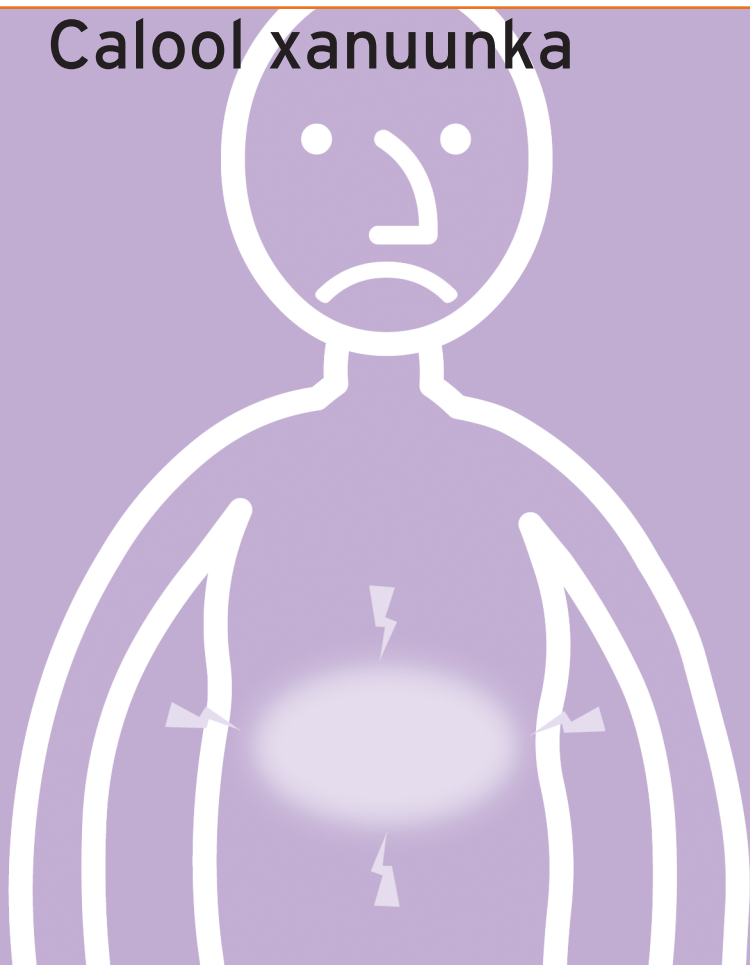


Calool xanuunka



Maxey tahey?

Laab jeex, xanuun caloosha meesha kore ah, daacasho badan iyo dareenka ah iney calooshu ku taagan/fuursan tahey ayaa calool xanuun lagu magacaabaa. Xanuunadaasi badanaa isku mar ayey yimaadaan. Laab-jeexa waxaa sababa wixii caloosha ku jiray oo kor usoo kaca. Taasina xanuun feeraha gadaashooda ah iyo lalabo ayey keeni kartaa.

Maagklachten

3

Wat is het?

Brandend maagzuur, pijn boven in de buik, veel moeten boeren en een opgeblazen gevoel zijn maagklachten. De klachten komen vaak tegelijk voor. Brandend maagzuur wordt veroorzaakt door het omhoogkomen van de maaginhoud. Dat kan pijn achter het borstbeen en misselijkheid geven.

Maxaad adigu iskaa uga qaban kartaa?

Dadka qaarkooda calool xanuunka qaba talooyinka soo socda ayaa caawiya.

- Si deg-degsiyo ah wax ha u cunin, is deji oo cuntada si fiican u ruug/calaanji.
- Ha cunin wax saliidu/cadiintu ku badan tahey qiyaas yarna cun. Intaad seddax mar si xoog leg wax u cuni laheyd, waxaa ka habboon inaad lix mar xoogaa-xoogaa wax u cuntid.
- Habeenkii waqti dambe wax cunid badanaa dhibaato ayaa ka timaada. Seddexda saacadood oo intaadan sariirta aadin ka horreysa waxba ha cunin.
- Dad badan ayuu raashin qaarkiis dhibayaa. Calool walba isku si ma aha. Markuu caloolxanuunku kaa baxo ayaad isku dayi kartaa waxyaabaha ku dhiba iyo kuwa aan ku dhibin inaad ogaato.
- Qaxwada, shaaha adag, qamriga iyo cabitaanada aashitada leh waxaa haboon inaadadan cabin.
- Waxaana kuu wanaagsan inaad sigaarka joojisid.
- Welwelka/fekerka (spanning) badanaa wey adag tahey sida wax looga qabto. Inaad wixii dhibaatooyinkaaga ah ka hadasho ayaana fekerka/welwelka kaa yareyn kara.
- Haddii aad qaasatan habeenadii saqda dhexe laabjeex ama calool xanuun dhib kugu haayaan, 10 sentimeter sariirta dhinaca madaxaaga ayaad kor u qaadi kartaa. Laabjeexii markaas si fudud kor kuma soo rogmanajo.
- Farmashiyaha/drogist-taha ayaa gada waxyaabaha laabjeexa ama caloosha taagan/fuursan loo isticmaalo.
- Dhaqdhaqaaqinta jirku wadnaha iyo xididada dhiiga kaliya uma fiicna, xitaa waxey taageertaa caloosha iyo musqul gelidda.

Wat kunt u er zelf aan doen?

Bij sommige mensen met maagklachten helpen de volgende adviezen.

- Eet niet haastig, maar neem de tijd en kauw uw voedsel goed.
- Eet niet te vet en neem kleine porties. U kunt beter zes kleine maaltijden per dag nemen dan drie grote.
- 's Avonds laat eten geeft vaak klachten. Eet de laatste drie uur voor u naar bed gaat niet meer.
- Veel mensen verdragen bepaald voedsel slecht. Niet elke maag reageert hetzelfde. Als u geen maagklachten meer heeft, kunt u uitproberen waar u wel en geen last van krijgt.
- Koffie, sterke thee, alcohol en frisdrank met prik kunt u beter niet nemen.
- U kunt beter stoppen met roken.
- Spanningen zijn vaak moeilijk aan te pakken. Praten over uw problemen kan helpen om spanningen te verminderen.
- Als u vooral 's nachts last heeft van brandend maag zuur of maagpijn, dan kunt u het hoofdeinde van uw bed tien centimeter omhoog zetten. Het maagzuur gaat dan niet zo gemakkelijk naar de slokdarm.
- De drogist of apotheker verkoopt middelen tegen brandend maagzuur en een opgeblazen gevoel.
- Lichaamsbeweging is niet alleen goed voor hart en bloedvaten, het stimuleert ook de maag en de stoelgang.

Goorma ayey tahey inaad dhaqtarka reerka

(huisarts) aaddo?

Isla markiiba la xiriir dhaqtarkaaga reerka:

- Haddii calool xanuun ku hayo oo xanuun culus oo caloosha dhankeeda kore ama lafta feeruhun ku tixan yihiin cadaasheeda uu kuugu soo boodo;
- Haddii aad dhiig soo hunqaacdo;
- Saxaradaadu saa'id u madowdahey.

La xiriir dhaqtarkaaga reerka:

- Haddii aad wiigag xoogaa ah maalin walba caloosha ku xanuunto;
- Haddii xanuunka ama dareenka gubashada (laabjeexa) ah sii darsado;
- Haddii raashinku si dhib leh u degayo;
- Haddii aad maalin walba daawooyin caloosha ah oo aad adigu soo iibsatey u baahan tahey.

Haddii ey xanuuno (waxyaabo kale) oo aad ka welwelsan tahey jiraan la tasho dhaqtarkaaga reerka.

Wanneer naar de huisarts?

Neem **direct** contact op met uw huisarts:

- Als u maagklachten heeft en plotseling heftige pijn boven in de buik of achter het borstbeen krijgt;
- Als u bloed overgeeft;
- Als uw ontlasting gitzwart is.

Neem contact op met uw huisarts:

- Als u gedurende enkele weken elke dag maagklachten heeft;
- Als de pijn of het branderige gevoel steeds erger wordt;
- Als het eten moeilijk zakt;
- Als u dagelijks zelf aangeschafte maagmedicijnen nodig heeft.

Wanneer er andere verschijnselen zijn waarover u zich zorgen maakt, overleg dan met uw huisarts.

Colofon

- Oorspronkelijk materiaal: Hulpverleningsdienst Groningen en MOA Noord-Nederland
- Illustraties: Spoetnik, Groningen
- Tekst: Gebaseerd op de NHG-folder maagklachten, juni 2003
- Beschikbaar gesteld materiaal voor gebruik bij voorlichting aan migranten door eerstelijns in achterstandswijken
- Materiaal gebaseerd op oorspronkelijke uitgave van GGD Nederland (juni 2006) t.b.v. Zelfzorg voor Asielzoekers