



FINANKA

Waa maxay ujeeddooyinka buugyarahan?

Waxaa buugyarahan loo qoray si lagaaga caawiyo in aad wax dheeraad ah ka fahanto finanka - waxa ay yihiin, waxa keena, waxa laga qaban karo iyo halka aad ka heli karto war dheeraad ah oo ku saabsan.

Waa maxay finanku?

Finanku waa xaalad aad caadi u ah oo haraggaa gaarta taasoo lagu arko dhulluxyo madax madow iyo madax cad iyo dhulluxyo kaloo malax leh. Waxay caadi ahaan soo baxaan waqtiga baaluqsiga wayna kala daran yihiin iyadoo ku bilaabmi kara dhulluxyo tiro yar oo ka soo baxa wajiga, qoorta, dhabarka iyo xabadka, oo dadka dhowr iyo toban jir ah ay mar uun yeeshaan, ilaa dhibaato ka daran oo keeni karta nabarro jirku yeesho iyo saamaynta isku kalsoonida. Dadka intooda ugu badan waxay ka haraan marka ay gaaraan dhammaadka dhowr iyo toban jirka ama horraanta labaataneeyada, laakiin dadka qaarkood way ku sii socon karaan.

Finanku waxay dadka ku bilaabmi karaan dhammaadka labaataneeyada ama xataa soddonayeeda. Waxay mararka qaar ka soo baxaan carruurta daqyar iyadoo ah dhulluxyo madax madow iyo/ama dhulluxyo malax leh oo dhabannada ama sanku ay ku yeeshaan.

Maxaa keena finanka?

Qanjirrada saliidda soo saara ee dadka finanka yeesha ayaa gaar ahaan u nuglan caddadka dhiigga ee caadi ah ee hormoono la yiraahdo testosterone, taasoo ay ragga iyo haweenkuba leeyihiin. Waxay taasi keentaa in qanjirradu ay soo saaraan saliid xad dhaaf ah. Isla waqtigaas, unugyada haragga ee dhintay ee saaran daloollada haragga ayaanan si hagaagsan la isaga ridin waxayna xiraan daloollada jirka. Labadaas saamayn ayaa keena in saliiddu ay ururto, ayna keento dhulluxyo madax madow (goortaasoo la arki karo dabool saliid ah oo madow) iyo dhulluxyo madax cad.

Baktiiriyada finanka (oo loo yaqaanno *Brobionibakterium aknes*) waxay ku nooshahay haragga dadkoo dhan, caadi ahaanna dhibaato ma keento, laakiin dadka iyagu u nuglan finanka, saliidda isku ururta ayaa samaysa meel ku fiican si ay baktiiriyadu ugu badato. Waxay taasi keentaa barar iyo dhulluxyo cas ama malax leh oo soo baxa.

Finanka miyaa la kala dhaxlaa?

Finanku waxay u kala gudbi karaan xubnaha qoyska, laakiin intooda ugu badan waxay u yimaaddaan si kala googoan waxayna ku soo baxaan sababo aanan la garanayn.

Maxay finanku u eeg yihiin maxaana laga dareemaa?

Muuqaalka caadi ah ee finanku waa waxyaabaha soo socda oo isku darsan: harag saliid leh, dhulluxyo madax madow iyo dhulluxyo madax cad, dhulluxyo cas, saanfuurro malax huruud ah leh, iyo nabarro. Mararka qaar, dhulluxyo waaweyn oo xanuun leh ama boogo jirka hoostiisa ka soo baxa ayaa dhalan kara kuwaasoo aakhirka dillaaci kara oo soo tuuri kara waxa ku jira ama waxay hagaagi karaan iyagoon dillaacin.

Haragga ay saameeyaan ayaa kulayl, xanuun iyo damqasho laga dareemi karaa marka la taabto.

Dhulluxyadu dhammaantood finan ma aha, markaa haddii wax aan caadi ahayn aad ku aragto firiirica waxaa lagugula talinayaa in aad takhtarkaaga kala hadasho.

Sidee finanka loo soo ogaadaa?

Finanka si fudud ayaa loogu garan karaa dhulluxyada soo baxa iyo sida ay ugu fidaan wajjiga, qoorta, xabadka ama dhabarka. Hase yeeshee, waxay finanku u kala baxaan dhowr nooc takhtarkaaga ayaana kuu sheegi kara nooca aad adigu qabto ka dib marka uu haraggaaga eego. Nooca ugu badan waxaa la yiraahdaa ~~akne~~ akne vulgarisq

Miyaa finanka la wada daawayn karaa?

Waqtiga xaadirka ah ma jiro wax lagu ~~wada~~ wada daaweeyoq finanka, inkastoo noocyada daawaynta ee diyaar ah ay si fiican uga hortagi karaan soo bixidda dhulluxyo cusub iyo nabarrada.

Sidee finanka loo daawayn karaa?

Haddii aad finan leedahay laakiin aanay wax kuu tarin daawooyinka si caadi ah dukaannada looga soo iibsado markaa waxaa la filanayaa in aad u baahan tahay in aad takhtarkaaga u tagto. Guud ahaan, noocyada daawaynta ee ugu badan waxay qaataan laba ilaa afar bilood si looga helo waxtarka ugu badan.

Noocyada daawaynta ee finanku waxay u kala baxaan qaybaha soo socda:

- Kuwa toos loo mariyo haragga (noocyada daawaynta ee jirka la mariyo)
- Antibiyootigyada afka (kiniinno afka lagu qaato)
- Kiniinnada ka hortagga uurka ee afka
- Kaabsallada daawada isotretinoin
- Noocyada daawaynta ee kale

Noocyada daawaynta ee jirka la mariyo

Kuwan ayay marka hore caadi ahaan doortaan dadka iyagu qaba finan tiro yar ilaa tiro meeldhexaad ah. Waa in la mariyo dhammaan qaybta haragga ee finan leh (tusaale ahaan wajjiga oo dhan) mana aha in si gaar ah loo mariyo dhulluxyada uun, caadi ahaan habeen kaste ama laba jeer maalin kaste.

La hadal takhtarkaaga haddii ay kuu keenaan cuncunka haragga; waxaa loo baahan karaa in aad yarayso tirada jeer ee aad jirka mariso, ugu yaraan muddo ku meelgaar ah, si lagaaga caawiyo in aad dhibaatadaas ka gudubto. Waxaa jira daawooyin si firfircoon uga hortagi kara finanka, sida benzoyl peroxide, antibiyootig (erythromycin, tetracycline iyo clindamycin), daawooyinka fiitamiinta ee retinoids (sida tretinoin, isotretinoin iyo adapalene), azelaic acid iyo nicotinamide.

Daawaynta antibiyootigga afka

Waxuu takhtarkaagu kugula talin karaa kiniinno antibiyootig oo uu kuu qoro, caadi ahaan erythromycin ama nooca tetracycline, oo ah in lala qaato daawaynta jirka la mariyo ee habboon.

Antibiyootigyada waxaa loo baahan yahay in la qaato ugu yaraan laba bilood, waxaana caadi ahaan la sii wadaa ilaa aanan wanaajin kale la arkin, ugu yaraan muddo 6 bilood ah. Qaarkood ma habboona in la qaato waqtiga cuntada, markaa tilmaanbixinta si taxaddar leh u akhriso.

Noocyada daawaynta ee ka hortagga uurka ee afka

Noocyada kiniinnada ka hortagga uurka ee afka qaarkood ayaa caawiya haweenka finanka leh. Kuwa ugu waxtar badan waxaa ku jirta daawo xirta hormoonada (tusaale ahaan, cyproterone) oo yaraysa qiyaasta saliidda ee haragga ka soo baxda. Waxay caadi ahaan qaadataa ugu yaraan saddex ilaa afar bilood si faa'iido qofka loogu arko. Inkastoo ay suurogal tahay in aanan sababtaas loo qaadan, waxay kiniinnadu weliba gargaar ka bixiyaan ka hortagga uurka. Maadaama ay ka hortagaan soo saarista ukunnada haweenka, waxaa laga yaabaa in aanay ku sii fiicnayn gabdhaha daqyar ee dhowr iyo toban jir ah iyagoo aanay si fiican ugu bilaaban soo saarista ukunnada haweenku.

Isotretinoin

Daawayntan awoodda badan ee waxtar leh waxay keeni kartaa dhibaatooyin farabadan oo soo raaca oo daran waxaana dadka u qori kara uun xirfadle harag (dermatologist). Daawada isotretinoin waxay waxyeellayn kartaa ilmaha uurka ku jira. Haweenka waxaa la weydiin doonaa in ay is qoraan barnaamij ka hortag uur waxayna u baahan doonaan in laga qaado baarista uurka ee aanan uur lagu arag ka horta inta aanay daawaynta bilaabin. Baarista uurka waxaa lagu celin doonaa bil kaste muddada daawayntu socoto iyo shan toddobaad ka dib marka daawaynta la dhammaysto. Ka hortagga uurka ee waxtar leh waa in la isticmaalo muddada daawaynta lagu jiro, iyo muddo afar toddobaad ah ka dib.

Waxaa laga walaac qabaa in daawada isotretinoin ay keeni karto niyadjab iyo dareen isdilis. Faahfaahinta ku saabsan taariikhda cudurka maskaxda ee shakhsi ahaaneed iyo qoyska waa in aad kala hadasho takhtarkaaga gaarka ah iyo xirfadlahaaga haragga ka hor inta aadan ku fikirin in aad bilowdo daawaynta loo adeegsado daawada isotretinoin.

Daawada isotretinoin waxaa sida ugu badan la qaataa muddo afar bilood ah waqtigaasoo haraggu uu casaan karo uuna engegi karo. Badi, finanku way ka yara daraan ka hor inta aanay roonaan.

Waa in carrabka la saaro in kumanaan farabadan oo dad ah ay ka faa'iido heleen daawaynta loo adeegsaday daawada isotretinoin iyagoon isku arkin dhibaatooyin soo raaca oo daran.

Noocyada daawaynta ee kale

Waxaa horumar laga gaaray isticmaalka daawaynta loo adeegsado iftiinka iyo ilayska laser oo lagu daaweeyo finanka barara laakiin noocyadaas daawaynta

weli si buuxda looma baarin guud ahaanna waxtar uma leh daawaynta finanka barara ee aad u daran. Dib u simidda haragga wajiga ee loo adeegsado ilayska laser si loogu yareeyo nabarrada finanka ka dambeeya ayaa ah farsamo badi la isticmaalo oo u baahan xirfadaha takhtar qalliin oo isticmaala ilayska laser oo khibrad leh.

Maxaan anigu samayn karaa?

- Isku day in aadan xoqin ama tuujin dhulluxyadaada maxaa yeelay taasi caadi ahaan way sii xumaysaa waxayna keeni kartaa nabarro.
- Si kastoo finankaagu ay kuu saameeyaan, waxaa muhiim ah in aad tallaabo qaaddo si aad iyaga u maamusho islamarka ay soo baxaan. Waxay taasi kaa caawinaysaa in aad ka fogaato nabarro weligood kaa muuqda waxayna kaa yaraynaysaa ceebta. Haddii finanku ay kugu yar yihiin waxaa fiican in aad marka hore tijaabiso daawooyinka dukaannada si caadi ah looga soo iibsado. Farmashiistahaaga ayaa kula talin doona.
- Ku talajir in aad daawayntaada isticmaasho ugu yaraan laba bilood ka hor inta aadan natiijooyin fiican isku arag. Hubi in aad fahmayso sida hagaagsan ee loo isticmaalo si aad uga hesho faa'iidada ugu badan.
- Daawaynta jirka la mariyo qaarkeed waxay engejin kartaa ama cuncun u yeeli kartaa haragga marka aad bilowdo in aad isticmaasho. Waxaa ku caawin kara basaas-tire aan saliid lahayn, laakiin waxaad weliba u baahan kartaa in aad yarayso tirada jeer ee aad marsato daawaynta, tusaale ahaan adigoo u isticmaalaya hab dhaaf.
- Haddii aad boolbare marsato, marso shayo aan saliid lahayn oo biyo laga sameeyey. Dooro shayo ay ku taallo calaamadda *non-comedogenic* (aanan keenin dhulluxyada madax madow ama dhulluxyada madax cad) ama *non-acnegenic* (aanan keenin finan).
- Jirkaaga ku nadiifi oo boolbaraha iskaga baabi' saabuun xoog yar ama shay nadiifin oo kiimikeed oo daciif ah iyo biyo, ama wax saabuunta lagu beddelo oo aan saliid lahayn. Haddii aad xoog u xoqdo waxay taasi cuncun u yeeli kartaa haragga waxayna ka sii dari kartaa finankaaga.
- Ma jirto caddayn si fiican u muujinaysa in finanku ay ka yimaaddaan cuntada sida shukulaataha iyo *%*untooyinka dhakhsada badan, hase yeeshee, waxaa caafimaadkaaga faa'iido guud u yeelan doonta cuntada isku dheellitiran ee leh miro iyo khudaar daray ah

Halkeen warbixin dheeraad ah ka heli karaa?

Isku xireyaasha internetka ee lagu helo buugyareyaasha faahfaahsan:

<http://www.dermnetnz.org/acne/index.html>
<http://www.skincarephysicians.com/acnenet>

Waxay ujeeddada buugyarahan tahay in aad ka hesho warbixin sax ah oo ku saabsan mawduuca waxaana la isugu keenay fikradaha ay qabaan wakiillada Ururka Xirfadleyaasha haragga ee Ingiriiska: hase yeeshee, waxa ku jira ayaa laga yaabaa in uu mararka qaar ka duwan yahay talobixinta aad ka hesho takhtarkaaga.

*Buugyarahan (oo af Ingiriisi ah) waxaa kartida akhriska u qiimeeyey
Golaha Dib u eegidda Aan xirfad lahayn ee Warbixinta Bukaaleyda ee
Ururka Xirfadleyaasha haragga ee Ingiriiska*

**URURKA XIRFADLEYAASHA HARAGGA EE INGIRIISKA
BUUGYARAHHA WARBIXINTA BUKAANLEYDA
LA SOO SAARAY MAY 2007
LA CUSBOONAYSIIYEEY JULY 2010**