جگەرەکێشان

ناوی کتێب: جگەرەکێشان
دانانی: د. عادل هادی ئەلقاضي
وەرگێڕانی : دڵنیا عبداللە لطف اللە
بابەت: زانستی
بەڕێوەبەری هونەری: شیروان تۆفیق
مۆنتاژی کۆمپیوتەری: سەیران عەبدولرەحمان
هەڵەچنی: سازان قادر
سەرپەرشتیاری چاپ: فەرهاد رەفیق
تیراژ: ١٠٠٠ دانە
ژمارەی سپاردن : ٥١٧ ی ٢٠٠٥
دەزگای چاپ و پەخشی سەردەم
چاپی : یەکەم ساڵی ٢٠٠٥
کوردستان -سلێمانی
www.sardam.info

جگەرەکێشان

دانانی

د. عادل هادی ئەلقاضي

وەرگێڕانی بۆ کوردی

دڵنیا عبدالله لطف الله

سلێمانی- ٢٠٠٥

زنجیرە کتێبی دەزگای چاپو پەخشی سەردەم
کتێبی گیرفانی ژمارە (٧٣)

سەرپەرشتیاری گشتیی زنجیرە
ئازاد بەرزنجی

پێشەكی:

جگەرەكێشان یەكێكە لەو كێشە گەورانەی دوچاری مرۆڤ دەبێتەوە لەم سەدەیەدا كە شارستانیەتی خۆی هێناویەتە كایەوەو خۆشی بەرەنگاری دەبێتەوەو دوای ئەوەی دڵنیا بوو لەوەی كە زیانێكی ترسناكی هەیەو پەیوەندی بە نەخۆشیەكانی ئەم سەردەمەوە هەیە، وەك نەخۆشیەكانی دڵو خوێنبەرەكانو شێرپەنجەی سیەكان.

جگەرەكێشان شتێكی نامۆ نییە لە لامان هەموو كەسێك تا منداڵانیش دەیناسنو دەزانن كە زەرەرو زیانێكی زۆری هەیەو هەندێك جاریش دەبێتە هۆی مردنی هەندێك لەو كەسانەی كە بە زۆری جگەرە دەكێشن، بەڵام بە داخەوە هەندێك كەس بەردەوامن لەسەر جگەرەكێشانو هەندێكی دیكەش ئەو زیانانە پشتگوێ دەخەن.

لەو توێژینەوانەی لە هەندێك لە وڵاتە پێشكەوتووەكاندا ئەنجام دراوە تێبینی كراوە كە

جگەرەکێشـــان

ڕێژەی مردن لە پیاوانی جگەرەکێشدا دەگاتە (٣٠-٨٠٪) زیاتر لەو پیاوانەی جگەرە ناکێشن بە تایبەتی لە تەمەنی ٣٥ ساڵیداو ڕێژەکەشی لە نێوان تەمەنی (٤٥-٥٤) ساڵیدا زیاتر دەبێت.

لەبەر گرنگی چارەسەرکردنی پزیشکی جگەرەکێشانو پەیوەندیەکەی بە نەخۆشیە زۆرەکانی سەردەمەوەو هەروەها لەبەر زیانە زۆرەکەی بۆ سەر تەندروستی کۆمەڵ، لەم کتێبە بچوکەدا باسی جگەرەکێشان دەکەین کە چ زیانو مەترسیەکی بۆ سەر لەشی مرۆڤ هەیە و هەڕەشەی لەناوبردنی لێدەکات، هیواداربن کە هەمووان سودی لێببینن بە تایبەتی جگەرەکێشانو تا بتوانن لە جگەرەکێشان دووربکەونەوەو وازی لێبهێنن، داواکارین لە خودای مەزن کە سەرکەوتوو بین.

دکتۆر: عادل هادی قاضی

بەشی یەکەم

کورتەیەکی مێژوویی
دەربارەی جگەرەکێشان

خوی جگەرەکێشان لەگەڵ دۆزینەوەی کیشوەری ئەمەریکا لە لایەن زانای جوگرافی کریستۆف کۆلۆمبسەوە دۆزرایەوە، کاتێك کە ساڵی ١٤٩٣ زایینی چوو بۆ کیشوەری ئەمەریکا بینی هەندێك لە دانیشتوانەکەی لە هندۆسە سورەکان بە سەبیل جگەرە دەکێشن، پاشان لە ساڵی ١٤٩٧ زاینیدا واتە پاش پێنج ساڵ قەشە (ڕامۆن پان Raman Pan) هەواڵی توتنو بەکارهێنانەکانی لە وڵاتی یەکەمی توتنەوە لە جیهاندا بۆ کیشوەری ئەوروپا گواستەوە، لە ساڵی ١٥١٩ ز. گەشتکەر (ئەفیدۆ Oviedo) یەکەم جار گەڵای توتنی هێنا بۆ ئەوروپا، بەڵام تۆوی توتن لە ساڵی ١٥٥٩ ز. لە بەرازیلەوە گەیشتە کیشوەری ئەوروپا، هەر لەو ساڵەدا باڵوێزی فەرەنسی لە پرتوگال (Jean Ni Cot، جان نیکۆت) تۆوی توتنی لە

جگەرەکێشـــان

باخچەیماڵەکەیدا چاند بۆ مەبەستی ڕازاندنەوەو جوانی چونکە گەڵا سەوزەکانی توتن گوڵی جوانو قەشەنگیان هەیە، پاشان کشتوکاڵی توتن زۆر بە خێرایی بە هەموو بەشەکانی کیشوەری ئەوروپادا بڵاوبووەوە، لە سەرەتادا جگەرەکێشان لە لایەن دەستەڵاتدارانی ئەو ناوچانەوەو لە لایەن کڵێسەکانەوە قەدەغەکراو بە شتێکی قێزنەوەن دادەنرا، بەڵام ئەمە زۆری نەخایاند چونکە ئەو باجانەی کە دەستەڵاتدارانی ئەو ناوچانە لە جگەرەکێشانەوە دەستیان دەکەوت زۆر بوو، هەروەها جگەرەکێشان لەو شتانەیە کە مرۆڤ بە ئاسانی لەسەری ڕادێت لەبەرئەوە خوی جگەرەکێشان وەك چۆن ئاگر بەناو گژوگیادا بڵاودەبێتەوە ئاوا بە هەموو بەشەکانی ئەوروپادا بڵاو بووەوەو لەوێشەوە ئەم خوە بە هەموو بەشەکانی جیهاندا بڵاوبووەوەو نزیکەی ١٢٠ وڵاتی گرتەوە بێجگە لەو شوێنانەی کە زۆر ساردن.

لە ساڵی ١٧٢٥ زاینیدا کۆلێجی پزیشکی میرنشینی لە لەندەن ئاگاداریەکی ڕەسمی دەربارەی مەترسیەکانی جگەرەکێشانو ئەو ئاکامانەی کە لێی

جگەرەکێشـــان

دەکەونەوە بڵاو کردەوە، لە ساڵی ١٨٢٨ زاینیدا هەردوو زانای ئەڵمانی (بوسلت Bosselt و ڕایمان Reiaman) لە زانکۆی هایدلبرگ Hiedelbergی ئەڵمانیەوە ماددەیەکی کاریگەریان لە توتندا دۆزیەوەو ناویان نا نیکۆتین Nicotin، لە جان نیکۆتەوە وەرگیراوە کە یەکەم کەس بوو تۆوی توتنی لە ئەوروپادا چاند.

هەردوو زانای نەمساوی (دفورزاك Divorzak و هاینریش Heinreich) لە ساڵی ١٨٦٨ زاینیدا لە ڤیەننای پایتەختەوە تۆژینەوەیەکیان لەسەر نیکۆتین‌و کاریگەریە زیانبەخشەکانی لەسەر لەشی مرۆڤ ئەنجام دا، بەڵام پێکهاتەی کیمیایی نیکۆتین لە لایەن زانای کیمیایی (پینەر Pinner) وە لە ساڵی ١٨٩٣ زاینیدا دۆزرایەوە.

ئەوەی پەیوەندی بە بەرهەم هێنانی جگەرەوە هەیە لە جیهاندا ئەوەیە کە بە شێوەیەکی زۆر لە وڵاتە تازە پێگەیشتووەکاندا پەرەی سەند بە تایبەتی دوای جەنگی قرم (Crimean War) لە ساڵی ١٨٥٥ زاینیدا کە جگەرە کێشان زۆر بە خێرایی بە هەموو ناوچەکانی جیهاندا بلاوبووەوە، بە شێوەیەکی گشتی

جگەرەکێشـــان

بەکارهێنانی جگەرە لە وڵاتە تازە پێگەیشتووەکاندا کەمترە لە چاو بەکارهێنانی لە وڵاتە پیشەسازیە پێشکەوتووەکاندا، لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا یەك کەس لە ساڵێکدا نزیکەی ۲۷۰۰ جگەرە دەکێشت، و لە ئەورووپای ڕۆژئاوایدا یەك کەس لە ساڵێکدا نزیکەی (۱۰۰۰-۲۰۰۰) جگەرە دەکێشێت، بەڵام بەرهەمهێنانی جگەرە لە ساڵی ۱۹۷٦دا نزیکەی ۳,۸٥۰ هەزار ملیۆن جگەرە دەبێت.

گۆڕانکاریەکی گەورە لەم ساڵانەی دوایدا ڕوویدا، جگەرەکێشان لە وڵاتە پیشەسازیەکاندا بە ڕێژەیەکی دیاریکراو کەمی کرد بەرامبەر بەوەش خوی جگەرەکێشان لە وڵاتە تازە پێگەیشتووەکاندا بە ڕێژەی ٥٥٪ لە کۆی بەرهەمهێنانی گشتی زیادی کرد.

لە ساڵی ۱۹٦۲دا کۆلێجی پزیشکی میرنشینی لە لەندەن ڕاپۆرتەکانی دەربارەی کاریگەری جگەرەکێشان لەسەر تەندروستی گشتی پێشکەش کرد، کە ئەمەش گرنگی لە بواری پزیشکیدا هەبوو، لە ساڵی ۱۹٦٤-۱۹٦۷ بەڕێوەبەرایەتی کاروباری تەندروستی گشتی ڕاپۆرتەکانی دەربارەی

جگەرەکێشـــان

مەترسیەکانی جگەرەکێشانو کاریگەری بۆ سەر تەندروستی گشتی بلاوکردەوە.

گرنگترین خشتە لەو خشتانەی کە کاریگەری جگەرەکێشانی لەسەر ڕێژەی مردنی خەڵك بلاوکردەوە ئەم خشتەیەیە:

"ڕێژەی ئەو پیاوانەی تەمەنیان ٣٥ ساڵەو پێشبینی ئەوەیان لێدەکرێت پێش تەمەنی ٦٥ ساڵی بمرن":

١-جگەرە نەکێشەکان ١٥٪

٢-ئەو کەسانەی ڕۆژانە ١٤ جگەرە دەکێشن ٢٢٪

٣-ئەو کەسانەی ڕۆژانە ١٥-٢٤ جگەرەکێشان ٢٥٪

٤-ئەو کەسانەی لە ڕۆژێکدا لە ٢٥ جگەرە زیاتر دەکێشن ٣٣٪.

ئەم ڕێژەیەش لای ئەو کەسانەی جگەرەی چروت دەکێشن کەم دەکات، گرنگترین سەرژمێری کە زۆرترین پێشبینی لێدەکرێت ئەو سەرژمێریە گشتیەیە پێی دەڵێن سەرژمێری دۆڵو هل (Dolland-Hill) کە لە ساڵی ١٩٥١دا چەند لیستێکیان بۆ گشت پزیشکەکانی بەریتانیا ڕەوانە کرد، کە ژمارەیان لەو کاتەدا ٥٩٦٠٠ پزیشك بوو، ئەم لیستانەش چەند

جگەرەکێشـــان

پرسیارێکی دەربارەی جگەرەکێشانو پەیوەندی بە مردنی خەڵکەوەو هەروەها ڕوونکردنەوەی هۆکانی مردن لە لای ئەو کەسانەی کە جگەرە دەکێشن لەخۆ گرتبوو.

لە ساڵی ١٩٦٤دا ئەم سەرژمێریاریە مەیدانیە پەیوەندی نێوان جگەرەکێشانو ئەو نەخۆشیانەی بە شێوەیەکی ئاشکرا دەرخست کە لێی دەکەونەوەو دەبنە هۆی مردنی ئەو کەسانەی جگەرە دەکێشن، ئەوانیش حەوت هۆ بوون:

١-شێرپەنجەی سیەکان

٢-هەوکردنی درێژخایەنی بۆریچکەکانی هەوا

٣-سیل (دەردە باریکە)

٤-نەخۆشیەکانی خوێنبەرە تاجیەکانو بەبێ بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن.

٦-ئەڵسەر (سوتانەوەی) گەدەو دوانزەگرێ.

٧-مۆم بوونی جگەرو ڕاهاتن لەسەر مەی خواردنەوە.

کورتەی باسەکە، مێژووی دوکەڵ زۆر کۆنەو بەڵگەش بۆ ئەوە دۆزینەوەی ئەو شوێنەوارانەیە کە مێژووەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ٦٠٠ ساڵ پێش زایین،

جگەرەکێشـــان

یەکێك لەو شوێنەوارانە سەبیلێکی گڵینەی جگەرەکێشانە کە لە کاتی زەوی هەڵکەندندا لە کیشوەری ئەمەریکا دۆزرایەوە.

بەڵام سەرەتای بڵاوبوونەوەی خوی جگەرەکێشان دەگەڕێتەوە بۆ ٤٠٠ ساڵ لەمەوبەر، کاتێك مرۆڤ پێش چواردە سەدە لەمەوبەر وای دەزانی جگەرەکێشان بۆ خۆشیو ڕابواردنەو هەروەها چارەسەرێکی کاریگەریشە بۆ زۆربەی نەخۆشیەکان، پاشان ئەم بیروباوەڕە شکستی هێنا، کاتێك لەم دواییەدا بۆ خەڵك ڕوون بووەوە ئەو خۆشیەی لە جگەرەکێشانەوە دەستی دەکەوێت خۆشیەکی کاتییە کە جگەرەکێش هەستی پێدەکاتو بە ڕووکەش بە یاریەکی بێتاوانی دادەنێت، کە لە ڕاستیدا دەبێتە هۆی هیلاکیو شەکەت بۆ مرۆڤ و نەخۆشی دەخاتو دەبێتە هۆی زوو مردنیشی، ئەمەش بە باشی پاش ئەنجامدانی توێژینەوەکانی ئەم دواییە ڕوون بووەوە.

مێژووی توتنە عێراقیەکان

وەك چۆن لە پێشەوە باسمان کرد جگەرەکێشان لە ماوەی شەڕی قرم لە ساڵی ١٨٥٥ز لە ئەوروپادا بڵاوبووەوەو هەر لەوێشەوە خوی جگەرەکێشان بۆ هەموو بەشەکانی جیهان بڵاوبووەوە لەوانەش ئیمبراتۆریەتی عوسمانی، عوسمانیەکان یەکەم کەس بوون کە جگەرەیان بە ڕێگەی پێچانەوە بەکارهێناوەو ئەمەش یارمەتی بڵاوبوونەوەی بەکارهێنانیدا لە لایەن خەڵکیەوە بۆ ئەم مەبەستەش ئامێریان لە دروستکردنی جگەرەدا بەکارهێناوە، یەکەم ئامێری دروستکردنی جگەرە لە ئەمەریکا لە ساڵی ١٨٦٥ ز هاتە کایەوە.

لەو کاتەدا کە عیراق سەر بە ئیمبراتۆریەتی عوسمانی بوو کشتوکاڵی توتن لە سەرەتای سەدەی هەڤدەیەمەوە هاتە عێراقەوەو بەکارهێنانی بە شتێکی حەرامو نەشیاو دادەنرا، هەروەها لە ئەورووپاشدا تاکو ساڵی ١٨٩٠ ز. بازرگانیەتی توتن تەنها بەدەست کۆمپانیای (ڕیزی) فەرەنسیەوە بوو بەرامبەر بە کرێیەکی ساڵانە و بۆ ماوەی سی ساڵ.

جگەرەکێشـــان

لە ساڵی ١٩٣٩ ز. بەڕێوەبەرایەتی قەیرانکردنی گشتی توتن دامەزراو لە ساڵی ١٩٥٢ ز. بوو بە بەڕێوەبەرێتی بەرژەوەندی قەیرانکردنی توتنو لە ساڵی ١٩٧٤ ز ئەم بەڕێوەبەرایەتیە هەڵوەشایەوەو پسپۆڕەکانیشی بەسەر وەزارەتەکاندا بە پێی پسپۆڕییان دابەش کران، دامودەزگای زۆر دامەزران کە هەندێکیان پەیوەندی بە دروستکردنی جگەرەوەو هەندێکی دیکەشیان پەیوەندی بە توێژینەوەو ئەزموونە کشتوکاڵیەکانەوە هەبوو وەك بەڕێوەبەرێتی کشتوکاڵوچاککردنی توتن.

تێبینییە کشتوکاڵیەکان

توتن بە یەکێك لە بەروبوومە نیمچە یەکسانیە زۆر بڵاوەکان دادەنرێت، و باشترین ناوچەی گونجاو بۆ کشتوکاڵ کردنی لە هێڵی پانی ٦٠ی باکور بۆ هێڵی پانی ٤٠ی باشوری سەر ڕووی زەوی دەستپێدەکات، و دابەشکردنی جوگرافی ناوچەکانی کشتوکاڵ کردنی بەسەر کیشوەرەکاندا بەم شێوەیەی خوارەوەیە:

١-کیشوەری ئاسیا ٤٩٪

٢-کیشوەری ئەمەریکای باکور ٢٦٪

٣-کیشوەری ئەوروپا ١٨،٥٪

٤-کیشوەری ئەفەریقا ٢٪

٥-کیشوەری ئەمەریکای باشور ٤،٥٪

بەروبوومی توتن لە لایەنی ڕووەکیەوە سەر بە خێزانی باینجانیەکانە (Salana Ceae) لە ڕەگەزی نیکوتیانیا (Nicotiana)، هەروەها ڕووەکە جوانەکانی دیکەش وەك پەتاتەو تەماتە سەر بە هەمان جۆرن، درێژی ئەم ڕووەکە (٧٠-٢٣٠) سم. ڕووەکێکی نێرەموکی خۆپیتکێیەو ژمارەی گەڵاکانی (١٤-٣٠) گەڵا دەبێتو درێژی هەر گەڵایەکیش (١٥-٣٥) سم، بەڵام گوڵەکانی لابەلاینو ڕەنگیان سپی یان سوورەو زۆربەشیان ڕەنگیان پەمەییە، تێکڕایی بەرهەمهێنانی یەك ڕووەك لە تۆووەوە (١٠-٢٠) گرامەو قەبارەکەی بچووکەو هەر گرامێکی (١٠-١٢) هەزار تۆوی ڕەنگ قاوەیی کاڵی مەیلەو قاوەیی تۆخ دەبێت، و توانای مانەوەی بە زیندوویّتی بۆ ماوەی ٢٠ ساڵ لە بارودۆخێکی گونجاودا هەیە، لە کاتی ئێستادا زاناکانو توێژەرەوە پسپۆڕەکان لە هەوڵی بەرهەمهێنانی توتنێکدان کە نیکۆتینی تێدا نەبێت یان کەمترین ڕێژەی نیکۆتینی تێدابێت، و لەم

جگەرەكێشـــان

لایەنەوە هەندێك سەركەوتنیان بەدەست هێناوە پاش ئەوەی تۆوەكانی ڕووەكی تەماتەیان بە توتن موتوربە كرد، بەمەش توتنێكیان دەستكەوت كە كەمترین ڕێژەی نیكۆتینی تێدابوو، هەروەها جۆری خاكەكەو ڕێگەكانی پەیین كردنو ڕێگەی لێكردنەوەو وشك كردنەوەو هەوێن كردنی گەڵاكانی پەیوەندییەكی زۆری بە ڕێژەی نیكۆتینەوە لە گەڵاكانی توتندا هەیە.

دوا توێژینەوەی زانستی ئاماژە بەوە دەدات كە ڕووەكی توتن توانای هەڵمژینی هاوتا تیشكاوەرەكانی لە خاكو بە پیت كەرە فوسفاتیەكانەوە هەیە، بۆ نموونە ئاوێتەكانی ڕادۆنە شیبووەكانو قورقوشم ٢١٠، هەروەها گەڵاكان ئەم هاوتا تیشكاوەرانە بە هۆی ئەو موە وردانەوە هەڵدەمژن كە بەسەر ڕووە لینجەكەی گەڵاكانەوەن، لێرەدا جگەرەكێش زۆر لەم مادده تیشكاوەرانە هەڵدەمژێتو لەبەر ئەوەی لەشیش دەتوانێت ئەو مادده تیشكاوەرانە بڕژێت بەو گەردیلانەوە بەستراون كە بە ئاو تواونەتەوەو، و ئەو گەردیلانەش كە نەتواونەتەوە وەك قەترانی جگەرە بە سیەكانەوە دەمێننەوە، و قورقوشمی ٢١٠ دەگۆڕێت

جگەرەکێشـــان

بۆ ماددەیەکی تیشکاوەر ئەویش بۆ لۆتیۆم ٢١٠ی تیشکاوەرە، و بە تێپەڕبوونی کات ئەم ماددە تیشکاوەریانە لەناو لەشدا کۆدەبنەوە بە تایبەتی لە بۆریەکانی هەوادا کە گۆڕانە شێرپەنجەییەکانی تێدا دروست دەکەن، ئەمەش بێجگە لە کاریگەریەکانی دیکەی ماددە کیمیاییەکان کە دوکەڵی جگەرە دروستی دەکەن وەك قەتران‌و نیکۆتین.

بە شێوەیەکی گشتی دەتوانرێت توتن پۆلێن بکرێت بۆ چوار کۆمەڵ بە پێی ڕێگەی وشك کردنەوە و بەکارهێنانەکانی کە بریتین لە:

١-کۆمەڵەی توتنی ڕۆژهەڵاتی، خاسیەتەکانی بریتین لە، قەبارەیان بچووکەو قەدەکانی باریکن‌و بۆن‌و بەرامێکی تایبەتیان هەیە.

٢-کۆمەڵەی توتنی فەرەنگی، خاسیەتەکانی بریتین لە، گەڵاکانی گەورەو قەدەکانیان ئەستورو شانەکانی پتەون‌و ڕەنگەکانیان زەردو ڕێژەیەکی زۆر شەکریان تێدایە.

٣-کۆمەڵەی توتنی بیرلی، خاسیەتەکانی بریتین لە، ڕەنگیان تۆخەو شانەکانیان تەنکەو گەڵاکانی گەورەن‌و ڕێژەیەکی کەم شەکریان تێدایە.

٤-کۆمەڵەی توتنی ڕەش، ئەم توتنە لە سەبیل‌و لە هەندێك لە جگەرە بەهێزەکاندا بەکاردێت. ئەو توتنەی لە عیراقدا دەڕوێنرێت سەر بە کۆمەڵەی یەکەمە بێجگە لە بەشێکی کەم لە توتنی فەرەنگی نەبێت کە کشتوکاڵ کردنی لە بواری بەرهەم هێناندا بۆ یەکەم جار لە ساڵی ١٩٨٠دا هێنرایە کایەوە، توتنی عیراقی (٠,١٦٪) لە بەرهەمی گشتی جیهانی‌و (١,٣٪) لە سەرجەمی بەرهەمی توتنی ڕۆژهەڵاتی لە جیهاندا پێکدێنێت، بە پێی سەرژمێریاریەکانی ساڵی ١٩٧٨ زایینی، توتن لە ناوچەکانی باکورو باکوری ڕۆژهەڵاتی عیراقدا دەچێنرێت، لەو زەوییانەدا کە بەرزیەکەی لە ئاستی دەریاوە بە (٥٥٠-١٢٠٠) م بەرزترەو بە پلەی یەکەم لە پارێزگای سلێمانی.

پێكهاتەی دووكەڵی جگەرەو خاسیەتەكانی

پێكهاتەیەكی زۆر ئاڵۆزەو نزیكەی ٣٠٠ ئاوێتەو ٢٠٠٠ ماددەی تێدایەو بە هۆی توێژینەوە زانستییەكانەوە دۆزرانەوە كە لە پێكهێنەرەكانی دوكەڵی جگەرەدان، ئەم ئاوێتانەش بە پێی جۆری توتنەكەو ڕێگەی بەكارهێنانیان جیاوازیان هەیە، هەروەها درێژی جگەرەكە و جۆری گەڵاو فلتەرەكەی‌و هەروەها ئەو پلەی گەرمیەی كە لە سوتاندنیەوە پەیدا دەبێت كاریگەریەكی زۆری هەیە، بەڵام هەر نیكۆتین گرنگترین توخمە لە نێوان ئەم ماددانەدا، كاربۆهیدرات‌و ترشە چەورییە نائەندامیەكان‌و ئەو ماددانەی كە نایترۆجین‌و ماددە كەتیرەییەكانی تێدایە گەورەترین بەش لە پێكهێنەرەكانی جگەرە پێكدێنن، هەر جگەرەیەك نزیكەی ٥٠٠ ملگم لە تەزووی دووكەڵە سەرەكیەكەی پێكدێنێت، ٩٢٪ی گازەكانەو ٨٪ی لەسەر شێوەی گەردە هەڵچووەكانەو دووكەڵ لە (٢-٥) بلیۆن لەم گەردە هەڵچووانەی بۆ هەر ١ ملم تێدایە و بە قەبارەیەك كە لە نێوان (٠,١ -١) مایكرومەترە، لەو

گازانەش (گازی دوانە ئۆكسیدی كاربۆن، نایترۆجین، هایدرۆجین، ئۆرگۆن، میثان، ئۆكسجین)ە، و ئەو گازو دووكەڵو گەردە هەڵچووانەی كە دەمێننەوە گرنگیەكی پزیشكی تایبەتیان هەیە.

هەندێك لە پێكهێنەكانی دووكەڵی جگەرە لە ڕێگەی پەردە بۆیەی دەمو لوتو قورگو بۆرییەكانی سەرەوەی هەناسەدانەوە هەڵدەمژرێن، بەڵام ئەوەی كە دەمێنێتەوە دەچێتە هەردوو سیەكانەوەو لەوێدا جێگیر دەبێت، ئەوەی شایەنی ئاماژە پێدانە دووكەڵی جگەرەی چروت تفتە (ت ٨,٥١٠ (PH ٨,٥)) (نیشانەی چڕی هایدرۆجینی ئایۆنی)، كە لەم كاتەدا ماددەی هۆكاری ترشی نیكۆتین بە تەواوی نەبووە بە ئایۆن لەبەرئەوە بە خێرایی لە ڕێگەی دەمەوە هەڵدەمژرێت، لە كاتێكدا كە دووكەڵی جگەرەی ئاسایی ترشە ٣,١٠ وە (٣- ٥ PH) و ماددەی نیكۆتینەكەی زیاتر دەبێتە ئایۆن لەبەرئەوە بڕی هەڵمژراو لە ڕێگەی دەمەوە كەمتر دەبێت، ئەمەش ئەوە ڕوون دەكاتەوە ئەو كەسانەی جگەرەی چروت دەكێشن كەمتر تووشی شێرپەنجەی سیەكان دەبن لە چاو ئەو كەسانەدا كە جگەرەی ئاسایی دەكێشن،

هەروەها تێكڕایی ئەو كەسانەی لە ئەنجامی شێرپەنجەی سیەكانەوە دەمرن كەمتر دەبێت، ئەویش دەگەڕێتەوە بۆ كەمی ئەو نیكۆتینەی لە دووكەڵی هەڵمژراوی جگەرەی چروتدا هەیە، پاش ئەم كورتە باسە دەربارەی خاسیەتەكانی دووكەڵو پێكهاتەكانی، لە خوارەوەدا گرنگترین ئەو توخمانە باس دەكەین كە لە دووكەڵی جگەرەدانو گرنگیەكی پزیشكی تایبەتیان هەیە:

١-نیكۆتین Nicotin:

نیكۆتینی جگەرە تایبەتمەندیەكی پزیشكی گرنگی هەیە و بریتییە لە تفتە زۆر ژەهراویەكان، نیكۆتین بە ڕێژەی (٢ ملگم) بۆ هەر جگەرەیەك هەڵدەمژرێت، بەڵام بەشی بكوژ لە ڕێگەی دەمەوە وەردەگیرێت كە بۆ هەر كەسێك ١ ملگم ١ كلگم لە كێشی دەبێت، نیكۆتین نزیكەی (٢-٨٪) لە ئاوێتەكانی توتنی تێدایە، كۆلێجی میرنشینی لە لەندەن ڕایگەیاند كە زۆرترین بڕی نیكۆتین لە جگەرەیەكدا ١ ملیگرامە.

٢-گازی یەكەم ئۆكسیدی كاربۆن:

دووكەڵی جگەرە (٢-٦٪) لە گازی یەكەم ئۆكسیدی كاربۆنی تێدایە و جگەرەكێش نزیكەی ١٠٠٠٠٠٠/٤٠٠ بەش لەم گازە هەڵدەمژێت، گرنگیە پزیشكیەكەی بۆ ئەو كەسانەیە كە تووشی نەخۆشیەكانی دڵو خوێنبەرە تاجیەكان بوون، هەروەها كاریگەری بۆ سەر كۆرپەلە لە كاتی سكپڕیدا بۆ ئافرەت هەیە.

٣-قەتران Tar:

بریتییە لە تێكەڵەیەك لەو ماددانەی كە پێكهاتەیەكی ئاڵۆزیان هەیەو هەندێكیان دەبنە هۆی نەخۆشی شێرپەنجە و هەندێكی دیكەشیان دەبنە هۆی ڕوشاندنی كەناڵەكانی هەناسەدانو هەردوو سیەكان، قەتران ماددەیەكی زەردی قاوەیی باوە لە پاش سوتاندنی جگەرە دەردەكەوێتو بە سوتاندن ناگۆڕێت، بڕی ئەو قەترانەی لە سوتاندنی جگەرەیەكدا كۆدەبێتەوە بە درێژی ٧ سم و كێشی، ١ گم دەخەملێنرێت واتە ئەو جگەرانەی فلتەریان نییە بڕی قەتران تیایاندا نزیكەی (١٧-٤٠) ملگم دەبێت، كۆلێجی میرنشینی لە لەندەن ڕایگەیاند كە زۆرترین بڕی قەتران لە جگەرەیەكدا ١٥ ملگم دەبێت.

٤-ئەو ماددانەی کە دەبنە هۆی شێرپەنجە:

وەك باسمان کرد بەشێك لە مادده قەترانیەکان دەبنە هۆی شێرپەنجە، ئەو ماددانەش هایدرۆکاربۆنە بۆندارە فرە ئەلقەییەکانە (Polycyclicaromatic hydrocarbon) و گرنگترینیان ماددەی (٣، ٤ بنزوبایرین ٣,٤ benzopyrine)ە کە دۆزراوەتەوەو توانایەکی زۆری لە دروستکردنی شێرپەنجەدا هەیە، هایدرۆکار بۆنە فرە ئەڵقەییەکان کە لە دووکەڵی جگەرەدان بە یارمەتی تێکەڵەیەك لە ئەنزیمە ئۆکسێنەرەکان (oxidoses) دەچنە کردارەکانی زیندەپاڵ (میتاپۆلیزم)ی ناولەش و ناوەندێکی کارلێکەر (reactiveintermediate) پێکدێنن، ئەم ناوەندەش ناوەندێکی ژەهراویە بۆ خانە زیندووەکانو دەبێتە هۆی گۆڕانی زگماکی لە خانەکەدا هاندەرێك بۆ وەرەمە شێرپەنجەییەکانو هەروەها دەبێتە هۆی زیادبوونی دەردراوەکانی لینجە ماددەی ناو کەناڵەکانی هەناسەدانو ڕێگر لە بەردەم فرمانەکانی هەردوو سیەکان بە شێوەیەکی زۆرو درێژخایەن.

پێکهاتە کیمیاییەکانی گەڵای توتن

شیکردنەوەی کیمیایی بۆ گەڵای توتنی وشك ئەنجام دراو ڕوون بووەوە تێکەڵەیەکی ئاڵۆزی لەو ماددە کیمیاییانە تێدایە کە لە گەڵای ڕووەکەکانی دیکەدا هەن، ئەو ماددانەش وەك ئاو بە ڕێژەی (٥-١٠٪)، نیشاستە، شەکری سلیلۆز، فینۆڵە تفتەکانو هەندێك لە ماددە ئەندامیەکانو ترشی نایتریکی تێدایەو لەم ترشەوە گازی ڕۆشێنەری پێستی لینجە ماددە پەیدا دەبێت کە لە بۆریەکانی هەناسەو هەرسو چاودا بە ڕێژەی ٥٪ هەن، ئەم ڕێژەیەش لە کاتی هەوێن کردنی ناتەواوی گەڵاکاندا زیاد دەکات، هەروەها ڕۆنە هەڵچووەکانو ماددە مۆمیو کەتیرەییەکانی تێدایە کە جگەرەکێش لە کاتی سوتاندنی ئەم ماددانە هەست بە تامو بۆنیان دەکات، لە پێکهێنەرەکانی خۆڵەمێشی توتن توخمەکانی پۆتاسیۆم، کلس، سۆدیۆم، مەگنسیۆم، کلۆر، ئاسن، ڕێژەی ئەم توخمانە لە گەڵای توتندا (١٠-٢٥٪) دەبێتو ئەمەش لە پتەوی ستووەکە زیاد دەکات کە پلەی گەرمی سوتاندنی ئەم ستوە بەرزەو نزیکەی

٩٠٠س° و لە کاتێکدا پلەی گەرمیەکەی لە لای دەمەوە ٣٠ س°.

کاریگەری فسیۆلۆجی دووکەڵی جگەرە

دووکەڵی جگەرە کاریگەریەکی فسیۆلۆجی زۆری لەسەر لەشی مرۆڤ هەیە بە تایبەتی بۆ سەر کۆئەندامی دەمارو هەناسەدانو سوڕی خوێن، هەندێك لەم کاریگەرییانە ڕۆڵێکی کاریگەی لە بڵاوبوونەوەی نەخۆشیەکانی ئەم سەردەمەدا هەیەو هەندێکی دیکەیان کاریگەریی سادەن کە باس ناکرێن.

ئەمەش هەندێك لەو کاریگەریە فسیۆلۆجیانەیە:

١-زیادبوونی بەرگریکردن لە بۆرییەکانی هەناسەداندا، ئەویش بە هۆی کاریگەری گەردە بچووکە هەڵچووەکانەوەیە و قەبارەیان لە ١ مایکرۆن کەمترە وەك گەردەکانی کاربۆن کە وەك کارێکی پێچەوانەی ئەم گەردە هەڵچووانە و وەك تەنێکی نامۆ دەچنە بۆری هەناسەوەو دەبنە هۆی تەسکبوونەوەی بۆرییەکانی هەناسەدان، ئەمەش لەسەر بڕی ئەو گەردە هەڵچووانە بەندە کە لە

جگەرەكێشـــان

هەندێك كاتدا دەبنە هۆی بە گران هەناسەدانو تەنگەنەفەسی هەروەها دەبێتە هۆی وروژاندنی نیشانەكانی (بەرهەنگ)ی بۆریچكەكانی ئەو كەسانەی تووشی ئەم نەخۆشیە بوون.

٢-خانە شێوە قوچەكیەكان Cylindracal Cell:

ئەم خانانە لە ناوپۆشی بۆریچكە هەواییەكاندا هەنو ئەم خانانە لە بەشی سەرەوەیاندا مولولەی وردیان تێدایە وەك پێڵوو (Cillia) كە بەردەوام لە جوڵەدایە و جوڵەكەی لە گسك دەچێت بەرەو سەرەوەو خوارەوە بە ڕێژەی نزیكەی ١٢ جار لە چركەیەكدا دەجولێت، مەبەست لە جوڵەی ئەم پێڵوانە جولاندنی ناوپۆشی ئەو لینجە ماددەیەیە كە بە هۆیەوە گەردە هەڵچووەكان بە هەوا هەڵمژراوەكەوە دەنووسێن. بەمەش بەرەو دەم پاڵیان پێوەدەنرێتو لەوێشەوە بە هۆی كۆكەوە دەكرێنە دەرەوەو بە تێپەڕبوونی كات نیكۆتینو ماددە ژەهراوییەكان بۆ پێڵوو (Cilliotoxin) دەبنە هۆی لە جوڵەخستنی پێڵوەكانی ئەو كەسانەی جگەرە دەكێشن، ئەمەش پاش (١-٢) ساڵ لە جگەرەكێشانەوە ڕوودەداتو كاتێكیش كە ئەم پێڵوانە لە جووڵە

دەكەون گشت میكانیزمەكانی پاكژكردنەوەی خۆیی لە كار دەوەستن بەمەش هەموو ئەو گەردە نامۆیانەی هەڵمژراون لەسەر دیواری بۆریچكەكان دەنیشن‌و پێڵوە لە جوڵەكەوتووەكانیش بچووك‌و لاوازو بێتواناو بێهێز دەبن‌و لە كۆتایشدا دەمرن‌و گرێیەكی زۆر بچووك لە ئەنجامی داوەشانی خانە قوچەكیەكانەوە جێدێڵن.

٣-هەڵمژین گازی یەكەم ئۆكسیدی كاربۆن (Co) گرنگیەكی تایبەتی لە لای ئەو كەسانە هەیە كە تووشی نەخۆشیەكانی دڵ‌و خوێنبەرە تاجیەكان بوون، بڕواش وایە ئەم گازە هۆی سەرەكی زیادبوونی مەترسیەكانی نەخۆشی دڵ بێت كە لەگەڵ ئۆكسجین بەناو خانەكاندا دەڕوات‌و دەسوتێت‌و دەبێتە هۆی دروستكردنی كاربۆكسی هیمۆگلۆبین (Carboxyhemoglobin) بە ڕێژەی (٢-١٥٪) بۆ جگەرەكێشەكان‌و (٥٪) بۆ ئەو كەسانەی جگەرەكێشانیان مام ناوەندەو (١٪) بۆ ئەو كەسانەی جگەرە ناكێشن، ئەمەش دەبێتە هۆی كەمكردنەوەی ڕێژەی (ئۆكسی هیمۆگلۆبین) (Oxyhemoglobin) و هەردوو خرۆكەی ماسولكەیی (Myogiobin)، هەروەها

ئەو زیادبوونە کەمەی ماددەی کاربۆکسی هیمۆگلۆبین بە شێوەیەکی درێژخایەن لەو هۆیە بەربلاوانەن کە دەبنە هۆی نەخۆشی زۆربوونی خرۆکە سوورەکانی خوێن (Polycythemia) و ئەمەش دەبێتە هۆی کۆسپو ڕێگر لە بەردەم فرمانەکانی کۆئەندامی دەماری مەڵبەندی (C.N.S) و بە واتایەکی دیکە گازی یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی بڕی ئۆکسجینی هەڵگیراو بە ڕێژەی (١٠٪) ئەویش بە هۆی دروستبوونی (کاربۆکسی هیمۆگلۆبین لە کاتی جگەرەکێشاندا.

٤-نیکۆتین Nicotin:

ماددەی نیکۆتین بە بڕێکی زۆرو بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ هاندەرە بۆ کۆتایی دەمارەکانی ڕاگەیاندن (Endings of cholinergicnerves)، جەستەی ئەو خانانە پێکدێنن کە سەر بە کۆئەندامی دەماری مەڵبەندین، بە واتایەکی دیکە نیکۆتین کاریگەری لەسەر گرێی دەماری سەربەخۆو ناوچەکانی پێکەوە بەستنی دەماری ماسولکەیی (Neuromuscudarjunaction) دەبێت، دۆزی گەورە لە نیکۆتین دەبێتە هۆی ئیفلیجی لەم مەڵبەندە

دەمارییانەدا، هەروەها ماددەی نیکۆتین کۆئەندامی دەماری مەڵبەندی هاندەدات کە ئەویش مەڵبەندی بەرپرسە لە ڕشانەوە بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ یان لە ڕێگەی جەستە متبووەکانەوە (Carotidbodies) ئەمانەش بریتین لەو وەرگرە کیمیاییانەی هەستدارن بۆ ئەو گۆڕانکاریە کیمیاییانەی لەناو خوێنو خوێبەرە متبووەکاندا هەن، هەروەها نیکۆتین دەبێتە هۆی کرژبوونە ماسولکەییە توندەکانو لەرزین لەم ماسولکانەدا، و نیکۆتین دەبێتە مەڵبەندێك بۆ دەمار پاش هاندانی، هەروەها نیکۆتین دەبێتە هۆی زیادکردنی دەردانی ئەو هۆرمۆنانەی دژ بە میزکردنن (Antidiur vtichormon) لە بەشی دواوەی ژێرمێشکەڕژێن.

٥-کۆئەندامی سوڕی خوێن:

ئەو کاریگەریە فسیۆلۆجیانەی لە کێشانی جگەرەیەکەوە پەیدادەبێت واتە پاش هەڵمژینی (ا ملگم) لە نیکۆتین لەسەر بەشەکانی دیکەی لەش لەوانەش کۆئەندامی سوڕان دەبێتە هۆی ئاگادارکردنەوەی دەماری لیمفاوی (Sympathetic stimulation) کە دەبێتە هۆی گرژبوونی ئەو

جگەرەکێشـــان

مولولەخوێنانەی لەناو پێستدا هەنو لەناو ماسولکەکاندا فراوان دەبن، هەروەها لێدانی دڵو پەستانی خوێنی چوونەوەیەكو کشاو زیاددەکاتو لەوانەیە بگاتە (١٥-١٠) ملگم جیوە، هەروەها نیکۆتین دەبێتە هۆی نارێك لێدانی دڵو زیادبوونی کاری دڵو بڕی ئەو خوێنەی کە لێوەی دەردەچێتو زیادبوونی بەکارهێنانی ئۆکسجین لە لایەن ماسولکەی دڵەوەو دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی بەرگری خوێنبەرە تاجیەکانو ڕۆیشتنی خوێن لە تەمەنی (٢٠-٥٠) ساڵ زیاد دەکات، ئەمانە هەمووی پەیوەندی جگەرەکێشان بە سنگە کوژێوە لە لای ئەو کەسانە ڕوون دەکاتەوە کە تووشی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان بوون لە کاتێکدا بەرگری خوێنبەرە تاجیەکان جێگیرە ڕۆیشتنی خوێن لە ناویدا زیاد دەکات، و دەبێتە هۆی زیادبونی کاری دڵو بەکارهێنانی ئۆکسجین.

هەروەها ماددەی نیکۆتین ماسولکەی دڵ بە هۆی دەردانی ماددەی نورادرینالین (Norader native)وە هاندەدات کە لە ناویدا هەڵگیراوە، بەڵام ئەمە تەنها کاتێك ڕوودەدات کە نیکۆتین بە دۆزی گەورە وەربگیرێت، هەروەها نیکۆتین دەبێتە هۆی

زیادكردنی خەستی ترشە چەورییە سەربەستەكانی خوێنو لینجی پەڕەكانی خوێن (Pludets)، ئەمەش دەبێتە هۆی كۆبوونەوەی ئەم پەڕەكانە كە بە هۆكارێكی یاریدەدەری مەیینی خوێن لە خوێنبەرەكانداو ڕەقبوونی ئەم خوێنبەرانە دادەنرێت.

٦-كۆئەندامی هەرس:

هیچ كاریگەریەك نییە كە گرنگییەكی تایبەتی لەسەر دەرداوەكانی كۆئەندامی هەرس هەبێت، هەروەها كاریگەری لەسەر جوڵەی ڕیخۆڵەو گەدە نییە، بەڵام ڕشانەوەو دڵ تێكەڵهاتن لەوانەیە بەو هۆیانەوە بێت كە پەیوەندی بە مەڵبەندی ڕشانەوەوە هەیە لە دەماخدا كە تەنها لە سەرەتادا ڕوودەداتو نیشانەكانی پلە بە پلە كەم دەكەن، بەڵام كەم ئارەزووی خواردن لە لای ئەو كەسانەی جگەرە دەكێشن هیچ ڕوونكردنەوەیەكی ئاشكرای نییە.

٧-كاریگەریە فسیۆلۆجیەكانی دیكە:

بریتییە لە هێوركردنەوەو وروژاندنی مرۆڤ بە تایبەتی ئەو كەسانەی بە شێوەیەكی ڕێكوپێك جگەرە دەكێشن، ئەم كاریگەریەش لەسەر بڕی

جگەرەکێشـــان

جگەرە کێشانەکە و باری دەروونیو ژینگەی دەوروبەر بەندە، بەڵام حاڵەتی ڕابواردنو خۆشی لە لای جگەرەکێشەکان لە ئەنجامی تێکەڵە ئاڵۆزەکانی زۆربەی هۆکارەکانەوە پەیدا دەبن کە هەندێکیان هۆکاری دەرمانینو هەندێکی دیکەیان دەرمانی نین، لە کۆتاییدا پێویستە ئەوە بڵێین کە نیکۆتین ڕۆڵێکی کاریگەری لە پارێزگاری خۆی جگەرەکێشانو بەهێزکردنی لە نێوان جگەرەکێشەکاندا هەیە.

٨-کرداری زیندەپاڵ (میتاپۆلیزم)ی دەرمانەکان:

پێکهاتەکانی دووکەڵی جگەرە سیستمی مایکرۆسۆمە ئەنزیمیەکانی ناو جگەر (Hepatis microsomalEnzymesystem) هاندەدەن کە زۆر گرنگن لە کردارەکانی زیندەپاڵی زۆربەی دەرمانەکاندا، بۆ نموونە، جگەرەکێشان کرداری زیندەپاڵی ماددەی فیناستین (Phenacetin) کە هێورکەرەوەی ئیشو ئازارەو ماددەی ئەنتی پارین (Antiayrine) نزم کەرەوەی گەرمییەو هەروەها نیوە تەمەنی ثیوفلین (Theaphyllinehalf life) زیاد دەکات کە لە چارەسەرکردنی بەرهەنگی بۆریچکەکانی هەواداو لە چارەسەرکردنی پەککەوتنی دڵی

هەڵئاوساودا بەکاردێت، ثیوفلین تەمەنی لەلای جگەرەکێشەکان کورتترە لەبەرئەوە پێویستیان بە دۆزێکی زیاترە لەم دەرمانە لە چاو ئەو کەسانەدا کە جگەرە ناکێشن بۆ ئەوەی پارێزگاری ئاستی کاریگەری ئەم دەرمانە بکەن لە لەشیاندا.

ژەهراویبوون بە دووکەڵ

هەمیشە ژەهراویبوون بە هۆی هەڵمژینی گازی یەکەم ئۆکسیدی کاربۆنەوەیە، ماددە سوتاوەکان لەوانەش توتن هەڵمێکی لێوە دەردەچێت کە دەبێتە هۆی خوراندنو ڕوشاندنی ئەو شانە لینجە ماددەییانەی کە لە بۆرییەکانی سەرەوەی هەناسەدانو دەمدا هەن، هەروەها زۆربەی ئەم گازانە لەگەڵ ئاودا یەکدەگرنو ترشە سوتێنەرەکانو هاوتاکان پێکدێنینو ئەمانەش دەبنە هۆی داخورانو سوتاندنی کیمیایی ئەو پێستەی بەریان دەکەوێتو هەروەها بۆ بۆرییەکانی سەرەوەی هەناسەدانیش بە هەمان شێوە، لەم گازانەش گازی ئەمۆنیا (ئامۆنیۆم هایدرۆکسید)، ئۆکسیدی نایترۆجین (نیتریك ئەسید)، سلفەردا یۆکسایدو سلفەر ترایوکسید، پاش

جگەرەکێشـــان

هەڵمژینی ئەم گازە خورێنەرانە نەخۆشەکە تووشی ئازارێکی سوتێنەر لە قورگو سنگدا دەبێت لەگەڵ کۆکەیەکی توندا، ئەم نیشانانە بە شێوەیەکی تەواوەتی پلە بە پلە کەم دەکەنو ئەمەش چەند کاتژمێرێك یان یەك ڕۆژ دەخایەنێت لە دوای بەرکەوتن بەم گازانەو لەوانەشە تەنگەنەفەسیو شین بوونەوەی پێستی لەگەڵدا بێت کە لە ئەنجامی کەمی ئۆکسجین لە خوێندا پەیدادەبن، ئەم نیشانانەش بە خێراییەکی سەیر پەرەدەستێنن کە ئاوتێزانی زۆری سیەکانو مردنی لێدەکەوێتەوە بە هۆی ئەو پەککەوتنەی لە کۆئەندامی هەناسەدان یان سوڕاندا پەیدا دەبێت، چارەسەر بۆ ئەمەش ئەوەیە نەخۆشەکە بخرێتە ژێر ئۆکسجینەوە، هەموو ئاوێتەکانی ستیروید (Adrenalsteroids) و یدرکورتزون بەکاربهێنرێتو چارەسەرکردنی نیشانەکانی دیکەی وەك ئاوتێزانی زۆری سیەکان.

ژەهراویبون بە نیکۆتین

نیکۆتین بە بەهێزترینو خێراترین مادده تفتە ژەهراویەکان دادەنرێت، لەبەرئەوە لە زۆربەی قڕکەرەکانی مێرووودا بەکاردێت، چونکە ماددەی نیکۆتین زۆر بە خێرایی لە لایەن پەردەی لینجە ماددەی دەمو کۆئەندامی هەرسەوە بە گشتیو هەروەها لە لایەن ناوپۆشی بۆرییەکانی سەرەوەی هەناسەدانو پێستیەوە هەڵدەمژرێت، دۆزی کاریگەری نیکۆتین لە نێوان (١-٢) ملیگرامە و دۆزی ژەهراوی لە نێوان (٣-٤) ملیگرامە، بەڵام دۆزی بکوژ (lethaldos) بۆ کەسێکی پێگەیشتوو نزیکەی (٥٠-٦٠) ملیگرامە و ئەم بڕەش بە تەنها لە دوو جگەرەدا هەیە.

بە هەرحاڵ هەمیشە ژەهری توتن لە ژەهری نیکۆتین خۆی کەمترە، بۆ خۆشبەختی نیکۆتین زۆر بە هێواشیو بە بڕێکی کەم لە کاتی هەرسکردنی توتندا هەڵدەمژرێتو زۆرترین بڕیشی لە کاتی جگەرەکێشاندا دەسوتێت.

جگەرەکێشـــان

لەوەوەپێش باسمانکرد کە نیکۆتین چەند کاریگەریەکی فسیۆلۆجی زۆری لەسەر جەستەی مرۆڤ هەیە بە تایبەتی کۆئەندامی دەماری‌و مەڵبەندی‌و سوڕی خوێن، لەبەرئەوە لە کاتی ژەهراویبوون بە بڕێکی کەم لە نیکۆتین نیشانەی زۆر لەسەر جەستەی مرۆڤ دەردەکەوێت لەوانەش، دڵ تێکەڵهاتن‌و ڕشانەوەو کۆکە و زیادبوونی دەردراوەکانی ڕژێنی لیك‌و سەریەشەو گێژخواردن‌و خێرا لێدانی دڵ‌و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن‌و بە خێرایی هەناسەدان‌و ئارەقکردنەوە، بڕێکی زۆریش لە نیکۆتین بە شێوەیەکی دیارو ئاشکرا کاردەکاتە سەر دەماخ‌و لەوانەشە ببێتە هۆی لەرزینە ماسولکەییەکان‌و کرژبوونە توندەکان‌و نارێك لێدانی دڵ‌و بورانەوەو لەکارکەوتنی کۆئەندامی هەناسەو سوڕان‌و پاشان مردن لە ماوەی چەند خولەکێکی کەمدا، چارەسەریش لێرەدا کرداری شتنی گەدەیە یان کەسە تووشبووەکە وا لێبکرێت کە بڕشێتەوە پاشان خەڵووزی ئاژەڵی یان ڕەوانکەر بەکاردێت، پەرمەنگەناتی پۆتاسیۆمیش گرنگیەکی پزیشکی لەم بوارەدا هەیە نیکۆتین دەئۆکسێنێت لەبەرئەوە بۆ

جگەرەکێشـــان

شتنی گەدە لەسەر شێوەی گیراوەیەکی ڕوون (١٠,٠٠٠,١) بەکاردێت، هەروەها بە لێدانی دەرزی ئەترۆپین (٢Atropine) ملگم بە سمت یان بە خوێنهێنەر بۆ کۆنترۆڵکردنی ئەو نیشانانەی کە لە ئەنجامی هاندانی دەماری سەمپەساویو پاراسەمپەساویەوە پەیدا دەبن، هەروەها بە چاودێریکردنی کۆئەندامی هەناسەدانو بەکارهێنانی ئۆکسجین یان بە هەناسەدانی دەستکرد لە کاتی پێویستداو هەروەها بە چارەسەرکردنی ئەو گۆڕانکارییانەی کە بەسەر دڵدا دێن بە هۆی دەرمانە پزیشکیە تایبەتیەکانەوە.

لێرەوە بۆمان ڕوون دەبێتەوە چارەسەری ژەهراوی بوون بە نیکۆتینو هەروەها ژەهراوی بوون بە گازی یەکەم ئۆکسیدی کاربۆنو هەڵمە سوتێنەرەکانی دیکە لە خەستەخانەداو لەژێر چاودێری پزیشکیدا دەکرێت، لەبەرئەوە داوا لە خەڵکی دەکەین لە کاتی ڕوودانی ئەم حاڵەتانەدا فریاگوزاریە سەرەتاییە پێویستیەکان ئەنجام بدەن، وەك ئەوەی نەخۆشەکە لە بارێکدا دابنرێت کە توانای هەناسەدانی بە ئاسانی هەبێت یان سەری

جگەرەکێشـــان

بخرێتە سەرلا بۆئەوەی بڕشێتەوەو چی لە دەمیدایە بێتە دەرەوە بێ ئەوەی بچێتە بۆرییەکانی هەواوە، هەروەها دەبێت لەوە دڵنیا بین کە بۆرییەکانی هەناسەی گیراوە پاشان نەخۆشەکە بۆ نزیکترین و نەخۆشخانە بگوێزرێتەوە، دوای چارەسەرەکە نەخۆشەکە بە تەواوی چاك دەبێتەوە، چونکە نیکۆتینەکە لە جگەردا دەئۆکسێتو دەبێتە ماددەیەکی ناژەهراوی و وردە وردە لە ڕێگەی میزو پیسایی و هەروەها لە ڕێگەی ئارەقەوە دێتە دەرەوە.

بەشی دووەم

جگەرەكێشانو نەخۆشیەكانی كۆئەندامی هەناسەدان

جگەرەكێشان بە گرنگترینو زۆرترین هۆكاری گەشەسەندنی نەخۆشیەكانی گیرانی درێژخایەنی كۆئەندامی هەناسەدان (chronic obstructive plumomary disease) دادەنرێت وەك هەوكردنی درێژخایەنی بۆریچكەكانی هەوا (chronicbranchitis) و هەڵئاوسانی سیەكان (Emphyseco)، لە یەكێك لە هەژمارەكاندا كە لەسەر (٢٥٠٠٠) حاڵەتی مردن لە ئاكامی ئەو نەخۆشیانەی باسكران ئەنجام درابوو بە تایبەتی لە ساڵی ١٩٧٨دا، دەركەوت كە نزیكەی ٧٠٪ ئەو حاڵەتانە بە هۆی جگەرەكێشانەوە بووەو ژمارەیەكی زۆریش لەو كەسانە ئازارو چەرمەسەری زۆریان بەدەست كۆئەندامی هەناسەدانەوە چەشتووە وەك تەنگەنەفەسی و كۆكەی توندو ڕۆژانە ڕۆكردنی بەڵغەم بە تایبەتی دوای لە خەو هەستانی بەیانیانو

جگەرەكێشـــان

ئەویش لەسەر ژمارەی ئەو جگەرانە بەندە ئەو كەسە دەیكێشێت، هەروەها تێكڕایی مردن لە نێوان جگەرەكێشەكاندا كە لە ئەنجامی نەخۆشیەكانی گیرانی درێژخایەنی سیەكانەوە پەیدا دەبێت (٤-٢٥) جار لەو كەسانە زیاترە، جگەرە ناكێشن.

هەموو ئەو پشكنینو تاقیكردنەوانەی لەسەر كۆئەندامی هەناسەدان ئەنجام دراوە لەوانەش پێوانەكردنی ماوەی گیرانی بۆرییەكانی هەناسەدان گەورە بن یان بچووكو زانینی بڕی لەناوچووی دووبارە ڕەقبوونی سیەكانو ڕێكخستن لە نێوان هەوا گۆڕكێو ڕۆیشتنی ئۆكسجین بەناو چیكلْدانە هەواییەكانداو زۆر بلاْوبوونەوەی ئۆكسجین تێیاندا لە لای جگەرەكێشەكان ئاسایی نییە هەتاوەكو لە تەمەنی هەرزەكاریشدا، وازهێنان لە جگەرەكێشان ڕێژەی تێكڕایی مردن لە لای ئەو كەسانە كەم دەكاتەوە كە تووشی نەخۆشیە درێژخایەنەكانی كۆئەندامی هەناسەدان بوون، هەروەها ئەو نیشانانەی باسكران وەك هەناسە تەنگیو فرمانەكانی كۆئەندامی هەناسەدان بە شێوەیەكی گشتیو بە شێوەیەكی بینراو باش دەبن.

جگەرەکێشـــان

له یەکێك له توێژینەوە بەریتانیەکاندا پێشنیارێکی گرنگ هەیە دەڵێت، پێوانەیەکی ڕێك و پێکی قەبارەی ئەو هەوایەی کە بە زۆر دەکرێتە دەرەوە (Forced expiratary Volum) زۆر گرنگە بۆ تەمەنە مام ناوەندەکانو لە نێوان ئەو کەسانەدا کە زیاتر دووچاری ئەم نەخۆشیانە بوون بۆ زانینی ئەوەی ئایا ئەو کەسانە تووشی نەخۆشی بوون یان نەخۆشیەکانیان پەرەی سەندووە یان نەء.

هەروەها هەڵمژینی درێژخایەنی ماددە ڕوشێنەرەکانی کۆئەندامی هەناسەدانو ماددە ژەهراویەکانی پێڵوو (Cllotoxins) کە لە بۆری و بۆریچکە هەواییەکانداو دەبنە لە جوڵەخستنی ئەم پێڵوانەو ڕێگرتنی کاری بەرگریکردنی دژ بە تەنە نامۆکان کە دەچنە بۆری هەناسەدانەوە، وەك ئەو گەردە هەڵچووانەی لە دوکەڵی جگەرەدانو پاشان دەبنە هۆی لەناوبردنی ئەو بۆرییانە بە شێوەیەکی تەواو، و بە شێوەیەکی زۆریش یارمەتی بڵاوبوونەوەی ئەم نەخۆشیانە دەدەن. بەڵام ئەو بەشانەی کە بە زۆری تووشی گیران دەبن لە بۆرییەکانی هەوادا بۆریچکەکانی هەوانو تیرەیان لە

جگەرەکێشـــان

(٢ ملم) تێپەڕ ناکات، هەروەها جگەرەکێشان لینجێتی مادده لینجەکان زیاد دەکات لەبەرئەوە جگەرەکێشان بە گرنگترین‌و مەترسیدارترین هۆی بڵاوبوونەوەی نەخۆشیەکانی گیرانی درێژخایەنی بۆرییەکانی هەناسەدان دادەنرێت پێش ئەوەی ئەم نەخۆشیانە پەیوەندی بەو ناوەندە کۆمەڵایەتیانەوە هەبێت کە ئەو کەسانەی تێدا دەژین یان پەیوەندی بە پیسبوونی هەواوە هەبێت، بە هۆی هۆکارەکانی دیکەی دوکەڵەوە وەك سوتاندنی تەختە بۆ مەبەستی گەرمکردنەوە یان دوکەڵی بزوێنەرو کارگەکان، بەڵام ئەم هۆیانە لەوانەیە هەموو پێکەوە کۆببنەوەو ببنە هۆی زیادبوونی ڕێژەیی تێکڕایی مردن یان بڵاوبوونەوەی نەخۆشی لە نێوان خەڵکیدا.

هەروەها زانراوە جگەرەکێشان پەیوەندیەکی پتەوی بە زیادبوونی هەوکردنەکانی کۆئەندامی هەناسەدانەوە هەیە وەك نەخۆشی سیەکان، هەڵامەت، سیل، هەوکردنی درێژخایەنی قورگ‌و لەوانەشە ببێتە هۆی زیادبوونی ڕێژەی مردن لە نێوان ئەو کەسانەدا کە تووشی ئەم نەخۆشیانە بوون، هەروەها ئەو ماکانەی لای ئەو کەسانە پەیدا

جگەرەكێشـــان

دەبن كە زیادەڕەوی لە جگەرەكێشاندا دەكەن بە ڕێژەی ٦٠٪ دەبێت پاش ئەوەی نەشتەرگەرییە نوشدارییەكانیان بۆ دەكرێت یان كاتێك بەنج دەكرێن، لە كاتێكدا ڕێژەیی ئەو ماكانە لە لای ئەو كەسانەی جگەرە ناكێشن (١٠٪) دەبێت، هەروەها لە خۆوە سیل گرتنی ناوچەی سنگ (Spontanous Penumothorax) ڕێژەیەكی بەرزی لە لای ئەو كەسانە هەیە كە جگەرە دەكێشن.

پاش ئەوەی مەترسیەكانی جگەرەكێشانو زیانەكانیمان لەسەر كۆئەندامی هەناسەدان بە گشتیو بۆریچكە هەواییەكانو كاری گیرانی لەم بۆریچكانەدا بە شێوەیەكی تایبەتی زانی، ئەوا پێویستە ئەو كەسانەی كە تووشی بەرهەنگی بۆریچكەكان بوون بەبێ هیچ دوودڵیو دواكەوتنێك واز لە جگەرەكێشان بێنن.

جگەرەکێشانو شێرپەنجەکان

لەگەڵ ئەوەی کاریگەری جگەرەکێشان لەسەر شێرپەنجەی سیەکان بە باشترین بەڵگە دادەنرێت لە جیهانی پزیشکیدا، بەڵام هێشتا بڵاوبوونەوەی ئەم دەردە بەردەوامە، بۆ نموونە لە ساڵی ١٩٧٨دا ژمارەی ئەو کەسانەی تووشی شێرپەنجەی سیەکان بوون زیادی کردو ئەو کەسانەش کە بە هۆی ئەم نەخۆشیەوە مردن بە تەنها لە وڵاتە یەکگرتووەکاندا بە ڕێژەی (٩٢,٠٠٠) کەس بوو، ئەمەش زۆرترین ڕێژەی مردن بوو لە نێوان شێرپەنجەکانی دیکەدا.

مەترسی گەشەسەندنی شێرپەنجەی سیەکان پەیوەندیەکی پتەوی بە بڕی بەرکەوتنی دوکەڵی جگەرەوە هەیە، لە شیکردنەوەی توتنو دوکەڵەکەیەوە دەرکەوتووە ئەو ماددانەیان تێدایە کە دەبنە هۆی سەرەتای نەخۆشی شێرپەنجەو هاندانیان وەك لە لاپەڕەکانی دیکەی ئەم کتێبەدا باسکراوە، ئەو پیاوانەی لە ڕۆژێکدا تەنها پاکەتێك جگەرە دەکێشن مەترسی تووشی بونیان بە شێرپەنجەی سیەکان دە ئەوەندە زیاترە لە چاو ئەو پیاوانەی

جگەرە ناكێشن، بەڵام ئەوانەی لە ڕۆژێكدا دوو پاكەت جگەرە دەكێشن مەترسی تووشبوونیان بەم نەخۆشیە ٢٥ ئەوەندە زیاد دەكات.

ئەو توێژینەوەو لێكۆڵینەوانەی لەم دواییەدا ئەنجام دراون ئاماژە بەوە دەدەن كە ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی سیەكان زۆر زیاتر دەبێت تا ژمارەی ئەو جگەرانەی دەكێشرێن زیاتر بێت، هەروەها ڕوون بووەوە كە ئەگەری تووشبوون بەم نەخۆشیە زیاد دەكات ئەگەر جگەرەكێش دوكەڵی جگەرەكەی هەڵبمژێت یان لە تەمەنێكی منداڵیدا جگەرە بكێشێت.

لەگەڵ ئەوەدا كە جگەرەكێشان بە هۆیەكی سەرەكی شێرپەنجەی سیەكان دادەنرێت، بەڵام ئەمە وامان لێناكات كە هۆكارە یارمەتیدەرەكانی دیكەی وەك پیسبوونی هەوا بە دوكەڵو مادده كیمیاییەكانی دیكە پشتگوێ بخەین كە لە كارگەو بزوێنە میكانیكیە جیاوازەكانەوە پەیدا دەبن، ئەو جگەرەكێشانەی لە كارگەو كانەكانی ئەسیستۆسو یۆرانیۆمدا كاردەكەن زیاتر دوچاری مەترسیەكانی شێرپەنجەی سیەكان دەبن، لە ماوەی بیستو پێنج

جگەرەکێشـــان

ساڵی ڕابردوودا تێبینی کراوە کە بەکارهێنانی جگەرە لە لایەن جگەرەکێشەکانەوە کەمی کردووە، بە تایبەتی ئەو کەسانەی تەمەنیان لە ٦٠ ساڵ تێپەڕ ناکات ئەمەش بووە هۆی کەمبوونەوەی مردن بە هۆی شێرپەنجەی سیەکانەوەو لە هەمان کاتیشدا جگەرەکێشان لە لای ژنان زیادی کردووەو ئەمەش بووە هۆی زیادبوونی مردن لە نێوانیاندا.

بە هۆی ئەوەی ئەو کەسانەی کە تووشی شێرپەنجەی سیەکان بوون ماوەی ژیانیان کورتەو تەنها پێنج ساڵە ئەمەش ڕێژەیەکی کەمە و ١٠٪ تێپەڕ ناکات لەبەرئەوە پێویستە جگەرەکێشان قەدەغە بکرێتو لایەنە بەرپرسەکانی تەندروستیو لێپرسراوەکان زیانەکانی جگەرەکێشانو مەترسیەکانی بۆ خەڵك ڕوون بکەنەوە، لە هەندێك لەو سەرژمێریاریانەی کە لەم دواییەدا لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا بڵاوکرایەوە ئاماژە بەوە دەدات ٨٠٪ی مردن لە لای ئەو کەسانەی کە تووشی شێرپەنجەی سیەکان بوون بە هۆی جگەرەکێشانەوە کە مرۆڤ دەتوانێت وازی لێبێنێت.

جگەرەكێشـــان

وازهێنان لە جگەرەكێشان پەیوەندی بە نزمبوونەوەی پلە بە پلەی مەترسی گەشەسەندنی شێرپەنجەی سیەكانەوە هەیە، یەكێك لەو ڕاپۆرتە گرنگانەی لە لایەن هەردوو پسپۆڕ هموندو هۆرن (Hammand and horne)

وە ئامادەكراوە پاش ئەوەی توێژینەوەیەكی سەرژمێریاریان بۆ ئەو كەسانە ئەنجام دا كە تووشی شێرپەنجەی سیەكان ببوون هەروەها كاریگەری جگەرەكێشانیان لەسەر ئەم نەخۆشیە ڕوون كردەوەوەو بۆیان دەركەوت تێكڕایی مردن بە شێرپەنجەی سیەكان ٣,٤ دەبێت بۆ سەد هەزار لەو پیاوانەی كە جگەرە ناكێشنو ٥٩,٣ بۆ ئەو كەسانەی لە یەك ڕۆژدا (١٠-٢٠) جگەرە دەكێشنو (٢١٧٠٣) بۆ ئەو كەسانەی لە یەك ڕۆژدا ٤٠ جگەرە یان زیاتر دەكێشن.

گرنگترین شێرپەنجەی سیەكان كە پەیوەندی بە جگەرەكێشانەوە هەیە شێرپەنجەی خانە توێكلداڵەرەكانەوە (Squamouscell Carcinama) بە ڕێژەی (٥٠٪) و شێرپەنجەی ئەو خانانەی لە

دەنكۆڵەی شۆفان (oatcell Carcinama) دەچن بە ڕێژەی (٢٥٪).

جۆرەكانی دیكەی شێرپەنجە كە ڕێژەكانیان لای جگەرەكێشەكان زیاد دەكات وەك شێرپەنجەی دەم، وەك لەوەوێش باسمانكرد دووكەڵی جگەرە ماددە شێرپەنجەییەكانی تێدایە وەك هایدرۆكاربۆناتە بۆنداره فرە ئەڵقەدارەكان، لە كاتی تێپەڕبوونی دوكەڵ بە ناو دەمدا ئەم ماددانە لەسەر پەردەی لینجە ماددە (mucous membrane) یان لەسەر خانەكانی ناوپۆشی ناوەوەی دەم دەنیشن، لێرەوە ڕوون دەبێتەوە كە ڕەنگ بوونی ناودەمی ئاژەڵە تاقیگەییەكان بە ڕەشی قەتران (Hobaccotor) بە شێوەیەكی ڕێكوپێك لە نێوان (٦-١٢) مانگدایەو دەبێتە هۆی دەركەوتنی شێرپەنجەكانی ناو دەمو میزەڵدان.

وەك چۆن چەند ساڵانێكە زانراوە ئەوانەی جگەرەی چروت یان جگەرەی ئاسایی دەكێشن زۆرتر تووشی شێرپەنجەی دەم دەبن لە چاو ئەو كەسانەدا كە جگەرە ناكێشن، ئەو نیشانانەی لە پێش دروستبوونی شێرپەنجەكە دەردەكەون بریتین لەو

جگەرەكێشـــان

پەڵە سپیانەی پێیان دەوترێت سەدەف یان لیكۆبلكیا (leuokoplakia) و وشەیەكی گریكییەوە لە لیكۆس (leukos)وە وەرگیراوە كە مانای سپییەوە.

هەروەها ئەو نەخۆشەی بۆ ماوەی ٣٠ ساڵ تووشی شێرپەنجەی لێوبێت ئەگەر ئەو پەڵە سپیانە پاش دەركەوتنیان لانەبرێت.

شێرپەنجەی ناوپۆشی دەم دەتوانرێت لە قۆناغە زووەكانیدا بە ئاسانی بدۆزرێتەوە، هەروەها نۆشداریو چارەسەركردن بە هۆی تیشكی ئێكس (X- ray)وە هەمیشە سەركەوتنی تەواو بەدەست دێنێتو هەلی مانەوە لە ژیاندا بە شێوەیەكی رێژەیی درێژدەبێت. لەم دواییەدا لە پەیوەندی مەی خواردنەوە بە جگەرەكێشانەوە روون بووەوە. ئەو جگەرەكێشەی مەی دەخواتەوە زیاتر تووشی شێرپەنجە دەبێت لە چاو ئەو كەسەدا كە هەرگیز مەی ناخواتەوە یان بە برێكی كەم مەی دەخواتەوە كە تەنها تووشی شێرپەنجەی ناوپۆشی دەم نابێت بەڵكو تووشی شێرپەنجەی قورگو سورێنچك دەبێت.

بەلاتەوە سەیر نەبێت ئەگەر زانیت پەیوەندیەكی پتەو لە نێوان شێرپەنجەكانی

جگەرەکێشـــان

میزەڵدانو جگەرەکێشان لە لای ئەو پیاوانە هەیە کە جگەرە دەکێشنو مەترسی تووشبوونیان بەم نەخۆشیە دوو ئەوەندە زیاد دەکات. وەك باسمان کرد ئەو تاقیکردنەوانەی لەسەر ئاژەڵە تاقیگەییەکان ئەنجام دراون دەریخستووە میزەڵدانیان تووشی شێرپەنجە بووە پاش ئەوەی ناوپۆشی دەمیان بە قەتران ڕەنگ بووە، پشکنینە تاقیگەییەکانی میزی جگەرەکێش دەریخست کە نیشتوویەکی زۆری (تینۆفان)ی تێدایە و دەبێتە هۆی شێرپەنجە، هەروەها پۆلێك لە (ئەمینە پەرشدارەکان) لە دوکەڵی جگەرەدا هەن کە لە نیکۆتینەوە پەیدا دەبنو گومانی دروستکردنی وەرەمە شێر پەنجەییەکانی لە میزەڵداندا لێدەکرێت، لە گرنگترین نیشانەکانی شێرپەنجەی زووی میزەڵدان مێزکردنی خوێناویە، لەبەرئەوە ئامۆژگاری جگەرەکێشەکان دەکەین بەر لە دەرکەوتنی ئەم نیشانانە بۆ ماوەیەکی زۆر سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکەن بۆ ئەنجامدانی پشکنینە تاقیگەییەکانو بۆ دڵنیابوون لە تووش نەبوونیان بەم نەخۆشیە پیسە، هەروەها پشکنینی تاقیگەیی سالأنە بۆ دۆزینەوەی خوێن لە

میزدا پێویستە بۆ ئەو كەسانە ئەنجام بدرێت كە تەمەنیان لە چل ساڵ زیاترە بۆ هەردوو ڕەگەزەكە كە جگەرە دەكێشن.

بۆ بەدبەختی زۆربەی جگەرەكێشان ئەم پەیوەندییە نازانن‌و لێی تێناگەن لەبەر دووری میزەڵدان لە ڕێڕەوی گشتی دوكەڵ، و ئەم وا دانانەش هەڵەیە و پێویستە ڕاست بكرێتەوە چونكە دەبێتە هۆی لەناوبردنی مرۆڤ.

جگەرەكێشان‌و نەخۆشیەكانی دڵ‌و خوێنبەرە تاجیەكان

پەیوەندی جێگەیی نێوان نەخۆشیەكانی دڵ‌و خوێنبەرە تاجیەكان لە لایەك‌و جگەرەكێشان‌و لە لایەكی دیكەوە مەترسیەكی زۆریان هەیە، نەخۆشیەكانی دڵ‌و خوێنبەرە تاجیەكان بە تایبەتی لە تەمەنی لاویداو بە ڕێژەی (٦٠٪-٧٠٪) لەو پیاوانە زیاترە كە جگەرە دەكێشن‌و مردنی كتوپڕیش لە ئەنجامی وەستانی دڵەوە یەكەم دەرئەنجامی جگەرەكێشانەو لە پیاوە جگەرەكێشەكاندا (٢-٣) جار

جگەرەکێشـــان

لەو پیاوانە زیاترە کە جگەرە ناکێشن‌و تەمەنیان لە نێوان (٣٥-٥٤) ساڵدایە، ئەمەش ماناى وایە کەمکردنەوەى جگەرەکێشان ڕاستەوانە دەگونجێت لەگەڵ تێکڕایى مردندا، و ئەو کەسانەى بەردەوامن لەسەر جگەرەکێشان دواى تووشبوونیان بە سەکتەى دڵ زیاتر دووچارى مردنى کتوپڕ دەبن لە چاو ئەو کەسانەدا کە جگەرەکێشان کەم دەکەنەوە، چونکە جگەرەکێشان دەبێتە هۆى تێکدانى هاوسەنگى نێوان پێویستى ماسولکەى دڵ بۆ ئۆکسجین‌و ڕێژەى ئۆکسجین دان بەو ماسولکەیە بە هۆى خوێنەوە، هەروەها ڕێژەى کۆبوونەوەى پەڕەکانى خوێن لەسەر چینى ناوەوەى بۆریەکانى خوێن زیاد دەکات‌و ئەمەش دەبێتە هۆى گیرانى ئەم بۆریانە و پاشان ڕوودانى سنگەکوژێ‌و سەکتەى دڵ، ئەو ماك‌و ئاکامە ترسناکانەى لەم نەخۆشیە دەکەونەوە وەك تەقینى ماسولکەى دڵ لەو بەشەدا کە تووشى سەکتە بووەو لە دوایشدا مردنى کتوپڕ، هەروەها جگەرەکێشان ڕێژەى ڕەقبوونى خوێنبەرە تاجیەکان‌و ڕێژەى چەورى‌و گیرانى ئەم بۆریانە زیاد دەکات بە تایبەتى لە کاتى بوونى چەند هۆکارێکى یاریدەدەرى دیکەى

جگەرەكێشـــان

وەك وەرگرتنی حەپی ڕێگرتن لە سكپڕی لە لایەن ئافرەتانەوە یان قەڵەوی‌و تووشبوون بە نەخۆشی میزی شەكراوی (Diabetees millitus)، كاریگەری جگەرەكێشان لەسەر گەشەسەندنی نەخۆشیەكانی دڵ پەیوەندی بە بڕی ئەو جگەرانەوە هەیە كە دەكێشرێن، و مەترسی ڕوودانی ئەم نەخۆشیانە لە نێوان (٣-٥) جار لە لای ئەو كەسانە زیاتر دەبێت كە تەنها یەك پاكەت جگەرە دەكێشن‌و ئەم مەترسیەش زیاتر دەبێت هەر كاتێك جگەرەكێشانەكە زیاتر بوو یان كاتێك مرۆڤ بچێتە تەمەنەوە، لەبەرئەوە نەخۆشیەكانی دڵ‌و خوێنبەرە تاجیەكان‌و پاشان شێرپەنجەی سیەكان بە هۆكانی سەرەكی مردن دادەنرێن لە نێوان جگەرە كێشەكاندا.

جگەرەكێشان‌و ڕەقبوونی خوێنبەرەكان

جگەرەكێشان مەترسیدارترین هۆكاری ڕوودانی نەخۆشی ڕەقبوون‌و گیرانی خوێنبەرەكان (Anerio Selerosisobtite rans) و نەخۆشی هەوكردنی لولەكانی جەڵتەیی (ئاوی سپی). (Ihromboangitisobilterans)ە، هەروەها دەبێتە هۆی كەم گەیشتنی خوێن بە بەشە

جگەرەکێشـــان

دوورەکانی لەش واتە پەلەکان کە ئەمەش دەبێتە هۆی کەمی خوێنی قەتیسماو تێیدا (Peripheralischemia) و هەروەها دەبێتە هۆی نەخۆشکەوتنی تۆڕە لق و پۆپ دارەکان لە لای ئەو کەسانە کە تووشی میزی شەکراوی (دیابیتس) بوون، هەروەها تێکڕایی ئەو مردنانەی لە ئەنجامی تەقینی ئەنورسما (کشانی کیسی خوێن)ی شاخوێنبەر پاش ڕەقبوونی لەلای جگەرەکێشەکان گەورەتر دەبێتو کارەساتەکەش گەورەتر دەبێت، کاتێك خوێنبەرەکانی دەماخ بەمە کاریگەر دەبن نیشانەی زۆریان لێدەکەوێتەوە لەوانەش نیوە ئیفلیجی، لە هۆش خۆچوون، هەندێك جاریش مردنی کتوپڕ کە لە ئەنجامی جەڵتەی دەماخەوە دەبێت، دواترین توێژینەوە زانستیەکان ئاماژە بەوە دەدەن کە وازهێنان لە جگەرەکێشان ڕۆیشتنی خوێن بۆ دەماخ زیاد دەکات، لە کاتی ڕەقبوونی خوێنبەرەکانی هەردوو قاچ ئازارێکی زۆر لە ماسولکەکانی قاچو بەری پێ لە کاتی ڕۆیشتندا دروست دەکەنو ئەم ئازارە وا لەو کەسە دەکات کە بوەستێت بۆ ئەوەی ئازارەکەی نەمێنێت، و ئەویش بە هۆی کەمی ئەو خوێنەوەیە

جگەرەکێشـــان

دەچێت بۆ ماسولکەکان کە لە ئەنجامی ڕەقبوونی خوێنبەرەکانەوە پەیدا دەبێتو دەبێتە هۆی کەمی ئۆکسجینی هەلگیراو لە خوێندا کە لە کاتی ڕۆیشتندا مرۆڤ پێویستی زیاتری بە خوێن دەبێت، ڕۆژ لە دوای ڕۆژیش ئەم نیشانانە زیاد دەکەنو مرۆڤ و هەتا لە کاتی نوستنو حەوانەوەشدا هەست بە ئێشو ئازار دەکات، پاشان ئەم نیشانانە پەرەدەستێننو مرۆڤ هەست بە ساردیو سڕبوون دەکات لە پەلەکانداو قژی هەڵدەوەرێتو ڕەنگو ڕوخساری دەگۆڕێتو دوای ئەوەش دروستبوونی برینو دوا نیشانە و خراپترینیان (گانگرین)ە، واتە مردنی جێگەیی ئەندامەکان کە پێویست بە بڕینەوەی ئەو بەشە دەکات تووشی ئەم نەخۆشیە بووە.

نەخۆشی برگر

حاڵەتێکی نەخۆشیە بریتییە لە گیرانی خوێنبەرە قەبارە بچووكو مامناوەندەکان وەك خوێنبەری گەورە یان خوێنبەری پاژنەی پێ.

٢-هەوکردن لە خوێنهێنەرە ڕوویی و قوڵەکاندا.

٣-دیاردەی ڕاینۆد (Rayhaud’s phenomena) واتە کرژبوونی لولەکانی خوێن لە هەر چوارپەلدا.

ئەم نەخۆشیە لە لاواندا تەنها لە کوڕدا ڕوودەداتو هەمیشە لە تەمەنی خوار سی ساڵیەوە دەبێت، واتە لە کچانو لەو کەسانەدا ڕوونادات کە جگەرە ناکێشن، لەوانەشە ئەم سێ هۆکارە پێکەوە کۆببنەوە لەبەرئەوە پشکنینی شانەیی ئەو بەشانەی کە تووش بوون، هەوکردنی جێگەییو گۆڕانکاریە هەوکردنەکان لە دیوارەکانی خوێنهێنەرو خوێنبەرەکاندا دەردەخات، و ئەمەش دەبێتە هۆی ڕەقبوونو گیرانی بۆرییەکانی خوێن، وەك لە ڕەقبوونی خوێنبەرەکانی قاچو دەستدا باسمانکرد کە ئەم نیشانانە پەرەدەستێننو پەنجەکانی قاچ یان دەستو پاشان قاچو دەستەکە خۆشیان تووشی (گانگرین) دەبن، چارەسەری بە شفا بۆ ئەم نەخۆشیە وازهێنانە لە جگەرەکێشانو لەوانەشە ببێتە هۆی وەستانی گەشەکردنی نەخۆشیەکە نەك چاکبوونەوەی تەواو، ئەمەش مانای وایە ئەو کەسە دەکەوێتە نێوان دوو هەڵبژاردنەوە یان چوارپەلی لە

كیس دەچێت یان ئەوەتا واز لە جگەرە بهێنێت ئایا ئەم دوو هەڵبژاردنە كامیان باشترە؟

ئەو لێڵییەی لە توتنەوە پەیدا دەبێت

(Tobacco ambyla bia**)**

بریتییە لە نەخۆشیەك تووشی دەماری بینین (opticnerve) دەبێت كە لە ئەنجامی كەم خواردنی كۆمەڵەی ڤیتامین بی ئاوێتەوە پەیدا دەبێت وەك ڤیتامین (ب ١٢) و سیامینو یان ڕایبۆفلافین، ئەم نەخۆشیە بەوە دەناسرێت كە دەبێتە هۆی تاریكیو لێڵبوون لە بینیندا بۆ ماوە دوورو نزیكەكانو ڕۆژ لە دوای ڕۆژیش ئەم نیشانانە پەرە دەستێننو زیاد دەكەنو دەبنە هۆی كەم بینین، ئەمەش لە ئەنجامی كاریگەریە ژەهراوییەكانی ئەلكهول یان جگەرەكێشانەوەیە ، پاش ئەنجامدانی تاقیكردنەوەكانی تاقیگە لەسەر مرۆڤ یان ئاژەڵان تێبینی ئەوە كرا كەمی (كۆمەڵەی ب ئاوێتە) دەبێتە هۆی گۆڕانكاریە شیبوونەوەییەكان لە دەماری بینینداو ئەمەش دەبێتە هۆی نەمانی هەردوو پەتكە دەمار كە ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ

ژەهراویبوونی درێژخایەنو بەردەوامی ماددەی سیانید (cyanide) کە لە دوکەڵی جگەرەدا سەربەستە، و لە یەکگرتنی ئەم دوو هۆکارە واتە کەم خۆراکی (کۆمەڵەی ڤیتامین ب) و ژەهراوی بوونی درێژخایەن بە ماددەی سیانید زەرەرو زیانی زۆریان لێدەکەوێتەوە.

جگەرەکێشانو ئەلسەری گەدەو دوانزەگرێ

ئـەوەی لـە زانسـتدا جـێگیرە ئەوەیـە کـە ئەلسـەر (بـــرین)ی گـــەدەو دوانزەگـــرێ زیـــاتر لـــە نێـــوان جگەرەکێشەکاندا بەربڵاوەو ڕێژەی مردن لە لای ئـەو کەسـانە زیـاد دەکـات کـە جگـەرە دەکێشـنو تووشـی ئەلســەر بــوون، زۆربــەی ئــەو کەســانەی تووشــی ئەلســەری گــەدەو دوانزەگــرێ بــوون لــە کــاتی جگەرەکێشـاندا هەسـت بـە ئـازارێکی زیـاتر دەکـەن، ئەلسەر لەلای جگەرەکێشەکان وەڵامدانەوەیـەکی کـەم بـۆ دەرمانـەکانی دژ بـە ترشـێتی دەردەخـات، چونکە جگەرەکێشـــان ڕێ لـــە کـــرداری ســـارێژبوونەوەی

ئەلسەرو ڕێ لە دەردانی ماددەی بیکاربۆناتە تفتەکان دەگرێت لە لایەن ڕژێنەکانی پەنکریاسـەوە، هـەروەها ئەو پەستانە کەم دەکاتەوە کە لـە زمانـەکانی کۆتـایی سورێنچكو زمانەکانی دەروازەکاندا هەن.

جگەرەکێشانو کێشی لەش

پەیوەندییـەکی گـرنگ لـە نێـوان کێشـی لەشـی مـرۆڤو جگـەرە کێشـاندا نییـە، بـەڵام ئـەوەی تێبـینی کراوە ئەوەیە کە ئەو کەسـانەی واز لـە جگەرەکێشـان دێـنن ئـارەزووی خواردنیـان زیـاد دەکـاتو ئەمـەش دەبێتە هۆی زیادبوونی کێشیان.

جگەرەکێشان لە ماوەی سکپڕیدا

ئاکامی توێژینەوەکان کاریگـەری جگەرەکێشـانیان لە سەر کۆرپەلە دەرخستووە لـە مـاوەی سـکپڕیدا کـە لە دایکبوونی پێشوەختی منداڵان واتە لـە دایکبـوونی زوو سـێ ئەوەنـدە لـەو دایکانـەدا زیـاد دەکـات کـە جگـەرە دەکێشـن لـە چـاو ئـەو دایکانـەدا جگـەرە ناکێشـن، هـەروەها لـە توێژینـەوەکانی دیکـەوە ڕوون

جگەرەكێشـــان

بـــووەوە ئەگـــەری لەبارچـــوون یـــان لـــەدایكبوونی كۆرپەلە بە مردوویی لەلای ئەو دایكانە زیاترە كە جگـەرە دەكێشـن لـە چـاو ئـەو دایكانـەدا جگـەرە ناكێشـــن، هـــەروەها جگەرەكێشـــان كاریگەرییـــەكی پێچەوانەی لەسەر منداڵی ساوا هەیە، ئەو دایكەی جگـەرە دەكێشـێت یـان لـە كـاتی سـكپڕیدا جگـەرە دەكێشێت كێشی منداڵە ساواكەی نزیكەی ١٧٠ گم كەم دەكات لە چاو هەر ساوایەكی دیكەی دایكێكدا كە جگـەرە ناكێشێت، هـەروەها جگەرەكێشان لە مـاوەی سـكپڕیدا پەیوەنـدی بـە زیـادبوونی ڕێـژەی مردنـەوە هەیە لە نێوان ئەو منداڵانەی تازە لە دایك دەبن.

هـەروەها مەترسـی مـردن لەگـەڵ بـوونی هۆكـارە یاریـــدەدەرەكانی دیكـــەی وەك ژەهـــراوی بـــوون بـــە میكرۆبـی سـكپڕی زیـاد دەكـات، لـە ڕاپۆرتێكـدا لـەم دواییە لە گۆڤارێكی پزیشكی بەریتانیـدا لـە لەنـدەن بڵاوكرایـــەوە، ڕوونـــی كـــردەوە كـــە جگەرەكێشـــان كاریگەری دیكەی لەسەر كۆئەنـدامی زاوزێـی ئـافرەت هەیـــە واتـــە دەبێتـــە هـــۆی نـــەزۆكی لـــە ئافرەتـــدا، ڕاپۆرتەكە دوپاتی كردەوە ئەو ژنانەی ڕۆژانە زیاد لە ٢٠ جگـەرە دەكێشـن ئەگەرییـەكانی تووشـبونیان بـە

جگەرەكێشـــان

نەزۆكی دوو ئەوەندە زیاد دەكات، و ئەگەری نـەزۆكی بـۆ ئـەو ژنانـەش هەیـە كـە ژمارەیـەكی كـەمتر لـە جگـــەرە دەكێشـــن، ئـــەم بەلگـــە نوێیـــە پـــاش توێژینەوەیەكی گشتگیر هات كە لەسـەر ٤١٠٠ ئـافرەت ئـەنجام درابـوو و ئـەم ژنانـە حـەزیان لـە سـكپڕیو منداڵبوون دەكرد، پاش پێـنج ساڵ لـە توێژینەوەكـە ڕوون بووەوە (٧-١٠٪) لەو ژنانەی زیـاد لـە ٢٠ جگـەرە دەكێشـن بـە هـیچ شـێوەیەك سكیان پـڕ نـەبووە كـە بەرامبەر ٥٪ لەو ژنانە دەوەستێتەوە جگەرە ناكێشن، ئەمـــەش مانـــای وایـــە پێویســـتی وازهێنـــان لـــە جگەرەكێشـان تـەنها لـە مـاوەی سـكپڕیدا نییـە وەك باوە بەڵكو پێش سكپڕبوونەكەش پێویستە ئەمـە لـە لایەكـەوەو لـە لایـەكی دیكـەوە ئـەو ئافرەتانـەی كـە جگـەرە دەكێشـن پێویسـتە حـەبی ڕێگـر لـە سـكپڕی وەرنـەگرن، چـونكە جگەرەكێشـان لەگـەڵ خـواردنی حـەپی ڕێگـر لـە سـكپڕی كاریگـەری لەسـەر مـەیینی خـوێن لـە خوێنبـەرە تاجیەكانـدا هەیـەو لەوانەیـە ببێتە هۆی سنگەكوژێ یان جەڵتەی دڵ، لەم دواییەدا ڕوون بـووەوە ئـەو ژنانـەی جگـەرە دەكێشـنو حـەبی ڕێگـر لـە سـكپڕی وەردەگـرن پێـنج ئەوەنـدە زیـاتر

دووچاری مەترسی تووشبوون بە سنگەکوژێ یان جەڵتەی دڵ دەبن لە چاو ئەو ژنانەی جگەرە ناکێشن.

جگەرەکێشانو کۆئەندامی دەمارو هەست

لەژێر ناونیشانی کاریگەری فسیۆلۆجی دوکەڵی جگەرەو هەروەها لە بابەتی ژەهراوی بوون بە نیکۆتین کاریگەرییەکانی نیکۆتینمان ڕوون کردەوە پاش هاندانی کۆتاییەکانی دەماری ورياکەرەوە بە کۆلین وەك گرێ دەمارییە سەربەخۆکانو ناوچەکانی پێکەوە بەستنی دەماری ماسولکەیی، و کاریگەری نیکۆتین لەسەر دەمارە سەمپەساویەکانو ئەو کارەی دەیکاتە سەر کۆئەندامی سوڕان کە لێدانەکانی دڵو پەستانی خوێن تێکدەداتو هەروەها لەرزینە ماسولکەییەکانو کرژبوونە توندەکان دروست دەکات لە کاتی کاریگەری لەسەر مەڵبەندی ڕشانەوە لە دەماخدا، هەروەها ئەو کارەی دەیکاتە سەر هێورکردنەوەی خەڵکی ورووژاندنیان ڕۆڵێکی کاریگەری لە پاراستنی خوی جگەرەکێشانو چەسپاندنی لە نێوان جگەرەکێشەکاندا هەیە.

جگەرەکێشـــان

کاریگــەری جگەرەکێشـــان لەســـەر کۆئەنـــدامی هەسـتو بـە تایبـەتی هەسـتی تـامکردن ئەوەیـە کـە زۆربەی ئەم هەستە لەناو دەچێتو لە دەمدا تـامێکی تـــاڵ بـــە شـــێوەیەکی بـــەردەوام پەیـــدا دەبێـــت، جگەرەکێشـان لوسـی زمـان دەڕووشـێنێتو چـینێك لەســـەر شـــێوەی تیســـکێکی ڕەنـــگ ڕەش یـــان خـــاکی لەسەر زمان دروست دەکات، ئەمەش کاتێك دڵنیا بین لـەوەی کـە هـیچ هۆیـەکی دیکـە نییـە ئـەم تیسـکە دروســـت بکـــاتو وەك کۆبوونـــەوەی پـــاش مـــاوەی خواردەمـــەنی لەســـەر زمـــانو لـــە نێـــوان گۆکانـــدا، هـەروەها کاریگـەری لەسـەر هەسـتی بـۆن کـردنیش ئەوەیـە کـە زۆر لـە هەسـتدارێتی ئـەم هەسـتە ون دەکات بە تایبەتی لە کاتی بەکارهێنانی ئـەو توتنـەی پێـی دەپـژمین (Snuth). بـەرگری کردنـی گـوێش بـۆ میکرۆبو ئەو نەخۆشیانەی کـە بـە هۆیـەوە دروست دەبـن لاواز دەبێـت بـە هـۆی بـە یەکگەیانـدنی گـوێو قورگ پێکەوە لە ڕێگەی (کەناڵی ئۆسـتاکی)یـەوە، بـۆ هەستی بینینیش وەك چۆن لە باسی (لێڵـی بـە هـۆی توتنـەوە) و لـە کاریگـەری جگـەرەوە لەسـەر دەمـاری بینینـدا ئـەم کاریگەریـەمان ڕوون کـردەوە، هـەروەها

ئـەو هەوکردنانـەی کـە بـە زۆری لـە پێڵوەکـانو لـە کلێنـــەی چـــاودا ڕوودەدەنو هـــەروەها کاریگـــەری جگەرەکێشـان لـە هانـدانی ڕژێنـەکانی فرمێسـكو دەردانی فرمێسکدا.

هەڵمژینی خۆنەویستی دوکەڵ (جگەرەکێشانی خراپ)

لە کاتی جگەرەکێشان لە ژوورێکی قەڵەباڵغ یـان لـە شـوێنە تەسـکەکاندا هـەوای ئـەو شـوێنانە بـە دوکـەڵی جگـەرە پـیس دەبێـتو بـە شـێوەیەکی خۆنەویسـت لـە لایـەن ئـەو کەسـانەوە کـە جگـەرە ناکێشـنو هـەروەها لـە لایـەن جگەرەکێشـەکان خۆشـیانەوە هەڵدەمـژرێت، قـەبارەی ئـەم پیسـبوونە زیـاتر دەبێـت هـەرکاتێك تـەزووی دوکەڵەکـە لقـی بێـتو برێکـی زیـاتر لـە پێکهێنـەرە زیانبەخشـەکانی دوکـەڵی تێـدا بێـت وەك لـەوەی تـەزووی دوکەڵەکـە سـەرەکی بێـت، لەبەرئـەوەی تـەزووی لقی دوکەڵەکە بە هۆی قەبارەی ئەو هەوایەی لەو شوێنانەدا هەیە کـەم دەبێتـــەوە ئـــەوا مەترســـیەکانی هەڵمـــژینی

خۆنەویست تۆزێك كەمتر دەبێت لە چاو ئەو كەسانەدا كە جگەرە دەكێشن، دانیشتن بۆ ماوەی ١٥ خولەك لە ژورێكدا دوكەڵی تێدا بێت ژیانی ئەو كەسانە دەخاتە مەترسەیەوە كە جگەرە ناكێشن‌و ئەم مەترسیە هەمان مەترسیەكانی كێشانی پاكەتێك جگەرە بە ڕێكوپێكی لە ڕۆژێكدا.

ئەمەش چەند توێژەرەوەیەكی نەمساوی لە كۆلێجی پزیشكی لە زانكۆی ڤیننـاوە گەیشتنە ئەم ئەنجامە، لە یەكێك لە توێژینەوەی لێكۆڵەرەوەكاندا كە (٩) كەسی جگەرە نەكێشی خۆبەخشیان لە لا بوو لە ژوورێكی بچوكدا دانیشتبوون پڕبوو، لە دوكەڵی ٣٠ جگەرە، پاش چارەكێك نموونەی خوێنیان لێ وەرگیراو پشكنینی پەڕەكانی خوێنیان بۆ ئەنجام درا بۆ مەبەستی ڕوونكردنەوەی ڕادەی هەستداریێتی (PGE) (PGI_2) (PGEX) بۆ برستاگلاندنیەكان (Prostaglandins) كە دوو ماددەن دژ بە مەیینی خوێنی هەمان لەشن، تێبینی كرا پەڕەكانی خوێنی ئەو خۆبەخشانە كەمی‌و نزمبوونەوەی هەستداریێتیانی بە نزیكەی (٧٠-٧٥٪) دەرخست، ئەویش بە هۆی كاریگەری كۆبوونەوەی دژە

پرستاگلاندینەکانەوە بوو، هەروەها پاش کاتـژمێرێك لـە جیهێشـتنی ئـەو ژوورەی کـە پـڕ بـوو لـە دوکـەڵ هێشتا خەپلەکانی خوێنی ئەو خۆبەخشانە کەمـەکی ئاشکرایان بـۆ هەسـتدارێتی تێدا مـابووەوە، و کاتێك دوانـزە جگەرەکێشیان خستە ناو هـەمان بارودۆخـەوە دەرکـــەوت کـــە هـــیچ گۆڕانکاریـــەکی وەهـــا لـــە هەستدارێتیان بۆ خەپلەکانی خوێن نەبووە.

لەگەڵ ئەوەشـدا جگەرەکێشان بـەردەوام سنوری هەسـتدارێتیان بـە شـێوەیەکی بـەردەوام بـۆ نیـوەی هەستدارێتی ئەو کەسانە کـەم کردۆتـەوە کـە جگـەرە ناکێشن، بەڵام وەك دکتۆر هیلموت سـنزنك (Helmot Sin Zinge) سـەرۆکی تیمـی توێژینەوەکـە دەڵێـت، جگەرەکێشـەکان بـەردەوام بـە مەترسـیەکانی گـرتنی مـەیویی وەك جەڵتـەی سنگو جەڵتـەی دڵدا تێپـەڕ دەبن.

هــەروەها پەیوەندیــەکی بـــەهێز لـــە نێـــوان کەمبوونـــەوەی هەســـتدارێتی خەپلـــەکانی خـــوێنی پرۆستاگلاندنیەکانو نەخۆشیەکانی گرتنی مەیویی‌و جەڵتەی دڵدا هەیە کە ئەمـەش لە تاقیکردنـەوەکانی دیکـەی تیمەکـەدا سـەلمێنراوە، لـە لایـەکی دیکـەوە

جگەرەكێشـــان

پەیمانگای نیشتمانی زانستی تەندروستی ژینگەیی لە ولاتـە یـەكگرتووەكانی ئـەمریكادا توێژینەوەیـەكی لەسەر زیاد لە هەزار كەسی جگەرە نەكێش ئەنجام داو ئاكامەكەشی بەم شێوەیە بوو، گوزەران لەگەڵ كەسێكی جگەرەكێشدا ڕێژەی تووشیبوونی ئەو كەسە بە شێرپەنجە بە بڕی (١,٤٪) زیاتر دەبێت بە بەراوردكردنی ژیان لەگەڵ كەسێكی جگەرە نەكێشداو لە كاتی گوزەران لەگەڵ دوو كەسی جگەرەكێشدا ئەم ڕێژەیە بە بری (٢,٣٪) زیاد دەكاتو هەروەها بە بڕی (٢,٦٪) زیاتر دەبێت لە كاتی گوزەران لەگەڵ سێ كەسی جگەرەكێشدا. وەك چۆن توێژینەوەكە دەریخست مەترسیەكانی جگەرەكێشان تەنها پەیوەندی بە شێرپەنجەی سیەكانەوە نییە، بەڵكو لەوە تیپەڕ دەكات بۆ شێرپەنجەكانی سنگو منداڵدانو لۆكیمیا.

هەروەها لە یەكێك لەو توێژینەوانەی لە یابان ئەنجام درابوو ئاماژەی بەوە دا كە بەرزترین ڕێژەی مردن لە ئەنجامی شێرپەنجەكانەوە بووە لە نێوان ئەو كەسانەدا كە جگەرە ناكێشنو ئەوانیش ئەو ژنانەن بە دوكەڵی جگەرەی مێردەكانیان كاریگەر

بوون، بە کورتی هـەوای پیسبوو بـە دوکـەڵی جگـەرە نـــەك تـــەنها ڕێـــژەی شـــێرپەنجەکان لـــەلای جگەرەنەکێشـــەکانو ڕێـــژەی نەخۆشـــیەکانی دڵو خوێنبـــەرە تاجیـــەکان زیـــاد دەکـــات، بـــەڵکو نەخۆشیەکانی بۆریچکە هەواییـەکانو چاوەکان زیـاد دەکات بە تایبەتی لە نێوان منداڵاندا.

لـــە وڵاتـــە یـــەکگرتووەکانی ئەمـــەریکادا توێژەرەوەکان بۆیان دەرکـەوت ئـەو منداڵانـەی زیـاتر دوچاری نەخۆشیەکانی هەوی بۆریچکە هەواییەکانو سیەکانو نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەناسەدان دەبن ئەو منداڵانەن کە دایکەکانیان جگـەرە دەکێشنو بـە دەســت کــەمی چوســتی کۆئەنــدامی هەناســەدانەوە دەناڵێنن بە بەراوردکردنیان لەگەڵ منداڵانی دیکەدا.

لە کۆتاییدا داوا لەو کەسانە دەکـەین کـە جگـەرە ناکێشن بـە تـەواوی لـەو شـوێنانە دووربکەونـەوە بـە دوکـەڵ پـیس بـووە، هـەروەها داوا لـە دایـكو باوکـان دەکـەین ئـەو هـەوا پاکانـە بـە دوکـەڵی جگـەرەکانیان پـیس نەکـەن چـونکە کاردەکاتـە سـەر تەندروسـتی کەسانی دیکە بە تایبەتی جگەرگۆشەکانیان.

نرخی جگەرەكێشان

بـڕی ئـەو پارەیـەی لـە گیرفانتـەوە دەیـدەیت بـە جگەرە ساڵانە لە سەدەها دینار تێپەڕ دەكات، ئەگەر وای دابنـــێین ئـــەو جگەرەكێشـــانەی لـــە ڕۆژێكـــدا پاكەتێك جگەرە دەكێشنو نرخی پاكەتێك ٢٥٠ فلسە، ئـەوا نرخی ئـەو پارەیـەی دەیدەنـە ئـەو دوكەڵە لـە سـاڵێكدا دەكاتـە ٩٠ دینـار، و لـە مـاوەی ١٠ ساڵیشـدا دەكاتـــە ٩٠٠ دینـــارو ئەمـــەش لەســـەر جـــۆری ئـــەو جگەرەیە بەندە كە جگەرەكێشەكە دەیكێشێت، بـەڵام ئەگـەر تـۆ لـە ڕۆژێكـدا زیـاد لـە پاكـەتێك جگـەرە دەكێشیت ئەوا ئەو پارەیەی باسمان كـرد لـە ژمـارەی ئـەو پاكەتـە جگەرانـە بـدە كـە دەیانكێشـیت پاشان پارەی شقارتە یان چەرخەكەی بـۆ زیـاد بكە بێجگە لە پارەی سوتەمەنیو بـەردو چاككردنو گـۆڕینی بـە پێـی ئـەو مۆدێلانـەی هـەر وەرزێـك دێـنو هـەروەها پـارەی تەپلـەكو كەرەسـتە جوانكارییـەكانی دیكـەت بیرنەچـێت كـە پێویسـتن بـۆ پاككردنـەوەی سـەبیل. ئەگەر تۆ لەو كەسانەیت كە بایەخ بە پـاكو خـاوێنی ددانـەكانیان دەدەن، هـەروەها ئـەو پارەیـەی بـۆ زیـاد

جگەرەکێشـــان

بکە لە کاتێکەوە بۆ کاتێکی دیکە دەیدەیتە پزیشکی ددان بۆ لابردنی ئەو زەردیە تۆخەی لەسەر ددانەکانت نیشتوونو لە ئەنجامی جگەرەکێشانەوە پەیدابووە، یان بەکارهێنانی دەرمانێکی تایبەتی بۆ پاککردنەوەی ددانەکان.

لەوانەشە خوانەخواستە تووشی سوتاندن ببیت کە ئەم سوتاندنە سادە نییە یان زۆریش نییە، لە هەژماری نوسینگەکانی دڵنیاییو کردنەوە دەرکەوتووە لە ٣٠٪ی سوتان بە هۆی جگەرەکێشانەوەیە ئەویش بە هۆی پشتگوێخستنی هەندێك لە جگەرەکێشەکانەوەیە پاشماوەی جگەرەکانیان لەو شوێنانەدا فڕێدەدەن کە یارمەتی سوتاندن دەدەن وەك فەرشو خانووی چیغ بە بێ ئەوەی پاشماوەی ئەم جگەرانە بکوژێننەوە، هەروەها ئەو پارەیەت بیرنەچێت دەیدەیت بە پزیشکەکان بۆ چارەسەرکردنی ئەو نەخۆشیانەی کە جگەرەکێشان یارمەتی پەرەسەندنیان دەداتو هەروەها ئەو پارەیەش دەیدەیت بە کڕینی دەرمان یان هەندێك لە پشکنینە تاقیگەییەکانو هێڵکاری دڵ هەر (٣-٦) مانگ جارێك.

جگەرەکێشـــان

ئەمانە هەموو لای هەندێك كەس گرنگ نین كە پارەیەك لە ١٠٠٠ دینار زیاتر بێت لە ماوەی ١٠ ساڵدا خەرجی بكەن، چونكە بە بۆچوونی خۆیان ئەم پارەیە كارناكاتە سەر ئابونەی خێزانەكانیان، لە كاتێكدا ئەم پارەیە لەگەڵ ئەو تەندروستیو لەش ساغیەدا بەراورد ناكرێت كە مرۆڤ بە هۆی جگەرەكێشانەوە لە كیسی دەچێتو هیچ شتێك نییە بە ڕاستی قەرەبووی نرخەكەی بكاتەوەو هیچ شتێكیش نییە لە تەندروستی باش چاكتر بێت.

بەشی سێیەم

خاسیەتەکانی جگەرەکێش

ئەمەی لەم لایەنەدا باسی لێدەکەین مانـای ئـەوە نییە کە ئەم سیفەتانە بـە تـەواوی هـەموو کەسـێکی جگـــەرەکێش بگرێتـــەوە، چـــونکە هەنـــدێك لـــە جگەرەکێشەکان ئەو سیفەتانەیان هەیـە و هەنـدێکی دیکەیان هەرگیز ئەم سیفەتانەیان نییە، هەندێك لـە توێژینـــەوەو لێکۆڵینـــەوە زانســـتیەکان هەنـــدێك لـــەو سیفەتانەیان دەرخست کـە زۆربـەی جگەرەکێشـەکان هەیانـــە ئەمـــەش مانـــای وایـــە هـــیچ جیاوازییـــەکی بنـەڕەتی لـە نێـوان کەسـێتی جگـەرەکێش و کەسـێتی جگەرەنەکێشدا نییە، ئەو کەسـانەی جگـەرە دەکێشـن هەمیشە دڵشادترو نـەرمترن و لەوانەشـە زۆر بـەهێزو خۆڕاگر بن بەرامبەر بـە نەخۆشـیە دەمارییـەکان لـە چاو ئـەو کەسـانەدا کـە جگـەرە ناکێشـن، بـەڵام ئـەو کەسـانەی بـە سـەبیل جگـەرە دەکێشـن کەسـێتیەکی گۆشـەگیریان هەیـە واتـە داخـراون بەسـەر خۆیانـداو هەروەها هیچ جیاوازیەك لە زیرەکی ئـەو منداڵانـەدا

نییە کە جگەرە دەکێشن‌و ئەوانەش جگەرە ناکێشن، بـەلاَم ئـەو منداڵانـەی جگـەرە دەکێشـن لـە بـواری ئەکادمیدا سەرکەوتنیان کەمترە.

جگـەرەکێش زیـاتر مـەی دەخواتـەوە وەك لـە جگــەرە نــەکێش هــەروەها چـاوو قــاوەش زیــاتر دەخواتـەوە، لـە لایـەن کـێش‌و پەسـتانی خوێنـەوە جگەرەکێش بـە شـێوەیەکی ڕێـژەیی کـەمتر دوچاری ئەو نەخۆشیانە دەبێت وەك لە جگەرە نەکێش بەلاَم لەگـەڵ ئەووەشـدا جگـەرەکێش لێـدانی دڵـی زیـاتر دەبێـت‌و هـەروەها تەمـەنی نائومێـدی لـەو ژنانـەدا زووتر دێت کە جگەرە دەکێشن.

نـوێترین توێژینــەوە تاقیگەییــەکان کــە لەســەر کۆمــەڵێکی زۆر لــە جگەرەکێشــەکان ئــەنجام درا ئامـاژەی بـەوە دا زیـادبوونێکی بەرچـاو لـە ژمـارەی خانەکانی مایکرۆفسیدا هەیە (ئەو خانانەن کە تەنـە نامۆکان لەناو لەشدا قوت دەدەن) و لە چیکڵدانەکانی سـیەکاندان هـەروەها ژمـارەی خڕۆکـە سـپیەکانی خوێن‌و بڕی کۆلیسترۆل لە خوێندا زیاد دەکات، بـڕی ڤیتامین (C) و ترشی یۆریا (unic Acid) و ئـەلبۆمین (Albumin) لــە خــوێنی جگەرەکێشــەکاندا کــەم

جگەرەکێشـــان

دەبێتەوە لە تێبینیە تاقیگەییەکانی دیکەوە بوونی ماددەی پرۆتین لە میزداو زیادبوونی ئاستی کارسنو ئـەمبریونك ئـەنتی جـین (Carcino Embryonic Antigen) لــە خوێنــدا. زۆربـــەی جگەرەکێشـــەکان نەخۆشیەکانی دڵەڕاوکێو لاوازی توانای بەرگەگرتنی گیروگرفـتو تەنگوچـەڵەمەکانیان هەیــە کــە لــە هەندێك دۆخی ژیانیاندا ڕوودەدەنو ئەمەش تووشی هەڵچوونێکی خێراو توندیان دەکات هەندێك جار لە سـادەترین شـتدا، هـەروەها کپکـردن یـان شـەکەتی ســـۆزداری پەیوەنـــدی بـــە جگەرەکێشـــانی لـــە ڕادەبـەدەرەوە هەیـە کاتێك ئـەو کەسـەی کـە جگـەرە دەکێشێت لەژێر شەکەتیەکی سۆزداریدا بێت جگـەرە زیاتر دەکێشێت، چونکە بە بیروباوەڕی خۆی ئەم کپ کردنــە بـــە جگەرەکێشــان چارەســەر دەکــات یــان جگەرەکێشـــان یەکێکــە لــە نیشـانەکانی شــەکەتی ســۆزداری، لــەو کەســانەدا کــە تووشــی دڵــەڕاوکێی دەروونی بـوون بڕوایـان وایـە جگەرەکێشان دەرمـانی سەرکەوتووە بۆیان لەبەرئەوە دەیکەنە ڕێگەیـەك بـۆ زاڵبوون بەسەر هەڵچوونەکانیاندا، هەنـدێك جار بـە ڕاســتی دەگەنــە ئــەم ئاکامــە و هەســت بــە هەنــدێك

ئـارامیو حەوانـەوەی مێشـك دەكـەن، بـەڵام جگـەرە تـەنها سـڕكەرێكی كاتیـە ئـەم هەسـتەیان بـۆ دابـین دەكات.

جۆری جگەرەكێشان

توێژینـــەوەو لێكۆڵینـــەوە زانســـتیەكان بەڵگـەی ئـەوەیان دا كـە جـۆری جگەرەكێشـان كاریگەرییـەكی زۆری لـە تووشـبوونی خەڵكیـدا بـەو نەخۆشـیانەوە هەیە لەوەوپێش باسكران، ئەوانەی جگـەرەی چـروت یان بـە سـەبیل جگـەرە دەكێشـن كـەمتر تووشی ئـەو نەخۆشـیانە دەبـن كـە باسمـان كـرد، توێژینـەوەكان ئەمــە دەگەڕێننـــەوە بـــۆ زۆر هـــۆ لەوانـــەش ئـــەو كەسـانەی بـە سـەبیل جگـەرە دەكێشـن یـان جگـەرەی چـــروت دەكێشـــن لەســـەرخۆنو زیـــادەڕۆیی لـــە جگەرەكێشـانـدا ناكـەن لەبەرئـەوە بـە بـەردەوامی جگەرەی سەبیلەكە یان جگەرە چروتەكەیان ناكێشن، بەڵكو بە شـێوەیەكی ڕێكوپێـكو ناگاتـە دوكـەڵ واتـە هەڵمژینی دوكەڵ لەم حاڵەتەدا كەمتر دەبێت وەك لە جگـەرەی ئاسـایی، یـان ئەمـە دەگەڕێتـەوە بـۆ ئـەوەی دوكەڵی سەبیل یان جگەرەی چروت كـارلێكی تفـتین،

بـەڵام جگـەرەی ئاسـایی كـارلێكی ترشـین لەبەرئـەوە ڕێـژەی مـردن بـە شـێوەیەكی گشـتیو مەترسـیەكانی دیكـەی جگەرەكێشـان بـۆ ئـەو كەسـانە كـەمترە كـە جگـەرەی چـروت دەكێشـن یـان بـە سـەبیل جگـەرە دەكێشن لە چاو جگەرەی ئاساییدا، بەڵام ڕێـژەی ئـەو مردنـەی لـە ئاكـامی شـێرپەنجەكانی دەمو قـورگو سورێنچـــكەوە ڕوودەدەن بـــۆ هـــەموو جۆرەكـــانی جگەرەكێشان وەك یەكە ئەویش بە هۆی ئـەوەی ئـەو كەسانە بە شێوەیەكی ڕاستەوخۆ بەر دوكەڵی جگەرە دەكەون.

هـەروەها ڕێـژەی مـردن بـۆ جگەرەكێشـەكانی چـروت یـان سـەبیل بـۆ نەخۆشـیەكانی دیكـەی وەك نەخۆشـــیەكانی دڵو خوێنبـــەرە تاجیـــەكان یـــان نەخۆشـــــــیەكانی كۆئەنـــــــدامی هەناســـــــەدانو شـێرپەنجەكانی دیكـەی لـەش زۆر زیـاترە وەك لـەو كەسانەی جگەرە ناكێشن.

لە ماوەی ٢٥ ساڵی رابردوودا بـڕی نیكـۆتین وتـار (قەتران) لـە جگـەرەی چـروتدا بـە ڕێـژەی (٥٠٪) لـە وڵاتـە یـەكگرتووەكانی ئەمـەریكادا كـەمبووەوە بـۆ نموونە بڕی نیكۆتین (ارا) ملگم و تـار (١٧) ملگم بـۆ

جگەرەکێشـــان

هـەر جگەرەیـەك هـەروەها جگـەرەی فلتـەر ڕێـژەی (٩٠٪)ی لە جگەرەکانی جیهانی پێکدەهێنا، ئەمـەش بـووە هـۆی کەمکردنـەوەی ڕێـژەی ئـەو مردنانـەی لەئـــەنجامی نەخۆشـــیەکانی دڵو شـــێرپەنجەی سییەکانەوە ڕوودەدەن، لەگەڵ ئەوەشدا ڕێـژەی ئـەو مردنانـەی لە ئـەنجامی ئـەو نەخۆشیانە کە باسمان کردن ڕوودەدەن، هـەر ڕێژەیـەکی گەورەیـە لـە نێـوان جگەرەکێشاندا.

لە نێـوان خەڵکیـدا بیروباوەڕێکی بـاو هەیـە، کـە ڕێگەیـەك کـەمترین زیـانی جگەرەکێشـانی هـەبێت نێرگەلەیــە، ئەمــەش بــەوە ڕوون دەکرێتــەوە ئــەو ئـاوەی لــە نێرگەلەکەدایــە بڕێکــی زۆر لــە مـادەی نیکـۆتینو مـادە زیانبەخشـەکانی دیکە هەڵدەمـژێت، هەورەها بە هۆی ئەو بۆریە درێـژەی گـەورەترین بـڕ لە مادەی نیکۆتینو تاری تیا دەنیشێت.

لێـرەدا ڕوون دەبێتـەوە کـە جـۆری جگەرەکێشان کاریگەرییەکی گەورەی لە کەمکردنەوەی ڕێـژەی ئـەو مردنانــەدا هەیــە، لــە ئــەنجامی ئــەو نەخۆشــیانەوە ڕوودەدەن کـــە جگەرەکێشـــان دەبێتـــە هـــۆی گەشەســـەندنیان، هـــەروەها ئـــەو توێژینـــەوەو

لێكۆڵینەوانـــە بـــەردەوام لـــە ئەنجامدانـــدان بـــۆ پێشكەشكردنی باشـترینی جۆری تـوتن كـە كـەمترین زیـانی هـەبێت، هـەروەها چـەند جگەرەیـەكی نـویٚ بەرهـەم هێنـراوەو هەنـدێكیان گـوڵی ڕووەكـەكانیان تێدایە، وەك جگەرەی مێخـەك كـە زۆر بـە دڵـی لاوان بوو، بەڵام ئەم جگەرانە هەر هـەمان ئـەو زیانانـەیان هەیـە كـە لـە جگـەرەی ئاساییەوە پەیـدا دەبـن، ئـەم توێژینەوانـە هـەر بـەردەوام دەبـن تـا كاتێـك دێـت تیایـدا ئـەو جگەرانـە دروسـت دەكـرێن كـە هـیچ زیـانێكی بـۆ سـەر تەندروسـتی نـەبێت، بـەڵام هـەر وازهێنـــان لـــە جگەرەكێشـــان ڕاســـترینو باشـــترین چارەیە.

پاڵنەرو هۆكارەكانی جگەرەكێشان

خەڵكی لە بەر چەند هۆیـەك جگـەرە دەكێشـێت، بـەڵام دەتوانرێـت ئـەم هۆیانـە لـە هۆیـەكی گرنگـدا فۆرمەلـــە بكرێـــت، ئـــەویش ناوبـــانگو ڕواڵـــەتی كۆمەڵایەتییـە، زۆر جـار هەنـدێك كـەس كـە دەست دەكەن بە جگەرەكێشان، لاسایی باوكو بـرای گـەورەو مامۆسـتا یـان كەسـێك دەكەنـەوە كـە دەبێتـە جێـی

جگەرەکێشـــان

سەرنجڕاکێشـانیانو لەچـاویاندا دەبێتـە قارەمـان، جگەرەکێشـان خوویەکـە گـەورە پـەیڕەوی دەکـاتو بچـووکەکانیش بـە سەرسـوڕمانو سەرنجڕاکێشـانەوە سەیری دەکەن، لەبەرئەوەی کۆمـەڵ ئـەم خـووەی بـۆ منـدالآن قەدەغـە کـردووە، بـە سەرنجڕاکێشـەرترینو زۆرتـرین حـەزو وروژانـدن دادەنرێـت بۆیـانو زۆر بـەهێزو ئـارەزووەوە بـەرەو ڕووی دەڕۆنو پاشـان دەستی لێهەڵناگرن.

هەنـدێك کـەس بـڕوای وایـە جگەرەکێشـان ڕواڵەتێکە لە ڕواڵەتـەکانی کەشخەیەتیو ڕۆشـنبیری، هەروەها ئەو ژنانەش کە جگـەرە دەکێشـن وا هەسـت دەکـەن لـە کـاتی جگەرەکێشـاندا سەرنجڕاکێشـەرترو بەنازترن، ئەمـە بیروڕایەکەو چـەند بیروڕایـەکی تـر هەن، وەك ئەوەی گرنگی جگەرەکێشان لەوەدایـە کـە دووکەڵەکەی خۆشیەك دەبەخشێت وەك هەستکردن بـە ئـارامی مێشـك پـاش وروژانـدن یـان هەڵچـوون، لەگەڵ ئەوەشدا کە ئەم هەستانە وەختی بـوون بـەڵام بوونـە هـۆی زیـادکردنی ئـارەزووی جگەرەکێشـان بـە بۆچوونی هەندێ کەس، ئەمە بێجگە لەوەی دووکـەڵ بـە ڕێگەیـەکی خـۆش دادەنرێت بـۆ زاڵبـوون بەسـەر

جگەرەکێشـــان

ئـەو بۆشـاییەی لـە ژیـانی ڕۆژانەیانـدا هەیـە، بـەڵێ جگەرەکێشان تووڕەبوونو حاڵەتەکانی هەڵچوون کەم دەکاتەوەو هەمیشە پەستانی خوێنی جگەرەکێشـەکان نزمــەو هــەروەها جگەرەکێشـان قــەبزی ناهێڵێـتو پێویسـتیو ئـارەزووە کۆمەڵایەتیـەکانیش تێردەکـات، بە بیروڕای هەندێ جگـەرەکێش ئـەم سـودانە هـەموو وەخـتین وە هـیچ گرنگییـەکیان نییـەو جگەرەکێشان بـە خـراپترین دوژمـنی ئـەو کەسـانە دادەنرێـت کـە تووشی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن بوون، هەنـدێ کـەس وەکو خوویـەك سـەیری جگەرەکێشان دەکـەن، خووش بە شێوەیەکی گشتی یەکەم جار بـە پێویستی دەست پێدەکات، بۆ نموونـە ئـەو کەسـانەی ڕۆژێ لـە ڕۆژان هەســت بــە هیلاکــیو مانــدوویتی دەکــات حـەزدەکات تــا درەنگــێ لــە جێگــادا بمێنێتــەوە وە لەوانەشــە پێویســتی بــەم مانەوەیــە بێــت، ئەگــەر هەسـتی بـە هیلاکـیو مانـدوویتی کـرد، بـەڵام ئەگـەر ئەم ئارەزووە ڕۆژ بە ڕۆژ دووبارە بووەوە ئەوا ڕۆژانە مانەوەی لە جێگـادا دەبێتـە خـوو، کـە زۆر جار پێـی دەڵــێن تەمــەڵی، تەمــەڵیش خوویــەکی نەویســتە، هەروەها ئەو کەسەی دەست دەکات بـە جگەرەکێشان

جگەرەکێشـــان

وا هەست دەکات پێویستی بە شتێکە کە مێشکی ئـارام بکاتــەوەو خۆشــحاڵی بکــاتو کاتێــك تووشــی هــەر وروژانـدنێك ببێـت پـەنا دەباتـە بـەر جگەرەکێشان، ئەگـەر هەسـتی بـە کـەمێك ئـارامیو دڵنیـایی کـرد دووبـارەی دەکاتـەوەو جگـەرەی سـێیەمو چـوارەم... هتد بـەدوادا دێـت، بـەم شـێوەیە ئـەو خـووە دروست دەبێتو بەردەوام دەبێتو هەنـدێك کەسـیش زۆر بـە تونـدی خـووی پێـوە دەگـرنو نـاتوانن وازی لێبێـنن، لەمەشـەوە زیـان دەکەوێتـەوە، جگەرەکێشـانیش وەك هەر خوویەکی دیکە دووچاری نەمانـە، بـە مـەرجێك نەبێتە خۆراکێـك بـۆ جگەرەکێشـەکە کـە بـەهێزتری بکاتو زیاتر هانی جگەرەکێشەکە بداتو سـوور بێـت لەســـەر جگەرەکێشـــان، جـــۆری ئـــەو بانگـــەوازە سەرنجراکێشـەرانەی کۆمپانیاکـانی جگـەرە دەیگرێتـە بـــەرو کارگـــەکانی پێشـــبڕکێ دەکـــەن لـــە پێنـــاوی بەرهـەمهێنانی باشـترین جگـەرەدا کـە تـامو بـۆنێکی خۆشی هەبێت، هـەروەها کۆمپانیاکـانی پڕوپاگەنـدەو ڕیکلامـەکان ڕۆڵێکـی گـەورە دەبیـنن لـە چەسـپاندنی خووی جگەرەکێشانو بڵاوکردنەوەی لـەنێو کۆمەڵـدا، باشترین پڕوپاگەندەوە بە هۆی ڕێگـەکانی ڕیکلامـەوە

جگەرەکێشـــان

وەکــو گۆڤـــارو ڕۆژنامـــە جیهانیـــەکانو ڕادیـــۆو تەلـەفزیۆن، فیسـتڤاڵی سـینەماو شـانۆکان لـە ڕێگـەی لێخـــوڕینی ئۆتومبیلەکانـــەوە وەك (تیمـــی ڕالـــی) (ڕۆسمـان)، یـان هەنـدێك لـە کۆمپانیاکـانی ڕیکـلام ڕیکلامەکانیان بە هـۆی کەرەسـتەکانی جوانکارییـەوە یان بە هـۆی چـەرخەکانەوە بلاودەکەنـەوە، هـەروەها زۆربەی پاکەتی جگەرەی ئاساییو جگـەرەی چـروتو سەبیلەکانی جگەرە جوانو سەرنجڕاکێشەرنو زۆر لە لاوەکان حـەزی لێدەکەن، بـە داخـەوە هـەموویان بـە ڕاستی ڕستەیەکی پێکەنیناوی هەڵدەگرن کـە دەڵێـت (جگەرەکێشـان هـۆی سـەرەکی نەخۆشـیەکانی دڵو خوێنبەرو شێرپەنجە.. هتد)ە. هەنـدێك لـە پزیشکە دەروونیـەکان بـە تایبـەتی لـەم پاڵنـەرو هۆیانـە دوور دەکەونـــەوەو ئـــەو هۆیانـــەش کـــە دەبنـــە هـــۆی جگەرەکێشـــان بـــە هۆیـــە ســـایکۆلۆجیە قوڵـــەکانی دادەنـــێنو پشـــت بـــە بـــیروڕای زانـــای دەروونناســـی فرۆیدو پشت بـە تیۆرەکانی لـە پزیشـکی دەروونیـدا دەبەسـتن، لەبـەر هـەر هۆیـەکی نـەزانراو و نادیـار مەترسـیەکانی جگەرەکێشـان لای هـەمووان زانـراوو ئاشـــکرایە، بـــەڵام هـــیچ کاروبـــارێکی گـــرنگ

جگەرەكێشـــان

نەگیراوەتەبەر بۆ كەمكردنەوەی بەكارهێنانی جگەرە لـە جیهانـدا، هـەروەها لادانێكـی ڕوونو ئاشـكرا لـە گـرتنی ئـەو ئاگاداركردنــەوە توندانــەدا هەیــە بـۆ قەدەغەكردنی هەندێك دەرمان كـە لەوانەیـە نیشانە لاوەكیــە نەویســتەكانی هــەبێت لــە كاتێكــدا كــە ئارەزوویــەكی زۆر ڕوونو ئاشـكرای بـۆ تەندروسـتی هەیە وەك جگـەرەی چـروت، لێـرەوە ڕوون دەبێتـەوە ئەو پاڵنەرو هۆیانەی لەوەوپێش باسمانكردن سادەنو دەتوانرێت لەناوببرێنو دەسـتبەرداری ببین، نـەمانی خوی جگەرەكێشان ئاسانە و بە ڕاگری نامێنێتەوە لە بــەردەم توانــای مرۆڤــدا، دەتــوانین لەگــەڵ ئــەو پڕوپاگەندانـەدا بجەنگیت كـە كۆمپانیـا تایبەتیـەكان گرتوویانەتـە بـەرو دەشـتوانین بڵاوبوونـەوەیان كـەم بكەینەوە.

وازهێنان لە جگەرەكێشان

رێگەكانی وازهێنان لە جگەرەكێشان:

زۆر هۆكـار هـەن كـە دەبنـە هـۆی چەسـپاندنی خووی جگەرەكێشانو پشت بەسـتن پێـی بـە تایبـەتی لە تەمـەنی هـەرزەكاریو لـە نێـوان لاوانـدا لەوانـەش هۆكاری دەروونیو كۆمەڵایەتی، لەگـەڵ ئەوەشـدا زۆر لە جگەرەكێشەكان بۆ ماوەیـەكی دوورو درێـژ وازیـان لە جگەرەكێشان هێناوە بە هـۆی ناڵانـدنیان بەدەست زۆر لـە گیروگرفتـە دروسـتیەكانەوە بـۆ ماوەیـەكی دوورو درێـژ، ئەمـەش رێـژەی مـردن لـە نێـوان ئـەو پیاوانەدا روون دەكاتەوە كە لـە رۆژێكدا زیـاد لـە ٢٠ جگەرە دەكێشنو لە مانگی یەكەمدا راسـتەوخۆ دوای وازهێنـان لـە جگەرەكێشـانەكە ئـەم رێژەیـە بـەرزتر دەبێت پاشان پلە بە پلـە كـەم دەكـات تـا دەگاتـە سـێ بـەش پـاش دە سـاڵ یـان زیـاتر لـە وازهێنـان لـە جگەرەكێشانەكە.

زۆر لـــە جگەرەكێشـــەكان حەزدەكـــەنو واز لـــە جگەرەكێشـــان بهێـــنن بـــەڵام نـــاتوانن، لـــە وڵاتـــە

جگەرەکێشـــان

یـــەکگرتووەوکانی ئەمـــەریکادا زیـــاد لـــە ٨٠٪ جگـەرەکێش هەیـە حەزدەکەن واز لـە جگەرەکێشان بهێـنن، لەگـەڵ ئەوەشـدا کـە پرۆگرامـی تایبـەتو چاودێری وردبین هەنو زۆر ڕێگـەیان لـێ بـەکاردێن بــۆ پێشکەشــکردنی ڕاوێــژو ئامۆژگــاری بــۆ جگەرەکێشـەکان، هـەروەها مەڵبەنـدە تایبەتیـەکان هـەن بـۆ وازهێنـان لـە جگەرەکێشـانو ڕێگـەکانی چارەسەری دەروونی بۆ ئەم مەبەستە بـەکاردێن وەك گۆڕینی ڕەفتار یان خەواندنی موگناتیسیو ڕێگـەکانی ئامـاژەدانو شـیکردنەوەی دەروونـی، و هەنـدێك لـە نوقڵە شیرینەکان وەك نەعناو بنێشتو چەرەس پاش وازهێنـان لـە جگەرەکێشان بـەکاردێت، لـە ڕێگـەکانی دیکـەش وەك بـەکارهێنانی مـاددە کیمیاییـەکان بـۆ ناخۆشـکردنی تـامی جگەرەکێشانەکە لـەو ماددانـەش وەك گـیراوەی نیتراتـی زیـو بـە ڕێـژەی (١٪)، لـەم دواییەدا توێژینەوەی چڕوپڕ لەسەر زۆر لە ماددەکان کـرا کـە بـۆ مەبەسـتی وازهێنـان لـە جگەرەکێشـان بـەکارهێنرانو بـە پلـەی یەکـەم پشـتی بـەو وتـە بەنرخـە بەسـت دەڵێت: نیکۆتین هـۆی چەسـپاندنی جگەرەکێشـانو پتـەوکردنێتی لـە نێـوان خەڵکیـدا،

جگەرەکێشـــان

لەبەرئـەوە زۆر لـە پسـپۆڕان ئـەوەیان پێشـنیار کـرد ماددەی نیکۆتین بۆ بنێشت زیاد بکرێتو بـدرێت بـە جگەرەکێش، پاشان ئەم ماددەیـە دروست کـراو نـاوی لێنـرا نیکۆریـت (Nicorette) کـە وەك حـەبی لـۆبیلین دەرکـــەوت، و لەســـەر ئـــەم بنەڕەتـــە درا بـــەو جگەرەکێشـەکان بـۆ ئـەوەی یارمـەتیان بـدات واز لـە جگەرەکێشـان بهێـنن، سـەرژمێریارەکان دەریانخست ئەم ماددەیە سـەرکەوتنێکی باشی بەدەست هێنا بـە بـــەراوردکردنی لەگـــەڵ قەدەغەکـــەرەکانی دیکـــەی جگەرەکێشـاندا وەك حـەبی لـۆبیلین (Lobeline Pills) کە هـەمان کاریگـەری نیکـۆتینی هەیـە، هـەروەها زۆر بە باشی ئەو ڕێگایانە ڕوون بووەوە کـە لینۆرگـەکانی نەهێشـتنی جگەرەکێشـان (Swc) بـەکاری دێـنن بـۆ سەرخستنی کارەکـەیانو لـە هـەموو وڵاتـانی جیهانـدا وەك یـــەکن ئـــەویش لـــە ڕێگـــەی لێـــدانی فلیمـــە زانســـتیەکانو ئامـــادەکردنی وانـــەکانو پێکهێنـــانی کۆمەڵەکان بۆ وتوێژکردن لەگـەڵ جگەرەکێشـەکانداو یارمەتیدانیان بـۆ وازهێنـان لـەم خـوە زیـان بەخشە، بـەڵام هەنـدێك لـەم کۆمەڵانـە تـەنها ئاگادارییـەکانی مەترســی جگەرەکێشـــانو زیانـــەکانی بـــۆ ســـەر

جگەرەکێشـــان

تەندروســتی گشــتی بڵاودەکەنــەوە، لــە کاتێکــدا کــە هەنــدێکی دیکــە لــەم کۆمەڵانــە وتوێــژو قســە لەگــەڵ جگەرەکێشــەکاندا دەکــەن بــۆ زانــینی ئــەو هــۆو پاڵنەرانــەی دەبنــە هــۆی جگەرەکێشــان پــاش هــەوڵ دەدەن قەناعــەتیان پێبکــەن واز لــە جگەرەکێشــان بهێنن.

پلانــی پێــنج ڕۆژ (5daysplan) کــە کۆمەڵــەی دان بــەخۆداگرتنی بــەریتانی (B.I.S) پێشــنیاری کردبــوو، ســەرکەوتن و ســودی قەدەغــەکردنی جگەرەکێشــانی دەرخستو ئــەم پلانــەش تــەنها بــۆ مــاوەی پێــنج ڕۆژ بــەردەوام دەبێــتو لــەو ماوەیــەدا جگەرەکێشــەکە هــەموو ڕۆژێــك پــەیڕەوی ئــەو زانیاریــە چاپکراوانە دەکــات کــە لــە نامیلکەیــەکی بچــوکدایە، بیرۆکــەی پلانەکــە بــە شــێوەیەکی کــورتکراوە بریتیــە لــە، هەڵمــژینی نیکــۆتین بــەردەوام دەبێــت بــۆ ماوەیــەك و بڕەکــەی یەکســانە بــە بــڕی مانــەوەی لــە لەشــدا، و پێویســتە بڕێکــی زۆر ئــاو بخورێتــەوە بــۆ ڕزگــاربوون لــەم نیکۆتینــە، لێنۆرگــەکان دەڵێــت ســەرکەوتنێکی باشیان لەم بوارەدا بەدیهێناوەو ٨٠٪ی جگەرەکێشەکان وازیان لە جگەرەکێشان هێناوە. لە ڕێگەکانی دیکەی

جگەرەکێشـــان

وازهێنـــان لــە جگەرەکێشـان، بــەکارهێنانی ڕێگــەی لێدانی دەرزی چینییە، هەنـدێك لە تاقیکردنـەوەکان دەریانخسـتووە ئەگـەر دەرزیــەکی بچـوك لـە کـاتی جگەرەکێشاندا بکـەیت بـە گوێتـدا ئـەوا ئـەو نیشانە خۆشـــانە کـــەم دەبنـــەوە لـــەو کاتـــەدا هەســـتیان پێدەکەیت، دواترینو نـوێترین دۆزینـەوە دەرمـانێکی نوێیە کە لەسەر شێوەی دەرزیەکە لە ڕێگەی سمتـەوە لە ماوەیـەك لـە دوای یەکـەکانی ساڵدا لێـدەدرێت بـۆ قەدەغەکردنی جگەرەکێشان.

ڕێکخراوە نێودەوڵەتیەکانو ڕیکلامەکانی جگەرە

لـەژێر ناونیشـانی پاڵنــەرو هۆکارەکانــدا باسـی ئـــەوەمان کـــرد چـــۆن کۆمپانیاکـــانی دوکـــەڵو پڕوپاگەنـــدەو ڕیکلامـــە تایبـــەتو زۆر لـــە حـــەز وروژێنەرەکانو هەموو ڕێگەو شـێوازەکان بـەکاردێنن لـە پێنـاوی چەسـپاندنی خـوی جگەرەکێشـان لـەنێو خەڵکیـدا، و خـەڵکیان خسـتۆتە گومانـەوە دەربـارەی ئەو زیانانـەی کـە جگەرەکێشان بـۆ سـەر تەندروسـتی گشتی هەیەتی چونکە جوانکاریو سەرنجڕاکێشان لە

جگەرەكێشـــان

شـێوازەكانی پڕوپاگەنـدەدا بـەكاردێنن بـۆ نموونـە وێنەی حوشترێك یان ئەسپێك دەخەنە سەر پاكەتی جگەرەكە مەبەست لـە مـەش ئەوەیـە كـە حاڵەتێكی خۆشی خەیاڵاوی لە بیابانێكدا بدەنە جگەرەكێشەكە، ئەم هۆكارە ئیحائیانـە كاریگەریـەكی گـەورەی لەسـەر هەندێك كەس هەیە و وایان لێـدەكات لـە گێژاوێكـدا بخولێنـەوە كـە خەیاڵـە، ئەمـەش هەنـدێك جـار لـەو كەسانەدا ڕوودەدات كە بۆ یەكەم جار دەست دەكەن بـە جگەرەكێشانو بـەردەوام دەبـن لـە سـەری لەگـەڵ ئــەوەی ئــەو زیــانو خراپانــەش دەزانــن لــە جگەرەكێشانەوە دەكەونەوە، ئەوەی جێگـەی سـەرنجە هەندێك لە وڵاتە ئەسكەندەنافیەكانی وەك سوید لـە ڕێگـەی ڕاگەیاندنەكانیـەوە پڕوپاگەنـدەكانی جگـەرە قەدەغـە دەكـەن، هـەروەها لـە ئینگلتـەراو ئیتالیـادا بۆیــان دەركــەوت ئــەو زەرەرو زیانانــەی لــە جگەرەكێشـــانەوە دەكەونـــەوە لەســـەرو ســـودە ئابورییەكانەوەن ئـەویش دەگەڕێتـەوە بـۆ ئـەو بـاجو قازانجـە زۆرانـەی كـە لـە جگەرەكێشـانەوە دەسـتیان دەكەوێت، لە هەندێك لە توێژینەوەكاندا دەركەوتووە وازهێنانی ملیۆنێك كـەس لـە جگەرەكێشان سـودێكی

جگەرەكێشـــان

گــەورەی بــۆ گەڕاندونەتــەوە كــە نەخۆشــیەكانی كۆئەندامی هەناسەدانو سوڕانو شێرپەنجەكان كەم بوونەتەوە، هەروەها باری ئەو كەسانەش باش بووە كە وازیان لە جگەرەكێشان هێناوەو تێكڕایی مردن بـە شـێوەیەكی بەرچـاو كـەم بووەتـەوە، لـە وڵاتـە پیشەسـازییەكاندا تێكـڕای جگــەرە بــەكارهاتووەكان نزیكەی (٢,٥٠٠) جگەرەیە بۆ یەك كەس لە ساڵێكداو لە كاتێكدا تـەنها نزیكـەی (٣٠٠) جگـەرە دەبێـت لـە وڵاتـە تازەپێگەیشـتووەكاندا ئەمـەش مانـای وایـە كـە ڕێكخـراوی تەندروسـتی جیهـانی (Who) هیـوای بـە كــۆنترۆڵ كردنــی قەدەغــەكردنی بڵاوبوونــەوەی جگەرەكێشان هەبێت لە وڵاتە تـازە پێگەیشـتووەكاندا لـە كاتێكـدا ئەمـە مانـای بـوونی بـازاڕە بـەناوبانگو گەورەكانــە بــۆ فرۆشــتنی بــەروبومی كۆمپانیاكــانی جگـەرەی جیهـانی، لـە كۆبوونەوەیـەكی نزیكـدا كـە ژمارەیـــەكی زۆر لـــە پســـپۆڕەكانی ڕێكخـــراوی تەندروســـتی جیهـــانی لـــە جنێـــف لـــەخۆگرتبوو، دەركـەوت ئـەم پسـپۆڕانە گەشـبین نـین بـە كـاری بەرپرسـەكان لە وڵاتـانی جیهانـدا چونكە بڕیـارێكی بـــەهێزو تـــەواوی قەدەغـــەكردنی ئـــەم خـــوە

جگەرەکێشـــان

زیانبەخشـــەیان نـــەداوە کـــە لـــەنێو خەڵکیـــدا بڵاونەبێتەوە، ئەویش بە هۆی ئەو باجانەوەیە دراوە بـە سـەر کۆمپانیاکـانی پیشەسـازی جگـەرەو ئـەو زەوییانـــەی بـــە تـــوتن چـــێنراون ئـــەم باجانـــەش قازانجێکی زۆری بۆ ئەم وڵاتانە هەیە، لەگەڵ ئـەوەی جگەرەکێشان گیروگرفتو زیانی بۆ سـەر تەندروسـتی مـرۆڤ هەیـە و لـە ئاسـتێکی نزیـكو دووردا تووشـی سـەرجەم خـەڵکی دەبێـت بـە تایبـەتی لـە وڵاتـە هەژارەکاندا کە پێویستیان بـەم جۆرە باجانـە هەیـە، ڕێکخراوەکـە پێشـنیاری زۆری پێشـکەش کـرد بـۆ کەمکردنـــەوەی هانـــدانی جگەرەکێشـــان لـــە نێـــوان خەڵکیدا بە تایبەتی لە جیهانی سێیەمدا لە ڕێگەی نوســـینی ڕاپـــۆرتو توێژینـــەوە زانســـتیەکانو بـــەکارهێنانی ڕاگەیانـــدن دژ بـــەو دروشمانـــەی کـــە کۆمپانیاکـانی پڕوپاگەنـدەو ڕیکلامـەکان هەڵیـدەگرن لـە بڵاوکردنـەوەی خـوی جگەرەکێشـان لـە نێـوان خەڵکیدا.

ڕۆڵی پزیشکەکان

لەگــەڵ ئەوەشــدا كــە ژمارەیــەكی بــاش لــە پزیشــكەكان جگــەرە دەكێشــن بــەڵام زۆربــەیان مەترســیەكانی جگەرەكێشــانیان دەزانــیو كەوتنــە ئــەمری واقیعــەوە بــە تایبــەتی لــە ئینگلتــەرا كــە توێژینەوەیـەك ئـەنجام درا تیایـدا دەركـەوت ڕێـژەی تووشــبوون بــە شــێرپەنجەی ســیەكان لــە نێــوان پزیشــكەكانو ئــەو كەســانەدا كــە وازیــان لــە جگەرەكێشـان هێنـاوە كـەم بووەتـەوە، بـەڵام زۆر بـە داخـــەوە دەبیـــنین زۆر لـــە بـــرا پزیشـــكە خۆشەویستەكانمان ئامۆژگاریو ڕێنمایی پێشكەش بە نەخۆشە جگەرەكێشەكانیان دەكەن لە كاتێكدا خۆیان لـە بەردەمیانـدا جگـەرە دەكێشـن، هەنـدێكیش لـەو پزیشـكانە لەمـە تێپـەڕ دەكـەنو ڕۆڵـە گرنگەكـەی خۆیـان فـەرامۆش دەكـەنو خۆیـان جگـەرە پێشـكەش بــە نەخۆشــەكە دەكــەن، و ڕۆڵــی پزیشــكەكان لــە وازهێنـان لـە جگەرەكێشـان بـەم ڕێگایانـەی خـوارەوە دیاریدەكرێت:

جگەرەکێشـــان

١-مێژوویـــــەکی دوورو درێــــژ دەربـــــارەی جگەرەکێشـــانی ئـــەو کەســـەی جگـــەرە دەکێشـــێت وەردەگیرێت.

٢-ڕوونکردنـــەوەی مەترســـیەکانی جگەرەکێشـــان لەسەر تەندروستی گشتی.

٣-جەختکردنەوە لەسـەر سـودەکانی وازهێنـان لـە جگەرەکێشان.

٤-پێشکەشـــکردنی ئامۆژگـــاریو یارمەتیـــدانی نـــەخۆش لـــە ڕوونکردنـــەوەی مەترســـیەکانی جگەرەکێشـــانو پەیوەندییەکـــەی بـــە نەخۆشـــیە تایبەتیەکانەوە ئەگەر ئەو کەسانە نەخۆشـی دڵ یـان خوێنبەرە تاجیەکانیان هەبێت.

٥-یارمەتیدانی نـەخۆش لـە ڕێگـەی پرۆگرامێکـی جێگیرو ڕێكوپێکەوە بۆ وازهێنان لە جگەرەکێشان.

چی پاش وازهێنان لە جگەرەكێشان؟

لـەو توێژینەوانــەی لەســەر ئـەو جگەرەكێشـانە ئـەنجام دران كـە وازیـان لـە جگەرەكێشـان هێنـابوو (X- Smoker) دەركەوت حاڵەتی دەروونیان زۆر باشـتر بـووەو چالاكتر بـوونو هەڵچوونو توورەبوونیـان لـە چاو جاراندا كەم بۆتەوە، هـەروەها خەویشیان قـوڵتر بووەو ژمارەی كاتژمێرەكانی نوستنیان زیاتر بووە.

تـۆش ئـەی ئـەو كەسـەی وازت لـە جگەرەكێشـان هێناوە بەیانیان لە خەو هەڵسایت ئیدی هەست بـەو تامە ناكەیت كە جاران لە دەمتدا هەستت پێدەكردو خۆشەویســـترین كـــەس لێـــت دووردەكەوتـــەوەو ددانەكانت پاكترو بریقـەدارتر دەبـنو پێویستیان بـە پاكردنەوە لە لای پزیشكی ددان نامێنێت، و بە باشـی تامی خواردن دەكەیتو وا هەست دەكـەیت ئـارەزووی خواردنت باشتر بووەو هەروەها هەسـتی بـۆن كردنـت دەگەرێتـەوە بـۆ بـارە سروشـتیەكەیو بـۆنی دەمـت خۆشتر دەبێـت، هـەروەها چـەند تێبینییـەكی دیكـەی زۆر روونو ئاشـكرا پـاش وازهێنـان لـە جگەرەكێشـان دەردەكەون وەك هەسـت بـەو دڵەكوتێیـە ناكـەیت كـە

جگەرەکێشـــان

لــە نێــوان ماوەیــەكو یــەكێكی دیكــەدا هەســتت پێـدەكردو تووشـی دڵـەراوكێو ترسـی دەكـرد كاتێـك تووشــی نەخۆشــیەك یــان زیانێــك دەبوویــت لــە كۆئەندامی سـوڕاندا، ئەگـەر هـەوكردنی گیرفانـەكانی لـوت بێـزاری كردبوویـت لـە پـڕ ئـەم بێزاریـە كـەم دەبێتەوەو لەوانەشە بە تـەواوی نـەمێنێت، هـەروەها خـــراپ هەرســـكردنو ئەلســـەری گـــەدە لـــە كـــاتی نانخواردنـــدا نامێنێـــت، هـــەروەها خانمەكـــەم ئایـــا دەزانیـت جگەرەكێشـان زیـانێكی زۆری هەیـە بـۆت جوانیەكـەت تێـك دەداتو زۆر لـە چـالاكیو گەشـی دەموچـاوت لــە دەسـت دەدات بێجگــە لــەو بۆنــە ناخۆشەی لـە دەمتـەوە دێت، هـەروەها ئایا دەزانیت جگەرەكێشـــان دەبێتـــە هـــۆی تێكـــدانی ڕژانـــدنی هۆرمۆنەكان كە كاردەكاتە سەر ناسكی دەنگت؟

لەبەرئـەوە خانمەكـەم ئاگـات لەمانـە بێـتو لـە جگەرەكێشان دووربكـەوەرەوە، چـونكە ئـەم نیشانانە پـاش وازهێنـان لـە جگەرەكێشان نـامێننو نیشـانەی زیندەچـالاكیو جوانیـت ڕۆژ لـە دوای ڕۆژ لەسـەر دەردەكەون.

هێزو توانای بیروباوەڕ

دەرکـەوت وازهێنـان لـە جگەرەکێشان بـۆ مـاوەی ساڵێك بـە ڕێـژەی (٢٠-٣٠٪) بـوو، بـەڵام زۆربـەی ئـەو کەسانە لە ماوەی سێ مانگی یەکەمی پاش وازهێنـان لـە جگەرەکێشانەکە جـارێکی دیکـە دووبـارە دەست دەکەنـــەوە بـــە جگەرەکێشـــان، پێویســـتە هـــەموو جگەرەکێشـێك توانـا بەرنـە بـەر خۆیـانو واز لـە جگەرەکێشـان بێـنن بـە تایبـەتی ئـەو کەسـانەی حاڵـەتیان مەترسـیدارەو ئەوانـەش کـە بـە دەسـت نەخۆشیە درێژخایەنەکانی کۆئەنـدامی هەناسـەدانو نەخۆشیەکانی دڵو خوێنبەرەکانەوە دەناڵێنن یان لـە کاتی سکپڕیدا، بەڵام ئەو نەخۆشانەی نـاتوانن واز لـە جگەرەکێشـان بێـنن ئـەبێت جگەرەکێشـانەکە کـەم بکەنـەوە لـە ڕێگـەی کەمکردنـەوەی ژمـارەی ئـەو جگەرانـە لـە ڕۆژێکـدا، یـان دەتـوانن ئـەو جگەرانـە بکێشن کە بڕێکی کەمتر نیکۆتینو ماددەی قەترانیان تێدایە یـان کـەمتر دوکـەڵی ئـەو جگەرانـە هەڵبمـژن، بەڵام لە قۆناغی هەرزەکاریدا قەدەغـەکردنی تـەواوی

جگەرەکێشـــان

جگەرەکێشان لە سەرەتادا باشترین پرۆگرامە ئـەویش لە ڕێگەی وانە وتنەوەی مەترسیەکانی جگەرەکێشان لەسـەر تەندروسـتی گشـتیو بـە گـران وازهێنـان لێـی بـــەو هەرزەکارانـــەی جگـــەرە دەکێشـــن هـــەروەها دەتوانرێت جگەرەکێشان لـە کـاتی کارکردنـدا یـان لـە چینێکی دیـاریکراو لـە خـەڵکی قەدەغـە بکرێت وەك قەدەغەکردنی جگەرەکێشان لە پزیشكو مامۆسـتا لـە کاتی دەوامی ڕەسمیدا چونکە ئـەوان پێشـڕەوی باشـن لـەوەدا، یـان قەدەغـەکردنی جگەرەکێشـان لـە کـاتی لێخـــوڕینی ئۆتـــۆمبیلی گـــەورەو پاســـەکانداو ئـــەم قەدەغەکردنـەش لـە بنەڕەتـدا هـەر هـەبووە بـەڵام زۆربەی خەڵك پێـی پابەنـد نـابنو پـەیڕەوی ناکـەن، بـــەڵکو زۆر کـــەس دەســـتدرێژی دەکـــەن لـــە ئۆتۆمبیلـــەکانی گواســـتنەوەی ناوخۆیـــدا جگـــەرە دەکێشنو نـاتوانن ٥ یـان ١٠ خولـەك جگـەرە نەکێشـن بەمەش هەموو کەسانی دیکەی نـاو ئۆتومبیلەکـە بـە گـەورەو بچووکەوە فـەرامۆش دەکـەن، هەنـدێك لـەو جگەرەکێشانەش بە ئەنقەست دوکـەڵی جگـەرەکانیان دەکەن بەسەر ئەو کەسانەدا دانیشـتوون بـە تایبـەتی ئەگەر ئافرەت بوون لەوانەیە بـە بـڕوای خـۆی ئەمـە

جگەرەکێشـــان

ڕواڵــەتێك بێــت لــە ڕواڵەتــەکانی کەشــخەیەتیو ڕۆشـنبیری یـان ڕێگەیـەك بێت لـە ڕێگـەکانی حـەزو وروژاندن، و ئەم بیروباوەڕە هەڵەیە چونکە لە نرخی جگەرەکێشەکە کەم دەکاتەوەو بە چاوی ڕقو کینـەوە لــە لایـــەن خەڵکیـــەوە ســـەیردەکرێت، کـــرداری قەدەغـەکردنی جگەرەکێشـان کردارێکـی زۆر ئـاڵۆزەو هەوڵو کۆششێکی زۆرو یارمەتیەکی باشی دەوێت لـە لایـەن هـەموو چـینە کۆمەڵایەتیەکانـەوە، هـەروەها پێویســتی بــە هوشــیارکردنەوە هەیــە لــە ڕێگــەی نوســینی ڕاپۆرتــە زانســتیەکانەوە یــان لــە ڕێگــەی بـــــەکارهێنانی دەزگاکـــــانی ڕاگەیاندنـــــەوە وەك تەلـەفزیۆن بـۆ بڵاوکردنـەوەی پرۆسـەیەك دژ بـە پروپاگەنـــدەی جگـــەرەو ئـــەو ژەهرانـــەی کـــە کۆمپانیاکــانی ڕیکــلام بــڵاوی دەکەنــەوە، لەگــەڵ ئەوەشــدا شــتێکی بنــەڕەتی دەمێنێتــەوە پێویســتە باســبکرێتو مــرۆڤ بــەبێ ئــەوە ناتوانێــت واز لــە جگەرەکێشــان بهێنێــت یــان لێــی دووربکەوێتــەوە ئــەویش هێــزو توانــای بیروبــاوەڕە کــە ڕۆڵێکــی کاریگــەری لــەم بــوارەدا هەیــە، بــە هێــزو توانــای بیروبــاوەڕ هــەموو کارێـك ئاسـان دەبێـتو تـەنگو

جگەرەکێشـــان

چەڵەمەکانی لە هەموو بوارەکانی ژیـانی ڕۆژانەمانـدا نامێنن، هیچ بۆ جگەرەکێشان نەماوەتەوە تەنها ئەوە نەبێت کە لە بەردەم هێزو توانای بیروباوەڕی پتەوی مرۆڤ و خۆڕاگریەکەی کە نابـەزێت سـەر بنـەوێنێت، ئەو کەسەی بڕیاری وازهێنان لە جگەرەکێشان دەدات دەتوانێـت جارێـك‌و جـارێکی دیکـەش ئەمـە بکـات ئەگەر بە شێوەیەکی تەواوەتی نەك پلە بـە پلـە وازی لـە جگەرەکێشـان هێنـا، چـونکە جگەرەکێشـان خـوە نەك ڕاهاتن، خـوش زوو لەناودەچێت‌و دەشـتوانرێت بە ئاسانی وازی لێبهێنرێـت‌و تـەنها پێویسـتی بـە دان بەخۆداگرتن‌و هێزو توانای بیروباوەڕی پیاوە..

مراجع الكتاب العربية

١-سيجارتك- كم تكلفك من صحتك ومن جيبك اعداد/ رمزيه احمد النجم، الدكتور علاء الدين عبدالعزيز.

٢-التدخين والصحة العليلة (المجلة الطبية السعودية- المجلد ٥ العدد ٣ تموز ١٩٨٤ م) تأليف/ ريتشارد ملهيون.

٣-كيف تبطل التدخين- جمع وتنسيق حسين عاصي دار الاندلس للطباعة والنشر- بيروت الطبعة السادسة- بيروت لبنان ١٩٦٩.

٤-التدخين وسرطان الفم والرئتين والمثانة تأليف الدكتور صباح ناصر العلوجي ١٩٨٤ م دار القادسية للطباعة.

٥-دراسة عن زراعة التبوغ العراقية وآفاق تطويرها الامانة العامة للادارة الزراعة والاصلاح الزراعي الهيئة العامة لزراعة وتحسين التبوغ ١٩٨١ م.

٦-نشرة علمية عن اظرار التبغ على غير المدخنين.

المقال مترجم من مجلة الصحة الدولية العدد الاول- كانون الثاني ١٩٨٣- شعبة الطب الوقائي مديرية الامور الطبية ٦ شباط ١٩٨٣.

٧-جريدة الثورة العدد ٥٤٨٣ — ١٩٨٥/٥/٢٢ لماذا يسبب التدخين السرطان- اعداد مهند فالح.

مراجع الكتاب الاجنبية:

1-Harri Son's Principles of internal medi cine Ninth Edition lsselbacher, Adams Braun wald peiersdorf wilson 1979.

2-Clinical pharmacology by D. R Laurence Fourth Edition 1977.

3-Word health the magazine of the- who June 1979 – Smoking – a- man – made dragon by Nedd willard.

4-Bailey and love's short Pracfice of surgery seventeen th Edition Revised by A. J Harding rains and H David Ritchip london H- K. Lewis and Co. Ltd. 1977.

پێڕست

پێشەکی	٥
بەشی یەکەم	
١-کورتەیەکی مێژوویی دەربارەی جگەرەکێشان	٧
٢-مێژووی توتنە عێراقیەکان	١٤
٣-تێبنییە کشتوکاڵیەکان	١٥
٤-پێکهاتەی دوکەڵی جگەرەو خاسیەتەکانی	٢٠
٥-پێکهاتەی کیمیایی گەڵاکانی توتن.	٢٥
٦-کاریگەری فسیۆلۆجی دوکەڵی جگەرە.	٢٦
٧-ژەهراوی بوون بە دوکەڵ.	٣٤
٨-ژەهراوی بوون بە نیکۆتین.	٣٦
بەشی دووەم:	
١-جگەرەکێشـــانو نەخۆشـــیەکانی کۆئەنـــدامی هەناسەدان.	٤٠
٢-جگەرەکێشانو شێرپەنجەکان	٤٥
٣-جگەرەکێشـــانو نەخۆشـــیەکانی دڵو خوێنبـــەرە تاجیەکان.	٥٢
٤-جگەرەکێشانو ڕەقبوونی خوێنبەرەکان.	٥٤
٥-نەخۆشی برکر.	٥٦
٦-ئەولێلییەی لە توتنەوە پەیدا دەبێت.	٥٨

٥٩	٧-جگەرەکێشانو ئەڵسەری گەدەو دوانزەگرێو کێشی لەش.
٦٠	٨-جگەرەکێشان لە ماوەی سکپڕیدا.
٦٣	٩-جگەرەکێشانو کۆئەندامی دەمارو هەستەکان.
٦٥	١٠-هەڵمـژینی خۆنەویسـتی دوکـەڵ (جگەرەکێشـانی خراپ).
٧٠	١١-نرخی جگەرەکێشان
	بەشی سێیەم
٧٣	١-سیفەتەکانی جگەرەکێش
٧٦	٢-جۆری جگەرەکێشان
٧٩	٣-پاڵنەرو هۆکارەکانی جگەرەکێشان
٨٥	٤-وازهێنان لە جگەرەکێشان