وەزارەتی خوێندنی باڵا و توێژینەوەی زانستی

زانکۆی سەلاحەددین / هەولێر

کۆلێژی پەروەردە

بەشی ڕێنمایی پەروەردەیی و دەروونی

قۆناغی چوارەم

بابەت/ تەندروستی کۆمەڵ (صحة المجتمع)

مامۆستای بابەت

د. لمیاء كمال عبدالله الدباغ

بەشی یەکەم

کۆمەڵگە(المجتمع) Community

کۆمەڵگە بەوە دەناسرێت کە کۆمەڵە کەسێکن لە هەمان سنوری جوگرافی دەژین، وە لەم پێکەوە ژیانی پەیوەندی کۆمەلایەتی وخو ڕەوشت و پەیوەندی ڕۆشنبیری دروست دەبێت لەنێوان تاکەکان.

تەندروستی:

بریتیە لەحالەتێکی تەواوکاری جەستەیی و عەقلی وکۆمەلایەتی و روحی نەك تەنها نەبوونی نەخۆشی و کەمئەندامبوون.

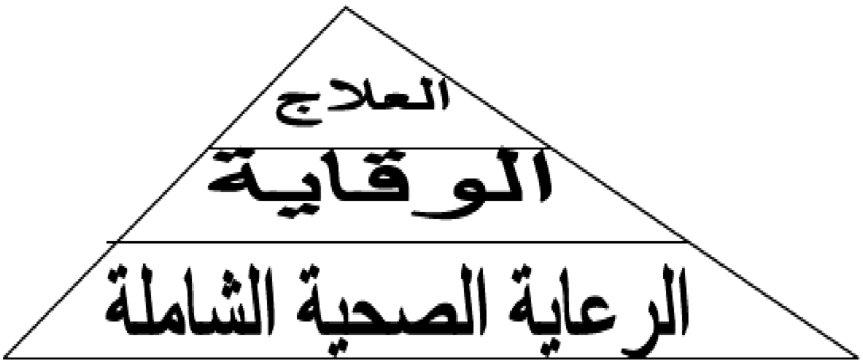
تەندروستی کۆمەڵ Community Health بەوە پێناسەدەکرێت کە:-

سیستەمی پێشکەشکردنی چاودێری تەندروستی سەرەتایی بۆ هەموو تاکەکانی کۆمەڵگە لەڕێگەی تیمێکی تەندروستی تەواو بۆ چاککردنی باری تەندروستی کۆمەڵگە و خۆپاراستن لە نەخۆشی.

ئامانج لە تەندروستی کۆمەڵگە:

ئاشنابوون بە گرفت و پێداویستیە تەندروستیەکانی کۆمەڵگە وە ئەوهۆکارانەی کە بەهۆیانەوە ئەو ئاما نجانە بەدی دێن. وە هەڵسەنگاندنی مەودای جێبەجێکردنی ئەو خزمەتگوزاریانە بەشێوەیەکی فعلی وە خۆپاراستن لە نەخۆشی وبەرەو پێشبردنی تەندرووستی.

بنەما سەرەکیەکانی تەندروستی کۆمەڵ بریتین لە (چاودێری تەندروستی گشتگیر، خۆپاراستن، چارەسەر)



١-چاودێری تەندروستی گشتگر کە لە سکی دایکەوە تاوەکو مردن دەگرێتەوە

- ڕۆشنبیری تەندروستی تەواو بۆ دایك و منداڵ وبەخێوکەرانی منداڵ(بەرنامەی خواردنی دروست، خۆپاراستن لە ڕووداوەکانی ناوەوە و دەرەوەی ماڵ چاودێری خاوێنی کەسی و ژینگەیی.
- گەشەی جەستەیی ئاسایی لەلایەنی درێژی و قورسایی تاك (الطول والوزن)

- گەشەی عەقلی
- دابینکردنی ژینگەیەکی تەندروستی گونجاو
- چاندنی دابونەریتی درووست لە منداڵیەوە
- ئەنجامدانی وەرزشی پێویست

٢-خۆپاراستن

- کوتانی منداڵ لەکاتی خۆی کە ئەمەش بەرپرسیارەتی باوان و قوتابخانەو وەزارەتی تەندروستیە.
- گرنگیدان بە خاوێنی کەسی و خاوێنی گشتی
- قەلاچۆکردنی مێش و مەگەزە زیانبەخشەکان
- چاودێریکردنی خواردنگاکان و فرۆشیارانی خۆراك
- خواردنی خواردنێکی رێك و دروست
- ژینگەیەکی دروست دابینبکرێت لە قوتابخانە و شوێنی کار و ماڵەکان
- دابینکردنی ئاوی پاك بۆخواردنەوە
- لەناوبردنێکی دروستی پاشەڕۆ
- ئەنجامدانی پشکنینی گشتی شەش مانگ جارێك

وە خۆپاراستن سێ ئاست دەگریتەوە

یەکەم/ خزمەتگوزاری خۆپاراستنە سەرەتاییەکان:

کرداری خۆپاراستنی سەرەکی کە بەئاراستەی بەهێزکردنی تەندروستی و پاراستن دژی نەخۆشی دەگرێتەوە بۆ ئەوکەسانەی کە هیچ نەخۆشیەکیان نیە بەمەبەستی توشنەبوون بە نەخۆشی ئەمەش بە چەند هەنگاوێك دادەڕوات وەکو بەرنامەی رۆشنبیرکردنی تەندروستی و کوتان و رێکخستنی خێزان وفێرکردنی چاودێری ددان وئاگالەخۆبوون لە کارەسات.

دووەم/ خزمەتگوزاری خۆپاراستنی لاوەکی:

ئەمەش پاراستنی تەندروستی دەگرێتەوە بۆ ئەوکەسانەی کە گرفتی تەندروستیان هەیە یان نەخۆشن یان دووچاری هەرەسی دوای نەخۆشین، ئامانجی سەرەکیش دۆزینەوەی زووی نەخۆشیەکانە وچارەسەری ڕاستەوخۆ تاوەکو تەواو چارەسەر بوون و نەهێشتنی هەرەسی دوای نەخۆشی.

سێیەم/ خزمەتگوزاری خۆپاراستنی لە ئاستی سێیەم:

ئەمەش چەند هەنگاوێکی خۆگونجاندنی چارەسەری دەگرێتەوە کە ئامانجی سەرەکی خۆگونجاندن و ئامادەکردنی کەمئەندامانە کە یارمەتیان دەدرێت کە بەرزترین ئاستی توانای خۆگونجاندنیان و خۆپاراستنیان لە گرفتەکان.

٣-چارەسەری

- بونی بنکەی تەندروستی و خەستەخانەی تایبەت

- بوونی چاودێری تەندروستی
- بوونی دەرمان
- بوونی دکتۆری کارامە
- بەکارهێنانی ئامرازی نوێ بۆ دەستنیشانکردنی نەخۆشیەکان
- دەستکردن بە چارەسەرکردنی نەخۆشیەکان لە زووەوە و پشتگوێ نەخستنی

خزمەتگوزاری تەندروستی کۆمەڵ

ئەو خزمەت گوزاریانەی کە تەندروستی کۆمەڵ پێشکەشی دەکات ئەمانەن

١- خزمەت گوزاری چاودێری دایکایەتی ومنداڵان
٢- خزمەت گوزاری تەندروستی قوتابخانەکان
٣- خزمەتگوزاری پاراستن لە نەخۆشیە گوازراوەکان وقەلاچۆکردنیان.
٤- خزمەتگوزاری دروستی ژینگە
٥- خزمەتگوزاری ڕۆشنبی تەندروستی
٦- پەرستاری(تمریض) تەندروستی گشتی وچاودێری خێزانی
٧- ئاماری تەندروستی و ژیانی
٨- خزمەتگوزاریە تەندروستیە چارەسەریەکان
٩- خزمەتگوزاری خواردنی تەندروست

بەشی دووەم

پێناسەی چاودێری تەندروستیە سەرەتاییەکان

بریتیە لە چاودێری تەندروستیە سەرەتاییەکان کە دابین دەکرێن بۆ تاکەکانی کۆمەڵگە وبە پشتبەستن بە ڕێگازانستیەکان و پراکتیکیەکان وو بەبەکارهێنانی تەکنەلۆجیای بەردەست بۆ تاك و خێزان.

ئامانجەکانی چاودێری تەندرووستی سەرەتایی

١- چارەسەرکردنی گرفتە تەندروستیەکانی کۆمەڵگە بەگوێرەی پێشینەی پێویستی.
٢- بەرزکردنی ئاستی تەندروستی تاك و کۆمەڵ
٣- بەرزکردنەوەی جۆریی خزمەتگوزاریە تەندروستیەکان وە کردنیان بە بەشێك لە بەرەوپێشبردنی کۆمەلایەتی و ئابووری.

٤- ڕۆشنبیرکردن وڕێنمایی کردنی تەندروستی.

٥- دابینکردنی چاودێری تەندروستی بۆ دایکان و منداڵان.

٦- خۆپاراستن لە نەخۆشیە گوازراو ودرێژخایەنەکان.

٧- خواردنی دروست

٨- چاککردنی خزمەتگوزاری خۆپاراستن وچارەسەروەرگرتن.

خزمەتگوزاری چاودێری تەندروستیە سەرەتایەکان

١- خزمەتگوزاری پێشخستن و ئامادەکردن.

٢- خزمەتگوزاری خۆپارستن

٣- خزمەتگوزاری چارەسەرکردن.

پێکهاتە سەرەتاکانی چاودێری تەندروستی

١-چاودێری دایك و منداڵ ٢-خزمەتگوزاری خۆپاراستن و کوتان
٣-کۆنترۆڵکردنی سکچوون ٤-کۆنترۆلکردنی نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەناسەی توند
٥-خۆراکی تەندروست ٦-خزمەتگوزاری تەندروستی ناوقوتابخانەکان
٧-چاودێری ئاوی خواردنەوە ٨-سانسۆری تەندروستی
٩- پشکنین و دۆزینەوەی دەردەکان ١٠-خزمەتگوزاریە چارەسەریەکان
١٠-فریاگوزاری سەرەتایی ١٢-تۆمارکردن وئاماری تەندروستی

خزمەتگوزاریە تەندروستیە سەرەتاییەکان کە لەلایەن سەنتەرەکانی چاودێری پێشکەشدەکرێت

یەکەم: چاودێری دایك و منداڵ:

ئەوخزمەتگوزاریانەن کە پێشکەش بە ئافرەت دەکرێت لە تەمەنی منداڵبوون و سکپڕیدا کەلەلایەن سەنتەرەکان پێشکەش دەکرێت کە لایەنی چارەسەرکاری و خۆپاراستن دەگرێتەوە وە خزمەتگوزاریەکانیش ئەمانەی خوارەوە دەگریتەو، پشکنینی ئەوانەی کە هاوسەرگیری ئە نجامدەدەن، دابینکردنی چاودێری لەکاتی سکپڕیدا، چاودێریکردن لەکاتی منداڵبووندا، چاودێری دایك دوای منداڵبوون.

دووەم: کۆنترۆڵکردنی نەخۆشیە گوازراوەکان:

ئەمەش خزمەتگوزاری چارەسەرکردنی نەخۆشیەگوازراوەکان دەگرێتەوە لەگەڵ دووپاتکردنەوەی لایەنی خۆپاراستن و زوو دۆزینەوەی نەخۆشی و ڕێوشوێن گرتنەبەری پێویست بۆ وەستاندنی گواستنەوەی، هەروەها زوو دۆزینەوەی بلاوبوونەوەی دەرد ونەخۆشی و تۆمارکردنی توشبوان کە بە لایەنێکی گرنگ

دادەنرێت، وە نەخۆشیەکانیش بریتین لە سل و هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر و تای تیفۆید و تای مالگا و کۆلێرا و مەلاریا و لیشمانیا و بەلهارزیا و هەوکردنی سەحایا وکەمی بەرگری لەش.

سێیەم: خۆراك:

چاککردنی حالەتی خۆراکی دروست بە چەند خزمەت گوزاریەك ئەنجامەدرێت وە بەتاییەتی بۆ منداڵان و ئافرەتان وەکو چالاکیەکانی هاندانی خواردنی دروست وخۆپاراستن لە کەمخۆراکی و چارەسەرەکردنی.

چوارەم: خۆپاراستن:

خۆپاراستن بە یەکێك لە خزمەتگوزاریە سەرکیەکان دادەنرێت کە پشت بە دابینکردنی کوتانی پێویست دەبەستێت وە جێبەجێکردنی بەشێوەیەکی فراوان لەڕێگەی چەند چالاکیەکی کوتانی رۆتینی، دابینکردنی رۆژێکی نیشتمانی بۆ کوتان وە کوتان لەکاتی بلاوبوونەوەی دەرد ونەخۆشی وە دۆزینەوەو دەستنیشانکردنی نەخۆشیەکانی پێویستیان بە کوتان هەیە.

پێنجەم: چارەسەری پێشوەختەی نەخۆشیە نەگوازراوەکان

ئەم چالاکیە ئامانجی چاکردنی شێوازی ژیانی دروستە وە هەڵسەنگاندنی مەترسیەکانە و دیاری کردنی چۆنیەتی چارەسەرکردن و ناردنی حالەتە ئیمێرجێنسیەکان و ترسناکەکان.

شەشەم: تەندروستی دەم و ددان:

ئەمەش خزمەتگوزاریە سەرەتاییەکانی دەم و ددان دەگرێتەوە کە لەلایەن بنکە تەندروستیەکان پێشکەش دەکرێت لەشێوەی خزمەتگوزاریە خۆپاراستنیەکان(بەرێگەی هۆشیاریکردنە) و خزمەتگوزاریە چارەسەریەکان وخزمەتگوزاری ئیمێرجێنسی وەکو کەمکردنەوەی ژانی ددان و و ددان دەرهێنان.

حەوتەم: تەندروستی سایکۆلۆجی:

کە ئەمەش خزمەتگوزاری تەندروستی دەروونی دەگرێتەوە کە ئامانجی زیادکردنی رێژەی زانیاری و هۆشیاریە وە زیادکردنی تواناى دۆزینەوەو تواناى ئامادەکردنی سایکۆلۆجی و کۆمەلایەتی بۆ نەخۆشەکان وەهەروەها خزمەتگوزاری داخلکردن بۆ نەخۆشخانە لەکاتی پێویست کە ئەمەش نەخۆشیەکانی (انفصام شخصیە) و نەخۆشی ترس و دڵەراوکێ وخەمۆکی و صەرع و نەخۆشیە سایکۆلۆجیەکان و پەککەوتوی عەقلی وئالوودەبوون و جگەرەکێشان دەگرێتەوە.

هەشتەم : خزمەتگوزاریە لەناکاوەکان (الگوارئ):

بنکەی تەندروستی پێویستە دابینی خزمەتگوزاریە لەناکاوەکان و رزگارکردن و چارەسەرکردنە سەرەتاییەکان بکات وە خزمەتگوزاریە لەناکاوەکان ئەمانە دەگرێتەوە چاودێری حالاتی لەدایکبوونی لەناکاو و گرفتەکانی نەخۆشی دڵ و کۆئەندامی هەناسە و نەخۆشی شەکرە ونەخۆشیەکانی خوێن و هەستیار (حەساسیە) و ژەهراوییوون و برینداربوون.

نۆیەم : دروستی خۆراك و چاودێری تەندروستی

١ مەبەسا لە خزمەتگوزاری سەلامەتی خواردن و سانسۆری کردنی، دابینکردنی خۆراکێکی تەندروستە بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشی گوازراوەکان لەرێگەی ئاوی خواردنەوەو خواردنی قوتا بخانەکان و مارکێتەکان

ئەمەش بە وەرگرتنی نمونەی خواردنەکان بەشێوەیەکی خولی و ناردنی بۆ تاقیگەکانی تەندروستی گشتی ودڵنیابوون لەکەوەی بە کەلکی بەکارهێنان دێت لەلایەن مرۆڤەکانەوە.
٢ چاودێری کردن و دۆزینەوەی سەرکێشی کردن لە سەرژێنگە بەهەمووجۆرەکانی و چاودێریکردنی ئاوی خواردنەوە لەڕێگەی سەردانی کردنی سەرچاوەکانی پاڵاوتنی ئاو وە وەرگرتنی نموونەو ناردنی بەشێوەیەکی ڕێك بۆ تاقیگەکان بۆ دڵنیابوون لە خاوێنی وە لەناوبردنی پاشماوە پزیشکیە رەق وشلەکان بەشێوەیەکی تەندروست و چاودێری کردنی سوتاندنی پاشماوەکان.

دەیەم: تەندروستی قوتابخانە:

خزمەتگوزاری تەندروستی قوتابخانەکان بە چالاکیەکی یەکجار گرنگ دادەنرێت لە خزمەتگوزاری چاودێری تەندروستی کە ئامانجی بەهێزکردنی تەندروستی و هۆشیاری تەندروستی و دابینکردنی پشکنینی قوتابیان لەڕێگای سەردانی کردنی مەیدانی بۆ قوتابخانەکان بەشێوەیەکی ڕێك کە پشکنینی چاو و نەخۆشیەکانی گوێ دەگرێتەوە وەهەروەها پشکنینی دەم و ددانی قوتابیان و دڵنیابوون لە تەندروستی دەروونی قوتابیان وەهەروەها پشکنینی قوتابیان بۆ دۆزینەوەی گرفتە خولقی وجەستەییەکان ودڵنیابوون لە ڕێکی کوتانی قوتابیان.

یازدەم: وشیاری تەندروستی (بەهێزکردنی تەندروستی)

تەواوکاری و تەنسیقی نێوان چالاکیەکانی بەهێزکردنی تەندروستی لەگەڵ هەموو خزمەتگوزاریە پێشکەش کراوەکان لەلایەن بنکەکانی تەندروستی، لێرەش هەموو سەردانی کەرانی بنکە پێویستە وشیاری وەربگرن وە ئەم وشیاریەش لە ڕێگەی چاوپێکەوتنی شەخصی ڕاستەوخۆو لەگەڵ نەخۆشەکان وە کامپینی وشیارکردنەوەی تەندروستی لەناوچە ترسناکەکان وە جولاندنی کۆمەڵگە بۆ بەرنامەکانی تەندروستی جۆراوجۆ وە بەکارهێنانی دەزگا ڕاگەیاندنەکانی جۆراوجۆر دەکرێت.

دوازدەم: خزمەتگوزاری دەستنیشانکردن

خزمەتگوزاریە تاقیگەییەکان و تیشکەکان بە بڕبڕەی دابینکردنی خزمەتگوزاری تەندروستی دادەنرێت وە ژمارەیەك لە پشکنینەکان کە لە بنکەکان ئەنجامدەدرێت بەمەبستی جێبەجێکردنی ئەم خزمەتگوزاریە.

سیانزەم: دەرمانە سەرەکیەکان:

لیستێك لە دەرمانە سەرەکیەکان دیاری دەکرێت بەگوێرەی پێشینەی پێداویستیە سەرەکیەکانی خزمەتگوزاری تەندروستی وە دەرمانی پێویست بۆ حالاتی ئیمیرجنسی.

چواردەم: ئامار

بەرپرسە لە بەئەرشیفکردن و دۆکیومێنتکردنی زانیاریە سەرەکیەکان وە ڕاپۆرتەکانی چۆنیەتی کارکردن و وە ڕاپۆرتی هەردوو یەکەی تەندروستی و شیکاری داتاکان بەمەبەستی بڕیاردان، چاودێری کردنی چارەسەر خۆراییەکان و ئەوچارەسەرانەی داشکاندنیان هەیە بۆ منداڵان لە بنکە میریەکان و چارەسەری بەخۆرایی نەخۆشیەکانی وەك مەلاریا بۆ منداڵان و گەوران.

پازدەم: بەشی ژمێریاری

چاودێری کردنی پرۆسەی ئابووری و ژمێریاری و پارەی هاتوو بۆ وەزارەت.

بەشی سییەم

نەخۆشی المرض Disease

پێناسە:-

بریتیە لە حالەتێکی دەرچوون (لادان) لە باری سروشتی جەستە تا ئەوڕادەیەی چالاکیە فسیۆلۆجیەکانی توانای گەڕاندنەوەی جەستەی نیە بۆ حالەتی سروشتی خۆی.

جۆرەکانی نەخۆشی

١- نەخۆشی بلاوبوونەوە بەشێوەی دەرد - الوبائ (Epidemic disease)

بریتیە لە بڵاوبوونەوەی لەناکاوی نەخۆشیەک لەنێو ژمارەیەکی زۆری خەڵک یان لەکۆمەڵگەیەک کە پێشتر ئەو نەخۆشیە نەبووە.

٢-نەخۆشی بلاوبوونەوە بەرێکەی دروستکردنی مۆڵگە- المرض المتوطن (Endemic disease)

بریتیە لە ڕوودان ومانەوەی نەخۆشیەک لە نێوکۆمەڵگەیەک بەشێوەیەکی بەردەوام.

٣-نەخۆشیە تاکیەکان المرض الانفرادي (Sporadic disease)

بریتیە لە تووشبوونی هەندێک لە تاکەکان بۆ ماوەی جیاجیا، ئەم جۆرە بەپێچەوانەی جۆرەکانی تر چەند کەسانێک لە کۆمەڵگە تووشدەبن وە بۆ ماوەی دیاریکراو.

هۆکاری نەخۆشیەکان:

بۆ ڕوودانی نەخۆشی پێویستە ئەم سێ هۆکارەی خوارەوە هەبێت کە ناسراون بە (سیانەی دەرد) (الثالوث الوبائي)

یەکەم: هۆکار(cause)

دووەم: میواندار (Host)

سێ یەم: ژینگە (environmental)

یەکەم: هۆکاری نەخۆشیەکان: هۆکاری نەخۆشیەکان بەشێوەیەکی گشتی بەم شێوەیەی خوارەوە پۆلێن دەکرێت.

هۆکارە زیندەکیەکان (بایۆلۆجیەکان)

هۆکارە سروشتیەکان (فیزیاییەکان)

هۆکارە کیمیاییەکان

ئەوهۆکارانەی کە پەیوەندیان بە خۆراک هەیە

هۆکارە فیسیۆلۆجیەکان

هۆکارە سایکۆلۆجیەکان

١-هۆکارە زیندەکیەکان (بایۆلۆجیەکان)

أ-هۆکارە زیندەکیە تاک خانەییەکان:

ئەمەش ئەم هۆکارانەن کە کە نەخۆشیە گوازراوەکان دروست دەکەن کە لە کەسی نەخۆش یان هەڵگری نەخۆشی بۆ کەسێکی ساغ، ئەمەش بریتیە لە میکرۆبێکی بچووکی زیندوو کە کە بەچاوو نابینرێت و

قەبارەکەی ١٠ ملی مایکرۆنە و درێژیەکەشی لە ٣٠ ملی مایکرۆن رەتنادات. ئەمەش چەند جۆرێکی هەیە وەکو قەوزە وگیاندارە تاک خانەییەکان وبەکتریا مایکلۆپلازمیەکان و رکتسیا وڤایرۆسەکان

ب-هۆکارە زیندەکیە فرەخانەییەکان

ئەمەش ئەم کرمانە دەگرێتەوە کە لەسەر مرۆڤ و گیانلەبەرەکانی تر دەژین ئەمانەش ژەندجۆرێکن وەکو کرمە گوریسیەکانی وە(کرمی دەرزیلە و کرمی قامچی و کرمی خوالاوەی بچووک و ئەسکارس)وە کرمی ئەنگلستۆما و کرمی داوی حەلەزۆنی(فلاریا) وکرمە پانەکان(بەلهارزیا) و کرمە شریتیەکان.

٢-هۆکارە فیزیاییەکان (سروشتیة کان)

ئەمەش هۆکارە سروشتیەکان دەگرێتەوە وەکو پلەی گەرما و ساردی و رووناکی ژاوەژاو وتیششکەکان بەشێوەیەکی گشتی دەگرێتەوە.

٣-هۆکارە کیمیاییەکان

ئوم هۆکارانەش هۆکاری دەرەکی دەگرێتەوە وەک بوونی پێکهاتەی قورقوشمی و زرنیخ و گازی فسفۆر لە ژینگەدا وە هۆکاری ناوخۆیی وەکو ئەو گۆرانکاریە کیمیایانەی کەڕوودەدات لەخوێن لە ئەنجامی تووش بوون بە نەخۆشی شەکرەی میز وژەهراوی بوون و ژەهراوی بوونی جەرگ.

٤-ئەوهۆکارانەی کە پەیوەندیان بە خواردن هەیە:

ئەو هۆکارانەش هەستەوەری(حساسیە) دروست دەکات بەشێوەیەکی گشتی وەزیادبوون و کەمبوونی پێکهاتە خۆراکیەکان و کەمخۆراکی وکەمی پرۆتینەکان وڤیتامینەکان وکەمی کانزاکان و خوێ کان لەجەستەدا.

٥-هۆکارە فیسیۆلۆجیەکان:

ئەمەش ئەوگۆرانکاریانە دەگرێتەوە کە لە پیری ڕوودەدات یان زۆری و کەمی دەردانی هۆڕمۆنەکان لەلایەن رژێنەکانەوە (غودەکان) یان گۆرانکاری فیسیۆلۆجی کە لەجەستەدا ڕوودەدات.

٦-هۆکارە سایکۆلۆجیەکان

ئەمەش چەندجۆرێک لە نەخۆشی دەمارگیری و دەروونی دەگرێتەوە کە لەدەرەنجامی دڵەڕاوکێ و وترس و تورەبوون ڕوودەدات یان لە دەرەنجامی پاڵەپەستۆی دەروونی و سۆزداری و ئابووری ڕوودەدات وە ئەوەی تێبینی کراوە کە تاوەکوو شارستانیەت پێشکەوت، گرفتەکانی ژیان زۆربوون هۆکارە دەروونی و کاریگەریە هەڵچوونیەکان زیاتر دەبن.

دووەم: میواندار

میونداریش هۆکارێکە بۆ نەخۆشی کە دووەم هۆکارە لەسیانەکەدا وە بەرپرسە لە نەخۆشی و توندی نەخۆشیەکە کە ئەمانە دەگرێتەوە.

١- بەرگری لەش لەکاتی هاتنی نەخۆشیەکە بۆ جەستەی مرۆڤ:

جەستەی مرۆڤ توانای بەرگری کردنی هەیە لەکاتی هاتنی هەر هۆکارێکی نەخۆشی، ئەم هۆکارە پێویستە چوار هەنگاو لە بەرگری ببڕێت بۆ زاڵ بوون بەسەر جەستەدا وبلاو بوونەوەی نەخۆشیەکە. هەنگاوی یەکەم پێویستە نەخۆشیەکە هێلی بەرگری خانەی ببڕێت لە پێست یان خانەکانی لووت یان لەڕێگەی ئەو رژێنانەی کە کاریگەری لەسەر تووشبوون بەنەخۆشی هەیە وەک رژێنەکانی ترشەلۆکی

گەدە و ڕژێنەکانی چاو ولووت، ڕژێنەکان (غودەکان) ، خرۆکە سپییەکانی خوێن کە ئەمەش بە یەکێک لە گرنگترین هێلی بەرگری مرۆڤ کە هێرشدەکاتە سەر نەخۆشییەکان، بوونی دژەتەن لەخوێن کە لەدەرەنجامی نەخۆشی پێشتر یان کوتان پەیدابووە لەناو خوێن.

٢- هۆکارە بۆماوەییەکان:

بۆماوە بریتیە لە لەیەکچوونی وەچەکان لە باوانیانەوە وە تووشبوونی بە هەندێ نەخۆشی کە باوانیان تووشبون وەکو رنگ کوێری و هەستەوەری(حساسیە) وصەرع و نەخۆشی شەکرە.

٣- هۆکارە کۆمەڵایەتیەکان:

داب و نەریت لە هەرکۆمەڵگەیەک جا چ ئاینی بێت یا کۆمەڵایەتی کاریگەری لەسەر تووشبوونی نەخۆشی وبڵاوبوونەوەی هەیە وەک خواردنەوەی شیرو خواردنی سەوزە ونەخواردنی هەندێ خواردن و خاوێنی کەسی.

٤- هۆکارە فسیۆلۆجیەکان:

ئەوهۆکارە کاریگەری راستەوخۆی هەیە لەسەر تەشەنەکردنی نەخۆشی وەکو ماندووبون وسەرمابوونوگەرمابوون و شێداری.

٥- هۆکاری تەمەن:

تەمەن هۆکارێکی سەرەکیە بۆ تووشبون و تەشەنەکردنی نەخۆشی و شێوازی ئکلینیکی نەخۆشیەکە وەهەروەها توندی نەخۆشی و ڕێژەی مردن لەنێو منداڵ وپیرەکان بەرامبەر بە گەنجان.

٦- هۆکاری ڕەگەزی:

توندی نەخۆشی وبڵاوبوونەوەی لە ڕەگەزێک بۆ ڕەگەزێکی تر جیاوازە ئەمەش بەگوێرەی پێکهاتەی جەستەیی و فسیۆلۆجی کە کاریگەری لەسەر بەرگری لەش دەبێت.

سێیەم: ژینگە

ئەمەش هۆکاری سێیەمە کە کاریگەری لەسەر هۆکاری نەخۆشیەکان و میواندارەکان دەبێت، وە هۆکاری سەرەکی بڵاوبوونەوەی نەخۆشی یە لە کۆمەڵگاکاندا کە دابەشبوونی جوگرافی نەخۆشیەکان و گۆڕانکاری سەروەرزەکان وە هۆکاری تەمەن و ڕەگەز پێی وە پەیوەستن.

ئەو بارودۆخەی کەدەبێتە هۆی بڵاوبوونەوەی نەخۆشی:

ئەوپێوەر ویاسایانەن کە پشتیان پێ دەبەسترێت بۆ لێکۆڵینەوەی نەخۆشیەکان و پێکهاتەی نەخۆشیەکان لەم سێ دۆخەی خوارەوە

١- کەی ئەم دەردە ڕوویداوە؟ (کات):

بۆ لێکۆڵینەوە دەربارەی بڵاوبوونەوەی دەردێک پێویستە شوێنی دەردەکە بزانرێت وە لێکۆڵینەوە دەربارەی دواجار کە ئەم دەردە لەم شوێنە بلاو بوەتەوە وبڵاوبوونەوەی ئێستای دەردەکە و بەستنەوەی بە وەرزی ساڵ و سروشت و چۆنیەتی بڵاوبوونەوەی نەخۆشیەکە بکرێت.

٢- له کویَ ئەم دەردە بڵاو بوەتەوە؟ (شویَن)

بۆ لیَکۆلَینەوەی ئەم دۆخە پیَویستە ئاگاداری شویَنی جوگرافی بڵاوبوونەوەی دەردەکە بکریَت و وردەکاری جوگرافیای شویَنە تووشبوەکە بزانریَت کە ئایا شارە یان لادیَیە؟ ئایا خاکەکەی دەشتە یان چیایە؟ خاکەکەی وشکە یان ئاوی زۆرە؟ پیَکهاتەی کۆمەڵایەتی تووشبوانی دەردەکە چۆنە؟ خو ورەوشت و هەڵسوکەوت و نەریتی ئاینیان چۆنە؟ لیَکۆلَینەوە لەسەر ئەم هەموو هۆکارانە دەبیَتە هۆی دۆزینەوەی ئەم هۆکارە سروشتیانەی کە بونەتە هۆی بلاو بوونەوەی.

٣- زیانلیَکەوتوانی دەردەکە (کەسەکان):

کۆکردنەوە و یەک خستنی ئامارەکانی بەردەست دەربارەی کەسانی تووشبوو وە شیکردنەوەی بەگویَرەی تەمەن و رەگەز و باری کۆمەڵایەتی تووشبوان وە ئایا تووشبوان هەژارن یان ناوەندن یان دەوڵەمەندن وە زانینی تەمەنیان کە منداڵن یان گەورەن وە زانینی کارەکانیان کە ئایا قوتابین یان خزمەتگوزارن وە یان فەرمانبەرن یان کاسبن وە دانەمەزراون یان بازرگانن وە زاینی ئاستی رۆشنبیری تووشبوان.

بەشی چوارەم

هەندیَ لە نەخۆشیە گوازراوەکان

*نەخۆشی سیل

سل نەخۆشیەکی گوازراوەی هاوبەشە لەنیَوان مرۆڤ و هەندیَ لە گیانلەبەرکان بەتایبەتی چیَڵ، ئەم نەخۆشیەش تایبەت نیە بە سیەکان بەڵکوو تووشی بەشەکانی تریش دەبیَت وەکو جومگەکان رژیَنە لەمفاوییەکان وگەدە و پیَست و نەخۆشی سەحایا وکۆئەندامی زاوزیَ وە تایبەتیش نیە بە تەمەنیَک و رەگەزیَکی دیاری کراو بەڵکوو تووشی هەموو تەمەنەکان دەبیَت بەڵام مەترسی زیاتری لەسەر منداڵانی خوار تەمەن ٥ ساڵ و گەنجانی نیَوان ١٥ بۆ ٢٥ ساڵی هەیە.

چۆنیەتی گواستنەوەی:

١- پروشکی لیک وچەڵمی دەرچوو لە دەم و لووتی تووشبوان لەکاتی پەسیو و کۆخ و قسە کردن وتف سفریَدان کە تەنۆکەکانی نەخۆشیەکە لە سیەکانیان دەردەچیَت و بۆماوەی چەند کاتژمیریَک لە هەوا دەمیَنیَتەوە، هەر بۆیەش مانەوە بۆماوەی دریَژ لە شویَنی داخراو لەگەڵ کەسانی تووش بوو ئەگەری تووشبوون بەم نەخۆشیە بەرزدەکاتەوە.

٢-بەکارهیَنانی کەرەستەی کەسانی تووشبوو

٣-خواردنی شیرو بەرهەمەکانی بەر لە تەعقیمکردنیان، وە بەتایبەتی بەرهەماکی چێڵ بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ.

هۆکارە یارمەتیدارەکانی تووشبوون بەم نەخۆشیە وبلاوبوونەوەی

١- کەم خۆراکی

٢- قەرەباڵغی

٣-نەبوونی هەواگۆڕکێی گونجاو وخانوە ناتەندروستەکان.

لاوازی بەرگری لەش وەکو تووشبوانی شەکرە و کارنەکردنی گورچیلە، یان دوای چاندنی ئەندامی جەستەی مرۆڤێکی تر یان ئەوکەسانەی حەبی کۆرتیزۆن دەخۆن یان ئاڵوودەبوانی کحول ومادده هۆشبەرەکان یان وەکوتووشبوانی ئایدز و شێرپەنجەی خوێن یان توشبوانی شێرپەنجەی ڕژێنە لەمفاویەکان.

سیفەتە گشتیەکانی نەخۆشی

١- کەمبوونی کێشی لەش و لەدەست دانی ئارەزووی خواردن
٢- بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش و ئارەقەکردن بەشەوان
٣- لاوازی وڕەنگ زەردی و گرفتی هەرسکردن.
٤- ماندووبون بە کەمترین ئەرک و هێشانی چەند شوێنێکی جیا جیا لەجەستەی مرۆڤ.
٥- کۆخێکی وشک، پاشان دەبێتە کۆخێکی بەڵغەمداری لینج ئنجا دەبێتە کۆخێک کە خوێنی لەگەڵدادێت.
٦- بوونی هێش لە سینگدا وئەستەمی لە هەناسە وەرگرتن وتەنگە نەفەسی بەکەمترین ماندیبوون و خێرایی تووشبوون بە هەوکردنی سیەکان وپەسیو.

دۆزینەوە نەخۆشی بەشێوەیەکی ئکلینیکی

ئەمەش پێویستی بە مێژوی بوونی نەخۆشیەکە و پشکنینی ئکلینیکی توشبوان.

١-پشکنینی مایکرۆسکۆپی بەڵغەم بۆماوەی سێ جار بەلایەنی کەم کە ئەگەر تەنۆکەکانی نەخۆشیەکە هەبوو ئەوا نەخۆشەکە تووشبوەو هەڵگر وگوازەرەوەی نەخۆشیەکەیەو بەم پشکنینە دەوترێت پشکنینی پۆزەتیڤانە .

٢- وەرگرتنی تیشک بۆ سنگی تووشبوو بۆدڵنیابوون لە بوون یان نەبوونی ئەشکەوتی بچوک یان بوونی شلە لاناو سیەکان یاخود بوونی ناوچەی تاریک کە ئەمانە بەڵگەن لەبوونی ئەم هنەخۆشیە.

٣-پشکنینی تیۆبرکلن کە پشکنینێکی پێستیە ئەویش بە لێدانی دەرزی پرۆتینێکی پاکی بەدەستهاتوو لە تەنۆکەکانی نەخۆشی سیل لە پێست.

چارەسەری:-

چارەسەری کورتخایەن کەئەمەش پێشنیار کراوە لەلایەن ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی W.H.O کە ئەم چارەسەرە بریتیە لە وەرگرتنی چوار جۆر دەرمانی جیاواز((أیزونیازید– ریفامبسین – بیرازینامايد – إیثامبیوتول)) وە هەندی جاریش دەرزی ستربتومایسین لەجیاتی ایثامبیوتول، ئەم دەرمانانە بۆ ماوەی دوو مانگ دەخورێت ئنجا دووبارە پشکنینی بەڵغەم دەکریتەوە،ئەگەر تێبینی کرا کەوا نەخۆشیەکە بەرەو لاوازبوونە ئەوا لەسەر دوو دەرمان لەم دەرمانانە بەردەوام دەبێت بۆ ماوەی چوار بۆ شەش مانگ.

*گزاز (تیتانوس) Tetanus

نەخۆشیەکی کوشندەیە لە دەرەنجامی پیسبوونی برین بەو میکرۆبانەی کە تۆیانspores هەیە، وە ئەم تۆیانەش لە ناو برینەکان چەکەرەدەکەن وە ژەهرێکی بەهێز دروست دەکەن کە لەش هەڵدەمژێت وچونەوەیەکی بەئازاری ماسولکەو ماسولکەی چەناگەو گرژبوونی.

چۆنیەتی گواستنەوەی

ئەم نەخۆشیە لەڕێگەی چەکەرەکردنی تۆی نەخۆشی گزاز لەجەستەدا لەڕێگەی برینی پیسبوو بە تۆزی شەقامەکان و خۆڵ و پاشەڕۆکی زیندەوەرانی تر. بەم شێوەیە لە برینێکی سادە یان سووتانێکی سادە دەبێتە دەردێکی کوشندە، وە ئەم نەخۆشیەش لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر ناگوازرێتەوە و دەبێتە هۆی کوشتنی ٣٥ بۆ ٧٠ لەسەدی تووشبوانی. میکرۆبەکانی ئەم نەخۆشیە لە گەدەی مرۆڤ و ئاژەڵەکان دەژین وە تووشبوو پێویست بە دورخستنەوە ناکات لە کەسانی تر، کەسی تووشبوو بەرگری پەیداناکات و ئەگەری دووبارە تووشبوونی دەبێت لە داهاتوودا بۆیە پێویستی بە ئاگالەخۆبوون دەبێت. ئەم نەخۆشیە تایبەتنیە بە تەمەنێکی دیاری کراو بۆیە پێویستە خۆپاراستنی گونجاو ئەنجامبدرێت لەڕێگەی کوتان دژی ئەم نەخۆشیە کە لەسەداسەدی پاراستن دابیندەکات.

نیشانە ئکلینیکیەکان:

١- گرژبوونی شەویلاگ وچونەوەیەکی دەمووچاو
٢- گرژبوونی مل وئەستەمی قوتدان وگرژبوونی ماسولکەکانی سنگ ولاق.
٣- بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی.
٤- بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و خێرا لێدانی دڵ.

چارەسەری:

نەخۆشی گزاز بە پێدانی بڕی زۆر لە مەسڵی پالاوتراو و دژەتەن چارەسەردەکرێت وە دوای چارەسەرکردنی پێویستی بە وەرگرتنی کوتانی تۆکسید هەیە کەتایبەتە بەنەخۆشی گزاز.

*گزازی لەدایکبوون

ئەم نەخۆشیە تووشی منداڵی تازەلەدایک بوو لە ڕۆژانی یەکەمی لەدایکبوونیان دەبێت لەئەنجامی پیسبوونی ناوک لەکاتی بڕینی کەئەمەش بەهۆی بەکارهێنانی ئامێری پیس یان پیسی دەستی دکتۆرو پەرستارەکان دەبێت. ئەم تووشبونەش یەکجار ترسناکە بۆیە پێویستی بە ڕینمایی کردنی خەڵکی هەیە بەشێوەیەکی گشتی و ستافی پزیشکی بەشێویەیکی تایبەت.

نیشانەکانی گزازی لەدایکبوون

منداڵی تازە لەدایکبوو شیرناخوات لەبەر گرژبوونی شەویلاگی، وە بە ڕوخسارێکی تورەدیارە لەبەر گرژبوونی ماسولکەکانی دەم وچاوی وەهەروەها گرژی جەستەی منداڵەکە لەکاتی دەستلێدان و ڕووناکی وژاوەژاوی دەوروبەری ئەمەش بەهۆی دەرهاویشتنی ژەهر لەلایەن میکرۆبەکە.

چۆنیەتی گواستنەوەی

لەڕێگەی پیسی ئامێر و لەفاف ودەستی کارمەندەکان لەکاتی بڕینی ناوکەپەتکی منداڵە تازە لەدایکبووەکە.

*خنکێنەر یاخود Diphtheria

بریتیە لە نەخۆشیەکی بەکتریایی کوشندە توشی لەوزەتێن وگەروو لووت دەبێت، زیاتر لەشوێنە جەنجاڵەکان بڵاودەبێتەوە وتوشی منداڵی خوار تەمەن ١٥ ساڵی دەبێت وە تووشی ئەو گەورانە دەبێت کە نەکوتراون بە شێوەیەکی بەهێزترو هەوکردنێکی زۆری لەگەڵدەبێت، ئێستا ئەم نەخۆشیە زۆرکەم بووە بەهۆی کاریگەری کوتان.

چۆنیەتی گواستنەوەی

لەڕێگەی بەرکەوتنی ڕاستەوخۆ لەگەڵ کەسی تووشبوو یان هەڵگری نەخۆشیەکە کە پروشکی لیک یان دەرهاویشتەکانی بەر کەسانی تردەکەوێت یان لە ڕێگەی بەکارهێنانی کەرستەی کەسانی تووشبوو بەم نەخۆشیە.

نیشانەکانی نەخۆشی

١- دەرکەوتنی برین لەناو دەم و دەوروبەری گەروو.
٢- بەرزبوونەوەیەکی کەمی پلەکانی گەرما.
٣- هەوکردنی غودە لەمفاویەکانی مل.
٤- پەیدابوونی پەڵەیەکی ڕەمادی تۆخ لەدەورەی ناوچە هەوکردوەکە لەگەروو کە بەگرنگترین نیشانە جیاکەرەوەکانی ئەم نەخۆشیە دادەنرێت.

خۆپاراستن و چارەسەری:

باشترین ڕێگا بۆخۆپاراستن بریتیە لە پێدانی کوتانی سیانی D.P.T وە بە سێ جار لەگەڵ دووجار کە دەرمانی چالاک کەری پێدەدرێت. وە بەنسبەت کەسی تووشبوو مەسڵی بەرگری و دژە زیندەکیەکانی پێدەدرێت.

***کۆخەی کەڵەبابی یاخوشاهوق pertussis**

نەخۆشیەکی میکرۆبی کوشندەیە کە لە میکرۆبی بوردیتیلا پەیدادەبێت و تووشی مولوولەکانی هەناسەدەبێت.

نیشانەکانی

١- هاتنە خوارەوەی لووت.
٢- کۆخێکی هەڵچوونی لەگەڵ دادەبێت کە وردەوردە توند دەبێت وتا دەبێتە کۆخێکی درێژخایەن کە تانزیکەی دوومانگ دەخایەنێت. کۆخەکە بەهێز و بەردەوام دەبێت نەخۆش توانای هەناسە وەرگرتنی نابێت وە بەهاناسە وەرگرتنێکی دەنگ بەرز کۆتایی دێت، ئەم نەخۆشیە بۆمنداڵە ساواکان ترسناکە.

چۆنیەتی گواستنەوەی:

بەرکەوتنی راستەوخۆ لەگەڵ دەرهاویشتەی لووت و پروشکی لیکی کەسێکی تووش بوو، لەوانەی برا یان خوشکێکی گەورەتر سەرچاوەی ئەم نەخۆشیە بێت.

دۆزینەوەی نەخۆشیەکە:

بە وەرگرتنی لیکی تووشبوو یان بە دۆزینەوەی دژەتەنەکانی ئەم میکرۆبە لە خوێن.

چارەسەری:

چارەسەری بە دژەزیندەکیەکان سوودبەخشە لە کاتێکی زووی نەخۆشیەکە وە خۆپاراستنیشی بە کوتانی سیانی D.P.T دەبێت بە سێ جار لەگەڵ دووجار دەرمانی چالاک کەر.

*نیکاف Mumps

ئەمەش نەخۆشیەکی کوشندەی گوازراوەیە بەهۆی ڤایرۆسێک تووشی لیکە ڕژێنەکان دەبێت وە کوتان ڕۆڵێکی سەرەکی دەبێت بۆ خۆپاراستن لەم نەخۆشیە. ئەم نەخۆشیە کەمتر بلاودەبێتەوە لەچاو نەخۆشیەکانی تری منداڵان، ئەم نەخۆشیە نابێت بە کەم بزانرێت سەرەڕای سهوکی نیشانەکانی، زۆربەی حالەتەکانی نیکاف تووشی منداڵانی نێوان ٥ بۆ ١٤ ساڵ دەبێت.

چۆنیەتی بڵاو بوونەوەی:

لەڕێگەی پروشکە لیکی دەرچوو لە دەمی کەسی تووشبوو.

نیشانەکانی تووشبوون بەم نەخۆشیە

١- بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەشی منداڵی تووشبوو کە دەگاتە ٣٩ پلەی سیلیسی.
٢- هەستکردن بە تاو لەدەست دانی ئارەزووی خواردن
٣- ژان و هەوکردنی ڕژێنە نهکەفیکانی پشت گوێ.
٤- ئەستووربوونی لایەکی دەم وچاو یان هەردوولای.
٥- لەوانەیە ڕژێنەکان تووشی هەوکردن ببێت بۆماوەی سێ ڕۆژ یان زیاتر کە ئێشی لەگەڵ دادەبێت.
٦- زیادبوونی ئازار لەکاتی قوتدان وقسەکردن و خواردنەوە بەتایبەتی خواردنەوەی ترش وەکو شەربەتی لیمۆ و پرتەقال.
٧- ڕژێنەکانی نکافی لای ڕاست و لای چەپ ی کوێکیان هەورکردنی زیاتر دەبێت لەوی تر.

خۆ پاراستن

کوتان باشترین ڕێگای خۆپاراستنە کە پێکهاتوە لە ڤایرۆسی نیکافی لاوازکراو وە دەکرێ بەجیا بدرێتە نەخۆشەکە، یان لەگەڵ کوتانی سۆریکە و سۆریکەی ئەڵمانی بەیەکەوە دەدرێتە نەخۆش، زۆربەی وڵاتان ئێستا ئەم کوتانە سیانیە دابین دەکەن کە ناسراوە بە (MMR)، دەدرێتە منداڵی تەمەن نێوان ١٢ تا ١٥ مانگ وە دۆزی دووەم لەنێوان ٣ بۆ ٥ ساڵی دەدرێت بەر لەچونی منداڵ بۆ قوتابخانە.

***ئفلیجی منداڵان Poliomyelitis**

نەخۆشیەکی ڤایرۆسی گوازەرەوەیەکە توندیەکەی جیاوازە لە نێوان توشبونێکی سادە بۆ توشبونێکی بەهێز کە خاوبونەوەی ماسولکەی دەست و پێی لەگەڵ دەبێت بەتایبەتی ماسولکەکانی پێ، ئەم نەخۆشیەش زیاتر لە بەهار توش دەبێت تاوەکو کۆتایی پایز.

چۆنیەتی گواستنەوەی نەخۆشیەکە

ئەم نەخۆشیە لەڕێگەی دەم و لووت وەردەگیرێت یان بەهۆی پروشکی دەرچوو. هەروەها خواردنی ماستەمەنی و خواردنی پیس ڕۆڵی هەیە لە بڵاوبوونەوەی ئەم نەخۆشیە.

نیشانەکانی ئەم نەخۆشیە:

لەکاتی تووشبونی منداڵ بەم ڤایرۆسە بەم سێ هەنگاوە دادەڕوات.

1- **ڤایرۆسەکە دەگاتە گەروو قورگ وە لەوێ ڕادەوستێت و هیچ نیشانەیەک لەسەر نەخۆشەکە بەدیارناکەوێت کە ئەمە لە زۆربەی حاڵەتەکان ڕوودەدات، هۆکارەکەشی بەرگری سروشتی منداڵەکەیە یان ئەوبەرگریەی کە پەیدای کردیە لە دەرهنجامی توشبوونی کۆن بەنەخۆشیەکە یان کوتان دژی نەخۆشیەکە.**
2- **دەربازبوونی ڤایرۆسەکە بۆ کۆئەندامی هەرسکردن و لەوێشەوە بۆ خوێن وە وەستانی لەخوێن لە دەرەنجامی بەرگری سروشتی یان بوونی دژەتەنەکان کە دروست دەبن لە دەرەنجامی دەربازبونی ئەم نەخۆشییە بۆ خوێن.**
3- **دەربازبوونی نەخۆشیەکە بۆ دەمارەشانە وتووشی دەمارە خانەکانی دڕکە پەتک دەبن و تێکیان دەدەن کە ئەمەش خاوبونی دەست وپێکان بەتایبەتی پێکانی لێدەکەوێتەوە.**

خۆپاراستن و چارەسەری

١- هیچ چارەسەریەکی دیاریکراو نیە.
٢- ئاگا لەخۆبون و خۆپاراستن.
٣- پێدانی کوتانی دژی ئفلیجی منداڵان لە ڕۆژانی یەکەمی لەدایکبووندا وە بەگوێرەی خشتەی دیاری کراو بۆ ئەم مەبەستە لە گەڵ وەرگرتنی چالاک کەر.

***سۆریکە Measles**

نەخۆشیەکی ڤایرۆسی توند و گوازەرەوەیە، وە نەخۆشیەکی باوە لەنێو منداڵە نەکوتراوەکان.

چۆنیەتی بڵاوبونەوەی

١- ڕاستەوخۆ لەڕێگەی بەرکەوتنی ڕاستەوخۆ لەگەڵ دەرهاویشتەکانی کەسی نەخۆش وەک لیک و چەڵم.
٢- ناڕاستەوخۆ بەهۆی گواستنەوەی نەخۆشیەکە لەهەوا یان کەرەستەی پیس بە دەرهاویشتەکانی دەم و لووت.

نیشانەکانی

١- تاو دارمانی تەندروستی هەوکردنی پێڵوی چاو کۆخە.
٢- پەیدابونی چەند ماکێکی سپی بچووک لەناو دەم کە ناسراوە بە خاڵەکانی کۆبالک Koplk spots
٣- پەیدابونی پەڵەیەکی سووری تۆخ لەسەر پێست لە ڕۆژی سێ یەم تاوەکو حەفتەم، کە لەپشت گوێ دەست پێ دەکات و بڵاودەبێتەوە بۆ دەمووچاو و پاشان بڵاو دەبێتەوە و لەنێوان ٤ بۆ ٦ ڕۆژ دەمێنێتەوە.
٤- وشکبوون و فڕێدانی پێست.

خۆپاراستن:

کوتانی منداڵەکە لە تەمەن ٩ مانگی یان زیاتر کە بەرگری بەشێوەیەکی درێژخایەن دابین دەکات.

*سۆریکەی ئەڵمانی

نەخۆشیەکی ڤایرۆسی کوشندە و گوازەرەوەیە لە هەموو جیهان هەیە کە بەشێوەیەکی سەرەکی تووشی منداڵ دەبێت بەلام هەندێ جاریش توشی هەرزەکار و گەورەش دەبێت.

چۆنیەتی گواستنەوەی:

ئەم نەخۆشیە بە بەرکەوتنی ڕاستەوخۆی دەرهاویشتەکانی دەم ولووتی کەسی تووشبوو دەگوازرێتەوە یان بەهۆی بەکارهێنانی کەرەستەی کەسی تووش بوو وەکو قاپ وکەوچک.

نیشانەکانی ئەم نەخۆشیە لای منداڵان

١- بەرزبوونەوەیەکی کەم لە پلەی گەرما
٢- پەیدابوونی چەند لەکەیەک لەسەر پێست کە بە لەکەی سۆریکەی ئاسایی دەچێت.
٣- هەوکردنی غودە لەمفاویەکا(لیمفە ڕژێنەکان) لە پشت گوێ وپشتی سەر وژێر مل.
٤- لەرز و تا و پەسیو وهەوکردنی پێڵوی چاو.
٥- ترسناکی ئەم نەخۆشیە لەوەدایە کە تووشی تێکچونی خولقی منداڵ دەکات و تووشی

زۆرینەی ئەومنداڵانەی کە لە دایکی تووش بوو بوینە لەکاتی سێ مانگی یەکەمی سکپڕی، یان دەمرن یان تووشی گرفتی سکماکی (خولقی) دەبن وەکو کەڕی و تاریکی بینین و بچوکی سەر و بیرکۆڵی وگرفتی دڵ و ئەستوربوونی جەرگ و سپڵ.

خۆپاراستن

کوتان بە کوتابی سۆریکەی ئەڵمانی کە بە شێوەی تاک دەدرێت وبۆماوەی یەک جار بۆ هەرکوتانێک بۆ ڕەگەزی مێ لە تەمەنی نێوان ١١ تا ١٥ ساڵی یان دەدرێتە منداڵان وەک کوتانی سیانی سۆریکە و سۆریکەی ئەڵمانی و نیکاف MMR لە تەمەنی ١٥ مانگی دا.

بەشی پینچەم

کوتان Vaccines

بریتیە لە چەند ماددەیەکی کیمیای بەمەبەستی وەرگرتنی بەرگریەکی چالاکی پۆزەتیڤانەی دەستکرد دژی نەخۆشیەکی دیاری کراو کە بە بەهێزترین چەکی پزیشکی سەردەم دادەنرێت بەمەبەستی ڕاگرتنی نەخۆشبوون و مردن بە نەخۆشیە گوازەرەوەکان کاتێک لە کاتێکی زوو بدرێت بە نەخۆش بە رگری سروشتی لەش.

لەشی مرۆڤ چوار هێلی بەرگری هەیە بۆ بەرگری کردن دژی هۆکارەکانی نەخۆشی ئەمانەش:

١- هێلی بەرگری یەکەمCelluar barrier : ئەمەش پێست و بەربەستە خانەییەکان دەگرێتەوە کە وەک بەرەستێکی میکانیکی کاردەکات لەگەڵ پەردە لینجەکانی کونۆڵەکانی لووت موولولوکانی لووت.

٢- هێڵی بەرگری دووەم، ڕژێنە لەمفاویەکان Lymphatic glands: لەبەر بوونی خانەی بخۆری جێگیر.

٣- هێڵی بەرگری سێ یەم، خوێن Blood : ئەو خرۆکە سپیانەی کە لەخوێن هەن لەگەڵ خانە بخۆرە جولاوەکان دەگرێتەوە.

٤- هێڵی بەرگری چوارەمە لە لەش کەئەمەش خانە خان بخۆرە جێگیرەکانی ناو جەرگ و سپڵ و دڕکە پەتک دەگرێتەوە.

جۆرەکانی کوتان

١- کوتانە زیندەکیەکان:

لەڕێگەی لاوازکردنی چالاکی بەکتریا و ڤایرۆسەکان بەشێوەیەک کە هیچ کاریگەریەکی خراپی نەبێت بەڵکو هانی بەرگری لەش بدات کە دژەتەنی گونجاو دروست بکات دژی نەخۆشیەکە تاوەکو لە داهاتوودا دژەتەنی ئامادەی هەبێت، کە ئەمەش بە شێوەیە دەبێت: کوتانی ڤایرۆسی زیندووی لاوازکراو وە کوتانی ئیفلیجی منداڵان و جۆرەکانی سۆریکە کە بەڕێگەی دەم وەردەگیرێت، کوتانە بەکتیریەزیندوە لاوازکراوەکان وەکو کوتانی بی سی جی(B.C.G.) دژی نەخۆشی سیل.

٢- کوتانە مردووەکان:

لەڕێگەی کوشتنی میکرۆبی نەخۆشیەکە کە وادەکات هیچ کاریگەریەکی خراپی نەبێت لە کاتی هاتنە ناوەوەی میکرۆبەکە بەڵکو هانی بەرگری لەش دەکات وەک لەحالەتی ئفلیجی مندالانی زرقی و هاری و بەکتریای مردوی کوتانی کۆخەی کەڵەشێری و تیفۆ.

٣- کوتانی بەرهەم هاتوو لە پارچەیەکی مکرۆب یان ژەهری مکرۆب.

ئەمەش لە بەرگی دەرەوەی مکرۆب پێکهاتوە کە بەرگێکی فرەشەکریە وەکو کوتانی سەحایای چواری و کوتانی هیمۆفلێس ی ئەنفلەوەنزای جۆری ب، ژەهری ئەوبەکتریایانەی کە بەشێوەیەکی کیمیاوی چارەسەرکراون کە وای لێدەکات خەسلەتە ژەهراویەکەی لەدەست بدات بەڵام هێشتا توانای هاندانی بەرگری لەشی هەیە و پێی دەوترێت (توکسید) وەکو کوتانی خنکێنەر و گزاز.

٤- كوتانە دروستكراوەكانی ئەندازیاری بۆماوەیی

وەكو چاندنی ڤایرۆس لە خانەیەكی خەمیرە و دوای گەشەكردنیئەو بۆهێلە (جینە) لادەدرێت كە هۆكاری نەخۆشیەكەیە وەک هەوكردنی جگەری ڤایرۆسی جۆری ب.

٥- كوتانی پەیدابو لەدەرەنجامی تێكەڵكردنی ڤایرۆسێكی ناو لەشی مرۆڤ لەگەڵ ڤایرۆسێكی ناولەشی گیانلەبەرانی تر و دروستبوونی نەوەیەكی نوێ وەک ڤایرۆسی خولاوی فرە بۆهێڵ (الدوار المتعدد الجینات)

٦- كوتانە ئاوێتەكان: وەک كوتانی سیانی و سۆریكە كە بەیەكەوە لەیەک كەموڵە دادەنرێت.

بەرنامەی كوتان

ئەو نەخۆشیانە كە پێویستە بەرنامەی كوتان بیانگرێتەوە

١- سیل
٢- سۆریكە
٣- كۆخەی كەڵە شێری
٤- گزاز
٥- ئفلیجی منداڵان
٦- خنكێنەر
٧- هەوكردنی جگەری ڤایرۆسی جۆری ب

ڕێگاكانی كوتان

١- لە ڕێگەی پێست وەک(B.C.G)
٢- لەڕێگەی دەم وە كوتانی ئفلیجی منداڵان
٣- لەژێر پێست وەک كوتانی سۆریكە
٤- لە ماسولكە وەک سیانەی خنكێنەر و گزاز و كۆخەی كەڵەشێری

خشتەی كوتانی منداڵان

كات	كوتان
٢٤ كاتژمێر دوای لەدایک بوون	هەوكردنی جگەری ڤایرۆسی جۆری ب دۆزی یەكەم

بی سی جی B.C.G ئفليجى مندالآن بەهۆی دەم – دۆزی سفر	٧٢ كاتژمێر دوای لەدایک بوون
ئفليجى مندالآن بەهۆی دەم – دۆزی يەكەم كوتانی ڤايرۆسی خولاوه - دۆزی يەكەم كوتانی پێنجی (كوتانی سيانی + هەوكردنی جگەری ڤايرۆسی جۆری ب + كوتانی (المستيدمه النزليه Hib) كه تايبەته به هەوكردنی سەحايا – دۆزی يەكەم	دوو مانگی
ئفليجى مندالآنی –وەرگرتن بەهۆی دەم – دۆزی دووەم كوتانی چواری (كوتانی سيانی + المستيدمه النزليه Hib-ب) دۆزی يەكەم كوتانی ڤايرۆسی خولاو – دۆزی دووەم	تەمەن چوارمانگی
ئفليجى مندالآنی –وەرگرتن بەهۆی دەم – دۆزی سێيەم كوتانی ڤايرۆسی خولاوRota Virus Vaccine . – دۆزی دووەم - دۆزی سێيەم كوتانی پێنجی – دۆزی دووەم	شەش مانگی
سۆريكه ڤيتامين A١٠٠ يەكەی جيهانی	نۆ مانگی
جۆرەكانی سۆريكەMMR (سۆريكە و سۆريكەی ئەڵمانی و نيكاف)- دۆزی يەكەم	پازه مانگ
ئفليجى مندالآنی –وەرگرتن بەهۆی دەم – دۆزی چالآككەری يەكەم كوتانی چواری –دۆزی چالاككەری دووەم ڤيتامين A٢٠٠ يەكەی جيهانی	١٨ مانگی
ئفليجى مندالآنی –وەرگرتن بەهۆی دەم – دۆزی چالآككەری دووەم كوتانی سيانی (خنكێنەر و گزاز و كۆخەی كەڵەشێری) چالاككەرەوەی دووەم جۆرەكانی سۆريكە MMR دۆررزی دووەم	نێوان چوار بۆ شەش ساڵ

بەشی شەشەم

پێکهاتە خۆراکیەکان

یەکەم: کاربۆهێدرات

پێکهاتوە لەماددەی ئۆرگارنی خۆراکی (کاربۆن و هایدرۆجین و ئۆکسجین) کە یان شەکرەی تاکە (گلۆکۆز و فرکتۆز و لاکتۆز) یان شەکرەی دوانیە وەک(سوکەرۆز و شەکری شیر) یان شەکرەی فرەن وەک نیشاستە و سلیلۆز و کلایکۆجین.

*سودەکانی

١- دابینکردنی وزەی پێویست کە لەشی مرۆڤ پێویستی پێیە بۆ ڕاپەڕاندنی کارەکانی وەک پاراستنی پلەی گەرمی لەش لە ٣٧ پلەی سەدی و جوڵەی ماسولکەکان و جولانی هەست بەناو دەمارە خانەکان و پاڵاوتن کە لە گورچیلەکان ڕوودەدات سەرەڕای کردارە زیندەکیەکانی وەک گەشە، سکپڕی و شیردان و سارێژبوونی برین.

٢- یارمەتی بە ئۆکسیدکردنی چەوریەکان دەکات لەکاتی بەکارهێنانیان بۆ دروستکردنی ووزە.

٣- لە پێکهاتەی هەندێ پێکهاتەکانی لەشی مرۆڤ هەیە وەکوDNA,RNA .

٤- پرۆتینەکان ەپارێزێت لە خراپ بەکارهێنان لەکاتی درووست کردنی ووزە

دووەم: چەوریەکان

ئەمەش ماددەیەکی خۆراکی ئۆرگانی سەرەکیە کە پێکهاتوە لە کاربۆن و هایدرۆجین ئۆکسجین کە نموونەی ووزەی خەزنکراوە وە جیاوای پێکهاتەکانی ە بێتە هۆی جیاوازی لە تام و ڕادەی شلی و توندی ڕۆنەکە. ترشەلۆکە چەوریەکانیش دوو جۆریان هەیە،تێر و ناتێر(مشبعة و غير مشبعة) وە هەندێ ناتێرەکان سەرەکین بۆ مرۆڤ لەبەر ئەوەی لەشی مرۆڤ توانای دروستکردنی نیە پێویستە بەخواردن بەدەستی بکەوێت و گرنگە بۆ گەشە و تەندروستیەکی باش، ئەم جۆرە لە ڕۆنی ڕووەکی و شیری دایک هەیە.

*سودەکانی

١- بە سەرچاوەیەی وزە دەدانەرێت کە هەر گرامێک لە چەوری بەرامبەر بە زیاتر لە دوو گرامی کاربۆهێدراتە.

٢- دابینکردنی ترشەلۆکە چەوریە سەرەکیەکان کە پێویستن بۆ گەشە و تەندروستی.

٣- یارمەتی دەری دابینکردنی ئەو ڤیتامینانەن کە لە چەوری دەتوێنەوە وەک ڤیتامینەکانی(A,D,E,K) .
٤- وەک کۆشەیەک کاردەکات بۆ پاراستنی پێکهاتەکانی ناوەوەی لەش وەک گورجیلەکان.
٥- وەکو کۆگایەکی ووزە لەژێر پێست کۆدەبێتەوەو لەکاتی برسیبون و بەڕۆژو بوون و نەخۆش بوون بەکاردێت.
٦- یارمەتی ڕێکخستنی پلەی گەرمی لەش دەدات.

پێویستە چەوریەکان لەسەدا ٢٠ بۆ ٣٥ ی خۆراکمان پێک بهێنێت وە ئەوەی تر کاربۆ هیدرات بێت.

سێ یەم: پرۆتینەکان

ئاوێتەی ئۆرگانی زۆر ئاڵۆزن لە ماددەی (C,H,O,N) پێکهاتوون و هەندێکیان کبریت و فۆسفۆریان تێدایە، گرنگترین خۆراکە کە گەشە و نوێبوونەوەی خانەکان و دەمارەکان دەکات وە هەروەها پلەی گەرمی گونجاو بۆ لەش دابیندەکات چالاکی و تین بە جەستە دەبەخشێت.

چوارەم: ترشە ئەمینیەکان

ئەمەش پێکهاتەی ئۆرگانین کە دەبێتە هەوێنی دروستبوونی پرۆتین، تاوەکو ئێستا ٢٢ جۆری جیاکراوەتەوە کە گرنگن بۆ مرۆڤ و ۆ٨ جۆریان سەرەکین پێویستە راستەوخۆ بوخرێت لە ڕێگەی خواردن پێیان دەوترێت ترشە ئەمینیە سەرەکیەکان، سوودی پرۆتین دیاری دەکرێت بە بڕی ئەو ترشە ئەمینیە سەرەکیانەی کە تیایەتی، پرۆتینی بەروبومی ئاژەڵی وەک گۆشت و شیر وهێلکە بە پرۆتینی تەواو دادەنرێ چوونکە ئەم ترشە ئەمینیە سەرکیانەی تێدایە لەکاتێکدا کە پرۆتینی ڕووەکی وەک گەنم و جۆو پاقلەمەنیەکان و سەوزە ئەم جۆرە ترشە ئەمینیانەی تێدانیە و پێیان دەڵێن پرۆتینی ناتەواو، مرۆڤی بالغ ڕۆژانە پێویستی بە ١ گرام دەبێت لەو پرۆتینانە بۆ هەر کیلۆگرامێکی کێشی لەشی وە ئافرەتی سکپڕ پێویستی بە (٢-٢,٥) گم دەبێت لە پرۆتین بۆهەر کیلۆگرامێک لە کێشی لەشی وە منداڵی شیرەخۆر پێویستی بە ٣ گم هەیە بۆ هەر کیلۆگرامێکی کێشی لەشی.

پێنجەم: پێکهاتە کانزاییەکان

لەشی مرۆڤ پێویستی بە خواردنی کانزاکان هەیە هەروەک چۆن پێویستی بە کاربۆهێدرات و چەوری و پرۆتینەکان هەیە وە نزیکەی ١٥ کانزا لە پێکهاتەی لەشی مرۆڤ هەیە کە زۆربەیان لە خواردنەکان هەن، ڕۆژانە جەستە لە ٢٠ بۆ ٣٠ گم خوێ کانزاییەکان لە جەستە لەدەست دەدات

لەرگەی میز و ئارەقە رشتن و پێویستە جێگایان دووبارە بگیرێتەوە لەرێگەی خۆراک، بەتایبەتی لە ماوە گەشەکردندا کە لەش زۆرپێویستی پێدەبێت بۆ بنیاتنانی خانە و ئێسک وخوێن وە لە ماوەی سکپڕی و شیرپێدانی کۆرپە پێویستیەکە زۆرتردەبێت، گرنگترین ئەو پێکهاتانە بریتین لە کالسیۆم و فسفۆر و ئاسن و یۆد.

شەشەم: خوێکان

ئەمانەش پێکهاتەی سەرەکی خواردنن وە گرنگن بۆ سەلامەتی خانەکان وە پێویستە بەشێوەیەکی رێک بەردەستبێت لە خواردنەکان بۆ جێگرتنەوەی ئەو خوێیەی کە لەکاتی ئارەقە و میز لەش لەدەستی دەدات، هەموو مرۆڤێکی بالغ رۆژانە پێویستی بە ٨ گرام لە خوێی چێشت هەیەو ٤ گرام لە کلۆریدی پۆتاسیۆم هەیە لە باری سروشتی دا وە ئەم پێویستیەش زیاددەبێت بە زیادبونی پلەی گەرماو ئەرکی ماسولکەیی.

حەوتەم: ڤیتامینەکان

پێکهاتەیەکی ئەندامی سنوردارە بە بڕی کەم هەن لەخواردنەکان وە کرداری زیندەکی سەرەکی ئەنجامدەدەن لە خانەو ریشاڵەکان وە پێکهاتەی کیمیای و کاری کەئەنجامی دەدەن جیاوازن هەندێکیان لە چەوری دەتوێتەوە وەک ڤیتامینەکانی (A,D,E,K)وە ئەوانی تر لە ئاو دەتوێنەوە. وە چۆنیەتی مژینیان لە ریخۆڵە جیاوازە بەگوێرەی مژینی چەوری و ئاو لە ریخۆڵەکان. گرنگترین ڤیتامینەکانیش بریتین لە A, D, K, E, B, B12, C .

هەشتەم: پێکەی تروەکو فافۆن ومەنگەنیز وهیتر کە لەش کەمێک پێویستی پێیە.

***تێبینی**

ئاو:-

ئاو بە پێکهاتەی خۆراکی دانانرێت بەڵام گرنگە لە ژیانی مرۆڤ و تەندروستی خۆراکی هەربۆیە پیویسە هەموو پێداویستی بۆ ئاو، پێویستی مرۆڤ بۆ ئاو دەگۆریت بەگوێرەی پلەی گەرما و رێژەی ئەرکی ماسولکەکان و بڕی ئارەقە رژاوو دەگۆڕێت، مرۆڤی بالغ لە ٢،٥ لیترەوە تاوەکوو ١٣ لیتر رۆژانە دەخواتەوە.

نەخۆشیەکانی خراپ خۆراکی

١-کەمی کێش و برسیەتی درێژخایەن:

کە ئەمەش لە کەمی یەکە گەرمیەکان (کالۆری) پەیدادەبێت کە لەخواردنەکان هەن، بەمەش جەستە هەڵدەستێت بە بەکارهێنانی چەوری و پرۆتینی خەزنکراو بۆ پەیداکردنی ووزەی پێویست کە ئەمەش دەبێتە هۆی کەم بوونی کێش، وەلە منداڵانیش دەبێتە هۆی سستی لە گەشە، وە چارەسەرکەشی ئەوەیە کە خۆراک بگۆردرێت بۆ خۆراکی گەرمی بەرز بۆ پێدانی ووزەی پێویست.

٢-قەڵەوی لەڕادەبەدەر:

کەئەمەش ڕوودەدات بە خواردنی خۆراکی گەرمی (کالۆری) بەرز کە زیاتر بێت لە بەکارهێنانی مرۆڤ ئەمەش لەئەنجامی خووی خۆراکی هەڵەوە پەیدادەبێت، خۆپاراستنیش ئاسانترە لە چارەسەرکردنی قەڵەوی بە کەمکردنەوەی خواردنی پڕ ووزە، قەڵەوەی بە یەکێک لە گرفتە تەندروستیەکان دادەنرێت ئەویش لەبەرئەوەی دەبێتە هۆی هەندێ نەخۆشی وەک شەکرە و پەستانی خوێن.

٣- کەمی پرۆتینەکان

لەوانەیە کەمی پرۆتینەکان بەشێوەیەکی گەورەوە و توند بێت لە دەرەنجامی خوێن بەربوونی زۆر یان سووتان، یان لەدوای نەشتەرگەری گەورەبێت یان نزمبوونەوەی توندی سوڕی خوێن بێت، هەروەها کەمی خواردن وە هەروەها هەندێ فاکتەر هەن کە ڕێگا لە مژینی پرۆتینەکان دەگرێت وەک ئیسهالی درێژخایەن و نەخۆشیەکانی جگەر و داخرانی ڕیخۆڵەکان.

٤-کەمی ڤیتامین A

دەبێتە هۆی تووشبوونی شەوکوێری وە هەندێ گۆڕانکاری پێست و پەیدابوونی پەڵە لەسەر دەم و چاوو و پشت و سنگ و پڕبوونی (ئەستووربونی) پێڵوەکان و سووربونەوەیان، نەتوانینی تەماشاکردنی ڕووناکی و هەوکردنی لاوەکی لە چاوو، هەروەها دەبێتە هۆی دارمانی ڕووکەشی هەندێ لە ئەندامەکان کە ئەمەش جەبێتە هۆی هەووکردنی سیەکان و گوێی ناوەند.خۆپاراستنیش بەوەدەکرێت کە خواردنی پڕ ڤیتامین A بخورێت بەتایبەتی سەوزە.

٥-ئێسکە نەرمە (کساح)

لە دەرەنجامی کەمی ڤیتامین D دێت کە دەبێتە هۆی دروستنەبوونی ئێسکی تەواو سەلامەت، تووشی مندالانی یەکسالان و دوسالان دەبێت ئەویش لەبەر خێرایی گەشەی ئێسکەکان، کۆتایی ئێسکەکان زیاتر گەورەدەبن ئەستووردەبن و ئێسک نەرم دەبێت بەم شێوەیە ئێسکەکە خواردەبێتەوە لە ژێر کێشی لەش، بۆ خۆپاراستنیش لەم نەخۆشیە پێویستە ئەم ڤیتامینە بدرێت لە کاتی مندالی دا ئەویش بە دۆزی ٤٠٠ یەکەی نێودەولەتی بەدرێژایی ماوەی مندالی، وە ئەو مندالانە کە لەکاتی لەدایکبوون کێشیان لە ٢٥٠٠ گم کەمترە دۆزەکە زیاتر دەبێت، بۆ چارەسەری تووشبوان ڤیتامین د یان پێدەدرێت لە نێوان ٤٠٠ بۆ ٥٠٠ یەکەی نێودەولەتی بەشێوەی ڕۆژانە وە بۆماوەی ٥ بۆ ٦ هەفتە وە مندالەکەش پێویستە لەبەر ڕۆژ دابنرێت.

٦-نەخۆشی بەریەری

لە ولاتانی باشوری ڕۆژهەلاتی ئاسیا بلاوە لەبەر پشت بەستنی خەلکی بە برنجی سپی کە ڤیتامین B1 تێدانیە، کە نیشانەی گرفتەکانی دەماری (عصبی) و دل و گرفتەکانی هەرسکردن دروستدەکات ئەم نیشانە دەماریانەش زوو بەدیاردەکەون لەسەر شێوەی لاوازی گشتی و نەمانەی (انتباە) و تەرکیز و دلەراوکێ و ژان و سڕبوونی سەرەپەنجەکان و پووکانەوەی ماسولکەکان و، وەنیشانەکانی کە لە دل پیشاندەدات بریتین لە دلەکووتەوە تەنگە نەفەس و نارێکی لە لێدانی دل وە نیشانە کانی کەبەسەر هەرس دەردەکەوێت بریتین لە لەدەستدانی ئارەزووی خواردن و ئەستەمی لە هەرسکردهن(عسر الهضم) وقەبزی و هەندێجاریش ڕشانەوە. چارەسەریشی بریتیە لە پێدانی دۆزی ڤیتامین ب١ لەنێوان ١٠ بۆ ١٥ ملی گران بەشێوەی ڕۆژانە، وە چارەسەریشی بریتیە لە نەخواردنی برنج و نانی سپی یان زیادکردنی ڤیتامین ب.

٧-کەمی ریبۆن فلافین B2

کە نیشانەکانی لە چاو و دەم و پێست بەدیاردەکەوێت،کەبریتین لە هەوکردنی قەرەنیەی چاو و هەستیاری بەرامبەر ڕووناکی زۆری فرمێسککردن و دروستبوونی پەلەی تاریکی لەچاو وە هەندێ جار دەبێتە کوێری تەواو، سووربونەوە وهەوکردنی قوڕنەکانی دەم و گۆڕانکاری تەواو لە لێو کە بە نەخۆشی کلۆسس دەناسرێت لەگەل هەوکردنی دەم و لووت و پشتگوێ، چارەسەرکەشی بەخواردنی خواردەمەنی پڕ لە ریبۆفلافین دەبێت وەکو شیرو سەوزە پەلکیەکان و خەمیرە.

٨-بلاگرا

ئەمەش بەهۆی کەمی ڤیتامین نیاسین و ترشی ئەمینی تربۆتان کە لەناو لەش دەبێتە نیاسین، تووشی ئەوکەسانە دەبێت کە لەخواردنەکانیان پشت بە گەنمەشامی(ذرە) لەگەڵ شیر و خواردنە ئاژەڵیەکان، وە نیشانەکانی دابەشدەکرێتە سەر پێستی و هەرسی و دەماری، نیشانە پیستیەکان بریتین تووشی دەست و پێی و مل دەبێت لەسەر شێوەی سووتان دەبێت کە پاشان رووکەشەکەی زبر دەبێت لەگەڵ چەند هەوکردنهکی لاوەکی، وە نیشانە هەرسیەکان بریتین لە ئسهالی و قەبزی و هەوکردنی دەم و زمان و لەدەستدانی ئارەزووی خواردن و لەگەڵ کەمی دەرهاویشتنی ترشی هایدرۆکلۆریک، نیشانە دەماریەکان بریتین لە خەمۆکی و ترس و لاوازی یادگە.

٩-ئەسکەرپووت (الإسقربوط)

لەدەرەنجامی کەمی ڤیتامین C پەیدادەبێت، نیشانەکانی بۆگەوران بریتین لە لاوازی و کەمی کێش، ئێشی ماسولکەکان، هەوکردنی پدووەکان و کلۆربوونی ددان، خوێنبەربوونی زۆر لەهەموو شوێنەکانی لەش لەئەنجامی بەریەککەوتن یان زەبری سووک، گیانلەدەستدان لەدەرەنجامی دابەزینی لێدانی دڵ. وە بۆمنداڵان وەک لەحالەتی شیرپێدانی دەستکرد دەبێتە هۆی دڵەڕاوکێ لەدەستدانی ئارەزووی خواردن، کەمی کێش هەست بە ئازار و گریان لەگەڵ خوێن بەربوون.

١٠-ئەنیمیا کەمخۆراکی (کەم خوێنی لەدەرەنجامی کەمخۆراکی)

١١-گۆیتەر Goitre بریتیە لەئەستووربونی درێژخایەنی غوددە دەرەقیەکان لەدەرەنجامی کەمی یۆد.

بەشی حەوتەم

رۆشنبیری تەندروستی

بریتیە لە پرۆسەی فێرکردن و ڕاهێنانی خەڵک لە خوو و ڕێگا تەندروستیە نوێکان و هەڵسوکەوتە تەندروستیە ڕاستەکان و ڕۆشنبیرکردنی خەڵکی وە وایان لێبکەین کە تەندروستی بەرز بنرخێنن، کە ئەمەش پرۆسەیەکی درێژخایەنی قورسە پێویستی بە هاوکاری هەموو ئەوکەسانە هەیە کە لە سێکتەرەکانی پەروەردە و فێرکردن و سێکتەرە کۆمەڵایەتی و تەندروستیەکان کاردەکەن.

ئامانجەکانی ڕۆشنبیرکردنی تەندروستی

١- تەندروستی بکرێت بە بەهایەکی بەرز لەکۆمەڵگە کە ئەمەش پشت بە چەند هۆکارێک دەبەستێت، أ- ڕادەی ڕێکخراوی کۆمەڵگە. ب- ڕادەی ڕۆشنبیری گشتی لە کۆمەڵگە. خ-ڕادەی گرنگیدانی کۆمەڵگە بەتاکەکانی. د- کارامەیی کارکەرانی کەرتی تەندروستی. هـ- سەرچاوە ئابوریەکانی خێزان.

٢- یارمەتی دانی تاکەکان و بەرزکردنەوەی توانایان، پێویستە ئەندامانی خێزان کردار و ڕێنماییە تەندروستیەکان جێبەجێ بکەن بێ یارمەتی دانی کەسانی پسپۆر، ئەمەش بەهۆی ڕۆشنبیرکردنیان، کەئەمەش یارمەتی دەردەبێت بۆ ئاگاداریی منداڵ و گرنگیدان بە خۆراکی خێزان و کردارە فریاگوزاریە سەرەتاییەکان و تەندروستی خێزان و ژینگە.

٣- هاندانی بەرەوپێشبردنی خزمەتگوزاریەکان و باش بەکارهێنانی خزمەتگوزاریەکان.

بەرنامەی ڕۆشنبیرکردنی تەندروستی

١- ڕاهێنانی کادرە تەندروستیەکان و ئامادەکردنیان.
٢- کردنەوەی خولی فێرکردن و بەهێزکردن و نوێکردنەوەی زانیاری بۆ ستافی تەندروستی.
٣- یارمەتی دانی پلاندانان بۆ بەرنامە تەندروستیەکان لە لایەنە چارەسەرکەریەکان و خۆپارێزیەکان.
٤- ئامادەکردنی بەرنامەی تەلەفزیۆنی بۆ تاوتویکردنی گرفتە تەندروستیە لۆکالیەکان و پێدانی زانیاری دەربارەی نەخۆشیەکان و چۆنیەتی خۆپارێزی لێیان.
٥- دروستکردنی بابەتی فێرکاری وەکو پۆستەر و دروستکردنی سلاید و دروستکردنی فلیم.
٦- دەرکرردنی رۆژنامەی تەندروستی بەشێوەیەکی خولی.
٧- ئەنجامدانی لێکۆڵینەوەی زانستی تەندروستی.

ڕێگاکانی ڕۆشنبیر کردنی تەندروستی

١- کۆنتاکتی ڕاستەوخۆ: لێرەدا پەیوەندی ڕاستەوخۆ لەگەڵ کەسێک یان کۆمەڵەکەسێک دەبێت بێ بەکارهێنانی هیچ ڕێگایەک، بەمەش دەوترێت (ڕوو بە ڕوو)، کە وشەی وتراو یان نووسراو بەکاردێت.

٢- کۆنتاکتی ناڕاستەوخۆ: ئەمەش بریتیە لە بەکارهێنانی میدیاکان کە پەیوەندی کردنەکە بە یەک ئاراستە دەبێت واتە لەسەرچاوە بۆ وەرگر بێ ئەوەی وەرگر هیچ ڕۆڵێکی هەبێت لە

پرۆسەکە، سوودی ئەم جۆرە ئەوەیە کە بەخێراییەکی زۆر بۆ خەڵکێکی زۆر دەگوازرێتەوە لە هەمان کاتدا، ئەمەش پێویستی بە هەندێ تواناو کارامەیی تەکنیکی هەیە وەک ئەوەی لە تەلەفزیۆنەکان و ڕادیۆ و سینەما و شانۆ و فلیمی فێرکاری و تۆماری دەنگی و ڕۆژنامە و گۆڤارەکان هەیە.

ڕۆشنبیری تەندروستی پشت بەم هۆکارانەی خوارەوە دەبەستێت

١- زانینی داب و نەریتی تایبەت بەم کۆمەڵگە.
٢- زانینی چۆنیەتی بیرکردنەوەی کۆمەڵگە دەربارەی دەرد و نەخۆشی و بەخێوکردنی منداڵ و خوراک بەمەبەستی قووڵکردنی بنەما ڕاستەکان گۆڕینی بنەما چەوتەکان.
٣- کارکردن لەسەر چاککردنەوەی چەمکە هەڵەکان بەمەرجی پێدانی جێگرەوە(بدیل).
٤- زانینی پێداویستی خەڵک.

بەشی هەشتەم

تەندروستی ژینگە

ژینگە Environment

هەموو ئەو هۆکارانەی کە لەدەوروبەری مرۆڤ هەن ئنجا چ سروشتی بێت یان بایۆلۆجی یان کۆمەڵاەتی بێت واتە ئەم ناوەندەی کە تاک تیایدا دەژێت، ئەم زەویەیی کە لەسەری دەژێت، ئەو هەوایەی کە هەڵیدەمژێت، پلەی گەرمی، با، باران، ئەو ئاوەی کە تاک دەیخواتەوە، هتد.

پێکهاتەکانی ژینگە:

١-هەوا ٢- ئاوی خواردنەوە ٣- پیساییە شل و رەقەکان ٤- خۆراک ٥-دانیشتوان ٦- مێشو مەگەز ٧- ئاوەڕۆ وزێرابەکان ... هتد.

تەندروستی ژینگە Environmental Health

بریتیە لە لێکۆڵینەوەی جێبەجێ کردنی زانست لەسەر گرفتەکانی مرۆڤ سەبارەت بەم ژینگەیەی کە تێیدا دەژێت وە دابینکردنی هەلو مەرجی تەندروستی گونجاو وە کەمکردنەوەی یان نەهێشتنی هەڵومەرجە نەگونجاوەکان

بنەماکانی تەندروستی ژینگە

١- قەڵاچۆکردنی پیسبوونی هەوا لەهەموو هۆکارە زیانبەخشەکانی سەر ژیانی مرۆڤ
٢- پاراستنی سەرچاوەکانی ئاو.
٣- دابینکردنی شوێنی نیشتەجێی تەندروست کە هەموو مەرجە تەندروستیەکانی تێدابێت.
٤- دۆزینەوەی ڕێگای تەندروست بۆ لەناوبردنی پاشەڕۆ مرۆڤیەکان.
٥- لەناوبردنی مێش و مەگەز و گیانلەبەرە ڤرتێنەرەکانی وەک مشک و جورج.
٦- لەبەرگرتنی ڕێگای تەندروست لە دروستکردن و هەڵگرتنی مادده خۆراکیەکان.
٧- بڵاوکردنەوەی وشیاری تەندروستی و دەستگرتن بە ڕێساکانی تەندروستی گشتی و تەندروستی کەسی.
٨- چاودێری کردنی مارکێت و ڤوتابخانە و کارگە و شەقامەکان بۆ دڵنیابوون لە هەر زیانێکی تەندرووستی.

پیسبوونی هەوا

بریتیە لە هەر گۆڕانکاریەک کە لە ڕێژەی پێکهاتە سەرەکیەکانی هەوا ڕوودەدات یان زیادکردنی پێکهاتەی نوێ بۆی، ڕێژەی سروشتی گازەکانی هەوا بەم شێوەیە (N=77% , O=20% , CO=2%) لەگەڵ بڕێک لە هەندێ گازی تری وەک کالاکۆن و نیۆن هیلیۆم.

پیسکەرەکانی هەوا

١-گازەکان ٢-هەڵم ٣-تەنۆلکەکانی هەوا وەک تۆز و خۆڵ و سناج(کە لەپێکهاتەی کاربۆنی ڕەق وبچووک پێکهاتوە)، دووکەڵ، تەم، پروشک، تەمی پیسبوو بە سناج.

سەرچاوەکانی پیسبوونی هەوا

١- سەرچاوە سروشتیەکانی وەک گڕکانەکان و هەورە بروسکە و سوتانی دارستانەکان.
٢- سەرچاوەکانی دەستکردی مرۆڤ وەک زبڵ و پاشماوەکانی پیشەسازی و شلەمەنیەکانی هاتوچۆ وەک بەنزین و گاز وە وێستگەکانی دابینکردنی کارەبا و چالاکیە بازرگانیەکان و کشتوکاڵیەکان و چالاکیەکانی ماڵان.

٣- سەرچاوەی مادە تیشکدەرەکان هەندێکیان سروشتین وەک تیشکە گەردوونیەکان وە هەندێکیان دەستکردن وەک تەقینەوە ئەتۆمیەکان و پاشەڕۆی وێستگە ناوەکیەکان و هەندێ بەکارهێنانی پزیشکی و کشتوکاڵی و پیشەسازی و ماڵیەکان.

٤- زیندەوەرە مایکرۆبیەکان وەک بەکتریاکان و کەڕوەکان.

٥- بۆگەنیبوونی ماددە ئەندامیەکان و شیبونەوەیان وەک بۆگەنیبوونی پاشماوە مرۆییەکان و ئاژەڵە مردوەکان و دەرچونی گازەکان بۆنناخۆشەکانی وەک هیلیۆم و میثان و ئۆکسیدی نایترۆجین و ئۆکسیدی کبریت.

٦- هەناسەدان کە لەناوچە جەنجاڵەکان ڕوودەدات کە هەواگۆرکێی تیادا کەمە ،هەرتاکێک نیو لتر هەوا هەڵدەمژێت لەکاتی هەناسە وەرگرتن وە هەر مرۆڤێک ١٤ بۆ ١٨ جار هەناسە وەردەگرێت لەهەر چرکەیەک، جۆرەکانی خراپی هەناسەدان بریتین لە بەرزبوونی پلەی گەرمی هەوا و زیادبوونی هەڵمی ئاو وە وەستانی هەواو نوێ نەبوونەوەی و زۆربونی میکرۆبەکان و زۆربوونی بۆنە ناخۆشەکان کە ئەمانەش دەبنە هۆی لەدەستدانی هۆش و تەنگ بوونی هەناسەو گەرمبوونی لەش و لەدەست دانی هەستی برسیەتی و کەمی چالاکی.

پیسبوونی ئاو

بریتیە لە هەر گۆڕانێکی ناسروشتی بەسەر خاسیەتە سروشتیەکانی ئاو لە ڕەنگ و تام و بۆن و پلەی گەرمی کە زیان بە تەندروستی دەگەینێت لەکاتی بەکارهێنانی.

پیسکەرەکانی ئاو

١- پیسکەرە سروشتیەکان: لێڵ بوونیئاو زۆربوونی ماددە ئەندامی ونائەندامی تیایدا.

٢- پیسبوونی کیمیایی: وەک تێکەڵبوونی پێکهاتەکانی قورقوشم(رصاص) زرنیخ و قەلاچۆکەری مێش و مەگەز و پەینە کیمیاییەکان.

٣- پیسبوونی بەکتریایی و جەرسومی: بوونی بەکتریاکانی نەخۆشی و فایرۆسەکان.

٤- تێکچوون و کەم بوونی پێکهاتەکانی ئاو: کەم بوونی فلۆریدات و کەمی یۆد.

٥- پیسبوونی گەرمی: گواستنەوەی نەخۆشی لەڕێگەی ئاو کە ئەمەش چەند جۆرێکن

a. نەخۆشیە بەکتریەکان وەک تیفۆید و پاراتیفۆید و کۆلێرا ودیزانتری(زحال)

b. نەخۆشیە ڤایرۆسیەکان وەک ئفلیجی منداڵان و هەوکردنی جگەری ڤایرۆسی.

c. نەخۆشیەکانی کەڕوو وەک دیزانتری ئەمیبی و بەلهارزیا کە لە ڕێگەی پێستەوە دەگوازرێتەوە کاتێک دەچیە ناو ئاو، وەهەروەها هەموو ئەو کرمانەی کە دەچنە گەدە وەک ئەسکارس لەڕێگەی ئەم ئاوە پیسانە دەگوازرێنەوە.

d. کلۆربوونی ددانەکان لە دەرەنجامی کەمی ماددەی فلۆرید کە ٥ ملیگرام لە یەک لتر ئاو، ئەگەر بڕەکە لەوەش زیاتربێت لەککە لەسەر ددانەکان دروست دەکرێت.

e. هەوکردنی غوددەی دەرەقی کە لەدەرەنجامی کەمی یۆدی ئاو پەیدادەبێت.

٦- چەندین نەخۆشی تر کە لەدەرەنجامی لێڵ بوونی ئاو پەیدادەبن وەهەروەها ژەهراوی بوون بەهۆی زۆری ماددەی قورقوشم(رصاص) و کانزای تر.

چۆنیەتی پاڵاوتن و خاوێنکردنەوەی ئاو

١- **کوڵاندن:** بەکاردێت بۆ پاککردنەوەی بڕی کەم لەئاو بۆ بەکارهێنانی کەسی کە ئاوەکە لە پلەی ٧٠ بۆ ١٠٠ پلەی سیلیسی دەکولێت بۆ ماوەی ٥ بۆ دە چرکە کە ئەم ماوەش بەسە بۆ لەناوبردنی بەکتریا و کەڕووەکان، ئەم ڕێگایە بەکاردێت لەکاتی بڵاوبوونەوەی دەرد و پەتا بەمەرجێ دوای کوڵانی لە شوێنی خاوێن بپارێزریت بە سەرپۆشی تەواو.

٢- **ڕێگای نیشتن:** کە ئاوەکە لە تانکیەکی تایبەت دادەنرێت تا هەموو ماددەکانی دەنیشێت وە دەتوانرێت بابەتی شب(Alum) بۆی زیادبکرێت کە خاشاکەکە بەم ماددەیە دەنوسێت.

٣- **ڕێگای پاڵاوتن:** پێکهاتووە لە حەوزێکی گەورە کە لە چینێک لم پێکهاتوە لەگەڵ چینێک لە بەردی وورد کە ئاوەکە دەپاڵێوێت لە خاشاکەکەی ناوی، باشتر وایە کە حەوزەکە لە سیرامیک دروستکرابێت وە دەتوانرێت ماددەی شبی بۆ زیاد بکرێت.

٤- **بەکارهێنانی ماددەی کیمیایی**

a. کلۆر: بڕی ١،٥ تا ٣،٥ گم بۆ هەر مەتر سێجایەک لە ئاو دەکرێت، وە لەکاتی بڵاوبوونەوەی پەتا ئەم بڕە زیاتر دەبێت وە باشتر وایە ڕێگا ڕابردووەکان هەمووی بەکاربێت، کلۆر تامی ئاو دەگۆڕێت.

b. کبریتاتی صۆدیۆم (سلفاتی صۆدەی ترش) ٢ گرام لە هەر لیترێک ئاو دادەنرێت و بۆماوەی ١٥ دەقیقە بەجێ دەهێڵدرێت ئنجا بەکاردێت وە نابێت لە نا ئەوشوێنانە هەڵبگیردرێت کە بەترشی تێکدەچێت بۆیە باشترە لە عەمباری شووشەیی یان ئەلەمنیۆم دابنرێت.

c. پەرمەنگەناتی پۆتاسیۆم:وەک پاککەرەوەیەکی ئاو بەکاردێت کە بەڕێژەی یەک بۆ هەزار لەگەڵ ئاو بەکاردێت تاوەکو ڕەنگی سووردەبێت و بەجێی دەهێڵین بۆ نیو کاتژمێر تا ڕەنگە سوورەکە نامێنێت ئنجا ئاوەکە بەکاردێت.

شب :

بریتیە لە تێکەڵەیەکی کیمیایی کە لەبەردێک پێکهاتوە کە دووجۆر خوێی تێدایە کە ئەوانیش کبریتاتی پۆتاسیۆم و ئەلەمنیۆمی ئاوی، لە زۆر شوێن بەکاردێت لەوانە بۆ لایەنی جوانکاری و لایەنی پزیشکی وە شبی پۆتاسیۆم و ئەلەمنیۆم وصۆدیۆم لە پاککردنەوەی ئاو بەکاردێت.

پیسبوونی خۆراک

ئەویش گۆڕانکاری سەر سروشتی خۆراکە لە تام و بۆن ورەنگ کە بەهۆکاری زیندەوەرزانی و نازیندەوەرزانی جۆراوجۆر ڕوودەدات کەدەبێتە هۆی گرفتی تەندروستی بۆ مرۆڤ.

جۆرەکانی پیسبوونی خۆراکی

١- **پیسبوون بە بەکتریا و ڤایرۆس و کەڕوو کە هۆکاری تووشبونی هەندێ نەخۆشین بۆ مرۆڤ هەندێ لە بەکتریاکانی** *Salmonella* *Shigela* ، و *Clostridium botulinum* **و ڤایرۆسی هەوکردنی جگەر.**

٢- **پیسبوون بە مادده کیمیاییەکان ئنجا چ بەهۆی بەکارهێنانی پەینە کیمیاییەکان بێت یان بەهۆی پیشەسازی خۆراکی بێت یان هەر پیسبونێکی تری کیمیایی.**

٣- **پیسبوون بە مادده تیشکیەکان.**

بنەما سەرەکیەکانی پاراستنی خۆراک

١- **ژینگەی دروست: پێویستە ژینگەیەکی دروست لە هەموو شوێنێکی ئاڵوگۆڕ و ئامادەکردن و بەرهەمهێنانی خۆراکی دابینبکرێت کە ئەمانە لەخۆ دەگرێت(وەرگرتنی مۆڵەت – وەرگرتنی ئاوی پاک – دروست مامەڵەکردن لەگەڵ ئاوی پیس – دروست فڕێدانی پاشماوەکان – دابینکردنی دەستشۆر و گەرماوی پێویست – دابینکردنی ساردکەرەوە بۆ هەڵگرتنی خۆراکەکان).**

٢- **کارکەران لە سێکتەری خۆراکی:**

a. **وەرگرتنی مۆڵەتی تەندروستی کەوا هیچ نەخۆشیەکیان نیە.**

b. ڕۆشنبیرکدنی تەندروستی بە هەڵسوکەوتە دروستەکان.

c. چاودێری کردنی تەندروستی خولی بۆ دڵنیابوون لە جێ بەجێ کردنی ڕێنماییەکان.

٣- قاپ و دەفرە و قوتوی بەکارهاتوەکان: پێویستە قاپ و دەفر و قوتوە بەکارهاتووەکان لە ماددەی ناژەهراوی پێکهاتبن.

٤- مادده و بەرهەمە خۆراکیەکان: بەدەستهێنانی کەرەستەی خاوی خۆراکی لە سەرچاوەی باوەڕپێکراو وە دابینکردنی گواستنەوە و خەزنی تەندروست.

گرفتەکانی تەندروستی ژینگە

١- گرفتەکانی پیسبوونی میکرۆبی

٢- گرفتەکانی تەشەنە سەندنی شار و کارگەکان وکۆچکردن

٣- گرفتەکانی بەکارهێنانی مادده کیمیایەکان لە کشتوکاڵ و پیشەسازی وماڵەکان

٤- گرفتەکانی هەڵچوونی خێرای ژمارەی دانیشتوان.

بەشی نۆیەم

تەندروستی پیشەیی

هەروەک زانراوە تەندروستی پیشەیی کاریگەری راستەوخۆی هەیە لەسەر توانای ئیشکردن و چالاکی لە بەرهەمهێنانی،