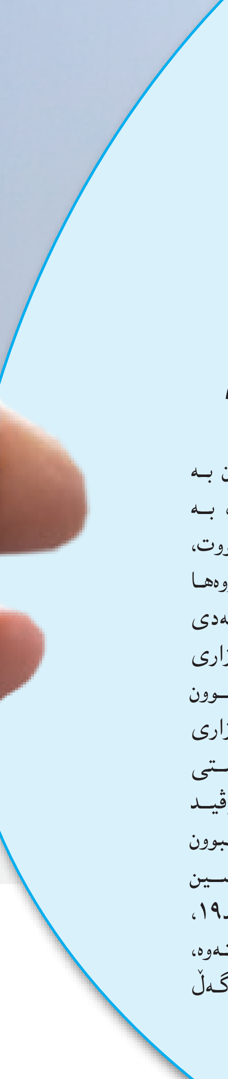
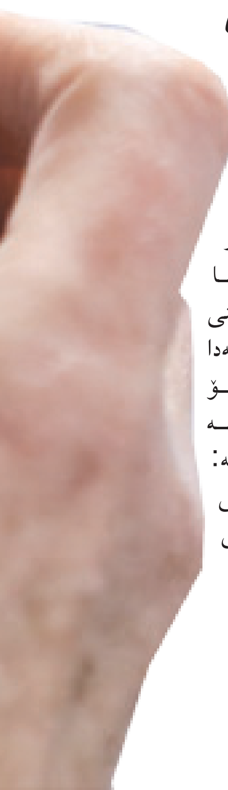
پاش کوتانی تەواویش هێشتا ئەگەری تووشبوون بە کۆڤید١٩ لە ئارادایە

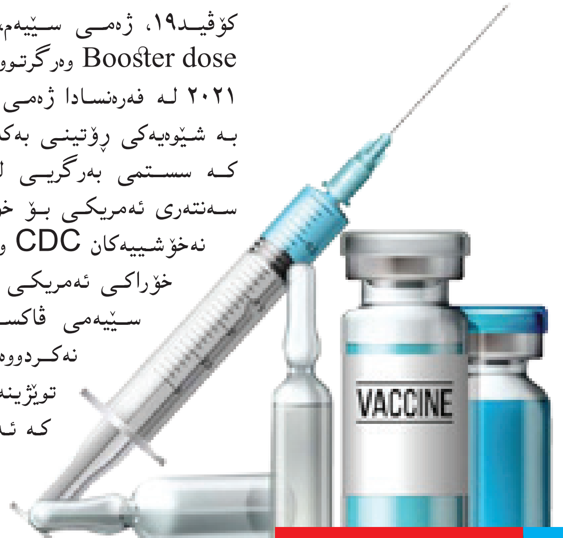
پسپۆڕانی تەندروستی جەختیان کردۆتەوە کە پاش وەرگرتنی هەردوو ژەمی ڤاکسینی کۆڤید، واتە کوتانی تەواو، هێشتا ئەگەری تووشبوون بە کۆڤید١٩ لە ئارادیە، لەگەڵ دەرکەوتنی جۆری گۆڕاوی نوێدا، نیگەرانی هەیە سەربارەت بە کاریگەریی ڤاکسینە جۆراوجۆرە بەردەستەکانی کۆڤید، لەسەر جۆرە گۆڕاوە نوێیەکانی ڤایرۆسی کۆرۆنا. بە گوێرەی ئەنجامی لێکۆڵینەوەکان، جۆرە گۆڕاوە نوێیەکانی ڤایرۆسی کۆرۆنا لە توانایان داهەیە کە خۆیان لەو ماددە دژەتەنانە بە دوور بگرن، کە لە ئەنجامی وەرگرتنی ڤاکسین دروست بوون، بەمەش لەکاتی تووشبوون بە کۆڤید١٩دا چوار نیشانەی توند بەدی دەکرێن، بە شێوەی: سەرئێشەی تیژ، زیادبوونی دەردراوی لووت، پژمینی بەردەوام، لەگەڵ کڕانەوەی قوڕگ، هەروەها لەوانەیە کە نیشانەی دیکەش لە تووشبوودا بەدی بکرێن وەك: گرفت لە هەناسەدا، سکچوون، ئازاری گەدە و بەشی خوارەوەی سك، هێڵنج، ماندووبوون و هیلاکیی جەستەیی توند، سەرسووڕان، ئازاری ماسوولکە و پشت ئێشە، هەروەها ونکردنی هەستی بۆن و چێژکردن. کەواتە بۆچی ڤاکسینی کۆڤید وەربگرین لەوکاتەی کە هێشتا ئەگەری تووشبوون لە ئارادایە؟ لەڕاستیدا پێویستە کە ڤاکسین وەربگرین، چونکە لەکاتی تووشبوون بە کۆڤید١٩، کوتانی تەواو لە توندیی نیشانەکان کەم دەکاتەوە، واتە بە سووکی تووشی دەبین، هاوکات لەگەڵ کەمبوونەوەی ئەگەری ئاڵۆزییەکان.



ژەمی سێیەمی ڤاکسینی کۆڤید بۆ کێ پێویستە؟

گەلێك کەس جگە لە دوو ژەمی ڤاکسینی کۆڤید١٩، ژەمی سێیەم، یان ژەمی بەهێزکاریان Booster dose وەرگرتووە. هەر لە مانگی نیسانی ٢٠٢١ لە فەرەنسادا ژەمی سێیەمی ڤاکسینی کۆڤید بە شێوەیەکی ڕۆتینی بەکارهاتووە بۆ ئەو کەسانەی کە سستمی بەرگریی لەشیان لاوازە، تا ئێستا سەنتەری ئەمریکی بۆ خۆپاراستن و کۆنترۆڵکردنی نەخۆشییەکان CDC و بەڕێوەبەرایەتیی دەرمان و خۆراکی ئەمریکی FDA، وەرگرتنی ژەمی سێیەمی ڤاکسینی کۆڤیدیان ڕێنمایی نەکردووە، بەڵام لە ڕاپۆرتی توێژینەوەیەکی فەرەنسیدا هاتووە کە ئەو کەسانەی نەشتەرگەریی گواستنەوەی ئەندامیان Organ tansplant بۆ کراوە، بەتایبەتی گورچیلە، پاش وەرگرتنی ژەمی سێیەمی ڤاکسینی کۆڤید بە چوار هەفتە ڕێژەی ماددە دژەتەنەکانیان تا ٦٨٪ بەرز بووەتەوە، لەوکاتەی کە ڕێژەکە گەیشتبووە تەنیا ٤٠٪ پاش وەرگرتنی ژەمی دووەمی ڤاکسینی کۆڤید. هەروەها لە توێژینەوە فەرەنسییەکەدا هاتووە کە جگە لەو کەسانەی ئەندامیان بۆ گواستراوەتەوە، ئەو کەسانەی کە پێویستیان بە ژەمی سێیەمی ڤاکسینی کۆڤید هەیە، بریتین لە: نەخۆشانی شێرپەنجە، تووشبووان بە لەکارکەوتنی گورچیلە، ئەوانەی لەژێر چارەسەردان بە دەرمانی ستیرۆیدی Steroids بۆ هەر مەبەستێك.





ڕێنمایی بۆ ئافرەتی دووگیان بەر لە وەرگرتنی ڤاکسینی کۆڤید١٩

پێویستە لەسەر هەر ئافرەتێکی دووگیان کە بەر لە وەرگرتنی هەر جۆرێکی ڤاکسینی کۆڤید١٩ دکتۆری تایبەت بە ئافرەتان و دووگیانی ببینێت و، ئەو بڕیار لەسەر وەرگرتن، یان وەرنەگرتنی ڤاکسینی کۆڤید بدات، ئافرەتی دووگیان دەتوانێت کە ڤاکسینی کۆڤید١٩ وەربگرێت، بەڵام بە ڕێنمایی دکتۆر.

ئەمە ڕوونە کە ئافرەتی دووگیان بە توندی تووشی کۆڤید١٩ دەبێت و زۆر بە خێرایی تەندروستی تێک دەچێت، بۆیە وەرگرتنی ڤاکسین گرنگیی زۆری هەیە، بەڵام پێش وەرگرتنی ڤاکسین، کە تەنیا پزیشکی تایبەت بە نەخۆشیی ئافرەتان و منداڵبوون بڕیاری لەسەر دەدات، پێویستە لەسەر ئافرەتی دووگیان کە ڕۆژێك بەر لە کاتی دیاریکراو بۆ وەرگرتنی ڤاکسین، بە وردی پەیڕەوی ئەم خاڵانە بکات:

خواردنەوەی بڕێکی باشی ئاو و شلەمەنی، نووستن بۆ ماوەی هەشت کاتژمێر، خواردنی ژەمێکی خۆراکی بچووك، بە ماوەیەکی کورت بەر لە کاتی لێدانی ڤاکسین، پۆشینی جلی بەرین و فراوان، لەکاتی بوونی هەستەوەری بەرانبەر بە هەر دەرمانێك، پێویستە کە ئاگاداری دکتۆر بکرێتەوە، پۆشینی ماسك بە دروستی لە ژووری وەرگرتنی ڤاکسین و، دوورکەوتنەوە لە بەرکەوتنی دەستەکان بە هەر ڕوویەك و، پابەندبوون بە دووریی کۆمەڵایەتی Social distance.

ئایندەی کۆڤید١٩ بە چی دەگات؟

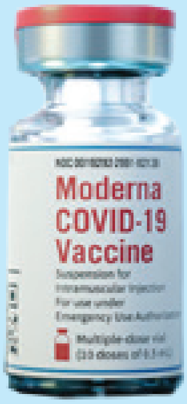
ماوەی زیاتر لە ساڵێکە کە چالاکییە کۆمەڵایەتییەکان و ئازادییەکانی تاکە کەس سنووردار کروان، بە مەبەستی ڕێگرتن لە بڵاوبوونەوەی کۆڤید١٩، وا پێدەچێت کە بەرە بەرە مەسەلەکە گۆڕانی بەسەردا بێت، بەتایبەتی پاش کوتانی ژمارەیەکی زۆری دانشتووان، بۆنموونە لابردنی زۆرەملێی بەستنی ماسك و ڕێگەدان بە کۆبوونەوە و چالاکییە کۆمەڵایەتی و وەزرشییەکان. ئینگلتەرا یەکێکە لە نموونە زیندووەکان کە بڕیارە تاکۆتایی ئەم مانگەدا زۆربەی هەرە زۆری ڕێکارەکانی خۆپاراستن لەو وڵاتە لابرێن. ئەمە ڕاستییەکی پزیشکییە کە ڤاکسین لە مەترسیی کۆڤید١٩ ی زۆر کەم کردۆتەوە، هاوکات لەگەڵ کەمبوونەوەی بەرچاوی ڕێژەی ئەو تووشبووانەی پێویستییان بە خەواندان لە نەخۆشخانە و چاودێری چڕ دەبێت. لە لایەکی دیکەوە تەنانەت ئەگەر شەپۆلی سێیەمی کۆڤید١٩ دەست پێ بکات، کە گەلێك سەرچاوەی پزیشکی پێشبینی دەکەن، ئەوا مەترسییەکی ئەوتۆی نابێت، بەتایبەتی بۆ ئەو کەسانەی کە هەر دوو ژەمی ڤاکسینی کۆڤیدیان وەرگرتووە. هەندێك سەرچاوەی دیکە ئاماژە بەوە دەکەن کە لەوانەیە کۆڤید١٩ لەگەڵ بوونی ڤاگسینیشدا هەرگیز بە تەواوی قەڵاچۆ نەبێت، بەرهەحاڵ زانا و پسپۆڕانی تەندروستی لەسەر ئەمە کۆکن کە هێشتا زووە بڕیارێکی تەواو و یەکلاکەرەوە سەبارەت بە ئایندەی کۆڤید١٩ بدرێت.

خواردنەوەی قاوە ئەگەری تووشبوون بە کۆڤید١٩ کەم دەکاتەوە

خواردنەوەی کوپێك قاوە ڕۆژانە جگە لە سوودە تەندروستییە زانراوەکان، لەوانەیە کە ئەگەری تووشبوون بە کۆڤید١٩ کەم بکاتەوە. لە لێکۆڵینەوەیەکی نوێدا کە لە زانکۆی نۆرتوێسترین لە ئەمریکا ئەنجام دراوە، هاتووە کە خواردنەوەی یەك کوپ قاوە، یان زیاتر لە ڕۆژێکدا، ئەگەری تووشبوون بە کۆڤید١٩ تا ڕێژەی ١٠٪ کەم دەکاتەوە. قاوە ماددەی دژەئۆکسان و دژەهەوکردن لەخۆ دەگرێت، بۆیە ئاستی هەوکردن لە لەشدا کەم دەکاتەوە، ئەمەش ڕوونە کە ئاستی بەرزی هەوکردن لە لەشدا پەیوەندیی بە زیادکردنی ئەگەری تووشبوون بە کۆڤید١٩ هەیە، ئاماژە بەمەش کراوە کە خواردنەوەی قاوە ئەگەری تووشبوون بە هەوکردنی شانەی سییەکان لە کەسانی بەساڵاچووی تووشبوو بە کۆڤید١٩ کەم دەکاتەوە. سوودە تەندروستییەکانی دیکەی قاوە بریتین لە: باشترکردنی لیاقەی بەدەنی، هاندانی سووتاندنی چەوریی زیاد و کەمکردنەوەی

پەیوەندیی هەوکردنی دڵ
بە ڤاکسینەکانی فایزەر و مۆدێرنەوە

بە پشت بەستن بە راپۆرتەکانی ئاژانسی ئەورووپیی تایبەت بە دەرمان و بەرهەمە پزیشکییەکان EMA، ئەگەرچی هەوکردنی دڵ Heart inflammation زیانێکی لابەلای دەگمەنە پاش وەرگرتنی ڤاکسینی فایزەر و مۆدێرنا، بەڵام بەگشتی سوودەکانی ئەم ڤاکسینانە هێندە دەهێنێت کە بێ دوودڵی بەکاربهێنرێن، لە هەمان کاتیشدا، پێویستە کە وەرگرانی ڤاکسین درك بە نیشانەکانی هەوکردنی دڵ بکەن، کە بریتین لە: سینگ ئێشە، هەستکردن بە هەناسەبڕاوکێ، لەگەڵ دڵەکوتێ، واتە هەستکردن بە زیادبوونی لێدانەکانی دڵ Palpitation، بۆیە پێویستە لەسەر هە کەسێك کە ئەگەر پاش وەرگرتنی ڤاکسینی فایزەر، یان ڤاکسینی مۆدێرنا هەست بە یەکێك، یان زیاتر لەم نیشانانە بکات، بە زووترین کات سەردانی دکتۆر بکات. هەوکردنی دڵی پەیوەست بە وەرگرتنی ڤاکسین بە دوو شێوە بەدی دەکرێت، هەوکردنی ماسوولکەی دڵ Myocarditis و هەوکردنی پەردەی دوو چینی دەوری دڵ، کە پڕە لە شلە Pericarditis. بە پێی راپۆرتەکانی ئاژانسی ئەورووپیی تایبەت بە دەرمان و بەرهەمە پزیشکییەکان، کە جەخت لەسەر دەگمەنیی ئەم زیانە لابەلایە دەکاتەوە، ژمارەی حاڵەتەکانی تووشبوون بە هەوکردنی دڵ پاش وەرگرتنی ڤاکسینی فایزەر، لە ١٧٧ ملیۆن کەسدا گەیشتۆتە تەنیا ٢٨٦ حاڵەت، هەروەها ژمارەی حاڵەتەکانی تووشبوون بە هەوکردنی دڵ پاش وەرگرتنی ڤاکسینی مۆدێرنا گەیشتۆتە تەنیا ٣٦ حاڵەت.



کێشی لەش، باشترکردنی تەرکیز، کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە، کەمکردنەوەی ئەگەری جەڵتە و نەخۆشیی پارکینسۆن Parkinson›s disease، کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرە، کەمکردنەوەی ئەگەری نەخۆشیی ئەلزهایمەر Alzheimer disease، باشترکردنی مەزاج و سووککردنی خەمۆکی.