تەوەرێک لە سەر باداری/ ڕۆماتیسم/Reuma

گوڵاڵە پشدەری.
Qualified Nurse

لە کورەدواری دا زۆر جار دەبیستین ووشە و نەخۆشی باداری. بەڕاستی ئێستاش بۆ زۆر لە خەڵکان دیار نیە و زۆر ئاڵۆزە کە ئەم کێشەیە و نەخۆشییە چیە؟ ئینجا بۆیە بە کوورتەیەک و بە پووختەیەک بەشێک لە ئەم بابەتە دەخەمە بەر چاوی بەڕێزانی خوێنەر.

ڕۆماتیسم ناوی گشتییە بۆ کۆمەڵێک لە نەخۆشیەکانی کۆئەندامی جوڵانەوە وەکو:جمگەکان/ joint ، ڕەگەکان/
Ligament و دەمارەکان کە جمگەکان بە یەکەوە دەبەستنەوە/
pees/tendon و ماسوولکەکان.

نزیکای 200 جۆر نەخۆشی ڕۆماتیسمی دۆزراونەتەوە. کە زیاترینیان جۆری Arthrose و Artritis کە توشی مرۆڤ دەبن.
ئێمە جارێ کورتە باسێک لە Artritis دەکەین بەڵام بە بەرفراوانی باسی Arthros دەکەین.

Artritis

لە نەخۆشی artritis دا التهاب / inflamation و ڕووکێشی کۆتای ئێسکی جمگەکە التهاب دەکات، کە بە ئەم هۆکارە ئێسک/ئێسقان و کرۆژکرۆژەکە Curtilage و خودی ڕووکێشی کۆتای ئێسکی جمگە زیانمەند ئەبێت.
ئەم جۆرە Reuma یە نەک، بە ساڵان چووان هەر وەها گە نجانیش توشی ئەبن.لە ناو خەڵکان دا ئەم نەخۆشیە و Reuma تێکەڵ دەکەن یان بە یەکی دائەنێن بەڵام ئەم نەخۆسیە یەکێکە لە نەخۆشیەکانی Reuma .

Arthrose

لە ئەم جۆرە نەخۆشیەدا، کرۆژکرۆژەی نێوان جمگەکان ئەسوە رێن(سووان).
مانای ئەوەیە کە کرۆژکرۆژەی نێوان جمگەکان لە چۆنیەت(کەیفیەت)/kwality بە رەو لاوازی ئەڕوات، واتا: باریکتر،ناسکتر و نەرمتر ئەبێت.
ئەم پڕۆسەیە ئەبێت/ئەشێت لە گشت جمگەکاندا ڕوو بدات، بەڵام زیاترینیان ئەم جمگانە توش ئەبن وەکو: جمگەی مل،بەشی خوارەوەی پشت، ئەژنۆکان،حەوز، پەنجە/قامکی گەورەی دەست و پێیەکان/قاچەکان.
ئەم نەخۆشیە یەکێکە لە نەخۆشیە درێژخایەنەکان(مزمن) chronic ڕۆماتیسمی کە بەرە بەرە بە راو تەشەننا کردن ئەڕوات. مەبەست ئەوەیە کە نەخۆشیەکە ڕاناوەستێت بەڵکو لە بەینچوونی

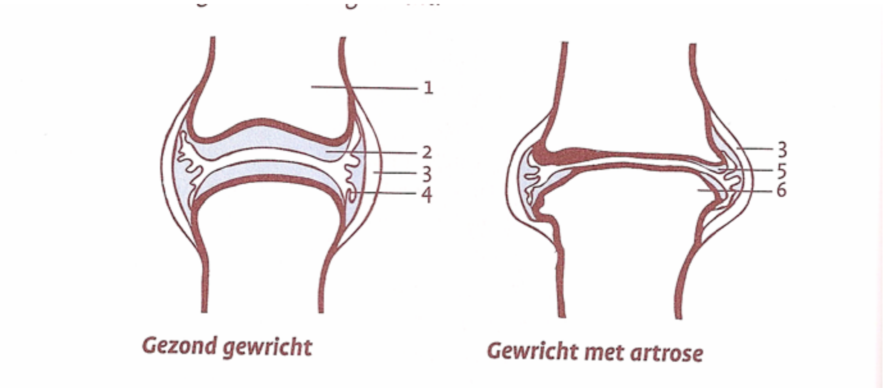
کرۆژکرۆژەی نێوان جمگە ڕۆژ بەڕۆژ و ووردە ووردە لا دەچێت.
هەندێک جار دووای ئەم پرۆسەیە، ئێش و ئازار و ناخۆشیەکانی لە ئاکامی ئەم نەخۆشیە دەر ئەکەوێت.ڕێژەی تووشبووانی ئەم نەخۆشیە لە ژنان دا زیاترە تاکو لە ناو پیاوان.
جێگای ئاماژەیە کە ئەم ڕێژەیە لە تەمەنی بە ساڵانداچووان یەکسانە، لە پیاوان و ژنان دا.
هەندێک خەڵک پێیان وایە کە ئەم نەخۆشیە نە خۆشی "پیرییە" و سووانە یانی ئەو کەسەی کە دووچاری ئەم نەخۆشیە بووە وەکو کەسێکی پیر و پەککەوتووە و سووووراو بێت! نەخێر وانیە و یان ئەوان پێیان وایە کە ئەم سووانە هیچ چارێکی نیە، بەڵام ئەوەش وانیە.هەر چەندە ناتوانێت بنەڕەتی بکەین بەڵام ئەتوانی کارێکی لە گەڵ بکەیت.

Arthrose چۆن درووست ئەبێت؟
بەڕاستی بە هەموو شێوەکانی لێکۆڵینەوە و توێژینەوەی کە کراو تا ئێستاش بە تەوای هۆکارەکانی ئەم نەخۆشیە دیار نیە بەڵام هەندێک بۆچوون و ئەگەر هەن کە بە شێوەی خووارەوەن:
-ئەگەری ویراسی:
لە ناو هەندێک خێزان/خانەوادە دا arthrose زیاترە تاکو خێزانی تر.
-ئەگەری بارگرانی /سەنگینی هەبوون لە سەر جمگەکان:
یەکێک لە فاکتۆرەکانی تری پەیدا بوونی ئەم جۆرە نەخۆشیە، بەردووامی هەبوونی بارگرانی/سەنگینی لە سەر جمگەکاندا وەکو: وەزنی زۆر(قەڵەوی)، کار و باری هەڵگرتن و بەرزکردنەوەی کێشی زۆر/ باری گران، زیادە لە سنوور وەرزش کردن بۆ نموونە؛ meniscusletsel ئەوە دەرەنجامی arthrose نایەت بەڵام ئەبێت بە هۆکارێک بۆ درووستبوونی arthrose .
-ناسرووشتیەکان/گۆڕانکاریەکانی تری جمگەکان:
کرۆژکرۆژە بە هەندێک هۆکاری تری نەخۆشیەکانی تری جمگەکانیش تووشی نەخۆشی ئەبێت وەکو: Reumatoïde arthritis. ، gout(بە هۆڵەندی jicht) بە فارسی ئەڵێن نەخۆشی نقرس یان نەخۆشی دەوڵەمەندەکان و pseudo-jicht .

لە نەخۆشی arthrose چی گۆڕانکاریەک پەیدا ئەبێت؟
بۆ ڕوون کردنەوەی ئەم پرسیارە و ئەم بابەتە ، پێشەکی ڕوون کردنەوەیەک ئەکەین لە سەر جمگەی ساغ و جمگەی ساغ چۆنە؟
جمگە چیە؟
جمگە پێکهاتووە لە دوو ئێسک کە یەکرتیان لە کۆتاییەکەیاندا گرتۆتەوە.(1)، کە ئەوانە بە هاوکاری/ بەرانبەری یەکتردا ئەتوانن بجوڵێنەوە یان کار بکەن.
ئەم دوو کۆتاییە ئیسکانە کە یەکتریان گرتۆتەوە،داپۆشراون (2) ، کە وەک توێلکێک/ڕووکێشێک لە سەریا/ بەدەوریا هەیە.

ئەم ڕووکێشە/ توێلکە کاریگەرە لە سەر ئەوەی کە هاوردە تەزووی کارەبای/ئێلەکترۆنیەکان بکووژێنێتەوە/بەرگری بکات و هەروەها کاریگەرە لە سەر جوڵانەوەی جمگە هەیە. ئەم دوو ئێسکە کە کۆتەییەکانی یەکتریان گرتۆتەوە بە یارمەتی رەگی(سپی /زەرد ڕەنگ) جمگە و (3) پەتەکانی pees-tendon/ جمگە بەستەراونەتەوە.
ناوەوەی ئەم ڕەگەی جمگەیە داپۆشراوە بە چەرمێک/ توێخێکی ناسک و تەنک/ mucous membran کە پێی ئەڵێن:
Synovium (4). کاری ئەم چەرمە یان توێخە ئەوەیە کە تەڕایی /ئاو درووست بکات بۆ تێ هەڵسوونی جمگە.

Ligamenten /ڕەگەکان و ماسوولکەکان بە یەکەوە کار دەکەن بۆ پایەدار کردن و بەهێز ڕاگرتنی جمگەکان.



وێنەی 2
جمگەی توش بوو بە Arthrose

وێنەی 1
جمگەی ساغ

گۆڕانکاری لە جمگەدا

لە نەخۆشی Arthrose دا بە هەر هۆیەک بێت، کرۆژکرۆژە Curtilage (5) تێک ئەچێتیت یان زیانمەند ئەبێت.
باشیەکەی بەرەو دوواوە ئەچێت، یانی: بەشی سەرووی زبر و ووشک ئەبێت و هەروەها درزی/تیکی تێدا پەیدا ئەبن. کرۆژکرۆژە زیانمەندەکە/تێکچووەکە ئیتر باش نابێتەوە و هێدی هێدی بە رەو نەمان ئەچێت.

به هۆی ئەوەی کە کرۆژکرۆژە کەم ئەبێتەوە،ئیتر جمگەش کەمتر تەزووەکانی جووڵانەوە وەر بگرێت. کۆتەییەکەنی دوو ئێسکی کە یەکتریان گرتۆتەوە، کەمتر بە شێوەیەکی ئاسان و باش ئەجووڵێنەوە. ئینجا لە بەر ئەوە گۆڕانێک دێتە دی بارگارنییەکی ئێسکەکان ئەکەوێتە سەر کرۆژکرۆژە. ئێنجا ئێسک هەوڵ ئەدات ئەم بارگارنیە گەورەیە بگرێتە ئەستۆ و دەرەنجام ئێسک گەورەتر /پانتر ئەبێت.ئینجا لە کۆتایی ئێسک دا لە سەر لێوارەکانیدا، هەندێک ئێسکۆکەی بچووک درووست ئەبن کە خۆیان بۆ دەرەوە ی ئێسک بەرز ئەکەنەوە(6).

ئەم گۆڕانکاریانە لە جمگە دا یانی نەمانی کرۆژکرۆژە و پانتر بوونی کۆتای ئێسکە هۆکارێکن بۆ نارێکی ڕاوەستانی جمگە یان شێوەیەکی ناسرووشتی بە خۆیەوە بگرێت.ئینجا arthrose بە لاتینیش پێی ئەڵێن: Arthrosis deformans

واتا: گۆڕانێکی ناسروشتی/ نائاسای.

زیانماندیەکە/تێکچوونەکە ئیتر کۆتاییە بۆ کرۆژکرۆژە، ئەو کرۆژکرۆژەی کە تێک چووە ئیتر ناگەڕێتەوە بۆ غۆناغی سەرەتای و سروشتی خۆی.

التهاب لە جمگەدا

جمگە بەس توشی گۆڕان و تێکچوون نابێت بەڵکو تووشی التهابیش ئەبێت. بە هۆی ئەوەی کە ڕووی سەرووی کرۆژکرۆژە نارێک ئەبێت،ئینجا جمگە بە باشی/ئاسانی ناسووڕێت یان ناگرێتەوە و داناخرێت/ناچەمێتەوە.ئینجا بە ئەم هۆیە وە التهاب درووست ئەبێت. ئەشکرێت/ئەبێت کە هەندێک بەشی زۆر بچووکی کرۆژکرۆژر کر ڕنراون و جیا بوونەوە بکەونە ناو قوڵایی جمگەوە.

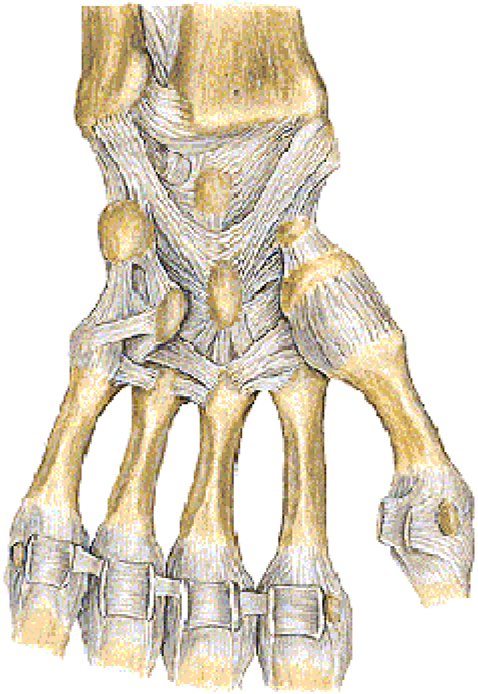
ئینجا ئەوتویخە/ پەردەیە کە لە ناو جمگە دایە (Synovium) ناچار ئە بێت ئەم پاشماوە زیادانە (وورده کرۆژکرۆژە)

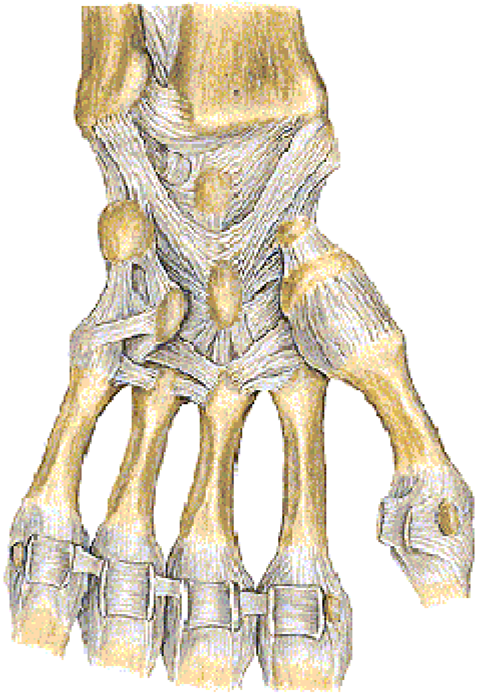
کۆ بکاتەوە.ئینجا ئەم تویخە/ڕووکێشە التهاب ئەکات و دەرەنجام ئاو درووست ئەکات.ئینجا جمگە بە هۆی ئاو/ تەڕایی ئەستوور ئەبێت.

ئەم جۆرە التهابەی جمگە ئەکەوێتە پاڵ نەخۆشی arthrose و ئەوەش مانای ئەوە نیە کە Reumatoïde artritis بێت.

شێوەیەکی تری جمگە

لە گۆڕانکاری جمگە دا کە لە قۆناغێکی زۆر تەشەننا بوو دایە چۆنییەتی ئێسکیش ئەگۆڕێت. ئینجا داواکاری کاری زیاتر لە ڕەگەکان و ماسوولکەکان کە جووڵان بە ئێسک ئەکەن ئەبێت .ئەمەش هۆکارێکە بۆ زیاد بوونی کێشگرانی/بارگرانی و ماندووبوون و ئازار و گرژ بوون/ڕەق بوونی جمگە.





چۆن نەخۆشییەکە دیاری دەکرێت؟Diagnose

بۆ دۆزینەوەی ئەم نەخۆشییە ، پیشەکی دکتۆر داستانی نەخۆش وەردەگرێت(anamnese) و پشکنینی جەستەی نەخۆش دەکات.ئینجا بە گوێرەی کێشەکە/ئازار زیاتر بە دووای دەکەوێت. هەندێک جار دکتۆر وێنە یان Röntgen Foto's دەگرێت بەڵام ئەوە ش هەموو کاتێک بە باشی زانیاری پێویست بە مرۆڤ نادات. لە وێنەکاندا ئەشێت گۆڕانکاری یان زیانمەندی دیار دات، هەرچەندە نەخۆش کەمتر کێشە یان ئازاری هەبێت، بە پێچەوانەش ئەشێت کە وێنەکان گۆڕانکاری نیشان نەدەن هەرچەندە کە نەخۆش بەڕاستی کێشە و ئازاری هەبێت.

مابەینی نێوان دوو کۆتای ئێسکەکانی جمگە، نیشانەی ئەستووری کرۆژکرۆژەیە، بەڵام چۆنیەتی/تا چ ڕادەیەک ئەم کرۆژکرۆژە باشە؟ ئەوە لە وێەکەدا دیار ناکرێت/نابیندرێت. واتا ئەگەر نەخۆش کرۆژکرۆژەی خراپ/زیانمەندی هەبوو کە هەرچەندە ئەستووریش بێت ، هەر ئەبێتە هۆکاری کێشە و ئازار.

خوێن پشکنین

Arthrose خۆی بە پشکنینی خوێن دەر ناکەوێت بەڵام دکتۆر پشکنینێکی گشتی خوێن دەکات بۆ لێ نزیک بوونەوەی دۆزینەوەی ئەم نەخۆشیە و بۆ دۆزینەوەی هەندێک نەخۆشی تر وەکو:
Reumatoide Artritis,Jicht(Gout)، Hemochromatose (پەستانی ئاسنی ناو خوێن) .

نیشانەکانی Artheose کامەن؟

ئازار

یەکەم کێشە ئازارە. ئازار نیشانەیەکە کە لە گشت جمگەکان کە تووشی Arthrose پەیدا ئەبێت.
ئەم جۆرە ئازارە هێدی هێدی و لە گەل جوولانەوە و بارگرانی/کێش خستنە سەر جمگە پەیدا ئەبێت.
ئازارەکە تەشەننا دەکات بە درێژای رۆژەوە. ەروەها ماوەیەک دووای حەسانەوە/پشوودانیش لە وانەیە کە ئازارەکە لە وێرای جوولانەوەی بگەڕێتەوە:ئەوە پێی ئەلێن دەستپێکی ئازار. لە قۆناغی تەشەننا کراو دا جمگە بە ئاسانی ناچەمێتەوە یان ناجوولێتەوە و هەروەها لە کاتی شەویش دا کاتێ ئسراحەت دا ئازار کاریگەر بێت.

گرژ یان ڕەق بوونی جمگە /Stiffness

بێجگە لە ئازار، زۆر خەلک کێشەی جمگە شیان هەیە، بەتەیبەتی دووای ماوەی حەسانەوە.
بۆ نموونە ئەگەر بۆ ماوەیەکی درێژ لە سەر یەک لاتەنیشت دانیشتبیت، گیانت ڕەق بووە ، کە هەلسایت: ئەوەش پێی ئەلێن
دەستپێکی جمگە ڕەقبوون.ئیتر بە ئاسانی ناتوانی هەلبستیەوە .یان کە جمگەی مل ڕەق ئەبێت،ناتوانیت دەستەکانت بە ئاسانی بەرز بکەیتەوە. جمگە ڕەقبوون دووای جوولانەوە لە خۆیەوە لا دەچێت.

سنوورداری لە جوولانەوە دا

جمگە بە ئازارەکان و ڕەقەکان کەمتر ئاسانن بۆ جوولانەوە.یان هەندێک جوولانەوە سنووردار ئەکرێن، ئەویش پەیوەستە بە کام جمگەیە تووش بووە بە Arthrose . بۆ نموونە بە ناخۆشی مل سووڕاندن، شان یان باسک/قۆل بجوولێنیت ، ئەژنۆ بچەمێنیت یان ڕایکێسیت، و یان پنجە گەورەکەی پێ خووار بکەیتەوە.
سنووورداری لە جوولانەوەدا ئەشێت لە گشت جمگەکاندا ڕوو بدات یان ئەم کێشەیە گشت جمگەکان بگرێتەوە.

ئاوسان/ئەستووربوونی جمگە Swelling

هەندێک جار جمگە دەئاوسێت/ئەستوور دەبێت. ئەمە بۆ هۆی التهاب Inflamation (ئەم ناوە لاتینیە بە مانای ئەوەیە کە بۆ نموونە ئەگەر دەستت بە چەقۆ ببڕێت،یان زەردەوالە پێتەوە بدات یان دوو کۆتای ئێسکی جمگە لە یەکتر بسوون ئەوا جۆرێک ئاوسان،ئازار،سووربوونەوە....درووست ئەبێت یان هەستی پێ دەکەی کە ئەمە پێس بوون نیە بەلکو Inflamation ە کە بەداخەوە لە زمانی کوردیدا هیچ ووشەیەکم بۆی نەتوانی بدەۆزمەوە ، هەرچەندە لە ووشەدانی هەمابنە بۆرینەی مامۆستا هەژار ووشەی "هەو " هاتووە بە کێم،زوخ) کە inflamation جیاوازە لە کێم و زوخ،چۆنکە ئەم زامانە پیس نین.

گۆڕانکاری لە چۆنییەتی ڕاوەستان/ڕۆیشتن یان دانیشتن دا

له قۆناغی دووای ئەم نەخۆشییەدا، شێوەی ڕاوەستانی ئێسکەکانیش ئەگۆڕێت،دەرەنجام شێوازی ڕاوەستانیش ئەگۆڕدرێت، بۆ نموونە ئەژنۆکان بۆ ناوەوە بچنەوە.

چۆن و له چییەوە ئازار دێت؟

Arthrose له مل و پشت دا ، ئازارێکی شوێنیه له دەوروبەری جمگە تووشبووەکەدا.ئەم ئازارە له هۆکاری ڕاکشانی چەرمەکەی سەر ئێسک، دەمار و ڕەگەکانی که دوو ئێسکی جمگە به یەکەوە ئەبەستێتەوە، هەروەها به هۆی ئێسکە ووردیلەکانی که به زیادە درووستبووەن له سەر لێواری ئێسکی جمگەکان، ئەوانە ئەبن به هۆکاری پەستان له سەر دەماری عەسەبی، ئینجا ئازار درووست ئەکات.

ئازار له جمەگەکانی تر پەیدا ئەبێت به هۆی ئەوەی که ئێسکە زیان پێگەیشتووەکەی که له ژێر کرۆژکرۆژە دایە به شێوەیەکی تر پەستانی ئەکەوێتە سەر. ئەو ئێسکە ووردیلانەی که له لێواری ئێسک پەیدا بوون، چەرمی یان ئەو پەردەیەی که له سەر ئێسک هەیە،ڕایدەکێشن. ئینجا دەمار و ڕەگەکانی که جمگە بەیەکەوە ئەبەستنەوە ، زیاد له هێزی خۆیان ڕادەکێشرێن به هۆی باش نیشتەجێ نەبوونی جمگە خۆی(جمگە جوولەی ئەبێت).دەرەنجام چەرمە تەنک و ناسکەکەی که به دەوری ئەو شوێنە دایە تووشی التهاب Inflamation ئەبێت و دەست به ئەستوور بوون و ئازار دەکات.

له بەر هەبوونی ئازار جمگە تووشبووەکە کەمتر بەکار دەهێندرێت، له ئاکامی ئەوەدا ماسوولکەکانی دەوری جمگە لاواز ئەبن و هێزی خۆیان له دەست ئەدەن.

چۆنکە هێزی ماسولکە لاواز ئەبێت، ئینجا پەستانی زیاتر دەخرێتە سەر جمگە، دەرەنجام کرۆژکرۆژە زیان پێگەیشتووەکە جارێکی تر پەستانێکی زیاتری دێتە سەر.

ئەگەر هات ئازار و کێشەکان بەرەو زیاتر بوون چوون؟

هەر کاتێ بووارەکە بەرەو خراپتر چوون، ئەوە دیارە که ئازاریش زیاتر ئەبێت، و ئیتر بکار هێنانی گەرمی و جەستە خاوکردنەوە له گرژی و خۆڕاهێنان........هیچ سوودێکی نابێت بۆ کێشەکە.

هەندێک جار چارەسەری به ڕێگای Fysiotherapy (علاج طبيعی) که بریتیه له گەرماپێبەخشین، جووڵاندنەوە،تەزووی سووکی ئەلیکترۆنی و شێلان......

هەروەها هەندێک جار به دارو دەرمان کێشەکە بەرگری پێ دەکەن، بەڵام ئاگەر هات و ئێسک له شێوەی سرووشتی خۆی گۆڕا و زۆر کێشە درووست دەکات(ئازاری زۆر) ، ئینجا قۆناغی نەشتەرگەری دەست پێ دەکات بۆ چارەسەری.

نیشانەکانی زەنگی خەتەر ئەوانەن:

له دەستدانی هێز و سڕبوون و هەستی تەزوو له باسکدا(قۆڵ)، دەست و هەروەها ناتوانی به باشی

به كاری بهێنی.ئینجا لێرەدا یەک یان دوو ریشەی عەسەب چەماونەتەوە و ڕێگایان لێ گیراوە.ئەگەر وابێت نابێت زۆر چاوەڕوان بی و پێویستە سەردانی دکتۆرەکەت بکەیت ، ئەویش پێویستە بەڕێت بکات بۆ لای دکتۆری پسپۆر Neuroloog .

چارەسەری Treatment

چارەسەری Arthrose چۆنە؟

چۆنكە هۆكاری ئەم نەخۆشیە دیار نیە، بۆیە Arthrose هێشتا چارەسەر بنەڕەتی ناکرێت.بەڵام ئەوە ناڵێین کە چارەسەرییەکی باش هیچ سوودێکی نیە: کێشەکانی وەکو ئازار و ڕەق و گرژ بوونی جمگە چارەسەر ئەکرێن و هەروەها کار بکەن لە سەر بەکارڕاگرتنی جمگە و لە کار نەوەستانی.

لێرەدا چارەسەری بە شێوەی خۆڕاهێنان هەیە بۆ ئەوەی کار کردنی ماسوولکەکان و جمگە بەردەوام بکات، هەروەها دارو و دەرمان هەیە لە دژی ئازار و رەق و گرژ بوون.

لە کۆتاییدا ئەگەر کێشەکە گەیشتە قۆناغی تەشەننا، ئەوە چارەسەری بە شێوەی نەشتەرگەری هەیە.

لە ئەوانەش زیاتر، ویستی خۆی نەخۆش مەرجە بۆ دەستپێ کردن بۆ چارەسەری و لە ئەم کێشە خەمساردنەبوونی دەوێت.

چارەسەری بە دەرمان Medicine/medicijnen

دەرمانێک نیە کە هۆکاری Arthrose لاببات. یان دەرمان پێویستە و چەندە پێویستە بۆ هەر کەسێک جیاوازە.

دەرمان بەکار دێت بۆ: ئازار ، ڕەق بوون و بەرگریکردن لە التهاب Inflamation .ئەگەر کێشە و ئازار کەم بێت،ئەوە پێویست بە دەرمان ناکات،بەڵام ئەگەر کێشەکە یان ئازار زۆر بوو و درێژخایەن بوو ، دەرمان بەکار هێنان پێویستە و لەوانەشە بەکارهێنانی بەردەوام بێت.

دەرمانەکانی ئازارشکێن

زیاترین جۆری دەرمانی دژە ئازار حەبی پاراستامۆڵە. پاراستامۆڵ ئەتوانێت ئازار بە شێوەیەکی کاتی دەشکێنێت.

ئینجا جمگە باشتر بە کار دێت، ئەم حەبە باش لە ناو مەعیدە دا وەردەگیرێت و کێشە بۆ مەعیدە درووست ناکات.

جێگای ئاماژەیە کە حەبەکان باشتر وایە کە بە کاتی خۆی بیانخۆیت:ئەگەر بە کاتی خۆی بە کار نییەت، ئەوە ئازار ئەشکێنێت و دیسان ئەگەڕێتەوە. بەڵام ئەگەر بەکارهێنانی لە کاتی خۆی و بێ پچڕان بێت ئەوە ئازار ناگەڕێتەوە

ئازارشکێن پاڕاستامۆڵ ئەکرێت بە هێزتر بکرێت، بە هەوێنکردنی کۆدەینە Codeïne . بەڵام لە بەکار هێنانی مادەی کۆدەین ئەیت ئەوە بزانی کە تووشی ڕاهاتنت ئەکات(مۆعتاد)بوون و هەروەها مرۆڤ تووشی قەبزی/باش کار نەکردنی زگ ئەکات بە تایبەتی لە تەمەنی بەرزدا/بەساڵانچووان.

هەروەها هەندێک کەس ئەم دەرمانەی پێ ناکەوێت(حەساسیەت) درووست ئەکات.

ئازارشكێنەكانی التهاب ڕاگر(دژە بە التهاب)

ئەگەر جمگە تووشی التهاب بوو و پاراستامۆڵ ئازاری نەشكاند، ئەوە دكتۆر ئازارشكێنەكانی كە دژە بە التهاب كار دەكەن پێشنیار دەكات كە پێیان دەڵێن:NSAID'S

یان ناوەتەواوەكەی:

Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs

ئەم دەرمانانە التهاب ڕادەگرن وكاریگەرن لە سەر كەمكردنەوەی كێشەكانی كە لە ئاكامی ئەم نەخۆشیەدا دێنە كایەوە وەكو: ئازار،ڕەق و گرژ بوونی جمگە و دەوروبەری جمگە و ئەستووربوونی جمگە.

بەڵام ئەوانە هەندێك كێشەی تر درووست دەكەن وەكو: كێشە و ئازاری مەعیدە و ڕیخۆڵەكان(گەدەكان).

ئەم كێشەیە دیسان لە مرۆڤ تا مرۆڤەوە و لە جۆری دەرمان تا دەرمانی ترەوە جیاوازە.

بەكارهێنانی هەندێك لە NSAID'S كان بۆ ماوەی درێژخایەن كاریگەری خراپی دەبێت لە سەر تێك دانی گوورچیلەكان؛ هەرچەند ماوە ژارەك ئەبێت لێكۆڵینەوە و پشكنینی گوورچیلەكان بكرێت بۆ ئەوەی بزانن چۆن كار دەكەن.

نموونەی ئازارشكێنەكان/ دژە بە التهاب NSAID'S كان: حەبی Diclofenac, naproxen , Ibuprofen .

ئەم دەرمانانە بە پێچەوانەی پاراستامۆڵ بە ڕاچیتەی دكتۆر وەردەگیرێن. ئەو دەرمانە دژە التهاب ی كە كەمتر بە هێزن/سووكن لە درۆگیست دا دەتوانی بە بێ ڕاچیتە بیانكریت.ئینجا دیارە كە ئەوان بێهێزترن لە ئەوانەی كە بە ڕاچیتە وەردەگرێن وەكو: ®Aleve® , Brufen.

هەڵبژاردە Cox-2 بەرگرەكان

هەڵبژاردە Cox-2 بەرگرەكان نوێن. ئەوانە كەمتر زیان دەگەیەنن بە مەعیدە و لووی ناو مەعیدە و ڕیخۆڵە درووست دەكەن بە نسبەت دەرمانەكەنی تر.بەڵام ئەوانەش بە نۆبەی خۆیان هەندێك كێشە هەر درووست دەكەن.(عوارض).

كرێم Crème

دژ بە Arthrose هەروەها دەتوانی كرێم بەكار بێنی كە ئەویش لە پێكهاتەكانی ئازارشكێنی دژە التهاب ی تێدایە واتا NSAIDS .

ئەم كرێمە كار لە سەر پێست دەكات لە سەر ئەم شوێنەی كە لێی ئەدرێت. ئەتوانی ئەم كرێمە بۆ هەر جمگەیەك بەكار بێنیت، بەڵام لایەنە كەمتر باشەكەی ئەوەیە كە نازانی بە دڵنیای چەند لە پێكهاتەی NSAIDS ڕۆژانە پێستت وەری ئەگرێت.

Tijgerbalsem, Arnica-crème گەرمایەكی زۆر ئەبەخشن بە پێست،دەرەنجام هەستی ئازار دەشكێت.

دەرزی Injections

ئەو جمگە گەورانەی ا كە توشی التهاب بوون (جمگەی شان،ئەژنۆ،ئانیشك و جمگەكانی دەست و

پێ) ئەکرێت مادەی پێکهاتەی Corticosteroideinjection کە ئەوە هۆڕمۆنێکە کە لە غودەی سەرووی گورچلەکاندا دروست ئەبێت بەکار دەهێندرێت.ئەم دەرمانە/دەرزییە ئازار بۆ ماوەیەک چەند هەفتەیەک/مانگێک کەم دەکاتەوە و دوای ئازار ئەگەڕێتەوە.ئەم دەرزیە/دەرمانە پێش بە التهاب ئەگرێت بەڵام Arthrose هەر ئەمێنێتەوە.
ئێستا دکتۆرەکان مادەی پێکهاتە لە Hyaluronzuurinjection ، بەتایەبتی ئەوە لە ناو ئەژنۆ ئەدرێت.ئەم پێکهاتە کاریگەرە لە سەر باشتر کار کردنی کرۆژکرۆژە و تەڕایی ناو جمگە، دەرەنجام ئازار کەمتر ئەبێت و جولانەوەش باشتر ئەبێت.ئەم دەرمانە/دەرزییە ئەبێت یەک جار لە 3-5 هەفتەدا لێ بدرێت. ئەوەش دوواکێشەی(عوارض) کەمە،بەڵام دەرزیەکە لەوانەی کاتێ لێدانی ئازارت بدات.ئەم دەرمانە لە قۆناغی پێشکەوتووی ئەم نەخۆشیە(تەشەننا بوو) کریگەری کەمە.

خۆم چی ئەتوانم بکەم؟

کێشە و ئازار بە هۆی گرژبوون یان ئازاری ماسوولکەکان دەمارەکان. ئەم جۆرە ئازارە ئەتوانی کەمتری بکەیتەوە ئەگەر بێت و ماسوولەکەکانت بە شێوەیەکی دوور لە گرژی ڕابگری و بەهێزیان بکەیت.ماسوولەکەکانت چەندە باهێزتر بن، ئەوە ئەو دەتوانێت جمگەکە باشتر ڕابگرێت.
هەروەها ئەبێت لاسەنگی نەبێت لە نێوان جوولانەوە /کارکردن و حەسانەوە ، ئەوە ئەبێت سنووردار بێت.

خۆهێدی کردنەوە

ئەوە گرنگە کە ڕۆژانە هەندێک کاری خۆ هێدی کردنەوە بکەیت وەک: جێگای گەرم، حەمامی گەرم یان کیسەی ئاوی گەرم. هەروەها باشترە کە کێش/باری گران هەڵنەگری.
گۆڕینی چۆنیەتی ڕاوەستان، دانیشتن یان پاڵ کەوتن. بۆ ماویەکی درێژ ڕاوەستان و دانیشتن ئەبێتە هۆی کێشە بۆ جمگەکان.

جووڵانەوەی بەردەوام

جووڵانەوە ی بەردەوم باشە: بۆ نموونە پاسکیل لێخوڕین، مەلە کردن یان پیاسە کردن.هەتا ئەگەر ئازار و کێشەش هەبێت زۆر گرنگە کە بەردەوام جووڵانەوە هەبێت.

ڕاهێنان

باشترە کە ڕۆژانە جمگە کانی کە بە ئازارن و گرژ و ڕەقن بەکاربێنی واتا بیانجووڵێنی، بە بێ ئەوەی کە پەستان لە سەر بێت یان قورساییان لە سەر بخەیت بێ لە سەریان ڕاوەستان.
ئەگەر بێت و جمگە کان لە گرژی و رەق بوونیان ئازاد بکەیت، ئەوە ئازاریشیان کەمتر ئەبێتەوە.لە پەنای ئەوەشەوە ئەبێت ، ماسوولکەکان بەهێز و تووانا بکرێن، بۆ ئەوەش ڕاهێنانی تایبەتی هەیە.ڕاهێنان دانی زانیاریەکیشە: تۆ ئەزانی کە کام جمگە زۆرتر بە ئازارە، ئینجا ئەویان ئەبێت لە سەرخۆ بەکار بهێندرێت.
تۆ ئەتوانی بەیانیان لە ناو جێگا دا ڕاهێنان بکەی: ئەوکاتە دەمار و ماسوولکەکان گەرمن و ئەتوانن باش و بە بێ کێشە ڕاهێنانیان پێ بکەی. هەروەها ئەتوانی دووای حەمام کردن ڕاهێنان بکەی چۆنکە گرژی کەمترە و ماسوولکەکان گەرم و شلن.
ڕاهێنان بە شێوەیەکی کۆمەلەیش ئەبێت(گروپی). لە هەندیک شوێن ڕێکخراوی نەخۆشەکانی

ڕۆماتیسم/باداری
شێوەیەک لە ڕاهێنان بەکار دێنن ئەویش پێی ئەڵێن: Hydrotherapiegroepen کە لە ئەم چۆرە ڕاهێنانەدا نەخۆشەکە ئەتوانێت لە ناو ئاوی گەرم لە ژێر چاودێری ڕاهێنەر یان Fysiotherapy کە ڕاهێنانی تایبەتی بۆ جمگەکان بکەن.

خۆت بپارێزە لە بارگرانی/قورسایی لە سەر جمگەکان
هەوڵ بدە کە بارگرانای یان قورسایی لە سەر جمگەکان نەبێت، چۆنکە کێشە و ئازار پەرەی پێ دەستێندرێت. ئەگەر ئازار زیاتر بێت نیشانەی ئەوەیە کە جمگەکان قوراسییان لەسەرە و ئەو کێشە هەڵ ناگرن بۆ نموونە :
– کێشی زیاد(قەڵەوی). ئایا کێشت زۆرە؟ ئینجا کێشت دابەزێنە(خۆت کز کردنەوە)، ئەوە ڕێگە چارەسەرییە.
– باری گران هەڵگرتن/تاودان. خۆت بپارێزە لە هەڵگرتن یان تاودانی باری گران/قورسایی یان ڕاکێشان/پاڵدانی شتی قوورس. ئەبێت هەڵبگری یان ڕاکێشیت، مادام وایە پەستان لە سەر پشتت مەکە، ئەتوانی پشتت ڕاست بکەوە و زیاتر پەستان بخە سەر ئەژنۆکان و بارەگرانەکە زیاتر لە جەستەت نزیک بکەوە، نەکو لە خۆتییەوە بە دوور بگریت.
– بادان/پێچدانی بۆ نموونە دەستماڵی چێشتخانە یان خاولی و یان پەنجە تەقاندن زۆر پەستان و بارگارنی دەخاتە سەر جمگەکانی دەست. و پەنجە.
– بازدان/خۆ هەڵدان بارگرانایەکی زۆر دەخاتە سەر جمگەکانی پێکان و ئەژنۆکان.

پێڵاو
ئەو پێڵاوانەی کە باش و شایەستەن:
- پێڵاوەکان ئەبێت نیو تا یەک سانتیمتر درێژتر بن لە پەنجە گەورەکەی پێ.
- ڤێڵاوەکان ئەبێت پانتر بن لە پێ.
- پێڵاوەکان نابێت تەسک بن.
- پێڵاو لە مادەی چەرم باشترن لە مادەکانی تر، چۆنکە چەرم زیاتر هەوا ئەگۆڕێتەوە.
-

پاڵپشتەکانی تر
باشتر وایە بە کاتی خۆی بە گوێرەی پێویست هەندێک پاڵپشت هەن بەکاریان بهێنیت وەکو، گۆچان، ڕەوڕەوەی بەساڵانچووان، یەقەی تایبەت، کورسیەک کە بەرز و نزم بکرێتەوە......ئەوانە بۆ ئەوەن کە بارگرانای نەکەوێتە سەر جمگەکان.

سەرچاوەکان:
www.reumafonds.nl
ک/ U en Uw Gezondheid
drs.Luc.De Vries, drs.Sandra Schrooyen

2007/5/27
هۆڵەندا
Goli–67@hotmail.com