چی دەربارەی نەخۆشی سەردەم (فەقەرات) دەزانیت ؟!!

ئامادەکردنی

لاولاو حسێن

٢٠٠٩

ناوی کتێب: چی دەربارەی نەخۆشی سەردەم (فەقەرات) دەزانیت ؟!!

ئامادەکردنی:لاولاو حسێن

تایپ: شعریە عیمان

پێداچونەوەی: بێخاڵ ئەبوبەکر

نەخشەسازی بەرگ: فەرهاد فایەق

بەناوی خوای گەورەومیهرەبان

پێشەکی:

لەم ڕۆژگارو سەردەمەدا نەخۆشی ترسناك ودرێژخایەن زۆر بڵاو بوەتەوەو خەڵکی بە دەستیەوە دەناڵێنن و توشی چەندەهاکێشەونارەحەتی بوون,لەلایەکی تریشەوە ئاستی ڕۆشنبیری تەندروستی بەشێوەیەکی گشتی لەناو خەڵکیدا زۆر نزمە ئەگەر نەڵێین هەرنیە ,جابۆ ئەوەی خەڵکی هۆشیاری وزانیاریەکی زیاتر پەیدا بکەن ولە جۆرەکانی نەخۆشیە ترسناك ودرێژخایەنەکان هۆکارەکانی تووشبون ونیشانەکانیان وچۆنیتی خۆپاراستن لەو نەخۆشیانەوچارەسەرکردنیان، لانی کەمکەمکردنەوەی **ئازارونارەحەتی وئاسەوارەکانی ئەو نەخۆشیانە**بۆیە بە پێویستمان زانی هەوڵێکی سەرەتایی بدەین بۆ بڵاوکردنەوەی هۆشیاری تەندروستی، ئەویش بە ئەنجامدانی چاوپێکەوتن لەگەڵ چەند دکتۆرێکی پسپۆری بوارە جیا جیاکان یان نوسینی چەند بابەتێکی سەرەتایی لەسەر نەخۆشی وجۆرەکانی.....

یەكێك لەو نەخۆشیانەی كە زۆربڵاوەو خەڵكی بە دەستیەوە دەناڵێنن بەتایبەت ئافرەتان بریتیە لە نەخۆشی ئازاری پشت ومل (كە بەنەخۆشی فەقەرات ناسراوە) ئەم بەخۆشیە مرۆڤ توشی ئازارێكی زۆر دەكات وجوڵەو توانای ئیش وكارو هەڵس وكەوتی كەم دەكاتەوەو هەندێ جاریش ئەگەر نەخۆشەكە بە وردیەوە مامەڵە نەكات وزوو چارەسەری نەكات توشی وەستانی پەلەكانی دەبێت، یان لایەكی لەشی دەوەستێت یان توشی ئیفلیجی (شللی)دەكات. جا بۆئەوەی ئاگادار بین لە ترسناكی نەخۆشیەكەو چۆنێتی خۆ پاراستن لە هۆكارەكانی توشبوون ودیاریكردنی نیشانەكانی ئەم نەخۆشی یەو شارەزابون وفێربوونی ئەو ڕاهێنا نانەی كە نەخۆش پێویستە بیگرێتە بەر بۆ چارەسەری نەخۆشیەكە لەقۆناغی سەرەتایدا بۆ كەمكردنەوەی ئازارو ئاسەوارەكانی ئەم نەخۆشیە، تاناچار نەبین پەنا بەرینە بەر نەشتەرگەری قورس وگەورە ،كە هەم نەخۆشەكە توشی ناڕەحەتی زۆر دەبێ و هەم لە روی مادی یەوە ئەركێكی زۆری دەكەوێتە سەر...بۆ هەموو ئەم مەبەستانە هەستاین بە ئەنجامدانی چاو پێكەوتنێك لەگەڵ بەڕێزدكتۆر (گەم احمد قرداغی)پسپۆر لە نەخۆشیە كانی (بڕبڕەو جومگەو ڕۆماتیزم) لەڕێگەی چەند پرسیارێكەوە كە ئاراستەمان كرد، بەڕێزیشیان بەسوپاسەوە، بەدەم داواكاری یەكەمانەوە هات.ئێمەش سەرەڕای دەستخۆشی زۆرمان هیوای سەركەوتن وسەرفرازی بۆ دەخوازین وەجێگەی ئاماژەیە كە بەڕێزیان شارەزایەكی زۆرو پسپۆڕیەكی باشیان لە بواری نەخۆشیەكانی (بڕبڕەوجومگەو ڕۆماتیزمدا هەیە).

لاولاوحسين
٢٠٠٩/٥/٣٠

كورته باسێك لەسەرفەقەراتی پشت ومل

ئازاری پشت وناوچەی مل یەکێکە لە بڵاوترین ئازارەکانی لەش وبەپێی زۆربەی سەرچاوەی پزیشکی لەدوای توشبوون بەنەخۆشیەکی وەك(هەلأمەت)پشت ئێشەوئازاری مل بەدووەم نەخۆشی دێت.

زۆربەی ئازارەکانی پشت وناوچەی مل بەهۆی کارێکی میکانیکی(جووڵە)وە دروست دەبێت وەك هیلاك بوونی ماسولکە ،زەبربەرکەوتن یان خلیسکانی دیسکی کەمەرلە بربرەکانی مل یان پشت لە(٥٠٪)واتە نیوەی نەخۆشەکان ئازارەکانیان لەدوای یەك هەفتە بەرەو چاك بوونەوەدەرۆن،وەلە (٩٠٪)نەخۆش لەماوەی هەشت هەفتەدا بەرەو چاك بونەوە دەڕۆن.

(٧٥٪)نەخۆش لەوانەیە لە دوای ساڵێك ئازاری پشت یان ئازاری ملیان بۆبگەڕێتەوە.

هەندێك جار پشت ئێشە بۆ ماوەی یەك ساڵ یان زیاتر(١٠٪)درێژە دەکێشێت.

هۆكارەكانی تووش بوون

ئەتوانین بڵێن زیاترلە(حەفتا)هۆكار زیاتر هەیە بۆ تووشبوون بە پشت وملـ ئێشە. بۆنمونە :-

١- میكانیكی(كە بەشی هەرە هۆكارەكان) لە هـەڵگرتنی شـتی قـورس یان جووڵـەی ناڕێك،بەركـەوتن،یان رودانـی هاتوچـۆوكەوتن لـە شـوێنی بەرز دروست دەبێت.

١. هۆكاری نەخۆشیەكانی ڕۆماتیزمە.
٢. نەخۆشیەكانی كوێرە گلاندە ڕژێنەكان وهۆرمۆنەكان.
٣. نەخۆشیەكانی دەمارو نەخۆشی دەرونی.
٤. نەخۆشـیەكانی هـەوكردن كەبـەهۆی بـەكتریاوە توشـی ئێسك یـان دسكی كەمەر(فقرات)ی پشت دێن.
٥. نەخۆشـیەكانی شـێرپەنجە(سـرگان)یـان بلأوبونـەوەی شـێرپەنجە بۆناوچەی پشت ومل.
٦. نەخۆشیەكانی مۆخی ئێسك.
٧. هەندێ نەخۆشی ناوسنگ وسـك وخوارسـك (حـوچ)كـە ئەمانـە وەك هەنـــدێ نەخۆشـــی وەك(شـــانەی دەمار،پەنكریاس،كیـــسی

زراو،نەخۆشـــی ڕیخۆڵەوگـــەدەو سورێنـــچك، نەخۆشـــیەکانی گورچـــیلە ,بـــۆری میز،پرۆســـتات، ونەخۆشـــیەکانی منـــداڵ دان(رەحم)وهێلکەدان،لە ئافرەتدا .

نیشانەکانی ئازاری پشت یان مل

١. زۆربەی کات ئازارەکەتەنها لەناوچەیەکی دیاریکراوی مل یان پـشت دەبێت بیّ ئەوەی بگوازرێتەوە بۆ خوار مل یـان پـشت.نەخۆشـەکە هەست بە ئازار دەکات لە کـاتی جولآنـدنی مـل یـان پـشت لـەکاتی کاری ڕۆژانەیدا.

٢. هەنـدێك جـار ئازارەکـە ناوەسـتێت بـەوەی کەلـەمل دایـە، یـان لـە پشتدا بێت،بۆنمونە ئـازاری مـل هەنـدێك جـار دادەبـەزێت بـۆ سـەر شـــان یـــان ناوچـــەی ســـنگ یـــان بـــەرەو خـــوارترو بـــەرەو بـــاڵی نەخۆشەکەوکە هەسـت بـەئازار یـان سـڕبونی دەسـت وپەنجـەکانی دەکات,ئەمەش بەهۆی ئەوەی کە دەمارەکـان ئـازاری بڕبـڕەی مـل دەگوازنەوە بـۆ خـوارەوە ،بەمـەش هەنـدیّ جـار نـەخۆش هـاواری ئەوە دەکات کـە شـانی یـان دەسـتی بـە ئـازارە یـان سـڕە کەچـی نەخۆشیەکەی لەناو بڕبڕەی پشتیدایە.

ڕیژەی توشبوون

ڕێژەی تووشبون لە پیاوو ژن دا وەك یەکە،بەڵام ئەوەی کە تێبینی دەکرێت(لە وڵاتی خۆماندا)ڕێژەکەی لە ژندا زۆرترە بەهۆی زۆر کارکردن لە ماڵەوە یان لەشوێنی کارکردندا یان هەردوکیان .

کاریگەری حاڵەتی سکپڕی یان منداڵبوون

دایك لە ماوەی سکپڕیدا پێویستە ئاگاداری پشتی بێت چونکە بەهۆی کاریگەری زۆر بونی کێش وپەستان لەسەر بڕبڕەی پشت وجومگە خاوبونەوە، بەهۆی کاریگەری گۆڕانی هۆرمۆنی لە کاتی سکپڕیدا،ئەمانە دەبنە هۆی ئەوەی کە دایك زیاتر تووشی ئازاری پشت وجومگەکانی خوارەوەی لەش ببێت.

کاریگەری حاڵەتی مناڵبوون

لە کاتی منداڵبووندا بەهۆی ئەو هۆکارانەی لەسەرەوە باسمان کرد بەهۆی ئەو پەستانە زۆرەی کە دایك هەیەتی لە کاتی ژانی مناڵبووندا بۆ هاتنەدەرەوەی منداڵەکەی،بەمەش پەستانێکی زیاتر لەسەر بڕبڕەی پشت هۆکارێکی میکانیکی زیاتر دروست دەبێت کە ببێتە هۆی تووش بوون بە ئازاری پشت وهەندێك جار تووش بوون بە دسکی کەمەر وئەمەش لێرە زۆر دەبینرێت.بۆیە ئامۆژگاریم بۆدایکانی بەڕێز ئەوەیە لە کاتی سکپڕیدا ئاگایان لەخۆیان بێت وشتی قورس وزیادە هەڵنەگرن وپابەند بن بە ئامۆژگاری پزیشکی چارەسەریان پزیشکی ژنان ومنداڵبوون کاتێك سەردانیان دەکەن.

چارەسەری پشت ئێشە

١. دڵنیاکردنەوەی نەخۆش.

٢. ڕۆشنبیرکردنی نەخۆش لەبارەی هۆکاری ئازارەکەی.
٣. هاندانی نەخۆش بۆ ئەوەی ماوەیەك پشوو بدات یان جۆرو شێوەی کارکردنی بگۆڕێت.
٤. ڕاهێنانی پزیشکی ئەمەش بۆ ئەوەی نەخۆش فێربکرێت چۆن ڕابکشێت ،چۆن بنوێت،چ جۆرە وەرزشێك بکات،وە چ جۆرە هەڵسوکەوتێك خراپە تالێی دوربکەوێتەوە.

و پێویستە کە نەخۆش لەکاتی ئازاردا هەندێك ئامێری تایبەت بەکاربهێنێت بۆکەمکردنەوەی ئازار یا نەمانی ڕەقبوونی ماسوولکە لە ناوچەی مل وپشت تا لەو ئازارە ڕزگاری ببێت.

پێویستە نەخۆش بزانێت لەکاتی بوونی ئازارلە مل یان پشتدا، نابێت ڕاهێنان بکات،چونکە ئازارەکەی بۆزیاد دەبێت.

٥. بەکارهێنانی دەرمانی ئازارشکێن (مسکنات) .
٦. لە هەموو گرنگترئەوەیە دەبێت بزانین کە وەرزش وبەهێزکردنی ماسولکەکانی مل وپشت گەورەترین هۆکارن بۆئەوەی ئێمە تووشی ئازاری مل وپشت و(ا نزلاقی فقرات)نەبین چونکە ئەگەر ئەم ماسوولکانەی مل یان پشت بەهێزبوون ئەوە زۆر دوورە کە تووشی ئازاری بڕبڕە(فقرات) ببین ئەوەش بەوەی کە ڕۆژانە چەند کاتژمێرێکا لەکاتمان تەرخان بکەین بۆ جووڵەو وەرزشی تایبەت بە مل وپشت.

چارەسەر بە هۆی نەشتەرگەری

پێویسته بزانرێت له(٩٥٪)ی مل و پشت ئێشه به تێپەڕاندنی کات بەرەو چاك بوونەوه دەڕۆن وتەنهالە(٥٪)ی نەخۆش پێویستیان به کاری نەشتەرگەری هەیە بۆنەهێشتنی ئازار یان لادانی ئەو پەستانەی کە لەسەردەمارەکانی مل یان بڕبڕەی پشت بەهۆی(انزلاقەوه)، دروست بووه.

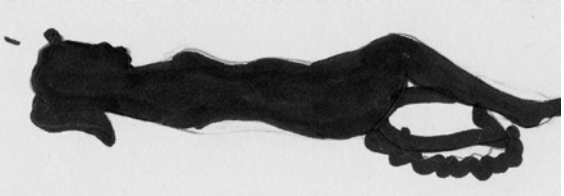
چارەسەری نەشتەرگەری پێویسته لەدووحاڵەتدا:-

١. ئازارێکی زۆری واکه به پشوویەکی درێژ یان به دەرمانی پێویستی ئازارشکێن(مسکن)نەڕوات .
٢. لاوازبوونی دەمار(عصب)بە هۆکاری (انزلاق)لە مل یان بڕبڕەی پشت بەوەی نەخۆشەکە پەلێکی سەرەوەی لەش یان لاقێکی تووشی لاواز بوون بووبێت ومەترسی ئەوەی لێبکرێت ئەگەر نەشتەرگەری نەکات لەوانه یه توشی پەککەوتن(شلل)ببێت.

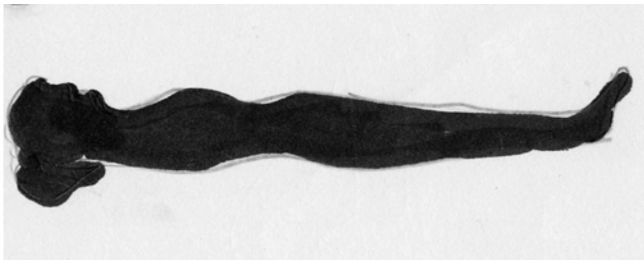
شێوازی ڕاست بۆ نووستن

ڕاست

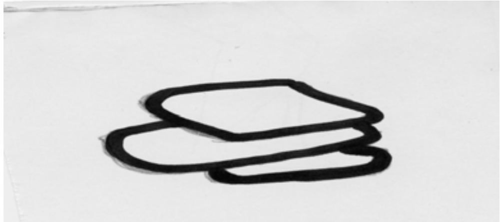
١- لەسەر تەنیشت لەگەڵ نوشتانەوەی ئەژنۆکان و دانانی گۆشەیەك یان سەرینێك لە نێوان هەردوو ڕان،یارمەتی ڕاگرتنی بڕبڕەی پشت دەدات، پشتی یان بالێفی نزم یارمەتی (مل) دەدات کاتێك شانەکان بلاّو دەبنەوە .



٢- نوستن لەسەر پشت بەسودو دروستەئەگەر ئەژنۆکان شتێك بخرێتە ژێریان.



٣- شوێنی قاچەکانت لەسەر دۆشەکەکە بەرز بکەرەوە بەئەندازەی (٨) ئینج (٢٠سم) بۆ ئەوەی نەتوانیت لەسەرناو پەنچك بخەویت .

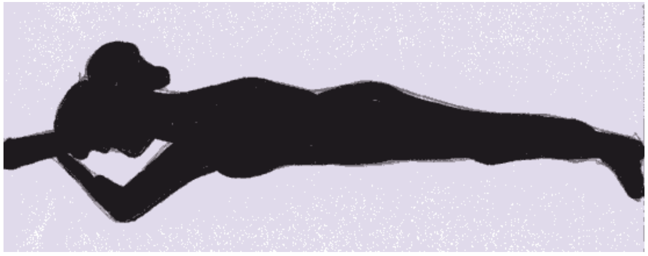


٤- شێوەی ڕێکخستنی دروستی ژێر سەر بۆ خوێندنەوە لەناو جێگەدا .

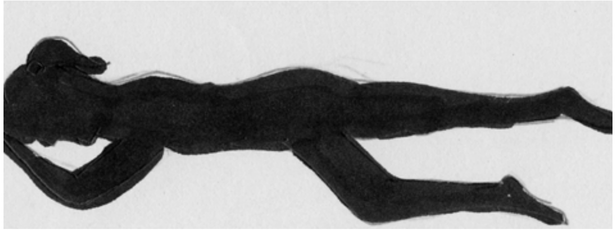
<u>شێوازی نووستنی هەڵە</u>

١- لەسەر بڕبڕەی پشت خراپ دەبێت .

٢- بەکار هێنانی ژێر سەری بەرز، فشار دەخاتەسەر مل و شانەکان .



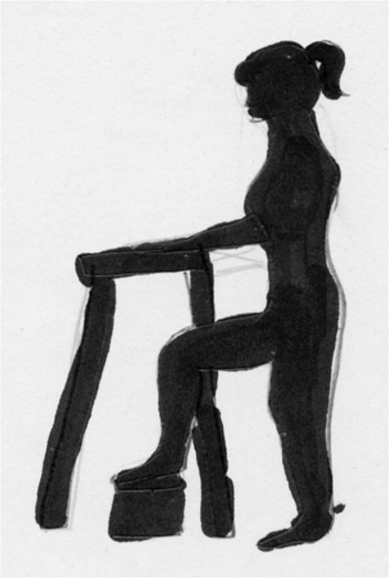
٣- بەسەر دەمدا خەوتن فشاری سەر پشت و مل و دەفەی شانەکان، زیاتر دەکات .



٤- نوشتاندنەوەی ئانیشکێك و یەك ئەژنۆ، پشو بەپشت نادات .

شێوازی وەستان یان قورسایی هەڵگرتن :-

شێوازی ڕاست بۆ وەستان .



١- کاتێك بەپێوە کاردەکەیت، شتێکی نزم بخەرە ژێر یەك قاچت، بەمە پشت زۆر ماندو نابێت .

٢- وەستان بەم شێوەی... ی

<u>شێوازی ڕاست بۆ شت هەڵگرتن</u>

١- ئەژنۆکان و جومگەی سمت بنوشتێنرێتەوە نەك ناو قەد .

٢- شتە قورسەکان نزيك لەخۆت هەڵبگرە .

٣- هەرگیز خۆت مەچەمێنەرەوە، بێ نوشتانەوەی ئەژنۆکان .

٤-هەلگرتنی شت بەم شێوەیە هەڵەیە .

٥– بەم شێوەیەش هەڵەیە .

٦– بەم شێوەیەش هەڵەیە .

شێوازی دروست بۆ دانیشتن :–

١– باشترین کورسی بۆ دانیشتن، کورسیەکی ڕێکی ڕەقە، ئەگەر ئەو کورسیەت نەبوو، خۆت فێربکە، چۆن بەشێوەیەکی دروست دابنیشی، لە هەرشوێن و جێگەیەکدا بێت، بەم شێوەیە:–

سەرت بەباشی بۆ دواوە ڕابگرە، دوایی بۆ پشتەوە، بینو شتێنەرەوەتا پاڵ بەچەناگەوە دەنێ ی . ئەمە بڕبڕەی پشتت، ڕێك ڕادەگرێت، ئێستا ماسولکەکانی ناو پەنچك توند بکە تا سنگ بەرز بکاتەوە. زوو زوو ئەم بارە بپشکنە، واتە پێویستە لەم شێوەیەی باسکرا، بارەکەت ڕابگریت .

٢- پشو بدە بەهۆی دانیشتن بەرەو پێش، پشتت ڕێك ڕابگرە بەهۆی توندكردنی ماسولكەكانی سنگ و قاچ خستنە سەر قاچ .

٣- لەكاتی دانیشتن، شتێك بخەرە ژێر قاچت بۆ ئەوەی ئەژنۆت لە پێشی سمت بەرزتربێت .

٤- ڕێگای ڕاست بۆ دانیشتن له كاتی لێخوڕیندا، نزیك دابنیشه له پایده‌ره‌كان، پشتێنی خۆبه‌ستنه‌وه به‌كار بهێنه .

٥- بۆ سه‌یركردنی TV، مل و شانه‌كانت ڕێك ڕابگره .

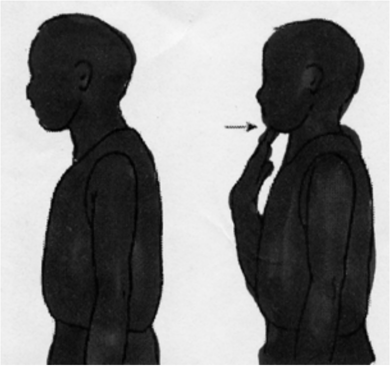
٦- ئه‌گه‌ر كورسیه‌كه‌ت زۆر به‌رز بوو، لاربونه‌وه‌ی پشتت زیاد ده‌كات .

٧– چەند بۆت دەکرێت، م ... کی ڕاست لەگەڵ بڕبڕەی پشتت ڕابگرە، خۆت لە ناوچەی ... ڕەوە .

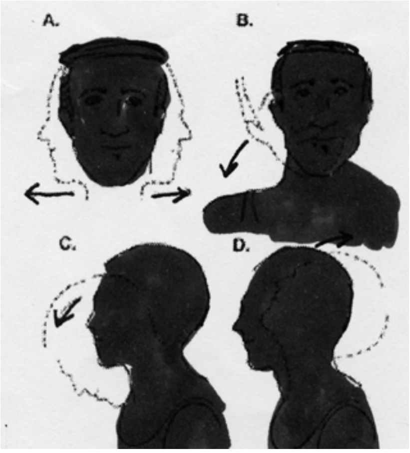
٨– ئەگەر کورسی شۆفێر لە پایدەرەکانەوە، دوور بێت ئەوافشاری چەمانەوە دەکەوێتە سەر، بەشی خوارەوەی پشت .

٩– شێوەی ڕاست لەکاتی خوێندنەوەدا، بەڕێکی ماسولکەکانی مل و سەر بۆ پێشەوە، ڕابگرە .

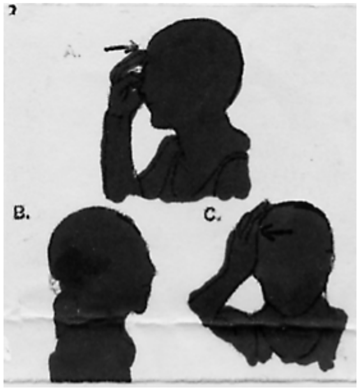
بەهێزکردنی ماسولکەکانی مل .



١- (نوشتانەوەی چەناگە)



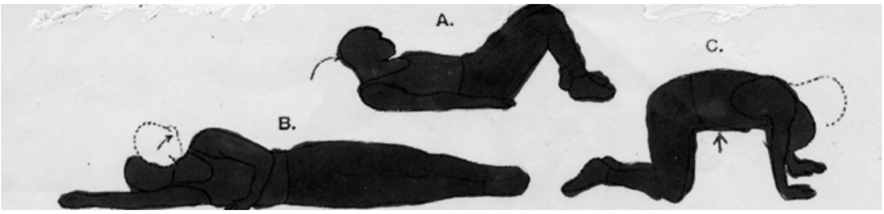
٢- (ڕاهێنانەکانی جوڵەی مل)



٣- (ڕاهێنانی تەریبی مل)

٤– (درێژکردنەوەی کشانی ماسولکەکانی مل)

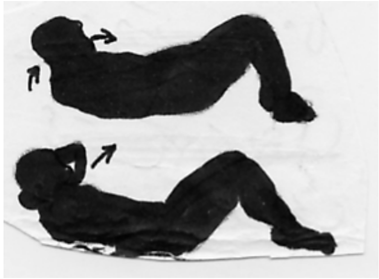
٥– (درێژکردنەوەی ئێسکی مل)



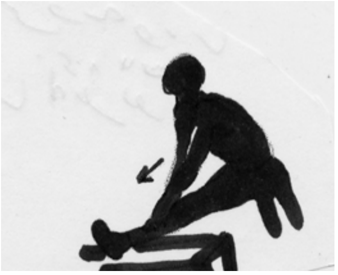
٦– (بەرزکردنەوەی سەر)

وەرزش بۆ (پشت ئێشە) و بەهێز کردنی ماسولکەی پشت :–

دریَژ کردنەوەی ئیَسکی سمت



چەمانەوەی جوزئی



دریَژکردنەوەی کلاَوەی ئەژنۆ

بەرزكردنەوەی ئەژنۆكان

لاپەڕە	ناوەڕۆك
٣	پێشەكی
٥	**كورتە باسێك لەسەرفەقەراتی پشت ومل**
٦	**هۆكارەكانی تووش بوون**
٧	**نیشانەكانی ئازاری پشت یان مل**
٨	**ڕیژەی توشبوون، كاریگەری حاڵەتی سكپڕی یان منداڵبوون، كاریگەری حاڵەتی مناڵبوون**
٩	**چارەسەری پشت ئێشە**
١٠	**چارەسەر بە هۆی نەشتەرگەری**
١١	**شێوازی ڕاست بۆ نووستن**
١٢	**شێوازی نووستنی هەڵە**
١٤	**شێوازی وەستان یان قورسایی هەڵگرتن**
١٥	**شێوازی ڕاست بۆ شت هەڵگرتن**
١٨	**شێوازی دروست بۆ دانیشتن**

٢٣	**بەهێزکردنی ماسولکەکانی مل**
٢٦	**وەرزش بۆ (پشت ئێشە) و بەهێز کردنی ماسولکەی پشت**