

Maaraynta Xanuunka Ka Dib Dhaawaca Gubashada

February 2017

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

BURN Factsheet

Xaashidan-xaqiiqadu waxay sharxaysaa sida loo fahmo oo loo maareeyo xanuunkaaga markaad ka soo kabanayso oo aad ka bogsaneyso dhaawaca gubashada. Waxay qeexaysaa noocyada kala duwan ee xanuunka, iyo farsamooyinka caafimaadka iyo dhaqanka si ay kaaga caawiyaan inaad la qabsato ama ka soo kabato.

Nidaamka Qaabka Gubashada (The Burn Model System) waxaa kafaala qaaday Machadka Qaranka ee Naafada, Nolol Madaxbanaan, iyo Cilmi-baarista Dhaqancelinta, Maamulka Waaxda Caafimaadka iyo Adeegyada Aadanaha ee Nololshada. (eeg <https://msktc.org/burn/model-system-centers> wixii macluumaad dheeraad ah).

Hordhac

Xanuunka iyo raaxo la'aanta waxay nasiib darro ka yihiin gubashada dhaawaca iyo bogsashada. Qaar badan oo ka mid ah bukaannadayada ayaa noo sheega in xanuunku sii soconayo oo uu sii ahaanayo dhibaato muddo dheer ka dib marka laga saaro isbitaalka. Xanuunka sii socdaa wuxuu faragelin karaa dhinac kasta oo nololshada ah, oo ay ku jiraan:

- Hurdo: xanuunku wuxuu kugu adkeyn karaa inaad gamado ama aad seexato.
- Kartida aad ku shaqeyso: xanuunku wuxuu xadidi karaa awoodaada inaad shaqeyso ama xooga saarto shaqada.
- Dareenka: xanuunku wuxuu keeni karaa niyad jab iyo walaac, gaar ahaan marka uu xanuunku aad u daran yahay oo uu waqti dheer qaato.
- Tayada nololshada: xanuunku wuxuu kaa ilaalin karaa inaad waqti la raaxaysato dadka aad jeceshahay ama aad samayso hawlo macno leh.
- Bogsasho: xanuunku wuxuu hor istaagi karaa bogsashada haddii uu kaa ilaaliyo in aad seexato, wax cunto ama jimicsi kugu filan samayso.

Haddii xanuun ku hayo, u sheeg dhakhtarkaaga

Waxyaabaha la xasuusto:

- Xanuunka gubashada waa mid adag wuxuuna u baahan yahay qiimeyn taxadir leh oo uu sameeyo bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga si loo helo daaweynta ugu fiican.
- Maareynta xanuunka inta badan waxay u baahan tahay habab kala duwan oo laga yaabo inay ku jiraan qaadasho daawo iyo daaweyn aan daawo la qaadaneyn labadaba waxayna ku lug leeyihiin koox bixiyeyaasha caafimaadka, sida khabarada cilmi-nafsiga ama daaweyyaha jireed, oo la shaqeynaya dhakhtarkaaga.
- Darnaanta xanuunku khasab maaha inuu la xidhiidho xajmiga ama halista dhaawaca. Gubashada yaryari waxay noqon kartaa mid aad u xanuun badan, gubashada waaweyn qaarkood aad uma xanuun badna.

Tallaabada 1: Fahamka xanuunkaaga

Waxaa jira noocyo badan oo kala duwan oo xanuunka gubashada ah, qof walbana xanuunkiisu waa mid gaar ah. Fahmida nooca, dardarta iyo mudadda xanuunkaagu socdo ayaa muhiim u ah helitaanka daaweynta ugu fiican.

Bixiyahaaga daryeelka caafimaadka ayaa ku weydiin doona dhowr nooc oo xanuunka ah:

- **Xanuun ba'an:** xanuun daran oo muddo gaaban ah kaas oo caadi ahaan dhaca inta lagu jiro baroosijarada sida marka faashada la bedelaayo ama la dhayayo ama lagu jiro daaweynta jirka sida jimicsiga.
- **Xanuunka degdegga:** xanuunka yimaada oo socda maalinta oo dhan, badanaa sababtoo ah bogsashada nabarka, giigsanaanta muruqa (muruqyada la adkeeyey) ama dib u meelayn.
- **Xanuun Nasasho:** oo sidoo kale loo yaqaan xanuunka "asalka" kaas oo had iyo jeer jira, xitaa nasashada.
- **Xanuun Daba dheeraad ah:** Xanuun Joogto ah oo socda muddo 6 bilood ama ka dheer markii nabarku bogsado ka dib.

Xanuunka neerfaha: xanuunka ka dhasha dhaawaca iyo/ama dib u soo kabashada (dib u koridda) neerfaha dhamaadka maqaarkaaga. Inta badan waxaa lagu tilmaamaa xanuun degdega oo jidhka dhexmara, gubasho, dareemid sida biinan oo kale iyo irbadaha ama mindi lagugu dhuftay.

Waxa kale oo laga yaabaa in lagu weydiyo inaad xanuunka ku qeexo siyaabahan soo socda:

- **Xooga:** sida uu xanuunka u xoogan yahay, oo inta badan lagu qiimeeyo 0-10, oo 0(eber) tahay "xanuun la'aan" iyo 10 oo ah "xanuunka ugu xun ee la qiyaasi karo."
- **Muddada:** inta ay soconayso (tusaale ahaan—saacadaha, maalmo, iwm.).
- **Waqtiga:** marka ay ka sii darto (maalintii, habeenki, ama inta lagu jiro hawlaha qaarkood).
- **Tayada:** sida xanuunka u dareeto (tusaale-mudid, garaac, cuncun, xanuun hoos jira, xanuun jidhka dhexmaraaya).
- **Saamaynta:** sidee xanuunku u saameeyaa shucuurtaada iyo awoodaada inaad wax qabsato.
- **Cuncun:** haddii xanuunka uu la xiriir cuncun, taas ayaa laga yaabaa inay calaamad u tahay in maqaarku weli bogsanaayo.

Macluumaad kale oo muhiim ah oo ka caawin kara bixiyeyaashaada daryeelka caafimaadka inay qorsheeyaan daawaynta ugu fiican ee xanuunkaaga:

- Waaya aragnimadaada xanuun ba'an ama xanuun dabadheeraad ah ka hor dhaawacaaga gubashada.
- Waaya aragnimadaada hurdo la'aan, niyad-jab, ama walaac ka hor ama ka dib dhaawacaaga gubashada.
- Daawooyinka xanuunka ee aad hore u qaadatay.
- Intee in le'eg ayuu xanuunkaagu xaddidaa awoodaada inaad sameyso waxyaabaha qaarkood.
- Waxqabad kasta ama dhaqdhaqaaq kasta oo xanuunkaaga sii xumeeya ama ku roonaado.

Tallaabada 2: Daawaynta xanuunkaaga

Daawooyinka

- **Opiates** waa daawooyinka ugu badan ee lagu bixiyo goobta isbitaalka. Tusaalooyinka qaarkood waa morphine, hydrocodone, hydromorphone, iyo fentanyl. Opiates ayaa laga yaabaa inay waxtar yar u leedahay xanuunka daba dheeraada, si kastaba ha ahaatee. Dhibaatooyinka soo raaca, sida calool-istaagga iyo niyad-

jabka, waxay sidoo kale noqon karaan dhibaato. opiates waxaa laga yaabaa in la qabatimo. Sababtan awgeed, takhtarkaaga ayaa kaa caawin doona inaad iska joojiso opiates marka ay habboon tahay si aad uga fogaato calaamadaha ka-noqoshada (withdrawal).

- **Daawooyinka xanuunka ee miiska laga soo iibsado** sida Taylanoosha (Acetaminophen) iyo daawooyinka aan esteroydhka ahayn ee ka hortaga bararka iyo caabuqa (NSAIDs; ibuprofen iyo Naprosyn baa tusaalayaal u ah) ayaa loo isticmaali karaa xanuun joojinta muddada dheer. Ma aha kuwo la qabatimo. Daawooyinkani waxay waxtar u leeyihiin daawaynta xanuunka murqaha. Isticmaalka NSAIDs ee maaraynta xanuunka muddada-dheer waxay keeni kartaa waxyeelooyin halis ah waana in loo isticmaalo oo keliya iyada oo ay la soconayaan bixiyayaasha daryeelka caafimaadkaaga.
- **Daawooyinka ka-hortagga-qalalka iyo gariirka**, sida gabapentin iyo pregabalin, ayaa faa'iido u leh maaraynta xanuunka neerfaha ama dareemayaasha xaaladaha qaarkood. Daawooyinkani waxay u shaqeeyaan iyagoo bedelaya habka jirku u dareemo xanuunka.
- **Daawooyinka hurdada:** haddii xanuunku kaa soo dhexgalo hurdada oo hurdada kaa qaso , kala hadal dhakhtarkaaga inuu kaa caawiyo sidaad u heli lahayd hurdo fiican iyo daawooyin ammaan ah oo loo qaato hurdada.
- **Daawooyinka ka hortaga niyad-jabka(antidepressants):** Qaar ka mid ah daawooyinka niyad-jabka ayaa dadka qaarkood siiya nefis ama xanuunka baabiya, xitaa haddii aysan niyadjabsaneyn. Daawooyinka niyad-jabka ayaa sidoo kale kaa caawin kara hurdada. Waxaa laga yaabaa inaad kala hadasho bixiyaha daryeelkaaga caafimaadka isku dayga daawooyinka ka hortaga niyad-jabka oo ah hal dariiq oo lagu maareeyo xanuunkaaga dabada dheeraaday.

Hababka dhaqanka

Marar dhif ah ayaa dawooyinku kaa qaadaan dhammaan xanuunka. Waxaa sidoo kale laga yaabaa inaad u baahato in aad isticmaasho hababka dhaqanka si aad ugu caawiso inaad xanuunka ka dhigto mid la maarayn karo. Dhakhtar cilmi-nafsi oo khibrad u leh maaraynta xanuunka ayaa kula shaqayn kara si aad u hesho habab aan daawo ahayn oo ku caawin kara. Kuwaas waxaa ka mid noqon kara.

- **Nasashada:** dhaawaca gubashada ayaa culays wayn saaraya jidhka kaas oo socda bilo badan inta lagu jiro marxaladda soo kabashada. Cadaadiskani wuxuu keenaa kacsanaanta murqaha taasoo kordhin karta xanuunka.

Farsamooyinka nasashada waxaa loo isticmaali karaa si loo yareeyo culeyska la saaro jirka.

- **Farsamooyinka garashada (fekerka)** waxay isticmaalaan awooda fikradahaaga si ay u yareeyaan culeyska ama diiqada. Farsamooyinkan waxaa ka mid ah ka fiirsashada iyo habka loo yaqaan "dib u habeynta garashada," kaas oo kaa caawinaya inaad bedesho habka aad uga fikirto xanuunkaaga oo aad naftaada u xaqiijiso in xanuunku yahay mid ku meel gaar ah oo la maarayn karo.
- **Farsamooyinka nasashada ee "somatic"** waxay isticmaalaan habab jireed, sida neefsasho qoto dheer, yoga, iyo nasashada murqaha oo horumarsan, si loo yareeyo xiisadda muruqyadaada.
- **Is-ilowskiinta (Hypnosis)** ayaa la ogaaday inuu yahay aalad awood badan leh oo kaa saaraya xanuunka ba'an iyo kuwa daba-dheeraada labadaba. Dhakhtarka cilmi-nafsiga ayaa ku bari kara sida loo sameeyo "self-hypnosis" si aad ugu dari karto hawl maalmeedkaaga.

- **Dhaqdhaqaaqa jireed** ayaa kaa caawin kara maareynta xanuunka. Inkastoo ay u muuqan karto dareen-celin in la kordhiyo dhaqdhaqaaqa jirka marka aad xanuunsan tahay, waxaa muhiim ah inaad xasuusatid in xanuunka oo dhan uusan ahayn calaamad muujinaysa waxyeelo oo u baahan nasasho. Cilmi baaris la sameeyay ayaa lagu ogaaday in inta aan jir ahaan firfircoon nahay, uu sii yaraanayo xanuunka ina hayaa oo aan in badan awoodno inaan sameyno. Waa muhiim in la sameeyo jimicsi joogto ah isla marka uu dhakhtarkaagu sheego inay badbaado tahay. Tani waxay kordhin doontaa shaqada, hoosna u dhigi doontaa xanuunka waxayna kor u qaadi doontaa niyaddaada iyo kalsoonidaada.
- **Dejinta Dareenka Maskaxda (Meditation)** ayaa la ogaaday inay tahay daaweyn aad waxtar u leh xanuunka. Farsamadani way fududahay in la barto. Waxaa jira barnaamijyo onlayn ah oo kugu hagi kara jimicsiga maskaxda, ama waxaad la shaqayn kartaa bixiyaha caafimaadka maskaxda. Si aad u bilawdo, si fudud ugu fadhiiso kursi cagahaaguna si adag dhulka ha ugu taagan yihiin oo neefsasho qoto dheer qaado. U fiirso waxa aad dareemayso marka neefta la qaado, u fiirso waxa aad dareemeyso marka neefta aad soo celineyso, oo u fiirso booska xasilloon ee u dhexeeya neefsasho qaadashada iyo neefsasho soo celinta. Tiri neeftaada ilaa 10 adiga oo diiradda saaraya waxa dareenkani yahay. Haddii fikrado ay maskaxdaada soo galaan, si tartiib ah u riix oo sii wad inaad diiradda saarto neefsashadaada.
- **Dhaqdhaqaaqa xadidan ama qiyaasan ee joogtada ah (pacing activities):** dhaqdhaqaaqa maalinlaha ah iyo jimicsiga joogtada ah ayaa muhiim u ah si dib loo dhiso xooggaaga iyo adkeynta iyo in la kordhiyo kala duwanaanshaha dhaqdhaqaaqa. Laakin inaad naftaada aad u riixdo oo culeys saartaa waxay kordhin kartaa xanuunkaaga.
 - La soco naftaada adigoo si tartiib tartiib ah u kordhinaya dhaqdhaqaaqaaga jirka waqti ka dib. Haddii aad dareento damqasho ama xanuun maalinta ka dambaysa jimcisigan, waxay u badan tahay inaad si adag naftaada u riixday
 - Waa fiican tahay inaad yareyso heerka dhaqdhaqaaqaaga ilaa aad ka dareento raaxo badan. Tani waa isku dheeliriinaan adag maadaama soo kabashada gubashada ay noqon karto mid xanuun badan, waxaana laga yaabaa in xanuunka qaar loo baahdo si aad ugu gudubto heerkaagii hore ee shaqada. Si dhow ula shaqee daaweeyayaasha jirka iyo shaqada si aad u sameysato barnaamij hawleed adiga kugu habboon.

Tallaabada 3: La qabsiga xanuunka

Dadku waxay leeyihiin siyaabo kala duwan oo ay ula qabsadaan xaaladaha adag ama raaxo la'aanta jireed. La qabsigaaga "qaabka" ayaa saameyn weyn ku yeelan kara inta xanuunka aad dareemeyso ama inta uu xanuunka ku dhibayo.

Xaalad kasta oo adag, qofku wuxuu uga falcelin karaa isagoo dooranaya inuu beddelo xaaladda, beddelo naftiisa, ama si fudud "ka tanaasulo." Labada doorasho ee hore waxa loo tixgaliyaa qaababka laqabsiga "firfircoon" waxayna aad waxtar ugu leeyihiin maaraynta walbahaarka. Doorashada saddexaad waxay badanaa keentaa ka-noqosho ama niyad-jab.

Cilmi baaris ayaa muujisay in ay aad u wanaagsan tahay in la go'aamiyo inta ay le'eg tahay xaaladda ku jirta gacantaada ka dibna dooro qaabka ugu habboon ee la qabsiga. Haddii xaaladdu ay tahay mid kaa baxsan gacantaada, beddellida sida aad uga fekereyso oo aad uga jawaabayso waxay noqon kartaa qaabka ugu habboon ee loola qabsado. Dhakhtarka cilmi-nafsiga ayaa kaala shaqayn kara sidii aad u horumarin lahayd xirfadda la-qabsashada noocan oo kale ah.

Waxa kale oo muhiim ah in la raadiyo dhinacyada xaaladdaada aad gacanta ku hayso. Tusaale ahaan, ma bedeli kartid xaqiiqda ah in dhaawac gubasho ku soo gaadhay oo sababay xanuunkan joogtada ah "Rajeynta" Inaan dhaawacu dhici lahayn iyo Ku noolaanshaa "Maxaa dhici lahaa, Haddii aan sidaa samayn lahaa" kaama caawimi doonto xanuunka waxayna kuu horseedi kartaa inaad dareento caawinaad la'aan iyo niyadjab badan. Si kastaba ha ahaatee, diirad saarida xaaladaha ku jira gacantaada, sida baxnaanintaada, wakhtiga lagu qaato daaweynta jireed, samaynta jimicsiyada kala duwan ee maalinlaha ah, iyo raacitaanka xeeladaha maaraynta xanuunka ee uu soo jeediyo dhakhtarkaagu-waxay noqon kartaa xeelad wax ku ool ah oo aad u wanaagsan.

Wixii macluumaad dheeraad ah

- The Phoenix Society for Burn Survivors (Bulshada Phoenix ee ka badbaaday Gubashada)
<http://www.phoenix-society.org/>

Tixraacyo

Wiechman Askay, S., Sharar, S., Mason, S.T, & Patterson, D. (2009) Pain, Pruritis, and Sleep Following Burn Injury. *International Journal of Psychiatry*. 21(6):522-30

Schneider, Jeffrey C. MD; Harris, Natalie L. RN; Shami, Amir El BA; Sheridan, Robert L. MD; Schulz, John T. III MD, PhD; Bilodeau, Mary-Liz RN, MS; Ryan, Colleen M. MD A Descriptive Review of Neuropathic-Like Pain After Burn Injury *Journal of Burn Care & Research*: July/August 2006 - Volume 27 - Issue 4 - pp 524-528

Ratcliff, S.L., Brown, A., Rosenberg, L., Rosenberg, M., Robert, R.S., Cuervo L.J., Villarreal, C., Thomas, C.R., & Meyer III, W.J. The effectiveness of a pain and anxiety protocol to treat the acute pediatric burn patient. *Burns* 2006; 32: 554-562.

Qoraaga

Maareynta Xanuunka ka dib Dhaawaca Gubashada waxaa soo saaray Shelley A. Wiechman, PhD iyo Shawn T. Mason, PhD iyakoo la kaashanaya Jaamacadda Washington Xarunta Turjummada Aqoonta Model Systems (University of Washington Model Systems Knowledge Translation Center).

Cusboonaysiinta xaashida xaqiiqda

Model Systems Knowledge Translation Center (Xarunta Turjummada Aqoonta Model Systems).

Cusboonaysiinta xaashida xaqiiqda

Maareynta Xanuunka Kadib Dhaawaca Gubashada waxaa dib u eegay oo cusbooneysiisay Shelley A. Wiechman, PhD, Walter J. Meyer, MD, Jeffrey C. Schneider, MD, Karen Kowalske, MD, Kathryn Epperson, BSN, RN. Dib u eegista iyo cusboonaysiinta waxa taageeray Machadyada Maraykanka ee Cilmi-baadhista Nidaamyada Qaababka Cilmi-baarista Xarunta Turjumaada Aqoonta (the American Institutes for Research Model Systems Knowledge Translation Center).

Xigash: 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.

Afeef: Macluumaadkan looguma talogelin in lagu beddelo talada xirfadle caafimaad. Waa inaad kala tashataa bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga wixii ku saabsan walaacyo caafimaad ama daaweyn gaar ah. Daabacaadan waxaa soo saaray Hababka Modelka Gubashada oo kaashanaya Xarunta Turjumaada Aqoonta ee Jaamacadda Washington Model Systems iyadoo ay maalgelinaysa Machadka Qaranka ee Naafanimada iyo Cilmi-baarista Dhaqancelinta ee Waaxda Waxbarashada Mareykanka, deeqda no. H133A060070. Waxa lagu cusboonaysiiyay iyada oo hoos imanaysa machadyada Maraykanka ee Hababka Cilmi-baadhista ee Xarunta Turjumaada Aqoonta, iyada oo ay maalgelinayso Machadka Qaranka ee Naafanimada, Nolol Madaxbanaan, iyo Cilmi-baarista Dhaqancelinta (NIDILRR lambarka deeqda 90DP0082). NIDILRR waa xarun ku dhex taal Maamulka Nololshu Bulshada (ACL), Waaxda Caafimaadka iyo Adeegyada Aadanaha (HHS). Waxa ku jira xaashidan xaqiiqda maahan inay matasho siyaasada Waaxda Waxbarashada Maraykanka ama Waaxda Caafimaadka iyo Adeegyada Aadanaha ee Maraykanka, mana aha inaad u qaadato inay dawladda federaalka ku ayiday.

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

Xuquuqda daabacaadda © 2017 (Copyright © 2017) waxaa isk a leh Xarunta Turjumaada Aqoonta ee Model Systems (MSKTC). Waa la soo saari karaa oo loo qaybin karaa si xor ah iyadoo loo eegayo sifo ku habboon. Ogolaansho hore waa in la helaa si loogu daro agabka lacagaha ku salaysan.