www.kurdistannet.org
13/05/2003 23:30

Salmonellabakterier بەكتریای سالمونێللا

و: سیروان كاروانی

سالمونێللا چییه؟

سالمونێللا ناوی جۆره بەكتریایەكە, كە لای مرۆڤ, باڵندەی ماڵی, لە هێلكە, شیر, گۆشت و ئاودا پەیدا دەبێ.

ئەم جۆره بەكتریایە لای ئاژەڵی خشۆكیش دۆزراوەتەوە, بۆ نموونە: كیسەڵ. ئاوسانی بە هۆی سالمونێللاوە, هۆیەكەی وردەزیندەوەر (Mikroorganism)ە, كە لە ماڵباتی بەكتریای سالمونێللاوە پەیدا دەبێ.

بەكتریاكان لە زگ و ریخۆڵەكاندا سەر هەڵدەدەن. لە هەندێك كاتی خراپدا, لەوانەیە بگەنە سیستەمی شلەی لیمفاویی لەشی مرۆڤ و خوێن. ئەم جۆره ئاوسانییە هەموو تەمەن و هەردوو رەگەز دەگرێتەوە. ئەو مرۆڤانەی كە پێشتر لاواز و بێهێزن, بۆ نموونە منداڵ كە نەخۆشی درێژخایەنی هەبێ و هەروەها مرۆڤی زۆر بە تەمەن, زیاتر دووچاری ئاڵۆزیی بەكتریای سالمونێللا دەبن.

بەكتریای سالمونێللا چ نیشانەیەكی نەخۆشی دەدەن؟

بەكتریاكان دەبنە هۆی ئاوسانییەك و زگچوونێكی سووكی بەدوادا دێ, كە دوو تا سێ جار لە رۆژێكدای پێ دەچێ و بۆ ماوەی دوو رۆژ بەردەوام دەبێ, یاخود ئاوسانییەكی خەتەرناك لەگەڵ پیسایكردنی چڕدا, زگگوشین و بە شێوەیەكی گشتی تێكچوونی باری تەندروستی. نیشانە ئاساییەكانی ئەم نەخۆشییە بریتین لە:

- زگچوون
- زگگوشین
- بێهێزی و رشانەوە
- تا
- لە هەندێك جۆریان كە بە دەگمەنە, بوونی خوێن لە پیساییدا

زۆربەی چەشنە سووكەكانی ئاوسانی بە هۆی سالمونێللاوە, لە ماوەی چوار تا حەوت رۆژ بەسەر دەچن, بێ ئەوەی لە حەسانەوە و خواردنی شلە زیاتر چارەیەكی تر پێویست بكات. لە هەندێك جۆریان كە بە دەگمەنە, لەوانەیە پێویست بەوە بكات دەرمانی دژەبەكتریای بۆ بەكاربهێنرێ. بۆ چۆنیەتیی بەكارهێنانی ئەم دەرمانە, دەبێ لەگەڵ پزیشك هەڤپەیڤین بكرێ.

لە چ كاتێكدا, مرۆڤ دەبێ پەیوەندی بە پزیشك-ەوە بكا؟

- ئەگەر زگچوونەكە زیاتر لە ٢٤ كاتژمێری خایاند.
- ئەگەر پیساییەكان زۆر بە چڕی (لەسەریەك) بێن وەك ئەوەی نێوانیان هەر لە ١٠ — ١٥ خولەك جارێك بێ.
- لە كاتی ئازاری خەست لە زگدا.
- لە كاتی بوونی خوێن لە پیساییدا.
- تا, كە بگاتە ٣٩ پلە یان زیاتر.
- لە كاتی وشكی لە لەشدا. ئەگەر مرۆڤ زۆر برشێتەوە و بە چڕی (لەسەریەك) پیسایی بكات, ئەو كاتە لەش زۆر لە شلە, خوێ و كانزا لەدەست دەدات. ئەگەر تۆ زیاد لەو شلەیەی كە بە لەشت دەگات, لەدەست بدەی, ئەوا وشكی لە لەشتدا پەیدا دەبێ. ئەگەر لینجەپەردەكانی دەم زیاتر تەڕ نەبن, زمان وشك بێ, میز رەش بێ یاخود مرۆڤ زیاتر میز نەكات, ئەوا نیشانەی وەدەركەوتنی وشكییەكی ترسناكە. ئەگەر مرۆڤ یەك لەو نیشانانەی لەخۆیدا بەدی كرد, دەبێ پەیوەندی بە پزیشك-ەوە بكات. دەبێ زۆر هۆشیاریی ئەوە بی ئەگەر ئەو نیشانانە لای منداڵی ساوا یان مرۆڤی زۆر بەساڵاچوو دەركەوێ.
- ئەگەر پێست یاخود سپیاییەكانی چاو زەرد بن, دوور نییە نیشانەی ئەوە بن, كە جگەر یاخود كیسەی زراو

کاریگەرییان لەسەر بووبێ.

مرۆڤ دەتوانێ چی بکا بۆ ئەوەی خۆی لە بەکتریای سالمونێللا دووربخاتەوە؟

ئەو دوو دەستوورە گرنگانە بریتین لە:

- پاکوخاوێنی
- خواردن بە شێوەیەک ئامادە بکرێ کە تەواو سوورەوەبکرێ/ بکوڵێنرێ.

مەبەست لە پاکوخاوێنی چییە؟

دەبێ هەمیشە لە پاش دەست بە ئاو گەیاندنداو, پێش چێشت لێنان دەست بە جوانی بشوورێ. دەستشووشتن بە مانای ئەوەیە, کە مرۆڤ بە بەردەوامی دەستی بە سابوون بشوا و, بە ئاو خاوێنی بکاتەوە و بە خاولییەکی وشک, وشکی بکاتەوە.

دەبێ لە کاتی چێشت لێنانیشدا, کاتێک خواردەمەنییەک بەکار دەهێنرێ و پاشان یەکێکی تر بەکاردەهێنرێ, هەر دەست بشوورێ. بۆ نموونە: لە پاش بەکارهێنانی سەوزەواتدا, دەبێ دەست بشوورێ, بەر لەوەی خەریکی گۆشت بی و, بە پێچەوانەوەش. ئەمە پێویستە بۆ ئەوەی خۆ لەوە دووربخرێتەوە, کە ئاوسانییەکە لە خواردەمەنییەکەوە بۆ خواردەمەنییەکی تر بگوێزرێتەوە.

پاکوخاوێنی لە کاتی چێشت لێناندا ئەمانەی خوارەوەش دەگرێتەوە:

- کاتێک کەرەستەکانی ئاشپەزخانە بەکاردەهێنرێن, بۆ نموونە: چەنگاڵ و چەقۆ, دەبێ هەمیشە بە دەرمانی قاپشووشتن بشوورێن, بەر لەوەی بۆ خواردەمەنییەکی تر بەکاربهێنرێن. ئەو کاتە مرۆڤ لەوانەیە خۆ لەوە دوور بخاتەوە, پەتایەکە لە نێوان خواردەمەنیی جۆراوجۆردا بڵاوبێتەوە.
- هەمیشە بەکارهێنانی تەختەقیمەی جۆراوجۆر بۆ گۆشت و سەوزەوات. گۆڕینی تەختەقیمە لە کاتی بەکارهێنانی جۆری خواردەمەنییەکاندا.
- گۆڕینی پەڕۆ یاخود زوو زوو شووشتنی بە لانی کەمەوە لە ٦٠ پلەدا.
- دەبێ خواردن لە بەفرگردا بپارێزرێ؛ بە تایبەتی گۆشتی قیمەکراو, هی پەلەوەر و ماسی. ئەو جۆرە خواردەمەنییانە لە کاتی گەرمادا, بەرگەی گوێزانەوەی درێژخایەن ناگرن.

چۆن مرۆڤ خواردن لێبنێ, بۆ ئەوەی خۆی لە بەکتریای سالمونێللا دووربخاتەوە؟

بۆ ئەوەی مرۆڤ لە کاتی ئامادەکردنی خواردندا دڵنیا بێ کە بەکتریاکان مردوون, پێویستە خواردنەکە بە تەواوی گەرم بکرێ. ئەگەر خواردنەکە لە فرنی شەپۆلی (mikrovågsugn)دا گەرم بکرێ, ئەوە بەس نییە- بەڵکو دەبێ لە بنچینەدا بکوڵێنرێ یاخود سووربکرێتەوە.

- گۆشتی پەلەوەر دەبێ هەمیشە بکوڵێنرێ یاخود سوورەوەبکرێ.
- گۆشتی قیمەکراو دەبێ هەمیشە بکوڵێنرێ یاخود سوورەوەبکرێ.

سەرچاوە: کریستێل بێچ, سستەر.

پێداچوونەوەی: سڤێن بریتتۆن, پرۆفیسۆر لە دەرمانی ئاوسانی.

NetDoktor:

تێبینی کوردستان نێت:

ئەم نووسینە بیروبۆچونی خاوەنەکەیەتی، کوردستان نێت لەناوەڕۆکەکەی بەرپرسیار نییە.

www.kurdistannet.org کوردستان نێت