

رېنمايى نۆزدارى دەم بۆ

جگەرە كېشان

Oral healthcare advice for Smokers

دكتور سەئىد عەبدول لەتىف
ى. راگرى كۆلىجى پزىشكى ددان

5

ئەو بەباشى روونبۆتەو بۇ ھەموان كەجگەرە
كېشان كاريگەرى دزىوو دارمانى ھەيە لەسەر زۆربەى
كۆنەندامەكانى لەشى مرۆف، ويەكېكە لەتاكە ھۆكارە
مەزەنەكانى مردن و ناتەواوى مرۆف لەزۆربەى وولاتانى
جېھاندا – نەك ھەر لەولاتى ئىمەدا بەلكو لە ولاتە
ئەوروپىيەكانىشدا وەك ئىنگلتەرا و ئىرلەنداو.
جگەرە كېشان جەندىن ھۆكارى دزىوى ھەيە لەسەر
نۆزدارى و دروستى شانەكانى دەم بۆنمونه: كاريگەرى و
ھۆكارى سەرەكى بۆسەرھەلدىنى شىرپەنچەى دەم: oral
cancer: و نەخۆشپىيەكانى پووك periodontal gum
diseases. رەنگبىوونى ددانەكان بەھۆى دوكلەلى
جگەرەو دەم دارمانى ددانەكان، ھەررەھا كاريگەرى لەسەر
ھەستى چىژو تامكردن، ھەررەھا ھۆكارە بۆسەرھەلدىنى
بەدىي بۆنى دەم (bad breath halitosis).





رېنمايى:

پزىشكە كەت يان دەر مانسازە كەت دەتوانىت رېنمايىت بىكات و رى نىشان دەر ت بىت بۇئەو رىگايانەى كە ياريدە دەر ن بۇ دوور خستەنە وەت لە جگەرە كىشان، ھەر وەھا دەتوانىت ئەو خالە يارمە تىدە رانەت بۇ دەستنىشان بىكات بۇمە بەستى وازھىنانى تەواو لە جگەرە كىشان.

ئەوۋى شايەنى باسە دوای يەكەم سەردان بەمە بەستى رېنمايى بۇ وازھىنان لە جگەرە كىشان تۇ پىويستت بەبەدواداچوون و رېنمايى و يارمەتى ھەيە (follow – up advice and help): بۇبەردەوامى كارەكەو بۇ بەئاگابوون لەوۋى پىت بەتواناى خۇت بەستى و پەشىمان نەبىتەو. تۇيژىنەوۋى جۇراوجۇر ئەوۋى دەر خستەو كەسەر كەوتوۋى لەم كارەدا رىژەكەى دووھىندەيە بۇئەوانەى كەبەدواداچوونيان بۇ ئەنجام دراو.

ئەو ھەنگاوانەى پىويستن بۇ وازلىھىنان:

Steps to giving up

ئەوۋى كارىگەرى ھەيە بۇ كەسىك لەوانەيە كارىگەرى نەبىت بۇسەر كەسىكى دى.

ھەندىك لەم خالانەى خواروۋە لەوانەيە ياريدەدەر

بن:

1. لىستىك ئامادەبەكە بەھەموو ئەو ھۇكارانەى

كەخوازىيارىت واز لە جگەرە كىشان بەيىت، لىستەكە لاي

خۇت دابنى:

2. بەدواداچوونت ھەبىت – بۇئەو ھەولانەى پىشوت بۇ وازھىنان – كامەيان كارىگەر بووۋە كامەيان كارىگەر نەبوون.

3. پلاننىك، نەخشەيەك، دابنى بۇ دەستنىشان كەردنى كىشەكانى داھاتوو و چۇن مامەلەيان لەگەل دەكەپت.

4. رۇژنىك، بەروارىك، دابنى و دەستنىشانى كە بۇ وەستان: وازھىنانى تەواو: و بەتەواۋى وازبىنە لەو رۇژدا كەدەستنىشان ت كەردوۋە.

5. بەخىزانەكەت و ھاورپىكانت بلى كەوازت ھىناۋە لەو رۇژەو، با پىستگىرىت لى بىكەن. پىستگىرىيەكانيان تۇماربەكە.

6. پەرىيەك بنوسە وەك بىرنامەى رۇژانە سەبارەت بە جگەرە كىشان ت چەند رۇژنىك بەر لەدەست پىكەردن بەبەرنامەى وازلىھىنان – ئەمە رىنىشان دەرپىكى بەسوۋدە كاتىك كەلەماۋى وازلىھىناندا بزانىت چ كاتىك بىزوو كەردنت بۇ جگەرە كىشان لە لووتكەدايە.

7. پلان دابنى بۇيەكەم رۇژ – رۇژى جگەرە نەكىشان (Non-smoker) – ھەموو جگەرەكانت فرى بدە – تەپلەكى جگەرەكانت (ashtrays) چەر خەكانت (lighters)، ئىنجا بىر يار بدە ئەو رۇژت چۇن بەسەر دەبەپت.

8. رۇژنىك بۇتۇيە، ئەمە ئەو رۇژىيە كەبىر يارەكەت داۋە كە تىيدا ھەموو مەبەستت ئەوۋىيە: ئەمە رۇژى جگەرە نەكىشانە).

9. ھەولبەدە لەجىگەى جگەرە بنىشىتى بى شەكر (Suger free chewing gum) بەكاربەيىنە. واتە لەباتى جگەرە بەبەپت بۇ دەمت با بنىشت بەرىت بۇ دەمت و بىجویت – بەمە جگەرەكەت لەبىر دەباتەوۋە – لەھەمان كاتدا ددانەكانت بەنۇشدارو بەبى كلۇربوون دەھىلىتەوۋە.

10. ھەولبەدە چارەسەر كەردن بەنىكۆتىن (NRT nicotine replacement therapy) بەكاربەيىنە كەجۇرەكانى داۋەدوای ئەم خالانە باس دەكەين).

11. ھەول مەدە خۇت بىخلەتېنىت بىيىت ھەر تەنھا





زۆر بە سوۋدەو يارىدەدەرە بۇ
ئەوانەنى كەزۈر جگەرە دەكىش واتە

(heavy smokers)، ئەۋەى شايەنى باسە ئەم
جۆرە كەسە كەتۈزۈى بەگرانى فيرى بەكارهينانى دەبىت واتە
زۆر ئاسايى نىيە.

4. نىكۈتېن بەھەناسە ھەلكىش Nicotine
in halator: پارچەپەكى پلاستىكى دەمە (plastic
mouthpiece) كە فيشەكى نىكۈتېن تىايە، جگەرە
كىشەكان دەتوانن ۋەك جگەرە بەكارى بىنن واتە ھەلى
بمژن.

5. خەپلە جەبى نىكۈتېن Nicotine tablets: ئەم
خەپلانە دەخريئە ژىر زمانەۋە كەلەناۋ دەمدا دەتۈينەۋە و
نىكۈتېن دەردەدات.

دواۋاتى:

ئەۋەى شايەنى باسە ۋاز لە جگەرە كىشان كاريكى
ئاسان نىيە، بەلام سوۋدەكانى يەكسەر كاريگەرى خۇى ھەپە،
ژيان درىژ دەكاتەۋە. ھىچ زۆر درەنگ نىيە كەۋاز بەينىت،
ۋاتە ھەموو كاتىك و تەنانەت ئەگەر زۆر بەتەمەنىش بىت
و ماۋەپەكى زۆر دوورودرىژ بىت جگەرەكىش بىت كاتى
خۇپەتى بىرارى ۋازلەپەنەن بەدەيت. ھەركاتىك ۋازت ھىنا
تەمەنت درىژتر دەبىت.

يەك جگەرە دەكىشەم: Just the one. ئەۋكارە بى گومان
بەرەو لەخشتەبەردن و ھەلخلىسكانت دەبات و كارەكەت لى
تىك دەدات.

12. ئەگەر ئەۋ ھەلخلىسكان و لەخشتەبەردنەت
يەكلا نەبوۋەۋە، لىستەكەت بىنەۋ سەپرى ھۆكارەكانى
ۋازلەپەنەنەكە بىكە.

13. دەتوانىت لەرىگە ئىنتەرنىتەۋە مالىپەرى
تايبەت بەۋاز لە جگەرە كىشان سەپرىكەيت بۇپەپەروى كردنى
زانپارى پتر سەبارەت بەم كىشەپە واتە (Stop smoking
quitline).

چارەسەر بە جىگىرى نىكۈتېن

Nicotine replacement therapy (NRT):
ئەم چارەسەر بە (NRT) دەرىخستۋە كە
رىژەى سەر كەۋتۋوبى بۇ ۋاز لە جگەرە كىشان دوۋنەۋەندەى
لى دەكات. كاريكى بىۋەپەۋە ھۆگرى دروست ناكات (non
addictive) - لەزۋوربەى ھالەتەكاندا، ھەرۋەھا ئەۋ
بەرپارەپەى كەتۈى دەچىت نىكە ھەمان نرخی ئەۋ
جگەرەرانەپە كەئەۋكەسەى لەكىسى خۇى دەدات. جۆرەكانى
(NRT) ۋاتە جىگىرى نىكۈتېن كەلەخوارەۋە باسى دەكەپن،
ھەلپژاردنى ھەر خالىك بۇ كەسىكى دەستنىشانكراۋ پەپەروى
دەكرىت بۇمەبەستى كاريگەرىپەكى بەجى ھەبىت.

1. سارغى پىست جىگەرەۋەى نىكۈتېن The NRT
skin patch: ئەم سارغىپە لەجىگەى خۇيدا كەدەلكىنرىت
بەپىستەۋە برىكى نزم لە نىكۈتېن ۋرە ۋرە دەردەدات
بۇناۋ پىست، رىگرىكى باشە لەبەرزى و نزمى بىزۋكردن بۇ
جگەرە كىشان، ۋالەكەسەكە دەكات كەبەلاپەۋە ئاسايى بىت
كە جگەرە ناكىشپت.

بەلام لەۋانەپە بىتەھۇى رووشاندنى پىست
لەھەندىك كەسدا.

2. بنىشتى نىكۈتېن nicotine gum: بەدوۋېر
بەكاردەھىنرىت، مادەى تام خۇشكەرى تىداپە. نىكۈتېننى
تىداپە كەلەشانەكانى ناۋپۇشى دەمەۋە ھەلدەمژرىت.

3. پىرژىنەرى لىۋوت Nasal spray: نىكۈتېن
دەستبەجى لەۋوتەۋە ھەلدەمژرىت،