شێرپەنجەی مەمک

پێرست:

- پێشەکی
- شێرپەنجە چییە؟
- گرێی مەترسیدار لە مەمکدا؟
- کام فاکتەر یان هۆکارانە دەبنەهۆی پەیدابوونی گرێی مەترسیدار و کام ژنانە زیاتر لە وانەیە تووشی شێرپەنجەی مەمک بن؟
- شێرپەنجەی مەمک یان Breastcancer چییە؟
- خۆت فێر بکە خۆت مانگانە مەمکت بپشکنی و بوارە نائاساییەکانی بزانە!
- گۆڕانکاری لە مەمکەکاندا چین؟
- پشکنینەکانی مەمک لەڕێگەی پزیشک و بە ئامێرەکانی تایبەت:
- چارەسەری شێرپەنجەی مەمک بەکورتی کامەن؟
- ئامانج لە چارەسەری شێرپەنجەدا:
- تێبینی و ڕەچاوکردنی باری نەخۆش:
- پرسیار و ڕێگەی پەیوەندی؟
- سەرچاوە

پێشەکی:

بۆ زۆر کەس ئاسان نییە لە بارەی شێرپەنجە بدوێن یان هەر باسی بکەن و بۆیان گرانە ووشەی شێرپەنجە بە زمان بەیان بکەن.
زۆر خەڵک نەخۆشی شێرپەنجە بە شاراوەیی دەهێڵنەوە و تەبووی لەسەرە و مامەڵەکردن لە گەڵ ئەو نەخۆشییە ئاستەنگە.
جاریوایە بە هۆی نەبوونی زانیاری یان هەبوونی زانیاری هەڵە لەوبارەوە،لەو نەخۆشییە دەترسن. بۆ نموونە پێیانوایە تووشبوون بە شێرپەنجە واتە کۆتایی ژیان و مەرگ. خۆشبەختانە وانییە. ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە تا ڕادەیەک کەمتر دەبێتەوە بە ڕێگەی هەڵبژاردنی ژیانێکی تەندروست.

لە ئاماری ڕێکخراوی WHO(International Agency for research on cancer &the globocan project (2008 دا کە لە ساڵی ٢٠٠٨دا دەستنیشان کراوە ساڵانە بە ڕێژەی ١٢،٧ ملیۆن کەس تووشی شێرپەنجە دەبن. لە نێوان پیاواندا ڕێژەکەی٦،٦ ملیۆن و لە نێوان ئافرەتاندا ٦،٠ ملیۆن تووشبووە. چاوەڕێ دەکرێت ئەم ڕێژەیە لە ساڵی ٢٠٣٠دا بگاتە ٢١ ملیۆن کەس.

ساڵانە نزیکەی ٦،٧ ملیۆن کەس لە جیهاندا بە هۆی نەخۆشی شێرپەنجە کۆچی دوایی دەکەن. چاوڕوان دەکرێت کە ئەم ڕێژەیە لە ساڵی ٢٠٣٠ دا بگاتە ١٢ ملیۆن کەس.

هەروەها چۆنییەتی مامەڵەکردن لە گەڵ نەخۆشی شێرپەنجە ئاسان نییە، چۆنکە ئەم نەخۆشییە نە تەنیا گۆڕانکاری جەستەیی بەڵکو دەروونی و کۆمەڵایەتیشی پێوەیە. بۆ نموونە ئەم هەستەی ترس و دڵەڕاوکێیەی کە تووشبوو بە شێرپەنجەی هەیەتی کاریگەری دەخاتە سەر لای کۆمەڵایەتیشی.ئەم سێ گۆشەیە کە دەکەوێتە ژێر کاریگەری شێرپەنجە لە زۆربەی حاڵەتدا هاوسەنگی لە دەست ئەدات و کەسی تووشبوو دەکەوێتە ناو بارودۆخێکی دژوار.

بە ڕێگەی ئەم نامیلکەیە مەبەستمانە زانیاری و هۆشیاری ئاراستەی سەرجەم ئەو کەسانە یان ئافرەتانەی کە داخوازی زانیارین لە سەر شێرپەنجەی مەمک بە تایبەت ئەو کەسانەی کە دەیانەوێت خۆیان بپارێزن لە تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک و هەنگاو بنین بۆ دۆزینەوەی شێرپەنجەی مەمک بە کاتی خۆی و لە قۆناغێکی سەرەتائیدا. ئێمە پێمانوایە کە هۆشیاری تەندروستی و زانیاری لە بارەی شێرپەنجە زۆر لە ئاریشەکان ڕێبەست دەکات.چۆنکە بە ڕێگەی هۆشیاری و زانیاری لە سەر نەخۆشییەکە ئافرەتان دەتوانن تا ڕادەیەک خۆیان ڕێبەر و پزیشکی خۆیان بن.
بە دەوڵەمەندبوونی ئاستی زانیاری و پەیبردن بە گۆڕانکارییەکان و بەدوواداچوون و چارەسەری بە کاتی خۆی واتە زاڵ بوونە بە سەر شێرپەنجەدا.
خۆشبەختانە ٨٠%ی تووشبووان بە ڕێگەی چارەسەری پێویست و ڕێکوپێک شانسی مانەوەیان لە ژیاندا زیاتر لە ماوەی٥ ساڵە و تەنیا ٢٠% لە تووشبووان درباز نابن لە نەخۆشی شێرپەنجە و لە ماوەیەکی دوور یان نزیک کۆچ دەکەن.ئینجا بۆیە بە پێویستی دەزانین کە خانمان بە تایبەت گەنجەکان ئاگادار بکەینەوە کە لە پەنای پشکنینی مانگانەی مەمکیان و هەروەهاخانمانی دوای تەمەنی ٥٠ ساڵ بەردەوام هەر ٢ ساڵ جارێک وێنەی مەمک بە تیشک بگرن بۆ کۆنترۆڵ کردنی ئەگەری هەبوونی شێرپەنجە.
ئەو نامیلکەیە هەروەها بۆ ئەو ئافرەتانەی کە تووش بە شێرپەنجەی مەمک بوون و لە قۆناغەکانی چارەسەری و ژێر چاودێریدان.

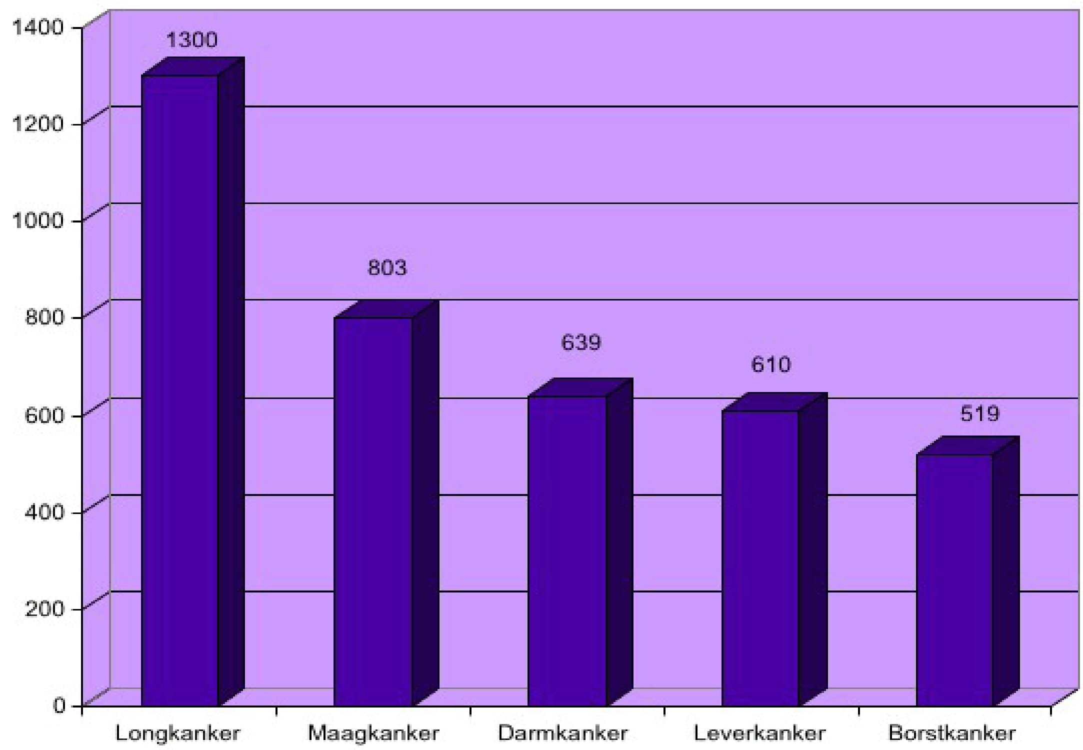
ئەوەی ئاشکرایە کە بیستنی ناوی نەخۆشی شێرپەنجەی مەمک دوای دەستنیشانکردنی لە لایەن پزیشکەوە یان گومانکردن لەهەبوونی نەخۆشییەکە،ئاسان نییە و هەندێک هەستی ناخۆش وەک دڵەڕاوکێ و کۆمەڵێک پرسیار لە لای مرۆڤ دروست دەکات. لە ماوەیەکی کورتدا زۆر دەبیستی لەبارەی نەخۆشییەکە،پشکنین و چارەسەری پێویست.کارێکی ئاسان نییە کە ئەو هەموو گۆڕانکارییەی ژیان و زانیاری و هەواڵی ناخۆش ببیستی و لە هزرتدا بتوانی ڕایگری.

بە ڕێگەی ئەو نامیلكە یان فۆڵدەرە هەوڵ ئەدەیین كە هەنگاوەكان بڕێك ئاسانتر بكەیین بۆ زانینی زانیاری و هۆشیاری سەرەتایی پێویست لە بارەی شێرپەنجەی مەمك بە زمانێكی ئاسان و پاراوی كوردی. بە گەیشتنی زانیاری پێویست مرۆڤ دەتوانێت باشتر تێ بگات لە دەستەواژەكانی پزیشك و خوودی خۆی نەخۆش باشتردەتوانێت هاوكار بێت بۆ ئاسانكردنی چارەسەری نەخۆشییەكەی.

لە كۆتاییدا دەتوانی پرسیار و گوومانەكانت ئاراستە بكەی و هاوكاری وەرگری لە كەسانی بە ئەزموون لەم بارەدا. چۆنكە ئێمە پێمانوایە كە "هەموو كەس ماقی ڕۆژێكی نوێی هەیە".

(٥) جۆرە هەرە زیاترین نەخۆشی شێرپەجە لە جیهاندا:

Top 5 kankersoorten wereldwijd



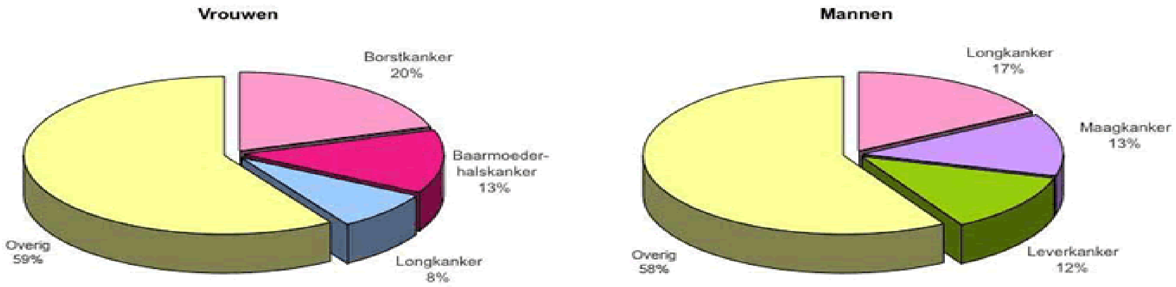
Aantal sterfgevallen per kankersoort per jaar x 1.000. Bron: WHO, 2009

ڕێژەی کۆچ و جۆری شێرپەنجە بە گوێرەی ڕاپۆرتی who ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی لە ساڵی ٢٠٠٩دا:

- شێرپەنجەی سییەکان ١٣٠٠
- شێرپەنجەی گەدە ٨٠٣
- شێرپەنجەی ڕیخۆڵە ٦٣٩
- شێرپەنجەی جگەر ٦١٠
- شێرپەنجەی مەمک ٥١٩

زیاترین۳ جۆره شێرپەنجە کەی کە لە وڵاتانی جیهانی سێیەم دا پێش دێن

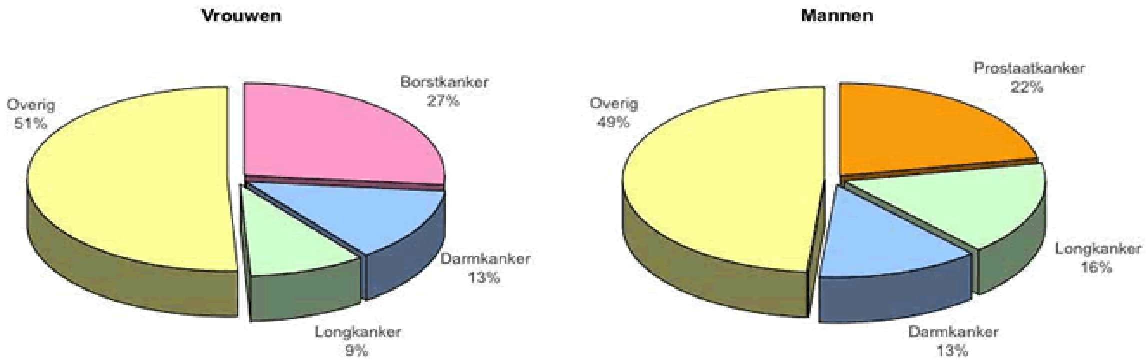
Top 3 kankersoorten in ontwikkelingslanden



پیاوان:		ئافرەتان:	
شێرپەنجەی سییەکان	%١٧	- شێرپەنجەی مەمک	%٢٠
شێرپەنجەی گەدە	%١٣	- شێرپەنجەی دەروازەی منداڵدان	%١٣
شێرپەنجەی جگەر	% ١٢	- شێرپەنجەی سییە	%٨
شێرپەنجەکانی تر	%٥٨	- شێرپەنجەکانی تر	%٥٩

زیاترین ٣ جۆره شێرپەنجەکەی کە لە وڵاتانی ڕۆژئاوایی پێش دێن

Top 3 kankersoorten in het Westen



پیاوان:		ئافرەتان:	
شێرپەنجەی پڕۆستات	%٢٢	- شێرپەنجەی مەمک	%٢٧
شێرپەنجەی سییەکان	%١٦	- شێرپەنجەی ڕیخۆڵە	%١٣
شێرپەنجەی ڕیخۆڵە	%١٣	- شێرپەنجەی سییەکان	%٩
شێرپەنجەکانی تر	%٤٩	- شێرپەنجەکانی تر	%٥١

شێرپەنجە چییە؟

شێرپەنجە ناوی زیاتر لە ١٠٠ جۆرە نەخۆشییە.سەرجەم ئەو نەخۆشییانە ی شێرپەنجە هاوبەشن لە یەک خاڵ دا و ئەوەش ئەوەیە کە:تێکچوونی پرۆسەی سیستەمی دابەشبوونی خانەکانی جەستەیە.

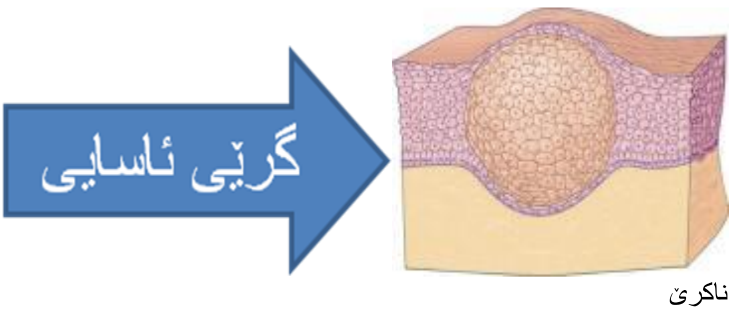
خانەکان چین؟

جەستەی مرۆڤ لە چەندین ملیارد بەردی بنچینەیی پێکهاتوە واتە خانە،وەکو خشتی بیناسازی خانوو.

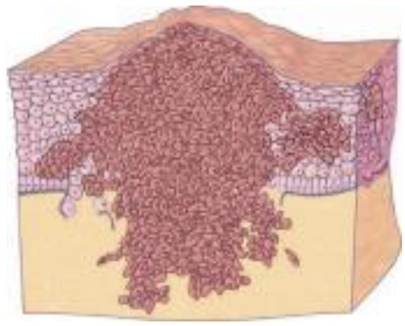
بەردەوام لە جەستەدا خانەی نوێ دروست دەبن.بەم شێوەیە جەستە گەشە دەکات و جێگەی خانەکانی زیان پێگەیشتوو و بەسەرچوو پر دەکاتەوە.دروستبوونی ئەو خانە نوێیانە بە هۆی پرۆسەی دابەشبوونە لە کاتی دابەشبوونی خانەیەک دەبێتە دوو،دوو دەبێتە چوار،چوار دەبێتە هەشت...هتد،واتە کۆپی لە خۆی دەکات.بەو شێوەیە جەستە گەشە دەکات و گەورە دەبێت.
بۆ نموونە کاتێک کە شوێنێکت بریندار دەبێت.واتە پێستت ئاوەڵە دەبێت و ماوەیەک دواتر برینەکە خۆی دەگرێت و پێست نۆژەن دەبێتەوە.

٧٠% ی ڕێژەی تووشبووان بە شێرپەنجەی مەمک لە نێوان ئافرەتانی تەمەن سەرووی ٥٠ ساڵ پێش دێت.شێرپەنجە ی مەمک لە نێوان ئافرەتانی ژێر تەمن ٣٠ ساڵی زیاتر هۆکاری ویراسییە و ئەوە ڕێژەیە ٥%ە.
شێرپەنجەی مەمک پیاوانیش دەگرێتەوە ١% کە هۆکارەکەی زیاتر بۆ ماوەییە(ویراسی).بەڵام ئەوە زۆر کەمترە بە بەراوورد بە ڕێژەی ژنان لەوڵاتانی ئەوروپادا کە ڕێژەکەی ٨/١ە. واتە لە هەر ٨ ئافرەتدا،ئافرەتێک تووشی شێرپەنجەی مەمک دەبێت.
جاری وایە مرۆڤ شێرپەنجەی مەمک لە قۆناغێکی زوو(سەرەتایی)دا دەدۆزێتەوە، بۆنموونە لەکاتێکدا کە پشکنینی گشتی (ژنانی تەمەن سەرووی ٥٠ ساڵ) لە ئەوروپا و وڵاتە یەکگرتووەکان کە ئەم سیستەمە تەندروستییە کاری پێدەکرێت. ئەوەش لە قۆناغێکی سەرەتایی شێرپەنجەی مەمکدایە:**ductaal carcinoom in situ(DCIS).**

- گرێی بێزیان و گرێی مەترسیدار:
جەستەی مرۆڤ وەک باسمان کرد پێکهاتووە لە چەندین ملیارد خانە، کە پێی دەڵێن (cell).
بەردەوام خانەکان وورد‌وورد‌ە لەناودەچن و خانەی نوێ پێکدێنەوە و یان نۆژەن دەبنەوەو ڕێژەیان لە زیادبووندایە، بۆ ئەوەی کە ئەگەر خانەکان کۆن یان لەناوچوون، جێگەیان پڕ بکرێتەوە.
ئەو خانانە بەشێوەی دابەشبوون درووست دەبن: لە یەک خانە، دوو خانەی نوێی لێی دەبێتەوە، کە ئەوانیش بە نۆرەی خۆیان دیسان خۆیان دابەش دەکەن بەسەر دووی تردا.
ئەو دابەشبوونەی خانەلەژێر کۆنترۆڵی ماددەی بۆ ماوە(ویراسیی)واتەDNA ڕێکدەخرێت، کە لەناو هەر خانەیەکدا هەیە.
ڕۆژانە لەکاتێکدا ملیۆنەها خانە دابەش دەبن، لەوانەیە لەناکاو لە و پرۆسەیەدا هەڵەیەک ڕوو‌بدات.
هەروەها تا ژیان بەردەوام بێت، خانەکانی جەستەمان لەژێر کاریگەریی زیانەدەرەکییەکان دەبێت، ئەوەش زۆرجار نۆژەن دەکرێنە وە.
خانەدەشێت بە تێپەڕبوونی کات بەڕاستی زەرەرمەند بێت و نۆژەن نەکرێتەوە. ئینجا لەئاکامی ئەوەدا پێکهاتەی ویراسی ئە گۆڕدرێت، کە لەئاکامدا دابەشبوون، زیادکردن و گەشەکردنی ئەو خانەیە نارێک دەبێت.
ئەوە دەبێتە هۆی دابەشبوونی زیاد لە ڕێژەی سروشتیی خۆی کە دەبێت بە هەڵاوساو یان گرێ.
گرێی مەترسیدار لە مەمکدا؟
شێرپەنجەی مەمک زیاتر بە شێوەی خراپیەک یان گرێیەک خۆی لە ناو مەمکدا دەنوێنێت.
گرێ دەبێت باش یان خراپ یاخود گرێی ئاسایی یان مەترسیدار بێت.
ئەگەر گرێی مەترسیدار / malignant بێت ئەوە پێی دەڵێن: شێرپەنجە واتە Cancer.
گرێی ئاسایی/ benige بەشێوەیەکی گشتی لە بازنەی خۆیدا دەرناچێت و گەورەتر نابێت و ناڕۆاتە ناو بەشەکانی تر و مەترسی بڵاو بوونەوەی لەناو جەستەدا لێ چاوەڕێ ناکرێت.
بەڵام جاری وایە، ئەو گرێیە لەوانەیە بکەوێتە سەر یان تەنیشت بەشەکانی تر و یان ئۆرگانەکانی مرۆڤ و پاڵەپەستۆیان لەسەر بکات، ئەوەش ناخۆشی درووست دەکات و دەبێت لابردرێت.
لە گرێیە مەترسیدارەکاندا/ malignant میکانیزمی ڕێکخەری خانەکان وەها تێکدەچێت، کە جەستەی مرۆڤ دابەشبوونی خانەکانی لەژێر کۆنترۆڵدا نامێنێت.
گرێی مەترسیدار/ malignant نەتەنیا بەشەکانی تر یان ئۆرگانەکان پاڵ پێوەدەنێت، بەڵکو لەناو ئەواندا دەڕوێت/گەورە تر دەبێت.
یەکێک لە زیانەکانی ئەو جۆرەگرێیانە لەوانەیە بپچڕێن و خۆیان بگەیەننە بەشەکانی تری جەستەی مرۆڤ و بڵاو ببنەوە.
لەوێدا دیسان گرێی نوێ درووست دەکەنەوە و پێیدەڵێن:metastasis واتە بڵاو بوونەوە.
لەم وێنەیەی خوارەوەدا پیشان دەدرێت کە گرێی ئاسایی و گرێی مەترسیدار چۆنن.



گرێی ئاسایی شێرپەنجە ئەگەری بڵاوبوونەوەی لێ ناکرێ



گرێی مەترسیدار،واتە شێرپەنجە بڵاو دەبێتەوە

کام فاکتەر یان هۆکارانە دەبنەهۆی پەیدابوونی گرێی مەترسیدار و کام ژنانە زیاتر لەوانەیە توشی شێرپەنجەی مەمک بن؟
ئەم ریسک یان فاکتەرانە رۆڵیان هەیە لە تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک:
* ئەو ژنانەی کە هەرگیز دووگیان نەبوون(نەچوونەتە ناو پرۆسەی زاوزێ)
* ئەو ژنانەی کە هەرگیز شیری مەمکیان بە کۆرپەلەیان نەداوە
* ئەو ژنانەی کە پێش تەمەنی ١٢ ساڵی سووڕی مانگانەیان دەستی پێکردووە واتە (menstruation)
* ئەو ژنانەی کەدووای تەمەنی ٥٠ ساڵی لە سووڕی مانگانە لێکەوتوون (menopause)
* ئەو ژنانەی کە تەمەنیان لەسەرووی ٥٠ ساڵە
* ئەو ژنانەی کە حەبی بەرگری(The pil) بەکاردێنن،دوای وازهێنانیان لەوانەیە زووتر تووشی شێرپەنجەی مەمک بن.
* ئەو ژنانەی کە نەخۆشیmastopathie واتە کیستیان (کیسە) لەناو جۆگەلەی شیری مەمکیاندا هەبووە
* ئەو ژنانەی کە ئەلکهول(alcohol) بەکار دێنن/ هێناوە
* ئەو ژنانەی کە جگەرەدەکێشن
* ئەو ژنانەی کە بۆ ماوەی دوورودرێژ دەرمانی هۆرمۆن بەکاردێنن بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان/ ناخۆشییەکانی کاتی menopause واتە لێچوونەوە لە سووڕی مانگانە
* ئەو ژنانەی کە کێشیان بەرزە(قەڵەون)

ئەوانەی ئەگەری تووشبوونیان زیاترە لەوانەی کە لە سەرەوە باسمان کردن:
*ئەو ژنانەی کە پێشتر شێرپەنجەی مەمکیان هەبووە
*ئەو ژنانەی پێشتر چارەسەر کراون بۆ هەندێک جۆر لە گرێی ئاسایی
*ئەو ژنانەی کە لەکەسوکاری نزیکیاندا وەک دایک و خوشک، شێرپەنجەی مەمکیان هەبووە و یان ئەگەری گواستنەوەی/ ویراسیان هەیە.

شێرپەنجەی مەمک واتە Breastcancer چییە؟
شێرپەنجەی مەمک لە وڵاتانی رۆژئاوا زیاتر لە گشت جۆرە شێرپەنجەکانی تر مرۆڤ تووشی دەبێت لە نێوان ئافرەتاندا.
١ لەسەر ٨ی ئافرەتان قوربانی ئەم جۆرە شێرپەنجەیەن، ئەوانەی کە تووش دەبن زیادتر تەمەنیان لە سەرەوەی ٣٥ ساڵە.
تا ئێستا هۆی تووشبوونی ئەم جۆرە شێرپەنجەیە بەڕاستی دیاری نەکراوە یان نەدۆزراوەتەوە.
هەر چەندە لە باسی پێشووماندا ئاماژەمان بە هەندێک ریسک فاکتەر کرد کە ڕۆڵیان هەیە لە تووشبوون بەم جۆرە شێرپەنجەیە.
هەروەها بۆنموونە: هۆرمۆنەکان، بۆ ماوەیی(ویراسی)، خودی سیستەمی لەشی مرۆڤ و ئاڵوودەیی ژینگەش ڕۆڵیان هەیە لەسەر درووستبوونی شێرپەنجەی مەمک.
جەستەی مرۆڤ پێکهاتووە لە خانەی جۆراوجۆر، کە هەرکامێکیان کاری خۆی هەیە.
بۆ بەردەوامبوونی کارەکانیان خانەکۆنەکان ئەبێت لابردرێن و لەجێگەی ئەواندا دیسان خانەی نوێ درووست دەبن بەشێوەی دابە شبوون،لەئەنجامی دابەشبووندا لە هەریەک خانەدا دوو خانەی لێ دەبێتەوە، ئەوانیش دیسان بە نۆرەی خۆیان دابەش دەبنەوە.
لەم پرۆسەیەدا جاری وایە هەڵەیەک دەکرێت، بەهۆی هەندێک کێشەی ناپەیدا یان بێهۆ.
ئەگەر هاتو پێنج جار هەڵە بکرێت /درووست بێت لەناو پێکهاتەی DNA (**GEN**) هی پێکهاتەی مەمک (breastconnectieve tissue) ، ئەوە دەبێت بە شێرپەنجە، کە خۆیان لە دابەشبوونکردن پێ ڕاناگیرێت و بەم هۆیەوە بەردەوام خانەی هەڵە/ ناڕێک پێکدێن. ئینجا بەم شێوەیە شێرپەنجەی مەمک لە پێکهاتەی breasttissue ٨٠% لەناو جۆگەلەی شیری مەمکدا درووست دەبێت. بەشێوەیەکی گشتی شێرپەنجەلەناو یەک مەمکدا درووست دەبێت.
کاتێک کە مرۆڤ مەمک بە چوار بەش نیشان بکات، گرێی شێرپەنجەیی (tumor) زیاتر لە٥٠% ی ژنان ، لە بەشی سەرەوە، لە لایەنە دەرەکییەکەی مەمک درووست دەبێت (بۆنموونە: مەمکی چەپ، لای چەپی سەرەوە یان مەمکی ڕاست؛لای ڕاست، سەرە وە. واتە رووی لای باسکەکان.

بەگوێرەی گشت ئەو نیشانە و بەیەکچوونیان، دەبێت جیاوازییەکی گەورە لەنێوان ژمارە شێرپەنجەکانی مەمکدا هەبێت، ئەوانە چۆنیەتی و شێوەی ڕادەی مەترسی نەخۆشییەکە دەستنیشان دەکەن Prognose .
نەتەنیا گەورەیی گرێ tumor و ریسک بۆ بڵاوبوونەوە metastasis پەیوەستە، بەڵکو پرۆفیلێکی ژێنێتیکی کەسێتی /فەردی و چۆنیەتی، خراپی/ maligne ی جۆری خانەدەکرێت کاریگەری هەبێت لەسەر نەخۆشیەکە و چۆنییەتی پرۆسەی ئەم نەخۆشیە.

خۆت فێر بکە خۆت مانگانە مەمکت بپشکنی و بوارە نائاساییەکانی بزانە!

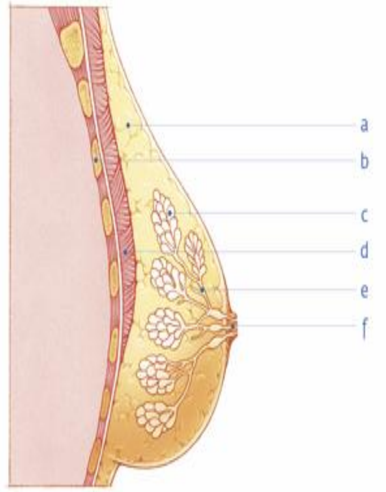
کەی گونجاوە مەمکەکان بپشکنیت؟

مەمک لە ئافرەتێک تا ئافرەتێکی تر لەوانەیە جیاواز بێت.هەتا مەمکی ڕاست و چەپیش زۆر جار لە یەکتر جیاوازە.مەمکەکان بە گوێرەی تەمەن و ڕۆیشتنی کات دەگۆڕێن.لە پتەوییان،ڕەنگ و شێوازیان.ئینجا زۆر گرنگە کە ئافرەت شێوەی ئاسایی مەمک یان جەستەی خۆی بناسێت بۆ ئەوەی کاتێک کە گۆڕانکارییەک هەبوو، بە هێندی وەرگرێت و بە دوای چارەدا بکەوێت.
مانگی یەکجار پێویستە مەمکەکان بپشکنیت، باشتروایە کە پشکنینەکە هەفتەیەک دوای سووڕی مانگانە بێت. هەندێک ئافرەت پێش سووڕی مانگانەیان هەندێک ناخۆشییان تووش ئەبێت، وەکو: ئازار و ئاوسانی مەمکەکان، زوو هەڵچوون، دڵتەنگی(خەمۆکی)، زۆرخۆری یان کەمبوونەوەی مەیل بۆ خۆراک، ئاڵی ڕەنگی پێست بەرەو کاڵبوونەوەچوون و... هتد.
یەک حەفتە دوای سووڕی مانگانە مەمکەکان کەمتر ئاوساون و شێوەی ئاسایی(نۆرماڵ)ی خۆیان دەگرنەوە و بە ئاسانتر دەتوانیت بیان پشکنی و بەیەکەوە بەراوردیان بکەیت.
ئەو ژنانەی کە ئیتر سووڕی مانگانەیان نەماوە، دەتوانن ڕۆژێکی دیاریکراو لە هەر مانگێکدا هەڵبژێرن بۆ پشکنین و بەراوردکردنیان.

لە کام تەمەنەوە باشترە پشکنین دەست پێبکەیت؟

گشت ژنان لە تەمەنی ١٨ ساڵییەوە باشتر وایە دەست بکەن بە پشکنینی مانگانەی مەمکیان، ئیتر دەبێت بەڕاهاتنی مانگانە.
لە ئەنجامی ئەوەدا، هەستکردن بە گۆڕانکارییەک کە بێتە ئاراوە، زۆر ئاسانتر دەبێت.

چی لە مەمکەکاندا ئاسایی یان سرووشتییە؟



a. شانەی ڕاگر
b. پەراسوو
c. توورەکە(کیسەی) شیر
d. ماسوولکەی سینگ
e. جۆگەلەی شیر
f. گۆی مەمک

زۆر لەو ژنانەی کە مەمکیان دەپشکنن بۆیان ئاسان نییە: چی ئاسائیە/سروشتییە و چی ئاسای نییە لەیەکتر جیا بکەنەوە.
وەڵامی ئەو پرسیارە ئاسان نییە، چونکە هەر ژنێک جیاوازە لەوەی تر. بەڵام ئەوەی کە دەتوانین بیڵێین ئەوەیە:
هەرکاتێک لە ئاوێنەدا، سەیری مەمکەکان بکەیت، هەردووکیان بەراورد بکەیت، بەتەواوی یەکسان نین.ئەوەش لە زۆربەی ژناندا وایە.
هەروەها دەبێت کە مەمکێک لەوەی تر گەورەتر بێت یان گۆی یەکێکیان بەرزتر بێت لەوەی تر.
هەندێک لە ژنان لە تەمەنی گەنجیدا، یەک یان هەردوو گۆی مەمکیان بەناوەوەدا چووە.
کاتێ دەستلێدان لە مەمکەکان ،لەژێر پێستی لووس، هەست دەکرێت کەگرێی تێدایە.
ئەم گرێیانە، گرێی شیرن. ئەوانە بە شێوەیەکی گشتی نەرمن و لەهەردوو مەمک دا وەک یەک هەستییان پێ ئەکرێت. لەدەور و بەری گرێکانی شیردا چەوری و پێکهاتەی بەستێنەوە هەیە. ئەم پێکهاتەی بەستێنەوەیە چەند زۆرتر بێت و چەند بەهێز بێت و هەروەها نەرمکەی گرێکانی مەمک چەند ڕەق بێت، ئەوا مەمک توورتر ئەبێت.

گۆڕانکاری لە مەمکەکاندا چین؟
بەرچاوترین گۆڕانکاری لە مەمکدا پەیدابوونی گرێ یە.زۆربەی گۆڕانکاری و گرێکان گرێی ئاسایی و بێ مەترسین.
ئەوش ئەو ئەستووربوونەیە کە هەستی پێدەکرێت و جیاوازە لە گرێکانی سروشتی ناو مەمک.
گرێ دەشێت بەشێوەیەکی جیاواز هەستی پێ بکرێت. هەندێک شوێن لە مەمکدا نەرمتر یان ڕەقترە لە شوێنێکی تر، جاریوایە گرێکان لووسن و لەژێر پەنجەدا وەک کەلا شووشە(هەڵماتە)ی بچووک ڕادەکەن(دەجوڵێن).
بەشێوەیەکی گشتی ئەم گر ێیانە بە ئازار نین.

گۆڕانکاریەکانی تر:

- هێڵێکی بچووکی ئەستوور کەبەرەو گۆی مەمک بڕوات
- قووڵاییەک یان قووپان لە پێستی مەمکدا
- بەناوەوەچوونی گۆی مەمک
- گۆڕانکاری لە گۆی مەمکدا کە هەندێک کێشەی جۆراوجۆری هەبێت وەکو: سووربوونەوەی ڕەنگی گۆی مەمک یان خووران، توێژی سپی پێست،(کرێژی سپی)، و جۆرێک ئاڵۆش **eczeem** .
- تەڕایی لە گۆی مەمک:(ئاوی، وەک شیر، ڕەنگی سەوز یان خوێناوی).
- ئازار لە مەمکدا لەم شوێنەی کە پێکهاتەی مەمک بەشێوەیەکی گۆڕاو هەست پێدەکرێت لەکاتی دەستلێدان.
- مەمکێک کە هەستی پێ دەکرێت ڕەنگی سوورە و گەرمە.
- برینێکی پێستی مەمک کە درێژخایەن بێت و بەئاسان بەرەو باشتربوون نەچێت.
- گۆڕانکارییەکان لە مەمکدا تووشی زۆر لە ژنان دەبێت. لەوانەیە هەندێکجار زۆریش کێشەیان بۆ پەیدا بێت، بەڵام ئەوانە زیادتر گرێی مەترسیدارن، بەتایبەتی لەناو ژنانی گەنجدا.

بەڵام هەندێک لە گۆڕانکارییەکانی مەمک لە هۆی/درووستبوونی شێرپەنجەی مەمکەوە درووست دەبن. ئینجا بۆیە لەئاکامی هەر گۆڕانکارییەک باشتر وایە ڕاوێژ بە پزیشک بکەیت، بۆئەوەی کە مرۆڤ نەکەوێتە ناو قۆناغێکی قووڵتر و سوود لە چارەسەرییە کەی وەرگرێت.

ڕێگەکانی پشکنینی مەمک
خۆت مەمکەکانت بپشکنە:
لە چەند شوێن و بە چەند شێوە دەتوانیت مەمکەکانت بپشکنیت:
ڕووبەڕووی ئاوێنە، لە ژووردا، لەژێر دۆش (حەمام) یان لەسەر جێگادا.
قۆناغ بەقۆناغ:
برۆ بەرەوڕووی ئاوێنە ڕاوەستە یان دانیشە و باسکەکانت شل و خاو(بێ گرژی) بکەوە لەتەنیشت جەستەت و بەباشی سەیری مەمکەکان بکە.
ئایا گۆڕانکاری ئەبیندرێت؟
* لە قەوارەیاندا، گەورەیی، شێوەیاندا جیاوازی هەیە؟
* لە پێستدا گۆڕانکاری هەیە وەک: چرچ و لۆچی، ئەستووربوون، قووپاوی یان ڕەنگیان؟
* لە گۆکاندا: بەناوەوەدا چوون، یان تەڕایی لێهاتن یان ئاڵۆش؟
ئینجا باسکەکانت بەرز بکەوە بۆ سەرەوە و دیسان سەیریان بکە بۆئەوەی ئەگەر یەکێک لەم گۆڕانکارییانە هەبوو بیدۆزییەوە.

پشکنینی مەمک بە پاڵکەوتن:
لەسەر جێگەپاڵ بکەوە، سەرینێک لەژێر شانی چەپت دانێ، لە خەیاڵتدا مەمکی چەپت بکە بە خشتەیەکی چوار بەش،
دەست بەهەر چوار بەشەکەی دا بگێرە،
لە مەمکی چەپەوە دەست پێبکە و لە بەشی ڕاست/ سەرەوە بە هەرچوار پەنجەی ڕاکێشاوی دەستی ڕاستت، لە ئێسقانی سینگەوە تا گۆی مەمک جوڵانێکی بازنەیی (دەوراندەور) و هەندێک هێزی دەستتی لەگەڵدا بەکاربێنە و دەوروبەری گۆی

مەمک باش دەستی لێ بدە و هەستی پێ بکە لەکاتی پشکنیندا

بەم شێوەیە دەست لە سەرەوە و تەواوی بەشی ناوەوەی مەمک دەستتی پێدا بێنە. هەر بەم شێوەیە بەشی ڕاستی خوارەوەی مەمکی چەپ بپشکنە.
دیسان دەوری مەمک بەتەواوی بپشکنە.
لەپێش ئەوەی کە بەشی دەرەوەی مەمکی چەپت بپشکنی، دەستت لەژێر سەرت دەربخە و لەتەنیشت جەستەت ڕایکێشە.
- لەلای چەپ/ژێرەوەی بەشی دەرەکییەکەی مەمک(نزیک باسک/قۆڵ). ئینجا دیسان بە پەنجەکانی راکێشراوت بە دەورێکی(جووڵانێکی) بازنەیی بڕۆ بەرەو گۆی مەمک.
- هەروەها لە بەشی چەپی سەرەوەی سینگ ئەم شێوە جووڵانە بکە بەرەو گۆی مەمک.

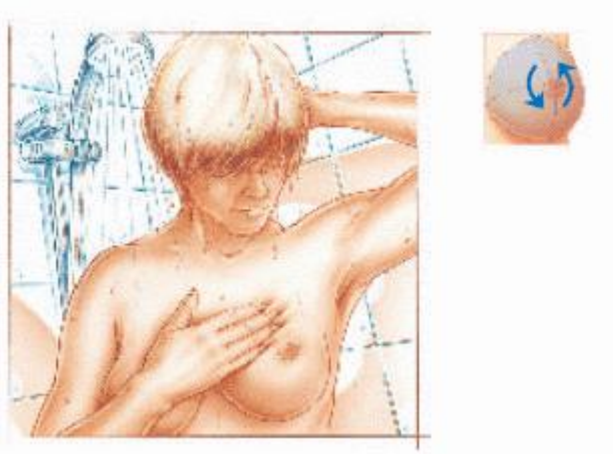
ئینجا ئەم شێوە جووڵانە، لە گۆی مەمکەوە بەرەو سەرەوە لای چەپ(لای بن قۆڵت) بۆئەوەی ئەم بەشەی کە نزیکە لەبن قۆڵت بپشکنیت.
قۆڵت هەندێک دوور بکەوە لە جەستەت و بە پانی دەستی راست مەمک پاڵ پێوەبنێ بە ناوەڕاستی سینگ. بە پەنجەکانت بن قۆڵت بپشکنە و بگەڕێ بەدوای ئەگەری گرێ یان ئەستووربوونێکی ناسروشتیدا.
لە سەرەوەی بن قۆڵەوە دەست پێبکە و هێدی هێدی دەست بخزێنە بۆ لای خوارەوەی بن قۆڵ.

کۆنترۆڵی گۆی مەمکیشت بکە و هەروەها دەورەکەشی(سەیری ئەم وێنەییەی خوارەوە بکە).

کۆنترۆڵکردنی گۆی مەمک و دەوروبەری دەبێت بە پاڵکەوتوویی و بە ڕاوەستان ئەنجام بدرێت. ئەگەر گۆی مەمک بە هێدی ڕاکێشیت بۆ پێشەوە، دەبێت ئەوە بەئاسانی بەبێ کێشەئەنجام بدرێت.

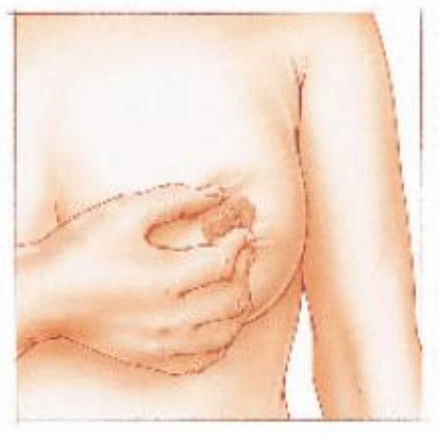
پشکنینی مەمک لەکاتێکدا کە راوەستاوی

دەستی چەپ بخەرە پشت سەر و دەستی ڕاست بخەرە سەر مەمکی چەپ. دەبێت ماسوولکەی مەمکت شل وبێ گرژبوون بێت.
لە خەیاڵدا مەمک بە چوار بەشی دابەش کرا و ببینە. هەر چوار پارچەکەی(بەشەکانی) بپشکنە.
لە بەشی سەرەوە لای ڕاست دەست پێ بکە و دوایی لای خوارەوەی ڕاست، ئینجا لای سەرەوەی چەپ و دوایی خوارەوەی چەپ (سەیری وێنەیەکی بچوکی تایبەت).
بە چوار پەنجەی ڕاکێشراوی دەستی ڕاستەوە، جووڵەیەکی بازنەیی لەدەوری مەمکەوە تا دەگاتە گۆی مەمک. دەست لێدان دەبێت بە پاڵدانێکی سووک ئەنجام بدرێت.

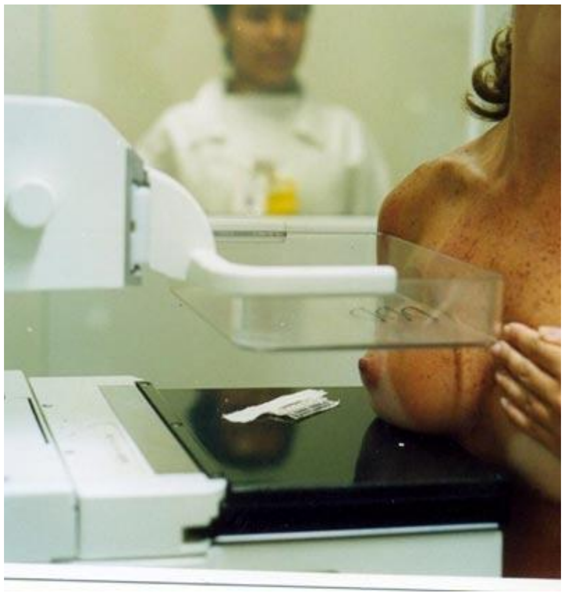


کۆنترۆڵی گۆی مەمک و دەوری زۆر گرنگە بکرێت(سەیری ئەم وێنەیەی خوارەوە بکە).
خۆت هەندێک خوار بکەوە بۆ پێشەوەو تەواوی مەمکی چەپ بەدەستی چەپ لەژێرەوەڕا بگرە.
بەدەستی راست و پەنجەکانی راکێشراو دەست بەمەمکت دا بێنە. دەستپێداهێنانەکە دەبێت بەشێوەیەکی دەوراندەور بێت(سووڕان) و بەسووکی هەندێک پاڵپەستۆی بخەیتەسەر.
بەم شێوەیە دەتواندرێت گرێیە زۆر قووڵەکانی (گۆڕانکارییەکان)ی ناو مەمک کۆنترۆڵ بکرێن یان بدۆزرێنەوە.

هەر بەم شێوە(هەندێک بۆ پێشەوە خۆ خوارکردنەوە) بمێنەوە ڕاوەستە و دەستی چەپ بەبێ گرژبوونێک (بەشلی) بەردەوە خوارێ.
بە دەستی ڕاست هەندێک پاڵ بەمەمکتەوەبنێ بۆ لای ناوەڕاستی سینگ. بە پەنجەکانی راکێشراو ژێرقۆڵی چەپ کۆنترۆڵ بکە بۆ دۆزینەوەی ئەگەری گرێ یان خڕۆڵکەی ناسروشتی.
لە سەرەوەی ژێرقۆڵ دەست پێ بکە و بە هێدی هێدی دەست بهێنەرەوە خوارەوە.
پشکنینی گۆی مەمک دەستپێبکە.



پشکنینەکانی مەمک لەڕێگەی پزیشک و بە ئامێرەکانی تایبەت:
پزیشک:
هەرکاتێک خۆت گۆڕانکارییەکی ناسروشتیت دۆزییەوە لە مەمکدا، بە خێرایی سەردانی پزیشک بکەو ئەویش بەشێوەی **inspectie en palpatie methode** لێکۆڵینەوە دەکات.
پزیشکەکەت دەستنیشانی دەکات کە گۆڕانکارییەکە، کێشەی پێوەیە یان ئاساییە.
ئەگەر پزیشک گومان بکات و نەزانێت چییە؟ ئەوە داوای **Mammography** دەکات



و لەوانەشە پێویست بکات پزیشک ڕاستەوخۆ بۆ لای دکتۆری تایبەت یان نەشتەرگەر بەڕێت بکات.

- **لە نەخۆشخانە**

* Mammography پشکنین بە ڕێگەی تیشک
* Echography پشکنین بە ڕێگەی سۆنەر
*لێکۆڵینەوەکانی تر

Punction وەرگرتنی نموونە بۆ تاقیگە
بۆ نموونە بەم شێوەیە دەتواندرێت **cyste** یان کیسەی ئاوی لەناو مەمکدا ڕابکێشێت. جاری وایە نەشتەرگەر بۆ شێوەی نەشتەرگەری هەڵدەبژێرێت بۆ دەرهێنانی ئەم کیسەیە. یان جۆری خانە دیار بکرێت.
ئەگەر نەشتەرگەر گومانی هەبێت لە شێوەی کیسەکەدا دواکۆنترۆڵ ئامۆژگاری دەکات.
Biopsie
پارچەیەکی زۆر بچووک بە دەرزی لە نەرمەپێکهاتەی مەمک وەردەگرن بۆ لێکۆڵینەوەلەژێر **Microscoop** بۆ دڵنیا بوون لە کە گۆڕانکارییەکە و ئەگەری شێرپەنجە.
ئەگەر هات و ئەنجامی لێکۆڵینەوەکە لەسەر گۆڕانکارییەکە باش بوو، دکتۆر دەستنیشان دەکات چۆن چارەسەری گرێیەکە بکات.
ئەگەر هات و ئەنجامی لێکۆڵینەوەکە باش نەبوو، واتە شێرپەنجە بوو، ئەوا پزیشکی نەشتەرگەر و پزیشکی شارەزا لە بواری شێرپەنجە ، چارەسەرییەکە بەئەستۆ دەگرن و دەست بە پشکنینی زیاتر و چارەسەری بەشێوەی جۆراوجۆر و بەگوێرەی پێویست و بەسوود دەکەن.
پشکنینەکانی گرنگی تر:
دوای دەستنیشانکردنی گرێی شێرپەنجە،پێویستە چارەسەری دەستپێبکرێت.
پێش ئەوەی کە پزیشک دەست بە چارەسەری بکات پێویستە نە تەنیا زانیاری لە سەر جۆری پێکهاتووی خانەکانی گرێیەکە هەروەها هەندێک پشکنینی تریش ئەنجام بدات بۆ ئەوەی بزانێت کە گرێیەکە لە کام قۆناغە دایە.واتە دەبێ بزانیت کە:
گەورە و قەبارەی گرێیەکە ڕادەی گەورەبوون و تەشەنناکردنی گرێکە ئەگەری هەبوونی بڵاوبوونەوەی لە گلاندە لیمفاوییەکان یان لە کۆئەندامەکاندا.
ئەم پشکنینانەی خوارەوە هاوکارن بۆدیاریکردنی بڵاوبوونەوەی شێرپەنجە و دروستبوونی گرێی تر بە هۆی گرێیی یەکەمەوە لە شوێنێکی تریدا و هەڵبژاردنی پلانێکی ڕێک و پێکی چارەسەری شێرپەنجەی مەمک:

- سی تی سکەنی کۆئەندامی پەیکەر واتە سەرجەم ئێسکەکان
- سۆنۆگرافی جگەر
- MRI

- **چارەسەری شێرپەنجەی مەمک بەکورتی کامەن؟**

شێرپەنجەی مەمک و چارەسەری بە:
Operation – چارەسەری بە ڕێگەی نەشتەرگەری واتە برینەوەی تەواوی مەک Amputation یان برینەوەی تەنیا گرێیەکەو چوار سەنتیمەتەر بە دەوەری بازنەیی گرێکەدا Lumpectomy.
لە کاتێکدا کە لیمفەکانی بن باڵیش تووشی شێرپەنجە بووبن،ئەوانیش، لە کاتێک نەشتەرگەریدا هەڵدەگیردرێن.
ئەوەش کاریگەری هەیە بۆ هاتووچۆی مادده شلەمەنی و خوێن لە قۆڵدا.کە لەوانەیە ببێتە هۆی ئاوسانی باسک.
زۆر جار دوای برینەوەی مەمک دووبارە مەمکی نوێ بە ڕێگەی نەشتەرگەری جوانکاری دروست دەکرێتەوە کە بۆ ئەو مەبەستە بە دوو ڕێگە یەک لە چەوری زگ یان لە پشت سوود وەردەگیرێت واتەBreastreconstruction .

Radiotherapy- چارەسەری بە ڕێگەی تیشکی ڕادیۆئەکتیف،یەکێک لە دواکێشەکەی ماندووبوونە و سووتانی ئەو شوێنەیە کە تیشکی لێدەدرێت یاخود ڕادیۆتراپی دەکرێت.
Chemotherapy- چارەسەری بە ڕێگەی کیمیایی،لە زۆر بواردا شەش جار پێویستە و هەندێک دواکێشەی بەدوادایە وەک:

* دڵتێکهەڵاتن
* ڕشانەوە
* لاوازبوونی سیسیەمی بەرگری جەستە
* خوێنبەربوون
* هەڵوەرینی قژ
* ووشک و ناسکبوونی پێست.

Hormonale therapy- چارەسەری بە ڕێگەی هۆرمۆنەکان
دواکێشەی چارەسەری بە دەرمانی هۆرمۆنەکان:

- ئازاری ئێسکەکان بە هۆی ناسکبوونیان
- بەرزبوونەوەی کێش
- تەنک و بێهێزبوونی مووەکان(قژ)
- ڕاوەستان لە سووڕی مانگانە واتە زۆربەیان ئیتر بێنوێژ نابن.

Immuntherapy- چارەسەری بە ڕێگەی هێزی بەرگری جەستە.

ئامانج له چارەسەری؟
ئامانج له چارەسەری شێرپەنجەدا.
Curatief واته چارەی نەخۆشییەکە

Adjuvanteواتە چارەی بڵاوبووەکان کە بە چاو نابینرێن یانخوود ناتوانرێت دەستنیشان بکرێن و ئەگەرییان هەیە لە جەستەدا مابن بۆ نموونە قۆناغی چارە بە کیمیاییکردن یان چارە بە ڕێگەی هۆرمۆنەکان.

Neo–adjuvante کە جاریوایە پێش نەشتەرگەریکردن و برینی گرێ بە ڕێگەی کیمیایی گرێکە بچووک دەکرێتەوە.

Palliatief کاتێک کە چارەسەری مەحال بێت و تەنیا مەبەست پێشگیری لە تەشەنابوون و کێشەکانی نەخۆشییەکە وەک ئازار بێت تا نەخۆش کۆچی داویی دەکات.

- **تێبینی و ڕەچاوکردنی باری نەخۆش:**

دوایی تووشبوون بە شێرپەنجە و چارەسەرییەکەی لەوانەیە زۆر دواکێشەی بە دوادا بێت وەکو:

- ماندوو بوون هەروەها بێ ئەنجامدانی هیچ چالاکیەک
- ئازار بە تایبەت ئازاری ئێسکەکان،جمگەکان
- گۆڕان لە پێست
- گۆڕان لەقژدا
- گۆڕانی باری دەروونی،وەک واهیمە،ترس و گوومان و بێ باوەڕی بەخۆ و بە جەستە
- گوومان لە داهاتوودا کە نەخۆشییەکە بگەڕێتەوە واتە Angst
- گۆڕانی مامەڵەی دەورووبەر بۆ نموونە بە چاوی بەزەیی سەیرکردن و مامەڵەکردن لە جیاتی ڕێزلێنان وەک کەسێکی ئاسایی
- گۆڕان لە کاروبار و چالاکی ڕۆژانەدا
- گۆڕان لە هەست و پێویستی کردەوەی سێکسیدا/لاوازبوون
- گۆڕان لە ئەنجامی کار و پیشەدا
- گۆڕان لە توانینی ڕاگرتنی پەیام و زانیاری نوێ لە هزردا،بیر و بیرکردنەوە لاوازتر یان لەسەرخۆتر دەبێت پەیوەست بە دەرمان و خۆکۆنترۆلکردنی ماوەیی

پرسیار و ڕێگەی پەیوەندی؟
دوایی خوێندنەوەیی ئەم نامیلکەیە، ئەگەر گوومان یان پرسیارت هەیە ، ئەوە دەتوانی ئاراستەی پزیشکێکی پسپۆر لەم بارەوە یان ڕاوێژ لەگەڵ سەنتەری پەنا بۆ پشتیوانی لە تووشبووان بە شێرپەنجە لە کوردستان بکەیت.

Facebook:Penapenacenter
E- mail:pena-center@hotmail.com
Mobile:(00964)0750.368 37 44
www.penacenter.com

سەرچاوە:
www.kwfkankerbestrijding.nl

www.wcrf.org