

Cuncunka Maqaarka Ka Dib Dhaawaca Gubashada

September 2016

<https://msktc.org/burn/factsheets>

BURN Factsheet

Xaashidan xaqiiqadu waxay Sharraxaysaa cuncunka maqaarka ka dib dhaawaca gubashada, sababta uu u dhaco, siyaabaha aad ugala hadasho kooxdaada daryeelka caafimaadka, iyo xeeladaha lagu maareeyo.

Nidaamka Moodelka Gubashada waxaa kafaala qaaday Machadka Qaranka ee Naafada, Nolasha Madaxa Banaan, iyo Cilmi-baarista Dhaqan-celinta, Waaxda Caafimaadka iyo Adeegyada Aadanaha ee Maraykanka ee Nolasha Bulshada. (eeg <https://msktc.org/burn/model-system-centers> wixii macluumaad dheeraad ah.)

Hordhac

Marka maqaarku ka bogsanaayo dhaawaca gubashada, waxaa laga yaabaa inuu cuncuno. Ku dhawaad qof kasta oo ka soo kabanaya gubashooyinka waaweyn waxay dhibaato ka haysataa cuncun-gaar ahaan gubashada ama agagaar gubashada, tallaalka, ama goobta deeqda. Ereyga caafimaad ee cuncunku waa "pruritus" (proo-ri'tus).

Cuncunku waa qayb caadi ah oo bogsashada ah. Sababaha ay u dhacaan waxay u badan tahay inay yihiin kuwo adag oo si liidata loo fahmay. Xooga cuncunka (sida uu u xun yahay) iyo inta jeer ee ay dhacdo (inta jeer ee cuncunku soo noqnoqdo) maahan kuwo la xidhiidha xajmiga ama qoto dheerida dhaawaca gubashada, laakiin cuncunku wuxuu kuu keeni karaa inaad xoqdo oo furto maqaarka jilicsan oo hore u bogsaday.

Cuncunku wuxuu kaloo hor istaagi karaa samaynta hawl maalmeedka, oo ay ku jiraan:

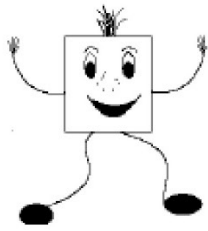
- Hurdada: cuncunku wuxuu u badan yahay inuu ka sii daro habeenkii, taasoo kugu adkeyneysa inaad gama'do (hurdadu kugu soo dhacdo) oo aad seexato siina jiifi karto.
- Shaqada iyo Iskuulka: cuncun joogto ah ayaa laga yaabaa inuu keeno inay adkaato in diirada la saaro marka la qabanayo hawlahaan.
- Dhaqdhaqaaqyada jirka: Jimicsiga, ciyaaraha, iyo ciyaarta (carruurta) waxay kordhin karaan cuncun.

Cuncunku wuxuu kaa dhigi karaa qof welwelsan, taas oo uga sii dari karta cuncunka. Nasiib wanaag, cuncunku wuu yaraadaa waqti ka dib. Dhanka kale, waxaa jira daawayn si loo yareeyo cuncunka. Si aad u hesho daawaynta ugu fiican, kala hadal kooxdaada daryeelka caafimaadka sida cuncunkaagu u xun yahay iyo sida uu u saameeyay nolohaada.

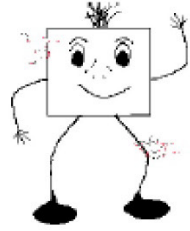
Siyaabaha Loo Sharaxo Cuncunkaaga

Kooxdaada daryeelka caafimaadka ayaa laga yaabaa inay ku weydiiyaan inaad u sharaxdo **xoogga** iyo **saamaynta** cuncunka:

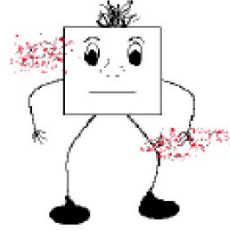
- Si loo qeexo **xoogga**, ama sida cuncunku u xoogan yahay, dadka waaweyn waxaa badanaa la waydiiyaa inay ku qiimeeyaan cuncunka miisaanka 0 ilaa 10, halkaas oo 0 uu yahay "cuncun la'aan" iyo 10 waa "cuncunka ugu xun ee la qiyaasi karo." Carruurta inta badan waxaa la waydiiyaa inay isticmaalaan Miisaanka Cuncunka Ninka Gubtay (Burn Man Itch Scale) si ay u qeexaan cuncunkooda.¹



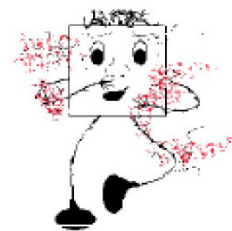
0
Raaxo:
cuncun ma leh



1
Cuncun yar;
cuncunku ma
farageliyo hawlahayga



2
Cuncun badan; mararka
qaarkood cuncunku wuxuu
farageliyaa hawlahayga



3
Cuncun aad u badan;
waa igu adag tahay
inaan joogo
dhaqdhaqaaq la'aan
ama aan diirada saaro
waxa aan qabanaayo



4
Cuncun aad iyo aad u
daran; suurtoagal iima
aha inaan fadhiyo
dhaqdhaqaaq la'aan
ama aan diirada saaro
waxaan qabanaayo

!Miisaanka Cuncunka Ninka (Itch Man Scale) si loo qiimeeyo xoogga cuncunka carruurta, oo ay naqshadeeyeen Blakeney iyo Marvin 2000 ee Isbitaalka Shriners ee Carruurta. (Dib loo daabacay iyadoo ogolaansho laga haysto Isbitaalka Shriners ee Carruurta.)

Si aad u sharaxdo sida cuncunku u saameynayo noloshada, kooxdaada daryeelka caafimaadku waxay isticmaali karaan Miisaanka Cuncunka 5-D (5-D Itch Scale). Tani waa su'aalo taxane ah oo ku weydiinaya waxa ku saabsan:

1. Muddada (tirada saacadaha maalintii)
2. Digriiga/Heerka (Xoogga)
3. Jihada (haddii ay ka soo raynayso ama ha ka sii darayso)
4. Naafada (saamaynta hawlaha)
5. Qaybinta (meesha ay ku taal jidhkaaga)

Waxa kale oo aad u isticmaali kartaa su'aalaha ku jira Miisaanka Cuncunka 5-D si aad ula bilowdo wada hadal bixiyayaasha daryeelka caafimaadkaaga.

Daawaynta

Ma jirto wax daaweyn ah oo si buuxda u joojiya cuncunka, laakiin dhowr arimood ayaa ku caawin kara.

Daawaynta jirka la mariyo

Kareemada iyo looshanada

- Kareemada ama qooyayaashu waxay caawiyaan in ay ku ilaaliyaan maqaarka qoyaanka iyo biyaha. Waxa laga yaabaa inay kaa caawiyaan yaraynta cuncunka haddii maqaarkaagu engegan yahay, sababtoo ah cuncunku wuxuu ku sii kordhaa maqaarka engegan. Isticmaal kareemada (moisturizers) aan caraf lahayn ama udgoon. Isticmaalka qoyaanka (moisturizers) si joogto ah loo siticmalo ayaa laga yaabaa inay ku caawiso.
- Kareemka Diphenhydramine (waxaa loogu dhawaaqaa dai-fen-hai-dremine; la soo gaabiyo **DPH** ama **DHM**) wuxuu xannibaa histamine-ka mararka qaarkoodna wuu caawiyaa. Histamine-ku waa unug dabiici ah oo jidhkeena ku jira kaas oo kiciya jawaab-celinta bararka iyo cuncunka. Waxa laga heli karaa shelfisyada farmasiyada umana baahna warqad dhakhtar ama rajafeerto.

- Kareemka Doxepin (tusaale, Zonalon ama Prudoxin) ayaa la isticmaalay xoogaa guulo ah baa laga gaadhay. Waxa uu hoos u dhigaa cuncunka iyaka oo xannibaya qaabilayaasha histamine-ka ee maqaarka. Kareemada Doxepin waxa laga isticmaali karaa oo keliya xaddi yar waana in dhakhtar qoraa.
- Kareemka Capsaicin (oo loogu dhawaaqo cap-SAY-sin) (tusaale, Capzasin, 0.025%) ayaa laga yaabaa inuu bixiyo gargaar ku meel gaar ah. Way fiicantahay in marka hore lagu tijaabiyo kareemkan meel yar oo maqaarkaaga ah sababtoo ah waxuu keeni kartaa dareen gubasho, gaar ahaan dhawrka isticmaal ee ugu horeeya. Ka ilaali in kiiimka capsaicin uu galo indhahaaga iyo xuubabka jiljilsan ee kale ama maqaarka dildilaaacsan ama furan. Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo ka dib markaad isticmaasho (haddii aysan gacmahaagu ku jirin aagga daweynta). Haddii aad gacmahaaga u isticmaaleyso, sug 30 daqiiqo ka hor intaadan dhaqin gacmahaaga.

Qubeyska

- Qubaysiga waxa laga yaabaa inuu cuncunka kaa caawimo ama aanu kaa caawin. Biyaha diirran (lukeman water) ayaa ugu fiican waxayna u janjeeraan in aanay maqaarka aad u engejineyn.
- Waxyaabaha lagu daro qubayska sida boorashka, caanaha budada ah, ama saliidda ilmaha yaryar ayaa caawin kara.
- Maqaarka oo biyo lagu qaboojiyaa waxay bixisaa gargaar ku meel gaar ah.

Daawooyinka Afka Laga Qaato

- **Daawooyinka Lidka-histamine-ku (Antihistamines)** waxay u shaqeeyaan iyagoo xannibaya histamine, kaas oo kicinaya cuncunka. Lidka-histamiinada caadiga ah ee la isticmaalo waxaa ka mid ah diphenhydramine (tusaale ahaan, Benadryl), cetirizine, loratadine, iyo hydroxyzine. Waxa laga iibsanaa karaa shelfisyada farmasiyada, dadka waaweyn waxay gadan karaan kiniin ahaan, carruurtuna dareere ahaan. Qiyaasaha (inta aad qaadanayso) way kala duwan yihiin, markaa la hadal bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga ka hor inta aanad qaadan wax daawooyin ah oo aan dhakhtar kuu qorin.
- **Gabapentin** (waxaa loogu dhawaaqaa gab-ah-pen-tin) waa dawo afka laga qaato oo ay tahay in dhakhtar qoro. Waxay ka shaqeysiisa qaybta dhexe ee maskaxdaada-si ay u caawiso dhimista cuncunka waxayna muujisay natiijooyin rajo leh dhowr daraasadood oo cilmi baaris ah oo la sameeyey.
- **Daawooyinka hurdada** waxaa loo isticmaalaa in lagu daweeyo hurdo la'aanta (insomnia). Daawooyinkani waxay mararka qaarkood kaa caawin karaan inaad seexato oo aad sii jiifi karto. Haddii cuncunku kugu adkeeyo inaad seexato, kala hadal bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga daawooyinka hurdada ee badbaadada leh ee ku caawin kara.
- Kahor intaadan qaadan wax dawo ah, kala hadal dhakhtarkaaga waxyeelada ay leedahay.
- Daawooyin kale ayaa laga yaabaa inay kaa caawiyaan yaraynta cuncunka gubashada ka dib - kala hadal dhakhtarkaaga wixii ku saabsan doorashooyinkaaga. Weydii dhakhtarkaaga ama bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga inay dib u eegaan dhammaan daawooyinkaaga sababtoo ah daawooyinka qaarkood waxay keeni karaan cuncun.

Talooyin kale

- Dharka cadaadiska ku habboon iyo dhaymo kale oo taageero ah (tusaale, Faashada Tubigrip Elastic Tubular) ama dharka ciyaaraha oo kugu dhejisan ayaa laga yaabaa inay ku caawiyaan bilaha ugu horreeya ilaa sanad ka dib dhaawaca gubashada.
- Maqaarka oo lagu duugo looshan iyo/ama taabashada oo ay la socoto cadaadis adag ee meelaha bogsaday waxay kaa caawin kartaa yaraynta cuncunka. Hubi inaad u sheegto bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga haddii cuncunku uu weli ku dhibaayo. Xaaladaha qaarkood, daawayno kale sida irbadaha esteroydhka ah "steroids", daawaynta laysarka ama xitaa qalliin ayaa ku caawin kara.
- Wax-isku-mashquulin sida telefshinka, ciyaaraha, iyo jimicsi-yar ama dhaqdhaqaaqyo leh saameyn yar ayaa kaa caawin kara inaad maskaxdaada ka saarto cuncunka.
- Cidiyaha faraha oo gaaban, gaar ahaan carruurta ay u badan tahay inay is xoqaan habeenkii iyagoo hurda, waxay yareyn karaan dhaawaca maqaarka jilicsan.
- Isticmaal saabuunta dharka oo aan caraf lahayn.
- Isticmaal kareemyo aan ur lahayn ama udgoon (oo ay ku jiraan kareemada qoraxda kaa celiya).
- Maqaarkaaga ka ilaali qorraxda adoo xiranaya dhar ku haboon (tusaale ahaan, koofiyad iyo gacmo dheere) iyo adigoo isticmaalaya kareemada qoraxda kaa celiya.

Wixii macluumaad dheeraad ah

- The Phoenix Society for Burn Survivors (Bulshada Phoenix ee ka badbaaday Gubashada) <http://www.phoenix-society.org/>
- American Burn Association (Ururka Gubashada ee Maraykanka) <http://www.ameriburn.org/>
- Intaa waxaa dheer, waxaad la xiriiri kartaa bixiyeyaasha daryeelka caafimaadkaaga si ay kuugu xidhaan kooxaha taageerada maxaliga ah iyo ilaha kale.

Tixraacyo

Carrougher GJ, Martinez EM, McMullen KS et al. Pruritus in adult burn survivors: post-burn prevalence and risk factors associated with increased intensity. J Burn Care Res. 2013;34(1):94–101. (Cuncunka ku dhaca dadka ka badbaaday gubashada: Baahsanaanta gubashada ka dib iyo asbaabaha khatarta ah ee la xiriira damaanta kordhay)

Elman S, Hynan LS, Gabriel V, Mayo MJ. The 5-D itch scale: a new measure of pruritus. (a new measure of pruritus. Br J Dermatol. 2010;162(3):587–93). (Miisaanka Cuncunka 5-D: cabbirka cusub ee cuncunka)

Morris V, Murphy LM, Rosenberg M, Rosenberg L, Holzer CE 3rd, Meyer WJ 3rd. Itch assessment scale for the pediatric burn survivor. J Burn Care Res. 2012; 33(3):419–24. (Qiyaasta qiimeynta cuncunka ee loogu talagalay badbaadayaasha gubashada carruurta)

Schneider JC, Nadler DL, Herndon DN, Kowalske K, Matthews K, Wiechman SA, Carrougher GJ, Gibran NS, Meyer WJ, Sheridan RL, Ryan CM. [Pruritus in pediatric burn survivors: defining the clinical course.](#) J Burn Care Res. 2015 Jan-Feb;36(1):151-8.

Qoraaga

Cuncunka Maqaarka Ka Dib Dhaawaca Gubashada waxaa soo saaray Gretchen J. Carrougher, R.N., M.N., iyo Walter J. Meyer III, MD, iyakoo kaashanaya Xarunta Turjumaada Aqoonta Nidaamyada Moodel.

Cusboonaysiinta xaashida xaqiiqda

Cuncunka Maqaarka Kadib Dhaawaca Gubashada waxaa dib u eegay oo u cusboonaysiiyey Gretchen Carrougher MN, RN, Northwest Regional Burn Model System; Karen Kowalske, MD, University of Texas Southwestern; Jeffrey C. Schneider, MD, Colleen M. Ryan, MD, and Barbara A. Gilcrest, MD, Boston-Harvard Burn Injury Model System. Dib-u-eegista iyo cusboonaysiinta waxa taageeray Xarunta Cilmi-baadhista Nidaamyada Qaababka Turjumaada Aqoonta ee Machadyada Maraykanka.

Xigasho: Xogtayada macluumaadka caafimaadku waxay ku salaysan tahay caddayn cilmi-baaris mar kasta oo la heli karo waxayna ka tarjumaysaa is-afgaradka ra'yiga khabiirka ee maamulayaasha Nidaamka Habka Dhaawaca Gubashada. "Burn Injury Model System Directors".

Afeef: Macluumaadkan looguma talogelin in lagu beddelo talada xirfadle caafimaad. Waa inaad kala tashataa bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga wixii ku saabsan walaacyo caafimaad oo gaar ah ama daawaynta. Daabacaadan waxaa soo saaray "the Burn Model Systems" oo kaashanaya Xarunta Turjumaada Aqoonta ee Jaamacadda Washington "Model Systems" iyadoo ay maalgelinayso Machadka Qaranka ee Naafanimada iyo Cilmi-baarista Dhaqancelinta ee Waaxda Waxbarashada Mareykanka, numbarka deeqda H133A060070. Waxa la cusbooneysiisay iyadoo hoos imanaysa Machadyada Maraykanka ee Qaabka Cilmi-baarista Ee Xarunta Tarjumaadda Aqoonta, iyada oo maalgelin ka heshay Machadka Qaranka ee Naafada, Noloshada Madaxa Banaan, iyo Cilmi-baarista Dhaqan-celinta (NIDILRR lambarrada deeqda 90DP0082). NIDILRR waa Xarun ka tirsan Maamulka Noloshada Bulshada (ACL), Waaxda Caafimaadka iyo Adeegyada Aadanaha (HHS). Waxyaabaha ku qoran waraaqahani ma aha inay matalaan siyaasadda Waaxda Waxbarashada ee Maraykanka ama Waaxda Caafimaadka iyo Adeegyada Aadanaha ee Maraykanka, mana aha inaad u qaadataan inay dawladda federaalku ayiday.

Turjumaada xaashidan xaqiiqda waxaa qayb ahaan taageeray NIDILRR (Machadka Qaranka ee Naafanimada, Nolol Madaxbanaan, iyo Cilmi Baadhista Dhaqancelinta) (lambarka deeqda 90DPKT0009).

Xuquuqda daabacaadda © 2016 waxaa iska leh Xarunta Turjumaada Aqoonta Nidaamada Moodel (MSKTC). Waa la soo saari karaa oo la qaybin karaa si xor ah iyadoo loo eegayo sifo habboon. Ogolaansho hore waa in la helaa si loogu daro waxyaalaha lacagta ku salaysan ee la iibinaayo.