

Neefta

Waa maxay neefta?

Neeftu waa xaalad caadi ah oo sambabada ku dhacda taas oo keenta in tubooyinka yaryar ee hawada ee soo gala sambabada ka soo baxana ay cidhiidhyaan. Neefta waxaa kicin kara waxyaabo kala duwan dadka kala duwan awgood, tusaale ahaan:

- Xasaasiyadda (tusaale ahaan caarada boodhka ama manka guriga)
- Qiiqa, wasakhowga ama hawo qabow
- Jimicsiga
- Hargab ama Qufac

Waa maxay calaamadaha neefta?

- Hiiqsi
- Neef la'aan
- laabta dhagan
- Qufaca

Waa maxay daawaynta neefta?

Neefta waxaa sida caadiga ah lagu daaweeyaa isticmaalka neef-qaadiyaha, qalab yar oo kuu ogolaanaya inaad neefsato daawooyin. Noocyada ugu waaweyn waa:

- Daawada neefta - waxaa la isticmaalaa marka loo baahdo si degdeg ah looga nafiyo calaamadaha neefta muddo gaaban.
- Ka-hortagga neefsashada - waxaa loo isticmaalaa maalin kasta si looga hortago in calaamadaha neefta ay dhacaan (**tani aad bay muhiim u tahay!**)

Sideed uga hortagi kartaa weerarka neefta?

- Hubi inaad qaadato dhammaan daawooyinka lagu qoray wakhtiyada saxda ah.
- Dib u eegis joogto ah ula samee GP-gaaga ama kalkaalisada neefta - ugu yaraan hal mar sanadkii.
- Ka hubi GP-gaaga ama kalkaalisada neefta in aad si sax ah u isticmaalayso daawada neeftaada.
- Ka fogow waxyaabaha keena calaamadahaaga meel kasta oo suurtoagal ah.

Tixraacyada

- <https://www.nhs.uk/conditions/asthma/>