سالاسیما چییە؟

شنیار محەمەد

ساڵانیکە نزیکەی (5) ملیۆن منداڵ بەتیکەڵبوون و شازبوونی جینەکان بەزگماکی لەدایك دەبن کە لەو منداڵانەدا کەمیی ریژەی هیمۆگلوبین زیاتر دەبینریت، بەجۆریك کە ژمارەی لەدایکبوان بەم هۆیەوە (22000) منداڵ دەبیت، بەداخەوە سالاسیما زۆرترین هۆی نەگونجان و نەخۆشی تایبەت بەخۆی هەیە، وەکو نەخۆشییە دەروونییەکان و دلتەنگیی و نائومیدیی ئەم نەخۆشانەو کۆسپ و تەگەرەکانی دایك و باوکان، کۆسپەکانی کۆمەڵایەتی و حەزینەی زۆری دەرمانی و لەکۆتاییدا مردنی نەخۆشەکان زەنگیکی ترسناکە کە هەموو ویژدانیك دەجولینیت کە دەبێ لەدایکبوونی ئەجۆرە منداڵانە پیشی لیبگریت.

سالاسیما چییە؟

ئەم نەخۆشییە لەناو خەلکیدا بەنەخۆشی کەم خوینی ناسراوە، بەڵام نەخۆشییەکە کە بەزگماکی دروست دەبیت، ئەویش بەهۆی جینەکانی تایبەت بەخوین کە لەدایك و باوکی هەلگری ئەم جینانە بە(وراثة) ئەگوازریتەوە، سالاسیما رەگ و ریشەی یۆنانییە و لەدوو وشەی (سالاسا) بەواتای دەریا و وشەی (امیا) بەواتای خوینگرتوو دیت. سالاسیما لەتەواوی دنیادا بەتایبەتی وڵاتانی دەوروبەری (قبرس، یۆنان، ئیتالیا، لبنان و لەئیراندا بوونی هەیە).

سالاسیما، دووجۆری هەیە:-

بەهیز (حاد) و (سووك)ی هەیە کە لەئیستادا ئامانجی ئیمە ناسینی کەسە بیهیزەکان و هاندان و پیشگرتن لەو کوروکچانەی کە بەمجۆرە نەخۆشییە تووشبوون کە کاری هاوسەریتی ئەنجام نەدەن. بەپیی یاسا بۆماوەییەکان ئەو منداڵانەی کە لەدایك و باوکی هەلگرو گویزەرەوەی جینی تایبەت بەسالاسیمان لەوانەیە 4/1ی منداڵەکانیان تووشبن بەکەم خوێنی بەهێز، 4/1ی یان بەجۆری بێهێزو تەنها 4/1یان ساغ دەردەچن.

نیشانەکانی:

لەسالاسیمای بەهێزدا نیشانەکان لەدەورەی شیرەخۆریی و منداڵییەوە پەیدادەبن کە بریتین لە(رەنگ پەڕیوی، کەم خوێنی بەهێز، لاوازیی و بێتاقەتی و گەورەبوونی جگەرو سپڵ) و لەسالاسیمای بێهێزدا دەرکەوتنی (بالینی بەکەمیی بەرچاو دەکەویت بەڵام نیشانەی کەم خوینی بەشیوەی بیهیزو نیشانەکانی تر بەشیوەیەکی ئاسایی دەبینریت.

پیشکەشکردنی دەرمان

1-تیکردنی خوین
2-لیدانی دەرزیی دیسفرال
3-بەکارهینانی حەبی ئەسید فولیك
4-تێکردنی مۆخی ئێسقان (لەسەر دەستی شارەزادا).

کۆسپ و تەگەرەکانی نەخۆشیی سالاسیما

کۆسپەکانی هاتن و چوون بۆ دەستکەوتنی دەرمان، دەست کورتی ماددیی و کۆسپەکانی کۆمەڵایەتی، فەرهەنگیی، نیگەرانیی بەردەوامی دایك و باوك لەچارەنووسی منداڵەکانیان، لاوازیی جەستەیی و گیانی نەخۆش، کۆسپ و ڕێگریی لەبەردەم تێکردنی خوێن، کەم توانایی بۆ دەستکەوتنی دەرمان و دەرزیی و سرنجی لێدان و سێتی تێکردنی خوێن، دروستکردنی بێکاریی دایکان و باوکان، دروستکردنی کیشەی ئابووریی، دەروونیی، گۆران لەلەش و لارو گەشەی ناجۆری جومگە و دەرکەوتنی گیروگرفتی لەش و گیروگرفتی سۆزداری، دەرکەوتنی رژێنی تایبەت بەهۆی کۆبوونەوەی ئاسنەوە.

ریگەکانی پیشگرتن (بەرگریکردن)

وشیاریی گشتی و بەرزکردنەوەی ئاستی رۆشنبیریی خەڵکیی، ناساندنی نەخۆشییەکە و ئەگەرە خەتەرەکانی لەناو کۆمەڵدا، ئامادەکردنی توانای تاقیگەیی و ئەنجامدانی کاری تاقیگەیی پێش هاوسەرێتی بۆ داواکاران، ڕێگەگرتن و ترساندنی ئەوکەسانەی هەڵگری جینەکانن بۆ هاوسەرێتی.

پێشکەشکردنی خزمەتی راوێژکاریی جینەکان و تاقیکردنەوەی خوێن لەهەموو تاکێك لەکاتی هاوسەرێتیداو ناسینی جۆری بێهێزو وشیارکردنەوەی ئەوان ئەتوانێ

ژن و یاسا

پ/ ناوم (پ،ز) لەپۆلی (چوارەمی ئامادەییم) زۆرجار باوکم و براکانم بەشێوەیەك لێمدەدەن کە جاری واهەیە بەهۆی شین بوونەوەی دەموچاومەوە ناتوانم بڕۆمەوە بۆ قوتابخانە، چەند جارێکیش خزمان قسەیان لەگەڵدا کردوون بەڵام بێسوودبووە، چۆن دەتوانم کۆتایی بەو کێشەیەم بهێنم؟.

کێشەی ئەم کچە لەلایەن پارێزەر (هەندرێن عوسمان)ەوە وەڵامی دەدرێتەوە

-سەبارەت بەپرسیاری ئەو خوشکە کە لەلایەن باوك و براکانیەوە لێی دەدرێت:

دەتوانێت لەڕێگەی دادگای لێکۆڵینەوەوە شکات بکات و ئەو دادگایەش ڕێوشوێنی یاسایی لەبەرامبەر کێشەکە دەگرێتەبەر، بەڵام لەڕووی واقیعەوە رەنگە ئەو شکاتە کێشەکە بۆ ئەو کچە قورستر بکات، چونکە دوای شکاتەکەشی دەبێت بچێتەوە ماڵەوەو رەنگە تووشی گرفتی زیاتربێت، بۆیە باشترە هەوڵبدات بەگفتوگۆو لێك حاڵیبون کێشەکە چارەسەر بکات.

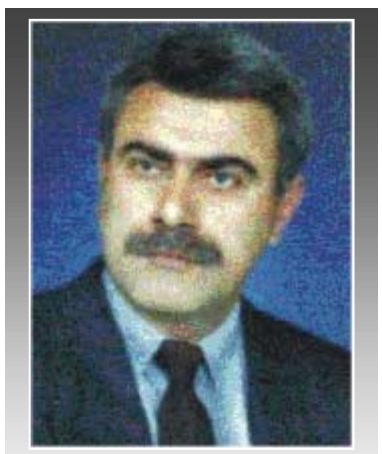
سەرنج:

لەژمارەی پێشوی ئەم گۆشەیەدا وەڵامی ئەم پرسیارە بەهەڵە بڵاوبووبۆوە، بۆیە لەژمارەی ئەم جارەدا دووبارەی دەکەینەوە.

داوای لێبوردن لەخوێنەران و پارێزەر (هەندرێن عوسمان)ەکەین.

پەلەی رەش لەدەموچاودا

Cloasma



د. مەحمود فەقێ رەسوڵ
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی پێست و زوهری

بریتییە لەپەیدابوونی پەلەی رەش یا قاوەیی بەشیوەیەکی زەق و ناشیرین لەسەر لەش بەتایبەتی دەموچاو، ئەمەش روودەدات بەهۆی زیادە دروستبوونی بۆیاخی میلانین بەشیوەی چەند پەلەیەك لەسەر ناوچەوان، لووت، سمێڵ، کولم و هەندیکجار بەشیوەی پەچەی عەبا بەشی پیشەوەی هەموو دەموچاو دادەگریت و هەندیکجاری تریش بەشیوەی بازنەیی دەردەچیت و هیلی بازنەکە تیدەپەڕێ بەناوەراستی هەردوو رومەت و ناوچەوان و چەناگەدا. هەندیکجاری تریش بەشیوەی یەك پەلە دەردەچیت لەسەر ناوچەوان یان کولم یان سمێڵ یان لووت.

رەنگی پەلەکان هەندیکجار قاوەیی کالە یا قاوەیی تیرەو هەندیکجاریش زۆر رەشە، پەلە لەژن و پیاوادا روودەدات، بەڵام ریژەی زیاتری لەژناندایە.

پەلە دەبیتە هۆی دروستبوونی (قلقی نفسی) و هەندیکجار دەبیتە هۆی دروستبوونی نەخۆشیی خەمۆکیی (کآبە)، چونکە دیمەنیکی ناشیرینی هەیە لەناو کۆمەڵدا.

هۆیەکانی دروستبوونی پەلە ئەمانەی خوارەوەن:

1-بۆماوەیی: لەهەندیك خیزاندا چەند ئەندامیك پەلەیان هەیە کچ یان کور بەتایبەتی ئەوانەی کە رەنگی پیستیان ئەسمەرە.

2-خەم و خەفەت.

3-ئەزیەتدانی پیستی دەموچاو بەلفکە و پەرۆ لەکاتی شۆردندا، وتاکو نەخۆشەکە بیەویت پەلەکە لابەریت بەزۆر بەدەست لیخشاندن و بەکارهینانی شتی زبر پەلەکە زیاتر تۆخدەبیت، بەتایبەت لەچەناگەدا هەندێ ژن لەکاتی ئاساییدا هەر خەریکی دەست لیخشاندنی چەناگەیە وەکو خویەکی خراپ، ئەمەش دەبیتە هۆی دروستبوونی پەلەو ئەستوربوونی پیست بەشیوەی وشکە بیرۆ.

4-بەکارهینانی دەرمانی نابەجێ و هەندیکجار ئارایشت.

5-کەم خوینی و لاوازیی.

6-بەکارهینانی هەندیك دەرمان بۆ نەخۆشیی فیداری وەك حەبی (فینیتۆین).

7-تیشکی خۆر بەتایبەتی تیشکی سەرووەنەوشەیی جۆری B کە لەخۆردا هەیە لەوڵاتە گەرمەکاندا.

8-زیاتر تۆخبوونی پەلە یان دەرکەوتنی بەکالیی پیش بینویژی مانگانەی کچان و ژنان.

9-لەژناندا سکپریی یان بەکارهینانی حەبی نەزۆکاندن.

10-هۆی نەزانراو.

چارەسەرکردن

1-لابردنی هۆکانی دروستبوونی پەلە ئەگەر لەتوانادابوو.

2-خۆنەدانە بەرخۆر یان بەکارهینانی کاسکیت یان چەتر بۆ بەرهەتاو.

3-هەتوانی دژی تیشکی سەرو وەنەوشەیی وەکو کرێمی (پۆلیسەن، ئەڵتراسەن، دووەم ئۆکسیدی تیتانیوم، زنك ئۆکساید).

4-لابردنی پەڵەکە بەدەرمانی دژی پەڵەو (هەتوانی هایدرۆکسیۆن 2٪، 4٪، 5٪ وهەتوانی ریتین A، لیوکۆرینین B وهەندێکجاریش دەرمانی گیراوە کە لەوانەی سەرەوە پێکدێت لەگەڵ ریژەیەکی کەم لەهەتوانی مەوادی کۆرتیزۆنی یان ریژەیەکی کەم لەترشەڵۆکی سالیسلیك Salicylic Acid.

ئەوەی جێی سەرنجە/

هەندێك هەڵە هەیە لەناو خەڵکیدا بۆ لابردنی پەڵەکە ئەمانەن:

1-بەکارهێنانی مەوادی کۆرتیزۆنی بەتەنها وەك (دێرمۆدین، بێتنوسام).

2-هەوڵدان بۆ لابردنی پەڵە بەهۆی لفکە یان پەڕۆی زبرەوە.

3-بەکارهێنانی دەرمانی گژوگیا.

4-بەکارهێنانی دەرمانی بەڵەککردن کە بەیەکجاریی پێست سپی و بەڵەکەدکات ئەویش بریتییە لەهەتوانی (بینوکدین)

هۆکارەکانی ماندوێتی خۆت دەزانیت؟

نووسینی/ دکتور صرامی فرۆشانی — وەرگێڕانی/ زیلان ئازاد

ئەمڕۆ بێهێزیی، ماندووبوون و سەرگێژە کۆمەڵە سکاڵایەکی باوە کە زۆرکەس هەن گلەییان هەیە کە هەستی نەخوازراویان بەدرێژایی رۆژ تاقیدەکەنەوەو هێزو توانایان لەئاستێکی باشدانییە، لەمجۆرە سکاڵایانە دەتوانرێت هۆکاری جۆراوجۆری هەبێت، لەبەرئەوە ئەوەی بەپلەی یەکەم گرنگی هەیە دیاریکردنی تەواوی هۆکارەکانی ئەم گرفتانەیە.

*هۆکاری سەرگێژە چییە؟

-وشەی (سەرگێژە) کە لەلایەن زۆر کەسەوە بەکاردەهێنرێت دەتوانێت رونکەرەوەی چەندین حاڵەتی تەواو جیاوازبێت، بەشێوەی گشتی مانای (سەرگێژە)ی راستەقینەن! واتە دۆخێك کە کەسەکە هەستدەکات فەزای دەوروبەری لەسوڕانەوەدایە، بەڵام بەزۆری کاتێك کەسانێك گلەیی لەسەرگێژە دەکەن مەبەستیان ئەمەیە هەستی بێهێزیی و سەرسووکیان هەیە یان بەرچاویان رەشدەبێت، لەبەرئەمە ئەگەر بۆ نەهێشتنی ئەم گرفتە سەردانی پزیشك بکەیت، لەوانەیە یەکەمین ئیشێك کە پزیشك ئەنجامی دەدات دەستنیشانی ئەو مەسەلەیەیە کە تۆ بەوردی چ کێشەیەکت هەیەو چ حاڵەتێکت ئەزموون کردووە..[1] لەدرێژەی ئەم وتارەدا چەند خاڵێك دەربارەی (ماندوێتی) و هەست بەلاوازیی دەخەینەڕوو.

*لاشەی مرۆڤ پێویستی بەچەند سەعات خەو هەیە لەشەوورۆژێکدا؟

-لەڕاستیدا سەرەتاییترین هۆکاری ماندووبوون لەوانەیە کەمبوونی ریژەی پشوودان بێت، لەوانەیە تۆ بەدوای دۆزینەوەی پێوانەیەکی جێگیر بۆ ئاستی تەواوی خەوەوەبێت، بەڵام دەبێت ئاگاداربیت کە کەسانی جیاواز لەم رووەوە لەگەڵ یەکتر جیاوازن، هەندێکیان لەشەوورۆژێکدا لەگەڵ کەمتر لەشەش سەعات خەودا توانای ئەنجامدانی چالاکییەکانیان هەیە، هەندێکی تریش پێویستیان بەزیاتر لەنۆ سەعات خەو، بەئاسایی کەسانی شپرزەو خەمۆك و گۆشەگیر پێویستیان بەخەوی زیاترە[2].

*پەیوەندیی خواردن لەگەڵ ماندووبوون:

-کەمبوونی خۆراك لەوانە کەمبوونی پرۆتین و ماددەی بەرهەمهێنی کالری و ڤیتامینەکان دەتوانێت ببێتە هۆی دروستبوونی ماندووبوون، ئەم کەمبوونەش لەوانەیە لەئەنجامی بەدخۆراکییەوە یان کەمبوونەی ئەم ماددانە لەرژێمی خۆراکیدا بێت و یان بەهۆی هەرسنەکردن یان گرفتی کۆئەندامی هەرس لەمژینی ئەم ماددانەدابێت.

*رۆڵی ژەهراویبوون لەپەیدابوونی ماندووبووندا؟

-ژەهراویبوون چ بەشێوەی قوتدانی ماددەی ژەهراویی و چ هەڵمژینی ماددە ژەهراوییەکان، دەتوانێت ببێتە هۆی ماندووبوون، بۆ نموونە ئەم رۆژگارە (مونۆکسیدکاربۆن و میتاڵە قورسەکانی کە لەهەوای شارە گەورەکاندا هەیە لەڕیزی هۆکاری ژەهراویبوونن و ئەگەر تۆ ماوەیەکی درێژ لەترافیکلایتی شاردا لەم هەوا پیسبووە هەڵمژیت هۆکاری ماندووبوونتان لەوانەیە ژەهراویی بوون بێت، هەروەها پێویستە ئاماژەیەك بەدەرمانەکان بکەین، هەندێ دەرمان راستەوخۆ یان ناراستەوخۆ دەتوانن هۆکاری دروستبوونی ماندوێتی بن لەوانە دەرمانەکانی خەمو ئارامکەرەوەکان، دەرمانەکانی دژی حەساسیەت (خواردن) زۆربەی دەرمانە ئازارشکێنەکان، هەندێکجار هەندێ دەرمان کاریگەریی لەسەر چۆنیەتی خەو جێدێڵێت و کەسانی بەکارهێنانی دەرمانەکان سەرەڕای بەسبوونی کاتی خەوەکەیان، هەست بەماندوبوون دەکەن، لەبەرئەوە پێویستە کە دەرمانەکان تەنها بەچاودێریی پزیشك بەکاربهێنرێن.

*حاڵەتە رۆحیی و دەروونییەکان.

حاڵەتە رۆحییەو دەروونییەکان تاکو ریژەیەکی زۆر زیاد لەدروستبوونی هەستی ماندوبوون کاریگەرن، باوترین هۆکاری ماندووبوونی درێژخایەن خەمۆکییە، لەمجۆرەدا ماندووبوون لەوانەیە لەگەڵ تێکچونی باری دەرونیی و ئارەزووی خواردن و خەو تەبابێت، لەوێدا کە خەمۆکیی لەوانەیە بەشێوەیەکی لاوازو نهێنیانە بوونی هەبێت، لەهەرکەسێکدا کە هۆکاری تایبەتی بۆ ماندوبوون نەدۆزرایەوە دەبێت لەبیری خەمۆکیدابیت، هەروەها هەندێ کات کەسانێك بەتایبەت کچانی لاو کە زیاد لەپێویست نیگەرانی کێش و لەش و لاریانن بەشێوەیەکی نائاسایی لەخواردن دورەپەریزی دەکەن کە دەرکەوتەی ئەوە دەتوانێت بەدخۆراکیی و بێگومان ماندووبوون بێت.

*دەستنیشانکردنی هۆکاری ماندوێتی درێژخایەن.

-لەو شوێنەی کە هەندێکجار نەخۆشییە جەستەییەکان هۆکاری دروستبوونی ماندووبوونن لەوانەیە پزیشك لەکاتی پشکنیندا گەواهی ئەو مەسەلەیە پەیدابکات، بۆ نموونە نیشانەکانی نەخۆشییەکانی دڵ، کەم خوێنی، نەخۆشییەکانی رژێنەکان (غدد)، نەخۆشییەکانی جگەر، چڵکی برین و ئیلتهابات، لەبەرئەوە پزیشك سەرەتا بەهاوکاریی زانیاریی لەسەر ژیانت بەدەست دەهێنێ و پاشان پشکنینی گشتی ئەنجامدەدات، لەوانەیە پزیشك دوای وەرگرتنی زانیاریی حاڵ و ژیان ئەنجامی پشکنینەکان تاقیکردنەوە داوابکات بۆ لێکۆڵینەوەی هەندێ بابەتی وەکو کەم خوێنی، تێکچوونی خوێی لاشە، تێکچوونی کاری رژێنە وردەکانی ناولاشە وەکو (نەخۆشیی شەکرە، نەخۆشییەکانی رژێنەکانی سەر گورچیلە و غودەی دەرەقی (تیروئید) و ئیلتهابەکان و چڵکی برین.

*ئایا دەشێت لەدوای ئەنجامی توژینەوەکان، هۆکاری دیار بۆ ماندوبوونی درێژخایەن نەدۆزرێتەوە؟

-بەڵێ، زاراوەیەك هەیە بەناوی نیشانەکانی ماندوبوونی موزمن (کۆن بوو) لەم حاڵەتەدا ماندوبوونی زۆرو درێژخایەن و گرفتی سوکی گشتگیر وەکو قورگ ئێشە و ئازاری گەڕۆکی لاشە دەبینرێت، ئەم نەخۆشییە بەزۆری تووشی ژنانی تەمەن (20-45) ساڵە دەبێت و بەزۆری لەکەسانێکدا دەبینرێت کە ژیانی پڕ چالاکیی و هەڵچوون و توڕەییان هەیە، لەڕابردوودا بۆچوون وابوو هۆکاری ئەم نەخۆشییە ڤایرۆسەکان بن، بەڵام ئەم رۆژگارە وادێتە پێش چاو هۆکاری ئەم نەخۆشییە کۆمەڵێك لەهەڵچوون و توڕەیی و خەمۆکیی و لەوانەشە لەکەمی وزەوەبێت..[3]

پەراوێزەکان/
(1)Isselbacher K.J. and al (Harrison's Principies of internal medicine-companion hand book U.S.A Mc graw hill 1995 P. .28.
(2)Kaplan H.l. and B.J. sadock (synopsis of psychiatry) USA, wilkins P. 240.
(3)Patric M.H and J.J edwin, common medical diagnosis an aigorithmic approach USA saundress, 1994 P.2.

سەرچاوە:
گۆڤاری (سروش بانوان) ژمارە 20 و 21.