

MRSA، زانیاریی بۆ نهخۆش

نایا بۆچی من ئەم زانیارییەم بۆ هاتوه؟

تاقیکردنەوەکان ئەوەیان نیشاندا کە تۆ باکتریا یەكەت تێدا یە کە بەرگری بیکارە (توانای بەرگری هەیه) بەرامبەر بەکتریاکوژ، واتە ئەنتی بایۆتیک، ناوبراوه بە (م ر س نا) تۆ ئەتوانیت لەم پەرە زانیارییەدا زیاتر بخوینیتەوه لەبارە و اتادانی و نایا ئەبیت تۆ بێر لەچی بکەیتەوه بۆ ئەوەی کەسانی تر بە پەتا تووش نەکەیت.

نایا م ر س نا چیه؟

MRSA بە واتا بەرگری بیکار بەرامبەر *Staphylococcus aureus* *meticillinresistent* کە بەکتریا هیشووبیەکان / ستافیلۆکۆکە و بووه بە بەرگری بیکار دژی جۆریک لە ئەنتی بایۆتیک / پەنسڵین.

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

MRSA نایبته هۆکاری زێدە یاخود چلککردنی مەترسیدار تر لەچاوا ستافیلۆکۆکی ئاسایی، بەلام لەکاتی چلککردنێکدا واپووستە کە پیاو جۆری ئەنتیبایۆتیک تاییبەت بە کاربەنیت.

نایا م ر س نا چۆن تەشەنا ئەکات؟

لەرگی MRSA ئەتوانیت لە نیوان خەلکیدا تەشەنا بکات، بەر لە هەرش ت لەرگی پێوهندی لەگەڵ پێست، لەوانە دەستەکانەوه. بەکتریاگەل ئەکریت بنوسین بەو شتەنە لە دەورووبەر هەن، وەکو نامرازی راھینانی وەرزی و لەوێهە بۆلەنیتەوه.

کەسێک کە تەنها هەلگری م ر س نا بێت، بەدەگمەن خەلکی تر تووش ئەکات. لەهەندێک دۆخی دیاریبیکراودا، ژمارە بەکتریاگەل زیاد ئەکات و ئەوکاتە مەترسی بۆلۆکردنەوهی پەتاکە زیاد ئەکات. ئەمە بە فاکتەری مەترسی بۆ بۆلۆکردنەوهی پەتا ناوئەبریت.

فاکتەرەکانی مەترسی بۆ بۆلۆکردنەوهی پەتا، ئەکریت بۆ نمونە ئەمانە بێت

- چلککردنی پێست، وەک چلککردنی برین، دوماڵ یاخود مێکوئەمی بەراز
- برینی کراوه
- بېرووی خراپوو یاخود بېرووی تەراپی هەبیت/ بېرووی ناو کونی گۆی.
- هەندێکی دیاریبیکراو لە نهخۆشی پێست
- سۆندە یاخود دەمی بەتالکردن و دەردان/ستۆمی

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

بۆ سأل. وا باوه کە MRSA لە خۆه بزر بێت. ئەکریت کاتی خایاندنی جیاوازی لەیهکتر درێژ بن، لە چەند مانگیگەوه مەرۆف پێوستی بەهیه کە تاقیکردنەوهی چەندبار مکراره و مەرگری بۆ زانیی ئەوەی کە نایا باکتریاگەل نەمان. دوکتۆری بەرپرس لە م ر س نا بریار ئەدات چ کاتیک کۆنترۆلگەل و ریساگەلی رەفتارکردن بەی ئەمانە خواروه، ئیتر چی تر پێوست ناکات. مەرۆف ئەتوانیت بەزۆری واز لە کۆنترۆلەکان بەنیت، کەتیک کە مەرۆف لە دوو نمونە مەرگرتنی بەکلەدواپیهک، لەماوهی لانی کەم سێ مانگدا م ر س نا ی نەدۆزیبیهوه.

نایا ئەبیت من بێر لەچی بکەمەوه بۆ ئەوەی کەسانی تر تووش نەکەم؟

گرنگترین شت کە تۆ بیکەیت ئەوەیه کە خاوینی دەستەکانت بەوردی راگریت. ئەگەر تۆ هیچ فاکتەری مەترسیدارت نییه، ئەوا ئەتوانیت وەک ئاسایی بژیت و مەترسی کەمە کە پەتاکە بۆلۆبکەیتەوه.

مندال ئەتوانن لە باخچهی مندانان یان پۆلی پێش خویندنگا بن و بەشداریی لە هەموو چالاکییەکاندا بکەن. سەرپەرشتیاریی مندالەکە پێوست ناکات باخچهی مندانان ناگادار بکاتەوه بەوەی کە مندالەکە هەلگری (م ر س نا) یە. مندالی پۆلی پێشخوینگا ئەکریت جاروبار پێداووستی مانەوهی لە مالهەوه هەبیت، بڕوانە ریساگەلی رەفتارکردنەکانی لای خواروه.

ئەگەر تۆ كارى پېشەبېيت لەگەل ئاژمۇدا ھەيە، ئەوا ئەتوانىت ئامۇژگارىي تايەبەتى وەر بگرىت. ئەو كاتە دوكتورەكەت ئەتوانىت ھاوړاويژكارىي لەگەل دوكتورەكەت ئەتداتى، ناوېراو بە رېساگەلى رەفتار كړدن:

رېساگەلى رەفتار كړدن

م ر س نا نەخۆشپېيەكى مەتر سیداره بەگشتى، بەپېي ياسای پاراستن له پەتا. بۆيە ئەبېت تۆ لەسەر ھەندىكى ديار يکراو له رېساگەل پېرۆبېت كە دوكتورەكەت ئەتداتى، ناوېراو بە رېساگەلى رەفتار كړدن:

- تۆ ئەبېت پەيرموى رۆتېنە تايەبەتپەكانى پاكرىي بکەيت ئەگەر تۆ فاکتەرى مەتر سیدار بېت ھەيە بۆ بلاو كړدنهوى پەتا، نەمانە لای خوارموى باس ئەكړين.
 - ئەگەر تۆ چلەكردنى پېستى بەردەوامت ھەيە، برىنى كراوہ ياخود بېرۆى تەرت ھەيە، ئەوا نابېت بەشدارىي له وەرزشدا بکەيت كە پەيوەندىي جەستەيى زۆرە ياخود بەكار ھينانى شوينى ھاوبەش بۆ رايھينان يان جيم.
 - مندالى باخچەي مندالان ئەبېت له مالمەوہ بېنېتەوہ لەكاتى برىنى چلەكار، ميکوتهى بەراز ياخود بېرۆى تەرايېلنھاتوو و خراب بووى ھەبېت.
 - ئەگەر تۆ چلەكردنى بەردەوامى پېستت ھەيە، برىنى كراوہ ياخود بېرۆى تەرايېلنھاتوو، ئەوا ئەبېت باسى بکەيت كە تۆ ھەلگري م ر س نا يت لەكاتى كونكر دنە لەش، خال كوتان، مەساج، خزمەت كړدنى نادەرمانى پي ياخود چارەكارىي لەو بابەتە بۆ پېست و پەردەلېنجاويەكان.
 - تۆ ئەبېت باسى بکەيت كە تۆ ھەلگري (م ر س نا) يت كاتېك كە چارەكارىي نەخۆشى، چارەكارىي ددان و چارەكارىي دەرمانى بېت بۆ نەكړيت. ئەمە كاتېكيش كارى پي ئەكړيت كە تۆ چارەكارىي ياخود پەرسنيار بېت له شوينى ژيان كړدن يان له مالىكدا بۆ ئەكړيت. ئەگەر تۆ تەنھا يارمەتېي له بازار كړدن، خاوين كړدنهوہ، دەرمان دا بەش كړدن ياخود پياوړو بى وەر بگرىت، ناوا پېويست ناكات باسى خۆت وەك ھەلگري م ر س نا بکەيت.
 - تۆ كە له بواری چاودېرىي و پەرسنيارىي كار نەكەيت ياخود ئەخوينت، نابېت بەشدارىي له كارى چاودېرىي تەندروستېدا بکەيت ئەگەر دوكتورەكەت ھەلسەنگاندنى وابوو كە تۆ فاکتەرى مەتر سېت ھەيە بۆ بلاو كړدنهوى پەتا.
 - تۆ ئەبېت پەيوەندىي لەگەل دوكتورەكەتدا ھەبېت و ئەو تاقىكړدنهوانە بەجېنېھالېت كە پېويست.
- ئەگەر تۆ رېساگەلى رەفتار كړدن تەراوتى كە بېت واپە ھەلەپە، ئەوا ئەتوانىت لەگەل دوكتورى پاراستنى پەتا له ھەرىمەكى خۆت پەيوەندىي بکەيت.

رۆتېناتى خاوينى راگرتن بۆ تۆ كە فاکتەرى مەتر سېت ھەيە

ئەگەر تۆ فاکتەرى مەتر سیدارت ھەيە ئەوا مەترسى پەتا بلاو كړدنهوہ زيادەكەت. ئەو كاتە ئەبېت تۆ بېر لەمانە بکەيتەوہ كە دېن:

- زۆر بە وردى دەستەكانت بشۆ. خاوى و كەرسەى توالېتى خۆي بەكار بھينە.
- له ھەمان كاتدا وەك ئەوانى تەر له ھەموزى ناوا مەلە مەكە.
- برىن بە سارخى بېچە و سارخىيەكە بگۆرە ئەگەر تەرايى لېنھاتەدەر موہ.
- ئەگەر تۆ سۆندەت ھەيە، واباشە لەژىر جەكەنتەوہ بېت.
- دەستەكانت بشۆ پاش ئەوہى دەستت له برىن، سارخى يان سۆندە دا.

شوینپھەلگرتنى پەتا

بەپېي ياسای پاراستن له پەتا، ئەبېت تۆ له شوینپھەلگرتنى پەتادا ھارىكارىي بکەيت. بەواتا، زانبارىي بەدېت بە كارمەندانى تەندروستى، تاوھكو بزانت كەى، لەكوئ و چۆن پەتاكەت گرتووه و ئەگەرى ئەوہى تۆ كەسانى تەرت توش كړدېت.

ئەوہى تۆ باسى ئەكەيت نھنپياراستنى لەسەرە (نھنپېيە) و ئەو كەسانەى كە تۆ باسبان ئەكەيت، ناتوانن بزانت تۆ كېيت.

لەبارەى زانبارىي بۆ پاراستن له پەتا

زانبارىي بۆ پاراستن له پەتا له دوكتورى خۆتەوہ لای كۆمەلەى دوكتورانى پاراستن له پەتا (له يەكېك لەو ۲۱ ھەرىمەى كە له ولاندا ھەيە) بەرھەمھېنراوہ و لەسەر ئاستى نېشتمانى كارى پېدەكړيت.