

Xapa
MĪTIKWAIWA KE PAĪ MĪTI?ĪWIYARIWA
MAYEMIE

4

XAPA NAURIEKA MIEME 4.
MĪTIKWAIWA KE PAĪ
MĪTI?ĪWIYARIWA



XAPA NAURIEKA MIEME 4. MĪTIKWAIWA KE PAĪ MĪTI?ĪWIYARIWA

TITA MĪRAYEMIE

- I. Titayari miraye?axé
- II. Ha haríwaame ke pai miti?iwiyaríwa
- III. Memitekweiwa wawaiyari ke pai miti?iwiyaríwa
- IV. Mirakakátika, mititsitsiirawi, mititsetse?i metá muume pai miti?ánene ke pai mitihauxinariwa
- V. Putitsie mitiyekáte ke pai miti?iwiyaríwa
- VI. Mitikweiwa ke pai miti?uutsiwa

I. Titayari miraye²axé

Temayeneniereniki tekateniutíkwa²ani, temite²uximayákaki tuukariki, temikatekukuuyeni metá tíírí temiwaparewíékaki tinakemekí memiweereniki.

Xika tititinime petiuka²ikwaita méxikatini petiutikwaní, hakwitsiya katinakuwiyamíki, harekúxi mekanayehikúni rahuriepa kwinurítá.

Kwiniya tiniríyatsie makuwietika kariki niyuritini. Xika kwiti kayuta²aita kanemimiki pai tí, matsi ri tíírí, tsi miíki matsi xeimieme mekatenikwiniwaweni waikawa mekapite²ukanenewie.

²liki kwiniya ²etsimetepepeti mete²u²uwáti mekaniwiwieka microbiotsiixi, parásitotsiixi metetewati (ta tsi ri harekúxi, amibas). ²Ikwaitsíe mekaniuwiiwireni ²ipai tí²ánenekaku:

- Harawerita xika ha tinímeki tiukahatuiyarieni.
- Xika ²ikwáite tumuanaritsaata tiyepiiká metá xaiptsi, hatsiíxi ya tini naikátsi watsaata. Xika yeheekía ²utikwitáni, méxikatini tewamaáxi taakwá mekwitatiweni, tsi naitсарie kaniu²eeekáni ²ikwai katiniwiríeka.
- Waakanari, wakáitsiixi, tuixúri memuyenarimike xika ka²uye²itiwani.
- Xika ²aixi katiku²itiwani mitikwaiwa mitiuyepiinetsie.
- Xika ka²ukamaimáme tiukawewíeni ya tini tiukwaní. Tamamátetsie, taxitéteta tiniriya kaniweeriweni, muuwa microbiotsiixi méxikatini parásitotsiixi waxináitsi mekaniyuti²awiwietáni. Xika peka²ukamaimáni ²ikwaitsíe mekanikuwéerikeni matsi ri xika ranukakwaní miíki ²farime tekaniwarakwa²ani.
- Xika pe²utakuukú tsiere pe²uta²itsewá ²ikwai hepa peheunieréti.

²Eéki ke petikumamate ke tiuyurieme microbiotsiixi metá parásitostsiixi piwarutayuniyá ²ikwaitsie memixuawe.

Hiiki ta tekanitixatakuni ke pai mitihauxinariwa mitikwaiwa waikawa mitixuawe.

II. Ha hariwaame ke pai miti²iwiyaríwa

Ha ²aixi kanimayáka temayeneniereniki. Xeikía ri tekanixaatsimaka, tekanikwiemáka, tekanitiniyáni. Hatsie mekananu²uwáni microbiotsiixi hakwitsi kwiniyari memiwiwíe.

Memite²anu²uwa temiwatayuniyáki, ha kani²eetsaríwani hariwaame ya tini tixaiti xika tiniitiamikini rakakamé tsiere xika kimana ²itsaari petiwewímikini.

Ha kani²eetsaríwani xaari hauxínimeta, xika ri watikwakéni **kanihayewamiki tamámata minutuyari** ²akuxi.

Ha xika pekaheu²eetsámikini, cloro kaniniítaríwani farmacia meutuiya méxikatini mitíwatuyatsie, haxikiti kanixuaweni tsiere pastilla hepai ²aneneti.

Xika mihaxiki peyuriemiki, heiwaníe ya tini haikakia kaneitsuniyamiki xeilitroyaritsie.

Ya cloro pastilla hepai mi²ánene pepituyuri, xeime tsunariekame kaneuhiamiki xeilitroyarítá.

Tsepá ke ²anéme pemikaniítia **xeihorayari ²anuyeyayu ke kaniharíwani**.

Xika ri ha ²aixi pe²uyuriéni ²aixi ranuku²ánenemetsie kanikahaniixiamiki metá ranukanatikaimetsie. Mipai tumuánari kapeuwiwieni metá xaipítsi tixaitiméxi mekapiteheukahaxiani.

Ke pai tawarí ha mete²u²uayémaxime ²akie mitiuyehane.

III. ²Ikwáite memitéxuawe waheetsie mirayeneika ke miti²iwiwariwa

A) Retsi

Hawai mipai pekaremaríwe kename xewítí retakwinixi retsi yuime hanu²ieka.

Retsi miyui microbiotsiixi mekananu²uwáni hiiyá, kwaxiya, mu²ukwiniya, ²uméte kwiniya, táwikwiniya ya tini wárikwiniya memiwíwíe.

Retsitsie memanu²uuwa microbiotsiixi memikwiníki ²ipai katini²anéni: takwanáyu ri, ²enuyename tai²auríe kanitiyemiki 15 méxikatini 20 minutuyari mikakuxeerikeniki.

Mipai paimeti ²anutiyayu kaniti²uutámiki ²étita, wákikia ²aixi reukunakame. Xeimieme kaniyeximiki, xika miixa ²anutiyani ²axa kaniyiweni.

Ya ri matsi tihaitiriyaame pirexeiya, muuwa kaneitakemiki ²aixi reukunakame. Muuwa ²ayeweti retsi huutatuukari, haikatuukari xeikía kanihuiweni ²aixi ²anéti.

Xika retsi mitumuani pewewimikini ha ²eetsáriekameki katini²anéni hakwitsi mikarakuwiyaki, tíirí matsi yeme.

Xika pekarakumaiká, tixaxataame keneuta²iwawiya.

B) Tawaari

Tawaari kararayari mirí kaniweetikaní, miiki kananuyeneweni naime taitana mayetaxaiyetsie.

ʔAyumieme kanihauxinariwani ʔititsiketi ʔixáki ya tini tsikeméki pemikaʔitsaaritatsie.

Heiwa tawaari yuyuime petikwaʔa

Microbiotsiixi kararátsie mekanaanuyeneikani, ʔayumieme xika yuyuime ʔutikwaní, heiwa kanetihakwitamiki, kanetihayámiki, katinanukukwinimiki. **ʔAyumieme, kwakwaxiti xeikía kanikwaiwani.**

Xika tawaari ʔukúriʔiatikani, ʔayexuxuureni ya tini xika taaríni kapikwaiwa. Tieti ʔaxa miniʔánene kanetahuriepakwinimiki, katinetakwinimiki.

C) Wakaxi waiyari metá ketsí

Wakaxi waiyari, tuixu, waakana ya tini ketsí waiyari ʔaixi katinihauxinariwani haki microbiostsiixi metá parásitotsiixi memikahauniki. Tsiere. Yunaiti memikakwiníki, **naime kaniutakwaxiyamiki xika ʔikwaimikini.**

Xika tihaitiriyaame pekahexeyani, miixa pepikaʔititeikani kwitiwa keneutakwaʔí xeimieme kanipiniweni.

Tuixu waiyari tepitsiekame “tomatillo” (cisticercos) petixexeyá ya tini mipai petimaariwa.

Yumarima tuixu waiyari xika kwaimikini kanitepitsiewéni (Harekúxi waxináitsi/huevos de solitaria).

Harekúxi watawaari kanaanuyexiriweni kwitatsíe nití. ʔliki xináitsi mekapihéekía. Xika warakwaní (yumamatsíe heuwetikaiti ya tini ʔikwaitisie) kwiniya katinakuwiyamiki **cisticercosis** titewati, kanimuʔukwiníyaka, ʔuʔamíweti kanayeimiki matsi tsieti kanemimiki pai ti.

Xika tuixu waiyari tepitsiekame/ “tomatillo” o cisticercos ʔutikwaní, ʔaixi katikwaxiyárikame, rahuriepa rakwinuritsíe harekú kaninuiwaweni **solitaria** titewati. ʔliki harekú/solitaria parásito kanihikitini temiteʔanukakwaʔa nai mitiyexixime, keewa tsi ri tahetsíe pitikunanake ʔikwai.

Xewíti tsiere parásito tuixu waiyaritsie kaniyuʔiyamáka **triquina** titewati hakwitsi kaniwiwiwéni méxikatini katiniyuhayáritsiwani. Ya ri matsi pirawaikama kanetáhiyamiki naiti kaniutaʔuimírímiki pai ti.

Yumarima, yumarima, yumarima.

Xika tuixu waiyari yuime metá tepitsíekame ʔutakwaní

wai tepitsíekame/ “tomatillo” o cisticercos

Tuixu tewi kwitaya xikaʔutikwaní maana tepítsi kaniwayeʔiniweni tawarí / xináitsi / tepítsi: Huevecillos

Xináitsi xika warakwaní (tititínime rakwame) ?ayetepítsfeti kanayeimiki / cisticercos.

Harekú / Kwinítsi / Solitaria

Kwitatsíe xika harekúxi watawari ?anuteni / material fecal con huevecillos

Tuixu waiyari mikatatikwinitiakaki ?aixi katinikwaxiyáriwani, kani?eetsaríwani, kaniwiiyamáriwani ya tini **kanitawáarikamiki kaheukuyuyukame**.

IV. Mirakakátika, mititsitsiirawi, mititsetse?i metá muume hepai miti?ánene ke mitihauxinariwa.

a) Mititsitsiirawi yíirari xawari lechuga, espinaca, acelga, col ya tini berro tiyuyuiti mitiyukwainfa **kanihauxinariwani ha waikáwameki xawari xexúime** titimínati yumamáteki.

Yunaiti parásitotsiixi kwiniya memiwíwíe amibiasis titewakáme memikakwiníki tsiere kani?uayémariwani cloroki (mihaxikiki ya tini pastillaki) muuwa kanikahatsimiki 30 minutos katineiteeríyamiki.

b) Mirakakátika ?etsi mixawari tsutsui kanihauxinariwani ha waikáameki yumaarima ?ititimínati yumamáteki.

c) Mirakakátika metá mititsitsiirawi xawari kwiniye mititsetse?i ta tsi ri papa, kamawi kanihauxinariwani ha katinímeki metá ?ixáki méxikatini tsikeméki ?itiherikati.

d) Mititsetse?i muume hepai miti?ánene kwitá kaniwetikani, kimútsi mekatenu?uuwáni metá teteéxi ranutei, ?ayumieme ?aixi katiniteixiwani mika?eetsátsie.

Mitiyiyíira xika peti?eetsámikini ha yaki paimeti kaniuyineni, ranuyenakametsie metá ?aniari ?i?íiriyati mitiwairiya reuyaniki metá ?utipeenéki, heuyaníki, raha?iareki. Miiki hayariki tixaiti sopa xika tiukawewíeni kaniyiwéni.

V. Putitsie mitiyemane ke miti?iwiwariwa

Puti ?ikwai mirayepine peka?enuyepiweti paiti ?aixi katinihauxinamiki mexi. Tsi mewa?uutíkai heiwati hatsíixi metá naikátsi tsaatana memínexuawékai, tietí wakwitá, waxixi minewetika metá tumuánari pemenutyepénitsie maana heukáwiwieniki. Heiwa kwiniya tíirikaiyeme kaniwiwíwéni, kanemimiki paiti.

Naikátsi waxixi kwiniya miyakame kaniwiwíwéni Leptospirosis titewakáme.

Xíka ri puti pehanutiyepfeni nai katinayeximíki, ya pítuyuhayewaxi ?aixi tiname kaniti?uutámik?i.

Xíka tiyuhayewa putiyaritsie pepikatikuhayéikawani. Tepía kaneuyeikani, miiki kanikwiniyaka.

?Eéki pekaramaté ya tini mipai pekatimaaríwe kename xewíti retakwinixi putitsie mitiyemane pinime retikwaka.

Putite ?itúpirieya xika putsaiyeni ya tini pemenutiyepienitsie xika ?axa ?uki?iare kapitkwaiwa.

?Itúpiri miya mi?ánene heiwaka microbiostsiixi kaniwarexeyakamiki kwiniya memiwíwíwáwe **botulismo** titewakame. ?liki kwiniya kanihayariyaka, kanimu?ukwiniyaka, kanihuriepakwíniyaka heiwa matsi kanimíiyáka.

VI. Mítikwaiwa ke pai míti?uutsiwa

- ?Ikwai ?aixi katini?uutsiwani metá ?aixi renatikaiti ?eeká kaheukáhakeku, memite?u?uuwa naikátsi maana metehukáhaxianiki.
- Hatsua kwiepa pepikati?uutáni, mexatsie katinapinemiki ya tini ?utáparitsie. Memite?ukiníwawe tsiikíri, mitsúri, naikátsi tsaatána pepikawapitiaka.
- Xíka ri tiutikwayu, kwitiwa pekatitkwaimiki, katiniuti?uutámiki ?etita metá wakikia. ?Aixi kaniuyineni xika ranukanani ?ixurikiki ?itúpiriki katititínimeki, ya ri matsi, tihaitiriyameta pireutapi tixeeríxiayu, tsiere ranukanatikaimi.
- Pemitixíriyátsie tawarí pekanitakwaníyamiki, tieti ti míti?uutfkaitsie microbiostsiixi hetsiena memineuki.

Xíka ?aixi pekareitimaitiyaní ya tini tawarí petimaimikini xeíme rakumaikame keneuta?iwawiya kamaniparewíemiki.

?Ikwai ?aixi katini?iwiwariwani ?aniwéma yunaiti memikatetikwikwineniki. ?Ayumieme:

Tititínime mepikatekwaká, retsi méxikatini ha ka?eetsariekame mepíka?ieka. Kweri matsi katini?anéni tíiri wahepaitsita xeimieme mekaténikwiniwaweni. Nunuutsi tikuuyeti ?aixi kapítiweéré metá kapitátseyé tinakemeki.