

پرځه کړدن له کاتې خه ودا / Snoring و کیشه کانی

ګولآله پشده ری

Goli-67@hotmail.com

له م بابته دا:

- ګرنګی خه وی ئارام
- چوڼ دهنګی پرځه درووست ده بیټ؟
- کیشه ی هه ناسه راوه ستان Apnea به هو ی پرځه چیه؟
- چاره سه ریبه کانی پرځه کړدن کامه ن؟
- سه رچاوه کان

ګرنګی خه ویکی ئارام

ئیمه ناتوانین به بی "خه و" بزین. خه وتن وه کو ئاو و خوراک ګرنګه بو مروځ. ئه ګهر که میی خه وتن له ئارا دابیټ، کارکردنی سیسته می بهرګری جهسته ی مروځ ټیکده چیټ. ریژه ی ئه وکه سانه ی که پرځه ده که ن له نیوان 65% پیاوان و 35% ئافره تان دایه. له زوربه ی حالته کاند ا ئه وه هاوسه ره که یه که دوو چاری گرفت ی ګویبیستی ئه وه هه موو خره خرو و دهنګی مشار ده بی و به ناچار بی له ناو جیګادا له سه ر ئه م ته نیشت و ته نیشت خو ی هه لده سوو ریڼی، و هه ناسه ی قوول هه لده کیښی به لام هه موو هه وله کان بیسوودن و ناچار تووشی گرفت دهن و جاری وایه هر یه که یان له جیګای جیا جیادا ده خه ون.



بیجګه له وهش ئه و که سه ی که پرځه ده کات خو ی زور جار به هو ی له نا کاو راوه ستانی هه ناسه که ی Apnea له خه و را ده چله کیټ و ئه وه ده بیټ هو ی که ئه و به رده وام له سه ر هه ست بخه ویته وه و یان نه توانیټ (نه ویریټ) بخه ویته وه و له ئه نجامی بیخه ویدا ته وای روژ ماندوویه ، سه ریښه ی هه یه ، ناتوانیټ به باشی و پروون بیر بکاته وه و تووړه ئالوزه.

قوناغه کانی پرځه کړدن

به تاییه تی له نیوان پیاوانی ته مهن له 40 به سه روو پیښ دیټ. هیزی دهنګه که جیاوازه ، ئه وانه ی که یه کجار زور دهنګ یان دیټ تا را ده ی 65DB Decibel به رز ده بیټ.

چوڼ دهنګی پرځه درووست ده بیټ؟

له راستیدا پرڅه کړدن ټیټکچوونی ریځگان یان سیستهمی هه ناسه یه. کاتئ څه و ماسوولکه کانی پشت زمان شل دهن، ئینجا ئه وانه ده که ونه خوارئ و ناو ریځگای هه ناسه و ده بیټ به هوکاري ته نگرندنه وه یی ریځگانای هه ناسه. به هوئ هم ته نگوونه وه یه و څیرایی هاتووچویی هه و، ئه و سا پالپه ست له ناو ریځگانای هه ناسه درووست ده بیټ، که به هیزه وه زمان راده کشیته ناو قووړگ. ئه و ه ش له ئه نجامدا دبیتته له رزینیکی یه کجار زوړی مه لاشو واتا Palatum، زمانه بچوکه که واتا Uvula/huig و ئه و شانه/پارچانه نه رکه ی که له و ده ورو به ره یان پیکه یناوه.

کیشه ی هه ناسه راوه ستان یان Apnea Syndrome

هه ناسه راوه ستان له کاتئ څه ودا زوړ مه ترسی ده خاته سهر ژیانئ مروث له چاو ته نیا پرڅه کړدن، چو نکه به شیوه یه کی ستروکتو ویل ئوکسیجینی O2 که متر له گهل هه ناسه کی شاندا ده چیتته ناو سییه کان و ئه وه به ټیټه پوونی زه مان کاریگری ده بیټ له سهر لاواز بوونی دل.



ئه گهر ماوه ی راوه ستانی هه ناسه له نیوان 5 تا 10 جار له کاترمیریځدا زیاتر له 10 چرکه بوو ئه لیین: Apnea Syndrome. بو ده ستنیشان کړدنئ هم نه خوشییه به ریځگای Sleepapnea registration ده توان بیسه لمینن و نیشانه کانی:

- پرڅه ی زوړ به هیز
- زوو زوو له څه و را بوونه وه و شله ژان
- څه و الوویی بیسنوور به پوژ
- هه رده م ماندوو
- زوو گرژ و تووړه بوون
- شه وانه ئاره قه کړدن
- ئازاری ماسوولکه کان به هوئ ترشانی ماسوولکه کان

چاره سهری:

* پیښه کی پیښیار به نه خوش ده کړیت که شیوه ی ژیانئ بگوریت واتا:

- کیښی دابه زینیت
- خوار دنه وه کانی ئه لکحولی نه خواته وه به تاییه ت پیښ څه وتن
- حه بی څه و به کار نه هیښیت
- * نه شته رگه ری

به تاییه تی ئه گهر ئیسی نیوان کوونه کانی لووت خوار بوو و یان ئالویه کان (لوژه کان) زوړ گه وره بوون ئه وه نه شته رگه ری پیویست ده کات.

* هەندىك كەس هەن كە تۆپى تەنيس دەخەنە پشتيان (ناو جلى خەويان) ، بۆ ئەوئى لە كاتى سوورانه سەرپشت بە ئاگا بىنەو (زياتر) لە سەر



پرخە شت



پ

دەكرىت).

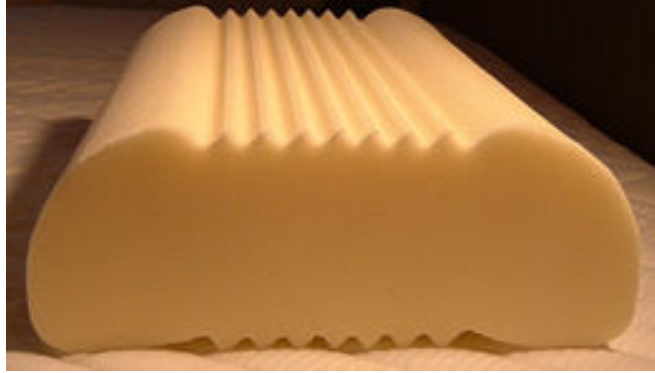
* هەندىك كارگە هەن كە چەندىن جوړ لە كەل و پەلى بەرگرىكردن لە پرخە يان درووست كروووه بۆ نمونە
پله بىستەر(چەسپ) و يان سپراى، تاقمى ناو دەم بۆ كاتى خەوتن و يان سەرىنى تايبەت،
بەلام ئەوانەش كارىگەرىي واهيان نىيە بۆ بنەرەدكردنى ئەم كىشەيه.

* ئەگەر كىشەكە زۆربوو ئەو پەردىكى زىزەيهى MRA= mandibulaire repositioning apparatus (وێكوئەو پرده زىزەيهى دانسازدەيكات بۆ رىككردنى دانەكان) بەكار دىنن بۆ ئەوئى رىگای هەوا فراوانتر بكرىت.



* ئەگەر كىشەكە يەكجار زۆر قوول بوو ئەو بە رىگای ئامىرى
Cpap= Continuous positive airway pressere

ئەم ئامىرە بە پېچەوانەى گسكى كارەبايى كار دەكات، كە بە ھىز ھەوا بە پەستان دەباتە ناو كوونەكانى لووت و قووپك بە رېگای سۆندە و ماسكەو (دەمەوانە)، ئىنجا بەم شىوہىە ناو رېگای ھەناسە داناخريت. ھەرچەندە ئەم رېگا چارەسەرييە زۆر بە كەلكە بەلام بە ھۆى بەرزبوني دەنگى ئەم ئامىرە ھەندىك كىشەى پېوہىە.



ئىنجا بە ھۆى ئەم كىشانە مروف لہ جىھانى پزىشكىدا بەردەوام بە دوايى چارەسەرييەكى باشتر دەگەرېت.

نوئىترىن تەكنىكەكانى نەشتەرگەرى وەكو HTP-procedure و يان تەكنىكى Hyoid-expansie-procedure كە ئەم تەكنىكە تەنبا لہ شارى Antwerpen لہ ولاتى بەلژىكا دەكرېت.

تەكنىكەكانى تر وەكو Uppp= uvulo-palato-pharyngo-plastiek لہم تەكنىكەدا زمانە چووكە ھەلدەكىشە سەرەوہ بو لای مەلاشو.

يان LAUP= laser assisted uvulo plsty و Somonoplastiek لہ كاتى ئەنجامدانى ئەم نەشتەرگەرييە زياترى جار ئالوويەكانىش ھەلدەگرن.

سەرچەم ئەم چارەسەرييە بە ئازارن و تا رادەيەك كىشەكە كۆتايى پى دىنن و بەلام بە داخوہ ھەندىكجارىش

بە ئەنجامى ئەوانەش، كىشەكە ديسان دوايى ماوہىەك دەگەرېتەوہ.

سەرچاوہ:

www.apneuverenging.nl

www.snurkvrij.nl

www.gezondheid.be

10 دىسەمبەر 2007

ھۆلەندا