

# Ma Waxa Ay Tahay Inad Ka-nafisaadda Xanuun ee Muddo Gaaban u Isticmaashid Dawo ah Obiyoodh (Opioid) oo Laguu Qoro?

## Maareynta Xanuunkaaga

Waa caadi inad dareentid xanuun inta ka soo bogsanaysid qalliin, cudur ama shil. Waxad heli doontaa qorshe lagu maareynayo xanuunkaaga. Adiga iyo bixiyahaaga daryeelka caafimaadka ayaa ka wada hadli doona ikhtiyaaradaada. Qaar ka mid ah daweynnadan waxay faa'iido u leeyihiin xaaladaha qaarkood laakiin uma laha qaar kale.

- **Yeello firfircooni.** Firfircoonidaada joogtada ah ka samee intii ad kartid. Dhaqdhaqaaqiddo waxay gargaari doontaa in laga hortago xinjiro dhiig ama calool-istaag (adiga oo aan awoodin inaad lahaatid dhaqaaq calool oo joogto ah).
- **Isticmaal is-daryeelis.** Jimicsi khafiif ah sida iskala-bixin tartiib ah ama socod, u-fiirsashadaada oo ad dib u jiheysid, nasasho, kul ama baraf, ama cibaadeysi ayaa gargaar ka geysan kara in la yareeyo xanuunkaaga.
- **Isku day ikhtiyaaro kale.** Bixiyahaaga daryeelka caafimaad ayaa kaa caawin doona in la go'aamiyo in jimicsiga jidhka, duugduugista ama irbadaha shiinuho ay adiga sax kugu yihiin iyo in kale.
- **Bixiyahaaga daryeelka caafimaadka weydii in dawo xanuun oo warqad la'aan la iibsado ama laguu qoro ay sax kugu tahay.**

## Qaayahayga iyo Doorbidkayga

- Waxan u baahanahay inaan feejignaado. Waan xamili karaa xoogaa ah xanuun.
- Ma rabo saameynnada ay sababi karaan dawooyinka ah obiyoodh.
- Waxan rabaa xukumid xanuun oo dhakhso ah. Waan ka taxadiri doonaa saameynnada.

## Waxa la Weydiiyo Bixiyahaaga Daryeelka Caafimaadka



1. Dawo ah obiyoodh ma waxay tahay ikhtiyaarka iigu fiican?
2. Muddo intee leeg ayay tahay inaan qaato?
3. Sidee baan u yareyn karaa saameynnada suurtoagal ah?
4. Dawada ah obiyoodh ma saameyn doontaa dawooyinka kale ee aan qaato ama qas ma galin doontaa arrimaha caafimaad kale?
5. Maxaan sameynayaa marka ay iga dhammaato dawada la ii soo qoray?
6. Ma yeellan doonaa jadwal yareyn si la iiga gooyo obiyoodhka?
7. Maxaan ku sameeyaa kiniinka soo hadha?

**Illaa 1 qof oo ka tirsan 4-tii qof ee dawo ah obiyoodh loogu qoray xanuun muddo dheer ayaa la rafaadsan walfid.**

## Dawada ah Obiyoodh

Iyada oo ay weheliyaan inta kale ee ka tirsan qorshahaaga, waxa laga yaabaa in dawada ah obiyoodh ay kaa caawiso inad ku jirtid firfircooni. Daawada xanuunka opioid-ka waxaa afka laga qaadan karaa iyadoo ah kaabsol, kiniini ama dareere. Badi waxa la qoraa muddo aan ka badnayn 3 illaa 5 maalmood sidaa daraadeed suurtoogalka saameynno ka yimaada wuu yar yahay.

**Waa muhiim inad dawadaada u qaadatid sida lagu sheegay.** Dawooyinka obiyoodh waxay leeyihiin saameynno culus oo xaddeyn kara firfircoonidaada oo sababi kara walaacyo caafimaad oo cusub. (Fiiri dhinaca kale.)

Dawooyinka ah obiyoodh waxay leeyihiin qabatin ama walfid. Taasi waa sababta u

qorshaha ad la sameysanaysid bixiyahaaga daryeelka caafimaadka u muhiim yahay. Marna ha qaadan kiniin ka badan inta lagu qoray ama muddo ka dheer intii lagu talogalay inad qaadatid. Marna dawadaada cid ha la wadaagin.

Waxa jira noocyo badan oo ah obiyoodh, sida morphine, codeine, oxycodone (OxyContin<sup>®</sup> iyo Percocet<sup>®</sup>), hydrocodone (Norco<sup>®</sup> iyo Vicodin<sup>®</sup>) iyo hydromorphone (Dilaudid<sup>®</sup>).

Waa muhiim inad bixiyahaaga daryeelka caafimaadka kala hadashid kuwa ay yihiin dawooyinka kale, aalkolada iyo daroogada maararowga ee ad qaadatid. Wada-jir, adiga iyo bixiyahaaga daryeelka caafimaadka ayaa go'aamin doona in dawo ah obiyoodh ay sax kugu tahay iyo in kale.

### Halisyada iyo Saameynnada Suurtogal ah

#### Walfid

- Dawooyinka ah obiyoodh waa kuwo si sare u leh walfid marka la isticmaalo muddo dheer.
- Qof kasta ayaa ku walfi kara.
- In ka badan 2 malyan oo ah Maraykan ayaa si xun u isticmaala dawooyinka obiyoodhka (opioids).<sup>1</sup>
- 2 malyan oo ah Maraykan ayaa si xun u isticmaalay obiyoodhka loo qoray markii ugu horeysay sannadkii 2017.<sup>2</sup>
- Qiyaastii 10-kii qof ee si xun u isticmaala obiyoodhka 1 hal qof ayaa ku walfa obiyoodhka.<sup>2</sup>

1. National Institute on Drug Abuse  
2. Addiction Center

#### Qaddar-dhaafin ama Geeri

- Obiyoodhku waxay sababi karaan qaddar-dhaafin ama geeri.
  - Celcelis ahaan, 130 qof oo ah Maraykan ayaa maalin kasta u dhinta iska badinta obiyoodhka.<sup>1</sup>
  - Ku dhawaad 70% ka tirsan tirada ka badan 70,200 ee geerida ka timaada iska badinta daroogada ayaa waxa lug ku lahaa obiyoodhka sannadkii 2017. <sup>1</sup>
- Waxa laga yaabaa inad halis sii sareysa u yeelatid iska badin ama geeri haddii ad qabtid ciladda neefsasho-joogsiga hurdada, ad cabtid khamri, ama qaadatid dawada benzodiazepine (seexiso).

1. Centers for Disease Control and Prevention

## Halisyada iyo Saameynnada Suurtogal ah

<p style="text-align: center;"><b>Xamilaad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Marka u sii kordho muddada ad qaadatid obiyoodh, waxa sii kordhaya u barashada jidhkaaga. Muddo ka-dib, waxad u baahan doontaa inad tiro intii hore ka badan qaadatid si ad u heshid nafisaad la mid ah tii hore. Tani waxay keeni kartaa ciladaha joojinta (saameynno) marka ad joojisid qaadashda.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Dareemid hurdo-hurdo ama lullo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Isla saameynadaasi waxay qaar ka mid ah firfircoonidaada joogtada ka dhigi karaan kuwo aan ammaan ahayn.</li> <li>■ Ha kaxeyn baabuur, ha shaqeyn, ama ha gaadhin go'aamo muhiim ah ama ha isticmaalin mishiin adiga oo aan la hadlin bixiyahaaga daryeelka caafimaadka ama qof ka tirsan kooxdaada daryeelka caafimaadka.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Calool qasan ama matagid</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Obiyoodhku wuxu yareeyaa sida jidhkaaga u dheefshiido cunto. Tani waxay keeni kartaa calool qasan (yallaalugo) ama matagid (hunqaaco).</li> <li>■ Si looga hortago saameyntan, cun qaddaro cunto oo yaryar marrar badan oo samee firfircooni.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Ma awoodid inay yeellatid dhaqaaq calool oo joogto ah</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Obiyoodhku wuxu hoos u dhigi karaa sida jidhkaagu u dheefshiido cuntada. Tani waxay sababi kartaa in dhaqaaqa calooshaadu aanu noqon mid joogto ah (calool-istaag).</li> <li>■ Si looga hortago saameyntan, waxad u baahan tahay inad lahaatid firfircooni, ad cunto cuntooyin u ku badan yahay duf (fiber) oo ad cabtid biyo kugu filan. La hadal bixiyahaaga daryeelka caafimaadka haddii ad u baahan tahay inad qaadatid saxaro jilciye.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Diiqad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Qaadashada obiyoodh muddo ah 6 bilood ama ka badan waxay sababi kartaa diiqad.</li> <li>■ Haddii ad qabtid diiqad, obiyoodhu wuu kaaga sii dari karaa.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Halisyada ku aadan dadka kale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Dawooyinka ah obiyoodh ee aanad u baahnayn oo ad sii haysatid waxay ammaandaro u keeni kartaa dadka kale. (Weydii farsamiilahaaga sida looga takhaluso obiyoodhka aanad u baahnayn.)</li> <li>■ Waxa dhici karta in carruurta ama xayawaanka gurigu ay si shil ah u liqaan.</li> <li>■ Tobaneeyo-jirka ama qaangaadhka ayaa si ogaan ah u qaadan kara dawo ah obiyoodh oo aan iyaga loo qorin.</li> </ul>

Xarumaha Xakameynta iyo Ka-hortagga Cudurka (Centers for Disease Control and Prevention) waxay qiyaaseen in isku-darka “culayska dhaqaale” ee isticmaal-xumida obiyoodhka dhakhtar qoray ay gudaha Maraykanka ka tahay \$78.5 bilyan sannadkii. Tan waxa ku jira kharashyada daryeelka caafimaadka, wax-soo-saar lumay, daweynta walfidda, iyo hawlaha cadaalada dambi-galka.