# ئازار لەکاتی سوڕی مانگانە Dysmenorrhoea

**ئا: زیرەك كۆیلەیی**

بەشێوەیەکی گشتی کچان لە تەمەنی ١١-١٤ ساڵی دەکەونە سوڕی مانگانە، ئەویش بریتیە لە بینینی خوێن، ئەوانەی کە سوری مانگانەیان ڕێکە، هەموو مانگێك دەکەونە ئەو حاڵەتەوە. ئەوەی دەمانەوێت لەم بابەتەدا باسی بکەین، بوونی ئازارە، لەکاتی بینینی خوێندا، بونی ئازاریش لەو کاتەدا شتێکی ئاسایی نیەو پێویستە پشکنینی بۆ بکرێت، لەلایەن پزیشکی تایبەتەوە، بەتایبەت ئەگەر ئافرەتەکە تەمەنی هەبێت ئەم ئازارە لەڕووی زانستی پزیشکیەوە دابەش دەکرێت بۆ دوو بەشی سەرەکی ئەوانیش

یەکەم: ئازاری سەرەتایی
دووەم: ئازاری ناوەندی

یەکەم سەرەتایی: ئەو جۆرە ئازارە بە زۆری لە کچانی تازە پێگەیشتوودا دەردەکەوێتو هۆیەکی وای لە پشت نیە، مەترسی هەبێت، بۆیە دەتوانرێت بە شێوەیەکی زۆر ئاسایی چارەسەر بکرێت، ئازارەکەش پێش کەوتنە سەر خوێن دەست پێ دەکاتو لەکاتی دەرکەوتنیشیدا بەردەوامە، بەڵام دوای نەمانی خوێن، ئازارەکە نامێنێ، ئەو ئازارەش بەو هۆیانە دروست دەبێت

یەکەم: کوێرە ڕژێنەکان: لەکاتی سوری مانگانە زوربەی هۆرمۆنەکانی لەش گۆڕانکاریان بەسەردا دێت، بەتایبەتی هەردوو هۆرمۆنی مێیینەی برۆجسترۆنو ئیسترۆجین، بۆیە لەم کاتەدا ئەم ئازارە دروست دەبێت.

دووەم: چالاك بوونی منداڵدان بەشێوەیەکی نارێك: لەم کاتەدا ئاستی پرۆستاگلاندین زۆر بەرز دەبێتەوەو دەبێتە هۆی کرژبوونی ماسولکەکانی منداڵدان لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی دروستبوونی ئازار

سێیەم: دەروونــی کچانی تازە پێگەیشتو کە گوێبیستی سوری مانگانە دەبن، لە دایكو دەوروبەریاێن، بەشێوەیەکی دەروونــی کاریگەری لەسەریان دروست دەبێتو زۆر جار ئازاری سەرەتاییان بۆ دروست دەبێت

دەستنیشانکردنی ئازاری سەرەتایی بێ ئەنجامدانی هیچ پشکنینێك بە ئاسانی دەتوانین دەستنیشانی نەخۆشیەکە بکەین، لەگەڵ زانینی نیشانەکاێن کە بریتین لەمانە:
یەکەم: دڵ تێکهەڵاتنو ڕشانەوە
دووەم: سکچوون
سێیەم: بێهێزی
چــوارەم: ســر ئێشە، هەروەها کرژبوونی ماسولکەکانو ئازاری بەشی ژێرەوەی سك

یارمەتیدانی نەخۆشەکە

پێش بەکارهێنانی هیچ دەرمانێك لە ڕووی دەروونیەوە دەبێ یارمەتی نەخۆشەکە بدرێتو بەشێوەیەکی زۆر ڕوون بۆی شی بکرێتەوە، کە سوڕی مانگانە ئاساییەو پێویست بەوە ناکات، زۆر بیری لێ بکاتەوە، دوایی دەتوانێت ئەم دەرمانانە بەکار بهێنێت:

یەکەم: بەکارهێنانی دەرمانێك ئاستی برۆستاگلاندین لە لەشی ئافرتەکە کەم بکاتەوە ئەم دەرمانە دژی هەوکردنیشە، نمونە ئیبۆبرۆفین و میفینافیك ئەسید.

دووەم: بەکارهێنانی دەرمانێك ڕێگر بێت لە هێلکە دانان، واتە وەستاندنی.

سێیەم: چارەسەرێکی ئاسایی، بەکارهێنانی گــەرمــی لەناوچەی ئازارەکە، تا ڕادەیەك سوودی هەیە، هەروەها وەرزشی ڕۆژانە دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی ئازار.

چوارەم: نەشتەرگەری: برینی ئەم دەمــارەی بەرپرسە لە گواستنەوەی ئازار لەکاتی سوری مانگانە، یان بەستنی هەمان دەمار.

دووەم: ئــازاری نــاوەنــدی: ئەم ئازارە ترسناکترە لەجۆری یەکەم، بە زۆریش دەردەکەوێت لە ئافرەتە بە تەمەنەکان، ئازارەکەش زۆر زیاترەو پێش دەرکــەوتــنی خوێنەکە دەست پێدەکاتو لەدوای پاکبوونەوەش هەر بەردەوامە، بۆیە پێویستە لەسەر ئەم ئافرەتانەی ئەم جۆرە ئازارەیان هەیە بە زووتــریــن کــات خۆیان پیشانی پزیشکی تایبەت بــدەن، بۆئەوەی پشکنینی تایبەتیان بۆ بکرێتو دەستنیشانی نەخۆشیەکەی بکرێت، بەو هۆیانەوە دروست دەبێت:

یەکەم- بوونی ناوپۆشی منداڵدان لە شوێنێکی ترو ئەنجامدانی هەمان فرمانی ناوپۆشی منداڵدان، دەتوانین تیشکی MRI بە سۆنەر یان موگناتیسی دەستنیشانی بکەین، لەوانەیە ببێتە هۆی ئازار لەکاتی کرداری سێکسی یان خوێنبەربوون.

دووەم- بــوونــی نــاوپــۆشــی مــنــداڵــدانو چــوونــە نــاو چینی ماسولکەیی مــنــداڵــدان، ئەمەش دەستنیشانکردنی تۆزێك زەحمەتەو دەبێت سۆنەرو بۆ بکرێت

سێیەم- هەوکردنی ناوچەی حەوز

چوارەم- تەسکبوونەوەی سەروی زێ، کەپێی دەوترێت مل

پێنجەم- بــەیــەکــەوە نوسانی ناوپۆشی منداڵدان

شەشەم- دانانی ئامێری ڕێگر لە سکپڕی لەناو منداڵداندا

حەوتەم- هەڵگەڕانەوەی منداڵدان

هــەشــتــەم- هــەبــونــی گــرێــی منداڵدان

یارمەتی دانی نەخۆشەکە

لــەکــاتــی بینینی نەخۆشەکە لەلایەن پزیشکی تایبەت لەکاتی پــرســیــارلــێ کــردن، دەتــوانــێــت دەستنیشانی نەخۆشیەکە بکات، واتــە جــۆری دووەمــــە، بــەڵام دەبێت چەند پشکنینێکی بۆ بکرێت بۆ دەستنیشانکردنی هۆی نەخۆشیەکە لــەوانــە یــەکــەم: نــاوپــۆش بین بەشێوەیەکی گشتی زۆر بەسوودە بۆ دەستتنیشانی هۆی نەخۆشیەکە.

دووەم: سۆنەر بۆ ناوچەی حەوز بەکار دێت بۆ دەستنیشانکردنی هۆیەکە، ئەگەر لە هێلکەدان، یان منداڵدان بێت.

سێیەم: ناوپۆش بینینی منداڵدان، بەکار دێت بۆ دەستنیشانکردنی بە یەکەوە نوسانی ناوپۆشی منداڵدان

چــوارەم: وەرگــرتــنی بەشێك لــەنــاوپــۆشــی زێو مــل، ناردنــی بــۆ چــانــدنــی بــەکــتــریــا، بــۆ دەستنیشانکردنی ئەو زیندەوەرە وردەی بۆتە هۆی هەوکردنی ناوچەی حەوز چارەسەرکردن.

یــەکــەم/ بــە زووتــریــن کــات چارەسەرکردنی هۆی نەخۆشیەکە بە هۆیەکانی لەپێشدا باسمان کردن

دووەم/ بەکارهێنانی دەرمان بۆ لابردنی ئازارو هەوکردن.

سێیەم/ ئــەگــەر ئافرەتەکە بە تەمەن بێتو منداڵی زۆری هەبێت، یان هۆی نەخۆشیەکە ترسناك بێت، بۆ نمونە شێرپەنجەی هەبێت، ئەوا دەبێت نەشتەرگەری بۆ بکرێت، منداڵدانو هەردوو هێلکەدانی بۆ لابرێن.

# کەسانی شەرمن زیاتر مەترسی توشبونی نەخۆشیی دڵیان هەیە

## زیاترلە ٥٥٪ ی ئەو کەسانەی زۆر شەرمنن، بەنەخۆشی دڵ گیانیان لەدەستداوە

ئــەو کــەســانــەی کــەشــەرمــنــن، زیــاتــر تــوشــی نــەخــۆشــی دڵو جەڵتە دەبــن بــە بــەراورد بەو خەڵکانەی کە تێکەڵاوی خەڵك دەبـن. بەپێی لێکوڵینەوەکانی وڵاتە یەکگرتوەکانی ئەمریکا، شەرمنی هەستێکی گشتی متمانە بەخۆ نەبوونەو خەڵکی شەرمن هەمیشە لەبیرکردنەوەدان پێش ئەنجامدانی هەرکارێك کەدەیکەن. تــوێــژیــنــەوەیــەکــی پزیشکی زانکۆی شیکاگۆ، لێکۆڵینەوەی لەسەر دووهــەزار پیاو ئەنجامدا، کەتەمەنیان لــەنــێــوان ٤٠ بۆ ٥٥ ساڵدا بوون، کە لە ئاکامی لێکۆڵینەوەکەدا دەرکــەوت، هــەتــا ئێستا ٦٠٪ ئــەوانــەی تاقیکردنەوەیان لەسەر کراوە مــردوون. لەکاتی بەراوردکردنی ئەنجامی پرسیارەکانی پێشتر کە لەبەشداربوانی ئەو توێژینەوەیە کــراون، لەگەڵ ئەو زانیاریانەی لەبەڵگەنامەکانی مردنیاندا هــەبــوون، پــەیــوەنــدیــەکــی ئاشکرا لەنێوان نەخۆشی دڵو شەرمنیدا بەدی کراوە، هەروەها پەیوەندیەکی ئاشکرا لەنێوان نەخۆشی دڵو جگەرەکێشانو قــەڵــەوی و بــەرزبــونــەوەی ئاستی کۆلسترۆڵیشدا هەبووە. لەکۆتایی لێکۆڵینەوەکەدا، دەرکەوتوە کەوا زیاترلە ٥٥٪ ی ئەو پیاوانەی زۆر شەرمنن، زیاتر بەنەخۆشی دڵ گیانیان لەدەستداوە، بەبەراورد لەگەڵ ئەوانەی کەزیاتر تێکەڵاوی خەڵكو کــارە کۆمــەڵایەتیەکان بوون.

**لەماڵپەڕی**
www.voanews.com
**وەرگیراوە**

# گرانەتا Typhoid fever

**ئا: باوکی لاڤین**

گرانەتا جۆرێکە لەو نەخۆشیانەی پێیان دەوترێت
feco-ared disease
واتە نەخۆشیەکە لە ڕێگای پیسایی یەوە دەی گوازرێتەوە بۆ دەم ، ئەم نەخۆشیە زۆر باوە لەو وڵاتانەی کە تاکو ئێستا لە گەشەی بەردەوام دان بــۆ نمونە وولاتــانــی هند ، ئەفەریقا ، هەروەها ئەمریکای لاتین، ئەم نەخۆشیە توشی مرۆڤ دەبێت بەهۆی بەکتریایەکەوە پێی دەوترێت
(seminally thphi )
ئەم جۆرە بەکتریایە لەوانەیە بژیت لەناو کیسی زراودا ، لەو کەسانەی هەڵگری نەخۆشیەکەن لە وانەیە بەکتریاکە بۆ ماوەی چەند مانگێك یــان چەند ساڵێك لــەو شوێنە بژیت ناوە ناوە لەگەڵ پیسایی و کەمێکی لەگەڵ میز دێتە دەرەوە ، ماوەی دەرکەوتنی ئەم نەخۆشیە ١٠ بۆ ١٤ ڕۆژە

دوای مــاوەیــەك مــانــەوەی ئەم بەکتریایە لە ناو خوێن دەچێتە ناو لیمفە شانەکانی ڕیخوڵەی بچوك و دوایی دەبێتە هۆی بریندار کردنی و خوێن بەر بوون

نیشانەکانی

لە هەفتەی یەکەم ئەم نیشانانە لە نەخۆشەکە دەردەکەون (تایەکی زۆر، سەرئێشە ، نازاری ماسولکەکان ، زیاد بوونی لێدانی دڵ ، قەبزی ، ســك چــوون و ڕشــانــەوە لە منداڵ ، بێ هێزی و بێ توانایی ) لــە کۆتایی هەفتەی یەکەم نیشانەکانی دەگــۆڕێــن بــۆ ئەم نیشانانەی خوارەوە : ( دەرکەوتنی چەند خاڵێکی سوور لە کەمەری نــەخــۆش، گــەورە بــوونــی سپڵ، کۆکە، کشان و گەورەبوونی سك، سك چوون ) هەروەها لە کۆتایی دووەم هەفتە ئەم نیشانانەی هەیە ( قسەکردن لەبەر خۆی ، بورانەوە ) هەروەها بە هۆی گرانەتا مرۆڤ توشی چەند نەخۆشیەکی تر دەبی ئەگەر چــارەســەر نەکرێت ، لەو کاتەدا ئەگەری مردنی نەخۆشەکە زۆرە لەوانە

کونبونی ڕیخۆلۆکە و خوێنبەر ) بوون ، گوازرانەوەی نەخۆشیەکە بــۆ ئــێــســقــان و جــومــگــەکــان، هەوکردنی پــەردەی دەوروبــەری مێشك، هەوکردنی ماسولکەی دڵ ( ، هەوکردنی گورچیلەکان

ئەبێت ئەم پشکنینانە بۆ نەخۆش : بکرێت

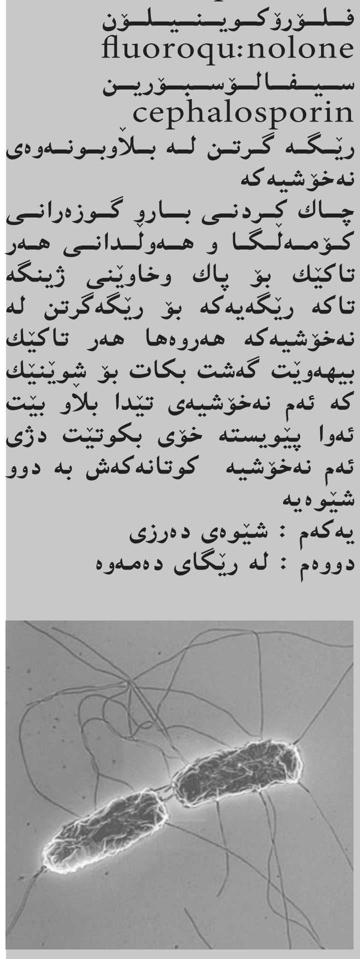
پشکنینی خوێن ، پشکنینی ) پیسایی، پشکنینی سك بۆ زانینی ( گەورە بوونی سپڵ

: چــۆنــیــەتــی چــارەســـەر کـــردن
Treatment

بــۆ چــارەســەر کــردنــی گرانەتا دەتوانین ئەم دەرمانانەی خوارەوە بەکار بهێنین

کــلــۆرامــفــیــنــیــکــۆن
chloramphen:coc
فــلــۆرۆکــویــنــیــلــۆن
fluoroqu:nolone
ســیــفــالــۆســبــۆریــن
cephalosporin

ڕێــگــە گــرتــن لــە بــڵاوبــونــەوەی نەخۆشیەکە

چــاك کــردنــی بــارو گــوزەرانــی کــۆمــەڵــگــا و هــەولــدانــی هــەر تاکێك بۆ پاك وخاوێنی ژینگە تاکە ڕێگەیەکە بۆ ڕێگەگرتن لە نەخۆشیەکە هەروەها هەر تاکێك بیهەوێت گەشت بکات بۆ شوێنێك کە ئەم نەخۆشیەی تێدا بڵاو بێت ئەوا پێویستە خۆی بکوتێت دژی ئەم نەخۆشیە کوتانەکەش بە دوو شێوەیە

یەکەم : شێوەی دەرزی
دووەم : لە ڕێگای دەمەوە