زانستی پزشکی بە زمانێکی ساکار

خودانێ ئیمتیازێ
حافظ قاضی

سەرنڤیسەر
مؤید طیب

مافێن چاپکرنێ د پاراستی نە

ئەدرێس
کوردستانا عێراقێ – دهۆک
ئاڤاهیێ ئێکەتیا سەندیکایێن
کرێکارێن کوردستانێ
قاتێ سێیەم
تەلەفۆن: ٧٢٢٥٣٧٦ – ٧٢٢٢١٢٥

www.spirez.org
www.spirezpage.net

- **ژمارا وەشانێ:** (٢٠٨)
- **ناڤێ پەرتووکێ:** زانستی پزشکی بە زمانێکی ساکار
- **دانان:** دوکتور کامران ئەمین ئاوە
- **دەرهینانا هونەری:** حسین صنعان متیخان
- **بەرگ:** بەیار جەمیل
- **سەرپەرشتێ چاپێ:** شێروان ئەحمەد تەیب
- **چاپا:** ئێکێ
- **تیراژ:** (٧٥٠) دانە
- **ژمارا سپاردنێ:** (١٦٧) ل سالا ٢٠٠٧
- **چاپخانا حەجی هاشم- هەولێر**

SPIREZ PRESS & PUBLISHER

دار سپیرێز للطباعة والنشر

زانستی پزشکی

بە زمانێکی ساکار

دوکتور کامران ئەمین ئاوە

2007 [illegible]

پێشکەشە بۆ

دایك و باوکم سەڵتەنت وەتەنپەرەست

و عەبباس ئەمین ئاوە و ئەنوشی

خۆشەویستم

پێرست

سەرەتای نووسەر...................................... ٧
نەخوشیەکانی دڵ....................................... ٩
سینگ ئیشە.. ١٩
سەکتەی دڵ... ١٧
داماوی دڵ.. ٢٣
نەخۆشی دەربیجەکانی دڵ............................... ٢٩
نارێک لێدانی دڵ...................................... ٣٩
کاردیۆمیوپاتی (نەخۆشی ماسولکەی دڵ)................... ٤٧
میوکاردیت – هەوی ماسولکەی دڵ........................ ٥٥
پریکاردیت هەوی دڵپۆشە................................ ٥٧
هەوی ناوپۆشی دڵ – ئێندۆکاردیت......................... ٦١
کۆلسترۆڵ... ٦٩
نەخۆشی قەند... ٧٧
سوود و زیانی جگەرە کێشان؟.............................. ٨٥
ئاکامەکانی کۆمەڵایەتی و پزشکی زۆرخواردنەوەی ئەلکۆل.......... ٩٣
گوشاری خوێن... ١٠٥
پشت ئێشە.. ١١١
کارەساتی جیهانیی ئێیدز.................................. ١١٩
بارینی ئەتۆمی چرنۆبیل................................. ١٢١
نەخۆشییەکانی پرۆستات.................................. ١٢٩
پێویستی و گرینگی بارهێنانی جینسی منداڵان................. ١٣٧
فەرهنگۆک بۆ بەشی نەخۆشیەکانی دڵ........................ ١٥١

سەرەتای نووسەر

ئەم کۆمەڵە بابەتە پزشکییە لە ماوەی ٥ سالی رابردوو لە چەند گۆڤاری کوردی وەک "هاوار" لە ئالمان، " کوردستان" و " رێگای کوردستان" لە باشووری کوردستان و هەر وەها سایتی " رۆژهەڵات ـ بۆکان " دا بڵاو بۆتەوە و ئێستا دوای بە سەرداچوونەوە وگۆرانکاری بەڵام پێ زیاد کردن، وەک کتێب دەکەوێتە بەر دەستی خوێنەرانی بەرێز.

هە ندێک لەم بابەتانەم بە فارسی نووسیون کە بەشێکیان وەک: "نەخۆشی قەند"، "سوود و زیانی جگەرە کێشان؟!"، "پشت ئێشە"و" نەخۆشییەکانی پڕۆستات"، لە لایەن بەرێز دوکتور تاهیر حیکمەت و" کارەساتی جیهانیی ئێیدز" لە لایەن گۆڤاری کوردستانە وە کراونەتە کوردی.

نووسەر، رێز و سپاسی خۆی ئاراستەی بەرێزان دوکتور تاهیر حیکمەت، کاک برایمی فەرشی و ماموستا حەسەنی ئە ییوبزادە دەکا ت کە بە پێداچوونەوە، لە رازاندنی رەستە و ساغکردنەوی هەلەی رێزمانیدا یاریدەیان داوە.

دوکتور کامران ئەمین ئاوە

نەخۆشیەکانی دڵ

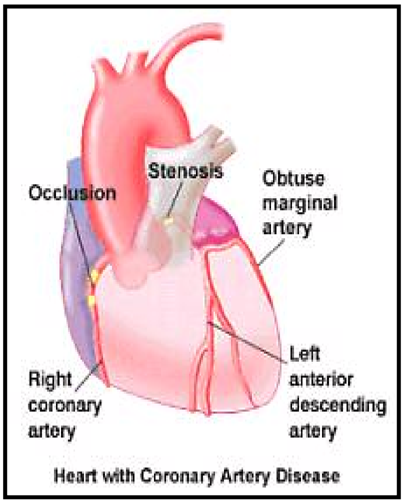
بەپێچەوانەی باوەری زۆربەی شاعیران وفیلەسوفە موسڵمانەکان کە دڵ بە ناوەندی هەست و ئەوین و دڵداری و وەرگری ئیلهام و سەرچاوەی ئیشراق و فامگەی خواناسی دەزانن، دڵ تەنیا ماسوولکەیەکە و ٢٤ سەعاتە تا ئەو دەمەی کەمرۆڤ دوا هەناسەی هەڵدەکێشێ و ماڵئاوایی لەژیان دەکا، وەک ترومپایەک لە ڕێگای دەمارەکانەوە خوێن رەوانەی تەواوی تەن و پۆکانی (بافتەکانی) لەش دەکا. ئەم مەسەلە ساکارە تا سەدەی ١٧ی زایینی بۆ زۆربەی دوکتوران و پسپۆرانی زانستی پزیشکی نەناسراو بوو. ئەوان باوەڕیان وابوو، کە خوێن بەرهەمی جەرگە و تەنیا یەک جار لە ڕێگای دڵەوە رەوانەی ئەندامەکانی لەش دەکرێ و تا ئەو کاتەی کە لە لایەن بافتەکانەوە بەتەواویی رادەکێشرێ، لەم شوێنە دا عەمبار دەکرێ".

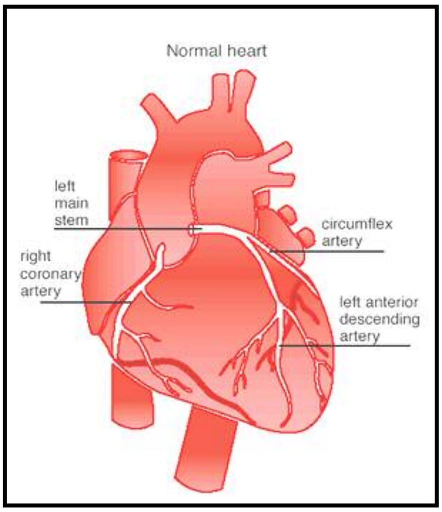
بەداخەوە لەمێژووی زانستی پزیشکیشدا بەتایبەت لەسەدەکانی ناوەراستی زایینیدا، کەسانێک کە لە راستیەکانی لەشی مروڤ دەدوان، وەکو زۆربەی زانستەکانی تر، لە لایەن کۆنەپەرستانی کلیساوە سەرکوت دەکران، دەکوژران یان بێ حورمەتی و سوکایەتییان پێ دەکرا.

بۆ وێنه لەسەدەی ١٦ی زایینیدا ئەو کاتەی کە میکائیل سێروەتوس(Michael Servetus ١٥١١– ١٥٥٣) بە هۆی ڕاگەیاندنی ئەم مەسەلە ساکارە کە خوێن لە بەشی ڕاستی دڵەوە دوای تێپەر بوون لە سییەکان(سیپەلک) دەگاتە بەشی چەپی دڵ و لە ڕێگای دەمارەکانەوە ڕەوانەی ئەندامەکان دەکرێ بە فەرمانی کلیسا لە ئاگردا سوتێندرا.

پەتاناسیی (epidemology)

بەشوێن شۆرشی سەنعەتیدا نە تەنیا ئالوگۆرێکی گەورە لە شێوەی بەرهەم و ژیان و کولتوری و گۆرانکارییەکی گەورەش لە چەشنی نەخۆشیەکان بە تایبەت لە ولاتانی پێشکەوتودا سەری هەڵدا. لە سەدەی ٢٠ی زایینیدا بۆ وێنە ئازاری دڵ و دەمار هۆی یەکەم و شیرپەنجە کان هۆی دووهەمی مردنی خەڵک لە ولاتانی سەنعەتی پێشکەوتودا بوون و لەسەدەی ٢١ – یشدا ئەم پرۆسەیە هەروەها بەردەوامە و تەنیا لەولاتە یەکگرتوەکانی ئەمریکا پتر لە٦٠ میلیۆن کەس(لەهەرپێنج کەس یەک نەفەر) تووشی "نەخۆشی دەمارەکانی کرۆنێری دڵـن– coronary heart disease "(دەمارەکانی کرۆنێری خوێن بە دڵ دەگەیەنن) و ساڵانە پتر لە یەک میلیۆن کەس تووشی سەکتەی (ڕاوەستانی) کوت و پری دڵ دەبن.





نیشانەکانی نەخۆشیەکانی دڵ و دەمار

لە نەخۆشەکانی دڵ ودەماردا بەپێی رادەی نەخۆشی ئەو نیشانانەی خوارەوە دەبیندرێ:

هەناسە بڕکێ (پشووسواری– dyspnea): لەکاتی وەرزش یا پشوودان.

هەلماسینی مەچەک و قامیشەی پێ.

سینگ ئێشە(angina pectoralis).

گێژی و بێ هۆشی.

دڵەکوتە(palpitation).

ئەم مەسەلەیە دەبێ لەبەر چاو بگیرێ کە ئەم نیشانانە دەتوانن لەنەخوشیەکانی دیکەشدا ببیندرێن.

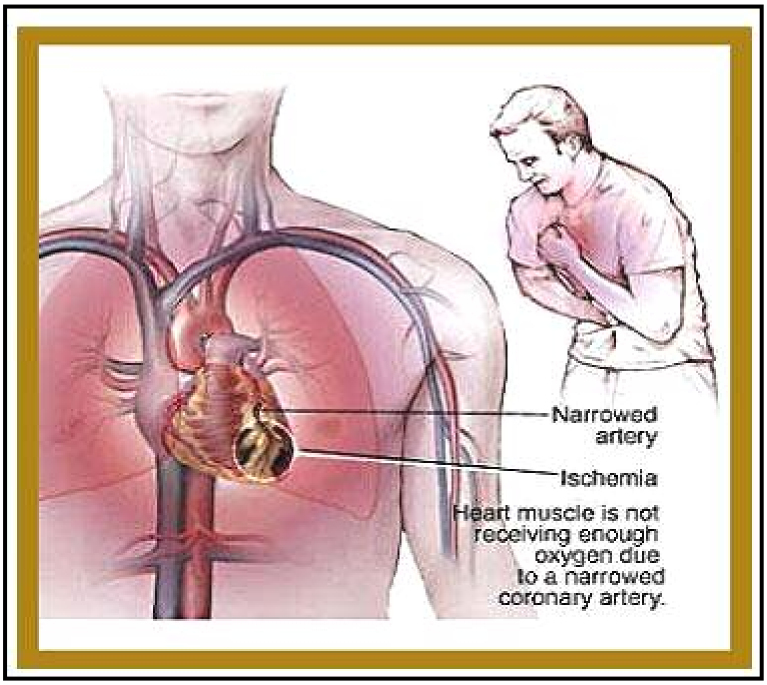
پشووسواری: ئەم حاڵەتە لەکاتی وەرزش و کاری قورس بەهۆی ئەوەی کە ماسوولەکانی لەش پێویستی زۆرتریان بەئۆکسیژن هەیە ئاساییە بەڵام لەحاڵەتی پشوودان و کار و ورزشی سوکدا، رەنگە نیشانەی نارەحەتی دڵ یا سییەکان بێ. سەرەکیترین هۆی هەناسە بڕکێ داماویی دڵە. دڵ ناتوانێ بە گوێرەی پێویست، خوێن بۆئەندامەکان رەوانە بکا، خوێنێکی کەمتر دەگاتە سییەکان ولەئاکامدا سیپەلک ناتوانێ بە گوێرەی پێویست ئۆکسیژن بۆگەرانی خوێن (blood circulation)بنێرێ و تراوێکی(fluid)زۆر لە سیەکاندا کۆدەبێتەوە وهەناسە بڕکێ پێکدێ.

هەڵماسینی مەچەک و قامیشەی پێ نیشانەی کۆ بوونەوەی تراو لە "بافتە" کاندایە. داماویی دڵ سەرەکیترین هۆی ئەم حاڵەتەیە. لەم حاڵەتەدا کاری پۆمپاژی دڵ لاواز دەبێ و بەشی چەپی دڵ توانایی ناردنی تەواوی ئەو خوێنەی کە لە دڵدایە نییە، و بەتەواوی خوێن بەتاڵ ناکرێ و لەبەشی راستی دڵیشدا خوێن قەتیس دەمێنێ ودەبێتە هۆی چوونە سەری گوشاری ناو گەرانی خوێن و ناردنی" تراو" بو ناو بافتەکان. هەڵماسینی مەچەک و قامیشەی پێ بەهۆی هێزی کێشەری زەوی کە تراو بەرەو خوار دەکێشێ زۆرتر دەبیندرێ.

سینگ ئێشە یەکیک لە سەرەکیترین نیشانەکانی نـەخۆشیەکـانی دڵـە کـە لەبەشەکانی تری ئەم نووسراویەدا زۆرتر باسی دەکەین.
گێژی بۆماوەی چەند چرکە شتیکی سروشتی و بی ئـازارە بـەڵام دووپـات بوونەوەی و بەردەوامی وێدەچێ نیشاندەری ناکۆکی کاری دڵ و دەماربێ.

بێ هۆش بوون. نەگەیشتنی کاتی خوێن لەمێشک دەبێتـە هـۆێ بـێ هـۆش بوونی کورتخایەن. راوەستانی درێژخایەن لە هەوای گەرمدا ، ئیشی زۆر و راتەکانی (شۆک– shock) لە ناکاو لـەهۆیـەکـانی بـێ هـۆش بـوونی مـرۆڤن. جاروبـاریش نـارەحـەتـی دڵ وەک قفلکردنـی دڵ دەبێتـە هـۆی نەگیشتنی خوێن و ئوکسیژن بـە مێشک. بـێ هـۆش بـوونی کورتخایـەن لەکاتی وەرزش دا دەتوانێ نیشاندەری ناراحەتی و نەخۆشی دڵ بێ.

سینگ ئیشه (Angina Pectoralis)



ئـانژین یـا" ئـێش" سـەرەکیتـرین نیشـانەی نـەخوشـی کرۆنێـری دڵـە(Coronary Heart Disease)کـە لـەکـاتی وەرزش، کـاریهێزکـوژ، زۆرخۆری و گوشاری رۆحی لە ناوەوەی قەفەسەی سینگدا هەستی پێدەکریَ.

سینگئێشە بەهۆی لاسەنگی نێوان گەیشتنی ئوکسیژن بە ماسولکەی دڵ ونیـاز و پێویسـتی کـاری دڵ بـە ئوکسـیژن پێکـدیَ. نـەگیشـتنی ئۆکسـیژن بـەماسـولکەی دڵ دەتـوانیَ بـە هـۆی تـەنگبوونـەوە یـا گـرژی(سپاسـم – spasm) خوێنبەری کرونێری دڵ، کـەم خـوێنی(ئـانێمی – anemia)،کـەم بـوونی ئوکسـیژنی لـەش (هایپۆکسـی – hypoxia) یـا نیـازی دڵ بـە ئوکسـیژنی زیـاتر لـە کـاتی تاکیکـاردی (خێرالێـدانی دڵ – tachycardia) چڵک یا نەخۆشی تیروئید وەک تیرۆتاکسیکوز بیَ (ئەو حاڵەتە کە بە هـۆی پرکاری تیرۆئید چیَ بووبیَ– thyrotoxicosis).

هۆكارەكانی (فاكتۆرەكانی) نەخۆشی كرۆنێری دڵ:

- بەرز بوونی گوشاری خوێن.
- نەخۆشی شەكر (شەكرە).
- زێد بوونی چەوری نێو خوێن (بەرز بوونی كۆلسترۆلی خەراپ "LDL" و كەم بوونی كۆلسترۆلی باش "HDL").
- بنەماڵە یی یان میراتی(بوونی نەخۆشی دڵ بە تایبەت لە دایک و باوكدا).
- جگەرە كێشان.
- تەمەن(پیاوان دوای ٤٥ ساڵ و ژنان دوای ٥٥ ساڵ).
- جسنی نێرینە.
- قەڵەوی – ئەو كاتەی كە قورسایی لەش لە سە دی ٣٠ بنەماتێپەرێ.
- داتەپیوی(تەمبەڵی).
- خەمۆكی (دیپریسیون) بە تایبەت لە پیاواندا.
- چەوری خواردن.
- ژنان دوای وەستانی حاڵەتی ژنانە نەشۆری(یائیسەگی) بە هۆی كەم بوونی هۆرمۆنی ژنانەی ئسترۆژەن (بە مەسرەفی هۆرمۆنی ئسترۆژەن ئەم ریسكە تا رادەیک كەم دەكرەێتەوە).
- بەكارهێنانی خواردنەوەی كۆكائین (بۆ وێنە لە ئەمریكا پتر لە ٥ میلیون كەس كوكائین دەخۆنەوە . ساڵانە پتر لە ٦٤٠٠٠ هەزار كەس بەم هۆیە تووشی نارەحەتی كرۆنێری دڵ دەبەن).

نیشانەكانی نەخۆشی كرۆنێری دڵ:

- سەرهەڵدانی ئێش لە لای چەپ و یا نێوەراستی چەڵەمەی سینگ لە كاتی كاریا نائارامیدا(stress). بەردەوامی ئێش لە چەند دەقیقەوە تا ٣٠ دەقیقە دەخایەنێ و بە پشوودان و یان چەژتنی نیترۆگلیسیرین كۆتایی پێ دێ.

- ئێش بەرەو مل، دەست و دەفەی شانی چەپ دەکێشرێ و لـە کـەسـانێکدا پشووسواریی، عارەقە کردن، سەر ئێشە و دڵ تێکەڵی دەهێنێ.
- جاروبار تەنگەنەفەسی تەنیا نیشانەی نەخۆشی کرۆنێری دڵە.
- لە بەشێک لە نەخۆشەکان هیچ نیشانەیک نابیندرەێ.

چارەسەر کردن

بۆ بەرگری لە مەترسی پێکهاتنی نارەحەتـی کرۆنێـری دڵ پـێش هـەمـوو شتێک دەبـێ هۆکـارەکـانی کـۆنترۆل بکـرێ. پێشـنیار دەکرێ ئـەم خاڵانـەی خوارەوە لە بەرچاو بگیرێ:

- نەکێشانی جگەرە.
- وەرزشی بەردەوام(پیاسـە کردنـی تونـد(خێـرا) بۆمـاوەی نیـو سـەعـات، چوار جار لە حەوتودا).
- دابەزاندنی قورسایی لەش.
- کۆنترۆڵی کۆلسترۆڵی خوێن.
- کۆنترولی گوشاری خوێن.
- کۆنترۆڵی قەندی خوێن.
- دەرمانی ئەو نەخۆشیانەی کە دەبنە هۆی خەراپتر و زۆرتر کردنی ئیشی دڵ (وەک کەم خوێنی، کەم بوونی ئوکسیژنی لەش، پرکاری تیروئید).

چارەسەر کردنی نەخۆشی کرۆنێـری دڵ گرێـدراوە بـە رادەی بـەسـترانی خوێنبەرەکانی کرۆنێری و هۆکارەکانی پێکهاتنی گرفتەکەیە کە لـە ئاکامـدا بە نەشتەرگەری چارەی دەکرێ.
ئامانجی سەرەکی لە بەکار هێنانی دەوا بە چەشنی خوارەوەیە:

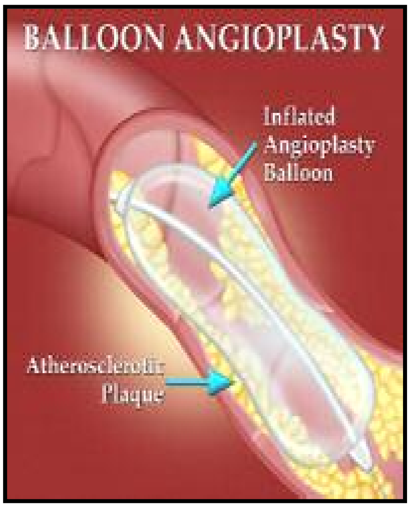
کارتێکەری دەوا و دەرمان

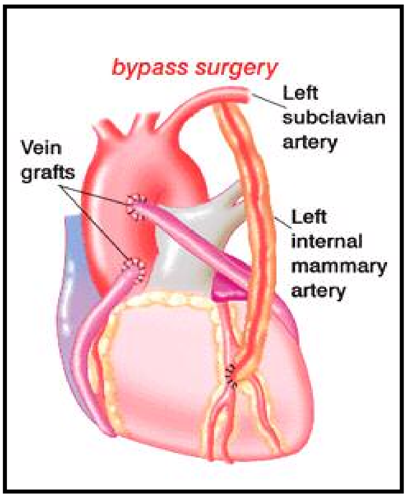
- بەرزکردنەوەی گەیاندنی ئوکسیژنی پێویست بە دڵ [بـەکـار هێنـانی ئـەو دەرمانانـە کـە دەبنـە هـۆی کرانـەوەی خوێنبـەری کرۆنێـری دڵ (گروپـی نیتراتەکان وەک نیترۆگڵیسیرین "nitroglycerin")].

- کەمکردنـەوەی پێداویسـتی دڵ بـە ئوکسـیژن لـە ڕێگـای کـەم کردنـەوەی کاری دڵ(گرووپی بێتا بلۆکەرەکان وەک پرۆپرانۆلۆڵ "propranolol ").
- گەیاندنی ئوکسیژنی پێویست بە دڵ، یان هێنانە خوارێی پێداویستی دڵ بــە ئوکســیژن (گرووپــی بلوکــە کردنــی کانــاڵی کــەلســیوم وەک وراپامێل"verapamil").

بۆدەرمانی ئەو کەسانەی کە:

- لە سەدی ٥٠ی خوێنبەری سەرەکی لای چەپی دڵیان بەسترابێ،
- نەخوشی ٣ ڕەگیان بێ (پتر لە ٧٠ لە سەدی بەسترابێ)،
- لـە پێوەنـدی لـەگـەڵ هاتنـە خـوارێی کـاری بـەشـی چـەپـی دڵـدا بـن (وەنتریکولی چەپ – left ventricle) ، کەمتر لە ٥٠ لە سەد،



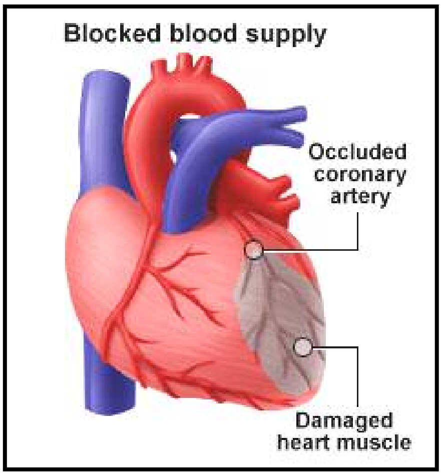


- بە تازەیی تووشی سەکتەی دڵ بووبن،
- سەرەڕای بەکارهێنانی دەوا لـە حاڵـەتی پشـوودانـدا ئێشـی بـە ردەوامـی دڵیان بێ،

لێـرەدا لـە نـەشـتەرگـەری بـای پـەس (bypass surgery)و یـا ئانژیوپلاستی (angioplasty)کەڵـک وەردەگـرێ. لـە ئانژیۆپلاسـتیدا لـە ڕێگای خوێنبـەرێکی دەست یـا لاران(گـەڵ) کاتـەترێکی باڵۆنـدار دەکرێتـە نێوخوێنبەری کرۆنێر و بە با کردنی باڵۆنکە ئەم ڕێگایە دەکرەێتەوە.

سەکتەی دڵ (شەپلە،جەڵتە)

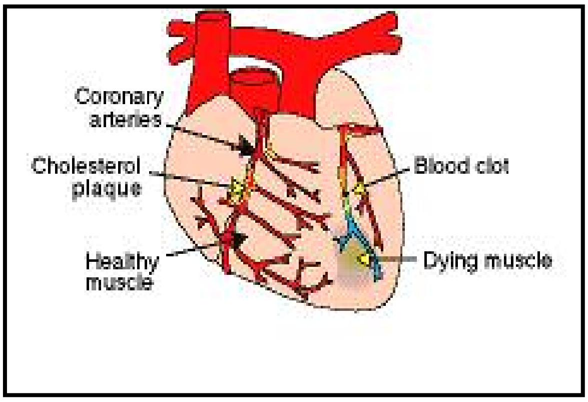
(Myocardial Infarction)



بەپێی راگەیاندنی ریکخراوەی بێهداشتی جیهانی" لە هەر ٥(چرکە) سانیەدا، لە جیهاندا نەفەریک تووشی سەکتەی دڵ دەبێ". ساڵانە پتر لە یەک میلیۆن کەس لە ئەمریکا، زۆرتر لە ١٨٠ هەزارنەفەر لە بریتانیا و نزیک بە ٢٥٠ هەزار کەس لە ئالمان تووشی سەکتەی دڵ دەبن. ٣٠ تا ٤٠ لە سەدی ئەم نەخۆشانە لە ماوەی یەک تا ٤حەوتوی ئەوەڵدا دەمرەن. سەکتەی دڵ بە تایبەت پاش تەمەنی ٥٠ ساڵ زۆر باوە و بەپێی چوونە سەری تەمەن رێژەی مەترسی سەکتەی دڵ زۆرتر دبێ. سەکتەی دڵ لە پیاوان ٣ جار زۆرتر لە ژنانە.

بە بەسترانی رەگی خوێنبەری کرۆنێری ونەگەیشتنی خوێن بە بەشێک لەماسولکەی دڵ کە دەبێتە هۆی مردنی تان و پۆی دیواری دڵ – سەکتەی دڵ دەکوترێ. ئاکامی سەکتەی دڵ بە پێ پانایی بێ بەش بوونی ماسولکەی دڵ لە ئوکسیژن و رادەی تەنگبوونەوەی خوێنبەرەکانی کرۆنێری جیاوازە. ئەگەر رەگی خوێنبەری سەرەکی دڵ بەسترابێ،بەشێکی گەورە لە ماسۆلکەی دڵ تووشی ئازار دەبێ و ئیمکانی ئەوە هەیە نەخۆش دوای چەند دەقیقە

بمرێ، بەڵام ئەگەر رادەی تەنگبوونەوەی خوێنبەر کەمتر بێ یان تەنیا خوێنبەرە بچووکەکان بگرێتەوە بەشێکی کەمتر لە ماسولکەی دڵ زیان دەبێنی وئیمکانی زیندوو مانەوەی نەخۆش زۆرترە.



- ئەستوور و ڕەق بوونی خوێنبەری کرۆنێری.
- کرژی خوێنبەری کرۆنێری (ئەم حاڵەتە زۆرتر لە خووگرتن بەکۆکائین و یا ئآمفی تامین (amphetamine) روودەدا) .
- ئامبۆلی کرۆنێری(بۆ وێنە جیا بوونەوەی دەڵەمەی خوێن لە دیوارەی رەگەکان و رویشتنی بەرەو دڵ دەتوانێ ببێتە هۆی بەستنی خوێنبەری کرۆنێری).
- هەوی خوێنبەری کرۆنێری (وەک ئاکامی نەخۆشی روماتیسمی جومگە –rheumatoid arthritis).
- بەرز بوونی خەستی خوێن وپێکهاتنی دەڵەمەی خوێن.
- بۆ *ئاگاداری لە هۆکارەکانی ریسک بروانە* هۆکارەکانی ریسک بۆ نەخۆشی کرۆنێری دڵ.

نیشانەکانی سەکتەی دڵ

- ئێش، ٦٠ هەتا ٦٥ لە سەدی نەخۆشەکان دوای کاری بەدەنی و لە کاتی پشوودانیدا تووشی ژانی کتوپڕ لە پشت چەڵەمەی سینگ دەبن. ئەم ئێشە بۆماوەی پتر لە نێو سەعات درێژە پەیدا دەکات و بە خواردنی نیترۆگلیسرین کۆتایی پێ نایە.

- ئـیش دەتـوانێ بـەرەو نێـوان دەفـەی دوو شـان، هـەر دوو دەسـت، مـل، شەویلکەی خوارێ، پشت وگەدە تەشەنە بکا.
- دڵ تێکەڵبوون.
- رشانەوە.
- پشووسواریی.
- دڵەکوتە.
- سەرەگێژە.
- یاو(تەب).
- بێ هۆش بوون.
- عارەقە وهەروەها دڵە راوکە وترس لە مردن، نیشانەکانی سەکتەی دڵن.

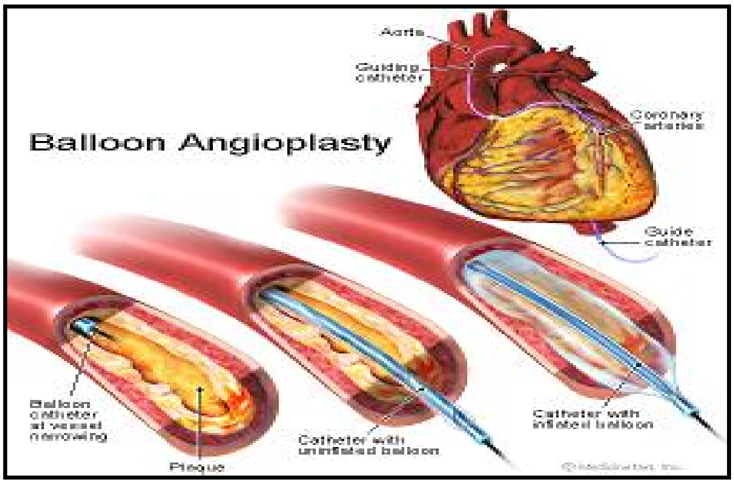
٢٠%ی ئەوکەسانەی کە تووشی سەکتەی دڵ دەبن هـەست بـە ئـێش ناکەن بە تایبەت ئەوانەی کە نەخۆشی شەکریان هەیە.
لە ١٥% نەخۆشەکاندا هیچ نیشانەیک نابیندرێ .ئـەم حالـەتـە لـە ژناندا زۆرترە.

چارەسەری

نەخۆش بە هەست کردنی ئەم نیشانانە دەبێ هەر چـی زووتـر پێـوەنـدی لەگەڵ دوکتور و یا بەشی فریاکەوتنی پزشکی بگرێ. چارەسەرکردنی خێرای ئەم حاڵەتە دەتوانێ باشترین ئاکامی ساخی و سلامەتی بە دواوەبێ.
ئەو کارانەی خوارەوە دەبێ بە خێرایی ئەنجام بدرێن:

- خواردنی ئاسپرین بۆ کەم کردنەوەی خەستیی خوێن و پێشگیری لە پێک هاتنی زۆرتری دەڵەمەی خوێن.
- گەیاندنی ئوکسیژن لەرێگای لوتەوە.
- بـەکارهێنـانی نیتراتـەکـان وەک نیترۆگلیسـیرین بـۆ کـەم کردنـی ژان وگرژی(spasm)خوێنبەری کرونێری و گەیاندنی ئۆکسیژنی زۆرتـر بە دڵ.
- ئازار شکێنی بەهێز وەک مۆرفین (morphine sulphate).

- دەوا وەک ستریپتوکیناز (streptokinase)بۆ لەناو بردنی خوێنی دەڵەمە و کردنەوەی ڕێگای خۆێنبەر.
- هێپارین (heparin)بۆماوەی چەند رۆژ بۆ پێشگیری لە پێکهاتنی دەڵەمەی خوێن.
- کاپتۆپریل (captopril) بۆ کردنەوەی ڕەگی خوێنبەر و گەیاندنی خوێن بە دڵ ،کەم کردنەوەی فشاری خوێن وهێنانەخواریی ڕێژەی مردنی نەخۆش.
- کەڵک وەرگرتن لە دەوا لە گرۆپی بێتا بلوکر (وەک مێتوپرۆلۆل "metoprolol " بۆ هێنانە خوارێی پێداویستی دڵ بە ئۆکسیژن و هەروەها دەرمان بۆ ڕێکوپێک کردنی کاری دڵ.
- ئانژیۆپلاستی بۆ پێشگرتن لە بەسرانی تەنگی ڕەگی خوێنبەری کرۆنێری ولەناو بردنی دەڵەمەی خوێن. لە ڕێگای خوێنبەرێکی دەست یا لاڕان(گەڵ) کاتەترێکی بالۆن دار دەکرێتە نێوخوێنبەری کرۆنێر و بە با کردنی بالۆنکە ئەم ڕێگایە دەکرەیتەوە.



- کەم کردنەوەی هەرچەشنە چالاکییەکی نەخۆش بە تایبەت لە ٢٤ سەعاتی هەوەڵدا.
- دەوای هێمن کەرەوە بۆ لە بەین بردنی سام و پەشێوی.

چەند پێشنیار:

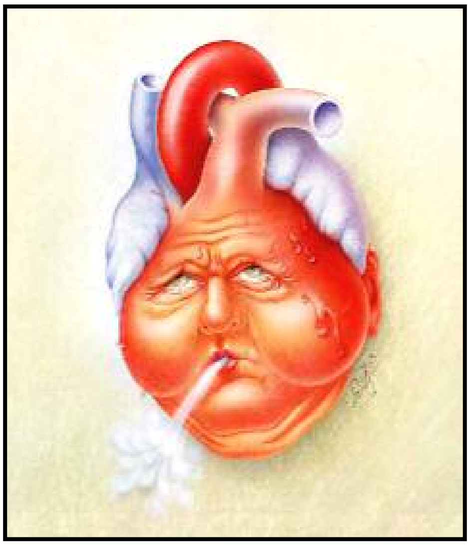
- پیرەکان و ئەو کەسانەی کە نەخۆشی دڵیان هەیە باشترە بە تەنیایی لە ماڵێک نەژین و هەمیشە لەگەڵ خزم وکەسەکانیان بژین تا لەکاتی نیازدا یارمەتی بدرێن.
- ئەوانەی کە بە تەنیایی دەژین، جیرانەکانیان سەبارەت بە نەخۆشی خۆیان ئاگادار کەن و لە کاتی مەترسی داوای یارمەتی لەوان بکەن.
- شومارە تلیفونی دوکتور و بەشی فریاکەوتن لەبەر دەست بێ تا لەکاتی هەست بە مەترسی سەکتەی دڵ داوای یارمەتی بکرێ.
- لە ژێر چاودیرو کۆنترولی بەردەوامی دوکتوردا بن.

پێشگیری

گۆڕانی شێوەی ژیانی نەخۆش و هەر وەها ئەو کەسانەی کە نایانەوێ لە داهاتودا تووشی نەخۆشی دڵ ببن دەتوانێ دەورێکی بەرچاو بۆ پاراستنی ساغ و سلامەتی بگێڕێ. لە بەرئەمەش لە بەرچاو گرتنی ئەم شتانەی خوارەوە پێویستە :

- گرتنی ڕەژیمێکی دروستی خواردن.
- جووڵان و هەڵسوران بە تایبەت وەرزش کردنی بێپسانەوە.
- کونترۆلی قورسایی لەش.
- وەلانانی جگەرە.
- کونترۆلی فشاری خوێن.
- کونترۆلی قەندی خوێن.
- کونترۆلی سترێس.
- خواردنی حەبی هێنانە خوارێی کۆڵسترۆڵ.

داماوی دڵ
Heart Failure

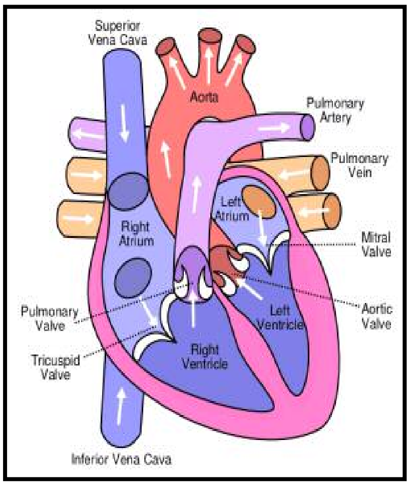


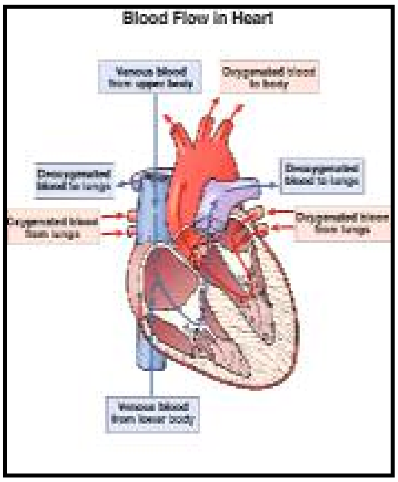
لە سەرەتادا بۆ تێگەیشتنی باشتر لە مکانیزمی داماوی دڵ بە کورتی باسی ساختومانی دڵ و رویشتنی خوێن دەکەین. دڵ بەهۆی دیواری (septum) ناوەراستییەوە بە دوو بەشی راست و چەپ دابەش دەکرێ. لە هەر بەشی دڵ دوو دیو(chamber) و دوو دەربیچە(دەلاقە) هەیە. بە دیوەکانی سەرەوەی دڵ ئاترێوم (دالان – atrium) و بە دیوەکانی خوارێ وەنتریکوڵ (سکۆڵە– ventricle) دەڵێن.

پاش هەرکوتانێکی دڵ، خوێن لە لای چەپی دڵەوە دەرژێتە ناو گەورە دەماری " **ئائۆرت**" ولەوێشەوە لە ریگای **خوێنبەرەکانەوە** (arteries)دەگاتە ئەندامەکانی تری لەش و ئوکسیژنیان پێ دەگەیەنێ.

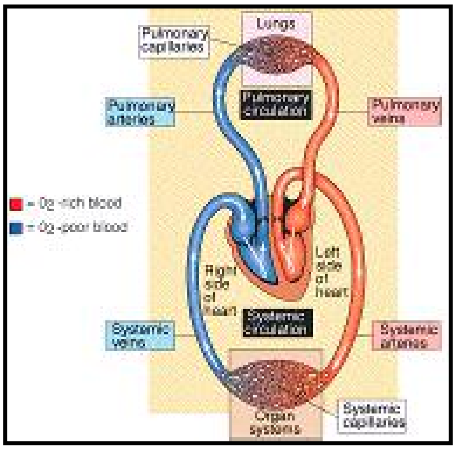
خوێن پاش پێدانی ئوکسیژن بە ئەندامەکان و هەڵمژینی کەربۆن دی ئوکسید بە یارمەتی **خوێنهێنەرەکان**(veins) بەرەو دڵ دەگەرێتەوە ولە

ڕێگای دوو گەورە **خوێنهێنەری کاوا** (superior &inferior vena cava) دەڕژێتە ناو بەشی ڕاستی دڵ.





پاش هەر کوتانێکی دڵ، خوێنی لای ڕاستی دڵیش دەڕژێتە ناو **خوێنبەری سیپەلک** (pulmonary artery) ولەوێشەوە ڕەوانەی سییەکان وبەشی چەپی دڵ دەکرێ. خوێن لە کاتی تێپەڕبوونی لە سییەکان پاش پێدانی کەربون دی ئۆکسید لە لایەن سییەکان و هەڵمژینی ئوکسیژن، خاوێن دەبێتەوە.



لە کاتی ئێسراحەتدا نزیک بە ٥ لیتر خوێن لە ڕیگای دڵەوە پۆمپاژ دەکرێ.

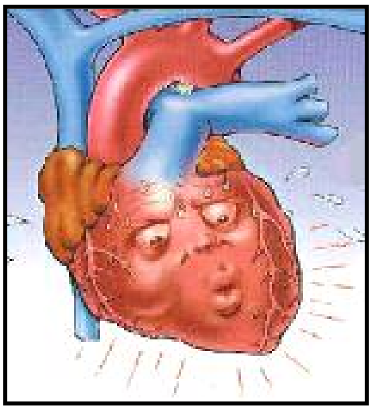
*   *   *

بە شوێن زۆربەی نەخۆشیەکانی درێژخایەنی دڵ، کاری پۆمپاژ کردنی دڵ دەشێوێ و دڵ ناتوانێ خوێنی پێویست بۆئەندامەکان بنێرێ، بەم حاڵەتە داماوی دڵ دەکوترێ. لەداماوی دڵدا نیسبەتی خوێنی گەڕاوە بۆ دڵ زۆرترە لە خوێنی پۆمپاژکراو. ئەمە دەبێتە هۆی پرخوێنی (congestion) ناو دڵ، نگەیشتنی خوێنی پێویست بە ئەندامەکانی تری لەش، گەڕانەوەی خوێن لە لای چەپی دڵەوە بۆ **خوێنهێنەری سیپەلک** (pulmonary vein).

پرخوێنی و بەرزبوونی فشاری ناو **خوێنهێنەری سیپەلک** دەبێتە هۆی چوونی بەشیک لە شلەئاوی خوێن بۆ ناو سییەکان وماسینی ئەوان (pulmonary edema). ئەم حاڵەتانە ئاکامی داماوی بەشی چەپی دڵە (left–sided heart failure). تێکچوونی هێزی پۆمپاژ کردنی بەشی راستی دڵ دەبێتە هۆی پرخوێنی دیوەکانی بەشی راستی دڵ و گەڕانەوەی خوێن بە **خوێنهێنەرەکان**.

پرخوێنی وچوونە سەرێی فشار ی ناو **خوێنهێنەرەکان** دەبێتە هۆی چوونی بەشێک لە شلەئاوی خوێن بوناو بافتی ئەندامەکان و ماسینی ئەوان. ئەم حالەتە ئاکامی داماویی بەشی راستی دڵە (right–sided heart failure).

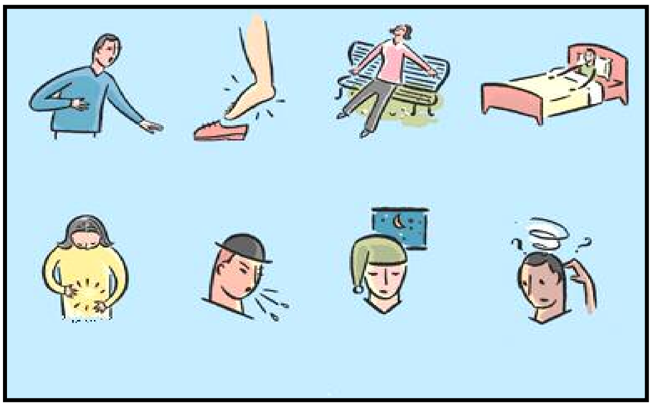
داماویی دڵ نەخۆشیەکی درەێژخایەنە و ئەمە بەو مانابیە کە بەرە بەرە کاری دڵ لاوازتر و خەراپتر دەبێ. دڵ بۆ وەی بتوانێ خوێنی پێویست بۆئەندامەکان بنێرێ تووشی گۆرانکاری وەک هەراوی دیوەکان(chamber) و ئەستوور بوونی ماسوولکە دەبێ. ئەم دوو حاڵەتە لەسەرەتادا دەبنە هۆی گرژبوونی بە هێزتری دڵ و ناردنی خوێنی پێویست بۆ ئەندامەکان، بەڵام لە ئاکامدا کاری دڵ لاوازتر و بێ هێزتر دەکەن.



هۆیەکانی داماوی دڵ

- نەخۆشی خوێنبەری کرونێری.
- سەکتەی دڵ.
- بەرزبوونی فشاری خوێن.
- ناسروشت بوونی دەربیچەکانی دڵ.
- نەخۆشی ماسولکەی دڵ (cardiomyopthy).
- هەوی ماسولکەی دل (myocarditis).
- نەخۆشی زگماکی دڵ.
- نەخۆشی سەختی سییەکان.
- نەخۆشی شەکر.
- کەم خۆێنی.
- پرکاری تیرۆئید.
- نارێک لێدانی دڵ.

نیشانەکانی داماوی دڵ :



- نەفەس تەنگی (dyspnea) لە کاتی چالاکی، پشوودان و یا خەوتن.
- کۆخەی بەردەوام یا سیخەی سنگ (wheezing).
- ماسینی (edema)لاقەکان، مەچەکی پێ و زگ.
- ماندوویی بەردەوام بە تایبەت لە کاتی پیاسە و هەر چەشنە کاری فیزیکی.

- بێ ئیشتیایی.
- دڵ تێکەڵهاتن.
- سەرەگێژە و شێواوی (confusion) بـە هـۆی گـۆرینی ریـژەی سـۆدیۆمی خوێن.
- چوونە سەرێی کوتانی دڵ.
- ئێشی سینگ.

چارەسەرکردن:

لە پلەی هەوەلدا پێشنیار دەکرێ نەخۆش شێوەی ژیانی خۆێ بگۆرێ و خاڵەکانی ژێرەوە بگرێتە بەرچاوو:

وەلانانی جگەرە.
وەلانانی ئەلکول.
هینانە خۆارێی قۆرسایی لەش.
کۆنترۆڵی فشاری خۆین.
کۆنترۆڵی چەوری خۆین.
کۆنترۆڵی شەکری خوێن.

- کەم کردنی سۆدیۆم (خوێ) لە خۆراکی رۆژانە.
- نەخواردنی کافیین.
- دووری لە هەر چەشنە سترێس.

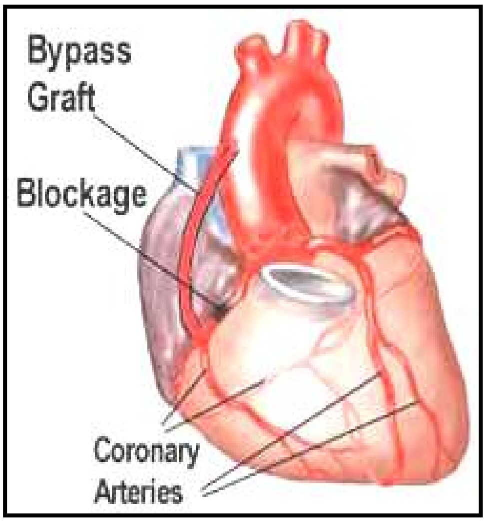
دەوا دەرمان:

ئامانجی سەرەکی دەوا و دەرمـان، کـەم کردنـی نیشـانەکـانی نـەخۆشـی (symptoms)و هێنانـە خـوارێی رێـژەی مردنـی نـەخۆشـە. کـارتێکردنی دەواکان بریتین لە ژیانەوە، پاراستنی کاری سروشتی دڵ و کـەم کردنـەوەی ماسینی سییەکان. بەم مـەبـەسـتە ئـەم دەوایانـە بـە پێـی هـۆ، پلـە و رادە، نیشـانە و شـێوانی ئاکـاری(فۆنکسـیونی) تایبـەتـی دڵ لـە ژێـر چـاوودیری دوکتور بەکار دەبردرێن:

- هیـدرالازین(hydralazine) و کاپتۆپریـل (captopril) بۆئـاوەلاکردنـی دەمــارەکــان، باشــتر کردنــی رۆیشــتنی خــوێن و هینانــە خــوارێی فشاری خوێن.

- میزئـاوەر (diuretics) وەک فوراسـێمید (furosemide) بـۆ کـەم کردنـی ماسینی سییەکان و لاق.
- گروپی گلۆکۆزیدەکانی دڵ وەک دیگۆکسین (digoxin) بۆ بـەرز کردنـی هێزی گرژبوونەوەی دل وناردنی خوێن بۆ ئەندامەکان.
- گروپـی بێتـا بلـوکرەکـان وەک ئاتـەنۆلـۆڵ (atenolol) پرۆپرانۆلـۆڵ (propranolol). ئەم دەوایانە هەتا ٢٧% ریسکی سـەکتـەی دڵ دەهێننـە خوارێ و لەو کەسانەی کە تووشی سەکتـەی دڵ دەبـن رادەی مـردن کـەم دەکەنەوە.

نەشتەرگەری

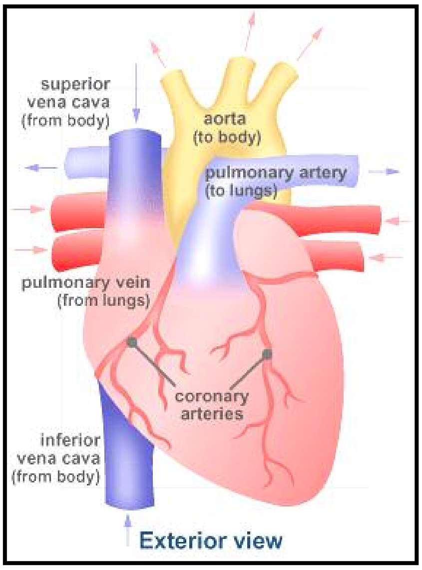


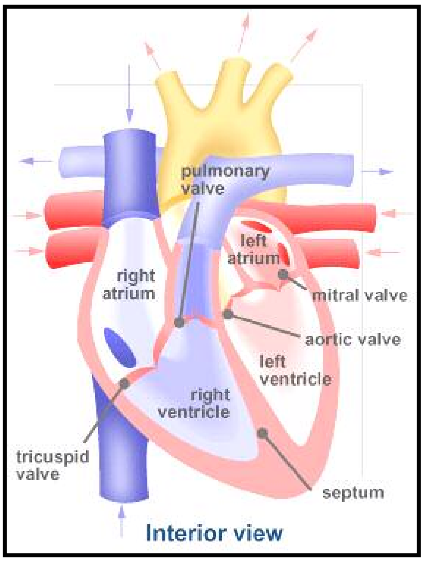
جەڕراحی شێوەیکی ترە بۆ دەرمانی داماوی دڵ. جار وبار بۆ کەم کردنـی نیشانەکانی نەخۆشی و باشتر کردنی رەوتی خوێن لە نەشتـەرگـەری "بـای پـەسـی خوێنبـەری کرۆنێری" (coronary artery bypass surgery) و یائانژیۆپلاستی (angioplasty) کەلک وەردەگرترێ. ئەو کاتەی کە دڵ بـە شێوەیەکی بەرچاو کارایی پۆمپاژ کردنی خوێن لـە دەست بـدا، گـۆڕینی دڵ (heart transplant) دەتوانێ تەنیا رێگای نەجـاتی ژیـانی نـەخـۆش بـێ. بەڵام جار وبار نەخۆش دەبێ بە مانگ و ساڵ چاوەڕێی وەدەست کـەوتنـی دڵێکی شیاو بێ.

نەخۆشی دەربیجەكانی دڵ

(Heart Valve Disorders)

لە سەرەتادا بۆ تێگەیشتنی باشتر لە نەخۆشی دەربیجـەكـانی دڵ باسـی ساختومانی دڵ وكاری سروشتی دەربیجەكان دەكرێ .





هەر وەكو لە بەشەكانی پێشوودا باسمان كرد دڵ ئەندامێكی ماسـولكەیـە ٤ دیو (chamber) و٤ دەربیجە (valve) لـە خـۆی دەگـرێ. دڵ بـەهـۆی دیواری (septum) ناوراستیەوە بە دوو بەشی راست و چەپ دابەش دەكرێ. لە هەر بەشدا دوو دیو و دوو دەربیجە دەبیندرێ. بە دیوەكانی سەرەوەی دڵ دالآن(، ئاتریوم – atrium) و بە دیـوەكـانی خـوارێ سكۆڵە(وەنتریكوڵ – ventricle) دەڵـێن. دەربیجـەی تریكۆسـپید(tricuspide valve) لـە نێـوان دوو دیـوی لای راسـتە. دەریچـەی میتـراڵ (mitral valve)لـە بـەینـی دوو

دیوی لای چەپە. دوو دەربیجەی ترلەنێوان دوو خوێنبەری سەرەکی دڵ و دیوەکانی ونتریکولی چەپ و راستن. دەربیجەی سیپەلک(pulmonary valve)لە نێوان ونتریکوڵی راست و خوێنبەری سیپەلکە(pulmonary artery). دەربیجەی ئائورت (aortic valve)لە نێوانی ونتریکولی چەپ و شادەماری ئائۆرتە(aorta).

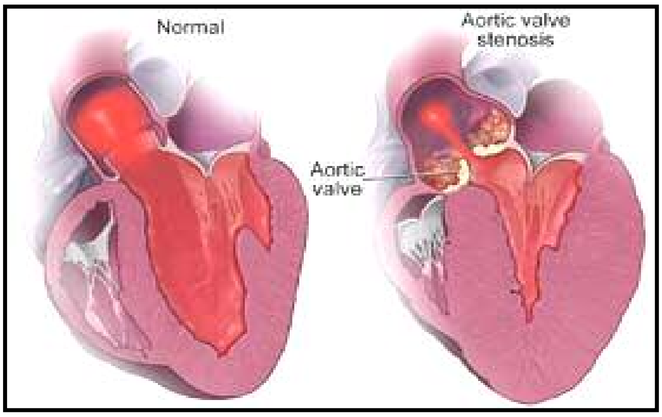
گرژبوونی دڵ دەبێتە هۆی چونە سەرێی فشاری ناو ونتریکولی راست و چەپ و کرانەوەی دەربیجەکانی پۆلمۆناری و ئائورت و بەسترانی دەربیجەکانی میترال و تریکوسپید. بە شوێن کرانەوەی ئەم دەربیجانە، خوێنی گەڕاوە بۆ بەشی راستی دڵ لە رێگای خوێنبەری سیپەلکەوە دەگاتە سیپەکان و خوێنی خاوێنی لای چەپی دڵ دەرژێتە ناو شادەماری ئائورت و پاشان بە یارمەتی خوینبەرەکانەوە رەوانەی ئەندامەکان دەکرێ، بەم حاڵەتە سیستول دەکوترێ.

بە دوای خاوو بوونەوەی دڵ، فشاری ناو ونتریکولەکان بە نیسبەتی فشاری ناو خوێنبەرەکانی سیپەلک و ئائورت دەێتە خوار. ئەم حاڵەتە دەبێتە هۆی بەسترانی دەربیجەکانی سیپەلک وئائورت و بەرز بوونەوەی فشاری ناو دالانەکان. بەرز بوونی فشاری ناو دالانەکان و هاتنە خوارەوەی فشاری ناو ونتریکولەکان دەبێتە هۆی کرانەوەی دەربیجەکانی میترال و تریکوسپید و رژانی خوێن لە دالانەکانەوە بۆ ناو ونتریکولەکان، بەم حاڵەتە دیاستول دەڵێن.

کاری سەرەکی دەربیجەکانی دڵ رێگا دان بە رۆیینی خوێن لە ناو دڵ و یا بۆ دەرەوی دڵ و تەنیا بەرەو شوێنێکە .شێوانی ساختومان و کاری دەربیجەکان دەبێتە هۆی بەستران و تەسک بوونی رێگای روییینی خوێن و یا ئاوەڵا بوونی دەربیجەکان وگەڕانەوەی خوێن. لێرە بە کورتی باسی بەشێک لە نەخۆشی دەربیجەکانی ئائورت ومیترال دەکەین کە بە نیسبەتی نەخۆشی دربیجەکانی تر زۆرتر دەبیندرێن.

تەسکبوونی دەربیجەی ئائۆرت(Aortic Stenosis)

تـەسـکبوونی دەربیجـەی ئـائورت دەبێتـە هـۆی پێشـگیری لـە روویێنـی سروشتی خوێنی خاوێن لە ڕێگـای ئائورتـەوە بـۆ ئـەندامـەکـان. ئـەنـدازەی سروشتی دەربیجەی ئائورت ٣ سانتی متری چوارگۆشەیە. نیشانەکانی ئـەم نەخۆشیە کاتێک دەبیندرێ کە ئەندازەی دەربیجە ی ئائورت بە کەمتر لـە ١ سانتی متری چوارگۆشە بگا.



تەسکبوونی دەربیجەی ئائورت دەبێتەی هۆی چوونە سەرێی فشاری نـاو ونتریکولی چـەپ، ئـەسـتوور بـوونی(hypertrophy) ماسولکە و هێنانـە خوارێی هێزی گرژبوونی دڵ.

هۆیەکان:

- **کۆبوونەوەی کالسیۆم لەسەر دەربیجەی ئائورت**. چوونە سەرێی تەمەن دەتوانێ هۆی کۆبوونەوەی کالسیۆمی خوێن لەسـەر دەربیجـەی ئـائورت بێ. لە جەماعەتێکدا کۆبوونەوەی کالسیۆم دەتوانێ ببێتە هـۆی سـەخـت بوون و تەسک بوونی دەربیجەی ئائورت. ئەم حاڵـەتـە بـە تایبـەت دوای ٦٠ ساڵەیی زۆرتر وەبەر چاو دەکەوێ، بەڵام سەرەڕای ئـەوەش ئیمکـانی هەیە تا ٧٠ یا ٨٠ سالـەیـی هـیچ نیشـانەیـەکی تایبـەتـی لـە نـەخۆشـدا نەبیندرێ.
- **یاوی رۆماتیزمی**.(rheumatic fever)

- **عفونەتی ستریپتۆکۆکی گەرو**(چەشنێک باکتریە) بە تایبەت لە کاتی منداڵیدا سەرچاوەی ئەم نەخۆشیەیە. ئەم نەخۆشیە دەبێتە هۆی پێک هاتنی جێی برین(scar tissue) و تەسکبوونی دەربیجەی ئائورت و دربیجەکانی تری دڵ.
- **ئالۆزیەکانی تەواوکاری زگماکی دڵ.** منداڵگەلێک بە تەسکبوونی زگماکی ئائورت لەدایک دەبن. نیسبەتی ئەم حاڵەتە لەنێوان کوڕ و کچدا چووار بە یەکە.

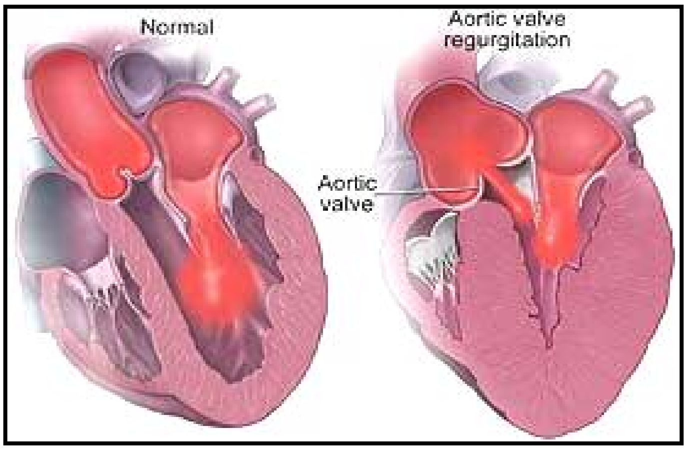
نیشانەکانی نەخۆشی:

- ئێشی سینگ.
- داماوی دڵ.
- بورانەوە (syncope). نەگەیشتنی خوێنی پێویست بۆ ماوێکی کورت بە مێشک بە تایبەت لە کاتی چالاکی فیزیکیدا دەبێتە هۆی لە هۆش چوونی ناکاوی نەخۆش.
- ماندوویی و لاواز بوون لە کاتی چالاکیدا.
- نەفەس تەنگی بەتایبەت لە کاتی چالاکی فیزیکیدا.
- هەستی خێرالێدانی دڵ (heart palpitations).
- هەڵماسینی مەچەکی پێ و قاچەکان.
- لە ناکاو مردن.

چارەسەرکردن

- وەلانانی هەر چەشنە کار و چالاکی قورس و دژواری فیزیکی.
- بە پێی رادەی تەسکبوونی دەربیجەی ئائورت و نیشانەکانی نەخۆشی، بۆ چارە سەرکردنی ئەم نەخۆشیە لە دەوا یا نەشتەرگەری و گۆرانی دەربیجەی ئائورت (valve replacement)کەڵک وەردەگرترێ.

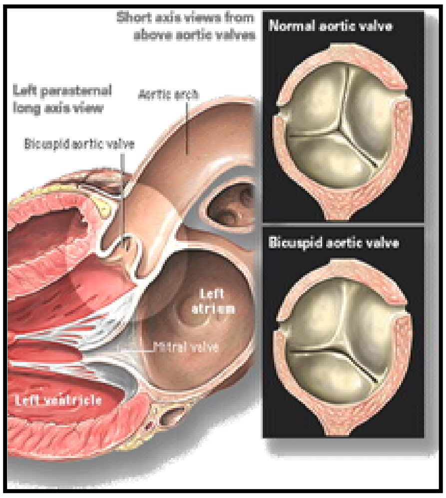
گەڕانەوەی خوێن لە ئائورتەوە (Aortic Regurgitation)



گرژبوونــەوەی ونتریکـولی دڵ دەبێتــە هـۆی بــەرز بــوونی فشــاری نــاو ونتریکول ، کرانەوەی دەربیجەی ئائۆرت و ناردنی خـوێن بـۆ دەرەوەی دڵ. بەسرانی ناتەواوی دەربیجـەی ئـائۆرت لــە کـاتی خـاو بوونـەوەی دڵ هـۆی گەرانەوەی بەشێک لە خوێنی شادەماری ئائۆرت بۆناو ونتریکولی چـەپـە. والا بوون (dilation) و ئەستوور بوونی (hypertrophy) ونتریکولی چـەپ بەرهەمی ئەم ئاڵوگۆرەیە.

هۆیەکان

- هەو کردنی عفونی ناوپۆشی دڵ(infective endocarditis).
- رۆماتیسمی دڵ.
- تراوما(زەربە) کە ببێتە هۆی پسانی دەربیجە.
- نەخۆشیەکانی ریشەی ئائورت وەک سیفلیسی ئائورت.
- بەرز بوونی فشاری خوێن.
- ئاڵۆزیەکانی تەواوکاری زگماکی دەربیجەی ئائورت .دەربیجـەی ئـائورت بەجێی ٣ لەت، ٢ لەتی هەیە(bicuspid aortic valve).



نیشانەکان

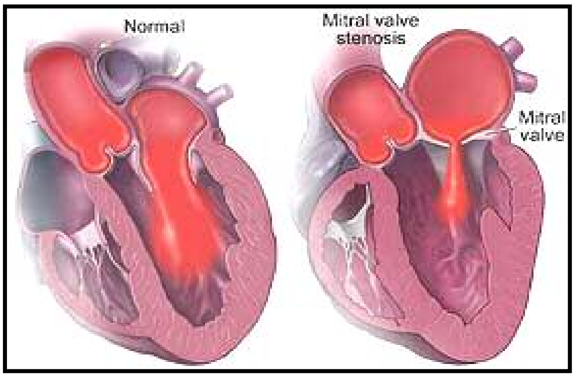
ئەم نەخۆشیە سالآنی سال دەتوانێ هیچ نیشانەیکی نەبێ (بیجگە لەو کەسانەی کە هەوی عفونی ناوپۆشی دڵ هۆی نەخۆشیانە). بە پێی پێشچوونی نەخۆشی و شێوانی کاری دڵ نیشانەکانی خوارێ دەبیندرێ:

- نەفەس تەنگی لەکاتی چالاکی و وەرزشدا.
- بورانەوە (سینکوب–syncope). لە ناکاو بێ هۆش بوونی نەخۆش بۆ ماوەیکی کورت.
- ئێشی دڵ.
- داماوی دڵ.

بە پێی نیشانە و رادەی شێوانی کاری دڵ بۆ چارە سەرکردنی ئەم نەخۆشیە لە دەوا یا نەشتەرگەری و گۆڕینی دەربیجەی ئائورت (valve replacement) کەڵک وەردەگرترێ.

تەسکبوونی دەربیجەی میترال(Mitral Stenosis)

تەسکبوونی دەربیجەی میترال هۆی پێشگیری لە رژانی خوێنی ئاتریوم(دالآنی دڵ) بۆناو ونتریکولە. ئەندازەی سروشتی ئەم دەربیجەیە ٤ تا ٦سانتی متری چوارگۆشەیە. تەنگی ئەم دەربیجەیە دەبێتە هۆی نەگەیشتنی خوێنی پێویست



بۆ نـاو ونتریکولي چـەپ، بـەرز بـوونی فشـاری نـاو ئـاتریومی چـەپ، پرخـوێنی سـیپەلـک (pulmonary congestion) و هێنانـە خـوارێی رادەی ناردنی خوێني دڵ بۆ ئەندامەکان.

هۆیەکان:

- **رۆماتیسمی دڵ** هۆی سەرەکی تەسکبوونی دەربیجەی میترالە.
- **ئالۆزیەکانی تەواوکاری زگماکی دڵ.** مندالگەلێک بە تەسکبوونی زگماکی دەربیجەی میترال لەدایک دەبن و دەبی نەشتەرگەری بکرێن.

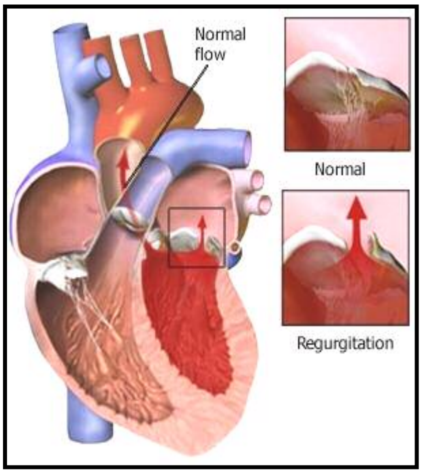
نیشانەکان

- نەفەس تەنگی.
- هێرشی شەوانەی نەفەس برکێ(paroxysmal nocturnal dyspnea).
- ماسینی کوتوپڕی سیپەکان.
- خوێن رشانەوە (hemoptysis). ئەتوانێ ئاکامی بەرز بـوونی فشـاری ناو سیپەکان بێ.

چارەسەر کردن

- بە پێی رادەی تەسکبوونی دەربیجـەی میتـرال و نیشـانەکـان، بـۆ چـارە سەرکردنی ئەم نەخۆشیە لە دەوا یا نەشتەرگـەری و گـۆرینی دەربیجـەی میترال (valve replacement) کەڵک وەردەگرترێ.

گەرانەوەی خوێنی ناو ونتریکول بۆ ئاتریوم (Mitral Regurgitation)



لە کاتی گرژبوونەوەی ونتریکول، بەسرانی ناتەواوی دەربیجەی میترال دەبێتە هۆی گەرانەوەی خوێنی ناو ونتریکول بۆ ئاتریوم. ئەم ئاکارە دەبێتە هۆی هاتنە خوارێی رادەی رویینی خوێن بۆ ئەندامەکان، بەرز بوونی فشاری ناو ئاتریوم و سییەکان و لە ئاکامدا شێوانی کاری ونتریکولی دڵ.

هۆیەکان

- هەو کردنی عفونی ناوپۆشی دڵ(infective endocarditis).
- رۆماتیسمی دڵ.
- شێوانی کاری ماسولکەی پاپیلەری دڵ (papillary muscle) کە ئاکامی نەخۆشی کرونێری دڵە.
- ئاوەڵا بوونی (dilation) ونتریکولی چەپ.
- کاردیۆمیۆپاتی هایپەرترۆفیک (hypertrophic cardiomyopathy). ئەستوور بوونی ماسوولکەی میۆکارد و دیواری نێوان دوو ونتریکولی راست و چەپ.

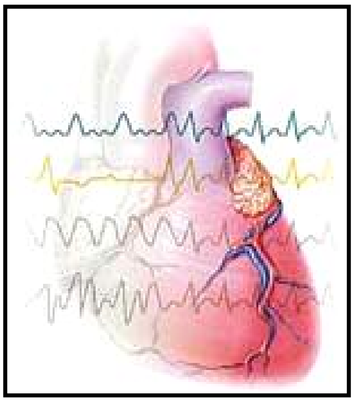
نیشانەکان

- ماندوویی و بی حاڵی.
- نەفەس تەنگی.
- رشانەوەی خوێن بە هۆی بەرز بوونی فشاری سییەکان.
- هێرشی شەوانەی نـەفـەس برکـێ(paroxysmal nocturnal dyspnea).

چارەسەرکردن

بە پێی رادەی نیشانەکان و شێوانی کاری دڵ بـۆ چـارە سـەرکردنـی ئـەم نەخۆشیە لە دەوا یا نـەشـتـەرگـەری و گـۆرینی دەربیجـەی میتـراڵ (valve replacement) کەڵک وەردەگرترێ.

ناریك لیدانی دڵ (Arrhythmia)

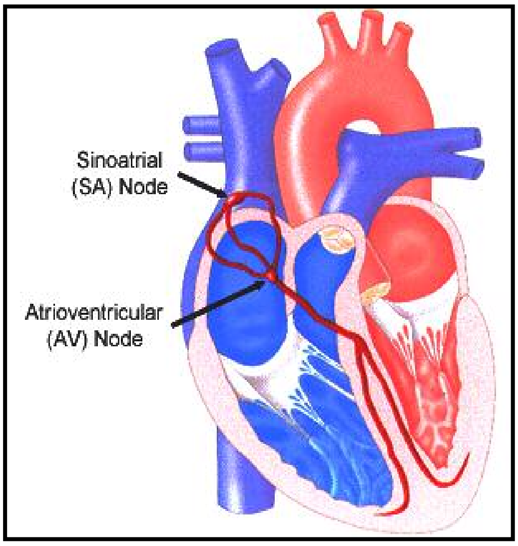


ناریک لێدانی دڵ وشەیەکە بۆ ناساندنی ئەو حاڵەتانە کە دەبنە هۆی خێرا ، خاو و یا ناریک بوونی کوتانی دڵ . بە خێرالێدانی ناسروشتی دڵ، تاکیکاردی (tachycardia) و بە خاولێدانی ناسروشتی دڵ، برادیکاردی (bradycardia) دەکوترێ .تاکیکاردی و برادیکاردی دوو وشەي یونانین. cardia بە مانای دڵ، tachy بە مانای خێرا و brady بە مانای خاو یا سووکە. ریژەی کوتانی دڵ لە خێرالێدانی دڵ پتر لە ١٠٠ کوتە و لە خاوولێدانی دڵ کەمتر لە ٦٠ کوتەیە لە دەقەیەک. تاکیکاردی و برادیکاری بەپێی هۆ و شێوەی شێوانی کوتانی دڵ بە چەشنی جۆراوجۆر دابەش دەکرێن.

لەسەرەتادا بۆ تێگەیشتنی باشتر لە "ناریک لێدانی دڵ " باسی مکانیزمی گرژبوونی دڵ دەکەین.

گرژبوونی دڵ بە شێوەیەکی هاوکات و ریکوپێکە (synchronize) ،هەوەڵ ئاتریوم (دالان) و بە دوای ئەودا ونتریکوڵ(سکۆڵە)گرژ دەبێ. ریژەی سروشتی کوتانی دڵ لە بەینی ٦٠ تا ١٠٠ کوت لە دەقەیەکە. رێژەی رۆژانەی کوتانی دڵ نزیک بە ١٠٠ هەزار جارە و دڵ لە رۆژێکدا ٧٥٧١ لیتر خوێن پۆمپاژ دەکا. هۆی سەرەکی گرژبوونی ماسولکەی دڵ جەریانێکی ئەلکتریکیە(electric current) کە لە گرێی سینوسی(sinus node) ناو

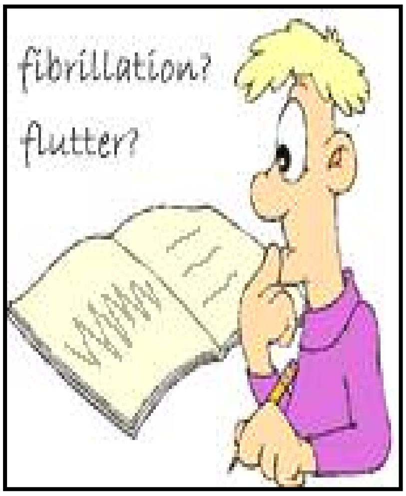
ماسولکەی ئاتریومی دڵ بەرهەم دێ. جەریانی ئەلکتریکی لە ڕێگای ریشاڵەکانەوە (fibers) کە وەک کابلی ئەلکتریکین رەوانەی گرێی دالآن – سکۆڵە (atrio– ventricular node) دەکرێ. رۆینی جەریانی ئەلکتریکی لەم گرێیەوە بەرەو ونتریکول دەبێتە هۆی گرژبوونی ئەم بەشە و پومپاژ کرانی خوێن.



رادەی کوتانی دڵی زۆربەی خەڵک لە کاتی پشوودان و وەرزشدا وەک یەک نییە . ئەم حاڵەتە تا کاتێک نەبێتە هۆی چوونە خوار یا بەرز بوونی گوشاری خۆێن، وەک حاڵەتێکی سروشتی دەناسرێ.

سەرچاوەی نارێک لێدانی دڵ جۆراوجۆرن، وەک:

- داماوي گرێی سینوسی بۆ بەرهەم هێنانی کوتانی پێویست.
- ناسروشتی ئەو ئاهەنگەی (rhythm)کە لە گرێی سینوسدا بەرهەم دێ.
- پسان و یا بەسرانی تەزووی ئەلکتریکی(کوتانی سەربەخۆی ئاتریوم و ونتریکوڵ) بێ پێوندی لە گەل یەک و ...



نیشانەکان

مرۆڤ لەکاتی نارێک لێدانی دڵ هەست بە نیشانەکانی خوارێ لە سینگیدا دەکا :

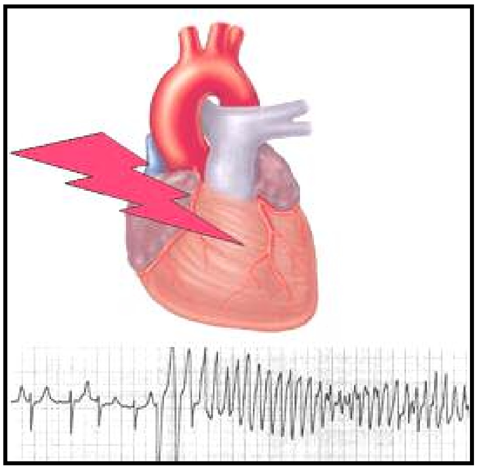
- هەست بە دڵ ڕەپی کردن (palpitations).
- دڵەتەپێی سەخت (pounding).
- تەپ تەپ کردنی دڵ (thumping).
- کوتانی خێرا بەڵام رێک و پێکی دڵ (fluttering).
- نەخۆش لە کاتی سەخت نارێک لێدانی دڵ تووشی سەرگێژی، بێ هۆشی، ئێشی سینگ و نەفەس برکێ دەبێ

هۆیەکان

نارێک لێدانی دڵ بەرهەمی وەرزشی نارێکە

- ناڕێک لێدانی زگماکی دڵ.
- جگەرە، ئەڵکۆڵ، کافئین، مادەی سرکەر.
- هێرشی دڵ.
- گەورە بوونی دڵ وەک ئاکامی بەرز بوونی گوشاری خوێن.
- پرکاری تیرۆئێد.
- و...

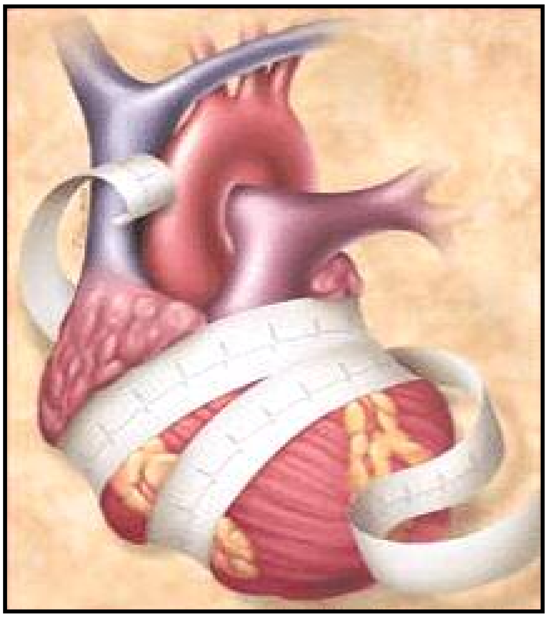
چەشنەکانی ناڕێک لێدانی دڵ



بە ناڕێک لێدانیَ دالانی دڵ ***"ناڕێک لێدانی دالانی دڵ"*** *(ئاتریال ئاریتمی* – atrial arrythmias) و بە ناڕێک لێدانی دڵ کە لە سکۆڵە وە دەست پێ دەکردرێ ***"ناڕێک لێدانی سکۆڵەی دڵ"*** *(ونتریکولار ئاریتمی* – ventricular arrythmias) دەکوترێ . ریسکی"ناڕێک لێدانی سکۆڵەی دڵ بۆ مروڤ زۆرترە لە" ***ناڕێک لێدانی دالانی دڵ*** ".

لە حاڵەتی سەختدا ناڕێک لێدانی دڵ دەتوانیَ هۆی هێنانە خوارێی گوشاری خوێن و مردنی مرۆڤ وەک ئاکامی هاتنە خوارێی پۆمپاژی خوێن بیَ. داماوی دڵ بۆ پومپاژی شیاوی خوێن دەتوانیَ ببێتە هۆی دەڵەمەی خوێنی ناو دیوەکانی دڵ . روویینی دەڵەمەی خۆێن بۆ مێشک دەبێتە هۆی سەکتەی مێشک.

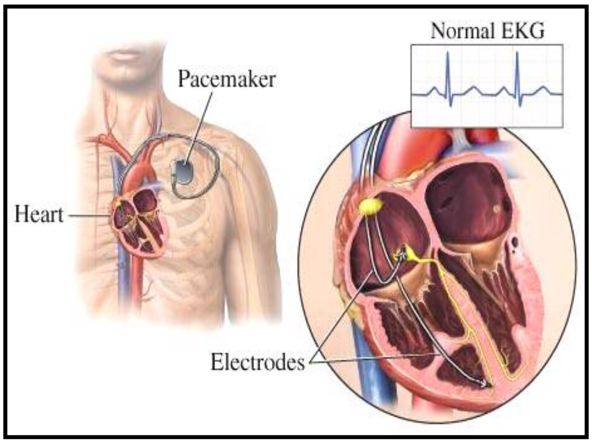
دەستنیشانکردن (diagnosis)



بۆ دەستنیشانکردنی نارێک لێدانی دڵ لە شێوەکانی خوارێ کەڵک وەردەگیرێ:

- **گرتنی نەواری دڵ** (electrocardiogram– EKG). بەم مەبەستە لە دەستگای ئەلێکترۆ کاردیۆگراف (electrocardiograph) کەڵک وەردەگیرێ.
- **گرتنی نەواری دڵ لە کاتی وەرزشدا.**
- کۆنترۆلی کاری دڵ، گوشاری خوێن، شەکری خوێن، رەێژەی هۆرمۆنەکانی تیرۆئێدی خوین.

چارەسەرکردن



چارە سەرکردنی نارێک لێدانی دڵ لە پێوەندی لەگەڵ چەشنی ئاریتمی و رادەی جیدی بوونی دایە. بەشێکی زۆر لە ئاریتمیەکان نیازیان بە هیچ چەشنە دەرمانێک نییە. جار و بار تەنیا وەلانانی کافئین (کۆکا کۆلا، پیپسی کۆلا، قاوە و...) دەتوانێ ببێتە هۆی گەڕانەوەی ئاهەنگی(ریتم) دڵ بە حاڵەتی سروشتی خۆی. بە پێی هۆ و چەشنی ئاریتمی بۆ چارەسەر کردنیان لە دەوای جۆربەجور و هەر وە ها چاندنی کوتە ساز "(پێس مەیکەر – pacemaker) بۆ بردنەسەرێی رەێژەی کوتانی دڵ ودی فیبریلەیتەر" (Defibrillator) بۆ هینانە خوارێی خێرالێدانی دڵ کە بۆ ژیانی نەخۆش جێ مەترسین، کەڵک وەردەگیرێ.

کوتە سازەکەم لەمس کە، ئەگەر باوەرت بە من نییە

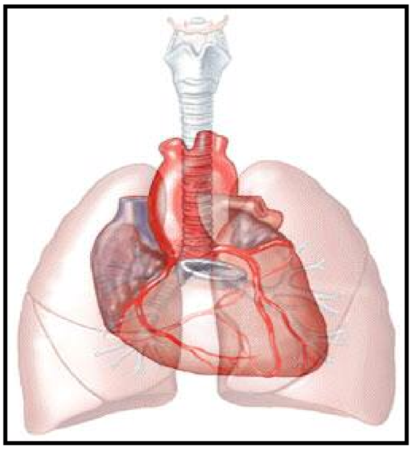
پێشگیری

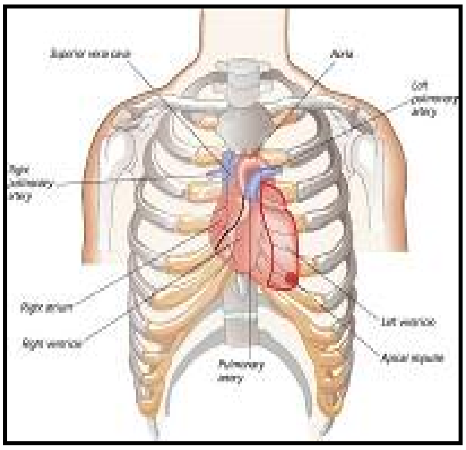
بۆچارەسەرکردنی دڵـەتـەپـە باشـترین ڕێگـا ڕاگرتنـی پـارێزە , بۆئـەوە خاڵەکانی خوارەوە پێشنیار دەکرێ:

- وەلا نانی جگەرە.
- چالاکی فیزیکی لە ژێر چاوەدێری دوکتور.
- خواردنی خواردەمەنی کەم چەوری و پر لە فیبر(سەوزی و میوە ...).
- کۆنترۆلی کۆڵسترۆلی خوێن.
- کۆنترۆلی گوشاری خوێن.
- هێنانە خوارێی قورسایی لەش.
- وەرزشی بەردەوام.
- کۆنترۆلی شەکری خوێن.
- دووری لە هەر چەشنە سترێسی ڕۆحی.

کاردیۆمیوپاتی (نەخۆشی ماسولکەی دڵ)

Cardiomyopathy





دڵ ئەندامێکی ماسولکەی نێوبەتاڵە کە لە ناو قەفەسەی سینگ(کێلەرکی سینگ)، لە نێوان هەر دوو سیيەکان جێگیر بووە. لە گەوراندا بەرزایی دڵ ١٢ سانت، پانایی ٨ تا ٩ سانت و ئەستووری ٦ سانتی میترە. قورسایی دڵی پیاو لە بەینی ٢٨٠ تا ٣٤٠ گرەم و لە ژناندا لە بەینی ٢٣٠ تا ٢٨٠ گرەمە. دیواری دڵ لە سێ چین دروست بووە :

- ***ماسولکەی دڵ (میوکاردیوم – myocardium)***
- ***ناوپۆشی دڵ (ئەندۆکاردیوم – endocardium)***
- ***روپۆشی دڵ(ئیپیکاردیوم – epicardium)***

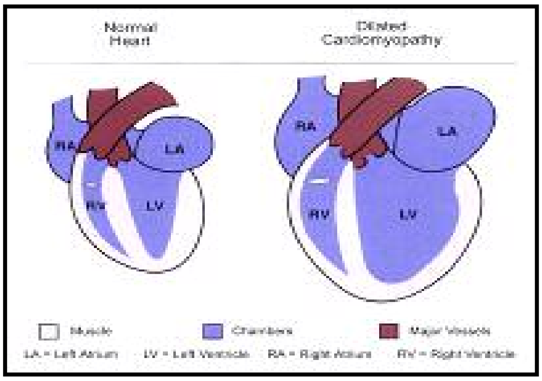
ماسولکەی دڵ لە ناوەراستی دو پەردەی ناوپۆشی دڵ و روپۆشی دڵە. روپۆشی دڵ چینی ناوەکی تویخێکی دو چین بەناوی دڵپۆشی دڵە (پریکاردیوم Pericardium) کە وەک تورەکەیک لە دەرەوە دڵ دادەپۆشێ.

کاردیۆمیوپاتی (*cardiomyopathy*)نەخۆشی ماسولکەی دڵە. وشەی *cardio* بە مانای دڵ، *myo* بە مانای ماسولکە و *pathy* بە مانای نەخۆشیە. کاردیۆمیوپاتی دەبێتە هۆی شێوانی کاری میۆکاردیوم

(ماسـولكەی دڵ) و دامـاوی دڵ لـە پۆمپـاژی خـوێن. كاردیۆمیوپـاتی نەخۆشیەكی پرلە ریسكە، بە تایبەت كە زۆربـەی كاتـەكان دەستنیشـان و دەرمان ناكردرێ. كاردیۆمیوپاتی لە نێوگەنجاندا زۆرتر دەبیندرێ.

سێ چەشنی سەرەكی نەخۆشی ماسولكەی دڵ بریتیین لە:

١- كاردیۆمیوپاتی والا
Dilated(congestive) Cardiomyopathy



لە كاردیۆمیوپاتی والا، دڵ گەورە و هەر دوو ونتریكولـەكـان والا دەبـن، هێزی گرژبونەوەی دڵ و پۆمپاژی خوێنیش كەم دەبێتەوە.

سەرەكیترین هۆیەكانی ئەم نەخۆشیە بریتیین لە:

- ئیدیۆپاتیك (نەناسراو – idiopathic).
- بنەماڵەیی.
- ئەلكۆلی بوون(alcoholism).
- نەخۆشی خوێنبەری كرۆنێری دڵ – كاردیۆمیوپاتی پاش سـەكتـەی دڵ٥٠ تا ٩٠ % هۆی داماوی دڵە.
- بەرز بوونی فشاری خوێن.
- ٣ مانگی ئاخری دووگیانی ژن یا ٦ مانگی دوای زایین(Peripartum).
- خووگری بە كۆكائێن و هرۆئین.

- مـــادەی ژەهـــراوی (Toxins) وەک کوبالـــت، فۆســـفۆر، کـــەربـــۆن مۆنۆئۆکسید، جیوە.
- کەم بوونی کالسیۆمی خوێن(هێپۆکالسیمی – hypocalcemia).
- پرکاری تیرۆئید.

دەواکانی دژی ریترۆویروس وەک Zidovudine,Didanosine,Zalcitabine.

- نەخۆشی شەکر.
- فێنوتیازینـــەکـان (Phenothiazines– گروپێـک لــە دەواکـان کـە بـۆ دەرمانی نەخۆشیەکانی رەوانی وەک شیزۆفێرنی و... بە کار دەبردرێ).
- و...

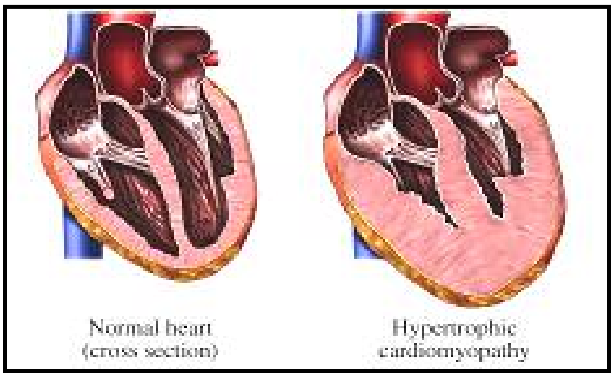
نیشانەکان

- نەفەس تەنگی لە کاتی جەموجوڵدا.
- هێرشی شەوانەی هەناسە بڕکێ.
- ماندوویی و لاوازی.
- هەست کردن بە خێرالێدانی دڵ.
- ئێشی سینگ.
- خێرالێدانی دڵ لە کاتی پشوودان.

چارەسەرکردن

- دەرمانی هۆیەکانی نەخۆشی. بروانە هۆیەکانی ئەم نەخۆشیە.
- چاندنی دڵ (heart transplant) لەو کەسانەی کە تەمەنیان ژێرەوی ٦٠ ساڵە و دەوا کارتێکەری لە سەر ئەوان نەماوە.

٢- کاردیۆمیوپاتی هایپەرترۆفیک(ئەستووربوونی ناسروشتی ماسولکەی دڵ) "Hypertrophic Cardiomyopathy "



لەم نەخۆشیەدا ئەستووری ماسولکەی(میۆکاردیوم) دڵ و دیواری ناوەراستی هەر دوو ونتریکولەکانی راست و چەپ دەبیندرێ. ئەستوور بوونی دیواری بەینی ونتریکولەکان لە کاتی گرژبوونەوەی ونتریکولی چەپ دەبێتە هۆی تەسکبوونی ناوچەی ژێر ئائورت کە ئاکامی نزیک بوونەوەی دەربیجەی میترالە بە دیواری ناوەراستی دڵ. ئەم حاڵەتە بە تایبەت لە کاتی وەرزش دەتوانێ بە شێوەیکی ناکاو ببێتە هۆی بەسرانی کامڵی رێگای رۆیشتنی خوێن و راوەستانی دڵ .

ئەم نەخۆشیە بە دوو فۆرم(چەشن) دەبیندرێ:

- فۆرمی بنەماڵەیی . ئەم نەخۆشیە لە گەنجاندا دەبیندرێ .
- فۆرمی سپۆرادیک (بڵاوە، جاروبار، sporadic) ئەم حاڵەتە لە نەخۆشانی بە تەمەن دەبیندرێ.

هەر شتێک یا ئاکارێک کە ببێتە هۆی بە هێز کردنی گرژبوونەوی دڵ، تەسکی رێگای رۆیشتنی خوێن زۆرتر دەکا، بۆ وێنە:

- دەوا وەک دۆپامین (dopamine)، ئپینئفرین (epinephrine)، نیترۆگلیسیرین(nitroglycerin)، میزئاورەکان و ئەلکۆل.
- کەم بوونی ناسروشتی ئاویلکەی لەش (هیپۆوالیمی– hypovolemia).
- خێرالێدانی دڵ.
- لەسەرپێ راوەستان.

هەر شتێک یا ئاکارێک کە ببێتە هۆی لاواز(خاو) کردنی گرژبوونەوی دڵ، تەسکی ڕێگای ڕۆیشتنی خوێن کەمتر دەکا بۆ وێنە:

- **دەوا وەک پرۆپرانۆلۆڵ (propranolol)، ویراپامیل(verapamil).**
- **زۆر بوونی ناسروشتی ئاویلکەی لەش (هیپروالێمی– hypervolemia).**
- **خاولێدانی دڵ.**
- **لەسەر ئەژنۆ دانیشتن.**

نیشانەکان

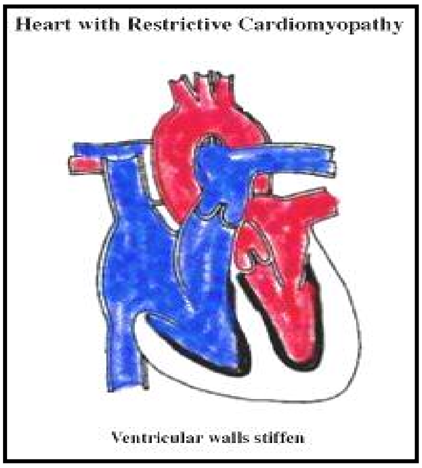
- **نەفەس تەنگی.**
- **لەهۆش چوون بۆ ماوێکی کورت(لە کاتی وەرزش).**
- **ئێشی سینگ (درێژ بوون دەبێتە هوی کەم کردنی ئێش).**
- **هەست کردن بە لێدانی دڵ.**
- **مردنی ناکاوا دەتوانێ تەنیا نیشانەی نەخۆشی بێ (ئەم حالەتە بە تایبەت لە لاواندا لە کاتی وەرزشدا دەبیندرێ).**

چارەسەرکردن

- **دەوا بۆ هێنانە خوارێی کار و پێویستی دڵ بە ئۆکسیژن(پرۆپرانۆلۆڵ، ویراپامیل).**
- **نەشتەرگەری دڵ.**

٣– کاردیۆمیۆپاتی بەرتەسک

Restrictive Cardiomyopathy



خوێنی ناو ئاتریوم لەکاتی خاوبوونەوی دڵ دەرژێتە ناو ونتریکولەکان. گرژمانەوەی ونتریکول وەک ئاکامی رەق بوون و نەگۆڕی ماسولکەی ونتریکول دەبێتە هۆی بەرگری لە گەیشتنی خوێنی پێویست بە دیوەکان و گەڕانەوەی خوێن بۆ ناو سیستێمی سووڕانەوەی خوێن (the circulatory system).

هۆیەکان:

نەخۆشی ئەندامەکانی تر سەرچاوەی سەرەکی ئەم نەخۆشیەن وەک:

- ئامیلۆئیدۆز(amyloidosis). یەکێک لە هۆیەکانی سەرەکی ئەم چەشنە کاردیۆمیوپاتیەیە کە جاروبار لە پێوەندی لەگەل شیرپەنجەکاندا دەبیندرێ (ئامیلۆئێد – چەشنە پرۆتێینی روون کە بەرهەمی گنخاوی (رزین) تانەکانی لەشە. ئامیلۆئێدۆز بە مانای نیشتن و کۆبوونەوەی ئامیلوئید لە ئەندامەکانە، کە دەبێتە هۆی رەق و ئەستوور بوون و شێوانی کاری سروشتی ئەندام).
- هێموکرۆماتۆز(hemochromatosis – لەم نەخۆشیەدا ئاسن بە شێوەیەکی ناسروشتی و لەرادەبە دەر لە ئەندامەکاندا کۆدەبێتەوە.
- سارکۆئیدۆز(sarcoidosis). نەخۆشیەکی دریژەخایەنی سیستێمیکە کە هۆیەکانی نەناسراوە. لە زۆربەی ئەندامەکانی لەش گرێی زۆر ورد بە ئەندازەی شەکر یا خیز بەرهەم دێ کەپێیان گرانۆلووم (granulomas) دەکوترێ.
- هێرشی دڵ کە ببێتە هۆی پێک هاتنی جێ برین (scar).
- کارتێکەری ژەهراوی ئانتراسیکلین (anthracycline – بۆ دەرمانی شیرپەنجەی خوێن لەم دەوایە کەڵک وەردەگیرێ).
- نەخوشی شەکر.
- و...

نیشانەکان:

- ماسینی دەست و پێ.
- ماندوویی و لاوازی.
- نەفەس تەنگی لە کاتی وەرزش.

- کۆبونەوەی ناسروشتی ئاولە نێو دیوەکانی لەش(ascites).
- نارێک لێدانی دڵ.
- گرفتی دڵ.

چارەسەرکردن

- دەرمانی ئەو نەخۆشیانەی کە سەرچاوەی کاردیۆمیوپاتین.
- بە پێ نەبوونی دەرمانی تایبەتی تەنیا دەکرێ نیشانەکانی نەخۆشی و داماوی دڵ کۆنترۆڵ بکرێ(بڕوانە بەشی داماوی دڵ).
- چاندنی دڵ.

میوکاردیت - هەوی ماسولکەی دڵ
Myocarditis

مەبەست لە میوکاردیت هەوی ماسولکەی دڵە کە دەتوانێ هۆی خاڵەکانی خوارێ بێ:

- والا بوونی دیوەکانی دڵ و گەورە بوونی ناسروشتی دڵ (کاردیۆمگالی–cardiomegaly).
- ئازاری سیلولەکانی(cells) ماسولکەی دڵ.
- داماوی دڵ.
- پێکهاتنی دەڵەمەی خوێن(thrombosis) لە دیواری دیوەکانی دڵ.
- جوێ بوونەوەی لەختەی خوێن و وەڕێکەوتنی بۆ ناو سیستێمی گەڕانی خوێن(ترۆمبۆئمبۆلیسم– thromboembolism) هۆی سەکتەی دڵ و مێشک لەم نەخۆشانە دایە.

هۆیەکانی میوکاردیت جۆراۆجۆرن، وەک:

- عفونەتی ویروسی(بە تایبەت کۆکساکی ویروسی B)، باکتریایی و ...
- یاوی (تەبی) رۆماتیک.
- کارتێکەری بەشێک لە دەواکان وەک : کۆکائین (cocaine) ،سولفونامیدەکان (sulfonamides) ئیزونیازید(isoniazide)، تیتراسیکلین(tetracycline)، تری سیکلیک ئانتی دەپرەسانتەکان (trycyclic antidepressants) و...
- تۆکسینەکان (مادەی سەمی) وەک کاربۆن منۆئۆکساید، تۆکسینی دیفتری، ئارسینیک و...
- نەخوشیەکانی سیستێمیکی لەش وەک:
- "هەوی رەگەکانی خوێن" (vasculitis).

- سارکۆئیدۆز(sarcoidosis– نەخۆشیەکی درێژخایەنی سیستێمیکە (گشتیە) کە هۆیەکانی نەناسراوە. لە زۆربەی ئەندامەکان گرێی زۆر ورد بە ئەندازەی شەکر یا خیز بەرهەم دێ کەپێیان گرانۆلووم granulomas) دەکوترێ) و ...

نیشانەکان

- ماندوویی و لاوازی.
- ئێشی ماسولکە وجومکەکان.
- یاو(تەب).
- نارێک لێدانی دڵ.
- نەفەس تەنگی (بە تایبەت لە کاتی وەرزش).
- بێ هۆش بوون(دەتوانێ ئاکامی نارێک لێدانی دڵ بێ).
- ئێشی سینگ و هەروها نیشانەکانی داماوی دڵ.

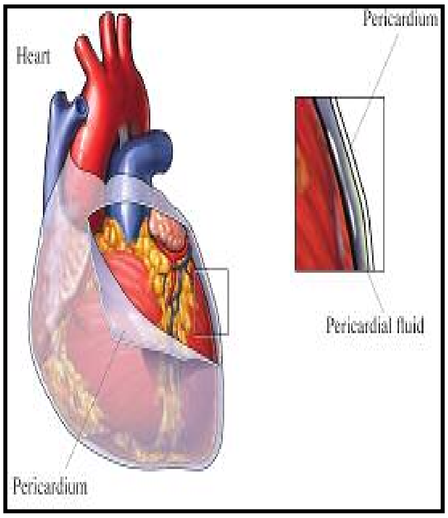
لە منداڵاندا زۆرتر نیشانەکانی خوارەوە دەبیندرێ :

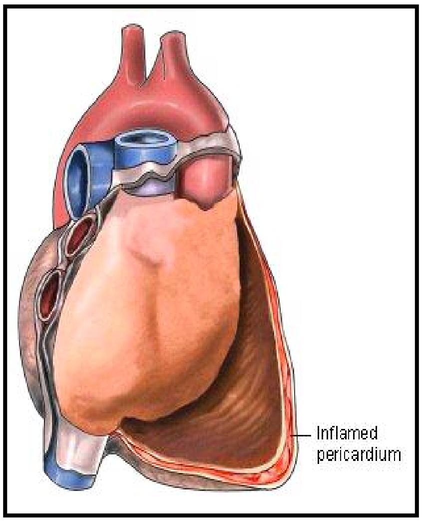
- ***بەرز بوونی یاو.***
- ***بێ ئیشتیایی.***
- ***شین و بۆر بوونەوەی رەنگی پێست.***

چارەسەرکردن

- دەرمانی ئەو هۆیانە کە سەرچاوەی نەخۆشین.
- بەرتەسک کردنی جموجوڵی فیزیکی لەش (بۆ هینانە خوارێی کاری دڵ).
- دەرمانی نارێک لێدانی دڵ.
- دەرمانی داماوی دڵ (بروانە بەشی داماوی دڵ).

پریکاردیت (Pericarditis)





مەبەست لە پریکاردیت هەوی دڵپۆشە(پریکاردیوم – pericardium). پریکاردیۆم پەردەیەکی دوو چینە کە وەک توورەکەیەک دڵ، گەورە دەمارەکانی "ئائورت (aorta)، خوێنبەری سیپەلک (pulmonary artery) و خوێنهێنەری کاوا(vena cava) دادەپۆشێ. نزیک بە ٥٠ میلی لیتر شلەئاوی ناو دڵپۆش(pericardial fluid) پێشگیری لە لێکخشانی دوو چینی ئەم تویخە دەکا. زۆر بوونی ناسروشتی شلەئاوی ئەم توورەکەیە دەبێتە هۆی فشار هاوردن بە سینگ و پێشگیری لە کاری دڵ.

ئەرکی سەرەکی پریکاردیۆم بریتیە لە:

پێشگیری لە جوڵانەوەی لە رادەبەدەری دڵ لەناو قەفەسەی سینگدا.

لە کاتی ناکاو پربوونی دڵ لە خوێن، بەرگری لە والا بوونی لە رادەبەدەری دڵ دەکا.

پێشگیری لە خوشانی عفونەتی سییەکان بە دڵ دەکا.

هۆیەکان

- عفونەتەکانی ویروسی وەک: ئکۆویروس(echoviruses) و کۆکساکی ویروس(coxsackieviruses).
- نەخۆشیەکانی سیستێمیک (گشتی) وەک: نەخۆشیەکانی خۆ ئیمەنی(autoimmune disorders)، یاوی روماتیک(rheumatic fever)، سل (tuberculosis)، شێرپەنجە (cancer)، داماوی گورچیلە (kidney failure)و...
- نەخۆشیەکانی دڵ وەک : هێرشی دڵ(heart attack)، هەوی ماسولکەی دڵ (myocarditis).
- تیشک دەرمانی (radiation therapy) سینگ و ئەو دەوایانە کە دەبنە هۆی کزی سیستێمی بەرگری لەش .
- تراوما بە هۆی ئازار و نەشتەرگەری.
- ئیدیۆپاتیک(نەناسراو).
- پریکاردیت زۆرتر لە ناو پیاوانی ٢٠ هەتا ٥٠ ساڵە بە شوێن نەخۆشیەکانی عفونی سییەکان، و لە منداڵانیش بە شوێن نەخۆشی ئادنوویروس (adenovirus) و کۆکساکی ویروس (coxsackieVirus) دەبیندرێ.

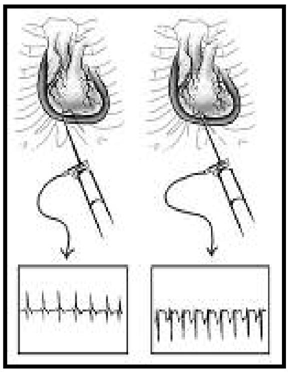
نیشانەکان

- ئێشی سینگ ئاکامی هەوی بافتی پریکارد و لێکخشانی لە گەڵ دڵە. ئەم ئێشە لە کاتی دانیشتن و چەمانەوە بۆ پێشێ کەم دەبێتەوە، بەڵام هەناسە کێشانی قوڵ و درێژ بوون دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی رادەی ئێش. ئێش بەرەو مل، دەفەی شان، زگ و پشت رادەکێشرێ.
- هاتنە خوارێی رادەی ناردنی خوێنی دڵ بۆ ئەندامەکان دەبێتە هۆی لاوازی، ماندویی، هاتنە خوارێی فشاری خوێن وخێرالێدانی دڵ .
- بەرز بوونی فشاری سیستێمیکی خوێنهێنەرەکان دەبێتە هۆی گەورە بوونی جەرگ(هپاتۆمگالی(hepatomegaly)، کۆبونەوەی ناسروشتی ولەرادە بەدەری شلە ئاو لە دیوەکانی لەش (ascites)، ماسینی لاق، مەچەکی پێ و زگ .

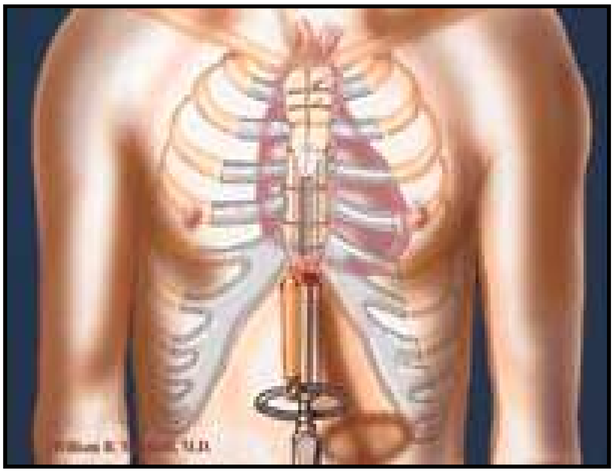
- پرخوێنی خوێنهێنەری سیپەلـک (pulmonary venous congestion) بە تایبەت لە کاتی درێژ بووندا دەبێتە هـۆی کۆخـەی وشـک و نـەفـەس تەنگی.
- یاو.
- پەشێوی(anxiety).

چارەسەرکردن

- دەرمانی هۆی نەخۆشی.
- ئازار شکێن.
- دەوا بـۆ دەرمـانی هـەوی پریکـارد وەک ئیبـوپرۆفین (ibuprofen)، ئاسـپیرین (aspirin) و جاروبـار کۆرتیکۆسـترۆئێدەکـان (corticosteroids).
- میزئاوەرەکان(diuretics) بۆ کەم کردنەوەی شلەئـاوی لـە رادەبـەدەر و ناسروشتی ناو توورەکەی پریکاردیوم.
- دەرکێشانی شلەئاو لە رێگای پریکاردیۆسێنتێز(pericardiocentesis – بە دوای رۆ کردنی دەرزیـەکـی نێو خـاڵی یـا کاتـەتر، شلە ئاوی نـاو توورەکەی پریکارد خاڵی دەکرێ).



- ئانتی بیۆتیک بۆ دەرمانی هەوی باکتریایی.
- نەشتەرگەری لە کاتی درێژخایەن بوونی نەخۆشی و رەقی و ئەستووری پریکـاردیوم. دەبـی ئـەم توێخـە لـە رێگـای جـەراحیـەوە لـە دڵ جـوێ کرێتەوە.(pericardiectomy).

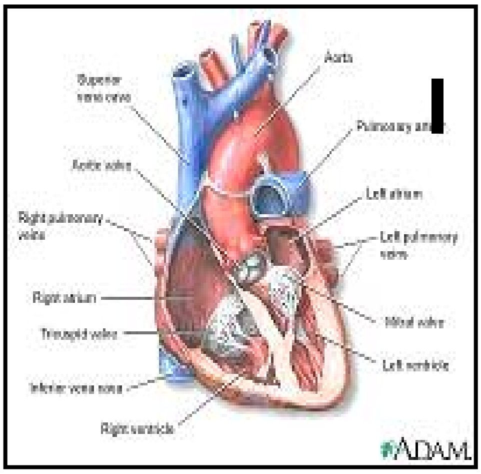


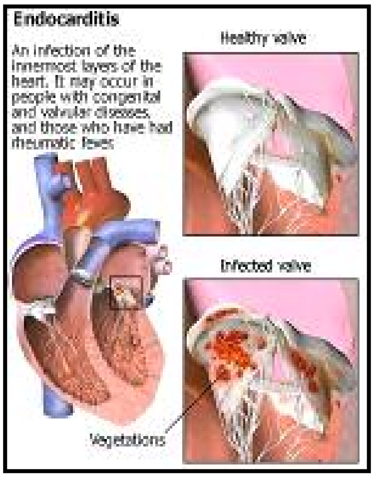
جویَ کردنەوەی پریکاردیوم لە ریَگای ئیندسکۆپیەوە
endoscopic pericardiectomy

ئاڵۆزی و مەترسی:

- نارێک لێدانی دڵ.
- تامپۆنادی دڵ .(Tamponadeزۆر بوونی لە رادە بە دەری شلە ئاوی ناو توورەکەی پریکارد دەبێتە هۆی فشار هاوردن (compression) بە دڵ.
- پریکاردیتی بەرتەسک Constrictive Pericarditis – هەوی توورەکەی پریکارد دەتوانیَ ببێتە هۆی رەق و ئەستور بوونی پریکاردیوم ونووسانی بە دڵ. ئەم حاڵەتە پێشگیری لە گیربوونەوە و خاوو بوونەوەی دڵ و پربوون و ناردنی خوێن دەکا، دەتوانیَ هۆی داماوی دڵ بیَ.

هەوی ناوپۆشی دڵ – ئێندۆکاردیت
(Endocarditis)

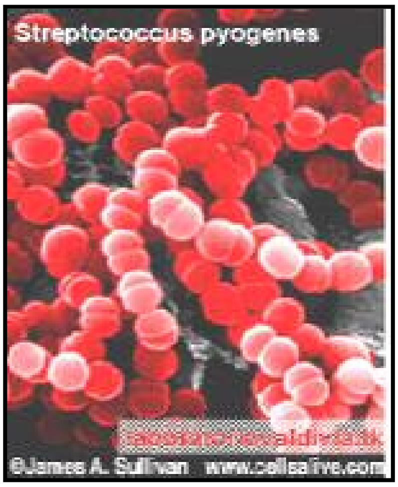




ئێندۆکاردیوم (ناوپۆشی دڵ– ***endocardium***) تۆیخی ناو دڵە کە تەواوی ژووری دڵ، دەربیجەکان ودیوەکانی دادەپۆشێ. بە هەوی ناوپۆشی دڵ ئێندۆکاردیت دەکوترێ. دەربیجەکانی دڵ زۆرتر تووشی ئەم نەخۆشیە دەبن. ئێندۆکاردیت لە پێوەندی لەگەڵ هۆیەکانی پێکهێنەری بە دوو چەشنی عفونی(باکتریایی)و ناعفونی(یا خاوێن) دابەشدەکرێ .ئێندۆکاردیتی ناعفونی یا خاوێن بە نیسبەتی چەشنی عفونی کەمتر دەبیندرەێ.

باکتریەکان سەرچاوەی سەرەکی ئێندۆکاردیتن. باکتریەکانی گروپی ستافیلۆکۆک (*Staphylococcus*) و ستریپتۆکۆک (*Streptococcus*) و یا ئەو باکتریانەی کە لە حاڵەتی سروشتی لە پێست و دەمی مرۆڤدا دەژین، بە هۆی ئازار وبریندار بوونی پێست، جەراحی ددان و ناودەم، جێی دەرزی بە تایبەت لە خووگەرەکان بە مادەی سڕکەر، ڕەوانەی خوێن دەبن و لە ڕێگای سیستێمی سووڕانی خوێن دەگەنە دەربیجەکانی دڵ ولەوێ جێگیر دەبن.

پەرەگرتوویی ئێندۆکاردیت لەپێوندەی لە گەل هێزی نەخۆشزایی باکتریا و



ئازار دیتنی تانی ئێندۆکارد دەتوانێ توند و سەخت (ئێندۆکاردیتی کوت وپڕ- acute endocarditis) یا سوک و بە مەترسی کەمتر بێ(ئێندۆکاردیتی ژێرکوتوپڕ- subacute endocarditis).

ئێندۆکاردیتی کوتوپڕ - Acute Endocarditis.

چەشنی هێرشکەری (ئاگرەسیوی)باکتریای پێست، بەتایبەت ستافیلۆکۆکەکان لە ڕێگای خوێنەوە ڕەوانەی دڵ دەبن وهێرش دەبنە سەر دەربیجەکانی ساغی دڵ. ئەم باکتریانە پاش زۆر بوونیان لە ناو دڵ، لە ڕێگای سیستێمی سووڕانی دڵ لە لەشی مرۆڤدا بڵاو دەبنەوە ودەبنە هۆی عفونەتی ئەندامەکانی تر، بە تایبەت گورچیلەکان، سییەکان و مێشک. ریسکی ئەم نەخۆشیە لەخووگرەکان کە بە شێوەیکی بەردەوام لە ڕێگای دەرزیەوە مادەی سڕکەر بەکار دێنن زۆرتر لە خەڵکی ترە. ئەم نەخۆشیە ئەگەر دەرمان نەکرێ دەتوانێ لە ماوەی چەند ڕۆژ تا کەمتر لە ٦ حەوتوو بەپێی پێشچوونی نەخۆشیەکە هۆی مردن بێ.

ئێندۆکاردیتی ژێرکوتوپڕ- Subacute Endocarditis.

گرووپی باکتریەکانی ستریپتۆکۆک وەک: Streptococcus Sanguis, Mutans, Mitis , Milleri کە لە حاڵەتی سروشتیدا لە ناو دەم و گەرودا دەژین هۆی ئەم چەشنە نەخۆشیەن. ئەو دەربیجانەی دڵ کە پێشتر تووشی ئازار بوون زۆرتر تووشی ئەم نەخۆشیە دەبن. دەرمان نەکردنی ئەم نەخۆشیە دەتوانێ هۆی مردنی نەخۆش لە ماوەی ٦ حەوتوو تا سالێکدا بێ.

لەم کەسانەدا ریسکی هەوی ناوپۆشی دڵ بەرزترە:

- ئەوانەی کە تووشی ئالۆزیەکانی تەواوکاری زگماکی دڵن (وەک نەبەسرانی دیواری نێوان دو ئاتریومی(دالانی) دڵ).
- ئازار دیتنی دەربیجەکانی دڵ وەک ئاکامی یاوی روماتید یا ئەستووری دەربیجەکان. کۆبوونەوەی کالسیۆم کە بەرهەمی چوونە سەرێی تەمەنە دەتوانێ هۆی ئەستووری و رەق بوونی دەربیجەکان بێ.
- دەربیجەی دەستکرد و یا مادەی بێگانە لە دڵ وەک پێس مەیکەر (کوتە ساز).
- مەسرەفی مادەی سرکەر لە رێگای دەرزی لێدانەوە.
- نەخۆشیەکانی درێژخایەن کە دەبنە هۆی کزی سیستێمی بەرگری لەش وەک : نەخۆشی شەکر، ئەلکۆلی بوون، شێرپەنچە وشیمی دەرمانی.
- نەشتەرگەری وەک: برین و دەرهێنانی ئالوو(لەوزەتین)- Tonsillectomy.

نیشانەکانی هەوی ناوپۆشی کوتوپڕ

- بەرز بوونی یاو(تەب).
- ئێشی سینگ.
- نەفەس تەنگی.
- کۆخە.
- پچڕانی وردە رەگەکانی لەپی دەست و پێ.

- لەکاتی سەخت بوونی ئازاری دڵ نەخۆش تووشی راتەکان (شۆک) و بێ هۆشی دەبێ.

نیشانەکانەی هەوی ناوپۆشی ژێرکوتوپڕ

- عارەقەی شەوانە.
- لەرز و تا.
- تا(تەب).
- ئێشی ماسولکە وجومگە.
- هەستی بەردەوامی ماندوویی.
- نەفەس تەنگی.
- سەرئێشە.
- بێ ئیشتیایی.
- لەدەست دانی قورسایی لەش.
- بەرهەم هاتنی گرێی ورد و ئێشدار لە ژێر پێستی قامکەکانی لاق و دەست (osler nodes).
- پچڕانـــی وردە دەمـــارەکـــانی چـــاو، مـــەلاژک، ســـینگ و قامکـــەکـــانی دەست وپێ.

ئاڵۆزیەکان و مەترسی:

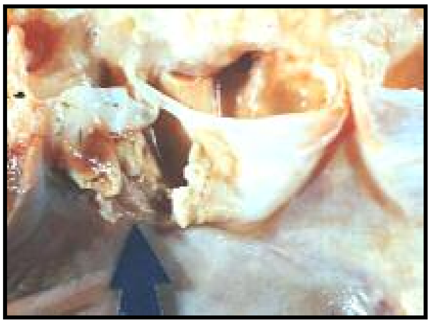
- نارێک لێدانی دڵ.
- داماوی دڵ.
- هێرشی دڵ(سەکتەی دڵ).
- پریکاردیت.
- جوێ بوونەوەی دەڵەمەی خوێن لە دیواری دەمارەکان و ڕۆیشتنی بۆ مێشک، سییەکان و خوێنبەری کرونیری دڵ کە دەبێتە هۆی سەکتەی دڵ و مێشک.

چارەسەرکردن

لەئێندۆکاردیتی باکتریایی پێویستە بۆ ماوەی ٤ تا ٦ حەوتوو ئانتی بیۆتیک وەک: Penicillins, Cephalosporins, Gentamicin,Vancomycin به نەخۆش بدرێ.

لە حاڵەتەکانی خوارێ پێویست بە جەراحی دڵ هەیە :

- ئازاری دەربیجەکانی ئائۆرت و میترال کە دەبێتە هۆی گەرانەوەی خوێن و داماوی دڵ.
- ناکۆکی کاری دەربیجەکانی دڵ و بەردەوام مانی عفونت دوای تێپەرینی ١٠ ڕۆژ لە ئانتی بیۆتیک دەرمانی شیاو.
- زۆربوون و بە یەک نووسانی ناسروشتی میکروبەکان کە دەبێتەی هۆی بەرهەم هاتنی برین (vegetation)لە سەر دەربیجەی دڵ کە ئەندازەی پتر لە ١٠ میلی میتر بێ.(بروانە وینەکانی خوارێ)



- ئەو کاتەی کە کارگەکان هۆی نەخۆشی بن. کارگەکان وڵامی شیاو بە دەوا دەرمانی نادەن.

سەرچاوەکان

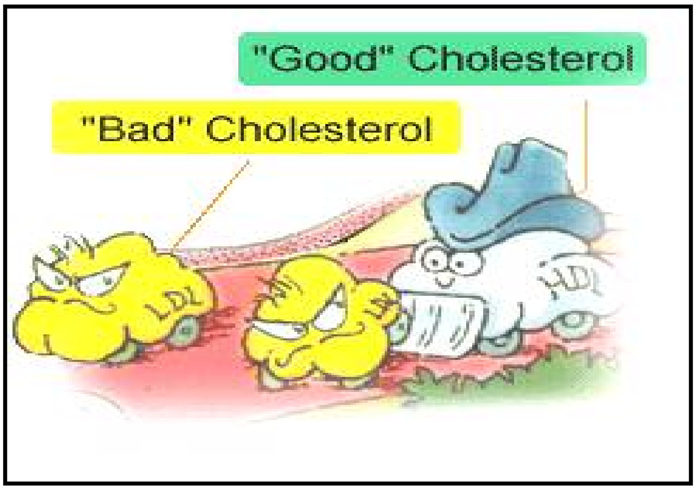
- بە زمانی ئینگلیسی

- Harrison's "Principals of Internal Medicine,15th edition
- Cecil Essentials of Medicine,4th edition
- The Care of The Medical Patient,5th edition.Fred F.Ferri,MD
- Guide to Inpatient Medicine,Sanjay Saint,M.D.P.H& Craig Frances,M.D
- Treatment Guidelines,2002 edition,Paul D.Chan,MD&Margaret T. Johnson,MD
- Merck Manual of Medical information,Home edition,Robert,M.D Edittor–In–Chief
- Emergency Medicine 5th edition,David M.Cline and …
- Your Heart,The American Medical Association,Home Medical Libery,Medical Editor Chales B.Claymann,MD
- Cardiomyopathy, texasheart.org
- http://www.nlm.nih.gov
- http://www.patient.co.uk
- http://www.mayoclinic.org/
- http://www.tmc.edu/thi/anatomy2.html
- http://heartdisease.about.com
- http://www.americanheart.org
- http://www.ehealthmd.com
- http://www.intelihealth.com
- ....

- به زمانی ئالمانی

- Praxisleitfaden Allgemainmedizin,3Auflage.Herausgeber:Prof.med.St.Gesenhaues.Ochtrup/Essen;Dr.med.R.Ziesche,Bad Essen
- Innere Medizin,J.Scholmerich und …
- Herzinfarkt (Myokardinfarkt), **Prof. Dr. med. Michael Böhm**, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie, **http://www.netdoktor.de/krankheiten/fakta/herzinfarkt.htm**
- Herzinfarkt (Myokardinfarkt), Deutsches Medizin–Netz 1998–2004
  http://www.medizin–netz.de
- HEXAL MEMO MED,2.Auflage.Dr.med Sönke Müller

کۆلسترۆڵ

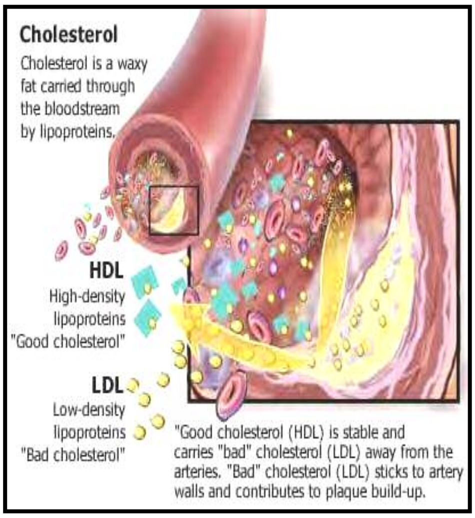


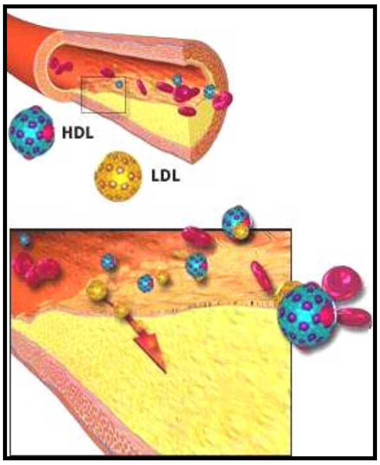
کۆلسترۆڵ مادەیەکی نەرم و چەوریدارە کە بە شێوەیەکی ئاسایی لە ئەندامەکانی مرۆڤدا بەرهەم دێ (٨٠ لە سەدی لە جەرگدا). کۆلسترۆڵ لە پێکهێنان و ساخکردنەوەی پەردەکانی سیللولی(خانەکان– cells)، بەرهەم هێنانی هۆرمۆنەکانی ئیسترۆییدی وەکو: هۆرمۆنەکانی جینسی ئسترۆژن و تەستۆسترۆن و هەروەها ئەسیدی زیلک، رۆڵێکی سەرەکی دەگێرێ. رێژەی بەرهەم هاتنی رۆژانەی کۆلسترۆڵ لە لەشی مرۆڤدا یەک گرەم و رێژەی پێداویستی رۆژانەی لەش ٠,٣ گرەمە. نەگۆری ئاسایی کۆلسترۆڵی خوێن ١٥٠ تا ٢٠٠ میلی گرەم لە دیسی لیتردایە.

کۆلسترۆڵ بە تەنیایی ناتوانێ لە نێولەشدا بگەرێ و پێویستی بە تێکەڵبوون لەگەڵ پرۆتێین و بەرهەم هێنانی "لیپۆپرۆتێین "دا هەیە. لیپۆپرۆتێین هەڵگر و گوێزێنەری کۆلسترۆڵە. کۆلسترۆڵ و چەشنێکی تری چەوری خوێن بە ناوی تریگلیسیرید لە ناوەندی لیپۆپرۆتێین جێگیر دەبن، و پرۆتێین و فۆسفۆلیپیدیش لە دەرەوە دایان دەپۆشن. بەرچاوترین لیپۆپرۆتێینەکانی لەش بریتین لە:

- لیپۆپرۆتێین بە چری کەمەوە – Low Density Lipoprotein(LDL)

• لیپۆپرۆتێین بە چڕی زۆرەوە- (High Density Lipoprotein(HDL
جیاوازی لیپۆپرۆتێینەکان لە نیسبەتی کۆلسترۆڵ و تریگلیسیرید دایە. زۆر بوونی ڕادەی لیپۆپرۆتێین بە چڕی کەمەوە (LDL) لەخوێن و نیشتنی لە ڕەگەکاندا یەکێک لە هۆیەکانی سەرەکی تەسک بوونی ڕەگەکانی کرۆنێری دڵە. بەرز بوونی ڕادەی LDLای خوێن(١٦٠ میلی گرەم و پتر) نیشانەی بەرز بوونی مەترسی نەخۆشیەکانی دڵ و دەمارە و وەک "کۆلسترۆڵی خراپ" دەناسرێ. ڕادەی دڵخوازی LDLای خوێن ١٠٠ میلی گرەم لە دیسی لیتردایە.





لیپۆپرۆتێین بە چڕی زۆرەوە (HDL) هەڵگری سێ یەک و یا چوار یەکی کۆلسترۆڵە و زۆر بوونی ئەم چەشنە کۆلسترۆڵە (پتر لە ٤٠ و تایبەت ٦٠ میلی گرەم لە دیسی لیتردا) مەترسی نەخۆشیەکانی دڵ و دەمارە کەم دەکاتەوە و وەک "کۆلسترۆڵی باش" دەناسرێ. لە HDL نیسبەتی ڕادەی پرۆتێینەکان پتر لە کۆلسترۆڵ و تری گلیسیریدە. HDL هۆی دەرکێشان و دور کردنەوەی کۆلسترۆڵی نێو سیللولەکان و دیواری ڕەگەکان و بردنی ئەوان بۆ نێو جەرگە. کۆلسترۆڵ لە جەرگدا دەبێتە ئەسیدی زیلک و لە کیسەی زیلکدا عەمبار دەکرێ تا لە هارینی خواردەمەنیەکاندا بەشداری بکا.
تری گلیسیرید چەشنیکی تری چەوریە کە لە جەرگ و تانی چەوری بەرهەم دێ. ڕادەی دڵخوازی تری گلیسیریدی خوێن ١٥٠ میلی گرەم لە دیسی لیتردایە. لەو کەسانەی کە ڕادەی تریگلیسیریدی خوێنیان

بەرزە، لەوە دەچێ ڕادەی کۆلسترۆڵی گشتی و LDLی خوێنیانیش لە سەرەوە بێ و HDL – یان کەمتر لە ڕادەی ئاسایی بێ.

ڕادەی جۆراوجۆری ئەم چەوریانە

بە پێی دەستە بەندی کردنی لێژنەی زانستی فێرکردنی نەتەوەیی کۆلسترۆڵی ئەمریکا

<u>لیپۆپرۆتێین بە چڕی کەمەوە – (LDL)</u>

کەمتر لە ١٠٠ میلی گرەم لە دیسی لیتردا	دڵخواز
١٠٠ تا ١٢٩ میلی گرەم لە دیسی لیتردا	نزیک بە دڵخواز
١٣٠ تا ١٥٩ میلی گرەم لە دیسی لیتردا	سەرەوەی سنوور
١٦٠ تا ١٨٩ میلی گرەم لە دیسی لیتردا	بەرز
١٩٠ میلی گرەم لە دیسی لیتردا	زۆر بەرز

<u>کۆلسترۆڵی گشتی</u>

کەمتر لە ٢٠٠ میلی گرەم لە دیسی لیتردا	باش
٢٠٠ تا ٢٣٩ میلی گرەم لە دیسی لیتردا	سەرەوەی سنوور
٢٤٠ میلی گرەم لە دیسی لیتردا و پتر	بەرز

<u>لیپۆپرۆتێین بە چڕی زۆرەوە – (HDL)</u>

کەمتر لە ٤٠ میلی گرەم لە دیسی لیتردا	کەم
٦٠ میلی گرەم لە دیسی لیتردا و پتر	بەرز

<u>تری گلیسیرید</u>

کەمتر لە ١٥٠ میلی گرەم لە دیسی لیتردا	دڵخواز

ئەم فاکتۆرانە ڕۆڵێکی بنەڕەتیان لە چوونە سەرێی کۆلسترۆڵی خوێندا هەیە:

- چالاک نەبوون.

• قەڵەوی.
• خواردنی ڕۆژانە. گۆشتی سوور، هێلکە، گۆشتی مریشک و کەڵەباب؛و چەوری شیر هۆی چوونە سەری کۆلسترۆڵی خوێنن.
• جگەرە کێشان تا ١٥ لە سەد ڕادەی کۆلسترۆڵی باش دەهێنێتە خوارێ.

نیشانەکانی چوونە سەرێی کۆلسترۆڵی خوێن

لە زۆربەی ئەۆ کەسانەیکە ڕادەی کۆلسترۆڵی خوێنیان بەرزە، تا ئەۆ کاتەی کە ئەستور و ڕەق بوونی ڕەگەکانی کرۆنێری دڵ نەبێتە هۆی تەسک بوونیان، نیشانەیەکی تایبەتی نابیندرێ. تەسک بوونی ڕەگەکانی کرۆنێری دڵ هۆی سەرەکی سینگ ئیشە و شەپڵەی دڵە.

شێوەی پێشگیری لە بەرزبوونی کۆلسترۆڵی خوێن

لە بەر چاو گرتنی خاڵەکانی خوارێ دەورێکی بەرچاوی لە هێنانە خوارێی کۆلسترۆڵی خوێندا هەیە.

١- رژیمی خواردن: تەواوی کۆلسترۆڵی پێویستی مرۆڤ بە شێوەیەکی ئاسایی لە جەرگدا بەرهەم دێ و مروڤ نیازی بە کۆلسترۆڵی زۆرتری لە ڕێی خواردنەوە نییە. تەواوی چێشتەکانی حەیوانی وەکو: گۆشتی سوور، زەردەی هێلکە، شیر، خامە، کەرە، چەوری حەیوانی، بەستەنی، نارگیل، ناوک و ڕۆنی نارگیل، جەرگ، گورچیلە، سەروپێ کۆلسترۆڵیان هەیە.خواردەمەنیەکانی گیایی وەک: سەوزی، میوە، گۆێز، پستە و دانەویڵە کۆلسترۆڵیان نییە.ڕێکخراوەی دڵی ئەمریکا پێشنیار دەکا ڕادەی خواردنی ڕۆژانەی کۆلسترۆڵ بۆ جەماوەری لەشساغ کەمتر لە ٣٠٠ میلی گرەم و بۆ نەخۆشانی دڵ کەمتر لە ٢٠٠ میلی گرەم بێ. چەوری دەبێ تەنیا ٣٠ لە سەدی تەواوی چەوری پێک بێنێ.

بەرنامەی فێرکردنی نەتەوەیی کۆلسترۆڵی ئەمریکا رژیمی خواردنی خۆارێ پێشنیار دەکا:

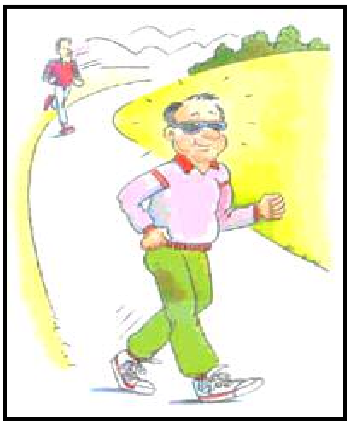
- چەوری خەست کراو[١]	کەمتر لە ٧ لە سەدی کالۆری ڕۆژانە
- چەوری خەست نەکراوی یەک پێوەندی[٢]	نزیک بە ٢٠ لە سەدی کالۆری ڕۆژانە
- چەوری خەست نەکراو[٣]	نزیک بە ١٠ لە سەدی کالۆری ڕۆژانە
- پرۆتێین	نزیک بە ١٥ لە سەدی کالۆری ڕۆژانە
- کەربۆهیدرتەکان (مادەی گەندی)	نزیک بە ٥٠ لە سەدی کالۆری ڕۆژانە
- سلۆلۆز	نزیک بە ٢٥ لە سەدی کالۆری ڕۆژانە
- کۆلسترۆڵ	نزیک بە ٢٠٠ لە سەدی کالۆری ڕۆژانە

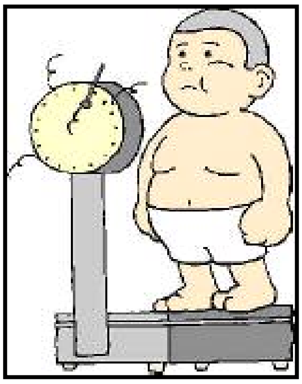
بە پێی خاڵەکانی سەرێ پێشنیار دەکرێ:

- چێشتی کەم چەوری بخۆن.
- لە ڕۆنی گیایی و بە تایبەت ڕۆنی زەیتون و گەنمەشانی کەڵک وەرگرەن.
- کاتی چێشت لێنان چەوری گۆشتی سوور و پێستی مریشک پاک کەنەوە.
- گویز و پستە رۆلێکی باشیان لە هێنانە خواریی کۆلسترۆڵی خراپدا هەیە.
- قەلوکە(لۆبیا)، نۆک، سۆسکی برینج، لەپە، جۆ و تەواوی دانەویلەکان سەرچاوەیەکی باشی پرۆتێینن.
- چای رەش تا ٨ لە سەدی ڕادەی کۆلسترۆڵ دەهێنێتە خوارێ.
- لە حەوتودا زۆرتر لە ٢ یا ٣ هێلکە مەخۆن.
- گۆشتی ماسی ئاوەکانی سارد وەک: ماسی ئازاد، شاماسی بخۆن. چەوری ئۆمەگا ٣ ی ئەو ماسیانە رۆڵێکی باش لە هێنانە خواریی تری گلیسیریددا دەگێرێ.

• پرۆتێینی سۆیا ڕادەی کۆلسترۆڵی باش دەباتە سەرێ و ڕادەی کۆلسترۆڵی خراپ کەم دەکاتەوە.
• یەکێک لە ڕێگاکانی هێنانە خوارێی تری گلیسیریدی خوێن، کەم خواردنی کەربۆهیدراتە.

٢- لەوە دەچێ **وەرزش و چالاکی بێپسانەوە** هۆی چوونە سەرێی کۆلسترۆڵی باش و هێنانە خوارێی مەترسی نەخۆشیەکانی دڵ و دەمار بێ. پێویستە حەوتوی ٣ جار و هەر جار ٣٠ تا ٤٥ دەقیقە وەرزش بکردرێ.





٣- **دابەزاندنی قورسایی لەش** مەترسی نەخۆشیەکانی دڵ و دەمار کەم دەکاتەوە. قەڵەوی یەکێک لە هۆیەکانی چوونە سەرێی کۆلسترۆڵ، تری گلیسیرید و گوشاری خوێنە.

٤- **نەکێشانی جگەرە** دەبێتە هۆی هێنانە خوارێی کۆلسترۆڵی خراپ.

٥- **کۆنترۆڵی قەندی خوێن.**

٦- **کۆنترولی گوشاری روحی.**

٧- لەوە دەچێ خواردنەوەی یەک تا دوو پەیک **ئەلکۆل** لە پیاوان و پەیکێک لە ژناندا ببێتە هۆی چوونە سەرێی کۆلسترۆڵی باش و هێنانە خوارێی مەترسی نەخۆشیەکانی دڵ و دەمار.

٨- **خواردنی حەب وەک: ستاتین** لە ژێر چاوەدێری دوکتور نەخشێکی گرینگی لە هێنانە خوارێی کۆلسترۆڵ خراپدا هەیە.

٩- **کۆنترولی کۆلسترۆڵی خوێن** دوای ٢٠ ساڵەگی هەر ٥ ساڵ جارێک یەکێک لە ڕێگاکانی بەرگری لە ئاکامەکانی چوونە سەرێی کۆلسترۆڵە.

پێزانین بە ڕادەیێ بەرزی کۆلسترۆڵ و هێنانە خوارێی تەنانەت ١ لە سەدی کۆلسترۆڵ، مەترسی نەخۆشیەکانی دڵ و دەمار تا ٢ لە سەد دەهێنێتە خوارێ.

روون کردنەوە:

١- **چەوری خەست کراو**،چەوریەکە کە هیچ چەشنە پێوەندێکی سێ یا دوو لایەنەی نییە. ئەم چەشنە چەوریە لە چەوری گۆشتی سوور، مریشک، ڕۆنی خورما، ڕۆنی نارگیلدا دەبیندرێ.

٢- **چەوری خەست نەکراوی یەک پێوەندی** ، چەوریەکە کە تەنیا پێوەندێکی سێ یا دوو لایەنەی هەیە. ئەم چەشنە چەوریە لە ڕۆنی زەیتون، گوێز، کەلووز و ڕۆنی چواڵە تاڵە(بادامە تاڵە)دا دەبیندرێ.

٣- لە **چەوری خەست نەکراوی چەند پێوەندی**، دوو یا زۆرتر لە دوو پێوەندی سێ یا دوو لایەنە دەبیندرێ. ئەم چەشنە چەوریە لە ڕۆنی گوڵە بەڕۆژە، سۆیا، گەرمەشانی، ڕۆنی کاژیرە، کونجی، ماسی ئازاد، شاماسی، ماسی ئوزون برون و ساردیندا دەبیندرێ.

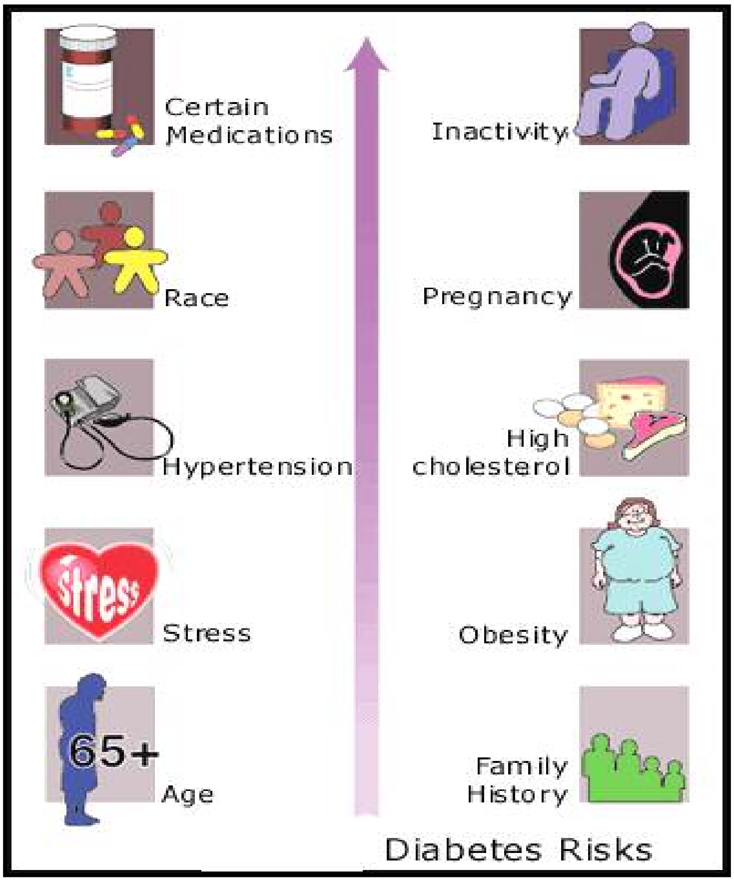
نەخۆشی قەند

بـە نائاسـایی چوونـە سـەرێـی قـەنـدی خـوێن (گـۆلوکـۆز)، دەکـوترێ نەخۆشی قەند یان شەکر. ڕادەی ئاسایی قەندی خوێن بەیانیـان و بـە زگـی بەتاڵ ٧٠ تا ١١٠ میلی گرەمە .قـەنـدی خـوێن پـاش خـواردن دەچێتـە سـەر و دوای دوو سـەعـات دەگـەڕێتـەوە سـەر ڕادەی ئاسـایی خـۆی. هـۆرمـۆنـی ئینسولین کە لـە پانکڕاس(لوزالمعدە) دا بەرهەم دەێ، بـەرپرسـي ڕاگـرتن و پاراستنی ڕادەی ئاسایی قەندی خوێنە و چەندایەتی ڕاگوستنی گۆلوکۆز بـۆ ناو سیللولـەکان یان عەمبار کردنی بۆ کاتی پێویست لە ژێر چاوەدێری ئـەو دایە. پاش نـان خـواردن چوونـە سـەرێـی قـەنـدی خـوێن کـار دەکاتـە سـەر پانکڕاس تا ئینسولین بەرهەم بینێ و وردە وردە قەندی خوێن کەم کاتـەوە. چۆن ماسوولەکان بۆ ئینرژی خۆیان لە گۆلوکۆز کەڵـک وەردەگـرن، ڕادەی گۆلوکۆز پـاش جـووڵان و چـالاکی فیزیکـی لـەش کـەم دەکاتـەوە. فشـاری روحیی، نەخۆشیەکان(تەنانەت هەڵامەتیکی ساکار) و کەمکاری گەدە کـە بـە هۆی بە تـەواوەتـی نـەهـاڕینێ خـواردەمـەنیـەکانـەوە یـان مانـەوەی چـەنـد سەعاتەیان لـە گەدەدا، دەبنە هۆی چوونە سەرێی قەندی خوێن.

هۆ و چەشنەکانی نەخۆشی قەند

هەر وەکو باسکرا، نـەخـۆشـی قـەنـد کاتێـک پـەیدا دەبـێ کـە پـانکڕاس نەتوانێ ئینسولین بەرهەم بێنێ یان سیللولـەکانی لەش بە ئینسولین وەڵام نـەدەنـەوە. هـەر بـۆیـەش نـەخـۆشـی قـەنـد بـە دوو چـەشـنی بـەسـتراوە (تیپی یەک) و نەبەستراوە (تیپی دوو) بە ئینسولین دابەش دەکرێ. زانایان لە سەر ئەو بڕوایەن کـەلـە چـەشنی یـەک یا بـەسـتراوە بـە ئینسـولیندا، هۆیەکانی ژێنگە و لە وانەیە نەخۆشیە ویروسیەکان یان هۆیەکانی خواردن لــە کـاتی منـداڵی و جحیلیـدا ببنـە هـۆکـاری تیکچـوون و خـراپ بـوونی

سیللولەکانی پێکهێنەری ئینسولین پاش تێکدانی سیستەمی بەرگری لەش. وێدەچێ بوونی بواری ژێنیتیکی لە پێکهێنانی ئەم چەشنەدا مەرجی سەرەکی بێ. ئەم چەشنە پتر لە تەمەنی پیش ٣٠ ساڵەییدا دەبیندرێ.



لە چەشنی نەبەستراوە بە ئینسولیندا، پانکڕاس بۆ قەرەبووی ئەوەکە سیللولەکانی لەش وەڵامی ئینسولین نادەنەوە، دەست دەکا بەرهەم هێنانی هەر چی پتری ئینسولین. ئەم ڕەوتە ئەوەندە درێژە دەکێشێ تا پانکڕاس ئیتر ناتوانێ ئینسولین بەرهەم بێنێ. ئەم چەشنە دیابێتە زۆرتر دەبیندرێ و پاش تەمەنی ٣٠ ساڵەیی سەرهەڵدەدا. قەڵەوی یەکێک لە هۆ

سەرەکیەکانی ئەم نەخۆشیەیە. بە واتەیەک ٨٠ تا ٩٠ لە سەدی نەخۆشەکان قەڵەون. ژن و پیاو وەک یەک تووشی ئەم نەخۆشیە دەبن.

نیشانەکانی ئەم نەخۆشیە

نیشانەکانی سەرەتایی ئەم نەخۆشیە بە هۆی چوونە سەرێی قەندی خوێنە. کاتێک قەندی خوێن دەچێتە سەرێ یانی دەگاتە ١٦٠ و ١٨٠، گڵولوکۆز بە هۆی گۆرچیلەوە دەڕژێتە ناو میزەوە. گۆرچیلەکان بۆ تراو کردنەوەی میز ئاویکی زیاتر دەکەن بە میز. هەر بۆیەش یەکەم نیشانەی نەخۆشی زیاد بوونی میزە و بەو پێیەش تونیایەتی زۆر بۆ قەرەبووی کەم بوونی ئاو لە لەشدا. نەخۆش کز دەبی و بۆ قەرەبووی ئەو کزیەتیە دەبێ زۆر بخوا (زۆرخۆری).

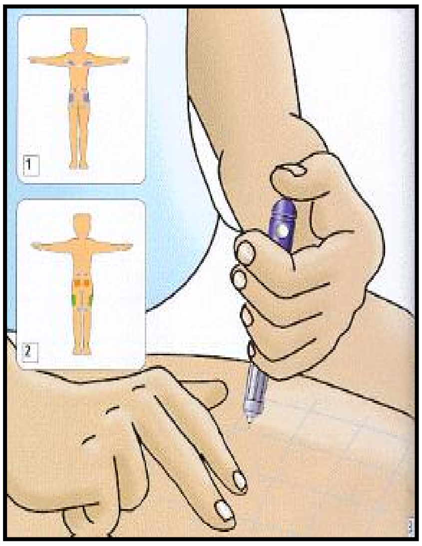
نیشانەکانی تری نەخۆشی بریتین لە:

* پێش چاو ڕەش بوون.
* خەواڵویەتی.
* دڵتیکەلهاتن.
* کەم بوونەوەی هێزی لەش لە کاتی هەڵسوڕان و چالاکیدا.

لە دیابێتی چەشنی یەک یا بەستراوە بە ئینسولیندا، ئەم نیشانانە زۆر بە خێرایی پەیدا دەبن و لەوانەیە نەخۆش تووشی هۆش لە خۆ چوون (کۆما) بکەن. لەم حاڵەدا چۆن بە هۆی نەبوونی ئینسولین سیللولەکان ناتوانن بۆ ئینرژی خۆیان، قەند بسوتێنن، پەنا دەبەنە چەوری، ئەوەش وردە وردە نەخۆش بەرەو کۆما دەبا.

زیانەکانی نەخۆشی

بە تێپەڕبوونی کات، زۆر بوونی قەندی خوێن کار دەکاتە سەر ڕەگ و دەمارەکان و ئەندامەکانی ناوەوەی لەش. ئەستور و ڕەق بوونی ڕەگەکان(ئاتریۆسکلێرۆز) لە وانەدا کە تووشی نەخۆشی قەند دەبن ٢ تا ٤ جار پترە لە خەڵکی ئاسایی. تێکچوونی سیستەمی گەڕانی خوێن دە بێتە هۆی زیان دیتنی دڵ، گۆرچیلە، مێشک و دڵ، کوێری، لە کار کەوتنی گۆرچیلەکان، بێ هەست بوون و لە کار کەوتنی دەست و پێ و چاک نەبۆونەوەی برینەکان.



دەرمان

ئامانج لە دەرمانی ئەم نەخۆشیە، ئاسایی ڕاگرتنی قەندی خوێنە. لە چەشنی بەستراوە بە ئینسولیندا، دەبێ بێ وچان لە دەرزی ئینسولین کەڵک وەرگیرێ. لە چەشنی نەبستراوەدا دەرمان بە شێوەی خواردنی حەببە و بەکارهێنانیەتی بە ڕادەی پێویست و بێ پسانەوە. لە وانەیدا کەحەب کارتێکەری نامێنێ، دەبێ ئینسولین بە کاربێ.

عیلاجی بێ دەرمان

گـۆڕانــی شـێوەی ژیــان دەتوانێ نەخشێکی بـەر چـاو لـــە پاراســـتنی ســـاغ و ســلامەتیـــدا بگێـــڕێ. بــۆ ئەمەش، لـە بـەر چاوگرتنی ئـــەم شـــتانەی خـــوارەوە پێویستە:

- خــواردنی خــواردەمــەنــی سالم بـە تایبـەت میـوە و سەوزی.
- وەرزشی ڕۆژانە.
- خۆ کزکردن و کۆنترۆڵی پەیتا پەیتای قەندی خوێن.
- پاراستنی پاک و خاوێنی بە تایبەت خاوێنی پێ و نێوان قامکەکانی.
- بۆ پێشگرتن لە خراپتر بوونی نەخۆشیکە، لە بەر چاو گرتنـی ڕژیمێکـی دروستی خواردن زۆر پێویستە.
- خواردنی میوە و سەوزی هەمو ڕۆژیک، گۆشتی کەم چەوری وەک سـنگی مریشک، گۆشتی ماسی بـە تایبـەت کـولاو یـا بـرژاو، دانـەویلـەی وەک نیسک و نۆک و ...، خواردنی گۆیز و پستە و ... ، بە کارهێنانی ڕۆنـی زەیتون، خواردنەوەی ٦ تـا ٨ پـەرداخ ئـاو لـە ڕۆژدا. وەلانـانی جگـەرە، نەخواردنی خواردەمەنی قوتو(کونسیرڤ کراو) و کەم خواردن بەلام ٥ تـا ٦ ژەم لە ڕۆژدا.
- جووڵان و هەڵسووڕان بە تایبە ت وەرزش دە توانێ لـە کـەم کردنـەوەی قـەنـدی خوێنـدا نـەخشـی هـەبێ. وەرزشـی ڕۆژانـە بـە هـۆی سـووتانی گۆلوکۆز لە ماسولەکاندا وەکو سەرچاوەی ئینرژی، قەنـدی خـوێن کـەم دەکاتەوە. هەر وەها هـەڵسووڕانی خـوێن لـە لـەشدا ڕێکوپێک دەکـا و گوشار و چـەوری خـوێن کـەم دەکاتـەوە. وەرزشـی ٢٠ تـا ٦٠ دەقیقـە لـە ڕۆژدا تەنانەت کاری دڵ و سیپەلک باشتر و خوێن ڕاحەت تر دەکا.

کۆنترۆڵی قەندی خوێن لە کاتەکانی دیاری کراوی ڕۆژدا، دەتوانێ لە پاراستنی سلامەتیدا نەخش بگیرێ.

بۆ وێنە ئەندازە گرتنی قەندی خوێن ٢ سەعات پاش خواردن دەتوانێ نەخۆش تێ بگەیەنێ کە بە کام خواردن، قەندی خوێن زۆرتر دەچێتە سەر.

هەر وەها قەندی خوێن لە سەعات ٢ یا ٣ی نیوەشەودا کەم و زیادی گۆلوکۆزی خوێن بە دروستی پیشان دەدا. ئەم کاتانەی خوارەوە بۆ ئەندازە گرتنی قەندی خوێن لەبارترن:

* پێش نانی بەیانی یا ١ تا ٢ سەعات پاشان.
* پێش نانی نیوەڕۆ یا ١ تا ٢ سەعات پاشان.
* پێش نانی شەو یا ١ تا ٢ سەعات پاش خواردن.
* پێش خەوتن.
* سەعات ٢ یا ٣ بەیانی.

رادە ی ئاسایی قەندی خوێن دەبێ لەوکاتانەی سەرەوەدا بەم شێوە بێ:

* پێش خواردن لە نێوان ٨٠ تا ١٢٠ دا.
* یەک تا ٢ سەعات پاش خواردن کەمتر لە١٨٠.
* کاتی خەو لە نێوان ١٠٠ تا ١٤٠ دا.

هاتنه خوارەوەی قەندی خوێن

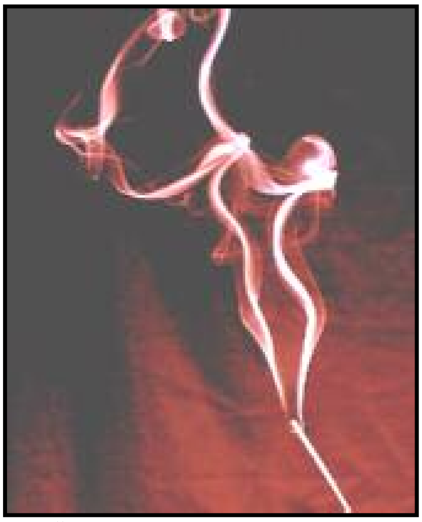
زۆر جار پاش بە کار هێنانی دەرزی ئینسولین یا خواردنی زیادە لە پێویستی دەرمانی دەژی دیابێت یا زۆر کەم خواردن و یا هەر نەخواردن، وەرزشی زۆر، خواردنەوەی ئەلکول بە سکی بەتاڵ، قەندی خوێن زۆر دادەبەزێ و ئەگەر عیلاج نەکرێ، نەخۆش بەرەو شەپلە، بێ هۆشی و تەنانەت مردن دە با. نیشانەکانی کەم بوونی قەندی خوێن(کەمتر لە ٦٠) ئەمانەن:

- دڵە خورپێ.
- عارەق کردنەوە.
- سەرێشە.
- هەست بە برسیایەتی کردن.
- زیاد بوونی کوتانی دڵ.
- بێ هێزی ولەرزین.

پاش پەیدا بوونی یەکێک لەم نیشانانە، نەخۆش دەبێ شتێکی شیرین بخوا و دوایی قەندی خوێنی ئەندازە بگرێ(پاش١٥دەقیقە) و ئەگەر هەر لە خوارەوە بوو، باشترە نان بخوات.

بێجگە لەو شتانەی باسکران،نەخۆشی قەند لە سەر ژیانی جینسی و پێوەندی ژن و مێردایەتی کارتێکەری دادەنێ. ئەو نەخۆشیە هەستی جینسایەتی کەم دەکاتەوە و چوونە سەرێی قەند بواری لە بار بۆ سەرهەڵدانی نەخۆشیە میکرۆبیەکان بە تایبەت لە ئەندامە جینسیەکاندا دەرەخسێنێ، ژیانی جینسایەتی تووشی گرفت دەکا.

سوود و زیانی جگەرە کێشان؟!



ئایا ئەو کەسانەی کە بە ڕاستی بە ئەوینی ژیان و ساغ و سڵامەتی خۆیان و ماڵ و خێزانیانەوە، ساڵهای ساڵە جگەرە دەکێشن، دەزانن کە چ کارێکی گەورە و بە نرخیان بە جێگەیاندووە؟!

ئایا تا ئێستا سەرەڕای ئەو هەموو پروپاگەندە لاوازانەی کەبۆ وەلانانی جگەرە کراون، دەزانن ئەگەر جگەرە ولانێن یا کەمتری بکێشن، چ زیانێکی پڕ مەترسی و ماڵوێرانکەری بەدواوەیە؟!

وەرن تەنیا بۆ ساتێک بیر لەو مەسەلە بکەینەوە کە بۆ وێنە تەنیا لە ئەمریکادا کە زیاتر لە ٣٠ لە سەدی خەڵکەکەی جگەرە دەکێشن و هەر ڕوژ سێ تا پێنج دۆلاری بو خەرج دەکەن، لە پڕ، ئەو دڵە ناسکەیان بە حالی خۆیان و دەوروبەرەکەیان بسووتێ وبیانەوەێ جگەرە وەلانین یا کەمی کەنەوە، و ئەو کارە جیگاکانی تری دونیاش بتەنێتەوە، چ دەقەومی؟ ئایا ئەو کارە نابێتە هۆی کەم بوونەوەی بە ملیارد دولار قازانجی ئەو کۆمپانیانەی کە جگەرە دەفرۆشن؟ و یا بێکار بوونی هەزاران کرێکار، کەم

بوونەوەی داهاتی دەوڵەت لە ماڵیاتی فرۆشی جگەرە، کەم بوونەوەی کڕین و فروشتنی تووتن و ماڵ وێران بوونی تووتنکاران و هەروها کەم بوونەوەی داهاتی شرکەتە تەبلیغاتیەکان؟ لە لایەکی ترەوە ئەگەر یەکێک جگەرە نەکێشی و تووشی نەخۆشی جۆراوجۆر نەبێ، ئەو هەموو مەتەبی دوکتور و مێزی عەمەلیات و تەختی خەستەخانانە چی لێدێت؟ لەگەڵ ئەمانەش، ئەگەر جگەرە کێشان خراپە، کە وابوو ئەو هەمو تبلیغاتە بۆ جگەرە بە تایبەت لە وڵاتانێک وەکو ئالمان، بەو تابلۆ رەنگاورەنگانە و بەوێنەی ژنانی جوان و پیاوانی وەرزشکار و بەخۆوە یا کاوبۆی جگەرە لەسەر لێو، کە لە ژێریان گاڵتەجاڕی وەزارتی لە شساخی نوسراوە کە"جگەرە لەشساخی دەخاتە مەترسیەوە"، بۆ چییە ؟

بەم شێوە دەبینین کە جگەرەکێشان چ خزمەتێکی گەورە بە بووجەی دەوڵەت، داهاتی کۆمپانیاکانی جگەرە فرۆشتن، ئاژانسە تەبلیغاتیەکان، خەباتی دژی بێکاری کرێکارانی کۆمپانیای بەرهەم هێنەری جگەرە و تووتنکارەکان، پڕبوونی تەختی خستەخانەکان و مەتەبی دوکتورەکان و تەنانەت کاری گۆرهەڵکەنەکان، دەکا!

ئێستا کە بڕێک لە سەر نەخشی پۆزیتیوی جگەرەکێشان دواین، خراپ نییە کەمێکیش باسی زیانەکانی جگەرەکێشان بکەین، ئەگەر چی زۆریش گرینک نین !

بۆ چی نابێ جگەرە بکێشرێ؟

ئەمڕو جگەرەکێشان گرینکترین هۆکاری نەخوشی شێرپەنجە(سەڕەتـان)، زیاد بوونی ڕادەی مەرگ و گرفتێگی گـەورەی کۆمـەڵایـەتیـە کـە نـە تـەنیـا سـلامەتـی جگـەرە کێشـەکـان بـەڵکـو کـەسـانی جگـەرەنـەکێشـش دەخاتە مەترسیەوە.

زەڕڕەکانی دووکەڵی جگەرە هێندە وردن(بە قوتری ۳/.میکرومیتر) کە بە ڕاحەتی هەڵدەمژرێن و لە هەموو بەرگریە دفاعیەکانی ڕێگای هەناسەکێشان تێدەپەرن و دەگەنە کیسە هەواییەکانی ناو سیپەلک. بەم شێوە، دووکـەلـی جگـەرە، بـە ڕاحـەتـی دێتـە نـاو سـیپەلکـی نـە تـەنیـا جگـەرەکێشـانەوە، بـەڵکوئـەوانـەیکـە جگـەرەش ناکێشـن و کارتێکـەری خـراپ دەکاتـە سـەر سڵامەتی مرۆڤ.

"ئـەنـدازیارنی ئاژانسی پاراستنی سروشت و ژینگـە" پێشـانیانداوە کـە تەنانەت بـە کـەڵـک وەرگرتن لـە باشـترین ئـامڕازەکـانی پـاڵاوتنی هـەوا، ئیمکانی نەخۆشی شێرپەنجە لەو کەسانەدا کە جگەرەناکێشن، بەڵام لە گەڵ جگەرەکێش دەژین، کەم نابێتەوە. هەر بۆیـەش جیاکردنـەوەی جگـەرەکـێش لەو کەسانەی کە جگەرەناکێشن ، لە کاتی جگەرەکێشاندا، پێویستە. چۆن زیانەکانی جگەرە، ژیـان و کـاری نزیـک بـە ۷۰ لـە سـەدی خـەلکی جگـەرە نەکێش دەخاتە مەترسیەوە.

جگەرەکێشان هۆی سـەرەکـی زورێـک لـە نـەخۆشـێەکـانی شـێرپەنجـە و بـەرزبوونـەوەی ڕادەی مردنـە. بـە پێـی لێکدانـەوەی نـاوەنـدی "کـۆنترۆڵ و بەرگری لە نەخوشیەکان" تەنیا لە وڵاتە یەکگرتووەکـانی ئـەمریکـا سـاڵانە ٤٢٠ هەزار کەس بە هۆی جگەرەکێشانەوە دەمرن. زانیاریـە دیموگرافیـەکـان پیشانیانداوە کە ئیحتمالی مردنی جگەرەکیشەکان پێش عـومری ۷۰ سـاڵی ۹ تا ۱۰ جار زیـاترە لـەو کـەسـانەی کـە جگـەرە ناکێشـن. بـە پێـی بـەراوردی R.Petoلـە ۵۰ سـاڵی داهاتـوودا، جگـەرە دەبێتـە هـۆی مردنـی ٤٥٠ میلیـۆن کەس لە جیهاندا. کەم کردنەوەی جگەرە دەتوانێ تا ۵۰ لە سەدی مردنەکانی پێش وادەی ۲۰ تـا ۳۰ میلیۆن کـەس لـە یـەکـەم چـارەکـی سـەدەی ۲۰ و ۱۵۰ میلیۆن کەس لە چارەکی دووهەمـی سـەدەی داهـاتودا پێشگیری بکـا. ڕادەی

مردنی ساڵانە بە هۆی جگەرە کێشانەوە ٤ جار زیاترە لە سەرجەمی مردن بە هۆی تەسادوف و ١٢ جار زیاترلە مردن بە هۆی نەخۆشیەکانی "نەقسی ئیمەنی" و زیاتر لە تەواوی تیاچوونەکان بە هۆی شەڕی نیزامی ئەمریکاوە لە تەواوی سەدەی رابردودا بووە.

ئەمرو شێرپەنجەی سیپەلک، سەرەکی ترین هۆی مردنە کە هەم لە ژنان و هەم لە پیاواندا دەبینڕی. رادەی ئەم نەخوشیە لە ژناندا بە هۆی گۆڕانی عادەت لە جگەرەکێشاندا، بە توندی دەچیتە سەر. بۆ وێنە لە ٨٧ وڵاتدا کە ژنان جگەرە دەکێشن، ژنانی دانمارکی رکۆردیان بە دەستەوە و رادەی ژیانی ماوەیان(lifeexpectancy) لە چاو وڵاتانی تری ئوروپا زۆر لە خوارەوەیە. زۆربەی ژنانی دانمارکی بە هۆی شێرپەنجەی سیپەلک و نەخۆشیەکانی گیرانی سیپەلکەوە دەمرن.

ئەو لێکۆلێنەوە بەربڵاو و سرنجراکێشانەی کە بە تایبەت لە ئەمریکا (کۆمەڵی ئەمریکایی شێرپەنجە و هیرایاما) و سوێد لەو بارەوە کراون) هەمو بەو ئاکامە گەیشتوون کە لە وڵاتانێکدا کە زۆربەی خەلکەکەی هەمیشە جگەرە دەکێشن، شێرپەنجەی سیپەلک ١٠ تا ١٥ جار زیاترە لەو جێیانەی کە جگەرە کێشی نییە، و ئەو ئامارە لە ناو خودی جگەرە کێشاندا تا ٤٠ جار زیاترە لەو کەسانەی کە بە حەیاتیان جگەرەیان نەکێشاوە.

لە بریتانیا هۆی ٩٠ لە سەدی شێرپەنجەی سیپەلک، جگەرەکێشانە. لە ساڵی ١٩٩٨ نزیکەی١٧٨٠٠٠ شێرپەنجەی سیپەلک لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکادا بەرآورد کراوە. ئەم نەخوشێە هۆی ٣٢ لە سەدی مردنی پیاوان و ٢٥ لە سەدی مردنی ژنان بووە. جگەرە کێشان هۆی سەرەکی شێرپەنجەی سیپەلک لە پیاوان و ژنانی ئەمریکاییدایە.

زۆربەی مردنەکانی بە هۆی جگەرەوە لە نەخوشەکانی دڵدا دەبینڕەی. لێکۆڵینەوەکانی Framingham پیشانیداوە کە ڕادەی نەخۆشیەکانی دڵ لە جگەرەکێشاندا ٦٥ لە سەد و لە جگەرەنەکێشاندا ٢٣ لە سەدە. لەو کەسانەی کە نەخۆشی کەم خوێنی دڵیان هەیە، جگەرەکێشان ریسکێکی گەورەیە، چون بە هۆی ئاکامەکانی نالەباری جگەرەکێشانەوە لە سەر ڕادەی خوێنی دەمارەکانی دڵەوە، گەیاندنی ئوکسیژن بە ماسوولەکانی دڵ و ریسکی دەڵەمە بوونی خوێن، ڕادەی مردن زۆر لە سەرەوەیە. لە

جگەرەکێشەکاندا، میزانی نەخۆشیەکانی دڵ ٦٠ جار زیاترە لەو کەسانەی کە جگەرە ناکێشن. جگەرە بە هۆی بردنە سەرەوەی ڕادەی "کاربۆن مۆنۆکسیدی"خوێن و زیان بە دەمارەکانی دڵ، ئیحتمالی گیرانی ئەو دەمارانە بە هۆی دەلەمەی خوێنەوە دەبەنە سەر.

نیکۆتین و کاربۆن مۆنۆکسید دەبنە هۆی چوونە سەرەوەی کوتانی دڵ و فشاری خوێن و هەروەها کەم گەیشتنی ئوکسیژن بە ماسوولەکانی دڵ و زیان بە دەمارەکان (ئیندۆتێلیۆم). هەر وەها چۆن کاربۆن مۆنۆکسید پەرینەوەی چەوری بۆ ناو دەمارەکان زیاد دەکا، ڕادەی چەوری (لیپید) لە خوێندا دەچێتە سەری.

پێوەندی نێوان جگەرەکێشان و شێرپەنجەی ناودەم، قوڕگ و مل، سەلماوە. هۆی سەرەکی شێرپەنجەی لێو، ژەهرێکە کە لە توتندا هەیە. شێرپەنجەی گەرو، زمان، مل و قوڕگە پێوەندی نزیکیان لە گەل بەکارهینانی تووتن و ئەلکولەوە هەیە. ئەلکول و تووتن ئەسەری یەکتر بە هیزتر دەکەن، بە شێوەیەک کە لە نەبوونی هەر کام لەوانە ریسکی نەخۆشی شێرپەنجە سێ لە سەر چوار کەمدەکا.

دەبی ئەوەش بزانین کە لە بریتانیا ەۆی ٨٠ تا ٩٠ لە سەدی شێرپەنجەی دەم و قوڕگ، جگەرەکێشانە. شێرپەنجەی لۆزالمیعدە لە جگەرەکێشاندا ٢ تا ٣ جار زیاترە لەو کەسانەی کە قەت جگەرەیان نەکێشاوە. زانیاریە" پەتا ناسییەکان" دەریان خستووە کە لە نێوان برین و هەلماسینی میعدە (گەدە) و ئیسناعەشەر و جگەرەکێشاندا پێوەندی نزیک هەیە. جگەرە دەورەی چاک بونەوەی ئەو برینانە درێژتر و هەلدانەوەیان کورتتر دەکاتەوە. هەروەها جگەرە یەکێک لە ریسکەکانی شێرپەنجەی میزڵدانە. ماددەکانی ناو دووکەلی جگەرە بە ڕێگای خوێندا دەچنە ناو میز و لەوێوە دەگەنە میزڵدان. لە بریتانیا و باکووری ئەمریکا جگەرە هۆی نیوەی شێرپەنجەکانی میزڵدانە.

جگەرەکێشان بۆ ژنی دووگیان(سکپر)دەبیتە هۆی گەورە نەبوونی منداڵەکە لە سکیدا و زانی زووتر لە کاتی خۆی، پچرانی هاوەڵ و مردنی مناڵەکە، بەرفرێدان و کەمبوونی وەزنی مناڵ پاش لە دایکبوونی. ریسکی لە ناکاو مردنی مناڵ دوای لە دایک بوون یا نەخۆشیەکانی سیپەلک لەو

ژنانەیدا کە جگەرەکێش بوون زۆر لە سەرەوەیە. لەو لێکۆڵینەوانەی کە لە Ontario کراون، دوو دەستە لە ژنان خرانە بەر لێکۆڵینەوە، دەستەی یەکەم ئەوانەی کە ڕۆژانە کەمتر لە پاکەتێک جگەرە دەکێشن و دەستەی دووهەم ئەوانەی کە زۆرتر لە پاکەتێک دەکێشن. مردنی مناڵ لە سکی دایکدا لە ناو دەستەی یەکەمدا ٢٠ لە سەد و لە ناو دەستەی دووهەمدا ٣٥ لە سەد بووە.

هەروەها لە لێکۆڵینەوەکاندا دەرکەوتووە کە ریسکی نەخۆشی Meningoccal (چەشنێک مێکرۆب کە بە تایبەتی دەبیتە هۆی هەلماسینی پەردەکانی مێشک) لەو منداڵانەیداکە باوک و دایکیان جگەرەکێشن ٨ جارزیاترە لەو منالآنەی کە دایک و باوکیان جگەرە ناکێشن.

ئایا بە لە بەر چاو گرتنی ئەو هەموو راستی و فاکتانە دەکری و دەبێ درێژە بە جگەرەکێشان بدرەی؟

سەرچاوەکان:

- Obstetrics and Gynecology,Tamaral. 1998
- Cigar Smoking and Death from coronary Heart Disease in a Prospective Study of US Men. ARSHINERN MED / VOL 159, NOV8, 1999
- Effect of Smoking Cessation on Mortality After Myocardial Infarction.ARCHINTERN MED/VOL160, APR 10,2000
- Increased mortality among Danish women: population based register study. BMJ volume 32 ,5 Aug.2000
- Smoking in parents increases Meningococcal disease risk .BMJ vol.321 5 Aug. ٢٠٠٠
- Effectiveness of interventions to help people stop smoking : findings from the Cochran Library. BMJ Vol. 321 , 5 Aug 2000
- The Washington Manual 1995 .
- Medicine . Allen R. Myers , 1997

- فيزيۆلـۆژي پزيشـكي گـايتۆن، وەرگێـر: مـەحـەمـەد حـەسـەنـی ئـامري و... ، ١٣٧٢
- دەرسنامە ی پزيشكي ئآكسفورد ١. تەرجومە يفارسي. ١٣٦٨
- جەڕاحي شواتز، بە رگی ٤، تەرجومە ی فارسي ١٣٧٣ .
- دەرســنامەی پزيشــكي ئآكســفۆرد ٢.نــەخوشــيە كــانی دڵ و دەمــار. تەرجومەی فارسي ١٣٦٩.
- نەخوشيەكانی داخڵە ORDER 1 . دوكتور حجت اللـه اكبـرزاده پاشـا ١٣٧٨.
- نەخۆشيەكانی داخڵە سيسيل، تەرجومەی فارسي ١٣٦٩.
- نەخۆشيەكانی ميعدە و ڕيخۆڵـە. پروفسور گونچاريک(مـەتنـی ڕوسـی) مينسک ١٩٩٤.

ئاكامەكانی كۆمەڵایەتی و پزشكی زۆرخواردنەوەی ئەلكۆل

"شەرابی ترێ، دیاری خودایانی فریوخوراو، بۆ زەویە"

گیلگئمیش پالەوانی بەناوبانگی بابل

خواردنەوەی ئەلكول لە كۆنی كۆنەوە لە ناو تەواوی گەلانی گۆی زەوی باوبووە وتە نیا جیاوازی مەسەلەكە لەوەدا بووە كە كەسانێك بە ئازادی و كەسانێكی تر بە دزیوە خواردویانەتـەوە و بـە پێـی كولتور،ئـایین و داب و نەریتی كومەڵگا خواردنەوەیشە راو،ئابجۆ و یا لیكور باو بووە.

لەنێوان بەشێك لەئایینەكاندا خواردنی شەڕاو جێگای تایبەتی هەیە. بۆ مەسیحیەكان شەڕاو نیشانەی خوێنی عیسایە و بۆ جولـەكەكانیش خواردنی شەڕاو لە زۆربەی كۆبوونەوە ئایینیەكاندا فەرز و واجبە. لـە ئیسـلامیش دا خواردنەوەی شەڕاو لە سەرەتـادا حـەڵاڵ بـووە. پـاش سـەركـەوتنـی سـپای

ئیسلام لە یەکێک لە شەڕەکاندا کە بوو بە هۆی شڕەخۆری و خواردنەوەی لە ڕادەبەدری شەڕاو، سپای ئیسلام لە کاتێکدا کە تەواو سەرخۆش دەبن دەکەونە بەر هێرشی کوت و پڕی سپای دوژمن و تێک دەشکێن. پاش ئەوە سەرانی ئیسلام لە پرۆسەیەکدا خواردنەوەی شەڕاو مەکروە دەدەنە قەڵەم و دواتر حەرام دەکرێ. لە قورئان کتێوی ئایینی موسڵماناندا بەردەوام باس لە خواردنەوەی شەڕاوی تەهور(بێ گەرد) لە بەهەشت دەکرێ کە نابێتە هۆی سەرخۆشی، بە شوێنێی دا شەڕاوخۆر دوچاری سەرئێشە، وڕینەکردن و گوناەکردن نابێ. لە قورئاندا بەم چەشنە ئاماژە دەکرێ:

"ئەو بەهەشتەی خودا بە پارێزگارانی بەڵێن داوە، چۆن چۆنیە؟ چەندین روباری وای تێدا، ئاوەکەیان شلۆی نابێ. چەند روباری شیری تێدا، هەرگیز تامی نەگۆڕاوە. چەندین روباری شەرابی پێدا دەروا، تا وەیخۆن کەیفی پێ دەکەن. چەند روباریش لە هەنگڤی پاڵافتە هەن".

سورەی موحەممەد ئایەی ١٥

(وەرگێڕ بۆ کوردی: هەژار موکریانی)

بۆ پارێزگارانیش جێگەی بە ئاوات گەیشتن هەیە: باغستان و ڕێزی رەزان. پۆلە کیژی مەمک خڕی هاوتەمەنیش. پیاڵەی پڕیش...

سورەی نەبە ئایەی ٣١_٣٤

(وەرگێڕ بۆ کوردی: هەژار موکریانی)

لەسوڕەکانی"ئەلواقیعە، ئەلسافات، ئەلتور و ئەلئینساندا بەڵێنی خواردنەوەی شەڕوای بەهەشتی بە بەندەکانی دورەپەرێزی خوداوەند دراوە ، هەروەها لە سوڕەی یۆسف، ئایاتی ٣٦و٤١ خەونی بەندکراوێک بە کوشینی ترێ بۆ وەرگرتنی شەڕاو دەگەڵ ئازادی ئەو کەسە لە بەندیخانە و نەجات پەیداکردنی لە مەرگ وێچنداروە. بەڵام لە سوڕەکانی ئەلحەج، ئەلبەقەرە(مانگا)، ئەلمائیدە داوا لە خەڵک دەکرێ کە دوری بکەن لە خواردنەوەی شەڕاو کە ئاکارێکی چەپەڵ و ئەهریمەنانەیە و دەبێتە هۆی دوژمنی و نیفرەت و دورخستنەوە لە یادی خواداوند و نوێژ خوێندن.

لە هەر حاڵدا هەزاران هەزار ساڵە کە ئەلکول وەک ئاوی حەیات (aqu vitae ـ لاتین) ناسراوە. ئەڵکۆڵ لە کاتی شادی وخوشی وەک شایی و زەماوەند، لەدایک بوونی منداڵ، تازەبوونی ساڵ،میوانی و کۆبونەوە لە گەڵ دۆستان و هاوڕێیان دەخورێتەوە. خواردنەوەی ئەڵکول بەوەش دوایی نایە بەڵکو لە کاتی پەژارە و ناراحەتیدا وەک سەرەخوشی ولە کاتی رووخانی هیوا و ئارەزوەکان،گیر و گرفتی نێومال و تەلاق وەرگرتن، دووری لە وڵات و خەم دار بوون نۆش دەکرێ و بە چەشنێک شوێنی تایبەتی لە ژیان و کولتوری گەل و کومەڵدا پەیدا دەکات، هەر لە بەر ئەمەیە کە شوینکاری مەی لە زۆربەی شیعرەکانی شاعیرانی وەک: خەیام، بابا تاهیر، حافیز و بەتایبەت شاعیری دڵ تەڕ وجوانی پەرستی کورد هێمن رەنگی تایبەتی دەداتەوە، ئەوەش لە نالەی جودایی دا بەو پەڕی جوانی دەگا:

ساقیا وابادەوە، وابادە وە
روو لە لای من کە بە جامی بادە وە
موشتەری وەک من لە مەیخانی کەمن
زۆربەیان شاد و بە کەیف وبێ خەمن
مەی حەرامە بۆ سەهەندە و بێ خەمان
مە ستی بێ خەم بۆچی بگرن ئیخەمان
ئەم شەرابە تاڵە دەرمانی خەمە
لێی حەرام بێ ئەو کەسەی دەردی کەمە...

****

بمشۆن بە شەراب کاتێ کە مردم
تەڵقینی بە مەی دەن رۆحی سەردم
رۆژی پەسلان کە گەڕان وەم بێنن
خۆڵی دەری مەیخانەیە هەردم

خەیام– (وەرگێڕ بۆ کوردی: ح.ئەیوب زادە)

****

من و حاشا لە شەراب کەی وایە
ئاوەزم گاڵتە دەکا بەو رایە
تا بە ئاخرونی رێی مەیکدە بووم
بۆیە من نێونیشانم پەڕی بەر بایە

حافیز (وەرگێڕ بۆ کوردی: ح.ئەیوب زادە)

****

روو لە گوڵزار بکەم بادە بە دەست
سەوزە بێ کانییەک و من سەر بەست
دوو سێ دەفران کە لە مەی شادم کەن
دەمرفێنێ تا ئەلەست چاوی مەست

بابا تاهیر عوریان (وەرگێڕ بۆ کوردی: ح.ئەیوب زادە)

سەبارەت بە مێژووی دۆزینەوە و ناسینی ئەلکول،کەس بە باشی نازانێ لە چ شوێنێکدا و لە چ کاتیکدا بۆ ئەوەڵ جار ئەلکول ئاشکرا کراوە، بەڵام شوێنەوار ناسەکان نوسخەی دروست کردنی ئابجو و پاشماوەی ئابجویان لە کووپەی سواڵەت دا لە ئیران و مێزۆپۆتامیا(ناوچۆمان) دۆزیوەتەوە کە دەگەرێتەوە بۆ سالانی ٣٥٠٠ ـ ٥٤٠٠ پێش زایین. بە باوەری زۆربەی مێژووناسان ناوچەکانی رۆژ هەلاتی نێوەراست و ناوچۆمان ناوەندی سەرەکی ناسین و دیتنەوەی ئەلکول بووە کە بە شێوەی هەڵکەوت دۆزراوەتەوە. بە تایبەت ٤٠٠٠ تا ٦٠٠٠ سال پێش زایین لە ناوچەی نێوان دە

ریای رەش و خەزەر واتە ئەرمەنیستانی ئەمڕۆ، بووە دست هێنانی شەراو کشتوکاڵی ترێ کراوە.

چیرۆک و ئەفسانەش سەبارت بەم مەسەلەیە کەم نیە. بۆ وێنە باس دەکرێ کە ٥ هەزار ساڵ لە مەوەپێش لە کاتی پاشایەتی جەمشید شادا، بۆ هەوەڵ جار شەراو بە شێوەیەکی هەڵکەوت لە ئیران دا دروست کراوە. بە پیی ئەم ئەفسانەیە جەمشید شا زۆری حەز لە خۆاردنی ترێ بووە. رۆژێک لە رۆژان داوا لە پاکارەکانی دەکا تا ترێیەکی زۆری بۆ لە کووپەدا ئەمبار بکەن تا هەر کاتێک ئەمری کرد ترێ بۆ بێنن . پاش چەند مانگێک شا ئاگادار دەکەن کە ترێی نێو کووپەکان بوونەتە خوشاوێکی لێڵ. هەر لەم کاتەدا یەکێک لە ژنانی حەرەم کە ساڵانی ساڵ لە دەستی سەر ئێشەیکی بەردەوام وەڕەز بووە بەو ئاکامە دەگا کە دەبێ خۆی بکوژێ. ئەم خاتونە بە دیتنی ئەو کووپانە کە نیشانەی ژەهراویی بونیان بەسەرەوە بووە، دەست دەکا بە خواردنەوەی ئەم ژەهرە خۆشە و بە جێی مردن سەر خۆش و مەست دەبێ و سەرئێشەکەشی کۆتایی پێدێ.ئەم ژنە خەبری دەست کەوتەکەی بۆ شا دەبا، جەمشید شای ئیرانیش دوای خواردنە وەی شەراوەکە نێوی "پزیشکی شاهنشاهی" لە سەر دادەنێ.

یۆنانیەکانیش ٧٠٠ ساڵ پێش زایین شەراویان لە ترێ وەدەست هیناوە، چینیە کانیش بە تیکەلاوکردنی برینج و هەرزن ئابجۆیان دروست کردوە و ناوی kio کیویان لە سەر ناوە. خۆاردنی ئابجۆ چوار هەزار ساڵ لەوە پێش لە میسریش باو بووە و فەقیر و دەولەمند ئابجۆیان خۆاردۆتەوە. هەر لەم کاتەشدا نوسەرانی میسری باسی کارتێکردنی خراپی ئابجۆ و شەراویان لە سەر بیر و لەشی مرۆڤ هیناوتە سەر کاغەز. لە شاری کۆن و بە نێوبانگی بابلیشدا کە ئیستا لە نێوە راستی عیراقی ئەمرۆدایە ٤٠٠٠ هەزار ساڵ لە مەو ەپێش، خۆاردنی شەراو لە بەر کارتێکردنی خراپی لە نێو کۆمەلگادا قەدەغە کراوە.

چەشنەکانی مەشروباتی ئەلکولی و شێوەی ساز کردنیان

مەشروباتی ئەلکولی بە پێی شێوەی وەدەست هێنانیان بە ٣ دەستەی ئابجو،شەراو و لیکور (وەک: ودکا، ویسکی،جین،براندی....) دابەش دەکرین. ئابجۆ و شەراب لە ریگای هەوین بوون" fermentation – ترشان" و لیکورەکان لە ریگای دلۆپاندنەوە "distillation"دروست دەکرێن. لە پرۆسەی ترشاندا، کارگ yeast spors دەبنە هۆی گۆڕانی قەندی نێو دانەوێڵە،میوە و بەشیک لە سەوزیەکان بە ئەلکول و کەربۆن دی ئوکسید.

زۆربەی گەلانی دونیا بە پێی کشتو و کالی ناوچەکەیان لە یەکێک لە شتەکانی ناوبراو کەڵک وەردەگرەن، بۆ وێنە لە چین لە هەرزن و برینج،لە ئەفریقا لە مۆز، هەنگوین،گەنمەشانی و هەرزن؛ و لە ئەمریکای باکور سور پیستەکان لە کاکتوس. لە یۆنان،گورجستان،ئەرمەنستان و کۆماری ئازەربایجان و زۆربەی ولاتانی تر بۆ دروست کردنی شەراو لە ترێ کەڵگ وەردگرترێ.

لە پرۆسەی دلۆپاندندا بە دوای کولاندنی دانەوێڵە و میوەی هەوین کراو هەڵمی پێک هاتو سارد دکرەێ و خۆشاوێک وەدەست دێ کە لیکوری پێدەڵین. بۆ دروست کردنی لیکورەکانیش بۆ وێنە لە روسیە لە یەرەلماسی(پەتاتە)، جۆ و گەنم، لە چین لە برینج،لە مکزیک لە کاکتوس کەڵک وەردگرترێ.

ئەندازەی ئەلکولی تەواوی مەشروبەکان بێ لە بەر چاوگرتنی چەشنی ئەوان بە یەک ئەندازەیە و تەنیا جیاوازیان لە ئەندازەی ئاوی تێکەڵاو کراوە. بۆوێنە ئەندازە ی ئەلکولی:

١٢ اونس ئابجۆ = ٥ اونس شەراب = ١ و چوار یەکی لیکورە

(یەک اونس =١. ٣١گەرم)

مەشروباتی ئەلکولی قەند وکالوریکی زۆریان هەیە و لە وانەی کە بە وێنەکی بە ردەوام دەیخۆنەوە، دەتوانێ ببیتە هۆی چوونە سەری قورسایی لەشی ئەوان. بۆ وێنە :

١٢ اونس ئابجۆ ١٧٠ کالوری، ٥ اونس شەراو ١٥٠ کالوری و لیکوری تیکەڵاو کراو دەگەڵ خۆشاوی میوە کان پتر لە ٣٠٠ کالوری هەیە.

گرت و دەرکردنی ئەلکول لە لەش

٢٠ لە سەدی ئـەلکول لـە گـەدە و ٧٥ لـە سـەدی ئـەلکول لـە ریخۆلـەی بچوکدا بـەرە و رۆینـی خـوێن رادەکێشرێ. (دەچێتـەنـاوە خوێنـەوە) ٥ لـە سەدی ئەلکول بێ هیچ گۆڕانیک دەگـەڵ میـزی مـرۆڤ لـە لـەش دەردەچـێ. ئەلکول لە رێگای خوێنەوە دەگاتە مێشک و ئەندامەکانی تـری لـەش و هـەر بە پێـی گـەیشتنی بـە مێشک، دە بیتـە هـۆی خاوبوونـەی ئیشـی مێشک و دەمارەکـان و پیـاو دەکـەوێتـە ژێرکـارتێکردنی ئـەلکولـەوە. ئـەلکول رۆڵـی ژەهری بۆ ئەندامەکان هەیە و هەر لە بەرئەوەش لـەش حـەولـی خـۆی دەدا تا هەر چی زووترئەم ژەهـرە وەدەر نـێ. هـەر لـەبـەر ئـەوەیـە کـە رۆینـی خوێن، فیشاری خوێن و کاری دل دەچێتە سییەکان. لەشی مرۆڤ پێویستی بە سەعاتیکە تا بتوانێ دوو یەک تا سێ یـەکی ئونس ئـەلکول متـابولیزە (یانی تێکشکاندنی ئەلکول بە ئاو و کـەربـون دی ئوکسید) بکـا و لـە لـەش دەری کا!. ٩٠ لە سەدی ئەم پرۆسە لـە جـەرگدا و ١٠ لـە سـەدی لـە رێگـای میزکردن، هەناسەدان و عارەقەکردن دەقەومێ.(روو دەدا). کەسانێکی زۆر لە سەر ئەم باوەڕەن کە خواردنی قاوە و چایی، حەمام کردن بە ئاوی سـارد و وەرزش کردن دەتوانێ شوێنکاری ئەلکول لە ناو ببا و هەر ئەم مەسـەلـەیـە دەتوانێ هۆی وەرگەڕانی ماشین و مردنی ئەم کەسانە بـێ. خـوارنی قـاوە نە تەنیا شوێنکاری ئەلکـول ناهێنێتـە خـوارێ بـەلکـو خـواردنی قـاوە دوای چەتور تا دوو چەتور(پەیک-)(١) ئەلکول هێزی ماشین لێخـورینی پیـاو بـە نسـیبەتـی کاتیـک کـە مـرۆڤ تـەنیـا ئـەلکـول دەخواتـەوە ٢ تـا ٣ جـار دەهێنێتە خوارێ.

لەشی ئینسان بۆ هاتنەوەی بۆ سەر حاڵەتی هوشیاری نیـازی بـە کـات وماوە هەیە و دە بێ ئەم شانسە بە لەش بدرەێ تا ئەرکی تایبـەتـی خـۆی بە جێ بهێنێ.

(یـەک چـەتـور = ١٢ ئـونس ئـابجو، ٥ ئـونس شـەراو، یـەک و نیـو ئونس لیکور)

ئەنجامەکانی کۆمەڵایەتی ئەلکول خواردنەوە

خواردنەوەی لە رادەبەدەری ئەلکول کارتێکردنێکی خراپی لە سەر ژیانی دەیان ملیون کەس لە دونیادا هەیە. هۆی روخانی بنەرەتی ژیانی هاوبەشی، کەم بوونەوەی ماوەی ژیانی هاوبەشی، کەم بوونەوەی ژیانی مام ناوەندی ئەو کەسانە تا ١٥ساڵ، چونە سەری خەرجی چارەسەری پزشکی وخەرجی گرانی بیمە، هاتنە خواری بەرهەمی کار، چونە سەری ڕادەی

وەرگەڕانی ماشین و نەخۆشییەکانی هاوپێوەندی دار دەگەڵ ئەلکول و هەروەها زۆربەی جەنایات و دستدرێژی کردن بۆ سەرمنداڵ و ژنان ئاکامی خواردنەوەی لە رادەبەدری ئەلکولە.

ڕەعەمەل هێنان و بە کار هێنانی ئەلکول لە ساڵانی رابردودا نە تەنیا کەم نەبووە، بەلکو دەیان لە سەر سەد، بە تایبەت لە وڵاتانی وەدواکەتو چۆتە سەرێ، بۆ وێنە لە ١٥ ساڵی رابردودا خواردنەوەی ئەلکول لە هیند ١٧١ لە سەد و لە ئیندۆنۆزی تا ٥٠٠ لە سەد چووتە سەرێ.

ئەلکول ساڵانە دەبێتە هۆی مردنی پتر لە ٢ ملیون کەس لە دونیادا، نزیک بە ١٠ لە سەدی تەواوی نەخوشیەکان و ئازارەکان لە پێوندی دەگەڵ ئەلکول دان. تەنیا لە ئەمریکا ساڵانە ٢٠٠ هەزار کەس بەو نەخوشیانە

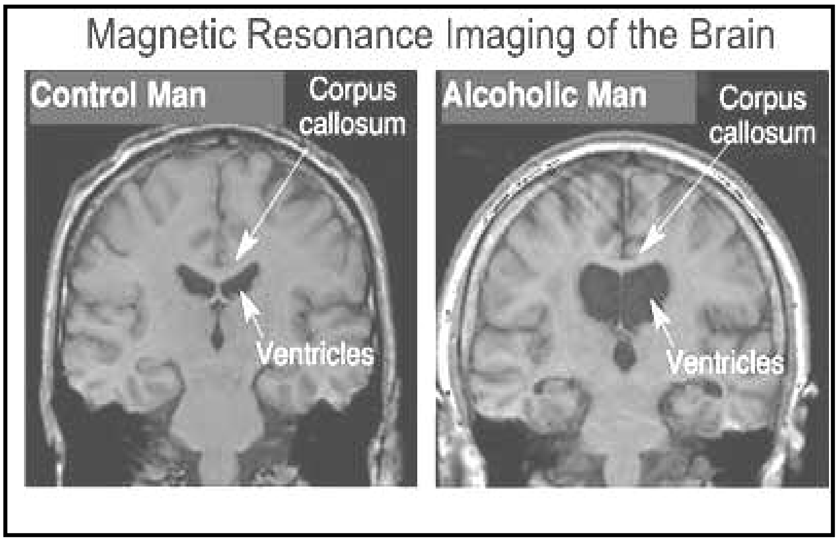
دەمرن کە کارتێکردنی ئەلکول پێی هێناون. ٢٥ هەزار کەسیش ساڵانە لە بەر خواردنەوەی لە رادەبەدەری ئەلکول تووشی چەپ بوون و وەرگەڕانی ماشین دەبن و دەکوژرین! (لە ئەمریکادا ساڵانە ٥٠ هەزار کەس بە هۆی وەرگەڕانی ماشین گیانی خویان لە دەست دەدەن). خەرجی ساڵانەی گیر و گرفتەکانی ئەلکول لە ئەمریکا پتر لە ٣٠٠ بیلیون دولارە.

بە پێی ئامار کە لە بەر دەست دایە ٥٠ لە سەدی رەفتارە ناشیرینەکانی نێوان ژن و مێرد ویا دایک و باوک دەگەڵ منداڵەکانیان، لە پێوەندی دەگەل ئەلکولدایە.لە ئەمریکا نیوەی جەنایات، ٦٠ لە سەدی دەستدرێژیکردن جینسی بە منداڵان و ٥٠ لە سەدی دستدرێژی جینسی بە ژنان، ٥٣ لە سەدی مردن بە هۆی ئاورگرتن پێوەندی راستە وخۆی دەگەڵ خواردنی لە رادەبەدەری ئەلکول هەیە.

لێرەدا سەرچاوەیەکی باوەڕپێکراو لە سەڕ خواردنەوەی ئەلکول لە ئێران و کوردستان لە بەر دەست دا نیە، نەبونی ئەم ئامارانە نیشانەی نەبونی مەسەلەکە لە کۆمەڵدا نیە، بەلکو نیشاندەری ئاوری ژێرخوڵەمێشە کە بە حوکمی قورئان و زۆری شەلاق و قامچی و بەندیخانەکان داپوشراوە. بەشیک لەو ئامارانە کە لە دپارتمانەکانی پسیکۆلۆژی زانستگاکانی ئێران بە شێوەیەکی بەربەندکراو لە نێوان خوێندکاران و بەشێک لە جەماعەت گەنج کراوە نیشاندەری چونە سەری خواردنی ئەلکول و بەکارهێنانی کەرەستەی سڕکەر لە ئیراندایە.

ئەنجامەکانی پزشکی خواردنەوەی لە رادەبەدەری ئەلکول

هەر چەند کە خواردنی رۆژانەی چەتوریک ئەلکول بۆ ژنان و یەک تا دوو چەتور بۆ پیاوان دەتوانێ کارتێکردنێکی باشی لە سەر کاری دڵ هەبێ و مەترسی نەخۆشی دەمارەکانی دڵ بهێنێتە خوارێ، بەڵام خواردنەوەی لە رادەبەدەر و بەردەوامی ئەلکول دەبێتە سەرچاوەی گەلێک نەخۆشیەکانی جۆراوجۆری لەش و بیری مرۆڤ؛ کە ئێمە لێرەدا بە کورتی باسیان دەکەین:



- ئتانۆل به لەناو بردنی بەشێک لە سلولەکانی مێشک دەبێتە هۆی هاتنە خواری کاری مێشک، لە بیر بردن(فەرامۆشکاری)، خەمۆکی و توڕەبوونی لە رادەبەدەر، خەیاڵی بوون(وەهم و گومان) .... .
- ئتانۆل ئەرکی راکێشانی ویتامینەکان لە ریخوڵەی بچوکدا و هەر وەها ئەمبار بونیان لە جەرگدا کەم دەکاتەوە.
- ئتانۆل دەبێتە هۆی هاتنە خواری پتاسیوم،کەلسیوم،فسفور،مەنیزیوم و ئەسید فولیک نێو خوێن و هەر ئەم پرۆسەیە دەبێتە سەرچاوەی کەم خوێنی، رژانی توکی سەر، ناراحەتی پێست، نەخۆشی یەسک(ئێسک) و ماسولکەکان ، کوتانی نارێک وپێکی دڵ و ... .
- زۆر خواردنی ئتانۆل بە زگی خاڵی دەبێتە هۆی هاتنە خواری قەندی خوێن بۆ ماوەی ٦ تا ٣٦ ساعەت.
- خواردنەوەی ٣ تا ٤ چەتور ئەلکول لە رۆژدا مەترسی شێرپەنجەی دەم وگەرو ، قورگ تا ٣ جار زیاتر دەکا.
- ٤٠ لە سەدی ئەوانەی کە نەخۆشی لۆزالمعدەیان هەیە رۆژانە پتر لە ٣ چەتور ئەلکول دەخۆنەوە.
- لە ١٥تا٣٠ لە سەدی ئەلکولیەکان، نەخۆشیەکانی جەرگ و بە تایبەت سیروز دەبیندرەێ.

- رادەی شێرپەنجەکان لە ناو ئەلکولیەکاندا ١٠ جار زیاترە لەو کەسانەیە کە ئەلکول کەم دەخوون یا نایخونەوە.
- خواردنەوەی لە رادەبەدەری ئەلکول دەبێتە هۆی بەرزبونەوەی گوشاری خوێن، تێکچونی ئاهەنگی دڵ و گەورەبونی دڵ.
- زۆر خواردنی ئەلکول هێزی جینسی پیاو دێنێتە خوارێ و دەبێتە هۆی کەم بوونی ئیسپرماتوزوئیدەکان و نەزۆکی پیاو.
- خواردنی لە رادەبەدەری ئەلکول دەبێتە هۆی مەسمومیەت و حەتا مردن. بۆ وێنە لە روسیەدا ساڵانە پتر لە ٤٠٠٠٠ کەس لە بەر مەسمومیەتی ئەلکول گیانی خۆیان لە دەست دەدەن.
- ئەوانەی کە لە کاتی خواردنی ئەلکول جگەرە دەکێشن دەبێ ئەوەیان لە بەر چاو بێ کە "ئەلکول و تووتن یەکتر بەهیزتر دەکەن، بە شێوەیەک کە لە نەبوونی هەر کام لە وانە مەترسی نەخۆشی شێرپەنجە سێ لە سەر چوار(٧٥لە سەد) کەم دەکا:".
- ئەلکول هەر وەها کارتێکردنی خراپی لە سەر چاو، گورچیلە و ئەندامەکانی تر لەش هەیە.

سەرچاوەکان:

1– Alcohol ,by judy monroe,1994 ,USA

2– Alcohol use and abuse,by Bonnie Grave 2000,USA

3– Drinking a risky business, by .Laurence pringle,1997,USA

4– Alcohol,by Michael V.Uschan,2002,USA

5– Forces of habit,by David T.Courtwright,2001,USA

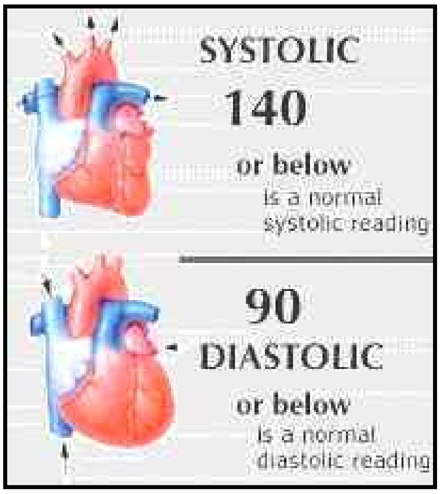
6– Harrison's Principles of INTERNAL MEDICINE,15th edition,2001,usa

7– Internet:www.alcoholmd.com

8– Pharmocology by Mary J.Mycek &…. 2000,USA

٩– جگەرەکێشان، گۆواری هاوار ،ژومارە ی ،ساڵی ٢٠٠٠ ،ئالمان

گوشاری خوێن



ئەمرۆ کەمتر کەسێک هەیە کە وشەی گوشار خوێنی نەبیستبێ. زۆر جار لەم و لەو دەبیستریێ کە دەڵین: گوشاری خۆێنم لـە سـەرەوەیـە، سـەرم دە یشێ، جاروبارە خوێنی لوتم بەر دەبێ، گوێچکەم دەزرینگێتەوە، بەر چاوم لێڵ دەبێ.

بە ڕاستی گوشاری خوین چییە؟ و چ نەخشێک لە سەر لەشساغی مـرۆڤ دادەنی؟ هۆیەکـانی بـەرز بوونـەوەی گوشـاری خـوێن کامانـەن و مـروڤ بـۆ پاراستنی لە شساغی خۆی دەبێ چ بکا؟

گوشاری خوێن

پاش هەر کوتانێکی دڵ، خوێن لە لای چەپی دڵەوە دەڕژێتـە نـاو گـەورە دەماری " ئائۆرت" و لە وێشەوە دەچێتە ناو دەمارەکانی تـرەوە. تێپـەڕینـی خوێن بە ناو دەمارەکاندا شەپۆلێک پێکدێنێ کەبـۆ وێنـە لـە دە سـتدا وەکـو کوتە Puls هەستی پێدەکرێ. گوشاری خوێن پـاش کوتـەی دڵ و ڕژانـی بـۆ ناو دەمارەکان لەو پەڕی خۆیدایە، کە لە پزیشکیدا پێی دەکوترێ گوشـاری

"سیستۆلی" . گەرانەوەی خوێن بۆ ناو دڵ، کەمترین گوشاری هەیە کە پێی دەکوترێ گوشاری" دیاستۆلی".

گوشاری خوێنی مروڤ لە ٢٤ سەعاتی ڕۆژ و شەودا تووشی گۆڕان دەبێ کە ئەویش لە پێوەندی لە گەڵ جموجوڵی فیزیکی لەش، هەلو مەرجی ڕۆحیی، ئێش، دەنگ و هاوار، گەرمی و ساردی، باری تایبەتی سروشت، خواردنی قاوە، جگەرەکێشان و بەکار هێنانی دەواو دەرمان لە کاتەکانی ڕۆژ و شەو دایە. ئەگەر گوشار خوێنی مرۆڤ لە ١٤٠ لە سەر ٩٠ (١٤٠ سیستۆلی و ٩٠ دیاستۆلی)، تێپەڕێ بەم حاڵەتە دەکوترێ "هیپرتانسیۆن"، یانی ئەو مرۆڤە گوشاری خوینێ لە سەرەوەیە.

لە لایەن ناوەندی دۆزینەوە و لیکولێنەوە و دەرمانی گوشاری خوێن JNC)) لە ساڵی ١٩٩٣ دا تەبەقەبەندنی خوارەوە بۆ گوشاری خوێن پێشنیار کراوە:

	گوشاری سیستۆلی	گوشاری دیاستۆلی
پلەی یەکە	١٤٠ تا ١٥٩	٩٠ تا ٩٩
پلەی دوو	١٦٠ تا ١٧٩	١٠٠ تا ١٠٩
پلەی سێ	١٨٠ تا ٢٠٩	١١٠ تا ١١٩
پلەی چوار	زیاتر لە ٢١٠	زیاتر لە ١٢٠

چەشنەکانی گوشاری خوێن

گوشاری خوێن بە پێی هۆیەکانی پێکهاتنی بە گوشارخوێنی "سەرەکی"(لە سەدا٩٠، هۆکەی ناناسرێ)، وگوشار خوێنی بەهۆی نەخۆشیەکانی ترەوە، دابەش دەکرێ. نەخۆشیەکانی وەکو: نەخۆشی گورچیلەکان، نەخۆشی دەماری ئائۆرت، دەماری سەرگورچیلە و هەر وەها بەکار هێنانی حەبی پێشگیری لە منداڵدار بوون لە لایەن ژنانەوە. گوشار خۆێنی سەرەکی بەتایبەت لە نیوان ڕەشەکانی ئەمریکادا دەبینەدەرێ (٣٠ لە سەدی).

فاکتۆرەکانی مەترسی چوونە سەرێی گوشاری خوێن

ئـەم فاکتۆرانــەی خـوارەوە پێونـــدەیــان بـــە پێکهــاتنی گوشــاری خوێنەوە هەیە:

- چوونە سەرێی تەمەن.
- جگەرە کێشان.
- نێرینە بوون (لە پیاواندا نیسبە ت بە ژنان زیاترە).
- لە ڕەگەزی ڕەشەکانی ئەمریکادا پترەلەسپیەکان.
- قەڵەوی.
- بوونی ئەو نەخۆشیە لە باوک و دایک و باو باپیراندا.
- سترێسی رەوانی (سایکۆلۆژیک).
- خواردنی زۆری سودیۆم(لە خوێدا هەیە).

نیشانەکانی ێەو نەخۆشیە و زیانەکانی

لە زۆربەی نەخوشەکاندا لە سەرەتادا نیشانەیەکی تایبەتـی نابینـدرێ، بەڵام پاش سەخت بوون و هەڵدانی نەخۆشیەکە، سەر ئیشـە پـەیـدا دەبـێ، خوێنی لوت بەر دەبێ، بەرچاو لێڵ و تاریک دەبێ. گوشاری خوێن یەکێکـە لە گرینکترین هۆیەکانی پێکهێنەری نەخۆشیەکانی دڵ و دەمار و هـەروەهـا سە کتە(جەڵتە)ی مێشک، لە کار کەوتنی گورچیلە، ڕتینۆپاتی(زیان بە چاو گەیشتن) و نەخۆشـی دەمـارەکـانی پـەراوێزی لـەش (ئـەوانـەی کـە لـە دڵ دوورن). نیسبەتی چوونە سەرێـی نـەخۆشیـەکـانی دڵ و دەمـار ، پێـوەنـدی نزیکیان لە گەڵ چوونە سەرێی گوشاری خوێنەوە هەیە.

عیلاجی گوشاری خوێن بە بێ بە کارهینانی دەرمان

گۆرینی شیوەی ژیانی نەخۆش نەخشێکی گەورە لـە سـەر دەرمـانی ئـەم نەخۆشیە دادەنێ و دەتوانێ ڕۆڵی بنەڕەتی لە سەر کـەم کردنـەوەی ڕیسکی دوچار بوونی دڵ و دەمار هەبێ. بۆ وێنە وەلانانی جگـە رە کیشـان دەتـوانێ

بە شێوەیەکی بەرچاو ریسکی دوچاری دڵ و دەمارەکان و ئەندامەکانی تری لەش وەکو مێشک، چاو و گورچیلە، کەم کاتەوە.

کەم کردنەوەی قورسایی لەش(کز بوون) لەو کەسانەیدا کەقورسایی لە شیان ١٠لە سەد زیاتر لە قورسایی ئاساییانە، دەتوانی ببێتە هۆی کەم کردنەوەی بەکارهێنانی دەرمانی شیمیایی و کەم بوونەوە و ئاسایی بوونی" کۆلسترۆلی" (چەوری)خۆێن.

لە بیرمان نەچێ کە ژنانی ئاوس دەبێ خۆیان لە کەم کردنەوەی قورسایی لەش بپارێزن. کەم کردنەوەی خواردنەوەی ئەلکۆل(تا نزیکی٣١ گە رم لە رۆژدا) نە خشێکی گرینک لە سەر دەرمانی ئەو نەخۆشیە دادەنێ."ئێتانۆل"(بەرهەمی ئەلکول لە لەشدا) دەبێتە هۆی تەنک بوونەوەی دەمارەکان و لە ئەنجامدا چوونە سەری پتری گوشاری خوێن.

وەرزشی بێپسانەوە بە هۆی هێنانە خواری قورسایی لەش و چوونە سەرێی سودیۆم(ناترێم) لە لەشدا، نەخشێکی بەرچاوی لە هێنانە خواری گوشاری خوێندا هەیە. ئەم وەرزشانە دەبێ هیچ نەبێ سێ جار لە حەوتویەکدا و هەر جارەش بۆ ماوەی نیو سەعات بکرێن. ئەو کەسانەی کەدوچاری نەخۆشی گوشاری خوێن و لە گەڵ ئەویشدا نەخۆشی کەم

گەیشتنی خوێن بە دڵیان هەیە، یان تەمەنیان لە چل ساڵ تێپەر بووە و فاکتۆرەکانی ریسکی دوو چاری ئەندامەکانی تریان هەیە (کە لەپێشدا ناومان بردن) دەبێ لە زووترین کاتدا لە گەڵ دوکتۆرەکەیان سەبارەت بە وەرزش و چلۆنایەتی وەرزشکردن ڕاوێژ بکەن.

ڕژیمی خواردن

کەم کردنەوەی خواردنی سودێم کەمتر لە ٦ گەرم لە ڕۆژدا (کەم خواردنی خوێ) و هەروەها کەم کردنەوەی چەوری خواردن دەتوانن نەخشی بەرچاویان لە هێنانە خواری گوشاری خوێندا هەبێ. بە کار هێنانی هەر چەشنە دەرمانێک دەبێ لە ژێر چاوەدێری دوکتۆری پسپۆردا بێ.

پشت ئێشە

کەم کەس هەیە کە لە درێژایی ژیانیدا بە هۆی ئێشەوە، هەستی بە گرینگایەتی ئێش لە ژیاندا نەکردبێ. زۆربەی خەڵک تەنیا لایەنی نیگاتیڤی ئێش لە پێش چاو دەگرن و ئەو هۆی ڕەنج و تاڵی ژیان دەزانن. هەر بە ڕاستیش ئێش بۆ هەر گیان لەبەرێک مایەی ڕەنجی لە ڕادە بەدەر و دوور لە تاقەتە. ئێش کاتی بریندار بوون، ددان ئێشە، پشت ئێشە، ئێشی ژنان لە کاتی منداڵبووندا و ... .بە چاو خشاندنێک بە لایەنەکانی جۆراوجۆری ئێشدا دەردەکەوێ کە هەست بە ئێش بۆ خۆی دەنگدانەوەی دیفاعی لەشە بۆ ڕاگرتنی لەشساغی و پاراستنی ئەو وەک هەوڵ لە پێناو درێژەی ژیاندا. نۆربێرت وینێر داهێنەرری زانستی سیبرنێتیک دەڵێ: **"بۆ مروڤ چارەنوسێک تاڵتر لەوە نییە کە هەست بە ئێش نەکا".**

گرینگی چارەنوس سازی"ئێش" کاتێک دەکەوێتە بەر چاو کە بوون و نەبوونی ئەو هەستە لە مرۆڤدا دەکەوێتە ژێر لێکۆڵینەوە. لە سەرچاوە پزیشکیەکاندا بە زیاتر لە سەد مرۆڤ ئیشارە کراوە کە بە هۆی نەبوونی

هەستی ئێشەوە تووشی برینداری، نەخۆشی و بەڵای گەورە و چکۆلە و تەنانەت مردن هاتوون . ئێمە لێرەدا تەنیا بە وەێنەیەک ئیشارە دەکەین : کچێکی گەنجی کانادایی کە خوێندکاری زانسگای مونترِیاڵی کانادا بوو، لە درێژایی تەمەنیدا هەستی بە ئێش نەکردەبوو. ئەو لە سەردەمی مناڵیدا تووشی سووتانی دەرەجە سێ و چەند جاریش بە هۆی برینداری جۆراوجۆرەوە کەوتوبوو بەشی ئورتۆپێدی و عەمەلیات کرابوو. هیچ هاندەرێک تەنانەت کارەبا و ئاوی کوڵاو و ... کاری نەکردبوو سەر هەستی .هەرگیز نەکۆخی بوو، نەپشمی بوو و کاتیک شتێک کەوتبێتە چاویەوە هەستی بە ناراحەتی نەکردبوو، بە کورتی ئەو بێبەش لە وڵامی دیفاعی لەش بوو، هەر بۆیەش لە تەمەنی ٢٩ساڵیدا بە هۆی نەخۆشی میکرۆبەوە گیانی لە دەستدا.

بەو شێوە ئێش خاوەنی پێناسەی دژ بە یەکە، لە لایەکەوە دیاردەیکی سروشتی و فیزیۆلۆژیکە کە بە هۆی دیفاع و پارِاستنی ئورگانیزم لە مەترسی جۆراوجۆر، دەورێکی بە کەڵک لە ژیانی مرۆڤدا دەگێرِێ، و لە لایەکی ترەوە، ئێش بەتایبەت ئەگەر بۆ ماوەیەکی دوور و بەردەوام درێژەی هەبێ دەبێتە هۆی ئازاری مرۆڤ و بە واتەیەکی تر"پاتۆلۆژیکە" و نیازی بە دەرمان هەیە.

دەکرێ بڵێین زۆربەی زۆری خەڵکی بە ساڵداچوو پشت ئێشە دەناسن. ئەو ئێشە دەتوانێ دوای کاری درێژخایەن لە حاڵەتی پشت کوورِیدا، پیاسەی دوور و درێژ، هەڵگرتنی شتی قورس، کاتی نەخۆشی هەڵامەت و ... دا بێتە پێش. ئەو ئێشانە کاتین و پاش ماوەیەکی کورت تەواو دەبن، هەر بۆیەش لەوانەیە ئەو کەسانە نەچنە لای پزیشک. دوای کاری قورس و ماندوو بوونی لەش، ئێشێکی کەم لە پشت و دەست و پێ دا دەسپێدەکا، بەڵام جاروبار ئێشێکی توند لە پشتدا هەست پێ دەکری کە مرۆڤ دەبێ لە جێدا بۆی بکەوێ. راوەستان و دانیشتن تەنانەت جووڵانەوەش ئازاری دەدا. جووڵەی زۆر بە ئەسپایی وەکو هەناسە کێشانی قووڵ، کۆخە و پشمە، ئێشەکە زیاد دەکەن و مرۆڤ لێدەبرِێ بچێتە لای پزیشک.

دەرمانی پشت ئێشە بە پێی هۆکاری ئێشەکەوە جیاوازە و بریتیە لە عیلاجی کۆنزێرڤاتیڤ(دەرمانی غەیرە جەرِاحی) یا عەمەلی جەرِاحی. یەکێک

له شێوەکانی دەرمانی بۆ کەم کردنەوەی ئێشی پشت، وەرزشی لەشە. ئامانج لەو وەرزشە هێنانە خوارەوەی فشار لە سەر دیسکەکانی نێوان مۆرەکان و باشتر گەیاندنی خوێن و شتی پێویستی تر بۆ ئەو جێیە و پێشگیری لە بی حەرەکەتی مۆرەکانی پشتە. ئەو وەرزشانە کە بە داهاتنەوە بۆ پێشەوە دەکرێن دەبنە هۆی کرانەوەی مەودای پشتەوەی نێوان مۆرەکان و گەورەتر بوونی کونی بەینی مۆرەکان ،کە لە ئاکامدا فشار بۆ سەر دەمارەکانی پشت کەم دەکا، دیسکەکان هەڵدەستنەوە و لە جێی خویان فیکسە دەبن. ئەمرو چەشنی جۆراوجۆری وەرزشی لەش بۆ کەم کردنەوەی پشت ئێشە هەن کە ئێمە برێکیان باس دەکەین. ئەوەش بڵێین "کە دەبی لەو وەرزشانەی کە ئێشی پشت زیاتر دەکەن خوبپارێزری".

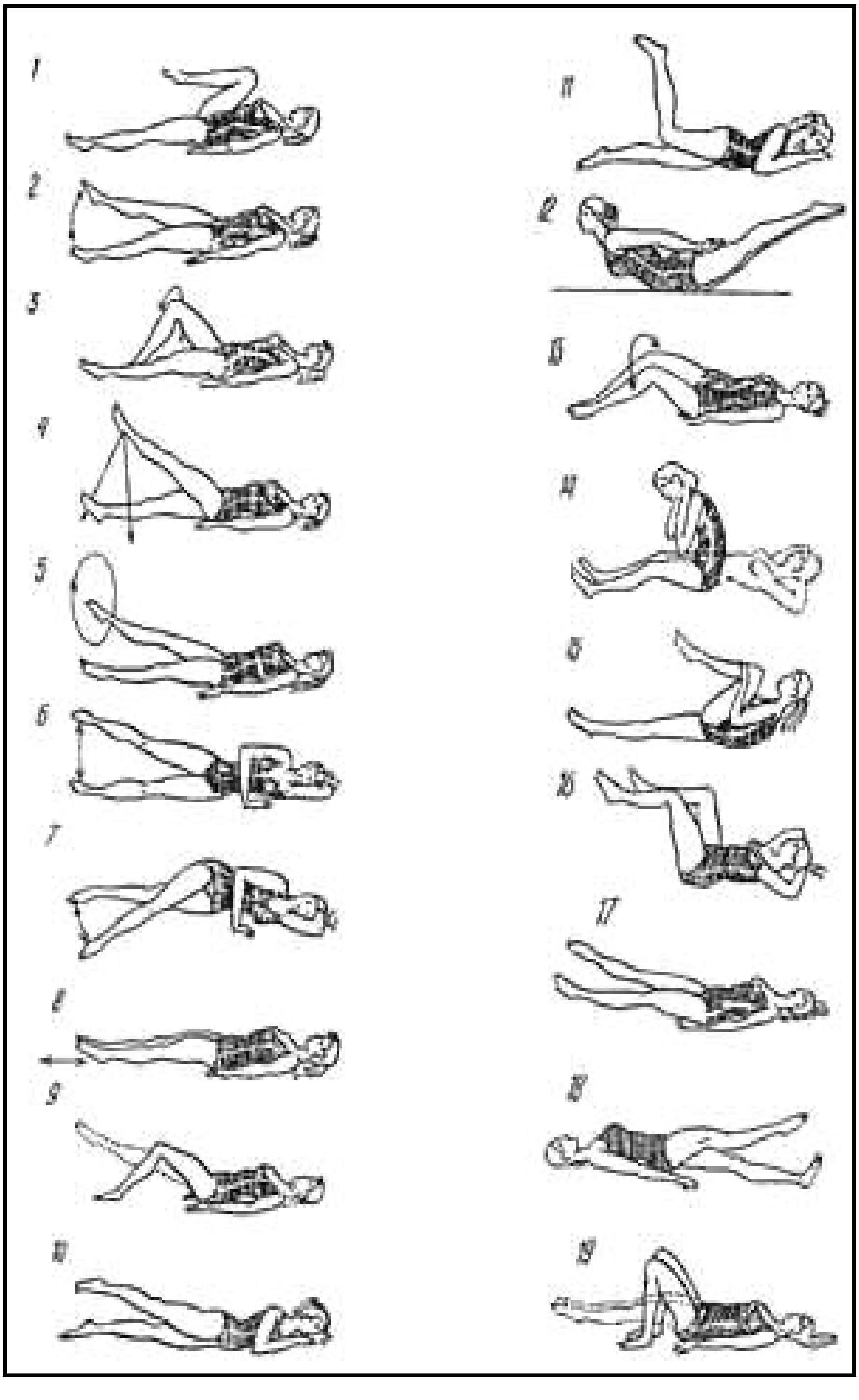
حاڵەت: ڕاکشان لە سەر پشت

١- بە ئارامی ئەژنۆ بچەمێننەوە و بەرەو لای سنگی بێنن (ئەو حەرەکەتە کاتێکە کە هەناسەتان داوەتە دەر و سییەکان هەوایان تێدا نەماوە). دوایی پێ دەگەرێننەوە سەر جێی خۆی(کاتی هەڵکێشانی هەناسە). ئەو حەرەکەتە بە قاچەکەی تریش دووپات دەکەنەوە. دەکرێ ٦ تا٨ جار درێژە بەو حەرەکەتە بدرێ.

٢- قاچەکان رێک راگرن و بە نۆبە و بە ئارامی لە کاتی دانە دەرەوەی هەناسەدا بەرزیان کەنەوە و لە کاتی هەناسە کێشاندا بیانهێننە خوارەوە (٨ تا ١٠ جار دەتوانن دوو پاتی کەنەوە).

٣- قاچەکان بە نۆبە و لە کاتێکدا ئەژنۆتان چەماندۆتەوە، لە کاتی دانە دەرەوەی هەناسەدا بۆ لای دەرەوە و لە کاتی کێشانی هەناسەدا بۆ ناوەوە بگەرێننەوە (٨ تا ١٠ جار دەکری دووپاتی کەنەوە).

٤- قاچ رێک ڕاگرن و بە نۆبە، کاتی هەناسە کێشان حەوای دەن تا ئەو جێگایەی هەست بە ئێش دەکەن، پاشان بۆ لای ڕاست و چەپی بەرن و لە کاتی هەناسە دەرداندا بیهێننەوە خوارەوە. ئەو حەرەکەتە بە هەر دوو قاچ بکەن (٤ تا ٦ جار).


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19

٥- قاچ ڕێک ڕاگرن و بێبەنە سەرەوە و پاشان ٣٦٠ دەرەجە بیخولێننەوە (دەورێکی تەواو) بە ڕاست و چەپدا و بە قاچەکەی تریش هەر ئەو کارە بکەن (٣ تا ٤ جار).

حاڵەت: بە لای چەپدا ڕاکشێن : دەستی چەپ لە ژێر سەر دانێن و خۆتان بە دەستی ڕاستەوە لە نزیک سنگ ڕاگرن. ئەو کارە لە سەر لای ڕاستیش دووپات کەنەوە.

٦- قاچ ڕێک ڕاگرن و کاتی هەناسە کێشان بیبەنە سەر و کاتی دەردانی هەناسە بیهێننەوە خوار. هەر ئەو کارە بە قاچەکەی تریش بکەن (٣ تا ٤ جار).

٧- قاچ ڕێک ڕاگرن و تا بۆتان بکرێ بیکێشنە پێشەوە، بە شێوەیەک سەری قامکەکانتان لە عەرز بدرێ. دوایی بیگەڕێننەوە سەرجێی خۆی. هەر ئەو حەرەکەتە جارێکیش بە پێچەوانە، یانی قاچتان بۆدواوە بکشێنەوە و دوایی بیگەڕێننەوە. هەر ئەو کارە بە قاچەکەی تریش بکەن ٠٤ تا ٦ جار).

*حەرەکەتەکانی ٦ و ٧ دەکرێ هاوکاتیش بکرێن، یانی ئەگەر هەر دوو حەرەکەت لە سەر لایەک تەواو بوو، لە سەر لاکەی تر ڕاکشێن و هەر دووکیان بەو لایەشدا بکەن.

حاڵەت: لە سەر پشت درێژ بن.

٨- هەر دوو دەست ڕێک لە درێژایی مووروەغەی پشت ڕاکێشن، بە شێوەیەک لەپی دەست لە سەر عەرز بێ. هەر دوو قاچ تا ئەو جێگەی دەتوانن بکێشنە پێش(٨ تا ١٠ جار).

٩- قاچێک لە ئەژنۆوە بچەمێننەوە و بەری پی لە سەر عەرز دانێن، قاچەکەی تر ڕێک هەڵێنن و هەر وا لە ئەژنۆدا بیچەمێننەوە و دوایی ڕاستی کەنەوە و بیهێننەوە خوار. ئەو کارە بە قاچەکەی تریش بکەن(٨ تا ١٠ جار).

حاڵەت: لە سەر سگ درێژ بن و دەستەکانتـان جۆرێـک بخـەنـە ژێـر چەناگەوە کە لەپی دەست لە بن چەناگە بێ.

١٠- کاتی هەناسە هەڵکێشان قاچتان ڕێک هەڵێنن و لە کاتی دانـە دەرەوەی هـەناسـە بیهێننـەوە خـوار. هـەر ئـەو کـارە بـە قاچـەکـەی تـریش بکـەن (٦ تا٨ جار).

١١- قاچتان لە ئەژنۆدا ٩٠ دەرەجە بچـەمێننـەوە و بـە ئـارامی حـەوای دەن. ئەو کارە بە قاچەکەی تریش بکەن(٤ تا ٦ جار). ئەو حەرەکەتانە دەکرێ بە هەر دوو پێ هاوکاتیش بکرێن.

١٢- دەستەکانتان ڕێک بکێشنە پشتەوە بە شێوەیەک لەپی دەست ڕووی لـە سەرەوە بێ. بە ئارامی دەستەکانتان بقونجێنن(بێ ئەوەی گوشاری زیادە بۆ خۆتـان بێـنن) و لـە کـاتی دانـە دەرەوەی هـەناسـەدا سـەر و سنگ و پێکانتان هەڵێنن. لە کاتی هەناسە هەڵکێشاندا بیانگەڕێننەوە سەر جێـی خۆی(٦ تا ٨ جار).

حاڵەت: لە سەر پشت درێژ بن!

١٣- هەر دوو قاچ لە ئەژنۆودا بچەمێننەوە و بـە یـەکـەوە جووتیـان کـەن . دەستەکانتان لە درێژایی لەش ڕاکێشن بە شێوەیەک لەپی دەست لە سەر عەرز بێ. لە کاتی دانە دەرەوەی هەناسەدا هەر دوو ئـەژنـۆ هاوکـات بـۆ لای ڕاست بەرن و لە کاتی هەناسە هەڵکێشاندا بیگەڕێنـنـەوە سـەر جێـی خۆی. ئەو حەرەکەتە جارێکیش بە لای چەپدا بکەن(٦ تـا ٨ جـار). لـەو حاڵەتەدا دەتوانن"کاسەی لـەگـەن" لـە کـاتی دانـە دەرەوەی هـەناسـە دا هەڵێنن و لە هەناسە هەڵکێشاندا بیهێننەوە خوار(٤ تا ٦ جار).

١٤- دەسەکانتان بخەنە پشت سەر و تێکۆشن بێ ئـەوەی پاژنـەی پێتـان لـە عەرز جیا بێتەوە، سەر و سنگتات هەڵێنن و دانیشن(٣ تا ٤ جار).

١٥- قاچێکتان ڕێک هەڵێنن و لە کاتێکدا لە ئەژنۆدا دەیچەمێننەوە، بە هەر دوو دەسـت بکێشـن بـۆ لای سـک و سـنگ(ئـەو حـەرەکـەتـە لـە کـاتی دانەدەرەوەی هەناسەدایە). کاتی هەناسە هەڵکێشان قاچتان بگەڕێننـەوە جێی خۆی. ئەو کارە بە قاچەکەی تریش بکەن(٤ تا ٦ جار).

١٦- دەستەكانتان بخەنە ژێر سەر و قاچەكانتان لە كاتێكدا لە ئەژنۆدا چەماونەوە ڕێک ڕاگرن و هەر وەكو سواری دووچەرخە بوون، هەوڵ بە لایەكدا و پاشان بە لاكەی تردا پێ لێدەن. ئەو حەرەكەتە تا ئەو جێیە درێژە پێبدەن كە هەست بە ماندوویەكی كەم دەكەن.

١٧- دەستەكانتان لە كاتێكدا كە لەپی دەست لە سەر عەرزە بە درێژایی لەش درێژ كەن. قاچەكانتان بە ئارامی هەڵێنن و تا ئەو كاتەی هەست بە ماندوویی دەكەن لە یەكتر دوور و نزیكیان كەنەوە.

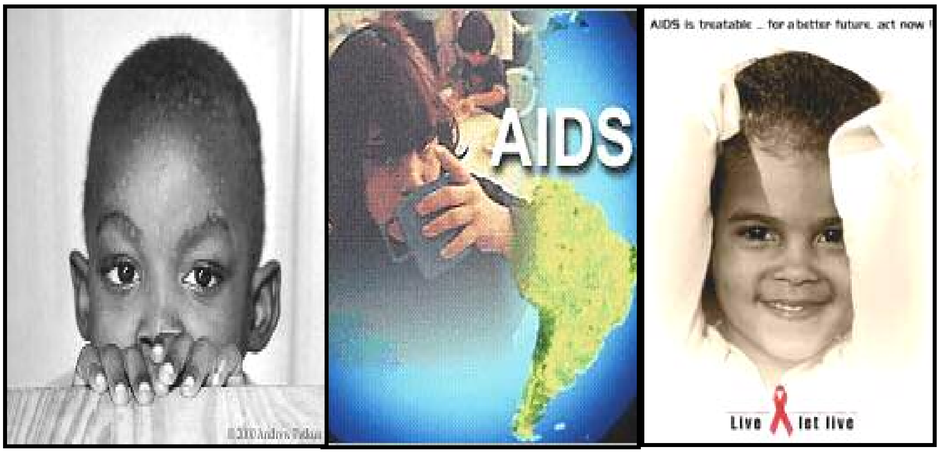
١٨- قاچەكانتان ڕێک درێژ كەن و لە سەر یەكتریان دانێن. لە كاتێكدا قورسایی لەش دەخەنە سەر پاژنەی پێی بنەوە، تێكۆشن خۆتان بە لاكەی تردا بادەنەوە. جێی قاچەكانتان بگۆڕن و ئەو حەرەكەتە بە لاكەی تردا دووپات كەنەوە(٣تا ٤ جار).

١٩- هەر دوو ئەژنۆتان بچەمێننەوە و بەری پێتان لە سەر عەرز دانێن. لەو حاڵەتەدا خۆتان بە لایەكدا خوار كەنەوە و قاچتان بە ئارامی درێژ كەن و تێكۆشن كەمەرتان بجوڵێننەوە.

لە بیرتان نەچێ كە ئەو حەرەكەتانە نابێ ئێش زیاد كەن، ئەگەر حەرەكەتێک ئێشی پشت زیاد بكا دەبێ دەستی لێهەڵگرن.

کارەساتی جیهانیی ئێیدز

(بە بۆنەی یەکی دیسامبر، رۆژی جیهانیی ئێیدز)

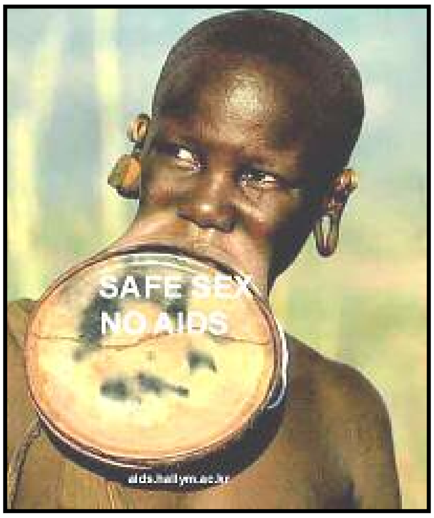


نەخۆشیی ئێیدز بۆ یەکەمین جار لە ساڵی ١٩٨١ لەنێو نێربازانی کالیفۆرنیادا بەدی کرا. ئەوکات کەس پێی وانەبوو ئەم نەخۆشی‌یە لەماوەی کورتی ٣٠ ساڵدا دەبێ بە یەکێک لە کارەساتە گەورە جیهانی‌یەکان. نەخۆشیی ئێیدز لەم ماوەیەدا هۆکاری لە نێوچوونی زیاتر لە ٢٥ ملیون کەس‌و چوارەمین هۆکاری مردن لە دنیادا بووە. بە پێی راپۆرتی UNAIDS/WHO لە ساڵی ٢٠٠٥دا زیاتر لە ٥ ملیون کەسی دیکە تووشی ویروسی HIV بوون. ٣٠ ملیون و دووسەد هەزار کەس لەم نەخۆشانە خەڵکی خوارووی بیابانی ئەفریقان. ٧٠٠ هەزار کەس لەم کۆمەڵەیە، منداڵانی ژێر ١٥ ساڵن. ئێستا ژمارەی نەخۆشەکانی گیرۆدەی ئێیدز، گەیشتۆتە ٤ ملیۆن‌و ٣٠٠ هەزار کەس کە لەم ژمارەیە ٢ ملیۆن‌و ٣٠٠ هەزار کەس منداڵانی خوار تەمەنی ١٥ ساڵن.

ژمارەی گیرۆدە بووانی نەخۆشیی ئێیدز لە ساڵی ١٩٩٥ دا زیاتر لە ١٩/٩ ملیۆن کەس بوو. لە ماوەیەکی کەمتر لە ١٠ ساڵدا ئەم ژمارەیە بوو بە دوو بەرامبەر. زۆرترین گیرۆدە بووانی ئەم نەخۆشی‌یە (دوو لە سێی ئەوان) لە

خوارووی بیابانی ئەفریقا دەژین. باشوورو باشووری رۆژهەڵاتی ئاسیا بە ٧/٤ میلیون نەخۆشەوە، بە دووهەم ناوچە لە باری ژمارەی زۆری گیرۆدە بووانەوە دادەنرێت. لە ساڵی ٢٠٠٥دا نزیکەی ٢/٤ میلیۆن کەس لە خوارووی بیابانی ئەفریقا، ٤٠٠ هەزار کەس لە باشووری رۆژهەڵاتی ئاسیا، ١٨ هەزار کەس لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکاو ١٢ هەزار کەسیش لە ئورووپا بە هۆی ئێیدزەوە گیانیان لە دەست داوە. لە سەریەک زیاتر لە ٣ میلیونو ١٠٠هەزار کەس بوون بە قوربانیی ئێیدز کە ٥٧٠ هەزار کەسی ئەوان منداڵانی خوار تەمەنی ١٥ ساڵ بوون.

بە پێی ئاماری سندووقی [منداڵانی] ڕێکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکان لە هەر ١٤ چرکە (پانیە)دا لاوێکو، رۆژانە ١٤ هەزار کەس کە نێونجی تەمەنیان لە نێوان ٢٤-١٤ دایە، تووشی HIV دەبن. هیند دوای ئەفریقای جنووبی دووهەم وڵاتە کە زۆرترین نەخۆشی گیرۆدەی ئێیدزی هەیە. لەو وڵاتەدا زیاتر لە ٤ میلیون نەخۆشی گیرۆدە بوو بە HIV هەن.



لە بارەی گیرۆدەبووانی نەخۆشیی ئێیدز لە ئێران دا هێشتا ئامارێکی روونو جێگای بڕوا لە دەست دا نیە. بە پێی قسەی سەرۆکی ئیدارەی کۆنترۆڵی وەزارەتی لەشساغیو دەرمان، لە ئێران ١١ هەزارو ٩٣٠ کەس تووشی ئێیدز بوون کە لەم ژمارەیە تا ئێستا ١٣٧٧ کەس مردوون. ڕێگاکانی گوێزرانەوەی نەخۆشیی ئێیدز بە زۆری بریتین لە:

پێوەندیی سێکسی لەگەڵ کەسی گیرۆدەبوو بە ویروسی HIV.

گوێزرانەوە بە هۆی خوێن.

دەرزیی (سورەنگ)، کە ئەمەیان زۆرتر لە نێو موعتادەکان دا باوە.

گوێزرانەوە لە دایک بۆ منداڵ، پێش لە دایکبوون یا دواتر.

بارینی ئەتۆمی چرنۆبیل

سەرئەنجامەکانی پزیشکی- کۆمەڵایەتی

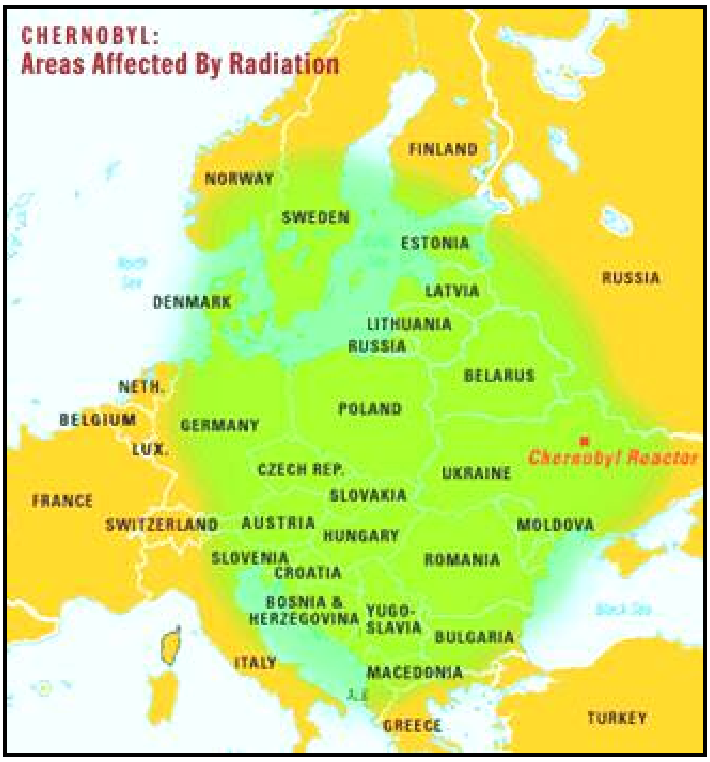
کارەساتی ئەتۆمی چرنۆبیل

گەورەترین کارەساتی ئەتۆمی جیهان، کاتژمێر یەک و نیویی بەیانی ٢٦ئاوریلی ١٩٨٦ لە بلوکی چواری ئنێرژی بنکەی ئەتۆمی شاری چرنۆبیل لە کۆماری ئۆکرائین، ١٢ کیلۆمیتری سنووری باشوری کۆماری روسیەی سپی قەوما. بە دوای ئەم کارەساتەدا بە پانتایی سەد هەزار کیلۆمیتری چوارگۆشە لە زەوییەکانی روسیە، کۆماری ئۆکرائین و روسیەی سپی کەوتنە ژێر کارتێکردنی مادەی رادیۆئەکتیو، بەتایبەت "سیزیوم، ئسترنسیوم و پلوتونیوم". ٧٠ لە سەدی مادەی رادیۆ ئەکتیو لە روسیەی سپی، ١٠ لە سەدی لە روسیە و ٢٠ لە سەدی لە ئۆکرائین، زەوییەکانی ئەو وڵاتانەی داپۆشی. بە پێی راگەیاندنی رێکخراوی نەتەوە یەکگرتووکان نزیکەی ٩ میلیۆن کەس لە خەڵکی یەکێتی سۆڤێت، ٢,٥ میلیۆن کەس لە روسیەی سپی – لە وانە ٥٠٠

هەزار منداڵ، ٣,٥ میلیۆن کەس لە ئۆکرائین – لە وانە ١,٥میلیۆن منداڵ و ٣ میلیۆن کەس لە دانیشتووانی روسیە کەوتنە ژێر کارتێکردنی ئەو مادەیە. .پتر لە ٤٠٤ هەزار کەس ناچار کران ماڵ و شار و گوندەکانیان بەجێ بێڵن. ئێستا زۆرتر لە ٤ میلیون کەس کە یەک ملیۆنیان منداڵن، لە بەشی داپۆشراو بە مادەی رادیۆ ئەکتیودا دەژین.

مادەی رادیۆ ئەکتیو نە تەنیا ئەم وڵاتانی خستە ژێر چەتری خۆیەوە،بەڵکو لە رێگای **"تەپ و تۆز و هەوری چرنۆبیلی"یەوە** گەیشتێ وڵاتانی فینلاند،نۆرویژ،ئاڵمان،فەرانسە و بلژیک.

کارەساتی ئەتۆمی چرنۆبیل بە نیسبەتی ٢٩٦ تەقینەوەی ئەتۆمی کە لە نێوان ساڵانی ١٩٤٤ تا ١٩٨٨ لە دونیادا رووی دابوو، زۆرترین قوربانی ئینسانی وەرگرت.



ناوچەی ژێر کارتێکەری "تەپ و تۆزی چرنۆبیل"
بە رەنگی سەوز دیاری کراوە

بە پێی راگەیاندنی ویکتۆر پویارکڤ رییسی ناوەندی لێکۆلینەوەی رادیۆلۆژی ئۆکراێین، پتر لە ٢٥٠٠ کەس لە روداوەکەی چرنۆبیلدا گیانیان لە دەست دا. بە پێی لێکۆلینەوەکان، بارستایی ئەو رادیۆ ئەکتیوەی کە پاش کارەساتی چرنۆبیل گەیشتۆتە ئەتمۆسفەر(ئاسمان)، ٢٠٠ جار زۆرترە لە هەموو ئەو بۆمبە ئەتۆمییەی ئامریکا، کە لە شەڕی دووهەمی جیهانیدا، بە سەر شارەکانی هیرۆشیما و ناکازاکی دا رژێندرا.

گوندێک لە ٣٠ کیلۆمیتری چرنۆبیل
بەشیک لە خەلکی بۆ مالەکانیان دەگەرێنەوە– دیسامبری ١٩٩٥

روداوی چرنۆبیل بوو بە هۆی گۆڕینی ژینگە و دابەزینی هێزی بەرگری لەشی مرۆڤ لە بەرانبەر نەخۆشیەکاندا و هەروەها بوو بە هۆی گۆڕانی جیدی حەساسیەتی ئۆرگانیسمی ئینسان لە ئاست پێکاتەکانی دەوروبەر.

بە پێی ئەو ئامارانەی کە وا لە بەر دەستدان ڕادەی شێرپەنجەی سیستمەکانی ئندوکرین، هەناسە، هاڕین(گەدەو و ریخۆلە)، خۆین و پاتۆلۆژی ژنانی دووگیان و منداڵانی ساوا بەرز بۆتەوە. لە ١٥ ساڵی رابردودا رادەی شێرپەنجەی پیاوان٢٤,١ لە سەد و ژنان ٢٢,٦ لە سەد

هەڵکشاوە. پێش کارەساتی چرنۆبیل شێرپەنجەی تیرۆئیدی منداڵان لە کۆماری بلاروس یەک لە ١٠٠ هەزار بوو، بەڵام دوای کارەساتی ئەتۆمی چرنۆبیل شێرپەنجەی تیرۆئید لە بلاروس ١٠٠ جار زۆرتر بووە و لە ٠,٣ لە یەک میلیۆنەوە لە نێوان ساڵانی١٩٨٥ – ١٩٨١ گەیشتۆتە ٣٠,٦ لە میلیۆندا لە ساڵانی ١٩٩٤ – ١٩٩١.

ئامارەکانی رەسمی دەوڵەتی روسیەی سپی چوونە سەری رادەی شێرپەنجەی تیرۆئید لە کەسانی ژێر ١٥ ساڵدا نیشان دەدەن. لە ساڵی ١٩٩٠ئەو رادەیە ٢ هەزار کەس بووە بەڵام لە ساڵ٢٠٠١ دا گەیشتۆتە ١٠ هەزار کەس! بە پێی راگەیاندنی رێکخراوەی یونیسف لە نێوان ساڵەکانی ١٩٩٤ –١٩٩١رێژەی نەخۆشی سیستمەکانی دەمار، هاڕین(گەدەو و ریخۆلە)، ئێسک – ماسولکە و هەروەها شێرپەنجەکان لە ٣٠ تا ٦٠ لە سەد بەرز بوونەتەوە.

لە کۆمارەکانی روسیە و ئۆکرائین رێژەی شێرپەنجەکان لە نێوان منالان و ئەو لاوانە کە لە کاتی قەومانی کارەساتەکەدا تەمەنیان لە بەینی ٣ تا ١٢ ساڵ بووە زیاتر لەو کەسانە بووە کە بە تەمەنتر بوون. لە " کالوگا" یەکێک لە ناوچەکانی داپۆشراو بە مادەی رادیۆئەکتیوی روسیە، لە نێوان ساڵەکانی ٢٠٠٠ – ١٩٨٥ شێرپەنجەی مەمکی ژنان ١٢١ لە سەد، شێرپەنجەی سییەکان ٥٨ لە سەد، شێرپەنجەی منداڵدان ٨٨ لە سەد، شێرپەنجەی تانەکانی لێنف و بەرهەم هێنەری خوێن تا ٥٩ لە سەد چۆنەتە سەر. شێرپەنجەی تیرۆئید لە روسیە ١٠ جار زۆرتر بووە.

لە کۆماری ئۆکرائین ٥ ساڵ پێش روداوی چرنۆبیل، رادەی مام ناوەندی شێرپەنجە لە کەسانی ژێر ١٥ ساڵدا، ٤ هەتا ٥ کەس لە میلیۆندا بووە، بەڵام لە بەینی ساڵەکانی ١٩٩٧ – ١٩٨٦ گەیشتۆتە ٤٥ کەس لە میلیۆندا.

رادەی ئەو نەخۆشانەی کە لە شاری کیەف پایتەختی کۆماری ئۆکرائین لە ژێر چاوەدیری پزیشکدا بوون بەم شێوەیە چۆتە سەرێ: نەخۆشیەکانی سیستیمی ئێندوکرین ١٠ جار، هەناسە٦ جار، سیستیمی دەمارگەل ودەمار و خوێن ٥ جار . بە پێی راگەیاندنی "وەزارەتی چرنۆبیلی" ئۆکرائین ڕادەی مردن لە ناوچەکانی ئالودە بە رادیۆ ئەکتیو تا ٢ جار زۆرتر بوو.

یەکێک لە سەرئەنجامە تاڵەکانی کارەساتی چرنۆبیل کارتێکردنی خراپ لە سەر وچەی (بەرەی) داهاتوی ئەووڵاتانەیە، کە ژنانی دووگیان،منداڵی

تازە لە دایک بوو دەگرێتەوە. بە دوای ئەم کارەساتەدا ڕادەی نەخۆشی جۆراوجۆری ژنان چۆتە سەر. کەم خوێنی لە ناو ژنانی دوو گیاندا ١,٧ جار لە ساڵدا چۆتە سەر و نەخۆشی تیروئید گەیشتۆتە ٨. ٥ لە سەد. نەخۆشیەکانی تر وەک نەخۆشی سیستمی میز- زاوزێ٧ جار، نەخۆشی دڵ و دەمارەکان ٢ جار و نەزۆکی ٥,٥ جار زۆرتر بووە. نەخشی پاتۆلۆژی ئەسپێرمی پیاوان لە نەزۆکی دا تا ٦,٦ جار چۆتە سەر و شێوانی هۆرمۆنی ژنانیش تا ٣ جار بەرزتر بۆتەوە .

نەخۆشی منداڵانی ساوا پێوەندی راستەوخۆی دەگەڵ نەخۆشی ژنانی ئاوس و کاتی زایین هەیە. بە دوای ساڵی ١٩٨٦دا نەخۆشیی جۆراوجۆرەکانی منداڵانی شاری مینسک ٣. ٦ لە سەدی ولە ئەیالەتی ماگلیوف ٥,٥ لەسەد چۆتە سەر. "موتاسیۆنی" خۆزایی کرومۆزۆمەکان ١,٥ تا ٢ جار زۆرتر و ڕادەی ئاڵۆزیەکانی تەواوکاری زگماکی لە ١٧ ناوچەی ئەیالەتەکانی گۆمل و ماگلیوف لە ٤,٠٨(لە ساڵە کانی ١٩٨٥ - ١٩٨٣) بووە و پاشان گەیشتۆتە ٧,٦٨ لە سەد.

منداڵێکی نەخۆش لە بەخشی نەخۆشیەکانی خوێنی نەخۆشخانەی ژومارە ١٤ منداڵانی کێڤ لە کۆماری ئۆکرائین

زیادبوونی ڕادەی برسیەتی ئوکسیژنی پز و ساوا یەکێک لە سەرەکیترین سەرئەنجامەکانی کارەساتی چرنۆبیلە. بە هۆی دابەزینی

سیستیمی بەرگری منداڵان نەخۆشیە جۆراوجۆرەکانی سیستیمی هەناسەیی ،هاڕینی، دڵ و دەمارەکان، گورچیلە،نەخۆشی عفوونی و سەرەتان و شێرپەنجەی تیروئید زیادی کردووە. بە پێی ئەو لێکۆڵینەوانەی کە لە بەر دەست دان بەشێکی گەورە لە منداڵانی روسیەی سپی لە ژێر کارتێکردنی خراپی تیشکی مادەی رادیۆئاکتیودا تووشی سەندرومی کزیی بەرگری لەش بوون.

کارەساتی "ئیکۆلۆژیکی"چرنۆبیل، بڵاوبونەوەی مادەی ژەهراوی لە ئاسمانی روسیەی سپی(تەنیا لە شاری مینسک پایتەختی کۆماری روسیەی سپی رۆژانە نزیک بە ١٥٠ تۆن مادەی سەمی دەرژێتە ناو هەواوە) دەگەڵ قەیرانی ئابوری و کۆمەڵایەتی روسیەی سپی کارتێکردنێکی خراپی لە سەر تەوواوی بوارەکانی ژیانی گەلی ئاشتی خواز و رەنج کێشاوی روسیەی سپی داناوە و داهاتووی وچەکانی ئەم وڵاتەی خستۆتە مەترسیەوە. لە ساڵی ١٩٩٣ بەولاوە ڕادەی مردنی ساڵانە پتر لە ڕادە زاوزێ و لە دایکبوون بووە.

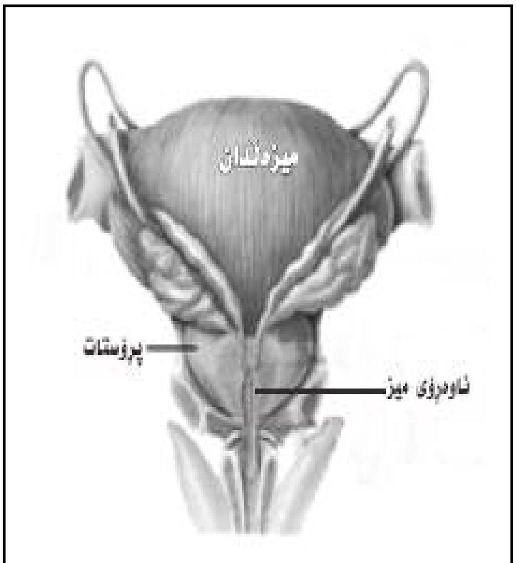
ئەگەر لە ساڵی ١٩٨٥ لە کۆماری روسیەی سپی ١٦٥ هەزار منداڵ لە دایک بوون، ئەم رێژەیە لە ساڵی ١٩٩٣ بۆتە ١١٧ هەزار کەس و لە ساڵی ١٩٩٦ گەیشتۆتە ٩٠ هەزار منداڵ. رادەی زاوزێ و لە دایکبوونی منداڵ ٤٣ لە سەد دابەزیوە. بە پێی سەرژمێری گشتی ساڵی ١٩٩٣ رێژەی خەڵکی نیشتەجێ لە روسیەی سپی ١٠ ملیون و٣٦٧ هەزار کەس بووە . ئێستا ساڵانە ٩٠ هەزار کەس لە رێژەی ئەم خەڵکە کەم دەبێتەوە. بە پێی لێکدانەوەی "تیالۆفسکی" ئەگەر ئەم پرۆسەیە بەم چەشنە درێژە پەیدا بکا، دوای١١١ ساڵی تر، یانی لە ساڵی ٢١٠٥ ئاخرین دانیشتوانی ئەم وڵاتە لە بەین دەچن.

سەرچاوەکان:

١- کارەساتی چرنوبیل: رەهەندی پزیشکی.مینسک ١٩٩٤
٢- کارەساتی چرنوبیل: هۆ و سەرئەنجامەکانی. بەرگی ١و٣.مینسک . ١٩٩٣و١٩٩٢
٣- سەر ئەنجامەکانی پزیشکی کارەساتی بنکەی ئەتۆمی چرنوبیل. مسکو١٩٩٥
٤- گۆواری هماتۆلۆژی و ترانسفوزیۆلۆژی. ژومارەی ٦.مسکو١٩٩٦
٥- رادیوبیۆلۆژیک. بورداکوف و ... مینسک ١٩٩٢
٦- باری رادیۆئێکۆلۆژیکی کۆماری بلاروس دوای کارەساتی ئەتۆمی چرنوبیل.دپارتمانی پزیشکی رادیو ئاکتیویتەی زانستگای پزیشکی مینسک.١٩٩٥
٧- سەر ئەنجامەکانی کارەساتی چرنوبیل لە کۆماری بلاروس.راگە یاندنی نەتەوەیی مینسک١٩٩٦
٨- تراژێدی دمۆگرافیک لە بلاروس.تیالۆفسکی .مینسک ١٩٩٧
٩- لەشساعی منداڵانی بلاروس دوای کارەساتی چرنوبیل. زوبویچ. مینسک١٩٩٧

رۆژنامەی پارلمانی(روسیە) – رۆژنامەی گەل(بلاروس).نیکلای گوسەیف ٢٦ ئآوریلی ٢٠٠٠
١٠- پاتۆلۆژی سیستمی هەناسەیی لیکویداتۆرەکان بە دوای کارەساتی بنکەی ئەتۆمی چرنۆبیل. کۆکردنەوە و تەرجومەی مەحەمەد تاهیری موحەمەدی. گۆڤاری پزیشک. ژومارەی ٢، بەهاری ١٣٧٧.مینسک
١١- دە سال دوای چرنۆبیل.Joanne Dufay, Greenpeace Canada
١٢- کارەساتی ئەتۆمی چرنۆبیل www.chernobylco.uk
١٣- راگەیاندنەکانی رێکخراوی نەتەوە یەکگرتووکان سەبارەت بە وەزعیەتی سێ کۆماری ئۆکرائین، روسیەی سپی و روسیە .٢٠٠٣

نەخۆشییەکانی پرۆستات



کەم کەس هەیە کە گومانی لە گرنگی پێوەندی جینسی لە ژیانی ژن و مێردایەتیدا هەبێت. بەڵام بەداخەوە ژمارەی ئەو کەسانەی کە لە گرنگی و نەخشی ئەندامە جینسیەکان و نەخۆشییەکانیان ئاگاداریان هەبێت زۆر کەمن. کە لە ڕاستیدا تاکاتێک نیشانەکانی ئەو جۆرە نەخۆشیانە نەگەیشتونەتە ئەوپەڕی قەیران، ناچنە لای پزیشک، لەوەی کە مەجبور بن ـ جێگای شەرمیان! پیشان نامەحرەمێک بدەن، نیگەرانن. جاری وا هەیە کە ئەو حەیا و شەرمە بەتایبەت لە تەمەنی ناوەنجیدا، دەبێتە هۆی ئەوەی کە مرۆڤ تووشی گیر و گرفت و تەنانەت مەترسی گەورە و چارەنووسسازی نەگەڕاوە بێت.

یەکێک لە ئەندامە گرنگەکانی جینسی پیاو، کە جاری وا هەیە بەناوی دڵی دووهەمی پیاو ناو دەبرێت، پرۆستاتە. بەپێی ڕاپۆرتی ڕێکخراوی جیهانی لەشساغی، لە سەدا دەی پیاوان لە تەمەنی سەرووی پەنجا ساڵیدا، تووشی نەخۆشی پرۆستات دەبن. وەرەمی پرۆستات نەخۆشی هەرە باوی ئەندامی میز و جینسی پیاوە. بەشێوەیەکی بەربلاو لە تەمەنی

۳۰ تا ٤۰ ساڵی پیاواندا، کە تەمەنی پڕ کاری جینسییە، دەبینرێت. ئەم نەخۆشییە لە تەمەنی دواتریشدا، واتە پیاوانی بە تەمەنتر و پاش ٥٥ ساڵیدا بینراوە. لە ئەمریکا ساڵانە نێزیکەی یەک ملیۆن کەس، بە هۆی وەرەمی پڕۆستات دەچنە کن پزیشک. بە پێی ئامار پەنجا لە سەدی پیاوان، هیچ نەبێت جارێک لە ژیانیاندا، بەو هۆیەوە جارێک چونەتە لای پزیشک. ئەم نەخۆشییە لە هەموو جیهاندا هەیە. بەڵام لەو ناوچانەی کە ساردن و شێی هەوا لە سەرێیە زیاترە هەتا ناوچە گەرم و وشکەکان.

گەورەبوونی پڕۆستات، کە نەخۆشی هەرەباوە، لە پیاوانی زیاتر لە ٥۰ ساڵیدایە. هەشتا لە سەدی پیاوانی زیاتر لە هەشتا ساڵ لە ئەمریکادا، تووشی ئەم نەخۆشییە دەبن. ئەم نەخۆشییە و نەخۆشی شێرپەنجەی پڕۆستات، لە پیاوانی ئاسیایی دا زۆر کەمترە تا پیاوانی وڵاتانی ڕۆژئاوایی. لێکۆڵینەوەکان پیشانیانداوە کە خواردنی سۆیا(گیایەکە وەکو لۆبیا و درێژ و باریکە، زیاتر لە وڵاتی چین دەخورێت) دەتوانێت هۆی ئەم کارە بێت. (واتا بەرگرتن لە شێرپەنجەی پڕۆستات). ئەگەری شێرپەنجەی پڕۆستات لە پیاوانی زیاتر لە ٥۰ ساڵیدا، ١٤ بۆ ٤٦ی سەدییە. لە ئەمریکادا شێرپەنجەی پڕۆستات دووهەمین پلە و لە ئینگلستاندا پێنجهەمین پلەی لە ناو شێرپەنجەکانی دیدا هەیە. ئەم شێرپەنجەیە لە پیاوانی کەمتر لە ٤۰ ساڵاندا زۆر بە دەگمەن دەبینرێت. لە ئەڵماندا ساڵانە دە هەزار کەس، بەهۆی شێرپەنجەی پڕۆستاتەوە دەمرن.

بۆ ناسین و چارەی نەخۆشییەکانی پڕۆستات، کۆنترۆڵی پڕۆستات پاش ٤۰ ساڵی پێویستە. بەداخەوە لە زۆر وڵات و تەنانەت لە ئەوروپایشدا، پیاوان زۆر ئارەزوومەندی ئەو جۆرە کۆنترۆڵانە نین. بۆ وێنە، لە وڵاتێکی وەکو ئەڵماندا تەنیا لەسەدا حەڤدەی پیاوان ساڵانە بۆ کۆنترۆڵی پڕۆستات دەچنە کن پزیشک. لێرەدا تێدەکۆشین کە بە کورتی باس لە پڕۆستات و نەخۆشییەکانی بکەین تا پیاوان زۆرتر لە سلامەتی خۆیان ئاگادار ببنەوە.

پڕۆستات غودەیەکی ١۰ تا ٢٥ گرامیە کە لە شێوەی بەڕو، یانیش بە قسەی پسپۆڕان،وەکو دڵ وایە. ئەو غودەیە سێ سانتیمێتر درێژ و ٤ یش پانە، دوو سانتیم و نیویش ئەستووریەکەیەتی. لە پشتی ئاوەڕۆی میزدایە، میز لە میزەڵدان دەباتە دەرێ. وەرەمی پڕۆستات، کە بە هۆی

میكرۆبی ئاوەڕۆی میز یان ڕیخۆڵەكانەوە دێتە پێش. ڤیرۆس و ـ كارگەكان ! ـ و ئەو میكرۆبانەیشی كە بە هۆی نێزیكایەتی (لە سێكس) جینسیەوە پەیدا دەبن، دەتوانن ببنە هۆی وەرەمی پرۆستات. هۆیەكی دی ئەو نەخۆشییە، تێكچوونی توانای هاوئاهەنگی كارای جنسی پیاوە. (تەواونەبوونی كارای جنسی (سێكس)، كارای لە ڕادەبەدەری سێكسی، یانیش هەبوونی پاشماوە ـ وراسی !! ـ) . هەندێك لە پسپۆڕان زۆر خواردنەوەی ئەلكۆل، جگەرەكێشان، یانیش خەم و نیگەرانی لە ساتی نێزیكی سێكسیدا بە هۆی نەخۆشی پرۆستات دەزانن. نەخۆشییەكانی ئاوەڕۆی میز، واتە تەنگی یان برینداری، یانیش جێگای برینی پاش چاكبوونەوە، كەمبوونی هۆرمۆنی پیاوانە، زیادبوونی هۆرمۆنی ژنانە لە پیاواندا، مایسیر (بەواسیر) ، وەرەمی ڕیخۆڵە گەورە و یانیش دانانی ـ كاتێتەر ـ (لە ڕەگی خوێنبەردا بۆ دڵ!)، بە هۆی گەورەبوون و یان وەرەمی پرۆستات دەزانن.

بە پێی ئەو هۆكارانەی كە دەبنە هۆی وەرەمی پرۆستات، ئەو نەخۆشییە بە سێ دەستە دابەش دەكرێت:

١– وەرەم بە هۆی میكرۆبەوە؛ لە ناكاو دەست پێدەكات و زیاتر لە پیاوانی گەنجدا دەبینرێت. نیشانەكانی ئەمانەن:

- تا و لەرز.
- بێحاڵی و ئێش لە جومگەكاندا.
- پشت ئێشە.
- زوو زوو میز كردن (نەخۆش هەست بە میزهاتن دەكات، بەڵام میزێكی كەم دەكات).
- ئێشی كۆم.
- ئێش لە كاتی میزكردندا، یان لە كاتی تەواوبونی(پەڕین) سێكسدا.

چارەسەرەكەی ـ ئەنتی بیۆتیكە، ئەویش بۆ ماوەی ٧ هەتا ١٤ ڕۆژ.

٢– وەرەمی درێژخایەنی پرۆستات بە هۆی میكرۆبەوە؛ نەخۆشییەكە وورده وورده دەست پێدەكات و ماوەیەكی درێژتر دەخایەنێت. نیشانەكانی ئەمانەن:

- سەرهەڵدانی نەخۆشییەکانی پەیتا پەیتای دەستگای میز و جنسی (سێکسی).
- ئێشی کۆم.
- ئێشی ناوچە جنسیەکان.
- بوونی خوێن لە ئاو هاتنەوەدا (لە ئاوی پیاودا).

دەرمانەکەی ئەنتی بیۆتیکە و بە ماوەی نێزیکەی ١٦ هەفتە.

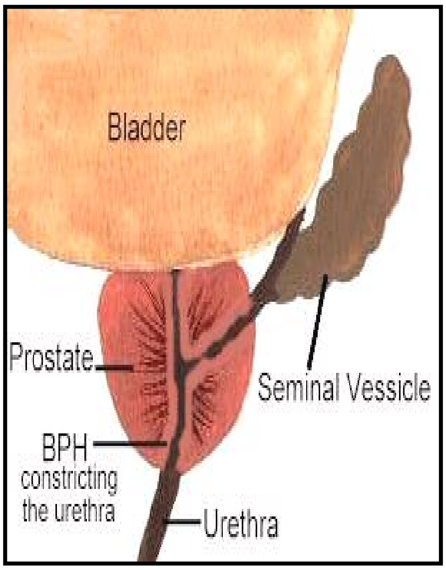
٣- **وەرەمی غەیرە میکرۆبی درێژخایەنی پڕۆستات:** لە جۆرەکانی تر باوترە. هۆکەی هێشتاکە نەناسراوە. لەبەراوورد لە تەک جۆرەکانی تردا، هەشت جار پتر دەبینرێت. نیشانەکانیشی، هەروەکو وەرەمی درێژخایەنی میکرۆبی وایە. بەو جیاوازیەوەی کە نەخۆشی پەیتاپەیتای میکرۆبی دەستگای سێکسی و میز، نایەتە پێش. چارەسەرەکەی دەرمانی دژی وەرەمی(غەیرە کورتونی) یە. بەو کەسانەی تووشی ئەم نەخۆشییە بوون پێشنیار دەکرێت، ئەم خاڵانەی خوارەوە ڕەچاو بکەن:

١- دانیشتن لە ئاوی گەرمدا.
٢- کردنی جینس ـ سێکس ـ بە پێی نەزم.
٣- وەرزشی سووک.
٤- نەخواردنی خواردەمەنی تیژ و پڕ لە کۆفائین.
٥- نەخواردنەوەی ئەلکۆل.

گەورەبوونی نەشێرپەنجەیی پڕۆستات(Hyperplasia Benign Prostatic) :

بە گەورەبوونی نەشێرپەنجەیی پڕۆستات دەوترێت کە زیاتر لە پیاوانی پاش پەنجاساڵیدا دەبینرێت. بەڵام لە تەمەنی ٣٠ ساڵەیشدا بینراوە. گۆڕدرانی پڕۆستات لە چل ساڵیدا دەست پێدەکات. لە زۆربەی پیاوانیشدا، لە تەمەنی ٧٠ ساڵیدا پڕۆستات گەورە دەبێت. چۆنێتی ئەو گۆڕانکاریەش کە پێدەچێت بەهۆی

چوونە سەرێی تەمەن و هەروەها هۆرمۆنی پیاوانەوە بێت، کە بەداخەوە ناتوانرێت بەری پێبگیرێت. ئەگەر گەورەبوونی پرۆستات نەبێتە هۆی تەنگ بوونەوەی ئاوەڕۆی میز و مانەوەی میز لە میزەڵداندا، ئەوا پێویست بە دەرمان یان نەشتەرگەری ناکات.



نیشانەکانی هیپرپلازی پرۆستات:

١- درەنگی لە دەستپێکی میزدا.

٢- زۆر بۆ خۆهێنان تا میز بێتە دەرێ.

٣- مانەوەی میز لە میزەڵداندا.

٤- زوو زوو میز کردن و هەست بە پڕ بوونی میزەڵدان!

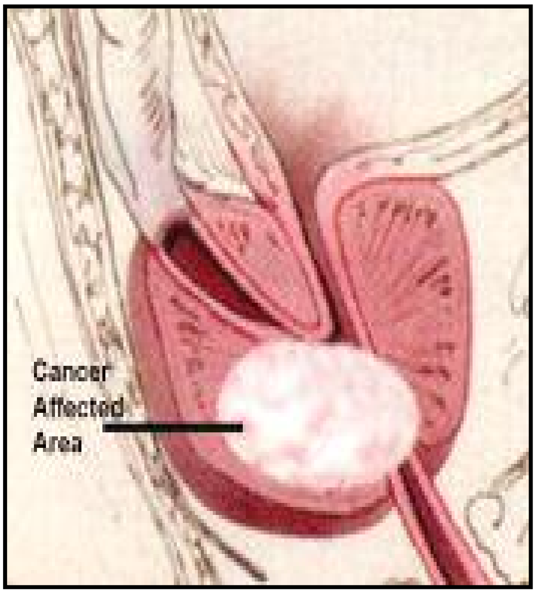
٥- کەمبوونەوەی فشار و پچڕ پچڕ میزکردن.

٦- شەو هەستان بۆ میز.

٧- بوونی خوێن لە میزدا، یانیش سووتانەوە لە کاتی میزکردندا. ئەگەریش نەخۆشی میکرۆبی پەیدا بووبێت.

دەرمان: بە پێی نیشانەکانی نەخۆشی و تەمەنی نەخۆشەکە، دەتوانرێت لە ژێر چاودێریدا بێت. دەرمان و نەشتەرگەری جیاواز پێویست بێت.

شێرپەنجەی پڕۆستات:



ئەم شێرپەنجەیە دووەمین شێرپەنجەی باو و دووەمین هۆی مردنی پیاوانە لە ئەمریکادا. شێرپەنجەی پڕۆستات پەنجا لە سەدی پیاوانی پتر لە ٧٠ ساڵ و لە نێزیکەی تەواوی پیاوانی ٩٠ ساڵیدا دەبینرێت. هۆی ئەم شێرپەنجەیەش هێشتاکە نەناسراوە.

لێکۆڵینەوەکان پیشانیانداوە، لەو پیاوانەدا زۆرترە کە گروپی خوێنی « ٠ » یان هەیە. بەڵام لەناو ژاپۆنیەکاندا کەمتر دەبینرێت. بەڵام ڕەشپێستان پتر لە سپیپێستان دووچاری دەبن. هەندێک لە لێکۆڵەرەوەکان، پەیوەندی خواردنی ڕۆنی ئاژەڵ و شێرپەنجەی پرۆستاتیان پیشانداوە. خواردنی ڤیتامینA بواری تووشبوونی شێرپەنجەی پرۆستات کەمتر دەکاتەوە، (ئەگەرچی ڕۆنی ئاژەڵ پڕە لە ڤیتامین A) . چوونە سەرێی هۆرمۆنی پیاوانە (تێستۆستێرۆن)، یەکێکە لە هۆکارەکانی شێرپەنجەی پرۆستات.

نیشانەکانی نەخۆش: لە دەستپێکدا چونکەی لوو = تومۆر ی نەخۆشییەکە بە هێواشی گەورە دەبێت، هیچ نیشانەیەک نابینرێت. لە

گەورەبوونی(لوو= تومۆر) دا، نیشانەکانی وەکو؛ گەورەبوونی پڕۆستات (کە باسیان لێوە کرا)، دەبینرێت. ئەوجا زۆرتر هەست بە ئێشی ماسولکەکانی (گون !). بۆ کۆنترۆڵکردنی پڕۆستات، بەتایبەت پاش تەمەنی چل ساڵی، دەتوانێت لە ناسینی ئەو نەخۆشییەدا نەخشی بەرچاو بگێڕێت. ئەندازەگرتنی ماددەیەک لە خوێندا بەناوی PSA کە تایبەتە بە شێرپەنجەی پڕۆستات، بە تایبەت لە کەسانێکدا کە ئەو شێرپەنجەیە لە بنەماڵەکەیاندا بووە، لە ناسینی ئەو شێرپەنجەیەدا نەخشی هەیە.

دەرمان: بە تیشکەوێنە = ڕونتگن (ئەشیعە !!)، بە هۆڕمۆن و یاخود نەشتەرگەری کە بە پێی تەمەن و قۆناغی ئەو شێرپەنجەیە بەکار دەهێنرێت.

پێویستی و گرینگی
بارهێنانی جینسی منداڵان

به داخەوە زۆربەی خەڵک نایانەوێ، یا ناتوانن و پێیان عەیبێکی گەورەیە وڵامی ساکارترین پرسیاری منداڵەکانیان سەبارەت بە سێکس بدەنەوە. جەماعەتێک وشەی سێکس وەک سنووریکی مەزن لە بەر چاو دەگرن کە تێپەرین لەو دەبێتە هۆی کرانەوەی پێش لە وەختی چاو و گوێچکەی منداڵان و شکاندنی مەرزی شەرم و حەیا. بەشێکیش تەنانەت ئەگەر پێشیان خۆش بێ وڵامی منداڵان بدەنەوە، لە بەر نەبوونی زانستی پێویست سەبارەت بەم مەسەلەیە تێیدادەمێننەوە و ناتوانن بە شێوێکی ڕێک و پێک لە چوونێتی جیهانی سێکس و سێکسوالیتە بدوێن. ئەم گرفتە لە دەرەوەی وڵاتیش نە تەنیا لە نێوان کوردەکان و کۆچەرانی تردا دەبیندرێ، تەنانەت، زۆربەی خەلکی رۆژئاواییش مەیلێکی وایان نییە کە لە سەر ئەم مەسەلەیە لە گەل منداڵەکانیان بە شێوێکی ئاسایی بدوێن. ئەمەش لە حاڵێکدایە کە پێمان خۆش بێ یان نا، لە دونیایەکی سێکسیدا دەژین، لە جیهانێک کە رۆژانە بە چەشنێک سەر و کارمان دەگەل دونیای سەرسوورهێنەری سێکس هەیە، لە رادۆ و تلەویزیۆن،ئێنتێرنێت، رۆژنامە و گۆڤارەکان، موسیقیا و تەنانەت لە پرۆپاگەندەی حیزبە سیاسییەکانی رۆژئاوایش هەر باسی دەکری و بۆ فرۆشتنی زۆر شت لە سابوونەوە بگرە

هەتا ماشێن لە سێکس و وێنەی ژنی رووت و جوان کەلک وەردەگرن. تەنانەت پێشەوایانی ئایینیش لە رەسالەکانیان زۆر نقلّ و رەوایەت و قسەی خۆشیان سەبارەت بە جێگای شەرمگای ژن و پیاو هەیە و هەر چەند خوداوەندی عالەم سێکسی لە پێشەوایانی عیسایی و راهبە دونیا تاریکەکان حرام کردووە،ئەوانیش هیچ کاتێک بە فیرۆ نادەن و بە نهێنی یا روون و ئاشکرا خەریکی ئەم کارە پیرۆزەن و جار و بار ئاکاری سێکسی ئەوان دەگەل منداڵان و تەڵەبەکانیان بە مانگ خۆراکی بەرنامەکانی تلەویزیۆن و رپۆرتاژی رۆژنامەو گۆڤارەکانە.

بەڵام بە پێی ئەو شتانەی کە باسمان کرد ئایا منداڵان وڵامی پرسیاریٚ خۆیان سەبارەت بە سێکس و چۆنێتی هەستی جینسی بە دروستی و رێک و پێکی وەردەگرنەوە؟ ئایا بێ دەنگی و یا وڵام نەدانەوەی دایک و باوک بەو پرسیارە ئاساییەی منداڵان، هانیان نادا پەنا بە جەماعەتی بێگانە ببەن؟ ئایا هەر ئەمە نابێتە هۆی ئەوەی کە، بەشێک لە منداڵان تووشی سێکسی پێش لە وەخت، نەخۆشی جینسی وەک سیڤلیس، سووزاک، ئیدز ببن؟ ئایا ئەمە نابێتە هۆی مەترسی زگپڕی کچە قوتابیەکان و تێکچوونی ژیان و داهاتەوی ئەوان و مناڵەکیان؟

بە پێی ئامارێک لە سەدی ٧٢ی کوران و ٦٦ی کچانی ئەمریکایی بۆ هەوڵ جار نە لە لایەن دایک و باوکیان بەلکو جەماعەتێکی ترەوە شارەزای چۆنیٚتی ژیانی جینسی دەبن و تەنیا لە سەدی ١٠ی ئەوان لە مەدرەسە بە شێوێکی دروست فێری زانستی سێکس و تایبەتمەندیەکانی ئەندامە جینسیەکانی لەشی خۆیان دەبن! لە راگەیاندنێکی گروپی میانەرەوی پارلەمانی ئنگلیس باسی مەترسی ژیانی جینسی مناڵانی ئەم وڵاتە وەک ئاکامی بێدەنگی و نەتوانینی دایک و باوکەکان بۆ شی کرنەوە و باس کردنی پێوەندی و بێهداشتی جێنسی دەکریٚ. بە پێی راپۆرتی کۆمیتەی لەشساغی ئینگلیس، زۆرترین نرخی زگپڕی کچانی لاوی رۆژئاوایی لەم وڵاتەدا دەبیندریٚ.

لە راستیدا، ئێمە لە وڵاتێکدا لە دایک بووین کە باسی ژیان و چۆنێتی مەیل و ئاکاری جینسی وەک گوناحێکی مەزن لە قەلەم دەدرەیٚ،و یا تەنانەت دایک و باوکانیش بیانەویٚ باسی بکەن لە بەر ناشارەزایی لە

زانستی کاری لەشی مرۆڤ و سێکس و سێکسوالیتە، و نەبوونی کولتوری وتووێژ لەگەڵ منداڵان، لە وڵام دانەوەدا دەمێننەوە، چۆن رۆشنبیری کورد دەتوانێ تا ئەم پێستە ئەستوورە نەدرێنێ و پەنا بە خوێندن و زانین و گۆڕینی بەشێک لە داب و نەریتی کۆن نەبا، ئەرکی گرینگی تەربیەتی جێنسی منداڵەکەی بە جێ بێنێ؟!

لە ژیانی رۆژانەدا ئەو کاتەی کە منداڵ پرسیارێک سەبارەت بە مەسەلەی جینسی لە دایک و باوکی دەکا، لە پلەی هەوەڵدا یەکێک لە حاڵەتەکانی ژێرەوە دێتە پێش:

- **پەشێوی.** مرۆڤ بیر لەوە دەکاتەوە کە وڵامی ئەم پرسیارە چ کارتێکەرێکی لە سەر منداڵ دەبێ.
- **بێ متمانە بەخۆیی.** ئەگەر وڵامەکەم دروست و رێک و پێک نەبێ چ دەقەۆمێ؟
- **تێدامان.** ئایا کاتی ئەوە گەیشتووە باسی سێکس لە گەڵ منداڵ بکرێ؟

ئەم پرسیارانە زۆر بە جێ و دروستن، بەڵام منداڵ کە پرسیارێک دەکا چاوەروانی وڵامە. شێوەی هەڵسوکەوتی دروستی دایک و باوک بۆ شیکردنەوەی پرسیار و ویستی منداڵ دەتوانێ ببێتە هۆی خاڵەکانی خوارێ:

- منداڵ دەبینێ جێی سرنجی دایک و باوکێتی و ئەوان هەمیشە ئامادەی گوێچکە راگرتن بە پرسیاری ئەو، و دانەوەی وڵامێکی شیاون.
- پێویست ناکا بۆ وەرگرتنی وڵامی خۆیان روو لە بێگانە یا جەماعەتی ناڵەبار بکەن.
- لە لای منداڵ رێز و حورمەتی دایک و باوک پتر دەبێ و دەبێتە هۆی متمانە وهەستی نزیکی زۆرتر بە وان.
- تا ڕادێکی زۆر بەرگری لە کەوتنی منداڵ لە داوی کەرەستەی سرکەر، سێکسی پێش وەخت، زگپری کچان و نەخۆشیەکانی جینسی دەکا.دەبێ ئەم مەسەلەیە لە بەر چاو بگرتری کە بۆ وێنە لە سەدی ٥٣ی لاوانی ئەمریکایی پیش تەواو کردنی مەدرەسە ئەزموونی پێوەندی جێنسیان هەیە و ساڵانە نزیک بە ٣ میلیۆن لاو تووشی یەکێک لە نەخۆشیەکانی جینسی دەبن. بە پێی ئامارێک سێ لە چواری گەنجەکانی ئەمریکایی لە تەمەنی ١٨ تا ١٩ ساڵیدا پیوەندیٔ جێنسیان لەگەل هاوجینس یا

ناهاوجینس بووە. لە ناو هاوجینس بازەکاندا بە واتەیەک پیوەندی جینسی زووتر و لە تەمەنی ١٦–١٣ سالاندا دەست پێدەکا. بە پێی ئەو خالانەی کە باس کرا کردنەوەی بابەتی وتوویژ سەبارەت بە ژیانی جینسی ئەگەر درەنگ نەبووبێت قەت زوو نییە!

پرسیارە گشتیەکان سەبارەت بە سێکسوالیتە (Sexuality–ئاژۆکی سێکس، زایەندێتی)

چەمک و مانای سێکسوالیتە زۆر بەربلاوترە لە هەست و نزیکایەتی جینسی و رۆلێکی گرینگ لە سەر ژیانی مرۆڤ، شێوەی هەست کردن بە چۆنێتی ژیان و راستیەکانی دەوروبەر، ناسین و رێز بۆ خۆ و مال و منال، مانای ئەوین و دلداری، خۆشی و نارەحەتی و هەر وەها هاودەردی و دلسۆزی و ... دەگێڕێ.

سێکسوالیتە بەشێکە لە سروشت و کەسایەتی مرۆڤ. ئینسان بوونەوەرێکی جینسیە(سێکسوالە) و ئەم حالەتە بریتییە لە:

- لەشی مرۆڤ و چۆنیتی کاری لەش، وەک: جیاوازی کاری لەشی ژن و پیاو، ئەندامەکانی جینسی، زاوزێ.
- جنسیەت، ژن یا پیاو بوون. چۆنیتی کار و رۆلی هەر کامیان لە کۆمەلگادا، جیاوازی کار و جل و بەرگیان.
- هەستی جینسی. مەیلی جینسی بە هاوجینس(هێمۆسکسوال)، بە ناهاوجینس(هێترۆسکسوال)، یا بە هەر دوو(بایسکسوال).
- رێز گرتن و بایخدان بە ژیانی ئەو کەسانەی کە لە گەلی لە پێوەندیدان.
- هەست و تێگەیشتنی مرۆڤ لە جوانی.

کاتێک منال بە تەمەنی بالەقی دەگا، هەست و مەیلی جینسی لەودا بە هێزتر دەبێ. بە تایبەت لەم قۆناغەدا، ئەرکی دایک و باوکە کە بە شێوێکی شیاو و ئاسایی باسی ئەوین و دلداری و یەکێتی وجیاوازی ئەم هەستە لەگەل مەیل بە پێوەندی و نزیکایەتی جینسی بکەن. بۆ مندال دەبێ روون کرێتەوە کە " ئەوین و خۆشەویستی" هەستێکی بە هێز و ئینسانیە کە دەتوانێ لە خۆشەویستی و رێزی مرۆڤ بە کچ، کور، بنەمالە، دۆست، ولات، حیزب، بیر و باوەر و ئینسانیدا خۆی بنوێنێ تا ئەو ڕادەیە کە

ئامادەیٚ چاوپۆشی دڵخواز و هەستپێکراو و ئاکارێکی تایبەتمەند لە ڕیٚ ئەودا بیٚ. زۆر جار چیرۆک و شیعر و شێوەی ئاشنایی لەگەل ڕاستیەکانی ژیان ئەتوانیٚ رۆلێکی بەرچاو لە بزاوتنی هەستی ناسکی ئینساندا بگێڕیٚ.

بۆ مندال دەبیٚ روون کرێتەوە کە ئەوینی جینسی،مەیل و ویستێکی بە هێز و ئاساییە، کە جاروبار گەلێک رۆیایی، خەیاڵی، شەیدایی و یا تەنیا لەنجە و نازێکی ساکارە. هەستی جینسی دەتوانیٚ بی هەرچەشنە پێوەندیک لە گەل هەستی ئەوین و دڵداری سەر هەلدا، ئەوین و دڵداریش بیٚ ویستی جینسی دەست پیٚ بکا. ئەوانەیکە لە ژیانی هاوبەشدا هەر دوو هەستەکەیان بە یەکەوە هەیە، لە ژیانیان کەلک و خۆشیەکی زۆرتریان دەبەن تا ئەوانەیکە بیٚ بەش لە یەکێک لەو هەستانن.

لە تەمەنی باڵەقی دا بە پێی گۆرانی هۆرمۆنەکانی لەش،هەستێکی بە هێزی جینسی لە مندالاندا بە کەسانی دوور و نزیک وەک: خوشک و برای دۆستەکانیان، مامۆستای مەدرەسە و... سەر هەلدێنیٚ. لەم پلەیەدا دایک و باوک نابیٚ چاورەوانی پرسیاری مندال بن، باشتر ئەوەیە بە پێی تەمەن و ڕادەی ویستی روحی و ئاسایی مندال و بە کەلک وەرگرتن لە رووداوەکانی رۆژانە پرسیارێک بکێشنە پێش و راوێژی لە سەر بکەن. بەڵام دەستکەوتی ئەم کارە کاتێک رەنگێکی پۆزیتیڤ دەداتەوە کە دایک و باوک شارەزا و ئاگاداری زانستی پێکهاتن و کاری سروشتی لەشی مندال بە پێی تەمەنی ئەوان بن. ئەمەش پێویستی بە خۆیندن و فێر بوون هەیە و هەرچی زووتر هەنگاوی بۆ هەلێندرێتەوە، قازانجی زورترە و ئاکامی باشترە. بۆ وێنە مندال لە تەمەنی ١٠ تا ١٤ ساڵیدا دەبیٚ ئاگاداری خالەکانی خوارەوە بیٚ:

- زاوزیٚ و ئاڵوگۆری ساختمان و کاری ئەندامەکان.
- دەستدرێژی و ئازاری جینسی و شێوەی بەرگری.
- نەخۆشیەکانی جینسی.

کارتێکەری تلەویزیۆن وئینتێرنێت لە سەر منال.

بەرنامەکانی تلەویزیۆن کە لە چوارچێوەی تەمەنی منداڵاندا نین کارتێکەرێکی خراپیان لە سەر ژیان و ئاکاری ئەواندا هەیە. زۆربەی فیلمەکانی تلەویزیۆن بە نیشاندانی پێوەندی جینسی ژن و پیاو، بیری

منال به شێوێکی نائاسایی بەرەو بابەتگەلێک دەکێشن کە هیچ چەشنە هاوتایی لەگەل ویست و هەستی روحی و سروشتی ئەواندا نییە. بە پێی لێکدانەوەی Kaiser Family Foundation لە فیلمەکانی پربینەری تلەویزیۆندا بە لانی کەم ٨ جار پێوەندی جێنسی نیشان دەدرێ کە دوو لە سەر سێی راستەوخۆ نزیکایەتی جینسی ژن و پیاوە. مندالان بە دیتنی ئەم فیلمانە لە ژیان و راستیەکانی جیهانی منداڵیان دوور دەخرێنەوە و بە جێی دەرس، وەرزش، کایە لە گەل مندالانی هاوتەمەن و یاری لە مالێ زۆربەی کاتی بە کەلکیان بە داخەوە بە ڤیرۆ دەروا. بۆ وێنە لە ئەمریکا، مندالان لە حەوتوویکدا بە لانی کەم ٢٤ سەعاتی سەیری تلەویزیۆن دەکەن. بە پێی ئامارێک، مندالێکی ئەمریکایی لەو کاتەوە کە دەچێتە باخچەی منالان تا ئەو کاتەی کە پلەی ١٢ مەدرەسە تەواو دەکا نزیک بە ١٨ هەزار سەعاتی بە سەیری تلەویزیۆن تێپەر دەبێ و تەنیا ١٣ هەزار سەعات چۆتە مەدرەسە. جیاوازی ئەم رەقەمە لە ولاتیک وەک ئەلمان کە سەعاتی چوونە مەدرەسەی منالان تا پلەت ٦ کەمتر لە ئەمریکایە، دەبی زۆرتر بێ. بۆ پێشگیری لە ئاکامی نگاتیڤی تلەویزیۆن لە سەر مندالان پێشنیار دەکرێ کاتی سەیری تلەویزیۆن کەم کرێتەوە و پێشگیری لە سەیری ئەو فیلمانە بکرێ کە لەگەل تەمەنی منداڵدا نایەنەوە. باشترە تلەویزیۆن لە دیوی دانیشتن بێ و مندال لە دیوی خۆی تلەویزیۆنی لە بەر دەستدا نەبێ. بەر تەسک کردنی سەیری تلەویزیۆن دەرفەتێکی زۆرتر بە منداڵ دەدا تا لە کاتی خۆی کەلکێکی باشتر وەرگرێ و کاتی پشوودانی لە گەل مندالانی هاوتەمەن و بنەماڵە بە شێوێکی ئاسایی و باشتر تێپەر بێ.

لە جیهانی پێشکەوتووی ئەمرۆدا، ئینتێرنێت بە هێزترین، خێراترین و بەرچاوترین سەرچاوەی راگەیاندنی خەبەر، پێوەند گرتن و بە دەست هێنانی بەرهەمەکانی ئابووری، کۆمەلایەتی، سیاسی، فەرهەنگی و زانستیە. تا ساڵی ٢٠٠٣ پتر لە ٤٥٠ میلیۆن کەس لە چوار گۆشەی دونیادا دەسترەسیان بە ئینتێرنێت بووە و بە پێی پێش بینیەک دەبێ ئەم رەقەمە

له سالّی ٢٠٠٥ دا به بیلیۆنێک گەیشتبێ. لـه مـاوەی سـالآنی ١٩٩٨ تـا ٢٠٠٣ ژمارەی بینەرانی ئەڵمـانی ئینتێرنێت تـا ٧ جـار زۆرتـر بـووە و تـەنیـا لـە سـالّی ٢٠٠١ دا نزیـک بـە ١٠ میلیـۆن ئـەڵمـانی پێـوەنـدیان بـە یـەکێـک لـە کۆمپانیەکانی ئینتێرنێتەوە گرتووە. ئینتێرنێت هەر بەو شێوەی کە دەتوانێ سەرچاوێکی بە کەلک و باش بێ، دەشتوانێ سەرچاوەی تـالّی، ناخۆشـی و تەنانەت کارەساتی گەورە لە بنەمالەگەلێک بـێ کـە منـدالاّن بـێ کـۆنترۆڵی شیاوی دایک و باوک کار بە ئینتێرنێت دەکەن و زۆربـەی کـاتی خۆیـان لـە دیوی دەمەچـەقـە(chat)، کایـە و سـەیـری سـایتەکـان تێپـەر دەکـەن. هـەر ئەوەنـدەی کـە منـدال لـە بـەشـی گـەرانـی ئینتێرنێت(Search the web) وشەی سێکس بنووسـێ، رێگـای بـە هـەزاران سـایتی جۆراوجـۆری سێکسـی دکرێتـەوە. بـۆ وێنـە تـەنیـا لـە AOL.com پتـر لـە ٢٧٤٠٠٠١ لاپـەرەی ئینتێرنێتی هەیە، کە لە هـەر لاپـەرەدا ١٥ سـایتی سێکسـی تێدایـە . بێجگـە لەوەش، دیوی 'دەمەچەقە" بۆتە جێی لە داو خستنی مندالان لە لایەن منـالّ بازەکانەوە. بۆ وێنە لە مـاوەی سـالّەکـانی ١٩٩٣ تـا ١٩٩٩دا، ئـڤ.بـی.ئـای ئەمریکا ١٧٩ کەسی گرتووە کـە لـە رێگـای دیـوی دەمـەچـەقـەوە منـدالانیان خستۆتە داوی خۆیان و دەستدرێژی جینسیان لـێ کـردوون، بـو سـازکردنی فیلمە پۆرنۆگرافیەکان کەلکیان لێ وەرگرتوون و دەیان بەلاّی تریان بە سەر هێناون. باشتر ئەوەیە بۆ بـەرگـری لـە هـەر چـەشـنە کـارەسـاتی گـەورە و بچووک مندالان لە ژێر چاودیر و کۆنترۆڵی دایک و باوکیـان کـەلکـی شـیاو لە ئینتێرنێت وەرگرن.

دەسدرێژی جینسی لە منداڵ

دەسدرێژی جینسی لە منداڵان یەکێک لەو بابەتانەیە کە ژیان و داهاتووی مندالان دەخاتە مەترسیەوە. بە داخەوە دەسدرێژی جێنسی شتێکی نوێ نییە و مێژوویەکی بە درێژایی مێژووی ئینسان لە دونیای زۆر کۆنەوە هەتا ئیستای هەیە.

دەسدرێژی جینسی لە تەواوی ولاتانی دونیا سەرەرای جیاوازی فەرهەنگی، ئابووری، کۆمەلایەتی بە شێوێکی بەر چاو خۆی دەنوێنێ و تەنیا جیاوازی لە شێوەی بۆچوونی بنەماڵە، کۆمەڵگا و یاسای سزادانی ئەو ولاتە سەبارەت بەم مەسەلەیە هەیە. تەنانەت لە زۆربەی ولاتانی پێشکەوتووش تا نێوە راستی سالەکانی ٧٠ی زایینی بە شێوێکی جیدی و قانوونی سرنجی نەدراوە، لە ولاتانی ئاسیایی و ئافریقاییش کە شێوەی ژیانی فئودالی- ئایینی زاڵە،نە تەنیا سرنجی جیدیان نەداوەتە ئەم مەسەلەیە، تەنانەت زۆر جاریش بە بۆنەی بەرگڕی لە شەرەفی بنەماڵە و داپۆشانی ئەم ئاکارە منالەکەیان زۆر بێرەحمانە کوشتووە.

لە ئەمریکا تا ساڵی ١٩٧٥ بە شێوێکی جیدی و ئاسایی بەرگری لەو مەسەلەیە نەکراوە. بە پێی لێکۆلینەوەی "کۆمیتەی نەتەوەیی پێشگیری لە دەسدرێژی جینسی منالانی ئەمریکا"لە ساڵی ١٩٨٢، ساڵانە نزیک بە یەک

میلیۆن مندالی ئەمریکایی دەسدرێژی جینسیان لێکراوە یا ئازاری لەش دراون. بە پێی ئامارێکی تر سالانە دەسدرێژی جینسی لە ٢٠٠ هەزار مندالی ئەمریکایی دەکرێ یا بە شێوەیەک ئازار دەدرێن. کچان قوربانی سەرەکی دەسدرێژی جینسین، لە ئەمریکا لە سەدی ٢٧ی کچان و ١٦ی کورانی ژێر ١٢ سالْ؛ و لە ئەلمانی رۆژئاوا ١٥ تا ٢٥ لە سەدی کچان و ٥ تا ١٠ لە سەدی کوران بە جۆرێک دەسدرێژی جینسیان لێکراوە. بە پێی لێکۆلینەوەکانی رێکخراوەی بەرگری لە مندالانی ئیران ٥٠ لە سەدی ئەو مندالانەی کە ئاوارەی کوچە و کۆلانانن و وەک " مندالانی خیابانی" دەناسرێن دەسدرێژی جێنسیان لێکراوە و تەنیا لە تاران پایتەختی کۆماری ئیسلامی ئیران، لە سالْی ٢٠٠٣-٢٠٠٢ رێژەی مندالانی خیابانی پتر لە ٢٥ هەزار کەس بووە.

لە زۆربەی ئەو کارەساتانەدا ٩٠ لە سەدی دەسدرێژکەر ئەندامەی بنەمالە، خزم یا دۆست و ئاشنای نزیک بووە. بۆ وێنە لە ئەلمانی رۆژئاوا لە سەدی ٦٠ی دەسدرێژکەر ئەندام و خزمی بنەمالەیە(لە سەدی ٥٠ی، باوکی مندالە)، ٣٠ لە سەدی دۆستی بنەمالە و جیرانەکانیان و ٦ تا ٧ لە سەدی خەلکی نەناسراو و بێگانە بووە. لە سۆئێدیش بە پێی راپۆرتی سالانەی رێکخراوەی BRIS، لە سالْی ٢٠٠٢ دەسدرێژی جینسی لە منالان بە نیسبەتی سالْی ٢٠٠١ تا ٣٠ لە سەد چۆتە سەرێ، لە هەر ١٠ مندال ٨ی لە لایەن باوکیانەوە دەسدرێژی جینسیان لێکراون و ٩ لە ١٠ی ئەو کەسانەی دەسدرێژیان لێکراوە کچ بوون.

بە داخەوە زۆر جار ئەم ئاکارە سالْیانی سالْ درێژەی پێدەدرەی و دەسدرێژکەر لە تەواوێ شێوەکان بۆ بی دەنگ راگرتنی منال و پێش بردنی ئامانجی خۆی کەلک وەردەگرێ.

ئەم مندالانە زۆرتر لە مەترسیدان:

- ئەوانەی کە لە ژێر چاودێر و کۆنترۆلْی شیاوی دایک و باوکدا نین.
- ئەوانەی کە دایک و باوکی ئەلکۆلی یا خووگرتوو بە مادەی سرکەریان هەیە.

- ئەو منداڵانەی کە هەستێکی زۆر بە تەنیایی دەکەن و پێویستیان بە مۆحەبەت و خۆشەویستی هەیە.
- ئەوانەی کە شارەزا بە شێوەکانی دەسدرێژی جینسی و بەرگری لە خۆیان نین.

شێوەکانی جۆراوجۆری دەسدرێژی جینسی، دەسنیشانکردنی دەسدرێژکەر

بە هەر ئاکارێک کە ببێتە هۆی نزیکایەتی جینسی لە گەڵ منداڵ" دەسدرێژی جینسی" دەکوترێ. ئەم ئاکارە بریتیە لە:

- نزیکایەتی جینسی لە گەڵ منداڵ لە رێگای دم، کۆم یا ئەندامی جینسی ژنانە ".
- دەست لێدان لە ئەندامی جینسی، سنگ و سمتی منداڵ.
- هەر کار و ئاکارێک کە هۆی ئازاری منداڵ لە بەر جنسیەتی(کور یا کچ بوون) بێ.

زۆربەی منداڵانی دەسدرێژی لێکراو بە هۆی ترس، هەستی گوناە و شەرم، ناوێرن باسی ئەم روداوە بکەن، سرنج و چاودێریێ دایک و باوک دەتوانێ نەخشێکی سەرەکی لە دەسنیشانکردن و بەرگری لەم مەسەلەیە بێ. بەشێک لە نیشانەکانی یاریدەر بۆ دەسنیشانکردنی دەسدرێژی جینسی یا نارەحەتی رۆحی– دەروونی منداڵ بە سەرچاوەی ترەوە بەم چەشنەیە:

- بێ ئیشتیایی یا زۆرخۆری ناساغ.
- گریان و گرو گرتنی درێژخایەن.
- رق ئەستووری، گرو گرتنی بێ ئەساس.
- گۆرانی حالەتی خەوتن، میز بە خۆ داکردنی شەوانە.
- خەمۆکی.
- مۆتەکە.
- بێ مەیلی بۆ رۆیشتن بۆ شوێنێک یا بۆ لای کەسێکی تایبەتی.
- دووری کردن لە دایک، باوک یا ئەندامێکی بنەماڵە.

- ئاکارێکی نائاسایی وەک دەست بۆ ئەندامی جینسی کەسێکی گەورەتر لە خۆ بردن.
- پێکهاتنی ویستێکی نائاسایی بەرەو ئەندامی جینسی ئینسان یا حەیوان.
- گەرانەوە بۆ ئاکاری کاتی مندالی وەک قامک مژین.
- نیشانەکانی لەش کە دایک و باوک یا دوکتوری مندال هەستی پێدەکا، وەک:
  - خوێن هاتن لە کۆم یا ناوزێ(ئەندامی جینسی ژنانە).
  - وەرهەمی ئەندامی جینسی.
  - شکایەت کردن لە ئێش و ئازاری ئەندامی جینسی.
  - چڵک چۆڕان لە ناوزێ.
  - بۆنی ناخۆش لە دەوروبەری ئەندامی جینسی.
  - دڕانی جڵ وبەرگی ژێر.
  - بوونی لەکی پیس لە تونکەی مندال.
  - نەخۆشی جینسی وەک سووزاک.

ئەو مندالانەی کە دەسدرێژی جینسیان لێدەکرێ تووشی گەلێک ناکوکی درێژخایەنی روحی و دەروونی دەبن:

هەست بە گوناە و تاوانباری.

گرفتی رەفتار و فێرنە بوون لە مەدرەسە.

هێرشی هێستێریایی(ورووژاوی زۆر، خێرا هەڵچوون)

ئەلکۆلی یا خووگرتوویی بە مادەی سرکەر.

ناتەوانی لە راگرتنی پێوەندی و دۆستایەتی لەگەل مندالانی هاوتەمەن.

دەسدرێژی لە مندالانی کەم تەمەنتر لە خۆ.

هەرزەگی(خۆ فرۆشی).

هەلاتن لە مالێ.

تێکچوونی کەسایەتی.

شێوەی رەفتار لەگەل مندالی دەسدرێژی لێکراو

لە کاتی دیتن یا گومان کردن بە دەسدرێژی جینسی لـە منـدال، پێشـنیار دەکرێ بۆ پێشگیری لە ئازاری روحی مندال ئەم خالانە لە بەر چاو بگرتری:

- تووره نەبوون و لای مندال بە کاوەوخۆ مانەوە.
- متمانە و باوەر کردن بە وتەکانی مندال.
- تاوان بار نکردنی مندال.
- پشتیوانی لە مندال، نیشاندانی هەستی خۆشـەویسـتی خـۆ بـە منـدال و هاندانی بۆ روون کردنەوە و باسی ئەم مەسەلەیە لای ئێوە.
- وەدەست هێنانی متمانەی مندال. منال دەبی دڵنیا بـێ کـە دایـک و بـاوک لە هەر حالـەتێک یار و پشتیوانی ئەون.
- هەلهێنانی هەنگاوی جیدی بۆ پێشگێری لە دووپات بوونەوەی ئـەم کـارە و بەرگری لە ئازاری روحی و لەشی مندال.
- دڵنیایی لە تەواوبوونی دەسدرێژی جێنسی لە مندال.
- ئاگـادار کردنـی پـۆلیس و رێکخـراوە کۆمـەلایـەتـی و دەولـەتیـەکـان بـۆ لێکۆلینەوە و شوێن کەوتنی مەسەلەکە. باشـتر ئـەوەیـە دایـک و بـاوک راستەوخۆ لە گەل دەسدرێژکەر دەستەویەخە نەبن.
- بردنــی منــدال بــۆ لای دوکتــوری منــدالان و هــەر وەهــا دوکتــوری دەروونناس(Psycholog).
- یارمــەتــی روحــی منــدال لــە پرۆســەی پشــکنینەکــانی پزیشـکی بـۆ بەرگریکردن لە تێکچوونی باری دەروونی منال.

شێوەکانی پێشگیری

پێک هێنانی متمانە بە خۆیی لە منـدال و پێوەنـدیکی دۆسـتانە لـە گـەل ئەو، ئاگادار کردنی مندال سەبارەت بە دەسدرێژی جیسـی و دەسـدرێژکەر و شێوەکانی بەرگری لەم کارە بـە تایبـەت لـە نێوان تـەمـەنـی ٥ تـا ١١ سـاڵ رۆلێکی بەرچاوی لە پێشگێری لەم چەشنە کارەساتە هەیە.

منال دەبی ئاگادار کرێ کە رێژەی ئەم کەسانە کەمن، پێویستە ئاگای لە شێوەی بەگری لە خۆی بێ و دایک و باوکی سـەبـارەت بـە هـەر کارێـک کـە

ببێته هۆی نارەحەتی رەوانی، ئاگادار کا.منداڵ دەبێ بزانێ کە کەس مافی دەسلێدانی ئەامی جینسی،کۆم و سنگی ئەوی نییە.

دەبێ جیاوازی تەماسی وەک: لە باوەش گرتن و ماچ کردن لە کاتی دیدار یا ماڵئاوایی و تماسی خراپ وەک دەست لە ئەندامی جێنسی دان و ئەو خاڵانەی کە پێشتر باسمان کرد،بۆ منداڵ شین کرێتەوە. هیچ کاتێک نابێ منداڵ بۆ ماچ ندان سەرکۆ کرێ. منداڵ دەبێ ئاگادار کرێ هەر کاتێک کە ئاکار و کارێک دەبێتە هۆی ئازاری ئەو، وشەی " **نا**"، " **وامەکە**"، " **تەواوی کە** "بەکار بێنێ.

سەرچاوەکانی ئینگلیسی:

1- From Diapers to Dating.By Alyssa Haffner Tartaglione,New York,1999

2- Talking about Sex.1996

3-The Behavioral Sciences in Psychiartry. By J.M.Wiener&H.A.Breslin

4-The AIDS Epidemic-considerations for the 21-st centuray.Anthony S.Fauci MD,Sep.30,1999,the New England Journal of Medicine

5- HARRISN'S 15 th Edition, Principles of Internal Medicine 2001

6-CURRENT, Medical Diagnosis & Treatment,39th Edition,Edited by Lawrence M.Tierney,Jr and....

7- Child Sexual Abuse,American Academy of Pediatrics,1985

8- www,aol.com (search Sex)

سەرچاوەکانی ئەلمانی:

9- Deutschland.Nr.4/2002

10- Amerika Woche ,Nr.37/2002

11- HIV-Erkrankung,AIDS und Assoziierte Erkkrankung.H.Jabloski

12- Infektionsprophylaxe bei der Pflege und Betreuung von Patienten mit HIV und AIDS in der intensivepflege.

سەرچاوەی فارسی:

١٣- انگلستان در بحران سلامت جنسی به سر می برد. BMJ June14 ,2003;326 به نقل از http://www.hmdj.org/

فەرهنگۆك بۆ بەشی نەخۆشیەكانی دڵ

ئنگلیسی	فارسی	کوردی
acute endocarditis	اندوکاردیت حاد	ئێندۆکاردیتی کوت وپڕ
adenovirus	آدنوویروس، ویروسی ازخانواده آدنوویریدها که میتوانند موجب بیماریهای مختلف از قبیل:بیماریهای تنفسی، التهاب ملتحمه چشم، التهاب معده و روده شوند	ئادنۆویروس، ویروسێکەلە بنەماڵەی ئادنۆویروسەکان کە هۆی نەخوشیەکانی رێگای هەناسە، هەوی ژێرپێلووی چاو، هەوی گەدە و ریخۆڵەیە
alcoholism	الکلی بودن	ئەلکۆلی بوون
amphetamine	آمفیتامین؛ دارویی از گروه محرک های سیمپاتیک که موجب تحریک اعصاب مرکزی می شود	ئامفیتامین، دەوایەکە لەگروپی بزوێنەری سیمپاتیک کە هۆی تەحریکی دەمارگەلی ناوەندیە
amyloid	پروتئینی که محصول فساد بافت های بدن می باشد	ئامیلۆئێد – چەشنە پرۆتێینی روون کە بەرهەمی رزیوی تانەکانی لەشە
amyloidosis	آمیلوئیدوز، رسوب و انباشت آمیلوئید در بافت و اندام ها	ئامیلۆئیدۆز، نیشتن و کۆبوونەوەی ئامیلۆئید لە تان وئەندامەکاندا
anemia	آنمی، کم خونی	ئانێمی، کەم خوێنی
angina pectoralis	آنژین صدری، درد در قفسه سینه	ئانژینی سینگ، ئێشی سینگ، کەم خوێنی دڵ

angioplasty	آنژیوپلاستی، برای پیشگیری از مسدود شدن سرخرگ های کرونری و از بین بردن لخته های خون، کاتتر بالونی را از طریق یکی از شریان های کشاله ران یا دست به سرخرگ های کرونری فرستاده، با باد کردن بالون راه را بازمی کنند	ئانژیۆپلاستی، بۆپێشگیری لە بەستراني خوێنبەری کرۆنێری و لە ناوبردنی دەڵەمەی خوێن لە ڕێگای خوێنبەرێکی دەست یا لاران کاتەترێکی بالۆن دار دەکرێتە نێو خوێنبەری کرۆنێر و بە با کردنی بالۆنکە ئەم ڕێگایە دەکرێتەوە
anthracycline	آنتراسیکلین، داروی است که در شیمی درمانی کانسرهایی هایی چون سرطان خون کاربرد دارد	ئانتراسیکلین، دەوایێکە کە بۆشیمی دەرمانی شێرپەنجەکان وەک سەرەتانی خوێن کەلکی لێ وەردەگرن
anxiety	اضطراب، تشویش	پەشێوی
aortic regurgitation	نارسایی دریچه آئورت که موجب پس راندن خون از آئورت به بطن چپ می شود	داماوی دەربیجەی ئائۆرت هۆی گەرانەوەی بەشێک لە خوێنی شادەماری ئائۆرتە بو سکۆڵەی چەپ
aortic stenosis	تنگی دریچه آئورت	تەسکبوونی دەربیجەی ئائۆرت
aortic valve	دریچه آئورت، این دریچه بین بطن چپ و آئورت قراردارد	دەربیجەی ئائۆرت، ئەم دەربیجەیە لە نێوان سکۆڵەی چەپ و شادەماری ئائۆرتە
arrhythmia	آریتمی، بی نظمی ضربان قلب	ئاریتمی، نارێک لێدانی دڵ
arteria coronaria	سرخرگ های کرونری،	خوێنبەری کرۆنێری،

	خـــون از طريـــق ســـرخرگ هاى كرونرى به قلب مـى رسد	خـــوێن لـــە ڕێگـــاى خوێنبەرەكاى كرۆنێرى دەگاتە دڵ
artery	سرخرگ، شريان	خوێنبەر
ascites	آسيت، انباشت غيرطبيعـى مـايع (آب) در حفـره هـاى بدن	ئاسـيت، كۆبوونـەوەى ناسروشتى شلەئـاو لـە ديوەكانى لەش
aspirin	آسپرين	ئاسپرين
atrial arrythmias	آريتمى دهليزى، بـى نظمـى ضربان دهليزقلب	ئـــاريتمى ئاتريـــال، نارێك لێدانى دالانى دڵ
atrio–ventricular node	گره دهليزى – بطنى	گرێى دالان – سكۆڵە
atrium	آتريوم، دهليز قلب	ئاتريوم، دالانى دڵ
autoimmune disorders	خـــتلالات خـــودايمنى، بيماريهاى خودايمن	نـــەخۆشـــيەكـــانى خۆئيمەنى
autoimmune system	سيستم ايمنى	سيستێمى ئيمەنى
beta blocker	بتـــابلوكر، بنـــدآور آور گيرنده هاى سيمپاتيك	بێتـابلوكر، گروپێـك لـە دەواكان كە دەبنـە هـۆى بەسترانى وەرگرەكـانى سيمپاتيك
Biscuspide aortic valve	دريچـه دولتـى آئـورت(ايـن دريچـه در حالـت طبيعـى بايد سه لت داشته باشد)	دەربيجـەى دوو لـەتـى ئـائۆرت (لـەحالـەتـى سروشـــتى دا ئـــەم دەربيجـەيـە سێ لـەتـى هەيە)
biscuspide aortic valve	دريچـه دولتـى آئـورت(ايـن دريچـه در حالـت طبيعـى بايد سه لت داشته باشد)	دەربيجـەى دوو لـەتـى ئـائۆرت (لـەحالـەتـى سروشـــتى دا ئـــەم دەربيجـەيـە سێ لـەتـى هەيە)

blocking	بلوک کردن، مسدود کردن، بستن، بندآوردن	بەستن
blood circulation	گردش خون	سیرکولاسیونی خوێن، گەرانی خوێن
bradycardia	برادیکاردی، کاهش ضربان قلب	برادیکاردی، خاولێدانی دڵ
bypass surgery	عمل بای پس، بازکردن یک یا چند مجرای جدید	نەشتەرگەری بای پەس، دابین کردن و کردنەوەی چەند رێی تازە
calcium channel blocker	بندآور مجرای کلسیم	گروپێک لە دەواکان کە دەبنە هۆی بەسرانی کاناڵەکانی کالسیۆم
cancer	سرطان	سەرەتان، شێرپەنجە
captopril	کاپتوپریل، مهارکننده آنزیم تبدیل کننده آنژیوتنزین است و در درمان فشار خون و نارسایی قلبی کاربرد دارد.	کاپتۆپریل، ئەم دەوایە بە پێشگیری لە کارتێکەری ئانزیمێک کە هۆی گۆرانی ئانژیۆتنزیمە دەبێتە هۆی هێنانە خوارێی کاری دڵ و پێویستی دڵ بە ئوکسیژن.
cardiomyopathy	کاردیومیوپاتی، بیماری عضله ی قلب	کاردیۆمیوپاتی، نەخۆشی ماسولکەی دل.
cardiovascular	قلبی – عروقی	دڵ و دەمار
cephalosporins	سفالوسپورین ها، آنتی بیوتیک های باکتری کش که روی اکثر باکتریها اثر دارند	سفالۆسپۆرینەکان، ئانتی بیۆتیکی باکتری کوژن و کارتێکەریان لە سەر زۆربەی باکتریەکان هەیە
chamber	اتاق، حفره، محفظه	دیو، ژوور

cholesterol	کلسترول	کۆلسترۆڵ
cocaine	کوکائین	کۆکائین
compression	فشارآوردن	فشار هاوردن، فشارهێنان، گوشار هێنان
confusion	گیجی، سردرگمی	شێواوی
congestion	احتقان، پرخونی	پرخوێنی
constrictive pericarditis	پریکاردیت بازدارنده، التهاب کیسه پریکارد می تواند موجب سخت و ضخیم شدن پریکارد و چسبیدن آن به قلب شود. این حالت با پیشگیری از انقباض و انبساط قلب و پرشدگی و برون دهی قلب موجب نارسایی قلبی می گردد	ریکاردیتی بەرتەسک. هەوی تووورەکەی پریکارد دەتوانێ ببێتە هۆی رەق و ئەستور بوونی پریکاردیوم ونووسانی بە دڵ. ئەم حالەتە پێشگیری لە گیربوونەوە و خاوو بوونەوەی دڵ و پربوون و ناردنی خوێن دەکا، دەتوانێ هۆی داماوی دڵ بێ
coronary heart disease	بیماریهای کرونری قلب	نەخۆشیەکانی کرونێری دڵ
corticosteroids	کورتیکواستروئیدها، هورمون های که درغدد فوق کلیوی تولید می شوند. از داروهای کورتیکوستروئیدی برای درمان بیماریهای مختلف التهابی وآلرژیک استفاده می کنند	کۆرتیکۆئسترۆئیدەکان، هۆرمۆنگەلێکن کە لە لوی سەرگورچیلە بەرهەم دێن و بۆ دەرمانی نەخۆشیەکانی جۆراوجۆری ئالێرژیک و هەو کەڵکیان لێ وەر دەگرترێ
coxsackieviruses	کوکساکی ویروس ها، این ویروس هایی عامل بیماریهای چون	کۆکساکی ویروس، ئەم ویروسانە هۆی نەخۆشی وەک هەوی

	میوکاردیت، پریکاردیت وعفونت های سیستم تنفسی هستند	ماسولکەی دڵ، هەوی دڵپۆش وعفونەتی سیستێمی هەناسەن
defibrillator	دیفیبریلیتر، دستگاهی است که تپش سریع قلب را به حالت طبیعی برمی گرداند	دی فیبریلەیتەر، کەرەسەیەکە بۆ گەڕاندنەوەی خێرالێدانی دڵ بە حاڵەتی سروشتی
depression	دپرسیون، افسردگی	دیپرێسیون، خەمۆکی
diagnosis	دیاگنوز، تشخیص	دیاگنۆز، دەستنیشان کردن
diastole	دیاستوله، انبساط قلب	دیاستۆله، خاو بوونی دڵ
digoxin	دیگوکسین، دارویی از گروه گلیکوزیدهای قلبی که موجب افزایش قدرت انقباض قلب می شود	دیگۆکسین، دەوایەک لە گروپی گلیکۆزیدەکانی دڵ کە هۆی بەرز کردنی هێزی گرژبوونی دڵه
dilated (congestive) cardiomyopathy	کاردیومیوپاتی متسع شده	کاردیۆمیوپاتی والا
dilation	اتساع	والا، والا بوون
diuretic	دیوریتک، مدر، ادرارآور	دیورێتیک، میزئاوەر
dizziness(vertigo)	گیجی	گێژی، گێژبوون
dopamine hydrochloride	دوپامین هیدروکلرید، یکی از داروهای آدرنرژیک است که موجب افزایش فشار خون و برون دهی قلب می شود	دۆپامین هیدرۆکلۆرید، دەوایێکی ئادەرنەرژیکە کە دەبێتە هۆی بەرزبوونی فشاری خوێن و پۆمپاژی دڵ
dyspnea	تنگی نفس	هەناسەبڕکێ، نەفەس تەنگی
echoviruses	اکوویروس ها ، ویروس	ئکۆویروسەکان،

	هـــايي كـــه عامـــل ســـرما خـــوردگی ، ميوكارديـــت و منثژيـــت غيرعفـــونی مـــی باشند	ويروسگەلێک کە هۆی سەرما خواردن، هەوی ماسولکەی دڵ و هەوی ناعفونی پەڕدەی مێشکن
electric current	جريان الكتريكى	جەريانی ئەلكتريكى
electrocardiogram(EKG)	الكتروكـــارديوگرام، نـــوار قلب	ئـــەلێکترۆکـــاردیۆگرام، نەواری دڵ
embolus	آمبـــولی، بنـــدآوری کـــه از لخته های جدا شده، توده باكتريـــايی و يـــا هرگونـــه جسم خارجی ايجاد شده، موجب مسدود شدن عروق شود	ئـــامبۆلی، دەڵـــەمـــەی خـــوێن کـــە لـــە ديـــواری رەگەکـــان جـــۆ بۆتـــەوە، کۆمەلی باكتری و هـەر چـــەشـــنە کـــەرەســـتەی بێگانە لەرۆئێنی خوێندا کــــە دەبێتـــــە هــــــوی بەسرانی رەگەکان
endocardium	انـــدوكارديوم، انـــدوكارد، لايـــه داخلـــی قلـــب، درون شامه ی قلب	ئــــەنــــــدۆكارديوم، ناوپۆشی دڵ
epicardium	اپيكـــــاريوم، اپيكـــــارد، روشامەی قلب	ئيپيكـــارديوم، روپۆشـــی دڵ
epidemiology	همـــــــه گيرشناســـــــی، اپيدمولوژی، واگيرشناسی	پەتا ناسی، پەتـــازانی، ئيپيديمۆلۆژی
epinephrine	اپينفـــــرين (آدرنـــــالين)، هورمونی است کـــه در غـــده فـــوق كليـــوی توليـــد شـــده، نـــوع دارويـــی آن موجـــب افـــزايش ضـــربان قلـــب و فشار خون می شود	ئيپينئفرين(ئـــادەرنـــالين) هۆرمۆنێكە كە لـــە لـــوی ســـەرگورچيلـــە بـــەرهـــەم دێ؛ چـــــەشـــــنی دەوای ئادەرنالين دەبێتە هۆی بەرز بوونی كوتـــانی دڵ و گوشاری خوێن
estrogen	استروژن، هورمـــون جنســـی زنان	ئســـترۆژەن، هۆرمـــۆنی جينسی ژنان

fiber	فیبر ،رشته، لیف	فیبر ، ریشاڵ
fluid	فلوید، مایع، آبگونه	شلەئاو، شلەئاسا، ئاوەکی
fluttering	تپش سریع و منظم قلب	کوتانی خێرا و رێک و پێک
function	فونکسیون، عمل	فونکسیۆن، کار
furosemide	فوراسمید، داروی ادرارآور	فوراسێمید، دەوای میزئاوەرە
gentamicin	جنتامیسین، آنتی بیوتیکی از گروه آمینوگلیکوزیدها که روی اکثر باکتریهای گرام مثبت و منفی اثر دارد	ئانتی بیۆتیک لە گروپی ئامینوگلیکۆزیدەکان، کە کارتێکەری لە سەر زۆربەی باکتریەکانی گرام پۆزیتیڤ و گرام نگاتیڤ هەیە
heart attac	حمله قلبی	هێرشی دڵ
heart failure	نارسایی قلبی	داماوی دڵ
heart palpitation	تپیدن سریع قلب	دڵەکوتەی خێرا
heart transplant	پیوند قلب	چاندنی دڵ
heart valve disorders	بیماریهای دریچه قلب	نەخۆشیەکانی دەربیجەی دڵ
hemochromatosis	هموکروماتوز، انباشت غیرطبیعی آهن در بدن	هێمۆکرۆماتۆز، کۆبوونەوەی ناسروشتی و لەرادە بەدەری ئاسن لە لەش دا
hemoptysis	هموپتز، استفراغ خون	رشانەوەی خوێن
heparin	هیپارین، ماده درمانی که از لخته شدن خون جلوگیری می کند	هێپارین، دەوایەک کە پێشگیری لە بەرهەم هاتنی دەڵەمەی خوێن دەکا
hepatomegaly	هماتومگالی، بزرگ شدن غیرطبیعی کبد	هماتۆمگالی، گەورە بوونی ناسروشتی

		جەرگ
hydralazine	هیدرالازین، داروی متسع کننده عروق که در درمان فشارخون کاربرد دارد	هیدراڵازین، ئەم دەوایە دەبێتە هۆی والا کردنی رەگەکان و هێنانە خواری گوشاری خوێن
hypercalcemia	هیپرکالسیمی، افزایش کالسیم خون	هیپرکالسیمی، زۆر بوونی کالسیۆمی خوێن
hypertrophic cardiomyopathy	کاردیومیوپاتی هیپرتروفیک	کاردیۆمیوپاتیک هیپەرترۆڤیک
hypertrophy	هیپرتروفی، بزرگ و ضخیم شدن اندام یا بافت که نتیجه بزرگ شدن سلول های آن می باشد	هیپەرترۆفی، گەورە و ئەستوور بوونی ئەندام یا تان کە بەرهەمی گەورە بوونی سیلولەکانیانە
hypervolemia	هیپروالیمی، افزایش غیرطبیعی حجم مایعات بدن	هیپەروالێمی، زۆربوونی ناسروشتی فلۆیدی لەش
hypocalcemia	هیپوکالسیمی، کاهش کلسیم خون	هیپۆکالسیمی، کەم بوونی کالسیۆمی خوێن
ibuprofen	ایبوپروفن، داروی ضدالتهابی غیراستروئیدی و مسکن	ئیبۆپروفن، دەوای ئانتی هەوی نا ئسترۆئیدی و ئازارشکێن
idiopathic	ایدیوپاتیک، ناشناخته، نامعلوم	نەناسراو
infective endocarditis	اندوکاردیت عفونی	ئێندوکاردیتی عفونی، هەوی عفونی ناپۆشی دڵ
isoniazide	ایزونیازید، آنتی بیوتیکی که در درمان بیماری سل کاربرد دارد	ئیزۆنیازید، ئانتی بیوتیک، کە بۆ دەرمانی سل کەلکی لێ وەر دەگرن

kidney failure	نارسايي كليه	داماوی گورچیله
left – sided heart failure	نارسايي بخش چپ قلب	داماوی بەشی چەپی دڵ
Menopause (female climacteric)	يائسگی	نەشۆری، يائێسەگی
metoprolol	متاپرولول، دارويی از گروه بتابلوكرها كه موجب پايين آوردن كار قلب و كاهش نياز قلب به اكسيژن می شود	متاپرۆلۆڵ، دەوايەک لەگروپی بێتا بلوكرەكان كەدەبێتە هۆی هێنانەخوارێی كاری دڵ و پێويستی دڵ بە ئۆكسيژن
mitral valve	دريچه ميترال، اين دريچه در بين دهليز و بطن چپ قلب قرار دارد	دەربيجەی ميترال، ئەم دەربيجەيە لە بەينی دالان و سكۆڵەی چەپدايە
myocardial infarction	سكته قلبی	سەكتەی دڵ
myocarditis	ميوكارديت، التهاب عضله قلب	ميوكارديت، هەوی ماسولكەی دڵ
myocardium	ميوكارديوم، ميوكارد، عضله قلب	ميۆكارديوم، ماسولكەی دڵ
nitroglycerin	نيتروگلسيرين، دارويی از گروه نيترات ها كه موجب اتساع سرخرگ ها و افزايش خونرسانی قلب می شود	نيترۆگلێسيرين، دەوايەک لە گروپی نيتراتەكان كەدەبێتە هۆی والا كردنی خوێنبەرەكان و بەرزكردنەوەی گەرانەوەی خوێن بۆ دڵ
osler nodes	غده اوسلر، گره ريز و دردداری كه در اندوكارديت عفونی درزير پوست	گرێی ئوسلێر، لە ئندۆكارديتی ژێر كوت و پرگەرەی ورد و

	انگشتان دست و پا درست می شود	ئێشداریکه کەلە ژێر پێستی قامکەکانی لاق و دەست پێک دێ
pacemaker	ضربان ساز	کوتەساز
palpitation	تپیدن قلب، تند زدن قلب	دڵ ڕەپی کردن
papillary muscle	عضله پاپیلر، گروهی از رشته بافت های میوکارد قلب که به دریچه های دهلیزی – بطنی متصل می باشند	ماسولکەی پاپیلەر، گروپێک لە ریشالەکانی ماسولکەی دڵ کە بە دەربیجەکانی دالانی – سکۆڵە نووساون
penicillins	پنیسیلین ها، گروهی از آنتی بیوتیک های باکتری کش هستند که برروی اکثر باکتریها اثر دارند	پنیسیلینەکان، گروپێک لە ئانتی بیۆتیکەکانی باکتری کوژن کە کارتێکەریان لە سەر زۆربەی باکتریەکان هەیە
pericardial fluid	فلوید پریکاردیال، مایعی که در بین دو لایه برون شامه ی قلب قرار دارد	شلەئاوی پریکاردیوم . شلەئاوی ناو دوو چینی دڵپۆش
Pericardiectomy	پریکاردیواکتومی، برش و جدا کردن برون شامه از طریق جراحی	پریکاردئکتۆمی، بڕین و جوێکردنەوەی پریکارد لەرێگای جەراجیەوە
pericardiocentesis	پریکاردیوسنتز، تخلیه مایع برون شامه ی قلب از طریق کاتتر یا سوزن میان تهی	پریکاردیۆسئنتئز. خاڵی کردنی شلەئاوی ناو توورەکەی پریکارد لە رێگای رۆکردنی دەرزیەکی نێو خاڵی یا کاتەتر
pericardium	پریکاریوم، پریکارد، برون شامه ی قلب	پریکاردیوم، پریکارد، دڵپۆش
peripartum	پری پارتوم، سه ماه آخر حاملگی یا شش ماه اول	پری پارتوم، سێ مانگی ئاخری ئاوسی ژن یا ٦

	بعد از زایمان	مانگی دوای زایین
phenothiazines	فنوتیازین ها، گروهی از داروها که در معالجه بیماریهای روانی چون اسکیزوفرنی کاربرد دارند	فئنۆتیازینەکان، گروپێک لە دەواکان کە بۆ دەرمانی نەخۆشیەکانی رەوانی وەک شیزۆفێرنی بەکار دەبردرەی
pounding	سخت تپیدن قلب	دڵەتەپی سەخت
propranolol	پروپرانولول، دارویی از گروه بتابلوکرها که موجب پایین آوردن کار قلب و کاهش نیاز قلب به اکسیژن می شود	پرۆپرانۆلۆڵ، دەوایەک لەگروپی بێتا بلوکرەکان کەدەبێتە هۆی هێنانەخواری کاری دڵ و پێویستی دڵ بە ئۆکسیژن
proxysmal noctural dyspnea	تنگی نفس حمله ای شبانه	هێرشی شەوانەی نەفەس برکێ
pulmonary artery	سرخرگ ریوی	خوێنبەری سیپەلک
pulmonary congestion	احتقان ریوی، پرخونی ریه	پرخوێنی سیپەلک
pulmonary edema	خیز ریوی، ورم ریوی	ماسینی سیپەلک
pulmonary valve	دریچه ریوی، این دریچه در بین بطن راست و شریان ریوی قرار دارد	دەربیجەی سیپەلک، ئەم دەربیجەیە لە نێوان سکۆڵەی راست و خوێنبەری سیپەلکە
pulmonary vein	سیاهرگ ریوی	خوێنهێنەری سیپەلک
radiation therapy	اشعه درمانی	تیشک دەرمانی
regurgitation	بازگشت، پس راندن، برگرداندن	گەڕانەوە، گەڕاندنەوە
restrictive cardiomyopathy	کاردیومیوپاتی بازدارنده، کاردیومیوپاتی رستریکتیو	کاردیۆمیوپاتی بەرتەسک
rheumatic fever	تب روماتیک، عفونت	یاوی رۆماتیک،

	استرپتوکوکی گلو	عفونەتی ستریپتوکۆکی گەرو
rheumatid arthritis	روماتیدآرتریت، روماتیسم مفاصل	روماتید ئارتریت، روماتیسمی جومکە
rhythm	ریتم، آهنگ	ریتم، ئاهەنگ
right– sided heart failure	نارسایی بخش راست قلب	داماویی بەشی راستی دڵ
sarcoidosis	سارکوئیدوز، بیماری سیستیمیک و مزمن با علت نامعلوم است. دربیشتر بافت ها و اندام های بدن گره های بسیار ریزی ایجاد می شود که به آنها گرانولوم می گویند	سارکۆئیدۆز، نەخۆشیەکی دریژەخایەنی سیستێمیکە (گشتیە) کە هۆیەکانی نەناسراوە.لە زۆربەی ئەندامەکانی لەش گرەی زۆر ورد بە ئەندازەی شەکر یا خیز بەرهەم دێ کەپێان گرانۆلووم (Granulomas)دەکوتری
septum	دیوار	دیوار
shock	شوک	شۆک، راتەکاندن
sinus node	گره سینوسی، این گره در دهلیز قلب قرار داشته؛ جریان الکتریکی در آن ایجاد می شود	گرەی سینوسی، ئەم گرەیە لە دالانی راستی دڵ جێگیر بووە، بەرهەم هێنەری جەریانی ئەلکتریکیە
spasm	اسپاسم، گرفتگی عضله	گرژی، گرژی ماسولکە
sporadic	پراکنده، گهگاهی، تک و توک	بڵاوە، جاروبار
staphylococcus	استافیلوکوک، گروهی از باکتریهای گرام مثبت	ستافیلۆکۆک، گرۆپێک لە باکتریەکانی گرام ئادار(پۆزیتیڤ)

stenosis	استنوز، تنگی، تنگ شدن	تەسکبوون، تەنگ بوون، تەسکی، تەنگی
streptococcus	استرپتوکوک، گروهی از باکتریهای گرام منفی	ستریپتۆکۆک، گرۆپێک لە باکتریەکانی گرام بێ ئا (نگاتیڤ)
streptokinase	استرپتوکیناز، آنزیمی که موجب از بین رفتن لخته های خون می شود	ستزێپتۆکیناز، ئانزیمێکە کە دەڵەمەی خوێن لە ناو دەبا
stress	استرس، تنش عصبی، فشارعصبی	سترێس، نائارامی
subacute endocarditis	اندوکاردیت زیرحاد	ئێندۆکاردیتی ژێرکوتوپڕ
sulfonamides	سولفونامیدها، گروهی از آنتی بیوتیک ها که جلوگیری از رشد باکتری می کنند	سولفۆنامیدەکان، گروپێک لە ئانتی بیوتیکەکان کە پێشگیری لە بارهاتنی باکتری دەکەن
symptom	نشانه بیماری	نیشانەی نەخۆشی
synchronize	هماهنگ و همزمان بودن	هاوکات و رێک و پێک بوون
syncope	سنکوپ، بی هوش شدن، بی هوشی	بورانەوە، بێهۆش بوون، بێهۆشی
systole	سیستوله، عمل انقباض قلب	سیستۆلە، گرژبوونی دێ
tachycardia	تاکیکاردی، افزایش ضربان قلب	تاکیکاردی، خێرالێدانی دڵ
tamponade	تامپوناد، افزایش مایع آب شامه ی قلب موجب فشارآوردن به قلب می شود	تامپۆنادی دڵ. زۆر بوونی لە رادە بەدەری شلە ئاوی ناو توورەکەی پریکارد کە دەبێتە هۆی فشار هاوردن بە دڵ

tetracycline	تتراسيكلين، آنتی بيوتيكی است كه از رشد باكتری جلوگيری می كند	تيتراسيكلين، ئانتی بيوتيكێک كه پێشگيری له بارهاتنی باكتری دەكا
the circulatory system	سيستم گردش خون	سيستێمی سووڕانەوەی خوێن
thorax	قفسه سينه	كێلەركی سينگ، قەفەسەی سينگ
thromboembolism	ترومبوآمبوليسم، جدا شدن لخته خون از جداره عروق و حركت آن درسيستم گردش خون	ترۆمبۆئمبۆليسم، جوێ بوونەوەی لەختەی خوێن له ديواری دەمارەكان و رۆيشتنی بۆ ناو سيستێمی گەڕانی خوێن
thrombosis	ترومبوز، لخته شدن خون	ترۆمبۆز، دەڵەمە بوونی خوێن
thrombus	لخته	لەختە، دەڵەمە، لک
thumping	تاپ تاپ كردن قلب	تەپ تەپ كردنی دڵ
thyrotoxicosis	تيروتوكسيكوز، پركاری غده تيروئيد	تيرۆتۆكسيكۆز، پركاری لوی تيرۆئيد
tonsillectomy	برش و جداكردن لوزه از طريق جراحی	برين و دەرهينانی ئالووو (لەوزەتين) له رێگای نەشتەركاريەوە
toxin	توكسين، زهر، زهرابه	مادەی ژەهراوی
tricuspide valve	دريچه تريكوسپيد، اين دريچه در بين دهليز و بطن راست قلب قرار دارد	دەربيجەی تريكۆسپيد، ئەم دەربيجەيە له بەينی دالان و سكۆڵەی راستی دڵدايه

trycyclic antidepressants	تری سیکلیک های آنتی دپرسانت، داروهای ضد افسردگی که پیشگیری از جذب نوراپینفرین و سروتونین در نورون ها می کنند	تری سیکلیک ئانتی دیپریسانت، ئەم دەوایانە پێشگیری لە راکێشانی نورئپینئفرین و سئروتۆنین بۆ ناو نورونەکان دەکەن ۆ بۆدەرمانی خەمۆکی کەڵکیان لی وەردەگرەن
tuberculosis	سل	سل
valve replacement	تعویض دریچه قلب	گۆرانی دەربیجەی دڵ
vancomycin	وانکومیسین، آنتی بیوتیکی است که بر بیشتر باکتریهای گرام مثبت و منفی و بویژه استافیلوکوک و استرپتوکوک اثر دارد	وانکۆمێسین، ئانتی بیۆتیکێکە کەکارتێکەری لە سەر زۆربەی باکتریەکانی گرام پۆزیتیڤ، بە تایبەت ستافیلۆکۆک و سترئپتۆکۆک هەیە
vasculitis	واسکولیت، التهاب عروق	واسکولیت، هەوی رەگەکان
vegetation	زخم که نتیجه انباشت و بهم چسبیدگی غیرطبیعی میکروب ها در بافت یا اندام است	برین کە بەرهەمی کۆبوونەوە و بە یەک نووسانی ناسروشتی میکروبەکان لە تان یا ئەندامە
vein	سیاهرگ	خوێنهێنەر
vena cava	سیاهرگ کاوا، خون بازگشتی از بدن از طریق	خوێنهێنەری کاوۆا، خوێنی گەراوەی لەش

	دو سـياهرک کـاوا وارد دهليز راست می شود	لــه رێگـای دوو خوێنهێنـهری کـاوا دەرژێتـه نـاو دالانـی راستی دڵ
ventricle	ونتريکول، بطن قلب	ونتريکۆڵ، سکۆڵه
ventricular arrythmias	آريتمـی بطنـی، بـی نظمـی ضربان بطن قلب	نارێک لێدانی سکۆڵەی دڵ
verapamil	وراپاميـل، دارويـی از بندآورهای کانال کلسيم که موجب پـايين آوردن قـدرت انقبـاض قلـب و در نتيجـه کاهش نيار قلب به اکسيژن می شود	وراپاميڵ، دەوايەک کە هـۆی بەسـرانی کانالەکانی کالسيومی دڵ و هينانـه خـواری هێـزی گرژبـوونی دڵ و پێويسـتی دڵ بـه ئۆکسيژنه
wheezing	خس خس کردن	خيزەی سينگ