

هه ناسه تهنگی مندالوت

Asthma in Children

نووسینی : د. بیتهردی فیلان MD,FRACP

وهرگیرانی له ئینگیزی به وه :
«ئاراس عهزیز عهبدوئلا»

سنگ ، وه زۆربهی حاله تهکان په نا نابه نه بهر چاره کردن و به ته شخصیس نه کراوی ده میننه وه . زۆر مندال له م حاله ته سووکه ی هه ناسه تهنگی دا به (هه و کردنی بوپچکه هه وای خیزه بی) ده ناسرین . بو چه ند سالیك له مه و بهر ئه م حاله ته سووکه به شیوه یه کی وا ده زانرا که حاله تیکی جیاوازه له هه ناسه تهنگی ی . ئه و مندالانه ی که ته مه نیان له نیوان سی هه تا حوت سالی دایه زۆرتر ناره حه تن به خیزه خیزی سنگ و زۆریه ی دهرکه وتنی هه ناسه تهنگ بوون نه خوشی فایرۆسیانه ی له که لدایه ... ئه مه وای کرد که بگه نه ئه و نه نجامه هه له یه ی که

هه ناسه تهنگی (الربو - تهنگه نه فه سی - Asthma) باوترین نه خوشی دریز خایه نی (مزمن) کوئه ندایه هه ناسه یه له تافی مندالیتی دا . هه ناسه تهنگی ده توانی گیروگرفت و ناته وای که و ره درووست بکات ئه که ره بیک و پیکی چاره سه ره نه کری .

به لایه نی که مه وه ، له سه دا بیستی %20 مندالان له نه نجامی هه ناسه تهنگی یه وه ئه خیزین Wheezing له چه ند ماوه یه کی مندالیتی دا . له سه دا شهستی %60 ئه م مندالانه زۆرترین گیروگرفت که دهر بکه وی بریتی یه له خیزه خیزی

گوايه هم موو نيشانه و گيرو گرفته كاني نه خوشه كه له نه نجامي نه خوش كه وتي (تپه رگه هه ناسه يي خواروو) سه ره هل دهن ، هر له بهر نه ماش به هه له به كار هيناني دژه زينده يي به كان (Antibiotics) ته نها ريگه ي چاره كردن بوو . له راستي دا بيكهينه ره كاني به شي خواره وي كوئه ندامي هه ناسه تووشي ته سك بوونه وي بو ريچه هه وايي به كان دهن كه نه ماش له نه نجامي سي هوكاره ويه كه له هم موو نه خوشه هه ناسه ته نگه كان دا هه :

به كه م : ته شه ننوجي ماسوولكه ي بو ريچه هه وايي به كان .

دووم : زور رزاني شله ي لينج (ميوكه س Mucus)

سي هم : ناوساني ناو بو شه په رده Mucosal Swelling

پينج له سه دي 5% نه مندالانه له بيست جار زياتر تووشي نه م خيزه خيزه دهن له ماوه ي چه ند ساليك دا . له هر دووسه د مندال به كيك (كه ده كاته به ك مندال له چل مندالي هه ناسه ته نگ) تووشي گيرانكي سه ختي تپه رگه ي هه وايي دهن كه ره نگ بو چه ند مانگيك يان ته نانه ت بو سال بخايه نيت .

سينكس (فيرو مي) :- تووش بووني كوړو كچ له م نه خوشي به دا وه كو به كه هر چه نده نير زياتر تووشي هه ناسه ته نكي ي دريژ خايه ن ده بي . له ماوه ي هه رزه يي دا كچان كه متر به ره و چاك بوون دهر وون وه كه له كوړان و ، له سه ره تاي كامل بوونيش دا هيچ جياوازي به ك له نيوان نيرومي دا نامينيت .

ريژه ي مردن :- زور به ي حاله كاني مردن له هه ناسه ته نكي ي دا له و مندالانه دا روو ده دات كه نه خوشي به كي دريژ خايه ني سه ختيان هه يه و تووشي نار په حه تي به كي خيرا و كت و پر دهن و ده ست به جي پيش چاره كردن دهرن . هه نديك جار منداله كه هاش حاله تيكي توندو خيرا له نه نجامي - چاره كردنيكي ناته واوه له نه خوش خانه دا دهرمي .

نيشانه و دوزينه وه كان و ته شخيس كردن :- جكه له هه ناسه ته نكي ي ، چه ند حاله تيكي كه مي ديكه هه ن كه دهنه هوي خيزه خيزيكي سه ره له دهره وه Recurrent Wheezing له مندالان دا . له بهر نه وه ته شخيسي نه خوشي به كه Diagnosis زور كه م گراني ي تي دايه نه گه زانباري به كي باش له نه خوشه كه (يان كه سو

كاري) وه ربيگري ، ته نانه ت نه گه ر منداله كه ش له حاله تيكي هه ناسه ته نگ بوون دا نه بينرنت . پيوسته شياني (احتمالي) گيرخواردني ته نيكي غريب F.B. له بير نه كرتي له بو ري هه واي منداليك دا كه تازه بي بگري و تووشي به كه م خيزه خيز بي . نه گه ر باسي قوت دان له نارادابي ، يا نايه كسانيتي يان بووني ده نگه كاني هه ناسه Breath Sounds له هر دوولاي سنگدا ، پيوست به وه ده كات كه تيشكي نيكسي (اشعه) سنگ بگيري له هه ردوو حاله تي هه ناسه وه رگرتن و Inspiratory هه ناسه دانه ودا expiratory . هه نديك جار نه خوشي فايبروسي كيسه يي Cystic fibrosis له مندال دا نيشانه كاني له نه خوشي هه ناسه ته نكي ده جي . نه م جوړه مندالانه پيوسته ره وانه ي نه خوش خانه ي مندالان بگري بو به جيهيناني (تاق ي كردنه وي شاره ق كردن Sweat test به شيوه يه كي ريك و ته واو .

پشكينه كان Investigations :-

به كه م : تيشكه نيكس (اشعه) .

نه و مندالانه ي كه زياد له راده ي ناسايي خيزه ي سنگيان هه يه پيوسته فليميكي پيشه و پشت Anteroposterior ته نيشتي lateral بگري بو دنيا بوون له نه گيراني بو ريچه كاني هه واهه به هوي حاله ته كاني جكه له حاله تي هه ناسه ته نكي ي . له كاتي هاتني هه ناسه ته نگ بوون دا ، به ده گه ن پيوست به وه ده كات فليمي تر بگيري نه گه ر شياني (مضاعفات) له نارادا نه بي . كو بوونه وي هه واهه له نيوان سي و په رده ي ديوازي سي دا Pneumothorax هه و كردني سي Pneumonia زور باونين له نه خوشي هه ناسه ته نكي ي دا .

دووم : خوين پشكنين .

شي كردنه وي سه ر تاهاي خوين C.B. Analysis به ده گه ن پيوسته .

سي هم : تاق ي كردنه وه پيستي به حه ساسيتي به كان Skin allergy tests .

به ده گه ن سوود به خشن و پيوسته به پوتيني نه كرين . وه رگرتني ميزوويه كي باش دهرباره ي نه خوشي به كه نه و ماده

حساسیت در پوست که رانه دهردهخات که بوونه ته هوی نه خوشی یه که . ههروهه کومه لیک له تاقی کردنه وه پیستی یه کان زورجار نه انجامیکی بوزه تیف (موجب) ددهن به دهسته وه بو نه و مادانهش که نه بوونه ته هوی نه خوشی یه که . هه رندیک جار بنالینی به دهست گیروگرفتی هه ناسه یی یه وه ، هه ندیک جار تاقی کردنه وه پیستی یه کان به لگه ی نه وه ددهن به دهسته وه که حاله تیکه له حساسیت هه بوون . تاقی کردنه وه ی دژه ته نی E و لو تاقی کردنه وه ی «راست» (Radioallergosorbent) RAST test بی سوودن له چاره سه رکردنی هه ناسه ته نگی ی مندالاندا .

چوارهم : تاقی کردنه وه کانی فرمانی سی یه کان :

نه و مندالانه ی که ته مه نیان له هه شت سال زیاتره کردنی نه م دوو تاقی کردنه وه یه به سوودن :

- دهره نیانی به رزترین بری نه وه وایه ی که له هه ناسه دانده ودا دیته دهره وه (Peak Expiratory Flow) PEF .
- دهره نیانی بری نه وه وایه ی که له یه که م جرکه دا له نه جامی هه ناسه دانده وه یه کی به زوردا ده کریته دهره وه FEV1

بو مندالیک له هه شت سال که متر نه مانه بی که لکن . دیاری کردنی نه مانی ته سکی و گیران له بو ریچکه کانی هه وادا پاش به کار هینانی دهرمانیکی له سمپه ساوی چوو (Sympathomimetic) به لگه یه کی به سووده له ته شخیص کردنی هه ناسه ته نگی ی مندالاندا . هه ندیک جار ، هه ندیک مندال که هه ناسه ته نگی ی یه کی دریژ خایاندووی سه ختیان هه بی نه م جوړه دهرمانانه چاریان ناکات نه گه ر له وه و پیش دهرمانی کورتیکوستیروده کان بو چهند روژیک به کار نه هینرابی . ههروهه تاقی کردنه وه کانی فرمانی سی یه کان به سوودن له قه بلاندنی گیرانی تیپه رگه هه وایی یه کان . به جیهینانی نه م تاقی کردنه وانه ته نها یه ک جار ، سوودیکی نه وتویان نیه چونکه هه ناسه ته نگی ی سرووشتی گوږاوی هه یه . وا باش تره بوژی دوو جار تاقی کردنه وه ی PEF بکری .

چاره سه رکردنی نه خوشی یه که :-

سه ر هه لدانی دهرمانه تاییه ته یه کان له م پانزده ساله ی دواایی دا شو ریشتیکی گه وره ی نایه وه له چاره سه رکردنی هه ناسه ته نگی ی مندالاندا . له گه ل نه مه شدا نه مانه ی خواره وه به رامبه ر سوودی نه و دهرمانانه - ده وه ستن :-

یه که م : چهند شتیکی گشتی :-

بو لابرندی دوو دلی و ناپه حه تی دهررونی ی ، زور پیویسته دایک و باوک و نه و مندالانه ی که گه وره ن باسی سرووشتی نه خوشی یه که یان بو بکری ، چونیتی رویشتی نه خوشی یه که ، ههروهه له چ کاتیدا دهرمان به کار بهینری . زوربه ی گیروگرفتی هه لچوون له مندالاندا که هه ناسه ته نگی یان هه بی ده توانری به ناموژگاری کردن و ری نیشان دانیکی باش نه هیلری .

دووه م : خو دور خسته وه له نه لیرجینه کان :-

نه لیرجینه کان نه و مادانه ن که بوونه ته هوی حساسیت در پوست بوونه که وه ک ته پ و توزو په رو که پروه کان (Fungi) . نه م هه نگاهه زور به فراوانی په پیره و ده کری . هه رچه نده سوود نه بینراوه له په پیره و کردنی زور خاوین کردنه وه به کارهینانی پشتی و پیخه فی دور له نه لیرجین . زوربه ی باوان له وه ناگادارن نه گه ر دهره و به ره نه لیرجینه کان گرنگ بن وه نه گه ر نه مه تاقی کرابیته وه نه واهه ناویکی که لیک به که لکه له نه هیشتی ته نگ بوونی هه ناسه دا .

سی هه م : که م کردنه وه ی حساسیت :-

نه مه واده رکه وتوو که کاریگری یه کی سوود به خشی دریژخایه نی نه بی له رویشتی هه ناسه ته نگی ی مندالیتی و ، ناتوانری به کار بهینری .

چوارهم : پروگرامی وه رزش کردن :-

وه رزش ، به تاییه تی مه له کردن ، زور به فراوانی به کار هینراوه . بی گومان نه مانه سوودیکی دهررونی یان هه یه نه ک سوودیک له ره و کردنی نه خوشی یه که دا . مه له کردن زور که م به ره رسپاره بو دروست کردنی ته شه ننوجی بو ری یه کانی هه واهه ، به لام چالاکی یاری کردن و پاکردن بو ماوه ی که م که م ده توانری نه خسه بکیشترین په بی نه وه ی بینه هوی زیاتر کردنی ته شه ننوجه که Spasm . هه لمزینی دهرمانیکی وه ک له رژیمی سمپه ساوی چوو یان سوودیوم کرومواگلایکه یت ، پیش وه رزش

مه به ستمان له ته ندروستی شیر (Milk hygiene) نه وه په که شیر به ریڼه په کی ته ندروستیانه له نازل وهر بگرین و بیگه په نینه ناده میزاد به شیوه په کی ته ندروستی نه گه ر بیت و به شیوه ی سروشتی خوی بیت یا خود گورا بیت بو به ره مه کانی تری وه کو په نیرو ماست و که ره و شیر ی توز هتد .

گرنگی شیر وه کو خوراکیک :

شیر خوراکیکي گرنگو ته او و بی هاوتایه چونکه پیک هاتوو له چنه مادده په کی گرنگی وه کو بروتین و پون و نه نزم (Enzyme) و فیتامین و شه کری لاکتوز خوی کانزایی و ناو که به ره گزی په که می ژیان داده نریت ، نه ماددانه هه موویان کاری خویمان ده بین له بنیات نانی له شی ناده میزادو یارمه تی زینده چالاکیه کانی دده ن و پیوستی کوئه ندامه کانی دابین ده که ن و ده بیاریزن له جوړه ها نه خوشی .

له پرووی ته او وی په وه هیچ خوراکیک نیه بگات به شیر نه که هر له به رنه وه ی نه م مادده گرنگانه ی تیا په به لکو گرنگ تر له وه نه وه په که نه م ماددانه به شیوه په کی هاوسه نگ له ناو شیر بلاو بوونه ته وه ، وه پیک هاتوو ی هیچ خوراکیکي تر ناگاته نه م هاوسه نگ په ته نها نه گه ر بیت و له شی گیانه وه ریڼ به هه موو به شه کانی وه کو نیسقان و جگه رو دل و سی و سپل (Spleen) و هه موو به شه کانی تر وه ربگیریت نه و کاته ده گات به شیر ، له م رووه وه زاناکان وا راده گه یه نن که نه و منالانه ی شیر به ریژه په کی باش ناخون زیاتر تووشی نه خوشی دهن به پیچه واننه ی نه و منالانه ی که شیر به ریژه په کی سروشتی به کار دینن وه هه موو تاقی کردنه وه زانستیه کان سه لماندوویانه که نه و گه لانه ی شیر به زوری به کار دینن له شیان به هیزه و به رگریان بو نه خوشی زوره و ته مه نیان دریژه ، له به ر ناسانی هه رس کردنی دهریت به منالان و نه خوشان و پیران و نافرته ی سک پر (pregnants) وه هو ی هه رس کردنی شیر به ناسانی ده گه ریته وه بو ووردی به شه کانی بروتین و رن له ناو شیر نه م ووردیه ش وا ده کات که به ناسانی هه وینه کانی هه رس بگه نه ناو شیر له کوئه ندامی هه رس (Digestive system) له به رنه وه په کی له سیفه ته گرنگه کانی شیر نه وه په که به زووی و به ناسانی هه رس ده کریت ، له لایه کی تر شیر خوراکیکي ئابووری په (Economic) چونکه په ک لیتر له شیر له پرووی قیمة تی خوراکي په وه

کردن ده توانی نه هیلی بوړی په کانی هه وا ته سک بینه وه .
پنجه م : چاره کردن به دهرمان :-

نه و دهرمانانه ی له نه خوشی هه ناسه ته نگی مندالان دا به کار ده هیترین له خشته که دا تومار کراون . دهرمانی له پژی می سمپه ساوی چوری نوی به شیوه په کی ته او و بی زیاننو ، وا دهرده که ون وه کو په کی کاریان هه بی . له به رنه وه نه گه ر مندالیک به به کار هیثانی بری ته او وی دهرمانیکان وه لامی نه بی (له ریڼه ی دهمه وه به کار بی) نه و به کار هیثانی دهرمانیکي تر سوودی نیه .

له گه ل نه وه ش دا له رزین Tremor او زور چالاکی ی له ته نیشته کاره کانی Side - effects باوی په ک دهرمانن نه که دهرمانیکي تر . له م حاله دا و اباشه دهرمانیکي دیکه به کار به یتری . بری نه و دهرمانه ی به ریڼه ی هه لمژین به کار دی زور که متره وه که له وه ی به خواردن به کار دی ، وه هه روه ها کاریگر تریشه . له به رنه وه هه لمژین Inhalation باشترین ریڼه ی ویستراوه له چاره کردن دا .

دهرمانه کانی تری وه که دژه هستامینه کان ، کوکه سه رکوت که ره کان Cough Depressants ، به لغم دهرهاویژه کان expectorants ، دژه زینده گی په کان Antibiotics زور به شیوه په کی فراوان به کار ده هیترین له هه ناسه ته نگی مندالان دا ، به لام کاریگریان نیه . دژه زینده گی په کان له هه موویان زیاتر بو نه خوش ده نووسرین به تاییه تی نه واننه ی که نیشانه ی هه بوونی نه خوشی سی یان هه په له گه ل هه ناسه ته نگی په که دا .

فایروسه نه خوشی هو کاریکی پلوه بو سه ره لدانی حاله تی هه ناسه ته نگ بوون ، به لام به لگه نیه که به کتیریا هه مان هوکاربی . نه خوش که وتنی لاوه کی یانه ی به کتیریایی Secondary bacterial infection زور باو نیه له هه ناسه ته نگی ی داو هیچ به لگه په ک نیه که ببیته هو ی مانه وه ی هه ناسه ته نگی ی وه که نه خوشی په ک . دژه زینده گی په کان کاتیک زور به کار ده هیترین که منداله که بکوکی و خشه خش و خره ی ره ق یان خیزه خیزیکی نزم له سنکی دا به سه ماعه بییستری پاش چند روژیک له حاله ته که . نه م نیشانه ی به شیوه په کی ساده نه نجامی زور درووست کردنی شله ی لینجی میوکه سه Mucus که خالیکی تاییه ته به نه خوشی هه ناسه ته نگی ی .