

## Mánná buohcá

Stohkanahkásaš mánná láve leat sáhkkii ja viššal buđaldit duoid daid ja nuba son maid sáhhtá dávjá šaddat bárttiide. Unnit deađvašuvvamiiguin, njoammu mánáiddávddaiguin ja lužohagaiguin nugo maiddái virusnuorvvuiguin ja -gosahagaiguin birge dábálaččat bures ruovttugonsttaiguin dán girjji vehkiin. Máná buohcan duollet dalle gullá máná dábálaš šaddamii ja ovdáneapmái. Rivttes diehtu veahkeha dovdát várálit diliid, mat gáibidit divššu. Dán girjji dikšunrávvagiid vuođđun leat Suomalainen Lääkäriseura Duodecim ry:a doaimmahan našuvnnaš dikšunávžžuhusat.

Oulu universitehta Thule-instituhtta, Árktalaš dálkkasdiehtaga guovddáš ja Giellagas-instituhtta leat doaimmahan girjji ovttasbargus SámiSoster-serviin. Dát girji lea vuosttaš stuorit olmmošjovkui dárkkuhuvvon rávagirji davvisámegillii dearvvašvuođa dikšumis.

# Mánná buohcá



Máná buohcan duollet dalle gullá máná dábálaš šaddamii. Rivttes diehtu veahkeha dovdát, goas lea sáhka várálit diliis.



Mánná buohcá



# Mánná buohcá

*Áššedovdit*

*LL, Helena Varonen ja doseanta,  
mánáiddávddaid ja mánáidallergologiija  
spesiáladoavttir Minna Kaila.*

*Oaivebávččasbihtáid lea dohkkehan LT,  
mánáidneurologiija spesiáladoavttir Mirja  
Hämäläinen.*

*Doaimmahan Tellervo Aho*

*Suomagielat prentosis jorgalan Ellen  
Näkkäljärvi*

THULE-INSTITUHTTA

ÁRKTALAŠ DÁLKKASDIEHTAGA GUOVDDÁŠ

GIELLAGAS-INSTITUHTTA

Thule-instituhtta lea Oulu universitehta sierralágáduš, mii ovdida dieđasurggiid gulahallama, hárjeha alladásat dutkamuš ja bargá riikkaidgaskasaš ovttasbarggus universitehtaid davvi-guovlu ja biras -deaddosuorggis. Instituhtas doaibmá Ártkalaš dálkkasdiehtaga guovddáš, NorNet-fierpmádat ja NorTech Oulu (<http://thule oulu fi/suomi/index.html>).

Ártkalaš dálkkasdiehtaga guovddáša barggus deattuhuvvo davviguovllu buresbirgen- ja dearvvašvuohtadutkamuš ja oahpahus sihke suorggi servodatlaš váikkuhanvejolašvuođa ovddidepmi. Guovddáš dahká ovttasbarggu dearvvašvuohtasuorggi dutkaninstitušuvnnaiguin ja eará doibmejddjiiguin olles sirkumpolára guovllus. (<http://arctichealth oulu fi/suomi/index.html>)

Giellagas-instituhtta lea Oulu universitehta humanisttalaš dieđagoddái gullelaš ovttadat, mas lea riikkaviidosaš ovddasvástáduš sámegeiela ja sámiiid kultuvrra alimus dási oahpahas ja dutkamis Suomas. (<http://www oulu fi/giellagas/index.html>)

Jagi 1881 vuodđuduvvon Suomalainen Lääkäriseura Duodecim (Suopmelaš Doavttirsearvi Duodecim) lea dieđalaš ovttastus ja dat oamasta Kustannus Oy Duodecima, mii lea Suoma njunušgoasttideaddji, mii guoská dálkkasdieđalaš fáágagirjjálašvuođa goasttideapmái.

1. preanttus 2002

© 2002 Kustannus Oy Duodecim ja Tellervo Aho  
Suomagielat prentosis jorgalan Ellen Näkkäljärvi

Thule-instituutti, Oulun yliopisto  
PL 7300, 90014 Oulun yliopisto  
<http://thule oulu fi>

ISBN 978-951-42-8369-7

Bearbmagovva: Carl-Johan Utsi  
Sárgumat: Pekka Könönen ja Susa Sinkkonen

Kalevaprint Oy, Oulu, 2007

# SISDOALLU

|   |                                      |           |
|---|--------------------------------------|-----------|
| LOHKKÁI   | 10                                   |           |
| ÁLGOSÁNIT DAVVISÁMEGIELAT JORGALUSSII           | 12                                   |           |
| ALKUSANAT POHJOISSAAMENKIELISEEN<br>KÄÄNNÖKSEEN | 14                                   |           |
| <b>I</b>  | <b>BUORIT NAHKÁRAT GULLET</b>        |           |
|   | <b>BUORI EALLIMII</b>                | <b>16</b> |
|   | <b>Mánná dárbbáša oaddit</b>         | <b>16</b> |
|   | Duohta áššit nahkáriin               | 17        |
|   | Gulládattan vahágahtta               | 18        |
|   | Nohkkahanskuvla ruovttus             | 19        |
|   | Dábálaš vai ii?                      | 20        |
|   | Dávdamearkkat, mat gáibidit dutkama  | 21        |
|   | Ávkálaš nohkanbeaivegirji            | 22        |
|   | <b>Idjacissadeapmi</b>               | <b>23</b> |
|   | Motivašuvdna dárbbášuvvo             | 23        |
|   | Boktaleaddji vai dálkkas             | 24        |
|   | Mánná ja bearraša dilli              | 26        |
| <b>II</b>                                       | <b>FEBER JA INFEKŠUVNNAT</b>         | <b>27</b> |
|   | <b>Feber lea dábálaš dávdamearka</b> | <b>27</b> |
|   | Lasi juhkamuša ja borramuša          | 28        |
|   | Čoaskudeapmi veahkeha                | 29        |
|   | <b>Feberkrámpa suorggaha</b>         | <b>29</b> |
|   | Febervis epileptalaš dohppehallan    | 31        |
|   | Jodánit ja ráfálaččat                | 31        |
|   | Maŋŋečoalledalkasat rádjosis         | 32        |
|   | <b>Nuorvu ja gosahat</b>             | <b>34</b> |
|   | Goaikkanasat dárbbu mielde           | 34        |
|   | Febernai muhtumin                    | 35        |
|   | Vierrodiŋka njunis                   | 36        |
|   | Váivves gosahat                      | 36        |
|   | <b>Muohtogovdnjevuolši</b>           | <b>37</b> |
|   | Duogáš dehalaš                       | 38        |

|            |  |           |
|------------|--|-----------|
|            | <b>Bealljenávhillahat</b>                | <b>39</b> |
|            | <b>Gaskabealljevuolši</b>                | <b>40</b> |
|            | Ii gohcci doaktárii vuordinráidui        | 40        |
|            | Dávjá antibiohtaid                       | 41        |
|            | Bealljecuocca ráigan árvoštallama mielde | 41        |
|            | Liibmabealljedávda                       | 42        |
|            | Várut čázis                              | 42        |
|            | <b>Vuolši bealljebohccis</b>             | <b>43</b> |
|            | <b>Vierrodinŋa bealjis</b>               | <b>44</b> |
|            | Divri bealjis                            | 45        |
|            | <b>Čottabávččas</b>                      | <b>45</b> |
|            | Dikšu davdamearkkaid mielde              | 46        |
|            | <b>Angiidna</b>                          | <b>46</b> |
|            | Go dávda bistá ah´ bistá                 | 47        |
|            | <b>Mononukleosa</b>                      | <b>48</b> |
|            | <b>Guoggomasvuolši</b>                   | <b>48</b> |
|            | Bártniid dávda                           | 49        |
|            | Lieggasa dehe galbmasa                   | 49        |
|            | Gosahat nuppástuvvá, dávda buorrána      | 50        |
|            | Nubbi infekšuvdna nuppi maŋis            | 51        |
| <b>III</b> | <b>GO BÁKČASAT VÁIVVIDIT</b>             | <b>52</b> |
|            | <b>Go oaivi lea bávččas</b>              | <b>52</b> |
|            | Veahkki ruovttugoaŋstaiguin              | 53        |
|            | Goas doapmat doaktárii                   | 54        |
|            | <b>Migrena</b>                           | <b>55</b> |
|            | Vuoŋŋasteami ja dálkkodeami              | 56        |
|            | <b>Stirddaoaivebávččas</b>               | <b>57</b> |
|            | <b>Psykogenalaš oaivebávččas</b>         | <b>57</b> |
|            | Goas dárbu dutkamušaide                  | 58        |
|            | <b>Go čoavji lea bávččas</b>             | <b>59</b> |
|            | Garra luhčadávda                         | 60        |
|            | Doarvái juhkamuša                        | 61        |
|            | Refluksadávda                            | 62        |
|            | Testema buvttusin mielkesohkar           | 63        |
|            | Streassačoavji                           | 63        |
|            | Jodánit doaktárii                        | 64        |
|            | Beassat obbomis                          | 65        |
|            | Juhkamušain veahki                       | 66        |

|           |  |            |
|-----------|--|------------|
|           | Mánngalágan sárrasat                         | 67         |
|           | Diehtu sárrasiin                             | 69         |
|           | Geavat milloseappot suvramielkebuktagiid     | 70         |
|           | Njálgáid dušše vuđolaš árvvoštallama maŋŋel  | 71         |
|           | Jeavddalašvuohta lea ávkin                   | 71         |
|           | Čoalledoidagat ja dálkasat                   | 72         |
| <b>IV</b> | <b>ALLERGIIJA JA ÁSTMÁ</b>                   | <b>75</b>  |
|           | <b>Mii lea atopiija?</b>                     | <b>75</b>  |
|           | Buresbirgendávda                             | 75         |
|           | Árbi váikkuha                                | 77         |
|           | Ođđa diehtu garvindiehtas                    | 78         |
|           | Dehalaš dávdamearkakaleandar                 | 80         |
|           | Juohkehaččas iežas diehta                    | 81         |
|           | Mielkki ja gortniid sadjái juoidá            | 82         |
|           | <b>Mielkeruoppit ja gávvaihttomat</b>        | <b>86</b>  |
|           | Vuoidasiid ja čuovgga                        | 86         |
|           | <b>Suoidnenuorvvu</b>                        | <b>88</b>  |
|           | <b>Birrajagi bisti nuorvu</b>                | <b>90</b>  |
|           | Ii álot allergiija                           | 91         |
|           | Dávdamearkkat eret                           | 91         |
|           | <b>Dávdamearkkat šaddosiin ja máistagiin</b> | <b>94</b>  |
|           | Eai dušši ráddjehusat                        | 95         |
|           | <b>Biras váikkuha</b>                        | <b>95</b>  |
|           | Jiellatealli vai ii?                         | 96         |
|           | Gavjjat eret                                 | 96         |
|           | <b>Allergiija gierddahandikšu</b>            | <b>98</b>  |
|           | Guhká bisti ja gáibideaddji dikšu            | 98         |
|           | <b>Ástmáin dikšui áiggebáale</b>             | <b>99</b>  |
|           | Váibadahtta, gosahahtta                      | 99         |
|           | Smiehta ovddalgihitii!                       | 100        |
|           | Mánngalágan dutkamušat                       | 101        |
|           | Dálkkodeapmi ovttaskas máná mielde           | 102        |
| <b>V</b>  | <b>NJOAMMU MÁNÁIDDÁVDDAT</b>                 | <b>104</b> |
|           | <b>Boahkuheamis ja boahkuin</b>              | <b>104</b> |
|           | Njuoratmánáboahkku                           | 105        |
|           | Párvoboahkku                                 | 105        |
|           | Enteroboahkku                                | 106        |



|            |  |            |
|------------|--|------------|
|            | Čáhceboahkku   | 107        |
|            | Čáhceboahkkobostta –ii nu garas mánáin                   | 108        |
|            | Dollaboahkku d. Ruksesfeber                              | 109        |
|            | Siedjaruobbedávda  | 109        |
|            | <b>Guovdnjespárttut ja spárttut</b>                      | <b>110</b> |
|            | Sitkadis spárttut  | 111        |
|            | Loasttar dehe salisuvdnasivra                            | 111        |
| <b>VI</b>  | <b>PARASIHATAT GIKSIN</b>                                | <b>113</b> |
|            | <b>Oaivedihkit</b>                                       | <b>114</b> |
|            | Dihkkečohkun atnui                                       | 115        |
|            | Sihkkarvuolta buoremus                                   | 116        |
|            | <b>Unna ja sitkadis saknemáhtu</b>                       | <b>116</b> |
|            | Suorpmain njálbmái                                       | 117        |
|            | Saknjideapmi ja bákčasat                                 | 118        |
|            | Dálkasat ja ráinnasvuolta                                | 119        |
|            | <b>Saŋašdihkki</b>                                       | <b>120</b> |
|            | Ihku saknjida  | 121        |
|            | Dehalaš ráinnasvuolta                                    | 121        |
| <b>VII</b> | <b>VÁRALAŠ DILÁLAŠVUOĐAT JA VUOSTTAŠVEAHKKI</b>          | <b>123</b> |
|            | <b>Váldde ovddalgihtii vuhtii váralaš dilálašvuodaid</b> | <b>123</b> |
|            | Láhatteráji rájes  | 124        |
|            | Alkohovla, bassanávdnasat ja bahtterat                   | 125        |
|            | <b>Bávččasteaddji čalbmi</b>                             | <b>126</b> |
|            | Allergiija vai rihpa čalmmis?                            | 126        |
|            | Jodánit veahki   | 127        |
|            | <b>Šlánta čoavjjis</b>                                   | <b>128</b> |
|            | Balddehahti bahtterat                                    | 128        |
|            | Röntgengovva sihkkarvuoda dihte                          | 129        |
|            | <b>Mirkkolašgo?</b>                                      | <b>130</b> |
|            | Šaddut eai nu bahát go begget                            | 130        |
|            | Guobbarat  | 131        |
|            | Dáid ii heive máistašit                                  | 131        |
|            | Vuosttašveahkki  | 132        |
|            | <b>Vierrodinga vuoignankanálas</b>                       | <b>133</b> |
|            | Dehalaš Heimlich dollestat                               | 135        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Jiellun bossun-deattašemiin</b>                     | <b>136</b> |
| <b>Heavvananváras</b>                                  | <b>137</b> |
| <b>Buollánhávvi</b>                                    | <b>138</b> |
| Golbma luohká  | 139        |
| Dehalaš vuosstašveahkki                                | 140        |
| Unna háváža joatkkadikšu                               | 141        |
| Hearkkit doaktárii                                     | 141        |
| Várut cahkkehangolgoša                                 | 141        |
| <b>Hávit, árpašuvvamat ja gáskkástagat</b>             | <b>142</b> |
| Nádjan dehe čuggen                                     | 142        |
| Árpašuvvamat ja deađvašuvvamat                         | 143        |
| Bussá, beana dehe olmmoš?                              | 145        |
| Hávi dikšun  | 145        |
| <b>Čuoikkat, vieksát, muorradihkit ja eará givssit</b> | <b>146</b> |
| Bahás čukkonat   | 146        |
| Várrugasvuohta buoremus                                | 147        |
| <b>Mirkoguvddiin ii ábut dádjut</b>                    | <b>148</b> |
| Várrugasvuohta gánnáha                                 | 149        |
| <b>Buorre diehtit dálkasiin</b>                        | <b>149</b> |
| Várut asetylasalisyvdnasivrra                          | 150        |
| Ii bastemihtuin  | 150        |
| Buorit goansttat veahkkin dálkkasváldimi               | 151        |
| Njunni buhtisin  | 152        |
| <b>Mánnábearraša dálkkasskábe</b>                      | <b>152</b> |
| <b>Dehalaš telefonnummarat</b>                         | <b>153</b> |
| <b>Gáldut</b>  | <b>154</b> |
| <b>Sátnelistu sámegeielas suomagillii</b>              | <b>155</b> |

## LOHKKÁI

**B**earráša eallin rievdá, go askkis orru njuoratmánás šaddá stoahkanahkásaš, mii lihkada, dutká, huššá ja oahpahallá. Olles eallin šaddá fáhkkestaga gelddolažžan ja ođđa áššiid fuomášeapmin. Dás čuovvu maiddá dat, ahte bárttidanvárat lassánit, nappo ruovttu várálaš báikkiid ferte gártet ja ferte máhttit ovddalgihitii váruhit daid diliid, gos mánná sáhtta vahágahttit iežas.

Unnit vaháguvvamiiguin birget ruovttugoaansttaiguin, stuoribuidda sáhtta ráhkanit nu, ahte várre muhtumin buori áiggi lohkat vuosttašveahkkerávvgiid dán girjji loahpas. Heahtedilis daidda ii leat dilli vuodjut.

Mánáidgárdái dehe dikšunbáikái doalvun mearkaša mánnái eallinbiirre viidáneami ja seammás dan, ahte njoammu mánáiddávddat, virusnuorvvut ja -gosahagat sihke njoammu luhčadávddat šaddet máná buohcanlistui. Stoahkanahkásačča vuosttaš jagit leat losimus áiggít nu mánnái go su vánhemiiddanai. Go febera ja čovjedávdda dagaheaddji dihto virusnjoammumat leat buhcon, dat eai šat njoamo mánnái. Jo golmmajahkásaš buohcá mihá unnit go sus jagi nuorat stoahkanolmmái. Mánnggat mánát besset dien agi rádjai maiddá gaskabealljevuolšši buohcamis, ja biebmooávnasallergiiijatnai leat mánngasiidda báhcán dušše muitun.

Go iežas dáiddut ja vásáhusat máná dikšumis lassánit, de ii šat dárbbas dávdmaid fallehettiin leat nu

váraid nalde dego njuoratmánáin. Stoahkanahkásačča dávdamearkkaid duostá ja oažžunai čuovvut ja dahkat maiddái álkes ruovttuteasttaid, maid vuođul sáhttáde geahččalit árvoštallat, mii dat lea váivviid. Mánnggaid buozalmasvuođaid dikšumii gávdnojit gonsttat ruovttuaptehkas. Leat goitge mánnggat dakkár dávdamearkkat, maid ii oaččoše ieš dikšugoahtit, muhto máná galgá doalvut jođánit doaktárii.

Mánnggain guhkesáigge bisti buozalmasvuođain, dego allergiijain, ástmás, oadđinváttisvuođain, oaivebákčasiin ja čoavjeváivviin, lea jierpmálaš oahpahallat čállit beaivegirjji máná dávdamearkkain ja veadjimis. Das lea veahkki dalle, go ovttas doaktáriin čielggadišgoahtit, makkár váivviin lea sáhka ja vejolaš dikšundárbbu.

Stoahkanahkásačča šaddama ja ahtanuššama mielde vánhema iežas šaddan vánhemin joatkašuvvá. Juohke beaivi oahpaha maiddái vánhema, gii nagoda doallat čalmmiid ja beljiid rabasin. Vánhennai sáhtá geahččalit hárbhallat čuovvut dárkilit, mii máná birrasis dáhpáhuvvá, vaikko dan dáiddus ii beasage seamma dássái mánáinis.

HELSSEGIS 2002

*Tellervo Aho*

*dálkkasdiehtaga doaimmaheadđji*

## ÁLGOSÁNIT DAVVISÁMEGIELAT JORGALUSSII

Oulu universitehta Thule-instituhtta, Árkatalaš dálkkasdiehtaga guovddáš ja Giellagas-instituhtta leat doaimmahan ja goasttidan dán girjji ovttasbarggus SámiSoster-servviin. Girjji vuodđun lea Kustannus Oy Duodecim doaimmahan suomagielat girji *Lapsi sairastaa*. Girjji dikšunrávvagat vuodđuduvvet Suomalainen lääkäriseura Duodecim ry:a doaimmahan našuvnnalaš dikšunávžžuhusaide. Girji gullá Riikkaidgaskasaš polárajagi (IPY) doaimmaide Suomas.

Earenomáš giitosat gullet FM Ellen Näkkäläjärvi stuora jorgalanbarggu ovddas, Ristenrauna Maggai geavatlaš áššiid dikšumis ja viiddes áššedovdijovkui (dearvvašvuohtaguovddáša doavttir Heidi Eriksen, spesiálbuohccedivššár Mirja Laiti, hupmanterapeutta Sunnamaaret Sara, sáme giela professor Pekka Sammallahti, boazodoalloeamit Elli Näkkäläjärvi, prošeaktahoavda Ristenrauna Magga), mii lea šaddan smiehttat ja ovddidit ođđa sániid ja dadjanvugiid davvisámegillii - Ristenrauna Magga sániiguin “in diehtán duokkár dávdda oba leamenge”. Giellagas-instituhtta beales barggu lei álggaheame dál jo ealahakkii báhcán instituhtta jođiheaddji ja sáme giela lektor Tuomas Magga.

Dán barggu vuodđun lea leamaš duođalaš miella bargat ovttas, ja ulbmilin lea joatkit čuovvovaš jagiin ođđa girjjiid jorgalahttima ja doaimmaheami ja maddái eará dearvvašvuohta- ja buohccedikšui gullevaž materiála ráhkadeami.

Barggu oktavuodas lea seammás ulbmilin ovddidit sámegielat dearvvašvuohtasuorggi terminologijja. Sávvat, ahte min bargu ovddida maiddái sápmelaš dearvvašvuohtadikšui guoskevaš dutkama ja skuvlema ja kultuvrraid gaskasaš gulahallama.

Suomalainen lääkäriseura Duodecim ry:a juoludan veahkkeruđain beasaimet buori álgui ja das liegga giitosat searváí. Sávvat, ahte girji lea ávkin earenoamážit sámegielat mánnábearrašiidda. Girjji lohppii lea čohkkejuvvon sátnelistu veahkkin lohkaí.

*Oulus, juovlamánu 20. beaivve, 2006*

*Arja Rautio  
Árktalaš dálkkasdiehtaga guovddáš  
Oulu universitehta*

*Kari Laine  
Thule-instituhtta  
Oulu universitehta*

*Veli-Pekka Lehtola  
Giellagas-instituhtta  
Oulu universitehta*

## ALKUSANAT POHJOISSAAMENKIELISEEN KÄÄNNÖKSEEN

Oulun yliopiston Thule-instituutti, Arktisen lääketieteen keskus ja Giellagas-instituutti ovat toimittaneet ja kustantaneet tämän kirjan yhteistyössä SámiSoster-yhdistyksen kanssa. Kirjan pohjana on Kustannus Oy Duodecimin toimittama suomenkielinen kirja *Lapsi sairastaa*. Kirjan sisältämät hoito-ohjeet perustuvat Suomalainen lääkärisseura Duodecimin toimittamiin kansallisiin hoitosuosituksiin. Kirja on osa Kansainvälisen polaarivuoden (IPY) toimintaa Suomessa.

Erityinen kiitos kuuluu FM Ellen Näkkäläjärvelle suuresta käännöstyöstä, Ristenrauna Maggalle käytännön järjestelyistä sekä laajalle tukiryhmälle (terveyskeskuslääkäri Heidi Eriksen, erikoissairaanhoitaja Mirja Laiti, puheterapeutti Sunnamaaret Sara, saamen kielen professori Pekka Sammallahti, porotalouden harjoittaja Elli Näkkäläjärvi, projektipäällikkö Ristenrauna Magga), joka on joutunut miettimään ja kehittämään uusia sanoja ja ilmaisuja pohjoissaamen kieleen - Ristenrauna Maggan sanoin ”en tiennyt edes tuollaista tautia olevankaan”. Giellagas-instituutin puolesta työtä oli aloittamassa nyt jo eläkkeelle siirtynyt instituutin johtaja ja saamen kielen lehtori Tuomas Magga.

Kaiken perustana meillä on ollut aito innostus tehdä työtä yhdessä, ja tarkoituksenamme on jatkaa seuraavina vuosina uusien kirjojen kääntämistä ja toimittamista sekä myös muun terveyden- ja sairaan-

hoitoon liittyvän materiaalin tekemistä. Tämän myötä tavoitteena on myös kehittää terveysalan saamenkielistä sanastoa. Toivomme työmme osaltaan edistävän saamelaisten terveydenhoitoon liittyvää tutkimusta ja koulutusta sekä kulttuurien välistä vuoropuhelua.

Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin myöntämän apurahan turvin pääsimme hyvään alkuun ja tästä kiitämme seuraa lämpimästi. Toivomme kirjasta olevan hyötyä erityisesti saamenkielisille lapsiperheille. Kirjan loppuun on koottu sanasto avuksi lukijalle.

*Oulussa, joulukuun 20. päivänä, 2006*

*Arja Rautio  
Arktisen lääketieteen keskus  
Oulun yliopisto*

*Kari Laine  
Thule-instituutti  
Oulun yliopisto*

*Veli-Pekka Lehtola  
Giellagas-instituutti  
Oulun yliopisto*



# BUORIT NAHKÁRAT GULLET BUORI EALLIMII

## **Mánná dárbbáša oadđit**

Vuollil mánnosaš njuoratmánná oadđá sulli 20 diimmu jándoris. Máná oadđindárbu unnu jagiid mielde, muhto máŋggas dárbbášit nohkastit vel beaivet gitta 4–5-jahkásačča rádjai. Oadđima dárbu molsašuvvá goitge jo mánnávuoda rájes olbmos nubbái: muhtun heaitá oadđimis beaivet jo guovttejahkásažžan, nubbi fas nohkasta millosit joba guđajahkásačča rádjai.

**S**toahkanahkásaččaid dábáleamos oadđinváttis-  
vuođat leat nohkihanváttisvuođat, boatkkalaš idja-  
nahkárat ja gullán ilá árrat idđes. Máná oadđima sáht-  
tet headustit maiddá nohkanapnea, deddohallamat ja  
idjacissadeapmi. Muhtumin oadđinváttisvuohta lea  
šaddan jo njuoratmánán. Jos dasa ii gávdno mihk-  
kege organismmalaš sivaidd, idjagulláma ja -čieruma  
sáhttet leat dagahan njuoratmánnaagis šaddan boasttu  
nohkanvierut. Daidda bastá lihkus váikkuhit. Matge  
imašlaš goansttaid daidda eai leat, muhto oadđin- ja  
nohkanvieruid nuppástuhttin váldá áiggi ja gáibida  
vánhemiin sitkatvuođa ja buriid nearvaid. Dan bar-  
gan goitge gánnáha.

Go mánná oadđá doarvái ihkku, dat sihkka-  
rastá máná normála šattu ja ahtanuššama. Máná  
oadđinváttisvuođat čuhcet lossadit maiddá olles  
bearrašii. Danin lea buorre guorahallat ja dikšut daid  
vuođdosivaid, mat oadđinváttisvuođaid dagahit.

### ***Duohta áššit nahkáriin***

Olmmoš dárbbáša dorvái sihke čiekŋalis nahkáriid ja  
REM-nahkáriid dehe ng. vilpunnahkáriid. Jos oadđá  
hejot, dat váikkuha nu psyhikalaš go fysihkalašnai  
buorrinveadjimii, ja ee. dasa, man bures gorut nagoda  
vuosttildit dávddaid; olbmo iešsuddjenmekanismma  
doaiman dárbbáša doarvái buori meari čiekŋalis  
nahkáriid. REM-nahkáriid fas navdet guovddáš dahk-  
kin dovdduid ja oahppanproseassaid oktavuodas.

Ollesolbmuiin gehppes REM-nahkáriid mearri lea  
sullii 20 proseantta. Njuoratmáná nahkáriin sullii

bealli leat REM-nahkárat. Agi mielde REM-nahkáriid goralaš mearri unnu ja dan mearri lea jo stoahkanagis sullii seamma go ollesolbmuin. Čiekŋalis nahkárat leat álgoija áigge, ja dalle mánná ii gullá nu álkit.

Nagirvátni sáhtta váikkuhit unna mánáži áibbas earáládje go mii navdit: mánná šaddá leabuheapmin ja sáhtta leat badjelmeare virkui.

Dánnai lea buorre muitit dán áigge, goas mángasis lea vierrun programmeret sihke iežas ja mánáid beivviid ja eahkediid minuhttaáigedávvala mielde: dutkamušat čájehit, ahte dušše moadde proseantta ollesolbmuinge ceavzá jámma viđa dehe guđa diimmu idjanahkáriin. Stuorimus oassi veadjá bures easkka go leat beassan oadđit gávccii diimmu. Stoahkanahkásaš dárbbasa oadđit unnimustá logi diimmu botkekeahhtá ja roahkka bures áiggi ráfáiduvvat beaivvi stohkosiin ovdal nohkiheami.

## ***Gulládaddan vahágahtta***

Jos mánná lea njuoratmáná rájes oadđán hejot eai-ge idjagullámii dehe nohkihanválttisvuodaide leat gávdnon čielga sivat, váttisvuohhta sáhttagé leat šaddan dušše njuoratmánán hárvánan vuogis, mas nohkiheapmái lea álo dárbbášuvvon miinu goans-ttaid, dábálepmosit čičči, dávjá maiddá mielkeboht-tala dehe doaktu njamman, askkis lullán dehe eará dakkáraš.

Go mánná lea nohkihan njammamii dehe lullámii, de son lea biddjojuvvon iežas seŋgii. Dasto go son lea nohkiheami maŋŋel gullán vuosttaš geardde, de noh-

kiheapmi ii leatge lihkostuvvan almma nohkahan-  
goanstta, mii dat dasto leažžáge lean. Vearrámussan  
dilli lea dolvon dasa, ahte mánná vánhenguoktáin  
gullá joba logi geardde ijas. Buohkat váibet ja dilli  
šaddá gierdameahttumin.

Stoahkanagis nahkáriid ráhkadus nuppástuvvá,  
ja čiekŋalis nahkáriid goralaš mearri lassána. Danin  
mánná ii šat gulládatta nu dávjá, muhto njágada goit-  
ge dávjá iditija vánhemiid seŋgii.

Divššokeahtes oadđinváddu sáhtá maiddá nup-  
pástuvvat ja albmanit nohkihanválttisvuohtan: eadni  
dehe áhčči šaddá čohkkát seŋgaguoras, ovdalge  
mánná miehtá nohkkat. Nohkahandáistaleamit sáht-  
tet muhtumin šaddat oalle váttisin, jos mánná lea  
vuostánággenagis, jos son deddohallá dehe jos son  
šaddá mánáidgárddis oadđit beaivet, vaikko ii šat  
dárbbasivččege beivenahkáriid.

## *Nohkahanskuvla ruovttus*

RuovttugoaNSTtaiguin dávjá čielgá, mii máná  
nohkihanválttisvuođaid dagaha. Viđajahkásaš sáhtá  
muitalit, ahte ii leat ollenge váibbas dalle go mánáid-  
gárddis leat beaivet oadđinboddu. Mánná sáhtá leat  
vuoigadis. Dalle áššis gánnáha rádđádallat mánáid-  
gárddi bargiiguin. Virkus viđajahkásažžii leažžá álki  
hutkat juogalágan jaskes buđaldeami dan boddii, go  
earát ođđet. Jos nohkihanválttisvuohta čoavdašuvvá  
ná, de ii dárbbas ohcagoahtit eará sivaidd.

Vuostánággenagis mánná geahččaladdá rájiiddis  
ja diehtá dárkilit vánhemiiddiska headjuvuođaid.  
Go eadni dehe áhčči lea bargan badjelguhkes bargo-

beaivvi ja guoddá dan dihte heajos oamedovddu, go ii leat astan leat doarvái mánáiguin, golmmajahkásaš vácçaša ovttatládje seaŋggastis ja almmuha hálidit čázi, mielkki dehe hivssegi. Rájiid geahččaladdi galgá goitge ráfálaččat ja ustitlaččat muhto čavga máhcahuvvot iežas seŋgii nu galle geardde, ahte son lohpas nohkiha. Mánás ja bearašdilis lea gitta, man jođanit mánná heaitá vuorjama. Áššái vehkeha sihkarit maiddái dat, ahte vánhen ordne lasi áiggi leat mánáin, muhto ii goitge dalle, go mánás lea nohkanáigi.

Jos mánná lea hárvánan dasa, ahte soames čohkká seaŋgaguoras dassái go son nohkiha, de ii dalán vuosttaš eahkeda gánnát geahččalit oazžut máná nohkihít akto. Sáhtta álggahit ovdamearkka dihte nu, ahte vehážiid mielde eahkedis nubbái sirdá stuolu guhkkelebbui seaŋggas, nu guhká ahte joavdá uvsasa nuppe beallai. Dalle mánná álggos sihkarastá, ahte eadni dehe áhčči lea duođai lahkosis. Go lea ná guhkás joavdan, de sáhtta mánnái čuovvovaš eahkeda muitalit, ahte eadni dehe áhčči manná dál iežas hommáide, muhto lea lahká, jos sutnje šaddá juoga heđiid.

## *Dábálaš vai ii?*

Mánngat mánát hupmet nahkáriid siste. Dat ii leat várálaš iige dan galgga gaskkalduhttit. Máná ii mange namas oaččo boktit. Nahkáriid siste vázzin ii leat nu hárvenaš datge. Muhtin vázza moadde minuhta, nubbi joba diibmobeali. Nahkáriid siste vázzige ii dárbbáš boktit, muhto su láidet siivvožit ruovttoluot-

ta seŋgii. Várálaš báikkiid viesus gánnáha gártet, vai vázzi ii loavkkit iežas.

Bániid gáskimisge ii dábálaččat dárbbas beroštit, jos mánná ii vahágahte bátnegara. Dalle dárbbasuvvo bátnehoaktára árvvoštallan. Jos mánná jámma ihkku gáská iežas njuokačamii, sivvan sáhtta leat epilepsija, man čielggadeapmi gáibida doavttirdutkamuša.

Mánná sáhtta maiddái gullát suorganemiin ihkku. Dákkár suorgananväsáhusa lea viehka váttis earuhit deddohallamis. Dat álgá diimmu dehe guovtti geahčen das go mánná lea nohkihan. Mánná sáhtta lihkkat čohkkát seŋggas, leat hirpmástuvvan oaidnit ja sáhtta bivastuvvat, jienádit dehe huikit. Pulsa lea jođán. Dákkár dilli sáhtta bistit moatti minuhtas joba guovttilogi minuhtii. Dat sáhtta leat gullat ja oidnit oalle vearrái, muhto dat ii leat várálaš iige dasa dárbbasuvvo dikšu. Máná ii gánnát oba boktitge suorganandohppehallama áigge.

Deddohallan gullá REM-nahkáriid áigái ja niegadeapmái, nappo dat ii goassige iđe álgoeahkeda čiekŋalis nahkáriid áigge dego suorganandohppehallamat. Mánná orru ballán, ja su gánnáha boktit ja ráfohit odđasit oadđit. Dábálaččat mánná muitá lossa nieguidis.

Deddohallamiid sáhtta eastadit, go ráfáiduhtta máná eahketdoaimmaid ilá olu riedjamis, lohká máidnasa dehe ságastallá máná seŋgaguoras ovdal go govččada su nohkkat.

## ***Dávdamearkkat, mat gáibidit dutkama***

Mánná ii dábálaččat snurkka. Sivvan snurkamii sáhtta

leat sturron guopmeráksá. Ruovttugoaansttaiguin lea álki fuobmát, ahte dalle mánná vuoigná oaddeettiin njálmmi bokte. Dábálaččat snurkan nohká guopmerávssa eretváldimii.

Mánná, gii gillá nohkanapneas, lea dávjá beaivet eahpedábálaš váiban dehe badjelfárttas ja gulládaddá dávjá oaddeettiin. Jos guopmeráksačuohpadeapmi ii veahket, ja snurkan ja beaiveváttisvuodát joatkašuvvet, ferte árvvoštallagoahtit njiellorávssáid eretčuohppama. Muhtumin siva gávdnan mánánai nohkanapneai dehe boatkanaddi vuoignamii ihkku gáibida badjel ija bistii niehkoregistrerema.

## *Ávkkálaš nohkanbeaivegirji*

Leaš dal máná oadđinváttisvuohhta makkár beare, dan čielggadeapmái lea veahkki nohkanbeaivegirjjiis, man gánnáha doallat unnimustá moadde vahku. Dasa merkejuvvo nu dárkilit go vejolaš seŋgiimannanáigi, nohkihanáigi dehe árvvoštallan das, gullámat ihkku ja idđes sihke dat áššit, maid beaivegirjji vehkiin hálidit čielggadit. Jos lea sáhka nohkihanváttisvuodas, de lea maddái ávkkálaš merket, galle áigge ja galli rádjai mánná nohkastii beaivet.

Dávjá nohkanbeaivegirji veahkeha čielggadit dili jo ruovttus, muhto das lea veahkki álot dalle, go máná oadđinváttisvuodá siva čielggadeapmái dárbbášuvvo doaktára veahkki.



### **DEHÁLAŠ MUITIT**

**JOS MÁNNÁ II LEAT OVDAL GULLÁN ČIERRUMIIN  
IHKKU MUHTO VÁDDU LEA EASKA ÁLGÁN, SIVVAN**

## Idjacissadeapmi

Cissaheadi dovdamá oahppan lea mohkkás dáidu, man oahppanahki molsašuvvá olu. Dávjjimusat máná gorut oahppá hálddašit cissama, go máná joavdá njealját jahká, muhto lea dieđus, ahte goitge 15 proseantta viđajahkásaččain cissá seŋgii muhtumin ja ahte vuodđoskuvlla vuosttaš luohkás okta máná logis cissá seŋgii duollet dalle. Cissadeddjiin 2/3:ái vahát geavvá dušše ihkku.

Idjacissadeapmi ii leat mearka das, ahte mánás leat psykihkalaš váttisvuodát, vaikko gelddolaš dilálašvuodát ja eallindiliid nuppástuvvan sáhttetge dagahit, ahte máná cissadišgoahdá vuot ođđasit buvssaide dehe seŋgii.

Diehtit maiddá, ahte idjacissadeapmi čuovvu dájvá soga mielde: juohke nuppi cissadeaddjis goitge nubbi vánhen lea gillán seamma váttus.

### OADDIS OLB MOT MUHTO DEARVASAT

Idjacissadeaddji ođđá dájvá losibut go olmmoš dábálaččat, ja dutkamušain sus gávdno háreve mihkkege sivaidd cissaoarris, mii dagahivččii idjacissadeami. Cissaiskosa lassin eai dábálaččat dárbbášuvvoge eará dutkamušat.

## *Motivašuvdna dárbbášuvvo*

Daningo idjacissadeami sivvan lea goruda láttakeah-tesvuohda, ii divššu gánnát álggahit ovdalگو máná



lea deavdán vihtta jagi. Muhtumin heivvolaš álggahanahki lea easka sulaid guđajahkásažžan. Ulbmilin lea heaittihit idjacissadeami ovdal skuvlii mannama.

Dikšu lihkostuvvá dábálaččat easka guhkit geahččaladdanbottoža maŋŋel. Fuolakeahttá das, mo sivva dikšojuvvo, dat gáibida buori motivašuvnna ja sitkatvuođa sihke mánás ja su vanhemiin. Buorre oktavuoha iežasdoaktáriin veahkeha divššu lihkostuvamis.

Bákkuin dikšun ii buvtte bohtosa ja šlunduda máná. Bohtosat šaddet easka, go mánás leat fysihkalaš vejolašvuodát hálddašit cissama ja go son ieš hálida dan. Buorre vuohki motiveret máná lea ovdamearka dihte dat, ahte váldá máná mielde čállit ovtta juohke idit beaivegirjji cissadeamis ja molsut iežas seŋgii buhtis láhkaniid. Lihkostuvvan lea álot giitima veara, cissadeamis ii oaččo goassige láitit máná. Mánná ii cissat báhodagain, ja cissadeapmi váikkuha negatiivvalaččat máná vuoŋŋalaš buorrinveadjimii.

Máná cissaoarrevuolši sáhhtá muhtumin albmanit nu, ahte mánná cissadišgoahdá fas ođđasit seŋgii. Mánás sáhhtá jearrat, spiiddistago cissan. Muhtumin cissii šaddá maiddá bahás hádja. Jos eahpidišgoahdá cissaoarrevuolšši, galgá máná doalvut doaktárii.

## ***Boktaleaddji vai dálkkas***

Cissaboktalandivššu vuodđun lea eavttolaš oahpan: boktaleaddji čuodjagoahdá, go seaŋga dehe buvssat njusket. Divššu lihkostuvadettiin cissan gaskkalduv-

vá. Boktaleaddji vehkiin stuorimus oassi, buoremus dáhpáhusain joba ovcci cissadeaddji logis, sáhttet oahppat heaitit cissadeames. Joba goalm mátoassi ribahišgoahdá cissat seŋgii fas ođđasit, muhto divššu sáhtá álggahit ođđasit ovttatmano. Dikšu ja áigi veahkehit gal dasto. Ii gánnát heaitit divššu gaskan.

Cissaboktaleaddjit leat guovttelágánat: nubbi mále biddjojuvvo seŋgii ja nubbi unnabuvssážiidda. Go mánná cissá ja boktaleaddji čuodjagoahdá, mánnái molsojuvvojit buhtis lánkanat dehe unnabuvssat ja boktaleaddji áсахuvvo ođđasit doaibmanládje. Máná ii galgga boktit iige su dárbbáš doalvut pohttui dehe hivssegii, jos son ieš ii dan hálit.

Cissadeami unnun ja nohkan vuodđuduvvá vehážiid mielde oahppamii. Danin bohtosat ihtigohitet easka vuosttaš vahkuid áigge, eai vuosttaš ijaid áigge. Dán lea buorre čilget ovddalgihtii maiddá mánnái.

Idjacissadeami dikšumii geavahuvvon dálkkas, desmopresiidna, heive buoremusat lossadit oadđi mánnái, mii cissada duollet dalle. Dat lea maiddá buorre goansta eastadit cissadeami gaskaboddasaččat ovdamearkka dihte dalle, go mánná vuolgá idjaguosái dehe leairraide, gos son cissadeami dihte soaittášii šaddat váivves ja unohas diliide.

Dálkkasváldinrávvagiid berre čuovvut hui dárki lit, daningo juhkan ii leat šat lobalaš diimmu ovdal dálkasa váldima. Dálkkas váldojuvvo justa ovdal nohkkat mannama.

Dikšu välljejuvvo álot juohke ovttaskas olbmo mielde, pasientta ja su bearraša dili mielde. Divššu

álggahettiin ii leat vejolaš diehtit dárkilit, man guhká dikšu dárbbasuvo.

### *Mánná ja bearraša dilli*

Bárragotti váttisvuodát čuhcet álot mánnái, hálideaččaiga vánhemat dan dehe eaba. Mánná diehtá ja ipmirda bearraša dilis mihá eanet go vanhenguovttos dábálaččat jáhkkiba. Dorvvohisvuodá, berošmeahttunvuodá ja balu mánát dovdet hearikki-but go ollesolbmot. Mánná lea bearašdili mihttár.

Psykihkalaš dahkkit sáhttet iežaset oasis leat sivan nohkihanválttisvuodáide ja deddohallamiidda. Dat dagahit maiddá dan, ahte cissadeami heaitán mánná cissadišgoahtá vuot ođđasit. Psykihkalaš dahkkit maiddá njoahcudit cissadeami heaitima. Muhtumin sáhtta veahkehit dat, ahte mánná oažžu eanet fuomášumi ovdamearkka dihte dalle, go bearrašii lea riegdán ođđa unnamánáš ja boarrásit mánná dovda iežas sajádaga leat uhkiduvvon. Muhtumin máná oadđinválttisvuodát sáhttet buorránit dainna, ahte bárragotti gaskasaš váttisvuodát čovdojuvvojit.

# FEBER JA INFEKŠUVNNAT

## **Feber lea dábálaš dávdamearka**

Feber muitala, ahte gorudis lea juoga infekšuvnnaid. Feber lea goruda normála suddjenreakšuvdna dan vuostá. Unna mánážiin febera dagaha dábálaččat badjevuoiŋgankanála infekšuvdna dehe luhčadávda. Gaskabealljevuolši ja boahkuheapmi ja sierra boahkut leat maiddái viehka dábálaš sivat feberii. Muhtun mánáide maiddái ilá rieddjás stohkosatnai sáhttet loktet gorutlieggasa. Dat ii leat várálaš.

**F**ebermáná dikšu plánejuvvo vuodđodávdda mielde. Danin lea dehálaš čielggadit vuodđodávdda čuovvumiin sihke máná ja vejolaččat febera mielde boahtti dávdamearkkaid. Máná návccat gierdat febera molsašuvvet olu. Muhtun joatká stoahkamiid imaštahtti virkkusin iige jur oro gilláme vuollil 38,5 °C feberis. Nubbi fas sáhtá diekkár feberis leat váiban ja čirrolaš.

Stoahkanahkášaš máhtá jo muitalit, makkár sus lea dilli. Prinsihppan lea, ahte jos mánná muđui veadjá bures iige leat mihkkege eará sivaidda febera vuolideapmái, dan sáhtá oadjebas mielain diktit loktanit 38,5 gráđii, ovdalgo dan riepmá vuolidišgoahtit.

Muhtumin dárbbášuvvo parasetamovlalus dehe -tableahtat, muhtumin lea doarvái máná ja lanja čoaskudeapmi. Deháleamos lea sihkkarastit, ahte mánás lea nu buorre dilli go vejolaš. Jos lea gávnahuvvon, ahte mánná láve ovdamearkka dihte álkkit dohppehallat feberkrámppaide dehe alla feberii minne luoitit sus dábálaš agimielde addojuvvon dálkkasmeriin, sáhtá leat dárbbášlaš geavahit sihke čoaskudeami ja dálkasiid.



#### DEHÁLAŠ MUITIT

**VUOLLIL 15-JAHKÁSAŽII II OACČO ÁDDIT BÁVČČAS- DEHE FEBERDÁLKKASIN BUKTAGIID, MAT SISTTISDOLLET ASETYLASALISYVDNASIVRRA.**

### *Lasi juhkamusa ja borramusa*

Feberis gorut doaibmagoahtá jođáneappot, vuodđoávnasmolsašuvvan jođálnuvvá ja gorut golaha mihá

eanet čázi d. golgosa go dábálaččat. Gorutlieggasa loktaneapmi ovttain gráđain lasiha sihke juhkamuš ja borramuša dárbbu logiin proseanttain. Mađi unnit mánás lea sáhka, dađi jođáneappot sus lea várra goikagoahtit, jos son ii oaččo badjelmearálaš čáhcemeari doarvái dávjá.

Biepmu oažžumisnai ferte fuolahit, vaikko nie, ahte mánnái fállujuvvojit unna borramušmearit miehtá beaivvi, daningo feberis ii báljo láve leat borranlustu. Deháleamos lea, ahte mánná borrar juoidá, vaikko muorjemeasttu, šaddosiid, jogurttá, buvrro ded. jos albmasit biepmu ii borahahte. Mielkekákaos oažžu sihke čázi ja energiija.

## *Čoaskudeapmi veahkeha*

Febera sáhtta maiddái veháš vuolidit geahpidemiin mánás biktasiid ja biggohemiin lanja čoaskkisin. Lanja heivvolaš temperatuvra lea 18-19 gráđa. Doalvvo máná nuppi latnjii dasságo biggohat lanja.

Máná liikki sáhtta maiddái sihkkut čoaska, ii jiekŋagalbma čázis njuoskaduvvon bassanguobbariin dehe eará heivvolaš sihkaldagain. Dát goansttat eai goitge gáhčat febermihttára logu go beallegráđas ovttá gráđii, nu ahte alla febera ja bákčasiid geahpi-deapmái dárbbasuvvojit álot maiddái dálkasat.

## **Feberkrámpa suorggaha**

Feberkrámpa lea unna mánážiid giksi. Logi krámpa-dohppehallamis ovcci dáhpáhuvvet guđamánnošaččas gitta golmmajahkásaš mánáide. Feberkrámpa lea

maiddáí viehka dábálaš, go 2–4 proseantta unnamánážiin dohppehallá dasa muhtumin. 2/3 feberkrámpain leat dábálaš oanehis krámpat. Mađi nuorabun mánná dohppehallá vuosttaš feberkrámpii, dađi stuorit riska sus lea oažžut dan vel odđasit. Krámpadohppehallamat báhcet dábálaččat eret mañimustá 6-jahkásažžan, dábálaččat jo vel olu dan ovdal.

Feberkrámpa dagaheaddji ii leat vel dieđus. Diehtit goitge, ahte hearkivuolta dasa čuovvu soga mielde ja omd. áhpehisvuođa ja riegádahttima áigásaš váttisvuodát ja máná ahtanuššanhehttehusat dagahit máná hearkibun krámpaide.

Njuoratmánáboahku oktavuodas feberkrámpii dohppehallá hearkkibut go dábálaččat, muhto man beare sivas loktanan feber sáhhtá dan dagahit. Mađi jođáneappot feber loktana, ja mađi alit dat lea, dađi stuorit várra lea maiddáí dohppehallat krámpii. Muhtumin hui háreve feberkrámpa sáhhtá boahit joba alma febera haga.

Krámpadohppehallan sáhhtá suorggahit vánhe-miid, daningo dat boahhtá dábálaččat áibbas vuordde-keahhtá infekšuvnna álgomuttus. Dalle feber lea easka loktanišgoahhtán iige mánná oro álot oba buohccige. Mánná meanahuvvá ja su juolggit ja dieđat doarggá-hallet symmetralaččat oanehis botta. Krámpa sáhhtá maiddáí leat dakkár, ahte čielgaseamos dávdamearkan lea goruda doñgon, ja gieđat ja juolggit lih-kasit viehka unnán.

Krámpa ii dábálaččat biste guhká, eanemustá moad-de minuhta. Dan mañjel mánná lea dávjá hui váiban. Feberkrámpa ii leat dábálaččat várálaš mánnái.

## *Feberis epileptalaš dohppehallan*

Muhtumin feber sáhttá dagahit epileptalaš dohppehallama. Dát krámppat bistet dávjá guhkit, joba diibmo-beali. Dáid earuha dábálaš feberkrámppain maiddá das, ahte dat leat dábálaččat eahpesymmetralaččat dehe álget ovtta sajis, dego vaikkoba nuppi gieđa suorpmaid doarggáhallamiin. Duogážis sáhttá gávndnot epilepsiija joappá goappá vanhema sogas.

## *Jođánit ja ráfálaččat*

Feberkrámppa orru suorggahahtti, muhto dat ii leat várálaš mánnái. Lea goitge dehálaš máhttit doaibmat mánáin dalle riehta:

- Sihkkaraste ráfálaččat, ahte máná njálmmis ii leat mihkkege, mii sáhtášii dohppehallama áigge mannat giehkirii, ja jorgal máná dasto gilgga nala. Dárkkis vel, ahte son vuoigná dábálaččat.
- Raba lása vai latnja čoasku, ja nuola mánás biktasiid. Sihkkaraste, ahte mánná ii ravgga seanngas dan botta, go vieččat febera vuolideaddji maŋŋečoalledáلكasa.
- Bija dálkasa maŋŋečoallái ovdasuorpmain ja sihkkaraste, ahte dat manná doarvái čiekŋalassii. Dovddat gal, go bahtaráiggi riekkisdeahkki njamista dan čoallái. Čarvvo čoarbbeliid geahppasit oktii moaddelogi sekundda, vai mánná ii sáhte hoigadit dálkasa olggos.
- Bija gitta vejolaš jietnarusttegiid (radio, tv) ja vuordde ráfis, ahte mánná šaddá vuot gozuid nala.
- Jos ferberkrámppa manná jođánit badjel ja oažžut



mánnái oktavuoda dábálaččat dan mañjel, du ii dárbbáš doapmagoahtit suinna dalán doaktárii. Vuosttaš krámppa mañjel gánnáha goitge álot riñget gohcci doaktárii ja govvidit sutnje, makkár krámppa lei leamaš.

### ***Mañječoalledáلكasat rádjosis***

Go mánná lea oktii dohppehallan feberkrámpii, sullii golmma mánnái logis dat boahotá ođđasit čuovvovaš feberiid oktavuodas. Lea goitge buorre muitit, ahte čieza máná logis eai oaččo krámppa šat ođđasit.

Jos ballá ođđa dohppehallamis, dálkkasskábiei sáhhtá febera vuolideaddji mikstuvrra lassin skáhp-pot mañječoalledáلكasiid, mat sisttidollet parasetamovlla. Febera sáhhtá maiddái vuolidit jo ovdal go dat olle badjánit 38,5 grádiei. Dalle gánnáha geavahit sihke dálkasiid ja lanja čoaskudeami.

Jos mánná lea dohppehallan mángii feberkrámpii, dálkkasskábes gánnáha atnit maiddái diatsepáma sisttidoalli mañječoalledáلكasiid, maid mánnái sáhhtá dárbbu mielde addit doaktára rávvaga mielde. Diatsepáma bisseha guhká bistán dohppehallama ja eastada feberkrámppa šaddamis.

#### **VUOIŋŋASELGEAVRI, EEG, LEA DÁRBBAŠLAŠ,**

- jos feberkrámppa lea bistán guhkit go logi minuhta dehe leamaš muđuin eahpedábálaš,
- jos dábálaš feberkrámppa lea boah tán guktii dehe golbmii.

## GEAHPESBOALDDÁHAT

Jos febermánná šaddá hui váiban, ii hálit borrat iige juhkat ja orru nuppiin sániiguin hui buohcci, lea áigi vuolgit doaktárii. Sivvan sáhtta leat geahpesboalddáhat, mii gáibida antibiohtadálkkodeami.

### *Buorre diehtit*

- Muhtumin háreve feberkrámpa sáhtta leat mearkan vuoiŋŋascuozzavuolššis, mii gáibida jođánis divššu buohcceviesus. Dábáleamos dávdamearkan lea goitge garra oaivebávččas ja niskki doŋgon. Daga ruovttusteatta: jos mánná ii bastte sojahit oaivvis nu, ahte njunnegeahči deaivá čippiide, lea buoremus vuolgit dalán doaktárii.
- Go mánná dohppehallá feberkrámpii oktanaga luhčadávddain, krámpa sáhtta šaddat das, ahte mánná lea massán nu olu golgosa ja sálttiid, ahte son gillá sálteváillis. Dátnai dilli gáibida jođánis divššu.
- Feber lasiha enerijagollama ja sáhtta nu vuolidit varrasohkarárvvuid. Ná das sáhtta šaddat feberkrámpa, ja dat fas álot gáibida jođánis sohkarđásedeattu dikšuma buohcceviesus.

## Nuorvu ja gosahat

Dábálaš dearvvaš mánná sáhtá guovttejahnkásačča ahkáí leat buohcan viđas gitta logi vuoigŋankanála-infekšuvnna jagis. Dábálemosit dávdda dagaheaddji lea soames moanain virusiin, main máŋggaht ihtet justa dihto áiggiid jagis. Daningo virusat dávjá nuppástuvvet, seamma virus sáhtá buohccáhit máná máŋgga geardde seammanai jagi áigge. Go ahki lassána ja mánná stuorru láve vuoigŋankanálainfekšuvnnaid mearri dábálaččat unnut.

Nuorvu mii álgá hui fáhkka ivnehis snuolgga golggiidemiin, čujuha dábálaččat virusa dagahan badjevuoigŋankanála infekšuvdnii. Snuolga nuppástuvvá moatti jándoris fiskesruonán ja suohkadin, ja dalle álgá nuorvofebera vearrámuš muddu, go buđđosuvvan njunni dahká sihke borrama ja oadđima váttisin. Nuorvu vearrámuš muddu mánná dábálaččat badjel jo moatti beaivvis, muhto snuolgašliivvis sáhtá šaddat gillát vahkus golmma vahkkui.

### *Goaikkanasat dárbbu mield*

Dorvvolaš vuohki luvvadit goikan snuolgga buotahkásaš njuniin leat sáltegoaikkanasat, maid oažžu aptekkas. Dipman snuolga váldojuvvo várrugasat eret bummolsákkiin. Stoahkanahkásačča njunnái sáhtá vearrámuš buđđosuvvanmuttu áigge goaikkuhit maiddáí láivves njunnegoaikkanasaid. Daid eai goitge ávžžut geavahit guhkit go 3–4 beaivvi ja dalle dušše ovdal boradeami ja eahkes nohkkat manadettiin.

Bahuid buđđosuvvan njunni rahpasa buoremusat

nu, ahte vuosttaš goaikkanasa maŋjel vuordá vádjit logi minuhta ja de bidjá nuppi goaikkanasa. Vuosttaš goaikkanas lea rahpan ieš njuni ja nubbi goaikkanas beassá ná váikkuhit čiekŋalebbui njunneoallái.

Šliiveasit goiket earenomážit ihkku. Áibmolákta-deaddjis sáhtá leat veahkki, seamma ládje assás, njuoska frotasihkaldagas liggenbahttera nalde.

## ***Febernai muhtumin***

Nuorvvuin oktanaga lea muhtumin maddái feber. Dat man guhká feber bistá, vuolgá njoammuma dagahan virusis. Muhtumin feberdilli nohká jo moatti jándoris, muhtumin dat bistá vahku. Antibiohtain ii leat mihkkege ávkkiid, ii dađi eanet febera go nuorvvuge dikšumii. Parasetamovla lea mánáid feberdálkasiin ovdasajis ja dan gánnáha addit bákčasiid geahpideapmái goit joba ija vuostá.

### **AERO-OTIHTTA**

Go leat vuolgime nuorvománáin girdinmátkái, muite váldit njunnegoaikkanasaid mielde! Girdi loktedettiin ja earenoamážit dan seivvodettiin nuorvobuohcci bealjit sáhttet bávččastit mie-lahis garrasit, jos njunni ii leat rahppojuvvon njunnegoaikkanasaiquin. Goaikkut njunnegoaikkanasaid njunnái sullii vihttanuppelohkái minuhta ovdal girdi loktema ja seaivuma. Goaikkanasaiquin lea veahkki nuorvvus buohcci ollesolbmuinai. Jos doahttu gullá vel máná diŋggaide, de maddái dan njamman veahkeha.

## *Vierrođinga njunis*

Go dušše nubbi njunneráigi lea buđđosuvvan ja das golgá sidjon ja vejolaččat baháhájat vuoža, de buđđosuvvama sivvan gávnnahuvvo dábálaččat mii nu diŋggaid, man mánná lea coggan njunneráigásis. Dan ii oaččo geahččalit váldit ieš eret. Healmmut, kuvllát, plásttetduhkorasaid oasis, ruđat, earttat, neahtat, gumme dehe soktaplástta bihtát leat dat dábálepmosat, maid doavttir láve gávdnat mánáid njunneráiggiin.

### **DOAVTTIR FERTE DUTKAT:**

- Jos suhkkes fiskesruoná nuorvu givssida máná čađat badjel njeallje vahku, de lea vejolaš, ahte mánnái lea šaddan muhtoguovdnjevuolši.
- Jos snuolga lea ivnneheapme ja čáhcaí, sivvan sáhtta leat vejolaččat allergiija.
- Jos dušše nubbi njunneráigi golgá, doppe sáhtta leat vieris diŋga.
- Guopmerávssá liigešaddan ja spiehkastagat njuni siskkáldas ráhkadusas sáhttet maid dagahit dávjá ja jámma ihtti nuorvvu.

## *Váivves gosahat*

Virusinfluensái gullá dávjá gosahat. Muhtumin mánná buorrána das vádjit vahkus, muhtumin easka mánu geahčen. Gosahatdálkasiin ii leat dávjá veahkki. Ain nuppe vuoro doavttir sáhtta mearridit mánnái geahpesbohcciid govddideaddji gosahatdálkasa. Jos dat ii oro veahkeheame dillái moatti beavvis, dálk-

kodeami lea dušši joatkit. Dábálaš virusinfluensái gullelaš gosahat ii leat mánnái várálaš.

Jos mánná dohppehallá fáhkka garra goikegosa-hakkii, gánnáha álggos vuosttašveahkkin doalvut su olggos čoaska áibmui. Dákkár gosahatdohppehalla-ma geažil ferte álot doalvut máná gohcci doaktáarii, seamma ládje jos influenssás buohcci mánná vuoignjá lossadit.

Virusinfluensái gullá muhtumin giegirvuolši. Dasa lea mihtilmas ihkku givssideaddji gosahat. Dávdda sáhtta geahččalit dikšut gossama geahpideaddji dálkasiiguin, maid oažžu aptehkas almmá reseapta haga. Antibiohtat eai veahket giegirvuolšái.

### *Buorre diehtit*

- Jos gosahat bistá badjel vahku, dehe jos mánáid-gárddis dehe lagasbirrasis diehtit leat jođus sainnahaga, máná lea buoremus doalvut doaktáarii.
- Jos bearrašis borgguhuvvo, máná gosahat ja nuorvu lávejit dalle bistit guhkit go dábálaččat.

## **Muohtoguovdnevuolši**

Máná muohtoguovnnjit šaddet olles mánnávuoda ja nuorravuoda áigge ja jokset ollesšaddui easka 15–18-jahkásažžan. Danin ii dárbbáš vel fuolas-tuvvat, vaikko unnit stoahkanahkášaš buohccáge muohtoguovdnevuolšái virusinfekšuvnna maŋgel. Muohtoguovdnevuolši sáhtta šaddat easka sullii

njealjejahkásažžii ja das boarráseappuide.

Siidogovnnjit vulšot dávjá vuoignankanálaid vuolšuma oktavuodas, muhto buorránit dábálaččat almmá divššu haga, go nuorvunai buorrána ja go nju- ni libardanguolgadoaibma lea vuot ortnegis. Guhká bisti dávdamearkkat, nappo sitkadis, dávjá njurgu gosahat ja nuorvu, muhtumin oaivebávččasnai, čujuhit bakteraid dagahan muohtogovdnjevuolšái. Daningo dasa dárbbasuvvo vejolaččat antibiohtadálkkodeapmi, máná galgá doalvut doaktárii.

Máná ahki ja dat, makkár dávdamearkkat mánás leat, mearridit makkár dutkamušat dahkkojuvvojit. Muohtogovnnjiid sáhttá dutkat ultrajietna- dehe röntgengovvemiin. Röntgengova vuodul máhttit árvvoštallat maiddái guopmerávssá stuorrodaga. Eandalii jámma ja guhká bisti muohtogovdnjevuolššis dutkojuvvo maiddái bakteragilvin njunnevuohčagis, vai oažžut dieđuid dávdda dagaheaddji bakteras. Jos dárbbasuvvojit antibiohtat, sáhttá lassidálkkasin mearriduvvot dálkkas, mii unni- da bohtaneami šliiveasiin.

Jos vuolšun dálkasiin fuolakeahttá joatkašuvvá, sáhttit muhtumin dorvvastit muohtogovdnjedoidimii, mii dahkkojuvvo báikkálašjámihemiin.

Go mánás lea virusa dagahan nuorvofeber, “sihkkarvuodá dihte” addojuvvon antibiohtadálkko- deapmi ii eastat muohtogovdnjevuolšši šaddamis.

## *Duogáš dehálaš*

Sturron guopmerávssá geažil mánná sáhttá ain ođđasit buohccát muohtogovdnjevuolšái, daningo sturron

ráksá sáhtta hehttet áibmojođu njunneguovnnjis ja eastadit šliivvi golgamis olggos. Guopmeráksagođus reagere garrasit vuolšumiidda ja bohtana. Jos dat jo ovdalaččas lea stuoris, de dilli vearrána ovddežis ja mánná sáhtta šaddat dillái, mas jámma buohccá muohtoguovdnjevuolšái. Buohccáma sáhtta botket dušše guopmerákšačuohpahus.

Borgguheapmi dagaha máná hearkkibun buohcat guhká infekšuvnnain, seammaládje allergalaš nuorvvu raššudan šliiveasit dahket dan seamma, go daid falleha virusinfekšuvdna.

#### **DEHÁLAŠ MUITIT**



**JOS MÁNÁS LEA NUORVU, MAN OKTAVUOĐAS ČALBMERAPMASAT BOHTANIT, MÁNÁ GALGÁ DALÁN DOALVUT DOAKTÁRII, DANINGO BOHTANEAMI SIVVAN SÁHTTÁ LEAT SIEDDJÁS MUOHTOGUOVNDNJEVUOLŠI. DAT GÁIBIDA BUOHCCIVEIŠSODIVŠŠU.**

## **Bealljenávhllahat**

Bealljenávhllahakii sáhttet leat mánggat sivat. Mađi nuorat mánná lea, dađi jáhkkehahttit lea, ahte nuorvofebera oktavuodas šaddan bealljebákčasii lea sivvan báifáhkka šaddan gaskabealljevuolši. Jos mánná buohccá álkit bealljevuolšái, de dilli soaitá bissot seammaláganin gitta skuvlaagi rádjai. Bealljenávhllahagas gillájeaddji mánná gullá álot doaktára dikšui.

Bealljenávhllahaga sáhtta maiddá dagahit ovdamearkka dihte muohtoguovdnjevuolši. Mánáin lea maiddá muhtumin vierrun coggat bealljai unna dinggažiid, mat eai vuolggege eret ja sáhttet dagahit



vuolšuma. Čáhcinai sáhtta vuolšudit bealji.

## **Gaskabealljevuolši**

Gaskabealljevuolši šaddá dábálaččat áramustá golmma jándora geahčen badjevuoignankanála infekšovna álgimis, muhto sáhtta šaddat easka vahkunai geahčen. Bealljebákčasii lea mihtilmas, ahte dat álgá dávjá ihkku máná oaddeettiin.

Badjevuoignankanálainfekšovnnas šliiveasit bohnanit ja bealljebohcci, mii doalvu njielus gaskabealljái, basku. Gaskabeallji siedjugoahdá, ja siedja lea earenoamáš buorre šaddanbáiki bakteraide. Bakterat dagahit bávččasteaddji vuolšši. Dikšumii eai álot dárbbášuvvo antibiohtat, daningo stuorimus oasis mánáin bealji golgan nohká iehčanassii moatti vahkus.

### ***Ii gohcci doaktárii vuordinráidui***

Go máná gullá ihkku bealljebákčasii, sinna ii gánát vuolgit ihkku gohcci doaktárii. Dohko geargá bures iddesnai. Vuosttašveahkkin sáhtta addit parasetamovlaluovosa, mii njammása jođánit. Jos mánás lea ovdalnai leamaš gaskabealljevuolši, dálkkas-skábes soitet leat jámiheaddji bealljegoaikkanasat, maid oažžu aptehkas reseapta haga ja maid addin gal áinnas gánáha.

Máná lea buorre duvdit bolstariiguin nohkkat beallečohkkut, vai sutnje lea geahppasit vuoignat.

## ***Dávjá antibiohtaid***

Doavttir mearrida dávjá dikšun amoksasilliinna dehe penisilliinna. Jos dávdamearkkat eai geahpan dálk-kodeami áigge, galgá máná doalvut ođđasit doaktárii, gos máná dilli čielggaduvvo. Dávjá leage dalle nu, ahte dávdda lea dagahan virus, masa bakteradálkko-deapmi ii nappo váikkut. Nunai sáhtta geavvat, ahte beallji lea bures buorráneame, muhto dávdamearkkat bistet guhkit daningo vuoignankanálain lea ain garra virusinfekšuvdna.

## ***Bealljecuocca ráigan árvvoštallama mielede***

Bealljecuocca ráigan ii šat gula gaskabealljevuolšši rutiidnadikšui, daningo ii leat čájehuvvon, ahte das livččii ávki dávdda álgomuttus. Jos mánás lea goitge garra bealljebávččas, bealljecuocca ráigan sáhtta geahpidit bákčasa hui jođánit, čalbmeravkaleamis. Muhtumin bealljecuocca ráigan dárbbasuvvo maiddá danin, vai sáhttit bealljesiejas čielggadit dávdadagaheaddji ja mearridit dasa rivttes dálkasa.

## ***Dehálaš mañjedárkkisteapmi***

Báifáhka šaddan gaskabealljevuolšši mañjel siedja seailu gaskabealjis sullii golbma vahku. Heivvolaš áigi dárkkistuhttit dili lea sullii mánu geahčen divššu álgaheamis. Jos doavttir gávnaha bealljecuocca leat ortnegis eaige mánás leat vánhemiid mielas váivvit, gávnahuvvo vuolšun leat buorránan. Jos mánás leat ain vuolšumii čujuheaddji dávdamearkkat, máná oažžu juoga eará antibiohta go ovdal. Dánnai dálk-

kodeami maŋŋel dárbbášuvvo mánu geahčen ođđa maŋŋedárkkisteapmi.

## *Liibmabealljedávda*

Jos beallji ii leat guovtti mánu geahčen buorránan, mánnái lea sáhttán šaddat ng. liibmabealljedávda, mii gáibida sáddehusa bealljedoaktára dutkamušaide ja dikšui. Liibmabealljedávddas mánás eai leat dat dávdamearkkat, mat gullojit báifáhka šaddi gaskabealljevuolšái, muhto gaskabealjis lea sitkadis golggus, mii heajosmahttá máná gulu.

Lea dieđus, ahte namalassii gidđat ja geasset ál-gán liibmabealljeváivvit buorránit dávjá čavčča rád-jai. Dálveáigge váivvi lávejit viehka dávjá dikšut bidjamiin beljiide, bealljecuzzii, unna áibmobohc-ciid. Gullu buorrána dalán, ja bohcciiiguin geahččalit maiddá eastadit gaskabealljevuolšši šaddamis ođđasit.

Bohcciid bidjama maŋŋel beallji sáhttá golgat moadde beavvi. Dábálaččat bealji golgan nohká iehčanassii almmá makkárgge divššuid haga.

Bohccit doibmet sullii 8–12 mánu. Jos mánná oažžu bealljevuolšši ođđasit, bohcceráigge golgi sie-jas oažžu čájánasa ráigakeahttá bealljecuocca. Jos beallji, masa bohcci lea biddjon, lea bávččas, muhto das ii oidno golgame mihkkege, máná ferte juohke dáfus doalvut doaktárii, daningo bohcci lea sáhttán beassat luovos dehe buđđosuvvat.

## *Váruť čázis*

Go gaskabealjis leat áibmobohccit, ferte váruhit

vai bealljái ii beasa čáhci. Bealljelasttaid njuoskan rišus dehe lávvgodettiin ii daga maidege, muhto čáhcestohkosiid ja vuojadeami áigge beljiid ferte suddjet silikonbunciin, maid oažžu aptehkas, dehe oaivvi birra čadnojuvvon sujiin.



#### **DEHÁLAŠ MUITIT**

**BEAIVEDIKŠUN STUORRA MÁNNÁJOAVKKUS JA DUHPÁTSUOVVA LASIHIT VEJOLAŠVUOĐA BUOHCCÁT GASKABEALLJEVUOLŠÁI.**

## **Vuolši bealljebohccis**

Geasset čáhcestohkosiid áigge dehe suohttasiv vuojadanguovddášmátkki maŋnel šaddan bealljebákčasii soaitá leat sivvan bealljebohcci vuolšun, man dagaha bealljái beassan čáhci. Vuolšuma sáhtá leat dagahan maiddái bealji bávččagahttin dehe bealljebohcci rokkadeapmi. Dušše nubbi bealji lea dalle bávččas. Bealljebohcci sáhtá vuolšut maiddái báifáhka šaddan gaskabealljevuolšši dihte.

Vuolšumii gullá dábálaččat, ahte bealljebohcci liiki ruvssoda ja lea hui árgi. Ruovttuguanstan heive deattašit bealji geahppasit.

Bealljebákčasis buohcci máná galgá doalvut doaktárii, gii vuos buhtista bealljebohcci ja dasto dutká, mii bákčasa dagaha. Dikšu mearriduvvo dan mielde, man bahuid bealji lea vulšon.

Vuosttažettiin lávejit dábálaččat buhtistit bealljebohcci fuolalaččat ja doidit sáltečáziin. Jos bealji golgá olu, doidin dahkkojuvvo maŋgii ođđasit. Muhtumin bealljái coggojuvvo dálkkasluvvosis

njuoskaduvvon tampovdna, mii molsojuvvo juohke beaivve, muhtumin vuolšun dikšojuvvo bealljegoaik-kanasaiguin.

Divššu áigge beallji ii oáččo njuoskat. Dallege beassá čáhcestohkosiidda, jos bidjá beljiide beallje-bunciid. Daid atnimis lea ávki maiddáí dalle, jos máná bealljebohcci vuolšu álot dan mañnel, go son lea leamaš čázis.

### *Buorre diehtit*

- Atohpalaš ihttomis ja eará allergiijain gillájeaddji mánáin bealljebohcci vuolšu álkibut go earáin.
- Bealji roggan sáhhtá maiddáí lea sivvan ain ođđasit šaddi vuolšumii.

## **Vierrođnga bealjjs**

Bealljebohcci sáhhtá vuolšut maiddáí danin, jos bealjjs lea juoga, mii ii dohko gullo. Mánná geahččala máñgalágan áššiid, vaikkoba dan mo dat orru, go bealljái coggá eartta dehe unna legobihtáža. Muhtumin diñgga oažžu eret ruovttuguansttaiguin, ovdamearkka dihte pinseahthaiguin, muhto viehka dávjá dárbbasuvvo doaktára veahkki.

Jos diñga vajálduvvá bealljái guhkit áigái, de bealljebohcci vuolšu, ja mánná sáhhtá biehkugoahhtit bealljebákčasa dušše nuppi bealjjs.

Vierrođngga eretváldima mañnel bealljebohcci liiki sáhhtá leat árgi, joba vulšon. Dábálaččat beallji buorrána iehčanassii, muhto vulšon beallje-

bohcci šaddá dávjá dikšut moadde beavvi doaktára mearridan bealljegoaikkanasaiguin. Muhtumin manjedárkkisteapminai lea dárbbášlaš.

### *Divri bealjjs*

Ii leat nu hárvenaš, ahte bealljái njoammu ealli divri. Dalle lea vuosttažettiin buorre goaikkuhit bealljái čázi dehe biebmooljju. Dat goddá divrri, ja de sáhtta ieš geahččalit, oažžugo jápmán divrri iežas goansttaiguin eret bealjjs. Jos dat ii lihkostuva, de ii dárbbáš dalán doapmat doaktárii. Lea doarvái, go manná doaktárii moatti beavvi siste.

## **Čottabávččas**

Virusat dagahit sullii beali mánáid čottabákčasiin. Dábálemos lea adenovirus. Dalle čottabákčasi sáhtta gullat allanai feber, seammaáigásaš ihttomat ja dielkkut njielus. Dat boares njuolggadus, ahte dielkkut njielus mearkkašit álot bakteraidda dagahan njiellovuolšši, ii doala deaivása.

Antibiohtaiguin buorráneaddji ja manjedávddaid dagaheaddji A-streptogohkka dagaha nu gohčoduvvon angiinna ja njoammu álkit. Čuovvumuššan sáhtta leat epidemiija mánáidgárddiin. Epidemiija lea dábálepmsit dálvet, ja dalle joba njealjjs logi njiellovuolše buohccis dárbbášit antibiohtadálkko-deami. Earánai streptogohkat sáhttet leavvat epidemiijan. Vuollil 3-jahkásačča njiellovuolšši dagaha dábálepmsit virus, duođai hárve baktera.

## *Dikšu dávdamearkkaid mielde*

Go mánás lea dušše čottabávččas, feber ja vejolaččat ihttomat, son dikšojuvvo dávdamearkkaid mielde. Liegga juhkamuš dahká dávjá buori čoddagii. Láivves sákta lea buoret go hui albmái, mii sáhhtá spiiddistit rašes čoddagis. Diibmobeali ovdal boradeami addojuvvon parasetamovla geahpida bures čottabákčasa, nu ahte mánná bastá borrat. Seamma dálkasiin febernai luoitá, ja dilli buorrána.

Máná dárbbáša doalvut doaktárii easka dalle, jos su dilli vearrána, nappo mánná šaddá váiban, borrá ja juhká hejot ja alla feber bistá badjel golbma beavvi. Jos máná dávdagovvii gullet dalle maiddá ihttomat, sivvan sáhhtá leat dollaboahkku.



### **DEHÁLAŠ MUITIT**

**VIRUSA DAGAHAN VUOLŠUMII EAI ANTIBIOHTAT  
VEAHKET IIGE DAID ADDIN OVDDALGIHTII HEHTTE  
VEJOLAŠ BAKTERAVUOLŠŠI ŠADDAMIS MAHJELIS.**

## **Angiidna**

Báifáhkka šaddi ja jođánit ovdáneaddji dávdagovva earuha streptogohkka A dagahan angiinna dábálaš virusvuolššis. Čottabávččas, viehka alla feber, vilges dielkkut njiellorávssáin, rašes ja bohtanan rávssát čeabehis sihke oaivebávččas leat angiidnii mihtilmas dávdamearkkat. Stoahkanahkásaččain dávdagovvii gullá dávjá maiddá čoavjebávččas, illáveadjin ja vuovssadeapmi.

Dávdda diagnoseremii dárbbášuvvo njiello-

čájáнас, man doavttir váldá. Teastabohtosa oažžu dábálaččat čuovvovaš beavve. Pasiintii ii leat várálaš, vaikko dálkkodeapmi maŋjduvvo jándoriin.

Bakteravuolšái lea álot dikšun antibiohta, dábálaččat V-penisilliidna. Dálkkodeapmi bistá logi jándora, daningo das oanehit divššu maŋjel dávda njoammu odđasit mihá álkibut.

Antibiohta jođálmahtá dávdamearkkaid jávkama, unnida lassedávddaid šaddama ja eastada njoammu-deami. Mánná sáhtá mannat mánáidgárdái jándora geahčen das, go dálkkodeapmi lea álggahuvvon, jos sus ii leat šat feber ja son muđui veadjá bures.



#### DEHÁLAŠ MUITIT

ANTIBIOHTA II VEAHKET BÁKČASIIDNA II GE FEBERII,  
DAID VUOSTÁ DÁRBBAŠA DÁVDDA VUOSTTAS BEIV-  
VIIN DÁVJÁ PARASETAMOVLLA.

### *Go dávdá bistá ah' bistá*

Jos penisilliidna ii jávkat dávdamearkkaid moatti beavvis dehe dávdamearkkat joba lassánit, ferite mannat odđasit doaktárii. Earenomáš buorre ágga odđa doavttirdutkamuššii lea álot dalle, jos mánás leat váttisvuodát rahpat njálmmi dehe son soalssidišgoahtá. Sivvan sáhtá dalle leat njiellorávs-sáide šaddan čottabuogu, mii gáibida jođanis divššu. Muhtumin sitkadis, guhká bisti dávdda sivvan sáhtá leat seammaáigásaš virusinfekšuvdna, masa antibiohtat eai veahket, muhtumin fas streptogohka A dagaha maŋjedávdan dollaboahku.

Go mánná buohccá njeallje gearde ja-



gis dehe dávjjibut streptogohkka A dagahan njielloráksavuolšái, de lea muhtumin dárbblaš doalvut su beallje-, njunne- ja čottadávddaide speasia-liserejuvvon doaktára dutkamušaide.

## Mononukleosa

Ráksafeber, mononukleosa, lea dábálaš virusdávda, mii lea nuorra ollesolbmuin hui garas ja bistá guhká. Suomas sullii bealis vuollil viđajahkásaččain ja goasii buot ollesolbmuin leat varas vuosteávdnasat, mat čájehit, ahte sii leat buohcan mononukleosa. Vuollil skuvlaahkásaččain dávda ii leat nu garas.

Jos lagasbirrasis soames buohcá mononukleosas, ii stoahkanahkásačča nappo dárbbáš geahččalit várjalit njoammumis, daningo mononukleosa buohcan addá immunitehta dan vuostá. Vuollil skuvlaahkásaččain infekšuvdna ii dávjá vuhtto mainnage lágiin.

Go mánás lea dušše veháš feber, masa ii gávdno mearkkaid eará sivaidd, dagaheaddjin sáhtá nappo leat mononukleosa. Dasa ii leat dikšu ja dat buorrána iehčanassii mearkkaid guođekeahtá.

## Guoggomasvuolši

Guoggomasvuolšši dávdamearkkat, roavva jietna, garra goikegosahat ja losson sisavuoigŋan, orrot bahát. Earenoamáš garrasit vánhemiid ja mánánai sáhtá suorggahit dat, jos dávdamearkkat ihtet almamá infekšuvdnaovdasiid haga. Guoggomasvuolši, laryngihitta, lea virusa dagahan dávda ja dat buorrána dábálaččat ruovttus dikšumiin. Juohke logát mánná

dárbbáša goitge buohcceviessodivššu.

### ***Bártniid dávda***

Laryngihтта ihtá guovtteláganin, nuorvofebera dávdamearkkaiguin vehážiid mielde álgi tiipan ja báifáhkka falleheaddji tiipan. Báifáhkka falleheaddji laryngihтта lea goasii duššefal bártniid dávda: gávccii máná logis leat stoahkanahkásaš bártnit. Dán dávdatiipii lea mihtilmas maiddá dat, ahte dat boahá dávjá odđasit.

Go guoggomas ja giehkira badjeoassi vulšot, de sisavuoigŋan lossu, jietna šaddá roavisin ja mánnái šaddá garra goikegosahat. Muhtumin dáid dávdavdasiid ovdal mánná sáhtá buohcat moadde beavvi dása gullelaš dábálaš nuorvofeberis, ja muhtumin dávdamearkkat fas ihtet báifáhkka gasku ija, almmá makkárge dávdavdasiid infekšuvnnas.

Garra goikegosahat ja lossadit vuoigŋan orrot balddihahttit gullat. Das ii goitge dábálaččat dárbbáš headásnuvvat. Dávddas buorrána bures, ja máŋggat oktageardánis ruovttugoaŋttat ráfáiduhttet dábálaččat dili. Stuurimus oassi guoggomasvulššiin sáhtá dikšojuvvot ruovttus.

### ***Lieggasa dehe galbmasa***

Vuosttažettiin galgá ráfáiduhttit máná: ii leat mihkege heđiid. Dasto sáhtá geahččalit lievlavuoigŋama cirgguhemiin báhkka čázi lávggodanlanjas dehe sávnni basadanlanjas ja orrumiin doppe dan maŋŋel mánáin sullii 15 minuhta. Jos lievladikšu veahkeha, dan sáhtá joatkit dárbbu mielde. Veagal máná ii gán-

nát lievllas doallat.

Laryngihta boahdá dábálaččat dálveáigge. Galbma áibmunai sáhtá veahkehit dillái, nappo sáhtá rahpat lása, leat moadde minuhta veránddas dehe mannat oanehis boddii olggos. Beallečohkkut velohallan searjgas veahkeha maiddá muhtumin guogomasa bohtaneapmái. Ii das leat goitge mihkkege vahágiidge, nugo ii leat assás njuoska sihkdagasge liggenbahterra nalde. Searjga oaivegeahčái sáhtá searjajulggiid vuollai bidjat ovdamearka dihte assás girjjiid ja duvdi máná bolstariiguin beallečohkkut.

### ***Gosahat nuppástuvvá, dávda buorrána***

Guogomasvuolššis gosahat lea álggos garra goikegosahat. Moatti beaivvi geahčenšliivi luovvanišgoahdá ja gosahat maid nuppástuvvá, eardungosahat ráfehuvvá ja šaddá geahppasit gossat. Dávdii gullá, ahte gosahat joatkašuvvá moanaid beivviid ja bistá unnimustá vahku. Gosahatdálkasiin ii dábálaččat leat veahkki iige dávda gáibit earáge dálkkodeami. Antibiohtat eai veahket guogomasvuolššis.

#### ***Buorre diehtit***

- Jos ruovttugosttat eai veahket dehe máná lea hui váiban ja átestuvvan dehe jos son vuoigŋagoahdá čielgasit losibut, gánnáha vuolgit gohcci doaktárii. Poliklinihkas dikšun geavahuvvo dábálaččat lievla, muhtumin maiddái oksygena.

- Unna oassi dain, geat buhcet váttes guoggomasvuolššis, dárbbasit divššu buohcceviesus.
- Jos mánnái láve álkit ja ain ođđasit njoammut váttes guoggomasvuolši, doavttir sáhhtá guorahallat dárbbu dálkasii, mainna dohppehallan sáhhtá bissehuvvot dalán ruovttus.

## *Nubbi infekšuvdna nuppi maŋis*

Muhtumin vuoigŋankanálainfekšuvnnat njommot mánnái eahpedábálaš dávjá, nu ahte ovddit infekšuvdna ii leat beassan vel albma ládje buorranitge, go nubbi jo falleha. Dákkár dilis sáhhtá veahkehít dat, ahte máná dikšumis vástida oppalaččat okta ja seamma doavttir, mii čielggada dárkilit, makkár infekšuvnnat mánás leat leamaš ja man guhká dat leat bistán, vejolaš antibiohtadálkkodemiid ja daid sivaid, buohcceviessodivššuid ja dan, mo buorráneapmi lea ovdánan.

Máŋggaid infekšuvnnaid buohcan maŋŋálaga sáhhtá njoahcudit máná čálgama ja ovdáneami. Danin lea dehálaš čielggadit ja dikšut infekšuvnna vuođđosiva. Muhtumin dávdamearkkaid doalahá gaskabealljevuolši, muhtumin allergiija, sturron guopmeráksá dehe geahpesbohcevuolši. Muhtun háve sivva gávdno viesu heajos sisáimmus, guohpahearkivuodas ded. dehe vanhemiid borgguheamis. Álot sivva ii čielgga máŋggainge doaktáris fitnamiin, muhto dárbbasuvvojit buohcceviessodutkamušat.

## GO BÁKČASAT VÁIVVIDIT

### Go oaivi lea bávččas

Mánánai oaivi sáhttá leat bávččas. Oaivebávččas gullá dávjá virusinfluensái dehe luhčadávdi, muhto jo stoahkanahkásaččas sáhttá leat maiddá migrena ja stirdda-oaivebávččas.

**D**ávjá oaivebákčasa sáhttá dikšut ruovttu-goanstaiguin ja aptehka giehtagávpedálkasiiguin. Lea goitge dehálaš diehtit, goas lea dárbu doavttirdutkamušaide bákčasa čielggadeami dihte dehe goas mánná dárbbáša jođánit divššu.

Ain ođđasit boahti oaivebávččas váivvida 3 – 4-jahkásaččain sullii juohke njealjáda dehe viđada. Mađi boarrásit mánát, dađi stuorit joavkku sis gillá oaivebákčasis: juohke viđat viđajahkásaš mánná gillá oaivebákčasis muhtumin, ja skuvlaahkásaš mánáin ain eanebut leat jo šaddan vásihit, makkár lea dilli dalle, go oaivi lea bávččas.

Influenssát, luhčadávddat, muohtoguovdjnevuolši, allergalaš nuorvu, váttut oaivvis ja čeabehis, gáskinvigit ja čalmmi doadjinvigit sáhttet dagahit mánnái oaivebákčasa. Migrena sáhttá váivvi-

dit jo stoahkanahkásaččanai, vaikko dábáleabbon dat šaddáge easka vehá boarráseabbon. Sierra dutkamušaid mielde migrenas gillájit 3–6 proseantta skuvlii álgi mánáin.

Stuorimus oassidainjámmaboahttioaivebákčasiin, mat eai leat migrena dagahan, gullet dábálaččat stirddaoaivebákčasiidda. Dávjá váivvideaddji oaivebákčasa sáhtá dagahit maiddá deprešuvdna.

Go vuollil 5-jahkásaččas lea oaivi bávčas earáge háviid go influenssá dehe luhčadávdda oktavuodas, bákčasa siva čielggadeapmi gullá álot doaktárii. Vánhemat eai galgga árvádallagoahtit oaivebákčasa duogáza dehe dálkkodandárbbu.

### ***Veahkki ruovttugoaNSTtaiguin***

Go mánná buohccá virusa dagahan influenssás dehe luhčadávddas, sus lea dávjá maiddá oaivebávčas seamma ládje dego ollesolbmuin seammalágan dávd-dain. Dálkkasin sáhtá dalle geavahit parasetamovlla. Dan oažžu addit 10–15 mg juohke deaddokilo nala hávális. Jos feber loktana ja oaivi lea ain bávčas, parasetamovlla sáhtá dárbbu mielde addit oktii juohke gávccát diimmus.

Nubbi stoahkanahkásaččaide heivvolaš bávčasdálkkas lea ibuprofeiidna, ja dannai oažžu addit gávcci diimmu gaskkaid, nappo 3–4 gearde jándoris. Ibuprofeinna mearri lea 5–10 mg juohke deaddokilo nala. Goappašiid dálkasiid oažžu sihke maŋŋečoalledálkkasin ja mikstuvran. Ibuprofeidnamikstuvra lea reseaptadálkkas. Vuolšebávčasdálkasat vuolidit febera ja geahpidit maiddá oaivebákčasa.

Oaivebákčasis gillájeaddji mánná dárbbáša vuoiŋgasteami ja jaskatvuoda. Earenomaš dehálaš lea fuolahit, ahte febermánná juhká doarvái. Mađi nuorat mánná, dađi hearkkibut son goikagoahtá. Goikan bealistis geanohuhtá oppalaš rumašdili ja heajosmahtá máná veadjima.

#### LOGA DÁLKASADDINRÁVVAGIID DÁRKILIT

Paraseramovlla ja ibuprofeiinna ávžžuhuvvon milligrámmamearit leat goappatláganat. Dálkkasbáhkas muitaluvvon rávvagiid rivttes addinmearis galgá čuovvut dárkilit. Unna mánážiidda ii oaččo addit ollesolbmuide dárkkuhuvvon bávččas- ja feberdálkasiid. Ale goassege atte mánnái feberdálkkasin asetylasalisyvdnasivrra, ”asperiinna”.

### *Goas doapmat doaktárii*

Jos dábálaš oaivebávččas lea ihtán oktanaga feberiin, influleanssáin dehe luhčadávddain, dan dihte ii vel gánnát doalvut máná doaktárii. Muđui buot vuollil 5-jahkásaš mánáid oaivebávččassivaid guorahallama galgá guođđit doaktáriidda. Muhtumin oaivebákčasa sivva čielgá jođánit, muhtumin fas lea dárbu čuovvut dili guhkit áigge ja vejolaččat doallat maiddáai beaivegirjji dávdamearkkain.

Vuoiŋgascuozzavuolšši dávdamearkkaide febera oktavuodas gullá garra oaivebávččas, niskki doŋgon ja vuovssadeapmi. Dávdamearkkaid ii oaččo báhcit jurddahallat: máná galgá seammás doalvut dikšui buohceveissui.

## Migrena

Migrena čuovvu soga. Olbmui, geaid sogas lea migrena, lea stuorit várra buohccát dasa go earáin. Ollesolbmui migrenas buhčet eanet nissonolbmot go dievdoolbmot, muhto ovdal rávásnuvvanagi sihke nieiddat ja bártnit gillájit das seamma olu.

Mánáid migrena lea viehka dábálaš: vuollil skuvlaahkásaččain das buhčet 1–7 proseantta. Stoahkanahkásačča migrenadiagnosa ii sáhte dahkat máná vuosttaš doavttirmannamis. Vai eará vejolaš oaivebávččassivaid sáhtá luohhtehahti ládje hilgut, lea dárbbalaš čuovvut máná guhkit áigge, dávjá jahkebeali.

Vánhemiid gánnáha čállit muitui máná oaivebákčasi gullelaš dávdamearkkaid, daningo dat veahkehit doaktára čoavdit, makkár oaivebákčasis lea sáhka ja earuhit ovdamearkka dihte migrena dakkár eará oaivebákčasiin, mat gáibidit dárkilit joatkkadutkamušaid.

Ii leat nuge hárvenaš, ahte seamma mánás lea sihke migrena ja stirddaoaivebávččas. Goappáge seargahatdohppehallamis sivvanai sáhtá leat seamma, nappo streassa dehe dan ložžen.

Maid čállit muitui:

- Mo seargahat gullogoahhá, leatgo mánás seargahahkii gullelaš ovdasat, dego oaidninváttisvuodát ded.?
- Man guhká seargahatdohppehallan bistá?
- Leago seargahat garas vai govttolaš, nappo headuštago dat máná dábálaš eallima?
- Man dávjá mánás lea oaivebávččas?

Sullii bealis migrenamánáin leat ng. auraovdasat,



dego oaidninváttut ja muhtumin maiddái gieđaid ja muođuid čuokkuha ja čerggiida ovdal migrena boah-tima. Šleđggodeaddji ja šerres čuovggat ja maiddái hájat sáhttet bidjat johtui migrenadohpphallama.

### ***Vuoijñasteami ja dálkkodeami***

Mánaid migrena dikšojuvvo seamma prinsihpaid mielde go ollesolbmuidnai migrenasearggahat: galgá vuoijñastit ja váldit dálkasa dárbbu mielde. Deháleamos lea addit dalán dohppehallama álge-dettiin doarvái stuorra meari parasetamovlla dehe ibuprofeinna. Jos okta dálkkasmearri ii veahket, guovtti diimmu geahčen sáhtta addit nuppi. Ii oaččo goitge addit eanet, go mii lea stuorimus lobálaš beaive-attosmearri.

Duoldi tablehtat ja luvusdálkasat njammásit buorebut go dábálaš tablehtat. Mañječoali bokte addojuvvon dálkasat váikkuhit njoazimusat. Daid gánnáha goitge geavahit, jos migrenii gullá illávead-jin ja vuovssadeapmi. Parasetamovlla váikkuhus álgá jođáneappot go ibuprofeinna, muhto ibuprofeiidna bisseha dohppehallama dávjjit go parasetamovla. Muhtun dutkamušat čájehit, ahte go dálkasat addo-juvvojit migrena álgomuttus, de maiddái migrenii gullelaš illáveadjin geahppána.

Čuovggat, jienat ja hájat dahket mángga migrena-buohcci olbmo dili vearrábun. Dákkár givssideaddji dahkkiid lea dehálaš garvit migerenadohppehallama áigge. Vuoijñasteapmi čoaska ja sevdnjes lanjas, gos lea nu ráfálaš go vejolaš, geahpida bákčasa. Dávjá mánná nohkkiha, gullá virkujin ja oaivebávčas lea

mannan badjel.

Jos buohccá dávjá váttes migrenii geažil sáhttá de jurddahallagoahtit maiddá eastadandálkkodeami, man doavttir pláne sierra juohke ovttaskas mánnái.

## Stirddaoivebávččas

Stirddaoivebákčasa ii leat álot álki earuhit migrenas. Migrena čuohcá goitge čielgasit eanet máná oppalaš veadjimii go stirddaoivebávččas. Stirddaoivebákčasis oaivi lea veháš dehe govttolaččat bávččas, bávččas gullo dássidit ja lea dávjá čárvvohalli. Dasa ii gula illáveadjin eaige čuovggat, jienat dehe hájat jur givssit máná.

Oasi stirddaoivebákčasiin dagaha dat, ahte oaivedeahkit leat eahpedábálaš stirdasat. Stirddaoivebávččas váivvida dávjá eahketbeivviid ja eahkediid. Searggahaga čielggadeapmái ja divššu mearrideapmái dárbbasuvvo doavttir.

## Psykogenalaš oaivebávččas

Jo stoahkanahkásaš sáhttá gillát psykogenalaš oaivebákčasis. Dasa lea mihtilmas, ahte searggahat joatkašuvvá dávjá seammaláganin beaivvis nubái. Mánná sáhttá biehkut oaivebákčasiin, muhto stoahká ja borrá goasii dábálaččat. Oaivebávččas muitala goitge, ahte mánás lea heajos dilli.

Oaivebákčasa duogážin sáhttet leat váttessai psyhikalaš váttisvuodat dehe šlundun. Searggahatsiva čielggadeapmi sáhttá gáibidit ášši dutkama ovdamearkka dihte bajásgeassinrávve-

hagas. Ain odđasit boahtti oaivebákčasiid gánnáha geahččalit bissehít nu jođánit go vejolaš, daningo jos váttisvuodat eai dikšojuvvo, dat lávejit dávjá beare stuorrut.

### *Goas dárbu dutkamusaide*

Jos mánná biehkku oaivebákčasiin idđediid dehe ihkku dehe jos oaivebávččas vearrána gosadettiin dehe dalle go mánná lihkása, gánnáha máná doalvut dalán doaktárii. Illáveadjin idđes dehe oaivebávččas odđa dávdamearkan, mii maiddái vearrána ja ihtá dávjjit ah' dávjjit, berre dutkojuvvot jođánit. Jos máná luondu dehe láhttenuogit nuppástuvvet dehe jos máná dábálaš čálgan ja ovdáneapmi njoahcu, gáibiduvvo doavttirdutkamuš.

Jos máná oaivebávččas nuppástuvvá juoga ládje, de gánnáha diŋgot áiggi seamma doaktárii, gii lea ovdalnai dikšon máná oaivebákčasa.

#### **MÁNÁ GALGÁ DOALVUT GOHCCI POLIKLINIHKKII DALÁN,**

- jos oaivebávččas lea nu garas, ahte dat váikkuha máná oppalaš veadjimii, ns. son ii nagot stohkat, borrat iige servvoštallat earáiguin,
- jos bávččas ii heaitte gullomis dábálaš searggahatdálkasiin,
- jos searggahat lea fallehan dávjá eaige dábálaš dikšunvuogit veahket dasa,
- jos searggahat hehte máná dábálaš eallima,
- jos oaivebákčasi gullá garra feber, niskki doŋgon ja vuovssadeapmi.

## Go čoavji lea bavččas

Go mánáid birra lea sáhka, de sáhttá čoavjebávččas gullat vaikko man beare oktavuhtii, nappo vuolšedávddaide, dego muohtoguovdnje-, gaskabeallje- dehe geahpesvuolšái, gožžaoarrevuolšái dehe psykihkalaš stressii ja ballamii. Čoavjebávččas, mii gullogoahtá jámma boradeami maŋjel, bidjá eahpidit biebmóávnnasallergiija, refluksadávdda, keliakia dehe mielkesohkkara njammásanváttu (laktosaintoleránsa). Stoahkanahkásaččain dábálemos dáin lea biebmóávnnasallergiija, hárvanaččamus fas mielkesohkkara njmmásanváddu.

Sullii bealli čoavjebákčasiin báhcá čilgemeahtumin. Čoavjebávččas, mii ihtá dušše duollet dalle iige leat nu garas, lea goasii álot buorrešlájat iige das dárbbáš ballat. Jos mánná ii oro gilláme čoavjebákčasiin, šaddá dábálaččat ja veadjá muđuige bures, de ii daid dihte dárbbáš doapmat doaktárii. Gánnáha goitge čállit beavegirjji das, makkár diliin bákčasat ihtet, gokko dat gullojit, makkárat dat leat ja man guhká dat bistet. Jos bávččas ihtá golmma mánu siste dávjjit go golbma geardde ja nu garasin, ahte dat hehte máná dábálaš doaimmaid, de gánnáha goitge čielggadišgoahtit bákčasa siva. Dalle lea buorre váldit maiddá beavegirjji mielde doaktárii.

Fahkkestaga šaddi garra čoavjebávččas lea álot buorre sivva vuolgit doaktárii, earret jos bávččas ja čoavjekrámpat nohket dasa go mánná luhčugoahtá. Eará fáhkka ja garra bákčasa sivvan soaitá leat obbalággáliiggi vuolšun dehe juoga eará buohcceviessodivššu gáibideaddji sivaidd.

## *Garra luhčadávda*

Mánáid čoavjebákčasiidda lea dábálaččat sivvan čoavje-čoalleoali vuolšun. Dan dávdamearkan lea fáhkka šaddi lužohat ja vuovssadeapmi sihke báruid mielde ihtti bákčasat. Mánnggat sierra virusat dagahit dáid vuolšedávddaid. Muhtumin bakteranai sáhhtá leat sivvan čoallevuolšái. Bakteraid dagahan luhčadávddat, dego Salmonealla-lužohat, bistet dábálaččat guhkit go viruslužohagat iige daidda mánngiige gula vuovssadeapmi.

Dábáleamos Suomas orru mánáid luhčadávdda dagaheddjiin lea rotavirus. Dat njoammu hui álkit ja leavvá viiddes epidemiijan dálve- ja giđđamánuid áigge. Dávdajohtu lea hui jođán: mánna vuovssada fáhkkestaga ja feber loktana jođánit badjel 39 gráđii. Jándora geahčen dás álgá garra čáhcelužohat, mii sáhhtá bistit golbma dehe njealljenai jándora.

Mánngii mánna vuovssada ja luhčá nu dávjá, ahte sutnje šaddá váttes golggusdássedeaddováddu, mii gábida buohcceviessodivššu. Lea dieđus, ahte vaikko njealját oasi mánáid luhčadávddain dagaha mis rotavirus, de dain lužohatmánáin, mat šaddet buohcceviessodikšui, rotavirus lea badjel bealis.

Go mánna lea oktii buohcan rotaviruslužohaga, de dat suddje su bures rotavirusnjoammumiid vuostá maŋnelis. Mánnggat mánát gerget buohcat dan jo njuoratmánnaagi loahppageahčen ja maŋimustá mánát leat buohcan dan golmmajagi riegádanbeivviid rádjai. Mađi boarráseabbon mánna rotaviruslužohaga buohcá, dađi hárvvibut sutnje šaddá dan áigge váttes golggusdássedeaddováddu.

## *Doarvái juhkamuša*

Luhčan ja vuovssadeapmi goikkadit. Jos čoavječoalleoli vuolšumii gullá feber, de galgá máná juhkamis dehe golggusdivššus atnit fuola earenomáš dárkilit.

Mađi unnit mánná lea, dađi eanet son dárbbaba juhkamuša iežas sturrodaga ektui. Vuollil 10-kilosaš dárbbaba luhčadávdda áigge unnimustá 12 desilihttera juhkamuša, 15-kilosaš badjel 1,5 lihttara ja 25-kilosaš ja das losit mánná lagabui guokte lihttera jándoris. Jos mánná lea beassan goikat, mearit leat vel stuoribut.

Lea maiddá dehálaš, makkár juhkamuša mánnái addá. Juhkamušat, main lea hui olu sohkar, sáhttet lasihit luhčama. Láivves sákta, čáhci ja mielki heivejit bures, seamma ládje gaccahahti jogurta, muorjemáli, kiissel dehe mii beare, maid mánná borra. Málit ja rievdnajáffomálit addet eanet energiija go dušše juhkamuš. Ávžžuhit borrat ovdamearkka dihte risendehe bivgejáffomáli, mas leat valjis čitnahydráhtat.

Jos vuovssiha, unnánaš mearri galbma juhkosá sáhttá bissut buorebut čoavjjis go liegga jugus. Láivves sávttas, mas lea dušše vehá sohkar, sáhttá dahkat jođánit sorbeahta nu, ahte leike galmmihanlođážii moadde sentte sávttá, ja seaguha dan ain gaskkohagaid jiekŋudeami áigge, vai juhkamuššii báhcet jiekŋamoložat. Jiekŋabihtá njammama gánnáha maiddá geahččalit.

Dalán, go mánnái šaddá borranlustu, son oažžu mielas borrat. Čoavjedávda iešalddes ii leat mihkkege eastagiid borramii.



## DEHÁLAŠ MUITIT

**MAĐI NUORAT MÁNNÁ, DAĐI HEARKKIBUT SU FERTE  
DOLVUT DOAKTÁRII, JOS JUHKAMUŠ II BISO SISTE,  
MÁNNÁ II NAGOT JUHKAT DEHE JOS MÁNNÁ RIEVDÁ  
HUI VÁIBBASIN JA VUOIMMEHEAPMIN.**

### *Refluksadávda*

Biebmosuddadanoali refluksadávda lea dilli, mas biebmosuttus loktana čoavjjis čoddagii ja muhtumin gitta njálbmái suvra reavgганassan. Refluksadávda sáhttá váivvidit man beare ahkásaš máná. Buoiddes biebmu, tomáhta ja šukuláda gullet daidda biebmoávdnasiidda, maid borramiin dávdamearkkat dábálaččat vearránit. Mánná ii soaitte máhttit váidalit ratti boaldimis, čottaboalddáhagas, muhto biehku bávvčas čovjjiin.

Dávdamearkkat vearránit go olmmoš lea veallut, daningo dalle biebmosuttus beassá boaldit čoddaga. Dávdii sáhttet maiddái gullat gosahatdohppehallamat ja njurgu vuoiŋŋahat dehe dat ahte mánná biehku idđes čottabákčasiin, mii oalle jođánit lihkkama maŋŋel vajálduvvá olles beaivái, muhto givssidišgoahtá vuot idđes dehe beavenahkáriid maŋŋel.

Doavttir máhttá árvvoštallat, makkár dutkamušaid refluksadávda ain goasge gáibida ja mii divššuid buoremusat veahkeha. Muhtumin soaitá dárbbasuvvot čoddaga pH-mihtideapmi, mii dahkkojuvvo buohce-viesus.

## *Testema buvttusin mielkesohkar*

Mielkesohkkara njammásanvaddu šaddá suomelaš mánnái hárvve ovdal skuvlaagi. Skuvlii boahtti mánáin dušše viđa mánás čuohtásis ii leat šat laktásaentsyama sáhppasis. Dát mearkkaša dan, ahte laktásaentsyama váilun lea hárvve čilgehussan stoahkanahkásaččaid čoavjeváttuide.

Go mánnái šaddá čoavjebávččas, buskkodanvátut ja luhčadávda maŋŋel go lea návddašan mielkki, lákcajieŋa ded. ja jos su lagas sogas leat laktosaintoleránsas gillájeaddjit, de sáhttá máná testet addimiin sutnje moadde vahku dušše dakkár biepmuid ja juhkamuš, main ii leat laktosa. Dán áigge ferte goitge fuolahit, ahte son oažžu gálkka ja mielkki vilgesávdnasiid ovdamearkka dihte laktosakeahtes vuosttáin.

Laktásaentsyama vuohču sáhppasis. Divššokeahtes keliakias sáhppasa čoallenámit jávkjet, ja dalle laktásage ii leat ja mánnái šaddá laktosaintoleránsa. Jos máná ain lužohahtta ja buoskkuha rivtteslágan biepmus fuolakeahtta, sáhttá jearaldagas leat keliakia dehe Chron dávda. Goappašat dutkojuvvojit buohcevievus.

Ale goassege álggat mánnái sierraborramušaid keliakia dihte, jos dávdameroštallan ii leat sihkkaraston sáhppasis váldon čájanasbihtáin.

## *Streassačovvi*

Jo stoahkanahkásaš sáhttá reageret čovjjiin stressii, fuolaide dehe heajos dillái. Dalle doavttirdutkamušain



ii gávdno mihkkege organismmalaš sivaidda jámma ihtti čoavjebákčasiidda. Bávvčasbeaivegirjji čállin soaitá veahkehit fuobmát, makkár diliid oktavuodas čovjebávvčas falleha. Seammat mánáin lea dávvjá sihke psykogenalaš oaivebávvčas ja čoavjebávvčas. Lea oalle dávválaš, ahte soames earánai bearašlahtuin reagere váttisvuodáide seamma ládje go máná.

Mánái ja maiddái vánhemiidda lea dávválaččat hui buorre gullat, ahte máná bákkasat eai leat várálaččat ja ahte dat jáhkkimis šaddet máná udjuvuodas, hearkivuodas dehe skihkalašvuodas. Gánnáha joatkit áššiid jurddahallama maiddái ruovttus, gos soaitit gávvnnahit vugiid geahpidit dilálašvuodaid, mat streassahuhttet máná.

### ***Jođánit doaktárii***

Vuosttaš dávdamearka obbalággáliiggi vuolšumis lea measta álot bávvčas, mii gullogoahtá náhpečoali bir-rasis. Jos bávvčas gullo obbalággáliiggi buohta nappo olgeš bealde vuollečoavjjis, de vuolšun lea jo joavdán guhkás. Dalle dávdamearkan sáhtá bákkasa lassin leat maiddái vuovssadeapmi, hárve luhčadávda.

Lihkaseapmi ja doarggisteapmi dávválaččat bavčča-gahttet. Álkes ruovttuteasta sáhtá danin muitalit, gal-gágo dalán vuolgit doaktárii vai sáhtágo dili čuovvut vel ruovttus: bivdde máná njuikestit dássejulggiid áibmui dehe unna stuloža nalde eatnamii. Jos teasta lihkestuvvá almmá ahte máná biehku čovjjiinis, ii leat jáhkehahtti, ahte sus lea obbalággávuolši.

Febera mihtideapmi manječoalis ja gieđavuolde ja dasto daid loguid buohtasthtin ii dálá ipmárdusa

mielde veahket sihkkarastit, ahte leago sáhka ob-  
balággáliiggi vuolšumis. Bávvčas, mii bistá ah' bistá  
ja ain vearrána, lea álot mearkan das, ahte máná ferte  
doavlut doaktárii.

Čoallebuđdosuvvan gáibida maiddái jođánis  
divššu. Dasa gullet jeavddalaš, ain ođđasit boahtti  
bávččaskrámpat. Dohppehallamiid gaskkas mánná  
sáhtá álggos veadjit oalle buresnai. Oppalaš veadju  
vearrána goitge jođánit juohke ođđa dohppehalla-  
ma maŋnel, nappo gánnáha jođánit vuolgit lagamus  
gohcci buohcecevisui.

### *Buorre diehtit*

- Unna máná sihkkelvuodjinhárjehallan nohká  
dávjá dasa, go mánná rávgá sihkkeliin. Jealbma  
suddje oaivvi, muhto stivrana geahči sáht-  
tá čugget čoavjái dehe juosat čoavjji birrasii.  
Jos mánná vahága maŋnel biehku čovjjiinis ja  
čoavjeváttut vearránit, gánnáha vuolgit doaktá-  
rii.

## **Beassat obbomis**

Go mánná ii baikke máŋgga beaivái ja baikkat bohtet gar-  
ra gágirin dehe baikin bávččagahttá, de hupmat  
obbondávddas dehe obbomis. Dat váivvida dábálaččat  
guovtte-njealjejahkásaš mánáid. Obboma duogázis  
gávdnojit háreve matge organismmalaš sivaidd. Obbon  
buorrána dávjá unnánaš borramušrievidemiiguin.  
Mađi jođáneappot ášši dikšojuvvo, dađi jođáneappot

váddu buorrána. Deháleamos lea lasihit juhkamuša ja sárrasa d. fiibera oažžuma meari ja guođdit eret dakár biepmoávdnasiid, mat vejolaččat dahket obboma vearrábun. Sáraslassi dahká buori maiddái vánhe-miid čoliide, nu ahte olles bearaš sáhtá borrat seamma biepmu.

Baikindábiin sáhtá leat buoridanveara: jeavddalašvuohta veahkeha. Lihkadeami gánnáha maiddái lasihit. Jos váddu ii moatti vahkus buorrán ruovttugoasttaiguin, gávdnojit dasa máŋggalágan divššut dálkasiin gitta maŋŋečoalledoidimii.

Muhtumin obboma duogážin sáhtá leat maŋŋečoali bávččasteaddji háváiđuvvan, fissuvra. Dat dihtto girkkes varran baikkas dehe hivssetbáhpiris. Dat ii leat várálaš ja dat buorrána bures. Fissuvrra dikšunrávvagiid addá doavttir.

## *Juhkamušain veahki*

Čáhci njammása easka gassačoalis. Danin jo dušše beare beaivválaš juhkamušmeari lasiheapmi sáhtá veahkehit obbomii, daningo čáhci dipmada baikka. Suttakehtes sárrasat dievasmahttet váikkuhusa. Buoremus juhkamuš lea dušše čáhci dehe láivves sákta, mas lea dušše unnán sohkar. Juhkamušat, main lea olu sohkar, lávejit lasihit obboma. Buorre vieru álggahit beaivvi lea juhkat iđdes ovtta lása čázi dehe sávta guoros čoavjái. Nektaris leat mielde šattussárrasat, nu ahte dat ávžžuhuvvo juhkamuššan milloseappot go dábálaš luonddusáhppi, juica.

## *Mánngalágan sárrasat*

Oarjeriikkain goasii juohkehaš oažžu ávžžuhusaid ektui ilá unnán sárrasiid. Sáraslassi dárbbášuvvo dábálaččat nu mánáid dego ollesolbmuidnai borramušaide. Ollesgortni sárrasat váikkuhit beaktilepmosit muhto murjiid, šaddosiid ja ruotnasiid sárasnai veahkeha čoali doaibmamii.

Sárrasiid lassin lea buorre borrat moadde gearde vahkus maiddá laksatiivvalaš ávdnasiid nappo čalledoaimma lasiheaddji goikkaduvvon ja luvvaduvvon blumeniid. Vihkonat ja earátnai goikkaduvvon šaddosat, dego aprikosat ja rusiinnat, leat buorit sárasgáldut, mat heivejit bures nealgádahkan, unna borramuššan boradanáiggiid gaskkas. Daiguin sáhttá maiddá rigguid ja njálggadahttit buvruid.

Bađvešattuin leat valjis sárrasat ja maiddá buorit proteiinnat, vielgadasávdnasat. Varas earttat ja buotlágan bápuin ja goikkaduvvon earttain ráhkaduvvon biepmut heivejit earenomáš bures borramuššan.

Mánát hálidit dávjá borrat biepmuid nu, ahte tallearkkas eai leat mánngalágan biepmosorttat oktanaga. Danin rušppi, lántto ja návrraža gánnáha fállat ovdamearkka dihte nealgádahkan, jogo hui fiidnan faskojuvvon hámis dehe unna bihtážin njuolga jieknaskábes. Gurkabihtá dehe unna tomáhtaža soaitá leat buoret fállat mállásiid vuorddedettiin, álgoborramuššan. Dat, ahte áhčči dehe eadni lea mielde, sáhtášii movttiidahttit máná borrat: “Maidson njálgga borramuššaid mii borašeimmet odne dan botta, go biepmu giksá?”

Jos mánná ii mieđa borrat šattuid varasnaga, de gánnáha gehččalit fállat sutnje vuššon sáttuid. Sihke

ruoná ja dábálaš diehppegálla álmmehuvvet, go daid vuoššá. Máŋggat mánát leat hárvánan daid smáhkkii jo njuoratmánnaagi rájes.

Niso- ja rohkagordnegaraid sáhtta álggos lasihit deadjabastte mađe buvvo- dehe jogurtaaddosii, seamma ládje roavvabeallemasa. Gordnegaraid meari sáhtta vehážiid mielde lasihit joba guovtti biebmobastii beaivvis. Jos ruovttus lea vierrun láibut, de gordnegarat ja roavvabeallemas heivejit lassin rigggudit láibejorbbežiid ja borramušláibbi.

Sierralágan siepmanat, dego beaivvášrási siepmanat, olles beallemassiepmanat ja sesámásiepmanat ja neahtat sisttisdollet eatnat sárrasa. Siepmaniiguin sáhtta hervet láibejorbbežiid ja neahtaid sáhtta suostat nealgá dahkan. Sáraslassi heive ja lea buorrin olles bearráši.

Hávvargordnegarat leat ávkkálaš borramušat. Dat sisttisdollet goitge váldooasis ng. suddadahkes sárrasa, mii ii jur lasit baikameari.

Jos mánna liiko myslii, de dan sárasrikkis iđitseaguhusa lea dehálaš luvvadit moadde minuhta ovdal borrama mielkkis dehe luonddusáhpis.

Go sáras lasihuvvo borramušaide nu, ahte ahte vilges láibi lonuhuvvo rohka-, garra- ja gráhamláibái dehe suvragávrrégiidda, borrojuvvojit eanet ruohtasšattut ja borramuššii lasihuvvo gordnegariguin dehe roavvabeallemasaiguin riggguduvvon obbagordnebuovu ja juohke beaivve borrojuvvojit šaddosat ja muorjjit, de čovvi doaimbagoahá moatti vahkus. Jos obbon ii leat geargan šaddat nu bahán, de borramušválljendikšu veahkeha jo vuollil vahkus, gohan beare juhkamušmearri lasihuvvo oktanaga sá-

raslasiin ja mánná maiddá i hohkahallojuvvo lihkadit eanet.

## *Diehtu sárrasiin*

Jos sárasgeafes borramuššii hárijánan mánná oažžu oktanaga stuora meari sárrasa, de dat dávjá daga- ha mánnái čoavjebákčasiid ja buskkodanváltuid. Láibesortta lonuheapmi sárasriggát láibái dehe mán- nabuvrru vuoššan čáhppadit mánnarievnaiguin ii goitge dagahit váivviid. Ovdamearkka dihte jeasta- láibebihtás lea 1,5 grámmá sáras ja rohkalaíbebihtás sullii 1,8 grámmá.

Nisogordnegarain lea juohke 100 grámmá nam- mii 55 grámmá sáras. Gordnegaraid gánnáha álggos lasihit dušše moadde deadjabastte buvrui, loahppe- mielká i (fili) ded. Vádjit vahku geažes sáhtá lasihit jo biebmobastte mađe ja das vehážiid mielde moatti biebmobastii beaivvis.

Lea hui dehálaš, ahte maiddá juhkamušmearri lasihuvvo seamma áigge sáraslasiin. Vearrámus dilis sáhtá muđui leat várra joba čoallebuđdosuvvamii. Roavvabeallemas dahká iežas birra šliivegearddi, mii njammá olu čázi. Danin buvrui, masa lasihuv- vojít roavvabeallemasat, sáhtá vuoššat njárbadeab- bon go dábálaččat ja roavvabeallemasat lasihuvvojít válmmaš buvrui. Go buvrui lea čoskon borahahti liekkasin, de roavvagat leat geargan njammat jo vehá čázi.

Mađi mánggabealageappot sárrasiid geavaha, dađi buoremus bohtosiid joksá.

## VITAMIINNAT JA SÁRRASAT

Eappal, beron, appelsiidna, greipa, mandariidna, kiive

Eananmuorji, luomi, muovjejeret, viidnemuorj-  
jit, varas blumenat ja kirsamuorjjit

Luvvaduvvon blumenat oktan luvvadančáziineaset.

## BUORRE MUITIT, Ahte

- banána lasiha obboma
- buđeha gánnáha gaskkohagaid lonuhit  
čáhppes risenrievnnaide, ovdagiksaduvvon  
bivgerievnnaide ja obbagortnis ráhkaduvvon  
pástái dehe makarovnnaide
- vilges jáfuiin ráhkaduvvon láibbiin, buvruiin  
ja nisoláibbiin lea vánis sáras
- sáktakiisselat ja -málit eai gula obbomis  
buohcci olbmo borramušaide go duššefal  
hárvenaš herskun
- vuostá garrada čoavjji
- buđetlasttat, biergobiirráhat, šukuláda, toffee  
jed. vuoddjás ja njálgga borramušat eai gula  
máná borramušaide.

## *Geavat milloseappot suvrramielkebuktagiid*

Mielkebuktagat leat dehálaččat mánáide. Mielki goitge dagaha obboma mánnái, gean čoavji lea bahá garrat man nu siva dihte. Dákkár dilis mielkki geavaheami galgá unnidit ja buhttet dan suvrramilkkiin (bimiin), loahppemilkkiin (fiillain), jogurttain ja missocohkodagain. Suvrramielkebuktagiidda máná sáhttá hárjehahttigoahtit njaddejuvvon jogurttain ja suvrramilkkiin, masa lea vuoibmefironiin seaguhan

murjjiid, maida mánná liiko. Njadde juhkosa dárbbu mielde geahppasit sohkkariin ja fála álggos unnit meriid.

Vuostá heive unnit meriin.

Máŋggat mánáide oaivvilduvvon válmmašbiepmut leat ráhkaduvvon mielkái. Oahpahala lohkat buvttáčilgehusaid ja árvvoštala dárkilit mielkevuđot buktagiid geavahandárbbu.

### ***Njálgáid dušše vuđolaš árvvoštallama maŋjel***

Sorbitol ja ksylitol leat njálggadahttinávdnasat, mat eai njammás čoliin ja mat lasihit baikka čáhcemeari. Ksylitolsuskkon ávžžuhuvvo maiddá danin, ahte dat suddje máná bániid ráigáneames. Stuora ksylitol- ja sorbitolmearit dagahit dasa, gii ii leat dieidda hárvánan, buskkodanváltuid ja čoavjebákčasiid. Danin daid gánnáha álggos návddašit dušše unnit meriid, ja lasihit meari vehážiid mielde moatti beavvi gaskkaid.

Sorbitolain njálggadahtton marmeládat, keavssat ja njálgát heivejit bures unna herskkostallanbihttázin moadde gearde vahkus. Ksylitolsuskkona mánná oažžu hárváneami maŋjel suoskat millosit juohke boradeami maŋjel.

### ***Jeavddalašvuohta lea ávkin***

Mánát liikojit rutiinnaide, daningo dat addet oadjebasvuođadovddu. Čoali sáhttá oahpahit doaibmat dihto áiggis beavvis, muhto hárvhallan sáhttá



váldit vahkuid. Máná ii oáččo laitit, jos bohtus dehe hivssetlihtis čohkkán ii dalán buvttat bohtosa. Go 10-minuhtaš lea gollan, leaš dal bohtán mihkkege dehe ii, de lea buorre rámpot máná buori geahččaleamis ja dadjat movttegit, ahte geahččalit fas ihttin ođđasit.

Lea dehálaš, ahte mánná geahččala baikit oktii beavvis sullii 10 minuhta hávális man nu bearraša áigedávvalii heivvolaš boradeami maŋŋel. Čeakŋagettiin lea geahppasit baikit, nappo bohttu lea buorre čoavddus. WC-lihti lea mánnái ilá allat, nu ahte su julggiid vuollai ferte bidjat juoga muttágis alla diŋgga, omd. plásttetstuloža ded. Lihkostuvvan lea álot giitosa veara.

## *Čoalledoidagat ja dálkasat*

Go obbon lea bistán guhká ja beassan bahán, borranvieruid rievdadeapmi ja jeavddalaš baikingeahččaleamit eai šat dábálaččat veahket. De ii leat eará go vuolgit aptehkkii.

Vuosttaš goanstan geahččalit čoali baikameari lasiheaddji ja dipmadeaddji buktagiid, main lea ovdamearkka dihte laktulosa ja sierralágan sárrasat. Sárasbuktagiin ii leat mihkkege vahágiid. Daidda guoská goitge seamma njuolggadus go biepmunai sáraslassái: galgá juhkat eanet go dábálaččat.

Jos aptehka ávžžuhan dálkkasmearri ii veahket, lea áigi vuolgit doaktárii čielggadit, leago obboma duogábealde juoga organismmalaš sivaidd, dego ovdamearkka dihte fissuvra, hávilágan nuppástuvvan maŋŋečoalis. Dat lea oalle dábálaš sивva mánáid obbomii ja buorrána álkit.

Jos buot lea muđui ortnegis, muhto láivves baikkihan-  
dálkasat eai leat veahkehan, doavttir dávjá beavt-  
talmahttá divššu buktagiiguin, mat stimulerejit  
čoalleseainni. Dán dálkkasjoavkku maksimála váik-  
kuhus álgá sullii logi diimmu geahčen dálkasa vál-  
dimis. Gánnáha addit dálkasa nu, ahte baikahehti  
šaddá sullii dalle, go mánás lea muđuinge dábálaš  
WC-čohkkánáigi. Lihkostuvvan nanne sihke vánhe-  
miid ja máná jáhku dasa, ahte čoavji doaimbagohtá  
áiggi mielde.

Hui váttes obbondillái gullá maiddái durddideap-  
mi, dalle go garran baikka meattá viggá golggiidit  
čáhčas baika. Čoali ferte dalle gurret aptehkas oazžu  
čoalldoidagiin. Daid dárbbáša oktii beaivvis 3–5  
beaivvi áigge. Hui váttes dáhpáhusain čoalldoidagiid  
sáhtta šaddat addit mánggaid vahkuid maŋŋálaga,  
vehážiid mielde ain hárvvebut. Čoalldoidda sihka-  
rastá, ahte čoalli duodai guorrana buot dasa čoggon  
baikamearis. Durddideapmi nohká dábálaččat jo  
vuosttaš čoalldoidaga maŋŋel.

Čoalldoidagiid lea álki ja dorvvolaš geavahit.  
Dain leat maiddái čielga geavahanrávvagat.

Doiddakuvrra maŋŋel dikšu joatkašuvvá čoali sti-  
mulerejeaddji baikkihandálkasiiguin, maid geahččalit  
nu jođánit go vejolaš beassat lonuhit dakkár bukta-  
giidda, mat lasihit baikameari.

Oktanaga dálkkodemiin ja vejolaš čoalldoidda-  
kuvrrain álggahuvvo obbomii heivvolaš diehta,  
nappo biepmuide lasihuvvojit sárrasat ja adnojuvvo  
muittus maiddái juhkamuša lasiheami. Jeavddalaš  
hivsetčohkkámiid ii galgga vajálduhttit.

Bahán beassan obboma dikšun doalvu mánuid

ja muhtumin joba jagiid. Go čoalli fas doaibmá dábálaččat ja dálkasiid lea sáhttán guođđit eret, lea dehálaš joatkit sárasrikkis biepmuid borrama ja váldit dan eallinagi bisti vierrun.



#### **DEHÁLAŠ MUITIT**

**MÁNNÁ II DURDDIT BUVSSAID VÁSEDIN, JA SON  
GILLÁ IEŠNAI VÁTTUSTIS.**

#### **BAIKAMEARI LASIHEADDJI**

**GIEHTAGÁVPEBUKTAGAT, MAT HEIVEJIT MÁNÁIDE:**

Duphalac-luvus

Levolac-luvus

Loraga-luvus

Badjel 2-jahkásaččaide maiddáí Laxamucil- ja

ViSiblin-dálkkasčalmmit

# ALLERGIIJA JA ÁSTMÁ

## Mii lea atopiija?

Atopiija lea soga mielde johtti iešvuohta, mii dagaha olbmo hearkein allergenaide, mat leat su dábálas eallinbirrasis, dego šaddodehe eallegavjii.

**H**earkivuotta atopiijai lea dávjá bohtán ovdan jo njuoratmánán, seamma ládje biebmoeffiija. Stoahkanagis biebmoeffiijat dábálaččat jávkagohitet. Lea hárvenaš, ahte mánná gillá dain vel skuvlii álggedettiin. Nunai sáhtta geavvat, ahte mánná, geas njuoratmánán lei hearffit ja roavásit liiki go dábálaččat, muhto eai eará váttut, oažžu stoahkanagis suoidnenuorvvu dehe ástmá. Ástmá lea goitge sáhttan šaddat maiddá jo njuoratmánán almmá makkárgge eará atohpalaš dávdamearkkaid haga.

## *Buresbirgendávda*

Atohparaš buohcuvuođat leat šaddan dábálažžan oarjeriikkain oktanaga eallindási loktanemiin. Hygieniija lea buorránan, mánggat njoammu dávddat, mat ovdal joba godde unnamánážiid, leat jávkan, borramuš- ja

lihkadanvierut leat nuppástuvvan ja áibmonuoskasat lassánan. Miige ovttaskas dahkkiid illá čilge atopiijaid lassáneami. Árvideameas dasa leat mánggat sivat, oktan dehálaččamusain soġa mielde árbejuvvon hearkivuohta.

Gorut oažžu stuorimus oasi vieris ávdnasiin biebmossuddadanorganismma bokte. Biebmossuddadanorganismmas leage hástaleaddji bargu: biebmu galgá njammašuvvat gorudii ja nuppe dáfus fas várálaš dehe uhkideaddji dahkkiid galgá beaktilit eastit beassamis gorudii. Danin čoliin lea beaktilis suddjenmekanisma, mas čoliid iežas bakterain lea dehálaš oassi. Dannai diehtit, ahte ovdamearkka dihte borramušválljema nuppástuvvan ja antibiohtadálkkodeamit sáhttet váikkuhit čoallebakteraid mearrái ja čohkiideapmái ja ahte čoali suddjenmekanisma ja bakterat dan oassin leat nana vuorrováikkuhusas. Čoali suddjenmekanisma lea goitge dušše oassi goruda ollislaš suddjenmekanismmas.

Allergiija lea goruda vahátlaš ja dušši suddjenreakšuvdna juoga gorudii vieris ávdnasa vuostá. Dát vieris ávdnasat leat eallinbirrasii gullelaš dábálaš ávdnasat, ovdamearkka dihte biepmut ja šaddogavjjat. Allergalaš olbmo suddjenmekanisma reagere daidda ilá garrasit, ja dat sáhttá maiddá dagahit oinnolaš dávdamearkkaid.

Suomas ja eará oarjeriikkain dahkkon dutkamušat čájehit, ahte mánggamánat bearrašiid váhkariin leat dábálaččat unnit allergiiat ja ástmá go sin boarrásit oappážagaiguin. Sáhttá leat, ahte go váhkarat buhčet eanet infekšuvnnaid go boarrásit oappážagat, sin suddjenmekanisma ahtanuššá seamma ládje go áiggiid

álggus lea dárkkuhuvvon. Go suddjenmekanismmas leat “rivttes” barggut, de gorut ii reagere allergenaid, dego šaddo- ja eallegavjii ja dihto biebmoávdnasiidda, eaige dat nu dagat olbmui allergalaš dávdamearkkaidge.

## *Árbi váikkuha*

Dutkamušat mitalit, ahte jos nuppis vanhemiin lea juoga atohpalaš buohcuvuođaid, riegádeaddji máná atopiijariska lea 30 proseantta. Go goappašat vanhemat leat atopihkkárat, máná riska šaddá guovttegeardásažžan, nappo guhtta-čieža máná logis leat dalle atohpalaččat.

Vaikko atopiijai rohhtašuvváge soga mielde, dat ii álot árbašuva seammaláganin sohka buolvvas nubbái: ástmá buohcci eatni máná sáhtá oažžut atohpalaš ihttoma muhto son sáhtá maiddái leat oaččokeahtá atohpalaš buohcuvuođaid. Datnai lea dieđus, ahte dálá mánáid riska oažžut atopiija lea 15 proseantta, vaikko ii goappáge vanhemiin livčče atopihkkár.

Riska dego muhtun ládje vuorbaduvvo sierra juohke mánái, nappo atohpalaš vanhemiid mánát sáhttet buohkat leat dearvasat dehe nuppe dáfus ii- atohpalaš vanhemiid buot mánáin sáhtá leat hearki- vuolta atopiijai.

Atopiijabearašin gohčoduvvojit bearrašat, main nuppis dehe goappásge vanhemiin dehe soapmásis oappážagain lea doaktára gávnahan allergalaš buohcuvuohta.

## *Ođđa diehtu garvandiehtas*

Vuođđojurddan lea, ahte dat gii lea hearcki atohpalaš buohcuvuhtii, šaddá hearkin dasa, maid borrá – Suomas mielkáii ja Kiinnás riisii. Jos juoidá ii bora, de dasa ii maiddáii šatta hearkin muhto ii dasa gal hárrjänge.

Garvandiehta headjuvuhtan lea biepmuid guođđin borakeahhtá dárbbasmeahttumit, goas mánggat ávkkálaš vilgesávdnasat, vitaminnat ja sárrasat báhcet dušši dihte eret. Atopihkkármánáge ii oáččo garvigoahhtit muhtun biepmu, ovdalگو lea sihkkarit gávnnavuvvon, ahte mánná duođai lea dasa allergalaš.

Go stoahkanahkásaáččas lea biebmoallergiija, galgá garvandiehta geahččalit heaittihit jeavddalaččat dihto áigegaskkaid dainna lágiin, ahte guođđá eret ovttá borramušávdnasa ain hávális. Mánnái ii leat mihkkege ávkkiiid ilá guhká bistán garvandiehtas, ja olles bearraša eallin šaddá álkibun, go buohkat borragohtet seamma biepmuid.

Iešguđege biepmu váikkuhusa sáhttá dávjá čielggadit, go eret guđđon biepmut lasihuvvojit ođđasit borramuššan ovttaid mielde ja doarváii guhkes gaskkaid geahčen ja seammás čuvvojuvvo vejolaš dávdamearkkaid ihtin. Ovdalگو sáhttá leat sihkkar, ahte dávdamearkkat šaddet justa ovttá dihto biepmu borramis, dávdamearkkat galget garvináigge čielgasit unnot ja dego biebmu geahččaluvvo fas ođđasit, dávdamearkkat galget ihtit vuot seammaláganin.

Ii leat hárvanaš, ahte dávdamearkkaid dulkon lea váttis. Jos ná lea, de gánnáha dahkat seammalágan geahččaleami ođđasit dehe jo guođđit dan dihto biepmu.

mu veháš áigái ollásit eret. Badjevuoiŋnankanála infekšovnnat, vejolaš antibiohtadákkodeamit ja unnit lužohagat sehkkejit dávdamearkkaid árvvoštallama. Mađi guhkit áigi biepmu váldimis borramuššan gol- lá, dađi váddásit lea árvvoštallat, leago dat dát biebm- u vai juoga eará dahkkiid, mii lea dávdamearkkaid duogábealde. Danin geahččaladdanbadji galgá bistit eanemustá dušše ovttá vahku.

### *Buorre diehtit*

- Jos juoga biepmuid čielgasit dagaha dávdamearkkaid, dat guđđojuvvo eret ja geahččaluvvo ođđasit sullii jahkebeali geahčen. Jos eahpádus- vuloš biepmut leat máŋggat, gánnáha dattetge dárkilit smiehttat, mat biepmut guđđojuvvojit eret, vaikko dat dal dahkkošiige duššefal geahččaleami dihte.
- Oktanaga diehtain galgá dikšut liikevát- tuid voidamiin liikki aptehkas oazžu vuod- đovuoidasiiguin. Láivvesge kortisonavuoida- siid ii galgga geavahit unna mánázi guhkit go vahku dehe guokte. Daid sáhtta goitge geavahit ain ođđasit dárbbu mielde oanehis áiggiid.
- Atohpalaš ihtton ii dábálaččat hehte boahku- heames. Váldooassi vuoncámonneallergalaš mánáin sáhtta boahkuvvot dábálaš boahkui- guin. Dušše dalle, jos mánái lea bahá boahit heakkavárálaš reakšuvdna vuoncámonis, leat várrugasat ja geavahit molssaeavttolaš, geano- hit MPR-boahku.



## *Dehálaš dávdamearkakaleandar*

Dávdamearkakaleandar lea ávkkálaš veahkkeneavvu dávdamearkkaid čuovvumii. Das lea ávki maiddá dalle, go čuovvut dan, mo garvandiehta heaittihettiin vuot borramuššan ovttaid mielde váldon sierra biepmut váikkuhit dávdamearkkaide.

Kaleandarii merkejuvvo máná veadjin sihke garvinaígodagas ja ođđasit álggahuvvon geahččaleami áigge, ihttomat, čoali doaibman ja eará vejolaš dávdamearkkat, maid sáhtta eahpidit allergalažžan. Kaleandarii gánnáha merket maiddá buot dálkasiid, maid mánná geavaha.

Biepmu heivvolaš geahččaladdanáigodat lea okta vahku. Geahččaleapmi álggahuvvo unnit meriiguin, mii dasto stuoriduvvo beaivvis beaivái, dasságo mearri vástida máná agi mielde meari. Biepmu gávnnavuvvo mánnái heivvolažžan, jos dat ii dalle vahku geahččaladdanáigodaga áigge dagat mánnái dávdamearkkaid.

Jos juoga biepmu borran orru velnai dagaheame mánnái dávdamearkkaid, gánnáha garvandiehta čuovvugoahit ođđasit, earenomážit, jos dávdamearkkat eai leat nu garrasat. Jos borrá hui mánggalágan biepmuid, ovttaskas biepmoávdnasa sáhtta guođdit doaisttáži eret ja geahččalit dan ođđasit jahkebeali geahčen.

Dávdamearkakaleandaris lea veahkki maiddá doaktárii, jos máná šaddá doalvut dárkilit dutkamušaide. Muhtumin stoahkanahkásačas eahpiduvvon gordneallergiija sáhttáge gávnnavuvot keliakian. Jos keliakia eahpiduvvo, de gortniid gar-

vima ii galgga álggahit ovdal vuđolaš buohcceviesso dutkamušaid.

### *Buorre diehtit*

- Jos borramušain šaddá garvit dehe ráddjet váldobiebmoávdnasiid dego mielkki, bierggu ja gordnebuktagiid geavaheami, de dat galgá álot čađahuvvot mánáiddoaktára geahčus.
- Stoahkanágis álgán čoallevigiid duogázis sáht-tá leat maiddá keliakia, latosaintoleránsa dehe mielkesohkkara njammásanváddu dehe juoga eará buohcuvuođaid.

### *Juohkehaččas iežas diehta*

Stoahkanahkásaš šaddá olu ja lihkada olu. Danin borramušválljema deháleamos ulbmilin lea dáhki-dit, ahte máná oazžu biepmus doarvái energiija ja dárbblaš biebmoávdnasiid ja maiddá vitaminnaid ja mineráloid. Geavahagas dát dárkkuha máná nor-mála šaddama ja ahtanuššama dáhkiideami. Allergijai buohccáma ii sáhte eastit garvimiin ovddalgihtii muhtun borramušaid. Danin ii mange biebmoávd-nasa oaččo guođdit eret dušše sihkkarvuođa dihte. Seamma siva dihte biepmut geahččaluvvojit máh-cahuvvot ruovttoluotta borramuššan nu jođanit go vejolaš. Buorre áigi odđasitgeahččaleapmái lea áigo-dat, goas mánás eai leat makkárge dávdamearkkat.

Juohke máná čuovvu su iežas várás pláne-juvvon diehta, mii vuodđuduvvá gávnnavuvvon

dávdamearkkaide. Allergiijadihtii ii leat vejolaš meroštallat dihto bistináiggi. Dat molsašuvvá mánás nubái.

Biebmoallergiija jávká dávjá 1–5 jagi siste. Lea buorre muitit, ahte oassi mánáin beassá biebmoallergiijain jo birrasiid ovttajagibeavvi. Ii nappo goassige galgga joatkit diehta dušše “sihkkarvuoda dihte”.

Go dakkár biepmut, mat ovdal eai leat heiven mánnái, geahččaluvvojit ođđasit, lea buorre muitit, ahte mánná ii soaitte reageret biebmoávdnasiidda nu jođánit go ovddit háve, daningo mánná ii soaitte hálidit borrat amas biepmu dábálaš olu go easka hárdneami manjel. Lea maiddái vejolaš, ahte biebmu dagaha earálágan dávdamearkkaid go ovdal.

### ***Mielkki ja gortniid sadjái juoidá***

Mielki gullá dehálaš oassin suopmelaš borramušaide, daningo 1–2-jahkásaš oažžu goalmát oasi energiijastis mielkkis ja mielkebuktagiin. Stoahkanahkásaččanai ektui galgá sihkkarastit, ahte son oažžu mielkki sajis seamma meari energiija, vilgesávdnasiid ja gálkka, go maid son oaččošii mielkkisnai.

Suopmelaš biepmuid nuppi mearkkašahtti oasi dahket gortnit, main mánná oažžu sullii viđát oasi energiijamearistis. Gordneallergiijain dárkkuhuvvo dat, go olmmoš lea šaddan liigehearkin niso-, rohka- dehe bivgegortniide, muhtumin maiddái hávvarii. Gordneallergiijas gorut buvttada vuosteávdnasiid gortni vilgesávdnasiid, dego gluteiinnaid vuostá.

Nisogortni váikkuhus čielggaduvvo dábálaččat

dárkilepmosit, nappo doaktára geahčus garvin-addin-geahččalemiiguin. Jos nisogordni dagaha dávdamearkkaid, de álggos maiddái rohka- ja bivgegortnit guđđojuvvojit eret máná borramušain. Viehka mánggas niso-rohka-bivgeallergihkkáriin girdet goitge hávvara, nu ahte dan gánnáha geahččalit dalán ođđasit, go dávdamearkkat leat váidon.

De go lea dábálaš biebmoallergiijaid diagnostihkas, de liikečuggen- ja laboratoriaiskosat eai atte ovttáčilggolaš vástádusaid muhto dušše čujuhit vejolaš allergiijasivaide.

Mielkki láhkai maiddái gortniid eretguođdimis borramušain mearrida álot doavttir. Allergiserejeaddji gortni sajis galgá álot geavahit eará heivvolaš gortniid, dábálaččat riissa, máissa, hirssa ja rásseguoitta, daningo gortnit leat mearkkašahti gáldut energiija, vilgesávdnasiid ja sárrasa oažžumis.

Gordneallergihkkáris leat gildojuvvon niso-, rohka-, bivge- dehe hávvargortnit dehe dušše muhtumat dain. Buot hearkkimus olbmui hui unnánasge mearit heivemeahttun gortni man beare hámis doalahit dávdamearkkaid. Gánnáha álot árvvoštallat ovttaskas olbmo mielde, man dárkilis garvandiehta iešguhtege galgá čuovvut.

Garvve dábáleamos feaillaid:

- Ale guođe eret ovttage biepmu dárbašmeahttumit, sihkkarvuoda dihte. Das ii leat ávki mánnái.
- Liiketeasttaid ja laboratoriaiskosiid galgá ipmirdit dušše ráđđeaddin. Daid luohettehattivuolta unnu ain eanet stoahkanagis. Njealjásii viđa máannaatopihkkáris ihtet

dávdamearkkat, jos sii borret šukuláda, kákaos ja sitruššaddosiid, vaikko liike- ja varraiskosat eai leatge positiivvalaččat. Danin gánnáha herskkostallama dehe mandariinna borrama maŋŋel čuovvut máná liikki ja guođđit dárbbu mielde eret biebmoadnasiid, mat dagahit mánnái dávdamearkkaid.

- Buot deháleamos lea, ahte maiddái biebmoadnalaš mánná oažžu doarvái biepmu. Vejolaš dávdamearkkat eai galgga hehttet máná oažžumis juohke beaivve iežas agimiel biebmomeriid.
- Vuoncámonnái allergalaš mánná sáhtta gierdat unna meriid moni ovdamearkka dihte nisoláibbis dehe eará vuššon dehe steikejuvvon biepmus.
- Ale atte mánnái biebmoadnasa, mas dieđát, ahte dat ii heive sutnje. Dat, man biebmoadnasa garvvat, ja man dárkilit biepmu ferte garvit, sohppojuvvo juohke máná ektui sierra su dárbbuid mielde.
- Laktosahis buktagat eai heive mielkeallergihkkáriidda, eaige maiddái šaddovuodjavuđot lákca- ja eará dakkár buktagat.
- Oahpahala lohkat dárkilit gárvvesbiepmuid buvttáčilgehusaid, eandalii dalle, jos mánát lea hui hearki. Mielkejáfut, málldis-cohkodat jed. sáhttet leat maŋggain dakkár biebmoadnasiin, dego riisa- ja máissalasttain, main daid ii máhte oba eahpiditge.

- Biebmoallergiija ii bistte oba eallinagi. Earenoamážit unnamánážiid biebmoallergiijat buorránit váldooasis jo stoahkanagi rádjai. Lea dárbblaš geahččaladdat biepmuid ain odđasit vai borramušain ii duššiid dihte guđđojuvvo eret juoga ávkkálaš biebmoávdnasiid.
- Jos mánná stoahkanagis dehe dan manjel buohccá suoidnenurvui, son sáhtá oažžut allergalaš dávdamearkkaid maiddá muhtin šaddosiin, ruohtasiin ja máistagiin.

### ***Buorre diehtit***

- Go borramušválljen rievdá, de lea áibbas dábálaš, ahte máná čoali doaibman maiddá rievdá. Iežas máná čoali doaibmama ii galgga buohtastahttit ránnjá mánáid čoali doaibmami: mánáin leat stuorra oktagaslaš erohusat. Gordnesáras rievdada álot čoali doaibmama. Čoalit hárvánit sárrasii moatti vahkus.
- Infekšuvnnat sáhttet sehkket dávdamearkkaid árvvoštallama. Ovdamearkka dihte nuorvvu ja gosahaga dagahit dávjá virusinfekšuvnnat, eai allergiijat.
- Ihttomat leat unna mánážiin oalle dábálaččat. Dušše unna oasáš ihttomiin gullá atohpalaš ihttomiida.

## Mielkeruoppit ja gávvaihttomat

Njuoratmánán álgán atohpalaš ihttton, mielkeruobbi, ráfehuvvá dávjá moattejakhkásažžan. Juohke nuppi mielkeruobbemánás ihttomat vuhttojit vel stoahkanagisnai. Dalle ihttomat šaddet ovddimustá gávaide.

Go mielkeruobbi ja gávvaihttomat leat buorránan, lea buorre muitit, ahte atopihkkármáná liiki lea ain goikkis ja dan lunddolaš suddjejeaddji dálgageardi ođasnuvvá njoazibut go olbmos, geas lea dearvvaš liiki. Danin máná ii galgga basadettiin ruvvet duššiid dihte garra bassanguobbariin iige dimisge guštain. Sihkkarastte, ahte bassanávnnas, maid geavahat, lea linis ja heive máná liikái. Mánnggat dábálaš golggusja bihttásáibbut jávkadit ilá beaktilit dálgga liikki nalde ja danin máná maiddái ihtaluvvá hearkkibut.

Aptehka vuodđovuoidasiid sáhtta geavahit máná liikki buhtisteapmái sáibbu láhkai: ruvve vuodđovuoidasa liikái ja doidde eret loika čáziin. Ovdamearkka dihte gieđaid bassamii leat moadde goikkanasa doarvái.

Čáhci dahká goitge buori earenoamážit skártás mielkeruobbeihttomii. Lea doarvái cirgguhit dan čáziin oanehis botta guktii beaivvis lihpariid molsu- ma oktavuodas.

### *Vuoidasiid ja čuovgga*

Mánnggat stoahkanagis šaddan atohpalaš ihttomat jávket rávásnuvvanagi rádjai. Daidda lea mihtilmas, ahte ihttton sáhtta bissut geasi áigge eret, go liiki oažžu beaivváža ja áimmu. Vearrámussan

stoahkanahkásaččaid ihttomat leat gidđat ja čakčat.

Divššu vuodđun lea álot kortisonavuoiddas, mii doaktára bagadusa mielde geavahuvvo vahkus golmma vahkkui gaskkalduvakeahttä ja dihto áigodagaid vurrolagaid vuodđovuoidasiin. Dálkkasvuoidasa maŋŋel liiki dikšojuvvo vuodđovuoidasiin unnimustá logi beaivvi, ja dasto lea fas kortisonavuoidasa vuorru.

Jos vuoidasat eai veahket ihttomiidda, de veahkki gávdno dávjá čuovgadiivššus, man doavttir mearrida.

### *Buorre diehtit*

- Liiki hárijána jođánit vuodđovuoidasii ja sáhtá eardut, jos seamma vuoiddas geavahuvvo olles áigge. Danin gánnáha geavahit vurrolagaid moatti sierralágan vuodđovuoidasa, maid lonohallá moatti vahku gaskkaid.
- Okta, eanemustá guokte vuoidangearddi beaivvis leat doarvái. Dađi dávjjit vuoidamis ii leat ávki.
- Vuollil 2-jahkásaš mánáid sakŋideaddji ihttoma dikšumis sáhtá njálmmi bokte váldojuvvon antihistamiidna veahkehit. Jos dikšu orru geahpideame sakŋideami, dan sáhtá joatkit moadde jagi doaktára geahčus.
- Appelsiidna, sitruvdna, mandariidna ja greipanu varasnaga dego sáktannai dagahit mánggaid atopihkkármánáid ihttomiid vearrábun. Garvinlistui gánnáha maiddá lasihit šukuláda, kákaon ja varas eananmurjjiid, jos veháge eahpida, ahte



liikeválttut vearránit justa daid dihte. Jos dávdamearkkat eai garvimis fuolakeahttä nuppástuva, biebmoadvnasiid sáhtta váldit ođđasit atnui. Dávdamearkakaleandara sáhtta geavahit dás veahkkin.

## Suoidnenuorvu

Allergalaš nuorvu gullá mánnávuodaaagi dábáleamos dávddaide. Jo njuoratmáná sáhtta gillát das, ja jagiid mielde allergalaš nuorvu šaddá ain mángasit mánnái. Mo dasto earuhit allergalaš nuorvu dábálaš nuorvvus, go buđđosuvvan njunni, gastiheapmi, njuni sakŋideapmi ja njuni golgan leat oahpes, duollet dalle šaddi váivvit buohkaide?

Mánáid dábáleamos allergalaš nuorvu lea áigodatnuorvu dehe šaddogavjanuorvu. Dasa lea mihtilmas, ahte dat váivvida dušše dihto áigge jagis, giđđat sogiid lieđđunáigge dehe geasset, go suoidnešattut liđđot. Soahkeallergiikkár sáhtta šaddat allergalažžan maiddá leaibbi ja neahttamiestaga šaddogavjii, ja dalle nuorvoáigodat guhkku árragiđas álgogeassái. Hearkkimusat sáhttet muhtun jagiid oažžut allergalaš reakšuvnnaid jo muohttaga áigge, jos bieggá buktá lullin šaddogavjja gitta Supmii.

Muhtumat šaddet allergalažžan maiddá diehppelieđat šattuide, dego máronii ja gáskálassii, mat liđđot suinniid maŋnel. Uvllorássi gullá diehppelieđagiidda. Dan šaddogavjjas ii leat mihkkege vahágiid, jos ii čoakke liđiid dehe viega uvllorássegiettis. Dušše liđiid duohtadallan ja dan maŋnel čalmmiid ruvven sáhttet billistit máná olles

beaivvi, ja uvllorássegierdu dakkára oaivvis, gii lea allergalaš diehppeliedágiidda, sáhtttá čuohcat garra-sit čalmmiide. Nu sáhtttá váikkuhit maiddái heastagazzarásiid čoaggin giđđat.

Seamma sivas rásselihtteliedđin ii galgga atnit krysantema, báhpáčekporasa iige aстера. Garrahájat lieđit eardudit dávjá vuoigŋankanála.

### *Buorre diehtit*

- Gasttiheapmi dehe sakŋideapmi, njuni buđđosuvvan ja golgan soagi dehe suoinni šaddogavjaáigge gehččojuvvo allergalažžan, jos dávdamearkkain unnimustá guokte ihtet máŋga beaivve maŋŋálaga ja bistet unnimustá diimmu.
- Šaddogavjja mearri molsašuvvá jagis nubbái hui olunai, nu ahte gaskkas sáhttet leat giđat, goas allergiijaváivviin ii dárbbáš gillát ollenge.

Máná vuosttaš suoidnenuorvvu vánhemat eai lahkáge álot máhte jurddašit allergalaš suoidnenuorvun, eandalii, jos máná lea allergalaš soagi šaddogavjii, mii givssida dušše giđđat moadde vahku.

Dearvvaš mánás lea nuorvu ja virusinfluensá nu dávjá, ahte golgi njunni ja sidjon čalmmit adnojuvvojit dávjá dušše feberkeahes influenssá dávdamearkan. Jos dávdamearkkat ihtigohtet fas čuovvovaš giđa soagi gavjjadettiin, lea áigi doalvut máná dutkamusaide. Dain čielggaduvvo vuosttažettiin dat, ahte njunis ii leat mihkkege eará vigiid, mii gáibi-

da divššu, ja de mearriduvvojit dutkamušat, main vejolaš allergiija čielgá.

Birrajagi bisti nuorvvu siva čielggadeapmi gáibida detektiivva dáidduid iige dábálaččat lihkostuva vuosttaš doavttirdutkamušain. Nuorvováivviid sivvan sáhttet leat iežas, máttarvánhemiid dehe stoahkan-olbmáid jellateallit. Nuorvu sáhttá boahit maiddá viessogavjjas, gavjaširráin, viesu čáhcevahágiin ja joba beaiveruovttu dehe eahketbeaiverieggá heajos sisáimmus. Dávjá gávndnojit mánggat sivat, mat ovttas doalahit allergalaš dávdamearkkaid. Deháleamos dain lea duhpátsuovva, mii dagaha sihke dábálaš ja allergalaš nuorvvu vearrábun.

## **Birrajagi bisti nuorvu**

Allergalaš nuorvvu čielggadeamis lea dárbu jearrat maiddá eará bearrašlahtuid nuorvováivviin ja gártet dárkilit máná eará vejolaš buohcuvuođaid, mat sáhttet čujuhit nuorvvu sivaide. Lea vuorddehahti, ahte nuorvvu sivvan lea allergiija, jos eará bearrašlahtuin leat allergalaš buohcuvuođat.

Šliivvi golgan njillui, dávjá šaddi muohtogovdnjevuolššit, gaskabealji, njielu ja guoggomasa vuolšumat, snurkan, oadđin njálbmi rabas, oadđinváttisvuođat, vuoigŋanváttisvuođat oadde-ttiin ja beaiveváibasat mitalit maiddá allergiija vejolašvuođas.

Nuorvvu gávnaheapmi allergalažžan gáibida álot maiddá hearkivuođa dutkama liikečuggeniskosiin dehe varraiskosa, mas meroštallojuvvo ng. IgE-doal-lu. Liikečuggeniskosiid sáhttá dahkat buotahkásaš

mánáide, ja buot dutkanvugiin justa dát leat hear-  
kimusat dovdat, leago jearaldat allergiijas. Unnit  
stoahkanahkásaččaid čuggen ii goitge álot lihkostu-  
va. Nuba sin allergiija guorahallojuvvo dávjá dušše  
varračájanasas, mas beassat ovttain čuggemiin.

Dihto áigodagain boahtti nuorvvu dutkan liike-  
teasttaiguin ii leat vealtameahttun dalle, go seam-  
ma váivvit ihtet álot justa soagi dehe suinniid  
šaddogavjaáigge ja váivviide veahkeha antihista-  
miidna dehe oanehisáigge geavahuvvon njunnecirg-  
ganas.

### ***Ii álot allergiija***

Guhká bisti nurvui ii leat álot sivvan allergiija. Njuni  
gaskaseainni šaddanvihki dehe polyhpat ja guop-  
merávssá liigešaddan leat mánáin oalle dábálaččat.  
Jos mánás golgá snuolga dušše nubbi njuneráiggis,  
de dat muitala dábálaččat, ahte mánná lea coggan  
njunnái juoidá, mii earduda ja dagaha nuorvvu.

### ***Dávdamearkkat eret***

Allergalaš nurvui ii leat doaisttáži hutkojuvvon  
buorideaddji dálkkasdikšu. Vuosttaš bargun lea  
geahččalit doallat buot allergenaid eret máná birra-  
sis. Váivviid geahpideapmái dárbbasuvvojit goitge  
maiddái dálkasat.

Dálkkodeapmi välljejuvvo álot pasientta dávd-  
mearkkaid mielde. Maiddá pasientta ahki ja su  
doaladupmi dálkkodeapmái váikkuhit dálkasa vál-  
ljemii. Buoremus vejolaš bohtosii beassan gáibida

dávjá geahččalemiid sierralágan dikšunbuktagiiguin. Dálkasiin leat sihke njunnái addojuvvon ja njálmmi bokte váldojuvvon molssaevttut iešguđege dáhpáhusa mielde.

Njunnecirgганassan addojuvvon antihistamiinnat váikkuhit jođánepmosit: jo 15 minuhtas. Tableahtaid váikkuhus álgá sullii diimmu geahčen. Antihistamiinnat veahkehit eará njunneváivviide earret buđdosuvvamii. Daningo dat veahkehit dávjá maiddái atohpalaš ihttomii gullelaš sakŋideapmái, dat heivejit bures earenomážit nuoramus stoahkanahkásaččaide, main leat sihke ihttomat ja suoidnenuorvu.

Steroidat leat nubbi dábálaš allergalaš dávdamearkkaid dikšumii geavahuvvon dálkkasjoavku. Daidnai oážžu sihke cirgганassan ja tablehttan. Mánát dálkkoduvvojit dábálaččat cirgганasaiguin. Kortikosteroidatableahtaide šaddá mánáid nuorvvu dikšumis dorvvastit hui hárve.

Cirgguhahtti stereoidat váikkuhit buot njunneváivviide, maiddá buđdosuvvamii ja nurvui gullelaš čalbmeváivviide. Steroidaid headjuvuohtan lea dat, ahte daid dálkkas váikkuhišgoahotá hui njozet: vuosttaš váikkuhusat dovdojit jándoris, muhto dievaslaš váikkuhus vuhtto easka vahku dehe guovtti geavaheami maŋgel.

Jos mánái leat ovddit šaddogavjaáigodagas ihtán ođđa dávdamearkkat, lea buorre mannat suinna oahpes doaktára luhtte jo dálvet ovdal šaddogavjaáigodaga álgima. Jos dilli lea bisson seammán, muite sihtat doaktára ođasmahttit

reseapttaid ja skáhppo dálkasiid ovddalgihtii!  
Gánnáha čuovvut dieđihangaskaomiin addojuv-  
von šaddogavjadedáhusaid ja álggahit steroida-  
dálkkodeami jo binnáš ovdal, go allergalaš  
reakšuvnnaid dagaheaddji šaddogavjaáigodat  
álgá, vai mánná ii duššiid dihte dárbbasivčče  
gillát váivviinis.

### *Buorre diehtit*

- Šaddogavja lea áimmus unnán arvás ja njuoska dálkin sihke árrat idđes ja maŋjit eahkes. Beaivváš ja bieggas lasihit áimmu šaddogavjameari.
- Jos mánás leat garra allergalaš reakšuvnnat, maida dálkkodeapmi ii olus veahket, de biggohanlásaide ja -ventiillaide sáhtttá ásahit silliid, mat eastadit šaddogavjja beassamis sisa. Muhtun viesuid áibmobiggohanvuogádain leat gavjafil-  
terat, mat suddjejit maddái šaddogavjjas.
- Čáhcegáttiin soagit liđđot maŋjit go siseatna-  
mis. Jos mánáin, gii gillá garrasit šaddogavjjas, lea vejolaš mannat hyttái ded. vearrámuš šaddogavjaáigodahkii, dávdamearkkat sáhttet geahppanit mealgadii.
- Láhtiid ja lásagárpmad sihkkun njuoskasiin un-  
nida šaddogavjja meari lanjain. Noavkkuheapmi sáhtttá veháš áigái lasihit gavjameari viessoáim-  
mus, daningo olggosbossunnáibmu girdihahtta  
gavjjaid bajás.

## Dávdamearkkat šaddosiin ja máistagiin

Allergalaš mánát sáhttet áiggi mielde reageregoahtit maiddái muhtin šattuide ja máistagiidda. Ii mange dain galgga goitge garvit, ovdalگو mánná biehkugoah-tá sakŋidemiin, ártegis čottabákčasiin dehe njálmmi bávččastemiin. Jos mánná fáhkkestaga ii šat mieđit borrat juoidá, man ovdal lea mielas borran, gánná-ha jáhkkit mánnái. Mánŋgat biebmoávdnasat heivejit goitge borramuššan šaddogavjaallergihkkárii giksadeami dehe goikkadeami maŋŋel. Albma biebmoávnasallergiijas heivemeahttun biebmoávdnasiid giksadeapmi dehe miige earáge válmmaštanvugiid ii veahket.

Baksamiid, njálmmi dehe njielu sakŋideapmi dehe bohtaneapmi leat dábálaš allergalaš dávdamearkkat, seamma ládje beljiid sakŋideapmi ja lohkašuvvan. Ovdal dávdamearkkaid ihtima mánná lea soaitán borrat guoli, eananmurjjiid, tomáhta, skálžoealániid, sitrusšaddosiid, vuoncámoni, šukuláda, earttaid, eannanehtaidda, bábuidda dehe soijjá man nu hámis, vaikkoba soijalákcajieŋa dehe tofu.

Soahkáii allergalaččat sáhttet reageret eappaliidda, bearaide, kirsamurjjiide, blumeniidda ja krihkoniidda, persihkaide, nehtaide dehe mándeliidda. Maiddáii varas rušpi, buđet ja náppoš dagahit muhtumin dávdamearkkaid, seamma ládje persiljá, seller, palstrenáhkká ja melovdna. Kanelanisoláibbáš sáhtta boaldit njálmmi, seamma ládje soames urtadeajain. Honnetge ii álot heive, daningo das leat valjjs sierralágan šaddogavjjat.

## *Eai dušši ráddjehusat*

Šaddosiid goikkadeapmi ja giksadeapmi dahket daid borrama vejolažžan maiddá dakkáriidda, geat reagejit daidda, jos borret daid varasnaga. Eappalsáhppi ja faskkoduvvon rušpinai heivejit nu borramuššan.

Eappaliinnai leat erohusat. Mánegasat sáhttet oadjebas mielain borrat ruovttueatnan eappaliid, vaiko ruoná Granny Smith dagahivččii duođaid bahás reakšuvnna njálbmái ja njillui. Gánnáha diktit máná ieš geahččalit, mii sutnje heive. Eappalgáhkku lea lobálaš hersku.

Sellerii allergalaš ii goitge goassege oáččo borrat dan, daningo juoga sivas sellera allergenat girdet maiddá giksadeami. Seller lea ovdamearkka dihte gávppi galbmaáldása liepmaruohtasbussiin.



### **DEHÁLAŠ MUITIT**

LAHKÁGE BUOT SOAHKEALLERGIHKKÁRAT EAI REAGERE BIEBMOÁVDNASIIDDA. DÁVJÁ DUŠŠE MUHTIMAT LISTTU ÁVDNASIIN EAI DUOĐAIDGE HEIVE MUHTO EARÁID SÁHTTÁ ATNIT DORVVOLAŠ MIELAIN. GULDAL ÁLO MÁNÁ IEŽAS KOMMEANTTAID JA DIVTTE SU VÁLLJET.

## **Biras váikkuha**

Duhpáhis lea mearkkašahtti rolla unna mánážiid vuoignankanálaváivviin. Váikkuhus álgá jo mánágoađis, daningo duhpáha borgguheaddji etniid mánáin leat jo riegádeami rájes unnit geahpesbohccit go borggukeahtes etniid mánáin.

Mánnggat dutkamušat leat maiddá čájehan, ahte



duhpátsuovas orrun lasiha máná riskka oažžut ástmá ja eará allergalaš dávdamearkkaid. Jos bearrašis lea atopiija, gánnáha nappo sihkkarastit, ahte mánná ii šatta beaivválačat orrut duhpátsuovas. Duhpát lasiha máná vuoigŋankanálaváivviid maiddáii bearrašiin, main ii leat atopiija. Borgguheapmi ii ávžžuhuvvo.

### ***Jiellatealli vai ii?***

Vel moadde jagi dassá áššedovdit ledje dan oaivilis, ahte atopihkkármáná ruovttus eai oaččo leat jiellateallit. Ođđaseamos dutkamušat leat goitge čájehan, ahte dain oapmedoalu mánáin, geaid ruovttuin ledje eallit, lea unnit ealleallergiija ja ástmá go dain mánáin, geaid eallinbirrasis ruovttueallit eai lean.

Dutkamušat čujuhit dasa, ahte beana dehe bussá bearrašis sáhhtá joba suddjet ástmás. Dávdamearkkahis mánná ii mange namas dárbbáš ovdamearkka dihte garvit ruovttuelliid soames guossebáikkis. Allergiijaid eastadeami dihte ii nuppe dáfus leat dárbu ávžžuhit skáhppot ruovttuelliid juohke bearrašii. Jos soames bearraša lahtuin reagere ellide, de jiellatealli doallan ruovttus ii leat jierpmálaš.

### ***Gavjjat eret***

Atopihkkárbearrašis lea dehálaš fuolahit jeavddalaččat dábálaš čorgemis. Jos mánná das fuolakeahhtá oažžu allergalaš reakšuvnnaid, sáhhtá jurddahalla-goahitit dárkilit sanerema: geahččalit garvit duhpátsuova, boares guottaíd, ullogokčasiid, lávlemáttáid ja guolga-, ullo- ja eará láiggiin ráhkaduvvon

assás láhtteránuid, ollesláhttemáttaid ja dušši gar-  
diinnaid ja flohka, kapohka ja juovkka sisttisdoalli  
viessogálvvuid. Viessogálvvuid livttes olggožat, mat  
maiddá girdet njuoskasiin sihkkuma, álkidahttet  
čorgenbarggu, seamma ládje dat, ahte gavjageassi  
bláđit, hearvadiŋggat jna. dollojuvvojit skábiin uvv-  
said duohken.

Gavjaširrá ii sáhte duššadit mirkkohemiin.  
Oađđinsaji dehe seajŋga gánnáha buhtistit gavjjain  
earenoamáš dárkilit, nappo biggohit oađđádagaid  
oktii vahkus ja njammat guottáid gavjanjammiin.  
Seajŋgavannit galget maiddá gierdat bassama unni-  
mustá 60-gráđas. Divttis diŋggas dahkkon bolsttar- ja  
guoddaolgožat hehtejit muhtin veardde gavjaširráid  
beassamis daidda. Das, mas bolsttar lea dahkkon, ii  
dálá dieđuid mielde leat mihkkege mearkkašumiid.  
Uvjabolsttar heive seamma bures go goanstaŋibe-  
ris dahkkon bolsttar. Deháleamos lea, ahte bolstarat  
biggohuvvojit ja bassojuvvojit jeavddalaččat.

Ovdal lei vierrun addit juohke bearrašii seamma-  
lágan čavga sanerenrávvagiid. Dákkár meannu-  
deapmái eai leat buorit ákkat. Sanerendárbu  
smihttojuvvo álo ovttaskas máná mielde ja  
ovttas bearrašiin. Árvvoštallamis váldojuvvo  
vuhtii, man váttes allergiija mánás dehe eará  
bearašlahtus lea ja mii lea su dálkkodandárbu.  
Muhtumin beassat unnánaš nuppástusaiguin,  
muhto muhtun dáhpáhusain čavga ráddjehusat  
sáhttet leat dárbbášlaččat.

## Allergiija gierddahandikšu

Jos allergiija dagaheddjiid saneren lagasbirrasis ja dálkkodeapmi eai doala allergiijaváivviid eret doarvái bures, veahkki sáhttá gávndot gierddahandivššus. Doaisttázii gierddahandikšu addojuvvo dušše šaddogavja- ja ealleallergiijai. Allergalaš nuorvvus gierddahandikšu dievasmahttá eará divššuid ja geahpida dávdamearkkaid ja dálkkodandárbbu.

Áigodatnuorvvu dikšumis leat ožžon buriid bohtosiid suoidnešattuid šaddogavjjas dahkkon cohkodaga geavahemiin, ja lastamuorracohkodagain čađahuvvon gierddahandikšu orru datnai váikkuheame. Birrajagi bisti allergalaš nurvui gavjaširrácohkodat váikkuha oalle bures. Suomas gavjaširrá lea goitge oalle hárvanaš allergalaš nuorvvu dagaheadji.

Gierddahandivššu dárbbu sáhttit guorahallat maiddái dalle, jos mánás lea ástmá ja son reagere ovdamearka dihte mánáidgárddis eará mánáid biktasiid mielde johtán eallegavjii.

### *Guhká bisti ja gáibideaddji dikšu*

Buoremus vejolaš dikšunváikkuhusa olaheapmi gáibida golbma jagi bisti čuggendivššu ja dan, ahte vánhemat ja máná čatnasit dikšui.

Vuollil 5-jahkásaččaide gierddahandivššu álggaheapmi guorahallojuvvo dušše spiehkastatdáhpuhúsain. Lea dieđus, ahte divššu váikkuhus bistá heaitima maŋjel unnimustá golbma jagi ja dan váikkuhanáiggi lea dábálaččat álki joatkit gievrudandivššuin, mas oanehis áigge siste addojuvvon unnit meriiguin máhcahit divššu váikkuhanfámu.

Gierddahandivššu addá álot spesiáladoavttir. Ovdal divššu álggaheami vánhemiidda muitaluvvo, mo dikšu ollašuhthtojuvvo ja mo das šaddi vejolaš siidováikkuhusaid galgá dikšut. Juohke pasientii addojuvvo gierddahandikšogoarta, mas leat dikšu doaktára ja divššára oktavuohtadieđut ja telefonnummar vejolaš vuosttašveahkkediliid várás.

Gierddahandikšu ii addojuvvo vuollil 5-jahkásaččaide iige goassige mánáide, geaid ástmá lea eahpeštádis dilis.

## Ástmáin dikšui áiggebáale

Ástmá lea mánáid dábáleamos guhkesáigge buozalmasvuohta. Lea dehálaš, ahte dat fuomášuvvo nu árrat go vejolaš vai beassat álggahit dasa bures váikkuheaddji divššu. Rivttes ládje dikšojuvvon ástmás árvoštallojuvvjit leat buorit buorránavejolašvuođat: mánggain mánáin dat buorrána jagiid mielde oalát. Go ástmá dikšojuvvo nu, ahte dat bissu buori dikšundássedeattus, das buohcci mánna sáhtta eallit aivve dábálaš eallima.

Ástmá lea vuolšedávda, mii dikšojuvvo vuolšedálkasiiguin. Dohppehallandáلكasat veahkehit nama-set mielde dušše ástmádohppehallama áigge. Dat eai buorit vuolšuma.

## Váibadahtta, gosahahtta

Ástmá bohtteha šliiveasiid. Dávjá ástmá gullogoah-tánai vuosttažettiin njurgu olggosvuoignamis.

Ovttá gehppeslágan ástmádohppehallangearddis ii vel gánnát jierásnuvvat, muhto moatti dohppehallama manjel máná gánnáha álot doalvut dutkamušaide, jos sus jo ovdal lea gávnnahuvvon miinu atohpalaš buozalmasvuodaid, dego mielkeruobbi, biebmoller-giija dehe allergalaš čalbmevuolši ja nuorvu.

Lea buorre sivva vuolgit doavttirdutkamušaide, jos gosahat bistá mánuš beannot mánnui ja váivvida juohke beavve, ja eandalii, jos dat láve boktit ihkku ja mánnái lea seammás hui lossat vuoignat. Guhká bistán šliivevuohtha ja vuoignahaga njurgunnai gáibidit doaktáris mannama. Eatni ástmá orru muhtin veardde einnosteamme máná hearkivuoda ástmái.

### ***Smiehta ovddalgihtii!***

Doavttir hálida diehtit, goas dávdamearkkat leat ihtán, man váddásat dat leat ja leago ruovttus gávnnahuvvon, mat dahkkiid dagahit dávdamearkkaid vearrábun dehe mat dahkkiid veahkehit daidda. Doavttir lea beroštuvvan gullat maiddáí lagas soga ástmá- ja allergiijaváivviin, seamma ládje birrasa allergenain ja eará vahágahtti dahkkiin, dego borgguheamis, vejolaš ruovttuelliin, ruovttus gávnnahuvvon guohpagavjjas jed.

Dávdamearkabeaivegirji lea buorre veahkke-neavvu maiddáí ástmá dutkamis. Dasa merkejuvvo, man guhká dohppehallan lea bistán ja mákkár dat lei sihke maiddáí eará vejolaš dahkkit, mat leat leamaš váikkuheame ovdal dohppehallama. Jos dávdamearkabeaivegirji ii leat dahkkon jo ovdal doaktárii mannama, doavttir bivdá álggahit dan čállima

dikšungeahččaleami áigge.

## ***Mánngalágan dutkamušat***

Vuollil skuvlaahkásaččaid ástmádiagnosa dahkkojuvvo spesiálabuohccedivššus, ii dearvvašvuohtaguo vddážiis. Divššus vástida mánáiddoavttir ovttas vánhemiiguin.

Máná vuoignama čuovvun, fidnásit daddjon inspekšuvdna, sáhttá čájehit ástmái mihtilmas vuoignanvuogi. Geahppáid guldalettiin sáhttá gullat ástmái mihtilmas njurgu jiena. Dikšungeahččaleapmi geahpesbohcciid govddideaddji dálkasiin lea dehálaš. Rivttes dálkkasváldinteknihka, inhalašuvdnateknhka, gánnáha danin oahpahallat fuolalaččat, vai dálkkas beasašii váikkuhit beaktilepmosit. Jos dálkkodeapmi veahkeha dávdamearkkaid, dat nanne ástmádiagnosa.

Ng. PEF-mihtideapmi gullá vuodđodutkamušaide, mainna maiddá joatkadutkamušain árvvoštallo dálkkodanváikkuhus. PEF-apparáhta mihtida olggosvuoignama alimus áibmogolganmeari, mii ástmátihtkkáriin lea unnit go dearvvas olbmuin. Vuosttaš mihtideamit dahkkojuvvojit doavttirdutkamuša oktavuodas, ja dalle maiddá oahpahuvo apparáhta geavaheapmi ruovttus. PEF-mihttárii bosádeapmi gáibida rivttes teknhka, man oahpahallamii dárbbášuvvojit rávvagat. Daningo PEF-apparáhtain leat erohusat, lea dehálaš mihtidit árvvu álot seamma apparáhtain.

Viegahemiin dahkkojuvvon ražahanteasta, mas unnit stoahkanahkásaččain guldaluvvojit geahppát ja stuoribuidda dahkkojuvvo PEF-mihtideapmi ovdal ja

manjel viehkama, čujuha čielgasit, leago sáhka ástmás. Jos geahpesbohcciid govddideaddji dálkkas veahkeha njiedjan bosádanárvvuid badjáneapmái, dat sihkkarastá ástmáeahpádusaid.

### *Dálkkodeapmi ovttaskas máná mielde*

Go ástmádiagnosa lea sihkkarastojuvvon, heivvolaš dálkkodeami válljemii váikkuha dat, makkárat dávdamearkkat leat, man dávjá dat ihtet ja man ahkásaš máná lea. Jos dohppehallamat eai ide juohke vahku, sáhttit báhcit čuovvut dili ja geavahit dávdamearkkaid geahpideaddji, geahpesbohcciid govddideaddji dálkkodeami dárbbu mielde. Gavjasanerema dárbu smihttojuvvo.

Váldonjuolggadussan lea, ahte mađi eanet dávdamearkkat ja mađi unnit rahčamis dat šaddet ja mađi atohpalaččat ja allergalaččat máná lea, dađi hearkkibut álggahit dikšut máná vuolšši buorideaddji dálkasiiguin, sisavuoijŋahahtti kortisonaiguin. Dálkkodeami álggaheami bealušta maiddá dat, jos máná lagas sogas leat ástmábuohccit.

Dallego máná váivašuvvá ástmás dušše vehá ja vel hárve, lea doarvái dikšut máná dálkasiiguin, mat geahpidit váivviid. Jos váivvit givssidit juohke vahku, álggahuvvo vuolšši jávkadeaddji, sisavuoijŋahahtti kortikosteroidadálkkodeapmi, man lea dehálaš váldit juohke beavve.

Váttes ja dávjá falleheaddji dohppehallamat gáibidit vuolšedálkkodeami doarjjan maiddá geahpesbohcciid govddideaddji buktaga. Dákkár máŋggain dálkasiiguin dikšun ii dábálaččat lihkus dárbbášuvvo,

muhto máná ástmái veahkehit kortikosteroidat ja dárbbu mielde geavahuvvon govddideaddji dálkasat. Geahpesbohcciid govddideaddji dálkkas ii buorit ástmá, dat veahkeha dušše dohppehallama áigge.

Galgá maddái sihkkarastot, ahte ástmápatientta allergiijat dikšojuvvojit doarvái bures. Dát sáhtta ovdamearka dihte mearkašit dan, ahte šaddogavja-allergiijas gillájeaddji mánna dálkkoduvvo olles šaddogavjaáigodaga áigge. Čalbme- ja njunneváivviid dikšun lea maddái dehálaš.



## DEHÁLAŠ MUITIT

**ÁSTMÁ LEA VUOLŠEDÁVDA. BURES DIKŠOJUUVON ÁSTMÁ II HEHTTE MÁNÁ LEAHTU.**

## II ÁLOT ÁSTMÁ

Áibmokanálat sáhttet leat baskkit. Dalle dábálaš virusinfekšuvdna, mii bohtteha šliiveasiid ja lasiha šliivevuohčuma, sáhtta dagahit njurgu vuoŋŋahaga. Lea dieđus, ahte vuollil golmmajahkásaččain sullii goalmátoasis vuoŋŋahat njurgu ain muhtumin dákkár diliin. Badjel bealli sis beassá ađi mielde dán váivvis. Oassái mánáin dat sáhtta šaddat ástmán.



# NJOAMMU MÁNÁIDDÁVDDAT

## **Boahkuheamis ja boahkuin**

Olles riikka gokči boahkuhanprográmma lea jávkadan Suomas mánggaid várálaš njoammu dávdmaid. Dákkárat leat ovdamearka dihte difteriija, bárkodávda, polio ja spiidneboahku. Boahkuhemiid ii goitge gánnáhivčče guođit válddekeahhtá, daningo mánggain eará riikkain áššit eai leat seamma bures go Suomas: juohke jagi muhtun suomelaččat buktet mielddiset njoammudávddaid olgoriikkain.

**B**uot njoammu mánáiddávddaid vuostá ii leat boahkuheapmi dehe dan ii gánnát addit go dušše daidda mánáide, geain lea juoga oppalaš gorutdili vuoimmehuhtti dávdmaid. Njuoratmáná- ja párvo-boahku leat virusdávddat, maid vuostá ii boahkuvu. Dollaboahku dehe ruksesfebera dagaha baktera, mii buorrána antibiohtaiguin. Dán áigge geavahuvvon sainnahatboahku fas ii suddje dievaslaččat dávdas. Čáhceboahku vuostá lea gal ovddiduvvon boahku, muhto dat geavahuvvo easka vuđolaš guorahallama maŋjel.

## ***Njuoratmánáboahkku***

Dego namma jo muitala, de njuoratmánáboahku mánát buhchet dábálaččat vuollil 2-jahkásažžan ja hui háreve dat lea šat golmmajahkásaččain ja dađi boarrásit mánáin.

Njuoratmánábohkkui gullá dábálaččat golmmas viđa beaivái bisti feber, mii sáhtta goargnut lagabui 40 gráđii. Dat orru goitge dábálaččat váikkuheame viehka unnán máná veadjimii. Febera áigge máná njjellu sáhtta ruvsodit, čalbmerapmasat bohtanit ja niskki rávssát d. lymfačuolmmat soitet leat vehá sturron. Dávjá feber lea goitge áidna mearkan dávddas.

Feber luoitá hui jođánit, ja seamma áigge beljiid birrasii sáhttet ihtit vuostaš ruvssodeaddji ihttondielkkut. Sturrodaga dáfus dat leat moatti millimehtaris beallesentii ja dat ihtet earenomážit niskái ja gorudii. Dielkkuide lea mihtilmas, ahte dat leat sturrodagaset dáfus mánggaláganat ja sierra nuppiinea-set. Ihttomat bistet dábálaččat oanehis áigge, joba dušše moadde diimmu ja eanemustáge dušše moadde jándora.

Njuoratmánáboahku dagaha okta herpesvirusiin. Dego earátnai herpesdávddat, dat sáhtta leat hui bávččasteaddji. Danin lea buorre addit mánnái parasetamovlla, mii sihke geahpida bákčasiid ja vuolida maiddáii febera.

## ***Párvoboahkku***

Párvoboahkku lea virusdávda. Dat ilbmá dábálaččat gidđat, goas párvovirus dagaha unna epidemijaid. Unnit stoahkanáhkásaččain párvoboahkku lea

hárvenaš. Dábálaččat dasa buohccájit badjel 5-jahkásaččat.

Dávdii gullet muođuin álgi, veháš liikegierragis állanasti ihttondielkkut. Ihttondielkkut bullet ruok-sadin muhto dat eai leat bákčasat iige mánnáge oro motge vuoimmehuvvan.

Ihtaluvvansadji viidu 1–4 jándora siste vuos giehtagierragiid olgoravddaide, dasto julggiide ja gorudii. Giehta- ja juolgevuoduin dat ii dihtto. Álggos ihttomii gullet nákkít muhto maŋjelis dat rievdá earenomážit julggiin ja giedáin viiddes ja ruvssodeaddji, liikegierragis állanasti dielkoihttomín. Ihttonmuddu bistá dábálaččat golmma beaivvis gitta vahkkui. Ii leat eahtpedábálaš dátge, ahte ihttomat jávket ja ihtet vuot mánga vahkunai áigge ain ođđasít.

Oassi mánáin buohccá ovdal ihttonmutter feberis, oaive- ja deahkkebákčasiin ja njiellovuolššis. Parasetamovla geahpida bákčasiid ja vuolida febera. Ihttonmutter dávda ii šat njoamo nu álkit, nu ahte jos mánás ii leat feber ja son muđui veadjá bures, son sáhtá mannat beaivedikšui.



#### DEHÁLAŠ MUITIT

**JOS IHTTONDIELKKUT BÁVČČASTIT JA MÁNNÁ ORRU BUOHCCI, SÁHTTÁ LEAT JEARALDAGAS BAKTERA DAGAHAN LIIKKEVUOLGOĐĐOSA VUOLŠUN, MII GÁIBIDA DOAVTTIRDUTKAMUŠA JA ANTIBIOHTADIVŠŠU.**

### *Enteroboahku*

Enteroboahku dagaha virus. Dat vuhtto ihttomiin, mat šaddet muođuide, njuokčamii ja alhjáid

šliiveasiide. Álggos liikái ihtet moatti millimehtera sturrosaš ruvssodeaddji dielkkut, maid gasku lea skoavhli. Skoavhlli beađđášuvvama maŋŋel sadjái báhcá hávvi.

Moatti beaivvi geahčen maiddái giehta- ja juolgevuodut skovhlot, dávjá skoavhllit ihtet maiddái čoarbbeliide ja muhtumin earánai sajiide. Muhtumin mánás lea feber, vuoigŋankanálaváivvit ja lužohat.

Loahppageassi ja čakča leat enteroboahku dábá- leamos ihtináiggit. Enteroboahkku njoammu álkit, ja njoammunáigi lea guhkki: dat álgá jo ovdal dávdamearkkaid ihtima ja joatkašuvvá vahkuid. Infekšuvnnat mat eai váivvit eaige dovdo olbmos mange láhkai, leat dábálaččat, nu ahte pasientta ii dárbbáš sirret earáin iige dikšut motge, jos feber ii gáibit parasetamovládálkasa ja jos lužohat ii eastte máná mannamis beaivedikšui.

## **Čáhceboahkku**

Čáhceboahkku leavvá álkit riškkasnjoammumin ja das lea váttis suddjet iežas, daningo stuorimus njoammunvárra lea jo moadde jándora ovdal ihtto- miid šaddama. Čáhceboahkku njoammu ihttonmut- tusnai dassázii, go buot skoavhllit leat goikan.

Ihtton álgá nu, ahte gorudii, muođuide ja oaive- náhkái ihtet ruvssodeaddji nákkit. Dat nuppástuv- vet jođánit skoavhlin, mat beađđášuvvet ja ruobbu- gohtet moatti beaivvis. Čáhcebohkkui gullá justa dat, ahte liikkis leat seamma áigge sierra muttus Leahkki nuppástusat. Dávdda dagaha váttisin datnai, go ná- kit sakŋidit garrasit ja mánás lea dábálaččat maiddái

feber.

Máná dilli buorrána, go feber vuoliduvvo parasetamovllain. Asetylasalisyvdnasivrra (Asperiinna, Disperiinna) ii oaččo Reye syndroma dihte geavahit (gč. s. 149). Njálmmi bokte válđojuvvon antihistamiidna geahpida sakkjideami. Jos mánná ruohkká liikki ja dat vuolšu, galgá mannat doaktárii.



#### DEHÁLAŠ MUITIT

ČÁHCEBOAHKKU SÁHTTÁ LEAT VÁRÁLAŠ MÁNNÁI, GEAS LEA JUOGA OPPALAŠVEADJIMA GARRASIT VUOIMMEHUHTTI BUOZALMASVUODAIĐ, DEGO LEUKEMIJA. JOS IMMUNITEHTAVÁILLIS GILLÁJEADDJI MÁNNÁ BUOHCČÁ ČÁHCEBOHKKUI, SU FERTE DALÁNAGA DOALVUT BUOHCCEVISSUI. DIKŠUMIS GEAVAHUVVO ASIKLOVIIRA. MÁNÁ SÁHTTÁ MAIDDÁI DIHTO DÁHPÁHUSAIN BOAHKU HIT ČÁHCEBOAHKU VUOSTÁ. BOAHKUHEAMI ADDIN SUODJI II GOITGE LEAT DIEVASLAŠ.

### *Čáhceboahkkobostta - ii nu garas mánáin*

Čáhceboahkkobostaga dagaha čáhceboahkkovirus. Jos eadni lea áhpehisvuodááigge buohcan čáhceboahku dehe jos mánná lea vuollil jagi boarisin buohcan čáhceboahku dakkárin, ahte dat ii leat oba fuomášuvvonge, mánná sáhttá mañnel buohccát čáhceboahkkobostagii. Streassa maid várra dagaha olbmo hearkkibun buohccát dán dávdii. Mánáin čáhceboahkkobostta ii leat nu garra dávda dego ollesolbmui, geain dat lea dávjá hui bávččasteaddji.

## ***Dollaboahkku d. ruksesfeber***

Dollaboahkku lea streptogohka dagahan bakteradávda, mii njoammu hui álkit ja dagaha viiddes epidemijaid, jos dávdda njoammudeaddji ii gávdno dehe pasienta ii sirrejuvvo eará olbmuin. Dávda sáhtta njoammut maiddái biepmu mielde.

Dávdamearkan lea čottabávččas ja feber, njielu ruvssodeapmi ja njiellorávssáin sáhttet leat vilges dielkkut. Njuovčča lea šerresruoksat ja guomis ja guopmedávvggis sáhttet leat unnit jápmavarat. Dollaboahkkui lea mihtilmas maiddái dat, ahte muođut ruvssodit dássidit ja njálbmebiras lea šoavkat.

Roavva ihttomat ihtet gorudii ja juolge- ja giehtagávaide. Vahku dehe beannot geahčen dávdda ihtimis liiki sáhtta ganastišgoahtit.

Dávda gávnnavuvvo njielloiskosis. Buohkat, geaid streptogohkkaiskkus lea positiivvalaš, dikšojuvvojit penisilliinnain dehe kefalosporiinnain. Dálkkodeapmi bistá 10 jándora, ja vuosttaš jándora áigge mánná galgá leat eret beaivedivššus njoammudanvára dihte. Muhtumin sáhtta leat maiddái dárbašlaš dutkat earáidge máná bearrašii gullelaš olbmuid. Jos sis gávdno streptogohkkabaktera, de lea dárbu álggahit antibiohtadivššu.

## ***Siedjaruobbedávda***

Muhtumin dollaboahkku gullá streptogohka dagahan siedjaruobbaí. Siedjaruoppi sáhtta dagahit maiddái stafylogohkka. Dávdamearkan leat dávjá ruobbás ihttomat njunneráiggiid, njálbmečiegaid ja njálmme birasiin. Siedjaruobbi lea hui njoammul. Daningo dan

dagaha baktera, dikšumii dárbbášuvvojit antibiohtat.



## DEHÁLAŠ MUITIT

ALE GOASSIGE DIVŠŠO MÁNÁ RUOBBÁS IHTTOMA IES  
MUHTO DOALVVO MÁNÁ DOAKTÁRII.

## Guovdnjespárttut ja spárttut

Guovdnjespárttu d. molluska lea hui dábálaš mánáid virusnággi. Goikeliikkat atopihkkármánná oažžu guovdnjespárttuid hearkkibut go mánná, geas lea dearvvas liiki. Guovdnjespárttuid lea álki dovdat: dat állanit liikegierragis moatti millimehtera allagin ja daid gasku lea liikki siste ráigi, guovdnji.

Muhtumin guovdnjespárttut ihtet dušše moatti spárttu joavkun muhto muhtumin daid gávdná viidát-nai liikki nalde. Dat buorránit áiggi mielde iehčanassii. Árvaluvvo, ahte guovdnjespárttuid vuostá šaddá immunitehta, nappo ođđasit dat eai šat boađe.

Doavttir sáhtá váldit guovdnjespárttuid eret earenoamáš pinseahtaiguin, náluin dehe guvssiin. Dávjá gánnáha jámihit máná liikki ovdal spárttuid etrváldima. Jos guovdnjespárttut leat hui olu, daid etrválddiheapmi ii gánnát, iige dallege, jos mánná garrasit vuostilda etrváldima. Áigi dikšu guovdnjespárttuid guođekeahtá hávvesajiid dehe earáge mearkkaid.



## DEHÁLAŠ MUITIT

GUOVNJESPÁRTTUT SÁHTTET LEAVVAT DAID RUOHK-KAMIIN. JOS MÁNÁS LEA GOIKKIS JA SAKŃIDEADDJI ATOPIHKKÁRA LIIKI DEHE EARÁ IHTTOMAT, LIIKKI SÁHTTÁ GUOVNJESPÁRTTUIN FUOLAKEAHTTÁ DIKŠUT NUGO DÁBÁLAČČATGE VUOĐĐOVUOIDASIIN DEHE KORTISONAVUOIDASIIN.

### *Sitkadis spárttut*

Papillomavirusa dagahan “dábálaš” spárttut leat dábálaččat sihke mánáin ja ollesolbmuin. Daid njoammuma ii sáhte eastit, muhto hárve dain leat mihkkege vahágiidge. Spárttuid vuostá leat fuomášuvvon mánggat goansttat. Buoremus bohtosii, goas hávvesajitge eai báze oidnosii, beassat goitge dalle, go spárttut besset buorránit iehčanassii. Spárttut eai nupástuva baháláganin.

### *Loasttar dehe salisyvdnasivra*

Mánáin spárttut leat dávjá suorpmain, main daid sáhtá jávkadit aptehkas reseapta haga oažžu dálkkasbuktagiiguin dehe 40-proseantasaš salisyvdnasivrra sisttisoalli loastariiguin. Spárttu ferte ovdal dálkasa dehe loastara bidjama luvvadit ja faskut juolgeráspain dehe govdugeđggiin. Divššu berre joatkit juohke eahket. Jeara ráđi aptehkas ja čuovo dálkkasbáhka rávvagiid!





## DEHÁLAŠ MUITIT

- SPÁRTTUID, MAT LEAT MUOĐUIN DEHE JUOLGEVUOĐUIN, II GALGGA ÁLGIT IEŠ DIKŠUT. JOS II MÁŠA VUORDIT, AHTE LUONDU BUORIDA LIIKKI DEHE JOS SPÁRTU JUOGA LÁDJE VÁIVVIDA, GÁNNÁHA MANNAT DOAKTÁRIIN SMIEHTTAT BUOREMUS DIKŠUNVUOGL.
- DIKŠU BISTÁ GUHKÁ, MUHTUMIN JOBA GOLBMA MÁNU.

## PARASIHTAT GIKSIN

Oaivedihkki, saŋášdihkki ja sakŋemáđut eai leat nu beare hárvanaččat dálá-Suomasge. Oaivedihkit leat lagamustá mánáid parasihtat, mat ovdamearkka dihte mánáidgárddiin sáhttet njoammut moatti vahkus goasii juohkehažžii. Sakŋemáđutnai givssidit eanemusat mánáid, muhto geavahagas lea buoremus dikšut olles bearraša, vai čivrosiin beassá oktanis eret. Saŋášdihkki darvána mánáid ja boaresolbmuid asehis liikái hearkkibut go ollesolbmo liikái. Dasnai beassá sihkkarepmosit nu, ahte dikšu seammás jo olles bearraša, maddái daid, gain eai leat makkárge dávdamearkkat.

**P**arasihttanjoammumiidda ii veahket akto dušše dálkkodeapmi: persovnnalaš hygieniija galgá buoriduvvot ja galgá maddái sihkkarastit, ahte seanggat ja biktasat leat ráidnasat. Muhtumin lea dárbblaš biggohit maddái gardiinnaid.

## Oaivedihkit

Go olbmot ovdalaš áigge orro gáržžibut, de lei maiddáí oaivedihkki dábálaš parasihitta mánáin. Dán áigge ii sáhte viessočujuhusa dehe viesu olg-guldas dási vuodul árvádallat, sakŋidago máná oaivi čuoikaborrama geažil vai gávdnojitgo vuovttain doh-kiid mielde čivosat, oaivedihki monit. Oaivedihkit leat vuot šaddan dábálažžan.

Oaivedihkki dárbbáša olbmo lieggasa ja vara biebmun jeavddalaččat. Dábálepmosit dat njoammu njuolggá oaivvis nubbái, go mánnájoavku stogada ovttas. Lea gal maiddáí vejolaš, ahte oaivedihkki njoammu biktasiid ded. mielde, daningo oaivedihkki bissu jándora heakkas biktasiin, sih-kaldagain ja vuoktagušttain ja -čohkumiin ja eará vejolaš vuoktadinggain. Go mánát mánáidgárddiin geahččaladdet guhtet guimmiideaset gahpiriid, de dihkiid njoammun lea eanet go jáhkkehahtti, jos dihkit leat dohko oktii ihtán.

Ollesšasattot oaivedihkki lea 2–3 millimehtara guhkki ja steaččas, das leat golbma juolgebára ja dat lea ránis, rukseslágan dehe čáhppat. Dat eallá oaivenáhki liikkis ja vuovttain ja gidde moniidis liimmalágan ávdnasiin vuoktamáddagii. Monit dehe čivosat leat sullii millimehtera guhkkosaččat, guhkolashámagat ja čuvges čađačuovgi dehe ránes nystermat, mat leat čavga gitta vuovttain.

Oaivedihkki liiko orrut dušše olbmos iige dat njoammut earenoamáš baktera- dehe virusdávddaid. Ollesšattot dihkki eallá moadde vahku. Dat monne dan áigge stuora meari moniid, main 5–9 jándora

siste čákŋet dihkkit, mat šaddet lassánanahkáí sullii guovtti vahkus.

### ***Dihkkečohkun atnui***

Go mánná ruohkkagoahdá oaivvis, de gánnáha dárkkistišgoahdit, gávdnokitgo dihkkit. Veahkkeneavvun dárbbášuvvo buorre stuoridanlása ja čohkun sihke albma buorre čuovga. Ealli dihkiid gávdná hárve, čivrosiid dan sadjái oalle dávjá. Sakŋideami dagaha ávnnas dihki čolggas.

Álkimus vuohki gávdat dihkiid ja čivrosiid lea váldit suhkkes čohkuma ja čohkut vuovttaid nu, ahte vejolaš gávdnosat gahččet vilges báhpira nala, mas daid lea álki dutkat. Čivrosiid gánnáha oheat hui lahká oaivenáhki ja álggahit beljiid bajábealde ja niskis, mat leat dihkiid mielamiel orrunbáikkít.

Vuovttat šaddet sullii sentte mánus. Jos eahpiduvvon čivrosat gávdojit badjel sentte geahčen oaivenáhkis, dat leat jáhkkimis guoros garat, main dihkkit leat vuolgán jo moadde vahku dassá.

### ***Šhampoain álgui***

Oaivedihkit jávkaduvvojit dálkkasšhampoain bassamiin. Permetriinna sisttisdoalli Nix-šhampoá váikkuhus seailu vuovttain máŋga beaivvi. Vahku dehe guovtti geahčen vuovttaid gánnáha bassat vel ođđasit dálkkasšhampoain.

Jos vuovttaid šaddá máŋgii bassat ođđasit perimetriinnain almmá, ahte dat veahkeha, gánnáha lonuhit šhampoá nubbin. Prioderm-šhampoá váikkuheaddji

ávnnas lea malatiovdna. Goappašiid šhampoaid geavahettiin galgá fuolalaččat čuovvut dálkkasbáhka rávvagiid.



#### DEHÁLAŠ MUITIT

**JOS II LEAT SIHKKAR, AHTE LEA JEARALDAT DIHK-KENJOAMMUMIS, DE II GÁNNÁT DIVŠŠODIŠGOAHTIT DUŠŠE SIHKKARVUOĐA DIHTE. LEA VEJOLAŠ, AHTE DIHKIT ŠADDADIT RESISDEANSSA DÁLKASHID VUOSTÁ, MII MÁKSÁ DAN, AHTE DUOHTA DILIS DÁLKKAS II SOITTE ŠAT VEAHKEHITGE.**

### *Sihkkarvuohta buoremus*

Go mánás leat gávdnon dihkit, de gánnáha dávjá dikšut seammás jo olles bearraša, vaikko buohkain eai livččege vel makkárge mearkkat dihkiin. Divššu maŋŋel ferte daid searjggain váldit láhkaniid ja bolsttarolgožiid ja bassat daid nugo dábálaččatge. Dat lea doarvái jávkadit dain vejolaš dihkiid.

Dálvet guolgagahpirat ja earát váddásit basahahti biktasiid sáhtá bidjat idjii olggos buollašii, gos dihkit jápmet. Moaddediibmosaš sávnnodeapmi 80 gráđa goike lieggasis veahkeha maiddá, seamma ládje biktasiid atnin báhka goikkadanskábes.

### **Unna ja sitkadis sakŋemáhtu**

Sakŋemáđut leat olbmuid dábáleamos parasih-tat. Dat njommot álkit olbmos nubbái jogo gieđaid dehe diŋggaid mielde. Njoammudeadjin leat máđu monit, mat álggahit ođđa eallima biebmossuddadan-

oalis. Árvvoštallojuvvo, ahte juohke viđát 4–10-jahkásaččas leat saknemáđut.

Mánngasii dálá stoahkanahkásačča máttarvánhe-miin máđuid vuostá dálkkodeapmi lea oahpes ášši. Dasto diet giksi beasai gaskkas vajáduvvat eaige olbmot šat máhttán earuhit máđuid dagahan dávdamearkkaid ja danin eai máđuin gillájeaddji mánát dikšojuvvon. Sivvan soitá leat datnai, ahte stuorra oassi parasihhtaguddiin ii oaččo máđuin makkárga váivviid. Semma ládje sivvan sáhtta leat dat, ahte gieđaid bassan adnojuvvo basadanvejolašvuodaid buorráneami maŋnel nu beaivečielga áššin, ahte dat ii šat oahpahuvvo mánáide doarvái bures. Go mánnggat mánáid herskkuin, ovdamearkka dihte buđetlasttat, hamburgerat ja fránskkábuđehat, borrojuvvojit suorppmaiguin, vejolaš máđumoniin lea hui buorre dilálašvuolta beassat basakeahtes gieđaid mielde njálbmái.

### ***Suorppmain njálbmái***

Saknemáđut leat vielgadat, árrobihtálágan guhkolasmáđut. Varrásat leat dušše 3–5 millimehtera guhkkosaččat, njiŋnelasat vehá stuoribut, sullii 8–13 millimehtera guhkkosaččat. Njiŋnelasmáđut njom-mot ihkku monnet bahtaráiggi birrasii, ja dat de daga-ha dan hirbmat garra saknjideami. Go mánná ruohkká iežas, darvánaddi šliivás monit darvánit suorppmaide ja gaccaid vuollai, gos dat gártet boradettiin dehe suorppmaid njamadettiin njálbmái ja čolliide.

Ovdamearkka dihte beaiveruovttus máđumonit darvánit stogadettiin maiddá giedas gihtii. Šliivás

monit darvánit álkit stoahkandiŋggaide ja maiddái uksageavjjaide, main dat jođánit gártet odđa gieđaide, ja nu njoammudeapmi lea álگان.

Sáhppasis máđumoniin čálget odđa máđut, mat jo moatti vahku geahčen leat gergosat lassánišgoahhtit. Monit sáhttet sealluhit viessogavjjas njoammudahtinnávccaidis joba mánuid. Doppe dat sáhttet vuoigŋanáimmu mielde gártat njillui, ja dalle viššalisnai gieđaid bassi sáhtta njommohallat máđuide.

### ***Sakŋideapmi ja bákčasat***

Dábáleamos dávdamearkan lea eahketija gullogoahhti sakŋideapmi bahtaráiggi birrasiin. Dat sáhtta boktit máná gaskan nahkáriid dehe máná ii bálle nohkihit odđasit. Sakŋideami sajis máná sáhtta maiddái biehkut čoavje- dehe bahtaráigebákčasiin, mii šaddá das, go maŋŋečoalli ain geassása čoahkkái máđuidda daga- han givssálaš sakŋideami dihte.

Ruohkkan lea čielga čuoovvumuš sakŋideamis. Vuollegeahči sáhtta ruvssodit ja cissadettiin sáhtta spiiddistit. Diehtit sakŋemáđuidda sáhttit maiddái dagahit olbmo hearckibun buohccát gožžoarreinfekšuvdnii.

Jos soapmásis lagasbirrasis leat sakŋemáđut, lea buorre sihkkarastit, ahte mánásge eai leat dat, vaikko son ii gillášege makkárge váivviin. Dávdda lea álki gávnnahtit maiddái ruovttugosanstaiguin, jos sakŋemáđut oidnojit bahtaráiggi birrasiin dehe baikkas. Jos lagasbirrasis leat dihtton sakŋemáđut, dat lea ágga álŋgahit máđuidda jávkadeami olles bearrašis.

Beaiveruovttus gánnáha dikšut olles mánnajoavku, jos máđut gávdojit unnimustá goalm mátoasis mánáin.

### *Dálkasat ja ráinnasvuohhta*

Sakŋemáđut dikšojuvvojit Pyrvin-tableahtaguin, maid oažžu aptehkas reseapta haga. Dálkkas báidná baikka ruoksadin, muhto durddit vulget álkit bassamiin. Jos máđut njommot ođđasit, seamma dálkkas váikkuha dábálaččat bures. Divššu sáhtá dahkat ođđasit guovtti vahku geahčen. Sitkadis dáhpáhusain lea vejolaš oažžut doaktára mearridan reseaptabuktaga. Dábálaččat dasa ii leat dárbu.

Máhtodálkkodeapmi akto ii leat doarvái bisuhit sakŋemáđuid eret. Seaŋgagávnniid lea buorre molsut maŋit beaivve dálkasa váldimis, nu maiddái noavkkuhit seaŋga ja biggohit guottá ja bolstara. Dan maŋjel lea doarvái dábálaš vahkkosaš čorgen. Jos sakŋemáđut ihtet ain ođđasit, iige leat dieđus, ahte máđut livčče njommon ovdamearka dihte beaiveruovttus, de gánnáha noavkkuhit dehe bassat maiddái gardiinnaid ja sihkkut fuolalaččat hissega ja basadanlanja ránaid ja uksageavjjaid. Duhkorasaidnai bassan gánnáha, ja dat jiellatduhkorasat, mat eai gierdda bassama, galgá sihkkarvuoda dihte sirdit skábii moatti mánnui. Dán áigge vejolaš máđumonit jápmet dain.

Máná gaccat čuhppojuvvojit oanehažžan, vai unnidit nu olu go vejolaš moniid darváneami suorpmaide. Lea dehálaš, ahte olles bearaš gidde earenoamáš fuomášumi gieđaid bassamii, earenoamážit ovdal boradeami ja hissegastima maŋjel.



### *Buorre diehtit*

Jos soapmásis bearrašis leat gávnnehuvvon sakŋemáđut, gánnáha seammás dikšut olles bearraša. Maiddái buohkaid seŋgagávnniid gánnáha molsut maŋit beaivve dálkasa váldimis. Sakŋemáđut eai njoamo eelliin. Dat leat olbmo parasiehtat.

## **Saŋášdihkki**

Saŋášdávdda leavvama álkidahttet gáržžes orrundilit. Dán áiggenai saŋášdávda ihtá epidemiijan oalle hárvvuid, sullii 5–8 jagi gaskkaid. Dalle saŋášdávda dávjá seaguhuvvo ovdamearka dihte allergalaš ihtomii.

Saŋášdihkki njoammu liikeguoskkaheamis, ovdamearka dihte mánáid stoagadettiin gaskaneaset. Mánáid ja boaresolbmuid asehis liikái saŋášdihkki njoammu álkibut go bargoagat olbmuid liikái. Lea goitge dábálaš, ahte bearraša siste dihkit njommot ollesolbmuin mánáide ja nuppegežiid.

Njiŋnelasdihkki eallá liikegierraga jápmaasis, masa dat dahká moatti millimehtera guhkkosaš manahaga. Biebmun saŋášdihkki geavaha jápmaasi seallaid. Manahagas leat njiŋnelasdihki lassin dan baikkat ja monit, mat čálgama maŋŋel sirdašuvvet liikegierragii. Ođđa sohka buolvva šaddan bistá 2–3 vahku.

## *Ihkku sakŋida*

Dábáleamos giksin lea sakŋideami, mii boahdá das, go liiki šaddá hearkin dihkkaí ja dan vuohčagiidda. Sakŋideapmi váivvida dávjá eanemusat ihkku, nappo dat headušta máná oadđima. Mánná ruohkká iežas, ja ruohkkan goikkada liikki roavisin ja dat ruvssodišgoahdá ja joba ihtaluvvagoahdá. Ihttomat sáhttet muhtumin vuolšut.

Bahámusat sakŋidit giehtasealggit, suorbma-gaskkat, juolge- ja giehtagávat, čoavji, čoarbbealit ja juolgelábi ravddat.

Go lea juoga ákkaid eahpidit, ahte máná liikevát-tuid dagaha saŋášdihkki, galgá vuolgit doaktárii, gos dutkojuvvo mii sakŋideapmái lea sivvan. Saŋášdihki jávkadeapmái lea dálkkas, mii vuidojuvvo fuolalaččat čeabehis vulosguvlui olles liikái. Vuoiddas oazžu váikkuhit sullii 8 diimmu, man maŋjel dat bassujuvvo eret čáziin ja sáibbuin. Divššu galgá dahkat ođđasit vahku, maŋimustá guovtti geahčen. Stuorit mánáin saŋášdihkiid sáhtá jávkadit maiddá njálmmi bokte válđojuvvon dálkasiin. Vuollil 5-jahkásaččaide dat ii goitge heive.

Buot seamma viesus orru olbmot, fuolakeahtta leatgo sis dávdamearokat vai eai, dikšojuvvojit pasienttain oktanaga. Dávdamearokahis bearašlahtuide lea goitge doarvá válđit divššu dušše oktii.

## *Dehálaš ráinnasvuohta*

Saŋášdihkiidnai eastadeamis lea dehálaš molsut seaŋgagávnniid ja noavkkuhit ja biggohit gokčasiid, bolstariid ja guottáid. Daningo dihkít ellet tekstiil-

lain sullii golbma jándora ovdalgo jápmet, sáhtta biktasiid, maid ii leat nu álki buhtistit, doallat geavakeahtta duon áiggi dehe addit daidda báhkka- dehe galbmadvššu seamma ládje go oaivedihkiid jávka-deamisnai dahkko.

Saŋášdihkki liiko orrut dušše fal olbmos. Ruovttuelliid ja lottiid dihkit eai njoamo olbmuide, vaikko máŋggat dain sáhttetge dagahit sakŋideaddji ihttoma.

# VÁRÁLAŠ DILÁLAŠVUOĐAT JA VUOSTTAŠVEAHKKI

## Váldde ovddalgihtii vuhtii várálas dilálašvuođaid

Dearvvas mánná lea sahkki ja sus lea miella oahppat. Son ovttó hárrjehahtá easkkabáliid oahppan dáidduidis ja hálida geahččalit buot vejolaš ja veadjemeahtun áššiid, goargnu, sus-tá, máistá ja dutká. Ruovttubirrasa dorvvolaš-vuođa galgá gártegoahtit láhtteráji rájes millo-sit jo dalle, go mánná guokkardallagoahtá.

Vaikko iežas mielas lea ovddalgihtii váldán vuhtii buot várálaš diliid, de álot gánnáha gearddu-hit vuosttašveahkkedáidduidis ja -dieđuidis ja die-vasmahttit dálkkasskábe vejolaš heahtediliid várás. Duođalaš heahtedilis ii astta lohkat girjjiid iige oah-pahallat vuosttašveahkkedáidduid. Gánnáha čadahit SPR (Suoma Rukses Ruossa) lágidan vuosttaš-vahkkegurssa, jos ovdamearkka dihte bargosajis fá-llojuvvo dákkár vejolašvuohta.

## *Láhtteráji rájes*

- Mánná oahpahallá máilmmi birra iežas dásis. Elečuggestat gullá dávjá vuosttaš beroštumiide. Skáhppo suodjeculcciid daidda elečuggestagaide, mat eai leat geavahusas.
- Sihkarastte, ahte viessogálvvut, omman ja bassanmašiidna čužžot nannosit sajisteaset, vaikko mánná gorkŋošii daid mielde bajás dehe daid nala.
- Oahpat máná guokkardallat dorvvolaččat tráhpaid bajás ja boahtit daid vulos maŋosguvlui guokkardallamiin. Mánná liiko olu goargŋumii ja oahppá maiddái jođánit leat várrugas.
- Sáhtát maiddái bidjat tráhpadagaide dorvovearráhiid. Dalle lea várran dat, ahte vearrát vajálduvvá rabas ja mánná hárbhallagohtá goargŋuma iehčanassii. Dalle lea gal fas stuorit várra bártidit, jos mánná ii leat ollenge beassan hárbhallat tráhpain johtima.
- Sihkarastte, ahte lásain ja verándauvssain leat lohkat, maid mánná ii máhte čoavdit.
- Viđajahkásaš máhtá jo dábálaččat cahkkehit riššasákki. Oahpahallabehket ovttas cahkkehit riššaid. Atte máná doallat buolli riššasákki gieđas ja bivdde jáddadit dan bossulemiin. Leage geargus veahkehit ja muitat, mo sáhtá geavvat, jos buolli riššá bálkesta máttá dehe man nu eará buolli materiála nala. Fuolat das, ahte riššasákkit eai leat máná olamuttus. Lohpit, ahte sáhttibeahhti ovttas cahkkehit dola biisii, gintala jed.
- Ale guođe máná akto buolli gintaliin.

Mirkkohusdiehtoguovddáža pasientamateriála mitala, ahte dálkkasmirkkohuvvat dáhpáhuvet eanemus 1-2-jahkásaččaide. Dábálemosit mirkkohusa dagaheaddjin leat ruovedálkasat ja psyhikalaš buozalmasvuodaide dárkkuhuvvon dálkasat. Doala buot dálkasiid eret mánáid olamuttus ja muittut áššis maiddái áhkuid ja ádjáid!

### ***Alkohovla, bassanávdnasat ja bahtterat***

- Loga buvttačilgehusa ja sirdde gievkanskábes ja čorgenskábes seaillohuvvon lihttebassanmášenávdnasiid, čorgemis geavahuvvon ávdnasiid ja várálaš kemikálaid badjehilduide dehe lohkkaskábii.
- Unna alkála- dehe eallisilbabahtter čoavjjis lea ágga doalvut máná doaktárii. Lego, stohkanbiilla riekkis ded. sáhtta darvánit čoddagii.
- Mánna oazžu unnánasge alkohovlamearis mirkkohusa guovtti sierra siva dihte: mánna deaddá kiloin unnán ja su vuovvas ii bastte jávkadit alkohovlla gorudis seamma ládje go ollesolbmo vuovvas. Gurre danin feasttaid maŋŋel báhcán viidneloahpaid lásain duolvačáhcebohccái ja doalvvo bohttaliid, main lea alkohovla, skábii, vai iđdesárrat lihkkán mánna ii beasa daid máistašit.
- Jávrečázi, mas leat alitdebbot, ii galgga geavahit sávnnis dan eanet lievla- go basadančáhcinge. Dieđut čujuhit dasa, ahte vuoigŋanorganismma bokte gorudii beassan alitdebbo mirku váikkuha eanet go ovdamearkka dihte unna mearri njálbmái

gártan alitdebbo. Fuolat maiddái das, ahte mánná ii stoaga alidebbo nuoskkidan gáddečázis.

## **Bávččasteaddji čalbmi**

Čalmmiid siedjun muitala, ahte čalmmi čanuscuoccas lea vuolšun. Dasa sáhttet leat májggat eará si-  
vat. Dábálepmosat leat bakteraid ja virusiid daga-  
han čanuscuozzavuolššit, mat buorránit vulšon saji  
dikšumiin. Maiddái hearkivuohta allergiijai sáhtá al-  
bmanit čalbmeváttuin. Muhtumin máná čalmmi sie-  
djun sáhtá leat áidna oinnolaš dávdamearka, muhto  
sus sáhtá seamma áigge leat maiddái bealljevuolši.

Máná čalbmevigiid ii galgga geahččalit dikšut  
ruovttus, muhto lea buoremus mannat doaktáris.  
Bávččasteaddji čalmmi duogázis sáhtá leat vá-  
rálašnai váddu.

## ***Allergiija vai rihpa čalmmis?***

Allergiija lea viehka dábálaš sivva čalbmevigiide.  
Vearrámus giksin lea sakŋideapmi: mánná ruvve  
čalmmiidis ja lea stáđuheapmi. Čalmmiit ruvssodit ja  
sidjot. Dábálaččat čalmmiin ii leat goitge olu sie-  
dja.

Rihpa gártá mánánai čalbmái. Muhtumin rapma-  
sa vuolai šaddan riba oažžu eret, go čalmmi doidá  
doarvái guhká ráinnas čáziin. Čoarvecuoccas leahkki  
rihpa lea dávjá nu čavga gitta, ahte dan eretváldimii  
dárbbášuvvo doaktára veahkki.

Čalbmái báhcán rihpa sáhtá vuolšudit čalmmi.  
Dan gánnáha eahpidit dalle, jos dušše nubbe čalbmi

váivvida, ruvsoda ja siedju olu. Čalbmi ii buorrán, jos rihpa ii válđojuvvo eret.

Go rihpa lea válđojuvvon eret, čalmmi gánnáha dábálaččat gokčat jándorii čanussuokkamáhcastagain, vai mánná ii beasa ruvvet dan ja čalbmi beassá buorránit ráfis. Doavttir sáhtá maiddái mearridit antibiohtagoaikkanasaid joatkkadikšun.

### DEHÁLAŠ MUITIT

**JOS MÁNÁ ČALMMIT RUVSSODIT MUHTO EAI SIEJO, SON LEA GUHKÁ BUOHCAN FEBERIS, RÁVSSÁT LEAT STURRON JA SUS LEAT IHTTOMAT, DE MÁNÁ GALGÁ DALÁN DOALVUT DOAKTÁRII. JEARALDAGAS SÁHTTÁ LEAT DÁVDA, MAN ČIELGGADEAPMI GÁIBIDA DUTKA-MUŠAID BUOHCCEVIESUS.**

## *Jodánit veahki*

Jos čalbmái beassá juoga eardudeaddji dehe borri ávdnasiid, de lea dehálaš doidit čalmmi valjis čáziin nu jodánit go vejolaš. Doidima galgá joatkit unnimustá logi minuhta. Jos čalbmi vel doidima maŋŋel ruvsoda dehe jos mánná biehku, ahte čalbmi ii gierdda čuovgga, ferte vuolgit doaktárii.

Stogadettiin dehe buđaldettiin sáhtá čalbmái gir-dilit lássa- dehe metállamološ. Jos dákkára eahpida, de gánnáha dalán vuolgit buohtcevisui, gos lea gohcci čalbmedoavttir. Buoremus livččii, jos mánná sáhtášii mátkki áigge leat veallut ja čalmmi gokčojuvvon. Jos goappáge čalmmi gokčan baldá máná, de fertešii goitge bávččas čalmmi gokčat ráinnas suokkamáhcastagain, ráinnas njunneliinniin ded.



Jos čalbmái deaivá sbábba dehe juoga eará diŋggaid, de ferte mannat dárkkistuhttit čalmmi doaktárii, vaikko das ii bajiloaidnit vuhttoge miige vigiid.

## Šlánta čoavjjis

Guovttejahkásaš sáhtta vel dutkat diŋggaid coggamiin daid njálbmái ja golmma- dehe njealjejahkásašnai sáhtta vahágis njielastit juoidá, man ii galggaše borrat. Boarrásit stohkanahkásaččat fas sáhttet geahččalit vaikkoba dan, makkár smáhka lea lásii báhcán al-kohovllas.

Jos geavvá bures, mánná njieláda diŋgga njuolgga čoavjái ja doppe dat johtá lunddolaš geainnus mielde olggos. Vierrodiŋga sáhtta goitge darvánit čoddagii dehe liibmáiduvvat čoavjji šliiveassái. Muhtumin várran sáhtta leat mirkkohus dehe čoali borraluvvan. Lea álot jierpmálaš sihkkarastit, makkár máná badjelmearálaš “nealgádat” lei, vai dat ožžojuvvo, jos dárbu, jođánit eret.

## *Balddehahti bahtterat*

Jos veháge eahpida, ahte mánná lea njielastan eallisilbahahttera, su galgá dakkaviđe doalvut dearvvaš-vuohtaguovddáži dehe priváhta doaktárii, gii sádde su buohccevissui. Eallisilbahahttera galgá álot váldit eret. Jos bahtter beassá suddat čoavjjis, dat sáhtta dagahit várálaš eallisilbamirkkohusa. Unna jorba minialkálabahatteriidnai gánnáha dábálaččat maiddái váldit eret, eandalii jos diehtit, ahte dain lea vel valjjs

rávdnji geavakeahtta. Dalle dat hui hearckit njammá-  
sit čoavjji šliiveassái, mii sáhtta bahuid borraluvvat.

### ***Röntgengovva sihkkarvuoda dihte***

Gáhkku mánná dárbbáša álot dutkamušá buohc-  
ceviesus, gos váldojuvvo röntgengovva čeabehis,  
čoavjji birrasiin ja radderikkis. Jos mánás eai leat  
matge váttuid, muhto diehtit, ahte son lea njiellan ov-  
damearkka dihte lásabihtá, geađggi, legobihtá dehe  
eará plásttetdiŋga, su sáhtta čuovvut dutkamušá  
maŋnel ruovttus. Mielde addojuvvo dalle dávjá  
sihkkarvuoda dihte sáddenbábir buohccevissui dehe  
goitge bovdehus boahit mannat kontrollas. Lássa,  
geađggit ja plastihkka eai oidno röntgengovain.

Go vierrodiŋga oidno čoddagis, dat galgá váldojuv-  
vot eret ovttatmano buohcceviesus. Jos vierrodiŋga  
lea jo ollen vuovvasnjárččá vuollegeahčái dehe dat ii  
oidno ollenge, lea unnán jáhkehahtti, ahte dat livččii  
várálaš. Jos diehtit, ahte njieláduvvon vierrodiŋga lea  
unni iige mánná reagere dasa motge, mánná beassá  
vánhemiiddisguin ruoktot, iige maŋnelge leat dárbu  
makkárge kontrollii dákkár dáhpáhusas.

Ođđa röntgendutkamušat dárbbášuvvojit goitge  
vahku dehe guovtti geahčen, jos mánná lea njiellan  
juoga veháge stuorit diŋga, dego stuora šlántta.  
Stuorit diŋgat sáhttet báhcit čoavjái ja liibmáiduv-  
vat dan šliiveassái.

## Mirkkolašgo?

### *Šattut eai nu bahát go begget*

Ođđaseamos dutkamušat čujuhit, ahte mánggat šaddomirkkohusaide gullan árbedieđut eai doala deaivása, vaikko mánggat šattut sisttisdolletge olbmuide várálaš ávdnasiid. Dákkár šattu máisttašeapmi dehe joba borran ii dattetge álot dagat mirkkohuvvama, daningo mirku sáhttá leat hui unnán dehe dat lea dakkár hámis, ahte dat ii njammás biebmosuddadanoalis.

Ovdamearkka dihte muorjeguosa murjjiid čápparuokسادin láddan siskkoš ii leat várálaš, muhto murjjiid siepmanat sisttisdollet mirkkolaš taksiinna. Jos mánná borrá murjjiid suoskkakeahhtá daid siepmaniid cuovkkas, dat johtet dakkárin biebmosuddadanoali čađa, eage dagat mirkkohuvvama.

Nuppe dáfus Suomas leat olu atnušattut, maid muhtun oasis leat mirkkolaččat dehe maid ii oaččo borrat, jos dat eai leat albma ládje giksaduvvon. Buđeha ja tomáhta ruoná oasis sisttisdollet mirkkolaš solatiinna, mii lea maiddá muhtun veardde ođđa buđehiin. Danin ii ávžžuhuvvo geavahit áibbas unna ođđa buđehiid borramuššan iige daid goit galgga addit unnamánaide. Muhtun buđetšlájaiide ihtet lieđđuma manjel unna tomáhtalágan muorjjit, mat sáhttet geasuhit mánáid. Daid máisttašeapmi lea várálaš.

Rabárber sisttisoallá oksaláhtaid, mat leat mirkkolaččat. Earenoamáš olu dat leat šattu lasttain ja lastasolggis. Oksaláhtat leat maiddá gieganjuokčamis ja juomus. Daid máisttašeapmi ii goitge dagat mirkkohuvvama. Ii gánnát goitge borrat eanet go

moadde lastta.

Mánngat bábut sistisdollet lektiinna, mii dagaha fáhkka ihtti mirkkohuvvanmearkkaid. Jos mánná borrá moadde luvvaduvvon muhto vuosšakeahtes bábu, de dat lea ágga riŋget Mirkkohusdiehtoguovddázii ja jearrat ráđi. Go bábut lea luvvaduvvon ja vuššon ráv-vagiid mielde, de dain ii leat lektiidna.

Muhtun šattut dagahit dávdamearkkaid muhtun sajiide njálbmái, biebmossuddadanoallái dehe čalmmiide. Ovdamearkka dihte geažutmiestaga máisttašeapmi sáhtta vuovssihit ja lužuhit garrasit. Girjegálla borran máná njálbmi spiiddista ja šliiveasit bohtanit. Njálbmi orru bávččasteame.

Ii leat várálaš, jos mánná juhká čázi rásselihtis dehe máisttaša juovlanástti, mii hárve dagaha váivviid oba njálbmáige. Eanas oassi unnamánáziid šaddomirkkohusain sáhtta dikšojuvvot ruovttus.

## ***Guobbarat***

Suomas leat sullii 50 mirkkolaš guobbara. Várálaš guopparmirkkohusat šaddet dábálaččat ollesolbmui-de, geat borret mirkoguobbariid borramušguopparin. Mánát máisttašit guobbariid dávjá, muhto nu unnánaš meriid, ahte dat hárve dagahit mirkkohusa.

## ***Dáid ii heive máisttašit***

- Luonddušattut

eaibmerássi, eaibmegálla, mirkoboska ja  
mirkourtta

- Šilljošattut  
varrasuorbmagoahti, áhkaras ja čakčamirkoliljá
- Viessošattut  
oleánder ja risiinna siepmanat
- Guobbarat  
juonalaščuroguoppar, bealljeguoppar varas-  
naga (ii duldestahtton), vilgesčuroguoppar  
ja čohkamirkosieiddán

## ***Vuosttašveahkki***

Go mánná lea máisttašan dehe borran šattus dehe guobbaris, ferte geahččalit čielggadit, mii dat lea leamaš šattuid dehe guobbariid. Jos mánná lea dušše vehá máisttašan das, vuosttašveahkkin lea dábálaččat doarvái doidit njálmmi. Galmmas veahkeha bákčasiidda, nu ahte lákcajieŋa borran dehe jieŋabihtá njamman dábálaččat veahkeha, jos mánná lea máisttašan girjegállas dehe stoalpoeuforbiijas. Galbma mielkkinaí sáhhtá fállat.

Lihbbeassanmašenávdnasat nu luvusin go maddái čuorbmashámis leat hui alkálat ja borret šliiveasiid. Atte mánnái ovttatmano desilihttera veardde mielkki ja doaimmat su jođánit dikšui. Dálkkasčitna ii heive vuosttašveahkkin dalle, go mánná lea borran juoga borri ávdnasiid.

Jos mánná lea borran juoidá mirkkolaččaid, dego ollesolbmuide dárkkuhuvvon dálkasiid ded., de sutnje ferte dalán addit dálkkasčina dálkkasbáhka bagadusa mielde ja seaguhit dan ovdamearkka dih-

te mielkáí dehe jogurtii. Dán mañjel gánnáha riñget iežas dearvvašvuohtaguovddáži dehe Mirkkohusdiehtoguovddáži (09–471 977) ja jearrat joatkkarávagiid. Goappáge báikkis háliidit diehtit dálkasa dehe mirkoávdnasa nama ja dan, man olu mánná lea árvvu mielde hahppehan dan borrat.

Borri ávnnas sáhttá vahágahttit čalmmi čoarvecuocca joba 15 sekunddas. Doidde čalmmiid dalán valjis loika čáziin unnimustá vihttanuppelohkáí minuhta ja váldde dasto oktavuoda doaktárii dehe Mirkkohusdiehtoguovddáži.



#### **DEHÁLAŠ MUITIT**

**DÁLKKASČITNA LEA EARENOMÁŠ BUORRE ÁVNNAS VUOSTTAŠVEAHKKIN MÁŊGGÁID MIRKKOHUVVAMIIDA. DAT VÁIKKUHA GOITGE OALLE HEJOT RUOVDE- JA FLUORABUKTAGIIDA, ALKOHOLII JA BORRI ÁVDNASHIIDA, DEGO LIHTEBASSANMÁŠENÁVDNASHIIDA. BORRI IEŠVUOHTA LEA ÁLOT MERKEJUUVON BORRI ÁVDNASHID BUVTTABÁHKAIDE.**

**VAI DÁLKKASČITNA VEAHKEHA, DAN HÁVÁLIS AD-DOJUUVON MEARIT LEAT STUORRÁT. MUITTE DIEVASMAHTTIT DÁLKKASRÁJUID ÁIGGEBÁLE!**

## **Vierrođiŋga vuoignankanálas**

Jos mánná rohhte vuoignahahkii unna diŋggáža, gossagoahtá garrasit iige bastte albma láchkai vuoignat, de galgá doaibmat dakkaviđe:

Váldde máná askái ja jorgal su nana gieđaiguin vuloasoivvális nu, ahte máná gorut lea du iežat goruda vuostá ja ahte basttat doallat sus nuppiin gieđain čavga gitta. Spežže nuppiin gieđain máná

juolgevuoduide dehe hárduid gaskii. Dalle losso-  
datfápmu dábálaččat doaibmagoahtá ja diŋga luo-  
vvana. Dilli lea buoremus dáhpáhusas lihkolaččat  
meattá moatti sekunddas. Sáhtát spežžestit dárbbu  
mielde vel mángii ođđasit.

Jos diŋga ii velge luovvan, čohkket stullui, jor-  
gal máná čoavjjális iežat čippiid nala nu, ahte máná  
oaivi heŋgá roahkka vuollelis goruda ja spežže vihtta  
geardde beađbedávttiid gaskii oalle garrasit. Jos dátge  
ii veahket, de spežže vuoruid mielde vihtta geardde  
beađbedávttiid gaskii ja deattaš vihtta geardde mielg-  
ga vuolleoassái. Deattaš dušše nuppi gieđa goapmir-  
máddagiin, das lea doarvái fápmu stoahkanahkásačča  
mielgga deattašeapmái.



*Vierrodiŋgga eretváldin  
vuoigŋankanálas*

### **HÁRJEHALA SIHKKARVUOĐA DIHTE**

Unna stoahkanahkásaččain sáhtát hárjehallat máná  
doallama suinna stoagadettiin, daningo mánát  
dábálaččat liikojit dádjumii: váldde máná askái,  
sugahala su álggos vaikko doarrás-ruoktot ask-  
kis, njuikkohahte gieđaguin ja jorgal dasto oanehis  
boddii oaivvi vulosguvlui iežat goruda vuostá.  
Ná beasat vehá hárjánišgoahtit dasa, maid galgá  
dahkat, jos mánná hahppeha rohttet juoidá vuoig-  
ŋahahkii, itge duohta dilis jierásnuva.



## DEHÁLAŠ MUITIT

ALE GEAHČČAL ROGGAT DIJGGA ERET MÁNÁ NJIELUS SUORPMAIGUIN. DAT SÁHTTÁ MANNAT AIN ČIEKŋALEBBUI, ÁIGI GOLLÁ DUŠŠÁS, JIERÁSNUVAT JA HEADÁSTUHTÁT MAIDDÁI MÁNÁ, GII SÁHTTÁ HEADIS ROHTTET DIJGGA AIN ČIEKŋALEBBUI NJILLUI.

### *Dehálaš Heimlich dollestat*

Jos mánná lea stuoris, su ii soaitte nagodit doallat šat nannosit čippiid nalde. Dalle vierrodingga ferte geahččalit luvvet ng. Heimlich dollestagain. Vuohki lea čuovvovašlágan:

Mana máná duohkái (čippiidat nala) ja dolle su birra dainna lágiin, ahte du vuolit giehta lea čorpmas ja bajit gieđain doalat gitta čorbmagieđa giehtaruohtasis. Gieđat galget leat náhpečoali bajábealde.

Gaikkit dal gieđaid fámolaččat sihke iežat ja bajásguovlui nu, ahte áibmu johtá olggos máná geahpáin ja áimmu mielde vuoiŋŋahahkii šaddan eastta maid bohtá olggos. Dávjá vuosttaš gaikkiheapmi ii vel veahket.



#### *Heimlich dollestat*

*Jos spežžemat beađbeđávttiid gaskii eai veahket, dolle máná Heimlich vugiin. Čárvo gieđa čorbmi ja bija dan máná duogábealde su vuovvasnjárččá nala (badječovji nala), ja dohppe čorbmagihtii nuppiin gieđain.*





*Gaikkit guovtti čorpma dollestagain seammás sihke iežat ja bajás guvlui. Gaikkit dárbbu mielde ođđasit 5 geardde. Joatkke dárbbu mielde vurrolagaid 5 spežžemiin beadbedávttiid gaskii, 5 gaikkihemiin iežat ja bajás guvlui. Jos mánná meanahuvvá, álggat jielluma bossun-deattašemiin. Jiellunrytma lea 1 bosádeapmi, 5 deattašemi.*

Spežže vuoruid mielde vihtta geardde beadbedávttiid gaskii ja vuoruid mielde dolle vihtta geardde Heimlich vugiin. Jos mánná meanahuvvá, álggat jieluma bossun-deattašemiin.



#### **DEHÁLAŠ MUITIT**

**HEIMLICH DOLLESTAGA GÁNNÁHA SMIEHTTAT VÁLMMÁŠIN OVDDALGIHTIL, MUHTO DAN II OÁČČO HÁRJEHALLAT, DANINGO DAT SÁHTTÁ LEAT VÁRÁLAŠ. DUOĐALAŠ DILIS, JOS MÁNNÁ LEA LAHKÁ BOAKČÁNIT, II UNNIT RISKKA, OVDAMEARKKA DIHTE ERTTETDÁVTTI CUOVKANEAPMI, LEAT VÁRÁLAŠ. DOLLESTAGA EAI ÁVŽŽUT GEVAHIT VUOLLIL OVTTAJAHKÁSAŠ MÁNÁIDE.**

## **Jiellun bossun-deattašemiin**

Jos mánnái šaddá váttis ja lossat vuoignat, ringe jođánit heahteguovddáži ja bivdde veahki. Ale vuoddjá iežat biillain buohccevissui dehe vuosttašveahkkepolikliinikkii, muhto ráhkkán jiellugoahit bossun-deattašemiin. Ná mánná oažžu buoremus

vuosttašveahki.

Jos leat akto mánáin ja fuobmát, ahte máná heaitá vuoignamis, jiello su vuos minuhta ja de easka daga heahtealmmuhusa. Joatkke dasto jođánit jielluma.

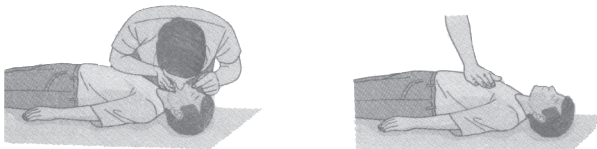
Stoahkanahkásaš máná jiellun dáhpáhuvvá ná:

Stelle máná veallut dássidis vuođu nala. Bosát vihtta ráfálaš bosastaga máná njálbmái. Dárkkis, ahte máná radderiggi loktana ja luoitá bosádeami mielde.

Deatte dasto mielgga vuolleoasi goapmirravddain golbmalot geardde. Bosát vihtta geardde ja de joatkke jielluma nu, ahte álo guovtte bosádeami manjnel bohtet golbmalot deattašeami. Heivvolaš deaddindávjodat lea 100–120 geardde minuhtas.

Muitte, ahte sáhtát bosádit maiddái njunnái. Joatkke jielluma nu guhká, ahte ambulánsa olle báikki nala.

#### *Jiellun bossun-deattašemiin*



## Heavvananváras

Lokte čázevuollai šaddan máná eret čázis ja buhtis jođánit su njálmmi. Álggat dasto jielluma bossun-deattašemiin ja daga dan ovttá minuhta ovdalگو daga heahtealmmuhusa. Joatkke jielluma dassái go ambulánsa bohtá.

Galbma čázis máná vuoignamaččat eai gillá nu

olu oksygenaváillis go liegga čázis, daningo gorut-  
doaimman njoahcu galbmasis.



#### DEHÁLAŠ MUITIT

STOAHKANAHKÁSAŠ II IPMIR, MAN ČIEKŇJALIS  
ČÁHCI OVDAMEARKKA DIHTE VUOJADANÁLDÁSIS  
LEA. GÁDDESTOHKOSIIN ANE ÁLOT ČALMMIS MÁ-  
NÁ, GII II MÁHTE VEL VUODJAT ALEGE GUOĐE  
SU AKTO LÁVGGODANLIHTTÁIGE. SIHKKARASTE,  
Ahte Máná stoahkanbirrása gáivvuid ja  
duolvačáhcegáivvuid lohkit leat ortnegis.  
MOATTEJAHKÁSAŠ MÁNNÁ SÁHTTÁ HEAVVANIT  
ÁIBBAS COAGES GÁDDEČÁHCÁINAL.

## Buollánhávvi

Buollánhávvi mánnái dagaha dábálepmosit báhkka  
čáhci. Hárvenaččabut muhto dađi váráleappot leat  
elrávdnjebárttit dehe grilla cahkkehangolggus, mii  
buollá šloavggihemiin ja sáhtta dagahit heakkavárálaš  
geahpesvigi. Buoremus dikšu buollánhávviide lea álot  
daid eastadeapmi ovddalgihtii.

Dat man bahá buollánhávvi lea, čuovvu das, mak-  
kár buolli kontákta lea leamaš ja man guhká dat lea  
geargan váikkuhit. 60–70 gráđa liekkas čáhci,  
ovdamearkka dihte máná nala stilččihan kákao dehe  
beavddis vulos gaikkihuvvon gáfegohppu, daga-  
ha buollánhávvi liikegierragii moatti sekunddas. Jos  
njuoskan ja báhkka biktasiid ii oáččo jođánit eret,  
hávvi čiekŇju 15–20 sekunddas liikki čađa čiekŇjalis  
buollánhávvin. Buollánhávviin leage eará háviid ektui  
váiivves iešvuohta: dat čiekŇot 24 diimmu áigge.

Mađi nuorat mánná lea, dađi hearckibut buollán-

hávi dihte gánnáha vuolgit vuosttašveahki manjel doaktáarii. Viidát liikki gokči ja hui várálaš buollánhávit gáibidit ámmátolbmo veahki nappo ringema heahteguovddáži, mii dárbbu mielde bivdá báikki nala vuosttašveahkkejoavkku. Dat álggaha divššu dakkaviđe ja fievrriida máná dorvvolaččat buohcevisui.

### ***Golbma luohká***

Buollánhávit juhkkojuvvojit daid čieknalisvuoda mielde golmma luohkkái. Vuosttaš dási hávvi lea liikegierragis ja dan dagaha beaivváš dehe govttolaš báhkka čáhci. Dát hávvi váivvida nu, ahte liiki ruvsoda, binnáš bohtana ja bávččaga. Hávvi savvo moatti beaivvis mearkkaid guođekeahtá. Čoaska čáhci veahkeha bákčasiidda.

Nuppi dási hávvi sáhtá leat liikegierragis dehe čieknaleappos. Liikegierraga buollánhávis liiki ruvsodišgoahtá ja dasa ihtet asehisseainnat skohpalasat. Hávvesadji bávččasta ja dat vuohčuda moadde beaivvi hui olu golgosa.

Čieknalis hávi mánnái dagaha dábálaččat duoldi báhkka čáhci dehe dolla, muhtumin maiddái juoga borri ávdnasiid. Dákkár hávvi mánás lea álot ágga mannat doaktáris.

Goalmmát dási buollánhávi dikšun gullá álot doaktáarii. Dan sáhtá oažžut báhkka sávdneommana vuostá suoibbudemiin, dollii gahččamiin dehe stoahkamiin suddjekeahtes eleneavvuiguin. Pasientta ferte oažžut buohcevisui nu jođánit go vejolaš.

## *Dehálaš vuosttašveahkki*

Buollánháviin jođánis vuosttašveahkki lea dehálaš. Jos mánná leike iežas nala báhkka čázi, ale álgge nuollat báhkka suohkkobuvssaid, báiddi dehe eará biktasiid muhto doalvvo máná jođánit basadanlatnjii ja cirggut njuoskan saji čoaska čáziin máŋga minuhta. Dasto easka nuola máná biktasiid, gárvvot mánnái dan veardde biktasiid go cirgguheami dihte sáhtát – ovdamearkka dihte báiddi dehe buvssaid – ja joatke cirgguheami goitge vel 10 minuhta. Čoaska čáhci váikkuha guovtte ládje: dat njoahcuda hávi čiekŋuma ja geahpida bákčasiid. Čoaskut dušše hávvesaji vai mánná ii galbmo bearehaga.

Jos liiki lea dearvvas muhto bávččas falleha ođđasit, de dan sáhttá geahpidit galbma giesaldagain. Buorre goansta leanahkkehit unnagalmmihanbussežii ovdamearkka dihte njuoskaduvvon suokkamáhcastaga ja bidjat dan galmmihanskábii galbmot. Sullii 15 minuhta geahčen dat lea čoskon muhto ii jikŋon. Čana busse oktan máhcastagain hávi nala. Bávččas nohká čalbmeravkaleamis. Giesaldat lieggana sullii kvárttas. Válde dan dalle eret ja geahča, leatgo liikái ihtán skoavhllit.

Unnitnai skoavhllás buollánhávi vuohčuda golgosa moadde jándora ja vuolšu hearckit. Danin lea dehálaš suddjet dan doarvái assás čanastagain. Bija hávi nala vuodjasuokkamáhcastaga, man govččat assás gerddiin goike suokkamáhcastagaid. Ane fuolla, ahte mánná ii njuoskat gieđas ja ahte čanus bissu sajstis. Jos hávvi bávččasta, atte mánnái goit ija vuostá parasetamovlla.

## *Unna háváža joatkkadikšu*

Molosso čadnosa guovtti jándora geahčen ođđa vuodjasuoggamii ja suokkamáhcastagaide, maid ii šat dárbbáš bidjat nu assás geardin go divššu álgus. Vuodjasuokkamáhcastaga ferte molsut ođđasi golmma jándora gaskkaid, vai buorráneaddji liiki ii darván suoggamii iige suokka hávrugoađe.

Liikegierragis nuppi dási buollánhávi savvon bistá eanemustá guokte vahku. Dan maŋjel liiki lea vel guhká asehaš ja dárbbáša láktadeaddji vuodđovuoidasa goitge moatte vahku. Beaivváža buollánhávi ii gierdda sullii jahkái: dat buollá álkit.

## *Hearkkit doaktárii*

Maiddá unna skohpalasbuollánhávit buorránit ruovttugoaŋsttaiguin, go fal dollojuvvojit buhtisin. Jos buollahávi lea stuorit go máná goapmir dehe jos hávi šaddá muođuide, gieđaide dehe buođggaide, lea dorvvoleamos doalvut máná doaktárii vuosttašveahki maŋjel.

Sávdneommana, duoldi čázi dehe šleađgačaskkástaga dagahan buollánhávi dikšun gullá álot doaktárii. Muite das fuolakeahhtá addit vuosttašveahki, nappo čoaskudit hávi čáziin.

## *Várut cahkkehangolgoša*

Stoahkanahkásačča oaivi lea dávjá seamma dásis go grilla. Ale goassege njoara hejot buolli hilaide cahkkehangolgoša. Das sáhtá liegga dálkin báhcit áibmui gássaluotta. Go hilat šloavgehit, de dolla šuviha

gássaluotta mielde bohttalii, mii bávkkeha. Lahká leahkki mánná oažžu dalle geahppáidasas buolli gássa. Gohččo báikki nala vuosttašveahkkejoavkku ja bivdde heahteguovddážiis vuosttašveahkkerávagiid. Dilli lea várálaš.

## Hávit, árpašuvvat ja gáskkástagat

Unna hávážiid, mat leat dušše liikegierragis, sáhtta dábálaččat dikšut ruovttus, seamma ládje unna deađvašuvvamiid ja dakkár árppaid, maid sáhtta ruovttus buhtistit. Gáskkástat gáibida dábálaččat doaktáris mannama. Oaivvi ja čeabeha háviidnai gánnáha dávjá divššuhit doaktáris, jos ii leat sáhka dušše liikegierragii šaddan unnit nádjašuvvamis.

### *Nádjan dehe čuggen*

Jos hávvi vardá olu, de gánnáha dalán sihkkarastit, man stuoris ja čieŋal hávvi lea. Lássa, spelleravda dehe máhcastatniibi sáhttet dahkat nu čiekŋalis ja guhkes hávi, ahte dán dikšumii dárbbášuvvo doavttir. Doidde hávi čoaska čáziin vai oainnat, makkár dat lea. Deatte hávi gitta vihtta minuhta ovdamearkka dihte ráinnas suokkamáhcastagain, vai dat heaittášii vardimis. Jos vardin geahppána dehe nohká oalát iige nádjanhávvi leat eanet go moadde sentte guhkki, sáhtát bidjat dan nala áibmoluoiti loastara dehe suokkamáhcastaga, man giddet hávveteaippain.

Jos hávvi vardá hui olu ja lea stuoris, govčča dan assás gerddiin suokkamáhcastagaid ja doalvvo máná

vuosttašveahkkepoliklinikii. Šlinceravddat hávi dikšun gullá álot doaktárii.

Fiinnaravddat nádjanhávi savvo dábálaččat jođánit ja bures ruovttusnai dikšumiin. Doavttir gidde hávi dábálaččat earenomáš gođusliimmáin dehe teaippain, mainna hávi ravddaid oažžu bures bis-sot ovttas. Dalle jámiheapmáige ii leat dárbu. Máná háviid šaddá goarrut oalle hárve.

### *Árpašuvvamat ja deađvašuvvamat*

Garra leahtuin lea bahá jorralit ja čippit, gaignirat ja goapmirat árpašuvvet. Árpašuvvamiin vaháguvvá dábálaččat dušše liikegiera, muhto hávi lea dávjá sáddonaga ja dievva unna geađggážiid ja muolddu. Dikšumis leage deháleamos oažžut vaháguvvan saji ráinnasin.

Doidde hávi valjis čoaska čáziin ja geahččal oažžut das buot duolvvaid eret. Sáttočalmmiid eretváldimis geavat veahkin ovdamearkka dihte pinseahtaid, maid leat duldehan čázis. Jos it oaččo vaháguvvan saji ráinnasin, de govčča dan suokkamáhcastagain ja doalvvo máná vuosttašveahkkái. Jos dárbbášuvvo, doppe lea vejolaš jámihit liikki ja buhtistit hávi al-bma ládje.

Jos árpašuvvama oažžu ráinnasin, dan sáhttá dikšut ruovttus: govčča dan vuodjamáhcastagain, man nala bijat moadde ráinnas suokkamáhcastaga. Gidde suokkamáhcastaga gulmmiid buohta teaippain liikái. Ale geavat jođánisčanastagaid ja loastariid, mat sáhttet gillásuhttit vaháguvvan liikki.

Jos bávččas geahppána iige, mánnái šatta feber,



liiki ii vuohčugoađe iige bávččas gullogoađe odđasit, de diktit čadnosa leat sajis guokte jándora hávális ja de molsut odđa seammaláganii ja nie joatkit nu guhká, go liiki buorrána. Vuosttaš idjii mánná soaitá dárbbasit dálkasa bákčasiid vuostá.

Deađvašuvvamatšaddetdábálepmositoaivái. Dávjá lea buoremus mannat doaktárii. Unnit deađvašuvvamat dikšojuvvojit dego árpašuvvamat. Dušše unna oasáš mánáid deađvašuvvamiin dárbbasit goarostagaid vai savvot fiidnát.

Njálmmi deađvašuvvanhávit buorránit dábálaččat hui bures iige daidda dárbbas dahkat maidege. Jos goitge njuokčamii šaddá čiekŋalis hávvi, dan lea buorre čájehit doaktárii.

Lása dagahan čuggen- dehe nádjanhávi dikšun gullá vuosttašveahkkepoliklinihkkii, jos veháge eahpida, ahte lásabihtát leat soaitán báhcit hávvái. Dat čielgá ultarajietnagovvemiin. Čiekŋalis nádjanhávvi sáhtá vahágahttit nearvagođđosa ja danin dan dikšun gullá álot doaktárii. Jierbmámus lea doalvut máná doaktárii maiddá dalle, jos son lea lávken spiikkárii dehe biikastrengii ded., mas juolgái lea šaddan čiekŋalis čuggenhávvi. Jos hávvi lea duolvvas, sihkkaraste rávvehatgoarttas, goas mánná lea maŋimus boahkuhuvvon doaŋgegeasáhaga d. tetánusa vuostá.

## *Bussá, beana dehe olmmoš*

Mánát leat dábálaččat maiddáí bahát gáskkáhallat, jogo ruovttueallái dehe stohkanolbmái. Gáskkástagat vulšot álkit. Jos mánná lea gáskkáhallan, su gánnáha doalvut doaktárii. Jos muođuid birrasis lea stuoritlagan gáskkástat, sáhttit dárbbasit joba plastihkkakirurgga.

Gáskkáhallanhávvi guđđojuvvo dábálaččat buhtisteami maŋnel rabas, vai dat ii vuolšugoadaše. Vádjit jándora geahčen doavttir dárkkista hávi ja goarru dan gitta. Antibiohtadikšunai sáhttá mearriduvvot.

## *Hávi dikšun*

Deháleamos hávi dikšumis lea doallat hávvesaji buhtisin ja goikkisin. Jos hávvi ii leat gorrojuvvon, dat savvo dábálaččat vádjit vahkus. Hávi liiki lea goitge guhká asehit go dábálaččat, ja danin dan ii oaččo ruvvet.

Jos hávvi gorrojuvvo, čanas dollojuvvo suodjin dasságo goarostagat váldojuvvojit eret. Čanastaga ferte molsut, jos dat njuoská dehe hávvi vuohčuda. Hávi galgá dollat goikkisin guokte jándora, man maŋnel mánná oažžu mannat riššus. Sávdnái ii goitge sáhte vel mannat. Goarostagaid eretválddiheami maŋnel hávi ii oaččo njuoskadit jándorii.



### **DEHÁLAŠ MUITIT**

**FEBER, LASSÁNAN BOHTANEAPMI HÁVVESAJIS, HÁVI SIEDJUN DEHE VARDIN LEAT ÁLOT ÁKKAT VÁLDIT OKTAVUOĐA DEARVVAŠVUOHTAGUOVDDÁŽII.**

## Čuoikkat, vieksát, muorradihkit ja eará givssit

Čuoikka čuggestat sáhhtá gidđagease dagahit hear-kibuidda ruvssodeaddji ja guhká sakŋideaddji buoguid. Muhtumin unna stoahkanahkásaš sáhhtá oažžut mánggain čuoikačuggestagain joba febera. Liikái sáhhtá vuoidat láivves kortisonavuoidasa, ja febera dikšumii heive parasetamovla. Jos mánná lea atopihkkár ja doaktára divššus allergiijaváivviidis dihte, lea buorre riŋget doaktárii.

Muohkirat besset gáskit biktasiid vuollai, ja maiddái dat sáhhtet dagahit mánggaid vahkuid bistti buohkoreakšuvnna, muhtumin liiki joba bohtana báikkuid. Dalle máná galgá doalvut doaktárii.

Jos mánná lea dávjá ja ain ođđasit reageren eahpedábálaš garrasit čuoika- dehe muogirborramiid, de sáhhtá ságastallat doaktáriin antihistamiidnatablehtaid váldimis ovdal meahccereaiisu dehe geassemátkki davás dehe eará sadjái, gos dáid vahágahttin gávnnahuvvon divrriid jáhkkmis deai- vá.

Boaru gáskkástat bávččagahtta. Bávččas váidu galbmasiin, vaikkoba doallamiin jiekŋabihtá gásk-kestansaji nalde minuhta veardde.

### *Bahás čukkonat*

Mieđašeani, vieksá dehe uvllu báhčinsadji bávččasta garrasit ja bohtana. Heakkavárálaš anafyláktalaš reakšuvnnaš ii dárbbáš ballat, jos dat lea máná vuosttaš bázáhallangeardi. Vieksá ja uvllu čukkon

dehe báhčinsággi, ii luovvan divrris, go fas mieđášeani čukkon dan sadjái báhca mirkobussiinis báhčinsadjái. Dan lea dehálaš oažžut hui jođánit eret, vai das ii beasa lasi mirkku liikki vuollai.

Buorre vuosttašveahkki lea jiekŋabihtta dehe galbma giesaldat. Jos mánná lea bahuid bázáhallas, su ferte čuovvut unnimustá diimmu ja sihkarastit, ahte su dilli ii vearrán. Čeabehe deaivan báhčin sáhtta bohttehit čeabeha dehkiid nu olu, ahte šaddá váttis vuoignat. Dalle ferte dalán vuolgit doaktárii. Dákkár mánná gáibida earenoamáščuovvuma.

### *Várrugasvuolta buoremus*

Muorradihkit njoammudit borreliosa ja vuoignasvuolšši. Muorradihkit ellet suoidnečalmmiin. Gávpgis orrun ii gájo muorradihkiin, daningo dat leat gávdnon ovdamearkka dihte Helssega Seurasaaris. Teoriijas muorradihkki lea leavvan Joensuu-Pietarsaari-linnjá lulábeallai. Diehtit muorradihkiid gávdnon jo gitta Oulusnai.

Buoremus eastadangoansta lea gárvvohit suoidnegiettis viegadeaddji mánnái buvssaid, maid guhkes buksaleakkat leat biddjon sáppáhiid sisa ja báiddi, mas leat guhkes soajit. Sulluin ja mearragáttis luomostalli dárkkista juohke eahket muorradihkkedili sihke alddis ja mánáin ja váldá eret biktasiid sisa vejolaččat láhppon divrri. Aptehtkas oažžu dán dárkuhussii heivvolaš doaŋggaid ja rávvagiid doaŋggaid geavaheames.

Muorradihkki liikki nalde ii leat hysterálaš reakšuvnna veara: dušše oassi muorradihkiin njoam-

mudit borreliosa. Muhtin guovlluin Suomas borreliosa guoddá juohke logát muorradihkki, muhtin guovlluin jo juohke nubbi. Jos muorradihki lihkestuvvá oažžut jođánit eret, njoammunvárra ii leat stuoris. Gánnáha goitge čuovvut gáskkestansaji moadde vahku.

Gáskkástaga biras ruvssodišgohtá godđosiid earduma dihte. Ruvssodeapmi jávká moatti beaivvis. Jos dat bistá badjel vahku, dan gánnáha vuolgit čájehit doaktárii. Njoammumii čujuheaddji ihtton, Erythema migrans, ihtá dábálaččat sullii vahku geahčen gáskkáhallamis. Dat lea dábálaččat badjel vihtta sentte guhkkosaš dielku, mii viidu rieggálaganin gáskkestansaji birra. Álot ihtton ii šatta ollenge dehe dat sáhtá leat iešguđelágan, oktilaš stuorru dielku.

Jos gáskkestansadji ihtaluvvá, leažžá dal makár beare ihttomiid, galgá máná doalvut doaktárii. Borreliosa dikšojuvvo antibiohtaiguin.

## **Mirkoguvddiin ii ábut dádjut**

Mirkoguvddi gáskkástat gáibida álot jođánis buohcceviessodivššu. Jo beare eahpádus mirkoguvdái gáskkáhallamis lea ágga doalvut máná lagamus buohccevissui. Mirkoguvdi gáskkesta dávjjimusat gihtii dehe juolgái, man ferte fievrredeami áigái rávrat mainna beare, vaikko kartonggain, vai hehttet juolggi dehe gieđa lihkahallamis lađđasis. Mánná ii oaččo lihkadit ieš muhto su galgá guoddit.

Jos fievrriidnámátki lea guhkki, gánnáha diŋgot ambulánsa ja mitalit diŋgodettiin, mas lea sáhka.

Ii leat ávki geahččalit oažžut mirkku eret njammamiin iige ábut geahččalit mange earáge iežas fuobmán divššu. Deháleamos lea oažžut máná buohccevissui nu jođánit go vejolaš.

## Várrugasvuohta gánnáha

Jos mánná johtá guovllus, gos diehtit leat olu mirkoguvddiid, sutnje sáhttá oahpahit, ahte mirkoguovdi lea árgges ealli, mii ballá dánccadeamis ja ahte álot, go mánná suoidnegieddái, gánnáha dánccadit garrasit vai mirkoguovddit báhtarit.

Ollesolbmo lea buorre muitit, ahte dávjjimusat mirkoguovdi gáská loahppagease, goas dálki lea jo čoskkodišgohtán iige mirkoguovdi šat lihkat nu lášmadit go báhka dálkkiin.

## Buorre diehtit dálkasiin

Mánná ii leat unna ollesolmmoš. Danin sutnje ii galgga addit ollesolbmuide dárkkuhuvvon dálkasiid, ii oba unnánašge meriid, daningo dálkkas sáhttá váikkuhit mánnái eará ládje go ollesolbmui.

Gorut jávkada vierroávdnasiid váldoasis monnemaččaid čađa gožžii. Áhpehisvuodaáigge eatni vuossamáttá fuolaha dán dehálaš doaimmas. Váldá áiggi ovdalgo mánná gorut láddá ja bastá jávkadit gorudii vieris ávdnasiid, dego dálkasiid.

Dálkkasávdnasa beallaimannanáigi lea mánáin

guhkit go ollesolbmui, mii mearkaša dan, ahte dálkkas jávká gorudis njozet. Ii oba mánáidege dárkkuhuvvon dálkasiid oaččo mange namas addit eanet go rávvagiin lea daddjon.

Buot dálkasiin leat maiddái vahágahtti váikkuhusat. Muhtun dálkasiin dat leat hui hárvanaččat, nuppiin dálkasiin fas oalle dábálaččat. Čuovo dárkilit rávvagiid buktagiid attusmearis, go geavahat aptehkas reseapta haga oažžu dálkasiid ja jeara ráđi, go oasttát mánnái dálkasa reseapta haga. Soaitá leat, ahte dálkkas, man ledjet oastime, ii heive ovdamearkka dihte vuollil 5-jahkásaččaide dehe das lea juoga eará, man lea buorre diehtit.

## **Várut asetylasalisyvdnasivrra**

Ale atte ferbermánái asetylasalisyvdnasivrra, “aspiriinna”, alege mange ovttastahtton dálkkasbuktaga, mas lea asetylasalisyvdnasivrra. Jos febera dagaheadji deaivá leat influensá- dehe čáhceboahkkovirus, aspiriidna sáhttá dagahit várálaš ng. Reye syndroma, mas vearrámus dilis sáhttet vuovvas ja vuoiŋjamaččat vaháguvvat. Heivvoleamos bávččasdálkkas lea parasetamovla, man sáhttá dárbbu mielde addit 3–4 geardde jándoris, nappo gávcci diimmu gaskkaid.

- Loga dálkkasbáhka bagadusaid fuolalaččat!

## ***Ii bastemihtuin***

Dábálaččat árvoštallat, ahte deadjabaste lea sullii 5 millilihttera. Deadjabasttiid sturrodat goitge molsašuvvá hui olu ja mihttolásain ja -basttiinnai

sáhttet leat stuorra erohusat. Danin áidna luohtehahti vuohki mihtidit dálkkasgolgosiid lea geavahit mihttocirgana, maid oažžu aptekas. Mađi unnit mánás lea jearaldat, dađi dehálit lea mihtidit dálkkasmeari hui dárkilit.

Ovdal dálkasa mihtideami galgá bohttala muitit šluvggihit hui fuolalaččat, vai váikkuheaddji ávdnasat seahkanit dássidit golgosis.

- Čuovo dálkkasbáhka rávvagiid agi mielde mearriduvvon dálkkasmeriin!

### ***Buorit goansttat veahkin dálkkasváldimii***

Máná ii máhte ovddalgihtii ballat vuosttaš dálkkasváldingearddis. Mánegasat stoahkanahkásaččain leat goitge šaddan jo váldit dálkasiid, maid smáhkkii eai álot liiko. Buoremusat dálkkas manná rivttes sadjái njuolga mihttocirganis, mii stellejuvvo vitnjut njuokčama nala njálmmi manjeoasi guvlui. Ná máná ii rohtte dálkasa vuoiŋnahakkii iige bastte čolgadit dan eret njálmmis.

Stoahkanahkásaš máhtá jo biehttalit dálkasa njiellamis. Dalle gánnáha geahččalit njávkkan-goanstta: njávkkat geahppasit máná čeabeha čoddagis vulosguvlui. Dáinna lágiin soaittát oažžut johtui máná njiellanrefleaksa.

Dánnai lea buorre muitit: jo vuollil 2-jahkásaš ipmirda bures, go sutnje ráfálaččat čilge, ahte dálkkas lea dárbbášlaš, vai son buorránivččii. Buoret lea geavahit olu áiggi čilgemii go moadde minuhta doarrumii. Čilgemiin beassá ovttain dehe guvttiin gerddiin, doarrut sáhtá šaddat mánga jagi.



## *Njunni buhtisin*

Njunnegoaikkanasat eai váikkut albma ládje, jos njunni lea hui skártái. Aptehtkas sáltečáhcegoaikkanasat veahkehit njuni doidimis. Sihke sáltečáhce- ja dálkkasgoaikkanasaid lea buorre attostallat nu, ahte máná veallá sealggális ja niskki vuollai stellejuvvo rullán gissojuvvon unna sihkaladagaš, mainna oaivi duvdjuvvo veháš maŋos, nu ahte má-ná gáibi čujuha bajásguvlui. Ná dálkkas ii golgga njillui. Dát lea ávkin guovtte ládje: dálkkas manná dohko, gosa galgáge iige dat hahppet bahčanjaddit máná njálmmis, mii fas veahkeha čuovvovaš dálkkasaddingeardde.

Njunnegoaikkanasaidnai addimis galgá unnamánážiiguin leat dárkil ja guođđit pipehttii dušše dan dálkkasmeari, mii rávvagiin mearriduvvo.

## **Mánábearraša dálkkasskábe**

- parasetamovla bákčasa ja febera geahpi-deapmái
- febermihttár
- loasttar
- skárrit, pinsehtat, muorradihkkedoanngat
- láivves kortisonavuoiddas duollet dalle šaddi ihttomiidda ja divrriid gáskkáhallamiidda
- desinfierenluvus
- steriila hávvesuogamat
- jámiheaddji bealljegoaikkanasat vuosttaš veahkkín gaskabealljevuolšái
- sáltečáhceluvus njuni buhtisteapmái
- bummolat

- dálkkačitna
- steriila vuodjačanus buollánhávi dikšumii
- dálkkasbáhkka mirkoguovdegáskkáhallama vuostá

## Dehálaš telofonnummarat

|                         |                   |
|-------------------------|-------------------|
| Dearvvašvuohtaguovddáš  | .....             |
| Rávvehat                | .....             |
| Bátnehoavttir           | .....             |
| Almmolaš heahthenummar  | .....112          |
| Mirkkohusdiehtoguovddáš | .....(09) 471 977 |

## **Gáldut**

Kouvalainen K, Rantanen P, Uhari M (doaimm.). Lapsi ja lääke. Helsinki, Kustannus Oy Duodecim, 2001.

Lääkäriin CD (LCD), čoakkáldat diehtovuođuin, mat sistisdollet doaktáriidda dárbbášlaš dieđuid. Helsinki, Kustannus Oy Duodecim 2002.

Lääkäriin käsikirja. Helsinki, Kustannus Oy Duodecim 2000.

Raivio K, Siimes M A (doaimm.). Lastentaudit. Helsinki, Kustannus Oy Duodecim, 2000.

Terveysportti-bálvalus dearvvašvuohtafuolahusa ámmátolbmuide internehtas, čujuhus: [www.terveysportti.fi](http://www.terveysportti.fi). Helsinki, Kustannus Oy Duodecim, 2002.

# Sátnelistu sámegielas suomagillii

## Sámegiella

ahtanuššat  
alitdeappu  
allergena  
allergiija  
allergiserejeaddji  
angiidna  
antibiohtagoaikkanasat  
antihistamiidna  
asetyylasalisyvndnasivra  
asikloviira  
atohpalaš  
atopihkkár  
attus  
attusmearri  
attostallat  
auraovdasat

áhkaras  
áibmoláktadeaddji  
áibmohccci (bealljái)  
áigodatnuorvu  
árpašuvvan  
ástmá  
ástmádohppehallan

badjevuoigŋankanála

badvešaddu  
bahtaráigi  
baikkihandálkkas  
bajásgeassinrávvehat  
bakteragilvin  
bábu  
báhpačehporas  
bárkodávda  
bátnegarra  
báikkálašjámiheapmi  
beadbedákti  
beaivenahkárat  
beaktiil  
beallaimannanáigi

## Suomen kieli

kehittyä  
sinilevä  
allergeeni  
allergia  
allergisoiva  
angiina  
antibiootitipat  
antihistamiini  
asetyylisalisyylihapo  
asikloviiri  
atooppinen  
atoopikko  
annos  
annosmäärä  
annostella  
auraoireet

ukonhattu  
ilmankostutin  
ilmastointiputki (korvaan)  
kausuuha  
nirhama, naarmu  
astma  
astmakohtaus

ylähengitystiekanava,  
ylähengitystiet  
palkokasvi  
peräaukko  
ulostamislääke  
kasvatusneuvola  
bakteeriviljely  
papu  
päivänkakkara  
tuhkarokko  
hammaskiille  
paikallispuudutus  
lapaluu  
päiväunet  
tehokas  
puoliintumisaika

|   |                              |
|---|------------------------------|
| bealljebohcci                           | korvatorvi                   |
| bealljecuozza                           | tärykalvo                    |
| bealljeguoppar                          | korvasieni                   |
| bealljelasta                            | korvalehti                   |
| bealljenávhlleahat                      | korvasärky                   |
| beara                                   | päärynä                      |
| biebmoávnnas                            | ravintoaine; ruoka-aine      |
| biebmoávnnasallergiija                  | ruoka-aineallergia           |
| biebmosuddadanoalli                     | ruuansulatuskanava           |
| biebmosuttus                            | ruokasala                    |
| biergobiirrát                           | lihapiirakka                 |
| bivgi                                   | ohra                         |
| bivgejáfomálli                          | ohrajauhovelli               |
| blumen                                  | luumu                        |
| boahkuhanprográmma                      | rokotusohjelma               |
| boahkuheapmi                            | rokottaminen, rokotus        |
| boahkuhit                               | rokottaa                     |
| boahkku                                 | rokko; rokote                |
| boaru                                   | paarma                       |
| borraluvvat                             | syöpyä                       |
| borramušválljendikšu                    | ruokavaliohoito              |
| borreliosa                              | borreliaosi                  |
| borri (ávnnas)                          | syövyttävä (aine)            |
| buddosuvvat                             | tukkeutua                    |
| buddosuvvan                             | tukkeutunut, tukkoinen       |
| bummolsággi                             | pumpulipuikko                |
| bunci                                   | tulppa                       |
| buođggat                                | nivuset                      |
| buollánhávvii                           | palohaava                    |
| buresbirgendávda                        | hyvinvointisairaus           |
| buskkodanváttut                         | ilmavaivat                   |
| cahkkehangolggus                        | sytytysneste                 |
| cirgguhahtti                            | sumutettava                  |
| cissaoarri                              | virtsatiehyt, virtsaputki    |
| cissaoarrevuolši (gč. goččaoarrevuolši) | virtsatietulehdus (lapsella) |
| cissaboktalandikšu                      | kasteluhälytinhoito          |
| cohkodat                                | uute                         |
| čakčamirkoliljá                         | syysmyrkkylilja              |
| čanus                                   | side, sidos                  |
| čanuscuozza                             | sidekalvo                    |
| čanuscuozzavuolši                       | sidekalvontulehdus           |
| čáhceboahkkobostta                      | vyöruusu                     |

čáhceboahkku  
čáhcelužohat  
čálgat  
čárvohalli  
čerggiidit  
čitnahydráhtat  
čivrrus  
čoallebuđđosuvvan  
čoalledoidda  
čoallenámmi  
čoallevuolši  
čoarvecuozza  
čoavje-čoalleoalli  
čoavjekrámpa  
čohkamirkosieiddán  
čohkiideapmi  
čottaboalddáhat  
čottabuogu  
čuggendikšu  
čuggenhávvi  
čukkon  
čuokkuhit  
čuovgadikšu

dálgageardi  
dálkkasčálmmiit  
dálkkasčitna  
dálkkasmirkkohuvvan  
dálkkasváldinteknihkka  
dávdamearka  
dávdamearkakalendar  
deadvašuvvan  
deddohallat  
deprešuvdna (d. šlundun)  
desinfierenlulus  
diehppeliedat  
diehta  
difteriija  
doahttu  
doadjinvihki (čálmmis)  
-doallu  
doan̄gegeasáhat (d. tetánus)  
doarggáhallat  
dohppehallan

vesirokko  
vetinen ripuli  
kehittyä (fysisesti)  
puristava  
puutua  
hiilihydraatit  
saivare, madonmuna  
suolentukkeuma  
peräruiske  
suolinukka  
suolistotulehdus  
sarveiskalvo  
maha-suolikanava  
vatsakramppi  
suippumyrkkyseitikki  
koostumus  
näristys  
kurkkupaise  
pistoshoito  
pistohaava  
pistin  
pistellä  
valohoito

talikerros  
lääkerakeet  
lääkehiili  
lääkemyrkytys  
lääkkeenottotekniikka  
oire  
oirekalenteri  
ruhje  
nähdä painajaisia  
masennus, depressio  
desinfiointiliuos  
mykerökukkainen  
ruokavalio, dieetti  
kurkkumätä, difteria  
tutti  
taittovika (silmässä)  
pitoisuus  
jäykkäkouristus  
nykiä (esim. jalkoja  
kohtauksen aikana)  
kohtaus

dohppehallandálkkas  
dollaboahkku (d. ruksesfeber)  
dollestat  
dorvovearrát  
duoldi tableahtta

eaibmegálla  
eaibmerássi  
eallisilbabahtter  
eananmuorji  
eardungosahat  
eardut  
earta  
eastadandálkkodeapmi  
elečuggestat  
eleneavvu  
enteroboahkku

feberkrámpa  
fiber (d. sáras)  
fissuvra

flohkka

ganaštit  
garvindiehta  
gaskabealljevuolši  
gaskabeallji  
gassačoalli  
gavjanjammi  
gavjaširrá  
gálka  
gáskinvihki  
gáskálas  
gávvaihtton  
geahpesboalddáhat  
geahpesbohcci  
geažutmiestta  
gelddolaš  
gieganjuovžža  
giegir  
giegirvuolši  
giehtagávpedálkkas

kohtauslääke  
tulirokko  
ote  
turvaportti  
poretabletti

hullukaali  
hulluruoho  
elohopeaparisto  
mansikka  
ärsytysyskä  
ärtyä  
herne  
estolääkitys  
pistorasia  
sähkölaite  
enterorokko

kuumekouristus  
kuitu  
fissuura, peräaukon  
kivulias haavauma  
flokki

hilseillä  
välttämisruokavalio  
välikorvantulehdus  
välikorva  
paksusuoli  
imuri  
pölypunkki  
kalkki  
purentavika  
nokkonen  
taiveihottuma  
keuhkokuume  
keuhkoputki  
näsiä  
jännittävä  
käenkaali eli ketunleipä  
henkitorvi  
henkitorventulehdus  
käsikauppalääke (saa ap-  
teekista ilman reseptiä)

|   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| gierddahandikšu                         | siedätyshoito                         |
| gillásuhttit                            | hautoa (iho)                          |
| girjegálla                              | kirjovehka                            |
| gluteiidna                              | gluteiini                             |
| goaikkuhit                              | tiputtaa                              |
| goanstafiiber                           | tekokuitu                             |
| godus                                   | kudos                                 |
| godusliibmá                             | kudosliima                            |
| gohcci doavttir                         | päivystävä lääkäri                    |
| golggus                                 | neste                                 |
| golggusdásseaddu                        | nestetasapaino                        |
| golggusdikšu                            | nesteytys                             |
| goralaš                                 | suhteellinen                          |
| gordneallergiija                        | vilja-allergia                        |
| gordnegarra                             | lese                                  |
| gosahatdohppehallan                     | yskänkohtaus                          |
| govdugeadgi                             | hohkakivi                             |
| gožžaoarrevuolši (gč. cissaoarrevuolši) | virtstatietulehdus<br>(aikuisella)    |
| guhkolasmáhtu                           | sukkulamato                           |
| gulládaddan                             | heräily                               |
| guogomasvuolši (d. laryngihta)          | kurkunpäättulehdus eli<br>laryngiitti |
| guohpagavja                             | homepöly                              |
| guohpahearkivuohhta                     | homealtistus                          |
| guopmedávgi                             | kitakaari                             |
| guopmeráksá                             | kitarisa                              |
| guoppar                                 | sieni                                 |
| guovdnjespártu (d. molluska)            | ontelosyylä eli molluska              |
| hávrut                                  | eltaantua                             |
| hávvvar                                 | kaura                                 |
| heastagazarássi                         | leskenlehti                           |
| heahteguovddáš                          | häätäkeskus                           |
| idjacissadeapmi                         | yökastelu                             |
| iešsuddjenmekanisma                     | puolustusjärjestelmä                  |
| iežasdoavttir                           | omalääkäri                            |
| ihtaluvvan                              | ihottuma                              |
| ihtton                                  | ihottuma                              |
| illávejiid                              | huonovointinen                        |
| immunitehtaváili                        | imuunikato                            |
| infekšuvdna                             | infektio                              |
| influensá                               | influenssa, flunssa                   |



inhalašuvdnateknihkka

jámihit  
jápmaassi  
jealbma  
jeastaláibi  
jeavddalaš  
jeavddalašvuohta  
jiellun  
jiellun bossun-deattašemiin  
jođánisčanastat  
juolgerášpa  
juonalaščuroguoppar  
juopmu  
juovka  
juovlanásti

kapohkka  
kartonja  
kefalosporiidna  
keliakia  
kiissel  
kiive  
kirsamuorji  
krámpadohpehallan  
krihkon  
kuvlá

laryngihitta (d. guoggomasvuolši)

laktosaintoleránša  
láktadeaddji  
lávlemáttá  
leukemija  
libardanguolga  
liepmaruohtasbusse  
lievlavuoignan  
lihttebassanmášenávdnasat  
liibmabealljedávda  
liikečuggeniskkus  
liikeguoskkaheapmi  
liikkevuolgodus

inhalaatiotekniikka, si-  
säänhengitystekniikka  
(lääkettä otettaessa)

puuduttaa  
(ihon) sarveiskerros  
kypärä  
hiivaleipä  
säännöllinen  
säännöllisyys  
elvytys, elvyttäminen  
puhallus-painelu elvytys  
pikaside  
jalkaraspi  
kavalakärpässiemi  
suolaheinä  
jouhi  
joulutähti

kapokki  
pahvi  
kefalosporiini  
keliakia  
kiisseli  
kiivi  
kirsikka  
kouristuskohtaus  
kriikuna  
kuula

laryngiitti eli kurkunpää-  
tulehdus

laktoosi-intoleranssi  
kosteuttava  
nukkamatto  
leukemia  
värekarva  
liemijuurespussi  
höyryhengitys  
konetiskiaine  
liimakorvatauti  
ihopistokoe  
ihokosketus  
ihonalaiskudos

loahppemielki  
lossodatfäpму  
luhčadávda  
luonddusáhppi  
luvus  
lymfäčuolbma

malatiodna  
manahat  
maŋŋečoalledálkkas  
maŋŋečoalledoidin  
maŋŋedárkkisteapmi  
maŋŋedávda  
máhcastatniibi  
máisa  
máistagat  
málddisohkodat  
mánderl  
mánnavuvru  
máron  
meanahuvvat  
melovdna  
mieđašeani  
mielkeruobbi  
mielkevudot  
mihttocirgган  
Mirkkohusdiehtogovddáš  
mirkkohuvvan  
mirkoboska  
mirkogovdi  
mirkourtas  
missocohkodat  
monnemaččat  
mononukleosa (d. ráksafeber)

muohtogovdnjedoidin  
muohtogovdjevuošši  
muorjeguossa  
muorjemálli  
muorjemeastu  
muorradihkki  
muovjejeret

nagirvátni

piimä  
painovoima  
ripuli  
tuoremehu  
liuos  
imusolmuke

malationi  
käytävä  
peräpuikko  
peräruiske  
jälkitarkastus  
jälkitauti  
linkkuveitsi  
maissi  
mausteet  
mallasuute  
manteli  
mannapuuro  
pujo  
pyörtyä  
meloni  
mehiläinen  
maitorupi  
maitopohjainen  
mittaruisku  
Myrkytystietokeskus  
myrkytys  
myrkkyykatko  
kyykäärme  
myrkkyykeiso  
rahka  
munuaiset  
mononukleosi eli  
rauhaskuume  
poskiontelohuuhtelu  
poskiontelotulehdus  
marjakuusi  
marjakeitto  
marjasose  
punkki, puutiainen  
karviainen

univaje

nádjanhávvi  
návrraš  
náppoš  
neahhta  
neahhtamiesta  
nealgádat  
nearvagodus  
njiellanreþeaksa  
njielločájanas  
njielloráksá  
njiellovuolši  
njoammudávda  
njoammudeaddji  
njoammut  
njoammudit  
njoammul  
njunnecirgganas  
njunnegoaikkanasat  
njunneoalli  
njuoratmánáboahkku  
njurgu (gosahat)  
noavkkuhit  
nohkanapnea  
nohkahanskuvla  
nohkihanválttisvuohta  
nysterbma

oaddinválttisvuohta  
oaivedihkki  
obbalággáliigi  
obbon, obbondávda  
oksygenaváili  
oleánder  
ollesgordni  
ollesláhttemáttá  
organisma  
organismmalaš

palsternáhká  
parasetamovlaluvs  
parasihtta  
pasienta  
penisilliidna  
permetriidna

viiltohaava  
nauris  
lanttu  
pähkinä  
pähkinäpensas  
välipala  
hermokudos  
nielemisreþeksi  
nielunäyte  
nielurisa  
nielutulehdus  
tarttuva tauti  
tartuttaja (taudin)  
tarttua (taudista)  
tartuttaa (tautia)  
herkästi tarttuva (taudista)  
nenäsumute  
nenätipat  
nenäontelo  
vauvarokko  
vinkuva (yskä)  
imuroida  
uniapnea  
unikoulu  
nukahtamisvaikeus  
nystermi

unihäiriö  
päätäi  
umpilisäke  
ummetus  
hapenpuute  
oleanteri  
täysjyvä  
kokolattiamatto  
elimistö, elin  
elimellinen

palsternakka  
parasetamoliliuos  
loinen  
potilas  
penisilliini  
permetriini

plásttetduhkoras  
párvobohkku

rabárber  
radderiggi  
ražahanteasta  
ráksafeber (d. mononukleosa)

rásseguoita  
rávasnuvvanahki  
rávrat  
rávvehatgoarta  
reavgganas  
refluksadávda  
riekkisdeahkki  
rievdnajáffomálli  
risenjáffomálli  
riškkasjoammun  
roavvabeallemas  
ruksesfeber (d. dollaboahkku)  
ruohtasšaddu  
ruoná diehppegálla  
ruotnasat  
rušpi

sainnahat  
salisyvdnasivra  
sakŋemáhtu  
saŋášdihkki  
sáddehus, sáddenbábir  
sáhpas  
sáktakiissel  
sáktamálli  
sáltečáhci  
sáltečáhceluvus  
sálteváili  
sáras (d. fiiber)  
sealla  
seargahatdohppehallan  
siedja  
siedjaruobbi, siedjaruobbedávda  
siidoguovdnji  
sisavuoŋŋahahtti (dálkkas)  
skálčoealán

muovilelu  
parvorokko

raparperi  
rintaranka  
rasituskoe  
rauhaskuume eli  
mononukleosi  
tattari  
murrosikä  
lastoittaa  
neuvolakortti  
röyhtäys  
refluksitauti  
sulkijalihäs  
velli  
riisivelli  
pisaratartunta  
pellavarouhe  
tulirokko  
juures  
parsakaali  
kasvikset  
porkkana

hinkuyskä  
salisyylihappo  
kihomato  
syyhypunkki  
lähete  
ohutsuoli  
mehukiisseli  
mehukeitto  
keittosuola  
keittosuolalius  
suolavajaus  
kuitu  
solu  
särkykohtaus  
märkä  
märkärupi  
sivuontelo  
sisäänhengitettävä (lääke)  
äyriäinen

skoavhli  
skohpalas  
soahkeallergihkkár  
sohkardásseaddu  
soijá  
soktaplásta  
spártu  
spesiálabuohccedikšu  
spiidneboahkku  
stirdaoaivebávččas  
stivrran  
stoalpoeforbijja  
suodjeculci  
suoidnenuorvu  
suorganandohppehallan  
suddjenreakšuvdna  
suokkamáhcastat  
suvrragávret  
suvrramielkebuktagat

šaddogavjanuorvu  
šattus  
šattussáras  
šleadgačaskkástat  
šliiveassi  
šliivevuohčun  
šliivi  
šlundun (d. deprešuvdna)

tetánus (d. doan̄gegeasáhat)

ultraijetnagovven  
urtadeadja  
uvllorássegierdu  
uvllorássi  
uvlu

varračájanas  
varrasohkarárvu  
varrasuorbmagoahti  
vievssis  
vihkon  
vilgesávnnas, vielgadasávnnas  
vilgesčuroguoppar

rakko, vesirakkula (ihossa)  
rakko, rakkula  
koivuallergikko  
sokeritasapaino  
soija  
vaahtomuovi  
syylä  
erikoissairaanhoito  
sikotauti  
jännityspäänsärky  
ohjaussarvi  
pylvästyräkki  
suojatulppa  
heinänuha  
kauhokohtaus  
puolustusreaktio  
harsotaitos  
hapankorppu  
hapanmaitotuotteet

siitepölynuha  
hedelmä  
hedelmäkuitu  
sähköisku  
limakalvo  
limaneritys  
lima  
masennus, depressio

jäykkäkouristus

ultraäänikuvaus  
yrttitee  
voikukkaseppele  
voikukka  
kimalainen

verinäyte  
veren sokeriarvo  
rohtosormustinkukka  
ampiainen  
viikuna  
valkuaisaine  
valkokärpäsieni

vilpunnahkárat  
vuodjasuokkan  
vuodjasuokkamáhcastat  
vuoddoávnasmolsašuvvan  
vuoščudit  
vuohčut  
vuoiddovuoiddas  
vuoibmefiron  
vuoigŋankanála  
vuoigŋanorganisma  
vuoigŋamaččat  
vuoigŋascuozzavuolši  
vuoigŋaselgeavri (EEG)  
vuoivvasnjárčá  
vuolšebávččasdálkkas  
vuolšedávda  
vuolši  
vuolšudit  
vuolšun  
vuossamáttá  
vuostánággenahki  
vuosteávnnaš  
vuosttašveahkki  
vuoža

vilkeuni  
rasvaharso  
rasvaharsotaitos  
perusaineenvaihdunda  
erittää  
erittyä  
perusvoide  
tehosekoitin  
hengitystiet  
hengityselimistö  
aivot  
aivokalvontulehdus  
aivosähkökäyrä (EEG)  
pallea  
tulehduskipulääke  
tulehdussairaus  
tulehdus  
tulehduttaa  
tulehdus  
istukka  
uhmaikä  
vasta-aine  
ensiapu  
erite

Oanádusat/Lyhenteet:  
ded. = dehe eará dakkár  
jed. = ja eará dakkár

tai muuta sellaista  
ja muuta sellaista

Šállošit siidduidbordingprográmma dahkan vejolaš stávvavlastinfeallaid.