بە هەڵە لێدانی دەرزییەک دوچاری نەشتەرگەری کردم

ئا: نیاز

زۆرجار لە ڕێی ڕۆژنامەو میدیاکانەوە کەمتەرخەمیەکانی دەزگای تەندروستیو کارمەندانی بەرامبەر هاوڵاتیان دەبیستین، ئەویش هەر لە مامەڵەکردن بە دەرمانی خراپو بەسەرچوو تا بە هەڵە نەشتەرگەریو بەنجدان دەگات، بە هەڵە دەرزیلێدانیش یەکێکە لەو گرفتانەی کێشەی جۆراوجۆری بۆ هاوڵاتیان دروستکردوە.

نەجات کەریم یەکێکە لەو نەخۆشانەی لە ڕێی دەرزی لێدانەوە بە سمت تووشی ئازارو ناڕەحەتیەکی زۆر بووەو هەروەك خۆی دەیووت کە گرفتەکەی پاش دوا دەرزی بوو کە پزیشك بۆ کەم خوێنی بۆی نوسیبوو ، لێدانی دەرزیەکە زۆر ئاسایی بووە تەنانەت هەستی بە ئازاری دەرزیەکە نەکردووە، بەڵام بۆ ڕۆژی دوایی بە ئازاری ئەو لایەی سمتی کە دەرزیەکەی لێدرابوو بە خەبەر دێتەوە. " هەستم کرد ئەو لایەم بە قاچیشمەوە زۆر قورس ببوو، تام لێهاتبوو شوێنی دەرزیەکە زۆر هەڵئاوساوو بڵ بوو، لە بەشی پێشەوەو لە بن ڕانمدا بە قەبارەی خەیارێك هەڵئاوساوبو قاچم لە دوام ندەهات". پزیشك هەر بە بینینی حاڵەتەکەی بریاری ئەنجامدانی نەشتەرگەری بۆ دەدات. نەجات سەرباری ئەم حاڵەتەش داکۆکی لە هاوڕێکەی دەکرد کە دەرزیەکەی بۆ کردبوو، وتی " ئەوەی دەرزیکەی لێدام هاوڕێمەو بە یەکەوە لە هەمان نەخۆشخانە دەوام دەکەین بۆیە لێی دڵنیام کە بە مەبەست ئەم کارەی نەکردووە، هەر بۆیە نەمتوانی لای پزیشکەکە ناوی بهێنم".

بۆ بەزانستی لێکدانەوەی ئەم حاڵەتەو ڕوونکردنەوەیەك سەبارەت بە ماکەکانی دەرزی لێدان د. هیوا عومەر پرۆفیسۆری یاریدەدەری نەشتەرگەری گشتی، هۆکارەکانی بە پرۆسێسی دەرزی لێدان، یاخود بە هۆی مژادی دەرزیەکەی دەچێتە لەشەوە لێکدایەوەو ڕای وابوو هەریەك لەم دوو هۆکارە ماکی تایبەتی خۆیان هەیەو ئەو دەڵێت "هەندێ لەو کارمەندانەی دەرزی لێدەدەن بە سمت لایان وایە هەر دەرزیەکە لە سمت بدرێت کارەکە تەواوە، بەڵام ڕاستیەکەیو مەبەست لە دەرزی لێدان بە سمت واتە دەرزیەکە لە ماسولکە بدرێت". ناوبراو دەچێتە ناوەڕۆکی بابەتەکەوەو سەبارەت بە پرۆسێسی دەرزی لێدان ووتی "هەندێ تیمارسازو پەرستار پێیان وایە گەر نیدڵی کورتو بچووك بەکاربهێنن خاتری نەخۆشەکە دەگرن"، ڕاستی ئەم بۆچوونەش لای ئەو "جگە لەوەی مژادەکە ناچێتە ناو ماسولکەکەوەو نەخۆشەکە سوودی لێ نابینێت، دەشبێتە هۆی سووتاندنەوەی ئەو چینە چەوریەی ژێر پێستو سۆکردنو دوومەڵکردنی شوێنەکەی". ئەو دڵنیامان دەکات لەو بەشەی سمت کە تایبەتە بۆ دەرزی لێدان، لە چەند ملیمێك پێستو چەند سانتیمەترێك لە چەوریو ماسوولکەو دواتر ئێسك پێکهاتووە. لێرەشدا ئەو ووتی "ئەو بەشەی سمت هیچ دەمارو بەشێکی گرنگی تێدا نییە بۆیە پێویستە هەموو نیدڵەکە ببرێتە ناوەوەو بۆ ئەوانەی قەڵەویشن باشترایە هەندێ پەستان لە دەرزیەکە بکرێت بۆ ناوەوە تا دەگاتە ناوەڕاستی ماسولکەکە ئەوسا لێبدرێت". سەبارەت بە مژادی دەرزیەکەش کە زۆرجار دەبێتە هۆکارێك بۆ سووتانەوەو دومەڵکردن. ئەو دەڵێت "هەندێ دەرزی پێکهاتە کانزاییەکانی بەهێزەو دەبێتە هۆی تێکشکانی خانە چەوریەکانو شلبوونەوەی، کە ناوەندێکی باش پێکدێنێت بۆ گەشەکردنی خۆرەو میکرۆبو دروستبوونی دوومەڵ"، جگە لەوەی کە ئەو ئاماژە دەدات کە ئەگەری چوونە ژوورەوەی هەندێ خۆرە بە هۆی سەری نیدڵەکەوە هەیە، لە ئەنجامی پیسبوونی شووشەی دەرمانەکەو پێستی کەسەکە، ئەمەش هۆکارێکی ترە بۆ دومەڵ کردن.

ئەو خراپی بەکارهێنانی مادە پاکژکەرەوەکانی وەك ئیسپرتۆو یۆد دەدرکێنێ کە پێکهاتەی زۆر تیژنو بە چونەوەژوورەوەی هەندێکی بۆ ژێر پێست دەبێتە هۆی تێکشکاندنی خانەو شانەکانو تووشبون بە ماکەکانی دەرزی لێدان، بۆیە ناوبراو ڕینمایی دەکات "باشتر وایە بۆ پاکژکردنەوە بە تۆزێ ئاوو خوێ شوێنی دەزی لێدانەکە بسڕرێت".

د هیوا ئەنجامدانی نەشتەرگەری بە تاکە ڕێگەچارە دانانێتو پێی وایە لە زۆر کاتدا گەر تەنها شوێنی دەرزیەکە تووشی سۆکردنێکی ئاسایی بوو ئەوا بە حەوانەی ئەو لایەو وەرگرتنی بڕێك حەبو دەرمانو لێنانی شاشێکی گەرم بۆ خاوکردنەوەی ئاوساویەکە چارەسەر دەبێ، گەر شوێنەکەی شینو مۆر بوویێتەوە ئەوا سەهۆڵی دەخرێتە سەر. بەڵام گەر سۆکردنەکە سەخت بوو کە نیشانەکانی لەرزوتاو هێڵنجدانو ئازارو پلدانو بڵبوونی شوێنەکەو نەتوانینی بەکارهێنای ئەو لاقەیەو کە ئەمانەش نیشانەن بۆ کێمکردنی شوێنی دەرزیەکە، بۆیە هەرچی زووە پێویستە پزیشك نەشتەرگەری بۆ بکاتو لەو کێمە پاکی بکاتەوەو خواردنی بڕێك حەبو دەرمانی پێویستیش گرنگە بۆ ساریژبوونی برینەکە. گەر لە کاتی دەرزی لێدانەکەشدا ئازارێکی وەك دەمار بە قاچدا ڕۆشت، پێویستە زوو پزیشکی لێئاگاداربکرێتەوە. جگە لەم حاڵەتانە د. هیوا دێتەوە سەر باسی مژادی دەرزیەکان کە هەندێ جار دەبنە هۆی ڕەقبوونو بە سابوون بوونی چەوری ژێر پێستەکەو خڕبوونی لە شێوەی گرێیەکدا. ئەو دەڵێت " ئەم گرێیە گەر نەبێتە ئەندێشەی نەخۆشەکە پێویست ناکات دەسکاری بکرێت چونکە هیچ زیانێکی نیە".

ئەو ڕای وایە کە زیاتر دەرزی بە دەمار بکرێت چونکە ماکی کەمترەو ئەوەش ڕووندەکاتەوە کە پزیشك لە هەندێ کاتدا دەرزی بە ماسولکە بۆ نەخۆش دەنوسێت، ئەویش کاتێک گەر مژادی دەرزیەکە مادەیەکی تێدا بوو ڕاستەوخۆ نەتوانرا بکرێتە دەمارەوە، یان ئەو دەڵێت "لەو کاتانەی کە دەمانەوێت مادەکە لەسەرخۆ بمژرێتو بچێتە لەشەوە بۆ ئەوەی ماوەی کاریگەری دەرزیەکە لەسەر نەخۆشەکە زیاتر بێت لە بری سەعاتێ ٦ سەعات کاریگەریەکە بمێنێتەوە". ناوبراو جووڵاندنو شێلانی شوێنی دەرزیەکە لە دوای لێدانی ڕەتدەکاتەوەو بە نازانستی لەقەڵەم دەدات بۆ ئەوەش ووتی "ناو ماسوولکەکان جووڵەو بۆری خوێنی تێدایە بە جووڵەکەی مادەکە بڵاودەکاتەوەو لە ڕێی بۆریە خوێنەکانیشەوە هەڵدەمژرێت".

د. هیوا جەخت لەسەر ئەوە دەکاتەوە کە مەرج نیە ماکەکانی دەرزیلێدان کەمتەرخەمی ئەو کەسە بێت کە دەرزیەکە لێدەدات بۆیە ووتی "هەموو دەرمانەکان کاریگەرییان لەسەر مرۆڤەکان وەك یەك نیەو زۆربەی دەرزیو دەرمانەکانیش ڕێنمایی چۆنێتی بەکارهێنانو لێدانو ماکەکانی بۆ مرۆڤ لەسەر پاکەتەکەی نوسراوە هەرچەندە بە زمانی بێگانەیە، بەڵام ئەوە ئێمەین کە گوێ نادەین بەو ڕێنماییانەو لامان نەبووە بەباو ڕەچاویان بکەین"، هەروەها ووتیشی "لێرە نەخۆشەکان لە کاتێکی زۆر دیاریکراوو کەمدا ڕوودەکەنە پزیشکو دەرمانسازەکان، ناتوانرێت وەکو پێویست وەڵامیان بدرێتەوەو ڕێنمایی بکرێن".

ئەو لەگەڵ ئەوەی کە زۆر بێگومانە لەوەی کە بە ئاسانی دەتوانرێت هەڵە توندروستیو پزیشکیەکان دەستنیشان بکرێت، بەڵام ئەوەشی خستە ڕوو " لەو کاتەدا دەبێ گوێ نەدرێتە ئەوەی کە پیاو خراپ دەبین و کەسێك نان بڕاو دەکەین، چونکە لەلای ئێمە کە دەستنیشانی هەڵەی یەکێك دەکەیت ئەو مەسەلەکە بە هەڵوێستێکی شەخسی وەردەگرێتو دوورنیە هەوڵی تۆڵەسەندنەوە نەدات ".

ئازارشکێنەکان
لە پشتی کوتوپڕ مردنی دڵەوەن !!!

د. زاهیر سوران
پسپۆری نەخۆشییە درمەکان
پسپۆری پزیشکی گشتی
ستۆکهۆڵم

ماوەیەك لەمەوبەر توێژیاران ئاماژەیان بەو ڕاستییە کرد کە دەرمانی ڤییۆکس (VIOXXکە وەك ئازارشکێنی جومگە بەکاردەهێنرا دەبێتە هۆی جەڵتەی دڵ پاشتر لە بازاڕەکانی جیهاندا کۆکرایەوە .

تا چەند ڕۆژێك لەمەوبەر وا دەزانرا کە (diclophenacوەك ئازارشکێن بەکاردەهێنرا دەبێتە هۆی گیروگرفت بۆ گەدە و بریندارکردنی وەلێ لە مانگی سەپتەمبەر دوو توێژیاری ئەوسترالیایی بە نێوی (Patricia McGetting & David Henry) ئەنجامی توێژینەوەیەکی فراوانیان نارد بۆ گۆڤاری JAMAی ئەمێریکایی بۆ بڵاوکردنەوە . ئەوەی جێی سەرنجە ئەنجامی توێژینەوەکان ئەوەندە سەرنج ڕاکێشن پێش ئەوەی گۆڤارەکە بڵاوی بکاتەوە لە سایتەکەی خۆیاندا بڵاویانکردەوە . توێژینەوەکە ٣٧٦ هەزار نەخۆشی لە خۆگرتووە و لە گەڵ ٦٠٠ هەزاردا بەراورد کراوە کە ئازارشکێنیان نەخواردووە .

بە پێی توێژینەوەکە ئەوانەی کە ئازارشکێنیان خواردووەو کە ماددەی (diclophenacی تیادابووە ، واتە Arthrotec, Arthrotex forte, Diclophenac, Eeze, Voltaren) زێدەتر تووشی گیروگرفتی دڵ و بۆریەکانی خوێن ، جەڵتەی دڵ و جەڵتەی مێشك بوون .

بەڕای ئەوان باشتر وایە ئەو دەرمانانەی کە لە پێهاتوویاندا (diclophenacی تێدایە بە ڕێژەیەکی کەم و بۆ ماوەیەکی کورت بەکاربهێنرێت دەنا زۆر کوشندەیە و دەبێتە هۆی مردنی کوتوپڕ .

ئەوەی شایانی باسە ڤۆڵتارین بە هەموو شێوەکانییەوە لە دنیادا بە ڕەچەتە دەفرۆشرێت وەلێ لە دەرمانخانەکانی کوردستاندا وەك هەموو دەرمانەکانی دی بێ ڕەچەتەی پزیشك دەفرۆشرێت و وەك ئازارشکێن و دژی سووریوونەوەی جومگەکان بەکاردەهێنرێت .

تکاو داوامان لە بەرپرسانی وەزارەتی تەندروستی ، پزیشکانی کوردستان و خاوەنی دەرمانخانەکان ئەوەیە هاوڵاتیان ئاگاداربکەنەوە بۆئەوەی زێدەخۆری نەکەن و هاوکات بەردەوام ئەو دەرمانانەی سەرەوە بەکارنەهێنن .

زەینەب ئەرکەوازی

نەبونی بەنج لە نەخۆشخانەی گشتی خانەقین و کێشەی ژنانی دووگیان

گیا دەرمانی

هەنار

ئا/ فەرزانە عەلی

ڤیتامینەکان: C-B1-B2-B3- B6

١-خواردنی ئاوی هەنار دەنگ ساف دەکات ورەنگی روخسارو پێست دەکاتەوە، زراو بەهێز دەکاتو هەناری شیرینیش بۆ بەهێزکردنی دڵ سودبەخشە،زەردویی و ڕەبۆ چارەسەردەکات،خۆێن دەپاڵێوێتومیز زۆردەکات.

٢- ئاوی ترشو شیرینی هەنار لەگەڵ ١٠٠گرام شەکر تێکەڵ بکرێت ودواتر بخورێتەوە گەدە بەهێز دەکات، بێزوو زەردی روخساری ژنی دوگیان چارەسەر دەکات.

٣- هەناری ترشوشیرین لەگەڵ پێستە سپییەکەی نێویدا بکوترێتو لەگەڵ شەکردا بکوڵێنرێتو بخورێتەوە، لە ڕەشانەوە بەرگری دەکات (ئەو کەسانەی پێش نانخواردن دەرشێنەوە، پێویستە پێش خواردن بیخۆنەوە)

٤- ڕۆژانە چەندجارێك بەئاوەکەی دەمودان بشوردرێت، برینەکانی نێو دەم ساریژ دەکات.

٥- ئەگەر دوای چارەسەربوونی زەردویی هێشتا ڕەنگی چاو زەردبوو ئاوی هەناری ترش بکرێتە نێو چاو، زەردییەکەی چارەسەر دەکات.

٦- هەنارێك بکرێتە چەند پارچەیەکەوەو لە نێو سرکەدا بکوڵێنرێت تاکو وەك هەویری لێدێتو بەسەر برینداا بماڵن، برینەکان چارەسەر دەکات.

٧- هەناری ترش لەنێو ئاوێکی کەمدا بکوڵێنرێتو دواتر وەك هەتوانی لێبکرێت، بۆ چارەسەرکردنی برینەکانی کۆئەندامی زاوزێ سودبەخشە.

تێبینی/ زیادەڕۆیی لە خواردنی هەناردا دەبێتە هۆی ئەوەی خواردن لە گەدەدا بگەنێتوگەدە سست دەکات. ئەگەر بەناوکەکەیەوە بخورێت لەوکەسانەدا کە خاوەن سروشتێکی ساردوسڕن، دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی هێزی سێکسی.

ڕێوان
خاوەنی ئیمتیاز
روناک ڕەئوف
سەرنووسەر
روناک فەرەج
جێگری سەرنووسەر
هانا شوان
نەخشەساز
سەیران ئەمین ئەحمەد
ناونیشان:سلێمانی -کارێزە وشک بەرامبەر پەیمانگای پێگەیاندنی مامۆستایان
ژ.ت: ٣١٢٤٢٨٧– ٣١٣٣٠١٥
www.rewan.org
Email: rewankurd@yahoo.com