مافی نەخۆش .. مافی پزیشک لە کوردستاندا

ئا/ نیاز عومەر

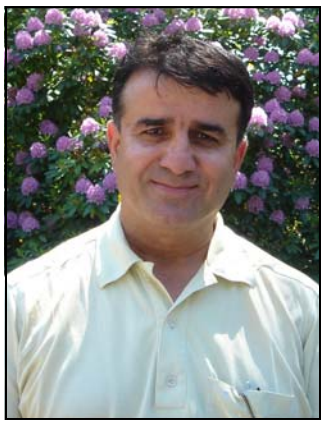
" گەر وەزارەتی تەندروستیو نەخۆشخانە گشتیەکان خزمەتگوزاری لە ئاستی پێویستدا پێشکەش بە هاوڵاتیان ناکەن، دابخرێن چاکترە"

ئەمە ووتەی پزیشکو پسپۆڕی بواری ڤایرۆسات، د. زاهیر سورانە، سەبارەت بەو بارودۆخە تەندروستیە ناهەموارەی ئەمرۆی خەڵکی کوردستان تێیدا دەژینو هاوکات ئەو شێوازەو مامەڵە هەڵەیەی کە پزیشکان لە نەخۆشخانە گشتیو تایەتیەکاندا بەرامبەر بە نەخۆش دەینوێننو لەگەڵ پرەنسیپە گشتیو جیهانیەکانی پەیوەندی نێوان نەخۆشو پزیشک نایەتەوە. لەم ڕووەوە ناوبراو ووتی "بایەخدان بە نەخۆشو پشکنینو تێستە تاقیکاریەکان لە نەخۆشخانەکاندا لە ئاستی پێویستدا نابینرێتەوە" هەر لەبەر ئەوەش ڕێژەیەکی زۆری نەخۆش بە مەبەستی دەستکەوتنی بایەخی زیاتر لەلایەن پزیشکو ستافی تەندروستیەوە ڕوودەکەنە کلینکو نەخۆشخانە تایبەتەکان.

هەروەها سوران ووتی "هەندێ نەخۆش لەلایەن پزیشکانەوە فریودەدرێن" ئەویش بە هاندانی نەخۆشەکانیان بۆ سەردانی کلینکو تاقیگاکانیان بە مەبەستی ئەنجامدانی ئەو تاقیکاریو سۆنۆگرافیە تایبەتانەی کە گوایە لە نەخۆشخانەدا دەرفەتی ئەنجامدانیان نیە، ئەمەش خۆی لی خۆیدا دوورە لە ڕاستیەوەو تەنها بۆ پارەکێشانەوەیە لە نەخۆش. جگە لەوەی کە ئەرکی سەرشانی پزیشکە کە " ڕێنمایی نەخۆش بکات، بۆ ئەنجامدانی تێستە تاقیکاریەکان لە بەیانیانداو بە سکی ناشتا، کە دەرئەنجامەکان تێیدا ڕاستتر دەردەکەون، وەك لە ئێوارانو دوای خواردنی ژەمێکی باش".

سوران ڕۆڵی نەخۆش لە بەرفراوان بوونو درێژەدان بەم گەندەڵیەی بواری تەندروستی، دەخاتە ڕوو ئەویش بەو گرفتەی تاکی کوردی هەیەتیو " بۆ سەردانی پزیشك پشت بە بیروڕاو هەڵسەنگاندنی کەسانی دەوروبەر دەبەستیو لە بڕیارەکانیاندا ناتوانێ سەربەخۆ بێت" . جگە لەوەی کە هەندێ لە پزیشکانی کوردستان ڕێگە بە خۆیان دەدەن لە بواری پسپۆڕی تردا کاربکەن. پاشان ناوبراو ئاماژەی بە بیروڕای هەندێ نەخۆش کرد لە خواردنو بەکارهێنانی داوودەرمانی زۆردا ئەمە لە کاتێکدا کە "پزیشکی سەرکەوتو ئەو پزیشکەیە تەنها دەرمانێك لەسەر ڕەچەتەکەی نوسرابێت"و لە کاتی زۆر پێویستدا نەبێت ٢-٣ دەرمان لەسەر ڕەچەتە نانوسرێت، گەر لەوەش زیاتر پیویست بکات "واتە نەخۆشەکە پێویستی بە خەواندنو چاودێری ستافی تەندروستی هەیە لە نەخۆشخانەدا".

سوران هۆکاری ئالودەبوونی نەخۆش بە زۆرخواردنی دەرمانو سەردانیان بۆ لای زیاتر لە پزیشکێك دەگەڕێنێتەوە بۆ نائارامی دەروونیو ئەو پێی وایە "زۆرجار نەخۆش ئەوەندەی پێویستی بە ئارامکردنەوەی دەروونی هەیە پێویستی بە داودەرمان نیە"، بۆیە پێویستە پزیشك لەو کاتانەدا زۆر مرۆڤانەو پسپۆڕانە لەگەڵ نەخۆشەکەیدا مامەڵە بکاتوبگەیەنێتە ئەو بڕوایەی کە گرفتەکەی ئاسانەو پێویستە پاش ماوەیەکی تر سەردانی بکاتەوە، هەر بۆ ئەوەش ناوبراو ئاماژەی بە زۆر نەخۆشی دەروونیدا کە پەیوەستن بەتاکی کوردیەوە وەك ترس لە شوێنی بەرزو تەنهایی، ئاستی نزمی ووشیاریو ڕوشنبیری کەسەکەش وادەکات کە ڕووی نەیەت لای پزیشك بیدرکێنێ بۆیە ئەوەندەی تر لە ڕووی کۆمەڵایەتی کەسێتیەوە ویرانی دەکات.



د. زاهیر سوران

پاشان ناوبراو ووتی " سەردانی نەخۆش بۆ لای چەند پزیشکێكو لە هەمان کاتدا بە بێ متمانەیی نەخۆش بۆ پزیشکی دەبینمەوە" و هۆکارەکەشی بردەوە بۆ کەم توانایی زانستی پزیشك لە دەستنیشانکردنو چارەسەرکردنی نەخۆشیەکانو جگە لەو شێوازە هەڵەیەی مامەڵەکردن لەگەڵ نەخۆش کە پێویستە پێشوازی باشو دەرفەتی تەواوی بدرێتێ بۆ قسەکردنو گوێگرتن لێی، " کاتێك پزیشك کورتە مێژوویەك لە نەخۆش وەردەگرێت ئەوسا دەتوانێت قەلەم بخاتە سەرکاغەزو دەرمانی بۆ بنوسێت".

سوران بەپێی ئەزموونی کارکردنی لە دەرەوەو ناوەی وولات باس لە مافی هاوڵاتیان دەکات لە سیستمی تەندروستی جیهانیداو دەڵێت " کاتێ باس لە مافی نەخۆش دەکرێت دەبێت مافی پزیشکیشمان بیر نەچێتو باس لە ئەرکی سەر شانی هەردووکیشیان بکرێت "، هەر لەم ڕووەوە سوران چەند پزیشکێکی شاری هەولێری بە نموونە هێنایەوە کە کلینکەکانیان تا کاتژمێر١ی شەو نەخۆش بەڕێدەکەنو ووتی " دەبێت ئەو پزیشکانە ڕۆبۆت بن تا بتوان ئەو هەمووکاتە نەخۆش بپشکنن" و پاشان بە دڵنیاییەوە ڕایگەیاند کە " هیچ هێزێك ناتوانێت ئێشك بەم پزیشکانە بگری تا کاتژمێر ١ی شەو".

بە ڕای ناوبراو ئەو هەموو بێ سەرەوبەرەو بێیاساییە دەگەڕێتەوە بۆ وەزارەتی تەندروستیو سەندیکای پزیشکان کە ڕێ بەم جۆرە دیاردانە دەدەنو پێی وایە ئەو دەستورو یاسایانەی ئەمرۆی دەزگا تەندروستیەکانی لەسەری دەڕۆن پێویستی بە داماڵینو گۆڕانکاری بنەڕەتی هەیەو بۆ ئەمەش ووتی " هەموومان بە ئازادبوونی کوردستان لە چاوەڕێی چاکبوونی بارودۆخەکان بووین ، بەڵام ١٥ ساڵە ئازادینو تەمەنێکیشمان لەگەندەڵیدا بردە سەر بێ دروستبوونی گۆڕانکاری". ئەو پێی وایە گەر کار وابڕواتو چارەنەکرێت " نەخۆشیەکی تری وەك ئەو ئەنفلوەنزای باڵندەیەی کە دوو کەس بوونە قوربانیو ئەو هەموو زیانە ئابوریە گەورەیەمان لێکەوت، جارێکی تر ڕووبەڕومان دەبێتەوە".

گیا دەرمانی

قەیسی

ئا/فەرزانە عەلی

تایبەتمەندییە دەرمانییەکانی قەیسی:

خواردنی قەیسی فێنك کەرەوەو هێز بەخشو ئیشتیهای خواردن دەکاتەوە، بۆ ئەو کەسانەی خاوەن سروشتێکی گەرموگوڕن سوودبەخشە، بۆنی ناخۆشی دەم ناهێڵێت، گیرانو کپ بوونی دەمارەکان چارەسەر دەکات، سکچوون دەوەستێنێت، دەمارەکانی مێشك بەهێزدەکات، دەبێتە هۆی قەڵەوی، ئێسك بەهێز دەکات، دژی شێرپەنجەی بۆری هەوابەرو پێستە.

تێبینی:

خواردنی قەیسی لای ئەو کەسانەی کە خاوەن سروشتێکی ساردوسرو گەدەیان لاوازە، بە تایبەتی گەر دوابەدوای ئاوێکی ساردو بە برێکی زۆر خورایەوە دەبێتەهۆی تاڵیهاتن. جگە لەوەی کە خواردنی قەیسی دوای ژەمە خۆراکێکی چەورو قورس زیانبەخشە.

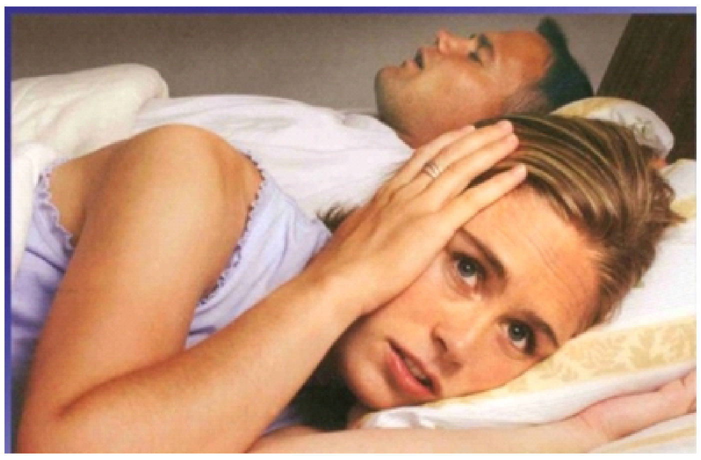
پیاو پرخەپرخ دەکات، ژن خەوی لێ دەزڕێت.. بۆچی ناڕێکیی خەو زیاتر کێشەیەکە بۆ ئافرەت؟

روخۆش ئەحمەد

زۆر خەڵك کێشەی ناڕێکیی خەویان هەیە، هەندێك کەس تەنها بۆکاتێکی دیاریکراو، بەڵام هەندێکی دیکە بەبەردەوامی تووشی ئەم کێشەیە دەبن، زۆرینەی ئەم خەڵکە ڕەگەزی مێیینەن. ناڕێکیی خەو دەگەڕێتەوە بۆ هۆکاری فیزیۆلۆجیو بایۆلۆجیو کۆمەڵایەتی. جاری واهەیە نابێت هۆکارەکەی لاببردرێت، بەڵام دەبێت ڕەفتارێکی گونجاو لەگەڵ نمایشەکان بدۆزرێتەوە.

لە بواری تەندروستیدا چوار جۆر لە ناڕێکیی خەو پێناسەدەکرێن: یەکەم، بێ توانایی خەو لێکەوتن (insomnia)، دووهەم، ڕێگرتنی هەناسەدان لە کاتی خەودا(sleep apnea)، سێهەم، "هێرشی خەو" (narcolepsy)، چوارەمیش "ناڕێکی خواردن کە پەیوەندی لەگەڵ خەو هەیە"(noctural-sleep-related eating disorder).

)ئینسۆمنیا) ئەو فۆرمەیە کە لەوانیتر زیاتر بەرفراوانە. (ئینسۆمنیا) بریتیە لەو حاڵەتەی کە مرۆڤێك ناتوانێت بە ئیسراحەت بنوێت، شەو خەوی لێ ناکەوێت، شەوانە چەند جارێك خەبەری دەبێتەوە، پاش ئەوەی کە بەخەبەردێت ئیتر خەوی لێ ناکەوێتەوە. (ئینسۆمنیا) حاڵەتێکە بۆ ماوەیەکی کورتو دیاریکراوە بەڵام جاری واش هەیە ماوەکە درێژە دەکێشێت. چەندین هۆکار هەن وەك: ترس لە تاقیکردنەوە، تەنگوچەڵەمەی خێزان، دژواریی ئیش، گۆڕینی کەش، نیازی سەفەرکردن، نەخۆشێك یاخود کەسێکی تازە عەمەلیات کراو، کەسێکی نزیك مردووە، تاقیکردنەوەی توندوتیژیو ...هتد. هەروەها (کافائین)و (نیکۆتین)و روناکیی کاتی شەوو تاریکیی کاتی رۆژ چەند هۆکارێکیترن بۆ (ئینسۆمنیا). پاشان زۆر جار هەڵسوکەوتی هاوسەر سەبارەت بە خەوتن هۆکارێکە بۆ (ئینسۆمنیا). بە گوێرەی لێکۆڵینەوەیەك کە لە ساڵی ١٩٩٩دا لە ئەمریکا بڵاوکرایەوە، ١٧%ی ژنان و ٥% ی پیاوان دەبێژن کە هەڵسوکەوتی هاوسەر بەتایبەتی پرخەپرخ هۆکارێکە بۆ ناڕێکی خەو.



کاریگەری هۆرمۆنەکان

بە گوێرەی توێژینەوەی پزیشکی، ژن دووجار زیاتر لە پیاو تووشی (ئینسۆمنیا) دەبێت. ئەوەش دەگەڕێتەوە بۆ هۆکارە فیزیۆلۆجیو کۆمەڵایەتییەکان. لەڕێی لێکۆڵینەوەکانی ئەمریکاو ئەوروپاو دەوڵەتەکانی ئاسیا بۆمان دەردەکەوێت کە پەیوەندییەك هەیە لە نێوان (ئینسۆمنیا)و گۆڕانکاری لە ئاستی هۆرمۆنەکانی مێینە. زۆر ژن لە کاتی سووڕی مانگانەو سکپڕیو لە تەمەنی نائومێدیدا واتە کە ژن توانای منداڵبوونی نامێنێت (menopause) تووشی ناڕێکی خەو دەبن. ئەوە دەگەڕێتەوە بۆ هۆرمۆنی پرۆگەستەرۆن (progesterone). ئەم هۆرمۆنانە خەو هان دەدەن، بەڵام لە کاتی سووڕی مانگانە ئاستی پرۆگەستەرۆنەکان دادەبەزێت، لەبەرئەوە زۆر ژن لەو کاتەدا خەویان لێ ناکەوێت. ئەگەر دواتر لە کاتی گەراکردن واتە ئەو رۆژانەی کە هێلکەدان هێلکە دروستدەکاتو ژن پڕپیتە، ئەو کاتە ئاستی پرۆگەستەرۆنەکان لەپڕ زۆر بەرز دەبێتو ژن زۆر حەزی لە خەوە. لەماوەی سکپڕی ئاستی پرۆگەستەرۆنەکان مانگی یەکەم تاکو کۆتایی مانگی سێهەمو هەروەها مانگی شەشەم تاکو مانگی نۆهەم زۆر دەگۆڕێت، ئەوەش دەبێتە هۆکارێك بۆ (ئینسۆمنیا). سەبارەت بە تەمەنی نائومێدی گۆڕانکاری بەهێز لە ئاستی هۆرمۆنەکان دەبێتە هۆکارێك بۆ ناڕێکی خەو، بۆنموونە لێکۆڵینەوەیەك دەربارەی تەندروستی ژن لە هەرێمی پەنجابی پاکستانی بۆمان دەردەخات کە ٥٣%ی ژنان لە تەمەنی نائومێدی تووشی (ئینسۆمنیا) بوون.

هۆکارە کۆمەڵایەتییەکان

بیگومان، لە دەرئەنجامی ئەو ڕووداوانەی کە تاکێك تووشی شۆکی دەروونی (mental trauma)دەبێت، زۆر جار هۆکارێکی سەرەکین بۆ (ئینسۆمنیا)، بەڵام کە لە ئاستی جیهانیدا ژن زیاتر لە پیاو کێشەی ناڕێکی خەوی هەیە، کە ئەمەش پەیوەستە بە رۆڵ و پێگەی کۆمەڵایەتی ژن لە کۆمەڵگادا. هەروەها یەك لە هۆکارەکانی (ئینسۆمنیا)ی مێینە ئەوەیە کە پەیوەندیەك هەیە لەگەڵ چاوەڕوانکارییەکانی کۆمەڵگە بەرامبەر ڕۆڵی دایك، دایك بە مانای بایۆلۆجیو بەمانای هێمایی. کچ وا پەروەردە دەکرێت دڵسۆزو خۆنەویستو هەمیشە ئامادەی یارمەتیدان بێت. لەبەرئەوە بۆ زۆر ئافرەت ئاسان نییە واز لە بیرکردنەوەی کێشەکانی ژیانی رۆژانە بێنن، بە پێچەوانەوە شەو لەگەڵ کێشەکانو گیروگرفتەکان دەچنە ناو جێگەی نووستن.

لە سیستمی پیاو سالاریدا ژن بە هەستو مانای کۆمەڵایەتیەوە لە پیاو زامدارترە، لە ژیانی رۆژانەدا زۆرجار هەست دەکات کەرامەتی خۆی پەلامار دەدرێت، وەك نموونە سووکایەتی کردن بە قسە یاخود بە کردار، بێ دەنگو بە جووڵە، توندوتیژی فیزیایی، سەرکوت کردنو بێ مافکردنی ئافرەت بەو ڕێگەیەی کە پیاو لەپێناوی ئافرەتو لەسەریو جاری واش دژی ویستی ئافرەت بریار دەداتو ...هتد. لەهەمان کاتدا، کۆمەڵگە داوای لە ئافرەت ئەوەیە کە بەرگە بگرێتو بێ دەنگ بێت لە بەرامبەردا. کێشەکە ئەمەیە، بریندارکردنی گیان، هەستی بێ دەسەڵاتو هەستی تورە دروست دەکات، ئەوەش زۆر جار هۆکارێکە بۆ ناڕێکی خەو.

نووستنو هەڵسان

چەند ڕێگەیەکی سروشتی هەیە بۆ کەمکردنەوەی (ئینسۆمنیا)، بەڵام پێش ئەوەی بیر لە چونیەتی ڕەفتارکردن لەگەڵ ئەم دیاردەیە بکرێتەوە، پێویستە هۆکارەکەی بدۆزرێتەوە. ژنان دەتوانن کتێبێکی رۆژ ژمێری بەکاربهێنن و بە وردی رۆژانو کاتەکانی بێ خەوی تێدا تومار بکەن، بەم مێتۆدەیە دەتوانن تاقیبکەنەوە ئایا (ئینسۆمنیا) پەیوەندی لەگەڵ سووری مانگانەو هۆرمۆنی پرۆگەستەرۆن هەیە یان نا.

پەرداخێك شیری گەرم دەرمانێکی پڕسوودە بۆ هەرکەسێك کە تووشی ناڕێکی خەو بووە، ئەگەر ئەو کەسە حەزی لە شیر نەبێت، ئەوا دەتوانێت سوود لە پەرداخێك ئاوی گەرم وەربگرێت کە ٥٠٠ میلیگرام کالیسیومی تێدا توێندراوەتەوە، چونکە گەرمی خواردنەوەکەو کالیسیوم وەك کانزایەکی سروشتی هانی خەو دەدەن. ماگنیزیۆمیش یارمەتیدەرە بۆ خەو، بەشێوەی دەرمان ٥٠٠ میلیگرام بە رۆژ یاخود لەناو خواردندا وەك فاسولیاو نیسكو بایەم. هەروەها مەشقی جەستەیی وەك وەرزشو یۆگای لەسەرخۆ کاریگەری پۆزەتیڤیان هەیە. سەبارەت بە بەرهەمەکانی دەرمانسازی کیمیایی باشتر وایە مرۆڤ خۆی لێ دووربخاتەوە چونکە زۆرینەی دەرمانە کیمیاییەکان مرۆڤ ئالودە دەکەن.

ئەگەر حاڵەتی (ئینسۆمنیا) بگێڕدرێتەوە بۆ ژیانی کۆمەڵایەتی، دەکرێت تەنها لە شوێنی کۆمەڵایەتیدا هۆکارەکانی بدۆزرێتەوەو چارەسەر بکرێت، ئەگەریش چەوساندنەوەو سووکایەتی پێ کردن خەو لەمن دەزڕێنن، ئەوا کاتی ئەوە هاتووە کە ڕاپەڕم.

ڕێوان

خاوەنی ئیمتیاز
رووناک رەئوف

سەرنووسەر
رووناک فەرەج

جێگری سەرنووسەر
هانا شوان

نەخشەساز
سەیران ئەمین

ناونیشان: سلێمانی فولکەی عەقاری پشت ئوتێل ئاشتی
ژ.ت: ٣١٢٤٢٨٧– ٣١٣٣٠١٥
www.rewan.org
Email: rewankurd@yahoo.com