

## بۆ تۆ که ههوکردنی رێرهوی ههوات ههیه

ئهگهر پێویست نهکات، ئانتیبیوتیک بهکارمههینه، چونکه بهکتریا به سوودهکانی ناو لهشیشته له ناو دهبا. ههروهها ئانتیبیوتیکهکان نازاری لاهکی و هکو سکچوون و پهلهی پێستیان لێ دهکهنۆتیهوه. ههروهها ئانتیبیوتیکهکان وا دهکهن که بهکتریاکان له بهرامبهری ئانتیبیوتیکهکان زیاتر خۆ بگرن، نهوهش وا دهکا که له کاتی چارهسهر کردنی ئهو ههوکردنه سهختانهی به هۆی بهکتریاوه دروست دهبن ئانتیبیوتیکهکان کاریهگرییان لاواز دهبن.

ههندیک جار بهکارهینانی ئانتیبیوتیکهکان پێویسته، بۆ نمونه بۆ ئهو کهسانهی که تووشی نهخۆشییهکی ناسراوی سیههکان بووین.

### نَامۆژگاری پێویست

- داو و دهرمانی هیورکهروهوی و هکو پاراسیتامۆل و ئیبوپروفین دهکرئ تالیهاتن و نازارهکانی سینگ سووک بکهن.
- له زۆریه جار ههکاندا دهرمانگهلی کۆخه کاریهگرییهکی فره کهمی ههیه به سهر کۆخهوه.
- جگهرهکیشان نیشانهکان خراپتر دهکات و مهترسی دووباره تووش بوونهوه به نهخۆشیی زیاتر دهکا.

### ئاگاداریه

زۆریه جار دوو سئ ههوتووی دهوئ تا به تهواوی چاک دهبییهوه. ئهگهر بێجگه له کۆخه هیچ نازاریکی دیکهت نهی ئهوا پێویست ناکا خۆت نیگهران بکهی، به تایبهتیش کاتی که له سههرهخۆ بارودۆخت باشتر بی.

ئهگهر نیشانگهلی نویت لێ وه دهرکهوتن بیان نیشانهکانت خراپتر بوون، ئهگهر لهگهڵ کۆخهتدا خۆین بێ یاخود تووشی ههناسهبرک ببی ئهوا پێویسته پهیهندی به بنکهی تهندروستییهوه بکهی. ئهگهر له دواي چوار پینچ ههوتووکۆخهکه ههر بهردهوام بێ یاخود ئهگهر تۆ زۆر جارن، چهند جاریک له سالیکدا تووشی کۆخه درێخایهن بی ئهوا پێویسته بۆ پشکنینی سیههکان پهیهندی به بنکهی تهندروستییهوه بکهی.

ههوکردنی رێرهوی ههوا بریتیه له تووشبوونی رێرهوی ههوا به ههلامهت. لێنجهپهردهکانی ناو رێرهوی ههوا که له قورگهوه درێژ دهبیتهوه بۆ ناو سیههکان دهناسین و تووشی نهزیهت پێگههستن دهبن. بهربلاوترین نیشانهی بریتیه له کۆخه و ئهو کۆخهیه به شیوهیهکی گشتی بۆ ماوهی سێ ههفته بهردهوام دهبن. دهشکریت تووشی تا، نازاری قورگ و ناوی لووت بی.

ههوکردنی بۆریه ههناسه زۆریه جار به هۆی فایرۆسهوه بیان ههندیک جاریش به هۆی بهکتریاوه به. له زۆریه جار ههکاندا نهخۆشییهکه بۆ خۆی له ناو دهچن. کۆخهکه دهشیت فره بیزارکههر بێ بهلام ئهوه شیوهیهکه که لهش سیههکانی پێ دهپارێزێ. له رینگای کۆخهوه ئهو لێنجایه دوور دهخهنتهوه که ئهگهر وا نهبی له ریشهکانی سیههکاندا کۆدهبیتهوه و کیشهی لێ دروست دهبن. لێنجایی و به کۆخه دهرهواویشن و هکو رێگرێکن، ئهو تهپ و تۆز و بهکتریا و فایرۆسانه کۆدهکهنهوه که لهگهڵ ههناسه ههکیشاندا دینه ناو لهشپهوه. کۆخه بهشیکه له سیستهمی بهرگری لهش، دهکرئ ههر نهوهش بێ وای کردبێ که کۆخه زیاتر له ههموو نیشانهکانی تر بمیننیهوه پێش ئهوهی که به تهواوی چاک بیهوه. کۆخه له بهر ئهوه هیند زۆر دهمیننیهوه چونکه نهزیهت پێگههستنی ناو بۆریه ههوا درهنگ چاک دهبن.

### چارهسهر به ئانتیبیوتیکهکان

له کاتی ههوکردنی رێرهوی ههناسهدا پێویستت به چارهسهر به ئانتیبیوتیکهکان نیه، ئهگهر سیههکانت هیچ کیشهی دیکهیان نهی. ههرچهنده ههوکردنی رێرهوی ههناسه به هۆی بهکتریاگهلی ئاسایی یاخود میکۆپلازما (جۆریکی تایبهتی بهکتریا) وهیه، بهلام ئهوه به مانای ئهوه نایه زووتر چاک دهبییهوه. ئانتیبیوتیک کاریهگری ههیه له سهر بهکتریاکان (بهلام له سهر فایرۆس نا) بهلام چارهسهر کردن به ئانتیبیوتیک نابێته هۆی زووتر چاک بوونهوی ههوکردنهکی رێرهوی ههناسهت.