سورِی مانگانەی ژن

ئازارەکانو چارەسەر

نووسینی
د. مارتن لودڤیك

پەرچڤەی
ئەکرەم قەرەداخی

٢٠٠١

- **ناوی کتێب :** سوڕی مانگانە لە ژندا
- **نوسینی :** د. مارتن لودڤیک
- **وەرگێرانی:** ئەکرەم قەرەداخی
- **بابەت:** زانستی
- **هەلەچنی چاپ:** نوخشە محمد توفیق
- **کۆمپیوتەرو مۆنتاژ:** ئاسۆ سعید
- **تیراژ:** ٥٠٠
- **ژمارەی سپاردن:** (٣٠٣)ی ٢٠٠١

➢ **چاپخانه:** چاپ‌و ئۆفسێتی دەزگای سەردەم

ناوەڕۆك

پێشەکی 5

بەشی یەکەم: کۆئەندامی زاوزێی مێ 7.

بەشی دووەم: سوڕی مانگانە چی‌یە؟ 15 .

بەشی سێیەم: ئازارەکانی کەوتنە سەرخوێن 23..

بەشی چوارەم: چارەسەرەکانی ئازاری
کەوتنە سەرخوێن یا سوڕی مانگانە 35

بەشی پێنجەم: ئەو ناڕەحەتیانەی پێش
کەوتنە سەر خوێن (*PMS*) دەردەکەون. 53.

بەشی شەشەم: چارەسەری حاڵەتەکانی
پێش کەوتنە سەرخوێن .. 59

بەشی حەوتەم: نەخۆشی ناوپۆشکاری مناڵدان .. 65

بەشی هەشتەم: هەندێك کێشەی
دیکە لەکەوتنە سەرخوێندا 81.

بەشی نۆیەم: تێکچوونە گشتییەکانی کۆئەندامی زاوزێ ..91

پێڕستێك بەپێناسەو ئەو زاراوانەی لەم کتێبەدا هەن. .100

دوا وتە 111 .

پێشەکی:

یەکێك لەگۆرانیە کۆنەکان دێڕێکی تێدایە دەڵێت: (هیچ کەسێك نازانێت من چیم چەرمەسەری و ئازارو دڵەڕاوکێ توشبوە): کەواتە ئەگەر تۆ بەدەست کێشەکانی کەوتنە سەرخوێنەوە بناڵێنیت، ئەوا ئەم وتەیە بەسەر تۆشدا دەگونجێت، هەروەها بەسەر نیوەی دانیشتوانی گێتیشدا کە لەژن پێکهاتوون، نهێنییەکەش وا لەناو ئەو کۆئەندامە زاوزێیە ئاڵۆزەی ژندا.

لەکاتێکدا کە نێرومێ وەك یەك ئەندامەکانی دیکەی لەشیان هەیە وەکو دڵ و سیەکان و گورچیلەو ئەوانی دی، بەڵام کۆئەندامی زاوزێی نێر لەچاو ئەوەی مێدا ساکارەو هیچ کێشەیەکی تێدانیە.

لەلایەکی دیکەوە دەبینین کۆئەندامی زاوزێی ژن بریتیە لەپێکهاتوویەکی ئاڵۆزو پێکداچووی ئەندام و بۆری و رژێن و هۆرمۆنەکان. ئەوەندە بەسە کەیەکێك لەو ئەندامانە هاوسەنگی خۆی لەدەست بدات و ببێتە هۆی

تێکچوونـی ئـەو کۆئەندامـە ئـاڵۆزە، وژیـانی ئافرەتەکـە بخاتـە گیـژاوی وەرس بـوونو چەرمەسـەرییەکی وەکـە بەرگەی نەگریت بۆ ١٢ تا ١٣ جار لەسالیکدا.

لەکۆندا بەو کچو ژنانەی لـەکاتی کەوتنـە سـەرخوینی ئازاراوی یـا لـەکاتی دەرکـەوتنی نیشـانەی وەرسـکەری دیکەدا داوای یارمەتیان دەکرد، پییان دەوتـن: (کیشـەکە دەرونـیو میشـکیە)و ئەمـەش قـەدەری ئافرەتـە، ئـەوەی ناتوانریت چارەسەر بکریت پیویستە بەرگەی بگیریت.

بەڵام ئەمرو بۆ خۆشبەختی کارەکان بەو شیوەیە نین، چونکـە زۆربـوونو دەسـتکەوتنی دەرمـانو چارەسـەرە نوییـەکان وایـان کـردووە کـە نـاڵاندن بەدەسـت سـوری مانگانەوە بۆتە بەشیك لەرابوردوو.

بەشی یەكەم

مێیە كۆئەندامی زاوزێ

ئەو ئەندامانەی لەش كەوایان كردوە تۆ ببیتە مێ، زۆرو هەمەچەشنەن و هەموو كاتێكیش دیارو ئاشكرانین، هەندێكیان وەك مەمكەكان بەئاسانی دەبینرێن و هەندێكیشیان لەناو دەماخدا شاراونەتەوە، بەڵام زۆربەی ئەندامەكانی مێیە كۆئەندامی زاوزێ دەكەونە رووبەری نێوان هەردوو سمتەوە كە بەپشتێنەی حەوز *Pelvic girdle* دەناسرێت.

مناڵدان *Uterus*

منالْدان دەكەوێتە ناوەڕاستی پشتێنەی حەوزەوە، بەئاسایی بۆشە، قەبارەو شێوەی هەرمێی هەیە، دیوارە ماسولكەكانی یارمەتی ئەوەی دەدەن كە فراوان ببێت بۆئەوەی لەكاتی سكپڕیدا بگاتە قەبارەی كاڵەكێكی گەورە یا زیاتر.

هەروەها ئەو ماسولكانە رۆڵێكی گەورەیان هەیە لەپاڵنان بەكۆرپەلەوە بۆ جیهانی دەرەوە لەكاتی بوونیدا، بەڵام لەهەمان كاتدا بەندە بەو كرژبوونانەی پێی دەڵێن

ئازارەکـانی کەوتنــە ســەرخوێن یــا ئازارەکـانی ســوڕی مانگانە.

هـەردوو جۆگـەی فالوب *Fallopian tubes* لەبەشـە پانەکەی منالْدانەوە دەردەچن. لەکاتێکدا دەبینین لەبەشە تەسکەکەی منالْدانـەوە جۆگـەی ملـی منـالْدان *cervical canal*و ملـی منـــالْدان *ceruix* هەیــە بەشـــی نــاوەوەی منــــالْدان بەناوپۆشـــی منـــالْدان *Endo metrium* نــاودەبرێت. کــە لــەژێر کۆنــترۆڵی هـــەردوو هۆرمۆنـــی ئیسـترۆجینو پرۆجسـتیرۆن دایـە. هـەموو مـانگێك ئـەم ناوپۆشـە خۆی ئامادە دەکات بۆئەوەی هێلکەی پیـتراو بگرێتــەوە، ئەگــەر هێلکــە پیتراوەکــە نەگەیشـــت ئــەوا دادەماڵڕێتو ئـەو خوێــن بەربوونـە دروسـت دەکـات کـە مانگانە لەگەڵ ژنەکەدایە.

لەزۆربەی ژندا منالدان کەمیك بۆ پیشەوە لاربۆتـەوەو لەســەر مــیزەلدان جیگـیربوە (لەبەرئـــەوە مــیزەلدانی پــر لــەمیز لـەکاتی لینوریـن بەوینـەگرتنی دەنگــی (ســۆنار) یارمــەتی ئــەوە دەدات کــە وینەیــەکی روونو ئاشــکرای منالدان دەربکەویت). بەلاّم لە لە٢٠٪ی ژناندا منالدان بۆ دوواوە لار دەبیتــــەوە بۆئــــەوەی لەســــەر ریخۆلــــە جیگیرببیتو ئـەم حالەتـەش بەلاربوونـەوەی منـالدان بـۆ دواوە *retroverted uterus* ناودەبریت.

هەردوو جۆگەی فالوب *Fallopian tubes*

ئەم دوو حۆگەیە (کەدرێژی هەریەکەیان لەنێوان ١٠–١٢سم) دایە، ئەندامی پەیوەندی نێوان هەردوو هێکەدان و منالدانە لا بەرەلاکانی ئەم دوو جۆگەیە کۆمەڵە پەلکۆکە گەلایەکی وردی پێوەیە وەك (گەلاکانی دارخورما) پێیان دەلێن کوڵك هێلکە لەهێلکەدانەوە وەردەگرن، ئەوسا هێلکەکە دەست دەکات بەگەشتێك بەناو جۆگەی فالوبدا کەسێ رۆژ دەخایەنێت، تا دەگاتە منالدان، ئەگەر لەو کاتەدا بەر تۆوی نێر (سپێرم) کەوت، ئەوا پیتێن *Fertilisation* روودەدات.

هەردوو هێلکەدان *ovaries*

قەبارەی هەر هێلکەدانێك نزیکەی گوێزێکە لەناو بەرگەکەیدا، ئەم هێلکەدانانە لەشوێنی پێچ کردنەوەی هەردوو جۆگەی فالوبدا جێگیربوون، لەگەڵ ئەوەی هێلکەدان بچوکە، بەلام بەکۆگەیەك دادەنرێت بۆ وزەی پێویست لەکۆئەندامی زاوزێدا، چونکە نەك هەر کاردەکات بۆ بەرهەمهێنانی هەردوو هۆرمۆنی مێ ئیسترۆجین و پرۆجسترۆن، بەڵکو هەردوکیان سەدان هەزار هێلکەیان تێدایە.

ملی منالّدان *cervix*

ئەمە سەرەتای چوونە ژوورەوەیە بۆ ناو منالّدان بەدەرچەکەی دەلێن ئێسکی ملی منالّدان ***cervicalas***، بەزۆری پانیەکەی لە(٢ملم) کەمتر نیە، بەلاّم لەکاتی لەدایك بووندا فراوان دەبێتو دەکشێت بۆئەوەی یارمەتی هاتنەدەرەوەی منداڵەکە بدات. سەرەڕای ئەمەش، ملی منالّدان جۆرە مادەیەکی لینج دروست دەکات یارمەتی رۆیشتنی تۆوەکان دەدات کە بچنە ناو منالّدانەوە.هەندێك لەژنان بوونی ئەو مادە لینجە بەنیشانەیەك لەنیشانەکانی هێلکەدانان دادەنێن.

زێ *vagina*

بریتیە لەڕێبازی ملی منالّدان بۆ دەرەوە، دیوارەکانی زێ تەڕن، بەلاّم ژمارەیەکی زۆر ماسولکەیان تێدایە، کەیارمەتی فراوان بوونی دەدەن بۆئەوەی بگونجێت لەگەلّ هەر شتێکدا کەپیاییدا دەڕوات، وەك قەپاغە لۆکەییەکانو چوکی پیاو و ئامڕازە پزیشکیەکانو ئەو کۆرپەلەیەش کە لەمنالّدانەوە دێت.

بەردەم زێ یا دەرچەی مێ *Vulva*:

بریتیە لەهەردوو لێوە گەورەکان ***labia majora*** یا لێوە دەرەکیەکان کە بەتوکی موسەلّدان دەورەدراون،

هـەروەها هـــەردوو ليـــوە بچوكـــەكان labia minora كەدەوری ئەو ریبازگەیەیان داوە كەدەچیتە ناو زێوە.

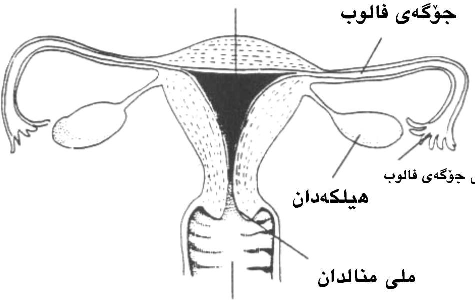
ژنیك لەگەڵ یـەكیكی دیدا جیـاوازە، ئـەم دوو لیـوە بچوكە لەنیوان زەردی كاڵو قـاوەیی تیردایـە، لەوانەیـە وەك ئاوریشم نەرم بن یا زبربن، لەوانەشە زۆر بچوك بن یا ئـەوەندە گـەورەبن كە لـەژیر هـەردوو لیوە گەورەكـەوە سەردەربینن.

راســتەوخۆ لــەژیر خــالی بەیەكگەیشــتنی هــەردوو لیوەكـەدا میتكـە clitoris هەیە، لەژیر میتكـەدا دەرچـەی میزەلدان و سـەرەتای دەرچـەی زێ هەیـە، دەرەچـەی زێ بەپەردەیــەكی تــەنك دەورەدراوە پــێی دەلیــن پــەردەی كچینـــی hymen، لەزۆربـــەی ئـــەو كچانـــەی شـــوییان نـەكردووە، ئـەم پەردەیـە ساغە، بـەڵام لەپاشـدا دراندنـی ئازاریكی زۆریان بۆ پەیدا ناكات.

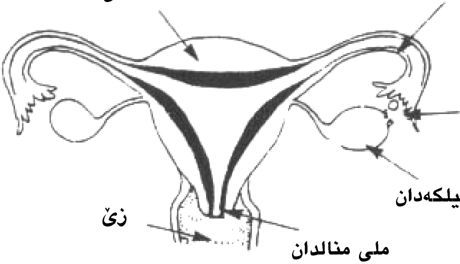
فایلی راستیەكان

پیش هەشت هەفتەلە لەدایك بوون، هیلكەدانی كـچ نزیكـەی ٧ملیـۆن نــەژادە خانــەی هیلكــەی تیدایــە، بــەڵام لــەكاتی نزیكبوونەوەی لەدایكبوندا ئەم ژمارەیە كــەم دەبیتــەوە بـۆ یـەك ملیۆن و كاتیك كچەكە دەگاتە تەمــەنی رەسـكاوی (پیگەیشـتن) تەنها ٣٠٠,٠٠٠ی لەم خانانە دەمینیتەوە.

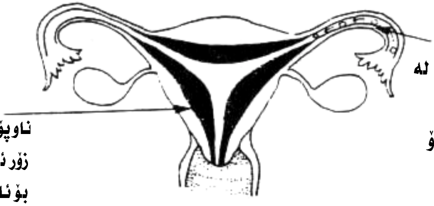
ئەندامەکانی کۆئەندامی زاوزێی مێ



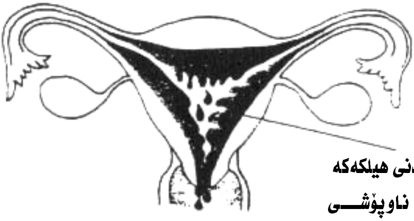
چی ڕوودەدات لە سووڕی مانگانەدا



شیوە ١-


ڕۆشتنی هیلکە لە
جۆگەی
فالوبەوە بۆ
منالدان
ناوپۆشی منالدان
زۆر ئەستور دەبیت
بۆ ئامادە بوون بۆ
چاندنی هیلکەی
پیتراو لە خۆیدا

شیوە ٢-


ئەگەر چاندنی هیلکەکە
روی نـــەدا ناوپۆشـــی
منــالدان لــەریگای زێوە
بەشیکی دا دەمالریت بــۆ
دەرەوە

شیوە ٣-

هۆرمۆنەكان

ئەمانە نیراوە كیمیاییەكانی لەشن‌و بەتەواوی كلیلی كۆئەندامی زاوزێن. بەرهەم هێنەری بنەرەتی ئەم هۆرمۆنانە لەمێدا هێلكەدان‌و ژێرمێشكە رژێنن كە بەریكەوتن ئەو كارە جێبەجێدەكەن.

ژێرمێشكەرژێن *Pituitary gland* دەكەویتە بنكی میشكەوەو لەژێر كۆنترۆلی بەشێكی دەماخدا دەبیت كە پێی دەلێن هایپۆسەلەمەس *Hypothalamus*، كەبەرپرسی گەلیك كاری جەستەیی دیكەیە، وەك هەستكردن بەبرسیتی‌و تینویەتی‌و گەرمی لەش.

ژێرمێشكەرژێن كۆمەلیك هۆرمۆن دەریژێتە ناو جۆگەی خوینەوە وەك ئەو هۆرمۆنانەی پەیوەندیان بەكەوتنە سەرخوینەوە هەیە كە بریتین لە(هۆرمۆنی هاندەری چیكلدانە *FSH*و هۆرمۆنی تەنە زەردە *LH*).

ئەم دوو هۆرمۆنە رۆلیكی گەورەیان هەیە لەكرداری بەرهەمهینانی ئیسترۆجین لەهیلكەدانەوە، هەروەها هانی دەرپەراندنی هیلكە دەدەن‌و منالدانیش ئامادە دەكەن بۆ گرتنەوەی هیلكەی پیتراو هانی دروستكردنی پرۆجسترۆنیش دەدەن.

بەشی دووەم

سوری مانگانە چی‌یە؟

لەسەرەتای قۆناغی هەرزەکاری‌و لەدواتردا، روودانی سوری مانگانە یا روونەدانی دەبیتە خەسلەتیکی سەرەکی لەژیانی ئافرەتدا، هەر لەیەکەمین دلۆپی خوینەوە کەپی‌ی دەلین کەوتنە سەرخوین ***menarche*** تا دوا دلۆپ لەژیانیدا کەپی‌ی دەلین وەستانەوە یا تەمەنی نائومیدی ***menopause***.

کەوتنە سەرخوین ئامارەیە بەکۆتایی سوریکی مانگانەو دەست پی‌کردنی سوریکی دی.

لەدەست پی‌کردنەوە تا وەستاندنەوەی کەوتنە سەرخوین

لەسەدەکانی پیشودا تیکرای تەمەنی کەوتنە سەرخوین لای کچان ١٥سالّ بوو، ئیتر ئەو کاتە کچەکە دادەنرا بەوەی ئامادەیە بۆ شوکردن‌و دایکایەتی.

بەلاّم ئەمرۆ، پیاوان‌و ژنان دریژتربوون‌و تیکرای تەمەنیشیان بەهۆی باشکردنی دروستی‌و خۆراکەوە زیادی کردوە، لەبەرئەوە تیکرای تەمەنی دەست پی‌کردنی کەوتنە سەرخوین نزیکەی ١٣سالیە، لەوانەشە

لـەوە كــەمتربیت، هــەندیك كــچ پیــش كەوتنــە قۆنــاغی هەرزەكارییــەوە دەكەونــە ســەرخوین، هەندیكیشــیان تــا تەمــەنی ١٦و ١٧ســاڵ ناكەونــە ســەرخوین، بەتایبــەتی ئەوانەیان كە بەپەرۆشەوە وەرزش دەكەن.

لەهەمان كاتداو رەنگە لەبەر هەمان هۆ ژنانی ئیستا درەنگتر دەگەنە وەستاندنەوەی كەوتنە سەرخوین لەچاو جاراندا، لەراستیشدا تیگرای تەمەنی ژنانی پیشو كورت بوو، زۆر جار لە(٥٠٪)یان پیش وەستاندنەوە لەسوری مانگانــە دەمــردن، بــەڵام ئیســتا تەمــەنی وەســتاندنەوە لەنیوان ٤٥ تا ٥٠سالی دایە.

ئەفسانەكانی كەوتنە سەرخوین

لەكاتیكدا كە سوری مانگانە لەوانەیە كاریكی دیكە بیــت لــەكاروبارەكانی ژیــان، زۆربــەی خــەلك ئــەم ســورە بەئەفســـانەو بـــیروراو دیـــاریكراوەوە دەبەســـــتنەوەوە دەبینـین هـەندیك لەشارستانیەكانی مـرۆڤ بیروباوەریـان وا بــوو كــەژن لــەكاتی كەوتنــــە ســــەرخویندا هــــیزیكی تایبەتی هەیە كە هەندیكیان باشن‌و هەندیكیان خراپن.

لەهــەندیك لەناوچــەكانی ئــەفریقیادا پیویســـتە ژن لـــەكاتی كەوتنـــە ســـەرخوینیدا (بینویـــژی) لـــەكوخی جیاكراوەی تایبـەتیدا بژیـن، هـەندیك لەنەریتـەكان ژنـان ناچار دەكەن كە لەخەلكی دیكەو لەژنانی دیش لەكاتی كەوتنە سەرخوینیدا دوربكەونەوە.

لەهــەمان كــاتدا بروايــان وايــە كــە پــەيوەندیكردن بەژنەوە لەوكاتەدا یا بەركەوتنی ئەو خوینە دەبیتە هۆی مردنیكی هیواش بۆ پیاوەكە.

یــەكیك لەمیژوونووســەكانی رۆمــان دەلیــت كــە ژنــان لــەكاتی كەوتنــە ســەر خوینــدا هــیزیكی دیــاریكراوی ناسروشتیان بۆ دیت وەك ئەو هیزەی كە دەبیتــە هــۆی وشـــــكبوونەوەی تـــــۆوو كەوتنـــــەخوارەوەی بـــــەر لەدرەختەكانو مردنی هەنگ لەشانەكەیدا تەنانەت ژەنگ هەلهینانی ئاسنیش.

لەلایــەكی دیكــەوە وا دەزانــرا كــە خوینــی بینویــژی زریانو رەشەبا دوور دەخاتەوەو ژنی كەوتوە سەرخوین دەتوانیــت دەردو بــەلاَكان چــاك بكاتــەوە وەك دومــەلَو كیمو سیلی گریَ لیفاویەكان.

سوری كەوتنە سەر خوین *Menstrual cycle*

هــەر جــارەی كــە ســوری مانگانــەی تیــدا روودەدات، ســـەرلەنویَ كەوتنـــە ســـەرخوینیكی نــویَ رودەداتـــەوە، دەتوانــین ئــەم ســوره بكــەین بــەدوو قۆناغــەوە-قۆنــاغی هیلكەدانانو قۆناغی دوای هیلكەدانانان.

ئــەو كــردارەی دەبیتــە هــۆی هیلكــەدانان بــەرژاندنی هۆرمۆنــی هــاندەری چیكلدانــە (*FSH*)ەوە روودەدات كــە

لەژێر میشکەرژێنەوە دەرژێت و هانی هەردوو هیلکەدان دەدات بۆ بەرهەمهێنانی ئیستڕۆجین. کاتێک هیلکەکە ئامادە دەبێت هیلکەدان نامەیەك بۆ ژێرمیشکەرژێن دەنێرێت بۆئەوەی هۆرمۆنی هاندەری (*LH*) بڕێژێت، کەدەبێتە هۆی دەرپەڕاندنی هیلکەو ڕوودانی کرداری هیلکەدانان.

لەگەڵ دەرپەڕاندنی هیلکەو ڕۆیشتنی بەناو جۆگەی فالوبدا تا دەگاتە منالدان، ئەو چیکلدانەیەی هیلکەکەی لێدەرچوە دەگۆڕێت بۆ تەنێك پێی دەوترێت تەنە زەردە *Corpus luteum* کە ئەویش هۆرمۆنێك دەردەدات پێی دەلێن پرۆجسترۆن لەگەڵ کەمێك ئیستڕۆجین دا.

جگە لەوکاتانەی کە سك پڕبوون ڕوودەدات، لەکاتەکانی دیکەدا (واتە روونەدانی سکپڕبون) تەنە زەردە لەنێوان ١٢ تا ١٦ ڕۆژدا دوای هیلکەدانان کرژ دەبێت و ناوپۆشی منالدان دەست بەهەلوەشاندن دەکات و بەشێوەی خوێن بەربونێك لەملی منالدانەوە بەناو زێدا فڕێ دەدرێتە دەرەوە، ئەم حالەتەش پێی دەوترێت سوری مانگانە لەهەمان کاتدا لەش وەلام بۆ ژێرمیشکەرژێن دەنێرێت کە ئاستی ئیستڕۆجین تیایدا دابەزیوە، ئا بەو شێوەیە سەرلەنوێ کەوتنە سوڕیکی نوێ، دەست پێدەکاتەوە.

کاری هۆرمۆنەکان چییە؟

هـــەروەك لـــەناوی هۆرمۆنـــی هـــاندەری چیکلدانـــە (*FSH*)ەوە دەردەکـــەویت، ئـــەم هۆرمۆنـــە هـــانی گەشـــەی چیکلدانـــەکانی یـــەکیك لەهیلکەدانـــەکان دەدات، واتـــە هـەرجارەی یـەکیکیان بەنۆبـە بـۆ بەرهەمـهینانی هیلکـەو بەزۆریش لەهەرجارەدا یەك هیلکە ئامادە دەبیت (ئەگەر دووهیلکـە یـا زیـاتر لەیـەك جـاردا ئامـادە دەبـوون ئـەوا سکپربوون بەدوانە (جمك)ی لیك نەچوو روودەدات).

هـــەرچی هۆرمۆنـــی تەنـــە زەردەشـــە (*LH*) ئـــەوا مـــادە کیمیاوییەیـــــە کـــــەهانی دەرپـــــەڕاندنی هیلکەکـــــە لەچیکلدانەکەوە دەدات.

هۆرمۆنی ئیسترۆجین دەبیتە هۆی گەشـەی ناوپۆشـی منـالدانو دەردانـی لینجـە مادەش لـەملی منالدانـەوە کـە یارمـــەتی ئامادەکـــاریو هیلکـــەدانان دەکـــات، هـــەروەها ئاسانکردنی گەیشتنی تۆو و روودانی سکپری.

لەلایـەکی دیکـەوە هۆرمۆنـی پرۆجسـترۆن لـەش بـۆ سکپری ئامـادە دەکات بەهۆی چرکردنـی لینجـەی ملـی منـالدانو ئامادەکردنی ناوپۆشـی منـالدان بـۆ گرتنـەوەی هیلکە پیتراوەکە لەجۆگەی فالوپەوە.

هیکەدانان

هیلکەدانان کاتیك رودەدات کە هیلکەی پیگەیشتوو بەرەو دەرەوەی چیکلدانەکە دەرپەریت و لەهیلکەدانیشەوە بیتە دەرەوە، لەم قۆناغەی سوری مانگانەدا دەتوانریت سکپربوون رووبدات. ئەگەر کەوتنە سەرخوین لەسوری مانگانەدا هەر چوار هەفتە جاریك رووی‌دا ئەوا هیلکەدانان دەکەویتە نیوەی ریگای نیوان سەرەتای سورە مانگەکانەوە.

ئەگەر ژن حەزی‌کرد سکی هەبیت، یا ریگای سروشتی بۆ قەدەغەی سکپربوون بەکارهینا، ئەوا دەتوانریت تەماشای هەندیك نیشانەی جەستەیی بکریت کە ئایا هیلکەدانان رووی‌داوە یان نا، لەو نیشانانەش بەرزبوونەوەیەکی کەمی گەرمی لەش و گۆرانکاری لەچری لینجەی ملی منالداندا دروست دەکات.

لەوانەیە ژن لەکاتی هیلکەداناندا هەست بەبوونی چەند دلۆپیك یا خوین بەربونیکی کەم بکات، هەندیك ژنیش هەست بەئازاریکی کەم یا تیژ دەکەن پیی دەلین ئازاری نیوان هەردوو سورەکە.

ئایا ژمارەی سورەکانی مانگانە چەندن؟

ئەگەر ژن لەتەمەنی ١٣ساڵیەوە کەوتە سوری مانگانەوەو لەتەمەنی ٤٨ ساڵیدا وەستایەوە ئەوە مانای وایە ٣٥ساڵ سوری مانگانەی هەبووە ئەگەر سوری مانگانەی لەنیوان هەر ٢٨رۆژ جاریك دا رووی‌دابیت یا ١٣جار لەساڵیکدا ئەوا ژمارەی سورەکانی دەکاتە ٣٥×١٣=٤٥٥سور. بێگومان ئەگەر ژنەکە سکی پڕبوو و منداڵی بوو ئەوا چەند سوریکی لەکیس دەچیت، یا هەندیك ژن تا شیر بدەن ژمارەیەکی زۆرتر سوریان لەکیسدەچیت.

سروشتی‌و ناسروشتی لەسوری مانگانەدا چی‌یە؟

جگە لەحاڵەتەکانی روودانی سکپڕبوون یا ناڵاندن بەدەست هەندیك حاڵەتی دیکەوە، لەزۆربەی ژناندا هەر مانگە جاریك سوری مانگانە روودەدات‌و تیکرای ئەم سورەش ٢٨رۆژ دەخایەنیت، هەندیك ژن بەتەواوی پیش روودانی سورەکە دەزانن کەی روودەدات؟

بەڵام هەروەك چۆن ژنیك لەگەڵ یەکیکی دی‌دا جیاوازە، هەر بەو شیوەیەش روودانی سوری مانگانە لەیەکیکەوە بۆ یەکیکی دی جیاوازە، ماوەی سروشتیش لەنیوان ٢١ تا ٣٥ رۆژدایە بەمەرجیك ئەو ماوەیەی دەکەویتە نیوان دوو سورەکەوە جیگیربیت.

لەلایەکی دیکەوە ئەگەر کەوتنە سەرخوین هەر چوار هەفتــە جــاریك دەســتی پێکرد، لــەجاریکدا ســـورەکە هەفتەیەك یا زیاتر دواکەوت، ئەوە مانای وایە لەوانەیە لەبارچونیکی زوو رووی‌دابیت، پیویســتە لـەو حالەتــەدا ژنەکــە ســەردانی پزیشــك بکــات بۆئــەوەی بەتــەواوی دلنیابیت کەهەموو شتیك وەك خۆیەتی.

بەشی سییەم

ئازارەکانی کەوتنە سەرخوێن

ئەو ژنانانەی تووشی ئەم ئازارانە دەبن

لەزۆربەی ژندا، لەوانەیە قۆناغی سورەکانی کەوتنە سەرخوین (کەپیشی دەلین کاتەکانی سکپڕیو منالبوون) لە٣٠ تا ٤٠ ساڵ بخایەنیت، ئەمەش بێگومان کاتیکی گرانە لەژیانی ئەو ژنەدا بەتایبەتی ئەگەر لەو کەسانە بوو کەتووشی گران کەوتنە سەرخوین دەبن، ئازارەکانی کەوتنە سەرخوین (*dysmenorrhoea*) بەپێی سروشتەکەی لەوانەیە کار لەهەر ژنیك بکات لەسەرەتای قۆناغی هەرزەکاریەوە تا دەگاتە تەمەنی سی یا چلی تەمەنی، لەراستیشدا هەر چوار ژن لەناو پینج ژندا بەدەست ئەم ئازارەوە لەنیوان قۆناغیك بۆ قۆناغیکی دیکەدا دەنالینن.

هەندیك ژن، ئازارەکانی کەوتنە سەرخوینیان تەنها بەکەمیك بێتاقەتی دەست پێدەکات کەدەتوانریت فەرامۆش بکریت یا بەئاسانی بەسەریدا زاڵ بن، بەڵام ئەم ئازارانە بۆ هەندیك ژنی دی دەبنە هۆی نارەحەتیو چەرمەسەری، کە لەوانەیە بۆ دوو سێ یا چوار رۆژ لەهەموو مانگیکدا لەچالاکی بوەستن.

لەراستیدا توژینەوەكان ئاماژە بەوە دەكەن كە یەك لەسەرسێی ژنە لاوە پێگەیشتوەكان پیویستیان بەمۆڵەت یا پشوو هەیە لەكاتیكەوە بۆ كاتیكی دی بەهۆی ئازارەكانی كەوتنە سەرخوینەوە، حالەتەكانی گران كەوتنە سەرخوین و ئازارەكانی بەرپرسن لەراوەستانی كار لەسەعاتەكانی ئیشكردنی زۆربەی ئەو ژنانەی كار دەكەن.

لەگەڵ ئەوەشدا زۆربەی ژنان وا دەزانن پیویستە لەو كاتانەشدا هەر لەكاردابن و دان بەئازارەكانیاندا بگرن، چونكە حەز ناكەن هاوریكان یا ماموستاكانیان بزانن چی لەجەستەیاندا رووەدات، لەوانەشە زۆر لەو ژنانە نەتوانن ئەو چەند رۆژە كار بەجێبهیلن بەهۆی باری ئابوریانەوە یا لەترسی ئەوەی كارنەكاتە سەر پرۆژەكانیان و دەرفەتەكانی پاشەرۆژیان لەكاردا. یا لەوانەیە هەندیك لەو ژنانە مندالی بچوكیان هەبیت یا بەندبن بەهەندیك كاری ناومالەوە، هۆیەكەش ئەوە بیت كە كەسیكی وایان نەبیت یارمەتیان بدات.

تا رادەیەك ئەو نالاندنە بێدەنگەی ژنی كەوتوە سەرخوین وا دەكات كە ژمارەی ئەو ژنانەی هەمان نالاندنیان هەیە بەتەواوی نەزانریت، بەتایبەتی چونكە زۆر لەژنان حەز ناكەن باسی ئازارەكانیان بۆ كەسانی

دیکـه بکـەن، چونکـه لـەو بڕوایـەدان کـە باسـکردنی ئازارەکانیان لای خەلکی وایان لیدەکات بەوەرسکەر یا نازونوزکەر دابنرین، یا بەکەسیکی وا سەیربکریت کە لەبەرپرسـیاریتی رادەکـەن بەتایبـەتی ئەگـەر لـەکاتی کەوتنە سەرخویندا کەم تەرخەمیان لەکاروفرمانەکانیاندا کرد، هـەندیك ژن ئـەم ئازارانـە بـەبیّدەنگی وەردەگرن و بەقەدەری ئافرەتی دەزانن.

بـۆ مـاوەی چـەندەها سـالیش وەلامـی پزیشـکی نمونەیش بۆ ئازارەکانی کەوتنە سەرخوین هەر ئەوەبوو. زۆرجـار بەزۆربـەی ژنـان دەوتـرا ئەوانـە بـەهۆی بـاری دەرونـی و میشـکەوەیە، زاناکـان پیـش سـیەکانی ئـەم سـەدەیەو بـۆ یەکـەم جـار هەسـتیان کـرد، ئـەو ژنانـەی دەکەونـە سـەرخوین و هیلکـەدانانین توشـی هیـچ ئـازاریك نـابن، ئـەم راسـتیە بەتـەواوی بـیردۆزی دەرونـی و میشکیەکەی دەربـارەی ئازارەکـانی کەوتنـە سـەرخوین بەدرۆخستەوە.

پەیوەندیە خیزانیەکان:

هـەندیك ژن وا دەزانـن کـە ئازارەکـانی کەوتنـە سـەرخوین بۆماوەییـە، بـەلام پزیشـکان بەتـەواوی لەمـە دلنیانین، لەوانەیە هەندیك ژن جینی تایبەتیان بەم ئازارە هەبیت یا لەوانەیە بیروراکە دەرونی بیت لەبارەی ئەوەی

ئەو دایکەی کە ئەم جۆرە ئازارەی هەبیت کچە لاوەکەی وا ئامـادە دەکـات کـە چـاوەڕوانی هــەمان ئازارەکــانی ئەو بیت.

دوجۆر لەئازاری گران کەوتنە سەرخوین:

لەگەڵ ئەو ڕاستیەی کە دەلیت ئازار هەر ئازارە، بـەڵام لەڕاستیدا دوجۆری جیاواز لـەئازارەکانی گـران کەوتنـە سـەرخوین هەیـە. ئــەوانیش بریتــین لــەگران کەوتنــە سەرخوینی یەکــەمو گـران کەوتنـە سـەرخوینی دووەمو هەر یەکەشیان تایبەتکاری خۆی هەیە.

نیشانە هاوبەشەکانی گران کەوتنە سەرخوین:

نیشانەکانی گران کەوتنــە ســەرخوین لەژنیکــەوە بـۆ یەکیکی دی دەگۆڕیت، هـەروەها لەکاتیکـەوە بۆ کـاتیکی دی لەسوری مانگانەدا، یا دەربارەی ئەوەی کەوتنە سـەر خوینەکـە یەکەمی‌یـە یـا دووەمــی بیــت، بــەڵام نیشــانە بەربڵاوەکانی ئەمانەیە:

*نارەحەتیەکی گشتی لەناوچەی حەوزدا.

*ئازاریکی تیژ لەشیوەی گرژبوندا.

*ئــازاریك لــەلاقو ڕانــەوە دەســـت پیدەکـــات تا دەگاتە پشت.

*هیلاکیەکی گشتی و شەکەتی.

*گۆرانکاری لەهەلسووکەوتدا.

*سەریەشە.

*رشانەوە یا هیلنج دان.

*سك چوون.

گران کەوتنە سەرخوینی یەکەمی:

(بەزۆری پێی دەوتریت گران کەوتنە سەرخوینی گرژبوونی) گران کەوتنە سەرخوینی یەکەمی لەقۆناغە زوەکانی سوری مانگانەوە دەست پێدەکات لەژیاندا لەگەڵ دەست پێکردنی هیلکەدانان لەهەر سوریکدا. ئازارەکە لەگەڵ کیشەکانی دیکەدا لەگەڵ روودانی خوین بەربووندا دروست دەبن و بەزۆریش هەموو مانگیك لەیەك دەچن.

هەندیك ژن دەبینن نیشانەکان پاش منالبوون هیواش دەبنەوە، بەلاْم هەندیکی دیکەیان دەبینن کەئازارەکان پاش مندالبون زۆرتر دەبن.

هۆی بنەرەت بۆ روودانی گران کەوتنە سەرخوینی یەکەمی. کیمیایەو بریتییە لەمادەیەك پێی دەوتریت پروستاگلاندین *Prostaglandin*، کەبرتییە لەکۆمەلە گەردیکی وردی شەش لا لەو ترشە چەوریانەی لەش بەرهەمیان دەهینیت ئەم گەردانە رۆلیکی بالاْ دەبینن

لەلەشدا، لەوانەش کاردەکەنە سەر فراوانکردن یا تەسك کردنەوەی لولە خوێنەکان بەپێی جۆری ماسولکەکان لەناوچەکانی لەشدا کەناتوانریت خۆبەخۆ راهینانیان بۆ بکریت وەك ناوچەی منالدان.

هەروەها گەردەکانی پرۆستاگلاندین یارمەتی منالدان دەدات بۆ دەردان و فرێدانی ناوپۆشەکەی لەکۆتایی کەوتنە سەرخوێنداو بۆ هاندانی منالدانەکەش لەسەر پەستان دروست کردن بۆ پاکژکردنەوەی ناوەرۆکەکەی. بەرئەنجامەکەشی روودانی کرژبوونە، لەهەمان کاتیشدا ئەم گەردانە کاردەکەنە سەر چوونی خوین بۆ ناو منالدان و دەبنە هۆی زۆرکردنی ئازار تیایدا.

نەخۆشی هەوکردنی حەوز:

ئەم نەخۆشیە بەهۆی چەند جۆریك میکرۆبەوە روودەدات لەوانەش هەندیکیان بەهۆی جووتبوونەوە دەگویزرینەوە، هەروەها لەوانەشە منالدان تووشی هەوکردن ببیت لەئەنجامی بەکارهینانی ریگایەك بۆ قەدەغەی سکپری لەناو منالداندا بەهۆی چوونە ژوورەوەی میکرۆبەوە بۆ ناو منالدان لەکاتی دانانی ئەو هۆکارە لەناو منالداندا؛ مەترسیەکە لە٢٠ رۆژی یەکەمدا لەئەوپەری دا دەبیت توژینەوە نوییەکان ئەوە دەگەیەنن کەدەتوانریت مەترسیەکان بەهۆی بەکارهینانی دژە زیندەکان (ئەنتی

بایوتیك)ەوە کـەم بکرینـەوە وەك کـاریکی خۆپـاریزی لـەکاتی روودانــی هـەوکردنی حـەوزدا ژن هەست بـەتیکچوونی گشــتی لەشیو هیلاکیو بەرزبوونەوەی پلەی گــەرمیو ئـارەزوو نـەمانی خواردن دەکاتو لەوانەشە هەســت بـەئازاری بەشــی خـوارەوەی سكو ئازار لەپشت دا بکات لەگەڵ دەردراوەکانی زێدا.

بەشـیوەیەکی گشــتی هەرچـەند ناوپۆشــی منــالدان ئەستوربیت ئەوەندە کەوتنە سەرخوین بەئازارتر دەبیت، بـەڵام هـەموو کـاتیك ئەمـە روونـادات بــەهۆی جیـاوازی توانای دان بەخۆداگرتنی کەسیك لەچاو کەسیکی دیدا.

ئابەو جۆرە بری ئەو ئازارەی کە هەستی پیدەکریت مـــەرج نیـــە بـــەند بیـــت بـــەبری ئـــەو گەردانـــــەی پروستاگلاندینەوە کە لـەش دەریان دەدات یا بـری ئـەو کرژبونانەی کە روودەدەن.

زۆربەی جار لەوانەیە نیشانەکانی هـەوکردنی حـەوز تیژو ئاشکرا بن، بەڵام لەوانەشە هەوکردنی ساکار چەند مانگیك بخایەنیت تەنانەت چەند سالیکیش، زۆر هەستی پینـەکریت، مەترســی گـەورە لەوەدایـە کـە نەخۆشــی هـەوکردنی حـەوز لەوانەیە ببیتـە هـۆی نـەزۆکی بـەهۆی کاریگـەری لەســەر هــەردوو جۆگــەی فــالوب، هــەروەها لەوانەیـە ئـەم نەخۆشـیە ببیتـە هـۆی روودانـی سـکپری لـەدەرەوەی منـالدان. ***ectopic prepgnancy***. ئـەوەش

کاتێك ڕوودەدات کە هێلکەی پیتراو لەدەرەوەی منالدان بچێنرێت، کە بەزۆری لەناویەکێك لەجۆگەکانی فالوبدا دەبن. چارەسەری پزیشکی بۆ نەخۆشی هەوکردنی حەوز بریتییە لەبەکارهێنانی دژە زیندەکان و ئارام بەخشەکان و لەبارە گرانەکانیشدا دەتوانرێت پەنا ببرێتە بەر نەشتەرکاری. هەروەها دەتوانرێت کاریگەرییە گەرمیەکانیش بەکاربهێنرێت (وەك شوشەیەك ئاوی گەرم یا بەردی گەرم کراو) لەوانەشە دەرزی ئاژن یارمەتی هێورکردنەوەی نیشانەکان بدات.

چارەسەری سروشتی بریتییە لەخواردنی سیر بۆ قەدەغەکردنی گەشەی میکرۆبەکان. هەروەها ڤیتامین (C) و دژەکانی پروستاگلاندینی سروشتی وەك ئیسپرین و دەستپیاهێنان و شیلانی ئیواران بەڕۆنی گولەبەهارە (*primrose*)، هەروەها گۆڕانکاری لەسیستمی خۆراك خواردندا بەکەم کردنەوەی بری ڕۆنە تیرەکان و زیادکردنی خواردنی ماسی و خۆراکە کالەکان سودیان زۆرە.

گران کەوتنە سەرخوینی دووەمی:

(بەزۆریش پێی دەڵێن گران کەوتنە سەرخوینی خوین تیزاوی).

لیرەدا حالەتەکە جیاوازەو بەزۆری ئەم جۆرە لەگران کەوتنە سەرخوین پیش ناوەراستی بیست سالی روونادات لەوانەشە لەپاشتردا لەخۆیەوە یا لەئەنجامی سکپرییەوە نەمینیت.

لەم بارەدا ژنەکە لەکاتی کەوتنە سەرخوین یا کاتەکانی دیکەی سوری مانگانە، لەوانەشە بەدریژایی سورەکە هەمووی، هەست بەئازارو نیشانەی دیکە بکات، لەوانەشە لەکاتی جووتبووندا هەست بەم ئازارە بکاتو ئەم بارە پیی دەوتریت گران جووت بوون *dyspareunia* یا لەوانەیە توشی هەوکردنەکانی کۆئەندامی میز بیت.

بەپیچەوانەی حالەتەکانی گران کەوتنە سەرخوینی یەکەمیەوە کە لەئەنجامی فەرمانە سروشتییەکانی لەشەوە روو دەدەن. گران کەوتنە سەرخوینی دووەمی نیشانەیەکە بۆ بوونی دەردیك کە هۆکارەکەی نەخۆشیەو ئەم نەخۆشیانە دەگریتەوە.

*ناوپۆشی منالدان *Endometriosis* (بروانە بەشی٧).

*نەخۆشی هەوکردنی حەوز (بروانە ناونیشانی پیشوو).

*بوونی هەوکردن لەجۆگەی فالوبدا.

*تورەکـەکانی هیلکـەدان ovarian cysts (بروانـە بەشی ٩).

*وەرەمــە ریشــالییە پاکــەکان Fibroids (بروانــە بەشی٩).

*شیرپەنجە یا وەرەمە پیسەکان (بروانە بەشی ٩).

دەتوانریــت هۆکــاری توشــبوونی گــران کەوتنــە سەرخوینی دووەمی بگەرینینەوە بۆ ئەمانەی خوارەوە:

*پەنابردنە بەر دانـانی هۆکـانی قەدەغـەکردنی سـك پربوون لەناو منالداندا.

*تیکچوونیکـی ناوچـەیی لەهاوسـەنگی هۆرمۆنــیدا کەهــــەندیك جــــار پــــێی دەلیــــن (کۆنیشــــانەکانی سورهەلگەرانی حەوز Pelvic congestion syndrome مەبەســت لەوشــەی کۆنیشــانە syndrome نیشــانەی جۆریـە (واتـە تەنـها یـەك جۆر نیشـانەی هەیـە) و ئەمـەش بەزۆری لـەکاتی پیـش وەسـتاندنەوەی کۆتـایی کەوتنـە سەرخویندا روودەدات.

*بـاریکی نالـەباری زکمـاکی لـەمنالداندا، یـا لــەملی منالداندا و ئەمـەش حالـەتیکی دەگمەنـەو لەگـەڵ یەکـەم سوری کەوتنە سەر خوین لەژندا روودەدات.

دیاریکردنی کیشەکە

یەکـەمین کـاریك کەپزیشـك لەسـەردانی ژنەکـەدا بـۆ ئازارەکانی کەوتنە سـەرخوین دەیکـات بریتییـە لـەوەی ئایـا ژنەکـە تووشـی ئـازاری گـران کەوتنـە سـەرخوینی یەکەمی یا دووەمی بوە؟ بۆئەوەی دلنیابیت لەوەی کـە چارەسەری گونجاو وەردەگریـتو هەنگاوەکانیشـی بـەم شیوەیە دەبیت.

*دروسـتکردنی لیسـتیك بەنیشـانەکانو تۆماری دروستی.

*لینورینی زیێی بۆ حەوز، لەوانەیە ئەمەش لەگەڵ لیستی نیشانەکانو تۆماری دروستیەکەیدا بەس بیت.

*لـەکاتی هەسـت کـردن بـەبوونی هـەر نەخۆشـیەك یـاتیکچوونیکدا پزیشـك ئامۆژگـاری ئـەوە دەکـات کـە وینەیـەکی سـەرودەنگ (*Ultrasound Scan*)ی بۆ بکریت.

*بـەپێی ئەنجامـەکانی لینورینـە سـەرودەنگەکە، لەوانەیـە وا پیویسـت بکـات لینورینـی سك بـەدوربینی پزیشـکی بکریـت، کـە ئەمـەش یارمـەتی پزیشـك دەدات بەتەواوی سەیری ناو بۆشایی حەوزو ئەو ئەندامانـەی تیدایە بکات، بەهۆی دوربینـی سکەوە ***laparoscope*** (ئامرازیکی وردی باریکـە وەك تەلسـکۆب وایـە) بـەهۆی درزیکی بچوکەوە دەخریتە ناو سکەوە.

بەشی چوارەم

چارەسەرەکانی ئازاری کەوتنە سەرخوین یا سوری مانگانە

ئەوەی دەتوانریت بکریت بۆ یارمەتیدان لەپیناوی سەرکەوتن بەسەر ئەم ئازارانەدا.

ئازارەکانی کەوتنە سەرخوین بەپیی هۆکارەکانی دەگۆریت. لەکاتی گران کەوتنە سەرخوینی یەکەمدا ئامانجە بنەرەتیەکە بریتییە لەنەهیشتنی ئازارەکەو لەناوبردنی کاریگەری گەردەکانی پروستاگلاندین کە ئازارەکەیان دروست کردووە، بەلام لەحالەتی گران کەوتنە سەر خوینی دووەمی چارەسەرەکە بریتیە لەلابردنی ئەو حالەتەی بۆتە هۆی کیشەکە.

زنجیرەیەکی زۆر لەچارەسەر لەبەردەستدان کەبریتین لەچارەسەری سروشتی تەقلیدیو چارەسەرە جیگرەوەوکان، کە هەندیکیان سەرکەوتنیکی راستەقینە بۆ هەندیك ژن بەدەست دەهینن و هەندیکی دیکە شیان بۆ زۆربەی ژنان بەسوودن، بەلام چارەسەر نیە لەهەموو ژنی دنیادا سەرکەوتن بەدەست بهینیت، مەسەلەکەش لەوەدایە کام چارەسەری راستو گونجاو هەلبژیریت.

گران کەوتنە سەر خوینی یەکەمی

گەلیك جۆر چارەسەر بۆ ئەم حالەتە هەیە کە لەنیوان دەرمان و نەشتەرگەرییدان لەوانە:

چارەسەر بەهۆرمۆن:

زۆرترینی ئەو چارەسەرە بەربلاوانەی بۆ گران کەوتنە سەرخوینی یەکەمی بەکاردین بریتین لەبەکارهینانی حەپ یا حەپەکانی قەدەغەی سکپری. حەپەکانی قەدەغەی سکپری ئاویتە، هیلکەدانان دەوەستینن، واتە لەپاشدا دەبنە هۆی کەمکردنەوەی ئەستوری ناوپۆشی منالدان لەهەر سوریکی کەوتنە سەرخویندا بەشیوەیەك کە گرژبوونەکان کەم دەبنەوەو لەوانەشە هەر نەمینن.. ئەو حەپانەی قەدەغەی سکپری دەکەن و بەتەنها قۆناغیك کاردەکەن *monophasic pill* (واتە ئەوانەی هەمان بری ئیسترۆجین و پروجسترۆن لەهەموو رۆژیکدا دەدەن) زۆر ئەنجامیان باشترە لەو حەپانەی کەبەسێ قۆناغ کاردەکەن (واتە ئاستی هۆرمۆنەکان جیاوازن). بەلام چاوەرێی ئەوە دەکریت ٨٠٪ی ژنان بێگویدانە جۆری حەپەکە، سودی لیببینن.

هەروەها حەپی قەدەغەی سکپری چارەسەریکی هەمیشەییە بۆ ئەوانەی حەزناکەن سکیان هەبیت، بەلام چارەسەریکی بەهیزەو کاردانەوەی لاوەکی هەیە

کەبریتیە لەزیادکردنی کیشی لەش و هەلئاوسانی سك و رشانەوە. هەندیك ژن لەو بروایەدان کە خراپەکانی ئەو کاردانەوە لاوەکیانە زۆرترن لەسودەکانی، لەبەرئەوە پیویستە پزیشك سودو زیانەکانی ئەم حەپانە بەباشی بۆ ئەو ژنانە شیبکاتەوە، ئەگەر ژن حەزی لەسك بوو یا نەیویست ئەم حەپانە بەکاربهینیت لەبەر هەر هۆیەکی دیکە بیت، ئەوا بەکارهینانیان لەگەڵ ئەودا گونجاو نیە.

لەم حالەتەدا جێگرەوە بریتیە لەحەپەکانی پرۆجستیرۆن بۆ چەند رۆژیك لەقۆناغەکانی دووەمی سوری کەوتنە سەرخویندا بەتایبەتی ئەگەر سوری کەوتنە سەرخوینە کە خوینی زۆربوو.

چارەسەریکی دیکە هەیە، لەگەڵ ئەوەی کەم بەکاردیت ئەویش بریتیە لەو دەرمانانەی کە کاریگەریان وەك کاریگەری ئەدرینالینە. بەم دەرمانانە دەوتریت بیتاسەمپاسومایتیك (بیتا بەسوزییەکان) (ئەمانە دەتوانن فەرمانەکانی بەسۆزە کۆئەندامی دەمار کەم بکەنەوە) وەك دەرمانی *Ventolin* یا *Bricanyl*. ئەم دەرمانانە کاردەکەنە سەر خاوکردنەوەی ماسولکەکان و بەزۆریش بۆ هیورکردنەوەی نۆبەکانی بەرهەنگ (تەنگەنەفەسی) بەکاردین، بەلام لەبەرئەوەی کار لەمنالدانیش دەکەن، سوددارن لەسنوری وەستاندنی

لەبارچوونی زوودا. بەڵام کیشەی ئەم دەرمانانە لەوەدایە سەرکەوتنیکی گەورە بەدەست ناهینن لەئازارەکانی کەوتنە سەرخویندا، لەوانەشە کاریگەرییەکانیان لاوەکی بیت، وەك خیرا لیدانی دڵو ناریکی لیدانیو هەست بەدڵەراوکێی دەرونی. زۆر نارەحەت کردن.

دژەکانی پروستاکلاندین Anti-prostaglandins:

ئەم دەرمانانە بەرهەم هینانو کاری گەردەکانی پروستاگلاندین دەوەستینن، لەوانەیە لە٩٠٪ی ژندا بەکاربن، زۆرترینی ئەو دەرمانانەی لەم بوارەدا بەکاردین بریتین لە ***ponstan***و ***Naprosyn***، سەرەرای ئەوەی ئەم دەرمانانە قەدەغەی سکپری ناکەن، خەسلەتیکی دیکەیان لەچاو حەپەکانی قەدەغەی سکپریدا بریتیە لەوەی کەپیویستە هەر لەگەڵ یەکەمین دەرکەوتنی نیشانەی کەوتنە سەرخویندا بەکاربین، جا ئەو نیشانەیە لەشیوەی خوین یا گرژبووندابیت وەك یەکە.

هەندیك پیویستیان بەژمارەیەکی زۆر زیاتر لەم حەپانە هەیە لەچاو کەسانی دیکەدا، بۆیە پیویستە پزیشك تاقیکردنەوەیەکی ساکار بکات بۆ دیاریکردنی بری ئەم دەرمانانە بۆ ژنەکە، دیسانەوە ئەم دەرمانانەش کاریگەری لاوەکیان هەیە بۆیە بەباشی نازانریت بەکاربیت بۆ ئەو ژنانەی کیشەی دروستی دیاریکراویان

هەیە وەك قورحـەی گـەدەو کیشـەکانی گورچیلـە، بـەڵام دەتوانریـت بەیناوبـەین بـەکاربین و بـۆ ماوەیـەکی کـەم. هـەروەها دەرکـەوتووە کـە ئـەم دەرمانانـە نارەحـەتی بـۆ گـەدە دروسـت دەکـەن، واتـە دەبنـە هـۆی تیکچوونـەکانی کۆئەندامی هەرس (لەگەلیشیدا ریخۆلە).

دەرمانە هیورکەرەوەکان:

لەوانەیـە ئـەو دەرمانـە هیورکەرەوانـە کـە تاییـەتن بەئازارو مادەی کودینیان تیدایە کاریگەرییەکی باشیان هـەبیت بـۆ سـەرکەوتن بەسـەر ئازارەکـانی کەوتنـە سەرخویندا، بـەڵام هـەندیکیان بـەبێ رەچەتـەی پزیشـك دەسـت ناکـەون، لەگـەڵ ئەوەشـدا ئـەو هیورکەرەوانـەی دیکـەی کـەمادەی ئیسـپرینیان تیدایـە چالاکن، چونکـە کاریگەریان دژی گەردەکانی پروستاگلاندین هەیە، بەڵام گەدە نارەحەت دەکەن.

چارەسەر بە *TENS*
(وریاکردنەوەی دەمار بەکارەبا)

هەندیك ژن ئاماژە بەوە دەکەن کە چاککارییەکی زۆر لەچارەسـەرەکانی ئـازاری کەوتنـە سـەرخویندا رویـداوە پـاش بـەکارهینانی ئـەو چارەسـەری بـە*TENS* ناسـراوە کەئەمـەش کورتکراوەی وریاکردنـەوە لـەریگای پیسـتەوە

بۆ دەمارەکان بەکارەبایە *Transcutaneous electtrical nervestimulation*.

ئـەم چارەســەرە لــەریگای دەرپــەراندنی تەزویــەکی کەمی کارەباوە دەبیـت بەناوپیسـتدا بـۆ وریاکردنـەوەی چوارپــەل یــا کۆتــایی ئــەو دەمارانــەی کــە ریگــرن لەرۆیشـتنی راگەیاندنـە دەماریـەکاندا بــۆ دەمــاخ. ئــەو ئامرازانـەی کـە تـەزوی *TENS* لەلینۆرگـە تایبەتیـەکانو هـەندیك لەمەلبـەندەکانی چارەسـەری فیزیـایدا دەنـیرن، لەوانەیـە بۆ ٥٠٪ی ئەو ژنانـە بەسودبن کــە بـەریگاکانی دیکە چاك نەبوون.

هەناسەدانی قـوڵ:

لەگەڵ بڵاوکردنەوەی قاچــەکاندا، دەسـتەکانت بخـەرە ئـەم لاولا، بەقولی هەناسەبدە تا سیەکانت پر لەهەوا دەبن، هەرکاتیك پربوون دەســت بکــە بەدەردانــەوەی هــەوا لیيانــەوە بەهیواشــیو بەشـیوەیەکی یەکسـان بهینیتـە دەرەوە. هــەر کــە هەسـتت کـرد سیەکانت بەتاڵ بوونەتەوە هەردوو قۆڵو دەستەکانت بەرزبکەرەوە بیان خەرە سەر سـنگتو تونـد بیگوشـە، هــەروەك بتــەویت چــی هەوای تیداماوە دەری بکەیت ئەم مەشقە چەند جـاریك بکــەرەوە تا هەست بەخاوبوونەوە دەکەیت.

نەشتەرکاری:

کــــەمیك لەپزیشــــکەکان ئیمــــرۆ بــــۆ چارەســــەری ئازارەکانی کەوتنــە ســەرخوین ئامۆژگـاری ئـەوە دەکـەن نەشــتەرکاری بکریــت، لەژنــە تەمــەن هەلکشــاوەکان و ئەوانــەی زۆر زۆر ئازاریــان هەیــە، دەرهینــانی منــالدان بۆیان بەباش دەزانن. نەشتەرکارییەکیش هەیە کە تیایدا دەمــاری پیــش کلینچکــە دەبریــت، بــەلام ئــەم کــردارە زۆر باوی نیە.

تا ماوەیەکی زۆر وا دەزانرا ئازاری کەوتنە سەرخوین لەئەنجامی داخستنی ملی منالدانــەوە دیـت، لەبەرئـەوە زۆرجار پەنا دەبرایە بەرکرداری فراوانکردن و کورتاج، بۆ کەمکردنــەوەی نارەحەتیــەکان، بــەلام ئــەم چارەســەرەی دوایی زۆر بەفراوانی بەکارنایەت، هەرچۆنیك بیت جۆرە ئاراییەکی کاتی دەبەخشیت.

ئامۆژگاری و رینمایی پزیشك:

بەپیچەوانــــەی ســــالەکانی رابــــوردووەوە، کــــاتیك کەپزیشــــکان لەزۆربــــەی کــــاتدا بایــــەخیان بــــەئازارو نارەحەتیــــەکانی ژن لەکەوتنــــە ســــەرخویندا نــــەدەداو بەمەسەلەیەکی دەرونی یا بەقەدەری ژنیان دادەنا، بەلام زۆربەی پزیشکانی ئەمرۆ گەلیك ئامۆژگـاری و رینمـایی پیشــکەش دەکــەن بــۆ نموونــە گەراندنــەوەی بــاوەر

بەخۆکردنی ژن و دڵنەوایی کردنی سەرەرای پێشنیازی یارمەتی خۆیی و گۆرانکاری جۆری ژیان بۆ سەرکەوتن بەسەر ئازارەکانی کەوتنە سەرخوین لەو کردارانەن کەیارمەتی زۆربەی ژنان دەدەن.

ئەوەی دەتوانریت بکریت:

لەبەر زۆر هۆ، هەموو ژنیك نایەویت سەردانی پزیشك لەبەر ئازارەکانی کەوتنە سەرخوین بکات، بەتایبەتی ئەگەر ئازارەکان زۆر تیکەڵ بەژیانی رۆژانەیان نەبوبیت، ئیستا زۆر هۆکار هەیە کەوا لەژن دەکەن خۆی یارمەتی خۆی بدات لەگەڵ روودانی ئازارەکانی کەوتنە سەر خویندا وەك ئەمانەی خوارەوە:

*هیورکردنەوەکان: ئیستا گەلیك لەهیورکەرەوە ئاساییەکان هەن کە لەوانەیە زۆرترینی ئەو چارەسەرانەی ناو ماڵ پیکبهینن.

*گەرمی: دەتوانریت شوشەیەکی پر لەئاوی گەرم بخریتە سەر سك، ئەم چارەسەرەش زۆر بلاوە، هەروەها گەرماوکردن بەئاوی گەرم لەبانیودا پاش تیکردنی چەند گیایەك یا رۆنیکی بۆن خۆش بۆی کاریگەرییەکی باشی خاوبوونەوەی هەیە.

*خواردنەوە گەرمەکان: کوپیکی باش لەقاوە یا چا لەوانەیە هەستیکی باش ببەخشیت، ژن دەتوانیت

شـــەرابی زەنجـــەفیلی گـــەرم (لـــەکۆتایی ئـــەم باســـەدا بیخوینـەرەوە)، بەکاربهینریت هـەروەها نـەعنای کـولاوی تـازە یارمــەتی کەمکردنــەوەی ئازارەکــانی ســك دەدەن، بەتایبـەتی ئەگـەر هەسـتی بەپیویسـتی رشـانەوە کـرد، دەشتوانریت نەعنای وشکیش بەکاربهینریت.

*چارەسـەر بـەگژوگیا: زۆربـەی ئـەو کۆمپانیایانــەی کـەدەرمان دەفرۆشـن، ڤیتـامین و خوییـە تەواوکـەرەکانی خۆراك دەخەنە بەردەست.

کۆمەلەیـەکی دی لـەو بەرهەمانـە کەگیایـەکیان تیدایـە پـیّی دەوتریـت گیـای المـلاك ***angelica*** یـا ***dongqual*** کـە لـەگیای چینـی کـۆن پیکـهاتووە بـۆ هیورکردنــەوەو کەمکردنـەوەی کیشـەکانی کەوتنـە سـەرخوین بـەکاردیت، هـەروەها ڤیتـامین (***B6***)یـش لەگـەڵ رۆنـی گولەبـەهارەدا لەشەودا لەم لایەنەوە زۆر بەسودە.

شەرابی زەنجەفیل

چـوار تـۆو لەزەنجـەفیلی سـەوزی تـازە بهینـــە، بەهیواشـــی لەمەکینەی بدە، کوپیك ئاوی گەرمی بکە بەسەرداو دای پۆشە تا رۆنەکەی نەبیتە هەلم، وازی لیبهینە تا سارد دەبیتەوە، بەکـەلکی خواردنەوە دیت، ئەم شەرابە زۆر بەسودە بـۆ هـەموو ئازارەکـانی گرژبوون، هەروەها بۆ رشانەوەو هەست بەگیژی لەبەیانیاندا.

*کالسیۆمو مەگنسیۆم: هەندیك ژن بۆیان دەرکەوتووە کەخواردنی ئاویتەیەك لەکالسیۆمو مەگنسیۆم دەتوانیت یارمەتی سەرکەوتن بەسەر ئازارەکانی کەوتنە سەرخویندا بدات، بەلاّم ئەم چارەسەرە نابیت کورت خایەن بیت، بەلکو پیویستە بەلای کەمەوە بۆ چەند مانگیك بخوریتەوە پیش ئەوەی هیچ سودیکی لیدەرکەویت، بەلاّم پیویستە ئاگاداری ئەوەبن کەنابیت زۆرتر لەو دۆزەی پیویستە بخوریت، چونکە ئەم دوو خوییە لەوانەیە کاری خراپ بکەنە سەر لەش.

*لەش خاوکردنەوە: زۆربەی ژنانو بەهۆی ئەو گۆرانکاریانەی لەلەشو لەهۆرمۆنەکانیاندا روودەدات وای دەبینن کە کاتی کەوتنە سەرخوین لەبارەی دەرونیەوە بەئەرکە، کاتیك مرۆڤ دەکەویتە ژیر کارتیکەری پەستانی دەرونیەوە توانای هەلگرتنی ئازارەکانی کەم دەبیتەوە.

ئیستا گەلیك هۆکاری زۆرو هەمەچەشن لەبەردەستدان بۆ چارەسەری ئەم حالەتە، هەر لەمەشقە جەستەییەکانەوە کەیارمەتی هیورکردنەوەی ماسولکە کرژبوەکان دەدەن تا دەگاتە گویگرتن لەمۆسیقایەکی تایبەتی کەدەبیتە هۆی خاوکردنەوەی لەشو بیررۆیشتن، هەروەها چارەسەریش بە نوستنی موگناتیسی دەکریت..هتد.

بەڵام ئەگەر ژنەکە لەوانەبوو کە لەدەرەوە کاری دەکرد، یا لەکچانی خویندگابوو، دەتوانیت مەشقەکانی هەناسەدانی قوڵ یا خاوکردنەوە بکات تەنانەت ئەگەر ئەو مەشقانە زۆر لەباریش نەبن لەگەڵ بارودۆخەکەیدا.

*وەستانەوە لەجگەرەکیشان: ئەو ئەندامانەی کەوتونەتە ناوچەی حەوزەوە پیویستیان بەبریکی زۆر لەئۆکسجین هەیە، جگەرەکیشانیش بری ئەو ئۆکسجینە کەم دەکاتەوە، توژینەوەکان ئەوەیان پیشانداوە کە ئەو ژنانەی زۆر جگەرە دەکیشن زۆرتر تووشی گرانی کەوتنە سەرخوینی تیژ یا دوبارەبوەوە دەبن لەچاو ئەوانی دیکەدا.

*چاودیری خۆراك: پیویستە ژن ئەو خۆراکانە بخوات کە پرن لەمادە سروشتیەکان ئەوانەی دژی گەردەکانی پروستاگلاندینن وەك کالسیۆمو مەگنسیۆمو ڤیتامینەکان کە لەشیرو پەنیری کەم چەورو شەربەتی میوەو خۆراکی تەواوو سەوزە تازەکانو هەنجیرو گویزەڵدا هەن، هەروەها پیویستە بری چەوری تیر لەخۆراکدا کەم بکەنەوەو بەپیچەوانەوە چەوریە ناتیرەکانو رۆنی ماسی بخۆن.

*مەشــــقە وەرزشـــــیەکان: ســــواربوونی پایســــکیل‌و ڕۆیشتن‌و مەلەکردن زۆر یارمەتی‌دەری باشن، سەرەرای مەشـــەقەکانی راکشـــــان کەیارمـــــەتی خاوبوونــــەوەو کەمکردنـەوەی کیشـەکانی خـوارەوەی پشـت دەدەن کـە لەوانەیە ببنە هۆی کیشە بۆ دەمارەکانی ناوچەی حەوزو چوونـی خویـن بۆیـان کـە لەپاشـدا دەبنـە هـۆی سـور هەلگەران‌و خوین تیزان.

*یۆگـــا: ئەمـــە ریگایـــەکی باشـــە بـــۆ خاوکردنـــەوەی جەســتەو میشـك، باشـترین جـۆری یۆگـاش لـەم بـارەدا بریتیـە لـەباری کەوانـەیی‌و بـاری بەرزکردنـەوەی بەشـی سەرەوەی جەستە بـەخۆگرتن لەسـەر دەسـتەوە (بروانـە پەرەکانی دواتر).

*مەشقەکانی حەوز: بریتین لە سەماو جولاندنی سك‌و حەوز، مەشقەکان لەم بارەیەوە یارمەتی هیورکردنەوەی ئازارەکـــــان دەدەن بەخاوکردنـــــەوەی ماســـــولکەکان‌و چاککردنی سوری خوین لەناوچەی حەوزی جەستەدا.

*دەست پیا هینان‌و شیلان: دەتوانریت بەهۆی شیلانی پشتەوە بەهیواشی‌و لەسەرخۆ کاریکی سەرسورماو بۆ هـەندیك ژن دروســت بکریـت، بـەپێی ئـەو بـیردۆزەی

کەدەلیت: شیلان نامەیەکی جیاواز دەبـات بـۆ کۆتاییـە هەستدارەکانی دەمار لەناو پیستدا.

راستەوخۆش لەژێریدا لەو ناوچەیەی بەر شیلانەکە دەکەویت، ژن دەتوانیت خۆی خۆی بشیلیت یا باشترە پەنابباتە بەر کەسیکی دی لەم بارەیەوە.

چارەسەرە جێگرەوەکان:

*چارەسـەری تایبـەتی (*homopathy*)، لـیرەدا چارسـاز، چارەسـەری هـەر ژنـە وەك بـاریکی تایبـەتی دەکـات. ئەوانـە دەلیـن چونکـە یـەك چارەسـەر نیـە بـۆ هـەموژنیك وەك یـەك بیـت، بـەلکو بـەکارهینانی ئاویتـەی جیاجیا بۆ هەمەچەشنە ژنیك باشترە لەبەکارهینانی یـەك جۆر بۆ هەمویان.

پیویسـتە ژن سـەردانی پزیشـکیکی شـارەزا لـەم بارەیـەوە بکـات، چونکـە لـەوە باشـترە خـۆی چارەسـەر بەکاربهینیت لەخۆیەوە.

ئـەم چارەسـەرانەش بریتـین لەبـەکارهینانی گیـای تایبەتی لەناویاندا گیای یەك شاخ (*Unicorn root*)و گیای (*Vitus agnus castus*) کەپێی دەوتریت گیای گرژبوون.

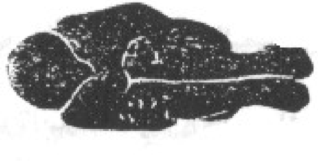
مەشقەكانی راكشان

راهینان لەسەر بەرزكردنەوەی سەرەوەی لەش بەخۆگرتن بەهەردوو دەستەوە:

لەسەر زەوی رابكشێ بەمەرجیك رووت لەخوارەوە بیت، خۆشت لەسەر هەردوو بەری دەست بگرە بەتەنیشت شانەكانتەوە، سەرتو شانت بەرزبكەرەوە لەزەویەوە تا بەتەواوی هەردوو قۆلت ریك دەبنەوە، هەروەك (لەوینەی ١)دا دیارەو ئەمە چەند جاریك دووبار بكەرەوە.

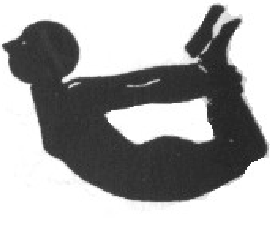
راهینان لەسەر لەش بەخۆوەگرتن:

لەسەر تەنیشت پاڵ بكەوە، ئەوسا هەردوو ئەژنۆت بەرەولای سنگت بەرەو سەرت شۆربكەرەوە بۆ خوارەوە بەرەو سنگت تا دەیدات لەئەژنۆكانت هەروەك (شیوەی ٢).



راهینان لەسەر لەرینەوەی حەوز:

لەسـەر زەوی رابکشـێ، بەشـیوەیەك کـە دەموچـاوت روی لـەخوارەوە بیـت، ئەوسـا قۆڵـەکانت بـەرەو دواوە بـەرە، پشـتت بـۆ دواوە بچەمینـەرەوەو سـنگت بەرزبکەرەوە ووت هەر لەزەوی بیت تا بەتەواوی پشتت دەچەمیتەوە هـەوڵ بـدە پاژنـەکانت لـەدواوە بگریـت تـا قاچەکانت دەگەنە دەستت، لەکۆتاییدا پیویستە هەردوو قـاچتو رانـتو سـەرتو شـانت لـەزەوی بەرزبوبنـەوە ئەوسا هـەوڵ بـدە بلەریتـەوەو تـۆ هـەر لـەم بارەشدایت (شیوەی ٣).



راهینان لەسەر خۆدریژکردن:

بـەپیوە بوەسـتە پشـتت بنـێ بەدیواریکـەوە، بەشـیوەیەك کەسـەرتو شـانەکانتو پاژنـەی بیـت بەتـەواوی بەدیوارەکـەوە بنوسـین، هـەوڵ بـدە خـۆت بـۆ سەرەوە دریژ بکەی هەروەك لەسەرەوە سەرت رابکشین.

دەتوانیت ئەم راهینانە بۆ چەند جاریك بكەیتەوە، چونكە زۆر بەسوودە بۆ جەستەت، سەرەرای هیوركردنەوەی ئازارەكانی كەوتنە سەرخوین (شیوەی ٤).

*دەرزی ئاژن:

یەكیك لەنهینیەكانی ریگای چارەسەر بەدەرزیئاژن بریتیە لەهاندانی جەستە بۆ دەردانی هیوركەرەوە سروشتییەكان كەپێی دەلین مادەی ئیندرۆفین. لەبەرئەوە ئەم ریگایە هەندیك جار بەكاردیت لەبریتی سركردن لەكاتی نەشتەرگەریدا یا لەكاتی ژاندا.

هەندیك ژن هەست بەپشوویەكی زۆر دەكات لەكاتی چارەسەری ئازارەكانی بەم شیوەیە، لەوانەیە لەچەند جاریك زیاتر پیویستیان پێی نەبیت، لەوانەشە هەندیكیان لەچەند جاریك زیاتر پیویستیان پێبیتو بۆ ماوەیەكی زۆریش.

خۆراكی لەبار بۆ ئازارەكانی كەوتنە سەرخوین

كالسیۆم- شیرو پەنیر (شیری كەم چەور یا بێچەوری بخۆ) دانەویلە بەهەموو جۆركانیەوە: سەوزەو تۆوە وشكەكان بەتایبەتی نۆك و پاقلەو فاسۆلیا.

مەگنسیۆم: پاقلەی سویا و گویزەلیو برنجی بۆرو هەوین و خۆراكە دەریاییەكان و مۆزو میوە وشك كراوەكان و گۆشت و سەوزەو ڤیتامین (B): لەبرنجی بۆرو گویزەلیو هەوین و سەوزەو شیرو پەنیرو ماسیو جگەرو دانەویلەو هیلكەدا هەیە.

گران كەوتنە سەرخوینی دووەمی:

لەبەرئەوەی هۆكانی ئەم جۆرە لەكەوتنە سەر خوین جیاوازن، هەروەها ریگاكانی چارەسەری پزیشكی و نەشتەرگەریشیان جیاوازە لەهەندیك ژندا دەتوانریت بەشیوەیەكی ساكار هەر هۆیەك كە بۆ قەدەغەی سكپری لەناو لەشی ژنەكەدا دانرابیت لابریت. یا بەخواردنی دۆزی دیاریكراو لەدژەزیندەكان بۆ چارەسەركردنی هەوكردنەكانی حەوز. كەچی لەهەندیك ژنی دیكەدا چارەسەر پیویستی بە نەشتەرگەری هەیە بۆ لابردنی گریّ یا تورەكە یا وەرەمە ریشالیە پاكەكان (بروانە بەشی ٩یەم) یا چارەسەرەكە بریتیە لەتیكەلیك لەنەشتەرگەری و لەچارەسەر بەهۆرمۆنەكان بۆ كیشەكانی ناوپۆشی منالدان (بروانە بەشی ٧).

لەبەر بوونی کاریگەری لاوەکی بۆ هەموو جۆرە چارەسەریك – بەدەرمان بێت یا بەنەشتەرگەری– باشترین چارەسەر لەهەندێك ژندا ئەوەیە هیچی بۆ نەکرێت لەبەر ئەمە پێویستە هەموو ڕێگاکان لەگەڵ پزیشکی پسپۆڕدا باس بکرێت بۆ زانینی کاریگەریە لاوەکیەکان هەر ڕێگایەك‌و هەموو ڕێگا جێگرەوەکانی دی. چونکە باشترین چارەسەر ئەوەیە بگونجێت لەگەڵ ژنەکەدا واتە لەهەندێك حاڵەتدا پێویستە ژنەکە خۆی یارمەتی خۆی بدات، سەرەرای پەنابردنە بەر هەندێك ڕێگای پزیشکی بۆ هێورکردنەوەی ئازارو ئەو نارەحەتیانەی لەسوری کەوتنە سەرخوێنەوە پەیدا دەبن.

بەشی پێنجەم

ئەو نارەحەتیانەی لەپێش کەوتنە سەرخوێندا دەردەکەون PMS

کێشەکانی پێش کەوتنە سەر خوێن

لەکاتێکدا زۆربەی ژنان هەندێك گۆرانکاری لەدەرونیاندا پێش دەستپێکردنی سوری کەوتنە سەرخوێن دەبینن (تۆژینەوەکان دەریانخستووە کە۹۰٪ی ژنان هەست بەم گۆرانکاریانە دەکەن) ئەوا ژنێك لەناو سێ ژندا بەدەست نارەحەتیەکانی پێش کەوتنە سەرخوێنەوە بەئاشکرا دەنالێنێت.

ناڵاندنەکە کێشەیەکی راستەقینەیە لای نزیکەی ۱۰٪ی ژنان، لەوانەیە کێشەکە بگاتە ئەو پلەیەی کە هەموو مانگێك وا هەست بکەین ژنان و پەیوەندیان بەمێردەکانیانەوەو بەخێزان و هاورێ و برادەرانی کارەو بەشێوەیەکی مەترسیدار کارتێکراو دەبێت.

هەروەك لەئازارەکانی کەوتنە سەرخوێندا هەموو تێچوونەکانی پێش کەوتنە سەرخوێنیش بەتەواوی نەزانراوە، جا ئەو تێچوونانە ئابوری بن لەبارەی ئەو

سەعاتانەی لەکارکردندا دەوەستن یا کۆمەڵایەتی بن دەربارەی کاریگەریان لەسەر کەسانی دی، بەڵام گومان لەوەدا نیە تیچوونیکی زۆرە.

پیناسەی نارەحەتیەکانی پیش کەوتنە سەرخوین:

یەکەمین وەسفی زانستی بۆ ئەم نیشانانە دەگەریتەوە بۆ سالی ١٩٣١، بەڵام لەگەڵ ئەو هەموو تۆژینەوە زۆرانەی کە لەو کاتەوە کراون هیشتا بەتەواوی پزیشکان هەموو نارەحەتیەکان نازانن.

پیناسەی گشتی بۆ نیشانە یا نارەحەتیەکانی پیش کەوتنە سەرخوین بریتیە لەوەی کە کۆمەلیکی ئالۆزن لەنارەحەتی جەستەی‌و دەرونی کە پەیوەندارن بەگیرخواردن یا دەرپەرینی سوری کەوتنە سەرخوینەوە، لەپیشدا پێیان دەوت گرژی پیش کەوتنە سەرخوین *PMT*، بەڵام ئەم ناوەی دوایی فەرامۆش کرا کاتیك شارەزایان زانییان کە کارەکە زۆر لەهەست بەگرژ بوون‌و نارەحەتی لەهەموو مانگیکدا زیاترە.

کێ تووشی ئەو نارەحەتیانەی پیش کەوتنە سەرخوین دەبیت:

تویژینەوەکان ئەوەیان پیشانداوە ئەو ژنانەی زیاتر لەکەسانی دی تووشی نارەحەتیەکان دەبن ئەوانەن کەدەرونیان زۆرتر هیلاك دەکەن‌و ئەرکی دەخەنە سەر،

چونکە ئەگەر ژنیك گرانی لەوەدا بینی کەبەگشتی خۆی لەگەڵ ژیاندا بگونجینیت، ئەوە گومانی تیدا نیە ئەمە کاریگەرییەکی تیکدەری بۆ دەبیت، واتە گۆرانکاری جەستەیی و مەزاجی کەناتوانریت بەتەواوی کۆنترۆڵ بکریت.

هەندیك ژن دەبینن تا لەتەمەندا سەرکەون ئەم حالەتانە تیایاندا خراپتر دەبیت، تۆژینەوەکان پەیوەندییەك لەنیوان ئەو حالەتانەی پیش کەوتنە سەرخوینو ئەگەری خەمۆکی دوای لەدایك بوون دەدۆزنەوە، بەلام ئەو ژنانەی حەپی قەدەغەی سکپری بەکاردەهینن توشبونەکانیان کەمترو کورت تر دەخایەنیت.

لیستی ئەو حالە نارەحەتیانەی پیش کەوتنە سەرخوین دەردەکەون:

ئەم حالەتانە لەیەکیکەوە بۆ یەکیکی دی جیاوازن، لەراستیشدا لەنیوان ١٥٠-١٨٠ دانەدان، زۆربەی ئەو حالەتانە پەیوەندیان بەو رۆژانەوە هەیە کە دەکەونە دوای هیلکە دانانەوە تا دەگەنە پیش کەوتنە سەرخوین، ئەم کاتەش ناودەبریت بەکاتی پیش کەوتنە سەرخوین *Premenstrum* لیستەکە ئەمانەی تیدایە:

*پەنگخواردنـــــەوەی ئـــــاو لـــــەناو لەشـــــداو هەلئاوسانی سك.

*زیادبوونی کیشی لەش.

*زیادبوونی تەری مەمکەکان.

*سەریەشە بەهەموو جۆرەکانیەوە.

*کیشەکانی پیست.

*ئازاری پشت.

*گۆرانکاری لەپیسایی کردندا.

*هەســـــتکردن بەناشـــــۆخیەتی و روودانـــــی شتی ناخۆش.

*گۆرانکاری لەسروشتی کەسەکەدا.

*دەمار کرژی.

*دلەراوکێ.

*حـــــەزکردنیکی زۆر لـــــەخواردن (بەتایبـــــەتی شـــــیرینەمەنیەکانو وا دەزانیـــــت بەگۆرانکاریـــــە هۆرمۆنیەکانو دابەزینی ئاستی شەکر لەخویندا بەندە).

*دەمارگیری.

*خەمۆکی.

*گۆرانکـــاری لەئاســـتی وزەی جەســـتەییدا، کـــە لەهەستکردن بەهیلاکیو شەکەتیدا خـۆی دەبینیتـەوە، هەندیك ژن لەو کاتەدا هەست دەکەن بۆ ماوەییـەکی کـەم چالاکیان زۆر زیادی کردووە.

هۆكانی ئەم حالەتانە:

گەلیك بیردۆز هەن بۆ هۆكانی ئەم حالەتانە كەپیش كەوتنە سەرخوین دەردەكەون، ژمارەیان یەكسانە بەژمارەی حالەتەكان، بەلآم زۆرتری ئەو بیردۆزە میلییانەی ئەمرۆ بەندن بەروودانی تیكچوونیك لەهاوسەنگی هۆرمۆنی ئیسترۆجین‌و پرۆجسترۆن لەیەك كاتدا. یەكیك لەشارەزاكان رای وایە كە ئەو تیكچوونە لەهاوسەنگی‌دا كاردەكاتە سەر بەرهەمهینانی مادە كیمیاویەكانی میشك وەك سیرۆتۆنین‌و مادەكانی ئیندروفین كەبەمەش دەبنە هۆی دابەزینی ئاستی شەكر لەخویندا.

هەندیك توژەری دیكە رایان وایە كە گەردەكانی پروستاگلاندین رۆلیكی گەورە دەبینن لەم بوارەدا یا جەستە هەندیك ڤیتامینی سەرەكی كەم كردووە، یا لەوانەیە هۆكە دەردانی زۆری هۆرمۆنی پرولاكتین بیت كە هۆرمۆنی بەرهەمهینانی شیرەو ژیرمیشكە رژین دەری‌دەدات.

بیردۆزی دیكەش لەسەر هۆكارە دەرونیەكان‌و ئەرك‌و ماندوبونەكانی دەرون وەستاون.

بەشی شەشەم

چارەسەری حالەتەکانی پیش کەوتنە سەر خوین

ئیستا دووجۆر چارەسەری هۆرمۆنــی هەیـە کـە لای زۆربەی ئەو ژنانـەی دەنـالینن بەدەسـت نارەحەتیـەکانی پیش کەوتنە سەر خوینەوە بەر ئەنجامی باشیان بوە.

*هۆرمۆنــی پرۆجسـترۆن: بیرۆکـەی ئــەم چارەسـەرە لەوەدایـە کـە لـەکاتی زیــادبوونی ئاسـتی پرۆجسـترۆن لەجەستەدا لەبەشی دووەمی سوری کەوتنـە سـەرخویندا واتــە پــاش تیپــەربوونی ١٤ رۆژ بەســـەر هیلکــەداناندا کەپێی دەوتریت قۆناغی زەردە *luteal phase*.

دەتوانریـت زۆربـەی نارەحەتیـەکان وەك هەسـتکردن بـەدەمارگیریو خــەمۆکیو کیشــە فســیۆلۆژیەکانی وەك سەریەشـــــەو حـــــەزکردنیکی زۆر لـــــەخواردنو پەنگخواردنـەوەی شـلەکانو هەلئاوسـانی سـكو کیـش زیادبوون هیوربکرینەوەو چارەسەربکرین.

ئەم هۆرمۆنە ئیستا بەشیوەی سروشتی یا بەشیوەی دەرمـانیکی ئاویتـەیی هەیـە دەتوانریـت لـەریگای دەمـەوە یا لـەریگای زێوە یا هـەندیك جار بـەدەرزی یـا چـاندنی

لەجەستەدا بەکاربیت. زۆربەی پزیشکان پرۆجستڕۆنی سروشتی بەباشتر دەزانن، بەڵام هەندیکی دییان پرۆجستڕۆنی ئاویتە یا دروستکراو حەز لێدەکەن ناوە بازرگانیەکەی (*Duphaston*)ە و ناوە زانستییەکەشی دایدروجستڕۆن (*dyrogesteroned*)ە کە وەك ئەو پرۆجستڕۆنە وایە لەش بەشیوەیەکی سروشتی دروستی دەکات.

چارەسەری یەکەمی لەماوەی سێ مانگدا دەبیت، لەپاشدا سەیری کاریگەرییە لاوەکیەکانی دەکریت، لیرەدا پیویستە تۆمارگەیەك بەکاربیت بۆ کاریگەریەکانی لەسەر لەش. وەڵامدانەوەی لەش بۆ ئەم هۆرمۆنە لەژنیکەوە بۆ یەکیکی دی دەگۆڕیت، پیویستە چەند دۆزیك بەکاربهینیت تا دەگاتە دۆزی گونجاوی خۆی لەگەڵ ئەوەشدا بۆ هەندیك ژن ئەم پرۆجستڕۆنە هیچ سوریکی دیاری نەبوە.

حەپەکانی قەدەغەی سکپڕی:

لەبەرئەوەی ئەم حەپانە بریکی دیاریکراویان لەهەردوو هۆرمۆنی ئیستڕۆجینو پرۆجستڕۆن تیدایە نەك هەر دەبنە هۆی قەدەغەی هیلکەدانان، بەلکو ئەو گۆرانکاریە هۆرمۆنانەش ناهیلیت کە لە لەشی ژنەکەدا روودەدەن. بۆ هەندیك ژنیش ئەم حەپانە دەبنە هۆی

رشانەوەو سك هەلئاوسان. لەگەڵ ئەوەی لەزۆربەی ژندا ئەم حەپانە سودیان بۆ نەهیشتنی ئازارەکانی کەوتنە سەرخوین هەیە، بەلاّم بەهۆکاریك بۆ قەدەغەی سکپری دادەنرین لەبەرئەوە پیویستە بەتەواوی لەکاتی سورەکەدا بخوریت لەبەرئەوە بۆ هەندیك ژن گونجاو نیە.

دەتوانین هەندیك دەرمانی دیکە بۆ هیورکردنەوەی حالەتەکە باس بکەین لەوانە:

*دەرمانی پرۆموکریبتین (ناوە بازرگانیەکەی *parlodel*)ە. ئەم دەرمانە لەوانەیە ببیتە هۆی دابەزینی ئازار لەمەمکەکاندا، بەلاّم نابیتە هۆی چارەسەر بۆ حالەتە نارەحەتیەکانی دەرونیو سۆزداری کە لەپیش کەوتنە سەرخویندا روودەدەنو کاریگەری لاوەکیشیان هەیە کەبریتین لەرشانەوەو هیلنجدان.

*دەرمانەکانی دژی خەمۆکی:

لەهەندیك قۆناغدا ئەم دەرمانە بۆ یارمەتی ئەو ژنانە دادەنران کەپیویستیان بەچارەسەری خەمۆکیو گۆرانکاریە سروشتییەکان بوو کە لەپیش کەوتنە سەرخویندا رویان دەدا، بەلاّم لەم رۆژانەدا بەچارەسەریکی بەربلاّو دانانریت زۆربەی ئەم دەرمانانە کیشەی تایبەتیان لەگەلدایە، سەرەرای مەترسی خو پیوەگرتنو پشت پیوەبەستنیان.

خـــــۆراك و رووبەرووبونـــــەوەی نارەحەتیـــــەكانی پیش كەوتنە سەرخوین:

ژەمـە خۆراكـی هاوسـەنگ و پـر لـە كـاربۆهیدرەیتی ئاویتـەو میـوەو سـەوزەی تـازەو ریشـاڵ لەگـەڵ بریكـی گونجاو پرۆتین و بریكی كەم لەشەكرو چەوری، ڤیتامینی پیویستت پیّ دەدەن (لەناویشیاندا ڤیتـامین *A*و *B*و *C*و *E*) هـــەروەها خوییـــە پیویســـتەكانی وەك كالســـیۆم و پۆتاسیۆم و مەگنسیۆم و ئاسن و هەموو ئەم ڤیتامینانەو خوییـەكان رۆلیـك دەبینـن لەكەمكردنـەوەی تیـژی ئـەو نارەحەتیانەی پیش كەوتنە سەرخوین دەردەكەون.

***دەرمانە میز پیّكەرەكان:**

لەوانەیە ئەم دەرمانانە هەندیك راحەت لەحالەتـەكانی پەنگخواردنەوەی ئاو و سك ئاوسان و زیادبوونی كیشدا دروست بكـەن، بـەڵام چارەسـەری بنـەرەتی نـین، رەنگـە لەهەموشـــیان باشـــتر دەرمـــانی داكتـــون *aldactone* (سپیرونولاكتۆن *spironolactone*) بیت.

***ڤیتامین *B6* (پیرودۆكسین) *pyrodoxine*:**

هــەندیك ژن گەیشــتونەتە ئــەو بــاوەرەی زۆربوونـــی ئاســتی ئــەم ڤیتامینــە لەلەشــیاندا چارەســەری ئــەو نارەحەتیانـەیان بـۆ دەكـات كـەپیش كەوتنـە سـەرخوین توشـــیان دەبیـــت، ئـــەم ڤیتامینـــە رۆلیكـــی گرنـــگ

لەبەرهەمهینانی کیمیاویەکانی دەماخدا وەك سیروتونین (*serotonin*) دەبینیت کە یارمەتی کۆنترۆلی مەزاج دەکات. هەروەها یارمەتیدەریکە بۆ سەرکەوتن بەسەر هەندیك لەلایەنە دیارەکانی پیش کەوتنە سەرخوین وەك سەریەشەو خەمۆکیو هەست بەشەکەتیکردن، بەلام ئەوە ناگەیەنیت کە دۆزی زۆری لیبەکاربیت، دۆزی راستی ئەم دەرمانە بریتیە لەنیوان ٥٠ملگمو ٢٠٠ملگم رۆژانە، چونکە دۆزی گەورە لەوانەیە کاریگەری ژەهراوی هەبیتو ببیتە هۆی تیکچوونەکانی چیوەدەمارو هەست کردن بەدەرزی ئاژنو سربوون لەدەستو قاچدا. لەبەرئەوە پیویستە ئەو دۆزانە بەکاربیت کەپزیشك دەستنیشانیان دەکات، هەندیك ژنیش لەو بروایەدان کە بەکارهینانی ڤیتامین *B*ئاویتە سودی زۆرترە لەڤیتامین *B6* بەتەنها بۆیان.

***** رۆنی گولەبەهارە:**

ئەمە چارەسەریکی سروشتیە پزیشکەکان حەز دەکەن بۆ حالەتە نارەحەتیەکانی پیش کەوتنە سەرخوین بەکاریبهینن‌و بەتەنهاش. یا وەك بەشیك لەپیکهاتوی دیکە. ئەم رۆنە پرە لەڤیتامین (*E*) کەیارمەتی دامرکاندنەوەو هیورکردنەوەی سەریەشەو ئازارەکانی پیشکەوتنە سەرخوین‌و خەمۆکیو پەنگخواردنەوەی ئاو لەلەشدا دەدەن.

خواردنی باش

*سەوزەو میوەی تازە (بەتایبەتی سەوزەی گەڵاپانو ترشەمەنیەکانو مۆزو بیبەرو سیرو پۆلکەو ئەڤوکادو هەنجیرو خورما) زۆر بەسودن بۆ دەستکەوتنی ڤیتامینەکانی (B1)و (B3)و (B6)و (E). هەروەها بۆ دەستکەوتنی پۆتاسیۆمو مەگنسیۆمو کالسیۆمو توتیا.

*دانەویلە بەهەموو جۆرەکانیەوە لەگەڵ گویزەلیو تۆوی وشککراوە (نۆك، پاقلە، نیسك)و برنجی بۆر هەموویان بەسودن بۆ دەستکەوتنی کاربۆهیدرەیتی ئاویتەو ڤیتامینەکانی B1، B3، B6و مەگنسیۆمو توتیاو کالسیۆك.

*شیرو پەنیری کەم چەور بۆ دەستکەوتنی کالسیۆمو ڤینامینی B1، B3، B6وتوتیا.

*رۆن (بەتایبەتی رۆنی روەکی وەك رۆنی گولەبەرۆژەو رۆنە ناتیرەکانی دی)و ماسی (وەك سردینو تونا و هی دی) یا رۆنی ماسی هەموویان بەسودن بۆ دەسکەوتنی ڤیتامین A، E، B1، B6و پۆتاسیۆمی نویّ.

بەشی حەوتەم

نەخۆشیی ناوپۆشکاری منالدان

توژینەوەکان ئەوە دەردەخەن کە نەخۆشی ناوپۆشکاری منالدان کار لە١٠٪ تا لە١٥٪ی ژنان لەقۆناغیکی دیاریکراوی ژیانیان دەکات، بەلاّم زۆر گرانە بزانریت ژمارەی ئەو ژنانە چەندن کەتووشی بوون، چونکە هەندیکیان بەهیچ شیوەیەك نیشانەیان تیادا دەرناکەویت، هەندیکی دیکەیان دەتوانریت نەخۆشیەکەیان دیاری بکریت، لەلایەکی دیکەوە وا دەزانریت کەنەخۆشی ناوپۆشکاری منالدانی دووەمی ئەو حالەتانەیە کە کار لەژنان دەکەن لەکاتی سالەکانی کەوتنە سەرخوینیاندا، لەهەمان کاتیشدا یەکیکە لەهەرە هۆیە سەرەکیەکانی گرانی کەوتنە سەرخوینی دووەمی.

هۆکانی نەخۆشی ناوپۆشکاری منالدان

ئەم نەخۆشیە راستەوخۆ ناوەکەی لەناوپۆشی منالدان (*endometrium*)ەوە هاتووە. لەزۆربەی ئەو حالەتانەی پەیوەندن بەکەوتنە سەرخوینەوە هۆکارەکە زۆر دیارنیە، بەلاّم زۆرترینی ئەو تیۆرانەی ئیستا هەن

ئەوە دەردەخەن کە نەخۆشی ناوپۆشکاری منالدان کاتیك دەردەکەویت کەچەند پارچەیەکی بچوکی ناوپۆشی منالدان بەرەو ناوچەی سك دەرۆن لەشیوە یا جۆری رامالینی زکماکی بەناو هەردوو جۆگەی فالوبدا. لەو ناوچانەی لەشدا ئەو پارچانەی منالدان لەسەر ئەندامەکانی دیکەی لەش دەچینرین، زۆرترینی ئەو ئەندامانەی ناوپۆشی منالدان دەیانگریتەوە هیلکەدانەکانو هەردوو جۆگەی فالوبو ئەو ناوچەیەیە کەدەوری منالدانی لەدەرەوە داوەو لەهەندیك کاتیشدا میزەلدانو ریخۆلە. لەهەندیك باری دەگمەنیشدا رودانی ناوپۆشی منالدان سیەکانو ئەندامی دیکەش لەجەستەدا دەگریتەوە.

لەوانەیە قەبارەی ئەو پارچە چینراوانە یەکسان بن بەقەبارەی سەرە دەرزییەك یا بەقەبارەی تورەکەیەکی گەورە، ئەم پارچانە وەلامیان هەیە بۆ هۆرمۆنەکان لەکاتی سوری کەوتنە سەرخویندا لەشیوەیەك کە گەشەدەکەنو لەگەڵ هەر سوریکی کەوتنە سەرخوینیشدا دەکەونە سەرخوینو خوینیان لیدیت، بەلام خوینەکەیان پەنگ دەخواتەوە، چونکە هیچ دەرچەیەکیان نیە لیوەی دەرچن لەئەنجامدا ئازارو سوربوونەوە روودەداتو زیبکە شانەیەك *scar tissue*

دروســـت دەكـــەن، زۆر جــار بەپارچـــەی پیوەلكـــاویش ناودەبرین‌و دەبنە هۆی گرتنی جۆگەی فالوب یا دەبنە هۆی پیكەوەلكانی ئەندامەكان بەیەكترییەوە.

ئەندیشەكاری میشكی

ئەم ریگایە یارمەتیت دەدات کەهەندیك وینە بەخەیاڵ بهینیتـە بەرچاوی خۆت بۆ لابردنی ئازارەکەت، بۆ نموونـە وا خـۆت بیهنـە بەرچاو لەسەر رۆخی دەریایـەك راکشـاویت‌و بەتەنـها یت‌و خـۆر پیستی گەرمکردویتـەوە، هەوایەکی فینکیش دیــت‌و گــەڵای درەختەکان دەلەرینیتـەوەو شـەپۆلەکانی دەریاکـەش بەهیواشـی خۆیان دەکیشن بەلمە ئالتونیەکەدا. یا دەتوانیت بەخەیاڵ بهینیتـە بـەرچاوت کەناوپۆشـی منـالدان دەخەیتـە نـــاو جانتایەکـــەوەو دەینـیریت بـۆ شـوینیکی دوور. هـەندیك ژن وا بـەباش دەزانـــن کەکۆئەندامی بەرگری سروشتی خۆیان بهینە بەرچاو لـەکاتیکدا کەپارچەکانی ناوپۆشی منالدان لەت‌وکوت دەکات.

کێ تووشی ناوپۆشكاری منالدان دەبیت:

كـاتیك بـۆ یەكـەم جـار پزیشـكیكی ئـەمریكی سـالی ١٩٣١ ئـەم حالەتـەی دۆزیـەوە زۆربـەی پزیشـكان لـەو بروایـەدابوون كـە نەخۆشـــی ناوپۆشـــكاری منـــالدان نەخۆشی ژنی ئیشكەرە. هۆی ئەوەش ئەوەبوو كە ئەو نەخۆشیە لای ئـەو ژنانـە دەردەكـەوت كـە خۆیـان بـۆ

پاشەرۆژیکی کار لەتەمەنی سی یاچل سالیدا تەرخان کردبوو، ئەوانەی کە منالبونیان دواخستبوو بەهۆی فەرمانەکەیانەوە یا بۆ بەردەوامی و پیشکەوتن تیایدا، توانرا نەخۆشی ناوپۆشکاری منالدان لەو ژنانەدا بدۆزریتەوە کە کاتیك تووشی کیشەو گیچەڵ دەبون لەبەدەستیهنانی سکپریدا.

بەلاّم لەرأستیدا ئەمە وانەبوو، ئەمرۆ، پاش پەرەسەندنی وینەگرتنی دەنگی جەستەو سەیرکردنی سك بەدوربین دەرکەوتوە کە ناوپۆشکاری منالدان تووشی هەموو جۆرە ژنیك دەبیت و لەهەموو تەمەنیك و سەر بەهەموو نەتەوەیەك و ئاراستەیەکی ژیانیدا.

واش چاوەروان دەکریت لەپاشەرۆژدا ئەم نەخۆشیە زیاتر بیت، بەلاّم هەندیك لەزانایان لەو باوەرەدان هۆکەی ئەوەیە کەژمارەیەکی زۆری پزیشکانی ئەمرۆ زۆرتر دەزانن لەوبارەیەوەو زۆربەی ژنانیش هیچ نیشانەیەکیان تیادا دەرناکەویت، ئەمەش مانای وایە کە لەپاشەرۆژدا زۆر حالەتی دیکە دەستنیشان دەکریت.

نیشانەکانی ناوپۆشکاری منالدان:

لەوانەیە ئەمانە لەنیوان نیشانەو نانیشانەدابن و نیشانەکان ئەمانە دەگریتەوە:

**کەوتنە سەرخوینیکی بەئازار.

*ئازار لەکاتی جووتبوندا.

*ئازاریکی بەردەوامو هەمیشەیی لەناوچەی خواروی سکدا.

*(عرق النسا) یا ئازار لەسمتە دەماردا.

*ئازاریکی زۆر لەپشتدا.

*هەست کردن لەهیلاکی.

*بێ پیتی.

دیاریکردنی ناوپۆشکاری منالدان:

ریگایەکی ئاسان نیە بۆ دیاریکردنی ناوپۆشکاری منالد ان، لەراستیدا لەگەڵ ئەوەی پزیشکەکان هەست بەبوونی حالەتەکە دەکەن، بەڵام تاکە دیاریکردنی ورد پیویستە بەچاوبیت.

-واتە لەریگای دۆزینەوەی حالەتەکە بەهۆی دوربینی سکەوە- دیاریکردنی زووی ئەم حالەتە پیویستو گرنگە، چونکە بروا وایە کە ئەو ناوپۆشە تا بێچارەسەر بمینیتەوە خراپ تر دەبیت.

لەلایەکی دیکەوەو لەبێبەختیدا لەوانەیە زۆر بەگرانی بتوانریت نیشانە زووەکانی بەوردی دیاری بکریت، تا ئیستا پزیشکی وا کەمن کە بەجدی گوێ لەژنیك بگرن کەباس لەو جۆرە ئازارانەی بکات بەتایبەتی ئەگەر هەرزەکار بوو یا تەمەنی لە٢٥ساڵ کەمتر بوو. بەو شیوەیە ئەم ئافرەتانە ناچاردەبن کە بۆ چەند جاریك سەردانی پزیشك بکەنەوە یا

تەنانەت پزیشك بەدوای پزیشك دا بگۆڕن لەپیناوی نەمانی ئازار یا وەرگرتنی رونكردنەوەی هۆی ئازارەكە بۆیان. یەكیك لەتوژینەوەكان ئەوەی نیشان داوە كە تیكرای ئەو ماوەیەی دەكەویتە نیوان سەرەتای دەركەوتنی نیشانەكان و دیاریكردنی نەخۆشیەكەوە لەشەش ساڵ زیاترە. سەرەرای ئەمانەش چەند ئافرەتە توشبوەكە مندال تر بیت، ئەوەندە زیاتر گران دەبیت بیر لەوەبكریتەوە كە ئازارەكەی بەهۆی ناوپۆشكاری منالدانەوەیە، لەبەرئەوە گومان لەوەدانیە كە كارەكە ئەوە هەلدەگریت سەردانی چەند پزیشكیك بكات، تا دەگاتە ئەو پزیشكەی بەتەواوی حالەتەكەی دیاری دەكات و دەبیتە پالپشتیك بۆ نەخۆشەكە.

هەندیك كاری خیرا:

لەحالەتی دیاریكردنی ناوپۆشی منالدانەوە مەسەلەی سەرەكی كە رووبەرووی توشبوەكە و پزیشكیش پیكەوە دەبیتەوە ئەو كارانەیە كە پیویستە بەخیرایی بكرین.

چارسەرە تەقلیدییەكانی ناوپۆشكاری منالدان لەهیچ نەكردن (جگە لەچاودیری)ییەوە دەست پیدەكات تا دەگاتە چارەسەر بەدەرمان و تەنانەت نەشتەرگەریش.

پیویستە ئەوەشمان لەبەرچاوبیت كە لەهەندیك ژندا ناوپۆشكاری منالدان لەئەنجامی نەشتەرگەرییەكەوە یا لەئەنجامی نەخۆشیەكی دیكەوە لەناوچەی حەوزدا پیی دەزانریت. ئەو كارانەش كە بۆ لابردنی ناوپۆشەكە دەكریت

پێویستە باش‌و هەمیشەیی بێت. زۆربەی ئەمانەش بەندن بەکارتێکردنی ناوپۆشکاری منداڵانەوە لەسەر توشبوەکە.

ڕێگا چارەسەریە سەرەکیەکانیش بریتین لەچارەسەر بەو هۆرمۆنانەی بۆ لابردنی ناوپۆشکارییەکەی منالدانەوە بەتەواوی دانراون یا ئەو چارەسەرەی بۆ هێورکردنەوەی ئازارەکان دانراون‌و پێی دەوترێت چارەسەری لاوەکی.

گران جووت بوون:

ئەگەر پەیوەندی سێکسی بۆت بوە ئازار ئەوا بەرئەنجامەکانی روخێنەرن، نەك تەنها لەبەرئەوەی ئازارەکە تۆ تووشی داروخان دەکات، بەلکو لەبەرئەوەی مێردەکەشت تووشی هەمان داروخان دەکات، سەرەرای ئەمانە لەوانەیە جووت بوونی نارەحەت زلەیەکی توندبێت لەخودی ئافرەت خۆی‌و سك پربونیش گران بکات ئەگەر حەزی لەسك بوو، چارەسەری ئەم حالەتەش وتوویژە لەگەڵ مێردەکەدا.

چارەسەر بەهۆرمۆنەکان ئەمانە دەگرێتەوە:

*دەرمانی دانازول (ناوە بازرگانیەکەی دانول Danol)ە ئەمەش شێوەیەکی رونکراوەی هۆرمۆنی نێرە (تیستۆستیرۆن). ئەگەر بەردەوام رۆژانە ئەم هۆرمۆنە وەرگیرا، ئەوا کار دەکاتە سەر ژێرمیشکەرژێن بۆ وەستاندنەوەی بەرهەمهێنانی هۆرمۆنەکانی مێ، کە بێگومان ئەمەش دەبێتە هۆی وەستاندنی هێلکەدانان. لەئەنجامی وەستانی پەنگخواردنەوەو پربوون لەخوێن لەسوری کەوتنە سەرخوێن

دا ئەوا ئەو پارچە ناوپۆشانەی منالدان کە رواون یا چینراون ناچالاك دەبن لەپاشدا کرژدەبنەوەو لەناو دەچن. تیکرای بەکارهینانی ئەم چارەسەرە شەش مانگە، بەڵام هەرزوو ژنەکە کە باشی پیوە دیار دەبیت، واتە هەر لەسەرەتای چوارهەفتەی یەکەمی بەکارهینانی چارەسەرەکەوە، لە٨٠٪ی ئەو ژنانەی ئەم دەرمانە بەکاردەهینن دەلین کە تاردەیەك یا بەتەواوی هەست بەباشی دەکەن، بەڵام چارەکی ئەم ژمارەیە بەدەست گەراندنەوەی ئازارەکانەوە دەنالینن.

ریگری گەورە لەبەردەم ئەم چارەسەرەدا کاریگەرە لاوەکیەکانیەتی، تا ئیستاش ریگایەك نیە بۆ زانینی کاریگەرییەکەی لەپیشەوە لەژندا. هەندیك ژن دەلین تەندروستیان پاش چارەسەر بەرەوباشی چوە، هەندیکی دیکەیان دەلین دەتوانین بەرگەی کاریگەریە لاوەکیەکانی ئەم هۆرمۆنە بگرین، بەڵام هەندیك ژنی دی ئامادەی ئەوەنین.

زۆرترینی ئەو کاریگەریە لاوەکیانە بریتین لەزیادبوونی کیش و پەنگخواردنەوەی شلەکان لەلەشداو تیکچوونی حالەتی پیستو روپۆش و زۆربوونی چەوری و موو و کەمبوونەوەی قەبارەی مەمکەکان و زۆربوونی توکی لەش بەتایبەتی لەسەر دەموچاو لەگەڵ گربوونی دەنگ تەنانەت گەورەبوونی میتکەش. هەندیك جار دەگاتە رادەی وەستاندنەوەی تەواو لەکەوتنە سەرخوین-وەك سوربوونەوەی دەموچاو و گەرمبوونی بەهۆی پربوونی لەخوین و ئارەق کردنەوە بەشەوو وشکبوونەوەی زێ. و

لەترسی ئەو مەترسیانەی ئەم دەرمانە دەیکاتە سەر کۆرپەلە، دروست کەرانی ئامۆژگاری ئەوە دەکەن کە زۆر بەوریاییەوە بەکاربێت. بەهیچ جۆرێك نەیەلن لەکاتی بەکارهێنانیدا سك پڕببێت، چونکە کاریگەرییەکەی زۆر بەهێزە.

*دەرمانی پرۆجسترۆن بەدەم (واتە لەڕێگای دەمەوە دەخورێت). ناوە کیمیاییەکەی دایدرۆجستیرون (*Dydrogesteron*)ەو ناوە بازرگانیەکەشی دوفاستون (*Duphaston*)ە. چارەکە سەدەیەك لەبەریتانیا بەکارهاتوە دەرکەوتوە کە لەحالەتە زووەکاندا زۆر کاریگەرە (واتە پێش ئەوەی نەخۆشیەکە پیس ببێت). کاریگەریە لاوەکیەکانی ئەم دەرمانە لەچاو دەرمانەکانی دیکەدا زۆرنیە کە تەربوونی مەمکەکان و سك ئاوسان و کێش زۆربوون وسەریەشەو ماندوبوون و ڕشانەوەو کرژبوون و زۆربەشیان لەگەڵ کاتدا نامێنن.

هەندێك جۆری دیکەی پرۆجسترۆن کە زۆر بەهێزترن لەدەرمانخانەکان دەست دەکەون وەك دەرمانی پرۆڤیرا *Provera*و لەجۆرەکانی حوقنەکردن کە بۆ ماوەیەکی درێژخایەن کاردەکات و پێی دەلێن (*Depo-Provera*) یا (*Primolutn*)و تا ئیستا بەتەواوی نازانرێت چۆن ئەم دەرمانە کار دەکاتە سەر ناوپۆشکاری منالدان، هەروەها ئەمەش بەسەر دەرمانی دوفاستۆنیشدا دەگونجێت کە لەڕێگای دەمەوە وەردەگیرێت، ئەوەی زانراوە ئەوەیە کە هەردوکیان حەساندنەوەیەکی گرنگ بۆ زۆربەی ژنان دەستە

بەردەكـەن و كاریگەریـە لاوەكیەكانیشـیان بریتیــە لــەكیش زووڕبـوون و ســك ئاوسـان و هیلاكـی و ڕشـاندنەوەو خویـن بەربوون و لەدەستدانی و وزەی سیكسی.

ناپیتی:

ناوپۆشـكاری منـالدان یەكیكـە لـەهۆكارە بـەربلاوەكانی نـاپیتی لـەژنانی تەمـەن سـەرو ٢٥سـالی‌دا واش مـەزەندە دەكریـت كـە لـە٣٠٪-٤٠٪ی ژنـانی تووشـبوو بەناوپۆشـكاری منالدان بەدەست نەزۆكی و ناپیتییەوە دەنالینن.

لەوەدەچیت كە لەهۆكارە بنەرەتیـەكانی ئەمـە ئـەو چەمكـە زیادانـەبن كـە پـەیدا دەبن و هـەردوو جۆگـەی فـالوب دەگـرن و ریگـە لەدەرپـەراندنی هیلكـە لەهیلكەدانـەوە دەگـرن. بـەلام دوا هەوالی خۆشیش لەم بارەیەوە ئەوەیە كە نزیكەی نیـوەی ئـەو ژنـە توشـبوانە بەناوپۆشـكاری منـالدان لـەدواتردا سـكیان پردەبیت.

*حەپەكانی قەدەغەی سكپری:

جاران ئەم حەپانە بەباشترین دەرمان دادەنران بۆ حالـەتی ناوپۆشـكاری منـالدان، بـەلام ئیسـتا بەچارەسـەریكی كـەمتر دادەنریـن. لەگـەل ئەوەشـدا پزیشـكان لـەو بـاوەردان كـە بەكارهینانی حەپەكانی قەدەغـەی سـكپری بـۆ ماوەیـەكی زۆر نایــەلیت نەخۆشــیەكە زۆر پەرەبســینیت. كاریگەرییــە لاوەكیــەكانی ئــەم حەپانــە بریتیــە لەهەلئاوسـانی سـك و پەنگخواردنــەوەی شــلەكان و گۆرانكــاری لەســەر وزەی سیكسی و ئامادەباشی زیاتر بۆ گرتنی نەخۆشی (القلاع).

*ئەو کۆمەلە دەرمانانەی بەناوی (*GnRH*)ەوە ناسراون، یا ئەوانەی هۆرمۆنە چالاککەرەکانی زاوزێ (لەناویاندا هۆرمۆنی هاندەری چیکلدانە *FSH*) هان دەدەن. یا ئەوانەی هانی دەردانی هۆرمۆنی تەنە زەردە دەدەن، کە تا ئیستا لەژێر تاقیکردنەوەدایە. ئەم دەرمانانە وا دانراون کە قەدەغەی ژێرمیشکەرژێن بکەن بۆئەوەی نامەی کیمیاوی بۆ هیلکەدانەکان نەنێرن، بۆئەوەی بەرهەمهێنانی هەردوو هۆرمۆنی ئیسترۆجین و پرۆجسترۆن بوەستێن (کەبەبێ ئەوان کرداری کەوتنە سەرخوێن نابێت). کارە لاوەکیەکانی ئەم دەرمانانە وەك کارەکانی دابەزینی ئاستی ئیسترۆجین وایە لەلەشدا لەکاتی وەستاندنەوە لەکەوتنە سەرخوێن.

سکپڕی:

بۆماوەیەکی دیاریکراو، پزیشکەکان، بروایان وابوو، کە لەوانەیە سکپڕی ببێتە هۆی چاکبوونەوە لەناوپۆشکاری منالدان، چونکە هیچ نەبێت بۆ ماوەی نۆ مانگ ئەو گۆڕانکارییە هۆرمۆنیە سروشتیە لەژندا دەوەستێنێت. ئەو تیۆرەی کە ئەمەی لەسەربەندە بروای وایە کە لەکاتی سکپڕیدا ئەو چوکلە زیادەو پارچانەی منالدان کەدەچینرین لەم لاولا، وشك دەبنەوە و لەناودەچن و رەنگە ئیتر هەر هەلیش نەدەنەوە، بەلام جێی داخە توێژینەوەکان تا ئیستا ئەمەیان نەسەلماندووە، لەراستیدا لەگەل ئەوەی سکپڕبوون کەمێك کێشەکە بۆ ماوەیەك کەم دەکاتەوە، بەلام ئەگەرێکی زۆر هەیە بۆ سەرلەنوێ هەلدانەوەی.

*نەشتەرگەری:

ئەگەر چارەسەر بەدەرمان سودی نەبوو، دەتوانریت پەنا بریتە بەر نەشتەرگەری بەتەنها یا لەگەڵ دەرماندا. لەکاتی توشبوونە هیواشەکان‌و مام ناوەندییەکاندا، دەتوانریت نەشتەرگەری لەریگای تیشکی لیزەر یا گەرمی (ئوتوکردن) یا نەشتەری نەشتەرگەرەکە یا دووربینی سك یا بەهەلدرینی سك خۆی‌یەوە بیت.

ئەم کارانە دەبنە هۆی لابردنی تورەکەو چوکلە زیادەکان یا پارچەکان، بەڵام نەشتەرگەری تەواو بریتییە لەلابردنی منالدان بەتەواوی‌و لەگەلیشیدا لابردنی هەردوو هیلکەدان. ئەم نەشتەرگەرییە کاریگەری لاوەکی زۆری لەسەر جەستەو دەرون هەیە، لەپاشداو لەدواین لابردنی هیلکەدانەکان پیویست دەکات کە هۆرمۆنەکان بگۆرین. پیویست ناکات مرۆڤ هەر لەخۆیەوەو بەسەرکیشی پەنابباتە بەر ئەم جۆرە چارەسەرە، پیویستە بریاری کۆتایی نەخۆشەکە خۆی بیدات نەك پزیشك یا کەسیکی دی.

خراپ بوونی:

لەوانەیە خوین لیرۆیشتن‌و ئەو برینانەی پەیوەندن بەناوپۆشکاری منالدانەوەو ببنە هۆی دروستکردنی پارچە یا چوکلەی پیکەولکاو *adheisons* کە لەوانەیە بڵاوبوونەوەیان زۆربیت‌و ببنە هۆی پیکەوەلکاندنی ئەندامەکانی ناوچەی حەوز یەك بەیەکترییەوە، کیشەیەکی دیکەش بریتیە لەگەشەی تورەکەکان، لەوانەشە هەندیکیان

قەبارەی زۆر گەورەبیتو پربیت لەخوینیکی رەنگ تیری هەمیشە گۆراو، ئەم تورەکانە ناودەبرین بەتورەکەی شوکولا. هەردوو حالەتەکە ئازاریکی زۆر دروست دەکەنو کیشەی ناپیتی دروست دەکەن.

هەندیك كاری یاریدەدەری خۆیی:

ژن دەتوانیت خۆی یارمەتی خۆی بدات وەك گۆرینی سیستمی خواردنو خواردنی ئەو خوییانەی کە خۆراك تەواودەکەنو بەکارهینانی هەندیك کار بۆ چارەسەری ئازارەکە، لەوانە:

***دەرمانەكانی ئازار شكین:**

لەم حالەتەدا ئیسپرینو پاراسیتامۆڵ زۆر بەسودن بۆ شکاندنی ئازارەکە یا هیورکردنەوەی ئەگەر لەجۆری ساکار یا مام ناوەندی بوو، لەوانەیە ئسپرین کاریگەرتر بیت لەهیورکردنەوەی ئازاری ناوپۆشکاری منالداندا، چونکە دەبیتە هۆی بەرگرتن لەبەرهەمهینانی گەردەکانی پروستاگلاندیندا، بەلام کاریگەری لاوەکی هەیە وەك هوورژاندنی گەدە کە لەوانەیە بگاتە ئاستی خوین بەربوون. پیویستە ژن هەمیشە ئەوەی لەبیربیت کە دەرمانە هیورکەرەوەکان چارەسەری ئەنجامەکان دەکات نەك چارەسەری ناوپۆشکارییەکە خۆی.

ڤیتامینەكانو دەرمانەكانی دیكە:

هەندیك ژن سودیکی زۆریان لەخواردنی ڤیتامینو بەکارهینانی رۆنی گولەبەهارە وەرگرتوە، هەروەها ڤیتامین

(C) یارمەتی ساریژكردنی برینەكان دەدات‌و لەوانەشە ببیتە هۆی كەمكردنەوەی خوین بەربوونی تیژ زۆر جار ئامۆژگاری ئەوەش دەكریت كە ڤیتامین (E) بەكاربهینن بۆئەوەی جیگە برینی چر لەشانەكاندا دروست نەبیت.

*خۆراك:

پیویستە بەزۆری ئەو خۆراكانە بخوریت كە ریژەیەكی كەمییان لەچەوری تیدایەو پرن لەریشاڵ وا باشتریشە لەخۆراك ئامادەكراوەكان نەبن. هەندیك لەپزیشكان لەو بروایەدان كە پەیوەندییەك هەیە لەنیوان ناوپۆشكاری منالدان‌و نەخۆشی كەروە سپیكاری‌دا (كەدەبیتە هۆی نەخۆشی (القلاع) یا بوونی كەرو لەزێ‌دا)، لەبەرئەوە خۆراكی بێشەكرو بێهەوین سودبەخشن.

*گەرمی:

ریگا كۆنەكانی وەك شوشە یا تورەكەی پر لەئاوی گەرم یا گەرماو بەئاوی گەرم سودبەخشن.

*وەرزشكردن:

ئەگەر ئازارە پەیدابووە كە لەناوپۆشكاری منالدان دریژخایەن بوو، لەوانەیە ئەو ژنە نەزانیت كە وەرزش كردن چەند سودی هەیە، چونكە نەك هەر لەش‌و لاری جوان دەكات، بەلكو دەبیتە هۆی دەردانی (مادەی ئەندورفین)ەكان كە بەهیوركەرەوە سروشتیەكانی ناو لەش خۆی ناودەبریت‌و هەمیشە هەستیك بەئیستراحەت دەبەخشیتە مرۆڤ.

بەڵام پێویستە پێش وەرزشکردن پەناببریتە بەر پزیشك، تـا دەشــتوانیت پێویســتە لەهــەموو چالاکیــەکی گــران وەك وەرزشــی راکـردن دوربکەویتـەوە کـە لەوانەیــە ببیتــە هــۆی پەسـتان لەسـەر چوکلـە زیـادە پێکـەوەلکاوەکانی منــالدانو جێگە برینەکانی شانەکان.

لەم بارەیەوە مەلەکردنو وەرزشە ئاویەکانو یوگا بـەباش دەزانریت.

*خۆ خاوکردنەوە:

هەناسـەدانی قوڵو خاوکردنـەوەی ماسـولکەکانو میشـك بـەربلاوکردن (ئەندیشـەکاری) یـاریدەدەری باشـنو لەوانەیـە بەرئەنجامی باشیان لێبکەویتەوە بۆ ماوەیەکی زۆر.

سەرنجیکی گرنگ:

لەگەڵ ئەوەی ژن هەست بەخەمۆکـیو ناخۆشــی دەکـات بـەهۆی ناوپۆشکاری منالدانەوە، بەڵام ئەم نەخۆشیە بەمانای وشــە بەنەخۆشــی دانانریت، بــەلکو بەسـاکاری برێتیـە لەگەشـەی شـانەیەکی سروشـتی لەچـەند شـوێنیکدا کەپێویسـت ناکـات لـەو شـوێنانەدا گەشـە بکـات، بەپێچەوانەی شێرپەنجەوە کە برێتیە لەگەشەیەکی ناسروشتی شانەکان.

بەشی هەشتەم

هەندیك لە كیشەكانی دیكەی كەوتنە سەرخوین

لەگەڵ ئەوەی زۆربەی كیشەكانی كەوتنە سەرخوین بریتین لە ئازارەكانی كەوتنە سەرخوین یا ئەونیشانانەی پیش كەوتنەسەرخوین دەردەكەون. بەڵام لەگەڵ ئەمانەشدا گەلیك كیشەی دیكە هەیە كە بریتین لە نەبوونی كەوتنەسەرخوین ***Qmenorrhoea*** (خوین بەرنەبوون لەكاتی سورەكەدا) یا خوین زۆری ***Menorrhagia***، یا كەم خوینی لە كەوتنە سەرخویندا ***Oligo menorrhoea***، (كەوتنە سەرخوینیكی پچرپچری ناریك) یا كەم كەوتنە سەرخوین ***hypomenorrhoea***

نەبونی كەوتنە سەرخوین

نەمانی یا نەبوونی كەوتنە سەرخوین ئەو حالەتەیە كە كەوتنە سەرخوین روونادات لەگەڵ ئەوەی لە كاتەكانی دیكەدا بەریكوپیكی روویداوە. لە هەندیك باری دەگمەندا لەوانەیە كەوتنە سەرخوین هەر روونەدات. زۆربەی ژنان جاریك یا زیاتر توشی نەبوون یا نەمانی كەوتنە سەرخوین لە ژیانیاندا دەبن. لەلایەكی دیكەوە ئەم دیاردەیە بەریژەی یەك لەسەددا لە ژندا روودەدات لەتەمەنی پێ گەیشتنەوە

(رستكاوی)، داو لەوكاتەدا پێی دەوتریت نەبوونی كەوتنە سەرخوینی یەكەم، ئەمانەی خوارەوە هۆكارە سەرەكیەكانین:

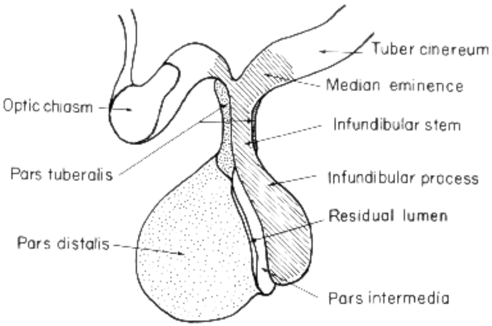
***سكپری:**

گرنگترین و بلاوترین هۆیەتی. هەروەها نەبوونی یا نەمانی كەوتنە سەرخوین لە قۆناغە زوەكانی شیردان بەمەمكیش دا روودەدات، بەلام ئەمە ئەوە ناگەیەنیت كە لەو قۆناغەدا هۆكارەكانی قەدەغەی سكپری بەكارنەیەت، چونكە زۆر لە ژنان پیش ئەوەی یەكەمین كەوتنە سەرخوینی دوای منالبونیان لی رووبداتەوە سكیان پر دەبیتەوە.

تیكچوون لە هاوكیش كردنی هۆرمۆنەكاندا لەوانەیە ئەمە بەهۆی نەمانی پەیوەندی لە نیوان هایپوسەلەمس و ژیر میشكە رژین و هەردوو هیلكەدانەوە رووبدات. زۆرترین ئەو هۆیانەی كە بەربلاون و لەم بارەیەوە زۆر دوبارە دەبنەوە بریتیە لە ماندوكردنی دەرونی، قەلەوی، یا كەم كیشی (كە بەهۆی تیكچوونەكانی خۆراك یا نەمانی ئارەزووی خواردن *onorexia* یا زۆر حەز لە خواردن كردن *bulimia*)وە نەبیت ئەو ژنانەش كە زۆر وەرزش دەكەن وەك سەماكردن، تووشی وەستاندنەوە لە كەوتنە سەرخوین دەبن.

*** پەیدا بوونی وەرەم لە سەر ژیرمیشكە رژین:**

ئەم وەرەمە نایەلیت ژیرمیشكە رژین مادەكیمیاویەكانی بنیریت لەبەر ئەوە بەتەواوی كۆئەندامی زاوزێ لەكار دەكەویت.



حه پەکانی قەدەغەی سکپری:

لـە هـەندیك جـارداو لەگـەڵ ئـەوەی هیـچ هۆکـاریك نیـە، کۆئەندامی زاوزێ بۆماوەیەك لەکارەکانی دا هیواش دەبیتەوە پـاش خواردنـی حەپـەکانی قەدەغـەی سـکپری. ئەوکاتـە پیویستی بەوەیە کە وریا بکریتـەوە بۆ ئـەوەی هیلکەدانـەکان سەرلەنوێ بکەونەوە کار.

***نەخۆشی هیلکەدانەکان:**

ئەم نەخۆشیە لـەزۆر حالـەتی جیاجیـادا روودەدات هـەر لەدەستپیکردنی ناوپۆشکاری منالدانەوە تـا دەگاتـە بوونـی تورەکەی هەمە چەشنە لە هیلکەدانەکاندا یا هەوکردن یا شیر پەنجە (بروانە بەشی ٩)

*لـە کەوتنـە سـەرخوین وەسـتاندنەوەی زوو (پیش کـاتی خۆی) ***premature menopause***

لەو سالانەی دەکەونە پیش وەستاندنەوەی تەواوی کەوتنە سەرخوینەوە (تەمەنی نائومیدی)، کەوتنە سەرخوین ناریك و پیك دەبیت، یا بۆ چەند مانگیك دەوەستیت، لەگەڵ ئەوەی تیکرای کەوتنە سەرخوین لە نیوان ٤٥–٥٠ سالی دایە لەوانەیە لە هەندیك ژندا لە تەمەنی سی سالیشدا بوەستیت.

***دەرمان بەکارهینان:**

ئەو ژنانەی دەرمانی هیورکردنەوەی دەمار بەکاردەهینن دەبینن کار لە کەوتنە سەرخوینیان دەکات.

***نەخۆشیە دریژخایەنەکان:**

بریتین لە کیشەکانی رژینی دەرەقی و کەم خوینی و زۆربەی حالەتەکانی دی کە کار لە کەم کەوتنە سەرخوین دەکەن.

دەتوانین هۆکارەکانی نەبوونی یا نەمانی کەوتنە سەرخوین (لەتەمەنیکی زوودا) وەك خوارەوە دیاری بکەین:

***تیکچونی زکماکی:**

کە لەوانەیە لە منالدان یا هیلکەدانەکان یا هەردوو جۆگەی فالوبدا روی دابیت، لە هەندیك حالەتیشدا لەوانەیە هەندیك ئەندام هەر لەبنەرەتەوە بەزکماکی دروست نەبوبن.

*** پەردەی کچینی لاستیکی:**

ئەمە مانای وایە کە پەردەی کچینی دەمینیت و نایەلیت بەباشی خوینی سورەکە لەزێوە بیتە دەرێ. چارەسەری ئەم حالەتە ئاسانە.

چارەسەر:

چارەسەر لەسەر هۆكاری كیشەكە وەستاوە. زۆرترین ئەو چارەسەرانەی كە بەكاردین ئەمانەن:

***چارەسەر بە هۆرمۆنەكان:**

ئەم چارەسەرە لەو كاتانەدا بەكاردین كە هاوسەنگی هۆرمۆنەكان تیكچووبیت و وەستاندنەوەی زوو لە كەوتنە سەرخوین رووی دابیت یا سستی لە كۆئەندامی زاوزێ دا پاش ماوەیەك لە بەكارهینانی حەپی قەدەغەی سكپری.

***گۆرانكاری لە شیوەی ژیاندا:**

وەك كیش زۆربوون لە لاوازیدا یا لە حالەتەكانی دابەزینی كیش و قەلەویدا یا وازهینان یا كەم كردنەوەی یارییە وەرزشیەكان. و كەم بەكارهینانی دەرمانەكان.

نەشتەرگەری:

لەو كاتانەدا بەكاردیت كە وەرەمی ژیرمیشكە رژین یا تورەكەی سەر هیلكەدان یا پەردەی كچینی مابیت.

چارەسەر بەگیاو چارەسەری میللی:

وەك بەكارهینانی گیای (***tansy tea***).

دڵ ئارام كردنەوە:

لەوانەیە هۆیەكی راستەقینە بۆ تیكچوونەكانی كەوتنە سەرخوین لای زۆربەی ژنان نەبیت. لەم حالەتەدا گرنگ ئەوەیە ژنەكە بزانیت كە نەكەوتنە سەرخوین زیانی نیەو پاش ماوەیەك خۆی روودەداتەوە.

هەر لەبەر ئەوەیە هەندیك ژن دەبینین كە پاش سەردانیان بۆ پزیشك راستەوخۆ كەوتنە سەرخوینیان روودەداتەوە، تەنانەت هەر بەبیركرنەوەش بۆ چوون بۆلای پزیشكو وەرگرتنی كاتی سەردانەكە.

كەوتنە سەرخوینی زۆر:

هۆكارەكانی ئەم جۆرە خوین بەربوونە خیرایە ئەمانەیە:

حالەتی هەندیك نەخۆشی دیاری كراو:

ئەگەر ژنەكە لە ٣٥ سالی تیپەر بوبیت ئەوا ئەگەری زۆری ئەو حالەتە بریتیە لە پۆلیبە لینجەكانو وەرەمە ریشالیە نا شیرپەنجەییەكان (بروانە بەشی ٩)و هەوكردنیش ئەگەریكی دیكەیە.

***لەبارچوون:**

ئەگەر هەفتەیەك كەوتنە سەرخوین دواكەوت لەپاشدا خوین بەربوونیكی خیراو زۆر لە ئاسایی زیاتر رووی‌دا ئەوا پیویستە سەر لە پزیشك بدریت چونكە ئەمە نیشانەی روودانی لەبارچوونیكی زووە.

***سوورەكانی هیلكەدانان:**

لە هەندك جاردا لەو سورانەی كە هیلكەیان تیادانانریت خوین بەربوون زۆر زیاتر دەبیت لە جاران.

*بەكارهینانی هۆكارەكانی قەدەغەی سكپری لەناو منالداندا:

ئەو ژنانەی کە ئەم جۆرە هۆکارانە بەکاردەهینن دەبینین کە کەوتنە سەرخوینیان تیادا دوا دەکەویت یا زۆر زیاتر دەبیت لەچاو ئەوکاتەی ئەم جۆرە هۆکارانەیان لە منالداندا بەکارنەهینابوو.

چارەسەر:

چارەسەری پزیشکی لەم حالەتانەدا گەرانە بەدوای هۆیەکەیدا. ئەگەر هاتوو هۆی کیشەکە تیکچوونی هاوسەنگی هۆرمۆنەکان بوو ئەوا پاش چەند مانگیك ئەو کەوتنە سەرخوینە زۆرانە لە خۆیانەوە نامینن. ئەگەر هەر مانەوە و نیشانەکانی کەم خوینی دەرکەوت (وەك هەست بەهیلاکی و سەرگیژ بوون و زەرد هەلگەرانی پیست و رووپۆش، و سەریەشە) ئەوا لەوانەیە پزیشك پیشنیازی بەکارهینانی حەپەکانی سکپری بۆ چەند مانگیك بکات، یا دەرمانەکانی هۆرمۆنی پرۆجسترۆن.

ئەگەر کیشەکە پەیوەندی بە وەرەمە ریشالیەکان پۆلیبە لینجەکانەوە هەبوو، لەوانەیە نەشتەرگەری لەم حالەتانەدا پیویست بن، چونکە کیشەکە لەخۆیەوە چارەسەر نابیت. هەروەها لەوانەیە ژنەکە پیویستی بە نەشتەرگەری فراوانکردن و کشان هەبیت، دەریش کەوتووە کە خوین لی رۆیشتنی زۆرو لەکاتی خۆی تیپەربوو ئاماژەیە بۆ لەبارچوون. ئەگەر هەوکردنیش هۆیەك بوو بۆ ئەمە ئەوا چارەسەر بە دژە زیندەکان (ئەنتی بایوتیك) پیویستە.

ئەگــەر هــۆی خویــن زۆر لی رۆیشــتنەکە بــەکارهینانی هۆیــەکانی قەدەغــەی ســکپری بــوو لــەناو منــالداندا، ئــەوا پزیشکەکە هۆکاریکی دیکە پیشنیاز دەکات.

کەم کەوتنە سەرخوین

لەوانەیە هۆیەکی دیاریکراو بۆ کەم کەوتنە سەرخوین نەبیت، لەوانەیە سورەکە لە جۆری ۲۸ رۆژی نەبیت، لەوانەشە هۆکەی بگەریتەوە بۆ کەم یا زۆر رژاندنی هۆرمۆنەکان، بەتایبەتی ئەو کاتانەی تەمەن نزیك دەبیتەوە لە نائومیدی. (وەستاندنەوەی کەوتنە سەرخوین)

چارەسەر:

لەوانەیە پزیشك داوای لینۆرینی خوینەکە بکات کەبەوە زۆرشت لەبارەی حالەتەکەوە دەزانیت. ئەگەر جەستە خۆی لە گۆرانکاریدا بوو بۆ ئەوەی شیوەیەکی نویێ کەوتنە سەرخوین بدۆزیتەوە ئەوا هیچ چارەسەریك لەم بارەیەوە سودی نیە، بەلاّم دلّ ئارام کردنەوە لەلایەن پزیشکەوە لەم بارەدا سودی هەیە.

لە لایەکی دیکەوە، ئەگەر ژنەکە لە قۆناغیکدا بوو کە کەوتبووە پیش تەمەنی نا ئومیدیەوە، ئەمەش مانای وایە بەکارهینانی حەپەکانی قەدەغەی سکپری باشە یا چارەسەری گۆرینەوەی هۆرمۆنی ***hormone replacement therapy*** سودی هەیە، کە بریتیە لەوەی رۆژانە هۆرمۆنی ئیستروجین بەکاربهینیت، یا بەکارهینانی

هۆرمۆنی پرۆجسترۆن بۆ چەند رۆژێکی دیاریکراو لە مانگەکەدا.

راستیەکەی ئەگەر ئەو حالەتانە یا حالەتی بەتەواوی وەستاندنەوە لە کەوتنە سەرخوێن ژنەکەی بێ تاقەت نەکرد، ئەوا باشترین شت بەکارنەهێنانی هیچ شتێکە.

کەوتنە سەر خوێنی کەم:

لەوانەیە هۆیەکانی ئەمانەبن:

*هۆکاری تەمەن:

*زۆربەی ئەو ژنانەی لە تەمەنی پێش وەستاندنەوەی تەواو لە کەوتنە سەرخوێندان، دەبینن بری خوێن لێ رۆیشتنیان کەم دەبێتەوە.

*دابەزینی کێشی لەش یا وەرزش کردن:

لەوانەیە ئارەزووکردنی خواردن یا زۆر خواردن یا وەرزشکردنێکی زۆر کاربکەنە سەر بری خوێن بەربوونەکە.

*تێکچوون لە هاوسەنگی هۆرمۆنەکاندا.

ئەگەر هاوسەنگی هۆرمۆنەکان تێکچوو بوو ئەوا زۆر بەی جار بری خوێن بەربوون کەم دەبێت.

چارەسەر:

ئاشکرایە ئەگەر هۆیەکە پەیوەندی بەکاریکەوە هەبوو کەژنەکە لەگەڵ جەستەیدا دەیکات، هەر وەك لە حالەتی نەمانی ئارەزووی خواردن یا وەرزشی گران.

ئەوا چارەسەرەکە پەیوەندی بەگۆڕانکاری لەو کارانەدا هەیە، و ئەو ژنانەش کە حالەتەکەیان پێ ناخۆش نیە دەتوانن هیچ بەکارنەهینن. یا پیویست بەبەکارهینانی هۆرمۆن یا حەپی قەدەغەی سکپڕی بکات لەژیر چاودیری پزیشکدا.

★★★

بەشی نۆیەم

تیکچونی گشتی لە کۆئەندامی زاوزێدا

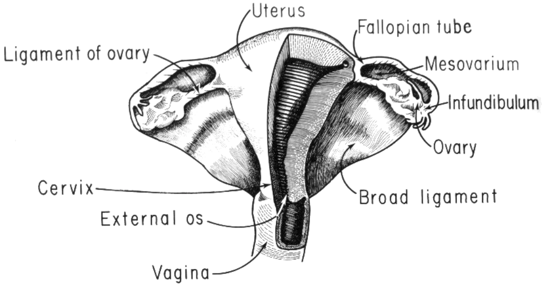
گەلیك نەخۆشیو حالـەتی تایبـەتی هەیـە کەلەوانەیـە کار بکەنـە سـەر بەشـە جیاوازەکانی کۆئـەندامی زاوزێی مێ، کەلەو حالەتانـە جیـاوازن کـە لـە پیشـەوە باسمـان کـردن، لـەوەش دەچیـت هیـچ بەشـیك لــە ئەندامــەکانی کۆئەندامی زاوزێ بەتەواوی بەرگرییـەکی تـەواوی نـەبیت بۆ ئەوکیشەو تیکچونانەی رووبەروی دەبیتەوە.. هەندیك لـەو کیشــانە زۆر مەترســیدارترن لـــەوانی دی. ئەمانــە هەندیکیانن:

کیشەکانی ملی منالدان:

***داخورانی ملی منالدان:**

لەوانەیە ئەم دەستەواژەیە زۆر گونجاو نەبیت، چونکە وادەگەیـەنیت کـەملی منــالدان دادە خوریــت، بــەلام لــە راستیدا حالەتەکە وانیـە. هـەروەها حالـەتەکـە بریـن نیـە هەروەك هەندیك جار پـێ‌ێ دەوتریـت بـەلکو پـەیدابوونی نوکیکی تیژە بۆ هەندیك لە لینجەخانەکانی ملـی منـالدان بەرەو زێ. ئـەم حالـەتـە نەخۆشـیە دووەمیـەو پیویسـتی

تەنـها بـە چارەســەریکی کــەم هەیــە. ئەگــەر پیویســتی بەچارەسەر بوو.



***شیر پەنجەی ملی منالدان:**

ئـەم نەخۆشـیە ٢_٣٪ی ئـەو ژنانـە تــوش دەبــن کــە تەمەنیان لە نیـوان ٢٥_٥٥ سالیدایە. لـە تواناشـدا هەیـە چاك ببنـەوە رزگاریـان ببیـت ئەگـەر لـە قۆنـاغـە زوەکـاندا دیاری کرا بەلام دەرفـەتی چاکبوونـەوە کـەم دەبیتـەوە تـا دەگاتــە ٥٠٪ئەگــەر شــیر پەنجەکــە گەیشــتبوە قۆناغــە پیشکەوتوەکانی.

لەبەر ئەمـە، لینۆرینـی میکرۆسکۆبی بۆ تویژالیك لـە ملــی منـــالدان *smear cervical* بـــەریکوپیکی و بەشیوەیەکی دووبارە بووەوە، زۆر گرنگە. ئـەم لینۆرینـە هەر ناریکیەك لە خانەکاندا رووی دابیت (وەك تیکچوون

له شانەکانی ملی منالداندا *cervical dysplasia*) دەری دەخات کە لەوانەیە بەرەو شـیرپەنجە بـرۆن ئەگـەر زوو چارەسەر نەکران.

ئەگـــەر لینۆرینـــەکان شـــیرپەنجەیان لـــە قۆناغـــە زووەکاندا دەرخست (وەك شیر پەنجەی رژینـی جیگـەیی *carcinoma in situ*ئەوا دەتوانریـت نەشـتەرگەرییەکی بـۆ بکریـت کـە پـێی دەوتریـت دەرهینـانی نمونـــەی قوچەکی *cone biopsy*بۆ لابردنی ناوچە توشبووەکان.

ئەگەر شیرپەنجە لە قۆناغە پیشکەوتوەکاندا بوو ئەوا توشـبوو پیویسـتی بـە نەشــتەرگەری لابردنـــی منـــالدان هەیە. ئەگەر شیرپەنجەکە بڵاوبوبوەوە لەوانەیە پیویست بەلابردنی هەردوو هیلکـەدانو هـەندیك ئـەندامی دیکـەش بکات، و لەوانەشە چارەسەربە تیشك پیویست بکات.

بـە زۆری شـیرپەنجەی ملـی منـــالدان زۆر لـە نـاو ئـەو ژنانەدایـە کـە زۆر بـەزوویی چـالاکی سیکسـیان دەســت پـێکردووە. هـــەروەها پەیوەندییـــەکیش لـــە نیـــوان ئـــەم شیرپەنجەیەو ئەو نەخۆشیەدا هەیە کە بە پەیوەندیـیە سیکسـیەکان دەگویزریتـــەوە پـــێی دەلیـــن ڤایرۆســـی زیبکەکانی زاوزێ *genital wart virus*

نەخۆشیەکانی منالدان

شیرپەنجەی منالدان یا ناوپۆشی منالدان:

تاکە ریگای ورد بۆ دیاریکردنی ئەم شیرپەنجەیە بریتیە لە نەشتەرگەری "فراوانکردن و کورتاج *dilation and cutterage* ی منالدان بۆ لینۆرینی خانەکانی ناوپۆشی منالدان لە ژیر میکرۆسکۆبدا. زۆربەی ئەم جۆرە حالەتانەی شیرپەنجە لەو ژنانەدا روودەدات کە تەمەنی نائومیدیان تیپەراندووە بەلام چارەکی ئەم حالەتانە لەو ژنانەدایە کەبچوکترن. نیشانەکان بریتین لە خوین بەربوونیکی ناریکوپیك یا زۆر یا دەردراوە لینجەکانی زێ لەزێوە. چارەسەر بەزۆری بریتیە لە دەرهینانیکی تەواوی منالدان. هەروەها پیویستە هەردوو هیلکەدانیش لابیریت لە ترسی ئەوەی نەوەك ئەو هۆرمۆنانەی هیلکەدان دروستیان دەکات ببنە هۆی گەشەی ئەو خانانەی ناوپۆشی منالدان کە هیشتا لە قۆناغی مت بووندایە و پییان دەوتریت خانە متەکان.

لەبەر ئەم هۆیش ناتوانریت دوبارە چارەسەری گۆرینی هۆرمۆنەکان بەکاربیت، ئەگەر ئەم نەخۆشیە زوو دیاریکرا دەرفەتی چاك بونەوە لەم نەخۆشیە هەیە بەلام لەو حالەتانەی کە تیایدا پیش دەکەویت، هیوای چاکبوونەوە کزە.

پۆلیبە لینجەکان :polyps

ئەمانە بریتین لە تەنە گۆشتیە تەریبە نەرمەکان کە شیر پەنجەیی نین لەسەر قەدوکەیەك گەشە دەکەن کە راستەوخۆ بەرووی ناوەوەی منالدانەوە یا بە ملی منالدانەوە لکاون. لەوانەیە ئەم پولیبانە ببنە هۆی خوین بەربوون یا دەردراوەکانی دی ئەگەر تووشی داخوران یا هەوکردن بوون، دەتوانریت لە ریگای نەشتەرگەییەوە دەربهینرین، لەکاتی بوونی ژمارەیەکی زۆر لەم پۆلیبانە لەسەر ناوپۆشی منالدان دەتوانریت لە ریگای فراوانکردن و کورتاجەوە لابرین (بروانە ئەو پیناسانەی لە کۆتایی کتیبەکەدا هەیە)

***وەرەمە ریشالەییە ناشیرپەنجەییەکان:Fibroids:**

ئەمانە شیوەی دیکەی گەشەی ناشیرپەنجەیین، لە شانەی ماسولکەیی و ریشاڵ پیك هاتوون، بروا وایە کە لە ٢٠٪ی ژنان لەسەرو سی سالیەوە تووشی ئەم جۆرە وەرەمە ریشالەییانە دەبن و زۆربەی جاریش بێ نیشانەن. بەڵام ئەگەر ژنەکە تووشی خوین بەربوونی کلۆ کلۆو بەئازاروو زۆر بوو یا تووشی سەر یەشە یا حەزکردنی زۆر بۆ میز کردن بوو، لەوانەیە هیندیك لەم حالەتانە بوونی وەرەمە ریشالەییەکان بیت. بەڵام ئەگەر ئەم وەرەمانە هیچ حالەتیکی ناخۆشی دروست نەکرد

ئەوا پێویست بەهیچ چارەسەرێك ناكات، بەشێوەیەكی گشتی لەگەڵ گەیشتن بە تەمەنی نائومێدی ئەم وەرەمانە بچوك دەبنەوەو گرژدەبن. بەڵام ئەگەر ئەم وەرەمانە هەرچ كێشەیەكیان دروست كرد دەتوانرێت پەنا ببرێتە بەر نەشتەرگەری بۆ دەرهێنان و لابردنی هەندێكیان بەتەنها بەڵام چارەسەری دیكە تەنها دەرهێنانی منالدانە.

نەخۆشیەكانی هێلكەدان

*تورەكەكان:

كۆمەلێكی زۆر تورەكە هەیە كە لەوانەیە كار لە هێلكەدانەكان بكەن، و ئەوانەی زۆر پەیدا دەبن بریتین لە تورەكەی چیكلدانەكان یا تورەكەكانی تەنە زەردە. تورەكەی چیكلدانەكان بەهۆی هۆیەكی نەزانراوەوە گەشەدەكەن و چیكلدانەكە لەكاتی هێلكەداناندا هێلكەكە فرێ ناداتە دەرەوەو لەبریتی ئەوە و بەهۆی پربوونی بەشلەیەكی روونەوەو دەبێتە تورەكەیەك .

لە زۆربەی كاتدا ئەم تورەكانە هیچ نیشانەیەك دروست ناكەن و زۆربەشیان پاش چەند سورێكی مانگانە لەناودەچن بەڵام تورەكەكانی تەنە زەردە گەشە دەكەن ئەگەر تەنە زەردە بچوك نەبوەوەو كرژ نەبوو نەمرد، هەروەك چۆن پێویستە وای لی بێت پاش هێلكەدانان.

ئەم تورەكانەش، هەروەك تورەكەكانی هیلكەدانە چیكلدانە زۆر بەدەگمەن لە دەنگی قۆخیكی گەورە، گەورەتردەبن. بەلاّم دەتوانن ببنە هۆی تیكچوونی هاوسەنكی هۆرمۆنیو خوین بەربونیكی ناریكو پیك، و لەوانەشە هەندیك جار بدرینو بتەقن، ئەوكاتە هەر دەبیت لە ریگای نەشتەرگەرییەوە لاببریت.

تورەكەكانی هیلكەدان

ئەم تورەكانە چەند جۆریكن لەوانە تورەكە پیستیەكان كە توكاویو داندارن، وتورەكە لینجیەكانو تورەكە جەلاتینیەكان كە كیشیان دەگاتە ١٤ كیلۆ گرامو زۆربەی ئەو تورەكانەی كەلەمانە دەچن بێ زیانن بەلاّم ئەگەر گەورەبوون ئەوا كار لە رۆیشتنی خوین بۆ هیلكەدان دەكەن، ئەوسا پیویستە بەنەشتەرگەری لاببرین.

*شیرپەنجەی هیلكەدان:

لەگەلّ ئەوەی ئەم شیرپەنجەیە لە شیرپەنجەی منالدانو شیرپەنجەی ملی منالدان كەمتر بلاّوە، بەلاّم زیاتر دەبیتە هۆی مردن. چونكە لە زۆربەی جاردا تا دوا قۆناغەكانی پیّی نازانریت و بەزۆربەی ئەم جۆرە شیر پەنجەیە لەو ژنانەدا روودەدات كە تەمەنیان لەسەرو ٥٠ سالیدایە یا ئەوانەی كە هەرگیز منداليان نەبوە، یا

ئەوانەی بەدەست بێ پیتیەوە دەنالینن. لەوانەیە حالەتە زوەکانی ئەم نەخۆشیە تەنها وەرسیو بێ تاقەتی بۆ ژنەکە دروست بکەن، زۆر دەگمەنە کە هیچ ناریکیەك بەلینۆرینی ئاسایی جەستە دەستنیشان بکریت، چونکە هیلکەدانەکان دەکەونە ناوچەیەکی قولەوە لەناو ناوچەی حەوزدا تەنها دەتوانریت پشت ببەستریت بە لینۆرینی دەنگی (سونار)ەوە بۆ دیاریکردنی ئەم حالەتە.

لە قۆناغەکانی زووی ئەم شیرپەنجەیەدا دەتوانریت هیلکەدانە تووشبووەکە بەنەشتەرگەری لاببریت.

بەلاّم لە زۆربەی حالەتەکاندا چارەسەرەکە هەردوو هیلکەدانو جۆگەکانی فالوبو ئەو ئەندامانەش دەگریتەوە کە شیرپەنجەکەیان تیدا بلاّوبۆتەوە واتە هەمویان دەبیت لاببرین، و لەوانەشە لابردنەکەش پیویست بەوە بکات کە دەرمانی دژە شیر پەنجەو تیشك بەکاربیت.

شیوەکانی دیکەی شیر پە نجە
لە کۆئەندامی زاوزێی ژندا

*شیرپەنجەی بەردەم زێ (یا دەرچەی زاوزێ):

کە تەنها نزیکەی ٣ ٪ هەموو شیرپەنجەکانی ناوچەی حەوز پیکدەهینیت.

***شیر پە نجەی زێ:**

لە ١٪ی شیرپەنجەکانی ناوچەی حەوز پیکدەهینیت و زۆربەی حالەتەکانیش ئەو ژنانە دەگریتەوە کە تەمەنیان لەسەرو ٥٥ سالیەوەیە.

***شیر پە نجەی جۆگەی فالوب:**

ئەمە حالەتیکی زۆر دەگمەنەو زۆری ئەو ژنانە دەگریتەوە کە زۆر لە تەمەندان

لینۆرینی ملی منالدان بە تویژالی ملی منالدان

دکتۆر جۆرج بابا نیکولا پیش نیوسەدە لەمەو بەر پەی بەم ریگایەداو ژیانی هەزارەها بەلکو ملیۆنەها ژنی رزگار کرد، لەم ریگایەدا کۆمەلیك خانە لە ملی منالدان بەهۆی قامچیەکی دار یا فلچەیەکی خانەی (کە تایبەتە بەخانە) کۆدەکرینەوەو لەژیر میکرۆسکۆبدا لییان دەنواریتو دەپشکنرین). ئیمە داوا دەکەین کە ژنان هەر ٣ سالّ جاریك بەتایبەتی لە دوای ٢٥ سالیەوە ئەم لینورینە بکەن.

★★★

پیرستی ئەو پیناسەو زاراوانەی لەم کتیبەدا هەن:

ئازارەکانی کەوتنە سەرخوین: الام الطمث:
Dysmenorrhoea
(ئەو ئازارانەن کە لەگەڵ کەوتنە سەرخوین دا دین)

ئازار لەنیوان دوو کەوتنەوە سەرخوین دا: الم مابین الحیضین: *Mittelschmerz*
(ئازارە لەکاتی هیلکەداناندا)

ئیسترۆجین: الاستروجین : *Oesterogen*
(هۆرمۆنی زاوزێیە هیلکەدان دروستی دەکات)

ئەو کۆنیشانانەی لەگەڵ کەوتنە سەرخویندان:
العوارض المتلازمە لما قبل الحیض
(pms) premenstrual syndrom

پۆلیبەکان: السلیلات المخاطیة: *polyps*
(چوکلەو زیادەی ناشیرپەنجەیین لە سەر قەدۆکەی شیوە نوک لە منالداندا گەشەدەکەن)

پرۆجسترون: بروجسترون *progesterone*
(هۆرمۆنیکی زاوزێیە لە ژندا تەنە زەردە دروستی دەکات)

پارچەی پیکەوە لکاو: القطع الملتصقة: **_adhesion_**
(چەند شریتیکن لە نوکەشانە شانەیەکە بەهۆی ساریژ بوونی برین یا شانەیەکی نەخۆشەوە دروستدەبیت ئەندامەکان یەك بەیەکتریەوە دەلکینیت)

پرولاکتین: برولاکتین **_prolactin_**
(هۆرمۆنیکە ژیر میشکە رژین دەیریژیت لەمیٚدا یارمەتی هاندانی دروستکردنی شیر دەدات لەمەمك دا)

پرۆستاگلاندین: جزئيات بروستاغلاندين: ***prostaglandins***
(چەند مادەیەکی تەمەن کورتن لە هەموو ناوچەکانی لەشدا دروست دەبن بۆ ئاراستەکردنی فەرمانی ماسولکە لووسەکانی وەك ماسولکەکانی منالدان)
تویژالگرتن لە ملی منالدان: مسحه عنق الرحم: ***cervical smear***
(بریتیە لە کورتاجی خانەکانی ملی منالدان بەهیواشی، لەپاشدا لینۆرینی لەژیر میکرۆسکۆبدا بۆ دەرخستنی هەرنیشانەیەك لە نیشانە یا لادان یا شیر پەنجە لە ملی منالداندا)

تورەکەی چوکولەیت: کیس الشکولا: ***Chocolate cyst***

(تورەکەیەکە لە ناوپۆشی منالداندا دروست دەبیت پردەبیت
لە خوینیکی چری تیر)

تەنە زەردە: الجسم الاصفر *corpus lukeum*

(پاشماوەی هیلکەدانە چیکلدانەیە، لە نیوەی دووەمی
سورەکەوە دەست دەکات بە دروستکردنی پرۆجسترۆن)

تورەکە: الکییس : *cyst*

(هەلئاوسانیکی داخراوە بە زۆری پرە لە شلە یا لینجەمادە)

تیکچونی ملی منالدان: خلل تنسج عنق الرحم:
:*cervical dysplasia*

(کۆمەلە گۆرانیکە لە خانەکانی ملی منالاّندا روودەدات،
لەوانەیە ئاگادارکردنەوەیەك بیت بۆ روودانی شیرپەنجە)

تیستۆستیرۆن : تستوستیرون: *testosteron*

(هۆرمۆنی زاوزێی نیرە، نیوانە خانەکانی لایدگ لە گوندا
دەری دەدەن)

جۆگەی فالوب: قناە فالوب *fallopin tube*:

(ئەوکەنالەیە کە هیلکەکان لە هیلکەدانەوە دەگویزیتەوە بۆ
منالدان)

جۆگەی ملی منالدان : قناه عنق الرحم ***cervical canal***

(ئەو کەنالەیە کە ملی منالدان دەبەستیت بە بەشە بنەرەتەکەی منالدانەوە)

چیکلدانە: الجریب ***Follicle***

(تورەکەیەکی بچوکە هیلکە لەناو هیلکەداندا دروست دەکات)

حەپەکانی قەدەغەی سکپری یەك قۆناغی: اقراص منع الحمل الاحادیه الطور ***monophasic pill***

(جۆریکە لە حەپەکانی قەدەغەی سکپری پاریزگاری بە ئاستی هەردوو هۆرمۆنی ئیسترۆجین و پرۆجسترۆن دەکات.

حەپەکانی قەدەغەی سکپری سێ قۆناغی:

اقراص منع الحمل الثلاثیة الطور: ***Triphasic pill***

(جۆریکە لە حەپەکانی قەدەغەی سك پری دەبیتە هۆی جیاوازی ئاستی هەردوو هۆرمۆنی ئیسترۆجین و پرۆجسترۆن لە بەشەکانی سوری کەوتنە سەر خویندا)

دژە پرۆستاگلاندین: مضادات بروستاغلاندین :

(توخمیکی کیمیاویە دەبیتە ریگر لە دروستکردنی گەردەکانی پرۆستاگلاندین یا کەمی دەکاتەوە)

دەرە سکپربوون: الحمل خارج الرحم: ***Ectopic pregnancy***

(چاندنی هیلکەیە لە دەرەوەی منالدان و بەزۆری لە جۆگەی فالوبدا)

داخورانیملی منالدان: تآكل عنق الرحم ***cervical erosion***

(ئەوکاتانەیەکە لینجەخانەکانی جۆگەی ملی منالدان چوکلەو نوك بەرەو زێ دروست دەکەن و سور هەلدەگەرین و دەکرینەوە و لەوانەشە ببنە هۆی خوین لی هاتن یا دەردانی لینجە مادەی زۆر)

دەرچەی ملی مندالدان: فوهه عنق الرحم: ***cervical os***

(دەرچەی بچوکە لە ملی منالأندا)

دوولیوە گەورە: الشفران: ***labia majora***

(دوولیوەکەی دەرەوەی دەرچەی زاوزێی مین)

دوو لیوە بچوك: الشفیران : ***labia minora***

(دوو لیوەکەی ناوەوەی دەرچەی زاوزێی مین)

دەرچەی زاوزێی مێ: الفرج *Vulva*

(ئەندامی زاوزێی مییە)

رۆنی گوله بەهارە: زیت زهر الربیع *Evening primrose oil* :

(پالفتەیەکی پر لە ڤیتامین *E*یە کە بریتیە لە ترشە چەوریەکی بنەرەتی (ترشی کتان) بۆ چارەسەری زۆر لەکیشەکانی کەوتنە سەرخوین بە سودە).

زێ : المهبل : *Vagina*

(جۆگەیەکە دیوارەکانی ماسولکەیین ملی منالدان دەنوسینیت بە دەرچەی مێیەوە)

سەیرکردنی ناوسك : تنظیر البطن: *Laparoscopy*

(کرداریکی بچوکە یارمەتی سەیرکردن و روانینە ناو هەناوی سك و ئەندامەکانی دەدات بەهۆی بەکارهینانی ئامیریکەوە کە لە تەلەسکۆب دەچیت پێی دەلین دوربینی سك بەهۆی درزیکی بچوك لەناوچەی ناوکدا دەچیتە ژوورەوە)

سەرەتای کەوتنە سەرخوینی زوو: البدایه الاولی للحیض عند الاناث:*Menarche*

شیرپەنجەی رژینی جیگەیی: سرطان غدی موضعي *carcinoma in situ*

(قۆناغە زووەکانی شیرپەنجەی ملی منالدانە)

شیرپەنجەی ملی منالدانە : سرطان عنق الرحم
cervical cancer
(شیرپەنجەیەکە تووشی ملی منالدان دیت)

قۆناغی پیش کەوتنە سەرخوین : مرحلە ما قبل الحیض: *Premenstrum*

(ئەو قۆناغەی سوری مانگانەیە کە دەکەویتە نیوان هیلکەدانان و سەرەتای کەوتنە سەرخوین (بێنویژی)و بەتەواوی سێ رۆژ یا چوار رۆژ پیش دەرکەوتنی خوین)

کرداری فراوانکردن و کورتاج: عملیە التوسیع والکشط: *D and C*

(کرداری فراوانکردنی منالدان و کورتاجیەتی)

کەوتنە سەرخوین: الحیض *Menstruation*

(سەرەتای سوری مانگانەیە کە تیایدا خوین و شانەکانی ناوپۆشی منالدان دەرپەرن، ئەمەش نیشانەی کۆتایی سوری پیشوو دەستپیکردنەوەی سوریکی نوێیە)

کەوتنە سەخوینی کەم: الطمث الغزیر
Hypomenorrhoa
(بوونی بریکی زۆر کەم لە خوین لە کاتی کەوتنە سەرخویندا)

کەوتنە سەرخوینی زۆر: الطمث الغزیر
Menorrhagia
(خوین بەربوون و لی رۆیشتنیکی زۆرە لە کاتی کەوتنە سەرخویندا)

کەم کەوتنە سەرخوین: شحە الطمث *oligomeno rrhagia*
(کەوتنە سەرخوینی ناریکوپیك)

گران جووت بوون: عسر الجماع: *Dyspareunia*
(ئەو ئازارەیە کەلەکاتی جووت بووندا پەیدادەبیت)

لابردنی منالدان: استئصال الرحم: *Hysterctomy*
(لابردنی منالدانە بەنەشتەرگەری لابردنی تەواو بریتیە لەلابردنی منالدان و هیلکەدانەکان و هەردوو جۆگەی فالوب)

میزە جۆگە : الاحلیل: *Urethra*:
(دەرچەی کۆ ئەندامی میزە لەژندا)

میتکە : البظر: *clitoris*
(نوکیکی خری زۆر هەستدارە راستەوخۆ دەکەویتە خالی پیکەوە لکاندنی هەردوو لیوە بچوکەوە)

منالدانی لار بۆ دواوە: الرحم المائل الى الخلف:
Retroverted uterus

ملی منالدان: عنق الرحم: *cervix*

منالدان: الرحم: *uterus*

(ئەندامیکی شیوە هەرمییە لەناوەوە بە ناوپۆشی منالدان ناو پۆشکراوە، کۆرپەلە تیایدا گەورەدەبیتو گەشە دەکات).

ناوپۆشکاری منالدان: التبطین او البطان الرحمی:
Endometriosis
(ئەو حالەتەیە کە هەندیك لە خانەکانی ناو پۆشی منالدان بە ئەندامەکانی دیکەی دەرەوەی منالدانەوە دەلکین)

نەخۆشی هەوکردنی حەوز: مرض التهاب الحوض:
(PID) pelvic inflammatory disease

ناوپۆشی منالدان: بطانه الرحم: *Endometrium*
(ئەوخانانەن کە ناوپۆشی منالدان دادەپۆشن)

وەستاندنەوە لە کەوتنە سەرخوین بەتەواوەتی
(تەمەنی نائومیدی)

وەستاندنەوەی کاتی لەکەوتنە سەرخوین: الانقطاع المؤقت للطمث: *Amenorrhoea*

(نەمانی کەوتنە سەرخوین بۆ ماوەیەك)

وەرەمی ریشالی: ورم لیفی: *Fibroid*

(وەرەمیکی نا شیرپەنجەییە لە ریشال یا ماسولکە شانە پیکدیت لەناو منالدان یا دیواری منالداندا گەشە دەکات)

هیوربەخش: ئارام بەخش: المسکنات *Analgesics*

(دەرمانەکانی هیورکردنەوەی ئازارە)

هیلکەدانان: الاباضة: *Ovulation*

هیلکە دانەنان: عدم الاباضة: *Anovulatory*

(سوریکی مانگانەیە کە هیلکەی تیا دانەنریت)

هیلکەدان: المبیض: *Ovary*

(ئەندامی هیلکەکانی تیدا دروست دەبیتو گەشەی تیدادەکەن.)

هۆرمۆنی هاندانی دەردانی چالاکی زاوزێ: هۆرمۆن حث افراز: المنشط المنسلی:

(GnRH) gonadotropin releasing hormone

(هۆرمۆنیکە هەندیك جار بۆ چارەسەری ناوپۆشکاری منالدان بەکاردیت)

هایپۆسەلەمەس: الوطاء: *Hypothalamus*

(ئەو بەشەی دەماخە کە ئاراستەی ژێر میشکە ڕژێن دەکات)

هۆرمۆنی تەنە زەردە: الهرمون المصفر *(L.H)*

luteinising Homone

(ئەو هۆرمۆنەیە کە ژێرمیشکە ڕژێن بۆ هاندانی هێلکەدانان و دەردانی هۆرمۆنی پروجسترون لەلایەن تەنە زەردەوە دەیڕێژێت)

هۆرمۆنی هاندەری دەردانی هۆرمۆنی تەنە زەردە:

هورمون حث افراز الهرمون المصفر:

(LHRH) Luteinising Hormone- Releasing Hormone

دوا ووته

ئازارەکــانی ســوری مانگانــە یەکیکــە لەوکیشــە بەردەوامانەی کە ژنان لە دوای تەمەنی هەرزە کارییەوە دوچاری دەبن، و کار دەگاتە ئەو رادەیەی کە هەندیك جار پۆلی خویندن، یا کار بۆ چەند رۆژیك بەجی بهیلین، کە ئەمەش کاردانەوەیەکیی نەرێی لەسەر رەوتی خویندن یا فەرمانەکیانیان بەجێ دەهیلیت، سەرەرای ئەو نارەحەتی و تیکچونانەی کە دروستیان لەو ماوەیەدا رووب رەووی دەبیتەوە، و کاریگەری ئەوەش لە سەر دەرون و رەفتارو کرداری رۆژانەیان.

زۆر جاریش هەستم کردوە کە زۆربەیان شتیکی ئەوتۆ لەو بارە فیسیۆلۆژییە یان نازانن و، هەر هەمووشیان پەرۆشی چارەسەریکی جەستەیی یاهیچ نەبیت دەرونین کە لە وبارەیەوە رزگاریان بکات، هەر ئەوەش پالپیوەنەریکی سەرەکیم بوو بۆ ئەوەی ئەم کتیبە بچوکە پەرچڤە بکەمە کوردی، نەخوازەلا کتیبەکە:

Cocxistence With monthly Ache in Women
London - 1996

–واتە ژیان لەگەڵ ئازارەکانی مانگانەی ژندا–

کە من حەزم کرد ناوی بیم "سوری مانگانەی ژن، ئازارەکانو چارەسەر سەر" بە یەکیك لە هەرە ئەو سەرچاوە بەنرخو نوییانە دادەنریت کە لە دنیای ئەمرۆی فیسیۆلۆژی ژندا گرنگیەکی زۆری پی دراوەو بۆ بەشیکی هەرەزۆری زمانە زیندوەکانی جیهان وەرگیراوە.

هیوادارم تا رادەیەك کە لینیك لەم لایەنەوە پر بکاتەوەو بەو کارەش توانیبیتم وردە زەردە خەنەیەکی شادی لەسەر لیوی کچانو ژنانی ولاتەکەم دروست بکەم، کە نەك هەر بەدەست ئازارەکانی جەستەوە دەنالین بەلکو تائیستاش کوتو پیوەندی نەریتو کۆمەلیان هەر لەسەر بارە.

ئەکرەم قەرەداخی

★★★