

MRSA، زانیاری بۆ نهخۆش

نایا بۆچی من ئەم زانیارییەم بۆ هاتووە؟

تاقیکردنەوەکان ئومومیان نیشاندا کە تۆ باکتریا یەکت تێدایە کە بەرگریکارە (توانای بەرگری هەیە) بەرامبەر بەکتریاکوژ، واتە ئەنتی بایۆتیک، ناوبراو بە (م ر س نا) تۆ ئەتوانیت لەم پەرە زانیارییەدا زیاتر بخوینیتەووە لەبارە و اتادانی و نایا ئەبێت تۆ بیر لەچی بکەیتەووە بۆ ئەوەی کەسانی تر بە پەتا تووش نەکەیت.

نایا م ر س نا چیه؟

MRSA بە واتا بەرگریکار بەرامبەر *Meticillinresistent Staphylococcus aureus* بەکتریا هینشوووییەکان/ ستافیلۆکۆکە و بوو بە بەرگریکار دژی جۆریک لە ئەنتی بایۆتیک/ پەنسلین.

ئەکریت م ر س نا، لەسەر پێست یاخود پەردەلینجەکان بێت بەی ئەوەی نهخۆش بێت و بە هەلگر ناوئەبریت. هەرۆک چۆن ستافیلۆکۆکی ئاسایی ئەکریت م ر س نا جاروبار بێتە هۆکاری چلککردن، لەوانە چلککردنی برین

چلککردنێکدا و ایویستە کە پیاو MRSA نابێتە هۆکاری زێدە یاخود چلککردنی مەترسیدارتر لەچاو ستافیلۆکۆکی ئاسایی، بەلام لەکاتی جۆری ئەنتیبایۆتیکی تایبەت بە کاربەنیت.

نایا م ر س نا چۆن تەشەنا نەکات؟

لەریگای دەستەکانەو. بەکتریاگەل MRSA ئەتوانیت لە نیوان خەلکیدا تەشەنا بکات، بەرلە هەرشت لەریگە پێوەندی لەگەڵ پێست، لەوانە ئەکریت بنوسین بەو شتانە لە دەورووبەر هەن، وەکو ئامرازێ رەهینانی و مرزشی و لەویو بەلاوئەبێتەو.

کەسێک کە تەنها هەلگری م ر س نا بێت، بەدەمگەن خەلکی تر تووش نەکات. لەهەندێک دۆخی دیاریکراو، ژمارە بەکتریاگەل زیاد نەکات و ئەوکاتە مەترسی بلاوکردنەوێ پەتاکە زیادنەکات. ئەمە بە فاکتەری مەترسی بۆ بلاوکردنەوێ پەتا ناوئەبریت.

فاکتەرەکانی مەترسی بۆ بلاوکردنەوێ پەتا، ئەکریت بۆ نمونە ئەمانە بێت

- چلککردنی پێست، وەک چلککردنی برین، دوومەل یاخود مێکوتەو بەراز
- برینی کراوە
- بیری خراپوو یاخود بیریو بەرایی هەبیت/ بیری ناو کونی گۆ.
- هەندێکی دیاریکراو لە نهخۆشی پێست
- سۆندە یاخود دەمی بەتالکردن و دەردان/ستۆمی

نایا پیاو ئەتوانیت لە (م ر س نا) رزگاری بێت؟

بۆ سأل. مەرۆف پێویستی و باوە کە MRSA لە خۆو بزر بێت. ئەکریت کاتی خاپاندنی جیاواز لەپەکتەر درێژن، لە چەند مانگیکەو بەویە کە تاقیکردنەوێ چەندبار مەراوە و بەرگری بۆ زانیی ئەوەی کە نایا باکتریاگەل نەماون. دوکتۆری بەرپرس لە م ر س نا بریار ئەدات چ کاتی کۆنترۆلگەل و رێساگەلی رەفتارکردن بەی ئەمانە خوارو، ئیتر چی تر پێویست ناکات. مەرۆف ئەتوانیت بەزۆری واز لە کۆنترۆلەکان بەنیت، کەتیک کە مەرۆف لە دوو نمونەو رگرتی بەکەمداویبەک، لەماوەی لانی کەم سێ مانگدا م ر س نا ی ئەدۆزبێو.

نایا ئەبێت من بیر لەچی بکەمەووە بۆ ئەوەی کەسانی تر تووش نەکەم؟

گرنگترین شت کە تۆ بیکەیت ئەویە کە خاوینی دەستەکانت بەوردی راکریت. ئەگەر تۆ هیچ فاکتەریکی مەترسیدارت نییە، ئەوا ئەتوانیت وەک ئاسایی بژیت و مەترسی کەمە کە پەتاکە بلاوبکەیتەو.

مندال ئەتوانن لە باخجە مندانان یان پۆلی پیش خویندنگا بن و بەشداری لە هەموو چالاکییەکاندا بکەن. سەرپەرشتیاری مندانەکە پێویست ناکات باخجە مندانان ناگادار بکاتەو بەوەی کە مندانەکە هەلگری (م ر س نا) یە. مندانالی پۆلی پیشخویننگا ئەکریت جاروبار پێداویستی مانەوێ لە مألەو هەبیت، بروانە رێساگەلی رەفتارکردنەکانی لای خوارو.

ئەگەر تۆ كارى پېشەيىت لەگەل ئاژەلدا ھەيە، ئەوا ئەتوانىت نامۆژگارىي تايەبەتى وەر بگرىت. ئەو كاتە دوكتور مەكت ئەتوانىت ھاوراويژگارىي لەگەل دوكتورى پاراستن لە پەتا بكات.

رېساگەلى رەفتار كەردن

م ر س ئا نەخۆشپەيەكى مەترسیداره بەگشتى، بەيى ياسای پاراستن لە پەتا. بۆيە ئەبىت تۆ لەسەر ھەندىكى ديارىكارا و لە رېساگەل برۆيىت كە دوكتور مەكت ئەتداتى، ناوبرا و بە رېساگەلى رەفتار كەردن:

- تۆ ئەبىت پەيرەوى رۆتینه تايەبەتەكانى پاكژىي بکەيت ئەگەر تۆ فاكترى مەترسیدارىي ھەيە بۆ بلاو كەردنەوى پەتا، ئەمانە لای خوارەو ھەس ئەكرىن.
 - ئەگەر تۆ چلكەردنى پىستى بەردەوامت ھەيە، برىنى كراو ھەيە ياخود بىرۆي تەرت ھەيە، ئەوا نايىت بەشدارىي لە وەر زشدا بکەيت كە پەيوەندىي جەستەيى زۆرە ياخود بەكار ھىنانى شوينى ھاوبەش بۆ راھىنان يان جىم.
 - مندالى باخچەي مندالان ئەبىت لە مالمەو بەمىننەتەو لەكەتاي برىنى چلكدار، مىكوتەي بەراز ياخود بىرۆي تەرايىلنەتوو و خراب بووى ھەبىت.
 - ئەگەر تۆ چلكەردنى بەردەوامى پىستت ھەيە، برىنى كراو ھەيە ياخود بىرۆي تەرايىلنەتوو، ئەوا ئەبىت باسى بکەيت كە تۆ ھەلگري م ر س ئا يت لەكەتاي كۆنەردنە لەش، خال كوتان، مەساج، خزمەت كەردنى نادرمانى پى ياخود چارەكارىي لەو بابەتە بۆ پىست و پەردەلەنجايەكان.
 - تۆ ئەبىت باسى بکەيت كە تۆ ھەلگري (م ر س ئا) يت كاتىك كە چارەكارىي نەخۆشى، چارەكارىي ددان و چارەكارىي دەرمانى پىت بۆ ئەكرىت. ئەمە كاتىكيش كارى پى ئەكرىت كە تۆ چارەكارىي ياخود پەرسىبارىيىت لە شوينى ژيان كەردن يان لە مالىكدا بۆ ئەكرىت. ئەگەر تۆ تەنھا يار مەتاي لە بازاركەردن، خاوين كەردنەو، دەرمان دابەش كەردن ياخود پىادەرووى وەر بگرىت، ناوا پىويست ناكات باسى خۆت وەك ھەلگري م ر س ئا بکەيت.
 - تۆ كە لە بواری چاودىري و پەرسىبارىي كار ئەكەيت ياخود ئەخۆنىت، نايىت بەشدارىي لە كارى چاودىري تەندروستىدا بکەيت ئەگەر دوكتور مەكت ھەلسەنگەندنى وابوو كە تۆ فاكترى مەترسىيە ھەيە بۆ بلاو كەردنەوى پەتا.
 - تۆ ئەبىت پەيوەندىيە لەگەل دوكتور مەكتدا ھەبىت و ئەو تاقىكەردنەوانە بەجىيەلەيت كە پىويستن.
- ئەگەر تۆ رېساگەلى رەفتار كەردنت دراوتەي كە پىت و ابا ھەلەبە، ئەوا ئەتوانىت لەگەل دوكتورى پاراستنى پەتا لە ھەرىمەكەي خۆت پەيوەندىي بکەيت.

رۆتینايى خاوينى راگرتن بۆ تۆ كە فاكترى مەترسىت ھەيە

ئەگەر تۆ فاكترى مەترسىدارت ھەيە ئەوا مەترسى پەتا بلاو كەردنەو زىادەكەت. ئەو كاتە ئەبىت تۆ بىر لەمانە بکەيتەو كە دىن:

- زۆر بە وردى دەستەكانت بشۆ. خاولى و كەرسەي توالىتى خۆي بەكار بەيەنە.
- لە ھەمان كاتدا وەك ئەوانى تر لە ھەوزى ناوا مەلە مەكە.
- برىن بە سارخى بېچە و سارخىيەكە بگۆرە ئەگەر تەرايى لىھاتەدەرەو.
- ئەگەر تۆ سۆندەت ھەيە، واباشە لەژىر جەكەنتەو پىت.
- دەستەكانت بشۆ پاش ئەو ھەي دەستت لە برىن، سارخى يان سۆندە دا.

شوينى پەيھەلگرتنى پەتا

بەيى ياسای پاراستن لە پەتا، ئەبىت تۆ لە شوينى پەيھەلگرتنى پەتادا ھارىكارىي بکەيت. بەواتا، زانىبارىي بەدەيت بە كار مەندانى تەندروستى، تاوەكو بزنان كەي، لەكوئ و چۆن پەناكەت گرتووە و ئەگەرى ئەو ھەي تۆ كەسانى تەرت توش كەردىت.

ئەو ھەي تۆ باسى ئەكەيت نەيىپاراستنى لەسەرە (نەيىبە) و ئەو كەسانەي كە تۆ باسيان ئەكەيت، ناتوانن بزنان تۆ كىيىت.

لەبارەي زانىبارىي بۆ پاراستن لە پەتا

زانبارىي بۆ پاراستن لە پەتا لە دوكتورى خۆتەو لای كۆمەلەي دوكتورانى پاراستن لە پەتا (لە يەكەي لە ۲۱ ھەرىمەي كە لە ولاتدا ھەيە) بەرھەمەينراو و لەسەر ئاستى نىشتمانى كارى پىدەكرىت.