نووسینی د . زاهیر سوران .

11ی ئەیلولی 2004 .

بەرهەنگ (ئەستما)

Asthma

بریتییە لە دووبارەبوونەوەی هێرشی تەنگەنەفەسی (پشوسواری) جیاواز وگەرانەوەی تەسکبوونەوەی کاتی بۆریچکەو بۆریە هەواییەکان بۆ باری پێشویان . لە کوردستاندا زێدتر بە زاراوە عارەبیەکەی (رەبو) ناسراوە .

نەخۆشییەکی درێژخایەنە و تایبەتمەندی خۆی هەیە و زۆرجاریش هێرشی تەنگەنەفەسی ، کۆکە و هەناسەدانی سەرزارەکی کوتوپڕ دەردەکەون . ئەوەی شایانی باسە لەم بارەدا ماسولکە ئەلقەییەکانی بۆریەکانی هەوا تەسك دەبنەوە و نێوپۆشی بۆریچکەکان شلەیەکی لینج دەردەکات کە دەبێتە هۆی ئەوەی لە کاتی هەناسە وەرگرتندا هەوای پڕئۆکسجین بچێتە نێوسییەکانەوە بەلآم لە کاتی هەناسەدانەوەدا زۆر بە ناڕەحەتی هەوای پڕ لە دووەم ئۆکسیدی کاربۆن لە سییەکانەوە دێتە دەرەوە .

هەندێکجار باری ئەستمادار وا خراپ دەبێت و هێرشە یەك لە دوایەکانی تەنگەنەفەسی ژیانی نەخۆش دەخاتە مەترسییەوە ، زۆرجاران لەم بارودۆخەدا نەخۆش (تەمەن گرنگ نییە) لە بەشی فریاگوزاریدا خۆی دەبینێتەوە . زۆرجاران نەخۆش لە کاتی هەناسەوەرگرتن و هەناسە دانەوەشدا تووشی تەنگەنەفەسییەکە دەبێت .

هەندێك نووسەر دەبێژن :

ئەستما : سووربونەوەیەکی بۆریە هەواییەکانە و دەبێتە هۆی کۆکەو تەنگەنەفەسی و دەتوانرێت لە ژێرکاری دەرماندا نیشانەکان بڕەوێنرێتەوە و بەلآم چارەسەر ناکرێت .

هەندێکی دی دەلێن :

یەکێکە لە نەخۆشییەکانی دانیشتوان یان کۆمەڵ لەبەرئەوەی بە پێی هەندێك ئامار لە 6–8٪ ی دانیشتوانی جیهان تووشی ئەم نەخۆشییە بوون .

رێکخراوی تەندروستی جیهانی (ڕ ت ج) دەبێژێت کە نزیکەی 100–150 ملیۆن ئەستمادار لە جیهاندا هەس و رۆژانەش ژمارەکەش لە زێدبوندایە . لە کوردستانیشدا ژمارەیەکی زۆر لە هاوولآتیان ئەستمەدارن و بە رای من هۆی سەرەکی دەگەرێتەوە بۆ پیسوپۆخلی و خراپی ژینکەی کورستان و هەندێك هۆکاری دیش کە رۆلی خۆیان لە دەرکەوتنیدا دەبینن .

بەپێی هەمان سەرچاوە

– لە 8٪ دانیشتوانی سویسرا ئەستمادارن .

– لە ئەلمانیادا نزیکەی 4 ملیۆن ئەستمادار هەس .

– لە یابان نزیکەی 3 ملیۆن ئەستمادار هەس و لە 7٪ یان مێ یەن و لە 30٪ یان ئەستمای توندیان هەس .

– لە ئوسترالیا لە 6 منداڵ یەکێکیان ئەستمادارن .

– لە هیندوستان نزیکەی 15–25 ملیۆن ئەستمادار هەس .

هۆکانی

– سووربونەوەی بۆریچکە هەوایەکان .

– گرژبوونەوەی بۆریچکە هەوایەکان .

هۆكاری دروستبوونی ئەستما:

– ماندووبونێكی زۆر .

– هەوای سارد .

– دوكەڵی جگەرە (ئۆتۆمۆبیل).

– ناخاوێنی بۆریەكانی هەوا .

– خورشت بە هەندێك دەرمان (پەنسلین ، ئەسپرین) (سەیری خورشت بكە) .

– سی یە سۆ .

– خورشت بە ئاژەڵ : پشیلە ، كەروێشك ، باڵندە ، ئەسپ ..تاد (سەیری خورشت بكە) .

نیشانەكان :

* تەنگەنەفەسی و هەناسەدانی سەرزارەكی .

* كۆكەی تەر بە تایبەتی لە شەودا .

* پەیدابوونی دەنگێكی تایبەت(wheezing) بە تایبەتی لە كاتی هەناسەدانەوەدا.

جۆرەكانی :

1– ئەستمای خورشت .

2– ئەستمای ناخورشت .

بەپێی بارەكە :

– زۆر كوتوپڕ (رۆژانە نیشانەكان دەردەكەون).

– مامناوەندی (هەفتانە زیاتر لە 2 جاران نیشانەكان دەردەكەون).

– سووك .

دەستنیشانكردن:

زۆرجاران نەخۆش بە هۆی تەنگەنەفەسییەوە دەگاتە لای پزیشك و پاش ئەنجامدانی تێستی خورشت یان لێكۆلینەوە لە نیشانەكان ئەستمە دەستنیشان دەكرێت .

چارەسەركردن :

1– لە جۆری یەكەمدا، پێویسە مرۆ خۆی لەو هۆیانە دووربخاتەوە كە دەبنە هۆی تەنگەنەفەسی بۆ نمونە:
گەرمرۆ خورشتی بە پشیلە هەبوو نابێت بە هیچ جۆرێك لە پشیلە نزیك ببێتەوە .

2– لە جۆری دووەمدا ، دامركاندنەوەی نیشانەكان :

– بە هۆی ئۆكسجین (نەخۆش تینوی هەوای پاكە) .

– وەرگرتنی سپرای هەڵمژین بۆ فراوانكردنی بۆریچكە هەواییەكان .

– دەرمانی جۆری ستێرۆیدەكان وەك پرێدنیسۆلۆن .

– لە كاتی پێویستدا دەبێت نەخۆش لە نەخۆشخانەدا بمێنێتەوە .

زاراوەكان :

خورشت (allergy)

سەرچاوەكان :

1. Larsson K (red) Astma, klinik och behandling, Darco läkemedel A-Hjärtlungfonden , lund 1996.
2. Info från Läkemedelverket 2:2000.
3. WHO, Bronhial Astma. Fact Sheet No 206, Revised January 2000.