

کەمخوینی Anemia

بریتییە لە کەمبوونەوهی خڕۆکەسورەکانی نیوخوین . بە پێی ڕێژە نزیکیە لە 30% دانیشوانی جیهان کەمخوینیانە بەلام لە ولاتە ھەژارەکاندا بلاوترە . ئەم نەخۆشییەش وەک ھەموو نەخۆشییەکانی دی کەم یان زۆر کوردیشی گرتۆتەو بەلام ھیچ ناماریکمان لەبەردەستدا نییە .

خوین پیکھاتوہ لە :

- خڕۆکە ی سوور .
- خڕۆکە ی سپی .
- خەپلەکانی خوین .
- پلاسمای خوین .

خڕۆکە سورەکان لە نیو مۆخی ئیسکدا دروست دەبن و ھیمۆگلوبینیان تیا دایە و ئەمانیش مۆلیکیولی ئاسنیان تیا دایە کە ئۆکسجینی نیو سییەکان دەگۆینەوہ بۆ بەشەکانی تری لەش .

ھۆزانی

- خواردنی خۆراکی ھەژار بە ئاسن
- کەمخۆراکی سەوزە و میوہ .
- لە کاتی سکپریدا . (زۆربە ی زۆری خانمە سکپەرەکان تووش دەبن).
- تەمەن ، زۆرجاران مرۆی بەتەمەن تووشی کەمخوینی دەبن .
- کێژی ھەرزەکار بەتایبەتی لەکاتی بالقبووندا و پاش بێنویژ بوون .
- ھەندیكجار لە ئەنجامی کارەساتیک ، رووداو یان خوینبەر بوون ...تاد دا دەردەکەوێت .

جۆرەکانی

ئەوہی شایانی باسە کەمخوینی جۆری زۆرە بەلام لیڤرەدا ئیمە نامازە بۆ 2 جۆری گرنگیان دەکەین ئەوانیش بریتین لە :

- 1- کەمخوینی بە ھۆی کەمبوونەوهی **ئیتامین B12** .
- 2- کەمخوینی بە ھۆی کەمبوونەوهی ماددە ی **ئاسن** ھوہ .

نیشانەکان

لە بارە سووکەکاندا

- ماندوویەتی ، سپی ھەلگەران ی رووخسار ، سەرسوردان .

له باره سه خته كاندا

ناریکلیدانی دل ، ژانه سک ، ژانه سهر ، ژانکردنی لاقه كان . دهرکهوتنی پشوسواری له کاتی خو ماندووکردندا . هندیكجار مرو ههست بهساردی یان گهرمی زمانی دهکات ، هیشکی نیو دهموگهروو . زورجاران بههوی ژانه سکویهیزی و شهتهکییهکوه لهرزوک نهخوش دهگاته بهشی فریاگوزاری لهبهرنهوه پیویسته پزیشکی ئیشکگر تیستی هیموگلوپین و ناسن بو نهخوش بکات . له کاتی کهمخوینی جوری یهکهمد زورجاران نهخوش نیشانهی کوئندامی دهماری لیدهدرکهویت . هندیكجاری ههست و هاوسهنگی نهخوش تیکدهچیت ، دهلیی دهرزی به لهشیدا دهکریت ، جارجار نهخوش تووشی خلهفاویش دهردهکهویت . کهمی قیتامین B12 دهگهریتهوه بوخرایمژینی نیوپوشی ریخوله . لهم بارهدا نیوپوشی ریخوله قیتامین B12 له خوراکهوه باش نامژیت ، نهمجوره له مروی بهتهمهندا دهبینریت .

پیشبینیکردنی نهخوشیهکه

به گشتی باشه و ههردوو جورکه له ژیر چارهسهردا نیشانهکان نامینن و نهخوش هیزوتوانای خوئی بو دهگهریتهوه . له کاتی پیویستدا مرو خوین ، پلاسما یان دهرمانی شیوه دهرزی وهردهگریت .

دهستنیشانکردن

– نیشانهکان

– تیستی تاقیگا ، کهمبونوهوی هیموگلوپین ، ناسن ، قیتامین B12 .

چارهسهرکردن

ئهوهی شایانی باسه چارهسهرکردن بهنده له سهرهوی یان جوری کهمخوینییهکه . له کاتی کهمبونوهوی قیتامین B12 دا ئهوا پیویسته دهرمانی پر له قیتامین B12 بدریت به نهخوش . له کاتی کهمبونوهوی ناسن دا پیویسته دهرمان حهب ، کهپسول ، له کاتی تایبهتیدا دهرزی بدریت به نهخوش .

له باره سه خته كاندا که هیموگلوپین و ماددهی ناسن زور کهمدهبنهوه پیویسته به زوترین کات خوین بکریته نیو خوینیهینهرهکانی نهخوشهوه بوئهوهی کهمبونوهوی خوینی نیو بوریهکانی خوین پرپرکریتهوه دهنا لهوانهیه نهخوش تووشی خورپه بییت .

سهراوهکان

1. Praktisk Medicin, Three Doctors Förlag, novo nordisk, Sverige. 2004.78-79.
2. Lars Lind Mats-Ola Mattsson, Thomas Olsson, Urban Safweberg, liber, Akut medicin, Sverige.2001.30.