



Herpes Viruses Association

Registered charity 291657

41 North Road London N7 9DP
Office Tel: 020 7607 9661 Helpline: 0345 123 2305
e-mail: info@herpes.org.uk

Waxaa tarjumay **GoogleTranslate** - nala soo socodsii haddii aad horumarin karto!

Warbixin ku saabsan herpes simplex af soomaali

Waa fayras aad caadi u ah. Xogta laga helay Bulshada Baraasiil ee Maqaarka ayaa tilmaamaysa in in ka badan 90% dadka reer Brazil uu ku dhacay herpes.

Herpes simplex waxay keentaa finan yaryar oo badanaa ka soo baxa bushimaha, faraha, gacmaha, ama xubnaha taranka. Waxaa jira laba nooc: Herpes simplex nooca 1 aad ayuu u badan yahay, ka hor inta uusan gaarin da'da dhexe, ku dhawaad qof kastaa wuu ku dhacay cudurka.

Nooca 2 ee Herpes simplex sidoo kale waa mid caadi ah: da'da 25, ku dhawaad mid ka mid ah tobankii qof ayaa qaba fayraska. Si kastaba ha ahaatee, kooxdan, mid ka mid ah saddexdii qofba mid ayaa og inay qaadeen cudurka, maadaama intooda badan aysan muujin wax calaamado ah.

Fayrasku wuxuu ka tirsan yahay qoys la mid ah busbuska, sidoo kale, sidoo kale, wuxuu ku haraa jirka wuxuuna dib u soo muuqan karaa marka difaacu hooseeyo.

Sidee loo kala qaadaa?

Herpes simplex waxa lagu kala qaadaa taabasho toos ah oo ay la yeelato is jiid jiid aagga maqaarka ee ay saamaysay. Badanaa waxay soo baxdaa laba ilaa shan iyo toban maalmood ka dib xidhiidhka Waxay ku bilaabataa xanuun, cuncun, ama dareen gubasho oo ku dhaca maqaarka ay saamaysay, oo ay ku xigto muuqaalka finan yaryar. Dillaaca ugu horreeya wuxuu keeni karaa qandho. Marka meesha ay dhibaataadu saameysey ay tahay afka, gaar ahaan dadka qaangaarka ah, dillaaca ugu horreeya wuxuu keeni karaa cirridka (caabuuq cirridka iyo xitaa dhuunta), taasoo ka dhigaysa mid adag. Carruurtu guud ahaan aad bay ugu yar tahay inay jiran. Marka infekshanku uu saameeyo xubnaha taranka, kaadida oo dhaaftaa waxay noqon kartaa xanuun. Xaaladdan oo kale, ku kaadida qubayska ama ku shubidda biyo diirran aagga ayaa ku caawin kara.

Intaa waxaa dheer, in la cabbo biyo badan si loo milo kaadida ayaa lagula talinayaa. Cilad-sheegiddu waxa lagu sameeyaa muunado laga soo qaado nabarrada ama boogaha. Inkasta oo daawaynta aan loo baahnayn, dhakhtarkaagu wuxuu kuu qori karaa kaniiniyada ka hortagga fayraska si looga hortago samaynta nabarrada cusub. Si meesha looga saaro, farmasiyadu waxay iibiyaan kareemka suuxinta ama boomaatada lidocaine.

Laba ka mid ah saddexdii qof ee uu ku dhaco herpes simplex nooca 1 ama 2 ma dareemaan wax calaamado ah. Marka tani dhacdo, way adag tahay in la sheego inay qaadeen caabuqa. Dhab ahaantii, mid kasta oo inaga mid ah waxa uu sido fayrasyo iyo bakteeriyo ka badan unugyada leh DNA-gayaga!

Maxaa dhacaya?

Dillaaca ugu horreeya wuxuu socon karaa toban ilaa labaatan maalmood. Nabarrada nabarrada ah way qallalaan oo boogaha way bogsadaan, laakiin, sida fayraska hablo-baasta, mar uu qaaday, herpes-ku wuxuu ku sii jiraa bilo ama sannado gudaha ganglia ee habdhiska dareenka, halkaas oo aan la ogaan karin oo gebi ahaanba aan waxyeello lahayn. Iyadoo dadka qaarkiis aysan waligood la kulmin cudurro dillaaca, kuwa kale waxay la kulmaan soo noqnoqosho joogto ah, oo leh dhacdooyin gaaban, ka xanuun yar, iyo nabaro ka yar kuwii hore.

Dhowr arrimood, oo ku kala duwan qof ilaa qof, ayaa kicin kara fayraska hurda, sida jirro, daal badan ama walbahaar, caadada, iyo, xaalad nabaro qabow, soo-gaadhista qorraxda (gaar ahaan meelaha fallaadhaha ultraviolet ee xooggan) iyo hababka ilkaha. Waqti ka dib, soo noqnoqda ayaa si tartiib tartiib ah u yaraanaya. Kuwa aadka u soo noqnoqda, talada caafimaadku waa inay qaataan kiniinka ka hortagga fayraska. Intaa waxaa dheer, HVA waxay ku talinaysaa inaad qaadata 5 mcg oo fitamiin E ah maalin kasta si loo xoojiyo habka difaaca jirka.

Ma u gudbin karaa caabuqa kuwa kale?
In kasta oo ay khatartu ka weyn tahay marka ay jiraan finan ama boogaha, suurtagalnimada in la kala qaado ayaa jirta isla marka ay soo baxaan calaamadaha digniinta ee dillaaca:
xanuun, cuncun, ama jidhiidhico gudaha ama agagaarka aagga cudurka. Khatarta ah in dadka kale la qaadsiiyo way kala duwan tahay iyadoo ku xidhan halka uu fayrasku ka soo muuqday. Xidhiidhka ka dhexeeya dadka qaba fayraska ma keeno dib u caabuq. La-hawlgalayaasha cusub ee galmoodka ee leh isla fayraska waa la ilaalin doonaa sababtoo ah waxay horey u haysteen unugyada difaaca jirka ee lagama maarmaanka ah. Haddii lammaane cusub uu leeyahay mid ka mid ah fayrasyada herpes simplex, waxay leeyihiin difaac qayb ah, taasoo la micno ah inaysan u badnayn inay qaadaan nooca kale. Lammaanaha cusub, iska ilaali xidhiidhka

(dhunkashada, salaaxid, iwm) oo leh aagga uu fayrasku ka shaqeeyo.

Herpes simplex (1 iyo 2) waxay la xidhiidhaan khuraafaadyo dhawr ah. Tusaale ahaan, qalliinka qalliinka looma baahna haddii aan herpes simplex la qaadin (markii ugu horreysay) labadii bilood ee ugu dambeeyay uurka. Haddii fayraska la qaaday wakhtigan ka hor, hooyadu waxay hore u yeelan doontaa unugyada difaaca jirka, kuwaas oo u gudbiya uurjiifka oo ilaaliya ilmaha xilliga foosha iyo dhowr bilood ka dib dhalashada. Khuraafaad kale ayaa ah in fayrasku ku fido jidhka oo dhan inta lagu jiro caabuqa ugu horreeya, oo u gudbiya gacmaha ama indhaha. Waxa caddaynaya in aanay taasi si sahlan ah u dhicin in carruurta yaryari aanay ku dhicin infekshanka xubnaha kale ee jidhka, inkasta oo ay adag tahay in laga hortago in carruurtu afka gashadaan, wejigooda xoqaan, ama is xoqaan tusaale ahaan.

Herpes Viruses Association, (HVA)

HVA waxaa la aasaasay 1981 si ay u faafiso macluumaadka oo ay u hagaajiso waxyeelada ay keentay faafinta macluumaadka khaladan ee joornaalada, wargeysyada, iyo buugaagta 198-tii. buunbuunintu waxay kicisay nooc ka mid ah hysteria agagaarka kelmadda "herpes," taasoo ku keentay miyir-beel dadka qaarkiis oo qaba fayraska. Ololahan xog-warranka ah waxaa sameeyay shirkadaha dawooyinka, kuwaas oo, si ay dadweynuhu u iibsadaan daawaynta cusub ee ka-hortagga fayraska, waxay u baahdeen inay abuuraan walaac ku saabsan fayraska. Iyadoo daaweyntu ay ka caawiso ka hortagga dillaaca, ma aha lagama maarmaan.

Sanadkii 1985, HVA waxay noqotay hay'ad samafal oo ka diiwaan gashan UK. Isha ugu weyn ee dakhligu waa taageerada dhaqaale ee qaabka isdiiwaangelinta iyo deeqaha laga helo dadka aan ku taageerno telefoon, iimaylka, warqad, ama mareegaha. Arrin u gaar ah hay'addan samafalka ah ayaa ah in qof kasta oo ku lug leh uu khibrad u leeyahay fayraska. Laba xubnood oo shaqaale ah ayaa bixiya macluumaad iyo hagitaan ku saabsan dhammaan fayraska ku jira qoyska herpes dadka xanuunsan iyo xirfadlayaasha daryeelka caafimaadka. HVA sidoo kale:

- Wuxuu sameeyaa cilmi-baaris ku saabsan saamaynta fayraska, halkii uu ku tiirsanaan lahaa wararka lagu daabaco majaladaha, wargeysyada, mareegaha, ama telefishinka.
- Wuxuu sameeyaa cilmi-baaris si loo qiimeeyo suurtagalnimada daawaynta dhammaystirka ah, sida dawooyinka dhirta, si loo daweyo ama loo joojiyo dillaaca.

- Waxay daabacdaa warside saddex bilood ah (SPHERE) oo wata maqaallo ku saabsan cilmi-baaris sayniska, sida looga hortago faafitaanka, hawlaha bulshada ee xubnaha, iyo buug-yaraha dhammaan dhinacyada fayraska.

Shaqooyinka kale ee muhiimka ah waxaa fuliya xubnaha iskaa wax u qabso:

- Ka jawaabista wicitaannada taleefanka ee khadka caawinta
- Abaabulka kooxaha gobolka, kulammo dabacsan oo soo dhawayn leh. Kumanaan qof ayaa mar hore ka qaybqaatay oo u arka shirarkan kuwo waxtar leh, xogogaal ah, oo xiiso leh.

Foomka isdiiwaangelinta iyo macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan waxa ay HVA bixiso, booqo <https://herpes.org.uk/shop/> . Kaliya £30 sannadkii, macaamiishu waxay helayaan warsidaha hadda jira iyo buug-yaraha, iyo sidoo kale liiska maqaallada la heli karo. Sannadka oo dhan, macaamiishu waxay sidoo kale helaan afar joornaal oo wata macluumaadka horumarka caafimaadka, talooyinka daaweynta, talada, iyo sheekooyinka shakhsi ahaaneed ee akhristayaasha (dhammaantood waxay ku qoran yihiin Ingiriis).

Kuwa UK jooga waxay kala hadli karaan mid ka mid ah tabaruceyaashayada (sidoo kale Ingiriis) 0345 123 2305 (saacadaha way kala duwan yihiin maalinba maalin ka dambaysa, laakiin khadka ayaa furan 24/7).

Luulyo 2025