ISSN 1900 8431

# هەتوان

ساڵی نۆزدەیەم

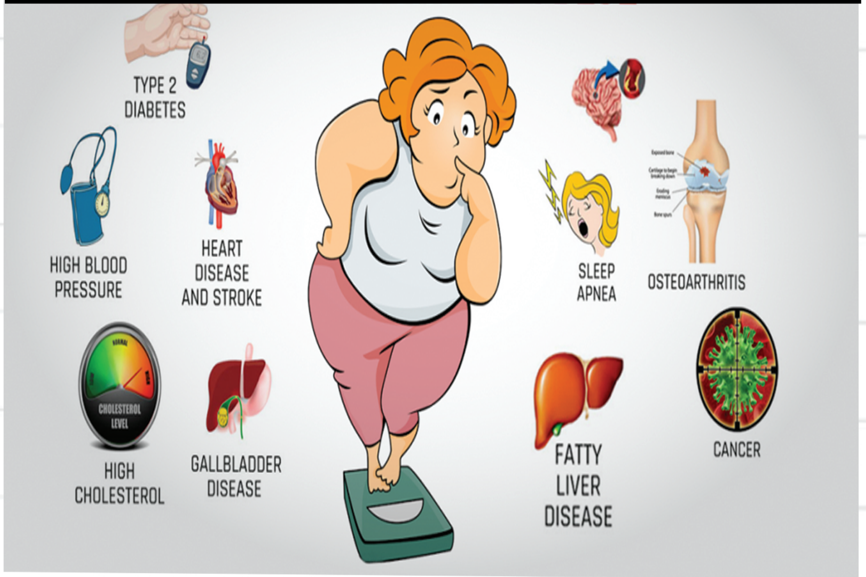
ISSN 1900 8431

HATWAN JOURNAL

ژمارەی ٢٢٥ گەلاوێژی ٢٧٢٠-کوردی/ ئۆگەستی ٢٠٢٠-زاینی

گۆڤارێکی پزیشکیی و تەندروستیی گشتیی مانگانەیە

## مەترسییەکانی قەڵەوی




# قەڵەوی و تەندروستی

Issue 19 No. 225 August

2020

General Monthly Medical Journal

www.hatwan.org hatwan@gmail.com

بۆ چارەسەری قەڵەوی
پەیوەندی بکە بـــــە

07727007171

ئەمەش تەنیا بە بەکارهێنانی پێرستی بارستە ی لەشەوە بەند نییە، چونکە پێرستی بارستە ی لەش هەردوو کێشی چەوری و ماسولکەکان ئەپێوێت و ناتوانرێت کێشی تەواوی ماسولکەکان و توانای ڕاستەقینەی هێزەکەیان دەربخات.

هەروەها پێرستی بارستە ی لەش هیچ زانیارییەک لە سەر ژینگەی زیندە چالاکی مرۆڤ و ڕێژەی ئەدیپۆسایتەکان دەرناخات کە ئەگەری هەیە پەیوەندی هەبێت بە داخورانی جومگەوە.

لە کۆتاییدا، توێژینەوەی زیاتر پێویستە کە بتوانرێت هۆکارەکانی وەک هێز و کێشی ماسولکە، ڕێژەی ئەدیپۆسایتەکان، زیندە چالاکی مەترسییە هۆکارەکانی دڵ و بۆری خوێنەکان ئاماژە پێبدات بۆ تێگەیشتن و باشتر چارەسەرکردنی داخورانی جومگە.



# هەتوان

گۆڤارێکی پزیشکی و تەندروستیی گشتیی مانگانەیە

سالّی نۆزدەیەم ژمارە٢٢٥ ی گەلاوێژی ٢٧٢٠/ئۆگەستی ٢٠٢٠

ئەم بابەتانە بخوێنەرەوە

## بەشی یەکەم

قەڵەوی و تەندروستی ل٢

خاوەنی ئیمتیازو سەرنووسەر:
پرۆفیسۆر
دکتۆر هیوا عمر احمد

دەستەی نووسەران
دکتۆر مهدی عزیز کاکی
دکتۆر عدنان عبدالله کاکی
دکتۆر ئازاد نوری
دکتۆر شکار لەتیف
دکتۆر هەلّۆ هیوا عمراحمد
دکتۆر شەهێن هیوا عمراحمد
دکتۆر چرۆ محمد عبدالله
دکتۆر لیلی عبدالکریم

کۆمپیوتەر و تایپ
ژین عمر فرج

چاپی بەرگ
چاپخانەی بینایی

# قەڵەوی و تەندروستی

## قەڵەوی و سوتانەوەی سورێنچك

پرۆفیسۆر دکتۆر هیوا عمر احمد

ئەوکەسانەی سوتانەوەیەکی بەردەوامییان هەیە یان گەڕانەوەی ترشەڵۆکیان هەیە یان شێرپەنجەی سورێنچکیان هەیە یان تەسکبوونەوەی سورێنچکیان هەیە یان گرژە سورێنچکیان هەیە . ئەمانە ئەبێتە هۆکاری ئەوەی لەوانەیە خۆراک نەچێتە ناو گەدەیان کە ئەبێتە هۆی ئەوەی کە لەڕو لاواز ئەبن .

بەڵام ئەوانەی کە قەڵەون یان زیادەکێشیان هەیە لەبەر ئەوەی پەستانی ناوسکیان زۆر ئەبێت بەهۆی چەوریەکەیان ئەمە ئەبێتە هۆی ئەوەی کە پەستان بخاتە سەر گەدەیان



تەمەنی ٥٠ ساڵن و ئازاری ئەژنۆیان نییە، ئەونەخۆشانەی قەڵەوبوون ٣ جار زیاتر ئەگەری دروستبوونی ئازاری زۆریان هەیە لە ماوەی ٣ ساڵی داهاتوودا وەک لەوانەی قەڵەو نەبوون .

تا ئێستا زانیاری ئەوتۆو تەواو بەردەست نییە کە چۆن زیادبوونی کێش پەیوەندی هەیە بە داخورانی جومگەوە، ئەمەش ڕەنگە بە هۆی کۆمەڵێک هۆکاری پێکهاتەیی و میکانیکی بێت لە جومگەدا.

هەندێک توێژینەوە کراوە لەسەر هۆکاری ئازاری کلاّوەی ئەژنۆ-جومگەی ئەژنۆ

لە نەخۆشی گەنج و چالاک و کێش ئاساییدا ، دەرئەنجام دەرکەوتووە کە هۆکاری بایۆمیکانیکی و هێزی ماسولکەکان هۆکارن .

دەرئەنجام

سەرەڕای بوونی توێژینەوەی زۆر لەسەر پەیوەندی نێوان قەڵەوی و داخورانی جومگە،بەڵام پێویستی بەتوێژینەوەی زیاتر هەیەبۆ تێگەیشتن لەو ڕێگە فیزیکیە ئاڵۆزانەی کە چۆن کێشی زیادە ئەبێتە هۆی دروستبوونی ئازاری جومگە،

هەر کاتێک هێزی میکانیکی لە سەر ڕووپۆشی کرکڕاگە زیاد بکات وەرگری میکانیکی چالاک ئەبێت لە ناو ڕووپۆشی کرکڕاگە و سایتۆکاین و هۆکاری گەشە زیاد ئەکات.

پێکهاتەی لەش لە ماسولکە و چەوری لە ڕێی کاریگەری هۆرمۆنی ئەنسۆلینەوە ئەبێت، بوونی بەرگری دژی ئەنسۆلین وەک لە نەخۆشی شەکرە ئەبێتە هۆی کەمبوونی بارستەی ماسولکەکان و زیادبوونی ڕێژەی چەوری ، بەمەش بە یەکەوە کەمبوونی ماسولکە و زیادبوونی چەوری دەوری جومگەکە ئەبێتە کاریگەری خراپ و خێرابوونی داخوران.

داخورانی جومگە ، قەڵەوی ، ئازار

داخورانی جومگەک ئەبێتە هۆی دروستبوونی ئازار بە پێی چەند توێژینەوەیەک، زیادبوونی کێش لەو نەخۆشانەی داخورانی جومگەیان هەیە ، هەستکردن بە ئازار زیاترە.

بە پێ ی توێژێنەوەکی بەریتانی لەو نەخۆشانەی سەروو



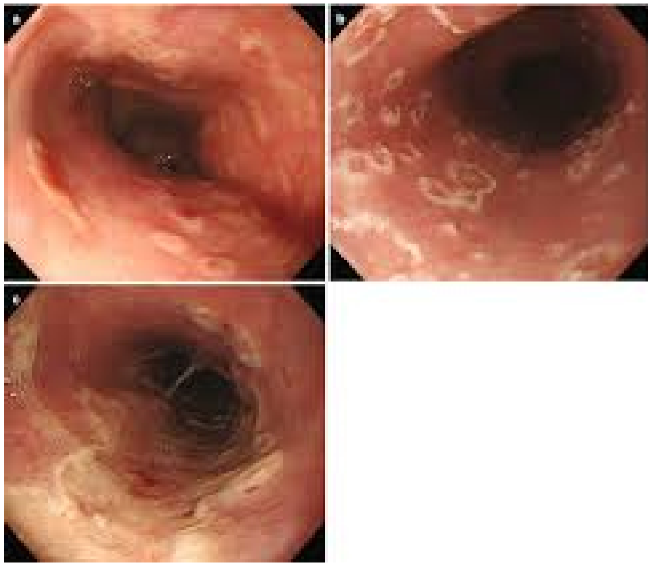
کە یارمەتی دەر ئەبێت لە گەڕانەوەی ترشەڵۆک لە گەدەوە بۆ سورێنچک و سوتانەوەکە زیاد بکات .

سەرەتا با بزانین سورێنچک چیە ئەو بۆرییە کە لە گەرووەوە خواردن ئەبات بۆ گەدە .

سوتانەوەی سورێنچک

سوتانەوە مەبەستمان لە چیە پێشی ئەوترێت ( ئیلتیهاب ) بە عەرەبی , من پێشی ئەڵێم ( سورێنچکە سۆ) واتە سۆی سورێنچک , سۆش بریتیە لە چاوگی ووشەی سوتان ئیلتیهابیش لەوەوە هاتووە.

واتە سورێنچکە سۆ بریتیە لە سوتانەوەی ئەو بۆرییەی کە خواردن لە گەرووەوە



ئەگەیەنێتە گەدە .

دیارترین نیشانەی سوتانەوەی سورێنچک ئازارێکە لە ناوەڕاستی سنگدا , کە زۆر جار ئازارەکە نەخۆش واهەستەکات ئازاری دڵە .

ئەم ئازارە هەندێک جار سوتانەوەشی لەگەڵدایە پێشی ئەوترێت (دڵە کزێ)

نەخۆش لەگەڵ ئەم ئازارەدا هەناسەشی توند ئەبێت , هەندێک جار ئازارەکە تا قورگی ئەڕوات بەهۆی گەڕانەوەی ئەو ترشە لۆگە لە گەدەوە بۆ قورگ و قورقوڕاگە .

من هەندێک جار لەنەخۆشدا بینیومە قورگیشی نوساوە بەهۆی گەڕانەوەی ئەو ترشە لە دەمەوە بۆ بۆری هەوا , کە کار لە دەنگە ژێکان ئەکات و دەبێتە هۆی قورگ نوسان .

لە ڕووی بایۆمیکانیکەوە هێزی ماسولکەکان هاوسەنگی لە شێوازی دابەشبوونی قورسایی لە سەر ڕووی هەر جومگەیەک ڕێکدەخەن.

کەمبوونەوەی هێزی ماسولکە یان ناهاوسەنگی لە ڕاگرتنی دەبێتە گۆڕان لە دابەشبوونی قورسایی.

لە ئەژنۆدا ئەگەر ماسولکەی چوارسەرە لاواز بێت قورساییەکە ئەکەوێتە سەر ڕوپۆشی جومگەکە بەوەش خێراتر بوونی ڕوودانی داخورانی جومگەکە

توانای ماسولکە، وەک چەقەهێزێک بۆ کارکردن پەیوەستە بە بارستەی لەش و پەیوەستە بە تەواوی هێزی ماسولکەی ئێسکەکانەوە ،کەمبوونی توانا و هێزی ماسولکەکان ئەبێتە هۆی ئەوەی کە هێزەکە زیاتر بکەوێتە سەر جومگەکە بەوەشداخوران زیاتر ئەبێت.

گرتووە وەک مەترسییە هۆکارەکانی
(LDL- , HDL-c , Triglycerides
, blood pressure , waist hip ratio ,
(HsC-RP

ئەو ئافرەتانەی نزیکی ناوەڕاستی تەمەنیان بوون و قەڵەو بوون و دوو یان زیاتر مەترسیە هۆکاریان هەبوو شەش جار زیاتر لە مەترسییدا بوون بۆ توشبوون بە داخورانی جومگە بە بەراورد بەو ئافرەتانەی کە قەڵەونەبوون و مەترسییەهۆکارەکانیان نەبوو.

داخورانی جومگە، قەڵەوی ، قورسایی میکانیکی

قەڵەوی وەک هۆکارێکی گۆڕانکاری زیندە چالاکی کاریگەری هەیە لەسەر داخورانی جومگە هەروەها وەک قورساییەکی میکانیکی لەسەر جومگەکە، توێژینەوەکان لەسەر مرۆڤ و ئاژەڵەکان دەریان خستوە کە ناسەنگی لە کێشدا ئەبێتە هۆی گۆڕانکاری لە پێکهاتە و ڕیکخستن و توانا میکانیکییەکانی کرکراگەی ڕوپۆشی ناو جومگە ، هۆکاری ئەمانەش بە هۆی قەڵەوی و ناهاوسەنگی یان بەرکەوتنەوەیە .



ئەم نیشانانەش پلەی هەیە ئەگەر ماماوەند و قورس بوو ئەم ترشەڵۆگانە ئەگەڕێتەوە بۆ سیەکان توشی (سیە سۆ) ئەکات واتە سوتانەوەی سیەکان .

لەوانەیە نەخۆش توشی هەناسە توندی و کۆکە و بەڵخەمی هەبێت و هەر ئەوەندەی نەخۆش پاڵکەوت وا هەستەکات شتێک لەناو قورگیدایەو ترشەڵۆگێک گەڕاوەتەوە بۆ قورگ و قورگراکەی .

لەوانەیە نەخۆش هێندێکی زۆر برشێتەوە و خواردنەکانی ڕۆژی پێشوی تێدابێت .

نەخۆش هەناسەی بۆگەن ئەبێت و بۆنی دەمی دێت و وردە وردە خواردنی بۆ ناخورێت و خواردنەکەی کە ئەیخوات بە سەختی بۆی ئەچێتە خوارەوە بە تایبەت خواردنی ڕەق .

هەندێک جار نەخۆش تای بەرزی لێدێت وەک ماکێک لە ماکەکانی سورێنچکە سۆ یان سیە سۆ واتە سوتانەوەی سیەکان .

# قەڵەوی شێرپەنجە


## دکتۆر نشاالدین عزیز محمد
خوێندکاری نەشتەرگەری مێشک و دەمار


بەگوێرەی ڕاپۆرتێکی (ناوەندی کۆنترۆڵی نەخۆشی و خۆپاراستن) و (پەیمانگای نیشتیمانی وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا بۆ شێرپەنجە) قەڵەوی یاخود کێشی زیادی لەش پەیوەندی بە توشبوونی شێرپەنجە لە زیاتر لە (٦٣٠,٠٠٠) شەش سەد و سی هەزار نەخۆش لە ئەمریکا لە ساڵی (٢٠١٤) دا هەبووە , کە سیانزە جۆر شێرپەنجە ئەگرێتەوە و ئەکاتە (لە سەدا چل ٤٠٪ ) ی کۆی ئەو بارە شێرپەنجانەی کە لەساڵی ٢٠١٤ دا دەستنیشان کراون لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا .

لێکۆلەرەکان ئەڵێن «ئەو سیانزە جۆر شێرپەنجەیە بریتین لە: شێرپەنجەی مێشک

, مۆخی ئێسک , مەمک لەدوای لێچوونەوە

ملەقۆرتە گلاند, , تورەکەی زراو , گەدە , پەنکریاس

گورچیلە, , هێلکەدانەکان و منداڵدان



کەمبوونی دروستبونی پرۆتیۆگلایکانەکان وە دەرەنجام

لێکۆڵینەوەی پێویست کە پەیوەندی داخورانی جومگە و زیندەچالاکییە هۆکارەکانی (شەکر ، چەوری، پەستانی خوێن ) دەربخات

بۆ نموونە لینکی ڕاپۆرتێک پشتگێری بوونی پەیوەندی لینکی زیندەچالاکی نەکرد لە نێوان قەڵەوی و داخورانی ئەژنۆ، هەرچەندە ڕاپۆرتەکە کەمووکورتی هەبوو لە رووی تەکنیکییەوە

لێکۆڵینەوەیەکی تازە : هەردوو باری قەڵەوی و زیندەچالاکی پەیوەست بە دڵ و بۆری خوێن لە بەرچاو

جومگەیان هەیە .

ئەدیپۆنێکتین ریسێپتەر ( وەرگر) لە ناو کرکراگە و ئێسک و ڕوپۆشی پەردەی جومگە هەیە،.

لێپتین و ریسیستین ئەبنە هۆکار بۆ سۆکردن بەڵام ئەدیپۆنێکتین ئەبێتە کەمبونەوەی سایتۆکاینەکانی پەیوەست بە سۆوەوە ، لێپتین ئەبێتە زیادبوونی

( PGE٢ , ٨-IL , ٦-IL , INOS , COX٢ )

داخورنی جومگە ، قە لە وی ، زیندە چالاکییە هۆکارە کان جگە لە ئەدیپۆسایتە کان ، قە لە وی هۆکارە بۆ گۆڕانکارییە کانی تری پەیوەست بە داخورانی جومگە ، وە ک ناجێگیری زیندە چالاکی شە کرو چەوری .گۆڕانکارییەزیندیگییەکان بە هۆی بەرگری ئە نسۆلین و زیادبوونی ڕێژەی گلوکۆز پەیوەستن بە دروستبوونی سایتۆکاینەکانی سۆکردنەوە کە ئەبنە هۆی سۆی درێژخایەن ، دروستبوونی

Advanced glycation end product

پەیوستە بە زیادبوونی ڕەقبوونی کۆلاجین ،گۆڕانکاری لەپێکهاتە میکانیکییەکەی ماتریکسی دەرەوەی خانە و

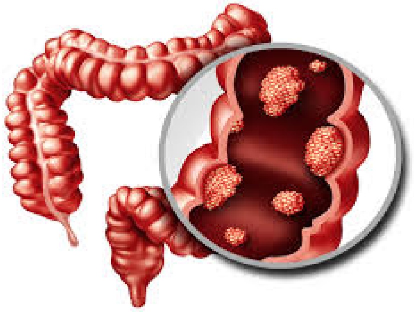


ڕیخۆڵە ئەستورە (کۆڵۆن)» .

دکتۆر (ئانی شوچاپ) ئەڵێت «ڕەنگە جێگای سەرسوڕمان بێت بۆ زۆرێک لە ئەمریکیەکان کە قەڵەوی و کێشی زیادی لەش پەیوەندی هەیە بە شێرپەنجەوە و هۆشیاری پێویستیان دەربارەی پەیوەندی نێوان قەڵەوی و شێرپەنجە نییە .»

بە گوێرەی لێکۆڵینەوەکە , ئەو (٦٣٠٠٠) شەش سەد و سی هەزار) نەخۆشە ئەمریکیەی کە شێرپەنجەیان هەبوو بەهۆی قەڵەوی و کێشی زیادەوە نزیکەی دوو لەسەر سێیان تەمەنیان لە نێوان (٥٠-٧٠) ساڵدا بوو.

لە نێوان ساڵانی (٢٠٠٥-٢٠١٤) دا , جگە لە شێرپەنجەی ڕیخۆڵە ئەستورە (کۆڵۆن) , هەموو شێرپەنجەکانی تری پەیوەندیدار بە قەڵەوی بەڕێژەی (٧٪) لە سەدا حەوت ڕویان لە زیادبوون کردووە , ئەمە لەکاتێکدا جۆرەکانی تری شێرپەنجە (کەپەیوەندیان بە قەڵەوییەوە نییە) ڕویان لە کەمبوون کردووە .



# نەخۆشییەکانی قەڕگ و گوێ و لووت

دکتۆر هاوبیر عادل
خوێندکاری بۆردی
نەخۆشییەکانی قورگ و گوێ و لووت

پەیوەندی نێوان قەڵەوی و نەخۆشییەکانی قورگ و گوێ و لووت

بڵاوبوونەوەی قەڵەوی لە جیهاندا لە ساڵی ١٩٨٠وە دوو هێندە زیادی کردوە. لە ساڵی ٢٠٠٥ پێشبینی کراوە کە ١,٠٦ ملیار مرۆڤ کە تەمەنیان ١٥ ساڵ یان زیاتر بووە گیرۆدەی کێشی زیادەی لەش بوون وە نزیکەی ٤٠ ملیۆن مرۆڤ گیرۆدەی قەڵەوی بوون.

پێشبینی کراوە کە تا ساڵی ٢٠١٥ ، دوو بۆ سێ ملیار مرۆڤ توشی کێشی زیادەی لەش ئەبن وە ٧٠ ملیۆن مرۆڤ توشی قەڵەوی ئەبن.



بەرگری بۆ لێپتین وەک چۆن لە نەخۆشی شەکرە بەرگری هەیە بۆ ئەنسۆلین.

لێپتین و وەرگرەکەی (ڕیسێپتەرەکەی) لە خانەی کرکڕاگەکان و پەردەی ناو جومگە، چەوری ژێر ئێسکی کڵاوەی ئەژنۆ دۆزراونەتەوە ، وە پەیوەندی بە هۆکاری گەشەو زیندە دروستکردن هەیە.

ڕێژەی لیپتین ڕاستەوخۆ پەیوەستە بە ڕێژەی هەڵوەشانی ڕووپۆشی کرکڕاگە، دوای بەکارهێنانی لێپتین ، خانەی کرکڕاگەکان لەو نەخۆشانەی داخورانی جومگەیان هەیە ، ڕێژەی مادەکانی (IL-٦ , ١٣ -MMP , ٩-MMP) . زیادی کردووە

ئەوەش دەری ئەخات کە لێپتین ئەبێتە هۆی دارمان لە زیندەکردارەکانی ناو کرکڕاگە.

هەرچەندە لێکۆڵینەوەیەکی زۆر کراوە لەسەر ئەدیپۆنێکتین و نەخۆشی شەکرە، زانیاری کەم هەیە لەسەر ڕۆڵی کرداری ئەدیپۆنێکتین لە ئاوی شلەی ناو جومگەدا زۆر زیاترە وەک ڕێژەکەی لە ناو پلازمادا لەو نەخۆشانەی کە داخورانی

شانە چەورییەکان:کە بە سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندی ووزە دائەنرێن، هەروەها سەرچاوەیەکی گرنگن بۆ زیندە تەنەکانی وەک ئەدیپۆسایتەکان وەکوو (ئەدیپۆنێکتین ، ریسیستین ، لێپتین)

لەم ساڵانەی دواییدا زانستی لێکۆڵینەوە لە ئەدیپۆسایتەکان زیادی کردووە سەبارەت بە داخورانی جومگە کە لەوانەیە ڕۆڵیان هەبێت لە زیندەکردارەکانی کرکڕاگە و ئەگەری بەکارهێنانیان لە چارەسەری نەخۆشییەکەدا.

ئەدیپۆنێکتین ، ریسیستین ، لێپتین لە شلەی ناو جومگە و پلازمای نەخۆشەکانی داخورانی جومگەدا بوونیان هەیە،بوونی ئەم ئەدیپۆسایتانە ڕەنگە پەیوەست بێت بە داخوران لە ناوجومگەکەدا

ئەدیپۆنێکتین ، ریسیستین ڕێژەکانیان زۆرترە لەناو پلازمادا بەڵام لێپتین زیاترینە لەناو شلەی جومگەدا.

ئەم ئەدیپۆسایتانە ڕەنگە بەردەوام کاربکەنە سەر داخورانی جومگە بە ڕێگای ڕاستەوخۆ یان بە هۆی کردارە سۆییەکان.

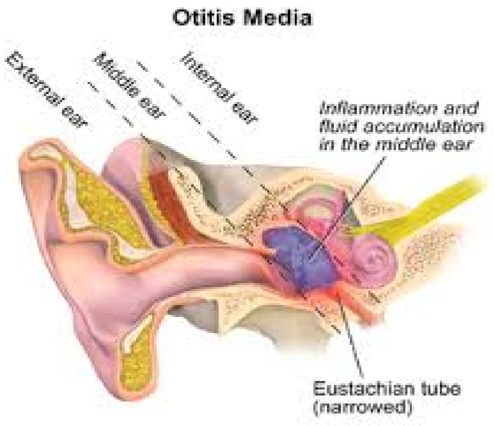
ڕێژەی لێپتین زۆرە لە مرۆڤی قەڵەودا ، ئەم ڕێژە زۆرەی لێپتین لەناو خوێندا وەهای کردووە بناسرێت بە بوونی



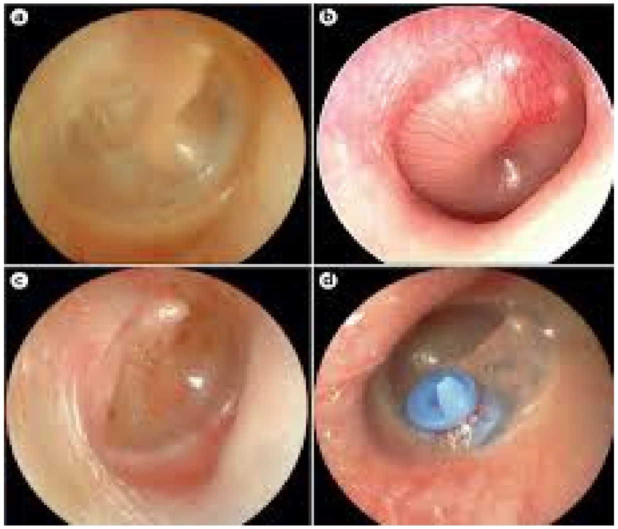
دەرکەوتوە کە قەڵەوی پەیوەندی لەگەڵ نەخۆشیەکانی دڵ و بۆریەکانی خوێن و شێرپەنجەو نەخۆشی شەکرە و نەخۆشیەکانی گورچیلە وچەندین نەخۆشی تر هەیە ,
هەروەها لەگەڵ ڕێژەی مردنی زیاتر.

چەندان لێکۆلینەوە ئەوە پشت ڕاست ئەکەنەوە کە پەیوەندی لە نێوان قەڵەوی و نەخۆشیەکانی قوورگ و گوێ و لووت دا هەیە ، بۆ نموونە لێکۆلینەوەیەک ئەنجام درا بۆ پشت ڕاستکردنەوەی پەیوەندی نێوان سۆی گوێی ناوەراست و قەڵەوی لە منالاندا،

دۆزرایەوە کە ئەو منالانەی کە قەڵەون زیاتر ئەگەری توشبوونیان بە سۆی گوێی ناوەراست هەیە.



تایبەتمەندییەکی قەڵەوییەکی سادەی ئەندامەکانی لەشە، ئاستی دەربڕینی پڕۆتینی کاردانەوەی سی (سی ئارِ پی) وئینتەرلیوکین ٦ لەو کەسانەی کە قەڵەون بە بەراورد لەگەڵ ئەوانەی کێشیان کەمە.



سۆی ئەندامەکانی لەش بەگشتی لە قەڵەویدا دۆزراوەتەوە کە پەیوەندی هەیە بە نەخۆشیەکانی دڵ و بۆریەکانی خوێن ، هەروەها جۆری دووەمی نەخۆشی شەکرە بەتایبەت لەو نەخۆشانەی کەقەڵەویەکەیان لە ناوچەی سکیاندایە.

سەرەڕای زۆری پشکنینە تاقیگەییەکان لەسەر نەخۆشییە سۆییەکان و قەڵەوی بەڵام هیچ لێکۆڵینەوەیەک هەڵسەنگاندنی بۆ پەیوەندی نێوان قەڵەوی ونەخۆشیە



هەوڵەکان بەردەوامن بۆ تێگەیشتن لەوەی کە چۆن قەڵەوی ڕێژەی تووشبوون بە نەخۆشی داخورانی جومگە زیادئەکات، سەرەڕای هەموو ئەم هۆکارانەش، مەرج نییە هەموو قەڵەوێک توشی داخورانی جومگە ببێت،هەروەها هەموو ئەوانەشی تووش ئەبن مەرج نییە قەڵەو بن.

پێرستی بارستەی لەش

بریتییە لە ڕێژەی چەوری و بارستە واتە هەردوو ڕێژەی چەوری و ماسولکە، لەبەر ئەوە هەموو قەڵەوییەک نابێتە داخورانی جومگە.

داخورانی جومگە ، قەڵەوی و ئەدیپۆسایتەکان:

ڕۆماتیزمەی جومگە کە نەخۆشی سۆی درێژخایەنی جومگەکانە ، زۆربەی چارەسەرەکان بەکارئەهێندرین بۆ دژی ئەو سوتانەوانە، بەڵام داخورانی جومگە زیاتر بە هۆی لێکخشاندنی هەردوو کرکراگەی ناو جومگەکەوە ئەبێت و کەمتر بە هۆی سۆوە ئەبێت، لەبەر ئەم هۆکارانە خۆپاراستن و چارەسەرکردنی قەڵەوی و هۆکارە زیندەگییەکانی قەڵەوی ئەبێتە کەمبوونەوەی ڕێژەی نەخۆشییەکە.

ئەژنۆ بەراورد بەو ئافرەتانەی کە بارستە پەرستیان نزمە

بە پێی لێکۆڵینەوەیەکی تر، ئەمرییکیە بە ڕەچەڵەک

ئەفریقییەکان و ئافرەتە کەوکاسییەکان

بە زیادبونی پێرستە بارستە ڕێژەی نەخۆشی داخورانی

ئەژنۆ زیاد دەکات

لێکۆلینەوەکان دەری ئەخەن کە قەڵەوی زۆرجار پێش

نیشانەکانی نەخۆشی داخورانی ئەژنۆ ڕووئەدات،بە پێی

توێژینەوەیەک لە نێوان پیاوان و ژناندا لە نێوان تەمەنی

٤٠-٦٤ ساڵاندا

پێشانی ئەدات بۆ هەر زیادبوونێک لە پێرستی بارستەی

لەش (٣،٨کگم/م٢) ،٤٠٪ ڕێژەی تووشبوون زیادئەکات بۆ

داخورانی ئەژنۆ.

چۆن قەڵەوی ئەبێتە زیادبوون لە ئەگەری تووشبوون بە

داخورانی جومگەی ئەژنۆ؟

لەبەر زیادبوونی ڕێژەی قەڵەوی وەک هۆکارێک بۆ

داخورانی جومگە بە تایبەتی بۆ **داخورانی جومگەی**

ئەژنۆ، هەروەها زیادبوونی ڕێژەی قەڵەوی بە تایبەتی

قەڵەوی ترسناک ,



سۆییە باوەکان نەکردووە لە قورگ وگوێ و لووت دا وەک

سۆی گوێی ناوەراستی درێژ خایەن و سۆی درێژ خایەنی

لۆچە هەواییەکانی لووت وە هەروەها سۆی درێژ خایەنی

ئالوەکان، لەبەر ئەوە ئەم لێکۆڵینەوەیە کراوە بۆ دیاری

کردن و دەست نیشان کردنی پەیوەندیەکانی نێوان قەڵەوی

و نەخۆشیەکانی قورگ و گوێ و لووت.

گفتوگۆ

بلاوی قەڵەوی و مەترسیی نەخۆشییەکانی تر لە سەرتا

سەری جیهان دا زیادی کردوە.

نەخۆشییە درێژخایەنە سۆکردووەکان لەوانەیە کاری

بکاتە لە قەڵەوی و دەرەنجامە زیندەپالییەکان، هەروەها

قەڵەوی وسۆ هەردووکیان پەیوەندیان بە هەردوو

جۆرەکەی شەکرەوە و نە خۆشیەکانی دڵ و بۆرییەکانی

خوێنەوە هەیە، بەرزە فشاری خوێن، و لێدانی مێشک و

نەخۆشیەکانی زراو، لەگەڵ هەندێک جۆری شێرپەنجە و

سۆی جومگەکان و کێشە دەروونیەکان.

چڕی نیشانەکانی سۆ وەک (سی ئارپی و ئینتەر لیوکین

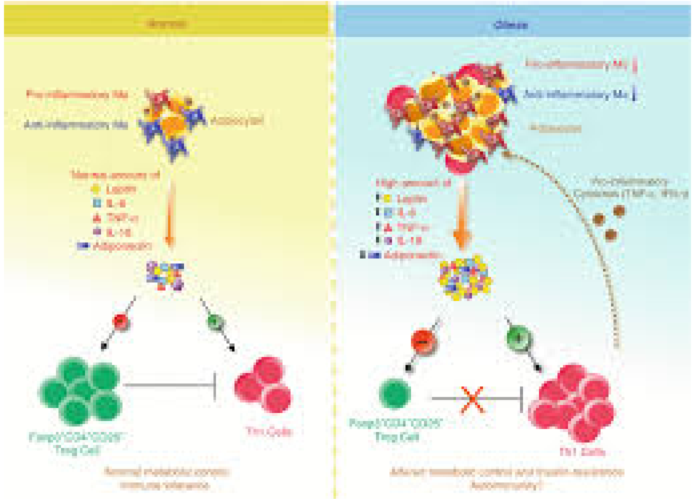
٦)

زۆر زیاترە لەو کەسانەی کێشیان زۆرە بە بەراورد بەو

کەسانەی کێشیان ئاساییە، وسۆی ئەندامەکانی لەش

پەیوەندی بە روودانی نەخۆشیەکانی دڵ و بۆریەکانی

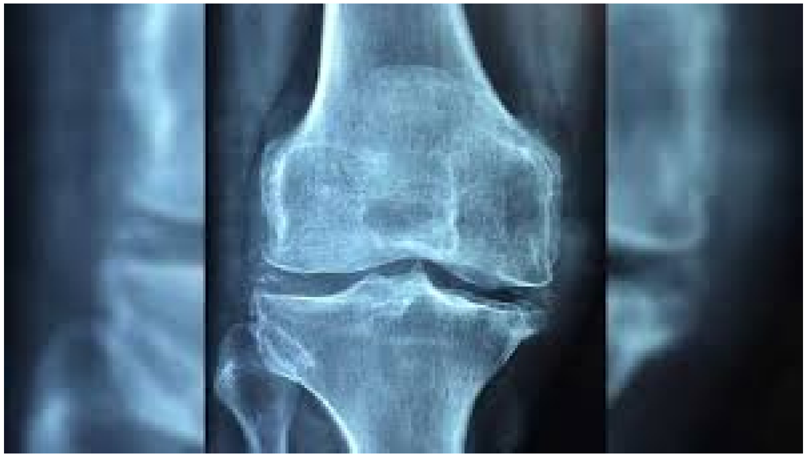
خوێن و نەخۆشی شەکرە لە جۆری دووهەم بەتایبەتی لەو کەسانەی کە قەڵەوییەکەیان لە بەشی سکیان دایە هەیە .
چەند لێکۆڵینەوەیەکی تازە لە سەر قەڵەوی سەرنجیان خستۆتە سەر شانە چەورییەکان وەک ئەندامێکی ڕژێنەری چالاک کە ئاڵوگۆڕی ئاماژەکان لەگەڵ ئەندامەکانی تردا.
ئەدیپۆکاینەکانی لێپتین وئەدیپۆنێکتین دوو پرۆتینن کە لە خانە چەوریەکان (ئەدیپۆسایت) لە شانە چەوریەکاندا دەرئەدرێن



ئەو سایتۆکاینانەی تر کە دەرئەدرێن لەلایەن شانە چەورییەکانەوە بریتین لە ( ئینتەرلیوکین-٦ ، فاکتەری لەناوبەری شێرپەنجە-ئەلفا ، دژە وەرگری ئینتەرلیوکین-١ی دەرچوو لە شانە چەوریە سپییەکانەوە، ئینتەرلیوکین-١٨،



زیادبووندایە بەڵام ڕێژەی قەڵەوی لەپیاوان و ژنانی تەمەن ٤٠ـ٦٠ ساڵیش لە زیادبووندایە ، کە ئەمە هۆکارێکی سەرەکییە لە زیادبوونی ڕێژەی نەخۆشییەکە .
لە مێژە قەڵەوی بە هۆکارێکی سەرەکی دانراوە بۆ زیادبوونی ڕێژەی نەخۆشی داخورانی جومگەی ئەژنۆ، هەرچەندە پێناسەی قەڵەوی بەپێی پێرستە بارستەی لەش سەروو ٣٠کگم/م٢ پەیرەو نەئەکرا تا ساڵی نەوەدەکان .



بە پێی چەند زانیارییەکی لێکۆڵینەوەی بەریتانییەکان، ئەو ئافرەتانەی کە پێرستە بارستەی لەشیان
بەرزە، شەش هێندە ئەگەری داخورانی جومگەی ئەژنۆیان زیاترەوە هەژدە جار زیاتر لەبارن بۆ داخورانی هەردوو

تەندروستی ، لە ساڵی ٢٠٠٤ دا ٩٧٪ نەشتەرگەری گۆڕینی جومگەی ئەژنۆ و ٨٣٪ نەشتەرگەری گۆڕینی جومگەی سێ بەندە بەهۆی داخورانەوە بووە .

بەپێ ی ئامارە نەتەوەییەکان، لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا لە ساڵی ٢٠٠٦ دا خەرجییە تەندروستییەکان بە هۆی داخورانی جومگەوە نزیکەی ١٠.٥ بلیۆن دۆلار بووە کە خەرجی چارەسەرەکەی زۆرتر بووە لە نەخۆشی تری وەک سییەسۆ ، لێدانی مێشک و ماکەکانی نە خۆشی شەکرە، ڕێژەی خەوتنی نەخۆش لە نەخۆشخانە بە هۆی داخورانی جومگەوە لە ساڵی ١٩٩٣ بۆ ٢٠٠٦ دوو هێندە زیادی کردووە .

ڕێژەی ڕوودانی داخورانی ئەژنۆ بەردەوام لە زیاد بووندایە هۆکار بۆ ئەوەش هەڵکشانی ڕێژەی تەمەن لە کۆمەڵگاو زیادبوونی یەکێک لە هۆکارە هەرە سەرەکییەکان کە بریتییە لە قەڵەوی،ڕێژەی ڕوودانی نەخۆشییەکە لە ئەمریکا و هەموو جیهاندا بەردەوام لە زیادبووندایە لە سەروو تەمەنی ٦٠ ساڵییەوە (لەو تەمەنەدا ڕێژەی نەخۆشییەکە زۆرتینە) هەرچەندە ڕێژەی قەڵەوی لە تەمەنی ٦٠ ساڵاندا لە



ئینتەرلیوکین-٨، پرۆتینی ڕاکێشەری کیمیایی تاکخانە-١، لەگەڵ پرۆتینی سۆی گەورەخۆر-١ .

چری (ئینتەرلیوکین-٦ و فاکتەری لەناوبەری شێرپەنجە ) لە خوێن و شانە چەورییەکانی ئەو کەسانەی کە قەڵەون بەرزترە وەک لەو کەسانەی کێشیان ئاساییە .

زیادبوون لە مژادەکانی پەیوەست بە سۆ لە کەسانی قەڵەودا پێشنیاری پەیوەندی نێوان سۆی درێژ خایەن لەگەڵ قەڵەوی ئەکات.

نەخۆشییە درێژ خانە سەرەتاییەکانی قورگ وگوێ و لووت بریتین لە سۆی درێژ خایەنی گوێی ناوەڕاست و سۆی درێژخایەنی لۆچەکانی لووت و سۆی درێژخایەنی ئالووەکانی قورگ.

تا ئەمرۆ هەرچەندە هیچ لێکۆڵینەوەیەک هەڵسەنگاندنی بۆ پەیوەندی نێوان نەخۆشیەکانی سەرەوە و قەڵەوی نەکردووە لە گەورە ساڵاندا. لەبەر ئەوە ئەم لێکۆڵینەوەیە شیکاری بۆ ئەو پەیوەندییە ئەکات کە لە نێوان قەڵەوی و نەخۆشیەکانی قورگ و گوێ و لووت دا هەیە .

لە لێکۆڵینەوەیەکی پێشودا دۆزرابۆوە کە پێرستی بارستەی جەستە بەشێوەیەکی بەرچاو بەرز تر بوو لەو منالآنەی کە سۆی درێژخایەنی گوێی ناوەڕاستیان هەیە، وئەمەش نیشانەی ئەوەیە کەپەیوەندی لەنێوان قەڵەوی

و نەخۆشی سۆی درێژخایەنی گوێی ناوەڕاست لە منالاَندا هەیە، هەرچەندە هۆکاری سەرەکی ئەم پەیوەندیە تائێستا روون نەبۆتەوە بەلام لەوە ئەچێت کە چڕی سایتۆکاین و کۆبونەوەی شانەی چەوری لە دەوری کەناڵی ئۆستاکی و گۆڕانکاری لە هەستی تامکردندا هۆکاری پەیوەندی نێوان قەڵەوی و نەخۆشی سۆی درێژ خایەنی گوێی ناوەڕاست بێت.

یەکێکی تر لە نەخۆشیەکانی قورگ وگوێی و لووت، هەناسەوەستانی کاتی خەوتن پەیوەندی بە قەڵەوییە هەیە , لەگەڵ فاکتەرەکانی تردا وەک جێندەر و تەمەن و هۆکارە بۆماوەییەکان.

نەخۆشی وەستانی هەناسە لەکاتی خەودا لە کەسانی قەڵەودا لەوە دەچێت بەهۆی زیاد بوونی داتەپینی بەشەکانی گەرووەوە بێت لەکاتی جولانی هەوا لەکاتی هەناسەداندا وە هەروەها گۆڕان کاری لە بزێوی دیواری سنگ وە هەروەها فەرمان ونەرمی ماسولکەکانی هەناسەدان.

بە گوێرەی پەیوەندی نێوان بەرهەنگ و قەڵەویی، توندی بەرهەنگ بەگوێرەی نیشانەکانی ڕۆژانە و لەدەست دانی ڕۆژانی کارکردن و بەکارهێنانی دەرمانی فراوانکەری بۆریەکانی هەوا، زۆر زیاترە لەو کەسانەی قەڵەون بەراورد بەوانەی قەڵەو نین. لەگەڵ هۆکارە میکانیکیەکانی نەخۆشی



بە ڕەچاوکردنی ئەو کارلێکانەی نێوان قورسایی میکانیکی و زیندەکردارەکانی کە ڕوودەدات ،ئەبێتە یارمەتییەک بۆ فراوانکردنی زانیارییەکان بۆ خۆپاراستن و چارەسەری داخورانی ئەژنۆ.

داخورانی جومگە ، نەخۆشییەکی بڵاوە کە بە نزیکەیی ٣٧٪ مرۆڤ لە سەروو تەمەنی ٦٠ ساڵییەوە پێوەی ئەناڵێنێت ، یەکێکە لەهەرە سەرەکیترین هۆکارەکانی ئازار و پەککەوتن (Disability).

داخورانی جومگە هۆکارە بۆ کەمبوونەوەی توانای مرۆڤ لە هەڵسوکەوتی ڕۆژانە ،وە زیادبوونی خەرجییەکانی

# قەڵەوی و داڕمانەهۆی ئەژنۆ

د.ئاودێرعلی سعید محمد
خوێندکاری بۆردی کوردستانی بۆ ئێسک و شکاوی و جومگەزانی

پێشەکی:

ئەم نووسینە باس لە زانیارییە نوێیەکان ئەکات دەربارەی داخورانی جومگەی ئەژنۆ و قەڵەوی، کە دوو باری ناساخین لە جیهاندا بڵاوییان لە زیاد بووندایە.

لێرەدا باس لە ئەگەری پەیوەندی نێوان داخورانی ئەژنۆ و هەندێک لە ئەدیپۆسایتەکان ئەکات وەک ( لێپتین ، ئەدیپۆنێکتین ، ریسیستین ) کە پەیوەستن بە خانە چەورییەکانەوە، هە روەها بە یەکەوە ڕوودانی قەڵەوی و زیندەکردارەکانی پەیوەست بە دڵەوە ئەبێتە گۆڕانکاری لە ئەگەری توشبون بە داخورانی ئەژنۆ وەک لە قەڵەوی بە تەنیا.



بەرهەنگ دا ، زیاد کردنی پێرستی بارستەی لەش بۆی هەیە ببێتە هۆی زیاتر ڕوودانی بارە پەیوەندی دارەکان وەک نەخۆشی هەڵگەرانەوەی ترشەڵۆکی گەدە بۆ ناو سورێنچک، کێشەی هەناسەدان لەکاتی خەوتندا،نەخۆشی شەکرە جۆری دووهەم، وبەرزە فشاری خوێن.

ڕوودانی نەخۆشی بەرهەنگ بۆی هەیە بەهۆی سۆی ڕێڕەوی هەواوە کە ڕوودەدات کاری تێبکرێت لەو نەخۆشانەی ئەگەری زیاتری پلەنزمی سۆیان هەیە، وەک ئەوەی لە کاتی قەڵەوییدا ڕووئەدات. هەرچەندە کاریگەری ئەو سۆیە ئەندامیانەی کە پەیوەندی بە قەڵەوییەوە هەیە لەسەر ڕوودانی نەخۆشی بەرهەنگ بە ناڕوونی ئەمێنێتەوە. ئەو گۆڕانکاریانەی کە لە دەربڕینی سایتۆکاینەوە ڕووئەدات بەهۆی قەڵەوییەوە بۆی هەیە کاربکات لە دەربڕینی سایتۆکاینەکانی کە پەیوەندیان بە نەخۆشی سۆی گوێی ناوەراستەوە هەیە.

ئەو دوو تێزەی کە بروا وایە کە ڕوون کردنەوەی توش بوون بە نەخۆشی سۆی درێژخایەنی لۆچەکانی لووت بکەن تێزی ئەنتی جینی بەکتریای ستافیلۆکۆکەسە لەگەڵ تێزی بەربەستی سیستمی بەرگری.

بەتایبەت ئەمەی دوەمیان (تێزی بەربەستی بەرگری لەش) بۆی هەیە کەموکوڕیە هەمەجۆرەکان ڕوون بکاتەوە کە لە

بەربەستە میکانیکی (خانە سەرووگۆییەکان) وبەرگرییەکاندا (ناوخۆیی وراهاتوویی) بینراون.

ئاماژە چالاک کەر وگوێزەرەوەی پێدانووسینی ٣ و پێدانووسینەکانی ئینتەرلیوکینی ٦ کە لەخێزانی خانەبزوێنەکانە رۆڵێکی زۆر گرنگ لە سیستمی بەرگری خانە خوێکە ئەگێرن. کەموکوڕی لەم پرۆسەیەی نەخۆشی سۆی درێژخایەنی لۆچەکانی لووت لەوانەیە ببێتە هۆی سۆی رادە بەدەر، ئەمەش ڕەنگە بە هۆی گۆرانکاری لە پیشاندانی سایتۆکاینەکانەوە بێت کە پەیوەندی بەقەڵەویەوە هەیە.

ئەو سۆیەی رووئەدات لەکاتی سۆی رێرەوی سەرەوەی بۆری



هەوا لەوانەیە لەو سۆیە بچێت کە لەکاتی سەرهەڵدانەوەی سۆی درێژخایەنی ئاڵوەکانی قورگ دا روو ئەدات. ئەو سۆ یەی کاتی سۆی ئاڵوەکانی قورگ پەیوەندی هەیە بە گۆرانکاری لە دەربڕینی ئەو خانەبزوێنانەی پەیوەندییان بە قەڵەوییەوە هەیە.

ناوەنجی پێرستی بارستەی لەش لەگەڵ رێژەی ئەو نەخۆشانەی قەڵەون بە شێوەیەکی بەرچاو زیاترە لەوکۆمەڵە نەخۆشانەی کە نەخۆشیەکانی قورگ وگوێ ولووتیان هەیە وەک سۆی درێژ خایەنی گوێی ناوەراست، سۆی درێژخایەنی لۆچەکانی لووت، وسۆی درێژخایەنی ئاڵوەکانی قورگ بە بەراورد بەو کەسانەی کێشیان ئاساییە. لێکۆڵینەوەی زیاتر پێویستە بۆ هەڵسەنگاندنی پەیوەندی نێوان قەڵەویی و نەخۆشییە درێژخایەنەکانی قورگ و گوێ و لووت و میکانیزمی نێوان قەڵەویی و ئەم نەخۆشییانە.