Somaliska

NUVARING®

(etonogestrel/etinylestradiol)

Hal garangar bishi

NuvaRing (oo ka kooban hormoonada etonogestrel/etinylesttriadiol) wa garangar balaastig ah oo jilicsan oo aad gelineyso gudaha siilka isagoo halkaa ku jiraya sadax todobaad. Mudadaa waxa NuvaRing uu sii deynayaa hormoon yar oo qiyaasan kaasoo jirkaada uga gudbaya siilka xuubkiisa.

Maxaa maadada kahortaga dhalmada loo galinayaa siilka?

Sababa badan ayaa keenaya in siilka uu noqdo meel aad ugu wanaagsan daawada ka hortaga dhalmada ee muddada dheer shaqeyneysa. Xuubka siilka ayaa sahal u qaata maadooyinka si wanaagsan oo toos ahna ugu gudbiya dhiiga jirka ku wareega.

Haddii aad isticmaashay tampong waad ogtahay markaas inaad gudaha ku heysan kartid dhibaato la'aan. Afka siilka iyo qeybaha kore waxey leeyihiin neerfa dareenka badan meesha qeybaha gudaha uu aad u yahay dareen la'aan. Darbiyada laastikada ah iyo muruqyada ku wareegsan afka siilka ayaa keenaya in garangarta la gelshay ku jirto meesha ilaa adigu aad go'aansato inaad ka saartid.

Waxa uu NuvaRing ku wanaagsan yahay!

- U wanaagsan qofka iloowshaha baan! Waxaad ka reeysaneysaa inaad soo xusuusato isticmaalka kaniinka joogtada ahaa maalin kasta.
- Adigaa dawadan gudaha galinaya kana saaraya! Daawooyinka kale ee ka hortaga ee mudada shaqeeya waxey u baahan yihiin gargaar dhaqtar ama umuliso marka gudaha la gelinayo ama laga saarayo.
- Difaac la hubo. NuvaRing ayaa sidi kaniinka ka hortaga kaa ilaalinaya inaad uur qaado waxaase uu faa'iido dheer yahay: garangartu khatar uur malaha haddii xitaa ay kugu dhacaan matag iyo shubun.
- Waxa hoos u dhacay qatarta dhiiga mudada dhexe, maadaama hormoonku isku dheeli tiran yahay. Kaniinka ka hortaga ayaa hormuunkiisu maalinti is bedelaa iyadoo ku xiran hadba goorta aad qaadatay kaniinka. Haddii aad mar ilowdo inaad qaadato kaniinka isbedbelka hormoonka ayaa kor u sii kacaya.
- Hormoonka garangarta ayaa ka yaraan kara kan kaniinka ka hortagga. Darbiyada siilka ayaa ku wanaagsan qaadashada hormoonnada NuvaRing maadaama iyagu sy jirka toos u galaan iyagoon sii marin caloosha iyo mindhicarada waxa kugu filan wax ka yar inti aad ka qaada laheyd kaniinka ka hortagga.

Sidaan ayuu NuvaRing kaaga ilaalinayaa uurka

Hormoonada NuvaRing sidaan ayuu u shaqeeyaan:
– Ugxaanta ma dhaceyso. Taa waxa keenaya sinyaalaha ka yimaada maskaxda ee sameyn lahaa in ugxaantu soo dhacdo oo aanan imaaneyn. Waxaa markaa nasanaya meesha ugxaantu ku sameysmi lahayd. Waa haddaad isticmaashid NuvaRing.
– Dheecaanka afka ilma galeenka, oo ah "afka" ilma galeenkaada, ayaa noqonaya adeyg culus, taasoo keeneysa in shahwada ku adkaato iney gasho.
– Dahaarka ilma galeenka isuma diyaarinayo inuu qaabilo ugxaan oo ma kala baxayo mana balaaranayo balse wuu yaraanayaa.

Si joogta ah ma u heshaa caadada?
Ma kaa yimaadaa dhiig intaadan gaarin wakhtiga caadada?
Dhaqtarkaada ama umulisadaada weydiiso xusuus qorka arintaa!

Yaa isticmaali kara NuvaRing?

NuvaRing waa waa maado ka hortag uur kuna haboon dumarka ku jira da'da dhalmada. NuvaRing waxey si gooni ah u anfaceysaa qofka doonaya inuu ka reysto soo xusuusashada qaadashada kaniinka ka hortaga maalin kasta, ama doonaya in caadada u helo si joogto ah.

Yaanan isticmaali karin NuvaRing?

Waxaa jira cuduro iyo sababo kale oo keenaya in dumarka qaar aaney isticmaali karin daawada ka hortaga uurka ee hormoonka dumarka (**östrogen**) ku ku jiro, sida NuvaRing. Haddii aad qatar ugu jirto inuu kugu dhaco dhiiga xira xididada, aad qabto sokor saameysa wareega dhiiga, aad qabto ama horey kuugu dhacay cudur weyn ee beerka, kaasoo keenay in tayada beerkaadu aanu caadi aheyn ama kaa yimaado dhiig aan sababtiisa la garaneyn, ha isticmaalin NuvaRing. Sidoo kale haddii aad alerji ku tahay maadooyinka ku jira NuvaRing. Haddii aadan hubin la hadal umulisadaada ama dhakhtarka cudurada dumarka!

Su'aalo iyo jawaabo

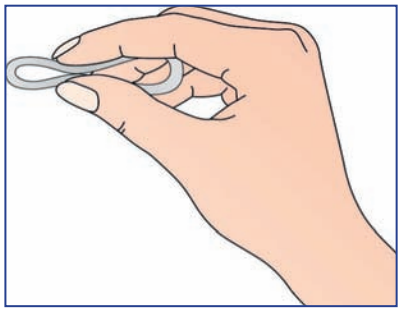
Sidee loo isticmaalaa NuvaRing?

Adigaa gudaha galinaya NuvaRing. Ha ku jiro gudaha sadax todobaad. Kadib garangarta soo saar maalinta kuw iyo labaatanaad iyo isku wakhtigii aad gelisay. Markaa ha isticmaalin NuvaRing todobo maalmood kadibna mid cusub isticmaal.

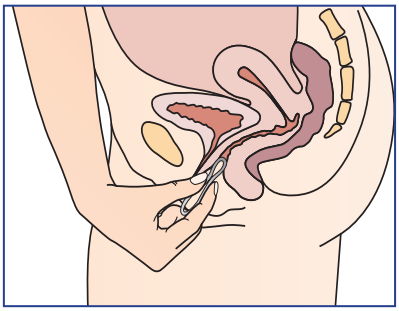
Tusaale: Haddii aad gudaha galiso NuvaRing fiid arbaco ah saacada 22.00 waa inaad saartaa isla waqtigaa oo kale arbaco sadax todobaad kadib. Mid cusub gali isla wakhtigaa oo kale arbacada todobaad kadib markaad saartay garangarti hore. Sidaas u sii wad. Si aad u hubsato inaad waqti sax ah bedesho garangarta isticmaal adeegeena sms-ka oo lacag la'aant ah, xusuus ahaan! **Gal www.p-ring.nu!**

Sidee NuvaRing loo galiyaa gudaha loogana saaraa?

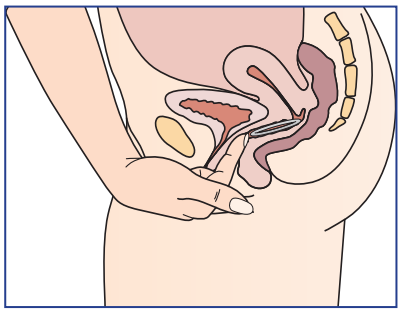
Isticmaalka NuvaRing kama adka isticmaalka tapong-ka. Farta dhexe iyo suulka iskula qabo garangarta. Gudaha gali kadib markaana farta gudaha kula sii riix ilaa aad ka dareento inow sax yahay. Dhib malaha meesha sida uu u galo si uu u shaqeeyo. Ma dhici karto inaad NuvaRing geyso meel fog dhibna malaha hadduu meel qabsado. Soo saarida NuvaRing waa sahal. Ku soo qabo farta tilmaanta ama ku soo qabo meesha u dhaxeyso murusatada iyo fardhexaadda ee soo jiid.



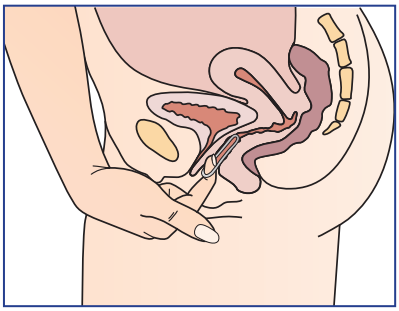
1. Farta dhexe iyo suulka iskula riix NuvaRing.



2. Gali gudaha garangarta.



3. Ku fogeey kuna negeey adigoo isticmaalaya farta murusatada.



4. Soo sur farta murusatada ee kusoo jiid.

Goormaan bilaabayaa isticmaalka NuvaRing marka ugu horeysa?

- *Haddii aadan isticmaalin daawada ka hortaga ee leh horoon mudadi aad qabtay caadadi ugu danbyesay:*
  Bilow isticmaalka NuvaRing maalinta koowaad ee caadadaada noormaalka ah, waxa loola jeedaa maalinta koowaad ee dhiiga kaa yimaado. Waxaad kalood bilaabi kartaa inta u dhaxeysa maalinta 2-aad iyo tan 5-aad, laakin markaa waa innaad la isticmaashaa difaac kale sida kondom 7-da maalmood ee ugu horeeya.
- *Haddii aad ka soo bedelaneyso kaniin ka hortag oo la isu geeyey:*
  Biloow isticmaalka NuvaRing maalinta ugu danbeysa kadib marka aad ka joogto kaniiniga caadiyan aad qaadan jirtay 7 maalmood ama kadib maalinta aad qaadatay kaniinigi ugu danbeeyey ee hormuun la'aanta ahaa ee kaniinayadaadii ka hortaga ee hore. Haddii aad isticmaashay habkaagii hore adigoon marna joojin saxna ahayd, islamarkaasna aad u huba in aadan uur lahayn, waxaad bedelan kartaa maalintaad doontid ee wareegaas ka mid ah. Wakhtigaas hore ee hormoon la'aanta hahaay ma ahan in uu ka dheeraado wakhtiga laguugula talliyy.
- *Haddii aad ka soo bedelanyso kaniinka nooca minipiller:*
  Waa inaad joojisaa kaniinka nooca minipiller maalinta aad doonto adigoo bilaabaya NuvaRing maalinta ku xigta isla waqtiga kaniinka aad isticmaali jirtay. Isticmaal difaac saa'id ah sida kondoom 7-da maalmood ee ugu horeysa.

Ma la aamini karaa NuvaRing?

Haa, NuvaRing wuxuu uurka kaaga difaacaya sida kaniiniyada casriga ee ka hortaga qatarta, inaad uur qaadana waxey ka yar tahay 1 100-kii dumar iyo sanad haddii aad u dhaqanto sida lagu faray.

Maxaa dhacaya haddii aan iloowo inaan ku soo saaro NuvaRing waqtigi loogu tala galay?

Dhib maleh haddii aad ilowdo inaad soo saarto NuvaRing ilaa iyo hal todobaad waxtarkiisuna ma yaraanayo. Markaad soo saarto ka naso mudo 7 maalmood ah oo kadibna istimcaal mid cusub. Haddii uu gudaha ku raago mudo ka badan hal todobaad waqtigi loogu tala galay waxey saameyn kartaa arintaa difaaciisa ka hortaga uurka. Iska hubi markaa inaadan uur qaadin inta aadan isticmaalin midka xiga.

Maxaa dhacaya haddii aan ilaabo inaan gudaha galiyo NuvaRing cusub?

Haddii aad aheyd garangar la'aan wax ka badan 7 maalmood waa inaad sida ugu dhaqsaha badan aad u gashataa mid cusub mar alla markaad soo xusuusato. Isticmaal mida kale difaac saa'id ah sida kondoom 7-da maalmood ee xigta. Haddii aad galmo sameysey adigoon wadan garangar waxaa jirta markaa qatar ah inaad uur qaaday. Haddii aad mudo aheyd garangar la'aan waxaa sii badanaya qatarta inaad uur qaado.

Ma dareemayaa NuvaRing?

Dareenka siilku wuxuu aad ugu badan yahay afka hore iyo agagaarkiisa laakin gudaha ayaa neerfaha dareenku ku yar yahay. Dumarka qaarkiis waa dareemaan NuvaRing. Haddii aad dareento garangarta markaa waxa kugu filan inaad gudaha wax yar ugu sii riixdo.

Ninkeygu ma dareemi doonaa NuvaRing?

Aad bey u adag tahay in dumarka iyo ragoodu dareemaan NuvaRing marka ay isu galmoonayaan. In dhib kaaga yimaadana aad bey u adag tahay. Baaritaan la sameeyey waxa ka soo baxay in 85 % dumarka iyo 71 % nimankoodu aaney haba yaraatee dareemin garangarta. 94 % ragu wax dhibaato ah uma arkaan NuvaRing.

NuvaRing dibadda ma u soo bixi karaa?

Mar dhif ah wey dhici kartaa. Garangartu waa sahal isku noqonaya iyadoo darbiyada laastikada ah ee siilkana ay gudaha ku celinayaan. Marka qatartu imaan karto waa markaad tampong-ka saareeyso ama xoog aad wax u soo riixeyso. Haddii NuvaRing dibadda u soo baxo ku mayr biyo qandiir ah kadibna ku celi gudaha. Haddii uu dibada yaalo mudo ka badan sadax saacadood oo ah habeen iyo maalin, waxaa qatar ah in difaaciisa uurku uu hoos u dhaco. Markaa waxaad u baahan tahay difaac dheeri ah sida kondoom 7-da maalmood ee xigta.

Ma lagu cayilaa NuvaRing?

Sida lagu yaqaan dhamaan daawooyinka ka hortaggaa uurka ee leh hormoonada waxa dhici karta in dumarka qaarkii ay ku cayilaan. Taa waxa sababi kara in qofku cuntada u furanto ama in jirku xajisto dareere badan. Balse qatartaa wey yar tahay NuvaRing-na kama qatar badna daawooyinka kale ee wata hormoonada.

Ma igu dhici doonaa dhiig dhexe markaan isticmaalo NuvaRing?

Dhamaan daawooyinka ka hortaga ee leh hormoonada waxey keeni karaan dhiig dhexe oo ka yimaada. Qatarta ka imaan karta NuvaRinga waa ia yooseysa marka loo barbar dhigo daawooyinka kale. Sabab keenta in daawooyinka ka hortaga keenaan dhiig dhexe waa iyadoo hormoonada jirku kala duwan yihiin afar iyo labaatanka saac; ugu badan markaad kaniinka qaadato uguna yar marka ay soo dhowdahay qaadashada kan xiga. Waxaa dhamaanaya arintaa markaad isticmaasho NuvaRing sababtoo ah hormoonada jirkaada gelaya oo isla eg maalin iyo habeen sadaxda todobaad. Tan ayaa keenaysa in dhiiga dhexe uu aad u yaraado.

Sideen dib ugu dhigaa imaatinka dhiiga markaan isticmaalayo NuvaRing?

Waxaad dhiiga dib ugu dhigi kartaa adigoo isla markiiba isticmaala garangarta markaad saarto kii hore meeshi aad ka sugi laheyd hal todobaad. Markaa kadibna u isticmaal NuvaRing sida caadiga aheyd. Haddii aad dhiiga dib u dhigto waxaad heli kartaa dhiig dhexe oo ku meel gaar ah.

Intey qaadan kartaa inaan uur qaad markaan joojiyo NuvaRing?

NuvaRing saameyn kuma yeelanayso habka aad uurka u qaadi laheyd markaad joojiso. Baaritaan ayaa lagu ogaaday in ugxaantu si caadi ah u shaqeeyaan inta u dhaxeysa 13 ilaa 28 maalmood kadib marka aad soo saarto garangartii ugu danbeeysay. Dhaqsaha aad ku heli karto ugxaanta oo caadi ku soo noqota waxey ku xiran tahay sida aad awal u heli jirtay caadada.

Sidee loo keydiyaa NuvaRing?
NuvaRing waxaa lagu keydin karaa heerkulka qolka caadiga ah mudo afar bilood ah. Haddii aad u baahato in mudadaa ka badan inaad keydiso adigoon furin garangartaan ka hortagga uurka, ku xaree markaa qaboojiyaha (kylskåp). Aad iyo aad uga taxadir innaadan isticmaalin garangartaan kahortagga uurka inta aysan taariikhdeedu dhicin. Marna ha ku heyn heerkul ka sareeya 30 garaado!

Maxaan ku sameeynayaa garangarta aan isticmaalo?

Dhamaan qashinka leh hormoon wuxuu dhaawacaa bey'ada. Garangarta aad ka dhameysato ku rid bac oo ku celi farmasiyaha. Waxaad kale garangarta ku ridi kartaa qashinka aad hubto in la geynayo meel lagu gubo. Waxaase muhim ah inaadan NuvaRing ku ridin musqusha/suuliga!

Waa maxay dhibka uu ii keeni karo NuvaRing?

Sida dhamaan daawooyinka kale ayuu NuvaRing ku dhibi karaa. NuvaRing waxaa ku jira östrogen iyo hormuunka gulkropp (gulkroppshormon) – sida kaniinka ka hortaga ee iswata oo kale – taasoo keeni karta dhibaatooyin kuwaas lamid ah. Tusaale ahaan: Madax xanuun, gudaha aad wax ka dareento, dheecaan kaa socda, lalabo, cayil, naas xanuun, xiisaha galmada oo hoos u dhaca iyo nabaro kaa soo baxa. Warbixintaa oo dhan ka eeg www.fass.se. Waxaad kalood la hadli kartaa umulisadaada ama dhaqtarka.

NuvaRing ma kordhiyaa qatarka dhiiga xididada xira?

Dhiiga xididada xira waa ku dhif daawadan. Balse arintan ayaa kugu dhici karta xataa adigoon isticmaalin hormuun. Xididada dhiiga oo xirma waa arin weyn balse aad ayey u yar tahay in daawooyinka ka hortaga ee wata östrogen ay keenaan taa. Kaniinka ka hortaga ee la isu geeyey waxaa qatartaa u imaan kartaa 2–4 qof 10 000 qofoodba sanadkii, taas marka la barbar dhigo 1 qof 10 000 qofoodba ee caafimad qaba islamarkaasna aanan isticmaalin kaniinka ka hortaga iyo haweenka uurka leh oo ah 6 qof 10 000 qofoodba.

NuvaRing waxey leedahay östrogen ka yar kaniinka ka hortaga ee caadiga ah laakin in taasi hoos u dhigeyso qatarta dhiiga xira xididada wali war looma hayo. Sidaa daraadeed ayaa qatarta NuvaRing loogu arkaa iney la mid tahay tan kaniinka la isu geeyey ee ka hortaga. Qofka og inuu qatar ugu jiro in xididada dhiigu xirmaan waa inuusan isticmaalin kaniinka ka hortaga ee la isu geeyey ama NuvaRing. La hadal umulisadaada ama dhaqtarka haddii aad qatartaa ku sugun tahay.

Organon AB Fiskhamnsgatan 6 C, 414 58 Göteborg. T 031-720 65 00. F 031-720 65 01. www.organon.se
OrganonService T 020-68 69 00. service@organon.se