ڕۆڵی ئەسپرین لە حاڵەتە سەختەکانی کۆرۆنادا

لە لێکۆڵینەوەیەکی نوێی زانکۆی ماریلاندی ئەمریکیدا هاتووە کە بەکارهێنانی ڕۆژانەی دەنکێکی ئەسپرین لە کەسانی تووشبوو بە ڤایرۆسی کۆرۆنادا، ئەگەری مردن تا ڕێژەی ٤٧٪ کەم دەکاتەوە، ئەویش بە هۆی ڕێگرتن لە ڕوودانی ئاڵۆزی لە کۆئەندامی دڵ و سووڕاندا، هەروەها ئەوەش روون کراوەتەوە کە بەکارهێنانی ئەسپرین لە تووشبووان بە حاڵەتەکانی سەختی کۆڤید١٩ دا، ئەگەری پێویستی بە ئامێری هەناسەی دەستکرد تا ڕێژەی ٤٤٪ و خەواندن لە یەکەی چاودێریی چڕ تا ڕێژەی ٤٣٪ کەم دەکاتەوە. پسپۆڕان جەخت دەکەنەوە کە ئەگەر ئەنجامی ئەم لێکۆڵینەوەیە بە تەواوی بسەلمێندرێت و لە نێوەندە پزیشکییە پەیوەندیدارەکانەوە بچەسپێت، ئەوا بەکارهێنانی ڕۆژانەی دەنکی ئەسپرینی ٨١ ملگم دەبێتە هەنگاوێکی هەرزان و کاریگەر لە چارەسەرکردنی تووشبووانی کۆرۆنا لە سەرتاسەری جیهاندا، بەکارهێنانی ڕۆژانەی دەنکی ٨١ ملگم ئەسپرین بەگشتی هیچ زیانێکی لابەلای نییە و گونجاوە بۆ تووشبووان بە نەخۆشیی شەکرە، پاش ئەنجامدانی نەشتەرگەریی دڵ، کەمکردنەوەی ئەگەری ڕوودانی نۆری دڵ، پاش حاڵەتەکانی نۆرەی دڵ و جەڵتەی مێشك Stroke.

پاش چاکبوونەوە دژەتەنەک

پاش تووشبوون و چاکبوونەوە لە کۆڤید ١٩، دژەتەنەکانی Antibodies ڤایرۆسی کۆرۆنا بۆ ماوەی ٥ مانگ لە لەشدا دەمێننەوە، واتە ئەو کەسە بۆ ماوەی ٥ مانگ تا ڕادەیەکی باش پارێزراو دەبێت لە تووشبوون بە کۆڤید١٩، لەو ماوەیەدا هەتا ئەگەر تووش بێت ئەوا بە سووکی دەیگرێت و زوو چاکدەبێتەوە. ئەم مەسەلەیە

ڤایرۆسی کۆرۆنا چۆن سیستمی بەرگریی لەش تێک دەدات؟

تێکدان، یان لاوازبوونی سیستمی بەرگریی لەش هۆکارە بۆ کەمبوونەوەی توانای لەش بۆ بەرەنگاربوونەوەی هەوکردنە میکرۆبییەکان، ئەوە روونە کە هەموو خانەیەکی لەش هەمان DNA لەخۆدەگرێت و یەك ریز، یان شریت RNA لەخۆدەگرێت کە خانە (پرۆگرام) دەکات بۆ دروستکردنی پڕۆتین، کە ڤایرۆسی کۆرۆنا پەلاماری خانە دەدات، ئەوا تا رێژەی ٦٠٪ دەبێتە جێگرەوەی RNA و دروستبونی پڕۆتین بۆ زیادبوون و گەشکردن بەکاردێنێت. ڤایرۆسی کۆرۆنا لە رێگای لووت، یان دەم پاش هەڵمژینی پرووشك لە رێگای هەواوە دەگاتە لەش، ئەگەرچی پڕۆتینە وەرگرەکانی ACE2 لە هەموو لەشدا هەن، بەڵام بە رێژەیەکی زیاتر لە خانەکانی ناوپۆشی لووتدا هەن و هاندەرن بۆ چوونە ژوورەوەی ڤایرۆس، ئینجا کۆنترۆڵی خانە دەکات و ژمارەیەکی زۆر ڤایرۆس کۆپی دەکات کە پەلاماری خانەی دیکە دەدەن، پاشان لە هەفتەی یەکەمدا ئەم نیشانانە دەردەکەون: تا، کۆکەی وشك، کرانەوەی قورگ، نەمانی هەستی بۆن و چێژ، سەرئێشە و ئازاری لەش، لێرەدا تووشبوو زۆرترین ژمارەی ڤایرۆس لەگەڵ کۆکە و پژمیندا بڵاودەکاتەوە، لەم قۆناغەدا، ئەگەر سیستمی بەرگریی لەش توانای زاڵبوونی بەسەر ڤایرۆسی کۆرۆنادا نەبێت، ئەوا هەوکردن دەگاتە بۆریی هەناسە و سییەکان، لێرەدا مەترسیی گەورە دێتە پێشەوە، چونکە ڤایرۆسەکە پەلاماری گورچیلە و دڵ و خانەکانی مێشکیش دەدات.

ـــــانی کۆڤید١٩ بۆ ماوەی ٥ مانگ دەمێننەوە

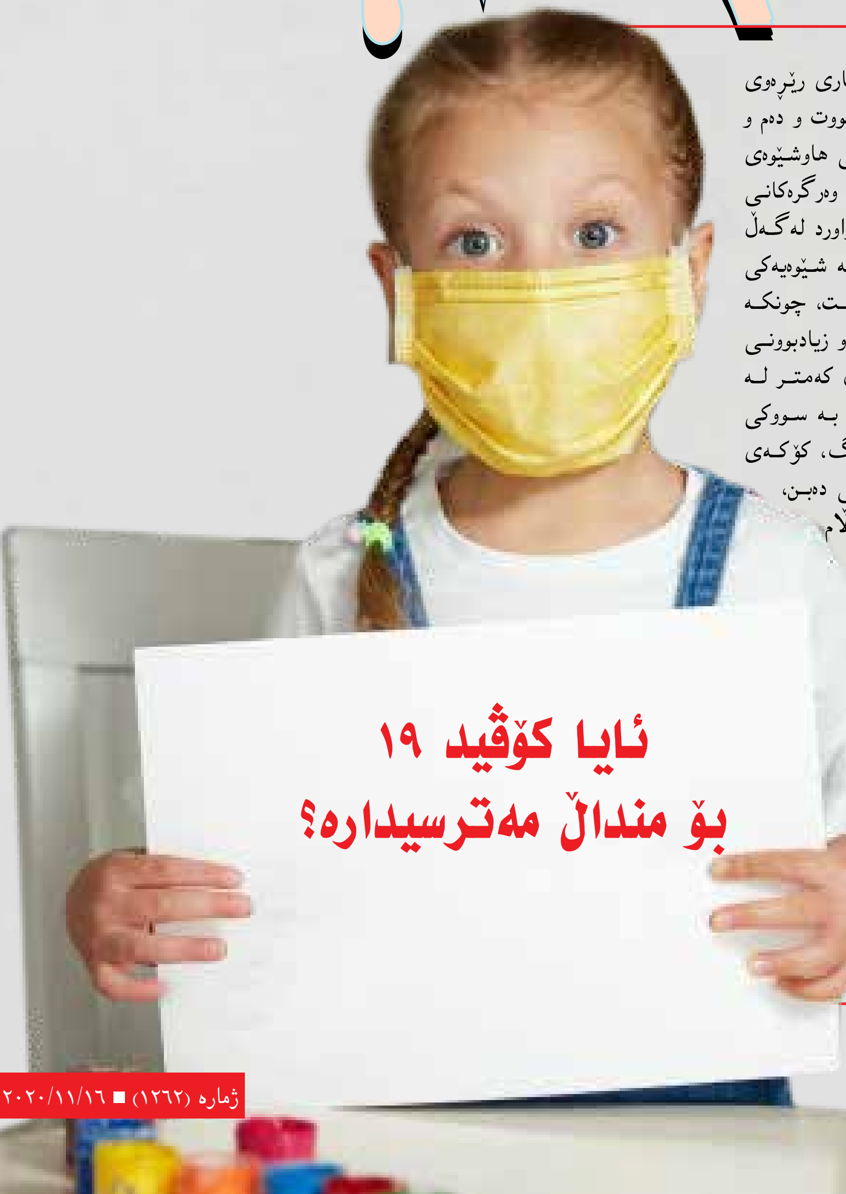
بایەخێکی زۆری هەیە بۆ پەرەپێدانی ڤاکسینی کۆرۆنا. لە لێکۆڵینەوەیەکی کۆلێژی پزیشکیی زانکۆی ئەریزۆنا لە شاری توکسانی ئیتالیادا هاتووە کە دژەتەنەکان پاش چاکبوونەوە لە حاڵەتە سووك و مامناوەندییەکانی کۆڤید١٩ دا بۆ ماوەی زیاتر لە ٥ مانگ لە لەشدا دەمێننەوە بەتایبەتی ئەگەر هەنگاوەکانی هێشتنەوە و بەهێزکردنی سستمی بەرگریی لەش پەیڕەو بکرێن بۆنموونە، پابەندبوون بە بەکارهێنانی ماسك و دووریی کۆمەڵایەتی و زوو شووشتنی دەستەکان، هاوسەنگرکردنی خۆراك کە ترشە چەورییی ئۆمیگا٣ و ڤیتامینەکانی A، C، D، E بە بڕی تەواو لەخۆبگرێت، رۆژانە نووستن بۆ ماوەی ٧-٨ کاتژمێر کە هاندەرە بۆ دروستبوونی پرۆتینە سایتۆکینەکان Cytokines بە هۆی سستمی بەرگریی لەش، خواردنەوەی ٨-١٠ پەرداخ ئاو رۆژانە، ئەنجامدانی مەشقی وەرزشی، هەروەها دوورکەوتنەوە لە جگەرەکێشان و ئەلکهول.

لە تووشبووان بە کۆڤید١٩ پڕۆشکی کۆکە تا دووریی شەش مەتر بە هەوادا بڵاودەبێتەوە!

پەتای کۆڤید١٩ هاندەربووە بۆ لێکۆڵینەوەی زیاتر سەبارەت بە چۆنیەتی بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسی کۆرۆنا لە کەش و وەرزی جیاواز لە ڕێگای بڵاوبوونەوەی پرووشکەکانی پاش قسەکردن و پژمین، یان کۆکە لە کەسانی تووشبوو لە هەوادا، بۆنموونە لە لێکۆڵینەوەیەکی نوێدا هاتووە کە ئەو پرووشکانەی پاش کۆکە کە تیرەیان نزیکەی ١٠٠ مایکرۆمەتر یان کەمترە، ئەوا بە خێرایی دوو مەتر لە چرکەیەکدا بۆ دووری ٦,٦ مەتر، یان زیاتر بڵاودەبنەوە، کەچی پرووشکی گەورە لەوانەیە تەنیا بۆ دووریی یەك مەتر بە هەوادا بڵاوبێتەوە. هەندێك سەرچاوە ئاماژەیان بەوە کردووە کە لە تووشبووان بە ڤایرۆسی کۆرۆنادا،پرووشکی ورد Small droplets کە لەگەڵ کۆکەدا دەردەچن، لەوانەیە کە بۆ دووری زیاتر لە ٦,٦ مەتر بڵاوبنەوە، بەتایبەتی لەکاتی کەمیی ڕێژەی شێ لە هەوا، چونکە کێشی پرووشکەکان سووکتر دەبن، لە لایەکی دیکەوە باس لەوە کراوە کە هەڵمژینی ئەم پرووشکە وردانە لە لایەن کەسێکی دیکەوە زوو دەگەنە بەشە قووڵەکانی سییەکان، ئەمەش دەبێتە ئەگەری هەوکردن لەوێدا، کەچی پرووشکی قەبارە گەورەتر پاش هەڵمژینیان هەر لە بەشەکانی سەرەوەی کۆئەندامی هەناسەدا دەمێننەوە. پرووشکە وردەکان لە هەموو حاڵەتێکی کەشوهەوادا زووتر و زیاتر بە دەوروبەردا بڵاودەبنەوە، بۆیە پسپۆڕان ڕێنمایی دەکەن کە جگە لە بەکارهێنانی ماسك، پابەندبوون بە دووریی کۆمەڵایەتی گرنگیی زۆری هەیە بۆ خۆپاراستن لە تووشبوون بە ڤیرۆسی کۆرۆنا.

کۆڤید١٩ چۆن کاریگەری دەکاتە سەر گوێیەکان؟

لێکۆڵینەوەکانی زانکۆی ئەنجیلا روسکین لە بەریتانیا Anglia Ruskin جەختیان کردۆتەوە کە نزیکەی ٤٠٪ی تووشبووان بە ڤایرۆسی کۆرۆنا بە شێوەی هەستکردن بە ویزە Tinnitus دوچاری گرفت لە گوێدا دەبنەوە، کە لەوانەیە تا ماوەیەك ببێتە ئەگەری لەدەستدانی هەستی بیستن، ڤایرۆسی کۆرۆنا بە چەندین رێگای جیاواز کاریگەری دەکاتە سەر ئەندام و کۆئەندامەکانی لەش و ئاڵۆزی پەیدادەکات، تەنانەت پاش چاکبوونەوەش، بۆنموونە تێکچوونی ئەندامێك، یان زیاتر. ئایا هەستکردن بە ویزەی گوێ یەکێکە لەم ئاڵۆزییانە؟ لە لێکۆڵینەوەکاندا ئەمەش روونکراوەتەوە کە پاش تووشبوون بە کۆڤید١٩ ئافرەتان زیاتر لە پیاوان دوچاری ئەم گرفتەی گوێ دەبنەوە، بەتایبەتی لە تەمەنی پێش ٥٠ ساڵیدا، ئاماژە بەمەش کراوە کە چەند هۆکارێك حاڵەتەکە ئاڵۆزتر دەکەن و ئەگەری لەدەستدانی هەستی بیستن زیاتر دەکەن، وەك: کارانتین، پەستی و سترێس، ژیانی تەنیایی و دوورکەوتنەوەی کۆمەڵایەتی، گۆڕانی ژیانی رۆتینیی رۆژانە.



ئایا کۆڤید ١٩ بۆ منداڵ مەترسیدارە؟

لە منداڵاندا، ڤایرۆسی کۆرۆنا زیاتر پەلاماری رێڕەوی سەرەوەی کۆئەندامی هەناسە دەدات، واتە لووت و دەم و قورگ کە دەبێتە هۆی دەرکەوتنی نیشانەکانی هاوشێوەی هەڵامەت، لە لایەکی دیکەوە ژمارەی پرۆتینە وەرگرەکانی ACE2 لە سییەکانی منداڵدا کەمترە بە بەراورد لەگەڵ سییەکانی گەورەکان، بۆیە بەگشتی منداڵ بە شێوەیەکی سووکتر لە گەورەکان دوچاری کۆڤید١٩ دەبێت، چونکە ئەم پرۆتینانە وەرگری باشن بۆ گەشەکردن و زیادبوونی ژمارەی ڤایرۆسی کۆرۆنا، ئەگەرچی منداڵ کەمتر لە گەورەکان دوچاری ڤایرۆسی کۆرۆنا دەبنەوە و بە سووکی بە نیشانەکانی تا، سەرئێشە، کرانەوەی قورگ، کۆکەی وشك، لەگەڵ هەستکردن بە ماندووبون تووشی دەبن، کە لە ماوەی ١-٢ هەفتەدا چاك دەبنەوە، بەڵام هەندێکیان بە سەختی دەیگرن و دوچاری نیشانەی توندتر دەبن وەکو: سکچوون، رشانەوە، لەوانەشە منداڵی تووشبوو دوچاری هەوکردنی شانەی سییەکان Pneumonia بێت، یان هێدمە Shock، یان پەککەوتنی گورچیلەکان، بەمەش ژیانیان بکەوێتە مەترسییەوە، بۆیە پێویستییان بە دەزگای هەناسەی دەستکرد و خەواندن لە یەکەی چاودێریی چڕ ICU دەبێت.