



CAMBAARTA HIDDE AH

Waa maxay ujeeddooyinka buugyarahan?

Waxaa buugyarahan loo qoray si lagaaga caawiyo in aad wax dheeraad ah ka fahanto cambaarta hidde ah. Waxaa laguugu sheegayaa waxa ay tahay, waxa keena, waxa laga qaban karo, iyo halka aad ka heli karto war dheeraad ah oo ku saabsan.

Waa maxay cambaarta hidde ah?

Cambaarta hidde ah (atopic eczema) waa xaaladda bararka haragga. Ereyga *atopic* waa ereyga lagu tilmaamo xaaladaha cudur ee ay ka mid yihiin cambaarta, naqaska, bararka xuubka sanko (rhinitis) ee xilliyada la socda iyo xasaasiyadda cawska, oo iyagu badi ku salaysan hiddesideyaasha. Ereyga *eczema* waa ereyga lagu tilmaamo isbeddellada dahaarka sare ee haragga ee ay ka mid yihiin casaanshaha, biyogelidda, dareere sii-dayn, qolof yeelasho, adkaanshaha iyo mararka qaar madowga (inkastoo aanay khasab ahayn in isbeddelladaas oo dhan ay mar keliya yimaaddaan). Ereyada *eczema* iyo *dermatitis* ayaa la isku beddeli karaa waxayna tilmaamayaan wax keliya: sidaas darteed *atopic eczema* waxay ka dhigan tahay isla waxa *atopic dermatitis* ay ka dhigan tahay. Si ay u fududaato waxaan buugyarahan ku isticmaali doonnaa *atopic eczema (cambaarta hidde ah)*.

Cambaarta hidde ah waxay si siman u saamaysaa labada jinsi waxayna caadi ahaan bilaabantaa toddobaadyada ama bilaha nolosha ugu horreeya. Waxay ugu badnaan taabataa carruurta, iyadoo mar uun saamaysa sabiga ugu yaraan boqolkiiba 10. Waxay caadi ahaan baabaqaa muddada carruurnimada, inkastoo ay ku sii socon karto dadka waaweyn ama waxay soo noqon kartaa sanadaha dhowr iyo toban jirka ama sanadaha ugu horreeya ee qaangaarka. Waxay marka ugu horraysa ku dhalan kartaa dadka waaweyn qaarkood.

Maxaa keena cambaarta hidde ah?

Taas weli si buuxda looma fahmin. Waxaa badi xubnaha qoysaska caadi u ah in ay qaadaan xaaladaha cudur ee hidde ah (halkan hoose ka eeg) waxayna qayb ka tahay nidaamka hiddesideyaashaada. Dadka qaba cambaarta hidde ah, hawsha haraggooda ee celinta waxyaabaha dibadda uga yimaaddaa ayaanan si fiican u dhicin, markaa walaxyada cuncunka iyo xasaasiyadda keena ayaa haraggooda gala, waxayna keeni karaan engeg iyo barar. Cambaarta hidde ah la isma qabadsiiyo.

Cambaarta hidde ah miyaa la iska dhaxlaa?

Haa. Cambaarta hidde ah (iyo weliba naqaska iyo xasaasiyadda cawska) waxay badi u kala gudubtaa xubnaha qoyska. Haddii waalidka mid ama labadoodu ay leeyihiin cambaar, naqaska ama xasaasiyadda cawska, waxaa sii suurogal badan in carruurtooduna ay kuwaas yeelan doonaan. Maxaa dheer, waxaa badi la arkaa in xaaladahaas cudur ay qoys kaste ugu kala gudbaan nooc nooc ahaan: marka si kale loo dhigo, qoysaska qaarkood xubnaha ay xaaladda cudur saamayso intooda ugu badan waxay yeelan doonaan cambaar, qoysaska kalena, naqaska ama xasaasiyadda cawska ayaa ku badnaan doona.

Waa maxay calaamadaha cambaarta hidde ah?

Calaamadda ugu badan waa cunun. Marka cuncunka la iska xoqo ayaa sabab u noqon karta qaar farabadan oo ka mid ah isbeddellada haragga lagu arko. Cuncunku sida uu u daran yahay waxuu xumayn karaa hurdada, waxuu keeni karaa daal iyo caro fudud.

Maxay cambaarta hidde ah u eeg tahay?

Cambaarta hidde ah waxay saamayn kartaa qayb kastoo haragga ka mid ah, sida wajiga, laakiin meelaha ugu badnaan ay gaarto waa laallaabyada suxullada iyo jilbaha, iyo hareeraha curcurta iyo qoorta (nidaam *laalaab*). Muuqaallada kale ee caadi u ah cambaarta hidde ah waxaa ka mid ah meelo lacagaha bir ah u eeg oo qarsoon oo barar yeesha (nidaam *saxan*), iyo burooyin yar yar oo farabadan oo la soo baxa daloollada xididka timaha (nidaam *dalool*).

Haddii aad cambaarta leedahay, waxaa la filanayaa in haraggaagu uu casaado uuna engego, waxaana caadi ah calaamadaha xoqidda (iyo dhiigid). Marka cambaartu ay aad u kacsan tahay (muddada ay ~~ka~~ boogo yar yar oo biyo leh ayaad ku yeelan kartaa gacmaha iyo cagaha, ama meelaha ay haraggaaga ka saamayso ayaa qoyi karaa ama dareere daadin kara.

Meelaha la xoqxoqo, haragga ayaa u adkaan kara (taasi waa nidaam la yiraahdo *lishenifikashian*), waxaana ku sii badan kara cuncunka

Maxaa kiciya cambaarta hidde ah?

- Waxyaabo farabadan oo ku jira meesha qofku uu joogo ayaa cambaarta ka sii dari kara. Waxaa kuwaas ka mid ah kulaylka, boorka iyo taabashada shayo cuncun dhaliya sida saabuunta jirka ama saabuunta dharka
- Caafimaad darrada: tusaale ahaan hargab caadi ah oo ku haya ayaa kicin kara cambaarta
- Bukaanshaha laga qaado baktiiriyada ama fayrusyada ayaa cambaarta ka sii dari kara. Bukaanshaha baktiiriyada (caadi ahaan laga qaado jeermis la yiraahdo *Stafilokokkus*) ayaa haragga ka dhigi kara huruud ama jaalle, qolof u yeeli kara bararna u keeni kara, waxaana loo baahan karaa in lagu daaweeyo antibiyootig. Bukaanshaha laga qaado fayruska keena nabarrada afka ee hargabka (fayruska herbes simbleks) ayaa keeni kara in cambaartu ay si xanuun badan u faafto (taasoon mararka qaar khatar ah), waxaana loo baahan karaa in lagu daaweeyo kiniinnada fayruska lagu dilo
- Engegga haragga
- Laga yaabo walwalka

Sidee loo soo ogaadaa cambaarta hidde ah?

Xirfadleyaasha daryeelka caafimaadka, sida booqdeyaasha caafimaadka, kalkaaliyeyaasha caafimaadka ee xafiiska takhtarka iyo takhaatiirta guud, caadi ahaan way u fududdahay in ay soo ogaadaan cambaarta marka ay haragga eegaan. Hase yeeshee, mararka qaar waxaa kaladuwan nidaamka cambaarta ee carruurta daqweyn iyo dadka waaweyn, waxaana loo baahan karaa gargaarka xirfadle isbitaal. Caadi ahaan looma baahna baarista dhiigga iyo baarista haragga. Mararka qaar waxaa loo baahan karaa in haragga suuf la mariyo (iyadoo la mariyo qoriga cudbiga leh oo nadiif ah) si looga fiiriyo bukaanshaha baktiiriyada ama fayruska.

Miyaa la wada daawayn karaa cambaarta hidde ah?

Maya, lama wada daawayn karo, laakiin waxaa jira siyaabo farabadan oo lagu maamuli karo. Carruurta qabta cambaarta hidde ah intooda ugu way ka roonaadaan marka ay koraan (boqolkiiba 75 ayay ka baabaqalaa marka ay gaaraan dhowr iyo toban jir). Hase yeeshee, dadka cambaarta lahaa qaar farabadan ayaa sii yeesha harag engegan waxayna u baahan yihiin in ay ka fogaadaan waxyaabaha cuncunka dhaliya sida saabuunnada ama qubaysiyada jifka ee xumbada leh. Cambaartu waxay ku sii socon kartaa

4 Fitzroy Square, London W1T 5HQ

Tel: 020 7383 0266 Fax: 020 7388 5263 e-mail: admin@bad.org.uk

Registered Charity No. 258474

dadka waaweyn, laakiin waxaa lagu maamuli karaa daawaynta habboon. Cambaarta hidde ah waxay dhibaato ku noqon kartaa dadka haya shaqooyin gaar ah oo iyaga taabsiisa shayada cuncunka dhaliya, sida aqoolidda, qurxinta timaha ama kalkaaliyenimada.

Sidee cambaarta hidde ah loo daawayn karaa?

Waxaad u baahan doontaa talobixinta xirfadlaha daryeelka caafimaadka ee ku saabsan daawaynta sida ugu fiican ugu habboon cambaartaada iyo muddada aad taas sii isticmaalayso. Habka ugu badnaan lagu daaweeyo cambaarta hidde ah waxaa ka kooban basaas-tireyaal iyo daawooyinka jirka la mariyo ee joojiya bararka ee steroid la yiraahdo.

Basaas-tireyaasha (harag qaboojiyeyaasha). Waa in kuwaas la marsado maalin kaste si loo suurto geliyo in dahaarka sare ee haraggaagu uu kaaga celin karo waxyaabaha hareerahaaga yaalla ee geli kara. Hadba sida uu haraggaagu u engegsan yahay, waa in aad u sii badiso tirada jeer ee aad marsato basaas-tiraha. Kuwo kaladuwan oo farabadan ayaa la heli karaa, kuwaasoo ku kaladuwan heerka saliideed, waxaana muhiim ah in aad doorato midka aad jeceshahay in aad isticmaasho. Waxaa fikrad fiican ah in aad basaas-tire ku isticmaasho qubaysigaaga jifka ah ama sarajoogga ah. Waxaa la heli karaa basaas-tireyaal ay ku jirto daawo jeermiska reebta, waxaanay gaar ahaan waxtar leeyihiin haddii bukaanshaha jeermiska aad badi qaaddo.

Labeenada ama daawooyinka jirka la mariyo ee steroid. Waxay kuwaasi caadi ahaan joojin doonaan casaanka iyo cuncunka ka yimaadda cambaartaada marka ay kacsan tahay. Waxaa lagu heli karaa heerar awood oo kaladuwan (awood yar, awood meeldhexaad ah leh, awood leh iyo awood badan), oo takhtarkaaga ayaa kaala talin doona nooca aad u baahan tahay in aad isticmaasho halka aad marinayso, iyo muddada aad isticmaalayso.

Haddii si xun loo isticmaalo (awood xad dhaaf ah ama muddo xad dhaaf ah), daawooyinka jirka la mariyo ee bararka ka hortaga ee steroid waxaa ka iman kara dhibaatooyin soo raaca, sida khafiifidda haragga, laakiin halis ma leh haddii si hagaagsan loo isticmaalo - iyadoo la isticmaalo awoodda hagaagsan marka cambaartu ay kugu kacdo oo la iska joojiyo ama laga yareeyo awoodda marka ay xaaladdu roonaato. Takhaatiirtu si kaladuwan ayay u kala jecel yihiin habka loo joojiyo daawooyinka steroid ee jirka la mariyo: qaarkood waxay ku talin karaan in islamarkaaba la iska joojiyo, qaar kale waxay ka jecel yihiin in si tartiib tartiib ah loo yareeyo awoodda daawada steroid, haddana waxaa weliba jira kuwo kale oo ku talin doona %idaam dayactir+iyadoo kolba mar la isticmaalo muddo xoogaa toddobaad ah ka dib marka cambaartu ay kaa qabowdo.

Guud ahaan, waa in daawooyinka jirka la mariyo ee steroid ee awood yar loo isticmaalo halka haraggu uu gaar ahaan khafiif ku yahay, sida wajiga, baalalka indhaha iyo kilkillada: meelaha kale waxaa loo isticmaali karaa daawooyinka steroid ee kuwaas ka awood badan.

Antibiyootigyada iyo daawooyinka jeermiska reeba. Haddii cambaartaadu ay qoyaan yeelato, dareere sii dayso oo ay qolof yeelato, waxay taasi ka dhignaan kartaa in uu jeermis galay iyo in loo baahan yahay in aad daawada antibiyootig qaadato. Daawooyinka jeermiska reeba, marka la mariyo haragga keligood ama iyagoo ku jira basaas-tire, ayaa waxtar badan u yeelan kara ka hortagga dhalashada jeermisyo, inkastoo ay soo raaci karto dhibaataada haragga oo ay cuncun ku dhaliyaan.

Daawooyinka jirka la mariyo ee ka hortaga difaaca jirka (daawooyinka ka hortaga shaqada difaaca jirka). Dadka qaba cambaarta hidde ah qaarkood ayay waxtar u leeyihiin yaraynta bararka haraggooda daawooyinka iska cusub ee ka hortaga shaqada difaaca jirka (calcineurin inhibitors), *daawada takrolimus* iyo *labeenta bimekrolimus*. Iyaga ma aha daawooyinka steroid oo markaa ma khafiifiyaan haragga, mana keenaan dhibaatooyinka kale ee soo raaca daawooyinka steroid ee jirka la mariyo. Dhibaataada ugu badnaan soo raacda waa xanuun la dareemo marka la marsado, kaasoo si dhakhso badan u joogsada. Waxay kordhin karaan halista bukaanshaha jeermiska ee haragga oo, sidaas darteed, ma habboona in la mariyo haragga bukaanshaha cad uu ka muuqdo. Fikrad ahaan ugu yaraan, waxay kordhin karaan halista kansarka haragga, oo sidaas darteed ma habboona in muddo badan la mariyo meelaha cadceeddu ay ku dhacdo, mana habboona in la isticmaalo waqtiga daawaynta loo isticmaalo iftiinka ultraviolet.

Daawooyinka xasaasiyadda. Takhtarkaaga ayaa kugula talin kara kiniinnada xasaasiyadda, oo bukaanleyda qaarkood caawin kara. Daawooyinka xasaasiyadda ee dadka hurdada u keena (sida chlorphenamine iyo hydroxyzine) ayaa yarayn kara cuncunka cambaarta hidde ah, inkastoo ay waxtar yar yihiin marka muddo badan la isticmaalo.

Faashadda (maro dhaawac). Istickmaalka faashadaha qooshka daawada leh ayaa mararka qaar waxtar badan leh, maxaa yeelay boogaha ayay qaboojiyaan waxayna horjoogsadaan xoqidda. Marooyinka qoyan ee lagu xiroq waa faashado lagu qaboojiyo oo mararka qofka caawin kara muddo kooban. Haddii haraggu uu bukaanshe jeermis leeyahay, waxaa loo baahan yahay daawayn habboon haddii marada dhaawaca lagu fikiro. Takhtarkaaga ama kalkaaliyaahaaga caafimaadka ayaa kaala talin doona habboonaanta marooyinka dhaawaca.

Iftiinka ultraviolet. Dadka qaba cambaarta dabadheeraad ah qaarkood ayaa ka faa'iiddo hela daawaynta loo adeegsado iftiinka ultraviolet, taasoo caadi ahaan lagu bixiyo waaxda isbitaal ee takhasus leh waxaana kormeera xirfadlaha haragga. (Fiiri buugyaraha warbixinta bukaanleyda ee Ururka Xirfadleyaasha haragga ee Ingiriiska ee ku saabsan *Daawaynta loo adeegsado iftiinka*)

Noocyada daawaynta ee ka xoog badan. Dadka qaba cambaarta hidde ah ee daran ama jirka ku wada faafta waxay mararka qaar u baahan yihiin noocyo daawayn oo kuwan hore ka xoog badan, kuwaasoo lagu naaquso nidaamka difaaca ee jirka, waxaana kuwaas caadi ahaan la bixin doonaa iyadoo uu si adag u kormeerayo xirfadlaha daryeelka caafimaadku.

- *Daawooyinka steroid ee afka* (caadi ahaan daawada prednisolone) ayaa mararka qaar la isticmaalaa muddo kooban haddii cambaartu ay si xun u kacday: si fiican ayay wax u taraan laakiin ma habboona in muddo badan la isticmaalo sababtoo ah halista dhibaatooyinka soo raaca
- *Daawada azathioprine*
- *Daawada ciclosporin*

Faahfaahinta noocyadaas daawaynta waxaa laga heli karaa buugyareyaasha warbixinta bukaanleyda ee uu soo saaro Ururka Xirfadleyaasha haragga ee Ingiriisku (www.bad.org.uk/public/leaflets/).

Daawaynta geedaha ee Shiinaha. Tani waa daawayn nooc kale ah oo waxtari karta, inkastoo ay suurogal tahay in takhtarkaagu uusan kugula talin in aad isticmaasho, maxaa yeelay geedaha ku jira lama ilaaliyo. Bararka beerka ayaa hore loogu arkay in uu ku yimaaddo daawaynta geedaha ee Shiinaha.

Daawooyinka aanan lagu talinayn:

- Labeenada geedaha ee *æbiiciga* ahq maxaa yeelay waxay keeni karaan cuncun iyo ficilcelin xasaasiyad ah. Sidaas darteed laguma talinayo in la mariyo haragga dildillaacan ee bararsan.
- Kiniinnada walaxa la yiraahdo *ævening primrose oil* qiminka laguma taliyo, maxaa yeelay laguma arag faa'iiddo cad.

Xasaasiyadda iyo cambaarta hidde ah.

Dadka leh cambaarta hidde ah waxay badi xasaasiyad ka dareemaan, tusaale ahaan mukulaalyada, eyda, dhirta, cawska ama cayayaanka boorka ee aqalka. Taabashada kuwaas waxaa caadi ahaan uga timaadda

xasaasiyadda cawska ama naqaska halkii cambaarta. Hase yeeshee, firiirica cuncunka leh (urtikaria) ayaa badi qaban kara marka ay taabtaan, waxayna taasi keeni kartaa in cambaartu ay ku kacdo.

- *Cayayaanka boorka ee aqalka.* Xasaasiyadda ugu badnaan qabata dadka leh cambaarta hidde ah waxay ka dhalataa cayayaanka boorka ee aqalka. Marka la yareeyo boorka aqalka, gaar ahaan qolalka fadhiga iyo qolalka hurdada, waxaa sidaas lagu maamuli *karaa* cambaarta.
- *Xasaasiyadaha cuntada.* Dadka leh cambaarta hidde ah waxay u sii nuglan yihiin xasaasiyadda cuntada laga qaado. Haddii xasaasiyad noocaas ahi ay jirto, calaamaduhu caadi ahaan way u cad yihiin bukaanlaha. Dabnaha iyo baalalka indhaha ayaa barari kara, waxaa iman kara firiiric, ama waxaa cuncun laga dareemi karaa afka gudihisa islamarka la cuno cuntada lagu tuhunsan yahay (sida ukunnada, caanaha iyo cuntada kale ee caanaha ka samaysan, qamadiga, looska iyo kalluunka). Hase yeeshee, marar dhif ah ayay xasaasiyadahaasi keenaan cambaar, oo sidaas darteed caadi ahaan cambaarta hidde ah lagama baaro xasaasiyadda cuntada. Carruurta qabta cambaarta hidde ah qaar tiro yar, waxaa cambaartooda lagu maamuli *karaa* marka laga fogaado cuntooyin gaar ah, ka dib marka si hagaagsan loo baaro. Waxaa muhiim ah in la qaato cunto caafimaad leh, oo dheellitiran, gaar ahaan carruurta, mana habboona in cuntooyin laga fogaado adigoon talobixin ka helin takhtarkaaga ama xirfadlaha cuntada.
- *Xasaasiyadda cinjirka* ayaa ku sii badan dadka leh cambaarta hidde ah. Calaamaduhu way sahlanaan karaan, iyagoo ka kooban uun cuncunka haragga ka dib marka la taabto shayo cinjir ka samaysan, ama way darnaan karaan, iyagoo u baahan daawaynta isbitaalka. Haddii aad xasaasiyad u leedahay cinjirka, waxaa weliba suurogal ah in aad xasaasiyad u leedahay cuntooyin gaar ah sida miraha kiwi la yiraahdo, mooska, baradhada ama yaanyada. Xasaasiyadda cinjirku aad ayay muhiim u tahay . u sheeg takhtarkaaga haddii aad u aragto in aad qabto.
- *Xasaasiyadda ‘taabashada’* labeenada iyo daawooyinka lagu daaweeyo cambaarta hidde ah ayaa dhici karta. Takhtarkaaga u sheeg haddii ay u muuqato in daawooyinkaagu ay haraggaaga sii xumaynayaan. (Fiiri buugyaraha warbixinta bukaanleyda ee Ururka Xirfadleyaasha haragga ee Ingiriiska ee ku saabsan *Cambaarta Taabashada*)

Maxaan anigu samayn karaa?

- Basaas-tire haraggaaga mari inta jeer ee suurogal ah . laga yaabo ilaa 6 jeer maalin kaste. Waxaa ugu fiican basaas-tire cad, oo aan cadar lahayn. Taasi waa qaybta ugu muhiimsan ee ka mid ah daryeelka haraggaaga.
- Ku mayro wax saabuunta lagu beddelo. Isku day in aad ka fogaato saabuunta jirka, qubaysiga jiiifka ah ee xumbada leh, dareeraha qubaysiga sarajoogga ah iyo saabuunta dharka.
- Gacangashiyo xiro si aad ugu ilaaliso gacmahaaga haddii ay suurogal tahay in ay taabtaan waxyaabo cuncun keena.
- Si fiican u qubayso ka dib marka aad dabbaalato, oo basaas-tire badan marso ka dib marka aad is engejiso.
- Xiro dhar raaxo leh oo ka samaysan shayada sida cudbiga oo kale, oo ka fogow in aad haraggaaga saarto duf.
- Isku day in aad u adkaysato is xoqidda. Waxay kaa yarayn kartaa cuncunka waqti kooban, laakiin waxay goorta dambe cuncunka ku sii badin doontaa haraggaaga. Basaas-tire ku duug haragga cuncunka leh.
- Aad ha ugu dhawaan qofka leh nabarka afka ee hargabka.
- Guriga ha ku haysan xayawaanka aad si cad xasaasiyad ugu leedahay.

Halkeen ka heli karaa warbixin dheeraad ah oo ku saabsan cambaarta hidde ah?

National Eczema Society (Mujtamaca Cambaarta ee Qaran), Hill House, Highgate Hill, London N19 5NA www.eczema.org

Hagista machadka NICE: www.nice.org.uk/CG057

Dib u eegidda nidaamsan ee noocyada daawaynta ee cambaarta hidde ah ee adeegga NHS : www.ncchta.org/execsumm/summ437.htm

Bogagga kale ee internetka ee waxtar leh waxaa ka mid ah:

www.nlm.nih.gov/medlineplus/eczema.html

www.aad.org/pamphlets/eczema.html

www.dermnetnz.org/dermatitis/atopic.html

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,

4 Fitzroy Square, London W1T 5HQ

Tel: 020 7383 0266 Fax: 020 7388 5263 e-mail: admin@bad.org.uk

Registered Charity No. 258474

waxa ku jira ayaa laga yaabaa in uu mararka qaar ka duwan yahay talobixinta aad ka hesho takhtarkaaga.

**URURKA XIRFADLEYAASHA HARAGGA EE INGIRIISKA
BUUGYARAHHA WARBIKINTA BUKAANLEYDA
LA SOO SAARAY AUGUST 2004
LA CUSBOONAYSIIYEY ABRIL 2009**