

Si haboon oo loo cunteeyo xilliga daawaynta

Page 1 of 1



Dadka qaba kansarka dhib bey ku noqotaa cunida.

- Dadka qaar ma rabaan in ay wax cunaan markay qaadanayaan daawada kansarka.
- Waa iska caadi in dadku miisaan dhumayaan markay qabaan kansar ama laga daaweynayo kansar.
- Dadku waa ay jiradaan haday kansar qabaaan ama kansar laga daaweynayo.
- Kansarada qaar, dadku waxay u baahan yihiin in ay qaataan cuno khaas ah.

Hadii aadan rabin in aadan waxba cunin

Dadku waa ka dhumi karaa rabida cunto cunida jiro, daaweyn, daal, isbedal dhedhenka, xanuun, murugo, lalabo ama matag awgeed. Dadka qaar ma rabaan in ay wax u cunaan siday horey ugu cuni jireen.

Taas waxaa cawimi kara:

- Cun cunto yar ama cunto fudud
- Cun cunto jilicsan haduu afku ku xanuunayo. Waxa fiican miro ama qudaar la shiiday.
- Biyaha liinta iyo cusbada dhadhan aye siiyaan cuntada Markey tahay dhadhan la'aan.
- Cab dareerayaalka fudud, sida maraq fudud, iyo qaado buskut ama wax fudud.
- U cun aad cuntada aad jeceshahay.
- Hadii uu afka ku xanuunayo, u sheeg dhaqtarkaaga ama kalkaaliyahaaga. Xanuunka waxa laga yaabaa in lagaa daaweeyo. In aad tubo ku dhuuqdo cabitaankana waxa laga yaabaa in ay ku caawiso.

Siyaabaha la isku cayiliyo

Dadka qaar ayaa caatooba kansarka ay qabaan awgood ama daaweynta. Ku saa'idinta quwada iyo brotiin cuntadaada waa ay ku cawimi.

- Cun jiis, caano rasiina iyo cunooyinka kale ee laga sameeyay caanaha asalkooda hadii aad kari karto.
- Hadii aadan cuni Karin cuno, isku day in aad qaadato bedalkiisa cabitaan nafaqo leh. Ku dar ukun, jalaato ama miro cabitaanka. Waa qaadan kartaa kuwaas inta u dhaxeysa cuntada si ay kaaga wacinto in aad cayisho.
- Cuntada dheeriga waa ay ku dari karaan quwad ama brotiin saa'ida cuntadaada.

Waxaad ka gadan kartaa farmashiyahaaga ama subermarketka. Qaarkood, waxaad u baahan tahay warqad aad ka soo qaadato dhaqtarkaaga weydii dhaqtarkaaga intii aadan qaadan cuntadan dheeriga. Tani aad ayey muhiim kuugu tahay hadii aad qabto sonkorow.

Hadii aad dareento xanuun

Lalabada (xanuun dareemid) waa u caadi kansarka iyo daaweynta kansarka.

- Hadii urta karinta cuntada ay ku jirasiiso, cun cunto qabaw ama ansalaato.
- Isku day in aad cunto cunto diyaarsan oo u baahan kaliya in la kululeeyo. Xasuuso in aad barafka ka rido cuntada barafeysan ka hor intaadan Karin, hubina in aad kariso.
- Hadii aad la nooshahay dad wax Karin kara, u dhaaf wax karinta.
- Iska ilaali xayirta, dufanka iyo cuntada la shiilo. Kuwaanoo ur adag ayey lahaan karaan dadka jirasiisa.
- Isku day in aad cunto cunto qalalan sida rooti toostar laga dhigay markaad soo kacdo. Tani calooshaada ayey dejin.
- Cun cunto fudud sida maraq qafiifa ama kastarka ukunta. Tartiib iskugu day xoogaa cuntada aad jeceshahay.
- Dhuuq cabitaanka xooriya iyo biyaha macdanta leh, ginger ale, liimada ama biyaha soda .
- Cabitaan cab inta u dhaxeysa xilliga cuntada intaad cuntada ku qaadan lahayd.
- Weydiiso dhaqtarkaaga in uu kuu qoro kaniiniya kaa joojiya mataga (anti-ametics).

Qorsheynta cunto qaasa

Dadka qaba kansarka qaar ayaa qaba dhibo qaasa oo xaga cunida ah. Tusaale ahaan, dadka qaba colostomy, ileostomy iyo laryngectomy waxay u baahan yihiin in ay qaataan cunto qaasa. Dadka qaba sonkorowga iyo ka qaba dhib wadnaha ama dufanku ku badan yahay (cholesterol) waxay u baahan yihiin in ay raadsadaan talasiin qaasa. Dhaqaatiirta iyo cuntayaqaanaduba waa ay cawimimaan. Inta badan isbitaalada waxa ay leeyihiin cunto yaqaano ku taqasusay nafaqeynta dadka qaba kansarka. Hadii aad dareento in aad u baahan tahay cawimaaad xaga cuntada weydiiso in lagu gudbiyo oo aad aragto cunto yaqaane.

► Somali

Eating well during treatment

Qadka warbixinta kansarka:

- **Somali**
(03) 9209 0169
- **English**
131120

1 Rathdowne Street
Carlton Vic 3053
Australia
Telephone: 61 (0)3 9635 5000
Facsimile: 61 (0)3 9635 5270
enquiries@cancervic.org.au
www.cancervic.org.au

January 2004