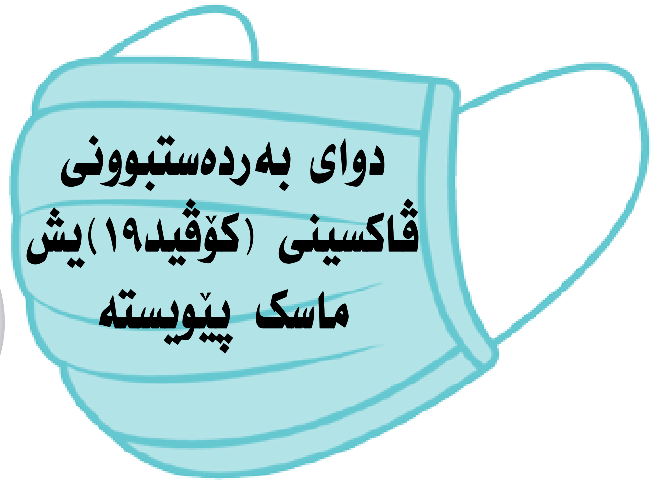
بۆچی بەرگریی منداڵ بۆ کۆڤید١٩ باشترە؟

لە دوا لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە منداڵان بەراورد بە گەورەکان ئەگەری تووشبوونیان بە ڤایرۆسی کۆرۆنا تا ڕێژەی ٦٥٪ کەمترە. منداڵان خاوەنی بەرگرییەکی سرووشتیی بەهێزی ناتایبەتمەندن In-nate immunity کە زۆر بەهێزە بەرانبەر بە ڤایرۆسی کۆرۆنا، زۆربەی منداڵانی تووشبوو بە کۆڤید١٩ بێ نیشانەن، یان نیشانەکانیان سووکن بە شێوەی تا، کۆکە، کڕانەوەی قوڕگ، لەگەڵ گۆڕان لە هەستی بۆن و چێژکردندا. لێکۆڵینەوەکان جەختیان کردۆتەوە کە چینە تەنکەکەی خانەکانی ناوپۆشی ئەندامی جیاواز لە لەشدا هاوکات لەگەڵ تەمەندا تێك دەچێت و بێهێز دەبێت، بەتایبەتی چینی ناوپۆشی بۆڕییەکانی خوێن، ناوپۆشی دڵ، هەروەها ناوپۆشی بۆڕییەکانی لیمف، ئەمەش هاندەرە بۆ مەیینی نائاسایی خوێن Blood clot-ting کە هۆکارە بۆ ڕوودانی جەڵتەی مێشك Stroke یان نۆرەی دڵ، کەچی ئەم چینە ناوپۆشە لە منداڵدا زۆر بەهێز و تەندروستە، لەگەڵ کەمیی ئەگەری مەیینی خوێن، هەروەها کوتان بە ڤاکسینە زیندووەکانی Live vaccines وەکو ڤاکسینی گوێرەپە، سوورێژە و سوورێژەی ئەڵمانی ڕۆڵی هەیە بۆ بەهێزبوونی سستمی بەرگریی لەش. جگە لەمە، ژمارەی وەرگرەکانی ACE2 لە ناوپۆشی لووت لە منداڵدا کەمەن کە ڤایرۆس بە هۆیانەوە دەچێتە ناو خانەکانی لەش.

ئایا ڤاکسینی کۆڤید١٩ زیانی لابەلای هەیە؟

پسپۆڕان ڕوونیان کردۆتەوە کە زیانە لابەلاکان پاش بەکارهێنانی دەرزیی ڤاکسینی کۆڤید١٩ زیاتر کاردانەوەی سرووشتی لەشن و نزیکن لە نیشانەکانی هەڵامەت، نەك لە ئەنجامی ڕوودانی حاڵەتێکی نائاسایی بن لە لەشدا، ڤاکسینی کۆڤید١٩ بە شێوەی دەرزی بە دوو ژەم بەکاردەهێندرێت، کە ماوەی نێوانیان بەگشتی یەك مانگە. ئەگەرچی سێ کاندیدەکەی ڤاکسینی کۆڤید١٩ کە بریتین لە سپوتنیکی Sput-nik ڕوسی، پفیزەری Pfizer ئەمریکی، لەگەڵ مۆدێرنای Moderna ئەمەریکی، جەختیان کردۆتەوە کە ئاستی کاریگەریی ڤاکسینەکانیان لە ٩٠٪ زیاترە، بەڵام پسپۆڕانی ئەم کۆمپانیانیانە ئاماژەیان بەمەش کردووە کە لەوانەیە ئەم ڤاکسینانە زیانی لابەلا لەخۆ بگرن، کە لەگەڵ نیشانەکانی تووشبوون بە کۆڤید١٩ هاوشێوەن، بەڵام بە شێوەیەکی سووك وەکو ئازاری ماسوولکە، هەستکردن بە ماندووبوون و هیلاکی، ئازاری جومگەکان، هەستکردن بە سەرما، یان لەرزوتا Chills، هەروەها سەرئێشە، ئازار و سووربوونەوە و ئاوسان لە شوێنی لێدانی دەرزی لە قۆڵدا. ئاماژە بەمەش کراوە کە زیانە لابەلاکان لەوانەیە لە ماوەی چەند هەفتەیەك تا چەند مانگێك پاش لێدانی ڤاکسین سەرهەڵبدەن و بۆ ماوەی تەنیا چەند ڕۆژێك بەردەوام بن، کە دەتواندرێت تەنیا بە بەکارهێنانی دەنکی پاراسیتۆڵ سووك بکرێن.



دوای بەردەستبوونی ڤاکسینی (کۆڤید١٩)یش ماسک پێویستە

ئایا پەتای کۆرۆنا پاش بەردەستبوونی ڤاکسین کۆتایی دێت؟ ئایا پێویستە کە لە بەکارهێنانی ماسك بەردەوام بین؟. ئەگەرچی بەردەستبوون و بەکارهێنانی ڤاکسینی کۆڤید١٩ زۆر نزیك بۆتەوە، بەڵام گەلێك سەرچاوەی پزیشکی ئاماژەیان بەوە کردووە کە بەکارهێنانی ماسك و پابەندبوون بە دووریی کۆمەڵایەتی بەردەوام دەبێت تەنانەت پاش بەردەستبوونی ڤاکسینی کۆرۆناش، جەخت لەوەش کراوەتەوە کە ئەگەر ڤاکسین هەندێك خۆپاراستن دژی کۆڤید١٩ پەیدا بکات، ئەوا دەتوانیت بە ماسك خۆت بۆ ماوەیەکی زۆرتر لە ڤایرۆسی کۆرۆنا بپارێزیت، هەروەها لەکاتی بەردەستبوونی ڤاکسین، کوتانی هەموو کەسەکان لە ماوەیەکی کورتدا کارێکی ئاسان نییە و لەوانەیە کە چەند مانگێك بخایەنێت. دکتۆر و توێژەران جەختیان کردۆتەوە کە بەکارهێنانی ماسك بڵاوبوونەوەی کۆڤید١٩ کەم دەکاتەوە و بەکارهێنەر لە تووشبوون بە ڤایرۆسەکە دەپارێزێت، بۆنموونە دەتوانرا کە پەتای کۆرۆنا بنبڕ بکرێت ئەگەر ٧٠٪ی خەڵك ماسکیان بە رێك و دروستی بەکاربهێنایە. دکتۆر ئەنتۆنی فاوچی Anthony Fauci پسپۆڕی نەخۆشییە میکرۆبییەکان لە ئەمەریکا ئاماژەی بەوە کردووە کە بەکارهێنانی ماسك و پابەندبوون بە دووریی کۆمەڵایەتی تا ساڵی ٢٠٢٢ پێویست دەکات، چونکە پێناچێت کە پەتای کۆڤید١٩ بەم زووانە کۆتایی بێت و لەوانەیە کە چەند مانگێکی دیکە درێژە بکێشێت، ئەگەرچی بەکارهێنانی ماسك نارەحەتمان دەکات، بەڵام باشترین رێگایە بۆ خۆپاراستن و رێگرتن لە بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسی کۆرۆنا.

ڤایرۆسی کۆرۆنا و کۆلیستیرۆڵ

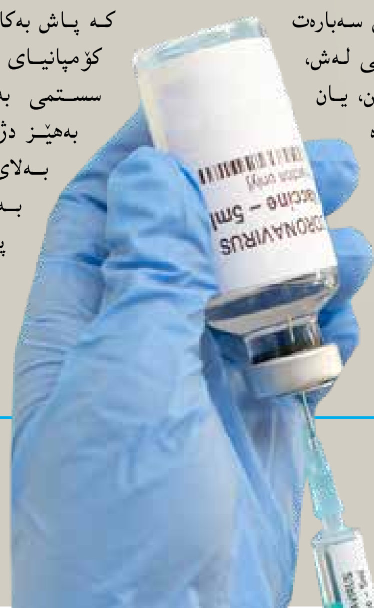
پسپۆڕان جەخت دەکەنەوە کە ئاستی بەرزی کۆلیستیرۆڵ گەورەترین هۆکارە بۆ تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ، ئەمەش روونە کە تووشبووان بە نەخۆشیی دڵ زیاتر بە سەختی رووبەڕووی تووشبوون بە ڤایرۆسی کۆرۆنا دەبنەوە، لە گەلێك لێکۆڵینەوەدا ئەوە روونکراوەتەوە کە ڤایرۆسی کۆرۆنا بە بوونی کۆلیستیرۆڵ و چەوریی GM1 دەچێتە ناو خانەکانی لەشەوە، کە خودی کۆلیستیرۆڵ پێویستە بۆ دروستبوونی GM1. کۆلیستیرۆڵ لە پەردەی هەموو خانەیەکی لەشدا هەیە، بەڵام زیادبوونی چڕیی یان ئاستی کۆلیستیرۆل و ماددەی GM1 چوونەژوورەوەی ڤایرۆس بۆ خانەکان تا ٥٠٪ زیاد دەکات، لە لایەکی دیکەوە، ئاستی بەرزی کۆلیستیرۆڵ هاندەرە بۆ زیاتر بەردەستبوونی وەرگرەکانی ACE2 کە هانی چوونەژوورەوەی ڤایرۆسی کۆرۆنا بۆ ناو خانەکانی لەش دەدات. لە راپۆرتی زۆربەی توێژەراندا هاتووە کە ئاستی دروستی کۆلیستیرۆڵ رۆڵی بەرچاوی هەیە بۆ بەرەنگاربوونەوەی کۆڤید١٩، بۆیە بیر لەوە کراوەتەوە کە لەوانەیە دەرمانەکانی دابەزاندنی کۆلیستیرۆڵ رۆڵیان هەبێت لە چارەسەرکردنی کۆڤید١٩ دا.

ئەم خۆراکانە لە کۆڤید١٩ دەتپارێزن

ئەوە بۆ زیاتر لە ساڵێك دەچێت کە پەتای کۆڤید١٩ درێژەی هەیە، ئەگەرچی بەردەستبوونی ڤاکسین نزیك بۆتەوە، بەڵام زانایان بەردەوام خەریکی لێکۆڵینەوەن بە مەبەستی دۆزینەوەی هەر ڕێگایەك بۆ چارەسەرکردن و خۆپاراستن لەم ڤایرۆسە. بەم دواییە لە چەند لێکۆڵینەوەیەکی ئەمریکیدا هاتووە کە چەند ماددەیەکی کیمیایی ڕووەکی Phytochemicals لە هەندێك خۆراکدا ڕۆڵیان هەیە بۆ بەرەنگاربوونەوە و خۆپاراستن لە کۆڤید ١٩، ئەمە سەرەڕای ڕۆڵی ئەم ماددانە بۆ کۆنترۆڵکردنی نەخۆشیی دڵ، شەکرە، شێرپەنجە، هەروەها بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن. لێکۆڵینەوەکان جەختیان کردۆتەوە کە پێکهاتە کیمیایەکانی ناو چای سەوز، ترێ، پاودەری کاکاو، لەگەڵ شوکولاتەی تاریك Dark chocolate ڕۆڵیان هەیە بۆ بلۆککردنی ئەنزیمێکی تایبەت لە ڤایرۆسی کۆرۆنادا، بەمەش توانای گەشەکردنی ڤایرۆس لە ناو خانەکانی لەشدا دەوەستێت، بۆنموونە تەنیا چای سەوز زیاتر لە پێنج ئاوێتە لەم پێکهاتە کیمیاییانە لەخۆدەگرێت، ئەم پێکهاتە کیمیاییە ڕووەکییانەش سیفەتی دژەئۆکسانیان هەیە، هەروەها ئاستی هەوکردن Inflammation لە لەشدا کەم دەکەنەوە و ڕۆڵیان هەیە بۆ خۆپاراستن لە گەلێك نەخۆشی.

ڤاکسینی کۆرۆنا
تا چەند مانگ بەرگریی پەیدا دەکات؟

بەگشتی ڕێژەی دروستبوونی دژەتەنەکان Antibodies پاش بەکارهێنانی ڤاکسین بەراورد بە بەساڵاچووان لە گەنجەکاندا زیاترە. گەلێك کەس سەبارەت بە ماوەی بەردەوامبوونی بەرگریی لەش، یان مانەوەی دژەتەنەکان دەپرسن، یان بە گومانن. هەندێك سەرچاوە باس لەوە دەکەن کە بەرگری، یان مانەوەی ماددە دژەتەنەکان پاش بەکارهێنانی ڤاکسینی کۆرۆنا بۆ ماوەی شەش مانگ تا ساڵێك بەردەوام دەبێت، هەندێك سەرچاوەش باس لە ژمارەی جیاواز دەکەن، بەڵام توێژەرانی پەیمانگەی نیشتمانیی هەستەوەری و نەخۆشییە میکرۆبییەکان NIAID لە ویلایەتی مەریلاندی ئەمریکا، جەخت لەوە دەکەنەوە کە پاش بەکارهێنانی ژەمی دووەمی ڤاکسینی کۆمپانیای مۆدێرنای Moderna ئەمریکی، سستمی بەرگریی لەش ماددە دژەتەنی بەهێز دژی کۆڤید١٩ دروست دەکات، کە بەلای کەم بۆ ماوەی سێ مانگ بەردەوام دەبێت، زۆربەی سەرچاوە پزیشکییەکان جەختیان کردۆتەوە کە پاش وەرگرتنی ڤاکسین، ماددە دژەتەنەکان دروست دەبن، بەڵام بەرە بەرە بە تێپەڕبوونی کات کەم دەبنەوە و نامێنن.



ئالوودەیی هەوا توندیی کۆڤید١٩ زیاد دەکات

کۆڤید١٩ هۆکارە بۆ نەخۆشیی سەخت لە سییەکاندا، پیسبوونی هەوا، یان کوالیّتی خراپی هەوا لە سەختیی حاڵەتەکە زیاتر دەکات، بە پێی لێکۆڵینەوەیەکی نوێی زانکۆی جینیڤا لە سویسرا، پیسبوونی هەوا ئەگەری ئالوودەبوونی بە کۆڤید١٩ زیاد دەکات، هەروەها لە لێکۆڵینەوەکەدا هاتووە کە پیسبوونی هەوا و زیادبوونی ئاستی تەنۆلکە وردەکان، لەوانەیە کە لە توندیی نەخۆشیی ڤایرۆسی کۆرۆنا زیاد بکەن، بەتایبەتی ئەو تۆنۆلکانەی کە تیرەکەیان لە ٢,٥ مایکرۆمەتر کەمترە، چونکە ئەگەری ئالوودەبوون و بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسی کۆرۆنا لە هەوادا زیاد دەکەن، ئاماژە بەوەش کراوە کە زیادبوونی چڕیی ئەم تەنۆلکە وردانە لە هەوادا هۆکارە بۆ پەیدابوونی هەوکردن Inflammation لە ڕێڕەوەکانی کۆئەندامی هەناسە و کۆئەندامی دڵ و سووڕان لەگەڵ پەیتبوونی خوێن، ئەم هەوکردنە هاوکات لەگەڵ هەوکردنی ڤایرۆسیدا نەخۆشییەکە سەختتر دەکات، چونکە هاندەرە بۆ زیاتر لکانی ڤایرۆسی کۆرۆنا بە خانەکانی لەشەوە. ئەوەش ڕوونکراوەتەوە کە پیسبوونی هەوا بە هەندێك ماددە، لەوانەیە کە لە دژواریی Virulence ڤایرۆسی کۆرۆنا زیاد بکات و حاڵەتەکانی تووشبوون زۆر سەختتر بکات، هەروەها لە لێکۆڵینەوەکەدا باس لەوە کراوە کە هەنگاوەکانی کەمکردنەوەی پیسبوونی هەوا ڕۆڵیان دەبێت بۆ سنووردارکردنی سەختیی حاڵەتەکانی تووشبوون بە کۆڤید١٩ و سنووردارکردنی ئەگەری مردن لە حاڵەتە سەختەکاندا.