زیکەی گوێ

Tinnitus

دکتۆر محەمەد جەزا نوری قەرەداخی
پسپۆڕی نەخۆشیەکانی گوێ و لووت و قورگ

زیکەی گوێ Tinnitus:

ئەم دیاردەیە ئەو دەنگەیە کە هەندێك مرۆڤ وا هەست دەکەن کە لەیەك یان هەردوو گوێ دەیبیستن. ئەمەش نیشانەی هەندێك نەخۆشیە نەوەك نەخۆشیەکە خۆی، لە ڕاستیدا ئەو دەنگە بوونی نییە، تەنها نەخۆشەکە هەستی پێدەکات.

ئەم نەخۆشیە زۆر بڵاوە تەنانەت یەك کەس لەپێنج کەس لە کاتێکدا لە ژیانیاندا گرفتاری ئەم کێشەیە دەبن، هۆکاری ئەم نەخۆشیە زۆرە، زۆربەی هۆکارەکانی چارەسەری ئاساییان هەیە، بەڵام هەندێکجار هۆکاری ئەم نەخۆشیە نیشانەی هەندێك نەخۆشی دیکەیە کە لەوانەیە کوشندە بێت.

زیکەی – گوێ کە نەخۆش هەستی پێدەکات یان گوێی لێ دەبێت وەکو (زیکە، هاژە، چرکە، فیکە، ڤنگە، پرتە، دەنگی زەنگ یان ورە).

دەبیسترێت لە لایەن نەخۆشەوە

ئەم دەنگانە زۆر جیاوازن لە دەنگی وەك (قسەکردن یان دەنگی مۆسیقا) کە لە لایەن ئەو نەخۆشانەوە دەبیسترێن کە نەخۆشی دەروونیان هەیە.

دەنگی زیکە لە لایەن نەخۆشەوە دەبیسترێت، بەڵام کەسی دیکە گوێی لێ نییە، بۆی هەیە بە یەك گوێ یان لە هەردوو گوێیەوە بیبیستێت ئەو دەنگە لەوانەیە نزم بن، بەڵام بۆی هەیە دەنگەکان بەرز بێت بەجۆرێك نەخۆشەکە توانای بیستنی کەم بێتەوە.

ئەم دەنگانە لەوانەیە هەموو کات هەبن یان ناو بەناو و پچڕ پچڕ بن.

دوو جۆر دیاردەی زیکە دەبیسترێت:

1. (Subjective Tinnitus)
ئەو جۆرەی تەنها نەخۆش خۆی هەستی پێدەکات (کە ئەم جۆرە زۆربەی زۆری کێشەکانی زیکە دەگرێتەوە) ئەم جۆرەش هۆکارەکەی نەخۆشییەکانی گوێیە وەك (بەشی گوێی دەرەوە، ناوەڕاست یان گوێی ناوەوە) یان ئەو دەمارانەی هەستی بیستن دەگەیەنن بە ناو مێشك یان ئەو سێنتەرانەی ناو مێشك کە بەرپرسن لە هەستی بیستن.

2. هەستی بیستن (Objective tinnitus) ئەو جۆرەیە کە پزیشکی تایبەت لەکاتی پشکنین بۆ نەخۆشەکە خۆشی گوێی لێدەبێت. ئەمەش زۆر دەگمەنە هۆکارەکەشی تەوژمی جوڵاندنی خوێن لەناو لولەی خوێن دایە یان کرژبوونی ماسولکەیی دەوروپشتی گوێ یان سەرو مل کە پرتەی کرژبوونی ماسولکەکە دەگاتە گوێ و پزیشك هەستی پێدەکات هۆکاری ئەم نەخۆشیە وەکو لەسەرەتادا ئاماژەمان پێدا (کە زیکەی گوێ) وەك خۆی نیشانەی نەخۆشیە نەك نەخۆشیەکە خۆی بێت، بەڵام لەبەر ئەوە کە زیکە بەتەنها خۆی کێشەی سەرەکی بۆ نەخۆشەکە دروست دەکات و نیشانەکانی دیکەی نەخۆشیەکان وەکو گوێ گرانی بە پلەی دوو دێت لەبەر ئەوە لێرەدا زیکەی گوێ وەکو نەخۆشی ناوی دەبەین نەك وەکو نیشانەی نەخۆشی.

زۆربەی زۆری ئەم دیاردەیە هۆکارەکانی نەزانراون، بەڵام ئەو هۆکارانەی کە زانراوە وەکو بۆ نمونە هەموو نەخۆشییەکانی هەرسێ بەشی گوێ بۆی هەیە ئەم (زیکە) یە دروست بکات، ئەمانەش وەکو:

1. یەك تاڵ موو لەسەر پەردەی گوێ، یان تۆزێك چڵکی ناو گوێ کاتێك کە بەر پەردەی گوێ دەکەوێت، یان پارچەیەك یان تاڵێك لۆکە کە مرۆڤ دەیانخنێتە ناو بۆری گوێ و ئەو تاڵە لۆکەیە کە دەنوسێت بە پەردەی گوێوە دەبێتە هۆی دروست بوونی زیکەی گوێ.

2. هەوکردنی گوێی دەرەوە و کۆبونەوەی چڵك لەناو کونی گوێدا.

3. زەبر گەیاندن (Trauma) بە گوێ یان کاسەی سەر وەکو لێدان و کەوتن بەسەر گوێ و سەردا، یان کارەساتی ئۆتۆمبێل و کاتی مەلە کردن بەتایبەتی خۆهەڵدان بۆ ناو ئاو لە بەرزاییەوە. ...هتد. هەرچەندە گوێ بەتایبەتی گوێی ناوەوە کە لەناو ئێسکی کاسەی سەردا جێگیربووە، بەڵام لەبەر ناسکی پێکهاتەی گوێ و بەهۆی شکانی ئێسکی گوێ و کاسەی سەر ئەم پێکهاتەیە بۆی هەیە بریندار ببێت زیکەی گوێ دروست بکات.

4. زەبر گەیاندن بە مێشك و مل (Head & Neck injury) کە زۆر کات زیکەی گوێ تایبەت دەبێت بەلای ڕاست یان لای چەپ، واتە بەو لایەی کە زەبری پێگەیشتوە.

5. هەوکردنی گوێی ناوەڕاست (otitis media) کە ئاکامەکەی دروست بوونی چڵکی گوێ (جەراعەت) و کون

بوونی پەردەی گوێ کە هەردوو زیکەی گوێ دروست دەکات یان هەڵقرچان و کرژبوون و ئەستوربوونی پەردەی گوێ بەهۆی هەوکردنی گوێی ناوەراستی درێژخایەنەوە، هەروەها بەهەمان شێوە گۆشت پارەو رزاندنی ئێسکەکانی گوێی ناوەراست. دواتر گیرانی جۆگەی ئۆستاکی لەبەینی لووت و گوێی ناوەراست لە ئەنجامی هەڵامەت و ئەنفلۆنزاو هەستیاریی لووت یان دروست بوونی برینی شێرپەنجەی ناو لووت.

6. **تەمەن**: بەتایبەتی تەمەنی (60) ساڵی و بەرەو ژوور. کە مرۆڤ وردە وردە هەستی بیستنی لەدەست دەدات بەهۆی پسان و پووچەڵ بوونەوەی شانەکانی گوێی –ناوەوە. ئەم کەم بیستنە یەکێك لەئاکامەکانی زیکەی گوێیە.

7. **هۆکاری بۆماوەیی بۆ گوێ گرانی**: ئەمەش گوێ گرانییەکە دەست پێدەکات لە تەمەنی لاویەوە و لە تەمەنێکی کەمدا کەر بوون دروست دەبێت، بەڵام وەکو هەموو گوێ گرانییەکی دیکە زیکەی گوێ نیشانەیەکی سەرەکیەتی.

8. **دەنگی بەرز: ئەمەش بە دوو جۆر دەبینرێت:**

a. دەنگی بەرز بەڵام بۆ ماوەیەکی کورت (لەچەند چرکەیەکەوە هەتا چەند کاتژمێرێك) وەکو تەقینەوە لە نزیکەوە (دەنگی دەمانچە، تفەنگ، بۆمب) یان قیژەی مرۆڤ لەنزیك گوێوە دەنگی میوزیك و گۆرانی بەرز و بەکارهێنانی بڵندگۆ و ئەمپلیفایر و مشاری بەرد یان ئاسن برینەوە و هەرچی دەنگی بەرزی دیکە کە لە دەورو پشتی مرۆڤ نزیك بن.

b. دەنگی بەرز بۆماوەی درێژ خایەن وەکو ئەو کرێکار و ستافەی لە کارگەی تایبەت بە برینەوەی بەردی مەرمەر یان چەکوش کاری بەردەوام یان بەکارهێنانی درێل و کۆمپرێسەری سەرجادە یان گوێ گری میوزیکی Rap یان Pop ئەمانە ئاکامەکەی گوێ گرانی و زیکەی گوێیە.

هەروەها بەکارهێنەری تەلەفۆنی مۆبایل رۆژانە بۆماوەی چەند کاتژمێرێك، یان بەکارهێنەری (Head phone) بۆماوەی درێژخایەن و بەدەنگی بەرز، و بەکارهێنەری ipod یان Mp3.

9. وەرەمەکانی گوێ و مێشك جۆری لوو یان شێرپەنجە (Cancer) بەتایبەتی وەرەمی خوێناوی.

10. بەئێسك بوونی ئێسکەکانی گوێ (Otosclerosis) کاتێك جومگەی هەرسێ ئێسکی گوێی ناوەراست بەیەکادەلکێن بەهۆی دروست بوونی ئێسکی زیادەوە.

11. تووشبوون بە نەخۆشی (Menieres Disease) کاتێك کە شلەی ناو گوێی ناوەوە زیاد دەبێت کە دەبێتە هەڵئاوسانی ئەو شوێنە، فشار خستنە سەر شانەکانی گوێی ناوەوە پووچ بوونەوەی ئەو شانانەو لەکارکەوتنیان.

12. وەرەمی دەماری ژمارە (8) ی بیستنی، کەئەم جۆرەوەرەمە هەرچەندە لەجۆری کانسەر (malignant) نییە، بەڵام لەماوەی چەند ساڵێکدا وردە وردە گەورە دەبێت کە فشار دەخاتە سەر دەماری بیستنی نەخۆشەکە بیستن لەدەست دەدات و زیکەی گوێ هەراسانی دەکات کە لەسەرەتای نەخۆشیەکەوە زیکەی گوێ یەکێك لە نیشانەکانیەتی، ئەم نەخۆشیە تەنها لەیەك گوێدا دروست دەبێت کەواتە زیکەی گوێ لە یەك گوێدا دروست دەبێت.

13. خەمۆکی (Depression) و سەرقاڵی Stress هەردوو نەخۆشی هۆکارن بۆ بوونی زیکەی گوێ و لەم جۆرە نەخۆشیانەدا هەستی بیستن کەم نابێتەوە.

14. نەخۆشیەکانی بۆری خوێن (Blood Vessels Disorders) کە زیکە دروست دەکەن.

a. هەندێك وەرەمی ئاستی سەرو مل کە بەهۆی قەبارەیانەوە فشار دەخەنە سەر بۆری خوێنی مل.

(Atherosclerosis) رەق بوون و تەسك بوونەوەی بۆری خوێن لەناو مل و کاسەی سەرو مێشك بەهۆی تەمەنەوە و بەرزبوونەوەی کۆلیسترۆڵ (Cholesterol) و تەسك بوونەوەی خوێنبەری گوێی ناوەوە کە ئەم خوێنبەرانە بەو هۆیەوە ناتوانن وەکو جاران خوێن بەرن بۆ ناو گوێ، بەڵام تەوژمی خێرایی خوێن لەو دەمارانەدا خێراتر دەبێت کە وەکو (هاژە) نەخۆش دەیبیستێت لەناو سەریدا کە لە هەردوو لای گوێی دەبیستڕێت و لەگەڵ لێدانی دڵدا زیاترهەستی پێدەکات.

c. بەرزی فشاری خوێن (Hypertension) و ئەو فاکتەرانەی فشاری خوێن زیاد دەکەن وەکو سەرقاڵی و خواردنەوەی مەی (Alcohol) و خواردنی ئەو خواردەمەنیانەی ماددەی کافائینی تێدایە (Caffeine)

d. نوشتانەوەی بۆری خوێن لە ملدا وەکو مل بادان و نوشاندنەوەی مل کە بۆری خوێنبەر تەسك دەکاتەوە.

e. بەهۆی هەندێك برینداری و نەشتەرگەری لەسەر مل بۆ تێکەڵ بوونی بۆری خوێنبەر و خوێنهێنەر کە فشاری خوێن لە خوێنبەر و خوێنهێنەر یەکسان دەکاتەوە کە پێی دەوترێت (Arteriovenous aneurism) کە زیکەی گوێ دروست دەکات بەتایبەتی لەیەك لادا.

15. بەکارهێنانی هەندێك دەرمان:

بەکارهێنانی هەندێك جۆر لە دەرمان زیکەی گوێ دروست دەکات و هەندێك زیکەی گوێ زیاتر دەکات. زۆرکات دوای وەستانی ئەو دەرمانانە زیکەی گوێ کەم دەبێتەوە یان دەوەستێت.

نمونەی ئەو جۆرە دەرمانانە:

a. ئەنتی بایوتیك (Antibiotic) وەکو، Chloramphenicol، Tetracycline، Erythromycin، Bleomycin، Vancomycine.

b. دەرمانی دژە کانسەر (Cancer medication).

c. دەرمانی میزکردن.

d. دەرمانی مەلاریا.

e. حەپی ئەسپرین ئەگە رۆژی لە (12) حەپ زیاتر بخورێت زیکەی – گوێ دروست دەکات.

زیکەی گوێ لەم جۆرە مرۆڤانەدا زیاتر دەبینرێت:

1. ئەوانەی بۆماوەی دوورو درێژ لەشوێنی کارو ژیانیاندا دەنگی بەرزی بەردەوام لە دەوریان بێت وەکو هەندێك کارگە.

2. تەمەن – لە تەمەنی (60) ساڵەو بەرەو ژوور.

3. ئەوانەی لەو خێزانانەن کە هەر لە تەمەنی لاوییەوە گوێ گرانیان هەیە.

4. زیکەی گوێ لەپیاودا زۆرترە وەك لە ژن.

5. ئەوانەی لەوەو پێش زەبر گەیشتووە بە سەریان.

هەندێکجار زیکەی گوێ بەجۆرێك کاردەداتەوە لەسەر ژیانی مرۆڤ کە دەبێتە هۆی:

1. هیلاکی.

2. دڵە راوکێ.

3. نەنوستن یان کەم نوستن.

4. بیرکردنەوەی زۆر.

5. لەبیرچوونەوە.

6. خەمۆکی.

7. هەستداریەتی Irritability.

پشکنین بۆ ئەم نەخۆشیە (زیکەی گوێ):

پاش زانینی هۆکارەکانی ئەم نەخۆشیە پێویستە لەسەر نەخۆش بە دوورو درێژ باسی نەخۆشیەکە بۆ پزیشکی چارەسەر بکات، باسی جۆری زیکەی گوێ، باسی کێشەی دیکەی ناو گوێ وەك گێژی و گوێ گرانی، باسی هەموو بەشەکانی گوێ و لووت و قورگ ئەگەر هەر نەخۆشیەکی دیکەی هەبێت یان هەر کارەساتێك لەوەو پێش رووی دابێت، یان ئەو دەرمانانەی وەریدەگرێت بۆهەرچی نەخۆشیەك.

دکتۆری چارەسەر بەپێویستی دەزانێت بەوردی پشکنینی گوێ و لووت و قورگ بکات هەروەها پشکنینی سەرو مل و پشکنین بکرێت بۆ هەر هۆکارێك کە هەبێت.

1. پێویستە هەموو پشکنینێکی ئۆدیۆلۆجی بۆ بکرێت (Audio logical examination) وەکو جۆرەها هێڵکاری گوێ.

2. پشکنینی گوێ بە وردی، ئایا ئاستی پەردەی گوێ چۆنە. بۆری گوێ هیچ هەوکردن یان چڵکی گرتووە، ئایا هیچ تاڵە موو لەناو بۆری گوێدا هەیە و نوسانی بە پەردەی گوێوە ئایا ناو بۆری گوێ هیچ مێروو و زیندەوەرێکی تیادایە، یان دوای پاککردنەوەی گوێ هیچ لۆکەو کلێنس و شتی دی نەخراوەتە ناو بۆری گوێوە ئایا پەردەی گوێ کونی تیادایە یان هەوکردنی هەیە؟

3. پزیشکی چارەسەر لە برێتی بەکارهێنانی بڵندگۆ بۆ دەورو پشتی گوێ یان سەرو مل بۆی هەیە هەندێك جار دەنگ لەجۆری (وژە) بە بڵندگۆ ببیستێت

4. نەخۆش دەبێت لەیادی بێت کە پزیشك بڵێت کە ماوەی چەندە ئەم کێشەیەی هەیەو لەکەیەوە دەستی پێکردووە، ئایا ئەو دەنگە لەچی دەکات. (زیکە یان وژە یان هاژە. ..) ئایا ئەو دەنگە هەموو کات هەیە یان ناو بەناوە، بە شەو زۆرترە یان بەرۆژ، ئایا لەیەك گوێوە دەنگ دێت یان هەردوو گوێ. ئایا هیچ هۆکارێك هەیە ئەو دەنگەی پێ زیاد بکات یان نا؟ پزیشك داوات لێدەکات کە چاو بگێرێت بۆ لای راست و لای چەپ و دان بخەیتە سەر یەك بە توندی یان چەناگەت بەلای راست و لای چەپدا بگێرێت، داوات لێدەکات مل بابدەیت بەلای راست و بەلای چەپدا، ئەگەر زیکەی گوێ زیاد و کەمی کرد ئەوا لەوانەیە بە هۆکارەکەی بدۆزرێتەوە، بۆ نمونە:

1. کرژبوونی ماسولکەکانی دەوروپشتی گوێ یان مل کە دەبێتە هۆی کە دەبێتە هۆی دروست بوونی چرکە چرکی لەسەریەك لە گوێدا لەچەند چرکەیەکەوە بۆ چەند خولەکێك.

2. ئەو دەنگەی کە لەگەڵ لێدانی دڵدا دێت لەوانەیە هۆکارەکەی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن بێت یان کشانی لوولەی خوێن یان وەرەمی لولەیی خوێن بێت.

3. نەخۆشی مینیرز (meniere s) کە هۆکاری دروست بوونی هاژەی گوێیە کە بەیەکەمین نیشانەی ئەو نەخۆشیە دادەنرێت.

4. لکانی ئێسکی گوێی ناوەراست (Otosclerosis) و دەنگەکە لەجۆری هاژەی گوێ دەبێت لەیەك گوێ یان لە هەردوو گوێ بەردەوام دەبێت یان دێت و دەروات.

لکانی چڵکی گوێ بە پەردەی گوێوە یان بوونی تاڵە قژ یان لۆکەو چیلکەو کلینکس یان مێروو شتی دیکە کە هۆکاری دروست بوونی جۆرەها دەنگی (زیکەو هاژە) یە.

5. هەوکردن و دەرچونی جومگەیی چەناگە (Tm joint) بەهۆی کرژبوونی ماسولکەیی ئەو دەورو پشتە یان بەهۆی دەمارەکانەوە کە دەماری ئەو جومگەیە زۆر نزیکە لە دەماری بیستنەوە.

6. پاش تەقینەوە و دەنگی بەرز مرۆڤ تووشی زیکەی گوێ دەبێت و گرانی گوێ (کەم بیستن) هەردوو یان یەك گوێ. ئەو زیکەیە لەوانەیە کاتی بێت یان بەردەوام و هەتا هەتاییە.

7. ئەوانەی شوێنی کارکردنیان دەنگی بەرزی بەردەوامیان تێدایە یان تەمەن درێژی یان بەکارهێنانی هەندێك دەرمان لەم کاتانەدا دەنگی گوێ لە جۆری (زیکە) یە.

8. ژەهراوی بوون بە جیوە یان قورقوشم.

9. وەرەمی دەماری ژمارە هەشت (Acoustic Neuroma) دەنگی گوێ لەجۆری زیکە دەبێت. لەو گوێیەی کە تووشی ئەو وەرەمە دەبێت و ئەمەش گوێ گرانی لەگەڵدایە. هەروەها گێژیی (سەرەسورێ) (Vertigo).

10. چەند نەخۆشییەکی وەکو سلفس، خوێن کەمی، لەم کارکردنی گلاندی سایرۆید (Hypothyroid) یان بەرزی فشاری خوێن Hypertension.

هەرچەندە لەوانەیە پزیشك هەرگیز هۆکاری زیکەی گوێ نەدۆزێتەوە تەنانەت دوای بەکارهێنانی نوێترین تەکنۆلۆژی تازەی ئێستا. ئەو کاتە پزیشك داوا لە نەخۆش دەکات کە تەنها چارەسەر ئەوەیە کە خۆی رابهێنێت لەگەڵ ئەو کێشەیەداو چەند هەنگاوێك بۆ کەم کردنەوەی زیکەی گوێ، ئەنجام بدات.

چارەسەری زیکەی گوێ

بۆئەوەی پلان دابنێین بۆ چارەسەرکردنی زیکەی گوێ پزیشك دەبێت هۆکاری زیکەی گوێ بدۆزێتەوە ئەگەر بتوانێت و پاش دۆزینەوەی هۆکاری زیکەی گوێ دەبێت هەوڵی چارەسەری ئەم نەخۆشیە بدەین کە زیکەی گوێ دروست دەکات ئەگەر نەخۆشیەکە بەجۆرێك بێت کە چارەسەری هەبێت.

بۆ نمونە بوونی چڵکی گوێ (Wax) و لکبونی بە پەردەی گوێوە کە دەبێتە هۆی زیکەی گوێ. و بەلابردنی ئەو چڵکە زیکەی گوێ نامێنێت.

لابردنی تاڵێك موو بەسەر پەردەی گوێ و چارەسەری زیکەی گوێ دەکات ئەگەر ئەو مووە هۆکار بووبێت، چارەسەری نەخۆشیەکانی لوولەی خوێن بەهۆی بەکارهێنانی دەرمان یان نەشتەرگەری یارمەتی نەخۆش دەدات بۆ کەم بوونەوەی زیکەی گوێ.

خۆ ئەگەر زیکەی گوێ هۆکاری بەکارهێنانی هەندێك دەرمان بێت ئەوا کەم کردنەوەی ئەو دەرمانە یان لابردنی دەرمان و گۆڕینی بەهەندێك دەرمانی دیکە یارمەتی نەخۆش دەدات بۆ کەمکردنەوەی زیکەی گوێ.

کپکردنی زیکە (Noise Suppression):

ئەمەش بە بەکارهێنانی هەندێك دەنگ کە زاڵ دەبێت بەسەر دەنگی زیکەی گوێدا بۆ ئەوەی نەخۆشەکە کەمتر هەست بە بیستنی زیکە بکات ئەمەش بەم چەند ڕێگایەی لای خوارەوە:

1. **بەکارهێنانی ئامێری دەنگی سپی** (White Noise machines) ئەم ئامێرە هەندێك دەنگ دروست دەکات کە لەدەوروپشتی مرۆڤدا هەیە وەك دەنگی سروشتی ئاو، دەنگی باران، دەنگی ڕەشەبا، ئەم ئامێرە بەکاردەهێنرێت بەتایبەتی لەکاتی شەودا کە بەستراوە بە پشتی سەر جێگای نوستنەوە.

2. **بڵند گۆی گوێ** Hearing Aid ئەم ئامێرە بەکاردەهێنرێت بۆ ئەو نەخۆشانەی کە جگە لەزیکەی گوێ، گوێ گرانیشیان هەیە.

3. **ئامێری پۆشینی دەنگ** (masking device) ئەمەش لەجۆری بڵند گۆی گوێیە کە بەهێواشی جۆرە دەنگێك دەردەکات کە زاڵ دەبێت بەسەر زیکەی گوێدا.

دەرمان بۆ چارەسەری زیکەی گوێ

ئاشکرایە دەرمان ناتوانێت چارەسەری بنەرەتی زیکەی گوێ بکات، بەڵام هەندێك دەرمان دەتوانێت یارمەتی نەخۆش بدات بۆ کەمکردنەوەی گرفتی زیکە: وەکو

- دەرمان بۆ چارەسەری نەخۆشی خەمۆکی ئەمەش بەکاردەهێنرێت بۆ ئەو نەخۆشانەی زۆر گرفتاری زیکەی گوێ بوون.
- بەکارهێنانی هەندێك دەرمانی دڵە ڕاوکێ، بەڵام بەکارهێنانی ئەم دەرمانانە بۆ ماوەی دوورو درێژ دەبێتە هۆی ئاڵوودە بوون (Addiction) لەسەریان.
- دەرمانی ((Acamprosate – Campral کە بەکاردەهێنرێت بۆ چارەسەری ئالوودەبووان بەمەی خواردنەوە بۆ هەیە سوودی هەبێت بۆ چارەسەری زیکەی گوێ.

هەندێك پارێزی بەسوود:

وەستان لە جگەرەکێشان، دوورکەوتنەوە لەو شوێنانەی دەنگی بەرزی تێدایە. بۆ ئەوەی کەمتر هەست

بە زیکە بکەیت لەو ژوورەی کە تیایدا دادەنیشیت با دەنگێك هەبێت بۆ ئەوەی زاڵ بێت بەسەر دەنگی زیکەی گوێدا وەکو دەنگی میوزیك بەکزی یان دەنگی هەوای پانکە یان هەرچی دەنگی دیکە کە زاڵ بێت بەسەر زیکەی گوێدا.

دڵەراوکێ، سەرقاڵی مێشك، بژێوی ژیان بۆی هەیە زیکەی گوێ زیاد بکات.

بۆ ئەوانەی مەیخۆرن باشتر وایە مەی خواردن کەم بکەنەوە، چونکە مەی دەبێتە هۆی کشانی لوولەی خوێن کە بەو هۆیەوە تەوژمی خوێن زۆرتر دەبێت بەتایبەتی بەشی گوێی ناوەوە.

خۆراهێنان و پشتگیری

هەموو کات پزیشکی چارەسەر داوا لەنەخۆش دەکات کە خۆی رابهێنێت لەگەڵ کێشەکەیدا هەرچەندە ئەمە کارێکی ئاسان نییە، بەڵام کاتێك پزیشك هیچی بۆ نامێنێتەوە بۆ چارەسەری نەخۆشێك، بەم دەستەواژەیە ئامۆژگاری نەخۆش دەکات. خۆت رابهێنە لەگەڵ کێشەکەتدا بەڵام چارەسەرکردنی هەندێك نەخۆشی دیکە وەکو دڵەراوکێ و خەمۆکی کە لەگەڵیدا زیکەی گوێ کەم دەکاتەوە، باری دەروونی نەخۆش ئاسودەتر دەکات.

بەرگریکردن لە کێشەی زیکەی گوێ:

- بەتایبەتی بۆ ئەو کەسانەی کە شوێنی کارکردنیان دەنگی بەرزی تێدایە وەکو دەنگی مشاری کارەبایی بۆ برینەوەی دار و بەرد و ئاسن و. ..شتی دیکە. دەنگی بەرزی ناو کارگەکە دەنگی ئامێری قورسی تێدایە دەبیسترێت. تەقینەوەو شوێنی بەکارهێنانی تەقەمەنی ناو سەربازگەو کاتی شەر و جەنگ کە لەم کاتانەدا دەبێت هەمیشە مرۆڤ لەبیری بێت کە هەردوو گوێی داپۆشێت.

- پارێزگاری گوێ لە دەنگی بەرز وەکو میوزیك لەکاتی بەکارهێنانی بڵندگۆی گەورە لەناو هۆڵی ئاهەنگ و زەماوەند و بۆنە گشتیەکان و بەکارهێنانی Head phone بۆ گوێ گرتن لە گۆرانی میوزیك بۆماوەی دورو درێژ کە دەبێتە هۆی گرانی و زیکەی گوێ.

- بۆ ئەوانەی نەخۆشی لوولەی خوێنیان هەیە کە دەبێت چارەسەری تایبەتی بۆ بکەن و شانبەشانی ئەوەش وەرزش و خواردنی بەسوود و دوورکەوتنەوە لەجگەرەکێشان و مەی خواردنەوە.

زیکەی گوێ و کرژی مێشك:

زۆربەی مرۆڤ لەساتێکی ژیانیدا تووشی کرژی مێشك (Stress) دەبێت کەس نییە لە ژیانیدا کرژی مێشکی لێ روونەدات ئەگەرچی زۆر کامەرانیش بێت لەژیانیدا کرژی مێشك زیکەی گوێ دروست ناکات، بەڵام ئەگەر زیکە هەبێت کرژی مێشك زیاد دەکات ئەوانەی زیکەی گوێیان هەیە زۆرتر هەستی پێدەکەن ئەگەر سەقاڵ بن یان مەراقیان هەبێت کە زیکە هەبوو کرژی مێشك دروست دەبێت. ئەمەش دەبێتە هۆی کرژبوونی ماسولکەکانی سەر ومل و دیسان ئەمەش هۆکارە بۆ زیاتر دروست بوونی زیکەی گوێ.

چەند هەنگاوێك بۆ کەم کردنەوەی بارگرژی Stress:

پێویستە نەخۆش ئەوە بزانێت کە زۆربەی زۆری هۆکارەکانی زیکەی گوێ کوشندە نین و هەرچەندە کێشەیەکی زۆر ناخۆشە لەبەر ئەوە دەبێت نەخۆش هێمن و دڵنیا بکرێتەوە. چارەسەر بەدەنگ – زۆربەی زۆری نەخۆش کە گرفتاری ئەم کێشەیەیە زیاتر لەشوێنی بێ دەنگ و کاتی سەرجێگا بۆ نوستن کەواتە دوورکەوتنەوە لەشوێنی زۆر بێ دەنگ و کپ باشتر وایە دەنگ بە تۆنێکی هێمن وەك میوزیك و قسەکردن بەهێواشی لەکاتی حەوانەوە یان راکشان لە جێگادا بە مەبەستی نوستن یان بەکارهێنانی بڵندگۆی رادیۆ بۆ ئەو نەخۆشانەی بەم رێگەیە خەویان لێدەکەوێت. ئەمەش تەنانەت لەناو ئۆتۆمبیلدا بەکاردەهێنرێت بۆ ئەوانەی ئەم کێشەیەیان هەیە لەکاتی لێخورینددا.

بۆ نمونە بەهۆی بەکارهێنانی هەندێك CD کە دەنگی هێمنی لێوە دێت وەکو باران، شەپۆلی ئاو، باران بارین دەنگی با یان هەر دەنگێکی سروشتی دەبێتە هۆی هێمن کردنەوەی (مەزاج) mood بەهۆی کەمکردنەوەی گرژی مێشك و نەرم کردنەوەی گرژی ماسولکەکانی لەش بەتایبەتی ماسولکەکانی سەر و مل کە بەو هۆیەوە نزم بوونەوەی هۆرمۆنی سیرۆتۆنین (Serotonin) و هێور بوونەوەی پەستانی خوێن لەناو لوولەی خوێندا.

ئاگادار بە کە:

- هەندێك خواردن و خواردنەوە زیکە زیاد دەکەن وەکو شەرابی سوور، مەشروبی دروست کراو لە گەنم و جۆ وەکو بیرەو هەروەها پەنیر و نەستەلە هەندێکجار پرتەقاڵ، جگەرەکێشان (نیکۆتین) هەروەها خواردنی چەور.

- بەکارهێنانی ئامێری درێل (Dental Drill) لە لایەن پزیشکی دانەوە بۆ هەڵکۆڵینی دان کە لەرێگای ئێسکی سەرو دەم و چاوەوە لەرینەوەی ئێسك ئەو دەنگە دەگەیەنین بە گوێی ناوەوە بەتایبەتی لە هەندێك کەسدا کە ئەگەر بۆماوەی دوورو درێژ بەکاربهێنرێت.

- دەنگی فرۆکە لەناو فرۆکەخانەکاندا.

- لێخۆرینی ئۆتۆمۆبیل بەتایبەتی ئۆتۆمبێلی گەورە بۆماوەی دوورو درێژ بەتایبەتی ئەگەر پەنجەرەی لای شوفێر کرابێتەوە.