تەندروستی و ژینگە

خاوەنی ئیمتیاز :

پ.ی.د.واحد عمر محی الدین

سەرنووسەر :

م.ماردین ابراهیم

بەڕێوبەری نووسین :

گۆران خلیل

دەستەی نووسین :

فریدون عزیز

ژینۆ ئەردەلآن

محمد شریف

ئامەدەکردن و دیزاین :

ئەزهەر جەواد

وشك بووني پێست

وشك بوونی پێست باریكی باوە بۆ كەسێك دروست دەبێت كە شوێنێكی جەستە یان چەند شوێنێكی پێستی ووشك دەبێت بە جۆرێك كە هەست بە وشكی و خوران و سور بونەوە و توێژاڵ چرچی پێست دەكات بە تایبەت دەست و دەم و چاو پاژنەی پێ.

چۆنیەتی وشك بوونی پێستی ئاسای

پێستی ئاسای لە سێ چین پێك دێت كە چینی سێیەم ناودەبرێت بە(subcutaneous tissue) كە تارادەیەك چەوری سێیەمی هەیە بەلاَم كاتێك رووی سەرچاوەی چەوری و مادەی هایلۆریك تێك دەشكێت پێست چەوریەكە وەك خوێ دەرناكات و ئەو ئاوەی لەناو پێست دایە بە تەواوی هەلَینامژێت بۆ شێدار كردنەوەی پێست ، سەرئەنجام وشك دەبێتەوە وە دوو جۆر هۆكاری هەیە :

• هۆكاری دەرەكی وەكو گۆرین و وشكی وەرز بە تایبەتی لە زستان و پایز، زۆر بەكارهێنانی ماكیاژ و مادده كیمیایەكان و سابونی وشك كەرەوە، زۆر بەركەوتنی تیشكی خۆر ، هەستیاری پێست بۆ جلوبەرگ بەتایبەتی خوری، پەستان خستنە سەر پاژنەی پێ.

• هۆكاری ناوەكی وەكو بونی نەخۆشی ئیكزیما و سەدەف و دەردەماسی و شەكرە و رەبوە ، كەم خواردنەوەی ئاو وە كەمی ئاو لەلەشدا بەهۆی سكچوون ناتەواوی ریخۆلە ، هەلَكشان و زیاد بوونی تەمەن وە بەكارهێنانی چارەسەر و دەرمان بۆ نەخۆشیەكە.

ماك و كێشەكانی چین ؟

لەگەلَ وشك بوونی پێست هەستیاری نەخۆشیەكانی پێست زیاد دەكات بەتایبەت دێرماتاتیس و ئەكزیما ، چرچو لۆچی پێست زوتر دروست دەبێت توشی هەوكردنی بەكتریای پێست دەبێت

– رێنماییەكان

دوركەوتنەوە لە بەكارهێنانی شۆردن بەسابوونە كیمیاییەكان و سابونی رەقی ، زۆر لێدانی ماكیاژ وە دوركەتنەوە لە لفكە لێیانی توند، وە هەروەها دوركەوتنەوە لە جل و بەرگی خوری باشترە جلەكان لە لۆكەبن، وە دوركەوتنەوە لە خوراندنی پێستی وشك بە نینۆك بە تایبەت لە مندال كە دەبێت زووزوو نینۆكیان بۆ بكرێت وە دوركەتنەوە لە خۆشتن بە ئاوی گەرم و زۆر بەكارنەهێنانی ئاو لە كاتی پێویستدا نەبێت .

– چارەسەرەكان

– جێبەجێ كردنی رێنماییەكان بە هەموو شێوەیەك .
– بەكارهێنانی سابوونی تایبەت بە وشكی و شێداری پێست .
– بەكارهێنانی كرێمی شێدار كەرەوەی پێست .
– بەكارهێنانی ئەو مەرهەم و كرێمانەی رێژەیەكی بەرزی ماددەی (گلیسرین) یان تێدایە.
– بەكارهێنانی كرێمی دژەخۆر بۆ دەرەوە.
– بەكارهێنانی حەبی ئەنتی هستامین بۆ بەرگری لەخورانی زۆر .

ئامادەكردنی :
گۆران خلیل محمد

Cholera

کۆلێرا

کۆلێرا نەخۆشیەکی ڕەوانی درمی ترسناکە دەبێتە هۆی هەوکردنی توندی ڕیخۆڵە ، بەهۆی بەکتریای (ڤایبرۆ کۆلێرا) ڕوودەدات لە ئەنجامدا نەخۆش تووشی سکچوونێکی توند و ڕشانەوە و ووشك بوونەوە دەبێت و لەوانەیە گیان لەدەست بدات ئەگەر زوو چارەسەر نەکرێت ، نەخۆشییەکە هەندێك جار بەشێوەی پەتا ڕوودەدات و هەندێك جاریش بە شێوەی تاك تاك دەبێت بە تایبەتی لەو وولاتانەی کە نەخۆشیەکە تیایاندا نیشتەجێیە ، بە پێی ئەو توێژینەوانەی کە ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی ئەنجامیداوە سالانە نزیکەی(٤ ملیۆن) حاڵەتی تووشبون بە نەخۆشیەکە ڕویداوە و لەناویشیاندا نزیکەی (١٤٣٠٠٠) حاڵەتی گیان لەدەسدان هەبووە.

نیشانەکانی :

سکچونی توند بە جۆرێك پیسایی نەخۆش لە ئاوی برنج دەچێت پاشان ڕشانەوە و بێهێزی و ئازاری ماسولکەکانی لەش ڕوودەدات بەلام نەخۆشەکە تای لەگەڵ نیە.

نەخۆش تووشی ووشك بوونەوە و دابەزینی فشاری خوێن دەبێت و گورچیلەکانی بەرەبەرە لە کاردەکەوێت و لەوانەیە کەسی توش بوو گیان لە دەست بدات ئەگەر زوو چارەسەری پێویست وەرنەگرێت.

گواستنەوەی نەخۆشییەکە:

هۆکاری سەرەکی گواستنەوەی نەخۆشییەکە ئاوی پیس بووە بە بەکتریاکە.

خواردنی پیسبوو بە میکرۆبەکە لە کاتی ئامادەکردنی یان دوای ئامادەکردنی.

سەوزە و میوەی پیسبوو بە بەکتریاکە.

بە ڕێگەی مێش بۆ سەر خواردن و خواردنەوەی سەر دانە پۆشراو.

خۆپاراستن لە نەخۆشی کۆلێرا:

دەستەکانت بە ئاو و سابون بشۆ پێش ئامادەکردنی خواردن و پاش نان خواردن ، پێش شیر پێدانی شیری سروشتی ، وە دوای دەرچوون لە ئاودەست و پاش پاککردنەوەی منال.

باش کولاندنی خواردن پێش خواردنی.

کولاندنی ئاوی خوارنەوە پێش خواردنەوەی.

دوور کەوتنەوە لە خواردنی سەر عەرەبانە و سەردانە پۆشراو.

شیری دایك باشترین و تەندروستترین شیرە بۆ منداڵ بەلام لەکاتی بەکارهێنانی شیری قوتوو دەبێت ئاگادار بیت کە باش مەمەی شیر بکولێندرێت لە ئاوی گەرمدا پێش شیر پێدان و پاش تەواو بوون.

چارەسەری نەخۆشییەکە:

بە وەرگرتنی ژیناو لەرێگەی دەم یان لەرێگەی خوێنهێنەرەکان لە نەخۆشخانە، هەروەها بەکارهێنانی دەرمان دەکرێت بەکاربهێنرێت بە مەبەستی کورتکردنەوەی ماوەی سکچونەکە و کەمکردنەوەی ماوەی فرێدانی بەکتریاکە لە پیسایی نەخۆشەکە، هەروەها لە منالدا حەبی (زینك) یاخود(ORS) بۆ ڕێگری لە وشکبونەوەی منداڵەکە یارمەتی کەمکردنەوەی سکچون دەکات .

ئامادەکردنی :

محمد شريف محمد

مۆتەکەی ئایدز

ئایدز نەخۆشیەکی درێژخایەنی کوشندەیە بە هۆی تێکشکانی بەرگرییەخانەکانی جەستە لە بەرامبەر نەخۆشیەکان کە بەهۆی ڤایرۆسی (HIV) بۆ ناو جەستە کە چەند گۆرانکاریەك لەجەستەدا روودەدات کە لەلایەن خرۆکە سپیەکانی جەستەوە پەلامار دەدرێت، بەلاّم بەهۆی توانای گۆرینی ڤایرۆسەوە کە بۆ خانەیەك هاوشێوەی خانەی جەستەیە کەخرۆکە سپیەکان نایناسنەوە بۆ ماوەی چەند سالێك دەتوانن بژین لە لەشدا نیشانەکانی لە سەرەتادا دەرناکەون واتە بێ نیشانەن بەلاّم لە ماوەیەکی زۆر ڤایرۆسەکە چالاك دەبێت و دەست دەکات بە گەشە بلاوبونەوە لە لەشدا پاشان نیشانەکانی دەردەکەون بە (تا ، سەرئیشە ، ئازاری ماسولکە، دابەزینی کێش، کەمبونەوەی بەرگری لەش کە بە ئاسانی توشی نەخۆشی دەبێت ، رەنگ کالبوونی پێست بە تایبەت دەم وچاو .

•رێگاکانی گواستنەوە ی ڤایرۆسی (HIV)

کاری سێکسی ، سێکسی نادلنیای و دەرەوەی ژیانی هاوسەری و هاوبەشی سێکسی زۆر ، دەرزی و سرنجی پیس بووبە ڤایرۆسەکە ، گواستنەوە و وەرگرتنی خوێن لە کەسی توشبوو ، لە دایکەوە بۆ کۆرپەکەی لەکاتی دوو گیانی یان مندالبوون یاخود دوای مندالبوون، بەرێگە شێربە نجە هەندێ رێگای تر وەك چاندنی شانە و ئۆرگانەکانی لەش (گورچیلە) یاخود شووشتنی گورچیلە تایبەت بە ئەو کەسانەی بەردەوام شووشتن ئە نجام دەدەن .

•خۆپاراستن لە ڤایرۆسی (HIV)

-دورکەوتنەوە لە کاری سێکسی لەگەل ئەو کەسانەی کە پەیوەندی سێکسی فراوانیان هەیە (لەشفرۆشەکان ، ئالودەی مادده هۆشبەرەکان .

-دورکەوتنەوە لە خواردنی مادده هۆشبەرەکان کحولیەکان لە کاتی کاری سێکسی نادلنیا چونکە لەوکاتەدا رێگاکانی خۆپاراستن لە بیر دەکرێت .

- پشکنینی هەموو دایکێك پێش و لەکاتی سکپریدا.

-بەکارنەهێنانی سرنج و دەرزی بەکارهاتوو.

- پاکژکردنەوەی ئامێرە پزیشکیەکان بەباشی بەتایبەت ئامێرەکانی پزیشکی ددان ونەشتەرگەری.

-دەبێت گوێزان و ئامێرەکانی سەرتاشین تەنها بۆ یەکجار بەکار بهێنرێت .

-ئە نجامدانی پشکنینی ڤایرۆسی لە خوێندا چەند مانگ جارێك .

ئایا دەتوانین بلێین لەگەل کەسانی توشبوو بەم نەخۆشیە نابێت بە هیچ شێوەیەك تێکەل بیت هاتوچۆی کۆمەلاّیەتی نەکەین ؟

نەخێر ڤایرۆسی (HIV) بەم رێگەیە ناگوازێتەوە پەیوەندی کۆمەلاّیەتی ئاساییە (تەوقەکردن ، لەباوەشگرتن ، ماچ کردن ، هەلسوکەتی رۆژانە وەك خواردن و خواردنەوە لەگەل نەخۆشەکەدا)

وەهەروەها بەشداربوون لە بەکارهێنانی شوێنە گشتیەکان وەك (دەستشۆردن ، ئاودەست ، گەماو ، تەلەفونی گشتی) .

ئامادەکردنی :
گۆران خلیل محمد

دڕکەو مێکوتە (Chicken Pox)

درکەومێکوتە نەخۆشیەکی ڤایرۆسیە پێی دەوترێت (ڤاریسێلا زۆستن) کە بە دەرکەوتنی خوران و بڵقی سوور لەسەر هەموو جەستە دەناسرێتەوە ، هەروەها لە منداڵدا زیاتر دەردەکەوێت کە لە ئێستادا منداڵ دەکوترێت لە دژی ئەم نەخۆشیە باوە هەموو کەسێك تەنها یەکجار توشی ئەم نەخۆشیە دەبێت وە وای کردووە ئەم نەخۆشیە بەشێوەپەکی بەرچاو کەم ببێتەوە سوربوونەوەی پێست یەکێکە لە حالەتە دیاریەکانی ئەم نەخۆشییە کە ڤایرۆسەکە لە ماوەی ٢١ رۆژ لە لەشدا دەمێنێتەوە وە ئەو دیاردانەی پێش دەرکەوتنی دەردەکەون (تا، سەرئێشە ، نەمانی ئارەزووی خواردن).

چۆن ئەم نەخۆشیە بناسینەوە دوو رۆژ دوای توشبوون بەو دیاردانە نەخۆشیەکە بە ٣ قۆناغ تێپەر دەبێت .

١ – هەموو جەستەی نەخۆشەکە بڵقی سور دەردەدات .
٢ – بڵقەکان پردەبێت لە شلەیەکی بێرەنگ.
٣ – لە کۆتایی بڵقەکان وشك دەبن قەتماغەیەك دەکات کە ئەوەش بە واتای چاکبوونەوەیە.

وەکو ئەوەی نەخۆشیەکە درمە رێگاکانی گواستنەوەی چین ؟

• رێگاکانی گواستنەوەی چەند رێگەیەکە وەك (کۆکە ، پژمە ، لیك ، بەرکەوتنی بڵقەکان و شلەکەی ناوی)
کەسانی توشبوو پێویستە خۆیان بگرن لە چونیان بۆ شوێنە گشتیەکان و خورانی بڵقەکان و لەبەرکردنی پۆشاکی خوری و لۆکە وە سەردانی کردنی دکتۆری تایبەت بۆ وەرگرتنی چارەسەری پێویست .

•رێگاکانی چارەسەر

بەکارهێنانی دەرمانی تایبەت بۆ وەرگرتنی چارەسەر بە بڕی تایبەت.
بەکارهێنانی حەمامی شلەتێن یاخود سارد.
پاشان بەکارهێنانی دەرمانی دژە خوران و حەساسیەت .
بەکارهێینانی کرێمی نەرم کەرەوە یاخود لۆشنی وەك (domical یاخود کالاماین).

لەکۆتایدا دەتوانین بڵێین بەهۆی ڤاکسینی ڤایرۆسی (varicella) توشبوون بەرێژەی ٩٨ ٪ لە منداڵدا کەمی کردووە لە تەمەنی (١٢–١٥) مانگداو وە لەتەمەنی لەدایك بوونەوە تا تەمەنی (٦) ساڵی پێویستە دوو جار بەلایەنی کەمەوە بکوترێت جاری یەکەم بۆ کوتان جاری دووەم بۆ چالاککردنی ژەمی یەکەم وە هەروەها کەسانی گەورە کە فاکسینەکەیان بۆ نەکراوە لە تەمەنی منداڵیدا دەتوانن وەری بگرن و دۆزەکانیان لە خۆیان بدەن چونکە دڕکەو مێکوتە لە گەورەیا زۆر زەحمەتترە وە چاکبوونەوەشی زۆرتر دەخایەنێت .

ئامادەکردنی :
ژینو ئەردەلان جلال

نەخۆشیە دەرونیەکان

وەك هەموومان ئەزانین لە هەرێمی کوردستان بە هۆی کێشەی سیاسی و قەیران و شەری نەخوازراوی یەك لەدوای یەکەوە نەخۆشییە دەرونییەکان روی لەزیادبوون کردووە ،ئەم جۆرە نەخۆشییە کە کار لە بیرو و دەروون و رەفتارەکانی تاك دەکات و دەبنە کەسانی گۆشەگیر,وەبەهۆی نەخۆشییە دەرونییەکانەوە کێشە کۆمەڵایەتییەکان زیاد دەکات وە دەکرێت ببیتە هۆکاری توشبوون بە نەخۆشیە درێژخایەنەکان,بۆیە ئەمجۆرە نەخۆشییە پێویستی بەچاودێری وورد و خێرا هەیە.

پزیشکەکان تا ئێستا هۆکاری سەرەکی توشبون بەنەخۆشییەدەرونییەکانیان ئاشکرا نەکردووە,بەلام ئاماژە بەوە دەکەن هۆکارەکانی (بۆماوەی و ژینگەی و بایۆلۆجی)ە کە دەشێت کەسێك توشی نەخۆشی دەروونی بکات.ئەم نەخۆشییە جۆری زۆرەو هەریەکێك لەم نەخۆشییانە نیشانەی تایبەتی خۆی هەیە,لێرەدا باس لە دووجۆری نەخۆشییە دەرونییەکان دەکەین.

خەمۆکی:

نەخۆشییەکی دەرونییە کەدەبێتە هۆی خەفەت و نارەحەتی درێژخایەن و لەدەستدانی پەیوەندییەکان.زۆرینەی کەسەکان لەهەندێك کات و هەندێك شوێندا هەست بەنارەحەتی و خەمۆکی دەکەن.خەمۆکی و غەمگین بوون و لەدەستچونی شتەکان و لەدەستدانی ئەو کەسانەی کە (هۆگربوون) پێوەی ئەمانە هۆکارێکن بۆ دروستبونی نەخۆشی خەمۆکی. نەخۆشی خەمۆکی کاریگەری دەبێت لەسەر بیرو بۆچوون وچۆنێتی بیرکردنەوە و هەڵسوکەوت. خەمۆکی دەتوانێت ببێتەهۆی دروستبوونی جۆرەها نەخۆشی (دەرونی و جەستەی) کەسانی خەمۆك لەوانەیە لەئەنجامی ئەرکی رۆژانەیان توانایان کەم ببێتەوە تەنانەت واهەست دەکەن ژیان هیچ بایەخی نییە.

نیشانەکانی نەخۆشی خەمۆکی:

دروستبونی کێشەبۆی لە جێگیرکردنی هەستەکان و یادەوەرییەکان و بڕیارداندا.

ماندوێتی ونزمبوونەوەی وزە تێیدا.

هەستکردن بە گوناح و بێنرخی و سەرلێشێواندن.

نائومێدبوون بە داهاتوو رەشبینی.

کەمخەوی و زووهەستان لە خەو یاخوود خەوی زۆر.

نائارامی و خۆنەگرتن.

لەدەستدانی پەیوەندییە چێژ بەخشەکان وەك پەیوەندی خۆشەویستی .

لەدەستدانی چێژوەرگرتن لەژیان.

کەمبونەوەی ئارەزووی خواردن یاخود توشبوون بەکێشەی هەناوی بەتایبەت(برینی گەدە) .

گریان بەبێ هیچ هۆکارێکی تایبەت.

قەلەقی:

دەکرێت هەریەکێك لە ئێمە بەهۆی کارەکانی رۆژانەمانەوە یاخود بەهۆی بونی تاقیکردنەوە توشی قەلەقی ببین کەئەمە کارێکی ئاساییە بەلام پێویستە بپرسین کە ئایا کەی قەلەقی نەخۆشییە؟
کاتێك قەلەقی و ترسەکە کاریگەری بکاتە سەر کارو فرمانەکانی رۆژانەت و پەیوەندیت لەگەڵ تاکەکانی کۆمەڵگادا, رێژەی توشبون بەقەلەقی لەرەگەزی مێ زیاترە بە بەراورد بە رەگەزی نێر ئەویش بەهۆی ئەو گۆرانکارییە هۆرمۆنییانە کە لە جەستەی ئافرەت روودەدات بەهۆی جیاوازی فسیۆلۆجی جەستەی ئافرەت.

جۆرەکانی قەلەقی:

Panic Disorder

کەبەهۆی ترس و دڵەراوکێ وتوندووتیژییەوە رودەدات کەسەکە لێدانی دڵی زیاد دەکات ئارەق دەکات و هەناسەدانی زیاد دەکات.

Obsessive Compulsive Disorder

بەبەردەوامی رەفتارێك یاخوود حەزوو خولیایەك دوبارە دەکاتەوە

Post-traumatic Stress

ئەم حاڵەتەیان بەهۆی ئەوە روودەدات کەکەسەکە لە پێشودا توشی روداوێك بوویێت و تائێستاش کاریگەری لەسەر مابێت و لە خەیاڵیدا بێت.

Phobia

بریتیە لە ترس بەهۆی بابەتێکی دیاریکراوەوە یاخود بەهۆی ترس لەکۆمەڵگاکەی یاخود بەهۆی ترس لە نەخۆشییەك کە توشی کەسەکەئەبێت.

Generalized Anxiety

کەسەکە خەم و خەفەت وبیرکردنەوەی بۆ کۆمەڵ شتێکی دوور لە ڕاستیی و ناواقیعییە .

هەروەها رەنگە بەکارهێنانی هەندێك دەرمان جۆرێك نەخۆشی قەلەقی دروست بکات وەك بەکارهێنانی دەرمانەکانی بەرزە پەستانی خوێن, رێگری لە دووگیانی,دەرمانی سایرۆیدەکان,ستیرۆیدەکان.

نیشانەکانی توشبوون بەم نەخۆشییە:

هەستکردن بە ترس و ئازار.

کێشەی خەو.

ساردبوون و ئارەقکردنی پەنجەکانی دەست و پێ.

زیادبونی هەناسەو لێدانی دڵ.

وشکبونی دەم و لەرزینی پەنجەکان.

گێژبوون و دڵ تێکهەڵچوون.

چارەسەری نەخۆشییەدەرونییەکان بەگشتی: پێویستە ئەم جۆرە کەسانە هێمن بین لەگەڵیاندا رەچاوی بارودۆخیان بکرێت لەناوخێزاندا، پێویستە بەزوترین کات کەسی توشبوو سەردانی پزیشك یاخود کەسانی پسپۆرلەبواری دەرونیدا بکات،جگە لە بەکارهێنانی دەرمان کە دکتۆر بەپێی جۆری نەخۆشییەکە دیاری دەکات، پێویستە وەرزش بکەن ئەم کەسانە وە تێکەڵاوی خەڵك و کۆمەل بن هەتا تەنیا بن ئەم کەسانە خراپتر ئەبن،وە باشترە سەرقاڵی کارێك بن.

ئامادەکردنی :
گۆران خلیل محمد

ئاگاداری

خوێندکارانی بەرێز ، ئەم بڵاوکراوەیە بۆ خزمەتی تەندروستی گشتیە، بۆیە چاوەڕێی خامەی خوێندکاران دەکات ، بۆ ئەوەی ئەم بڵاوکراوەیە دەروازەیەك بێت بۆ نووسینی خوێندکاران.

بۆ ناردنی بابەتەکانتان پەیوەندی بکەن بە بەڕێوبەری نووسین یاخود لە ڕێگەی ئیمەیلی بڵاوکراوە:

(T.zhinga@sulicihan.edu.krd)