



## **KOL - ne nas e lê nexweşiyeke asayî (normal) e**

Tu cigareyê dikêşînî an te dikişand? Bêhna te teng dibe dema ku tu xwe diwestînî? Tu pir caran li pê hev dikuxî? Fîkînî bi ber sînga te dikeve? Hîngê bi te re kol heye, nexweşiya pişikê ya rêlêgirtina dayîmî (kronîkî).

Di sala 2020an tê hejmartin ku Kol di cîhanê de bibe sêhemîn ûştên(sebe) mirinê. Li Swêdê tê hejmartin ku pirtirî nîv miliyon kes bi Kolê keve, lê bi gelek re nexweşiya Kolê heye bê ku ew pê zanibin. Her sal li Swêdê di navbera 2 000 û 3 000 kes de ji ber Kolê dimirin.

### **Giring e ku Kol zûtir bête vedîtin**

KOL nexweşiyek e ku bi piranî ew tê salixdan ku diwartir û diwartir dibe ku mirov bêhna xwe bikêşîne. Ji ber ku ji berî her tiştî boriyên ba teng dibin, tevina pişikê birîndar dibe (emfysem) û li dawiyê zehmet dibe ku mirov têra xwe gelekî oksîjênê bigire. Gelek bi serdana cihên lênêrînê ji ber zehmetiyên xwe ranabin ji ber ku nexweşî hêdîka tê guhartin û xeter jî heye ku mirov fêrî wê bibe ku hinekî xiraptir bibe. Lê giring e ku Kol di dema xwe de bête vedîtin dema ku hîn rê heye ku destnîşankirin baştir bibe.

### **Spîrometrî - bi tenê awayê destnîşankirina Kolê ye**

Ger tu di ser 40 saliyê re bî, ger tu cigareyê dikêşînî an te dikişand û ji bo nimûne bi zehmetî bêhina xwe vedidî wek kuxikê, bêhniçikandinê an fîkînî ji sînga te tê, divê tu dan û standinê bi cihê lênêrîna xwe re dayînî û ji wan bixwazî ku ji re bi sehkirina spîrometrî rabin. Sehkirin tê wê wateyê ku tu di amêrekî (cîhaz) de bêhina xwe bikêşînî ku ew bi pîvana wezîfeya pişika te radibe. Sehkirineke spîrometrî kêliyêkê li ber xwe dide û bi vî awayê ha tenê tê têderxistin ku bi te Kol heye.

### **Derfeta yarmetîgirtinê hye**

Nexweşiya pişikê ya rêlêgirtina dayîmî (Kol) bi temamî derman nabe. Lê li pêşiya nexweşiyê tê girtin ku ew zêde nebe û dibe ku nîşanên wê bêne sivikirin. Tiştê herî giring ku mirov pê rabe da ku pêşî li Kolê bigire ku mirov dawî li cigarekêşandinê bîne. Neh ji dehan yên ko pê dikevin ew cigarekêş in an cigarekêş bûn. Werziş(sport) giring e ku pişik bi wezîfeya xwe rabe. Heye ku derman jî wekî din bi yarmetiyê rabe ku bihêle boriya ba vekirî be. Cihê lênêrîna te dikare bi yarmetiya te rabe.

[www.kol.se](http://www.kol.se)



Boehringer Ingelheim AB, Box 47608, 117 94 Stockholm,  
Tel: 08-721 21 00, Fax: 08-710 98 84, [www.boehringer-ingelheim.se](http://www.boehringer-ingelheim.se)  
[www.kol.se](http://www.kol.se)

Hjärt & Lungfonden

Resp-1282