مرۆڤ و ژیان
بەرگی سێ یەم

١٠٠
بـــــابـــەت
دەربارەی تەندروستی

کۆکردنەوەو ئامادەکردنی :

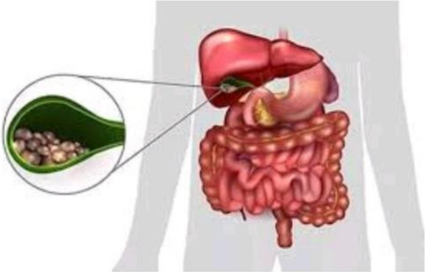
کاروان

بەردی زراو GALL STONES

بۆچی بەردی زراو دروست دەبێت ؟

گرنگترین هۆکارەکانی : -

١ - هـــۆیە میتـــابۆلیزمی یەکـــان : هـــۆیە میتـــابۆلیزمی یەکـــــــــــان دەگەڕێـــــتەوە بـــــۆ توانـــــای تـــوانەوەو تــــێکەڵ بـــــوونی ڕێـــــــــــــژەی کۆلیســــــــترۆل لە



زەرداوی تـــــــرش دا ... زەرداوی ترشـــــــــیش بەرهەم دەهێنرێــــت لە جـــگەر بە هـــۆی کۆلیســـــترولەوە بە چەنـــد کـــارلێکی کیمیـــاوی ڕێـــژەی گونجـــاو لە زەرداوی تـــــــــرش بـــــــــــــۆ کۆلیســـــــــــــترۆل (١ : ٢٥) ە . ئەگەر ئەو ڕێـــــژەیە کەم بکـــــاتەوە بـــــۆ (١ : ١٣) ئەوا ڕاســــــــتەوخۆ بەردی زراو دروســـــــــت دەبێت لە جۆری بەردی کۆلیسترۆڵی .

٢ - هەوکـــــردن هەنـــــدێک جـــــۆر لە زینـــــدەوەری مایکرۆســــکۆبی هەن کە دەبـــــنە هـــــۆی هەوکـــــردنی تورەگەی زراو لە ئاکام دا بەردی زراو دروست

دەبێـــــت ، جـــا گـــــرنگترین ئەو زینــــــدەوەرانەش هەنـــدێک لە جـــۆری بەکتریـــان وەکـــو ســـترپتۆکوکای کۆلیفـــۆرم ، تایفۆیـــد ، ئەکتینۆماســـس هەروەهـــا هەنـــدێک لە مشـــەخۆرەکانیش لێ پـــرسراون بـــۆ دروســـت کـــردنی بەردی زراو لەمـــانەش کـــرمی ئەسکارس .

٣ - وەســـتانی زەرداو یـــاخود پەنگـــدانەوەی زەرداو : هەنــــدێک جـــار زەرداوەکە کـــــۆدەبێتەوە لە تـــورەگەکەو ناتوانێـــت دەربکرێـــت بـــۆ دەرەوە جـــا ئەمەش هـــۆی زۆرەو ڕاســـتەوخۆ دەبێـــتە هـــۆی دروســـت بـــوونی بەردی زراو چـــونکە خەســـتی زەرداوەکە دەگۆڕێت .

جۆرەکانی بەردی زراو :

بەردی زراو زیـــاتر ئاشــــنایەتی هەیە لەگەڵ ئافرەتـــان ، قەڵەوی ، سک پڕی ، تەمەن ... هتد .

١ - بەردی کۆلیســـترۆلی cholesterol stone : ڕێـــژەی لە ٦ ٪ ی جۆرەکـــانی بەرد دەگـــرێتەوە پێکهـــاتوویەکی ڕەقی هەیەو شـێوەی هـێلکەیی یـاخود خـڕ بەخـۆیەوە دەبینێـت .. تـیرەکەی (٢٥ ,١ سـم) یـاخود گەورەتـریش دەبـن . ڕەنگـــێکی زەردی کـــاڵی هەیەو ئەگەر لە ناوەڕاســـتەکەی کەرت بکرێت شێوەی کریستاڵ وەردەگرێت .

٢ - بــۆیە بەرد pigment stones : رێـــژەی لە ٢١ ٪ ی جۆرەکـــانی بەرد دەگـــرێتەوە ، ڕەنگـــێکی ڕەش دەگـــرێتە خـــۆی ، لە ئەنجـــامی تێکشـــکاندنی خـــڕۆکە ســـوورەکانی خـــوێنەوە پەیـــدا دەبێـــت لە هەنـــدێک نەخـــۆشی وەکـــو مەلاریا .

٣ - بەردی تـــێکەڵاو Mixed stones : رێـــژەی لە ٨٠ ٪ ی جۆرەکـانی بەرد دەگـرێتەوەو بە شـێوەی تـۆپەڵ یـاخود کـۆمەڵ بە دیـار دەکەوێـت ، دەرزەنێـک یـاخود سـەدان بەرد لە نـاو یەک تـورەگەدا دروسـت دەبـن ، ئەگەر لەت بکرێـــت ئەوا لە ناوەڕاســـتەکەی هەنـــدێک تەنی بیـــانی بەرچاو دەکەوێت وەکو بەکتریا .

گیروگرفتەکانی (ماکەکانی بەردی زراو) :

بە شـــێوەیەکی گشـــتی بەردی زراو لە تـــورەگەی زراو یـــاخود لە کۆجـــۆگەی زەرداوادا دەبینرێـــت . جـــا گرنگترین گیروگرفتەکانی ئەمانەی خوارەوەن : -

أ - گیروگرفتەکانی لە تورەگەی زراودا :

١ - لەوانەیە بەرد لە تـــــورەگەی زراودا هەبێـــــت بەبێ ئەوەی نیشـــانەو گیروگرفـــت بـــۆ خـــاوەنەکەی دروست بکات .

٢ - هەســـت کـــردن بە نـــارەحەتی و قـــرپ هـــاتنەوە لە پاش خواردنی خۆراکی چەوری دا .

٣ - هەست کردن بە سووتانەوەی دڵ Heart bum .
٤ - هەســـت کـــردن بە ئـــازارێکی تـــیژ لە لای ڕاســـتی سەرەوەی ناوچەی سک دا .
٥ - هەوکردنی تیژی تورەگەی زراو .
٦ - هەوکردنی درێژخایەنی تورەگەی زراو .
٧ - تووش بوون بە شێرپەنجەی تورەگەی زراو .
ئەگەر بەردی زراوەکە لە تـــــــــورەگەکە بچێــــــــــتە جـــۆگەی زراو ئەوا ئـــازارێکی زۆر تونـــد نەخۆشــــەکە دادەگرێـــــت و ڕشـــــانەوە دای دەگرێـــــت ، ئـــازارەکە زیاتر لە ناوچەی شاندا دەبێت .
ب - گیروگرفتەکان لە کۆجۆگەی زراودا :
١ - پەیدابوونی زەردوویی
٢ - پەککەوتنی جگەروکزی لە فرمانەکانی دا .
٣ - هەوکردنی تیژی پەنکریاس
٤ - هەوکردنی جۆگەی زراو
ج - گیروگرفتەکانی لە ڕیخۆڵەدا :
ئەگەر بەردەکە کۆجـــــــــــۆگەی زراو ببڕێـــــــــــت ئەوا یەکســـــەر دەچێـــتە ڕیخـــۆڵە دوانـــزە گـــرێ و لەوانەیە ببێـــتە هـــۆی گـــیرانی ڕیخـــۆڵەو لە ئاکـــامیش دا تـــووش بـــوو هەســـت بە ئـــازارێکی زۆر دەکـــات لە نـــاوچەی سک و قەبز دەبێت .

دەست نیشان کردنی بەردی زراو :

بەردی زراو دەتوانرێت دەست نیشان بکرێت بەهۆی گرنگترین نیشانەکانی وەکو باسمان کرد کە ئازارێکی زۆر لە ناوچەی سەرەوەی سکدا لە لای ڕاست لەوانەیە ڕشانەوەی لەگەڵ دا بێت لەگەڵ تا لێ هاتن هەروەها دەتوانین بەهۆی چەند پشکنینێکی لابۆری لفحوصات المختبرية) وەکو تیشکی ئێکس هەروەها بە چەندان ڕێگای تر دەتوانرێت دەست نیشان بکرێت .

چارەسەرکردنی treatment :

چارەسەرکردنی بەردی زراو هەنگاوی یەکەم دەبێت ئازاری نەخۆشەکە کەم بکرێتەوە بەهۆی دەرمانی تایبەت لەمانە (مۆرفین) ، هەروەها شلەی بدرێتێ لە ڕێگای خوێن هێنەرەکانەوە ، پاشانیش زیندە دژەکان (Antibiotic) .

بەڵام چارەسەری تەواو ئەمانەی خوارەوەیە :

١ - نەشتەرگەری : نەشتەرگەری بە باشترین ڕێگا دادەنرێت بۆ بەردی زراو ئەویش بە لابردنی تورەگەی زراو بە تەواوەتی . جا لێرەدا تووش بوو هەموو ئێش و ئازارەکەی کۆتایی پێ دێت .

٢ - ڕێگای دەرمان : بەڵام هەندێک جار نەخۆش نایەوێت نەشتەرگەری بکات یاخود بەساڵاچووەو

توانـــــای نەشـــــتەرگەری نی یە ئەوا دەتوانرێـــــت بـــــۆ لابـــــردنی نیشـــــانەکانی ئەو نەخـــــۆشی یە لە جـــــۆری کینۆدیئۆکسیـــــکولیـــــک ئەســـــید ١٠ - ١٥ ملگـــــم / کگـــــم / لە هەر ڕۆژێکـــــدا یـــــاخود ئۆرســـــۆ دیئـــــۆکس ئەســـــید ٨ - ١٢ ملگـــــم / کگـــــم لە ڕۆژێکـــــدا بەکـــــار بهێنێـــــت . لـــــێرەدە ٥٠ - ٧٠ ٪ ی نەخۆشـــــەکان چـــــاک دەبـــــنەوە ، بەڵام ئەوەی شـــــیاوی باســـــە ٥٠ ٪ ی بەردەکـــــان دووبـــــارە دروســـــت دەبـــــنەوە بەڵام ئەو دەرمانانە تەنها بۆ بەردی کۆلیسترۆلی بەکاردێن .

زراو

لە سـەرەتادا بـاسی ئەوە دەکەیـن کۆئەنـدامی زەرداو بەشـێکی تەواوکەری کۆئەنـدامی هەرسـەو ئەو کۆئەنـدامەیە کە دەردانی زەرداو لە جـــگەرەوە دەگەیەنێـــتە کۆئەنـــدامی هەرس لە ڕیخۆڵەی دوانزە گرێ دا .

زەرداو مـژادێکی زۆر پێویسـتە بـۆ کـرداری هەرس و هەڵمـژین . کۆئەندامی زەرداو پێک هاتووە لە دەزولکە بۆڕی بڵاو لە نێوان شانەکانی جگەردا . بـۆ کۆکردنەوەی مژادی زەرداوو ڕێژتنی بـۆ ناو بۆڕیچکەی گەورەتـر کە لە دوو بەش پێک هاتووە ، لقی و سـەرەکی لە نـاو جـگەردا ، ئینجا ئەمـانە هەمـووی تـێکەڵی ئەو بۆڕیچکە سەرەکی یە دەبنەوە کە دەرژێتە ناو ڕیخۆڵەی دوانزە گرێ وە .

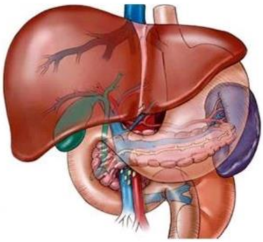
تـورەگەی زەرداو دەکەوێتە تەنیشت بـۆڕی سـەرەکی زەرداو لە ژێر جگەرەوە وەکو عەمبارێکی لاتەنیشت وایە .

جــگەر هەمــوو ڕۆژێ ١ / ٢ تــا (١) لیـتر لە مــژادی زەرداو دەردەداو خـۆی دەپاڵێوی . ئەگەر بپرسین ئەم مژادی زەرداوە لە چی یەوە پەیــدا دەبێ ، لە وەڵام دا دەڵێــین ئەم مــژادە لە پاشـماوەی شـانەکانی ئەو خـوێنە سـوورو کـۆن و بـڵاوەدا پەیدا دەبێ هەروەهــا لە ئەو خـــوێ و شـــلاوەی لەش دەری دەداو دەپاڵێوری لە ڕێگەی شانەکانی جگەرەوە دوای ئەوەی هەندێ گـۆڕانکاری بەسـەردا دێ تاکو بـۆ کـرداری هەرس دەست بدات

.

نەخۆشیەکانی زراو : ئەو نەخۆشیانەی دووچاری کۆئەندامی زەرداو دەبن زۆرن ، لە هەموویان گرنگترو بڵاوتر جۆرەکانی هەوکردن و پەیدابوونی بەردو هەڵمسانە ، هەر کاتێک زراو تووشی یەک لەو نەخۆشیانە بوو پێویستە بە رێگەی نەشتەرگەری لاببردرێ بۆ ئەوەی تووشی ئاڵۆزی تر نەبێ .
بەردی زراو دروست دەبێ و بۆی هەیە بخزێتە ناو بۆریلەی سەرەکی زەرداو یان ناو بۆریلەکانی ترو ببێتە هۆی گیرانیان ، کە لەم حالەتەدا دەبێ ئەم گیرانە چارەسەر بکرێ یان رێگەی ئاوەرۆیەکەی بگۆردرێ رێگەی زەرداو یان بە نەشتەرگەری بۆریلەیەک بۆ زەرداو دروست بکرێ ، بەڵام لە ناو زراودا هەڵمسان کەمتر رووددەدا لە بەرد ، هەڵمسان گیران پەیدا دەکات چ لە کۆئەندامی زەرداو بێ یان لە پەنکریاس کە ئەمەی دواییان لەوانەیە زیاتر روو بدات .
بەردی زراو نەخۆشیەکی بەربڵاوە گەورەو بچووک دووچاری دەبن بەڵام هەندێ جار ئافرەت زیاتر دووچاری ئەم دەردە دەبێ بەتایبەتی ئەوانەی قەڵەون ، هۆی دروست بوونی ئەم بەردە چی یە ؟ هۆی دروست بوونی ئەم بەردە لەبەر نارێکی کاری توانەوەی خوێی زەرداوەوە روو دەدات کە ئەمەش دەبێتە هۆی ئاڵۆزی توێنەرو تواوە کە لە ئەنجامدا خڵت کۆدەبێتەوەو وردە وردە دەبێتە بەرد .

تـا ئێسـتا نەزانـراوە کە جـۆری خـواردن پەیوەنـدی هەیە بە دروسـت بـوونی بەردەوە ، بەڵام وا بـڵاوە کە زۆر گۆشـت خواردن بەرد لە زراو دروست دەکات .
زۆر جـار کە بەرد لە زراو دروسـت دەبێ هـیچ نیشـانەیەکی پزیشکی دیار نادات ، بەڵام بە زۆری لە سەرەوەی زگ و شان و پشت هەست بە ئازار دەکرێ . هەروەها نارێکی دەخاتە ناو کۆئەندامی هەرسەوەو هەندێ جاریش ئازارێکی زۆر لەگەڵ تاو ڕەنـگ زەرد بـوونێکی زۆر ڕوودەدات ، بەڵام ئەوەی جـێی نـارەحەتی یە ئەوەیە کە هەنـدێ جـار مـانەوەی ئەم بەردە بـۆ مـاوەیەکی زۆر نەخـۆشی شـێرپەنجە دروسـت دەکات ، لەبەر ئەوە کە زانـــرا بەرد لە زراودا هەیە دەبێ خـــێرا زراوەکە بە نەشـتەرگەری لابـرێ . لابـردنی زەرداویـش هـیچ کار لە ئیشی-کۆئەندامی زەرداوو کۆئەندامی هەرس ناکات ، چونکە لە دوای لابــردنی زراو بــۆریلەی زەرداو بەریــن دەبێ و شــوێنی زراو دەگرێتەوە بۆ ئەمبارکردنی زەرداو .
لە کۆتایی دا خۆپاراستن لە قەڵەوی و لە گۆشت خـواردنی زۆر کارێکی چاکە بۆ خۆپاراستن لە تووش بوونی بەردی زراو .



کیسەی زراوو ئەرکەکانی

کیســـــەی زراو ئەنـــــدامێکی هەرەمی یە بە ڕووی بـــــنەوەی جـگەرەوە لکاوە . کیسـەی زراو دەکەوێـتە سـەرەوەی دوانـزە گرێ و نێوان پلی ڕاست و پلی چوارگۆشەیی جگەرەوە .
کیسەی زراو سێ بەشی هەیە : قوولایی و لەش و مل جۆگەی زراو لە نـاو مـلی کیســـەی زراودا دەکـرێتەوە . جـۆگەی زراو لەگەڵ جۆگەی جگەردا یەک دەگرن و بە یەکەوە کۆجۆگەی زەرداو پێـک دەهێـنن ، کە ئەمــیش دوایی لەگەڵ جــۆگەی ســەرەکی شــیلک یەک دەگــرن و پــێکەوە کونـدەی ڤـاتەر Vater ampulls دروسـت دەکەن کە ئەمیشـیان لە دوانـزە گرێ دا دەکرێتەوە .
کیسەی زراو لە ڕێگای خوێن بەری زراوەوە خوێنی بۆ دەچێت کە لقێکە لە خوێن بەری ڕاستی جگەر دەبێتەوە .
ئەوەی شـایانی باسـە شـوێنی ڕێبازی زەرداو (billary duct) پارچەکانی لەگەڵ یەک لە کەسێکەوە بـۆ کەسێکی تـر جیایە بـۆیە پزیشـک لەکـاتی نەشـتەرگەری دا پێویسـتە ئاگای لەم گۆڕانکاری یانە بێت .
ئەرکی کیســـــەی زراو بـــــریتی یە لە پاشــــەکەوت کــــردن (عەمـــارکردن) و چڕکـــردنەوەی ئەو زەرداوەی لە جــگەرەوە بەهـۆی جـۆگەی جـگەر بـۆی دەچێ . کیسـەی زراو نـزیکەی (٥٠) میلی لتر زەرداو وەردەگرێ .

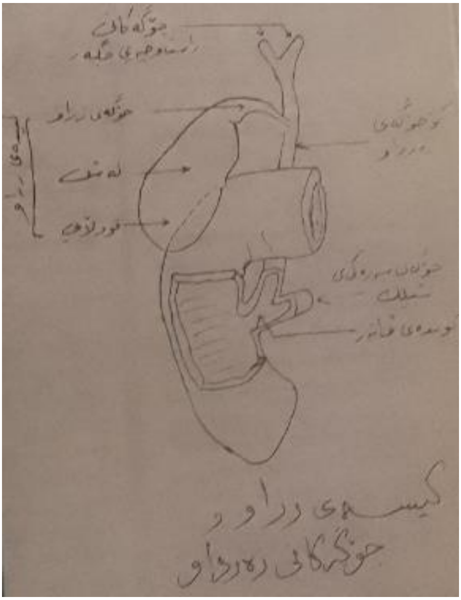
کوندەی ڤاتەر گوشـەرێک پارێزراوە کە پێی دەڵێن گوشـەری ئـۆدی ، ئەم گوشـــەرە دوای خــواردنی ژەمــێکی چەور خــاو دەبێتەوە تا ڕێ بۆ ڕژانی زەرداو خۆش بکات بۆ ناو دوانزە گرێ گرژ بوونی کیسـەی زراو لە ژێر دەستەڵاتی هۆرمۆنی جوولێنی کیسـەی زراو دایە کە لیـنجە خانەکانی ڕیخـۆڵە بـاریکە دەری دەدەن .

خۆشاوی زەرداو شلاوکێکی زەرد یا پرتەقاڵی لینجە ، ئەگەرچی هــیچ ئەنــزیمێکی هەرسی تێــدا نی یە ، بەڵام زۆر گــرنگە لە کـرداری هەرس دا . خۆشـاوی زەرداو گەلێ مـژادی ئەنـدامی و نائەنـدامی تێـدایە ، مـژادە ئەنـدامی یەکـان وەکـو میوسـین ، بۆیەکانی زەرداو کە یان بایلی روبینن یان بایلی ڤێردین ، خوێ یەکــانی زەرداو ، کۆلســـترۆل و لێســـیثین ، چەوری و ترشـــە چەوری یەکان .

زەرداو بە گەلێ فرمان هەڵدەستێ بـۆ نمـونە : بۆیەکانی زەرداو مژادی نەویسـتراوی تـر لە لەش دەردەکات ، سروشـتی مژادی چەوری دەگۆڕێت و وای لێ دەکا لە ئاودا بتـوێتەوە ، یارمەتی مژینی چەوری و ئەو ڤیتامینانەی لە چەوری دا تواوەن دەدات لە ڕیخـۆڵەوە ، وەک زگ چـوێن (مسـهل - laxative) ێـک کاردەکات ، ترشی گەدە هاوکێش دەکات ، میوسین لینجی بە خواردەمەنی ناو ڕیخۆڵە دەدات و هەرس کردنی ئاسان دەکات .

دەردانی زەرداو بە گەلێ هۆکار هان دەدرێت .. دیتن یان بۆن کردنی خۆراک یان بوونی خۆراک لە دەم یان لە دوانزە گرێ دا دەبـنە هـۆی دەردانی زەرداو لەلایەن ڕشـتەی خـۆیی دەمـار (autonomis N . S) ەوە کاری تێ دەکرێت .

وێـڵە دەمـار - Vagus - (دەمـاری ڕشـتەی هاوسـۆزی - Parasym - pathetic) دەبێـتە هـۆی خـاوبوونەوەی گوشـەری ئـۆدی و ڕژانی بـۆ نـاو دوانـزە گـرێ بەڵام ڕشـتەی سۆزی (Sympathetic) لە ڕژاندنی زەرداو کەم دەکاتەوە .



نەشتەرگەری پاڵەپەستۆی خوێن

بەرزبوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن لە هەموو لایەکی جیهاندا بەهۆیەکی زۆر بڵاوی نەخۆشی و مردن دائەنرێت ، گەر زوو دەست نیشان بکرێ و بە کارامەیی چارە بکرێ ئەوا لە سەدا (٢٠) ی ئەو مردنانە ناهێڵرێت کە لە جەڵتەی دڵ (الجلطة القلبية) و جەڵتەی مێشک (الجلطة الدماغية) ەوە سەرهەڵ دەدات .

گەر زوو نەدۆزرایەوەو چارە نەکرا ئەوا کار لە فرمانی دڵ و مێشک و گورچیلە دەکات و تەمەنی نەخۆشەکە کورت دەکاتەوە . بۆ نموونە ئەو نەخۆشەی پاڵەپەستۆی خوێنی (١٥٠ / ١١٠) بێت دوو جار بەختی زۆرترە لەوەی (١١٠ / ٧٠) بێت ، کە زوو بمرێت .

چارەسەری بەرزی پاڵەپەستۆی خوێن کارێکی سەختە لەوانەیە زۆر جۆر داوودەرمانی بوێ و ماکی ئەم دەرمانانەو خۆنەبەستنەوەی نەخۆش بە دەرمانەکانەوە چارەکە ئاڵۆزتر دەکات . چارەسەری دەرمان کاتی یەو هەر ئەوەیە پاڵەپەستۆکە دائەبەزێنێ و تا ماوەیەک نیشانەکانی ناهێڵێت .

پاڵەپەستۆی خوێن دوو بەشی هەیە پاڵەپەستۆی سەرەوە ((کرژە فشار)) پاڵەپەستۆی خوارەوە ((خاوە فشار)) .

پاڵەپەستۆی خوێن بەپێی تەمەن دەگۆڕێت بۆ نموونە ساوا (٧٠ / ٤٥) ، مناڵ (٨٥ / ٥٥) ، هەرزەکار (١٠٠ / ٧٥) ، پێگەیشتوو (١٤٠ / ٩٠) . ئەوەی لەم دوو بەشە گرنگەو

بەرزی یەکەی ترسێنەرە بریتی یە لە (خاوە فشار) ، دەنا کرژە فشاری سەرەوە لەگەڵ باری دەروونی و لەشی مرۆڤدا ئەگۆڕێ و بە ماندوو بوون ئاسایی زۆر ئەبێ و بە حەسانەوە کەم دەبێتەوە .

چەند هۆکارێک هەن کار لە بەرزی و نزمی پاڵەپەستۆی خوێن دەکەن : -

١ - دەرەنجامی دڵ : کە بریتی یە لە هێندی ئەو خوێنەی کە دڵ لە خولەکێکدا پەمپی ئەدات .

٢ - بەرگری بۆڕی یە پەلی یەکان : بریتی یە لە بەرگری بۆڕیچکەکانی خوێن بۆ ئەو تەوژمی خوێنەی پێ یان دا ئەڕوات . ئەمەش وەک دەرەنجامی دڵ کاریگەری یەکی زۆری لەسەر پاڵەپەستۆی خوێن هەیە .

٣ - چڕی خوێن و چۆنیەتی بۆڕی یەکانی خوێن کاریگەریەکی کەمتریان هەیە .

٤ - پاڵەپەستۆ وەرگرەکانی گوێچکەلەی ڕاست و خوێنبەری سەرو مل و شاخوێنبەر بەهۆی دەماری ((وزەواز)) ((الودی)) دەماری وەرگرەوە ئەبنە هۆی بەرزو نزم کردنەوەی پاڵەپەستۆی خوێن .

٥ - هۆرمۆن : (ئەدرینالین) و (نۆرئەدرینالین) کە لە کرۆکی سەر گورچیلە گلاندەوە دەرئەدرێن ئەبنە هۆی بەرزبوونەوەی تین و بەرگری بۆڕی یە پەلی یەکان و پەستانی خوێن بەرز دەکاتەوە .

ستیرۆید کە لە توێکڵی سەر گورچیلە گڵاندەوە دەرئەدرێت هێندی ئاوو خوێ ی ناو لەش زۆر ئەکات و بەمە قەبارەی خوێن زۆر ئەبێ و پەستانی خوێن بەرز ئەبێتەوە .

نیشانەکانی :

پاڵەپەستۆی خوێن نەخۆشی یەکی بەرە بەرەی هێدی یە . ئەشێ چەند ساڵێک نەخۆشەکە بەخۆی نەزانێت کە پاڵەپەستۆی خوێنی بەرزە تا بە ڕێکەوت پاڵەپەستۆی ئەپێورێت یا سەری دێتە ئێش و خوێنی لووتی ئەپژێت . زۆربەی نەخۆشەکان کاتێک بە پاڵەپەستۆ بەرزەکەیان ئەزانن تووشی جەڵتەی دڵ یان مێشک دەبن و لە نەخۆشخانە ئەخرێن . بە گشتی پاڵەپەستۆی خوێن کار لە فرمانی دڵ و مێشک و گورچیلە ئەکات و ئەیان شێوێنێ .

نەشتەرگەری : لە سەدا (٥ تا ١٥) ی ئەو نەخۆشانەی پاڵەپەستۆی خوێنیان هەیە هۆیەکی وای هەیە کە بە نەشتەرگەری بە یەکجاری چارەسەر بکرێت ئەم هۆیانەش هەمووی ئەبنە هۆی زۆر بوونی بڕی چەند مژادێک لە خوێن دا کە پاڵەپەستۆی خوێن بەرز دەکاتەوە .

کە نەخۆشێک پاڵەپەستۆی خوێنی هەبێت بچێتە لای پزیشک بەهۆی پرسی و پشکنینی تاقیگاوە ئەزانرێت ئایا لەو جۆرەیە هۆی نەدۆزراوەتەوە یان لەم (٥ - ١٥ ٪) یە کە ئەشێت هۆیەکی نەشتەرگەری هەبێت . بۆ نموونە ئەو پاڵەپەستۆی خوێنەی لە پڕ دەردەکەوێت ، یان نەخۆشەکە

ساوا یان منداڵ یان هەرزەکار بێت یان ئافرەتێک بێت لە تەمەنی پێش لێ چوونەوە (سن الیاس) دابێ یان پاڵەپەستۆکە بە هیچ داوو دەرمانێک دانەبەزێت یان نیشانەی فرە هۆرمۆنی تیا دەرکەوێت ، ئەوا ئەبێت ئەم کۆمەڵە بۆ ئاستی هۆرمۆن و فرمانی کوێرە گلاندەکان بپشکێنرێت و بەپێی دەرەنجامەکەی یەکێـــک نەخـــۆشی یە نەشـــتەرگەری یـــانەی خـــوارەوە ئەدۆزرێـتەوە کە بـووە بەهـۆی سـەرهەڵدانی پاڵەپەسـتۆی خوێنەکە .

٤ - تەسکی شاخوێنبەر : تەسک بوونەوەی شاخوێنبەر پێش یان پاش خـوێنبەری باڵی چەپ بەهۆیەکی بڵاو دائەنرێت لە بەرز بوونەوەی پەستانی خوێنی ساواو منداڵاندا . ئەم تەسک بـوونەوەیە بەرگـری تەوژمی خـوێن ئەکات و ئەم بەرگـری یە ئەگەڕێــتەوە ســەر دڵ و ئەبێــتە هــۆی بەرزبــوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن جگە لەوەی کەمتر لە ئاسایی خوێن ئەگاتە گـورچیلەو ئەمەش ئەبێـتە هـۆی دەردانی هینـدێکی زۆر لـە هۆرمـۆنی (رینـین) و دروسـت بـوونی (ئەنجیۆتێسـین) . چارەسـەرەکەی ئەوەیە بە نەشـتەرگەری تەسـک بـوونەوەکە ببڕێـــت و شـــاخوێنبەر پـــێکەوە بـــدورێتەوە . ئەبێ ئەم چارەســەرەش دوانەخرێـت و لە تەمەنی (٦ - ١٦) ســاڵی دا بکرێت بۆ ئەوەی ٩٥ ٪ لەم پاڵەپەستۆی خوێنە قوتار ببن.

٥ - تەســکی خــوێبەری گــورچیلە : بە تەســک بــوونەوەی خـوێنبەری گـورچیلە هەردوو (خـاوە فشـارو کـرژە فشـار) ی

خـوێن سـەرهەڵ دەدات . ئەمەش دەگەڕێتەوە بـۆ ئەوەی تەسک بـوونەوەکە گـورچیلە کەم خـوێن دەکات و هەنـدێک بەشی گورچـکـۆکە ئەهەژێنێ و هۆرمـۆنی ((رینـین)) بە زۆری دەرئەدرێـت . لەمەوبەر ئەم نەخـۆشی یە بە لابـردنی گورچیلەکە چارەسەر ئەکرا بەڵام ئێستا ئەتوانرێت بێ لابردنی چـارە بکرێـت . زۆربەی نەخۆشـەکان نێریـنەن و تەمەنی (٥٥ - ٧٥) ساڵی دان . ئەگەرچی جۆرێکی تری هەیە لە لاودا سـەر هەڵ ئەدات و تەسـک بـوونەوەکە ئەنجـامی ئەسـتوور بوونی دیواری خوێنبەرە نەک نیشتنی چەوری ، ئەم جۆرەش کە لە لاوانـدا ڕوو ئەدات بێ نەشـتەرگەری بەهـۆی بـۆڕی یەکەوە لە بۆڕی یەکی خوێنەوە باڵۆنێک ئەخرێتە خوێنبەری گـورچیلەو فـوو ئەدرێت و بەمە تەسـک بـوونەوەکە فـراوان ئەکاتەوە . بەڵام تەنیا چارەی ئەو جۆرەی ئەم نەشتەرگەریە ، بەوەی تەسـک بـوونەوەکە ببڕێـت و بـۆڕی یەکە پـێکەوە بـدورێتەوە یـان چەوری یە نیشـتوەکەو نـاوپۆشی بـۆڕی یەکە لاببرێت یان بۆڕی یەکی دەستکرد یان خوێنهێنەرێک لەم دیوو ئەودیـوی تەسـک بـوونەوەکە بە خـوێنبەری گـورچیلەوە بدورێت تا زیاتر خوێن ببات بۆ گورچیلەو کاریگەری تەسکی یەکە نەهێڵێت .

پـاش نەشـتەرگەری کـاری گـورچیلەو فرمـانی لەشی مـرۆڤەکە دەگەڕێتەوە دۆخی ئاسایی و بێ پەستان ژیانێکی ئاسایی دەژی .

بەرزبوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن چۆن ڕوودەدات ؟

مانـای نەخـۆشی بەرزبـوونەوەی پاڵەپەسـتۆی خـوێن واتـا نەخۆشـەکە دوو پلەی پاڵەپەستۆی خوێنی دەپێورێ بەهۆی ئـامێرێکی پزیشـکی لە شـێوەی پلەکـراوی جیـوەیی دا دروسـت کراوە (melar mano sphaiqna) یەکەمین پلە کە پێی دەوترێت (پلەی سـەرەوە) یە ئەم پلەیە لای مـرۆڤێکی لەش ساغ دەگاتە (١٤٠) پلەو پێی دەوترێت (پلەی گرژبوون) ، پلەی خواروو کە پێی دەڵێن پلەی خاو بوونەوە لە باری ئاسایی دا ئەبێ (٩٠) پلە بێت . ئەم جـۆرە پێـوانەی یە کە لە پـلەی کـرژ بـوون و خـاو بـوونەوە پاڵەپەسـتۆی خـوێن دا لە بـاری مرۆڤێکی سکاڵای نەبێت لە دەست ئەو نەخۆشی یە یانی لەش ساغ بێت ١٢٠ / ٩٠ پلە دەبێت .. لەگەڵ ئەمەش دا تەمەنی مـرۆڤەکە دەبێـت لە نێـوانی ١٧ سـاڵان و سـەرووتر بـۆ ٢٠ سـاڵیش دا دەبێـت ، جگەرەکێشـان و پـلەی گەرمـاو سـەرماو هەنـدێ ئـازاری جەسـتەی مرۆڤ ئەبێتە هـۆی گـۆڕانی پـلەی پاڵەپەسـتۆی خـوێن ، جـگە لەم هۆیـانەش تەمەنی مـروڤ و ڕەگەزەکەش دەبـنە هـۆی گـۆڕانی پاڵەپەسـتۆی خـوێن ، هەروەها قەڵەویش هـۆیەکە بۆ بەرزبوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێنی مرۆڤەکە .

چارەسەر :

لــێرەدا کە ئەڵێـــین چارەســـەر مانـــای ئەوە نی یە بتـــوانین بەرزبـوونەوەی پاڵەپەسـتۆی خـوێن لە نەخۆشـەکە بـن بـڕ بکەین یان بە تەواوی چارەسەری بکەین .. نەخێر بەڵکو بڵێن ئایا باشـترین دەرمـان چی یە ؟ هەتـا نەخۆشـەکە لە تەنـگ و چەڵەمەکە ڕزگار بکەین لێرەدا زۆرترین ئەرکی سەر شانی ئەو کەسەی کە دووچاری نەخۆشی یەکە بووە ، بۆ وێنە ئەڵێین ، ئەبێت نەخۆشەکە پارێزگاری خۆی بکات لە هەندێ باردا کە ئەبنە هـۆی بەرز بوونەوەی پاڵەپەستۆی خـوێنی وەکـو بەکار نەهێنانی خوێی زۆر لە خواردن دا .

ئەگەر هـاتوو نەخۆشـەکە دووچـاری قەڵەوی بـوو بـا هەوڵی تەواو بدات خۆی لاواز بکات و زیاتر جموجۆڵی بکات و کەمتر چەوری بخوات لە هەمان کاتدا پشوو بە خۆی و بە مێشکی و بە ئەنـــدامەکانی لەشی بـــدات و دوور بێـــت لە بیرکـــردنەوەو خەفەت چـونکە ئەم هۆکـارانە سـەرەکین بـۆ بەرزبـوونەوەی پاڵەپەسـتۆی خـوێن ماکەکـانی بەرزبـوونەوەی پاڵەپەســتۆی خوێن :

١ - پەککەوتن و وەستانی گورچیلەکان .

٢ - لێدانی نۆرەی دڵ لە هەمان کاتدا ڕوودەدات .

٣ - لێدانی (نۆرە) ی مێشک زۆر بە ئاسانی ڕوودەدات .

بـۆیە دەبێ پزیشـک و تایبەتمەنـدەکان هەمـوو دەمێ ئاگاداری نەخـۆش بـکەن لە ڕێـک و پێک بەکارهێنـانی دەرمـانی تەرخـان

کراوو خۆدوور خستنەوە لە بەکارهێنانی هەندێ خواردەمەنی سـوێرو چەور تـا دوور بـن لە ڕوودانی ئەو تەنگـوچەڵەمەو مەترسـیانەی کە لای نەخۆشـەکە ڕووئەدات کە دووچـاری فشـاری خـوێن بـووە .. لە کۆتـایی دا پزیشـک و پسـپۆرەکان هەردەم خۆشبەختی لەش ساغی یە بۆ مرۆڤ ... هەمووکات خۆپاراسـتن و گـوێ ڕایەلی بـۆ ئامۆژگاری پزیشـکان دەربـارەی بەکارهێنانی دەرمان و دوور کەوتنەوە لە چەوری و خوێ و ئەو خـاڵانەی لەسـەرەوە بـاس کـران دەبێـتە مـایەی تەندروسـتی مرۆڤ و تەمەنێکی درێژ .

بەرزبوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن هۆو هۆکارەکانی

مەبەست لە پاڵەپەستۆی خوێن چی یە ؟ ڕێچکە بەستن و هاتوچووی خوێن لە بواری خولی خوێن داو پاش ئەو کردەیەی لە لایەن دڵەوە ڕوودەدات کە پاڵ پێوەنانێتی ، بێگومان پێویستی بە پاڵەپەستۆیەکی یاریدەدەر دەبێت ، لە کەسی ئاسایی دا دوو هۆکاری سەرەکی هەن کە دەست نیشانی ئەم کردەیە دەکەن : -

١ - ئەو بڕە خوێنەی کە دڵ پاڵی پێوە دەنێت بۆ خولەکە .

٢ - ئەو بەرهەڵستی یەی کە دڵ دووچاری دەبێ لە کاتی ڕۆیشتنی دا .

هۆی : بەرز بوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن بۆ ئەم هۆکارانە دەگەڕێتەوە : -

١ - نەخۆشی گورچیلەکان ، بە شێوەیەکی توندو تیژ .

٢ - نەخۆشی کوێرە گلاندو زۆر بوونی دەردراوەکانی سەر گورچیلە گلاند .

٣ - تەسک بوونەوەی زمانەی شادەماری دڵ .. هەروەها گەلێ هۆکاری تر هەن کە دەبنە هۆی یارمەتیدەر بۆ بەرز بوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن ، ئەوانیش : -

١ - جگەرەکێشان : توێژینەوەو لێکۆڵینەوە زانستی یەکان ئەوەیان سەلماندووە کە پەیوەندی ڕاستەوخۆ هەیە لە نێوان پاڵەپەستۆی خوێن و ژمارەی جگەرە کێشراوەکان لە یەک

ڕۆژدا ، زۆر جار ئەگەر جگەرەکێش کە دووچاری ئەم بەرز بوونەوەیە بووە لە جگەرە کێشان دوور بکەوێتەوە ئەوا دەبێتە هۆی نزم بوونەوەو کەم بەکارهێنانی ئەم چارەسەری یەی بۆی دانراوە .

٢ - پەشێوی و هیلاک بوونی دەروونی و جەستە .

٣ - زیاد بوونی کێش و قەڵەو بوون . نزم کردنەوەی کێش دەبێتە هۆی نزم بوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن .

٤ - خواردەمەنی : ئامۆژگاری بۆ نەخۆش ئەوەیە کە ڕێژەی خوێ لە ناو خواردەمەنی کەم بکاتەوە .

٥ - بەکارهێنانی دەرمان وەکو حەبی قەدەغەکردنی سک پڕ بوون چونکە ماددەی سۆدیۆمی تێدایە .

چارەسەرکردن :

گەلێ جۆری داوو دەرمانی بەکارهێنەر هەیە بۆ چارەکردنی بەرز بوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن وەکو ((الحبوب المدررة)) و ((الدومیت)) و ((اندیرال)) بە هێزی (١٠ ، ٤٠) ملگم هەندێ جاری تر نەخۆش لە جۆرێک پتر پێویستی بە حەب هەیە ،کە دیاری کردنی دەرمان و گۆڕینی پزیشکی چارەسەرکەر بڕیاری لەسەر دەدات .

منداڵ و پاڵەپەستۆی خوێنبەر

لێکۆڵینەو توێژینەوە پزیشکی یەکان پەردەیان لەسەر چەند هۆکارێکی نەخۆشیەکە لاداوە کە دەبنە هۆی زووتر تووش بوونی بەرز بوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێنبەر لەوانە هۆکارە بۆماوەیی یەکان دەورێکی گرنگ دەگێڕن بۆ تووش بوونی پاڵەپەستۆی خوێن و ئەم نەخۆشی یە ، ئەگەر پێوانەی بەرزی پاڵەپەستۆی خوێنی ئەو منداڵە تازە لەدایک بووانەی کە باوانیان نەخۆشی بەرزی پاڵەپەستۆی خوێنیان هەیە بەراورد بکرێت لەگەڵ ئەو منداڵانەی نەخۆشی بەرزی پاڵەپەستۆی خوێنیان نی یە دەبینین کە کۆمەڵەی یەکەم ڕێژەی تووش بوونیان زیاترە لەوی تر .

هەروەها خوێ ش یەکێکە لەو هۆکارەی کە ڕۆلێکی کارا دەبینێ بۆ تووش بوونی بەرزی پاڵەپەستۆی خوێن بۆ نموونە پێوانەی بەرزی پاڵەپەستۆی خوێنی ئەو منداڵانە بەرزترە کە شیری قوتوو دەخۆن هۆیەکەشی بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە شیری قوتوو شەش هێندەی شیری دایک خوێ ی زیاتر تێدایە .

هەروەها لەو هۆکارانەی کە مەترسی بەرزی پاڵەپەستۆی خوێنیان لێ دەکرێ بریتی یە لە قەلەوی و کەمی پۆتاسیۆم و نەخۆشی شەکرە . ئەم هۆکارانە ڕاددەی بەرزی پاڵەپەستۆی خوێنەکە زیاتر دەکەن بۆیە دەبێ ئاگاداری شەکرەمەنی و شیرنەمەنی یەکان بین کە ڕۆڵی خۆی هەیە دەبێتە هۆی نەمانی ئاوو ڕوودانی بەرزی پاڵەپەستۆی خوێن .

شکانی کڵاوەی ئەژنۆ

کڵاوەی ئەژنۆ دەکەوێتە سەر جومگەی ئەژنۆ ڕووی سەرەوەی کەمێک قۆقزی یە . ئێسکی کڵاوەی ئەژنۆ زۆر جار تووشی شکان دەبێت بە یەکێک لەم ڕێگایانەی خوارەوە : -

١ - ئەگەر هێزێکی ناڕاستەوخۆ بەر کڵاوەی ئەژنۆ بکەوێت کاتێک جومگەی ئەژنۆ نوشتابێتەوەو ماسولکەکانی شلکەی ڕانیش بە توندی گرژ بووبن .

٢ - بەرکەوتنی هێزێکی ڕاستەوخۆ بەر کڵاوەی ئەژنۆ کاتێک جومگەی ئەژنۆ لە باری نوشتانەوە دابێت .

جۆرەکانی شکان : -

١ - شکانی پانۆلەیی بەبێ ئەوەی پارچەکانی لە یەکتری بترازێن .

٢ - شکانی پانۆلەیی لەگەڵ جیابوونەوەی پارچەکانی .

٣ - وردو خاش بوونی کڵاوەی ئەژنۆ .

نیشانەکانی : -

ئەژنۆی بەرکەوتوو ژان دەکات و ئەستوور دەبێ لە ئەنجامی خوێن بەربوون و خوێن تێ زانی و کۆبوونەوەی لە جومگەکاندا ، ئەگەر هەوڵ بدرێ جومگە نووشتاوەکە ڕاست بکرێتەوە ئەوە نەخۆش لەبەر ئازاری جومگەی هاواری لێ هەڵدەستێ . ئەگەر ئێسکەکان لە یەکتری ترازابن بە دەست پیاهێنان هەستی پێ دەکرێ و هەوڵ دانیش بۆ ڕاست کردنەوەی جومگە مەحالە ئەمەش بە زۆری لە جۆری دووەمی شکان ڕوودەدات . دوای فەحس کردن بەرکەوتوو بۆ وەرگرتنی تیشکی ئێکس دەنێردرێ بۆ زانینی جۆری شکانەکە .

چارەسەرکردن : -

سەرەتا ئەگەر جومگەکە ئەستوور بووبێ و خوێنی تێدا کۆبوبێتەوە هەوڵ دەدرێ بە سرنجێک خوێنەکە دەربهێنرێ . ئینجا دەست بە چارەسەرکردنی ئێسکە شکاوەکە دەکرێ بەپێی پێویست ئەگەر شکانەکە ئەگەر شکانەکە پانۆلەیی بوو (درزی بردبوو) و پارچەکانی لە یەکتری جیابووبنەوە ئەوە پێویست بە ئێسکبەند کردن دەکات بەمەرجێک ئێسک بەندی یەکە لە ناوەڕاستی ڕانەوە درێژ بکرێتەوە بۆ گۆزینگی بۆ ماوەی سێ هەفتە .

ئەگەر شکانەکە پانۆلەیی بێ و پارچەکانی لە یەکتری ترازابن و تەمەنی بەرکەوتووش لە چل ساڵی کەمتر بوو ئەوە بە ڕێگای نەشتەرگەری پارچە ئێسکەکان لە ناوەوە بە برغو یان وایەر

چەسپ دەکرێ ، بەڵام ئەگەر بەرکەوتوو تەمەنی لە چل ساڵ زیاتر بوو باشتر وایە کڵاوەی ئەژنۆ لاببرێت .
ئەگەر ئێسکی کڵاوە وردو خاش بووبێ پێویست بە لابردنی کڵاوە دەکرێ بەبێ ئەوەی گوێ بدرێتە تەمەنی بەرکەوتوو ئینجا لە دوایی دا پەتکی ماسولکەی شلکەی ڕان بە پەتکی کڵاوەی ئەژنۆوە دەدورێت و ئێسکبەند دەکرێ بۆ ماوەیەکی دیاری کراو وە هەمیشەش ڕێنمایی بەرکەوتوو دەکرێت کە ڕاهێنان بە قاچی بکات .

چاندنی دڵ

ئاشکرایە کە یەکێک لەو کارو داهێنان و دۆزینەوە گرنگانەش لە دنیـــای تەندروســـتی دا (چانـــدنی دڵ) بـــوو بە ڕێگـــای نەشتەرگەری .

چاندنی دڵ بۆ یەکەم جار لە مێژوودا :

لە کـانوونی یەکەمی سـاڵی ١٩٦٧ ((کریســتان برنـارد)) ی پزیشـک تـوانی بـۆ یەکەم جـار لە شـاری (Cape Town) ی خـــوارووی ئەفریقیـــا هەســـتا بە چانـــدنی دڵ بە ڕێگـــای نەشتەرگەری .

بەڵام بۆ سـەرکەوتنی ئەو کارە دەیان تاقیکردنەوە کـرا بەسـەر ئاژەڵـدا ، کە مـێژووی یەکەم هەوڵی چانـدنی دڵ لە ئاژەڵـدا دەگەڕێـــتەوە بـــۆ ســـاڵی (١٩٠٥) ی بـــوونی . وە ئەم تـاقیکردنەوانەی کە لەسـەر چانـدنی دڵی ئـاژەڵ دەکـران بە تـــایبەتی ســـەگ و مەیمـــوون بەردەوام بـــوون تـــا نیـــوەی شەســـتەکانی ئەم ســـەدەیە . کـاتێ کە پزیشـکێکی ئەمریکـایی هەوڵی چانـدنی دڵی مەیمـونێکی دا کە لە ڕەگەزی شـیمبانزی بوو لە جێگای مرۆڤ . بەڵام سەرکەوتنی وەدەست نەهێنا .

وە لە کـانوونی دووەمی سـاڵی ١٩٦٨ ((نورمـان شـومواى)) پزیشـکی ئەمریکایی ، دووەم نەشـتەرگەری چانـدنی دڵی مـرۆڤی کرد لە سینەی مرۆڤێکی تردا ئەم نەشتەرکاری یەشی لە شاری ((ستانفورد)) ی سەر بە ویلایەتە یەکگرتووەکان ئەنجام دا . وەکو یەکەم نەشتەرگەری مێژوویی سەرکەوتنی وەدی هێنا .

وە سـێیەم کـاری نەشــتەرگەری ســەرکەوتوو بـۆ چانـدنی دڵ ئەوەبووکە ((کریستان برنارد)) ی پزیشک لە شاری (Cape Town) ی ســەر بە خــوارووی ئەفریقیـا ئەنجـامی دا دوای یەک مانگ پاش نەشتەرگەریە مێژووییەکەی یەکەم ، وە ئەو مـرۆڤەی کە دڵەکەی بـۆ دانرابــوو ســاڵ و نیوێـک ژیـا . کە ماوەیەکی زۆر درێژ بوو بەگوێرەی نەشتەرگەری یەکەم کە ئەو کەسەی دڵەکەی بۆ چاندرابوو تەنیا (١٨) هەژدە ڕۆژ ژیا .

دڵی کێ دەگۆڕدرێ ؟

بێگومان نەشتەرکاری چاندنی دڵ بۆ یەکێ دەکرێ کە تووشی نەخــۆشی دڵ بـــووبێ ، وە ئەوکەســـانەی کە لە ئەنجـــامی نەخۆشـیەوە دڵی تازەیـان بـۆ دادەنـرێ دەبێ ئەو مەرجـانەی خوارەوەیان تێدابێ : -

١ - دەبێ تەمەنی نەخۆشەکە لە پەنجا ساڵی ڕەتی نەکردبێ .

٢ - دەبێ نەخـۆشی تـری نەبێ ، کە نەتـوانرێ ئەو دەرمانـانەی بـدرێتێ کە بـۆ دوای نەشــتەرگەریەکە بەکـاردێ وەک (مـیزە شــەکرە) ، (بەرزی تەوژمی خــوێن) ، (ســووتانەوەی بـۆڕی یەکـانی هەوا) ، (ژەهــراوی بــوون بە مەی) لە ئەنجــامی پێ ڕاهـاتنەوە ، (نەخـۆشی جـگەر) ، (نەخـۆشی بـۆڕی یەکـانی خوێن) ، (کەم توانایی گورچیلە) .

٣ - یەکبـوون و گونجـانی خـوێنی ئەوکەسـەی کە دڵەکەی لێ وەردەگیرێ لەگەڵ ئەوکەسەی کە دڵی بۆ دادەنرێ .

٤ - ســـەبارەت بەو خەرجـــیە زۆرەی دەکەوێـــتە ئەســـتۆی نەخۆش لەلایەک و ئەو بارە دەرونیە ئاڵۆزەی کە تووشی دێ لەلایەکی ترەوە . هەروەها سەبارەت بە گەورەیی قەبارەی ئەو کارە هـونەری و پیشـەیی یەی کە لەم جـۆرە نەشـتەرکاریانە ئەنجـام دەدرێـن ، دەبێ پـێش وەخـت هەڵسـەنگاندنێکی سایکۆلۆجی بۆ نەخۆشەکە بکرێ . بۆ دڵنیابوون لە ڕێک و پـێکی باری سـایکۆلۆجی و توانـای لەسـەر هەڵگـرتنی ئەو بـارە تازەیەی لە ڕووی دەروونی یەوە .

دڵ لە کێ وەردەگیرێ ؟

بێگومان وەک چۆن ئەو کەسـەی دڵێکی تازەی بـۆ دادەنرێ ، ئـاواش ئەو کەسـەی دڵی لێ وەردەگـیرێ دەبێ ئەو مەرجـانەی خوارەوەی تێدابێ : -

١ - دەبێ هەواڵی مــردنی دڵ دەر ڕابگەیەنــرێ پــێش دڵ لێ وەرگرتنی ، ئەوەش بەپێی ئەو مەرج و یاسایانەی کە ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی بۆ مردنی مۆخی مرۆڤ دایناوە .

٢ - دەبێ تەمەنی ئەو کەسـەی دڵی لێ وەردەگـیرێ لە مـابەینی (١٢ - ٣٥) سـاڵی دابێـت ئەگەر نێریـنە بـوو ، وە لە مـابەینی (١٢ - ٤٠) ساڵی دابێت ئەگەر مێینە بوو .

٣ - دەبێ جەسـتەی دڵ دەرو دڵ وەرگـر هاوسـەنگ بـن ، وە نابێ کێشی جەستەی دڵ دەر سـووکتر بێ لە کێشی جەستەی دڵ وەرگــر لە ڕێـژەی ٢٠ ٪ زیـاتر ، بەڵام دەگـونجێ کێشی

جەستەی دڵ دەر گرانتر بێ لە کێشی. جەستەی دڵ وەرگر تا ڕێژەی ٣٠ - ٤٠ ٪ سی تا چل لە سەدا .
٤ - دەبێ دڵ دەر نەخۆشی دڵ و نە هیچ جۆرە نەخۆشی یەکی تری هەبێ .
وە بە زۆری دڵی ئەو کەسانە وەردەگیرێ کە دووچاری کارەساتێک دەبن ، وە لەوانەش سەریان لە ئەنجامی کارەساتەکە زیانی پێ دەگات . وە تەنانەت بۆ ئەوانیش مەرجی ئەوە دانراوە کە پێش مردن گفتی دڵ بەخشینیان لێ وەربگیرێ.

پاراستنی دڵی وەرگیراو :

لە کاتی دەرهێنانی دڵ دا دەبێ ئەو دەرمان و گیراوانە بەکار بهێندرێ کە کار دەکەنە سەر ساردکردنی دڵ و ئامادەکردنی بۆ پاراستن تا دەگاتە ژووری نەشتەرکاری لە بنکەی دڵ وەرگرەکەدا ، وە هەر یەکسەر دوای دەرهێنانی دڵەکە دەخرێتە ناو تورەکەیەکی پاک کراوەوە کە (٢٠٠ سم) گیراوەی تایبەتی (Lactated Ringers Solution) تێدایە . لە پلەی (٤ ْم) ، وە ئەم تورەکەیەش دەخرێتە ناو تورەکەیەکی گەورەتری پلاستیکی . پاشان تورەکە پلاستیکی یەکە لە چەند تورەکەیەکی تری پاک کراوەوە دەپێچرێ . ئینجا لەناو شوشەیەکی ساردکەرەوە دەپارێزرێت . سەرەڕای ئەوەی کە دەتواندرێ بە ڕێگەی ناوبراو دڵی دەرهاتوو بۆ ماوەی ٢٤ بیست و چوار کاتژمێر بپارێزرێ . هەر لە دەمی

خـوێن لێ بـڕینیەوە بـۆ نەشـتـەرکاری دەرهێنـانی ، بەڵام ڕایەکی گشتی لە نێو هەموو بنکەکانـدا هەیە لەسـەر ئەوەی کە نـابێ زیاتر لە چوار کاتژمێر بەسەر دڵی پارێزراودا تێ پەڕێ .

دوای نەشتەرگەری :

دوای چانـدنی دڵ ، یەکسـەر نەخۆشـەکە دەگـوازرێتەوە بـۆ بەشی بەتەنگەوەهـــاتن ، بەڵام بەتەنگەوەهـــاتنێکی ورد کە لەوێدا دەبێ نەخۆشەکە دابڕ بکرێ . بە مەبەستی بەرگەگرتن لە هەر تەنیــنەوەیەک . وە لەگەڵ ئەوەش دا دەبێ ئەو لــێژنە پزیشـــکی یە پســپۆڕەی کە دڵەکەیــان بــۆ چانــدوە بە وردی ئاگاداری ڕادەی جموجۆڵی دڵە چاندراوەکە بکەن . کاتژمێر بە کاتژمێر . نەخۆشـەکە کە هێشـتا لە ژووری نەشـتەرکاری دایە چەند داوو دەرمانێکی سەرەکی دەدرێتێ بە ڕێگەی دەرزی دان لە دەزوولەی خــوێن هێنەرەکـانی لە دوایی دا بە ڕێــگەی دەم ئەگەر نەخۆش توانای خواردنی هەبوو .

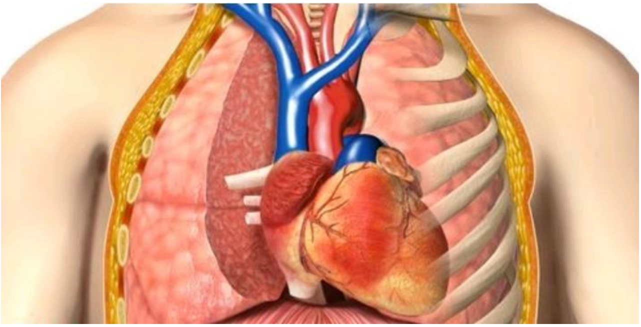
گرنگترین ئەو دەرمانانەش ئەمانەن : -

١ - ئامـادەکراوی هۆرمـۆنی کـۆرتیزۆن ، بـۆ ئەوەی جەسـتە بتوانێ بەرگەی نەشتەرگەریەکە بگرێ .

٢ - ئەو دەرمانـانەی کە چوسـتی دەخـاتە ماسـولکەکانی دڵە چاندراوەکە بۆ ڕێکخستنی لێدانی .

٣ - ئەو دەرمانـانەی کە مەودای سـەرهەڵدانی دیـاردەی ڕەت کردنەوە نادات .

٤ - هەر لە ڕۆژی دووەمی دڵ چاندنەوە تا ماوەی دوو هەفتە دەرمانێک دەدرێتە نەخۆش بۆ ڕێ گرتن لەبەردەم دروست بوونی جەڵتە لەناو بۆڕیچکەکانی خوێن ، وە لە ڕۆژی سێیەمدا نەخۆش دەست دەکا بە جوولانەوە لەناو ژوورەکەدا . وە هەر لە ڕۆژی سێیەمەوە ڕۆژ بە ڕۆژ جموجوڵی نەخۆش زۆرتر دەبێ بەپێی ئەو بەرنامە تایبەتی یەی کە ڕاهێنانی وەرزشی بۆ تێدا دەست نیشان دەکرێ . نەخۆش لە بەشی بەتەنگەوە هاتن دەمێنێتەوە بۆ ماوەی ٦ - ١٠ شەش تا دە ڕۆژ . ئەگەر هیچ حالەتێکی نالەباری بۆ پێش نەیێ . دوای ئەوە نەخۆشەکە دەگوازرێتەوە بۆ نەخۆشخانەو لەوێشدا بۆ ماوەی ٥ - ٧ پێنج تا حەوت هەفتە دەمێنێتەوە .وە ئەگەر دڵنیابوون کە نەخۆشەکە بە باری ئاسایی دا دەڕوا ماوەی دەدرێ لە نەخۆشخانە بچێتە دەرێ بۆ بەردەوام بوون لەسەر ژیانی تایبەتی ڕۆژانەی خۆی .



پیاز خواردن دەرمانە

پیـاز ڕووەکـێکی سـاڵانەیە لە پـۆلی گژوگیـایە سـەرەڕای بەکارهێنـانی بـۆ مەبەسـتی پزیشـکی ، پیـاز وەکـو بەهـارات لە هەموو سەوزەکان باوترەو زیاتر بەکاردێت .

پیاز دوو چەشنە : سوور و سپی . لە لایەنی پزیشکی یەوە هیچ جیـاوازی یەکیـان نی یە بەڵام پیـازی سـپی زیـاتر بەکاردێـت چـونکە شـیرینترە بەشی پزیشـکی یەکەی سـەلکە پیـازە تەواو پێگەیشتووەکە بە دوای وشک بوونەوەی زۆر مژادی چالاکی تێدایە لەمانە مژادی کلوکونین کە کاری لە دابین کردنی ڕێژەی شـەکر لە خـوێن دا یەکسـانە بە کـاری ئەنسـۆلین . مـژادی کبریـت و ڤیتـامین c تێـدایە لەگەڵ مـژادی کـاریگەر بـۆ دڵ و سـووڕی خـوێن و میزکـردن و زراو . هەروەهـا هەنـدێ مـژادی تێـدایە هـانی گەدە دەدات بـۆ هەرس کـردنی خـواردەمەنی و بەهێزکردنی دەمارو هۆرمۆنی جنسی و زۆر مژادی دی تێدایە .

بەکارهێنانی پزیشکی بۆ چارەسەری :

خـواردنی سـەلکە پیـازێکی مـام ناوەنـدی هەمـوو ڕۆژێ بـڕی شەکر لە خوێنی تووش هاتووانی شەکرە کەم دەکاتەوە . کاری وەکـو ئەنسـۆلین وایە . هەسـت بە تینـوێتی و دەم وشـکی و خـواردنەوەی شـلە کەم دەکـاتەوەو یـارمەتی هەرس کـردنی خـواردن دەدات گازاتی ڕیخۆڵەکان دەردەدات و سـک نەرم و شل دەکات بەهۆی مژادە کاریگەرەکانی .

هەروەهـا خـواردنی تەڕە پیـاز یـارمەتی پـاکژکردنەوەی لەش دەدات لە خـوێ ی چێشـت و دەبێـتە کۆسـپ لە ڕێـگەی گەشەکردنی میکرۆب بە هەموو جۆرەکانیەوە .
هەروەها پیاز بەکاردێت بۆ دەرکردنی کرمی ڕیخۆڵە لە منداڵدا .
چەند پارچەیەک لە تەڕە پیاز لە ئاو دەنێن بە درێژایی شەو بۆ بەیـانی دەیپـاڵێون لە پاشـان لەنـاو هەنگـوین هەڵیـدەهێن و دەیدەنە منداڵ . ئەم کرداره هەموو ڕۆژ دووبارە دەکەینەوە تاکو کرمەکانی ڕیخۆڵە فڕێ دەدات .
پیاز دەکوڵێنـدرێت و لەگەڵ هەنگوین ڕۆژی چەنـد جار کەم کەمە دەدرێـتە منـداڵ بـۆ چارەکردنی کـۆکە ئەگەر منـداڵەکە کـۆکە ڕەشـەی بـوو هەردوو سـەعات کەوچکـێکی گەورەی دەدرێتێ .

بۆ
پزیشک
بوو بە
دوکتۆر ؟ !

دوکتـــۆر لە هەمـــوو جیهانـــدا بەو کەســـە دەگوترێـــت کە چارەسـەری نەخـۆشی دەکات کەچی ئەم نازنـاوە بـۆ گەلێـک پیشەی تر بەکاردێت و پلەیەکی خوێندن و زانستی یە .
دیسـان زاراوەی دکتـۆر لە زمانی لاتیـنی وەرگیراوە کە بە واتای ((مامۆستا)) دێت ، لە وشـەی ((docere)) بە واتای فێرکردن .

جمکە

دیاردەی جمکە بوون دیاردەیەکی بەربڵاو نیە چونکە هەر لە نێو هەشتا زگدا جارێک ڕوودەدات و بە زۆری یەک جمکە دەبێ و کەم جار دەبێتە سێ جمکە یان چوار بەڵام ئەمەی دواییان ناکرێتە دەستوور . بەڵام ئایا ئەو هۆیە بایالۆژی و فیزیاویانە چین کە دەبنە هۆی جمکە بوون ؟ هەروەها ئەو گرفتانە چین کە تووشی ئەم جۆرە منداڵ بوونانە دەبن ؟

دەبێ ئەوە بزانین کە دوو جۆرە جمکە هەن یەکەمیان جمکە پێکچووەکان کە ناسراون بە جمکەی (یەک گرتن Monzygores) واتا ئەوانەی لە یەکگرتنی یەک توخمی نێرینەو یەک هێلکۆکەی مێینە دروست دەبن .

هەرچی جمکە پێکنەچووەکانن کە ناسراون بە جمکەی (دوو گرتن Dizygore) ئەوا لە یەکگرتنی دوو توخمی نێرینەو دوو هێلکۆکەی مێینە دروست دەبن و زۆر باویشن و لە وەختی هاتنە کن یەکی ژن و پیاو ڕوودەدا کە لە ماوەی چەند سەعاتێک یان چەند ڕۆژێک یان چەند هەفتەیەکداو هەر یەک لە جمکەکان لە پزدانێکی تایبەتی دا دەژین و بە تەنیاش دێنە دەرەوەو پێکیش ناچن هەروەک ئەوەی لە وەخت و کاتێکی لە یەک دووردا لەدایک بووبن ... بەڵام جمکەی ڕاستەقینە ئەوا لە یەک تاقە هێلکۆکە دەخولقێن پاشان دەبنە دوو (ئاوڵەمە - جنین) دەشبێ لە یەک پزداندا گەورە بن و

ڕوونـــیش بـــۆتەوە کە لە هەر (١٠) جمـــکەدا (٦) یـــان پێکناچن و (٤) یان بە تەواوەتی پێک دەچن .
پزیشـــکە پســـپۆرەکان ئامـــاژە بـــۆ ئەوە دەکەن کە هەر لە پێنجەمین هەفتەی سک بووندا دەکرێ جمکەکان لە ڕێگای هێلکـــاری تـــایبەت بە منـــداڵ بوونـــدا بنـــاسرێن بەڵام لە هەشـتەمین هەفـتەدا بە تەواوەتی لـێی دڵنیا دەبـن . دەشـڵێن تـــایبەتێتی جمـــکە خســـتنەوە بە ڕەچەڵەک لە بـــاوکەوە بـــۆ منداڵەکانی دەمێنێتەوە .
پزیشـــکە دەروونی یەکـــان ئامۆژگـــاری و پێشـــنیاز دەکەن کەوا جمکەکان لێک جیاواز بکرێنەوە وەک ئەوەی دایکیان هەمان جـل و بەرگیـان لەبەر نەکاو لە یەک پۆلیان دانەنێ بەتـایبەتی سـەبارەت بە جمـکەی پێکچـوو ، بـۆ ئەوەی هەر یەکەیـان کەسایەتی یەکی سەربەخۆی هەبێ .

شیری مەمك

بەپێی ئەو توێژینەوانەی کە چەند پسپۆڕێک لە میسرو جیهان ئەنجامیان داوە دەرکەوتووە ئەو منداڵانەی کە بۆ ماوەی دوو ساڵ شیری دایکیان دەخۆن کەمتر تووشی نەخۆشیەکانی هەناسە تەنگی و حەساسیەتی سینگ دەبن .. هەروەها ئەم لێکۆڵینەوانە دەڵێن چەندە ماوەی شیرپێدانەکە لە دوو ساڵ کەمتر بێ ئەوەندە زیاتر منداڵ تووشی ئەو نەخۆشی یانە دەبێت .

دوورخستنەوە لە مەترسی

عەمودە گشتی یەکانی ناو شار هەندێکیان لەلای خوارووەیەوە کە کونێکی لاکێشەیی تیایە بۆ ئەوەی لەکاتی پێویست دا سەرقاپەکەی لابەن و دەستکاری وایەرەکانی بکەن بەڵام هەندێکیان سەرقاپیان بەسەرەوە نی یەو زۆریان وایەرەکانیان بە ڕووتی یەو دوور نیە منداڵی هەژارو نەگبەت دەست بدەن لەو وایەرانەو جوانە مەرگیان کا . پێویستە کاربەدەستانی دائرەی کارەبا سەیرێکی ئەو عەمودە گشتی یانەی ناو شار بکەن .

منالان و پەڕینەوە لە شەقامەکان دا

منـدالان هەنـدێک جـار بە پەلەو بە ڕاکـردن لە شـەقامەکان دەپەڕنەوە کە زۆر جار بۆتە هۆی کارەساتی ناخۆش و دڵتەزێن .. دیسان ئەو منالانەی لە شەقامە گشتی یەکاندا یاری دەکەن زۆر جـار بیریـان دەچێـتەوە کە شـەقامەکە ئۆتـۆمبێلی پیـادا دەڕوات ئەمـانەو زۆر حـالەتی تـریش هەیە کە منـاڵ ئاگای لە خـۆی نـامێنێ بـۆیە دەبێ شـوفێر زۆر ئاگای لە خـۆی بێـت و هێواش بڕوات لەو شوێنانەی کە منالی زۆری دێتە ڕێ .

پەرکنسۆنیزم

پەرکنسۆنیزم ، یەکێکە لە نەخۆشی یە ناسراوەکان کە دووچاری تەمەنە ناوەندی و بەساڵاچووەکان دەبێت . لە ئەنجامی نارێکی لە مێشک بە تایبەتی ناوەڕاستی مێشک و ئەندامۆچکەیەک کە ناسراوە بە بەیسەل گەنگلیا . ئەم بەشەی مێشک بەرپرسیارە لە ڕێکخستنی هاوسەنگی مرۆڤ ، گفتوگۆکردن ، جوولەو خۆیە کۆئەندامی دەمار .

هۆیەکانی ئەم نەخۆشی یە : -

١ - هەوکردنی مێشک .

٢ - ژەهراوی بوون بە تایبەتی بە دەرمان .

٣ - نارێکی و بۆڕی و موولولەکانی خوێن لەم ناوچەیەدا .

٤ - ڕەق بوونی خوێنبەرەکان .

٥ - پیربوون .

نیشانەکانی :

١ - هەست بە ئازار کردن لە ماسولکەکانی لەش ، لەرزین بە تایبەت دەستەکان .

٢ - زۆر چاو نوقاندن و کردنەوەی زیاد لە ڕاددەی بەدەر .

٣ - نەخۆشەکە ملی دەچەمێنێتەوە بۆ پێشەوە . لەگەڵ خوارکردنەوەی بڕبڕەی پشت بۆ پێشەوە .

٤ - بە هێواشی ڕێ دەکات . بەبێ ئەوەی دەستی بجولێنێتەوە زۆر بە گرانی دەتوانێت دەست بکات بە ڕۆیشتن لە هەمان

کاتدا ناتوانێت بە ئاسانی ڕاوەستێت و پێ یەکانی ناتوانێت لە زەوی بکاتەوە وەکو ڕۆیشتنی شۆفەر .
٥ - زۆر بە هێواشی جوولە دەکات .
٦ - بە هێواشی قسەی بۆ دەکرێت .
٧ - زۆر ڕژاندنی لیک لە دەم دا . ناتوانێت میزو پیسایی بە شەو ڕابگرێت .
٨ - خۆی بەرامبەر گەرمی پێ ناگیرێت .
٩ - کرداری جوینی خۆراک زۆر گرانە لای تووش بووەکان .
چارەسەرکردن :
١ - چارەسەرکردن بە دەرمان . بۆ نموونە ئێل دۆپە L - Dopa (١٩ گم) هەر ڕۆژێک . یاخود بیلە فۆلین Bella Foline . پرۆسایکلیدین Procyelidine (٥ , ٢ ٥) ملگم هەر ڕۆژێک . هەروەها دەتوانێت دژی هستامین Antinistamine بەکار بهێنرێت .
٢ - چارەسەرکردن بە نەشتەرگەری ئەمەش تەنها نەشتەرگەری تایبەت بە مێشک ئەم کارە ئەنجام بدات لە ڕێگای کردنەوەی کەللەی سەرو مێشک .

دڵتەنگی باوی ئەم سەردەمەیە

نەوەی ئەم سـەدەیە بە داوێـکەوە خەریـک بـوون نـاوی دڵ تەنگیە بە پـێچەوانەی سـەردەمی باب و باپیرانمـان یارمەتی و هاوکاری لە نێوانیان دا هەبـوو هەر بۆیەش بە ئاسانی خۆیان ئەگرت لەبەردەم گیروگرفتی ژیان و زۆریش کاری تێ نەئەکردن بەڵام نەوەی ئەم سـەدەیە بە دوای پـارەو سـامان ڕائەکەن و یـان بـاروزروفەکە وای لێ کـردون کە هەر خەریـک بـن و پیا نەگەن بەمەش تەنروسـتی و مـافی خۆیـان و لەوانەیە مـافی خێزانەکەشـیان ون کـردووە . سـەرباری ئەوەی ئەو مـرۆڤە لە هەموو نەخۆشیەکەوە دوورە بەڵام هەست بە ناخۆشی و دڵ تەنگی ئەکا .

بەڵام زۆر مـرۆڤ ئەتـوانن سـەرقالی و ئیشـوکاری ڕۆژانەیـان چارەسەر بکەن بەوەی چەندە خەریک بێ بەڵام پشویەک بۆ خۆی بدۆزێتەوە . وەک لە نێوان خەریک بوون و ئیش کردنتا ماوەیەک بدۆزەرەوە هەرچەندە کەمیش بێ بۆ وەرزش کردن چونکە وەرزش دەروون لە بەشێکی زۆر گیروگرفت ڕزگار ئەکا . بەپێی توانا هەوڵ بدە ڕۆژانی پشـودان لەگەڵ خـێزانەکەت دا بەریتە سەر باشتر وایە لە دەرەوەی ماڵ بێ .

شـارەزایانی تەندروسـتی ئەڵـێن تەندروسـتی لە هەمـوو شـتێ لە بوونا گرنگ ترە . گرنگ ترە لە پارەو هەموو شتێکی کە . بۆیە هەرچەند ماوەیەکت دۆزی یەوە هەوڵ بدە تیای ئیسراحەت بکەی . لەسەر پشت بکەوەو لەشت رەحەت بکە .

بەد خۆراکی

بەد خـۆراکی واتە کەم خـۆراکی بە لایەنی جـۆر نەک بە لایەنی چەنـدایەتی . ئەوکەمی یەی لە ئەنجـامی بەد خـۆراکی دەبێـتە چەند نەخۆشی یەکی دیاری کراو دەتوانین پوختەی بکەین بەم جۆرە : -

١ - کەمی لە پرۆتین دەبێتە نەخۆشی کواشیرکور .
٢ - کەمی ڤیتامین .
٣ - کەمی ڤیتـامین (P) دەبێـتە هـۆی نەخـۆشی چاوکـزی و پێست وشکی و شەوکوێری .
٤ - کەمی ڤیتامین (ب) ئاوێتە وەکو کەمی ڤیتامین (ب ١٢) دەبێتە هۆی کەم خوێنی و سووتانەوەی چێوە دەمارەکان .
٥ - کەمی ڤیتامین (ج) دەبێتە هۆی نەخۆشی ئەسکەر پوت
٦ - کەمی ڤیتامین (د) دەبێتە هۆی ئێسکە نەرمە .
٧ - کەمی لە کانزا وەک :
- کەمی کالسیۆم بۆی هەیە ببێتە هۆی گرژ بوونی ماسولکە .
- کەمی یـۆد بـۆی هەیە ببێـتە هـۆی ئاوسـانی ڕژێـنە دەرەقـیە نیشتەجێکان .
- کەمی ئاسـن بـۆی هەیە ببێـتە هـۆی کەم خـوێنی - کەمی فلورین ئەبێتە هۆی کلۆر بوونی ددان وەیان ڕەش بوونی ددان.

لەگەڵ ئەوەش ئەو نەخۆشی یانەی کە دەبێتە هۆی وەیان لە ئەنجامی کەم خـواردنی ، یان خراپی جۆری خـواردەمەنی ئەمە کاریش ئەکاتە سەر نەخۆشی وە یەکگرتویان لەباری :

١ - لاواز بوونی بەرگری سروشتی لەلای مرۆڤ وەکو پێست و شانە لینجەکان ئەمەش دەبینین کاتێ ڤیتامین کەم دەبێ لە لەش وە ئەم هۆیە دەبێتە هاندانێک بۆ چوونە ژوورەوەی هۆیەکانی نەخۆشی بۆ ناو لەشی مرۆڤ .

٢ - کار کردنە سەر بەرهەم هێنانی دژە تەنەکان بۆ هۆیە زیندووەکانی نەخۆشی . ئەگەر سەلمێندرا کە کەمی پرۆتین دەبێتە هۆی لاواز کردنی توانای لەش لە بەرهەم هێنانی دژە تەنەکان .

٣ - زیاد بوونی توندی نەخۆشی درمی یەکان هەروەکو دەست نیشانمان کرد لە کەمی ڤیتامین (ج) .

ئێدز AIDS

لە نێو لەشی هەموو مرۆڤێکدا دەزگایەک هەیە پێی دەڵێن - کۆئەندامی مەناعەت و داکۆکی - کە بەرپرسیارە لە پاراستنی مرۆڤ لەو کاتەی کە تووشی نەخۆشی یەک دێت بەهۆی میکرۆب و ڤایرۆسەکان ، جا با بزانین ئەم کۆئەندامە چۆن کار دەکات :

کاتێ کە میکرۆبێ یان ڤایرۆسێ دەچێتە نێو لەشی مرۆڤ ئەوە دەزگای بەرگری کردن ئاگادار دەبێتەوە چەند دژە تەنێ دەردەدات بۆ جۆری ئەو میکرۆبە یاخود ئەو ڤایرۆسەو لەگەڵیا یەکانگیر دەبێتەوە کاریگەرێتی یە زیان بەخشەکەی کۆتایی دێت بەسەر لەشەوە . جا لەبەر ئەمە هەر لەکار کەوتن و پەک کەوتنی ئەو دەزگایە وا لە لەش دەکا کە هێزی بەرگری کردنی نەبێت لە خۆی ، بەم جۆرە ڕێگە بۆ میکرۆب و ڤایرۆسەکان خۆش دەبێت کە بە نێو لەش دا بڵاو دەبنەوەو تووشی دەکەن ، بەبێ هیچ بەرگری یەک لەلایەن ئەو لەشەوە . ئەو تووش هاتن و خراپ بوونی لەش لە چەند سووتانەوەیەکی پڕ مەترسی ئەو ئەندامانەوە خۆی دەبینێتەوە کە والانە بۆ میکرۆب و ڤایرۆسەکان هەروەکو پێست و دەزگای هەناسەو دەزگای هەرس کردن ، جا کاتێ نەخۆش دەکەوێتە ژێر ئەو سووتانەوە التهاباتە کوشندەیە کە بەهۆی پەککەوتنی دەزگای بەرگری کردنەوە دێتە کایەوە تووشی نەخۆشی یەک دێت کە پێی دەڵێن - ئیدز - واتە - دەزگای

بەرگری کردن پەکی دەکەوێ لە دژی میکرۆب و ڤایرۆس - ئەو کاتە مرۆڤ تووشی ئەم نەخۆشی یە دەبێت .

ئەم نەخۆشی یە چۆن دۆزرایەوە ؟

لە ساڵی ١٩٨١ دا یەکێ لە دکتۆرەکانی ئەمریکا سەرنجی بۆ ئەوە چووکە (٥) کەس لە هەرەتی لاوی و لەش سووکی دا تووشی سووتانەوەیەکی دەگمەنی سی یەکان هاتوون (التهاب الرئة) هەر لە هەمان ساڵدا چەند ڕاپۆرتێ دەربارەی (٢٦) کەسی تر بڵاو بووە کە ئەوانیش لە هەرەتی لاوی و لەش سووکی دابوون تووشی سەرەتانی پێست بووینە کە پێی دەڵێن ((سەرەتانی کابوسی)) جا ئەوەی ڕاستی زانستی بوو لەم بارەیەوە کە ئەم دوو جۆرە نەخۆشی یە تەنها تووشی هیندێ لە بەساڵاچووەکان دەبێ لەوانەی کە تووشی لاوازی فیزیۆلۆجی سروشتی لە لەشیاندا . هەر بۆیە پرسیارێ لەبەردەم پسپۆرەکان خۆی قیت کردەوە لەبارەی هۆیەکانی ئەم جۆرە نەخۆشی یە نائاسایی یەی ئەم هەنگاوەی تەمەن ، هەرزوو توانیان دەست نیشانی هۆی کەم مەناعەتی لەلای (٣١) کەس لەو نەخۆشانە بکەن کە دەگەڕاوە بۆ پەک کەوتنی دەزگای بەرگری کردن و مەناعەت لە ڕێی ڤایرۆسێکی نادیار ، کە زاناکان ناویان لێ نا (ڤایرۆسی مەناعەی پێویست) یاخود (ڤایرۆسی کەم مەناعەتی) یاخود بە کورتی H . I . V

ڤایرۆسی ئایدز لە کوێ وە هات ؟

کە سروشـتی ئەم نەخـۆشی یە ترسـناکە ڕوون بـۆوە ، پـاش ئەوەی کە زاناکان تـوانی یـان دەسـت نیشـانی ئەوە بـکەن کە هـۆیەکە ڤایرۆسە ، هەروەها ڕوون کردنەوەی ئەوەی کە ئەم ڤایرۆسە پێشتر نەبووەو نەزانراوە ، ئیدی دەزگای ڕاگەیاندنی ئەمریکـاو سـۆڤیەت یەکتریـان بەوە تاوانبـار دەکـرد کە هەر یەکەو بۆ خۆی ڤایرۆسێکی خوقاندووەو لەناو خەڵک دا ناوی دەبەن و بڵاوی دەکەنەوە ، بـۆ مـاوەیەکی درێـژ وا بـاو بـوو کە ئەم ڤایرۆسە لە جۆرێک مەیمونی ئەفریقاوە بۆ مرۆڤ هاتووە ، بەڵام ئێستا باوەڕی تەواو بەلای ئەوەدا دەشکێتەوە کە ئەم ڤایرۆسـه (یـاخود نەخـۆشی ئیـدز) زۆر لە مـێژە هەیەو دەگەڕێتەوە بۆ چەند سەدەیەک لە نێو کۆمەڵگای نێوەندی ئەفریقـادا پێی دەڵێن ((لەڕو لاواز بـوون)) ئیمڕۆکە ئێمە پێی دەڵێین ((ئێدز)) .

نەخۆشی ئێدز چۆن بڵاو دەبێتەوە ؟

ئەو ڕاستی یانەی کە ڕوونـن ئەوەیە ئەم ڤایرۆسـە لە خـوێن و شلەکانی لەش و بە تایبەتی - تۆوی پیاو - پەیدا دەبێ بۆیە بەم جۆرەی خوارەوە بڵاو دەبێتەوە : -

١ - پەیوەندی بە یەکگەیشتنی جنسی .

٢ - گواستنەوەی خوێن لە نەخۆشەوە بۆ لەش ساغێ .

٣ - نەقل بوونی ڤایرۆس لە دایکێکی تووش هاتوو بۆ مناڵەکەی نێو سکی یاخود دوای لەدایک بوون لە کاتی شیر پێ دانی .
بەڵام دەبێ ئەوەش بزانین کە ئێدز لە ڕێی هەواو لە ڕێی دەستگوشین و لەگەڵ یەکتری ژیان بڵاو نابێتەوە .
چی ڕوودەدات کە ڤایرۆسی ئێدز دەچێتە ناو لەشەوە ؟
کە مرۆڤ لە ڕێی ئەم ڤایرۆسەوە تووش دێت ، ئەوە نیشانەکانی ئەوەندە سادەیە نەخۆش بایەخی پێ نادات ، هەندێ جار پلەی گەرمایی لەشی نەخۆش بۆ ماوەی چەند هەفتەیەک بەرز دەبێتەوە لەوانەشە هەڵمسانێکی سادە لە غوددەی لەمفاوی ڕوودات ئەوەشیان لە مل و ژێر هەنگڵ و سەرەوەی ڕان دا .
ئیدی نەخۆشەکە تا چەند ساڵێ ئاوا بەسەر دەبات و ڤایرۆسەکەی لە لەش دا دەمێنێتەوەو هەموو کارێکی جنسی. و کۆمەڵایەتی خۆی ئەنجام دەدات بەبێ ئەوەی هەست بە شتێک بکات کە ئەمەشیان پڕ مەترسی ترینی ئەو نەخۆشی یەیە .
بەڵام بە نیسبەت ڤایرۆسەکە کە دەچێتە نێو لەشەوە دەچێتە نێو جۆرێکی تایبەتی گلاندە لەمفاوی یەکان و تیای دا جێ گیر دەبێت .
هەندێ جار چەند ساڵێکی پێ دەچێ بەر لەوەی دەست بە چالاکی خۆی بکات لە ڕووی پێکهێنانی ڤایرۆساتی تازە کە لە

خانەکاندا دەردەپەڕێ و هێرش دەکاتە سەر چەند خانەیەکی لەمفاوی تر .. تا وای لێ دێ دەزگای بەرگری کردن خراپ دەبێ ئیدی لەش هێزی بەرگری کردنی نامێنێ و ڕێگە بۆ ڤایرۆس و میکرۆب دەکەوێتە سەر پشت .

خۆپاراستن : -

دەبێ ڕەچاوی ئەم خاڵانە بکەین : -

١ - دەبێ داوێـن پـاکی و پەیوەنـدی ژن و مـێردایەتی خۆمـان بپارێزین .

٢ - کەل و پەلی ئەوانی تـر بەکار نەهێنـین هەروەک فلـچەی ددان و کەل و پەلی ڕیش تاشین .

٣ - ئەو دەرزی یانە بەکار نەهێنین کە پێشتر بەکار هاتوون .

٤ - نابێ هیچ خوێنێ وەرگرین تەنها دوای ئەوەی لە سەلامەتی ئەو خوێنە دڵنیا دەبین واتە دوای ئەوەی کە دەزانین ڤایرۆسی ئێدزی تیا نی یە .

ئایا ئەم نەخۆشی یە چارەسەری هەیە ؟

دەرمـان ڤایرۆسـەکە ناکوژێـت بەڵام ناهێڵێـت زۆر بـن و پەرە بسێنن .

باڵابەرزی و هۆیەکانی

درێــــژی بەژن بــــــریتی یە لە یەکێـــــک لەو نیشـــــانە هەرە گرنگـــانەی کە باری تەندروستی مرۆڤ ڕوون دەکاتەوە ، زۆر هۆکاری گرنگی وا هەن کە هەر یەکەیـان بە شـێوەیەکی ڕاسـتەوخۆ یـان ناڕاستەوخۆ کار لە کورتی و درێژی بەژن دەکەن ، لەو هـۆیە ڕاستەوخۆیە هەرە گرنگانە هـۆی بۆماوەیە - العامل الوراثي - کە زۆر جـاران دەبێـتە هـۆی کـورتی یـان درێـژی یـان مـام ناوەندێتی بەژنی ئەندامەکانی یەک خێزان یان چەند خێزانێک لەکاتی تێکەڵ بوونیان بەهۆی ژن و ژن خوازی لەگەڵ یەکتری دا ، هەروەهـا هـۆی ڕەگەزی بە یەکێـک لەو هـۆیە هەرە گرنگـانە دادەنرێـت کە تێکـڕای بەژنی نەتەوەیەک دیـاری دەکات ، هەر بۆیەشە دەبینین بەژنی مرۆڤی گەلانی باشووری ڕۆژهەڵاتی ئەسیا بە تێکڕایی کورتە ؛ کەچی گەلانی ئەوروپا بە تێکڕایی بەژنیان درێژە ، جا ئەو دوو هـۆیە بۆماوەو ڕەگەزی یە بەو هـۆیە ڕاسـتەوخۆیانە دەژمـێردرێن کە هەر لە سـەرەتای لەدایـک بـوونی مـرۆڤەوە کار لە بەژنی دەکەن ، بەڵام هـۆیە ناڕاسـتەوخۆکان ژمارەیـان گەلێ زۆرەو لـق و پـۆپی زۆریـان لێ

دەبێتەوە ، بەڵام ئێمە لێرەدا ئەمانەی خوارەوەیان لێ باس دەکەین : -

١ - هۆی خواردەمەنی : - لەوەنەیە کورتی یان درێژی بەژنی ئادەمیزاد زۆر جاران پەیوەندی بەو خواردەمەنی یەوە هەبێت کە دەیانخوات چونکە جۆرو هێندی خواردەمەنی ڕێژەی ئەو پرۆتینە دیاری دەکات کە لە لەش دا هەیە کە کەمتر بوونی لە ڕاددەی سروشتی خۆی زیان بە بەژن دەگەیەنێ ، هەروەها چۆنیەتی هەرس کردن و مژینی ئەو خواردەمەنی یە لە لایەن ریخۆڵەوە دیسان کارێکی گرنگ لە بەژنی مرۆڤ دەکات بەتایبەتی ئەگەر هات و ئەو دوو کردارە تووشی نالەباری هاتن.

٢ - نەخۆشی کەڤنار : - هەندێ نەخۆشی وا هەیە بە کۆن بوونیان لە لەشی مرۆڤدا زیانێکی گەورە بە ڕاددەی گەشەسەندنی بەژن دەگەیەنن ، لەو نەخۆشی یە کوشندانەش وەکو نەخۆشی یەکانی دڵ و نەخۆشی یەکانی لەدایک بوون ، جگەر ، کۆئەندامی هەناسە ، کەمی خوێن ، هەوکردنە کۆنەکانی لەش .

٣ - نەخۆشی یەکانی ئێسک : - زۆر جاران هۆیەکانی کورتە باڵایی بۆ ئەو نەخۆشی یانە دەگەڕێتەوە کە تووشی ئێسک دەبن وەکو نەخۆشی ئێسکە نەرمە ، هۆزلیرس .

٤ - نەخۆشی ڕژێنەکان : - زۆر جاری وا دەبێ کە تێکچوونی گەشەی سروشتی ئێسک هۆیەکەی بۆ ئەو نەخۆشی یانە

دەگەڕێتەوە کە تـووشی ڕژێـنە - گڵانـدە - کانی لەشی مـرۆڤ دەبن وەکو کوێرە ڕژێنەکان ، یان باش ئیش نەکردنی ڕژێنەکانی دەرەقی و مەژی ، یان زیاد بوونی ڕژێنە گڵاندە بێ کاناڵەکان .

مرۆڤ و خەونەکانی

خەون بینین لەوانەیە دەربارەی چەند ڕوداوێک بێ کە ڕۆژی پێشتر ڕویان دابێ ، لەوانەشە ڕووداوەکان پشت گوێ خرابن بەڵام ئادەمیزاد لە کاتی نوستن دا بە بیری بێنەوە .
نزیکەی چوار هەزار ساڵ لەمەوبەر فیرعەونی میسر. لە خەودا بیــنی حەوت مانگــای لاواز حەوتی قەڵەو دەخــۆن و حەوت گوڵە گەنمی وشکیش حەوتی سەوز .
فـیرعەونی میسر. لەبەر ئەوەی بـڕوای بە خەون هەبـوو تـاکو خەونەکەی بۆ لێک نەدرایەوە ئارامی نەگرت .
هەروەکو لە قورئانی پیرۆزدا هاتووە (یوسف) ی پێغەمبەر لە بەنـدیخانە بـوو خەونەکەی لێـک دایەوە کە حەوت مانگای قەڵەوو حەوت گــوڵە گەنمی ســەوز وا دەگەیەنێ کە حەوت ساڵ حەوت ساڵ پیت و بەرەکەت خـاکی میسر. دادەپۆشێ و حەوت مانگای لاوازو حەوت گــوڵە گەنمە وشــکەکانیش کە

مانگا قەڵەوو گوڵەگەنمە سەوزەکان دەخۆن وا دەگەیەنن کە حەوت ساڵ نەهات و برسێتی دادێ .
فیرعەون بە لێکدانەوەی خەونەکە زۆر دڵ خۆش بوو بە رادەیەک (یوسف) ی کردە سەرۆک وەزیران و ئەرکی لە عەمبارکردنی دانەوێڵەی بۆ ڕۆژی تەنگانە خستە ئەستۆیەوە .
لە کۆمەڵی کوردەواری دا دەوترێ : ((ئەوەی لە خەونی دا ددانی بکەوێ مانای وایە کەسێکی لێ دەمرێ !)) . یاخود (نان لە خەودا نیشانەی ڕزق و ڕۆزی یە) . بەڵام دیارە ئەمانە تەنها بیروباوەڕی کۆمەڵ خۆیەتی .. گوایە لە تەجروبە وتراون . بەڵام لە ڕووی زانست و مەنتیقەوە مەرج نیە وابێت.
چەند هۆکارێک هەن کار دەکەنە سەر جۆرو شێوەی خەونەکانمان ، وەک :
١ - باری تەندروستی ، وەک ئەو نەخۆشیانەی کە پەیوەستن بە سووڕی خوێن و ، ئەندازەی ئەو خوێنەی کە دەگات بە مێشک کاریگەری خۆی هەیە لەسەر شێوەی خەون بینین .
٢ - شوێنی نوستنی مرۆڤەکە لە ڕووی تەنگ و تاریکی و بەرزو نزمی یەوە .
٣ - کەم و زۆری و جۆری خواردەمەنی بۆ نموونە زیادە خۆری کار دەکاتە سەر ئەوەی کە مرۆڤ خەونی هەڵەشەو پەڵەشە ببینێ .

کەواتە مەرج نی یە هەر خەونێک و چیرۆکێکی بۆ دابڕێژی و خۆی پێ بتۆقێنی ، چونکە بەشی زۆری خەونەکانمان پەیوەستن بە بارودۆخی دەروونی و کۆمەڵایەتی و کەسایەتی یەوە .

ئایا ماوەی خەون دیتن چەند دەخایەنێ ؟

لەسەر ماوەی خەون دیتن زۆر چیرۆکی جۆراو جۆر هەیە ، زۆربەی ئەو چیرۆکانە لەسەر ئەو باوەڕەن هەرچەندە ماوەی خەون درێژ بێت تەنها لە چرکەییەک تێ پەڕ ناکات بەڵام ئەو لێکۆڵینەوەی لەسەر خێرایی جولانەوەی چاو کرا لە کاتی خەودا ، دەری خست کە جوولانەوەی چاو لە کاتی خەو نیشانەیە لەوەی کە خاوەنەکەی دەکەوێتە ژێر دەسەڵاتی خەونێک لە خەونەکان .

وا دەردەکەوێ کە هەرچەندە شەو درەنگ تر بێت ئەوەندە ماوەی خەونەکە زیاد دەبێت ، واتە خەونی سەرەتای شەو (١٠) خولەک بەردەوام دەبێت ، بەڵام خەونی کۆتایی شەو بۆی هەیە کاتژمێرێک بەردەوام بێت .

لەو نموونە بەناوبانگانەی کە پشتگیری ئەو بیروباوەڕە دەکات کە دەڵێ خەون لە بەشێکی کەمی چرکەیەک زیاتر ناخایەنێ ؛ خەونی ئەو پیاوە فەرەنسی یەیە کە ناوی (فرید موری) یە کە لە خەونا دیتی بەرامبەر یەکێ لە دادگاکانی شۆڕشی فەرەنسە وەستاوەو دادگا فرمانی مل پەل دانی بەسەر دا داوە ، ئەو پیاوە وای هەست کرد لە خەونەکەدا چەقۆیەکە بەسەر قورگی دا

کەوت و لەم کاتەدا یەکسەر لە خەوەکە بە ئاگا هات و بینی شیشەی ئەو چوار پایەی کە لەسەری خەوتوە بەسەر قورگی دا کەوتوە .
ئەگەر بێت و سەرنج بدەین بۆمان بەدیار دەکەوێ کە ئەو خەونە کاتێکی زیاتری نەخایاندوە لەو کاتە کورتەی کە شیشەی چوار پایەکەی تێدا بەسەر قورگی دا کەوتوەو بە ئاگای هێناوە .

ئایا خەو بینین دێتە دی ؟

گەلێ خەو کە لە بابەت دوارۆژی ئینسانەوەیە بە تەواوی دێتە دی ، پیاوێکی گەنج خەوێکی زۆر ناخۆشی بینی ، کاتێ هەڵسا گێڕایەوە چۆن لە ناو ژوورێکی گەورەی سپیا بووە بەڵام نەی زانیوە کوێ یە .
هەروەها چرای تیشکدار بەسەر سەریەوە بوو ، مێزێکی بەرزیش لە ناوەڕاستیا . لەسەر مێزەکە پیاوێک ڕاکشا بوو ، هەموو لەشی بە پارچە قوماشێکی سپی داپۆشرابوو ، تەنیا دەم و چاوی نەبێ ، دەم و چاوەکە تێک چوبوو نەئەناسرایەوە .
ڕۆژی دواتر کوڕە گەنجەکە لە نەخۆشخانەوە بانگ کرا ؛ کاتێ چوو ، دی مامی تووشی کارەساتێک بووە ، کە چووە ژووری عەمەلیاتەوە بەتەواوی نیگاری شەوی ڕابردووی هاتەوە بەر چاو . دیوارە سپی یەکان و چرا شەوق دارەکان و مێزە درێژە بەرزەکە ، چاوی بە دەم و چاوی مامی کەوت تێک چووەو ناناسرێتەوە ، چونکە ئۆتۆمبێل لێی دابوو .

ددانی شیری

ددان لە مرۆڤ دا بە دوو قۆناغ دا دەڕوات ، قۆناغی یەکەم لە تەمەنی شەش مانگیەوە دەست پێ دەکات و تا تەمەنی حەوت ساڵی کە تیایدا بیست ددان لەناو دەمدا پەیدا دەبێت پێ یان دەوترێ ((ددانی شیری)) دەی سەرەوەو دەی خوارەوە .

لە پاش تەمەنی حەوت ساڵی یەوە ددانە شیری یەکان وردە وردە دەکەون و ددانی تازەتر دێنە جێگەیانەوەو ئەو ددانانە تا تەمەنێکی درێژ هەروا دەمێننەوە بۆیە پێ یان دەوترێ ددانی هەمیشەیی .

ددانەکانی هەمیشەیی لە ماوەی حەوت ساڵی تا بیست ساڵی یەوە تەواو دەبن و دەردەکەون و ژمارەیان (٣٢) ددانە .

یەکەم نەخۆشی کە هەڕەشە لە ددان بکات کلۆر بوونە ، بۆ خۆپاراستن لە کلۆر بوونی ددان باشترین ڕێگە کەم کردنەوەی

بەکارهێنانی شەکرو شیرینی و پاشانیش دەم و ددان بە فلچەو مەعجون پاک بکرێتەوە کە ڕۆڵێکی گرنگی لە پاراستنی ددان هەیە .

فلۆر

١ - فلـۆری تـێکەڵ بە ئـاوی بـۆڕی : ئەو ڕێـگەیە لە شـارو شـارۆچکەکاندا باشـترین ڕێبـازی چارەسـەری یە چـونکە فلۆرەکە بەبێ جیاوازی دەچێتە هەموو ماڵێک .

٢ - فلـۆری تـێکەڵ بە ئـاوی کـوپ و تـانکی قوتابخانەکـان : لەو ناوچـانەی کە ئـاو بە بـۆڕی بەسـەر ماڵانـدا دابەش نەکـراوە ، دەبێ ئەو مـژادی فلـۆرە بکـرێتە نێـو کـوپ و گـۆزەو تـانکی قوتابخانەکـان بـۆ سـوودی پاراسـتنی ددانی ئەو قوتابیـانەو سـوود وەرگـرتن لـێی لە وەرزکـاتی قوتابخانەدا .

٣ - دڵـۆپەو حەبی مـژادی فلـۆر : پێـدانی فلـۆر بە دڵـۆپە بەهـۆی دڵـۆپێنەرەوە یـا بە شـێوەی حەب تـا ئەوکەمی فلـۆرە پـڕ بـکەنەوە کە لە ئـاوی خـواردنەوەدا کەم بـوو یـان هەر نەبـوو چەنـدی یەکەشی لەلایەن پزیشـکی ددانەوە دیـاری دەکـرێ . بـۆ منـداڵی شـیرە خـۆرەو سـاوا بە دڵـۆپە دەیـان درێـتێ . بەڵام حەب دەدرێ بە منـداڵێک بتـوانێ قـووتی بـدا نـابێ منـاڵ لەو فلـۆرە بێ بەش بێ هەتـا تەمەنی چـواردە سـاڵی . هەنـدێ لەو حەبـانە دەبێ منـاڵ بیـانمژێ و دوایی قووتیان بدا .

٤ - شووشـتنی دەم و ددان و تێـوەرکردنی ئـاوی فلـۆراوی لە نێـو دەم : ڕێـگەیەکی تـر بـۆ پتەوکـردنی پـووک و پارێزگـاری ددان بە تێـوەر کـردنی گـیراوەی ئـاوو فلـۆر

(فلۆریـدی سـۆدیۆم) دەتـوانرێ بـۆ منـاڵی شـەش ساڵیش بەکـــار بهێـــنرێ . کەواتە هەر لە قوتـــابی پــۆلی یەکەمی سەرەتایی یەوە ئەم گیراوەیە بەکاربێنێ .
لێکۆڵینەوەکـــان ســـەلماندوویانە کە بە ڕێـــژەی ٣٥ ٪ لە کلۆر بوون کەم دەکاتەوە .
٥ - شووشـــــتنی بە فلـــچەو مەعجــــوون : ســــوودی شووشـــــتنەکە پــــتر دەبێ ئەگەر مەعجــــــوونی ددان شووشــــــتنەکە مــــــژادی فلــــــۆری لەگەڵ دابێ .

ئافرەت و یاسای کارکردن و تەندروستی

یاسای کارکردنی ژمارە ٧١ ی ساڵی ١٩٨٧ چەند مەرجێکی یاسایی بۆ کارکردنی ئافرەت دیاری کردووە ، وەکو ئەم خاڵانەی خوارەوە : -

١ - ئەبێ لە هەر پرۆژەو کارگەیەک کەوا ئافرەتی کرێکاری تێدا کار بکا خاوەن کار نووسراوێ هەڵواسێ یاسای پارێزگاری ئافرەتی کرێکاری تیادا ڕوون بکاتەوە .

٢ - ئافرەتی کرێکار نابێ کارێکی وای پێ بدرێ ماندوو بوونی لە ڕاددەبەدەری تێدابێ و کار بکاتە سەر تەندروستی .

٣ - ئافرەتی کرێکاری سک پڕ نابێ لە کاری ڕۆژانەی خۆی پتر کار بکا ئەگەر ئەم کارە لەوانە بوو کار بکاتە سەر تەندروستی .

٤ - بەکار خستنی ئافرەتی کرێکار لەو کارانەدا کەوا لە شەوا ئەنجام دەدرێن دروست نی یە . تەنها لەو کارانەدا نەبێ کە لە کاتی خۆی دوابخرێ زیان بە کەرەستەی خاوی بەرهەم بگەیەنێ .

٥ - ئەبێ ماوەی پشوودانی ئافرەتی کرێکار کەمتر نەبێ لە (١١) کاتژمێر ، ماوەی (٧) کاتژمێر لە شەوابێ لە نێوان کاتژمێر (٩) ی شەوو (٦) ی بەیانی . تەنها ئەو ئافرەتە کرێکارانە نەبێ کەوا کار دەکەن لە بەڕێوەبەرایەتی یەکان و لە خزمەت گوزاری تەندروستی و هاتوچوو .

٦ - ئافرەتی کرێکاری سک پڕ مافی مۆڵەتی هەیە بۆ ماوەی ٧٢ ڕۆژ ٣٠ ڕۆژ لە پێش منال بوونیا بەپێی ڕاپۆرتێکی تەندروستی تایبەت ٤٢ ڕۆژیش لە دوای منال بوونیا .
٧ - ئەگەر ئافرەتە کرێکارە تازە منداڵی بوبوو ئەتوانێ مۆڵەتی دایکایەتی وەرگرێ بێ ڕۆژانە بۆ ماوەی ساڵێک . بۆ سەرپەرشتی کردن و چاودێری کردنی منالەکەی . ئەمەش ئەبێ لەسەر بڕیاری خاوەن کار بێ و تەمەنی منالەکەش نەگەیشتبێتە ساڵێک .
٨ - ئەو دایکەی مۆڵەتی دایکایەتی وەرئەگرێ نابێ بە ڕۆژانە لای خاوەن کارێکی تر کار بکا چونکە مەبەست لەم مۆڵەتە چاودێری کردن و بەخێوکردنی منالەکەیەتی .
٩ - لە هەر ڕۆژێک دا ماوەی کاتژمێرێک ئەدرێ بە ئافرەتی کرێکاری شیردەر بۆ ئەوەی شیر بدا بە منالەکەی . ئەم کاتەش بە کاتی کارکردن دائەنرێ .

١٠ - ئەگەر هەر جارێک منالی ئافرەتە کرێکارەکە نەخۆش بوو دەبێ (٣) ڕۆژ چاوپۆشی لە کاری ئافرەتەکە بکرێ .

١١ - ئەبێ لە هەمــوو پــڕۆژەیەک و کــارگەیەک دا پێویســتی یەکانی پشوودان و حەسانەوەی تایبەت بە ئافرەتی کرێکار جێ بەجێ بکرێ .

مناڵ و
یاسای کارکردن و
تەندروستی

یاسای کارکردنی ژمارە ٧١ ی ساڵی ١٩٨٧ چەند مەرجێکی یاسایي بۆ کارکردنی ئەوانەی لە تەمەنی ١٥ ساڵی دان تا ١٨ ساڵی دیاری کردووە ، وەک ئەم خاڵانەی خوارەوە : -

١ - ئەم کارە نەبێتە هۆی تووش بوونی منال بە نەخۆشی پیشەیي ، واتە لەم پیشەیە لە هەر پرۆژەو کارگەیەک نابێ شتی پڕ مەترسی تێدابێ وەک دەنگی لە ڕاددەبەدەر ، یان بۆنی کاربۆن ، یان ئامێرەکە خۆی و چەند جۆرە شتی تر .

٢ - کارەکە نەبێتە هۆی تێکدانی ڕەوشت .

٣ - کارەکە لە ڕۆژدا بکرێ بۆ ئەوانەی لە تەمەنی ١٥ و ١٦ دان .

٤ - ئەو کارانە ماندوو بوونی زۆری تێدا نەبێ .

٥ - ئەبێ بڕوانامەی تەندروستی هەبێ کە هێزو توانای ئەم کارەی هەیە .

٦ - ماوەی کارکردنەکە ئەبێ (٧) کاتژمێر بێ ، لەوانەش کاتژمێرێک بۆ حەسانەوەو پشوودان بێ .

٧ - مافی اجازەی ساڵانەی هەیە بە ڕۆژانەوە ، لە هەر ساڵێک دا بۆ ماوەی ٢٠ ڕۆژ .

٨ - ئەبێ نووسراوێ هەڵواسرێ لە جێگای کارە مەترسی یەکانی تێدا تۆمار بکرێ .
٩ - لە تۆماری تایبەتی ئەبێ ناوو تەمەن و ئەوکارەی کە بۆ کرێکارەکە دانراوە تۆمار بکرێ .

مەترسی یەکانی خنکانی منداڵ بە تەنی نەشاز

هەتـا ئێسـتا ڕوودانی خنکـان واتە داخـرانی بـۆڕی هەناسـە بە چـــوونە ژوورەوەی تەنـــێکی نەشـــاز تەنـــگ و چەڵەمەیەکی گەورەیە بە تایبەتی لای منداڵان ، ئەم بارە ترسناکە هەمیشـە لەو منداڵانە ڕوودەدات کە تەمەنیان دوو ساڵ وەیان کەمێک زیاترن ، چـونکە لەم تەمەنەدا منداڵ دەست بە یاری کـردن دەکات بەو شـتومەکەی کە لە دەوروبەری خـۆی دا دەیبیـنێ بەتـایبەتی ئەو شـتە وردانەی کە دەیان خاتە نێـو دەمی وەیان لـــووتی ئەوانـیش دەبـنە هــۆی گــیرانی بــۆڕی هەناســەو ، ترسناکترین ناوچە لە کۆئەندامی هەناسە کە داخستنی ئەبێتە هـۆی خنکانـدن قـورگە ، ئەم تەنانەش وەکـو بسمارو قۆپچەو مـورووکە هەنـدێکیان تـیژن و دەبـنە هـۆی ڕووشـان و برینـدار کردنی بۆڕی یەکانی هەواو کون کردنی .

چارەسەرکردنی توش بوو فریاگوزاری :

١ - چـــاکترین شـــت ئەوەیە کە منـــداڵەکە ســـەرەو خـــوار شـۆڕبکرێتەوەو لە پشتی بدرێ هەتا ئەو تەنە نەشازە لە دەمی بێتە دەرەوە .

٢ - ئەگەر هاتوو توش بووەکە لە تەمەن گەورەبوو ئەوا ئەبێ لە پشـــتی یەوە بوەســـتی و بـــاوەشی تێـــوەرێنی و بە هەردوو

دەست پاڵەپەستۆ بخەیتە سەر زگی تاوەکو هەوا بە تەوژم لە سی یەکانی بێتە دەرەوە ئەمەش دەبێتە هۆی هاتنە دەرەوەی تەنە نەشازەکە .

٣ - لەگەڵ سەرنەکەوتنی ئەم دوو ڕێگایە ، دەبێت توش بووەکە ببرێت بۆ لای پزیشک بۆ پشکنین و زانینی شوێنی تەنە نەشازەکە بۆ دەست نیشان کردن و لابردنی ئەم تەنانە ، بەڵام باشترین ڕێگە چاودێری کردنی منداڵە لە کاتی یاری کردن و دوورخستنەوەی ئەم شتانەیە لێ ی .

سوره تا Scarlet fever

سورەتا بەهۆی بەکتریای هیمۆلایتیک ستریپتۆکۆکای (A) تووشی منالأن دەبێ لە تەمەنی (٣ - ١٠) سالَی دا . مۆلگەی سەرەتایی ئەم ئەم نەخۆشی یە بریتی یە لە مەرازەو گەروو لە ئەنجامی ئەو ژەهرە ناوەکی یەی کە بەکتریاکە دەری دەدات . ئەم نەخۆشی یەش لە هەموو شوێنێکی جیهاندا لە ناوچە ساردەکان دا زۆر بلأوەو بەهۆی پژمینەوە یان بەرکەوتنی راستەوخۆ لە یەکێکی نەخۆشەوە بۆ یەکێکی لەش ساغ دەگوازرێتەوە . ماوەی کرکەوتنی (کورک بوونی بەکتریاکە (١ - ٤) رۆژ دەخایەنێ .

سورەتا لە هیکرا بە گەروو خرانەوە ، لەرزو تا ، سەر ئێشەو رشانەوە دەست پێ دەکات . مەرازە ئەستوور دەبێ و بە پەردەیەکی کێماوی رەنگ زەرد دادەپۆشرێ کە دەتوانرێ بە ئاسانی لەسەر مەرازە لابردرێت . لیمفە گرێ کانی مەرازە دەئاوسێن و ژان دەکەن .

لە دووەم و سێ یەم رۆژدا پەڵەی سوور لە بناگوێ وە دەردەکەوێ ئینجا مل و سنگ و پشت و دەست و قاچ و سک دەگرێتەوە ، بەلأم دەم و چاو پەڵەی لەسەر دەرناکەوێ بەڵکو تەنیا سوور هەڵدەگەرێ لە ئەنجامی بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی لەش (تا) دەوروبەری دەم یش سپی هەڵدەگەرێ . زمان لە سەرەتادا بە پەردەیەکی سپی دادەپۆشرێ پنتکی سووری بەرزەوەبووی لەسەر دەردەکەوێ

لەم حالەتەدا زمان وەکو تووی سپی خۆی دەنوێنێ . بەڵام لە چوارەم و پێنجەم ڕۆژدا زمان ئەم پەردەیە دادەماڵێ و شێوەی سووره توو خۆی نیشان دەدات .

ئاڵۆزی یەکانی : -

١ - هەوکردنی گوێ ی ناوەڕاست .
٢ - سووتانەوەی گیرفانە لووت .
٣ - هەوکردن و سووتانەوەی لیمفە گرێ کانی مل .
٤ - دەرکەوتنی دومەڵ لە پێش مەرازەو دواوەی گەروو .
تای ڕۆماتیزمی و سووتانەوەی گورچیلە .

چارەسەرکردن : -

چارەسەرکردن بە دەرمانی Phenoxy methyl penicillin دەبێ بە بڕی ٢٥٠ مغم لە مندالان و ٥٠٠ مغم لە گەوران هەر شەش سەعات جارێ بۆ ماوەی هەفتەیەک بەڵام ئەگەر نەخۆش حەساسیەی هەبوو بە پەنسلین ئەوە دەرمانی Erythromycin بەکار دەهێنرێ .

نەخۆشی شەکرەو بەڕۆژوبوون

جۆرەکانی نەخۆشی شەکرە : -

نەخۆشی شەکرە هەموویان وەکو یەکتر نین .. هەندێکیان تەنیا بە پارێزو ڕێکخستنی چارەسەریان دەکرێت و هەندێکیان بە وەرگرتنی حەب و هەندێکیشیان بە دەرزی ئەنسۆلین ، ئەوانەی دەرزی ئەنسۆلین بەکار دێنن ، هەندێکیان دەتوانن دەرزی یەکە بە ڕۆژ دوا بخەن ، بەڵام هەندێکیان دەبێ بە ڕێک و پێکی لە کاتی دیاری کراو بەکاری بێنن ، ئەوانەی هەر لە منداڵی یەوە تووشی نەخۆشی شەکرە هاتوونە ، ئەمانە بەهیچ جۆرێک نابێ بەڕۆژوو بن ، چونکە ڕێژەی شەکر لە خوێنیان بەکت و پڕی زیادو کەم دەکات و تووشی گیروگرفتی هەمە جۆریان دەکات ، بۆ نموونە لەهۆش خۆچوونیان تووش دەبێت لە ئەنجامی زیاد یان کەم بوونی ڕێژەی شەکر لە خوێنیان دا . هەروەها زیاد بوونی تەنە کیتۆنیەکان کە کار دەکاتە سەر مێشک بە کەم کردنەوەی توانای بیرکردنەوەو هەست کردن بە بێزاری و ویستی خەو . ئینجا ئەگەر نەخۆشی یەکەی تۆ لەم جۆرەیە نابێ بەهیچ جۆرێک بەڕۆژوو بیت .

جۆری تری نەخۆشی شەکرە کە لە دوای تەمەنی ٣٥ ساڵی یەوە تووشی مرۆڤ دەبێت جۆرەها پلەی توندی هەیە بەگوێرەی ڕێژەی شەکری خوێن ، تا بتوانی جۆری توندی نەخۆشی یەکەت دیاری بکەیت ، توندی شەکرە بەم جۆرەی خوارەوە دابەش دەکەین : -

١ - گروپی یەکەم : - ئەم نەخۆشانە چارەکردنەکەیان تەنیا پارێزو ڕێکخستنی خواردەمەنی یە .

٢ - گـــروپی دووەم : - ئەم نەخۆشـــانە ســـەرەڕای پـــارێزو ڕێکخستنی خواردەمەنی حەب بەکار دێنن ، ئینجا هەندێکیان تەنیا بەیانیان حەبێک دەخۆن ، هەندێکیشیان بەیانی و ئێوارە ، واتە ڕۆژی دوو جار .
٣ - گروپی سێ یەم : - ئەم نەخۆشانە دوای پارێزو ڕێکخستنی خواردەمەنی دەرزی ئەنسۆلین بەکار دێنن ، ئەمانەش هەیانە تەنیا بەیانیان یەک دەرزی بەکار دێنن ، هەشیانە بەیانی و ئێوارە بەکاری دێنن .
ئینجا هەر نەخۆشێک لە گروپی یەکەم بێت ئەگەر بەڕۆژوو بێـت هـیچ زەرەری نی یە بەڵکـو سـوودی هەیە ، بەتـایبەتی ئەگەر نەخۆشـەکە قەڵەو بێـت بەمەرجێـک پەیـڕەوی ئەم خاڵانە بکات : -
١ - پارێزی لە جۆری خـواردن و هێنـدی ڕۆژانەت بەگوێرەی ئامۆژگاری پزیشک .
٢ - هەتا دەکرێ پارشێو خواردن دوابخرێت .
گـروپی دووەم : - واتە ئەوانەی حەب بەکـاردێنن ، بێگومـان جیاوازن لە گروپی دووەم واتە توندترن ، بەڵام هێشتا لەگەڵ پەیرەوی خاڵەکانی گروپی یەکەم و هەندێ خاڵی تر بکات کە لـێرەدا باسـیان دەکەیـن ، واتە ئەو نەخۆشـانەی یەک حەب وەردەگـرن پـاش ڕۆژوو شـکاندن لەگەڵ پەیـڕەو کـردنی ئەم خاڵانەی خوارەوەدا : -
١ - حەبی شەکرە هەمە جۆرە ، کاری هەندێکیان درێژخایەنەو بە درێژایی ڕۆژ کار دەکات .. هەندێکیشیان ماوەیان کورتەو لە کاتی بەڕۆژووبووندا چاکتر وایە حەبی کورت خایەن بەکاربێت تاوەکو لەکاتی بەڕۆژووبووندا کاریگەرێتی نەمێنێت .

٢ - هەمـان هێنـدی حەب وەردەگیرێـت ، بەڵام لە جیـاتی بەیانیان لە کاتی بەڕۆژوبووندا دەبێ دوای ڕۆژوو شکاندن بەکار بێت .
ئەو نەخۆشـــانەی ڕۆژانە دوو حەب وەردەگـــرن پێویســـتە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بکەن : -
١ - ژەمە حەبی یەکەم دوای ڕۆژو شکاندن ، ئەمەش لە جیاتی حەبی بەیانیان .
٢ - ژەمە حەبی دووەم لە کـاتی پارشـێو بەکـار دێ بەڵام دەبێ نیـوەی هێنـدی حەبی ئێـوارە بێ ، چـونکە مـرۆڤی بەڕۆژو لە ڕۆژدا لە خـــواردن دەوەســـتێ و پێویســـتی بە دەرمـــان کەم دەبێتەوە .
گروپی سێ یەم : - واتە ئەوانەی دەرزی ئەنسۆلین بەکار دێنن ، لێرەدا توندی نەخۆشی یەکە لە گروپی یەکەم و دووەم زیاترە ، بۆیە بە گشتی بە کەڵکی بەڕۆژو بوون نایەن .
بڕیاری بەڕۆژو بوون یان نەبوون بە تەواوی بۆ پزیشکەکەت دەمێنێ .

سک پڕی هێشویی

ئەم حالەتە بەم ناوە ناسراوە ، چونکە دیوی ژوورەوەی منداڵدان ژمارەیەکی زۆری جۆرە سیکڵدانۆچکەیەکی پڕ لە شلەیەکی خەسی تاراددەیەکی ڕەق تێدا دەردەکەوێ . ئەم سیکڵدانۆچکانە کلکیان پێوەیەو یەکتر دەگرنەوەو هەروەک دیمەنی هێشووی ترێ دێنە پێش چاو . ئەم سیکڵدانۆچکانە پاڵەپەستۆ دەخەنە سەر دیوی ناوەوەی منداڵدان و دەبنە هۆی خوێن ڕژان و ، دیوارەکانی منداڵدان تێک دەدەن و دەڕوشێنن دەچنە ناو بۆشایی سکەوە .

ئەم سیکڵدانۆچکانە لە مانگی یەکەم دا دروست ئەبن و پاشانیش یەکجار زۆر دەبن و ئەگەر کۆرپەلەش هەبێ دەیمژن و نامێنێ .

نیشانەکانی ئەم حالەتەش ئەمانەن : -

١ - هیچ یەکسانی و هاوتایی یەک لە نێوان ماوەی سک پڕی و قەوارەی سک پڕی دا نابێ چونکە قەوارەی منداڵدان گەلێ گەورەتر دەبێ ئەگەر بەراورد بکرێ لەگەڵ ماوەی سک پڕی سروشتی دا .

٢ - نەبوونی کاتی نیشانەکانی سک پڕی ڕاست وەکو هەست کردن بە ترپەی دڵی کۆرپەلە یان جولانەوەی ئەندامەکانی .

٣ - گرنگترین نیشانەی سک پڕی هێشوویی خوێن ڕژانە لە منداڵدان

لە مانگەکانی سەرەتایی سک پڕی دا خوێن ڕژانەکە دەست پێ دەکاو ئیتر جارێک توندو جارێک لەسەرخۆ بەردەوام دەبێ .
٤ - گەلێک جار سک پڕی هێشوویی لەگەڵ ژاراوی بوونی سک پڕی پێکەوە دەبن و نیشانەکانیش : ڕشانەوەو ئەستوور بوون و خوێن کەمی یە .
٥ - دەبێ ئەم سک پڕی یە هێشوویی یە لە مانگی ٥ - ٦ لەبار بچێ و دووریش نی یە تا مانگەکانی دوایی بێنێ و پاشانیش لەدایک بوون بێتە دی .
مەترسی ئەم سک پڕی یە هێشوویی یە لەوەدایە کە دوور نی یە تەونەکانی (انسجة) بگۆڕێن بۆ تەونی شێرپەنجەیی وەکو Epitheloma کە زۆر بەخێرایی گەورە دەبێ و بڵاو دەبێتەوە .
جا بۆ ئەوەی زوو بە زوو ئەم سک پڕی یە نەهێڵرێ و دەستی بەسەردا بگیرێ دەبێ ئەم کارانە ئەنجام بدرێن : -
١ - لەبار چوون یان لەبار بردن بە ڕێگای داوو دەرمان کە سک پڕی یەکە کۆتایی پێ دێنن .
٢ - پاک کردنەوەی منداڵ دان بە ڕێگەی نەشتەرگەری و لە ژێر بێ هۆش کەری (کوارج) دا . دەبێ ئەم کارەش زۆر بە وردی و هۆشیاری ئەنجام بدرێ نەوەک منداڵدان کون بێ و لە ئەنجام دا خوێن بەربوونێکی توند ڕوو بدا .
٣ - ئەو کەسانەی کە تووش بوون ئەگەر بەتەمەن بوون و منداڵیان زۆر بوو ، ئەوا باشترین چارەسەر ئەوەیە کە منداڵدانیان دەربهێرێ .

دەست نیشان کردنی سک پڕی هێشوویی بە ڕێگای :
١ - سۆنار
٢ - فەحسی خوێن بۆ seru H . C . G
٣ - بە ڕێگای تیشک Aminography
٤ - فەحس کردنی ئافرەتەکە
ئاڵۆزکاری یەکانی سک پڕی هێشوویی :
١ - خوێن بەربوونی توندی منداڵدان
٢ - هەوکردن
٣ - گۆڕان شێرپەنجە
٤ - کون بوونی منداڵدان

منداڵیش تووشی بەرز بوونەوەی رێژەی کۆلیسترۆل دەبێ لە خوێنی دا

کۆلیسترۆل مژادێکی مێوی یەو گرنگە بۆ ناوپەنچک و هۆرمۆنات .. رێی تێ دەچێ کە ئەو مژادە مێوی یە ببێتە هۆی داخستنی بۆری دەماری خوێنبەرو نەهێڵن خوێن بڕوات و مرۆڤەکە تووشی جەڵتە بکات . ئەو منداڵانەی تووشی بەرزی رێژەی کۆلیسترۆل دەبن زۆرن و دەگونجێ منال لە تەمەنی دووساڵی تووشی کۆلیسترۆل ببێ کە رێژەی بەرزی کۆلیسترۆلەکە لە پلەی ١٧٦ زیاتر بەرز دەبێتەوەو ٨٠ ٪ ئەو منداڵانە تا دەگەنە تاقی لاوی لەوانەیە رێژەکە لە (٢٠٠) یش پتر بێ کە بەرزترین رێژەیەو .. ئەو جۆرە کەسانە لە ئاکامدا دووچاری نەخۆشی نۆرە دڵی و لە پڕ دڵ وەستان دەبن .

لەبەر ئەوە خوێنی منال پێویستی بە پشکنین هەیە تا دەگەنە تەمەنی چوونە قوتابخانە . کۆلسترۆڵ مژادێکی چەوری یە لە هەموو خۆراکێک دا هەیە تەنها سەوزە نەبێ .

کۆلسترۆڵ هەرچەندە مژادێکی گرنگە بۆ هەرس بوونی خۆراک ، بەڵام ئەگەر بە رێژەیەکی زۆر بوو ئەوا دەبێتە هۆی کارێکی سامناک بۆ لەش .

نەخۆشی تریکۆمۆناس

یەکێک لەو نەخۆشی یە ترسناکانەی کە بەهۆی کاری زاووزێ و جووت بوونی نابەجێوە دێتە کایەوە نەخۆشی (تریکۆمۆناس) ە کە لە کۆتایی جەنگی دووەمی جیهانی دا پزیشکەکان ئەم نەخۆشی یە تازەیان دۆزی یەوە بە تریکۆمۆناسی زاووزێ ناسراوەو وا دەردەکەوێت کە لە وڵاتی (ئەنگلۆسکۆنیا) وە کەوتۆتەوە کە لە لایەن میکرۆبێکی تاکە خانەوە دەتەنێتەوەو ئەم میکرۆبەش Trichomonas تا ڕادەیەک قەبارەیەکی گەورەی هەیە (١٠ - ٢٠) بەش لە هەزار بەش ملیمەترەو لە ڕێگەی وردبینەوە بە ئاسانی دەتوانین ببینین کە بە شێوەی خەپلۆکەی بەرچاو دەکەوێت و زۆر چالاک و بزێوەو توانای گۆڕینی شێوەی هەیە بۆ بچوکترین قەبارەی هەروەکو چۆن زۆربەی میکرۆبەکان ئەم دیاردەیەیان تێدا بەدی دەکرێت و دەتوانێت کە لە شوێنی خۆی دا گرمۆڵە بێ و نەبزوێت کە ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی نەخۆشی بە چاو پەی پێ ببەین و لەگەڵ هەندێ لەگەڵ خڕۆکە سپی یەکانی خوێن جیای بکەینەوەو هەڵی هاوێرین .

بەڵگەکانی ئەم نەخۆشی یەش زۆرن و بەتایبەتی و بەزۆریش تووشی ئافرەتان دەبێت ، هەندێ جار دەبێتە هۆی سووتانەوەو هەوکردنی زێ بەشێوەیەکی توندو تیژ ، هەروەها دەبێتە هۆی دەردانی سپیاوێکی بۆندار کە ژن و مێرد لە کاتی

جووت بووندا هەراسان دەكات . هەرچەندە زۆربەی جاریش ئەم نەخــۆشی یە بەشــێوەیەكی كەم تــین تــووشی ئــافرەتەكە دەبێت بەڵام لەكاتی تووش بوون بەم نەخۆشی یەدا بەردەوام شــلاوێكی زەردبــاو یــان كەمێ ڕەشــباو دەردەدات كە دیمەنــێكی قێزەون و زووش پەڵە لە بەرگ و پۆشاكەوە بەجێ دەهێڵێت و بۆنێكی ناخۆشی لێ دێت .

بەم پێ یە پزیشــكەكان لە ڕێــگەی ئەم بەڵگانەوە دەردراوەكــان (الافــرازات) لە تــاقیگەدا دەپشــكنێ و بەمەش دەتــوانن كە تریكۆمۆناسی تێدا بدۆزنەوەو ئەو هەوكردنە (الالتهابات) بێ پەروایـــانەی كە لە زێ دا ڕوو دەدەن ئەگەر زوو فریایـــان نەكەوێــت و كەم تەرخەمی تێــدا بكات ئەوا درێــژە دەكێشــێت هەتا قوڵایی منداڵدان ڕاناوەستێ و تووشی هەوكردنی دەكات .

هەروەها پیاویش تووشی نەخۆشی تریكۆمۆناس دەبێت بەڵام لە هی ژن گەلێ جیاوازترە ، چونكە میكرۆبی ئەم نەخۆشی یە زۆربەی كات ناتوانێ هیچ زیانێك بە پیاو بگەیەنێ و تەنانەت لە ڕێ ی زینــدە پشــكنینی مــیزەوە نەبێــت هەر دەریــش ناكەوێت.

ئەو دەوروبەرە گونجــاوەش بــۆ میكــرۆبەكە لە پیــاودا وا بە ئاســانی نارەخســێت خــۆ ئەگەر بــۆی ڕەخســا ئەوا پیــاویش تووشی جۆرەها هەوكردنی هەمەجۆر دەكات كە بەناوبانگترین یان هەوكردنی میزەڕۆیە ، هەروەها دوو ڕیانەش تووش دەكات كە مرۆڤ تووشی ژان دەكات لە كاتی میزكردن داو ئەگەر بۆی

بلــوێ ئەوا پرۆســتاتیش دەژاکێنێــت و مەتــرسی ئەوەشی لێ دەکرێـــت کە نەخـــۆشی یە زاووزێ یی یەکـانی (الامــراض التناسلية) تریش بخاتەوە وەکو هەوکردنی توندو تیژی زێ ی ئافرەت و میزەڕۆی پیاو کە بە گران چارەسەر دەکرێت و بێ گومان ئەمرۆکە دڵنیابووین لەوەی کە تریکۆمۆناسیش وەکو سلفلس و سەیلان نەخۆشی یەکی زایەندێ و زاووزێ یی یەو لە ڕێگەی پەیوەندی جنسی یەوە دەگوێزرێتەوە بۆ ساغەکان . بێ گومان پیاوی تووش بوو ژنەکەیشی۔ تووش دەکات ، بەڵام مەرج نی یە کە ئـافرەتەکەش مـێردەکەی تــووش بکـات ، پێویستە ئەوەش بزانین کە جاری وا هەیە پیاوەکە لە ڕێگەی تەنینەوەوە ژنەکەی تـووش دەکات بەبێ ئەوەی کە خۆیشی۔ هەست بەوە بکات کە خۆی نەخۆشە .

تەواوی پســـپۆڕە تایبەتمەنـــدەکان لەو بـــڕوایە دان کە تریکۆمۆنـاس نەخـۆشی یەکە بە گـران چارەسـەری دەکرێـت ئەگەر چی لەســـەرەتای ســـەرهەڵدانی ئەم نەخـــۆشی یەوە کـۆمەڵێ ڕێگەیـان بە نیـازی چارەسـەرکردن گرتـۆتە بەر بەڵام هـیچ کامێکیـان ئەنجـامێکی ئەوتـۆی نەبـوو کە چارەسـەرێکی تەواوی بکات ، هەنـدێ جـار پەنا بـردراوەتە بەر بەکارهێنـانی ئامادەکراوە جیـوەیی یەکان یـان خارسـینی یەکان کە لەکاتی چارەسەرکردنی سولفیس یشدا هەر پەنا دەبرایە بەر خارسینی یەکـان ، هەنـدێ جـاریش (سـەلفامید) یـان (خـوێ کـانی ئامۆنیا) یان (ئۆکسی۔ کینۆلین) و وەرگیراوەکانی بەکار دێنن ،

لەم دوایی یەش دا دەرمــانێکی بە کەڵــک دۆزرایەوە کە پــێی دەوتــرێ فلــۆراکین Floraquin و توانــای لەنــاو بــردنی ئەم مشەخۆرە بەد فەڕەی هەیە .

پێویستە پیاو چارەسەری خۆی بکات هەروەکو چۆن ژنەکەی چارەســەر دەکــات ، دەبێ ژن و مــێرد لە مــاوەی چارەســەر کردنەکەدا بە مەبەستی جووت بوون توخنی یەکتر نەکەون .

خۆپاراستن : -

١ - دەبێ خــۆ لە مومارەســەی نادروســتی سێکسیـ وەدوور بگرین .

٢ - لەکاتی وەدیارکەوتنی دەردراوێکی ناسروشتی لە ڤەکاینەوە یا هەست کردن بە سووتانەوە لەکاتی میزکردن ، خۆ نیشانی پزیشک بدەین .

٣ - گرینگی دان بە لەش ساغی کەسی و بەکار نەهێنانی کەل و پەلی نەخۆش .

دەست نیشان کردن : -

دەســت نیشــان کــردنی ســەرجێ پی نەخۆشــەوانی پشــت بە دیــاردەو نیشــانە نەخــۆشی یەکان دەبەســتێ . هەرچی دەست نیشــان کــردنی لابــۆری یە پشــت بە دۆزیــنەوەو ناســینەوەی ترۆفــۆزۆیتی مشــەخۆرەکە دەبەســتێ . نمــوونەیەک لە مــلی منداڵدان وەردەگرین لەگەڵ دڵۆپێک نۆرمەل سەلاین N . S و دەیخەیــنە ژێــر ڕۆشــنایی میکرۆســکۆب ، دەکــرێ لەژێــر مایکرۆســـکۆب دا ترۆفۆزیـــت ببینـــین کە جـــولانەوەیەکی

سـەماکەرەی نـاسراوی هەیە بەهـۆی قـامچی یەکـان و پـێچە پەردە دەجـولێتەوە چـونکە ترایکۆمۆنـاس تـاکە ترایکۆمۆناسـە کە لە ڤەکـاینەدا هەبێ ، بـۆیە ناسـینەوەی هـیچ ئەسـتەم و کێشەی نی یە .

چارەسەرکردن : -

چاکترین دەرمانی چارەسازی نەخۆشی یەکە بۆ مێ ینەو نێرینان دەرمانی (میترۆنیدازۆل) ە (فلاکێل) کە بـۆ ژنان دەبێ ژەمی ٢٥٠ مگم ڕۆژی سێ جـاران و بـۆ مـاوەی دە ڕۆژان لە ڕێگـای دەم دا وەربگـیرێ هەرچی بـۆ نێرینـانە دەبێ ڕۆژانە دوو جـاران ژەمی ٢٥٠ مگم یان وی بدرێ بۆ ماوەی هەشت ڕۆژان وێرای ئەمـانە دەبێ ژنـان ئـاخنینی ڤەکـاینی ڕۆژانە ٥٠٠ مگم وەکـو (فلۆرۆکوین) وێرای ئەمانە دەرمانی ڤلاکێل چەند کـــــاریگەری یەکی لاوەکی زۆری هەیە وەک دڵەکـــــزێ و سەرئێشەو وشک بوونەوەی دەم و واش دەبێ ڕشانەوەو سک چوون و خەوزڕان و لاوازی و دەم کولی وەدیارکەوتنی پەڵەی سەر پێست .

ئەندازیاری بۆماوەو زانستی بیو کیمیاو یو مایکرۆبێولوجی

پێشبینی زانستی واتای زانینی غەیبی نابەخشێ .. چونکە ڕوو ئەدا تەنها بە دەست پەروەردگارە .

بۆ نموونە هەموو کەسێک پێشبینی هەیە کە یەکێک ئەمرێ ئەگەر نـان و ئـاوی نەخـوارد !! یـان ڕێگـای هەناسـەدانی لێ بگـیرێ ! یـان ئەو پێشـبینی یـانەی پەیوەنـدی هەیە بە کەشناسیەوە .

ئەم جۆرە پێش بیی یانە لای هەموو کەسێک باوەڕ پێکراوەو ئاشـکرایە لە لایەکی تـرەوە پـێش بیـنی زانسـتی لە بـواری فەلەکناسی دا کەمێ ئالۆزترە لای هەندێ کەس بۆ نموونە کاتێ فەلەکناسێک ئەی خەملێنێ کە لە ساڵی ٢١٨٦ ڕۆژ ئەگیرێ واتە دوای (١٦١) سـاڵی تـر وە ئەم ڕۆژ گـیرانەش درێژتـرین ماوەی ئەبێ لە مێژووی ژیانی ڕۆژدا .

ئینجا با بێینە سەر ئەم پرسیارە ئایا چ چارەنووسێ چاوەڕێ ی ئـادەمیزاد ئەکا لە داهـاتوودا ؟ وە ئایا پـێش بیـنی هەیە لەم بارەوە ؟

وەڵام دانەوەی ئەم پرسیارە لای پسـپۆرە پـێش بیـنی یەکان و تایبەتکارەکانی تاقیگاکانی (مـایکرۆ بیولوجیا) و (ئەنـدازیاری بۆماوە) کانەوە دەست ئەکەوێ .

لێرەدا ئەوەی جێی ترس بێت ئەوەیە کە زانست لەم بوارە پڕ مەترسی یەدا هەندێ پێش بینی هەیە کە شایانی تۆقین بێت !
پێش بینی یەکانیان ئەڵێن : (گومانی تێدا نی یە کە هەموو زیندەوەری لە ڕێگای بەیەک گەیشتنی نێرو مێ وە زاوو زێ ئەکەن و ژیانیان بەردەوام دەبێت .. لێرەدا با بێینە سەر ئادەمیزاد ؛ ئادەمیزاد لە ڕێگەی بەیەک گەیشتنی نێر لەگەڵ مێ دا وەچە دروست ئەکەن بە هۆی پیتانی هێلکۆکەی مێ وە لەلایەن سپێرمی نێرینەوە لە ئەنجام دا کۆرپەلە دروست ئەبێ لەدایک ئەبێ و هەموو ڕواڵەتێکی مۆرفۆلۆجی و فسیۆلۆجی و بۆماوەیی باوک و دایکی تیا بەدی ئەکرێ ڕووەکەکانیش هەروەها .. ئەو تۆوەی قەدو گەڵاو گوڵ و بەرو هەمدیس تۆو دروست ئەکا بریتی یە لە کۆرپەلەیەکی مت بوو کە لە ئەنجامی پیتانی هێلکۆکەی مێینە بە هەلالەی نێرەکی دروست بوە بەڵام سەیر ئەوەیە ڕووەک زیادیش ئەکا بە ڕێگەیەکی ناتوخمی واتە ئەگەر تولێ (قەلەم) لە هەندێ ڕووەک وەربگیرێ و بنێژرێ لە خاکێکی شیاوو دەوروبەرێکی شیاودا دەست ئەکا بە گەشەکردن هەتا کتومت شێوەو قەبارەی دایکەکەی وەرئەگرێتەوە !!
هەروەها هەندێ زیندەوەر هەن کە تێکەڵن لە نێوان جیهانی ڕووەک و جیهانی ئاژەڵ دا با بڵێین (هایدرا) .. ئەگەر ئەم زیندەوەرە پارچە پارچە بکرێ هەر پارچەیەکی دەست ئەکاتەوە بە گەشەکردن و ئەبنەوە بە هەمان زیندەوەر !!

لەلایەکی تـرەوە پسـپۆرەکان توانیـان کە خـانەیەک لە لەشی بـۆقی وەربگرن وە بەهـۆی چەنـد تاقیکردنەوەو کاری تاقیگای ئـاڵۆز بیهێنـنە گەشـەکردن و لە کۆتاییـدا ببێـتەوە بە بـۆقێکی تەواو !! بەبێ بەیەک گەیشتنی نێرە بۆق لەگەڵ بۆقی مێ ینەدا !! کەواتە ئەم دیـاردەیە هـیچی کەمـتر نـیە لە دیـاردەی زۆر کردنی ڕووەک بە ڕێگای ناتوخمی .

لێرەدا ئەوەی شـوێنی تـرس و سەرسـوڕمانە ئەوەیە کە ئایا چی ڕووبـدا ئەگەر هەمـان فەرمـان بکـرێ بەسـەر ئـادەمیزاددا هەروەک چۆن کرا بەسەر خانەیەکی بۆقدا ؟ !!

پسـپۆری مایکرۆبیۆلۆجیسـتی بەلجـیکی پـێش بیـنی ئەکا لەم بـــوارەداو ئەڵێ : (شـــتێکی شـــیاوە کە ڕۆژێ لە ڕۆژان دڵ و مێشـــک و گەدەو چـــاوو گـــوێ و جەرگە پەک کەوتـــوو نەخۆشـەکانی ئادەمیزادێ بگۆڕینەوە بە هەمان ئادەمیزاد واتە هەمان شەخسی نوسخەی دووهەم !!).

ژەهراوی بوون بە پاراسیتۆل

کەس نی یە لـە ئـێمە جارێـک لە جـاران ژانە سـەر پەسـتی نەکردبێت و لە ئاکام دا پەنای بۆ حەبی پاراسیتۆل نەبردبێت .. بێگومــان حەبی پاراســیتۆل بە یەکێــک لە دەرمــانە ژان لابەرەکان دادەنرێت و ئەگەر لەلایەن کەسێکەوە بە رێژەیەکی زۆر بەکار هێنرا بۆ نموونە (١٥) حەب لەسەر یەکتری و بە یەکجار ، ئەوا زیانێکی ترسناک بەوکەسە دەگەیەنێت ، زیاتر لە منـدالآن و ئەوکەسـانەدا کە عەقلیان تەواو نی یە لەوانەیە بۆ مەبەستی خۆکوشتنیش بەکار بهێنرێت .

نیشانەکانی ژەهراوی بوون Clinical Feature :

١ - دڵ تێکچوون و هێلنج لێ هاتن Nausea

٢ - ڕشانەوەو (Vomiting) ئارەقەکردن Sweating

٣ - ژەهراوی بوون بە حەبی پاراسیتۆل ترسناکترین گیروگرفت دروست دەکات بۆ سەر جگەرو دەبێتە لەناو چوونی خانەکانی (Cells) ، ئەم نیشانەش بەدیار دەکەوێت لە پاش (١ - ٢) ڕۆژ .

٤ - لەکار کەوتنی گورچیلەکان (Kidregs) .

٥ - هەوکردنی پەنکریاس (Parcreatitis) .

٦ - کەم بـــــوونەوەی ڕێـــــژەی شــــــەکر لە خـــــوێن (Hypoglycemie) بەدیـار کەوتـنی بێ شـەکری لە تـووش بوەکەدا کە ئەمەش نیشانەی جیا جیا دروست دەکات وەکو ئارەقەکردن و لەهۆش چوون.

٧ - پەیدابوونی فرە هەستیاری (الحساسية) .

چارەسەر کردن Treatmemt :

پێویستە نەخۆشەکە لە نەخۆشخانەدا بخەوێت لەژێر چاودێری پزیشکی پسپۆردا بۆ ئەوەی نەخۆشی یەکە دەست نیشان بکرێت و پشکنینی (الفحوصات) Investigation تایبەتی بۆ ئەنجام بدرێت . هەروەها پێویستە شلەی تایبەت لە رێگای خوێن هێنەرەکانەوە (Veirs) بە نەخۆشەکە بدرێت . گەدەی نەخۆشەکەش پێویستە بشورێت (Gastric lavage) .. ئەگەر رێژەی حەبی پاراسیتۆلەکە زیاتر بوو لە (٣٠٠ ملگم / لیتر) ئەوا دەبێت خوێنی نەخۆشەکە بشورێتەوە بە ئامێری تایبەتی .. دەبێت دەرمان لە جۆری فیشیۆنین بە نەخۆشەکە بدرێت بۆ ئەوەی جگەری لە مردن بپارێزرێت .. شیاوی باسە ئەگەر ژەهراوی بوونەکە بە رێژەیەکی کەم بوو ئەوا نەخۆشەکە توانای دەرچوونی هەیە لە نەخۆشخانە لە ژێر چاودێری پزیشک دا .

کالازار KALA - AZAR

بۆ یەکەم جار ساڵی ١٩٠٠ ولیەم لیشمان نەخۆشی کالازاری لە مەسحەیەکی سپڵی (فاتەڕەشەی) Spleen سەربازێکی ئینگلیزی دۆزی یەوە کە بەهۆی (تا) ی نەخۆشی یەکە مردبوو ، هەربۆ ساڵی ١٩٠٣ (دونۆڤانی) لە هیندستان هەمان مشەخۆری نەخۆشی کالازاری لە جگەری کەسێکی ئەنگاوتەی نەخۆشی یەکە دۆزی یەوە بۆ زیندووکردنەوەو یادەوەری دۆزەرەوەی یەکەمی ناوی (لیشمان) ی لە مشەخۆری نەخۆشی یەکە ناو بەمە ناوی مشەخۆرەکە بوو بە (لیشمانی دۆنۆڤانی) پاشان بە شوێن ئەواندا ساڵی ١٩٠٤ (رۆژەر) توانی مشەخۆری نەخۆشی یەکە بچینێ و باسی سووڕی تەشیلەیی مشەخۆرەکەی کرد . دواتر لە ساڵی ١٩٤٢ چەند زانایەک گەیشتنە ئەوەی کە چەشنی فلیبۆتۆماس پاپاتاسی گوردانی مێشلەمەکان ناوەندە خانەخوێ ی نەخۆشی یەکەن .

کالازار گوتەیەکی هیندی یەو مانای (تای هەناو یاوەکو ڕەشە تا) ئەگەیەنێ و تووشی بەشەکانی ناوەخۆی لەش دەبێ بەتایبەتی سپڵ و جگەرو دڵ و ڕیخۆڵەکان لە ئەنجامی توندی و سەختگیری نەخۆشی یەکە ڕەنگی پێست دەگۆڕێ بۆ خۆڵەمێشی. و هەندێ جار (ڕەشەتا) ی پێ دەڵێن و نەخۆشی یەکی درمی کەڤنارى یەو ئەگەر چارەسازی نەکرێ ، نەخۆشەکە دەکوژێ .

مشەخۆری لیشمانی دۆنۆمشانی سێ چەشنە نەخۆشی لێ بڵاو دەبێتەوە :

١ - کالازاری کلاسیکی هیندستان کە یەخەگیری گەوران دەبێ .

٢ - کالازاری خۆرهەڵاتی ناوەڕاست یا کالازاری زارۆکان کە ئاڵوودەی زارۆکان دەبێ .

٣ - کالازاری سوودان کە یەخەگیری گەوران دەبێ .

لە ساڵی ١٩١٦ (کالز) لە شاری بەغدا نۆ حالەتی پێکرانی نەخۆشی یەکەی دۆزی یەوە .

لە ساڵی ١٩٥٠ یش لە دێهاتەکانی دەوروبەری شاری موصڵ دا چەند حالەتی نەخۆشی یەکە بینران ، هەروەها لە ساڵانی ١٩٥٣ - ١٩٥٥ لە ناوچەکانی ناوەڕاستی عیراق نەخۆشی یەکە دۆزرایەوە ، بەشێوەیەکی گشتی منالانی نێرینە لە خوارووی تەمەنی نۆ ساڵی دا بە زۆری دووچاری نەخۆشی یەکە دەبن .

هۆکاری نەخۆشی یەکە :

هۆکاری نەخۆشی یەکە چەشنە مشەخۆرێکە پێی دەڵێن لیشمانیای دۆنۆڤانی هەندێک جار لیشمانیای هەناویشی- پێ دەڵێن کە لە پۆلی قامچی دارەکانەو بە هۆی گازی مێش لم نەخۆشی یە بڵاو دەبێتەوە ئەم نەخۆشی یە لە ئاژەڵانێکی تووش بوودا دەگوازرێتەوە بۆ ئادەمیزاد .

شێوەی مشەخۆرەکە :
مشەخۆری لیشمانیای دۆنۆڤانی دوو شێوەی هەیە :
یەکەم : شـێوەی لیشـمانۆییدی تەنی هـێلکەیی یـا بـازنەیین (٢ - ٥ مـایکرۆمیتەرن) سـایتۆپلازمەکەی بە ڕەنـگی شـین بەدیار دەکەوێ و ناوکەکەشی سوورە . هەروەها لەشێکی پانی هەیە کە پێی دەڵێن لەشە جوولە لەم سوورەدا تووشی مرۆڤ و ئـاژەڵە بڕبڕەدارەکانی تـر دەبێ و لەنێـو خانەکانی ڕووپۆشـەدا زۆر دەبێ وەک خانە ماشەرەوە زلەکان لە نێو سپڵ و جگەرو مۆخی ئێسک و گرێ لیمفاوی یەکان و سی یەکانەو هەروەها لە ژێـر پێسـتەش کە ئەمە پـێی دەڵـێن تەنەکـانی لیشـمانی دۆنۆڤانی .
دووەم : شـێوەی تەشـیلەیی لەسـەر شـێوەی تەشـیلەیی یە (١٠ - ٢٠ مـایکرۆمیتەرە) و نـاوکێکی لە ناوەڕاسـت و لەشـە جـوڵەی پێشـەوەی لەش دایە و قـامچی یەکی لێ دەردەچێ کە ئەو هەنـدەی درێـژی لەش دەبێ ، کە دەکـرێ لە ڕیخـۆڵەی مێشی. لم یاوەکو لە نێوەندە چاندنی یەکاندا ئەم شێوەیەمان دەسگیر بێ مشەخۆری نەخۆشی یەکە لە سووری تەشیلەیی بەهـۆی گـازی هەڵگـری نەخـۆشی یەکە نەخـۆشی یەکە دەگوازنەوە بۆ ئادەمیزاد .

نیشانەکانی :
سەرەتا تایەکی نارێک کە هیچ کار لە نەخۆش ناکاو داینارەتێنێ و بە چاکی بـرەو بە چـالاکی یەکـانی خـۆی ئەداو ئـارەزووی خواردنی ئاسایی دەبێ ، بۆیە خانەوەدەی نەخۆش هیچ گرنگی یەک بە نەخۆشەکە نادەن و بە هـیچی تێ ناگەن ، بە شـوێن تایەکە پلەی گەرمای لەش بەرز دەبێتەوە وا دەبێ دەگاتە ٣٧ - ٤٠ ی سـەدی ، نەخۆشـەکە بەرە بەرە کێشی ـ لەشی کەم دەبێـتەوەو بەرە بەرە جـگەرو سـپڵ و گـرێ لیمفـاوی یەکـانی هەڵدەئاوسێن ، وا دەبێ ئاوسانەکە زۆر گەورە دەبێ هەروەها ژمارەی خـڕۆکە سپی یەکان کەم دەبن ونەخـۆش تـووشی کەم خوێنی یەکی سـەخت دەبێ بەردەوام ڕێژەی هیمۆگلۆبینی لەناو خـوێن دا کەم دەبێ نەخـۆش تـووشی کەم خـوێنی دەکەن بـۆیە ڕەنـگی زەرد هەڵـدەگەڕێ و لەڕولاواز دەبێ و تـوێژی پێسـت لەکاتی بەردەوام بـوونی نەخـۆشی یەکە گۆڕانکاری بەسـەردا دێت و وەکو ڕەنگی خۆڵەمێشی.لێ دێ و شوێنێکی بۆیەی تۆخ وەردەگرێ و شوێنێکی تر کاڵ دەبێ .
نەخۆشـەوانی لیشـمانیای دواکەوتـووی پێسـتی هەیە کە لە ئاکـامی چارەسـازی نـاتەواو پەیـدا ئەبێ بەهـۆی ئەنتمـۆن کە بوفکەی کێم کردوو لەسەر پێست دەبینرێن .
نـزیکەی ٧٠ - ٩٠ ٪ ی ئەو حالەتـانەی چارەسـازی نـاکرێن تـا دوو سـاڵان دەبنە هـۆی مردن . لە حـالەتی تونـددا لە مـاوەی

چەند حەفتەیەک دا نەخۆش دەکوژێ . بەڵام لە حالەتی کەڤناری دا وا دەبێ تا دوو سێ ساڵان درێژەی دەبێ .

ماکەکانی ئەم نەخۆشی یە : -

١ - سووتانەوەی بۆری یەکانی هەناسە ، یا سووتانەوەی سی یەکان ، یا سووتانەوەی بۆریچکەکانی هەوا لەگەڵ سووتانەوەی سی یەکان .

٢ - سک چوونێکی توند . ڕێژەی مردن بەهۆی ئەم حالەتە لەنێو منداڵاندا زۆر بەرزە .

دەست نیشان کردن : -

دەبێ پزیشک سەرباری نیشانە نەخۆشی یەکان چەند پشکنینی خێرای لابۆری بۆ نەخۆش بکا . چونکە نەخۆشی یەکە یەکەمیان مەترسی لێ دەکرێ و دووەمیش چونکە لە نیشانەی ئەم نەخۆشی یانە دەچێ وەک : مەداریاو گرانەتاو لۆکیمیاو سی یە سووتێ و ڕیخۆڵە سووتێ . بۆیە دەبێ پشکێنار لە دەست نیشان کردنی نەخۆشی یەکە زۆر وردبێ .

(تاقیکردنەوە لابۆری یەکان)

١ - پشکنینی فۆرمۆل : یەک سەنتیمەتری سێ جا لە سیرەمی نەخۆشی دەخەینە نێو شووشەیەکی تاقیکردنەوە ، پاشان یەک دڵۆپە فۆرمالینی تێ دەکەین ئەگەر پۆزەتیف بێ لە دوای (٢ - ٢٤) سەعات بەگوێرەی توندی و سەختی ماوەی نەخۆشی یەکە تاریک دادێ ئەم تاریکی یە لە حالەتی توندا دەبەستێ و وەکو پارچەیەک سپێنەی هێلکەی کوڵاوی لێ دێ

. بە پلەی یەکەم پشت بەو تاریکی یە دەبەسترێ بۆ ئەنجامی تاقیکردنەوەکە .
٢ - بڕینی ئێسک :
کەناری ئێسکی کلۆت : شوێنی شیاوی بڕینە تا بڕەیەک لە خوێ ی هێسک دەربێنین و دەست بەجێ لەسەر سلایدێکی شووشەدا بیپشکنین و دوای بۆیەکردنی بە بۆیەی لیشمان یا کیمزا لە ژێر ڕۆشنایی مایکرۆسکۆب دا مشەخۆری نەخۆشی یەکە ببینین .
٣ - چاندن لە نێوەندی پلەی گەرمایی ٢٥ س و بۆ ماوەیەک کە لە پێنج ڕۆژان کەمتر نەبێ ، کاتێ کە مشەخۆرەکە زۆر دەبن بە ئاسانی دەبینرێن .
٤ - هەروەها ڕێگای دیکە هەن کە ئەویش پشکنینی سیرۆلۆگی دۆزینەوەی دژە لەشە لە خوێنی نەخۆش بەهۆی تاقیکردنەوەی تیشکاوەری ناڕاستەوخۆی بەرگری (IFAT) بەو چەشنەی کە دلۆپێک لە خوێنی نەخۆش وەردەگرێ و دەیخاتە سەر کاغەزێکی تایبەتی لە چەشنی (Whotman No ٣.) کە ئەم تاقیکردنەوەیە بەگوێرەی تاقیکردنەوەکان ئەنجامی زۆر چاکی بەدەست داوە .

رێگاکانی خۆپاراستن : -
١ - بەکارهێنانی دەرمانی قەڵاچۆکەری مێش و مەگەز لە نێو ماڵ و دەرەوەدا .
٢ - قەڵاچۆکردنی مشک و جورج و سەگە بەرەڵلاکان .
٣ - پرکردنەوەی گۆم و زۆنگاوەکانی ئاوی وەستاو .
چارەسازی کردن : -
پنتوستام پێنجەم کلۆکۆناتی سۆدیۆمی ئەنتمونی ژەمی ٦٠٠ مگم بە دەرزی بۆماوەی ٦ - ١٠ ڕۆژان لە خوێن هێنەر بدرێ . وا دەبێ مشەخۆری نەخۆشی یەکە بەرگری پەیدا دەکا بۆیە دەبێ لێرەدا دەرمانەکە دووبارە بکرێتەوە . هەروەها دەکرێ لومیدین لە حالەتی بەرگری دا بە ژەمی ٢ - ٤ مگم کگم ڕۆژانە لە ماسولکەکان بدرێ بۆماوەی ١٥ ڕۆژان دەبێ (نتامیدین) لەو حالەتانە بەکار بهێنرێ کە چارەسەری کردن بە (ئەنتمون) سەر نەگرێ .
تێبینی : - دەبێ هەموو دەرمان و دەرزی یەکان بەدوور بگرین لە ڕووناکی ، چونکە بەهۆی ڕووناکی ئاوێتەکان دەبنە ژەهر بۆ گورچیلە . هەروەها دەبێ خۆراکێکی پڕ لە ڤیتامین و پرۆتینات بە نەخۆش بدەین . وێرای چارەسازی بەهۆی دژە زیندەگی وەک سەلفۆنامیدو ئاوێتەکانی ئەنتیمۆن .
تێبینی : - ناوی ئەم داوو دەرمانانە بەگوێرەی وڵات و کۆمپانیا بازرگانی یەکان دەگۆڕێ .

ئەنیما ((کەم خوێنی))

نەخـــۆشی Anaemia واتە (کەم خـــوێنی) بـــریتی یە لە کەم بوونەوەی ژمارەی خڕۆکە سوورەکانی ناو خوێن .
ئەنیما بەچاو حوکمی بەسەردا نادرێت و پزیشک بە چاکی تێی ناگات تاوەکو بەهۆی تەحلیل و پشکنینی تایبەتی ناو تاقیگا بۆی ساغ دەبێتەوەو ، پشکنینەکەش بە هۆی وەرگرتنی بڕێکی کەم لە خــوێنی نەخۆشــەکەوە دەبێــت و ، لە ئەنجــامی تەحلیلەکەدا سەرەنجامێکی ڕاست و تەواو بە ڕێژەی سەدی هیمۆگلۆبینی ناو خوێن دەدات بە دەستەوەو ، هیمۆگلۆبینیش کە ڕەمــزی Hb بــۆ دانــراوە بــۆیەکی ڕەنــگ ســوورەو لەنــاو خانەکانی خوێنی سووردا هەیەو هەر ئەمەشە ڕەنگە سوورەکە دەدات بە خوێن .

جۆرەکانی ئەنیماو چارەسەرکردنیان : -

ئەنیما چەند جۆرێکی هەیە هەندێکیان چاک بوونەوەیان بۆ هەیەو بە ئاسانی چارەسەر دەکرێن و هەندێکیشیان چاک بوونەوەیان گرانەو بە زەحمەت چارەسەر دەکرێن ، یاخود هەر چارە ناکرێن و دەتوانین ئەم جۆرانەی خوارەوەیان لێ دەست نیشان بکەین و بیان خەینە ڕوو : -
١ - ئەنیمای کەمی ئاسن : - ئەم جۆرەیان لە ئەنجامی کەمی توخمی ئاسن لە پێکهاتنی بۆیە سوورەکەی خوێنەوە پەیدا دەبێت و ، ئاسن و ئاوێتەکانی لە هەندێ خۆراک دا بە زۆری هەیەو ، لە هەنــدێکی دیــکەدا نی یە ، دەتــوانین بلێــین بە ڕاددەیەکی باش لە خــۆراکی وەکــو : شیر ، پەنیر ، نقیشک ، ماسی ، هێلکە ، هەندێ سەوزەدا هەیەو خواردنی ئەم جۆرە خۆراکانە باشترین چارەیە بــۆ ئەو کەســانەی ئەم جــۆرە

ئەنیمایەیـان هەیەو یـاخود نەخۆشــەکە دەتــوانێ لەســەر ڕاسـپاردەی پزیشـکی پسـپۆر هەنـدێ حەبی وا بخـوات کە لە پێکهاتوەکانی ئاسـن دروسـت کـرابێ و لە هەنـدێ بـاریش دا نەخۆشــەکە بە ڕێگـای دەرزی لێـدان ئاوێتەکـانی ئاسـنی پێ بدرێ.

٢ - ئەو ئەنیمـایەی دەگەڕێـتەوە بـۆ کەمی ڤیتـامین B١٢ ئەم ڤیتـامینەش لە گەلێـک خـواردەمەنی دا هەیە ، بەڵام هەنـدێ جار ڕیخۆڵەی نەخۆشەکە توانای مژینی نی یە ، لەم بارەش دا خڕۆکە سوورەکانی خوێن ژمارەیان لە خوێن دا کەم دەبێتەوە ، ئەو ئەدگارو شێوە ئاساییەی کە هەیانە دەگۆڕێن و ناشیرین دەبن و ، پێستی لەش زەرد هەڵدەگەڕێت .

ئەمەش لەکاتێکـدا دەبێـت کە نەخۆشــەکە تــووشی دەردی درێژخایەنی درم و لەرزو تا (مەلاریا) ، یاخود ژاراوی بوون بە زەرنیخ و قورقوشم بووبێت ، یان هەندێ جۆرە دەرمانی زیاد لە پێویستی خواردبێت یاخود لەشی زۆر درابێتە بەر تیشکی X و توخمی رادیۆم.

جاران ئەم جۆرە ئەنیمیا خراپە بە زۆری بە مردنی نەخۆشەکە کۆتـایی دەهـات ، بەڵام لە دوایی دا چـارەی بـۆ دۆزرایەوەو بە تویشکی جەرگ چارەسەر دەکراو بە ڕێگای دەرزی لێدانەوە لە نەخۆشــەکە دەدراو ئێســتاکەش بە تەواوی تــوانرا بە هــۆی دەرزی ڤیتـامین B١٢ بەسـەر ئەم نەخـۆشی یە خـراپەدا زاڵ بین.

٣ - ئەو ئەنیمـایەی کە لە ئەنجـامی خـوێن بەربـوونەوە پەیـدا دەبێ : - لە ئەنجـــامی خـــوێن بەربـــوون لە ئەنـــدامێک لە ئەنـــدامەکانی لەش دا دروســـت دەبێـــت و ، ئەو خـــوێن

بەربوونەش چ لە ئەنجامی بریندار بوونی ئەندامێکی یەخود لە ئەنجامی لووت پژانەوە ڕووبدات یان بە هـۆی نەشتەرگەری یەوە ڕووی دابێت هەر کەم خـوێنی دروسـت دەکات ، بـۆیە نەخۆشـەکە پێویسـتی بەوە هەیە خـوێنی تـری لە هەمـان کۆمەڵەو گرووپی خۆی لە جێ بکرێتەوەو ئێستاش لە پزیشکی دا ئەمە کـارێکی ئاسـان و بەکەڵـکەو بەشـێوەیەکی ئاسـایی بـۆ نەخۆش دەکرێت .

٤ - ئەو ئەنیمـایەی لە ئەنجـامی بـرینی مایەسیری یەوە پەیـدا دەبێـت : - ئەم جـۆرەش لەو کـاتەدا پەیـدا دەبێـت ، کە نەخۆشـەکە تـووشی مایەسـیری بـووبێ و لە کاتی پـیس بـوونی خـوێنێکی زۆری لە ڕێگەی کـۆمی یەوە لەبەر دەڕوات و چارەی ئەم جـۆرەش بە هـۆی نەشـتەرگەری و چـارەکردنی مایەسـیری یەکەوە دەبێت .

٥ - ئەو ئەنیمـایەی کە لە ئەنجـامی قینـچکەو کـولکەوە پەیـدا دەبێـت : - ئەم جـــۆرەش لەو کـاتەدا پەیـدا دەبێـت کە نەخۆشـەکە کە نەخۆشـەکە تـووشی کـولکی نـاو ڕیخـۆڵەی دوازدە گـرێ بـێ و ئەم بـارەش مـاوەی هەرس بـوونێکی چـاکی خواردەمەنی نادات و زیندەپاڵ لە ڕیخۆڵەی باریک دا بە چاکی ناکرێـت . بـۆیە ئەمە دەبێـتە هـۆی کەم خـوێنی چارەکەیشی- بەندە بە چارەکردنی کولکەکەی ناو ڕیخۆڵەوە .

٦ - ئەنیمای ترسناک : - ئەمەیشیان دوو جۆری هەیە : -

أ - یان ئەوەتا ئەنیماکە لە ئەنجامی ڕوودانی پەشێوی یەک لە مۆخی ئێسقانەوە پەیدا دەبێت ، چونکە خڕۆکەی سوور لەناو ئەو مۆخانەوە دروست دەبێت ، کە ئەمانە نەخـۆش بوون و خراپ بوون ، مانای ئەوەیە توانای دروست کردنی خڕۆکەی

نوێ یان نامێنێ و وردە وردە ژمارەی ئەوەی کە هەیشە لە ناو خوێن دا کەم دەبێتەوەو لەناو دەچێ .
ب - یـاخود لە ئەنجـامی تێـک شـکانی خـڕۆکە سـوورەکانی خـوێنەوە ئەو ئەنیمیـا ترسـناکە دروسـت دەبێـت و ، بـۆیە سـوورەکەیان لێ دێـتە دەرەوەو ، بە هـۆی سـووری خـوێنەوە بەنـاو لەش دا بـڵاو دەبێـتەوەو ئەمەش بە هـۆی تەنیـنەوەی تـایبەتی ، یـاخود بە هـۆی ژاراوی بـوونێکی کیمیـایی یـان لە ئەنجـــــامی نەخـــــۆشی یەکی وراسی یەوە ڕوودەدات و ، نەخۆشـەکە ڕەنگ و ڕووی و هەموو لەشی زەرد هەڵدەگەڕێ و ، لێرەدا چارەکردن بە هۆی ئاسن پێ دانەوە کەڵکی نی یەو ، چـونکە ئەم جـۆرە ئەنیمیـایە زۆر ترسـناکەو گەلێ جـاران لە ئەنجـامی تـووش بـوونی نەخـۆش بە دەردی شـێرپەنجە ، بەتـایبەتی شـێرپەنجەی خـوێن دووچـاری دەبێـت و ، کەم وا هەیە چارەی بکرێت و کۆتایی نەخۆشی یەکە بە مردن دێت .

نەخۆشی گیاردیا GiARDiASiS

نەخـۆشی گیاردیاسـیس بە هـۆی مشـەخۆری گیاردیا لاملبلیا بڵاو ئەبێتەوە . کە بە ژمارەیەکی زۆر لە ڕیخـۆڵەدا ئەژین و لە حـالەتی تونـدی گیادرسـیس لیـنجە خانەکانی دوازدە گـرێ و زراڤیالووس تووشی چەندین دارِزان و گۆڕانکاری سووتانەوەیی ئەبن .

بەزۆری پەتـای سـک چـوونی منـداڵانی هەراش بە هـۆی مشەخۆری گیاردیا لامبلیا ئەبێ و ئەم نەخۆشی یە زیاتر لە نێو منداڵان باوە .

وا دەبێ نەخـۆشی گیاردیـا چەنـد نیشـانەی هەمە چەشـنەیی ڕیخـۆڵەیی لەگەڵ ئەبێ ، وەکـو ژانە سـک و بـۆنێکی نـاخۆشی پیسایی و کەم بوونی کێشی لەش .

شێوەی مشەخۆری گیاردیا لاملبلیا :

١ - چەشـنی جـوولاوە (ترۆفۆزۆیـت) : کە ئەو چەشـنەیان چـوار جـووتە قـامچی هەن کە بەو هـۆیەوە دەجـولێتەوەو بە ژمارەیەکی زۆر لە ڕیخۆڵەی مرۆڤ دا ئەژین .

٢ - چەشـنی کـیس کـردوو Cysts : ئەو سـوورِەیان لەو کاتەدا دەست پێ دەکا کاتێ کەوا گیاردیاکە بـۆ خـۆی کـیس دروست ئەکاو کیسـەکە شـێوە هـێلکەیی یەو زۆر بچـووکترە لە بارسـتی ترۆفۆزۆیت .

ڕێگاکانی گواستنەوەی نەخۆشی یەکە :

نەخۆشی گیاردیا بە هـۆی پیس بـوونی ئاو بە هـۆی پیسایی تێ کـردن ، یـان بە ڕێـگەی ڕاسـتەوخۆ بە پیسـایی کەسـێکی ئەنگـاوتەی نەخـۆشی یەکەوە ئەبێ و لە ڕێگـای دەسـت دا ئەگاتە نێو دەم .

هەروەهـا ئەو کەسـانەی کە تـووشی نەخـۆشی یەکە بـوونەو هـیچ نیشـانەیەکی نەخـۆشی یـان لێ وە دیـار نـیە ئەوانە زیـاتر خەڵکی تووشی نەخۆشی یەکە دەکەن .

نیشانەکانی نەخۆشی یەکە :

نەخـۆش وا هەسـت دەکـا کەوا قورسـایی یەکی لە نێـو سـک دایەو سـکی دەوا ئەکـاو بـاری سـک تـووشی نائـارامی دەبێ ، هەروەهـا نەخـۆش لە ڕۆژێـک دا ٥ - ٦ جـاران سـکی دەچێ و پیسـایی یەکەی لەم حـالەتەدا شـلەیەکی ڕوونەو هـیچ چەشـنە ماددەیەکی کێم کردوو یان خوێنی یان لینجە خانەیی تێدا نی یە . هەروەها نەخۆش سکی ژان دەکاو ڕیخۆڵەی ئازاری ئەداو لە کاتی پیسایی کردن دا ژان دەیگرێ .

دەست نیشان کردن :

دەست نیشان کردنی نەخۆشی گیاردیا دەوەستێتە سەر بینینی مشەخۆرەکەو ناسینەوەی ؛ لە تاقیگەکاندا بە هۆی وەرگرتنی مەسحەیەکی سلایدی پیسایی نەخۆشەکە دەبێ بە بۆیەکردنی بە بۆیەی یۆدو تێڕوانینی لە ژێر مایکرۆسکۆپ دا .

دەبینین گیاردیاکە قامچی هەن یان شێوە هێلکەیین و ناوک و قامچی یەکەیان هەرچی هەرچی زیاترە ئاشکراتر دیارن لە کاتی بۆیەکردن یان بە بۆیەی یۆد . بەڵام هیچ چەشنە خانەیەکی کێم کردوو یان خوێنی لە پیسایی یەکەدا نابینرێ .

چەشنی ترۆفۆزۆیت بە دەگمەن لە پیسایی دا ئەبینرێ تەنها لە حالەتی سک چوونێکی زۆر توند نەبێ .

ڕێگاکانی قەڵاچۆکردن :

١ - هۆشـــیارکردنەوەی خەڵــکی ســـەبارەت بە ڕێگاکـــانی گواستنەوەی نەخۆشی یەکە .
٢ - بە شێوەیەکی دروست و بەجێ خۆمان لە پیسایی بپارێزین.
٣ - پارێزگاری لێ کـردنی ئـاوی گشـتی لە پـیس بـوون بە هـۆی ئاوی پیسایی یەوە .
٤ - بایەخ دان بە پاک و خاوێنی کەسی .

چارەسەری کردن :

دەرمانی بنەبڕی نەخـۆشی گیاردیا هایـدرۆ کلۆریـد کویناکرین (ئەتیرین) ژەمی ١٠٠ مگم ڕۆژانە سێ جاران و بۆماوەی ٥ - ٧ ڕۆژان بەڵام ئەم دەرمانـانە تەئسـیری لاوەکی زۆری هەیە وا دەبێ نەخۆش تووشی سەرەخولێ و ژانەسەرو ڕشانەوە دەکەن . هەروەهـا وا دەبێ نەخـۆش تـووشی ژاراوی بـوونی زەیـنی و دەردە خوێن و سووتانەوەی ترەکینی پێستی دەکەن و پێستی لەش زەردو ڕەق هەڵـــدەگەڕێت . نینۆکەکـــان زەردو ڕەش هەڵدەگەڕێن ، هەروەها کار لە گلێنەی چاو دەکا . هەروەها بە دەگمەنیش وا دەبێ نەخۆش تووشی کلۆر بوونی توندی جگەر دەکەن .

کارگێڕی خۆراک و دەرمان لە ویلایەتە یەکگرتوەکانی ئەمریکادا دەرمانی سیترۆنیدازۆل (فلاجیل) کە وەک دەرمانێکی بەدیل - ئەتـیرین بە بـڕی ٢٥٠ مگم ڕۆژانە سێ جـاران بۆمـاوەی ١٠ ڕۆژانە دوای نـان خـواردن بەکـار دەهێـنرێ بە چارەسـەرێکی بنەبڕی نەخۆشی گیاردیا دائەنرێ هەروەها چەند داوودەرمانی تـر هەن وەک نیتریمســیدازین (ناآکســنوگین) و تینیـدازۆل

هەروەها فیورازودیدون بۆ چارەسەری نەخۆشی گیاردیا زۆر بەکارن بەڵام لەگەڵ ئەوەش دا لە میترۆنیدازۆل بەکارتر نین .

سەرنج :

بۆ چارەسەری منداڵان لە خوار تەمەنی چوار ساڵان دەبێ یەک چارەگی ژەمە دەرمانی گەورانیان پێ بدرێ .

هەرچی منداڵانی ٤ - ٨ ساڵی یە دەبێ نیوەی ژەمە دەرمانی گەورانیان پێ بدرێ .

خوێ لە ژیانی ئادەمیزاد دا

ئیمڕۆ پەنجەی تاوانکاری بۆ سێ خواردن درێژ دەکرێت کە دەبنە هۆی شلەژانی باری تەندروستی مرۆڤ ئەویش ئەمانەن : - چەوری ، مەی ، شەکر . زانایان خوێ یان بە تاوانباری چوارەم داناوە ، واتە بە توخمێکی زەرەرمەند سەیر دەکرێت بۆ لەش . لە زۆر دەوڵەتان لەگەڵ هەڵمەتی واز لە جگەرە هێنان - هەڵمەتی دژی خوێ دەکەن - ناوی کیمیاوی خوێ کلۆریدی سۆدیۆم NACL هەندێ لە گەلان حەزی لێ ناکەن و هەندێکیش وەکو خێلەکانی ئەفریقیا منداڵەکانیان وەک شەکر خوێ دەخۆن !

خوێ جگە لە بایەخی خۆراکی هەر لە کۆنەوە بایەخ و گرنگی تایبەتی هەبوە لە نێو گەلان دا ، مێژونووسی بەناوبانگ (هیرودوت) دەڵێ : کەوا لیبیا یەکەم جێگە بوو خوێ ی لێ دۆزراوەتەوە . پاش دۆزینەوەی خوێ ئەم گەوهەرە بە جۆرێ گرنگ بوو لە نێو گەلاندا بە ڕادەیەک مووچەی سەربازانی ڕۆمانی مشتێ خوێ بوو ئەو مشتە خوێ یەیان بە کەل و پەلی تر گۆڕیوەتەوەو خۆشیان لێ یان خواردووە . خوێ بە لاتینی ناوی (SAL) ە کە ئەمە ڕەگی وشەی (SALAIRA) ە کە بە مانای مووچە دێت .

فەرەنسا دەسەڵاتی خۆی بەسەر دۆزینەوەو بازرگانی خوێ داگرت ، باجی لەسەر خوێ دانا ، ئەم کارە بوە هۆی کارەساتێکی خوێناوی لە ناو گەلی فەرەنسادا تا ئەو کاتەی

(لویسی ـ شازدەهەم) هات و ویستی بەج لەسەر خوێ هەڵگرێت ، بەڵام شۆڕشی کۆماری ساڵی (١٧٨٩) ماوەی نەداو لە کۆشکی کۆماری لای برد .
بەم جۆرە تا سەد ساڵێک لەمەوبەر ئەم باجە هەر بەردەوام بوو .
دەبێ ئەوە بزانین کەوا خوێ خواردن نی یە ، بەڵکو کانێکی کیمیاوی یە لە سۆدیۆم و کلۆر پێک هاتووە Nacl .
خوێ کار دەکاتە سەر وزەی جنسی ، زانایان دەڵێن بێ هێزی و کەمی چالاکی سیکسی ـ دانیشتوانی دانیمارک دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کەوا خەڵکی ئەم وڵاتە بە زۆری ماسی و گۆشتی خوێ کراو دەخۆن .
ئەمەی بەسمان کرد مانای ئەوە نی یە کە بە یەکجاری واز لە خوێ خواردن بێنین بەڵکو کەمێکی هەر پێویستە لەش . لە ڕۆژێکدا کەمتر لە (٢ گرام) خوێ بەسە بۆ مرۆڤ .
بۆ هەندێ نەخۆشی ئەگەر هات و مرۆڤ تووشی بوو وەک نەخۆشی ئەدیسۆن کە یەکێکە لە نەخۆشی یەکانی گلاندی سەر گورچیلە هەروەها نەخۆشی (برایت) واتە سووتانەوەی گورچیلەکان دووچارانی ئەم نەخۆشی یە دەبێ خوێ بخۆن و وازی لێ نەهێنن .... گەر وازیان لە خوێ هێنا دوور نی یە تووشی ژەهراوی لەش ببن .

پێویستی کەپەک بۆ تەندروستی مرۆڤ

لێکۆڵینەوەکانی ئاماری پزیشکی وا نیشان دەدەن کە گرنگترین نەخـۆشی یەکانی کۆئەنـدامی هەرس لەم چەرخەدا بریتی یە لە نەخۆشی قەبزی و شێرپەنجەی ڕیخۆڵەی ئەستورو مایەسیری ، ئەم نەخــۆشی یـانە ڕێژەیـان لە دەوڵەتە پێشـکەوتوەکان لە زۆربـوون دایە ، کەچی لە وڵاتە کەم دەرامەتەکان و لادێکان دا ڕێژەیـان کەمـتر دەبێـتەوەو مـرۆڤی سـەردەمی دێـرینیش ئەم نەخۆشی یانەیان هەر نەبیستوە مەگەر بەدەگمەن .

لێکۆڵینەوەکان وا دیار دەخەن کە هۆی ئەم نەخۆشیانە بریتی یە لە شـێوەو جـۆری بەکـاربردنی خـۆراک لەلایەن خەڵــکی کۆمەڵگا پێشـکەوتوەکانەوە کە وایان لێهـاتووە بەیەخ دەدەنە پـاک کـردنەوەو پـوختەکردنی خـۆراکە جـۆر بەجۆرەکـان بە شێوەیەک ئەو خۆراکانە بە تەواوی لە ڕیشـاڵ و کەپەکەکەی جیـــا دەکەنەوە . بەمەش ئەو ئـــاردەی کە ئاشـــەکانی ئەو ســەردەمە دروســتی دەکەن - ئــاردی ســفر - بــریتی یە لە نشاسـتەیەکی پاک لەگەڵ هەنـدێ پـرۆتین ، جا ئەو کەسـانە تووشی دیاردەی قەبزی دەبن و پاشان قەبزی یەکەیان دەبێتە هەمیشـەیی و چەنـد نەخـۆشی یەکی تریان بەو هـۆیەوە تـووش دەبێ بەتــایبەتی نەخــۆشی ڕیخــۆڵەی ئەســتوور ســەرەڕای نەخـۆشی یەکانی پاڵەپەستۆو دڵ و ڕەق بـوونی خوێنبەرەکان و فراوان بوونی خوێن هێنەرەکان .

هەروەهـا لەبەر ئەوەی خەڵـکی لادێکان بـایەخ بەو خۆراکـانە دەدەن کە بە سـادەو سـاکاری ئامـادە کـراون و پڕن لە خـۆراکە ڕیشاڵیەسروشـتیەکان و کەپەک وەک تـوورو کەرەوزو نـانی مـزاش و سـەوزەو پیـازو سـپێناغ ، هەروەهـا زۆر کەم ئەم خۆراکانەش بەکار دەبەن کە چەوری و شەکریان تێدایە ، هەر لەبەر ئەوەیە پـاک بـوونەوەی کۆئەنـدامی هەرس و فڕێـدانی پاشـماوەکان بە ئاسـانی ئەنجـام دەدرێـن ، چـونکە خـۆراکە ڕیشاڵی یەکان چالاکی دەدەنە کرمە جووڵەی ڕیخۆڵە .

لەبەر ئەوە ئامۆژگاری پسپۆرانی خۆراک لەم ڕۆژەدا بریتی یە لە بـایەخ دان بە خـۆراکە ڕیشـاڵە خـۆراکی یە سروشـتی یەکان لە خـــواردەمەنی دا ، وەک ســـەوزەو تەڕەو دانەوێـــڵەو ئەو بەرهەمانەی لێ ی دروست دەکرێ .

گەروە خڕە

گەروە خڕە نەخۆشی یەکی ئەوتۆیە هەموو منداڵێک پێویستە دەرزی پارێزگـاری لە گەروە خــڕەی لێ بــدرێ لە دەوروبەری تەمەنی شـەش مـانگی دا پارێزگاری بە (٣) دەرزیان دەکرێت کە هەر یەکێکی لە مـانگێکی دا لێ دەدرێت و ئەو پارێزگاری یە لە دوو ســاڵان دا جــارێکی دووپــات بکــرێتەوە بەو هــۆیەوە مەناعەتی لەش دژی نەخۆشی ناوبراو دەپارێزی .

گەروە خڕە نەخۆشی یەکی فێڵبازەو چەند شکلێکی هەیە نابێ پیاو بـاوەڕی بە صـورتی پێشـووی بکات کە لە زهـنی ئـێمەدا گوایە ئەم نەخۆشی یە منداڵ دەخنکێنێ ئەمە لە مەرحەلەی دوایی دا نەبێ ڕوونـادا کاتێـک کە دەرمـان چـارەی نەکـرد دەبێ حنجرەی بە دەستوری جراحی هەڵدرێ .

ئەگەر شبهە لەم نەخۆشی یە پەیدا کرا لازمە دەرزی (مصلي علاجي) لێ بدرێ کە ژیانی وی ڕزگار دەکات .

ئەم نەخـۆشی یە بەوە جیا دەکرێتەوە کە شـائع بـوو بەڵخێکی زەرد و بۆر لەسەر یەکێک یا لەسەر هەردوک مەرازە (لوزتان) ەکــانی بــوو بەڵــغەکە دەکشــێتە گەرووی بەتەواوی یــا حنجرەکەی .

گرنگترین دەرمان بۆ ئەم نەخۆشی یە دەرزی مصلي علاجي . بە مقــدارێک دەدرێ کە مناســەبەتی لەگەڵ شــدتی حــالەتی هەبێ نەک لەگەڵ عومری منداڵەکە .

کۆخە ڕەشە

کـۆخە ڕەشـە لە نەخـۆشی یەکانی زسـتانی یە . کۆبـوونەوەی قوتابیان لە قوتابخانەدا یارمەتی بڵاو بوونەوەی ئەم نەخۆشی یە دەدەن . ئەم نەخـــۆشی یەش هەر بە کـــۆخە دەســـت پێ دەکـات لەگەڵ کـۆخەیەک جیـا نـاکرێتەوە کە لە سـەرمای عـادی یەوە ، جـار جـارە لە کاتی نوسـتنی شـەوانەدا شـددەت پەیـدا دەکا . دەرمـانی کـۆخەی اعتیـادی تەئسـیری لێ ناکا و کۆخە ڕوو لە شـددەت دەکاو کەمکە هەروی منداڵەکە شین هەڵدەگەڕێ کە ڕۆژ بە ڕۆژ زیاد دەکات هەتا خوێندنێکی وەکو کەڵەبابی لە دوا کۆخینەکەی دەبیسترێ کە ئەوسا تەشخیصی نەخـۆشی یەکەی ئاسـان دەبێ هەتا بـۆ دایک و بابیش . و زۆر جار منداڵەکە دەرشێتەوە .

ئەو دەرمانانەی کە لە تەداوی کۆخە ڕەشـەدا ناجحن ئەوانەن : (کلورومایســـین) ، (اوریومایســـین) ، (ترامایســـین) ن و ئەوانەش لەگەڵ مسـکنات و مقویـات و ئەوانەی کە پزیشـک بە باشیان بزانی بەکار دەبرێن .

گوێ ڕەپە

گوێ ڕەپە نەخۆشی یەکی ساری یە . تایە دینی وغدەی لعابی پێش و بن گوێ ئەستوور دەبێ ، سەبەبی مەعلوم نی یە ، دەڵێن بە هۆی میکرۆبێکی زۆر گچکە لە نەوعی ڤیرۆسەوە ڕوودەدا ، هەر کەسێک جارێک بیگری ئیتر نایگرێتەوە ، ئەویش بە واسطەی افرازاتی دەم و هەناسەوە لێک دەگیرێتەوە ، ئەم نەخۆشی یە لە هەموو جێگاو وڵات و لە هەموو مەوسمێکدا سەرهەڵ دەدا ، کە پتر منداڵ لە تەمەنی (٥ - ١٥)ساڵی دەیگرێتەوە بەتایبەتی لەناو قوتابی قوتابخانەدا .

نیشانەکانی :

هەموو لەشی منداڵەکە دادەگیرسێ ، ئارەزووی گەمەو گاڵتە ناکا ، دڵی تێک دەچێ و دەڕشێتەوە ، ژانە سەر دەگرێ ، غدەکەی پێش گوێ و بنی گوێ لە لایەکی یا لە هەردوو لایانەوە ئەستوور دەبێ لە ٢ ، ٣ ڕۆژاندا تەواو ئەستوور دەبێ و منداڵەکە لەبەر ئازاری ناتوانێ سەری بجولێنێ ، تایەکی لە سەرەتای نەخۆشی یەوە ٣ تا ٥ ڕۆژان دەوام دەکات ئەوسا خاو دەبێتەوە ، لەوانەیە غدەی ژێر شەویلگەشی ئەستوور بێ لەپاش تایەکە کەم کەمە دەنیشێتەوە .

مضاعفات : گونی ئەستوور دەبێ ئەوسا تۆوی منداڵ بوونی نامێنێ و التهابی پانکریاسیش پەیدا دەبێ .

پارێزگاری : لە سەرەتای نەخۆشی یەکەوە تا دوو هەفتە نەخۆشەکە دوور دەخرێتەوەو غەرغەرەی تەعقیم کراو بە ساخەکان بکرێ .

تەداوی : استراحت و استعمالی ڕۆنی زەیت ، مەلحەمی سالیسیلات و پەڕۆی گەرم لەسەر ئاوساوی یەکە دانان . دەمی دەبێ ڕۆژی سێ چوار جاران بە واسطەی گلیسرین و بوراکس بشۆری و خاوێن ڕاگیرێ .

خۆراک : ئاوی میوەجات (فواکە) ، شیرو ماست و شیر برنجی دەبێ بدرێتێ .

نێرە مووک Hermaphrodisum

گومان کردن لە ڕەگەزێکی مرۆڤ ئەبێ لەسەر بناغەیەک بەند بێت ، ئەشێ مرۆڤەکە (کۆسە) بێت خەڵک بە نێرینەی ناسیێ و دوای بالغ بوون هیچ جوداکەرەوەیەکی نێرینەی تێدا سەر هەڵنەدابێ وەک ئەوەی موو لە ڕیش و سمێڵ و دەم و چاوی نەهاتبێ یان با بڵێین دەنگی هەروەک لە شێوەی دەنگی منداڵ ناسک تر بێت ، ئەشێ ئەم گومانە بکەوێتە شەوی بووک و زاوایەتی کە کاتێ ئافرەتەکە ئەبینێ مێردی پیاو نیە .. یان زاوا ئەبینێ کە بووکەکە نە پیاوە نە ژن .

چەند ڕێگایەک هەیە کە بە هۆیەوە دەتوانین دڵنیا بین لە ڕەگەزی مرۆڤەکەو گومان نەکەین ئەویش بە هۆی دوو ڕێگاوە دەبێت : -

١ - کرۆمۆسۆمکاری : بە شێوەیەکی ئاسایی ناووکی هەموو خانەیەکی لەشی زیندەوەر ژمارەیەکی دیاری کراو لە تەنی شێوە باریکی شریتی یان شێوە دەزوولەیی باریک دروست بووەو پێی دەوترێت (کرۆمۆسۆم) مانای تەنی ڕەنگاوی کە لە دوو برگە پێک هاتووە . ئەم تەنە ڕەنگاوی یانە پێ یان دەوترێت کرۆمۆسۆم بە هەڵگری جینەکان دادەنرێت و مانای لێپرسراون بەرامبەر بە گوێزانەوەی ڕوخساری تایبەتی باوک و

دایکێتی کە دەگاتە ئەو منداڵەی کە دێتە ژیانەوە ، خانەی لەشی مرۆڤێکی ئاسایی (٤٦) کرۆمۆسۆمی تێدایە ئەمانیش بە شێوەی جووت جووت دابەش بوون بۆ ٢٣ جووت . (٤٤) کرۆمۆسۆم لێ پرسراون بەرامبەر بە ڕوخسارەکانی لەشی زیندەوەرەکە ، بۆ وێنە دەم و چاو ... هتد . بەڵام جووتە کرۆمۆسۆمەکەی کە دەمێنێتەوە لێ پرسراون بەرامبەر بە ڕەگەزی زیندەوەرەکە (مێ بێ یان نێر) . لە نێرەدا X ئەوەی تریان Y دەبێت کەواتە کرۆمۆسۆمی نێر XY دەبێت بەڵام توخمی مێ X دەبێت لەبەر ئەوە X دەردەچێت بە کورتی ئەمە شێوە ئاسایەکی دابەش بوونی کرۆمۆسۆمەکانە لەناو خانەی لەشی زیندەوەراندا .

لەبەر ئەم هۆیانە کرۆمۆسۆمکاری پێویستە بۆ دیاری کردنی کەم و کورتیەکی دروست بوونیان لە ڕەگەزدا ، یان بە هۆی ڕێگەیەکی تر کە بۆ ناسینەوەی ڕەگەزی مرۆڤەکە هەیە ، ئەویش وەرگرتنی بەشێک لە ناوپۆشە خانەی دەمە (Buccal smear) تا بزانرێت ئەم خانەیە جۆرێک تەنی تایبەتیان تیا هەیە کە پێی دەوترێت (Bar Body) یان بڵێین (تەنی بار) کە دەتوانین بە هۆی ئەم ڕێگایەوە بڵێین کە مرۆڤەکە مێینەیەو نێرینە نی یە چونکە ئەم تەنی بارە لە نێرینەدا نی یە .

٢ - بەم باری ڕەگەزی مرۆڤەکە (نە نێرو نە مێ) دەوترێت نێرە مووک ، کە ئەم نێرە مووکەش دوو جۆری هەیە :

یەکەم : نێرە مووکی ڕاستەقینە : - کە بریتی یە لەوەی مرۆڤەکە یان زیاتر نێرە یان مێ مانای وەک خانەی Y X دەبێت یان X X دەبێت لەبەر ئەم هۆیە هەردوو کۆئەندامی نێرو مێ لەم جۆرە کەسانەدا دەردەکەوێت .. بە

شـێوەیەکی تـر ئەم جـۆرە گـونی هەیەو هێلکەدانیشی- هەیە هەندێ جار یان گون یان هێلکەدانی هەیە بەڵام کە بە ڕێگەی شانە شی کاری Histopathologg لێی ئەکۆڵرێتەوە بەشێک لە هێلکەدانەکە یان گونەکە هێلکەدانەو بەشەکەی تر گونە ، ئەشێ کە لای ڕاست گون یان هێلکەدان بێ و لاکەی تری بە پـێچەوانەوە ، تـا بە دڵنیاوە بە یەکێک بڵێین کە ئەم کەسە نێرەمووکی ڕاستەقینەیە ، ئەبێت شانەی هـێلکەدان و گـونی تێدا هەبێت . ئەشێ ئەندامەکانی دەرەوەی پیاو بێ و منداڵدانی هەبێت لە ناوەوە .

دووەم : گەنـدە نێرەمـووک Psedo hermaphrodism : -

ئەمەش مـرۆڤەکە نـێر بێـت یـان مێ بێـت لە پیـاوێکی گەنـدە نێرەمووک دا کرۆمۆسـۆمکاری XY٤٦ مانای گـون لە نـاوەوەی لەشی مــــرۆڤەکە دایە و بەڵام لە دەرەوە کۆئەنــــدامی مێ دەبینرێت بەڵام گرنگترین تێبینی ئەوەیە کە ئەم جۆرە کەسانە منداڵـدان و هێلکەدانیـان نی یەو هـۆکەشی دەگەڕێـتەوە بـۆ نەبوونی یان کەم پەیدابوونی هۆکاری نێر پوکینەوە ، کە ئەم هۆکارەش لە ناوەوەی ئەندامی نێرینە دروست دەبێت بۆیە کە سەیری لەشیان دەکەین مەمکیان گەورەو لە مەمکی ئافرەت دەچێ بەڵام ئەم جـۆرە کەسـانە تـووشی خـوێن دیتـنی مانگانە نابن .. لەم کاتەدا دەست نیشان کردنیان دەڵێین کە ئەم جۆرە مرۆڤانە نێرەو مێینە نین .

یان ئەو کەسانەی گەنـدە نـێرە مـووکن و کرۆمۆسـۆمکاری xx ٤٦ دەبێت هـێلکەدانی هەیە لە نـاوەوەو هـیچی تـر لە ئەنـدامی تـر دروسـت نەبـوە کە پەیوەنـدی بە زاووزێ هەبێـت ، بەڵام سـەیرکردنی کۆئەنـدامی دەرەوە لە نـێر دەچێـت .. بـۆچی ؟

هـــۆکەشی دەگەڕێـــتەوە بـــۆ ئەوەی (قیـــتکەی Clitories (هیندە گەورە بووە لە شێوەی کۆئەندامی نێرەدا دەردەکەوێت و کێر Pcines .. لێوی (کیلەک) vuiva بە یەکدا نووساون و لە شێوەی تورەکەی گون دەچێت .
ئەو کەسانەی کە گەندە نێرەمووکی نێرەن .. دایکیان لە کاتی سک پڕبـوونی دا هۆرمـۆنی ئەنـدرۆجینی بە زۆری وەرگـرتبێ .
یان بەکارهێنان و زیاد وەرگرتنی چەند دەرمانێکی (برۆجستین) ی وەرگـرتبێ یـان ئاکامی زۆری هۆرمـۆنی ئەسـترۆجین لەکاتی سک پڕبوونیدا ببێتە هۆی گەندە نێرەمووکی لە مێینەدا .
چارەسەر : -
چارەســـەرکردنی ئەم جـــۆرە حالەتـــانە دەگەڕێـــتەوە بـــۆ ئەو پزیشکانەی کە تایبەتمەندن لە بواری نەشتەرگەری کۆئەندامی میزو زاووزێ ..
یەکەمـین چارەســـەر بـــۆ نێرەمـــووکی ڕاســـتەقینە لەم جـــۆرە کەسانەدا چونکە هەردوو کۆئەندامی نێرو مێ یان تێدایە ڕەنگە یەکێـک لەو کۆئەنـدامەی هەیە باشـتربێ لەوی تریـان ، یـان بڵێین چارەسەری نەشتەرگەری لەسەر ئەندامە دەرەکەیەکانی بەندە ئەگەر ئەو ئەندامەی مێ ینە بوو ، ئەوا هەوڵ دەدرێت بـــۆ لابـــردنی شـــانەی گـــون بە نەشـــتەرگەری جوانکـــاری و ئەنـدامەکانی بە تەواوی بگونجێنرێـت .. یـان پـێچەوانەی ئەم ڕێگـایە ئەگەر ئەنـدامەکانی دەرەوەی نێریـنە بـوو ئەوا هەوڵی لابردنی شانەی هێلکەدان دەدەین ، ئەوا لەکاتی هەرزەکاری دا هۆرمۆنی پێویسـتی دەدەینێ بەپێی جۆری نەشـتەرگەری یەکە ئەگەر کرا بۆ ئەندامی نێرینە ئەوا هۆرمۆنی پیاوانەی ئەدەینێ و

ئەگەر کراش بۆ ئەندامی مێ ینە ئەوا هۆرمۆنی مێینە یا ئافرەتی دەدەینێ بەپێی کات و پێویستی مرۆڤەکە .

دووەم : چارەسەری گەندە نێرەمووک : -

چارەسەری لە پیاوی گەندە نێرەمووک دا هەوڵ دەدرێت گونی لاببرێت و هۆرمۆنی مێینەی بدرێتێ تا بە تەواوی شێوەو قالبی مێینە وەربگرێت . بە پێچەوانەشەوە لە ئافرەتی گەندە نێرەمووک دا هەوڵ دەددرێت هێلکەدانی لاببرێت و هۆرمۆنی پیاوانەی بدرێتێ تا قالب و شێوەی نێرینە وەربگرێت .

کۆنیشانەی رایتەر Reiter Swyndrom

کۆنیشانەی رایتەر بریتی یە لە سووتانەوەی جومگەکانی لەش لەگەڵ یەکێک یان زیاتر لەمانەی خوارەوە : -

١ - سووتانەوەی کەرخا میزێ لە ئافرەت و پیاودا لەگەڵ سووتانەوەی ملی منداڵدان لە مێ ینەدا .

٢ - باسیلەری دیزانتری

٣ - چاوکولی

٤ - پەڵەی پێستی

ئەم نەخۆشی یە بە زۆری تووشی گەنجان دەبێت ، بەڵام لەوانەیە لە هەموو تەمەنێک دا دەربکەوێت . ئەم کۆنیشانە بەزۆری دوای تووش بوون بە باسیلەری دیزانتری و جووت بوونی پیاوو ئافرەت دەردەکەوێت .

هۆی تووش بوون بەم کۆنیشانە بەتەواوی نەزانراوە . هەرچەندە جۆرەها هەوکردن بە چەندەها ((مایکرۆ ئۆرگانیزم)) ی تایبەتمەند لەگەڵ ڕایتەر پەیوەستن بەڵام ڕۆڵیان بە تەواوی ئاشکرا نی یە .

ئەوەی شیاوی باسە لە ٨٠ ٪ ی تووش بووەکان ئەنتی جینی ((HLA - ٧ ٢B)) یان هەیە .

نیشانەکانی : -
دوای جـووت بـوونی ئـافرەت و پیـاو یـان تـووش بـوون بە باسیلەری دیزانتری ، تووش بوو تووشی سووتانەوەی کەرخا مـیزێ دەبێ ئینجـا دوای چەنـد ڕۆژێـک تـاوەکو چـوار هەفـتە تـووشی سـووتانەوەی جومگەکان دەبێ و پەڵەی پێسـتی لێـوە دەردەکەوێ .
- سووتانەوەی جومگە تیژەو لە هیکرا دەست پێ دەکات دوو جـومگە یان زیاتر دەگرێتەوە ، جـوومگە تـووش بـوەکە گەرم دادێ ، ســوور هەڵــدەگەڕێ و ژان دەکــات ئەمەش بەزۆری جومگەی ئەژنۆو جومگەکانی پەنجەی گەورەی پێ و مەچەک و ئانیشک و ... تاد دەگرێتەوە .
بەڵام بە دەگـمەن جومگەکـانی حەوزو دەفەی شـان تـووشی سـووتانەوە دەبـن . جـومگە سـووتێ بۆمـاوەی دوو هەفـتە بەردەوام دەبێ و ڕوو لە زیــادی یە ئینجــا دوای ((٢ - ٦)) حەفـتە بەرە بەرە کەم دەبێـتەوە . مـاوەی جـومگە سـووتێش ((٢ - ٦)) مانــگ دەخــایەنێ . دووبــارە بــوونەوەو سـەرهەڵدانەوەی ئەم کۆنیشـانە جومگەکان تـووشی جۆرەها شێوان و نوشتانەوە دەبن .
- سـووتانەوەی کەرخـا مـیزێ : - لە کـاتی میزکردنـدا نەخـۆش هەست بە ئازارو سووتانەوە دەکات و بەڵکو زۆر جار کێمیش لەگەڵ مـیزدا دێـتە دەرەوە کـونی مـیز دەئـاوسێ و ســوور هەڵـدەگەڕێ ئەنجـام لەوانەیە تـووشی تەسـک بـوونەوەی

کەرخـا مـیزێ ی بـکەن ، لەگەڵ ئەوەش دا سـووتانەوەی پرۆسـتات و تـواوە چیکلـدانۆچکەو میزڵـدان ڕوو دەدات و هەریەکە دووچاری گرفتی جیا جیای دەکەن .
لە ئافرەت دا لەوانەیە هـیچ نیشـانەیەک دیار نەکەوێ بەڵام ئەگەر ئەم کۆنیشانە پەیوەست بێت بە سووتانەوەی کەرخا میزێ بەکتریای نـا تایبەتمەنـدی گۆنۆکای ئەوە کێمی لەگەڵ میزدا دێتە دەرەوە .
- چاو کولی : - چاو کولی لەوانەیە سووک بێ ، هەردوو چاو دەگرێتەوە بۆ ماوەی چەند ڕۆژێک درێژە دەکێشێ. هەندێک جـاریش یەکجـار تـیژو ، تـووش بـوو چـاوی دەزووریـتەوەو دەخـورێ و ئـاو دەکـات و تەنـانەت جوقیشی۔ تێـوە دەمەیێ ئەمەشیان بۆ ماوەی چەند هەفتەیەک دەخایەنێ .
- پەڵەی پێستی : - لە نیوە زیاتری نەخۆشەکان ئەم پەڵانەیان لێ دیـاری دەدات . ئەمەش بە زۆری سـەری کـێر ، نـاولەپی دەسـت ، بـن پێ و نێـو دەم دەگـرێتەوە . ئەم پەڵانە بەوە جیا دەکرێنەوە کە ژان ناکەن و ناوە ناوە بەدیار دەکەون لەسەری کیردا بە شێوەی پنتکی بچووک بچووک دەردەکەون هەندێک جـار قەدی کـیرو گـونیش دەگـرنەوە . لە نێـو دەم دا لە بەشی پشتەوەی زمان و ناوپۆشی دەم دا هەنە .

دەست نیشان کردن : -

ا - ژمارەی خڕۆکە سپی یەکانی خوێن و ڕێژەی خڕۆکە سوورە نیشتوەکان زیاد دەکات .

ب - ئەنتی جینی HLA ٢٧B - لە ٨٠ ٪ ی نەخۆشەکان پۆزەتیڤە .

چارەسەرکردن : -

١ - سووتانەوەی نا تایبەتمەندی کەرخا میزێ بە دەرمانی تێتراسایکلین دەبێ بە بڕی ٢ گرام لە ڕۆژێکدا بۆ ماوەی ١٠ - ١٤ ڕۆژ .

٢ - چاوکولی و پەڵەی پێستی پێویست بە هیچ جۆرە چارەسەرێکی تایبەتی ناکەن لە خۆیانەوە چاک دەبنەوە بەڵام هەندێک جار ئەگەر چاوکولی یەکە پێویستی کرد ئەوە بە دەرمانی کۆرتیکوستیرۆید بەکار دەهێنرێ .

٣ - چارەسەری سووتانەوەی جومگە دەرمانی ئیندۆسید بە بڕی ١٠٠ -- ١٥٠ مغم لە ڕۆژێکدا دەتوانرێ بەکار بهێنرێ .

خۆشوشتن و سەرما بوون

ئەو لێکـۆڵینەوە پزیشـکی یـانەی لەم دوایی یەدا ئەنجـام دراون دەڵـێن : سـەرما بـوون و ئەنفلەوەنـزا پاش خۆشووشـتن سـەر هەڵـدەدەن . ئەمەش ئەوە ناگەیەنێـت کە بە درێـژایی زسـتان خـۆت نەشـۆیت بەڵام دەبێـت پاش هەمـوو خۆشوشـتنێک بـاش سـەرو لەشـت وشـک بکەیـتەوەو خـۆت بەر سـەرما نەدەیت .

ئەو ڕووەکەی بۆ هەموو ئازارێک بە کەڵکە

هەنـدێ نەخـۆشی هەیە پێویسـت بەوە ناکات خـۆت نیشـانی پزیشـک بـدەیت وەک نەخـۆشی هەڵامەت و ئەنفلـونزا یـان هەنـدێ نەخـۆشی ئـێش و ئـازاری سـووک کە لە لەش دا ڕوو دەدات یان نەخۆشی پێست و خوران یان گرانی هەرس کردنی خواردن یان ئازارەکانی ڕۆماتیزم ئەمانە هەموو مرۆڤ دەتوانێ لە ناو ماڵی خۆی جۆرە دەرمانێکی سادەو ساکار دروست بکات و خۆی پێ چارەسەر بکات ئەویش بەکارهێنانی گوڵە زەردە کە بابونەجیشیـــ پێ دەوتـــرێ دەتـــوانرێ ئەوە بکوڵێنرێـــت و بپـاولێنرێ لە نـاو شووشــە هەڵبگـرێ لە دوای نـان خـواردن پیاڵەیەکی لێ بخـورێتەوە یان دەتـوانرێ بـۆ نەخـۆشی پێسـت ڕۆنەکەی دەربهێـــنرێ و پـــێی چەور بکـــرێ لە دوایی دا بە گیراوەکە بشورێتەوە .

سەر ئێشە

سەر ئێشە هیندە بڵاوە ، کە زۆربەی خەڵکیش چارەسەرەکەی فێر بووە ، وای لێ هاتووە گشت کەسێک ناوی ((ئەسپرین و پاراسیتۆل)) بزانێ و بێ سەردانی پزیشک یان خەستەخانە بەدڵنیایی یەوە بۆ سەر ئێشە بەکاری بهێنێ .

سەر ئێشە نیشانەی چەند باری نا ئاسایی و نەخۆشی دیکەیە:

١ - دوور نی یە کە سەر ئێشە ئازارێکی گوێزراوە بێ لە چەند پێکهاتوویەکی دوورو نزیک لە سەرەوە دەگوێزرێتەوە بۆ سەر ، وەک لە چاوو گیرفانۆچکەکانی لووت و جومگەو ماسولکەکانی سەرو مل و دەم و چاو ، ددان ، یان یەکێ لە پێکهاتوەکانی ناو سنگ یان هەناو ....

گەر برینێک لە ناو مێشک دا هەبێ پەستان بخاتە سەر بۆڕی یەکانی خوێن لەو ناوچەیەدا ، سەر ئێشەی لێ پەیدا دەبێ .

هەروەها لە کاتی بەرزی پەستانی خوێن دا لە کاژێرە زووەکانی بەیانیان دا تووشی سەرئێشەیەکی توند دەبن .

لە کاتی ژەهراوی بووندا بە چەند ماددەیەکی تایبەتی سەر ئێشت پێک دێت ، لە ئەنجامی ئەوەی ژەهرەکە = تۆکسین دەبێتە هۆی فراوان کردنی خوێنبەرەکانی دەماخ ، هەروەک چۆن لە بریندار بوونی سەردا سەر ئێشە دروست دەبێ ، گەر ماسولکەو جومگەکانی سەرو مل بەر کاریگەری ڕووداوەکە بکەون . گەر یەکێک لە خوێن بەرەکانی دەم و چاو هەو بکاو ئەستوور بێ و دیوارەکانی تەسک ببنەوەو بگیرێ کار دەکاتە

سەر بۆڕی یە خوێنەکانی تری سەرو سەر ئێشە بەرهەم دێ ، گەر کاریگەری یەکەی یەکجار زۆر بێ لەسەر خوێن بەری چاو ئەوە دەبێتە هۆی کوێر بوونی چاو .

هەنـدێ سـەر ئێشـەش دەروونی یە ، ئەمەش لە ئەنجـامی ئەووە دروسـت دەبێت کە پەسـتانی دەروونی دەبێـتە هـۆی توندی ماسولکەکانی سەرو گەردن ئەمەش دەبێتە هۆی سەر ئێشە .

چۆن پلەی گەرمای منداڵ کەم دەکەیتەوە ؟

پێویستە لەسەر هەموو دایک و باوکێک فێری ئەوە ببن کە چۆن چارەسەری تای منداڵیان بکەن ، چونکە لە ژیانی ڕۆژانەمان دا زۆرترین نیشانەی نەخۆشی تاو بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی دوو ڕێگە هەیە کە دەتوانین بۆ نەخۆشی بەکار بێنین : -

١ - بە هۆی بەکار هێنانی دەرمانی (تا) ئەویش یان بە شێوەی حەبی تواوە دەدرێتە منداڵ یاخود بە شێوەی شروبی تایبەتی .

٢ - بە هۆی بەکار هێنانی تەزیک (کمادات باردة) گرنگترین شت لەمەدا ئەوەیە کە تەزیکەکە بە ئاوێکی زۆر سارد تەڕ نەکرێت ، وەک گەلێک لە دایکان وا تێ دەگەن کە تەزیک بە ئاوی بەفر بێت و تا ئاوەکە ساردتر بێت زیاترو زووتر پلەی گەرماکە کەم دەکاتەوە .

ئەم ڕاو بیرکردنەوەیە زۆر هەڵەیە ، چونکە ئاوی زۆر سارد هەرگیز نابێت بەکار بهێنرێت چونکە لەشی منداڵەکە لە دەرەوە سارد دەکاتەووە گرژی دەکات و ، وا لە پلەی تای منداڵەکە دەکات زیاتر لە لەشی دا بمێنێ .

چۆنیەتی بەکارهێنانی کەمادات :

دایکی خۆشەویست ، خاولی یەک یان هەر پارچە قوماشێکی پاک لەماڵەوەدا هەبێت ، سێ چوار پارچەیان لێ تەڕ بکەو لە ناو سەتڵێکی بچووکی پڕ لە ئاوی نە زۆر ساردو نەگەرم لە

نزیک خۆت دایان بنێ . خاولی یەکە یان پارچە قوماشە تەڕەکان دەگوشیت بۆ ئەوەی زۆر ئاویان پێوە نەبێت و ئینجا هەر جارە پارچەیەکیان بخە سەر دەست و پێ و ناوچەوان و سنگ و سک و پشتی منداڵەکە ، هەرکە بینیت پارچە قوماش و خاولی یەکە گەرم بوون ، یان وشک بوونەوە بیان گۆڕە بە پارچەی تەڕی دیکە تاکو پلەی گەرمی منداڵەکە دێتە خوارێ .

نەخۆشی گەشکە

گەشکە نەخۆشی یەکە تووشی منداڵان دێت ، بەتایبەتی لە کاتێک دا کە تای لێ دێ و پلەی گەرمی بەرز دەبێتەوە ، لەو کاتەدا نیشانەکانی ئەم نەخۆشی یە بەدیار دەکەون .

نیشانەکانی نەخۆشی گەشکە :

منداڵەکە تایەکی گەرمی لێ دێت و دەم و لێوی شین هەڵدەگەڕێن و دەلەرزن و چاوی نەخۆشەکە لە جوولە دەکەوێت و چاوی سپی دەبێ و کەف دەکەوێتە سەر لێوو ناو دەمی منداڵەکەو دەست و پێ ی دەلەرزێ . ئەم نیشانانە بۆ ماوەی (٥) دەقیقە تا (١٥) دەقیقە یا پتر دەخایەنێ ، واتە بەپێی توندی و سوکی نەخۆشی یەکە دەگۆڕێت . لە دوایی دا منداڵەکە خەوی لێ دەکەوێت و خەوەکەشی وەکو بێ هۆشی وایە ، ئەم نیشانەو ڕووداوانەی نەخۆشی یەکە بۆ دایک و باوک گەلێ سامناک و ناخۆشن ، بەتایبەتی کاتێ بۆ یەکەم جار منداڵەکەیان بەم جۆرە دەبینن .

نەخۆشی گەشکە پەیوەندی بە تاو بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی لەشی منداڵەوە هەیە ، بەڵام مەرج نی یە هەموو تایەک گەشکەی لەگەڵ دابێت . ئەمەش بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە هەندێک منداڵ ئامادەیی خێزانییان هەیە (الاستعداد العائلی) بۆ گرتنی ئەم نەخۆشی یەو نەگرتنی . ئەم نەخۆشی یە بە زۆری لەو منداڵانە دەردەکەوێ کە تەمەنیان لە نێوان (٦) مانگ تا (٣) ساڵی دایە .

کوڕ زۆرتر ئامادەیی هەیە بۆ گرتنی گەشکە لە کچ .
ئەگەر هات و منداڵەکەیان تای لێ هات و گەشکەی گرت ، با خۆیان نەشلەژێنن و نەترسن و بەبێ دەنگی منداڵەکەیان ببەنە لای پزیشکی پسپۆری منداڵان نەبادا منداڵە نەخۆشەکە تووشی ئاڵۆزکاری (مضاعفات) بێ . چونکە زۆر جار دایک و باوکی منداڵە گەشکە گرتوەکە بە شلەژاوی منداڵەکەیان دەخەنە سەر دەست و دەیبەن بۆ لای پزیشک ، ئەمە کارێکی خراپەو پتر کار لە منداڵەکە دەکات بەتایبەتی ئەگەر بفامێت .
ئەمە ئەگەر لە شار بوویت و لە نەخۆشخانە نزیک بوویت بەڵام ئەگەر هاتوو دوور بوویت دەبێ تا منداڵەکەت دەگەیەنیتە لای پزیشک هەوڵ بدەی پلەی گەرمی منداڵەکەت کەم بکەیتەوە ، چونکە هۆی دەرکەوتنی نیشانەکانی گەشکە تایەو ، کاتێک تایەکە سووک بوو ، ئەوا گەشکەکەش ڕادەوەستێت .
دایکی خۆشەویست هەرچ جارێک منداڵەکەت تووشی گەشکە بوو زوو پیشانی پزیشکی بدە ، تاکو دڵنیات بکات کە نەخۆشی یەکە ئەنجامی تایەو تایەکەیش لە چی یەوە هاتووەو چارەی بکات ، چونکە بە لێکۆڵینەوە ساغ کراوەتەوە کە گەلێ جار گەشکە ئەنجامی تا لێ هاتنەو زۆر منداڵ لە ئەنجامی تاو بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی تووشی دەبن . بۆیە پێویستە هەرکە منداڵەکەت پلەی گەرمی بەرز بووەوە بیبەیتە لای پزیشک ، بەتایبەتی ئەگەر زانیت لەو جۆرە منداڵانەیە کە بە

تا تووشی گەشکە دەبێت ، هەتا ئەگەر گەشکەکەیشی. نەما
هەر دەبێ منداڵەکەت پیشانی پزیشک بدەی بۆ دڵنیا بوون و
چارەکردنی .

هەوکردنی گوێ ی ناوەڕاست

هەوکردنی بەکتریایانەی گوێ ی ناوەڕاست حالەتێکی تا ڕادەیەک باوە لە نێو ئەو نەخۆشانەی سەر لە نەخۆشخانەکان دەدەن ، بەتایبەتی لە نێو مندالآن دا .

دایک بە دوو جۆر زانیاری بە پزیشک دەدات و دەبێ لە یەکدی جیا بکرێنەوە :

یەکەم : هاتنە دەرەوەی کێم و پیسایی لە کونی گوێ وە .

دووەم : دەست بردنی مندالّ بۆ گوێ ی خۆی یان خورانی ئەم دوو حالەتە پێویستیان بە ڕوون کردنەوە هەیە

یەکەم : پاش پشکنینی گوێ بە ئامێری تایبەتی (ئۆرۆسکۆپ) هەبوونی کون یان دڕانی پەردەی گوێ Drum هەوکردنی گوێ ی ناوەڕاست لە سەدا سەد دەستنیشان (تشخیص) دەکرێ لەم حالەتەدا دەتوانین بڵێین ئەوکێم و پیسایی یەی کە دێتە دەرەوە لە ئەنجامی هەوکردنی گوێ ی ناوەڕاستە .. چونکە هەندێک جار بەهۆی هەوکردنی گوێ ی دەرەوە دەبێ . لەبەر ئەوە ئۆرۆسکۆپی (پشکنینی گوێ) بە خالێکی گرنگ دادەنرێ بۆ هەڵە نەکردن لە جیاکردنەوەی هەوی گوێ ی ناوەڕاست و دەرەوە .

دووەم : دایک کۆرپە یان مندالّەکەی دەهێنێ و دەڵێ گوێ ی ژان دەکات . پالّپشتی قسەکەشی بەوە دەکات مندالّەکەی دەست بە گوێ ی دەبات یان کاتێک دایکەکە گوێ ی بۆ دەخورێنێ دەحەوێتەوە . ئەم حالەتە بە هەوکردنی گوێ ی

ناوەڕاست دانانرێت چونکە ئەگەر قورگ و بۆشایی ناو دەمی منداڵەکە بپشکێنرێ هەوکردنی ئەو شوێنانە بەدەر دەکەوێ و لێرەدا دوو احتمال هەن : -

١ - ئەگەر تەنها خورانی گوێ بێت و کێم و پیسایی نەیەتە دەرەوە ، ئەمە هۆکەی هەوکردنی قورگ و ئالووەکانەو بەهۆی بەشدار بوونی گوێ ی ناوەڕاست بەو دەمارانەی (اعصاب) کە پەیوەندی یان بە قورگەوە هەیە لەبەر ئەوە لەکاتی هەوکردنی قورگ دا بەهۆی ئەو دەمارە بەشدارەدا ئازارەکەی دەگوازرێتەوە بۆ گوێ ی ناوەڕاست لەکاتێک دا گوێ ی ناوەڕاست ساخەو هەوی نەکردووە .

٢ - کاتێک قورگ و ئالووەکان هەو دەکەن و دایک فەرامۆشی دەکات یان بەتەواوی و ڕێک و پێکی دەرمانەکان بەکار ناهێنێت ، ئەو هەوکردنە سەردەکەوێ بۆ گوێ ی ناوەڕاست لە ڕێگەی بۆڕی ئۆستاکی یەوە کە بەهۆی کورتی یەوە یاریدەی سەرکەوتنی ئەو هەوکردنە دەدات ڕووەو گوێ ی ناوەڕاست لێرەدا هەوکردنێکی حەقیقی ڕوودەدات و مناڵ بێ خەو دەبێ و دەگری و دەست بۆ لایە نەخۆشەکەی درێژ دەکات . پاش چەند ڕۆژێک پەردەی گوێ کون دەبێت و کێم و پیسایی دێنە دەرەوەو هەتا ڕادەیەکی هەست پێ کراو ئازاری نامێنێ و دەحەوێتەوە .

خۆپاراستن و چارەکردن :

لەم چەند خاڵەی خوارەوە کورتی دەکەینەوە : -

١ - کاتێک قورگ و ئاڵووی مناڵ هەو دەکات پێویستە دایکان فەرامۆشی مناڵەکانیان نەکەن و بەزووترین کات پیشانی پزیشکی بدەن و بەتەواوی و ڕێک و پێکی دەرمانەکان بدەن بە مناڵەکانیان .

٢ - کاتێک هەوکردنی گوێ ی ناوەڕاست دەست نیشان (تشخيص) دەکرێ دایکان بەوە ئامۆژگاری دەکەین کە : -

- هیچ جۆرە (قطرات الاذن) (دڵۆپەی گوێ) بەکار نەهێنن

- هەمیشە گوێ ی مناڵەکە خاوێن ڕابگرن و بە هێمنی و لەسەرخۆ بە لۆکە (پەموو) کێم و پیسایی یەکە بسڕن .

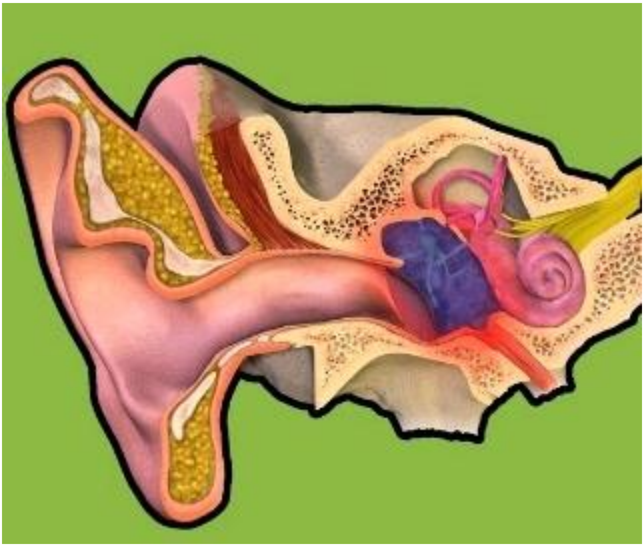
٣ - لەم پەنجا ساڵانەی دوایی دا چارەکردنی هەوکردنی گوێ ی ناوەڕاست لە دەرزی پەنسلینەوە گۆڕا بۆ چارەکردن لە ڕێگەی خواردنی دەرمانی ئامۆکزی سلین Amoxycilline کە بە شێوەی شروب هەیە بۆ مناڵان و بە کەپسولیش بۆ تەمەن گەورەکان ، باشی ئەم دەرمانە لەم خاڵانەی خوارەوەدایە : -

١ - بە باشی لە ڕێگەی ڕیخۆڵەوە هەڵدەمژرێت .

٢ - بە باشی لە ڕێگەی خوێنەوە دەتوانێ خۆی بگەیەنێتە گوێ ی ناوەڕاست .

٣ - کوژەری ئەو میکرۆبە باوانەیە کە دەبنە هۆی ئەو هەوکردنە ، ئەوانەش : ستریپتۆکۆکای و هیمۆفلەسن .

بە شـــێوەیەکی گشـــتی کەوچکـــێکی چـــا ڕۆژی سێ جـــار لە
شروبەکە دەدرێـت بە منـاڵ و سێ تـا چـوار کەپسـولیش بـۆ
گەورە ئەم چارەکردنەش نزیکەی دە ڕۆژ دەبێ بەردەوام بێ .



گرنگی شیری دایک بۆ کۆرپەکەی

شیری دایک سەرچاوەی سەرەکی خۆراکی منداڵە چونکە ئەم شیرە لە ڕووی فسیۆلۆژی یەوە لەبارترین خۆراکە بۆ کۆرپەلە . لەبەر ئەوەی مـــاددە پێــک هێنەرەکــانی بە پــێی قۆنــاغی گەشەکردنی منداڵەکە لەڕووی جۆرو ڕێژەوە لە گۆڕان دایە ، ئەمەش بە شـــێوەیەک زۆر گونجــاوە لەگەڵ تەندروســـتی منداڵەکە لە ڕووی ئاسان هەرس کردنی و بەشداری کردنی لە نەشونماکردنی لەشی منداڵەکە . شیری دایک ڕێژەیەکی زۆر لە کانزاو ئایۆناتی تێدایە وەک ئایۆناتی سۆدیۆم و کلۆرو پۆتاسیۆم ، جـگە لەمـانە فسـۆرو ئاسـن و مەگنیسـیۆم و ڤیتامینەکانی تێدایە .

مادده پێک هێنەرەکانی شیری دایک لە دوو لاوە سوودی بۆ کۆرپەهەیە : -

یەکەم : لەڕووی تەندروستی خۆراکی یەوە

دوەم : لەڕووی تەندروستی بەرگری یەوە

یەکەم : لەڕووی تەندروســـتی خـــۆراکی یەوە ، لەم ڕووەوە شیری دایک گرنگی یەکی زۆری بۆ منداڵ هەیە .. لەبەر ئەوەی شـیری دایـک ڕێـژەیەکی زۆر پرۆتینـاتی تێـدایە و کـۆرپەش لەم قۆناغەیـدا پێویسـتی یەکی زۆری بە پرۆتینـات هەیە چـونکە ڕۆڵێکی گەورە دەبینن لە گەشەکردنی خانەو ئەندامەکانی لەشی دووەم : لەڕووی تەندروستی بەرگـری یەوە ، لەم لایەنەشـەوە کۆرپەلە سوودێکی گەورە دەبینێ لە شیری دایکی چونکە شیری

دایـک زیـاد لە جۆرێـک بەکتریـای دژ بە میکرۆبـاتی تێـدایە ، هەروەها جۆرە خانەیەکی تێدایە کە هێرش دەکەنە سەر ئەو تەنانەی زیان بە لەشی منداڵەکە دەگەیەنن .

لە پەراوێزی هەموو ئەو سوودو گرنگی یە تەندروستی یانەی شـیری دایـک بـۆ کـۆرپەکەی دەڵێـین کەواتە بێ هـۆ نی یە کە دایک بەخێوکردن و پەروەردەکردنی ئەرکی سەرەکی ژیانی بێت

شێرپەنجەی منداڵدان

وەک ئەندامەکانی تری لەش منداڵدانیش شێرپەنجە دەگرێ بەتایبەتی (مل - گەردەن) ی منداڵدان . شێرپەنجەی منداڵدان بە شێرپەنجەی دەرجە چوار دراوەتە قەلەم . کە شێرپەنجەی مەمک لەڕووی تووشی یەوە لەسەرووی هەموویانە .

هۆکانی تووش بوونی بەشێوەیەکی ورد نەناسراون ، بەڵام لێکۆڵینەوەکان دیاریان خستووە ، کە ئەم کەسانەی خوارەوە ئەگەری تووش بوونیان بە شێرپەنجە لە کەسانی ترەوە خێراترو باوترە :

١ - ئەو ئافرەتانەی تەمەنیان لە ٣٠ تا ٥٥ساڵی دایە .
٢ - ئەو ئافرەتانەی زۆر منداڵیان دەبێ .
٣ - ئەوانەی پەیوەندی جنسی یان فراوانە .
٤ - بێ هێزی و بەرگەو کەمی ترشی فۆلیک .
٥ - ئەوانەی تووشی نەخۆشی زاووزێ هاتوون .
٦ - ئەوانەی تووشی نەخۆشی یە ڤایرۆسی یەکان هاتوون ، بەتایبەتی ڤایرۆسی (هربس) .

گەردەنی منداڵدانیش دوو بەشە بەشی ناوەوە کە درێژایی تەنی منداڵدانەو بەچاو نابینرێ . بەشی دەرەوە کە بە چاو دەبینرێ و بە چەند چینی شانە داپۆشراوە .

ئەو شوێنە هەردوو بەشەکە تیای دا یەکتری دەگرنەوە لە هەموو شوێنەکانی تری منداڵدان دووچاری شێرپەنجە دێ .

لە سەرەتادا گۆڕانێکی بەسەردا دێ وەک زیاد بوونی ژمارەی شانەو تێکچوونی جۆری ڕیزبوونیان و باری ناوک و گەورەیی بە نسبەت سایتۆپلازمەوەو فرە دابەش بوونی شانەکان .

ئەم جـۆرە شـێرپەنجەیە بـریتی یە لە دابەش بـوونی نائاسـایی شـانەوە . شـانە دەبێـتە دوو بەش و هەر یەکێشـیش لەمـانە دەبێتە دوو بەشی وێک نەچـوو .. ئەمە دەبێتە هـۆی کەڵەکە بوونی ژمارەیەکی زۆری شانەو دەرەنجام ئاوساوی شێرپەنجەیی پەیدا دەبێ و بەرە بەرە تەشـەنە دەکات ، ژمارەی شانەکانیش لە (٣٠) مـین جـاری دابەش بـوون دا دەگاتە (٥٠) ملیـۆن شانەو تیرەکەی دەگاتە سانتیمەترێک یان پترو ئافرەتەکەش هەستی پێ ناکات .

بە تێپەڕ بوونی کات ئاوساوی شێرپەنجەیی دەبێتە (شانەیەکی شـێرپەنجەیی) . پـاش سـەرهەڵدانی ئەم جـۆرە شـانانەوە هەندێکیان بۆ شوێنی نزیک و دوورەوە لەناو منداڵدان دا بڕە دەکەن . ئەوساکە هیچ جۆرە چارەیەکی شێرپەنجەکە ناکرێ . لەبەر ئەم ئەنجـامەوە فەحـس کـردنی بەردەوام گـرینگە . بەتایبەتی چونکە بەهۆی زەڕەبینەوە دەتوانرێ پێنج جۆر باری شانەکان جیا بکرێتەوە :

١ - شانەی سروشتی

٢ - شانەی ئاوساو

٣ - شانەی بێ هێز

٤ - شانەی گۆڕاو کە ئەگەری شێرپەنجە بوونی لێ دەکرێ .

٥ - شانەی شێرپەنجە بوو .

هەوکردنی میزڵدان

هەوکردن و سووتانەوەی میزڵدان نەخۆشی یەکی یەکجار زۆر بڵاوە سووتانەوەی تیژو کەڤناری میزڵدان لە هەموو تەمەنێکدا ڕوودەدات و هەردوو ڕەگەزی نێرینەو مێ ینە تووشی دەبن ، بەڵام ژنان زیاتر دووچاری ئەم دەردە دەبن لەبەر ئەم هۆیانەی خوارەوە : -

١ - کورتی ڕێچکەی میز لە ئافرەت داکە درێژی یەکەی ((٥ , ٣ - ٧ سم)) دەبێت ، ئەوەش یارمەتی بەکتریا دەدات بە ئاسانی بگاتە میزڵدان .

٢ - بریندار بوونی توخمە کەناڵ لە کاتی جووت بوونی ژن و پیاو ئەوەش هۆکارێکە بەکتریا بە ئاسانی تێوەی بچێت .

٣ - نزیکی دەرچەی کۆم لە قوزەوە ، کە هەمیشە پیسی دەکەن و بەکتریا لەوێ وە دەگاتە میزڵدان .

ئەو هۆکارانەی یارمەتی سووتانەوەی میزڵدان دەدەن :

أ - ئەگەر میزڵدان لەکاتی میزکردن دا بە تەواوی بەتاڵ نەبێ لە ئەنجامی چەند بارێکی تایبەتی وەکو ئاوسانی پرۆستات ، تەسک بوونەوەی کەرخا میزێ ، بچووکی کونی کیر ، بریندار بوون و نەخۆشی یەکانی درکە پەتک ، سک پڕی ... تاد . هەموو ئەم حالەتانە وا دەکەن میزڵدان هەندێ میزی هەر تێدا بمێنێتەوە ئەمەش مۆڵگایەکی لەبارە بۆ گەشەکردنی بەکتریا .

ب - بوونی بەردو شێرپەنجە یان هەر تەنێکی بێگانە لە میزڵدان دا .

ج - ئەگەر یەکێک نەخۆشی شەکرەی هەبێت لە لایەکەوە بەرگری لەش کەم دەکاتەوە لە لایەکی تریشەوە گلوکۆز ناوەندێکی گونجاوە بۆ زۆر بوون و گەشەکردنی بەکتریا .

د - شێوانە زگماکی یەکانی کەناڵی میز وەکو تەسک بوونەوەی ملی میزڵدان ، بوونی دوو میزکێش و دوو گورچیلە کە میز لە میزڵدان دەمێنێتەوەو بەکتریای تێوە دەچێ .

چۆنیەتی گەیشتنی بەکتریا بۆ میزڵدان : -

١ - هەڵکشانی بەکتریا لە کەرخا میزێ بۆ میزڵدان .

٢ - گەیشتنی بەکتریا بەهۆی لیمفاتیکەوە بە میزڵدان لە پرۆستات و تواوە سیکلدانۆچکەو ملی منداڵدان لە ئافرەت دا چونکە بنچینەی میزڵدان تۆڕێکی لیمفاتیک دەوڵەمەندی لەگەڵ ئۆرگانەکانی دەوروبەردا پێک هێناوە .

٤ - لە ڕێگای خوێنەوە بەکتریا لە هەندێ مۆڵگەی کیمیاوی یەوە دەگاتە میزڵدان .

نیشانەکانی هەوکردن : -

١ - نەخۆش زوو زوو لە شەوو ڕۆژدا دەچێتە دەرەوە لە سەعاتێکدا چەندەها جار میز دەکات و میزکێ چوورە دەیگرێ جاری واش هەیە چەند دڵۆپە میزێک بەخۆی دا دەکات .

٢ - نەخــۆش هەســت بە ئــازارێکی یەکجــار زۆر دەکـات لەسـەرەوەی موسـڵدانی و لەوێشـەوە ژانەکە بـۆ سـەر کـیر لە پیاوان و لێڤا قوزێ لە ژنان دا دەگوازرێتەوە .
٣ - مـیز سـووتانەوەو بەرز بـوونەوەی پـلەی گەرمی لەش و پشت ئێشە بەتایبەتی لە بەشی خوارەوەی پشت .
٤ - خوێن میزتن ..
٥ - لێل بـوونی ڕەنگی میز لە ئەنجامی بوونی خانەی کیمیاوی لە میزدا .
٦ - لە کاتی فەحس کردنی سکی نەخۆش دا ، نەخۆش هەست بە ئـازار دەکـات لە سـەرەوەی موسـڵدانی ئەگەر دەسـتی پیا بهێنرێ .

دەست نیشان کردن : -

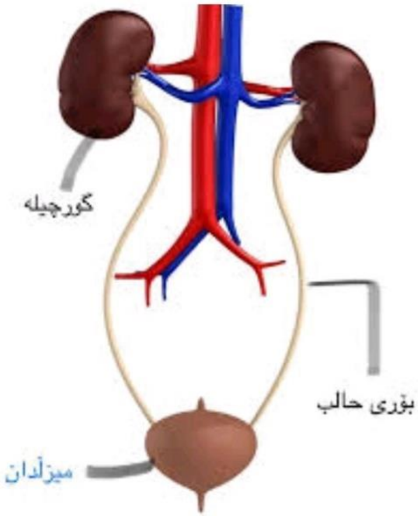
١ - پشـکنینی سـەرتاپای مـیز لە تاقیگـادا بـۆ دیتـنی خـانەی کیمیاوی و خـڕۆکەی سـوورو بەکتریا ئینجا ناردنی نمـوونە لە میز بـۆ تاقیگاو چانـدنی لە ناوەنـدی تـایبەتی بـۆ میز بـۆ دیاری کـردنی جـۆری بەکتریـاکەو دەرمـانی دژە زینـدەگی هەڵـبژاردەو هەستیاری دژ بە کتریاکە .
٢ - وەرگرتنی تیشکە ئێکسی.گورچیلەو بۆڕی میزو میزڵدان و تیشـکی ڕەنگاو ڕەنگی کەناڵی میز بـۆ دەسـت نیشـان کـردنی ئەو هۆیانەی کە یارمەتی هەوکردن دەدەن وەکو بەرد ، شێرپەنجە ، شێوانی زگماکی کەناڵی میز ... تاد .

٣ - سەیرکردنی میزڵدان بەهۆی ئامێری تەماشاکردن و ڕووناک کردنەوە لە سووتانەوەی میزڵدانی کەڤناردا بۆ ناسینەوەی هۆیەکانی هەوکردن و سەرهەڵدانەوە .

چارەسەرکردن : -

چارەسەرکردن دەبێ لەسەر بنەڕەتێکی زانستی بێ و نابێ دەرمانی دژە زیندەگی لە خۆڕا بدرێتە نەخۆش بەڵکو دژە زیندەگی دەبێ بە گوێرەی ئەنجامی چاندن و هەستیاری دەرمانەکە بێت .
دەرمانی ژان لابەریش بە نەخۆش دەدرێ .
پێویستە ئامۆژگاری نەخۆش بکرێت کە زۆر ئاو بخواتەوە .
ئەگەر دەرمانەکان سوودیان نەبوو یان هەوکردن دووبارە سەری هەڵدایەوە ئەوە دەبێ بە وردی پشکنینی لەبارو پێویست بکرێ بۆ گەیشتن بە هۆیەکان و چارەکردنیان بەگوێرەی پێویست وەکو دەرهێنانی بەردو تەنی بێگانە بە ڕێگای نەشتەرگەری .
ئەو ئافرەتانەی دوای جووت بوونیان لەگەڵ پیاودا کە تووشی سووتانەوەو سەرهەڵدانەوەی هەوکردن دەبن ، دەبێ هەمیشە ئامۆژگاری و ڕێنمایی بکرێن بۆ بەکارهێنانی هەندێک دەرمانی وەکو (Suitonamid) و (Nitroturantoin) لە شەودا پێش جووت بوونیان و بەردەوام بوون لەسەر دەرمانەکان بۆ چەند ڕۆژێک هەروەها ئەو ئافرەتانە دەبێ ئاگادار بکرێنەوە کە دوای جووت بوون هەوڵ بدەن یەکسەر

مـــیز بـــکەن چـــونکە ئەمـــانە هەموویـــان وا دەکەن سەرهەڵدانەوەی هەوکردن کەم بێتەوە .



ڕۆژی و ساخلەمی

ڕۆژی چارەیە بۆ : -

١ - شەکر دناڤ خوینێ کێم دکەت و کار دکەت نەهێلێت دناڤ میزێ دا .

٢ - چارەیە بۆ قەلەوی .

٣ - چارەیە بۆ ئێشا دلی .

ڕاستەو ڕاست دبێژیت پێغەمبەری خودێ (سلاڤێت خودێ ل سەر بن) دەمی دبێژیت ((صوموا تصحوا)) .

کاتێ کە منداڵ دەخرێتە نەخۆشخانەوە

ئەشێ منـاڵ نەخـۆش کەوێ و نەخـۆشی یەکەی وا پێویسـت کات بـۆ ئەنجـام دانی نەشـتەرگەری یەک یـان مـانەوە لەژێـر چاودێری بەردەوامی پزیشکدا ڕەوانەی نەخۆشخانە بکرێت .
خـێزان چـۆن لەگەڵ ئەم بارەدا مـامەڵە دەکات ؟ ئایا ئامـادە بـوونی منداڵ لە نەخۆشخانە کار دەکاتە سەر لایەنی دەروونی یەوە ؟ وەڵام بێ گومـــان چـــونکە لـــێرەدا بەرەنگـــاری دوو گیروگرفـــت دەبێـــتەوە یەکەمیـــان دەرچـــوون لە مـــاڵە هێمـنەکەیەوە بـۆ شـوێنێکی نـوێ و دیتـنی کەسـانی نـامۆیە لە دەوروبەری .
دووەمیان ئازارو ترسە لە کاتێکدا هەستی پێ دەکات کە لەنێو پێخەفـێکی نـامۆ خـۆی دەبیـنێ بە لەفـاف پێچـراوە یـان لەژێـر فەحـس و بەرەنگـار بـوونی ئـازاری ئەو دەرزی یەی بە لەشـیا دەچەقێنرێ یاخود بەرامبەر ئەو دەرمانەی کە پێویستە قووتی بدات .

ئایا لەم بارانەدا چۆن ڕەفتار دەکرێ ؟

ڕەفتـــاری تەواو ئەوەیە هەوڵ درێ ئەم وەزعە تـــازەیە بە شـــێوەیەکی ســـادە ڕوون بکـــرێتەوە بەر لەوەی ڕەوانەی نەخۆشخانە بکرێت یان هاوکات لەگەڵ چوونە ژوورەوەی دا چونکە ئامادەبوونی دایک یان باوک یان هەردووکیان لە کاتی فەحس و کاری نەشـتەرگەری یان پاش ئەوە کاریگەری یەکی گەورەیان هەیە بۆ سووک کردنەوەی ئازاری منداڵەکەو ترسی

نەخۆشخانەو پزیشکەکان . بێو هەندێ یاری و کەسایەتی یە کارتۆنی یەکان کە منداڵ لە جێگەدا حەزیان لێ دەکات دابنرێن ئەوا کارێکی باش دەکاتە سەر باری دەروونی و بەوەش هەستی نامۆبوونەکەی لەناو دەچێت .

خورماو مانگی ڕەمەزان

زانیاری تازە سەلماندویەتی کە خورما زۆر کەرەسەی گرنگی وەکو کالسیۆم و فوسفۆرو ئاسن و زۆر کەرەسەی شیرینی و پرۆتین و چەوری و ڤیتامین A تێدایە .

هەروەها خورما ماسولکەو دەمارەکان بەهێز دەکات و چاو بریقەدارو بینای چاو تیژ دەکات .

ئەوەی شایانی باسە پێغەمبەری مەزنمان (د . خ) بە خورما ڕۆژوەکەی شکاندوە چونکە خورما یارمەتی زیاد کردنی دابەش بوونی ئەنزیمە هەرس کراوەکانی خۆراک دەدات بۆ ئامادە بوونی ژەمی سەرەکی دی .

ڕووەک و دەرمان

١ - گـوڵە بەیبـوونی تـاڵ و شـیرین وەکـو چـایی دەیکـوڵێنن و دەیخـۆنەوە بـۆ کـۆکەو هەڵامەت و ئـازاری گەدەو گـورچیلەش دەرەوێنێ .

٢ - زیرە : تۆوی گیایەکی بۆن خۆشە دەنکەکەی وردو قاوەییە تـام و بـۆنی زۆر خۆشــە دەیـکەن بەســەر پـڵاوداو لە زۆر خــواردەمەنی دا بەکـاری دەهێـنن و بە دەرمـانێکی زۆر بـاش دەژمێردرێ بۆ نەخۆشی ئاوسانی جگەر .

٣ - سمڵ : ڕووەکێکی گەڵا سەوزی باریکە لە گرێی ڕەگەکانیدا دەنـکە سـملەکان پەیدا دەبێ کە بـۆنێکی تـایبەتی هەیە دەنـکە سـملەکان دەکـوترێ وەکـو ئـارد بە وشـکی دەیخـۆن یـان بە جـویی دەنـکە سملەکەو ئاوەکەی قـووت دەدرێ دەرمانە بـۆ گەدەو ڕیخـۆڵەکان ئاسـودە دەکات و بـۆنی نـاخۆشی نـاو دەم لادەبات .

خۆپاراستن لە بەردی گورچیلە

مەبەست لە بەردی گورچیلە ئەو بەردەیە کە لە گورچیلەو ئەو بۆری یانە پەیدا دەبێ کە میزیان پێدا دەڕوا ، هۆی دروست بوونی بەردیش زۆرە وەک :

هۆکاری ئاووهەوا : گەرماو سەرما .. هتد .

جۆری دەورو بەرو خواردەمەنی نەخۆش دەتوانێ سەرکەوێ بەسەر دروست بوونی بەرداو ئامۆژگاری یە گشتی یەکانیش لەم بارەیەوە ئەمانەن : -

١ - زۆر خواردنی خواردەمەنی شل وەک هەموو جۆرە شتێ کە بخورێتەوە بەتایبەتی ئاو .

٢ - جۆری خۆراک : دەبێ مرۆڤ خۆراکی جۆر بەجۆر بێ و زۆر لە یەک جۆر نەخواو دەبێ خواردەمەنی گۆشت و شیرو سەوزەو میوەو چەوری تیابێ .

٣ - جموجۆلی لەشی دەبێ دەبێ هەمیشە مرۆڤ لەشی بجوولێتەوەو پشت نەبەستێ بە دانیشتن یان سوار بوونی ئۆتۆمبێل چونکە دانیشتن و بەکارهێنانی ئۆتۆمبێل و کەمی جوولە یارمەتی دروست بوونی بەرد دەدا دەبێ وەرزشیش بکا .

هەیە پەنا دەباتە بەر بیرە خواردنەوە ((ئاوی جۆ)) ، بەڵام ئێمە ئامۆژگاری ئەمە ناکەین بەڵکو دەڵێین خواردنەوەی ئاوی پوختە ئاو باشە بۆ گورچیلە .

نەخۆشی ڕۆبێلا Rubella

نەخۆشی ڕۆبێلا بەهۆی جۆرە ڤایرۆسێکەوە دووچاری مرۆڤ دەبێت ناسراوە بە (Toga virus) لە یەکێک بۆ یەکێکی تر بە ڕێگای دڵۆپەو پرۆشکی دەم دەگوازرێتەوە لە کاتی پژمین یاخود بە هەرچ شێوەیەک بێت یەک جارکە ئەم نەخۆشی یە تووشی مرۆڤ بێت بەرگری یەکی زۆری پێ دەبەخشێت بۆ ئەوەی جارێکی تر تووشی نەبێتەوە . تووشی هەموو تەمەنێک دەبێت بەڵام لە گەورە نەخۆشی یەکە زۆر توندەو ئازارێکی زیاتر دەبەخشێت . لەوانەیە تووشی ئافرەتانی سک پڕ بێت ، ئەگەر لە یەکەم چوار مانگی سک پڕی تووشیان بێت ئەوا دەبێتە دروست کردنی ناهەمواری زگماکی بۆ کۆرپەلە وەکو زگماکی دڵ ، هۆش ، هەروەها ئاوی سپی و کوێر بوونی چاو .

نیشانەکانی ئەم نەخۆشی یە :

گرنگترین نیشانەکانی ئەو نەخۆشی لە منداڵان دا ئەمانەی خوارەوەیە : -

١ - بەدیارکەوتنی خاڵی مۆر لە پشتەوەی گوێ و نێوچەوان پاشان بڵاو دەبێتەوە بۆ ناوچەی سک پاشان پەلەکان .

٢ - سووتانەوەی چاو .

٣ - ئاوسان و ژان کردنی لیمفە گرێ کانی پشتی سەر .

٤ - ئاوسانی سپڵ .

٥ - لە هەرزەکارو بەساڵاچواندا بەشێوەیەکی تیژ تووشیان دەبێت تایەکی بەهێز لەگەڵ ئازارێکی توند لە گشت ئەندامەکانی لەش دا بۆ ماوەی (٢ - ٣) ڕۆژدا .
دەست نیشان کردن Diaguosis : بە ڕێگای پشکنینی ئەزمونگەیی دەتوانرێت دەست نیشان بکرێت ، دەتوانرێت ڤایرۆسەکە لە قورگ بدۆزرێتەوە ، یاخود دۆزینەوەی دژە تەن لە خوێندا .

چارەسەرکردن و نەهێشتن :

چارەسەرێکی تایبەتی نی یە بۆ ئەم نەخۆشی یە بەڵام :
١ - ئەگەر تووشی ئافرەتی سک پڕ بوو لە چوارەمین مانگی سک پڕی ئەوا پێویستە سکەکەی لە نەخۆشخانەی تایبەت پێ فڕێ بدرێت .
٢ - پێویستە هەموو کچێک کە تەمەنی گەیشتە (١١ - ١٣) ساڵان دژ بە ڤایرۆسی ئەم نەخۆشی یە بکوترێت .
٣ - ئەو ئافرەتانەی کە منداڵی بچووکیان هەیە خوێنیان دژە تەنی تێدا نی یە پێویستە دژ بەم نەخۆشی یە بکوترێن و لە سک پڕ بوون بۆ ماوەی دوازدە هەفتە پاش کوتان دوور بکەونەوە .

مەترسی خۆشوشتن لەدوای نان خواردن دا

دابەش کردنی دەرەنجامی دڵ بەسەر ئەندامەکانی لەش پشت دەبەستێتە بەرگری ڕێژەی هەر ئەندامێک بەجیا . بۆیەش ئەو خوێنەی بۆ مێشک و دڵ و گورچیلەکان دەچێت لە هەموو بارێکدا جێگیرە . بەڵام ڕۆبینی خوێن بۆ پێست و ڕیخۆڵەکان بەپێی ئاتاچی جگەرو ڕێبازی هەرس دەگۆڕێت . گەرمیش بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ کار دەکاتە سەر بەرگری لوولەکانی خوێن جا خۆدانە بەر گەرمی وەکو لەکاتی خۆشوشتن دا لوولەکانی خوێن فراوان دەبن ڕۆبینی خوێن دوو هێندە دەبێ لە پلەی گەرمی (٣٥ - ٤٥ س) دا ، دەرەنجامی دڵیش تەنیا بە ڕێژەی (١٠ ٪ - ٢٠) زیاد دەکات لە ئەنجامی ئەم بڕە زیاد بوونەی پلەی گەرمی دا بۆیە خواردنی ژەمی خۆراک پاشان دەبێتە هۆی زیادی لە ڕۆبینی دڵدا بۆ ئەندامەکانی هەناو هەروەها دەبێتە هۆی زیادی لە دەرەنجامی دڵ دا .

لە مرۆڤێکی ئاسایی دا دەروون پشێوی (تواترات نفسية) کارێکی کەمی هەیە بەڵام تەوژمی خوێن بەردەوام پارێزگاری ڕاددەی زۆری دەرەنجامی دڵ دەکات . بەڵام ئەو نەخۆشانەی تووشی نەخۆشی خوێنبەرەکانی تاچی دڵ بوونە دەرەنجامی بەرزی دڵ وا لە ماسولکەکانی دڵ دەکات ئۆکسجینی زۆریان پێ بوێت . کە ئەویش دەبێتە هۆی ڕوودانی سینگە کوژێ (ذبحة صدرية) . ئەو نەخۆشانەی دڵیان پەکی کەوتووە دەرەنجامی دڵ ناتوانێ یەکسەر ناتوانێ یەکسەر زیاد بکات کە ئەویش دەبێتە هۆی دابەزینی تەوژمی خوێن و سەرهەڵدانی نیشانەکانی .

گریان و باری سایکۆلۆژی

ئەوەی ڕوون و ئاشکرایە ، ئادەمیزاد کە ڕووداوی خۆش ببینێ ئەندێشـە یان هەڵوێسـتی خـۆش خـۆش بکەوێتە بیریا کەیفی خۆش دەبێت و بزەو پێکەنین ئەکەوێتە سەر لێوانی هەروەها لە عەینی کاتیش دا کە باری سایکۆلۆژی ناخۆش بوو دەست دەکات بە گریان بۆچی ؟

ڕووداوی گران و ناخۆش کە مرۆڤ لە ژیانی دا تووشی دەبێت غەم دای ئەگرێـت و ناچـار دەبێـت فرمێسـک برژێـت بـۆ ئەوەی هەنـدێ بحەسێتەوە ئەو داخە گرانە لە هەناوی بێتە دەرێ .

لەم لایەنەشـەوە ئافرەت و منداڵ زوو دێتە گریان ، هەنـدێ جار لە ئەنجامی ڕووداوی بێ واتا ئافرەت فرمێسک دەرێژێ ، هەروەهـا منـداڵیش زوو دەگـری ، ئەگەر هـاتوو یەکێـک لە هاوڕێکـانی یـان دایـک و بـاوکی قسـەیەکی نـاخۆشی پێ گـوت دەست دەکات بە گریان .

پزیشـک هەمیشـە دووپـاتی ئەوە دەکاتەوە ، پێویسـت ناکات منـداڵ کە گریـا لەسـەر جێگاکەیـدا هەڵگیرێـت و لەسـەر ڕانی دایکیـا دابنرێـت و شـیرو خـواردەمەنی بـدرێتێ ، بـۆ ئەوەی تەندروستی تێک نەچێت و لە عەینی کاتیشدا فێری ڕەفتارێکی تایبەتی و جوان دەبێت .

گریـان دیـاردەیەکی تەندروسـتی یە .. پزیشـکانی سـایکۆلۆژی ئەڵێن گریان شـتێکی ئاسـایی یە بە نیسـبەت هەمـوو کەسـێک

هەتاکو لای ئاژەڵدا چونکە گریان دەربڕینی باری سایکۆلۆژی مـرۆڤە بـاری دەروونی سـووک دەکاتەوەو چارەسـەری دەردی گرانی دەکات .

ترسناکی مشک !!

لەم دوایی یەدا لێکـۆڵینەوە پزیشـکی یەکان دووپـاتی مەتـرسی قرتێنەرەکانیان کردەوە دژی تەندروستی مرۆڤ هەروەها ئەوە دووپـات کـراوەتەوە کە دەبێـتە هـۆی گواسـتنەوەی تۆکسـو بلازما بۆ مرۆڤ کە دوای گواستنەوەی لە شانەی دەمارەکان و چاوو لووی لمفاوی دا دەژیت .

ئەمەو لێکـۆڵینەوە جیهـانی یەکان دووپاتیان کـردۆتەوە کە لە ٣٠ ٪ دایـکە سـک پڕەکان تـووش بـوون کە لەوانەیە منـداڵی سەقەت و شێتیان ببێت . وتراویشە توگو بلازما بە یەکێک لە نەخـۆشی یە پـڕ مەتـرسی یەکان دادەنرێـت کە قرتێنەرەکـان بەتایبەتی مشک بۆ مرۆڤی دەگوێزێتەوە .

سووتانەوەی پەردەی مێشک
- تای مێشک - ذات السحایا

نەخۆشی سووتانەوەی پەردەی مێشک زۆر توندو تیژە وە ئێجگار بە ئاسانی بڵاو دەبێتەوە ، لەپڕ بە تاو سەرئێشەو دڵ تێکهەڵاتن و ڕشانەوەو پەڵەی سووری پێستەوە خۆی دەر ئەخا . میکرۆبی ئەم نەخۆشی یە لە پارچەی سەرووی جهازی هەناسەدا وەکو قورگ و گەروو خۆی دائەکوتێ و لەوێوە تەشەنە ئەکاتە ناو خوێن و ئیتر بەهۆی خوێنەوە خۆی ئەگەیەنێتە پەردەی مێشک و لەوێ دا دەست ئەکا بە تێکدان ، ئەم نەخۆشی یە تاک تاک هەمیشە لە شارە گەورەکاندا ڕوو ئەدا ، هەر لە چەند ساڵێکدا جارێک ئەبێ بە (درم) بەتایبەتی لەو جێگایانەدا کە زۆر کەس پێکەوە دەژین بێ ئەوەی گوێ بدەنە پاک و تەمیزی وەکو حەپسخانەکان .

ئەم نەخۆشی یە یەکسەر لە نەخۆشێکەوە بۆ ساغێک بەهۆی نزیک بوونەوەو ئەو دڵۆپە وردەلانەی لە دەم و لووتی نەخۆشەکەوە دێتە دەرێ و پڕە لە میکرۆب ساغەکە تووش ئەبێ .

ئەم نەخۆشی یە ئەتوانین بکەین بە سێ بەشەوە ، یەکەمیان کە پارچەی سەرووی جهازی هەناسە تووشی ئەم میکرۆبانە ئەبێ ، دووەمیان کە میکرۆبەکان تێکەڵاوی خوێن ئەبن ، سێ یەمیان کە میکرۆبەکان لە پەردەی مێشکدا جێ گیر ئەبن ، هەندێ جار ئەم میکرۆبانە لە جومگەکانداو لە پەردەی

دەرەوەو ناوەوەی دڵ و لە سی یەکاندا وە لە گلێنەی چاودا جێ گیر دەبن . وە زۆر جار ئەم بەشانە تێکەڵ یەک ئەبن .
لەپێشا نەخۆشەکە تووشی ئالوکەوتن و سوور بوونەوەی قورگ و گەروو چاو ئێشە دەبێ لە پاشان کە میکرۆبەکان تێکەڵی خوێن بوون ، تای لێ دێ بە وردە لەرزەوە ، ورو گێژ ئەبێ ، بەزۆری لەسەر تەنیشت درێژ ئەبێ و هەردوو ئەژنۆی ئەنوسێنێ بە سنگی یەوەو سەری ئەباتە پێشەوە ، رووی شین هەڵ ئەگەرێ ، جومگەکانی هەموو دێنە ژان و لەشی قورس ئەبێ لەم دەمەدا خاڵی سووری ورد لە پێستیا دەر دەکەوێ ، کە میکرۆبەکان لە پەردەی مێشکدا جێ گیر بوون ژانە سەرێکی توند ، رشانەوە ، موچرک پیاهاتن و تا پەیدا ئەبن ، سەر بۆ پشتەوە ئەچێ ، مل رەق ئەبێ ، زەختی ناو مێشک زۆر بەرز دەبێتەوەو هەناسە رێک و پێکی نامێنێ ، بێ خەوی و لەهۆش خۆچوون پەیدا دەبێ ، چاو سوور هەڵدەگەرێ جار جار خوێنی تێ ئەزێ و ئاوبەنگ دەکا . تامیسک لە دەم و لچ پەیدا دەبێ زۆر جار لەپاش چاک بوونەوەش دەگەرێتەوە . ئەگەر هاتوو تا حەوت رۆژ نەخۆشەکە بەرەو چاکی نەرۆیشت ئەوە دیارە دەرمانەکان کاریگەر نەبوون وەیا ماکی نەخۆشی یەکە بە چەشنێکی تر پەیدا بووە .
لە ماکەکانی ئەم نەخۆشی یە کێم کردنی پێڵوی چاوە ، کێم کردنی گوێچکەی ناوەراست ، کەر بوون بەهۆی دەماری هەشتەوە لە مێشکدا ، سووتانەوەی پەردەکانی ناوەو

دەرەوەی دڵ و کێم کردنی هەندێ لە جومگەکانە بەتایبەتی ئەژنۆ .
پێش دۆزینەوەی (سلفو نەماید) سەدا پەنجای نەخۆشەکان دەمردن ، ئێستا مردن زۆر کەمی کردوە وای لێ هاتوە سەدا دەی نەخۆشەکان ناکوژێ .
بۆ پاراستن لەم نەخۆشی یە دەبێ پاک و تەمیزی فێری هەموو کەس بکرێ ، کەس نزیک نەخۆش نەکەوێتەوە لە قەرەباڵغی زۆر دوور کەویتەوە ، نەخۆش جیا بکرێتەوەو بە گورجی دەرمان بکرێت ئەوانەی لەگەڵ نەخۆشەکەدا دەژین بۆ چەند رۆژێ دەرمانی (سلفو نەماید) وەرگرن ، ژووری نەخۆشەکەو کەل و پەلی زۆر چاک پاک بکرێتەوەو بشورێت ، تا نەخۆشەکە چاک دەبێتەوە دەبێ تێکەڵی قەرەباڵغی نەبێ ، ئەگەر قوتابی بوو دەبێ لە قوتابخانە دوور کەوێتەوە تا بەتەواوی چاک دەبێتەوە .
لەپێش دۆزینەوەی (سلفو نەماید) و تاقمەکەیدا دەرمان کردنی ئەم نەخۆشی یە هەر بە (سیروم) لەگەڵ سلفو نەمایدا هەر بەکار ئەهێنرێ بەتایبەتی بۆ نەخۆشە قورسەکان ، بەڵام سلفو نەمایدو ئەو دەرمانانەی لەو دەچن دەرمانی تایبەتین بۆ ئەم نەخۆشی یە ، ئەگەر بێتو زوو کە نەخۆشی یەکە پەیدابوو گورج تەشخیص بکرێت مقداری تەواوی ئەو دەرمانە بدرێتە نەخۆشەکە لەپاش چەند رۆژێکی کەم چاک دەبێتەوە . لەگەڵ ئەم دەرمان کردنەش پێویستە ئاو لە پشت

دەربهێنرێت هەم بۆ زانینی توندو تیژی نەخۆشی یەکەو هەم بۆ کەم کردنەوەی زەختی سەر مێشک کە ژانە سەرەکە کەم دەکاتەوە .
(پەنسلین) و (تیترامایکلین) ئەگەر بە بە مقداری زۆر گەورە بەکار بهێنرێ نەختێ کەڵکی هەیە .

کەرەوز لە پزیشکیدا

کەرەوز ئەو ڕووەکەیە کە ئادەمیزاد لە کۆنەوە ئاشنایی لەگەڵ دا هەیە .. جا سەرەڕای خواردنی بزانین چ دەرمانێکە بەکار هاتوە بۆ ئەندامەکانی لەشی ئادەمیزاد ؟

کەرەوز خوێ یەکی لێ دەردەهێنرێ ئەویش پێی دەوترێ (خوێ ی کەرەوز) کە دەتوانرێ لەبری خوێ ی ئاسایی بەکار بهێنرێ بۆ خواردەمەنی .

عەتارەکان لە کۆنەوە تۆوی ئەم ڕووەکەیان کۆدەکردەوەو دەیان فرۆشت بەوکەسانەی کە میزیان دگیرا ئەویش بە کوڵاندن و خواردنەوەی . لە هەمان کاتدا کەرەوزیان بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی یەکانی هەڵامەت و هەناسە سواری بەکارهێناوە .

غەرغەرەکردن بە ئاوی کەرەوزو تێکەڵ کردنی لەگەڵ لیمۆی ترشدا چاکترین چارەسەرە بۆ قورگ ئێشان و ئاڵوو کەوتن هەردوو بەرەی قورگ ((لوزتین)) . کەرەوز سوودێکی گرنگ تری هەیە بۆ ئازارەکانی گورچیلە ، ئەویش سێ کیلۆ کەرەوز بە جوانی پاک دەکرێتەوەو لە (٥) لیتر ئاودا ، هەندێ پیازو سیری بۆ زیاد دەکرێ .. دەخرێتە سەر ئاگر ، وازی لێ دێنین تا دەگاتە پلەی پێگەیشتن ، پاشان تێکەڵاوەکە پاک دەکرێتەوە بەشێوەی شۆربا هەر دوو سەعات جارێک دەدرێ بە نەخۆشەکە .

هۆی ئازاری ئێسک و گرژ بوونی ماسولکەو دەمارەکان ئەوەیە کە ترشەلۆکی (یوریک ئەسید) (الیوریک) لە خوێندا هەیە لە جومگەی شان و ئەژنۆو مل دا کۆدەبێتەوە بۆ چارەسەر کردنی ئەم جۆرە نەخۆشی یە دەتوانین کەرەوز بەکار بێنین ، ئەویش لەگەڵ برنجی کوتراودا دەخرێتە سەر شوێنی ئازارەکەو دەپێچرێت . پاشان شۆربای کەرەوزەکە بۆ ماوەی سێ ڕۆژ دەدرێ بە نەخۆشەکە .

بەم شێوەیە کەرەوز وەک دەرمانێکی میللی سوودێکی گرنگی هەیە بۆ هەموو ئەندامەکانی لەش جگە لەوەی بە خواردەمەنیەکی بەسوود دادەنرێ .

نەخۆشی مێکوتە - الجديرى -

الجدرى الماء chicken pox

نەخۆشی یەکی درمی سووکە گەورەو بچووک تووشی دەبن ، هۆی ڤایرۆسێکی تایبەتی یە زۆر چالاک نی یە لەو سیفاتە نەخۆشی یانەی کەوا بلاوی ئەکاتەوە .

ماوەی کرکەوتنی نەخۆشی یەکە Incudation period لە نێوان هەفتەیەک تاوەکو دوو هەفتان دایەو نیشانەکانی نەخۆشی یەکەش سووکن ، لە زۆربەی حالەتەکاندا وا ئەبێ پلەی گەرمی لەش بەرز نابێتەوە بەڵکو هەر تەنیا لەش داهێزان و سووکە ژانە سەرێک ، لەگەڵ بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی لەش کەوا لە نیو پلەی سەدی زیاتر رەت ناکا ، ئەو نیشانانە تاکە رۆژێک دەخایەنن وا ئەبێ ئەگەنە دوو رۆژیش و دواتر کۆمەڵ کۆمەڵ پەڵەی سوور rash لەسەر پێست وەدیار دەکەون . کە هەر کۆمەڵەیەک بریتین لە زیپکە macules و قینچکە papules و بلۆقی ئاوی (پوفکە) vesicles ئەوانە لە یەک کاتدا بەدیار دەکەون ، نەک وەک نەخۆشی ئاوڵە smallpox کەوا قۆناغ بە قۆناغ بەدیار دەکەون . پەڵە سوورەکانی نەخۆشی مێکوتە بە یەکجار لەسەر لەش ون دەبن و چ شوێنەوارێک لەسەر لەش بەدیار نائێخن و نابنە هۆی چ لێ پیس کردنێک . جیاوازی کردن لە نێوان نەخۆشی مێکوتەو نەخۆشی ئاوڵە زۆر گرنگە ئەویش بە سەرنج دانی ناو لەپی هەردوو دەست و ناو پێ و بن هەنگڵ ..

لە حالەتی نەخۆشی ئاوڵەدا ئەبینین دیاردەی نەخۆشی یەکە لەسەر پێست دا لە شوێنە ئاشکراکاندا بەدیار دەکەوێ کەوا دەست نیشان کردنی ئاسانەو لە حالەتی نەخۆشی مێکوتەدا نابینرێن .

ئەوەی تووشی مێکوتە بێ و چاک ببێتەوە بەرگری پەیدا ناکا لەبەرامبەر نەخۆشی یەکە ، بۆیە وا ئەبێ کەسێک چەند جاران تووشی نەخۆشی مێکوتە بێ .

خاڵێک هەیە ئەبێ سەرنجی بدەین ئەویش ئەوەیە کەوا ئەو ناوچانەی نەخۆشی مێکوتەی تێدا بڵاو ئەبێتەوە بپشکنین تاوەکو لەوە دڵنیابین کەوا هەموو ئەوانەی تووش بوونە نەخۆشی یەکەیان مێکوتەیەو تاکە حالەتێکی نەخۆشی ئاوڵە چی یە نی یە ، چونکە هەبوونی یەک حالەتی ئاوڵە ، واتە بڵاو بوونەوەی پەتای ئاوڵە لە هەر وەختێک دا بێ و دواتریش بە گرانیش دەستی بەسەردا ئەگیرێ .

دەرمان و بەکارهێنانی لەلایەن نەخۆشەوە

دەرمان مەزنترین داهێنانی مرۆڤە . سەرچاوەی دەرمانیش گیاو ڕووەکی سروشتی یە لەگەڵ ماددەی کیمیاوی هەروەها لە ئاژەڵیش دەردێ . دەرمان پێویستە بە ڕێنمایی پزیشکەوە بێ بەکارهێنانی دەرمانیش زۆر جۆری هەیە : حەب - کەپسول - دەرمانی شل - دەرزی . هەروەها چەند جۆرە دەرمانێک هەیە لە ڕێ ی لووتەوە یاخود دەمەوە یان چاوە دەدرێتە نەخۆش هۆی بەکارهێنانی زاڵ بوون و نەهێشتنی ئەو نەخۆشی یەیە .

دەرمان بەکارهێنانیش دەبێ بەپێی ڕێنمایی دکتۆر بێ چونکە لەوەیە ئەو دەرمانانە ببێتە هۆی جۆرە مەترسی یەک لەسەر حالەتی نەخۆشەکە دکتۆریش خۆی بڕیاری بەکارهێنان و نەهێنای دەرمان ئەدات چونکە هەر دەرمانەی ڕێنمایی یەکی تایبەتی پێویستە بەکارهێنان و چۆنیەتی ئەو بەکارهێنانە .

زۆر کەسیش کە دەرمان بەکار دێنێ بەبێ ئاگاداری پزیشک بە قسەی خەڵک و دۆست و برادەر تووشی چەند حالەتێکی ترسناک دێ . بۆیە بەهیچ جۆرێک دەرمان بەبێ ئاگاداری و ڕێنمایی پزیشک بەکار نەهێنن . هەروەها دووبارەی دەرمان نەکەنەوە بەبێ ئاگاداری پزیشک . دوا ئامۆژگاری دوور کردنەوەی دەرمانە لە دەست منداڵان هەروەها پاراستنی دەرمان لە شوێنێک دوور بێت لە تیشکی خۆرو گەرماو شێ .

هەنگوین

هەنگوین خۆراکێکی گرنگی ئادەمیزادە . قورئانی پیرۆز باسی کردووە کە بۆ تەندروستی ئادەمیزاد بەسوودە .
هەرس کردنی هەنگوین گەلێ ئاسانە لە لەش دا چونکە لەجیاتی ئەوەی شەکری (سکارۆز) لە لەشدا بگۆڕێت بۆ شەکری مێوە (لەفۆلۆز) ، ئەوە هەنگوین هەر لە خۆیەوە ئەم گۆڕانەی تیا کراوە . بۆیە بەتایبەتی هەنگوین بۆ منداڵان و نەخۆشان بەسوودە .
هەر هەنگێک لە ڕۆژێک دا (١٠ گرام) هەنگوین دەبەخشێت ، بۆ ئەم دە گرامە دەبێ شەست جار بفڕێ ، بۆ دروست کردنی یەک کیلۆ هەنگوین پێویستی بە (٣٠٠) هەنگ هەیەو چل جار فڕینی دەوێت . هەنگوین ڕەنگ و سوودی بەپێی ئەو جێگەیە کە هەنگ لێی دەژیت ، ئەو هەنگەی لە دارستانەکان دەژیت هەنگووینەکەی بۆ چارەسەری نەخۆشی یەکانی سینگ بەسوودە . ئەو هەنگەی لە بەهاران هەنگوین دروست دەکات هەنگوینەکەی لە هەموو جۆرێکی تر باشترەو بەسوودترە بۆ لەش . هەنگوین بۆ هەناسە تەنگی و کۆکەو نەرم کردنەوەی قورگ بەسوودە .
هەنگوینی ڕەش باشترین هەنگوینە ، بۆ کەم خوێنی بەسوودە هەر ڕەتلێک لەو هەنگوینە ١٣٢٠ یەکەی گەرمی دەبەخشێ.
هەنگوین شایانی ئەوەیە زۆری لەسەر بوترێ و بنووسرێ هەر ڕۆژە زانایانی سوودێکی تری لێ دەدۆزنەوەو لەگەڵ تاقی کردنەوەکانیان تۆماری دەکەن .

شیردانی ساوا

ئایا شیری دایک یان شیری تر ؟

شیری دایک پەسەندترە لەبەر ئەم هۆیانەی ژێرەوە :

١ - نسبەتی التهابی مەعیدەو ڕیخۆڵە واتە ڕشانەو زگ چوو لەو ساوایانە پترە کە شیری قوتو وەیا شیری چێڵیان پێ ئەدرێت هەروەها نەخۆشی تەنگە نەفەسی (ذات الرئة) لەو ساوایانە کەم ترە کە شیری دایکیان دەخۆن چونکە شیری دایک یەکسەر لە مەمکەوە بۆ ساوا دەچێت ، کەچی شیری تر ئامادەکردن و هێنان و بردن لەوانەیە پیسی بکات ، ئەمە جگە لە پاک و ناپاکی ئەو ئاوەی کە شیرەکەی پێ ئەگیرێتەوە هەروەها نەخۆشی ئیفلیج واتە (شلل الاطفال) لەم ساوایانە کەمتر ڕوودەدات کە شیری دایکیان دەخۆن چونکە هەندێک مەوادی ئەنتی بۆدی لە دایکەوە دەچێتە منداڵ لە ڕێگای مەمکەوە کە بەری ئەم نەخۆشی یە دەگرێت .

٢ - مەمک دان بە ساوا زۆر ئاسانترە بۆ دایکان چونکە ماندوبوونی پێ ناوێ وەکو تەعقیم کردنی مەمەو ئاو کوڵاندن و ساردکردنەوەی و فێربوونی تەعلیماتێک کە پێویستە دایکان بیزانن بۆ گرتنەوەی شیری قوتو بەتایبەتی ئافرەتانی نەخوێندەوار لەوانەیە نەشارەزاییان لەو کارە ببێتە هۆی مەترسی بۆ ساوا .

٣ - لە ڕووی تەئسیری سایکۆلۆجی کارێکی گرنگ دەکاتە سەر ساوا چونکە دایک کە ساوا ئەگرێتە باوەش و مەمکی لە دەم

ئەنێ ، ساواکە هەست بە هێمنی دەکات ، دایکەکەش هەست بە شانازی دەکات کە ساواکەی بەخۆی بەخێو دەکات و سۆزی دایکایەتی بەهێزتر دەبێت .

٤ - ساوای مەمک خۆر کەمتر تووشی گەلو گوان سووتانەوە ئەبێت لەگەڵ ئەوەش کە پیسایی یەکەی شل تر دەبێت .

٥ - ئاشکرا بووە کە ڕەنگە حەساسیەی ساوا بەرامبەر بە پرۆتیناتی شیری دایک کەمتر بێت لە شیرەکانی تر .

٦ - شیری دایک ساوا بەشتر هەزمی دەکات لە شیری چێڵ یا قوتو .

٧ - لەلایەنی ئابووری یەوە شیری قوتو پێویست بە پارە دەکات کە ئەمەش بۆ زۆربەی خێزانەکانی کوردەواری کە هەژارن باری ئابووری یان لەنگ دەکات و زیان ئەگەیەنێ بە ژیانی خێزانەکە .

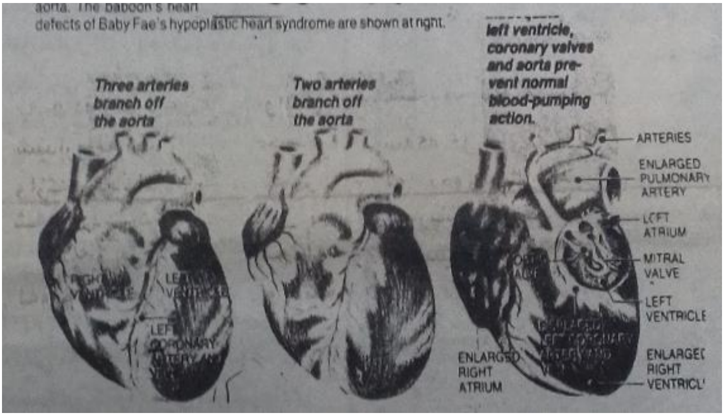
لە کۆتایی دا ئەگەر چی مەمک دان بە ساوا تا ڕاددەیەک زیان ئەبەخشێ بە دایکان هەندێ جار ماندوویان دەکات و وەیا ڕێک و پێکی و جوانیان ئەشێوێنێ بەڵام ساوا بە شیری دایک بەخێو بکرێت باشترو پەسەندترە بەتایبەتی لە وڵاتی ئێمەدا .

دیاری ئاژەڵ بۆ مرۆڤ

گۆڕینی ئەندامێک یان بەشێکی لەکار کەوتووی مرۆڤ بە بەشێکی نوێ ترو چالاکتر لە جیهانی پزیشکی دا بۆتە شتێکی زۆر ئاسایی . ئەوەتا توێژاڵی دڵی مانگا لە چاکردنەوەی بۆڕیچکەکانی دڵی مرۆڤدا بەکار دەهێنرێت ، بۆڕیچکەکانی دڵی بەراز بۆ جێگا گرتنەوەی بۆڕیچکەکانی دڵی مرۆڤ باشترین چارەسەرە . لە ساڵی (١٩٧٠) وە نزیکەی سەد هەزار نەخۆش بەو شێوەیە بۆیان دانراوە .

لەبواری گورچیلەی ئاژەڵیش دکتۆر (کیت ریمتسا) لە زانکۆی (تولین) وە دکتۆر (تۆماس ستارزل) لە زانکۆی (کولورادو) تا ئێستا چەندین گورچیلەی ئاژەڵیان لە مرۆڤ چاندووە .

ئێستا لە پەرەپێدان دان بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی تەواو کەڵک لەو دیاریانە وەربگیرێت کە ئاژەڵ پێشکەش بە مرۆڤی دەکات .



پرتەقاڵ خۆراک و دەرمانە

پســپۆرانی خــۆراک هەمیشــە ئەو ئامۆژگـاری یە دووپـات دەکەنەوە ، کە میوەی پرتەقـاڵ بەکار بهێنرێـت لەبەر ئەوەی خۆراکێکی زۆر بە چێژەو سوودێکی بەرزی هەیە .

پرتەقاڵ بیست و سێ ڕەگەزی بنەڕەتی لە ڕەگەزەکانی خـۆراک لەخـۆ دەگرێت ، وەک : ئاسـن ، کالیسـیۆم ، فوسـفۆر . بـۆیە خـواردنی یەک پرتەقـاڵ دوای هەر ژەمە خواردنێـک یـارمەتی یەکی گەورەی هەرس کــردن دەدات ، هــۆکەشی ئەوەیە ئەو ترشەلۆکەی تێی دایە دەبێتە هۆی وروژاندنی ڕژێنەکانی گەدەو بەمەش خەمیرەی ((ببسین)) چالاک دەبێتەوە کە بە کاری هەرس کـردن هەڵدەسـتێت . دیسـانەوە پێویسـتە لە خـۆراکی منـاڵی شـیرەخۆرەدا بەکار بهێنرێـت بە ڕێـژەی کەوچـکێکی چـا خواردن بۆ هەر مەمکە شووشەیەک هۆکەشی ئەوەیە هەرس کردن ئاسان دەکا .

خــوێنەری ئــازیز .. پێویســتە ئەو پرتەقــاڵانە هەڵبژێریـت کە توێکڵێکی ڕێک و پێکی هەیە چونکە سوودێکی گەورە دەبەخشێ و خـزمەتێکی چاکـت دەکات بەشـێوەیەک کە تەندروسـتیت لەوپەڕی باشی دابێت .

ژانە سک

سـک کۆمەڵێـک ئەنـدام و هەنـاو دەگـرێتەوە کە ئەوانـیش کۆئەندامی هەرس و کۆئەندامی میزو زاووزێن چەند بەشێکیش لە کۆئەنـدامی دەمـارە هەنـاوو هەروەهـا خـوێن بەرەکـان و هەندێ لە کوێرە ڕژێنەکانیش دەگرێتەوە ، ئەم هەمووبەشە زۆرانە وایـان کـردوە کە نیشـانەکانی ژانە سـک لە هەمـوو ئەنـدامەکانی نـاوەخۆی تـر زێدەتر بێت و تـاڕادەیەکیش ئەرکی تەشخیص کردنی گران بێت .

میکانیسمی بەدیار کەوتنی ژانەکە لە شوێنێکەوە بۆ شـوێنێکی تـر جیـاوازە ، ئەو ژانە سـکەی کە لە ئەنجـامی کـرژ بـوونی ماسـولکە ڕیخـۆڵە وردەکـانەوە پەیـدا دەبێ ئەمەیـان بەوە دەنـاسرێتەوە کە بەشـێوەیەکی ئاشـکرا لە تـاکە شـوێنێکدا گـیر ناخوا دەگاتە ناوچەی ناوکیش ، ئەم ژانە بەوە دەناسرێتەوە کە بەرز دەبێتەوە دەگاتە ڕادەیەکی دیـاری کـراو پاشـان بەرە بەرە نـامێنێ و ئەم حـاڵەتە لە مـاوەی چەنـد کـاتێکی دیـاری کـراودا دووبارە دەبێتەوە .

ئەوەیـش کەوا وای کـردوە کە تەشـخیص کـردنی حاڵەتەکـانی ژانە سـک گـران بوەسـتێ ، درێـژە پێـدانی ژانی بەشـەکانی تـری لەشـە بـۆ سـک وەک سـنگ و دڵ ، وادەبێ نەخـۆش تـووشی نەخـۆشی جەڵـتەی دڵ بـوە لە کاتێکـدا وا هەسـت دەکـا کە ژانەکە لە سـکیەوە دێ ، بـۆیە تەشـخیص کـردنی حاڵەتەکـانی وەک ئەمە بە گـران دەوەسـتێ ، ئیـبن سـینا وتـویەتی : ئەگەر

لاوێـک وتی دڵـم ژان دەکـا ئەوا گەدەی بپشـکنە ، ئەگەر پیرەمێردێکیش وتی سکم ژان دەکا ، ئەوا دڵی بپشکنە .
وا دەبێ ژانەکە زۆر تونـد دەبێ ، هەروەک ئەو ژانەی کە لە ئەنجامی کـرژ بـوونی بـۆڕی مـیزەوە پەیـدا دەبێ لە ئەنجـامی هەبوونی بەرد لەنێو بۆڕی میزدا ڕوو دەدات .
حـالەتە هەرە بـاوو دووبـارە بوەکـانی ژانە سـک ئەمـانەیە :
هەوکـردنی درمی ڕیخۆڵەکـان کە لە ئەنجـامی ژەهـراوی بـوونی خـواردن یـان هـێرش بـردنێکی باکتریـایی یـان ڤـایرۆسی یـان لە ئەنجامی مشەخۆرە ڕیخۆڵەیی یەکان بەتایبەتی لەلای منداڵان دا ڕوو دەدات .
هەوکـردنی درمی ڕیخـۆڵە کـوێرە ، ژانی گـورچیلە لە ئەنجـامی هەبـوونی بەرد لە بـۆڕی مـیزدا یـان ئەو ژان گـرتنەی کە لە ئەنجامی ئاوسانی ئالو لە منداڵان پەیدا دەبێ ، هەروەها ژانە سک لە ئەنجامی خولی مانگانەی ئافرەتان و ژانەکە ئاسایی لە شێوەی ژانێک لە دامەنی سکەوە پەیدا دەبێ .

خۆت لەم خواردنانە بپارێزە

١ - چەورییەکـان : چەنـد سـەرچاوەیەکی زانسـتی بۆمـان دەسـەلمێنێ کە ئەو چەوریـانەی لە ڕووەکەوە وەر ئەگـیرێ بەکەڵک ترە لەو چەوریانەی کە لە ئاژەڵەوە وەردەگیرێن . زۆر خواردنیان دەبێتە هۆی تووش بوونی نەخۆشی شێرپەنجە بەهـۆی مانەوەی لە ڕیخۆڵەکانداو دروست بـوونی هۆرمـۆنی (بولاکتید) کە زیاتر دەبێتە هۆی شێرپەنجەی مەمک .

٢ - خـواردنی سـوێر : خـواردنی سـوێر یەکێکە لەو خواردنانەی کە دەبێتە هۆی پەستانی خوێن .

٣ - پرۆتین : هەندێ خواردن دەوڵەمەندە لە ڕێژەی پرۆتین دا ، زۆر خواردنیان دەبێتە هۆی نەخۆشی شێرپەنجە .

٤ - ڤیتـامین : ڤیتـامین یەکـێکە لەو خواردنـانەی کە لەش پێویسـتی یەتی بەڵام زۆر خـواردنی لە ڕاددەی خـۆی زیـاتر دەبێتە هۆی قژ ڕووتانەوەو نەخۆشی جگەر .

هیمۆفیلیا

خوێن وەکو هەموو شانەیەکی تری لەشێکی زیندوو تووشی جۆرەها نەخۆشی دەبێت ، ترسناکترینیان نەخۆشی زگماکە خوێن بەربوونە (هیمۆفیلیا) . خوێنی نەخۆشەکە لەم بارەدا پرۆتینی کەمە ، کە دەبێتە هۆی نەمەیینی ، هەر لەبەر ئەمەشە ژیانی ئەو جۆرە نەخۆشانە هەمیشە لە مەترسی دایە چونکە ئەگەر پێستیان بڕووشێت یان برینداربێت ، ئەوا خوێن لە برینەکەیان دەڕوات و ناگیرسێتەوە . ئەمەش لە هۆکاارێکی زگماکی (بۆماوەیی) پەیدا دەبێت کە لە دایکەوە دەگوێزرێتەوە بۆ منداڵەکانی و لە نێرینەکانیاندا دەردەکەوێت و لە مێ یەکاندا ڕوو نادات ، ڕێژەی ئەوانەش کە بەم نەخۆشی یە دەمرن بەرزە . کەواتە هیمۆفیلیا نەخۆشی یەکی بۆماوەیی یە تەنیا تووشی پیاو دەبێت وە بەهۆی پیاوەوە ناگوێزرێتەوە بەڵکو مێ ینە دەبێتە هەڵگری هۆکاری بۆماوەیی و بەمە نیوەی کوڕەکانی ئەو ئافرەتە تووشی ئەم نەخۆشی یە کوشندەیە دەبن و وە نیوەکەی تریان تووش نابن .

بەها خۆراکی یەکانی خواردەمەنی یە باوەکان

١ - برنج : بەزۆری ترشەلۆکی ئەمینی Amino axid لایسین و ڤیتامین 1B ی تێدایە زۆربەی ڤیتامینەکەیشی. لە توێکڵەکەی دایە .

٢ - گەنم : ئاردی گەنمی پلە سفر بەهای ڤیتامینەکەی نامێنێت چونکە ڤیتامینەکان لە توێژاڵی گەنم دا هەن کە پێی دەوترێت کەپەک ڤیتامینەکانی ئاردی گەنمی بۆر بریتین لە ڤیتامین B١ و B٢ و نایاسین بۆیە ئاردی بۆر لەهی سپی باشترە.

٣ - گەنمە شامی (دەرە) : جۆری زەردی بۆیەی کارۆتینی تێدایە . ڕێژەیەکی کەمی تریپتۆفانی تێدایە . زۆر خواردنی گەنمە شامی دەبێتە هۆی نەخۆشی پێلاگرێ .

٤ - شیر : شیر ڕێژەی تەواوی هەمەجۆر ماددە خۆراکەکانی تێدایە . پرۆتینەکانی شیر سێ جۆرن کازایین Casien و لاکتەلبۆمین و لاکت گلۆبیولین . شیری ئادەمیزاد پرۆتینی کەمتر تێدایە لە شیری مانگا ، چەوریشیان وەک یەک وایە بەڵام لاکتۆز لە شیری ئادەمیزاددا دوو ئەوەندەی هی مانگایە . زۆر جار لەسەر قوتووی شیر دەنووسرێت Humanized واتە وەک شیری ئادەمیزادی لێ کراوە . ئاشکرایە هیچ کاتێک لە توانادا نی یە شیر مانگا لە سەدا سەد وەک هی مرۆڤی لێ بکرێت . بەڵام هەوڵدانێکە شیری قوتوەکە تا ڕاددەیەک لە شیری مرۆڤ بچێت .

ئەمەش بەوە دەبێت شیرەکە بەقەدەر خوێ بە ئاو ڕوون بکرێتەوە بۆ کەم کردنەوەی ڕێژەی پرۆتین . شەکرو هاڕاوی سەوزەو هەندێ چەوریشی بۆ ئەم مەبەستە بۆ زیاد دەکرێت .
زۆربەی کانزای ناو شیر کالسیۆمە بەڵام ئاسنی کەم تێدایە ، ڤیتامین C لە ناودا کەمە .
پێداویستی ڕۆژانە بۆ گەورە (١٥٠) گرام و بۆ منداڵ (٢٥٠) گرامە .

کەم خوێنی منداڵ

کەم خـوێنی بە یەکێـک لە نەخـۆشی یە بڵاوەکـانی منـداڵان دادەنرێ ، زۆربەی دایکان کاتێک ڕەنگ زەردی لە ڕوخساری منـداڵەکانیان دا بەدی دەکەن ، ئیتر وای بـۆ دەچـن کە گوایا تـــووشی کەم خـــوێنی هـــاتوون ، لە کاتێکـــدا دەشێ ئەوە نیشانەیەکی سروشتی ڕوخسار بێت .

هۆیەکانی کەم خوێنی :

١ - کەمی مـاددەی ئاسـن لە لەشـدا ، کە ئەمەش بە بڵاوتـرین هـۆ دادەنـرێ ، لەم بـارودۆخەدا خـڕۆکە سـوورەکانی خـوێن بچـوکتر دەبـن لە قەبارەی ئاسایی خۆیان و ڕەنگیشـیان کاڵتر دەبێتەوە . هـۆی ئەمەش کەمی وەرگرتنی ئەو بڕە ئاسنەیە کە لەش پێویســتی یەتی ، شـــایانی باســـە کە ئەمە لە چەنـــد حاڵەتێکدا ڕوو دەدات : -

ا - ئەو منداڵانەی پێش تەواو کردنی ماوەی تەواوی مانەوە لە منداڵدانی دایکا لەدایک دەبن .

ب - لەلای ئەو منـداڵانەی کە دوای لەدایـک بوونیـان ، بـۆ مـاوەیەکی درێـژ خواردنیـان لەسـەر شـیر بەنـدە ، بەمەش لە خواردنی ئەو خۆراکەی کە ئاسنی تێدایە بێ بەش دەبن .

ج - لەلای ئەو منـداڵانەی کە گەلێـک جـار تـووشی نەخـۆشی کەم خـۆراکی دەبـن ئەمەش وایـان لێ دەکـات کە خـــواردنی ئاسنیان کەم بێت .

د - لەلای ئەو کیژە هەرزەکارانەی کە لە ماوەی هەرزەکاری دا بەشێکی زۆری خوێنیان لەکاتی بێ نوێژی دا ون دەکەن ئەمەش کار دەکاتە سەر ئەو منداڵانەی کە دەیان بێت لە پاشەڕۆژدا .
٢ - هەندێک جار کەم خوێنی لە ئەنجامی شی بوونەوەی خڕۆکەکانی خوێنەوە پەیدا دەبێت . جا لە هەندێک بارودۆخی تیژدا کە منداڵ تووشی ئەم نەخۆشی یە دەبێت ئاوساوی یەک لەبەر موسڵدانیدا پەیدا دەبێ ڕەنگی میزەکەی دەگۆڕێ .
٣ - بوونی پەشێوی لە مۆخی ئێسقاندا : کە مۆخی سووری ئێسقان وەکو لێپرسراوێک وەهایە لە پێکهێنانی خڕۆکەی سووری خوێندا جا ئەو پەشێوی یەی کە تووشی دەبێت لە ئەنجامی هەوکردنێکی کاتی لەشەوە ، یان بوونی ناتەواوی یەک لە گورچیلەدا ، یان بەهۆی هەندێک ماددەی کیمیایی یەوە کە توانای مۆخی ئێسقان بۆ دابەش بوون نزم دەکاتەوە وەک ماددەی (کلورام فینکول) کار دەکاتە سەر ئەو خڕۆکە سوورانە . یان بەهۆی شێرپەنجەی خوێنەوە .
٤ - لە دەست دانی خوێن وەکو خوێن بەربوون (نزیف) کە لە ئەنجامی هەوکردن و برینداری گەدەوە ڕوو دەدا دەبێتە هۆی کەم خوێنی .

چارەسەر : -

چارەسەرکردن و بنەبڕ کردنی نەخۆشی کەم خوێنی نایەتە دی ، تاکو ئەو هۆیانەی کە باسمان کردن چارەسەر نەکرێن ، ئەم چارەسەرکردنەش پێویستە لەژێر چاودێری پزیشکی پسپۆڕدا بێت .

جومگە سووتێی رۆماتیزمی

جـومگە سـووتێی رۆمـاتیزمی ، یـان سـووتانەوەو ئـازاری جومگەکـان یەکـێکە لە گـرنگترین نەخـۆشی یە بێ بەزەیی و نالەبارەکانی جیهانی کۆن و ئەمڕۆ .

جـومگە سـووتێی رۆمـاتیزمی یەکـێکە لە نەخـۆشی یەکـانی بەسـتەرە شـانەی جومگەکـان ، زیـاتر تـووشی جـومگە بچوکەکان دەبێت وەکـو جومگەکانی دەسـت و پێ ، ڕێـژەی تـووش بـوونی دانیشـتوان بەم نەخـۆشی یە (٣ ٪) یە ، بەشی هەرە زۆریش ئافرەتن نەک پیاو .

نیشانەکانی ئەو نەخۆشی یە : -

١ - پەیدابوونی ئێش و ئازار لە شوێنە تووش بوەکە .

٢ - ئاوسانی جومگە تووش بووەکە .

٣ - ڕەق بوونی بەستەرە شانەکانی جومگەکە .

٤ - شێوانی جوولەی جومگە تووش بووەکە .

٥ - تا لێ هـاتن لە شـوێنی تـووش بـووەکە ، کە ئەو جـۆرە تایە دەناسرێت بە تای رۆماتیزمی .

٦ -ئەگەر ئێشـەیەکە بەشـێوەیەکی تـیژ بێـت ، لەوانەیە ئارەقەکردن ڕوو بدات .

هۆیەکانی تووش بوون : -

١ - هەوکـردن .. جـا ئەو هەوکـردنەش لەوانەیە بەهـۆی بەکتریای تایبەت یا ڤایرۆسەوە بێت .

٢ - هۆیە بۆماوەیی یەکان (الوراثة) ڕاستەوخۆ کاریگەری یان هەیە بـۆ تـووش بـوون ، چـونکە ئەگەر بـاوان دووچـاری ئەو نەخۆشی یە بووبن ئەوا کۆرپەلەکانیشیان بە ڕێژەی جیا جیا تووش دەبن .

٣ - جۆری ئاووهەوا .. لە شوێنی گەرم تووش بوون کەمترە وەک لە شوێنی سارد .
٤ - ڕوودانی بریندار بوون لە جومگەکان .
٥ - هۆیە دەروونی یەکان یارمەتی دەرن بۆ تووش بوون .
٦ - نەخۆشی یەکانی جگەر ڕاستەوخۆ پەیوەندی یان بە تووش بوونەوە هەیە .

ماکەکانی ئەو نەخۆشی یە : -

١ - کەم بوونی کێش و سستی لە خاو بوونەوەو گرژبوونی ماسولکەکانی شوێنە تووش بووەکە .
٢ - سووتانەوەی ماسولکە ئاوێنە جولێنەکانی چاو .
٣ - ئاوسانی ڕژێنی بن گوێ ئەگەر سووتانەوەکە زۆر کاریگەر بێ .
٤ - سووتانەوەی ڕووی دەرەوەی دڵ .
٥ -شێوانی دەمارەکان (جولەیی و هەستی) .
٦ - تووش بوون بە کەم خوێنی .
٧ - ئاوسانی سپڵ .
٨ - دەرکەوتنی ئەلبۆمین (جۆرێکە لە پرۆتینی خوێن) لە میزدا.
٩ - پەیدابوون و دەرکەوتنی نەخۆشی لە جگەر .
١٠ - ئاوتیزانی لاقەکان .

چارەسەر کردن : -

پێویستە لەسەر نەخۆشەکە هەر کاتێک هەستی بە نیشانەکانی ئەو نەخۆشی یەکرد خۆی بگەیەنێتە لای پزیشکی تایبەت لە جۆری جومگەو ڕۆماتیزم بۆ ئەوەی نەخۆشی یەکە

لـــێ تەشـــەنە نەکـــات ، لە خـــوارەوە چەنـــد ڕێگـــایەکی چارەسەرکردن دەخەینە ڕوو : -

١ - نەخۆش هەر کاتێک هەستی بە تووش بوون کرد پێویستە پشوێکی چاک بدات و لە ماڵەوە پاڵ کەوێت .

٢ - بەکارهێنانی دەرمان لە جۆری ئێش و ئازار لابەر .

٣ - بەکارهێنـــانی دەرمـــان لە جـــۆری دژە ســـووتانەوە لەژێـــر چاودێری پزیشکی تایبەت .

٤ - چارەسەرکردنی فیزیایی کە پێی دەڵێن چارەسەری سروشتی (العـــلاج الطبـــیعی) پێویســـتە بـــۆ نەخـــۆش بکرێـــت لە نەخۆشخانەی تایبەت .

٥ - ئەگەر ئەو ڕێگایانەی سـەرەوە چارەسـەری نەخۆشـەکەی نەکـرد ئەوا دەبێـت نەخـۆش پەنـا ببـاتە بەر نەشـتەرگەری (العملیـات) ، ئەویـش لە ڕێگـای کـردنەوەی جـومگەکەو لابـردنی ئەســتوور بـــوون مـــاددە کۆبوەکـان لە دەوروبەری جومگەکە .

هەوکردنی پەردەی دەماغ
سیلی پەردەی دەماغ

خـوێنەری بەڕێـز لەوانەیە بەلاتەوە سـەیر بێـت کە پەردەی دەماغ تووش سیل ببێت لەبەر ئەوەی لە کۆمەڵی ئێمەدا باوە کە سـیل تەنیا تـووشی سی یەکان دەبێـت ، سـیل نەخـۆشی یەکێ درمە کە بەهۆی جۆرە بەکتریایەکەوە تووش دەبێت کە زانای بەناوبانگ روبەرت کوخ لە ساڵی ١٨٨٢ دا دۆزی یەوە . هەموو کۆئەندامی لەش تووشی سیل دەبێت وەکو سیلی سی ، سیلی ئێسقان ، سیلی بڕبڕەی پشت ، سیلی ڕیخۆڵە ، سیلی گورچیلەو .. هتد .

سیلی پەردەی دەماغ :

ئەم سیلە تـووشی منداڵ دەبێت لە کاتی تەشـەنەکردنی سـیلی سی دا بەهۆی سووری خوێنەوە دەگاتە پەردەی دەماغ .

دیاردەی گشتی :

ئەم نەخـۆشی یە پلە پلە دەسـت پێ دەکات وەکـو نەبـوونی ئارەزووی خواردن ، نەمانی توانای کارکردن پاشان پلەی گەرمی کەمێـک بەرز دەبێـتەوەو سـەری دەیەشـێت ئەم دیـاردەیە نـزیکەی (٢ - ٣) هەفـتە دەخایەنێـت . پاشـان دیـاردەی پەردەی دەماغ دەست پێ دەکات لەم قۆناغەدا نەخۆش سەر ئێشـەکەی زیـاد دەکـات تـا پـلەی گەرمی بەرز دەبێـتەوە دەرشـێتەوەو مـلی ڕەق دەبێـت کە وردە وردە نەخـۆشی یەکە

دەتەنێتەوەو لەهۆش خۆی دەچێت و لەوانەشە تووشی پەرکەم بێت .. بێجگە لەوەی نەخۆش تووشی ئیفلیجی دەبێت یان ئیفلیج بوونی لە هەندێک ماسولکەی لەشی دا دیاری دەدات بەتایبەتی قاچ و دەست ، ئەوەی شایانی باسە کە نەخۆش خۆی پیس دەکات و توانای قووت دانی خواردەمەنی نامێنێت .

دەست نیشان کردنی :

١ - پشکنینی ئاوی دەماغ و درکە مۆخ کە بەکتریای سیلی تیایەو بەدی دەکەین .

٢ - وەرگرتنی تیشکی سینی بۆ دەست نیشان کردنی سیلی سینگ .

چارەسەرکردنی : -

١ - پێویستە نەخۆشی گومان لێ کراو بۆ نەخۆشخانە ببرێت بەشی نەخۆشی یە درمەکان بۆ پشکنینی پزیشکی .

٢ - پاش دەست نیشان کردنی نەخۆشی یەکە دەرمانی دژی سیل دەدرێت بە نەخۆش لەوانە سپترومایسین و RNH دەرمانی ریفادین ..

٣ - دەبێت خواردنی شلەمەنی پڕ لە پرۆتین و ڤیتامین بدرێت بە نەخۆش و ئەگەر منداڵەکە نەتوانێت قووتی بدات ئەوا بە ڕێگای بۆڕی گەدە دەیدرێتێ .

٤ - دەرمانی دژی گەشکە ئەگەر نەخۆش تووشی گەشکە بێت هەروەها دەرمان بۆ ئازاری سەر ئێشەو تا .

خۆپاراستن لە نەخۆشی سیلی دەماغ : -

١ - کوتانی منداڵ بە کوتاوی بی . سی . جی

٢ - ناردنی هەموو ئەندامانی خێزانی نەخۆشەکە بۆ وەرگرتنی تیشکی سینی بۆ دۆزینەوەی سیلی سی .

ئەو هۆکارانەی کار دەکەنە سەر پێوانی پەستانی خوێن

ئاشکرایە بۆ ئەوەی خوێن لە دڵەوە بە ڕێک و پێکی بگاتە بە دوورترین شانە لێوەی .. پێویستی بە پەستانێ هەیە ئەویش بریتی یە لە (خوێن بەرە پەستان) بێ گومان تاوەکو ژیانێکی بێ گیروگرفت بژیت دەبێت ئەم پەستانە لە ئاستێکی تایبەتی دا بمێنێتەوە .. ئەو ئاستەش بەپێی تەمەن دەگۆڕێت بۆ نموونە وەکو دانراوە بۆ تەمەنی (٢٠) ساڵی دەبێت ١٤٠mmHg / ٩٠ ، لە تەمەنی (٥٠) ساڵی دا ٩٥ / ١٦٠ mmGg ، تەمەنی (٧٥) ساڵی ١٧٠mmHg /١٠٥ .. ئینجا بۆ ئەوەی ڕاسترین خوێندنەوەمان دەست بکەوێت لە کاتی پێوانی پەستانی خوێنی ئەو کەسانەی بەرەو ڕووی ئەم کارە دەبنەوە بە مەبەستی پاراستنی ژیان و باری دەروونیان چاکتر وایە ئەم خاڵانەی خوارەوەیان لەبەر چاو بێ و بە هەڵەدا نەچن و بڕیاری بێ بناغە نەدەن : -

١ - بەپێوە وەستان : ئەو کەسەی پەستانی خوێنی دەپێورێ پێویستە لەسەر پشت پاڵ کەوتبێ و لەشیشی۔ لەباری خاو بوونەوەی گشتی دا بێت .. بەڵام ئەگەر هات و نەخۆشەکە بەپێوە وەستابوو ئەو کاتە پێوانەکە کەمتر دەردەچێ .

٢ - لەسەر لا پاڵ کەوتن : - ئەشێ پەستانی نزممان دەست کەوێ لە هەردوو باسکدا .. ئەو نەخۆشانەی لەسەر لا پاڵ کەوتوون لە کاتی پێوانەکە ئەم دیاردەیەش بەزۆری لە باسکی

ڕاست دا دەردەکەوێ کاتێک نەخۆشەکە لەسەر تەنیشتی چەپ پاڵ کەوتبێ .
٣ - دووبارە کردنەوەی پێوان : دووبارەو سێ بارە خوێندنەوە لە ماوەی دانیشتنێکدا دەبێتە هۆی نزم بوونەوەی پەستانی خوێن .
٤ - ڕێژەی لێدانی دڵ : لە هەردوو باردا ، لێدانی زۆر خێرا ، هەروەها زۆر هێواشیش لە ئەنجامی هەر هۆیەکەوە بێت دەبنە هۆی دروست بوونی خوێندنەوەی نزم .
٥ - جیاوازی ڕۆژانە : - لە کاتی نوستن دا پەستانی خوێن بە لایەنی کەمەوە (٢٠ MMHg) نزم تر دەزێ وەک لەو ساتەی نەخۆشەکە بە ئاگایە .
٦ - وروژان : گیروگرفتی دەروونی و نارەحەتی پەستان بەرز دەکەنەوە .
٧ - شوێنەوار : - وەرزی ساردو سەرماو بوونی ئازار لە لەش دا هانی دیواری بۆڕی یە خوێنەکان دەدەن کرژ ببنەوە لە ئەنجامی ئەم کارەش دا پەستان (١٠ - ٣٠ MMHg) بەرز دەبێتەوە .
٨ - ژەمە خواردنی زۆر : - پاش ژەمە خواردنێکی زۆر بڕی ئەو خوێنەی لە دڵەوە دەردەچێت زیاد دەکات بەمەش پەستان زیاد دەکات .

٩ - پڕ بوونی میزڵدان : - ئەو قورسایی یەی میزڵدانی پڕ بوو بە میز دەیخاتە سەر بۆڕی یە خوێنی یەکانی ناوچەی سک پەستانی پێ بەرز دەبێتەوە .
١٠ - مەشق کردن : دەبێتە هۆی بەرز بوونەوەی پەستان لە ئەنجامی زیاد بوونی بڕی ئەو خوێنەی لە دڵەوە دەردەچێت .

نەخۆشی شەکر

نەخۆشی شەکر یەکێکە لە نەخۆشی یە بڵاوەکان لە جیهاندا ، نەخـۆشی شـەکر دەتوانرێـت پێناسـە بکرێـت بە بـارێکی نـا ئاسـایی کە تیایـدا ڕاددەی گلوکـۆز زیـاد دەکـات ئەمەش لەبەر کەم بـوونی بـڕی ئینسـۆلینی دەردراو وەیان کەم بوونی چالاکی ئینسۆلین .

ئینسۆلین

ئینسـۆلین یەکێکە لە هۆرمۆنە گرنگەکانی لەش لەلایەن خانە بێتاکانی پەنکریاس دەردەدرێت . (پەنکریاس بێجگە لە خانە بێتاکان خـانەی ئەلفـاشی تێدایە کە هۆرمـۆنێکی تـر دەردەدەن کە پـێچەوانەی کـاری ئینسـۆلینە کە ئەویـش هۆرمـۆنی گلوکاگۆنە .

کاری ئینسۆلین لەسەر کاربۆهیدرات : -

١ - ڕاددەی تێک شکاندنی کاربۆهیدرات زیاد دەکات .
٢ - ڕاددەی گۆڕانی گلوکۆز بۆ گلایکۆجەن زیاد دەکات .
٣ - ڕاددەی دروسـت بـوونی گلوکـۆز لە پـرۆتین لەلایەن جـگەر کەم دەکات .
٤ - ڕاددەی بەکارهێنانی گلوکۆز لەلایەن خانەکان زیاد دەکات.
بەم جۆرە ئینسۆلین ڕێژەی گلوکۆز لە خوێن کەم دەکات .

هۆیەکانی نەخۆشی شەکر : -

أ- نەخـۆشی شـەکری هـۆ نەزانـراو : زۆربەی زۆری نەخۆشـە شـەکرەکان سـەر بەم کـۆمەڵەن . لێرەدا هـۆی نەخـۆشی یەکە بەتەواوی دیـار نی یە ، بەڵام چەنـد هـۆیەک هەن ڕاددەی تووش بوون بەم نەخۆشی یە زیاد دەکەن کە بریتین لە : -

١ - زیاتر لە ٨٠ ٪ لە نەخـۆشی شـەکر لە تەمەنی (٥٠) ساڵ بەرەو سەرەوەتر ڕوودەدات .

٢ - نەخۆشی شەکر لە نێرە زۆرتر ڕوودەدات وەک لە مێ یە .

٣ - نەخـۆشی شـەکر یەکێکە لە نەخـۆشی یە بۆماوەیی یەکان (وراثی) کە لە دایک و باوک بـۆ وەچەکانیان دەگـوێزرێتەوە بەڵام ئەمە مانای وانی یە کە هەر منداڵێک لە دایک و باوکێکی تووش بوو بە نەخۆشی شەکر ، تووش نەخۆشی شەکر بێت .

٤ - پەیوەندی یەکی بەهێز لەنێوان نەخـۆشی شـەکرو قەڵەوی هەیە .

٥ - زۆر خـــواردن و کەم چـــالاکی پەیوەنـــدی بەهـــێزی هەیە لەگەڵ نەخۆشی شەکر .

ب - نەخـۆشی شـەکری هـۆ زانـراو : ئەمەش بەشـێکی کەم لە ڕێـژەی نەخۆشـانی شـەکر دەگـرێتەوە ، گـرنگترین هۆیەکانی نەخۆشی شەکر ئەمانەن : -

١ - هەوبـوونی پەنکریاس ، شێرپەنجەی پەنکریاس و لابـردنی پەنکریاس .

٢ - هەوبوونی جگەرو فەوتانی جگەر .

٣ - ئەو هۆرمۆنانەی کە دژی ئینسۆلین کار دەکەن
أ - هۆرمۆنی گەورە بوون
ب - ئەدرینالین
ج – ثایروکسین
نیشانەکانی نەخۆشی شەکر : -
١ - نەخۆشەکە میزێکی زۆر دەکات .
٢ - نەخۆشەکە هەست بە تینوو دەکات .
٣ - بێ هێزی و وشک بوونی لەش .
٤ - ون بوونی کێشی لەش .
جۆرەکانی نەخۆشی شەکر :
زانینی جۆری نەخۆشی شەکر پێویستە چونکە چارەسەرکردنی نەخۆشی شەکر بەپێی جۆر دەگۆڕێت .
جـۆری یەکەم : - ئەوانەی پشـت بە ئینسـۆلین دەبەسـتن . ئەمـانەش بـریتین لەو نەخۆشـانەی کە تەمەنیـان لە (٣٠) ساڵ کەمترەو زۆربەیان لاوازن .
جۆری دووەم : - ئەوانەی پشت بە ئینسۆلین نابەستن . ئەو نەخۆشـانەن کە تەمەنیـان لە (٣٠) سـاڵ بەرەو سـەرەوەترو زۆربەیان قەڵەون .

چارەسەرکردنی نەخۆشی شەکر : -

١ - خواردن : پێویستە نەخۆشی شەکر دوور بکەوێتەوە لە هەموو جۆرە خواردنێک و میوەیەک کە ماددەی شەکری تێدا بێت .

هەروەها پێویستە دوور بکەوێتەوە لە میوەی وشک کراوەو هەنگوین و شەربەت و خواردنە ساردکراوەکان (مثلجات) .

هەروەها پێویستە بڕێکی کەم لە پەتاتەو شیر بەکار بهێنێت .

نەخۆش دەتوانێت بەبێ ترس ژمارەیەکی زۆر لە خواردن و خواردنەوە بخوات و بخواتەوە وەک ئاوو چایەو قاوەی بێ شەکر وەیان بڕێک شیرین ، گۆشت ، گۆشت ماسی و پەنیرو تەماتە ، هەموو جۆرە سەوزەیەک .

٢ - دەرمان : -

ئەمەش دوو جۆرە بەپێی جۆری نەخۆشی شەکر .

أ- ئەو دەرمانانەی کە لە ڕێگای دەم دەدرێت بریتین لە سەلفۆتایل یوریا تۆلبیوتەمایدو بیگوەتاید .

ب - ئینسۆلین : - کە لە ڕێگای دەرزی لە لەش دەدرێت .

چەند ئامۆژگاری یەک دەربارەی کوتان

کوتان .. یان ڕزگارکردنی نەوەی داهاتوومان لە چەندەها نەخۆشی وساغ و سەلامەتی بۆ خێزان ، پێویستە ئەو چەند خاڵانە دەربارەی کوتانی سێیانە بزانین : -
١ - هەر یەک (٢٠٢) لە لوقاحی پێک دێت لە تۆکسیدی قورباقەو شەوەوعصیاتی کوژراوی کۆکە ڕەشە .
٣ - پێویستە لوقاحی سێیانە بپارێزرێت لە شوێنی تاریک کە پلەی گەرمی یەکەی (٢) پلە تا (١٠) پلە سەدی بێت .
٣ - لوقاحی سێیانە بە سێ جورعە دەدرێت بە منداڵ کە هەر یەکێێک لەوانە یەک (٢٠٢) و ماوەی نێوان جورعەکان لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر (٤ - ٨) هەفتەیە .
٤ - پێویستە ئامۆژگاری خێزان بکرێت کە منداڵانیان لەنێوان (٣) مانگ تا (٥) ساڵ بکوتن .
٥ - جورعەی چالاکی یەکەم کە دیسان یەک (٢٠٢) دەدرێت بە منداڵ دوای تێ پەڕبوونی ساڵێک بەسەر کۆتایی هێنانی جورعەی دووەم .
٦ - جورعەی چالاکی دووەم هەر یەک (٢٠٢) لە ساڵی چوارەمی تەمەن دەدرێت بە منداڵ .
٧ - شلەقاندنی شووشەی لوقاح بە توندی پێش بەکارهێنانی .
٨ - پێویستە لوقاح لە قولاپی ژێر پێست بدرێت وەک (T . B)
٩ - پێویستە بایەخێکی تەواو بە پاکژی بدرێت بۆ دوورکەوتنەوە لە ماکەکان .
١٠ - لە کاتی لێدانی لوقاح پێویستە دەرزی (نیدل) نوێ و وشک بەکاربهێنین نەک ئەوەی کە بۆ هەڵکێشانی لوقاحەکە بەکارهاتووە چونکە ئەو دڵۆپانەی کە لکاون بەو دەرزی یەی

کە لوقــاحەکەی پێ هەڵکێشرــاوە لەوانەیە ببێــتە هــۆی کارلێکردنی شوێنی لێدانی دەرزی یەکەو پیس بوونی .
١١ - هەندێک جار کارلێکردن لە شوێنی لێدانی دەرزی یەکە ڕوودەدات دوای تێ پەڕبوونی (٦ - ٢٤) کاتژمێر دوای کوتانی ئەوەش بەدیـار دەکەوێت لەسـەر شـێوەیپەڵەی سـوور کە تیرەکەی (٣- ٤) سم دوای چەند ڕۆژێک ئەو پەڵانە لەناو دەچـن و نـامێنن ، بەڵام هەنـدێک جـار کـارلێکردنی گشـتی ڕوودەدات وەک بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی لەش بۆ (٣٨) پلەی سەدی بەڵام ئەوەش ئاساپی دەبێت دوای دوو ڕۆژ .
١٢ - نابێت منداڵ بکوترێت ئەگەر هاتوو گۆڕان لە ڕەنگ و ڕوخسار یان بە دیارکەوتنی شتی نامۆ ، هەروەها نابێت منداڵ بکوترێت ئەگەر ئەو نەخۆشی یانەی خوارەوەی لێ بێت : -
١ - سیلی سی پەلاکی بەکار .
٢ - شێوانی توندی گەدەو ڕیخۆڵە .
٣ - نەخۆشی یەکانی خوێن ، شێرپەنجەی خوێن ، هیمۆفیلیا .
٤ - نەخۆشی شەکرە .
٥ - هەوکردنی گورچیلە .
٦ - نەخۆشی یەکانی دڵ .
٧ - هەستیاری (حەساسی) .
٨ - هەوکـردنی تونـدو تـیژی نەخـۆشی یە نیشـتەجێ یەکان لە خولی چاک بوونەوەدا .

دایەن

لەناو هەندێ لە خێزانەکانی کوردەواریدا جاران واباو بووە کە هەر منداڵێک لەدایک دەبوو خێرا ئافرەتێکیان بۆ ئەدۆزی یەوەو ئەیان دایە دەستی و بە شیری خۆی بەخێوی دەکرد . ئەمەش لەناوماندا بە دایەن ناسراوە کە خۆی وشەیەکە لە (دایک - دایە) وەرگیراوە .

ئەم پەیوەندی یەش سۆزو خۆشەویستی یەکی بێ سنووری لای دایەن و کەس کاری منداڵەکە دروست دەکرد . منداڵەکانی ئەم دایەنە بە خوشک و برای شیری دەناسرێن و بەپێی شەرعیش وەکو دەڵێن دەست نوێژیان لەیەک ناشکێ . ئێستاش کە ژیان گۆڕاوە ، ئەو منداڵانەی کە جاران دایەن گۆشی دەکردن زۆربەی هەرە زۆریان لە دایەنگەکاندا وەردەگیرێن کە ئەمەش دیسان وشەیەکە هەر لە (دایەن) ەوە وەرگیراوە . بەڵام جگە لە سۆزێکی ڕەق و تەق شتێکی ئەوتۆ لە نێوان منداڵەکان و دایەنەکانیان دروست نابێ .

هەندێک ئامۆژگاری لەبارەی تەندروستی گوێچکەوە

١ - پێویستە ئاگامان لە پاکی و خاوێنی گوێچکە بێت هەموو کاتێک دیوی دەرەوەی لە چڵک و خۆڵ پاک بکەینەوە باش بی سڕین .

٢ - نابێت بە هیچ جۆرێک ناو گوێچکە بە دەنکە شخارتە یان کاغەزو شتی تر پاک بکەینەوە .

٣ - پێویستە ئاگاداری ئەوە بین کە شتی خراپ وەک مێشوولەو چڵک نەچێتە ناو گوێوە .

٤ - نابێت بە گوێ دا بقیژێنرێت ، فووی پیا بکرێت یان ڕابکێشرێت چونکە زیانی زۆریان بۆ بیستن هەیە .

٥ - کە هەستی ئازارو ئاوساوی یەک و هەر نەخۆشی یەکی تر کە لە گوێ دا کرا پێویستە دەست بەجێ بچینە لای پزیشک .

هەندێک ئامۆژگاری بۆ پارێزگاری چاو

١ - پێویستە چاو بە پاک و خاوێنی ڕابگیرێت و ڕۆژی چەند جارێک بە ئاوی پاک و بەتایبەتی سەر لەبەیانیان و ئێواران و دوای یاری کردن زۆر باش بشورێت .

٢ - مێش دەرکردن لە چاو : نابێ بهێڵین مێش و مەگەز لە چاو بنیشێت بۆ ئەمەش دەبێت هەمیشە بیشۆیت چونکە نیشتنەوەی مێش لەسەر چاو زیانێکی گەورە دەبەخشێت و نەخۆشی بۆ ئەهێنێت .

٣ - هەرکە چاوت ئێشا یان سوور بووەوە دەست بەجێ بچۆرە لای پزیشک بۆ دەرمان کردنی و مەهێڵە بێجگە لە پزیشک کەس دەستی لێ بدات وەیان دەرمانی تێ بکات بێجگە لەو دەرمانەی لەلایەن پزیشکەوە ئەدرێت .

٤ - نابێت لەبەر چرای بێ هێز بخوێنیت و بنووسیت نابێت لە کاتی خوێندنەوە چرا لەبەر چاوت دابنێیت وەیان زۆر لە چاوتی نزیک بخەیتەوە چونکە ئەمانە زیانێکی زۆریان بۆ بینایی هەیە .

پێویستە پاش هەر ڕووداوێکی ئۆتۆمبێل خۆت پیشانی پزیشک بدەیت

هەموو پزیشکەکان لەسەر ئەو ڕایەن کە هەر کەس تووشی هەر ڕووداوێکی ئۆتۆمبێل دەبێت پێویستە خێرا خۆی پیشانی پزیشک بدات ئەگەر هیچیشی لێ نەهاتبێ ، چونکە ترازاندنێک یاخود درزبردنێک بەتایبەتی لە دەوروبەری سنگ دا ڕووبدات ئەوە زۆر دەکەوێت لەسەر ئەو کەسە .

پزیشکەکان هەندێ لەو مردنانەی کە کتوپڕی ڕوودەدەن دەیگێڕنەوە بۆ پچڕاندنی (ئورت) کە ئەمەش تووشی هەڵئاوسانێکی پیس بووەو ئەم پچڕاندنەش هۆکەی دەگەڕێتەوە بۆ کارەسات یاخود ڕووداوی ئۆتۆمبێل کە پێش چەند ساڵ یاخود کەمتر یان زیاتر لەو کەسە مردووانە ڕووی داوە .

(ئورت) یش یەکێکە لەو دەمارە گەورە گرنگانەی خوێن لە لەشی مرۆڤدا کە لە چەند بۆڕی یەکی نەرم و لق لق پێک هاتوە هەڵدەستێت بە دابەش کردنی خوێن بە هەموو بەشەکانی لەش دا ئەگەر هاتوو دیواری هەر بۆڕی یەک لەو بۆڕی یانە ڕزی دەبێتە هۆی بێ هێزی دیوارەکە لەو شوێنەدا .. بەهۆی پاڵەپەستۆی خوێن لەو بۆڕی یەدا هەڵئاوسان لەو شوێنە دروست دەبێت و دەردەپەڕێت ، ئەم شوێنی هەڵ ئاوسانەش دیوارەکەی زۆر تەنک دەبێت لە هەر چرکەیەک دا بێت لەوانەیە بتەقێت .

جــاری واش هەیە هەڵ ئاوســـان دروســـت نابێــت بەڵکــو دەزوولە خوێنینەکان کە دیوارەکەیان لێ پێک هـاتووە شـەق دەبەن بەمە کـار دەکـاتە سـەر هـاتوچووی خــوێن و دەبێـتە هۆکـاری نەهـاتنی خــوێن لە خــوێن هێـنەرەوەو ناتوانێـت بە تەواوی کاری خۆی بەجێ بهێنێ .

گرنگترین هـۆی هەڵئاوسانی دەزوولە خوێنینەکان ڕەق بـوونی خوێن هێنەرە کە دەبێتە هۆی ڕزینی دیواری ناوەوەی (ئورت) و دەبێـــتە شـــوێنی کـــۆکردنەوەی کۆلیســـترۆل ، بـــۆیە ئەو دەزوولانەی کە جموجۆڵیان کەم دەبێتەوە خوێنیش کەم فڕێ دەدەنە دەرەوە .

بەڵام ئایا چـۆن بزانیـت کە خـوێن هێنەکـان هەڵ ئاوسـانیان تێدایە ؟

لەوانەیە بەهـۆی کـۆکەیەکی زۆرەوە پـێی بزانیـت بـێجگە لەو حالەتـانەی کە کـۆکەی تێـدا ڕوودەدات بەهـۆی نەخۆشـیەوە یاخود شتی بە ئاسانی بۆ قووت نادرێت ، هەروەها کار دەکاتە سەر دەنگ و دەنگیش گڕ دەکات ، جاروباریش ورگ لێ دەدا ئەمە وا دەردەخـــــا کە هەڵ ئاوســــــان هەیە لە ورگ دا ئەم حالەتانەش پێویست بە نەشتەرگەری و دەمار گۆڕین ناکات .

چارەسەر کردن : -

بـــۆ چارەســـەرکردنی ئەم جـــۆرە نەخۆشـــیانە ئامۆژگـــاری پزیشـکەکان ئەوەیە کە هەر کەسێک تـووشی ڕووداوێک یان کارەســـاتێکی ئۆتۆمبێـــل دەبێـــت پێویســـتە هەمـــوو جـــۆرە فەحصێک بکات بۆ ئەوەی بزانرێت لە کوێ دا هەڵ ئاوسان ڕووی داوە چـــونکە ئەگەر لە ســـەرەتاوە پـــێی زانـــرا چارەسەرکردنی ئاسان ترە .

ماددەکانی (دەرمانی) دژ بە خوران

١ - کلۆریتۆن : ئەم پێکهاتووە پێشی. دەوترێ (بیتیل کلۆرال) کە بەرهەم هـاتوویەکی کلـۆرال - هایـدەریتەو بەشـێوەی کریسـتالی سـپی دەسـت ئەکەوێ . ئەم کریسـتالە لە ئـاودا نەتـواوەیە بەڵام دەتـوانرێ لەگەڵ کـرێمی ساردداا یان فـازلین تـێکەڵ بکـرێ گیراوەیەکی لە سـەدا سێ تـا پێنج وەک شـتێکی پەیرەوکـراو تـێکەڵ بکـرێ . گـیراوەیەکی لە سـەدا سێ تـا پێـنج وەک شـتێکی پەیرەوکـراو بەسـە بـۆ ئەوەی بتـوانێ وەک ماددەیەکی دژی خوران بەکار بهێنرێ .

٢ - مێنثۆل : - ئەمەش هەروەها کریستاڵی سپی یە ، کاتێک لەسەر پێست دائەنرێ هەست بە ساردی ئەکرێ . لە سەدا یەکی مـاددەکە لە کـرێم دا یـان لە ترشـە فـازلین دا هۆکارێکی باشە دژی خـوران . بەڵام بەکارهێنانیشی. بۆ ماوەی درێژ دەبێ بەهۆی چووزانەوەو هەوکردنی پێست .

٣ - کامفێر : - ئەمە دەتـوانرێ بە رێژەی لە سـەدا دوو تا پێنج لە کـرێم دا یـان لە ترشـە فـازلین دا بەکار بهێـنرێ . کاتێک لە پێسـت ئەدرێ مـرۆڤەکە هەسـت بە گەرمـایی دەکـات و بەکارهێنانیشی. بـۆ مـاوەیەکی درێژ دەبێ بەهـۆی چـووزانەوەو هەوکردنی پێست .

٤ - فینـۆڵ : - هەروەهـا پێشی. دەوتـرێ کاربۆلیـک ئەسـید بەشـێوەی کریسـتالی پەمەیی دەسـت ئەکەوێ فینـۆڵ ماددەیەکی بەهێزی داخ کەرو سووتێنەرە ، فینۆڵی شلەوەبوو

بۆ داخ کردنی کیمیایی یانەی پێستی نەخۆش بەکاردێ ، بەڵام کـاتێ خەسـتی لە سـەدا یەک تـا پێـنج بێ ئەوا بەشـێوەی ماددەیەکی دژی خـوران بەکاردەهێنرێ . کاتێک بـۆ ماوەیەکی درێژ لە ناوچەیەکی گەورەی پێست دا (بەتایبەتی بۆ قورحە) بەکار دەهێـنرێ بـڕێکی دیاری کـراو دەشێ هەڵبمـژرێ و ببێـتە هـۆی برینـدار کـردنی گورچیلەکان . لەبەر ئەمە بەکارهێنـانی کاربۆلیـک ئەسـید وەک مـاددەیەکی دژی خـوران پێویسـتە بە بڕی کەم و بۆ ناوچەی بچووک بەکار بهێنرێ .

کولک
القرحة

کولک بریتی یە لە قلیشان و تێک چوونی خانەکانی ناوپۆشی گەدەو دوانزە گرێ و بەشەکانی تری کۆئەندامی هەرس کە بەر ڕژێنەکانی گەدە دەکەون وەک ترشی هایدروکلوریک و ئەنزیمی پیپسین یان لە ئەنجامی خواردنی ئەسپرین و هەندێ دەرمانی تر کە دەبنە هۆی خوێن بەربوونی .

هەوکردنەکە لە سەرەتادا بەشێوەیەکی بازنەیی یان هێلکەیی یەو قەوارەکەشی لەنێوان ١ / ٢ تا ١ سم دەبێت . بەڵام ئەگەر پشت گوێ بخرێت ئەوا بە قووڵ دا دەچێت بۆ شانەکانی ناوەوەی دیواری گەدەو دوانزە گرێ پەرە دەسێنێت ئینجا لەم کاتەدا بە هەوکردنێکی درێژخایەن ناو دەبرێت .

ئەم نەخۆشی یە پیاو لە ئافرەتان زیاتر تووشی دەبن ئەوەش دەگەڕێتەوە بۆ هۆرمۆنەکان بەتایبەتی لەکاتی سک پڕی دا بە دەگمەن هەڵدەکەوێت ئافرەتێک تووشی کولک ببێت .

زانایان لەو بڕوایەدان کە ئەو کەسانەی جۆری خوێنیان(O) یە زیاتر تووشی ئەم نەخۆشی یە دەبن سەرەڕای ئەوەی هۆیە دەروونی یەکان و خواردنەوەی مەی و جگەرەکێشان و هۆکارە بۆماوەیی یەکان ڕۆڵی خۆیان لە تووش بوونی ئەم نەخۆشی یەدا هەیە .

لە نیشانەکانی ئەم نەخۆشی یە سەرەتا نەخۆش هەست بە ئازارێکی توند لە بەشی سەرەوەی سک یان ئاوسانی دەکات ،

هەندێک جار ژانەکە ئەوەندە توندو تیژ دەبێت نەخۆش لە خەو بێدار دەکاتەوەو وای لێ دەکات پەنا بۆ ڕشانەوە ببات بۆ ئەوەی لە ترشی گەدە ڕزگاری بێت . لەم حالەتەدا پێویستە نەخۆش بۆ لای پزیشک بچێت ئەویش بە ڕێگەی پشکنینی سریری یان وەرگرتنی تیشکی باریوم و سەیرکردنی گەدەو دوانزە گرێ بەهۆی (ناظور) ئینجا یان لە ڕێگەی وەرگرتنی دەرمان یان چارەسەری تونێکاری (العلاج الجراحی) بۆ بکرێت .

نەخۆشی مێکسۆدیما

ئەو نەخۆشی یەیە کە لە ئەنجامی کەم ڕژان و دەردانی گلاندی دەرەکی (Thyroid gland) لە قۆناغی هەرزەکاری تووشی مرۆڤ دەبێت . ئەم نەخۆشی یە Mexodyma زۆر نیشانەی لێ بەدیار دەکەوێت نەخۆشەکە پێستی زۆر وشکەلاتوو بێ ڕەنگ دەبێت و مووەکانی لەشی دەوەرێت و بەزۆری ئەوە لە برۆیەکان و برژانگەکانەوە دەست پێ دەکات ، نینۆکەکان خوار دەبن و دەقۆپێن و دەشکێن ، ددانەکانی ڕێک و پێک نابن و زوو هەڵدەوەرێن و لێدانی دڵ زۆر هێواش دەبێتەوە ڕەنگە بگاتە ٤٠ ترپە لە خولەکێکدا ، دڵ زۆر گەورە دەبێت ڕەنگە تیرەکەی بگاتە ((٢٠ - ٢٢ سم)) لە بریتی ((١٢ - ١٥ سم)) .

ئەو کەسانەی کە تووشی ئەم نەخۆشی یە دەبن مێشکیان توانای بیرکردنەوەی نیە وە یان کەمە .. لە قسەکردن دا زۆر هێواش دەبن ، لە هەموو هەڵسوکەوتێکدا هێواشن لە ڕۆیشتن ، لە جوولە ، لە وەڵامی پرسیاردا ، پلەی گەرمی لەشیان نزمە ، لەبەر ئەوەی توانای هەرس کردنی خواردەمەنی یان کەم دەبێتەوە بۆیە تا دێت لاوازو بێ هێز دەبن . کەواتە ئەم نەخۆشی یە لە ئەنجامی کەم دەردانی هۆرمۆنەکانە لەلایەن گلاندی دەرەکی کە دەکەوێتە پێشەوەی مل ((ژێر گەردەن)) .

کەمی چالاکی ئەم گلاندە دەگەڕێتەوە بۆ چەند هۆیەک :

١ - کەمی یـــۆد ((ئـــایۆدین)) لە ئـــاوو خـــواردەمەنی دا ئەم تـــوخمەش یەکـــێکە لە پێکهێـــنە بـــنەڕەتی یەکـــانی شـــانەو هۆرمۆنەکانی ئەم گلاندە کەم بوونەوەی ئەم ماددەیە دەبێتە کەم چالاکی گلاندەکە ئەم توخمە بەزۆری لە ماسی و سەوزەو شیردا دەبێ .

٢ - ژێـــر مێشـــکە گلانـــد Pituitary gland ئەگەر هانـــدەرە هۆرمـــۆنی ((Thyroid stimulatinghormone)) ((T . S . H)) بۆ گلاندی دەرەکی کەم نارد ئەوا کار لە چالاکی ئەم گلاندە دەکات و دەبێتە ڕێ خۆش کەر بۆ جۆرەها نەخۆشی .

گەلێ هـۆی تـر هەیە بەلام ئێسـتاکە زۆربەی نەخـۆشی یەکان کە لە ئەنجـامی کەم و کـورِی یەکانی ئەم گلانـدە پەیـدا دەبـن چارەسەر دەکرێن .

تەندروستی ئافرەت

بـۆ ئەوەی لەشی مـرۆڤ دوای مانـدووبوونێکی زۆرو کـاری ڕۆژانە بحەوێتەوە بەتایبەتی لە وەرزی هاوین دا ڕۆژی جارێک دەبێ خـۆی بشـوات ... بەڵام ئـافرەت خۆشوشـتنەکەی دەبێ بەپێی ئەم ئامۆژگاری یەی خوارەوە بێت : -

پێش خۆشوشتنەکەت ئەم پێویستی یانە ڕەچاو بکە : شامپۆ ، صابوون ، شانە ، بەردی حمام بۆ پاک کردنەوەی پاژنەی پێ ، پەشـتەماڵ . یەکەم جـاریش پـێش هەمـوو شـت قـژت دەشـۆیت و دوایی بە لفـکە لەشـت دەشـۆی و ئەم کارەشـت ڕێـگەی ئەوە دەدات خـوێن گـورج و گـۆڵ بێـتەوەو بەهـێز بێ . بەڵام دەبێـت ئاگـاداری ئەوە بیـت ڕۆژانی هـاوین ئەو ئـاوەی خۆتی پێ دەشۆیت سارد نەبێ و ئاوەکە شلەتێن بێ باشترە .

تەندروستی منداڵ

ئەوەی ئاشـکرایەو بەشـێوەیەکی گشـتی منـداڵان هەمیشـە تـووشی چەنـد نەخـۆشی یەک دەبـن ، لەبەر ئەوە پێویسـتە بەردەوام بین لە پارێزگاری کردنیان لەو جۆرە نەخۆشی یانە .
نەخـۆشی زگ چـوون یەکـێکە لەو جـۆرە نەخۆشـیانەی کە زۆربەی منداڵان تووشی دەبن .
ئەوەی لەم سـەردەمەدا بـاوە شـیری قوتـو بـۆتە خـواردنێکی سـەرەکی بـۆ منداڵان لە عەینی کاتیش دا یەکەم هـۆیە بـۆ زگ چوونیان .

بـۆچی زۆربەی منـدالآنی ئەو سـەردەمە دەبێ شـیری قوتـوو بخۆن ؟
ئەتوانین بلێین چەند هـۆیەک هەیە لەوانەیە منداڵەکەی تێر نەکات یان دایکەکە کرێکارە بەرۆژ لە دەرەوە دەبێت . بەڵام لەگەڵ ئەوەشـدا پزیشـکەکان هەمیشـە ئامۆژگاری دایکەکان دەکەن بۆ ئەوەی شیری خۆیان بە منداڵەکانیان بدەن هەتاکو ئەگەر کەمیش بوو ، چونکە شیری دایک پاکو خاوێنەو منداڵ لەو نەخۆشیانە دەپارێزێت ، بێجگە لەمەش لەلایەنی ئابووری یەوە دایـکەکە لە کـڕینی شـیرەکە ڕزگـاری دەبێـت و لەلایەکی تریشـەوە پەیوەنـدی نێوان دایک و کۆرپەکە بەهـێز دەکات .
بـێجگە لەوەی کە جـۆرە شـتێکی تێـدایە دەبـنە هـۆی کوشـتنی چەند جۆرە میکرۆبێک لە لەشی منداڵەکە .

مناڵ و ڕشانەوە

ڕشانەوە بریتی یە لە هاتنە دەرەوەی ئەو شتانەی لە گەدە دایە . هەروەها هاتنە دەرەوەی کەمێکی خواردن شتێکی ئاسایی یە . ئاشکراشە لەگەڵ پێدانی شیر بە منال و مژینی پەنجەی هەوا دەچێتە گەدەوەو دەبێتە هۆی پاڵ پێوەنانی کەمێک لە شیرەکەو بەرەو دەم و هەروەها دەبێتە هۆی کەمێک سک ئێشە بۆیە دایکان بەوە ئامۆژگاری دەکرێن پاش پێدانی شیر منداڵەکە ڕاست بکرێتەوەو کەمێک دەست بدات بە پشتی دا . بەڵام بەشێوەیەکی گشتی هۆی ڕشانەوەی منال دەگەڕێتەوە بۆ ئەم خاڵانەی خوارەوە :

١ - حەساسیەتی گەدەو کۆئەندامی هەرس .

٢ - سەرگێژی سەفەرو سواربوونی ئۆتۆمبێل .

٣ - ئاوسانی گەدەو ئاوسانی ڕیخۆڵەکان .

٤ - تەسکی دەرگای گەروو یان تەسکی دوانزە گرێ .

٥ - داخران و پێچ خواردنەوەی ڕیخۆڵە .

٦ - نەخۆشی کۆکە ڕەشە ، چونکە لەگەڵ کۆکین دا زۆر جار ڕشانەوەش ڕوودەدات .

٧ - نەخۆشی یەکانی گورچیلەو ئاوسانیان .

٨ - نەخۆشی یەکانی جگەرو پەنکریاس .

ئەمانەو زۆری تریش ، بەڵام دەبێت دایک ئەوە بزانێت ترسناکترین ڕشانەوە ئەوەیانە کە کتوپڕو لە شێوەیەکی خێراو تێکچوونی ڕەنگی منداڵەکەدا دەردەچێت . هەروەها زۆر

پێـدانی خـواردن بە منـاڵ هـۆیەکی تـری ڕشـانەوەیە ، ئەمەو ئەگەر ڕشـانەوەی منـاڵ بەشـێوەیەکی بەردەوام بـوو پێویسـتە منداڵەکە پیشانی پزیشکی تایبەتی بدرێت .

ئامۆژگاری بۆ خەڵکی سەبارەت
بە پاراستنی دەم و ددانیان

١ - شوشتنی دەم و ددان دوای خواردن .

٢ -نەشکاندنی شتی ڕەق بە ددان .

٣ - زانستی بەکارهێنانی فلچەی ددان کە زۆر کەس بەهۆی نەشارەزایی یانەوە پوکەکانیان بریندار دەکەن و تووشی نەخۆشی دەبن .

٤ - شێلانی پووک بە پەنجە بە هەموو لایەکدا تا خوێن بە ناویا بگەڕێ و هاتوچوو بکات .

٥ - دەرهێنانی ددان دەبێ شتێک بێ دوای هەموو شتێک بیری لێ بکرێتەوە ، مانای وایە چاک کاتەوە .

کەڕی لە منداڵان دا

لەبەر ئەوەی هەستی بیستن زۆر سەرەکی یە لە گوزەران کردنی مرۆڤ دا ، خوای میهرەبان ئەم توانایەی هەتا بە کۆرپەلەی ناو پزدانیش بەخشیوە .

ئەو هۆکارانەی دەبنە هۆی کەڕی منداڵان ئەمانەن : -

١ - هۆکاری پێش بوون (ئەوکاتەی منداڵ لە سکی دایکی یەتی و هێشتا پێی نەناوەتە ژیانەوە) . وەکو کەڕی زگماک و بەد خولقانی گوێ ی و هەنگاوتنی دایک بە سوورێژەی ئەڵمانی کە لەم بارەدا منداڵەکە یەکسەر کەڕ نابێت لەوانەیە تا چەند ساڵێک بەسەر دەچێ هیچی لێ بەدەر نەکەوێ .

٢ - هۆکارەکانی دەوروبەری لەدایک بوون : وەکو کەم بوونی رادەی ئەو ئۆکسجینەی بۆ مێشک دەچێ و زەرتکی ناوکی (Kernicterus) .

٣ - هۆکارەکانی دوای لەدایک بوون : وەکو هەوکردنی پەردەکانی مێشک و هەوکردنی مێشک و بەکارهێنانی ئەو دەرمانانەی زیان بە گوێ دەگەیەنن .

منداڵە کەڕە زگماکەکان بەشێوەیەکی ئاسایی ورتە ورت دەکەن بۆ ماوەی شەش مانگ . بەڵام پاشان هێدی تر دەبنەوەو نادوێن بەڵکو بە ئامازەکردن و ئیشارەت پەیوەندی بە دەوروبەر دەبەستن .

زۆربەی منداڵە کەڕەکان نەختێک هەستی بیستنیان لاماوەو دەتوانرێت بە بیستۆک (سماعة) ی تایبەتی یارمەتیان

بدرێت ، کە دەشێ هەر لە تەمەنی سێ مانگی یەوە لە گوێ ی بخرێت . ئەمەش پێ نانە ناو رێگەی چارەسەرەو دوایین هەنگاو نی یە .

دەبێ منداڵ زۆر قسەی بۆ بکرێت تاکو پەرە بە هەستی بیستنی بدرێت . ئەو منداڵەی تووشی کەڕی بووە دەبێ لەژێر چاودێری پزیشکی گوێ و تەکنیکی بیستۆکەکان بێ ، بۆ ئەوەی رێگەی چارەسەری لەبار پیشان بدەن و ئەگەر پێویستی کرد لە فێرگەی گونجاودا بیخەنە بەر خوێندن .

ئەنثراکس

ئەم نەخـــۆشی یە لە کـــوردەواری دا زۆر نـــاوی لێ نـــراوە بەگوێرەی ناوچەکان وەکو پێی دەڵێن نەخۆشی سپڵ ، هەولە ، لەرزک ، زلـزڵە وە ئاگرەشی پێ دەوترێ . نەخـۆشی یەکی زۆر درمی ئـــاژەڵەو بەتـــایبەتی کاوێژکەرەکـــان وە لە ئـــاژەڵەوە دەگـوێزرێتەوە بـۆ مـرۆڤ لە ڕێی پەیوەنـدی کـردن بە ئاژەڵ و بەروبومەکانیان .

ئەوەی شایانی باسە ئەم نەخۆشی یە لە مرۆڤ دا بەرەو نەمان دەچێ لە گشت لایەکی جیهاندا بەزۆری لەو وڵاتانەدا ڕوودەدا کە تەندروستی گشتی (الصحة العامة) تیایاندا لاوازە .

هۆی نەخۆشی یەکە : -

میکــرۆبی نەخـــۆشی یەکە جـــۆرە بەکتریـــایەکە پـــێی دەڵـــێن چـــیلکەمی ئەنثراســـیس ودەتـــوانێ ســـپۆر دروســـت بکـات وە سپۆرەکان دەتـوانن بەرهەڵستی گەرمی و ساردی و پاکژکەرەوە کیمیاوی یەکان و وشک بوونێکی زۆر بکەن .

نیشانەکان لە مرۆڤدا : -

ماوەی هەڵهێنانی میکرۆبەکە لە (١٢) سەعات تا (٥) ڕۆژە ، وە نەخـۆشی یەکە دوو شـێوەی هەیە شـێوەی پێسـتی کە بە لـــیرێکی ســـووری قـــاوەیی دەســـت پێ دەکـــات و گەورە دەبێ و دەورەکەی ســـــوور هەڵـــــدەگەڕێ و دەئـــــاوسێ ئینجـــــا ناوەڕاستەکەی دەدڕێ و شلەیەکی زەردباوی لینجی گەش دێتە دەرەوەو قەتمـــاغەیەکی ڕەش دروســـت دەبێ لە جێگـــاکەی .

هەروەها ئازاری ماسولکەکان و سەر ئێشەو تا لێ هاتن و دڵ تێکەڵاتن و ڕشانەوەش ڕوودەدات .
وە شـێوەی دووەم کە شـێوەی هەناسـەیی یە یـان سی یە شێوەی پێ دەوترێ کە تیایدا سپۆرەکان زۆر دەبن لە لیمفە گـرێ یەکان ، لەگەڵ سووتانەوەیەکی خوێن پژانەی زۆربەی لیمفە گرێ یەکان ، ئینجا بڵاو دەبێتەوە بۆ بەشەکانی تری ناوچەی سنگ . لینجاوێکی زەردباوی گەش دێتە دەرەوەو سی یەکان دەئاوسێن وە نیشانە سەرەتایی یەکان لە نەخۆشی هەڵامەت دەچێ . تا لێ هاتنەکە لە ماوەی چەند ڕۆژێک دا زیـاد دەکـات ، هەناسـەدانیش پەکی دەکەوێ و دوایی نەخۆشەکە شین هەڵدەگەڕێ و دەتاسێ و دەبورێتەوەو پەردەی مێشک دەسووتێتەوە وە مردن لەم شێوەیەدا باوە .
نیشانەکان لە ئاژەڵ دا : -
پلەی گەرمی لەشی ئاژەڵەکە بەرز دەبێتەوەو کاوێژکردن دەوەستێت و شیر بەرهەم هێنان کەم دەبێ . ئاژەڵەکە بەرەو کزی دەچێ دڵ و هەناسەدان پەکیان دەکەوێ ، دەردانێکی خوێناوی لە هەموو دەرچە سروشتی یەکانی لەش دەردەچێ . ئاژەڵەکە بەم لاو بەولادا دەکەوێ و دەمرێ .

چارەسەرکردن و دەست بەسەردا گرتن : -

چارەسەرکردن بەپێی شێوەکانی نەخۆشی یەکە جیاوازە هەروەکو شێوەی پێستی بە دژە زیندەگی یەکان (Antibiotics) وەک پرۆکاین پەنسلین یان تیترا سایکلین سوودی هەیە بەڵام لە شێوەی هەناسەیی دا دژە زیندەگی یەکان زۆر سوودی نی یە تەنها لە سەرەتای نەخۆشی یەکە نەبێ بەڵام ئەگەر ژەهراوی بوون ڕووی دا ئەوا هیچ سوودی نابێ .

وە بۆ دەست بەسەردا گرتنی نەخۆشی یەکەش پێویستە خەڵکی وریا بکرێنەوە لە بڵاو بوونەوەی نەخۆشی یەکە ، وە زۆر بەتوندی قەدەغە لەسەر کەل و پەلی تووش بوو ناوچەکە دابنرێ ، دەست بەجێ ئاژەڵی مردوو فڕێ بدرێ و بسووتێرێ یان بخرێتە ژێر خاک بە قووڵایی دا . جیاکردنەوەی ئاژەڵە ساغەکان و دوورخستنەوەیان ، پاکژ کردنەوەی تەوێڵەو هەر کەل و پەلێک کە بەکاردێ .

کرمی دەرزی

کرمی دەرزی لە هەموو جیهاندا بڵاوە ، بەتایبەتی تووشی منداڵ دەبێ نێرەکەی (٢ - ٥) ملم درێژەو مێ یەکە (٨ - ١٣) ملم دەبێ ..

کرمی دەرزی لە ڕێی دەمەوە بە خـواردن و خـواردنەوەی پیس بووەوە بڵاو دەبێتەوەو تووشی مرۆڤ دەبێ .

زۆر جـار گەراکانیشی ـ لە ژێـر نینـۆک دا جێگـیر دەبـن و کە منـاڵەکە دەسـت دەبا بـۆ خـواردنێ ، خـواردنەوەیەک ، یـان ڕاستەوخۆ بـۆ دەمی تـووش دەبێ . کە گەراکە قـووت دەدرێ و دەگـاتە ڕیخـۆڵە بـاریکە ، گەشـە دەکـاو دەتـروکێ و بەرە بەرە گەشە دەکات تا دەگاتە ڕیخۆڵە ئەستوورە .. مێ پیتێنراوەکان بە ڕیخـۆڵە ئەسـتوورەدا کـۆچ دەکەن تـا دەگەنە کـۆم و لە دەوری دەرکەی کۆم دەست دەکەن بە گەرا دانان ، ئەم کارەو جـوولەی کـرمەکە لەم نـاوچەیەدا خـوورویەکی ئێجگـار زۆر دروسـت دەکەن بە شـێوەیەک منـاڵەکە لە خەو بێـدار دەبێـتەوەو دەگـری و هـاوار دەکـات لەبەر خـورووی دەوری کۆمی ، هەندێ جار کە ئەچنە دەوروبەری کۆئەندامی زاووزێ وا لە منـداڵەکە دەکەن مـیز بکـات بە خـۆی داو بیکـاتە نـاو جێگای نوستنەکەی دا .

هەندێ جار کرمەکان گەرچی وردن لە دەوری کۆم یان لە ناو پیسایی دا ئەبینرێن ئەجوولێنەوە . بۆ پشکنینی ناو تاقیگاش ، جـۆرە لەزگەیەک هەیە لە بەیانیـدا ئەدرێ لە پێسـتی دەوری

کۆم تا گەرا دانراوەکان لە پێستەکە بکاتەوەو لە ژێر وردبین دا بپشکنرێ .

چارەسەر :

ئەو منداڵەی تووشی ئەم کرمە دەبێ بە شەو دەوری کۆمی بە نینۆک دەخورێنێ و گەراکان دەچنە ژێر نینۆکی و خواردن و خواردنەوەی پیس دەکەن وکە پەنجەش دەبات بۆ دەمی خۆی تووش دەکاتەوە لەبەر ئەمە دەبێ نینۆکی منالەکە زۆر کورت بکەینەوە . دەستی پاش هەموو چوونە سەر ئاوو پێش نان خواردنێ بە ئاوو سابوون بشۆین . شەو گۆرەوی یان دەست کێش بکەینە دەستی و نەهێڵین پەنجە بخاتە دەمی و نینۆکی بە ددان بقرتێنێ .

دەرمانەکان : -

١ -پیپرارین : کە لەسەر شێوەی خەپڵەو شەربەت هەیە ، گەورە (١٠ گم) و مناڵ (٥ - ٧) گرامی دەدرێتێ بە یەکجار ، لەگەڵ دەرمانی ڕەوان کەردا .. و پاشی ماوەیەک دووبارە دەبێ دەرمانەکە بخواتەوە .

٢ - ڤانکوین : بۆ کوشتنی ئەم کرمە زۆر باشە (٢ , ١ مگم بۆ هەر کیلۆگرامێ لە کێشی لەش) بە یەکجار ئەدرێ بە نەخۆشەکە . پاش هەفتەیەک هەمان هیندەی ئەدرێتەوە .

ئازاری دەماری قاچ

ئەم ئـــازارە لە ئەنجـــامی وەســـتانێکی زۆر یـــان هەنـــدێ هەڵسوکەوتی ڕۆژانەیە کە وا دەکات خوێنێکی زۆر کۆبێتەوە لە دەمارەکانی قاچ دا بەهـۆی پاڵەپەستۆیەکی زۆرەوە کە دەبێتە هـۆی ئاوسانی قاچ و لاواز بوونی . هەروەها ئەم ئازارە پەیدا دەبێ لە ئەنجامی چەند نەخۆشی یەکی ناوخۆ .

بـۆ خۆپاراسـتن لەم ئـازارو نەخـۆشی یە دەبێ پەیـڕەوی ئەم ئامۆژگاری یانە بکەین : -

١ - دوور کەوتنەوە لە گوشین و ئازاردانی قاچ .

٢ - ئەو قـاچەی تـووشی ئەم ئازارە دەبێ پێویسـتە لە کاتی پاڵ کەوتنا بەرز بکرێتەوە .

٣ - پێویسـتە هەمـوو بەیـانی یەک بـۆ مـاوەی پێـنج دەقـیقە قاچەکانت بشێلی لە پێتەوە تا کۆتایی ڕان تا هاتوچووی خوێن بەردەوام بێت و دوور کەوێتەوە لە ئاوسان .

٤ - هەڵنەگرتنی شتی قورس .

٥ - بەکارهێنانی دەرمانی پێویست لە ژێر چاودێری پزیشک دا ئەگەر ئەنجامی ئەم نەخۆشی یە بووە هـۆی تێکدانی شێوەی قاچ یا بەربوونی خوێن پێویستە نیشانی پزیشکی تایبەتی بدرێ .

کەم خواردنی منداڵ

کەم خواردنی منداڵ دەگەڕێتەوە بۆ دەگەڕێتەوە بۆ زۆر خواردنی شیرینی و ئەو جۆرە خواردنانەی کە ڕێژەیەکی زۆر شەکریان تێدایە . هەروەها ئەمانە یارمەتی لەش ئەدەن بۆ دروست بوونی خانەکانی کەم خواردن یەکێکە لە نیشانەکانی نەخۆشی یە کاتیەکان وەک نەخۆشی بریندار بوونی گەرووی خواردن .

چارەسەری کەم خواردن زۆر ئاسانە ئەویش دەست نیشان کردنی ئەو جۆرە میکرۆبە لای پزیشک کە تووشی گەروو دەبێت .

هەروەها کەم کردنەوەی ئەو خواردنانەی کە ڕێژەیەکی زۆر شەکریان تێدایە .

وراثة جۆرەکانی خوێن

مەبەست ئەوەیە چۆن جۆرەکانی خوێن لە نەتەوەیەکەوە ئەچێ بۆ نەتەوەیەکی تر ، کە ئەمەش ئەهمیەتێکی زۆری هەیە لە کاتی دۆزینەوەی باوکی بزر بوو بۆ مناڵێکی بێ باوک کە بەکار دێت لە دادگاکان دا .

هەروەک هەموو سیفەتێکی مرۆڤ (درێژی ، کورتی ، ڕەنگی چاو ، ڕەنگی قژ ... هتد) جۆرەکانی خوێن ئەچێ بۆ پشتێکی تر ، وە لە کاتی ئەم گوێزانەوەیەدا جۆری ئەی - و - بی - زاڵن بەسەر - ئۆ - دا ، واتە ئەگەر دایک یان باوک یەکێکیان جۆری خوێنی - ئەی - و ئەوی تریان - ئۆ - بێ مناڵەکەیان - ئەی - ئەبێ وە هەروەها بۆ - بی - ، وە ئەگەر هاتوو یەکێکیان - ئەی - و ئەوی تریان - بی - بی مناڵەکەیان - ئەی ، بی ئەبێ . خۆ ئەگەر هاتوو هەردووکیان یەک جۆر بوون مناڵەکەشیان هەر لەو جۆرە دەبێ ، واتە ئەگەر هاتوو هەردووکیان - ئەی - ، - بی - ، یاخود - ئۆ - بوون مناڵەکەشیان - ئەی - ، - بی - ، - ئۆ - دەبێ ، بەڵام ئەگەر هاتوو هەردووکیان - بی ، ئەی - بوون ، جۆری خوێنی مناڵەکەیان لەوانەیە یەکێک لەمانە بی - ئەی - ، - بی - ، - ئەی ، بی - ..

مراز لێرەدا ئەمەیە دایک یان باوکی مناڵێک دیار نەبوو چۆن دەتوانین بیان دۆزینەوە لێرەدا زۆرتر کە ڕوودەدات دۆزینەوەی باوکە کە گەلێک جار حاشا لە باوکیەتی خۆی دەکا ، لەم حالەتەدا خوێنی هەر سێ کیان تەماشا دەکرێت ، بۆ نموونە

ئەگەر خــوێنی ژنەکە - ئـۆ - بی و هی منــاڵەکە - ئەی - ، ئەوا وامان دێتە یاد کە خوێنی باوکەکە ئەبێ - بی - و هی مناڵەکە - ئەی - ئەوا وامان دێتە یاد کە خوێنی باوکەکە ئەبێ بە پیاوەکە جۆری خـوێنەکەی لەوانە دەرچـوو ئەوسا دەتـوانین بڵێین کە ئەمە لەوانەیە باوکی بێ ، بۆ ؟ لەوانەیە چونکە هەزارەهای تر هەن کە خوێنەکەیــان لەم جــۆرەیە ، بەڵام ئەگەر هــات و جۆری - بی - یاخود - ئۆ - بوو ، ئەوسا بە تەواوی و بە دڵنیایی دەتــوانین بڵێــین ئەمە بــاوکی نی یە . کەواتە لــێرەدا بۆمــان دەردەکەوێ کە جۆرەکانی خـوێن بە متاکـدی پێ مـان بـڵێ کە فـلان بـاوکی نی یە وە نـاتوانێ بە تەواوی پێ مـان بـڵێ فـلان باوکێتی .

کارلێک کردنەکانی دەرمان و خواردەمەنی

کە پزیشک دوای دیاری کردنی هەر نەخۆشی یەک دەرمان بۆ نەخۆش دەۆووسێ دەرمان بۆ نەخۆش دەنووسێ و چۆنیەتی بەکارهێنانی بۆ ڕوون دەکاتەوەو لەسەر پەڕەی ڕاچێتەکەش بۆ دەرمانساز دەنووسێ کە دەبێ ئەم دەرمانانە چۆن و لە چ کات و بە چ جۆرێک بەکاربهێنێت .

بەم پێ یە دەرمانسازیش بۆ نەخۆشەکەی دووپات دەکاتەوەو لەسەر پاکێتی دەرمانەکانیش دەینوسێتەوە بۆ ئەوەی بە تەواوی پەیڕەوی ئامۆژگاری یەکانی پزیشک بکرێت .

یەکێک لە ئاگاداری یەکانی پزیشک و دەرمانساز بۆ نەخۆش ئەوەیە کە پێش یان دوای نان خواردن دەرمانەکە بخوات ؟ تا وای لێ هاتووە ئێستا یەکێک کە دەرمان وەردەگرێت یەکسەر دەپرسێ کە پێش یان پاش نان خواردن بیخوات ؟ ئەمەش دیارە نیشانەی وریا بوونەوەی مرۆڤەو دەیەوێ باشترین کەڵک لە چارەکردنەکە وەربگرێت . بەڵام ئایا کەس بیری لەوە کردۆتەوە بۆچی هەندێ دەرمان پاش و هەندێکی تر پێش نان خواردن دەبێ بخورێت ؟ بگرێ هەندێ دەرمان نابێ لەگەڵ هەندێ خواردەمەنی بەکاربهێنرێت نەوەکو کارلێک بکەن و ئەنجامی پێچەوانەی ببێت .

(ئەسیتیل سالسلیک ئەسید) کە بە ئەسپرین ناسراوە بە باشترین دەرمانی ئارام دەر یان ئێش بڕ (مسکن الالم) دەزانرێت ، بەڵام دەبێ دوای نان خواردن قووت بدرێت

چونکە ئەگەر بەتاڵ و خواردەمەنی تێدا نەبێت دەنکۆڵە وردەکانی ئەسپرین دەنیشنە سەر دیوارە وردو ناسکەکەی ناوەوەی گەدەو دەیسوتێنن و برینداری دەکەن بەم جۆرە دەبێتە هۆی سووتانەوەیەکی تیژی گەدەو دوانزە گرێ و خوێنی لێ دێت و کە لەوانەیە گیانی ئەو کەسە بکەوێتە مەترسی یەوە . خۆ ئەو کەسانەی قرحەی گەدەو دوانزە گرێ یان هەیە نابێت بەکاری بێنن چونکە دەبێتە هۆی ئاسانی خوێن پژان .
بۆ دوورکەوتنەوە لەو بەلایانەی ئەسپرین باشتر وایە پاراسیتۆل بەکار بهێنرێت . لەبەر هەمان هۆ ئەو دەرمانانەی کە نەخۆشی بادار (رۆماتیزم) بەکاری دەهێنێ دەبێ دوای نان خواردن قووت بدرێن واتە کە نەخۆش لە نان خواردن دەبێتەوە یەکسەر ئەو دەرمانە بخوات لەگەڵ پەرداخێک ئاو پەنسلین ، ئەمپسلین ، سیفالۆسپۆرین ، هەروەها لینکۆسین ، ئیرثرۆمایسین وە ریڤا مایبسین دەبێ لە کاتێکدا بخورێن کە گەدە بەتاڵ بێت واتە نیو کاتژمێرێک پێش نان خواردن یان دوو کاتژمێر پاش لە خواردن بوونەوە چونکە ئەگەر لەگەڵ خواردەمەنی بخورێن بە تەواوی نامژرێن و بەشێکی زۆر لەو دەرمانانە لەگەڵ خواردنەکە تێکەڵ دەبن و بەفیرۆ دەرۆن ، بۆ نموونە ئەمپیسلین لە سەدا پەنجای نامژرێت ئەگەر لەگەڵ خواردن قووت بدرێت . دیارە ئەوەش لە چالاکی دەرمانەکە کەم دەکاتەوە .

بەڵام کۆمەڵەی تتراسایکلین بەتایبەتی جۆری دۆکسی. سایکلین لە دوای نان خـواردن قـووت دەدرێت چونکە ئەویش دەبێتە هۆی رووشاندنی دیواری گەدە .
بەڵام لە کاتێکدا کۆمەڵەی تترا سایکلین بەکار دەهێنرێت نابێ شـیرو بەروبوومەکانی لەگەڵـدا بخورێـت چـونکە لەگەڵ ئەو ماددانەی ناو شیردا تێکەڵاوی یەکی ئەوتۆ دروست دەکات کە دەنیشێت و نامژرێت . لەبەر هەمان هۆ تێکەڵاوی (مرکبات) ئاسن کە بۆ کەم خوێنی بەکار دێت نابێ لەگەڵ تترا سایکلین و هەروەهـا لەگەڵ شـیرو بەروبوومەکانی بخورێـت بەڵام دوای نان خواردن قووت دەدرێت .
دەرمانی گریزوفلڤین و ڤیتامین دی باشتر وایە لەگەڵ شیر یان چەوری بخورێت تا مژینی ئاسانترو پتر بێت .
دەرمـانی پاراسـتیلین کە ئەم جـۆرە دەرمـانە بەکار دەهێنرێـت پێویسـتە ئەو نەخۆشـە خواردنی وەک : پاقلە ، پەنیر ، گۆشتی جگەر ، سرکە نەخـوات چـونکە دەبێتە هـۆی بەرز بـوونەوەی پەسـتانی خـوێن دەرمانی دولکولاکس کە بۆ رەوان بـوونی سک بەکار دێت نابێ لەگەڵ شیردا بخورێت .

نەخۆشی جایردیا

نەخـۆشی جایردیـا یەکـێکە لەم نەخـۆشی یە درمـانەی کە بە ڕێگای سەوزەو شتی پیسەوە دووچاری مرۆڤ دەبێت بەهۆی جـۆرە مشـەخۆرێکەوە نـاسراوە بە جایردیا لەمبایا (giardia lamblia) ئەم مشـــــەخۆرە بە ڕێگـــــای دەمەوە خـــــۆی دەگەیەنێتە بەشی سـەرەوەی ڕیخـۆڵە بـاریکە بەهـۆی قـامچی یەکـانیەوە خـۆی بە دیـواری ڕیخـۆڵە بـاریکە دەنوسـێنێت و هەوی دەکـاتەوە .. خـۆ ئەگەر بـار نـاهەموار بێـت ئەوا لە کیسۆلکەیەک خۆی دەشارێتەوە دەگوازرێتەوە بۆ یەکێکی تر

نیشانەکانی : -

١ - سک چوون و ناهەمواری سک .

٢ - مژینی خۆراک لە ڕیخۆڵە باریکە کەم دەکاتەوە .

٣ - بێ هێزی و لەش داهێزران .

٤ - ئاوسانی سک .

٥ - نەخۆش سکی خورە خور دەکات (جا لێرەدا نەخۆش لای هاوڕێکانی بە جۆرێکی تر سەیر دەکرێت) .

نەخـۆش پیسـایی یەکەی ڕەنـگی بەرەو زەردێـکی نـا ئاسـایی دەڕوات .

٦ - دڵ تێک هەڵهاتن .

دەست نیشان کردنی : -
بە ڕێگای گرنگترین نیشانەکانی لەگەڵ پشکنینی پیسایی لە ئەزمونگا بە شێوەیەکی ئاسایی دەتوانرێت مشەخۆرەکە بە میکرۆسکۆب ببینرێت .
چارەسەرکردن : -
باشترین دەرمان بۆ ئەم مەبەستە میترانایدا زۆل Metranidazole (٢٠٠ - ٤٠٠) ملگم بۆ ماوەی (١٤) ڕۆژ واتە ڕۆژی سێ حەب (خەپڵە) بۆ ماوەی (١٤) ڕۆژ .

نەخۆشی هاری

ئەم نەخـۆشی یە بەهـۆی ڤـایرۆس و لە ڕێگەی گـاز لێگـرتنی گیـانلەبەرەوە تـووشی مـرۆڤ دەبێـت . ئەو گیـانلەبەرانەی نەخـۆشی یەکەش دەگـوێزنەوە بـریتین لە سـەگ و گـورگ و ڕێوی و شەمشەمە کوێرەو پشیلە ، هەروەها لستنەوەی برینی مـرۆڤ لە لایەن گیـانلەبەرەوە دەبێـتە هـۆی تـووش بـونی گیانلەبەرەکە بەم نەخۆشی یەو دوای ماوەیەکیش دەیکوژێت

نیشانەکانی :

لە سـەرەتادا نەخۆشـەکە هەسـت بە نـارەحەتی دەکـات و شـوێنی گاز گرتنەکە ئەتەزێت و تـای لێ دێت و تووشی سـەر ئێشـە دەبێت و هەمـوو لەشی دەست بە خوراندن دەکات ، هەروەها لە ئاو خواردنەوە دەترسێت و ناوێرێ تەماشای ئاو بکات ، کاتێکیش ئـاوی دەدەنێ تونـد سـەری بە پشـتا دەخـاو چاو دەنوقێنێ و دەم و چاوو پەراسوەکانی و قورگ و ملی گرژ دەبـن و دیکاوی بە دەمـا دێـتە خـوارێ و لە کـاتی میزکـردن دا هەست بە ئازارێکی زۆر دەکات . لەوانەشە لەشی گرژ بێت و ئەو گـرژ بـوونەش تـووشی ئیفلـیجی بکـات ، دوای (٣ - ٥) ڕۆژیش نەخۆشەکە دەمرێت .

چارەسـەرکردنی : پێشـەکی دەبێـت نەخۆشـەکە ئـێش و ئازارەکەی چارەسەر بکرێت و لە دەوروبەر جیا بکرێتەوە ، لە هەمـان کـاتیش دا پێویسـتە ئەوکەسـانەی ئەم نەخـۆشی یە چارەسـەر دەکەن ڕووپـۆش بەکـار بهێـنن ، هەرچەنـدە

گواستنەوەی نەخۆشی یەکەش لە مرۆڤێکەوە بۆ مرۆڤێکی تر بە دەگمەن ڕوودەدات .

خۆپاراستن :

١ - ئەگەر خێرا گەیشتینە نەخۆشەکە دەبێ دەست بەجێ برینەکە بپێچرێتەوەو نەهێلرێت خوێنی لێ بڕوات ، بەلام ئەگەر دوای نیو سەعات گەیشتینە نەخۆشەکە دەبێ برینەکە بەلای دڵەوە ببەسترێت و ئەگەر پێویستیشی کرد عەمەلیات بکرێت بەم جۆرە نەخۆشەکە لە مردن ڕزگار دەکرێت . هەروەها ئەگەر نەخۆشی یەکە درێژەی کێشا پێویستە یەکسەر بکوترێت و خوێنی شوێنی گازەکە هەر (١٥) خولەک لە سەعاتێک دا بمژرێت و فڕێ بدرێتە دەرەوە ، ئەم کارەش دەبێ بۆ ماوەی چەند سەعاتێک دووبارە بکرێتەوەو ئینجا نەخۆشەکە بخرێتە ناو ئاوی پەرمەنگەناتی پۆتاسیۆم و برینەکەش لە ترشەلۆکی فینک یا تەتریک داخ بکرێت و نابێ بدورێتەوە .

٢ - پێویستە ئەو گیانلەبەرەی بووەتە هۆی نەخۆشی یەکە بگیرێ و ببەسترێتەوە ، جا ئەگەر بۆ ماوەی (١٠ - ١٤) ڕۆژ ژیا ئەوا مەترسی یەکی ئەوتۆی لێ ناکرێ ، هەروەها ئەگەر لەو ماوەیەدا گیانلەبەرەکە تۆپی پێویستە سەری بکرێتەوەو دوو پارچە لە مێشکی دەربهێنرێت و بۆ کارگەی پاسۆلۆژی بنێردرێت بۆ ئەوەی سەیری ڤایرۆسەکە بکرێت و لە چۆنیەتی ژیانی و پێکهاتنی بکۆڵدرێتەوە .

٣ - پێویستە خۆمان دورە پەرێز بگرین لەو گیانلەبەرانەی کە دەبنە هۆی تووش بوونی ئەم نەخۆشی یە .

٤ - کوتانی سەگەکان بە هەنگاوێکی کاریگەر دادەنرێت بۆ سەرهەڵنەدانی نەخۆشی یەکە ، ئەویش بەوە دەبێت کە هەموو ساڵێک شرینقەیەکی تایبەتی لە سەگەکە بدرێت .

نەخۆشی سەگ Rabies

نەخۆشی یەکی کوشندەیە تووشی مرۆڤ دەبێت پاش گەستنی سەگ ، هەندێ گیانەوەری تر کە تووش بوون بەم نەخۆشی یە وەکو : ڕێوی ، شەمشەمە کوێرە ، مشک . هۆی ئەم نەخۆشی یە دەگەڕێتەوە بۆ ڤایرۆسێک کە پێی دەوترێ رابدۆڤایرۆس کە ئەگاتە ناو لیکاوی سەگ و گەستنی مرۆڤ ، ئەم نەخۆشی یە لە مرۆڤێکی تووش بوو دەگوازرێتەوە بۆ یەکێکی تر . ئەم میکرۆبە بە ڕێگای دەمارەکان دەگاتە مێشک و هۆی مردن ئەگەر زۆر زوو چارەسەر نەکرا .

نیشانەکانی :

پاش قاپاڵی سەگی تووش بوو لە مرۆڤ ئەوا لە ماوەی (٤ - ٨) هەفتە نیشانەکان دەردەکەون ؛ وەکو تایەکی بەردەوام ئێش و ئازار لە شوێنی گەستنەکەدا ، پاشان پەستی (قلق) لە نەخۆش دا ڕوودەدات ، هەروەها ترس لە ئاوو خواردنەوەی شلە ، ئەمەش ئەوە دەسەلمێنێ کە میکرۆبی ئەم نەخۆشی یە گەیشتۆتە مێشک و وە لێرەدا مردن زۆر ڕوودەدات ئەگەر فریای نەخۆش نەکەوت .

چارەسەرکردن :

لەکۆن دا شوێنی گەستنی سەگ داغ دەکرا بە ئاسنێکی گەرم یان ماددەی کیمیائی ترش ، بەڵام ساڵی ١٨٨١ زانا لویس پاستیور توانی دەرمان بە ڕێگای کوتان (لقاح) دژی ئەم نەخۆشی یە بدۆزێتەوە .

چارەسـەرکردنی ئەم نەخـۆشی یە بـریتی یە لە جیـاکردنەوەی نەخـۆش لە ژوورێـکی تـایبەتی داو تێبیـنی کـردنی هەناسـەی نەخـۆش لەلایەن پزیشـک وە چەنـد دەرمـانێکی ئـارام کەر (مهدی ء) وەکو ڤالیۆم لە کاتی پێویست دا ، وە زۆر جار بە نەشتەرگەری گەورە کون دەکرێ بۆ ئەوەی بتوانرێ خواردن و شلە لەم ڕێگایەدا بدرێ بە نەخـۆش ، بەڵام هەر چەنـدە ئەم نەخۆشـانە چارەسـەر دەکـرێن بەڵام مـردن زۆر ڕوودەدات چونکە درەنگ نەخۆش دەگاتە نەخۆشخانە .

گرنگترین خاڵ لە خۆ پاراستن لە نەخۆشی سەگ بریتی یە لە کوتانی مناڵ کە بەرهەڵستی لەش دژی ئەم نەخۆشی یە زیاد دەکات هەروەهـا نزیـک نەبـوونەوە لە نەخـۆش زۆر گـرنگە چـونکە میکـرۆبی ئەم نەخــۆشی یە بە ڕێگـای هەناسـەی نەخـۆش دەگـوازرێتەوە بـۆ مـرۆڤێکی سـاغ . هەروەهـا دەبێ دایـک و بـاوک مناڵەکانیـان بەرەڵـلا نەکەنە ئەو شـوێنانەی سەگی لێ یە .

نەهێشـتنی سـەگەکانی نـاو شـار دیسـان بە هەنگاوێکی گرنـگ دادەنـرێ دژی ئەم نەخـۆشی یە . بەڵام ئەوکەسانەی سـەگ لە ماڵـدا بەخێـو دەکەن ئەوا دەبێ هەر سـاڵەی جارێـک ئەم سەگە بکوترێ بە دەرمانێکی تایبەتی لە نەخۆسخانەی ئاژەڵ (المستشفی البیطري) تاکو بەرهەڵستی دژی ئەم نەخـۆشی یە پەیدا بکات و ترسی نەخۆشی سەگ نەمینێ لەو ماڵەدا .

بۆ تەندروستی مرۆڤ

بۆ نەجات بوونی مرۆڤ لە گازی ئەژدیهادا پێشەکی پێویستە جۆری خوێنی بزانین ئەگەر هاتوو تووشی نەزیف بێت لە ئەنجامی گازی ئەژدیهاکەوە . هەروەها پێویستە نیسبەتی هیمۆگلۆبین لە خوێن دا بزانینگەیشتۆتە چ ڕادەیەک چونکە هەندێ جار انیما پەیدا دەبێت لە ئەنجامی تێپەڕبوونی خڕۆکەی سوور بۆ ئەو شوێنە کە گازی لێ گیراوە . پێویستە لە هەمان کاتیش دا تەماشای خڕۆکە سپی یەکانیش بکرێت . چونکە زیاد بوونی خڕۆکەی سپی دەبێتە هۆی تسمم بوونی لەشی ئادەمیزاد پزیشکەکەش وێنەی دڵ دەکێشێ. بۆ ئەوەی بزانێ دڵەکە لە چ ڕادەیەک دایە .

بەهەر جۆرێک بێت پێویستە نەخۆشەکە بگەیەنرێتە نەخۆشخانەو پێش ئەوەی بگەیەنرێتە خەستەخانە پێویستە ئەم ئامۆژگاری یانە بەکار بهێنین :

دڵ خۆشی نەخۆشەکە بدەینەوە لە شوێنێک لە سەرەوەی شوێنی گازەکەدا پێویستە بە پەڕۆیەکی قایم ببەسترێت .

پێویستە ئەو شوێنە کە گازی لێ گیراوە زۆر نەجولێتەوە بۆ ئەوەی ژەهری ئەژدیهاکە بڵاو نەبێتەوە .

چارەسەرکردنی ئەم جۆرە حالەتە لە خەستەخانەدا پاش ئەوەی تحالیل و بینینی نەخۆشەکە سێ جۆرە دەرمان بە نەخۆشەکە دەدرێت دەرمانی (للتیتانوس) ئەم جۆرە دەرمانە دەدرێتە نەخۆشەکە ئەگەر هاتوو دەمارەکانی خوێنەکەی وشک بووبێت .

دڵ ڕێنجی - سنگ گیران Agina pectoris

دڵ ڕێنجی ، یان سنگ گیران نەخۆشی یەکی سەربەخۆ نی یە بە مانا زانستی یەکەی ، بەڵکو نیشانەی بێ هێزی یە لە سووڕی تاجی دا ، ئەگەر چی ئەم بێ هێزی یە لە نەخۆشی مەیینی خوێنی دڵ و لاوازی دڵیش دا دەردەکەوێت .
دڵ ڕێنجی حالەتێکی کاتی یە ، کاتێ ڕوودەدات کە سوڕی تاجی کە بەرپرسیارە لە خوێن بردن بۆ دڵ کاری خۆی ئاسایی یانە بەڕێوە نابات چونکە جۆرە تەسکی یەکی تیا دروست دەبێت . نیشانەکانی بریتین لە ئازارو هەست کردن بە تەنگە نەفەسی لە ناوچەی ناوەڕاستی یان سەرەوەی سنگ و ئارەقە کردن و سڕ بوونی قۆڵ یان دەست بەتایبەتی هی لای چەپ هەندێ جاریش تەزینی پشت و لای مل ، ئەو ئازارەی نەخۆش هەستی پێ دەکات هەندێ جار توندو هەندێ جاریش کەمە هەندێ نەخۆش هەست دەکەن بە جۆرە بەستنەوەیەک لە ناوچەی سنگ وەک ئەوەی تەنێکی قورس دانرابێ لەسەر سنگیان . ئەم ئازارانە لە کاتی هیلاک بوونی ماسولکەکان یا وروژانە دەروونیەکان دەردەکەون ، لە کاتی حەسانەوە یا حەب خواردن نامێنن . وا دەبێ کە ئازار بەهۆی کەم خوێنی و ژەهراوی بوون بە گازی یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن و زیاد بوونی لێدانی دڵەوە ڕوودەدات .

هۆیەکانی ڕوودانی دڵ ڕێنجی :

١ - بەرز بوونەوەی پەستانی خوێن .
٢ - جگەرە کێشان
٣ - قەڵەوی
٤ - زیاد بوونی ڕێژەی چەوری یان شەکر لە خوێن دا .
٥ - باری دەروونی و تورەیی زۆر .

جاروباریش کاریگەری زگماکی ڕۆڵی خۆی لە ڕوودانی دڵ ڕێنجی دەبینێ . ئەمانەی باس کران هەمووی دەبنە هۆی ڕەق بوونی دیواری خوێنبەرو دوایش بێ هێزی لە سوڕی تاجی داو ڕوودانی دڵ ڕێنجی . پێویستە نەخۆش دوور بکەوێتەوە لە جگەرە کێشان و خواردنی چەوریش کەم بخوا .

چارەسەر بە دوو ڕێگا دەبێت : -

١ - چارە بە دەرمان : دەرمانی نایترۆگلیسیرین Nitroglycerin یان ترای نای تیرین Trinitrin

٢ - نەشتەرگەری : کورتەی ئەم ڕێگەیەش ئەوەیە کە خوێن بەرە تاجی یەکان دەچینرێن یان پینە دەکرێن بەوەی کە پارچەیەک لە خوێنهێنەرێکی نەخۆشەکە وەردەگیرێت و لە نێوان شاخوێنبەرو خوێنبەرە تەسک بووەکەدا چەسپ دەکرێ بە جۆرێ ڕێ بدا بە ڕۆیشتنی خوێن لە شاخوێن بەرەوە بۆ خوێن بەرە تەسکەکەو لە ڕێگای ئەمیشەوە بۆ دڵە ماسولکەکان بچێت .

تای لاسا LASSA FEVVIQ

تای لاسا نەخۆشی یەکی ڤایرۆسی یە ، بەهۆی ڤایرۆسەکانی لاساوە بڵاو دەبێتەوە یەکێکە لە نەخۆشی یە هاوبەشەکانی نێوان ئادەمیزادو ئاژەڵان . یەکەم جار لە ساڵی (١٩٦٩) وە سەرنجی ئەم نەخۆشی یە درا ، نەخۆشی یەکە بەهۆی دەردراوەکانەوە لە مشکەوە دەگوازرێتەوە بۆ ئادەمیزاد .

نیشانەکانی Symptoms :

ئەم نەخۆشی یە لە ئادەمیزاددا بە شێوەیەکی بەرە بەرەیی لەسەر شێوەی تایەکی درێژەوە دەست پێ دەکا و بۆ ماوەی (٧ - ١٧) ڕۆژان درێژەی دەبێ و پاشان ڕشانەوەو سک چوون و دوایی سووتانەوەی گەروو دواییش سووتانەوەی سی یەکان . هەروەها دەتوانین لە میزی نەخۆشەکەدا چۆڕاوەکانی پرۆتینەکان دەست نیشان بکەین ، هەروەها ژمارەی خرۆکە سپی یەکانی خوێن کەم دەبنەوە (کەمتر لە ٤٠٠ خانە لە هەر ملیمەترێکی چوار گۆشە) و سوڕی خوێن هێواش دەبێ و لە دوا جاریش مردن لە حالەتە توندەکاندا جگەرو گورچیلە تووشی نابووت بوون دەبن .

دەست نیشان کردن :

پـاش ئەوەی کە نەخـۆشی یەکەمـان نـاسی دەتـوانین لە تاقیگەیەکی ورددا لە سیرەم و گەروو و - نتمە - ی ناو قەدداو هەروەها لە میزیش ڤایرۆسی نەخۆشی یەکە گۆشەگیر بکەین ، بەڵام دەسـت نیشـان کـردنەکە زۆربەی جـار لە سـیرەم دا دیاری دەکرێ .

خۆپاراستن :

نەخۆشـەکان هەروەهـا ئەوانەش کە شـکیان لێ دەکـرێ گۆشـەگیر بکـرێن و سـیرەمی کەسـێکیان وێ بـدرێ کە لە نەخۆشی یەکە چاک بوویێتەوە .

سەرچاوەکان : -

لەم سەرچاوانە وەرگیراوە :
١ - گۆڤاری تەندروستی و کۆمەڵ ساڵی ١٩٨٩ و ١٩٩٠
٢ - ڕۆژنامەی ئاسۆ ساڵی ١٩٨٩
٣ - ڕۆژنامەی عیراق
٤ - ڕۆژنامەی هاوکاری
٥ - گۆڤاری هەولێر ساڵی ١٩٧١
٦ - گۆڤاری هیوا ساڵی ١٩٥٧

سوپاس

سـوپاسی بێ پایـان بـۆ کارمەنـدانی کتێبخانـەی گشـتی هـەولێرو ناوەنـدی زانکـۆ کـە زۆر یارمەتیان دام بۆ بەدەستهێنانی سەرچاوە.

کورتەی ژیانم

* ناو : کاروان سلێمان کاکەمەد صادق

* شوێن و کاتی لەدایك بوون : هەولێر – ١٩٧٨

* پلەی خوێندن : بەکالیوریوس

ناوەڕۆک

باسەکان　　　　لاپەڕە

بەردی زراو ١
نەشتەرگەری پاڵەپەستۆی خوێن ١٣
بەرزبوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن ٢١
شکانی کڵاوەی ئەژنۆ ٢٤
چاندنی دڵ ٢٧
پیاز خواردن و دەرمانە ٣٣
بۆ پزیشک بوو بە دکتۆر ؟ ٣٥
جمکە ٣٦
شیری مەمک ٣٨
دوورخستنەوە لە مەترسی ٣٩
منداڵان و پەڕینەوە لە شەقامەکان دا ٤٠
پەرکنسۆنیزم ٤١
دڵتەنگی باوی ئەم سەردەمەیە ٤٣
بەد خۆراکی ٤٤

ئێدز   ٤٦

بالآبەرزی و هۆیەکانی   ٥١

مرۆڤ و خەونەکانی   ٥٤

ددانی شیری   ٥٨

فلۆر   ٦٠

ئافرەت و یاسای کارکردن و تەندروستی   ٦٢

منداڵ و یاسای کارکردن و تەندروستی   ٦٥

مەترسی یەکانی خنکانی منداڵ بە تەنی نەشاز   ٦٧

سووره تا   ٦٩

نەخۆشی شەکرەو بەڕۆژوو بوون   ٧١

سک پڕی هێشوویی   ٧٤

منداڵیش تووشی بەرز بوونەوەی ڕێژەی کۆلیسترۆل دەبێ لە خوێنی   ٧٧

نەخۆشی ترکۆمۆناس   ٧٨

ئەندازیاری بۆماوەو زانستی بیو کیمیاو یو مایکرۆبیۆلۆجی   ٨٣

ژەهراوی بوون بە پاراسیتۆڵ   ٨٦

کالازار   ٨٦

ئەنیما ((کەم خوێنی)) ٩٥
نەخۆشی گیاردیا ٩٩
خوێ لە ژیانی ئادەمیزاددا ١٠٣
پێویستی کەپەک بۆ تەندروستی مرۆڤ ١٠٥
گەروە خڕە ١٠٧
کۆخە ڕەشە ١٠٨
گوێ ڕەپە ١٠٩
نێرە مووک ١١١
کۆنیشانەی رایتەر ١١٦
خۆشوشتن و سەرمابوون ١٢٠
ئەو ڕووەکەی بۆ هەموو ئازارێک بە کەڵکە ١٢١
سەر ئێشە ١٢٢
چۆن پلەی گەرمای منداڵ کەم دەکەیتەوە ؟ ١٢٤
نەخۆشی گەشکە ١٢٦
هەوکردنی گوێ ی ناوەڕاست ١٢٩
گرنگی شیری دایک بۆ کۆرپەکەی ١٣٣
شێرپەنجەی منداڵدان ١٣٥

هەوکردنی میزڵدان ١٣٧

ڕۆژی و ساخلەمی ١٤٢

کاتێ منداڵ دەخرێتە نەخۆشخانەوە ١٤٣

خورماو مانگی ڕەمەزان ١٤٥

ڕووەک و دەرمان ١٤٦

خۆپاراستن لە بەردی گورچیلە ١٤٧

نەخۆشی ڕۆبێلا ١٤٨

مەترسی خۆشوشتن لە دوای نان خواردن دا ١٥٠

گریان و باری سایکۆلۆژی ١٥١

ترسناکی مشک ١٥٣

سووتانەوەی پەردەی مێشک ١٥٤

کەرەوز لە پزیشکی دا ١٥٨

نەخۆشی مێکوتە ١٦٠

دەرمان و بەکارهێنانی لەلایەن نەخۆشەوە ١٦٢

هەنگوین ١٦٣

شیردانی ساوا ١٦٤

دیاری ئاژەڵ بۆ مرۆڤ ١٦٦

پرتەقاڵ خۆراک و دەرمانە ١٦٧

ژانە سک ١٦٨

خۆت لەم خواردنانە بپارێزە ١٧٠

هیمۆفیلیا ١٧١

بەها خۆراکی یەکانی خواردەمەنی یە باوەکان ١٧٢

کەم خوێنی منداڵ ١٧٤

جومگە سووتێی ڕۆماتیزمی ١٧٧

هەوکردنی پەردەی دەماغ ١٨٠

ئەو هۆکارانەی کار دەکەنە سەر پێوانی پەستانی خوێن ١٨٣

نەخۆشی شەکر ١٨٧

چەند ئامۆژگاری یەک دەربارەی کوتان ١٩٠

دایەن ١٩٢

هەندێک ئامۆژگاری لەبارەی تەندروستی گوێچکەوە ١٩٣

هەندێک ئامۆژگاری بۆ پارێزگاری چاو ١٩٤

پێویستە پاش هەر ڕووداوێکی ئۆتۆمبێل خۆت پیشانی پزیشک بدەیت ١٩٥

ماددەکانی دژ بە خواردن ١٩٨

کولک القرحة ٢٠٠
نەخۆشی مێکسۆدیما ٢٠٢
تەندروستی ئافرەت ٢٠٤
تەندروستی منداڵ ٢٠٥
منداڵ و ڕشانەوە ٢٠٧
ئامۆژگاری خەڵکی سەبارەت بە پاراستنی دەم و ددان ٢٠٩
کەڕی لە منداڵان دا ٢١٠
ئەنثراکس ٢١٢
کرمی دەرزی ٢١٥
ئازاری دەماری قاچ ٢١٧
کەم خواردنی منداڵ ٢١٨
وراثة جۆرەکانی خوێن ٢١٩
کارلێک کردنەکانی دەرمان و خواردەمەنی ٢٢١
نەخۆشی جایردیا ٢٢٤
نەخۆشی هاری ٢٢٦
نەخۆشی سەگ ٢٢٩
بۆ تەندروستی مرۆڤ ٢٣١

دڵ ڕێنجی - سنگ گیران ٢٣٢

تای لاسا ٢٣٤

سەرچاوەکان ٢٣٦

سوپاس ٢٣٧

کوورتەی ژیانم ٢٣٨