

گۆمەلە ى پزېشكانى بەر بئانى



رېپەرەس پزېشكى خېزانى

شەقە سەر (شەقىقە)

جۆرەكانى سەرئېشەى باوو

نېشانەكانى ✓

پشكەن و تېست ✓

ناسېنەوہ ✓

چارەسەر ✓

منتدى إقرأ الثقافي

للكتب (كوردى - عربى - فارسى)

www.iqra.ahlamontada.com

پروفېسور كرېستوفەر دەيقيدسون

وہر كېرانى حسن شېخ جافر

شەقە سەر (شەقىقە)
جۆرهكانى سەرنىشەى باوو

بلاؤکراوهی خانہی چاپ و بلاؤکردنہوی چوارچرا

زنجیرہی ۳۵۴

ناونیشان / سلیمانی - سدرہتای شہ قسامی مہولہوی - بہرامبہر پالاس

موبایل ناسیا ۰۷۷۰۱۵۷۵۰۶۷ - سانا ۰۷۵۰۱۱۲۸۲۸۸

Email: chrachra۸۵@yahoo.com

Facebook: ktebxanai chwarchra

نرخہی ۲۵۰۰ دینارہ

ئەنجومەنى پزىشكى برىتانيا

رېبەرى پزىشكى خىزان

شەقە سەر (شەقىقە)

جۆرەكانى سەرنىشەى باوو

(۱) نىشانەكانى

(۲) پشكىن و تىست

(۳) ناسىنەوہ

(۴) چارەسەر

پروفېسور مارسىيا ويلكىنسون

ئەفارسىيەوہ: حەسەن شىخ جافر

پیناسی کتیب

ناوی کتیب: شەقە سەر

بابەت: رینمایی پزیشکی

نوسینی: پرۆفیسۆر مارییا ویلکینسون

وەرگیڕانی: حسن شیخ جافر

تایپ: ئاکۆ نەجمەدین

شوێنی چاپ : چوارچرا

نۆیەتی چاپ: چاپی یەكەم ۲۰۱۲

لەبەرپۆمبەرایەتی گشتی کتیبخانە گشتیەکان ژمارە (۱۲۶۵) سالی ۲۰۱۲

پیندراو

پېرسىت

- ۹-----جۆرهكانى سەرنىشەى باوو
- ۱۳-----باسى دووهم: سەرنىشەى تەنگەژەيى
- ۱۵-----بەشى سىيەم: ئازارى سەرو مل
- ۱۶-----پۇلۇن كوردن و رىزبەندى سەرنىشەكان
- ۱۸-----شەقەسەر چىيە؟
- ۲۰-----درىژى ماوہى ھىرشى شەقەسەر
- ۲۰-----ژمارەى ھىرشى ميگرىنى
- ۲۱-----رۇژەى بەرىلۇوى ميگرىن لە كۆمەلگا
- ۲۲-----چ كەسنىك توشى شەقەسەر دەينت؟
- ۲۴-----ھۆكارى دەست پىكەر و وروژىنەرى شەقەسەر
- ۲۵-----ھۆكارى دەستپىكەر و وروژىنەرى شەقەسەر
- ۲۵-----خۇراكى تايبەت
- ۲۷-----خواردنى خۇراكى ناتەواو
- ۲۷-----گۇپان لەشىوہى خەوتن
- ۲۷-----گۇپانكارى ھۆرمۇنى لە ژناندا
- ۲۸-----ئازارى سەر و مل
- ۲۹-----مەشقى وەرزشى
- ۳۰-----سترنىسى و گوشارى دەمارى
- ۳۱-----ھۆكارى وروژىنەرى دىكە
- ۳۳-----ھۆكارەكانى سەرھەلدانى شەقەسەر
- ۳۳-----تيۇرى بۇرىيەكانى خوين
- ۳۴-----مىشك لەكاتى ھىرشىكى ميگرىن دا

- ۳۵ ----- تیۋرەكانى دەمارزانى
- ۳۵ ----- نىۋرۇ ترانسىمىتەرەكان
- ۳۷ ----- جۋرەكانى شەقەسەر و ناسىنەۋەيان
- ۳۸ ----- شەقەسەرى كلاسېك
- ۳۹ ----- قۇناغى نىشانە سەرەتايىبەكان
- ۴۰ ----- قۇناغى پىنش دەستېنكردن
- ۴۱ ----- تايىبەتەندىبەكانى دىكەى شەقەسەر
- ۴۴ ----- نىشانەكانى سەرنىشەى ھىشۋىيى (كلاستر)
- ۴۴ ----- جۋرەكانى دىكەى شەقەسەر
- ۴۵ ----- ناسىنەۋەى شەقەسەر
- ۴۷ ----- ژيان لەگەل شەقەسەردا
- ۴۹ ----- رىگەى پىنگرتن لە سەرەلدانى ھىرشى شەقەسەر
- ۵۲ ----- چارەسەر
- ۵۳ ----- لەكاتى ھىرشى شەقەسەردا چى بىكرىت باشە؟
- ۵۴ ----- كەى سەردانى پىزىشك بىكرىت؟
- ۵۶ ----- سەرنىشە لە ژاندا
- ۵۷ ----- سەرنىشە و ھۆرمۇنەكان
- ۶۰ ----- چاۋدىرى كىردنى خۆت
- ۶۱ ----- ھەبى دىژى دوگيانى
- ۶۲ ----- دوگيانى
- ۶۶ ----- شەقەسەر لە منالاندا
- ۶۷ ----- تايىبەتەندىبەكانى شەقەسەرى منالان
- ۶۸ ----- جۋرەكانى دىكەى شەقەسەر لە منالاندا
- ۶۸ ----- ھۆكارى دەستېنكەر و رورژىنەرى شەقەسەر لە

- ۶۹ ----- دەرمان و چاره‌سەرى شەقەسەر لە منالاندا
- ۷۰ ----- سەرنىشەى تەنگەژەيى لە منالدا
- ۷۰ ----- دەرمانى سەرنىشەى تەنگەژەيى لە منالدا
- ۷۲ ----- چاره‌سەرى دەرمانى شەقەسەر
- ۷۳ ----- دەرمان لەكاتى سەرھەلدانى ھىرشى شەقەسەردا
- ۷۵ ----- ئىرگۆتامىن
- ۷۶ ----- دەرمانى پىشىگىرى
- ۷۹ ----- ھەندى دەرمانى دىكە
- ۸۰ ----- چاره‌سەر بەبى دەرمان بۇ شەقەسەر
- ۸۴ ----- جۆرەكانى دىكەى سەرنىشە
- ۸۵ ----- سەرنىشەى تەنگەژەيى
- ۸۶ ----- چاره‌سەرى سەرنىشەى تەنگەژەيى
- ۸۷ ----- ماندوبوونى چاو
- ۸۸ ----- ناھاوسەنگى ماسولكەى چاو
- ۸۹ ----- بەكارھىنئانى نابەجىنى دەرمان
- ۹۰ ----- ھەوکردنى گىرفانەكان
- ۹۱ ----- زىيان بە بەركەوتنى ناوچەى سەر
- ۹۲ ----- زىيان بەركەوتنى (شىيلاقى) چۆن روونەدات؟
- ۹۳ ----- زىيان بەركەوتنى گەردن
- ۹۵ ----- خونبەرى نىوان چاو و گوى
- ۹۶ ----- لوويان گرىنى مېنشك
- ۹۸ ----- پرسىيار و ھەلام
- ۱۰۱ ----- دەرمانى دژى شەقەسەر

جۆره كانى سەرنىشەى باوو

سەرنىشە، يەك سكالای باوو لەناو زۆرىك لەخەلكىدا، بەشپۆهەكە كە ۹۰%ى ئەوانە بەدرنژاى تەمەنيان، تامى سەرنىشەيان كرددوو و ئەزمونيان وەرگرتوو، زۆرىەى سەرنىشەكان ماوهەكى كورت بەردەوامن، بۆ نمونە سەرنىشەيەك بەهوى نەخۆشپە هەودارەكانەوه پەيدا بوييت. باش چاكبونهوى نەخۆشى، ئەويش نامينيت بەشپۆهەكى گشتى ئەم جۆره سەرنىشە ناپنە ماپەى نىگەرانى چونكە هۆكارى سەرھەندانىان رون و ئاشكرايە. بەلام ئەو سەرنىشەنى كە بەم شپۆه ديارىكردى ناسان نپە دەتوانن نىگەرانى و دلەراوكى دروست بكەن. خۆشبەختانە لەزۆرىەى حالەتدا، هۆكارى دروستبونى سەرنىشە، بونى گرئى مېشك يان سەكتەى مېشك نپە، بەلكو ئەوان دەكرپت لەزېر ناونيشانى سەرنىشەى باش و گەراوه پۆلپن بكرپن ئەم سەرنىشەپەش بەرپرسى لانى كەم $\frac{3}{4}$ سەرنىشەكانە، جالەبەرئەوه بەربلاوترين جۆرى سەرنىشەن كە پزىشك رۆژانە پى دەگات ناسينەوهى ئەم سەرنىشە بلاوانە تارادەيەك ناسان دەبپت بەلام ئەم ناسينەوهپە، بەو سكالاً و باس و خواستەى كە تۆ بۆ پزىشكەكەت دەكەپت چونكە زۆرجار لە پشكنينەكاندا شتىكى گوماندار وەدەست ناكەوييت.

جالەبەرنەۋە ئەگەر باسنىكى تېرۆتەسەل و راست و رەوان بە

پزىشكەكەت نەدمىت، ئەو لەكۆى دەزانىت كە ئايا

(Tension) يان جۆرى كرزبونی

دەرمارمەكان (Migraine) سەرنىشەكەت

لەجۆرى شەقە سەرۋە يان بەھۆى ئازارى

ماسولكەى سەر و مل دروستبۋوۋە باس و

شەرحى حالى چەند سەرنىشەيەك كە

لېرەدا ھاتوۋە دەتوانىت يارمەتى ئىۋە بدات

لەدۆزىنەۋەى جۆرى سەرنىشەكەتان.



سەرنىشەى ئاساسى بىمەۋى
ستىس، زۋەزۋەماندوبونى جاۋو
ھەندى شتى لەوبابەتمەۋە رۈنەدات

(Migraine) باسى يەكەم: سەرنىشەى شەقە سەرى

سۆزان ۲۵ سالە و زنى مالمەۋەيە. مىردى ھەيە و سى منالى ھەيە.

سۆزان خانم كاتى منال بوو توشى دل تىكەلەن دەبوو بەتايىبەت كاتىك

لەناو ئۆتۈمبىلدا بىت.

بۇنەۋەى كەمتر توشى ئەو حالەتە بىت، باوك و دايكى لە كورسى

پىشەۋە دايان ئەنا و سەتلىكىشيان لەگەل دەبرد بۇنەۋەى لەكاتى

پىۋىستدا سودى لىۋەربگرن. كاتىك تەمەنى بوۋە (۵) سال، لەگەل دل

تىكەلەتن، توشى سەرنىشەى كەمىش دەبىت. ئەم كىشانە ھەر دوو يان

سى مانگ جارىك رۈنەدات. زۆر بەى ئەم كىشانە كاتىك بەرۈكى دەگرت،

سۆزان ناشوفته و به جۆش و خرۆش بوو بۆ نمونه دهیوست بپروات بۆ
جهزنی له‌دایکبون یان بپروات بۆ سێرک.

کاتیگ بووه ۱۲ ساله، سوپی مانگانهی دهستی پیکرد. ههرنهو کاته،
سه‌رنیشه‌که‌ی گۆزا و له‌گه‌ن نه‌ومشدا که هینتاکه‌ش ههردوو یان سی
مانگ جارێک ده‌هاته‌وه. به‌لام توندی نه‌وانه هینده زۆریوو که نه‌و
کچه نه‌یده‌توانی خواردن بخوات هه‌ندی جار دهرشایه‌وه. له‌ده‌ووربه‌ری
۱۷ سالییدا، سه‌رنیشه‌که‌ی باشربوو ته‌نها سالی په‌ک یان دوچار لیی
ده‌هاته‌وه.

سۆزان له ۲۰ سالییدا، به‌ناونیشانی سکرته‌یره دهستی به‌کارکرد، به‌لام
سه‌رنیشه‌که‌ی توندتر بووه. نه‌و چه‌بی دژه سکپری به‌کارده‌هینا و بو‌ی
دهرکه‌وت که سه‌رنیشه‌که‌ی هاوکاته له‌گه‌ن سوپی مانگانه‌ی. له‌ ته‌مه‌نی
۲۲ سالی شوی کرد و سالیگ دوا‌ی نه‌وه، منالی بو، ههر جارێک که
دوگیان ده‌بوو، سه‌رنیشه‌که‌ی زۆر که‌می ده‌کرد و تا نه‌و کاته‌ی شیري به
مناله‌کانی نه‌دا گه‌رفتی که‌متر بوو سه‌رنیشه‌که‌ی په‌ک دوو روژێک
دریژه‌ی ده‌کیشا.

که ته‌مه‌نی بوو به ۲۲ سال، سییه‌م منالی هاته‌ دنیاوه، شه‌فه
سه‌رکه‌ی گه‌راپه‌وه به‌لام نه‌مجاره که‌میگ جیاوازیوو. نه‌مجاره ته‌نانه‌ت
که چه‌بی دژه سکپری نه‌ده‌خوارد له‌کاتی سوپی مانگانه‌دا دهستی
پیده‌کرد پێش ده‌سته‌پیکردنی سه‌رنیشه، نه‌و باویشکی زۆری نه‌دا و
هه‌ستی به‌ماندووبوون ده‌کرد. له‌چاوه‌گانییدا هه‌ستی به‌ببینینی تیشکی
رۆشن و خه‌تی شیوه زیگزاکی ده‌کرد که نیو تا په‌ک کاتژمیری

دەخايناند. پاشان لەلای راستی سەریه‌وه هەستی بە سەرئێشەیه‌کی توند دەگرد که توشی رشانه‌وه و دلتیکچونی دەگرد. بەزۆری لەگەڵ ئەم سەرئێشەیه‌دا لە خەو هەلنەسا و تا نەوکاتە‌ی دەخه‌وته‌وه ئەم سەرئێشە درێژە‌ی دەبوو.

سۆزان سەردانی پزیشکی کرد. پزیشک نامۆزگاری کرد که لەکاتی دەستپیکردنی سەرئێشە‌دا حەبی رشانه‌وه بەکار بهێنیت. هەروەها حەبی ئەسپەرن پان پاراسیتۆلیش بخوات.

پزیشک پێی وت: هەموکات ئەم حەبانە لەگەڵ خۆی هەلبگریت. سۆزان زانی که بەم چارەسەرە سادە‌یه دەتوانیت سەرئێشە‌که کۆنترۆل بکات و ئیدی پنیویست نەبوو چەند کاتر میتریک بەو سەرئێشە‌یه بتلیتە‌وه و لەزورێکی تاریک راکشیت. ئەو کاتی پەیدا‌بونی سەرئێشە‌که‌ی، یاداشت دەکا تا‌کو بزانی‌ت چی دەبیتە هۆی سەر‌هەڵدانی ئەم سەرئێشە‌یه‌ی بۆ‌نه‌وه‌ی لەو شتانه پارێز بکات.



سۆزان زانی دەتوانیت بە‌خواردنی حەبێکی رشانه‌وه لەگەڵ پاراسیتۆلیک دا هێرشی شەفە سەر کۆنترۆل بکات.

باسی دووهوم: سهرنئیشهی تهنکهژهیی

جولیا خانم تهمهنی ۳۱ ساله و سكرتیری ئیدارهیهكه. ههندی جار سهرنئیشهی توش دهبیت، به یهك دو حهبی ئیش شكین، نهم سهرنئیشهیهی نامینیت، باری گشتی ناسایی و زۆر باشه و دواچار كه رۆشتوووه بۆ لای پزیشك لهبهر ههوكرنی سیهكانی بووه، سالتیک پئیشتر لهم دوا بهدواییهدا بههۆی كارمكهپهوه توشی نیگهرانی بووه. زۆر لههاورپییانی لهسهر كار وهلا نرابو نهویش دهرسا بهدهردی نهوان بچیت. سهرنئیشه، سهرهتا ههفتهی یهك یان دوچار دروست دهبوو، بهلام پاشماوهیهك ههمو بهبانیهك بهسهر ئیشه لهخه وههئنهسا. نهم سهرنئیشهیه لهچاردهوری سهری بهشینوهی گوشاركهوتنه سهربوو.



بهخواردنی دو حهبی نازار شكین، سهرنئیشهكهی نهدهما، بهلام پاش چهند كاتزمیریک دوباره دهگهراپهوه. نهم سهرنئیشهیه ههمو رۆژهكه توشی گرفت و بیزاری دهکرد و ماندوی دهکرد به شیوهیهك كه نهپدهتوانی لهكارمكهیدا بیر و هۆشی كۆبكاتهوه. نهو كچه به كهمزین نازار دهستی دهکرد بهگریان.

سهرنئیشهی تهنکهژهیی بهگشتی بههۆی سترنس و نیگهرانیهوه سهرهئهدات. دهرمانی دزه خهموکی له جولیا خانم نا بیوه ههۆی كهمیوونمووی

زۆر بهسهختی خهوی لئیدهكهوت و پاش چهندكاتزمیر بهنیگهرانی له ههموو

شت لەخەو بێدار دەبویەو، مێردەگەى بێکاربوو ئەوان بۆ دانەوێ
قەستەکانیان کێشەیان هەبو.

سەرئەنجام سەردانى پزىشكى كرد. (Anti- depressant) ى
پزىشك دەرمانى دژە خەمۆكى بۆ نوسى پاش يەك مانگ لە
وەرگرتنى دەرمان، سەرئەنجام سەردانى پزىشكى كرد. هەلسوكەوتى
لەگەڵ دەوروبەرى باشتربوو بۆ بەردەوامى كارەگەى زۆرتر باوەرى
بەخۆى لا دروستبوو.

مێردەگەشى كارى سەرپێى دەكرد و بووھۆى ئەوێ بارى ئابورىيان
باشتربو. نەستە جولياخان فەربوو كە هەموو رۆژێك بەشادى و
خۆشى دەست پێ بكا و نەگەرانى ئەو روداوانەى كە لەوانەى هەيچ كات
رونەدات، نەبێت.

بەشى سىيەم: نازارى سەرومىل

بەرز پارسۇنۇز ۶۲ سال تەمەنيەتى و بەرپوۋەبەرى كۆمبانيايەكى نەليكترۇنيە. كاتىك ئەو لەتەمەنى ۲۰ سالىدابو لىدانىك بە مۆتۇرسكلنىت هيچ گرافتىكى بۇ دروست نەكرد بىچگەلە كەمىك كوتران لەشانى راستى. لە (۱۰) سالى رابردودا زانى كە توشى سەرنىشەيەكى زۇر بوۋە. لەمانگى رابردودا ۲۰ جار توشى سەرنىشەبوۋە. بەزۇر نازارەكەى لەكاتى لەخەو ھەستان يان پاش لىخوپىنى ئۆتۇمبىل بۇماۋەى زۇر، زۇرتەر دەبوۋە. ھەندى جار، ھەلگرتنى ساكىك (جانتا)پكى قورس دەبوۋە ھۇى دەستپىكردنەۋەى سەرنىشەكەى.

ھەندى كات نازارەكەى لە پشتمەلەۋە بەرە و چاۋى راست ھەستى پىدەكرد لەم كاتەدا بەزۇرى پالىداۋە بە كورسىيەكەيەۋە و سەرى نەسورپىنى، ئەم كارە بوۋەتەھۇى كشانى ماسولكەى مىلى و نازارەكەى سوكونا دەكات. ئەگەر ئەو لەمالەۋەبىت، لەناۋ ناۋى گەرمدا رادەكشىت و خواردنى دوو نەسپرىنىش دەبوۋەھۇى نەمانى نازارەكەى بەلام ئەو پىنى باشە بەبى خواردنى حەب، نازارەكەى نەمىنى.

بەھەرچال ئەو لەدەستى ئەم سەرنىشە چەندبارە بۇۋە تەۋاۋ بىزارە و گۆت بوۋە بىپارىدا بىروات بۇ لاي پزىشك. پزىشك بىرواى ۋابو كە نازارى ئەو پياۋە بەھۇى نازارى لۆكالى ماسولكەى شانى راست و گەردنىەۋەيە، جالەبەرنەۋە چەند كۆرسىك چارەسەرى سىروشتى

(physiotherapy) و چەند حەبىكى دۈزە ھەوكردىنى (رۇماتىسمى

– ۋەرگىپ) بۇ نوسى. ئىستە سەرنىشەى بەرپز پارسونز باشربوۋە.

پۆلېن كوردن و رىزبەندى سەرنىشەكان

ھەروا كە دەبىنى، ھەرىكەتكە لەم سەرنىشەكانە تايبەتمەندى خۇى ھەپە، دواتر بەدرىزى باسى لىۋە دەكرىت، ئەم سەرنىشەكانە دەبىتە ھۇى ئەۋەى زۆركەس سەردانى نەخۇشەكان بەكات. پزىشك، سەرنىشەكان بەچەند گروپىك پۆلېن دەكەن. ھەندى لە سەرنىشەكان برىتىن لە: سەرنىشەى مىگرىنى، سەرنىشەى تەنگەزەمى، سەرنىشەپەك بەھۇى لىدرانەۋە دروستبوۋە، ئەو سەرنىشەكانە كە لە تىكچونى بۆرىچكەكانى خۇىنەۋە دروست دەبىت و سەرنىشەپەك كە پەپوھندى بە خواردىنى ھەندى ماددەۋە ھەپە. ناسىنەۋەى ئەم سەرنىشەكانە بەپىى ئەو باسەى كە نەخۇش دەپكات، پشكىنىنى سەرىرى و لەئەنجامى ھەندى پشكىنىنى تاقىگەۋە دەبىت.

باسى وردەكارىپەكانى سەرنىشە لە كىتپىكى ۋەھادا لەتوانادا نىپە و پىۋىستى بە كىتپى گەۋرە ھەپە. بەلام نىمە ھىۋامان ۋاپە كە نىۋە لەبارەى سەرنىشەۋە، بابەتەكانى ئەم نامىلكەپە فىربىن تاكو بزانىن كە سەرنىشەكەتان لە كام جۇرداپە و چۇن دەبىت دەست و پەنچەى لەگەن نەرم بەكەين.

نهو سهرنئيشانهى دهگهړينهوه:

۱- شهقه سهر

۲- تنگه ژمبى

۳- سهرنئيشهى هاوکات به نازارى ماسولکه و سهرومل

نهگهړ ئيوه ههرچه شنه گومانئکتان له بارهى سهرنئيشهکمت ههپه،
باشتر واپه برؤپته لای پزیشک و لهجوړهکهى دنئيابيت. نه م کاره
دهبئته هوئ نهوهى که له م بابهته دنئيابيت و له نيگهړانى بيهوده،
دورکه وپته وه، به تاپه تى نهوهى نه م نيگهړانئيبانه دهتوانئت
سهرنئيشهکه توندتر بکات.

زیا شی سهرنئيشه دهبين.*

خالی سهرهکى

ههمور به بلمه ندى جياوازيان ههپه.*

زؤربهى سهرنئيشهکان به هوئ شتئکى خراب، وکو گرنى ميشکه وه

دروست نابئت.*

شەقەسەر چىيىپە؟

دەتوانىن بەم شىۋەپە پىناسەى بىكەين: سەرنىشەپەكى دەورەىى (بەشىۋەى ھىرش - Attack) كە ۴ تا ۷۲ كاتزىمىر درىژەى ھەپە و دلتىكچون يان رشانەۋەى ھەپە، ھەندى لە ھىرشى شەقەسەرى بە پەك (aura) يان زياتر دەست پىدەكات كە بەزۇرى نىشانەى بىنەين. ئەم جۇرە شەقەسەرە پىنى دەوترىت شەقەسەرى كلاسىك (classic migraine) لەنىۋان ماۋەى ھىرشى شەقەسەردا، نەخۇش ھىچ سەرنىشە يان نارەھەتى دىكەى نىيە.

ئەو سەرنىشەنى كە رۇزانە سەرھەلنەدەن شەقەسەرنەين. ناۋى



شەقەسەر (migraine) لە ووشەى (hemi crania) ۋەرگىراۋە كە بەماناى پەك لای سەردىت، ئەگەر چى ھەندى سەرنىشەى شەقەسەرى دەتوانن ھەموو لايەكى سەر بگىرتەۋە. شەقەسەر تەنىا سەرنىشەپەكە و ئەم نەخۇشىيە سەردەكى

ترىن كىشە نىيە. زۇربەى كەسەكان لەكاتى ھىرشى شەقەسەرىدا، بەتەۋاۋى نەخۇش و ناتوانن نىشوگارى رۇزانەپان نەنجام بدمن.

شەقەسەر بەزۇرى دەبىتە ھۋى نازارى لايەكى سەر: نىشانەكانى دىكەى شەقەسەر بىرىتىن لە: دلتىكچون، رشانەۋە و بىزارى لە تىشى توند.

ھەندى ئەخۆشى شەقەسەر ناچارن لە يەك ژوورى بىدەنگ و تاريك، بى جوولە رابكشىن ھەتا ھىرشى شەقەسەر كۆتايى پى دىت. ھەندى لەم ئەخۆشانە تەنانەت بىر لە خۆراك خواردنىش ناكەنەو ھەچونكە دلتىكچونيان زياد دەكاو بارودۇخيان تىكەدەچىت، بەلام ھەندىكى تريان بەخواردن دلتىك ھەلاتنيان نامىنىت. خەوالويى و شل و خاوبونەو ھەنشانەيەكى بەربلاوى ئەم ئەخۆشەن. چالاکى و كاركردىنى سروشتى گەدە. دەشيوئى و گرهتتى تى دەكەويت و دەبىتە ھوى ئەو ھى دەمرمانەى كە بۇ شكانى نازارەكە وەردەگىرئىت بەباشى ھەنەمزىرئىت. ھەندى جار ھىرشىكى شەقەسەرى بە رشانەو ھەك دانەمركىتەو. بەلام لەزۆربەى حالەتدا، سەرنىشە پاش خەوتنىكى باش يان وەردە وەردە نامىنىت.

شەقەسەر (Migraine attack) دەتوانىت زۆر تۆھىنەر بىت. ئەو ئەخۆشانەى تىكچونى بىنين وەك پىشەكى و سەرمەتاي ھىرشەكەيە، بە دروستبونى بەردەوامى تىكچونى بىنين ھەراسانن.

ئەم كەسانە ھەروا لە دروستبونى گرىپە (Brain tumor) كى مېشك يان سەكتەى مېشك دەترسن. خۆشەختانە ئەم حالەتە مەترسیدارە دەگمەنە و نىشانەكانى دىكە لەوانەيە پىش سەرھەلدىنى سەرنىشەكە روبىدەن. ئەگر چى نىشانەى شەقەسەر دەتوانىت بىتەھوى سەرھەلدىنى كىشە و گرهت، بەلام نىشانەيەك نىن ھەرەشە لە زىانى ئەخۆش بكات و پاش دامرکاندىنى ھىرشى شەقەسەر، لاشە دوپارە بارودۇخى ناسايى دەبىتەو ھەتا كاتى ھاتنەھوى ھىرشى تر.

دریژی ماوهی هیئرشى شهقهسهر

سهرئیشهیهکی شهقهسهری بهزوری پاش ۲۴ کاتزمیر چاک دهبیتهوه، بهم پییه دهتوانیت له ۴ کاتزمیرهوه ههتا ۷۲ کاتزمیریش دریژهی ههبیته. بهزوری پاش چاکبونهوهی سهرئیشه، رۆژیکی پیدهچیت ههتا لاشه بیتهوه سهرخوی و ماندوبون و شهکتهی کاتی سهرئیشهکی بروت، بهم شیویه ههندئ کس، پاش تهواوبونی هیئرشى شهقهسهر، ههست دهکهن حالیان تهنانته له پیش سهرهئدانی سهرئیشهککش باشته.

منالان بهزوری هیئرشى میگرینی توندیان ههیه بهلام ماومهکی کورتیان ههیه که تهنیا چهند کاتزمیر دریژهی ههیه و بهخیرایی چاک دهبنهوه، به گهورهوبونی تهمن، توندی هیئرشى شهقهسهر کهم دهکا، بهلام دریژی ماوهی زور دهبیته و پیش هاتنی نهه هیئرشانهش زیاتر دهبیته.

ژماره‌ی هیئرشى میگرینی

ژماره‌ی هیئرشى شهقهسهر له کهسانی جوراوجور و تهنانته له یهک کهس لهکاته جیاوازهکان، جیاوازه. هیئرشى میگرینی دهتوانیت مانگی یهک جار یان دوو جار روبدات، بهلام له ههندئ کهسدا لهوانهیه نهه هیئرشى یهک له‌دوای یهک و ههفتانه یهک دوو جاریش روبدات. نهه هیئرشانه دمتوانن دوای چهند مانگ یان چهند سال بهرهو باشی

بروات لهوانه شه به ته و اوی چاک بیتوه به شیوه یه کی گشتی پاش
ته مهنی ۵۵ سالی له توندی و ژماره ی هیژشی میگرینی که مبرکیتوه،
له گه ل نه و هشد ا هه مو کاتیش به م شیوه نییه.

ریژهی به ریلای میگرین له کۆمه لگا

به گۆتره ده توانریت بوتریت، که له ده ورو به ری ۱۰٪ ی خه لک
گیرۆده ی شه هه سه رن. له بریتانیا له سنوری ۵ ملیۆن که س به م
نه خۆشییه گیرۆده ن. له و هی که هه ندئ که س به در یژایی ته مهنی خۆی،
ته نیا ۲ یان ۴ جار توشی هیژشی شه هه سه ری ده بن و له نه نجامدا
ناسینه و ی میگرین له وانه دا دژواره، ناتوانریت به و ردی ژماره ی
توشبووان به میگرین بوتریت. زۆربه ی نه و لیکۆلینه وانه ی که له باره ی
ژماره ی توشبووان به شه هه سه ره وه کراوه به پپی بنه مای نه نجامیکه که
له پرکردنه و ی فۆرم به ده سه ته اتوه. نه م نه نجامانه ده توانن ژماره ی
هه له مان پپیدن چونکه ناسینه و هی میگرین به پپی فۆرم و
پرسیارنامه وه زۆر دژواره.

نه گهرچی میگرین نزیکه ی ۱۰٪ ی کۆمه لگا گرفتار ده کات،
هه له سه نگاندن و بلا و بونه و هی نه م نه خۆشییه و ژماره ی حالته ی نوپی
توشبوون قورسه چونکه ته نها که میک له و که سانه ی که توشی نه م
سه رن ئیشه یه ن سه ردان ی پزیشک ده که ن.

زۆربه ی توشبووان به میگرین هاوړی و خزمانی خۆیان ده بینن که
ماوه یه کی زۆره به م نه خۆشییه ده تلینه وه و به م نه نجامه هه له یه

دهگن كه ناتوانرئیت دستباری توشبووانی میگرینی بدرئیت.
ههندیك لهم توشبووانه سهردانى پزیشك به کارىكى بى هووده
دهزانن. چونكه لهنیوان ماوهى هیرشه میگرینهكاندا هیچ كیشهیهکیان
نییه و بهتهواوی ساغ و سهلامهتن.

له ولاتی دانیمارك ۱۰۰۰۰ ژن و پیاو له تهمهنى ۲۵ بۆ ۶۴ سالی
چاوپیکهوتنیان لهگهئ کراوه له ۸٪ پیاو و ۲۵٪ ی نهو ژنانه ی لهم
چاوپیکهوتنه بهشداربوون وتیان كه لانی كهه میرشىكى شهقهسهرى
بهدریزایی تهمهنیان بۆ پئش هاتوو. له لیكۆلینهومیهك كه له
نهمهرىكا كرا، ۱۵۰۰ پرسىارنامه (فۆرم) درا بهخهلكى جۆراوجۆر،
تهمهنى نهم كهسانه ۱۲ بۆ ۸۰ سال بوو. ۶٪ ی پیاوان و ۱۸٪ ی ژنان
وتیان لهماوهى سالیكدا یهك یان چهند جار توشى هیرشى
شهقهسهریوونهتهوه.

چ كهسیك توشى شهقهسهر دهبییت؟

بهزۆرى میگرین له قۆناغى نهوجهوانى یان لاویدا دهستپیدهكات
و له ۱۰٪ ی خهلك گىرۆدهی دهبن.

رهگهز:- ژنان سى هیندى پیاوان توشى شهقهسهر دهبن.

گۆرانی هۆرمۆن لهژناندا دروست دهبییت و نهمهش هۆکارىكه بۆ
جیاوازی نیوان پیا و ژن، ههتا پئش تهمهنى بالفى كه هیشتا گۆرانی
هۆرمۆنى له كچاندا دروست نهووه، كور و كچ یهك ریزهیان همیه بۆ
توشبوون.

تەمەن: - لانی كەم ۹۰% توشبووان بەم سەرنئیشە، يەكەمىن
هېرشى ميگرىنى خۇيان پېش تەمەنى (۴۰) سالى بۇ پېش هاتووە.
زۆربەى توشبووانى شەقەسەر لەكاتى نەوجەوانى يان لە دەوروبەرى ۲۰
سالى گىرۆدەى نەم نەخۇشيبە بونەتەو، بەم پېيش نەم نەخۇشيبە
لە مندالى بچوكتريشدا سەرھەئەدات. زۆر كەم رونەدات كەسانى سەر و
۵۰ سال يەكەم جاريان بېت توشى شەقەسەر بېنەو.

تەننەت نەگەر شەقەسەر لە قۇناغى نەوجەوانيشدا دەست پېبكات،
تا چەند سالى دواتر كېشەى راستەقېنەى بۇ دروست ناكات،
لېكۆلېنەوەكان نېشانىاندوۋە كە ژنان كاتېك دەگەنە تەمەنەكانى
ناوېراست گىرقتى ميگرىنى و سەرنئيشەى (شەقەسەريان) گرانتەر دەبېت.
لەپياواندا توندى شەقەسەر بەدرئىزايى تەمەنيان يەك نەندازەيە.

بەگىتى لەپياو وژندا، لە تەمەنى ۵۵ سالى بەدوۋو، توندى
شەقەسەر كەم دەبېتەو، ھەرچەند لە ھەندى كەسدا نەمە رونادات.

زېرەكى: - سالەھاي سالە نەم بېروباوېرە ھەيەكە مروقى وريا و
زېرەك توشى شەقەسەر دەبېنەو. بەلام نەمرو كە بېجگە لە نەژاد،
ورىايى و زېرەكى يان ھەلومەرجى كۆمەلايەتى خەلك لە ھەموو چىن
و توپۇزىكدا دەتوانن بەم نەخۇشيبە گىرۆدە بن.

ھۆكاری دەست پیکەر و ورۇژنەرى شەقەسەر

لەگەل ئەومشدا كە ھىشتا پزىشكان نازانن بۆچى ھەندىك كەس توشى شەقەسەر دەمین، بەلام دەرکەوتووہ كە چەند ھۆكارىك لە پشتهوہى سەرھەلدانى ھىرشى مىگرىننن. زۆر كەس لە گۇفار و رۇژنامەكاندا ئەوہيان بەرچاۋ كەوتووہ يان پىيان وتراوہ كە لە خواردنى وەكو پەنر، شوكلات يان بىبەر دوورہ پەرىزى بكەن. بەداخوہ بۇ زۆربەى توشبووان بەو نەخۇشپىيە، تەنيا خواردنى چەند جۆر خواردن بۇ رېگرتن لە سەرھەلدانى ھىرشى مىگرىنى بەس نىيە. ئەمەش لەبەرئەوہيە كە ھۆكارەكانى دەستپىكردن لە قۇناغىكدا دروست دەبىت و بە تىكەلبون لەگەل ھۆكارەكانى دىكەدا، دەبنەھۆى سەرھەلدانى ھىرشەكانى شەقەسەر. جالەبەرئەوہ ئەگەر بۇ نمونە تۇ لەكاروكاسبى رۇژانمەت شەكەت و ماندوويت، ئەگەر ئەم جۆرە خۇراكانە بخۆيت توشى ھىرشى مىگرىنى دەبىت.

ھۆكارى دەستپىكەر، لەوانە لەماوہى چەند سالدا بگۆردىن.

كاتىك كە تۇ گەنج ترى، لەوانەيە سترىس و بى خەوى لە گرنگترىن ھۆكارەكانى دەستپىكردى ھىرشى شەقەسەر بىت بەلام كاتىك تەمەنت زۆرتىر بىت، كىشەكانى وەك نازارى مل و پشت، دەرئىت رۇلى گرنگ لە سەرھەلدانى ھىرشى مىگرىنى بگىرئىت.

ھۆكاری دەستیپكەر و وروژینهری شهقهسەر

درهنگ خۆراك خواردنی ژهمیك، تیر نهخواردن.	خۆراك نهخواردنی تهواو
پهنیر، شوكلات، میوهی ترش، بیبهری تون، مهی، قاوه چا، شیرینی.	خواردنی تایبەت
خهوتنی لهپرادمهبردمر، بی خهوی.	گۆرینی شیوازی خهو
نازاری چاو، نازاری گیرفانهکان (جیوب)، نازاری مل، ددان، کاکیله.	نازاری سهر و مل
ستریس، دلهراوکی.	ھۆكاری جۆش و خرۆشی
رۆشنایی توند، گهشت، گۆرانی ناوووهوا، بۆنی توند.	ھۆكاری ژینگهیی
دوگیانی، بهکارهینانی حهبی دژی مالبوون، سورپی مانگانه.	گۆرانی ھۆرمۆن لهژناندا

خۆراکی تایبەت

له سنوری ۲۰% ی کەسانی توشبوو بەشەقەسەر، دەلێن کە خواردنی هەندێ خۆراك دەبێتەهۆی سەرھەڵدانی سەرنیشەگەیان. ئەو خواردنانەش بریتین لە: شوكلات، پهنیر، میوهی ترش و بیبهری تون. مهی بەتایبەت شەرابی سور وەکو ھۆکارێکی دەستیپکەری

ھېرشەكانى شەقەسەر باسكراوھ. ئەم جۆرە تامۇل نەكردنەى خۇراكە ناپىت بەھەلە بە ھەستىارى (ھەساسىەت) خۇراك بزائرىت. زۇر لەو كەسانە بەبى ئەوھى بزائن بەو خۇراكانە توشى سەر ھەلدانى مىگرىن دەبن يان نا، لەم خۇراكانە خۇ دەبوپىرن. ھەركەسىك واپىرىكاتەوھ كە بەخواردنىك شەقەسەرەكەى نى ھەل ئەداتەوھ ئەوھ دەبىت بۆماوھى دوو مانگ لەو خواردنە نەخوات و بەتۆماركردنى سەرنىشەكانى لەو ماوہبەدا، بزائىت كە ئايا بە نەخواردنى ئەو خۇراكە گۆرانىك لە سەرنىشەكەى دروست دەبىت يان نا.



ئەگەر گۆرانىك لە ژمارى ھېرشى شەقەسەر دروست نەبووھ، ئەو دەتوانىت لەو خواردنە بخوات و خواردنىكى تر بۇ ھەمان ماوہ نەخوات و ئەم كارە بۇ خواردنە تاپبەتەكان دوبارە بكاتەوھ.

ھەندى كەس بۇيان دەرنەكەوئىت كە بەگۆرانكارى لە رژیمی خۇراكىيان دا دەتوانن توندى ھېرشى شەقەسەر كەمبەكەنەوھ. خواردنى ژەمى بچوك لە نىوان ژەمەكانى تردا شەقەسەر كەم دەكاتەوھ

خواردنى خۇراكى ناتەواو

نەخواردنى ژەمە خۇراكىك، كەم خواردن يان خواردنى شيرىنى لەوانەيە بېيىتەھۆى سەرھەلدانى ھېرشى شەقەسەر. خواردنى ژەمى بەيانی گرنكى زۆرى ھەيە.

ھەندى لەو توشبووانە بەخواردنى ژەمىكى كەم لەنيوان ژەمەكانى دىكە دا رىئ لەسەرھەلدانى ھېرشى شەقەسەر دەگرىت، چونكە ئەوانە دەزان برسیتی دەبېتەھۆى سەرھەلدانەوہ سەرنئيشەكەى.

كۆران لەشېوہى خەوتن

بى خەوى، كارگردنى لەرادەبەردەر و درەنگ خەوتن دەتوانیت بېتەھۆى سەرھەلدانى شەقەسەر. بەپېچەوانەوہ، ھەندى جار زۆر خەوتن و لەدەرچوونى سنوريش لەخەو ديسان دەبېتەھۆى سەر ھەلدانى ھېرشى شەقەسەر.

كۆرانكارى ھۆرمۆنى لە ژاندا

زۆربەى ژان سەرھەلدانى ھېرشەكانى شەقەسەرى خۇيان بۇ سورى مانگانە (عوزرى شەرى) دەگرئېننەوہ. ئەوانە پى دەچىت يەكەمىن ھېرشى مىگرىنى خۇيان لەكاتى يەكەمىن سورى مانگانەيان تافى كرىبېتەوہ.

خواردنى حەبى دژى دوگيانى لەوانەيە بېيىتە ھۆى توند كردنى شەقەسەر، بەلام ھەندى لە ژان بە خواردنى ئەم حەبانە شەقەسەريان

كەم دەبىتەۋە.

ئەگەر بە خواردىنى ھەبى دژە دوگيانى نۆرە و توندى ھېرشەكان پەرە دەسېنن، كەۋاپە كارى ژىرانە ئەۋەپە ئەم ھەبە بەكارنەھېننن. پاش مانكى ھەۋتەمى دوگيانى، بەزۇرى شەھەسەر بەرەو باشى دەپرات، بەلام پاش ئەۋەى كۆرپەلە ھاتە دنياۋە، جارېكى تر ھېرشەكان دەگەرپنەۋە. لە قۇناغى (ياس menopausal) دا واتە ئىتر ژن منالى نابت، پەرگرفت ترين قۇناغە بۇ ئەۋ خانمانەى بەدەست شەھەسەرەۋە دەنالىنن، بەلام لىكۆلنەۋە لەبارەى كارىگەرى ھۆرمۇن دەرمانى (چارەسەرى بە ھۆرمۇن) لە ژنان و پەپوھندى بەشەھەسەرەۋە ئەنجام دراۋە، پەپوھندى ھۆرمۇن بەسەرنىشەۋە لە بەشەكانى دواتردا باسى دەكەپن.

نازارى سەر و مل

كشان و ماندوبوونى ماسولكەكانى مل و شانە كىشەپەكى بەربلاۋە، بەتايبەتى ئەگەر ئىۋە كارىكتان ھەپە و دەبىت لە پشتى مېزەۋە دابنىشن يان ئەۋەى ناچارن بۇماۋەپەكى دور شۇقىرى بكەيت. نازارى لاۋەكى لە شان و مل دا دەتوانىت بىتەھۆى سەرنىشە و ۋەكو ھۆكارىكى وروژىنەر لەشەھەسەردا لەقەلەم بدرىت.

ھەروا لاشەتان بەساللا دەچىت، لە ئىسكەكاندا گۇرپانكارى بەدى دىت و جومگەكان توشى ھەۋكردن دەپن (ھەۋكردنى رۇماتىسىمى –

Arthritis - وەرگنې).

نهم گۆرانكارپانه ههندئ جار دهبنه هؤى توندبونی شهقه سهر چونكه دهبيته هؤى نهوهى نهو ماسولكانهى كه پارمتهى و پاريزهرى نيسكه كانن زورتر گوشاريان دهكه وپته سهر. له ههندئ حالتهدا، گرفتى ددانه كان (بهتاپهت ددانى شيرى) و شهويلگه دمتوانن شهقه سهرمه كه توند بكهن.

نهگهر نئوه شهوانه دانه جيړه دهكه پت يان ههندئ جار له كاتى كردنه وهى دهمتان، چهناكه تان ناكړپته وه، باشتره له گهل پسپورپ ددان قسه بكه پت.



كشانى ماسولكهى سهر و مل به هؤى هه لومهرجى كار كردنى هه لموه دمتوانيت بيته هؤى سهره له ددانى شهقه سهر و سهر شهكانى دپكه بيت.

مهشقى وهرزشى

مهشقى قورسى وهرزشى بهتاپهت نهگهر لاشه تان به باشى رانه هينرابيت، دمتوانيت بيته هؤى دهستپيكردى هيرشى شهقه سهر، مهشقى ريك و بيك و بى گوشارى له رادبه دهر دمتوانيت رى له هيرشى شهقه سهر بگريت.

گەشت:- لەگەشتی درێزخایەندا ئەگەر لە شیوازی خەوتن و خۆراك خواردندا نیايا گۆرانکاری دیتە گۆرئ، ناگاداربه. لەمبارەوه، پەلەمەكە و كاتی تەواو لەبەرچاو بگرە و هەمووكات شتێك بۆ خواردن لەگەڵ خۆت هەلگرە بۆنەوهی لەكاتی درەنگ نان خواردن، بەدەم رێگەوه بپخۆیت.



هەندئ لە وانەى گروڤدى شەقەسەرن
دەزانن كە پاش حالەتێكى نىگەرانى
ياخود سترئس سەرنشەكەيان لى
سەرەل نەداتەوه.

سترئسى و گوشارى دەمارى

نىگەرانى و جۆش و خرۆش، رۆلى گرنگ لەسەرەلدانى هيرشەكاندا دەبينئت، بەلام ھۆكارەكانى دىكەى وروژينەرى شەقەسەر ھەروەكو نەخواردنى ژەمە خۆراكێك ياخود نەخەوتنىش بەزۆرى لەگەڵ سترئس و دلەپراوكيەن. ھەندئ كەس كاتێك توشى دلەپراوكى و گوشارى دەمارى (عصبى) دەبنەوه، ھيرشى شەقەسەريان زۆرتەر و توندتر دەبيئت. تەنانەت ھەندئ شتى دلخۆشكەر دلەپراوكى ھينەرن. بۆ

نمونه، بهرزبونهوه له کارهگهت یان بهرزگردنهوهی پله و کارکردنت له بهشیکي بهرز دمتوانیت توشی دلهراوکیټ بکات.

هۆکاری وروژینهری دیکه

دمنگی بهرز، تیشک و روژنایی توند و بریقهدمر، بونی توند و تیز، گۆرانی ناووههوا، ژینگهی پیس ژوری قهرهبالغ وهکو چا خانه و سینهما، هه موو نهمانه دمتوانن له مروفی ههستیاردایا بیتههوی بوونی سه رهه لسانی هیرشهکانی شهقهسه ر.

نه ی بۆچی هه ندی کس تشی شهقهسه ر دهن و هه ندیک توش نابن؟

نازار ریگهیهکی سروشتیه که به نیوه ده لاین هه له یهک هه یه و یارمه تی نه دا که بلیت گوشار و زیانی زیاتر به لاشه مه گه یه نه، چا له بهر نه وه هیر شیکي میگرینی له وانیه وهکو روئیکي بهرگریکارانه کاربکات و ده بیته هوی نه وهی که نیمه له ژینگه و ناوچه ی پیس دورکه وینه وه.

به شیوهیهکی گشتی نه م باوهره له نارادایه که له هه ندی خیزاندا میگرین زورتر ده بینریت و به گشتی نه و دایکانه ی شهقهسه ریان هه یه، که چه کانیشیان به هه مان شیوه دهن، به لام هیشتا (جین - Gen) یکی تایبهت که بهرپرسی سه رهه لسانی شهقهسه ربیت، نه دوزراو هته وه.

خاله سهره كيه كان

* شه قه سهر سهر نئيشه يه كه هيرشيه و له جوار كاترمير هه تا ۷۲ كاترمير دريژه هه يه و هيلنج و رشانه وهى له گه ندياه.

* ژماره ي هيرشى شه قه سهر له مرؤفه كاندا جياوازه و ته نانهت له يه ك كه سدا له كاته جياوازه كانيشدا جياوازه.
* شه قه سهر زورتر له ژاندا هه يه و ده گم نه يه كه مين دستپيكردي له سه روى ۵۰ ساليه وه بيت.

* گوران له جموجولى خوينى مشك ده بيته هو ي هيرشى شه قه سهر، به لام هو كاري وروژينه ريش بهرپرسى هاتنه وهى نهم هيرشانهن.

ھۆكۈرەكانى سەرھەلدانى شەقەسەر

نیشانەى جۇراوجۇرى شەقەسەر، بووۋتە ھۆى پەيدابوونى نايدىا و بىروراي جىاواز لەبارەى دروستبوونى ئەم نەخۆشىيە. (نارتاۋس)، ئەو دانىشمەندەى كە لەدەوروبەرى ۲۰۰۰ سال پېش ئىستا ژياو، ھۆكۈرى سەرھەلدانى شەقەسەرى خستووۋتە پال ئاووھەواى سارد و وشك. جالىنوسى حەكىم ەرى وابو كە شەقەسەر بەھۆى بزوان و تەحرىكى مېشك لەلايەن (صفراى) رەشەوۋە دروست دەبىت. (سراپىيۇن) لەسەدەى (۱۱) دا، خواردنى سارد يان گەرمى بە بەرپەرسى ئەم سەرھەلدانە زانىو.

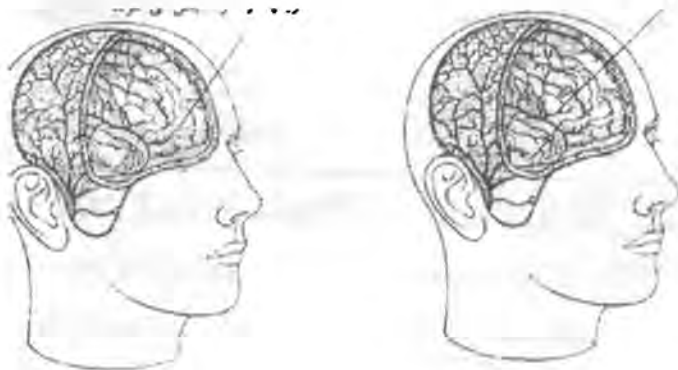
تىۋرى بۆرىيەكانى خوين

تۆماس فىلىس لەسەدەى ۱۷ لە زۇر لە ھۆكۈرەكانى سەرھەلدانى شەقەسەر وەكو رۇمى خۇراكى بە ناگابوو. ئەو ھەروا وتى كە سەرئىشەى مىگرىنى دەتوانىت بەھۆى كشان و گەورەبونى بۆرىچكەكانى خوينەوۋەبىت. ئەم تىۋرە كە بەناوى تىۋرى بۆرىيەكانى خوينەوۋە ناسراوۋە ھەتا نەمپۇ ھەيە و لەراستىدا زۇربەى دەرمانى شەقەسەر بەم باوۋرەى كە بېنەھۆى تەسك كىردنەوۋە ئەو بۆرىچە كىشاوانەى مېشك ھاتۇتە ئاراوۋە و دروستكراون. لەكۆتايىيەكانى سەدەى ۱۸ ى زايىنى، ئاراسمۆس داروين (باواى چالز داروين) پېشنيارى كىرد كە ئەگەر نەخۆشكى مىگرىنى لە دەستگايەكى (سانترفىوژ) زۇر بەخىرايى بسورپىننەوۋە، دەبىتە ھۆى ئەوۋەى كە خوين لەسەرەوۋە

بەرەو قاچەكانى بېروا و لە كشان و گەورەبونى بۆرىچكەكانى مېشك
كەم دەبىتەووە و لە ئەنجامدا سەرنىشەكەى نامىنىت.
خۆشبەختانە ئەنجام نەدرا.

مېشك لەكاتى ھىرشىكى مېگرىن دا

ھىشتا لەبارەى ھۆكارى وردى سەرھەلدىنى ھىرشەكانى شەقەسەرەووە لەنىوان
پزىشكاندا جىاوازى بېروپا ھەيە. لە ھىرشىكى شەقەسەردا، خۆنىبەرەكانى سەر،
سەرەتا گرژ و تەسك دەبنەووە و پاشان دەكشىن و دەبنەھۆى تىكچونى ھاتوچۆى
خۆين لە مېشكدا.



تيۆرەكانى دەمارزانى (Neurology)

لەسالى ۱۸۷۲، ئىدوارد ليويىنگ نەم تيۆرەى ھىناپەكايەوہ كە شەقەسەر بەھۆى بەتالىوونەوہى ئەو خانە دەماربانەوہ دەمبىت كە لەمىشكەوہ سەرچاوە دەگرن. زۆر لە ليكۆلەرەوہگان ئەم باسەيان بە ھەند وەرگرت و كاريان بۆ كرد.

ئەم ليكۆلەينەوانە بووھۆى ئەوہى كە دوو تيۆرى بۆرچكەگان و دەمارزانى لەنيوان دانىشمەنداندا مشت و مېر پەيدا بىت.

ئەمېرۆ پزىشكەگان لەو باومېردان كە ھەردو تيۆرەكە لايەنى گرنگان لەخۆگرتووە و بى دودلى ئەو گۆرانەى كە لە ئەندازەى بۆرچكە خويئەبەرەكانى مېشك روئەدات بەلانى كەمەوہ دەمبەھۆى ھەندى لەتايەتەمدەپەكانى ھېرشى ميگرىنى، بەلام ئەم روداوانە پى دەچىت بەھۆى گۆرانى ديكە لە دەزگای دەماربەھوہ دەست پى بكات.

نيۆرۆ ترانسىمىتەرەگان

لەم دوایانەدا دانىشمەندەگان لەسەر روى رۆلى ھەندى پەيامبەرەكېماوېەكانى ناو مېشك كە بە نيۆرۆترانسىمىتەرەگان ناسراون، ليكۆلەينەوہيان كرد. ئەم ليكۆلەينەوانە رۆلى (سېرۇتۆنين) كە ناوہكەى ترى (5HT) واتە ۵- ھایدروكسى تراى پيسامين، زۆر بە گورم و گورى خستەروو، گۆرانى ئەندازە گىراوى خەستى ئەم ماددە كېمياوېيە لەكاتى ھېرشى شەقەسەردا ئەنجام ئەدرىت. دەرکەوت بە

پېدانی سىرۇتۇنن لەرپى خوین ھىنەرەوۈ بوو ھۆى نەمانى ھىرشىكى شەقەسەر. بەداخوۈ ناتوانن لە سىرۇتۇنن كەلك وەربگرين بۇ چارەسەر چونكە دروستبوونى سەرھەلدىنى لاۈكى نەويستراو (side effect) زۆرە. بەم پىيە، زۆربەى ئەو دەرمانانەى كە لە چارەسەرى شەقەسەردا بەكاردەھىنریت كارىگەريان لەسەر رپرەوى سىرۇتۇنن لەمىشكدا ھەپە.

خالە سەرەگىەكان

لەسەر بنەماى تيۇرى بۇرىچكەكان، سەرئىشەى مىگرينى بەھۆى كشان و * فراوانبونى بۇرىچكەكانى خوینەومدەبىت كە لەسەردا جىگىرن.

لەسەر بنەماى تيۇرى دەمارزانى، شەقەسەر بەھۆى گۇرانى كۆنەندامى * دەمارەكانەوۈ سەرھەئەدات.

* كارىگەرى ھەندى لە بەيامبەرە كىمياويەكانى ناو مىشك بەتاپبەت سىرۇتۇنن يان ۋە ھایدروكسى تراى پىسامين لەم دواپبەدا زۇر گرنكى پى دراوۈ.

* زۆربەى ئەو دەرمانانەى بۇ شەقەسەر ئەدرىن كارىگەريان لەسەر سىرۇتۇنن ھەپە.

زۇر گرنكى پى دراوۈ.

زۆربەى ئەو دەرمانانەى بۇ شەقەسەر ئەدرىن كارىگەريان لەسەر سىرۇتۇنن ھەپە.*

جۆره كانى شەقەسەر و ناسىنەووپان

۱۰% ى خەلگى برىتانيا توشى شەقەسەر بوون و ئەم نەخۆشانە دەلتىن، سەرئىشەى مىگرىنى خراپترىن و بەنازارترىن جۆرى سەرئىشەكانە.

دوو جۆرى سەرەكى مىگرىن ھەيە : شەقەسەرى كلاسىك و ئەوى دىكە شەقەسەرى باو . نەخۆشنىك لەوانەيە ھەردو جۆرەكەى ھەبىت. ۷۰% ى ئەوانەى توشى ھىرشى شەقەسەرى كلاسىك دەبنەوہ ھەروا ھىرشى شەقەسەرى باوئىشان دەبىت.

ھىرشى شەقەسەرى باو ھاوشىوہى شەقەسەرى كلاسىكە بەلام پىشت دەستپىكردن در ئەمدى ئەوى نىە لە سنورى ۱% ى توشبووان بە شەقەسەرىش ھىرشى (پىش دەستپىكردن) ھەيە بەلام بەدواى ئەودا سەرئىشەپان نىە.



شەقەسەر ئەتوانىت زۆر بەنازار و بى ھىزكەر بىت بەشئىوہەك كە كەسى توش بوو تەنيا ئەتوانىت لە زورىكى تارىك راكشىت بۆ ئەموى نازارى نەمىنىت.

لە ھەردوو جۆرى سەرئىشەى مىگرىنىدا سەرئىشەكان بەگشتى لە يەك لاى كەللەسەرەوہن بەلام ھەندى جار لەوانەيە ھەردولا بگرىتەوہ. ھەندى جارپىش لەوانەيە جارىك لەلايەكى سەر و جارىكى تر لاكەى

تر بگريتهوه. توندى نازاريش دهگوريت و له نازارتيكى وئلى نازاردەر
ههتا نازارتيكى تاھمت پروكئين، جياوازه.

تېببىي !
سەرنىشەھەك كە
رۇژانە بېتەمە نەمە
شەھەسەر نېيە.

بېجگەلە سەرنىشە، زۆربەيان توشى ئىلنج دان
ئەبن و لە دەوروبەرى ۲۵٪ يان رشانەوھيان ھەيە.
رېژەيەكى كەميانتوشى سەك چون دەبن.
ھىرشىكى ميگرىنى لە (۴) بۇ (۷۲) كاتزمير

درېزەى دەبىت و پاش ئەم ماوھيە، ئىدى نەخۇش ھىج كىشەيەكى
نابىت تا ھىرشى تر دېتەوھە كە ئەم ھىرشەى دوایی لانى كەم (۷۲)
كاتزمير و لەوانەش زياتر دەبىت.

شەھەسەرى كلاسېك

۲۵٪ ئەم جۆرە شەھەسەرمەن. سەرنىشە، دلتىكچون و رشانەوھە كە
بەشوپنىدا گرهتتى بينايى تىشكى وەك فلاش و نىشانەى ھەستىارى
دېنېت و لە ميگرىنى كلاسېكدا دەبىرنېت. ھەر ھىرشىكى ميگرىنى
لەجوار قۇناغ بېكديت:

- ۱- قۇناغى نىشانەى سەرمەتايى (Prodromal)
- ۲- قۇناغى پېش دەستېكردن.
- ۳- سەرنىشە.
- ۴- چاكبوونەوھە.

شىئە بىلابونەۋەى ئازار لە شەقەسەردا



لەقۇئاغى سەرنىشەى شەقەسەردا، ئازار بەزۇرى لەلايەكى
كەللەسەرموۋە دەمبىت و لەوانمەبە زۇر توند بىت.

قۇئاغى نىشانە سەرەتايىەكان

زۇربەى توشبوۋان نىشانە سەرەتايىەكان ناناىنەۋە چۈنكە
نىشانەكان ناديارن. ھەندى جار ئەم نىشانانە لەلايەن ئەندامانى
دېكەى خىزانەۋە ھەست بى دەكرىت و پاشان كەسى توشبوۋ ھەستى
پىدەكات.

ئەم نىشانانە دەتۋان لە يەك كاتزمىر ھەتا ۲۴ كاتزمىر درىژە
بكىشن.

نىشانەكانى قۇئاغى نىشانە سەرەتايىەكان

- ۱- باۋىشك دان ۲- ماندوبوۋن
- ۲- رەقبونى مل
- ۴- تىنوۋىتى
- ۵- ھەستىارى بە تىشك و دەنگ
- ۶- ئارمزوۋ بۇ خواردنى شىرىن.

قوناغى پىش دەستپىكردن

قوناغى دواتر، پىي دەوترىت (پىش دەستپىكردن) گە لە ۱۰ بۇ ۶۰ خولەك درىژە دەبىت. لەم قوناغەدا، جەندىن جۇر شىۋانى بىنايى لەوانەيە سەرھەلبدات. لە سادەترىنيانەو، ئەستىرەى درەوشاوە، بروسكا و چەخماخە، فلاش، زىگزاك يان شىۋەى ئەندازمىي درەوشاوە لەبەرچاۋپانەو لەلایەكى ترەوہ بۇ لایەكى تر تىدەپەرن و نەخۇشيك لەوانەيە باس لەم نىشانانە بكات گە بەزۇرى پەكك لەو ئەستىرانە گەورمترە لەوان.

ئەم ئەستىرە لەگۆشەى خواروى چاۋ دەست بەجوولە دەكات و بەرەو لایەكى تر دەروات. هەندىك جار بەشىۋەيەكى كاتى بەشىك لە بىنايى نامىتت و مەودا و مەيدانى بىنايى سنوردار دەبىت.

نىشانەى هەستكردن وەكو مىرولەكردن يان وزە وزكردن، يان دەلئى دەرزى پىادەمناژنن، بەزۇرى لە يەك يان هەردو دەست يان بازو يان لەدەورى لىۋەكان دروست دەبىت. ئەم هەست بە مىرولە كرنە بەزۇرى لە پەنچەكانەو دەست پى دەكا و لە ۱۵ بۇ ۲۰ خولەكدا بەرەو لای بازوو فراوان دەبىتەوہ. هەندى جار گرفت لە قسەكردن، هەست بە گىژى يان يان بى ھىزى بازو پەيدا دەبىت.

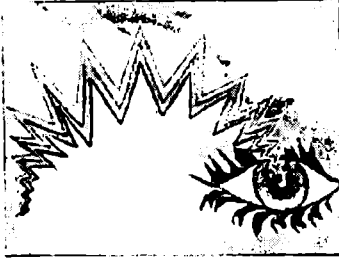
تایبەتمەندىھە كانى دىكەى شەقەسەر

* سەرئىشە : بەزۆرى لايەكى سەر دەگرتەوۋە و لەوانەپە زۆر توند بىت. لەسنورى سىيەكى نەخۆشەكان، سەرئىشە لە ھەردوو لاو دەبىت. ماوھى ئەم سەرئىشەپە لە ۴ بۇ ۷۲ ھو دەگۆرپىت. نازار بەگشتى لەپىشەوۋەپە، بەلام لەوانەپە لە پشتى ملەوۋەبىت. بەزۆرى لەسەرتاى بەپانىھوۋە سەرئىشە دەست پىدەمكات بەشىوۋەپەك كە نەخۆش بەسەرئىشەوۋە چاۋ دەكاتەوۋە.

* ترس لە رۇشناپى: بىزارى لە رۇشناپى لە ۸۰% ى نەخۆشەكان بىنراوھ. *ئىلنج، دلتىكچون، سكچون: لە ۹۵% ى نەخۆشەكاندا دلتىكچون ھەپە، ۲۵% ى رشانەوۋە و ۲۰% ىش سكچون ھەپە ھەندى جار رشانەوۋە ھىندە توندە كە نەخۆش ناتوانىت ھەبەكان بخوات، لەم حالەتاندەدا دەبىت شاف يان نەمپول بەكاربەئىرىت.

ئەم نىشانانە پاش ۱۰ بۇ ۶۰ خولەك بەرەو نەمان دەرپون بەشوین ئەواندا سەرئىشە، دلتىكچون و رشانەوۋە دەبىت. ئەگەر ئەم نىشانەى سەرەوۋە زياتر لە كاترئىمىرىك درىژەيان ھەبىت دەبىت بىرۋنە لاي پزىشك چۈنكە لەوانەپە گىرھتى تر بوپىتە ھۇى ئەو نىشانانە.

شەققەسەرى باوو



لە قۇئاغى پىش دەست پىكرىنى
شەققەسەرى كلاسىك شىوانى بىناى
بەشىۋى تىشىكى بىرسكە ناسا پان خەت
و زىكزاك دەبىرنىت.

لەشەققەسەرى باودا، ھىرش وەكو
شەققەسەرى كلاسىك دەبن و
بەقۇئاغى نىشانەى سەرمتاى دەست
پىدەكات بەلام پاش ئەو قۇئاغە
قۇئاغى (پىش دەستپىكرىدن بونى
نە). ھەروەكو بەناوۋەكەيدا ديارە،
سەرنىشەى باو، باوترىن جۇرى
شەققەسەرە و 65% ى ھىرشەكانى
شەققەسەر دەگرىتەو.

سەرنىشەى ھىشوۋىي (كلاستەن)

ئەم سەرنىشەى بەزۇرى لەگەن شەققەسەردا بەھەلە لىكدەدرىتەو
بەلام ئەم سەرنىشەى لەشەققەسەرى باو و كلاسىك لەزۇر شوپندا
جىاوازى ھەيە. سەرنىشەى ھىشوۋىي لەپىواندا بەربلاوترە و زۇرتەر لە
تەمەنى ۲۰ سالىھەدەست پىدەكات. ئەم سەرنىشەى زۇر لە مىگرىن
كەمتەرە و كەمتەر لە ۱% ى كۆمەلگا دەگرىتەو. لەبەرنەوۋە پىي دەوترىت
ھىشوۋىي چونكە بەشىۋەى دەستە پان ھىشوۋىي لەسەر نىشەكانى تر
دروستبووۋە و كە ماوۋى ھەرىكە لەم ھىشوۋە سەرنىشەى لە ۴ بۇ ۸
ھەفتە درىژەى دەبىت. ھەر ھىرشىك لە چەند خولەكىك دەست

پېدەكات و ھەمووی ۱۵ خولەك درېژەى ھەيە.. لەھەموو رۇژيكددا
لەوانەيە چەند ھيرش روبدەن لەوانە نەخۆش لەخەو راجلەكيتنيت.
لە يەك دەورەى سەرنيشەى ھيشوويى، نازار ھەموو كات لەلایەكى
سەرھوہ دروست بېت و لەدەوروبەرى چاويكى كۆدەبېتەوہ. ئەم نازارە
لەوانەيە بەرھو سەرھوہى چاۋ و چەناكە و پوك بېرات.
كاتيك نازار توند بېت، بېلبيلەى چاۋ لەوانەيە تەنگ بېتەوہ، چاۋ
سوردەبېتەوہ و ناو دەكات و ھەندى جار پېلو دېتە خوارەوہ.ھەندى
لەنەخۆشەكان توشى ئارەفكردەنەوہى توند بەتايبەت لەرۆمەتدا
دەبىنەوہ.

نازار لەم سەرنيشەيەدا ھيندە توندە كە ئەو كەسە بەزۇرى بۆ
دۆزىنەوہى ريگەچارەيەك خوارو سەر دەكا و بى قەرارە و نازانيت
بۆكوئ پەنابەرېت. ئەم سەرنيشە سەختە دەتوانيت بەشيۆەى نازارى
تەكاندەر يان پلھاويشتن بېت بەلام بەزۇرى بەشيۆەى سوتانەوہ،
كونكردن يان دراندن بېت.

نیشانەکانی سەرئێشەیی ھێشوویی (کلاستر)



سەرئێشەیی ھێشوویی بەزۆری لە
بەباوانی بەتەمەن نا بینراوە. نازار
تەنھا لایەکی سەر بەزۆری لەلای ھەم
جاو کۆدەبیتەوہ.

جۆرەکانی دیکەیی شەقەسەر

شەقەسەری دیکەیی تریش ھەن کە کەمتر بەربلاون. جۆریکی
دەگمەن ھەیە پێی دەوتری شەقەسەری
(نۆفسالۆ پلجیک). ئەم جۆری شەقەسەر لە منالانی ٦ ھەتا ١٢
سالدا دەبێنرێت و بێجگە لە سەرئێشە، لەوانەیە بێ ھیزی یەکیک
لە ماسولکەکانی چاویش بگرنەوہ.
جۆریکی تریش لە میگرین کە پزیشکان پێی دەئێن شەقەسەری
بازیلار، سەرکێژە، ناھاسەنگی یان تیکچونی لە پێی رویشتنی لەوانەیە
لەگەڵ سەرئێشە کە ھەڵبەدات.
جۆریکی دیکەیی شەقەسەر کە وەک زاراوە پێی دەئێن شەقەسەری
(ھمی پلجیک). ئەم جۆرە شەقەسەرە، لایەکی بەشیوہی

چەند جار بۈۋە توشى لاۋازى دەگات. زۆر جار كەسكى دىكە لەھەمان خىزاندە بەم شېۋە ھەيە.

ناسىنەۋەي شەقەسەر

لەۋەي كە ھىچ شىكارىيەكى تايبەت بۇ ناسىنەۋەي شەقەسەر نىيە و ناسىنەۋەي لەسەر بىنەماي قسە و سكالآ. دەبىت، ناسىنەۋەي كىشە سازە.

ئەو پىرسىارانەي ۋەكو شوپنى نازار، ژمارەي نۆبەت، چۆرى سەرنىشە و ئەو ھۆكارانەي دەبىنەھۆي سەرنىشەكە، ئەمانە دەتوانن روى دروستى شەقەسەر دىپارى بكنە.

شەقەسەر، سەرنىشەپەكى تەنگەژەپى و نازارى ماسولكەكانە و بەگشتى ۹۰% ى ئەو سەرنىشانەي دىنە لاي پىزىشك شەقەسەرن. كاتىك ئەم سەرنىشانە بەشپۈھەپەكى جيا جيا رۈنەدەن، ناسىنەۋەپان ئاسانە بەلام كاتىك دوو پان زىپاتر لەم سەرنىشانە پىكەۋە رۈنەدەن كە بەزۆرى ۋا دەبىت، ئەو كاتە ناسىنەۋەپان ئالۆزە.

بۇنەۋەي كە ھۆكارەكانى دىكەي سەرنىشە ۋەلا نرىن، داۋا لە نەخۇش دەكرىت سىتى سكان (C.T.scan) پان (M.R.I) (اشىعەي موگناتىسى) بۇنەۋە دەركەۋىت كە ھىچ ھۆكارىكى خراب نەبۈۋەتە ھۆي ئەم سەرنىشەپە.

خاله سەرەگیەکان

- * دوو جۆری سەرەگی شەقەسەر ھەبە: شەقەسەری کلاسیک (۲۵٪ ی ھێرشەکان) و شەقەسەری بەربلاو (۶۵٪ ی ھێرشەکان).
- * ھێرشیک شەقەسەری کلاسیک لە چوار قۆناغ پیکدیت: قۆناغی نیشانە سەرمتایی، قۆناغی (پیش دەستپیکردن)، سەرئیشە و چاکبوونەو.
- * شەقەسەری بەربلاو، قۆناغی (پیش دەستپیکردن) ە نییە.
- * بەگشتی نازاری شەقەسەری لەپیشەوہی کەللەسەر یان نیوان چاو و گوئی ئەم نازارە بەزۆری لەلایەکی کەللەسەرەوہ دەبیت زۆر توندیشە.
- * نازار لە سەرئیشە ھیشوویدا کە بە زۆری بەھەلە بە شەقەسەر دەزانریت لەچاو و دەورووبەری دەبیت ھەندئ جار بە (نیوان چاو و گوئی)، چەناگە یان پوکی ھەمان لا بلاودەبیتەوہ.
- * ھیچ پشکنینیک تاییبەت بۆ بەی بردن بە شەقەسەر نییە و ناسینەوہ بەپیتی سکالا و ھسە نەخۆش دەبیت.

ژيان له گهڼ شقه سهردا

زور کس، نهو راستييهی که نهوان توشی شقه سهر بوون له هاورې و که سوکاريان دشارنه وه که به زوری له بهر نه وه په که دترسن و دگو نه خوشيکی دهمار و دهرونی له لايه نه وه له هه لاهم بدرين.

شقه سهر دتوانيت له کاتي سهره لډاني هيرشه کاند، بيته هوې نيضليج کردن و وهستاني ژياني روژانهی نه خوشه کان که پيش هيرشه کان هيچ کيشه په کيان له وبارمه وه نييه. بو که سانی ساغ که هه تا نهو کاته له گهڼ توشبووانی ميگرينيدا هه لسوکه وتيان نه کردووه، ناتوانيت بهر فراوانی و توندی هيرشی سهرنيشهی نهو نه خوشه دمرك بکهن.

زوربهی نهوانهی شقه سهریان هه په کاتيک که هيرشی ميگريني هه لته دات نه گهر له سهرکار پان ماله وه دابن زور به سهختی دمتوان له گهڼ نه م بارودوخدا دست و په نجه نرم بکهن و بيگوزهرينن، چه زده کهن به په له خويان بگه په ننه سهرشوينی خه وتنيان و راده کشين.

بهر فراوانی نه م بارودوخه به ناشکرا و په پوهندی به توندی هوکار و ژماره ی نوبه و نوره کانی نهو سهرنيشه و ههروها ماومکه په وه هه په. خوشبه ختانه زوربهی توشبووان به شقه سهر نوره و نوبه ی هيرشيان که مه و دمتوان به خواردنی حبه ی نازار شکين نازاريان بشکيت.

تەنھا كاتىك ھېرشەكان توند و زۆر دەبىت ئەوانە دەپۈن بۇ لاي
پزىشك.

لىكۆلىنەھەكان ئەوۋە نىشان ئەدەن كە ۷۰% ى توشبوان، بەخواردنى
حەبى نازارشكىن خۇيان دەگونجىنن و تەنھا ۳۰% ى ئەوانە دەپۈن بۇ
لاي پزىشك.

لەگەن ئەوۋەشدا كە ھىچ چارەسەرىكى يەكلاگەرەوۋە بۇ ئەم
نەخۇشىيە نەدۆزراوۋتەوۋە، بەلام بۇ روبەرۋوبونەوۋە و كۆنترۆلى رىكەى
جۆراوچۆرى دەمرانى و نا دەمرانى ھەيە، ئەم دۆزىنەوۋەى رىگەچارانە
ھەموو كات ئاسان نىيە، بەلام گەرىتانەوۋى يارمەتى لە خزم و دۇستان
و نامۆزگارى پزىشكان وەرىگرن، ئەوۋە دەتوانن سەرکەوتنى بەرچاۋ
بەدەست بىنن.

شەفەسەر كىشەيەكى (فەردى)يە و ئەو شتەى بۇ دامرگاندىنى
ھىرشى شەفەسەرى تۆ باشە لەوانەيە بۇ كەسىكى ترى نەخۇش شياۋ
نەبىت.

سەرەتا بۇ چارەسەرى كىشەكانتان رىگەى سادە بگرنەبەر. ئەگەر
ھەستتان بەگۆران نەكرد ئىنجا لەگەل پزىشكدا راۋىژىكە. ھەندى
چارىش لەوانەيە پىۋىست بكات سەردانى پزىشكىكى پىسپۆر بكەيت.

رنگه‌ی رنګرتن له سهره‌لدانی هیرشی شه‌قه‌سهر

به‌زانی نیوه‌ی چ شتیک ده‌بیته‌هو‌ی سهره‌لدانی هیرشه‌کانی شه‌قه‌سهری نیوه، ده‌توانیت به نه‌نجام نه‌دانیان، له توندی و ژماره‌ی نهو هیرشانه کم بکه‌پته‌وه.

دهفته‌ریکی یاداشت ناماده بکه و به‌وردی کات و هه‌موو نهو بابه‌تان‌ی پیش یان پاش سهره‌لدانی هیرشه‌کانی شه‌قه‌سهر رو‌نده‌من یاداشت بکه، پاش ماوه‌به‌ک به وردبونه‌وه و سه‌یرکردنی نه‌م دهفته‌ره، ده‌زانی له چ روژیکدا له‌وانه‌یه هیرشی دووم رو‌بداته‌وه یان به نه‌نجامدانی چ کاریک یان خواردنی چ شتیک شه‌قه‌سهر دست پنده‌کاته‌وه.



خانمه‌کان ده‌بیت کاتی سو‌ری مانگانه‌یان یاداشت بکه‌ن، هه‌روه‌ها نهو نیشانانه‌ی پیش سو‌ری مانگانه‌ش به‌وردی بنوسریت. نه‌گه‌ر نیوه روژانه حه‌بی وه‌کو فیتامینه‌کان یان دزی دوگیانی به‌کارده‌هینن، نه‌وانه‌ش ده‌بیت یاداشت بکریت.

ده‌بیت هوکاره‌کانی دست‌پنکردنی هیرشه‌کان هه‌تا لانی که‌م (5) هیرشی میگرینی که رو‌نده‌من به‌رده‌وام بنوسنه‌وه. پاشان به لیکوئینه‌وه له یاداشته‌کانی ناو دهفته‌ره‌که، بزنان چ شتیکی هاوبه‌ش له هه‌ر هیرشیکدا رویداوه.

ئىنجا دەتوانن بە پارىز و دووركەوتنەوہ لەو شتانەى كە بەباومرې
ئىوہ دەبنەھۆى سەرھەلدانەوہى ھىرشەگان، بزەنن كە ئايا بەراستى
ئەوانە پرسیارى سەرھەلدانى ھىرشەگان بوون يان نا.

ئەگەر ھىرشەگانى شەقەسەرى ئىوہ بەشىوہىەكى رىك و پىك لە
كاتزمىرى لای عەسر يان نيوەر روئەدەن، لەوانەىە لەبەر برسیتى بىت،
جا لەبەرئەوہ ھەولبەدە بەخواردنى ژەمى بچوکی خۆراکی لەنىوان
ژەمەکاندا، رى لە برسیتى بگرن.

ھەروەھا ئەگەر ئىوہ و ئەوانە خواردن زوو دەخۆن و کاتىك بەيانى
لەخەو ھەلەدەستى توشى ھىرشى شەقەسەر دەبىتەوہ، ديسان لەوانەىە
لەبەر برسیتى بىت.

جا لەبەرئەوہ ھەولبەدە شەوانە پىش ئەوہى برۆیتە ناو جىگە
خواردنىكى گورت بخۆ بۆئەوہى بەبرسىتى لەخەو ھەلەسەيت.
خواردنى ھەندى خۆراك وەكو شوكلات، مەى، ميوہى ترش، شىرەمەنى
و بىبەر دەتوانن وەكو ھۆكارى دەستپىكەرى ھىرشى شەقەسەر
بىنەگۆرى.

لەوہى كە ھۆكارى جۆراوچۆر بۆ دەستپىكدەنى ھىرشىك پىووستن،
ئەگەر ھۆكارى دىكەت ناسى و بنىت كردن و لەنەنجام يا
بەگزاچوونەوہيان دا دورمبەرئىزى دەكەيت، ھۆكارى دەستپىكەرى
خۆراکی گرنگان كەمترە.



لهههندی ژن نا حهیی مهنع دمتوانیت
بایس دهمسپیکردنی هیرشی شهقه سهر
بیت. هیرشی شهقه سهر بهگشتی لهو
ههفتهیا سهر هه نهدات که حه بهمکانی
نه خواردوه.

نه گهر نیوه دوو دلیت که به خواردنی خوراکیکی تایبعت دوجاری
هیرشی میگرینی دهبیتهوه، بوماوهی چند ههفته نهو خالانهی
دهبیت یاداشت بکریت لهو خواردنه دوره پهریزبه و بزانه نایا
لهژماره یان توندی هیرشهکان گورانکاری دروست دهبیت یان نا.

- * بهروار
- * کاتی سهره لدانی هیرشهکه.
- * نایا خوینی سوری مانگانهش لهوکاته دا
ههبو.
- * نیشانه کاتی نهو هیرشانه چی بوون
- * چۆن دمست پیده کات.
- * چند دریزهی ههیه.
- * ج دمرمانیک به کار دمهینی.
- * نایا دمرمان کاریگهری ههبوو؟
- * هیرش چۆن کۆتایی هات.

چارەسەر

ئەگەر ئىۋە لەو نىشانە ھۆشداردەرانەى كە پېش سەرھەلدىنى ھېرشى شەھەسەر دروست دەمىن و شارەزايى و بەناگابىن ئەۋە دەتوانىن بەخواردنى بەپەلە و لەجىپى خۆى دەرمانى نازار شىكىن لە دەرنەنجام و سەرھەلدىنى شەھەسەر كەم بىكەنەۋە.

نىشانەى ھۆشداردەرى (پېش دەستپىكىردن)، ئەو نىشانانەن كە چەند كاتزمىر پېش سەرھەلدىنى ھېرشەكانى شەھەسەر دروست دەمىن. ئەم نىشانانە دەپنەھۋى گۆرپىنى رەفتارى ئەو كەسە كە لە كاتزمىرەكانى پېش ھېرش دېنەگۆرى.

لەوانەيە ئىۋە ھەست بەو نىشانە و گۆرانكارپانەى خۆتان نەبىن بەلام دۆست و كەسانى دەۋرۋبەرت ھەست بەم رەفتارانە ئەكەن. ھەستكىردن بە ماندوبوون، باۋىشك دان، ئەنجامى كارەكان بەبى وردبۋونەۋە و يان زوو رەنجان لە نىشانە بىلادەكانى قۇناغى (پېش دەستپىكىردن).

نىشانەكانى دىكە بىرىتىن لە: ھەستكىردن بە تىنۋىتى، تۈندبۋنى ماسۈلكەكانى مل و سەرشان و ھەستىارى لەرادەبەدەر لەبەرامبەر دەنگ و تىشك.

ھەندى لە نىشانەكانى (پېش دەستپىكىردن) لەوانەيە بەھەلە ۋەكو ھۆكارى دەستپىكەرى شەھەسەر دابىرنىن. ناسىنەۋەى ئەم نىشانانەى (پېش دەستپىكىردن) دەتوانىت زۆر سودمەند بىت و بەپارىز لەھۆكارى

دهستپیکهري هيرشى شهقهسەر له کاته‌دا، ده‌توانیت رى له سه‌ره‌لدانى هيرشه‌که بگري‌ت.

هه‌موو کات چه‌ند دانه حه‌بى پاراسیتۆل يان نه‌سه‌پرين له‌گه‌ل خۆت هه‌لبگره تاكو هه‌رکاتیک هه‌ستت کرد شه‌قه‌سه‌ر دي‌ته‌وه، خيرا به‌کاريان به‌ينه.

زۆر گرنگه حه‌به‌گان به‌په‌له بخوريت تاكو زووتر کاريگه‌ريان هه‌بیت. پاش سه‌ره‌لدانى هيرشى شه‌قه‌سه‌ر، چالاكى گه‌ده که‌م ده‌کات، جاله‌به‌ره‌ئه‌وه نه‌و حه‌بانەى له‌وکاته‌دا ده‌خورين، له هه‌لمزيندا گرفت دروست ده‌بیت و باش هه‌لنامزريت.

له‌کاتى هيرشى شه‌قه‌سه‌ردا چى بگري‌ت باشه‌؟

نه‌گه‌ر ده‌توانیت، هه‌ول بده شتي‌ک بخويت. خواردنى بى تام وه‌کو نان يان هه‌ندى بسکويت ده‌توانیت بي‌ته‌هوى ري‌گرتن له دلتیکچون. ناله‌م جو‌زه هه‌لومه‌رجه‌دا هه‌ندى که‌س پي‌يان باشه شيرينى بخون و هه‌نديکيش چه‌زده‌که‌ن خواردنه‌وه‌ى وه‌کو ليموناد يان چا بخونه‌وه.

خه‌وتن، ري‌گه‌په‌كى سه‌روشتى يارمه‌تى ده‌رى هيو‌ربوونه‌وه‌ى شه‌قه‌سه‌ره. هه‌لبه‌ت هه‌موو که‌س ناتوانيت له‌کاتى سه‌ره‌لدانى هيرشى شه‌قه‌سه‌ردا، ده‌ست له‌کاربکيشيته‌وه و برۆن بخه‌ون، به‌لام له‌م هه‌لومه‌رجه‌دا ده‌بیت هه‌ر هيچ نه‌بیت هه‌ول بدریت کارمگان به له‌سه‌رخويى نه‌نجام بدرين.

ئيوه ده‌توانن له‌کاتى هاتنى هيرشه‌کاندا، کيسیک ناوى گه‌رم يان

پارچەى سەھۆل لەناو كېسىك لە پشتهمل ياخود لەو شوئنهى زۆرتەرىن نازارى تىايە، دابنئەن. چاوتان بە پەرۆيەك ببەستن. ئەگەرچى ھەندئ كەس پئىيان باشە لەسەر جىگە راکشئەن، ھەندئ كەسپش ھەزدەكەن لەسەر كورسى دانئشن. ھەركاتىك كە دەزانن بەھۆيەوہ نازارمكەتان كەم دەبئتەوہ ئەنجامى بەدن.

كەى سەردانى پزىشك بكرت؟

ئەگەر ھەست دەكەن خۆتان دەتوانن سەرنئشەكەتان كۆنترۆل بكەن ئەوہ پئويست بە سەردانى پزىشك ناكات.

ئەگەر ھەرچەشنە گومانىك لەبارەى ھۆكارى سەرنئشەكەتانەوہ ھەبە يان شىوہى سەرنئشەكە دەگۆرئت، گرنگە برۆيتە لای پزىشك. ھەندئ كەم لەو سەرنئشانەى دەتوانئت بەھوى شتى خراپەوہبئت. ھىچ كات وا بئرمەكەنەوہ كە سەردانى پزىشك كاتى بەفەرۆنەدەن. دئنيابوون لەوہى كە گرفتايان نئبە. لەوہ باشترە كە ھەموو رۆژىك لە دئراوكئ و نئگەرانىدا بن.

ئەومتان لەبئر بئت كە ھئشتا ھىچ دەرمانىكى يەكلاكەرەوہ بۆ شەقەسەر نەدۆزراوتەوہ، بەلام نئوہ دەتوانن ھئرشەكان كۆنترۆل بكەن و توندى و نۆرەكانى كەم بكەنەوہ.



باشترەن رىگە بۆ ھئوربونەوہى شەقە سەر برۆشتن بۆ جىگەى خەوتنەكەبەتى بۆ ماوہى چەند

خاله سەرەگىەگان

* بۇنەھەى (نەونە) بۇ سەرنىشەكانتان بەدەست بىنن، ھىرشەكانى خۇتان بەوردى تۇمار بىكەن و ئەو ھۇكارانەى پىتان واپە دەبنەھەى شەقەسەر ياداشت بىكەن.

* لە ھەرشىك كە گومانى ھەىە و دەئىت لەوانەىە بىتەھەى ھىرشى شەقەسەر، بۇماوھەك لىى دورىكەوہ بۇنەھەى بزانىت ئاپا گۇران لە ھىرشەكاندا دىتەكاپەوہ يان نا.

* ھەولبە ھەكاتى ھىرشى مىگرىنىدا پشۇ بە.

* ئەگەر نىگەرانى سەرنىشەكانن لەرواپزكردن لەگەل پزىشك بى باك بە.

سەرئىشە لە ژناندا

پىويست ناكات تۆ پزىشكى پىسپۆرېت تا بزىنيت سەرئىشە لە ژناندا زۆرتەرە تاكو لەپياوان، چونكە بەدئىياپىيەووە ئەومت دىوووە كە ژنان زۆرتەر ورتە و بۆلەيانە بەدەست سەرئىشەووە.

پەيوەندى نيوان شەقەسەر و سورى مانگانە لەدەوروبەرى ۲۵۰۰ ساڵ پيش ئىستە لەلايەن (بوقراط)ى حەكىمەووە دۆزراپەووە.

چەندىن سەدە پزىشكەكان بېروايان وابو كە مائىدانى خاخمەكان سەرچاوەى دروستبوونى سەرئىشەيانە. ئەمىرۆ كە پزىشكەكان تى گەپشتوون كە ميگانىزمى سەرئىشە ھۆرمونىيەكان زۆر ئالۆزە. لە مېشكدا، ئەندامىك ھەيە بەناوى (hypothalamus)

كە سىستەمىكى كۆنترۆلى تايبەت لەسەر روى سورى مانگانەى ھەيە و (hypothalamus) ئەم كارە بەناردنى پەيام بۆ ھىلكەدان و مائىدان ئەنجام ئەدەن. ئەگەرى زۆرتەر ھەيە كە سەرئىشەى ھۆرمونى لەو دەستپىدەكات و نەك لە ھىلكەدان و مائىدانەووە.

سەرئىشە و ھۆرمۆنەكان

چەند لىكۆلىنەۋەيەك لەبارەى كارىگەرى ھۆرمۆنەكانەۋە لەسەر سەرئىشەى ناھۆرمۆنى ئەنجام دراۋە، بەلام ئەو لىكۆلىنەۋانە كە لە عىادەى راۋىژكارى (پۆلى كلينىك مىگرن) ى شارى لەندەن لەسەر ژنان ئەنجام دراۋە، ئەۋە نىشان ئەدات كە ژنان لەكاتى سورى مانگانەياندا زۆرتر نامادەى سەرھەلدانى سەرئىشە ناھۆرمۆنىەكانن، تەنانەت ئەگەر ى (Syndrome) ئەوانە توشى سەرئىشەى مىگرىنى بن. سەرئىشەكان ھەروا ۋەكو نىشانەيەكى ناسراۋ لە

دېتە كايەۋە. ھەندئ لە خانمان (Menopausal) پىش سورى مانگانە و ھەروھا لەكاتى تەمەنى بى ئومىدى دەزانن كە سەرئىشەكەيان بەخواردنى حەبى دۇى دوگيانى دەستپىدەكات. بەگشتى پاش چەند مانگ ئەم سەرئىشە نامىنن بەلام ھەندئ جار پىۋىستە جۇرى حەبەكان بگۆردىن. بىجگەلە حالەتى تايبەت، گۆرانكارى ھۆرمۆنى كارىگەرى كەمى لەسەر سەرئىشەى نا مىگرىنى ھەيە.

شەقەسەرى سورى مانگانە

لە لىكۆلىنەۋەيەكى دىكەدا كە لە (پۆلى) عىادەى مىگرىنى شارى لەندەن كرا، دەرگەوت كە ھىرشى شەقەسەر لە ۵۰% ى ژنان پەيوەندىيان بە سورى مانگانەۋە ھەيە. ۱۵% ى ئەم ژنانە دەلئىن يەكەم ھىرشى

میگرینی نهوان له هه مان سالی دستپیکردنی په کهم سورې مانگانه یانه وه بووه.

لیکۆلینه وهی زیاتر نیشانی دا که نهم هیرشه سه رته تایپانه ی شهقه سهر به زوری نارپیکوپیک بوون و له هه رکاتیکی سورې مانگانه روودهدات، به لام کاتیک ته مهنی ژنان به رهو سه ره وه ده پروات و ده گاته



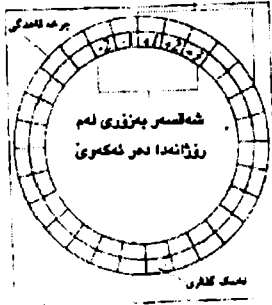
۲۰ سالی، هیرشی شهقه سه ریان له (نمونه) ریک وپیک تر په پرهوی دهکات و له کاته دیارپکراوه کانی هه موو مانگیک روودهدات. هه ندی جار نهم (نمونه) ریک وپیک پاش نه وهی په کهم سورې مانگانه دوا ی په که مین مندال بوون

روودهدات، دروست ده بیت، له و لیکۆلینه وانه که نیمه نه نه جامانداوه، ده رکه وتوو که له ۱۰٪ ی ژنان به شیوه یه کی ریک و پیک شهقه سه ریان هه یه .

له ۴ کهسی گروده ی شهقه سه ر ۲ کهسی ژنن. زوری بهی نه وانه ش ده لین نهم سه رنشه پان په یوه ندی به عاده ی شه رعیه یانه وه هه یه .

شەھەسەر و سورى مانگانە

لىكۆلىنمە دەرى خستووە كە سەرنىشەكانى شەھەسەر زياتر يەك دوو رۆزى بىئىنى بۇ دەستېپىكردى سورى مانگانە و ھەروھا لە چەند رۆزى يەكەمى ئەو سورمۇە روئەدەن.



كە لە دوو رۆز دەستېپىكردى سورى مانگانە تا سى رۆزى يەكەمى ئەو سورە روئەدات و تا مانگى دواتر ھىچ چەشنە ھىرشىكى شەھەسەرى سەرھەئناداتەوہ ئەم ھەلومەرچە وەك زاراوہ ((شەھەسەرى سورى مانگانە)) كە بەشپوہيەكى

سروشتى (Estrogen) ناودەبرېت. ئەم جۆرە شەھەسەرە بە دابەزىنى بېرى ھۆرمۇنى لە سورى مانگانەدا روئەدات، پەيوەندى ھەيە. لەم حالەتەدا پېويست بە ئەنجامدانى پشكىن و ئەندازەگرتنى ھۆرمۇنەكان نىە چونكە گرفتېك لەواندا نىيە وا ديارە ئەو خانمانەى توشى شەھەسەرى سورى مانگانەن لەچاۋ خانمانى (Estrogen) تردا بەو گۆرانكارىيە ھۆرمۇنىە ھەستيارترن. ئەگەرچى دەتوانرېت بەوەرگرتنى دەرمانى)

دار لە دابەزىنى ئەم ھۆرمۇنە رېگرى بكرېت بەلام لىكۆلىنەوہكان نىشان دەدەن كە ئەمچۆرە دەرمانە بۇ ھەموو ژنىكى توشبوو بەم حالەتە كارىگەرى نابېت. ھۆكارى دەستېپىكەرى ناھۆرمۇنى بۇ رودانى ھىرشەكان لە شەھەسەرى سورى مانگانەدا گرنگيان ھەيە. لىكۆلىنەوہكان نىشانىان داوہ كە گۆرانى ھۆرمۇنى ھەروا بەسەر ھۆكارە

دەستپېكەرەكانى دېكەى شەقەسەر كارېگەرېان ھەيە، بۇ نمونە ژنان لەكاتى سوږى مانگانەياندا زۆرتەر بەبرسيەتى ھەستيەرن.

چاودىرى كرنى خۆت

نەگەر ئىوھ گومانتان ھەيە كە لەوانەيە پەيوەندى لەنيوان سوږى مانگانەتاندا سەرھەلدانى ھىرشى شەقەسەر بونى ھەيە، يەكەم شتىك كە دەبىت بېكەيت، نوسىنى كاتى رودانى سەرئىشە و كاتى سوږى مانگانە بەشيوەيەكى رىك و پىك لە ياداشت نامەيەكدا. ئەم كارە يارمەتى ئىوھ دەدات كە پەيوەندى ھىرشى شەقەسەر قۇناغە جىباجىاكانى سوږى مانگانەتان دروست بىت ھەروھە كاتى نىشانەكانى دېكە كە لە رۆژەكانى پىش سوږى مانگانە دروست دەبىت وەكو ھەستيەربونى مەمك، نارەزوو بۇ خواردنى شىرىنى بەوردى ياداشت بكە. بۇ ھەرھىرشىكى شەقەسەر، كاتى دەستپېكردى، ئەو ماومەيە كە پىي دەچىت و ئەو نىشانانەي كە دروست دەبن، ياداشت بكە. ھەروھە جۆرى دەرمان كاتى بەكارھىنانى و ئەندازەى كارېگەرى ئەو دەرمانەش بنوسەوھ.

ھەروھە نەگەر سوږى مانگانەتان بەشيوەيەكى ناناى نازاردەر



يان خوينبەريوونى توند

(Menorrhagia)

ھەيە، ئەويش

بنوسە. ھەروھە ھۆكارى

دەستپېكەرى ناھۆرمۇنى

که دوتوانن بېننه هۆی سهره هلدانی هيرشى شهقه سهرى ئيوه، ديسان نهوېش تۆمار بکه.

پاش چهند مانگ که ئەم پاداشتانهت نوسيه وه، سه پيرکه ناپا دهتوانيت په پيوهندي نيوان کاتي روداني نهوانو په پيوهندي نهوان به په کتره وه بدوزيته وه. به تاپيەت به هۆکاره کاني دهستپيکەرى نا هۆرمونی شهقه سهر که تۆمارت کردوون ورد به ره وه، چونکه له ههندي شوپندا تەنيا به ريگرتن له وانه دهتوانيت ري له هيرشى شهقه سهر بگريت بۆ نمونه دهتوانيت به خواردني خوراکي (سروشتي) يان خواردني نهو شتانهي له نيوان ژمه کاندا له برسيه تي و له نه نجامدا سهره هلدانی هيرشى شهقه سهر ريده گريت. چاره سه سهرى نيشانه کاني دیکه ي سوړي مانگانه دهتوانيت يارمه تيمان بدات له ريگرتن له هيرشى شهقه سهر. به کارهيناني فيتامين B6 لهم حالته دا نرخي تاقيرکرنه وه ي هه يه.

حه بي دژي دوگياني

زۆربه ي نهو ژنانه ي شهقه سهر يان هه يه و حه بي دژي دوگياني به کاردينن، گوپرانیک له هيرشى ميگريني خويان ههست پي ناکهن. ههندي لهو ژنانه تەنانەت له وانه يه ههست به باشبونه وه بکهن، به لام لهو ههفته يه ي که حه ب به کارناهيئن توشي هيرشى قورستر ده بنه وه. سه رنيشەي نا شهقه سهر لهو ژنانه ي که ئەم جوړه حه بانه به کاردينن. فراوانتر و بلاوتره. که چهند مانگیک له به کارهيناني ئەم حه بانه

تیپه‌ری، زۆربه‌ی ئەم کیشانه نامینن، جا له‌بهرنه‌وه نه‌گهر چه‌ند مانگیك دان به‌خۆت بگه‌رت نه‌وا ده‌توانیت به‌ناسانی درێژه به‌خواردنی ئەو چه‌بانه بده‌یت.

زۆربه‌ی پزیشكه‌كان له‌وباوم‌ه‌دان كه به‌كاره‌ینانی چه‌بی دژه دوگیانی بۆ ئەو ژنانه‌ی شه‌هه‌سه‌ریان هه‌یه گه‌رفتیك دروست ناكات، مه‌گه‌ر نه‌وه‌ی كه نه‌وانه شه‌هه‌سه‌ری كلاسیكیان هه‌بیت و نیشانه‌ی (پیش ده‌ستپێكردن) یان هه‌بیت.

هه‌ندئ جار ژنیك كه شه‌هه‌سه‌ری به‌ربلاوی هه‌یه به‌ ده‌ستپێكردنی چه‌بی دژی دوگیانی توشی هێرشێ شه‌هه‌سه‌ر هاوكات نیشانه‌ی (پیش ده‌ستپێكردن) ده‌بن. له‌م حااله‌ته‌دا ده‌بیت چه‌بی دژی دوگیانی نه‌خوڕپت و ره‌وشتیکی دیکه بۆ رێگرتن له‌ منالבוون بگه‌رێته‌به‌ر.

دوگیانی

زۆرجار ده‌وترپت كه شه‌هه‌سه‌ر له‌كاتی دوگیانیدا به‌ره‌و باشی ده‌روات به‌لام له‌پراستیدا هه‌موو كات به‌م شیوه‌یه.

له‌ ئیكۆلینه‌وه‌یه‌كدا بینه‌راوه كه 64% ی ئەو ژنانه‌ی كه شه‌هه‌سه‌ریان به‌یوه‌ندی به‌ سوڤی مانگانه‌وه هه‌یه، له‌ قۆناغی دوگیانیدا نه‌وه‌یه‌ر شانه كه‌مبوه‌نه‌ته‌وه و توندیشیان كه‌م‌تر بوته‌وه. ته‌نها 48% ی ژنان ده‌لێن شه‌هه‌سه‌ریان له‌و قۆناغه‌ودا هێوربوته‌وه.

به‌شیوه‌یه‌کی گه‌شتی، شه‌هه‌سه‌ر له‌وانه‌یه له‌ هه‌فته‌كانی یه‌كه‌می دوگیانیدا توندتر بپت به‌لام پاش سێ مانگ، 70% ی ژنان هه‌ست به

ھېوربونى شەققەسەريان دەكەن. ۲۰% ى ژنانىش شەققەسەر گۇرانى بەسەردا نايەت يان خراپتر دەبن. ھەندى جار لەكاتى دوگيانىدا، يەكەمىنى ھېرشى شەققەسەر لە ژنىك كە پېشتر ئەم نەخۇشپىيە نەبوو، لەوانەيە روبدات.

ھەندى ژن پاش جەند كاتزميرىك لە منالېوون توشى ھېرشىكى ميگرىنى دەبن. ئەم ھېرشە دەكرىت بەھوى ھۆكارى دەستپىكەرى وەكو بى خەوى يان شەكەتى لە منالېونەو سەرھەئېدات. پاش منالېوون، ئەو كاتەى سورى مانگانە جارېكى دېكە دەست پېدەكاتەو، لەوانەيە ھېرشى ميگرىنى دەستپى بكاتەو.

چارەسەرى شەققەسەر لەكاتى دوگيانىدا زۆر ئالۆزە چونكە زۆر لە دەرمانەگان لەكاتى دوگيانىدا قەدەغەن. دەتوانىت پاراسىتۆل بەكاربەھىنىت و دەبىت ھەر كە ھېرشى شەققەسەر دەستى پېكرد ئەو حەبە بخۆيت. بۆئەوھى شەكرى خوينتان دانەبەزىت، دەبى ژەمە خۇراكتان زياتر بكەن بەلام كەم كەم. ھەرۇھا پشوى تەواوېش دەبىت ھەبىت.

تەمەنى بى ئومىدى ((Menopausal))

خەلكىكى زۆر كە سەردانى بۆلى كلينىكى شارى لەندەن دەكەن ژنانى دەوروبەرى ۴۰ سال تەمەن لەخۆ دەگرن. لەو سالانەى كە سورى مانگانەى خانەگان رولە كۆتايى دەكەن. لەم قۇناغەدا كە ناھاسەرنكى ھۆرمۆنى دروست دەبىت لەوانەيە ھېرشى شەققەسەر زۆرتر و توندتر بىروات.

لهو ليكۆلئىنەۋەى كە كراۋە، دەلئىن ۴۵% ى ژنان لەكاتى تەمەنى بى ئومىدى (لەمنال چوونەۋە) ھىرشى شەققەسەريان توندتر دەبىت. لەنيوان ۲۰ تا ۴۵ % ى ژنان ھىچ گۆرانىك لە ھىرشەكانى شەققەسەرياندا ھەست بى ناكەن و لە ۱۵% ش دەلئىن شەققەسەريان باشتربوۋە.

لانى كەم ھەندىك لەزىادبوۋنى سەرنىشەكان لەكاتى قۇناغى بى ئومىدى ژناندا راستەوخۇ پەيوەندىان بەگۆرانى ھۆرمۇنىەۋە نىيە بۇ نمونە ئەو ژنانەى لەم قۇناغەدا توشى ئارەھكردنەۋەى شەوانە دەبنەۋە، ئەۋە توشى بى خەۋى دەبن كە ئەم بى خەۋى و شەكەتى لەرادەبەدەرە لە ھۆكارى دەستپىكەرى شەققەسەرن.

لە زۆرىەى زۆرى ژناندا، پاش تەمەنى لە منال چوونەۋە، شەققەسەر وردە وردە ھىوردەبىتەۋە. ئەمەش لەوانەيە لەبەر ئەۋەبىت كە پاش ئەۋ تەمەنە گۆرانى ھۆرمۇنى رادەۋستى و چرى ھۆرمۇنى نىستروچىن لە نزمترىن ئاست دا دەبىت. لە ژمارەيەكى ژناندا ھىرشەكانى شەققەسەر دە تۈانن بە نمونەيەكى رىك و پىك، سالەھى سال پاش تەمەنى لەمنال چوونەۋە درىژەى ھەبىت. ھۆكارى ئەمەش تا ئىستا نەزانراۋە.

خاله سهره كيه كان

* ۵۰٪ ی ژنان له به دواډا چو نیکدا وتیان هیږشی شهقه سهریان په پوهندی به سوری مانگانه پانه وه هه په.

* نه گهر گومانته له په پوهندی نیوان سوری مانگانه و هیږشه کانی میگړینه وه هه په، ده توانیت کاته کانیان له یاداشتنامه په کدا بنوسیته وه.

* نه گهری کهم له وه دایه که به کاره نیانی حبه ی دژه دوگیانی بېته هوئی گورانکاری نه وتوئی شهقه سهر.

جوړه کانی سهرنیښه له منالاندا

منالانیش ههروه کو که وورمکان گېروده ی جوړه ها سهرنیښه دمېنه وه به لام بهربلاوترینیان، په پوهندی بهو سهرنیښانه وه هه په که به هوئی نه خوښیبه هه وداره کانه وه دروست دېن، ههروه ها سهرنیښه ی میگړینی و سهرنیښه ی ته نگه زه که به شیوه یه کی که متر دهرنه که ون، بریتیه لهو سهرنیښانه ی به هوئی بهرکه وتنی تیشک له ناوچه ی سهر دروست ده بیت، سهرنیښه ی هاوکات له گه ل سهرگیژه و زور به که می نهو سهرنیښانه ی که به هوئی گړنی میښکه وه دروست دېن. نه م سهرنیښانه هه ریه که و تایبه تمه ندی تایبه تی خو یان هه په و. ده توانریت به سهرنیښه ی باش وه کو شهقه سهر بنا سرینه وه.

شەھەسەر لە منالاندا

هەر وەکو گەورەکان، هیچ چەشنە پشکنینیک بۆ بەی بردن بە شەھەسەر لە منالاندا نییە و ناسینەو، تەنھا لەسەر بنەمای (شەڕ حال) ی نەخۆش و پشکنینی سەرپێیی دەر دەکەوێت. شەھەسەر لە ژناندا زۆر بەریلاوترە هەتا بیاوەکان بەلام لە منالاندا لە تەمەنی پیش باقی بوون، لە کۆر و کچ دا بە یەک ئەندازە هەیه و لە سنوری ۲,۵% کۆر و کچی توشبوو بە شەھەسەر هەن. لەگەڵ ئەو هەشدا لە تەمەنی ۱۳ - ۱۵ سالیاندا ژمارە ی توشبووانی کچ زۆر زیاتر ن لە کۆر. لە لیکۆئیلنەو هەیکە کە بۆ منالانی حەوت سالانی توشبووان بە شەھەسەر

کراو، دەرکەوتوو کە تەمەنی ناوەنجی یەکەمین هێرش ی شەھەسەری ئەوانە لە تەمەنی ۴,۵ چوار سال و نیو دا بوو.



زۆریە نمو منالانە ی هەندێجار توشی سەرنەشمەیک دەبن بەلام هەندێک لەوانە بەسەرنەشی چەندبار بوو و گەراو و دەتانی نوو کە لەوانە یە بەهۆی شەھەسەر وە پان سەرنەشی تەنگەزەییەو بیت.

تایبەتەندىيەكانى شەقەسەرى منالان

شەقەسەر لە منالاندا جىاوازيبەكى زۆرى لەگەڵ ھى گەورە سالاندا نىيە، بەلام كات و ساتى ھىرشەكانى شەقەسەر لە منالاندا كورترە و بەزۆرى تەنيا يەك بۇ چوار كاتزىمىر درىزە دەكىشىت.

تىكچون و گرفتى كۆنەندامى ھەرس وەكو دلتىكچون، رشانوھ و سك ئىشە لە منالاندا زۆرتەرە.

منالانى گىرۆدەى شەقەسەر سكالانى سك ئىشەى گەراوھيان بەردەوام - و مرگىپ)ھەپھە و لەچا و منالانى دىكەدا زۆرتەر توشى دلتىكچون.

و رشانوھى ناو ئۆتۆمبىل دەبن (Moission sickness)

نەم منالانە زۆرىھيان خەوناخوش و ترسنۆكن. لەپروى جەستەوھ لەچا و منالانى دىكە لەوانەپھە لاوازترىن.

بى دەچىت سەرنىشەى مىگرىنى منالان لەچا و شەقەسەرى گەورە سالاندا رۆلىكى ئەوتۆى نەبوو. ھەندىك لە منالانى گىرۆدەى ھىرشى بى ھۆى سك ئىشە، رەنگ پەرىپوى، خراب خەوتن، دلتىكچون و رشانوھ دەبن بەلام بە پىرسىاركردن لەو منالانە دەتوانىت پەى بە بوونى سەرنىشەى نەوان بىرىت.

نەم منالانە بەگشتى سكالايان بۇ سەرنىشە نىيە، ژمارەپەك منالانىش توشى شەقەسەرى كلاسىك ھاوكات لەگەڵ نىشانەكانى (پىش دەستپىكردن) ھاتن لەلام لەچا و گەورەسالاندا، نەم باردۆخە لە منالان دا زۆر كەمتر روودەدات.



نیشانهی کۆنه‌ندامی هەرس وەکو رشانەووە،
شەقەسەری منالان دا بەریلاوترە

جۆره‌کانی دیکە‌ی شەقەسەر لە منالاندا

هەروەکو گەورە سالان، جۆره‌های جیاواز شەقەسەر وەکو شەقەسەری (هیمی پلیزیک)، (شەقەسەری نۆفسالوجیک) و شەقەسەری هاوکات لەگەڵ سەرگێژە لە منالاندا لەوانە‌یە رووبەن بە‌لام ریزمیان کەمە.

هۆکاری دەستپێکەر و روژینه‌ری شەقەسەر لە منالاندا

هۆکاری و روژینه‌ر لە منالاندا شاملی مەشقی وەرزشی، تیشکی توند و روشن، هات و هاوار و دەنگی بەرز، بێ خەوی، برسیتی، سەرما و جۆش و خرووش (وەکو هاتنی جەزنی لەدایکبوون) دەبن. ئەم هۆکارانە زۆربەیان هەر ئەوانەن لە گەورە سالاندا هەن.

دەرمان و چارەسەرى شەقەسەر لە منالاندا

باشترین دەرمان لە منالاندا ھەروەکو گەورەسالان، رېگرتن لە سەرھەڵدانى ھېرشى شەقەسەر بە گەمکردنەوھى ھۆکارى دەستپێکەر دەبیت. منالان دەبیت پېش رۇشتن بۇ قوتابخانە، خواردنى باشى بەيانيان بخۆن. زۆر لە ى مېشکەوہ بیت. (Tumor) دايک و باوکان دەترسن سەرئىشەى منالەکانيان لەوانەبیت بەھوى بوونى لوو لەگەل ئەوھشدا کە لووى مېشک لە منالدا زۆر دەگمەنە بەلام بۇنەوھى دليان ناسودەبیت دەتوانن سەردانى پزىشکى مېشک و دەمارەکان بکەن بۇ زياتر پشکنين لەو بارەيەوہ.

کاتیک پېويست بە دەرمان ھاتە گۆرئى دەبیت لانى کەم برى پېويستى دەرمان بە منال بديت.

نەگەر گرفتى سەرەكى منالەکە دلتیکچون و رشانەوھى، پزىشک دەتوانیت دەرمانى دزى ھيلنج و رشانەوھى بۇ بەکاربينيٹ. بەکارھينانى حەبى نەسپرين لە منالاندا ھەتا (Ray 's

syndrome) تەمەنى ۱۲ سالى نابيت بديت، چونکە لەوانەيە ببیتە ھوى سەرھەڵدانى نەخۆشى

کە دەبیتە ھوى شيواندى جگەر و گورجیلەى منال. لەکاتى چارەسەر و دەرمانى شياوبۇ ھېرشى شەقەسەرى منال، نيتر بەدەگمەن پېويستى بە دەرمانى رۇزانە دەکات بۇ پشگيرى لە ھېرشى شەقەسەر، تەنيا مەگەر سەرئىشەکە زۆر توندبیت.

سەرنىشەي تەنگەژەيى لە مەنلدا

ئەو سەرنىشانەي بەھۆي كرزبون و رەقبونى ماسولكەكانەوہ دىنەگۆرئ لەوانەيە لە مەنلەشدا روبىدات و لەنەوجەواناندا كەمىك بلاوترە.

ماوہى ئەم سەرنىشانە تايبەتمەندىيەكيان نيە و دەتوانرئت كەمتر لە يەك كاتزىمىر ھەتا يەك رۆزى رەبەق درىژەي ھەبئت. سەرنىشەي تەنگەژەيى لە مەنلدا دەتوانرئت بەناسانى لە شەقەسەر جىبابكرئتەوہ. لەوہى لە يەكەمدا ھىچ جۆرە نىشانەيەكى (پىش دەستپىكردن) بەدى ناكرئت و مەنل توشى ھىلنج و دلتىكچوون و رشانەوہ نابئت. ھەرودەكو شەقەسەر، بۆ ناسىنەوہى سەرنىشەي تەنگەژەيى ھىچ چەشنە پشكىنىكى تايبەت نيە و تەنيا بە وەرگرتنى سكالائى نەخۆش و نەنجامدانى پشكىنى سەرىپئى دەبئت ناسىنەوہى راست و دروستمان دەستبەكەوئت.

دەرمانى سەرنىشەي تەنگەژەيى لە مەنلدا

لەبارەي ناسىنەوہى سەرنىشەي تەنگەژەيى بۆ مەنل، دەبئت ئەوہ بزانىت كە ئەو دەرمانەي بۆ شەقەسەر بەكاردەھئىنرئت بۆ ئەم جۆرە سەرنىشەيە بەكار مەھئىنە (بىجگەلە نازار شكىنى وەكو نەسپىرەن و پاراسىتۆل).

گرنگترين كار لە دەرمانى سەرنىشەي تەنگەژەيدا، پەيداكردنى ھۆكارى دروستبوونى نەخۆشەيەكە بەھۆي كئشەي خىزانىوہ دروست دەبئت.

لەوانەپە منال بۆ رینگرتن لە روبەرپوونەوهی هەندى كيشەى ناخۆش
و بەدل نەبوو بەكارىبەننیت بۆ نمونە ئەوهى نەرۆات بۆ خويندنگا.
كەواپە دەبیت ھۆكارەكان بەوردى بناسرینەوه.

خالە سەرەكیەكان

★ شەقەسەر دەتوانیت لە تەمەنى زۆر كەمیشدا سەرھەلبدات
★ ماوهى ھێرشى شەقەسەر لە منالدا زۆر كورتترە لە گەرەسالان بەلام سك
نیشە، دلتىكچون و رشانەوه لە منالدا زۆر زیاترە.
★ برسیتی و خواردن نەخواردن لەجیى خۆیدا بۆ منال، یەكیکە لە ھۆكارى
دەستپێكەرى شەقەسەر. دەبیت ھانىيان دەین بۆئەوهى لەكاتى خۆیدا و
بەبەرى پێویست نان بخۆن
★ سەرئیشەى تەنگەزەپى لە منالدا لەوانەپە بەھۆى كيشە و گرهتی
خیزانەوه بێت یان ترس لە روشتنى بۆ ھوتابخانە.

چارەسەرى دەرمانى شەقەسەر

بەگىشى بەكارھىننى دەرمان بۇ چارەسەرى ھېرشى مىگرىنى بېيويستە، بەلام ناپىت تەنيا دل بە دەرمان خۇش بىكرىت. چاودىرى كىردى خۇت گىرنگىرىن ھۆكارى كۆنرۆل و چارەسەرى شەقەسەرە. نامۆزگارى پەيوەند بە رىگىرتن لە شەقەسەر، ناسىنەوہ و پارىز لە ھۆكارى دەستپىكەرمان پىشتر باسكرد.

چارەسەر بە دەرمان و بەدەر لە دەرمان كە تاكو نەمپۇ ناسراونەتەوہ، ھىچ كام چارەسەرى شەقەسەر ناكات بەلكو يارمەتى نەدەن لە كەمكردنەوہ و ھىوركردنەوہ لە توندى و ژمارەى ھىرشەكانى شەقەسەردا.

نەونە و پېوہرى ھىرشەكانى شەقەسەر سالانە دەگۆرپىت و لەوانەپە

پاش چەند مانگ يان چەند سال ھىچ ھىرشىك رونەدات. بەلام پاش نەوہ ھىرشى يەك لەدواى يەك روېدەنەوہ. لەبەر نەم بىنەماپە، نىياز بە دەرمان بۇ ئىووش لەوانەپە بگۆرپىت.



دەرمانى رەكو باراسىتۆل يان نەسپىن ھە ر كە شەقە سەر دەستى پىچكرد دەپىت بىخورىن بۇ ئىمەوى كارىگەريان بەباشى دەركەويت، بەلام ھىچكات لەبېرى پىنپىدراو زياتر مەخۇ.

دەرمانى شەققەسەر بە دوو بەش دابەش دەكرىن :

۱- دەرمان لە كاتى ھىرش

۲- دەرمان بۆ رېگەگرتن (Prophylaxis- وەرگىر).

ھەموو دەرمانەكان خرابى لاوەكيان ھەيه (تەنانەت دەرمانى گياپش)، بەلام نەگەر ئەو دەرمانانە ھەر وەكو ئەوھى كە پزىشك پىي گوتووى بەكاربەيىنيت، بەگشتى لانى كەمى خرابى لاوەكيت بۆ پىش دىت. ئەگەر حەببىكتان پى دراوھ تەنھا لەكاتى ھىرشى شەققەسەردا دەبىت بەكاربەيىنریت، ھىچ كات وەكو رېگرتن لەو ھىرشە بەكارى مەھىنە. ئەگەر وانەكرىت خرابى لاوەكى ئەو دەرمانە زياتر بەسەرتدا دەشكىتەوھ و لەوانەيه سەرنىشەكەت خرابتربكات.

دەرمان لەكاتى سەرھەلدانى ھىرشى شەققەسەردا

ئەو دەرمانەى كە تۆ لەكاتى ھىرشى شەققەسەردا بەكارى دەھىنيت وەك زاراوھ پىي دەوترىت كورت و كتوپر

(حاد- Acute وەرگىر)

لە چارەسەرى ھىرشىكى مىگرىنيدا سەرمتا دەبىت لە نازار شكىنى وەك ئەسپرىن يان پاراسيتۆل كەلك وەرگىریت. پاراسيتۆلى كۆداين دار كاریگەرى باشترە. بۆئەوھى كاریگەرى زۆرتەر و باشتر بەدەست بىنيت دەبىت ھەر كە ئىشەكە دەستی پىكرد، خىرا ئەو دەرمانانە بخۆيت، بۆ نمونە دوو حەبى پاراسيتۆل بەسەریەكەوھ بخۆيت. ھەروھەا لەوانەيه پزىشك دەرمانى دژى رشانەوشتان بۆ بەكاربەيىنيت. ھەندى جارپش



دەتوانىت لەلای دکتۆرى دەرمانساز
ئېش شىكېتى رېلېنراو وەرئىگرى

لە دەرمانى وەكو فۆلتارىن و هاوگروپهكانى
كەلك و مردەگىرئىت. هەندىكىان لەشۆوى
(شاف) یش هەپە و لەو كاتەى بەهۆى
دلتىكچون و رشانەو و ناتوانىت لەرى
دەمەو وە حەب بەرىت، ئەو (شافانە)
بەكار دەهينرىت و كارىگەرى باشە.

ئەو دەرمانانەى كە بۆ شەقەسەر
دروستكراون هىچ كاميان وەك ئىش
شكىن كارناگەن بەلكو ئەوانە بە

تەسكردنەو و بۆچكەى خوینی كشاو لە ناوچەى سەرو چاكسازى
گۆرانە كىمىاویەكان لەناو مېشك كە لە شەقەسەردا روئەدەن،
ى(Ergotamine) دەبنەهۆى هېورکردنەو و نازار. بەكك كە لە
دەرمانانە

پى دەوترىت كە زیاتر لە (۷۰) سالە بەكار دەهينرىت. دەرمانىكى تر
كە لەم دوايانەدا دۆزرانەو و لە گروپى
دگانە و لە دەهەى ۱۹۹۰ وە دراو و بە ئەخۆش. هەم ئىرگۆتامىن و
هەم تراپتانهكان دەتوانن (triptan)

بۆ شەقەسەر زۆر كارىگەربن بەلام بەگشتى پىوىست ناكات لە
هەر هېرشىكدا بەكار بەهينرىت. بەلام ئەگەر پىوىست بوو ئەوا دەبىت
هەرچى خىراتر بەكار بەهينرىت. بەگشتى باش بەكار هينانى دەرمانى

ئىش شىكىن وەكو ئەسپىرىن و پاراسىتۆل، ئەگەر پاش لە يەك كاتزمىر نازار كەمى نەكرد لە دەرمانى ئىرگۆتامىن يان تراپىتانهكان كەلك وەردەگىرىت. كەلك وەرگرتن لەم جۆرە دەرمانانە لەكاتى دوگيانى ياخود لەكاتى شىردان نابىت بەدرىت.

ئىرگۆتامىن Ergotamine

بەگشتى بەو كەسانە ئەدرىت كە ئىش شىكىنى سادە وەلام نەداتەو. ئەم دەرمانە دەبىتەھۆى تەسكبوونەوہى بۆرىچكە خوینەگان. خراپى لاوہكى برىتیه لە ئىلنج و دلتىكچون و رشانەوہ، سەرگىزە و توندىبونى ماسولكە بۆ وەدەستكەوتنى لانى زۆرى كاریگەرى ئەم دەرمانە، ھەر كە سەرنىشە دەستى پىكرد، دەبىت بەكاربەئىرىت.

بە ھىچ شىوہىەك ئەو بەرى پزىشك ديارىكردوہە زياتر بەكارمەھىنە چونكە خراپى لاوہكى دەرمان ھەروہا سەرنىشەكەش زياتر دەبن. ئەم دەرمانانە نابىت لە نەخۆشى ئىسكىماى دل يان ئەوانەى پالەپەستۆى خوینيان ھەيە، بەكاربەئىرىت.

تراپىتانهكان Trip tans

لەم گروپە تاكو ئىستە چوار دەرمان دۆزراوہتەوہ كە برىتىن لە: (Somatriptan, Naratriptan Rizatriptan, Zolymitriptan) ئەم دەرمانانە دەگەنە ئەو بەشە تايبەتيانەى مېشك كە بە (سىرۆتونىن) وەلام ئەدەنەو.

بە پىچەوانەى ئىرگۆتامىن كە دەبووہ ھۆى تەسكبوونەوہى ھەموو

بۇرىچكە خويۇنەكان، ئەمان تەنھا ئەو بۇرىچكە خويۇنە تەسك دەكەنەوۋە كە لەكاتى ھىرشى شەقەسەردا كشاوۋە. لەگەن ئەومش نابىت بەو كەسانە بدرىت كە نەخوشى نىسكىماي دلىان ھەيە ھەروھما ئەوانەي كە ئەگەرى زورى ھەيە توشى نەخوشى دل ببن وەگو ئەوانەي لە خىزانەكانياندا لە تەمەنى خوارترەوۋە توشى سەكتەي دل يان سەكتەي مىشك بونەتەوۋە، جگەرەكەيش و ئەوانەي نەخوشى شەكرەيان ھەيە دەبىت بە وريايى و بەراوۋىزى پزىشك بەكارى بەيىننن. خراپى لاوەكيان بەرىتەي لە دلتىكچون و ئىلنج و، سەرگىژە، لەش داھىزان. گەرپانەوۋە سەرنىشە يەكىكى دىكەيە لە كىشەكان. ھىرشى شەقەسەر بەباشى چارسەردەبىت بەلام ھۆكارەكانى دووبارە لە ھەمان رۇژ يان رۇژى دواتر دەگەرپنەوۋە، كە دەبىت جارىكى تر دەرمان وەربگىرپتەوۋە.

دەرمانى پىشگىرى Prophylaxis

ئەگەر ژمارەي ھىرشەكانى شەقەسەرتان وەھان كە كارى كىردوۋەتە سەر ژيانى كۆمەلايەتى و كارىتان، پزىشكى ئىوۋە دەتوانىت بەشىۋەي رىگرتن لە سەرھەلدانى ئەو ھىرشانە، دەرمانى رۇژانەتان بۇ بنوسىت. ئەم دەرمانانە دەبنەھۆي ئەوۋەي كە ھىرشەكانتان لەزىر كۆنترۆلداين و لەوانەيشە پاش ماۋەپەك تەنانت بە تەواۋىونى دەرمانەكەتان جارىكى تر ئەو ھىرشانە نەھىنەوۋە. ناگادار بە دەرمان بۇ پىشگىرى جىگەرەوۋەنىيە بۇ دەرمانى ھىرشى شەقەسەر و ئىوۋە ناچارن لەكاتى سەرھەلدانى ھىرشىك لەو دەرمانە تايبەتەي كەلك وەربگرن كە

لەكاتی ھێرشدا بەكارت ھێناوہ.

بۇ رینگرتن لە ھێرشى شەھەسەر، چارسەرى جۇراوجۇر ھەن كە بەتايبەت بۇ ئەم مەبەستەى شەھەسەر دروست نەكراون، سەرت سورنەمىنیت كە ئەگەر پزىشكەكەت بۇ رینگرتن لە ھێرش، دەرمانى دابەزاندى گۆشارى خوینت بۇ بونسیت پان دەرمانى دژە خەمۆكى. لىكۆلئىنەوہكان نیشانىان داوہ كە لە راستىدا ھەندى لەم دەرمانانە بۇ شەھەسەر كارىگەرن، تەنانەت ئەوانەى كە گۆشارى خوین پان دلئەنگىشيان نەبیت.

بۇ خراپى لاوہكى دەرمانەكانت لە پزىشكەت پرسیار بكە. ئەم خراپى لاوہكىانە بەگشتى زۆر گرنگ نین و لاى زۆربەى ئەو نەخۆشانە تامۆل دەكرین چونكە ئەوان لە خوا دەخوازن سەرئىشەكەپان ھیوربیتەوہ.

كاتى دەرمانى پىشگىرى دەست پىدەكەپت، ماومپەك دەبات تاكو كارىگەريان دەردەكەویت. ھەندى كەس پىش دەرگەوتنى كارىگەرى ئەم دەرمانانە لەكارىگەريان ھىوا براو دەبن و وازيان ئى دینن. ئەم دەرمانانە لانى كەم دەبیت ۲ بۇ ۴ ھەفتە بەكاربەھىنریت ھەتا كارىگەريان دەردەكەویت. ئەگەر پاش ئەم ماوہ گۆران لە ھێرشى شەھەسەردا دروست نەبوو، دەتوانى سەردانى پزىشك بكەپتەوہ. لىرەدا لەوانەىە برى دەرمانەكانت بۇ زیاد بكات ياخود جۆرىكى ترتان بۇ بنوسیت.

نەو دەرمانانەى كە بۇ رىنگرتن لە شەقەسەر كارىگەرن برىتىن لە:

: نەم دەرمانە دزى خەمۆكىە. برى بەكاربردن (Amitriptyline)
دەروات. (۷۵mg)) تەنھا لەشەودا لەكاتى پىويست ھەتا ۱۰mg
كانەو سەرچەم نەمانە (tricyclic)(نەم دەرمانە لە گروپى
دەبىت لە ھەفتەى يەكەمدا نيوەى نەو برە بدرىت بە نەخۆش كە
پزىشك بۆى نوسيوە و پاشان برى تەواو – وەرگىر)
خرابى لاوەكى بەتايبەت لە دوو ھەفتەى يەكەمدا برىتییە لە
وشكبوونەوہى ناودەم خەوالوى و لەش داھىزران.

: نەمەش دەرمانى دابەزاندى گوشارى خوينە و بۇ Propranolol
نەوانەى دلەپراوكى و ترسيان ھەيە سوبەخشە. برى بەكاربەر
ھەر ۸ كاتزمىر جارىك و پاش دوو ھەفتە نەگەر پىويستى (۱۰mg)
گرد دەتوانرىت برەكەى زۆر بكرىت. خرابى لاوەكى لەوانەيە
ماندوبون، تىكچونى خەو و ساردبونەوہى دەست و پىنى لىبەكوپتەوہ.
: نەم دەرمانە دزى ھىستامىنە (دزى cyproheptadine
حەساسىەت). شەوانە حەبىك دەخورىت و خرابى لاوەكى لەوانەيە
خەوالوبوون و سەرگىژەى ھەبىت.

(بۇ نەوانەى برىنى گەدەيان ھەيە يان كىشيان زۆرە نابىت بدرىت
– وەرگىر).

Sodium valpirate: نەمەش دەرمانىكە دزى (فى) لىھاتنە و لە
ژنانى دوگيان و نەوانەى گرتى جگەريان ھەيە نابىت بدرىت. برى

دەرمان ھەر ۱۲ كاتزمیر (۲۰۰mg بۇ ۲۵۰mg) بەكاربھینریت گەر پنیویست بوو ھەتا (۵۰۰mg) دەرۋات.

خراپی لاوھکی بریتیه لە دلتیکچوون، تیکچونی ھەرس، ھەلوھرینی موو لەرزین.

ھەندی دەرمانی دیکە

دەرمانی جۆرەکانی دیکە شەقەسەریش ھاوشیوھە دەرمانی شەقەسەری کلاسیک یان شەقەسەری بلأوھ. سەرنیشە ی ھیشوویی (کلاستەر) چارەسەری زۆر ئالۆزترە لە شەقەسەر چونکە لەم ھالەتەدا نازار ھێندە توند و کاتی گورتە کە بواری بەکارھینانی نیش شکین نییە. لیکۆلینەوھ دەرخیستووه، بەکارھینانی شریقە ی سۆماتریپتان لەرپی ژیر پیستەوھ کاریگەر بوو (۷۰٪) ی ھیرشی شەقەسەرەکان.

بەکارھینانی Ergotamine compound بەشیوھە روژانە بۇ سەرنیشە ی ھیشوویی ئەویش دەتوانیت کاریگەری ھەبیت.

Lithium و Prednisolone یش بەکار دەھینن.

pizotifen وەك رینگرتن لە شەقەسەر کاریگەری باشی

لیدەكەوپیتهوھ - وەرگپ

نەگەر ھیچ کام لەم دەرمانانە کاریگەریان نەبوو، دەكریت ئۆگسجینی ۱۰۰٪ ھەوت لیتر بۇ ھەر خولەكك تاقیبكریتەوھ. ئەم كارە دەبپتە ھۆی نەوھە ۸۰٪ ی ھیرشەکان دامرگینەوھ.

خاله سەرەكیەكان

* چارەسەری دەرمانی شەقەسەر دابەش دەكریت بە دوو بەشەوه:

۱- چارەسەر لەكاتی سەرھەڵدانی شەقەسەر.

۲- دەرمانی رینگرتن.

* چارەسەر لەكاتی ھێرش دەبیت ئەو دەرمانانە لەگەڵ دەستپێكردنی

ھێرشەكە خێرا بدریت.

* بۆ دەرکەوتنی کاریگەری دەرمانی رینگرتن، ۲ تا ۴ ھەفتەى پێویستە.

* ئەگەر لەو ماوەدا کاریگەری دەرمانێك نەبوو، پزیشك دەتوانیت بپرەكەى

زۆر بکات پان دەرمانێكى دیکە بدات.

* سەرنێشەى ھیشوویی (كلاستەر) لەوانەى بە ئۆكسجینی ۱۰۰%

چارەسەربكریت.

چارەسەر بەبى دەرمان بۆ شەقەسەر

لە دەورووبەرى ۷۰% ى توشبووانى شەقەسەر ھەندى جار لە چارەسەرى بەبى دەرمانىش كەلك وەردەگرن. ئەم چارەسەرەرانەش بریتىن لە چارەسەرى سروشتى (Physiotherapy)، osteopathy، كاپرۆ پراكتىك، كەلگ وەرگرتن لە دەرمانى گىايى، ماساج، پوگا و تەكنىكى نەلكسەندەر، دەرزی ناژنن، (طب فشارى)، ھامیوپاسى، دەرون دەرمانى.

چاره سهري سروشتی: به تايبەت بۆ گرفتى مل و پشت دەتوانیٲ له هیورگردنەوهی شەقەسەر له هەندئ نەخۆشدا یارمەتى دەربیت.

له ئۆستیۆ پاسی و کایرۆپراکتیک: له گرفت و کێشەکانی پەپوهندی دار به ئیسکەکانەوه کاردەکات.

هەندئ له گیا دەرمانیەکان وەکو ریشەى (سنبل الصیب)، گەلای (بادرنجوبه)، لاسک و توپکلی (بید) و تووی رازیانه له هیورگردنەوهی

سەرئێشەى شەقەسەر کاریگەرى هەیه. هەر وەها زەنجەفیل و نەعنا. دەتوانن بۆ لابردنی دلتیکچون و رشانەوه باشن.

له گەل نەوهشدا که هیچ کەس نازانیٲ دەرزی ناژنین چۆن له پشتگیری هیرشەکانی شەقەسەر کاریگەرى هەیه بەلام هەندئ لەوانەى گیرۆدەى شەقەسەر بونەتەوه سودی باشیان لەم دەرزی ناژنینە وەرگرتوو.



هەندئ گزوغیا بۆ هیورگردنەوهی شەقەسەر کاریگەرن

بەگوشارخستەسەر هەندئ ناوچەى سەر (طب فشاری) دەتوانیٲ یارمەتى هیورگردنەوهی سەرئێشەکە بدات. ئەو ناوچانەش بریتین له ئەملاو ئەولای تەویل و بەشى پشتەوهی مل و سەرشانەکان که

دەتوانىت بە گوشارىكى نەرم و لەسەرخۇ بېتەھۆى شكاندى نازارى
شەقەسەر. ھەروھە ئەگەر ھەستت کرد شوپىنىكى سەرت نازارى بو
دەتوانى بەنارامى گوشارى بدەپت.

لەچارەسەر بە رەوشى ھاميو پاسى، بىرىك لە دەرمانىك كە
دەتوانىت بايسى نىشانەگانى ھاوشىوھى نىشانەگانى نەخۇشەكە بېت
بە نەخۇش ئەدرىت.

لەوھى كە نىشانەگانى توشبوون بە مىگرىن لەوانەپە جىاوازابىت،
دەرمانى ھاميوپاسى دو كەسى گىرۆدەى شەقەسەر لەوانەپە لەگەل
پەكدا جىاوازىن.

لەوھى كە نىگەرانى و سترىس دەتوانن وەك ھۆكارى دەستپىكەر و
وروزىنەرى نەخۇشى بېتەگۆرى دەكرىت بە كەلك وەرگرتن لە دەرون
دەرمانى ئەوانە بناسرىتەوھ و بو كۆتايى بەوانە رىگەچارەپەك
بلۆزىتەوھ.



ھەندى لەوانەى
شەقەسەريان ھەپە دەتوانن
نەخۇشەكەيان بە پۇگا
كۆنرۇن بىكن.

ماسازی ماسولکهکان دهتوانیت به کهمکردنهوهی

کشان و رهقپته بوونیان، وهك رینگر له سه رههئدانی هیرشی
شهقهسههر

کهلکی لیومربگیریت.

ههندی توشبووی شهقهسههر به سوود وهرگرتن له یوگا شهقهسهریان
کهمدهکهنهوه. تهکنیکی الکساندر که له لایهن ئیف. نیم.
ئه لکساندرهوه داهینرا ئه ویش له هیورکردنهوهی شهقهسههر کاریگهری
ههیه. لیهدا سههر و مل له بارودوخیکی دروست دا ئه نریت، و جهخت
له شیوازی دانیشتن، وهستان و رینگه رویشتنی به شیوهیهکی دروست
دهکریتهوه.

خاله سه رهکیهکان

* ۷۰٪ ی گیرۆدهی شهقهسههر، ههندی جار له چارسههر به بی درمان
که لک و مردهگرن.

* چارسههر به بی درمان بریتیه له : فیزوسراپی، ئوستیو پاسی،
کاپرو پراکتیک، به کارهینان درمانی گیایی، دهرزی ناژنین، گوشاری،
هامیو پاسی، دهرن درمانی، ماساج، یوگا و تهکنیکی ئه لکساندر.

جۆره كانى ديكه ي سه رنئشه

سه رنئشه كان له وانه يه به هو كاري جؤراو جؤره وه روبدهن. هه نديكيان بریتين له : (stress) ترس و دلهر اوكن، گوشار و ماندوبووني چاو، به كار هيناني له راده به دمري دهرمان، هه وكردي گيرفانه كان (جيوب) گوشاري خوئن و زيان ليكه وتني سه رومل.

ته نها له حاله تي ده گمندا، سه رنئشه ده كريت هو كاري خراب و مه ترسي داري هه بيت وه كو لوي ميشك.



سه رنئشه ي نهنگه ژه ي ده توانيت به هو ي كاري له راده به دمري يا خود ستريس و جؤش و خرؤشه وه سه ره ليداته وه.

سەرئێشەى تەنگەژەىى

سەرئێشەى تەنگەژەىى، ئەوانەن کە بەشێوه نازاریان هەست بە رهقیتهبوون (تەشە) گوشار یان کرژبوون لەسەردا دروست دەبن و توندی و ماوه و ژمارەیان زۆر جیاوازه و دەگۆرێت. کاتیکی پرسیار لە کەسێکی گێڕۆدەى ئەم جۆره سەرئێشەیه دەکرێت، دەئێت ئەم سەرئێشەیه هیچکات لاناچێت و هەموو رۆژ رونەدات. ئەم سەرئێشەیه بە پێچهوانەى شەقەسەرەوهیه کە بەگشتی لایەکی سەر دەگرێتەوه، ئەم هەموو بەشەکانی سەر دەگرێتەوه هەتا درهنگانیک دەمێنێتەوه. هەستکردن بە قورسى سەر لەوانەیه دروست بێت یاخود نازار وەکو پەتیک بە دەورى سەریدا بێت. هەندێ کەس سکالای ئەوهیان هەیه کە هەندێ جار بەشێوهیهکی کتوێر نازاریک وەکو شتیکی بچەقێنن بەلایەکی سەریان دا دەبێتەهۆی نازار و نارهحەتى بۆ یان.

ناوچهى نازار له سەرئێشەى تەنگەژەىدا

لەسەرئێشەى تەنگەژەىیدا بەزۆرى بەشێکی نۆرى سەرنازارى دەبێت و نازار لەوانەیه وەکو پەتیک بێت کە دەورى سەرى گوشى بێت



نازارةكان لەوانەیه بەشێوهى رَق رَق ككنده دەستپێكەن و پاش چەند كاتژمێرێك وەكو نازارى ناديار خۆى نیشان ئەدات. لەحالهتى سوكترا، سەرئێشەكان تەنها لە كاتى یان

له‌دوای سترژیسی ناسراوی وه‌کو ناماده‌کردنی خواردن بۆ میوان یان خو‌ناماده‌کردن بۆ رو‌یشتن بۆ گه‌شتیک سهره‌ه‌ئێدن. له‌ حاله‌تی توند، سهرئێشه له‌وانه‌یه له‌کاتی چاوهروانی هه‌لومه‌رجیکي ناخوشدا دروست ده‌بیت.

سهرئێشه‌ی ته‌نگه‌ژه‌یی به‌پێچه‌وانه‌ی شه‌هه‌سه‌روهه‌ گه‌رفتی بینینی نییه به‌لام هه‌ندئ له‌وه‌خوشانه له‌وانه‌یه له‌ تیشک و رو‌شنایی زۆر هه‌راسان بن.

هه‌ندئ جار نهم نه‌خوشانه سکا‌لی نه‌وه‌یانه که ناتوانن بیروه‌وشیان کۆبکه‌نه‌وه و توشی دله‌راوکی و خه‌مۆکی ده‌بن نه‌وه‌ش ده‌توانیت بێته‌ بایسی خراپه‌ربونی سهرئێشه‌که‌یان.

به‌زۆری نه‌خۆشه‌کان نیشانه له‌ بونی کرژبونی ماسولکه ده‌گه‌رێنه‌وه. بۆ نمونه شه‌ویله‌که‌کانیان ره‌ق ده‌بیت، ده‌ستیان گه‌وج ده‌بیت و له‌وانه‌یه بێقه‌رار بن.

چاره‌سه‌ری سهرئێشه‌ی ته‌نگه‌ژه‌یی

ئه‌گه‌ر نه‌خۆش هه‌رچه‌شنه دله‌راوکی یا خه‌مۆکی هه‌بیت ده‌بیت چاره‌سه‌ر بکریت. نه‌وه‌ نه‌خوشانه‌ی گه‌رۆده‌ی نهم نه‌خۆشیه‌ن ده‌بیت له‌ خواردنی ده‌رمانی زۆر له‌پاده‌به‌ده‌ری نازارشکین دووربه‌ه‌ریزی بکه‌ن چونکه نهم کاره ده‌بیته‌ هۆی سهره‌ه‌ئێدانی کێشه‌ی زیاتر.

ده‌رمانی نارام به‌خش که له‌لایه‌ن په‌زیشکه‌وه ده‌نوسریت زۆر جار سو‌دبه‌خش ده‌بیت و له‌ سهره‌ه‌ئێدان و توندی سهرئێشه. که‌م ده‌کاته‌وه

به لّام ماوهى به كارهيّنانيان كورت بيّت چونكه مهترسى راهاتن و خوگرتن به و دهرمانانه نهگهري زؤره.

دنيايونى نهخوش لهسهرئيّشهكهى كه شتيكى خراب و مهترسيداى نيه، دهتوانيت يارمهتى چارهسهر بدات. گهر نيوه نيگهرانى نهوهن كه بلّين لهوانهيه سههرئيّشهكهتان بههؤى لوى ميشك يان شتيكى لهو بابتهوهبيّت، پزيشك دهتوانيت به نهنجامدانى پشكنين، لهو نيگهرانيه رزگارتان بكات. لهوانهيه پزيشك نه م مهتلّهبهت بؤ رونبكاتهوه كه چارهسهرى يهكلاكهروهه نيه به لّام دهكرنت بيّتههؤى كه مكردهوهى ژماره و توندى هيرشى سههرئيّشهكه. نهوه دبّيتههؤى نهوهى بهسهر سههرئيّشهكهتهوه كونترولّت ههبيّت و نهوهك سههرئيّشه نيوهى كونترولّ كردهبيّت.

ماندوبوونى چاو

سههرئيّشه لهوانهيه بههؤى كزبوون يان ناهاوسهنگى ماسولكهى چاوهوه روبدات. بهگشتى بههؤى نهو گارانهى كه چاوهكان دهبيّت له نزيكهوه، سهيرى شتيك بكهن نه م سههرئيّشانه رونهدهن. نه م سههرئيّشانه بهزؤرى به بهكارهيّنانى چاويلكه نامينيّت.

لاوازی ماسولكەى چاۋ

لاوازی ماسولكەى چاۋ يان گىرەت لە چەق بەستىن بۇ يەك خال لەوانە يە ھەندى جار بېتە ھۆى سەرنىشە. بەزۆرى ھەستىكى قورس لە دەورى چاۋەكان دروست دەبىت،

پاشان نازار دەستپىدەكات و دەورويەرى چاۋ دادەگرىت.

ورده ورده نازار زۆر دەبىت و بەرەو تەويىل و لاكان دەروات.

ھەندى جار گىرەت لە بىننىندا دروست دەبىت.

بەكارھىنانى چاۋىلكە دەتوانىت

لەم سەرنىشە كەمبكاتەوہ.



خویندەنمەو لە رۇشناى كەم دا لەوانە يە
بېتە ھۆى سەرنىشە، كەواپە دەبىت
رۇشناى بشياۋ بىت بۇ خویندەنمەو

ناھاوسەنگى ماسولكەى چاۋ

گرزبونی بەردەوام و توندى چاۋەكان بۇ پاراستنى بىنايى ئاسايى،
يەككى دىكەپە لە ھۆكارى سەرھەلدىنى سەرنىشە. ھۆكارىكى
بەربلاۋى ئەم جۆرە سەرنىشە، بى تۈنایى لە چەق بەستۈۋى و
كۆكردنەوہ يە كە لەكاتى مۇتالاكردن، درومانى يان ھاوشىۋەى ئەوانە
دروست دەبىت.

ئەگەرى كەم لە ھوددايە كە ئەوانەى چاويان بى گرافتە سەرنىشەيان
بەھۇى ماندوبوونى چاوهو دەبىت و بەگشتى ئەوانەى گرافتى چاويان
ھەيە نەم سەرنىشەيان ھەيە كە ئەومش بەچاويلكە گرافتيان نامىنىت
يان زۆر كەم دەبىتەوہ.

بەكارھىنانى نابەجىي دەرمائىن

چەندىن سالە دەرکەوتووہ كە بەكارھىنانى زۆر لە دەرمانەكان
توشى سەرھەلدانى لاومكى بۇ زۆر كەس دروست دەكەن. بەتايبەت
لەبارەى بەرگارھىنانى دەرمانى نىش شكىنەوہ نەم بابەتە رون و
ناشكرايە. ئەو كەسانەى بەشىوہپەكى بەرچاو ھەفتەى ۲ يان ۲ رۆژ
دەرمانى نىش شكىن بەكاردينن ئەگەرى زۆر ھەيە كە توشى
سەرنىشەى چەند بارە بىنەوہ. ئەو دەرمانانەش وەكو پاراسيتۆل يان
ئەسپرىن لە ھەمو شوپىنىك دەست دەكەون. زۆر كەس نازانىت چۆن
نەم دەرمانانە بەكاربىنىت.

ئەگەر نىوہ بىرپكى زۆر لەو دەرمانانە بەكاربھىنن نەوہ ھىچ
يارمەتییەكتان لەو بارەوہ نادات و ئەوانەيە سەرنىشەكەتان بىبىتە
رۆژانە. تەنھا رىگەى باشتىرکردنى سەرنىشەتان ئەوہپە نەم حەبانە
بووھستىنن.

ئەگەر نەم بابەتە لەلایەن پزىشكەوہ بە نەخۆشەكە بوترىت. ئەوان
نىدى دەرمان كە بەكارھىنانى بىر زۆر لە دەرمان، خۆيان زەھراوى

کردوو و دهبیت وازیان لی بینن.

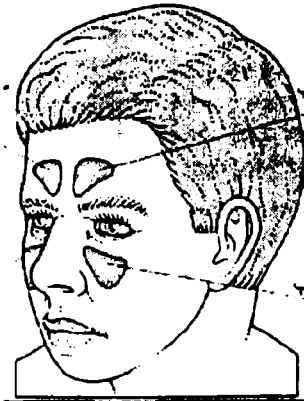
هندی دهرمانی دیکه‌ی شه‌سه‌سهر وه‌کو Ergotamine ، نه‌گهر زور به‌کاربه‌ینریت دهبیته بایسی سه‌رنیشه‌ی چند باره و روزانه و له‌وانه‌یه خرابی لاوه‌کیان سه‌ره‌ه‌ئیدات.

هه‌وکردنی گیرفانه‌کان

(جیوب – sinusitis - و مرگپر)

نازچی نازار له جیوب دا

هه‌وکردنی گیرفانی حاد به‌زوری دهبیته هوی سه‌رنیشه که له‌وانه‌یه پله‌ی گهرمی به‌رز بیتره هه‌روه‌ها هه‌ل‌وسان و هه‌ستیاریا،



له هه‌وکردنی گیرفانی کورت و کتوپردا، نه‌خوش پله‌ی گهرمای به‌رز و سه‌رنیشه و شوینی گیرفانه‌کانیش نازاریان هه‌یه. له نه‌نجامی جووله‌ی له‌پر، به‌رزونزم بوونه‌وه یان چه‌مانه‌وه نه‌م نازاره زورتر دهبیت. له‌وانه‌یه له‌سه‌ر گیرفانه‌کان هه‌ستیاریبیت و پیلوی خواره‌وه که‌میک بناوسیت. هه‌وکردنی

گیرفانه‌کان ده‌کریت به‌وه‌رگرتنی نه‌نتی بایوتیکه‌کان و دهرمانی دزی تاسان (Di _ congenstant - و مرگپر) دهرمان بکریت.

نازاری شاره‌وه به‌ته‌ویل‌ه‌وه، له‌ناوچه‌وان و به‌دریژی لوت به‌زوری

لەسەر ھەوکردنی گیرفانەکان تۆمار دەکریت. بەلام لەزۆریبەى حالەتدا ھیچ چەشنە شاھیدیەك لەسەربوونی ھەوکردنی گیرفانەکان بوونی نییە. لەو حالەتانی کە گومان ھەیە کە نایا ئەم سەرنیشتە ھی ھەوکردنی گیرفانەکانە یان ھۆکاری دیکەى ھەیە. ئەو پزیشکی قورگ و لووت و گوئ (E.N.T) یەکلایى دەکاتەوہ.

زیان بە بەرکەوتنى ناوچەى سەر

زۆریبەى ئەو کەسانەى پاش زیان بەرکەوتنى سەریان کە توشى زیانیكى تا رادەپەك کەم و بەو ھۆیەوہ نەبوراوئەتەوہ، سکالای سەرنیشتەیان ھەیە، بەگشتى ئەم سەرنیشتە چەند کاتریمیریک یان چەند رۆژ زیاتر درێژە ناکیشیت. لەگەڵ ئەوئەشدا ھەرچەندیش ئەو لیدران و بەرکەوتنە ھیواش بیٔ، دەبیٔ ھەتا ئەو کاتەى سەرنیشتە ھەیە، کەسى بەرکەوتە دەبیٔ پشوو بدات و باشترە راکشیت. دەتوانیت لە ئیش شکینی سادە کەلک و مەبگریٔ.

ئەگەر بەرکەوتن و لیدران توندتر و بەھیزتریٔ و تەنانەت بۆ ماوہیەكى کورت بى ھۆش دەبیٔ، ئەو دەبیٔ بپرواتە لای پزیشک لەم جۆرە بارودۆخدا پپووستە ئەو کەسە رۆژیک لە نەخۆشخانە بمینیتەوہ، چونکە لەوانەى توشى خوین بەربوونی ناو میشک رویدابیٔ و بیٔتەھۆى سەرھەلدانى نیشانەى دیکە.

کەمبوونەوہى لیدانى دل، خەوالویى و لەھۆش چوون لە نیشانەکانى

ئەو خوڭن بەربوونەن. ئەم خوڭن بەربوونە لەوانەيە بېتەھۆي بەرزبوونەھۆي گوشاري ناو كەللەسەر ئەوھش پېويستی بە نەشتەرگەري دەكات.

سەرئىتە بەھۆي پالەپەستۆي بەرزى خوڭن

ئەگەر پالەپەستۆي خوڭن كەمىك بەرزبېت

ئەو سەرئىتە دروست ناكات. بەلام

گوشاري زۆر بەرز

دەتوانىت بېتە باسى سەرئىتە و بە

دابەزاندنى ئەو گوشاري خوڭنە سەرئىتە

نامىنىت. سەرئىتەپەك بەھۆي

بەربوونەھۆي گوشاري خوڭنەوبېت

بەگشتى لە پشتهسەر و بەياني لەخەو

بېداربوونەھۆي دەست پىدەكات. ئەو

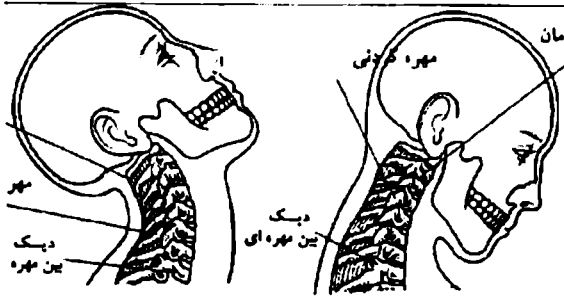
سەرئىتەپە بەشپۆھي لىدانى دل و ترپە و تەكان دەبېت.



بەرزبوونەھۆي پالەپەستۆي
خوڭن دەتوانىت سەرئىتە
بكات

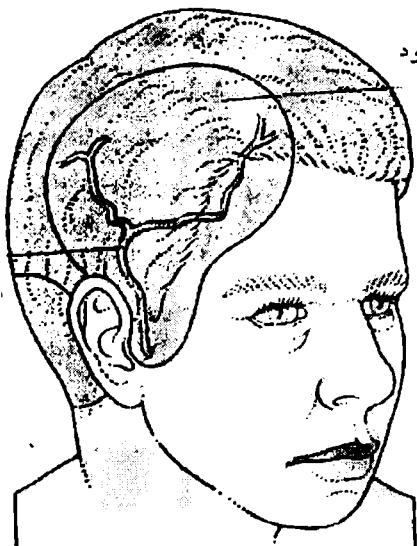
زبان بەرکەوتنى (شىلاقى) چۆن روونەدات؟

بەربلاوترىن ھۆكارى دروستىيۈنى ئەم زىيان و بەرکەوتنەنە، پىكدادانى ئۆتۈمبىل دەبىت، كاتىك لە پىشەمە ئۆتۈمبىلنىك بەر پەككىكى تر دەمكەوت، دەبىتەھۇى ئەمەى كە سەر و مل بەشۈمەمكى كتوپەر بەرمە دواوہ فرى ئەدرىت و لىگامىنتەكان دەكشىن. پاشان كە ئۆتۈمبىل راوستا، دەسان سەر بەرمە پىشەمە فرى ئەدرىت و دوبارە لىگامىنتەكان دەكشىن.



زبان بەرکەوتنى گەردن

ئەگەر كەسانى سەر و چل سان، كە گىرۈدەى گۆرانكارى لەبىرپەكانى مل دەبنەوہ ئەویش لەپى گرتنى وىنەى تىشكەوہ پەى بەم گىرەتەنە دەبەن. لەزۆربەى حالەتدا، ئەم گۆرانكارىنە نابنەھۇى دەركەوتنى نىشانە، بەلام لەھەندى كاتدا ئەو گۆرانەى كە لەبەشەكانى سەرۈترى ستونى بىرپەكانى ملەوہ دروست دەبىت، دەبىتەھۇى پەيداۋونى نازار لە پىشەمل و بەرمە پىشى سەرىش دەروات.



كاريكهرى خوئنبهره ههوكردوهكان:

لهههوكردنى خوئنبهرى لاتهنيشى سهر
(گيجگا) بهك يان دولای سهر خوئنبهرمگانیا
توشى ههوكردن بونهتوهو نازارى توندبان
ههيه.

بهربلاوترين نهو زيانبهركهوتنهى
كه بهر مل و گهردن دهكهويٲ به
(ليدانى شيلاقى) ناسراوه كه
بهزورى له بهركهوتنى ئوتومبيلهوه
بهپيدادهيٲ. لهم حالهتانهدا

بهگشتى ئوتومبيلانيك لهپشتهوه نهدا به ئوتومبيلهكهى پيش خويدا و
كسانى ناو ماشينهكهى پيشهوه لهناكاو مل و گهردينان بهرهوداوه
باشان پيشهوه بهتهكانهوه دهروات.

بههوى نهم پيكدادانهوه ناوچهى مل ههست به كزانهوه دهكات و
باش چهند كاتزميريك ياخود چهند روژيك، نازار لهسهرومل دا دهست
پيدهكات، نهم نازاره به جموجول خراپتر دهبيٲ. سهرنيشه لهسهرهتادا
بهشيوهى دريژبووهى نازارى مل دروست دهبيٲ كه له پشتى سهربهرو
سهروهه دهروا و بهرهو پيشهوه دهروات كه لهوانهيه يهك لايهنه يان له
ههموو شويتنيكى بهشهكانى سهر دروست دهبيٲ. نهم نازاره بهزورى
لهشيوهى ههستكردن به قورسى سهر باسكراوه و بهجولانى گهردن،
خراپتر دهبيٲ. لهزوربهى خهلكدا نهم نازاره

پاش چەند رۆژ یان چەند هەفتە دەرەوێتەووە بەلام هەندیک جار
هەردەمیڤیتەووە.

چارەسەری ئەم سەرئێشەیه بەگشتی برییتە لە: پشودان،
بەکارهێنانی دەرمانی نازار شکین، کەلک وەرگرتن لە هایشی مل و
چارەسەری سوشتی (علاج طبیعی). ئەم هایشە تەنها ئەوئەندە
بەکاردهیتریت، تا نازار کەم بێتەووە.

خوینبەری نیوان چاو و گوئی

خوینبەری (نیوان چاو و گوئی) یاخود هەوکردنی خوینبەرەکانی
سەر بەگشتی لە کەسانی سەروی ۵۰ سال و بەتایبەت لە ژناندا
رونەدات. نازار بەزۆری لەسەر ئەو بۆریچکەیهووە دەست پێدەکات کە
گیرۆدەبوو کە ئەمانەش زۆر بەی ئەوانەن کە لە ئەلاو ئەولای سەر
دان. ئەم خوینبەرەنە گەورە و ئەستور دەبن و حالەتی لێدان تیایاندا
نامینیت و کاتی ک دەستیان دەخەینەسەر نازاریان هەیه. پێست لەسەر
ئەم روی ئەم خوینبەرەنەش سوردەبێتەووە. زۆر بەی توشبوون بەم
نەخۆشییە سکالای سەرئێشە دەکە. نازار لە لایەک یان هەردوو لای سەر
دەبیت و لەسەر روی بۆریچکەیی گرهتار، نازار توندترە. هەندێ جاریش
جوین دەبێتەهۆی سەر هەلدانی نازاری شەویلگەکان.

بێجگە لەو بۆریچکەنەیی کە لە (نیوان چاو و گوئی)، بۆریچکەیی
دیکەش لەناو کاسەیی سەردا لەوانەیه توشی ئەم کێشەیه ببنەووە
بەتایبەت ئەو خوینبەرەنەیی کە خوین بەچاو دەگەیهنن.

لەم حالەتەدا تیکچووونی بینایی یاخود ئەگەری کویری هەیە. جالەبەرئەووە ئەگەر ئیووە تەمەنتان لەسەر و (۵۰) سالا و توشی کێشەوی سەرئێشەوی توندبۆنەتەووە، ئەووە دەبێت دەستبەجێ برۆیتەلای پزیشکەکی خۆت بەبەکارهێنانی سترویدەکان نازارەکی خێرا نامینیت. بەلام دەبێت بۆماوەیەکی لە بەرکارهێنانیان بەردەوام بن.

لوویان گری میشک

زۆربەیی ئەوانەیی کە دوچاری سەرئێشەیی بەردەوام یان گەراوون نیکەرانە ئەوون کە دەترسن گری لە میشکیاندا بێت. بەلام ئەگەری ئەمە زۆر کەمە چونکە لووی میشک زۆر دەگمەنە و جگەلەووش گری میشک سەرەرای سەرئێشە نیشانەیی دیکەیی هەیە. (لەوانە بورانەووە هاوکات لەگەڵ رانەگرتنی میز یان پیسایی یاخود هەردوکیان، واتە نازانیت میز یان پیسایی دەکات - وەرگیر) ئەگەر سەرئێشەکەتان لاوازی یان هەست بە نارەحەتی لەدەست یان پێیەکاندا دەکەن، ئیووە دەبێت سەردانی پزیشک بکەن بۆئەووەی ئەگەر پێویست بوو رەوانەیی لای پەسپۆری میشک و دەمارەکانتان بکات.

خاله سهره‌گيه‌كان

* جوړه‌كانى ديكه‌ى سهرنئيشه وه‌كو سهرنئيشه‌ى ته‌نگه‌زه‌يى، نه‌و سهرنئيشانه‌ى به‌هوى به‌كاره‌ينانى له‌راده‌به‌دەر و خراپى دمرمانه‌كانه‌وه‌بيت، سهرنئيشه به‌هوى ماندوبوون و گوشارى چاو، هه‌وكردنى گيرفانه‌كان، پاله‌په‌ستوى به‌رزى خوئين، ليدران و زيان به‌ركه‌وته‌ى سهر و مل، هه‌وكردنى خوئينبه‌ره‌كانى گيجگا و لووى ميشك.

* به‌كاره‌ينانى زور له‌راده‌ى دياريكراوى دمرمان ده‌توانيت مه‌ترسى داربيت.

* سهرنئيشه به‌ ده‌گمن ته‌نيا نيشانه‌ى بوونى لووى ميشكه و له‌گه‌ن سهرنئيشه نيشانه‌ى ديكه‌ش هه‌ن.

پرسیار و وه لām

* یه که مین هی رشی شه قه سهری من له ۲۵ سالی دا دستي
پیکرد، نایا من ده بیت هه تا دوا ته مهنم شه قه سهرم له گه ل
بیت؟

وه لāmی نهم پرسیاره: ده کریت بلین (نا)، به لām به شیوه یه کی
به رچاو له که سیکه وه بۆ که سیکي دیکه جیاوازی هه یه. له بنه رهندا
شه قه سهر نه خوشییه کی تایبته به لاوه گانه و به گشتی یه که م هی رشی
شه قه سهر پیش ته مهنی ۲۰ سالی رونه دات. له به دوا دا چونیکدا
دهرکه وتوووه که ته مهنی ناوونجی نه و که سانه ی روده که نه نۆرینه
(عیاده) گانی شه قه سهر له ته مهنی ۲۸ سالی دان. زۆر به ی نه و که سانه
ده گنه نه و نه نجامه ی که به تیه پر بوونی ته مهنیان له نه اندازه ی
سهرنیشه که بیان که مده بیته وه و ته نانه ت له وانیه به ته واوتی له و
سهرنیشه رزگاریان بیت. به لām له ژماره یه کی که میاندا، هه تا دوا
ته مهن له گه لیان ده مینیته وه.

هۆکاری نه وه ی که بۆچی له و ته مهنه دا سهرنیشه به ره و که می
دهروات. تا نیستا نه زانراوه. گریمانی جۆرا و جۆر له مباره وه ناماده کراوه.
یه کیک له وانه نه وه یه که له و ته مهنه دا دلهر اوکی و ترس و
نیگهرانی که م ده بیته وه، جاله به رنه وه نه و سهرنیشه نه ی به هوی
سرتیسه وه سهره ئه دهن، نامینن. گریمانیکی دیکه نه وه یه که ژنان
باش ته مهنی له منالچوونه وه له گۆرانی هۆرمونیان که م ده بیته وه.

گریماننکی دیکهش دهلین بهگه ورمبوونی تهمەن، بۆرییهکانی خوین
بهئاسانی بهو مادانهی که لهسوپی خویندا هەن کاردانهوهیان نییه و
جاله بهرئهوه که مەتر توشی گرزبون و خاوبوونهوه دەبن.

★ نایا راکشان لهژیر ههتاودا بۆماوهیهکی زۆر دەبیته هۆی

سەرئێشه؟

نەم کاره دەتوانیت ببیته هۆی سەرئێشه؛ ئەگەر توشی سوتانهوه بیت،
نەگەرچی هەندیک کەس به تیشکی خۆر هەستیاری که له ماوهیهکی
که مەدا توشی خۆر بردن دەبن.

له کاتی که نهو کهسه بۆماوهیهکی زۆر له بهرخۆدا بمینیتهوه و
توشی نارههکردنهوه و توشی له دهستدانی بریکی زۆر ناوی لاشه
بیتهوه، خۆر بردن روبادات. لێرەدا پلهی گەرمی نهو کهسه بهرمزبوتهوه
و توشی سەرئێشهیهکی قورس دەبیتهوه. ئەگەر ئیوه له ولاتیکی
گەرمه سێردا دهزی، پێویسته بریکی باش ناوو خۆی بگاته لاشهتان.

★ نایا راسته که کاریکی سیکسی دهتوانیت ببیته هۆی

سەرئێشه؟

سەرئێشه دهتوانیت په یوهندی به کاری سیکسهوه هه بیت.
خۆشبهختانه نەم جوړه سەرئێشانه زۆر به دهگهمن هۆکاری خراپیان
ههیه. هەندئ له نهخۆشهکان به هیرشی ریک و پیک و له کاتی خۆدا،
له کاتی کاری سیکسیدا سکالایان بوو هەندیکیش هەندئ جار توشی
سەرئێشه دهبوون. نەم سەرئێشهیه کاتیک دروست دەبیت که کاری

سیکسی بگاته دوا ساتهکانی و له پشتهسهرهوه ههست به گرزی و توندی دمینهوه. بهزۆری بۆ ماوهی (5 تا 10) خولهک نازاری توند دروست دهبیئت و پاشان نامینیئت. ههندی جاریش ههتا (24) کاتزمیر نازاری وون و شاراوه دهبیئت. هۆکاری ئەم جۆره سهرنیشه نهگهری که له توندبوون و رهقبوونی ماسولکهکانی ملهوهبیئت، بهلام نهو کهسانهی ئەم جۆره سهرنیشه دهگوزهرینن دهبیئت سهردانی پزیشکی خۆیان بکهن.

* نایا تیشکه دهستکردهکان بهتایبهت فلۆرۆسینت یان

(شیری) دهتوانن سهرنیشه دروست بکهن؟

بهشیوهیهکی گشتی تیشکه دهستکردهکان لهچاو تیشکی خۆردا شتیکی باش نین و نهگهر تیشک و رۆشنایی بهرپزیهکی باش نهبیئت نهوه لهوانهیه سهرنیشه دروست بکات نهگهری زۆره نهومش لهبهر ماندوبوونی چاوهکانهوهبیئت.

تیشکی فلۆرۆسینت بهگشتی رۆشناییهکی باش نهدهاتهوه بهلام لهوانهیه (کز) یا (پرتهپرت) ئی دا. له کهسانی ههستیاردان ئەم کاری پێ دهچیت ببیتههۆی سهرنیشه. کاتیك لهم جۆره گلۆپانه بهکاردههینن ناگاداربن با کز یان پرتهپرت ئی نهدهن. تیشکی وهکو فلاش دهتوانیئت ببیته هۆی سهرنیشه.

دەرمانی دژی شهقه‌سه‌ر

Belladonna Ergotamine pb.



حه‌بی روپۆشدار :

به‌کاره‌یئانی: بۆ هیورکردنه‌وه و هه‌ستانه‌وه‌ی هی‌رشه‌کانی شه‌قه‌سه‌ر، شیوان و تی‌کچونی پێش سو‌ری مانگانه، تی‌کچون له‌ کۆنه‌ندامی هه‌رس و تی‌کچون له‌ کۆنه‌ندامی میز و زاو‌زی.

بر‌ی به‌کاربه‌ر: یه‌ك حه‌ب به‌یانی و نی‌وه‌رۆ و دوو حه‌ب شه‌و کاتی خه‌وتن (بۆ هی‌رشی شه‌قه‌سه‌ر باش وایه‌ یه‌ك یان دوو حه‌ب و پاش نیو هه‌تا یه‌ك کاتزمی‌ر یه‌ك حه‌بی تر – وه‌رگێ‌ر)

خرابی لاوه‌گی: قه‌بزی، وشکبوونی ناو‌ده‌م و پێست، لی‌ل بینینی، خه‌والۆبی، سه‌رنێشه، به‌رزی په‌لی گه‌رمی، فارشت، ساردبوونی ده‌ست و پێ، گرفت له‌ میزکردن.

خالی گ‌رنگ: * ئەم دەرمانه‌ بلادۆنای تێدایه، هه‌روه‌ها ئی‌رگۆ تامین و فینۆ باربیتال.

* له‌کاتی به‌کاره‌یئانیدا ده‌بیت جگه‌ره نه‌کێشین.

* ئەگه‌ر پێویست بوو ئەم دەرمانه‌ بوه‌ستین، ده‌بیت

ناگادداربن ورده ورده بوه‌ستینریت.



Dihydroerotamine : حەبى ۲,۸mg، قەترەى

۲mg

Mesylate ئەمپولى ۱mg

بەکارهێنان: لە چارەسەرکردنى سەرئێشەى وەكو شەقەسەر.

بەرى بەکاربەر: * لەكاتى هێرشى شەقەسەردا ۱mg هەتا ۲mg

ئەگەر بۆیوستى کرد هەر نیوکاتزىمىر، دوبارە دەبیتەوه هەتا بگاتە ۱۰ mg.

بۆ رینگرتن لە سەرھەندانى هێرشى شەقەسەر، ۱mg هەتا ۲mg بۆ
هەر ۸ کاتزىمىرێک جارىک.

خراپى لاوهكى: خورانى پىست، بى هەستى، (گزگزی) رومەت و
پەنجەى دەست و پى، رەنگ پەرىن، ساردى دەست و پى، سەرگێژە،
هینج و دلتیکچوون و رشانەوه.

خالەگرنگەکان: * ئەم دەرمانە دەبیت بەسەرھەندانى یەكەم

نیشانەى هێرشەكە بەکاربەئىرئیت.

* لە جگەرەكیشان دورەپەریزىن لەكاتى

بەکارهێنانى ئەم دەرمانە.

Rx : Ergotamine compound حەبى روپۆشدار.

بەکارهێنان: بۇ چارەسەری ھێرشى شەفەسەر.

برى بەکاربەر: لەکاتی دەستپێکردنى ھێرشى شەفەسەر يەك ھەتا دوو حەب و پاشان نەگەر پىويست بوو ھەر نيو کاتزمير لەتیک ھەتا يەك حەب بەکاربھێنریت، لە ھەرھێرشیکدا زۆرترين بر چوار حەب.

خراپى لاوەكى: وشکبونی ناودەم، بى ھەستى و (ميرولەکردن) پەنجەى دەست و پى، خارشت، سکچون، سەرگىژە، خەوالووبوون، لىلى لە بىنیدا، رەنگ پەرين.

خالى گرنگ: * ناييت ئەم دەرمانە وەك پشتگىرى لە سەرھەلدانى ھێرشى شەفەسەر بەکاربھێنریت.

* لە نەخۆشەکانى دل و بۆرەکانى و پىرکارى گلاندنى سايرۆيد، ناييت بەکار بھێنریت.
* لەکاتی دەستپێکردنى ھێرشى شەفەسەردا، دەبیت بەکاربھێنریت.

Ergotamine Rx : حەبى ۰.۸mg

بەکارهێنان: بۇ ھێرشى شەفەسەر.

برى بەکاربەر: لەکاتی سەرھەلدانى ھێرشەگە، يەك حەب و گەر برى پىويست بوو پاش ۲۰ ھەتا ۶۰ خولەك حەبىكى دیکە بەکاربھێنریت.

خراپى لاوەكى : وشکبوونى ناودەم، بى ھەستى و (ميرولەکردن) ی

نینۆكى دەست و پى، خواردن، سىچوون، سەرگىژە، خەوالووى، لىل
بىنين، رەنگ پەرىن.

خالى گىرنگ: * بۆ پىشگىرى لە هىرش بەكارناھىنرىت.

* لە نەخۆشپەكانى دل و بۆرىەكان و پىركارى ساپروىد

بەكارى مەھىنە.

* لەكاتى بەكارھىناپندا جگەرە وازلىبھىنە.

* لەكاتى هىرشەكەدا بەكارى بىنە.

:Anti Migraine

Rx قەترەى ۲۰ml

بەكارھىنان: بۆ پىشگىرى و نەھىشتنى هىرشى شەقەسەر و
سەرنىشەى دەمارى (tension headache).

برى بەكاربەر: لەكاتى سەرھەلدانى هىرشدا، ۴۰ – ۲۰ قەترە
لەناو كوپىكى ناوى سارد برىژە و بخۆرەوہ. گەربىويست بوو دەكرىت
پاش يەك كاتزمىرى دىكە دوپارە بكرىتەوہ.

خالى گىرنگ: * ئەم دەرمانە لە تۆوى رازيانە، رىشەى (سنبىل

الطىب)، تۆپكىلى لاسكى (بىد) و گەلای (بادر نجبويه) پىكھاتووہ.

كۆتايى

