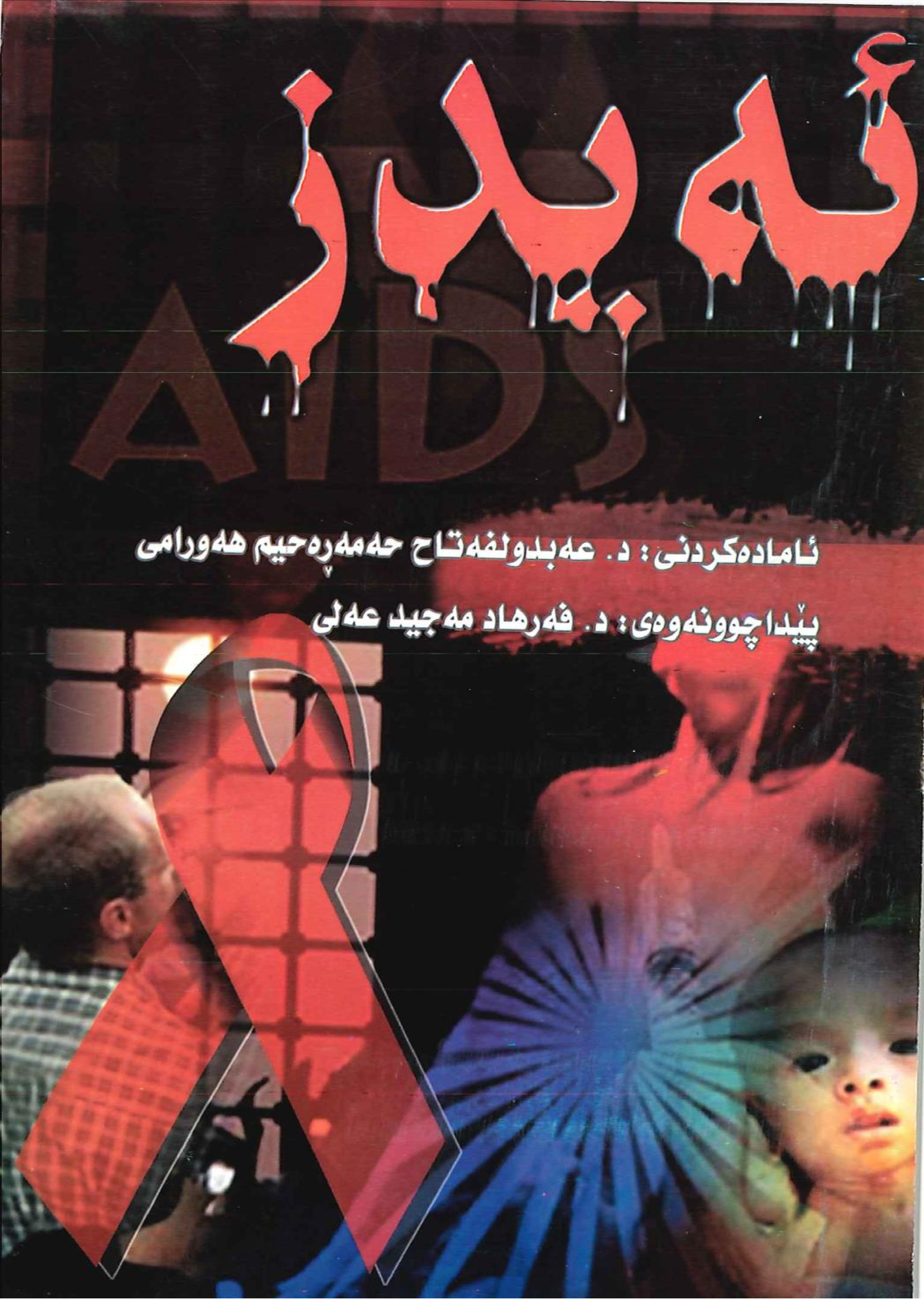
ئەیدز



ئامادەکردنی: د. عەبدولفەتاح حەمەڕەحیم هەورامی

پێداچوونەوەی: د. فەرهاد مەجید عەلی

ئەيدز

ئامادەكردنی

د.عبدالفتاح حمه رحيم هەورامی

پيداچوونەوەی زانستی

د.فرهاد مجيد علی

ناوی کتێب: ئایدز

ئامادەکردنی: د.عبدالفتاح حمە رحیم هەورامی

مۆنتاژو بەرگ: ئومێد محەمەد

تیراژ: ٥٠٠

چاپخانە: تەوار

چاپی یەکەم ٢٠٠٨

ژمارەی سپاردن: ٢٠٩١ی ساڵی ٢٠٠٨ی پێراوە

لەبڵاوکراوەکانی یەکێتی ژنانی کوردستان

زنجیرە-٢٧-

پێشەكیی

لەبەر گرنگی ئەم بابەتانە بۆ تاك و كۆمەلگە یەكێتی ژنانی كوردستان پرۆژەی بلاوكراوەی تەندروستی بەزنجیرەیەك جێبەجێدەكات كە وەك پێویست لەلایەن دەزگاكانی راگەیاندنەوە (بەهەموو جۆرەكانییەوە) گرنگی پێنەدراوە، رەنگە كەم تازۆر لەگۆڤارو رۆژنامەكاندا بابەتی لەسەر نووسرابێت، بەلام وەك بواری زانستیو كتێب كە سوودی لێوەربگیرێت یان وەك سەرچاوە.

بۆ چۆنییەتی خۆپاراستنو زیانەكانی بەپێویستمان زانی لەبەرنامەی سالی ٢٠٠٨ دا بەشی تەندروستی وەك هەمیشە رۆلی خۆی لەبوارە جۆراوجۆرەكانی تەندروستیدا دەرخستووە، كە هەموومان پابەندی ئەو وتە زانستییە بین كە دەلێت: (خۆپاراستن لەچارەسەركردن باشترە) بۆیە بەباشمان زانی ئەم پرۆژەیە لەشێوەی كتێبی زانستی رۆشنبیریی تەندروستی كە بەرێز (دكتۆر عبدالفتاح) لەدوای چەند كۆبوونەوەیەك لەسەر بابەتەكانی (مادده هۆشبەرەكان، ئایدز، جگەرەكێشان) چاپو بلاوبكەینەوە، كە هەر كتێبێك تیایدا چەندین رێنماییو هۆشیاریی تەندروستی تێدایەو زیاتر باس لەزیانەكانیانو رێگەی چارەسەركردنو چۆنییەتی خۆپاراستن لەلایەن تاكەوەی دەكات، كە چۆن پێویستە گرنگی پێبدرێت لە پێناو پاراستنی تەندروستی تاكەكانی كۆمەلگەو فەراهەمكردنی ژیانێكی تەندروست بۆ ژنان لەخێزانو كۆمەلگەدا.

هەروەها پێویستە ئاماژە بەچالاکی سالآنی پێشووتری بەشی تەندروستی بکرێت کە لەبەرنامەکانیدا چەند شێوەیەکی جۆراوجۆری لەخۆگرتووە وەکو (کۆڕوسیمینار، وۆرکشۆپ، پرۆژەی جیاجیا لەبواری تەندروستی، خولی راهێنانی تەندروستی گشتی بۆ کچان‌و ژنان، توێژینەوە، نامیلکەو پۆستەرو لیفلێت)ئەویش لەپێناو بایەخدان‌و گرنگیدان بەبەرزکردنەوەی ئاستی رۆشنبیریی تەندروستی.

ئەمە وێڕای سوپاسی بێ پایان بۆ بەڕێز خاتوو (کافیە سلێمان) کە هاوکاریی هەموو ئەوانەی کردووە کە لەبواری هۆشیاری تەندروستی کاردەکەن بەگشتی‌و بەتایبەت لەپێناو بەرزکردنەوەی ئاشتی هۆشیاریی تەندروستی ژنان خۆیان‌و خێزانەکانیان.

لەکۆتاییدا دەستخۆشی لە بەڕێز (ڕووناك فرج) بۆ ئەم هەوڵەی کە دەیەوێت لەبواری تەندروستی ژناندا رۆڵی یەکێتی ژنانی کوردستان دەربخات، دواجار دەستخۆشی تەواو لەبەڕێز (دکتۆر عبدالفتاح) کە بەچەند بوارێکی تەندروستی زانستی جۆراوجۆر هاوکاریکردین لەئامادەکردنی بابەتەکانی ئەم کتێبە ، بەو هیوایەی سوودی زۆر هەبێت‌و کاریگەریی باشی هەبێت لەسەر پارستنی تەندروستی تاکەکانی کۆمەلگە.

یەکێتی ژنانی کوردستان

بەشی تەندروستی

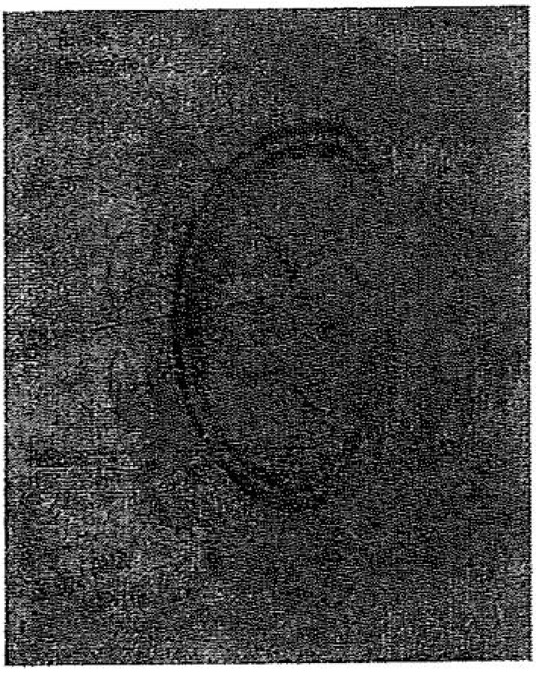
ئاواز عبدوللآ

ئەیدز AIDS

وشەی ئەیدز(AIDS) کورتکراوەی رستەی (Acquired immuno deficiency syndrome) بەمانای (کۆنیشانەی دەرکەوتوو بەهۆی دابەزینی بەرگری لەشەوە).

پێناسەی خودی ئایدز بریتییە لە کۆبوونەوەی کۆمەڵێك نیشانە لەگەڵ سۆی جیاواز (هەوکردن)لە مرۆڤدا کە ئەبێتە هۆی زیانگەیاندن بە سیستەمی بەرگری بەهۆی توشبوونی بە ڤایرۆسی(HIV)، لە دوا قۆناغی نەخۆشییەکەدا هەلی توشبوونی کەسەکە بۆ توشبوون بە هەوکردن و شێرپەنجە جیاوازەکان بەهێز دەبێت .

ڤایرۆسی دابەزێنەری بەرگری لە مرۆڤدا (HIV)



ئەم ڤایرۆسە سەر بەخێزانی (ڕیترۆ ڤایرۆس)ە وەکو هەموو جۆرەکانی تر لە ناوک (core)و بەرگ (envelope)پێکهاتووە، چەند ئەنزیمێکی تێدایە کە ترشەلۆکی(RNA) دەگۆڕێت بۆ (DNA) بەشی کرۆك (core) ڤایرۆسەکە هەڵگری تەواوی نهێنییەکانە بۆ گواستنەوەو گەشەکردن و زیادبوونی، خێرایی زیادبوونی ئەم ڤایرۆسە هەزارجار لەخێرایی زیادبوونی

ڤایرۆسەکانی تر زیاترە، لەبەر ئەم هۆکارە لەهەر میلیمەترێکی خوێنی توشبوودا نزیکەی (١٠-١٠٠) هەزار ڤایرۆسی چالاکی تێدایە.

ئەم ژمارە زۆرە دەبێتەهۆی ئەوەی کە ڤایرۆسەکە بە ئاسانی لە ڕێگای دەمی برین و ڕوشاوییەوە خۆی دەخزێنێتە ناو ناوپۆشی لێو، دەم، کۆم، دەرچەی زاوزێی مێو و پاشتریش بگاتە ئەندامەکانی تر،یان لە ڕێگەی دەرزییەوە ڕاستەوخۆ بگاتە ناو لەش.شارەزاییانی بواری ڤایرۆسزانی(virology) پێیان وایە کە نزیکەی (١٠٠-١٥٠)مایکرۆلتر لەخوێنی ڤایرۆساوی کەسی تووشبوو بەسە بۆ توشکردنی کەسێکی تر بە ڤایرۆسی(HIV).

جۆرەکانی ڤایرۆسەکە

لە ساڵی(١٩٩٥)دا، ڤایرۆسی ئەیدز بەسەر چەند جۆرێکدا دابەشکراوە.

جۆری ڤایرۆسی یەک (HIV-١) : ئەم جۆرە لە هەموو جیهاندا بڵاوە و کراوە بە سێ گروپەوە بەناوی(M) ، (O) لەگەڵ (N).

ئەم جۆرە لە ڤایرۆس (HIV-١) لێپرسراوە لە ٩٩٪ حاڵەتەکانی ئەیدز.

جۆری ڤایرۆسی دوو(HIV- ٢): ئەم جۆرە لە ئەفەریقا هەیە، پێنج جۆر سیرەمی هەیە(A.... E)، لە(١٪) هۆکاری توشبوونی ئایدز بەهۆی ئەم جۆرەوەیە.

مێژووی دەرکەوتنی ڤایرۆس و نەخۆشییەکە

لە هاوینی ساڵی(١٩٧٩) چەند گەنجێکی دانیشتوی شاری نیویۆرك سەردانی پزیشکیان کرد لەبەر دەرکەوتنی چەند جۆرێك لە نەخۆشی جیاواز (شێرپەنجەی جیاوان).

لە ساڵی(١٩٨١) چەند پزیشکێکی ئەمەریکی لە گۆڤاری پزیشکی بەریتانی نوێ(New England Journal of Medicine)باسی دەرکەوتنی سۆ(هەوکردنی) سییەکانی کرد کە لە چەند کەسێکیدا دەرکەوت کە کاری سێکسیان لە نێوان هاوڕەگەزەکانیاندا ئەنجام دابوو(لە هاوینی ساڵی ١٩٨١بۆ یەکەمجار نەخۆشی ئەیدز دۆزرایەوە).

لە ساڵی(١٩٨٢) ڕێکخراوی کۆنترۆڵی نەخۆشیەکان(CDC) لە ئەمەریکا پێناسەی ئەیدزیان کرد.

✍لۆك مۆنتاگنیر لە پەیمانگای پاستیۆر لە پاریس لە ساڵی(١٩٨٣) ئەو ڤایرۆسەی (کە دەبێتەهۆی نەخۆشی ئەیدز) دۆزییەوە، لەساڵی(١٩٨٤)دا دەرکەوت دەبێتەهۆی نەخۆشی ئەیدز. لە ساڵی(١٩٨٦)ناوی (HIV) لێنرا.

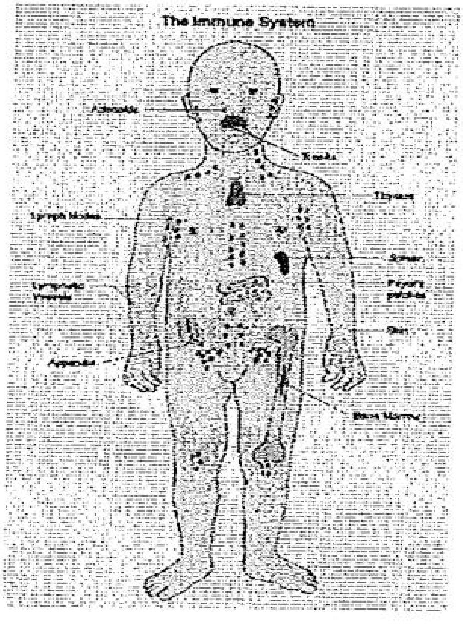
✍ڕێکخراوی کۆنترۆڵی نەخۆشییەکان (CDC)لە ئەمەریکا لە ساڵی (١٩٨٦)جۆری یەك و دوو((٢-١)HIV جیاکردەوە.

✍یەکەم منداڵی کورد لە ساڵی(١٩٨٧)دا لە بەغداد پاش گواستنەوەی خوێن بۆی دوچاری ڤایرۆسی(HIV)بوو، لە ساڵی(١٩٨٨) یەك حاڵەت لە شاری سلێمانی تۆمارکرا.

✍لە ساڵی(١٩٨٨)نەخۆشی ئەیدز وەکو گرفتێکی جیهانی ئاماژەی پێدرا.

لە ساڵی(١٩٨٩)دەرکەوت کە ڤایرۆسەکە بەهۆی دەرزی لێدانەوە دەگوازرێتەوە. لە هەمان ساڵدا باسی دەرکەوتن و شێوازی گواستنەوەی نەخۆشییەکە لە منداڵاندا کرا.

لە ساڵی(١٩٩١) دان نرا بەو ڕاستیەدا کە نەخۆشی دەردەباریکە (سیل) یەکێکە لە گرنگترین ئەو نەخۆشیانەی کە زۆرتر دووچاری نەخۆشێکی دوچاربوو بە ئەیدز دەبن.



تێستی(PCR) لە ساڵی(١٩٩٣) بۆ دەست نیشانکردنی دژەتەنی ڤایرۆسەکە بەکار هات بەلأم ئەنزیمی (ELISA)وەکو

پشکنینێك بۆ نەخۆشییەکە دانرا.

✍لە کۆتایی ساڵی (٢٠٠٣) ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی ڕایگەیاند کە نزیکەی (٤٥) ملیۆن کەس هەڵگری ڤایرۆسی(HIV)ین.

✍لە ساڵی(١٩٩١-٢٠٠١) بەپێی ڕاپۆرتی (WHO) لە عێراق پیشانی دەدات کە (١٢٤) حاڵەتی توشبوو لەگەڵ (٢٢٢)حاڵەتی هەڵگری ڤایرۆسەکە لە عێراقدا تۆمار کراوە.

مردن و نەخۆشی ئەیدز

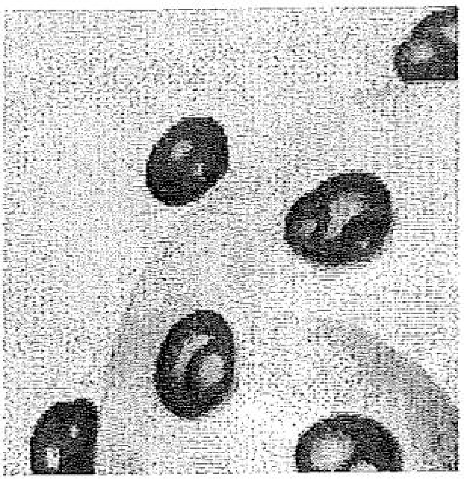
لە ئێستادا ئەیدز بە گەورەترین هۆکاری مردن دادەنرێت لە گەنجدا.

✍لە ساڵی(٢٠٠٢)دا،(٤١)ملیۆن کەسی تووشبوو هەیە بە(HIV) بەجورێك زیاتر لە(٧٠٪)ی ئەم ڕێژەیە لە ئەفەریقادایە.

✍ڕۆژانە(١٦)هەزار حاڵەتی تازەی توشبوو بەم نەخۆشی‌یە تۆماردەکرێن (زۆربەیان لە گەنجی تازە پێگەیشتوون).

✍تەنها لە ساڵی(٢٠٠٣)دا پێنج ملیۆن کەس بەم نەخۆشی‌یە مردوون.

✍لە ئەفەریقا ڕۆژانە پێنج هەزار ئافرەت و پیاو لە گەڵ هەزار منداڵ بەم نەخۆشی‌یە دەمرن.



مێـــژووی دەرکـــەوتنی ڤایرۆس و نەخۆشییەکە

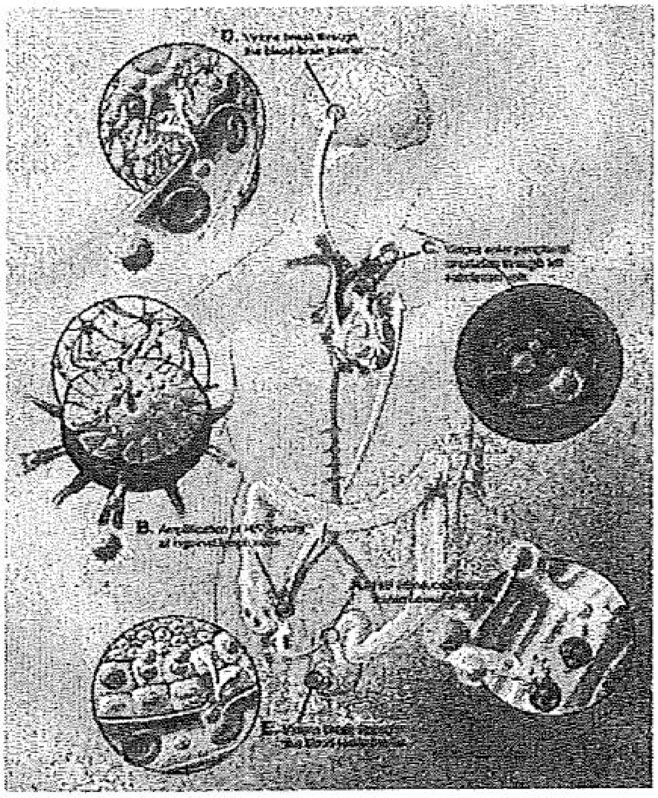
بەشـــێوەیەکی ســـەرەتایی ڤایرۆسـی(HIV) کاردەکاتـە ســـەر پێکهاتـــە گرنگـــەکانی سیستەمی بەرگری لـە مرۆڤدا لەوانە خانـەی تـی(Cell–T) کەبـە(CD٤ T Cell) ناودەبرێت، خانـەی قـەپگری گەورە ،خانە پەلهاوێژەکان(dendrite cell).

ڤایرۆســـــی (HIV) بەشـــــێوەیەکی ڕاســـــتەوخۆ و ناراســـتەوخۆ دەبێتـــەهۆی تێکـــشکاندنی خانـــەکانی

تی(CD٤ T cell) ، ئەم خانانە پێویستن بۆ ئیشکردنی سیستەمی بەرگری لەش بەشێوەیەکی گونجاو.

لێرەوە زۆرێک لە ناوەندەکانی کۆنترۆڵکردنی نەخۆشی پێناسەیەکی تر دەدەن بە نەخۆشی ئەیدز:

ئەوحاڵەتەیە کە تیایدا ژمارەی خانەکانی تی(CD٤ T cell) کەمتربن لە(٢٠٠) خانە بۆ هەرمایکرۆ لیترێک لە خوێنی کەسێکی توشبوو. نەخۆشی ئایدز گرنگترین بەرئەنجامی سۆ(تووشبون) ە بە ڤایرۆسی(HIV)،



شێوازی تووش بوونی لیمفەخانەکان دەتوانین کورت بکەینەوە لەم خاڵانەدا

١- ڤایرۆسەکە خۆی لەدژەچینی (ئەنتیجین)ی سەر ڕووی لیمفۆخانە یاریدەدەرەکان نزیك دەکاتەوە تا پێیانەوە دەنوسێت.

٢- ڤایرۆسەکە توێکلی خۆی لادەبات و خۆی دەخاتە ناو(RNA) یەکەوە .

٣- بە یارمەتی ئەنزیمێکی تایبەتیەوە (Reverse Transcriptase) ترش ناوکی ڤایرۆسەکە گە(RNA)یە دەگۆڕێت بۆ(DNA) .

٤- ڤایرۆسەکە ترشی ناوکی خانەکە داگیر دەکات و دەبێتە بریاردەری (DNA)خانەکە و لێرەوە ملیۆنەها خانەی کۆپیکراوی وەکوو خۆی دروست دەکات و پاشتریش خانەکە دەدڕێنن و دێنە دەرەوە کە بەرەبەرە خانەکانی دراوسێیان و خانە نوێکانیش تووش دەکەن.

مێژووی سروشتی و پۆلێنکردنی ئەم نەخۆشی یە

نیشانەکانی بەشێوەیەکی گشتی دابەش دەکرێت بەسەر چەند قۆناغێکدا و هەر قۆناغێك نیشانە و کاتی جیاواز دەخایەنێت.

١- سۆی سەرەتایی (primary infection) :

ئەم حاڵەتە نیشانە لە کەسەکەدا دروست دەکات بەڕێژەی جیاواز (٧٠-٨٠٪)ی حاڵەتەکان، بەزۆری ٢-٦ هەفتە لەپاش چوونە ژورەوەی ڤایرۆسەکە بۆ لەش ڕوودەدات . لەگرنگترین نیشانەکانی ئەم قۆناغە بریتین لە بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش (٣٨-٤٠پلە)،قورگ ئێشە، گەورەبوونی بێ ئازاری لیمفە گرێکان وەکو (لیمفەگرێکانی مل و بن باڵ و پشتەسەر) ، ئازاری جومگە و ماسولکەکان، سەرئێشە، برینی ئازاراوی لە

ڕوكەشە شانەكاندا وەك لە دەم و زێی ئافرەتاندا دەبێت ، لەهەمان كاتدا ژمارەی خانەكان (CD٤) دادەبەزن بۆ ٣٠٠-٤٠٠ خانە|ملم^3 .

زۆربەی ئەم نیشانانە دوای ١-٢ ڕۆژ پاش دەركەوتنیان بەرەو دیارنەمان دەچن و زۆر بەكەمی ئەگەری بەردەوام بوونیان هەیە ، بۆماوەی ١٠ هەفتە.

دەركەوتنی دژەتەنی HIV لەزەرداوی خوێندا (seroconversion) دوای ٣-١٢ هەفتە (بەتێكرایی لە ٨ هەفتەییدا) ڕوودەدات.

٢- سۆی بێ نیشانە (Asymptomatic infection):

ئەم بارە ماوەیەكی جیاواز دەخایەنێت و تووشبوو لەم قۆناغەدا هیچ نیشانەیەكی ئەوتۆی نییە و بارودۆخی تەندروستی باشە (هەندێك جار نەبێت گەورەبوونی

لیمفەگرێکان ڕوودەدەن بەلاّم بەشێوەیەکی ئێجگارکەم)، ئەم حاڵەتە بەشێوەیەکی گشتی دوای (٧- ١٠) ساڵ لە تووشبوونی لەشەوە بە ڤایرۆسەکە ڕوودەدت و هەندێك جار چەند نیشانەیەکی کەمی (mildly symptomatic diseases) لەشێوەی دروستبوونی پەڵەی سەزمان، کەڕووی سەرزمان، کەڕووی زێ، هەوکردنی بۆری میز، دابەزینی کێشی لەش، سکچوونی درێژخایەن، دەرکەوتنی گیروگرفت لە دەمارە ڕاگەیاندنەکانی پەلەکاندا، لەگەڵ تامێسکدا .

قۆناغی کۆنیشانەی دەرکەوتوو

بەهۆی دابەزینی بەرگری لەشەوە (AIDS)

داواقۆناغی نەخۆشی یەکەیە وتوشبوو دوچاری چەندین جۆری جیاواز لە سۆ هەلپەرستەکان (Opportunistic Infection) ئەو جۆرە سۆکردنانەن کەبەهۆی وردبینە زیندەوەرەکانی وەکو بەکتریاو ڤایرۆسەوە دوچاری ئەو کەسانە دەبێت کە بەرگری لەشیان دابەزیووە و بەلاّم ناتوانن مرۆڤی ئاسایی کەبەرگری لەشی تەواو بێت توش بکەن، لەگەڵ دوچاربوونیان بە شێرپەنجەی جیاواز .

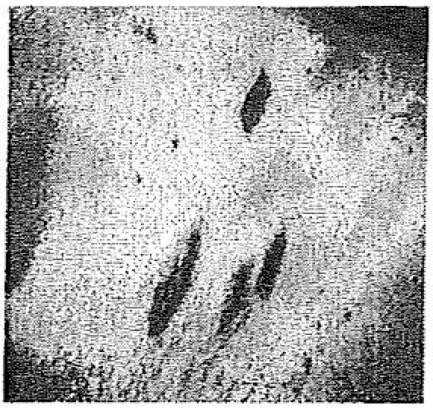
گرنگترین نیشانە دەرکەوتووەکانی ئەم قۆناغە بریتین لە کەپووی سورێنچك ، هەوکردنی چاو وگوێی ناوەراست، هەوکردنی پەردەی دەماغ، هەوکردن و برینداری پێستی درێژخایەن، نەخۆشی سیل،

شـــێرپەنجەی پێـــست، شـــێرپەنجەی لیمفەخانـــەکان ، دابەزینی کێش و لەبیرچوونەوە .

ئەم قۆناغە پاش قۆناغی پێشوتر بە(٢-٣)ساڵ دێت.

بەشێوەیەکی گشتی توشبوون بە سۆی (HIV) لە ساڵی(٢٠٠٥)دا دابـەش کـرا بەسـەر چـەند قۆناغێکـدا لەلایـەن (WHO) وە بەم شێوەیە:

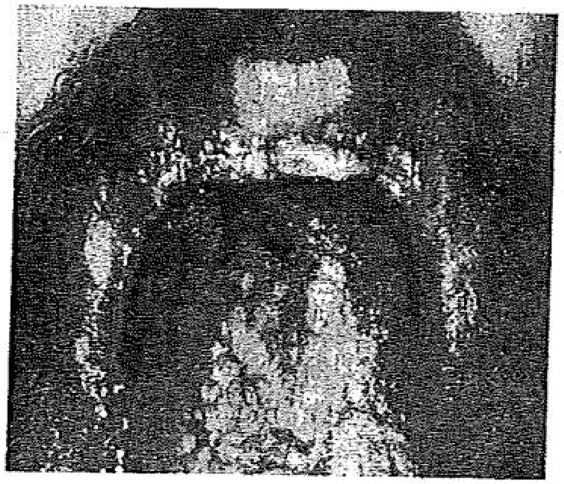
قۆناغی یەکەم(I): توشبوون بە سۆی (HIV) بـێ نیشانە ، کـە ئـەم بـارە بـە توشـبوو بـە نەخۆشـی ئەیـدز ئـەژمار ناکرێت .



قۆناغی دووەم (II) :-

ئـــــەم قۆناغـــــە چـــــەند دەرکـەوتنێکی کـەم لـە پێـستو ناوپۆشـــــی کۆئەندامـــــە جیاوازەکـان لـە خـۆ دەگرێـت،

سەرەڕای سەرهەڵدانەوەی چەندجاری سۆی بەشی سەرەوەی کۆئەندامی هەناسە .قۆناغی سێیەم (III) :-
لێرەدا سکچوونی درێژخایەن (لە مانگێك زیاتر) کە هۆکارەکەی دیارنییە بەدی دەکرێت لەگەڵ سۆکردن بەهۆی بەکتریا بەشێوەیەکی توند لەگەڵ توشبوونی سییەکان بە نەخۆشی سیل (دەردە باریکە) .



قۆناغی چوارەم (IV) :-
ئەم قۆناغە تیایدا نەخۆشەکە دووچاری دەردە پشیلەی مێشك، کەڕووی کاندیدی گەروو، بۆری هەواو بۆریچکە بچووکەکان و سییەکان دەبێت لەگەڵ دەرکەوتنی شێرپەنجەی کاپۆسی ، کە تەواوی نیشانەکانی ئەم قۆناغە نیشانەی توشبوونە بە نەخۆشی ئەیدز.

نیـــــشانەکانی منداڵی توشبوو بە HIV(ئەیدز):

لــەکاتی توشـــبوونی منـداڵ بــە HIV ئـەوا ئـــەگونجێ چـــەند نیـشانەیەکی هاوبـەش و چەند نیشانەیەکی جیای لێ دەرکەوێت کەئەم نیشانانە ئەگونجێ درەنگ یان زوو دەربکەون، بەڵام بەشێوەیەکی گشتی سۆکە لە منداڵدا ئاڵۆزترە وەك لە گەورە، گرنگترین ئەم نیشانانە بریتین لە:-

*ئاوسانی لیمفە گرێکانی لامل و بن هەنگڵ.

*گەورە بوونی سپڵو جگەر کە ئەبنەهۆی ئاوسانی سك،

سوتانەوەی جگەرو گەدە .

*منداڵ لەسەرخۆو و بەهێواشی گەشەدەکات.

*سکچوون ، سۆکردنی گوێچکەی.

*منداڵ تووشی سوربوونەوە و سۆی سییەکان دەبێت کە

ئەبێتەهۆی گیروگرفت لەکاتی هەناسەداندا، هۆی توندی

هەناسەش لەم بارەدا دەگەڕێتەوە بۆ کەمبوونەوەی

ئۆکسجین لە خوێندا ، هەروەها سیەیە سۆ لە منداڵدا زۆر

توندترە وەك لەگەورەدا .

*ئەگەر ڤایرۆسەکە بگاتە مێشك و کۆئەندامی دەمار ئەوا

منداڵەکە دووچاری ئیفلیجی دەست یان پێکانی دەبێت .

تێبینی :

✍هەندێك لەو مندالأنەی کە لە سکی دایکیاندا دوچاری ئەیدز دەبن ئەوا پاش لە دایك بوون ئەم نیشانانەیان تیادەردەکەوێت لەوانە گیروگرفتی گەشەکردن، گچکەیی کەللەسەر، شێوازی کەللەسەرو ئێسکی دەموچاو، پژانی لووت.

✍ئەو مندالأنەی کە پاش لە دایك بوونیان تووشی ڤایرۆسەکە دەبن ئەوا ئەم نیشانانەیان تیا دەردەکەوێت لەوانە دابەزینی کێشی لەش، سکچوون، تا، سۆی هەندێك ئەندامو کۆئەندامی لەش.

✍ئەگەر ئەم نیشانانە بە بەردەوامی تەشەنە بکەن بێ چارەسەرکردن ئەوا لە ماوەیەکی کورتدا منداڵەکە دەکوژێت.

✍زۆرجار منداڵی توشبوو بە ئەیدز زۆر بە ئاسانی دووچاری نەخۆشی سیل (دەردە باریکە) دەبێت، ئەمەش لە منداڵەدا کارێکی گرانە لەبەرئەوەی منداڵ توانای کردنەدەرەوەی بەڵغەمی نیە وەکو گەورە لێرەوە زۆر درەنگ دەتوانرێت نەخۆشیەکە بناسرێتەوە بە پشکنینی بەڵخەم بۆ بەکتریای نەخۆشی سیل.

✍لە ساڵی(١٩٨٧) راپۆرتی ناوەندی کۆنترۆڵکردنی نەخۆشییەکان لە ئەمەریکا ئاماژەدەدات بەوەی ئەو منداڵانەی کە تەمەنیان لە یەك ساڵ کەمترەو توشی ڤایرۆسەکەبوون توندتر دووچاری سۆکە دەبن و زووتر منداڵەکە دەکوژێت بە بەراورد لەگەڵ توشبووی قۆناغەکانی تری تەمەندا.

بەشێوەیەکی گشتی سۆ بەهۆی ڤایرۆسی HIV پاش ماوەیەك دەگۆڕێت

بۆ هەڵگری شاراوەی HIV لە پاشتردا دەگۆڕێت بۆ دەرکەوتنی نیشانە زووەکانی سۆی HIV تا لە کۆتاییدا دەبێتەهۆی دەرکەوتنی ئەو نیشانانەی کە ناسەرەوەن بۆ توشبوون بە نەخۆشی ئەیدز.

کاتی مامناوەند بۆئەوەی سۆی HIV کە لە کەسێکدا دەردەکەوێت تا دەبێتەهۆی دروستکردنی نەخۆشی ئەیدز لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر ، لە ڕەگەزێکەوە بۆ ڕەگەزێکی ترو لە تەمەنێکەوە بۆ تەمێنێکی تر دەگۆڕێت ، بەلاَم بەشێوەیەکی گشتی دەتوانین بڵێین (٩ — ١٠) ساڵ دەخایەنێت ، ماوەی مام ناوەند بۆ ژیان دوای توشبوون بە نەخۆشی ئەیدز تەنها کەمتر لە ساڵێکە .

ماوەی گەشەکردنی نەخۆشییەکە لە باری توشبوون تادوا قۆناغە جیاوازەکانی دەتوانین ئاماژە پێ بدەین بە (٢ هەفتە – ٢٠ ساڵ) .

چەند هۆکارێك رۆڵ دەبینن لە گۆڕانی باری ئەو کەسەی کە تەنها هەڵگری ڤایرۆسەکەیە بۆ ئەو بارەی کە تیایدا دوچاری نەخۆشی ئەیدزەکە دەبێت، گرنگترینیان بریتین :–

١– بەرگری لەش :بەرگری گشتی لەشی مرۆڤە کە بەرنگاری ڤایرۆسەکە دەبێتەوە .

٢– تەمەن : مرۆڤە بە تەمەنەکان زوتر توشی نەخۆشییەکە دەبن لە بەرئەوەی بەرگری لەشیان لاوازە.

٣– باری خزمەتگوزاریتەندروستی: باری تەندروستی کەسەکە، بوونی هەژاری لە خزمەتگوزاری تەندروستی و

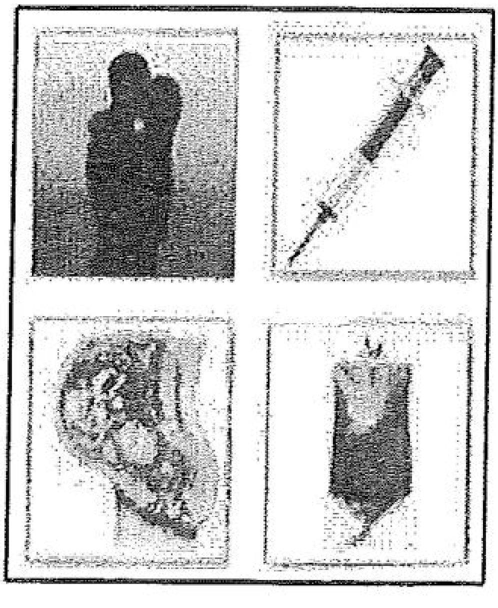
بوونی نەخۆشی تر لە کەسە توشبووەکەدا وەکو نەخۆشی سیل کەدەبێتەهۆی خێراکردنی توشبوونی کەسەکە.

٤- ڕۆڵی بۆماوەیی : هەندێك مرۆڤ بەشێوەیەکی بۆماوەیی بەرگریان هەیە بۆ هەندێك جۆری ڤایرۆسی HIV.

٥- بوونی چارەسەری گونجاو: کە دەبێتەهۆی درێژکردنەوەی ماوە و تەمەنی مرۆڤەکە.

شێوازی گواستنەوەو بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسەکە

زانینی شێوازی گواستنەوەی ڤایرۆسەکە لەکەسی توشبووەوە بۆ کەسێکی تەندروست کارێکی ئێجگار گرنگە بۆئەوەی بتوانرێت کار لەسەر رێگاکان بکرێت بۆ مەبەستی خۆپاراستن لە لایەن تاك و کۆمەڵگەوە، بۆ ڕاگرتن یان کەمکردنەوەی ژمارەی تووشبوان بەم نەخۆشییە مەترسیدارە .



ڤایرۆسی HIV بەم ڕێگایانەی خوارەوە دەگوازرێتەوە :-

١/ ڕێگای زایەندی و سێکسی.

٢/ڕێگایگواستنەوەی

خوێن و بەرهەمەکانی.

٣/ ڕێگـــای بـــەکارهێنانی دەرزی و پێکهـــاتووە تیژەکانی تر.

٤/ ڕێگای دایك بۆ کۆرپە.

٥/ ڕێگای چاندنی ئەندامە جیاوازەکان .

گـــرنگترین ســـێ ڕێگـــا بـــریتین لـــە پەیوەنـــدی زایەندی(سێکسی) ، بەرکەوتن بە شلە جیاوازەکانی لەش و شانەکانی ،لەگەڵ گواستنەوەی لە دایکەوە بۆ کۆرپـە یان منداڵ لە کاتی لە دایك بووندا .

١- ڕێگای زایەندی و سێکسی :-

ئـــەم رێگایـــە بەســـەرەکیترین ڕێگـــای گواســـتنەوەی ڤایرۆســـەکە دادەنرێـــت چـــونکەی لـــە(٧٠-٨٠٪) ی تووشـــبوان بـــەم ڕێگایـــە توشـــبوون کـــە هۆکارەکـــانی

خۆپاراســـتنیان بەکارنـــەهێناوە لـــەکاتی کـــرداری جوتبووندا.

ڕێژەی گواستنەوە لە نێوان ئەو کەسانەی کە هاوڕەگەزن (نێر + نێر) و کاری سێسکی ئەنجام دەدەن بریتییە لە(٥ – ١٠٪) بەڵام ئەم ڕێژەیە بەرز دەبێتەوە بۆ(٧٠٪) لە کاتێکـدا کـە کـرداری سێکـسی لـە نێـوان ڕەگـەزە جیاوازەکاندا(نێر + مێ)ئەنجام بدرێت .

ڤایرۆسـەکە لـە تـۆواو و دەردراوەکـانی ئەنـدامی زاوزێ ئـافرەت بەڕادەیـەکی زۆر هەیـە و دەگوازرێتـەوە بـەهۆی بەرکـەوتنی بـە یـەکێك لـە دەردراوە کەسـێکی توشـبوو لەگـەڵ ناوپۆشـی کـۆم(مـێ ، نێـر) ، ناوپۆشـی ئەنـدامی زاوزێی مێ یان ناوپۆشی دەم (نێر + مێ) ی کەسێکی

تووش نەبوو،واتە ڤایرۆسەکە دوچاری چەند کەسانێك دەبێت ،لەوانە:

ئەو کەسەی کە کارە سێکسییەکەی لەسەر ئەنجام دەدرێت (کە ڕێگای خۆپاراستنی بەکار نەهێنابێت) .

ئەنجامدانی کاری سێکسی بەبێ بەکارهێنانی ڕێگای خۆپاراستن لە ڕێگەی کۆمەوە ئەگەری گواستنەوەی بەهێزترە لە بەراورد لە ڕێگەی زێی ئافرەت یان دەمەوە .

گواستنەوەی ڤایرۆسی(HIV) کەمترە لە ڕێگای لیکەوە بە بەراورد لەگەڵ تۆواو لە نێردا.

ئەو کەسانەی کە دووچاری نەخۆشییە گواستراوەکانی تری کاری زایەندی هاتوون جگە لە ئەیدز (وەکوو زوهری، سیلان، دەردە پشیلە) ئەوا ئەگەری توشبوونیان بە ڤایرۆسی(HIV) زۆر بەهێزە لەبەرئەوەی ئەم

نەخۆشیانە دەبنەهۆی دروستکردنی برین لە ئەندامە جیاوازەکانی سێکسداو لێرەشەوە ڤایرۆسی(HIV) زوتر دەچێتە ژوورەوە .

٢-ڕێگای گواستنەوەی خوێن وبەرهەمەکانی:-

ئەمەش بە ڕێگایەکی تری گرنگی گواستنەوەی ڤایرۆسی(HIV) دادەنرێت بەتایبەتی ولاتە موسوڵمانەکاندا،ئەم ڕێگایە بەهۆکاری گواستنەوەی (HIV) دادەنرێت بەڕێژەی(٥-١٠٪) لە هەموو حاڵەتە تۆمارکراوەکان.

گواستنەوەی ڤایرۆسەکە لە ڕێگەی گواستنەوەی ڕاستەوخۆی خوێن (لە ڕێگەی گواستنەوەی ڕاستەوخۆی خوێن بۆ کەسە کەم خوێنەکان لە کەسێکی بەخشەری هەڵگر یان توشبووەوە) یان بەهۆی گواستنەوەی

بەرهەمـــەکانی خـــوێن لـــە کەســـێکەوە کـــە هـــەڵگرە یـــان توشبووە وەکوو سیرەمی خوێن یان فاکتـەرەکانی وەکـوو فاکتەری ژمارە (٩) بۆ ئەوانە هیمۆفیلیای جۆری بی (B) یــان بــۆ کەســێکی وەرگــر کــە تــوش نــەبووبێت بــەم ڤایرۆسە .

حاڵەتێکی لەم جۆرە لە سلێمانی لە ساڵی(١٩٨٨) ڕوویدا لــە منداڵێکــدا کاتێــك دووچــاری هیمۆفیلیــابوو وە ئــەو فاکتــەرەی کــە بــۆ چارەســەری بــەکارهات لــە کەســێکی توشبوو بە ڤایرۆسی(HIV) وەرگیرابوو .

ئەم ڕێگایە لە ئێستادا بەشێوەیەکی بەرچاو کەمبوەتـەوە لەبەرئەوەی پێش ئەوەی خوێن یان هەر بەرهـەمێکی تـری بگوێزرێتەوە بۆ کەسێکی تر پێویستە پشکنینی تایبەتی بۆ ئەنجام بدرێت.

٣-ڕێگای بەکارهێنانی دەرزی یان هەر ئامێرێکی تری تیژ :-

ئەم ڕێگایە دەبێتەهۆی گواستنەوەی ڤایرۆسی(HIV) بەهۆی دەرزی (سرنج)ەوە، کەپیس بووە بەخوێنی هەڵگری (HIV) لە نێوان ئەو کەسانەدا کە ئالودەبوون بە مادده بێهۆشکەرەکان(ئەو مادانە بەکاردەهێنن کە لە ڕێگای دەماری خوێنهێنەرەوە لە خۆیانی دەدەن) یان زیاتر تووش ستافی نەخۆشخانەکان ئەوانەی چارەسەر بۆ نەخۆشەکان دەکەن و دەرزیان لێ دەدەن .

ئاڵوگۆڕکردنی دەرزی بەهۆکارێکی زۆر گرنگی کرداری گواستنەوەی (HIV)دادەنرێت لە ئەمڕۆدا بە

جۆرێك ۱/۳ی هەموو حاڵەتە تۆمارکراوەکان لەم ڕێگایەوە ڕوویداوە .

گواستنەوە بەهۆی دەرزی پیس بووەوە بەتەنها هۆکاری گواستنەوەی ڤایرۆسی (HIV) دانانرێت ، بگرە هۆکارێکی زۆر گرنگیشە بۆ گواستنەوەی نەخۆشی هەوکردنی جگەری ڤایرۆسی (جۆری B ، جۆری C) .

لە جیهانی ئەمڕۆماندا،گواستنەوەی ڤایرۆسی (HIV) لە نێو کارمەندانی نەخۆشخانەکان زۆر کەمبوەتەوە بەهۆی بەکارهێنانی دەرزی پلاستیکی و هۆکارەکانی تری خۆپاراستن .

٤- لە دایکەوە بۆ کۆرپە:-

ئەمەش ڕێگایەکی تری گواستنەوەی ڤایرۆسی (HIV) یە کە بەڕێژەی

(٨–١٠)ی هەموو حاڵە تۆمارکراوەکانی توشبوون بە (HIV) دادەنرێت . گواستنەوەی ڤایرۆسی(HIV) لە دایکەوە بۆ کۆرپەکەی ئەکرێ لەکاتی سکپڕیدا(بە تایبەتی لە دواهەفتەکانی سکپڕییەکەدا) یان لەکاتی لەدایك بوون یان لە دوای لە دایك بوون ڕووبدات (بەهۆی شیردانی سروشتییەوە) .

لەکاتی وەرنەگرتنی چارەسەر لە لایەن دایکی هەڵگر یان توشبووەوە، ئەوا ئەگەری گواستنەوەی ڤایرۆسەکە بۆ کۆرپەکەی لەماوەی سکپڕی ، لەدایکبوون یان دوای لەدایك بوون بەرزدەبێتەوە بۆ(٢٥ ٪) بەڵام ئەگەر لەم بارەدا دایکەکە چارەسەر وەربگرێت و ، پرۆسە یان کرداری منداڵبوونەکەی بەکاری نەشتەرگەری (قەیسەری) بۆ ئەنجام بدرێت ئەوا ئەگەری توشبوونی کۆرپەکەی کەم دەبێتەوە بۆ (١٪) .

ئەگەری گواستنەوەی ڤایرۆسی(HIV)لە دایکەوە بۆ کۆرپە بەهۆی شیردانی سروشتییەوە دەگاتە(٥- ١٠٪) هەرچەندە ماوەی شیردان و شێوازی شیردانەکەش ڕۆڵی هەیە .

٥- گواستنەوەی (HIV) بەهۆی چاندنی ئەندامە جیاوازەکانەوە :-

گواستنەوەی ڤایرۆسی(HIV)بەهۆی بەخشینی ئەندامێکی لەش لە کەسێکی توشبووەوە بۆ کەسێکی وەرگر ،مرۆڤ توش ئەبێت لە ڕێگای چاندنی ئەندامێکی تووش بوو،بەجۆرێك حاڵەتی تۆمارکراو هەیە کەلە ئەنجامی گواستنەوەی گورچیلە ،سی، چاندنی سپێرمی پیاو لە منداڵدانی مێدا .

دەستنیشانکردنی سۆی HIV

بریتی‌یەلـــە دۆزینـــەوەی ڕێگـــای تایبـــەت بـــۆ دەستنیـــشانکردنی(HIV) لـە کەسـێکدا کـە بزانرێـت هـەڵگرە یـان توشـبووە ، گرنگـی ئـەم کـارە لـە وەدا کـە بەهۆیـەوە دەتوانرێـت ڕێگـە بگیرێـت لـە بڵاوبوونـەوەی ڤایرۆسەکە لەبەرئەوەی وەکوو ئاماژەمان پێدا ئەگونجێت بگوازرێتەوە بۆ خەڵکی تر، بەڵام هیچ نیشانەیەکی لەسەر دەرنەکەوتبێت.

بـۆ ئـەم مەبەسـتە چـەند پشکنینێکی تایبـەتی هـەن کـە بـــەکاردەهێنرێن بـــۆ ناســـینەوە و دەســـت نیـــشانکردنی(HIV) کـــە گرنگترینیـــان بـــەکارهێنانی پشکنین (ELISA)یە، پاشتریش پشکنینی (western

blot) وەکـــوو ڕێگایـــەك بـــەکاردەهێنرێت بـــۆ جـــەخت کردنەوە لەسەر بوونی(HIV) .

لەم ڕێگانەوە بوونی ڤایرۆسی(HIV) دیاری دەکرێت (لـە ڕێگـەی شـیکاری و پـشکنین بـۆ ناسـینەوەی ئـەو دژە تەنانـەی کـە شـلە جیاوازەکـانی لەشـدا پەیـدابوون وەکـو خوێن، زەردا و پلازمای خوێن، لیکی دەم، دڵۆپـە خـوێنی وشـك بـوو، یـان میـزی کەسـەکە) دژ بـەو ڤایرۆسـەی کـە پەیدابووە لە نێوانیاندا، پێویستە بوترێت کـە ڕاستەوخۆ دوای توشبوونی لەش بە ڤایرۆسـی (HIV) ناتوانرێـت بـــوونی ڤایرۆســـەکە بناســـرێتەوە، لـــە ڕێگـــەی ئـــەم پـــشکنینانەوە لەبەرئـــەوەی نزیکـــەی(٤ – ٦) مـــانگی پێویـــستە بـــۆ دروســـتبوونی دژەتـــەن لـــە لەشـــدا دژ بـــە

ڤايرۆسەكە (يان هەندێكی تر دەڵێن ٦ – ٨ مانگی دەوێت) .

لە هەندێك ولاّتدا پشكنینێكی تر بە ناوی (RIBA) بەكاردەهێنن

لەبەرئەوەی ئاسانترە و هەستیارترە و پاش چەند هەفتەیەكش دەتوانێت دژەتەنی دژ بە ڤایرۆسی(HIV) بناسێتەوە كە بەشێوەیەكی ئاسایی لەم كاتەدا تێستی (ELISA) نای ناسێتەوە.

تێبینی :

دەركەوتنی دژەتەن دژ بە ڤایرۆسی (HIV) بەو مانایە دێت كە مرۆڤەكە هەڵگری (HIV) یەو توانای تووشكردن و گواستنەوەی ڤایرۆسەكەی هەیە بۆ خەڵكی

تــر هەرچــەندە خــۆی نەگەیــشتبێتە ڕادەی دەرکــەوتنی نیشانەکان یان توشبوون بە نەخۆشی ئەیدز .

چەند پشکنینێکی تر هەن کە بۆ دیاریکردنی سۆی (HIV) بــەکاردەهێنرێت لەوانــە پــشکینینی خرۆکــە سپییەکانی خوێن بۆ زانینی ژمارەی خانەکانی(CD٤ T cell) کە بەشێوەیەکی گشتی لەو مرۆڤانەی کە دوچاری سۆی (HIV)هاتوون دادەبەزێت بۆ کەمتر (٢٠٠ – ٣٠٠/ مایکرۆلیترێك) لە خوێن .

گرنگە پشکنینی(HIV) ئەنجام بدرێت بۆ ئەو کەسانەی کە ئەگەری هەڵگرتن یان تووشبونیان لێ ئەکرێت بە سۆی(HIV)، لەهەمان کاتیشدا ئەتوانرێت وەکوو ڕێگایەکی گرنگ دابنرێت بۆ خۆپاراستن و تۆمارکردنی حاڵەتە پۆزەتیڤەکان.

ئەو کەسانەی کە پێویستە کاری پشکنینیان بۆ ئەنجام بدرێت ، کێن ؟

ئەنجامدانی کاری پشکنین بۆ کۆمەڵە خەڵکێك پێویستە کە ئەگەری یان مەترسی توشبوونیان لێ دەکرێت یان وەکوو ڕێگایەکی ڕۆتین بۆ خۆپاراستن لە بڵاوبوونەوەی نەخۆشی و ڤایرۆسەکە پێویستیانە ، لەو خەڵکانەش :

١- ئەو کەسانەی کە گومانی توشبوونیان هەیە یان گومان دەبەن کەتوش بووبن.

٢- ئەو کەسانەی کە کاری سێکسی ناشەرعی ئەنجام دەدەن بە هەموو جۆرەکانیانەوە.

٣- ئەوانەی کە خوێن دەبەخشن.

٤- ئـەو كەسـانەی دەگەڕێنـەوە لـە شـوێنێكەوە كـە ڤايرۆسەكە و نەخۆشييەكەی تێدا بڵاوە.

٥- لە هەموو نێرو مێيەكدا پێش ژن و ژنخوازی.

٦- پێش هەموو كردارێكی چاندنی ئەندامەكانی لەش.

تێبينی :

دەست نيشانكردنی ئەگەری توشبوونی كورپە لە سكی دايكيدا كارێكی ئێجگار گرنگە بۆ منداڵەكە لەبەرئەوەی ئەگەر دايكەكە هەڵگر يان تووشبووبێت بە (HIV) ئەوا لە (١٠٠ ٪) كۆرپەكەشی ئەگەری توشبوونی هەيە بە سۆی (HIV) ، بەڵام دواتر پاش لە دايكبوونی بۆماوەيەكی دياريكراو دژە تەنەكانی دژ بە(HIV) لە كۆرپەكەدا كە لە دايكييەوە وەری گرتووە بەهۆی وێلاشەوە لەكاتی سكپڕيدا بەرەو ديارنەمان دەچن و

ماوەی(٥–١٠) مانگ یان هەندێك جار دوای(١٥)مانگ دەردەكەونەوە .

دەركەوتووە ئەتوانرێت لە (١٤–١٥) هەفتەی سكپڕیدا بوونی دژە تەن لەخوێنی كۆرپەكەدا دەست نیشان بكرێت ئەگەر دایكەكەی هەڵگر یان تووشبووبێت بە (HIV) .ژمارەی خانەكانی تی(CD٤ T cell) زۆر زیاترن لە منداڵدا ئەگەر بەراورد بكرێت بە منداڵی گەورە یان مرۆڤی پێگەیشتوو.

ئەوەی جێگەی تێڕامانە لەگەڵ ئەو مەترسییە زۆرەی كە لە ئەمڕۆدا ڕووبەڕووی جیهان بووەتەوە بەهۆی ئەم نەخۆشییەوە و لەگەڵ سەرقاڵ بوونی چەندەها ناوەندی زانستی و ئەكادیمی تایبەتمەند بەم كارەوە ، تائێستا نەتوانراوە چارەسەری تەواوەتی بۆ ئەم گرفتە جیهانییە بدۆزرێتەوە .

لــە ئێــستادا چــەند هــەنگاوێك دەگیرێنەبــەر بۆچارەسەرکردنی ئەو کەسانەی کـە هـەڵگر یـان توشبوون بە ڤایرۆسـی(HIV)کـە گـەنگترینیان ئەمانەن :-

١- بەکارهێنانی دەرمانی گونجاو بۆ ڕێگەگرتن لەگەشەی ڤایرۆســـــەکە کــــە بــــەدەرمانی دژەڤــــایرۆس(ANTIVIRAL) ناودەبرێت و زۆرجار (٢-٣) دەرمان پێکــەوە بــەکاردەهێنرێت، لــەو دەرمانانــەش وەکــوو(combivir ، epivir، hivid، Retrovir، videx، zerit، amprenavir، indinavir، liponavir ... هتد) ئەم دەرمانانە ئیشیان ڕێگەگرتنە لە زیـادبوون و خۆکـۆپی کردنــەوەی ڤایرۆســەکە، بــەرگری مرۆڤەکە بەهێز دەکەنەوە .

٢- بەكارهێنانی ڕێگەی جیاواز بۆ بەهێزکردنەوەی سیستەمی بەرگری لەش.

٣- چارەسەرکردنی هەوکردنە جیاوازەکان بەهۆی وردبینە زیندەوەری

هەلپەرستەوە لەوانە(بەکتریا،ڤایرۆس ،کەڕوو لەگەڵ مشەخۆرەکان) .

٤- چارەسەرکردنی شێرپەنجەی کاپۆسی و شێرپەنجەی لیمفەخانەکان .

٥- لە ئافرەتی سکپڕدا پێویستە لە هەفتەی چوارەمی سکپڕیەکەوە ڕۆژانە ٥٠٠ ملکم لە ماددەی دژە ڤایرۆسی combivir وەربگرێت .

✍ئەگەر منداڵەکە بە ئاسایی لەدایك بوو، پێویستە پێش ئازاری منداڵ بوون بە ٣٠ خولەك، (٢ملگم combivir)

بدرێت بە ئافرەتی دووگیان وە پێویستە بەردەوام بێت لەبەکارهێنانی تاکاتی ناوك بڕین .

✍ئەگەر ئافرەتەکە بەکاری نەشتەرگەری (نەشتەرگەری قەیسەری) کۆرپەکەی بوو ئەوا پێویستە (٢ ملگم لە combivir) لەماوەی یەك کاتژمێردا بدرێت بەدایك ، پێش کاری نەشتەرگەریەکە بە (٤ کاتژمێر) .

✍هەرکاتێك کۆرپە ساواکە ، توانای قوتدانی شلەمەنی پەیداکرد ئەوا پێویستە لە (یەکەم ٢٤) سەعاتی پاش لەدایك بوونیدا(بۆماوەی ٤ هەفتە) ڕۆژی ٤ جار ٢ ملگم combivir بدرێت بە ساواکە .

٦- تائێستا هەوڵەکان نەگەشتوونەتە بەرئەنجامێکی تەواو لە ڕێگای بەکارهێنانی چارەسەری بۆماوەیی (genetic therapy) بۆ ئەم گرفتە.

وەکــوو ئاماژەمــان پێــدا تــا ئــەم ســاتە وەختــەش چارەســەرکردنی نەخۆشــی ئەیــدز کــارێکی مەحاڵــە و تەنانــەت دوای ئــەو هــەموو پێـشکەوتنە زانـستییەی لــە ماوەی دەرکــەوتنی نەخۆشـییەکەوە تائێـستا نــەتوانراوە تەنها حاڵەتێك بە تەواوەتی چارەسەر بکرێت .

ڕێگاكانی خۆپاراستن

تەنها هۆكارێكی گرنگ بۆ كەمكردنەوەی ئەم مەترسییە تائێستا سەلمێنرابێت بریتییە لە گرتنەبەری ڕێگای خۆپاراستن لە بڵاوبوونەوە و تەشەنەكردنی ئەم گرفتە.

لە كرداری خۆپاراستن لەم نەخۆشییە گرنگە سەرنج بدرێتە ئەو خاڵانەی كە بەهۆیانەوە ڤایرۆسەكە دەگوێزرێتەوە، هەرلێرەشەوە ڕێگاكانی خۆپاراستن چڕ دەكەینەوە لەم خاڵانەدا:-

١- ئەنجامدانی كاری جووتبون بەشێوەیەكی تەندروست و گونجاو ئەویش لە ڕێگای خۆ دوورە پەرێزگرتن لەم جۆرە كارانە لە نێوان ڕەگەزە هاوشێوەكاندا:

بەكارهێنانی كۆندۆم لە نێوان نێر و مێدا تەنها ڕێگەی خۆپاراستنە لەكاتی كراری جوتبووندا و چانسی

توشبوون یان گواستنەوەی (HIV) لەگەڵ نەخۆشیە گواستراوە زایەندییەکانی تر(وەکوو سفلس، زوهری)بەرێژەی لە (٨٠٪) کەم دەکاتەوە.

لە نێردا بەکارهێنانی کۆندۆم پێویستە بەبێ ماددەی چەورکردن بێت ، ئەمەریکییەکان لەگەڵ ڕێکخراوەکانی تەندروستی یاسای (ABC)یان داناوە بۆ کەمکردنەوەی مەترسی توشبوون بە نەخۆشی ئەیدز، ئەم ڕێگەیەش بریتییە لە:-

abstinence = A (واتە دواخستنی کاری زایەندی بەتایبەتی لە گەنجاندا یان ئەنجام نەدانی لەگەڵ هەموو کەسدا).

Being Faithful =B (دلسۆزو داوێن پاکبە لەگەڵ دەوروبەرەکەت).

C= Condom use (بەکارهێنانی کۆندۆم لەکاتی کاری جووتبوندا).

لێکۆڵینــەوە تازەکــان پیــشانیان داوە کــە ئەنجامــدانی کرداری خەتەنەکردن لە نێردا لەکاتە زووەکانی تەمەندا هۆکارێکی باشە بۆ ڕێگەگرتن لە گواستنەوەی (HIV)بەڵام پێویستە خودی کرداری خەتەنەکردنەکە بە ئامێری پاك ئەنجام بدرێت ، بە پێچەوانە ئەگەرئامێری بەکارهاتوو باش پاکژنەکرابن ئەوا دوور نی یە خودی کرداری خەتەنەکردنەکە ببێتەهۆی گواستنەوەی (HIV).

٢- بەکارهێنانی دەرزی و ئامێرە تیژەکانی تر:-

هەڵــسوکەوتکردن لەگــەڵ دەزری و ئــامێرە تیژەکانــدا کارێکی ئێجگار پێویستە.

✍پێویستە بەهیچ جۆرێك دەرزی(سرنج)بۆ زیاتر لە نەخۆشێك بەكار نەیەت.

✍لە دەستكردنی دوو دەست كێش یان زیاتر لەكاتی هەڵسوكەوت كردن لەگەڵ خوێنی ئەو كەسانەی كە مەترسی توشبوونیان لێ دەكرێت لەگەڵ شۆردنی دەست بە ئاوو سابوون پاش بەركەوتنی.

✍بەكارهێنانی ماسكی تایبەت بۆ ڕێگەگرتن لە دەرپەڕینی شلە جیاوازەكانی لەش بەدەموچاو لەكاتی هەڵسوكەوتكردن لەگەڵیاندا.

✍كۆكردنەوەی سرنجە بەكارهاتووەكان لە هەڵگری تایبەتیدا و پاشان سوتاندنیان.

✍هەوڵدان بۆ بەكارهێنانی سرنجی لاستیكی.

✍چاودێریکردنی ئەو کەسانەی مادده بێ هۆشکەرەکان بەکاردەهێنن بۆ ئەوەی ڕێگە نەدرێت دەرزی بۆ زیاتر لە یەك کەس بەکاربهێنرێت.

✍ڕێگـــەگرتن لـــە بـــەکارهێنانی گـــوێزان و مەکینـــە لەسەرتاشخانەکاندا.

✍دانەخستنەوەی قـەباغی سـرنج دوای بـەکارهێنان لـە بەرئەوەی ئەگەری بریندار بوونی دەست لە حاڵەتەدا زیاد دەکات.

٣- ڕێگاکانی خۆپاراستن لەکاتی گواستنەوەی خوێن یان پێکهاتەکانی:-

✍کارێکی گرنگ و پێویستە پشکنین ئەنجام بدرێت بۆ ئەو کەسانەی کە خوێن دەبەخشن پێش تێکردنی خوێنەکەیان بۆ کەسی وەرگر.

✍ئەنجامدانی پشکنینی تایبەتی بۆ ڤایرۆسی(HIV) لەبەرهەمەکانی خوێن وەکوو فاکتەری (٨ ، ٩) یان سیرەمی خوێن .

٤- پاراستنی کۆرپە لە توشبوونی بە(HIV) لە دایکییەوە :-

✍وەرگرتنی چارەسەری دژە ڤایرۆس لە لایەن دایکەوە لەگەڵ ئەنجامدانی کاری نەشتەرگەری بۆ لەدایکبوونی کۆرپەکەی.

✍دورکەوتنەوە لە پێدانی شیری سروشتی لەلایەن دایکی هەڵگر یان توشبوو کارێکی گرنگ و پێویستەو مەترسی گواستنەوە بۆ کۆرپەکەی کەم دەکات .

٥- لە کاتی چاندنی ئەندامە جیاوازەکاندا پێویستە پشکنینی تایبەتی بۆ(HIV)ئەنجام بدرێت لە و کەسەی کە ئەندامەکە دەبەخشێت ، پاش دڵنیابوون لە ئەنجامی نێگەتیڤ ئینجا رێگەی چاندنی ئەندامە چێنراوەکە بدرێت.

سەرچاوەکان

کتیبی منهجی پزیشکی:

(DAVIDSON)

(KUMAR)

سایتەکانی ئەنتەرنیت :

www.cdc.com

www.uptodate.com

www.emedicie.com

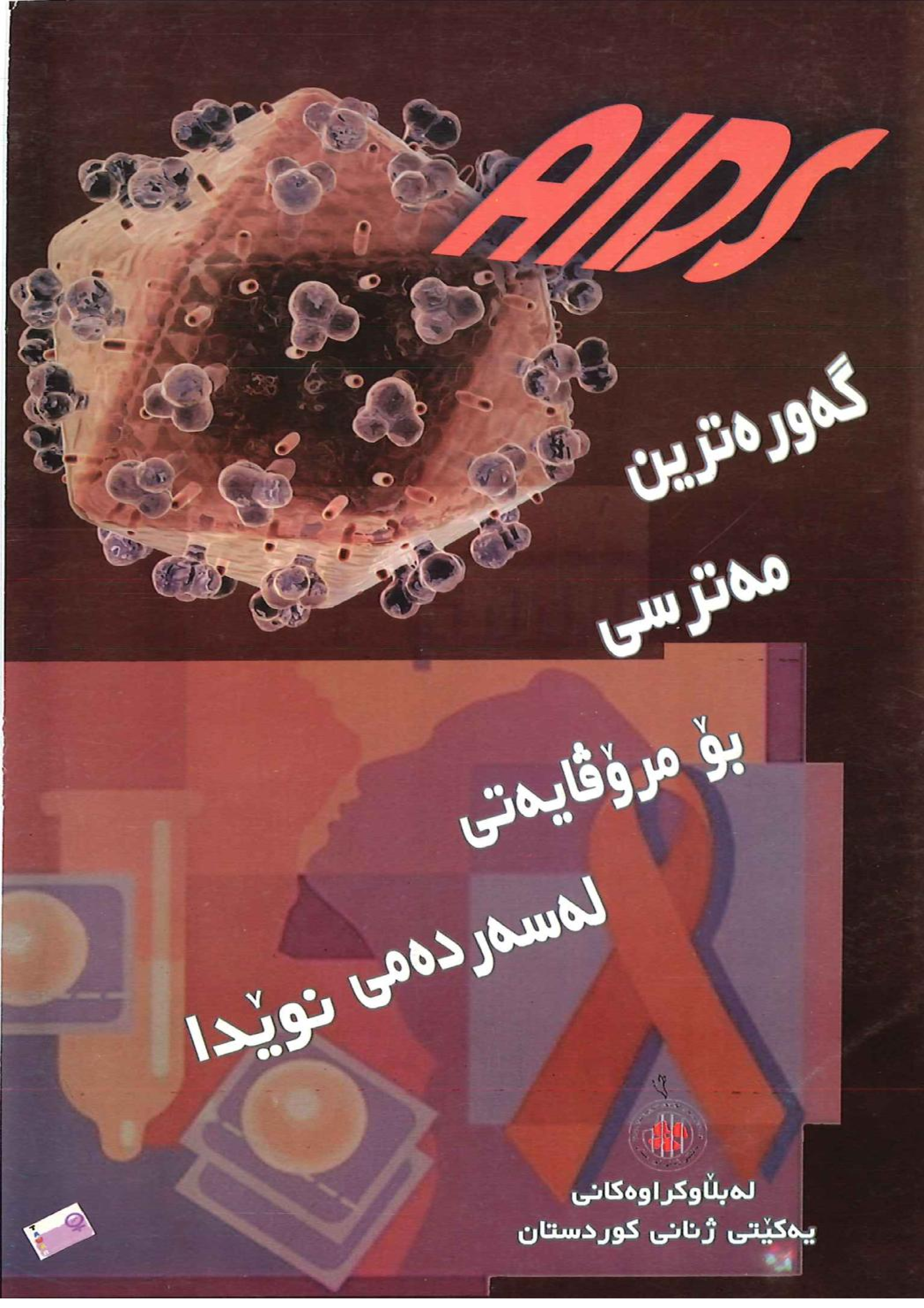
لەڕووی پێزانینـەوە بە پێویـستم زانـی، کـە زۆر سوپاسـی ئـەم بەڕێزانە بکەم کە لە ئامادەکردنی ئەم بەرهەمەدا هاوکاربیـان کردم:

د. نجمالـدین حـسن احمـد، بەڕێوبـەری بەشـی خۆپاراسـتنی تەندروستی و ژینگە پارێزی سلێمانی

چیمەن حمەرحیم هەورامی، کە ئەرکی پێداچوونەوەی لـەڕووی زمانەوانییەوە گرتە ئەستۆ.

کاك عیماد لە ناوەندی ڕاگەیاندنی ئارا، کاك ئوسـامە لەگـەڵ کـاك پـشتیوان کـوردی لـە ڕاگەیانـدنی بەشـی خۆپاراسـتنی تەندروستی و ژینگە پارێزی ئەرکی دیزاینی لەئەستۆ گرت.

سـۆزان خـان، لەکۆمبیتـەری شـانیا کەئـەرکی تایـپ کردنـی لەئەستۆ گرت.


AIDS
گەورەترین
مەترسی
بۆ مرۆڤایەتی
لەسەردەمی نوێدا
لەبڵاوکراوەکانی
یەکێتی ژنانی کوردستان