

Oo isticmaalayaasha

# Amorest 28<sup>®</sup>

(norgestimate + ethinylestradiol)

## Kani waa Amorest 28

Amorest 28 waa kaniiniga ka hortaga ee kaa illaaliyaa inaad uur yeelatid, lagu siiyay aad. u isticmaashid si sax ah. Amorest 28 waxaa loo yaqaan kaniiniga ka hortaga la isku daray, taas oo micnaheeda ah inay wadato labo nooc ee harmoonka, oestrogen (ethinylestradiol) iyo progesterogen (norgestimate).

## Amorest 28 waxay uga hortagtaa uurka sida xigta:

- Ugxan sameynta ma dhacdo.
- Xabka ilmo galeenka wuxuu ahaadaa mid qafiif ah oo ma buuxiyo dhiig, taas oo micnaheeda ah in ukun aysan suurtogaleynin inay ku lifaaqanto.
- Dheecaanka ku jiro ilmo galeenka wuu adkaadaa, oo ku adkeynayso shahwada inay galaan.

## Ka hor qaadashada Amorest 28:

- Si taxadar ah u aqri buug-yaraha baakida ee ku jirto baakida.
- La xiriir umulisaadaada ama dhaqtarka haddii aad qabtid wax su'aalo ah.

## Wareega caadada caadiga ah

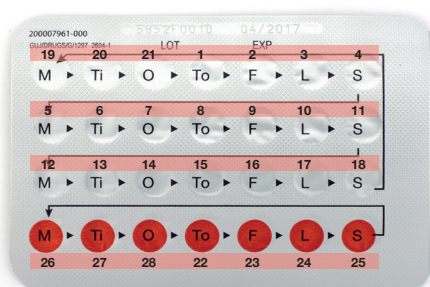
Si markaas loo fahmo sida Amorest 28 u shaqeyso, sidoo kale waa muhiim garanaysid sida wareega caadada u shaqeyso. Hal jeer bishiiba ukun ayaa laga soo daayaa ugxantaada. Xabka ilmo galeenka ayaa diyaariyo nafsadeeda si ay u hesho ukunta iyada oo ka buuxineyso dhiig oo adkaaneyso si markaas ukunta, haddii ay bac-rinto, si ay u hesho nafaqo waxay u baahantahay inay ku korto uurjiifka. Haddii ukunta aysan bac-rimin, waa laga saarayaa kadib 14 maalmood oo wadajir ah oo ay la jiraanxabka ilmo galeenka dhawaan ku aasaasmay caloosha. Dhiis baxa kordhaa waxaa loo yaqaan caado. Caadada caadiga ah waxay socotaa 3-8 maalmood. Wareega caadada oo dhan, ka bilow bilowga dhiiga, caadi ahaan waa 28 maalmood, laakin ku kala duwanyihiin dumarka qaar ee 21 illaa 35 maalmood. Ugxan sameynta waxay qaadan kartaa inta u dhaxeysa 9 iyo 20 ee wareega 28-maalin.

## Saameynada wanaagsan ee kaniiniyada ka hortaga uurka

Marka aad isticmaashid kaniiniyada ka hortaga uurka la isku daray, qul-qulka caadada way yaraataa markii la barbardhigo caadada caadiga ah. Xanuunka caadada iyo ugxan sameynta sidoo kale way yaraataa. Dhacaanka ku adkaaday ilmo galeenka way ku adkeyn kartaa bakteeriyaha inuu dhax maro. Dumarka isticmaalaa kaniiniyada ka hortaga uurka waxay leeyihiin dhoor xaalado ee salpingitis. Dhinaca kale, kaniiniyada ka hortaga ma siiyaan ka hortaga ka soo horjeedo cudurka galmada laga qaado.

## Fiiro gaar ah!

Kaniiniyada ka hortaga uurka ma bixiyaan illaalada ka soo horjeedo cudurada galmada laga qaado, marka waa inaad isticmaashaa kondhom sida illaalo dheeraad ah haddii aad la kulantid lamaane cusub.



Haddii maalinta koowaad ee caadadaada ay tahay Qamiista, tusaale ahaan, waa inaad ku bilowdaa kaniiniga ku calaameysan "To".



Baakida Amorest 28 waxay wadataa 3, 6 ama 13 baakidaha kaniiniga oo ay la jiraan 28 kaniiniyo midkiiba. 21-ka kaniini baluuga ah ee ugu horeeyo (safafka 1-3) waxaa ku jiro hoomoonada, iyada oo 7 kaniiniyada cagaarka (safka 4) ma lahan hoomoonada.

## Sida loo isticmaalo Amorest 28

- Haddii aad qaadatid kaniiniga baluuga ee ugu horeeyo maalinta koowaad ee caadadaada, waxaa lagaa illaalinayaa uurka ka bilow maalinta koowaad. Waxaad sidoo kale ku bilaabi kartaa qaadashada Amorest 28 ee maalinta 2-5 ee wareega caadadaada, laakin waxaad kadib isticmaaleysaa qaabka ka hortaga uurka dheeraad ah (sida kondhomka) ee 7 maalmood ee ugu horeeyo.
- Waa inaad la qaadataa kaniiniyada biyo yar ee qiyaastii isla waqtiga maalin walba.
- Bilow kaniiniga safka kore ee aastaamaha isbuucalaha maalinta hadeer. Tusaale ahaan, haddii aad bilowdid Tallaado, qaado kaniiniga leh astaanta Ti.
- Raac jaheynta falaaraha illaa aad ka qaadatid dhammaan 28 kaniiniyo. Waxaad caadi ahaan la kulmeysaa dhiig baxa u eg caado (ka laabashada dhiiga) 2 illaa 3 maalmood kadib qaadashada kaniiniga hoomoonka baluuga ugu dambeeyo.
- Maalinta kadib faarujinta baakida kaniiniga, ku bilow mid cusub, xittaa haddii aad weli dhiigbaxaysid. Tani waxay la micna tahay inaad marwalba bilowdid baakida kaniiniga cusub oo isla maalinta isbuuca iyo in aad heleysid caadadaada qiyaastii isla maalmaha bil walba.

Sawirka hoose, ee bixidda, waxay muujineysaa sida loo qaato kaniiniyadaada ka bilow maalinta 1 illaa 28. Tusaalaha, maalinta koowaad ee caadada waa Qamiista.

1. Ku bilow qaadashada kaniiniga ugu horeeyo ee maalinta ugu horeeyo ee dhiig baxa. Haddii ay tahay Qamiista, tusaale ahaan, aad ku qaadatid kaniiniga hoosta "To" (kaniiniga ku calaameysan "1" ee sawirka bixid).
2. Raac tilmaamaha safka ee foylka illaa aad ka qaadatid dhammaan 21-ka kaniiniga baluuga ah, tusaale ahaan kaniiniga "1" illaa kaniiniga "21".
3. Waxaa xigto, ku bilow isla markiiba kaniiniyada cagaark ah ee isla maalmaha isbuuca ee aad bilowday qaadashada kaniiniyada baluuga ah – tusaalahaan, ee "To" (ku calaameysan "22" ee sawirka). Qaado dhammaan 7-da kaniini cagaarka ah illaa baakida kaniiniga ay ka dhammaato.
4. Ku bilow islamarkiiba baakida cusub.

Wax badan ka aqri buug-yaraha baakida ee ku saabsan sida loo bilaabo isticmaalida Amorest 28 kadib dhalashada canuga ama haddii aad horay u isticmaashay ka hortaga uurka hoomoonka kala duwan.

### **Ka waran haddii aan iloobo inaan qaado Amorest 28?**

Halista uurka wuu ugu weynyahay haddii aad ilowdid kaniiniga la xiriir mudada hoormoonka aan laheyn, tusaale ahaan haddii muddada hoormoonka aan laheyn uu ka dheeryahay 7 maalmood.

- Haddii ka hooseeyo **12 saacadood dhaaftay** tan iyo inta aheyd inaad qaadatid kaniiniga, weli waad ka illaalsantahay uurka. U qaado kaniiniga sida ugu dhaqsiha badan ee aad xasuusatid inaad sidaas sameysid, iyo ku qaado kaniiniga xiggo waqtiga caadiga ah.
- Haddii wax ka badan **12 saacadood ay dhaaftay**, saameynada kaniiniga ka hortaga uurka waa la yareyn karaa. Raac tilmaamaha hoose:

*Waxaad ilowday wax ka badan 1 kaniini ee ku jiro baakida kaniiniga:*  
Kala xiriir dhaqtarkaaga/umulisada wixii tallo ah.

#### *1 kaniini ilowday isbuuca 1:*

Qaado kaniiniga ku dhaafay sida ugu dhaqsiha badan ee aad xasuusatid, xittaa haddii ay la micna tahay qaadashada labo kaniini isla waqtiga. Qaado kaniiyada xiggo waqtiga caadiga ah, laakin ha iloobin inaad isticmaashid illaalada ka hortaga dheeraadka ah (sida kondhomka) ee 7-da maalin ee xigto. Haddii galmo sameysay isbuuca ka hor inta aadan iloobin kaniiniga, waxaa jiro halista ah inaad uur qaadi kartid. U sheeg dhaqtarkaaga/umulisada isla markiiba.

#### *1 kaniini ilowday isbuuca 2:*

Qaado kaniiniga ku dhaafay sida ugu dhaqsiha badan ee aad xasuusatid, xittaa haddii ay la micna tahay qaadashada labo kaniini isla waqtiga. Qaado kaniiyada xiggo waqtiga caadiga ah. Kaniiniga ka hortaga uurka wuxuu weli leeyahay saameynta la doortay oo uma baahnid wax illaalada ka hortaga dheeraadka ah. Haddii aad ilowdid wax ka badan 1 kaniini, ka hortaga dheeraadka waa in la isticmaalaa 7 maalmood.

#### *1 kaniini ilowday isbuuca 3:*

Haddii aad dooratid mid ka mid ah dooqyada xiggo, uma baahnid illaalada ka hortaga dheeraadka ah:

1. Qaado kaniiniga ilowdid sida ugu dhaqsiha badan ee aad xasuusatid, xittaa haddii ay la micna tahay qaadashada labo kaniini isla waqtiga. Qaado kaniiyada haray waqtiga caadiga ah. U bood kaniiyada cagaarka 7 oo bilow islamarkiiba baakida kaniiniga xigto. Malaha ma heleysid wax kalaabasho dhab ah ee dhiigbaxa illaa dhammaadka baakida kaniiniga xiggo. Si kastaba, waxaad heli kartaa calaamadaha iyo dhiigbaxa kala go' maalmaha marka aad qaadatid kaniiyada.

2. Islamarkiiba jooji qaadashada kaniiniga baluuga firfircoon oo safka 3 oo bilow qaadashada kaniiniyada aan hoormoonka laheyn (cagaarka) ee ku jiro safka ugu dambeeyo. Kadib kusii wad baakida kaniiniga cusub.

#### *1 kaniini ilowday isbuuca 4:*

Iloobida qaadashada kaniiniga aan laheyn hoormoonka cagaarka ah ma saameeyo wax ku oolka ka hortaga uurka. Iska tuur kaniiniga cagaarka la iloobay oo qaado kaniiniga xiggo ee waqtiga caadiga ah.

**Fiiri gaar ah:** Haddii aad ilowdid inaad ka qaadatid kaniiniyada baakida kaniiniga oo aadan la kulmin ka laabashada dhiig baxa adiga oo kaniiniyada cagaarka ee hoormoonka aan laheyn, waxaad qaadi kartaa uur. Kala tasho dhaqtarkaaga/umulisada ka hor inta aadan bilaabin baakida kaniiniga xiggo.

### **Kawaran haddii aan rabo inaan badelo maalinta bilowga ee caadadeyda?**

Haku qaadan dhammaan kaniiniyada safka 4 ka hor inta aadan bilaabin baakida kaniiniga xiggo. Tusaale ahaan, haddii dhiig baxaaga caadi ahaan bilowdo Jimcaha oo aad rabtid inaad heshid Tallaadada badelkii, waxaad bilaabi kartaa baakida kaniiniga cusub 3 maalmood ka hor sida caadiga ah. Ku bilow safka kore oo ay la jiraan kaniiniyada baluuga ah. Iska tuur kaniiniyada dheeraadka ah ee baakida koowaad.

### **Ka waran haddii aan rabo inaan daahiyoo caadadeyda?**

Markii aad qaadata kaniiniga ugu dambeeyo oo safka 3, waxaad daahin kartaa caadada adiga oo ka boodayo kaniiniga cagaarka ee hoormoonka aan laheyn iyo badelkii islamarkiiba u bilaabi laheyn baakida kaniiniga cusub ee safka 1. Sii joogtey qaadashada kaniiniyadaada hoormoonka baluuga haddiiba aad rabtid inaad ka fogaatid dhiig bax. Taasi kadib, qaado kaniiniyada cagaarka oo 7-da maalmood iyo kadib bilow baakida kaniiniga cusub ee 28-ka kaniinoyo iyo maalinta bilowga cusub.

### **Ka waran haddii aan la kulmo dhiib bax yar?**

Dhiig baxa yar wuu dhici karaa oo inta badan waa caadi markii aad bilowdid qaadashada kaniiniyada ka hortaga uurka. Halista dhiig baxa aan caadiga aheyn way korodhaa haddii aadan u qaadan si joogta ah kaniiniyadaada ka hortaga uurka ama haddii aad qaadatid kaniiniyadaada waqti dheer oo aad ukala baxsan. Haddii dhiig baxa noqdo mid aan raaxo laheyn, ama kaliya imaad dhoor bilood kadib, la xiriir umulisadaada/dhaqtarka.

### **Kawaran haddii aan qabo matag ama shuban?**

Haddii aad qabtid mataga 3-4 saacadood gudahood kadib qaadashada kaniiniga baluuga iyo/ama shuban qabtay, waa suurto gal in jirkaaga aysan u suurto galin inuu u qaato hoormoonka sax ah. Mataga ama shubanka kadib, waa inaad qaadataa kaniiniga baluuga ee cusub ee baakida kaniiniga kale (baakida keydka ah) sida ugu dhaqsiha badan ee suurto gal ka ah. Haddii tani aysan suurto gal aheyn, ama haddii 12 saacadood ay horaan u dhaaftay markii caadi ahaan aad qaadanaysay kaniinigaaga, waa inaad raacdaa tallada hoose "Ka waran haddii aan iloobo qaadashada kaniiniga?"

### **Ka waran haddii aan qaadanayo daawo kale?**

Marwalba ogeysii umulisadaada ama dhaqtarka haddii aad qaadanaysid daawo kaloo kale. Isticmaalida kaniiniyada ka hortaga oo lagu daray daawooyin kale waxay u hogaamin kartaa yareynta illaalada. Qaar ka mid ah qalajiyayaasha, daawada ee kaniiniyada suuxdinta, kaniiniyada dhuxusha iyo daawada dabiiciga St. John's wort waa tusaalaha midaan. Waa inaad sidoo kale ka fogaataa cabista juuska miraha canabka, sida ay yareyn karto sameynta kaniiniga ka hortaga uurka.

### **Ka waran haddii aan rabo inaan uur qaado?**

Haddii aad rabtid inaad uur yeelatid waa inaad buuxisaa baakida aad qaadanaysid laakin haku bilaabin mid cusub. Inta badan dumarka, ugxan sameynta way soo laabataa islamarkiiba kadib markii ay joojiyaan qaadashada kaniiniyadooda ka hortaga uurka. Laakin waxay sidoo kale qaadan kartaa waqti qaar, waxay ku xirantahay howsha gaarka ah ee ugxan sameynta. Niyada ku hau in dumarka oo dhan ee rabaan inay uur qaadaan waa inay ka fogaadaan tubaakada iyo qamriga oo qaataan dheeraadyada dhiiga soo celiya, tusaale ahaan Natalben Gravid (ka aqri wax badan bogga xiggo).

### **Saameynadee caafimaadka ayaan la kulmi karaa?**

Saameynada caafimaadka caadiga ah ee dhici karo waxaa ku jiro adkaanta naasaha, dareenka jirada, madax xanuunka, kala go' dhiig baxa ama niyad jabka. Saameynadaan dhinaca caadi ahaan waa qafiif iyo caadi ahaan waxay ku baaba'aan dhoor bilood. Waxaa jiro saameynada caafimaadka taas oo marmar weli halis ah. Kuwa ka midka ah waxyaabaha kale, waxaa jiro halisa yara sareyso ee xinjirowga dhiiga ee xididada ama halbowlayaasha, gaar ahaan sannadka koowaad ama markii la isku daro kaniiniyada ka hortaga uurka waxaa la isticmaalaa isbuucyada nasiinyada 4 ama ka badan ee xiggo. Halista xinjirowga dhiiga sidoo kale waxay kordhisaa haddii aad qabtid howlgalka weyn ama sariirta jiidid muddo dheer. Degdegyadaan, waa inaad qaadataa nasiinyada kaniiniyada ka hortaga uurka.

*Ka taxadar oo la xiriirta dhaqtarka islamarkaasba haddii aad la kulantid kuwa kamid ah aastaamaha xiggo:*

Bararka lama filaanka ama xanuunka kubabkaaga, maqaarka oo midabooda ee lugaha (tusaale ahaan casaanka, gaduudka ama baluuga), isbadelka lama filaanka ah ee araga, gonjabka sida madax xanuunka oo aadan horay u arkin, xanuunka xabadka ama dhibaataada neefsiga, xanuunka daran ee xundhurta, dawaqaada ama dheelir la'aanta, cuncunka daran ama nabarka.

### Muhiim u ah xasuusta:

Haddii aad la kulantid wax saameynada caafimaadka, gaar ahaan haddii ay dhab ka tahay ama sii dheeraado, ama haddii caafimaadkaaga isbadelo oo aad u moodo inay sabab u noqon karto Amorest 28, la xiriir dhaqatar ama umuliso.

Haddii aad qabtid su'aalo kaloo dheeraad ah ama shaki kaaga jiro, la xiriir umulisadaada ama dhaqtarka. Wixii warbixin dheeraad ah aqri nuug-yaraha warbixinta bukaanka ee baakida ku jirto.

### Ka waran haddii aan rabo inaan ka hortago dhiig bax?

Waxaa jiro tallo guud ee aad ku qaadan kartid kaniiniyadaada ka hortaga uurka iyada oo aan jirin wax kala go' ah, laakin kuwaan ma ahan walaac gaar ah ee Amorest 28. Ma jiraan ka hortaga uurka ee damaanad qaadi karto in gabi ahaanba aad ka madax banaaneysid dhiig baxa. Si kastaba, haddii aad u qaadatid si firfircoon kaniiniyada baluuga firfircoon, iyada oo aan jirin wax kala go' ah, qeybaha dhiig baxaada way yaraan kartaa. Waxaad sii joogteyn kartaa kaniiniga baluuga illaa aad ka dhiig baxdid (dhiig baxa kala go'a). Kadib qaado nasiinyada oo aan ka badneyn 7 maalmood oo ku bilow markale kaniiniyada baluuga firfircoon.

## Bilow qaadashada soo celinta dhiiga haddii aad joojiso qaadashada kaniiniyada ka hortaga uurka iyo aad rabsid inaad uur qaadid

Soo celinta dhiiga waxay muhiim u tahay qeybta unuga caadiga ah iyo hormarka maskaxda iyo qeybta xididaha ee uurjiifka. Qaadasho aan ku filneyn ee soo celinta dhiiga waxay kordhin kartaa halista helista canuga leh cilada lafdhabarta.

Maamulka Cuntada Qaranka Swedish iyo Guddiga Caafimaadka iyo Fayo qabka Qaranka ku taliyeen dheeraadka 400 garaamo ee soo celinta dhiiga maalin walba. Si loo gaaro saameynta saxda ah, waxaa fikrad wanaagsan ah in la bilaabo qiyaastii hal bil ka hor ka hortaga uurka.

Natalben Gravid waa kaniini nafaqo gaar ahaan loo soo saaray dumarka uurka ah ama qorsheynayo inay uur noqdaan. Natalben Gravid wuxuu wataa soo celinta dhiiga oo firfircoon ee ay ka faa'idi karaan dumarka oo dhan, iyo birta, kiimiko, fitamiin D, omega-3 iyo 14 nafaqo oo si taxadar ah loogu doortay uurleyda. Dheeraadyada cuntada ma badesho cunto caafimaadan, laakin waa in lagu daraa cunto kala duwan oo dheelitaan iyo hab nololeed caafimaadan.

Kala tasho umulisadaada ama wax badan ka aqri [www.natalben.se](http://www.natalben.se)

**Amorest 28** (250 micrograms norgestimate, 35 micrograms ethinylestradiol), kaniiniyada, lagu daray kaniiniyada ka hortaga uurka. Rx. F. ATC code G03AA11.

**Tilmaanta:** Ka hortaga uurka dumarka.

**Digniinta iyo xadeynada:** Markii aad go'aansaneysid haddii lagu qorayo Amorest 28, xaqiiqaha halista naagta shaqsiga waa in la tixgelyaa, gaar ahaan xididaha thromboembolism (VTE) oo ay la jiraan Amorest 28 la barbardhigay ka hortaga hoormoonka kale.

**Baakideynta:** 3x28, 6x28 iyo 13x28. baakidaha kaniiniga oo ay la jiraan 28 kaniiniyo. Baakid walba waxay wadataa 21 kaniiniyada baluuga firfircoon iyo 7 kaniiniyada placebo. Dulmarka badeecada la cusbooneysiyyay 14 Juun 2017. Wixii warbixin dheeraad ah, fiiri [www.fass.se](http://www.fass.se) [www.campuspharma.se](http://www.campuspharma.se)