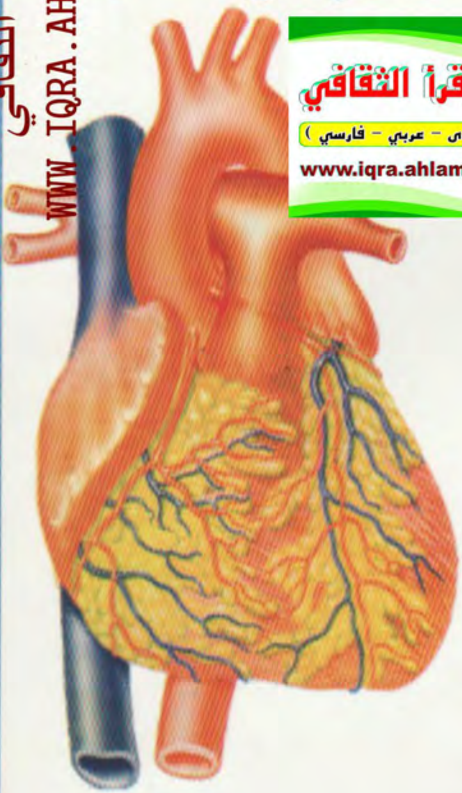
کۆمەڵەی پزیشکانی بەریتانی

ڕێبەری پزیشکی خێزانی

سەکتەی دڵ و
هەموو جۆرەکانی نەخۆشی بۆریەکانی د



منتدى إقرأ الثقافي
للكتب (كوردى - عربي - فارسي)
www.iqra.ahlamontada.com
منتدى إقرأ الثقافي
WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

- نیشانەکانی
- پشکنین و تێست
- ناسینەوە
- چارەسەر

پرۆفیسۆر کریستۆفەر دەیڤیدسۆن

وەرگێرانی: حسن شێخ جافر

ڕێبەری پزیشکی خێزانی

سەکتەی دڵ و هەموو جۆرەکانی نەخۆشی بۆریەکانی دڵ

بڵاوکراوەی خانەی چاپ و بڵاوکردنەوەی چوارچرا
زنجیرەی ٣٥٤
ناونیشان / سلێمانی -سەرەتای شەقامی مەولەوی- بەرامبەر پالاس
مۆبایل ئاسیا ٠٧٧٠١٥٧٥٠٦٧ - سانا ٠٧٥٠١١٢٨٢٨٨
chrachra٨٥@yahoo.comEmil:
Facebook: ktebxanai chwarchra

نرخی ٢٥٠٠ دینارە

کۆمەڵەی پزیشکانی بەریتانی

ڕێبەری پزیشکی خێزانی

سەکتەی دڵ و

هەموو جۆرەکانی نەخۆشی بۆریەکانی دڵ

١) نیشانەکانی
٢) پشکنین و تێست
٣) ناسینەوە
٤) چارەسەر

پرۆفیسۆر کریستۆفەر دەیڤیدسۆن

لەفارسیەوە: حەسەن شێخ جافر

پێناسی کتێب

ناوی کتێب: سەکتەی دڵ

بابەت: ڕێنمایی پزیشکی

نوسینی: **ئەنجومەنی پزیشکانی بەریتانی**

وەرگێڕانی: حسن شێخ جافر

تایپ: ئاکۆ نەجمەدین

شوێنی چاپ : چوارچرا

نۆبەتی چاپ: چاپی یەکەم ٢٠١٢

لەبەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتیەکان ژمارە (١٢٦٨) ساڵی ٢٠١٢ پێدراوە

پێڕست

ئەوانە کێن توشی نەخۆشیەکانی دڵ دەبن؟ ------------------- ١٠
بۆچی ئەم نە خۆشیە لەوڵاتانی پێشکەوتودا بەر بڵاوە؟ ---------- ١٢
چارەسەری نوێ ------------------------------ ١٢
کێشەکان لەکوێ دان ------------------------- ١٤
دڵ چۆن کار دەکات؟ ------------------------- ١٤
پێکهاتەی ناوەوەی دڵ ------------------------ ١٦
خوێن بەرە کرۆنەریەکان ---------------------- ١٧
چۆنیەتی ناردنی خوێن بۆ ماسولکە کانی دڵ---------------- ٢٠
سرۆمبۆز------------------------------------ ٢٢
سەکتەی دڵ---------------------------------- ٢٦
ئەنجامی کۆتایی ----------------------------- ٢٩
کاریگەری هەڵکشانی تەمەن--------------------- ٣١
باسی یەکەم: زەبحەی سەدری-------------------- ٣٢
باسی دووەم: سەکتەی دڵ----------------------- ٣٣
خاڵی گرنگ و سەرەکی------------------------- ٣٤
هۆکاری دروست بونی نەخۆشی خوێنبەرە کرۆنەریەکان ---------- ٣٥
هۆکاری مەترسی هێنەر ------------------------ ٣٥
تەمەن و ڕەگەز----------------------------- ٣٨
مێژینەی خانەوادە --------------------------- ٣٩
ڕژێمی خۆراك و کۆڵسترۆڵ (چەوری خوێن) ---------------- ٤١
جگرە کێشان ------------------------------ ٤٢

ترس ------------------------------------- ٤٣
ئەو نەخۆشیانەی پەیوەندیان بەنەخۆشی کرۆنەری دڵەوە هەیە. ----- ٤٥
قۆناغەکانی لێدانی دڵ --------------------------- ٤٩
خاڵی سەرەکی--------------------------------- ٥٠
ناسینەوەی نیشانەکانی نەخۆشی --------------------- ٥١
ئازاری سنگ: ------------------------------- ٥١
سەکتەی دڵ: -------------------------------- ٥٣
شێوەی ناسینەوەی ئازاری دڵ --------------------- ٥٤
قۆناغەکانی نەخۆشی کرۆنەری دڵ ------------------- ٥٥
هۆکارەکانی دیکەی ئازاری سنگ ------------------ ٥٦
تێکچونی هەرس یان ئازاری گەدە ------------------ ٥٦
ئازاری ماسولکەکانی سنگ ---------------------- ٥٧
پشکنینەکانی نەخۆشی کرۆنەری دڵ: ----------------- ٦٢
هێڵکاری دڵ. ------------------------------- ٦٣
گرتنی هێڵکاری دڵ لەکاتی پشودا: ----------------- ٦٣
تێستی وەرزش ----------------------------- ٦٤
پشکنینەکانی ئایزۆتۆپ ڕادیۆنەکتڤ: ----------------- ٦٦
خاڵەسەرەکی یەکان: -------------------------- ٧٠
چارەسەری زەبحەی دڵ: ------------------------ ٧١
چارەسەربەدەرمان---------------------------- ٧٢
کاریگەری نیتراتەکان (حەبی ژێرزمانی)بەسەردڵەوە: ------------ ٧٥
دەرمانەکانی نەشتەرگەری: ---------------------- ٧٨
ئانژیۆپلاستی ------------------------------ ٧٩
شێوەی ئەنجام دانی ئانژیۆپلاستی: ------------------ ٨٠

شێوازی ئەنجام دانی نەشتەرگەری (بای پەیس) خوێن بەری کرۆنیەکان٨٥
خاڵە سەرەکییەکی یەکان ---------------------------- ٨٥
شێوەی چارەسەری سەکتەی دڵ ---------------------------- ٨٦
لەناو بردنی کلۆی مەییوی خوێن ---------------------------- ٨٧
ڕێك بونی لێدانی دڵ ---------------------------- ٨٩
بەرەو باشتر چونی سەکتە بەرکەوتو لە نەخۆشخانەدا ------------ ٩٠
دەرچوون لە نەخۆشخانە ---------------------------- ٩١
بەکارهێنانی دەرمانی ماڵەوە ---------------------------- ٩٢
زاڵبون بەسەرسەکتەی دڵ دا: ---------------------------- ٩٥
گەڕانەوە بۆژیانی ئاسایی: ---------------------------- ٩٧
خاڵە سەرەکیەکان : ---------------------------- ١٠٠
کەمکردنەوەی کۆڵسترۆڵ : ---------------------------- ١٠٢
ستاتینەکان : ---------------------------- ١٠٤
فایبراتەکان : ---------------------------- ١٠٥
ڕیزینەکان : ---------------------------- ١٠٦
چاکسازی ڕژێمی خواردن : ---------------------------- ١٠٦
چوارخاڵ بۆخۆراکی دروست : ---------------------------- ١٠٨
وازهێنان لەجگەرەکێشان : ---------------------------- ١٠٩
کەم کردنەوەی سترێس وگوشارەدەرونیەکان : ---------------------------- ١١١
مەشقی وەرزشی : ---------------------------- ١١١
شێوەی هەڵس وکەوتی خێرا لەگەڵ کەسێکی سەکتە لێدراودا : ------ ١١٢
خاڵە بنەڕەتیەکانی : ---------------------------- ١١٢

*سەکتە یان هێرشی دڵ: ئازاری توندی سنگ کەبەهۆی مردنی بەشێك لەماسولکەی دڵەوە، کاتێك کەهاتو چۆی خوێن بۆئەو بەشە بەتەواوی وەستاوە، لەسەکتەی دڵ دا ڕو ئەدات.

*لاوازی و باش کارنەکردنی دڵ: لەتەنگە نەفەسی و ئاوسانی قاچ بەهۆی باش پڕنەکردنی دڵ ولاوازبونیەوە پەیدا دەبێت دێ.

*ڕێك و پێك لێنەدانی ڕیتمی دڵ (Erythema) نارێك و پێکی لە لێدانی دڵ دا دەتوانێت ببێتە هۆی هەناسەتوندی و دڵە کوتێ.

نەخۆشی کرۆنەری، تەنها نەخۆشیەك نیە دڵ پێوەی گیرۆدە دەبێت، بەڵام گرنگترین نەخۆشیەکە دڵ دوچاری گرفت و کێشەدەکات.

کێشە کانی دیکەی دڵ بریتین لە: A- نەخۆشیەکانی زگماك لەدایك بوون (Congenital)، ئەم نەخۆشیانە جۆری شێوەی دڵ کەلەکاتی لەدایك بوون لەمنداڵەکەدایە.

B- کاردیۆمایۆپاسیەکان: ئەو نەخۆشیانەن کێشە بۆ ماسولکەکانی دڵ دروست دەکەن.

C- نەخۆشیەکانی زمانەی دڵ (Valve وەرگێڕ): تێکچون لەهەر یەك لەو چوارزمانە کەلەدڵ دامەزراوە دەتوانێت گرفت و کێشەدروست بکات کەپێیان دەوترێتنەخۆشیەکانی زمانەی دڵ.

هۆکاری پەیوەندی بەشێوەی ژیانی مرۆ وەکو وەرزش کردن، کاریگەری گەورە لەسەر ساغ و دروستی دڵە هەیە. مەشقی ڕێك وپێکی ئارۆبیك یامەتی پاراستنی سەلامەتی دڵی ئێوە دەدات.

ئەوانە کێن توشی نەخۆشیەکانی دڵ دەبن؟

ژمارەی ئەوانەی لەجیهاندا کێشەی نەخۆشی کرۆنەری دڵیان هەیە لەوڵاتێکەوە بۆ وڵاتێکی تر جیاوازە. ئەم نەخۆشیە لەوڵاتە پێشکەوتوەکانی ئەورووپی، ئەمریکی و ئوسترالیا زۆرتر بەربڵاوە، بەڵام لەوڵاتانی دواکەوتوی جیهانی سێهەم زۆر کەمترە.

پێ ئەچێت ئەمەش بۆ چۆنیەتی ژیانی ئەو کەسانە بگەڕێتەوە بەشێوەیەك کەئەوانەی لەوڵاتانی دواکەوتوی جیهانی سێهەمەوە کۆچ دەکەن بۆ وڵاتانی پێشکەوتوو، لەچاوئەوانەی لەبنە ڕەتەوە خەڵکی ئەو وڵاتانەن، زۆر توشی نەخۆشی کرۆنەری دڵ دەبن، بۆنمونە ئەو هیندیانەی بەرەو ئینگلیز کۆچیان کردووە زۆرتر توشی ئەم نەخۆشیەبوون.

لەناو کیشوەری ئەورووپاشدا بەربڵاوی نەخۆشی کرۆنەری دڵ لەوڵاتێکەوە بۆ وڵاتێکی تر جیاوازە، لەباشوری ئەورروپا، بەگشتی لەباکوری ئەوروپا (لەسکەندەناڤی) و ئینگلیزکەمترە کەمتزکارێکی دەگەڕێتەوە بۆ شێوازی خۆراکی ڕۆژهەڵاتیی.

زۆرکەس باوەڕیان وایە کە ڕژێمی خۆراکی ڕۆژهەڵاتیی کەبڕێکی زۆر باش میوەو سەوزی تازە، زەڵاتەو ماسی تێدایەو بڕێکی کەمتر گۆشتی سورو شیرەمەنی یە، ئەمە دەتوانێت لەبەرەنگاری نەخۆشیەکانی دڵ کاریگەری و بەرگری باشیان هەبێت.

ئەگەر چی پێناس و ناوبردنی نەخۆشی كرۆنەری دڵ لەكۆندا لەلایەن پزیشكەكانەوە ناوی دەبرا، بەڵام هەتا پاش جەنگی جیهانی دووەم وەكو نەخۆشیەكی بەر بڵاو ناوی لە ناواندا نەبوو. پاش ئەوەڕێژەی ئەم نەخۆشیە بەتایبەت لە پیاوانی گەنجدا پەرەی سەند، لەوڵاتە یەكگرتوەكانی ئەمریكادا لەساڵی (١٩٧٠) زۆرترین ڕێژەی تۆمار كردو پاشان ئەو ڕێژەیە هەتا ئەمڕۆ ڕولە كەمی دەكات.

هەروەها لەئوستڕالیا، نیوزلەند،بریتانیادائەم ڕێژەیەڕولەكەمیە.

بەداخەوە لەوڵاتانی بلۆكی خۆرهەڵاتی پێشوو ڕوسیە، ئەم نەخۆشیە زۆر بەپەلە ڕولە زیاد بوونە.

وتیان ئەم بابەتە كەئەمرۆكە زۆربەی تەختی نەخۆشەكانی نەخۆشخانەكان لەبریتانیا لەلایەن ئەوانەی بەرەق بونی خوێنبەرەكان گیرۆدەن، پڕبونەتەوەو بەربڵاوترین جۆری ئەم نەخۆشیەش كرۆنەری دڵە، نەخۆشی كرۆنەری دڵ لەهەموو جۆرە كانی شێرپەنجە زۆرتر بەر بڵاوە.

ئەوەش لەبەساڵاچواندا زیاترەو لە پیاوانیش چوار هێندەی ژنان بڵاوترە، لەگەنجەكاندا دوای پێكدادان (دعم) بەرزترین هۆكاری مردن نەخۆشی كرۆنەری دڵە.

بۆچی ئەم نە خۆشیە لەوڵاتانی پێشکەوتودا بەر بڵاوە؟

هیچ کەس لەسەداسەد ناتوانێت هۆکاری ئەم بابەتە بزانێت، بەڵام ڕژێمی خۆراکی بەکار هێنانی جگەرە، کەم جوڵان، لەکۆمەڵگەی خۆر ئاوادا پێدەچێت کەلە هۆکارە گرنگەکانی بەرز بونەوەی ئەم نە خۆشییە بن.

چارەسەری نوێ

لە ١٠ ساڵی ڕابوردودا، پێشکەوتنی زۆر لەدەرمان و چارەسەری نەخۆشی کرۆنەری دڵ پەیدابووە. دەرمانی نوێ وەکو دەرمانی نەهێشتنی مەیینی خوێن کەپاش سەکتەی دڵ بەکاردێت، دروستکراوە.

هەروەها دەرمانی باش و کارای(زەبحە - Angina)و دابەزاندنی کۆلسترۆڵی خوێن هاتونەتە ئاراوە و هەروەها وردەکاری زیاتر لە بارەی دەرمانە کۆنەکانی وەکو (Beta - blocker) و ئەسپرین دۆزراوەتەوە.

ئەمجۆرە دەرمانە نەك تەنها بۆ هێور کردنەوەی نیشانەکانی وەکو ئازار دەتوانریت بەکار بهێنرێت بەڵکو دەبێتە هۆی باشتر بونی تێکچونی نەخۆشیش.

بەم شێوە، گەورەترین پێشکەوتن لەنەشتەرگەری دڵ و (ئەنژیۆپلاستی) یان باڵۆن هاتوەتەدی..

نەشتەرگەری بای پەس (ABC) یان(پێوەند) بای پەسی خوێنبەری کرۆنری دەتوانێت ببێتە هۆی گۆڕان لەژیانی ئەو نەخۆشانەی گیرۆدەی زەبحەی سنگ واتە(Angina) بوون و لەهەندێ حاڵەتیش دا دەبنەهۆی کەم بونەوەی مەترسی سەکتەی دڵ بەدوادا هاتوو.

ئەنژیۆپلاستی ڕەوشێکە بەسود وەر گرتن لەباڵۆن (میزلدانێکی) بچوك ئەوبۆریە تەسك بوە وانە، یان ئەوانەی گیراون دەکرێنەوە. ئەم ڕەوشە دەتوانێت زۆر کاریگەر بێت، بەتایبەت ئەمڕۆ کەلە ستێنس و سیمی باریك بۆکردنەوەی ئەو خوێنبەرانەی کەماون کەڵك وەر دەگیرێ.

هەموو ئەم مەتڵەبانە، هەواڵی خۆشن بۆئەو کەسانەی گیرۆدەی کێشەکانی دڵ بونەتەوە، بەڵام ئامانجی ئێمە دەبێت دۆزینەوەی هۆکاری پەرەسەندن و زیاد بونی نەخۆشی کرۆنەری دڵ و هەوڵدان بۆرێگە گرتن بەتوشبونی ئەو نەخۆشیە.

خاڵە سەرە کیەکان

نەخۆشی کرۆنەری دڵ لەوڵاتانی پێشکەوتوی ڕۆژئاوا بەیەکێك لە هۆکاری بەربڵاوی مردن دەژمێردرێت. . ئەم نەخۆشیە لەسەدەی ٢٠زۆر پەرەی سەندوە، کەئەمڕۆ ڕێژەکەی لەوڵاتانی ئەمریکای باکورو ئەورووپای خۆرئاوا بەرەو کەم بوونەوە دەڕوات بەڵام لەئەورووپای خۆر هەلات بەخێرایی ڕو لەزیاد بوونە. * دەرمان و چارەسەری نوێ، شاملی نەشتەرگەری بای پەس یارمەتی زۆر باشی نەخۆشەکانە بەڵام هێشتاش خۆپاراستن باشترە لەچارەسەر.

کێشەکان لەکوێ دان

دڵ تورمپایەکی ماسولکەییەو لەناو سینگ دایە و بەبەردەوامی کاردەکات و تورمپا لێئەدات، دڵ بەشەوو بەڕۆژ خوێن بە پۆمپاژ لێدان بۆ سەراپای لاشە دەنێرێت.

لەدەوروبەری(۱۰۰۰۰۰) سەد هەزار جار لە ڕۆژێکدا لێ ئەدات، بۆئەوەی دڵ بتوانێت ئەم کارە قورسەئەنجام بدات، پێویستە لەلایەن خوێنبەرەکانی کرۆنەرەوە خوێن بۆ ماسولکەکانی خۆی بەباشی بنێرێت.

دڵ چۆن کار دەکات؟

کارکردنی سەرەکی دڵ پۆمپاژکردنی خوێنی سورورۆشن کەبرێکی زۆر ئۆکسجین و خۆراکی هەڵ گرتووەو لەرێی خوێن بەرە گەورەکانەوە سەراپای لاشەی دەگرێتەوە.

کاتێك ئوکسجینی ئەم خوێنەلەلایەن شانەو خانەوە وەرگیرا، خوێن هێنەرەکان خوێنی بێ ئۆکسجینی تەواو کەبەرەنگی تێرو تاریکتر دەبینرێت، دوبارە دەگەرێننەوە بۆ دڵ.

دڵ لەدوو بەش پێك دێت کەهەر بەشێك بەشێوەیەکی جیالەوی تر کاری خۆی دەکات، هەریەك لەم دوو بەشانەش بەدووبەش دابەش کراوە، جالەبەر ئەوە دڵ هەر هەمووی چوار چاڵی هەیە، چاڵەکانی سەرەوە

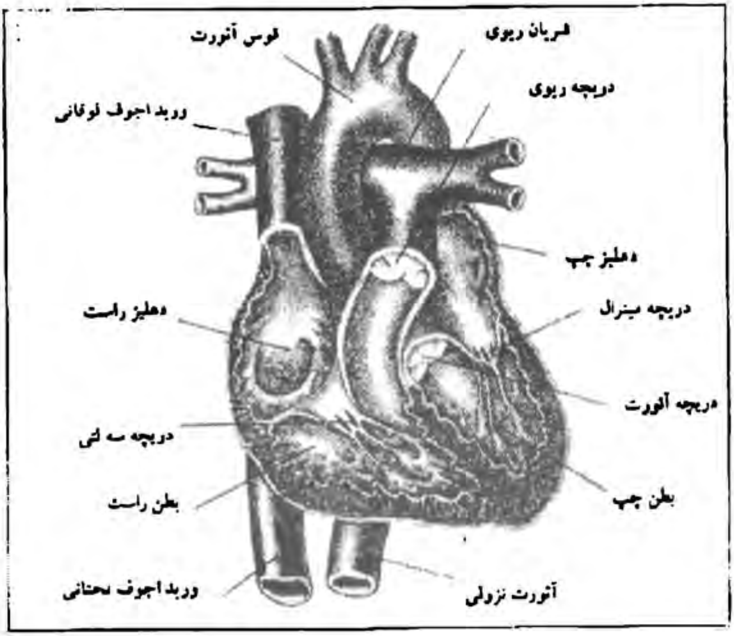
(گوێچکۆڵە) یان بەدالآن ناو دەبرێن، بەشێوەی کۆکەرەوەی خوێنی هاتوو بۆ دڵ کاردەکەن و چاڵەکانی خوارەوە (سکۆڵە) بەگرژبونی خۆیان دەبنەهۆی ئەوەی کەخوێن لە دڵەوە بۆ دەرەوە پۆمپاژ بکەن.

بەشی ڕاستی (دڵ) ئەو خوێنەی لە خوێن هێنەرەکانەوە لەهەموو لاشەوە دێتەوە، دەیگرنەخۆو بەرەو سیەکان پاڵی پێوە دەنێن و پۆمپاژی دەکەن، بۆئەوەی ئۆکسجینی ناو سیەکان بتوێنێت بێتە ناو ئەم خوێنەوە. بەشی چەپی دڵ، ئەو خوێنەی لەسیەکانەوە دێتە دەرەوە دەگرێت و پاشان دەینێرێت بۆ هەموو بەشە کانی لەش، بۆئەوەی پێویستیان بە ئۆکسجین نەمێنێت.

بۆئەوەی خوێن بگات بەهەموو ئەندام و ماسولکەکانی لاشە، دەبێت بەگوشارێکی زۆر پاڵی پێوە بنرێت، ئێوە کە خوێن بەرێکتان دەبڕێت ورد ببنەوە کەچۆن خوێن بەگوشاردەپژێتە دەرەوە، بۆ ئەوەی ئەو پاڵ پێوە نان و پۆمپاژ کردنە بەتوانایەکی تەواو ئەنجام بگرێت، ئەوە ماسولکەی دڵە دەبێت زۆر بەهێزبێت و هیچ شوێنێك وەکو ماسولکەکانی تر (ماسولکەی قاچ) ماندونەبن.

جالەبەر ئەوە ماسولکەکانی دڵ پێویستیان بەوە هەیە کەبەباشی خوێن بگەیەننە خۆیان و ئۆکسجین و خۆراکی پێویست بگاتەلایان، ئەم خوێن ناردنە ماسولکە کانی دڵ خۆیان بەهۆی خوێن بەرەکانی کرۆنەرەوەو وەچە کانیان ئەنجام ئەدرێت.

پێکهاتەی ناوەوەی دڵ



خوێن بەرە کرۆنەریەکان

خوێن بەرە کرۆنەریەکان لەشاخوێنبەری ئائۆرتا دەردەچن، ئائۆرت شاخوێنبەری سەرەکی لاشەیە، لەسکۆڵەی چەپ خوێن دەنێرێتەدەرەوەی دڵ.

خوێنبەرە کرۆنەرەکان لەسەرەتای ئائورتەوە دەست پێدەکەن ، جالەبەر ئەوە یەکەمین خوێنبەرن کەخوێن بە ئۆکسجینێکی زۆرەوە وەر دەگرن، دوو خوێنبەری کرۆنەری چەپ و ڕاست تاڕادەیەك بچوکن و هەر یەکەیان تەنیا(٣-٤mm) یان ٤ تیرەکەیانە، ئەم خوێنبەرە کرۆنەریانە بەسەر ڕوی دڵ تێدەپەڕن و لەپشتی دڵەوە بەیەك دەگەن و بەیەکتریەوە دەلکێن و ڕێڕەوێکی شێوە بازنەیی دروست دەکەن، کاتێك شێوەیەکی وا لەبۆریەکانی خوێنی دڵ لەلایەن پزیشکە سەردەمە کۆنەکانەوەبینرا، ئەوان وا بیریان دەکردەوە کەلەشێوەی تاج دان، هەربەم هۆیەوە بوو وشەی لاتینی خوێنبەری کرۆنەری (Coronary) یان پێدان، کەتاکو ئێستەش ئەم وشە بەکار دەهێنرێت.

لەوەی کە ئەمجۆرە خوێنبەرانەی دڵ گرنگی زۆریان هەیە، پزیشکەکان هەموو لق و گۆڕانێك کەدەتوانێت لەکەسانی جۆراو جۆر داهەبێت، شوناساییان کردوە.

کرۆنەری چەپ دولقی سەرەکی هەیەکەپێیان دەوتری: (نزولی قدامی) و خوێنبەری (سیرکومیفیلکس) یان سوڕاوەشی پێدەڵێن: و ئەم خوێنبەرانەش بەنۆرەی خۆیان لقی دیکەیان لێدەبێتەوە.

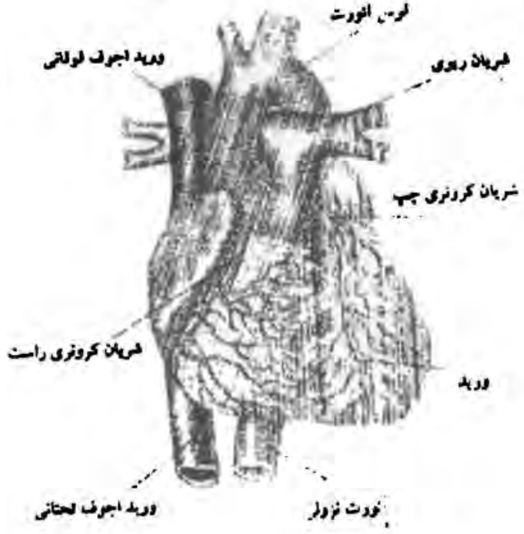
ئەو خوێنبەرە نوێیانەش دەبنە هۆی خوێن گەیاندن بە ناوچەی زۆر تری ماسولکەی سکۆڵەی چەپ، سکۆڵەی چەپ لەچاوسکۆڵەی ڕاست ماسولکەی زۆری تێدایە، چونکەئیش و کاری ئەوپۆمپاژکردنی خوێنە بۆ هەموو شوێنێکی لاشە.

خوێنبەری کرۆنەری ڕاست بەگشتی بچوکترە و بەشی خوارووی دڵ و سکۆڵەی ڕاست پاراوەدەکات بەخوێن، ئیش و کاری سکۆڵەی ڕاست پۆمپاژکردنی خوێنە بۆ سیەکان، کرۆنەرە خوێنبەرەکان پێکهاتەیان وەکو هەموو پێکهاتەکانی دیکەی خوێنبەری لاشە وان، بەڵام تەنها لەیەك شت دا جیاوازن لەکاتی نێوان لێدانەکانی (دڵ) کەدڵ لەکاتی پشودایە خوێن لەم خوێنبەرانەدا لەتێپەڕ بووندایە، کاتێك ماسولکەی (دڵ) گرژ دەبێت گوشاری ئەوە بەجۆرێکی وا زۆر دەبێت کە ڕێ بەتێپەڕ بوونی خوێن نادات بۆماسولکەی دڵ، لەبەرئەم هۆیە دڵ تۆڕێکی گرنگی بۆریچکە و ریشاڵی باریکی خوێنی یە کە دەبێتە هۆی ئەوەی هەموو پێداویستێکی خۆراکی و ئوکسجین گەیاندنی بەباشی بۆ ئەنجام بدات.

لەنەخۆشی کرۆنەری دڵ خوێنبەرە کرۆنەریەکان تەسك دەبنەوەو ماسولکەی دڵ بێبەش دەبێت لەگەیشتنی خوێن و ئۆکسجین، بەبڕی

پێویست، (هەروەکو بۆریە ئاوێك کەبە هەر هۆیەك بێت تەسك بێتەوە و نەتوانێت بەئاسانی ئاوی پیادا بڕوات) .

لەکاتی پشودا لەوانەیە گرفتێك بۆ ئەو کەسە پێش نەیەت، بەڵام کاتێك کەدڵ ناچاربێت کاری زۆر تر ئەنجام بدات، بۆنمونە بیەوێت چەند پلیکانەیەك بۆسەرەوە بڕوات خوێنبەرە کرۆنەرەکان ناتوانن بەپێی پێویست ئۆکسجینی ئەم ماسولکانە خوێن و ئۆکسجینیان پێ بگەیەنێت و لە ئەنجامدا کەسی ماندوو ئەوەی لە پلیکانەوە سەر کەوتووە توشی ئازاری سنگ دەبێت، لەم بارو دۆخەدا ئەگەر ئەو کەسە کەمێك پشو بدات بەشێوەیەکی گشتی ئازار نا مێنێت، ئەگەر خوێنبەرێکی کرۆنەری بەهۆی گیرانەوە بەکلۆ خوێنێك، بەتەواوی ڕێ لە ناردنی خوێن گیرابێت، بەشێك لە ماسولکەی دڵ کەخوێنی بۆ ناڕوات دەمرێت.



چۆنیەتی ناردنی خوێن بۆ ماسولکە کانی دڵ
Atheroma

ئاترۆما

ڕەقیتەبونی خوێنبەرەکان (athero scklrose) و (Atheroma) هەردووکیان هەر یەکشتن، کاتێك کەئێوە لەدایك دەبن بۆریەکانی خوێنتان بەباشی توانای کشانیان هەیەو خوێن دەتوانێت بەئاسانی بەناویاندا تێپەڕبێت ، بەڵام پاش چەندساڵێك، چەوریەکان لەسەر دیواری ناوەوەی ئەم بۆریانە دەست بە نیشتن دەکەن، ئەم نیشتنە وردە .. وردە تۆپەڵێك دروست دەکات، خوێن بەرەکان تەسك دەکاتەوە و دەبێتە هۆی ئەوەی چونی خوێنی خوێنبەرەکان کەم بێتەوە .

بەرفراوانی ئەم گۆڕانکاریانەو ئەندازەی سەر هەڵدانیان بەستراوە بەبڕی ئەو چەوریەی کەلە خوێندا هەیە بەتایبەت (کۆلسترۆڵی- جۆری L.D.L). لەکەسانی جۆراوجۆردا جیاوازە، ئەوانەی بڕی چەور(کۆڵسترۆڵ)ی (L.D.L.) یان بەرزە ئەگەری توش بونیان بە ئاسرۆما (Atheroma) ی توند هەیە، بەڵام هەندێ گۆڕانکاری لەوانەیە کاتێك کەتەمەنمان بەرەو ژور هەڵکشێت ئەوکاتە لە زۆربەی زۆرمان دا ڕوبدات.

هەرواکە پارچەکانی ئاسرۆما ڕو لە زیاد بونبێت، دیواری ناوەوەی خوێنبەرەکان ئەستورتردەبێت و وردە..وردە دەبێتە هۆی کەم بونەوەی ڕۆیشتنی خوێن پێیاندا، ئەم ڕەوەندە دەتوانێت لەهەر ئەندامێکی لاشەدا ڕوبدات، جالەبەر

ئەوە ئاسرۆمای خوێنبەرەکانی مێشك ئەگەری ئەوەیان هەیە سەکتەی مێشك ڕوبدات، ئاسرۆمای خوێنبەرەکانی دەست و پێ دەبێتەهۆی ڕەش بونەوەی ئەو ناوچە و بڕینەوەی دەست و پێ بێت و هەروەها ئاسرۆمای خوێنبەری کرۆنەری دڵ دەتوانێت بێتە هۆی سەکتەی دڵ.

ڕەوەندی ڕەقیتە بونی خوێنبەرەکان بەشێوەیەکی سەر سوڕ هێنەر دەتوانن بەشێوەی پارچە پارچە لەسەراپای لاشەو بەتایبەت لە خوێنبەرە کرۆنەریەکاندا ڕوبدات.

تەسك بونەوە تەنیا دەتوانێت لەسەراپای یەك خوێنبەر یان بەشێك لەو خوێنبەرەدا ڕوبدات و ئەم بابەتە دەتوانێت لەشێوەی بڕیاردان بۆ چارەسەر زۆر گرنگی هەبێت لەنەخۆشی کرۆنەری دڵ دا، پزیشکەکانە بەزۆری بە نەخۆشە کانی خۆیان دەڵێن: کەیەك یان دوو یان سێ بۆری دڵیان گرفتی هەیە.

لەو حاڵەتەدا کە دەڵێن: سێ بۆری گرفتیان هەیە، مەبەست لەوەدایە کە دوو لقی سەرەکی خوێنبەری کرۆنەری چەپ لەگەڵ خوێنبەری کرۆنەری ڕاست کێشە دارو گرفتارن، بەزۆری کێشەی یەك یان دوو خوێنبەری کرۆنەری دەتوانرێت بەسود وەر گرتن لە دەرمان یان ئانژیۆ پلاستی چارەسەر بکرێن، بەلام کاتێك ·کەهەرسێ خوێنبەری کرۆنەر گرفتیان هەبێت، ئەوە زۆر جار پێویست بەنەشتەر گەری (بایی پەس) دەکات.

سرۆمبۆز[1]

مەیین سەرهەڵدانێكی سروشتی جەستەیە، كە لەو كاتەی بریندار دەبین و خوێن پژانمان دەبێت.. دەبێتە هۆی ئەوەی خوێنمان بوە ستێتەوە.

كاتێك كە مەینێكی نەویستراو لەجەستە پەیدا دەبێت، دژە مەیین و (ڕونكەرەوە) سروشتیەكانی خوێن كەلە سوری خوێندا هەن، ئەمجۆرە مەیینە بەشێوەیەكی سروشتی لە ناو دەبەن.

كاتێك كە بۆرییەكی خوێن زیانی پێدەگات كۆمەڵێك ماددەی كیمیاوی لەلەشدا دەر ئەدرێت كە دەبێتە هۆی دروست بوونی مەیین و وەستانەوەی خوێن، لەنەخۆشی كرۆنەری دڵ یەك مەیینی خوێن دروست دەبێت كە هۆكارەكەی زیانی دەرەكی بۆری نییە، بەڵكو بەهۆی ئەوزیانەی كەچەوریەكان دەیگەیەننە دیوارەكانی ناوەوە، مەیین دروست دەبێت.

بەشێوەیەكی سروشتی ئەو ناوپۆشەی دیواری دەرەوەی بۆریە كانی پێ داپۆشراوە سافەو خوێن تێیدا نامەێت.

بەڵام كە ئاسرۆما ڕویدا دیواری بۆریە خوێنەكان ساف نین و لەڕوی ناوەوەیان درزو دڕن دروست دەبن.

خانەی بچوكی خوێن بەناوی خەپلە خوێنەكان بەم درزو دڕنانەوە دەلكێن و یارمەتی پڕكردنەوەیان دەدات، ئەگەر ئەم درزو دڕنانە بچوك بن هیچ كێشەیەك سەر هەڵنادات، بەڵام كاتێك خوێنبەرەكان تەسك دەبنەوە

---

[1] زاراوەیەكی پزیشكیە بەمانای مەیین دێت

تەنانەت خوێنێکی مەییویی بچوکیش ڕێ لە ڕۆیشتنی خوێن دەگرێت. ئەمڕۆکە دەزانین کەوە ها سەر هەڵدانێك، بایسی خراپتر بونی لەپڕی ئانژینەکان دەبێت کەوەك زاراوە پێی دەوترێت: زەبحەی ناجێگیر، (an stable angina) .

لەسەکتەیەکی دڵدا سەرهەڵدانێکی تاڕادەیەك جیاواز دەبێتە هۆی گرفت و کێشە، نیشتنی چەوری لە خوێنبەرەکاندا تەنیا لە چەوریەوە نابێت، بەڵکو لەلایەن ئەوشانە زیان لێکەوتوانەوە کە بەهۆی خودی کۆلسترۆلیشەوە دروست بوون گەمارۆ دراون.

هەر لەبەر ئەمەیە کەلەسەر نیشتنی چەوریەوە کلاوێکی ڕەقی فایبرۆز (ریشاڵی) دروست دەبێت، هەر چەشنە ترس (stress) یان گوشاری لەپڕ، دەتوانێت ببێتە بایسی جیابونەوەی ئەم کلاوەو دەبێتە هۆی پەیدا بونی یەك ناوچەی فراوانتری زیان لێکەوتوو لە دیواری خوێنبەرەکان. ئەم بارو دۆخە دەتوانێت ببێتە هۆی دروست بوونی کلۆ مەییویی گەورە تر کە زۆرجار خوێنبەر دادەخات.

لەم جۆرە هەلو مەرجەدا خوێن ناتوانێت لەم کلۆمەییوە دا تێپەڕێت و بگات بە ماسولکەی دڵ و لە ئەنجامدا ئەو بەشەی ماسولکەی دڵ دەمرێت، جالەبەر ئەوە سرۆمبۆز یەکێکە لە کێشە سەرەکیەکانی نەخۆشی کرۆنەری دڵ.

سرۆمبۆز، هۆکاری سەر هە ڵدانی زۆربەی حاڵەتی بەرەو خراپ چونی لە ناکاوی (زەبحە) و زۆربەی زۆری سەکتەی دڵە، هەروا کە دواتر

دەبینین دەرمانی نوێترو کاراتری نەخۆشی کرۆنەری دڵ بە کاریگەری لەسەر لەناوبردنی ئەم کلۆ خوێنانە و ڕێگرتن لە دووبارە دروست بوونەوەیان، کاری خۆیان ئەنجام ئەدەن. دەرمانی گران بەهاو ئاڵۆز کەدەتوانن لەسەکتەیەکی دڵ دا ببێتە هۆی توانەوەی ئەم کلۆخوێنانە و هەروەها دەرمانی سادەو هەرزان وەکو ئەسپرین کە دەتوانێت ڕێ لە دروست بوونەوە یان بگرێت، ئەمڕۆکە زۆر وزە بەنە.

ئەمڕۆکە پزیشکەکان لە هەوڵی ئەوەدان تێبگەن تابزانن چ هۆکارێك لەپشتی ئەوە دایە کەسێك لە کەسێکی دیکە زۆر تر توشی گرفتی کلۆخوێنی مەیو دەبێت،ئارەزوی زۆرتر بەکلۆبونی خوێن لە هەندێ کەس دا، لە وانەیە یەکێك لە هۆکارەکان بێت کەبۆچی خەڵکی بریتانیا ئامادەیی بۆ نە خۆشی کرۆنەری دڵیان هەیە.

۱- تشکیل رسوب چربی

۲- تشکیل بافت زخمی

۳- جداشدن کلاهک فیبروز

۴- لخته خون شریان را مسدود می کند

سەکتەی دڵ
(چۆنیەتی پەیدابوونی سرۆمبۆز یان مەینی خوێن)

کاتێك لەنەخۆشێکی توشبوو بە نەخۆشی کرۆنەری دڵ ، بەهۆی کلۆبون و مەیینی خوێنەوە خوێنبەرە کرۆنەریەکانی دەگیرێت، سەکتەی دڵ دروست دەبێت.

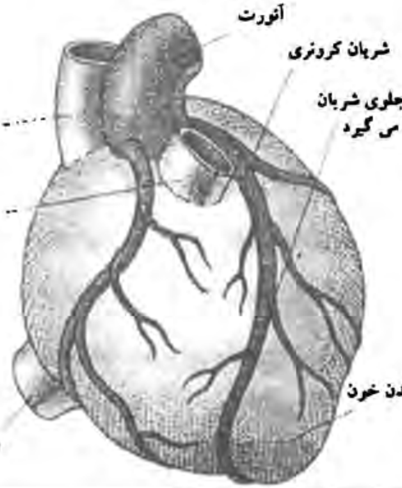
ماسولکەی دڵ کە پێی دەوترێت: (myocardial) ، بەهۆی نەگەیشتنی خوێن و ئۆکسجین بەو ماسولکانەتوشی ئازاری زۆر توند دەبن کە سات لە دوای سات ئازارە کەی توند تر دەبێت، ئەگەر ئەم کلۆ خوێنە بەپەلە لەناو نەچێت پاش (٥) تا (١٠) خولەك ئەو بەشە لە ماسولکە، کەلەئۆکسجین و خوێن بێبەش دەبێت، دەمرێت.

ئەم حاڵەتە لەسەکتەی دڵ یان (myocardial infraction) دادەنرێت.

بەر فراوانی ڕاستە قینەی سەکتەی دڵ و ڕێژەی ئەو ماسولکەی کەلەم حاڵەتەدا زیان بەر کەوتە دەبێت، بەستراوە بەهۆکاری جیاوازەوە.

یەکەم هۆکار، ئەندازەی خوێنبەرەکانەهەر ئەندازەیەك خوێنبەری داخراو گەورە تربێت، بەشێکی فراونتر لە ماسولکەی دڵ زیانی بەر دەکەوێت، دووەمین هۆکار ئەوەیە کە، کاتێك خوێنبەرە کرۆنەریەکانی دیکەش گرفتیان هەبێت، بەرفراوانی زیان زۆرتر دەبێت، بەهەرحاڵ

فراوانی سەکتەی دڵ بەوەوە بەستراوە کە ئایا ناوچەی زیان بەرکەوتە، بۆری و بۆریچکەی زیاتری پێوەیە یان نا



لەسەکتەی دڵدا چی روو ئەدات؟

لەسەکتەیەکی دڵدا، یەکێك لە خوێنبەرە کرۆنەریەکان کتو پڕ بەهۆی کلۆ خوێنێکی مەیبو دەگیرێت و دەبێتە هۆی ئەوەی خوێن نەگاتە بە شێکی ماسولکەی دڵ

ئەگەر ئەم بۆریچکە زیادانە، بتوانن خوێن بگەیەننە ناوچەی زیانبەر کەوتوو، ئەوە زیانی کەمتری لێ دەکەوێتەوە.

مەشقی وەرزشی بەردەوامو ڕێکو پێك، دەبێتە هۆی بزواندنی دروستبونی ئەم بۆریچکە زیادانە لەدڵ دا و هەر لەبەر ئەم هۆکارەیە کە

مەشقی وەرزشی دەتوانیت ڕۆڵی گرنگ لە چارەسەری نەخوشەکرۆنەریە کانی دڵ دا هەبیت.

کاریگەری خیرای زیان لیکەو تنی ماسولکەی دڵ بیجگە لەپەیدابونی ئازار ئەوەیە کە ئیتر دڵ ناتوانیت وەکو جاران بەباشی کاری پۆمپاژو پاڵپیوەنانی خوین ئەنجام بدات، سەر ئەنجام گوشاری خوین بەتوندی دائەبەزیت و لە هۆش خۆچوون، ڕشانەوەو ئارەق کردن دەبیت.

کیشەیەکی دیکەی سەرەکی کەلە قۆناغی یەکەمی زیان بینینی دڵ پەیدا دەبیت، ئەوەیە کە ماسولکەی زیان بەرکەوتە دەتوانیت بیتە هۆی سەر هەڵدانی نا ڕیکو پیکی ڕیتمی لیدانی دڵ کە پیی دەوتریت ئاریسمی دڵ.

ئەم نارێکو پێك لیدانە دەتوانیت هەڕەشە لە ژیانی مرۆڤ بکات و ببیتە هۆی وەستانی دڵ. لەبەر ئەو مەترسیانەی کەئەم ئارسیمیانە دەتوانن دروستی بکەن.

گرنگی زۆری هەیە ئەو کەسانەی دوچاری سەکتەی دڵ دەبن، لە (٤٨) کاتژمیری یەکەم پاش سەکتە، لەبەشی چاودیری دڵ (C.C.U) بەووردی بخریتە ژیر چاودیری یەوە. خۆش بەختانە پاش ئەوەی ٢ یان ٣ ڕۆژ بەسەر سەکتەی دڵ دا بڕواتك ئەگەری سەر هەڵدانی ئارسیمای مەترسیدار دەگمەنەو پاش ئەم ماوە دەتوانریت نەخۆش لەبەشی(C.C.U) بگویزریتەوە بۆ بەشی ئاسایی نەخۆشخانەو ئینجا بۆماڵەوە، پاش سەر هەڵدانی سەکتەیەکی دڵ، جەستە دەست دەکات بە چاککردنەوەی بەشە

زیان بەرکەوتەکان، خانە مردو یان زیان لێکەوتووەکان لادەبرێن و شانەی فایبرۆز دروست دەبێت.

ئەم قۆ ناغانە لە دەورووبەری (٦) بۆ (٨) هەفتە درێژەی هەیە، ئەو شانەیەی لە شوێنی زیان دروست دەبێت، بەهێزە بەلاّم بەداخەوە ماسولکەی دڵ کەلە دەست چووەجارێکی تر ناتوانێت بگۆڕدرێت و لە ئەنجامدا دڵ لاواز تر دەبێت، زۆربەی ئەو کەسانەی سەکتەی دڵی بچوکیان هەبووە جیاوازیەکی شایانی باس بێت لەگەڵ پێش سەکتەدا نیەو هەستی پێ ناکرێت، ئەگەرچی ئەگەر بەشێکی گەورە لەماسولکەی دڵ زیان بەر کەوتەبێت، قەبارەی دڵ گەورە تر دەبێت و چیتر ناتوانێت بە باشی کاری پاڵ پێوەنانی خوێن ئەنجام بدات، ئەم حالّەتە پێی دەوترێت: سست بونی دڵ.

ئەنجامی کۆتایی

سست بونی دڵ دەتوانێت بەهۆی زۆر نەخۆشیەوە کە توشی دڵ دەبن سەر هەڵ بدات، (بەتایبەت بەرزبونەوەی گوشاری خوێن)، بەلاّم لە ولاّتانی پێشکەوتووی خۆر ئاوایی، نەخۆشی کرۆنەرەکانی دڵ گرنگترین هۆکاری سست بونی دڵە.

کاتێك کە دڵ ناتوانێت بەباشی پاڵ بە خوێنەوە (پۆمپاژ) بنێت، سییەکان توشی تەنگەژەو گوشرانو پڕ خوێنی دەبن و تەنگە نەفەسی دروست دەبێت، تەنگەژەو گوشران و پڕ خوێنی شوێنەکانی دیکەی

لاشەش دەبێتە هۆی کۆبونەوەو قەتیس مانی شلەو لە ویشەوە بایسی ئاوسانی دەست و پێ دەبێت، سالانی پێشتر سەرەکی ترین چارەسەری ئەم جۆرە کەسانە سود وەر گرتن لە دەرمانە میز هێنەرەکان (diuretics) بوو کە میزێکی زۆریان پێدە کردن، بۆئەوەی ئاوی کەڵەکەبوی لاشە بڕواتە دەرەوە، بەڵام ئەمڕۆ دەرمانی نوێ کە پێیان دەوترێ: بلۆککەرو ڕاوەستێنەری ئانزیمی بگۆڕی ئەنژیوتانسین یان بە کورت کراوەیی ڕاوەستان و بلۆککردنی (ACE)، کەڵك وەر دەگیرێت کەزۆر کاریگەر ترن لەوانی پێشوو.

ئەنجا مێکی دیکە کەبەهۆی شانەی فایبرۆزی لە ماسولکەی دڵ دا پەیدا ئەبێت، تێهەڵچونیەتی لەگەڵ سەر هەڵدانی ئەلەکترێکی دڵ کە بەشێوەیەکی ئاسایی باسی ڕیتمی ئاسایی لێدانی دڵ دەبێت و لەم جۆرە حاڵەتانەدا دەبێتە هۆی نارێك و پێکی لێدانی دڵ گرنگترین نارێکی دڵ کەلەم حاڵەتەدا پەیدا دەبێت وەك زاراوە فایبریلەیشنی دالانی پێدەڵێن: کەبەزۆری بەدەرمانی (Digoxine) چارە سەری دەکەن.

(Digoxine) دەرمانێکی کۆنەو لەگوڵی (ئەنگشتانە یا Digi‘) بەرهەمی دێنن، نارێك و پێکەکانی دیکەی لێدانی دڵ دەکرێت بە دەرمانی وەکو بێتا بلۆککەرەکان و هەروەها دەرمانی نوێتر چارەسەر دەکرێن.

کاریگەری هەڵکشانی تەمەن

نەخۆشی کرۆنەری دڵ نەخۆشیەکی لەسەر خۆ و چاوە ڕوان نەکراوە نیشتنی چەوری لە خوێنبەرەکان لەوانەیە زۆر هێواش و ئارام لە (٢٠) بۆ (٣٠) ساڵ پەیدابێت.

-لەم ماوەدا، ئەو کەسەهیچ ئازار یان کێشە یەك هەست پێ ناکات بەلاّم کاتێك خوێنبەرەکان بەڕێژەی لە ٧٠٪ تەسك دەبنەوەو ڕێڕەوی خوێن گرفتی بۆ دروست دەبێت، گرفتەکان دەست پێدەکەن. لەوەی کە ئەم پێشرەویە زۆر هێواشە، دڵ دەتوانێت لەم ماوەدا بەدۆزینەوەو پەیدا کردنی بۆریچکەی خوێنی نوێ و زیادە کەبەزاراوە پێیان دەوترێت بۆریچکەی زیادە یان کۆلەتراڵ (collateral) لەبەرانبەر ئەم گۆڕانکاریانەدا بوستێتەوە.

خوێنبەرە کرۆنەریەکان تۆڕێکی بۆریچکەی خوێنی گرنگ لەدەوروبەری دڵ پێك دەهێنن و کاتێك کەیەکێك لەوانە تەسك و باریك دەبێتەوە، یەکێك لە لق و پۆپەکانی خوێنبەرێکی دیکە، بەفراوان بوون و پەل هاویشتنی، دەبێتە هۆی ئەوەی یارمەتی خوێن ناردن بۆناوچەی زیان بەرکوتو بدات.

ئەگەرچی دروسبونی ئاترۆما لەخوێنبەرە کرۆندریەکاندا زۆر هێواشە، بەلاّم یەك کلۆ خوێنی مەیو دەتوانێت لەهەر سات و وەختێکدا بەشێوەیەکی کتوپڕ سەرهەڵبدات.

ئەو کەسانە کەهەندێ جار تەنها توشی زەبحەی دڵ (angina) دەبن، لەوانەیە لەناکاو زەبحەکەیان توندتر بێت (زەبحەی ناجێگیر) (un stalable angina)، یاخود توشی سەکتەی دڵ بن.

خۆشبەختانە ئەم بارو دۆخە زۆر بەربلاو نیەو لەدەوروبەری ٥٪ گیرۆدەن بەزەبحە، ئەمەیان لێ ڕوئەدات.

ئەوەی کەزۆر تر جێی نیگەرانیە، ئەم ڕاستیەیە کەسەکتەی دڵ لەوانەیە کە،کەسێك مێژینەی هیچ کێشەیەکی دڵی نەبووە، دامێنگیری سەکتەبوو بێت.

ئەم هەلو مەرجە دەتوانێت بەهۆی نیشتنی چەوریەکی کەم کەئەگەر لەجێی خۆی بمێنێت کێشە دروست ناکات، بەلاَم کاتێك لە جێی خۆی هەلْکەنرێت دەتوانێت ببێتە هۆی گیرانی کتوپڕی خوێنبەرەکان.

ئێستە ئێمە دەستمان بە تێگەیشتنی باشتری ئەم سەرهەلْدانە کردووەو پێدەچێت دەرمانی جۆراوجۆر بتوانن ڕێ لەسەرهەلْدانی ئەم گرفتە بگرن.

باسی یەکەم: زەبحەی سەدری (angina pectorate)

سێ مانگ پێش ئێستە، بەڕێز(ئارتور) زانی لەکاتی سەرکەوتن لە پلیکانە یاخود سەربەرەو ژورکە بەتایبەت ئەگەر هەوا ساردیش بێت، توشی ئازاری سینگ دەبێت.

سەردانی پزیشکی کرد، زانی توشی زەبحەی سەدری (angina pectorate) بووە.

پزیشك بۆ چارەسەری دەرمانی دژی زەبحە (Atenolol) ی بۆنوسی، ئێستە بەڕێز(ئارتور) هەست دەکات باش بووە و کێشەی نەماوە.

باسی دووەم: سەکتەی دڵ

بەڕێز ڕۆبێرت وەرزشکاری ماراسۆنە، باوکی لەتەمەنی (٦٤) ساڵیدا بەهۆی سەکتەی دڵەوە مرد، باری تەندروستی بەڕێز ڕۆبێرت زۆر.. زۆر باش بوو، بەڵام ڕۆژێك پاش ئەوەی نزیك بە (١٥) کم ڕایکرد، توشی سنگ ئێشە بوولەناکاو مرد.

لە توێکارییەکدا کە بۆی کرا بۆیان دەر کەوت هۆکاری مردنەکەی سەکتەی دڵ بووە.

خاڵی گرنگ و سەرەکی

❖ بۆئەوەی کاری پاڵ پێوە نانی خوێن (پۆمپاژ کردنی دڵ) بەباشی ئەنجام بدرێت، خوێنبەرە کرۆنەرەکان دەبێت بەباشی خوێن بگەیەننە ماسولکەی دڵ .

❖ لەنەخۆشی کرۆنەری دڵدا، خوێنبەرە کرۆنەرەکان بەهۆی نیشتنی چەوری یان ئاسرۆما تەسك و باریك دەبنەوە.

❖ باریك بونەوەی خوێنبەرە کرۆنەریەکان دەتوانێت ببێتە هۆی بێبەش بونی ماسولکەی دڵ لەپێگەیشتنی ئۆکسجین بۆیی و ئەمەش دەبێتە هۆی ئازاری زەبحەی دڵ (angina).

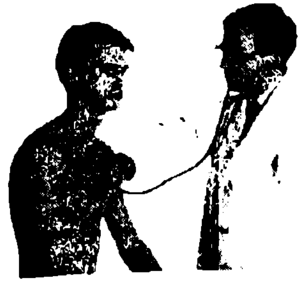
❖ لەنەخۆشی خوێنبەری کرۆنەری دا کاتێك کەخوێنبەرێك بەهۆی کلۆ خوێنێکی مەییوەوە بەتەواوەتی دا ئەخرێت و دەگیرێت، سەکتەی دڵ ڕوو ئەدات و ئەو ماسولکەی بەهۆی ئەو خوێنبەرەوە خوێنی پێدەگات، لەناو دەچێت و دەمرێت.

❖ پاش سەکتەی دڵ، ماسولکەی زیان بەر کەوتوو بەهۆی دروست بوونی شانەیەکی فایبرۆزی نۆژەن یان چاکسازی بۆ دەکرێت.

هۆکاری دروست بونی نەخۆشی خوێنبەرە کرۆنەریەکان

پێناچێت کەتەنها یەك هۆکار ئەم نەخۆشیەی لێ بکەوێتەوە. بەم پێیە، لێکۆڵینەوە پزیشکیەکان نیشانی داوە کە کۆمەڵێك شت دەتوانێت ببێتە هۆی توش بوون بەنەخۆشی کرۆنەری دڵ کەبەو هۆکار نە دەوترێت: (هۆکاری مەترسی) یان (Risk factor).

هۆکاری مەترسی هێنەر



ئەگەر لە خێزانە کەتاندا نەخۆشی دڵ هەیە پێویستە پشکنین و سەردانی ڕێك و پێکی سالانە بۆلای پسپۆڕبکەی.

هەرواکە، کەسێکی باڵا بەرزئەگەری زۆرتری لەکەسێکی باڵا کورت هەیەکە، سەری بدات لە چوار چێوەی دەرگایەك ئەو کەسانەش کەیەك یان چەند هۆکارێکی مەترسی داریان هەیە، زیاتر لەو کەسانەی ئەم هۆکارانەیان نیە ئەگەری سەرهەڵدانی سەکتەی دڵیان

لێ دەکەوێتەوە.

بەم پێیەش نە هەموو ئەوانەی بالآیان بەرزە سەریان لە چوار چێوەی دەرگا ئەداو نە هەموو ئەو کەسانەی هۆکاری مەترسی داریان هەیە سەکتەی دڵ دامان گیریان ئەبێت، بەلآم ئەگەری ئەوەبۆ ئەم کەسانە زۆر ترە.

هۆکاری مەترسی بۆ توشبوان بە نەخۆشی دڵ دەبنە دووبەش :

١) ئەوهۆکارانەی بۆ گۆڕینیان دەتوانین کار ئەنجام بدەین هۆکاری قابیلی چاککردن .

٢) ئەو هۆکارانەی کە ناتوانین بۆ گۆڕینیان کارێك ئەنجام بدەین(هۆکاری غیرقابل اصلاح).

هەرچەندە ژمارەی هۆکاری مەترسی لە کەسێك دا زیاتر بێت ئەگەری سەرهەڵدانی نەخۆشی کرۆنەری دڵ یش زۆر تردەبێت.

گرنگی هەموو هۆکارە مەترسیدارەکان وەکو یەك نیە هەندێکیان (وەکو جگەرە کێشان) لەئەگەری سەر هەڵدانی نەخۆشی کرۆنەری دڵ کاریگەری زۆرتریان هەیە.

جالەبەر ئەوە بۆ نمونە کەسێکی جگەرە کێش کە پاڵە پەستۆی خوێنی بەرزی هەیەو ڕێژەی کۆلسترۆڵی خوێنی بەرزە، لەبەراورد بە کەسێك کەتەنها یەك هۆکاری مەترسی داری تێدایە، ئەگەری زۆر تری هەیە بەنەخۆشی کرۆنەری دڵ گیرۆدە بێت، ئەگەر چی بەرز بونەوەی کۆلسترۆڵی خوێن لە کەسێك کە هۆ کاری مەترسی تری نیە تەنها دەبێتە

بایسی ئەوەی کە ئەگەری مەترسی گیرۆدە بوون بەنەخۆشی کرۆنەری دڵ بەبەراورد لەگەڵ ئەوانەی هیچ جەشنە هۆکارێکی مەترسی داریان نیە، کەمێك زیاتر بێت.

لەمجۆرە حاڵەتانەدا نابێت زۆر نیگەران بین چونکە پزیشك بۆ دابەزاندنی ڕێژەی کۆلسترۆلی خوێن ئامۆژگاری گرنگتان دەکات.

* هۆکاری مەترسی هێنەری چارەنەبووی نەخۆشی کرۆنەری دڵ هۆکاری بۆ [illegible] جیننک [illegible] بوماوەیی کۆلسترۆلی خوێن.
* ڕەگەزی پیاوان زۆرتر لە ژنان بەنەخۆشی کرۆنەری دڵ گرفتار دەبن).
* تەمەن

تەمەن و ڕەگەز

نەخۆشیەکانی دڵ هەروەکو هەموو نە خۆشیەکانی تر، لە بە سالآچوندا زۆرتر بەدی دەکرێت، هەر ئێستە لە بەریتانیانیوەی حاڵەتە کانی سەکتەی دڵ لەتەمەن (٦٥) ساڵ بەرەو ژۆر ڕو ئەدات.

خاڵی گرنگ لەنەخۆشی کرۆنەری دڵ دا ئەوەیە کەلە ژێر تەمەنی٥٥ ساڵی ئەم نەخۆشیە لە پیاواندا زۆر زۆرترە لە ژنان، هۆی ئەمەش ئەوەیەکەئەو ژنانەی پێش تەمەنی بێ ئومێدی (Menopausal ٤٩ ساڵی بەرەوژۆر-وەرگێڕ)، زۆربە کەمی سەکتەی دڵ بەرۆکیان دەگرێت، پاش تەمەنی بێ ئومێدی ئەگەری سەرهەڵدانی ئەم نەخۆشیە لەژناندا بەرەو زیاد بوون دەڕوات و وردە..وردە نزیکی ژمارەی توشبوانی پیاوەکان دەبێتەوە بە جۆرێك کە پاش تەمەنی (٧٥) ساڵی ڕێژەی پیاوان و ژنان وەك یەکی لێ دێت.

هۆکاری وردی ئەوەی بۆچی ژنان پێش تەمەنی بێ ئومێدی کەمتر توشی نەخۆشی کرۆنەری دڵ دەبن؟ هێشتا بەتەواوی نەزانراوە، بەلآم لەوانەیە بەکەمبوونەوەی کتوپڕی هەندێ هۆرمۆن لەکاتی تەمەنی بێ ئومێدی پەیوەندی هەبێت . ئەمڕۆ کەپزیشکەکان لە جێگرەوەی هۆرمۆنی (HRT) لە پاش تەمەنی مناڵ چونەوە (بێ ئومێدی) بەکار دەهێنن، بینراوە کەنەخۆشی کرۆنەری دڵ و سەکتەی دڵ لەم ژنانەدا بە ڕێژەیەکی بەرچاو کەم بونەوەی بە خۆوە دیوە.

مێژینەی خانەوادە

کاتێك یەك یان چەند کەس لەکەس و کارو خزم و نزیکی (وەکو دایك و باوك، خوشك و برا، یان منداڵەکانیان)

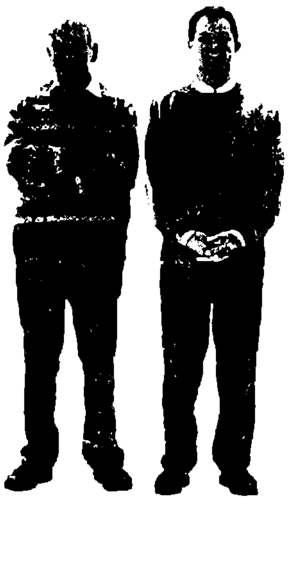
نەخۆشی کرۆنەری دڵ یان هەبێت، پزیشکەکان وەکو مێژینەی خێزانیی پۆزە تیڤ لەقەڵەمی ئەدەن. ئەگەر باوك یان دایکیان لەتەمەنی ژێر (٦٠)ساڵیدا توشی سەکتەی دڵ بووە ئەگەری مەترسی سەرهەڵدانی نەخۆشی کرۆنەری دڵ لەئێوەشدا زۆرە هەڵبەتە ئەگەر دایك و باوکتان لەتەمەنی سەرو (٦٥)ساڵی دامێنگیری سەکتە بووە ئەوە زۆر گرنگ نیە و ئەگەری مەترسی سەرهەڵدان بۆ ئێوە زۆر نیە، ئەم بابەتە بۆ براو خوشکە کانتان کاری پێدە کرێت.

بەم پێیە لە خێزانە گەورەو قەرەباڵخەکان ئەم ڕاستیە کە یەك ئەندامی خێزان لە وانەیە سەکتەی دڵ سەری لێ بدات، دەتوانێت تەنها ئەنجامی شانس بێت.

بۆچی نەخۆشی کرۆنەری دڵ لە هەندێ خێزاندا بەر بڵاوە؟ لەبەر دوو هۆ، **یەکەم**: ئەوەیە کە بۆ ماوە سیفەتەکان (جینە کان) ی هەر کە سێك لە دایك و باوکیەوە بە (ئیرس) دەیبات، لە وانەیە ئامادەی بکات بۆ بەرز بونی گوشاری خوێن، بەرز بونەوەی کۆڵسترۆڵ وەیان دیابێت واتە (نەخۆشی شەکرە) **دووەم**: شێوازی ژیانی ئەندامانی یەك خێزان،لە بەر

ئەوە بەزۆری هاوشێوەی یەکتڕن و خواردنیان یەکێکەو ئەگەر دایك و باوك جگەرە خۆربن بەگشتی منالەکانیش جگەرە دەکێشن، ئەگەر کەسێك یان دایك و باوك جگەرە کێش بن ئەندامانی مالەوە لەو ژورەی تێیدا دا ئە نیشن کاریگەری خراپ و نەویستراو لەسەر سیەکانی ئەوانیش بە جێ دەمێنێت–وەرگێڕ).

جالەبەر ئەوە ئەندامی یەك خێزان هۆکاری مەترسی داری هاوشێوە و یەکسان یان دەبێت، ئەگەر لە خێزانی ئێوە دا سەکتەی دڵ هەبێت باشتر وایە ناو بە ناو سەردانی پزیشك بکەن و پشکنین ئەنجام بدەن، لە بارو دۆخی گوشاری خوێن، ڕێژەی کۆ رۆڵ و ئەو کێشانەی کە دە توا نرێت بە چارە سەریان لەمەترسی سەر دانی سەکتەی دڵ کەم بکرێتەوە بە ئاگابن.



نەخۆشی دڵ لەوانەیە لە هەندێ خێزاندا بەهۆی هۆکاری بۆ ماوەیی و جینیتیکی یان بەهۆی ئەوەی ئەوەی کە ئەندا مانی یەك خێزان شێوازی ژیانی زۆر نزیك و یەکسانیان هەیە بەر بلاوە

ڕژێمی خۆراك و كۆڵسترۆڵ (چەوری خوێن)

هەروا کە پێشتر ووترا،ئاسرۆما یەك هۆکاری سەرەکی نەخۆشی کرۆنەری دڵە.

نیشتنی چەوری و بەتایبەت کۆلسترۆڵ لەناو دیواری خوێنبەرەکاندا توێکڵێك پێك دێنێت، ئەم توێکڵە دەبێتە هۆی ئەوەی خوێنبەرەکان تەسك ببنەوە و خوێنێکی کەمتر بەوشوێنە دا تێپەڕبێت، کاتێك ئەم توێکڵ و توێژانە جیا دەبنەوە، کلۆیەکی مەیو لە شوێنی هەڵکەندراوەکە دروست دەبێت و ڕێگری لەگەیشتنی خوێن دەکات بۆماسولکەی دڵ.

ئەم بارو دۆخە لە سەکتەی دڵ دا ڕو ئەدات. هەموو ئەم سەرهەڵدانە لەکەسێك دا چەوری (کۆڵسترۆڵ) ی بەرزبێت زۆرتر ئەگەری ڕودانی هەیە.

بەرزبونەوەی کۆڵسترۆل تاڕادەیەك بەستراوە بە هۆکاری جینیتیکی و میرات گریەوە، هەندێك لە ئەندامانی خێزان ئەو جینانەیان هەیە کەدەبنە هۆی زۆر بونی هەندێ لەچەوریەکان و ئەمەشی وەك زاراوە پێی دەوترێت: (hyper epidime familal) یان کورتکراوەکەی .F.H ی پێ دەوترێت: بەم پێیە ڕژێمی خۆراکی ئەندامانی خێزانیش دەتوانێت ڕۆڵی گرنگی لەڕێژەی کۆڵسترۆڵی خوێندا هەبێت، هەرچی زیاتر چەوری (بەتایبەت چەوری ئاژەڵ و چەوری شیرە مەنی) بخورێت، ڕێژەی کۆڵسترۆڵی ئێوە بەرزتر دەبێتەوە و مەترسی سەر هەڵدانی کرۆنەری دڵ یش بەهەمان ئەندازە زیاتر دەبێت، جالەبەر ئەوە بەڕاستی نرخی ئەوەی دەبێت کە دەست بکەیت بە کەمکردنەوەی چەوری ئاژەڵ لەناو ڕژێمی خۆراکتاندا.

جگرە کێشان

جگەرە کێشان پەیوەندی زۆری لەگەڵ مەترسی سەر هەڵدانی نەخۆشی کرۆنەری دڵەوە هەیە، مادە کیمیاویەکانی ناو دوکەڵی جگەرە لەڕێگەی سیەکانەوە دێنە ناو سو ڕی خوێنەوە و بە ساراپای لاشە تاندا بڵاو دەبێتەوە و کار دەکاتە سەر هەموو خانەیەك ئەم مادانە دەبنە هۆی ئەوەی بە شێوەیەکی کاتی بۆریەکانی خوێن تەسك و باریك ببنەوە، هەروەها دەبنە هۆی ئەوەی کە ئەو خانانەی لە خوێندا هەن وەکو خەپلە خوێنەکان، حاڵەتی لە زگەیی و لکانی زۆر تر پەیدا دەکەن و ئەگەری دروست بوونی کلۆ مەیینی خوێن لەلایەن ئەوانەوە زۆر تر دەکات.

هەرجی زلرتر جکەرە بکێشی، زۆرتر مەترسی سەرهەڵدانی نەحۆشی دڵتان تیا دەر نەکەوێ.لەکەڵ ئەوەش دا بۆ وازهێنانت لەجکەرە هیجکات درەنك نیە.ئەوانەی پێشتر جگەرە کێشر بوون،لەچاوئەوانەی کەجگەرە خۆرن ئەگەری کەمتریان بۆ نەخۆشی دڵ هەیە.

ژمارەی ئەو جگەرانەش کە لە ڕۆژێك دا کە سێك دە یکێشێت، گرنگی زۆری هەیە، ڕێژەی توش بوون بەم نەخۆشیە لەوانەی کەم جگەرە دە کێشن (کەمتر لە ١٠ جگەرە لە ڕۆژێکدا) ناوەنجی (لە نێوان ١٠ بۆ ٢٠ جگەرە لە ڕۆژێکدا) و توند (زیاتر لە ٢٠

جگەرە لە ڕۆژێکدا) جیاوازی هەیە. یەکێك لەو هۆیانەی کە پزیشك داوا لە نەخۆش دەکات واز لە جگەرە کێشان بهێنێت ئەوەیە کە جگەرە کێشان یەکێکە لە هۆکاری هەرە مە ترسی دارەکان، کەهەر کەس دەتوانێت زاڵ بێت بەسەری دا هەرکە جگەرە کێشانتان واز لێ هێنا .. وەلامی ئەو کارەت بە باشی بۆ دێتەوە، ئەگەر چی مەترسی سەر هەڵدانی نەخۆشی کرۆنەری (دڵ) لەو جگەرە کێشانە کەوازیان لە جگەرە کێشان هێناوە هیچ کەس بە ئەندازەی ئەو کەسانەی کە هیچکات جگەرەیان نەکێشاوە، کەمتر نابێتەوە بەلام بە دڵ نیاییەوە پاش یە کساڵ یان زیاتر لە جگەرە نە کێشانیان بوە ستیَ ئەم ڕێژەیە زۆر نزیك دەبێتەوە لە واندی جگەرەیان نەکێشاوە.

ترس (stress) و گوشار ی دەماریەکان (عصبی)

زۆرلەو کەسانەی کە پێشتر یەکجار سەکتەی (دڵ) دامان گیریان بووە، ئۆباڵی لەئەستۆی ئەو گوشارە دەماری (عصبی) و ستریَسە دەنێت کەهەیان بووە، بەلام بەشێوەیەکی سەر سوڕهێنەر زۆر دورە لەوەی کەگوشاری (عصبی) و ترس (stress) پەیوەندی بەسەکتەوە هەبێت، هۆکاری دەست پێکەر و بزوێنەری وەکو مەشقی وەرزشی لەپڕو چاوەڕوان نەکراو جۆش و خرۆشی توند دەتوانن ببنەهۆی سەرهەڵدانی سەکتەی (دڵ) ، بەلام ئەندازەی ڕودانی ئەم جۆرە حاڵەتانە دەگمەنە،لە

ڕاستیدا لەو سەردەمانەی کەخەڵکی لە ناو ترسو دڵەڕاوکێ و گوشاری توندی دەماریدا بوون (بۆنمونە کاتی شەڕی جیهانی دووەم) ڕێژەو ژمارەی سەکتەی (دڵ) لەناو خەڵك دا هەتابڵێی کەم بووە.

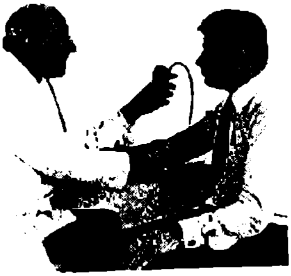
پزیشکەکان هەروەها خەڵکیان لەڕوی کەساتیەوە بەجۆرەها دەستە دابەش کردووە و باوەڕیان وایە کەلەهەندێ کەسایەتی دا مەترسی نەخۆشیەکانی (دڵ) زۆرترە، ـ کنەلۆژی پێشکەووتوو نوێ ئەم ڕۆکە ئەم توانایەی بۆدروست کردوین کەئەوکارانەی لە کۆندا لەچەند ڕۆژێك ئەنجامان ئەدان ئێستە کەمتر لەیەك کاتژمێر بەئەنجامی دەگەیە نین.

ئەوکەسانەی لە جۆری کەسایەتی (Type. A) ین، دەیانەوێت ئەو کارانەی کەلە توانای خۆیان بەدەرن بەخێرایی زۆر ترو ئامانجی مەحاڵ ئەنجام بدەن، ئەم کەسانە بێ قەرار کەبەردەوام لە باری جۆش و خرۆش دان و بۆ خۆیان کات دانانێن لە کۆندا وادەوترا کەئەوانەی لە کەسایەتی (type. A) ین زۆر بەیان پیاون، بەبەراورد لەکەسانی (.type .B) کەژیان زۆر بەتوند و سەخت دەگرنە بەر، ئەگەری زۆرتر هەیە توشی نەخۆشی کرۆنەری (دڵ) بنەوە.

ئەم تیۆرە کەپەیوەندی لەنێوان کەسایەتی پڕ لە سترێسی تایپی (a) و سەرهەڵدانی نەخۆشیەکانی کرۆنەری دڵ دێنێتە گۆڕێ، سەرەتا پێشوازی زۆری لێکراو هەوڵێکی زۆر درا تائەوانەی سەخت کار دەکەن وایان لێبکرێت کەزیاتر پشو بدەن و ژیانی ئارامتریان هەبێت، بەڵام لکۆڵینەوەی نوێ بەشێوەیەکی سەر سوڕهێنەر ئەم تیۆرە بە ڕاست نازانێت و پەیوەندیەك

کەشایەنی باس بێت نیە لەنێوان سەکتەی (دڵ) و گوشاری دەمارەکاندا و نەبینراوە

ئەو نەخۆشیانەی پەیوەندیان بەنەخۆشی کرۆنەری دڵەوە هەیە.



دوو نەخۆشی گرنگ و بەربلاو کەپەیوەندی بەم نەخۆشیەوە هەیەو مەترسی سەرهەڵدانی زیان دەکات بریتین لە:

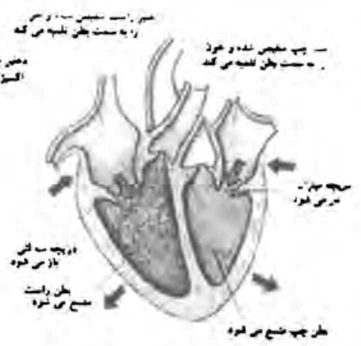
1) **بەرز بونی گوشاری خوێن و**
2) **نەخۆشی شەکرە**(diabetes)

- بەرزی پاڵەپەستۆی خوێن کێشەیەکە، کەتێدا گوشاری خوێنکە لەدڵەوە بەهۆی خوێن بەرەکانەوە بەهەموو بەشەکانی لەش دەگات، زیادی کردووە. بەرزبونی گوشاری خوێن دەبێتە هۆی دروستبونی گوشاری بۆ سەر دل و سستمی سوڕی خوێن و زۆربەی خەڵك دەزانن کە ئەم بارو دۆخەی دەتوانێت ببێتە باسی سەکتەی مێشك. بەم پێیەش لەبەریتانیا، بەرزبونی پاڵە پەستۆی خوێن، بەزۆری

گرنگی زۆری هەیە کە هەرچەند مانگ جارێك ئەندازەی گوشاری خوێن بپێوین، چونکە بەرزبونی پاڵەپەستۆی خوێن دەتوانێت زیان بەخوێنبەرەکان بگەیەنێت و مەترسی سەرهەڵدانی سەکتەی دڵ زیاد بکات

باسی سەکتەی دڵ دەبێت هەتا سەکتەی مێشك، کە پێی دەچێت هۆکارەکەی بەرزبونی ڕێژەی کۆڵسترۆڵی خوێنی خەڵکی ئەم وڵاتەیە. دەرمانی دژی بەرزبونی خوێن باسی کەمبونەوە سەکتەی دڵ و مێشك دەبێت. بەگشتی پاڵەپەستۆی خوێن بەبەستنی بازوو ئەندازە دەگیرێت.

۱) مرحله دیاستول



۲) مرحله سیستول دهلیزی

لەگەڵ هەر لێدانی دڵدا، پاڵەپەستوی خوێن بەخاڵی لادانی زۆر (systolic) دەگات و پاشان دێتە خوارەوەو بەخاڵێکی لادانی کەم (diastolic) دەگات. ئەم پێوانە بەملیمەتری جیوە (mm hg) دەپێورێت.

پاڵەپەستۆی خوێنی کەسانی ئاسایی لەسنوری ١٢٠/٧٠ دەبێت کە بەعامیانە دەوترێت (١٢) لەسەر (٧).

پاڵەپەستوی خوێن لەکاتی پشودا دەگاتە ١٤٠/٩٠ پێی دەوترێت پاڵەپەستۆی سەرخەت. لەکاتێکدا پاڵەپەستۆی ١٥٠ بەتەواوەتی پاڵەپەستۆی بەرزدەبێت. پاڵەپەستۆی ئاسایی بریتیەلە (mm hg ١٢٠ لەسەر ٨٠ ± ٢٠- وەرگێڕ)

٨٠

بەرزبونی پاڵەپەستۆی خوێن (Hypertensive) لەسەراسەری جیهاندا بەربلاوەو لەهەندێ کەسدا وەکو ڕەش پێستەکانی ئەفریقا زۆرتر دەبینرێت. لەبەریتانیا ٢٥٪ کەسانی سەرو ٥٠ ساڵ توشی پاڵەپەستۆی خوێن بەرزین.

هۆکاری بەرزبونی گوشاری خوێن لەزۆربەی خەڵکدا نەناسراوە. ئەم نەخۆشیە لەهەندێ خێزانداو لەوکەسانەی کێشەی گورچیلەیان هەیە زۆرترە بەرچاو دەکەوێت. بەداخەوە بەرزبونی پاڵەپەستۆی خوێن لەسەرەتادا هیچ جۆرە نیشانەیەکیان نیە تاکو نەخۆش پێی بزانێت لەبەر

ئەم هۆیە دەبێت ناوبەناو گوشاری خوێن ئەندازە بگیرێت بۆ ئەوەی ئەگەر بەرزبونەوو، بیخەینە ژێر دەرمان.

بەرزبونی گوشاری خوێن لەخوێنەبەرکاندا دەبێتە هۆی زیان لێکەوتنی دیواری بۆری بۆریچەکانی خوێن و دروست بونی ئاسرۆمان خێراتر دەکات.

هەروەها دڵ ناچارە سەختتر و قورستر کاربکات تا لەژێر گوشاری زۆرداری خوێن پۆمپاژ بکات بۆ ناو خوێنبەرەکان، بەڵام ئەم کارە دەبێت بەبێ ئۆکسجینی تەواو ئەنجام بدات. ئەم هەل و مەرجە دەبێتە باسی ئەگەری ئەو سەکتە بەزەبجەی دڵ یان سەکتەی دڵ. بەرزبونی گوشاری خوێن، هەروەها نەترسی سەرهەڵدانی سەکتەی مێشك زیانی بەردەکەوێت.

نەخۆشی شەکرە نەخۆشییەکی بەرفراوانە ٣٪ ی خەڵك بەریتانیا دامانگیری ئەم نەخۆشیەن ئەم نەخۆشە بەهۆی کەمی یا بەرگری بەهۆرمۆنی ئەنسۆلین دێتە دی، هۆرمۆنی ئەنسۆلین بۆ کۆنترۆڵی هاتنی شەکری گلۆکۆز (شەکری خوێن) بۆ ناو خانەکانی سەراپای لەش پێویست دەبێت.

نەخۆشی شەکرە دەتوانێت هەمو کەسێك لەهەمو تەمەنێکدا بیگێت. منالان و لاوازان کە توشی شەکرە دەبن. ئەگەر زۆرە پێویست بەپێدانی ئەنسۆلین لەرێی دەرزییەوە بەبەردەوامی هەبێت. بەم پێەیش زۆرکەس لەتەمەنی میانساڵی کە دووچاری ئەم نەخۆشییە دەبێت ، دەتوانێت

بەرژێمی خۆراکی هاوسەنگیو شیاو خواردنی حەبی دابەزاندنی شەکری خوێن، ئەم نەخۆشیە کۆنترۆڵ بکەن. مەبەست لەدەرمانی ئەم نەخۆشییە راوەستانی شەکری خوێنە (گلۆکۆز) لەئاستێکی ئاسایدا، بەم حاڵەش، سەرەرای دەرمان نەخۆشی شەکرە دەتوانێت ببێتە هۆی زۆربونی مەترسی تێکچونی سوڕی خوێن و هەروەها نەخۆشی کرۆنەی دڵ.

بۆ ژنان ئەم بارودۆخە گرنگی زۆری هەیە چونکە پێ دەچێت نەخۆشی شەکرە دەتوانێت بەر بەرەکانێ کاریگەری پارێزگارانەی هۆرمۆنی ژنانە بکات و رێژەی توشبوانی کرۆنەری دڵ لەناویاندا بگەیەنێتە رێژەی پیاوان.

کۆنترۆڵی باش و شیاوی نەخۆشی شەکرە بەکەڵك وەرگرتن لەرژێمی خۆراکی، حەبی دابەزاندنی شەکری خوێن یان ئەنسۆلین دەبێتە بایسی ئەوەی کە سەرهەڵدانی نەخۆشیەکانی دڵ لەم کەسانەدا کەمبێتەوە.

قۆناغەکانی لێدانی دڵ

یەك لێدانی دڵ سێ قوناغ یان سێ فەیزی هەیە کە بریتیە لەقۆناغی (Diastole) قۆناغی (systole) ی گوێچکەلە (دالآن) قۆناغی (systole) ی سکۆڵە.

بێ گوێدان بەوەی کە دڵ چەند خێرا یان هێواش زەمانی ئەم سێ قۆناغە دەبێت بەوردی پارێزراو بێت

خاڵی سەرەکی

- نەخۆشی کرۆنەی دڵ لە پیاواندا زۆر بەربڵاوترە هەتا لەژنان و لەکەسانی بەتەمەنیش زۆرترە هەتا لەلاوان.
- هۆکاری مەترسی گرنگ بۆ تووش بون بەم نەخۆشییە بریتین لە: جگەرەکێشان ، بەرزی کۆلسترۆڵی خوێن، بەرزبونی پاڵەپەستۆی خوێن و شەکرە.
- وەلاوەنانی جگەرەکێشان، کەمکردنەوەی کولسترۆڵی خوێن و دابەزاندنی پاڵەپەستۆی خوێن، دەبێت هۆی کەمکردنەوەی نەخۆشی کرۆنەی دڵ.

ناسینەوەی نیشانەکانی نەخۆشی

گەرچی زۆربەی ئەوکەسانەی نەخۆشی کرۆنەری دڵیان هەیە گرفتەکانیان هاوشێوەن واتە خوێنبەرە کرۆنەریەکانیان تەسك و باریك بونەتەوە، بەڵام هەموو ئەوانە نیشانەو کێشەی یەکسانیان نیە.

هەندێکیان توشی زەبحە دەبنەوەو هەندێك پێدەچێت توشی سەکتەی دڵ بن. ڕێژەیەکی دیشیان لەوانەیە بێ ئەوەی نیشانەی ئاگادارکردنەوەی یان هەبێت، توشی لاوازی بونی دڵ بن.

ئازاری سنگ:

نابێت وا هەست بکەین کە هەموو ئازارێکی سنگ پەیوەندی بەکرۆنەری دڵەوە هەیە. هیچکەس وا نەزانێت کە بۆ نمونە کاتێك ئازاری پەراسوەکانی هەیە لەتاوا خۆی ئەدا بەزەویدا ئەم ئازارە پەیوەندی بەنەخۆشی کرۆنەری دڵەوە هەبێت. هەروەها زۆربەی ئێمە توشی ئازاری شێوانلا هەرس و گەدە هاتووین کەدەتوانێت بەسنگیشدا بڵاوبێتەوە. ئێوە لەوانەیە وابزانن کە ئازاری سنگ پەیوەندی دار بەنەخۆشی دڵ لەگەڵ سنگ ئێشەکانی دیکەدا ناسینەوەی ئاسان بێت. بەڵام لەڕاستیدا ئەم کارە تەنانەت بۆ پزیشکیش دژوارە.

***زەبحەی دڵ**: هەلومەرجێکە دەبێتە هۆی ئازاری سنگ لەکاتی چالاکی و ئیش و کارداو بەپشوودان، ئەم ئازارە نامێنێت. لەنەخۆشی کرۆنەری دڵ، ئەم ئازارە لەماسولکەکانی دڵ بەبڕی تەواو ئۆکسجینیان پێ ناگات، دروست دەبێت

زەبحەی دڵ بەززۆری ٢ بۆ٣ خولەك درێژەی دەبێت و هیچکات زیاتر لە (١٥) خولەك درێژەی نابێت. ئەم ئازارە بەگشتی کاتێك کە تۆ لەبەرزاییەکەوە بۆ سەرەوە دەڕۆیت، ڕووبەڕووی ڕەشەبایەکی توند ڕێگە دەبڕیت یان کاتێك لەبێ پلیکانە بەرەو سەرەوە دەڕۆیت، پەیدا دەبێت بەلاّم دەتوانێت بەچالاکی کورت وەکو جل لەبەرکردنیش سەرهەلّبدات.

ئەم ئازارە بەگشتی لەهەوای ساردو کاتێك کە تۆ پاش خواردن دەست بەچالاکی دەکەیت، زۆرتر دەبێت.

زەبحەی دڵی ناجێگیر: بەشێوەیەکی گشتی ئازاری زەبحەی دڵ تا ڕادەیەك پێشبینی کراوەو دەتوانین پێشبینی ئەوە بکەین چ کاتێك دەبێت چاوەڕوانی ئەم ئازارانە بین، بەلاّم ئەگەر خوێنبەرەکرۆنەریەکان هەروا باریك و تەسك بنەوە یان یەك کلّۆی مەئیوی خوێن لەوێ دروست بێت، نەخۆش دەتوانێت بڕواتە قۆناغێکی نوێ وە کە وەك زانراوە پێی دەوترێت زەبحەی دڵی ناجێگیر (un stable angina) لەم جۆرە هەل و مەرجەدا

تەنانەت بەئەنجامی کاری سوك یان کەمێك ڕێ ڕۆیشتنیش لەوانیە ئازاری سنگ دروست بێت. هەندێ جار پێ دەچێت ئێوە لەتاو ئازاریی لەپڕی سنگ خەوتان لێ بزڕێت. هەرجۆرە گۆڕانێك کە لەئازارەکەدا دروست بێت، دەبێت پزیشك ئاگادار بکەینەوە بۆ ئەوەی بزانیت کە ئایا بەزەبحەی ناجێگیری دڵ دیرۆدە بون یان نا. زەبحەی ناجێگیر دەتوانێت ببێتە هۆی سەکتەی دڵ، جا لەبەر ئەوە زۆرگرنگە بۆ ڕێگرتن لەو سەرهەڕڵدانە کاری جدی بکرێت.

سەکتەی دڵ:

لەوکاتەی سەکتەی دڵ ڕو ئەدات، ئازار هەروەکو زەبحەی دڵ دەبێت، بەڵام لەم حاڵەتانە لەبری ئەوەی بەپشودان ئازار نەمێنێت زۆرتر دەبێت. ئەوانەی پێتر گیرۆدەی سەکتەی دڵ بونەتەوە، ئەو ئازارەیان بەناخۆشترین ئازاری ژیانیان باس دەکەن.

کەسێك توشی سەکتەی دڵ بوبێت لەوانەیە بەرواڵەت ڕەنگ پەڕیو و عارەق دەردات و ئەگەر دەستی لێ دەین هەست بەساردی دەکەین، بارودۆخی ئەم کەسانە بەزۆری خراپ بوەو لەوانەیە بڕشێتەوە، هەندێ لەوکەسانەی سەکتەی دڵ دامانگیریان بووە لەوانەیە پێشتر هیچ جۆرە نیشانەیەك یان سکاڵایان لەنەخۆشی دڵ نەبێت بەم پێیەش زۆربەی ئەوانەی بۆ ماوەی چەند هەفتە یان چەند مانگ کەژۆری بۆریچکە کرۆنەریەکانیان لەحاڵەتی تەسك بونەوەدایە بوو، ئازاری زەبحەیان هەبوە.

جیاوازییەك لەنێوان زەبحەو سەکتەی دڵدا هەیە لەوەدایە کەلە زەبحەدا ماسولکەی دڵ گیرۆدەی کەمبونەوەی ئۆکسجین دەبنەوە بەڵام زیان بەم ماسولکانە ناگەێنن. کەچی لەسەکتەی دڵدا بەهۆی نەگەیشتنی ئۆکسجین ئەم ماسولکانە دەمرن. لەسنوری ۲۰٪ی حاڵەتەکان، نیشانەکانی سەکتەی دڵ لەوانەیە هێواش بن و بەزۆری لەگەڵ ئازاری گەدە یان تێکچونی هەرس تێکەڵ دەکرێت. (differential diagnosis) وەرگێڕ.

ـەم بارودۆخە زۆرتر لەکەسانی بەتەمەن و ئەوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە، بەدی دەکرێت کەلەوانەیە لەبەر ئەم هۆیە بێت کە دەمارەکان پەیوەندی بەئازاری ئەم جۆرە کەسانە هەستیاری کەمتریان ئەبێت.

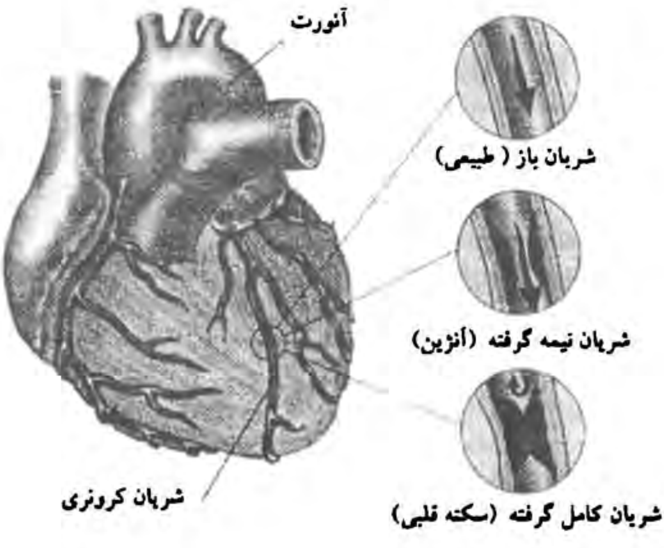
وێنەی لاپەرە ۳٤قادرمەکان.........سەرکەوتن بەقادرمەدا لەوانەیە بۆ دروستبونی ئازاری زەبحەی دڵ بەس بێت.

شێوەی ناسینەوەی ئازاری دڵ

* ئازارێکی (مبهم) کەبەهەناسەکێشان زیاتر نابێت. * ئازارێك کەبەزۆری لەناوەڕاستی سنگدا هەیە بەڵام لەوانەیە بەرەو لای چەپ، بەرەو هەردوو دەست یان بەرەو لای مل و چەناگە. * ئەم ئازارە بەشێوەی ئازارێکی قورس، ئازارێکی سوتانەوە، پەستاوتنی سنگ لەمەنگەنەیەدا یاخود قەرسایەکەی لەسەر سنگ لەلایەن نەخۆشەوە سکاڵا دەکرێت.

قۆناغەکانی نەخۆشی کرۆنەری دڵ

لەدڵێکی ئاسایدا خوێنبەرەکانی کرۆنەری دڵ پاك و خاوێن و ئۆکسجینی پێویست دەگەیەنن بەماسولکەی دڵ. تەنگ و باریك بوونەوەی یان تەسکبوونەوەی خوێنبەرێکی کرۆنەری دەتوانێت ببێتە بایسی زەبحە (Angina) کاتێك خوێنبەری کرۆنەری توشی گیران دەبێت، سەکتەی دڵ دروست دەبێت.



هۆکارەکانی دیکەی ئازاری سنگ

هەموو کەس لەئێمە هەندێ جار توشی سنگ ئێشە بوینەوە، هەر وەکو چۆن شوێنەکانی دیکەی لاشەمان توشی ئازار بوبێتەوە. بەربلاوترین هۆکار کە دەتوانن ببنە هۆی ئازاری سنگ بریتین لە:-

تێکچونی هەرس یان ئازاری گەدە

سورێنچك کەدەم بەگەدەوە دەبەستێتەوە، رێك وڕاست لەپشتی دڵەوە جێگیرەو(خاسیەتی هەمان عەسەب گەیاندنی دڵە) جا لەبەر ئەوە جێی سەرسامی نیە کە ئەگەر ئازارێك لەسورێنچك پەیدابێت وبایسی کزانەوەی بەشی سەرەوی گەدە بێت هەر وەکوئازاری دڵ هەست دەکرێت کزانەوەی بەشی سەرەوەی گەدە دەتوانێت لەهەرکاتێکدا سەرهەڵبدات بەڵام بەزۆری کاتێك گەدە بەتاڵە یاخود نیوکاتژمێر پاش خواردن دەست پێ دەکات. هەروەها کزانەوەی بەشی سەرەوەی گەدە دەتوانێت لەشەوان داوکاتێك کەئێوە راکشاون دەربکەوێت چونکە لەم حاڵەتانەدا برێك ترشی لەگەدەوە بەرەو سورێنچك (بۆری خواردن) دەگەڕێتەوەو دەبێتە هۆی بزواندن وئازاری سورێنچك. لەکاتی ئەم کزانەوەیەدا خواردنی خۆراك یان خواردنەوەی شیریان دەرمانی دژە ترشەڵۆك دەتوانێت یارمەتی

دەری هێورکردنەوەی ئەم ئازارەبێت، بەڵام خواردنەوەی شلەمەنی گەرم و(کحول) تەواوپێچەوانە کاردەکەن بایسی خراپتربونی ئازارەکەدەبێت .بەهەرحاڵ کزانەوەی بەشی سەرەوەیگەدەکەبەهۆی شێوانی هەرسەوە دروست دەبێت هیچ کات لەئەنجامی چالاکی وەیان مەشقی وەرزشیەوە پەیدانابێت وئەگەرئێوە لەکاتی ڕێ ڕۆشتن داهەست بەئازاری سنگ دەکەیت ،تەنانەت قورپێنەی لەگەڵ بێت،ئەگەری زۆری هەیە ئەم ئازارە پەیوەندی بەدڵەوە بێت نەك گەدە .بۆدڵنیابون لەسەرچاوەی ئازاری سنگتان دەبێت سەردانی پزیشك بکەن .

پلورزی. هەوکردنی سنگ وەکو (زات ئەلریەـ نیومۆنایت) دەتوانێت ببێتەهۆی ئازاری سنگ کەوەك وزاراوەیێی دەوترێت (پلورزی). ئەم ئازارەبەگشتی بەشێوەی تیژدەبێت وتەنیالەلایەکی سنگەوە دروست دەبێت ولەکاتی کۆکەدایان هەناسەی قوڵ توندتر دەبێت،ئەم ئازارەبەتەواوی لەئازاری جێگیرونادیارکەلەحاڵەتەکانی ئازاری دڵسەرهەڵئەداتجیاوازترە.

ئازاری ماسولکەکانی سنگ

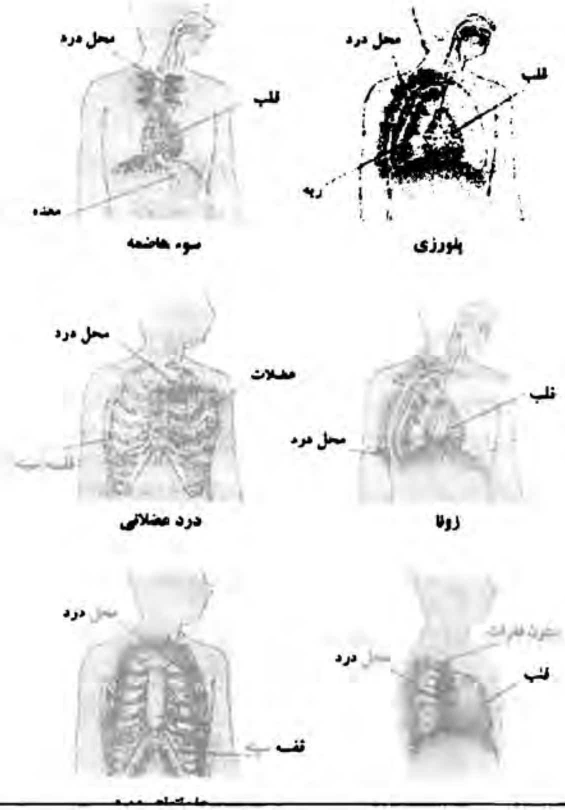
لەبەشی پشتەوەی سنگ ولەنێوان پەراسوەکان ماسولکەی جۆراوجۆرهەن کەرۆڵی گرنگ لەکاری هەناسەداندا ئەنجام ئەدات هەروەکو هەموو ماسولکەکانی لاشە، ئەمانیش دەتوانن گیرۆدەی ئازارە ڕۆماتیسمیەکان ببنەوە .ئەم ئازارە بەگشتی خڕکراوەتەوە بۆ بەشێکی بچوك لەسینگ (لەپێشدوەیان پاشەوەی سنگ)ولەکاتی دانیشتن یان

خەوتن لەهەندێ هەلومەرجدا خراپتر دەبێت،بەزۆری ئەم ئازارانە لەچەند کاتژمێر هەتا چەند ڕۆژێك درێژەیان هەیەو پاشان هەر لەخۆوە چاك دەبنەوەو دووبارە چەند هەفتە دواتر سەر هەڵئەدەنەوە، هۆکارەکانی دیکەی ئازاری سنگ کەبەربلاوی کەمتریان ، یە بریتین لە:

زونا:نەخۆشی زونا دەتوانێت بێتەهۆی ئازاری توند لەدەورووبەری سنگ کەپاش ۲یان۳ ڕۆژ لەناوچەی ئازارەکەدا (قاونح) دروست دەبن.

هەوکردنی ڤایرۆسی: ڤایرۆسەکانی سەرما (common cold) زیاترلە۲۸۰جۆرڤایرۆسن ولەجۆرەکانی(Rhino virus.وەرگێڕ) یان ئەنفلۆنزای مرۆیی دەتوانن ئەوکرکراگانەی دەبنەهۆی پێکەیاندنی پەراسوەکان (جناح سینە)، ئەوانە گیرۆدە بکەن لەم جۆرەحاڵەتانەدا بەدەست دانان لەسنگ وەیان پەستان خستنەسەریهەست بەئازارێك دەکرێت کەلەگەڵ ئازارەکانی دڵ داتەواوجیاوازە.

کەوتنەداوی جارئەوگوشارەی دەمار(nerve):هەندێ دەکەوێتەسەردەمارێك لەناوچەی گەردن وملی یان پشت دەبێتەهۆی دروست بونی ئازار لەبازو یان دەورووبەری سنگ دا،ئەم بارودۆخەدەتوانێت بەهۆی بەرکەوتنی زیان بەدیسکی نێوان بڕبڕە یان بەهۆی هەوکردنی نامیکرۆبی ستونی پشتەوە سەرهەڵ بدات .هۆکاری تارادەیەك بلاوی تر کەبەتایبەت لەژناندا بەدی دەکرێت ،گوشرانی ئێسقانێکی بڕبڕەلەستونی فەقەراتەوەدەبێت کەبەزۆری بەهۆی پوکانەوەی ئێسکەوەدروست دەبیت.



جۆره جیاوازەکانی ئازاری سنگ: ئازاری سنگ دەتوانێت هۆشدار دەر بێت و بەزۆری دەبێتە هۆی ئەوەی کە ئەو کەسە وادەزانێت توشی سەکتەی دڵ بوە ،لەگەڵ ئەوەش دا چەندین هۆکاری دیکە ی ئازاری سنط هەی .کە شامڵی هەوکردن و نارەحەتی پشتن.

لێدانی دڵ: هەست کردن بەلێدانی دڵ(کاتێك کەلێدانی دڵ نارێکو پێك دەبێت)لەکەسانی ساغدازۆربەربلاوە بەزۆری اەسترێسی (ترس)، گوشاری دەماری (عصبی)، جگەرە کیشانیان خواردنەوەی برێکی زۆر چا یان قاوە، ئەم هەست کردن بەلێدانی دڵە دروست دەبێت.

ئەوکەسانەی گیرۆدەی کرۆنەری دڵیش بونەتەوە دەتوانن توشی کێشەی ناهاوئاهەنگی رِیتمی دڵ ببنەوە. بەلاّم ئەم بارودۆخە زۆرترپاش رودانی سەکتەیەکی دڵەوە دەردەکەوێت وپزیشکی ئێوە لەم جۆرە هەل ومەرجەدا بەپێدانی دەرمانی تایبەت هەوڵی کۆنترۆڵکردنی ئەم گرفتە ئەدات. ئەگەر ئەم هەست کردن بەلێدانی نارێکوپێکی دڵەهاوکات بەلەسەرخۆچون یان هەناسە توندی یان ئازاری سنگ بێت ، تۆدەبێت بەپەلەئەم گرفتەبەپزیشکەکەت بلّێیت .

هەناسەتوندی:هۆکاری جۆراوجۆرهەن بۆسەرهەڵدانی تەنگەژەی هەناسەتوندی کەبەربلاّوترینیانبریتین لە:هەوکردنی برۆنشیەی سیەکان (chronic bronchitisوەرگێر) ئەمفیزم ورەبۆ(asthmaوەرگێر). سست ولاواز بونی دڵیش دەتوانێت بێتەهۆی هەناسەتوندی وئەوکەسانەش کەسەکتەی دڵیان کردووە سەرهەڵئەدات، ئەگەر دڵ بەباشی نەتوانێت کاری پۆمپاژکردن ئەنجام بدات شلەکان لەناو شانەو سیەکاندا کۆدەبنەوەو پەنگ دەخۆنەوەو لەئەنجامدا هەناسە تەنگی دروست دەبێت. لەم جۆرە حالّەتانەدا نەخۆش لەکاتی رِاکشاندا کێشەی بۆدروست دەبێت ولەنیوەشەودا بەگرفتی هەناسەدان لەخدو رِائەچلەکێت. ئەمجۆرەکەسانە

هەروا لەوانەیە کۆکەی بەڵغەمدا ڕتێکەڵ بەکەف یان تێکەڵ بەخوێنیان هەبێت.

کاتێك کەشلەلەشوێنەکانی تری لاشەکۆبێتەوەولەوانەیەئێوەسکاڵای دەست وپێ ئاوسان بکەنوەیان بەهۆی هەڵئاوسانی جگەرو ڕیخۆڵەتان سکالاً بۆئازاری گەدە بکەن، کاتێك کەگیرۆدەی نەخۆشیەکی (دڵ)یت بونی هەناسە توندی یان کۆکە کە لەچەند ڕۆژێك چاك نابێتەوە دەتوانێت نیشانەی هۆشدار دەرو پڕ بایەخ بێت، ئەمڕۆکەبۆ دەرمانی سست بونی دڵ دەرمانی باش دۆزراوەتەوەو هەرچەند زوترچارەسەری بدرێ باشترە .

خاڵەسەرەکیەکان :

١- کاتێك بەبڕی تەواو ئۆکسجین نەگاتەماسولکەی دڵ ئازاری سنگ دروست دەبێت کەدەتوانێت بەهۆی سەکتەی دڵەوەبێت.

٢- ئازاری توندی سنگ دەبێت حسابی سەکتەی دڵی بۆبکەیت مەگەرئەوەی پێچەوانەی سەلمێنیت .

٣- ئازاری (زەبحە) بەزۆری کاتێك لەحاڵتی چالاکیدایت یان لەژێرگوشارێکی زۆردایت سەر هەڵئەدات .

٤- شێوانی هەرس وکزانەوەی بەشی سەرەوەی گەدە بەزۆری بەهۆی چالاکی زۆرەوە دروست نابێت، ئەگەر دوودڵیەکت لەبارەی ئازاری گەدوە هەیە سەردانی پزیشك بکە .

پشکنینەکانی نەخۆشی کرۆنەری دڵ:

چەند هۆکارێك بۆسەرهەڵدانی ئازاری سنگ هەیەوگرنگترین نیشانەیەك کەدەتوانێت یارمەتی ئێمەبدات کەئایائەم ئازارە بەهۆی کێشەی دڵەوەدروست بوە یان نا.ئەمەیە کەماهیەتی ئەم ئازارە چۆنەولەچ هەل ومەرجێکداسەرهەڵ ئەدات .پزیشك، دەتوانێت لەنێوان جۆرەهائازاری سنگ دا جیاوازی بکات(Differential diagnose ـ وەرگێڕ).

ئێوەبەوتنی چۆنیەتی ئازاری سنگتان بەپزیشك دەتوانیت یارمەتی دەرێکی باش بیت بۆجیاکردنەوەوناسینەوەی هۆکاری سەرهەڵدانی ئەم ئازارانە .

ئازارێك بەهۆی (زەبحەی)سنگ یان سەکتەی دڵەوەدروست دەبێت ،بەگشتی دیارولەگەڵ ئەوانی دیکەدا تێکەڵ ناکرێت و بەهەڵە وەرناگیرێت .لەگەڵ ئەوەشدا هەندێ جار ناسینەوەی هۆکاری ئەم ئازارانە دژوارە و پزیشك دەبێت ئاگای لەلایەنەکانی دیکەی نەخۆش بێت، لەخانمێکی لاودا سەرهەڵدانی ئازاری سنگ ئەگەری زۆری هەیە هۆکارەکەی شێوانی هەرسە نەك (زەبحەی)دڵ کەچی لەپیاوێکی میان ساڵ کەجگەرە خۆریش بووە وگوشاری خوێنی بەرزی هەیە ئەگەری زەبحەی دڵ زۆرترە هەتا تێکچونی هەرس.

بە هەرحاڵ ئەگەر هەر چەشنە گومانێك بەبونی نەخۆشی کرۆنەری دڵ هەبێت پزیشك دەست بەئەنجامی چەندپشکنینێك دەکات بۆدۆزینەوەی هۆکار .

هێڵکاری دڵ.

ئەگەر پزیشك گومان لەنەخۆشی دڵ لەتۆدا بکات دەست بەگرتنی هێڵکاری دڵ دەکات لە پشکنینەدا هەر جۆرە نارێکو پێکی وتێکچونێك لەڕێڕەوی ئەلیکتریکی دڵ نیشان ئەدات .

هێلکارییەکی دڵ یارمەتی پزیشک دەدات کە جۆرەها نەخۆشی جیاوازی دڵ بناسێتەوە گرتنی هێلکاری نزیکەی ٥ خولەک درێژەی هەیە.

گرتنی هێڵکاری دڵ لەکاتی پشودا:

باوترین پشکنین کەبۆدیاری کردنی بارودۆخی دڵ ئەنجام ئەدرێت هێڵکاری دڵە، ئەم پشکنینە زۆرسادەوبێ ئازارە. هەرجارەکەدڵ لێ ئەدات دەبێتە هۆی گۆڕانکاری ئیلیکتریکی ئاسایی کەدەتوانێت بەم ئەلکترۆیدانە کەبەڕوی لاشەوە دەلکێنرێ تۆماربکرێت بەم ئیلیکترۆیدانە کە بە(جیل) دەلکێنرێت بەسنگ ودەست وپێکانەوە ،لەهێڵکاری دڵدا کە دەتوانرێت ژمارەی لێدانی دڵ، ڕیتم وەیان ئەوەی ئایاماسولکەی دڵ بەباشی وبەردەوامی ئەلیکتریسیتەە(کارەبا ـ وەرگێڕ)دەگوێزنەوە پەی پێ ببەین.

لەکاتی زیان بەرکەوتنی ماسولکەکان یاخودنەگەیشتنی ئۆکسجینی تەواو بەماسولکەکانی دڵ لەهێڵکاری دڵ داگۆڕانکاری نائاسایی دەبینرێت. پزیشك بەبینینی هێڵکاریەنەخۆش زانیاری زۆری لێ هەڵ ئەکرێنێ بەڵام هەروەکو هەمو پشکنینەکانی دیکە هێڵکاری دڵیش بێ هەڵە نابێت. بەبەراوردلەکەڵ هێڵکاری دڵێکی ساغ وەیان هێڵکاریەکۆنەکانی خودی نەخۆش بەزۆری گۆڕانکاری دەبینرێت ئەگەر تۆ دوچاری نەخۆشی زەبحەی دڵ بویت کاتێك لەپشودایت وهیچ چەشنە ئازارێکی سنگت نیە هێڵکاری دڵت بۆبگرن لەوانەیە هێشتا لەو هێڵکاریەدا کێشەیەك بەدی نەکرێت لەم حاڵەتەدا لەوانەیەداوات لێ بکرێت لەکاتی کاروچالاکی دا (ماندوبون ـ وەر کێڕ)هێڵکاریت بۆ بکرێت کەوەك زاراوە پێی دەوترێت (تێستی وەرزش)

تێستی وەرزش :لەهەرجۆرەچالاکیەکی جەستەیی دەتوانرێت بۆبزواندن ودێواندنی (زەبحە)وئەنجامی تێستی وەرزش کەڵك وەر بگیرێت .لەبریتانیا بەزۆری لەشریت وقایشی بزواو (تریدمیل)کە داواکراوبەسەریدا ڕادەکاو کەڵك وەردەگرێت بەڵام لەهەندێ وڵاتدا داوا لەنەخۆش دەکرێت لەکاتێکدا لەسەرپاسکیلێك جێگیربووە پایدەرلێ ئەدات پشکنینی هێڵکاری ئەنجام بدات. بۆئەم مەبەستە ئەلکترۆیدەکان دەبێت بەشێوەیەکی پتەو بلکێنرێن بەسنگەوەبۆئەوەی لەکاتی ئەنجامدانی مەشقداشل نەبنەوە، شریت و قایشی بزواو (ترد میل)بەگشتی سەرەتا بەخێراییەکی کەم دەست پێ دەکات وپاشان هەر٢یان ٣خولەك خێراییەکەی زۆر دەکرێت ئەگەر

تۆتوشی سنگ ئێشەی توند یان ئەگەرگۆڕانکارییەك لەهێڵکاری دڵدابینراوەیان ئەگەرماندووتوشی هەناسەتوندی ببیتەوە پشکنین دەوەستێنرێت .گرنگی ئەنجامی تێستی وەرزش لەوەدایە کەدووخاڵی گرنگ نیشانی پزیشك ئەدات

یەکەم ئەوەی ئەگەر لەکاتی تێستەگەدا ئازاری سنگ وگۆڕانکاری لەهێڵکاریدا بینرابە(زەبحە)ی دڵ دەناسرێت.

دووەم ئەوەیەکەئەگەر بارودۆخی ئێوە باش بوپێش ئەوەی ئازار پەیدابێت دوریەکی زۆرتان بڕیو پزشك دەزانێت (زەبحەی دڵ)ی ئێوە کەمەو پێویست بەئەنجامی پشکنینی زۆرتر ناکات .ئەم تێستەبەگشتی لەنەخۆشخانە ئەنجام ئەدرێت ولەدەورروبەری ٤٠خولەك کات پێویستە.

پشکنینەکانی ئایزۆتۆپ ڕادیۆئەکتف:

لەم پشکنینەدا سود لەبڕێکی کەم ئایزۆتۆپی ڕادیۆ ئەکتیف وەر دەگیرێت وپاشان بەکەڵك وەرگرتن لەکامێرای تایبەت،ئەم مادانە ناو لاشەدا دەناسرێنەوە. شانەی جۆراو جۆر لەسەر تاسەری جەستە هەرکامیان ئایزۆتۆپێکی تایبەت هەڵدەمژن. بۆپشکنین و لێکۆڵینەوە ی دڵ لە ئایزۆتۆپی جۆراوجۆر کەڵك وەردەگیرێت کەبەربڵاوترینی ئەوانە: ئایزۆتۆپی (سالیۆم) و(نیکینسیۆم) .ئەم دوئایزۆتۆپایە ئەگەردڵ بەباشی خوێن بگەیەنێت واتە پۆمپاژی باش بێت جەزبی ماسولکەی دڵ دەبێت بەلأم ئەگەرئەم خوێن گەیاندنە باش نەبێت، ئەم ئایزۆتۆپانەش جەزبی ماسولکەکانی دڵ نابن جالەبەرئەوە لەکاتی تەسك بونەوە یان داخران و گیران لە بۆری وبۆریچکەکانی کرۆنەری دڵ ئەوبەشە لە ماسولکەی دڵ کەبەهۆی ئەم بۆریانەوە خوێنی بۆدەڕوات، لەو وێنەیەی کە بەکامێرای تایبەت دەگیرێت، هەر وەکو شوێنەکانی دیکەی دڵ نابینرێت. ئەم ئایزۆتۆپانەش هەڵبەتە ڕادیۆئەکتیف هەن، بەلأم بڕی ڕادیۆئەکتیڤتی ئەوانە کەلەم پشکنینەدا بەکاردەبرێن زۆر زۆر کەمەو زیانی بۆئەوکەسە نابێت. ئەم ئەیزۆتۆپانەش بەخێرایی لەلاشەدا شی دەبنەوە وبڕێکی لەڕێی میزەوە دەر دەدرێتە دەرەوە بەلأم هیچ مەترسی بۆئێوەیان خزم ویان ئەوانەی دەوروبەری دروست ناکات. سکانی ئەیزۆتۆپ لە دوقۆناغدا بە ئەنجام دەگەیەنرێت. قۆناغی یەکەم ئەوکاتەیە کەدڵ لەژێرترس (سترێس)وچالاکی دایەو قۆناغی دووەم لەکاتی پشودادەبێت .پاشان ئەم دوو ووێنەیەلەکەل

لێرە دا وێنەی سکانێکی ئایزۆتۆپ دەبینرێت ناوچەیەك لە ماسولکەی دلکە گیرۆدەی کەمبونەوەی خوێن پێ گەیشتن بۆتەوە.

یەکتر بەراورددەکرێن،ووێنەکانی سترێس بەزۆری پاش ئەوەی ئەوکەسەلەسەرڕوی (تردمیل)قایشی براواو ڕێ دەکات دەگیرێت.

بۆئەوکەسانەی کەتواناای ڕێ ڕۆیشتنیان بەسەر قایشی جولاْونیە بەسودوەرگرتن لەدەرمانی تایبەت وەکوپێدانی دەرزی (dopamineیانdipyradamol)دڵ دەبزوێنن ودەیخەنە ژێرسترێسەوەپاش ئەوەی نەخۆش لەسەر ڕوی قایشی جولاْو چالاکی دەکات ،وەیان پاش ئەوەی دەرمانی تایبەتی پێ درائەمپولێکی مادەی ڕادیۆئەکتیڤی ئەدرێتێ .پاشان داوالەنەخۆش دەکرێت کەماوەی نزیك بە١٠٠بۆ١٥خولەك لەژێرکامێرای تایبەتدا دەمێنێتەوە بۆئەوەی وێنەکان بگیردرێت. هەندێجار ئەنجامی سکانی ئایزۆتۆپ بۆدۆزینەوەی گرفتی دڵ لەئەنجامی تێستی وەرزش باشترەو هەروەها پاش ئەنجامی نەشتەرگەری بای پەس کەخوێنبەرە کرۆنەرییەکان دەکرێ توشی کێشە بن، سکانی ئایزۆتۆپ زانیاری بەسود ئەدات بەدەست پزیشکەوە هەروەها ئەوکەسانەی کەبەهۆوی هەوکردنی جومگەکانەوە (arthritis) یان نەخۆشی سی یەکانەوە ناتوانن تێستی وەرزشی ئەنجام بدەن وەیان لەسەر پاسکیلی تایبەت بوەستن سکانی ئایزۆتۆپ زۆریارمەتی دەردەبێت وتەنها ڕێگەی لێکۆڵینەوەوپشکنینی دڵە لەم جۆرەکەسانەدا .

ئیکۆ کاردیۆ گرافی :لەئیکۆکاردیۆگرافیدا بەکەڵك وەرگرتن لەشەپۆلی دەنگ وەکو (سۆنار)وێنە لەدڵ دەگیرێت. بەهۆی (ئیکۆ)وە دەتوانرێت گرژبونی ماسولکەکانی دڵ ببینرێت و ئەو بەشانە دیاری بکەن کەبەهۆی خوێن نەگەیشتنی تەواو دوچاری لاوازی بونەتەوە هەروەکو پشکنینی سکانی ئایزۆتۆپ لە(ئیکۆ)ش داداەتوانرێت لەبزواندنی دڵ بەکەڵك وەرگرتن لەچالاکی لاشەیان پێدانی دەرمانی تایبەت بەهرە ببرێت وپێش ئەوە لەهەمانکات وپاش ئەوحاڵەتان ە(ئیکۆ)بکرێت، وێنەی بەدەست هاتوو لەوئیکۆیە دواتر دەخوێنرێتەوەو بەسود وەرگرتن لەزانیاری تۆمارکراو پزیشك دەتوانێت بزانێت کەکام لەخوێن بەرە کرۆنەری یەکان گرفتیان بۆدروست بووە.

لەپشکنینی ئیکۆدا بەکەڵك وەرگرتن لە شەپۆلی دەنگ بەشە جۆراوجۆرەکانی دڵ دەبینرێن

ئانژیۆگرافی کرۆنەری:بێ پێچ وپەناترین ڕێگەی دۆزینەوەی ئەم بابەتە کەچ کێشەیەك لەخوێنبەرەکرۆنەری یەکانی دڵ دا هەیە سودوەر گرتنە لەئانژیۆگرافی لەم پشکنینەدا ،مادەیەکی ڕەنگی ڕاستەوخۆ دەکرێتە ناو ئەو خوێنبەرانەوەو پاشان بەسودوەرگرتن لەتیشکی ئێکس ووێنەی دەگیرێت بۆئەنجامی ئەم کارە لولەیەکی باریك بەناوی (catheter)

کاسیتێر بەزۆریلەڕێ ی خوێنبەری شلکەی ڕان(femoral artery وەرگێڕ) بەرەودڵ دەنێردرێت هەڵبەت هەندێ جار لەخوێن بەرەکانی مەچەکی دەست یان ئانیشك سود وەر دەگیرێت سەرەتابرێك مادەی سڕکەر بەژێرپێست لێ ئەدرێت، پاشان سۆندەکە لەخوێن بەری بن ڕانەوە بەرەودڵ دەنێردرێت، ئێوەلەکاتی ئەنجامی ئەم پشکنینەدا هەست بەهیچ ناکەیت ئەگەر کاتێك سۆندەکە گەیشتەلای دڵ لەوانەیە برێك توشی دڵە کوتێ بیت کەئەم بارودۆخە زۆرئاساییە، هەرکە سۆندەکە گەیشتە لای خوێن بەرە کرۆنەریەکان مادەڕەنگ ـە دەکرێتەناوی ولەم کاتەدا لەهەمو گۆشەیەکەوەوێنەی تیشکی بۆدەگیرێت لەکاتی تیشك گرتنی دا دەبێت ١٥هەتا١٠چرکەهەناسەلەخۆتان ببڕن وبێ جوڵە بمێننەوە ئەم مادە ڕەنگینە لەوانەیە بێتەهۆی ئاگرگرتن کە زۆرزوو ئەم کێشەیەنامێنێت. ئانژیوگرافی پشکنینێکی بێ مەترسی وسادەیە کێشەی خراپ وشایانی باس بێت لەم پشکنینەدا زۆردەگمەنەو لەهەر (١٠٠٠)کەس کەئەم پشکنینە ئەنجام ئەدەن یەك کەس توشی گرفتی خراپ دەبێتەوە گرنگترین مەترسی کەلەوانەیە ڕوبدات، خۆش بەختانە زۆرکەمە، ئەوەیەکە ئەم پشکنینە لەوانەیە دڵ بزوێنێت وتوشی سەکتەی بکات. ئەگەرهەل ومەرجێکی واڕویدا لەوانەیەپێویست بەنەشتەرگەری کتوپڕو خێرا

لەئەنجیۆگرافیدا بە تەزریقی مادەیەکی ڕەنگی بۆناو خوێن بەرەکانی کرۆنەری هەلومەرجی ئەم خوێنبەرانە دەخرێتە ژێر

ئەنجام بدرێت خرابی لاوەکی دیکە، بەربلاوی کەمترەو بریتیە لە: هەستیاری (حەساسیەت) لەبەرابەربەومادەڕەنگییە (بۆیە) کە دەنێردرێت بۆ خوێنبەری کرۆنەری وهەروەها (صدمە - injure وەرگێڕ)ی شلەی ڕان ئەگە رچی ئانژیۆگرافی کرۆنەری باشترین ڕێگەی لێکۆلێنەوەو خوێندنەوەیە بۆخوێن بەرەکرۆنەرییەکانی دڵ، بەلام ئەنجامی ئەم کارە بۆهەرکەسێك کەگیرۆدەی زەبحەی دڵ یان نەخۆشی کرۆنەری دڵ دەبێەوە، مەرج نی یە پێویست بکات زۆربەی پزیشکان تەنها کاتێك لەم جۆرە پشکنینە کەڵك و دەگرن کەئەگەری ئەوەبدات کەئێوە لەوانەیە بەنەشتەرگەری دڵ یان (angioplasty)قازانج بکەیت. ئانژیۆگرافی کرۆنەری لەسنوری ٤٠خولەکدا تەواو دەبێت پاشان دەبێت بۆماوەی (٣-٤)کاتژمێر ڕاکشێی تالەمەترسی سەرهەڵدانی خوێن بەربون ڕێگری بکرێت بۆماوەی چەندڕۆژلەناوچەی شلکەی ڕان کەلەم پشکنینە کەڵکی لێ وەرگیراوە لەوانەیەتوشی ئازارێکی کەم بێتەوە .

خاڵەسەرەکی یەکان:

* بەربلاوترین پشکنین کەبۆخوێندنەوەی نەخۆشی کرۆنەری دڵ ئەنجام ئەدرێت گرنگی هێڵکاری دڵ یان(E.C.G)دەبێت.

* ئەگەرهێڵکاری دڵ لەکاتی پشو بگیرێت ئاسایی بێت ،بۆدۆزینەوەی زەبحەی دڵ وئەندازەی توندی ئەولەتێستی وەرزشی سود وەردەگیرێت.

* بۆئەوانەی ناتوانن تێستی وەرزشی ئەنجام بدەن لەسکانی ڕادیۆ ئایزۆتۆپ یان ئیکۆکاردیۆگرافی لەبری ئەوسودسودوەردەگیرێت.

* ئایزۆگرافی کرۆنەری باشترین ڕەوش بۆ ناسینەوەی گرفتی خوێن بەرەکانی دڵە ،بەڵام هەموکەسێك کەتوشی نەخۆشی کرۆنەری دڵن مەرج نی یە پێویستی پێی بێت .

چارەسەری زەبحەی دڵ:

زەبحەی دڵ بەئازاری سەرسنگ دەوترێت کەبەهۆی نەگەیشتنی ئۆکسجینی پێویست بۆماسولکەی دڵ دروست دەبێت، ئەم ئازارە بەگشتی پاش ئەنجام دانی چالاکیەکی جەستەیی سەرهەڵ ئەدات وپاش ئەوەی ئەو کەسە چەندخولەك پشوی دائازار دەڕەوێتەوە کاتێك کەباروودۆخی نەخۆش بەخێرایی ڕو لەخرایی بکات وتەنانەت لەکاتی پشوشدا (زەبحە) دامانگیری بێت بەوەدەوترێت (زەبحە)ی ناجێگیر (unstable angina- وەرگێڕ) ئەم باروودۆخە لەوانەبە نیشانەی هۆشدار دەربێت بۆسەرهەڵدانی سەکتەی دڵ. ئامانجی پزیشك لەچارەسەری زەبحەی دڵ بەرزبونەوەی ئەندازەی چالاکی ئێوە پێش ئەوەی ئازاری سنگ دەست پێ بکات وهەروەها شکاندنی ئازار پاش دەست پێکردنی چارەسەری زەبحەی

زۆرگرنگە کە ئەو ئامۆژگاریانەی پزیشکەکان ئەیدەن بەنەخۆش ،لەگوێی بگرن،ئەویش بۆگۆرینی شێوەی ژیانمان ،گۆرانکاریەکان خۆی لە تەنھا مدانی مەشقی وەرزشی و جگەرە نەکێشان دەبینێتەوە.

دڵ بەسودوەرگرتن لەدەرمان ئانژیۆپلاستی وەیان نەشتەرگەری.

چارەسەربەدەرمان

بەگشتی لە چارەسەری(زەبحە)ی دڵ سەرەتاچارەسەربەدەرمان دەبێت ،ئەم دەرمانانەدەبنەهۆی ئەوەی کەپێویستی ماسولکەی دڵ بۆئۆکسجین کەمتربێتەوە یاخوددەبنەهۆی زۆربونی جوڵەو ڕۆیشتنی خوێنی ماسولکەی دڵ. هەرجۆرە دەرمانێك کەپزیشك بۆئێوەی دەنوسێت دەبێت بەباشی کاری پێ بکەیت. ئێوە دەبێت بەهەمان ئەندازەی ئەودەرمانەی کە پزیشك بۆی نوسیون بەکاربێنن. کەبەزۆری خواردنی یەك یان دووحەب دەبێت. ئێوە هەروا دەبێت کەپێویستی کرد شێوەی ژیانتان بگۆڕن ئەم گۆڕانە دەتوانێت وەلاوە نانی جگەرە، کەم کردنەوەی کێشی لاشەو ئەنجامی مەشقی وەرزشی زۆرتربێت.

لەم بارەوە لەبەشەکانی دواتری ئەم کتێبەدازۆرتری باس دەکەین .

nitroglycerinوisosorbid dinitrate

نیتراتەکان: بۆزیاترلە(١٠٠)ساڵ دەچێت جۆرەجیاوازەکانی نیترات بۆدەرمانی (زەبحە)سودوەردەگیرێت وبەربلاوترین دەرمانێکەبۆشکان وسرەوتنی ئازاری (زەبحە)ی دڵ بەکار دەبرێت .نیتراتەکان شاملیٚ (ISO) (glycerin trinitrate)یان هەمان ئەوەی بە(TNG) ناسراوە زۆربەخێرایی لەرێ ی ناوپۆشی دەمەوە هەڵدەمژرێت وبەسێوەی حەبی بچەکی ژێرزمانی یاخودسپرای دروست کراوە.ئەم دەرمانەدەبێتەهۆی کرانەوەوبلاوکردنەوەی خوێنبەرە کرۆنەریەکانی دڵ ولەئەنجامدا زۆربونی ڕۆیشتنی ئەوخوێنەی کەدەگات بەماسولکەی دڵ.حەبی ژێرزمان

هەروەهادەبنە هۆی کرانەوەوکشانی خوێن بەرو خوێنهێنەرەکانی سەراسری جەستەودەتوانن سەرهەڵدانی لاوەکیان لێ بکەوێتەوە لەوانەش سەرگێژەوسەرئێشە.

ئەگەرپاش بەکارهێنانی حەبی ژێرزمان توشی سەرگێژەبویت بۆماوەی چەندخولەکێك لەجێی خۆت دانیشەویان ڕاکشێ ،ئەم سەرگێژە بەزۆری پاش چەندخولەکێك چاك دەبێتەوە،ئەوسەرئێشەی کەزۆرجارپاش بەکارهێنانیئەم جۆرە حەبانەدروست دەبێت بەگشتی پاش چەندخولەکێك ئەونیشانانە نامێنێت .نەخۆشەکان زۆربەیان هەست دەکەن کەسەرئێشەیان بۆدروست دەبێت ئازاریسنگیان نامێنێت .کاریگەریی حەبی ژێرزمان TNG)لەنەخۆشی کرۆنەری دڵدا بەجۆرێکی واجێی پێشبینیەکەپزیشك بۆئەوەی بزانێکەئایائازاری بەڕاستی پەیوەندی بەزەبحەی دڵەوەهەیە لەم جۆرەدەرمانەدەنوسن بۆنەخۆش. کەئازاری سنگ پاش بەکارهێنانی ئەم حەبانەڕەویەوە دەتوانرێت بزانرێت کەئەم ئازارانە پەیوەندی بەزەبحەی دڵەوەهەیە بەلأم هەندێ جاریش ئازاری پەیوەندبەبۆری خواردن (سورێنچك)بەحەبی ژێرزمان نامێنێت ،کەدەتوانێت بەم بارودۆخە بەهەڵە لێك بدرێتەوە.ئەوانەی کەگیرۆدەی (زەبحە)ی دڵ دەبندوە دەبێت

یەکێك لەبەربلأوترین خرابی لاوەکی بەکارهێنانی حەبی TNG، سەرئێشەیە کە بەزۆری کاتێك ئازاری سنگ نامێنێت،سەرئێشە دەست پێدەکات.

هەموکات ئەم جۆرەحەبانەیان لێ نەبڕێت بۆئەوەی لەکاتی پێویست وسەرهەڵدانی هێرشی ئەوئازارە کەڵکی لێوەربگیرێت .هەمووکات ئاگات لەبەرواری تەواوبونی تەمەنی ئەم حەبانەبێت چونکەماوەبەسەرچووەکان کاریگەریان نابێت.

حەبی ژێرزمان زۆرخێراکارادەبن جالەبەرئەوە ئەگەرئازاری سنگ پاش ٥خولەك نەڕەویەوەلەوانەیە کێشەی زۆرخراپتر سەرهەڵبدات پزیشك لەوانەیە پێتان بڵێ ئەگەر لەم ماوەدا هەستت بەچاك بونەوەنەکرد جارێکی دیکە بیخۆ بێجگە لەجۆری ژێرزمانی.حەبی (TNG)بەشێوەی (داکرماندن ،هەتوان(مەرهەم)،پلاستەروحەب یاگولاج) یش دروست دەکرێت کەبەپێی پێویستی ئێوە ،پزیشك یەکێك لەوجۆرانە هەڵدەبژێرێت .پلاستەرەکان بەشێوەیەك دروست کراون کەبەلکاندنیان بەسەر ڕوی پێست،دەرمانی (TNG)ی ناوی کەم کەم پێست هەڵی دەمژێت .ئەم پلاستەرانەبەگشتی١٨کاتژمێربەپێستەوە دەلکێنرێت وبەشەودەری دەهێنیەوە.

لەحاڵەتی زەبحەی دڵ	پاش خواردنی حەبێکی ژێر زمانی

لەحاڵەتی زەبحەی دل ،کاتێك بۆریەکانی خوێن کەخوێن دەگەیەنن تەسك دەبنەوە، تیراتەکان دەتوانن ببنە هۆی کرانەوەوبلاوبونەوەی بۆریەکانی خوێن وزۆربونی جوڵەی لەوشوێنە،هەرچەندە لۆکسجینی زۆرترهەبێت گوشاربۆسەردل کەمتردەبێتەوە.خوێن

کاریگەری نیترات ، حەبی ژێرزمانی)بەسەردڵەوە:

دەرمانی بیتابلوکەر،بیتابلوکەرەکان:ئەماندش دەستەیەکی دەرمانن لە دەوروبەری ٣٠ ساڵە دۆزراونەتەوەو پێشکەوتنێکی لە چارەسەری زەبحەی دڵ بەدی هێناوە .لەبەرئەوەی پێیان دەوترێت (ᴗʌcer ـ چونکە دەبنە هۆی بلۆك کردن یان ڕێگری لە کاریگەری هۆرمۆنی ئەدرینالین لەسەر وەرگرەکانی بێتای دڵ سی و بۆریە خوێنییەکان .

کاریگەری بریتییە:لە کەم بونەوەی ژمارەی لێدانی دڵ وهێنانە خوارەوەی پاڵەپەستۆی خوێن بەتایبەت لە کاتی چالاکی و مەشقدا .ئەونەخۆشانەی ئەم جۆرە دەرمانە بەکاردەبەن ،هەست بەوە دەکەن کە لەجاران زیاتر دەتوانن بڕۆن بە ڕێوە و چالاکی ئەنجام بدەن و کەمتر پێویستیان بە دەرمانی ژێر زمان دەبێت .هەندێ جار نەخۆش وادەزانێت زەبحەی دڵی بە تەواوی چاك بۆتەوە لەکاتێکدائەگەر چالاکی ومەشقی قو رستر ئەنجام بدەن ،لەوانەیە ئەم ئازارانە دوبارە سەرهەڵدەنەوە بەداخەوە،دەرمانەکانی بیتابلۆرەکان بۆهەموو کەسێك بەیەك ئەندازە باش نیە ئەم دەرمانانە ناتوانن بەو نەخۆشانەی هەوکردنی برۆنشەڵەکان "واتە بۆریچکەکانی ناو سیەکان"یاخود ڕەبۆ(asthma)یان هەیە ،چونکە گرفتەکانی هەناسە زۆرتر ئەکەن .خراپییەکانی دیکەی ئەم دەرمانانە بریتین لە:سردی دەست وپێکان و،ئازاری ماسولکەکانی قاچ لە کاتی ڕۆشتندا،ماندو بون و هەنێ جاریش بێتوانایی سێکسی .

زۆرجۆر دەرمانی بیتالوکە دروست کراوە کە بەناوبانگترینیان بریتیە

لە:(propranolol. Alprenolol ، Atenolol)

دەرمانەکانی داخستنی کەناڵی کالیسیۆم :

دەرمانی داخەرە کەناڵی کالیسیۆم (calcium channel)

blockرێ لە چونە ژوورەوەی یۆنی کالیسیۆم بۆناو خانەکان دەگرێت کە لە ڕێگەی کەناڵە هێواشەکاندوە ڕێگر دەبن لە ناو پۆشی خانە چالاکەکان .ئەم گروپە لە دەرمان لە دەورروبەری ٢٠ ساڵێك لە دۆزینەوەیان تێدەپەڕێت،ئەوانە زۆر هاوشێوەی نیتراتەکانە و بەبلاو کردنەوەو پان وپۆرِکردنی خوێنبەرە کرۆنیەکان دەبنە هۆی زۆربونی خوێن گەیاندن بە ماسولکەکانی دڵ.ئەم دەرمانانە هەروەکو بیتابلۆرەکان دەبنە هۆی ئەوەی نەخۆش بتوانێت چالاکی و مەشقی وەرزشی زیاترلەو کاتە ئەنجام بدات کە توشی ئازاری سنگ دەبن بەلاّم نابنە هۆی کەمکردنەوەی لێدانی دڵ.لەوەی کە ئەم دەرمانانە کاریگەری خۆیان بە شێوازێکی ترلەسەر دڵ دائەبەزێت

کەوایە ئەتوانرێت لەگەڵ دەرمانی بیتابلۆرەکەر وە یان نیتراتەکان بە کاربرێن .بەربلاّوترین خرابی لاوەکی کەناڵ کالیسیۆم بلۆکەرەکان ،هەروەك نیتراتەکان بریتییە لە سەر ئێشەو سەر گێژە .ئەم دەرمانانە هەروەها دەتوانن ببنە بایسی ئاوسانی قاچ وقەبزی .ناسراوترین دەرمانی ئەم گروپە بریتین :دیلتیازم،میرا پامیل،ئەهالۆپیدین ،فلۆدیپین،نایزولدیپین.

ئەسپرین:هەرکەسێك کە دامانگیری زەبحەی دڵ بووەتەوە دەبێت ئەسپرین بەکاربهێنێت بە لاّم بەمەرجێك توشی ئازاری گەدەی

نەکات.ئەسپرین دەبێتە هۆی ڕوون بوونەوەی خوێن لە ئەنجامدا خوێن بە ئاسانی کلۆ نابێت .ئەوکەسانەی توشی زەبحەی دڵ بونەتەوە مەترسی دروست بونی کلۆ بون ومەیینی خوێن لەو خوێنبەرانە یان کە تەنگ وباریك بونەتەوە پەیدائەبێت ولەم جۆرە حاڵەتەدا سەکتەی دڵی لێ ڕوئەدات .ئەسپرین بە کەمکردنەوەی ئەو مەترسیە مەترسی سەکتەش کەمدەبێتەوە .ئەوبڕە ئەسپرینەش کە سودی لێ وەردەگرین تەنها٧٥ ملگم لە ڕۆژێکدایە بەم بڕە کەمە بە گشتی خراپی لاوەکی دەگمەنە لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا هەندێك کەس هەن تەنانەت بەم بڕە کەمەش توشی هەستیا ری(حەساسیەت)دەبن زۆربەی ئەوانەش ڕەبۆیان هەیە یاخود ئا زاری گەدە یان دەبێت .ئەم جۆرە کەسانە نابێ ئەسپرین بەکار بێنن.دەرمانێکی نوێ بەناوی(clopidogrel)دەتوانرێت لەم جۆرە حاڵەتانەدا جێی ئەسپرین پڕبکاتەوە .

دەرمانەکانی دیکە:

دەرمانی دیکەش بۆزەبحە دروست کراوە وپزیشکی ئێوە لەوانەیە لەم جۆرەتان بۆبنوسێت ئیترلەبەرئەوەبێ کەئەودەرمانەی پێشتربۆتان نووسراوە کاریگەریان نەبووە یان خراپی لاوەکیان دەرکەوتوە .یەکێك لەم دەرمانەنوێیانە(nicorandil)کەکاریگەری یەکەی هەروەکو کالیسیۆم کەناڵ بلۆك ونیتراتەکانەودەبێتە هۆی کرانەوەوکشانی خوێنبەرەکرۆنەری یەکانی دڵ .بەهەر حاڵ ئەم دەرمانانە کاریگەری خۆیان بەرەوشێکی تردەسەپێنن ولەوانەیە لەوحاڵەتانەی کەنیتراتەکان بەباشی کارناکەن

سودلەم دەرمانە وەردەگیرێت لەهەندێ شوێندا لەوانەیە بۆئێوە دەرمانی (warfarin)بدرێت کەدەبێتە هۆی ڕونکردنەوەی خوێن ،تەنانەت زۆرلەئەسپرین زیاتر وارفارین دەتوانێت هەروەکو ئەسپرین مەترسی سەرهەڵدانی سەکتەی دڵکەم بکاتەوە .

دەرمانەکانی نەشتەرگەری:

هەموئەوانەی دوچاری(زەبحە) بونەتەوە پێویستیان بەنەشتەرگەری نیە،بەلاّم کاتێك کەکێشەی نەخوش بەدەرمان نارەویتەوە ،نەشتەرگەری دەتوانێت زۆرسەرسوڕهێنەربێت ،بۆنمونە نەخۆشێك کەبۆماوەی چەندین ساڵ توشی (زەبحە)ی دڵ بۆتەوەدەتوانێت بەنەشتەرگەری بەبێ نارەحەتی ڕێ ببڕێت وتەنانەت لەپێشبڕکێ وماراسۆن بەشداری بکات .ڕەوشی جۆراوجۆری نەشتەرگەری هەیە کەدەبێدهۆی بەهێزبون وزۆربونی خوێن گەیاندن بەماسولکەکانی دڵ .ئەم ڕەوشەوەکو کردنەوەی ڕێگەی لاوەکی لەخوێنبەری کرۆنەری یەکان دا (نەشتەرگەری بای پەیس)خوێنبەری کرۆنەر یان (CABG)ویان کردنەوەی خوێن بەرەکرۆنەری یەکان (ئەنژیۆپلاستی کرۆنەری) یان PTCA)دەبێت .ئەگەرچی هەردووڕەوشی نەشتەرگەری(CABGوPTCA)زۆرباشن بەلاّم ئەوانەناتوانرێت لەدیدێکی ترەوە بەچارەسەری هەمیشەیی دابنرێت چونکەئەودوونەشتەرگەری یە نابنە هۆی ڕزگاربون لە کێشە سەرەتاییەکان کەئەوکێشانە هۆکاری نیشتنی گیرانی خوێن بەرەکان بوون پاش نەشتەرگەری (CABG)وەیان (PTCA)ئێوە هێشتاهەرئەبێت.

بۆرِیّ گرتن لەخراپتربونی بارودۆخی خوێنبەرەکا ، دەست بەگۆرِینی سێوازی ژیان وەکو وەلاوە نانی جگەرە وە بەکارهێنانی دەرمانی دابەزاندنی چەوری خوێن (کۆلسترۆڵ).

ئانژیۆپلاستی (PTCA) :

بۆیەکەم جار پێش۲۰ساڵ ئەم نەشتەرگەری یە کراوە بەم رِەوشە ئەوبەشانەی تەسك بونەتەوە دەکرێنەوەو بەم شێوەیەش رِۆیشتنی خوێن باش ئەبێت .ئانژیۆ پلاستی دەتوانێت زۆرخێراترو ئاسانتر لە نەشتەرگەری (بای پەیس CABG)ئەنجام بدرێت بەلأم لەماوەی درێژخایەن دا لەوانەیەلەچاوئەم دا رِەوشێکی جێی متمانە نەبێت .بەشێوەیوکی گشتی ئانژیۆپلاستی شێوازێکە بەهۆیەوە بالۆنیك (میزەڵدان)ی بەرزو تەنك بەرەوبۆریچکەی تەسك بوو دەنێردرێت ئەم کارە بەکەڵك وەرگرتن لەسیمی زۆرباریك و تەنك دەبێت ،کاتێك بالۆنەکە گەیشتە بۆریچکە گرفت دارەکە بەپاڵپەستۆیەکی زۆرهەوای تێدەکەن تاخوێنبەرەکە والأبێت وبکرێتەوەوزۆربەی نیشتنەکانی چەوری ناودیواری خوێن بەرەکە جیادەکاتەوەکاتێك بالۆن بەتاڵ دەکەنەوەو لەناو خوێنبەرەکەدا کێشێتەوە خوێنبەر هەروابەکراوەیی دەمێنێتەوە ،کێشەیەك کەلەئانژیۆپلاستی کرۆنەریدا هەیە ئەوەیە کە بۆ هەر چوارکەس کەئەم نەشتەرگەریە ئەنجام ئەدات یەك کەس پاش چەندهەفتە یان چەند مانگ یان چەندهەفتە،دوبارە تەسك بوندوەی خوێن بەرە کرۆنەریەکەی لیّ هەڵ ئەداتەوە کەئەم کێشەیان بەهۆی نەکرانەوەبەتەواوەتی خوێن بەرەکەبوو ،یاخود دوبارە

چەوری لەوشوێنەنیشتوە .ئەگەرئەمکێشەیە ڕوی دا دەتوانرێت جارێکی دیکە ئانژیۆپلاستی بکرێتەوەلەکەڵ ئەوەشدا سودوەرگرتن لە(ستێنتی) کرۆنەری لەم چەندساڵەی دوایدابوەهۆی پێشکەوتنی گەورە لەم ڕەوشەدا.

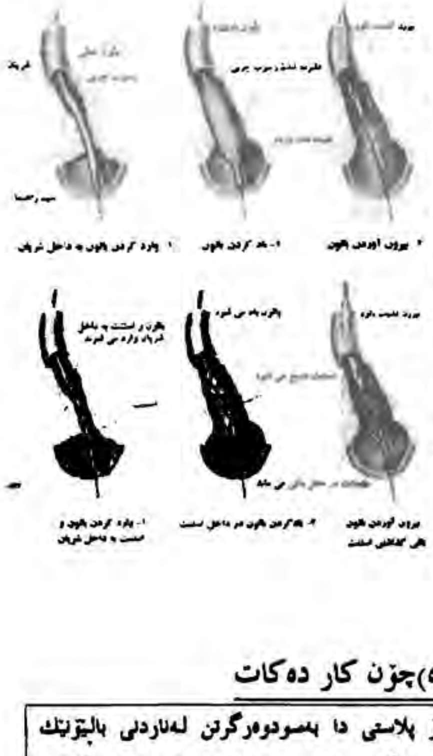
(ستێنت):بریتیە لەتۆڕێکی سیمی تەنك کەبەدەوری باڵۆنەکەدا دەهێنرێت وکاتێك کەباڵۆن هەوای تێدەکرێت ئەم تۆڕەلەکەڵ خو ٠٠ گرفت دارەکە بلأودەبێتەوەوکاتێك باڵۆن لەخوێن بەرەکە دەهێنرێتەدەرەوە (ستێنت)دەبێتەهۆی ئەوەی خوێن بەر بکرێتەوەوپان وپۆڕبمێنێتەوەئەم هۆکارە دەتوانێت بێتەهۆی ئەوەی مەترسی دوبارەگیران وتەسك بونەوەی خوێن بەری کرۆنەری کەم بێتەوە.بەداخەوەئەم شێوازە ڕێا جوان ودڵ خۆشکەرە بۆهەمونەخۆشێك دەست نادات ،ئەم جۆرەبۆئەوکەسانەیەکەیەك یان دووبەشی لەخوێن بەرەگەورەکانیان تەسك بۆتەوە،ئەم ڕەوشە بۆیان هەتابلێی گونجاوە بەلأم بۆئەوانەی کەتەسك بونەوەی جۆراوجۆریان لەهەر سێ خوێن بەرەکرۆنەریەکان دا هەیەڕەوشێکی باش نیە لەم جۆرە حاڵە. . نەشتەرگەری (ABG)بای پەیس خوێنبەرە کرۆنەریەکان ڕێگەچارەی باشترومامەدرێژترە .

شێوەی ئەنجام دانی ئانژیۆپلاستی:

١ـ ئەم نەشتەرگەریەبەگشتی پێویستی بەڕۆژێك خەواندن لەنەخۆشخانەدا هەیە لەڕوانگەی ئێوەدائەم ڕەوشەهەروەکو ئانژیۆگرافی کرۆنەریە کەپێشترباسی لێوەکرا.بەبەکارهێنانی سیمێکی باریك ،باڵۆنێك

دەنێردرێت بۆ بەشە تەنگ بوەکانی خوێن بەرەکرۆنەریەکان وپاشان لەوێ هەوای تێدەکرێت.

٢- پاشان باڵۆن لەجەستەدەهێنرێتەدەرەوە لەکاتی ئەنجامی ئانژیۆپلاستی دا ئێوە هەست بەهیچ ناکەن.



هەندێ جارلەوانەیە لەکاتی ئەنژیۆپلاستی دا توشی ئازاری سنگ بیتەوەو٪١-٢ یش ئەگەری ئەوەهەیە کەئانژیۆپلاستی بیتەهۆی گیرانی کتوپری خوێنبەری کرۆنەری کەلەم حاڵەتانەدا پێویست بەنەشتەرگەری بای پەیس (CABG)دەکات .لەکەڵ ئەوەش دا بەزۆری پاش یەك هەفتە ئێوە دەگەڕێنەوەسەر دۆخی ئاسایی خۆت .

باڵۆنێکی ئانژیۆپلاستی (قەستەرە)چۆن کار دەکات

لەئەنژیۆ پلاستی دا بەسودوەرگرتن لەناردنی باڵۆنێك لەرێی سەمێکی باریك و درێژ وپاشان هەوا تێکردنی ،تەسکی خوێن بەرەکە ناهێڵرێت.هەندێ جار سودلە سێنتێکی تۆڕدار وەردەگیرێت بۆ کردنەوەی خوێن بەر . بەم شێوازە ،لەهەر چەشنە تەسکبونەوەیەکی دیکەی ئەو خوێنبەرە رێگە دەگیرێت.

٣ـ ئەگەر پێویست بودەتوانرێت نەشتەرگەری جۆری ئانژیۆپلاستی پاش ماوەیەك دووبارە بکەیتەوە .

نەشتەرگەری بای پەیس (CABG):ئەم نەشتەرگەریە یەکیکە لەپێشکەوتنەگەورەکان لەچارەسەری زەبحەی دڵ .ووشەی بای پەیس بەمانای ڕێگەی لاوەکی (فەرعی)یەو لەوەی کەنەشتەرگەری بای پەیس بۆخوێن بەری کرۆنەلری داخراو یەك ڕێگەی لابەلایی بەسودوەرگرتن لەوبۆریچکانەی کەلە پێکان یالە سینە وەردەگیرێت دائەنرێت پێی دەوترێت بای پەیس .کاتیك بۆیەوکەم جار ئەم نەشتەرگەریە هاتە کایەوە نەشتەرگەرەکان لەبۆریچکەکانی خوێن هێنەرەکانی قاچ وەردەگیران ،ئەوان بەدرێژی ١٠ــ١٢سانتیمەتریان لەوەریەی قاچ هەڵدەگرت ولەنێوان خوێنبەری کرۆنەری داخراووشاخوێنبەری ئائۆرتاکەگەورەترین شاخوێنبەرە دائەنرا .لە١٠ساڵی دوایدا لەم ڕەوشەگۆڕانکاری کراو زۆربەی نەشتەرگەرەکانی ئەمڕۆ بۆپەیوەندی کردن لەبری ئەوەی خوێن هێنەر بەکار بهێنین لەخوێنبەری بچوك کەڵك وەردەگرن ،پێ دەچێت کەئەنجامی درێژخایەنی ئەم شێوازە لەبەکارهێنانی خوێن هێنەر باشترە ،چونکەخوێن هێنەر هیچ کات ناتوانێت بەباشی ئەوگوشارەی لەخوێنبەری کرۆنەردا هەیە تەحەمول بکات .دووخوێنبەر بەشێوەیەکی بەربلاو لەنەشتەرگەری بای پەیس بەکاردەهێنرێن .خوێنبەرەکانی مەمکی ناوەوە (internal mammary) ن کەلەپشتی ئێسقانی چەڵەمەی سینگ دایە ،ئەم خوێنبەرانە دەتوانرێت پەیوەست بکرێت بەخوێنبەری ڕاست یان چەپی

کرۆنەریەوە لەم دواییەدا نەشتەرگەرەکان تەنانەت لەخوێنبەرەکانی گەدەوەدەست کەڵکیان وەرگرت کەئەنجامی هەردوکیان لەخوێن هێنەرەبەکارهاتووەکانی قاچ باشترە .هەڵبەت ئەم نەشتەرگەری یە(CABG)مەترسیشی هەیەونابێت بۆهەمووکەسێك بکرێت بەتایبەت ئەگەر نەخۆشییەکەی زۆرنەبوو پێویستی بەم نەشتە رگەرییە نەبێت ،سەرەڕای ئەمانەش ژمارەیەکی کەم خەڵکیش هەیە کەلەگەڵ ئەوەشدا نیشانەی ئاسانیان هەیە ،دەبێت ئەم نەشتەرگەرییەی بۆبکرێت چونکە زۆرمەترسی سەکتەی دڵیان لێ دەکرێت .ئەم کەسانە بەزۆری لە ئانژیوگرافیدا کە بۆیان نەکراوە زانیویانە کە هەرسێ خوێنبەرەکەیان داخراوە.هەندێکی کەم لەم نەخۆشانە پاش نەشتەرگەری (بای پەیس)هێشتا ئازاری سینگ (زەبحە)یان هەیە،چونکە بۆئەم جۆرە کەسانە نەدەکرا بۆبەشە داخراوەکان ڕێگەی لاوەکی (بای پەیس)بۆهەموو خوێنبەرە کرۆنەریە سەرەکییەکان دەبنە هۆی کەم بونەوەی نەخۆشی سەکتەی دڵ لە ئایندەدا،بەلأم هەندێ لە خوێن بەرەکان بە ڕادەیەکی وا بچوکن کە ناتوانرێت بۆ ئەوانەش ڕێگەی لابەلای بۆبکرێتەوە،هەرلەبەر ئەم هۆیە ئەم جۆرە کەسانە لەوانەیە پاش نەشتەرگەری هێشتا هەربڕێکی کەم توشی سنگ ئێشە یان (زەبحە)ببنەوە کەبەزۆری دەتوانن بە هۆی پێدانی هەندێ لە دەرمان کۆنترۆڵ دەکرێت.بەداخەوە ئەو بورێجـە نوێیانەی کە بۆ پەیوەند بەکارهاتوون ناتوانن بۆهەتاهەتایە بمێننەوە لەگەرئەوانە تەسك ببنەوە یاخود بگیرێن ،پێدەچێت دوبارە پێویستی بە

نەشتەرگەری هەبێت .نەشتەرگەری دووەم دەتوانێت زۆرمەترسیدارتر بێت لە نەشتەرگەری یەکەم،بەلاّم بە کەڵك وەرگرتن لە ڕەوشی نوێبەکارهێنانی خوێن بەری مەمکی ناوەوە ،ئەنجامی درێژ خایەنی باش وە یان باشتر لە نەشتەرگەری پێشتر بە دەست دێت.

نەشتەرگەری بای پەسی خوێنبەری کرۆنەری

خوێنبەرە تەسك یان گیراوەکان دەتوانرێت بای پەسیان بۆبکرێت و خوێنبەرێکی تر لەبری ئەو دابنرێت بۆ ئەوەی جارێکی تر کرداری خوێن گەیاندن بۆ ماسولکەی دڵ بەبرێکی باش ئەنجام بدرێت.لەبای پەس دا لەوانەیە لە خوێنبەرێکی پەستانی ناوەکی بە پەیوەنکردنی چەندین خوێن هێنەر کەڵك وەربگیرێت

شێوازی ئەنجام دانی نەشتەرگەری (بای پەیس) خوێن بەری کرۆنیەکان

١ - بە گشتی یەك یان دوو ڕۆژ پێش نەشتەرگەری ئێوە لە نەخحۆشخانە دە خەوێنرێن بۆئەوە ی چەند پشکنینێك ئەنجام بدەن.

٢ - لە ڕۆژی نەشتەرگەریدا ئێوە لە ژووری نەشتەرگەری بێهۆش دەکرێن و پاش نەشتەرگەری هۆشیاریت دێتەوەو هیچ کام لەو کارانەی لە کاتی نەشتەرگەری ڕویان داوە ،وە بیرتدا نین.

٣ - بۆماوەی یەك ڕۆژ یاخود زیاتر (موغەزی)سۆندەی میز ئەدرێت وئامێرێك بۆ گرتنی هێڵکاری دڵ بە لاشەتەوە دەبەستن،بەلاّم پاش ماوەیەك زۆربەی ئەم شتانە لادەبرێن.

٤ - پاش ٥ بۆ ١٠ ڕۆژ تۆ دەڕۆیتەوە بۆ ماڵەوەو پاش ٦ بۆ ٨ هەفتە دە توانیت زۆربەی چالاکییە ئاساییەکانی خۆت ئەنجام بدەیت.بە مانایەکی تر ،دەتوانیت ماشین لێخوڕیت،بڕۆیت بۆ سەر ئیش و کارت بە مەرجێ کاری قورس ئەنجام نەدەیت،چالاکی سێکسی خۆت دەست پێبکەیتەوە

خاڵە سەرەکییەکی یەکان

١ - حەبی ژێر زمانی نایترۆگلیسرین (TNG)بە خێرایی دەبێتە هۆی باشتر بونی ئازاری (زەبحە)ی دڵ و هەمیشە دەبێت لەگەڵ نەخۆشدا بن.

٢ - دەرمانی نیترِاتەکان،بیتابلوگەرە کان،کالسیۆ کەناڵ بلۆکەکان بۆ کۆنترۆڵی زەبحەی دڵ زۆر کاریگەریان هەیەو دەتوانرێت ئەوانە بە تەنهاو یاخود پێکەوە بە کاربهێنرێت.

٣ ـ ئانژیۆپلاستی ڕەوشێکە کە بە هۆیەوە خوێن بەری تەسك بۆوە بە گوشارێکی زۆر بە باڵۆنێك دەکەنەوە.

٤ ـ نەشتەرگەری (بای پەیس) خوێن بەرە کرۆنەریەکان لەنەهێشتنی زەبحە زۆرکاریگەرەو بۆئەوانە ی کەبەنەخۆشی توند گیرۆ دەن زۆر گونجاوە .

شێوەی چارەسەری سەکتەی دڵ

ئەگەرئێوە لەسنگتاندا هەست بە ئازار دەکەن ، هەست بە ئارەق کردنو سەرمات هەیەو دڵتێکچونیشت هە یە،لەوانەیە سەکتەی دڵ دامانگیت بێت. سەکتەی دڵ کاتێك ڕوئەدات کە خوێنبەرێکی کرۆنەری کە بەگشتی پێشتریش تە سك بۆتە وە،بەتەواوەتی دابخرێن ،کاتێك سە کتەی دڵ دامکان گیرت دەبێت و

دەستەی فریا گوزا ری ئاگادار دەکەیتەوە. (بەپەلە خۆت دەگە یەنیتە نەخۆشخانە) سەرەتا ئەوان لەرێگەی ماسکەوە ئۆکسجین تان بۆ دا ئەنێن و یەك (موغەزی) لە ڕێی خوێن هێنەرەوە پێت ئەدەن بۆ ئەوەی بتوانن دەرمانەکانی دیکە لەم ڕێگە یەوە بدرێت.هەروەها (ئەلکترۆیدی ئەلکترۆکارد یوگرافی)

ئازاری سینگ دەرزییەکی (ئەمپول)مۆرفینتان بۆ دەکرێت هەروەها بۆ ڕاگرتنی دڵ تێکهەڵاتن دەرمانتان ئەدرێتێ.

لەناو بردنی کڵۆی مەیبوی خوێن

لە قۆناغی یەکەمی پاش سەرهەڵدانی سەکتەی دڵ،گرنگترینەدەرمانی قۆناغی یەکەم ئەو دەرمانانەن کە دەبنە هۆی توانەوەو شیتەڵ کردنەوەی کلۆ خوێنی مەیبوە لە هەندێ شوێندا ،ئەم کارە پێش ئەوەی کەسی توش بو بگاتە نەخۆشخانە دەست پێدەکات،ئەم کارەی پێش نەخۆشخانە لە ولاتی ئێمەدا نیە.گەرچی لەوانەیە مایەی سەرسوڕمان بێت بەلام داکرماندنی حەبێکی ئەسپرین ،دەرمانی نوێی دیکەش لە بەر دەستدا هەیە لەم ١٠ ساڵەی دواییداگۆڕانکاری گرنگ لە لە شێوازی دەرمانی سەکتەی دڵ هاتووەتە کایەوە لەبەرئەوەی کە ئێمە ئەمڕۆ دەرمانی بەهێزمان هەیە کە لە پاش خواردنیان دەبێتە هۆی شیتەڵ کردنەوە ی کلۆ خوێنە مەیبوەکان وهەر بەو جۆرەی کە دە زانین ئەم کلۆ خوێنانە سەرچاوەی هەموو کێشەکانن.ئەم دەرمانانە وەك زاراوە پێیان دەڵێن (thrombolytic)و بە شێوەی دەرزی بە نەخۆش ئەدرێت.بەربلاوترینی دەرمان لە دەستەی دەرماندا کە لە سەرانسەری جیهاندا بەکاردەهێنرێت دەرمانی (streptokinase) بەلام لە هەندێ حاڵەتدا دەرمانی گرانبەهاتر بەناوی (tpa) یان بزوێنەری پلاسمینوجنی شانەیی، پێ باشترە خاڵی گرنگ لە دەرمانەکانی (thrombolytic)ئەوەیە کە هەر دەرمان لە ماوەی ٦ کاتژمێر پاش ڕودانی سەکتەی دڵ بدرێت کاریگەری زۆری هەیە چونکە پاش ئەم ماوەیە ماسولکەی دڵ پێدەچێت تەنانەت

ئەگەر کلۆ خوێن بتوێتەوە و خوێن بەری کرۆنەری دوبارەبکرێتەوە زیانێکی خراپیان بەرکەوتبێ زۆرترین کاریگەری دەرمانی (streptokinase) کاتێك دەبێت کە لە هەمان کاتژمێری یەکەمی پاش ڕودانی سەکتەی دڵ لێدرابێت بەڵام ئەگەرئەم کارە نەکرا،هێشتا هەر دەتوانرێت هەتا ۱۲ کاتژمێری یەکەم ئەم دەرمانە بدرێت.بەکارهێنانی ئەم دەرمانە بەهێزانەی توانەوەی کلۆبونی خوێن ،بێ مەترسی نین بەڵام ئەو لێکۆڵینەوانەی لەسەر دەیان هەزار کەس لەو کەسانەی سەکتەی دڵیان کردووە ئەم دەرمانەیان پێ دراوە ،نیشان دەدات کە سودو قازانجیان زۆر زۆرترە هەتا خراپییان .لەوەی ئەم دەرمانانە کلۆ خوێنەکان شیتەڵ دەکەنەوە مەترسی خوێن بەربونیشی لێدەکرێت لە هەندێ نەخۆشدا،ئەم بارودۆخە لەوانەیە مەترسی زۆر دروست بکات.بۆ نمونە/ئەوکەسانەی لەم دواییەدا نەشتەرگەری گەورەیان بۆکراوە یان سەکتەی مێشکیان کردوە وە یان خوێن بەربون لە برینی گەدەیان هەبووە ،دەبێت دەرمانی تر وەربگرن.

ئەگەر (streptokinase) تان پێدرا،ڕکارتێك بە ئێوە ئەدرێت تا بزانرێت ئەم دەرمانەتان پێدراوە و لە چ بەروارێك ئەم دەرزییەتان بۆ کراوە.ئەم کارتە لەبەر ئەم هۆیانەی خوارەوە بۆتان پڕ دەکرێتەوە:

۱"زۆربەی نەخۆش پاش ٥ ڕۆژ دوای پێدانی (streptokinase) بەرگری بەو دەررمانە نیشان ئەدات و ئەم بەرگرییەش دەتوانێت بۆ ماوەی یەك ساڵ یان زیاتریش بمێنێتەوە.

٢"جالەبەرئەوەش ئەگەر ئێوە لەم ماوەیەدا دوبارە پێویستتان بە دەرمانی (thrombolytic) بۆوە لە بری سڕیتپۆکینار دەرمانی گرانبەهای (tpa) تان پێدەدرێت .

٣"زۆرگرنگە کە ئێوە هەمو کات ئەم کارتە لەگەڵ خۆتان ببەن بۆئەوەی لە کاتی دوبارە ڕۆیشتن بۆ نەخۆشخانە پزیشك بەبینینی ئەو کارتە بتوانێت دەرمانی گونجاو بدات.

ڕێك بونی لێدانی دڵ

لە قۆناغەکانی یەکەمی دوای سەکتەی دڵ،ماسولکە زیان بەر کەوتوەکەی دڵ دەتوانێت زۆر جوڵە جوڵ بکات و ببێتە هۆی نا ڕێك و پێکی لە ڕیتمی دڵ کە هەندێ لەم نا ڕێك و پێکیانە دەتوانن ببنە هۆی وەستانی هەمیشەیی دڵ بە داخەوە هەر لەبەرئەمەیە کە هەندێ کەس پاش ئەوەی توشی ئازاری سنگ بونەتەوە پێش ئەوەی کۆمەکی پزیشکیان پێ بگات لە ماڵەوە دەمرن.نا ڕێك وپێکی لە ڕیتمی دڵ کە پێی دەوترێت (AR thyme) دەتوانرێتبەبەکارهێنانی لە شۆکی کارەبایی کە ئێوە لەوانەیە لە فیلمی سینەمایی یان تەلەفیزیۆن دیبێتت،بەباشی چارەسەر دەکرێت ئەو کەسانەی پێویستیان بەم شۆکە کارەبایانە هەیە بوراونەتەوەو جا لەبەرئەوە بۆ ئەنجامی ئەم کارە پێویست ناکات بێهۆشی بکەین .بەداخەوە تەنها کاتێك ئەم ڕەوشە کاریگەری هەیە زیاتر لە چەند خولەکێك لەوەستانی دڵ تێنەپەڕیوە.هەر لەبەرئەم هۆیە یە کە کارمەندانی

فریاگوزاری خێرا هەمو کات ئەم ئامێرەیا لەبەر دەستدایە.لە نەخۆشخانە بە گشتی ئەوکەسانەی توشی سەکتەی دڵ دەبن لە بەشێکی تایبەت دەخەوێن کە پێی دەوترێت (CCU) ویان بوژاندنەوەی دڵ لە ماوەی ٢٤ هەتا ٤٨ کاتژمێردا پاش ڕودانی سەکتەکە ترسناکترین کاتە زۆر بە وردی ڕیتمی دڵی نەخۆش هەڵدەسەنگێنرێت و چاودێری دەکرێت.ئەگەر ڕیتمی دڵ دەستی بە نارێك و پێکی کرد،بە زۆری دەتوانرێت بە پێدانی دەرمانی تایبەت کۆنترۆڵ بکرێت و ئەم نارێك وپێکی و بێ سەروبەرە یە هێندە توند نابێت تا پێویستی بە بەکارهێنانی شۆکی کارەبایی (DC) هە بێت. پاش ئەم ماوەیە مەترسی سەرهە ڵدانی نا ڕێك و پێکی دڵ زۆر کەمتر دەبێت و دەرمانەکانی وەك بیتابلوکەر دەدرێت تا لە سەرهەڵدانی دوبارە ڕێگە بگرێت..

بە دەو باشتر چونی سەکتە بەرکەوتو لە نەخۆشخانەدا

ناخۆشتر کات پاش ڕودانی سەکتەی دڵ یەك یان دو ڕۆژە کە لەم ماوەیەدا ئێوە گشتی لە بەشی (CCU) واتە چاودێری وردی دڵ .لە ژێر چاودێریدای پاە ئەم ماوە نەخۆشەکان چیدی هەست بە ئازار ناکەن و دەتوانن لە جێگەی خۆیان هەستنەوە.

٥ بۆ ٧ ڕۆژ لە دوای سەکتەی دڵئێوە دەتوانن نەخۆشخانە بە جێ بهێڵن و بڕۆنەوە بۆ ماڵەوە ،بەلأم هەندێ نەخۆش بە تایبەت نەخۆشی پیرو بە تەمە ن لەوانەیە پێویست بکا ماوەیەکی زۆرتر لە نەخۆشخانە

بهێننەوە .

لە حەوتەی یەکەم ئەگەرچی ئێوە ئازارتان نیە بەڵام پێدەچێت هەست بە ماندو بون و شەکەتی بکەن و پلەی گەرمی لەشتان بەرز بێتەوە .ئەم بارودۆخە بە گشتی پاش ماوەیەك کە ڕەوەندی چاك بونەوە دەست پێدەکات ،بەرەو باش بونەوەوە دەچێت .وردە وردە بەشە زیان بەرکەوتوەکانی ماسولکەی دڵ چاك دەبێتەوە

هەروەکو هەمو شوێنێکی لاشە کە توشی برین وگرفت دەبێتەوە شوێنەواری برین لێ بەجێ دەمێنێتەوە ئەم جێ برینە بۆ ماوەی ٤ بۆ ٦ هەفتە پاش سەکتەی دڵ نزیك بە تەواو چاکبوندوە دەڕوات.

دەرچوون لە نەخۆشخانە

پاش هەموو ئەو کارو چاودێرییەی لە نەخۆشخانە ئەنجام دەدرێت زۆربەی هەرە زۆریان لە گەڕانەوەیان بۆ ماڵ هەستێکی سەیریان لا دروست دەبێت .ئاشکرایە ئێوە لە بارەی ئەو کارانەی کە دەتوانیت و ئەوانەی کە ناتوانیت ئەنجامیان بدەیت نیگەران دەبیت وهاوسەرەکەتان پێدەچێت لە تۆ زیاتر نیگەرانی ڕوی تێبکات؟لە ڕاستیدا ئەو کارانەی لە ماڵەوە دە کرێن تەواو بێ مەترسینبەڵام دەبێت لە هەر چەشنە چالاکی جەستەیی قورس لە چەند هەفتەی یەکەمدا خۆتان ببوێرن و دورە پەرێز بنبیرتان نەچێت کە هەندێ ئیش و کاری ماڵەوە وەك گسك لێدان،کە دەبێتە هۆی بە کارهێنانی وزەیەکی زۆر ئەویش لە دەستەی چالاکی قورس

دەبێت و دە بێت لێیان دور بکەویتەوە ،گرنگی زۆری هەیە لەم قۆناغەی یەکەمدا پاش بەرەو باش چونی سەکتەی دڵ.خێزانەکەتان هەوڵ نەدەن زیاد لە پێویست ئاگادارتان بن لەوانەیە ئێوە پاش لێدانی سەکتەی دڵبە ئازارێکی بچوکیش هەستیار بن کاردانەوەش بدەن کەچی جاران بەم جۆرە ئازارە گرنگیتان نە ئەدا.

ئامارەکان جەخت لەوە دەکەنەوە کە٪۹۰ ئەو کەسانەی سەکتەی دڵ لێیداون لە چەند هەفتەی یەکەمدا لە ئازاری دیکەی تر جیاواز لە ئازاری دڵ سکالأیان بووە.ئەم ئازارانە بە زۆریی بە ئەنجام دانی چالاکی جەستەیی ئەنجام ئەدەن یان پاش پشودان دەرەویتەوە.لەم حاڵەتانەدا ئێوە دەبێت حەبی ژێر زمان (TNG) بەکار بهێنیت کە لە نەخۆشخانەدا بە ئێوە دراوە ئەگەر بە حەبێك ئازارەکە نەشکا دەتوانیت حەبێکی تر بە کاربهێنیت ئەگەر دیسانیش پاش ۲۰ خولەك ئازارت درێژەی کێشا ئەوا پێویستە خێرا خۆتان بگەیەننە نەخۆشخانە.

بەکارهێنانی دەرمانی ماڵەوە

لە هەفتەی یەکەمدا ئێوە لە نەخۆشخانە خەوێنراون ،جۆرە دەرمانێکتان پی دەدرێت کە هەندێکیان بۆ ددەرمانی خرابی لابەلایی سەکتەی دڵ دەبن و هەندێکی دیکەیان بۆ کەمکردنەوەی مەترسی .کێشەو گرفت لە چەند هەفتە یان چەند مانگی داهاتوو دەبن.

ئەمڕۆ کە دەرمانی جۆراوجۆر هەن بۆ ئەوانەی دوچاری سەکتەی دڵ

بوون ،دەدرێت و پزیشکی ئێوە بڕیار ئەدات کەکام دەرمان بۆ ئێوەی گونجاوترە .سەرت سوڕنەمێنێت ئەگەر بینیت کەسێکی دیکە سەکتەی دڵی کردوەو دەرمانێکی جیاوازتری بۆنوسراوە چونکە هەردەرمانێك بۆکەسێك گونجاوە.(لەوانەیە کەسێك نەخۆشی دیکەی لەگەڵ بێت وئەودەرمانەی بۆنوسرابێت بۆنەخۆشی یەکەی ئەو ڕێ پێ نەدراو بێت ـ وەرگێڕ)

*ئەسپرین:ئەسپرین بەربلاۆترین دەرمانێکە ئەدرێت بەلاّم هەندێ کەس بەهۆکاری (بۆنمونە برینی گەدە ـ وەگێڕ) ناتوانیت بۆی بنوسرێت .ئامانجی سەرەکی ئەسپرین کەم کردنەوەی لەزگەیی بونی خەپلە خوێنەکانە کەبەرپرسی دروست بونی کلّۆبونی خوێنن واتە مەینی خوێن .

*دەرنمانی بیتابلۆکەر:ئەم دەرمانانە کەدەبنەهۆی بلۆك کردن ورێگری لەکاریگەری هۆرمۆنی (ADRINALIN)لەسەر ڕوی ئەو وەرگرانەی (RESEPTER)کەلە دڵ وبۆریەکانی خوێن دان دەبنەهۆی کەم کردنەوەی مەترسی سەرهەڵدانی سەکتەیەکی دڵی تر .زۆرلەپزیشکەکان لەم جۆرە دەرمانانە بەنەخۆش ئەدەن بلاّم لەهەندێ کەس دا وەکو ئەوانەی (PROPRANO ATENOLORE)نابێت بدرێت .

وەستێنەرەکانی ACE:دۆزینەوەی ئەم دەرمانە دەبێتەهۆی پێشکەوتنی گەورە لەچارەسەرو دەرمانی گرفتەکانی دڵ . (ACE)یا(ئانزیم گۆڕری ئانژیۆپۆتانسین)دەبنەهۆی زیادکردنی بڕی ئانژیۆ تانسین لەسوڕی خوێندا ،ئانژیۆتانسین دەدێتەهۆی گرژبون وتەسك بونەوەی بۆریچکەی خوێن

وهۆکاردەبێت کەلاشە برێکی زۆرتری ئاووخوێ کۆبکاتەوە .وەستێنەرەکانی (ACE) بەکەم بونەوەی بڕی ئانژیۆ تانسین لەسەرهەڵدانی سەکتەی دڵ وسست بونی دڵ کەم دەکاتەوە .

*ستاتینەکان:وەم گروپە دەرمانە نوێ یە دەبێتە هۆی کەمکردەنەوەی کۆڵسترۆڵی خوێن ،ئەم دەمانانە بەکەم کردنەوەی ئەو کۆڵسترۆڵەی لە لاشەدا(بەتایبەت جگەر)دروست دەبێت ڕێ دەگرێت لەنیشتنی کۆڵسترۆڵ لەخوێن بەرەکاندا ئەم دەستەی دەرمانە شاملیێ SEVASTATINE, FLUVASHTIC (, SOMOSTATINO)نن .

*لیترِاتەکان :ئەم دەرمانانە لەگرنگترین ئەودەرمانانەن کەئێوەلەماڵەوە بەکاری دێنن ،ئوانەش شاملیێ حەبی ژێرزمانی (TNG) وحەبی (ISOSORBID DINETRAITE)ن ،ئەم دەرمانانە کاتێك کەئێوە ئازارێك لەسنگ دا هەست پی ٚ دەکەن بەکاری دەهێنن .

خاڵە سەرەکیەکان :

١ـ چارەسەری خێرا بۆسەکتەی دڵ گرنگی زۆری هەیە،لەم جۆرەحاڵەتانەدا بەپلە تەلەفۆن بۆفریاکەوتنی خێرا بکە (بەپەلەتەکسیەك بگرەوخۆت بگەیەنەرە نزیکترین نەخۆشخانە لەبەشی (CCU)لەچەند ڕۆژی یەکەم دا دوای سەکتەی دڵ هەتابلێی پێویستە .

٢ـ پاش ٦یان ٨هەفتە لەسەکتەی دڵ تێپەڕی زۆربەی نەخۆشی دەتوانن چاوەڕێی چاك بونەوەی تەواوبکەن .

٣ـ دەرمانەکان لەگەڕانەوەی دوبارەی سەکتەی دڵ زۆرگرنگن .

زاڵبون بەسەرسەکتەی دڵ دا:

پێشترپزیشکەکان لەوباوەڕەدابون کەدوابەدوای سەکتەی دڵ نەخۆش ٦بۆ٨هەفتە لەسەر جێ پشوبدات بۆئەوەی لەوماوەیەدا ئەوزیانەی بەردڵی کەوتووە سارێژببێتەوە جالەبەرئەوە جێی سەسوڕمان نەبو ئەگەرپاش ئەم ماوەدرێژەی پشو لەسەرجێ نەخۆش هەست بەباشتر بون بکات لەچاو پێش ئەوەی سەکتەبکات .

ڕاهێنانەوە:

ئەمڕۆکەڕاهێنانەوە یان توانابەخشین پاش سەکتەی دڵ هەتابڵێی لەجاران جیاوازترە.ئەوکاتەی کەئازارو بێ هێزی نەخۆش نەما کەبەگشتی چەند ڕۆژێك درێژەی دەبێت جەخت لەسەر گەڕانەوە بۆژیانی ئاسایی کەلە٦بۆ٨هەفتەدەبێت ،زۆربەی نەخۆشخانەکانی ئەمڕۆئامێرو کەل وپەلی توانا بەخشین وراهێنانەوەیان تێدایە .مەبەست لەم جۆرەخزمەتگوزاریانە :

*فێرکردن :فێرکردنی هۆکارەکانی دروست بونی کێشەکانی دڵ وچۆنیەتی باشترکردنی هەل ومەرج لەکارەکانی بەشی فێرکردنە .

*مەشقی وەرزشی :بەرنامەیەکی ڕیزبەندی کراولەمەشقی وەرزشی کەدەبێتە هۆی ئەوەی ئێوەبتوانن وردەوردە چالاکیە ئاساییەکانی خۆتان دوبارە دەست پێ بکەنەوە .

*ئێشکگرتن :ئەوکارانەیە کەئێوەدەتوانن بۆ ڕێگرتن لەسەرهەڵدانی

سەکتەیەکی تر ئەنجامیان بدەن .

بەرنامەی توانابەخشین وڕاهێنانەوەبەزۆری لەهەمان نەخۆشخانەدا دەست پێ دەکات وپەرستارێك بەرپرسی وەڵام دانەوەی هەمو ئەوپرسیارانەیە کەخۆتان وخانەوادەتان دەتانەوێ بیکەن .ئێوەدەبێت بزانن کاتێك نەخۆشخانە بەجێ دێڵیت ،چ ئیش وکارێك دەتوانیت ئەنجام بدەیت وچ کارێك نابێت ئەنجام بدەیت . بەرنامەی مەشقی وەرزشی بەگشتی ۲یان٤هەفتە پاشتردەست پێ دەکات ولەژێرچاودێری کارمەندێکی چارەسەری سروشتی (physiotherapist) ئەم مەشقانە دەکرێن ،بەشێوەیەکی گشتی لەم جۆرەمەشقانەدالەدەوروبەری ۱۰بۆ۱٥کەس لە وانەی کە پێشتر سەکتەیان کردووە ئامادەن ودەتوانن قسە بکەن وزانیاری وئەزمون لەیەکتروەربگرن زۆرجار بۆئێوە جێی دڵنیاییە کەلەوکاتەی سەرەتای دەست بەمەشق کردنتە چاوت بەکەسانێك دەکەوێت لەکۆتایی بەرنامەی مەشق دان وزۆرباش وپرووزە سەرقاڵی مەشق کردنن . بۆزۆربەی کەسانی تەمەن مام ناوەندی ئەم مەشقانە ئەوانەیەیەکەمین مەشقێك بێت کەپاش ساڵهای ساڵ بەشێوەیەکی ڕێك وپێك ئەنجام ئەدەن وجالەبەرئەوەەبەرچاویان سەیروسەمەرەیە کەمەشقەکانیان هەفتە لەدوای هەفتە بۆیان ئاسانتر دەبێت ولەکۆتایی بەرنامەی مەشقی وەرزشی هەست بەسلامەتیو توانای باشترلەچاوجاراندادەبێت .

گەڕانەوە بۆژیانی ئاسایی:

لەوانەیە ئێوەلەچەندهەفتەیاخود لەچەند مانگی یەکەمی پاش سەکتەی دڵنیگەرانیتان سەبارەت بەئەنجام دانی چالاکی ئاسایتان وەکوئەنجامی کار یان چالاکی سێکسی پێوەدیاربێت .

شۆفێری:لەوولاتانی پێشکەوتوو بەشێوەیەکی گشتی ڕێ نادەن کەنەخۆش لەیەکمانگ پاش سەکتەی دڵ شۆفێری بکات هەروەها ئەو یاسایانەی بۆئەوانەی کاریان شۆفێری یەووکو شۆفێرانی تاکسی یائوتۆپۆس دانراوە.

چالاکی سێکسی :پاش یەك جارسەکتەکردن ئەوکەسانە سەبارەت بەچالای سێکسیان نیگەرانن سەرەتائێوەبەشێوەیەکی گشتی ئارەزووی چالاکی سێکسی ناکەن بەلأم بەتەواوی لۆژیکیە کەپاش ۳یان٤هەفتە لەتێپەڕبوونی سەکتەی دڵ ئەگەرپێویست بووئاساییە کاری سێکسی دەست پێ بکاتەوە .ئێوەدەبێت هەتاچاك بونەوەی تەواو کەبەگشتی تا٨هەفتە درێژەی دەبوولەچالاکی سێکسی توند واتە زیادەڕەوی لەسێکس دورەپەرێزی بکرێت .هەندێ لەودەرمانانەی کەبۆدڵی تۆدەنوسرێت لەوانەیەببنە هۆی کەم بونەوەی ئارەزوی سێکسی کەلەم جۆرە حاڵەتانەدا دەتوانیت لەبارەیەوەلەگەڵ پزیشکەکەت قسە بکەیت .

کارو پیشە:پاش سەکتەیەکی دڵ زۆربەی هەرەزۆریان دەتوانن ۲یان۳بگەڕێنەوەسەرکاروپیشەی خۆیان .ئەوانەی ویش وکارەکانیان

زۆرقورس نیەوچالاکی وووزەی زۆری ناوێت دەتوانن پاش٢مانگ بگەڕێنەوەبۆسەرکارەکانیان بەلاّم ئەگەر ئیش وکاریان ووزەوچالاکی زۆری وویست لەوانەیە پاش ماوەیەکی درێژتر (بۆنمونە٣مانگ)کاری خۆی دەست پیٰ بکاتەوە .

دڵە ڕاوکێ وخەمۆکی :هەرکەسێك پاش بەرکەوتنی بەسەکتەی دڵ تووشی نیگەرانی ودڵە ڕاوکیٰ دەبێت ولەگەڵ هەبونی ئامۆژگاری پۆزەتیفانەوهیوا بەخش کەلەلایەن پزیشك ،پەرستاروخزم ودۆستانیەوەدەدرێت بەگوێی دا .ئەم نیگەرانیانە لەوانەیەبەردەوام بن .ئەوان لەم بابەتەنیگەرانن کەدەترسن جارێکی دیکەش سەکتەی دڵدامانگیریان بێت .ئاسایە کەهەرکەس لەبەرخۆی وخانەوادەکەی نیگەرانی هەبێت

نتەنانەت ئەگەرنەتوانێت ئەم نیگەرانیانە بەسەرزمان دابنێت .سەرەەڵدانی سەکتەیەکی دڵ دەتوانێت گوررزێکی توند لەباوەڕبەخۆبونی ئەوکەسەبدرێت بەتایبەت ئەگەر پێشترتوشی هیچ نەخۆشییەکی قورس نەبوبێتەوەولەم جۆرەهەل ومەرجانەدا ناوبراودەتوانێت بەئاسانی تووشی خەمۆکی ببێت .

ناسینەوەی خەمۆکی :هەروەکونەخۆشی دڵ خەمۆکیش نەخۆشییەکی ڕاستەقینەیەوهەروەکونەخۆشیەکانی دیکەچارەسەردەکرێت ئەگەرئێوە چەندنیشانە ئەوانەی خوارەوەی تێدابێت لەوانەیەخەمۆك بیت .

١ـ غەمگین وگریان .

٢ـ لەدەست دانی هەستی چێژبردن یان ئارەزوونەمانی ئەنجام دانی کار یان یاری سەرگەرمی .

٣ـ ئارەزونیشان نەدان بۆچالاکی سێکسی .

٤ـ نرخ بۆخۆی دانانێت .

٥ـ نیگەرانی زیاد لەپێویست لەبارەیساغی وتەندروستی یەوە.

٦ـ کەم بونەوەی چەقگرتنی هێزوبیر .

٧ـ ماندووخەستەی بەردەوام .

ئەگەر تۆ توشی خەمۆکی بوویت،پێویستە لەگەڵ پزیشکی پسپۆڕدا ڕاوێژ بکەیت.

٨ـ لەنەخۆشی خەمۆکی دا بڕی ئەومادە کیمیاویانەی کەنیشانەوهۆکار بەمێشك دەگەیەنن بەشێوەیەکی نائاسایی کەم بۆتەوەو چارەسەربەدەرمانی دژی خەمۆکی دەتوانێت بڕی ئەومادانە بگەڕێنێتەوە دۆخی جارانیان .بەکارهێنانی دەرمانی دژە خەمۆکی بەپێچەوانەی دەرمانە ئارام بەخشەکان کەس لەسەریان ڕانایێت وئێوەدەتوانن کاتێك بەتەواوەتی لەخەمۆکی چاك بونەوە وازیان لێ بێنن وبەکاریان نەهێنن .زۆربەی ئەوکەسانە ئەم دەرمانانە بۆماوەی ٣بۆ٦ مانگ بەکاردەهێنن ، لەچەندهەفتەی یەکەمی پاش سەکتەی دڵ کاری جۆراوجۆر ئەنجام ئەدرێن ولەوانەیە بیرکردنەوەلەبارەی خەمۆکی ڕون نەبێت .بەم پێیەش هەر کەکارەکان دەستیان بەگەڕانەوە

کرد بۆبارودۆخی ئاسایی خۆیان ،ئێوەلەوانەیە کاتی زۆرترتان هەبێت کەلەبەر ئاینده نیگەرانی پەیدابکات ولێرەدایەکەکێشەکان سەر هەڵ ئەدەن .بەربلاوترین کاردانەوەیەك کەلەم جۆرە کەسانە دەبینرێت تورەیی ورەوشت خراپییە کەتەنانەت لەوکەسانەنەش کەپێشتر ئارام ولەسەرخۆبوون لەوانەیە ئەم کێشەیان تێداڕوبدات ،هاوسەری ئەم جۆرەکەسانە بەزۆری لەبیانوگرتن ورەوشتی لادەرانەی ئەوانە تەنانەت لەسەرشتی بچوك سکالایان هەیە .ئەم کێشانە بەزۆری کاتێك کەئەوکەسانە دەگەڕێنەوەسەر کارەکانیان نامێنێت بەلام لەهەندێ کەس دا لەوانەیەئەم بارودۆخە زۆرتردرێژەی هەبێت .

گرنگترین خاڵ لەبارەی شلەژان ودڵە ڕاوكێ ،وخەمۆکی ئەوەیە کەبزانین ئەم بارودۆخانە بەر بلاون ودەتوانرێت چارەسەر بکرێت .(تێبینی.ئەم لاپرەیە تەواونیە).

خاڵە سەرەکیەکان :

١ـ زۆربەی کێشەکان لە٤٨کاتژمێری یەکەمی پاش سەکتەی دڵ سەرهەڵ ئەدەن وپاش ئەم ماوە ژیان زووبۆباری ئاسایی خۆی دەگەڕێتەوە .

٢ـ مەشقیوەرزشی بەردەوام دەتوانێت یارمەتی دەربێت بۆ چاك بونەوەی یەکجاری ئێوە بەلام ئەم مەشقانە دەبێت لەژێر چاودێری کارمەندێکی چارەسەری سروشتی بێت (PHYSIO THERAPY) ئەنجام بدرێت .

٣ـ کێشەی خرۆشاندن وهەیەجانی پاش سەکتەی دڵ بەربلاون ودەتوانرێت بەگفتو گۆلەگەڵ نەخۆش وپێدانی هەندێ دەرمان دەبێتەهۆی ڕەوینەوەونەمانی ئەم کێشانە .(تێبینی .ئەم لاپەرەیەش تەواونیە). چاودێری لە ساغ ودروستی دڵ .

ئەگەرتۆپێشتر تووشی سەکتەی دڵ یان زەبحەی دڵ بویت ،لەوانەیە واهەست بکەیت کەبیرکردنەوە لەبارەی ڕێگرتن لەبارەی لەسەرهەڵدانی نەخۆشیەکانی دڵ بۆئێوە زۆردرەنگە وتێ پەڕیوە .بەلاّم لەڕاستیدا ڕێگە چارەی زۆرهەن کەئێوە دەتوانن ڕێ بگرن لەخێراتر بونی بارودۆخی دڵتان شتی زۆرهەیەکەئێوەدەتوانن بەکەم کردنەوەیان ئەگەری سەرهەڵدانی سەکتەی دڵ لەداهاتودا کەمتر بکەنەوە .ئەم بابەتەش بەتایبەت لەوکاتانەی کەنەشتەرگەری بای پەیسی دڵ ئەنجام دراوە گرنگی زۆری هەیە چونکە ئەوبۆریچکە نوێیانەی کەپەیوەند کراون دەتوانرێت بەم کارانە لەنیشتنی چەوری بپارێزرێت .هەرواکە پێشتریش ووتمان ،مەترسی هێنەرەکان دەتوانرێت لەدووگروپ دا پۆلێن بکرێت ،ئەوهۆکارانەی کەئێوە بەسەریاندا زاڵن وئەوانەش کەئێوەهیچ ڕۆڵ وزاڵبونێکتان بەسەریاندا نیە .نەخۆشی یەکانی دیکە بەتایبەت شەکرەوگووشاری خوێن دەتوانن مەترسی دروست بونی نەخۆشی کرۆنەری دڵ زیاد بکات ،بەلاّم ئەگەر ئەم نەخۆشیانە بەدەرمانی شیاو کۆنترۆڵ بکرێت ئەوەمەترسی نەخۆشی کرۆنەری دڵیش کەم دەبێتەوە .

کەمکردنەوەی کۆڵسترۆڵ :

چەندجۆرێکی جیاواز چەوری خوێن هەیە کەناسراوترینیان کۆڵسترۆڵە بەلاّم جۆری دیکەش هەیە کەپێی دەوترێت ترای گلیسیرید

ڕۆڵی گرنگی هەیە لەسەرهەڵدانی نەخۆشی کرۆنەره دڵ .کۆڵسترۆڵ وەکوهۆکارێکی نەخۆشی دڵ وبۆریەکانی خوێن ناوبانگێکی خراپی هەیە ،بەلاّم لەڕاستی دا کۆڵسترۆڵ چەندکارکردنێکی گرنگی پێویستی لەلاشەداهەیەو هیچ کەس ناتوانێت بێ کۆڵسترۆڵ بژی .

کۆڵسترۆڵ لەجگەردا دروست دەبێت ولەپەردەی خانەکان بەکاردەهێنرێت بۆئەوەی زەرداو دروست بێت و هۆرمۆنەکان دروست بکات .جالەبەرئەوە تەنانەت ئەگەرئێوە هیچ کۆڵسترۆڵێك لەرژێمی خۆراکیتان دا نەبێت ،هەموکات برێك کۆڵسترۆڵ لەناوخوێنی ئێوەدا هەیە .

بەکردەوە زوربەی رژێمە خۆراکیەکان لەوولاّتانی خۆرئاوایان پێشکەوتو برێکی زۆرلەچەوری ئاژەڵی هەیە کەلەجەستەدادەگۆڕێت بۆکۆڵسترۆڵ .ئەم چەوریانەلەرێی گەدەوریخۆڵەوە هەڵدەمژرێت ودەڕوات بۆجگەر لەجگەرداچەوریەکان چەوریەکان شیتەڵ دەبنەوەو لەرێی سوری خوێنەوە دەگەنەهەموبەشەکانی لەش بۆئەوەی ووزەی لێ بەرهەم بێت یان لەخانەکانی چەوری لاشەدا هەمباربکرێت ،چەوری پارچەی بچوك پێکهاتووە لەکۆڵسترۆڵ و چەوریەکانی دیکە لەسوری خوێندا دەگوێزرێتەوە. کاتێك پزیشك پشکنینی کۆڵسترۆڵی خوێن بۆئێوە

داوادەکات بەگشتی چەند جۆرێکی دیکەش ئەندازەدەگیرێت .بڕی کۆڵسترۆڵی تەواو (total)لەدووبەش پیك دێت LDL ۲ـ HDL .

کۆڵسترۆڵی LDLوەك زاراوە پێی دەوترێت کۆڵسترۆڵی خراپ چونکەئەگەربڕەکەی زۆربەرز بێتەوە دەبێتەهۆی ئەوەی لەدیواری خوێن بەرەکان بنیشێت وبێتەهۆی (athroma).لەدەورروبەری ۲لەسەر۳ی کۆڵسترۆلی ناوخوێن لەجۆری HDLدەبێت .

لەلایەکی دیکەوە بەکۆڵسترۆڵی HDL دەوترێت کۆڵسترۆڵی باش چونکە هەرچەندبڕی زۆرتربێت ئەگەری توش بون بەنەخۆشی دڵت کەمترە .ژنان ڕێژەی HDL یان لەهی پیاوان زۆرترە بەڵام ئەم جیاوازیەبەگشتی پاش تەمەنی بێ ئومێدی (menopausalوەرگێڕ) نامێنێت .

ترای گلیسریدەکان سێیەم جۆری چەورین کەلەپشکنینی خوێندائەندازەدەگیرێت .ئەم جۆرانە زۆربەی چەوری ناوخانەچەوری یەکانی لاشەتان پێك دێنن وکلتێك لەم خانانەدا ڕەهادەبن بۆچالاکی ڕۆژانەی ئێوە ووزە بەرهەم دێت ،ئەگەرچی ترای گلیسریدەکان لەنیشتنی دیواری خوێن بەرەکاندا بونیان نیە بەڵام ڕێژەی زۆرتری ئەم چەوریە بەناڕاستەوخۆ پەیوەندی بەسەرهەڵدانی نەخۆشی کرۆنەری دڵەوە هەیە.زۆربەی ئەوکەسانەی کەبەزەبجەی دڵ یان سەکتەی دڵ گیرۆدەن ڕێژەیەکی زۆرلەهەموجۆرە چەوریەکانیان لەخوێنداهەیە کەئەم هەل ومەرجە هەم بەهۆی چەوری زۆرو هەم بەهۆی بۆماوەییو جینێتیکی یەوە

دروست دەبێت .بەبەرنامەیەکی ڕژێمی خۆراکی گونجاودەتوانین هەتاسنوری٪۱۰یان ٪۲۰چەوری کۆلسترۆڵ کەم کەینەوە بەلاّم گەربمانەوێ لەم برِە زیاترکەم بکەینەوە ئیدی دەرمانی دابەزاندنی چەوری پێویست دەکات .لەوانەیە پزیشکی ئێوە بۆکەم کردنەوەی چەوری خوێنتان لەدەرمانێك زیاترتان بۆبنوسێت چونکە جۆرەجیاوازەکانی چەوری چەوری بەرِەوشی جیاواز برِەکەیان کەم دەکات .لەگەڵ ئەوەش دالەگەڵ بەکارهێنانی دەرمانی هێنانەخوارەوەی چەوری خوێن داواتان لێدەکرێت ئەوخواردنانەی کۆلسترۆڵیان زۆرە کەم بکرێتەوە بۆئەوەی دەرمانەکان ئامانجی خۆیان بەباشی بپێکن .

-

ستاتینەکان :

پێشکەوتنی گەورە لەدەرمانی چەوری دا لەماوەی ئەم ٥ساڵەی دوایە. هاتوەتەدی دۆزینەوەی دەستەیەك دەرمان بەناوی (ستاتینەکان)ەوەیە ،ئەم دەرمانانە بەهێواش کردنەوەی سەرهەڵدان بەرهەم هێنانی کۆلسترۆڵ لەجگەردا دەبێتەهۆی کەمبونەوەی چەوری خوێن .ستاتینەکان دەتوانن لەدەوروبەری ۲۰٪بۆ۳۰٪ ی مەترسی سەرهەڵدانی سەکتەی دڵ لەداهاتودا نەهێڵێت ،باوترین دەرمانی ئەم گروپە کەئەمڕۆبەکاردەهێنرێت دەرمانی (levostatrin ,simostatrin,pravastatrin)ئەگەرچی بەتازەیی چەندین دەرمانی دیکەی ئەم گروپەهاتونەتەناوبازاڕ.ئەم دەرمانانە بەشێوەیەکی گشتی رۆژی یەك جاربەکاردەهێنرێت کەلەویش باشتروایە لەگەڵ خواردن بخورێت .خراپی لاوەکیان هەتابڵێی کەمە بەلاّم هەندێ

جار لەوانەیە بێتەهۆی هەوکردنی ماسولکەکانی بازووقاچ وپەیدابونی ئازاری هەروەك ئازاری ماسولکە لەکاتی نەخۆشی ئەنفلۆزا.ئەم ئازارانە لەوانەیەلەچەندهەفتەی یەکەم دا ڕوبدەن کەلەم حاڵەتانەدا دەبێت خێراپزیشکەکەت ئاگاداربکەیتەوە بەبڕینی دەرمان ئازارەکەش نامێنێت ئەگەر ئێوە لەچەندهەفتەی یەکەم دا دەرمانتان بەکارهێناو هیچ کێشەیەك ڕوی نەدا ئیدی کەمترئەگەری ئەوجۆرە خراپیانە هەیە کە پاشتر بێتە ڕێگەتان .

فایبراتەکان :

بۆهەندێ نەخۆش بەتایبەت ئەوکەسانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە چەوریجۆریترای گلیسرید لەکۆلسترۆڵ زیاترکێشەو دەردەسەریان بۆدروست دەکات لەم حاڵەتانەدا کەڵك لەدەرمانی دیکە بەناوی فایبرێتەکان وەردەگیرێت .هەروەکو ستاتینەکان ،ئەم دەرمانانەش خراپی لاوەکی زۆرکەمیان هەیەباشتروایە لەگەڵ خواردنداهخورێن لەوانیە ئەوانیش بینە بایسی ئازاری ماسولکە لەهەفتەی یەکەمدا ئەم دەرمانانە دەتوانن چەوری خوێنی جۆری کۆلسترۆڵ بەڕێژەی ١٠٪بۆ١٥٪بێننەخوارەوەو لەم ڕێژەیەش مەترسی سەرهەڵدانی کرۆنەری دڵ کەم بکەنەوە لەناسراوترین دەرمانی ئەم دەستەیە (clofibrate,gimfibrozil)

ڕیزینەکان :

دەرمانەکانی گروپی ڕزینەکان بەگەیشتن بەکۆڵسترۆڵ لەڕیخۆڵەو بەگەڕخستنی بەسەربڕی هەڵمژین (absorption)ی ئەوانەلەلاشەدا دەبێتەهۆی کەم کردنەوەی کۆڵسترۆڵی خوێن .ئەم دەرمانانەبەشێوەی پۆدرەو بەگشتی لەگەڵ ئاو یان ئاومیوە ڕۆژی یەك یان دووجار دەدرێت .لەوەی کەئەم (ڕزینانە) لەلاشەدا هەڵ نامژرێن ناشبنەهۆی دروست بونی خرابی لاوەکی توند بەلاَم لەوانەیە لەهەندێکەس دا کۆبونەوەی غاز (غازات)،قورپێنەیان قەبزی ڕوبدات .(ڕزینەکان)هەروەهادەبنەهۆی کەم بونەوەی مەترسی سەرهەڵدانی سەکتەی دڵ بەلاَم کاریگەریان زۆرکەمترەلەستاتینەکان وتەنیالەدوروبەری ٪۱۰بۆ٪۱٥مەترسی سەکتەی دڵ کەم دەکەنەوە.لەم گروپەش دەتوانرێت ناوی دەرمانی کۆلێسترامین بهێنین کەبەشێوەی پۆدرە .

چاکسازی رژێمی خواردن :

گۆڕان لەوخواردنانەی کەپێشتر بەدرێژایی تەمەنت بەکارت بردون لەوانەیەکارێکی ئاسان نەبێت بەلاَم ڕەوشێکی هەتابلێی گرنگە بۆکەم کردنەوەی مەترسی سەرهەڵدانی سەکتەی دڵ لەداهاتودا .باش خواردن بەم مانایە نیە کەلەو خواردنەی کەچێژی هەیەبۆتدەست هەڵ بگریت وتەنیائەوخواردنانەی کەروشێك دەیخوات بیخۆیت .زۆرکەس زۆرزیاتر لەوچەوریەی کەپێویستە بەکاردەهێنن (بەتایبەتی چەوری ئاژەڵی وشیرەمەنی) کەم خواردنی ئەم جۆرەچەوریانە لەگەڵ ئەورۆنەی لەناو خواردن وچێشت

دا دەبێژن هەموو چەوری تێرکراوە (enrich- وەرگێڕ)ن و جالەبەرئەوە ژێرانەیەکەبەکارهێنانیان کەم بکەینەوە یان تەنیا لەهەندێهەل ومەرجی تایبەت وەکوجەژن بەکاربهێنرێت .بێجگەلەکەم کردنەوەی چەوری ناوخواردن ،دەبێت جۆری ئەوچەوریەش کەبەکاری دێنین لەجۆری چەوری تێرنەکراوبێت کەبەگشتی شلی گیایی شامل دەبێت وهەروەهارۆنی زەیتونیش بەکاردەهێنرێت ئەگەرئێوەنازانن ئەورۆنەی کەبەکاری دێنن بۆدڵ باشە یان نا دەتوانیت ئەونوسراوەی لەسرروی قوتوی ڕۆنەکەوە دیە بیخوێنەرەوە ویان لەگەڵ پسپۆڕێکی خۆراك گفتوگۆبکەیت .دووڕۆن بۆدڵناگونجێت ڕۆنی گوێزی هیندی بۆخرابی خۆی لەڕۆنی ئاژەڵ ئەدات .

کەم کردنەوەی چەوری لەڕژێمی خۆراکی بەزۆری ڕێگەیەکی باشە بۆکەمکردنەوەی کێش وزۆرلەوکەسانە تێدەگەن کەبەگۆڕینی ڕژێمی خۆراکیان کەمتر توشی شێوانی هەرس دەبن .ئێوەلەوانەیە سەبارەت بەبڕی کۆلسترۆلی خوێنتان نیگەران بن ولەخواردنی کۆلیسترۆڵ دار وەکوهێلکە ،جگەر ،گورچیلەوگوێچکەماسی خۆی ببوێرێت .ئەگەرچی ئەم خۆراکانە بڕی کۆلسترۆلیان تێدایە ،بەلاّم لەوانەیە زۆرکەس کەمتر گرنگی پیّ بدەن بۆخۆبواردن لەچاوخواردنەچەوریە ئاژەڵیەکان .

ڕژێمێکی خۆراکی پڕ لە ڕیشاڵ و میوەو سەوزیەجات دەتوانێت بۆ ساغ و سەلامەتیەان زۆر گرنگ بێت.

گۆڕانێکی دیکە کەدەبێتە هۆی باش بونی ڕژێمی خۆراکی لەڕوی لەش ساغیەوە .خواردنی سەوزەومیوە تائەوجێیەی کەبۆتان دەلوێ(لانی کەم ٥ ژەم لەڕۆژێکدا).لەکاتێکدا کەبتوانن بڕی خۆراکی پڕ ڕیشاڵوەکو نانی کەپەك داروماکەرۆنی لەڕژێمی خۆراکتاندا زیاد بکات بەڕژێمێکی باش بۆلەش ساغی تەواوی جەستە دەگەن .خۆشبەختانە پیشەسازی خۆراك دەرکی بەگرنگی ڕژێمێکی خۆراکی ساغ کردووەو لەوبارەوەهەنگاوی ناوەو ئەمڕۆکە کتێبی زۆر لەبارەی خۆراکی دروست وساغەوە بەچاپ گەیەنراون ،سەرەڕای ئەوەش ئەوشتەی کەزۆربەی نوسەری ئەم کتێبانە چاوپۆشیان لێ کردووە ئەوەیە کەهەرچی نرخی ئەم خۆراکەتەندروستانە زۆرتربێت گوشاری زۆرتر دەکەوێتە سەرگیرفان وئابوری خێزانەکان .

چوارخاڵ بۆخۆراکی دروست :

١- بڕی چەوری ناو خۆراکتان کەم بکەنەوە .

٢- لەبری چەوری ئاژەڵی لەڕۆنی گیایی کەڵك وەربگرە .

٣- میوەو سەوزەی زۆرتر بەکاربێنە .

٤- ئەگەرپێویس بوو بەڕژێمێکی خۆراکی گونجاو کێشت کەم کەرەوە.

وازهێنان لەجگەرەکێشان :

لایەنی باشی وازهێنان لە جگەرەکێشان زۆر زۆرەو (واقیعیە)ولەهەمان ئەوساتەی دەست لەجگەرەکێشان دەکێشیتەوە ئەم باشیانە دەست پێ دەکەن وپینج ساڵ دوای ئەوە مەترسی سەرهەڵدانی سەکتەی دڵ نیواو نیو دەبێت .بەم پێیە تۆدەبێت بەتەواوەتی وازلە جگەرەکێشان بێنیت تەنهابەکەم کردنەوەی جگەرە یان جۆری جگەرە یاخود کێشانی پیپ وقلیان بەس نابێت چونکە ئەم کارانە تەنیا بایسی کەم بونەوەی کەمێك لەسەرهەڵدانی مەترسی سەکتەی دڵ دەبێتەوە .

لەدەورروبەری ٣٠ساڵ پێش ،پزیشکەکان بەپەیوەندی نێوان نەخۆشییەکانی دڵ و جگەرە پەیان بردووە تائەوکاتە خودی پزیشك جگەرەکێشی سەرسەخت بووە بەلاّم ئەمڕۆ ژمارەیەکی کەم پزیشکی جگەرە کێش هەیە .زۆرکەس کەلەنەخۆشخانە خەوێنراون جگەرەکێشان وەلاوە دەنێن بەلاّم کاتێك دەگەڕێنەوە ماڵەوە دوبارە دەست دەکەنەوە بەجگەرەکێشان ئەگەر ئێوەلەتەمەنی نەوجەوانی دەستتان بەجگەرەکێشان کردووە ئەم بارودۆخەدەتوانێت کێشەیەکی(واقعی)بێت بۆتان .

باشترین ڕێگەی وەلاوە نانی دجگەرە چییە ؟

ئەم ڕێگە لەکەسێکەوە بۆکەسێکی دیکە جیاوازی هەیە .هەدێ کەس لەوباوەڕەدان کەئاسان ترین کار وەلاوەنانی دەست بەجێی جگەرەدێشانە .بەلاّم هەندێکی دیکە دەڵێن دەبێت وردەوردە ژمارەی جگەرە کەم

بکرێتەوە هەتا بەسفر بگات ،بەشێك لەکێشەکە ڕاهاتن لەسەرنیکۆتینی ناو جگەرەیە کەدەتوانێت بەیارمەتی بنێشتی نیکۆتین دار بەسەر ئەم کێشانەدا زاڵبیت .یەکێك لەوشتانەی کەدەبێتەبایسی وازنەهێنان لەجگەرە(بەتایبەت لەژناندا) ئەویەکەپاش وەلاوەنانی جگەرەکێشیان زیاد دەکات ،ئێمە هێشتا دڵنیانین کەبۆچی ئەم بارودۆخە دێتەپێش .بەدڵنیایەوە پاش وازهێنان لە جگەرە ئیشتیای ئەوانە زۆر دەبێت و هەندێکیان بۆئەوەی ئارەزووی جگەرەکێشان لەخۆیان دوور بکەنەوە ،دەست بەخواردنی شتی شیرین دەکەن بەزۆری لە٦مانگی یەکەم پاش وەلاوەنانی جگەرە کێشیان کەمێك بەرز دەبێتەوە بەلاّم دوابەدوای ئەم ماوەیە وردەوردە کەم دەبێتەوە.

جگەرە کێشان بەرێژەیەکی زۆر مەترسی سەرهەڵدانی نەخۆشی دڵ زیاد دەکات.لەگەڵ ئەوەش دا تۆ ئەگەر واز لەجگەرە کێشان بێنیت،ئەم مەترسیە زۆر کەم دەبێتەوە.

کەم کردنەوەی سترێس وگوشارەدەرونیەکان :

کاتێك ئێوە زەبحە یان سەکتەی دڵ دامان گیریتان دەبێت ،هەلێکی باشە کەئەولەویەتی ژیانتان هەڵسەنگێنن ،لەوانەیە ئێوزەواهەست بکەن کەئەوکارەی کەبەشێکی گەورەی لەژیانتان ساڵهای ساڵە خەرجی بۆدەکەن لەبەرامبەر خانەوادەو هاڕێ وئەوانەی کەپەیوەندیتان پێکەوەهەیە کەم نرخترِ دێەبەرچاو ئەگەرچی هێشتا هیچ بەڵگەیەکی زانستی نییە کەجەخت لەوەبکاتەوە کەگۆڕینی شێوازی ژیان دەتوانێت بێتەهۆی کەم کردنەوەی مەترسی سەکتەی دڵ بەلاّم بەدڵنیایەوە دەبێتەهۆی باشترکردنی چۆنیەتی باری ژیان .

مەشقی وەرزشی :

مە شقی بە ردەوامی وەرزشیش بۆ لـە ش ساغی بە سودە و لێکۆڵینەوەی زۆر لـە ئە مریکا وئە ورو‌پا ئە نجام دراوە کە ئە وە نیشان ئە دات

کە وەرزشی بەردەوامی (ڕۆژی ٢٠ خولـە ك وسێ جارلـە هە فتە یە کدا) دە توانێت بێتە هۆی کە مکردنە وەی سە رهە ڵدانی نەخۆشی کرۆنەری دڵ ئەگەر ئێوە پێشتر توشی سەکتەی دڵ بویت لـە جەلسەی ڕاهێنانەوە و توانا پێدانەوە کەلەلەنەخۆشخانەدا بۆتان ڕێك دەخرێت لەبارەی چۆنیەتی ئەنجامی ئەم مەشقە وەرزشیانە وە بابەتێك فێردەبین بەلاّم لەڕاستیدا هەرکەس ئەم نەخۆشییەی هەیە لەوانەیە پێویستی بەمەشقی

زۆرتر بێت ئەگەر ئێوە تائێستاو هیچ کات وەرزشتان نەکردووەو نازانن چۆن دەست بەم مەشقانە بکەن لەپزیشکەکان پرسیار بکەن ئەو جۆرە وەرزشەی کەئێوە ئەنجامی ئەدەن لەوانەیە گرنگ نەبێت بەمەرجێك کەبتوانێت بەڕێژەی باش دڵ و کۆئەندامی سوڕی خوێن بزوێنێت ئێوە دەبێت ئەو وەرزشانە زۆرتر ئەنجام بدەن کەپێشتر ئارەزومەندیان بوون پیا دەڕۆشتن مەلە کردن ،ڕاکردن ومەشق لەیانەکان هەموو ئەمانە دەتوانن زۆر ووردە ووردەو بەهێواشی دەست پێ بکەن و هەنگاو بەهەنگاو توتدو زۆری بکەن ئەگەرئێوە لەیانەیەکدا مەشق دەکەن فێرتان دەکەن چۆن سەرەتا خۆتان گەرم بکەن گە لەکاتی مەشق دا هەستتان بەئازار،سەرگێژە تەنگە هەناسە کرد،مەشق ڕا بگرن وپشووبدەن .

شێوەی هەڵس وکەوتی خێرا لەگەڵ کەسێکی سەکتە لێدراوەدا :

سەکتەی دڵ دەتوانێت لەهەر کات وشوێنێك ڕوبدات و هەرکەسێك دەبێت بزانێت کەلەم هەل ومەرجەدا کەکەسێك بوراوەتەوە (COMA)نەك (SHOCK- وەرگێڕ)و تووشی وەستانی دڵ بووە ،چ کارێك دەبێت بکات ئەگەر خودی ئێوە یان کەسێك کەلەگەڵ ئێوەدایە توشی ئازاری دڵ بوونە کەگومانی سەکتەی دڵی لێ دەکرێت ئەم کارانەی خوارەوە ئەنجام بدەن :

*لەبارودۆخێکی ئارام دانیشە یان ڕاکشێن .

*یەك حەبی ژێرزمانی (TNG) بەکار بهێنەو ماوەی ٥خولەك چاوەڕێ

بکە .

*ئەگەر پاش ٥یان ١٠خولەك ئازار نەڕەویەوە یاخود خراپتر بوو حەبێکی دیکەی ژێرزمانی تر بەکار بهێنە .

*حەبێکی ئەسپرین داکرمێنە بۆئەوەی خوێنەکەت دەست بەڕون بونەوە بکات وریَ لە کلۆبونی خوێن بگرێت (ئەگەر حەساسیەتت بەئەسپرین هەیە وازی لێ بێنە)

خاڵە بنەڕەتیەکانی :

١ـ سود وەرگرتن لەڕژێمێکی خۆراکی گونجاو دەبێتە هۆی لەش ساغی وباش بوونی تەندروستی ئێوە .

٢ـ چارەسەری بەدەرمان بۆدابەزاندنی ڕێژەی کۆلسترۆڵ دەبێتە هۆی مەترسی سەر هەڵدانی نەخۆشی کرۆنەری وسەکتەی دڵ .

٣–وەلاوەنانی جگەرەکێشان بایسی کەم بونەوەی مەترسی سەکتەی دڵ دەبێت و کاریگەری خێرای هەیە.

٤–مەشقی بەردەوامی وەرزشی دەبێتە هۆیباشتربوونی بارو دۆخی دڵ و کۆئەندامی سوڕی خوێنی ئێوە .