هەڵامەتت لێیە؟ ڕێنوێنی و ئامۆژگاری لە کاتی تووش بوون بە ئاو لە لووت هاتن، کۆخین و ئازاری گەروو

ISBN 978-91-7603-104-9 (pdf) februari 2014

زۆربەی مرۆڤەکان لە درێژایی مەودای ژیانیان دا سەدان جار تووشی هەڵامەت دەبن. هەرچەندە هەڵامەت بێ مەترسیە، کەچی فرە بێزارکەرە. لێرەدا هەشت پرسیاری باو و وەڵامەکانیان دەربارەی هەڵامەت دەخرێنە بەر چاو.

هەڵامەت چیە؟

هەڵامەت بەربڵاوترین هەوکردنە و مرۆڤ بە هۆی ڤایرۆسەوە تووشی دەبێ. نیشانە ئاساییەکانی بریتین لە ئاو لە لووت هاتن، کۆخین، ئازاری گەروو و تا لێ هاتن. دە دۆخی ئاسایی دا 7 تا 10 ڕۆژی دەوێ تا بە تەواوی چاک دەبیەوە. هەندێک لە نیشانەکانی هەڵامەت وەکو کۆخین ماوەی چەند حەوتوو دەخایێنێ تا چاک دەبێتەوە.

هەڵامەت چەند بەربڵاوە؟

منداڵان زێتر لە گەورەساڵان تووشی هەڵامەت دەبن. زۆر جار 6تا 10 جار تووش دەبن. گەورەساڵان ساڵی 2 تا 3 جار تووشی هەڵامەت دەبن. ئەگەریش دە پەیوەندی نزیک دەگەڵ منداڵاندا بن ئەوا زیاتر تووش دەبن.

چارەسەرییەکەی چیە؟

هیچ داو و دەرمانێک نیە کە هەڵامەتی پێ چارەسەر بکرێ. سەرەڕای ئەوە دەرفەتی ئەوە لە بەر دەست دایە کە کاریگەریی نیشانەکانی کەمتر بکرێنەوە. ئەگەر ئاو لە لووت بێ و کونەلووتەکانت گیرابن ئەوا دەتوانی سپرای واڵاکەری کونە لووت بەکار بهێنی بۆ کەمکردنەوەی ئەوکێشەیە. دەرمانی کۆخەش دەکرێ بەکاربهێنرێ بەڵام کاریگەرییەکەیان جێگای گومانە. داو و دەرمانی کەمکەرەوەی تا و هێورکەرەوەی ئازاریش دەکرێ لە کاتی پێویستدا بەکاربهێنرێن.

بۆچی لە کاتی تووش بوون بە هەڵامەتدا ئانتیبیوتیکەکان کاریگەرییان نیە؟

لە کاتی هەڵامەتیدا خواردنی ئانتیبیوتیکی وەکو پێنیسیلین بێ سوودە. ئەوەش بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە ئانتیبیوتیکەکان تەنیا بەرەڕووی بەکتریاکان دەبنەوە و هیچ کاریگەرییەکیان نیە لە سەر ڤایرۆسی هەڵامەت. هەڵامەت، هەوکردنی بۆڕی هەوا و هەروەها هەوکردنەکانی تری ڕێڕەوی هەوا پێویستیان بە چارەسەری دەرەکی نیە و لەش خۆی چارەسەریان دەکا.

ئایا خواردنی ئانتیبیوتیکەکان زیانبەخشە؟

خواردنی ئانتیبیوتیک بەبێ ئەوەی کە پێویستت پێی هەبێ باش نیە. ئەو بەکتریا سودبەخشانەی کە لە ناو لەشتدا هەبوو لە ناو دەچن، ئەوەش لەوانەیە ئەنجامی ئەوەی لێ بکەوێتەوە کە شوێن بۆ بەکتریاگەلێک بکرێتەوە کە تووشی نەخۆشیت دەکەن. هەروەها ئانتیبیوتیکەکان ئازاری لاوەکیی وەکو سکچوون و پەڵەی پێستیان لێ دەکەوێتەوە. هەروەها دەشکرێ ببنە هۆی ئەوەی کە بەکتریاکان ئاسانتر توانای خۆگریی پەیدا بکەن، ئەوەش بە واتای ئەوە دێ کە لە کاتی فرە بەکارهێنانی ئانتیبیوتیکەکاندا بتوانن لە دژیان بوەستنەوە.

لە چ کاتێکدا ئانتیبیوتیکەکان پێویستە؟

توانای بەرگریی لەش خۆی فرە کاریگەرە و توانای ڕووبەڕووبوونەوەی چەندین هەوکردنی ئاسایی بەکتریایی هەیە بۆ نموونە هەوکردنی گوێ، هەوکردنی پووچەکەکان (سینۆزیت) و ملەخڕێ. بۆ خێراتر کردنی چاکبوونەوە لە زۆربەی زۆری ئەو هەوکردنانە کاریگەریی ئانتیبیوتیکەکان فرە لاوازە یان هەر نیە. لە کاتی هەوکردنی سیەکاندا کاریگەرییەکانی ئانتیبیوتیکەکان یەکلاکەرەوەن و جاری وا هەیە ژیان ڕزگار دەکەن.

Detta är en översättning till sorani av faktabladet Förkyld? Tips och råd vid snuva, hosta och halsont.
Faktabladet går att ladda ner på svenska och flera andra språk på www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/

کەنگێ پێویستت بە پەیوەندی کردن بە دەزگای تەندروستییەوە هەیە؟

ئاو لە لووت هاتن: لە کاتی هەوکردنی پووچەکەکان دا گەورەساڵان لە زیاتر لە دە ڕۆژدا چڵمی کێمینیان هەیە و لە هەمان کاتیشدا ئێشێکی زۆری ڕوومەت و ددانیان هەیە. لەو کاتەوە سودبەخشیی ئانتیبیوتیکەکان دەستپێدەکا. منداڵ دەکرێ بۆ ماوەیەکی زۆر چڵمی کێمینی هەبێ بەبێ ئەوەی ئەوە نیشانەی هەوکردنی پووچەکەکان بێ.

کۆخین: ئەگەر تای بەرز، هەست کردنێکی زۆر بە نەخۆشیی، ئێشی کاتی هەناسەدان، هەناسەدانی خێرا یاخود ئێش لە کاتی هەناسە هەڵمژیندا بە یەکەوە کۆببنەوە ئەوە دەکرێ هەوکردنی سییەکان بێ کە لەو حاڵەتەدا هەمیشە بە ئانتیبیوتیکەکان چارەسەریی بۆ دەکرێ چونکە هەوکردنەکە لەوانەیە مەترسیدار ببێ.

ئازاری قورگ: ئازار لە کاتی قووتدان دا بەبێ ئاو هاتن لە لووت و کۆخین. دەشکرێ چەند ڕۆژێک چاوەڕێ بکرێ ئەگەر وەکی دیکە باری تەندروستیی باش بێ و بۆی سەخت نەبێ بخوات یان بخواتەوە.

ئێشی گوێ: ئەگەر منداڵ گوێئێشەیەکی هەبێ کە بەری نەدا، ئەوا لە ماوەی شەو و ڕۆژێکدا پەیوەندیی بە پزیشکەوە بکە. ئەگەر منداڵ بە شەو گوێی بەێشێ ئەوا لە زۆربەی جارەکاندا پێدانی هێورکەرەوەی ئازار بەسە. ئەگەر ئێشەکە بەری نەدابێ یان حاڵی منداڵەکە باش نەبێ ئەوا دەتوانی ڕۆژی دواتر بچی بۆ لای پزیشک. لە کاتی توش بوون بە هەوکردنی گوێدا ئەوا ئەگەر منداڵەکە تەمەنی لە ساڵێک کەمتر بێ یان لە دوازدە ساڵ زیاتر بێ لەوانەیە پێویستی بە دانی پێنیسیلین هەبێ. ئەو منداڵانەی کە لە نێوان یەک تا دوازدە ساڵیی دان ئەوا دوای هەڵسەنگاندنی پزیشک دەتوانی تۆزێک چاوەڕێ بکەی و پێنیسیلینی پێ نەدەی چونکە زۆربەی هەرەزۆری هەوکردنەکانی گوێ خۆیان چاک دەبن.

تا لێهاتن: ئەو گەورەساڵانەی کە لە کاتی هەڵامەتدا تووشی تای بەرز دەبن یاخود هەستێکی زۆر بە نەخۆشی دەکەن لە ماوەی زیاتر لە چوار تا پێنج ڕۆژدا. کاتی کەمتر بۆ منداڵی بچوک.

ئەگەر هەوکردنەکە تووشی دڵەڕاوکێت بکا: پەیوەندی بکە بە دەزگای تەندروستییەوە و داوای هەڵسەنگاندنی پزیشکیی بکە: ئایا دەتوانم سود لە ئانتیبیوتیک وەربگرم؟ ئایا ئەوکات مەترسیەکان لە سوودەکان زیادترن؟

چۆن خۆت لە تووش بوون دەپارێزی؟

دەتوانی لە ڕێگای زوو زوو شوشتنی دەستەکانت لە وەرزی تووش بوون بە هەڵامەتدا مەترسی تووش بوون بە هەڵامەت کەمبکەیەوە. ئەگەر هەڵامەتت لێ بێ ئەوا هەوڵ بدە دەستت وە دەستی خەڵکی نەکەوێ. هەوڵ بدە بەرە ڕووی بەرەئانیشک بپژمیت یان کلینێکس بەکاربهێنی و دواتر فڕێی بدەی.

ئانتیبیوتیکەکان گرنترین چەکن کە لە بەرەنگار بوونەوەی هەوکردنە بەکتریاییە سەختەکاندا بەکاریان بهێنین بۆ ئەوەی مەرگیان لێ نەکەوێتەوە. ئانتیبیوتیک هەلومەرجێکیشە بۆ ئەنجامدانی زۆر چارەسەریی دیکەی وەکو نەشتەرگەرییە مەزنەکان و دەرمانکردنی شێرپەنجە.

چەند زۆر ئانتیبیوتیکەکان بەکاربهێنین، ئەوەندەش زۆر مەترسیی دروستبوونی بەکتریاگەلی خۆگر دەکرێت. ڕێژەی بەکارهێنانی ئانتیبیوتیکەکان لە ئەورووپای باشووردا زیاترە لە ئەورووپای باکور، ئەوەش وای کردووە کە لەوێدا کێشەی بەکتریا خۆگرەکان فرە مەزنترە.

Folkhälsomyndigheten
PUBLIC HEALTH AGENCY OF SWEDEN

Solna Nobels väg 18, 171 82 Solna **Östersund** Forskarens väg 3, 831 40 Östersund.
www.folkhalsomyndigheten.se

Folkhälsomyndigheten
PUBLIC HEALTH AGENCY OF SWEDEN

Solna Nobels väg 18, 171 82 Solna Östersund Forskarens väg 3, 831 40 Östersund.
www.folkhalsomyndigheten.se