

Waa kuma Hodepine Norge?

Hodepine Norge waa urur xubinnimo oo aan faa'iidoon ahayn, loogu talagalay dadka qaba migreenka iyo cudurrada kale ee madax-xanuunka.

Waxaan u shaqaynaa si aad u hesho ogaanshaha saxda ah, daaweynta saxda ah, iyo taageero kaa caawinaysa inaad si ka wanaagsan ula noolaato cudurka.

Xuquuqdaada iyo danahaaga waa in la ilaaliyaa marka aad la kulanto nidaamka caafimaadka adigoo ah bukaan madax-xanuun qaba.

Waxaan leenahay aqoon badan oo ku saabsan cudurrada madax-xanuunka iyo sida loola noolaado.

Dhammaan aqoonta aan hayno waan kula wadaagnaa kulamada xubnaha, koorsooyinka, adeegyada su'aalaha, iyo kanaalladeenna dijitaalka ah.

Hodepinenorge.no



Limayl: post@hodepinenorge.no



Hodepine Norge

Forbundet for deg med migrene
og andre hodepinesykdommer

Goorma ayaan u baahanahay inaan dhakhtar u tago madax-xanuunkayga?

Ma leedahay 3 maalmood ama ka badan bishii oo aad madax-xanuun qabto?

Marka madax-xanuunku bilaabo inuu xaddido noloshaada – ha noqoto shaqo, iskuul, nolol qoys ama waqtiga firaaqada – waa waqtigii aad caawimaad raadsan lahayd.

Ma hubtaa halka aad ka bilaabi lahayd? Halkan waxaad ka helaya talooyin iyo tilmaamo ku caawin kara.

Madax-xanuun kasta oo si joogto ah u soo noqnoqda oo si uun u saameeya nolol-maalmeedkaaga waa in aad kala hadashaa dhakhtar. Haddii madax-xanuun hore u jiray uu si lama filaan ah u sii xumaado ama isu beddelo, waa inaad sidoo kale dhakhtar la xiriirtaa.

Guud ahaan, waa inaad dhakhtar u tagtaa haddii aad leedahay 3 maalmood ama ka badan bishii oo madax-xanuun ah.

Carruurta iyo dhalinyarada ka cabanaya madax-xanuun waa in si dhab ah loo qaataa!

Caawimaaddu waxay ka bilaabataa dhakhtarka qoyska (fastlege)

Dhakhtarka qoyska waa albaabka laga galo adeegyada caafimaadka ee Noorway. Taasi sidoo kale way quseysaa adiga madax-xanuunka qaba.

Dhakhtarka qoyska ayaa mas'uul ka ah baaritaanka iyo daaweynta migreenka iyo cudurrada kale ee madax-xanuunka.

Haddii aadan ka helin natijjo ku filan daaweynta uu dhakhtarka qoyska bixin karo, waa in lagu gudbiyaa dhakhtar neerfaha (neurolog).

Mar walba waad ku laaban kartaa dhakhtarka qoyska oo caawimaad waydiisan kartaa, xitaa ka dib marka lagu gudbiyo meel kale. Dhakhtarka qoyska waa isku-duwahaaga adeegyada caafimaadka.

Waxa ugu muhiimsan marka aad dhakhtarka la kulanto waa waxa aad ka sheegto madax-xanuunkaaga iyo calaamadaha kale ee laga yaabo inay la socdaan. Dhakhtarka ayaa ka shaqaynaya habeynta macluumaadka aad bixiso.

Badanaa way sahlan tahay haddii aad marka hore ku diiwaangeliso macluumaadka kalandarka madax-xanuunka. Waxaa jira app-yo dijitaal ah oo wanaagsan oo kalandarka madax-xanuunka ah, sidoo kale waxaan haynaa noocyo warqad ah oo laga soo dejisan karo boggayaga: [Hodepinenorge.no](https://hodepinenorge.no)

Marka aad dhakhtarka joogto

- Qabso ballan si gaar ah ugu saabsan madax-xanuunka iyo calaamadaha la socda.
- U sheeg dhakhtarka sida madax-xanuunku u saameeyo awooddaada inaad nolol-maalmeedkaaga u shaqeyso.
- Qor dhammaan waxyaabaha aad rabto inaad ka hadasho ka hor, oo qaado “warqadda xusuusinta”.
- La tag oo tus kalandarka madax-xanuunka; xusuusnow inaad diiwaangeliso dhammaan maalmaha aad madax-xanuun qabto, xitaa haddii uusan aad u daranayn.
- Weydii dhammaan su'aalaha aad qabto. Haddii aad wax xusuusato ka dib, waxaad su'aalo u diri kartaa dhakhtarka adigoo adeegsanaya HelseNorge.
- Sii daawada cusub waqti ay ku shaqeyso, sidoo kalena sii waxyeellooyinka waqti ay ku baaba'aan.
- Haddii daawadu si fiican u shaqayn weydo, ama ay jiraan waxyeellooyin aadan la noolaan karin, qabso ballan cusub oo dhakhtarka ah.

Inaad dhakhtar u tagto madax-xanuun badanaa waa bilowga geeddi-socod lagu raadinayo daaweynta ugu habboon. Qaar ayaa helaya daawada ku habboon markiiba, qaar kalena waxay u baahan yihiin isku-dayo badan. Waxa ugu muhiimsan waa inaad kuusan!