3 ژمارە
2025-3-31
چاودێری هەواڵ

ئەو ڕاستییانەی کە دەربارەی ئەنیمیا نازانیت

لە لایەن: ئەحمەد عەبدوڵڵا

ئەنیمیا یان کەمخوێنی یەکێکە لە باوترین کێشە تەندروستییەکان لە جیهاندا، بەڵام زۆرجار بە هەڵە تێدەگەین. زۆر کەس وا دەزانن تەنها کەسانی لاواز یان ئەوانەی کەم دەخۆن تووشی دەبن، لە کاتێکدا دەکرێت هەر کەسێک لە هەر تەمەن و قەبارەیەکدا بێت بیگرێت. ئەنیمیا کاتێک ڕوو دەدات کە ژمارەی خانەی سووری خوێن یان ئاستی هیموگلۆبین لە خوێندا کەمتر لە ئاستی ئاسایی بێت، کە ئەرکی سەرەکی گواستنەوەی ئۆکسجینە بۆ هەموو ئەندامەکانی لەش.

هۆکارەکانی ئەنیمیا زۆر جیاوازن. باوترینیان کەمخوێنی ئاسنە، کە کاتێک ڕوو دەدات جەستە بە تەواوی ناتوانێت ئاسنی پێویست بۆ دروستکردنی خانەی خوێن دابین بکات. ئەمەش یان لەبەر خواردنی کەم ئاسن ڕوو دەدات، یان لەبەر ئەوەی جەستە ناتوانێت ئاسن بە باشی بمژێت، یان لەبەر خوێنبەربوونی زیاد. ژنان بەتایبەتی لە ماوەی سکپڕی و دوای منداڵبوون زیاتر لە مەترسیدان، چونکە پێویستییان بە ئاسن زیادە. هەروەها منداڵانی تەمەن نێوان ١ بۆ ٥ ساڵ، کچانی هەرزەکار و ئافرەتانی تەمەن ١٥ بۆ ٤٥ ساڵیش لە گرووپە هەرە مەترسیدارەکانن.

ئەو نیشانانەی کە زۆرجار پشتگوێیان دەخرێت زۆر گرنگن بۆ ناسینەوەی زووی نەخۆشییەکە. ماندووبوونی بەردەوام، بێهێزی، سەرئێشە، سەرگێژە، پێست و چاوی سپی هەڵگەڕاو، هەناسەتەنگی کاتی ئەنجامدانی چالاکی سووک، دڵتێکچوون، دەستی سارد و پێی سارد، هەموو ئەمانە دەتوانن ئاماژە بە ئەنیمیا بکەن. ئەگەر ئەم نیشانانە بەردەوام بوون یان توندتر بوون، پێویستە بە پزیشک پشکنین بکرێت.

چارەسەری ئەنیمیا بە پێی هۆکارەکە جیاوازە. ئەگەر کەمخوێنی ئاسن هۆکار بێت، پزیشک زۆرجار گەڵاڵەی ئاسن دەدات بە نەخۆش، کە دەتوانرێت بە شێوەی شەربەت یان قەرس بێت. بۆ کەسانی گەورە، ئەو گەڵاڵانە باشترین هەڵبژاردەن کە لەگەڵ خواردن بخورێن بۆ ئەوەی کەمتر ببێتە هۆی ئازاری گەدە. ئەگەر ئەنیمیا بە هۆی کەمبوونی ڤیتامینەکانی B١٢ یان فۆلیکەوە بێت، پێویستە ئەو ڤیتامینانە بدرێن. هەندێک جار پێویستە خوێن بدرێتەوە بە نەخۆش، بەتایبەتی ئەگەر ئەنیمیا زۆر توند بێت یان نیشانەکان زۆر خراپ بن.

خۆپاراستن لە ئەنیمیا بە شێوازی جیاواز بەندە بە هۆکارەکەوە. بۆ کەسانی کەمخوێنی ئاسن، خواردنی خۆراکی دەوڵەمەند بە ئاسن وەک گۆشتی سوور، ماسی، نۆک، سپیناخ و دانەوێڵەی پڕۆتین زۆر گرنگە. ئەگەر ئەنیمیا بە هۆی کەمبوونی ڤیتامینەکانی B١٢ یان فۆلیکەوە بێت، خواردنی هێلکە، شیر، گۆشتی سوور و سەوزەی گەڵا سەوز یارمەتیدەرن. ئەگەر ئەنیمیا بە هۆی خوێنبەربوونی زیادەوە بێت، پێویستە هۆکارەکە بدۆزرێتەوە و چارەسەر بکرێت، وەک کێشەی ڕیخۆڵە یان سکپڕی.

ئەنیمیا بە شێوازی جیاواز کاریگەری لەسەر ژیانی ڕۆژانە دەبێت. هەستکردن بە ماندووبوونی بەردەوام، کەمکردنەوەی توانای فێربوون و کەمبوونەوەی ئارەزووی سێکسی هەموو ئەمانە دەتوانن ببنە هۆی ئەوەی کەسێک بە باشی هەست بە خۆی نەکات. ئەگەر گومانت هەیە کە تووشی ئەنیمیا بوویت، باشترین کار ئەوەیە بچیت بۆ لای پزیشک و تاقیکردنەوەی خوێن بکەیت. تەشخیصی زوو و چارەسەری گونجاو زۆر ئاسانتر دەکات بۆ گەڕانەوە بۆ تەندروستییەکی باش.

ئەو چیتیلە ئاشە ئەمساڵ ئاشەوانی نایەوێ هەیبێ

لە لایەن: ئەحمەد عەبدوڵڵا

ئاشەوانی گوندی بەرد سپی ئەمساڵ ئاشەوانی نایەوێ هەیبێ. ئەو ئاشەوانییەی کە ٢٧ ساڵ لە ئاشی گوندەکەیان کاری کردووە، ئەمساڵ بڕیاری داوە کۆتایی بە کارەکەی بێنێت. هۆکارەکەشی ئەوە نییە کە ئاشەکە ناچێتە قازانج، بەڵکو ئەو دەڵێت هەستی کردووە ئیتر ناتوانێت بە باشی ئەرکەکەی بەجێ بگەیەنێت. ئەو ئاشەوانییە ئێستا تەمەنی ٦٣ ساڵە و دەڵێت ئەگەر ساڵێکی تر بەردەوام بێت، ئەوا ئەو کەسانەی کە گەنمیان دەهێنن بۆ ئاردکردن، ناچار دەبن بڕۆن بۆ ئاشێکی دوور.

ئەو ئاشە لە ساڵی ١٩٩٨ەوە کراوەتەوە و تا ئێستا ڕۆژانە لە نێوان ٥ بۆ ١٠ کەس سەردانی کردووە. بەڵام لە ماوەی ساڵی ڕابردوودا ژمارەی کڕیارەکان بە شێوەیەکی بەرچاو کەمی کردووە. ئاشەوانی ئاشەکە دەڵێت: «لە ساڵی ٢٠٢٤دا تەنها ٢٣ تۆن گەنمم ئارد کرد، لە کاتێکدا لە ساڵی ٢٠١٩دا نزیکەی ٤٠ تۆنم ئارد دەکرد. ئەوە بەو مانایە دێت کە زۆربەی خەڵکی گوندەکە و گوندەکانی دەوروبەر ئیتر ئارد لە ئاشەکەی ئێمە ناکڕن.»

هۆکارەکانی ئەم کەمبوونەوەیە زۆرن. بەشێکی زۆری خەڵکی ناوچەکە ئێستا ئۆتۆمبێلیان هەیە و ئاسانتر دەتوانن بچنە شارۆچکەی نزیک و لەوێ ئارد بکڕن. هەروەها زۆرێک لە خێزانەکان ئێستا ئارد لە سوپەرمارکێتەکان دەکڕن، چونکە ئاسانترە و پێویست ناکات چاوەڕێی ئاشەوانی بکەن. ئاشەوانی ئاشەکە دەڵێت: «جاران خەڵک لە ڕیزدا دەوەستا بۆ ئەوەی نۆرەی خۆی بێت، بەڵام ئێستا تەنانەت ئەگەر ئۆتۆمبێلیشیان نەبێت، ئۆتۆمبێلی هاوسێکانیان دەبینن و ئارد لەوان وەردەگرن.»

ئەو ئاشەوانییە دەڵێت ئەگەر ئاشەکە بە باشی کار بکات، ڕۆژانە دەتوانێت نزیکەی ٢٠٠ کیلۆ ئارد بەرهەم بهێنێت. بەڵام ئێستا بە هۆی کەمی کڕیارەوە، تەنها ٢ یان ٣ ڕۆژ لە هەفتەیەکدا کار دەکات. ئەو دەڵێت: «ئەگەر ئەمساڵ ئاشەکە دابخەم، ئەوا ئەو ئامێرانەی ناوەوەی ئاشەکە بە تەواوی خراپ دەبن و ئیتر ناتوانرێت بگەڕێنرێنەوە.»

ئاشەوانی ئاشەکە ئێستا بە تەنها کار دەکات و هیچ یارمەتیدەرێکی نییە. ئەو دەڵێت ئەگەر کەسێک هەبوایە بۆ ئەوەی فێری کار بکات، ئەوا ئەو ئامادە بوو ئاشەکە بە بەشێک لە ئەرکەکانی بسپێرێت. بەڵام ئێستا هیچ کەسێک نییە و ئەو ناچار دەبێت بە تەنها بەردەوام بێت. ئەو دەڵێت: «ئەگەر کەسێک هەبوایە کە حەزی لە کار بکردن بێت، ئەوا ئامادە بووم فێری هەموو شتێکی بکەم کە دەیزانم.»

ئەو ئاشەوانییە دەڵێت ئەگەر ئاشەکە دابخرێت، ئەوا نەک تەنها ئەو کار لەدەست دەدات، بەڵکو چەند کەسێکی تریش کە لە ئاشەکە کار دەکەن. ئەو دەڵێت: «ئەگەر ئاشەکە دابخرێت، ئەوا نەک تەنها ئەو کار لەدەست دەدات، بەڵکو چەند کەسێکی تریش کە لە ئاشەکە کار دەکەن. ئەو دەڵێت: «ئەگەر ئاشەکە دابخرێت، ئەوا نەک تەنها ئەو کار لەدەست دەدات، بەڵکو چەند کەسێکی تریش کە لە ئاشەکە کار دەکەن.

ئەو ئاشە ئاردە ئەمساڵ ئاشەوانی نایەوێ هەیبێ

لە لایەن: ئەحمەد عەبدوڵڵا

ئاشەوانی گوندی بەرد سپی ئەمساڵ ئاشەوانی نایەوێ هەیبێ. ئەو ئاشەوانییەی کە ٢٧ ساڵ لە ئاشی گوندەکەیان کاری کردووە، ئەمساڵ بڕیاری داوە کۆتایی بە کارەکەی بێنێت. هۆکارەکەشی ئەوە نییە کە ئاشەکە ناچێتە قازانج، بەڵکو ئەو دەڵێت هەستی کردووە ئیتر ناتوانێت بە باشی ئەرکەکەی بەجێ بگەیەنێت. ئەو ئاشەوانییە ئێستا تەمەنی ٦٣ ساڵە و دەڵێت ئەگەر ساڵێکی تر بەردەوام بێت، ئەوا ئەو کەسانەی کە گەنمیان دەهێنن بۆ ئاردکردن، ناچار دەبن بڕۆن بۆ ئاشێکی دوور.

ئەو ئاشە لە ساڵی ١٩٩٨ەوە کراوەتەوە و تا ئێستا ڕۆژانە لە نێوان ٥ بۆ ١٠ کەس سەردانی کردووە. بەڵام لە ماوەی ساڵی ڕابردوودا ژمارەی کڕیارەکان بە شێوەیەکی بەرچاو کەمی کردووە. ئاشەوانی ئاشەکە دەڵێت: «لە ساڵی ٢٠٢٤دا تەنها ٢٣ تۆن گەنمم ئارد کرد، لە کاتێکدا لە ساڵی ٢٠١٩دا نزیکەی ٤٠ تۆنم ئارد دەکرد. ئەوە بەو مانایە دێت کە زۆربەی خەڵکی گوندەکە و گوندەکانی دەوروبەر ئیتر ئارد لە ئاشەکەی ئێمە ناکڕن.»

هۆکارەکانی ئەم کەمبوونەوەیە زۆرن. بەشێکی زۆری خەڵکی ناوچەکە ئێستا ئۆتۆمبێلیان هەیە و ئاسانتر دەتوانن بچنە شارۆچکەی نزیک و لەوێ ئارد بکڕن. هەروەها زۆرێک لە خێزانەکان ئێستا ئارد لە سوپەرمارکێتەکان دەکڕن، چونکە ئاسانترە و پێویست ناکات چاوەڕێی ئاشەوانی بکەن. ئاشەوانی ئاشەکە دەڵێت: «جاران خەڵک لە ڕیزدا دەوەستا بۆ ئەوەی نۆرەی خۆی بێت، بەڵام ئێستا تەنانەت ئەگەر ئۆتۆمبێلیشیان نەبێت، ئۆتۆمبێلی هاوسێکانیان دەبینن و ئارد لەوان وەردەگرن.»

ئەو ئاشەوانییە دەڵێت ئەگەر ئاشەکە بە باشی کار بکات، ڕۆژانە دەتوانێت نزیکەی ٢٠٠ کیلۆ ئارد بەرهەم بهێنێت. بەڵام ئێستا بە هۆی کەمی کڕیارەوە، تەنها ٢ یان ٣ ڕۆژ لە هەفتەیەکدا کار دەکات. ئەو دەڵێت: «ئەگەر ئەمساڵ ئاشەکە دابخەم، ئەوا ئەو ئامێرانەی ناوەوەی ئاشەکە بە تەواوی خراپ دەبن و ئیتر ناتوانرێت بگەڕێنرێنەوە.»

ئاشەوانی ئاشەکە ئێستا بە تەنها کار دەکات و هیچ یارمەتیدەرێکی نییە. ئەو دەڵێت ئەگەر کەسێک هەبوایە بۆ ئەوەی فێری کار بکات، ئەوا ئەو ئامادە بوو ئاشەکە بە بەشێک لە ئەرکەکانی بسپێرێت. بەڵام ئێستا هیچ کەسێک نییە و ئەو ناچار دەبێت بە تەنها بەردەوام بێت. ئەو دەڵێت: «ئەگەر کەسێک هەبوایە کە حەزی لە کار بکردن بێت، ئەوا ئامادە بووم فێری هەموو شتێکی بکەم کە دەیزانم.»

ئەو ئاشەوانییە دەڵێت ئەگەر ئاشەکە دابخرێت، ئەوا نەک تەنها ئەو کار لەدەست دەدات، بەڵکو چەند کەسێکی تریش کە لە ئاشەکە کار دەکەن. ئەو دەڵێت: «ئەگەر ئاشەکە دابخرێت، ئەوا نەک تەنها ئەو کار لەدەست دەدات، بەڵکو چەند کەسێکی تریش کە لە ئاشەکە کار دەکەن. ئەو دەڵێت: «ئەگەر ئاشەکە دابخرێت، ئەوا نەک تەنها ئەو کار لەدەست دەدات، بەڵکو چەند کەسێکی تریش کە لە ئاشەکە کار دەکەن.

ڕاوێژ بە دکتۆر: ئەنیمیا

لە لایەن: ئەحمەد عەبدوڵڵا

ئەنیمیا یان کەمخوێنی یەکێکە لە باوترین کێشە تەندروستییەکان لە جیهاندا، بەڵام زۆرجار بە هەڵە تێدەگەین. زۆر کەس وا دەزانن تەنها کەسانی لاواز یان ئەوانەی کەم دەخۆن تووشی دەبن، لە کاتێکدا دەکرێت هەر کەسێک لە هەر تەمەن و قەبارەیەکدا بێت بیگرێت. ئەنیمیا کاتێک ڕوو دەدات کە ژمارەی خانەی سووری خوێن یان ئاستی هیموگلۆبین لە خوێندا کەمتر لە ئاستی ئاسایی بێت، کە ئەرکی سەرەکی گواستنەوەی ئۆکسجینە بۆ هەموو ئەندامەکانی لەش.

هۆکارەکانی ئەنیمیا زۆر جیاوازن. باوترینیان کەمخوێنی ئاسنە، کە کاتێک ڕوو دەدات جەستە بە تەواوی ناتوانێت ئاسنی پێویست بۆ دروستکردنی خانەی خوێن دابین بکات. ئەمەش یان لەبەر خواردنی کەم ئاسن ڕوو دەدات، یان لەبەر ئەوەی جەستە ناتوانێت ئاسن بە باشی بمژێت، یان لەبەر خوێنبەربوونی زیاد. ژنان بەتایبەتی لە ماوەی سکپڕی و دوای منداڵبوون زیاتر لە مەترسیدان، چونکە پێویستییان بە ئاسن زیادە. هەروەها منداڵانی تەمەن نێوان ١ بۆ ٥ ساڵ، کچانی هەرزەکار و ئافرەتانی تەمەن ١٥ بۆ ٤٥ ساڵیش لە گرووپە هەرە مەترسیدارەکانن.

ئەو نیشانانەی کە زۆرجار پشتگوێیان دەخرێت زۆر گرنگن بۆ ناسینەوەی زووی نەخۆشییەکە. ماندووبوونی بەردەوام، بێهێزی، سەرئێشە، سەرگێژە، پێست و چاوی سپی هەڵگەڕاو، هەناسەتەنگی کاتی ئەنجامدانی چالاکی سووک، دڵتێکچوون، دەستی سارد و پێی سارد، هەموو ئەمانە دەتوانن ئاماژە بە ئەنیمیا بکەن. ئەگەر ئەم نیشانانە بەردەوام بوون یان توندتر بوون، پێویستە بە پزیشک پشکنین بکرێت.

چارەسەری ئەنیمیا بە پێی هۆکارەکە جیاوازە. ئەگەر کەمخوێنی ئاسن هۆکار بێت، پزیشک زۆرجار گەڵاڵەی ئاسن دەدات بە نەخۆش، کە دەتوانرێت بە شێوەی شەربەت یان قەرس بێت. بۆ کەسانی گەورە، ئەو گەڵاڵانە باشترین هەڵبژاردەن کە لەگەڵ خواردن بخورێن بۆ ئەوەی کەمتر ببێتە هۆی ئازاری گەدە. ئەگەر ئەنیمیا بە هۆی کەمبوونی ڤیتامینەکانی B١٢ یان فۆلیکەوە بێت، پێویستە ئەو ڤیتامینانە بدرێن. هەندێک جار پێویستە خوێن بدرێتەوە بە نەخۆش، بەتایبەتی ئەگەر ئەنیمیا زۆر توند بێت یان نیشانەکان زۆر خراپ بن.

خۆپاراستن لە ئەنیمیا بە شێوازی جیاواز بەندە بە هۆکارەکەوە. بۆ کەسانی کەمخوێنی ئاسن، خواردنی خۆراکی دەوڵەمەند بە ئاسن وەک گۆشتی سوور، ماسی، نۆک، سپیناخ و دانەوێڵەی پڕۆتین زۆر گرنگە. ئەگەر ئەنیمیا بە هۆی کەمبوونی ڤیتامینەکانی B١٢ یان فۆلیکەوە بێت، خواردنی هێلکە، شیر، گۆشتی سوور و سەوزەی گەڵا سەوز یارمەتیدەرن. ئەگەر ئەنیمیا بە هۆی خوێنبەربوونی زیادەوە بێت، پێویستە هۆکارەکە بدۆزرێتەوە و چارەسەر بکرێت، وەک کێشەی ڕیخۆڵە یان سکپڕی.

ئەنیمیا بە شێوازی جیاواز کاریگەری لەسەر ژیانی ڕۆژانە دەبێت. هەستکردن بە ماندووبوونی بەردەوام، کەمکردنەوەی توانای فێربوون و کەمبوونەوەی ئارەزووی سێکسی هەموو ئەمانە دەتوانن ببنە هۆی ئەوەی کەسێک بە باشی هەست بە خۆی نەکات. ئەگەر گومانت هەیە کە تووشی ئەنیمیا بوویت، باشترین کار ئەوەیە بچیت بۆ لای پزیشک و تاقیکردنەوەی خوێن بکەیت. تەشخیصی زوو و چارەسەری گونجاو زۆر ئاسانتر دەکات بۆ گەڕانەوە بۆ تەندروستییەکی باش.

ئەو چیتیلە ئاشە ئەمساڵ ئاشەوانی نایەوێ هەیبێ

لە لایەن: ئەحمەد عەبدوڵڵا

ئاشەوانی گوندی بەرد سپی ئەمساڵ ئاشەوانی نایەوێ هەیبێ. ئەو ئاشەوانییەی کە ٢٧ ساڵ لە ئاشی گوندەکەیان کاری کردووە، ئەمساڵ بڕیاری داوە کۆتایی بە کارەکەی بێنێت. هۆکارەکەشی ئەوە نییە کە ئاشەکە ناچێتە قازانج، بەڵکو ئەو دەڵێت هەستی کردووە ئیتر ناتوانێت بە باشی ئەرکەکەی بەجێ بگەیەنێت. ئەو ئاشەوانییە ئێستا تەمەنی ٦٣ ساڵە و دەڵێت ئەگەر ساڵێکی تر بەردەوام بێت، ئەوا ئەو کەسانەی کە گەنمیان دەهێنن بۆ ئاردکردن، ناچار دەبن بڕۆن بۆ ئاشێکی دوور.

ئەو ئاشە لە ساڵی ١٩٩٨ەوە کراوەتەوە و تا ئێستا ڕۆژانە لە نێوان ٥ بۆ ١٠ کەس سەردانی کردووە. بەڵام لە ماوەی ساڵی ڕابردوودا ژمارەی کڕیارەکان بە شێوەیەکی بەرچاو کەمی کردووە. ئاشەوانی ئاشەکە دەڵێت: «لە ساڵی ٢٠٢٤دا تەنها ٢٣ تۆن گەنمم ئارد کرد، لە کاتێکدا لە ساڵی ٢٠١٩دا نزیکەی ٤٠ تۆنم ئارد دەکرد. ئەوە بەو مانایە دێت کە زۆربەی خەڵکی گوندەکە و گوندەکانی دەوروبەر ئیتر ئارد لە ئاشەکەی ئێمە ناکڕن.»

هۆکارەکانی ئەم کەمبوونەوەیە زۆرن. بەشێکی زۆری خەڵکی ناوچەکە ئێستا ئۆتۆمبێلیان هەیە و ئاسانتر دەتوانن بچنە شارۆچکەی نزیک و لەوێ ئارد بکڕن. هەروەها زۆرێک لە خێزانەکان ئێستا ئارد لە سوپەرمارکێتەکان دەکڕن، چونکە ئاسانترە و پێویست ناکات چاوەڕێی ئاشەوانی بکەن. ئاشەوانی ئاشەکە دەڵێت: «جاران خەڵک لە ڕیزدا دەوەستا بۆ ئەوەی نۆرەی خۆی بێت، بەڵام ئێستا تەنانەت ئەگەر ئۆتۆمبێلیشیان نەبێت، ئۆتۆمبێلی هاوسێکانیان دەبینن و ئارد لەوان وەردەگرن.»

ئەو ئاشەوانییە دەڵێت ئەگەر ئاشەکە بە باشی کار بکات، ڕۆژانە دەتوانێت نزیکەی ٢٠٠ کیلۆ ئارد بەرهەم بهێنێت. بەڵام ئێستا بە هۆی کەمی کڕیارەوە، تەنها ٢ یان ٣ ڕۆژ لە هەفتەیەکدا کار دەکات. ئەو دەڵێت: «ئەگەر ئەمساڵ ئاشەکە دابخەم، ئەوا ئەو ئامێرانەی ناوەوەی ئاشەکە بە تەواوی خراپ دەبن و ئیتر ناتوانرێت بگەڕێنرێنەوە.»

ئاشەوانی ئاشەکە ئێستا بە تەنها کار دەکات و هیچ یارمەتیدەرێکی نییە. ئەو دەڵێت ئەگەر کەسێک هەبوایە بۆ ئەوەی فێری کار بکات، ئەوا ئەو ئامادە بوو ئاشەکە بە بەشێک لە ئەرکەکانی بسپێرێت. بەڵام ئێستا هیچ کەسێک نییە و ئەو ناچار دەبێت بە تەنها بەردەوام بێت. ئەو دەڵێت: «ئەگەر کەسێک هەبوایە کە حەزی لە کار بکردن بێت، ئەوا ئامادە بووم فێری هەموو شتێکی بکەم کە دەیزانم.»

ئەو ئاشەوانییە دەڵێت ئەگەر ئاشەکە دابخرێت، ئەوا نەک تەنها ئەو کار لەدەست دەدات، بەڵکو چەند کەسێکی تریش کە لە ئاشەکە کار دەکەن. ئەو دەڵێت: «ئەگەر ئاشەکە دابخرێت، ئەوا نەک تەنها ئەو کار لەدەست دەدات، بەڵکو چەند کەسێکی تریش کە لە ئاشەکە کار دەکەن. ئەو دەڵێت: «ئەگەر ئاشەکە دابخرێت، ئەوا نەک تەنها ئەو کار لەدەست دەدات، بەڵکو چەند کەسێکی تریش کە لە ئاشەکە کار دەکەن.

ڕاوێژ بە دکتۆر: ئەنیمیا

لە لایەن: ئەحمەد عەبدوڵڵا

ئەنیمیا یان کەمخوێنی یەکێکە لە باوترین کێشە تەندروستییەکان لە جیهاندا، بەڵام زۆرجار بە هەڵە تێدەگەین. زۆر کەس وا دەزانن تەنها کەسانی لاواز یان ئەوانەی کەم دەخۆن تووشی دەبن، لە کاتێکدا دەکرێت هەر کەسێک لە هەر تەمەن و قەبارەیەکدا بێت بیگرێت. ئەنیمیا کاتێک ڕوو دەدات کە ژمارەی خانەی سووری خوێن یان ئاستی هیموگلۆبین لە خوێندا کەمتر لە ئاستی ئاسایی بێت، کە ئەرکی سەرەکی گواستنەوەی ئۆکسجینە بۆ هەموو ئەندامەکانی لەش.

هۆکارەکانی ئەنیمیا زۆر جیاوازن. باوترینیان کەمخوێنی ئاسنە، کە کاتێک ڕوو دەدات جەستە بە تەواوی ناتوانێت ئاسنی پێویست بۆ دروستکردنی خانەی خوێن دابین بکات. ئەمەش یان لەبەر خواردنی کەم ئاسن ڕوو دەدات، یان لەبەر ئەوەی جەستە ناتوانێت ئاسن بە باشی بمژێت، یان لەبەر خوێنبەربوونی زیاد. ژنان بەتایبەتی لە ماوەی سکپڕی و دوای منداڵبوون زیاتر لە مەترسیدان، چونکە پێویستییان بە ئاسن زیادە. هەروەها منداڵانی تەمەن نێوان ١ بۆ ٥ ساڵ، کچانی هەرزەکار و ئافرەتانی تەمەن ١٥ بۆ ٤٥ ساڵیش لە گرووپە هەرە مەترسیدارەکانن.

ئەو نیشانانەی کە زۆرجار پشتگوێیان دەخرێت زۆر گرنگن بۆ ناسینەوەی زووی نەخۆشییەکە. ماندووبوونی بەردەوام، بێهێزی، سەرئێشە، سەرگێژە، پێست و چاوی سپی هەڵگەڕاو، هەناسەتەنگی کاتی ئەنجامدانی چالاکی سووک، دڵتێکچوون، دەستی سارد و پێی سارد، هەموو ئەمانە دەتوانن ئاماژە بە ئەنیمیا بکەن. ئەگەر ئەم نیشانانە بەردەوام بوون یان توندتر بوون، پێویستە بە پزیشک پشکنین بکرێت.

چارەسەری ئەنیمیا بە پێی هۆکارەکە جیاوازە. ئەگەر کەمخوێنی ئاسن هۆکار بێت، پزیشک زۆرجار گەڵاڵەی ئاسن دەدات بە نەخۆش، کە دەتوانرێت بە شێوەی شەربەت یان قەرس بێت. بۆ کەسانی گەورە، ئەو گەڵاڵانە باشترین هەڵبژاردەن کە لەگەڵ خواردن بخورێن بۆ ئەوەی کەمتر ببێتە هۆی ئازاری گەدە. ئەگەر ئەنیمیا بە هۆی کەمبوونی ڤیتامینەکانی B١٢ یان فۆلیکەوە بێت، پێویستە ئەو ڤیتامینانە بدرێن. هەندێک جار پێویستە خوێن بدرێتەوە بە نەخۆش، بەتایبەتی ئەگەر ئەنیمیا زۆر توند بێت یان نیشانەکان زۆر خراپ بن.

خۆپاراستن لە ئەنیمیا بە شێوازی جیاواز بەندە بە هۆکارەکەوە. بۆ کەسانی کەمخوێنی ئاسن، خواردنی خۆراکی دەوڵەمەند بە ئاسن وەک گۆشتی سوور، ماسی، نۆک، سپیناخ و دانەوێڵەی پڕۆتین زۆر گرنگە. ئەگەر ئەنیمیا بە هۆی کەمبوونی ڤیتامینەکانی B١٢ یان فۆلیکەوە بێت، خواردنی هێلکە، شیر، گۆشتی سوور و سەوزەی گەڵا سەوز یارمەتیدەرن. ئەگەر ئەنیمیا بە هۆی خوێنبەربوونی زیادەوە بێت، پێویستە هۆکارەکە بدۆزرێتەوە و چارەسەر بکرێت، وەک کێشەی ڕیخۆڵە یان سکپڕی.

ئەنیمیا بە شێوازی جیاواز کاریگەری لەسەر ژیانی ڕۆژانە دەبێت. هەستکردن بە ماندووبوونی بەردەوام، کەمکردنەوەی توانای فێربوون و کەمبوونەوەی ئارەزووی سێکسی هەموو ئەمانە دەتوانن ببنە هۆی ئەوەی کەسێک بە باشی هەست بە خۆی نەکات. ئەگەر گومانت هەیە کە تووشی ئەنیمیا بوویت، باشترین کار ئەوەیە بچیت بۆ لای پزیشک و تاقیکردنەوەی خوێن بکەیت. تەشخیصی زوو و چارەسەری گونجاو زۆر ئاسانتر دەکات بۆ گەڕانەوە بۆ تەندروستییەکی باش.

ئەو چیتیلە ئاشە ئەمساڵ ئاشەوانی نایەوێ هەیبێ

لە لایەن: ئەحمەد عەبدوڵڵا

ئاشەوانی گوندی بەرد سپی ئەمساڵ ئاشەوانی نایەوێ هەیبێ. ئەو ئاشەوانییەی کە ٢٧ ساڵ لە ئاشی گوندەکەیان کاری کردووە، ئەمساڵ بڕیاری داوە کۆتایی بە کارەکەی بێنێت. هۆکارەکەشی ئەوە نییە کە ئاشەکە ناچێتە قازانج، بەڵکو ئەو دەڵێت هەستی کردووە ئیتر ناتوانێت بە باشی ئەرکەکەی بەجێ بگەیەنێت. ئەو ئاشەوانییە ئێستا تەمەنی ٦٣ ساڵە و دەڵێت ئەگەر ساڵێکی تر بەردەوام بێت، ئەوا ئەو کەسانەی کە گەنمیان دەهێنن بۆ ئاردکردن، ناچار دەبن بڕۆن بۆ ئاشێکی دوور.

ئەو ئاشە لە ساڵی ١٩٩٨ەوە کراوەتەوە و تا ئێستا ڕۆژانە لە نێوان ٥ بۆ ١٠ کەس سەردانی کردووە. بەڵام لە ماوەی ساڵی ڕابردوودا ژمارەی کڕیارەکان بە شێوەیەکی بەرچاو کەمی کردووە. ئاشەوانی ئاشەکە دەڵێت: «لە ساڵی ٢٠٢٤دا تەنها ٢٣ تۆن گەنمم ئارد کرد، لە کاتێکدا لە ساڵی ٢٠١٩دا نزیکەی ٤٠ تۆنم ئارد دەکرد. ئەوە بەو مانایە دێت کە زۆربەی خەڵکی گوندەکە و گوندەکانی دەوروبەر ئیتر ئارد لە ئاشەکەی ئێمە ناکڕن.»

هۆکارەکانی ئەم کەمبوونەوەیە زۆرن. بەشێکی زۆری خەڵکی ناوچەکە ئێستا ئۆتۆمبێلیان هەیە و ئاسانتر دەتوانن بچنە شارۆچکەی نزیک و لەوێ ئارد بکڕن. هەروەها زۆرێک لە خێزانەکان ئێستا ئارد لە سوپەرمارکێتەکان دەکڕن، چونکە ئاسانترە و پێویست ناکات چاوەڕێی ئاشەوانی بکەن. ئاشەوانی ئاشەکە دەڵێت: «جاران خەڵک لە ڕیزدا دەوەستا بۆ ئەوەی نۆرەی خۆی بێت، بەڵام ئێستا تەنانەت ئەگەر ئۆتۆمبێلیشیان نەبێت، ئۆتۆمبێلی هاوسێکانیان دەبینن و ئارد لەوان وەردەگرن.»

ئەو ئاشەوانییە دەڵێت ئەگەر ئاشەکە بە باشی کار بکات، ڕۆژانە دەتوانێت نزیکەی ٢٠٠ کیلۆ ئارد بەرهەم بهێنێت. بەڵام ئێستا بە هۆی کەمی کڕیارەوە، تەنها ٢ یان ٣ ڕۆژ لە هەفتەیەکدا کار دەکات. ئەو دەڵێت: «ئەگەر ئەمساڵ ئاشەکە دابخەم، ئەوا ئەو ئامێرانەی ناوەوەی ئاشەکە بە تەواوی خراپ دەبن و ئیتر ناتوانرێت بگەڕێنرێنەوە.»

ئاشەوانی ئاشەکە ئێستا بە تەنها کار دەکات و هیچ یارمەتیدەرێکی نییە. ئەو دەڵێت ئەگەر کەسێک هەبوایە بۆ ئەوەی فێری کار بکات، ئەوا ئەو ئامادە بوو ئاشەکە بە بەشێک لە ئەرکەکانی بسپێرێت. بەڵام ئێستا هیچ کەسێک نییە و ئەو ناچار دەبێت بە تەنها بەردەوام بێت. ئەو دەڵێت: «ئەگەر کەسێک هەبوایە کە حەزی لە کار بکردن بێت، ئەوا ئامادە بووم فێری هەموو شتێکی بکەم کە دەیزانم.»

ئەو ئاشەوانییە دەڵێت ئەگەر ئاشەکە دابخرێت، ئەوا نەک تەنها ئەو کار لەدەست دەدات، بەڵکو چەند کەسێکی تریش کە لە ئاشەکە کار دەکەن. ئەو دەڵێت: «ئەگەر ئاشەکە دابخرێت، ئەوا نەک تەنها ئەو کار لەدەست دەدات، بەڵکو چەند کەسێکی تریش کە لە ئاشەکە کار دەکەن. ئەو دەڵێت: «ئەگەر ئاشەکە دابخرێت، ئەوا نەک تەنها ئەو کار لەدەست دەدات، بەڵکو چەند کەسێکی تریش کە لە ئاشەکە کار دەکەن.