سایتی پێشمەرگەکان pmnews.se وەرگیراو لە لاپەڕەی فەیسبووکی د. کامران

خۆپاراستن، باشترین و کاریگەرترین چارەسەرە! د. کامران قەرەداغی

ماسک و دوو مەتر دوورکەوتنەوە , گرنگترین و کاریگەرترین شێوازی خۆپاراستنە

دوا دەستکاریکردن و پێداچونەوەی مانگی ئایاری 2021

i. پرۆتۆکۆڵەکە بۆ ئەو کەسانەشە کە پێویستیان بە داخلبوونی نەخۆشخانە هەیە بەڵام لە بەر هەر هۆکارێکبێت نایانەوێت داخڵبن و خۆیان ئۆکسجین و پێداویستیەکانی تر پەیدادەکەن.

ii. لە هەر شوێنێکدا کە ئیشارەت بەوە کراوە کە دەبێت دکتۆر بڕیار بدات، لێپرسراویەتی بەکارهێنان دەکەوێتە ئەستۆی نەخۆشە کە و کادری تەندروستی

iii. بەپێی هەموو یاساکانی پەتای کۆرۆناڤایرۆس، نەخۆش نابێت شەقام بە شەقام بگەڕێت بەدوای فەحسو دکتۆردا، تەنها یەکجار بۆ دانانی پلانی چارەسەر و موتابەعە وە پێویست ناکات هەموو ٣ ڕۆژ جارێک یان ٧ ڕۆژ جارێک فەحسەکان دووبارە بکرێنەوە

هێڵە سەرەکیەکانی پرۆتۆکۆڵەکە:

گروپی یەکەم: بەرکەوتە کێیە ؟، **تووشبووی بێ نیشانە مانای چیە؟ نیشانەی سووک مانای چیە و کێن؟**

پرسیاری یەکەم: نیشانە سەرەتاییەکانی کۆرۆناڤایرەس، هەڵامەت و ئەنفلۆنزا چیە؟

پرسیاری دووەم: چارەسەرکردن و تێکەڵبوونەوە، بۆ بەرکەوتە چۆنە؟

پرسیاری سێیەم: چۆن بزانین کە گرتوومانە؟ .IgG لەگەڵ IgM؟

پرسیاری چوارەم: نیشانەکان و ماکەکانی کۆرۆناڤایرەس تاکەی بەردەوام دەبێت؟

پرسیاری پێنجەم : جارێکی تر دەیگرینەوە ، یان چەند جاری تر دەیگرینەوە؟

گرووپی دووەم: هەوکردنی سیەکان

هەوکردنی سیەکان، جۆری سووک: نیشانەی هەیە، سیەکانی کۆرۆناڤەیرەسی تیایە بە ڕێژەی ٥% تا ٣٠% و بە ئەشیعەی سیتی سکان دەرچووە ، کۆکەی هەیە، تەنگەنەفەسە،بەڵام هێشتا ئۆکسجینی دانەبەزیووە بۆ ژێر٩٣ و پێویستی بە ئۆکسجین نییە

هەوکردنی سیەکان، جۆری مامناوەند : نیشانەی هەیە، سیەکانی کاریگەری کۆرۆناڤەیرەسی تیایە و بە ئەشیعەی سیتی سکان دەرچووە لە ٣٠ % بۆ لە ٥٠% ی سیەکانی گرتووە. کۆکەی هەیە، تەنگەنەفەسە، ئۆکسجینی دابەزیووە بۆ ژێر ٩٣% وە یان ٩٢% پێویستی بە ئۆکسجین هەیە.

هەوکردنی سیەکان، جۆری خراپ و قورس: نیشانەی هەیە، سیەکانی کاریگەری کۆرۆناڤەیرەسی تیایە و بە ئەشیعەی سیتی سکان دەرچووە لە ٥٠% ی سیەکانی یان زیاتری گرتووە و نیشانەی عەجزی ئۆرگانەکانی تریشی لێدەرکەووتووە ، وەکو گورچیلەکان، دڵ، خوێن و سیستەمی خوێنمەیین، هوروژان و تێکچوونی سیستەمی مەناعە.دەبێت داخڵی نەخۆشخانە بکرێت : ڕەدهەی ئاسایی یان لە چاودێری وورد.

لەوانەیە پێویستی بە ئامرازی هەناسەدانی دەستکردیش هەبێت

بەکارهێنانی ئۆکسجین لە ماڵەوە: دوو جۆرە

- دروستکردنی ئۆکسجین بە کارەبا
- ئامادە وشل (بوتڵ یان قەنینە)

دەرمانەکان:

بەشی یەکەم: ڤیتامینەکان و حەبی ئازار و تا

بەشی دووەم: ئەنتی‌بایۆتیک

بەشی شەییەم: کۆرتیزۆن

بەشی چوارەم: دەرمانی دژە خوێنمەیین

بەشی پێنجەم: دەرمانی دژە ڤایرۆسەکان

بەشی شەشەم:

گرووپی یەکەم: بەرکەوتە مانای چیە و وە کەسانی بەرکەوتە کێن؟

بۆ ئەو کەسانەی کە بەرکەوتەن، یان کۆرۆناڤایرەسیان هەیە بەڵام نیشانەیان نییە یان نیشانەکانیان سووکە وەڵام بە پێنج پرسیار دەدەینەوە.

پرسیاری یەکەم: نیشانە سەرەتاییەکانی کۆرۆناڤایرەس، هەڵامەت و ئەنفلۆنزا چیە لە پایز و زستاندا؟

پرسیاری دووەم: تەشخیسکردن و چارەسەرکردن و تێکەڵبوونەوە، بۆ هەر ٣ جۆرەکەی بەرکەوتە چۆنە؟

پرسیاری سێیەم: چۆن بزانین کە گرتوومانە؟ .IgG لەگەڵ IgM

پرسیاری چوارەم: نیشانەکان و ماکەکانی کۆرۆناڤایرەس تاکەی بەردەوام دەبێت؟

پرسیاری پێنجەم : جارێکی تر دەیگرینەوە ، یان چەند جاری تر دەیگرینەوە؟

1-پرسیاری یەکەم: نیشانە سەرەتاییەکانی کۆرۆناڤایرەس، هەڵامەت و ئەنفلۆنزا چیە لە پایز و زستاندا؟

وەڵامی یەکەم: دکتۆر (نازانم)، کەس ناتوانێت پێت بڵێت کە تۆ پەتای ڤایرۆسی کۆرۆناتە، یان هەڵامەتتە یان ئەنفلۆزاتە. تەنها شتێک دەتوانێت بیسەلمێنێت ئەویش فەحسی ڤایرۆسە کەیە (پی سی ئارPCR)، کە ئەم فەحسەش هەموو کات پێویستنیە. هەر بۆیە دکتۆر دەبێت بە بۆچوونێکی واقیعی مامەڵە بکات و حاڵەتەکە وەکو نەخۆشی ڤایرۆسی کۆرۆنا تەماشابکات و ڕێنمایی و چارەسەری بکات.

وەڵامی دووەم: نەخۆش (نەخۆشەکە خۆی دەبێت بزانێت کامیانە) وە پێش ئەوەی پرسیار لە کەس بکەیت و بچیت بۆ لای دکتۆر دەبێت شتێک لەگەڵ خۆت و خێزانەکەت باسبکەیت و بزانن ئێوە بەرکەوتەی کەسێک بوون کە نەخۆشی ڤایرۆسی کۆرۆنای گرتبوو ، یان گرتووە. ئەمە گرنگترین کلیلی دەستنیشانکردنی نەخۆشیەکەیە.

کەواتە بەرکەوتە چیە؟

کەسانی بەرکەوتە ئەو کەسانەن کە بەرکەوتەیان هەیە یان هەبووە لەگەل کەسانێک کە نەخۆشی کۆرۆناڤایرەسیان هەیە یان هەبووە.

یەکەم : **بەرکەوتەی ڕاستەوخۆ** : بەو کەسانە دەوترێت کە ماوەیەکی زۆر لەگەل کەسانێکدا هەلسوکەوتیان کردووە کە پەتای کۆرۆناڤایرەسیان هەیە لە ماڵێکدا یان لە شوێنێکدا(کاتەکان لە چەند کاتژمێرێک تێپەڕێنێت و چەند ڕۆژ لەسەر یەک).

دووەم: **بەرکەوتەی نا ڕاستەوخۆ**: بەو کەسانە دەوترێت کە ماوەیەکی کەم لەگەل کەسانێکدا هەلسوکەوتیان کردووە کە پەتای کۆرۆناڤایرەسیان هەیە لە ماڵێکدا(سەردان) یان لە شوێنێکدا(کاتەکان لە نیو کاتژمێر کەمتر بێت و چەند ڕۆژ لەسەر یەکتری وەکو ناو فەرمانگەکان و سەردانی فەرمانگەکان .

سێیەم : **بەرکەوتەی نا ئاگایی یان بە ڕێکەوت**: بەو کەسانە دەوترێت کە بە ڕێکەوت دەچنە شوێنێکەوە یان بۆ ماوەیەک کەمتر لە نیو کاتژمێر بو یەکجار یان دوو جار لەگەل کەسانێکدا قسە و باس و یان دانیشتنێکی بە ڕێکەوت دەکەن، بینینی سەر شەقام، چوونە چایخانە و قاوەخانە و ..هتد.

- هەر سێ جۆرەکانی بەرکەوتە گەر ماسکیان کردبێت و دووری دوو مەتریان ڕێنمایی کردبێت ئەوا ڕێژەی گرتنیان زۆر کەمە یان بەسوکی دەیگرن یان ژمارەی ڤایرۆسەکە زۆر کەم دەبێت ، یان لەوانەیە نیشانەیان لێدەرنەکەوێت،یان لەوانەشە کە هەر نەیگرن، بەڵام بە بێ ماسک و قەرەباڵغی و تێکەڵبوون، ئەوا نیشانەکانیان بەپێی هەر کەسە دەگۆڕێت. ژمارەی ڤایرۆسەکە و مەناعەی کەسەکان کاریگەری زۆری هەیە لەسەر گرتن و نەگرتن و دەرکەوتنی نیشانەکان
- هەر سێ جۆرەکانی بەرکەوتە ، ڤایرۆسەکەیان گرتبێت یان نەیانگرتبێت دەبێت خۆیان کەرەنتینە بکەن و ڕۆژەکانی کەرەنتینەش لە ٧ تا ١٤ ڕۆژ بەپێی شوێن و نیشانە و چڕی بەرکەوتەیی، وڵاتانی دونیا بەپێی بەرژەوەندی هاوڵاتیەکانی ڕێنمایی لەو بارەیەوە دەدەن.

ماسک و دوو مەتر دووری لەیەکتری گرنگترین و کاریگەرترین شێوازی خۆپاراستنە.

2-پرسیاری دووەم: تەشخیسکردن و چارەسەرکردن و تێکەڵبوونەوە، بۆ هەر ٣ جۆرەکەی بەرکەوتە چۆنە؟

تەشخیسکردن و چارەسەرکردن:

- **هەر سێ جۆرەکانی بەرکەوتە**، بێ نیشانە یان بە نیشانەی کەمەوە پێویست ناکات بە ئیجباری فە حس بکەن ، یان دەبێت دکتۆرێک بۆی دەستنیشان بکات بە پێی تەمەن و نەخۆشیە درێژخایانەکان یان فەحسەکە بەکاربێنێت بۆ مەبەستێکی دیاریکراو.
- **هەر سێ جۆرەکانی بەرکەوتە**(بە شێوەیەکی گشتی و بەتایبەت هەموو ئەو کەسانەی تەمەنیان لە ژێر ٥٠ ساڵەوە یە و هیچ نەخۆشیەکی درێژخایانیان نیە) پێویست ناکات لەم شەقام بۆ ئەو شەقام بەدوای دکتۆردا بگەڕێن و سەردانی دکتۆری ناوێت و هەروەها پێویست بە هیچ فەحسێکیش ناکات، نیشانەکانی کۆرۆناڤایرەس ، هەڵامەت و ئەنفلۆنزا لەیەک دەچن و تەنها **<u>پێویستیت بەم شتانەی خوارەوە هەیە:</u>**
- ڤیتامین C ، ڤیتامین D ، حەبی زینک Zinc و ڤیتامینات و حەبی ئازار و تا دابەزین، خواردنەوەی شلەمەنی ٢ هەتا ٣ لیتر ڕۆژانە، خۆ هیلاک نەکردن چونکە لەکاتی کۆرۆناڤایرەسدا دەبێت ماسولکەکان پشوو بدات نەک هیلاکی کەیت وە هەروەها گرنگی دان بە خەوتن ، ماسک، دەستشۆردن ،دوو مەتر خۆ دوور گرتن کاتێک کەسێک لێتنزیکدەبێتەوە.

تێکەڵبوونەوە و کەرەنتینە :

- ئەم گروپە دوای ١٢ ڕۆژ لە یەکەمین دەرکەوتنی نیشانەکانەوە دەتوانێت تێکەڵببنەوە و پێویستی بە هیچ نیە، زۆر گرنگە تێبینی یەک شت بکرێت، نەبوونی تا (لەش گەرمی) لە ٤٨ کاتژمێردا پێش تێکەڵبوونەوە بە بێ بەکار هێنانی پاراسیتامۆڵ وە بائەوەشمان لەبیربێت لەکاتی چوونە دەرەوە دا ماسک و ڕێنمایی دوو مەتر زۆر گرنگە.
- ڕێنمایی تەندروستی جیهانی مەرجی پۆزەتیڤ یان نێگەتیڤیان دانەناوە بۆ تێکەڵبوونەوە، کەسێک نیە پێت بڵێت تۆ دەبێت PCR پی سی ئارت ، نێگەتیڤ بێت دوای ئەوە تێکەڵبیتەوە ، تەنها ١٤ ڕۆژ کەرەنتینە یان جیاکردنەوە (عزل)، دوایی تێکەڵبوونەوە بەڵام ڕێنمایی ماسک و دوو مەتر دووری.
- ئەو کەسانەی زۆر بەقورسی دەیگرن مانای پێویستیان بە ئۆکسجین و ماسکی سی پاپ هەبووە کە شوولی ئەم گروپە ناکات لەوانەیە ڤایرۆسەکەیان زیاتر تیا بمێنێتەوە باشتر وایە ڕێنمایی ١٤ هەتا ٢١ ڕۆژ ڕەنمایی بکەن. لەگەڵ ئەوەشدا، لێکۆڵینەوە نوێکان و توێژینەوە کانی دوایی دەریانخستووە لە دەوای ١٠ هەتا ١٤ ڕۆژەوە لە بەشی سەرەوەی کۆئەندامی هەناسە ناگوێزرێتەوە.

3-پرسیاری سێیەم: چۆن بزانین کە گرتوومانە، دژە تەنەکان چین؟ .IgG و IgM

- نیشانەکان بۆ دەستنیشانکردنی کۆرۆناڤایرەس زۆر گرنگە، نیشانەکان لە مێشکو دەمارەوە دەستپێدەکات هەتا دەگاتە بنی پێ(سەر یەشە، گێژبوون، دەرکەوتنی نیشانەی دەرونی و مێشکی، گۆڕانکاری لە خەوو، لە هەلسوکەوتو ڕەفتار، نیشانە لە چاودا، لە گوێ، لە لووت، ناودەم، تامو بۆن، قورگ ، دڵ و سیەکان، گورچیلەو ڕیخۆڵە و هۆرمۆنەکان، گیان یەشەیە و ئازاری پشت و جومگەکان....هەتا دوایی

- دروستبوونی یەکەمجاری دژە-تەنەکان بەتایبەت IgG و IgM کاتی دەوێت چونکە ڤایرۆسەکە ناناسێت، لە نێوان ڕۆژەکانی ٥ بۆ ٧ IgM دروستدەبێت و نزیکەی هەتا ٢ مانگە بەردوام دەبێت، لە ڕۆژی ١٤ وە ژمارەکانی کەم دەکات و لەوانەیە هەتا دوو مانگ بە پۆزەتیڤێکی کەم ، ژمارەیەکی کەم لەسەر و نۆرمالەوە بمێنێتەوە ، بەلام مانای ئەوە نیە کە کەسەکە ڤایرۆسەکەی تیا ماوە و دەبێت خۆی کەرەنتیونە بکات. IgG یش لە نێوان ڕۆژەکانی٥ بۆ ٧ هەمدا دەستپێدەکات ، چونکە زۆربەی لێکۆڵینەوەکان وایان پیشانداوە کە IgG و IgM بەیەکەوە زیاد دەکەن و بەرەنگاری لەشە هی کەسەکە بەرامبەر ڤایرۆسەکە یان بەکتریاکە. IgG لە ڕۆژی ١٤ هەمەوە زۆر زیاد دەکات و لە نێوان ڕۆژەکانی ڕۆژەکانی ٢٨ بۆ ٣٥ لە دوای دەرکەوتنی یەکەم نیشانەوە دەگاتە بەرزترین ژمارەی خۆی ،گەر کەسێک بەبەردەوامی بەرکەوتەی هەبێت ، هەر لەزیاد بووندا دەبێت و کەسی تووشبوو لە گرتنەوەی پەتای ڤایرۆسی کۆرۆنا دەپارێزێت ، تا چەند مانگ یان چەند ساڵ کەس بەتەواوی نازانێت ، بەڵام ئەوەی کە زۆربەی زۆری توێژینەوەکان لەم بوارەدا پیشانیان داوە لە ٤ مانگ هەتا ٦ مانگ، بە یارمەتی سیستەمێکی تر کە پێیی دەوترێت سیستەمی بەرگری ناسینەوە T cells

فەحسی IgG و IgM زانیاری زۆرمان پێدەڵێت، چۆن ؟

- **ئەو کەسانەی کە لە ڕۆژەکانی ٥ بۆ ٩ ، مانای هێشتا لۆد یان ژمارەی ڤایرۆسەکە زیادی نەکردووە، انتی-ڤایرەسەکان و هایدرۆکسی کلۆراکیون و پلاسما وەردەگرن** ..دەرکەووتوە نیسبەتی دروستبوونی ئەم دوو دژە تەنە کەمتر دەبێت چونکە لەش خۆی بە کاوە خۆ دروستی نەکردوون، بەڵام مانای نیە کە زیانیان کردووە، مانای زۆر زوو ڤایرۆسەکە لە لەشیان نەماوە و سیستەمی مەناعەیان ئامادەیی هەیە بۆ جاری دووەمیش.
- **هەمیشە هەردووکیان بەیەکەوە بکەیت** و نابێت فەحسێک بکەیت کە نوسراوە پۆزەتیڤ و نێگەتیڤ ، دەبێت بە ژمارە هەردووکیان بنوسرێن و ڕێژەی نۆرمالەکەش بەرامبەری بنوسرێت. وە نابێت هەردووکیان بەیەکە وە ژمارەکانیان بەسەر یەکەوە بنوسرێت (تۆتاڵ) ، وە نابێت بنوسرێت لە سەر و ١ یان ٦ یان ١١ یان ٢٠ پۆزەتیڤە ، دەبێت ژمارە بنوسرێت، چونکە ئەوە هیچ مانایەکی عەمەلی نیە.

IgM

- یەکەمجار لەش دروستی دەکات دژی ڤایرۆسەکە، دژە تەنە، زۆربەی لێکۆڵینەوەکان ئەوە پیشان دەدەن کە لەڕۆژەکانی ٥ بۆ ٧ بەدواوە دروستدەبێت و لە ڕۆژەکانی ١٢ بۆ ١٥ دەگاتە لووتکە و لە ڕۆژەکانی دوای ١٤ ەوە وورده وورده کەمدەبێتەوە و لە ڕۆژەکانی ٢١ تا ٢٨ نۆرمال دەبێتەوە ، بەڵام چەند لێکۆڵینەوەیەک پیشانیان داوە کە هەتا ڕۆژەکانی ٣٥ و ٦٠ ڕۆژیش دەمێننەوە ، مانای هێشتا نۆرماڵ نەبۆتەوە ، بەڵام ئەمە مانای نیە کە ڤایرۆسەکە ئاکتیڤە و دەبێت کەرەنتینە درێژە پێبدات، نە خێر ، بە هیچ شێوەیەک. **پۆزەتیڤبوونی ئەم دژە تەنە مانای** ئەو کەسە لەم دوو مانگەی کۆتاییدا تووشی نەخۆشیە ک بووە (کۆڤید، گرانەتا یان حومەی ماڵتا ، بەڵام مانای وانیە کە تۆ نەخۆشیەکەت هەیە ، دەبێت بزانرێت لە چەندەهەمین ڕۆژدا کراوە)

- هەر کە سێک لە هەر جۆرە بەر کەوتەیەکدا(ڕاستەوخۆ، ناڕاستەخۆ ، بە ڕێکەوت) بە کەسێک کە پەتای کۆرۆناڤایرەسی هەبێت ، سیستەمی بەرگری کەسی تووشبووی پێشوو ، ڕاستەوخۆ ڤایرۆسەکە دەناسێتەوە و لەوانیە یەکسەر نیشانەکانی کۆرۆناڤایرەسی لێدەرکەوێت و IgG و IgM ئەم دوو دژە تەنە یەکسەر ژمارەیان زیاد دەکات و دەبنە پۆزەتیف ، ئەمانی هەمووی بە کاردانەوەی سیستەمی مەناعە دادەنرێت نەک ، دووەمجار گرتنەوە.

IgG

- لە ڕۆژەکانی ٧ ە مەوە دەستپێدەکات (لە زۆربەی حاڵەتەکاندا، هەندێک توێژینەوە باس لەوە دەکەن لەگەڵ زیادبوونی IgMدا ئەمیش دەستدەکات بە زیاد بوون مانای لە نێوان ڕۆژەکانی ٥ بۆ ٧) و لە ڕۆژەکانی ١٤ ەوە ڕێژەی زیادبوونی لە IgM زیاتر دەبێت و بەردەواب دەبێت لە بەرزبوونەوە و ئەم دژە تەنە ڕاستەخۆ دژی ڤایرۆسەکەیە و نایەڵێت بە ئاکتیڤی بمێنێتەوە، لە ڕۆژەکانی ٢٨ بۆ ٣٥ دەگاتە لووتکە و لەهەمان کاتدا IgM هەروەکو باسمانکرد نۆرمال دەبێتەوە یان بە نیسبەتێکی زۆر کەم بە پۆزەتیڤی دەمێنێتەوە تاکو دوو مانگ کە هیچ کاریگەریەکی لەسەر پرۆسێسەکە نامێنێت و کەسەکە دەتوانێت پلاسما بدات.
- هەتاکوو ئێستا کەس نازانێت چەند مانگ دەمێنێتەوە ، بەڵام زۆربەی لێکۆڵینەوەکان لانی کەمی سێ هەتا چوار مانگیان داناوە، حاڵەت هەبوو دوو مانگ و نیوو بووە، بەلام دیسانەوە ، گرفت و دیالۆگێکی جیاهانی خولقاندووە چونکە کاریگەری هەیە لەسەر بۆ چوون دەربارەی ڤاکسینی کۆڤید وژمارەی جورعەکانی.

ئەگەر هەردووکیان IgG و IgM نێگەتیڤ بوون ، مانای ژمارەکانیان لە ژێر ئاستی دیاریکراودا بێت.

- مانای کۆرۆناڤایرۆست نەبووە.
- یان مانای ژمارەی ڤایرۆسەکە زۆر کەمبووە و مەناعە دروست نەبووە
- یان تەنها بەرکەوتەیەک بوویت،
- یان لە ڕۆژەکانی سەرەتایی (٢ بۆ ٦ ڕۆژدا)پەتای کۆرۆناڤایرەسدا یە
- یان زۆر زوو لۆدی ڤایرۆسەکە ، ژمارەی ڤایرۆسەکە، کەمکراوەتەوە، وەکوو لەسەرەوە ئیشارەی پێدراوە.

ئەگەر هەردووکیان IgG و IgM پۆزەتیڤ بوو، مانای ژمارەکانیان لە سەروو ئاستی دیاریکراودا بێت

- مانای پەتای کۆرۆناڤایرەست هەبووە و تێتپەڕاندووە گەر لە دوای ١٤ ڕۆژ کردبێتت
- IgM ، یەکەمجار دروستدەبێت و دەمێنێتەوە و هەندێک کات تا ٤ یان ٨ هەفتە دەمێنێتەوە بەڵام مانای وانیە کە تۆ ڤایرۆسەکەت تیدایە و ئاکتیڤە و پێویستناکات کەرەنتینە بیت.
- یان لە نێوان ڕۆژەکانی ٥ بۆ ١٤ دەدایە
- گەر هەردووکیان زۆر بەرزبوو دوای ١٤ ڕۆژ دەبێت دوای دوو هەفتە دووبارە بکرێتەوە.

ئەگەر تەنها IgM پۆزەتیڤ بوو: هیوادارین کە هەرگیز بە تەنیا نەکرێت

- مانای نەخۆشیەکە و ڤایرۆسەکەت هەیە و ئاکتیڤە. زۆربەی کات لەکاتی تا و لەش گەرمی ١ سەرەتای نەخۆشیەکەدا دەردەکەوێت و دروستدەبێت کە دەکاتە ڕۆژەکانی نێوان ٥ بۆ ٨.
- گەر IgM بەتەنها بەبێ IgG پۆزەتیف بوو دوای ٢٨ ڕۆژ لە نیشانەکان ئەوە نابێت و دەبێت دووبارە بکرێتەوە بە مەرجێ زانیاریەکان لە سەر مێژووی نەخۆشیەکە ڕاستبن
- زانیاری دروست لەسەر سەرەتای نەخۆشیەکە لەلایەن نەخۆشەکە و کەس وکارەکەی زۆر گرنگە
- پەتای کۆرۆناڤایرەس ، دەسنیشانی یەکەم ڕۆژی نیشانەکانی گرنگترین هەنگاوە بەتایبەت لە کەسانی تەمەن سە رو ٥٥ ساڵ.

ئەگەر تەنها IgG پۆزەتیڤ بوو: هیوادارین کە هەرگیز بەتەنیا نەکرێت

مانای ڤایرۆسەکەت تێپەڕاندووە و گەر ڕێنماییەکان لە و شارەی تیادا دەژیت ڕێت پێبدات دەتوانیت پلاسما بدەیت، بە پێی مەرجەکان، بە مەرجێ لە ڕۆژەکانی ٢٨ تا ٣٥ بێت، چونکە پۆزەتیڤی لە ڕۆژەکانی ٨ بەدواوە دەستپێدەکات

4-پرسیاری چوارەم: نیشانەکان و ماکەکانی کۆرۆناڤایرەس تاکەی بەردەوام دەبێت؟

- **توێژینەوەکان و لێکۆڵینەوەکان لە زیادبووندان لەسەر ئەم بابەتە، هۆکارەکانی چیە؟ چارەسەرەکانی چیە؟**
- **ماکەکانی کۆرۆناڤایرەس لە زۆربەی ئۆرگانەکاندا دەردەکەوێت و هەندێکیان کورتخایانە و هەندێکیان درێژخایانە.**
- لێکۆڵینەوەکان بۆ ئەوە دەچن کە تێکچوونی سیستەمی بەرگری، مەناعە، لە هەر ٣ جۆری ئیمینۆگلۆبینەکاندا (IgG IgM IgA) کە سەر بە گروپی خانەی B-cell ن وە هەروەها کاردانەوەی جۆری دووەم لە خانەی مەناعە کە پێی دەوترێت T-cell، لەکاتی کۆرۆناڤایرەسدا هەم زیاد دەکەن و هەم کاردانەوەیان(ردالفعل) بە بەردەوامی لەگەل کەسانی تووشبووی تر لە چواردەوری خۆیان سەرچاوەی ماکەکانی کۆرۆناڤایرەسن.
- بوونی جۆرێک لە کاردانەوە کە لە هەوکردن دەچێت (Inflammation)، لە لەشدا.
- لە زۆربەی حاڵەتەکاندا پێویستیان بە سەردانی دکتۆر نیە و خۆیان وردە وردە دەرەوێنەوە و چاکدەبن، گەر بەردەوامبوو دەبێت ، سەردانی پسپۆری تایبەتی بکرێت.
- ماکەکانی کۆرۆناڤایرەس بە دڵنیاییەوە زیاتر دەمێنێتەوە لە و کەسانەی کە بە قورسی دەیگرن چونکە سیستەمی مەناعەیان زیاتر کاردانەوەی هەیە هەم بۆ ڤایرۆسەکە و هەم بۆ چواردەوری خۆیان.
- ماکەکانی کۆرۆناڤایرەس بە دڵنیاییەوە لەو کەسانەی کە چەند ئۆرگانێک بەیەکە وە تووشبوون لە حاڵەتی قورسی نەخۆشیەکەدا زیاتر دەمێنەتەوە.
- ماکە زۆر تایبەتیەکانی وەکوو سیەکان و دڵ و گورچیلە و مێشک گەر لەکاتی نەخۆشیەکەدا دەرنەکەوێت، مانای نەخۆشەکە زۆر بەمەترسیدار نەیگرتبوو دەرکەوتنیان لە دوای چەند ڕۆژ یان چەند هەفتە مەترسی دار نین (لە زۆربەیاندا)
- گەر نەخۆشەکە پەتای ڤایرۆسی کۆرۆنا بە توندی بگرێت و زۆر بەتووندی لە سیەکان بدات و کاریگەری لەسەر گورچیلە و دڵ و سیستەمی خوێنمەیین دابنێت لەوانەیە ببێتە هۆی ماکی درێژخایان و چەند هەفتە تا چەند مانگ بمێنێتەوە و پێویستیان بە پسپۆری تایبەتی هەیە.

- ماکە دەرونیەکان و ماکەکانی مێشک و دەمار بەیەکەوە گرفتێکی جیهانی دروستکردووە و سەدەها کلینیک و سێنتەری تایبەتیان بۆ دروستکراوە ، هەر بۆیە کە زۆر گرنگە نەخۆش دوای کۆرۆنا لەوە تێبگات کە ماکە دەروونیەکان زۆرن و دەبێت گرنگی پێبدرێت و تێکەڵنەکرێت لەگەڵ ماکەکانی تری ئۆرگانەکاندا.
ماکە دەروونیەکان زۆرترین کاریگەری لەسەر نەخۆشەکان هەیە، ئەمەش نەخۆش تووشی دڵە ڕاوکێ و دوو دڵی و ترس و سنگ یەشەو خەو زران و خەمۆکی و سایکۆسە و شێوەیەکی دیاردەی بوونی دوو کەسایەتی، گیان یەشە و بێتاقەتی و بێهێزی دەکات و چەندەها دیاردەی تر ، یەکێک لەوانە تەنگەنەفەسیە بەتایبەتی لەگەنجاندا.

- ئازاری لەش و هەستکردن بەهیلاکی و بێتوانایی بۆتە یەکێک لەگرفتەکانی دوای کۆرۆناڤایرەس، کەسانی زۆر هەن چەند مانگی خایاندووە.، ئەم جۆرەیان لەو کەسانەدا زۆرە کە نیسبەتی IgG یان زۆر بەرزە یان بە توندی گرتبێتی (لە زۆربەیاندا) کاردانەوەی سیستەمی بەرگریە و پێویستیان بە چارەسەر نیە و خۆایان وردە وردە چاکدەبن و سەردانی دکتۆریان ناوێت.
- ماکەکانی کۆرۆناڤایرەس وردە وردە کەمدەبێتەوە لەگەل کەمبوونەوەی ئەو کاردانەوانەی کە سیستەمی بەرگری دروستی دەکات، یان پێویستیان بە چارەسەری تایبەتی هەیە .
- **لە سیەکاندا :** ووشکە کۆکە ، کۆکەی درێژخایان، هەستکردن بە جۆرێک لە حەساسیەت یان شتێک لە بە شی سەرەوەی بۆریەکانی هەوا یان قورگدا یە، تەنگەنەفەسی بەردەوام. گەر سیاکان زیاتر لە ٣٠% گرتبێتی لەوانەیە تا ماوەیەکی زۆر ماکەکانی بەردەوامبێت لەو کاتەدا دەبێت سەردانی پسپۆری سیەکان بکات بۆ سیتی سکانی تازە و فەحسی بۆری هەوا و سیەکان.
- هەتا ئێستا لێکۆلینەوەی درێژخایانمان نیە(بۆ چەند ساڵێک) هەتا بتوانێت ماکی درێژخایان بەبەڵگەوە بسەلمێنێت، چەند لێکۆڵینەوەیەک لەسەر تێکشکانی سیاکان هەیە، ڕیشالی سیەکان، دومەڵ، چاڵبوون، حەسایسەت و ڕەبووش، لەو نەخۆشانەی کە سیەکانیان بە قورسی گرتبوویان.

5-پرسیاری پێنجەم : جارێکی تر دەیگرینەوە ، یان چەند جاری تر دەیگرینەوە؟

- چەند لێکۆڵینەوەیەک و چەند حاڵەتێک تۆمارکراون لەسەر ئاستی جیهان کە ژمارەیان لە ٥٠ کەمترن، بەڵام بە دڵنیاییەوە ژمارەیان ڕوو لە زیادبوونە و لێرەو لەوێ تۆمار دەکرێت و دەنگۆی ژمارەی زیاتر و زیاتر هەیە.
- ئەمەش بەڵگەی ئێوەیە کە دووبارە تووشبوونەوە هەیە و دەبێت
- ئەمەش بەڵگەی ئەوەیە کە مەناعەی کۆرۆناڤایرەس تا چەند مانگ دەتپارێزێت و هەتا ئێستا وەڵامێکی ڕاست و وورد وجودی نیە کە تا چەند مانگ دەتپارێزێ
- هەندێک لێکۆڵینەوەکان دەریانخستووە کە لانی کەم ٣ هەتا ٦ مانگ دەتپارێزێ بەلام پاراستنی درێژخایان کەس نازانێ. هەروەها یەکێك لە حالەتەکان ، کە جاری دووەم گرتی جینی ڤایرۆسەکە جیاوازی هەبوو لەگەڵ یەکەمجاردا.
- جاری دووەم بە سووکتر یان قوورستر دەیگریتەوە ، یەکلایی نەبۆتەوە ، لە چین حاڵەتەکان سووکبوون لە ئەمەریکا قوورسبوون.

- به دڵنیایه وه له کوردستانیش حاڵەتی دووباره بوونەوه یان تووشبوونەوه به پەتای ڤایرۆسی کۆرۆنا هەیه، بەڵام نازانین چەنده
- به پێی ئەو لێکۆڵینەوانەی که هەیه دوای تووشبوون به کۆرۆناڤایرەس ، نزیکەی دوو مانگی دەوێت هەتا ڤایرۆسەکه له لەشدا پاکبێتەوه ، هەر بۆیه زۆربەی ڕاکان لەسەر ئەوەن که لەدوای دوو مانگ له پاکبوونەوەی ڤایرۆسەکه و سەر لەنوێ پۆزەتیڤبوونی نیشانەی تووشبوونەوەی دووەمجاره. ئەم بۆچوونه له سەر بنەمای T Cells و خانه بیرەوریەکان درایه ڕەخنه که تەنها IgG IgMپێوانه نەیه بۆ بوونی مەناعه بەڵکو ئەو خانانەی که له بیرەوەری خۆیاندا ڤایرۆسەکەیان هەڵگرتووه گەر گرنگتر نەبن ، گرنگیان له IgG IgMکەمتر نیه.
- هەر بۆیه له دوا لێکۆڵینەوەکاندا ئەوەیان باسکرد که لەوانیه بەرگی لەش دوای تووشبوون به پەتای ڤایرۆسی کۆرۆنا ، لانی کەم بۆ ٦ هەتا ٨ مانگ و تا ساڵ زیاتریش بمێنێتەوه له کەسه تووشبووەکەدا.

گرووپی دووەم: هەوکردنی سیەکان: مانای ڤایرۆسەکه له سیەکانی داوه و پەڵه پەڵه ی تیا دروستکردووه.

هەوکردنی سیەکان، جۆری سووک: نیشانەی هەیه، سیەکانی کۆرۆناڤەیرەسی تیایه به ڕێژەی ٥% تا ٣٠% و به ئەشیعەی سیتی سکان دەرچووه ، کۆکەی هەیه، تەنگەنەفەسه،بەڵام هێشتا ئۆکسجینی دانەبەزیووه بۆ ژێر٩٣ و پێویستی به ئۆکسجین نییه

هەوکردنی سیەکان، جۆری مامناوەند : نیشانەی هەیه، سیەکانی کاریگەری کۆرۆناڤەیرەسی تیایه و به ئەشیعەی سیتی سکان دەرچووه له ٣٠ % بۆ له ٥٠% ی سیەکانی گرتووه. کۆکەی هەیه، تەنگەنەفەسه، ئۆکسجینی دابەزیووه بۆ ژێر ٩٣% وه یان ٩٢% پێویستی به ئۆکسجین هەیه.

هەوکردنی سیەکان، جۆری خراپ و قورس: نیشانەی هەیه، سیەکانی کاریگەری کۆرۆناڤەیرەسی تیایه و به ئەشیعەی سیتی سکان دەرچووه له ٥٠% ی سیەکانی یان زیاتری گرتووه و نیشانەی عەجزی ئۆرگانەکانی تریشی لێدەرکەووتووه ، وەکو گورچیلەکان، دڵ، خوێن و سیستەمی خوێنمەیین، هوروژان و تێکچوونی سیستەمی مەناعه.دەبێت داخلی نەخۆشخانه بکرێت : ڕەدهەی ئاسایی یان له چاودێری وورد. لەوانەیه پێویستی به ئامرازی هەناسەدانی دەستکردیش هەبێت

- **دوو نیشانه هەیه بۆ ناسینەوەی ئەم گرووپه**(تەنگەنەفەسی و دابەزینی ئۆکسجین)، بەڵام کۆڤید ١٩ سیفەتێکی تایبەتی هەیه که له نیسبەتێکی بەرچاوی نەخۆشەکاندا له سیەکانیش دەدات به بێئەوەی نیشانەکانی وەکو تەنگەنەفەسی و ئۆکسجین دابەزینیشی هەبێت، ئەم دیاردەیه وایکردووه که سیتی سکانێکی زۆر دەکرێت بەبێ ئەوەی پێویستیشبێت.
- **کاتێک که سیەکان دیگرێت نەخۆشەکه هەناسەی قووڵی بۆ هەڵناکێشرێت** یان که **هەناسەی قووڵ هەڵدەکێشێت یەکسەر دەکۆکێت** چونکه کاتێک سیەکان دەکشێت کۆکه دروستدەکات.
- بۆ هەڵسەنگاندن و چارەسەرکردن و موتابەعکردن و ئارەستەکردنی نەخۆشیەکه و نەخۆشەکه دەبێت قیاسی ئۆکسجین و لێدانی دڵی پەنجەکان هەبێت.
- **ئۆکسجین دابەزین بۆ ژێر ٩٣ و ٩٢ گرنگترین شته له چارەسەرکردن** و هەڵوێست وەرگرتندا بەرامبەر بەم نەخۆشیه.

- ئەم گروپە ، ڤایرۆسەکەیان بۆ ماوەیەکی زیاتر تیادا دەمێنێتەوە.
- ئەم جۆرە نەخۆشانە ماکەکان تیایاندا زیاتر دەمێنێتەوە و دەبێت ئەشیعەی سنگیان دوای ٢ یان ٣ مانگ بۆ بکرێتەوە و لەگەل فەحسی بۆری هەوا و سیەکان و فەحسی هەموو ئۆرگانەکان هەر ٣ مانگ جارێک

سێ شت هەیە کە چارەنووسازە بۆ نەخۆشەکە

1. چەند رۆژە گرتوویەتی

2. تەمەنی چەندە

3. نەخۆشی شەکرە، نەخۆشی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن(زەخت)، قەڵەوی، نەخۆشی جەڵتەی مێشک، نەخۆشیە درێژخایانەکانی سیەکان و رۆماتیزمە و جگەر و گورچیلە و .

چارەسەری هەوکردنی سیاکان: هەر نەخۆشە بە پێی حاڵەتی تایبەتی خۆی، تەمەنی نەخۆشەکە ، رۆژەکانی تووشبوونی، وە هەروەها نەخۆشیە درێژخایانەکان و چەندایەتی و چۆنایەتی گرتنەوەی سیەکانی

لەبەر هەر هۆیەکبێت نەخۆشەکە نایەوێت داخڵبێت لە نەخۆشخانە :

1. هەموو دەرمانەکان و ئۆکسجینیش دەتوانرێت لەماڵەوە بەکاربێت، جگە لە ئامرازی هەناسەدانی دەستکرد
2. گرنگترین خاڵ ئەوەیە کە نەخۆشەکە بەرەزامەندی خۆی ماڵەوە هەڵدەبژێرێت و خۆی بریار دەدات کە لەماڵەوە بێت و نەچێتە نەخۆشخانە وە دە بێت لە ژێر چاودێری ستافی تەندروستیدا بێت یان کەسێکی خوێندەواری ووریا و زیرەک کە بتوانێت بە رێکوپێکی رێژەی ئۆکسجین و لێدانی دڵ بپێوێت و بەراستی بەو دکتۆرەی بڵێت کە لەسەر هێڵی قسەکردنە
3. دەستکاریکردنی دەرمانەکانیش دەبێت لە ژێر رێنمایی دکتۆردا بێت، جگە لە ڤیتامینەکان کە دەکرێت هەر کات نەخۆش پێی تێکچوو بیوەستێنێت ودەستکاری کەمیەتیەکەی بکات.

بەکارهێنانی ئۆکسجین لە ماڵەوە: دوو جۆرە ئۆکسجین لە کوردستاندا بەکاردێت

یەکەم: دروستکردنی ئۆکسجین بە کارەبا لە ١ لیترەوە تا ٥ لیتر دەدات و هەندێک ئامێر دەستکاری کراوە بۆ نزیکی ١٠ لیتر و ئەم ئامێرە لە هەوای چوار دەوری خۆی ئۆکسجین دروستدەکات، تاکو شوێنەکەی سارد و فێنک بێت باشترە

دووەم: ئامادە وشل (بوتڵ یان قەنینە)، لە ١ لیترەوە تا ١٥ لیتر ئۆکسجینی سافی دەدات، دەبێت پربکرێتەوە و ئەم ئۆکسجینە زۆر ساردە و کوونە لووتەکان ووشکدەبنەوە لەبەر ئەوە دەتوانرێت بە رۆنی زەیتوون کوونە لووتەکان چەورکرێت

- بۆ بەکارهێنانی ئۆکسجین دەبێت جیهازێکی بچووکی پەنجەت هەبێت، کە پێی دەوترێت جیهازی پێوانەی ئۆکسجین و لێدانی دڵ .
- پێوانەی ئۆکسجین لە ژێر ٩٣% یان ٩٢% بە پێی تەمەن مانای پێویستی بە ئۆکسجین هەیە.(دەبێت تەمەن لەبەرچاوبگیرێت)
- هەوڵبدەین ئۆکسجین لە نێوان ٩٣% بۆ ٩٦% دا بێت.

- له كاتی بەكارهێنانی ئۆكسجیندا دەبێت لە ئاگر بە دوور بێت.
- لە ١ بۆ ٥ لیتر بە سۆندە(كانیولای لووت) لە ٥ بۆ ١٥ لیتر بە ماسک.
- نابێت هەر كەس لەخۆیەوە جار جار ئۆكسجینەكەی لابات یان لەكاتی خەودا لایبات
- هەر كەس ئۆكسجینی بەكار هێنا دەبێت هەوڵبدات یان لەسەر دەم یان لەسەر لا بخەوێت و نەكەوێتە سەر پشت.
- ڕاهێنان بە سیەكان گرنگە یان ئامرازی فوو پیاكردن یان پركردنی میزەلدانی بچووک یان هەناسەی قووڵ ٤ تا ٦ جار و لەگەڵیا هەناسەت ڕاگرە ٣ بۆ ٥ سانیە و دوایی هەناسەیەكی بەهێز بەرەوە .ئەمە ڕۆژانە چەند جار دووبارەی بكەرەوە.

دەرمانەكان:

بەشی یەكەم: نەخۆش خۆی دەتوانێت ڕاستەوخۆ لە دەرمانخانە بیكڕێت:

1) Vitamin D 5000 IU، ٥ هەزار هەموو ڕۆژێک بۆ یەک مانگ ، دوایی ٥ هەزار هەفتەی ٢ جار هەتاكوو ڤاكسینەكە دێت، لەگەڵ خواردنی چەوردا دەخورێت
2) Vitamin C 1000 mg(١٠٠٠مگم) یان بە یەكجار یان بە 500 mgبەیانی و ئێوارە بۆ ماوەی ٣ مانگ
3) كانزای زینک (حەبی زینک zinc) ٥٠ مگم ڕۆژانە بۆ ماوەی ١ مانگ ، دوایی ٢٠ مگم هەتا كاتی ڤاكسینەكە
4) ڤیتامین B و فۆلیک ئەسید و ئاسن بەتایبەت بۆ ئافرەتی دووگیان
5) بۆ كەسێک كە تامو بۆنی نەمابێت و درێژە بكێشێت دەتوانێت ڤیتامین B كۆمپلێكس B-Complex و پەمپی كۆرتیزۆن بۆ لووت و ناودەمیش بەكاربهێنێت.

بۆ ئازار و بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی(تا):كاتێک پلەی گەرمی دەچێتە سەرووی٣٨ وە زیاتر لە دوو ڕۆژ دەخایانێت.

- پاراسیتامۆڵ ٥٠٠مگم بۆ ١٠٠٠مگم، ٣ بۆ ٦ جار ڕۆژانە بە ڕێكو پێكی
- بروفین، ڤۆڵتارین، ناپرۆكسین دەتوانرێت لەگەڵ پاراسیتامۆڵ بەكاربێت گەر پاراسێتامۆڵ بەتەنها كاریگەری نەبوو .

تێبینی: هەر كەس جگەر و ماعیدەی نەخۆش بێت دەبێت زۆر بائاگاییەوە بەكاریانبێنێت و دەبێت بە سكی بەتاڵ بەكارنەیەت و گەر كرا فەحسی جگەر و گورچیلە بكرێت.

بەشی دووەم : بەكارهێنانی ئەنتی‌بایۆتیک: كاری ڕاستەوخۆی دكتۆرە و دكتۆری چاودێر دەبێت بڕیار بدات.

- لە كاتی تەنگەنەفەسی و كۆكە دا بۆ زیاتر لە ٥ ڕۆژ
- لەكاتی تەنگەنەفەسی و كۆكە و بەڵغەمدا
- لەكاتێكدا سیەكان تووشی هەوكردن بووبێتن
- لەكاتێكدا كەسێک پێشتر نەخۆشی درێژخایانی سیەكانی هەبێت و تووشی كۆرۆناڤایرەسبێت
- لە كاتێكدا كەسێک پێش كۆرۆناڤایرەس مەناعەی كەمبێت بەهۆی نەخۆشیەوە یان دەرمانەوە
- لەكاتێكدا كەسێک تای هەبێت و فەحسی خوێنی ئیلتیهابی تیابێت یان مەیلی ئەوەی تیابێت
    - **Azitromycin** ئەزیترۆمایسین ٥٠٠ مگم

ئەزیترۆمایسین لە کۆفید ١٩دا تەنها ئەنتی بایۆتیک نیە بەڵکوو کاریگەریشی هەیە لەسەر ڤایرۆسەکە بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ، وە هەروەها سیستەمی مەناعە ڕێکدەخاتەوە لەبەر ئەوە هەمیشە یەکەمجار بەکاردێت.

بەپێی پێویستی نەخۆشەکە و لە درێژەی نەخۆشیەکەدا دەتوانرێت جۆرێکی تریش لەگەل ئەزیترۆمایسیندا بەکاربێت بە ڕێنمایی دکتۆر، نابێت هیچ نەخۆشێک لە خۆیەوە ئەنتی بایۆتیک بەکاربهێنێت :

- **Livofluxacinلیڤۆفلۆکساسین** ٥٠٠ مگم بۆ ٥ تا ٧ ڕۆژ
- **Moxifloxacin مۆکسیفلۆکساین** ٤٠٠ مگم بۆ ٥ تا ٧ ڕۆژ
- **Ciprofulxacin سیپرۆفلوکساسین** ٥٠٠ مگم ڕۆژی دوو جار بۆ ٥ تا ٧ ڕۆژ
- هەر کەسێک نەخۆشیە درێژخایەنەکانی سیەکانی هەبێت وەکو هەوکردنی درێژخایانی سیەکان یان ڕەقبوونی(ڕیشال ڕیشاڵبوونی) سیەکانیان گۆڕانکای تری درێژخایانی هەبێت دەتوانێت بۆ دوو هەفتە بەکاریان بێنێت کاتێک نەخۆشی ڤایرۆسیکۆرۆنایان لەگەڵیا گرت.
- **IV antibiotics: بەکارهێنانی انتی-بایۆتیک لە ڕێگەی خوێنەوە**، کانیۆلا، کاتێک دەبێت کە نەخۆشەکە نەتوانێت نانبخوات یان ڕشانەوە و هێڵنجی هەبێت.

بەشی سێیەم : بەکارهێنانی کۆرتیزۆن:\استیروید. هەمیشە دەبێت لە ژێر چاودێری دکتۆردا بێت.

چەندایەتی(بڕەکەی- جورعەکەی) و چۆنایەتی(نەوعیەتەکەی) وە (شێوازی بەکارهێنانی) لە جیهاندا وە لە ڕێنماییەکاندا جیاوازی زۆری هەیە و ململانێیەکی زانستی زۆریشی لەسەرە. لێرەدا هەوڵدەدەین باوترین وکاریگەرترینیان بەپێی لێکۆڵینەوەکان وتوێژینەوەکان دەنوسین.

یەکێک لەم چوارەی خوارەوە دەتوانرێت بەکاربێت

1. **دێکسامیثازۆن، Dexamethazone (Decadron)** بە بڕی (جورعە) ٦ مگم تەنها کۆرتیزۆنە کە نیسبەتی مردنی کەمکردبێتەوە بە شێوەیەکی بەرچاو لەو نەخۆشانەی کە پێویستیان بە ئامرازی هەناسەدانی دەستکرد و CPAP هەبێت وەهەرەها لەو نەخۆشانەی کە ئۆکسجینیان دابەزیووە بۆ ژێر ٩٣%، هەروەها دەرکەوتووە کەسێک ئۆیکسجینی دانەبەزیبێتە ژێر ٩٣ % کەڵکی نیە بەڵکوو زیانی هەیە. **6 mg ڕۆژی یەکجار یان بە کانیولا یان بە حەب بۆ ١٠ ڕۆژ**

   6 mg(8mg) dexamethazone = 32 mg (40mg) MethylPrednisolone(MP)

   6mg (8mg) dexamethazone = 40 mg prednisolone(P)

   6mg(8mg) dexamethazone =200 mg(250mg) =hydrocortizone(HC)
2. **پرێدنیسۆلۆن Prednisolone**

   40 mg ڕۆژی یەکجار بۆ ١٠ ڕۆژ ، تەنها بەشێوەی حەبە.
3. **هایدرۆکۆرتیزۆن Hydrocortizone**

   بەشێوەی دەرزیە لە کانیۆلاوە دەدرێت 50 مگم ڕۆژی ٤ جار بۆ ١٠ ڕۆژ.
4. **میثایل-پرێدنیسۆلۆن. Methylprednisolone:**

بەشێوەی دەرزیە و لە کانیۆلاوە دەدرێت. جورعەی ئەم دەرمانە گفتوگۆیەکی زۆری لەسەرە، لەسەرەتاوە لە هەندێک شوێن ڕۆژانە ١٠٠٠ مگم بەکاردەهات، بەڵام دەرکەوت

کە زیانی هەیە وئێستا بەکارنایەت.جورعەی ستاندەری لە حاڵەتی مەترسیداردا ٨٠ مگم ڕۆژی دوو جار، کەمدەکرێتەوە بۆ ٤٠ مگم ڕۆژی دوو جار وهەتا دوایی. لە ٢ ی نۆڤەمبەری ٢٠٢٠ بە رەسمی ئەو جورعە زۆرە لە ڕێنمایی ئەمەریکادا لابرا وە هەروەها لە هیچ وڵاتێکی جیهانیشدا بەکارنایەت.

تا ئێستاش جورعەی ٢٥٠ مگم و ١٢٥ مگم بەکاریەت بۆ ٣ ڕۆژ لە هەندێک شوێن،بەڵام دۆکۆمێنتی بەهێزی نیە پاڵپشتی بکات.

بۆ ئاگاداری !گەورەترین توێژینەوەی بەراوردکاری دەریخست لە بەریتانیا کە (جورعەی ٦ مگم ی دیکسامیثازۆن) هەمان کاریگەری لەگەڵ جورعەکانی تردا هەیە و زیانی لاوەکیشی کەمترە

5. **کۆرتیزۆن بەشێوەی هەڵم یان پەمپ** **Budosenide 800 ug** ڕۆژی دوو جار ، ئەم جۆرە کۆرتیزۆنە لە ناو بۆری هەواو سیەکاندا دەمێنێتەوە و زۆر کاریگەری لەسەر سیستەمی سەرەکی مەناعە نییە و دەتوانرێت لە ڕۆژەکانی سەرەتادا باکاربێت.

کەی دەبێت باکربێیت:

- لە کاتێکدا ئۆکسجین دابەزێت بۆ ژێر ٩٣ یان ٩٢، تەمەن زۆر گرنگە بۆ کەسێک کە تەمەنی لە نێوان ٣٠ بۆ ٥٠ ساڵ ئۆیکسجینی دابەزێت بۆ ژێر ٩٤% قبووڵنیە.
- لە کاتێکدا کەسێک پێشتر نەخۆشیەکی درێژخایانی هەبووە کە جار جارە پێویستی بە کۆرتیزۆن بووە و تووشی پەتای ڤایرۆسی کۆرۆنا بێت
- لە هەندێک حاڵەتی تایبەتیدا و لەژێر ڕێنمایی دکتۆردا
- گەر لە ٤٠% ی یان زیاتری سیەکان گرتبێتی
- بەبێ لە بەرچاوگرتنی ئەم خاڵانە بە پێچەوانەوە زیانی هەیە.
- کۆرتیزۆن دەبێت لە ڕۆژەکانی سەرەتا لە ١ بۆ ٥ ڕۆژ نەدرێت بەبێ بەڵگەی دابزینی ڕێژەی ئۆکسجین، چونکە سیستەمی مەناعە هێواش دەکات و لاوازی دەکات.
- لەسەرەتاوە دەتوانرێت دەرمانی هەڵمی کۆرتیزۆن بدرێت بە شێوەی پەمپ یان هەڵم (تەبخیر). **Budosenide 800 ug** ڕۆژی دوو جار ، ئەم جۆرە کۆرتیزۆنە لە ناو بۆری هەواو سیەکاندا دەمێنێتەوە و زۆر کاریگەری لەسەر سیستەمی سەرەکی مەناعە نیە.

تێبینی: هەر کەس تەمەنی لە سەرو ٦٠ ساڵەوە بێت دەبێت حەبی ماعیدە بەکاربێنێت، نیو سەعات پێش نانی بەیانی حەبەکان (**famotadine** فامۆتادین) ٤٠ مگم یەکجار یان دوو جار.

بەشی چوارهەم: بەکارهێنانی دەرمانی دژە-خوێنمەین:

چەند شێوەیەکە: دەرزی ژێر پێست، لە ڕێگای کانیولاوە (لە ناو نەخۆشخانەدا بەکاریەت) یان حەب:

دەبێت دکتۆرێک بڕیا بدات لە سەر شێوازی بەکارهێنانەکەی ، وە بۆ ماوەی چەند بەکاربێت ، وە لە ڕۆژێکدا چەند جار باکاربێت وە ڕێکەوتنیش هەبێت لە نێوان دکتۆرەکە و نەخۆشەکە لەسەر هەموو ئەوانە.

- لەکاتی نەخۆشیەکەدا باشترە دەرزی بێت، مانای ژێر پێست، چونکە زۆربەی نەخۆشەکان لەوانەیە تووشی ڕشانەوە یان دڵهێنجانبن.
- دەبێت پێش بەکارهێنانی هەلومەرجی تەندروستی نەخۆشەکە بە باشی هەڵبسەنگێنرێت.
- هەموو کەسێک کە داخڵی نەخۆشخانە دەبێت بە هۆی کەمی ئۆکسجینەوە

- ئەو کەسانە بەکاریدێنن کە تەمەنیان لەسەرو ٦٠ ساڵەوەیە و ڤایرۆسی کۆرۆنا لە سیەکانی داون
- ئەو کەسانە بەکاری دێنن کە فەحسی خوێنیان (دی دایمەریان) زۆر بەرزە
- ئەو کەسانەی کە دەچنە ژێر جیهازی هەناسەدانی دەستکرد
- وەهەر کەسەی لەسە ر و٤٠ ساڵەوە بێت، فەحسی دی-دایمەری بەرزبێت و سیەکانی گرتبێتی
- هەر کەس سیەکانی گرتبێتی، دی – دایمەری بەرزبێت و نەخۆشی درێژخایانی هەبێت
- فەحسی دی دایمەر (D.Dimer)، فە حسێکە کە کاتێک سیستەمی خوێنمەین (Coagulation Cascades)تێکدەچێت ، بەرزدەبێتەوە و لە چەندەها حالەتدا هەیە وەکو (جەڵتەی سیەکان، مێشک، دڵ، هەوکردن بە باکتریا و ڤایرۆس ، یان لە کاتی دوو گیانیدا و نەخۆشی خوێن و جگەر و خوێنمەینی پەلەکان (لاق و باڵ) و هەروەها دوای نەشتەرگەریش

مانای ئەمە تەنها پەیوەندی بە هەوکردنی کۆرۆناڤایرەسەوە نیە بەڵکو پەیوەندی بەکاردانەوەی سیستەمی خوێنمەیینەوە هەیە بۆ هەر حاڵەتێکی نەخوازراو بۆ لەشی مرۆڤەکان.

- **بە شێوەی خۆپاراستن:**

کلێکسان(ئینۆکساپارین Enoxiparin-Clexan) ژێر پێست ٤٠ بۆ ٦٠ مگم (٤٠٠٠ بۆ ٦٠٠٠ وەحدە)،رۆژی یەکجار ، ئەمە بۆ خۆپاراستنە لە خوێنمەیینی ناو بۆری خوێن.

- **بەشێوەی چارەسەرکردن:**

٦٠ مگم بۆ ٨٠ مگم (٦٠٠٠ بۆ ٨٠٠٠ وەحدە) رۆژی دوو جار بۆ ٥ تا ٧ رۆژ ، لە ئێستادا واباشترە بە شێوەی چارەسەری بدرێت بە هەندێک گروپ کە تەمەنیان لە ٦٠ ساڵ زیاترە، سیەکانی گرتوویەتی و نەخۆشی درێژخایانی هەیە و فەحسی دی - دایمەریان بەرزە.

- **لە دوای رۆژی ٥ یان ٧** دەتوانێت بەردەوامبێت لەسەر دەرزی ژێرپێست ، بەڵام یەکجار بە جورعەی خۆپاراستن یان بیگۆرێت بۆ حەباکانی دژەخوێنمەیین بۆ ٥ تا ٦ هەفتە .،بەپێی حاڵەتی نەخۆشەکە بریار دەدرێت.
- **فراگمین(دالتیپارین Dalteparin - Fragmin) ژێر پێست بە هەمان شێوەی کلێکسان** بەکاردێت.
- **هیپارین Heparin infusion** : بەشێوەی بەردەوامی لە رێگای کانیۆلاوە و ئەمە تەنها لە نەخۆشخانەدا بەکاردێت و بەتایبەت بۆ ئەو نەخۆشانەی کە لە ژێر ئامێری هەناسەدانی دەستکردان
- **حەبی ریڤارۆکسابان Rivaroxaban** ١٠ مگم یان ١٥ مگم بۆ دوو مانگ لە دوای تەواوبوونی دەرزیەکان یان تێهەڵکێشدەکرێت لەگەل دوا دەرزیدا.
- **حەبی دابیگاتران (١٥٠ مگم)Dabigatran** (Pradaxa) 150 mg
- **حەبی ئەپیکسابان (٢،٥ مگم یان ٥ مگم)، Apixaban** (Eliquis) 2,5 mg x 2 or (5mg x 2)
- **ئەسپرین و کلۆپیدۆگرێل Aspirin & Clopidogrel**:کەسێک کە پێشوەخت لە سەر حەبەکانی ئەسپرین و کلۆپیدیگرۆلە دەتوانێت بەردەوامبێت لەسەری گەر وەزعی گشتی جێگیر بێت یان دەتوانرێت بە ئەسپرین دەستپێبکرێت (**١٠٠ مگم** رۆژانە)، گەر هیچ نیشانەیەکی رشانەوەی و دڵهەڵێنجانی نەبێت و جێگیر بێت.

- هەر نەخۆشێک نیشانەکانی مێشکو دەماری لێدەرکەوێت دەتوانێت ئەسپرینی ١٥٠ مگم بەکاربێنێت.
- بەردەوامبوون لەسەر دەرمانی دژە-خوێنمەین پەیوەندی بە تەمەن و نەخۆشیە درێژخایانەکانەوە هەیە، هەندێک کەس دەبێت بە هەمیشەیی بەکاری بێنێت و هەندێک کەسیش بۆ ماوەی چەند هەفتەیەک.

تێبینی : نەخۆشی جەڵتەی سیەکان Pulmonary embolism و خوێنمەینی پەلەکان) لاق و باڵ، DVT، پرۆتۆکۆڵ و ڕێنمایی تایبەتی خۆی هەیە.

بەشی پێنجەم: دژە-ڤایرۆسیەکان:

(ژمارەی یان لۆدی) ڤایرۆسەکە کەم دەکەنەوە و لەوانەیە گەشەی پەتاکە لە قۆناغی مام ناوەند بۆ مەترسیدار کەمبکاتەوە.

.(توێژینەوەکان لەسەر ئەوە قسە دەکەن و بەم شێوەیەش ناراستەوخۆ مردنو قۆناغی مەترسیداری نەخۆشیەکە کەمتر دەکەنەوە).

- باشترین و کاریگەرترین کات لە نێوان ڕۆژی ٥ بۆ ١٠ دایە.
- دەبێت لەژێر چاودێری و ڕێنمایی دکتۆردا بێت
- دەبێت پێش بەکارهێنانیان فەحسی جگەر و گورچیلەیان کردبێت
- گەر زوو بەکاربێت قازانجیان زۆر زیاترە لە زیانە لاوەکیەکانیان

1. **حەبی ڤاڤیپیراڤیر Favipiravir، ٤٠ حە بە**

١٦٠٠مگم بەیانی و ئێوارە یەکەم ڕۆژ، لە دووەم ڕۆژەوە هەتا پێنجەم ڕۆژ ٦٠٠ مگم بەیانی و ئێوارە .

2. **دەرزی ڕێمدسیڤایەرRemdisivir ، ٦ دەرزیە**

٢٠٠ مگم بە کانیولا یەکەم ڕۆژ ، ڕۆژی دووەم هەتا پێنجەم ڕۆژ ١٠٠ مگم .

3. **حەبی مۆلناپیراڤیر Mulnopiravir هێشتا دەرنەچووە بۆ بەکارهێنان ، ئەمەریکیە**
4. **حەبی تامیفلوOseltamivir ، Tamiflu(٧٥ مگم) ، ١٠ دەنک حەبە ڕۆژی دوو جار بۆ ٥ ڕۆژ.**

بەکاردێت بۆ ئەنفلۆنزای باڵندە و بەراز(ئەنفلۆنزای ئەی). دەبێت لە ماوەی ٤٨ هەتا ٧٢ کاتژمێر لەدەرکەوتنی نیشانەکان بدرێت و دوای ئەوە کەڵکی نیە ، هەر بۆیە زۆر جار نەدرێت باشترە ، چونکە زۆربەی نەخۆشەکان هەتا لێیان پیسنەکات نایەنە نەخۆشخانە و توێژینەوەکان دەریانخستووە گەر پەتای کۆرۆناڤایرەس پەتای ئەنفلۆنزای جۆری ئەی لەگەڵدا نەبێت کەڵکی نیە

بەشی شەشەم: ئەو دەرمانانەی کە ژمارە یان لۆدی ڤایرۆسەکە کەمدەکاتەوە و مەترسی نەخۆشیەکە کەمدەکاتەوە. ئەم دەرمانانە دەبێت لە نێوان ڕۆژەکانی ٥ بۆ ١٠ دەدا بدرێت هەتا مەترسی قۆناغی سیاکان کەمبکرێتەوە.

1. هایدرۆکسیکلۆراکیین لەگەڵ ئەزیترۆمایسی: Hyfroxychloraquine(HCQ) + Azitromycin

دەبێت بەهەمان شێوە لە نێوان ڕۆژەکانی ٥ بۆ ١٠ بدرێت ، بەڵام کەسانێک پێشتر نەخۆشی دڵ یان تێکچوونی لێدانی دڵیان هەبێت یان بووبێت ، نابێت بەکاریبێنن.

HCQ ٤٠٠ مگم بەیانی و ٤٠٠ مگم ئێوارە یەکەم ڕۆژ ، ڕۆژی دووەم هەتا پێنجەم ٢٠٠ مگم بەیانی و ٢٠٠ مگم ئێوارە لەگەڵ ئەزیترۆمیاسین ٥٠٠ مگم ڕۆژی یەک حەب بۆ ٥ ڕۆژ.

2. **ئیڤەرماکتین لەگەل دۆکسیسایکلین یان ئیڤەرماکتین بەتەنها بەبێ دۆکسیسایکلین، Ivermectin + Doxycylin**
   ١٢ مگم ڕۆژانە بۆ ٥ ڕۆژ لەگەل دۆکسیسایکلین ٢٠٠ مگم ڕۆژانە بۆ ٥ ڕۆژ
3. **ئەنتی ڤایرۆسەکان (دژە ڤایرۆسەکانیش) هەمان کاریان هەیە .**

هەر سێکیان دەتوانرێت بەیەکەوە بدرێت، بالّم دەرمانێک زیاتر، زیانی لاوەکی زیاتر دەبێت. هەموو چارەسەرێک دەبێت لەلایەن دکتۆرەوە بێت و لەگەڵ هەلومەرجی نەخۆشەکەدا بگونجێت.

بەشی حەوتەم: پلاسما ، مانای پێدانی IgG کەسێکی چاکبووەوە بۆ کەسێکی تووشبوو کە هێشتا خۆی IgG دروست نەکردووە.

، لەبەر ئەوە پلاسما کاتێک کاریگەری زۆری هەیە **کە لە ڕۆژەکانی ٥ بۆ ١٠ دا بدرێت** بە نەخۆشەکە لە دوای ئەوەوە کاریگەری زۆر کەمە یان هەر نیەتی چونکە نەخۆشەکە خۆی دروستی دەکات.

- پلاسما لە سەرەتاوە کۆمەڵێک ڕێنماییان بۆ دانا، بەلّام دەرکەوت هەتا نەخۆش هەموو ڕێنماییەکانی بەسەردا جێبەجێدەکرێت درەنگ دەبێت بۆ بەکارهێنانی و کاریگەری نامێنێت ، بەڵکو زۆر جار لەگەڵ IgGی نەخۆشەکەدا تێکەڵدەبێت کە قازانجی کەمە و هەندێکجار بەزیانیشی دەگەڕێتەوە، هەتا زوو بدرێت کەڵکی زیاترە.
- باشترین پلاسما ئەوەیە کە تایتەرەکەی بەرزە، مانای بە ژمارە دەرچووە، نەک تەنها بە هێڵ یان پۆزەتیڤ و نێگەتیڤ.
- لە دوای ڕۆژە ی دەیەمی نەخۆشیەکەوە واباشترە کە IgG & IgMبکرێت گەر کەسێک پلانی ئەوەی هەبێت کە پلاسما بدات بە نەخۆشێک.
- واباشترە پێش پێدانی پلاسماکە بە کاتژمێرێک ٢٠٠ مگم هایدرۆکۆرتیزۆن بدرێت بۆ کەمکردنەوەی کاردانەوەی سیستەمی بەرگری دژی پلاسماکە.

ڤاکسینی دژە –پەتای ڤایرۆسی کۆرۆنا :

ڤاکسینەکان لە ٣ جۆری سەرەکی پێکهاتوون:

1. **جینی ڤایرۆسەکە، RNA ، وەکو ڤاکسینەکانی مۆدێرنا و فایزەر**
2. **پرۆتینی ڤایرۆسەکە ، سپایک پرۆتین، spike Protein، وەکو فاکسینەکانی ئەزتراسێنیکا، جۆنسن جۆنسن ، سپوتنیک ڤی**
3. **هەموو ڤایرۆسەکە بە مردوویی ، مانای جینەکەی مردووە، inactivated or killed وەکو ڤاکسینەکانی Sinopharm, Sinovac, Bahrat**

- هەتاکو ئێستا زیاتر لە ١ ملیارد جورعە لە جیهاندا دراوە و زیانی لاوەکی زۆر کەمە و شایانی باسکردن نیە.
- ڤاکسینەکەش بۆ خۆی وەکو هەموو دەرمانێکی تر ، مرۆڤەکان خۆیان ئازادن لەوەی وەریگرن یان وەرینەگرن و تائێستا هیچ وولاتێک نەیکردووە بە ئێجباری، بەلّام هەتا زۆرتین کەس وەریگرێت بۆ کۆمەڵگا باشترەو مەناعەی گشتی و بەکۆمەڵ زیاد دەبێت.

- فیکری موئامەرە و کۆنترۆڵی ئینسانەکان هەر لەسەرە تای پەتاکەوە هەبوو ، شتێکی نوێ نیە ، هەر بۆیە ئەم فیکرە ش بەرامبەر ڤاکسینەکە (ئەنتی ڤاکاسین) ، بەهێزتر بووە بەبیانووی کاریگەری لەسەر جینە کان و کۆنترۆڵی ئینسان لە پاشەڕۆژدا .
- ڤاکسینەکە تەنها هیوای مرۆڤایەتیە بۆ کۆنترۆڵکردنی ئەم پەتایە.

دڵسۆزتان !
دکتۆر کامەران قەرەداغی.
پزیشکی ڕاوێژکاری نەخۆشیەکانی سنگ و بۆری هەوا.
بەڕێوەبەری پرۆگرامی دکتۆرا لە نەخۆشیەکانی سنگ و بۆری هەوا- لە بۆردی کوردستانی.
مامۆستا لە کۆلێژی پزیشکی زانکۆی سلێمانی.
مانگی ئایاری ساڵی ٢٠٢١