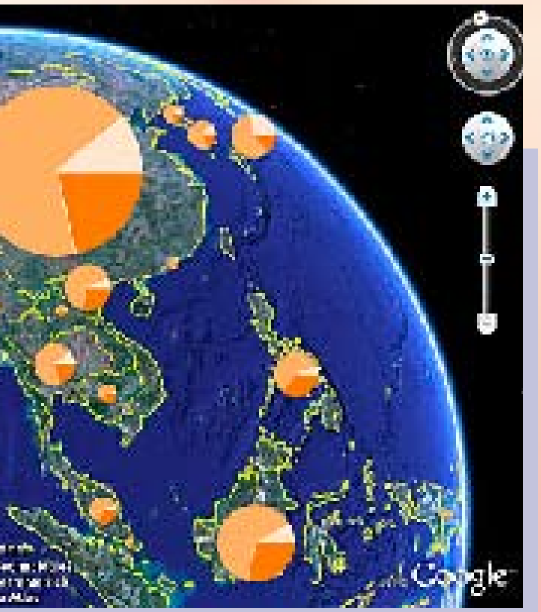
ئەو پرینتەرەی بە پاشماوەی چا و قاوە کار دەکات

داهێنەرێکی ژاپۆنی توانی پرینتەرێك دروست بکات، کە بە پاشماوەی چا و قاوە واتە "تڵتەی چاو قـــاوە" کار بکات و وزەکەشـــی لە جوڵەی بەکارهێنەرەکەوە وەربگرێت.

ئەو داهێنەرە بۆ چوونی وایە، ئەو کاغەز و حیبرانەی کە لە پرینتەرەکاندا سوودیان لێدەبینرێ لەگـەڵ ژینگە گونجاو نین و ژینگە تێك دەدەن، هەر بەو مەبەستە ئـەو پرینتەرە داهێنراوە کە ژینگە پیس ناکات.

پرینتەری RITI لەبـری حیبری کیمیایی تەنیا بە پاشـماوەی چا و قـاوە کاردەکات، ئەو حیبرە مەترسـی بۆ سەر ژینگە نییە. بۆ سوود وەرگرتن لەو پرینتەرە ئەوەندە بەسە کە هەندێك پاشـماوەی چا و قاوە لەگـەڵ کەمێك ئاو لە کارتریجی پرینتەرەکەی بخەی و بەدەست کارتریجەکە بـۆ ئەملاو ئەولا بـەری ئیدی کـرداری پرێنت کردن ئەنجام دەدات، واتە بەبێ ئەوەی هیچ وزەیەکی دیکەی تێدا بەکار بێت.



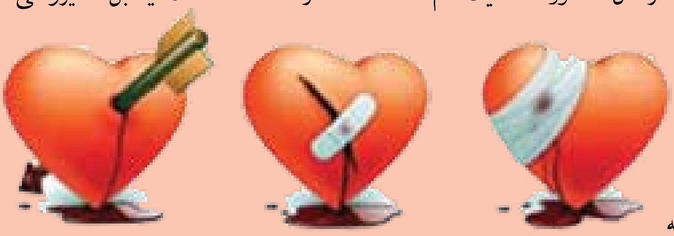
لە گوگل ئێرتەوە بۆ گوگل

گوگل ئێرت ئەو پرۆگرام و خزمەتگوزارییەی گوگڵە، کە بەهۆی ئەو پرۆگرامەوە دەکرێ سەیری هەموو شوێنێکی جیهان بکەی، تەنانەت زۆر شاری گەورەی ئەوروپایی وەك سێ رەهەندی دەتوانی ببینی و بە شەقامەکانیدا بسووڕێیتەوە، بەڵام لەم رۆژانەدا گوگل بەهاوکاری ئاژانسی گەردوونگەری ئەمەریکا واتە "ناسا" خزمەتگوزارییەکیان داهێناوە کە

ڤالانتاین و ڤایرۆسی خۆشەویستی

ڤالانتاین رۆژی خۆشەویستییە، کە ساڵانە لە ١٤ی مانگی دووا بەڕێوە دەچێت، بـەڵام تێکدەرانی ئەنتەرنێت واتە هاککەرەکان هەموو سـاڵێك ئەم رۆژە دەقۆزنـەوە بۆ کاری تێکدەرانەی خۆیان سـوودی لێوەردەگرن، ئەم ساڵیش بە ڤایرۆس مەترسـیان بۆ سـەر کۆمپیوتەری گەنجان دروست کردووە.

گەرچی چەند رۆژێك بەسـەر ڤالانتاین دا تێپەڕیوە، بەڵام پێویستە ئاگادار بن، ئەو ئیمێڵانە مەکەنەوە کە باس لە خۆشەویسـتی و ڤالانتاین دەکەن، چونکە ڤایرۆسـن، مەگەر لەکەسـەکە دڵنیا بن. ڤایرۆسی ڤالانتاین ناوی waledac.c، کـە خۆی لـەو نامـە و کارتە پیرۆزباییانەدا حەشـارداوە کە بۆ ئەو مەبەسـتە دەنێردرێن. ئەو رستانەی کە لەو ئیمێڵانەدا هاتوون باس لە خۆشەویسـتی دەکەن.

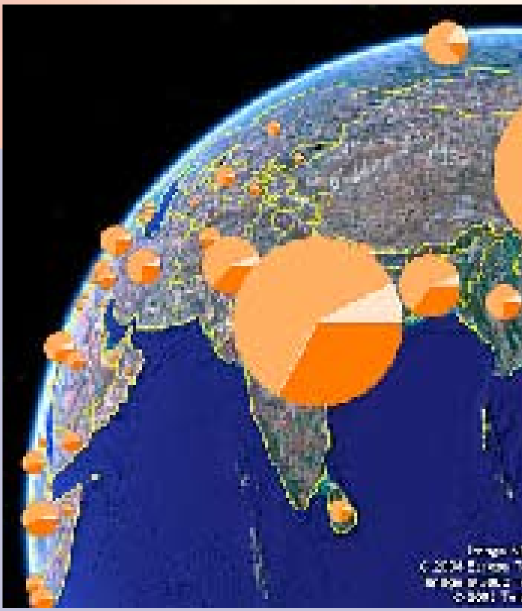


دەستەواژەی هێرشی کۆمپیوتەری چ واتایەک دەگەیەنێ؟

هەر کۆمپیوتەرێك بەو مەرجەی کە بە ئەنتەرنێتەوە پەیوەنـدی هەبێ، ئەندامێکـە لە کۆمپیوتەری جیهان، ئەگەر ئەو ئەندامە نەخۆش بێ و تووشی ڤایرۆس و ترۆجان ببێت، ئەوە مەترسی هەیە کە کۆمپیوتەرەکانـی دیکەی جیهانیش تووش ببن. چونکە هەموویان لەرێگای ئەو هێڵەوە پەیوەندیان هەیە.

هێرشی کۆمپیوتەری ئەو دەستـەواژەیەیە کـە کاتێـك چەند "هاککەر"ێـك بـۆ تێکدانـی تـۆڕی ئەنتەرنێت و دزە کردنە ناو کۆمپیوتەرەکانی دیکە و دزینی داتاکان هـەوڵ دەدەن. هێرش کـەرەکان دەتوانن بە خێراییەکـی زۆرەوە ملیۆن کۆمپیوتەر لە جیهانـدا ئالوودە بکەن.جار هەیە ئەو هێرشە لە مەودای چرکەیەکدایە.

ئامانجی هێـرش کەرەکانی کۆمپیوتەر ئەوانەن: دەستراگەیشتن بەزانیاری سیستەمی کۆمپیوتەر، دزینی داتای کەسـانی دیکـە، دزی کردن لە بانك، خستـنە ژێـر چاودێـری رێکخراوێکی گرنـگ. سـێرڤەری ئەنتەرنێـت و ..هتد. بۆیە بۆ بەرگری کردن لە ئاسـتی هێرشـی کۆمپیوتەری پێویسـتە جگـە لـە ئەنتـی ڤایرۆس، ئەنتی ترۆجان و فایروالێش لەسـەر کۆمپیوتەر هەبێت.



مەریخ و زەریا گوگل

دەکرێ بەهۆیەوە سەیری هەسارەی مەریخ بکەی. هەروەها لە خزمەتگوزارییەکی دیکەدا گوگل نیشاندانی قوڵایی زەریاکانی لەسەر پرۆگرامی google Earth زیاد کراوە. بەهۆی ئەو خزمەتگوزارییەوە دەتوانێ سەیری قوڵایی دەریاکان بکەی و جوڵەی نەهەنگ و گیاندارەکانی دیکەی دەریا ببینی.

چۆن دەزانی کۆمپیوتەرەکەت تووشی ڤایرۆسی sality_win32 بووە؟

ڤایرۆسـی جۆری sality_win٣٢ جۆرە ڤایرۆسێکی ترسناکەو زۆرجار دەبێتە هۆی لەکارکەوتنی کۆمپیوتەر هەندێ جار ئەو دژە ڤایرۆسەی کە لەسەر کۆمپیوتەرە، کە هەیە ناتوانێت ئەم ڤایرۆسە لەناو ببات، هێماکانی دەرکەوتنی ئەو ڤایرۆسە لەسەر کۆمپیوتەرەکەت ئەوانەن:

١. دژە ڤایرۆسی سەر کۆمپیوتەر بەشێوەکی ئاسایی کارناکات.

٢. ناتوانیت هیچ سایتێك بکەیتەوە کە هەڵگری بەرنامەی دژە ڤایرۆس بێت.

٣. بەبەردەوامـی نامـەی (the page can not be displayed) ت بۆ دێت واتە (ئەو پەیجە ناتواندرێ بکەوێتە کارەوە) .

٤. ئامێرەکەت ریستارت دەبێتەوە بەبێ ئەوەی تۆ ریستارتی بکەیتەوە .

٥. هەموو کارە ئاساییەکانی ئامێرەکەت فایلەکانی exe – msi کار ناکات و ڤایرۆسەکە تایبەتە بەهەموو فایلەکانی exe .

٦. ناتوانیت هیچ بەرنامەیەکی دژە ڤایرۆس یان هەر بەرنامەیەکی تر بەتەواوی (set up) بکەیت .

بۆ سڕینەوەی ئەو ڤایرۆسـە، باشترە نوێترین دژە ڤایرۆس بەکار بێنن. یان گەر هیچ رێگا چارەیەك نەبوو کۆمپیوتەرەکە فۆرمات بکەنەوە.

ئامادەکردنی شیروان خدر محمد

چۆن بەرگری لە نەخـ

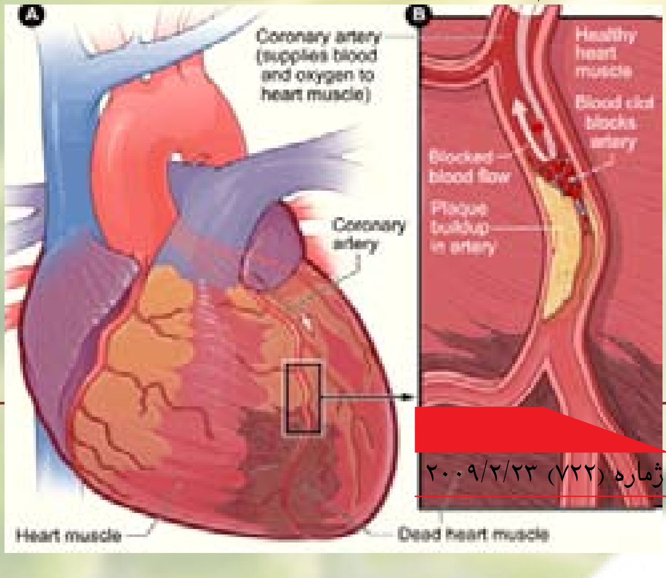
خۆراك رۆڵێكـی گرنگ دەبینێ لە چارەسـەركردنی نەخۆشـییەكان و هەروەها لەسـەرهەڵدانی نەخۆشییەكان، چونكە بەشـێكی زۆری نەخۆشییەكان لە ڕێگای ئەو خواردنانەوە تووشی مرۆڤ دەبن كە سـوودیان لێوەردەگیرێ، لەگەڵ ئەوەشدا خواردن رۆڵی چارەسەریشـی هەیە، ئەو خواردنانەی ئاماژەیان پێدەكەین دەكرێ بەرگری بكەن لە نەخۆشی شێرپەنجە.

كەلەم: كەلەم دەبێتە چارەسـەری نەخۆشـی شێرپەنجەی پرۆسـتات، ئەو سەوزەیە مادەیەكـی تێدایە كە دژی پێنج داكوتانی شـێرپەنجەیە. هەموو ئەو سـەوزانەی كە

چارەسەرێك بۆ بەرگری كردن لە دەڵەمە بوونی خوێن

ئەگەر خوێنی مرۆڤ بە حاڵەتێكی ئاسـایی بـە رەگەكاندا هاتووچۆ نەكات، ئەوكاتە مەترسـی جەڵتەی دڵ گەلێـك زۆرە، دەڵەمە بوون واتە پەیت بوونی خوێن هۆكارێكی گرنگە بۆ ئەوەی كە نەخۆشی جەڵتەی دڵ و زەختی دڵ بەرز بێتەوە.

زانایـان لە نوێترین توێژینەوەدا چارەسـەرێكی زۆر جیدیان بۆ بەرگری كردن لە دەڵەمـە بوونی خوێن لـە رەگەكاندا دۆزیوەتەوە. ئەوان دەڵێن بـەو ڕێگاچارە نوێیە دەتوانـن بەرگری بكەن لە جەڵتەی دڵ. نهێنی ئـەو ڕێگاچارەیەش لە دۆزینەوەی پرۆتینێكی تایبەتە كە رۆڵێكی سەرەكی لە خانەكانی پێكهێنانی دەڵەمە بوونی خوێن دەگێـڕێ، هەرچەندە دەڵەمە بوونی خوێن لە شـوێنی خۆیدا رۆڵێكی زۆر گرنگ دەگێـڕێ چونكە دەبێتە هۆی ئەوەی كە مرۆڤەكە لەكاتی برینداربوونیدا خوێنێكی زۆری لێ نەیەت. بەڵام لەگەڵ ئەوەشـدا دەڵەمە بوونی خوێن لە شـارەگەكاندا كە خۆراك بە دڵ دەگەیەنن دەكرێ كوشـندە بێت و سـاڵانە خەڵكێكی زۆر بەو هۆیەوە دەمرن. هەرچەندە ئەو دەرمانانەی كە مادەی ئەسـپرینیان تێدایە مەترسی دڵ كەم دەكەنەوە، بەڵام لە هەندێك كەسدا دەبنە هۆی خوێنبەربوونێكی زۆر.



ژانەسەرەكانی سەردەمی دوو گیانی

ژانەسەر یەكێكە لە باوترین ئەو نەخۆشیانەی كە لەسەردەمی دووگیانیدا تووشی ئافرەتی زگپڕ دەبێت، بەڵام چەندین هۆكار هەیە كە دەبنە ئەوەی كە ژانەكە كەمتر بێتەوەو تەنانەت نەمێنێ. ئەو هۆكارانەش بریتین لە:

بە رادەی پێویست ئافرەتە دوو گیانەكە دەبێت پشوو بدات و بخەوێت، كەمتر جەستە و دەروونی خۆی ماندوو بكات، رەنگە ئافرەت هەبێت جەستەی ماندوو نەبێت، بەڵام دەروونی زۆر ماندووە، ئەو حاڵەتە ژن و پیاو تووشی ژانە سەر دەكات.

لە درێژایی رۆژدا خواردنی سـووك وەك سوپ و میوە و سەوزە بخوات، چونكە كەم بوونی شـەكر لە خوێندا هۆكارێكە بۆ كەمبوونەوەی ژانەسـەر. خورادنەوە وەك جۆرەكانی شـەربەت، بخوات، بەو مەرجەی شـەكریان كەم تێدابێت. خەم و خەفەت لەخـۆی دوور بكاتەوە. نابێ مادەی كافیئین كە لە چـاو قاوەدا زۆرە بەكاربێنێ، واتـە خواردنی چا و قاوە كەم بكاتەوە. بەڵام بەیەكجاری وازیان لێ نەهێنێ چونكە ئەوەش هۆكارێكە بۆ ژانەسەر.

سـەندیكای ئافرەتانی دووگیـان لە ئەمەریكا بۆ كەمكردنەوەی ژانەسـەر ئەو ڕێگایانـە پێشـنیار دەكات: دانانـی دێمكەیەكی گەرم لەسـەر دەم و چاو. گەر ژانەسـەرەكە زۆرە، دێمكەیەكی سارد لەسـەر مل و گەردنی دابنێت، لە ژوورێكی تاریك و بێدەنگدا پشوو بدات و بەردەوام بە ئاوی گەرم خۆی بشوات.

...ۆشی شێرپەنجە بکەین

لە شێوەی کەلەمن وەك، خاس، قەرنابیت مادەی دژی شێرپەنجەیان تێدایە. ترێی سوور بەرگری دەکات لە ئەنزێمێك کە خانەی شێرپەنجە پێك دێنێت. نان و برنجیش بەرگری دەکەن لە شێرپەنجەی مەمك.. خواردنی تەماتە و ئاوی تەمانە زۆر باشە بۆ بەرگری کردن لە شێرپەنجە، چونکە تەمانە مادەی ئەنتی ئۆکسیدانی تێدایە کە رۆڵی دژە شێرپەنجە دەگێڕێ. جۆرەکانی تووش هەر بەم شێوەیە. پرتەقاڵ و میوە هاوشێوەکانی مادەی شێرپەنجە هێنەر لە جەستەدا دەردەدەن. چاش مادەیەکی زۆر بەسوودە بۆ کەمکردنەوەی نەخۆش شێرپەنجە.

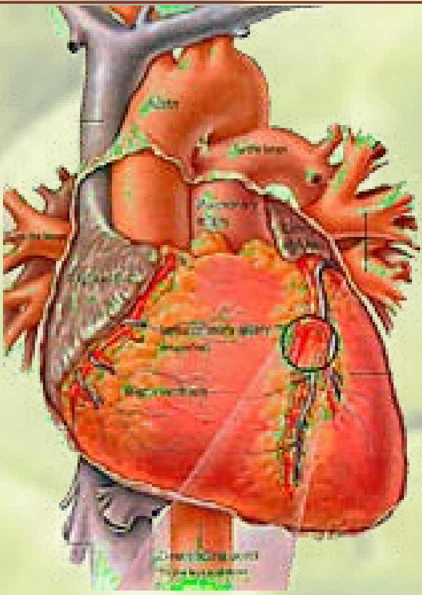
بۆ ئەوەی منداڵەکەت بیانووگر دەرنەچێت

دەبێ لەسەرەتاوە بڵێن، هیچ منداڵێك بە نازنازی و بیانووگر لەدایك نابێت، بەڵام بەداخەوە شێوازی پەروەردەکردن لەلایەن دایك وباوکەوە منداڵەکە وا بار دێنێت. نەرمی و لەسەرەخۆیی لە رادەبەدەر لەگەڵ منداڵ لە بەرەقی و توندوتیژی لەگەڵ منداڵ جوڵانەوە خراپترە. تایبەتمەندی منداڵە نازنازییەکان ئەمانەن:

بۆ گەیشتن بە ویستەکانیان دەست دەکەن بە گریان و هاوارێکی زۆر، خۆیان بە ئەرز دادەن و دەقییژێنن، لەکاتی توڕەبوونی دایك و باوکیان، قسەی ناشرین دەڵێنەوە. لەگەڵ گەورەکانی خۆیان زۆر بێ ئەدەبن. لەگەڵ منداڵانی هاوتەمەنیشیان زۆر باش نین و ئامادە نین لەیستۆکەکانیان خۆیان بدەنە بە منداڵی دیکە، درەنگ دەخەون و ...هتد.

شێوازی جوڵانەوە لەگەڵ ئەو منداڵانە

گەر کردارێکی باشیان کرد، پاداشیتان بکەن و لە بەرامبەر کردارێکی خراپدا سزایان بدەن، گەر بۆ داواکارییەك هاوار و قیژەیان کرد، گوێیان پێ مەدەن، تەنانەت ئەوەی حەزیشی لێدەکەن لێیان بستێننەوە. گەر خۆی بە زەوی دادا، هەڵی گرنەوە و بیبەنە ژوورێکی دیکە و تاکو داوای لێبوردن نەکات، مەهێڵین بێتە دەرەوە. گەر ئامادە نەبوو بە لەیستۆکەکانی لەگەڵ منداڵی دیکە گەمە بکات، لەیستۆکەکانی لێ بستێننەوە. هەرچی داوایان کرد بۆیان مەکرن. دیارە هەر وەك ئاماژەمان پێدا سەرهەڵدانی ئەو خووە هۆکارێکە بۆ شێوازی پەروەردەی دایك و باوك دەگەڕێتەوە، ئەگینا منداڵ لە لەدایکبووندا گشتیان وەك یەکن.



ئەو مادەیەی گیانی هەزاران کەسی رزگار کرد

تاکو ئێستا ئەو دەرمانانەی کە مادەی "ستاتین"یان تێدایە تەنیا بۆ دابەزاندنی کولسترۆلی ئەو نەخۆشانەی کە رێژەی کولسترۆلیان لەسەرێ بوو یان تووشی نەخۆشی دڵ دەهاتن دەدرا، چونکە لەسەرێ بوونی رێژەی کولسترۆل دەبێتە هۆی جەڵتەی دڵ و دەماغ.

بەڵام لە نوێترین توێژینەوەدا دەرکەوتووە کە ئەوانەی تەندروستیشن بە سوود وەرگرتن لە مادەی ستاتین دەتوانن مەترسی جەڵتەی دڵ و دەماغ کەم بکەنەوە، پسپۆرێکی تەندروستی دەڵێت: تاکو ئێستا مادەی ستانین گیانی هەزاران کەسیان رزگار کردووە.

بۆ ئەوەی تووشی جەڵتەی دڵ نەبین

د. ئازاد ئەحمەد عەبدوڵڵا

تا ئێستاش ئۆتۆمبێلی فریاگوزاری و تیمی تایبەتیمان نییە

ئەمڕۆ نۆرە دڵی "یان وەك خەڵك پێی دەڵێن جەڵتەی دڵ" بەربڵاوترین هۆیە کە ژمارەیەکی زۆری خەڵك پێی دەمرن و بەرادەیەك مردن بەهۆی نۆرە دڵییەوە گەیشۆتە ئاستێك ترس و نیگەرانییەکی زۆری لای دانیشتوان دروستکردووە. چونکە هەموو ڕۆژێ گوێمان لێدەبێت کە فلانە کەس کتوپڕ مرد، یان دەڵێن لەپڕ ژانە سنگی گرت و تا گەیاندمانە نەخۆشخانە تەواو بوو، تا ئێستاش بەتەواوەتی نازانین کە مردن بەهۆی نۆرە دڵیەوە، لای ئێمە ڕێژەکەی چەندە و هێڵە بەیانییەکەی چۆنە، بەڵام وەك زۆربەی پزیشکانی پسپۆڕ دووپاتی دەکەنەوە، خەریکە دەبێتە کارەساتێکی تەندروستی و کەسیش بەلایەوە ناچێ و بایەخی پێ نادات، تا ڕووبەڕووی ببینەوە.

هەرچۆنێك بێت، لە دیمانەی ئەمجارەماندا لەگەڵ بەڕێز د. ئازاد ئەحمەد عەبدوڵڵا کە پسپۆڕی نەخۆشییەکانی دڵ و هەناوە، هەوڵدەدەین، بیرۆکەیەکی گشتی و زانستیانە لەسەر ئەم نەخۆشییە بدەینە خوێنەرانمان و هۆ و نیشانەکانی دەستنیشانکردن و چارەسەرکردن دواشت خۆپاراستن لێی، بۆ خوێنەران باس بکەین.

ئا: سۆلاڤ

*** جاری پێناسەیەکی سادە و زانستیانە لە نۆرەی دڵی مان بۆ بکە کە خەڵك بە (جەڵتەی دڵ) دەیناسن، ئینجا ئەگەر هۆکاری سەرەکی ئەم نەخۆشییە و هۆکارە لاوەکییەکانیشی ڕوون بکەیەوە؟**

- نۆرە دڵی، واتە جەڵتە یا (سەکتەی) دڵ دێت، کە لە ڕووی زانستییەوە بە زاراوەی myocardial infra-tion گوزارشتی لێدەکرێت، بریتییە لە مردنی ماسوولکەکانی دڵ مردنی ئەو ماسوولکانەش، بارێکی تەندروستی ترسناك بۆ نەخۆش دەخولقێنێ، لە ئەنجامی نەگەیشتنی خوێن، واتە ئەو ماسوولکانە بەهۆی مەیینی خوێنەوە، خوێنیان لێدەبڕێت، لە یەکێك لە خوێنبەرەکانی ماسوولکەی دڵ، دیارە کە خوێن و ئۆکسجینیش بۆ نەچوو ماسوولکەکە دەمرێت. گومانیشی تێدا نییە کە هۆی سەرەکی (نۆرە دڵی) بریتییە لە تەنگبوونەوە و تەسکبوونەوەی بۆرییەکانی دڵ. ئەو تەسکبوونەیەش بەهۆی کرداری کۆبوونەوە ونیشتنی بڕێکی زۆر لە چەوری لە دەوری دیواری خوێنبەرەکان (الشرایین atheros clerosis) دەبێت. دیواری ئەم خوێنبەرانە بەهۆی ئەو بڕە چەورییەوە هەم ڕەق دەبن و توانای کشان و گرژبوونیان کەم دەبێتەوە، هەمیش تیرەی خوێنبەرەکە لە دیوی ژوورەوەی تەنگتر دەکاتەوە. ئەمەش دەبێتە کۆسپ لەبەردەم بڕی ئەو خوێنە پێویستەی کە ئەو شانانەی، خوێن بەو خوێنبەرە دەبەخشن، پێویستیان پێیەتی، لەگەڵ بڕی ئەو خوێنەی دەگاتە ئەو شانانە. ئیتر کرداری نیشتنی چەوری لە دەوروبەری دیواری ناوەوەی خوێنبەرەکان کەڵەکە دەبێت، وەنەبێ کردارێکی کتوپڕ و لەناکاو بێ و تەنیا لە بە ساڵاچووان ڕوودبدات، بەڵکو لە تەمەنێکی زوو ڕوودەدات و بەرە بەرە بەرەو زیادبوون دەڕوات، تا لەگەڵ تەمەندا دەبێتە مایەی گیرانی ئەو بۆرییە. بێگومان تەنیا دانیشتوانی ئێمە نییە کە دووچاری جەڵتەی دڵ ببن، بەڵکو لە زۆربەی وڵاتاندا یەکێکە لە نەخۆشییە سەرەکییەکان کە دەبێتە هۆی مردن. سەبارەت بە هۆکارەکانی تریش، **زۆر هۆکار هەن دەبنە هۆ و زەمینەیەك بۆ پەیدابوونی نەخۆشی جەڵتەی دڵ لەوانە:**

- **تەمەن:** مرۆڤ چەند بە ساڵدا بچێ کردارەکە زیاتر و خێراتر دەبێ.

- **ڕەگەز:** نۆرە دڵی زیاتر لە لە ڕەگەزی (نێر) ڕوو دەدات، وەك لە مێ، ئەوەش پەیوەندی بە هۆرمۆنەکانی لەشی مرۆڤەوە هەیە.

- **بۆ ماوە هۆیەکان:** واتە مێژووی خێزانەکە (family hi-tory)« وەك دەرکەوتووە ئەم نەخۆشییە زیاتر لەو کەسانە دەبینرێت کە یەکێك یان زیاتر لە ئەندامەکانی خێزان تووشی نەخۆشییەکە بوونە وەك (برا، خوشك، باوك، مام..هتد).

- **جگەرەکێشان:** دووکەڵی جگەرە یەکێکە لە هۆکارە سەرەکییەکان.

- **نەخۆشی شەکرە** (Diabetes mellitus) بەتایبەت ئەوانەی کەمتەرخەمن لە چارەسەرکردنی نەخۆشییەکەیان و بەردەوام ڕێژەی شەکرەیان لە خوێندایە.

- **بەرزبوونەوەی فشاری خوێن** (hypertension) بەتایبەتی لەو کەسانەی کە بەردەوام فشاریان بەرزە و دەرمان وەرناگرن.

- **کەم جووڵانەوە و کەم وەرزش کردن**، بەتایبەتی لەو کەسانەی کەوا جۆری کارەکانیان وا پێویست دەکات زۆر دانیشن، جگە لەوەش (قەڵەوی) یەکێکە لە هۆکارە گرنگەکان. چونکە بینراوە ئەو کەسانەی کە کێشیان لە ڕادەی ئاسایی زۆرترە، زۆرتر دووچاری نۆرە دڵی دەبن.

- **زیادبوونی ڕێژەی چەوری** (hyper lipidemia) لە خوێندا. ئەوەش یان بەهۆی خواردنی چەوری ئاژەڵی یان بەهۆی بۆ ماوە هۆیەکانەوە دەبێت.

- **زۆربەکارهێنان و خواردنەوەی مەی** (Alchol) ئەلکحول، کە یەکێکە لە هۆکارە گرنگەکان.

- **کەم خواردنی میوە و سەوزەی تازە و گۆشتی ماسی** و هەندێ جۆری مادەی (Antioxident) کە دەبێتە هۆی زیاتر تووشبوونی بەم نەخۆشییە.

- **جۆری کەسایەتی:** ئەو کەسانەی کە زۆر لە ژێر پەستانی و خەم دەبن زیاتر تووشی ئەم نەخۆشییە دەبن.

*** ئەم نەخۆشیە چۆن دەناسرێتەوە نیشانەکانی چین؟**

- نۆرە دڵی کۆمەڵێك نیشانەی هەیە کە جیای دەکاتەوە لە نەخۆشییەکانی تر، جا لە گرنگترین نیشانەکانیشی بریتییە لە بوونی ژانە سنگ کە نەخۆشی لە ناوەندی سنگیدا (Retr-stennal) هەستی پێدەگات، ئەوەش بەشێوەی قورساییەك لەسەر سنگ یان وەکو تەوقێك لە دەوری سنگ دەردەکەوێ، لەگەڵ ئارەق کردن و ڕشانەوەش. بەتایبەتی ئەگەر جەڵتەکە دیواری خوارەوەی دڵ بگرێتەوە. بێجگە لەوەش دەست و پێ سارد دەبێت و پێستی نەخۆش سپی هەڵدەگەڕێت، بەڵام هەندێکجار نەخۆشییەکە واتە جەڵتەکە تەنیا بە هەناسە تەنگی دێت. بەڵام هەندێکجار نەخۆشییەکە واتە جەڵتەکە تەنیا بە هەناسە تەنگی دێت. واتە نەخۆش تەنیا هەست بەتەنگە نەفەسی دەکات، بەڵام جاری واش هەیە جەڵتەی دڵ بێ ژان دەبێت (بێ دەنگ Silent) بەتایبەتی لەو کەسانەی کە تەمەنیان گەورەیە یان ئەوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە.

جەڵتەی دڵ لەوانەیە ببێتە هۆی مردنی کتوپڕ، ئەوەش بەتایبەتی لە کاتژمێر یەکەمی نەخۆشییەکە ڕوو دەدات.

*** باشە (نۆرە دڵی) چۆن دەستنیشان دەکرێ، چۆن دەزاندرێ ئەگەر نیشانەیەك لەو نیشانانەی کەباست کردن لە نەخۆشێك** دەرکەوت بتوانین بڵێین ئەوە جەڵتە لێیداوە؟

- زۆر ڕێگەمان هەیە بۆ ئەوەی بزانین ئەو کەسە نۆرە دڵی لێیداوە، یان نەخۆشییەکی تری هەیە. سەرەتا بەو نیشانانەی کە باسمان کرد و (سنگ ئێشە و ئارەق کردنەوە و ڕشانەوە و...هتد) دەیناسین. ئینجا دەتوانین بەهێڵکاری دڵ واتە پشکنینی (ECG) دەتوانین نەخۆشییەکە بناسینەوە. ئەم پشکنینە تاقیکردنەوەیەکی زۆر ساکار و هەستیارە و نەخۆشییەکە دیاری دەکات. هەروەها شوێنی تەواوەتی جەڵتەکەش لە دڵ دیاری دەکات. بۆ نموونە دەزانین جەڵتە لە دیواری پێشەوەی دڵ یان دیواری خواروو یان دیواری پشتەوەیەکی، گرتوتەوە. جگە لەوە ئەو کاتەشمان بۆ دیاری دەکات کە جەڵتەکە ڕوویداوە. ڕێگەیەکی تریشمان هەیە بۆ زانینی نۆرە دڵی، کە بریتییە لە پێوانی ڕێژەی هەندێك لە ئەنزیمەکانی ماسولکەی دڵ لە خوێندا وەکو ئەنزیمی (Creatinine phosphokinase) کە بە هێمای (CPK) دەناسرێتەوە، هەروەها پشکنینی (LDH) یان ترۆپونین، کە لەکاتی جەڵتەدا دەڕژێنە ناو خوێن.

هەروەها هەندێ تاقیکردنەوەی دیکەی لابۆریش (تاقیگەی) هەیە دەتوانین بیکەین کە یارمەتیمان دەدات لەوەی قەناعەتمان بە بوونی جەڵتەکە بەهێزتر بێت. وەکو پێوانی ژمارەی خڕۆکە سپییەکانی خوێن (WBC) و پشکنینی (E.S.R) ئەمانە لە کاتی ڕوودانی جەڵتەی بەرز دەبنەوە لەناو خوێندا، ئەوە جگە لە پشکنینی تیشکی سنگ (CX.R) و ئیکۆی دڵ.

*** ئایا ئەم نەخۆشییە چارەسەری هەیە، ئەگەر هەیە، ئەی بۆچی ئەو ڕێژە زۆرەی مردنی لێدەبینین؟**

- خۆی چارەسەری هەیە، بەڵام نەخۆشییەکە کە پەیدا دەبێ زۆر ترسناکە و ئاڵۆزییەکانی زۆر بەهێزن، چونکە زۆر گرنگە نەخۆش دەمودەست بگەیەندرێتە نەخۆشخانە و یەکسەر بخرێتە ژێر چاودێرییەکی چڕو بەردەوام لە یەکەی (CCU) دەبێ نەخۆش بە (مۆنیتەر) چاودێری بکرێت. سەرەتا دەرزی ژان شکاندنی وەك (مۆرفین، یان بتادین)ی لێ دەدرێت، بۆ ئەوەی ئێشی سنگی نەمێنێ، بەڵام گرنگترین بەشی چارەسەرکردن بریتییە لە لێدانی دەرزی دژی مەیینی خوێن (Thrombi lyric agent) وەکو دەرزی.

(Strep to kinds activate) ئەم جۆرە دەرزیانە پێویستە لە یەکەم شەش کاتژمێری یەکەم لە نەخۆش بدرێت و بۆ ئەوە نەخۆشخانەش کە تەمەنیان لە 70 ساڵی کەمترە و هیچ مەترسییەکیان لەسەر نییە لە پێدانی ئەو دەرمانانە، وەك خوێنبەربوون و زامی گەدە..تد.

ئینجا نەخۆش لە ژێر چاودێری چڕ دەمێنێتەوە ئەگەر هیچ ئاڵۆزییەك پەیدا نەبوو، ئەوکاتە پاش چوار پێنج ڕۆژ دەتوانین نەخۆش بگوازینەوە قاوش. پاش ماوەیەکی بە (15-20) ڕۆژ چەند پکشنینێکی دەبێ بۆ بکەین وەك (ئیکۆ) و پشکنینی ماندووکردن و مەشق کردن کە پێی دەگوترێ (Exercise ECG) ئەگەر ئەنجامی ئەو تاقیکردنەوانە دەرکەوت نەخۆش باری دڵی تەواو نییە ئەوسا دەبێ پشکنینی ئەو بۆریانە دەکرێت کە گیراون، ئەوەش بە پکشنینی (قەستەرە Cathenisation) ناسراوە و بۆ دیاریکردنی بۆرییە گیراوەکان و کردنەوەیان بە باڵۆن یان بە نەشتەرگەری.

*** ئاڵۆزییەکانی (مظاعفات) تووشبوون بە جەڵتەی دڵ چین؟**

- ئاڵۆزییەکانی زۆرن لەوانە:

1- ناڕێکی لێدانی دڵ: زۆربەی هەرە زۆری نەخۆشەکان تووشی ئەم ئاڵۆزییە دەبن. وەك (زیادبوونی لێدانی دڵ، Tachy cardia) یان لەسەرخۆبوونی.

بەڵام لە هەمووی ترسناکتر (Vf)، لەوانەیە ببێتە هۆی مردنی کتوپڕ بەڕێژەی (5-10%)ی ئەو نەخۆشخانە ڕوودەدا کە دەگەنە نەخۆشخانە.

2-بەردەوامبوونی ژانی دڵ: لە پاش چارەسەرکردنی نەخۆشی هەست بە ژانە دڵ بکات، چونکە یەکێك لەو بۆرییانە هەر بەتەسکی دەمێنێتەوە و خوێن ناگاتە ماسولکەکانی دڵ.

3-پەك کەوتنی دڵ: ئەوەش یەکێکە لە ئاڵۆزییە ترسناکەکان، کاتێك ڕوو نەدات کە بەشێکی گەورەی دڵ تووشی ئەم جەڵتەیە دەبێت و لێیدەدات.

4- هەوکردنی پەردەی دڵ (Pericarditis): کە دەبێتە هۆی ژانێکی زۆر لە سنگ و جیاوازیشە لە گەڵ ژانەکانی تر. ئەم ژانە لەگەڵ هەناسەکێشان زیاتریش دەبێت.

5- ئاڵۆزییە میکانییەکان: بۆ نموونە وەك کون بوونی پەردەی نێوان دوو سکۆڵە یان پچڕانی زمانەکانی دڵ یان کون بوونی دیواری دڵ. ئەمانە هەموویان ئاڵۆزی زۆر ترسناك و پێویستیان بە نەشتەرگەری هەیە.

6- دروستبوونی مەیین واتە (Thrombus) لەسەر ڕووی ئەو بەشەی دڵ کە تووشی جەڵتەکە بووە، ئەم مەیینەش لەوانەیە دەربپەڕێت و مرۆڤ تووشی جەڵتەی مێشك بکات.

ئەوانەی بە کورتی ئەو ئاڵۆزی و ماکانە بوون کە مرۆڤ دوای تووشبوونی بە جەڵتەی دڵوچاریان دەبێت. ئینجا پاش ئەوەی نەخۆش نەخۆشخانە بەجێ دێڵێ پێویستە هەندێك دەرمان هەیە بە بەردەوامی وەربیگرێت لەوانە: ئەو دەرمانانەی کە ئەرکی دڵ کەم دەکەنەوە و خێرایی لێدانی کەم دەکەنەوە، وەکو دەرمانەکانی (تینۆرمین- میتوپرولوك و کاپۆتین)، هەروەها پێویستە نەخۆش بە بەردەوامی مادەی (ئەسپرین) وەربگرێت بۆ ئەوەی خوێن شل بکاتەوە و نەهێڵێت بمەیەت.

جگە لەمانەش بۆ ئەوەی ئەم نەخۆشییە کوشندەیە. بەباش و کاریگەرانە چارەسەر بکرێت دەبێت، نەخۆشخانەکان بەشی تایبەتیان هەبێت بۆ پێشوازیکردن لەو نەخۆشانە و تیمی تایبەتیش هەبێت بۆ کارکردن لەو بەشە. ئینجا لەبەر ئەوەی هەندێك لەو نەخۆشانە لە یەکەم کاتژمێری تووشبوونیان گیان لەدەست دەدەن، بۆیە زۆر پێوست و گرنگە کە هۆی گواستنەوە و ئۆتۆمبێلی فریاکەوتنی تایبەتیان بۆ دابین بکرێت و لە نەخۆشخانەکاندا هەبن کە هەموو جۆرە خزمەتگوزارییەکی پزیشکی تیابەت بەو جۆرە نەخۆشانەیان تێدا بێت و تیمی ڕاهێنراویان لەناودابێت و ئۆتۆمبێلەکە ئامێری ئۆکسجین و (H2) ژمارە تەلەفۆنی تایبەت و هەندێك دەرزی تایبەت بۆ ئەوەی چارەسەری سەرەتایی بکرێت و نەخۆش پێش ئەوەی بمرێت بگاتە نەخۆشخانە. لە نەخۆشخانەکانیش پێویستە ئەو دەرمانانەی کە پێی دەڵێن (Thro-bolytic agent) کە دژی مەیینی خوێنە بە بڕێکی زۆر دابین بکرێت، چونکە ئەو مادەیە هەندێك جار بۆرییە گیراوەکان دەکاتەوەو نەخۆش نەك هەر لە مردن ڕزگاری دەبێ بەڵکو بەیەکجاری ڕزگاری دەبێت.