ئەڤرۆ
Evro
An Independent Newspapot
Issued In Duhok
رۆژنامەیەکا سەربەخۆ یا گشتیە، حەفتیانە ل دهۆکێ دەردکەڤیت

هنگافتنێن وەرزشی

۲ – ۲

فەرمان یوسف

لێک زڤرینا گوزەکێن پێی

ئەڤ رێ لێکزڤراندنێ ب شێوەیەکێ گشتی یا د ناڤ وەرزشڤانان دا بەربەلاڤە، ئەگەرێ پەیدابوونا ڤێ چەندێ ژی دزڤیرتە تووشبوونا پێیێن وەرزشڤانان ب سەرێکداچوون و لێکزڤراندنێ د راهێنان و رێڤەچوونێ دا.

چارەسەری:

گۆمان تێدا نینە کو بهێنڤەدانا وێ ئەندامێ تووشبووی ژ رێکێن ب لەز بۆ چارەسەریا مرۆڤی زێدەباری هندەک کارێن دی ئەوژی:

١– بکارئینانا بەردەستکێن بەفرێ، ئەو ژی پشتی جهەک ژ لەشێ مرۆڤی تووشی وەرگەریانێ دبیت، ئەڤان بەردەستکێن بەفرێ پشتی بهێنڤەدانا وی ئەندامی تووشبووی پشتی بۆرینا سێ رۆژان دێ بکارئینیت.

٢– بکارئینانا بەندکێ پەستایێ و گرێدانا وی ئەندامێ تووشبووی دگەل خوارنا دەرمانێن (ئیلتهاب)ێ.

٣– پشتی بۆرینا حەفتیەکێ و نەمانا شێوازێن ئێشانێ ئەڤ وەرزشڤانە جارەکا دی دشێت بڤەگەریتە سەر کارێ خۆ یێ بەری نوکە.

٤– بەلێ گەلەک ژ وان دۆخێن دومدرێژ هندەک کەرستێن تایبەت دگەل بکاردئینن ژ وان ژی:

– سەپولێن سەری دەنگی دا.
– ساونا.
– راهێنانێن گەها و لڤینا وان بۆ هەر چوار لایان.
– پشتی خۆ بەرهەڤکرن ل ژێر چاڤدێریا بسپۆرەکێ تایبەتمەند ب بسپۆری چارەسەرێ سروشتی دا.

بەلێ چارەسەریا دۆخێن بەرتاندنا بەشی و هەمیشەی یا ژێکجودایە، کو یا پێک هاتیە ژ:

دێ پێ وی وەرزشڤانی تووشبووی بۆ ماوێ (٣) حەفتیان کەنە د گێجێ دا تاکو ئەو رهێن پرچاندی لێکبدەت، پشتی قوناغا کێکرنا وی ئەندامی وێ چارەسەریا سروشتی دەست پێکەت کو گەلەک جارا ماوێ وێ ژی دگەهیتە سێ حەفتیان داکو بگەهیتە ئەنجامێ:

أ– زڤراندنا بزاڤ و هێزا زەڤلەکێ و ماسولکی یا سروشتی وەکی بەرێ.

ب– کێمبوونا وەرمێ ل دۆرماندۆری گەهێن تووشبووی.

* وەرزشا ب توند و تووشبوونێن زێدەتر هەنە (توندی د راهێنانا دا مەترسیێ زێدەتر لێ دکەت)

د وان ڤەکۆلینێن گورەپانی و سەربخۆ یێ دا ئەوا لایەنێن شرۆڤەکرنا نەخشێ دلی و نەخشێ دەنگڤەدانا دلی ب خۆ ڤە دگریت. زێدەباری مێژوویا سەرەدانا وەرزشڤانی بۆ نوژدار، ئەڤێ چەندێ ئەڤان ڤەکۆلینا ئەوە چەندە چەسپاند کو زۆربەییا گەنجێن وەرزشڤان د رەوشەکا ب سەمەت دا نە ب تایبەت سلامەتیا کوئەندامێ زڤرین و گەر خوینێ د دلی دا، بەلێ ئەو ڤەکۆلینێن ل سەر وان وەرزشڤانان هاتینەکرن، ئەوێن تووشی راهێنانێن توند بووی دیاربوو هندەک نیشانێن ئاماژەکری ب سەر ئێکدا گرتنا فسیولوژی یا بۆ دلێ وان پەیدا بووی.

چارەسەریکرن:

چارەسەرکرنا ژ نشکەکێ ڤە بوو بۆ راوەستانا دلی (مرنا ژ نشکەکێ ڤە) ل دەڤ وەرزشڤانی ب رێکا راکرنا وی داپوشینێ بیت ئەوا ل سەر ئەگەرێن مرنا وی هاتیە دانان، هەروەسا دڤێت هندەک رێک و کەرستێن ئەکتیڤ و چالاک بۆ ئاشکراکرنا هەر مەترسیەکێ هەین بەری وەرزشڤان د مەیدانا راهێنانان دا تووشی ڤێ روودانێ ببیت. و ئەگەر ئەڤ کەرستە و ئامیرە ب دەست نەکەڤتن یا باش ئەوە هندەک پێزانینێن بنەرەتی یێن گرنگ ل دۆر کارکرن و زڤراندنا کارێ دلی هەبن و ب دەستێ هندەکێن شارەزا ئەڤ چەندە بهێنە ئەنجامدان تاکو دڤێت ئەڤ بسپور و تایبەتمەندە دگەل هەر یانەکێ هەین ژ بۆ پاراستنا سلامەتیا وەرزشڤانان.

راوەستیانا ب خاڤلەتی ڤە یا دلێ وەرزشڤانان:

گۆمان د وێ چەندێ دا نینە کو هەموو وەرزشڤان خودان ئاستێن باش و بلندێن ژیهاتی یێن ساخلەمن، لەوما ئەگەر ژ نشکەکێ ڤە وەرزشڤانەک تووشی (مرنەکا ب خاڤلەتی) مە دی پەیدابیت ب تایبەت بۆ وان کەسان ئەوێن بەردەوام راهێنانێن وەرزشی دکەن ژ بۆ پاراستنا ژ ئێشێن دلی و راوەستانا خۆلەکێن خوینێ.

دۆخێ راوەستانا دلی یا ب خاڤلەتی ڤە چیە؟

ئەڤە ئەو مرنە ب خاڤلەتی ئەوا ژ ئەنجامێ وی نە ئەزیەتەکا گیانی یان ئێشانە، بەلکو ژ ئەنجامێ پەیدابوونا نەخۆشیەکێ د دلی دا و دبیتە ئەگەرێ مرنێ و دەمژمێرێن ئێکێ ژ دەستپێکا پەیدابوونا ئێشانێن لەشێ دەستپێ دکەت.

بۆ زانین کو ئەو کەسێ مری بەر مرنێ د دۆخەکێ باشێ ساخلەمییێ دا بوو واتە نێزیکی (٩٠٪) مرنێ نێزیکی د راهێنانێن وەرزشی دا بوویە و د ئەنجام دا دێ بنە ئەگەرێ راوەستانا دلی، ئەو ژی پشتی راوەستیان ل سەر راهێنانێن وەزشی بڤێت. دگەل ڤێ چەندێ سەرژمێریەکا ئەمریکی دیارکریە کو رێژا ڤێ دۆخێ مرنێ ب رێژە (٥) ملیون دوخان د ناڤ وەرزشڤانێن ئەمریک یدا مایە.

ژ وان ئەگەرێن بەربەلاڤ:

١- وەسا یا دیارە کو تووشبوون و ستووربوونا ماسولکێن دلی ژ نشکەکێ ڤە ژ بەربەلاڤترین دۆخایە د ناڤ وەرزشڤانان دا، لەوما مرن دێ پەیدا بیت، ئەو ژی ژ بەر پەیدابوونا نەخۆشیەکێ د ماسولکێن دلی دا.

ئەگەرێ ڤێ چەندێ ژی ڤەگەریتە ڤە جوداکرنێ د ناڤبەرا ستووربوونا نەخۆشیێ یا ماسولکێن دلی دگەل ستووربوونا منسپۆلۆژی یا وەرزشڤانی. بەلێ مرۆڤ دشێت ئەڤێ چەندێ ژی ب بەلگەیێن ب رێکا وێ مێژوویا نوژداری و نەخشێ دلی (ECG) دگەل نەش دەنگێ دلی ب هاریکاریا ئامیرێ (سۆنار و دوبلر).

٢- مژاربوونا رەهێن دلی: ئەڤ مژاربوونە د ناڤبەرا (١٢-١٤٪) ژ دۆخێن خافلەتی بۆ دلی پەیدا دبیت، ژ وان جۆرێن ژ هەموویان بەربەلاڤتر دۆخێ بەرتەنگیا دەرکەڤتنا رهێن دلی یێن لایێ چەپێ یە، کو د ئەنجام دا دبیتە ئەگەرێ ئێشانا دلی دەمێ راهێنانکرن، یان کرنا هەر کارەکی.

٣- هژیانا دلی (ارتجاج القلب): ئەڤە ب ئەگەرێن کێم یێن تووشبوونێ ل دەڤ وەرزشڤانان دهێتە هژمارتن، ئەڤ هژیانە ژی ژ ئەنجامێ دربەکێ بهێز ل سەر سینگی و جهێ دلی پەیدا دبیت، ب مەرجەکی یا هەڤدەم بیت دگەل وەرگرتنا وان شەحنێن ئەلکتریکی یا خۆلەکا خوینێ. کو ئەڤ چەندە ژی دبیتە ئەگەرێ پەیدابوونا تێکچوونێن لێدانێن دلی پاش ب شێوەیەکێ گشتی دبیتە ئەگەرێ پەیدابوونا قوسیریێ د خۆلەکا خوینێ دا، هەروەسا د شیان دایە چارەسەریا ئەوی کەسێ تووشبووی بهێتەکرن، ب رێکا ڤەژاندنا دلی یا ب لەز ب رێکا هندەک ئامیرێن ڤەژاندنێ یێن تایبەت ب ڤی کاری ڤە.