نووسینی د. زاهیر سوران .

**11 ی ئەیلولی 2004 .**

# ئینفلۆنزا
# (Influenza)

یەکێکە لەنەخۆشییە درمییەکانی کۆئەندامی هەناسە، لەقۆناغێکی ژیاندا مرۆڤ جارێك یان چەند جارێك تووشی نەخۆشییە کە دەبێت. ئەوەی شایانی باسە لەساڵی 1952دا (ڕ ت ج) پرۆگرامی جیهانیی ئینفلۆنزای دامەزراند، پاشتر بۆ سەرکەوتنی پرۆگرامەکە مەڵبەندی جیهانی ئینفلۆنزای سەر بە توێژارزانی ئینیستیتوی نەتەوەیی– لەندەن هاریکاری لەگەڵیاندا کرد.

**ئامانجەکانی هەردوو ڕێکخراوەکە بریتی بوون:**

1- لە بڵاوبوونەوەی (پەتازانی) ئینفلۆنزا بگەن.
2- لەسەر ئاستی جیهاندا ڤایرۆسی ئینفلۆنزا جیابکرێتەوەو کوتانێکی بۆ دروستبکرێت.

**کارەکانی مەڵبەندی جیهانی ئینفلۆنزا** (6) :

1- کۆکردنەوەو پاشان دابەشکردنی زانیاری دەربارەی جۆرەکانی ڤایرۆسی ئینفلۆنزا.
2- ئامۆژگاری دان دەربارەی ئینفلۆنزاو کوتانی ئینفلۆنزا.
3- کۆکردنەوەی باس‌و توێژینەوەی تایبەت بەتاقیگا.
4- فێرکردنی تەکنیکی (لەخولی تایبەتی) ژمارەیەکی گچکە لە کادیرە میوانەکان.

ئەوەی ڕاستی بێت ئەمڕۆ لەو پرۆگرامەدا 112 مەڵبەندی نەتەوەیی ئینفلۆنزا لە 83 وڵاتدا بەشداری تیادادەکەن‌و لە 3 مەڵبەندی هاوکاری سەرەکی توێژینەوەی ئینفلۆنزا لە لەندەن، ئەتڵەنتاو مێلبۆرندا کۆبوونەتەوە. هەر 3 مەڵبەندەکەی سەرەوە ڕێکوپێك ڕاپۆرتی خۆیان دەربارەی نەخۆشییە درمییەکان بۆ ڕ ت ج دەربارەی توێژینەوەو لێکۆڵینەوە لەئەنتیجین، زگماکزانی، سێرۆزانی‌و کوتانی نوێ دەنێرن. نابێت ئەو ڕاستییە لەیادبکەین کەپەتاو ئینفلۆنزا یەك جیاوازییان هەیە

**ئەویش بریتییە لە:**

ئەو کەسەی تووشی ئینفلۆنزا دەبێت لەپڕ تایەکی بەرزی لێدێت. زۆرجار شەوانە ژانە سەر، ژانە ماسولکە، ئازاریی گەرووو کۆکەو ماندوویی لەگەڵدایە. گەر سییەکانی نەخۆش تووشی ڤایرۆسی ئینفلۆنزا یان باکتریا ببێت ئەوا نەخۆش تووشی هەوکردنی سییەکان دەبێت، یان هەر کاتێك مرۆڤ چەند ڕۆژێك تای لێهات یان سنگی ژانی کرد (پێش ئەوەی دەرمان بخوات بەمەبەستی چاکبوونەوە) پێویستە خۆی بگەیەنێتە لای پزیشك.

هەموو دەزانین کوتانی دژی ئینفلۆنزا هەیەو بەکاردەهێنرێت‌و بەسوودە بۆ مرۆڤ وەلێ دژی پەتاو هەڵامەت‌و سەرمابوون کوتان نییە. ئینفلۆنزا زیاتر تووشی لاوان دەبێت وەك لەکەسانی تر، ڕێڕۆی نەخۆشییەکە لەمرۆڤی لەشساغدا باشەو نەخۆش زوو چاکدەبێتەوە.

**هۆی ئینفلۆنزا**

**جۆرەکانی ئینفلۆنزا**

ڤایرۆسەکە چەند جۆرێکی جیاوازی هەیە. گرنگترینیان جۆری A, B, Cیە. جۆری A, B دەبنە هۆی کۆنە ئینفلۆنزا.

**جۆرە سێرییەکانی ئینفلۆنزای ڤایرۆسی A:**

– A0 – لەساڵی 1932 جیاکراوەتەوە.
– A2 – تا ساڵی 1957 هەبووە.
– A1 جۆری ئاسیایی – لەساڵانی 1957 – 1958دا بڵاوبووەتەوە.

هەروەها لەساڵی 1968دا جۆری هۆنگ کۆنگ دەرکەوت.

ئەوەی شایانی باسە لەساڵی 1977دا جۆرێکی تری ئینفلۆنزا دەرکەوت کەبووە هۆی بڵاوبوونەوە لە ئاسیا و ئەورووپادا.

ڤایرۆسی جۆری Aیان دەبێت بەچەند جۆرێکی سیرەمییەوە کەئەمانەن: H1 H2 H3 هەندێکجار ئەم جۆرە بەجۆری هۆنگ کۆنگ ناودەبرێت.

ئەو ڤایرۆسانەی کە دەبنەهۆی ئینفلۆنزا ناوی پیتەکانی A, B, C یان **لێنراوەو ئەمانەن**:

*** جۆری A**، بڵاوترینیانە، لەساڵی 1933دا جیاکراوەتەوە 3 جۆری سیرەمی هەیە کەئەمانەن:

A0, A1, A2

*** جۆری B**، جۆرێکی ئاسایی سنووردارە، زۆرجار تەنیا ناوچەیەك دەگرێتەوە.

*** جۆری C**، تەنیا چەند نیشانەیەکی سەرمابوون دەدات بە نەخۆش.

**بەپێی ئەنتیجینەکان ڤایرۆسەکە 2 جۆری هەیە:**

– ئەنتیجینە گەورەکان، ئەنتیجینەکان دەگۆڕێن و پاش 10 –14 ساڵ دەردەکەون و دەبنە هۆی بڵاوبوونەوەی ئینفلۆنزایی بێسنوور.

– ئەنتیجینە گچکەکان، هەموو ساڵێك یان لەماوەی چەند ساڵێکدا جارێك دەردەکەون و دەبنەهۆی بڵاوبوونەوەی گشتی.

**پەتازانی**

ئەوەی ڕاستی بێت ئینفلۆنزا لەپڕ دەردەکەوێت و لەماوەیەکی کورتدا ژمارەیەکی زۆر لەخەڵکی تووشدەبن و دواتریش زۆربەی زۆری جیهان دەگرێتەوە.

– ڤایرۆسی جۆری A دەبێتە هۆی بڵاوبوونەوەی بێسنوور.

– ڤایرۆسی جۆری B دەبێتە هۆی بڵاوبوونەوەی سنووردار.

– ڤایرۆسی جۆری C زۆر بەدەگمەن دەردەکەوێت.

لەکاتی بڵاوبوونەوەکاندا ئینفلۆنزا لە 10–30٪ی دانیشتووان دەگرێتەوە، بۆ نموونە ئینفلۆنزای ڤایرۆسی A2/Hong Kong بۆ ماوەی 3 مانگ لە 27٪ی دانیشتووانی ئەمەریکای گرتەوە، جاری وایە بڵاوبوونەوەکە 50–75٪ی دانیشتووانی جیهان دەگرێتەوە. هەموو 2–3 ساڵ جارێك بڵاوبوونەوەی ئینفلۆنزای A دەردەکەوێت، وەلێ جۆری B هەموو 3–6 ساڵێك دەردەکەوێت. لەلایەکی ترەوە ڕوونبووەتەوە کەئینفلۆنزا زیاتر تووشی ئەو کەسانە دەبێت کە لەساڵانی 1947–1951 تووشی ڤایرۆسەکە نەبوون (واتە ئەو منداڵانەی پاش 1951 لەدایکبوون بەرگریان نییە). ئەوەی شایانی باسە بڵاوبوونەوەی ئەنفلۆنزای جۆری B لەساڵانی 1979 –1980، 1981–1982، 1985 –1986 دەرکەوتووە. هەروەها هەمان ڤایرۆس لەسەپتەمبەری 1968دا لە تاران بڵاوبووەتەوە.

**ئەنفلۆنزای A (H3 N2):**

لەئۆکتۆبەری 1996دا لەئەفەریقا، ئەمەریکا و ئاسیا و ئەورووپادا بڵاوبووەتەوە، هەروەها لەئۆکتۆبەر – سێپتەمبەری هەمان ساڵدا لەڕۆژئاوای ئەورووپا، ڕووسیا، یابان و ئەمەریکای باکووردا بڵاوبووەتەوە. هەروەها لەجەنیوەری و فێبرواری 1997دا بڵاوبووەتەوە.

**ئەنفلۆنزای A(H1 N1)**: لەئەرجەنتین، چین، ڕۆمانیا، ڕووسیا، سویسرا و سینگافۆردا دەرکەوتووە.

**ئینفلۆنزای B**: ئەم جۆرە لەنێوان مانگی ئۆکتۆبەر – نۆڤەمبەری 1996دا دەرکەوتووە، هەروەها لەنۆڤەمبەر – دیسەمبەردا لەچین و ئێرلەندا دەرکەوتووە.

لەسەرەتای 1997دا جۆری B زیاتر لە (بەلەڕووس، چیك، ئەڵمانیا، ئیسرائیل، ئێرلاند، ئوستراليا، شیلی، فینلاند، هۆنگ کۆنگ، ئیتاليا، یابان، ڕۆمانیا، سێنیگال، سلۆڤاکیا و سویسرا) دا دەرکەوتووە.

لەساڵانی 1996 – 1997دا ئەم جۆرە ئەنتیجێنیانە جیاکراونەتەوە:

- A/Anckland/6/96.
- A/Brazil/140/96.
- A/Chile/2110/96.
- A/Nagasaki/191/96.

- A/poitiers/191/96.
- A/Zambia/546/96.
- A/Swetzerland/608/96.
- A/Beijing/292/95.

## ڕێگاكانی گواستنەوە

ڕاستەوخۆ لەڕێگەی دڵۆپ یان پرژەی كۆكەو پژمینەوە شلەی ناو دەم و لووتەوە كەڤایرۆسەكەی تیادابێت.

ڤایرۆسەكە دەبێتەهۆی تووشبوونی مرۆڤێكی تر، ئەمەش ئەو ڕاستییە دەسەلمێنێت كەئینفلۆنزا زۆر درمییە. ماوەی درمێتی ڤایرۆسی ئینفلۆنزا لەنێوان 3–5 ڕۆژدایە. بەرگری پاش ئینفلۆنزا تایبەتە بەجۆری ڤایرۆسەكە.

سەرچاوەی نەخۆشییەكە: مرۆڤی تووشبوو، نەخۆش، لەشساغی هەڵگری ڤایرۆسەكەیە.

### بەرگری

ئەوەی شایانی باسە هەندێك لەنەخۆشییە سۆكردووەكان (ڤایرۆسی، باكتریایی) پاش چاكبوونەوەیان بەرگرییەكی تایبەت لەناو لەشی نەخۆشدا بەجێدەهێڵن كە بە(بەرگریی تایبەتی جۆری پێشوازیكەری ڤایرۆسی) ناسراوە، هەروەك لەسۆكردن بەڤایرۆسی ئینفلۆنزادا دەبینرێت. لەم بارەدا لەخوێندا دژەتەنی تایبەت بەرامبەر ئەنتیجێنی كەپسیدە ناوكییەكان و ئەنتیجێنی داپۆشەری ڤایرۆسەكە پەیدا دەبێت.

تێبینی: تەنیا لەسۆكردنی ئینفلۆنزادا (دژە تەنی تایبەتی بەرامبەر ئەنتیجێنی داپۆشەری ڤایرۆسەكە) دەردەكەوێت.

## دەستنیشانكردنی دژەتەنەكان

### تێستی هاوسەنگكردن

لەكاتی سۆكردنی ڤایرۆسی ئینفلۆنزادا، ڤایرۆسەكە بۆرییەكانی هەناسەدان تووشدەكات و لەوێدا دەچێتە ناو ناوپۆشی بۆرییەكانی هەناسەدانەوە، تیایدا زیاددەكات و دەبێتەهۆی كەمبوونەوەی خەستی (چڕی) دیواری ناوپۆشەكە تا خانە پێشوازیكەرەكانی سەر ڕوو بەتەنیا دەمێنێتەوەو ئەوسا ڤایرۆسەكە دەچێتە ناوەوە. ئا بەم جۆرە خانە ناوپۆشەكان دەڕوشێن و لەخانەكانی تری ناوپۆش جیادەبنەوەو پاشتر ژەهری ڤایرۆسەكە كار دەكاتە سەر هەموو لەش و دەبێتەهۆی دەركەوتنی ژانەسەر، تا، ماسولكەژانكردن، بێهێزی، لەش داهێزران و بێتاقەتی.

خوێنی ڤایرۆساوی: یەكێكە لەو بارە ئاڵۆزنەی لەكاتی ئینفلۆنزادا بەدەگمەن دەردەكەوێت، گەر سكپڕ تووشی ئینفلوێنزا ببێت ئەوا دەبێتەهۆی ناتەواوی ئاولەمە (سەقەتی ئاولەمە).

## نیشانەكان

بەپێی جۆری ڤایرۆسەكەو شوێنی لەلەشدا نیشانەكانی ئینفلۆنزا دەگۆڕێت، ئەمەش لەسەر باری تەندروستیی (نەخۆشی تر، لەشساخی)، یان هەندێكجار بەندە لەسەر جۆری ئەو باكتریایەی لە گەڵ سۆكردنی ئینفلۆنزادا تێكەڵدەبێت.

هەروەها دەبێتەهۆی ئاڵۆزبوون و گۆڕانكاری لەڕێڕۆی نەخۆشییەكەدا. ماوەی كركەوتنی ڤایرۆسەكە لەنێوان 24–28 كاژێردایەو دواتریش ڤایرۆسەكە دەبێتە هۆی:

– سووربوونەوە یان سۆكردنی بۆرییەكانی هەناسەدان.

– مردن و لەناوچوونی خانە.

### ماوەی دەركەوتن

زۆرجار لەسەرەتادا نەخۆشییەكە بەتایەكی قورس (39 – 40) پەلی گەرما، ژانكردنی ماسولكە، ژانەسەر، بێهێزی و لەش داهێزران دەستپێدەكات و مرۆڤ لەجێگادا دەمێنێتەوە. هەندێكجار لە بڵاوبوونەوەكانی كۆندا نەخۆش لە هۆش خۆی چووەو بەئاسانی لەنێوان شەوو ڕۆژێكدا مردووە.

### ماوەی دەستپێكردن

بەگشتی نیشانەكانی ئەم ماوەیە ژاراوین، بەتایبەتی لەسەرەتادا دەبنەهۆی گیروگرفتی هەناسەدان. تا لێهاتن، سەرەتا تایەكی توند 3–5 ڕۆژی (هەفتەیەك تێناپەڕێت) نەخۆش دادەگرێت. گەر تا لەهەفتەیەك زیاتر درێژە بكێشێت ئەوا

ئینفلۆنزا ئاڵۆزبووەو مەترسیی تری لێدەکرێت، تا شێوەی پیتی V هەیە. ڕووخسار کەمێك ئاوساوەو پێڵوی سەروو و خوارووی چاویش ئاوساون‌و زۆرجار فرمێسکیان لێدێتە دەرەوە، ترس لە نەخۆش دەنیشێت‌و زۆرجار تامیسکی لێو لەنەخۆش دێت.

ژانە سەر زۆر بەهێزەو بەردەوام ناوچەوان‌و پشتی چاوی نەخۆش دەگرێتەوە. نەخۆش بەناڕەحەتی شان‌و قوڵی دەجوڵێنێت چونکە ماسولکەکان زۆر ژاندەکەن. بەئاشکرا دەبینرێت نەخۆش لاوازو بێهێزەو زۆرجاریش بێخەو یان خەواڵوو دەبێت‌و هەندێکجار خۆراکی بۆ ناخورێت یان نەخۆش تووشی گێروگرفتی دەروونی دەبێت. زۆرجار نیشانەکانی هەناسەدان لەنەخۆشدا دیار نین، تەنیا لووتگیران‌و سووربوونەوەو کەمی پەنماوی ناو گەروو و کونەلووتەکان دەبینرێت. هەندێکجاری تر سنگی نەخۆش دەیەشێت‌و جاروبار هیشکە کۆکەیەکی زۆر نەخۆش لەپەلوپۆ دەخات. هەندێکجاریش لە تێڕوانینی پشت‌و سنگدا نیشانەی سۆکردنی بۆریچکەکان بە دیدەکرێت.

دڵ و بۆرییەکانی خوێن، لێدانی دڵ ڕێکوپێکەو لەسەرخۆ کەمدەبێتەوە، فشاری خوێن نزمدەبێتەوە، ئەو کەسانەی فشاری خوێنیان بەرزە لەکاتی ئینفلۆنزادا فشاری خوێنیان نزم دەبێتەوەو لێدانی دڵ بەئاستەم دەگاتە گوێ.

کۆئەندامی هەرس، زمانی نەخۆش بەڵخێکی سپیی لەسەر کەڵەکەدەبێت کە بە(زمانی چلچرا) ناسراوە، لەملاولای زمانە بچکۆلەوە پەڵەی سووری ئاوساوی شێوە شووشەیی دەبینرێت، فارینجەکان‌و گەروو سوورن، زمان پەنماو سپییە، لەپاشۆکی زماند خوێنهێنەرەکان دەردەکەون (زۆر گرنگە بۆ دەستنیشانکردن).

هەندێکجار برینی گچکەی ناڕێکی زەردباوی بەفایبرین داپۆشراو دەردەکەوێت. هەندێکجاری تر ئەم بارە دەبێتەهۆی بریندار‌بوونی مەرازەکان‌و بەدەگمەن دەبێتە هۆی مردنی خانەکانی مەرازەو هەندێکجاری تریش زمان پەنماوە.

لەبەر بێهێزی نەخۆش خۆراکی پێناخورێت، هێڵنج دەدات یان دەرشێتەوە. هەندێکجار سۆکردنەکە تووشی جگەر دەبێت‌و ئەنزیمەکانی جگەر بەرزدەبنەوەو هاوکات سپڵ کەمێك گەورە دەبێت یان ئاساییە.

لەمیزدا کەمێك ئەلبومین دەردەکەوێت یان میزی نەخۆش خوێناوییە.

خوێن، نزمبوونەوەی خڕۆکە سپییەکان (نیوترۆفیل، ئیۆزینۆفیل)، بەرزبوونەوەی هۆرمۆن، خوێن پژانی لووت، تف‌و بەڵغەمی خوێناوی، لەژندا دەبێتە هۆی درێژبوونەوەی (زیاتر لە 5 ڕۆژ) ماوەی بێنوێژی.

### ڕێڕۆی نەخۆشییەکە

لەماوەی 3–5 ڕۆژدا تا نزمدەبێتەوەو نەخۆش ئارەقەیەکی زۆردەکاتەوەو هێدی هێدی نیشانەکانی نەخۆشییەکە نامێنن‌و دەڕەوینەوە. نیشانەکانی ئینفلۆنزای جۆری A, B لەیەکەوە نزیکن وەلێ ڕێڕۆی جۆری C ئاسانترەو نیشانەکانی وەك سووکە هەڵامەتێك وایە.

## ئاڵۆزکارییەکان

### * ئاڵۆزکارییەکانی هەناسەدان

– سۆکردنی گلاندەکانی ئەملاولای گەروو و دەبێتەهۆی پەیدابوونی شلەیەکی خەست کەزۆر بەگرانی لادەچێت لە 33٪ی بارەکاندا ڕێڕۆی نەخۆشییەکە (لەمنداڵدا) مەترسی پەیدادەکات‌و پێویستە لەدەرەوە کونێك بکرێتە بۆری هەناسەدان تا نەخۆش هەناسە بدات.

– گەورەبوون‌و سۆکردنی بۆرییە هەوایەکانی ناو سییەکان (لەمنداڵ‌و پیردا کوشندەیە).

– زۆرجار لەسەرەتای نەخۆشییەکەدا سییەکانی نەخۆش تووشی ڤایرۆسەکە دەبێت، لە 20٪ی هەموو سۆکردنی سییەکان دەگرێتەوە.

– سۆکردنی تێکەڵی سییەکان (زۆرجار تووشی ئەیدزدار دەبێت).

– زۆرجار سۆی باکتریایی سییەکانیش دەبینرێن.

### * ئاڵۆزکارییەکانی دڵ‌و بۆرییەکانی خوێن

– سۆکردنی پەردەی ناوەندیی دڵ، گۆڕانکاری بەسەر وندەی Tی هێڵ کێشی دڵدا دێت.

*** ئالۆزكارییەكانی دەمار**

– سۆی مەننگ، شەپلەداری دەماری بینین و بیستن، پەیدابوونی ئازار لەدەمارەكاندا.

**ئینفلۆنزای مەترسیدار**

لەم بارەدا پێویستە نەخۆش لەنەخۆشخانە بمێنێتەوە، چونكە مەترسیی هەناسەدانیان لەڕێدایە، بەپێی توانا پێویستە نەخۆش جیابكرێتەوە.

پێویستە لە ژوورێكدا تەنیا 1–3 جێگەی نەخۆشیی تیادابێت و زوو زوو پاكژبكرێتەوە.

هەركاتێك گومانكرا نەخۆش ترسی تووشبوونی سییەكانی لێكرا ئەوا پێویستە ئەنتیبایۆتیك و ئۆكسجین بدرێت بە نەخۆش. هەروەها لەكاتی دەركەوتنی مەترسییە دەمارییەكاندا پێویستە پێكهاتووەكانی كۆرتیزۆن بدرێت بە نەخۆش.

**ئینفلۆنزاو سكپڕی**

ڤایرۆسی ئینفلۆنزا دەتوانێت لەویلاش بپەڕێتەوەو خۆی بگەیەنێتە ئاولەمەو تووشیبكات (زۆرجار دەبێتەهۆی ناچوستی لەگەشەكردن و سەقەتبوونی ئەندامەكانی لەشی ئاولەمەدا). لەڕاستیدا تێبینیكراوە كە لەبلاوبوونەوەكانی سالانی 1957 – 1958دا ئینفلۆنزا زیاتر تووشی ژنی سكپڕبووە.

**مردن**

ڕێژەی مردن بەئینفلۆنزا لەسەر زۆری (ژمارە) جۆرە سەختەكان (ژەهراوییەكان)، بارودۆخی ئابووری – كۆمەلایەتی و مەترسییەكانی سییەكان بەندە. زۆرجار (ژنی سكپڕ، پیر، مندالی ساواو نەخۆش) تووشی ئینفلۆنزا دەبن.

لەڕاستیدا تا ژمارەی مردووان زۆربێت ئەوە دەگەیەنێت كەڤایرۆسەكە ترسناكترە. بۆ نموونە لەژمارەی 22ی جەنیوەری 1997دا ڕۆژنامەی Mainichi Shimbun ڕایگەیاند 116 كەس لەباشووری ڕۆژهەلاتی یاباندا (تەمەنیان لەژێر 60 سالانەوە بووە) بە ئینفلۆنزا مردوون، لێپرسراوانی تەندروستیی یابان ناوی ئەم ڤایرۆسە نوێیەیان بە HongKong A نێونا.

**دەستنیشانكردن**

زۆرجار بەئاسانی نەخۆشییەكە دەستنیشاندەكرێت، ژانەسەر، تا، لەشداهێزران و دەركەوتنی خوێنهێنەرەكانی پاشكۆی زمان زۆر گرنگن بۆ دەستنیشانكردن.

*** دەستنیشانكردنی هۆی ئینفلۆنزا بەهۆی:**

– جیاكردنەوەی ڤایرۆسەكە لەشلەی ناو لووت و گەرووی (لەسەرەتادا) واتە لە 1–3 ڕۆژدا.

– تێستی ئیمونۆفلۆرەسچێنت ڤایرۆسەكە دەبینێتەوە.

– تێستی سێری, واتە:

1– تێستی PCR و HAI بینینی دژەتەنی ڤایرۆسەكە.

2– تێستی ELISA

– لەسەرەتای سالی 2001ـەوە لەبەشی نەخۆشییە سوكردووەكانی نەخۆشخانەی كارۆلینسكا لە ستۆكهۆلم تێستێكی خێرا بەكاردەهێنرێت كەدەتوانێت (لەنێوان 10 – 15 دەقیقەدا) دەستنیشانی ڤایرۆسی ئینفلۆنزا بكات وەلێ ناتوانێت جۆری ئینفلۆنزا جیابكاتەوە. (لەژێر توێژینەوەدایە).

**چارەسەركردن**

لەپراكتیكدا هۆی ئینفلۆنزا چارەسەرناكرێت، بەلام دەرمانی (ئەمانتادین و ریمانتادین) تا ڕادەیەك بەسوودن گەر بێتو لەسەرەتای ئینفلۆنزادا بدرێن لەنەخۆش.

**پێویستە چارەسەری ئەم بارانەی خوارەوە بكرێت:**

– بەپێی توانا ڕێگا نەدرێت **ئالۆزكارییەكان** دەربكەون، ئەویش بەڕێزگرتن لەپاكوخاوێنی و خزمەتكردن و پشوودان بەنەخۆش.

– زۆر پێویستە بەپێی نیشانەکان (شینبوونەوە، تای بەرز) جۆری ژەهراوی ئینفلۆنزا بناسرێتەوەو بەزووترین کات نەخۆش بگەیەنرێتە نەخۆشخانە.

– زۆر پێویستە ئەو کەسانەی کەمەترسیی تووشبوونیان لێدەکرێت وەك (سکپڕ، ئەیدزدار، ئەلکهۆلیست، نەخۆشی دڵو بۆرییەکانی خوێن، شەکرەدار، ئاوبەنگدار، ئەو کەسانەی سییەکانیان تووشی سۆی تر بووە بناسرێنەوە)، لەڕاستیدا لە کاتی بڵاوبوونەوەی ئینفلۆنزادا تەنیا لە 5–10٪ی نەخۆشەکان پێویستیان بە نەخۆشخانە هەیە.

– لەسەرەتای ساڵی 2001ەوە دەرمانی Zanamavir (Relenza) دژی ئینفلۆنزا بەکاردێت 48 کاژێر پاش دەرکەوتنی نیشانەکان. ئەم دەرمانە لەشێوەی هەڵمژیدایەو ڕۆژانە دووجارو هەرجارێکیان نەخۆش دوو مژ هەڵدەمژێت بۆ ماوەی 5 ڕۆژ.

### لەباری ئینفلۆنزای ئاساییدا

پێویستە نەخۆش لەماڵەوە بمێنێتەوەو پشووبدات و دەرمانی دژی تا و ژانەسەر (ئەسپرین و پاراسیتۆلی بدرێتێ)، بۆ کۆکەو ماسولکە ژانکردنیش دەرمانی تری بدرێتێ تا نیشانەکان برەوێنەوە. زۆر پێویستە خۆراك و ڤیتامین C بدرێت بەنەخۆش بۆزیادکردنی بەرگریی لەش.

**تێبینی:** پێویست ناکات لەم بارەدا ئەنتیبایۆتیك بدرێت بەنەخۆش.

گەر نەخۆش تووشی سی یە سۆ ببێت ئەوا پێویستە هەر 8 کاژێرێك 500 ملگم کەپسولی تێتراسایکلین یان هەر کاژێرێك 250 ملگم ئەمپیسیلین بۆ کەمکردنەوەی مەترسیی سۆکردنە باکتریاییەکان بدرێت بە نەخۆش.

### خۆپاراستن

ئەمڕۆ مرۆ دەتوانێت خۆی بکوتێت تا تووشی ئینفلۆنزا نەبێت، لەزۆربەی وڵاتاندا کوتانی جیاواز هەیەو بەکاردەهێنرێت، وەلێ تەنیا لە 60–80٪یان بەکارن و نزیکەی 1–2 ساڵ دەخایەنێت.

### دوو جۆر کوتان هەیە کەئەمانەن:

1- کوتان بەڤایرۆسی ئینفلۆنزای ناچالاك، (لە 3 جۆر ڤایرۆس پێکهاتووە، 2 جۆری ڤایرۆس A و جۆرێکی ڤایرۆس B) کوتانەکە لەشێوەی دەرزی دایە لەژێرپێست دەدرێت. نیشانە لاوەکییەکانی ئەم کوتانە: ژانەسەر، تا، ئازاری ماسولکە، پەنمان و سووربوونەوەو ئازاری شوێنی دەرزییەکە.

2- کوتان بەڤایرۆسی زیندوو، نزیکەی 35 ساڵە ئەم جۆرە کوتانە لە ڕووسیا و هەندێك وڵاتدا بەکاردەهێنرێت.
کوتانەکە زۆرخێرا بەرگری لە لەشدا دروستدەکات (بەتایبەتی لەئاستی بۆرییەکانی هەناسەداندا).

**تێبینی:** نابێت ئەم کوتانە لەمنداڵ، تەمەندار، سکپڕو ئەو کەسانەی کە نەخۆشیی تریان هەیە بدرێت.

3- لەزۆربەی وڵاتاندا کوتانی Vaxigrip, Fluzone (subvirion), Begrivac Fluvacci, Fluarix ئەنجامی باشی هەبووە.

4- کوتانی ACT-HIB و بریتییە لەجۆرێك لە کوتان دژی ئینفلۆنزا.

**تێبینی:** تا ئەمڕۆ هیچ دەرمانێك نییە ڤایرۆسەکە لەناوبەرێت.

### پێویستە کوتانی دژی ئینفلۆنزا بدرێت لەم کەسانە:

- ئەو کەسانەی (تەمەن گرنگ نییە) فەنکشنی سییەکانیان نزمبووەتەوە یان بێهێزە.
- تەمەنداران (لەسەروو 64 ساڵانەوە)، مەترسیی ئەوەیان لێدەکرێت لەئەنجامی تووشبوونی ئینفلۆنزادا بمرن.
- منداڵ یان لاو کاتێك ماوەیەکی درێژ بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشیی تر (ئەسپیرین) ی بەکارهێنابێت.
- ئەو کەسانەی کە نەخۆشیی زیندەپاڵی وەك شەکرە، نەخۆشیی گورچیلە... هتد هەیە.
- ئەو کەسانەی ڕاستەوخۆ پەیوەندی بە ئینفلۆنزادارەوە دەکەن.
- ئەو نەخۆشانەی گیروگرفتی درێژخایەنی دڵو بۆرییەکانی خوێن و سییەکانیان هەیە.
- هەر کەسێك بخوازێت خۆی بکوتێت بۆ ئەوەی تووشی ئینفلۆنزا نەبێت.

### بە گشتی

پێویستە هەموو وڵاتێك بەڕێوەبەرایەتیی چاودێریکردنی ئینفلۆنزا ئاگاداربکات لە:

– ژمارەی تووشبووان، جۆری ڤایرۆسەکە، ئەنجامی تێستی زەرداوی خوێن، هەروەها لێپرسراوان لەبڵاوبوونەوەی بەئاگابن.

– پێویستە لێپرسراوانی تاقیگای ڤایرۆسزانی لەئەنجامی تێستەکان لێپرسراوانی ڕ ت ج ئاگاداربکات هاوکاریی توند لەنێوانیاندا هەبێت.

– پێویستە پێش هاتنی وەرزی ئینفلۆنزا دانیشتووان ئاگاداربکرێن تا بەپێی توانا خەڵکی خۆیان بکوتن.

## سەرچاوەکان


1– د . زاهیر سوران ، نەخۆشییە درمەکان ، سۆ ڤایرۆسییەکان ، بەشی دەیەم ، چاپی یەکەم ، سلێمانی– کوردستان ، 2004 .

1.Frances T, Salk JE, Quinlligang JJ. Experience with vaccination against influenza in the spring 0f 1974.Am J Pub Health 1974;137:1013-16.
2.Payne AM-M. The influenza programme of WHO .Bull WHO 1953;8:755-74.
Influenza, The WHO programme. WHO Chronicle,1979;33:7-8.
4.Frank Fenner, Burets contribution to influenza research.In:Options for the control of influenza111.Cairns,Australia 4-9 maj, 1996.
5.Finner F, Frank Macfarlane Burnet.His Rec Aust Sci 1987 (1); 39-77.
6.Burnet FM. Bacterialphage and cognate phenomena.In:Med. Rese. Conun. Great Britain.A system of bacteriology in relation to medicin.london.His majesty s stationary office,1930.vol7:463-509.
7.Alan W Hampson and Nancy J.Cox: global surveillance for pandemic influenza:are we prepared? In:options for the control of influenza 1996;50-60-
8.L.R.Haaheim, Influenzaviruses;in Apractical guide to clinical virology,1989;10:47-51.
9.Robert G webters et al;Influenza viruses.In:encyclopedia of virology.1992.
10.Krug RM,: the influenza viruses.NW:Plenum press.1989.
11.Kilbourne ED (ed),. Influenza:NW:plenum press.1987.
12.Fields BN et al.(eds) .Virology. 2th ed.p.1091.NW:Ravian press.
13.Thomason D,Thomson R. Influenza. Ann Pickett-thomas res.Lab.1993;9:4.
14.Hope-Simpson RE.The transmission of epidemic influenza. NW:plenum press. 1992.
15. Fry J. Lung involvement in influenza.Br Med J 1951;2:135.
16.Robert F. Betts:Influenza virus.In:principles and practices of infectious Diseases,4th eds.1995;1546-67.
17.Marin GH.Voiculescu. Boli infectioanse, Edi. Medicala. 1990:54:161-80-
18. Raphael Doli. Influnza,In Harisson,principles if internal medicine,1991;695-700.
19.CDC.Prevention and control of influenza,MMWR;1989:38:297.
20.Kilbourne.E.D. Influenza,encyclopedia of microbiology, vol2,1992;505-20.
21.WER.WHO/no.5,7,9. Geneva.1997 .
22.www-micro.msb.le.ac.uk.224/viral path.html. AJC.1995.
23.Edwin D. Kilbourne, Influenza Encyclopedia of Microbilogy, vol 2, 1992; 505-20.
24.Kilbourne, E. D. Influenza, Plnum Medical books, 1987, New Yourk.
25.Weekly Epidemiological Record. WHO/no. 5, 7, 9 1997. Geneva
26.Lancet, Vol 349, February 1, 1997; 332.
27.Ann M. Arvin and Yvonne A. Maldonado, Other viral infections of the fetus and newborn. In: Infectious Disease of the fetus newborn infant, 4th eds. V. B. Saunders Company. 1995; 18: 745-56.
28.Om Influensa, SBL, Vaccin AB and Smittskyddsinstitutet.