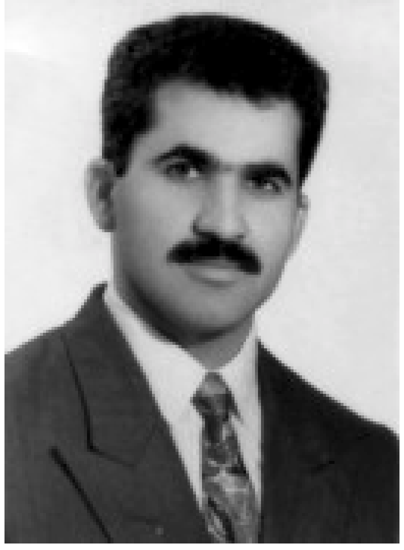
# رشك‌و ئەسپیی سەر

# (Pediculosis Capitis)

د. سامان ئەمین
پزیشكی نەخۆشییەكانی پیست



رشك‌وئەسپێ نەخۆشییەكی پێستەو تووشی پێستی سەردەبێت بەهۆی جۆرە مێروویەكی وردەوە كە درێژیەكەی 3ملم دەبێت، ئەم مشەخۆرە لەسەر خوێنی ئادەمیزاد دەژی، كاتێك خوێن دەمژێت لیكی مشەخۆرەكە دەچێتە پێستەوەو دەبێتە هۆی خورانی پێستی سەر، ئەم نەخۆشییە ئێستا لەكوردستاندا زۆر بەربلاوە بەتایبەتی لەنێوان منالانی تەمەنی باخچەی ساوایان‌و قۆناغی خوێندنی سەرەتایی ئەویش بەهۆی سەرنان بەسەری یەكترییەوەو لەسەركردنی كلاوی یەكترییەوە نەخۆشییەكە دەگوێزرێتەوە، هەروەها لەماڵەوە بەهۆی خاولی‌و سەرین‌و شانە لەخێزاندا بلاودەبێتەوە لەبەرئەوە زۆربەی رەگەزە مێیەكان دوچاری ئەم نەخۆشییە دەبن‌و مشەخۆرەكە رۆژی (8–12)هێلكە بەقەدی مووەكەوە بەشێوەیەكی لار دادەنێت، ئەم هێلكانە لەماوەی (7–10) رۆژ دەتروكێن، لەماوەی (3–4)مانگدا رشكێكی زۆر دروستدەكەن، هەروەها ئەم نەخۆشییە لەسالۆنی قژ چاكردن‌و سەرتاشخانەكاندا بەهۆی خاولی‌و شانەی پیسبوو بەمشەخۆرەكە بلاودەبێتەوە.

هەندێكجار بەهۆی خورانەوە پێستی سەر دەروشێت‌و دەبێتە هۆی هەوكردن‌و ئاوساندنی گرێ لیمفاوییەكانی مل، هەروەها مشەخۆرەكە دەبێتە هۆی گواستنەوەی چەندەها نەخۆشیی تر وەك تای تایفەس، تای ریلاپسین‌و تای ترێنچ. هەندێكجار جگە لەپێستی سەر برژانگی چاو تووشی رشك‌و ئەسپێ دەبێت‌و دەبێتە هۆی خورانی چاوو هەوكردنی‌و هێلكەی ئەسپێكە بەقەدی برژانەكانەوە دیارە.

## چارەسەركردن:

بەكارهێنانی شامپۆی پیرمیژین، لیندەین، فریدێرم، دوای دەرۆژ دووبارە دەكرێتەوەو لەگەڵ بەكارهێنانی چارەسەردا دەبێت كلاوو خاولی‌و بەرگەسەرین‌و شانە لەناو ئاودا بكولێنرێت، بەلام ئەگەر هەوكردنی پێست هەبوو دەبێت دەرمانی ئەنتی بایۆتیك بەكاربهێنرێت، بۆ لابردنی هێلكەكانی مشەخۆرەكە لەقژەكەدا، سركە یەك پەرداخ بۆ لیترێك ئاو سەری پێ تەربكات، هەروەها خاولییەك لەسركەكە هەڵدەكێشرێت‌و لەسەر دەپێچرێت بۆ ماوەی (15) دەقیقە، دوای ئەوە بەشانەیەكی دەنك ورد قژەكە دادەهێنرێت‌و هێلكەكان هەڵدەوەرن.

## خۆپاراستن:

دوركەوتنەوە لەوكەسانەی كە تووشبوون بەبەكارنەهێنانی كلاوو خاولی‌و شانەو بەرگەسەرینی نەخۆشەكە، هەروەها بەرزكردنەوەی ئاستی رۆشنبیریی تەندروستیی، چونكە نەخۆشیی رشك‌وئەسپێ نابێت بەشەرم‌وعەیبە باس بكرێت‌و نەخۆشییەكی بلاوەو چارەسەری ئاسانە، هەروەها لەئارایشتگەو سەرتاشخانەكاندا پەیرەوی مەرجەكانی تەندروستیی بكرێت لەشانەو خاولی‌و ئامێری سەر چاكردندا.

# كێشەكانتان

***پ/ ئایا بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن لەكاتی سكپڕیدا چۆنەو كاریگەریی چییەو چۆن چارەسەردەكرێت؟***

ئەم پرسیارە لەلایەن دكتۆرە گولاڵەوە لەبنكەی تەندروستیی سەیدسادقەوە وەلام دەدریتەوە.

بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن لەژنی سكپڕدا دووجۆرە:

1–جۆری یەكەم لەناوەڕاستی سكپڕیدا واتە دوای مانگی (6–7)ی سكپڕیی دەستپێدەكات دوای منالبوون نامێنێت.

2–جۆری دووەم بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن لەسەرەتای سكپڕیداو هەندێكجاریش دوای منالبوون هەرئەمێنێت‌و زیاتریش تووشی ئەو كەسانەدەبێت كە لەئەندامانی خێزانەكەیاندا بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنیان لەگەڵدایە بەتایبەتی دایك‌وباوكی ژنەكە.

**كاریگەریی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن لەكاتی سكپڕیدا.**

ا–لەوانەیە ببێتە هۆی مردنی منالەكە لەسكی دایكیدا.

2–لەوانەیە پێش منالبوون تووشی نەزیف ببێت.

3–لەوانەیە ببێتەهۆی لەبارچوون.

4–تووشبوون بەنەزیف دوای منالبوون.

5–ترسناكیی بۆ سەر تەندروستیی دایكەكە.

***چارەسەركردنی**

1–ئەبێت نەخۆشەكە سەردانی پزیشك‌و سەردانی بنكەكانی چاودێریی دایكایەتی بكات تاكو ئامۆژگاریی بكرێت‌و رێگەی راستی پیشانبدرێت كە چۆن هەڵسوكەوت بكات لەگەڵ ئەم نەخۆشییەدا.

2–دەبێت كاتەكانی حەسانەوە زیاد بكات‌و خۆی هیلاك نەكات.

3–دڵنەوایی بكرێت‌و خەفەت نەخوات.

4–خواردنی سوێرو چەوریی كەمبكاتەوە.

5–دەرمانی پێویست وەربگرێت‌و بەبەردەوامیی بەكاری بهێنێت تاكو منالەكە لەدایكدەبێت.

6–هەندێكجار لەوانەیە پێش ئەوەی نۆ مانگ تەواو بكات پزیشكەكەی بڕیاری ئەوەی بۆ دەدات كە پێویستە منالەكەی ببێت ئەگەر زانی بەردەوام بوونی سكەكەی دەبێتە هۆی مەترسیی بۆ سەر ژیانی دایكەكە یان منالەكە.

# مۆزو گەڵای داری مۆز بۆ چارەسەری هەندێك نەخۆشیی

ئا: بەشی تەندروستیی

مۆز لەبەهای خۆراكیدا دوای شیر دێت‌و بەخۆراكێكی سەرەكیی دەژمێردرێت لەڕووی زانستی خۆراك ناسییەوەو لەلایەن سەرجەم گەلانی دنیاوە ناسراوە، مۆز خواردنێكی شایستەیە بۆ هەموو تەمەنەكان‌و دەكرێت منالی شیرەخۆرە لەدوای تەمەنی (چوار مانگی)یەوە مۆزی بدرێتێ وەك خۆراك، چونكە ئەم میوەیە زۆر بەخێرایی لەگەدەدا هەرس دەبێت‌و بڕێكی چاك پرۆتین‌و نیشاستەی (كاربۆهیدرات)و ڤیتامین (A)و جۆرەكانی ڤیتامین (B, D)ی تێدایەو ئەو كلوكۆزەی لەیەك مۆزدا هەیە هاوسەنگە لەگەڵ نیوەی ئەوەی كە لەیەك سێودا بەدیدەكرێت.

لەكۆنەوە چینییەكان گەلای دارمۆزیان وەك دەرمانی میللی بەكارهێناوە بەتایبەتی بۆ چارەسەری نەخۆشیی زەردوویی‌و گێژبوون‌و سورێژە جگەلەوەی دەبێتە هۆی گەشەكردنی خانەكانی مێشك‌و زیرەكیی مرۆڤ زیاددەكات‌و ماددەی فلۆریشی تێدایە كە پێویستە بۆ پاراستنی پووك‌و ددانەكان لەهەوكردنەوە، هەروەها خواردنی سێ مۆز پێویستیی رۆژێكی لەشی مرۆڤ دابیندەكات لەماددەی كالسیۆم (Ca).

ئەو بیرۆكەیەی دەربارەی مۆز هەیە كە گوایە مۆز دەبێتە هۆی قەڵەویی بیرۆكەیەكی راست نییەو دوورە لەزانستەوە، بۆ نموونە مۆزێك گەر درێژییەكەی (15)سم بێت تەنها (85) كالۆری گەرمیی تێدایەو بەرامبەرە لەگەڵ ئەوەی كە لەیەك سێودا هەیەو بەهیچ جۆرێك مۆز كولسترۆلی تێدانییەو بەڕادەیەكی زۆركەم توخمی سۆدیۆمی (Na)ی تێدایە كە گرنگییەكی زۆری هەیە بۆ ئەوانەی (بەرزی)یان هەیە لەپەستانی خوێندا، هەروەها رۆڵێكی گرنگی هەیە لەقەلاچۆكردنی رێژەی زیادبوونی خوێ لەلەشدا، هەربۆیە ئەوانەی ئازاری گورچیلەیان هەیە بەوە ئامۆژگاریی دەكرێن كە مۆز بخەنە بەرنامەی خۆراكی رۆژانەیانەوە، لەگەڵ هەموو ئەوانەشدا مۆز گرنگی زۆری هەیە لەچارەسەری سكچوونی بەردەوام‌و ناڕێكیی هەرس‌و هەوكردنی ریخۆڵەكاندا.

*سەرچاوە: تەندروستیی گشتی، وەزارەتی تەندروستیی بەهاوكاریی خاچی سووری نێونەتەوەیی.

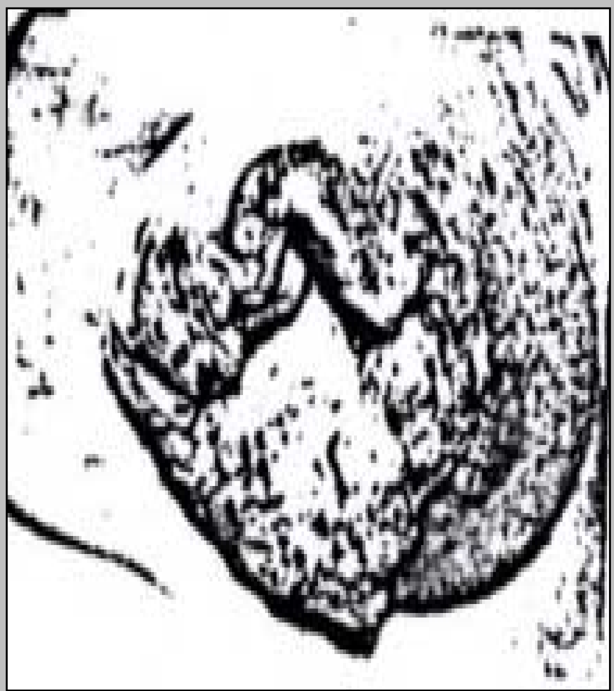
# لەمەودوا (ژنان) تووشی شێرپەنجەی مەمكی بۆماوەیی نابن

و:لەیلا

چەند توێژەرەوەیەكی ئوستراڵیایی گەیشتونەتە دۆزینەوەی جینێكی بۆماوەیی كە رەنگە ببێتە سەرەتایەك بۆ هەستپێكردنی شێرپەنجەی مەمك پێش دەركەوتنی نیشانەكانی.

ئەو توێژەرەوانە دەڵێن، لەسەدابیستی شێرپەنجەی مەمك (بۆماوە)ییەو دۆزینەوەی ئەو جینە لەسەر كرۆمۆسۆمەكانی ژن پێش دەركەوتنی هەموو نیشانەكان‌و بگرە پێش تووشبوون وامان لێدەكات بەخێرایی فریای هەڵگرەكەی بكەوین بەجۆرێك هەموو ئەوانەی شێرپەنجەی مەمك–یان بۆ ماوەتەوە چیتر تووشی نابن، چونكە دەكرێت ئەو ژنانە بەپەیرەوكردنی بەرنامەیەكی خۆپاراستن رزگاربكرێن.

سەرچاوە: الحیاة



# حەبی دژی سكپڕیی جەڵتەی دڵ زیاد دەكات

پزیشكە هۆڵەندییەكان لەئەنجامی توێژینەوەیەكی زانستیدا بۆیان دەركەوتووە كە وەرگرتنی حەبی دژە سكپڕیی بەتازەترین شێوەكانیشیەوە كە رێژەی ئیسترۆجین‌و پرۆجسترۆنی تیادا زۆركەمە، دەبێتە هۆی زیادبوونی رێژەی تووشبوون بە (جەڵتەی دڵ‌و تووشبوونی خێرا بەجەڵتەی وەریدی).

***سەرچاوە:الزمان ژمارە 1158***