بەرهەڤکرن
سەفەر ئەیوب رێکانی

ناڤێ پەرتووکێ : تێنوسا ڕۆژانێت پزێشکی

بابەت : پزیشکی

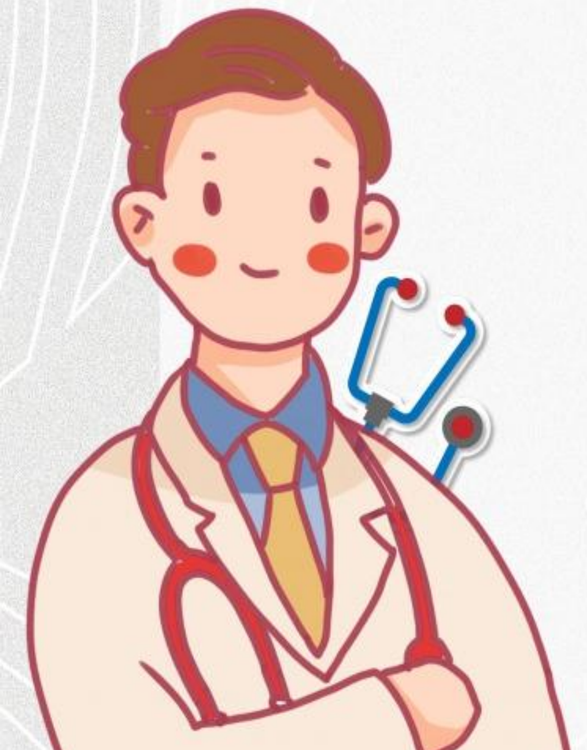
ئامادەکرن : سەفەر ئەیوب ڕێکانی

ژمارا سپاردنێ : D-/3127/21

دەرهێنانا هونەری: سەفەر ئەیوب

تیراژ : 500 دانە

چاپخانا ژیندا، دهوك



پێشەکی

سوپاس بۆ خودایێ مەزن و دلوڤان کو هێزو شیان داینە مە کو بشێین ئەڤێ پەرتووکێ بەرهەڤ ب کەین.

ئەڤ پەرتووکە چەند بابەتەکێن پزێشکی ب خۆڤە دگریت کو رۆژانە ئەم پێدڤی دبینێ،ئەو ژی پێك دهێت ژ:_(نیشانێت گرنگ،هەوارهاتنێت دەستپێکی،کەل و پەلێن پزێشکی،زانستێ تاقیگەهێ).

بۆ دروستکرنا ئەڤێ پەرتووکێ من مفا یێ ژ پەرتووکێن پزێشکی هەروەسان سایتێن پزێشکی وەرگرتی، ژ بۆ هندێ کومەلگەها کوردی مفای ژێ وەربگرن.

هیڤیدارم شیابین د ئەڤێ پەرتووکێ دا مفایەکێ باش بگەهینین، هەر چەند بابەت کورت ژی بن،چونکی هاولاتیێن مەپێزانینێت کێم یێن هەی ل سەر زانستێ پزێشکی، هەروەسا مە ب پێدڤی زانی ئەڤێ پەرتووکێ بنڤیسم تایبەت بۆ ئەوان قوتابیێن ل پەیمانگەهـ و زانکویان ل بەشێن پزێشکی کو یا پێدڤی یە پشتی دوماهی هاتنا خواندنێ ل پەیمانگەهـ و زانکوییێ پێزانینێن تمام ل سەر هەبن ، ژ بۆ هندێ بشێین خزمەتەکا باش بۆ نەتەوا خۆ بکەین.

نیشانێت گرنگ vital signs

نیشانێت گرنگ Vital signs : پێك دهێت ژ پیڤانا زۆربەیا فرمانێت گرنگ یێت لەشی.

شاشە : ئامیرەکێ پزیشکی یە ل هولێت تەنگاڤیان و چاڤدێرێت چڕ و نشتەگەریا ب کار دهێت، بۆ پیڤان و چاڤدێریکرنا نیشانێت زیندی.

Vital signs: ژ ئەڤان پێنج پشکێت سەرەکی پێك دهێت :

1_ پلا گەرمیا لەشی.

2_لێدانێت دلی.

3_ڕێژا هەناسەدانێ.

4–پەستانا خوینێ.

5– ڕێژا ئوکسجینێ ل ناڤ خوینێ دا.

- پەستانا خوینێ ل هندەك ژیدەران دا ناهێتە هەژمارتن وەك نیشانێت سەرەكی بەلێ پتریا جاران ل گەل هەرچار جۆرێن نیشانێت سەرەكی دهێتە هەژمارتن.
- هەمی جورێن نیشانێت گرنگ یێن ژیانێ هاریکارن د دیارکرن و چاڤدێریکرنا بار و تێکچوونێن ساخلەمیێ، ئەڤ پیڤانێن کارکرنێ چێدبیت ل هەر جهەکێ بهێتە ئەنجام دان کو کەل و پەل و پێدڤیێن تایبەت لێ هەبن بۆ نموونە ل نەخۆشخانێ یان ل مالێ یان هتد...
- ب رێکا چەند وەرگران کو دهێنە گرێدان ب لەشێ نەخۆشی ڤە ب تایبەت تبلا نەخۆشی،ب ڤێ رێکێ پێزانینان ڤەدگوهێزنە سەر شاشێ.
- شاشە(مونیتەر) هەمیان ب گشتی دەنگەکێ تایبەت و دیارکری ل سەرە کو وەك ئاگەهداریەك دهێتە ب کارئینان ل دەمێ لادانا هەر ئێك نیشانێن زیندی ژ سنورێ خۆ یێ ئاسایی،وەك دەمێ بلندبوون یان نزمبوونا رێژەیێن وان وەکی ئاگەهداریەك دەنگێ وی دێ ب لەز تر بیت یان دێ بلندتر بیت.

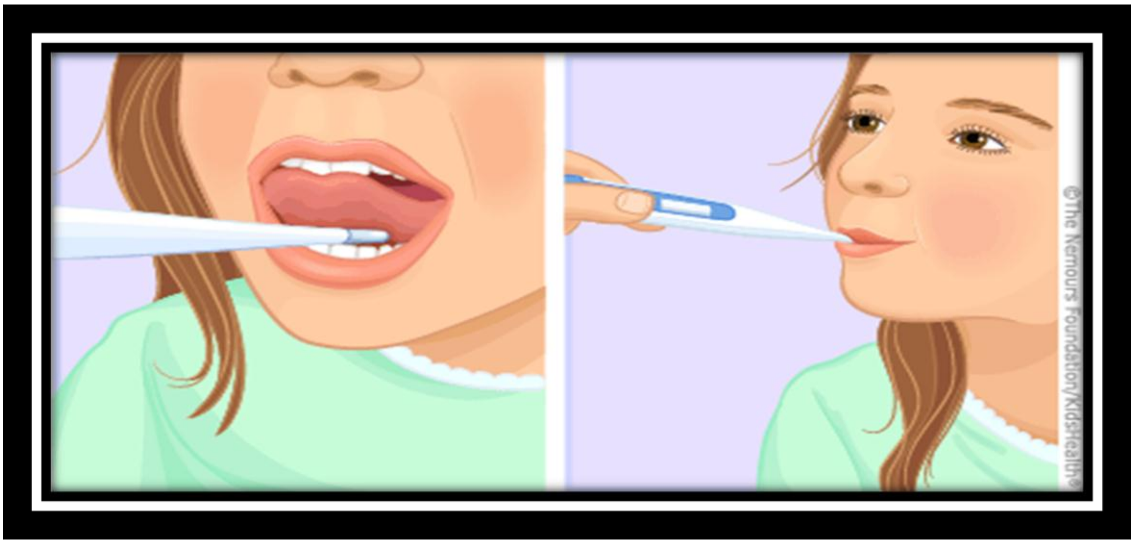
1_ پلا گەرمیا لەشی

پلا گەرمیا لەشی پێك دهێت ژ هەڤسەنگیا دناڤبەرا بەرهەم ئینانا پلەیا گەرمیێ د شانان دا و ژ دەست دانا گەرمیێ ل ژینگەها دەوروبەر.

رێژا ئاسایی یا پلا گەرمیا لەشی یا هاتیە دانان دناڤبەرا 36.6 هەتا 37.2 پلێن سیلیزی.

رێکێن پیڤانا پلا گەرمیێ ب ڤان شێوازێن ل خوارێنە:_

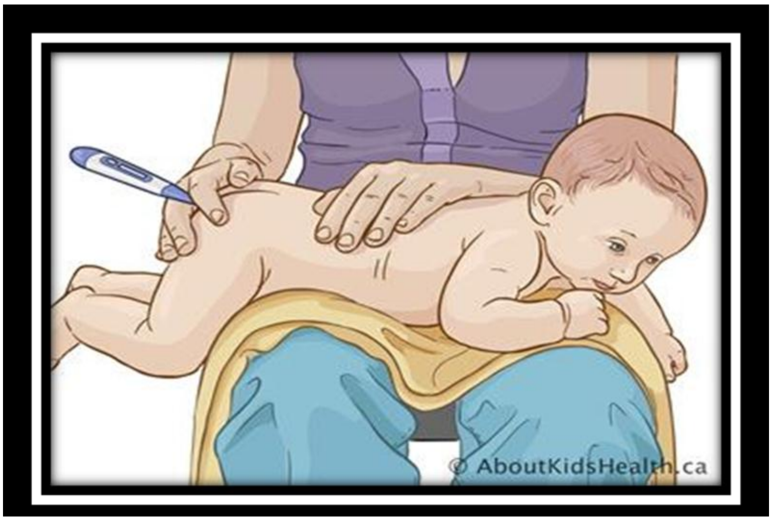
1_ب رێکا دەڤی: باشترین رێکە، دشێی پلا گەرمیێ ب رێکا دەڤی وەربگری ب دانانا گەرمی پیڤی بۆ ناڤ دەڤی بۆ ماوێ 3 هەتا 5 خولەکا.



2_ب رێکا کۆمێ (جهێ دەستئاڤا ستوین)(rectally): ب ڤێ رێکێ دشێین پلا گەرمیێ وەربگرین، بەلێ ئەنجامێ وێ 0,5 پلان دێ بلند تر بیتن، بەراورد دگەل وێ پلا ل دەڤی وەردگرین.

کەواتە دێ 0,5 ژێ بەین.

بۆ نموونە : ئەنجام 38 دەربکەڤیت 0,5 دێ ژێ بەین ئەنجام دێ بیتە 37,5.



3_ بن کەفشان Axillary: ب دانانا ئامیرێ گەرمی پیڤی دڤێت ب دانیە بن کەفشی، و ئەنجامێ ئەوێ رێکێ (0,5) پلا دێ کێمتر بیتن ژ وەرگرتنا پلا گەرمیا ل ناڤ دەڤی .

کەواتە دڤێت ئەنجامی کوم بکەین دگەل 0.5 پلە.

بۆ نموونە: ئەگەر ئەنجام 37 پلە دەرکەڤیت کەواتە ئەنجام دێ بیتە 37,5 پلە.

4_ ب رێکا گوهی: ئەڤ شێوازە ب رێکا دانانا ئامیرەکێ تایبەتە ل ناڤ گوهی پلا گەرمیێ وەردگریتن.

❖ **پلا گەرمیێ نەئاسایی دبیت ل دەمێ تایێ (بلندبوونا پلا گەرمیێ) یان دابەزینا پلا گەرمیێ،ب گشتی دەمێ پلەیا گەرمیێ ژ 35 پلا کێمتر بوو ئەو دهێتە دانان ب دابەزینا پلا گەرمیێ و بلندبوونا پلەیا گەرمیێ بلندتر ژ 38 پلا دهێتە هەژمارتن.**

2_لێدانێت دلی

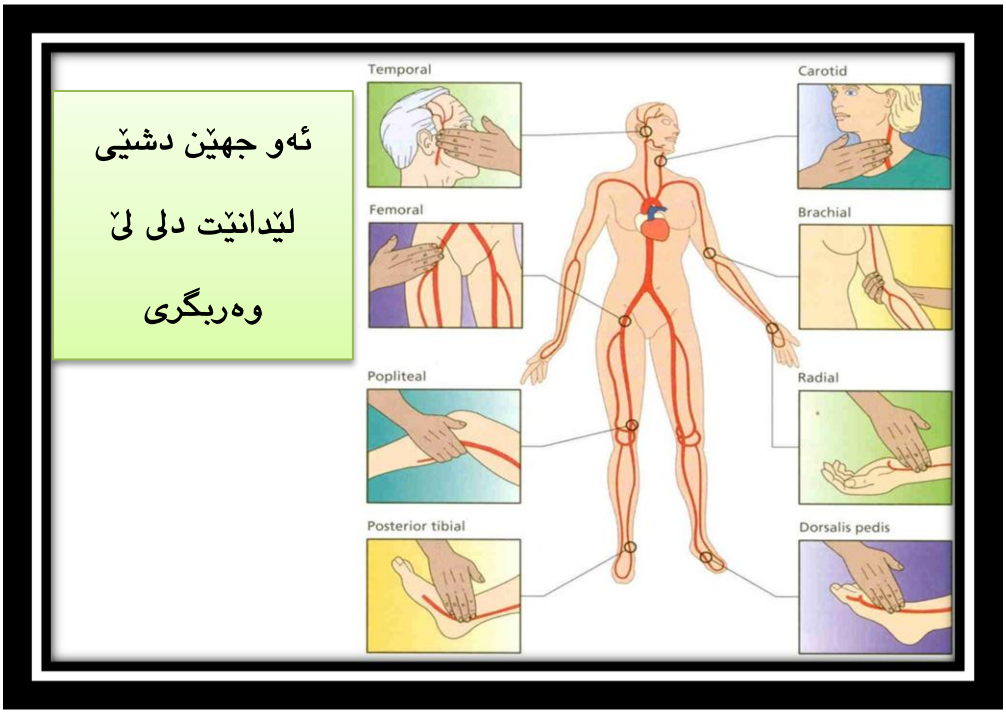
لێدانێت دلی پێك دهێت ژ وێ پەستانا دکەڤیتە سەر خوینبەران ل دەمێ پالدانا خوینێ، ڕێژا لێدانێت دلێ ئاسایی ل کەسەکێ پێگەهشتی دناڤبەرا 60 بۆ 100 لێدانایە د خولەکەکێ دا،هەروەسا ل نك زارۆکان لێدانێت دلی پترن، بەراورد دگەل کەسێن مەزن ئانکو هندی بچویکتر بیت لێدانێت دلی زێدەترن.

ب شێوەیەکێ گشتی زارۆکێت نوی ژ دایك بووین، دناڤبەرا 120 بۆ 160 لێدانانە د خولەکەکێ دا، زارۆکێت مەزنتر 115 بۆ 130 لێدانان.

لێدانێت دلی

پیڤانا تێکرایا لێدانێت دلی ل ئێك خولەك دا.

ئەو جهێن دشێی لێدانێت دلی ژێ وەربگری



3_ رێژا هەناسەدانێ

پێك دهێت ژ ژمارەیا هەناسەدانان د خولەکەکێ دا، ئەڤ پیڤانە باشترە ل دەمێ بێهنڤەدانێ بهێتە وەرگرتن، ب ڕامانەکا دی هەناسەدان پێك دهێت ژ کریارا وەرگرتن و هەلمژینا ئوکسجینێ و دەرئێخستنا دوانە ئوکسیدی کاربۆن رێژا ئاسایی یا هەناسەدانێ ل دویف تەمەنێت جیاواز دهێتە گوهرین، ب ڤی شێوەی: کەسەکێ پێگەهشتی 12 بۆ 20 هەناسەدانا ل خولەکەکێ دا ،زارۆك 20 بۆ 30 هەناسەدانا ل خولەکەکێ دا، و زارۆکێ تازە ژ دایك بووی 35 بۆ 50 هەناسەدانا، یەکەیا هەناسەدانێ پێك دهێت Breath/Minut.

4_ پەستانا خوینێ

پیڤانا بڕا ئەوێ هێزییە کو ل سەر خوینبەرا ل دەمێ پالدانا خوینێ و لێدانا دلی دا دبێژنە وێ هێزێ systolic pressure ، هەروەسا ل دەمێ بێهنڤەدانێ و خافبوونێ دبێژنێ Diastolic pressure و بۆ خواندنا ژماران ژمارا ئێکێ systolic پێدڤیە دناڤبەرا 100-130 بیت، ژمارا دوویێ Diastolic پێدڤیە دناڤبەرا 60 بۆ 80 بیت یەکا خواندنا پەستانا خوینێ mmHg.

systolic

Diastolic

هەروەسا ئەو ئامیرێ پەستانا خوینێ پێ دپیڤن دبێژنێ sphygmomanometer.

بلندیا پەستانا خوینێ مەترسییێ دروست دکەت بۆ روویدانا جەلّتا دلی و مێشکی و روویدانا ژکارکەفتنا دلی .

ئەو هوکارێن کاریگەرییێ دروست دکەن ل سەر پەستانا خوینێ :_

ئەو هوکارێن دبنە ئەگەرێ بلندبوونا پەستانا خوینێ ئەڤەنە(تەمەن،قەلەوی،نەکرنا وەرزشیێ،نەخۆشی،دەرمان).

ئەو هوکارێن دبنە ئەگەرێ نزمبوونا پەستانا خوینێ :-

ئەڤەنە((:خوینبەربوون،سووتن،زکچوون و هەلاڤێتن)).

قوناغێن پەستانا خوینێ

- ئەگەر پەستانا خوینێ ژ 90/60 mmHg کێمتربوو ئەو پەستانا ئەوی کەسی یا هاتیە خوارێ.
- ئەگەر پەستانا خوینێ 90/60 mmHg بیت و هەتا 120/80 ئاساییە.
- ئەگەر پەستانا خوینێ 120/80 بیت هەتا 140/90 ئەو قوناغا بەری بلندبوونا پەستانی یە.

کەواتە:ئەڤ قوناغە ب تنێ ب کونترولکرنا کێشا لەشی و خوارنێ چارەسەر دبیت.

- ئەگەر پەستانا خوینێ ژ 140/90 زێدەتربوو هەتا 160/100 ئەو قوناغا ئێکێ یا بلندبوونا پەستانا خوینێ یە.
- ئەگەر پەستانا خوینێ 160/100 بیت و پتر ئەڤە قوناغا دووێ یا بلندبوونا پەستانا خوینێ یە .

- ئەگەر پەستانا خوینیٚ زێدەتر بوو ژ 180/110 ئەڤ قوناغە مەترسیدارە پێدڤیە ب زویترین دەم ئەڤی کەسی ببەنە نەخۆشخانیٚ .

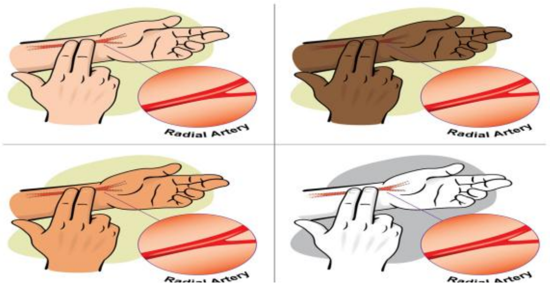
BLOOD PRESSURE CATEGORY	SYSTOLIC mm Hg (upper number)		DIASTOLIC mm Hg (lower number)
NORMAL	LESS THAN 120	and	LESS THAN 80
ELEVATED	120 – 129	and	LESS THAN 80
HIGH BLOOD PRESSURE (HYPERTENSION) STAGE 1	130 – 139	or	80 – 89
HIGH BLOOD PRESSURE (HYPERTENSION) STAGE 2	140 OR HIGHER	or	90 OR HIGHER
HYPERTENSIVE CRISIS (consult your doctor immediately)	HIGHER THAN 180	and/or	HIGHER THAN 120

ئەو جهێن کو دشێین پەستانا خوینیٚ تێدا وەربگرین ئەڤەنە :

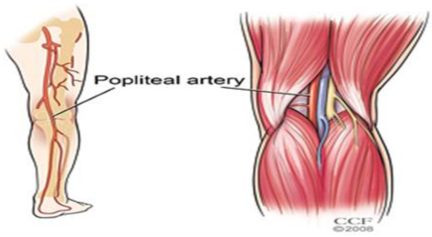
بەربەلافترین جهـ خوینبەرا ئەنیشکێیە .

ئەڤان جهان ژی دشێین بکاربینین ئەگەر ب هەر هوکارەکێ مە نەشیا لایێ ژ ناڤ دا یێ ئەنیشکێ بکاربینین.

Radial Artery–1



Popliteal Artery–2



5_ڕێژا ئوکسیجینیٚ دناڤ خوینیٚ دا

ئەو ژمارە دیاردکەت کا چەند ئوکسیجین هەیە ل ناڤ خوینیٚ دا، ڕێژا ئاسایی 95 یان پتر، بەلێ دەمیٚ ڕێژە 90 کێمتر بوو، ئەو دەرئەنجامیٚ هندیٚ یە کو ئوکسیجینا پێدڤی ناگەهیتیٚ و پێدڤی ب ئوکسیجینیٚ یە و ب ڕێژا سەدی٪ دهێتە پیڤان.

هەوارهاتنێت دەستپێکی

هەوارهاتنێت دەستپێکی (first aid) پێك دهێت،

ژ چارەسەریەکا ژ نشکەکێڤە، دەمێ کەسەك توشی

ڕوویدانەکێ دبیت، یان ژبەر نەخۆشیەکێ بارێ

وی یێ تەندروستی تێك دچیت،

هەتا تیمێن تەندروستی دگەهنە جهێ مەبەست.

ئارمانج ل هەوارهاتنێت دەست پێکی بۆ پاراستنا ژیانا وی کەسی هەروەسا دا نەهێلین بارێ وی یێ تەندروستی خرابتر لێ بهێت.

چاوا دێ کریارا هەوارهاتنا دەستپێکی دەست پێکەین؟

ل دەستپێکێ ب دوویر ئێخستنا کەسێ تووشبووی ل جهێ ڕوویدانێ ، وەکی سوتنێ یان حەندقینێ یان پەقین یان ڕوویدانێت هاتن و چوونێ.

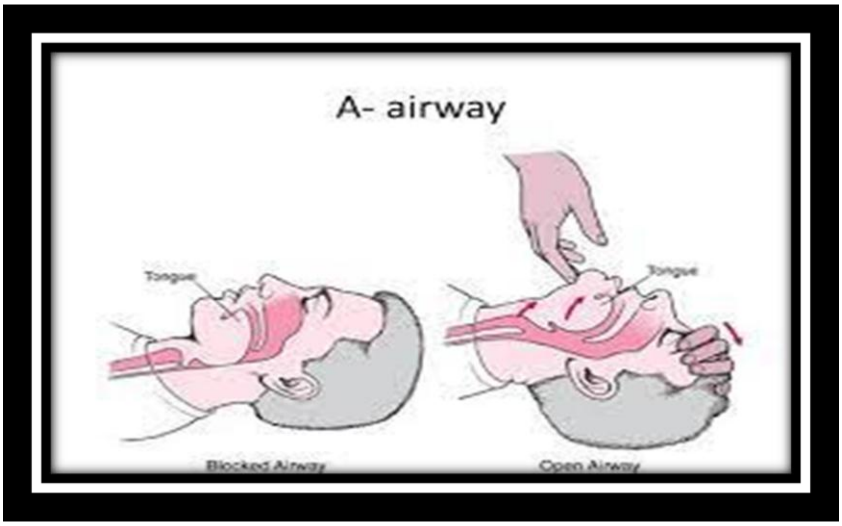
دەستپێکێ پێدڤیە ئەوی کەسی ل جهەکێ ب سلامەت دانین . ئەڤ چەندە زۆر یا گرنگە بۆ سلامەتیا تە و کەسێ تووشبوو، ژ بەر ئەڤێ چەندێ نابیت ئەو ل هزرا مە بچیت ئەوا کو دبێژنێ سلامەتیا جهێ ڕوویدانێ پیدڤیە کێمترین لڤین ب کەسێ تووشبوو بهێتە کرن ، ب شێوەیەکێ زیان نەگەهینتە ب مل و پشت یان دەست و پێ نەخۆشی.

یا ئێکێ: گازی کرن و لڤاندنا نەخۆشی و پشت ڕاست بوون ل ڤەبوونا بۆریا هەناسێ ABC (A=Airway)

دەستپێکێ دێ گازی نەخۆشی کەین چەند جارەکان دێ ب هشیاری لڤلڤینین بۆ هندێ دا بزانین کا یێ ئاگەهدارە یان نە. کا یێ نڤستیە یان ئاگەهـ ژ خۆ نینە ، ل دویفدا پێدڤیە ئەرزینکا وی بلند بکەی و ملێ نەخۆشی کێمترین لڤین پێ بکەی .

گوهدان و هەست پێ کرن ل هەناسەدانا نەخۆشی بۆ دەمێ ب تنێ دەهـ چرکا بۆ هندێ بزانین کا بۆریا هەوای یا ڤەکریە یا نە ؟

ئەگەر هەناسە هەبوو کەواتە بۆریا هەوای ڤەکریە، تنێ ئاریشە ئەوە کو ئاگەھ ژ خۆ نینە ، ئەڤجا دڤێت نەخۆشی بئێخیە ل سەر لایەکێ (Recovery position) بۆ هندێ بۆریا هەناسەدانێ ب ڤەکری بمینیت ، دویفدا ببەنە نەخۆشخانێ بۆ زانینا ئەگەرێ ئاگەھـ ژ خۆ نەمانێ.



بلندکرنا ئەرزینکێ بۆ ڤەکرنا بۆریا هەوای

یا دوویێ : هەناسەدان (B=Breathing)

ئەگەر نەخۆشی هەناسە نەبوو ، پێدڤیە هەناسێ بدەیە نەخۆشی ب رێکا دەڤی(هەناسا دەستکرد)، ب گرتنا دفنانەخۆشی ب دەستی.

دوو جاران دێ هەناسێ دەیێ و ل دەمێ هەناسەدانێ دا پێدڤیە ئاگەهدار بین ئەرێ سینگێ نەخۆشی لڤین هەیە یا نە.

ئەگەر چانتا هەوارهاتنێت دەستپێکی ل نك مە بیت دشێین ماسکی ب کاربینین، بۆ هندێ کو خۆ ل ڤەگوهاستنا نەخۆشیێ بپارێزین، هەر چەندە ئەگەرەکێ زۆر یێ کێم یێ هەی.

هەروەسا پێدڤیە دەمێ پێدڤی بدەیە نەخۆشی بۆ هەناسەدانێ. دشێین ب رێکا دڤنێ هەناسا دەستکرد بۆ بکەین، ب تایبەت ئەگەر دەمێ نەخۆشی برین هەبیت یان خوین لێ بهێت.

یا سێیێ: زڤروکا خوینێ (C=Circulation)

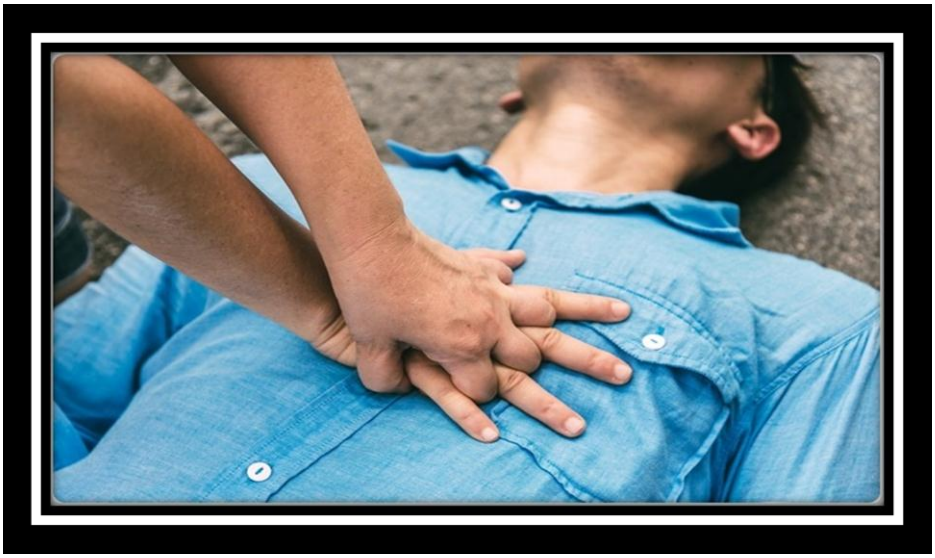
ل حالەتێ نەبوونا هەناسێ دا ، پێدڤیە پشت راست بین ل بەردەوامبوونا لێدانێت دلی و زڤروکا خوینێ، ب رێکا ڤەوژاندنا سینگی.

ل دەمێ بریندارببوونێ ژی دا ب راگرتنا خوینبەربوونێ ل هەر جهەکێ بیت، ب دروستکرنا فشارێ ل سەر جهێ بریندار.

ڤەوژاندنا سینگی (CPR)

ئەڤە رێکەکە بۆ بەردەوامیا لێدانا دلی، ئەگەر پشت راست نەبووین کو دل یێ بەردەوامە ل کارێ خۆ.دەمێ نەشێین هەست ب لێدانا دلی بکەین، دەستپێکێ دێ ل تەنشت نەخۆشی روینیە خوار، یا باشتر ئەوە ل رەخێ راستێ یێ نەخۆشی بیت، دەستێن خۆ دێ ناڤەراستا سینگێ نەخۆشی دانی، دڤێتن چەندین جاران سینگی ب هێز و کویر پال بدەی کو ئێکل سەر سێ یا سینگی بچیت بۆ ناڤدا، بۆ هندێ خوین بگەهیتە بەشێن لەشی و ب تایبەت مێشکی، چونکی ژ ئەگەرێ کارنەکرنا دلی زیان دگەهیتێ و ل دویفدا دبیتە ئەگەرێ مرنێ،ئەگەر چارەسەری بۆ نەهێتە کرن. نابیت زۆر ب لەز و زۆر ب هێدی بیت، بەلکو ب رێژا 100 جار ل هەر خولەکەکێدا ، کەواتە هەر ڤەژاندنەك کێمترە ل چرکەیەکێ. هەر جارێ 30 ڤەوژاندن و دویفدا دوو جاران هەناسەدان ب بەردەوامی. سەحکە وێنەی ئەڤ کریارە ب لایەنێ کێم پێنج جاران دووبارە دکەت.

ڤەژاندنا دلی بەردەوام دبیت هەتا وی دەمی نیشانێن ژیانێ دزڤرن وەکی لێدانێت دلی و هەناسێ .



هــەنــاســە نــەمــان

هەناسە نەمان بارەکە ب نیشکەکێڤەیە کو دبیتە ئەگەرێ کێمیا هەناسەدانێ ب شێوەیەکێ دەمکی ب ئەگەرێ تووشبوونا روویدانەکێ.

هەناسەدانا دەستکرد.

سناهیترین و باشترین رێك بۆ ئەنجام دانا هەناسەدانا دەستکرد هەمان دەم دا ڕزگارکرنا مرۆڤیە ژ مرنێ، پێکدهێت ژ پڤکرنا کونێت دفنێ ب وێ رێکێ هەوا ب گەهیتە ناڤ سیهێن نەخۆشی.

ئەڤ رێکە بۆ وی کەسی دێ هێتە ئەنجام دان ئەو کەسێ نەشێت ب باشی هەناسێ ب دەت.

دەمێ کەسەکی هەناسەدان نەما دێ چ بۆ کەی؟

بەری هەمی تشتان گازی ب کەرێ ئەگەر بەرسڤا تە نەدا لڤلڤینە بۆ هشیارکرنێ، ئەگەر هەر بەرسڤ نەبوو، ب لەز پێکولێ بکە پەیوەندیێ ب ترۆمبێلا هەوارهاتنێ بکەی.

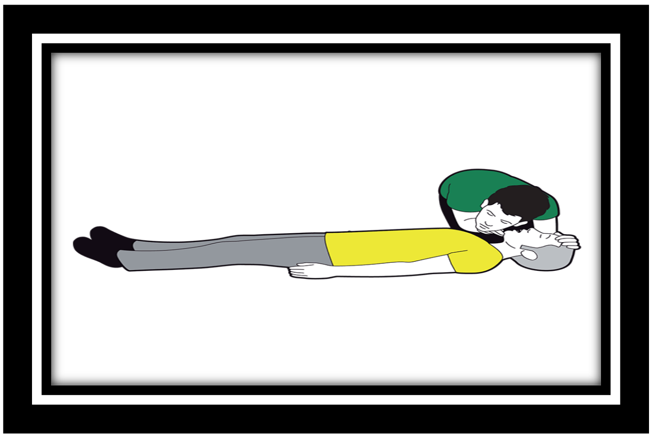
بۆ زانینا هەناسەدانێ ب لەز ئەڤان کاران ئەنجام بدە:

1–تەماشی قەفەسا سینگی کا بلند دبیت

2–سەرێ خۆ نێزیکی وی کەسی بکە دا بزانی کا هەناسێ ددەت

3–گوهێ خۆ نێزیکی دەف و دفنا وی بکە کا دێ تە گوه ل هەناسەدانا وی بیت

ئەگەر تە زانی ئەو کەس هەناسێ نادەت یان زۆر ب زەحمەت هەناسێ ددەت دەست ب هەناسەدانا دەستکرد بکە..

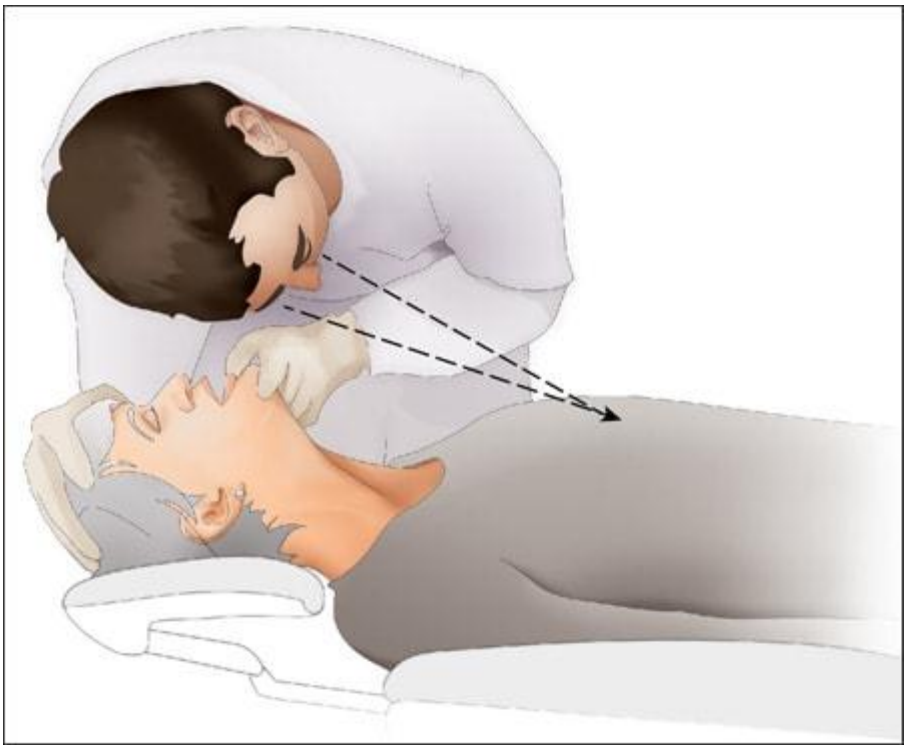


1–بلەز نەخۆشی ل سەر پشتیٚ دریٚژ بکە ملیٚ وی بلند بکە و سەریٚ وی نزم بکە بۆ خواریٚ پاشان ب پەنجێت دەستیٚ خۆ دانە ل بناڤا ئەرزینکیٚ هەتا کو نەخۆش دەڤیٚ خۆ هەمیٚ ڤەدکەت.

2–ب تفلا خۆ کۆنترۆلا بۆریا هەناسەدانیٚ بکە بزانە کا چ تشت تیٚدا نینە کو رێکیٚ ل هەناسەدانیٚ ب گریت ئەگەر نەخۆشی تشتەك د دەڤی دا بوو، بینە ژ دەرڤە.

3–ب دوو تفلێن خوە دفنا نەخۆشی بگرە، هەمان دەم دا هەناسەیەکا کویر هەلبکێشە و لیٚڤێت خوە ب ئێخە ب لیٚڤێت نەخۆشی و ب هێزا خۆ پڤ کە د ناڤ دەڤ و سینگیٚ نەخۆشی.

4–دەڤێ وی بلند بکە بزانە و گوهداریێ بکە بزانە کا قەفەسا سینگێ وی بلند و نزم دبیت ل دەمێ هەناسەدانێ هەمان کریارێ دوو سێ جاران دووبارە بکە.



5–چوار جاران هەناسا دەستکرد بدە نەخۆشی وبەرێ خۆ بدێ کا دل خۆ دقوتیت یا نە و بەرێ خۆ بدێ کا دگەل هەناسەدانا دەستکردا شێلانا دلی پێدڤیە یا نە.

6–بەردەوام پڤ بکە دەڤێ نەخۆشی دا ب نێزیکی هەر چوار دەقیان جارەکێ هەتا کو هەناسەدانا وی ئاسایی لێ دهێت .

زمان قوتدان

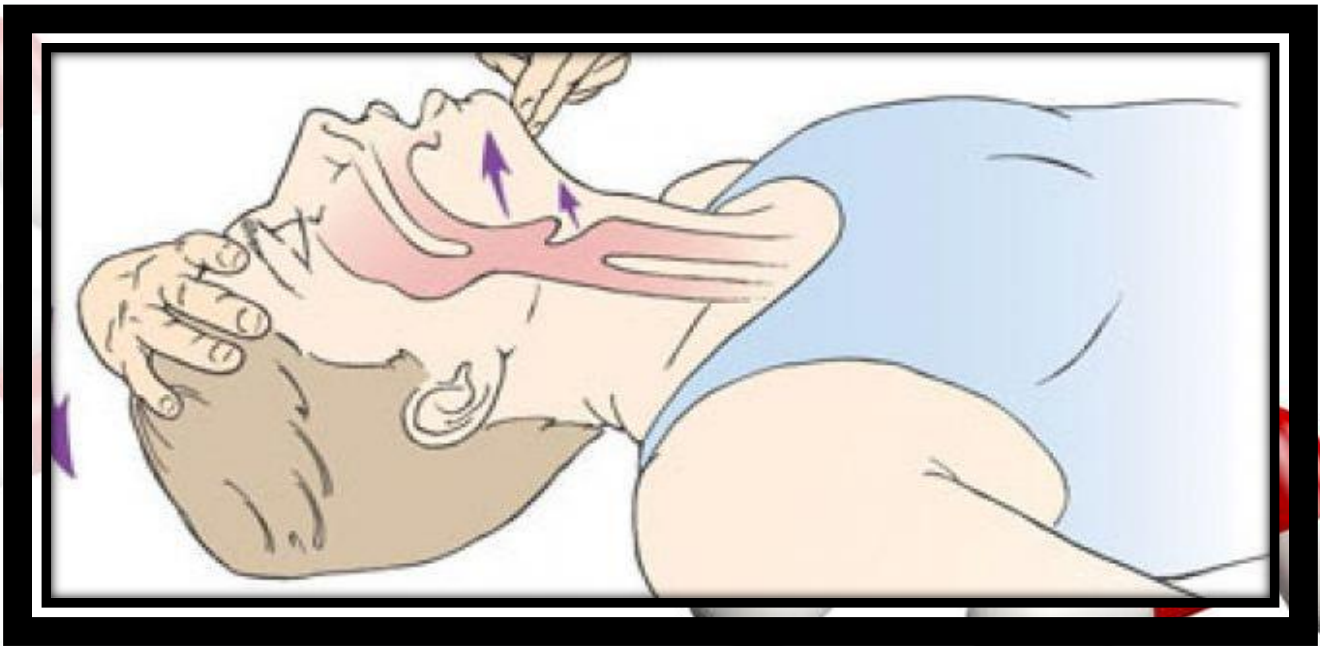
پێك دهێت ژ چوونا ناڤدا یان ڤەگەراندنا زمانی کو دبیتە ئەگەرێ گرتنا هەناسێ ب ڤێ چەندێ ژی ئەو کەس نەشێت هەناسێ ب دەت و ئوکسجینا پێدڤی بۆ ناچیت بۆ خانە و شانێن لەشی، دەملدەست دێ گیانێ خۆ ژ دەست دەت.

ئەڤە ل دەمێ بەرکەفتنا سەری یان بەزینەکا زێدە یان وەستیانەکا زێدە رووی ددەت.

دڤێت گەلەک هشیاری ڤێ چەندێ بن و شارەزای هەبیت ، دەمێ کەسەک تۆشی قوتدانا زمانی دبیت دا بزانن چاوا دێ ژیانا وی قورتال کەن.

چارەسەری:

گرنگترین پێنگاڤ بریتی نە ژ زوی ڤێراگەهشتنا وی کەسی، چونکی دەم گەلەک یێ کێمە و دڤێت ل دەمێ ئێک خولەکێ دا ڤێرا بگەهی ، ئەو ژی ئێکسەر دێ وی کەسی درێژکەی ل سەر پشتێ و دێ ئەرزینکا وی ب دەستێ ڕاستێ بلندکەی بۆ لایێ سەری و دەستێ چەپێ ژی ل ناف چاڤێن وی کەسی بیت یان بەروڤاژی،هەرگاڤا تە ئەڤ چەندە بۆ کر، دێ زمانێ وی زڤریتەڤ جهێ خۆ ، ب ڤێ رێکێ دێ شێی ژیانا وی ژمرنێ قوتال کەی..



خوین بەربوون

خوین بەربوون کریارا دەرکەفتنا خوینێ یە ل خوینبەر و موولولێن خوینێ   و خوینهێنەر بۆ دەرڤەی لەشی ژ ئەگەرێ رووودانێن جوراوجور یان ژی ب ئەگەرێ هندەك نەخۆشیان تووش دبیت.

هەوارهاتنا دەستپێکی بۆ خوین بەربوونێ

ئەگەر کەسەك تووشی خوین بەربوونێ بوو، ئەگەر برینا وی یا بچویك بوو، دبیت خوینا وی ب خۆ ڕاوستیت، ئەگەر برینا وی یا مەزن بوو و خوین هاتن بەردەوام بوو ، دێ ب نەراحەتی خوین راوستیت(دێ مەیت) دڤێت ل دەستپێکێ بریندارێ ل سەر پشتێ ڕازینە لایەکێ (دەستی ،پێی) یێن بریندارێ بلند بکە بۆ هندێ دا تەوژما خوین بەربوونێ کێم بیتن،ئەگەر تشتەك د برینێ دا هەبوو پێکولێ بکە بینە ژدەرڤە بەلێ ئەو تشتێن کویر چبن نەئینە دەر هەتا کو نەخۆشی دگەهینە بەشێ هەوارهاتنێ، پێکولێ بکە لفافەکێ یان خاولیەکێ یان پاتەکێ پاقژ

دانە سەر برینێ ئەگەر برین یا ڤەکری بوو، پێکولێ بکە بگەهینە ئێك دا پێکڤە بنیسیێن،

ئەگەر تە دیت خوین ل سەر وی کەرستێ تە ئێختیە برینێ کەفت لفافەکا دی دانە ل

سەر وی جهی و گرێبدە، بۆ نموونە ئەگەر تە دیت شین بوو، ڕامانا وێ ئەوە خوین

ناگەهیتە تبلان ئەو کەرەستێ تە بکارئینای پیچەك سست بکە، ئەگەر خوین هەر نەراوستیا پێکولێ بکە هێزێ ب تبلا خۆ بئێخە ل سەر خوینبەرا بەری برینێ.

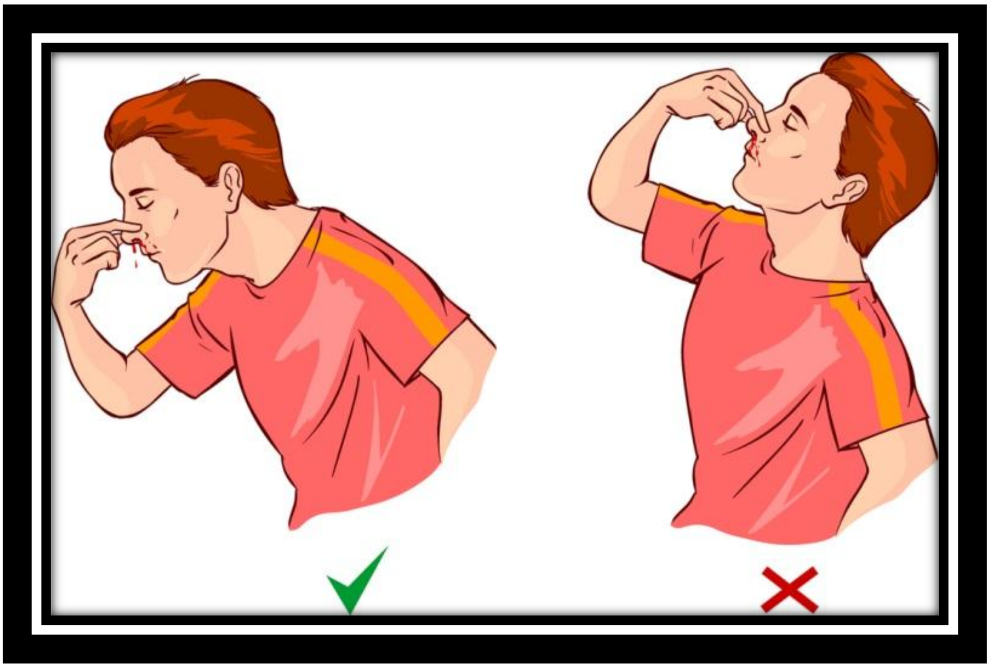
خوین هاتن ژ دفنیێ

ئەو دەمێ مولوله یان شانەیێت خوینیێ ل ناڤ دفنی دا زیان دگەهیتێ ، ل وی دەمی دێ خوین بەربوون ڕووی ددەت، چونکی ل ناڤ دفنێ بەشەکێ زۆر یێ هەستیارە و بچویکترین بەرکەفتن یان هیزەکا دەرەکی زیانێ دگەهینتێ .

ل دەمێ هاتنا خوینێ ل دفنی یا باشتر ئەوە بروینیه خوار یان ب ڕاوستی سەرێ خۆ بۆ ڕەخێ سەری بلند نەکە چونکی وەسا بەس دێ خوینێ زێدە کەت.

دەهـ خولەکان کرکرکا دفنا خۆ بگڤێشە ب تبلێن خۆ بێی کو گڤێشانێ کێم بکەی ، ل ڤی دەمی دا ب دەڤی هەناسێ بهەلکێشە ئەگەر خوین کێم نەبوو پەیوەندییێ ب نوژداری بکە.

ئەگەر گەلەك جاران خوین ژ دفنا تە هات دڤێت تو سەرەدانا نوژداری بکەی ، چونکی دبیت ئەگەرێ زۆربوونا خوینێ یان نەخۆشییێ بیتن.



شکەستنا هەستی

شکەستنا هەستی ل دەمەکێ ڕووی ددەت، کو هێزەك یان تشتەك ب هەستی بکەڤیت و ب بیتە ئەگەرێ شکاندنا هەستی.

هەوارهاتنا دەستپێکی ل دەمێ شکاندنێ

جهێ شکەستی دێ بلند کەین نابیت جهێ شکەستی ب لڤینی،ئەگەر جهێ شکەستی جلك ل سەر بوون دڤێت جلکا راکەین ئەگەر جهێ شکەستی ببیتە دوو پارچە دێ پارچەیەکا بەفرێ دانینە سەر وی جهی، بۆ کێمبوونا خوین بەربوونێ.

ئاسیێبوونا بوریا هەوای

ئاسیێبوونا بوریا هەوای، تشتەك ل ناڤ بوریا هەوای دا ئاسیێ ببیت ، پێك دهێت ژ گرتنا بەشەك یان هەمی بوریا هەوای ژ ئەگەرێ خوارنێ یان موریكا یان هەر تشتەكێ قەبارە مەزن كو نیشكەكێڤە تووشی كوخینێ دكەت.

نیشانێت هاتنەگرتنا بوریا هەوای

1–شین بوونا ڕەنگێ پیستی.

2–ب زەحمەت هەناسەدان.

3–بێ هوش بوون.

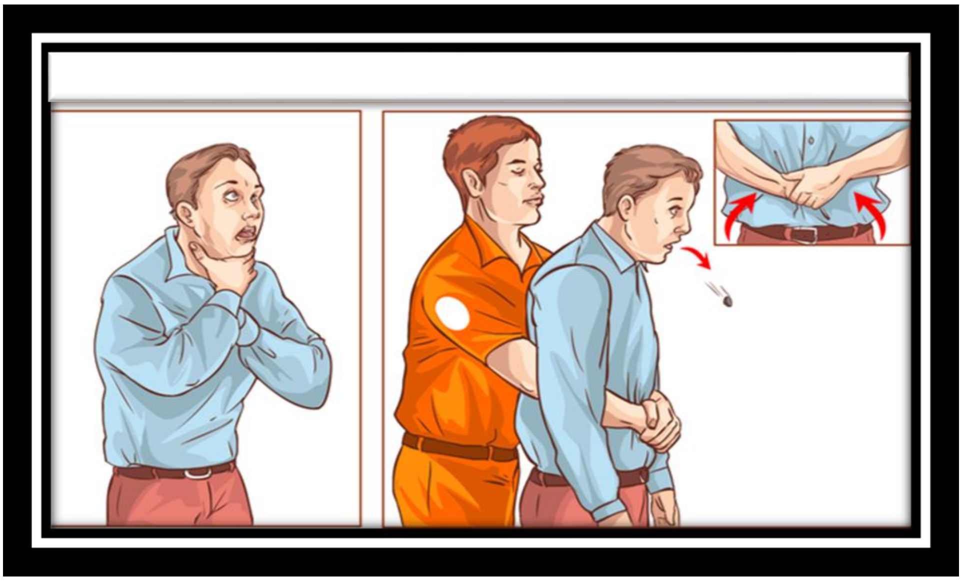
4–نەشیانا ئاخفتنێ.

هەوارهاتنا دەستپێکی بۆ کەسەکێ کو تووشی گرتنا بوریا هەوای بووی

1.دێ داخوازێ ژ وی کەسی کەی ب ئاخڤیت یان ب کوخیت.

2.هەردوو دەستێن خۆ پێکڤە ل سەر زکێ وی دانی پێنج جاران دێ پەستانی ئێخیە ل سەر زکی.

3.دێ پەستانی ئێخیە ل سەر زکێ وی هەتا ئەو تشت دەردکەڤیت.



کەسێ ژیێ وی ژ شەش سالآن پتر بیت دێ ب ڤی ڕەنگی پەستانی ئێخیە ل سەر زکێ وی.

کەسێ ژیێ وی ژ ئێك سال پتر بیت دێ ب ڤی رەنگی پەستانی ئێخیە ل سەر زکێ وی.

دانانا زارۆکێ تەمەنێ وی ژ سالەکێ کێمتر دێ هوسا گری و دێ دەستێ خۆ ل پشتا وی دەی بۆ هاتنا ژ دەرڤە یاوی تشتێ د حەفکا وی دا.

سوتن

سوتن: سوتنا پیستیە یان نەمانا پیستی ژ ئەگەرێ بەرکەفتنێ ب گەرماتیەکێ یان ئاگری یان هەر مادەیەکێ کیمیایی یان یێ فیزیایی کو ب بیتە ئەگەرێ سوتنا پیستی.

سوتن و جورێن وێ:

1.سووتن بەرگێ ژ دەرڤە.

2.سووتنا بەشەکێ پیستی.

3.سووتنا پیستی ب کویراتی.

هەوارهاتنا دەستپێکی بۆ سوتنێ

چاوا دێ هەوارهاتنا دەستپێکی بۆ کەسەکێ سووتی ئەنجام دەی؟

یا ئێکێ: هاریکاریا کەسێ سووتی بکە، کو ب رووینیت یان خۆ درێژ بکەت ب شێوێ بێنڤەدان. دویفدا جهێ سووتی بکە دناڤ ئاڤا سار دا بۆ ماوێ دەه دەقیقانیان هەتا وی دەمێ ئێش نەمینیت.ژبلی ئاڤێ چ تشتێ دی بکار نەئینە.ئاڤ ل هەمی دەمان بکاردهێت هەتا ئەگەر سووتن ژبەر پەقینێ یان ماددێ کیمیایی ژی بیت.

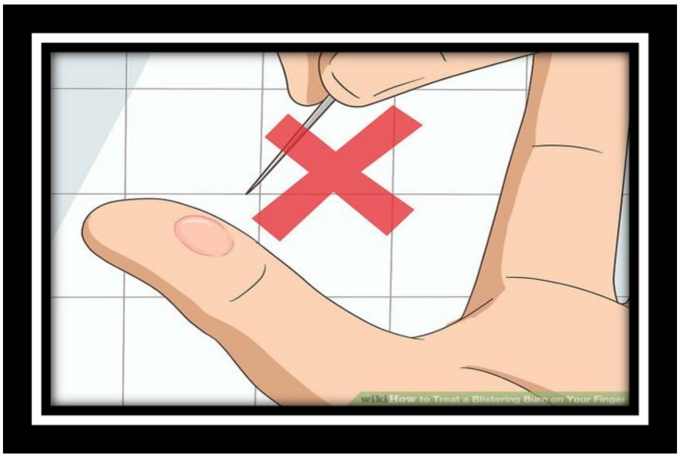
یا دوویێ: ژێڤەکرنا هەر جلکەکێ یان تشتەکێ ل جهێ سووتی، بەری جهێ سووتنێ ب وەرمیت، بەلێ ئەگەر جلك مابیتە ب جهێ سووتی ڤە یا باشترە ژێڤەنەکەی.

یاسێیێ:ئەگەر سووتن ب تنێ ل جهەکێ کێم دیارکری دا بوو،یا باشتر ئەوە ب تشتەکێ پاقژ داپۆشی،بەلێ ب مەرجەکێ نەمینیتە ب پیستیڤە.بەلێ سووتنا سەرو چاڤان ب چ رەنگان نانخێڤی

یا چوارێ: چاڤدێریکرنا ئاگەه ژ خۆ بوون هەناسەدان و لێدانێت دلێ نەخۆشی بکە،ل هەمان دەمدا پەیوەندیێ ب هەوارهاتنا لەز 122 بکە داخازا هاریکارییێ ژێ بکە و ئاگەهدار بکە ل جورێ سووتنێ و رێژا کویراتیا سووتنێ

بۆ سوتنا ئاسایی جهێ سوتنێ دێ ئێخینە ل ناڤ ئاڤەکا تەزی بۆ کێمکرنا ئێشانێ.

ئەگەر جهێ سووتی پەق بیتن ناچێبیت پەقان بپەقینی



داپووشینا برینێ ب پارچەیەکا لفافی

ئەگەر پێ سوت بیت دڤێت بلند بکەت.

ئەگەر سوتن گەلەك بیتن نابیت چ جورێن ملهەمێ بکار بینی ، بەلێ ئەگەر سوتنەکا کێم بیتن دشێی مفای ژ ملهەما دژی میکرۆبان (فیوسیدینێ)وەربگری.

چاوا دێ ل هەوارا کەسەکێ چی کو تووشی پێڤەدانا دووپیشك یان ماری بووی؟

بەردەوام حالەتێن پێڤەدانا دووپیشك و مار و مێری ل ولاتی رووی ددەن. زۆربەی جاران ئەڤ پێڤەدانە چ ئاریشێن مەزن دروست ناکەن، چونکی زۆربەیا وانا د ژەهراوی نینن، بەلێ هندەك جاران ئەڤ پێڤەدانە دبیتە ئەگەرێ نەخۆشییێت مەترسیدار و هەتا دگەهیتە مرنێ بۆ ئەوی خەلکێ ب هەستیار بەرامبەر ئەوی جورێ ژەهرێ.

پێڤەدانا دووپیشکی:-

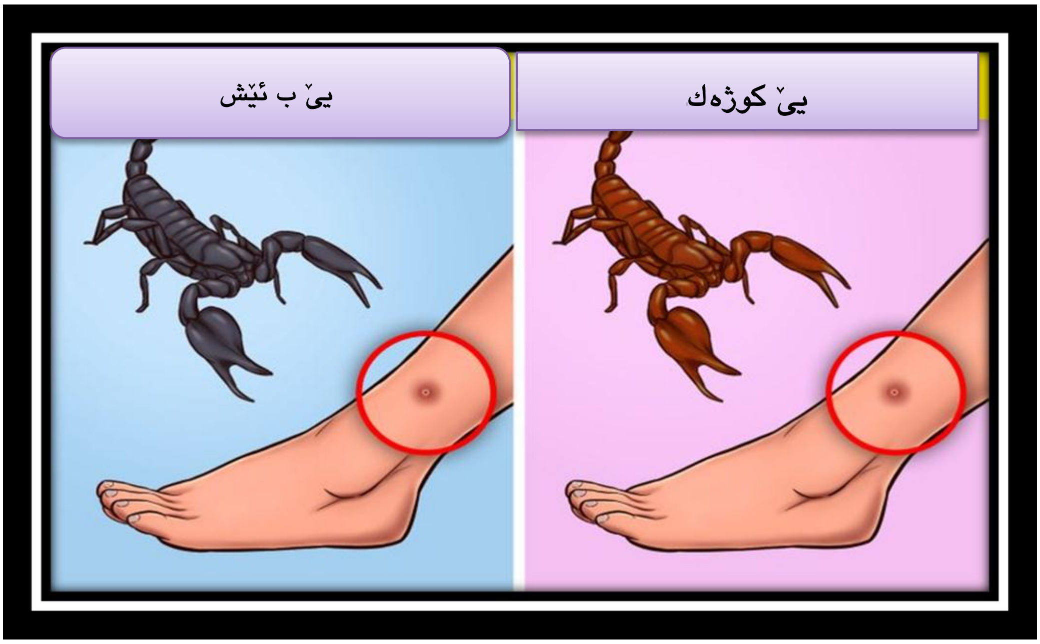
چونکی جوداکرنا دووپیشکێ ب ژەهر و دووپیشکێ بێ ژەهر یا ب زەحمەتە، ژبەرهندێ دڤێت هەمی حالەتێن پێڤەدانێ ب حالەتێن گرنگ وەربگرین.

نیشانێن وێ وەکی ئەڤێن ل خوارێ نە:-

- جهێ پێڤەدانێ دێ یێ دیار بیت.
- ئێشان و وەرمتن جهێ پێڤەدانێ.
- گرژبوونا ماسولکێن ملی و سینگی و پشتێ و زکی.
- نەرحەتی و دوودلی.
- سەرئێشان و گێژبوون بێ هوش بوون.
- خوەدانەکا زۆر.
- بێهێزی.
- وەرمتنا سەروچاڤا.
- تێکچوون و دل رابوون.
- تا و لەرزین.
- ئێشانا سینگی.

چارەسەری

- هاریکاریا نەخۆشی کو بریننە خوار یان خۆ درێژ بکەت.
- جهێ بریندار ب ئاڤ و سابینێ بشۆ.
- یا باشتر ئەوە بەفر یان پاتەکێ سار بۆ ماوێ دەه خولەکا دانیە سەر برینێ بۆ هندێ وەرمین و ئێشان کێم بیت.
- دشێی پاتەکێ پێڤە گرێدەی بەس نەیێ شدیای بیت.
- ئاگەهداری هەناسەدانێ و لێدانێت دلی بە.
- ئاگەهداری مەترسییێت شوك و حەساسیەتێ بە.
- پێدڤیە ب زوویترین دەم بگەهیتە نەخۆشخانێ.



پێڤەدانا ماری

پێڤەدانا ماری: ئەو برینە یا ژ ئەگەرێ لەقدانا ماری دروست دبیت باهرا پتر جهێ لەقدانێ دبیتە برین،

هەرچەندە پیڤەدانا ماری زۆربەی جارا یا ژەهراوی نینە، بەلێ یا پێدڤیە دەستپێکێ وەسا بدانین کو مارەکێ ژەهرکریە بۆ هندێ دا کارێ پێدڤی بۆ بهێتە کرن.

نیشانێت پێڤەدانا ماری

- جهێ پێڤەدانێ دیار دبیت.
- ئێشان.
- وەرمین.
- هەتا دبیت راوستیانا دلی و هەناسەدانێ رووی بدەن.

هەوارهاتنا دەستپێکی بۆ پێڤەدانا ماری

1.نەخۆشی دێ دانی سەر تەنشتەکێ.

2.پاقژکرنا برینێ ب ئاڤ و سابینێ و هشك کرنا جهێ برینێ.

3.ئەگەر ماری لەق ل پێت وی دابیتن دڤێت پێلاڤێت وی ژ پێی بکەین.

4.نابیت جهێ پێڤەدانێ ب لڤلڤینین.

5.جهێ پێڤەدانێ دڤێت ل خوارتر ئاستێ دلی بیتن.

6.ب پارچەیەکا پاتەیەکێ تەر پەستانی دێ ل سەرجهێ برینێ کەین.

7.ب پارچەکا پاتەی دێ گرێدەین بەلێ گرێدانا وی دڤێت 2 هەتا 4 تفلان ل سەرافتر جهێ پێڤەدانێ بیت بەس ب مەرجێ زڤروکا خوینێ نەراوستیت.

مفایێ گرێدانێ ئەوە ناهێلیت ژەهر زێدەتر بلاڤ ببیت.

8.ئەگەر پیڤازەك هەبوو دانە سەر برینێ بۆ هندێ کاریگەریا ژەهرێ کێمتر لێ بکەت.

9.ب زویترین دەم سەرەدانا نەخۆشخانێ بکە.

سرعه(تەپ)

سرعە دبیتە ئەگەرێ ڕەقبوونا لەشی و ئاگەهـ ژ خۆ نەمان بۆ ماوەیەکێ ژ ئەگەرێ نەئاساپا دەرکەفتنا تەزویا کەهرەبایا مێشکی.

نیشانێت سرعێ

1.ڕەقبوونا لەشی.

2.کەف هاتن ل دەفی.

3.ئاگەهـ ژ خۆ نەمان.

هەوارهاتنا دەستپێکی بۆ سرعێ

1.دڤێت نەخۆشی دانینە سەر تەنشتەکێ.

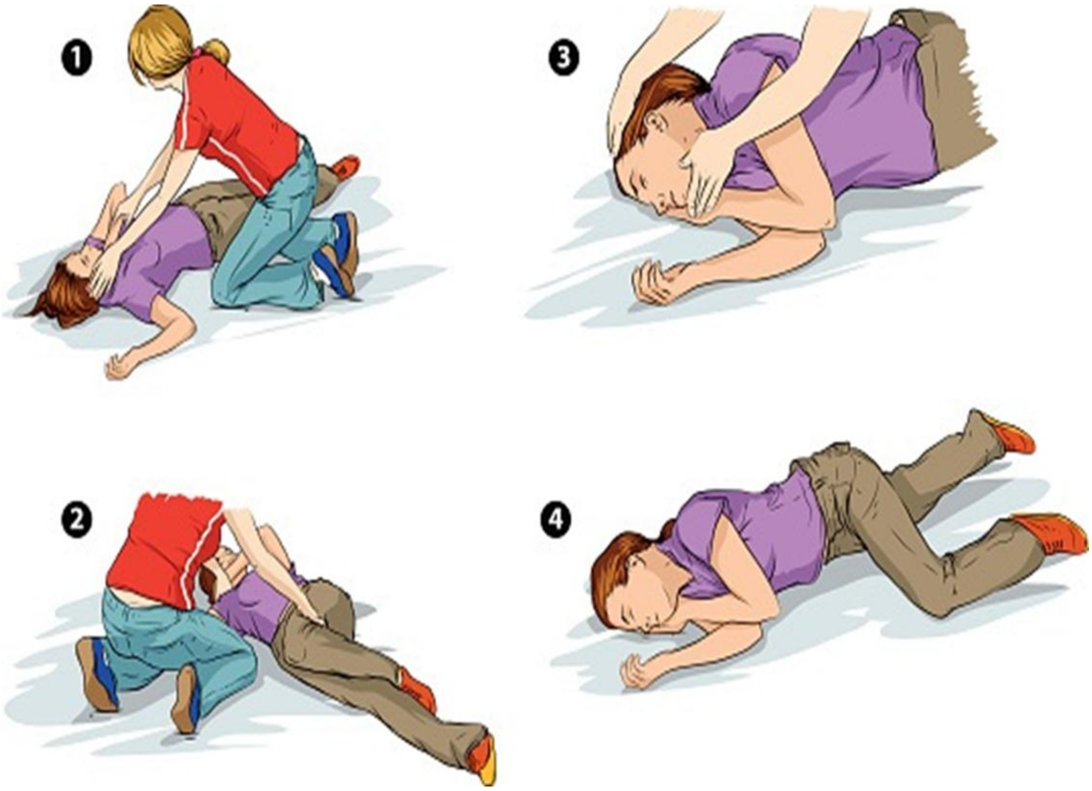
2.دویر بکەی ژ هەر تشتەکێ زیانێ بگەهینتێ.

3.هەر تشتەکێ د دەڤی دا بیتن بینینە ژ دەرڤە.

تێبینی : دڤێت ئاگەهداری بی ئەگەر تشتەك ل دەڤی دا بیتن دەمێ دئینیە ژ دەرڤە چونکی دبیت ژ ئەگەرێ ددانان زیان ب هەردوویان بکەڤیت.

4.نابیت ب چ شێوان ب تنێ بهێلی.

5.ئەگەر نەخۆشی خۆ بریندار کر ،یان ئەگەر حالەت دووبارەبوو یان ئەگەر پێنج خولەك زێدەتر ڤەکێشا تێلەفونێ بکە بۆ هەوارهاتنا بلەز ژمارە(122)



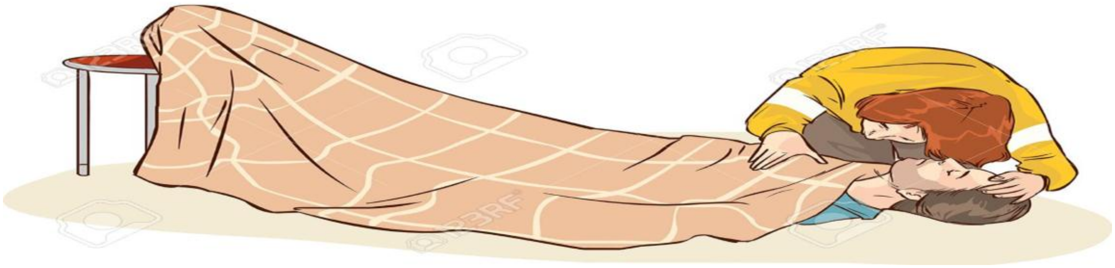
ئاگەهـ ژ خۆ نەمان

پێك دهێت ژ بارێ بێ ئاگەهبوون (بێ هوش بوون) بۆ دەمەكێ دەمكی ژ ئەنجامێ نەگەهشتنا ئوكسجینا پێدڤی بۆ مێشكی.

هەوارهاتنا دەستپێکی بۆ ئاگەهـ ژ خۆ نەمانێ

1.دڤێت سەحکەینێ کا هەناسێ ددەت.

2.نەخۆشی دێ ل سەر پشتێ درێژ کەین پێن وی بلند کەین (پێت وی دێ بلندتر لێ کەین ژ سەرێ وی).



3.ب تشتەکێ دێ باشینکی لێ کەین.

کەل و پەلێن پزیشکی

Sphygmomanometer

بۆ پیڤانا پەستانا خوینێ

stethoscope

بۆگوهدانا ئەوان دەنگێن ژلایێ دلّی،سیهان یان ریخولا دروست دبیت

Cardiac Monitor

بۆ تۆمارکرنا چالاکییێت کارەبایی بێت دلّیECG

Defibrillator

بۆ راستکرنا نەریك و پێکیا دلّی یان دەستپێکرنا دووبارە لێدانێت دلّەکێ کو لێدان نینن

Ventilator

ئەگەر مرۆڤ نەشیا هەناسێ هەلبکێشیت، هاریکاریا مرۆڤی دکەت هەناسێ هەلبکێشیت،و هاریکاریا پالدانا ئوکسجینێ دکەت بۆ ل ناڤ لەشی

Baby Warmer

بۆ پیڤانا پەستانا خوینێ

Dialysis

بۆ ل ناڤبرنا ماددێن ژەهرکری دناڤ لەشی دا

Centrifuge

بکاردهێت بۆ جوداکرنا پێکهاتێت جیاوازێن شل وەك پێکهاتێن خوینێ

Microscope

بکاردهێت بۆ مەزنکرنا تەنێت هویرکو ب چاڤێ

ئاسایی ناهێنه دیتن

Magnifier

بکاردهێت بۆ دەستکەفتنا وێنەیەکێ مەزن ژ تەنان

Cobas c111

بۆ ئەنجامدانا پشکنینێت کیمیایی

Vidas&Mini Vidas

بۆ ئەنجامدانا چەندین جۆرێن پشکنینێت هۆرمون،

ڤایرۆس،ڤیتامینان و هتد....

Colter

بۆئەنجامدانا سەرجەم پشکنینێت پێکهاتێت ل ناڤ خوینیێ

Autoclave

بۆ پاقژکرنا کەل و پەلان و کوشتنا بەکتریاییێت زیانبەخش و ڤایرۆس و قارچك و سپورا

Petri Dish

بۆ گەشیێ و مەزنکرنا بەکتریا و کەروویان بکاردهێت

PH Meter

ئەڤ ئامیرە بکار دهێت بۆ پیڤانا چالاکییێت هایدرۆجینی و پیڤانا PH

Vortex Mixture

بکاردهێت بۆ تێکەلکرنا نمونان ل تیوبێن شیشەی

یان فلاکس ل تاقیگەها

Hot Plate

بۆ گەرمکرنا شیشەی و پێکهاتێت وێ

Homogenizer

بۆ تێکەڵکرنا شلی و مادێت جیاواز

Pipette

بکاردهێت بۆ ڤەگوهاستنا برەکا کێم ژ شلی

Dropping Bottle

بۆ داناناپرەکا کێم ژ شلی یان چارەسەرکەری بۆ گوهی یان چاڤی یان پرچێ

Tourniquet

بۆ هەلسەنگاندن و دیارکرنا جهێ دەمارەکا گونجای

Urine cup

بۆ دانانا نمونەیەکێ ل میزێ و فرێکرن بۆ تاقیگەهێ بۆ شرۆڤەکرنێ

Pregnancy Test

بکاردهێت بۆ ئەنجامدانا پشکنینا دووگیانییێ ب رێکا میزێ

زانستێ تاقیگەهێ

بۆ شرۆڤەکرنا نەخۆشیان

شرۆڤەکرنا نەخۆشیان کردارەکا نوژداریە کو تێدا کەسێ بسپور و شاهرەزا رادبیت ب وەرگرتنا نموونەیەکێ ژ خوینێ یان میزێ یان پیساتیێ یان تفێ یان هەر ماددە و شانە و فلودەکێ دی یێ لەشی بۆ مەبەستا پشکنین و ڤەکولینێ و وەرگرتنا زانیاریا دەربارەی تەندروستیا وی کەسی، هندەك ژ پشکنینا زانیارییێت هویر و دروست ددەنە نوژداری دەربارەی تەندروستیا نەخۆشی،ئەنجامێت ئەڤان پشکنینان هاریکاریا نوژداری دکەن هاریکار بن دگەل نوژداری بۆ دیتنا ئەگەرێن نەخۆشیێ و تێکچونا و بڕیاردان ل سەر پێدانا چارەسەریەکا گونجای.

بەشێن تاقیگەها نوژداری

Sample collection room

ژوروکا تایبەتە بۆ وەرگرتنا نمونێت داخوازکری بۆ پشکنینیٚ ل نەخۆشی وەکی خوینیٚ و شلان،سامپلیٚ ل ویٚ ژووریٚ دیٚ چن بۆ بەشێن دی یێن تاقیگەهیٚ بۆ ئەنجام دانا پشکنینیٚ.

کیمیا ژیانی(Biochemistry)

بەشەکیٚ تایبەتە ب پشکنینێت مادێت کیمیایی یێت لەشیٚ مرۆڤی وەکی(پشکنینا چەوری،پشکنینا هێزا کارکرنا گولچیسکا، ئەلیکترۆلایتان وەکی سۆدیۆم و پۆتاسیۆم....).

بانکا خوینیٚ (Blood bank)

بانکا خوینیٚ ژورەکا گرنگ و تایبەتە ل تاقیگەهیٚ دا کو تێدا ئەو کەسێن خوینا وان یا زۆرە ژیٚ وەردگرن و پشکنینێت گشتی (گروپیٚ خوینیٚ ، CBC ، پشکنینێت ڤایرۆسی و نەخۆشییێت دهێنە ڤەگوهاستن......) چەند پشکنینێت دی یێن پێدڤی تر دیٚ بۆ خوینا وی کەن ، ئەگەر پشکنین ب پاقژی دەرچوون و گروپیٚ خوینا وی دگەل خوینا وەرگری گونجین ئەو دیٚ یا دروست بیت بۆ بەخشینیٚ و دیٚ دەنە کەسیٚ وەرگر کو ئەون یێت نشتەگەری بۆ دهیچتە کرن یان کێم خوینن ، یان پێدڤی خوینێنە ژبەر هەر ئەگەرەکیٚ بیت.

زانستێ هورمۆنا (Endocrinology)

بەشەکێ تایبەتە بۆ پشکنینێت هۆرمونان وەکی (هۆرمونێت غودێ ، هۆرمۆنێت دووگیانیێ و.....)

زانستێ ئەنزیما (Enzymology)

بەشەکێ تایبەتە بۆ پشکنینا ئەنزیمان وەکی (ئەنزیمێ هەرسکرنێ، ئەنزیمێ ، ئەنزیمێ پەنکریاسی، ئەنزیمێ مەعیدەی....).

زانستێ بەکتریا (Bacteriology)

ئەڤ بەشە ل تاقیگەهێ دا یێ تایبەتە بۆ پشکنینا بەکتریا وەکی(بەکتریا مەعیدەی ، بەکتریا حەمە مالتا(Brucella) و...).

زانستێ خوینێ و پێکهاتێن وێ (Hematology)

بەشەکە ژ تاقیگەها نوژداری یا تایبەتە ب پشکنینێت خوینێ و پێکهاتێن وێ ، کو ئەڤان پشکنینان ب خۆڤە دگریت (پشکنینێت گشتی یێت خوینێ،و پشکنینێت خوین بەربوونێ و خوین مەینێ و پشکنینێت روینشتنا خرۆکێت سوور).

زانستێ مشەخۆرا(Parasitology)

بەشەکێ تاقیگەهێیە یێ تایبەتە ب پشکنینا پیساهیێ و میزێ، کو ب شێوەیەکێ گشتی سێ پشکنینان ب خۆڤە دگریت (پشکنینێت گشتی ییچن میزێ ، پشکنینێت گشتی ییچن پیساهیێ، پشکنینێت خوینا ڤەشارتی).

ڤایرۆسزانی (Virology)

بەشەکێ تاقیگەهێیە یێ تایبەتە ب پشکنینا ڤایرۆسان کو دهێنە ڤەگوهاستن بۆ مرۆڤی وەکی(ڤایرۆسێ مێلاکێ ، ڤایرۆسێ ئایدزێ و .....).

زانستێ بەرگریا لەشی (Immunology)

بەشەکە ژ تاقیگەها نوژداری کو پشکنین بۆ خرۆکێن سپی و جورێن وێ دکەت،هەروەسا ب رێکا ئەڤی بەشی دێ شێین بزانین کائەڤی نەخۆشی دژەتەن بۆ ئەڤێ نەخۆشییێ دروست کرنە کو دهێتە چاڤەرێ کرن تووش ببیت ، دژە تەن ئەڤ پێنج جۆرەنە:(IgE,IgM,IgG,IgD,IgA).

زانستێ ژەهرا (Toxicology)

پێك دهێت ژ وی بەشێ گرنگیێ ب وان مادێن ژەهراوی ددەن کو د ناڤ لەشێ مرۆڤی دا هەین یان ژ ژینگەهێ بۆ هاتبنە ڤەگوهاستن.

بۆ نمونە (Cyanide gas,Hg,Li,Pb,Cd و .....)

Microbiology

پێك دهێت ژ بەشێ زەرعکرنا شلەیێن ل ناڤ لەشی بۆ ئەنجام دانا شرۆڤەکرنێ وەکی زەرعا بەکتریا ، خوین ، میز و شلێن لەشی.

زانستێ زەرداڤێن لەشی (Serology)

ئەڤ بەشێ تاقیگەهێ پشکنینێت وێ ب رێکا سیرەمی دهێنە ئەنجام دان وەکی (Ros bengal testeaپشکنینا حەمە مالتا ، ASO).

زانستێ شانان(Histology)

ل ڤی بەشە دا پشکنین ب رێکا شانەیێن مرۆڤی دهێنە کرن ، ب شێوەیەکێ کو پارچە گوشتەك یان بەشەك ژ وی جهی کو گومانا نەخۆشییێ ژێ دهێتە کرن هێتە ژێڤەکرن بۆ ئەنجامداناشرۆڤەکرنا (سەرەتانێ ، ئیلتهابێ،و.......)یان ب رێکا ئامیرێ تیشکێ (MR,IR,NMR) بێی کو بەشەك ژێ بهێتە ژێڤەکرن شرۆڤەکرن دهێتە ئەنجام دان.

: PCR(polymerase chain reaction)

)ب رێكا RNA,DNA ئەڤ بەشیَ تاقیگەهیَ یێ تایبەتە بۆ پشكنینێت بۆ ماوەی (
(خوینیَ،میا، نینوك، یان هەر شلەیەك و پارچەیەكا دی یا لەشی)

پشكنینێت بۆماوەی زێدەتر بۆ نیاسینا تاوانباران و نیاسینا زارۆكێن بەرزەبووی و چەندین كەسێن دیتر.

The usage of tubes per the colour of their cap

بکارئینانا تییوبان ل دویف ڕەنگێن وان ییێن سەرەکی

1تیوبێ سەر مۆر: (lavender Top Tube)

تیوبێ سەر مۆر: (lavender Top Tube)تیوبێ دژە مەینێ یە کو مادێ (دژە مەین) یێ تێدا هەی ،ئەڤ تیوبە بۆ بەشێ هیماتۆلۆجی و و بەهرا پتر بۆ پشکنینا cBc بکاردهێت، پێدڤیە هەتا جهێ دیارکری خوین بهێت تێکرن.

2تیوبێ سەر سوور:(Red Top Tube)

تیوبێ سەر سوور:(Red Top Tube)ئەڤی تیوبی چ دژە مەین تێدا نینن، بەهرا پتر بۆ پشکنینێن کیمیایی و دیارکرنا رێژا دەرمانا و بانکا خوینێ ب کاردهێت، هەر چەند خوینێ بکەنە دناڤ تیوبی دا ئاریشە نینە.

3 تیوبێ سەر شینێ توخ:(Navy blue top tube)

تیوبێ سەر شینێ توخ:(Navy blue top tube)دوو جۆر ژ ڤی یێت هەین، جۆرەك یێ ب دژە مەینە و جورەكێ دی دژە مەیین تێدا نینە، و بكارئینانێن سەرەكی یێن ڤی تیوبێ بۆ دیاركرنا رێژا مادێن كانزایی و ژەهراوی نە دناڤ خوینێ دا كو بەهرا پتر د پشكنینێنPT, PTT, INR, prothromin, lupus ب كاردهێن و ئەو جۆرێ بێ دژە مەیین هەر چەند خوینێ بكەیێ ئاریشە نینە بەلێ ئەو جورێ ب دژە مەیین دڤێت هەتا جهێ دیار كری خوینێ بكەنێ.

4 تیوبێ سەر کەسك :(Green Top Tube)

تیوبێ سەر کەسك :(Green Top Tube) ئەڤێ جورێ سۆدیۆم هیپارین یان لیسیوم هیپارێن یێ تێدا و بۆ هندەك پشکنینێت تایبەت ب پلازمایێ یان هەمی خرۆکێن خوینێ ب کار دهێت ، پێدڤیە هەتا جهێ دیارکرێ خوینێ بکەنێ و راسەوخۆ پشتی تێکرنێ پیچەك شلقاندن (شەکینگ) بۆ بهێتەکرن بۆ رێگریکرنێ ژ مەینا خوینێ.

5تیۆبێ سەر زەر: (Yellow Top Tube)

تیۆبێ سەر زەر: (Yellow Top Tube) و دبێژنی gell Tube :- ئەڤ جۆرە تیوبە بۆ بەشێ کیمیایی و بەشێ بانکا خوینێ و هەمی پشکنینێت سیریۆلۆجی ب کاردهێت ب ڤێ رێکی سیرەم دەست مە دکەڤیت.مادێ clott Activator یێ تێدا هەر چەند خوینێ بکەیێ ئاریشە نینە.

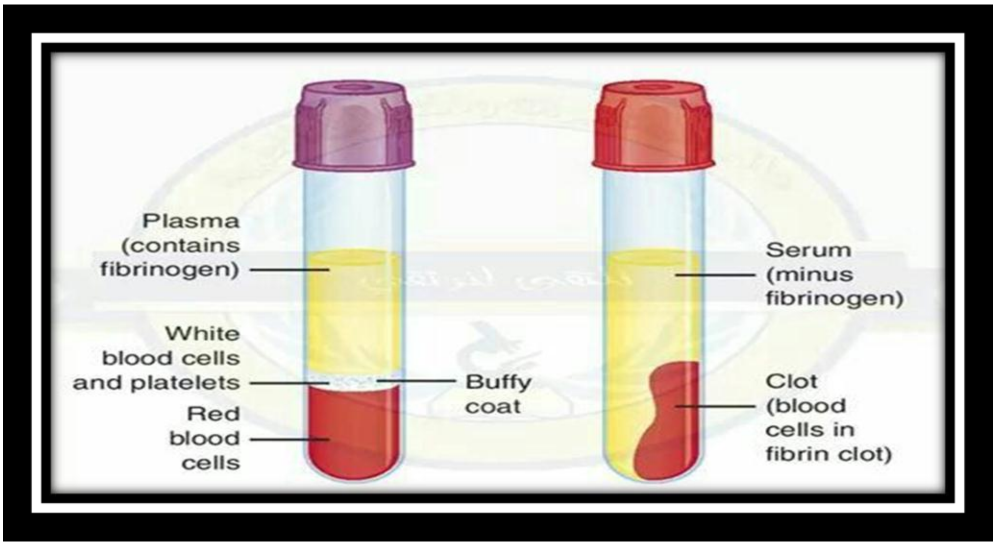
6 تیوبێ سەر ڕساسی :(Grey Top Tube)

تیوبێ سەر ڕساسی :(Grey Top Tube) ئەڤی تیوبی پۆتاسیۆم ئوگزالیتێ تێدا هەی و ب شێوەیەکێ سەرەکی بۆ پشکنینێت تایبەت ب گلوگوزی و شەکرێ ب کاردهێت،دڤێت هەتا جهێ دیار کری خوینێ بکەنێ.

پلازما و سیرەم

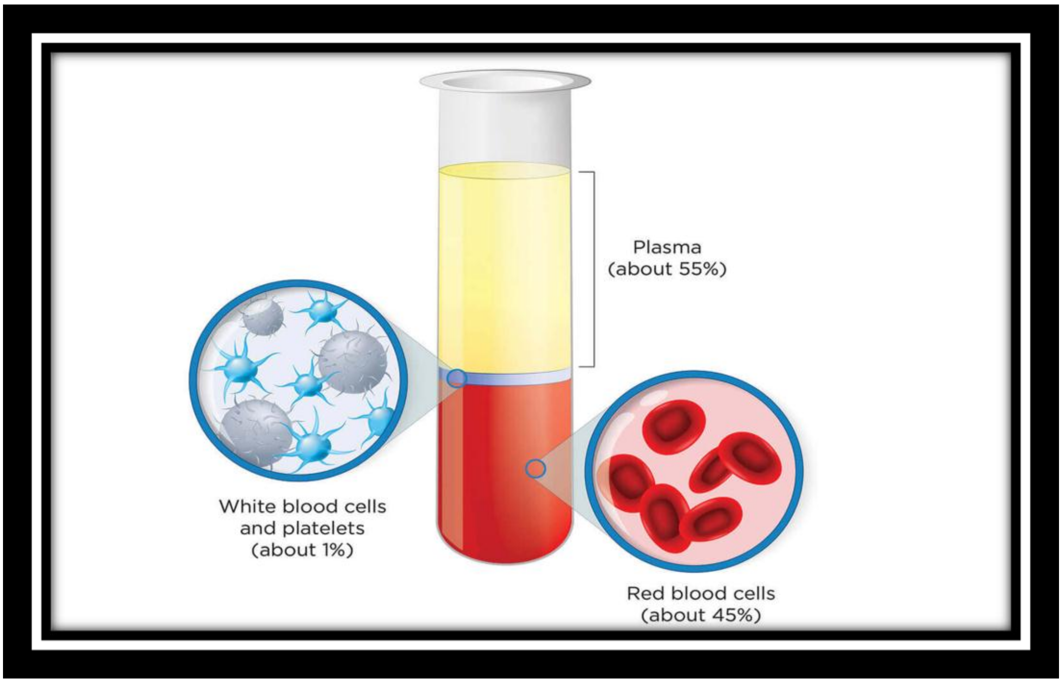
خوین پێك دهێت ژ پلازما و سیرەم و خرۆكێن سپی و سور، سیرەم و پلازما دوو بەشێن گرنگ یێت خوینێنە، پلازما و سیرەم دێ دەست مە كەڤن ب سێنترفیوچكرنا خوینێ .

جیاوازیا دناڤبەرا سیرەم و پلازمایێ ل clotting factor دایە.



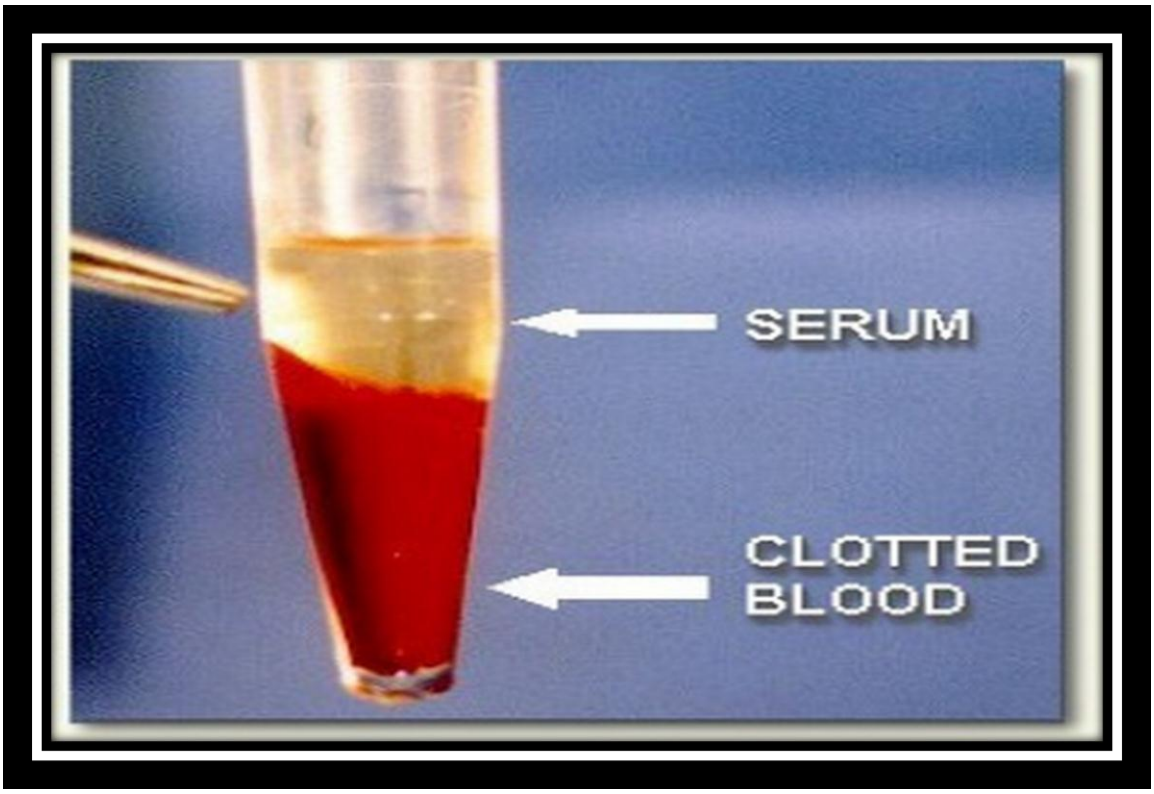
پلازما

پلازما شلەیەکێ روون یێ زەرە ل خوینێ دا و رێژا 55٪ ژ قەبارێ خوینێ پێک دئینیت کو ئەڤ بەشێ خوینێ ماددێ فایبرینۆجین fibrinogen یێ تێدا کو پرۆتینەکا سەرەکیە د مەیاندنا خوینێ دا، پێکهاتیێ وێ یێ سەرەکی ئاڤە کو چریا وێ 90٪ ئاڤە .



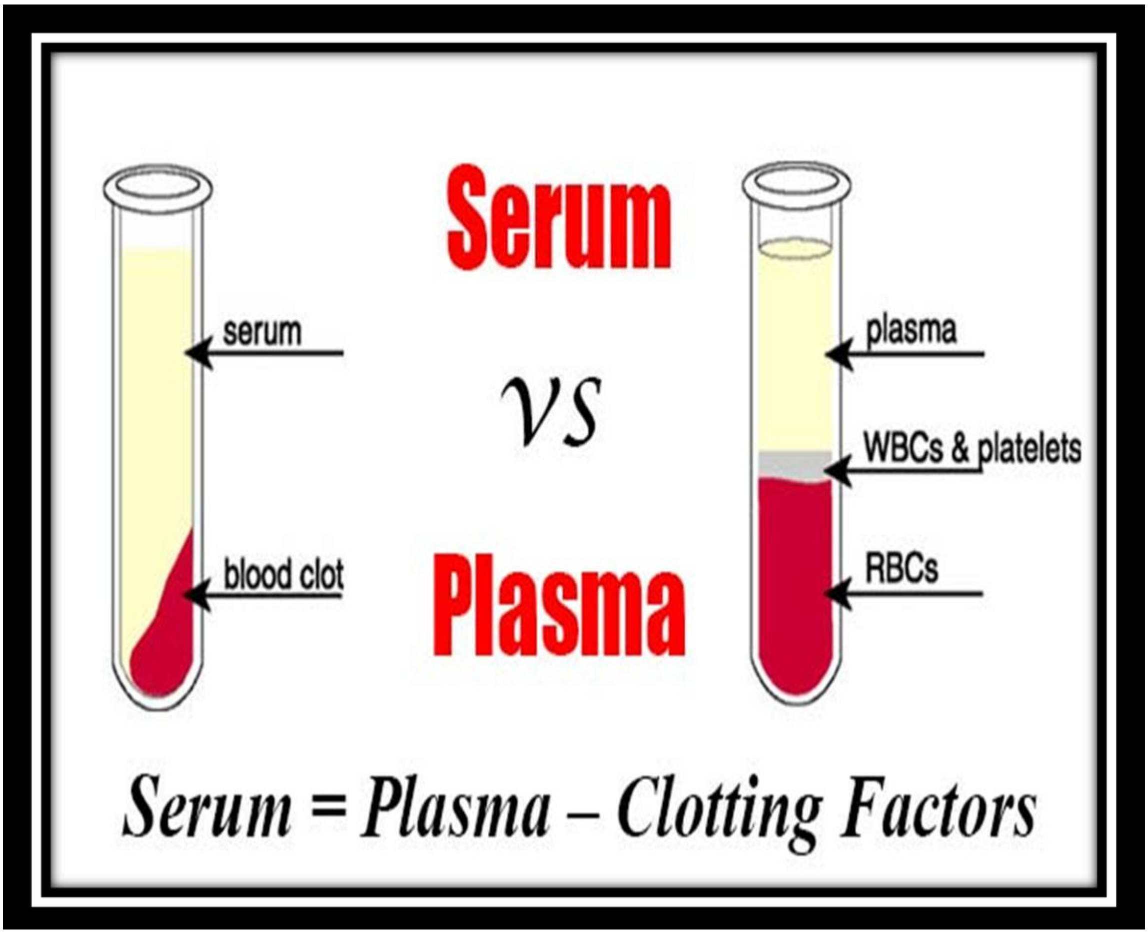
سیرەم

سیرەم د خوینیٚ دا بەشەکیٚ زۆریٚ ویٚ ئاڤە کو دحەلییٚت دگەل پروتین و کانزا و هورمونیٚ دوانوکسیدیٚ کاربون کو سەرچاوەیەکیٚ سەرەکیە بۆ electrolyte سیرەم ئەو بەشیٚ شلیٚ خوینیٚ یە کو 6–8٪ ئەو پروتین ییٚن تێدا هەین کو خوینیٚ پێك دئینن.



جوداهی د ناڤبەرا پلازمایێ و سیرەمی

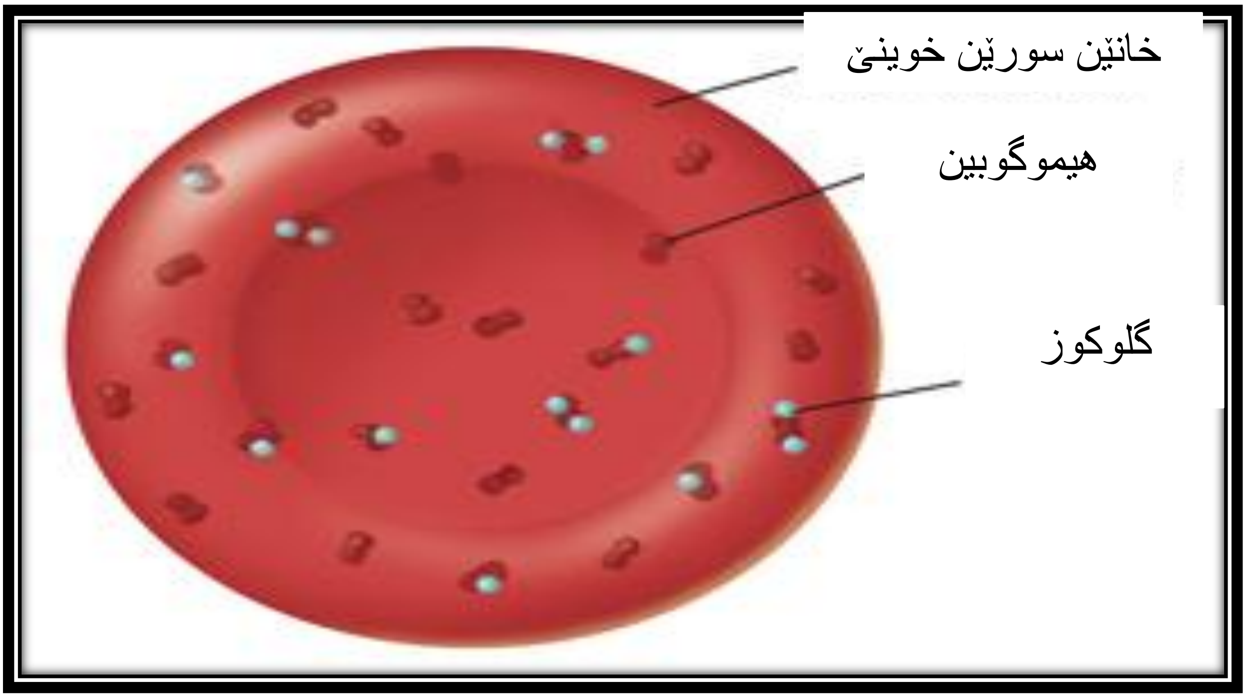
دەمێ سیرەم و و پلازمایێ ل خوینێ جودا دکەین، ماددێ فایبرینۆجین ل پلازمایێ ادا دمینیت کو یا گرنگە بۆ خوین مەیاندنێ بەلێ سیرەمی فایبروجین تێدا نینە، دەمێ سیرەم و پلازما ژ ئێك دوو دهێن جوداکرن پلازمایێ ماددێ فایبروجینی تێدا دمینیت بەلێ د سیرەمی دا نامینیت



پشکنینا شەکرێ (HbA1c)

بڕا گلوکۆزی یا گرێدایی پرۆتینێ هیمۆگلوبینی (Glycated Hemoglobin) ڤە دیاردکەت.

(ئانکو دەست نیشانکرنا ڕێژا گلوکوزی] شەکرا [خوینێ یا عمبارکری د سێ هەیڤێن بوریی دا دیار دکەت).



بۆ چ مەبەست ئەڤ پشکنینە HbA1c دهێتە کرن ؟

1-بۆ دەست نیشانکرنا تۆشبوون ب نەساخییا شەکرێ.
2-چاڤدێریکرنا کاریگەریی و برا ئەو دەرمانێن نەخۆش ب کاردئینیت ب مەرەما چارەسەریا شەکرێ.

چاوانییا ئەنجامدانا ڤێ پشکنینێ ؟

ئەڤ پشکنینە راستەوخۆ ب رێکا خوینێ ئانکو بێ گوهورینا وێ بۆ سیرەمی یان پلازمایی و ب رێکا ئامیرەیێ Cobas c111 یان PA 54 ب کارئینانا تیوبێ سەر مور دهێتە کرن.

شاشییێن دەمی خوین کێشانێ

خالێن شاش ددەمێ خوین کێشانێ دا:

1- ئەگەر نەخۆش یێ ژ پێرڤەبیت ل دەمێ خوین کێشانێ دا، دبیت ببیتە ئەگەرێ ژهشچونا وی کەسی و بکەڤیت.

2- گرێدانا تورنیکێ ل نێزیک جهێ خوین کێشانێ کۆ دبیتەئەگەرێ هندێ کۆ نەشێین ب شێوەکێ جوان خۆینێ وەرگرین و هندەک جاران ژی پەستانا تۆرنیکێ لسەر دەماران دا دبیتە ئەگەرێ راوەستیانێ کۆ خوین نەهێتن.

3- توند گرێدانا تورنیکێ دبیتە ئەگەرێ راوەستیانا هاتنا خوینێ و بڤێ چەندێ هندەک جاران کاردکەتە سەر خانان کۆ خوین نەچیتێ و زیان لێ بکەڤیت .

4- مانا تۆرنیکێ ژ خولەکەکێ زێدەتر، دێ خەستیا مادادان گوهوڕیت، هەرووەسا ئێشانەکا زێدەتر دگەهینیتە نەخوشی.

5- ل وی دەستێ نەخوشی سێلان یان خوین وەرگرتبیت، نابیت خوین ژێ بهێت کێشان.

6- جوان پاقژنەکرنا جهێ خوین کێشانێ، دبیت ببیتە ئەگەرێ هەودانێ ل وی جهی.

7- چاڤەڕێنەبوون ژ هشکبوونا کحولی و ئێکسەر خوین لێ بهێتە کێشان دێ بیتە ئەگەرێ شکەستنا خڕۆکێن سوڕێن خوینێ و شاش هاتنا ئەنجامێن پشکنینێ.

8- دەست کرنا جهێ خوین کێشانێ پشتی کحولێ جارەکا دی دێ بیتە ئەگەرێ پیسبوونێ ڤە.

9- ئاڕاستێ چوونا دەرزی دڤێت بەرۆڤاژی ئاڕاستێ دەماری بیت، چونکی ئەگەر ب هەمان ئاڕاستە بیت ،دبیت ببیتە ئەگەرێ هندێ کۆ نەشێین خوینێ بکێشین.

10-نابیت نەخوش هەر دەستێ خۆ بگڕیت وڤەکەت ، چونکی دێ بیتە ئەگەرێ زێدەبوونا پۆتاسیۆمی.

11- دەرئینانا دەرزی بەری کۆ تورنیکێ ژێ ڤەکەین دێ بیتە ئەگەرێ کومبوونا خوینێ ل ژێر پیستی و هاتنا خوینەکا زۆر.

12- -هەلکێشانا خوینێ ب شێوەکێ بلەز دێ بیتە ئەگەرێ شکەستنا خڕۆکێن سۆرێن خوینێ و کاردکەتە ل سەر ئەنجامان.

13-نابیت خوین ل جهەکی بهێت وەرگرتن کۆ وەرمبیت، سوور ببیت ، هەستیار ببیت ، هەودان، یان جهێ برینا سوتنەکێ بیت.

شاشیێن پشتی خوین کێشانێ

خالێن شاش پشتی خوین کێشانێ:

1- داخاز کرن ژ نەساخی کۆ ئێکسەر ئەنیشکا خۆب چەمینیت پشتی خوین ژێ دهێت کێشان ، کۆ ڕەنگە ببیتە ئەگەرێ کومبوونا خوینێ لبن پیستی.

2- بێ ئاگەهی ل دەمێ ڤەگەڕیانا دەرزی پشتی وەرگرتنا خوینێ دبیت ب شاشی ڤە دەرزی تبلێن خۆ بدەی و توشی هەودانا ببی.

3- بکارئینانا تیوبێن شاش کۆ دێ بیتە ئەگەرێ شاش هاتنا ئەنجامێن پشکنینا.

4- پاڵدانا خوینێ ب شێوەکێ بلەز بۆ ناف تیوبی دێ بیتە ئەگەرێ ژناڤچوونا خرۆکێن خوینێ ودێ شاشی د ئەنجامێن پشکنینان دا پەیدا بیت، کو ب زۆری دێ بیتە ئەگەرێ زێدەبوونا خەستیا پۆتاسیۆمی یان رەنگە ببیتە ئەگەرێ شکەستنا خروکێن خوینێ.

5- وەرگرتنا ب ڕەکا کێما خوینێ کۆ ئەم نەشێین هەمی پشکنینا پێ ئەنجامبدەین، کۆ دێ دووبارە داخاز ژ نەساخی هێتە کرن کۆ خوین لێ بهێت وەرگرتن کۆ ئەڤە دبیتە ئەگەرێ درەنگ هاتنا ئەنجامان.

6-ب کارئینانا برەکا کێم یان زۆر ژ خوینێ بۆناڤ تیوبەکێدا کۆ نە گۆنجیت دگەل برا دژە مەیینێ، ژ بەر هندێ دێ کارکەتە لسەر پشکنینان ب تایبەت بۆ وان تییوبان یێن بکاردهێن ژ بۆ پشکنینێن دژەمەینێ، ئەڤ تییوبە ماددێ سیپانی ستڕات سۆدیۆم یێن تێدا و هەروەسا تییوبێ پشکنینا CBC بۆ نموونە تییوبێ CBCهەیە 2ml سەر نڤیسییە نابیت تو بکەیە 4ml.

7- شلقاندنا بهێز یا تییوبی دێ بیتە ئەگەرێ ژناڤ چوونا خروکێن خوینێ و شاش هاتنا ئەنجامان.

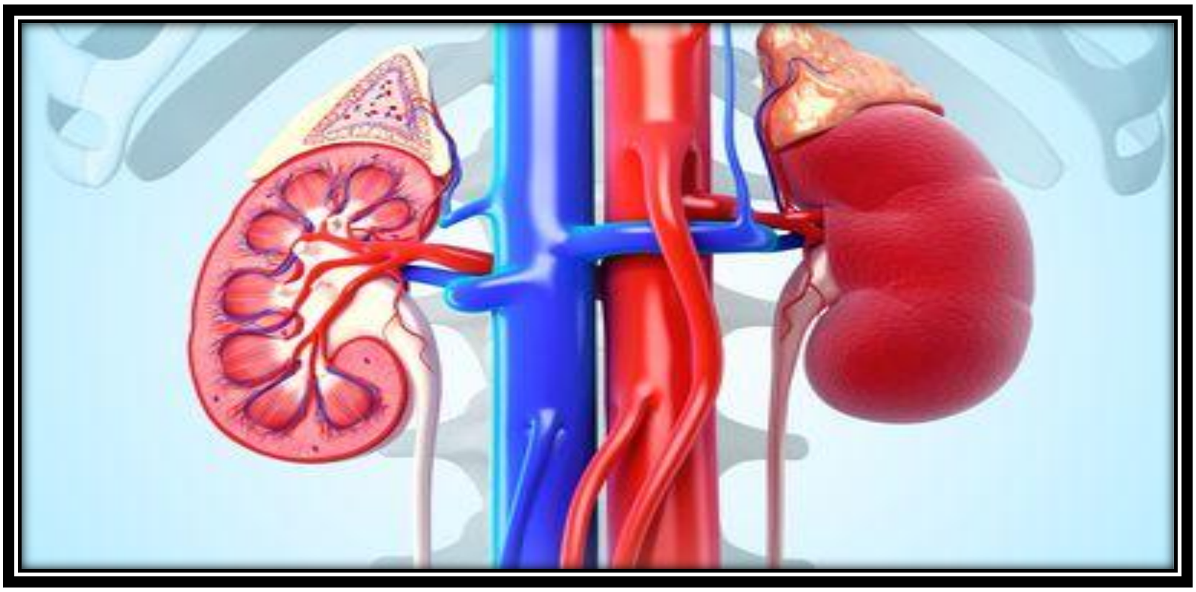
8- نەشلقاندنا خوینێ ئەوا دناڤ وان تییوبێن دژە مەیین تێدابیت یان درەنگ شلقاندن پشتی وەرگرتنا خوینێ دێ بیتە ئەگەرێ مەیین بوونا خوینێ و شاش هاتنا ئەنجامان ب تایبەتی پشکنینێن CBC و....HBA1C هتد.

9- تومارنەکرنا زانیارییێن پێتڤی ل سەر تییوبی بەری چوونا نەخۆشی کۆ دبیتە ئەگەرێ شاش هاتنا ئەنجامان، کۆ وەسا باشترە دەمێ نەخۆش دهێت ئێکسەرە پێزانینێن وی ب نڤیسین پاش خوین لێ بهێت وەرگرتن.

Blood Urea Nitrogen

پشکنینا BUN چییە؟

یوریبا نایتروجین پشکنینەکە ب رێکا وێ دشێین فرمانێ کارکرنا گولچیسکان بزانین ، ئەوژی ب رێکا پیڤانا ڕێژا یوریبایێ دناڤ خوینێ دا. یوریبا نایترۆجین پاشمایەکە ژ جگەری کۆ بەرهەم دهێت ژ ئەنجامێ تێکشکاندنا پرۆتینا و ب رێکا گۆلچیسکان پالاوتن بۆ دهێتە کرن و ب رێکا میزێ دهاڤێتە ژ دەرڤەیی لەشی .



ئەگەرێن بلندبوونا ڕێژا یوریایێ:

1- نەخۆشیێن دلی.
2- جەلتا دلی.
3- خوین بەربوونا گەدەیی و ریڤیکان.
4- بلندیا ڕێژا پروتینی.
5-هندەک ژ دەرمانان:

(Amphotericin ,Carbamazepine ,Cephaloporins, Furosemide,

Methyldopa ,Tetracycline ...)

ئەگەرێن نزمبوونا ڕێژا یوریایێ:

1- ژ کارکەفتنا گۆلچیسکان.

2- کێمیا ڕێژا پرۆتینی.

ئەو کەسە کینە کۆ مەترسیا لاوازبوونا گۆلچیسکان لێ دهێتە کرن و یێن مەترسی هەبیت ژ بۆ تۆشبوونێ؟

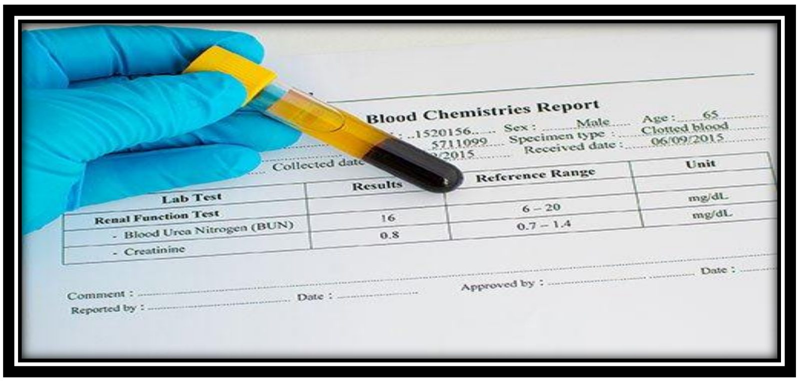
1-هەبوونا مێژوویا لاوازبوونا گۆلچیسکان د خێزانێن وان دا.
2- ئەو کەسێن نەخۆشیێن شەکرێ هەین.
3- ئەو کەسێن نەخۆشیێن دلی هەین.
4- ئەو کەسێن نەخۆشیێن بلندێن پەستانا خوینێ هەین.

ڕێژا ئاسایی BUN د خوینێ دا

زاڕۆک و سنێلە(7_20 mg/dl)

زەلام(8_24 mg/dl)

ئافرەت(6_21 mg/dl)



ئامیرێ پشكنینا CBC
(Coulter)

Coulter

ئەڤ پشکنینە ب ڕێیا ئامیرەکێ دهێتە ئەنجامدان کۆ دبێژنێ(Coulter)
ئەڤ ئامیرە ب کاردهێتن ژ بۆ پیڤانا پێکهاتەیێن جیاوازێن خوینێ . کۆ هاریکاریا مە دکەن ددیارکرنا چەندین جورێن نەخۆشیان وەک:

هەودانان، پەنچە شێر، دیارکرنا نەخۆشیێن مەژیێ هەستی، کێم خوینی، تەلاسیمییا،...هتد

(مفایێ هەرە گرنگێ ڤی ئامیرەی کۆ چەند پشکنینێن جیاواز ئەنجامددەت د ئێک دەم دا و د ماوەکێ زۆری کێم دا)

ئەو پشکنینێن ب ڕێکا ڤی ئامیرەیی دهێنە دیارکرن:

WBC: پیڤانا ڕێژا خڕۆکێن سپیێن خوینێ.
MID:پیڤانا ڕێژا خانێن ئێک ناڤک.
GRA: پیڤانا ڕێژا خانێن گرانیولی.
LYM: پیڤانا ڕێژا لیمفە خانان .

HGB: پیڤانا ڕێژا هیمۆگلۆبینی.
HCT: پیڤانا ڕێژا خوینێ.
RBC: پیڤانا ڕێژا خڕۆکێن سۆرێن خوینێ.

MCV: تێکڕایا قەبارێن خانێن سۆرێن خوینێ.
MCH: تێکڕایا برا هێمۆگلۆبینی دناڤ خانێن   سۆرێن خوینێ دا
MCHC: تێکڕایا خەستییا هێمۆگلۆبینی دناڤ خانێن سۆرێن خوینێ دا.
RDW: برا گۆهورینا قەبارێن خانێن سۆرێن   خوینێ.
PLT: یڤانا ڕێژا پەرکێن خوینێ.
MVP: پیڤانا قەبارێ پەرکێن خوینێ.
PDW:دابەشبۆنا بەرفرەها پەرکێن خوینێ.
LPCR:پیڤانا تێکڕاییا خەستییا پەرکێن خوینێ یێن مەزن

چەوانییا ب کارئینانا ئامیرەیی:

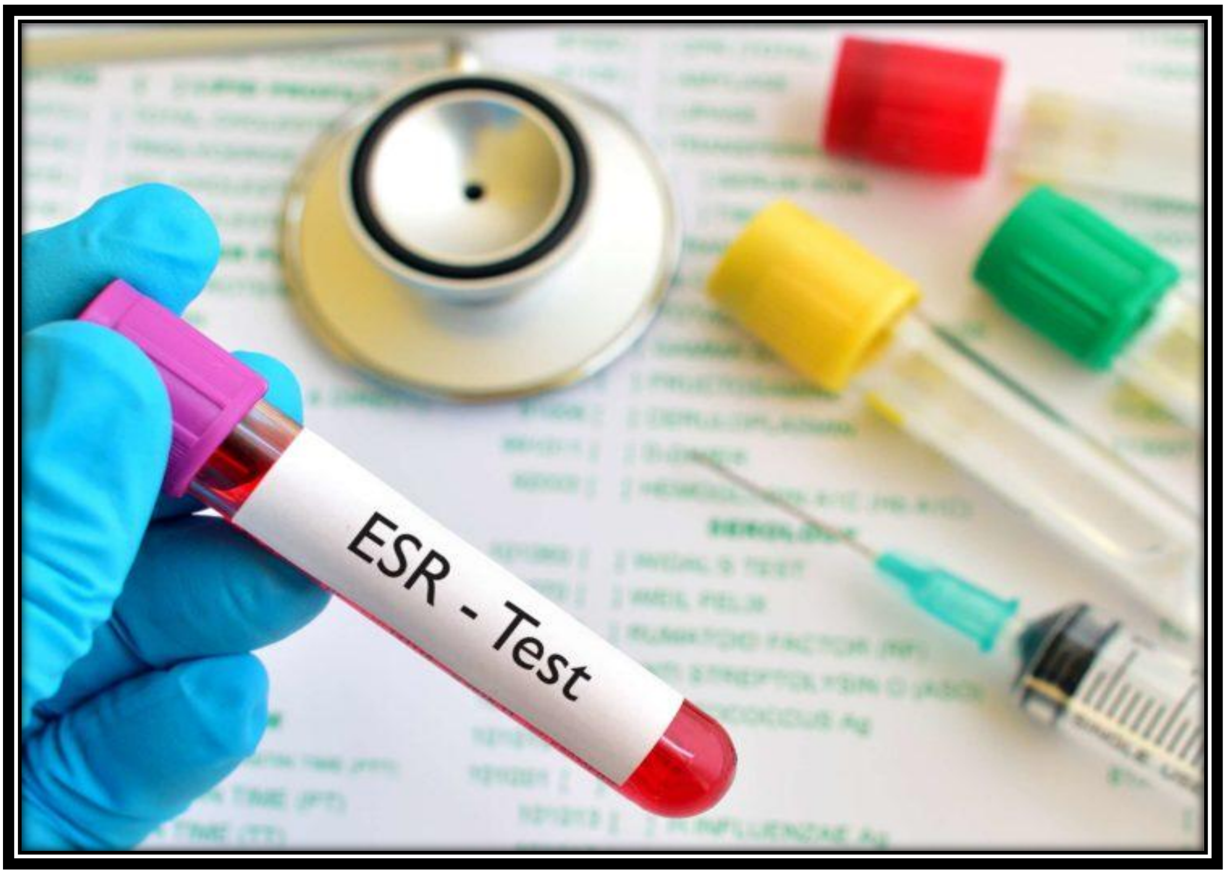
1-دەستپێکێ دێ خوینێ ژ نەساخی وەرگرین پاشی دێ کەینە دناڤ تیوبێ EDTAدا، دا کۆ خوین مەیین ڕوینەدەتن.

2- دێ تییۆبی دانینە ل سەر ئامیرێ تێکدانێ بۆ ماوەیەکێ کێم دا بهێتە تێکدان، دا کۆ خوین دگەل ماددێ دژە مەیینێ تێکەلببیت، دا کۆ دناڤ تییۆبی دا خوین مەیین روینەدەتن.

3- پاش دێ ناڤێ نەخۆشی ل بەشێ Sample دناڤ ئامیرەیی دا نڤیسین.

4- پاشی خوینێ دێ دانینە د ئامیرەی دا و دێ دوکما start لێدەیین و دێ ئامیرە بڕا پێدڤییا خوینێ هەلمژییت بۆ ئەنجامدانا پشکنینان، پشتی ماوەکی کێم ئەنجامان دێ دیاربن پاشی دێ کۆپی کەین.

پشكنیناESR



پشكنیناESR

پشكنینەكا تایبەتا خوینێ یە بۆ خڕوكێن سۆرێن خوینێ دهێت كرن. كۆ بریتییە ژ

نیشتنا خڕۆكێن سۆڕ و ئەڤ پشكنینە یا تایبەت نینە ب هیچ نەخۆشیەكێ ڤە.

ئەگەڕ ئەڤ پشكنینە ئەنجامێن وێ بلند دەركەفتن ڕامان ژێ چییە :
پتریا خەلكێ مە دەمێ ڤێ پشكنینێ دكەن و ئەنجام د بلندبن وەسا هزردكەن نەخۆشییا ڕۆماتیزمێ یا هەی، ئەڤە زۆرا شاشە چونكی ئەڤێ پشكنینێ تنێ پەیوەندی ب نەخۆشییا ڕۆماتیزمێ ڤە نینە و د گەلەک ڕەوشان دا بلند دبیت

ئەو هوكارێن وەدكەن ESR زێدەبیتن:

1-هەبوونا فایبرۆنۆجینی، گلوبیولین، كلۆسترۆلا بلندا خوینێ.
- پشتی 12حەفتیێن دووگیانی هەتا 12 حەفتییان پشتی ژ دایكبوونێ.
- زڤرۆكا هەیڤانە.
- دەرمانێن تایبەت (دەرمانێن دژە زكپری ، heparin...) هتد...
- كێم خووینی.
- مەزنبوونا خانێن خوینێ.
- 2- ESR دێ بلندبیت سەر 60 دا دژنەكا ساخلەم.
- كۆ د ژیێ وێ 70 تا 89 سالیێ دا بیت.
- مەزنترین بلنداهییا ESRدهێتە دیتن د:

3- نەخۆشییێت پەنجەشێری تایبەتی شێرپەنجا قولونێ و یا مەمكان.
4- نەخۆشییێت غودێ.

ئەو هوکارێن وەدکەن ESR کێمببیت:

1- شەکرا خوینێ یا بلند، بلندییا ئەلبومینی، چەوریێ فوسفاتکرییێ بلند.
2-کێمبوونا ئاستێ فایبرۆنیجینی د ناڤ خوینێ دا د زارۆکێن تازە ژ دایکبوویی.
3-هندەک دەرمانێت تایبەت، وەکی (aspirin) ، (steroid)....هتد
4- بلندییا خرۆکێن سورێن خۆینێ بشێوەکێ نە یێ نۆرمال.
5- رێژەکا بلندا خرۆکێن سپی خوینێ.

ئەنجامێن ئاسایی یێن ڤێ پشکنینێ:

زارۆک

-زارۆکێن تازە ژ دایکبوویی 0 تا 2 mm/hr
-زارۆکێن ساڤا هەتا ژیێ پێگەهشتنێ 3 تا 10 mm/hr .

زەلامان

-زەلامان 17 تا 50 سالییێ
mm / hr < 10
-زەلامان 50 تا 70 سالییێ
mm / hr < 12
-زەلامان 70 سالی و سەرەدا
mm / hr 30 ~

ئافرەتان

-ئافرەتەکا 17 تا 50 سالییێ
mm/hr < 12
-ئافرەتەکا 50 تا 70 سالییێ
mm/hr <14
-ئافرەتەکا 70 سالی و سەردا
mm/hr 35 ~

د دەمێ دووگیانییێ دا

-نیڤا دەستپێکێ یا دووگیانیێ(mm/hr48)
(62 mm/ hr)دێ بیتە کێم خوینی.

-نیڤا دوویێ یا دووگیانیێ (mm/hr)70
(95mm/hr)دێ بیتە کێم خوینی.

ڤیتامین D

**ئەڤ پشکنینە دهێتە ئەنجامدان بۆ زانینا ڕێژا ڤیتامین D دناڤ خوینێ دا.

مفاییێن ڤیتامین: D

1- ڤیتامین D هاریکاریيا لەشی دکەت ژ بۆ مژینا کالیسیۆمی کۆ یێ پێدڤیە بۆ ساخلەمییا خانێن هەستی.

2- هەروەسا ڤیتامین D رۆلەکێ گرنگ یێ هەیی د ساخلەمییا دەمارەخانان ماسوولکان ، سیستەمێ بەرگریا لەشی، هێلانا ددانا ب شێوەکێ ساخلەم.

کەنگی پێتڤییە ئەم ڤی پشکنینێ بکەین ؟

1- دەمێ دەرکەفتنا نیشانێن کێمیا ڤیتامینD .
2- دەمێ نە ئاسایی بوونا دەرکەفتنا ئەنجامێن ڤان پشکنینا
parathyroid hormone.، phosphorus ،calcium
3- دەمێ ب کارئینانا چارەسەرییا کێمیا ڤیتامین D بۆ ئاگەهداربوونا ئەنجامێن چارەسەرییێ.

***ڕێژا ئاسایی یا پشکنینێ :
30 بۆ 100 ng/ml

نیشانێن نزمیا ڕێژا ڤیتامین: D

1- لاوازی و بێتاقەتیەکا بەردەوام.
2- ئێشانا ماسوولکان و هەستیا.
3- زۆر وەریانا پرچێ .
4- ئێشانا پشتێ.

نیشانێن بلندییا رێژا ڤیتامین: D

1- عێلنجی و دلڕابوون.
2- نەبوونا حەزا خارنێ.
3- قەبزی.
4- هاتنەخارا کێشا لەشی ب شێوەکێ بەرچاڤ.

رێکێن دەستڤەئینانا ڤیتامین D :

1-تیشکێن رۆژێ : باشترین رێکە بۆ ب دەستڤە ئینانا ڤیتامینی ، کۆ ب کێمی پێدڤییە سپێدەهییان مرۆڤ بۆ ماوێ 15 بۆ 30 خۆلەکان خۆ ب دەتە بەر تیشکێن رۆژێ .
2- ب رێکا خوارنێ : ماسی، شیر، بەرهەمێن شیری، هێک، کڤارک، مێلاک، هێکێن ماسییا کاڤیار.
3- برێکا دەرمانان : ب رێکا دەرزیکان ڤیتامین D بشێوەکێ بەرچاڤ بلند دبیت ،بەلێ وەسا باشترە نەخۆش هەر سێ رێکا دگەل ئێک ئەنجامبدەت ژ بۆ دەستڤەئینانا ڤیتامینD .

پشکنینا هیموگلوبینی

پشكنينا هيموگلوبينى

ئەڤ پشكنينە دهێتە ئەنجامدان بۆ پیڤانا ڕێژا هیموگلوبینى، کۆ یێ هاڕیکارە بۆ دیارکرنا ڕێژا خوێنێ دا.

-ئەڤ پشكنینە کەنگی دهێتە ئەنجامدان:

دەمێ دەرکەفتنا نیشانێن کێمبوون یان زێدەبوونا خوینێ دێ ئەڤ پشكنینە هێت کرن.

ئەگەرێن زێدەبوونا هیموگلوبینى :

1- شێرپەنجا مێلاکێ.

2- هشکبوون.

3- شێرپەنجا گولچیسکێ.

4- نەخوشیێن دلی.

5- ئاڤبوونا سیهان.

6- جگارەکێشان.

نیشانێن زێدەبوونا هیموگلوبینى:

1- خوین هاتن ژ دفنێ.

2- سۆربوونا دەست و سەروچاڤان.

نیشانێن کێمییا هیموگلوبینی:

1-ئێشانا سینگی.
2- هەستکرن ب ماندیبوونەکا زۆر.
3-لێدانێن دلی یێن بلەز.
4-زەحمەت دان د هەناسەدانێ دا دەمێ ڕێڤەچوون و ئاخفتنێ دا .
5-زەربوونا دەست و سەرو چاڤان .
6-گێژبوون.

ڕێکێن ئەنجامدانا پشکنینا هیموگلوبینی:

چەندین ڕێک یێن هەین بۆ ئەنجامدانا ڤێ پشکنینێ :

1-ژ هەمییا بەرچاڤتر ب ڕێکا ئامیرێ coulter کۆ دڤی ئامیرەی دا پشکنینا CBCدهێتە کرن کۆ هیموگلوبین ژی ئێکە ژ وان پشکنینا کۆ دناڤ پشکنینا CBCدا هەی.

2- ب ڕێکا دەستی و هاریکارییا (Hemoglobin meter) ئەڤ پشکنینە دهێتە ئەنجامدان.

ئەنجامێن ئاسای یێن پشکنینێ:

-زارۆکێن ژنوی ژدایک بووی 12 بۆ mg/dl22

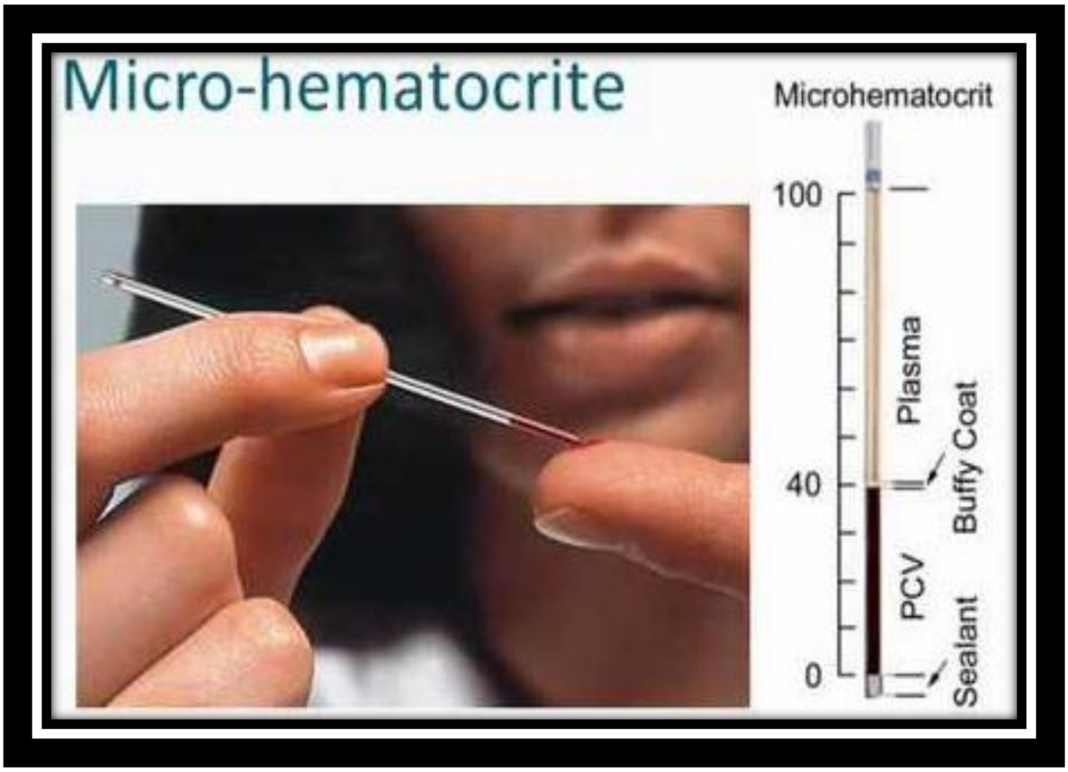
-زارۆک11 بۆ 13 mg/dl
-زەلامان 14 بۆ mg/dl18
- ئافرەت 12 بۆ16*** mg/dl

****ب ڤێ رێکێ دشێین رێژا هیموگلوبینی ب گوهورین بۆ رێژا خوینێ:

6.25×=Hb

رێژا خوینێ%

پشكنينا PCV (HCT)



پشكنينا PCV (HCT)

ئەڤ پشكنينە دهێتە كرن بۆ زانينا برا خرۆكێن سۆر دناڤ خوينێ دا، ئانكۆ ئەو برا قەبارێ خرۆكێن سۆر داگیركری ژ سەرجەمێ گشتی پێكهاتێن خوينێ.

***ئەڤ پشكنينە بۆچی دهێتە ئەنجامدان ؟
-بۆ دياركرنا رێژا خەستيیا خرۆكێن سۆر دناڤ خوينێ دا و هەروەسا يا هاريكارە د دياركرنا

ڤان نەخۆشيان دا ژی:
1- كێم خوينی.

2- شێرپەنجا خوینێ.
3- کێم ئاڤبوون.

ئەگەرێن کێمیا رێژا: PCV

1-نەخۆشی د مەژییە هەستی دا.
2- دووگیانی.
3- شێرپەنجا خوینێ.
4- کێمیا پێکهاتێن خۆراکی وەکی:

ئاسن ، ڤیتامین ،...(B12 هتد.

5- خوین بەربوونەکا دژوار.

هندەک ژ نیشانێن کێم خوینیێ:

1- بهێن تەنگی.
2- لێدانێن دلی یێن بلەز.
3-کێم خەوی.
4- نەمانا بیردانکێ.
5-کێمیا ماددێ ئاسنی.
6-گێژبوون.
7-زەربوونا پیستی.

**ئەو خارنێن دبنە ئەگەرێ زێدەبوونا رێژا خوینێ:
گۆشتێ سۆر، سپیناغ، هێک، شەربەتا مێویژا، هنار، باهیڤ ... هتد

Ferritin
ئاسنێ عمبارکری (خەزن کری)

Ferritin
ئاسنێ عمبارکری

ئەڤ پشکنینه دهێته کرن بۆ زانینا ڕێژا بلندی و نزمیا ماددێ ئاسنێ خەزنکری دناڤ لەشی دا.

مفایێن ئاسنێ عمبارکری :

1-ماددێ ئاسنی یێ هاریکاره د درۆستکرنا خڕۆکێن سۆرێن خوینێ دا.

2-کێمیيا ئاسنێ عمبارکری کاردکەتە ل سەر چالاکیيا خانه و شانێن لەشی دا.

3- بلنديا ئاسنێ عمبارکری زیانێ ب ساخلەمیيا لەشی د گەهینیت.

نیشانێن کێمیيا ڕێژا ئاسنی:

1-زەربوونا پیستی.
2- هەستکرن ب ماندیبوون و تەنگەنەفەسیێ.
3- سەرزڤڕین.
4- ئێشانا پێییان.
5- سەرئێشەکا بەردەوام.
6- لەزبوونا لێدانێن دلی.

نیشانێن بلندییا ڕێژا ئاسنی:

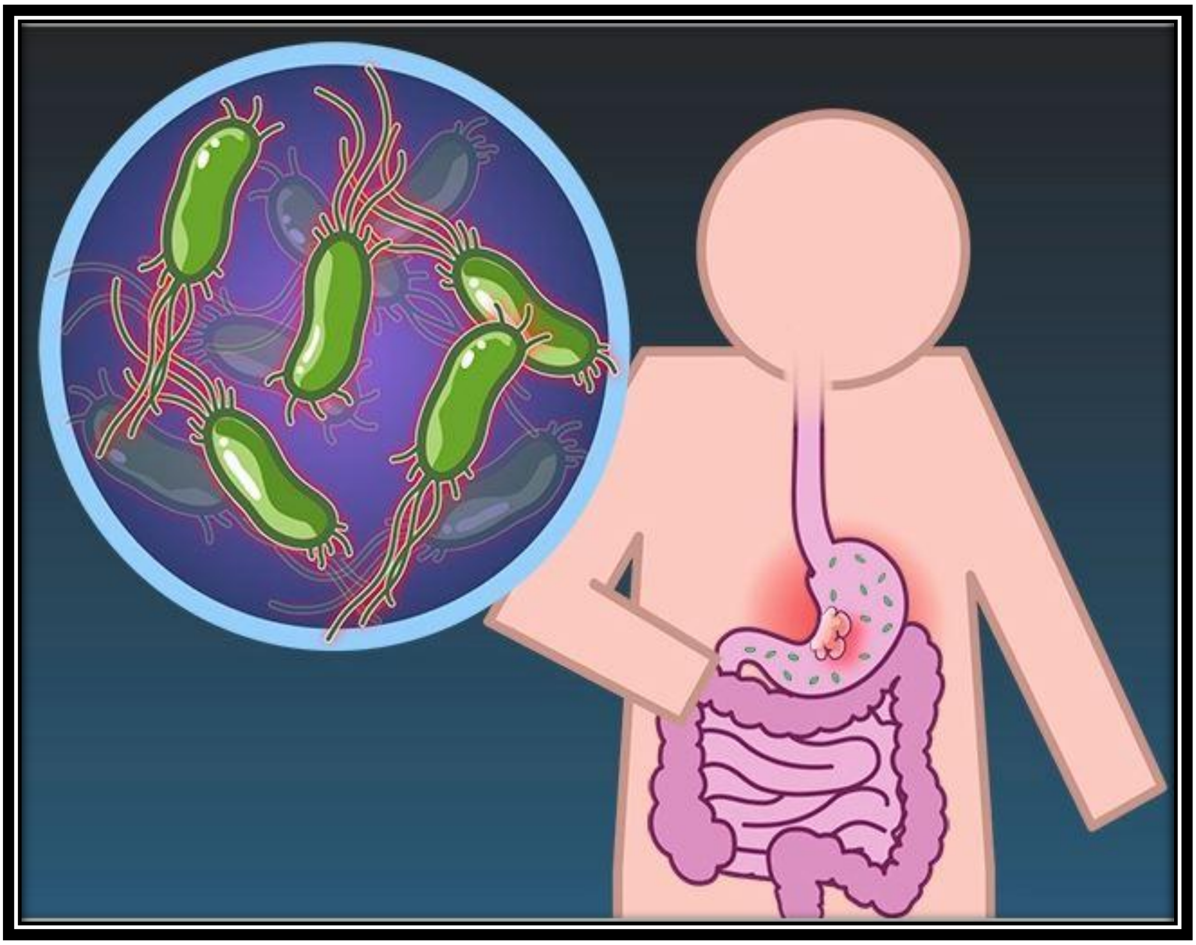
1- زک ئێشان.
2-کێمبوونا کێشا لەشی.
3- عێلنجی و دلڕابوون.
4- بلندبوونا پلا گەرمییا لەشی.
5- ئێشانا گەهان.

ڕێژێن ئاسایی یێن ئاسنێ عمبارکری

ng/mL (18 – 270)

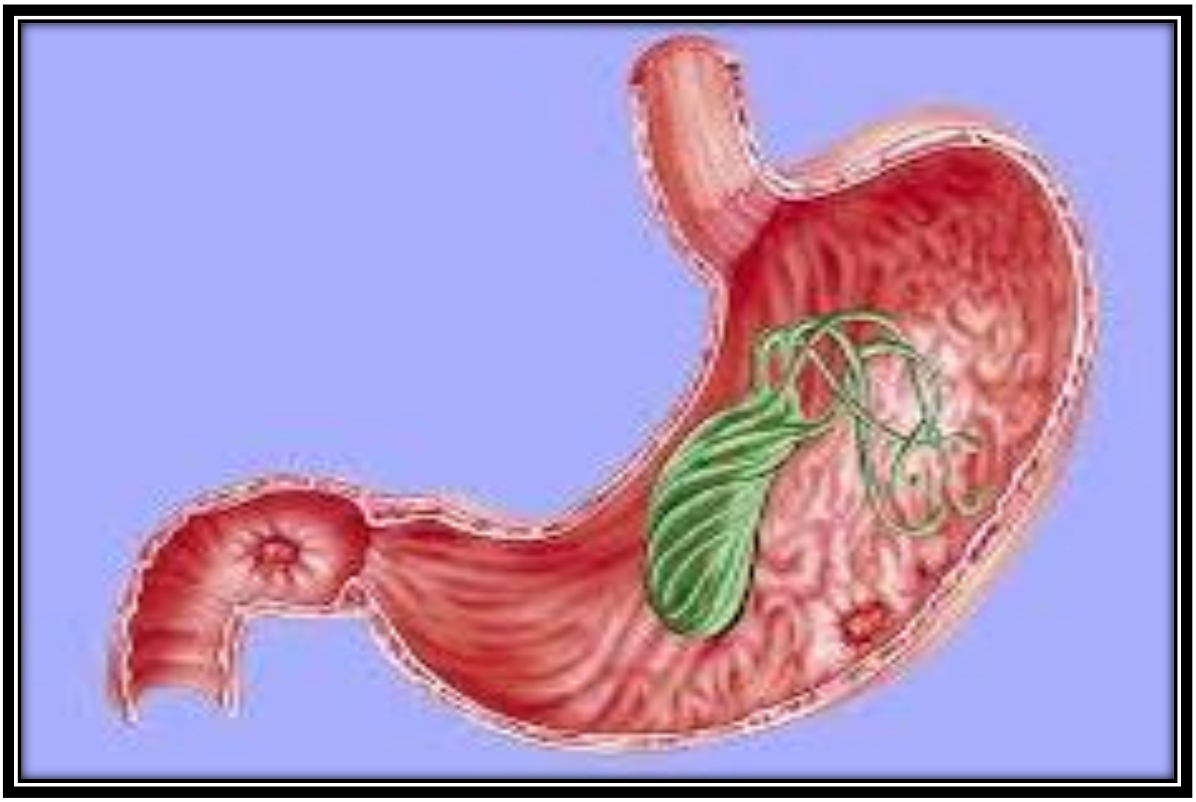
ئافرەتان:	ng/mL (18 – 160)
زارۆکێن 6 هەیڤی هەتا 15 سالی:	ng/mL (7 – 140)
زارۆکێن 1 هەتا 5 هەیڤی:	ng/mL (50 – 200)
زارۆکێن تازە ژ دایک بوویی:	ng/mL (25 – 200)

پشكنینا بەكتریا گەدەیی:
H_pylori test



بەكتريا (H.Pylori)

بەكتريا(H.Pylori) دناڤ گەدەيى دا درۆست دبيت و دێ چيتە دناڤ تەبەقە شانێن لينجا گەدەيى دا ،وەل گەدەيى دكەت كۆ ببورينا دەمى وان لينجا ژ دەست بدەت و رێكێ خۆش بكەت بۆ سوربوون و سووتنا بەشێ ژ ناڤدايێ گەدەيى، پشتى ماوەكێ ژى برين دكەڤنە گەدەيى .



چەوا بەکتریایێ (H.Pylori) پارێزگاریێ ژ بۆمانا خۆ دکەت ؟

بەکتریایێ (H.Pylori) ل ناڤەندەکێ تفت دا دژیت، هەولددەت خۆ ژ ناڤەندێ ترشێ گەدەیی ڕزگاربکەت .کۆ ئەڤ بەکتریایە دبیتە ئەگەرێ زێدەبوونا ئەنزیمێ (Urase)کۆ Urea هەلدوەشینیت بۆ ئەمۆنیایێ NH3و CO2، ژ بەر هندێ ئەو ناڤەند ژ ئەگەرێ ئەمونیایێ دێ تفت لێ هێت و بەکتریيا دێ خۆ ژ ترشێ گەدەیی ڕزگارکەت و د هەمان دەم دا ئێک ژ فرمانێن ترشێ گەدەیی ژناڤبرنا بەکتریایانە.

نیشانێن توشبوون ب بەکتریا :(H.Pylori)

1- دل ڕابوون، هندەک جارا خوین دگەل دا دهێت.
2- کێمبوونا حەزا خوارنێ، د ئەنجامدا کێمبوونا کێشا لەشی ڕویدەت.
3- ئێشانا دژوارا دناڤ گەدەیی دا دێ وەکەت کۆ ئەو کەس هەست ب بەرسۆژکێ بکەت.
4- ڕەنگێ پیساتی دهێتە گۆهورین بۆ ڕەش.
5- گەدەیی شیانا هەرسکرنێ نامینیت.

**ئەڤ نیشانە ژی هینگی ڕویددەن وەختێ ئەو کەس بۆماوەکێ درێژ تۆشی ڤی بەکتریایی ببیت و چارەسەریی وەرنەگرتبن، چونکی ئەگەر چارەسەرییێ وەرگرتبیت بەری نۆکە ئەڤ نیشان و گازندە ساناهی ڕویناد‌ەن.

ڕێکێن دەستنیشانکرنا بەکتریایێ: (H.Pylori)

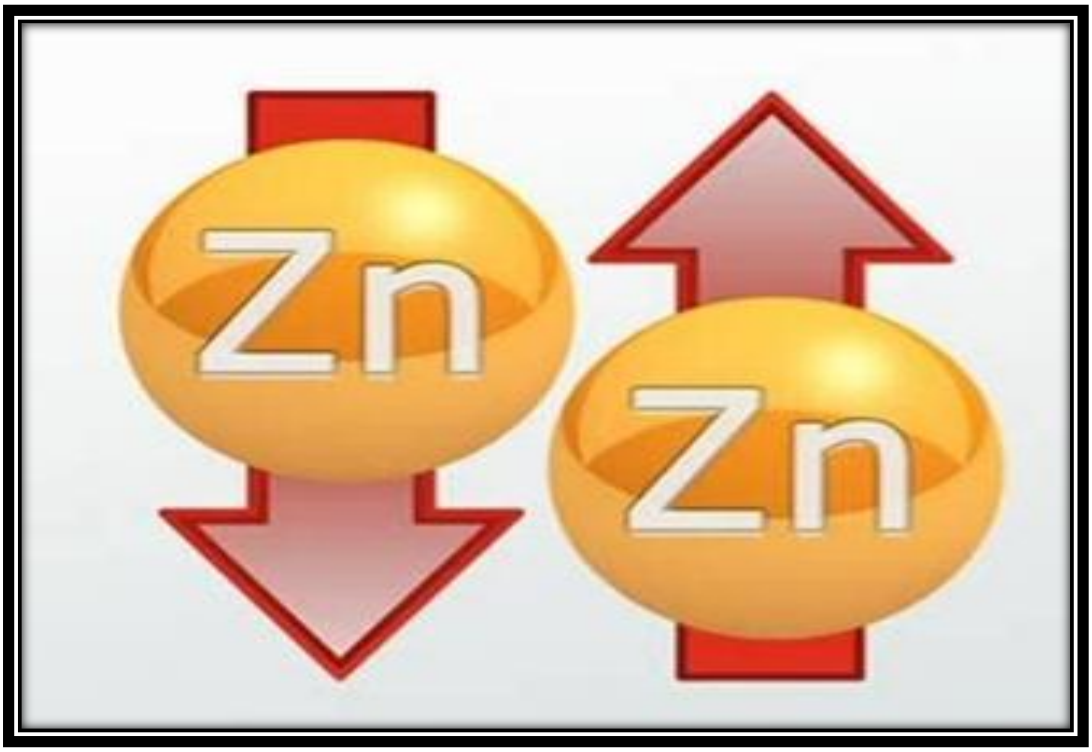
1- UBT = Urea breath test (inhalation) پشکنین ب ڕێکا هەناسەیی
2- Stool culture پشکنین بڕێکا دەست ئاڤا ستویر (پیساتی).

3- by serum if blood پشکنین بڕێکا سیرەمێ خوینێ.

زینک ((Zinc))

زینک((Zinc))

رولەکێ گرنگ یێ هەیی د سیستەمێ بەرگرییا لەشی دا کۆ لەشی دپارێزیت ژ نەخۆشیان ، هاریکارییا درۆستکرنا خانێن نوی ، زی چێبوونا برینا دروستکرنا شریتێن DNA یێن نوی دکەت.



(نیشانێن کێمیا تۆخمێ زینکZinc):

1-لاوازبوون و وەریانا پرچێ.
2- هشکبوونا پیستی.
3- کێمبوونا ئاستێ زیرەکییێ.
4- زویی ژبیرکرنا تشتان.
5- لاوازبوونا گەشا زارۆکان.
6-کێمبوونا ئاستێ دیتنێ.
7-کێمبوونا ئاستێ بێهنکرنێ و تامکرنێ.
8- کێمیا حەزا خارنێ.

9-زكچوون ل دەڤ زارۆكان.
10- درەنگ چێبوونا بریتان.

نیشانێن بلندبیا تۆخمێ زینک(Zinc):

دبیتە ئەگەرێ دلرابوون و سەر ئێشانێ ، ئەگەر تە هەستپێکێر کو زینکێ تە زێدەتر ژ یا پێدڤی یا بلند بووی ژ ئەگەرێ دەرمانان، سەرەدانا نوژداری بکەن دڤێت پشکنینا زینکی بکەن ، چونکی بلندبیا رێژا زینکی دبیتە ئەگەرێ کێمبوونا تۆخمێ مسی (Copper)و کاریگەریێ ل سەر رێژا ئاسنی ژی دروست دکەت.

زیانێن لاوەکی یێن کێمیا تۆخمێ زینکی(Zinc)

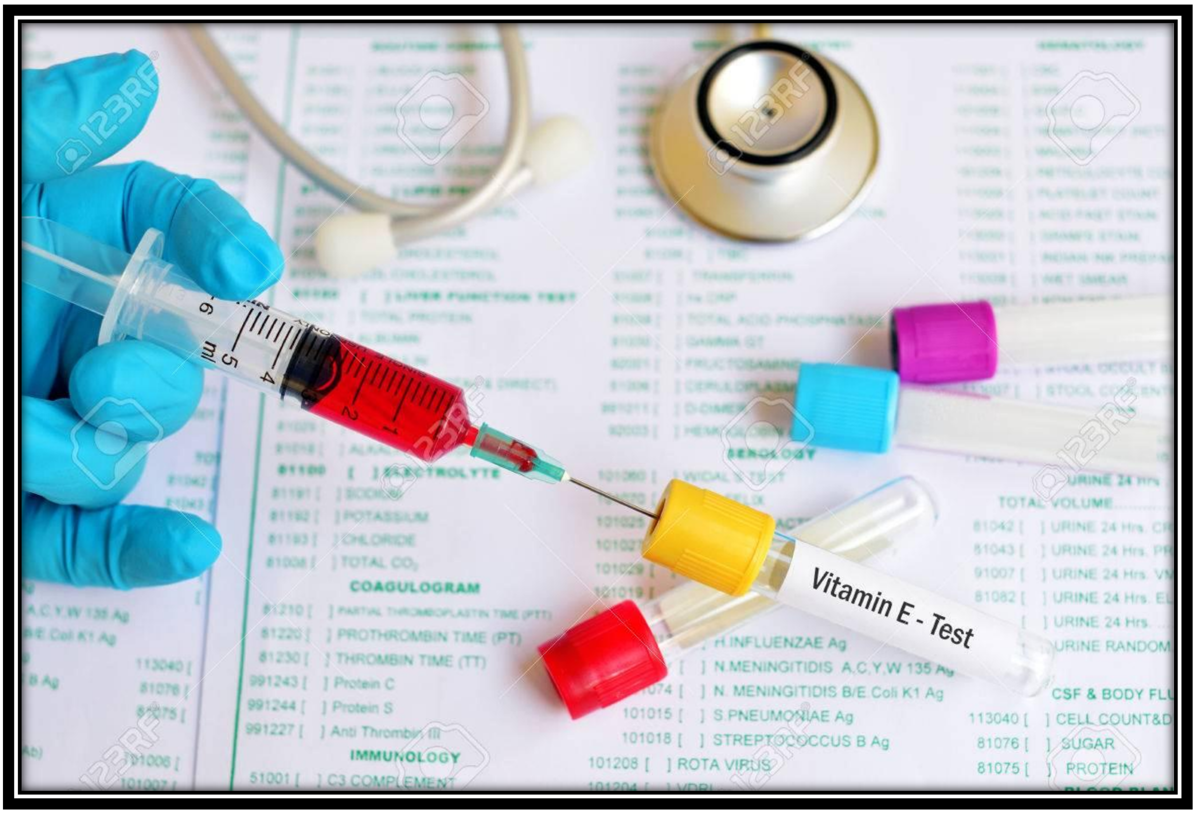
1- وەریانا پرچێ.
2- کێمیا زینکی د ژنێن دووگیان دا دبیتە ئەگەرێ گیرۆبوون و باش گەشەنەکرنا کورپەلەیی.
3- دروستکرنا ئاریشا سێکسی دەڤ زەلامان چونکی کێمیا زینکی پەیوەندیەکا ڕاستەوخۆ یا ب هورمونێ نێرینە ((Testosterone)) ڤە هەیی (بەلێ کێمیا زینکی ئێکەم هوکار نینە کۆ وەلێ بکەت دبیت گەلەک هوکار دگەل کێمیا زینکی ببنە ئەگەرێ ڤێ چەندێ .

چارەسەریی:

1- گۆهورینا دانێن خوارنێ یێت رۆژانە و خوارنا وان خوراکان کۆ زینک تێدا هەبیت وەکی : (گۆشتێ سوور ، گۆشتێ باڵندا ، گەنم ، ماست ، کڤارک ... هتد

2- وەرگرتنا زینکی ب رێکا دەرمانان.

پشکنینا ڤیتامین E



پشکنینا ڤیتامین: E

ب ڕێکا ڤێ پشکنینێ دشێین ڕێژا پیڤانا ڤیتامین E دناڤا خوینێ دا بزانین ، دوو ناڤێن زانستی یێت هەی:

(alpha-Tocopherol)یان (Tocopherol))) ئەڤ فیتامینە ژ جۆرێ((Fat soluble))ئانکۆ د چەورى دا د حەلییێت

مفایێن ڤیتامین: E

1-هاریکارییا دەمارە خانان و ماسولکێن لەشی دکەت، بۆ هندێ دا بشێوەکێ باش کارێ خۆ بکەن.
2-ڕێگرییا مەیاندنا خوینێ دکەت.
3-سیستەمێ بەرگرییا لەشی ب هێز دئێخیت.
4- ڤیتامین E ژ جۆرێ دژە ئۆکسانایە کۆ ماددەکە خانان د پارێزیت ژ شکەستنێ.
5- ئەڤ ڤیتامینە د جگەر و ماسوولکە خانان دا دهێتە عمبارکرن

نیشانێن کێمیيا ڤیتامین: E

1- لاواز بوونا ماسوولکان.
2- دروستبوونا ئاریشەیان د سیستەمێ بەرگری و بینینێ دا.
3- کێم شیانیا هاتن و چوونێ.

نیشانێن بلندییا ڤیتامین: E

1- زکچوون.

2- دلڕابوون.

ڕێژێن ئاساییێن ڤیتامین E دناڤا خوینێدا :

بۆ کەسێن پێگەهشتی 5.5 : بۆ 17µg/

بۆ زارۆکان 3 : بۆ 18.4/ µg

تێبینی:

بەری ئەنجامدانا ڤێ پشکنینێ وەسا باشترە بۆ ماوێ 12 هەتا 14 دەمژمێران چ خوارن و ڤەخارنا نەخون.

پشکنینێن بەری پێکئینانا هەڤژینییێ

پشکنینێن بەری پێکئینانا هەڤژینییێ:

پێکهاتییە ژ چەند پشکنینا کۆ بەری هەڤژینییێ بۆ هەردوو رەگەزان نێر و مێ دهێنە کرن.

**بەری پێکئینانا هەڤژینییێ پێدڤییە ئەڤ پشکنینە بهێنە کرن ژ بۆ ساخلەمییا هەردوو لایان:

ڤان پشکنینان ب خۆڤە دگریت:

1- پشکنینا پێکهاتێن خوینێ CBC، پێدڤییە بهێتە کرن بۆ هەردوو رەگەزا بۆ زانینا رێژا هیمۆگلۆبینێ و پشتراست بوون ژ نەبوونا چ نەساخییێت کێم خوینیێ کۆ بارا پتر ژ وان نەساخییا بۆماوەیی نە.
* نەخۆشییا thalassemia تە لاسیمیا بەربەلاڤترین نەخۆشییا کێم خوینیا بۆماوەییە 2-جۆرێ خوینا وان کەسان و تایبەت زانینا هۆکارێ ریسس Rh بۆ هەردوو رەگەزان .

3-پشکنینا semen analysis کۆ بۆ ئاڤا زەلامی دهێتە کرن.

4- هندەک پشکنینێن تایبەت ب هۆرماناتێن ئافرەتان ڤە وەک:

- progesterone
- prolactin
- estradiol
- FSH
- LH

5- هندەک پشکنینێن تایبەت ب هۆرمۆناتێن زەلامان ڤه وەک:

- testosterone
-LH
- FSH

6- پشکنینا Viral marker, STDs وەک:

-hepatitis B and C

-gonorrhea

-Syphilis

- HbsAg -VDRL -HIV -HCV -

ژێدەر

Historical and contemporary nursing practice

Healthline

Lab notes

Medlineplus lab test in formation

بهداشت و سلامەت روان

راهنمای پزشکی خانواده

دليل الاسعاف الاولية

الاسعاف الاولية للتمريض

نڤیسەر ل چەند ڕێزان دا

_سەفەر ئەیوب ڕێکانی ل سالا 1991 ل ولاتێ ئیرانێ ژدایك بوویە

_خواندنا سەرەتایی ل ئیرانێ دەستپێکریە

_ ل سالا 2000 زڤرینە هەرێما کوردستانێ و بەردەوامی دایە خواندنا خۆ.

_دەرچوویێ پەیمانگەها تەکنیکی دهوك بەشێ دروستکرنا ڕێکا

_دەرچوویێ پەیمانگەها زانستێن ئیسلامی یە

_ئەندامێ چالاکێ ئێکەتیا قوتابیێن کوردستانێ بوویە

_چەندین سالان پلا بەرپرسێ ئێکەتیا قوتابیان ل قوتابخانا وەرگرتیە.

_ئێکەم کەس بوویە ل سەر ئاستێ هەرێما کوردستانێ کو شیای د ئێك سال دا دوو بڕوانامێت خواندنا بلند ب دەست ڤە بینیت.

_خودانێ شەش بەرهەمێت چاپکریە(فێربوونا زمانێ فارسی ب سناهیترین ڕێك،غەیبەت دەردێ ئومەتێ،توبەکرن دەرمانێ هەمی دەردا، چاوانیا عومرەکرنێ، کارێزا گوتنا، تێنووسا ڕۆژانێت پزیشکی).

_ل سالا 2019 بوویە سەروکێ ڕێکخراوا گەنجێن بەرهەمدار هەتا نوکە بەردەوامە.

_نوکە ژی قوتابیێ زانکویا جیهان ل بەشێ شروڤەکرنا نەخۆشیان.

ناڤەرۆک

پێشەکی......4
نیشانێت گرنگ vital signs......5
_ پلا گەرمیا لەشی......7
لێدانێت دلی......10
رێژا هەناسەدانێ......12
پەستانا خوینێ......12
رێژا ئوکسجینێ دناڤ خوینێ دا......16
هەوارهاتنێت دەستپێکی......17
چاوا دێ کریارا هەوارهاتنا دەستپێکی دەست پێکەین......18
هەناسە نەمان......23
زمان قوتدان......26
خوین بەربوون......27
خوین هاتن ژ دفنێ......28
شکەستنا هەستی......29
ئاسێبوونا بۆریا هەوای......30
سوتن......33
چاوا دێ ل هەوارهاتنا کەسەکێ چی کو تووشی پێڤەدانا دووپشک یان ماری بووی......36
سرعە(تەپ)......40
ئاگەهـ ژ خو نەمان......42

کەل و پەلێن پزیشکی..44
زانستێ تاقیگەهێ بۆ شروڤەکرنا نەخۆشیان...50
ب کارئینانا تییوبان ل دویف رەنگێن وان یێن سەرەکی.................................51
پلازما و سیرەم...57
پشکنینا شەکرێ...61
شاشیێن دەمی خوین کێشانێ...63
پشکنینا BUN چیە؟..68
ئامیرێ پشکنینا CBC 70
پشکنینا ESR...74
ڤیتامین D...77
پشکنینانا هیموگلوبینی..80
پشکنینا PCV...84
هندەك نیشانێت کێم خوینیێ...86
ئاسنێ عمبارکری...87
پشکنینا بەکتریا گەدەی...90
زینك...94
ڤیتامین E...98
پشکنینێت بەری پێکئینانا هەڤژینیێ...101
ژێدەر...105
نڤیسەر ل چەند رێزەکان دا...106
ناڤەرۆك...107