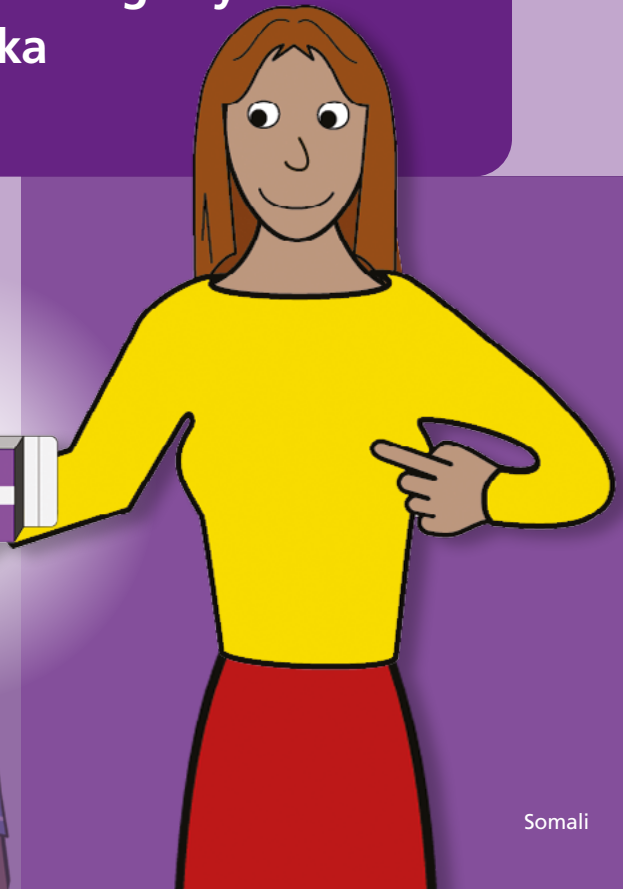
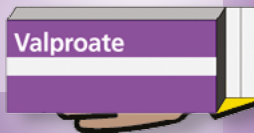
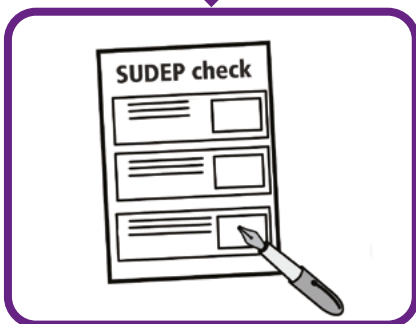
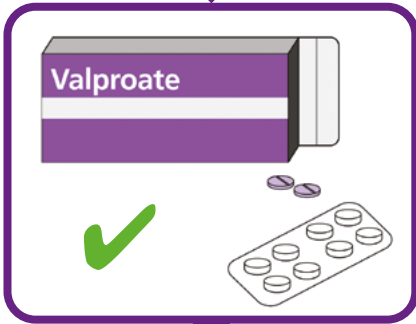


**Warqaddan xog-side ee macluumaad  
waxay ku saabsan tahay dib-u-eegis  
caafimaad oo loogu talagalay  
haweenka iyo dadka  
qaata valproate**





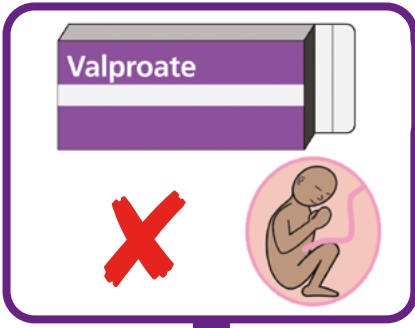
## Maxay warqaddan xog-side ku saabsan tahay?

Warqaddan xog-side waxay ku saabsan tahay faa'iidooyinka iyo khataraha la xidhiidha qaadashada valproate ee dadka da'doodu ka yar tahay 55. Tan ujeedadeedu waa inay kaa caawiso inaad dhakhtarkaaga kala hadasho bilaabidda ama qaadashada valproate. Valproate waxaa marmarka qaarkood loogu yeedhaa Epilim ama Depakote. Valproate waxaa loogu dhawaaqaa val-pro-ate.

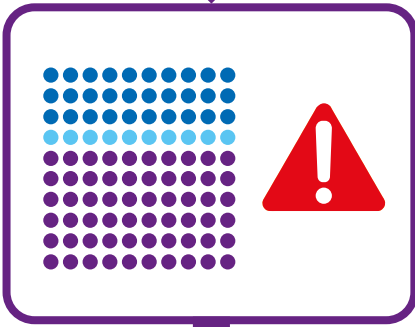
Valproate waxay waxtar weyn ka geysan kartaa suuxdimaha (dhicitaanka ama miyirbeelka) ama cudurka laba-shucuuroodka (bipolar disorder) iyo dhibaatooyin kale oo caafimaad. Waa daawada ugu wanaagsan ee hoos u dhigidda miyirbeelka ama suuxiddaha guud.

Dhakhtarkaaga ayaa kuu sheegi doona daawada kuugu wanaagsan si aad ugu noolaato si fiican oo badbaado ah. Marmarka qaarkood dadka qaar ayaa si aad ah ugu xanuunsada suuxitaano ama miyirbeelid, dadka qaarna waxay u dhiman karaan si degdeg ah (taas oo loo yaqaan SUDEP, Dhimasho Degdeg ah oo Lama Filaan ah oo Suuxitaan).

Dhakhtarkaaga ayaa adiga iyo daryeelayaashaada, qoyskaaga ama u-doodahaaga idinkala hadli doona faa'iidooyinka iyo khataraha daawadaada valproate. Waxay idiin sharixi doonaan SUDEP iyo khataraha kale ee caafimaadkaaga.



Haddii aad qaadato valproate xiliga aad uurka leedahay, waxay sababi kartaa dhibaato caafimaad oo ku timaada ilmahaaga.



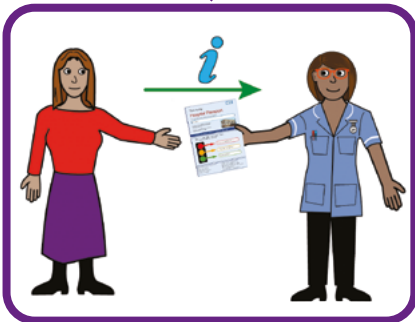
Valproate waxay saamayn ku yeelan kartaa dariiqa ay jidhka iyo maskaxda ilmuhu u korayaan. Waxaa jiri karta suurtagalnimo 30% - 40% ah in dhibaato ku timaado sida maskaxda ilmuhu u samaysmayso.

Tan waxaa laga yaabaa in macnaheedu yahay inay yeeshaan cilad xagga waxbarashada ah ama ootiisam ama in aanu dareenkiisu soo jeedin ama tartiib u fadhiyi karin (ADHD).



## Maxay tahay sababta aan dib-u-eegis ugu baahanahay daawadayda valproate.

Haddii aad qaadato valproate waxay dhibaatooyin caafimaad ku keeni kartaa caruurta. Haddii aad ka yar tahay 55 waxaa laga codsan doonaa inaad la kulanto dhakhtarkaaga sannad walba. Tan waxaa loo yaqaanaa dib-u eegis caafimaad.



Haddii aad leedahay baasaboar daryeel caafimaad, tus dhakhtarkaaga. Waxay ka taageeraysaa inay ku caawiyaan.



Wixii go'aan ah ee ku saabsan caafimaadkaagu waa inay adiga kugu lug yeeshaa. Qof ayaa kuu raaci kara kulanka aad la qaadanasyo dhakhtarkaaga, sida xubin qoys, daryeele, saaxiib, u-doode ama qof kale oo kaa caawin kara inaad sheegto fekradahaaga.



Xasuusnow codkaaga ayaa ah ka ugu muhiimsan. Had iyo goor weydii wixii aadan fahmin. Sheeg haddii aad aaminsan tahay in aan qayb lagaa siin go'amada ku saabsan jidhkaaga iyo nololshaada.



Dhakhtarkaagu wuxuu ku weydiin doonaa inaad qorshaynayso inaad uur qaado iyo in kale ama inaad u malaynayn in aadan uur qaadi doonin. Waxay eegi doonaan in valproate ay welli tahay daawada kuugu wanaagsan. Waxaa lagaa dalbi doonaa inaad dhakhtarka la dhammaystirto Foom Aqoonsi Khatareed oo Sannadle ah (ARAF). Waxaa lagu siin doonaa nuqul ARAF ah.



## U malayn maayo inaan uur qaadi doono.

Haddii adiga iyo dhakhtarkaagu aad u malaynaysaan in aadan uur qaadi doonin, wuxuu tan ku qori doonaa ARAF, isaga oo raacinaya sababta.

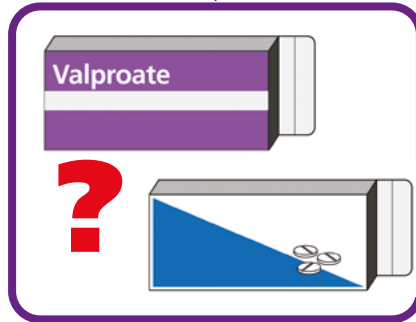
## Waxaa laga yaabaa inaan uur qaado.

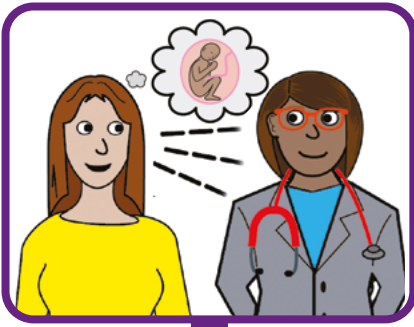
Haddii adiga iyo dhakhtarkaagu aad u malaynaysaan in laga yaabo inaad uur qaado, wuxuu kula kulmi doonaa sannad walba. Waxaad kala hadli doontaa suuxdimahaaga ama cudurka laba shucuroodka, wuxuuna eegi doonaa in valproate ay weli tahay daawada kuugu wanaagsan. Waxay eegi doonaan in aad ogolaato inaad qaadato.

Haddii ay da'daadu ka yar tahay 55 sanno oo aad uur qaadi karto, valproate waxaa la qaadan karaa haddii ay labo dhakhtar isku raaceen inay tahay daawada kuugu wanaagsan. Waxaad u baahan doontaa inaad ka fekerto iska ilaalinta uur qaadidda sida ku xidhida giraan ama shay jidhka la dhexgeliyo oo uur qaadidda joojiya. Waxaad talobixin ka dalbi kartaa kala doorashooyinkaaga.

Haddii aad uur qaadi karto, dhakhtarkaaga ayaa kaala hadli doona inay jiraan daawooyin kale oo sida valproate kuugu wanaagsanaan kara.

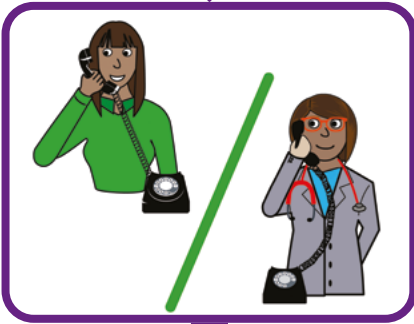
Uga guuridda valproate looga guuro daawo kale waxaa laga yaabaa in aanay si fiican kuugu shaqayn, ama in si degdeg ah loo bedelo, waxaa laga yaabaa inay suuxdimahaaga ama dhibaatooyinkaaga caafimaad uga sii darto. Dadka qaar waxaa laga yaabaa inay cusbitaal galaan, dadka qaarna waxaa laga yaabaa inay dhintaan.





## Waxaan ka fekerayaa inaan qorsheeyo uur qaadis.

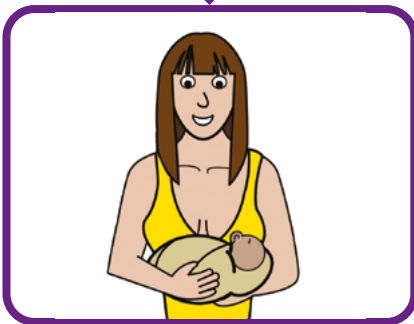
Haddii aad ka fekerayso uur qaadis, waa muhiim inaad la hadasho dhakhtarkaaga. Waxay kaa caawin doonaan inaad samayso wax walba oo suurtagal ah si ka hor inta aadan uurka qaadin hoos loogu dhigo wixii khatar ah ee ku imaan karta adiga ama ilmahaaga.



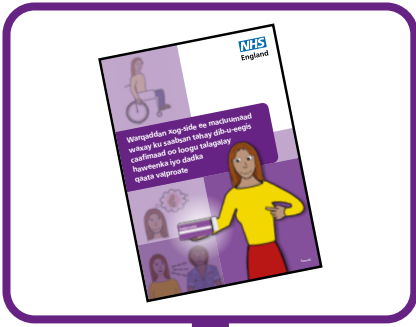
Waxaad u baahan tahay in aad dhakhtarkaaga si dhakhso ah ula socodsiiyo haddii aad uur yeelato. Waa muhiim in aadan joojin qaadashada daawadaada valproate adiga oo aan dhakhtarkaaga kala hadlin, maadaama ay tani noqon karto khatar.



Waxaa muhiim in haddii aad uur yeelato oo ay ku dhacdo suuxitaan ama miyirbeelid la joojiyo suuxdimahaas ama miyirbeelidahaas sida ugu badan ee suurtagalka ah. Suuxdimaha badan waxay saamayn ku yeelan karaan dariiqa jidhka iyo maskaxda ilmuhu u korayaan. Marmarka qaarkood, haweenka iyo ilmaha uurka ku jira waxay u dhintaan suuxitaan iyo SUDEP (Dhimasho Degdeg ah oo Lama Filaan ah oo Suuxitaan).



Haween badan oo suuxdimo leh ayaa si wanaagsan uur u qaada, laakiin waxaa jiri kara marmar aanay badbaado ahayn. Haweenka qaar waxay noqdaan hooyooyin iyaga oo aan uur yeelan, sida inay ilme korsadaan.



## Warbixino dheeraad ah

Waxaad soo dejin kartaa warqaddan xog-side oo PDF ahaan ah, waxaadna wax badan ka ogaan kartaa cinwaanka ah:

[southeastclinicalnetworks.nhs.uk/valproate](https://southeastclinicalnetworks.nhs.uk/valproate)

Waxaad sidoo kale sawir **iskan ah ka qaadi kartaa sumadda QR** adiga oo ku beegaya kamaradda telefoonkaaga.

Warqaddan xog-side waxaa sidoo kale laga heli karaa in lala soo dego iyada oo luuqaddo kala duwan ah.

## Aqoonsasho

Waad mahadsan tiihin dhammaan bahda caafimaad ee gobolka koonfur bari iyo inta ka baxsan, oo ay weheliyaan khubarada khibradda u leh suuxdimaha iyo ciladdaha caafimaadka maskaxdda ee ka qayb qaatay warqaddan xog-side.

Waxaanu si gaar ah ugu faraxsanahay ku biirinta ka timi Active Prospects, xubnaha Proactive Community, SUDEP Action, iyo My Life My Choice, kuwaas oo warqadda xog-side nala qaabeeyey.

