

Dawooyinka Dhafoor-xanuunka (Migraine)

Labada Nooc ee Dawooyinka Dhafoor-xanuunka

- Dawooyinka Nafisaaddu waxay kaa gargaaraan maamulidda xanuunka dhafoor-xanuunka ama maskaxfaradka/goonjabka ka dib marka uu bilaabmo.
- Dawooyinka ka-hortaggu waxay kaa gargaaraan in aan dhafoor-xanuunku bilaabmin.

Waxa laga yaabaa in aad u baahan tahay mid ama labada nooc ee dawooyinka. La shaqee dhakhtarkaaga si aad u ogaatid waxa kuugu fiican.

Dawooyinka Nafisaadda

- Waxa la qaataa marka la dareemo calaamadaha ugu horeeya xanuunka dhafoor-xanuunka.
- Waxay kaa gargaaraan maamulida xanuunka dhafoor-xanuunka ka dib marka uu bilaabmo.
- Waxay u shaqeeyaan dhakhso si ay kaaga gargaaraan xanuunka dhafoor-xanuunka.
- Waxa laga yaabaa inay kaa gargaaraan lallabada ama calaamado kale.
- Waxa lagu helaa kiniin ahaan ama qaabab kale.

Dawooyinka Ka-hortagga

- Waxa la qaataa maalin kasta, xiitaa marka aanad qabin madax-xanuun.
- Waxay gargaar ka geystaan in aan dhafoor-xanuunku bilaabmin.
- Waxa laga yaabaa inay kaa gargaaraan in ay kaa yaraato tirada dhafoor-xanuunka kugu dhici jiray.
- Waxay shaqeeyaan kaliya marka la qaato maalin kasta.
- Badanaa waxa lagu helaa qaab kiniin.

U hubso in aad u sheegtid dhakhtarkaaga:

- Haddii dawooyinkaaga dhafoor-xanuunku aanay wax ku tarin.
- Haddii wax dhibaatooyin ah kaa soo gaadheen dawooyinkaaga dhafoor-xanuunka.
- Haddii wax isbeddelo ah ku dhaceen caafimaadkaaga.
- Haddii aad qaadatid dawooyin kale.
- Haddii aad ku talojirtid in aad uur yeelatid, aad uur leedahay, ama haddii aad ilmo naas nuujisid.