کوتان لەدژی هەڵامەت

زانیاری بۆ تۆ کەدووگیانیت

تۆ کەدووگیانیت مەترسییەکی زیاترت لەسەرەکەبەتوندی نەخۆش بکەویت بەهۆی هەڵامەت. لەبەر ئەوەدەبێت خۆت بکوتیت لەدژ هەڵامەت دوای هەفتەی ١٦ی دووگیانی . کوتانەکەکار ناکاتەسەر دووگیانیت یان پێشکەوتنی ئاولەمەکە.

هەڵامەت مەترسیدارترەبۆ ژنانی دووگیان

زۆربەی ژنان کەتووشی هەڵامەت دەبن لەماوەی دووگیانیەتیان ئەوەندەزۆر نەخۆش ناکەوەن، بەڵام مەترسی ئەوەی کەبەتوندی نەخۆش بکەون یان بمرن زیاترەبۆ ژنانی دووگیان تا بۆ کەسانی دیکەکەلەڕووی دیکەوەلەش ساخن.

ژنانی دووگیان دەبێت خۆیان بکوتن

ئیدارەی تەندروستیی جەماوەری پێشنیازی ژنانی دووگیان دەکات کەخۆیان بکوتن لەدژی هەڵامەت لەماوەی مانگی سەرماوەز تا ڕێبەندان. پێشنیازی کوتان بۆ دوای هەفتەی ١٦ی دووگیانیەتییە، لەبەری ئەوەی مەترسی نەخۆشی توندی هەڵامەت هەرەزیادەلەماوەی دواین بەشی دووگیانیەکە .

ئەگەر ئەتۆ هۆیەکی مەترسی دیکەت هەیەبۆ تووش بوونی نەخۆشی توندی هەڵامەت ئێمەپێشنیازی ئەوەت دەکەین کەزۆر زووتر خۆت بکوتیت. هۆیەکی مەترسی لەو نموونەدەکرێت نەخۆشی درێژخایەنی دڵ بێت، نەخۆشی درێژخایەنی سیپەلك، نەخۆشی شەکرەیان زۆر قەڵەویی. وەرگرتنی دەرمانی کوتانەکەدڵنیایەلەماوەی تەواوی دووگیانییەکە.

کوتانەکە کار ناکاتەسەر ئاولەمەکە

کوتانەکە کار ناکاتەسەر ئاولەمەکە. چەندین لێتوێژینەوەی زانستیانەنیشانی داوەکەهیچ جیاوازییەک نیەلەنێوان پێشکەوتنی ئاولەمەکە لایژنانی دووگیان کەکوتراون و ئەوانەی کەنەکوتراون.

کوتانەکەهەروەها ئەو منداڵەتازەلەدایك بووەدەپارێزێت

ئەگەر تۆ کوتراویت منداڵەکەی تۆیش هەروەها دەتوانێت تا ڕادەیەک بەرگری وەرگرێت لەدژی هەڵامەت لەماوەی ئەو یەکەم مانگانی دوای لەدایک بوونی. ئەوەلەبەر ئەوەیەکە ئاولەمەکە لەماوەی دووگیانیەکەدژەتەنەکانی تۆ وەردەگرێت. جگەلەوەش مەترسی ئەوەکەمتر دەبێتەوەکەتۆ تووشی نەخۆشی هەڵامەت بیت و منداڵەتازەلەدایک بووەکەت توشی ئەوەبکەیت.

کاریگەری لاوەکی کوتانەکە سووکن

دەرمانی کوتانی دژی هەڵامەت لەوانەیەکارتێکردنی لاوەکیت بۆ دروست بکات، بەڵام باشیەتی کوتاندنەکەزۆر زیاترەتا مەترسییەکانی ئەو دەرمانە. کارتێکردنی لاوەکی ئاسایانەی ئەودەرمانەسووکن و بەخێرا لادەچن (ستوونی دیکەببینە).

بەدەرمانی کوتانەکە هەڵامەت وەرناگریت. هیچ پێوەندییەک نیەلەنێوان دەرمانی کوتاندنی وەرزی هەڵامەت و کێشەی لەناکاو خەولێکەوتنی نارکولەپسی.
کارتێکردنی لاوەکی ئاسایانە: (لانی کەم ١ لە١٠٠ کەسی کوتراو) : یەک شوێنێکی سوور، ئاوساو و کوتراو لەو شوێنەی کەدەرزییەکەیان چەقاندووە، تاب، لەرزوتا، سەرئێشە، ئارەق کردن، ئازاری ماسولکەیان جومگە.

کارتێکردنی لاوەکی نائاسایانەیان دەگمەن: کاردانەوەی هەستیاری، خوران، لیر یان ئازاری ڕەگ.

هەموو کەس نابێت کوتانەکە وەربگرێت

دەرمانی کوتانەکە لەوانەیەژەمێکی کەم پرۆتیینی هێلکەی تێدا بێت، لەبەر ئەوەی زۆربەی دەرمانەکانی کوتانی دژی هەڵامەت ڤیروسی هەڵامەت بەکار دەهێنن کەلەنێو هێلکەی مریشک دروست کراوە. پێوەندی بکەبەپزیشکێک ئەگەر ئەتۆ هەستیاریەکی توندت هەیەدژی هێلکە. هەروەها ئەوەیش باس بکەکەئەگەر بۆ خۆت دەزانیت کە هەستیاریت هەیەبەشتێک لەنێودەرمانی کوتانەکە یان ئەگەر وەزعت تێک چووەبەئەو کوتانەی پێشوو.

کوتانەکە بۆ ماوەی وەرزێک یارمەتی دەدات

کارتێکردنی دەرمانی کوتان دژ هەڵامەت بۆ ماوەی ٦ تا ٩ مانگە، واتەبەسەبۆ یەک وەرزی هەڵامەت.
کوتانەکەبەرگری لەدژی سێ جۆر هەڵامەت دروست دەکات. ئەم جۆرانەجاروبار دەگۆڕێن، و جاروباریش ڤایروسی جۆری تازەپەیدا دەبن. لەبەر ئەوەلە دەست پێکردنی هەموو وەرزێکەوەدەرمانی کوتاندنەکەدەگۆڕن.

ژنانی دووگیان دەبێت داوای چاودێری بکەن لەکاتی هەڵامەت

شتێکی گرینگەکەئەوەبزانیت کەژنانی دووگیان لەوانەیەبەتوندی نەخۆش بکەون بەهۆی هەڵامەت، بەتایبەتی لەماوەی بەشی دواتری دووگیانیەکە. ئەگەر تۆ گومانت لەوەهەیەکەئەگەر تووشی هەڵامەت بوویت دەبێت راستەوخۆ پێوەندی بکەیت بەنەخۆشخانە، هەرچەن تۆ بەتوندی نەخۆش نیت و لەهەر هەفتەیەکی دووگیانی بیت. تۆ بۆ نموونەلەوانەیەپێویستت بەدەرمانی دژی ڤایروس بێت کەبەباشترین شێوەیارمەتی دەدات ئەگەر تا دەکرێت بەزووترین کات پێت بدەن.

دەتوانیت لێرە زیاتر بخوێنیتەوە

زانیاری لەبارەی کوتان دژی هەڵامەت لەماڵپەڕی ١١٧٧ ڕێنامی چاودێریی:
زانیاری لەبارەی هەڵامەت و دووگیانی لەماڵپەڕی ئینفپرێگ:

زانیاری لەبارەی کارتێکردنی لاوەکی لەماڵپەڕی دەستگای دەرمان: