

Ajma Żaqqi!

L-uġiġħ ta' żaqq jista' jkun penetranti (bħal bugħawwieġ), koliku (jigi u jmur), jew monotonu (konsistenti). Lit-tabib trid tgħidlu jekk l-uġiġħ jigrax minn post għal ieħor, jekk irremettejtx, jew kellekx dijarea. Biex tingħata l-aktar kura adattata importanti li tkun kapaċi tiddistingwi bejn l-uġiġħ ta' żaqq akut (li qabdek reċentement) jew kroniku (ilu jippersisti għal tul ta' żmien).



Xi wħud mill-aktar kundizzjonijiet komuni li jqabdu wġiġħ ta' żaqq huma:

- **Indiġestjoni** – uġiġħ li tħossu fil-qafas ta' sidrek jew fil-bokka tal-istonku meta tiekol ikel imxaħħam. Importanti li niddistingwuh mill-mard tal-qalb.
- **Gass** – dan l-uġiġħ jixbah lill-bugħawwieġ wara li tiekol, u tħoss żaqqek minfuħa; jitlaq meta tgħaddi l-gass jew tipporga. Ftit jafu li meta tomgħod iċ-chewing gum, tixrob mill-istraw u tiekol tgħaġġel iżżid il-gass fl-istonku. L-iskumdità ta' dan l-uġiġħ hija evidenti fit-trabi għaliex igegħelhom jibku ħafna.
- **Stitikezza** – meta ma tipporgax frekwenti jew tipporga iebes. Biex niskansaw dan l-uġiġħ importanti li nieklu regolarment il-ħaxix u ikel ieħor li fih ħafna fibra bħall-ħobż ismar.
- **Appendiċite** – jibda minn nofs iż-żaqq u jimxi lejn in-naħa ta' isfel tal-lemin u tirremetti. Ħafna drabi s-sintomi jikkargaw fi ftit sigħat jew ġranet u ma tkunx tista tissaporti l-uġiġħ. Jekk l-appendiċite ma tkunx ikkurata mill-iktar fis, ħafna drabi permezz ta' operazzjoni, tista' twassal biex tinfaqa' l-appendiċi u tferrex l-infjammazzjoni fiż-żaqq li tista' tkun saħansitra fatali.
- **Ġebel fil-kliewi** – jibda fil-vojt ta' dahrek, idur ma' ġenbek u jinzel fil-parti tiegħek. Ġeneralment jigi u jmur. Jista' jkun hemm demm mal-awrina. Biex

tevita li titrabbielek il-ġebbla għandek tixrob tal-anqas bejn tmienja u għaxar tazzi ilma kuljum.

- **Infezzjoni fl-awrina** – tinduna li qed issofri minn din l-infezzjoni għax jaqbdek l-uġiġ meta tgħaddi l-awrina. L-uġiġ ikkawżat minn din l-infezzjoni huwa differenti minn uġiġ muskolari għaliex huwa persistenti ħafna u l-intensità tiegħu ma tvarjax skont il-pożizzjoni tal-pazjent. Għalhekk, apparti sintomi oħra mhux diffiċli għat-tabib li jinduna bil-kawża ta' dan l-uġiġ.
- **Ġebel fil-marrara** – uġiġ li jiġi u jmur fuq in-naħa tal-lemin, fin-naħa ta' fuq taż-żaqq. Persuni b'piż żejjed huma aktar f'riskju li jitrabbielhom il-ġebel fil-marrara. Ħafna nies li jkollhom il-ġebbla fil-marrara ma jhossu xejn sakemm ma tiffjammax il-marrara. Meta din tiffjamma jkun hemm bżonn ta' intervent kirurgiku biex titneħħa l-marrara.
- **Barxa fl-istonku** – uġiġ fil-parti ta' fuq ta' żaqqek; jista' jinfidlek żaqqek għal go dahrek u jqajmek billejl. Dan iseħħ meta s-saff tal-istonku, li jipproteġih mill-aċti prezenti fl-istonku li jgħinu fid-diġestjoni tal-ikel, jinbarax. Din il-kundizzjoni hija kkaġunata mit-teħid ta' ċertu mediċini għal tul ta' żmien. Barxa fl-istonku tiegħu madwar xahar biex tfig u sadanittant, biex wieħed itaffi l-uġiġ, għandu joqgħod attent li ma jiħux ikel u xorb li jżidu l-aċtu fl-istonku bħall-alkoħol u ikel żejtini u mxaħħam.

Issa li taf dan kollu, meta jaqbdek uġiġ ta' żaqq jista' jkollok ħjiel ta' x'qed jiġri go żaqqek, x'qed jikkawża dan l-uġiġ, kif tista' ttaffih u għandekx tfittex li żżur tabib.

(Adattata minn kitba ta' Dr Peter Ferry M.D., M.Sc., F.R.C.P. Speċjalista fil-Mediċina u l-Anzjani - Flimkien Lulju 2013 Ħarġa N. 104)

A. Irrispondi fi kliemek.

1. Dwar liema wġiġħ titkellem din is-silta?

2. F'kemm il-kategorija nistgħu naqsmuh dan l-uġiġħ u liema huma?

3. Għalfejn huwa importanti li tkun taf tiddistingwi bejn uġiġħ akut u wġiġħ kroniku.

4. X'jikkawża indigestjoni?

5. X'mard ieħor jikkawża wġiġħ li jixbah lil dak tal-indigestjoni?

6. Kif tinduna li tarbija qed tbat bil-gass?

7. Fiex tista' tirrizulta appendicite li ma tkunx ikkurata fil-ħin?

8. X'għandek tagħmel biex tevita li titrabbiekk il-ġebbla fil-kliwi?

9. Spjega għalfejn jista' jkollok il-ġebbla fil-marrara u ma tindunax.

10. Għalfejn għandna bżonn l-aċti fl-istonku?

11. Dawn l-aċti meta jistgħu jikkawunaw uġiġħ fl-istonku?

12. Għalfejn huwa importanti li nkunu nafu kif jaħdem il-ġisem?

B. Erga' ikteb din is-sentenza bil-punteggjatura xierqa.

frans kollu inkwiet qal lit-tabib vella għandi wġiġħ ma' żaqqi kollha jibda minn nofs żaqqi u jimxi lejn in-naħa t'isfel tal-lemin idur dawra tond u jitla' 'l fuq lejn qalbi x'taħseb li għandi dott

Ċ. Aghzel it-tajba mill-parentesi u iktibha fil-vojt.

1. L-iskola qed _____ (nitgħalmu / nitgħallmu) _____ (nsajru/nsajjru) ikel sustanzjuż u bla żjut.
2. Mark spiss _____ (iġhid, jġhid) li qed tuġġħu żaqqu.
3. Wara li kilna, _____ (ddeċidejna / iddeċidejna) li _____ (mmorru / immorru) passigġata sal-wied.

D. Qabbel il-kliem li għandu l-istess tifsira billi tgħaqqadhom permezz ta' linja.

- | | | | |
|----------------|-----------------------|-----------------------|----------------|
| 1. evidenti | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ma jaqta' xejn |
| 2. ikkagunata | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | tidher |
| 3. ittaffi | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | tiskansa |
| 4. persistenti | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ikkawżata |
| 5. tevita | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | tnaqqas |



E. Tkomplija ta' djalogu.

Ara l-eżercizzju fuq il-paġna tal-Kitba tal-Ewwel Sena tal-Iskola Medja fejn għandek issib kartun u karti tat-taħriġ bit-titlu **Uġiġħ ta' Żaqq**. Tista' tuża dawn ir-rizosi kif inhuma jew temendahom skont kif meħtieġ.

F i. Qabbel dawn l-idjomi mat-tifsira.

Idjoma	Tifsira
1. herra/qatta' msarnu	a. Dak li jhoss jgħidu, żbukkat.
2. fetaħ qalbu ma'	b. Eċitat jew imbeżża' minn dak li jista' jgħri.
3. żaqqu mimlija	ċ. Inkwjeta ħafna.
4. qalb tħabbat sitta sitta	d. Qal dak li kien qed iħoss.
5. ta' żaqqu f'fommu	e. Jinsab ferħan b'xi ħaġa li tfisser ħafna għalih.

1	2	3	4	5

ii. Issa daħħal l-idjomi f'sentenzi.

1. L-għalliem spjegatilna li meta nkunu mdejġin jew inkwetati dejjem għandna _____ ma' adult li nafdaw bħalma huma l-ġenituri u l-għalliema.

2. Sakemm infetaħ is-separju Twanny beda jhoss _____ għax kellu l-parti prinċipali fil-pantomima.

3. Għalkemm Martina _____ m'għandekx għalfejn tiksirha minn magħha għax għandha qalbha tad-deheb.

4. Minn meta marditlu martu Sandro _____ bl-inkwjet u l-ħsibijiet.

5. Twanny għandu _____ bil-karozza li għadu kemm xtara.