

Pena
Center



چاره سەری کیمیایی

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

مندی اقرا الثقافی
Chemotherapy

وەرگیران و ریکخستنی لەزمانی ھۆلەندییەو

گولالە پشەدەری

بەسەرداچوونەو ە ی ناوەرۆک
پسپۆری ھیماتۆلۆجی و شیرپەنجە

د. ھیوا یاسین ھەمە حاجی

د. ناری دەرویش عبداللە



چاره‌سەری کیمیایی
Chemotherapy

چاره‌سەری کیمیایی

Chemotherapy

وەرگیران و ریکخستنی لە زمانی هۆلەندییەوه
کۆلێله بشدەری

بەسەرداچوونەوهی ناوەڕۆک
پسپۆری هێماتۆلۆجی و شێرپەنجە دکتۆر هیوا یاسین
حەمە حاجی و دکتۆر ئاری عبدالرحمن درویش.

چاپ و بلاوکردنەوهی
راگەیاندنی و مزارەتی تەندروستی
بە هەماهەنگی سەنتەری پەنا

2013

پښت

- نه و نامیلکه په بز کښه؟
- شیرپه نجه چیه؟
- چاره‌سهری کیمیايي چن کار ده کات؟
- ده‌رمانی تر ویرایی چاره‌سهری کیمیايي؟
- له چي حاله تینکدا چاره‌سهری کیمیايي ده‌دریت؟
- چاره‌سهرییه که چن و به چي شیوه‌یه که ده‌دریت؟
- داوکښه‌کانی چاره‌سهری کیمیايي
- خوراک کاتی چاره‌سهری کیمیايي
- کرده‌وهی سینکسی و چاره‌سهری کیمیايي
- ماوه‌یه‌کی دژوار کاتی چاره‌سهری کیمیايي
- خوازیری زانیاری زیاتری؟

ئەو نامىلكە بۇ كىيە؟

ئەو نامىلكە يە بۇ كە سانىكە كە تووشى شىزپەنجە ھاتوون
و چارەسەر دەكرىن بە كىمىيى.

شىزپەنجە چىيە؟

شىزپەنجە ناويكى گىشتى كە زىاتر لە ۱۰۰ جۇرە نەخۇشى
بەخۇى دەگرىتەو.

سەرچەم ئەو نەخۇشىيە شىزپەنجانە كە لە يەك خال دا
ھاوبەشن و ئەو ھش ئەو ھە كە: ھەموويان تىكچوونى
پرۇسەى سىستەمى دابەشبوونى خانەكانى جەستەيان
ھەيە.

شىزپەنجە نەخۇشىيەكە كە زۇر لە خەلكان تووشى
دەبن. شىزپەنجە لە تەواوى جىھاندا پىش دىت، لە ولاتانى
زەنگىن و ھەژاردا.

شىزپەنجە زىاتر لە ناو كە سانىك كە تەمەنيان سەررووى
۶۰ سالە پىش دىت، ھەر ھە مندا لانىش تووشى
دەبن. ھەرچەند تەمەن بەرەو سەررووتر بىروات
، ئەو ھندە ئەگەرى تووشبوون زىاترە. شىزپەنجە نەخۇشى
خانەكانى جەستەمانە.

خانه‌کان چین؟

جهستهی مرؤف له چه‌ندین ملیارد به‌ردی بنچینه‌یی
پینکها توه واته خانه، وه‌کو خشتی بیناسازی خانوو.

به‌رده‌وام له جهسته‌دا خانه‌ی نوی دروست ده‌بن. به‌م
شینویه جهسته‌گه‌شه ده‌کات و جینگه‌ی خانه‌کانی زیان
پینگه‌یشتوو و به‌سه‌رچوو پر ده‌کاته‌وه. دروستیوونی ئه‌و
خانه‌نویان به‌هۆی پرۆسه‌ی دابه‌شبوونه له‌کاتی
دابه‌شوونی خانه‌یه‌ک ده‌بیته‌دوو، دوو ده‌بیته‌چار، چوار
ده‌بیته‌هه‌شت... هتد، واته‌کۆپی له‌خۆی ده‌کات. به‌و
شینویه جهسته‌گه‌شه ده‌کات و گه‌وره‌ده‌بیت.

بۆ نمونه‌کاتیک که شوینیکت بریندار ده‌بیت. واته‌پینست
ئاوه‌له‌ده‌بیت و ماوه‌یه‌ک دواتر برینه‌که‌خۆی ده‌گریت و
پینست نۆژهن ده‌بیته‌وه.

هر خانه‌یه‌ک ئه‌رکیکی تایبته‌به‌خۆی هه‌یه. خانه‌ی گه‌ده
و ریخۆله‌ئهرکی هه‌رسکردنی خوراکی هه‌یه له‌ناو گه‌ده
و ریخۆله‌دا. خانه‌له‌ناو دلدا ئه‌رکی هه‌لسوو‌راندنی خوینی
له‌جهسته‌دا هه‌یه.

دابه شېوونی خانه کان به شیوهی رنگ / ناسایی:

جهستهی مرؤف به ناسایی و خؤرسکی پرؤسهی دابه شېوونی خانه کان دهکات. ناوه رؤکی هر خانه یهک هه لگری زانیارییه و دهستنیشان دهکات که خانه له چ کاتیکدا دابهش و کهی دهبنی بوهستیت. نهو زانیارییهی ناو خانه، جینات (ژینسه کان) جیگر کراوه و له دایک و باوکه وه بو مندال دهگوازیته وه.

نهو پیکهاتهی گواستنه وه یه (ویراسییه) واته DNA له ناو دنکی هر جهسته یه کی خانه دا هه یه.

گری یان تومؤر چییه؟

له جهسته دا نه گری نه وه هه یه که هه له یهک رووبدات و خانه کان ئیتر نه توانن دابه شېوون یان پرؤسهی کؤپیکردن راوهستینن. بهو شیوه یه گله له یهک له خانه ی هه له پیکدیت. نهو پیکهاته هه له یه پنی دهلین گری یان تومؤر. نهو گله یه له سه ره تا دا بچووکه، به لام دواتر له وانیه زؤر گه وره تر بیست. نه ته نیا له ناوه وه به لکو له دهره وه ی جهستهش دا گه وره ده بیت.

دوو جوړ گری یان نوموړ هه یه. گری ناسایی و گری مه ترسیدار. به گری مه ترسیدار ده لین شیر په نجه.

دابه شبوونی خانه کان به شیوهی نارینک/ناناسی:

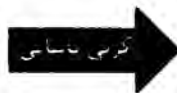
هاوکات له گه ل دابه شبوونی ملیونه ها خانه له رږژینکا، له وانه یه هه له یه ک له و پرؤسه یه دا روو بدات. نه و هه له یه له وانه یه به ریکه وت بیت یان به هژی کاریگه ری: بؤ نمونه کینشان /خواردنی سیگار بیت یان به رکه وتنی ریزه یه کی زور له تیشکی خور بیت.

بؤ نه م تیکچوونه، خانه کانی نؤزه نکه ره وه کاری بؤ ده کن. به لام جاریوایه نه و سیسته مه ی به رگریسه تیکده چیت و ناتوانیت نه رکی خوی به نه نجام بگه یه نیت. ئینجا نه و جیناتانه ی که دابه شبوون، زیادکردن و گه شه پیدانی خانه ریکه ده خن، تووشی هه له ده بن. نه گه ر چه ندین جار له ناو نه و خانه دا نه و جوړه هه له یه دوو باره بؤیه وه، نه وه خوی به شیوهی نارینک دابه ش ده کات و دابه شبوونه که له میکانیزمی کارگیری خوی ده که ویت و سیسته می رینک ده چیته ناو سیسته می نارینک که واته کؤنترولی به سر خویدا نامینیت و ده بیت هه هژی

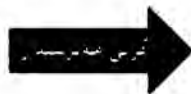
دهمیتیته وه. گریه مه ترسیدار ده توانیت له ناو ئه و شوینانه یان ئۆرگانانه که پهیدا بروه له ناوی بیات وه کو ریخۆله. مه مک یان سییه کان. له په نا ئه وه شدا ئه و گریه مه ترسیدارانه ده توانن له جهسته دا به لیمفه کاندایه ریگه ی خوینه وه بلاو ببنه وه و ئۆرگانه کانی تری جهسته ی مرۆف له ناو ببهن و له کۆتاییدا ده بیته هزی کۆچی داوی تووشبوو.

گریه ناسایی و گریه مه ترسیدار:

شیرپه نجه نه گری
بلاو بوونه وه ی لهن ناگرن



وانه شیرپه نجه بلاو ده بیته وه



که ی گری مه ترسیدار نییه؟

گریه ناسایی به شیرپه نجه ناو نابریت. چۆنکه گلۆله مه له که له ناو بازنه ی خۆیدا دهمیتیته وه. ئه و له سنووری

خۇيدا دەرنەچىت و گەورەتر نايىت تا بە ناو بەشەكانى
ترى جەستە و كۆئەندامەكاندا بىرۋات و بلاۋ نايىتەو بە
جەستەدا.

ئەو جۈرە گرىيانە سەربەخۇ دەوەستىن لە گەورەبوونيان
و بچووك دەمىننەو. ئەگەر ھاتو گرىيەك پال بە بەشىك
لە كۆئەندامەكاندا بىت، ئەو پزىشك ئەو گرىيە دەردىنيت.

كەي گرى مەترسىدارە؟

كاتىك گرى مەترسىدارە كە خانەكان بەردەوام بن لە
دابەشسبوونيان واتە خۇكۆپىكرىن. ئەوان لە رادە بەدەر
گەورە دەبن و لە بازىنەى خۇيان دەردەچن و دەپۇنە ناو
كۆئەندامەكانى جەستە و زىانمەندىيان دەكەن. ئەو جۈرە
گرىيانە ئەگەريان ھەيە كە نە تەنيا لە شوپىنىك بەلكو
دواتر لە ناو جەستەى مرۇف دىسان گرى مەترسىدارى
تر درووست بكاتەو واتە بلاۋ بىتتەو.

سڻ ڀڳهه کي چاره سهرى بؤ شيرپه نجه

ٺيستا لهه سڻ هه نگاهه ڀڳديت:

- نه شته رگه رى Surgery
- تيشك / زه رهلينان Radiotherapy
- ده رمانى كيميائى Chemotherapy

به ڀڳهه كى چاره سهرى كيميائى (چاره سهرى به ڀڳهه كى له ناو بردنى خانه كانى شيرپه نجه يى يان راگرتنى خانه كانى شيرپه نجه يى واته

Chemotherapy.)

له زور بهى حاله تدا هر سڻ جو ره چاره سهرى به كه له دواى به كه نه نجام نه دريت.

پزيشكى پسيو ر يان چهند پزيشك ويكرا پلان بؤ نه خوش ده ستنيشان ده كه ن و هه ليده سه نگي تن كه كاميان گونجاوه.

چاره سهرى به كيميا ده رمانى بؤ زور بهى نه خوشان هه نگاهو يكي زور سهخت و قوناغيكى دژواره كه ده بنى پييدا تيپه رن.

له و ماوه كورته دا نه خوش زور گزوانكارى و پلان ده بيستيت و بريارى سهخت نه بنى بدات. جاريوايه له

بابه ته كان و ووشه كان باش تی ناگات. چۆنکه له وانیه زانیاری که متره بییت یاخوود هر نه بییت له و باره وه. ئینجا باره که زۆر قورستر ده بییت و پینشکه وتن و خیرایی له ههنگاوه کاندایه وانیه بنبهست بکریت. مه به سستمان له و نامیلکه یه ئه وه یه که نه خۆش و که سوکاری له و باره ی چاره سه ری به کیمیا ده رمانی زانیاری پیویستییان هه بییت و خۆیان باشتر ئاماده بکه ن بۆ رووبه روو بوونه وه ی ئه و ریگه دژواره .

شیرپه نجه ی به سته راو، پته و Solid tumor و

شیرپه نجه ی نه به ستر او واته شل

ئیمه شیرپه نجه ی به سته راو و نه به ستر او واته شل جیا ده که ینه وه .

شیرپه نجه ی به سته ره راو (واته به سته راوه، تووندو پته وه) که ئه م شیرپه نجه یه دابه شکر دنی خانه کان به ریگه یه کی نا ئاسایی ده کات له ناو کۆئه ندامیک وه ک سییه یان ریخۆله . له ویوه خانه کانی شیرپه نجه یی ده توانن خۆیان به ریگه ی جوگه له ی خوین و بۆرییه کانی لیمفاوی بلاوبکه نه وه له ناو کۆئه ندامه کانی تری جهسته .

ئەو ھەش پىنى دەلى *metastasis* واتە تەشەنە كۆردىن .
ئىنجا ئەگەر ھاتوو نەخۇشىك شىزپەنجەي رېخۇلەي
ھەبوو و دواتر گرىپپەكى شىزپەنجەيى لە ناو جەرگىدا
پەيدا بوو، ئەم گرىپپە بە شىزپەنجەي جگەر ئەژمار نايەت
بەلكوو جۆرى شىزپەنجەكە و خانەكانى شىزپەنجەي
رېخۇلەيە. ئەمەش ھەر بە شىنۆەي شىزپەنجەي رېخۇلەكە
چارەسەر دەكرىت .

شىزپەنجەي شل (شلە، ئاۋەكپپە بە يەكەۋە
نەبەستراۋەتەۋە) لىزەشدا دابەشبوۋنى خانەكان بە
رېگەيەكى نائاسايى لە ناو پىنكاتەيەك كە لە شوپىنى
جىاجيا لە جەستەدا خۆي دەنۆينىت . بۆ نمونە گلۆلە يان
گەرسەكبوۋنى خانەكان لە ناو مۆخى ئىسكەكاندا (كە
لەويدا خانەكانى خوين دروست دەبن)، لە خانەكانى ناو
شلەي خوين واتە پلاسما (كە ئەوان پىنكەتەي دژە جەستە
يان *Immunoglobulin* دروست دەكەن كە ئەۋىش
ھەرۋەھا لە ناو مۆخى ئىسكەكاندا دروست دەبىت يان لە
خانە گرى لىمفپەكاندا (خانەكانى بەرگرى/مەنەئە لە
كۆنەندامى لىمفاويدا).

ئەم جۈرە تومۇرئانە يان گرىيانە لە ئۇرگانىكىدا نىن، بەلكو لە ناو پىنكھاتە ھەرە گرىنگەى ناو مۇخى ئىسكىدا، لە ناو خويندا يان لە ناو گرىئ لىمفاويىيەكانى سىستەمى لىمفاويدان.

شىرپەنجەى جۈرى شل يان نەبەستراو پىنكاتووھ لە يەك خانە ولە يەك شوپىندا بۇ نموونە لە مۇخى ئىسكىدا يان لە سىستەمى لىمفاويدا.

بەلام چۈنكى لەم شانەيەى كە شىرپەنجەى تىدا درووست بوو، لە شوپىنەكانى ترى جەستەدا ھەيە، ئەگەرى زۆرە كە شىرپەنجەكە لە شوپىنى خۇيەوھ زۇر زوو بۇ شوپىنەكانى ترىش خۇى بگوازىتەوھ بە رىنگەى خوين و يان بە رىنگەى لىمفەكاندا بۇ بەشەكانى ترىش. لەم جۈرەدا بە بلاوبوونەوھ واتە metastasis يان تەشەننا ئەژمار ناپىت بەلكو بە بەرفراوانبوون.

چارەسەرى كىمىيائى چۈن كار دەكات؟

چارەسەرى كىمىيائى، چارەسەرى شىرپەنجەيە بە رىنگەى دەرمانى كىمىيائى واتە Anti-neoplastic. ئەم دەرمانانە ئەركى لە ناوبردىنى خانەكانى شىرپەنجەيى يان پىنشىگرتن

له دابه شېبون و زياكردنى خانه شيرپه نجه ئيه كانيان هه يه. دواى كه به ريگه ي هيتانيان بز ناو جهسته و له ريگه ي خوينه وه، هه موو جهسته ده گرنه وه و ده توانن سه رجه م خانه كانى شيرپه نجه يى بدززنه وه (به لام جاريوايه ته نيا يه ك خانه ي شيرپه نجه يى خوئى له شوينيكدا ده شاريتته وه و خوئى ده پاريزيئت له به ركه وتنسى چاره سه رى كيميائى، كه له دواتر ده بيتته هوئى ديسان سه ره له دانه وه ي شيرپه نجه كه).

چاره سه رى كيميائى پيش به زياد بوونى خانه كانى شيرپه نجه يى ده گريت. هه نديكيان كاتيك كه خانه له دابه شېبوندايه له ناوى ده بات. هه ديكيشيان كاريگه رييان هه يه له كاتى پيش دابه شېبونى خانه كان.

جوړه كانى چاره سه رى كيميائى؟

چه ندين جوړ چاره سه رى كيميائى هه يه (زياتر له ۱۰ جوړ). به گويره ي و چوئيه تى شيرپه نجه كه ده رمانه كه ش جياوازه. جاريوايه زياتر له يه ك جوړ ده رمان / چاره سه رى كيميائى واته چه ندين جوړ بو چاره سه رى جوړيك له شيرپه نجه به كار ديت.

خانه‌کافی شیزپه‌نجه هر کامیکیان به جۆریکی جیاواز ره‌نگدانه‌وه‌یان هه‌یه به‌رامبه‌ر به چاره‌سه‌ری کیمیایی .
بۆ ئه‌وه‌ی که مرؤف باشترین ئه‌نجام وه‌رگریت ،جاریوایه
چه‌ندین جۆر چاره‌سه‌ری کیمیایی جیاوازه وینکراییی بۆ
چاره‌سه‌ری به‌کار ده‌هینیتیت.ئه‌وان پینکه‌وه ده‌توانن
چاره‌سه‌رییه‌که هه‌مووار بکه‌ن.

ئهو راده‌ییه که خانه‌کافی شیزپه‌نجه‌یی ره‌نگدانه‌وه‌یان
ده‌بیت به‌رامبه‌ر به چاره‌ل‌ده‌رمان کیمیایی،ئه‌گه‌ری ئه‌وه
هه‌یه که له کاتی چاره‌سه‌ریدا که‌متر ببیته‌وه.هه‌روه‌ها
جاریواشه هر هیچ ره‌نگدانه‌وه‌یان نابیت واته کاریگه‌ر
نابن (Resistance) .

ئینجا هه‌ول ئه‌دریت بۆ گه‌ران به دوا‌ی چاره‌سه‌ری
کیمیاییه‌کی تر که کاریگه‌ری هه‌بیت و به‌لام نابیت وینکراییی
چاره‌سه‌ری به تیشک / رادیۆترایی بیت.
هه‌ندیک جۆر له شیزپه‌نجه‌کان که‌متر هه‌ستیارن به
چاره‌سه‌ری کیمیایی و هه‌ندیکیشیان له بنه‌ره‌تدا
هه‌ستیارنن.

دەرمانی تر ویرایی چاره‌سەری کیمیایی؟

هەندیک دەرمان لەوانە یە کاریگەری باشییان نەبێت کە هاوکات لەگەڵ دەرمان کیمیایی بە کار بێن و کاریگەریان لە سەر کەلک وەرگتن لە دەرمان کیمیایی بە شێوەیەکی نەرینی-نیگاتیف دەبێت. ئینجا زۆر گرنگە کە ئەگەر دەرمانی تر لە ئارادا هەبێت لە گەڵ پزیشکدا باس بکریت و ئاگادار بێت. هەتا ئەگەر ئاسپرینیش بێت یان دەرمان فیتامین. هەروەها ئەوەش گرنگە کە پزیشکیکی تروەکو پزیشکیکی دان کە نەخسۆش لە لای ئەو ژینسەر چاره‌سەریدا، ئاگادار بێت کە نەخۆشە کە لە قۆناغی چاره‌سەری بە کیمیایی دایە. یۆ ئەوەی رەچاوی هەندیک بارودۆخ بکریت لە کاتی چاره‌سەریدا.

Monotherapy & Combination therapy

چاره‌سەری تاک دەرمانی و چەند- ویکرا دەرمانی

ئەگەر چاره‌سەرییە کە بریتییە لە یەک جۆر دەرمان، ئەوە پێی دەلێن مۆنۆترایی واتە چاره‌سەری تاک. ئەگەر چاره‌سەری بریتییە لە چەندین جۆر دەرمان، بۆ نمونە چاره‌سەری بە دەرمان کیمیایی Chemotherapy و بە

دەرمان به هیزکردنی بهرگری جهسته واته
Immunotherapy نه وه پینی دهلین Combination
therapy واته چارهسهری ویکرا .

Chemoradiation واته ویکرا کیمیایی و رادیوتراپی (تیشک)
چارهسهری کیمیایی- تیشک که ویکرا له نهخوش
نهدریت. چونکه چارهسهری-کیمیایی کاریگری تیشک واته
رادیوتراپییه که به هیزتر و کاریگریتر دهکات.
ئهم دوو چارهسهرییه ویکراییه زور دژواره و کاریگی
ئاسان نییه. کیشیی زیاتره تاکو به تهنیا چارهسهری به
تیشک یان رادیوتراپی بیت. ئهو جوره چارهسهرییه
ئامانجی چارهسهری سهرهکی نهخوشییه که به.
ئهم جوره زیاتر بهکار دیت له گری شیرپهنجیهکانی
جوری گری شیرپهنجه له بهشی سهرلقورگ و لووت و
گویندا، دروازهی مندالدان، شیرپهنجی کۆم، شیرپهنجی
سییهکان و سوورینچک. ئهم جوره چارهسهرییهش تهنیا
لهو نهخوشخانانه ئیمکانی هیه که بهش یان سهنتهری
رادیوتراپییان هیه.

که‌ی دهرمان کیمیایی به کار دینریت بو نه خوش؟

چاره‌سه‌ری کیمیایی کاتیک به کار دیت که:

• **Curative Therapy**: مه‌به‌سست چاره‌سه‌ری

نه‌خوشییه‌که بیت واته بنبرکردن یان پیشپنگرتن له
خانه‌کانی شیرپه‌نجه . له‌م چاره‌سه‌رییه‌داچاره‌سه‌ری
کیمیایی ده‌توانیت خانه‌کانی شیرپه‌نجه‌یی له ناو بیات
چونکه هه‌ندیک جور له خانه‌کانی شیرپه‌نجه زور
هه‌ستیارن به‌رامبه‌ر به چاره‌سه‌ری کیمیایی و
ده‌توانیت گرنی شیرپه‌نجه‌یی له ناو بیات.

• **Adjuvant Therapy** : ئه‌م چاره‌سه‌رییه‌دوای

چاره‌سه‌ری کوراتیف دیت واته چاره‌سه‌رییه‌که که
دوایی نه‌شته‌رگه‌ری یان چاره‌سه‌ری به رادیوتراپییه
تا‌کو ئه‌و خانه شیرپه‌نجه‌ییانه‌ی که له‌وانه‌یه‌دوای
نه‌شته‌رگه‌ری و چاره به رادیوتراپیش هه‌ر مابنه‌وه له
جه‌سسته‌دا له ناو بیات. هه‌روه‌ها ئه‌و جوره
چاره‌سه‌رییه‌ئهدریت که مرژف گوومانی له
بلا‌وبوونه‌وه‌ی شیرپه‌نجه که هه‌بیت هه‌رچه‌نده
زوریش بچووک بیت یان به‌چا‌ویش نابیندریت واته
Micrometastasis. که له‌ده‌روه‌ی شسویتنی

نهشته رگريکراو يان شويني چاره سهرکراو به تيشک لراديو تراپي بيت، له ناو ببريت. مه به ست له م چاره سهر بيانه نه وه په که شير په نجه که له ناو ببريت يان نه گهري چاکر د نه وه زياتر بيت.

• **Neo-Adjuvant Therapy** : نه م جوړه چاره سهر يه

پنښ چاره سهر ي سهره کي نه دريت که چاره سهر ي به رينگه ي راديو تراپي يان نه شته رگري بيت. بو نمونه به م رينگايه وه پزيشک ده يه ویت نه و گري يان تو موره له پنښدا بچو وکتری بکاته وه، شينجا بيبري ته وه و نه گه ر ته شه نناش هه بيت له شويني کي جه ست دا نه وه له ناو ببريت. نه گه ر بيتو و گري که يان تو موره که بچو وکتر بويه وه به رينگه ي نه و شيوه چاره سهر يه، ئي تریپو نیست به نه شته رگري زور د ژوار ناکات. مه به ستی کوتايش له م جوړه چاره سهر ي کيميايي نه وه په که مرؤف با شترين نه جامی هه بيت و چاره سهر يه که که لکی هه بيت.

• نکه مکړدنه وه ي ئيش و نازار.

• نه گه ر نه خو شيه که چاره سهر ي نه بيت به م رينگايانه ي که له سهره وه ناماژ ه مان پينان کرد، ده توانريت به م

شنيوه چاره سه ريبه هر نه بيت، ئيش و ئازاري
نه خوش كه متر بگريته وه. له م جوړه
چاره سه ريبه دا، مروف ناتا و نيت نه خوشييه كه له
بهره تدا چاره بكات، به لام ده توانيت تا راده ييه ك پيش
به بلا و بونه وه ي شير په نجه كه بگريت، يا خوود ئيش و
ئازار و ئاريشه كاني جه سته يي كه متر بكات وه.

پزيشكيني پسيور له شير په نجه دا واته Oncologist
، پزيشكي باطني يان پسيوري خوښ ده توانيت له م
باره وه زانياري زياتر بدات.

به چي ريگه يه ك چاره سه ري دهرمان كيميائي ددرنت؟

چاره سه ري كيميائي به چند ريگه ي جوړ او جوړ به كار
دين و له ريگه ي:

- ده م- زار واته Oral: خواردني حبه يان كه پسوول.
- پيست: به دهرزي ژير پيست واته Subcutaneous injection يان له ماسو وولكه دا واته . Intramuscular injection
- راسته و خو له لوله ي خوښه يته ردا Intravenous يان له ناو خوښه ري گه ورده دا intra-arterial به

رینگه‌ی دهرزی یان به رینگه‌ی دهرزی که به کیسه ئاوه‌وه هه‌لواسسراو واته Infusion. (کیسه ئاو: پینکاته‌یه‌ک که وه‌ک ماده‌ه شله‌یه ناو جه‌سته‌ی مرۆفه، که هه‌ندیکیان له ئاوی پاککراو، خوئی و شه‌کر پینک هاتووه، هه‌ندیکیان ته‌نیا له خوئی و هه‌ندیکیان ته‌نیا له شه‌کر و هه‌بدیکیشیان تیکه‌له‌ی هه‌ردوو‌یا‌نه).

دهرزی به کیسه ئاوه‌وه ده‌توانریت بۆ چه‌ند مه‌به‌ست دابندریت:

- چاره‌سه‌ری کیمیایی به هیچ شینوه‌یه‌ک نابیت له دهره‌وه‌ی لووله‌ه خویندا بدریت. ئینجا به رینگه‌ی هه‌لواسینی ئه‌م کیسه ئاوه‌ه و تیکه‌لکردنی چاره‌سه‌ری کیمیایی چاریکی دلنیاکه‌ره‌وه‌یه‌ه.
- چاره‌سه‌ری کیمیاییه‌که پنیویسته‌ه روون بکریته‌وه له ناو کیسه ئاودا.
- به رینگه‌ی کیسه ئاودا، خیرایی و به چه‌ند خووله‌ک کیمیاییه‌که لی ئه‌دریت، مرۆف ده‌توانریت کنترۆلی بکات و به گوێزه‌ی پنیویست بیت له جه‌سته‌ی نه‌خۆشی بکات. هه‌ندیکیان پنیویسته به خیرایی به جه‌سته‌ه بگه‌ن و هه‌ندیکیان به له‌سه‌رخۆیی.

چند کات ده‌خایه‌نیت و پیوسته بز لیدانی چاره‌سری
کیمیایی، جیاوازه وله نیوان ۵ خولهک تا چند
رژژ. جاریواشه چاره‌سری کیمیاییه که به‌ده‌وام ده‌بی
به‌کار بیت. ئه‌وه په‌یوه‌سته به‌ راده‌ی
ده‌رمانه‌که (هیزی)، جزری ده‌رمانه کیمیاییه و خشته‌ی
دابه‌شکردن یان وهرگرتنی ده‌رمانه‌که‌یه.

زۆربه‌ی چاره‌سری کیمیاییه‌کان به‌ شیوه‌ی خشته‌یه‌کی
دارپژراوی پیشوه‌خت یان دیارکراو لی ئه‌درین/به‌کار دین.
ئینجا دوا‌یی وهرگرتنی ده‌رمانه‌که، قوناغی پشوودان
دیت، که ئیتر ماوه‌یه‌ک (بز نمونه له چاره‌سری کیمیایی
بز شیرپه‌نجه‌ی مه‌مک، ماوه‌ی ۳ هفته‌یه) چاره‌سری
کیمیایی وهرناگیریت. ئه‌م شیوه چاره‌سری کیمیاییه بز
چه‌ندین جار دووباره ده‌بیته‌وه.

ئه‌م چاره‌سریه‌یه چند کات ده‌خایه‌نیت؟ جیاوازه و
په‌یوه‌سته به:

- هژکاری وهرگرتنی چاره‌سری کیمیاییه.
- خشته‌ی دارپژراوی ئه‌و چاره‌سری کیمیاییه که
ده‌ستنیشان کراوه.

- رادده یان مه ترسی دواکیشه کانی چاره سهری کیمیایه که.
- نه نجامی چاره سهری چاره سهری کیمیایه که.

وه رگرتنی چاره سهری کیمیایی به شیوه یه کی گشتی له نه خویشخانه دایه (پۆلی کلینیک یان له کلینیک).
 بۆ هه ندیک جۆر دهرمان و هه ندیک شیوه چاره سهری به کیمیایی شه وه مانه وه له نه خویشخانه پیویسته.
 شه چاره سهرییه کیمیاییانه ی که به شیوه ی حه ب یان که پسهول دروست کراون، شه وه پیویسته به مسانه وه له نه خویشخانه ناکات.

له هه موو کاتیکدا یه ک یان دوو پۆژ پینش وه رگرتنی چاره سهری کیمیایی، خوین له نه خویش وه رده گردریت بۆ پشکنین یا خود تاقیکردنه وه. شه گه ریزه و خرۆکه کانی سه ی واته لۆکۆسیته کان که شه رکی به رگری جهسته یان له شه ستۆدایه و خه پله کانی خوین واته ترۆمبۆسیته کان که شه رکیان به ستن / خه سته کردنه وه ی خوین و چاککردنه وه ی برینه، هه موار بوو شه وه نه خویش ئاماده یه بۆ وه رگرتنی چاره سهرییه که، به لام شه گه ر شه م پڕۆسه یه تیکچوو بوو یان

چالاکی گورچيله سست بىت ،ئەو مروز ناچارە
چارەسەرىيەكە دوا بخت .

كارکردنى چارەسەرى كىمىيى بە جۆرى شىرپەنجەو
پەيوەستە و ھەر كامىنگان بە جۆرىكى جىاواز
رەنگدانەوھىان ھەيە .

لە زۆر بەى كاتدا پزىشكى پىپۆر دواى ۲ يان ۳ جار
چارەسەرى كىمىيى دەتوانىت ھەلسەنگىنىت كە ئايا ئەو
جۆرە چارەسەرىيە كارىگەرە يان نە .ئەگەر ئەنجامى باشى
نەبوو ،ئەو بەردەوام نايىت و بەدواى چارەسەرى بە
دەرمان كىمىيىيەكى تردا دەگەرەيت .

دەرزى /نامىرىكى تايبەت لە ناو بۆرى خونى:

ھەندىك لەم نەخۆشانەى كە چارەسەرى كىمىيى
و ەردەگرن ،پنويستە زۆر جار دەرزىيان لىبدرەيت ،ئىنجا
بۆرىيەكانى خونىيان زوو زىانمەند دەبن .چۆنكە تىكچوونى
بۆرىيەكانى خونى و دەرزىلەدانىيان ئارىشە دروست
دەكات ،پزىشك بە پنويستى دەزانىت كە بۆرىيەكەكى
دلىياتر ھەلبۇزىرت و بە سىستەمى سۆندەيەكى بارىك بۆ

ماوه‌یه‌کی دریژخایه‌ن و پنیویست له خوینتهینه‌ر/شاره‌گ
بدات

واته Central venuse Catheter .

ئهم سیسته‌مه سۆنده‌یه دوو جۆره:

- Port-a-cath که پینکه‌ساتووه و به‌سسته‌راوه به کۆگه‌یه‌کی چووک که له ماده‌ی ده‌ستکرد تیتانیم یان ئیستیلی دژه ژه‌نگه که ناوقه‌دی بری سه‌نتیمه‌تریک و نیوه.ئهم ئامیره له ژیر پیستدا جیگر ده‌کریت بۆ کاتیک که پنیویسته بۆ وه‌رگرتنی چاره‌سه‌ری کیمیایی که‌لکی لی وه‌رده‌گرهریت.دانانی ئهم ئامیره له ژیر بیهۆشی ته‌واو یان سر‌کردنی شوین (زیاتر له سه‌ره‌وه‌ی به‌شی سینگ دا یان له باسکدا)ئه‌نجام ئه‌دریت.

- Sub-clavian catheter,Hekmancatheter,PICC-line که ئهم جۆره سۆندانه به‌ش‌نکیان له ده‌ره‌وه‌ی جه‌سته‌دا ده‌میننه‌وه.ئهم جۆره به‌ پینچه‌وانه‌ی جۆری سه‌ره‌وه که باسمان کرد،له بۆریه‌کی خویندا له سه‌ر سینگدا له ژیر ئیسکی چه‌له‌مه‌(له سه‌ر شانه‌وه ده‌رواته ناوه‌راستی سینگ) جیگر ده‌کریت که به

سۆندە و دەرزییەو پەیوهند دەکریت و لەم رینگەو
چارەسەری کیمیاییە که وەر دەگیردریت. لە کاتی لێدانی
ئەم سۆندەیه تەنیا پنیویستە شوینەکهی سربکریت و
پنیویست بە بیهۆشی گشتی ناکات.

هەردوو جۆریان بۆ ماوهی دوور و درێژ بەکار دین.
بەلام پنیویستە بە کات و بە گوێرەهی پنیویست پاک
بکرینەو و ناو سۆندەکه بە دەرمانی ئاوه خوییی یان
هینپارین بشۆردرینەو تاکو بەری نەگیردریت بە هۆی
بەستەله کبونی خوین لە ناو سۆندەکه دا.

شیوێ وەرگرتنی تاییەت:

هەندیک جۆر لە شیرپەنجەکان لەوانەیه چارەسەری
کیمیایی راستەوخۆ لە شوینەکه بدریت.

- **Bladder Flushing** شۆردنەوێ میزڵدان؛ بۆ
نەخۆشانیک که لە قۆناغی سەرەتایی شیرپەنجە
میزڵدان دان واتە **Carcinoma in situ**.

بۆ شۆردنەوێ میزڵدان، پنیویستە لە پینشدا
سۆندەیهک لە میزڵدان بدریت. بەم رینگەیه دا تەواوی

میز له میزلدان دیته وه دهره وه و میزلدان خالی ده بیت. ئینجا ئه و چاره سه ری کیمیایی که پیشتر ناماده کسراوه واته له گه ل ئاوی تسایهت روون کراوه ته وه له ناو میزلدان ئه کریت. ئه گه ر میزلدان به ته وای خالی بوو بیت. ئه وه چاره سه سه ری کیمیایی که باشتر ده توانیت خوی به هه موو دیواره کانی میزلدان بگه نه نیت و زیاتر سوودی هه بیت. ئینجا باشتروایه که پیش یان کاتی وه رگرتنی چاره سه ری کیمیایی نه خۆش که متر ئاو یان شله مه نی بخواته وه. ماوه ی راگرتنی دهرمان له میزلدانا یه ک تا دوو کساتر میزه. دوا یی نه خۆش ده توانیت میز بکات و میزلدانی خالی بکات.

بۆ وه رگرتنی ئه و چاره سه رییه، نه خۆش پیویسته له به شی پۆلی کلینیکی نه خۆشخانه (به شی نۆرینگه) بیت و پیویستی به مانه وه و خه و تن ناکات. ئه م جۆره یان چه ند جار یک له حه فته دا ئه نجام ئه دریت.

Isolated limb perfusion : به م شیوه چاره سه ری کیمیاییه ،رینگه له سورانی خوین له ناو قۆل یان ران ده گیردریت.

به که لگ و هرگرتن له نامیری Cardiopulmonary bypass (CPB) سورانی خوین له و به شه دا به جیا ده بیت له به شه کانی تری جه شه دا. ئینجا به و رینگه یه دا ده توانریت ئه م به شه که شیرپه نجه ی تیدایه به چاره سه ری کیمیایی بشۆردریتته وه. ئه م چاره سه رییه به رینگه ی بیهۆشی گشتی ئه نجام ئه دریت و له سی تا چوار کاترمیز ده خایه نیت.

ئه م شنیوازه چاره سه رییه پینشنیار ده کریت بۆ نه خوشانیک که تووشی شیرپه نجه ی پیست بوون واته Melanoom یان Sacroom که شیرپه نجه ی شانیه ی نه رمه بۆ نموونه له ماسوولکه کاندا که له ناو باسک یان راندا گرینی شیرپه نجه ی دروست بووه و رووی له گه وره بوونه. ئه م شنیوه چاره سه رییه ته نیا له نه خوشخانه کانی تایبته و پسپۆرله م بابه ته دا ده کریت.

HIPEC (Hyperthermic Intraperitoneal Chemotherapy) که بریتییه له شۆردنه وه ی ناو سک به رینگه ی ریزه یه کی زۆر و گهرم له پیکهاته یه کی چاره سه ری کیمیایی. ئه م شنیوه چاره سه رییه یه کسه ره دوایی هه لگرتنی

خانه‌کانی شیرپه‌نجی ناو سک له کاتی نه‌شته‌رگه‌ریدایه. مه‌به‌ست له‌م چاره‌سه‌رییه. نه‌وه‌یه که نه‌گر خانای شیرپه‌نجی له‌ناو سکدا مابنه‌ته‌وه، لایان بیات و بیانکوژیت. به‌رینگه‌ی راسته‌وخۆ پینداکردنی ریزه‌ زۆرله‌و تیکه‌لای گهرم له‌چاره‌سه‌ری کیمیاییه‌ نه‌گه‌ری زۆره‌ که نه‌نجامی باش و به‌سوودی هه‌بیت.

له‌و جۆره‌یان له‌ شیرپه‌نجی رپخۆله‌ی گه‌وره‌دا که ته‌شه‌نناشی کردووه‌ واته‌ له‌ ناو چالایی سک و ناو په‌رده‌ی سکدا بلاویشش بـۆـته‌وه، که‌لکی لیوه‌رده‌گیردریت. نه‌م شیوه‌یه‌ چاره‌سه‌رییه‌ ته‌نیا له‌ نه‌خۆشخانه‌ی تایبته‌ و پسرۆر له‌م بابته‌دا ده‌کریت. ریزه‌یه‌کی زۆر چاره‌سه‌ری کیمیایی و په‌یوه‌ندکردنی خانه‌کانی بنچینه‌ی'

Hematopoietic stem cell transplantation (HSCT)

نه‌و رادده‌یه‌ی که‌ خانه‌کانی شیرپه‌نجی ره‌نگدانه‌وه‌ یان هه‌ستیاری نیشان نه‌ده‌ن جیاوازه‌. جار یوایه‌ دوا‌ی چهند که‌رته‌ دهرمان وه‌رگرتن، نه‌وان چاره‌سه‌ری کیمیاییه‌ که‌ کاریگه‌رییان له‌ سه‌ر نابینت و دهره‌نجام له‌وانه‌یه‌

ههستیارنه بن. جاریواشه خانه کانی شیرپه نجهیی به هیج شیوهیه ک رهنگدانه وهیان نییه به رامبه ر به چاره سهری کیمیاییه که. نه گهریش ههیه که هه ر له سسه ره تادا رهنگدانه وهیان باش نه بیت. ریگهیه کی پیشگرتن له و کیشهیه نه وهیه که به ریژهیه کی زور چر له و چاره سهریه کیمیاییه وه ربگیردیت. له چاره سهری هه ندیک جزر شیرپه نجه شدا جاریوایه چاره سهری کیمیایی به ریژهیه کی چر و قورس ده دریت بز وهرگرتنی نه نجامی باشتر.

مۆخی ئیسک

به هژی وهرگرتنی ریژهیه کی زور و چری چاره به ریگهی کیمیایی، نه ته نیا خانه شیرپه نجهییه کان ههروه ها خانه باشه کانیش له ناو ده چن. مؤخی ئیسک به تایبته زور ههستیاره و زوو ده فیه و تیت دواپی وهرگرتنی ریژهیه کی زور و به چری وهرگرتنی چاره سهری کیمیایی. نه م زیانهی گه یشتوو به مؤخی ئیسک نه وهنده گه ورهیه که سه ره خۆ نۆژهن نابیته وه. نه وهش کاریگه ری نه رینی ههیه له سه ر دروستکردنه وهی خانه کانی نوئ. ده ره نجام

نه‌خۆش تووشی گرفتگی که مخوینی یان کیشه‌ی به‌ستنی خوین ده‌بیت. گه‌وره‌ترین کیشه‌ئه‌وه‌یه که خه‌رۆکه سپییه‌کان زۆر که‌م ده‌بسنه‌وه. به‌و هه‌ویه‌وه سپیسته‌می به‌رگری جه‌سته‌ی مرۆف لاواز ده‌بیت و جه‌سته‌ش که‌متر ده‌توانیت خۆی رینک بخات له‌گه‌ل بارودۆخه‌که و زوو تووشی هه‌وکردن یان چلکیبوون ده‌بیت.

په‌یوه‌ندکردنی خانه‌کانی بنچینه‌یی

په‌یوه‌ندی خانه‌کانی بنچینه‌یی، بۆ به‌رگریکردن له‌ کیشه‌ی زیانگه‌یاندن به‌ مۆخی ئیشک، په‌یوه‌ندکردنی خانه‌کانی بنچینه‌یی باشتترین رینگه‌یه.

به‌ رینگه‌ی ئه‌م چاره‌سه‌رییه، پزیشک له‌ پینشدا خانه‌کانی بنچینه‌یی له‌ ناو خویندا هه‌لده‌گریت. دوا‌یی چاره‌ به‌ کیمیایی به‌ چهری یان چاره‌ به‌ تیشک (رادیۆتراپی)، نه‌خۆشه‌که خانه‌کانی دیسان وه‌رده‌گریته‌وه. ئه‌و خانه‌ بنچینه‌ییه باشه‌کان دیسان کاری خۆیان ده‌که‌ن و مۆخی ئیشک دروست ده‌که‌نه‌وه.

ئەم رینگە چارەسەرىيە تەنيا لە نەخۆشخانەى تايبەت و بە پزىشكانى پىسپۇر دەكرىت. ھەروەھا ئەم چارەسەرىيە زۆر دژوارە بۆ نەخۆش و كەسانى دەور ووبەرى.

دواكىشەكان

بە ھۆى وەرگرتنى چارەسەرى كىمىيائى نە تەنيا خانە شىرپەنجەييەكان بەلكو خانە باشەكانىش لە جەستەدا تووشى زيان دەبن، ئەو خانانەى كە زوو گەشە دەكەن و تەندروستىن بە تايبەت وەكو خانەكانى ناو چەرمەپەردە لە ناو دەم يان زاردا، خانەكانى مۆخى ئىسك و خانەكانى قژ يان مووھەكان. دواكىشەكان لە ھۆى ئەوھەدان.

ھەندىك لە دواكىشەكان كاتىن و بە تىنپەربوونى كات نامىنن. ھەندىك جۆر لە چارەسەرى كىمىيائىيەكان، لە دواى خۆيان دواكىشەى گەورە بەجى دەھىلن، وەكو نەزۆكى، تىكچوونى دەمارەكانى پىست /كەمتر بوونەوھى ھەست يان كىشەى بىستىن.

لە كاتى پشوو دان واتە ئەو كاتەى كە چارەسەرى كىمىيائى وەرناگىرىت، خانەكان ماوھەيان ھەيە تاكو خۆيان نۆژەن بكنەوھە و خانەى نوئى پىكىبىنن. زۆربەى خانە ساغەكان

کاری خۆیان به باشی ده‌که‌ن کاتینک که دواکیشه‌کان
کۆتاییان پێ هات. جاریوایه دواى چەند رۆژیک، و جاریوایه
زیاتر ده‌خایه‌نیت.

هه‌رگه‌سه خۆی جیاوازه

ئه‌و دواکیشه‌نانه‌ی که له‌وانه‌یه نه‌خۆش تووشی بێت
په‌یوه‌ستن به:

- جۆری چاره‌سه‌ری کیمیایی
- وێزایی / له‌گه‌ل چاره‌سه‌ری کیمیایی تر
- رادده‌/چەند هیزی هیه
- شیوه‌ی وەرگرتن/به‌چی رینگه‌یه‌ک؟ لێدان، خواردن،
پێ شۆردنه‌وه...
- ماوه‌ی چاره‌سه‌ری/چەند ماوه‌ی پێویسته
- وێزایی/له‌گه‌ل به‌کاره‌ینانی ده‌رمانی تر یان
چاره‌سه‌ری تر.

به‌راستی پێشبینی ناكریت که چاره‌سه‌ری کیمیایی چۆن و
به‌چی شیوه‌یه‌ک به‌نگدانه‌وه یاخوود کاریگه‌ری
ده‌بیت. هه‌ندیک که‌س زۆر تووشی دواکیشه‌که‌ی ده‌بن و

هه‌ندیکیشیان که متر.بـۆ هـر جـۆره چاره‌سه‌ری
کیمیاییه،پنویسته پزیشک یان په‌رستیار پینشوخت
نه‌خۆش ئاگادار بکات له دواکیشه‌کانی وچۆنیه‌تی
مامه‌له‌کردن له گه‌ل ئه‌ودواکیشه‌انه.

رادده‌ی کاریگه‌ری خراپی چاره‌سه‌ری کیمیاییه هیچ
په‌یوه‌نـدیه‌کی نیـیه به ئه‌نجـامی
چاره‌سه‌رییه‌که،ئه‌گه‌ر نه‌خۆش تووشی دواکیشه بوو به
قورسی،ئه‌وه به مانای ئه‌وه نییه که کیمیاییه‌که کاریگه‌ری
باشی هه‌یه له سه‌ر نه‌خۆشیه‌که.

یان به پینچه‌وانه:ئه‌گه‌ر هاتوو که متر تووشی دواکیشه
بیت،مانای ئه‌وه نییه که کاریگه‌ری باشی نییه له سه‌ر
نه‌خۆشیه‌که.

له‌م نامیلکه‌دا باسی دواکیشه‌کان ده‌که‌یین که له‌وانه‌یه
تووشی نه‌خۆش بین و چۆنیه‌تی مامه‌له‌کردن له گه‌ل ئه‌و
دواکیشه‌انه:

- کاریگه‌ری له سه‌ر ته‌ندروستی به گشتی
- کاریگه‌ری له سه‌ر ده‌م،گه‌ده و ریخۆله‌کان
- کاریگه‌ری له سه‌ر قژ/مووه‌کان

- کاریگری له سهر پرۆسه‌ی زاوژی
- کاریگری له سهر سووپی مانگانه
- دواکیشه‌کانی تر

زۆر گرنگه که ههر دواکیشه‌یه‌ک که هه‌یه ، له گه‌ل پزیشکدا باسی لێ بکریت. جاریوایه دواکیشه چاری هه‌یه.

کاریگری له سهر ته‌ندروستی به گشتی

که‌سانیک که به کیمیایی چاره‌سه‌ری وهرده‌گرن، به هۆی نه‌خۆشییه‌که یان چاره‌سه‌رییه‌که زۆربه‌یان کیشه‌ی ماندوو بوونیان هه‌یه. ئه‌وه‌ش کاریگری خراپ ده‌خاته سهر بیرکردن، سستبوونی بیر یان هزر. هه‌روه‌ها شله‌ژانی ده‌روونی و ده‌راوکی به هۆی نه‌خۆشییه‌که و چاره‌سه‌رییه‌که کاریگری ده‌خاته سهر نه‌خۆش که چۆن هه‌ست و هه‌لسووکه‌وت بکات. بێجگه له هه‌ستی ماندوو بوون، هه‌روه‌ها زووش بێ ووزه بیت و نه‌توانیت ئارامی خۆی رابگریت و هه‌لچوونی پتوه بیت. ده‌مینک خه‌م و داته‌نگی یان ده‌مینک گریان و جاریوایه پینکه‌نینیشتی پتوه‌یه.

زۆر گرنکه كاتى چاره سەرى ،نەخۆش لە ھەوايەكى ئاسوودە و ئيسراحتى بۆ جەستە و دەروونى ھەموار بکريت .

چالاكى رۆژانە پنيوستە ھەيئت بەلام بە ئەسپايى و لە جاران كەمتر .چۆنكە جولانى سنووردار گرنکه بۆ پرۆسەى چاكبوونەوه .

سەرقالبوون بە كاريكى سووك يان چوونە شوينى ئارام و لە ناو سرووشتدا بە تايبەت ھاوكارە بۆلابردنى ھەنديك لە بارگرانى لەم پرۆسەيەدا .

لەم كاتانەدا ،پنيوست ناكات نەخۆش و ھەم و دلەراوكى و ئازار و خەمەكانى بشاريتەوه لە كەسانى دەورووبەرى خۆى .بە گفتووگۆ لە گەل ئەواندا ،دەتوانريت باشتر رووبەرووى كيشەكان ببستەوه و دەستىكى ھاوكارى ئەوان لەم بارودۆخە ناخۆشەدا بەكار بينيت .

ئەگەر نەخۆش بيتوو پيشەى ھەيئت يان فەرمانبەر بيست ،زۆربەى جار پنيوستە ماوہيەك بوەستيت لە بەردەوامبوونى لە كار و پيشەكەى .بينگوومان دەيئت

هاوکاری و ریزگرتن له م بارهوه له لایه ن خاوه ن کارهوه
هه بیت .

کاتیک که چاره سه ریبه که کۆتایی پنهات، ئه وه
دواکیشه کانیش که م که م که متر ده بنه وه یاخوود
نامینن. هه ندیکیان له وانه یه سالاتیکی دوور و دریز
بمینه وه بۆ نمونه وه کو ههستی ماندووبوون (له ناکاو
ههست کردن به ماندووبوون، بی ئه وه ی هیچ چالاکیه کی
جهسته یی هه بیت).

کارگه ری له سه ر دهم، گه ده و ریخۆنه کان

هه ندیک له چاره سه ری دهرمانه کان، زیان به په رده
چه رمه ی جهسته وه کو پرده چه رمه ی ناو دهم ده گه یه نن .
به هۆی ئه وه وه، له وانه یه کیشه ی ووشکی ناو دهم یان
ههستی برژاندنه وه و ئازاری ناو دهم هه بیت. ئینجا زۆر
گرنگه که کاتی چاره سه ری به باشی و دروستی پاک و
خاوینی دهم را بگیردریت. واته دوا ی هه ر ژه مینک دهم و
دان بشۆردریت و که لینه کانی ددانه کانیش به به نی تایبته
پاک بکریته وه. پیویسته زۆر به نه رمی و له سه رخۆیی بیت

بۇ ئەۋەى كە برىن دروست نەبن و تووشى خوينبەربوون نەبىت.

ئەو كەسانەى كە تاقمى ددانى دەستكردىان هەيە، پىنويستە ئەوانىش بە هەمان شىۋە زوو زوو تاقمە كە پاك بىكەنەۋە و دەمىان بشۆن. ئەگەر ناو دەم برىندارە، باشترۋايە كە تاقمە كە نەخرىتەۋە ناو دەم تاكو چاك دەبىتەۋە.

بۇ بەرگرىكردن لە برىندار/چلكىيوونى ناو دەم، باشترۋايە كە رۆژانە چۋار تا شەش كەرەت ناو دەم بشۆرىتەۋە بە ئاۋى كولاى شىلەۋتىن +خوئى ۱) كەۋچكى خۇراك لە خوئى لە ناو ۱ لىتر ئاۋ).

لىۋەكان بەردەۋام بە كرېم/ۋازەلىن چەۋر بىكرىن پىش لە قلىشىنىان دەكات. پىش دەستپىكردنى چارەسەرى، باشترۋايە كە نەخۇش تاقمە كەى پىشانى پزىشكى ددان بدات. بۇ ئەۋەى ئەگەر پىنويستى بە چارەسەرى يان كۆزبانى هەبوۋ، ئەۋا چارى بىكات.

زىان كەيشىستن بە چەرمە پەردەى كەدە، دەبىت ھۆى دلتىكەلھاتن و ھىلنجدان و رىشانەۋە. ھىلنجدان و رىشانەۋە دىارتىن دواكىشەيە كە دەتۋانىن بلىتىن زۆربەى زۆرى

ئەو نەخۇشانەى كە بە كىمىيائى چارەسەر دەكرىن
دوچارى دەبن و پىئوھى دەئالئىن.

خۇشبەختانە ئىستا دەرمان ھەيە دژ بەو كىشەيە. ئەم
دەرمانانە بە شىئوھى، لە ناو كىسە ئاوكردن و
ھەلواسىن، حەب يان شىاف بەكار دىن. ھەندىك دەرمان
پىش وەرگرتنى كىمىيائى پىشنىار دەكرىن و ھەندىكىان
دوای كىمىيائىش پىئوئىستن.

ھەندىك لەم نەخۇشانە تووشى سىچوون و ھەندىكىشىان
تووشى خەستىوونەوھى پاشكۆ دەبن واتە سىكىان كار
ناكات.

ئەگەر كىشەكە سىچوون بىت. ئەوھ رىژەيەكى زۆر ئا و لە
جەستە دەردەچىت. ئىنجا لەو حالەتەدا خواردەنەوھى ئا و
زۆر گرنگە.

ئەگەر كىشەكە بە پىچەوانە بوو، ئەوھ نەخۇش تووشى بى
مەيلى خۇراك و سەرئىشسە و زوو ھەلچوون
دەبىت. گۆرپىنى خۇراكىش كارىگەرەيەكى واھى نىيە لە
سەر ئەو كىشەيە. باشترىوايە كە پزىشك بە رىگەى
دەرمان ئەوھ چارە بىكات.

دەرمانی سرکه‌ر و هوشبەر

واته Medical cannabis

هەندیک له نه‌خۆشان له‌وانه‌یه که‌لک وەرگرن له مادده‌ی سرکه‌ر و هوشبەر وه‌ک ماریوان / میدیسی کانابیس بۆ راگرتنی کیشه‌ی دلتیکه‌لاتن و رشانه‌وه. مه‌به‌ست ئه‌وه‌یه که هه‌م رشانه‌وه‌که رابگریت و هه‌میش مه‌یل بۆ خۆراک بیه‌توه. هه‌روه‌ها بۆ زۆرله نه‌خۆشان ئارامبه‌خشه و هیندیان ده‌کاته‌وه. جاریوایه هه‌ندیک له نه‌خۆشان به پینچه‌وانه

پیی تیک ده‌چن و باری ده‌روونیان ده‌شله‌ژیت و رشانه‌وه‌شیان پی زیاتر ده‌بیته. به‌کاره‌یتانی ئه‌و مادده‌یه، تا ئیستا له هه‌یج لیکۆلینه‌وه‌یه‌کی زانستیدا نه‌سه‌لمیندراوه که مرۆف دلتیا بیت له کاریگه‌ری به سوودی ئه‌و ده‌رمانه.

کاریگه‌ری ئه‌و سه‌رمۆخی نیسک و به‌رگری دژ به هه‌وکردن چاره‌سه‌ری ده‌رمانی، زیاتر زیان ده‌گه‌یه‌نن به خانه‌کانی ناو مۆخی نیسک، که ده‌بیته هۆی که‌م دروستکردن و پینکه‌ینسانی خسروکه‌ی نسوینی خسوین بۆ

ماوهیه ک. که مېوونه وهی خرڅکه کانی نویی خوین ده بیته هژی ته گری زوو تووشبوون به هه وکردن وکه مخوینی و زوو خوینبه ربوون و له نه جامدا هه بوونی ناماده یی بو نه خوښ که وتن.

له مړخی ئیسکدا چهند جور خرڅکه ی خوین پینکدین:

- خرڅکه ی سپی خوین واته Leukocytes
- خرڅکه ی سووری خوین واته Erythrocytes
- خه پله ی خوین واته Thrombocytes

خرڅکه کانی سپی خوین

هاوکارن بو له ناو بردنی هیرشی میکروبه کان واته ته وان ناهیلن که له جه سته دا هه وکردن هه بیته. ته گه ریژه یان که متر بیته وه واته Leukopenia، ته گه ری زوره که له جه سته دا هه وکردن دروست بیته. ته وهش خوی به به رزبوونه وهی پله ی گه رمای جه سته واته "تا" نیشان ته دات. هه روه ها له وانه یه له شوینی هه وکرده خوی به نازاریش دهر بخات. بو نمونه له گه روودا یان کاتی میزکردن.

ئەگەر پەلەي گەرمای جەستە لە سەر ووی 38.5 گراد بوو، پێویستە بە زووترین کات سەردانی پزیشک یان نەخۆشخانە بکەیت. بۆ بەرگریکردن لە کەمبوونەوهی خەژکەکانی سەپی خوین، دەتوانیشت لە هەندیک چارەسەریدا پێکھاتە یان فاکتەری گەشەکردن بەکار بینن. ئەوانە هانی دروستکردنی خەژکەکانی سەپی خوین ئەدەن. ئەم دەرمانە بە شیوێ هێمپول لە ژێر پێست ئەدریشت رۆژیک یان دوو رۆژ دوایی وەرگرتنی چارەسەری کیمیایی.

خەژکەکانی سووری خوین

ئەریکیان گواستەوهی هەوای پاک و هەلمژیسو، واتە ئۆکسیجین بۆ بەشەکان و ئۆرگانەکانی جەستەیه.

ئەگەر رێژەیان کەمتر بێت، ئەو نەخۆش تووشی کەمخوینی دەبێت واتە Anemia. ئەو دەبێتە هۆی بێرەنگی پێست، ماندوو بوون، پوو/ هەناسەسواری، دلەکووتن، دیتنی خالی رەش و سەرسووڕان. ئەگەر کەمخوینی تا رادەیهکی زۆر کەمتر لە پلەگەي ئاسایی خۆی بوو، ئەو پێویستە کە نەخۆش خوین وەرگرت.

دهشتوانریت که پینکھاته/فاکته ری گه شه کردن بز نه خۆش
به کار بیت تاگو هانی مۆخی ئیسک بدات بز دروستکردنی
زیاتری خرۆکه کانی سووری خوین.

خه پله کانی خوین

ئه رکیان بهستن یان خهستکردنه وهی خوینه. ئه وان
به رگری له به ربوونی خوین ده کهن، کاتیک که بریتیک له
ئارادایه. ههروهها
ئه وان به رگری له خوین به ربوون له ناوه وه و دهروهی
جهسته ده کهن.

ئه گهر ریزه ی خه پله کانی خوین که متر بزیه وه، ئه وه برین
درهنگتر له ماوه ی خۆی چاک ده بیته وه. ئینجا پیویسته
نه خۆش زۆر ئاگاداری خۆی بیت و خۆی دوور بگریت
له برینداربوون. ههروهها نه خۆش زوو تووشی
خوین به ربوون/خوین ترسانی لووت یان خوین به ربوونی
سووک ده بیت. هه ندیک که سانیش په له ی سوور له
پنستیاندا په یدا ده بیت.
نیشانه کانی تر وهک:

- په‌له‌ی شین و مؤر بی‌‌ټه‌وی که کو‌ترابیت یان به شویننیکا که‌وتییت.

- خوین ویرای پاشکو (پیسایی) یان له میزدا

- خوین له کاتی سووری مانگانه‌دا به گوړ و زیاتر ده‌بیت.

ټه‌گر کیشه‌یه‌کی وه‌ک ټه‌وانه‌ی له سه‌ره‌وه ناوبران له نارادابوو، ټه‌وه باشتره پزیشکی چاره‌سه‌ر ټاگادار بکریته‌وه.

هه‌موو جاریک پینش وه‌رگرتنی چاره‌سه‌ری کیمیایی داهاتوو/سه‌رله‌نوی، خوین پشکینی بو ده‌کریت. ریژه‌ی خرۆکه‌کانی سه‌ی خوین و خه‌پله‌کانی خوین و جاریوایه کارکردنی گوورچپله و جگر کوئنترول ده‌کرین و به گویره‌ی گوونجاوی ټه‌وان پزیشک ده‌روانیت ټایا چاره‌سه‌ریه‌که ده‌توانیت ده‌ستپنیکات یان نه. ټه‌گر خوین به راده‌یه‌کی گوونجاو خوی ټاماده یان چاک نه‌کردی‌ته‌وه. ټه‌وه پزیشک راده‌ی کیمیاییه‌که که‌متر ده‌کاته‌وه. جاریواشه ناچاره دوو تا سی‌هفته چاوه‌ری بکریت تاکو خوین ټاماده‌ی وه‌رگرتنی دوباره‌ی کیمیایی بیت.

کارگیری له سهر مووهکان

چارهسهری کیمیایی ده‌بیته هژی هه‌لوه‌رینی مووه‌کان، نه
ته‌نیا قژبه سه‌روه ناهیلنیت به‌لکو مژوئیک، برژ و مووی
ک‌وونه ل‌ووت و مسووی ته‌واوی جه‌سسته
ده‌پوتینیت‌وه. هه‌لوه‌رینی مووه‌کان کاتیبه و دواي
چارهسهری دیسان مووده‌پوتیت‌وه.

پیش وه‌رگرتنی به‌که‌م چاره‌سهری کیمیایی باش‌تروایه
نه‌خوژش ناگادر بی بژئه‌وه‌ی که خزی بژئاماده
بکات. هه‌ندیک له ئافره‌تان سه‌رپژش ده‌که‌ن و هه‌ندیکیان
باروکه داده‌نین. قژ نه ته‌نیا زور جار مایه‌ی جوانی یان
زینه‌تی رووخساره به‌لکو زور سوودی تریشی هه‌یه بژ
مرؤف. بژ نموونه له کاتی سه‌رماوه‌زدا که‌رمی به‌سه‌ر
ده‌به‌خشیت.

سیسته‌می فینک‌کردنی پینستی سهر

واته Headskin cooling system

به‌م ریگه‌یه‌وه مرؤف ده‌توانیت تا رادده‌یه‌ک ریگه له
هه‌لوه‌رینی قژی سهر بگریت یان که‌متر هه‌لوه‌ریت.

ئەو مېتۆدە ئىستىلا زۆرىك لە نەخۆشخانەكانى تايىبەت
كە چارەسەرى دەرمان كېمىيائى دەكەن لە ئەورۇپادا
ئەنجام ئەدرىت.

بە رېنگەى دابەزاندنى پلەى گەرمائى پىستى سەر، سوورى
خووين لە رېشە/ توورەكەى مووەكاندا كەمتر
دەكرىتەو. ھەرۋەھا پرۇسەى زىندەپال/ گۆران واتە
metabolism كەمتر دەبىتەو. بە ھۆى ئەو ھەو
توورەكەكان/ رېشەكانى موو كەمتر چارەسەرى كېمىيائى
وەر دەگرىت و ئىنجا قۇكەمتر ھەلدەو ھەدرىت.

ئەو مېتۆدە پىش، كاتى و جارىوايە دوايى وەرگرتنى
چارەسەرى كېمىيائى ئەنجام ئەدرىت.

ئامىرى ساردراگرتنى پىستى سەر كە بە كلوويك
بەستەراو ھەو، پلەى سەرماى پىستى سەر دىنئىتە سەر
5-6 گراد ژىر سفر.

ھەندىك نەخۆش لە يەكەم خوولەكەكاندا زۆرىان پى
ناخۆشە و جارىوايە دەبىتە ماىەى ژانەسەر.

ئەنجامەكەى جىاوازە بە گويزەى جۆرى نەرمان كېمىيائى.
زۆرجارناتوانرئىت پىش بە ھەلو ھەرىنى قۇ بگىردرىت.

ئەم مېتۆدە بۆنەخۆشانىك كە تووشى بىلەن بولۇپ، ئۇنىڭ شىزىپەنچە لە پىنستى سەردا بولۇپ ناكىرىت (بۇ نىمۇنە ۋەكىل كە ميا يان شىزىپەنچە نى ناۋ غوددە كانى لىمفاۋى) ۋە يان لە حالەتى ئەۋنەخۆشسىيەنە كە گومانى لى دەكىرىت شىزىپەنچە بىلەن بولۇپ، چۈنكى خانە كانى شىزىپەنچە بى زۆر ۋوردىلە Micrometastasis ۋاتە دەپارىزىن ئەگەر ئەۋ مېتۆدە بەكار بەيندىرىت.

كارىگەرى ئە سەر پىرۇسەى زاۋى

ئە تەنىا لە پىۋاندا بەلكو لە ئافىرە تانىشىدا بە ھۆى ۋەركىرتى چارەسرى كىمىيەى پىرۇسەى زاۋى تىك دەچىت ۋە زىانمەند دەبىت.

لە ھەندىك كە سانىكدا ئەۋ تىكچۈنە كاتىيە ۋە چاك دەبەنەۋە، بەلام لە ئەۋانەى تىردا كىشىەى نەزۇكى دەمىنىتەۋە.

لە ھەندىك كە ساندا توۋخىم يان ھىكە لە بەستە لە كخانەدا رادەگىرن بۆ دواتىر، كە ئەگەر ئارەزۋى مىندالبونىان ھەبۈۋ بەكارى بىنن بە رىگەى يان مېتۆدى IVF ۋاتە مىنالى بىلۈرى.

به هم موهاوسه ران پيشنيار دهگريټ كه له كاتي چارهسهرى به كيميايي بهرگرى له دووگيانبوون بكن. چونكه چارهسهرى كيميايي كاريگرى نهرينى دهبيت له سهر ئه و مندالهى كه له سك دايه.

كاريگرى له سهر سوورى مانگانه

چارهسهرى كيميايي دهتوانيت گزرانكارى دروست بكات له سهر سوورى مانگانه.

به گويرهى چوښيهتى وهرگرتن و كام كيميائيه، دهتوانيت سوورى مانگانه كه متر بكاتوه ياخوود هر رايبگريټ. جاريوايه خوښبهربوون بهگورټر دهبيت و زووترله كاتي خوښى دهست پندهكات. بزه و هستاندى خوښى زيادهبهربوو، مرؤف دهتوانيت حهبي بهرگريكردن له دووگيانبوون واته حهبي هوزمونات بخوات كه پزيشك دهستنيشاني دهكات.

جاريوايه سوورى مانگانه هر به يهكجارى دهوهستيت ياخوود زووتر له كاتي خوښى واته له تهمنى لاويدا دهوهستيت. ئينجا ئافرهت دهكه ويسته ناو پرؤسهى ليچوونهوه / Menopause. ئه وسا ئافرهت تووشى

هه‌ندیک دواکیشه ده‌بیت وه‌کو له‌ناکاوه‌الاویگه‌رم یان (گر له‌هه‌ناودا) به‌جه‌سته‌وه‌ربوون، دله‌کووتی، زوو هه‌لچوون و تووره‌یی.

له‌په‌نا هه‌وانه‌شدا کیشه‌ی نه‌رم بوونی ئیسکه‌کان دیته‌ ئارا واته Osteoporosis. بۆ ئه‌م کیشه‌یه هه‌ندیک ده‌رمان هه‌یه که به‌رگری لیده‌کات.

کاربگه‌رییه‌کانی تر

ئهو دواکیشه‌نه‌ی که دینه‌ پیش به‌لام که‌مترن له‌وانه‌ی تر وه‌کو زیان به‌سیسته‌می عصبی/ده‌ماری، چاوه‌کان، پینست، نینۆک، گورچيله‌کان، جگه‌ر، دل و سیه‌کان.

جاریوایه نینۆکه‌کان، به‌تایبه‌تی نینۆکی قاچ ره‌نگی ده‌گۆریت، شین و مۆز ده‌بیت یان پینست ووشک ده‌بیته‌وه.

سیسته‌می ده‌ماری/عصبی

هه‌ندیک له‌چاره‌سه‌رییه‌کانی کیمیایی زیان ده‌گه‌یه‌نن به‌سیسته‌می ده‌ماری. ئه‌وه‌ش له‌وانه‌یه به‌هه‌ستی سربوونی سه‌ر په‌نجه‌کان یان ته‌زووکردن له‌په‌نجه‌کانی ده‌ست و پیندا ده‌رکه‌ویت. هه‌روه‌ها له‌وانه‌یه ژینر

پنیه‌کان، لئوه‌کان، لووت و چه‌ناگه هه‌ستی که‌متریان هه‌بیت. جار یوایه هه‌ستی که‌رما یان سه‌رما تیکچ‌سووه. هیزی ئه‌ژنۆکان یان باسه‌که‌کانیش که‌مترده‌بیته‌وه. هه‌روه‌ها ئازار و‌کیشه‌ی ماسوولکه‌کان و جوومگه‌کان په‌یدا ده‌بیت.

هه‌ندیک له‌ چاره‌سه‌ریه‌ کیمیا ئیه‌کان ده‌بنه‌ هۆی په‌یدا بوونی ده‌نگی نائاسایی له‌ ناو گویدا و زیان که‌یانندن به‌ئۆرگانی بیستن.

چاوه‌مکان

چاره‌سه‌ری کیمیا ئیه‌ هه‌روه‌ها زیان ده‌که‌یه‌نیت به‌ چاو وه‌کو برژانه‌وه و هه‌ستی سووتانه‌وه و ووشکبوونیان و هیزی که‌متر بو‌ بینین.

پنست

هه‌ندیک که‌س کیشه‌ی ووشکی پنستیان بو‌ په‌یدا ده‌بیت. هه‌روه‌ها له‌وانه‌شه‌ پنست ره‌نگی بگۆریت. ئه‌که‌ر کت و پر

رهنگی پنیست گزراو و سووربوونه‌وه و ئالۆشی په‌یدا کرد.ئوه پنیسته زوو سهردانی پزیشک بکریت. ئه‌م کینشانه زیاتر کاتین و به‌سه‌ر ده‌چن. هه‌ندیک له چاره‌سه‌رییه کیمیاییه‌کان کاریگه‌رییان هه‌یه له سه‌ر پیکه‌ساتته‌ی رهنگ واته Pigment له پنیستدا. جار یوایه هه‌ندیک په‌له‌ی قاوه‌یی یان گزرانی پنیست به رهنگی قاوه‌یی یاخوود په‌له‌ی سه‌ی. هه‌ندیک چاره‌سه‌ری کیمیایی پنیست هه‌ستیار تر ده‌که‌ن به‌رامبه‌ر به تیشکی رۆژ. له هۆی ئه‌وه‌دا پنیست زووتر له جاران رهنگی ده‌گزریت یان ده‌سووتیته‌وه. ئینجا گرنگه که نه‌خۆش خۆی له به‌رکه‌وتنی راسته‌وخۆی تیشکی رۆژ بپاریزیت.

نینۆکه‌کان

هه‌ندیک له چاره‌سه‌رییه کیمیاییه‌کان کاریگه‌رییان هه‌یه له سه‌ر تیکچوونی نینۆکه‌کان. ئه‌وان خه‌تخه‌ت ئه‌بن و زووتر ده‌شکین و جار یواشه رهنگیان ده‌گزریت.

گورچيله كان و جگه ر

هه نديك له چاره سه ريبه كيميائيه كان كار كردي
گورچيله كان و جگه ربز كاتيک سست ده كه ن. له كو نترۆل
يان پشكيني خويندا نه وه ديارده كه ويت. نه خوش خۆي
هيچ هه ستي پي ناكات. به لام نه گه ر نه خوش كيشه ي
دلتيكهه لاتن. رشانه وه يان سكه چووني هه بيت پيوسيته
پزيشك ناگادار بكاته وه. نه گه ر چاره سه ري كيميائي
كاريگه ري هه بيت له سه ر كار كردي جگه ر، نه وه پزيشكي
پسپور كيميائيه كه به گويزه ي پيويست و گوونجاو ريك
ده خات يان بز ماوه يك رايده گرنت.

دل و سييه كان

له كاتي وه رگرنتي چاره سه ري كيميائي هه روه ها دل و
سييه كانيش پيويسته به رده وام له ژير چاوديري دابن و
كو نترۆل بكرين.

مه‌رجه‌کائی پاک و خاوینی

له ناو میز، پاشکۆیی خۆراک، ږشانه‌وه، ټاره‌قه، سۆنده‌ی ناو برین و خوین و شله‌ی بریندا بریک له مادده‌ی چاره‌سهری کیمیایی تیدایه.

ئینجا باشتروایه که کاتی وه‌رگرتنی چاره‌سهری کیمیایی (به گویره‌ی جۆری کیمیاییه‌که) خۆ بپاریزیت له ده‌ستلیدان له سه‌رجه‌م ټهو ده‌رهاویشته‌ی جه‌سته وه‌کو میز، پاشکۆی خۆراک، ټاره‌قه و ږشانه‌وه. هه‌روه‌ها باشتروایه که مندالان که وچک و په‌رداخ‌ی که‌سی نه‌خۆش به‌کار نه‌هینن و مندالانیش تا ماوه‌ی سێ ږۆژ له باوه‌ش نه‌گرن تا‌کو ټاره‌قه‌ی که‌سی نه‌خۆش به‌ر جه‌سته نه‌که‌ویت.

له باره‌ی سپیرما یان ئاوی ناو زنی (له‌شی ئافره‌ت) تا ئیستا هیچ زانیارییه‌کی زانستی نه‌سه‌لمیندراوه که زیانی پینوهیه یان هه‌لگری بریک له کیمیایی بیت.

بریار‌ی نه‌کردنی چاره

جاریوایه پیش دیت که له لایه‌ن نه‌خۆش یان پزیشکه‌وه بیسر له‌وه ده‌که‌ریته‌وه که چاره‌سه‌رییه‌که زیاترکیشه

دروست دهکات له وهی که چاره سه ریبه که نه جامینکی به سوودی هه بیت.

لیره دا مه به سست له چاره سه ری به کیمیایی نه له به ته جیاوازییه که ده خاته سه بریاردان. ئایا نه و مه به سته چاره سه ری بنچینه ییه یان ته نیا بز ماوه یه که و بز هه ندیک دریزکردنی ماوه ی ژبانه؟

نه گه ر مه به سست چاره سه ری بیت نه وه نه خۆش شانی ده خاته ژیر به لام نه گه ر ته نیا بز مانه وه ی کاتی بیت له ژباندا له وانیه نه و هه موو ریگه پر له ئازار و سه خته نه گریته بهر. نه گه ر به سالچوو بیت به تایبته.

خالینکی تر زور گرنگه که نه خۆش بیزانیت نه ویش نه وه یه که نه گه ر گوومان هه بوو له بزچوونی پزیشکدا، پیویسته بیر و بزچوونی پزیشکی دووهم وه ربگیردریت.

هۆشیاری ته ندروستی پیویست کاتی چه سه ری

خۆراک

خۆراکی باش و گوونجاو بز هه موو که سینک پیویسته، به لام به دلنیا یی بز که سانیک که شیر په نجه یان

ههیه پنیوسته زیاتر ئاگاداری خۆیان بن چی دهخۆن و دهخۆنهوه.

له بوارینکی باشی خۆراک که کیشی جهسته ههلبهز و دابهزی تیندا نییه، ئهوه ئاسانتره بۆ کاتی چارهسهری به کیمیایی و ئهگهری که متر ههیه بۆ تووشبوون به دواکیشهکان. بۆ ئهوهی که کیشی جهسته به باشی رابگیردریت، پنیوسته جهسته به ریزهیهکی پنیوسته کالۆری / ووزه، پرۆتین، فیتامین و سهرچاوه کانزائیهکان وهرگریت.

خواردنهوه

کاتی چارهسهری به کیمیا بی، خانهکان دهشکین و لهناو دهبرین. لیرهدا رادهیهکی زۆر ئاو/شله پنیوسته تا ئه و پاشکۆیانه له رینگهی گورچيلهکانهوه بباته دهرهوهی جهسته. ئینجا باشتر وایه که رۆژانه (له ۲۴ کاتژمیردا) به لای کهمهوه یهک و نیو تا دوو لیتر ئاو بخوریتهوه یان جهسته وهریگریت. نزیکهی ۱۰ تا ۱۲ پهرداخ ئاو، شلهمهنی بخوریتهوه. شۆر باو، ماست و کاسته ریش ئاوی تیندایه و به ئهژمار دین.

ئەگەر ئاۋلادلىق مەنى كەم بىخۇرئەتتە دەپنەتتە ھۆى
دەلتىكەلھاتن و تامى ناخۇشى دەم.

كۈنترۈنى كىش

لە كىش را دەتوانرئەت بزانى كە لە رېگەى خۇراكەو
كالۈرى يان ووزەى پىنويست لە جەستەدا ھەيە يان نە.
ھەفتەى جارئەك وەزنىكردن و ھەلسەنگاندنى كىش
پىنويستە بكرئەت. ئەگەر كىش دابەزئەت، بە ماناى ئەوھە كە
جەستە ووزەى زىاترى پىنويستە.

دابەزئەت كىش بئەھۇ

ئەو كىشەيە لە زۇر نەخۇشاندا دئەتە پئش. ھۇكارەكەشى
زىاتر دەگەرئەتتەو ھۇ دواكىشەكانى چارەسەرى بە
كىمىيايە. بۇ پئشگىرى لەو كىشەيە جارئەكە پىنويستە لە
پەناى خۇشەتەى خۇراك، خۇراكى دەستكردى بۇ زىاد
بكرئەت وەك خۇراكى ناو پاككەت(شەل) و يان خۇراك بە
سۇندە راستەوخۇ بۇ ناو گەدە.

و به گویره‌ی دەرمان له‌وانه‌یه تا ماوه‌یه‌کیش دوا‌ی چاره‌سەری هەر بمینتته‌وه.

گۆرانی بۆن و تامکردن

کاتی چاره‌سەری به‌کیمیایی خواردنی خۆراک کارئیکی ئاسان نییه. زۆر له‌ نه‌خۆشان مه‌یلی خۆراکیان که‌متره‌ یان هەر نییه.

خۆراک تامئیکی سه‌یری هه‌یه و گۆراوه. زۆر که‌س بینز ده‌کاته‌وه و نایانه‌وێت چاویان به‌ هه‌ندیک جۆر خۆراک بکه‌وێت.

ئه‌وانه له‌وانه‌یه ئه‌و خۆراکانه‌ بن که‌ بۆنیان زۆر توونده وه‌کو گۆشتی سوورکراوه، گۆشتاوه، چای و قاوه. خۆراک له‌ سه‌ر زماندا تامی خیزیان ئاسن ئه‌دات.

بۆنی دووکه‌لی جگه‌ره و ئاره‌قه‌ی جه‌سته‌ی که‌سانی ده‌ورووبه‌ر ده‌بیته‌ هۆی دل‌تیکه‌لاتن. هه‌تا بۆنی گول‌ یان بۆنی خۆشتین بۆن ده‌بیته‌ هۆی تیکچوون و ڕشانه‌وه.

نه‌خۆش پێویسته‌ ڕۆژانه‌ خۆراک و خواردنه‌وه‌کانی جۆراوجۆر تاقی بکه‌اته‌وه، چونکه‌ له‌وانه‌یه به‌ ڕۆژ و کات و سات جیاوازی بیت.

له جياتى خواردى خۇراكى گەرم خۇراكى سارد و بى
بۇن بخورىت وەكو گۇشتى سارد، پەنير و ماست و
ھىلكەى سارد.

زۇر جار ھىچ شتىك تامى نىيە بەلام پىويستە نەخۇش
ھەرچۇنىك بىت شتىك ھەر بخوات.

دلتىكە لھاتن

بۇ پىشگىرىكردن له دلتىكە لاتن / دلتىكە لچوون دەرمانى
باش و گونجاو ھەن.

كەمى ئاو و تەراپىى له جەستەدا ھۇكارىكە بۇ
دلتىكە لاتن. ھەر ھە خالى بىوونى گەدە يان
برسىيەتى. ى. اشترىوايە ژمارەى ژەمەكان زىاتر و زوو
زوو خۇراكى سووك بخورىت.

ئازارى ئاو دەم

ئەگەر ئازارى دەم يان زىپكەى وورد و بە ئازار
ھەبىت، ئەو ھە باشترىوايە پارىزبكرىت له خواردى بەھارات
و شتى تووند و تىژ، ميوەى ترش و خۇراكى رەق.

هول بدريت خوراك و خواردنه‌وهی سارد بخوریت و بخوریته‌وه.

جاریوایه نه‌خوش به هوی نه‌خوشییه‌که‌ی یان چاره‌سەری کیشە‌ی خوراک‌ی هەیه و ناتوانیت به ئاسایی خوراک بخوات.

له‌وانه‌شه پینش بیت که به هوی نه‌خوشی و جوری چاره‌سەری، نه‌خوش بوی نه‌بیت تا ماوه‌یه‌کی کورت یان دریز خوراک بخوات.

به کورتی خوراک‌ی پیویست بۆ جه‌سته‌ی نه‌خوش، پیویسته به گویره‌ی بواره تەندرووستیه‌که‌ی که تیندایه رینک بخریت.

هەندیک جار یاریده‌ده‌ره‌کانی خوراک واته فیتامینه‌کان پینشیار ده‌کرین، به‌لام ئەوانیش به نۆبه‌ی خویان ئەگەر زیاده‌ره‌وی تیندا بکریت، زیانبه‌خشن.

جاریواشه که کاریگەری چاره‌سەری کیمیایی کهم ده‌که‌نه‌وه، ئینجا بۆیه پیویسته که پزیشک ئاگادار بیت له به‌کار هیتانی هەر دەرمانیک وێرای چاره‌سەری کیمیایی.

کرده‌وهی سینکسی

شیرپه‌نجه و کرده‌وهی سینکسی، له یه‌که‌م کات و سات بیری لی ناکریت‌ه‌وه که نه‌خۆش ده‌بیستیت که تووشی شیرپه‌نجه بووه.

زۆر له خه‌لکان وا بیر له کرده‌وهی سینکسی ده‌که‌نه‌وه که بز چیز و وه‌رگرتنه، به‌لام که شیرپه‌نجه له ئارا دابوو ئه‌وه بانگه‌وازیکی تره.

له په‌نا ئه‌وه‌شدا ئه‌گه‌ر شیرپه‌نجه له گزیدیدا بوو، له‌وانه‌یه هه‌ربیر له‌و کرده‌وه‌یه‌ش نه‌کریت‌ه‌وه بئجگه له شه‌ر له گه‌ل شیرپه‌نجه و مانه‌وه له ژیاندا، به‌راستی که وایه له سه‌ره‌تادا که ده‌ست به‌ پرۆسه‌کانی چاره‌سه‌ری ده‌کریت.

به‌لام به‌ تینه‌ر‌بوونی کات و دواتر مرۆف به‌ شینوه‌یه‌کی تر بیر ده‌کاته‌وه و هه‌ست ده‌کات که ئه‌وه‌ست و پیوستیه‌ ماوه. له‌وانه‌یه که‌متر بینه‌وه و ماوه‌یه‌کی زۆر دوور و دریز بخایه‌نیت به‌لام له‌ناو ناچیت. ئه‌گه‌ر که‌ماسیه‌ک له‌و رووه‌وه په‌یدا بووه، پیوسته‌ هاوسه‌ری ژیان ئه‌وه بزانی‌ت و خۆی بگه‌ونجیتیت له‌گه‌ل بارودۆخی نوێ. ئه‌گه‌ری ئه‌وه‌ش هه‌یه که نینوان هاوسه‌ره‌کاندا به‌و هۆیه‌وه نینوانیان سست ببینه‌وه و ئاریشه له‌ ژیان

هاوسه ریپاندا دروست ببیت. بۆ زۆر له نهخۆشان دژواره که راستیه کان بدرکیتن و له گه‌ل هاوسه ره که باسی ئه‌م کیشه یه بکات. به‌لام زۆر گرنگه که به هر شیوه یه ک ببیت تاوتوئ بکرین. به‌م شیوه یه له کهش و هه‌وا یه کی باوه‌ر پینکراو و له سه‌ر به‌نمای متمانه به یه‌کتر کیشه که ده‌خریته به‌ر دید و چاریکی بۆ په‌یدا ده‌بیت.

ئه‌گه‌ر ئه‌و ئاریشه یه به ته‌نیایی رینگه‌چاره ی بۆ نه‌دۆزرایه‌وه، باش‌تر وایه نه‌خۆش له گه‌ل که‌سانی پرۆفه‌شیۆنال و که‌سینگ که پسه‌پۆری ئه‌و بابه‌ته ببیت، باسی بکات بۆ وه‌رگرتنی رینه‌مای.

ماودیه‌کی زۆر ناخۆش

تووشبوون به شیرپه‌نجه باریکی ئاسایی نییه. کاتیک که تو سه‌رقالی پشکنینه‌کانی، کاتی راگه‌یاندنی ئه‌و هه‌واله‌ دلته‌زینه که ده‌بیبستی تووشی شیرپه‌نجه بووی و کاتی چاره‌سه‌ری وه‌رگرتن ماوه‌یه‌کی زۆر تال و سه‌خته.

دوایی کۆتایی هاتنی چاره‌سه‌ریه‌کانیش کاریکی ئاسان نییه که دووباره‌ بگه‌رینه‌وه سه‌ر باری ئاسایی جاران.

نه تهنیا خوودی خوئی نه خوژش به لکو
هاوسه ر، منداله کان، که سوکار و کهسانی دهورو بهری
تریش ئه و گۆرانکاریه یان به لاهه قورسه و پیوستیان به
کاته تاکو هه زمی بکه ن و بتوانن مامه له ی گوونجاوی له
گه لدا بکه ن. زۆربه ی کات و جار ئه وان هه ست به بی
دهسته لاتی و بیئومیدی به رامبه ر به نه خوژییه که و
بارودۆخی گۆراو ده که ن و مه ترسی ئه وه له لایان
درووست ده بیته که نه خوژه که له ده ست بده ن.

به راستی هه یج ووشه یه کی گوونجاو نییه که پیت بلین تۆ
چۆن بی و چۆن خوته له گه ل نه خوژی شیرپه نجه دا
بگوونجینیت.

چۆنکه بواره کان جیاوازن و که سه کانیش جیاوازن له بیر
و جۆر و کاراکته ر/سیفاتیان. هه ر که سیک به گویره ی
بوچوون و بیرکردنه وه ی خوئی ده توانیت لی و ورد بیته وه
وبواره که هه لسه نگینیت. ئینجا ده توانیت مامه له ی له گه ل
بکات. بواری گشتی دهروونی نه خوژش له وانیه جاریک
شاد و به هه ز بیته یان به پیچه وانه دلته نگ و گرینۆک
بیت. کاتیک بیئومید و کاتیک تر دلنکی پر له هیوا.

لهوانه شه نه خوڅ به هؤى نه خوڅييه كه و گشت ئه و
گورانكار بيانهى كه په يوه ستن به نه خوڅى شير په نجه،
بارسه نكي خوڅى له ده ست دات. به هؤى ئه وه وه له وان ه يه
هه ست يان بير بكا ته وه كه هيج كار يگه ر بيه كى له سهر هيج
شتيگ نه ما وه. يان هه ست بكا ت كه خوڅى به كه متر له
كه سانى دهور ووبه ر بزاني ت و بينا وه رى به خوڅو ونى لا
دروست بيت.

ئو بى دلنيا ييه و بيرى بينا وه رى به خوڅو ون له هؤى
تووش بوون به شير په نجه يه. ئه م بيرؤكانه بينه ما
نين. چؤنكه دلنيا نيه له ئه وهى كه چاره سه ر بيه كه
ئهنجامى باشى هه يه يان نه؟ وه لامى ئه و پرسيارانه كه له
خوڅى ده يكا ت وه كو ئايا له ژياندا ده مينمه وه و چيم
به سهر ديت؟ وه لامى ئه و پرسيارانه هه رگيز ناتوان ريت
بدر يته وه و هيج پزيشكين گرن تى نادا ت بو چاره سه رى
100% يان بنه ر ه تى .

تو وهك نه خوڅ ده توانى به سهر هه نگا وه كاندا زال بى به
مه رجينك كه هؤشيارى و زانياريت له سهر پرؤسه كه دا
هه بيت.

که سانیک هه ن که هه موو گرفته کان ده شارنه وه و
خه فه ته کان له ناو سینگ و دهروونی خۆیاندا
را ده گرن. به م شیوه یه له کۆتاییدا له وانیه کیشه که ببینته
ناریشه و گرفتی زیاتر دروست بکات.

جاریوایه گفتوگۆ له گه ل که سانیک که هاوبه ختن یان
هاوچاره ن زۆر گرنگه. ئینجا باشتروایه که په یوه ندی
بکریت به و که سانه و ئالوگۆر کردنی ئه زموونه کان
هه گبه ی زانیاری نه خو ش زیاتر ده کات و رینگه یه که بۆ
وه رگرتنی وه لامی هه ندیک له پرسیاره کانی.

دوایی خویندنه وه ی ئه و نامیلکه یه پرسیار یان گوومانت
هه یه؟

په یوه ندی بکه به پزیشکه که ت یان سه نته ری په نا بۆ
پشتیوانی له توو شبووان به شیر په نجه له کوردستان

Email: pena-center@hotmail.com

www.penacenter.com

00964.750.3683744

ئەم نامىلكەيە بەرھەمى سەنتەرى پەنا بۇ پىشتىۋانى لە
تووشبوۋان بە شىزپەنجە لە كوردستان و
راگەيانىدىنى ۋەزارەتى تەندروستى حكومەتى ھەرىمى
كوردستانە.

سوپاس بۆ:

ئەركى بەسەرداچوونەۋەدى ناۋەرۋكى ئەم نامىلكە،
پىسپۇرى ھىماتۇلۇجى و شىزپەنجە
دكتور ھىۋا ياسىن ھەمە حاجى و دكتور ئارى عبدالرحمن
دەرویش.

