leeyihiin oo is deji marwalba oo aad jimicsi sameyso ka dib.

Si aad u hesho xog intaas ka badan akhri xaashida xaqiiqda ee ka hadleysa jimicsiga sagxada miskaha.

Ma u baahan tahay turjubaan?

Interpreter

Waad codsan kartaa turjubaan haddii aad u baahan tahay turjubaan.

Taageerada Rabshadaha Qoyska

1800 Respect National Helpline (Xushmada Khadka Caawinta Qaranka)

Waxaad heli kartaa caawimo haddii aad la kulantay xadgudub galmo, rabshad guri ama qoys iyo xadgudub. Waxaad wici kartaa xilli kasta oo habeen iyo maalinba ah.
1800 737 732 (adeegga taageerada 24-saac)
1800respect.org.au

Wixii macluumaad dheeraad ah

Royal Women's Hospital (Isbitaalka Haweenka ee Royal)

Waaxda Jimicsiga (Physiotherapy Department)
Level 1, Royal Women's Hospital
20 Flemington Rd
Parkville Vic 3052
Taleefanka: (03) 8345 3160
Isniinta ilaa Jimcaha 8.00 subaxnimo ilaa 4.30 galabnimo

Jimicsiga sagxada miskaha

thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#pelvic-floor-exercises

Cudurdaar: Xaashidan xaqiiqda waxa ku qoran waa macluumaad guud oo keliya. Wixii talooyin adiga kuu gaar ah ee ku saabsan baahiyahaaga daryeelka caafimaadka ama tan ilmahaaga, waa inaad talo ka raadsataa dhakhtarkaaga. Royal Women's Hospital masuul kama aha khasaare ama dhaawac ka dhasha ku tiirsanaanta aad ku tiirsan tahay xaashidan halkii aad kala kulmi lahayd dhakhtar. Haddii adiga ama ilmahaaga aad u baahan tihiin daryeel caafimaad oo degdeg ah, fadlan la xidhiidh waaxda gurmadka degdegga ah ee kuugu dhow.

© The Royal Women's Hospital 2025.