ناهەمواری کتوپڕ

د . هیوا عمر

لە ئینگلیزی‌یەوە کردویەتی بە کوردی

هەچ کاتێ بێ ، هەر یەکێ لە ئێمە ، بیەوێ‌و نەیەوێ ، دووچاری نا هەمواری کتوپڕی وا ئەبێ ، ئەبێ فریای مرۆڤێ بکەوێ ، لەوانەیە دوو بە دووبن ، یان سەیرکەر بێ‌یان بەشداری ناهەمواره کتوپڕەکەبێ . . . . بۆیە پێویستە خۆمان فێرکەین‌و بە دوای ئەو ڕێگانەدا بگەڕێین کە مرۆڤ یان خۆمانی پێ ڕزگار بکەین . لە خوارەوە باسی ئەوەتان بۆ ئەکەین چۆن فریای مرۆڤێ ئەکەوی تووشی ئەم نا هەمواره کتو پڕیانە بێ ،

یەکەم : هەناسەتەنگی : الربو : Asthma

بەرهەنگ زۆر جۆری هەیە ، بەڵام لەوەدا بەشدارن کە بۆری‌یەکانی هەوا کرژ ئەبن ، ڕوو پۆشەکەیان ئەئاوسێ ، وەدەردراوە کانیان بەشێ لە بۆشایی بۆری‌یەکان ئەگرن ، والە مرۆڤەکە ئەکەن ، سنگی توندبێ‌و پەلەقارژێ بکا بۆ هەناسە دان‌و سیخە لەسنگی‌یەوە دێ . یەکێ لە هۆکارە بنەرەتی‌یەکانی هەناسە تەنگی ، ترس‌و دڵتەنگی‌یە ، لەبەر ئەمە ، دڵنیاکردن‌و دڵ‌دانەوەو حەوانەوەی نەخۆشەکە هێندەی دەرمانی پزیشك بەکارن . هێمنی‌و سۆزەو بەزەیی ناهەمواری‌یەکەی ئاسان ئەکات . گەر هەناسە توندەکە منال‌بوو ، شتێکی بەرێ پێوەی خەریك بێ ، بۆ نمونە هیچ نەبێ شتێکی بەرێ بیخواتەوە ، کتێبێکی بەرێ سەیری بکات ، لە هەوای گەرم‌و ناسازی دوور بخەرەوە . گەر ئاوو هەوا ڕێ‌ی دا پەنجەرەکانی بۆ بکەرەوە ، جلەکانی بەری شل بکەرەوەو ئەوەی بە بەری توندە دای بکەنە ، بە دانیشتنەوە هەناسەدان ئاسانە ، جا دایبنیشێنە ، شتێ بخە پشتی‌و با مل‌و پەلەکانی بەجۆرێ دابنێ لە حەوانەوە دابێ .

دووەم : سنگە دڕە : الذبحة الصدرية :

Angina Pectoris .

لە هەندێ باری نائاسایی‌دا ، لەوانەیە هێزی دڵ لەپڕ سست بێ ، نەخۆشەکە زەرد ئەبێ یا مۆر ئەبێتەوە ، هەناسەبرکێ‌ی پێ‌ئەکەوێ ، هەندێ دەنگی خڕە خڕ یا بڵقە بڵق لە سنگەوە دێ ، ئەمەش سستبوونی دڵە ، عجز القلب ، Heart Failure ،

هەندێ جار لە سنگە دڕەدا ، خوێنی پێویست ناگاتە ماسولکەکانی دڵ ، مرۆڤەکە هەست بە ئازارێکی بەتین ئەکات لە ناوەڕاستی سنگی‌دا ، وەکو شتێ سنگی بدڕێ . هەندێ

جار ئازارەکە ئەداتە شانی ، قولّ یا ملی ، هەناسەی سوار ئەبێ ، زەرد هەڵئەگەڕێ‌و ئارەق ئەکاتەوە . لێدانی دلّ خێرایە ، لەوانەیە نارێك‌و پێك بێ .

دوامەکەوە لەوەی بیگەیەنیتە پزیشك . جلەکانی بکەرەوە ، وازی لێ‌بێنە چۆن پێ‌ی خۆشە بکەوێ‌و هەناسە بدات . ئەشێ بیەوێ دانیشێ ، گەر ئارەقی کردەوە دەم‌و چاوی بسرە . گەرچی حەزیان لە قەرەباڵغی‌و دەست لێ‌دان نی‌یە ، بەلاّم ئەو یارمەتیانەی بدەو دڵێ بەرەوەو دڵنیای بکە .

سی‌هەم : لێ‌دان : جلطة دماخية : Strokes

لێ‌دان دەرەنجامی کەم‌و کوری خوێنی دەماخە . لەوانەیە پارچە خوێنێکی مەیو ، بۆری خوێنی ناوچەیەکی دەماخ بگرێ‌و نەیەڵێ خوێنی بۆ بچێ . یان بە بریندار بوونی خوێنبەری ناوچەیەك ، کاری ناوچەکە بشێوێ ، هەر چۆنێ بێ ، ئەو بەشەی لەش لە کار ئەکەوێ ، کە لە ژێر سەرپەرشتی ئەو ناوچە بریندارەی دەماخ دایە . هەر چۆن تەلەفونێ لە کار ئەکەوێ گەر وایەرەکەی یان کابینەکەی کار نەکات . بەم جۆرە کاریکەری لێ‌دان جیاوازە ، هەر لەشل بوونێکی کەم خایەنی دەست ، لاق ، یا زمان تا لە دەست‌دانی تەواوی هێزی نیوەی لەش ، وچەند نیشانەی وەك ژانە سەر تا گێژی یان بێ هۆشی لەگەڵ دابێ .

گەر هەستت کرد لێ‌دانی ئەو مرۆڤە سوکە ، با لەجێگەدا بحەوێتەوەو دەنگ بدە بە دکتۆرەکەی و بە باشی چاودێری بکە نەك لێ‌ی پیس بکات . کە هۆشی شێوا ، یان بێ هۆش بوو ، یا بەشێکی لەشی بەتەواوی لە کارکەوت‌و شل - ئیفلج - بوو ، ئەبێ یەکسەر دکتۆر ببینێ . لێرەدا کاری گرنگی تۆ دەست پێ ئەکات . سەری نزم بکەرەوە ، بیخەرە سەر لا ، تاقم -ی دانی لە دەمابوو ، لای ببە . جلەکانی بکەرەوە ، هەر شلەیەك لە دەم‌و لوتیا کۆبووەوە ، دەری بێنە تا بەباشی هەناسەبدات .ئەوەت لەبیر نەچێ ، گەر هۆشی لای خۆی بێ یان بێ هۆش بێ ، شت ئەبیستێ ، بۆیە ئەبێ ئاگات لە دەمت بێ وبزانی ئەڵێ‌ی چی ؟ .

چوارەم : پەرکەم - الصرع : Epilepsy :

زۆر جۆری هەیە ، پێکەوە پێناسە ناکرێن ، هەندێکیان بە هاوارێك دەست پێ ئەکەن . بەلاّم بە گشتی بێ دەنگە لە چوار قۆناغەکەی‌دا :

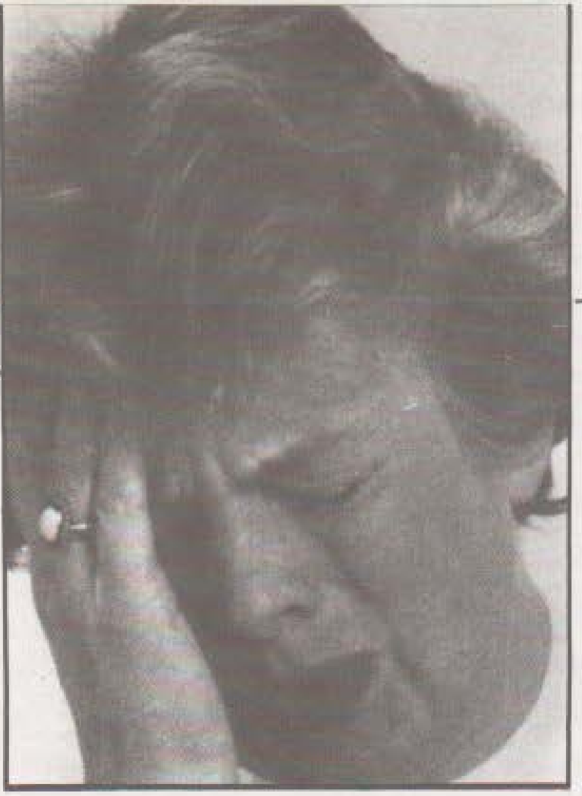
١ - هەندێ فی‌دار دائەنیشن یا پالّ ئەکەون ، لەماوەی هات - Anra-دا ئەزانن پەرکەمەکەیان بۆ دێ . بەلاّم بە زۆری لە پڕ بێ هۆش ئەبن . . . ترسناکی یەکە لەوەدایە لەم کاتەدا لەسەر پێ پلیکانە یا ڕێ‌و بان یان نزیك ئامێرێکی جولاّو بن .

٢ - بۆ نیو یان خولەکێك ، بێ جوڵە لێ‌ی ئەکەون ، ماسولکەکانیان ڕەق ئەبێ ، هەناسە نادەن ، دەم‌و چاویان مۆر ئەبێتەوە .

٣ - لە خولەکی داهاتوودا دەست ئەکەن بە لنگە فرتە لە پەلێکەوە دەست پێ‌ئەکاو پاشان بە هەموو لەش‌دا بلاّو ئەبێتەوە . زمانی خۆی ئەگەزێ یان قەپالّ بە شتی نزیکیا بکا ، خۆی پیس ئەکاو میز ئەکاتە ژێر خۆی ، کەف یان لیك لەدەمی دێ .

٤ - نەخۆشەکە خاو ئەبێتەوە ، هەناسەی ئەگەڕێتەوە ، بێ ورتە لێ‌ی ئەکەوێ ، لەوانەیە زۆر یا کەم بحەوێ .

هەول مەدە لە لنگە فرتێ‌ی بخەی ، ئەو شتانەی لێ دوور بخەرەوە کە لە نزیکی‌یەوە ئەشێ قەپاڵی پیا بکات یا ئازاری پێ بگەیەنێ . گەر تاقم -ی لە دەم‌دا بوو هەول بدە دەری بهێنێ .



قوماشێکی لوولکراو بخەرە گۆشەی دەمی یەوە تا زمانی خۆی نەگەزێ . لیكو کەفی دەمی بسڕە ، هەر کە لە لنگە فرتێ کەوت بیخەرە سەر تەنیشتو سەری نزم بکەرەوە . گەر خۆی پیس کردبوو پاکی بکەرەو ،تاکەهاتەوە هۆش خۆی ، شەرم نەکاو ئازاری خۆی نەدات .

پێنجەم : هستریا : Hysteria :

نۆرەی هستریا بە تەواوی لە پەرکەم جیایە . وردە وردە تووشی مرۆڤێکی زوو هەڵچوی ئازار خواردوو دێت ، بە هۆشیاری ، زۆر ئەشێ بێ هۆش ، تەنگ و چەڵەمەکەی بەم جۆرە دەربڕێ و نایەوێ دڵەڕاوکێ‌کەی دەربڕێو بە جۆرێکی لێ‌ئەکات لە سەر دەروونی نەکەوێو بەزەیی خەڵك بۆ خۆی ڕاکێشێ ، بێ ئەوەی هاواری بۆ بکا . بە گشتی زۆر قرەقری لێ دێ . گەر خۆی وەك بێ هۆش خست ناڵەی لێ دێ . گەر خۆی خست بە جۆرێ ئەکەوێ ئازاری پێ نەگات ، لەوانەیە کەمێ بجوڵێ یان زۆر بە توندی پەل بهاوێ . خۆی پیس ناکاو میز ناکاتە ژێر خۆی ، زمانی ناگەزێ ، چونکە بۆ شتی تر بەکاری ئەهێنێ . لەوانەیە بە دەست ئازارێکەوە بناڵێو گەرچی بە باشی هەناسە ئەدات ، ئەڵێ گوایە هەناسەی بۆ نادرێ . . ئەبێ لەو بارە دەروونیانە جیا بکرێتەوە کە مرۆڤەکە بە ڕاستی نەخۆشە یان ترساوەو گوێ پێ‌دانی تایبەتی خۆی ئەوێ .

یەکەم هەنگاو ئەو مرۆڤانەی لێ دوور بخەرەوە کە گەرە لاوژێ ئەکەنو خۆیان بەسەر مرۆڤەکەدا ئەکوژن ، بە تایبەتی ئەوانەی کە بارەکەی بە ترسناك دائەنێن . بە کورتی مرۆڤەکە بپشکنە ، دڵنیای کەرەوە ، بەزەییت دەرمەبڕە . فرمان بدە ، شت پێشنیار مەکە (بۆ نمونە ، بە قەرەباڵغی‌کە بڵێ ، هەمووتان بڵاوەی لێ بکەن . لێرە مەمێنن ، مەڵێ من وای بە باش ئەزانم کە بڵاوەی لێ بکەن) . لە ووتەو کردارەکانتا ئاشکراو توندبە ، وەکو لێپرسراوێکی سەربازی ، بەڵام دڵنیا کردن پشت گوێ نەخەی ، ئاوی ساردی مەکە بە سەردا ، پاڵی پێوە مەنێ ، بە تەواوەتی لەبارەکە دڵنیابە .

شەشەم : گەشکەی منالْ : اختلاجات حرارية :
Fits in children

لەوانەیە سەرەتای پەرکەم بێ یان دەرەنجامی کاریگەری (تا) بێ لەسەر مێشکی ساوای منالەکە . بە دەگمەن گەشکە بە دوای گەشکەدا دێت . بەڵام پاش یەکەم نۆرە گەشکە ئیتر بە منالەکە فێر ئەبێ . پێویستە باوانو دکتۆرەکە لە (تا) کە ئاگادار بکرێتەوە . هەوڵ بدەرێ بۆ هەناسەدانی خۆش بکەیت . بیخەرە سەر تەنیشتو سەری نزم بکەرەوە . جلەکانی بکەرەوە . شلەو کەفی دەمی بسڕە ، بەشتێکی تەنك داپۆشە ، کە هاتەوە باری ئاسایی پەیوەندی بکە بە دکتۆرەوە . گەر پلەی گەرمای منالەکە زۆر بەرزبوو ، جلەکانی دابکەنە ، لە سەر خاولی‌یەك پاڵی بخەو پەڕۆیەك بخەرە ئاوی ساردەوە ، لە سەرەتادا دەمو چاوی پاشان پەلەکانی ، لە دوایی‌دا تەنگەی پێ فێنك بکەرەوە .

پەڕۆی درێژ بەکاربێنەو ئاوەکە بە پەڕۆکە لەسەر پێستی هەڵمژەرەوە . پانکەیەکی لە نزیکەوە دانێ . نابێ پلەی گەرمای زۆر دابەزێ دەنا زیانی لێ ئەدات ، پلەی گەرمای بپێوە ، هەر کاتێ پلەیەکی گەرمات لە تاکەی دابەزاند ، ئیتر فێنکی مەکەرەوە ، ووشکی بکەرەوەو جلو بەرگێکی تەنکی لە بەرکە .

حەوتەم : دەردە شەکر : داء السکری :

Diabetes Mellites

هەندێ لەو خۆراکانەی ئەیخۆین – بە تایبەتی نیشاستەو شیرینی – لە لەش‌دا ئەبێ بە شەکرو لەش وەکو سوتەمەنی بەکاری ئەهێنێ. لەش هەمیشە گلوکۆزی هەڵگیراوی هەیەو هێندێکی دیاری کراوی لە خوێن‌دا هەیە . لە تەندروستی‌دا ئاستی شەکری خوێن لە ڕێژەیەك دا ئەهێڵرێتەوە . لە دەردە شەکردا ئەمە ئەشێوێ و ئەبێ مادەی تر بە کار بهێنێ وەکو سوتەمەنی . دەرەنجامی زۆرە ، کێشی مرۆڤەکە دائەبەزێ ، زۆر ماندوو ئەبێ .

کە لە ئاستی ئاسایی خوێن دەرئەچێ ، ئەچێتە میزەوە . بە کارهێنانی مادەی تر وەکو سوتەمەنی ، گۆڕانی کیمیاوی دروست ئەکاو مادەی ژەهراوی دەرئەداو وردە وردە مرۆڤەکە بێ خوڵکتر ئەکات تا گێژ ئەبێ‌و لەوانەیە لە هۆش خۆی بچێ . ئەمەش لە سەرخۆیە و لەوانەیە چەند ڕۆژێکی بوێ ، بەمە نەخۆشکە ئەتوانی بگاتە پزیشکەکەی وچارە بکرێ . بەرزبوونەوەی شەکری خوێن تەنگوچەڵەمەیەکی پزیشکی ئەخولقێنێ . گەر باش چارەسەر بکرێ ، ئاستی شەکر ئەگەڕێتەوە بۆ ئاستی ئاسایی ، بەڵام ئەبێ پشت بەحەب یان دەرزی ببەستێ‌و ناتوانێ پشت بەلەشی ببەستێ . ئەبێ خۆی بە ژەمەکانەوە ببەستێتەوەو خۆراکی شیرینی لەگەڵ دەرمانەکانیا هاوتا بکات . گەر لە بیری‌چوو دەرمانەکەی وەربگرێ ، یان زۆری خواردووە ئەوا دوو بارە ئاستی شەکری خوێنی لە ئاسایی بەدەر بڵند ئەبێتەوە . ئەمەش هەڵەیەکی بچوکە بەڵام دەرەنجامەکەی گەورەیە .

بە پێچەوانەشەوە گەر دەرمانێکی زیاد لە پێویستی وەرگرت ، یان زۆر خۆی ماندوو کرد . وا سووتەمەنی زۆرتر بە کار دێ‌و ئاستی شەکری دائەبەزێ بۆ ئاستێکی نا ئاسایی . ئەمەش لە کاتی کەم خۆری یان خۆ برسی کردن‌دا ڕوو ئەدات مرۆڤەکە بێ هۆش ئەبێ ، لەوانەیە پێش ئەمە هەست بە برسێتی‌یەکی نا ئاسایی یان ساردی یان گەرمی بکا ، لەوانەیە باوێشك بداو حۆل بێ ، یان ڕەنگی زەردبێ ئارەق بکاتەوە ، بلەرزێ ، بە فرتە بێ ، ڕاست‌و چەپی خۆی نەزانێ یان زمانی قورس بێ ، زوو هەڵچێ شەڕانی بێ‌و وەکوو سەر خۆشی لێ بێ ، کە بێ هۆش بوو ، چارە نەکرا ، ئەمرێ . کەمێ پێش بێ هۆش بوونی ، کە هێشتا ئەتوانێ شت قووت بدات ، ئەتوانی فریای بکەوی دوو سێ کەوچکی چا ، شەکر یان گلوکوزی بۆ بکەرە ئاوەوە با بیخواتەوە . گەر چاك نەبوو پاش پێنج خوولەك هەمان شتی بۆ بگرەوە با بیخواتەوە . . کە هاتەوە هۆشی خۆی با زۆرتر بخواتەوە تا دیسان بێ هۆش نەبێتەوە گەر شەکرت لا نەبوو ، هەنگوین یان چکلێت یان شیرینی بدەرێ ، گەر هاواری ئەکردوو نەی ئەخواردەوە ئەوا لەگەڵ هەموو دەم کردنەوەو هاوارێك دا کەمێ شەکر بکەرە دەمی‌یەوە . زۆربەی نەخۆشی دەردە شەکر (کوللوە شەکر) لەگەڵ خۆیان هەڵگرن کە زانیان شەکریان دا بەزیوە ، بیخۆن . بەڵام هەموو نەخۆشی شەکرێ پی‌ی نیە یان فریای ئەمە ناکەوێ ، بەڵام دۆزینەوەی شەکر لە دەستیا یان گیرفانیا ، ڕێنو ماییان ئەکات کە چی‌یەتی . زوو بیگەیەنە نەخۆشخانە . لێت تێك نەچێ ئەم بارە بەسەر خۆشی بزانی‌و پشت گوێ‌ی بخەی . زۆربەی نەخۆشەکان کارتێك لەگەڵ خۆیان دا هەڵ‌ئەگرن ، باسی نەخۆشی‌یەکەی تیایە ، جا جلەکانی بگەرێ با ئەم کارتە بدۆزیتەوە .

لەم کتێبەوە بەرچڤەکراوە

سەرچاوە

Modern First Aid
by A.S.Play Fair
London , New York
1982
Page 144 – 152