نووسینی د . زاهیر سوران .
3 ی مارس ی 2004 .

خورشت
Allergy

نیشانەیەکی زۆر گرنگە لەبەرئەوەی لەماوەیەکی کورتدا یان زۆر کوتوپردا دەردەکەوێ و زۆرجاریش دەبێتە هۆی تەنگەنەفەسی و خورپە ، گەر یەکێك یان نەخۆش خێرا خۆی نەگەیەنەتە نەخۆشخانەو بە زووترین کات خوراندن و پەنماوی و تەنگەنەفەسییەکە نەرەوێنرێتەوە ،ئەوا ژیانی نەخۆش دەکەوێتە مەترسییەوە .
گرنگترین نیشانەی خورشت بریتییە لە (ئالۆش–خوراندن) ی رووخسارو لێوەکان و هاوکات پەنمانی پێلوەکانی چاو ، ئەستما ، پەنمانی زمان و قورقوراگە و هەروەها نیشانەی گەدە و ریخۆڵە .
ئەوەی شایانی باسە هەندێك شارەزا خورشت وەك نەخۆشییەك پێناسەی دەکەن لە نێو کۆئەندامی بەرگریدا . لەم بارەدا لەشی مرۆ کوتوپڕ بەرتەك دژی ئەو تەنە بێگانانەی لەش لە شێوەی بەرتەکی خورشتدا دروست دەکەن .

پسپۆرانی بواری خورشت هۆشیارمەندی دەدەنە پزیشکان کە گەر مرۆ (بە گشتی) خورشتدار بوو ئەوا نابێت بە هیچ جۆرێك ئازارشکێنی **بۆ نمونە ڤۆلتارێن** بدرێتیّ ، لەبەرئەوەی لەوانەیە ئازارشکێنەکە خورشتەکە بگۆڕێت بۆ خورپەی خورشت لەم بارەدا سوڕدانی خوێنی نەخۆش تێکدەچێت و لەوانەیە نەخۆش بمرێت . هەرچەندە شیری دایك زۆر بە سوودە بۆ منداڵ بەڵام شیرەکە منداڵ لە خورشت ناپارێزێت . لە ئەنجامی توێژینەوەوە ئەو راستییە روونبۆتەوە کە کاتێك منداڵ گەورە دەبێت هێدی هێدی مەترسی خورشت کەمدەبێتەوە زۆرجاران نامێنێت لەبەر ڕۆشنایی ئەو ڕاستییانەدایە کە مرۆی تەمەندار بە دەگمەن تووشی خورشت دەبێت .

هۆکاری یاریدەدەر

– گەر دایك یان باوك یان هەردووکیان خورشتدار بن .
– گەر دایکوباوك خورشتدار نەبن 12٪ مەترسی تووشبون هەیە .
– گەر دایك یان باوك (یەکێکیان) خورشتدار بێت 25٪ مەترسی تووشبون هەیە .
– گەر هەردووکیان خورشتدار بن ئەوا رێژەکە دەگاتە 50٪ مەترسی تووشبون هەیە .
– گەر هەردووکیان هەمان جۆر خورشتیان هەبێت ئەوا رێژەکە 75٪ مەترسی تووشبون هەیە .

جۆرەکانی خورشت :

1– خورشت لە ئەنتیبایۆتیك (بە تایبەتی پەنسیلین) .

لە 2–3٪ ی گەورەساڵان و هەندێکجار رێژەکە زیاترەو دەگاتە لە 10٪ (لەوکەسانەدا کە خروشتی بۆریەکانی هەوایان دەستنیشانکراوە) تووشی ئەم جۆرە خورشتە دەبن ، بارودۆخێکی تایبەتە لە ماوەیەکی کورتدا پەڵەی سوور لە سەر هەموو پێست و خوراندن دەردەکەوێت و هاوکات زۆرجار نەخۆش تووشی تەنگەنەفەسی دەبێت .
ئەوەی شایانی باسە زۆرجاران مرۆ ناتوانێت **خورشت** و **نیشانەی لاوەکی** پەنسیلین لەیەکتری جیابکاتەوە .
گەر دەرکەوت مرۆ دژی پەنسیلین خورشتی هەیە ئەوا پێویستە پزیشك نەخۆش **تۆمار** بکات بەمەبەستی نەهێشتنی دووبارە بوونەوەی ئەوبارە ئاڵۆزە و هاوکات پێویستە پزیشك ئەنتیبایۆتیکێکی دیکە لە بری پەنسیلین بدات بە نەخۆش . هەندێکجار لە دوا رۆژی تەواوکردنی پەنسلیندا خورشت دەردەکەوێت .

چارەسەرکردن:

– **لە کاتی خوراندندا** , پێویستە دژە هیستامینەکان (کۆرتیزۆن) بدرێت بە نەخۆش .
– **لە کاتی خورپەدا** , بارەکە زۆر ئاڵۆزەو ژیانی نەخۆش لەمەترسیدایە لەبەرئەوە پێویستە بە رێژەی 0,5 ملگم دەرمانی **ئەدرێنالین (Adrenalin)** بە خوێنهێنەردا بدرێت بە نەخۆش .
لە کاتی پێویستدا دەتوانین هەمان ژەم پاش 10–15 خولەك دووبارە لە خوێنهێنەرەوە بدرێت بە نەخۆش .
هەندێکجار دەرمانی **Tavegyl** یش لە خوێنهێنەرەوە دەدرێت بە نەخۆش .

2- خورشتی کونه لووتەکان

نیشانەی سەرەکی ئەم جۆرە خورشتە بریتییە لەخوراندنی کونەلووتەکان ، پژمین ، ئاو بە لووتدا هاتنە خوارەوە ، لووتگیران زۆرجار گیروگرفتی چاویشی لە گەڵدا دەردەکەوێت .

لەم بارەدا مرۆ دەتوانێت بە هۆی دەرمانەوە نیشانەکان دابمرکێنێتەوە ، لە کاتی پێویستدا دەبێت نەخۆش سەردانی پزیشکی پسپۆری لووتو گەروو گوێ بکات .

هۆزانی

- لووت خواری .
- خورشتی دەرمان .
- گیرفان (لوو) ی نێو کونە لووتەکان .
- هۆی نەزانراو .

3- خورشتی چاوەکان

ئەوەی شایانی باسە ئەم جۆرە خورشتە زێدتر بە هاوینان دەردەکەوێت پاش پەیوەندی کردن بە خورشت پەیداکەرەوە (مووی پشیلە , خوراندن) هەردوو چاو دەگرێتەوە . لەم بارەدا سپێنەی هەردووچاو سووردەبێت و لەکاتی تێروانیندا پزیشك دەستنیشانی پەنمانی موولوولەخوێنەکانی چاو دەکات و چاویش دەخورێت ، هەندێکجار پەنماویەکە کوتوپڕ دەردەکەوێت .

4- خورشت بە خۆراك

ئەوەی راستی بێت لەوانەیە هەریەکێك لە ئێمە رۆژێك لە رۆژان تووشی خورشت بە خۆراکێك دەبێت ، گرنگترینیان بریتین لە: سپێنەی هێلکە ، شیری مانگا ، ماسی ، میوە (سێو ، قەیسی) ، گەنم ، چوکلێت ، بستە ، گەنمەشامی ، گوێزی هندی ، توێکڵی پەتاتە ، گێزەر ....تاد.

زۆرجاران منداڵی گچکە تووشی خورشت بە شیری مانگا (پرۆتینی شیر) دەبێت ، لەم بارەدا دەبێت منداڵ شیرو ئەو خۆراکانەی لە شیر ئامادەدەکرێن نەخوات و نەخواتەوە .

پاش چەند ساڵێك ئەم جۆرە خورشتە بە پرۆتینی شیر نامێنێت . بە مانایەکی تر هەرکاتێك منداڵ ماوەیەك خۆی لە پرۆتینی شیر دوورخستەوە پاشتر دەتوانێت جارێکی بێگیروگرفت بیخوات و بیخواتەوە . زۆرجاران منداڵی گەورەتر خورشت بە شەکری شیر هەیە ئەو کاتە زاراوەی (لاکۆزی پێناکەوێت) ی بۆ بەکاردەهێنرێت ، لەم بارەدا رێژەیەکی کەم لە ئەنزیم دروست دەبێت . زۆر گرنگە گەر مرۆ خورشت بە پرۆتینی شیر لە لاکتۆز پێنەکەوتن لە یەکتر جودا بکاتەوە .

نیشانەکان :

- گەدەو ریخۆڵە ، خوراندنی نێو دەم و گەروو ، هێڵنجدان ، ڕشانەوە ، ژانەسك ، سکچوون ، گیران و ئازاری سك .
- پێست ، خوراندن ، گۆرانکاری پێستی .
- بۆریەکانی هەوا ، ئەستما .
- گشتی ، خورپەی خورشت (ئەنافیلاکس) .

جیاوازی منداڵ و گەورە ساڵاندا(6)

منداڵ		گەورە	
زۆرجار	بە دەگمەن	زۆرجار	بە دەگمەن
شیری مانگا	گۆشت	بستە (فستق)	گۆشت
هێلکە	پەتاتە	سێو	پەتاتەی کوڵاو
ماسی	برنج	میوەی ڕەق	گەنمەشامی
بستە	سەلاتە	پەنیر	توترك
شەربەتی میوە	هەرمێ	شەراب	

نیشانەکانی خورشت بە خۆراك

ئەوەی شایانی باسە نیشانەکانی لەم جۆرەدا خورشتەدا لەیەکێکەوە بۆ یەکێکی دی جیاوازە و لە نێوان 15–60 خولەکدایە . هەندێکجار خورشت دەبێتە هۆی کەم بوونەوە و لە دەستدانی نەرمی و لاستیکی ، پێست زۆر زبر دەبێت و هەندێکجاری دی خوراندن دەبێتە هۆی خوێنبەربوون . (سەیری وێنەکەی خوارەوە بکە)

لە 15 خولەکی یەکەمدا

– خوراندنی نێودەم .

– پەنمانی گەروو .

– پەنمانی لێو .

– بلۆقی نێودەم .

لە 15–30 خولەکی یەکەمدا

– ئاڵۆش .

– نیشانەی چاو (خوراند) .

– ئەستما .

– خورپەی ئەنافیلاکس .

لە 30–60 خولەکدا

– ئازاری سك .

– هێڵنجدان و ڕشانەوە .

– سکچوون .

(سوود لە سەرچاوەی ژمارە 6 وەرگیراوە بە دەستکارییەوە)

وێنەی خورشتی دەستەکان بە هۆی خۆراکەوە (منداڵێکی 5 ساڵان)

(بێڕەزامەندی د . زاهیر سوران کەس بۆی نییە ئەم وێنەیە بەکار بهێنێت)

5– خورشت بە ئاژەڵ

زۆرجاران لە ئەنجامی پەیوەندیکردنەوە بە ئاژەڵەوە مرو تووشی خورشت دەبێت ، گرنگترین ئاژەڵە تووکدارەکان یان پەڕدارەکان بریتین لە : پشیلە ، سەگ ، ئەسپ ، کەروێشك ، باڵندە (کۆتر ، بولبول ....تاد) .

6– خورشت بە سەوزەو بۆن

گرنگترینیان بریتین لە :

گوڵی هەڵاڵە ، بۆنی بەهێز ، گیا . چیمەن ، بۆنی کولانەی کۆترومریشك ... تاد .

7- خورشتی پێست

لەم بارەدا مرۆ پەڵەی سوری جیاواز لەسەر پێستی رووخسار یان شوێنی تر دەردەکەوێت کە زۆرجاران پەڵە سوورەکان دەخورێن . هەندێکجار هۆی ئەم جۆرە خورشتە نەزانراوە بەڵام دەرمانی دژە هیستامینەکان و ستێرۆیدەکان رۆڵی باشیان لە دامرکاندنەوەی ئاڵۆشەکەدا هەیە بەڵام پەڵە سوورەکان ناو بەناو هەر دەردەکەونەوە .

8- خورشتی پاش پێوەدان

گرنگترینیان زەردەواڵە ، زەرگەتە ،مێشولە (پێشکە) ، هەنگە . زۆرجاران دەبێتە هۆی بارێکی تەنگەنەفەسی نالەبارەوە کە پێویستە زۆر بە پەلە دەرمانی ئەدرێنالین لە شێوەی دەرزی ماسولکەدا بدرێت لە نەخۆش دەنا ژیانی نەخۆش دەکەوێتە مەترسییەوە.

(وێنەی هەنگ پێوەدان)

(بێڕەزامەندی د . زاهیر سوران کەس بۆی نییە ئەم وێنەیە بەکار بهێنێت)

8- خورشتی پێست

لەم بارەدا مرۆ پەڵەی سوری جیاواز لەسەر پێستی رووخسار یان شوێنی تر دەردەکەوێت کە زۆرجاران پەڵە سوورەکان دەخورێن . هەندێکجار هۆی ئەم جۆرە خورشتە نەزانراوە بەڵام دەرمانی دژە هیستامینەکان و ستێرۆیدەکان رۆڵی باشیان لە دامرکاندنەوەی ئاڵۆشەکەدا هەیە بەڵام پەڵە سوورەکان ناو بەناو هەر دەردەکەونەوە .

لەم بارەدا باشتر وایە نەخۆش سەردانی پسپۆری پێست بکات .

دەستنیشانکردن

لەزۆربەی بارەکاندا دەستنیشانکردن زۆر ئاسانە لەبەر ئەوەی نیشانەکان گەواهی خورشت دەدەن بەڵام سەرەتا (بە تایبەتی لە منداڵدا) پێویستە تێستی (RAST) بۆ نەخۆش ئەنجام بدرێت ، گەر بێت و تێستی نێوبراو دەستنیشانی هۆی خورشتەکە نەکات ئەوا پاشتر دەتوانین تێستی خوێنی بۆ ئەنجام بدەین یان تێستی ئیمونۆگلۆبولینی IgE ئەنجام بدرێت .

تێستی (RAST) ی نێگەتیف

(بێڕەزامەندی د . زاهیر سوران کەس بۆی نییە ئەم وێنەیە بەکار بهێنێت)

تێستی (RAST) ی پۆزەتیف لە ئاستی ژمارە 4 دا .

(بێڕەزامەندی د . زاهیر سوران کەس بۆی نییە ئەم وێنەیە بەکار بهێنێت)

چارەسەرکردن

لە زۆربەی بارەکاندا لە بەشی فریاگوزاریدا بە دەرزی بارە کوتوپڕەکە دادەمرکێنرێتەوە و پاشتر چارەسەر بەردەوام دەبێت و ڕۆژانە نەخۆش خەپلە (حەب) وەردەگرێت لەوانەیە چارەسەرەکە وەرزی بێت یان هەمیشەیی بێت . بە پێی جۆری خورشتەکە چارەسەرەکە دەگۆردرێت بەڵام گرنگترین دەرمان دژە هیستامینەکان ، کۆرتیزۆن و سێرۆیدەکانە .

کورتکراوەکان

RAST=Radio Allergo Sorbent Test.

سەرچاوەکان

1. Sten Iwarson, infektion klin.,östra sjukhus, Göteborg, Val av antibiotika vid pencilliallergi, product of Upjohn , Möndal 1993.
2. Lars Lins, Mats-Ola Mattsson Thomas Olsson, Urban Safweberg, akut medicin, Liber stockholm,2001.
3. Eriksson N.E. Hedlin G (red) Allergi och anan Överkänslighet i praktik sjukvård :studentliteratur.Lund.1999.
4. Beng Björksten och N-I Max Kjellman. Barn Medicin, Allergiska Sjukdomar, Studentlitteratur, Lund. 1999:24: S.254-264.
allergi, infektionskliniken, östra sjukhus, Göteborg 1993. 5. Sten Iwarson, val av antibiotika vid pencillin
6.Ulf Bengtsson, Nils E Eriksson, Förrädisk Föda, om överkäslighet för mat och drick. Sverige.1997.