نەخۆشیەكانی زستان

دكتۆرە پرشنگ عەبدول محەمەد

1. سەرمابوون و هەڵامەت (influenza)

هەڵامەت چی یە؟ چەندەها ڤایرۆسێك لەدەوروبەرمان هەن كەمرۆڤ تووشی نەخۆشی دەكەن یەكێك لەوانە ڤایرۆسی ئەنفلۆنزایە كەچەندەها جۆری هەیە.

مرۆڤ تووشی هەڵامەت و سەرما بوون دەكەن بەتایبەتی لەوەرزی پایزو زستاندا، چونكە لەم وەرزەدا ئاوو هەوا بۆ گەشەكردنی ئەوجۆرە ڤایرۆسە لەبارە.

هەڵامەت كتوپڕ لە مرۆڤ دیاری دەدات و مرۆڤ هەستبەلەرزوتاوونازار لەهەمووبەشەكانی لەشدابەتایبەتی سەروو جومگەكان دروست دەبێت لەگەڵ كۆكەیەكی ووشك بە پێی لێكۆڵینەوەكان هەموو ساڵێك بەرێژەی یەك لەهەر دەكەس تووشی دەبێت و زۆر بەخێرایی بڵاو دەبێتەوەو لە مرۆڤێكەوە بۆیەكێكی دیكە دەڕوات، دەتوانین بڵێین نەخۆشییەكی درمییە.

ڤایرۆسی ئەنفلۆنزا چی یە؟ بریتی یە لە جۆرێك لە میكرۆب كەزۆر بچوكەو بەچاو نابینرێت دەچێتە بۆری

هەناسەوە بەهۆی لووت یا دەم یا گوێچکەوە، لەوێشەوە دەچێتە هەموو بەشێکی لەشی مرۆڤەوە، وەك گوتمان زۆر بەئاسانی لەیەكێك بۆ یەكێكی دیكەوە دەڕوات بەهۆی پژمین و كۆكین یا بەكارهێنانی شتی نەخۆشەكە، ئەم ڤایرۆسە لە دوو بۆ پێنج ڕۆژ دەژی.

ئایا دەتوانین لەم ڤایرۆسە دووربكەوینەوە؟

مرۆڤ زۆربەئاسانی توشی ئەم ڤایرۆسە دەبێت، بەڵام خۆش بەختانە دوای سێ تا پێنج ڕۆژ چاك دەبێتەوە، چونكە ژیانی ڤایرۆسەكە هەر ئەوەندەیە، بەڵام لە هەندێك مرۆڤدا بۆ چەند هەفتەیەك دەمێنێتەوە بە تایبەتی لە تەمەندارەكاندا و ئەو مرۆڤانەی كە كۆئەندامی بەرگرییان بێهێزە لە هەندێك مرۆڤدا دوای هەڵامەت تووشی چەند (complication) تەندروستی دەبێت بەتایبەتی لەم كەسانەدا:

ـ ئەو مرۆڤانەی كەنەخۆشی دڵ و سییەكانیان هەیە یا نەخۆشی شەكرە.

ـ ئەو مرۆڤانەی كە گورچیلەیان تەواو نییە یا ئەوانەی بەردەوام دەرمان بەكاردەهێنن بۆ نەخۆشییە درێژ خایەنەكان.

ـ تەمەندارەكان بەتایبەتی لە دوای 65 ساڵییەوە.

دەتوانین چی بكەین؟

كاتی هەڵامەت یا لەرزوتا دەبێت مرۆڤ زۆر شلەمەنی شیرو چا بخواتەوە، لەماڵەوە بمێنێتەوەو زۆر خۆی هیلاك نەكات، بەڵام مەرج نییە لەناو جێگادابێت، نابێت بچێتە شوێنی سارد، ئەگەر ئارەقی كردەوە نابێت هەوای سارد لێی بدات، هیچ جۆرە دەرمانێك نییە دژی ڤایرۆسی ئەنفلۆنزا، تەنانەت پەنسلینیش كارناكاتە سەری.

دەتوانین حەبی پاراسیتامۆڵ بۆ كەمكردنەوەی ئازارو سەریەشەو تا ـ بەكاربهێنیت.

كەی دەبێت سەردانی پزیشك بكەیت؟

لەم حاڵەتانەدا:

1. هەندێكجار ئەنفلۆنزا لێت نابێتەوە یا بۆماوەیەكی دوورودرێژ پێتەوە دەبێت، یا لەئەنجامی تووشبوونی ئەم ڤایرۆسە تووشی هەوكردنی سییەكان دەبیت.

2. ئەگەر لەئەنجامی سەرمابوون تووشی تەنگە نەفەسی بوویت.

3. ئەگەر بەڵغەمی زۆرت هەبوو لەگەڵ كۆكەدا یا بەڵغەمەكەت سەوز بوو یان خوێنی پێوەبوو.

4. ئەگەر سەرمابوونەكەت لە پێنج ڕۆژ زیاتری خایاند.

5. ئەگەر لەپاش چاك بونەوەت بۆ ماوەیەكی كورت دیسان تات لێهاتەوە.

6. یا هەركاتێك دوای هەڵامەت و سەرمابوون ئازاری زۆرت هەبوو.

دەرزی ئەنفلۆنزا: دەتوانیت ڤاكسین دژی چەندەها جۆری ئەنفلۆنزا لەخۆت بدەیت لەدوای ئەمە یا تووشت نابێت یان زۆر بەئاسانی تووشت دەبێت. ئەم ڤاكسینە بەتایبەتی بەكاردێت بۆئەو مرۆڤانەی كەنەخۆشی درێژخایەنیان هەیەو یا بەرگرییان بێهێزە. باشترین كاتیش بۆئەم ڤاكسینە كۆتایی مانگ October یان سەرەتای مانگ November ئەم ڤاكسینەش لەوڵاتێكەوە بۆ وڵاتێكی دی بەپێی جۆری ئەو ڤایرۆسانەی كەلەوناوچەیەدا بڵاوبوونەتەوە دەگۆڕێت، چونكە وەك ئاشكرایە ڤایرۆسی خێرا خێرا شێوەو كاری خۆی دەگۆڕێت بەپێی ئەو شوێنەی كەتێیدا دەژی.

2. **كۆكە:**

كۆكە چی یە؟ كۆكە ڕێگایەكی سروشتی لەشی مرۆڤە بۆئەوەی كۆئەندامی هەناسەی پاك بكاتەوە ئەگەر لەگەڵ كۆكەدا بەڵغەم هەبوو ئەوا چەند پارچە گەردێك لەگەڵ هەواوە لە ڕێگای بۆری هەواوە دەچێتە قورگ و سییەكانەوە.

هەندێكجار كۆكە بەبێ بەڵغەم دەبێت، بەمە دەوترێت كۆكەی ووشك (Kriebelhoest).

بۆچی دەكۆكیت؟ بەشی ناوەوەی بۆری هەناسە بەماددەیەكی لینج كەخانەكانی بۆری هەوا دەری دەدەن داپۆشراوە، كاتێك كەگەردیلەیەكی دەرەوە نەناسراوە بەهۆی هەواوەوە دەچێتە بۆری هەواوە، كاتێك ئەم ماددە لینجە زۆر دەردەدرێت مرۆڤ دەكۆكێت بۆئەوەی لەم ماددە لینجە زیادەیە رزگاری ببێت هەروەها بەهۆی هەڵمژینی هەواوە كە گەردیلەی وەك ئەمۆنیای تێدابێت یان بەهۆی سەرماوە یا چەند جۆرێك لە ڤایرۆس كەبەهۆی هەواوە دەچێتە بۆری هەواو سییەكانەوە، ئەمانە هەموویان هاندەرێكن بۆئەوەی ئەو ماددە لینجە بەزۆری دەربدرێت، ئەمەش دەبێتە هۆی كۆكین، بەڵام كۆكەی ووشك بەزۆری هۆی تایبەتی هەیە.

ئایا دەتوانین رزگارمان بێت لە کۆکە؟

کۆکە هەندێکجار حاڵەتێکی سروشتییە بەزۆری کۆکە دوو تاسێ هەفتە بەردەوامە، زیانێکی ئەوتۆ بەمرۆڤ ناگەیەنێت لەبێزاری زیاتر، خۆی لەخۆیەوە نامێنێت، ئەگەر لەگەڵ کۆکینەکەدا بەڵغەمت هەبوو ئەوا دەتوانیت قووتی بدەیتەوەو هیچ زیانێك ناگەیەنێت و دەچێتە بۆری خۆراك و گەدەوە لەوێشەوە لەگەڵ پاشماوەی خۆراکدا فڕێدەدرێت، هەوڵبدە تا دەتوانیت دوور بکەویتەوە لەوکارانەی یا لەو ماددانەی کەدەبنەهۆی کۆکە.

تۆ دەتوانیت چی بکەیت؟

ـ هەوڵبدە هەوایەکی پاك وەربگریت لەماڵەوە یا لەشوێنی ئیش کردندا و لە شوێنەواری پیس و دوکەڵاوی دووربکەویتەوە.

ـ ئەگەر بەڵغەمت هەبوو هەوڵبدە شلەمەنی و ئاوی شیلەتێن بخۆرەوەو قورگت بشۆ بەمەرجێك ئاوەکە ماددەی بۆنداری تێدانەبێت وەك ئاوی نەعنا یا ماددەی یوکالیپسۆس، چونکە ئەم ماددانە هاندەرن بۆ دەردانی ماددەی لینجی ناو بۆری هەواوە.

ـ کاتێك کەقورگ وشك و ناتەواو بوو دەتوانیت کەوچکێکی چێشت هەنگوین بخەیتە ناو دەمەوەوپێش ئەوەی قووتی بدەیت هەوڵ بدە لەناو دەمدا بتوێتەوە یا شلەیەکی گەرم بخۆرەوە.

ـ دەرمانی کۆکە دەتوانیت لە دەرمانخانە وەربگریت و بەکاری بهێنیت.

ـ ئەگەر کۆکەکەت بەهۆی سەرماوە بوو لووتت گیرابوو ئەوا قەترەی لووت بەکاربهێنە، یا کەوچکێکی چا خوێ بتوێنەرەوە لە نیو پەرداخ ئاوی لیمۆ وەك قەترە بیکەرە لووتتەوە، یا هەرکاتێك بیکەیت بەمەرجێك لووتت بەکراوەیی بمێنێتەوە و هەناسە بەئاسانی وەربگریت.

کەی دەچیت بۆلای پزیشك؟

ـ ئەگەر زیاتر لە سێ هەفتەی خایاند کۆکەکەت.

ـ ئەگەر لەگەڵ کۆکەکەتدا هەناسە توندی و خیزەی سنگت هەبوو.

ـ ئەگەر لەگەڵ بەڵغەمەکەدا خوێن هەبوو، یا رەنگەکەی بۆ زەردباو گۆرابوو.

ـ ئەگەر لەگەڵ کۆکینەکەدا زیاتر لەسێ رۆژ تا — ت هەبوو (38) پلەی سەدی بێت.

پشیلەت خۆش دەوێت؟

بەئاگابە؟

توێژەرەوە ئەڵمانییەکان ئەو کەسانە ئاگادار دەکەنەوە کە ئاژەڵی ماڵیان خۆش دەوێت لەگەڵ خۆیاندا لەناو ماڵدا دەژین، بەئاگابن، چونکە ئەو ئاژەڵانە لەوانەیە ببنە هۆی تووشبوون بەهەندێك نەخۆشی قورس، هەروەها لەوانەیە هۆکاری ئەو نەخۆشییانە بەرگرییان دژی دژە تەنەکان هەبێت و مرۆڤ بەهۆی بەکارهێنانی دژە تەنەکانەوە چاکنەبێتەوە ووێرای گواستنەوەی ئەم نەخۆشیانە لە مرۆڤێکەوە بۆ مرۆڤێکی دیکە.

ئەم ئاگادارکردنەوەیە لەدوای ئەوە هات کە ژنێك تووشی جۆرێك لە دوومەڵ بووکە هۆکارەکەی بەکتریای هێشوویی ئاڵتوونی بوو کە بەرگری دژی نەخۆشی میسیلین (MRAS) هەیە.

هەمان نیشانە لەسەر منداڵ و هاوسەرەکەشی دەرکەوتن کە ئەمەش بەڵگە بوو بۆ گواستنەوەی نەخۆشییەکە لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی دیکە. پاش ئەوەی د.ئاندریاس سینج لە دەستەی سەلامەتی خۆراك و تەندروستی پاڤاریا پشکنینیان بۆ سێ پشیلەی ئەم ژنە کرد بۆیان دەرکەوت تەندروستیان باشە، بەڵام یەکێکیان تووشی هەمان نەخۆشی بووە کە ئەو ژن و منداڵ و هاوسەرەکەی تووشی بوون و ئەو ژنە چاك نەبۆوە تا ئەو کاتەی پشیلەکە چارەسەری بۆ کرا. هەروەها توێژەرەوەکان ئەوەشیان راگەیاند دەشێت مرۆڤ تووشی ئەم نەخۆشیانە بێت کە لەنێو ئاژەڵانی دیکەدا هەیە بۆ نمونە سەگ کە ئاژەڵێکی نزیکە لە مرۆڤەوە .

توێژەرەوەکان ئاماژەیاندا کە تا ئێستا بۆیان روون نەبۆتەوە ئایا پشیلەکە سەرچاوەی نەخۆشییەکە بووەو ئەو ژنەی تووش کردووە یان بە پێچەوانەوە بووە، بەڵام پێیان وایە ئەو تیرەیە لە بەکتریا لە مرۆڤدا دەگمەنە.

لە بڵاوکراوەی مانگانەی نیو ئینگلاندی پزیشکی هاتووە ئەم حاڵەتە ئەوە ئاشکرا دەکات گواستنەوەی نەخۆشی(MRAS) لەنێوان مرۆڤ و پشیلەدا دەشێت و روودەدات، لەبەر ئەوە پێویستە زیاتر بەئاگابین بەرامبەر ئەو ئاژەڵە ماڵیانەی لەگەڵیاندا دەژین و ئەم ئاژەڵانە بە سەرچاوەیەك دادەنرێن بۆ تووشبوون بە (MRAS) و گواستنەوەی لە مرۆڤێکەوە بۆ مرۆڤێکی دیکە.