

# پرمیٹارو وللمی زینشائی

## بوضرفی مولی

www.ahlamontada.com

مندی اقر التقافی

وہرگیرافی  
حہ سن شیخ جافر سہرگہ تی



# منتدای اِقرأ الثقافی

للكتب ( كوردی - عربی - فارسی )

[www.iqra.ahlamontada.com](http://www.iqra.ahlamontada.com)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

پرسیارو وه نامی

پزیشکی بۆ هه مووان

# پرسیارو وه لّامی پزیشکی بۆ هه مووان

وه رگی پانی

حه سه ن شیخ جافر سه رگه تی

چاپی دووهم



## نەخۆشیەکانی هەناو

### ۱- ریحۆلە کویره (appendicitis)

\* ریحۆلە کویره چی یەو کەوتۆتە کویره؟

کیسە یەکی بچوکی بەدریزی ۳ بۆ ۶cm لەشیوەی پەنجەیی دەستکێش  
لەسەرەتای دەست پێ کردنی ریحۆلە گەرەدایە

\* نایاریخۆلە کویره ئەندامیکی سوود بەخشە؟

لەوباوەرەدان ریحۆلە کویره پاشماوەی کۆرپەلە یە. پزیشکەکان هیچ کاریکی بۆ  
قایل نینن و پێیان وایە بەلابردنی هیچ ناپەرەحتیەک و تێک چوونیک یان پێک  
داچوونیک دروست ناکات.

\* ناپەرەحتی ریحۆلە کویره چی یە؟

بریتیه لەهەو کردنی ناوپۆشی کیسەکە.

\* نایادەبییت هەوکردنی ریحۆلە کویره نەشتەگەری بگریت؟

نەشتەگەری هەمەجۆرە ریحۆلە کویره یەک، کە  
نابەسریتەو (diagnosis) پێویستە، چونکە مەترسی ئەوەی هەیه هەوکردنەکە  
وورده وورده هەموو دیوارەکان بگریتەو هەو بییتە هۆی تەقین و خراب بوونی  
کیسەکە و سەرەنجام هەلئاوسانی پریتون پەیدا بکات.

\* تاکوچەند ئەم نەخۆشیە بەربلاو؟

هەوکردنی ریحۆلە یەکیکە لەبەرئیلۆترین ئەو نەخۆشیانەی کە دەبییتە هۆی  
کرداری نەشتە گەری، لەهەموو تەمەنیکدا سەرەل ئەدات، بەگشتی لەگەرە  
سالانی لاو منداڵان دا دەرئەکەویت، بەلام لەوانەیشە لەپیرهکاندا پووبدات  
کەئەو هەش بۆ بەسالاً جوان مەترسی دارە.

\* ئایا خواردنی وەك و ناوکی میوە و بنیشت و شتی تر دەتوانیت  
ھۆکاری ھەوکردنی ریحۆلە کویرەبیٹ؟

نەخێر.

\* ئایا پێشبینی سەرھەڵدانى ریحۆلە کویرە دەکریٹ؟

نەخێر.

\* ئایا پێدەچیت ھەوکردنی ریحۆلە کویرە لەئەنجامی تیک چوونی  
ھەرسەوہبیٹ؟

نەخێر.

ئایا (appendicitis) ریحۆلە کویرە بۆماوہیە یان (congenital)؟

نەخێر.

\* نیشانەى سەرەكى ریحۆلە کویرەى كتوپر acute appendicitis  
كامەیە؟

ھەوکردنی ریحۆلە کویرە تیزو کتوپری ئاسایی یە، بەرزبونەوہى كەمى پلەى  
گەرمى، ئازارى لای

راست، دل تیک چوون یا پشانەوہ و قەبزی دەست پى دەكات ئەم نیشانانە  
لەوانە یە چەندین کات ژمیر درێژە بکیشیت.

\* گەر کەسیك وابزانیت توشى ئەونەخۆشى یەبووہ چى بکات باشە؟

دەبیٹ بەم نیشانانە (سك ئیشە و پشانەوہ و دل تیک چوون) و بەرزبونەوہى  
پلەى گەرمى ھەبیٹ و گەر ئەم نیشانانە بەردەوام بوو، یاخود تووندی کرد، دەبیٹ  
بپواتە لای پزیشك.

\* ئایا دەتوانیت بۆسك ئیشە (مولەیین - laxative) بەکار بەیئریٹ؟

لەكاتى سەرھەڵدانى سك ئیشەى كتوپر نابیت هیچ کات (مولەیین) بەکاربەئریٹ،

ئەگەر ئەم ئىشە ھەۋكردنى پىخۆلە كۆپرە بىت، ئەم (مولەيىنە) دەتوانىت بىتتە  
ھۆى تەقىنى كىسى پىخۆلە كۆپرە

\* ئايا دەتوانىت پاك بىكىتتە ھە؟

لەبەر ئە ھۆيانەى كەوترا، نەخىر.

\* ئايا كاتىك لەسك ئىشەيە كدا ترسى پىخۆلە كۆپرە مان ھەبىت،  
دەتوانىت كىسى سەھۆل لەسەر ئىشە كە دانىن؟

سەرەتا دەبىت پزىشك ئاگادار بىكەن چۈنكە پزىشك تادەست پىكردنى كىردارى  
نەشتەگەرى دەتوانىت كىسى سەھۆل دابنى لەسەر شوپىنى ئىشە كە.

\* بۇيارمەتى (تەشخىص) ناسىنە ھە، چ ئازمونىك پىويستە؟

ژماردىنى خىپكەى خوين كە بەرزىبونە ھەى رىژەى (W.B.C) خىپكە سىپى يەكان  
نىشان دەدات. چەند تاقى كىردنە ھەىكى تر پىش نەشتەگەرى ئە نجام دەدرىت.

\* ئايا دەتوانىت بى نەشتەگەرى و بەدەرمان، چارەسەر بىكىت؟

نەخىر ھىچ كات، بەلام كاتىك دواخستنى نەشتەگەرى پىويست بىكات بەكار  
ھىنانى بىرىكى زۆر ئەنتى بابوتىك دەتوانىت سود بەخش بىت.

\* ئايا ئىشى كتوپرى پىخۆلە كۆپرە دەبىت لەخۆ ھە نەمىنىت؟

ھىرشى دەردناكى سك ھەيە، لەوانەيە لە خۆ ھە چاك بىتتە ھە، بەلام نابىت  
باوەرمان ھەبىت كەھىرشەكانى ترىش ھەروادەبىت، دەبىت بەسەر ھەلدانى  
دووبارەى ئىش بەرەو لاي پزىشك بىرۆين.

\* ئايا نەشتەگەرى پىخۆلە كۆپرە، يان لابرندى مەترسى دارە؟

نەشتەگەرى پىخۆلە كۆپرەى كتوپرى ئاسايى كارىكى سادەيەو كىشەيەكى  
نە ھە (۱۰) خولەك زىاتر درىژە ناكىشىت، ماوھى يەك ھەفتەش دەخە وپىرىت.  
لەكاتىكدا كەھەلاوسانى پىرىتون ھەبىت، ئەوا نەشتەگەرى گىرنگ ترو درىژ خايەن



ترە و لەوانە يە نەخۆش تاجەند ھەفتە يەك بخەوئىنرئىت.

\* بۇلابردنى رېخۆلە كوئىرە چ جورە بى ھۆشى يەك بەكار دەھىنرئىت؟

بەگشتى، بىجگە لەھەندى ھالەتى تايبەت، لەبىھۆشى گشتى كەلك وەردەگىرئىت.

\* دىوارى سەك لەكوئىوھ دەبەردىت؟

لەبەشى خوارەوھى راست، بىرئىنەكە لەوانە يە ئاسۆيى، ستونى ياخود لار بىت،

درىژى بىرئىنەكە لەنىوان ۵ cm ۳ بىت.

\* ئايە درىژى بىرئىنەكە گرىنگى ھەيە؟

بەھىچ شىوھەك، ھەندى پىسپۆرى نەشتەگەرى وای بەباش دەزانن شوئىنى بىرئىن

گەورەتربىت، چونكە چاك بوونەوھى شوئىنى بىرئىنەكە، لەسەرەتاي بىرئىنەكە لەيەك

كاتدا دەبىت، بىرئىنەكە درىژ بەھەمان خىرايى چاك دەبىتەوھ، كەبىرئىنى كورت دەبىت و

بەگشتى ھىچ ناشىرئىنى بەجى ناھىلئىت.

\* ئايا پىئوىستە پىش نەشتەگەرى دەرمانىكى تايبەت بەنەخۆش

بەردىت؟

بۆھەوكردى رېخۆلە كوئىرە ي سادە، نەخىر

\* ئاكامى رېخۆلە كوئىرە ي كتوپر(حاد – Acute) ي سادە كامەيە؟

ئازارى پاش نەشتەگەرى كەمە. ھىچ دەرمانىكى تايبەتى ناوئىت و نەخۆش

دەتوانئىت لەبەيانى رۆژى نەشتەگەرىدا بىجولئىتەوھ. بىرئىن لەچەندىرۆژئىكدا چاك

دەبىتەوھ.

\* ئايا ھەوكردى بىرئىنەكە(دوومەلى دىوار) پاش نەشتەگەرى رېخۆلە

كوئىرە، بەربلاوھ؟

نەخىر، بەلام لەوانە يە كاتى ھىنانەدەرەوھى كىسە ھەوكردووھەكە، دىوارى سەك

پىس بىت.

\* ئايا نەشتەگەرى پىخۆلە كۆپرە خولى لاوازىسى و بى تۈوانايسى بەشۈيندا ھەيە؟

بەھە و كىردنى پىخۆلە كۆپرەسى سادە، نەخىر.

\* ئايانەشتەگەرى پىخۆلە كۆپرە دەرئەنجامى خراپى ئى دەكە و يتتە وە؟  
نەخىر.

\* ئايا دواى نەشتە گەرىيەكە كارى پىخۆلەكان وەكو حالەتى ئاسايسى دەگەرىتتە وە؟  
بەلى.

\* ئايادە كرىت پىخۆلە كۆپرە ھەندى جار فرى نەدرىت واتە لانه برىت؟  
بەلى، لەكاتى بوونى دوومەل، نەشتە رگەر و ابە باش دەزانىت تەنھا ھە و كىردنەكە بىننىتە دەرە وە، بەلام دەبىت بۇ جارىكى تر، چەند ھەفتە دواى ئەو پىخۆلە كۆپرەكە دەرېكات.

\* ئايا دوو گىانى دواى نەشتەگەرى پىخۆلە كۆپرە قەدەغەيە؟  
نەخىر.

\* ئايا ھەست كىردن بەئىش لەجىگەسى برىنەكە دا زۆرە؟  
بەلى، لەوانەيە تاچەند ھەفتە دواى نەشتەگەرى ئىشى كەمى ھەبىت.

\* پاش نەشتەگەرى پىخۆلە كۆپرە چەند دەبىت بۇ؟

- ھەمام كىردن: تاكو چاك بوونە وە

- بۆرېگە پۆشت بەكۆلاندا: ۷ بۇ ۱۰ پۆژ

- كار كىردنى ناومال: ۱۰ بۇ ۱۵ پۆژ

- سەر كەوتن و دابەزىن بەپە يژە و پلىكانەدا: ۷ بۇ ۱۰ پۆژ.

- بۆ لىخوپىنى ماشىن: ۱۰ بۆ ۱۵ پۆڭ.
- بۆ كارى سىكىسى: ۱۰ بۆ ۱۵ پۆڭ.
- بۆ كاركردىنى ئاسايى پۆڭانە: ۱۰ بۆ ۱۵ پۆڭ.
- بۆ دەست پى كرىنە وەى چالاكى جەستەيى و ماسولكەيى: ۱۰ بۆ ۱۵ پۆڭ.

## خوین و شىكارى

### ۱- پشكىنى پزىشكى و پارا كلينيك

\* ( بايولۇ جىست ) كى يە؟

پزىشك يان دەرمان سازە كە پشكىنى پزىشكى بۆ ئە نجام ئە دات و لە ئە نجامى پشكىن دە كۆلئە وە . ناوبرا و بە ھاوكارانى پزىشكى خۆى پە يۈە ندىە كى نزيكى ھە يە و لە ( تە شخىس ) ناسىنە وە ى نە خۆ شىە كاندا يارمە تيان دە دە ن .

\* ( Anatomopathologist ) كى يە؟

— ئە و پزىشكە پىسپۆرە يە لە خویندە وە ى پشكىنى پارچە ى وەرگىراوى نە خۆ شە كاندا ، ئىتر ئە و پارچە وەرگىراوانە بە شىۆە ى ( biopsy بىت ، يان لە كاتى نە شتە گە رى دا بىت .

\* ئە و پشكىنە نە ى كە لە تاقىگە تايبە تىە كانى شىكار كە رن كامانە ن؟

— ھە موو جۆرە تاقى كە رنە وە كانى خوین ، شىكارى مىز ، پىسايى ، بە لئە م ، شىكارى مادە كانى ناوگە دە و دوانزە گرى ، مۆخى ئىسك و كشتى خوین و پارچە وەرگىراوە كان ، تاقى كە رنە وە ى شلە ى مۆخى دىر كە پە تك ( نخاع ) و تاقى كە رنە وە ى ئە و شلانە ى لە چالە كانى ترى لاشە ( وە كو چالە فرمىسكىە كان يان چالە كانى سك ) ، تىستى دوو گىيانى ، تىستى دەر دراوہ ناوہ كى يە كان ( Endocrine ... وە گىر ) لىدانى ھە ندى مادە لە گىيان لە بە ران بۆ دۆزىنە وە ى ھۆكارى نە خۆ شى ، تاقى كە رنە وە ى شانە ناسى ( ھىستۆ لۆجى ) ، ( خویندە وە ى خانە شىر پە نجە يىە كان لە پە يدا بووہ كانى لاشە ) .

\* ئايا بۇ ئەنجام دانى ئەم شىكارىيانە پىئويست دەبىت پىش پۇيشتن بۇ تاقىگە، ژوان يان كاتى بۇ دابنرئت؟

- ھەمىشە دەبىت پىشتر كاتى بۇ بگرين، چونكە لەوانە يە شىكارىەكان كاتى زۆريان بوئت، ھەندىكىان پىئويستە پىشەكى بۇ بكرئت ياخود پەچاوى وورده كارى بين وەكو بەتال بوونى گەدە، بەوەرگرتنى كات كارمەندانى تاقىگە بەنەخۇش دەلئىن بۇ ئەنجام دانى شىكارى جۆراو جۆر دەبىت پىشتر چ كارئك بەئەنجام بگە يەنى.

\* ئايا باشە نەخۇش بۇ شىكارى خوئىن گەدەى بەتال بئت؟

بەجۆرى شىكارەكە يەو بەستراو، گەر مەبەست ناسىنى پىك ھاتە (بايوكىمىك) ى خوئىن بئت، پىئويستە پىش(۱۲) كاتزئمىر خواردن نەخورئت. چونكە مادەكانى ناو كۆئەندامى ھەرس دئىنە ناو خوئىن و پىك ھاتەى خوئىن و بەشئوہ يەكى كاتى دەگۆرئت.

## ۲- شىكارى خوئىن

ژماردنى خپۆكە خوئىنى يەكان چۆن دەبئت؟

كەمىك خوئىن (بە ئامىرى نوئ لە يەك سى سى كەمتر نەبئت) وەرگىپ، لە خوئىن ھىنەرىك بەنەشتەر لئىدانى نووكى پەنجە يان نەرمە گويچكەى نەخۇش وەردەگىرئت.

\* ديارىكردنى فۆرمۆلى خوئىن چى يە؟

ژماردنى ژمارەى خپۆكە سورەكان. C. B. R. و خپۆكە سىپى يەكان W.B.C. پىژەى جۆرە جىاوازەكانى خپۆكە سىپى يەكانە بەتايبەت جۆرى (lymphocyte) كان زۆر ترە.

### \* هیمۆ گلۆبیین چی یه؟

هیمۆ گلۆبیین رەنگتیکە لە مادەى ئاسن و لە خەپۆکەى سوردە هەیه ئەم رەنگە هەلگری ئۆکسجینە لەسیه کانه وه بۆ ئەندامه کانی تری لاشه .

لەشیکاری خوین دا چ شتیک کەم خوینی دەست نیشان دەکات؟  
کەم بوونەوهی ژمارەى R.B.C. یان بېرى Hb. لەناو خانەکان یان شیۆه ی خانەکانی خوین لەکاتی سەیر کردنیان بەوورد بین (microscope).

\* ئایا پزیشک دەتوانی هەموو جۆره کەم خوینی یه کان بەشیکاری خوین بناسیت؟

بەلێ دەتوانیت، کەم خوینی جۆری هەیه و دیاری کردنی هەرجۆریکی گرنگی تایبەتی خۆی هەیه چونکە هەرجۆریک لەجۆره کانی کەم خوینی پتویستی بەچارەسەری تایبەت هەیه .

\* لەشیکاری خوین دا چ شتیک ئاماژەگەری هەوکردنە؟

گۆرپانکاری خیرایی نیشتن، زۆر بوونی خەپۆکەى سېی W.B.C. (لیۆکو سایته کان) و گۆرپان و زۆر بوونی (لیۆکو سایته کان).

\* خیرایی نیشتن چی یه؟

شیکاریک کە لەسەر نمونەیهکی خوین کە لەخوین هینەرەوه وەردەگیریت، خوینە کە دەکەنە لوله کیکی شوشەى تایبەتەوه کە پیک هاتەکەى مادەى دژە مهینه (Anti Coagulation) و لێى دەگەرین تاخانەکان لەپلاسمای جیابیتەوه، خیرایی نیشتنی خانەکان لەناو لوله کەدا بەخیرایی نیشتن ناودەبریت

\* گۆرپانه کانی بەبوونی هەوکردن جیاوازی هەیه؟

هەرچەند خیرایی نیشتن زۆر تربیت هەوکردن بەهەمان ئەو بېره توند ترۆ زۆر تره .

**\* تاقی کردنه وهی سیره م ناسی (سیرۆ لۆجیک) چی یه؟**

جۆریکه له تاقی کردنه وه، که له سهر (سیره م) (Serum) ی ئه ونه خۆشانه ئه نجام ده دریت که پۆ ده چیت هه و کردنیان تیدا بیت. به م مانایه، له (Serum) دا به دووی ئه و مادانه دا ده که پۆین که جهسته بۆ پوو به پوو بوونه وه به و میکروبهی که بنیتی کردووه، درووستی ده کات، واته (Antibody) دژه ته نه کان. چه نده تاقی کردنه وه له م جۆره هه به که ناسایی ترینیان تاقی کردنه وهی (برده- واسرمن) بۆ نیشان دان و ناسینی نه خۆشی سیفایسره.

**\* گه پانی دژه ته نه کانی هیترو فیل چی یه؟**

جۆریکه له تاقی کردنه وهی (سیریۆلۆجی) که بۆ ناسینه وهی (mononeoclos) هه و داره کان (کار دانه وهی پول بونل راقید سون) به کار ده هینریت.

**\* گه پانی دژه ته نه کانی هاوشیوه چی یه؟**

تاقی کردنه وه کانی سیریۆلۆجیه که پۆیان ده لیت ئایا لاشه، دژه ته نی ناسروشتی دروست کردووه یان نا

**\* بپی دژه ته نه کانی دژه Rh. تیست واته Anti.D چ شتیکه؟**

به ئه نجام دانی، تیستی سیریۆ لۆژی، بون یان نه بوونی فاکته ری Rh. له خوینی ژنی دووگیان دا ده رده خات. نه بوونی ئه م فاکته ره ده توانیت بیته هۆی نه خۆشی مه ترسی دار بۆ منالی تازه له دایک بوو. نه خۆشی (Hemolytic) یا (خراب بوونی بیکهاته کانی خوین)

**\* بۆچی پیش نه شته گه ری (له وزه کان)، شیکاری خوین ده بیت بدریت؟**

پیش ئه نجام دانی ئه م نه شته گه ری، که زۆر جار خوین به ربوونی به دواوه یه، پیویسته مه یینی خوین کونترۆل بکریت. کاتی ئه نجامی شیکاریانه ناسایی بیت، نه شته رگه ر ده توانی به بی ترس له خوین به ربوون نه شته گه ری که ئه نجام بدات.

**\* پشكنىن بە ultra microscope لەسەر پرووى زەمىنەى تارىك چى يە؟**

پشكنىنى ئەو پارچە وەرگىراوہ يە كە بە يارمەتى مىكۆسكۆپى تايبەت (لەشويئىكى تارك و ئامادە كراوہ ئامىرى پۆشناى تايبەت). ئەم تىستە بە تايبەت بۆگە پان بە دووى (ترپونم) (مىكروپى سيفلىس) دىت لە (پوى شانكر) پارچە يەك وەردە گىرئىت. شوناساىى (ترپونم) بە ultra microscope جەخت لە ناسىنى نە خۆشى يە.

**\* شىكارى (بايوكىمىك) چى يە؟**

كۆمەلە تاقى كىرنە وە يەكە دە كرىت، بۆدىارى كىرنى ئەو مادە كىمىياى و كانزايانەى كە مەن لە لاشە دا.

**\* سادە ترين مادەى ناوخوئىن كامە يە؟**

ئەلبۆمىن، كالىسۆم، كۆلستېرۆل، پۇتاسىيۆم، گلوكۆز، ئۇرۇت، Urea، كىراتىن، بىلرېوبىن، فۇسفۇر، سۇدىيۆم، پىرۇتېن، يورك ئەسەيد،

**\* ئايا بە شىكارى بايوكىمى دەتوانرىت نە خۆش يە كان بناسرىت؟**

بەلى، لە مەندىك شوئىندا ناسىنە وەى نە خۆشى بى شىكارى (بايوكىمى) خوئىن ناتوانرىت دىارى بكرىت.

**\* ئەو نە خۆش يە نەى لە تىكچوونى پىكھاتى كىمىياوى خوئىن دوست دەبن كامانەن؟**

ژمارە يان زۆرە، بەربلاو ترىنيان: شەكرە، سست بونى كارى گورچىلە، زەھراوى بوونى خوئىن بە يوريا (uremia) - وەرگىر (-)، نوقرس (gut) وە ھەندى نە خۆشى ئىسك و جگەر.

**\* ئايا بە شىكارى خوئىن دەتوانرىت سيفلىس بناسرىت؟**

بۇ ناسىنە وەى سيفلىس دەبىت تاقى كىرنە وەى (سىرىيۆلۇجى) بكرىت بۇ گە پان



بەشويىن(تريپونم )، ھەروھە مېژوى نەخۆشى و پشكىنىنى لاشەى نەخۆش پېويستە .

\* ئايا دەتوانرېت لەبېرى ناسروشتى مادەكان لەخويىن دا، جۆرى دەرمان بزانين؟

بەلئى، بېرى مادەكىمياويەكانى ناوخويىن بەزۆرى ھۆكارى سەرەكىن بۇ جۆرى دەرمان يان بېرى ئەو دەرمانەى كەدەبېت بەنەخۆش بدرېت .

\* ئايا بەشيكارى خويىن دەتوانرېت ژەھراوى بوونى قور قوشم(.pb) بزانرېت؟

تارپادەيەك بەلئى، كاتى ژەھراوى بوون بەقورقوشم خۆكەكان لەتاقى كردنەوى ميكرو سكوپى دا، دەرگەوتنى تايبەتيان ھەيە، ئەوكريكارانەى سەروكاريان لەگەل ئەوپرەنگانەدا ھەيە پېكھاتەى قورقوشميان تېدايە دووچارى ئەم ژەھراويە دەبن .

\* مېتا بۆليىزم چى يە؟

ئەو پرە ووزەيە كەلاشەى مرؤف لەكاتى پشودا بەشېوھى گەرما سەرفى دەكات . بۇ بەراوردى جۆرەكانى مېتابۆليىزم، بەشېوھىەكى گشتى ئەوجۆرانە نېسبەت بەيەكەى كات(كاترېن) يەكەى تەنەو كەپووى لاشە بەمەتر دووجايە، بەيان دەكەن .

\* چۆن مېتا بۆليىزم ئەندازە دەگرن؟

ئەوكەسەى تاقى كردنەوى بۆدەكرېت دەبېت نيو كاترېمېر بەبى جۆلەو بەبى جلى ناسايى لەژوورېكى پلەى گەرمى(۱۸) پلە پاكشېت (۱۲) كاترېمېر پېش ئەوھ خواردنى نەخواردبېت(ئەزموون بەشېوھىەكى گشتى بەيانيان گەدەى بەتال دەبېت) كەسى مەبەست لەمەدارېكى داخراو ھەناسەدەدات، واتە: ھەوايەك دەداتەو كەپېكھاتەكەى زانراوھ پاشان ھەوادەكەنە ناوبالۆنىك و دەيخەنەدەرەوھ و ئەم كارە تائەو ماوھىەى كە ئەندازە گېراوھ بەردوام دەبېت، ئەوھەوايەى بەم شېوھىە بەدەست دېت پاشان شى دەبېتەوھ تامېتا بۆليىزم ديارى بكرېت .

\* لەم ئەزموونانەدا چ زانىارى يەك بە دەست دىت؟

ئەم ئەزموونە بە باشى دىارى دەكات كە ئايا كارى گلاندى سايرۆيد ئاساى يە،  
يان نا.

\* ھايپىرگلايسىمى (زۆر بوونى شەكرى خوین) عەمدى چى يە؟

ئەو تىستە يە كە لە ئەنجامىدا بېرىكى دىارى كراو گلوکوز دەچىتە ناو لەشى كەسى  
مە بەست، كە گە دەى بە تال بىت، پاشان لە دورى دىارى كراو پىك و پىك، بېرى  
گلوکوزى ناو خوین تۆماردە كەن. زانىارى بە دەست ھاتووە بە شىوھى تە وەرە تۆمار  
دەكرىت و لە وەرە زانىارى گىرنگ بە دەست دىت.

\* زانىارى بە دەست ھاتووە ھايپىرگلايسىمى (عمدى) كامە يە؟

ئەم شىكارى يە تواناى شوناسى نە خوشى شەكرىان ئە گەرى توش بوونى  
پىش دىابىتى دەدات مە روھە دە تەوانرىت نىشان دەرى جۆرە ھا تىكچوونى  
ھۆرپۆنىش بىت.

\* ئايا شىكارى خوینى كە سانى توش بوو بە نە خوشى شەكرە  
نىشان دەرى بېرى زۆر بوونى شەكرە؟  
بەلى.

۳- كشتى خوین Blood culture (ھىمۆكە ئچەر، يان كشتى

مىكروپ شوناسى خوین)

\* سودى كشتى مىكروپ شوناسى خوین چى يە؟

كاتىك ئە گەرى بوونى بە كترىا لە خوینى كە سىكدا پەيدا بوو، نمونەى لە خوینى  
دە گىرىت و لە شوینى كشتى تايبەت دا (media) دائە نرىت (haemoculture)  
تاگە شەى ئىحتىمالى ئەم بە كترىانە ببىنرىت.

\* ئەو نەخۇشىيە سەرەكيا نەى كەپۆزەتيف بوونى كىشتى مىكرۇب ناسى خوین تىياندا پرو ئەدات كامانەن؟

ھەمووجۆرەكانى ھەوكردنى خوین(Septicemia) و باكتريميا..

\* ئايا كىشتى(زەرع) خوین نىشانى وورد دەپىكىت(تەشخىص)؟

بەلى، چوونكە كاتى بەكتريكان گەشەبەكەن، دەتوانرئىت شىئوھ و ناسنەوھيان ديارى بكرئت.

## ۴- ئەنتى بايوگرام

\* ئەنتى بايوگرام چى يە؟

خویندەنەوھى ھەستىارى مىكرۇبى نەخۇشەكانە بە ئەنتى بايوتىكى جۇراو جۇر.

\* چۇن ئەم خویندەنەوانە دەپئت؟

نمونهى خوین يان ميز، كىشت(زەرع) ئەدەن و خىرايى زيادبوونى مىكرۇبەكان لەبەرامبەر جۇرەھا ئەنتى بايوتىك دا ئەندازەگىرى دەكەن. بەم شىئوھ ديارى ئەدات، كام ئەنتى بايوتىك باشتىر پى لەگەشەى باكترياي ناوونەكە گرتوھ.

\* مايوگرام(پىشكىنىنى مۇخى ئىسك) چى يە؟

تاقى كردنەوھىكە بەھۆيەوھ بپىكى كەم لەمۇخى ئىسك بەدەرزىك نمونهى لى وەردەگىرئت

ئەو ئەزمونە يارمەتى پزىشك دەدات سەيرى شىئوھى دروست بوونى خانەكان بكات و بزائئت كە ئايا مۇخى ئىسك خانەى نااسايى ھەيە،يان نا.

\* ئايا پىشكىنىنى مۇخى ئىسك ئازارى ھەيە؟

ئازارى كەمە ئەتوانرئىت پئش وەرگرتنى نمونه ئەووشوئنە سىپرئت.

\* ئايا بەمايۇ گرام دەتوانرىت پەى بەبوون يانەبوونى نەخۇشپەكانى خوين بەرىن و جورەكانى بناسرىت؟

بەلى، ئەم پشكىنە سوودى زۆرى ھەپە دەپىت ھەرچارەى لەبارەى نەخۇشپەكى خوينەو ەگومان ھەپىت يان پىوېست پىت جەخت لەسەر ناسىنى بىرىتەو، بەكار بەئىرىت.

\* چ كەسىك ئەم پشكىنە ئەنجام دەدات؟

پزىشكى پىسپۆر لەپەى بردنى(تەشخىص) نەخۇشى بەكانى خوين و ھەرەھا توىكارى ناسەكان بەلام وەرگرتنى نمونەكە ھەموپزىشكىك ئەتوانى ئەنجامى بەدات.

## ۵- شىكارى مىز

\* كام مىز بۇ پشكىن باشترە؟

بەكەم مىزى بەرە بەيان، ئەوېش لەشوشەبەكى زۆر پاك، بەلام بۇ ھەندى پشكىننى تاىبەت پىوېستە مىز لە (۲۴) كاترمىردا كۆ بىرىتەو (بەكەم مىزى بەرە بەيان وەرناگىرىت و ئەوى تر، بەبەكەم مىزى بەرە بەيانى پۆزى دواتر كۆدە كرىتەو) يان مىزى پاكزكە لەتاقىگەدا لەرىنى دانانى سۆندەو (catheter) دەكرىت، پشكىننى بۇ ئەنجام ئەدرىت.

\* لەشىكارى مىزدا بۇچى دەگەرىن؟

Albumin glucose، تفتى يان ترشى بوونى مىز، بون يان نەبوونى ھەو، بوون يان نەبوونى W.B.C. R.B.C. و پەنگدانەو ەى زەرداوى (بۇ زەردى Jaundice) بون يان نەبوونى لولەكى شىو ە زەپەبىنى كەنىشان دەرى خراپ بوونى گورچىلەكانن) بوون يان نەبوونى بلورە كىمىاوبەكان و ھەندى ھۆپمۆن و.... ھتد

\* بون يان نەبوونى ئەم مادانە مانا يان ھىمايە بۇچى؟

شىكارى ميز (A/U) زانىارى گرنك سەبارەت بەبارى گورچىلەكان و كۆئەندامى ميز دەبەخشىت، ھەرۈھا ئەم شىكارىيە لەوانەيە بوونى نەخۆشى شەكر، نەخۆشى يەكانى گورچىلەو نەخۆشى تر نىشان بدات.

\* ئايا دۆزىنەۋەى مادەى نا ئاسايى لەمىزدا ھەمىشە ماناي جورىك لەنەخۆشى دەگەيەنيت؟

نەخىر، بوونى ئەم مادانە لەوانەيە كاتى و تىپەپن، بەلام بەم مانايە كەشىكارى ميز لە دورىيەكى ديارى كراوورپك و پىكدا پىش زانىنى بى سى و دووى نەخۆشى، ھىندە گرنكى ھەيە.

\* ئايا باشتىر نىيە ئەنجام (A./U) بەئەنجامى پشكىنىنى خوین دووپات بگىرتتەۋە؟

بەلى. (A/U) سوود بەخشە، ھەمىشە ناتوانرېت لەو شىكارى يە ئاكامى سەد لەسەد بگىرتتە.

\* چەندىك دواى دەست پى كردنى ئەگەرى دووگيانى، تىستى دووگيانى پۆزە تىفە؟

بۇ ئەۋەى تىستى دووگيانى بىرۋا پى كراوبىت، دەبىت لانى كەم (۱۰) پۆز دواى مېژووى ئاسايى دەست پى كردنى سوپى كەوتتە سەر خوین menstrual ئەنجام بدىت.

\* ئايا تىستى دووگيانى ھەمىشە پۆزە تىفە؟ تەنانەت گەر دووگيانى لەناو لولەكانى فالوپىش بىت (دووگيانى دەرەۋەى منالدىن)؟

نەخىر. بۇ دووگيانى دەرەۋەى منالان تىستى دووگيانى پۆزە تىفە نى يەو پشكىنىنى سەر پىپى كەپزىشك ئەنجامى دەدات زۆر گرنكە.

\* شىكارى دەردراوھەكانى گەدە سۆندە خستنه ناو گەدە (Nasogastric tub) چى يە؟

تاقى كردنە وە يەكە بەھۆيە وە لەدەرھاويشتەكانى گەدە نمونە وەردەگيريت و شىكارىيان بۇ دەكریت.

\* لەو كردارەدا بەشوین چى دا دەگەرپین؟

بوون يان نەبوونى ترشى ھایدروكلرايد (HCL) كەخانەكانى ديوارى گەدە بەشيۆە يەكى گشتى دەپوشينيت. بوون يان نەبوونى خوین كەناييت لەگەدەدا بيت. بوون يان نەبوونى خانە شير پەنجەي يەكان، بەتاقى كردنە وەي تايبەت دەتوانزيت بگەرپين بۇ خانەكان، لەپوشانى گەدەدا.

\* لەچ كاتىكدا شىكارى دەردراوى گەدە گرنكى ھەيە؟

لەكاتى بەردەوام بوونى كەم خوینيدا (كەم خوینی بيمرا) لەم كاتەدا ترشى كلرايد پيك نادۆزريتە وە. لەكاتى برينى گەدە يان دوانزە گرى دا، لەم كاتەدا ئەو ترشى يە زۆر تر لەئاسايى يە، لەكاتى بونى شير پەنجەي گەدە، ليرەدا تاقى كردنە وە بوونى لاكتيك و ھەندى جارخانەي شير پەنجەي نیشان ئەدات. لەبارەي نەخۆشى سيلە وە كاتى كەوا بزائزيت بەلقەمى سنگ قووت درابيتە وە بۆگەدە.

\* ئەم تاقى كردنە وە يە چۆن دەكریت؟

بەھۆى لولە يەكى پلاستىكى كەلەپىگەى دەم يان لوتە وە دەنيرنە ناوگەدە وە.

\* ئايا ئەم پشكنينه نازارى ھەيە؟

نەخیر، دەتوانزيت بلتين كەميك ناخۆشە، بەلام نازارى نى يە.

\* ئايا ئەم پشكنينه مەترسى دارە؟

نەخیر.

\* ئەم کردارە دەخایەنیت؟

بە جۆری پشکنینەو بەندە، لە چەند خولەکیک، تاجەند کاتژمێرێک درێژە دەکێشیت.

\* ئایا دەبیت گەدە خواردنی تیدا نەبیت؟ بەلێ.

## ٦- ئەزموونی پاپانیکولاو

\* وەرگرتنی نمونەى پاپانیکولاو چى یه؟

ئەو پشکنینەى بە بەهۆیەو، بۆشوناسى جۆرەکانى شێرپەنجە، لە خانەکانى پووی هەندى لە ئەندامەکان، بە شێوەیەکی گشتى لەمى منداڵدان و فاجین (Vaginal) نمونە وەر دەگیریت.

ئەم نمونە خانە زانیك ئەنجامى دەداو ئەزموونیکە لە ئاستیکى دلتیایى بەرزدا. وەرگرتنى نمونەى لە وانەى بەلغەمى سنگ، میزبان دەر هاویشتهکانى مەمکیش دا وەر بگیریت.

\* چۆن خانەکان کۆ دەکړینهو پشکنینى بۆ دەکړیت؟

بە پیاھێنانى لۆکە بە پووی (Vaginal) یان ملى منداڵدان دا خانەکان کۆ دەکړینهو. خانەى بە دەست هاتوو بە سەر بە کدا بلاو دەکړینهو، پاشان پەنگى دەکەن و دواتر سەیری دەکړیت.

\* ئایا ئەم پشکنینە ناخۆشە، یان ئازارى هەیه؟ نەخێر.

\* چ کەسیك ئەم کارە ئەنجام دەدات؟

پسپۆر لە نەخۆشیەکانى ژن دا - D.O.G - پزیشك، یان زیندەوەر ناس (بایۆ

لۆجیست)

### \* ئايا ھەموورنىڭ دەبىت پشكىنى پاپانىوكولا ئەنجام بدات؟

بەلى، ھەموورنىڭ گەرەسالى دەبىت لانى كەم سالى يەكجار پشكىن ئەنجام بدات. بەم شىوھە دەتوانىت ئەوشىر پەنجانەي، كەدەرمان خوازنى پيش ئەوھى كارلەكار بترازىت بۇي بدوزىتەوھو بخرىتەژىر پەحمەتى دەرمانەوھ. ھەندى لەم شىر پەنجانەلەكاتى دۆزىنەوھى پيش وەختداسەدلە سەد چارە سەر دەكرىت. بەشوىن ئەمەدا وەرگرتنى پارچەنمونه (biopsy) دىت.

### ۷- پشكىنى بەلغەمى سنگ

\* لەچ كاتىكدا بەلغەمى سنگ دەپشكىرىت؟

بۇ دىارى كرىنى بوون يان نەبوونى مىكروپى سىل يان نەخوشى يەكانى ترى كۆئەندامى ھەناسەدان. لەھەندى حالتى رەبو (Asthma) بۇدىارى كرىنى بوون يان نەبوونى خانە شىرپەنجەيەكان، كاتىك گومانمان ھەبىت لەبوونى شىرپەنجەي سى يەكان.

\* چۆن بەلغەم دەپشكىندىت؟

نمونه وەردەگىرىت و نمونهكان بەمىكروپىسكوب دەبىنرىن ھەرۇھا بۇجىاكرىنەوھو شوناسى مىكروپى، كشتىش ئەنجام دەدەن.

### ۸- تاقىكرىنەوھى پاشەرۇ S/E

\* لەچ كاتىكدا داوا دەكرىت بۇ پشكىنى پاشەرۇ؟

بۇ ئەو نەخوشانەي سىك چوونىان لەگەلدايە، بۇنمونه سىك چوونى خوين دار (Bloody diarrhea) كاتى خوين بەربوونى كۆئەندامى ھەرس. ھەركاتىك گومان ھەبىت بۇ بوونى مشەخۇرو كرمەكان. بۇ جۇرەكانى كەم خوينى كەھۇكارى



بە ھۆیەکانی پشکنینی تر نە دۆزرا بیتە وە بۆ حالەتەکانی ھەلاوسانی ریخۆلە و ھەوکردنیک کە پە یو ھەندی بە ریخۆلە گەر و ھە بیت.

\* ئایا تازە بوونی نمونە ی پاشەپۆ (Fresh stool) گرنگی ھە یە؟

بە ئی. نمونە ی پاشەپۆ، دە بیت دەست بە جی دوا ی کردنی بەرە و تاقیگە بەینریت، گەر وانە کریت، بە کتریا و مشەخۆرە کان و ئە نزیمی ناو ئە و پاشەپۆ یە لە ناودە چن.

## ۹- کشتی (ھەو)

\* بۆچی کشتی ھەو ئە نجام دە دەن؟

بە گە شە پی کردنی میکروبە کان لە ژینگە ی کشتی تاییە ت دا.

\* بۆچی ناسینی جۆری میکروب ی ھۆکاری ھەوکردن گرنگە؟

ھە لبژاردنی دەرمان بە پی جۆری تەواوی میکروبە کە دە بیتە ھۆی چاکبوونە وە، ھە ستیاری میکروب بە دەرمانە کان (ئە نتی بایوتیک) بۆ ھە ستیاری میکروب یکی تر جیاوازە. ناسینی ووردی جۆری میکروب و ھە ستیاری ئەو، بۆ بە گزرا چوونە وە ی نەخۆشی وادە کات کە دەرمانی باشتر و لە بارتر بە کار بەینریت.

\* شانە (Tissue) وەرگرتن چی یە؟

پشکنینی وورد بینی بە شیک لە نمونە ی شانە ی کە پزیشک یان نە شتە گەر وەری دە گرت.

\* وەرگرتنی شانە لە کو ی دا وەر دە گیریت؟

لە نەخۆشخانە یاخود لە نەخۆش گا (عیادە) ی پزیشکی یە کان.

\* وەرگرتنی شانە بە دەرزی چی یە؟

جۆریکە لە شانە وەرگرتن کە بە دەرزی ی تاییە ت ئە نجام ئە دریت. بە م دەرزی

لەبەشیکی ئێ و ئەندامە ی کە دیاری کراوە بۆ پشکنین نموونە وەر دەگیریت پاشان بەتویکارزان ئێ و خانانە ی کە بەم شیوە بە دەست ھاتوو دەخوینریتە وە و پشکنینی بۆ دەکریت.

**\* ئایا شانە وەرگرتنی شیوە ی دەرز ی بە ئەندازە ی شانە وەرگرتنی ئاسایی وور دە؟**

نەخیر بپێ شانە ی بە دەست ھاتوو بە یارمە تی ئێ و دەرز ی یە ھێندە کە مە کە زۆر جار بە دژواری دەتوانریت بە پیتی ئێ و پشکنینە خویندە وە و (تەشخیص) ئامادە بکریت.

**\* وەرگرتنی شانە بە چە قۆ ی نە شتەرگەری یان وەرگرتنی شانە راستە و خۆچی یە؟**

بپینی بە شیک لە ئەندامیک یان شانە گومان لی کراو بە قۆ ی چە قۆ ی نە شتەرگەری. نموونە ی وەرگراویش ھەم بە چاوی ئاسایی و ھەم بە وورد بین دە پشکنریت و تویکارزان Anatomopathologist دە بیینیت.

**\* وەرگرتنی شانە (لابردن) چی یە؟**

جۆریکە لە شانە وەرگرتن کە لە پێ یە وە ھەموو شانەکان یان ئەندامی نەخۆش دە بپریت و پاشان پشکنینی بۆ دەکریت.

**\* تاقی کردنە وە ی تویکاری نەخۆشی ناسین Anatomopathologist ی کاتی یان کاتی نە شتەرگەری چی یە؟**

پشکنینی خیرای وورد بینی شانە ی گومان لی کراو لە کاتیکدا کە نەخۆش لە سەر تەختی نە شتەرگەری کە ووتوو.

**\* ئایا تاقی کردنە وە لە کاتی نە شتەرگیدا بی ھەلە یە؟**

نەخیر. پەوشی بە کار ھاتوو لە بەستە لە ک کردنی شانەکان و پشکنینی وورد بینی خیرا یان ووردی پەوشی ئاسایی کە کاتیکی زۆرتر دە بات، بی ھەلە نی یە.

\* سودى پشكىنى كاتى نەشتەرگەرى چى يە؟

پىزانىنى خىرايى نەشتەرگەرى لەوھى كەشىر پەنجەى خراپە ياخود، نا.

\* لەچ حالەتەتەدا پشكىنى كاتى نەشتەرگەرى سودى تايبەتى ھەيە؟

لەديارى كوردنى ئەوھى كەئايا لوى مەمك شىر پەنجەى خراپە يان نا.

\* ئايا توى كارى نەخوش ناس (Anatomo pathologist) ھەر كەبانگ كرا

بۇ ژوورى نەشتەرگەرى دەتوانرىت بلىت، ئايا شانەى شىر پەنجەى خراپە،  
يان نا؟

نەخىر گەر كەم ترين گومان دواى شىكارى لەكاتى نەشتەرگەرىدا ھەبىت، بۇ

خوئىندنەوھى قولترى شانەى گومان لىكراو، مۆلتەى يەك دور پوزىكى دەوئەت.

## ۱۰- كاریۆ تىپ

\* كاریۆ تىپ چى يە؟

وئەى كرۆموزومەكانە، كە بەمىكرۆ سكرۆب گىراوہ.

\* بەكارى چى دىت؟

بەكارى گەپان بەدواى تىكچوونى كرۆموزومى. تانىستا دەرەوھى كرۆموزومەكان

ناسراوہ. جا لەبەر ئەوھ دەتوانرىت بەخوئىندنەوھى وانەى وورد بىنى

كرۆموزومەكان، پەى بەوھ بېرىت، كە ئايا كرۆموزوم ئاسايى يە، يان كرۆموزومىك  
كەمە يان زۆرە.

\* چۆن كاریۆ تىپ دەگرن؟

ژمارە يەك خانە لەپىست، مۆخى ئىسك، گون، شلەى ناومندالدان وەردەگرن، ئەم

خانانە پەنگ دەكەن و پاشان بەوورد بىن سەبرى دەكەن.

**\* ھىنانە دەرەۋەي شلەي پەردەي ناوسى يەكان لەچ كاتنىكدا دەيىت؟**

گەر شلەيەك لەچالى قەفەسەي سىنگدا كۆبوويىتەۋە، بۇ ھىنانە دەرەۋەي، بۇ ئەۋەي كەبزانرئىت كەئايا مىكرۇبىك بوۋەتە ھۆي ھەئئاوسانى پەردەي ناوپۆشى سىيەكان(ذات الجنب) بەمەبەستى ناسىنى جۆرى مىكرۇب، بۆدىارى كىردنى بوون يان نەبوونى خانە شىرپەنجەيى يەكان، كاتىك گومانى شىرپەنجەي پەردەي ناوپۆشى سى يەكان بىت.

**\* ئايا ھىنانە دەرەۋەي ئەۋشلەيە ئا زارى ھەيە؟**

ئازارى دەكرىت(تەحمول) بكرىت، بەشىۋەيەكى گىشتى پىش بىردنەخوارەۋەي دەرەي(needle)، بەنجى ئەۋ شوپنە دەكرىت.

**\* ئەم كارە لەكوي ئەنجام دەدرىت؟**

لەتاقىگە كاندا، لەنەخۆشگە(عيادە)ي پزىشك و نەخۆشخانە كاندا.

## **۱۱- دەرەيئانى شلەي ناوسك ASPRATION :**

**\* لەچ حالەتتىكدا ئەم كارە دەكرىت؟**

گەر شلەيەك لەچالى سىكدا كۆبوويىتەۋە، بۇ ھىنانە دەرەۋەي دىارى كىردنى بوون يان نەبوونى باكتىرياكانى ھۆكارى ھەل ئاوسانى پەردەي پىرىتۇن بۇ دىارى كىردنى بوون يان نەبوونى خانە شىرپەنجەيەكان.

## **۱۲- ھىنانە دەرەۋەي C.S.F. لەكەمەردا؟**

**\* ھىنانە دەرەۋەي C.S.F. چى يە؟**

ۋەرگىرتنى نمونەيەك لەشلەي مۆخى بىرپىرە لەكەئالى بىرپىرە لەسەر پووى بىرپىرەكانى كەمەر. بۇ ئەم كارە لەدەرەي سوود ۋەردەگىرئىت.

**\* بۆچ مەبەستێک فەرمانی ئەم کارە دەردەکەن؟**

بۆ پەیی بردن بە بوونی یان نەبوونی ھەوکردن لە ناو شلەیی (نخاعی) و پەردەیی مێشک (meningism). بۆ پەیی بردن بە بوونی فشاری زۆرتر لە ئاسایی. لە ئەنجامی بوونی ئەگەری (لو) لە مێشک یان (نخاع) دا.

**\* ئایا ئەم کارە ئازاری ھەیە؟**

نەخێر بەلام کەمێک ناپرەحەتی ھەست پێ دەکریت. دەتوانریت پێش چوونە ناو ھەوایی دەری یەکە، ئەوشوینە سەرکریت.

## پېست و حساسىيەت

### ئا لىرچى، يا ھەستىياري

\* ئا لىرچى چى يە؟

ئاللىرچى يا ھەستىياري (ھەساسىيەت) ھەستىياري ئاناسايى بەرامبەر بەيەك يا چەندمادە كەلەكە سانىكدا ئۇم حالەتە يان نىيە، نا بنە ھۆى ھىچ كاردانە وەيەك ياخود كاردانە وەيەكى كورتىيان ھەيە.

\* چ مادەيەك لەوانەيە (ھەساسىيەت) ھەستىياري دروست بكات؟

ھەرچى ئەوانەى كە دەستىيان لى ئەدەين يان دەيان خۆين يان ھەلى دەمژىن لەوانەيە بىنە ھۆى كاردانە وەيە ھەستىياري ئەو مادانەى دەبنە ھۆى ھەستىياري (ھەساسىيەت)، پىيان دەوترىت ھەستىيار ھىنەرو ژمارەيان بەسەدان جۆر مەزەندە دەكرىت.

\* ناسراو ترىن مادەى ھەستىياري ھىنەر كامانە؟

تۆزى درەختەكان، گياكان، دانە وىلە، تۆزوخۆلى ناومال، پەشم و پەپرى گيانلە بەران، پىوھدانى مېرووھەكان، ھەندىك خوارىن، دەرمانەكان، (وھكو ئەسپرىن، ئەنتنى بايوتىك، فاكسىنەكان، ... ھتد) مادەكىمىياويەكان.....

\* ھەستىياري (ھەساسىيەت) چۆن ھەلدەدات؟

يەككە لەبەر بلاوترىن نىشانەكانى ھەستىياري (ھەساسىيەت) سەرھەلدانى تەنگەژە و ئانارامى يەو لەكاتىكدا كەنەخۆش لەنىوان دوو گىژاودا بەتەواوى لەش ساغە. نىشانەكانى (ھەساسىيەت) ھەستىياري لەتاكەكاندا بەپىي مادەى ھۆكارى ھەساسىيەت جىاوازە، باوترىن ئەم نىشانانە برىتىن لە: كاردانە وەيە ھەناسە: پزىمىن، ھەلامەت، (رەبۆ) (Asthma). كاردانە وەيە پىست: خوارىن، سوربوونە وە،

بەرجه سته بوونى و زىپكە، . كاردانە ۋەى كۆنەندامى ھەرس: پشانە ۋە، سك چوون،  
رەقىنە بوونى ماسولكە كانى گە دە. كاردانە ۋەى جۆراوجۆر: سەرئىشەى جياواز،  
ئىشى جومگە كان، بەرز بوونە ۋەى پلەى گەرمى، ھەوكردنى پىللىوى  
چاو(Conjunctivitis)

ناسراوترىن ئەونە خۆشيانەى كە ھەستىيار ھىنەرە كان دەبنە ھۆكارى، كامانەن؟  
ھەلامەتى يۆنجەىى، بەر بوونى ئاوى لووت، ھەستىيارى ۋەرزى،(پەبۆ )، ئىكزىما،  
بەرجه سته بوونى پىست، ئىش و خوراندىنى پىست، سەرئىشەى مىگرىنى (شەقە  
سەر كە ئەویش چەند جۆرىكە\_ ۋەرگىپ)

\* چۆن دە تۋانرئىت بزانرئىت كە سىك ھەستىيارى (ھەساسىيەت) ى ھەيەو  
چى بوو ھەتە ھۆى ئەم ھەستىيارى يە؟

كاتىك لەنە خۆشكىدا كاردانە ۋەى ھەستىيارى بىنرا، پزىشك بە پرسباركردنىكى  
پىكوپىك دە كۆشئىت سەرجه م ھۆكارى دە ۋوربەرى نەخۆش(ھۆكارى ناومال و،  
شۋىنى ئىش و كارودە ۋوربەرى) و ھەرچى سەرھەلدانى تەنگەژەى  
ھەساسىيەت(ۋەرز، پۆژو كات) ە دىارى بكات، بەم شىۋەيە پزىشك شۋىن پى و  
ھەلبىژاردنى ئەزمونە كانى پىست يان ھۆكارى ھاندان دە ۋۆزئىتە ۋەو دە تۋانئىت  
ئە ھۆيانەى

كەنە خۆش بە رامبەر بە وانە ھەستىيار(ھەساسىيەتى ھەيە) دىارى بكات. بۆ نمونە  
پشكنىن لە بارەى منالئىكە ۋە كە ھەرشە ۋىك يارى لە گەل پشيلە دا بكات ئاسم(پەبۆ)  
ى تووش دە بىت و يان شەوانە لە ژىر لىفەيەكى بە پەپ درووست كراودا دە خە ۋىت،  
بە پشكنىن بۆ جووتىيارىك كە ھەمووسالئىك لە دووم مانگ يان سى يەم مانگى بە ھاردا  
ھەلامەتى يۆنجەىى دە گرئىت جياوازه.

**\* پشكنىنى پىست كامانەن؟**

ئە ۋمادانەى گومانىان لىدە كرئىت و بوونە تە ھۆى ھەستىيارى (ھەساسىيەت) زۆر  
زۆر بوونى دەكەنە ۋە، واتە خاوى دەكەنە ۋەو دەيدەن بە سەرپىستدا ئەو بەرىك

کەوتنە دەتوانیڤت بەدان بەسەری مادەى گومان لیڤراو بەسەریپیتدا بیت(کاردانەوہى سەریپیت) یا بەدەرزى دەکریت بەژیر پیتدا (sub cutaneous)(کاردانەوہى ژیر پیستی) یان کردنەناوہوہ لەپیی برینی پوی پیست(کاردانەوہى پیست) بەشیوہیەکی گشتی کاری گەری دەوربەری(۱۰) جۆر مادە لەچەند (سم) یشدا بەسەریپیتەوہ(تیست) تاقى دەکەنەوہ. لەوشوینەى کەمادەى گومانى ھۆکاری حەساسیەت. دانراوہ، کاردانەوہ دیاری دەدات (پەلەى سوور).

**\* تاقى کردنەوہى ھاندان چى یە؟**

ھەندى مادەى ھۆکاری ھەستیاری(حەساسیەت) نابنە ھۆى کاردانەوہى ژیر پیست، لەم حالەتەدا کەسى ئەزمون کراو(تیست کراو) ناچار دەکەن ئەومادانەى بۆى دانراوہ بیخوات یان ھەلى بمژیت.

**\* نایا ئەم تاقى کردنەوانە مەترسى دارن؟**

بەشیوہیەکی گشتی نەخیر. بەلام دەبیت پزیشکی پسپۆر ئەم کارە ئەنجام بدات، چونکە نەوہک بییتە ھۆى تەنگەزەى ھەستیاری (حەساسیەت) تووندوتیزە.

**\* نایا ئەنجامى تاقى کردنەوہکانى پیست متمانەى پی دەکریت؟**

بەداخوہ نەخیر. دەرەنجامى تاقیکردنەوہ متمانەى تەواوى پی ناکریت. لەوانەىە کەسانیک ھەبن بەوتیستە کاردانەوہى ھەستیاری نیشان بەدن بەلام بەرامبەر بەئەومادانەى گومانیان لی دەکریت.

حەساسیەتیان پییان نەبیت. یان بەپێچەوانەوہ. لیڤکانەوہى تاقیکردنەوہکان بەپرسپارو و ھلامى سەریپیى جیاوازەو تاقى کردنەوہ ھاندانەکان لەپیی ھەلمژینەوہ، لەوانەى کەلەپیی قوت دانەوہ، بی خەم ترن.

**\* نایا ئەم تیستانە ئیشیان ھەىە؟**

نەخیر.



**\* ئايا (ھەسەسىيەت) ھەستىيەرى چارەسەر دەكرىت؟**

باشترىن چارەسەرى (ھەسەسىيەت) ھەستىيەرى نەھىشتىنى ھۆكارىيەتى. بەلام ئەم كارە ھەمىشە ناتوانرىت بكرىت و سەرنجام دەبىت دەست بۇ خولىكى دەرمىنى بكرىت بۇ نەھىشتىنى ھەسەسىيەت و ئەوەش چارەسەرىكى درىژ خايەن و لەسەرخۇ نىە بەلام دەرنجامىكى بەرچاوى ھەيە.

**\* ئايا چارەسەرى ھەستىيەرى (ھەسەسىيەت) بۇ ھەتاھەتايە درىژەرى دەبىت؟**

چارەسەر تاكاتىك نىشانەكانى (ھەسەسىيەت) ھەستىيەرى بىمىن. درىژەرى دەبىت. ھەندى جار دەتوانرىت ھەستىيەرى لەو ئاستەدا كەبۇ برىنى دەرمان بەدەست بىت، كورت دەكرىتەوہ.

**\* پۇلى كۆرتىكۆيدەكان لەچارەسەرى ھەستىيەرى (ھەسەسىيەت) ى داچى يە؟**

كۆرتىكۆيدەكان نىشانەى خرابى تەنگەزەى ھەستىيەرى دەپەوئىنەوہ، بەلام ھۆكارى نەخۇشى لەناونابەن، جالەبەرئەوہ نەخۇشى چارەسەر نانوىن. ھەرەھا لەبەر ئەوہى بەكارھىتانيان دەبنەھۆى مەترسى بۇ نەخۇش نايىت بىجگە لەوہى كەبەئاگادارىكى تەواو بەبرىارى پزىشك، ئەوئىش تەن بۇ ماوہيەكى كەم بەكاربەئىرىت باشە.

**\* پۇلى دژەھستىامىنەكان چى يە؟**

دژەھستىامىنەكان، بەسەر زۆرىك لەو (ھەسەسىيەت) ھەستىيارىارىانەدا وەكو بەرجەستەبوونى پىست، ھەلامەتى يۆنجەيى ھەندى جار (پەبۇ) وەك لابەرى نىشانەكانىان پۇلىان ھەيە. بەلام ئەم مادانە بۇ حالەتەكانى ترى ھەسەسىيەت بەو شىوہ كارى گەرنىن. دەرمىنى دژە ھىستامىن كارى گەرى بەسەر خودى ھەسەسىيەتدانى يەو تەنيا نىشانەكانى دەرەوہ كەم دەكاتەوہ.

**\* ئایا دەتوانریت (حەساسیەت) ھەستیاری بووھ ستینریت؟**

لەرووی گشتییەو، بەلێ. ئەو کەسانە ی کە حەساسیەتیان ھەیە، دەبیت ئەو مادانە ی دەبنە ھۆی، پارێز بکەن، بۆ نموونە نابیت لەو ھەرزێ تۆزو غوباری گول لە ناوچە ی کویتسانی بگەڕین و تادەتوانن لە تۆزو غوباری ناوماڵ دوور بکەونەو و ھەول بەدەن دوو کەل ھەل نەمژن.... ھتد.... بەتەواوی لەماندوو بوون جۆش و خرۆش پارێزیکەن.

**\* بەریالوترین ھۆکاری ھەستیاری لە تازەبوونی منالدا چی یە؟**  
خواردن و ئەوشتانە ی کە بۆ پارێزگاری لاشەیان بەکار دین.

**\* ئایا ھەستیاری (حەساسیەت) ی بۆ ماوھە یە؟**

پای زۆدی پەسپۆرەکانی ھەستیاری ئەو یە کە لە باربوون بۆ ھەستیاری (حەساسیەت) ی بۆ ماوھە ییە. یان بە شێوھە کی تر منالانی کە سانیک کە حەساسیەتیان لە گەلایە ئاسانتر دە یگرن تا ئەوانە ی کە دایک و باوکیان ھەستیاری (حەساسیەت) یان لە گەلدا نیە.

**\* ئایا دەتوانریت بۆئەم منالانە ی لە دایک و باوکیان بۆیان ماوھەتەو، ریی بگیریت؟**

بەلێ، بەسوود وەرگرتن لە شیر ی کۆلاو بە ھەلەم بوو لە جیاتی شیر ی نە کۆلاو. نابیت بەم جۆرە منالانە بە یە ک جار و زیاتر لە یە ک خواردنی تازە بۆ گە دەیان ئەویش بە بیری کەم بدریت و بەم شێوھە سەرھەلانی کاردانەو ھەستیاری منال ھەست پی دە کریت و بەم شێوھە خواردنی ھۆکاری سەرھەلانی ھەستیاری دەردە کە ویت. لە بەرنامە ی خواردنی منالە کە ھەل دە گیریت و نایدیریت.

دەبیت خواردنی رەق و ھەکو ماسی و ھیلکە درەنگ تر بەم جۆرە منالانە بدریت و ژوورە کە ی ھەتا ئە کریت تۆزو غوباری تیدا نەبیت لە گەل سەگ و پشیلە دا تیکە لێ نەبیت و یاری منالانە ی خوریدار نەبیت. گرنگ ئەو یە کە دەبیت ھەمیشە پزیشک

مىنالىكى لە مېژووى ھەستىارى باوك و دايكى ئاگادار بىكاته وە .

\* ئايا پى دەچىت ھەسەسىيەت لە خۆو ھەمىنىت؟

بەلى، بەلام زۆر كەم .

\* ئايا ھەسەسىيەت وەرزى يە؟

ھەندىكىيان وەرزىن، ئەوانەئى بەتۆز وەشاندىنى گولەكان ھەسەسىيەت يان ھەيە بەزۆرى لەمانگى شەش و سىيەمدا ھەلامەتى يۆنجەيى دەگرن و ئەوانەئى بەدانەئىلە وان، لەمانگەكانى دووھم و سى يەم دا ھەسەسىيەت يان لى ھەلدەدا، كەچى ھەسەسىيەت بەخواردن، دەرمان، خورى يان گەردو غوبار وەرزى يە

\* مەروۇ لەچ تەمەنىكىدا زۆر تر ھەسەسىيەت دەگرىت؟

لەوانەئى لەھەرتەمەنىكىدا سەرھەلبدات بەلام سەرھەتاي دەست پى كردنى بەزۆرى لەقۇناغى مىندالىدايە .

\* ئايا ھەسەسىيەت وەكو (common cold) بىلاو دەپىتەو؟

نەخىر شتى وانىە

\* بۇچى ھەندى كەس كىتوپرو بى ھىچ نىشانەئىكى پىش وەخت

ھەسەسىيەتى بۇدروست دەپىت؟

ھەموان دەزانن كەھەندى جار بۇ پەيدابوونى ھەسەسىيەت تىكەلاوتكى دوورو درىژ(تەنانەت بۇماوھى چەندىن سال) پىويستە، بىجگەلەو ھە جۇش و خروشى تووند ماندووبوونىكى ئىجگارو جۆرەھا ھەوكردن لەوانەئى بىنە ھۆى ھەسەسىيەتى كىتوپروشاراوه، قۇناغەگرنگەكانى ژيان وەقۇناغى ھەرزەكارى، كۆتايى قۇناغى دووگىيانى (menopausal) يان قۇناغى دوو گىيانىش لەوانەئى ھەسەسىيەت ھىنەرىن .

\* ئايا لەوانەئى، پىشەئى ھەسەسىيەت دەروونى بىت؟

دەزانىن كەجۇش و خروش(ترس، پاراپى، تووپەئى...) لەوانەئى بىتە ھۆى

ھەسەسىيەتى كىتوپرپەپىچەۋانەشەۋە، ھەندى جۆرى ھەسەسىيە تىش لەۋانەيە لەئەنجامى كەلك وەرگرتنى نەخۆش لەيارمەتى پزىشكى دەروونى چاك بوويىتەۋەو بەھەرھال لەگەل ئەمانەشدا ھەسەسىيەت پىشەى جەستەيى ھەيە .

**\* ئايا تووپرەيى ھەسەسىيەت درووست دەكات؟**

نەخىر، بەلام لەۋانەيە تووپرەيى و ھەسەسىيەت پەيۋەند يان ھەبىت .

**\* ئايا ئەۋكەسانەى ھەسەسىيەت يان ھەيە بەگشتى ھەسەسىيەت بەرامبەرەيە چەند مادە نىشان دەدەن؟ بەلى.**

**\* ئايا ھەسەسىيەت مەترسى دارە؟**

نۆر جار ھەسەسىيەت دەبىتەھۆى نارەھەتى و كىشەى ناگرنگ بەلام لەۋانەيە ھەندى نەخۆش ۋەكو (رەبۇ)بەخراب بوونى كۆئەندامى ھەناسە كۆتايى پى بىت و لىرەدا چارەسەرى گرنگ پىۋىستە . ئەۋەش دىننە پوو كەلەھەندىك شىۋەى ھەسەسىيەت دا بەتايبەت كاتى ھەسەسىيەت بەدەرمانەكان(ئەنتى بايۆ تىك) لەۋانەيە كەسىك دواى خواردن يان لىدانى دەرزىك ھەسەسىيەت نىشان بدات، بەبەكارھىتانى بپىكى تر لەھەمان دەرمان كاردانەۋەى تۈۋندو مەترسى دارى ھەبىت(شۆكى ئەنا فىلاك - ۋەرگىپ) جا لەبەر ئەۋە پزىشك دەبىت ئاگادار بكىرتتەۋە .

**\* (رەبۇ) Asthma چى يە؟**

جۆرىكە لەنەخۆشى كەبەشىۋەى ھەسەسىيەتى تۈۋندى سىەكان سەرھەل دەدات .

**\* ھەلامەتى يۆنجەيى چى يە؟**

جۆرىك لەھەسەسىيەتى ھەناسەدانە لەئەنجامى ھەسەسىيەتى تۈۋند بەرامبەر بەتۆزى ھەندىك گيا پەيدا دەبىت . بەتايبەت لەۋەرزى درۋىنەدا ھەيە(مانگى ۳ و ۶) .

**\* نىشانەكانى ھەلامەتى يۆنجەيى چى يە؟**

سۈۋتانەۋەو خورانى لوت، چاۋەكان و قورگى نەخۆش قۇناغىكى تەنگزەى بۇ

پەیا ئەبێ بە ماوێ چەند خولەك تا چەند كاتژمێر دەپژمێت، ئاووی لووت زۆرە بەلام ھەوکردنی نی یە، چاوی نەخۆش پەرە لە فرمیسك و سوور ئەبێتەو، لەوانە یە ھەلامەتی یۆنجەیی ساینۆزایت و (جیوب) پەبۆی لەگەڵدا بێت.

**\* ھەساسیەتی ناوپۆشی لووت چی یە؟**

جۆریكە لە ھەساسیەتی ھەناسەدان ھاوشیۆە ی ھەلامەتی یۆنجەیی كە لە ھەمووسالدا سەرھەل ئەدات. ھۆكارەكە ی ئەو ھەستیار ھێنەرانی و ھەكو تۆزو غوباری ناوماڵ و، خوری و پەری گیانلەبەرانی یان ھەندێ خواردن.

**\* بەرجەستەیی پێست چی یە؟**

پێكھاتنی گری سورو ھەل ئاوساو لەسەر پێست پێی دەلێن بەرجەستەیی، ئەم گری یانە زۆر بەتووندی خورانیان ھە یە. بەرجەستەیی پێست زۆر جار كاردانەو ھە ھەساسیەتی یە لەبەر ھەمبەر دەرمان یان خواردن.

**\* خیزكینگ چی یە؟**

جۆری لەبەر جەستەیی پێستە، دانە ی گەرە یە كە بەتایبەت لە پشت چاو، لێو ھەكان و ھەندێ جار ھەموو دەم و چاو دەگرێتەو، تادەگاتە ئەو ھە نەخۆش نانا سرتەو ھە.

## ئیسک و ماسولکە

### ۱- ئیسک و ماسولکە و تیندۆن (لارو وییری پەیکەرە ئەندامی روالەتی منداڵان)

\* بەربلاوترین نارېك و پېكى ئەندامەكان كامانەن؟

لاری قاچ، (C.D.H. وەرگێر)، پەنجەى زیادە (بۆلى داكتىلى) نارېك و پېكى ئەندامەكان بەشپۆهەى لە دەست دان یا لە زیادبونی ئەندام یا بەشېك لە ئەندام كەم تر دەبینریت.

\* لاری قاچ چى یە؟

گۆرانی شپۆهەى ھەمیشەى قاچ. قاچ ناتوانى بە خالى پشتيوانى سروشتى خۆى لەسەر زەوى بووھستى. گێرې قاچ بۆلوترین لاری قاچ: ئالەم حالەتەدا قاچ بەرەو ناوھە چەماوھتەوھ لەكەناری دەرەوھ دەگىرسیتەوھ.

\* ئایا گێرې قاچ زکماکى یە (Congenitally)؟

بەلى، كەم ھینانى دايك زايى (congenitally) یە و بە زۆرى لەوخیزانانەدا دەبینریت كە پېشتر كەم و كۆرې دايك زاینیان بوە، پزۆھى كۆرپان دووبەرامبەرى كچانە.

\* گێرې قاچ چۆن چارەسەر دەكریت؟

چارەسەرى دوو قۆناغى: قۆناغى یەكەم گرتنە كەچ و بى جۆلە دانانى لەئاستىكى دروست دا لەسەرەتای لە دايك بوونداو قۆناغى دووھم دەست بەچارە سەرى ئالۆزو درێژخايەنى نەشتەگەرى لەكاتىكدا گێرېكەى زۆر بێت.

**\* ئایا گێڕی قاچ چارەسەر دەکرێت؟**

بەلێ. چارەسەر ھەرچەند زووتر دەست پێ بکریت ئەنجامی باشتەر دەبێت. بەلام چارەسەری درێژ خایەنەو دەبێت تا کۆتایی بەردەوام بێت.

**\* C.D.H. چی یە؟**

لارو گێڕی پێکھاتەیی جوومگەیی ئیسی رانە (کلۆک) لەم حالەتەدا، کە لەلای ئیسی ران لەناو جینگەیی خۆی لە چالی جوومگەیی کلۆک دا نامیێت. ئەم کەم مێنانە زیاتر لە ژنان دا ھەیە تا پیاوان. (لانی کەم شەش ھۆکار لەسەر C.D.H. بۆلیان ھەیە وەرگێڕ)

**\* چارەسەری C.D.H. چی یە؟**

بەبەستنی کلۆک بە پارچە تەختەیی بەستنی شکان یان (کە مەربەند) وەرگێڕن زۆر لەومندا لانی چاک دەبنەو. تەنھا کاتی دەست بۆ نەشتەگەری دەبەین کە چارەسەری یە کەم سەرکەوتوونەبێت، باشتەری کات بۆ نەشتەرگەری کاتی کە منال لە دەورووبەری دووسال دا بێت.

**\* C.D.H. چۆن دەناسرێتەو؟**

لەھەمان کاتی لەدایک بوون بەپشکنینی جوومگەیی رێک و پێکی جوومگەیی ران و کۆلۆک. ھەموو تازە لەدایک بووان دەناسرێتەو لە حالەتی ئالۆز تر دا نەخۆشی جوومگە بەتیشکی X دەناسرێتەو.

**\* چارەسەری C.D.H. بەنەشتەگەری چۆنە؟**

پەوشی کار سادە یە: کە لەلای ئیسی ران لەو چالەیی کلۆک کە جی خۆیەتی کە بەم شیوہ قولترو تووندو تۆل ترە، دادەنرێت دەرهنجامی نەشتەگەری باشە.

**\* ئایا منالیکی تازە لەدایک بوو پێدەچیت ئەندامیکی یان بەشیکی**

## لەئەندامىكى نەبىت؟

ئەم جۆرە ناپىكى يەئەنجامى نائاسايى بوونى گەشەى كۆرپەلەيە، زۆر دەگمەنە.

\* ئايا ھۆكارەكانى ئەم جۆرە شىواويە زانراوہ؟

بەروالەت ئەم جۆرە شىواويە لەمئالاندا زۆرتەرە كەبەرەمى ئەو ژن و مېردانەن كەھاوخوئېن. ھەلبەتە ھۆكارى ووردى ئەم كېشەيە نەزانراوہ. خواردنى ھەندى دەرمان لە ھەفتەكانى يەكەمى دووگيانىشدا پى دەچى بېنەھۆى سەرھەئدانى ئەم كەم و كورتیانە، پۆلى شومى(تاليدومىد) كەئەمپۆ بەكارھىتانى قەدەغەكراوہ. ھەموان بېريان نەچۆتەوہ. ئىستا لىكۆلینەوہى ئەگەرى ژەھراوى بوونى دەرمانەكان پېش ئەوہى بېنە بازارپەوہ پى دەچىت ئەم پىگەيەمەترسى بگىرىت. بەھەرھال دەبىت و پىويستە بە وردەكارىەكى تووندەوہ لەبەكارھىتانى دەرمان تەنانەت بى كەلك تىرىن دەرمان، لەقۇناغى دووگيانى دا پى دابگىرىت(بەتايىبەت لە يەكەم سى مانگى دوگيانىداFirst stage of pregnancyوہرگىت).

\* چارەسەرى پۆلیداكتىلى(پەنجەى زیادە) چۆنە؟

پەنجە يان شىوہ پەنجەيەكى پانى قاچ بەنەشتەگەرى سادە لادەبىرىت.

\* ئايا بوونى ئەندامى زیادە رېژەى زۆرە؟

نەخىر ئەم شىواويە يەككە لەدەگمەنتىرىن شىواوى.

\* چارەسەرى چى يە؟

زۆرەى كات، ئەم ئەندامە زیادە بەشىوہيەكى ئاسايى گەشەدەكات. ئەم ئەندامەش لەھەرقۇناغىكى گەشەدابىت، دەبىت بەنەشتەگەرى لابىرىت، ئەويش بەزوتىرىن كات و گەربگىرىت پېش ئەوہى لەدايك بوو لەنەخۆشخانە نەبىرىتەدەرەوہ.



## ٢- برین و لابردنی ئەندام (Amputation)

\* ئاسایی ترین نەشتەرگەری لابردنی ئەندام کامەیه؟

زەخم یان پووداوێک کە بە شێوەیەک کە لە توانای پواندنهوهی ئەو ئەندامە بەرکەوتوو نەبێت، گانگرینی لاوهکی (سانهوی) بە شوینیدا هه وکردنی خوین، هه وکردنی تووندوو به فرهاوان له ئەندامێکدا کە هه پەشه له ژیانی نه خوشتیک بکات. شێرپەنجەیی ئێسکەکان یان (Tissue) ی ئەندامێکی لاشه.

\* چۆن بریاری لابردنی یان لانهبردنی ئەندامێک دەدری؟

کاتیەک نەخۆش ئەندامێکی هه پەشه له ژیانی بکات، نەشتەرگەر بریار به لابردنی دەدات.

\* شوینی لابردنی ئەندامێک چۆن دیاری دەکری؟

تانه و شوینهی کە پێی تێبجیت ئەو ئەندامە نابرنهوه و لای نابەن. هات و چۆی خوینیش دەبێت له شوینی لابردنی ئەو ئەندامەدا باش بێت. به و دوو پێوه ره شوینه کە دیاری ده کەن و به وشپوهیهی، کە بتوانریت به چاکترین شیوه کە بکریت ئەندامە دەست کردە کە له جیتی ئەودا نین، هه ندی جار شوینی برینهوه به رزتره له وشپوهیهی توێکاریزان (Anatoma-pathologist) پێی زانیوه و دیاری کردوه.

\* ئایا لابردنی ئەندام به نەشتەرگەری مەترسی داره؟

نەشتەرگەری زۆر ئالۆز نیه، به لام له وانهیه ده رتهنجامی مەترسی داری لی بکه ویته وه. چونکه زۆر جار ده بێت ئەندامه کانی کەسانی به ساللا چوو توش بوو به نەخۆشی مەترسی دار لابریت (وه کو نەخۆشی شه کره، دل، په قیته بوونی خوین به ره کان، هه وکردن) و لیژره دا ئەگەری مەترسی دوو چه ندان ده کات.

\* ئایا کەلک وه رگرتنی دلخۆش کەرە له ئەندامێکی ده ستکرد

له هه مووکه س ده وه شپته وه؟

به لی. هه نووکه ئەندامی ده ستکردی زۆر چاک دروست ده کەن و زۆرن ئەو کەم

ئەندامانەى كە ژيانى ئاسايى خۆيان دەگوزەرىنن.

**\* دواى بېرىنى ئەندامەكەى دەتوانرىت (پروتن) ئەندامى دەستكرد بەكاربەينرىت؟**

ئەم ماوه بەشوينى بېرىنەو و بارى گشتى نەخۆشەو بەستراو و جياوازه . گەر شوينى بېرىنەو كە بەشيوەيەكى ئا سايى چاك بىتەو و ئومىد دەكرىت بتوانرىت دوو تاسى مانگ دواى بېرىنەو وى ئەندام، ئەندامە دەستكردەكە سواربكرىت.

**\* ئايا دەستى دەستكرد ھاوشيوەى دەستى راستەقىنەيه؟ ئايا كارپى كردنى ھاوشيوەى دەستى راستەقىنەيه؟**

كارامەترين دەستى، دەست كرد كانزاين و كەمتر لەگەل دەستى راستەقىنەدا بەرا بەر دەكرىن، بەھرحال دەستى دەست كرد ھەيه، كاربان سنووردارە بەلام پوالتيان ھاوشيوەى دەستى مرۆفە.

**\* ھەست (ئەندامى نەبوو) چى يە؟**

ئەم ھەستەيەكە، كەم ئەندامان ھەيانەو ئەوھەستە، ئىيش يان ھەست كردن بەگەرما يان خواردن لەئەندامى فرى دراوہ.

**\* ئايا ئەگەرى ئەو ھەيه كەئەندامىك بۇجاريكى تر بېرىتەو؟**

بەلى. لەوانەيە بېرىنەو وى بەشيك لەئەندامىك، كەبارىكى واى ھەبىت پەلەبكرىت لىي و بۆرپزگاركردى ژيانى نەخۆش بىت، پىگرى لەو ئەندامە دەست كردهو ژيانى ئاسايى نەخۆش بكات. لەم كاتەدا، دواى باش بوونى بارى گشتى نەخۆش، جاريكى تر نەشتەرگەرى پىويستە، تاكو بتوانرىت خۆى بەشيوەيەكى وا كەباش بىت بۆ خۆى لەگەل ژياندا بگونجىنى. ھەندى جار شوينەكەى دەبىت بەبېرىن يان بەھوى نەھاتنى خوينەو بۆى دەبىتە شوينىكى بى كەلك كەلىرەش جاريكى تر بېرىنەو وى لەشوينى بەرز ترەو زۆر پىويستە.

### ۳- ئازارى ستوونى بېرپىرەكان (پشت ئىشە) :

\* شوينى ئازارى بېرپىرەكانى پشت كامەيە؟

ئازارى ستوونى (فەقەرات) لەوانەيە لەھەرشوئىنىكى بېرپىرەي پشت دەرىكەوئىت. جالەبەر ئەو دەتوانرئىت لەلای گەردنەوہ بئىت (بېرپىرەكانى مل arthrosis وەرگئىر) ھەم لەلای پشتەوہ لای بارىكى پشت.

\* واتاى (گورچىلەكانم ئىش دەكات) بەچ شتىكەوہ پەيوەندە دەبئىت؟

ئەو واتايە بەزۆرى كەسانىك بەكارى دئىنن كە لەناوچەي بېرپىرەي پشت و دەورو بەرى كەمەر ھەست بە ئازارى پشت دەكەن. جولە و لەم لا بۇ ئەولا رۆيشتن دەبئىتە ھۆى زيادبوونى ئازارو پەيوەندى بە گورچىلەكانەوہ نيە.

\* ئايا پشت ئىشەھەيە پەيوەندى بە بېرپىرەكانى پشتەوہ نەوہبئىت؟

نەخۆشپەكانى ھەردوو گورچىلە و نەخۆشى ژنانە زۆر جار دەبنە ھۆى ئازارى كەمەر. بەلام جۆرى ئازار، شوين و چۆنئىتى بلأو بوونەوہى جياوازەو دەكرئىت ئەم ئازارانە لە پشت ئىشە جياىكرئىتەوہ.

\* جۆرە جياوازەكانى پشت ئىشە كامانەن؟

ئازارى درىژخايەن لەئەنجامى بېرپىرەكانى پشت (Arthrose) يان ئازارى (جومگە)

تىكچوونى بارى ئاسايى بېرپىرەكان و ئازارى كتوپروت يژ (Acute) كە بەزۆرى لە فتقى دىسكەوہيە.

\* ئاسايى ترين و بەربلأوترين ھۆكارەكانى ئازارى درىژخايەنى كەمەر چى يە؟

(Arthrose) كەمەندى جار بەگورپان لە شىئوہى بېرپىرەكانى پشت دا ھاوكاتە، (منقار گوگى).

تىكچونى بارى ئاسايى بېرپەكانى پشت(كوپ بوونى بېرپەكانى پشت)(نۆر بوونى چەمانەۋەى بېرپەكان (سىفۆز)(دەرچوونى بېرپەكان).

\* چارەسەرى سروشتى (physiotherapy) ئەو ئازارە دريژخايەنەى پسشت، ۋەكو چارەسەر بەگەرماۋ بەئاۋو فيرکردنيان بەشيۋەکردار تاچ ئەندازەيەك كاريگەرە؟

گەر ئەم چارەسەرمانە بەپىك و پىكى ئەنجام بدرين، زۆر بەكەلكەۋ بەئەنجاميكي باش دەگات.

\* ئا يا پشكنينى (X-ray) سادە ھەموو كات ھۆكارى پشت ئيشە روشن دەكاتەۋە؟

نەخىر بۇ دۆزىنەۋەى ھۆكارى پشت ئيشە، دەبيت ھەندىكجار تيشكى تايبەت بەكاربەيتريت. تەننەت ھەندىك جار بەمانەش ناتوانريت ھۆكارى ووردى بدۆزيتەۋە. (تەنبا بە M.R.I. (ۋەرگىپ)

\* فتقى ديسك چى يە؟

لەنيۋان بېرپەكانى پشت پارچەيەكى كپرپاگەيى ھەيە كەبەمرۆف توانايى دەدات بەئاسانى جولەبەپشتى بكات. ئەم ديسكە لەوانەيە بيتەدەرەۋە (فتق) لەوانەيە لى دران، يان شتى قورسى ھەلگرتبىت، ۋەيان چەمانەۋە يان ۋەرچەرخانى كتوپرپىت، ئەم ئەگەرەش ھەيە كەپۆچوونى ديسكەكان بەتتپەپبوونى تەمەن و پىرى ھۆكارى(فتقى) ديسكە.

\* چا رەسەرى ئازارى دريژ خايەنى پشت چۆنە؟

پشودان و بەكارھينانى دەرمانى ئيش شكين لەكاتى ئازاردا، چارەسەر بەگەرما(ئير سوور Infra red) يەكىكە لەباشترين چارە سەر. بەلام لەھەمووى گرنگتر ھەولدان بۇ نەھيشتنى ھۆكارى ئازار.

**\* لۆمبا گۆ(پشت ئیڤشه) چی یه؟**

نازاریکە لە ئەنجامی گرزبویون و گوشینی تووندو بەردەوامی ماسولکەکانی دەورو بەری بربەرەکانی خوارووی پشت پەیدا دەبێت. لۆمباگۆ بە زۆری لەفتقی دیسکەو دەبێت بە لām لەوانە یە لەگۆرپانکاری باری ئاسایی بربەرەکانی پشت(سیفۆز، لوردۆز) یش پەیدا دەبێت.

**\* بەشیۆهیهکی گشتی لۆمباگۆ چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

بەپشودان و پاکشان بەسەر پوویەکی رەقدا کەنێوانی ئەو تەختە ی خەوتنەکە ی تەختە یەکی رێک هەبێت، بەکارهێنانی نازار شکینەکان لە ماوەی زەمەنی دیاری کراودا، کە لک وەرگرتن لە دەرمانتیکێ گەرما دەر. پاش هێرش(حاد) نازار، بەکارهێنانی مەشقی وەرزشی تایبەت بۆ تووندو تۆل کردن و بەهێزکردنی ماسولکەکانی پشت.

**\* سیاتیک چی یه؟**

نازاریکە بە زۆری تووندو ئاشکرا، چونکە لەسەر تاسەری دەماری سیاتیک بلآو دەبێتەو هەمیشە لە یەک لاو: نازار لە پشت، دەست پێ دەکات و بە پان، پشتی پان، ئەژنۆ(ئەوشوینە ی کە بە زۆری دەو سێت) ماسولکە و نەرمە ی پووزو قاچ بلآو دەبێتەو، سیاتیک هەمیشە لەفتقی دیسکەو یە.

**\* سیاتیک چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

پشودان لەسەر تەختی خەوتن، رەوشی چارەسەری نازار شکین زۆر جار بەسە بۆ چاک بوونەو هە ی، کاتی نازار، زۆر زۆر بێت، بەکارهێنانی کورتۆیدەکان و نازار شکین بەهێز، گەر سیاتیک زوو زوو بێتەو، کە لک لە کۆرسیتی تایبەت(لۆمبۆستات) هەندی جار نەشتەرگەریش پێویست دەکات.

\* ئایا دهتوانریت سه رهه لدانى فتقى ديسك و دهره نجامه كانى پيشبينى بکړیت؟

نه خیر، به لام کاتيک به X-ray تیکچوونه کان له بربره ی پشت ده بينرین، ده توانریت نه وکه سه واییت به قه ده غه کردنى له کارى قورس ده توانریت ری له پوداوی دواړوژى بکړیت.

\* گهر که سيک پيشتر پشت ئيشه ی بوويیت نه گهرى گه رانه وهى نه و نازاره ی هه یه؟ به لى.

\* سود وهرگرتن له که مهربه ندى تايبه ت، کورسیت يان هره هوکارى کى ئورسو پودى (orthopedic) ری له سهر هه لدانى پشت ئيشه ده گړیت؟ نه خیر، باش وایه به مشقى تايبه ت، ماسولکه کان به هيژ بکين.

\* ئایا که سانى لاواز زورتر له که سانى قه له و له مه ترسى تووش بوون به پشت ئيشه؟ نه خیر، به پيچه وانه وه

٤- سکوليوز (چه مانه وهى بربره كانى پشت. Scoliosis):

\* سکوليوز چى یه؟

کورپ بوونى نانا سايى بربره كانه له شيوه توونده كانى سکوليوز به هه لسورانى بربره كانيش هاو کاته.

\* ريزه ی سکوليوز چه نده؟

له پينچ منالدا يه کيک به م کيشه یه گيروده یه، هه لبه ته به ريزه یه کى کم و پيش نه وهى خرابى لى بکات.

### \* جۆرە جىياوازەكانى سكوپيوز كامانەن؟

A - ھالەتەكانى سكوپيوز، كەلەدەرچوونى سادەى لابلەلاىى لەئەنجامى جۆلەو تەكان خواردىنى پان يان دانىشتنى خراپەو ە پەيدا دەبىت. ئەم دەرچوونانە كەم بوون، بەپاست كىردنەو ەى ھۆكارى پەيدا بوونيان نامىنن.

B - سكوپيوزە راستەقىنەكان، كەخىرا بەرەو پىشەو ە دەچن بۇ خراپ بوون. بەزۆدى چاك بوونەو ەيان دەبىتە كارىكى مەھال و چارەسەرى پىويست بە(ئورسوپۆدى) دەكات.

### \* ھۆكارى سكوپيوز كامانەن؟

لەزۆرەى ھالەتەكاندا، ھۆكارى سەرەكى ناديارە. بەلام چەند سكوپيوزىك ھەن لەشيوانى ھەرەمى جەستەو نەخۆشەجۆراو جۆرەكانى ەكو پۆچوونى ستوونى(فەقەرات) و پۆچوونى لەدەرەو ەى ستوونى (فەقەرات) (و ەكو نەخۆشى سىەكان) ەوكردىنى مۆخى ئىسك (osteomyelitis) نەخۆشى ماسولكەكانى myopathy و.... ەتد ە پەيدا دەبن. سكوپيوز لەكچاندا زۆرتەرەو بەزۆدى لەقۇناغى كەشەى خىراىى كاتى بالق بوون دەردەكەوئت.

### \* ئايا دەتوانرىت سكوپيوز بەمەشقى ەرزشى چاك بىتەو ە؟

تەنيا لەكاتىكدا سكوپيوز چاك بوونەو ەى دەبىت كەھۆكارە سەرەكەكانى لاىرىت.

### \* ئايا سكوپيوز لەخۆو ە چاك دەبىتەو ە؟

نەخىر. بەلام لە سكوپيوزى كەمدا لەوانەى پىشپەو ەى نەخۆشى ەياش بىت و بەخىراىى بوە ستىرىت.

### \* ئايا بۇ چارەسەرى سكوپيوز ەمىشە نەشتەگەرى پىويستە؟

نەخىر. تەنھا لەسەدا بەكى ھالەتەكان پىويستى بەنەشتەگەرى ەى، كاتىك

لارىيەكى زۆر يان پىشپەھى سىكۆليوز خىرا بىت.

\* ئايا ئەم نەشتەگەريە مەترسى دارە؟

بەلى. زۆر جار دەبىت دواى نەشتەگەرى تاچەند مانگىك دەرمان بەكاربەيتىت.

\* بىنەماكانى چارەسەركردنى سىكۆليوزى راستەقىنە چىن؟

ھەلگرتنى(ئورسۆپدىك) بەگەچ يا كۆرسىت و پەوشى نەشتەگەرى (ئارترون) يان كەلك وەرگرتن لەشولى كانزايى.

\* چ ئەنجامىك دەتوانىت لەنەشتەرگەرى سىكۆليوز چارەسەر بىرىت؟

۸۰% ى حالەتەكان، پىشپەھى چەمانەو دەوستىن.

\* ماوھى خەواندىنى لەنەخۇشخانەدا بۇ چارەسەر چەندە؟

لانى كەم دوو تا سى مانگ.

\* لەكاتى چارە سەر بوون دا، سىكۆليوزى راستەقىنە لەخۇو چەند

درىژدەكىشىت؟

چەمانەوھى كەمى بېرپەكانى پىشت بەزۆرى لەكۆتايى گەشەكردن دا

دەوستىت، بەلام لەوانەيە نەخۇش لەلارى بېرپەكانى پىشت زىيانىكى ئىجگار

بىينىت، چونكە پى دەچىت ئەم كەم لارىيە مەترسى ئەوھى لى بىرىت كارى گەرى

خراپ دانىت لەسەر ھەناسەدان و چالاكى دل.

\* ئەو نارەھەتيانەى تر كامانەن كەلەوانەيە بىنەھوى ئارسرۆزى

ستوونى(فەقەرەت)؟

سىپۇندىلق لىتىزى.



## ٥- Spodyloslisthetic ( لەجی ئەمانی بڕپڕەکانی پشت ):

\* spodyloslisthetic چی یە؟

بەسەرێک خزانێ بڕپڕەکانی پشت بەسەرپووی بەشی خوارویان. ئەمەش بەدوای کەم و کورتی گۆڕانی ئێسکە. ئەم خزانە بەزۆری لەناوچەی نێوان دوا بڕپڕەیی کەمەرەو یەکەمین بڕپڕەیی (عجن) سەروی کلێنچکەدایە.

\* ئایا spodyloslisthetic ھۆکاری کەمەر دەردە؟

بەئێ. بەلام زۆرتینیی ئەونەخۆشانەیی کەدەنالتین بەدەست کەمەر دەردەوھ سپۆندیلۆ لیتزیان تووش بوو.

\* چۆن spodyloslisthetic دەست نیشان دەکریت؟

لەرێگەیی تیشکەوھ.

\* ئایا دەبیت ھەمیشە سپۆندیلۆ لیتز چارەسەر بکریت؟

تەنیا ئەوکاتەیی ئازاری ھەبیت.

\* چارەسەری spodyloslisthetic چۆنە؟

گەر ئازاری زۆر ھەبیت یان پیشپڕەوی زۆر کردبیت لەوانەیی ئارشرۆز جۆش دانەوھیی بڕپڕەکانی پشت پتویست بیت.

\* ئایا ئەم چارەسەرە کاری گەرە؟

لە زۆر حاڵەت دا بەئێ.

## ٦- ( هایگروما ) هه وکردنی کیسه ی زلالی :

### \* کیسه ی زلالی چیه؟

کیسه ی زلالی نه و کیسه بچووکانه ن که پین له شله و له نیوان ماسولکه کان و له هه مووشوینتیکی لاشه دا بلابوونه ته وه . نه م کیسه نه به وه ته ر(تیندن) و ماسولکه و به شه کانی تری لاشه توانایی ده دن که ئازادانه وو به که مترین هه لخلیسکان بجولینه وه .

### \* هه وکردنی کیسه ی زلال(بورسایت) چی یه؟

بورسایت هه وکردنی نه م کیسه یه و زۆر بوونی شله ی ناویانه بوورسایت زۆر ئازار دهره .

### \* هوکاری بوورسایت چی یه؟

بورسایت به زۆری پاش هه لخلیسکان و شیوانی سهخت و چه ندباره، لی دران یان کاری سهخت و هه ندی جاریش له نه نجامی هه وکردنی میکروب بی یان ته نانه ت نه خوشی سیله سه ره له ددهات.

### \* کام به شی لهش زیاتر تووشی نه م نه خوشی یه ده بییت؟

ئاوسانی(کیسه کانی زلالی ژیر ماسولکه ی دالی یان ژیر نیسکی شان) نه ژنۆ(هایگرومی نه ژنۆ) جومگه ی پان و کلۆکی لای په نجه گوره، هالوکس و الوگس یان گوشه داربوونی په نجه گوره بۆ دهره وه یا به ره ولای په نجه کانی هه مان قاچ، لی مانه وه ی نه ندای برآو.

### \* هوکاره کانی بورسایتی کتوپر (Acute) چی یه؟

ئازاری زۆر تووند که له نه نجامی جووله و به دریزی شی و زۆر تر ده بییت. که م کردنه وه و سنور دانانی جووله ی نه ندای تووش بووه . گهرمی و هه ستیاری ناوچه ی هه وکراو.

**\* چا ره سه ری چی یه؟**

ته نیا چاره سه ری نه شته رگه ری، کاتی بوورسایتی ساده ده بیټ، ته نیا کیسه ی زلالی لاده بریټ. له کاتی بوونی هه ودا، هه وو ئه و شانانه که خراب بوون لاده بریټ.

**\* ئا یا لابردنی ئه و کیسه شله دارانه مه ترسی هه یه؟**

ئه م نه شته رگه ری یه هه رزۆر ساده و بی مه ترسی یه.

**\* بوورسایت چه ند کات ده بات؟**

شیوه کتوپره که ی (حاد) زۆر دریزه ناکیشی، به تایبته ئه گه ر چاره سه رو ده رمانی بدریټی، به لآم له وانه یه بوورسایت دریزه بکیشیټ و چه ندین مانگ و سال بمینیټه وه، هه روه ها پی ده چی هه ویکات.

**\* ئا یا بوورسایت ئه گه ری چه ند باره بوونه وه ی هه یه؟**

به لی. به تایبته له وکه سانه دا که به شیکی جهسته یان لیټدرانی چه ندباره ی لی که وتبیټه وه.

**\* ئا یا ده توانریټ پی له و دووباره بوونه وه یه بگیریټ؟**

ته نیا به نه شته رگه ری و لابردنی.

**\* ئا یا پاش فری دانی کیسه ی زلالی به نه شته رگه ری، ئه ندام یان جومگه به شیوه ئاساییه که ی خوی کار ده کات؟**

به لی، بوونی کیسه شله داره کان بۆ کاری سروشتی لآوه کی جهسته پیویسته کی گرنگ نین.

## ۷- تور تیکولی (مل لاری):

\* تور تیکولی چی یه؟

تورتیکولی کۆنجینیتیه لی شیواوی ماسولکه کانی مل و کورتیانه له م جوړه تورتیکولییهدا، بۆ ئه وهی جولای ئازادی سهر بکریت، نه شتهر گهری پئویسته. به لام به ربلاو ترین تورتیکولی له کرژ بوونی ماسولکه کانی مله وه سه رچاوه ده گریت که جموجولی سهر، سنوردار ده کات.

\* هوکاری تورتیکولی چی یه؟

برین یان لی درانی ماسولکه کانی مل له گه ل کرژ بوونیان، نه خووشی یه کانی برپره کانی مل.

\* نیشانه کانی چی یه؟

کاتیک کرژ بوونی ماسولکه هیه، له وانه یه ئازاری توند ه بیته، به تاییه تی کاتی سهر پاوه شاندن کرژ بوونی ماسولکه یی له وانه یه له پر یان وورده وورده بیته. ناوچه ی بازار له مل دایه و ماسولکه ره قیته (contraction) بووه کان له به رامبه ر بهرگه وتنی ده ست دا هه ستیاریه کی تاییه تی نیشان ده دن.

\* چاره سهری تور تیکولی چی یه؟

دهرمانه کانی دژی ره قیته بوون، فیزیۆ سراپی (چاره سهری سروشتی) گه رما، پی دانی به نجی (تۆفۆکاین).

\* نایا هیرشی تور تیکولی پی ده چیت بی ته وه؟ به لی.

\* نایا جولای کتوپرو پشودان به شیوه یه کی نادرست دووباره بوونه وهی هیرشی تور تیکولی ناسان ده کات؟

چاره سهر: هه ندی جار به نه شتهر گهری - وه رگتیر - به لی.

**\* منال بوون و ھاتنە دەرەھەى وويلاش شيۆەى ھاتنە دەرەھەى منال  
لەمندالدان چۆنە؟**

شيۆەى سروسشى ئەو شيۆەىە كەسەرى مندال پووى لەدەرەھە بىت.

**\* ئايا پزىشكى منال بوون دەتوانىت چۆنىەتى ئەو ھالەتەى كەمنال  
لەكاتى لەدايك بوون دا ھەىەتى پيشبىنى بكات؟**

بەلى. بەپشكىنى سكى ژنى دووگيان لەدواھەفتەى دووگيانى دا. (بەئاسانى  
بەسۆتگرافى ئەو ھالەتە پيشان دەدرىت - ۋەرگىر)

**\* ھالەتەكانى ترو ئەگەرۆ نەگەرى شيۆەى منال چى يە؟**

ھاتنەدەرەھەى لەمندالان بۇ لانەى يەكەمى ئەمە ھالەتیکە، كەقاچى منال پووى  
لەدەرەھەىە. ھاتنە دەرەھە لە شانەوہ يان لەدەستەوہ كەمنال بوون دژوار دەكات  
و ھەندى جار ھاتنە دەرەھە لەوكاتەى كە سەرى منالەكە لەجياتى ئەوہى پوہ  
سنگى چەمايىتەوہ، پوہو پشت چوہو ئەم شيۆەى تەويلا يان دەم و چاوە كە  
ديسان منال بوون دژوار دەكات.

**\* ھۆكارى سەرھەلدانى ئەم شيۆە ناسروشتيانە چين؟**

بەزۆرى ھۆكارى ناديارە. بەلام ھەندى جار لەوانەىە بارىكى ناسروشتى  
لەئەنجامى شيۆەى ناسروشتى (pelvic) ى داىك، ھاتنە ناوہەى وويلاش بۇ  
ژىرسەرى منال يان بوونى (Thrombosis) بىت (وہكو فيابرومى مندالان)

**\* كاتىك بزائن منال لەبارىكى ناسروشتى داىە چى دەكەن؟**

چارەسەرى ئەو بارە نالەبارە بەھۆكارى جۆراو جۆرەوہ بەستراوہ: چەند چارە  
دووگيانى، جۆرى كەوتنى مندال لەمندالدان دا، بون يان نەبوونى منال بوونى  
چالاکى لەساتى چۆنىەتى ھەلس و كەوت لەگەل بارى نااسايى دا، دپان يان  
نەدپانى پەردە، قەوارەى منال و بارى گشتى داىك، ھەموو ئەو ھۆكارانە لەبپاردانى

پزیشکی منالّ بووندا کاری گەری و گرنگی هەیه. هەندی باری ناسرووشتی بەپیتی منالّ بوون دەگۆرێت. هەندی جار پزیشکی منالّبوون دەتوانیت منالّە کە لەناو منالّدانا بچوێنیت و بیگیڕیتەو سەرباری ئاسایی و سرووشتی خۆی. هەندی جار یش سەرەرای کەوتنی، نا سرووشتی بەبێ هیچ گرفتیک لەدایک دەبیت، لەهەندی حالەتیش دا لەوانەیه پزیشکی منالّ بوون بپاری نەشتهرگەری (سێزاریان) بدات. ژنی دووگیان چۆن دەزانیت قۆناغەکانی لەدایک بوون دەستی پێ کردووه؟ منالّ بوون یان بەنازارو گۆرژبوونی سک دەست پێ دەکات، یان بەپژان و هاتنە خوارەوێ شلەکان.

### \* ئەم نیشانانە چۆن دەناسرێنەوه؟

گۆرژبوون یان نازار بەهەست کردنی گوشار لەسکدا سەر هەل ئەدات و بە هەست کردنی نازار لەناوچە پشت یان ئیش لەسەرۆی سکەو هاکاتە، نازاریک کەبەرەو ناوچە بەرمیزلّدان دەپوات، لەیهکەمین قۆناغی منالّ بووندا گۆرژبوون ناریک و پیکەو چەند خولەک زیاتر ناخایەنیت. پاش چەند کاتژمێریک گۆرژ بوونی زیاتر، درێژ خایەن تر و دەردناکتر دەبیت، دەرھاویشتی شلەکان هێمایە بۆ دپانی دیوارەکان. بپێ ئەو شلە لەوانەیه بەپیتی حالەتەکان زۆر یان کەم بیت. کاتیک هاتنە خوارەوێ شلەکان لە گۆرژبوونەکاندا دیاری دا، گۆرژبوون پاش (٢٤) کاتژمێر دەست پێ دەکات.

### \* قۆناغەکانی منالّ بوون کامانەن؟

قۆناغی یەکەم: لەسەرەتای منالّ بوونەوێه تا خاوبوونەوێ تەواوی (کرانەوێ - وەرگێت) دەمی منالّ دان.

قۆناغی دووهم: تاھاتنە دەرەوێ منالّە کە.

قۆناغی سێ یەم: لەدایک بوونی منالّ هاتنە دەرەوێ وویلاش.

### \* منالّ بوون بەشیوہیەکی گشتی چەند دەخایەنیت؟

بۆمنالّ بوونی یەکەم، کاتی ناوہنجی قۆناغی یەکەم لە (١٢ بۆ ١٨) کاتژمێر

ده خايه نيټ. بۆ منال بوونی دووهم و سى يه م... هتد... (٨) کاترژمير. ماوهى ناوهنجى قوناغى دووهم له منال بوونی يه که م دا يه ک کاترژميره و بۆ جاره کانى تر که متر له يه ک کاترژمير. ماوهى ناوهنجى قوناغى سيبه مى منال بوون له وانه يه له چه ند خوله کيک تا يه ک کاترژمير دريژه بکيشيت. به ته کنیکی (هونه ر) ي نوئى مامانى ده توانرئيت ئه م ماوه که م بکريته وه. (وه کوپيدانى oxytocin ML.D/W100UN/٤٠ - وه رگيئ)

### \* گرژ بوونه وهى ساخته، چى يه؟

له مانگه کانى کوتايى دووگيانى دا، ماسولکه کانى منالدان هه تابليى هه ستيار ده بن و به که مترين بزواندن گرژ ده بن. ئه م گرژبوونانه هاوشيوه ي گرژبوونى کاتى منال بوونه به هه رحال کرانه وهى مى منالدانى له گه ل نى يه و کۆرپه له ئاره زوو نيشان نادات بۆ هاتنه دهره وه.

### \* ئايا چاره سه رى ئه م گرژ بوونه ساختانه پيوسته؟

به لى، بۆ که م کردنه وهى شوينه وارى ناره حه تى له دهرمانى ئيش شكين که لک وهرده گيريت.

### \* چ کاتيک ژنى منال بوو ده بيت بچيته نه خوشخانه ي منال بوون؟

ئه مه به چه ند هۆکارىک په يوه سته و به تايبه ت به دورى نه خوشخانه له وشوئنه ي ژنى دووگيانى لى يه، گه ر منال يه که م جار بيت، منال بوون دريژه ده کيشيت و پۆشتن بۆ نه خوشخانه بۆ ماوه يه ک دوا بخريت که گرژ بوون هه بيت (خوله کيک جار دووباره بيته وه. به لام ئه وژنانه ي که ناره حه تيان هه يه يان دووگيانيان دژواره، ده بيت هه رچى زووتر له نه خوشخانه بخه وئيريت.

## ئافره تان و منال بون D.O.G

### ۱- منال بوونی بی ئازار

\* منال بوونی بی ئازار چی یه؟

په وشیکه بۆ ئاماده سازی دهروونی و جهستهیی دایکی ئاینده بۆ مندال بوون.

\* مه بهست له منال بوونی بی ئازار چی یه؟

سه رکه ووتن به سه ر نیگه رانی منال بوون و که م کردنی ئازار ههروه ها پیکرتن له شله ژان. کاتیک ترس و شله ژان په یدابیت. نه هیشتنی دژواره. گه ر بتوانریت به منال بوونی بی ئازار نه وترسه بپه وینریته وه. نه م قوناغه پیکیشه یه، نامینیت.

\* منال بوونی بی ئازار چون ئه نجام ده دریت؟

ژنی دووگیان له قوناغی دووگیانیدا راده هینن له سه ره شقی (جموجۆلی ماسوولکه یی و هه ناسه دان) ههروه ها چۆنیه تی دووگیانی و منال بوونی بۆ بوون ده کریته وه.

\* بۆچی منال بوونی بی ئازار نه بۆته باو؟

هه موو ژنیک توانای دهروونی پتویستیان بۆ دان به خۆدا گرتن نی یه. تقدبه ی پزیشکانی منال بوون، بۆ ئاماده سازی ژناتی دووگیان بۆ منال بوون، له هه ندی رهوشی منال بوونی بی ئازار سوود وه رده گرن.

\* ئایا باوکیش له منال بوونی بی ئازار ده بییت به ژدار بییت؟

به ئی، ده بییت له کاتی منال بوون دا یارمه تی هاوسه ری بدات.

\* ئایا منال بوونی بی ئازار به مانای ئه وه ی که ده رمانی بی هۆشکه ر یان

سپکه ر به کار ناییت؟

نه خیر کاتی پتویست به م ده رمانانه هه بییت، دایکی ئا ینده به و زانیاریانه ی که



فێربووه، کەلکی لی وەرگرتوون. لە منال بوونی بی نازاردا، ژنان کە مەتر بە م جۆرە دەرمانانە پێویستیان دەبێت. کەلک وەرگرتن لە دەرمانی ئێش شکین کە بی شەرمی نییه و ئەوکاتە ی مە بەست لە منال بوونی بی نازار پێدانی خەلاتی گەورە بە خۆپاگرتین ژنی دووگیان نی یه .

### \* منال بوونی بەبی نازار باشی چی یه؟

منال بوونی بەبی نازار دەبێتە هۆی ئەو هی کە ژن لە قۆناغی دووگیانی دا پۆلی دایکایەتی با شتر دەرك بکات مامەلە ی.

جەستە یی و دەروونی ئاسوودە تر لە گەل دووگیانی، وە منال بوون ئاسانتر و خۆپاگرتیبێت. منال بوونی بی نازار هاوکاری چالاکی دایکە بۆ منال بوون.

### \* نایا منال بوونی بی نازار بە قازانجی منالیشە؟

بەلێ منال بوونی بی نازار دەبێتە هۆی ئەو هی کە منال بە زۆری کاتی لە دایکبوو وریا تربێت. خێرا بگری و هەناسە بدات. بە شێوە یه کی گشتی منال بوونیش بە هۆی هاوکاری چالاکی دایکە وە، خێرا تر ئە نجام ئە درێت.

### \* بۆچی پاش منال بوونی بی نازار منال چالاکترە؟

چونکە دایک لە دەرمانی بی هەست کە رو بی هۆش کە ر کە مەتر کە لک وەر دە گریت و دەرمان کاری نە کردۆتە سەر منالە کە. دەبێت ئەوە بزانیت کە تا هاتنە دەرهو هی تەواوی منال لە لاشە ی دایک. هەردەرمانێک کە دایک بە کاری بە یینیت کاری گەری دەبێت لە سەر منالە کە ش.

### \* منال بوونی بەبی لیدان چی یه؟

شێوازیکی نو یی ئە و پزیشکانە بانگە شە ی بۆ دە کە ن کە لە و باو هە پە دان ساتی منال بوون بۆ منال لیدانە بە باو هە پی ئە وانە، بە هاتنە دەرهو هی لە منال دان و گە شتنی بە هە وای نازادی ژووری منال بوون، منال دوو چاری تی پامان (shock) دەبێت. لە م پوهو وە لە منال بوونی بی لیدان لە پۆشنایی تیزو دەنگە دەنگ دورناکە و نە وە بۆ

ئوهی منال هه ناسه بدات زلله له پرومتهی نادهن له جیاتی ئه وهی به ئارامی لئه سه ر سکی دایکی دای ئه نین، تا وورده وورده خوو به ژیا نه وه ده گریت.

**\* پیدانی ئیشی دهستکرد چی یه؟**

شیوازیکه له سه پیدانی منال بوون به ده رمان له کوتایی قوناغه کانی دوو گیانی له وانه یه پزیشک له بهر بوونی نارپه حه تی (وه کو ژه هراوی بوونی خوین، شه کره، فشاری خوین... هتد.....) له م په وشه که لک وه رگریت. خسته نه گه پری ئه م شیوازه، ئه ویش پاش لیکۆلینه وهی دروستی هه موو حاله ته کان، هه م بۆژنی دوو گیان بی مه ترسی یه وه م بۆ مناله که ش.

**\* پیدانی ئیشی دهستکردی منال بوون چ باشی یه کی هه یه؟**

دایکی داها تو شه و له ماله وه ده خه ویت و به یانی ده روات بۆ نه خو شخانه، ئه و هه ندی جار هیچی نه خوار دووه و پیش ده ستپیکردنی منال بوون گه دهی به تاله، ته نانه ت بواری هه یه که مناله کانی خو ی بسپیریت به یه کیکی تر. میرده که ی ده توانیت مۆله ت وه رگریت و له کاتی مندال بووندا ئاماده بیت، پزیشکیش ده توانیت کاتی مندال بوون به شیوه یه ک پیک بخت که، کاری تری نه بیت، له کاتی پیش بینی کراودا هه موو گروپه پزیشکیه کان ئاماده ن تانه گه ر پیویست بکات یارمه تی دایک و مندال بده ن.

**\* ئایا هه موو منال بوونیک ده توانریت به شیوهی دهستکرد ئاماده بکه ن؟**

نه خیر بۆ ئه م مه به سه ته چه ند مه رجیک پیویسته له وانه:

A - قوناغی منال بوون ده بیت نزیکي کوتایی بیت (ده بیت لانی که م ۲۷ هه فته ی ته واو کرد بیت) - وه رگریپ.

B - ها تنه ده ره وهی منال سروشتی و له سه ره وه ها تبیت.

C - ده می منال دان نه رم، ته نک و که میک کراوه بیت. کاتی ئه مانه هه بوون، ده توانریت بی ئه وهی مه ترسییه که هه ره شه له گیانی دایک و منال بکات، منال بوون

بەشیوەیەکی دەست کرد ئەنجام بدەیت.

### \* چۆن دەبیته ھۆی منال بوون؟

بەدپاندنی ئەو پەردانەیی شلەکانی تێدایە بەئامیزیک پێشتر پاکژ کرابێت. ئەم کارە ئازاری نی یەو بەبێ ھۆش کردن دەکرێت. بۆ دروست کردنی گرزبۆونەوھە منالدا، لەرێگەیی دەرزییەوھە گیراوەی ھۆرمۆنەکانی ھایپۆفیزیش بەدایکە دەدرێت.

### \* کاتیگ ژنی دووگیان دەگاتە نەخۆشخانە چی پوودەدات؟

ژنی دووگیان دەبریت بۆ ژووری منال بوون، جلەکانی لادەبەن. پزیشکی منال بوون پشکنینی بۆ دەکات. ئەندازەیی گوشاری خویینی دەگرن، شیکاری بۆ میز دەکن (U/A) گۆی بۆ لێدانی دلی منداڵە دەگرن و پشکنین بۆ دل و سی یەکان ئەنجام دەدەن. گروپی خویینی دیاری دەکن ھەلبەت ئەگەر لەکاتی دووگیانی دا دیاری نەکرابێت، ھەندێ جاریش ژنە دووگیانە دەشۆن.

### \* پێشپەرھەوی منال بوون چۆن کۆتەرۆل دەکرێت؟

بە پشکنینی رێک و پێک لەرێگەیی (vaginal) رادەیی کرانەوھە دەمی منال دان و چۆنیەتی کەووتنی منال لەناوسکی دایکی دا، بە ئاگا دەبییت.

### \* نایا پیویستە ئەم کردارە بەردەوام دوبارە بکریتەوھ؟

بەلی. ئەمە تەنیا رێگەیکە بۆ ئاگابوون لەپێشپەرھەوی منال بوون و دۆزینەوھە ناپەرھەتی و گرتەکان.

### \* چ کاتیگ بەخانمی منال بوو دەرمانی سێرکەرۆبی ھۆش دەدەن؟

نۆرپەیی پسیپۆرانی ژنان لەھەمان قۆناغی یەکەمی منال بوون دا دەرمانی سێرکەری سووک دەدەن، بەیارمەتی ئەم دەرمانانە ژنی دووگیان ئاسوودە دەبییت و منال بوون بەشیوەیەکی سرووشتی بەرپۆھ دەچیت، کاتی گرزبۆون زیادێ کرد، بۆ

شکاندنی ئیش لە دەرمانی بە ھێز تر کە ھێز وەردەگیریت، دەبیت ھەرچی کە مەتر لە دەرمان سوود وەربگیریت. بەلام گەر منال بوون درێژە ی کیشا، دەتوانریت دەرمان دووبارە بکیتەو. لە پاستی دا زۆرتر لە دەرمانەکانی سێکەر سوود وەردەگیریت (ئەو دەرمانانە ی نازار ئارام دەکەنەو) تادەرمانی بی ھۆشی.

**\* ئایا ئەم دەرمانانە بی مەترسین؟**

بەئێ. بە مەرجیک بە کارھێنانیان دروست و بەبێاری پزیشک بیت.

**\* ئایا ئەم دەرمانانە کاری گەری بۆ سەرمنال دەبیت؟**

بەئێ، بەلام بە شێوەی گشتی کاریگەریان لە منال بوون دا نامینیت. بەلام کاتیکی لە بێکی زۆر لە دەرمانی سێکەر و خەو ھێنەر کە ھەرگێرا بوو، منال کاتی لە دایکبوون لە زۆر کاریگەری ئەوان دایە و ھەندێ جار پێویست دەکات لە بارە ی ئەو بزواندیکێ زۆر بە کار بێریت.

**\* کاریگەری ئەم دەرمانانە بۆ سەردایک چی یە؟**

گەر بڕەکە ی زۆر زۆر بیت، لەوانە ی پێگەری بە ژداری چالاکی دایک لە منال بووندا بکرت.

**\* کاتی منال بوون چ جۆرە بێھۆشی یان سێکەرێک دەدەن؟**

دەرزێ (لۆکالی) تۆقۆکاین لە پێست (ناوچە ی عجان) ھەندێ جار پزیشکی منال بوون بە بێنیک، دەمی کۆم دەکاتەو. سێبونی (لۆکالی) (مەزوعی) ناوچە یی: دەرزێ لێدانی تۆقۆکاین لە گروپیک لە دەمارەکانی (عجان) بەوشێوە ئەنجامەکە ی بەبی ئازاری بێنی کۆم. سێبونی پەردە ی (DURA matter) دەرزێ لێدانی تۆقۆکاین یان مادە ی ھاوشێوە ی ئەو لە ناوچە ی دەمارەکانی میزە پۆو دەراویشتن بە مەبەستی سێکردنی ناوچە ی (vaginal) و کۆم، بێھۆشی گشتی لە پێگە ی ھەلمزینی گازەکان و ھەکو پرتوکس برتۆزۆت، سایکلۆپروپان و فلوتوتان لە گەل (۲۰) تەنیا لە حالەتی تاییەت یان بۆ سیزاریان بە کاردەبێت.

### \* جۆرى بېھۆشى يان سېركەرى پىيوست چۆن ھەلدەبىژىرئىت؟

ھەرىكەت كەلگەن جۆرەكانى بېھۆشى يان سېرپوون خراپى و چاكانە يان ھەيە. ھەلبىژاردنى يەك پەوشى بى ھۆشى يان سېرپوون بەھەلسەنگاندنى چەند خالتىك ئەنجام دەدرئىت. لىرەدا چۆنىەتى كەوتنى كۆرپەلە ھۆكارى سەرەكى يە. بۇ نمونە كاتىك منال پىش وادەى خۆى لەدايك دەبىت. تواناى بېھۆشى گشتى نىيە. لىرەدا سېرکردنى (مەوزوعى) لۆكالى با شترە و تەنانەت منال بوونى بە بى سېرکردن باشتەرە.

### \* چۆن بارى گشتى كۆرپەلە لەكاتى منال بوون دا كۆنترۆل دەكەن؟

بەگوى دانى بەردەوام بۇ لىدانى دلى. نارپىك و پىكى لىدانى دل، نىشان دەرى نارەھەتى كۆرپەلەيە. ئەمرو لەزۇربەى كلينىكەكان دا دەنگى لىدانى دل تۆماردەكەن. سەبرکردنى دەردراوى رىخۆلەى كۆرپەلە لە (vaginal) دا نىشانەى مەترسىيە بۇ كۆرپەلە. ئەم نىشانە دەتوانىت تىكچوونى رىتمى لىدانى دلى كۆرپەلەى لەگەلدابىت.

### \* نارەھەتى كۆرپەلە چۆن چارە سەردەكەن؟

بەستراوہ بە قۇناغى منال بوونەوہ و لەوہى لەدايكبوونى منال چەندى ماوہ بەپەچاوكردنى ئەم ھۆكارانەيە كەپزىشكى منال بوون لەبارەى چۆنىەتى منال بوونەوہ بىرپار دەدات.

### \* كەى منال لەدايك دەبىت؟

كاتىك مىلى مندالدان بەتەواوى كرايەوہ و سەرى منال لەملى (vaginal) دەركەوتبىت، ئەوكاتە منال بوون نزيكە.

### \* كاتىك سەرى منال دەركەووت، پزىشكى منال بوون چ كاريك دەكات؟

گەر پىيوستى كرد بەبىرنى (فرج) دەمى (vaginal) گەرە دەكات، لەئەنجام دا سەروشانەكان پاشان ھەموو لاشەى منال دىتە دەرەوہ. ئەم جۆرە منال بوونە،

منال بوونی تۆبزی پیدەوتریت. فشاریکی کەم بۆ سەروی منال دان لەوانەییە ھاتنەدەرەوہی منالەکە خێرا تریکات. ئەگەر منال لەم قۆناغەدا نەھاتەدەرەوہ لە (vaginal) لەئانبرک (فۆرسیپس) کەلک وەر دەگرن.

### \* چۆن وویلاش دیتە دەرەوہ؟

بەشیوہیەکی گشتی گرزبوونی منال دان وویلاش دینیتە دەرەوہ. بەگوشاردانی مندال دان و پراکشانی لەسەر خۆی ئەو پرخۆلەیی ناوکی پیوہ بەندە (umbilical cord) وەرگرتی ھاتنە دەرەوہی وویلاش ئاسان دەکات. ئەگەر کیشەییەکی سەری ھەلدا، پزیشکی منال بوون دەست دەباتە ژوورەوہ وویلاش لەمنال دان جیادەکاتەوہ پای دەکیشیتە دەرەوہ.

### \* چۆن منال لەورپخۆلەیی ناوکی منالەکەیی پیوہیە جیا دەکریتەوہ؟

کاتی لەدایک بوون، منالەکە لەسەر سکی دایکی یان لەسەر مینیک کەنزیکی ئەو بیٹ دادەنریت، پاشان پرخۆلەیی ناوکەکە لە (2 cm) ی سکی منالەکەوہ دەیبەستن و بەمقەستیک دیبرن.

### \* فۆرسیپس، یان ئانبرک چی یە؟

شتیکی تاییەتە کە لەمامانیدا کاتی منالبوونی سەخت و، بۆھاتنەدەرەوہی سەری منال کەلکی ئی وەر دەگرن.

### \* لەچ ھالەتیکدا فۆرسیپس سوودی ئی وەر دەگریت؟

کاتیکی قۆناغی دووہمی منال بوون درێژە بکیشیت و دایک نەتوانیت منالەکە لەمندال دان پال پیوہنیت بۆ دەرەوہ. کاتیکی دایک ماندو بیٹ و چی تر نەتوانیت لەمنال بون دا چالاکی بنوینیت. کاتیکی سەری منال لەباریکی نالەباردا بیٹ. نالەم بارەدا سوود وەرگرتن لە (فۆرسیپس) سەری منال بۆباری ئاسایی دەگریتەوہ. کاتیکی سەری منال بەتەواوی لە (pelvic) دەرئەچووتابگاتە دەمی

(vaginal) کاتیك نیشانەى مەترسى بۆ كۆرپە لە بینرا. لێرەدا خێراکردن لە منال بوون دا پێویستە .

\* ئایا كەلك وەرگرتن لە(فۆرسيپس) مەترسى ھەيە بۆ سەر داىك؟  
نەخیر مەگەر دروست بەكار نەھینریت.

\* ئایا فۆرسيپس جۆرى ھەيە؟

بەلى بەپێى ھەرحالە تىك جياواز بەكارھێنان،فۆرسيپى جۆراو جۆر ھەيە . ھەندىكيان بۆگيرانەوھى سەرى منالە بۆدۆخى ئاسايى و ھەندىكى تر بۆپەلەکردن لە منال بوون،ھەندىكيشيا بۆئازادکردنى سەرى منال کاتى ھاتنەدەرەوھى منال لە زامال.

\* منال بوونى بريج چى يە؟

منال بوونىكە لەيەكەم جار لەسە رووشانەوھ منال دیتە دەرەوھ .

\* ئایا ئەم منال بوونە ناسروشتى يە؟

لەچەند پەويەكەوھ بەلى. بەم پێيە پزیشكى منالبوونى كرده دەتوانیت ئەم كارە ئەنجام بدات بى ئەوھى داىك يان منال مەترسى ھەپەشەيان لى بكات.

\* ئایا ئەم جۆرە منال بوونە زۆرە؟ (%٣ تا ٥) منال بوون بەم شێوھەيە.

\* ھۆكەى چى يە؟

نارپىكى و تىكچوونى ھەوز (pelvic) يان منال دان، فايبرۆمى منال دان، لەخواربوونى نااسايى وويلاش، بوونى منالى دوانە، بوونى برپىكى زۆر لەشلەى ئەمینیۆتيك لەدەورى كۆرپەلەدا، بوونى تىكچوون يان لويەك لەسەرى منالەكەدا.

\* ئایا كاتیك يەكەمىن منال بۆ يەكەمىن لانكەى بێتە دەرەوھ، منال

بوونەكانى تر ھەربەم شێوھەيە دەبن؟

نەخیر. ھاتنە خوارەوھى ئەو پىخۆلەى منالەكەى پێوھەستراوھ بەدايكەوھ

(umbilical cord)

**\* ھاتنە خوارەۋەى پەتى ناوك چى يە؟**

يەككە لە و ناپەھە تيانەى كەزۆر كەمە لە منال بووندا: بەم شىۋە كەپەتى ناوك دەكە ویتە ژىر ئەو بەشەۋە كە كۆرپە لە دەبىت لە وىۋە بىتە دەرەۋە، پەتى ناوك لە دەمى منال دانەۋە تىپە پدەبىت و لەناو (vaginal) دا دەۋە سىتتەۋە، پرولاپسوس (كەۋتنى ناوك) لاۋەكى بىت (پەتى ناوك بە درىزايى بەشى دەرەۋەى كۆرپە لە يە) يان تەۋاۋىبىت (پەتى ناوك لەملى منال دانەۋە تى دەپەرىت و دەگاتە ناو (vaginal)).

**\* ئايا ھاتنە خوارەۋەى پەتى ناوك بۇ منال مەترسى دارە؟**

بەلى. لە ئەنجامى گوشارى كۆرپە لە وھەوز (pelvic) ى دايك سوپى خوین لە پەتى ناوك دا دەبىت.

**\* ھاتنە خوارەۋەى پەتى ناوك چۆن دەناسرىتەۋە؟**

بەبىنى نىشانەى مەترسى دار بۇ كۆرپە لە: ناپىك وپىكى دەنگ و لىدانى دلى كۆرپە لە و بوونى (مكۆنىۋم) لە (vaginal) بىنىنى پەتى ناوك لە (vaginal) يان ھاتنە دەرەۋەى لە (vaginal)

**\* چارەسەرى ھاتنە دەرەۋەى پەتى ناوك چۆنە؟**

بە قۇناغى منال بوون و نىكى يان دوورى كاتى منال بوون پەيوەستە. گەر سكى (۳ يا ۴) ھەمى ئەو ژنە بىت و منال بوون باش بەپىۋە بچىت و مى منال دان بەتەۋاۋى كراۋەبىت (نزيك بوونى ھاتنە دەرەۋەى منال) بۇ ھاتنە خوارەۋەى پەتى ناوك كارىك ئەنجام نادەن، تەنبا قاچ وھەوز (pelvic) ى ئەۋژنە، بەرزى دەكەنەۋە بۇ سەر سەرى تاگوشارى كۆرپە لە لەسە پەتى ناوك كەم بىتەۋە ھاتنە دەرەۋەى تەۋاۋى، (۲۰) دەدرىت. لە حالە تەكانى تردا خىراسىزاريان دەكرىت.



## ٢- لەيەك زياتر منال بوون (دوانە، سيانە، چوارە):

\* فراوانى چەند زاين چەندە؟

بۆ دوانەيەك بۆ ھەشتا، بۆ سيانەيەك بۆ ھەشت ھەزارو بۆ چوارەيەك بۆ (٧٠٠) ھەزار. چەند حالەتى پىنج و شەش زاينىش بىنراوہ.

\* دوانەى راستەقىنەچى يە؟

ئەودوانەن كەلە ھىلكەيەك پەيدا دەبن (دوانەى يەك ھىلكە) ئەو ھاوپرەگەزو بەتەواوى شىوہيان لەيەك دەكات.

\* دوانەى ساختە چى يە؟

ئەو دوانەن كەلەدوھىلكە پەيدا دەبن (دوانەى دوھىلكە) ئەمانە لەوانەيە ھاوپرەگەزىن. شىوہيان وەكو شىوہى دوومنال لەيەك خىزاندا.

\* بوونى دوومنال چۆن پوون دەكەنەوہ؟

دوانەى يەك ھىلكە لەيەك ھىلكە پەيدا دەبىت، كەدواى ئاوس بوون دەبىتە دووبەش دوانەى دوھىلكە، لەدوھىلكەى جياوازن كەدووسپىرم (تۆوى نىرە) پىتاندونى.

\* ئايا دوانە زاين بۆماوہىي يە؟ بەلى.

\* ئايا پىدەچىت خىزانىك كەھىچ مېژووى دوانە زاينى نەبىت و ببىتە خاوەنى چەند گلە زاين؟ بەلى.

\* ئايا دەتوانىت چەن گلە زاين بىت؟

لەم دوايەدا دۆزراوہتەوہ كەھەندى لەھۆرمۆنەكان چەند زاين زياد دەكەن، ئەو ژنانەى كەئەم ھۆرمۆنەيان بەكارھىناوہ چەندىن حالەت لەچارگلە و تەنانەت پىنج گلە زاين پووى داوہ و بىنراوہ (شەش و ھەشتىش لەم سالانەى دوايدا بىنراوہ) وەرگىن.

**\* گهر ژنیک بیهوی دووانه یان سیانهی هه بیئت ده توانیئت ئەم دەرمانانه به کار بهینیئت؟**

نه خیز. ئەم دەرمانانه به کارهینانی تایبهتی یان هه یه و گهر بخزینه به ردهستی کهسانی ناپسپۆر مهترسی دارن.

**\* چ کاتیك ده توانیئت چه ند زاین بناسریئت؟**

له مانگی (٥)ی دووگیانیدا له دهنگی دلی کۆرپه له وه له مانگی چوارهم به (ئیکوتونوگرافی) (له مانگه کانی یه که م یان دووه می دووگیانیش به سۆنۆگرافی (وه رگێر)

**\* له پرووی مامانییه وه جیاوازی چیه له نیوان دووگیانی چه ند زاین و یه ک زاین دا؟**

له دووگیانی چه ند زاین دا قه واره ی منالدان گهره ترو مهترسی منال بوونی پیش وهخت زیاتره، مناله کان بچوکتزن و ئەم جۆره ژنانه، ده بیئت به په یدابوونی یه که مین نیشانهی سه ره تای منال بوون ده بیئت له نه خووشخانه بخه وینرین.

**\* منال بوونی چه ند زاین چون ئەنجام ئەدریئت؟**

باری هاتنه دهره وهی منالی یه که م دیاری ده کریئت، زۆر پووده دات که منالی یه که م له سه ره وه بیته ده ری و منالی دووه م له قاچه وه ده توانیئت به تیشکی (X-PAY) (سۆنۆگرافی - وه رگێر) چون که وتنی هه رمنالیک دیاری بکریئت.

**گرژبوونی ناته واو چی یه؟**

گرژبوونی ناته واو بریتییه له تیکچوون له گرژبوونی منال دان. له وانه یه گرژبوونه کانی منال دان له هه مان سه ره تای منال بوونی ناته واو (منال بوونی ناته واوی سه ره تای) یان پاش ماوه یه ک سرووشتی بوونی ناته واو بیئت (منال بوونی ناته واوی سانه وی)

### \* ھۆكاری گرزېوونى ناتەواو چى يە؟

ھۆكارەكانى گرزېوونى ناتەواوى سەرەتايى دەتوانىت گەرەى لەپادەبەدەرى منال دان بىت بەھۆى گەرەى منال يان بوونى دوانە، يان زۆرى شلەى ئامىنوتىك يان دلە پراوكىي زۆر بەھۆى ترسى منال بوون. گرزېوونى ناتەواوى سانەوى لەوانەيە لەدرىزخايەنى منال بوونەوہ بىت... يان لەووشك بوونى ئاوى لاشە، بەھۆى ماندووبوونى دايكەوہ يان نەكرانەوہى دەمى منال دان.

### \* چارەسەرى گرزېوونى ناتەواو چۆن ئەنجام دەدرىت؟

گەر بارى منال سروشتى و ئەندازەى حەوز (pelvic) شياوو گونجاو بىت سەرى منالەكە لەحەوز (pelvic) تى پەرى بىت، گرزېوونەوہكانى منال دان بەدەرمانى (گىراوہى ھۆپمۆنى ھايپۆفىن دەبزوينرېت. بۇ پىگرتن بۇ ووشك بوونەوہى ئاوى لاشەى ژنە منال بووہكە، بېرىكى زۆدو پىويست شلەو بۇشكاندنى ئازار، ئىش شكىن دەدرىت، ئەگەر بارى ھاتنە دەرەوہى منالەكە ئاسىي بىت لەوانەيە سىزاريان بكرىت.

### \* سىزاريان چى يە؟

نەشتەرگەرىكە بۇ ھىنانەدەرەوہى منالېك لەرپگەى كردنەوہى سك و منالدانى دايك.

### \* ئايا سىزاريان نەشتەرگەرىكە مەترسى دارە؟

نەخىر. كردارىكە سادەو بى خەم، كەرەسەى ئەمۆى نەشتەرگەرى و بېھۆشى، كەلك وەرگرتن لە پىدانى خوین و نانتى بايوتهكان يارمەتى يەكى باش بەدلنباوونى ئەم پەوشە نەشتەرگەرى منال بوونە دەدەن.

### \* يەكەمىن سىزاريان كەى كرا؟

دەلېن لەسەدەى (۱۵) ى مىلادى. ھەلبەتە ناوى ئەم نەشتەرگەرى يە

له ئه فسانه يکدا، به پیتی ئه وه جول سیزار به م شیوه له دایک بووه به لام هیچ دیکۆمینتیک بۆ راستی مۆرکی ئه م کرداره، له بهر ده ستدا نی به (هه لبه ته پیش جو سیزار، پۆسته می زالیش به م شیوه هاتۆته دنیاوه - وه رگێپ)

\* ئه گهر ئه م کرداره بی مه ترسی یه، بۆچی هه موو منال بوونیک به م شیوه ئه نجام نادهن؟

سیزاریان کرداریکی نه شته رگه ری یه، واته پیویستی به بی هۆشی یه و خولی که وتنه جیی درێژخایه ن تره له منال بوونی سروشتی.

\* که ی سیزاریان ئه نجام ده دریت؟

کاتیك چهوز (pelvic) ی دا یك بۆ هاتنه دهره وه ی مناله که زۆر بچوک بیته، کاتیك منال بوون به بی ئه نجامیک درێژه بکیشیت و دهرمانی بزوینه ر کاری گهرنه بوو بیته کاتیك وویلداش که وتبیته ژیر سه ری مناله که وه. لی ره دا مه ترسی خوین به ربوونی تووند هه یه. کاتیك وویلداش پیش منال بوون جیا بیته وه و (Rupture - وه رگێپ) و لی ره دا خوین به ربوونی تووند بواری ئه وه نادات منال به شیوه یه کی سروشتی له (vaginal) بیته دهره وه، له کاتی هاتنه دهره وه ی منال له باریکی ناله بارو ناسروشتی (بۆ نمونه له شان وه یان له دهسته وه) له م حاله ته دا منال بوون مه ترسی دارده کات. له کاتی نار په حه تی کۆر په له له کاتی هاتنه خوار دنه وه ی په تی ناوک. کاتی له یه که م منال بوون دا هاتنه دهره وه ی منال بریج ده بیته که ته مه نی دایک زۆرو باری دوو گیانی سروشتی نه بیته. کاتیك له دوو گیانی پیشوودا مناله که به مردووی هاتبیته دنیاوه. کاتیك دایک میژووی نه شته رگه ری هه بیته، وه کوسیزاریان پیشتر، برینی فایرۆمه کانی منال دان و نه شترگه ری پلاستیکی (vaginal) له م حاله ته دا منال بوونی سروشتی به مه ترسی درانی ده می منال دان یان (vaginal) هاوکاته، کاتیك دوو گیان شه کره ی هه بیته، که مناله که زۆر گه وه بیته. کاتیك بوونی فیبرۆمی منال دان، کیسی هیلکه دان یان

ھەرگیز بەك كە حەوز (pelvic) دەگریت و دەبیتە ھۆی ھاتنەدەرەوھە سڕوشتی منالەكە .

\* ئایا ھەمووئەونیشانەنە کرداری سیزاریان حەتمی دەكات؟

ھەم بەئێ ھەم نەخیز. ھۆکاری زۆر لە بپاری پزیشکی منال بون دا کاری گەرە .

\* چ کاتیك پزیشکی منال بون دەتوانیت پنیوستی کرداری سیزاریان دوویات بکاتەوھ؟

لەھەمان پشکنینی بەكەم جار یان تەنیان یا دوای تپەپبوونی چەندین کاترئمیر لەمنال بون .

\* ئایا سیزاریان جۆری ھەیه؟

بە ئێ، سیزاریان شیوازی جۆراو جۆری ھەیه، بەلام ھەمیشە بەکردنەوھە سك و دیواری منالداان ھاوکاتە .

\* کاتی سیزاریان چ جۆرە بیھۆشی بەك بە کار دەھینریت؟

بیھۆشی گشتی، بیھۆشی پەردەھە(PURA MATTER)، یان سڤکردنی(مەوزوعی) نۆفاکائین. جۆری بیھۆش، یان سڤبوونی بەستراوہ بە مائی دایک و بۆچوون و بپاری پزیشکی منال بوونەوھ لەخوارووی سك ئەم کردنەوھ بە دەتوانیت ئاسۆیی بیت، یان ستوونی بیت .

\* لەکاتی سیزاریان چۆن منال دیتە دەرەوھ؟

پاش کردنەوھە سك و دیواری منالداان، نەشتەرگەر دەست دەباتەخواروہە منالەكە دینیتە دەرەوھ . ھەربەشیوہی ئاسایی پەتی ناووک دەبپن . پاشان وویلداش لەمنالداان جیادەکاتەوھ، ئنجا دیواری منال دان پاشان سك دەدوریتەوھ .

\* به شیوه یهکی ناوهنجی سیزاریان چهند دهخایه نیت؟

له (٤٥) خوله که وه بۆ به کاتژمێر.

\* ژنیک چهند جار دهتوانیت به نه شته رگه ری سیزاریان منالی بیت؟

به شیوه یهکی گشتی سی یا چوار جار. به هه رحال ئه گه ر ژنیک منالی زۆر بوو بیت دهتوانیت بۆ جاری تریش سیزاریان ئه نجام بدات، به لام مه ترسی نه شته رگه ری و ده ره نجامه خراپه کانی هه رجار له جاری پیشووتر زۆتره .

\* ئایا ژنیک یه کجار سیزاریان بکات دهتوانیت به سرووشتی منالی بیت؟

به ئی گه ر هۆکاری ئه نجامدانی سیزاریان دووگیانی پر مه ترسی بوو بیت، لیره دا ده بیت منال بوونه که له سه ره تا وه به ووردی بخه ینه ژیرکۆنترۆله وه و ژووری نه شته رگه ری ئاماده بکریت، چونکه له وانه یه دیسان سیزاریان پیویست بکاته وه .

\* ئایا سیزاریان ئازاری هه یه ؟ زۆریش نا.

\* دوا ی چهند پۆژ دهتوانیت هه لسیته وه؟

به یانی پۆژی نه شته رگه ری.

\* له نه خو شخانه چهند ده بیت بمینیتته وه؟ ٨ تا ١٠ پۆژ.

\* خوین به ربوونی (vaginal) تا چهند دوا ی سیزاریان به رده وام ده بیت؟

له نیوان (٢ - ٣) هه فته له گه ل ده رها وویشتنی دا هاوکاته، که به شیوه یهکی سرووشتی دوا ی منال بوون ده رده که ویت.

\* ئایا سیزاریان کار ده کاته سه ر خولی مانگانه (عوزری شه ری) ژن؟ نه خیر.

\* یه که مین (عوزری شه ری) چهند پۆژ پاش سیزاریان ده رده که ویت؟

نزیک به (٦) هه فته .

\* ئایا ئه و مناله ی به سیزاریان له دایک بووه دهتوانیت له مه مکی دایکی

شیر بخوات؟ به ئی.

\* ئایا سیزاریان کاریگه ری ده بیئت له سه ر دووگیانی دوا ی خو ی؟

نه خیر، مه گه ر له گه ل سیزاریان دا ر (TUBECTOMY وه رگێر) یشی بۆ بکریت.

\* دوا ی سیزاریان تا که ی ژن به دلنیای یه وه ده توانیئت دووباره دووگیان بیئت؟

سالیك دوا ی نه وه .

\* دوا ی سیزاریان که ی ده توانیئت خو ی بشوات؟

(٣) هه فته .

\* شو فییری بکات؟

دوو بۆ سێ هه فته .

\* نزیك بوونه وه بکات؟

دوو بۆ سێ هه فته .

\* هه موو چالاکی یه کی تر؟

(٦) بۆ (١٠) هه فته .

### ٣- خوین به ربوون دواى منال بوون

\* خوین به ربوونى دواى منال بوون چى يه؟

جوړيکه له خوین به ربوون که به دواى هاتنه دهره وهى وويلاش دا پهيدا دهبيت.

\* هوکاري چى يه؟

گرځ بوونى منالان پاش منال بوونى دريژ خايه ن خاوبوونه وهى تووندى منال دان به هوى گوره يى کوړپه له يان زوړى شله ي نامينيوتيك. پيوه نووسان (ADHISIVE) ي وويلاش و خوین به ربوونى به هوى به جيمانى به شيكى برينى (VAGINE) ده مى منال دان ياخوډى منال دان له کاتى بوون دا.

\* نايأ خوین به ربوونى پاش منال بوون مه ترسى داره؟

ترسى ته نيا له نه ناسينه وهى جوړو هه لسه نگاندى راست و دروستى تووندى خوین به ربوونه که يه، به هه رحال شيوازى نوپى ناسينه وه. پيدانى خوین و چاره سهرى نه م ترسه هه تابليتى که م ده کاته وه.

\* خوین به ربوون دواى منال بوون به شيوه يه کى گشتى کهى دهست پى دهکات؟

هه ندى جار کاتژميړک دواى منال بوون و هه ندى جار چند پوژ دواى نه وه.

\* نيشانه کانى خوین به ربوونى دواى منال بوون کامانه؟

خوین به ربوونى تووندو له وانه شه شوک (SHOCK - وه رگيږي) و ته نانه ت له هوش خو چوون (COMA).

\* خوین به ربوونى دواى منال بوون چوون چاره سهر دهکريت؟

دهبيت هوکارو پيشه ي خوین به ربوونه که بناسريت و به خيږايى دهست به چاره سهرى بکريت. نه گه نه خوش له نه خوشخانه يه، بى سى و دوو لى کردن



خوینی پی بدریت. گەر خوین به ربوون له ماله وه پوویدات، ده بیئت خیرا نه خوش له نه خوشخانه بخه وینریت و خوینی پی بدریت.

\* بۆ زال بوون به سهر خوین به ربوون دا چی بکریت باشه؟

ئه گەر خوین به ربوون له گرزبوونی منال دان بیئت، له ده رمانیک که لک وهرده گیریت، که بیته هوی گرز بوونه وهی. گهرهوی. برینی منال دان، ده می منال دان و (vaginal) بیئت، ده بیئت خیرا بدوریته وه. گهرهوی نووسانه وه (Adhesive) ی وویلداش بیئت، ده بیئت به ده ست وویلداش بهینریته ده ره وه.

## ٤- قوناعی پاش منال بوون

\* دوا ی منال بوون دایک تاکه ی مؤله تی پی ده دریت هه ستیته وه؟

دوا ی (١٢) کات ژمیر.

\* دایک دوا ی منال بوون تاکه ی ده توانیت خواردن بخوات؟

دایک ده توانیت (٤) کاتژمیر دوا ی منال بوون نان بخوات خواردن ئاسایی (١٢) کاتژمیر دوا ی منال بوون. ئه گەر دایک بیهوشی گشتی بۆ کرابیئت، ئه م ماوه زۆر تر ده خایه نیت.

\* ئایا دایک دوا ی منال بوون ده بیئت جلی تایبه ت له بهر بکات؟

مه مک دانی شیاوو سکبه ند. ده بیئت ببه ستیت.

\* پاش منال بوون. که ی پاشه پۆ به شیوه یه کی ئاسایی ده ست پی

ده کاته وه؟

به شیوه یه کی گشتی (٣) پۆژ دوا ی منال بوون، به م شیوه که دوو پۆژ پاش منال بوون ده رمانی شل که ره وه ی پیسایی ده دریت. ئه گەر ئه م ده رمانانه کاری گەر نه بوو ده بیئت دایک دوا ی دوو پۆژ (حوقنه) بکریت.

\* کاتی منال شیری دایک بخوات، کە ی مەمکی دایک ھەستیاری پر دەبن لە شیر؟

لە پۆژی سی یە م یان چوارەم.

\* کە دایک لە مەمکی خوێ شیر نەدات چ ئاگاداری یە ک بۆ مەمکی ئەو دایکە بکریت باشە؟

دەبیت لە سینە بەندی شیوا کە لک وەر بگریت، ئە گەر مەم ئازاری ھەبیت بۆ کە م بوونە وە ی ئازارە کە ی لە سە ھۆل یان دەرمانە ئیش شکین و سڤر کەرە کان دەتوانریت سوود وەر بگریت. ھەندێ ھۆرمۆنی تایبەت یش دەبنە رێگر لە درووست بوونی شیردا.

\* دایکیک بیهوی شیر بدات بە منالە کە ی، لە کە یە وە شیر ی دەبیت؟

لە پۆژی دوو م یان سی یە می دوا ی منال بوون.

\* ئایا ئە گەر گوێ مەم قلیشی بردبیت دایک دەتوانیت شیر بدات؟

بە لێ. بە مەرجی چاودیری تایبەت. ھەندێ جار پتیویستە بە شیو یە ک ی کاتی شیردان بوە ستینریت.

\* ھە و کردنی مەم (mastitis) چۆن چارە سەر دە کریت؟

شیردان رادە گریت و پزیشک ئانتی بایوتیک و کۆمپریسی بە ئاوی نیو ە گەرم دە کریت بۆ ی، گەر دوو مە لێ درووست کرد نە شتەر گەری پتیویست دە کات.

\* ئایا دوورینە وە ی ناوچە ی (vaginal) پاش منال بوون ئازاری ھە یە؟

بە لێ ئازار و ھە ستیاری (حە ساسیەت) تاجە ند پۆژ بە ر دە وام دە بیت.

\* ئایا پاش منال بوون ئە گەری گە شە ی مایە سیری ھە یە؟

بە لێ. مایە سیری یە کێکە لە و دیار دە بە ریلانە ی پاش منال بوون پوودە دەن و

دەبىت بەبەكارھىتەنى دەرمانى شىكەرەوھى پاشەپۆۋ كۆمپرىس لەناوچەى كۆم بەئاوى نىوہگەرم و ھەتوان(مەرھەم) ى سېرگەر دەرمان بگرىت.

\* كاتى ناوہنجى بۆ خەواندن پاش منال بوون چەندە؟

چ ياوازە ھەندى پزىشكى منال بوون خەواندنى كورت بەكاردىنن(لە ۳ پۆژ تا ۴ پۆژ) و ھەندىكى تر وای بەباش دەزانن دايك(۵ بۆ ۶ پۆژ) لەنەخۆشخانە بمىنئەوہ.

\* دواى منال بوون كەى دەتوانىت لەمال بپرواتەدەرەوہ؟

يەك ھەفتە دواى دەرچوونى لەنەخۆشخانە.

\* كەى دەتوانىت ھەمووچالاكئىيەك دەست پى بگاتەوہ؟

نزىكەى يەك مانگ.

\* لەدەردراوہ (vaginal) يەكان تاچەند دواى منال بوون دىنەدەرەوہ؟

ئەو دەردراوانە(دەردراوى دواى منال بوون) تاچەند ھەفتەو ھەندىكجارتايەكەمىن(عوزرى شەرى) بەردەوام دەبن.

\* يەكەمىن(عوزرى شەرى) چەند دواى منال بوون دەست پى دەكات؟

بەشىوہيەكى گشتى(۶ ھەفتە)، بەلام لەوانەيە لەھەركاتىك دا لەنتوان ھەفتەى(۵) و(۸) م دابىت.

\* دواى منال بوون كەى دەتوانىت دوش بگرىت؟

دوو تا سى پۆژ پاش گەپانەوہى بۆمال.

\* ھەمام كردن؟

سى تا چوار ھەفتە دواى منال بوون.

\* شۆردنى (vaginal)؟

پاش تەواو بوونى يەكەمىن عوزرى شەرى.

### \* ئییش و کاری ناوماڵ؟

دوو تا سی ھەفتە.

### \* کاری سیكس ی لەكە یەوہ دەست پی دەكریت؟

لەنزیک دوو ھەفتەدا، دەبیئت ئەوہش بزانریت كە ھەرچەند لەدەست بە کاری سیكس كردنەوہدا، سەرەتا ئازاری دەبیئت، بەلام ئەم حالەتە زۆر بەردەوام نی یە.

\* ئایا دایك پاش دەرچوونی لەنەخۆشخانە، دەبیئت لەسەر تەخت پشوویدات؟

نەخیر. بەلام تاچەند ھەفتە ھەموو پۆژتیک تاچەند ھەفتە كەمیک پشوویدات.

\* ئایا پاش منال بوونی سرووشتی بەپژئیمیک خواردنی تاییبەت پیویستە؟

نەخیر بەلام خواردنی تەواو شیوا پیویستە.

### \* ئەندامەکانی تەناسوولی ژن كە ی بوڊوخی جارانیان دەگەرینەوہ؟

منالدان، ھەرۆكۆمەك، (٦) ھەفتە پاش منال بوون بەقەوارە ی سرووشتی خۆیان دەگەرینەوہ. ماسوولكەکانی سك ھەندی جار تاچەند مانگ بەلاوازی و شلی دەمیننەوہ. ئەنجام دانی مەشقی تاییبەتی وەرزشی دەتوانیت بییتە ھۆی گەرانیوہی خیرای دۆخی ئاسایی خۆیان.

\* ئایا پاش منال بوون دەبیئت دەرمانی تاییبەت بو ملی منالدان بەكاربھینریت؟

دەمی منال دان پاش یەكەمین یان دووہمین(عوزری شەرعی) دوا ی منال بوون، دەبیئت پشكنینی بۆ بكریت. ئەوكات ئەگەر چارەسەریك پیویست بیئت، چارەسەری پیویستی بۆ دەكات.

**\* دواى منالّ بوون كەى دەتوانیّت بەبئى مهترسى جاريكى تر دووگيان بيّت؟**

لەپوانگەى سىكسى يەو، جاريكى تر دووگيان بەنەمانى دەرەنجام و خراپەكانى منالّ بوونى پەشيۆ (واتە نزيك بە دوومانگ دواتر) لەوانەىە دروست بيّتەو، بەھرحالّ نامۆژگارى دەكرين لانى كەم يەك سالّ دوورى ھەبيّت لەنيوان دووگيانى بوون دا(با شتر وايە لانى كەم سىّ سالّ - وەرگيّي)

**\* ئايا دواى منالّ بوون ژنان بەسادهيى ماندوو دەبن و بەرەو خەمۆكى دەپۆن؟**

بەلىّ دەبيّت ئەو ژنانەى كەتازە منالّيان بووہ زۆر ئاگاداريان بين، لەوانەىە لەم قۆناغەدا ژنان ماندووين و ھەندىّ جار بەئاسانى بگرين.

**\* دووگيانى مهترسى دار چى يە؟**

ئەوجۆرە دووگيانيانەن كەبەھۆى ناتەندرووستى پيشووترى دايك (وہكو نەخۆشى يەكانى دلّ، شەكرە، گورچيلە، قەلەوى، زۆر بوونى گوشارى خوین) يان بە ھۆى مهترسى قۆناغى دووگيانى(ھەوكردن، نەگونجانى خوینى دايك و كۆرپەلە، كەمى خواردنى كۆرپەلە... ھتد...) دەبيّت.

**\* لەكاتى دووگيانى زۆر مهترسى دار چى بكریّت باشە؟**

دايك دەبيّت لەكاتى پشوووان و لەژيّر چاوديري ووردو توندابيّت. ئەو پشكنينانەى بۆ ئەم مەبەستە ئەنجام دەدرين وەكو(ئۆكتۆ مۆنۆگرافى) پشكنينى ھۆرمۆنى، تۆمارکردنى ليدانى دلّى ئاولەمە(كۆرپەلە) كونكردى كيسى ئامينيوتيك.

**\* ئاياژنيك نەخۆشى دلّى لەگەلّ دا بيّت، دەتوانیّت بەبئىخەم دووگيان بيّت؟**

بەجۆرى نەخۆشى دلّ و ميژووى ناكاملّ دلّ و تواناي بەرگرى و ھيزى چالاكى

ئەو دایکەو بە ستراوہ .

**\* کام کیشەو نەخۆشی دل پێگری دووگیانی دەکات؟**

ئەو نەخۆشیانەى دەبنە ھۆى خراپى و ھێرش و ھەرەشە بۆ سەر دل و پێگرن لە چالاكى جە ستەبى لەکاتى ئاسا بى دا.

**\* ئایا ژنى دووگیان تووش بوو بە نەخۆشى دل، دەبیت لەژێر چاودێرى تايبەت دابن؟**

بەلى دەبیت لەژێر چاودێرى پەسپۆرى دل و پزیشكى منال بون دابیت. زۆر پشوویدات و بەبچوکتەرى نیشانەى ناپرەحەتى بوونى دل خیرا لە نەخۆشخانە بخەوینریت.

**\* ئایا منال بوونى ئەوانەى نەخۆشى دلایان ھەبە دەبیت ھەمیشە بەسەزاريان ئەنجام بدریت؟**

نەخیر، ناپرەحەتى دل و بۆریەکانى خوین لەو حالەتەنەن کە پێویستى نەشتەرگەرى (سەزاريان) بن. بەلام ئەگەر بەھۆى ترەوہ سەزاريان پێویست بکات، بەشیوہیەكى گشتى ئەو ژنانەى ناپرەحەتى دلایان ھەبە دەتوانن بە ئاسانى سەزاريان بکەن.

**\* ئایا ژنى دووگیان دەتوانیت نەشتەرگەرى قالفى میتراى بکات؟**

بەلى. کاتى نیشانەى نەخۆشى ئەوہ بەیان کات کە مەترسى ھەبە، نەشتەرگەرى پێویستە. ژنى دووگیان ئەم نەشتەرگەرییە تاكو مانگى (٦)ى دووگیانى بە ئاسانى دەتوانیت ئەنجام بدات و تەنانت کە لکیشى دەبیت.

**\* ئایا ئەم ژنە نەخۆشانە دەتوانن لەمنالیک زیاتریان بیت؟**

بەلى بەمەرجیک لە ژێر چاودێرى ووردى پزیشكى پەسپۆرى دل و منال بون دابیت.

**\* نەخۇشىيەكانى گورچيلەو دووگيان ھۆكارى ھەوكردىنى كۆئەندامى  
مىز لە قۇناغى دووگيانى دا چى يە؟**

ئەو جۆرە ھەوكردىنانە لەئەنجامى ھاوسنورى و نزيكى ك كۆئەندامى زاووزى ئن  
لە ريخۆلەكان، مىزئدان بە ئەندامەكانى تر لەمانگەكانى كۆتايى دووگيانى، گوشارى  
نائاسايى دەكەويتە سەر جۆگەى مىزو ھەوزى گورچيلە كە دەبيتە ھۆى گيرانى  
لاوہكيان و پۇشتنى ئاسايى و سرووشتى مىز گيرۆدە دەكات. ئەم كيشە يە پى بۇ  
ھەوكردىن ئاسان دەكات.

**\* نيشانەكانى ھەوكردىنى كۆئەندامى مىز كامانەن؟**

مىزكردىنى زووزو بە ئازارەو، ئازار لە ناوچەى گورچيلە، لەرزوتاوئيلنج و پشانەو.

**\* ھەوكردىنى مىزەرپۇ بە شيۆەيەكى ناوہنجى چەند دريژە دەكيشيت؟**

(۳) تا (۴) پۇژ.

**\* ئايا ھەوكردىنى مىزەرپۇ لەكاتى دووگيانى دا مەترسى دارە؟**

بەشيۆە يەكى گشتى نەخير، بەلام گەر دەرمان نەكرىت لەوانە يە بيبتە ھۆى  
زيانى گەرە و قەرەبوو نەبۆوھى گورچيلە.

**\* ئايا كۆرپەلە دەكەويتە ژيركارىگەرى ھەوكردىنى كۆئەندامى مىزى**

**دايكەوھ؟**

بەشيۆە يەكى گشتى نەخير. بەلام چارەسەرى ھەر جۆرە ھەوكردىنىكى قۇناغى

دووگيانى پتويستە.

**\* ئايا لەكاتى ئەگەرى نەخۇشى كۆئەندامى مىز، دووگيانى قەدەغە**

**كراوھ؟**

لەوانە يە ھەندىك لەو نەخۇشيانە بۇ دايك و ئاولەمە (كۆرپەلە) مەترسى دارىن

بەلام قەدەغەى سەد لە سەد لەم حالەتانەدانى يە.

## ٥- نه خوۆشی شه کره و دووگیانی

\* ئایا له قوئاغی دووگیانی دا بوونی شه کر له میزدا نیشانه ی نه خوۆشی شه کره یه؟

نه خیر له مانگه کانی کۆتایی دووگیانی دا پزۆه ی شه کر وه کو لاکتۆز یان فرۆکتۆز له ناو میزی ژن ده ببنریت به بی<sup>٢</sup> شه وه ی په یوه ندی به نه خوۆشی شه کره وه بییت. له قوئاغی دووگیانی دا له وانه یه کیشه ی گورچیه لگلوکۆز زیاد بکات.

\* دۆزینه وه (ته شخیص) ی نه خوۆشی شه کره له کاتی دووگیانی دا چۆنه؟

کاتی بوونی گلوکۆز له میزدا یه کلای بۆه، ئیتر ده بییت به پشکنینی خوین که بهرز بوونه وه ی پزۆه ی شه کر له خویندا نیشان ده دات. یان پشکنینی زیاد بوونی گلوکۆزی خوین دلنیا بوون به ده ست دینیت که نه خوۆشی شه کره شوینه واری هه یه.

\* ئایا ده بییت هه موو ژنیکی دووگیان ئه م شیکاری یه ئه نجام بدات؟

نه خیر به شتیه یه کی گشتی شیکاری میز ئه نجام ده دریت و ئه گه ر بوونی گلوکۆز له میز ساخ بۆه یان میژووی خیزانی تووش بوو به نه خوۆشی شه کر هه بوو، ئه وشیکاریانه ی که باس کران ئه نجام ده درین.

\* ئایا له کاتی دووگیانی دا ئه گه ری تووش بوون به نه خوۆشی شه کر بۆه ندی ژن زۆر تره؟

به لێ ئه و ژنانه ی له دووگیانی پيشوودا کیشه یان هه بووه (له بارچوون، مردوو زاین، ژه هراوی بوونی خوین)، یان منالی چوار کیلۆیان بووبییت. ده بییت له ژیر چاودیری تایبته دابن.

\* ئایا ئه وانه ی ناماده ییان هه یه بۆ نه خوۆشی شه کره، ده بییت چاره سه ر بکریین؟

بۆ ئه وانه ی که ن یشانه ی ژه هراوی بوونی خوینیان هه یه.



**\* ئایا ئهوانه‌ی نه‌خۆشی شه‌که‌ریان هه‌یه له‌قۆناغی دووگیانی دا کێشه‌ی تایبه‌تیان هه‌یه؟**

به‌لێ ئه‌و ژنانه ده‌بیته تا‌کۆتایی قۆناغی دووگیانی له‌ژێر چاودێری پزیشکی منال بون دابن. نه‌خۆشی شه‌که‌ری ئه‌وانه ده‌بیته به‌ووردی له‌ ژێر کۆنترۆلدا بن. هه‌ر چه‌ند ئه‌م کۆنترۆله به‌هۆی بوونی کۆرپه‌له‌وه‌ گرتسی زۆتره. له‌هه‌ندی نه‌خۆشخانه‌دا واباوه منال بونی ئه‌و ژنانه‌ی که‌شه‌که‌ریان هه‌یه یه‌ک مانگ پێش ده‌خه‌ن و به‌م شیوه‌ پێ له‌مه‌ترسی ژه‌هراوی بوونی خوین ده‌گرن و له‌مه‌ترسی مردنی (ئاوله‌مه) کۆرپه‌له، که‌له هه‌فته‌کانی کۆتایی دووگیانی دا له‌م نه‌خۆشخانه‌دا زۆره، به‌ شیوه‌یه‌کی به‌رچاو که‌م ده‌کاته‌وه.

**\* ئایا منال بوونی تووش بوو به‌نه‌خۆشی شه‌که‌ره هه‌مووکات سیزاریان ده‌کریته؟**

نه‌خێر. کاتی‌کیش که‌ ئه‌و یه‌ک مانگه پێش ده‌خه‌ن، دیسان زۆرجار له‌پێگه‌ی (vaginal) وه‌یه، به‌لام هه‌رکات له‌دایک بوونی مناله‌که له‌پێی ئاسایی یه‌وه هه‌ست به‌مه‌ترسی بۆ سه‌ردایک یان منال بکریته، یه‌ک مانگ پێش ده‌خریته و سیزاریان ئه‌نجام ده‌ده‌ن.

**\* دووگیانی چ کاریگه‌ریه‌کی هه‌یه به‌ سه‌ر ئه‌وژنانه‌ی که‌شه‌که‌ریان هه‌یه و به‌ئهنسۆلین چاره‌سه‌رده‌کریته؟**

دووگیانی هۆکاره‌کانی کۆنترۆلی نه‌خۆشی شه‌که‌ری ده‌گه‌ژن، جاله‌به‌ر ئه‌وه به‌ری ئهنسۆلین و پزیمی خۆراکی ده‌بیته به‌رده‌وام بکۆرپیت و چ جایی ئه‌وه‌ی که‌ پێویسته بکات ئه‌م جوړه نه‌خۆشانه له‌قۆناغی دووگیانی دا چه‌ند جارێک له‌نه‌خۆشخانه بخه‌وتن.

**\* کاری گه‌ری نه‌خۆشی شه‌که‌ره له‌سه‌ر پێره‌وی دووگیانی چی یه؟**

۱- زۆربوونی مه‌ترسی منال‌بوونی ساخته.

۲ - بەرەو پووبردنی ئەو ژنە نەخۆشوانە بەبوونی منالانی گەرەتر کە گرفت بۆ منال بوون دەخەنەو.

۳ - زۆر بوونی (ئیحتمالی) مردنی کۆرپە لە لەمانگەکانی کۆتایی دووگیانی دا.

۴ - زیاد بوونی (ئیحتمالی) ژەھراوی بوونی خوین.

ئەو گرفتانی لە دووگیانی یەو دەردەچن

\* ئەو نیشانانە، نیشان دەدەن کە (ئیحتمالی) ئەگەری سەرھەلدانی گرفتی لە ئەنجامی دووگیانی کامانەن؟

۱ - ئاوسانی قاچ و قوڵە پی. (ئەگەر تەنھا یەك قاچ بناوسیت ئەو پی ئەچیت

کیشە ی thrombosis ھی ھەبیت\_وەرگێت)

۲ - پشانەوێ پەیا پە ی (-frequency وەرگێت).

۳ - تیکچوونی بینین (خالئ پەش و تیز لە بەردەم چاویان دوو وویئە بینین)

۴ - سەر ئیشە ی ھەمیشە یی یان پەشکە و پێشکە ی چەند جارە ی چاو.

(ھەنئجار لە کەمی مادە ی Omega fati acid ۲ وە دەبیت (وەرگێت)

۵ - ئازاری سەر و سک، و پەقیتە بوونی کە ھەندئ جار بە خوین بەربوونی

(vaginal) ھاوکات دەبیت.

۶ - خوین بەربوونی (vaginal).

۷ - کەم بوونەوێ بەرچاوی بری میز.

۸ - نەجولانی کۆرپە لە، لە دوا ی مانگی شەشەو.

\* ژەھراوی بوونی خوینی کاتی دووگیانی چی یە؟

یەکیکە لە نەخۆشییە تایبەتیەکانی کاتی دووگیانی کە بە، بەرز بوونەوێ پالەپە

ستۆی خوین، زیان و خراب بوونی بۆریەکانی خوین، جگەر و گورچیلەکان

دەناسریتەو. ژەھراوی بوونی خوین ھەموو کارو چالاکییەکی لاشە پەك دەخات.

\* ھۆکاری ژەھراوی بوونی خوین چی یە؟

ھۆکاری زۆرو دژوارە، کەمیشتا پوون نەبوونەتەوہ.

\* چ کەسیک زۆرتەر بەرەو پووی ئەم نەخۆشی یە دەبیئتەوہ؟

ئەوانە ی کەمیژووی گوشاری بەرزی خوینیان ھەیە، و ئەوانە ی ناپرەحەتی گورچیلە یان جگەریان ھەیە، بەھەرحال لەوانە ی ئەو ژنانە ی کەمیژووی پزیشکی تاییەتیان نی یە دووچاری ژەھراوی بوونی خوین بن. لەدوویگیا نی جۆراو جۆریش ھەندی جار ژەھراوی بوون دەردەکەوێت.

٦- ژەھراوی بوونی دووگیانی (Eclampsia):

\* Eclampsia چی یە؟

ھێرش ی پەرکەمی لەدوا قۆناغی دووگیانی و بەزۆری بیجگە لەو خراپیانە ی کە لەژەھراوی بوونی خوینەوہ درووست دەبن ھیچی تر نی یە.

\* حالەتی پیش ژەھراوی بوونی دووگیانی (pre Eclampsia) چی یە؟

نیشانەکانی دەست پێ کردنی ژەھراوی بوونی دووگیانی یە.

\* نیشانەکانی کامانەن؟

١ - ئیلنج دان و پشانەوہ.

٢ - سەرئیشە، فرینی شیوہی میروولە ئاسا، لەپیش چاو.

٣ - سک ئیشە.

٤ - کەم بوونەوہی ریزە ی میز.

\* ئەو نیشانانە ی کە حالەتی پیش (Eclampsia) نیشان دەدەن کامانەن؟

ئەو نیشانانە ھاوشیوہی نیشانەکانی ژەھراوی بوونی خوینە: ئاوسانی قاچ ئاوسانی پوومەت و دەست، زۆر بوونی خیرایی کیشی لاشە، بوونی ئالبۆمین لەمیز، بەرز بوونەوہی پالە پەستۆی خوین.

\* ئایا شتیك ههیه بۆ بهرگری له حالهتی پیش ژههرای بوونی دووگیانی (pre Eclampsia)؟

نۆرتترین ئاگاداری و چاودێریه کانی پیش منال بوون، ئەمڕۆکه له بهرگری ژههرای خوین و پیش بینی لێی کۆبۆتهوه. کۆنترۆلی گوشاری خوین، کیش، شیکاری میز بۆ ئەم مهبهسته ئەنجام دهدریت.

\* حالهتی (pre Eclampsia) چۆن چارهسهر دهکریت؟

۱ - پشودانی تهواو.

۲ - کهم کردنهوهی خوی.

۳- پیدانی دهرمانی میز هینەر (Diuretic) ئیش شکین و ئەو دهرمانانهی پالەپه ستۆی خوین کهم دهکهنهوه. ئەگەر ئەمانه سوودیان نهبوو. دهبیئت له نهخۆشخانه بهخوینریت.

\* بۆ وهستاندنی دووگیانی هاوکات به حالهتی پیش ژههرای بوونی دووگیانی چ کاریکی بۆ دهکهن؟

گەر نزیکي منال بوونی بوو، دهکۆشن به شیوهیهکی دهست کرد منال بوون بینن، ئەگەر منال بوون دووربیئت دهبیئت سیزاریان بکات.

\* دهرهنجامی خراپی (pre Eclampsia) کامانهن؟

جیابوونهوهی پیش وهختی ووتلداش (rupture) هاوکات له گهڵ خوین بهریبوون. پیش (pre Eclampsia) ژههرای بوونی دووگیانی لهوانهیه به ژههرای بوونی دووگیانی (Eclampsia) بگۆریت. گەر پیش ژههرای بوونی دووگیانی دهرمان نهکریت لهوانهیه بییتههۆی زیان و خراپ بوونی له دهست چوونی گورچيلهکان. بهرزبوونهوهی پێژهی مردن و ئەگهری مردنی دایک.

\* پێژهی چاکبوونهوهی (pre Eclampsia) چهنده؟

به چارهسهری شیاو به شیوهیهکی گشتی دهتوانریت ئەم حالهته تاگه یشتن

بەمنال بوون كۆنئۆل بكرىت. پاش منال بوون، زۆرتىن ئەو نەخۆشانە چاك دەبنەو بەلام لەوانەيە لەھەندى حالتى زۆر كەميشدا، چاك بوونەو چەند ھەفتە دريژە بخايەنيت.

\* ئايا لەوانەيە (pre Eclampsia) بەبى ئەوھى دەرمان بكرىت چاك بىتەوھ؟ نەخىر.

\* (Eclampsia) كەى دەردەكەويت؟

ئەم حالەتە بەشيوەيەكى گشتى لەكۆتايى (pre Eclampsia) پيش ديت، جالەبەرئەو كاتىك دەردەكەويت كە (pre Eclampsia) چارەسەر نەكرابىت، كاتىك كەنیشانەكانى ناگاداركە. ەو دەرنەكەوتبىت.

\* ھۆكارى (Eclampsia) چى يە؟

ھۆكارى دژوارو ناديارە. (ناھاوسەنگى خواردن يەككە لەھۆكارە كرنگەكانى) (وەرگىر).

\* (Eclampsia) لەچ قۇناغىكى دووگيانى دا دەردەكەويت؟

بە شيوەيەكى گشتى لەمانگەكانى كۆتايى دووگيانى داو بەزۆرى دروست پيش دەستپىكردى منال بوون. ھەندى جار ئەم حالەتە لەوانەيە لەكاتى منال بوون دا يان لە (۲۴كاتژمىرى يەكەم لەمنال بوون دەرىكەويت.

\* ئايا (Eclampsia) نەخۆشى مەترسى دارە؟ ئەگەر زوفرياي بكەوى نەخىر.

\* نیشانەكانى (ژەھراوى بوونى دووگيانى) كامانەن؟

۱ - پەركەم كە لەوانەيە بىتە ھۆى (Coma) بورانەو.

۲ - كەم بوونەوھى بەرچاوى برى ميزيان نەمانى.

۳ - بەرزبوونەوھى يەكى ئىجگار زۆرى فشارى خوین.

۴ - بوونى برىكى زۆر ئەلبۆمىن لەمىزدا.

۵ - گۆرپانكارى تووندى پىكھاتە كىمىيى يەكانى خوین.

\* (Eclampsia) چۆن چارەسەردە كرېت؟

۱ - خەواندىنى خىرا لەنەخۆشخانە و پشودان.

۲ - پىدانى ئىش شكىن بۇ كۆنترۆلى پەركەم.

۳ - پىدانى شلە لەرېگەى خوین ھىنەرەوہ.

۴ - پىدانى دەرمان بۇ مىزکردن.

۵ - پىدانى دەرمان بۆكەم كردنەوہى گوشارى خوین. ھەركە پەركەم

لەماوہى(۱۲) كاترمىردا كۆنترۆل كرا، بەكارھىنانى دەستكرد بۆ منال بوون بە شىوہ يەكى سروشتى و ئەگەر نەبوو سىزاريان.

\* رېژەى چاكبوونەوہى(Eclampsia) چەندە؟

ئەگەر(Eclampsia) زوو بناسرىتەوہو دەرمانى دەست پى كات. بەشىوہ يەكى گشتى چاك دەبنەوہ. ئەگەر وانەبىت پىشپەوہى نەخۆشى زۆرچار مردنى دايك و منالى لى دەكەوئتەوہو ئەم (دەلىلە) بەسە تاژنى دووگان بەردەوام و رېك و پىك بەھۆى پزىشكى منال بوونەوہ پشكىنى بۇ بكرېت.

\* ئايا(pre Eclampsia و Eclampsia) شوينەوارو كارىگەرى و دەرەنجامى خراب بەجى دىلېت؟

ئەگەر نەخۆش پىش دووگانى كىشە و گرفتى گورچيلە، يان بۆرىەكانى خوین ھەبىت، (pre eclampsia) لەوانە يە بىتتە ھۆى تووند بوونى ئەوگرفتانەو، ئەگىنا ھىچ دەرەنجامى نى يە.

\* ئايا ئەو ژنەى(Eclampsia) ى ھەبىت، پاش لەدايك بوونى منالەكەى پىويستە بكەوئتە ژىرچاودىرى تايبەتتەوہ؟

پشكىنى تەواو بۆگورچيلە و بۆرىەكانى خوین، چەند ھەفتە پاش منال بوون پىويستە.

\* ئایا ژنیک که (Eclampsia) ی هه بوییت، ده توانییت به بی دوودلی دوباره دووگیان بیته وه؟

پیش بریاردان بۆ دوباره دووگیان بوون، ده بییت تووندی (pre Eclampsia) ی دووگیانی پیشوو له بهرچاو بگرییت، هه روهها ریژهی کاریگری چاره سه رو بوون یان نه بوونی گرفتی ترو ژماره ی ئه و منالانه ی تانیستا ئه و ژنه بوویه تی، ته نیا بوونی میژوی حاله تی (pre Eclampsia) ریگری یه له دوباره دووگیانی بوونه وه دا.

### ۷- وویلداشی سه ره پئی چی یه؟

\* وویلداشی سه ره پئی چی یه؟

ئه و وویلداشه یه که به شیوه یه کی ناسروشتی له به شی خواروی منالان، له ژیرسه ریان به شیک له لاشه ی (کۆرپه له) دابیت که کاتی منال بوون پیش مناله که دیته دهره وه ئه م وویلداشه به ده می منالان ده ست پی ده کات له دیواره که یه وه جیا ده بیته وه ده بیته هۆی خوین به ربوون.

\* جوړه کانی وویلداشی سه ره پئی کامانه؟

وویلداشی سه ره پئی نا ته واو که ته نیا به شیک له منالان ده گرییت، هه روهها وویلداشی سه ر ریگی ته واو نه وه به که ملی منالان به تواوی ده گرییت.

\* ئایا ده توانرییت ئه م حاله ته پیش بینی بگرییت؟ نه خیر.

\* نیشانه کانی وویلداشی سه ره پئی کامه یه؟

خوین به ربوونی به بی نازار له مانگه کانی کوتایی دووگیانی دا. خوین به ربوون له وانه یه که م و گرنگ نه بییت یان زۆر زۆر بییت، یان خیرا بگرییت یان ژیا نی نه خوش بخاته مه ترسی یه وه.

\* شوینه واری خراپی وویلداشی سه ره پئی ی کامه یه؟

خوین به ربوون که ده بیته هۆی مه ترسی له سه ر دایک و کۆرپه له.

\* وويىلداشى سەرە پىيى چۆن دەناسرپتەوہ؟

۱ - بە پشكنىنى ووردى (vaginal) و مىلى مئالداڭ.

۲ - x-ray يان سەرە دەنگ (سۆنۆگرافى) يان (ئىكتۆ مۆگرافى) چۆنپەتى كە ووتنى ناسرووشتى وويىلداش ديارى دەكەن.

\* ئايا خەواندىنى دايك لەنە خوشخانە لەبەر وويىلداشى سەرە پىيى پىيوستە؟ بەلى.

\* بە زۆرى وويىلداشى سەرە پىيى لەچ قۇناغىكى دووگيانى دا دەردەكە وپت؟

بە زۆرى لە (۲) يان (۳) مانكى كۆتايى دووگيانى، بەلام ھەندى جار زووتر.

\* پىنگەي چارەسەرى وويىلداشى سەرە پىيى چى يە؟

چارەسەرى ئاسايى سىزاريان، مئالى سرووشتى لىرەدا (كەم وپنە يە) يە. بە پيدانى خوین لە پىيى خوین ھىنەرەو دەتوانىت زالبىت بەسەر دەردەنجامى خرابى خوین بەربوون دا.

\* پىژەي چارەسەر چەندە؟

گەر چارەسەر پىك و دروست بىت ھەموونە خوشەكان چاك دەبنەوہ.

\* ئايا وويىلداشى سەرە پىيى شوپنەوارى خراب بەجى دىلىت؟

نەخىر مەگەر لەوہى خوین بەربوونىكى ئىجگار زۆرو توندىت و بەتەواى جىيى نەگىرپتەوہ ئالىرەدا دايك تووشى كەم خوینى دەبىت.

\* ئايا ژنى تووش بووبە وويىلداشى سەرە پىيى دەتوانىت دووبارە دووگيان بىتەوہ بەبى ئەوہى مەترسى دووبارە بوونەوہى نەخوشى يەكەي ھەبىت؟

بەلى.



## ۸- ( Rupture ) جیابوونهوهی پیش وهختی وویلداش

\* جیابوونهوهی پیش وهختی وویلداش چی یه؟

له قوناغی نازاری منال بون، پیش هاتنه دهرهوهی مناله.

\* هوئی جیابوونهوهی وویلداش چی یه؟

هوکاری راستهقینهی نادیاره بهلام لهنیوان جیابوونهوهی وویلداش و ژههرای بوونی خوینی قوناغی دووگیانیدا په یوهندی نزیك هه یه. ههندی جار برین یان لهدهست دانی شله، لهوانه یه هوکاری جیابوونهوهی وویلداش بیت.

\* جوژه جیابوونهوهی وویلداش کامانهن؟

جیابوونهوه لهوانه یه به شیوهیهکی تهواو یان ناتواو بیت.

\* کاتیك وویلداش له دیواری منال دان جیادهبیتهوه چی پوودهات؟

لهنیوان وویلداش و دیواری منال دان خوین کۆدهبیتهوه و ئه م کۆبوونهوهیه دهبیته هوئی نۆر بوونی جیابوونهوه.

\* ئایا دهتوانریت پیگری له م نهخوشی یه بکریت؟

پاریزکردن و بهرگرتن له ژههرای بوونی خوین به چاودیری شیاوو ریک و پیک پیش منال بون.

\* نیشانهکانی جیابوونهوهی وویلداش کامانهن؟

- ۱ - خوین بهریوونی (vaginal) و ههندی جار ته نانهت حالهتی شوکی دایک.
- ۲ - نازار یا ههستیاری (حساسیهت) له کاتی دهست لیدانی منالدان له پۆژهکانی کۆتایی دووگیانی.
- ۳ - پهقی ناسرووشتی (زامال) له کاتی دهست لیدان دا.
- ۴ - دل تیکچوون و پشانهوه.
- ۵ - نیشانهکانی نارههتی ئاوله مه (کۆرپه له).

\* ئایا پچرانی وویلداش هه‌میشه خویڤن به‌ربوونی له‌گه‌لدایه‌؟

نه‌خیر له‌وانه‌یه خویڤن به‌ربوون ته‌نیا له‌ناو منالدا‌ندا بی‌ت.

\* پچرانی وویلداش (Rupture) چۆن ده‌ناسریتته‌وه‌؟

به‌خویندنه‌وه‌ی میژووی نه‌خۆش و لیکۆلینه‌وه‌ی نه‌وینشانانه که‌پیشتر باس کراوه‌.

\* ده‌ره‌نجامی کاری گه‌ری جیابوونه‌وه‌ی وویلداش کامه‌یه‌؟

له‌م نه‌خۆشی یه‌دا ریژه‌ی مردنی کۆرپه‌له‌و دایک به‌رزه‌.

\* جیابوونه‌وه‌ی وویلداش چۆن چاره‌سه‌ر ده‌کری‌ت؟

مه‌به‌ست له‌چاره‌سه‌ر کردن له‌قۆناعی یه‌که‌م دا، زال بوونه به‌سه‌ر شوکدا. ده‌بی‌ت خویڤن بدری‌ت به‌دایک و به‌ده‌ست کرد یاخود سیزاریان بی‌ت. ده‌بی‌ت کۆتایی به‌دووگیانی به‌یتریت.

\* نه‌گه‌ری جیابوونه‌وه‌ی وویلداش چه‌نده‌؟

نه‌گه‌ر ناسینه‌وه له‌کاتی خۆیدا بی‌ت و چاره‌سه‌ر کاریگه‌ری‌ت، چاکبوونه‌وه بۆ هه‌میشه‌یه‌.

\* نه‌گه‌ری زیندومانی منال چه‌نده‌؟

به‌ریژه‌ی جیابوونه‌وه‌ی وویلداش تووندی خویڤن به‌ربوون، تووندی حاله‌تی شوکی دایکی و خیرایی ده‌رمان په‌یوه‌سته‌.

\* ئایا نه‌گه‌ر جیابوونه‌وه‌ی وویلداش خیراو دروست ده‌رمان بکری‌ت،

شوینهارو زیان به‌دوای خۆیدا به‌جی دی‌لی‌ت؟ نه‌خیر.

\* نه‌گه‌ر ژنی‌ک میژووی جیابوونه‌وه‌ی وویلداشی پیشتر هه‌بی‌ت،

له‌دووگیانی داها‌توودا، نه‌م کی‌شه‌یه‌ی ده‌بی‌ت؟

نه‌خیر..

## ۹- دووگیانی دهرهوهی منال دان ( دووگیانی نابه جی ):

\* دووگیانی دهرهوهی منال دان (نابه جی) چی یه؟

بریتی یه له گه شهی هیلکهی پیتراو له دهرهوهی منال دان و به واتایه کی تر له شویتنیکی ناسرووشتی خۆیدا. له م جۆره دووگیانییه دا به زۆری هیلکهی پیتراو له یه کێک له ولولانهی که شیوهی که رهنا (Fallopian tube) یان هیه دهگیرسیتته وه وهر له ویش گه شه ده کات (دووگیانی ناویۆری).

\* هۆکاری دووگیانی دهرهوهی منال دان چی یه؟

هۆی % ۱۰۰ ی نادیاره به پوآلهت ئه م حالته له وژنانه دا بینراوه که هه وکردنی ئه ویۆریانه یان هه ئئاوسانی په ردهی پریتۆنیان هه یه.

\* چه ند دوا ی دووگیانی ده توانریت (ته شیخه) بدریت که دووگیانی دهرهوهی منال دانه؟

به شیوه یه کی گشتی (۴) تا (۶) هه فته.

\* نیشانه کانی دووگیانی دهرهوهی منال دان کامانه ن؟

له سه ره تا دا نیشانه کانی، هه مان نیشانه کانی دووگیانی سرووشتی یه بیجگه له دهره دوا ی په رنگین و تیکه ل به خوین. ئه ویش هه ندی جار ه پاشان ناوچه ی (به رمیزل دان) دهره ده گریت، کاتی پشکنین منال دان بچو وکتر له منال دانی دووگیانی سرووشتییه. کاتی دووگیانی ده بیته هۆی درانی لوله که په ناکان، شوکی کوتوپر له وانیه په رینی په رنگ، و بیهۆشی و نازار له به شی ژیره وهی سک دهره ده که ویت.

\* کاتی دووگیانی دهرهوهی منال دان ده قلیشیت چی پووده دات؟

گه وره بوونی قه واره ی هیلکه، بۆریه که گه وره ده کات و پاشان ده ی درینیت و ده بیته هۆی خوین به ربوونی توندو کتوپر له چالی سک دا.

**\* لەبارچوونی دووگیانی ناو بۆری چی یە؟**

مردنی (نووتفە) لە دووگیانی دەرەوہی منالداں واتە لە یەکیک لە بۆرییەکانی منالداں و دەرھاوویشتنی لە چالی سک ئەنجام دەگریت، ئالەم حالەتەدا نیشانەکان و خوین بەریون کە مترە لە و حالەتە ی کە بۆری یە کە دەتەقیت.

**\* ئایا لە دووگیانی دەرەوہی منال بوون وەلامی ئەو تاقیکردنەوہ ئاساییانە ی دووگیانی پۆزەتیفە؟**

نەخیر. وەلامی شیکاری زۆرجار نیگەتیفە.

**\* پزیشکی پسپۆر چۆن ژنی دووگیانی دەرەوہی منال دان دەناسیتەوہ؟**

بەتیبینی و تیروانینی ھەموو ئەو نیشانانە ی کە باسکران و پشکنینی ژنانە (گەرانی یە ک تۆپەلی لولەیی) و ئازار لە کاتی دەست لیدانی (vaginal) شیکاری پۆزەتیفی دووگیانی لەوانە ی بە جەختکردنەوہ لە سەر ناسینەوہی (تەشخیص) کۆمە ک دەکات. لە و حالەتەدا کە گرومانی تیدایە، شلە ی پاکیشرا و لە نێوان دیواری بنبەستی (vaginal) و چالی سک و خویننی یە (ئاکتۆمۆگرافی) یش (سۆنۆگرافی) (وەرگێڕ) دووگیانی دەرەوہی منال دان نیشان دەدات.

**\* ئەگەر دوو دل بووین لە دووگیانی دەرەوہی منال دان، با شترین شیوہی چارەسەر کامە یە؟**

ئەگەر گرومان نە پەوینتەوہ، بی خەمترین پێگە چارە، نە شتەرگەری و پشکنینی راستەوخۆی بۆریەکانە. سەرەپای ناخۆشی نە شتەرگەری. دیسان ھەرنە شتەرگەری لە دانیشتن و چاوەرپی کردنی تەقینی بۆریەکان (کە مەترسی مردنی کتوو پری پتوہ یە) با شترە.

**\* ئایا ھۆکاریک بۆ پزیشگری لە دووگیانی دەرەوہی منال بوون ھە یە؟**

نەخیر.

\* گەرەتەرین مەترسی دووگیانی دەرەوہی منالّ بوون چی یە؟

خوین بەریوونی تووندو کتوپر.

\* چارەسەری دووگیانی دەرەوہی منالّ بوون چی یە؟

دەبیّت ھەرکە ناسرایەوہ، نەخۆش نەشتەرگەری بۆ بکریّت و لوولە لابریّت. و خوینی پیّ بدریّت و بەم شیوہ یە دەتوانریّت بەرھەلستی ئەگەری خوین بەریوونی بکریّت. دەبیّت ئەو حالەتە گومانایانە بەووردی لەژێر چاودیری دابیّت و ئەم نەخۆشانە لەنزیکى ناوہندی نەشتەرگەری و با نکى خوین دا دابنریّن.

\* ئایا لەکاتی نەشتەرگەری، بۆری و ھیلکەدان لادەبریّن؟

نەخیر مەگەر ھیلکەدانەکان خراپ بووبن.

\* شانسی چاک بوونەوہی دووگیانی دەرەوہی منالّ دان چەندە؟

گەر تەکنیکی نوێی نەشتەرگەری بەخیرایی بەکاربھێریّت، چاک بوونەوہ لەسەدا سەد بیّت.

\* ئایا ئەم جوړە نەشتەرگەریە بۆخۆی مەترسی دارە؟ نەخیر.

\* چچ جوړە دەرمانیکی بیھۆش دەدریّت؟ بیھۆشی گشتی.

\* نەخۆش دەبیّت چەند پوژ بخەوینریّت؟ ( ۸ ) تا ( ۱۰ ) پوژ.

\* ئایا پاش یەكجار دووگیانی دەرەوہی منالّدان، دەکریّت دووگیانی

سرووشتی بیّتەوہ؟

بەلێ بەمەرجیک بۆریەکەى تر سرووشتی بیّت، ئەگەری ئەوہی بۆ دووگیانی

داھاتوویش لەدەرەوہی منالّ دان بیّت، زۆر کەمە.

\* دواى ئەم کارەساتە کەى دەتوانریّت دووگیانی دەست پیّ بکاتەوہ؟

باشترە لانى کەم ( ۶ ) مانگ چاوەپریّ بکریّت.

**\* لەبارچوون چى يە؟**

ھاتنە دەرەوھى كۆرپە لە لەپىش مانگى شەشەمى دووگىيانى، بەواتايەكى تر پىش ئەوھى بۆخۆى تواناي ژيانى ھەبىت(لەوكاتە بەدواوھ ھاتنە دەرەوھى كۆرپە لە چى دى پىي ناوترى لەبارچوون بەلكو بەمنال بوونى پىش وەخت ناوى دەبرىت(وەرگىپ)

**\* جۆرەكانى لەبارچوون كامەيە؟**

لە بارچوونى لەخۆھە(بى ئەوھى لەم حالەتەدا دەستكرا بىت بە كارىك بۆ ئەم مەبەستە). لەبارچوونى(بەئەنقەست) كە دەست كەردوبە دەرمان، دەستگايان نەشتەرگەرى دىتەدى، ئىتر بە دەرمان بىت يان بەئىرادى بىت.

**\* بەربلاوترىن ھۆكارەكانى لەبارچوونى منالى لەخۆھە چى يە؟**

ھۆكارى ھىلكەدان: خراپى ھىلكە(نووتفە) كۆرپە لە يان ووئىلداش، ھۆكارى لاپەلايى(مەوزوعى) منال دان، وەك فايبروما يان ھەوكردن، ئەوھويانە لەنەخۆشى يەكانى لوى گلان دەكانى ناوھە (Endocrine)) بەھۆى خراب بوون و تىكچوونى ئەوھۆپمۆنانەى كەپەيوەنديان بەكۆئەندامى زاووزىوھ ھەيە(ھىلكەدانەكان، گلاندى ھايپوفىز).

ھۆكارى گشتى و دايكايەتى: نەخۆشى شەكرە، تىكچوونى ھەرس، نەخۆشى سفلىس، سىل و لەپاستى دا ھەرزەھراوى بوونىكى كتوپر، چوونكە ھەرچۆرە ھەوكردنىكى كتوپر لەوانەيە بىبىتە ھۆى لەبارچوون. ئەمپۆكە بۆھەندى لەھەوكردنەكان و ژھراوى بوون پولى زياتريان بۆ قايلە(ليستريوس، رىكتسىيوز، تۆكسوپلازدمۇس، وە... ھتد...) پووبەپووبوونەوھ يان بۆگرتنى(X-RAY) زۆر لەپىويست.

**\* لەبارچوونى(حەتمى) چى يە؟**

ئەو حالەتەيە كەخوين بەرپوون و كرانەوھى لەپادەبەدەرى دەمى منال دانى

لەگەڵ دایە، لەم کاتەدا بە ھیچ شێوەیەک ناتوانرێت پێ لە ھاتنە دەرەوہی کۆرپە لەبگیرێت.

**\* لە بارچوونی ناتەواوی کۆرپە لە چی یە؟**

کاتیەک بە شیک لەوویڵداش یان ھێلکە لە منال داندا بەجی بمینیت بەم حالە دەوتریت ھاتنە دەرەوہی کۆرپە لە ناتەواو.

**\* نیشانەکانی لە بارچوونی لەخۆوہ چی یە؟**

نیشانەئێ سەرەتایی زۆرکەم و سادە یە: بری دەرھاوویشتنی، ھەندێ جار قورسی یەک لە ناوچەئێ کەمەر، یان پەقیتە بوونیکێ کەم ھەست پێ دەکریت و تاجەند پۆژوو ھەندێ جار تاجەندین مانگ درێژە دەکیشیت. سەبارەت بە لە بارچوونی منالە کە کە (حەتمی) بییت، خوین بەریوون تووند تر دەبییت، پەقیتە بوونی ماسوولکەکانی منالدا بە شێوەیەکی رێک و پێک دیاری دەدات و بە کرانەوہی دەمی منال دان ئەم کارە تووند تر دەبییت. لە، لە بارچوونی ناتەواویدا پەقیتە بوون (contraction) ی دەردناکی ماسوولکەئێ و خوین بەریوون تاپادە یەک زۆرە و بە شیک لە (Tissue) و خوینی دەلەمەبوو کۆ کۆ دیتە دەرەوہ. لە، لە بارچوونی تەواویدا، پاش یەک زنجیرە پەقیتە بوونی دەردناکی ماسوولکەئێ تووندتر ھاتنە دەرەوہی کۆخوین، ھاتنە دەرەوہی یەک تۆپەلێ گەورە تر و گرنگتر دەبینریت. لە پشکنینی ئەو تۆپەلەدا کۆرپە لە دەناسریتەوہ.

**\* لە بارچوونی (حەتمی) چۆن چارەسەر دەکریت؟**

باشترین پەوش بریتی یە لە بەتال کردنەوہی ھەموو منال دان (کورتاج)

**\* لە بارچوونی ناتەواو چۆن چارەسەر دەکریت؟**

بۆ پاک کردنەوہی چالێ منال دان (کورتاج) دەکەن و گەر بریکێ نۆر خوین پۆشتبییت. خوینی پێ دەدریتەوہ.

**\* لەبارچوونى تەۋاۋى لەخۆۋە چۆن چارەسەردەكرىت؟**

لەم كىشە يەدا تەنيا پىدانی خوین لەوانە يە پى لەخوین بەربوونى خوین بەتووندى بگرىت. ئەگەر ھەوكردنیش پووى دا، ئانتى بايوئىكى پىدەدرىت.

**\* لەبارچوونى ھاۋكات بە (ئىحتماس) چى يە؟**

جۆرىكە لەدوگىانى كەكۆرپەلەى تىدا مردوۋە. بەلام نەھاتۆتەدەرەۋەو لكاۋە بە دىۋارى مندال دانەۋە. ئەم حالەتە بۆنەخۆش تابلىتى ناپەھەتە و لەوانە يە تاچەند ھەفتە يەك درىژەى ھەيىت. ھەندى جار دەتوانرىت بەدەرمان كۆرپەلەى مردوۋىتتە دەرەۋە بەھەرحال دلنىاترىن كار ئەۋە يە كەچاۋەرى بگرىت منال دان خۆى بەتال بىتتەۋە، ھەرچەند ئەم بەتال بوونەۋە لەوانە يە تاچەند ھەفتە پاش مردنى كۆرپەلە درىژە بگىشىت.

**\* لە بارچوونى چەند جارەى كۆرپەلە لەخۆۋە چى يە؟**

ئەۋە يە كە ژنىك چەندجارىك لەخۆۋە منالى لەبارىچىت. نىشانەكانى ھەرجارىك يەكسانە.

**\* ھۆكارى ئەم جۆرە لە بارچوونە چى يە؟**

تىك چوونى ھۆرمۆنى (ھايپوفىز، سايروىد، ھىلكەدانەكان) ناچىگرى تووندى جۆش و خرۆش خواردنەۋە. ناتەۋارى پىكھاتەى ھەرەمى كۆنجىنىتەلى (زكماكى) منال دان. ھەرۋەھا لەزۆر حالەت دا ھۆكارەكان ناديارن.

**\* ئايا لەبارچوونى چەند جارى چارەسەردەكرىت؟**

لەھەندى حالەت دا بەلى، بەلام ئەمە پىۋىستى بە لىكۆلىنەۋەى زۆر بۆ پەى بردن بەھۆكارەكەى، ئەگىنا زۆرپەى ھۆكانى بەناديار دەمىتنەۋە.

**\* لەچ كاتىكدا لە بارچوون پىۋىستى بەخەۋاندىن ھەيە؟**

كاتىك خوین بەربوون زۆرىيت و ئازارى سك ھەيىت و بەردەۋام پلەى گەرمى بەرزو نىشانەى ترى ھەوكردىن لەگەل بىت.



### \* مه ترسی دارترین ئاکامه کانی له بارچوون کامانه ن؟

له، له بارچوونی ناته واودا، له وانه یه خوین به ربوون تووندو کو شنده بیته. له م جوړه حاله تانه دا، ته نیا پیدانی خوین ده تو انیته فریای نه خویش بکه ویته، هه وکردنی پاش له بارچوون، به تایبته پاش له بارچوونی کۆرپه له ی شاراووه و ناشه رعی و له هه ل و مه رجی ناته ندرووستی دا به ککی تره له و ئاکامه خراپانه ی که زۆر مه ترسیداره و پیویسته چاره سه ری خیراو به په له ی بۆ بکریت.

\* هه رکات هه وکردنی پاش له بارچوونی دووگیانی نه کریته وه، چ مه ترسی یه که له وانه یه سه ره ه لیدات؟

له وانه یه بۆ ریگرتن له پیشه ره وی هه وکردن، پیویست بکات منال دان یان بویره کان و هیله که دانه کان لابرین. پیشه ره وی هه وکردن و هه وکردنی خوین، (septicemia) له وانه یه بیته هوی مردنی نه خویش.

\* ئایا هه موو جوړه کانی له بارچوون، مه ترسی هه وکردنیان ئی ده کریت؟

به ئی. به لام کاتی له بارچوون له ناو نه خویشخانه و به هوی پزیشکی منال بوونه وه نه نجام بدریت، هه وکردن زۆر که مه و ده توانیته به خیرایی بخریته ژیر چاودیری به وه.

\* ئایا کاتی بینینی دهر دراوی (vaginal) یان خوین به ربوون له کاری سیکیسی دووره په ریژی بکریت؟

به ئی. به بینینی ته نانه ت که م ترین خوین له (vaginal) ده بیته دووره په ریژی له کاری سیکیسی بکریت، نه و ژنه ش ده بیته خیرا بروات بۆلای پزیشک.

\* نه نجام دانی کاری سیکیسی له وانه یه بیته هوی له بارچوون؟

به ئی به بینینی ته نانه ت که م ترین خوین به ربوونی ناوچه ی (vaginal) ده بیته پشویی ته واو بدات.

**\* ئایا ھەست کردن لە بەشی خوارووی سەك مەترسی لەبارچوونی ئی دەکریت؟**

ئەگەر نازاری ھاوشیۆە ی نازاری پەقیتەبوونی پرنازاری ماسوولکەیی یا گرزبۆون بێت و بەردەوام بێت یان چەند با رہبیتەو، دەبیت بپواتە لای پزیشکی منال بوون.

**\* پاش لە بارچوونی کۆرپە لە چ پێ و شوینیک بگریتەبەر باشە؟**

پشوووان بۆ ماوہی یەک تا دووھفتە، نابیت (vaginal) بشۆردریت بۆ ماوہی یەک مانگ. دوورە پەریزی لە پەیوہندی سیکسی بە ماوہی یەک مانگ.

**\* ئایا لەبارچوون دەبیتە ھۆی منال نەبوون؟**

نەخیر، کاتیک لە بارچوون لە نەخۆشخانە دا پوویدات، مەترسی ھەوکردن و لە ئەنجام دا مەترسی منال نەبوون بەکەترین ئاست دەگات.

**\* مەترسی لەبارچوونی نایاسایی کامانەن؟**

بەداخوہ ئەم جۆرە لەبارچوونانە ی پێچەوانە ی یاسا، زۆر مەترسی لەسەر ئەو ژنانە دروست دەگات، پزێھە مەرگی لەبارچوونی نایاسایی ئیجگار زۆرە و مەرگی دایکان زۆرتر بەھۆی ئەم کیشە یوہ. ھێچ کات نابیت لەبارچوون بگریت بێجگە لەشووینی پزیشکیدا، ئەو جیگە ی کە بەدەرمان پاکژ دەکریتەو نەشتەرگەری بێ پیچ و پەنای تێدایە و ژووری بپھۆشی و کەل و پەلی پیدانی خوین ھەردەم و سات ئامادەبیت. خوین بەربوونی کوشندە، ھەوکردن، ھەوکردنی خوین، کون بوونی منال دان بەخرایی ئەم جۆرە لەبارچوونانە دەژمێردریت.

**\* ئایا شیوازیکی بێ خەم بۆ لەبارچوون ھەیە؟**

نەخیر. ھێچ پەوشیک بێ مەترسی یان دژواری نی یە (مردنی کتوپر، ھەوکردنی تووند، خوین بەربوون... ھتد..) جالەبەر ئەوہ نابیت، بێجگە لە ژیر کۆنترۆلی ووردو تووندی پزیشکی منال بوون، لەبارچوونی ئەنجام بدریت. منال دان یەکیکە لەوانە ی

ئاكامى زۆر خرا پى لە بارچوونى شاراۋە، لەسەرى دەبىت.

\* ئەوتەكنىكە جىاوازانەى نەشتەرگەرى لەبارچوون كامانەن؟

كردنەو ەو كورتاج، واتە پاش گەورەكردنى دەمى منال دانە بەئامبىرى ھەلمبىرى تايبەتى كۆرپەلەو پاشكۆ(ووتلداش و ناوپۆش) ى دىنە دەرەو ە. دەتوانرېت بەپىدانى گىراۋەى خەستى خوئ لەشلەى دەورى كۆرپەلە، دەبىتە ھۆى لەبارچوونى منال. ئەم پەوشە تايبەتى دووگىيانى چەندىن مانگە.

\* ئايا دەتوانرېت بەپىدانى دەرمانى ۋەكو حەب، ئەو حەبانەى دەتووينەو ە... ھتد... ببىتە ھۆى لە بارچوون؟

نەخىر. سەرەپا ى بوونى بېرىكى زۆر لەم جۆرە مادانەو كەك ۋەرگرتن لىيان بۆ ئەم مەبەستە، ھىچ كامىيان بەپاستى كارى گەريان نىيە ھەرەھا زۆرەى ئەوانە پىكھاتەى مادەى(ئارگۆ) نە كەبە ھىزەو مەترسى دارە (ھەنووكە ئەمپولتەك لە بازارپايە دەبىتە ھۆى فېئ دانى ئاولەمە (كۆرپەلە) ۋەرگېپ) ھەرەھا بەكارھىنانى لەپادەبەدەرى دەبىتە ھۆى خراپى لەپادەبەدەرى بۆرىەكانى خووتن.

\* ئايا بەكارھىنانى بەردەوامى حەبى دىزى دووگىيانى دەبىتە ھۆى ئەو ەى كەمنالدىن رابىئىت بۆ لەبارچوون؟

نەخىر. ئامارەكان ئامازە بۆئەو ەدەكەنەو ەك لە بارچوونى لەخۆو ەلەوژنانەى(Oral) contraceptive بەكاردىنن بۆئەوانەى(O.C.P). بەكارناھىتنن رېژەى يەكسانە.

## ۱۰- مەمك

\* ئايا ئەندازە ۋ قەوارەى ھەردوو مەك يەك ئەندازەى ە؟

نەخىر، لەزۆرەى ژناندا، ئەندازەى مەكەكان جىاوازىيەكى كەمىان ھەبە. نىزىك بونەو ەى لاشە ھەرگىز پىك نىيە.

\* ئایا دەتوانیٓت چون بەناوی مەمک چارەسەر بکریٓت؟

بەلێ، ماساج رۆژانە، ئەو چوون بەناوھ چاک دەکاتەوھ. لە کاتی کیشدا، کە بەرنامە ی شیردانی منال ھەبێت، پێویستە پێش سک پڕ بوون ئەم کیشە چارەسەر بکریٓت.

\* ئایا دوو گیانی شیوھ ی مەمک دەگۆریٓت؟

بەلێ، بەلام لە رووی جوانییەوھ، دوگیانی زیانی نییە، بۆ زۆر ژن، دوو گیانی و شیردان دەبنە ھۆی چاک بونی روالەتی مەمکەکان.

\* ئایا شیردان مەترسی شیرپەنجە ی مەمک زیاد دەکات؟

نەخیر (بەپێچەوانەوھ) (وەرگێر).

\* ئایا لابردنی مووی سەر مەمک و نوکی مەمک بەکارھەبا بی زیانە؟

بەلێ، ئەم شیوازە، کاریگەر و بی زیانە.

\* ئایا دەست لی دانی و ماساجی مەمک مەترسی دارە؟

بە ھیچ شیوھێک خراب نییە.

\* ئایا برینی مەمک ھۆکاری شیرپەنجە ی مەمکە؟

نەخیر ئەم جۆرە بێکردنەوانە ھەلەن.

\* ئایا ئەندازە ی مەمکەکان لەگەل گەشە ی گلاندی مەمکدا پەییوھندی ھەیە؟

نەخیر، وانییە ھیچ پەییوھندی بە گلاندەکانەوھ نییە.

\* ئایا خۆپاراستن لە شیر پەنجە ی مەمک دەکریٓت؟

نەخیر، بۆ چارەسەری ئەو نەخۆشییە، لەسەرەتاوھ دەبێت ھەموو ژنی ک فیری ئەوھ بکریٓت چون بگەریٓت بۆ لوی ئەگەری ناو مەمک، ھەموو سالتیک جاریک بڕۆنە لای پزیشک.

\* ئایا هەوکردنی مەمک بەرپلأوه؟ بەلێ بە تاییبەت لە ژنانی شیردەر و پاش دووگیانی.

\* بۆ چارەسەری دوومەلێ مەمک چەند کات پێویستە لە نەخۆشخانە بخەوینریت؟

لە یەك بۆ چوار رۆژ، و پەییوەندی بە توندی و زۆری هەوکردنەوێه.

\* ئایا پاش وشك كردنەوێ هەوی مەمک، دەتوانریت، بە منال شیر بدریت؟

نەخیر (تا یەك هەفتە دوای چاكبوونەوێ تەواو - وەرگێت).

\* ئایا هەوکردنی مەمکی تاییبەت هەیه كە بە شیردان یان دووگیانیەو پەییوەندی نەبیت؟

بەلێ، شیوەی چارەسەر كردنیشی بە هەمان شیوەیه كە باس كرا.

## گەشە ی نەوجوانانە

### ۱- مەمکی پیاو

\* بۆ پیاوانیش نەخۆشی مەمک ھەیه؟

بەئێ، بەلام زۆر بەکەمی لە ژنان.

\* بەربلاوترین ئەم نەخۆشیانە کامانەن؟

ھەتاوسانی مەمکی نەوجەوانان، ئەم نەخۆشییە، کە لە شیۆە ی گریدا دەردەکەوێت، لە دەورووبەری نوکی مەمکدا کۆ دەبێتەو، پڕ ئازار و ھەستیارە و لە نیوان (۱۱ تا ۱۸ سالی) دەردەکەوێت و لە خۆو نامینیت، گەورە بوونی مەمکی پیاو: گۆپان لە قەوارە ی مەمک و گەورە بوونی مەمکی نەوجەوانانە، بە زۆری لەم کیشە یەدا تیکچرونی ھۆرمۆنی نابیت و چارەسە ریش پیویست ناکات. ئەگەر ئەم حالەتە ببیتە ھۆی نارەحەتی نەخۆش، دەتوانریت بە برینی، دەست بە نەشتەرگەری بکریت.. ئادنیۆم (لوی Tissue گلاندى) مەمک: ئەمە کاتیك لە سنووری ۶۰ سالیدا مەمکی پیاو گەورە دەبیت. لەم کاتە باشتەر وایە بە نەشتەرگەری ئەو مەمکە لابریت. پشکنینی وردبینی بۆ دەکریت دلتیا بن لەوہی کە شیر پەنجە ی مەمک نییە. شیر پەنجە ی مەمک لە پیاواندا زۆر کەمە بەلام لەگەڵ ئەو شدا بونی ھەیه.

\* چۆن دەتوانریت گریی شیر پەنجە یی لە گریی (حمیدە) جیا بکریتەوہ؟

بە زۆری بە پشکنینی سەر پییی (Clinically X-ray) لە مەمک، دەتوانریت ئەم دوو جۆرە لە یەک جیا بکریتەوہ. بۆ دلتیا بوون ھەمیشە شیکاری Histology گریی کە لا دەبریٹ چونکە ئەم کردارە تەنیا لە ریی شیکاریەوہ و ناسینەوہ لە سەدا سەد دەبیت.

\* ئايا ئەو بە مانايە كە دەبىت ھەر جۆرە لويكى كۆ بۆۈە لەناو مەمكدا نەشتەرگەرى بىرئىت؟

بەلى، تەنبا بە نەشتەرگەرى باشتىن ئەنجام بە دەست دىت.

\* ئايا دەتوانرىت پىش بىنى و ھەلاوسانى گرى، پەى بەبونی گرى مەمك بىرئىت؟

بەلى، مەندى جار بە X-ray مەمك و (Mamo graph) ى گرى مەمك نىشانە دەدات.

\* پاش بىننى گرى مەمك كەى دەتوانرىت نەشتەرگەرى بۇ بىرئىت؟ ھەرچى زووتر، باشتىر.

\* شىرپەنجەى مەمك لە چ تەمەنىكدا دەردەكەوئىت؟

لە ھەر تەمەنىكدا، لەنىوان ۱۵ تا ۷۰ سالى بەلام زۆرتر لە نىوان ۴۰ بۇ ۵۰ سالىيە.

\* بۇ ھەلاوسانى مەمك چ نەشتەرگەرىيەك ئەنجام دەردىت؟

بەبىنى چەند سانتىمەترى ھەموو گرىكان دەردەھىنرىت و، ئىنجا بەمىكروسكوب سەىر دەكرىت، تا دەردەكەوئىت كە، ئايا بىنى ھەموو مەمك پىويستە، يا نا.

\* چارەسەرى ئاسايى شىرپەنجەى مەمك چىيە؟

بىنى مەمك و ماسولكەكان و گرى لىمفاوئەكانى دەوروبەرى.

\* بۇ ئەم نەشتەرگەرىيە چ جۆرە بىھۆشىيەك پىويستە؟

بىھۆشى تەواو.

\* ئايا ئەم كارە بۇ جوانى ئەو ژنە زىانى ھەيە؟

ئەگەر نەشتەرگەرى تەنبا برىتئىت لە لابرندى تاكە گرىيەك، ئەوا زىانىكى شايانى باس بىت، نىيە بەلام سىروشتىيە ھەركات پىويست بىت ھەمووى مەمك بىرئىت (Mastectomy) ئىتر جوانى نەخۆش زىانى بەرناكەوئىت.

**\* شىكارى (Histology) شانە زانى بە پەلە چىيە؟**

ئەو گرىيەى لەكاتى نەشتەرگەرى لا دەبىرئە، بى سى و دوو لىكردن لە كاتىكدا نەخۇش ھىشتا بېھۇشە، شىكارى بۇ دەكرىت، ئەو گرىيە بە (inFrour) و پاشان لە شىرەى كاغەزى تەنك دەبىرئە و دەخرىتە ئىر مىكروسكۆبەوہ بۇ پشكنىن.

**\* ئەم شىكارىيە تا چەند نىشانە دەپىكىت؟ بە نرىكى ۱۰۰٪.**

**\* پاش برىنى مەمك (Mastectomy) و چارەسەرى لىمفاوىى نایا سەر ھەلدانەوہى لە بازودا زۆرە؟**

بەلى، ئەم Edema ئاوسانە لەوانە بە ھەمىشەىى بىت بەلام بە گشتى كەم و كورپىيەكى گرىنگ نىيە و بەكارى بازوو زىان ناگەبەنىت.

**\* نایا بە تال كوردنەوہى درىژ خايەنى برىن ئاسايىە؟**

بەلى، دومەل بۇ چەندىن رۇژ بەتال بكرىتەوہ و ھەوى وشك بكرىت.

**\* نایا ئەم جۆرە نەشتەرگەرىيە بۇ ژيانى نەخۇش مەترسدارە؟ نەخىر.**

**\* ئەگەرى چاك بوونەوہى لە ۱۰۰٪ى شىر پەنجەى مەمك چەندە؟**

بە نرىكى لە جوار كەس سى ژن چاك دەبنەوہ.

**\* نایا پاش برىنى مەمك، (رادىو سىراپى) چارەسەر بە تىشك يان چارەسەرى كىمىاوىش ئەنجام دەدرىت؟**

بەلى، چارەسەرى تىشكى (Radiotherapy) و چارەسەرى كىمىاوى لەوانە بە پىش يان پاش نەشتەرگەرى ھاوكات بىت؟

**\* پاش ئەم نەشتەرگەرىيە تاكەى نەخۇش لەسەر تەختى خۇى ھەلدەستىتەوہ؟**

بە گشتى رۇژىك دواى نەشتەرگەرى.



\* ئايا گرىنى (حمىدە) ئەگەر لانه بىرئىت لەوانە يە بگۆرئىن بۇ گرىنى شىر پەنجەيى؟

بەگشتى نەخىر: بەلام ھەموو گرىنى (حمىدە) كان دەبىت پشكنىنيان بۇ بگرىت چونكە بە پشكنىنى راستە وخۇ ناتوانرىت دەربارەى باشى يان شىرپەنجەييان دلتيا بين.

\* ئايا پاش لابردنى گرىنى مەمك دەتوانرىت منالى بىت؟

ئەگەر(حمىدە) بىت بەلى، بەلام گەر شىرپەنجەيى بىت دەبىت خۇى لە دوو گيانى دور خاتەو.

\* ئايا پاش (Mastectomy) دەتوانرىت چالاكى ئاسايى ھەبىت؟

بەلى.

\* ئايا نەشتەرگەرى مەمك كاردەكاتە سەر چالاكى سىكسى؟

نەخىر بە ھىچ شىوہەك.

\* پاش بىرىنى مەمك تاكەى شوينەكەى چاك دەبىتەوہ؟

چەند ھەفتەك.

\* ئايا شىر پەنجەى مەمك بۇ ماوہىيە؟ نەخىر.

\* پاش نەشتەرگەرى چەند جار دەبىت پرواتەوہ لای پزىشك؟

سالى سى جار.

\* ئايا دەتوانىت لە كاتى خولى مانگانە (عورزى شەرى) دا

نەشتەرگەرى بگرىت؟

بەلى.

## ۲- نەشتەرگەرى بۇ جوانكارى ( Plastic ) مەمك

\* لە چ كاتىكدا نەشتەرگەرى بۇ جوانكار Plastic مەمك دەبىت بىكرىت؟  
لەكاتى بوونى (Hypotrophy) مەمكى نۆر بچوك يان (Hypertrophy)  
(مەمكى نۆر گەورە و شل).

\* ئايا نەشتەرگەرى بۇ جوانكارى مەمك، ھەستىارىيان دەگۆرىت؟ نەخىر.

\* ئايا پاش نەشتەرگەرى پلاستىكى مەمك دەكرىت منالى بىت؟ بەلى.

\* ئايا دەتوانرىت بە منال شىر بدرىت؟ بەگشتى نەخىر.

\* ئايا قەوارەى مەمك زىاد دەكات؟

بەلى، بۇ ئەم كارەى دەبىت كىسى پلاستىكى كە پىكھاتە يان وەكو مەمك وایە،  
بە شىوہەكى ھەمىشەىى لە ژىر Tissue ى مەمك دادەنرىت. ھەلبەت ھەلگرتنى  
ئەم كىسانە نۆر جار تەواو رەزامەند بەخش نىبە.

\* ئايا دەتوانرىت قەوارەى مەمك كەم بىكرىتەوہ؟

بەلى، كاتىك گەورەىى مەمك زىانى توند بە جوانى لەش بەگەنەت، دەتوانرىت  
ئەندازەى گرىى مەمك بچوك بىكرىتەوہ و لە روبەرى پىست كەم بىكرىتەوہ، تا مەمك  
بچوك نىشان بدات.

\* ئەنجامى ھەنوگەى نەشتەرگەرى جوانكارى مەمك چىبە؟

ئەنجامى ئەم نەشتەرگەرىانە لە بوارى جوان كارىدا باشە.

\* ئايا ئەم جۆرە نەشتەرگەرىبە دەتوانرىت مەترسىدار بىت؟

بەلى، ئەم جۆرە نەشتەرگەرىبە كارىكى نۆرى(جدى)بە و نابىت بە سادەىى و  
بەبى ھۆبەكى گرىنگ، ئەنجام بدرىت.

\* لەم جوۆره نەشتەرگەرێه دا چ جوۆره ماددەیهکی بیهۆش کەر به کار دێت؟  
بیهۆشی گشتی.

\* نەشتەرگەری (پلاستیک) ی مەمک چەندە کات دەبات؟  
لە دوو، تا ٤ کاتژمێر.

\* تاکە ی دەبیئت لە نەخۆشخانە بێنێتەوه؟ لە دەوری یەک مەفتە.

\* ئایا، ئەنجام هەموو کات سەرکەوتوو؟ نەخێر.

\* ئەنجامی نەشتەرگەری Plastic تا چەند بەردەوامی هەیە؟  
بەشێوهیهکی گشتی بۆ ماوهیهکی درێژ.

\* ئایا جینی برینی نەشتەرگەری (پلاستیک) ی مەمک دەبێنرێت؟  
نەخێر، برینی ژێر مەمک و لە لاوکە نارەوه دەکرێت و جینگە ی برین کەمتر دیار  
دەبیئت.

\* ئایا پاش نەشتەرگەری پلاستیکی مەمک دەبیئت لە مەمک دانسی تایبەت  
سوود وەر بگرێت؟ نەخێر.

\* تاکە ی دوای نەشتەرگەری دەتوانرێت حەمام بکرێت؟ ١٠ تا ١٥ رۆژ.

\* تاکە ی دوای نەشتەرگەری دەتوانرێت لە مال بپواتە دەرەوه؟  
هەرکە لە نەخۆشخانە چوو دەرەوه.

### ٣- با لێق بوون و نەوجەوانی:

\* چ تەمەنیکی تەمەنی با لێق بوون و نەوجەوانی یه؟

لە نیوان (١٢) تا (٢٠) سالی.

**\* بالق بوونی سیکیسی چی یه؟**

بالبق بوونی سیکیسی کاتیکه، که کژنه ندامی زاووزی به قوناغی هه راشی گه یشتبیت، له کچاندا له نیوان (۱۲) بۆ (۱۵) سال و له کورپان دا له نیوان (۱۳) بۆ (۱۶) سال دایه.

**\* بۆچی قوناغی نهوجهوانی زۆر گرنگه؟**

چوونکه قوناغیکه له ژیان که خیراترین گه شه و کتوپرتین گۆپان چ له بواری جهسته و چ له بواری دهروونی دیته کایه.

**\* گرنگ ترین نیشانهی بالق بوون له کچان دا چی یه؟**

گه شهی مه مک روانی موو له نیوان ههردوو پان دا (به ره تووک) و بن بال. شیوهی گشتی به ره و ژاناه بوون ده چیت. دهست پیکردنی عوزری شهرعی.

**\* ئایا گه شهی جهستهیی که سیکی بالق هاوکاته له گه ل گه شهی توانای بیرو هوش؟**

به لئی، نه وانهی بالق ده بن ده بنه خاوه نی هوشی تیزو زیره کی تاییهت و دیدی فراوانتر.

**\* گرنگترین شوینه واری بالق بوونی کورپان چی یه؟**

گه و ره بوونی قه واره ی نه ندامی سیکیسی ده ره وه پوانی موو له نیوان پان و بن بال. پوانی ریش و سمیل. گۆپانی دهنگ (گرپوونی دهنگ). گه شهی ماسوولکه و دهست پیکردن و سه ره له دانی شیوهی جهستهیی پیاوانه.

**\* ئایا بالق بوونی سیکیسی کورپان و کچان له هه مان ته مه ن و سال دایه؟**

نه خیر، بالق بوونی سیکیسی کچان له ده و روبه ری یه ک یان دوو سال زووتره (له ۱۱/۵ سالی ته مه نی ئیسکی)

\* ئایا بالق بوونی سینکسی هه مووکچان له یهک سال دایه؟

نه خیر جیاوازی زۆره.

\* ئایا هه مووکچانی یهک خیزان له یهک ته مهنی دیاری کراودا بالق ده بن؟

به ئی به زۆری بینراوه له یهک خیزان دا کچان له خیزانیکی تر زوتر بالق ده بن. به شیوه یهکی گشتی یه که مین عوزری شرعی کچان له هه مان ته مه ندا درده که ویت که له دایکی دا درکه وتوه.

\* ئایا ته مهنی دیاری دانسی عوزری شرعی (minstral cycle) به پیی

نه ژادو ئاوو ههوا جیاوازه؟

به ئی، له کیشوهره گهرمه کان، کچان به زۆری زوتر بالق ده بن.

\* ئایا له وانیه یه که مین (عوزری شرعی) له یه که مین مانگه کاندایا

له یه که مین ساله کانی بالق بوون دا ناریک و پیک بیت؟

به ئی عوزری شرعی له وانیه هه ردوویان سی هه فته یاخوود هه ردوو یاسی مانگ

جاریک دریکه ویت. ناریک و پیک، به م حاله ته جیاوازه.

\* عوزری مانگانه که ی ده بیت ریک بیته وه؟

پاش یهک یان سی سال.

\* ئایا ناریکی عوزری شرعی پیش وهخت سروشتی یه؟

نه خیر به لام نه ناریک و پیک یه له خو ه لاده چیت و نابیت درمانی بدریتی.

\* ئایا ده بیت چاره سه ری نه و کوپ انه بکریت، که له پرووی گه شه و بالق

بوونه وه دواده که ون؟

نه خیر. مه گه کاتی که م کاری چالکی هاپۆفیز هه بیت. به زۆری کوپان به بی

هیچ یارمه تیهک بالق ده بن.

**\* ئايا بەكارھىننى ھۆرمۇنى جۇراو جۇر بۇ بالق بوونى پىش وەخت زىانى ھە يە؟**

بەلى لەھەندى حالت دا سوود وەرگرتن لەھۆرمۇنەكان نەك ھەرتەنھا بى سوودە بەلكو مەترسى دارىشن. لەوانە يە بەكارھىننى ئەوھۆرمۇنانە پىگىرى بكات لەكارى سروشتى گلاندەكانى دەرراوى ناو لەش و ئەنجامى پىچەوانەى لى بکەوئتەو. مەترسى ترىش ھەيە ئەويش ئەو يە كەگەشەى لاشە لەو سنوورە رابگىت كەسرووشتى يە.

**\* ئايا دەبىت بالق بوونى (sexy) پىش وەخت چارەسەرىكىت؟**

بالق بوونى پىش وەختى سىكىسى برىتى يە لە دەرکەوتنى ناناسايى گۇرپانكارى سىكىسى لاوھكى و عوزرى شەرى لەكچان پىش ئەوھى بگەنە تەمەنى (۹) سال و لەكۇرپان دا برىتى يە لەگۇرپانى دەنگ، گەشەى كۇنەندامى زاووزى و پىش دەرھاتن پىش تەمەنى (۱۱) سالى. بالق بوونى (sexy) پىش وەخت دياردە يەكە لەتېكچوونى گەشەى يەككە لەگلاندەكانى پەيدا دەبىت. جالەبەرئەوھ ئەو منالانەى گىرۇدەى دەبن دەبىت پشكىنىنى پزىشكى تىروئەسەليان بۇ بكرىت.

**\* ئايا لەكاتى بالق بووندا گۇرپانكارى لە پىست دەرەكەوئت؟**

بەلى. كورپوكچ زىپكە دەرەكەن، بەتايبەت لەپوومەت دا(بە شىوہ يەكى گشتى(وەرگىت).

**\* چۇن دەتوانرىت زىپكەى پوومەت دەرمان بكرىت؟**

دەرمانى تايبەتى دەوئت، لەگەل ئەوھش دا دەبىت تەندرووستى خۇراك رەچاوبكرىت، پىست بەشىوہ يەكى تايبەت پاك بكرىتەوھ...ھتد.

**\* گرنگترىن گۇرپانى دەرروونى لەقۇناغى بالق بووندا كامانەن؟**

بالق بوونى قۇناغى يە، كەمنال دەكۇشيت لەخۇبەستنەوھو قۇرخى (پاوھن) ى دايك و با وكى خۇى ئازاد بىت دەيەوئت خۇى كارەكانى خۇى راپەرىنىت و ژيانى قۇناغى ھەراشى خۇى بەرپوہ ببات كەم و زۇر بزىوى، تورپەبوون، دەستەپاچە، بى

گوئی و پزیزدانەنان، لە تاییبەت مەندیەکانی قوئاغی باقییە و گەر باوک و دایک لە پووی دلسۆزی و پزیزووە بۆ منالەکان یان، پێیان ھەلبشاخین، ئەم تاییبەتمەندی یە زیان بە پەبوەندی ئەوانە ناگە یە نیت.

**\* رەفتاری دایک و باوک لە بەرامبەر کیشە دەروونی یەکانی قوئاغی بالق بوون دەبیئت چۆن بیئت؟**

پیش ھەمووشتیک پێویستە دایک و باوک بزانی کە قوئاغی بالق بوون، قوئاغیکی گۆرانی منالە و منال ئالەم خولەدا بە تیکە یشتن لە یەک، ھاندان، دلسۆزی، عیشق و ئامۆزگاری دروست نیازمەندە.

**\* بۆچی نەوجەوانان بە ھاوڕییەتی و دۆستی لە گەل کەسانی ھاوتەمەنی خویان پێویست یان ھە یە؟**

لە بەر ئەو ی ئەم قوئاغە سەختە لە گەل یە کدا بگوزەرین و لە یە کتردا ھەلسووکە وتیان ھە بیئت و یە کتر ناسینی بۆ ئەوانە گرنکی تاییبە تیان ھە یە.

**\* ئایا نەوجەوانان زۆر بە یان جۆش و خرۆشیان توندو تیزە؟**

بە ئی لە قوئاغی بالق بوون دا گۆران ھیندە خیرایە کە منال لە نیتوان رەفتاری منالانە و رەفتاری گەرە سالاندا دوو چاری پارایی دە بن.

**\* ئایا ئەوانە ی پرخۆری بکەن، یان بە پیچەوانە و زۆر کەم خۆرین کاریکی ئاسایی یە؟**

بە ئی ھەر جۆرە زیادە رەوی لە رەفتاری قوئاغی بالق بوون دا ئا سای یە. تیکۆشانی سەرەکی دایک و باوک لەم پووە بیئت کە رەفتاری منالەکانیان، ھەلسووکە روتی ئا گایانە بیئت.

**\* ئەگەر نارپیک و پیکی عوزری شەری (minstral cycle) ی کچیک تا یەک دوو سال بەردەوام بیئت ئایا دەبیئت بیری بۆ پشکنین؟**

بە ئی بە پشکنین لە رپی کۆمەووە ئەندازە ی ھێلکە دانەکان و منال دان

ده پشکنریت، (ئالیزه دا پشکنینی vaginal) پیوست نی یه).

\* ئایا له نیوان عوزری شه رعی و خیرایی گه شه ی کچ دا په یوه ندی هه یه؟

به لئ به شیوه یه کی گشتی به، به ریک و پیکبوونی عوزری مانگانه گه شه کوتایی

دیت. پاش یه که مین عوزی شه رعی، کچان دیسان (۵ - ۶ سم) بالا ده که ن.

\* له چ ته مهنیک مه مک ده ست به گه شه ده کات؟

له ده وری یه ک سال پیش عوزری مانگانه.

\* ئایا زۆر ری ده که ویت که یه کیک له مه مه که کان زووتر له وی تر گه وره

بییت؟

به لئ. ئە مه هر زۆر سرووشتی یه پاشان هه ردوو مه مک یه که نه ندازه ده بنه وه.

\* ئایا له وهی مه مک له قوئاغی گه شه کردن ئازاریان ده بییت و هه ستیاربن،

سرو شتی یه؟

به لئ، به لام نابیت بیجگه له و حاله تانه ی ئازار زۆر زۆره، چاره سه ریک نه نجام بدریت.

\* ئایا ده بییت کچانی لاو پیش یه که مین عوزری شه رعی ئاگادار بکری نه وه؟

به لئ ده بییت هه موو کچانی که م ته مهنی (۱۰ - ۱۲) ساله له ده ست پیکردنی

عوزری شه رعی ئاگادار بکری نه وه و هه رکه یه که م نیشانه ی گه شه ی مه مکیان ده بییت

ئه وانه له ده رکه ووتنی عوزری شه رعی ئاگادار بکری نه وه.

\* شیواو ترین که سیئ که ده توانییت بالق بوون و گه شه ی (sexy) بۆ ئه و

کچه لاوه باس بکات، چ که سیئکه؟

دایک، وه ئه گه ر دایک نه ی توانی یه کیک له وانه ی له گه ل ئه و کچه دان و جیی باوه ری

ئه و بییت. مامۆستای خویندنگه، یان پزیشکی خیزان به هیچ شیوه یه ک نابیت ئە م کاره

به هاو پۆله کانی بووتریت، چونکه ئه وانه زانیارییه کی ووردیان له م باره یه وه نییه.



**\* رۆلی کام له ئەندامهکان له قوناغی بالق بووندا گرنگتره؟**

کلاندى هايپوفيز، هيلکه دان و گونەکان که برێکی نۆری هۆرمۆن دەر دهن و دەبنه هۆی ئەو گۆرپانکاریانەى که له لای کهسانی بالقهوه دەر دهن که ویت.

**\* ئایا له کاتی بالق بووندا مهکی کوپان گهوره دەبن؟**

به لای له وانهیه له نیوان (۱۱ تا ۱۵) سالی بهرجهستیی بچوک له ژێرمهك پهیدابیت، به لام ئەم بهرجهستیی مهکه له پاش دوو یان سێ سال لهخۆه نامینیت.

**\* ئایا ئەوانهى دواکەوتن له بالق بوون دەبیت چارهسەربکرین؟**

نۆر جار پێویست به چارهسەر نییه و کوپان و کچان به بێ چارهسەری پزیشکی به بالق بوونی سیکسی دهگەن.

**\* له چ تهمهنيك دەبیت دواکەوتن له سەر هه لانی عوزری کچان چارهسەر بکریت؟**

ئەگەر گهشەى کچ سرووشتی بیت، ده توانیت بۆ رۆشتنی بۆ لای پزیشکی پسیپۆر تا (۱۵ یان ۱۶) سالی کچ بێدهنگ بیت. به بێ ئەوهی مهترسی له م بابهتهوه هه بیت، ئەگەر عوزری شهرعی کچیک له گەل تهمهنی زیاتر له (۱۷) یان (۱۸) سالی دا هیشتا دهرنه که وتبیت، چارهسەر پێویسته.

## نەخۆشیهکانی لوت و قورگ و گوێ

### ١- لووت و گیرفانهکان

#### \* کاری لووت چی یه؟

لووت له (Tissue) ی ئیسی و کپرکراگهیی پیکهاتوه و دوچالی هیه که به هۆی دیواریکه وه جیاکراونه ته وه. لووت هه وای هه لمژاو ده پالئویت و ته پروگه رمی ده کات. نه ندامی بۆن کردنه، نه وموانه ی له ناو پۆشی ده ره وه ی لووت دان، تۆزو غوباری هه و ده پالئون هه ره ها ناو پۆشی ناوه وه پێ له میکروۆب و غوبار ده گریت و به م شیوه پێ له مه ترسی هه وکردن ده گریت.

#### \* شکانی لووت. ئایا شکانی لووت پرووداویکی بهربلاوه؟

به ئی. ئیسکهکانی لووت جوان و ناسکن، جاله بهر نه وه لووت نه ندامیکه زۆر زۆر نزیکه قه ده ره.

#### \* ئایا شکانی لووت هه موو کات خوین به ربوونی له گه ل دایه؟

نه خیر به لام هه روایه و خوین به ربون زۆر جار زۆر زوو ده گیرسیته وه.

#### \* ئایا بۆناسینه وه ی شکانی لووت (X\_RAY) پیویسته؟

ته نانه ت نه گه ر شکان ئاشکراش بیته، دیسان هه رباشتره (X\_RAY) نه نجام بدریت.

#### \* شکانی لووت ده بیته دوا ی چه ند پۆژ له پرووداوه که ده رمان بکریته؟

هه رچی زووتر بیته باشتره ئاسانتر ده توانریت به خریته وه جیی خۆی به تپه ربوونی چه ند پۆژیک، گیرانه وه ی لووت بۆ شیوه ی به که م جاری، به بی نه شته رگه ری کاریکی دژواره.

**\* شىۋەكانى لووت خستنه وه جىي خۆي كامانهن؟**

دەستكارى كردن لە دەره وه بەھۆي نەشتەرگەر وه، يان كردنە ناو وهى  
كەرەستەي تايبەت بۇناو لووت و بۇخستنه وه جىي خۆي ئەو ئىسكانەي زيانيان  
بەرگە وتووہ .

**\* ئايا بۇ لووت خستنه وه جىي خۆي دەرمانى بىھۆشى پىويستە؟**

بە زۆرى سىر كوردنى شوينەكە بەسە . ئەگەر ئازار زۆر تووند بىت دەتوانرئت  
بە بىھۆشى گشتى .

**\* ئايا بۇ چارەسەر كوردنى شكانى لووت دەبىت لەنەخۆشخانە  
بخەوئىنرئت؟**

بەلى . ئەگەر شكان دژواربىت و ھەلگرتن و داگرتنى ئىسك تووند بىت، بىھۆشى  
گشتى نەخۆش پىويستە يان ئەگەر شكان لەگەل بريندار بووندا ھاوكات بىت  
خەواندن پىويست دەكات .

**\* ماوہى چەنددەخايەنئت تا ئىسكى لووت دووبارە تووندو تۆل بىتەوہ؟**

لەبەر ھەلرومەرجى بۆرىچكە بەستنى لووت، ھەندىك لەشكانەكان زۆر زوو جۆش  
دەخواتەوہ . چاك بوونەوہى شكان بە شىۋەيەكى گشتى لە (۱۰) پۆز، ھەندى جار  
زۆرتەر ئەنجام دەگرئت .

**\* دوابەدواى شكان، ھەلئاوسانى لووت تاچەند دەمئىتتەوہ؟**

لەوانەيە تاچەند مانگ ھەلئاوسانىكى كەم دەمئىتتەوہ، بەلى لە زۆربەي كات دا،  
لووت پاش (۲) تا (۳) ھەفتە بۇ شىۋەيەكەم جارى دەگەپتەوہ .

**\* ئايا خستنه وه جىي راست و دروستى شكانى لوت ھەميشە پرى  
لەناشپىرىنى لووت دەگرئت؟**

بەداخوہ نەخىر لەوانەيە جۆش خواردنەوہى ئىسك تووند بىت، و شىۋەي لووت

بگورپىت، تەنانەت ئەگەر شكانە كەش درووست جىيى خۆي بگورپتە وە .

\* ئايا ئاكامى خراپى شكانى لووت گورپانى ھەمشەيى شىوھى لووتە؟

نەخىر، بەلام لەوانە يە لەنارچەي شكاندا كەم بمىنىتە وە .

\* چۆن دەتوانىت دوابەدوای شكان لووت گورپانكارى شىوھى وەرگر

دروست بكات؟

بەنەشتەرگەرى جوانى(پلاستىك) لووت شىوھى ئاسايى دىتە وە .

\* پاش چاك بوونە وەي شكان دەبىت تاچەند بۇ نەشتەرگەرى جوانكارى

(پلاستىك) دان بەخۇدا بگورپت؟

دەبىت دان بەخۇدا بگورپت تا ئاوسانى لووت بەتەوايى بنىشىتە وە و پىژەي

گورپانى شىوھى بەوردى ھەلبەسەنگىنرپت .

## ۲- لاربوونى ديوارى لووت

\* لاربوونى ديوارى ت لووت چى يە؟

ديوارى لووت ئەوبەشەي لووتە كەدوچالى لووت لەيەك جىادەكاتە وە . ئەم

ديوارە كركراگە و ئىسكىيە . ئەگەر لارپىت يان بەپىكى لەنىوان ئەودوچالەدا نەبىت،

بەم حالەتە دەووترپت لادانى لووت يان لاربوونى لووت .

\* ھۆي لاربوونى لووت چى يە؟

لاربوونى ديوارى لووت بەزۆرى بەھۆي نارپىك و پىكى كەشە وە يە . بەھەر حال

برىنى لووت، لەجى چونى ئىسك، يان شكانىش لەوانە يەبىتە ھۆي ئەم ناشىرىنى يە .

\* ئايا لاربوونى ديوارى لووت نىشانەي لەگەل دايە؟

زۆر جار نەخىر ژمارە يەكى زۆر لەخەلك لاربوونى ديوارى لووتيان ھەيە بى ئەوھى

دوچارى لووت گىران بن، ئەگەر لاربوون نىشانەي لەگەل بىت، ئەم نىشانانە برىتىن

لە گیرانی یەكێك لە كۆنە لووت، سرنێشە، ھەلامەت (ساینۆزایت) ھەوکردنی چالەکانی لووت.

\* ئەم لاریبۆنە چۆن چارەسەر دەکریت؟

بەنەشتەرگەری کە بریتیە لە لابردنی ناوپۆشی، یان گەرانەوێ دیوارە کە بۆ شوینی یەكەم جاری ئەو نەشتەرگەرییە لە پێی کردنەوێ ناوێوێ لووتە کە بە زۆری لە ژێر سێکردنی ئەو شووینە ئەنجام دەدریت.

\* لە چ تەمەنی کەدا دەتوانی ئەم نەشتەرگەری یە ئەنجام بدریت؟

پاش گەشە ی تەواوی نیسکی لووت، واتە لە دەوری (۱۷) سالی دا.

\* ئەنجام چۆن دەبی؟

زۆر جار زۆر باش.

\* ئایا لەوانە یە نەشتەرگەری خراپی ھەبی؟

کەمتر پوودە دات، بەلام لەوانە یە کاتی کە لە فافە کە ی لادە بریت خوین بەریبون پوودە دات، بەلام نەشتەرگەر بە ئاسانی پێ لەو خوین بەریبون دەگریت. دوا ی نەشتەرگەری لاریبۆنی دیواری لووت کە ی دەتوانیت بگە پیتەوێ سەر کاری خۆی؟ (۱۰ تا ۱۵) پۆش پاش نەشتەرگەری.

\* چەند پۆش دەبی ئەنە خوشخانە بخەوینری؟

یە ک تا پینچ پۆش.

\* ئایا دەتوانی ئەم نەشتەرگەری ھاوکات لە گەل نەشتەرگەری

جوانکاری (پلاستیک) ی لووت ئەنجام بدریت؟

بەلی. زۆر جار ئەم دوو نەشتەرگەری پیکەرە ئەنجام دەدەن.

**\* پۇلىپى لووت چى يە؟**

شىۋە يەكە لە شىۋە ي دانە ترى دا كە لە دىۋارى ناۋە ۋە ي پە رە ي لووت دا ھە ل دە تۇ قىت .

**\* ھۆكارى پۇلىپى لووت چى يە؟**

بە پروالەت پىشە ي حە ساسىە تى ھە يە .

**\* نىشانە كانى بوونى پۇلىپ چى يە؟**

ئە گەر پۇلىپە كان بچوك و ژمارە يان كە م بىت، لە وانە يە ھىچ نىشانە يە كيان ئى دەر نە كە وىت . بە لام ئە گەر گەرە بن دە تۋانن پىنگرى ھاتوچۇ ي ھە وابن .

**\* چارە سەرى پۇلىپ چۇنە؟**

سە رە تا دە رمانى پزىشكى (بە كۆرتىزۇن) پىش لە نە شتە رگە رى و بۇ رە ھايى لە و نە شتە رگە رىە ، لە كاتى بى ئە نجامى ئە م دە رمانە يا گە رانە ۋە ي تۋون د تى نە خۇشى ، دە بىت پۇلىپە كان بە نە شتە رگە رى لابرىن .

**\* نە شتە رگە رى پۇلىپى لووت چى يە؟**

لابردنى پۇلىپ بە سىر كە رنى ئە وشوئىنە و برىتئىيە لە بىرئىنى پۇلىپە كان بە پە تى كانزايى و لە بىر گە يە ك كە بە خالى يە ك گە شتنى ھەر چى نىزىك تىرئىت .

**\* ئايا بە بۇنە ي ئە م نە شتە رگە رىە ۋە پىۋىستە كار بۇ ماۋە يە كى درىژ خايە ن وازى ئى بھىنرئىت؟**

نە خىر زۆر بە ي نە خۇشە كان پۇژىك پاش نە شتە رگە رى كارى خۇيان دە ست پى دە كە نە ۋە .

### ۳- هه وکردنی گیرفانه کان ( Sinusitis )

\* ساینووسه کان (جیوب) چهندن و له گوی دان؟

ئهو چالانه که پین له هه واو به (Tissue) ناویۆشی که له ناوه وهی ئیسکه کانی روومهت و که لله سهردان و له ریگه ی کوونی بچوکه وه له گه ل چاله کانی لووت دا په یوه ندیان هه یه. گیرفانه کانی ته ویل کوتوموت له سهر چاله چاوه کان و له پشت ئه چالان و گیرفانه کانی چه ناگه له ئیسکی گۆناکان، له خوار چاوه کان دان شوینی گیرفانه کانی بیژیش له پال به شی سه رووی لووت و به قولا چوونی که لله سه رو جیگه ی گیرفانی په رده ی (په ره یی) له به شی قولتر واته له ناو که لله سه ردا یه.

\* کاری گیرفانه کان چی یه؟

ئهم چالانه که لله سه ر سووک ده کهن و وه کو ده نگیک ی لاهه کی بۆ ده نگ به کار دین.

\* ئایا هه وکردنی گ یرفانه کان ئهو نه خو شی یه به ربلا وانه ن؟

به ئی بریتی یه له هه وکردنی ناویۆشی گیرفانه کان.

\* هوی هه وکردنی گیرفانه کانی لووت چی یه؟

هۆکاری ئهم هه وکردنه دووبه شه: هه وکردنی میکروبی که زۆر به ربلاوه وه هندی جاریش هه ستیاری (حه ساسیه ت) له راستی دا ئهم دووهۆکاره به زۆری پیکه وه سه ره لده دن. هه وکردنی گیرفانه کان (Sinusitis) ئاکامی هه وکردنی چالی لووته و له نمونه تایبه تیبه کانی، ئهم هه وکردنه یه که پیشه ی له ددانه وه یه. به مانایه که هه وکردنی ددان پیشه ره وی ده کات و لای خواره وه ی گیرفانه کان ده شکیتیت. ئاشکرایه ئهم هه وکردنی گیرفانه هه وکردنی میکروبی یه که به نه شته ر لیدان بۆ ده ره وه دیت. ئهم (Sinusitis) یه له هه ستیاری (حه ساسیه ته وه) دیت یان ئاکامی حه ساسیه تیکی ساده یه یان حه ساسیه ت هاوکات له گه ل پۆلیپ که زۆر به یان هه و ده کهن.

**\* ئایا جوړی ئاوووهوا (Sinusitis) ئاسان دەکات؟**

بەلێ ئو که سانهی دانیشتووی ناوچە ی شیدار یا خود ئو وه ریمانە ی گیرۆدە ی گۆرپانکاری تووندی ئاوووهوا و ههروهها ئو که سانهی که ههوا ی پیس هه لده مژن، زۆرتر مه ترسی ئو وه یان ئی ده کریت تووشی (Sinusitis) بن.

**\* نیشانه کانی (Sinusitis) چین؟**

نیشانه کانی هه وکردنی ئه م گیرفانانه به ستراره به تووش بوونی گیرفانه تووش بووه کان (تەوێل، چه ناگه و بیژنگی) ئه مانه جیاوازن به شیوه یه کی گشتی نه گه ری (Sinusitis) ده کریت که سه رما بخوات (common cold – وه رگێپ) زیاتر له یه ک هه فته درێژه بکیشیت یان ئه م نیشانانه ی خواره وه به شیوه یه کی درێژ خایه ن سه ری ئی هه لдат.

- ۱ - نازارو چه ساسیه ت له ناوچە ی گیرفانی هه وکردوو.
- ۲ - سه رئیشه ی تووند.
- ۳ - به لووت قسه کردن (ده نگیکه له گه ل لووت گیراندا دیته دهره وه).
- ۴ - لووت گیران، هاوکات به هه لامه ت یان به بی ئو.
- ۵ - هه ندی جار به رزیبونه وه ی پله ی گه رمای لاشه به (XRAY) بۆ گیرفانه کان، گیرفان (جیوب - ساینۆس) ی نه خووش دهرده که ویت.

**\* چاره سه ری ئه م کیشانه چۆنه؟**

چاره سه ری (Sinusitis) هه وکردوو به ژماره ی یه که می پزیشکی و زۆر جار بنیات نراوه له سه ر دوو ده رمانه، به ئانتی بایوتیک و ده رمانی دژی گیرانی گشتی، ده رمانی (مه وزوعی) هه لمرینی (تۆز) له پێی لووته وه به لام بۆ پێگرتن له زیان که یانندن به ناو پۆشی لووت، نابیت ئه م کاره بۆ ماوه یه کی دوورو درێژ نه نجام بدریت (لانی زۆر ۴ تا ۵ پۆژ) له کاتی هه لامه تی تووندو زۆر نازارده رو به رز بوونه وه ی پله ی گه رمی و نه گه ری گیرانی یه کیک له (ساینۆسه) گیرفانه کان یان له کاتی بی ئه نجامی چاره سه ری پزیشکی، پاش لیکۆلینه وه ی (X\_RAY) ته نیا یه ک



چارەسەرى(مەزوعى) ھەيە: ھىنانەدەرەوھى(ھەو) لەرئىگەى نەشتەر لىدانەوھە يان  
فتىلەى بۇ بىكرىت.

\* ئايا گىرفانەكان نەشتەرگەريان بۇبىكرىت؟

نەشتەرگەرى گىرفانەكان زۆر زۆر كەمە، بىجگە لەكاتى بى نەجام بوونى تەواوى  
ئەو چارەسەرانەى كە باسكران.

\* (Sinusitis) ى سەرھەلدەرەوھە چۆن چارە سەردەكرىت؟

ھەرۆھكو يەكەم ھەوكردنى يەكەم جار.

## ۴- شىرپە نجهى لووت و گىرفانەكان:

\* ئايا ئەم جۆرە شىرپەنجهىە زۆرە؟

لوو(تىومۆر) ى شىرپەنجهىى چالى لووت زۆر زۆرە(بەتايىبەت پۆلىپ) لوو(تىومۆر)  
شىرپەنجهىى خراب كەمترە.

\* چارەسەرى ئەم لووانە چۆنە؟

چارەسەر بەنەشتەرگەرى و تىشك دەرمانى(چارەسەر بەتىشك) كەنەشتەرگەرى  
ھەندى جار زىانى زۆر بەلووت دەگەيەنىت و نەشتەرگەر(پلاستىك) ى جوانكارى  
درووست دەكات.

## ۵- خوین پزانی لووت

\* ھۆكارى خوین بەربوونى لووت چى يە؟

ھۆكارى دەتوانىت(مەزوعى) يان گشتى بىت. خوین بەربوونى لووت زۆرجار  
ھۆكارىكى بوونى نى يە.

**\* ھۆكاری (مەوزوعى) كامەيە؟**

۱ - كك عروق، كە ناوچە يەكى پېر لە بۆرىچكەن لە دیوارى لووت دا لە دەورى يەك سەنتى مەترى كونه لووت دایە، بە شىئە يەكى گشتى خوین بە ربوونى چەند جارەى لووتە. خوین بە ربوون لە ئەنجامى سەرمای تووند، گەرمای تووند، گۆپانى كتوپېرى ئاوههوا، جۆش و خرۆش و لووت خوراندن.

۲ - ھەوكردنى كتوپېر (حاد - Acute) بە تايبەتى ھەوكردنى فایرۆسى، كە بە زۆرى لە ناوچەى (كك عروق) سەرھەل ئەدات.

۳ - لیدران ھاوكات لە گەل شكان یا بەبى ئەو بوونى شتى دەرەكى لە ناو لووت دا (Foreign body) (وەرگىپ)

۴ - پۆلېپى لووت.

**\* ھۆكاری گشتى خوین بە ربوونى لووت كامانەن؟**

۱ - گۆپانى فشارى ھەوا: ھەكە بەرز بوونەوہ یا چوونە ژىر ئاو.

۲ - بەرز بوونەوہى گوشارى خووين (زۆر بوونى پالە پەستوى خووين بەرەكان).

۳ - نەخۆش يەكانى خووين: ھىموفىلىيا، خوین بە ربوونى ژىر پىست و شىرپەنجەى خوین.

۴ - دەرمانى دژى گېرسانەوہى خوین زۆر لە پىئويستىش لەوانە يە بېتتە ھۆى

خووين بە ربوونى تووندى لووت.

**\* چۆن خووين بە ربوونى لووت كۆنترۆل دەكرېت؟**

دووجۆر خوین برىوونى لووت ھەيە. لە زۆربەى حالەتەكانى خووين بە ربوون لە بەشى پىشەوہى لووت، دیوارى لووت و زۆر بەكەمى ناوچەى پىشەوہى بەگشتى دەتوانرېت ھۆكاری ئەم خوین بە ربوونە دیارى بكرېت و بەسېرکردنى (مەوزوعى) برىنەكە دەسوتىنرېت و خووين بە ربوونەكە كۆنترۆل دەكرېت.

\* كاتى خووين بەربوونى لووت كارى بەپەلە چى يە بۆى بگىرىت؟

دەبىت خىرا گوشار بخرىتە سەر ئەو شوپنەو سەر بەرەو خواربگىرىتەو. ھەرەھا ناوچەى خوین بەربوون بپىچرىت يان بپىك لۆكە بخرىتە ناو لووتەو ئەم كارانە دەتوانرىت پى لەخوین بەربوون بگىرىت. لەكاتى ئەنجامى ئەو ھەولەو بەردەوامى خووين بەربوون، دەبىت بنىردرىت بۆلاى پزىشكى (ENT) كەلەم كاتەدا شىوازى جۆراو جۆرى ھە يە: سوتانى (رىشالى خوین)، (تامپون) كردن بۆماوھى چەند بۆژ.

## نەشتەرگەرى جوانكارى

### نەشتەرگەرى جوانكارى (پلاستىك) لووت (Rhino plasty)

\* ئايا ھەموو ناشىرىنى لووت دەتوانرىت بەنەشتەرگەرى جوان كردن (پلاستىك) دروست بىكرىتەوھ؟

لەھەموو حالەتتىكى نەشتەرگەرى جوانكردن (پلاستىك) تارادەيەك كارامەن.

\* گىشتى ترين ناشىرىنى لووت كامانەن؟

لووتى لوول خواردو يان چەماوھ، ناشىرىنى نووكى لووت يان ھەردوو كونه لووت، ناشىرىنى ئىسكى لووت.

\* گىرنگىرەن ھۆكارى چارەسازى ئەنجامى نەشتەرگەرى جوانكردن (پلاستىك) كامانەن؟

۱ - تەمەنى نەخۇش: باشترين ئەنجام لەنيوان (۱۶ تا ۳۰) سالى دا بەدەست دىت.

۲ - باشى و خراپى پىست: ئەستورى يان ناسكى پىست و ووشك يان چەورى پىست لەو ھۆكارە گىرنگانەن.

۳ - بەربلاوى ناشىرىنى: ھەرچەند ناشىرىنى زۆرتر پىست دەست كەوتنى ئەنجامى زۆر باش دژوار دەپىت.

۴ - جۆرى ناشىرىنى: دروست كردنەوھى ھەندى جۆر لەناشىرىنى لووت لەجۆرەكانى تر دژوارترە.

۵ - بارى دەروونى نەخۇش.

\* لەچ تەمەنىك دەتوانرىت ناشىرىنى لووت نەشتەرگەرى بىكرىت؟

پىش نەشتەر گەرى دان بەخۇدا دەگرىت تا بەتەواوھتى لووت گەشەى تەواو بىكات ئەم كارە تادەوروبەرى (۱۷) سالى درىژە دەكىشىت.

**\* شیوازی نه شته رگه ری چاکسازی لووت چی یه؟**

برینیک له ناو لووت ده کریت، پیست له و ئیسک و کرکراگانه جیاده که نه وه که شیوه ی لووتیان داهیناوه، ئنجا نه وانه ده برین و شیوه یان ده ده نی و دووباره پیست ده ده نه وه به سه ر لووت داو ته قه لی لی ده دن پاشان لووت ده پیچن (Dressing) (وه رگیت) و له ده ره وه که چی تیده گرن تا نه و شوینه نوییه پاریزراو بیئت.

**\* ئایا جیگه ی برینی نه م نه شته رگه رییه دیار ده بیئت؟**

نه خیر، برین له ناوه وه ی لووت نه نجام ده دریت، یان له شوینی چه مانه وه ی کونه لووت.

**\* ئایا پیش نه شته رگه ری نه خووش ده توانیت شیوه ی لووت هه لبریزیت؟**

تاراده یه که به لی، نه شته رگه ر ده بیئت سه ره تا ناشیرینی لووت دروست بکاته وه و پاشان هه ول بدات لووتی نه خووش به شیوه یه که دروست بکاته وه که ره زامه ندی خاوه نی له سه ر بیئت، نه خووش ده بیئت بزانیئت که پیش نه شته رگه ری بیجگه له وینه ی (ته قریبی) ناتوانیت شیوه ی نا ینده ی لووتی پی بدریئت.

**\* نه و که ره سانه ی بو دروست کردنی لووت سودی لی وهرده گیریت کامانه؟**

با شترین که ره سه ته په یوه سه ته، ئیسکی یان کرکراگه له لووتی نه خووش ده ری ده هیئن، به گشتی له خانه ی پیکهاته ی ئیسکی و هه ندی جار له پیکهاته ی کرکراگه ی بریره کانیش سوود وهرده گیریت.

**\* نه شته رگه ری چه ندریزه ده کیشیت؟ نه گه ر ساده بیئت له سنوری یه که کاترمیر.**

**\* له چ جوړه بیهوشی یان سپرکه ریک سوود وهرده گیریت؟**

بیهوشی گشتی، یان سپرکردنی شوینی مه به ست (مه وزوعی) هاوکات له گه ل ئیش

شكىن.

\* ئايا درووست كردنەوھى لووت ئازارى ھەيە؟ نەخىر.

\* چەند پوژ دەبىت بخەوئىرئىت؟ ( ۴ بۇ ۸) پوژ.

\* ئايا ئاوسانى چاۋ (Eye puff) و سوريان پاش نەشتەرگەرى سرووشتى يە؟

بەلى. ئەم حالەتە لەوانە يە بەك يان دوو ھەفتە درىژە بكيئىت.

\* تا چەند پوژ پاش نەشتەرگەرى دەبىت پىچانى لووت بىمىنى؟

پىچانەكە (۵ تا ۶) پوژ پاش نەشتەرگەرى لادەبرىت.

\* ئايا درووست كردنەوھى لووت زيان بەھەستى بۇن دەگات؟ نەخىر.

\* پاش نەشتەرگەرى، ھەناسەدان تاكەى ئاسايى دەبىتەوھ؟

پاش لابردنى پىچانى ناوھەى لووت، لەنىوان پوژەكانى پىنجەم تا ھوتەمى دواى نەشتەرگەرى.

\* ئايا پاش تۆكمە بوونەوھى دووبارەى لووت، دەبىت چاۋدىرى تايبەت بگريئ؟

نەخىر، پاش چاكبوونەوھ. لووت بەھەمان پادەى پىش نەشتەرگەرى تۆكمە يە.

\* ئايا بەتپپەربوونى چەند مانگ يان چەند سال لووتى دەست كارى كراۋ (نەشتەرگەرى) ناكەوئىت يان ناگوئىت؟

نەخىر چاك بوونەوھى لووت بەشىۋە يەكە، كەلەكاتى نەشتەرگەرىدا پىتى دراوھ.

\* ئايا ئاوسانى لووت تاچەند مانگ پاش نەشتەرگەرى بەردەوام دەبىت؟

بەلى ھەندى جار پىويستە (۲ تا ۳) مانگ و تەنانت زياتر دان بەخۇدا بگريئ تا

لووت دواشیوہی خۆی بە دەست بێنیت.

\* دواى نەشتەرگەری کەى دەتوانیت بگەریتەوہ سەر کارى خۆى؟

لە دەورووبەرى دووھەفتە، ھەرچەند لەوانەىە ئاوسانى لووت ھیشتا ھەرمابیت.

\* ئەگەر ئەنجامى نەشتەرگەرى خاوەنى پازى نەکات، ئایا دەتوانیت

جاریکی تر نەشتەرگەرى بکریتەوہ؟

بەلى، بەلام باشتر وایە چەندین مانگ دوابخریت تا چاک بوونەوہ کامل بیت و

لووتى دەسکاری کراو شیوہى تەواوى خۆى وەربگریتەوہ.

\* ئەنجامى کارى درووست کردنەوہى لووت چۆن دەبیت؟

بۆ ھەمیشە چاک دەبیتەوہ و بەگشتى نەخۆش پازى یە. ئەگەر ئەنجامەکەى

خاوەنى لى پازى نەبیت دەوانیت دووبارە نەشتەرگەرى بکاتەوہ.

## نەخۆشی یەکانی مشەخۆری (ھەناوی)

\* مشەخۆری چی یە؟

زیندەوەرێکە (گیانلەبەر یا گیایی) کە بە سەر زیندەوەرێکی لەجۆریکی ترەو ە خۆی دەژینیت و بەم شیوە ھەندێ جار ھاوسەنگی ژیانی ئەوی تر تێک دەدات.

\* کام لە مشەخۆرەکان لە پۆلی گیان لەبەرەن نین؟

باکتیریا و ھەندێ لە کە پووەکان.

\* چۆن دەبییت لە نەخۆشی یەکانی مشەخۆری خۆ پاریزین؟

بە پارێز لە وھۆکارانە ی دەبنە ھۆی نەخۆشی یان ھۆکاری گویزانە وە یان، بەرە چاوەکردنی تەندرووستی خۆراک. ئا وی خو اردنەو ە ی پاک و پارێز لە ئەسپێ و میشوولە ئەمانە پێ و شوینی گونجاون کە دەبییت لە سەرتا سەری جیھان دا چالاکانە بیگرنە بەر (و ەکو بەرنامە ی ریشە کێش کردنی میشوولە)

\* مشە خۆرەکان لە چ رینگە یە کە و ە دەچنە ناو لاشەو ە؟

لە رینگە ی دەم (لە گەل خواردن و خواردنەو ە) لە رینگە ی پێست یان ناو پۆش و ەرو ە ھا بە ھۆی پێو ەدانی مێرو ەکانەو ە

\* کام لە مشەخۆرەکان لە گەل خواردن و خواردنەو ە دەچنە ناو لەش؟

ئەمبیا، جیا ردا لامبلیا. کرمەکان (ئەسکارس، ئۆکسیۆر و ترشین). کرمی شیریتی (لە گا، یان بەرازەو ە). کرمی جگەر (باکپلک) کرمی ژێر پێست (کرمی مەدینە)

\* کام مشەخۆر لە پێی پێست و ناو پۆشەو ە دەچنە ناو لەش؟

ئەسپێ و جەرەب (Scabies \_ و ە رگپێ) ئەنگلستۆما (مشەخۆری ریحۆلە گورە) بلھارزیا (کرمی توپی خوینەتەرەکان).



\* لەرپى گەستنى مېرۈەكانەو، بەزۆرى چ مشەخۆرىك دەچىتە ناو لەشەو؟

پلاسمۆدېمەكان كە نەخۆشى مەلاريا(تاو لەرز \_ وەرگىر) كە جۆرىك لە مېشولە) دەيگويىتەو.

\* ئايا پاش چۈنە ژورەوھيان بۇناو لەشى مرۇڧ، مشەخۆرەكان دەست بە زۆربون دەكەن؟

مشەخۆرەكان ھەموويان لەناو لەشدا زۆر نابن: ئە سكارس و كرمى شرىتى كەشەدەكەن بەلام زۆر نابن كە چى پىرۇتوزواكان( مالاريا) ياخود ئەمىبا لەناو لەشدا زۆر دەبن.

\* ئايا لە بەرامبەر مشەخۆرەكان دا بەرگى پەيدا دەيىت؟  
كەم.

\* ئايا لەوانە يە لە يەك كاتدا زياتر لە يەك مشەخۆر لەناو لەشدا يىت؟  
بەلى.

\* ئايا لەھەندى شويىنى جىھان دا ئەم جۆرە نەخۆشيانە بەربلاون؟

بەلى دانىشتوانى ناوچەگەرەكان و نيوەگەرەكان ھۆكارى شەخۆرى پەچاۋنەكردنى تەندروستى و زۆربونى گويىزەرەوكانى نەخۆشى و نەرىتى خواردن پۇلى گىرنگ دەبىن. ئەوانەى گۆشتى نەكولوى(گا) دەخۇن زۆرتەر تووشى نەخۆشى كرمى شرىتى دەبن.

\* نەخۆشى مشەخۆرى چۆن دەناسرىتەو؟

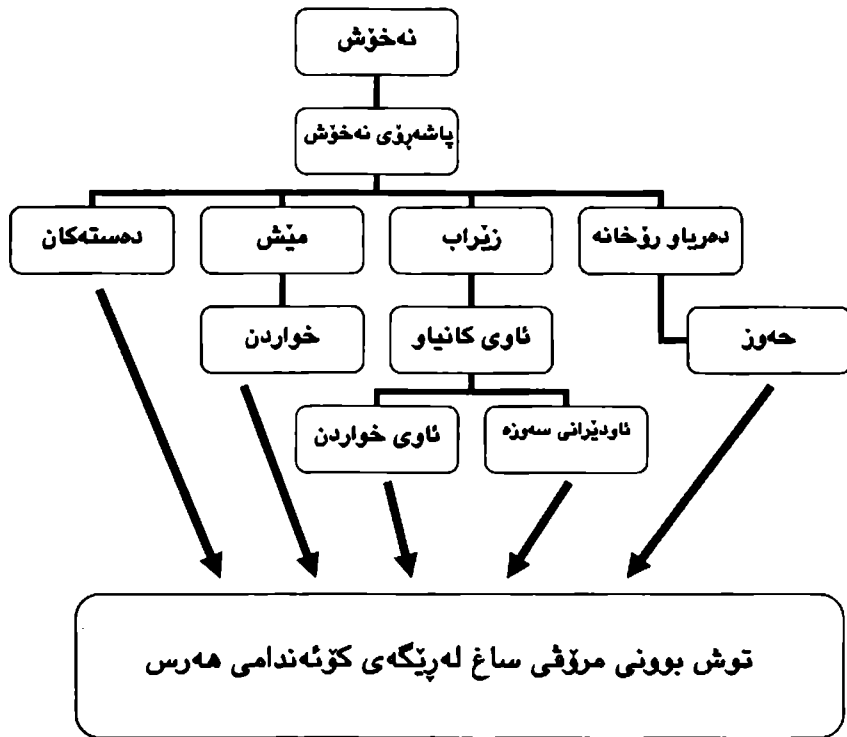
بەناسىنەوھى مشەخۆر لەناو پاشەپۇيان(Tissue) ئەگەر ناسىنەوھى جياكردنەوھى دژوارىت دەتوانرىت بەشىكارى تەواوى بەرگى ناسى يان خويىن، ئەم نەخۆشى يە بناسرىتەو.

**\* ئایا مشەخۆری گۆرانی فۆرمۆلی خووینی لەگەڵ دایە؟**

ھەمیشە نە خێر. بەلام ژمارەى ھەندى لە (W. B. C.) ئانوزینوفیلەکان نیشانەى نەخۆشى مشەخۆرى گووم بوون و کەم بوونەوہى (R B C) لەوانەى نیشانەى نەخۆشى مەلاریا بێت.

**\* ئایا بۆ ئەم جوړە نەخۆشیانە چارەسەرى کاریگەرھەیە؟**

لەزۆرەى حالەتەکان دا بۆ ھەر نەخۆشییەکی مشەخۆرى دەرمانى تایبەت ھەیە.



## بلاو بوونەوهی نەخۆشی یە هەودارەکان، کە بەهۆی ئاوهوه دەگوێزرێنەوه:

### ١- ئەمبیا:

\* ئەمبیا چی یە؟

هەوکردنیکە لەمشەخۆریکی تاک خانەیی بەناوی ئەمبیا. ئەمبیا چەند جۆریکی جیاوازیان هەیە، بەلام تەنیا جۆری نەخۆش کەری ئەوانە یەك جۆره بەناوی (antamoeba histolytic) یە کە دەبیتە هۆی نەخۆشی ریخۆلە یان سەك چوونی ئامیبی. لەحالتی تووند تر لەوانە یە مشەخۆر لە ئەندامەکانی تری لەش وەکو جگەر و میتسک گەشە بکات (دوومەلێ ئەمیبی جگەر - وەرگێڕ)

\* دابەش بوونی جوگرا فی ئەمبیا چۆنە؟

ئەم نەخۆشی یە کە لە وولاتانە ی کە لەحالتی گەشەن (گەر مەسێرو نیو هەگەر مەسێر) بەربلاو. بەهۆی زۆربوونی گەشت و گەران، لە هەموو وولاتیکدا دەبینرێت.

\* ئەمبیا لە چ رینگە یە کە وه بلاو دەبیتە وه؟

لەرینگە ی خواردن یان خواردنە وه ی پیس بوو لە پاشەپۆی نەخۆش.

\* نیشانەکانی ئەمبیا چی یە؟

قۆناغەکانی سەك چوون بە ئازارو بە زۆری خووینی لە گەل دایە، ئازارو هەستیار بوونی سەك کە دەبیتە هۆی کەم بوونە وه ی کیشی لەش.

\* نەخۆشی ئەمبیا چۆن دەناسرێتە وه؟

بەببینینی مشەخۆری زیندو لە ناو پاشەپۆی نەخۆش دا.

\* ئايا نەخۇشى ئەمىيا نەخۇشىيەكى مەترسى دارە؟

بەلى (amoebiosis) لەوانەيە بىتە ھۆى بېھىزى تووندو نارەھەتى ناوہو (دوومەلى ئەمىبى جگەرو سى بەكان-وەرگىپ)

\* ئايا رېژەى چاكبوونەوہ بەرزە؟

بەلى ئەگەر (Amoebiosis) چارەسەربكرىت، پېشپەوى يارمەتى دەر دەبىت. دەرمانى كارىگەر بۇ چارەسەرى نەخۇشى ھەيە.

\* ئايا مشەخۇرى تاك خانەى رىخۆلەيى تر ھەن؟

بەلى بەلام مەترسىان كەمترە.

۲- ھەوكردى تراىكۆمۆنالى (vaginal):

\* ھەوكردى تراىكۆمۆلى چى يە؟

نەخۇشىيەكى (ئىحتقانى) كەلەھوكردى (vaginal) بەھۆى مشەخۇرىك بەناوى (تراىكۆمۆن - ئاجنئالىس) دروست دەبىت ئەم نەخۇشىيە بەرزانى نۆرى (vaginal) ھاوكاتە، مشەخۇرى نەخۇش خەر لەوانەيە رى لەجۆگەى مېزىش بگرىت.

\* ئايا ئەم نەخۇشىيە مەترسى دارە؟

نەخىر لەكاتى دەردان بە تەواوہتى چاك دەبىتەوہ، بەلام ئەگەر دەرمانى ژن و پياو پىكەوہ نەبىت، چاك بوونەوہ ئالۆز دەبىت.

\* چارەسەرى چۆنە؟

بە پىدانى (Benzyl Metronidazol) بەشىوہى (مەوزوعى) نەخۇش بەخىرايى چاك دەبىتەوہ، بەلام جارىكى تر دەبىلئىنەوہ كە دەرمان دەبىت ژن و مېرد پىكەوہ وەرى بگرن.

### \* لیشمانیۆز چی یە؟

ناونیشانی کۆمەڵێک نەخۆشیە، لە بونەوهرێکی تاک خانەیی کە لە جۆری لیشمانیا دێنە گۆرپی. لیشمانیۆز جۆره کانی پێستی ھەیه وەك(سالکی حمیدە) و جۆره مەترسیدارەکانی ناوہوہ وەکو کالازاری منالان (نەخۆشی ھاوشیۆہی مەلاری) کە ئەگەر دەرمان نەکریت مەرگی لەگەڵدایە.

### \* نەخۆشی خەو چییە؟

جۆرێکە لە نەخۆشی مشەخۆری ئەفەریقایی، کە بونەوهرێکی تاک خانەیی بەناوی(تری پنۆزۆم) دروستی دەکات. ئەم نەخۆشیە مێشی تسی تسی دەگوێزێتەوہ. ئالەم نەخۆشیەدا کۆئەندامی دەمار زیانیکی ئیجگار زۆری پێدەگات. نەخۆش بەرۆژ دەخەوێت و شەوان بێ قەرارە.

## ۳- بەلھارزیا

### \* بەلھارزیا چیە؟

ناونیشانی کۆمەڵێک نەخۆشی مشەخۆری بەریلاوہ، ئەم نەخۆشیە کاتی مەلەکردن لەو ئاوانەیی پێن لە گیانلەبەری بێ برپەری گۆیزەرەوہیی.

### \* سالگ چیە؟

زامیکە لەسەر پێست، بەزۆری لەسەر لوت و گۆناکان، زۆر درێژخایەنە و دواي چاک بونەوہ شوینەکەي دەمینیتەوہ و بەھۆی مێشولەبەکی تاییەت نەخۆشی لە پێگەي پێستەوہ دەچیتە ناو لەش و دەبیتە ھۆی ھەوکردنی سوپی خوین و دەگوێزێتەوہ بۆ مڕۆڤ و سەرەنجام زیان بە زۆرێک لە ئەندامەکان دەگەيەنیت وەکو(جگەر، ریخۆلە، جۆگەي مین، مینزەلدان).

## ۴- نەخۇشى شاگاس ( Shagus ):

\* نەخۇشى شاگاس چى يە؟

لەو نەخۇشىيە مەترسىدارانەيە، كە جۆرى تىرىپانوزوم دروستى دەكات و ساس دەيگويىتتەوہ بۇ مرؤف. ئەم نەخۇشىيە لەپوي جوگرافيايىيەوہ بە ئەمەريكاي باشور سنوردارہ.

## ۵- مەلاريا:

\* مەلاريا چى يە؟

نەخۇشىيەكى مشەخۇريە، كە بونەوہرى يەك خانەيى لەجۆرى (پلاسمۇديوم) دروست دەكات.

\* مرؤف چۆن توشى ئەم نەخۇشىيە دەيىت؟

لەپيگەي پيۋەدانى ميشولەي نەخۇش، لەجۆرى (Anopheles).

\* مشەخۇر لەكوي جىگە دەگرن؟

لە (R. B. C) يەكاندا لەناويان دەبات و لەخانەكانى جگەر كە حەشارگەي ئەوانە.

\* مشەخۇرى مەلاريا چۆن دەناسريىتتەوہ؟

لەپوي نيشانەي نەخۇشى و شيۋەي تايىبەتى (R. B. C) يەكان

\* ئايا مەلاريا نەخۇشىيەكى بەربلاوہ؟

مەلاريا بەربلاوترين نەخۇشى مشەخۇرييە لەجىھاندا، بەتايىبەتى لەناوچە گەرمە سىر و شىدارەكاندا.

\* ئايا ريگەي پيشگىرى ھەيە؟

بەلى، كاتى گەشەكردن يان نيشتەجىبون لەو ولاتەي ئەم نەخۇشىيەي تيا بلاو

بوھتەوھ، دەبیٹ بۇ خۆپاراستنی ھەبی کلۆرۆکین بەکار بەھینریت (بەکارھیتانی کلۆرۆکین دەبیٹ لەو رۆژەوھە کە گەشت دەست پیدەکریت تا شەش ھەفتە دوای گەرانەوھ بەردەوام بیٹ. وەرگێر)

**\* ئایا دەتوانریت لەبەرانبەر مەلاریادا بەرگری وەرگیریت؟**

ئەو کە سانەئە دانیشتوی کە نارەکانی ناوچەئە توش بوون لەبەرانبەر ئەو نەخۆشیە دا بەرگری (Resistant) یان ھەبەو کە مەتر بەشیوھ مەترسیدارەکانی مەلاریا توش دەبن. ئەم بەرگریە لە ئەنجامی ھەوکردنی چەندبارە بوھوھە دەبیٹ.

**\* نیشانەکانی مەلاریا چی یە؟**

یە کە مین پەلامار (سەرھتا) لەشیوھە ئازاری گەدە لە گەل (تا) دەردە کە ویت پاشان کەسی توش بوو بە ھیرشی یە کە لە دوای یە ک پلەئە گەرمی (۳۹ تا ۴۰ پلە) ی دەبیٹ. پیتش (تا) نەخۆش لەرزە لێ دیت پاشان ئارەق کردنەوھ یە کێ زۆر دەبیٹ.

**\* چارەسەری مەلاریا چۆنە؟**

ھەندئە لە دەرمانی سروشتی وەکو گبراوھە پیتستی (گنە گنە)، یان (کوینین)، پیتکاتەئە دەستکردی وەکو کلۆرۆکین، یا ئامۆدیاکین، سولفامادەکان، یا سلفۆنەکانو.... ھتد.

**\* ئەگەر مەلاریا چارەسەر نەکریت، پیتش رەوئە چۆن دەبریت؟**

ئەگەر نەخۆشی لە جۆری (Plasmodium F). بیٹ. لەوانە یە کوشندە بیٹ.

**\* ئایا ئەو کە سەئە مەلاریای گرتبیٹ، دەتوانیت خویئە بدات؟**

نەخیر، لەوانە یە ھیشتا لە ناو خویئیدا مشە خۆری تیدابیت و بەم شیوھە نەخۆشی دەگوێزیتەوھ.

**\* ئایا ئەگەر چارەسەری تەواو نەبیٹ، ھیرشی مەلاریا پاش ماوھە یە ک دەگوێزیتەوھ؟**

بەئێ، نەخۆشەکان، ناو بە ناو تا سالاھەئە سال، بە ھیرشی مەلاریا توش دەبیٹ.

**\* كرمى خىر چى يە؟**

كۆمەلەنكىن لە كرمە مشەخۆرەكانى مروۇڭ، قەبارەيان جىاوازە، ھەندىكىيان بە زەحمەت دەتوانىت بە چاۋ بىبىنرېن و درىژى ھەندىكى تريان تا(۳۰) سىم و قترىان بە ئەندازەى يەك پېنوس دەگات.

**۶- كرمى ئەلقەى مشەخۆرى مروۇڭ كامەيە؟**

۱. كرمى ريخۆلە كە(۶) كۆمەلەن: ئەكىۋرسەكان، ئەسكارسەكان (كرمى گەدە)، ترايكۆسفالەكان، ئەنگلىستۆماكان، ئانگىلولەكان و تىرشىنەكان(كرمى بەران).
۲. ئەو كرمەنەى لەشۋىنەكانى تىرى بىجگە لەريخۆلە ۋەكو فىلارەكان(كرمى ژىر پىست).

**\* كرمى تراى كىور(Trichurs) چۆن دەگويزىتەۋە بۇ مروۇڭ؟**

ئەم كرمە لە ماسولكەكانى بەرازدا كىس دروست دەكەن، بە خواردىنى گۆشتى نىۋە كوللوى بەراز(كىسى) مشەخۆر لە ناوپۆشى دوانزە گرېدا تىپەر دەبن، دەگەنە ماسولكەكان و لەۋى جىگە دەگرن.

**\* ئايا ئەم نەخۆشىيە مەترسىدارە؟**

بەلى، بەلام زۆر بە كەمى كوشندەيە.

**\* ئايا چارەسەر دەكرىت؟ ھىچ دەرمانىك بەتەۋاۋى كارىگەرى نى يە.**

**\* كرمەكانى ترايكۆسفال و ئوكسىۋرس لە كویدا دەژىن؟**

لە بەشى كۆتايى ريخۆلە گەۋرە و لە ريخۆلە كويزەدا.

**\* كرمى ئوكسىۋر چۆن دەگويزىتەۋە؟**

ھىلكەى مشەخۆر، پەنجەكانى پىس دەكات و لەرىگەى دەمەۋە دەچىتە

لەشەۋە، توش بوون لەو مىندالانەدا كە خويان دەخورىنن زۆرتەرە.



**\* چۈن ئەم نەخۇشىيە دەناسرىتتەوھ؟**

بە بىننىنى ھىلكەى ئۇكسىيۇر لەقەراغ كۆم يان بەبىننىنى كرمى ھەراش و سىپى رەنگ بەدرىزى لە نزيك (۱ سم) لەناو پاشەپۇدا.

**\* ئايا كرمى ئۇكسىيۇرس دەبىتتە ھۆى رىخۇلە كويۇرە؟**

چەندىن جار لەناو رىخۇلە كويۇرەدا كرمى دەزولەىى ئۇكسىيۇرس بىنراوھ، بەلام ھىچ بەلگەيەك لەسەر ئەوھ نىھ، كە ئەو كرمە ھەوكردنى رىخۇلە كويۇرە دروست دەكات.

**\* چۈن دەتوانرىت رى لەم نەخۇشىيە بگىرىت؟**

دەبىتت بوار نەدرىت مندال دەستى نەشوات و بىبات بۇ دەمى و دەبىتت نىنۆكى ئەو مندالانە كورت بگىرىنەوھ.

**\* نىشانەى ئەم نەخۇشىيە چىيە؟**

خوراندنى ناو كۆم لە شەودا كە مندال زۆر بىزار دەكات.

**\* ئەوانەى زۆرتەر توشى ئەم كرمە دەبن كىن؟ مندالان.**

**\* ئايا لەوانەيە ھەموو كەسانى ناو خىزانەكە توش بىتت؟ بەلى.**

**\* چۈن دەتوانرىت ئەم نەخۇشىيە پىشگىرى بگىرىت؟**

بەرەچاوكردنى بنەما تەندروسىتەكانى تاكە كەسى، كورت كردنەوھى نىنۆكەكان، پاك پاكىرتنى جلوبەرگى ژىرەوھ چەرچەف و چارەسەرى كەسى توش بوو.

**\* ئايا ئەسكارسى مەۋقە ھاوشىۋەى ئەسكارسى بەرازە؟**

بە روالەت بەلى، بەلام ھەرچەندە ئەم دووكرمە ھاوشىۋەى بەكترن، كەچى لە بەرازەوھ بۇ مەۋقە و لە مەۋقىشەوھ بۇ بەراز ناگويزىتتەوھ.

\* ئايا ھەوكردن بە ھۆى ئەسكارىس مەترسى دارە؟

بەگشتى نەخىر، بەلام پىس بوونى زۆر دەتوانىت زۆر مەترسى دارىت، چونكە كرم ريخۆلە كون دەكات، يان دەپواتە جۆگەى زراوہوہ يان جۆگەى پەنكرىاس.

۷- نەخۆشى فيلەر( فيلاريوز) چى يە؟

كۆمەلە نەخۆشىەكى گەرمە سىرىبە كە كرمە ئەلقەيبەكان دروست دەكەن و درىزى ئەم كرمەنە چەند سانتى مەترىك تا يەك مەتر دەبىت.

\* جۆرە سەرەتايىبەكانى ئەم نەخۆشىبە كامانەن؟

فيلاريوز لوناالوئا: ئاوسانى كاتىبى رومەت يان مەچەك و بازوو. فيلاريوزى لىمفەكان: ھەوكردى بۆرىچكەى لىمفەكان يان ئاوسانى ئەندامەكانى خوارەوہ، تورەكەى ھىلكەگون و مەمك و.... ھتد.

فيلاريوز ئونكۆسەكا(ئونكوسرکۆز): خورانى پىس، بەرجەستەبوونى ژىرپىست و رۆچونى چاوەكان.

فيلاريوزى مەدىنە: ھەوكردى بەشەكانى نەرمەى قاچ يان دەستەكان.

\* كرمى جگەر چىبە؟

جۆرە كرمىكى پانە و مژۆكدارە كە بە ھۆى ئەم مژۆكانە، لەناو لاشەى خانەخویدا خويان دەچەسپىنن.

\* ئەم كرمە زۆرتر لە كوى جى دەگرىت؟

لە جگەر بەلام دەتوانىت لە سبەكان يان ريخۆلەش جى گىرىن.

\* چۆن توشى ئەم نەخۆشىبە دەبىت؟ بە خواردى كوزەلەى پىس بوو.

\* ئايا رىگەى پىشگىرى ھەيە؟

دەبىت لە خواردى كوزەلەى كىوى خۆ ببویرىن يان دەبىت بەباشى

بىشئورىنە ۋە. كوزەلەي چىنراۋ پىس نىە. چونكە لە كەنار چەمەكان يان  
زۇنگاۋەكانى مەپومالات گۆيزە رەۋەي مشەخۇر ناروئىت.

\* ئايا چارەسەرى ھەيە؟

سەرەتاي كار، نەخۇش بە بەكارھىنانى (ئىمىپن) بەخىراي چاك دەبىتە ۋە.

\* بەربلاۋتيرىن جۆرەكانى تىنيا كامانەن؟

تىنيى سۆليۇم يان تىنيى بەرازە تىنيى ساجىناتا، يان تىنيى رەشەۋلاخ.  
دىفلوبوتريوم لاتوم كە مشەخۇرى ماسىەكانن ئاۋى شىرىنە.

\* تىنيا لەكۆي دەژىن؟

بەيارمەتى سەرى، كە مژۆك و دىركى پىۋەيە بە رىخۆلەي بچوكە ۋە خۇيان  
گىردەكەن.

\* بەچ رىگەيەكەۋە دەچنە ناۋلاشەۋە؟

لەپىگەي دەم و بەشىۋەي كىسى ناۋ گۆشتى گاۋ بەراز يان ماسى نىۋە كولاۋ  
يان نىۋە برژاۋ.

\* ئايا دەتوانرىت لەم نەخۇشىە پىشكىرى بىرىت؟

بەلى، بە كولاندنى گۆشتى گاۋ بەراز و ماسى ئاۋە شىرىنەكان.

\* ئەم نەخۇشىە چۆن دەناسرىتەۋە؟

بە ناسىنەۋەي ئەۋ ھىلكانەي لەناۋ پىسايى يان لەناۋ جەكانى ژىرەۋەي نەخۇش  
ھەندىك جار لە كەنارى كۆم.

\* بۇچى بۇ چارەسەر كىردن دەبىت كەللە سەرى تىنيا لەناۋ بچىت؟

چونكە گەشەي كىرم لە كەللەي سەرىۋەيە، تا كاتى سەرى كىرم فېرى نەدرى لە  
رىخۆلە، ئەم كىرمە زىندۋە و گەۋرە دەبىت كاتى دەرمان، پاشەپۇي نەخۇش  
بەۋردى دەپشكىنرىت. ئەمپۇكە دەرمانى چاك ھەيە و ھەموۋ مشەخۇرەكە لەناۋ  
رىخۆلە دا لەناۋ دەچىت.

**\* تىنيا درىژى چەندە؟**

لە چەند مىلى مەتر تا شەش مەتر جياوازە.

**\* چارەسەرى جۆرە جياوازەكانى نەخۆشى مشەخۆرى ريخۆلە چۆن دەكرى؟**

دەرمانى تايبەت ھەيە كە مشەخۆرى ھۆكارى پيسبونى ريخۆلە دەكوژىت. ھەندىك لەم دەرمانانە بۇ چەندىن كرم كاريگەرى ھەيە و ھەندىكى تر تەنيا بۇ يەك جۆريان كارايە، پاش دەرمان زۆربەي نەخۆشى مشەخۆرىەكانى ريخۆلە، خراپى و زيان بەجى نايەلن بەسەر ريخۆلەوہ.

**\* ئاكنيوكۆكەس چى يە؟**

نەخۆشىەكە لە كيسى تىنياي سەگەوہ مروؤ خانەخويى ناوہنجى (Intermediate host) ئەم مشەخۆرىەو لەپىي بەرىەك كەوتن و تىكەلاوى لەگەل سەگدا توش دەبىت. خانە خويى ھەميشەي ئەم كرمە، مەپ و مالات و گاو بەرازە.

**\* ئايا (Echinococcus) ى مروؤ نەخۆشىەكى مەترسىدارە؟**

بەلى، كيسى جگەر(كيسى ھايدياتىكى جگەرى) و ھەندى جار مېشكىش دەگرىتەوہ و لەوانەيە ببىتە ھۆى سەرھەلدانى نەخۆشى مەترسى دار. **\* چارەسەرى ئاكنيوكۆكەس چۆنە؟ نەشتەرگەرى و لابردنى كيسەكان.**

**\* تۆكسۇپلاسما: تۆكسۇپلاسما چى يە؟**

نەخۆشىەكە لەمشەخۆرى تۆكسۇپلاسما گۆندىايىيە. ئەم نەخۆشىيە لەمندالان و گەورە سالاندا بەزۆرى بەشيوەى شاراوہ دەمىننيتەوہ، لە كۆرپەلە و تازە لەدايك بواندا ئەگەر و نەگەرە. جۆرى بۆماوہىيى (Genetic)) و(ئىكتسابى) نەخۆش بە(نيسبەت) يەكتەرەوہ جياوازن.

**\* ئەم نەخۆشىە چۆن دەگويزىتەوہ بۇ مروؤ؟**

خانەخويى سەرەكى ئەم مشەخۆرە پشيلەيە. مشەخۆر لە ريخۆلەي پشيلە

دەست بە زاوژی دەکات. نەخۆشیەکە لەرێگەیی خواردنی سەوزەیی پێس بوو کال و نەشۆراوە دەگوێزێتەو، گیانلەبەرائی مالیش بەتایبەتی مەرگۆیزەرەوہی ئەم مشەخۆرەن. ئالەم حالەتەدا بلأو بوونەوہی نەخۆشی لەرێگەیی گۆشتی سورەوہیە.

**\* نیشانەکانی تۆکسۆپلاسما سمۆز چی یە؟**

نیشانەکانی نەخۆشی (Binger) و بەتایبەت بریتییە لە ھەوکردنی گلاندی لیمفەکان، بەتایبەت لیمفەکانی مل، نەخۆشی، تەنانەت ئەگەر چارەسەر نەکریت، چاک دەبێتەوہ.

**\* تۆکسۆپلاسما سمۆز چۆن دەناسریتەوہ؟**

ناسینەوہی مشەخۆر لەکاتی پشکنینی راستەوخۆی نمونەیی خوین یان لیمفەکان دژوارە. بەشیکاری سیرولۆجی دەتوانریت دژە تۆکسۆپلاسما لەناو لاشەیی نەخۆش بناسریتەوہ.

**\* تۆکسۆپلاسما سمۆز بۆماوہی (Genetic) چی یە؟**

کاتی ئە ئن لە قۆناغی دوگیانیدا بەم نەخۆشییە توش بێت، مشەخۆر لە دیواری ویلداش بەرەو کۆرپەلە رینگە دەبێت. مەترسی نەخۆشی بۆ کۆرپەلە زۆرە. چونکە لەوانەییە کۆرپەلە توشی شتواندنی بەستەیی بێت) بەتایبەت تیکچونی چاویان مێشک).

**\* چارەسەری تۆکسۆپلاسما سمۆز چۆنە؟**

چارەسەر لە ژنانی دووگیان و شتۆرە سەختەکانی نەخۆشی بەپێی کەلک وەرگرتن لە ئانتی بایوتیک و سۆلفامایدەکان پایە گوزاری کراوہ.

**\* نەخۆشی شەکرە چیە؟**

دیابیتی شیرین یان نەخۆشی شەکرە، نەخۆشییەکە لە بێتوانایی لاشە لە کەلک

وەرگرتنى تەواو لە جۆرەكانى شەكر و لىوەرگىراوہ كانىانەوہىە، ئەم بىتوانايىە، بەرزىونەوہى رىژەى گلوکوزى خوین و لە قوناغى بەرزتر، پەيدابونى شەكر لە ميزى لىدەكەوئتەوہ .

### \* ھۆكارى سەرەكى نەخۆشى شەكرە چىە؟

بەربلاوترىن ھۆكارى ئەم نەخۆشىە، كەمى دەردانى ئەنسۆلىنى بەدەست ھاتو لە پەنكەرئاس و ھەندى جار تەنانت لە دەستدانى تەواويىەتى، بەم پىيە لە حالەتلكدا كەبى ئەنسۆلىن ئاسايىە، بەلام كارانيىە. ھاوسەنگى گلوکوزى خوین بە فاكتەرى ھۆرمۆنى فراوانى بەستراوہو و چ بگات بەوہى ئەم ھۆكارانە بىنە ھۆى نەخۆشى شەكرە .

\* ئەو ھۆكارە گشتيانەى، كەسىك ئامادە دەكات بۆنەخۆشى شەكرە كامانەن؟

ھىشتا بەتەواوى ساغ نەبوەتەوہ كە نەخۆشى شەكرە بۆ ماوہى (Genetic)) يە، بەلام لە بوونى ئامادەى خىزانى بەم نەخۆشىيە جىگەى دودلى نيە، ھۆكارى تر كە يەكك ئامادەدەكات بە نەخۆشى شەكرە، قەلەوى و خرابى خۆراك خواردنە .

### \* رىژەى نەخۆشى شەكرە چەندە؟

بەراوردەكان ئەوہ نىشان دەدەن كە يەك و نىو تا دوو لە سەدى خەلكى بەم نەخۆشىيە توش بوون. ھەلبەت ھەندى كەس نازانن بەم نەخۆشىيە توش بوون(لەسەدا شەستى ئەوانەى بەم نەخۆشىيە گىرۆدە بوون بەخۆيان نازانن \_ وەرگىڤ).

### \* ئايا مندالىش توشى نەخۆشى شەكرە دەبىت؟

بەلى. ئەم نەخۆشىيە لە ھەموو تەمەنىلكدا دەردەكەوئت و ھۆكارى لە مندالاندا، بەگشتى بىتوانايى دەردانى ئەنسۆلىنە .

\* ئايا خواردنى بېرىكى زۆر لە شەكر دەتوانىت بېيتە ھۆى نەخۆشى شەكرە؟ بەلى.

\* ئايا لەوانەيە ھەوكردن يان بورانەوھى(Shock) ى كتوپر، دەبنە ھۆى نەخۆشى شەكرە؟

نەخىر. بەلام جۆش و خرۆشى توند و لە رادەبەدەر يان ھەوكردن دەتوانىت نەخۆشى شەكرە توند بكات يان ئاشكرای بكات.

\* چۆن نەخۆشى شەكرە دەناسرىتەوھ؟

بەبىنىنى تىكچونى وەك و بەرزبوونەوھى گلوكۆزى خوین، بونى شەكر لە مىزدا، ئاناسايى بوونى نەخشەى تەوھرەيى، توانايى گلوكۆز بەھۆى لاشە(ئەزمون زيادبوونى) عەمدى(گلوكۆز).

\* ئازمونی توانا (خۆراگرى) ى گلوكۆز چى يە؟

بېرىكى ديارى كراو شەكر دەرخواردى نەخۆش دەدرىت و تا چەند كاتژمىر، بەدوورى ديارى كراو، خەستى شەكر لە خوین و مىز ئەندازەى دەگرن و بەم شىوھ رىژەى(خۆراگرى) گلوكۆز ھەلدەسەنگىن.

\* ئايا دۆزىنەوھى شەكر لە مىز ھەمىشە بەمانايى نەخۆشى شەكرەيە؟

نەخىر، زۆر حالەتى تر دەبنە ھۆى پەيدابوونى شەكر لە مىزدا. بەبى ئەوھى كە نەخۆش نەخۆشى شەكرەى ھەبىت.

\* ئايا نەبوونى شەكر لە مىزدا مانايى نەبوونى شەكرە؟

نەخىر، لەوانەيە رىژەى شەكر لە خویندا ئاناسايى بەرز بېتەوھ بەلام لە مىزدا ئاسايى نیشان بدات.

\* ئايا نەخۆشى شەكرە جۆراو جۆرە؟

بەلى، ھەموو جۆرەكانى لەژىر ئەم ناوئىشانانە پۆلین دەكرىن. سادەترىن

شیوہی نەخۆشی یان بە واتایەکی تر پێش نەخۆشی شەکر بێجگە لە ئامادەبوون بۆ نەخۆش بوون شتێکی تری نیە، نە نیشانە یەکی ھەیە و نە تێکچوونێک لە شیکاریەکاندا بەرچاو دەکەوێت تەنیا لە پوی میژویی خیزانیەو دەتوانیت ئەگەری بوونی نەخۆشی شەکر لێ دەکریت. لە قوناخی بەرزتر نەخۆشی تەنیا کاتی ئەزمونی زیاد بوونی (عەمدی) گلوکۆزی دەردەکەوێت. ئەم قوناغە بە قوناغی نەخۆشی شەکرەکی کیمیایی ناو دەبەن. لەم قوناغەدا دەتوانیت بە رژیمی خواردن و خواردنی دەرمانی (دژە شەکرەکی خۆراکی) ھاوسەنگی لاشە بگێرنەو. جۆریکی تری ئەم نەخۆشییە، نەخۆشی شەکر بە ئەنسۆلین بەستراوە کە لە ھەموو تەمەنیکیدا دەردەکەوێت، لەبەر بەرزى رژێمى گلوکۆز لە خوین و میز و نیشانەى توندی تری لەگەڵ دایە و پیدانی دەرزى ئەنسۆلین بە نەخۆش پێویستە.

#### \* نیشانەکانی نەخۆشی شەکرە چى یە؟

ھەموو جۆرەکانی ستایلی نەخۆشی نیشانەیان نیە. لە جۆری توندتردا، لاوازی، ماندووبوونی زۆر و تونبەتی زۆر بەرچاو دەکەوێت، ئەمڕۆ کە کەمتر پێش دێت. نەخۆشی شەکرە پێش سەرھەڵدانی مەترسی دارترین نیشانەى بورانە (Coma) وە بەھۆی نەخۆشی شەکرەو شوناسایی نەکریت.

#### \* ئایا دەتوانیت رێ لە نەخۆشی شەکرە بگێریت؟

ھەرکات ئامادەیی خیزانی یان تاکەکەسى بۆ نەخۆشی ھەبێت. ئەو کەسە دەبێت لەگەڵ تەندروستی تاییەتی خۆراکی بێت. کەم کردنەوہی خواردنی شەکر (ھەموو جۆرەکانی شیرینی) و چاودێری وردی کێشی لاشەى، مەترسی سەرھەڵدانی ناوادەى نەخۆشی شەکر کەم دەکاتەوہ.

#### \* چارەسەرى نەخۆشی شەکرە چۆن دەکریت؟

زۆربەى نەخۆشیەکان بە رەچاوکردنی رژیمی خۆراکیی شیاو و لەباریان خواردنی دژە شەکرە خۆراکیەکان ھاوسەنگی خۆیان دەپارێزن، بەلام لە ھەندى



حالا تيشدا، چارەسەر پېويست بە پيدانى دەرزى ئەنسۆلین دەكات.

**\* ئايا كۆنترۆلى نەخۆشى شەكرە لەپى دەرمانى رىگەى دەمەوہ پى دەچىت؟**

بەلى، بەلام ئەو دژە شەكرانەى لەپى دەمەوہ بەكار دىت تەنيا بەسەر جۆرە ناوہنجىبەكانى نەخۆشى شەكرەدا كارامەن ئەويش لەبەسالآچواندا و ئەگەر نەخۆشىكى لاو بىت يان نەخۆشى لە جۆرى توند بىت، پيدانى ئەنسۆلین ھەمىشە پېويستە.

**\* ئەنسۆلین چى يە؟**

ھۆرمۆنىكە (جۆرە پرۆتىنىكە (وەرگىپ)، كە ھەندى لە خانەكانى پەنكرىاس بەشىئەيەكى ئاساى دەردەدرىت ئەنسۆلین بۆ سود وەرگرتنى رىك و دروستى (Tissue) لە مادە شەكرىبەكان پېويستە. نەخۆشى شەكرە لەكاتى تىكچون لە دەردانى ئەنسۆلین سەر ھەلدەدات.

**\* چۆن دەزانرىت كە نەخۆشى شەكرە بەباشى لەژىر كۆنترۆلدايە؟**

بە شىكارى بەردەوامى ميز و كۆنترۆلى رىك و پىكى بىرى شەكر لە خوین دا (glycaemia) و ھەروەھا لاكردەوہ لە بوون يان نەبوونى نىشانەكانى نەخۆشى شەكرە وەك و تىنۆيتى و برسىەتى زۆر و كەم بوونەوہى كىش و.... ھتد.

**\* كەم بوونى شەكرى خوین لە زۆربونى ئەنسۆلینەوہ چى يە؟**

ئاكامى پيدانى دەرزى ئەنسۆلین بە بىكى زۆر لە پېويستى نەخۆشە.

**\* ئەنسۆلین بە چ شىئەيەك بەكار دەھىنرىت؟**

ئەنسۆلین تەنيا دەتوانرىت بە شىئەيەى دەرزى بەكار بەئىنرىت. ھەموو نەخۆشىك دەبىت فىرى ئەوہ بكرىت كە خۆى ئەنسۆلین بوەشىئىت بۆ خۆى. ئەمقۇ كە تەنانەت مندالانى نەخۆشيش فىرى وەشاندى دەرزى ئەنسۆلین دەكرىن.

\* ئايا ليدانى دەرزى ئەنسۆلېن ئازارى ھەيە؟

نەخىر، تەنيا ئازارىكى كەمى نوكى دەرزىەكە.

\* نەخۆش دەبىت چەندجار لە رۆژىكدا ئەنسۆلېن بەكار بەيئىت؟

بېرى پيدانى ئەنسۆلېن، بەستراوہ بە جۆرى ئەنسۆلېنەكەوہ، لە يەك تا سىجار لە رۆژىكدا جياوازى ھەيە بە ئەنجامى شىكارى خوین و ميزىشەوہ پەيوەندى ھەيە.

ئايا دەرمان ھەتا نەخۆش لەژياندا بىت بەردەوامە؟

بىجگە لە چەند حالەتیکدا، بەلى.

\* بېرى ئەنسۆلېنى بەكارھات و چۆن ديارى دەگرىت؟

سەرھەتا پزىشك بېرى بەكار ھىنانى رۆژانە بەپىي ئەنجامى شىكارى خوین و ميز ديارى دەكات، بەلام لە قوناغەكانى دواتر پىويستە نەخۆش(وہ ئەگەر نەخۆش مندال بىت، خانەوادەكەي) لەم بارەوہ زانىارى دروست بەدەست بەيئىت و خۆي بەپىي ئازمونی ميز، بە بېرى بەكارھاتوى پىويست پەي ببات. نەخۆش خۆي بەبەكارھىنانى شرىتى تايبەت دەبىت بەرپك و پىكى بپواتە لای پزىشك و ئەگەر ئەنجامى ئازمونی ميز زۆر گۆرپىت پىي رابگەيەنيت.

\* ئايا شىكارى ميز سەخت و دژوارە؟

نەخىر، بە تىكردنى شرىتى تايبەت بۆ ناو ميز دەتوانرىت لە رەنگى ئەو شرىتەوہ پەي بېرىت بەبېرى (تقريبى) شەكر(گلوکۆمىتەرى دىجىتالېش - وەرگىر)

\* كەمى شەكرى ناو خوین لە زۆرپوونى ئەنسۆلېنەوہ چى يە؟

ئاكامى پيدانى ئەنسۆلېن بە بېرى زۆر پىويست كە بېرى شەكرى خوین زۆرتر لە ئەندازە دىتە خواریوہ، نەخۆش ئارەق دەكات، سەرئىشە، لەرز و ھەست بە ماندوبوون دەكات، ھەروہا نەخۆش ھەستە دەكات مېش لەبەرچاويدا ھەلئەفرېت، بەلام ھەركات نەخۆش نىشانەكانى ئاگادار كەرەوہى بناسىت، خۆي بە خواردنى خىراي شەكر، پىشگىرى لە ئالوز بوون و شىواوى دەگرىت.

**\* لەکاتی سەرھەڵدانی بورانەوہ (Coma) لەئەنجامی کەمی شەکر، کەس و کار و نزیکانی نەخۆش دەبێت چیبکەن؟**

ئەگەر نەخۆش بەتەواوی لە ھۆشی خۆی نەچوویت، دەبێت ھەول بەدریت شەربەتی شیرینی دەرخوارد بدریت، بەلام ئەگەر نەخۆش کۆکە یان برشیتەوہ، دەبێت خێرا دەست لەم کارە بکشیتەوہ و (گلوکاکۆن) ی لەشیوہی دەرنزی پی بدریت (ھەرنەخۆشیکی شەکرە دەبێت ھەمیشە گلوکاکۆنی ھەبێت) بەھەر حال دەبێت خێرا پزیشکی لی ئاگادار بکریتەوہ.

**\* ئەسیدۆزس لە ئەنجامی نەخۆشی شەکرە چییە؟**

جۆریکە لە قەرەبوکردنەوہی نەخۆشی شەکرە. دەبێت بە بینینی کەم بوونەوہی کیشی لاشە زۆربونی قەوارە میز و خراپی باری گشتی ھاوکات بە تیکچونی کۆئەندامی ھەرس، ئەگەری بوونی ئەسیدۆز ھەیە. ناسینەوہی ئەم نەخۆشییە بونی شەکرە (واستۆنە) لە ناو میزدا و نەخۆش خۆی لەپوی شریتی تاییبەتیوہ دەتوانریت پەی پێبەریت

**\* ئایا ھیرشی ئەسیدۆزیس مەترسی دارە؟**

بەلێ ھەتا بلایت مەترسی دارە، چونکە بەو مانایە کە نەخۆشی شەکرە ئێو نەخۆشە بەھیچ شیوہیە ک چاودیری و کۆنترۆل نەکراوہ.

**\* چ شتیک لەوانە یە ببیتە ھۆی سەرھەڵدانی گیراوەی ئەسیدۆستۆز؟**

رژیمی نادروست و سەقەت یان گۆی نەدراوہ بە رژیمیکی خواردنی گونجاو. ھەلە کردن لە بپی ئەنسۆلینی پیدراو. نەخۆشی یان ھەوکردنیک کە دەبیتە ھۆی خراپتر بوونی کتوپپی نەخۆشی شەکرە.

**\* لەکاتی تەنگەژەیی ئەسیۆستۆز، چی بکریت باشە؟**

خێرا دەبیت پزیشک ئاگادار بکریتەوہ. بەتاییبەت نابیت بەبیانوی ئەوہی کە نەخۆش چاک خواردن ناخوات، لەبپی ئەنسۆلین پیدراو کەم بکریتەوہ.

\* ئايا نەخۇشنى شەكرە زۆرتىر توشى ھەوكردن دەين؟

بەلى، ھىزى بەرگى نەخۇشى شەكرە لە بەرانبەر مىكرۆب و قايرۆسەكاندا لەتواناي بەرگى كەسانى ئاسايى كە مترە. لەم روو ە دەبىت زۆر ئاگادار بن و ھەركە بچوكتىن ھەوكردن سەرى ھەلدا دەبىت بېۋە لاي پزىشك.

\* زىانى درىژخايەنى نەخۇشى شەكرە باش كۆنترۆل نەكراو چى يە؟

ھەرچۆرە نەخۇشىەكى شەكرە ئەگەرياش كۆنترۆل نەكرىت بەرەقىتە بوونى خويىنھىنەرەكان خىرايى دەبەخشن، نەخۇشىەكانى دل گورچىلەكان، چاۋ ھەلئاسانى بەردەى. خويىنبەرەكانى ئەندامەكانى خوارو ە لەنەخۇشى شەكرەدا زۆرتەرە.

\* ئايا دەتوانرىت لەم زىانە درىژخايەنانە پىشگىرى بكرىت؟

بەلى. ھەموو ئەم ئاكامە خراپانە بە چارەسەرى دروستى نەخۇشى شەكرە، بەشىۋەيەكى بەرچاۋ كەم بكاتەو ە. ئەو چارەسەرى كە پىۋىستى بە ھاوكارى تەواۋى پزىشك و نەخۇشە.

\* چ خواردىك بۇ نەخۇشى شەكرە مەترسىدارە؟

ھەر خواردىك كە گلۆسايدەكانى تىدابىت شەكرە(نەبات، شىرىنى، ئاسكرىم، شوكلات) و مادەى نىشاستە دەرەكان(پەتاتە، برىچ، ماعكەرۆنى، نان) دەبىت بەبىرى سنوردار و ديارى كراۋ بەكار بەئىرىت.

\* ئايا نەخۇشى شەكرە دەتوانرىت زىانى ئاسايى ھەبىت؟

بەلى، بەمەرجى ئەو ەى نەخۇشىەكەى باش بناسىت، بەباشى چاۋدىرى خۇى بىت و بەرىك و پىكى سەردانى پزىشك بكات

\* ئايا مىندالانى نەخۇشى شەكرە دەتوانن بېۋن بۇ خويىندىنگا؟

بەلى، بەمەرجى مامۇستايانى لە نەخۇشىەكەى ئاگادار بكرىنەو ە و بەنەخۇشى و باوك و دايكى ھاوكارىبىت.

\* ئایا نەخۆشی توش بوو بە شەکرە دەتوانیت وەرزش ئەنجام بدات؟

بەلێ، بەمەرجێک قەرەبوکردنەوێ و زەوی بەکارھاتوی لاشەیی بەھۆی شەکر و ئەنسۆلین ئەمە کاریکە لە وەرزشگا قورسەکاندا زۆر دژوار دەکات (پیادە روشتنی خێرا بۆ ماوەی ٢٥ خولەک یەکیکە لەباشترین چارەسەر - وەرگێڕ).

\* ئایا ژنی نەخۆشی شەکرەیی دەتوانیت منادار بیت؟

بەلێ، بەلام دژوارییەکانی (دوگیانی زۆرتر لە کاتی ئاسایی دەبن. ژنانی نەخۆشی شەکرە دەبیت لە ژێر چاودێری وردی پزیشک و پزیشکی ژاندا بن).

\* ئایا مندالی ژنی نەخۆش بەشەکرە ئاسایی دەبیت؟

ئەگەر نەخۆش لە کاتی دوگیاندا لە ژێر چاودێری وردی پزیشکدا بیت، مندالەکی ئاسایی دەبیت، بەلام زیاد لە کیشی ئاسایی دەبیت (لە چوار کیلۆزیاتر) پێویستە ئەو شەکرە بوتریت، کە زانینی مندالی کیش قورس نیشانە بە بۆنەگەری نەخۆشی شەکرە.

\* تێکچونی تۆری چاوی ئەنجامی نەخۆشی شەکرەوێ چۆی یە؟

جۆریکە لە نەخۆشی، کە ھەر پەشە لە توانای بینین دەکات. نیشانەکانی بریتین لە ئاوسانی دەماری بینین، خوین بەربون و بەرزبونەوێ پالە پەستۆی خۆینبەرەکانی ناوەندی تۆری چاوی، ئاکامی خراپی درێژخایەنی (ئیحتمالی) ئەم نەخۆشیە لە ناوچونی تۆری بینینە.

\* ھۆکاری ئەم نەخۆشییە چۆی یە؟

ئەم نەخۆشییە دوو ھۆکاری سەرەکی ھەیە: بەرزبونەوێ توندی پالە پەستۆی خوین و نەخۆشی شەکرە.

\* نیشانەکانی چیە؟

نارەحەتیەکانی بینین تەنیا لە کاتی کادا کە ھەستی پێدەکریت کە ئاوسان یان

خوین بەریبون دامەزراپیت ئەمە خوئی لە خویدا پیت دەلیت کە ئەم نەخۆشیە مەترسیدارە کە بە زۆری تەنیا پاش قەرەبونەبوەوہی ئەو خراپ بوون و رۆچوانانی دەناسریتەوہ (بەواتایەکی تر تەنیا کاتیک دەناسریتەوہ کە کار لە کار ترازاوہ (وہرگێر)

**\* چۆن دەتوانریت ریئی لی بگیریٹ؟**

بەپشکنینی ریکوپیتی چاوی نەخۆش دیابیتی بە یارمەتی (ئۆفسال مۆسکۆپ) و وینە گرتنی بۆریچکەکانی خوینی مێشکو بە فلۆرۆسانس و چاودیری و کۆنترۆلی ریکوپیتی نەخۆش.

**\* چارەسەری ئەم نەخۆشیە چۆنە؟**

تەنیا ئاکامەکانی نەخۆشی دەتوانریت دەرمان بکریٹ دەتوانریت لەرپی بەستنی خێراوہ بەسود وەرگرتن لە لیزەر ئیرگۆن، پیشکەوتوترین جۆری لیزەری، ئاوسانی تۆپی چاوشک بکریٹ و ریئی بگیریٹ لە دروست بونی پەیدا بونی بۆریچکە.

**\* سەرکەوتنی دەرمان تا چەندە؟**

بە روالت چارەسەر لە زۆریە حالەتەکاندا زۆر سەرکەوتووہ ھەلبەت ئەگەر نەخۆشی بە قۇناغی قەرەبونەبوەوہ ئەگات.

**\* بۆچی نەخۆشانی پیری شەکرە دەبیٹ ئاگاداری قاچیان بن؟**

دەبیٹ ھەوکردنی پەنجەگەورە نەخۆشە پیرەکانی شەکرە بەباشی دەرمان بکریٹ تا توشی (گانگرین) رەش بوونەوہ نەبن (گانگرین لە رەق بوونی خوینبەرەکانەوہ دەبیٹ).

**\* ئایا نەخۆشی شەکرە دەتوانریت بەبی خەم نەشتەرگەری بۆ بکریٹ؟**

بەلی ھونەری نوێ، نەشتەرگەری بە زۆرتین دنیایییەوہ دەبات.

**\* ئایا نەخۆشی شەکرە تەمەن کورت دەکاتەوہ؟**

ئەگەر نەخۆشی کۆنترۆڵ باش نەکریت و نەخۆش بە رێک و پێکی بەرەو لای پزیشک نەپروات تا دڵنیابیت ھەوکردن یان خراپبەک روی نەداوہ، درێژی تەمەنی بە کردەوہ بە ئەندازە ی درێژی تەمەنی کەسانی ئاساییە.

## مندالی تازه له‌دايك بوو و نه‌خۆشیه‌كانی

\* ئایا تازه له‌دايك بوو ده‌بیټ له‌ژێر چاودیڤی پزیشكدا بیټ؟

به‌ئێ، پشكنینی پزیشکی رێك و پێك تاكو ته‌مه‌نی دوسالی و له‌وه به‌دواوه به‌ دوری ئەم پشكنینانه زۆرتر به‌رده‌وام بیټ، وا له‌ پزیشك ده‌كات گه‌شه‌ی مندالی له‌ چاودیڤی خۆیدا بیټ، فاكیسنه‌كانی به‌ته‌واوی ئە‌نجام بدات و كێشه‌كانی به‌ شیوه‌یه‌کی چاكتر چاره‌سه‌ر بكات.

\* ئایا نه‌خۆشی شیره‌خۆره‌كان به‌ نه‌خۆشی مندالی له‌ خۆیان گه‌وره‌تر جیاوازی هه‌یه‌؟

نه‌خێر، به‌لام نه‌خۆشی شیره‌خۆره‌كان ده‌بیټ خێراتر و گه‌رمتر چاره‌سه‌ر بكرین چونكه تازه له‌دايك بوان به‌ خێرای ئاوی لاشه‌یان له‌ده‌ست ده‌دن و ئە‌مه‌ش ده‌توانیټ ئاكامی مه‌ترسیداری هه‌بیټ.

## ١- هه‌وكردنی ناوك

\* هه‌وكردنی ناوك چی یه‌؟

هه‌وكردنی ناوچه‌ی ناوك له‌ هه‌فته‌ی یه‌كه‌می له‌دايك بوون دا ده‌رده‌كه‌ویټ.

\* ئایا هه‌وكردنی ناوك نه‌خۆشیه‌کی مه‌ترسیداره‌؟

ئە‌م نه‌خۆشیه‌ به‌گه‌شتی زۆر زوو چاره‌سه‌ر ده‌كریټ، به‌لام ئە‌گه‌ر بپواته‌ ناو سوڤی خۆینه‌وه له‌وانه‌یه‌ مه‌ترسیدار بیټ

\* چاره‌سه‌ری چۆن ده‌كریټ؟

چاره‌سه‌ری نه‌هێشتنی هه‌وكردن به‌شیوه‌ی (مه‌وزوعی)، هاوكات به‌ ده‌رمانی ئانتی بایوتیک به‌بێر شیاو. (ئیسپرتۆی سپی ethanol ده‌بیټ به‌كار به‌ئینرێټ بۆ پاكزكردنی ناوك (وه‌رگێټ).



## ۲- سىپى بوونى زمان

\* سىپى بوونى زمان چى يە؟

نەخۇشىيەكى بېزىانە، بەلام لە يەككەوہ بۇ يەككىكى تر دەگويزرئيتەوہ و بەربالوہ، لە سەر زمان و ناودەمەوہ دەردەكەوئيت و بەزۆرى لە كۆتاي ھەفتەى يەكەمى لە داىك بون دەردەكەوئيت.

\* ھۆكارى چى يە؟

ھۆكارى ئەم نەخۇشىيە جۆرە كەپويەكە بەناوى (كاندیدا البىكانس(وہرگئپ).

\* مندالى تازە لەداىك بوو چۆن توشى دەبئت؟

ھۆكارى توش بوونى مندالى تازە لەداىك بوو بەم نەخۇشىيە لەوانە يە ھەوكردى شاراوہى(Vaginal) ى داىك و گويزرانەوہى لەكاتى مندال بووندا بئت. كەلك وەرگرتن لە مەمكە شوشە يان ھەرشتىكى تر مندالىكى توش بوو بەم نەخۇشىيەش دەبئتە ھۆى گويزارانەوہى ئەم كەپوہ بۇ يەككىكى ساغ. نەخۇشىيەكە ھەفتە دوای گويزرانەوہى دەردەكەوئيت.

\* نيشانەكانى كەپوي سەر زمان چى يە؟

مادەيەكى سىپى رەنگى وەكو شىرى بزپكاو زمان و پوك و ناوپۆشى ددان و لئوى مندالى تازە بوو دادەپۆشئت.

\* ئەم نەخۇشىيە چۆن چارەسەر دەكرئت؟

ئەو شوئنانەى كەپو لئيداوہ، مادەى(Gentian Violet) جئئشىنى وەنەوشە رەنگى لئ دەدرئت، بئجگە لەوہ دەتوانرئت (نىستاتئن) نئش مادەيەكى دژە كەپوہ كەلكى لئ وەربگيرئت. چاك بونەوہى تەواوى پاش( ۸ تا ۱۰ رۆژ) دەردەكەوئيت.

### ۳- سىكچونى فرە گىرى شىرە خۇران

\* سىكچونى فرە گىرى (Epidemic) شىرە خۇرە كان چى يە؟

جۆرىكە لە سىكچون بە ھۆى كۆلى باسىلە ۋە دەبىت ۋ بلاءو بونە ۋەى لە ناو دايەنگاۋ نە خۇشخانە كاندا بە زۆرى بە شىۋەى فرە گىرى دەبىنرەت، نىشانەى سەرەكى ئەم نە خۇششىە سىكچونە ۋ بونى مىكروۋبى ناوبراۋ لە يەك لە دايەك بوودا يان گەورە سالن بەسە تا نە خۇشى بگويزرەتە ۋە بۆ ھەموو ئەو تازە بوانە.

\* ئايا مىكروۋبى تىرىش دەتوانىت سىكچونى فرە گىرى (Epidemic) بەرپا بىكات؟

پىدە چىت بە ھۆى مىكروۋبى (Staphylococcus) يان يەك جۆر فابىرۇسىشە ۋە سەر ھەلېدات.

\* ئايا مىكروۋبى كۆلى باسىل بە شىۋە يەكى گىشتى لە رىخۆلە بارىكە دايە؟ بەلى، بوونى ھەندى لە جۆرى ئەم مىكروۋبە لە رىخۆلە دا كارىكى ئاسايىە بە لام مىكروۋبى جۆرە كانى تىرىشى تىدايە كە نە خۇشى ھىنەرە.

\* سىكچونى كۆگىر (Epidemic) چۆن دەناسرەتە ۋە؟

بەگەرەن بە شوين مىكروۋبدا لە ناو پاشەرۆ (كىشتى پاشەرۆ S/C).

\* چۆن چارەسەر دەكرىت؟

سىكچون شلەى ناو لاشەى مندال بە توندى كەم دەكاتە ۋە بەم پىيە دەبىت ھەتا زوۋە دەرمان بىكرىت. چارەسەر بە پىدانى ئەنتى بايونىك دەرمانى دژە سىكچون ۋ پىدانى شلە لە رىي خوين ھىنەرە كانە ۋە.

\* چۆن رى لەم نە خۇششىە دەگىرىت؟

بە رەچاۋكردىنى تەۋارى تەندروستى لە دايەنگاكان ۋ داخستنى ئەو دايەنگاكانە ۋ

پېدانی ئەنتى بايۆتىك بە ھەموو لەدايك بوان ھەركە يەك حالەتى لەم جۆرە  
چاوپىكەوت بۆ رىگىرى لە سىكچونى كۆگىر (Epidemic) فاكسىن بونى نىە.

\* ئايا پاش چاك بونەوہ پىويستى بە چاودىرى تايبەت ھەيە؟

بەشىئوہ يەكى گشتى نەخىر.

كەم بوونەوہى ئاوى لاشە ھاوكات (كەمبونەوہى فيزيۆلۆجىكى) كىشى لاشە  
ھاوكات لەگەل (بەرزبونەوہى پلەيگەرمى)

\* كەمبونەوہى ئاوى لاشە لەگەل (تا) چى يە؟

حالەتپكە لە رۆژانى دووہم يان سىيەمى لەدايك بووندا دىتە كايەوہ پلەي گەرمى  
لاشە ۲۹ / ۳۸ تا ۵، ۲۹ پلە. تازە لە دايك بوو بى ئارام و بى ھەستيارە، نالەو  
گرىان دەكات و كىشى كەم دەكات.

\* ھۆكارى ئەم نەخۆشپىيە چى يە؟

ھۆكارى ناديارە، بەلام بە روالەت دەبىت بەھۆى كەمى بپى شلەى دەرخواردراو  
بىت (ليرەدا مەبەست لە كەم پېدانی شيرە. وەرگىر).

\* چارەسەرى چۆن دەكرىت؟

پېدانی شلەمەنى، ئىتر لەپى دەمەوہ بىت يان لەپى خوین ھىنەرەوہ بىت  
لەماوہى يەك دوو رۆژدا پلەي گەرمى لەش ئاسايى دەبىتەوہ و مندالى تازەبوو چاك  
دەبىتەوہ.

## ۴- پەركەمى دەردەكۆپانى شىۋەي، تازە لەدايك بوان:

\* پەركەمى دەردەكۆپانى شىۋەي تازە لەدايك بوان چىيە؟

حالەتتەكە لە ھەفتەكانى يەكەمى لەدايك بواندا دەردەكەويت و نىشانەكانى برىتەن لە ھەستىارى، بى ئارامى و لەرزىن، ھەندى جار پەركەمى دەردەكۆپانى تازە لەدايك بوان.

\* ھۆكارى ئەم نەخۇشىيە چىيە؟

ھۆكارى بەرزى رىژەي فوسفور بەسەر كالىسيۇم ئەو شىرەي بەمندالى تازە بوو دەدرىت يان تىكچون و شىۋاوي لەكارى گلاندى پاراسايرۆيد يان گورچىلەكانە ھەندى جار ھۆكارى، نەخۇشى گلاندەكانى پاراسايرۆيدى دايكە.

\* ئايا ئەو تازە بوانەي لە شىرى دايك دەخۇن، بەم نەخۇشىيە دوچار دەبن؟

سەر ھەلدانى ئەم جۆرە نەخۇشيانە لەم جۆرە مندالانەدا كەمترە تا ئەوانەي كە شىرى دايك ناخۇن.

\* ئايا ئەم نەخۇشىيە چۇن دەناسرىتەوہ؟

بە ئەندازە گىرى برى كالىسيۇمى خوين: رىژەي كالىسيۇم كەمى كردوہ.

\* چارەسەرى چۇن دەكرىت؟

پيدانى كالىسيۇم لەپى خوينھىنەرەوہ يان لەپى دەمەوہ.

\* ئەگەر چارەسەر نەكرىت چى دەبىت؟

مندالى تازە بوو بى ئارام دەبىت وە پەركەم دەگرىت و ئەگەر خىرا كالىسيۇمى بى نەدرى توشى (Convulsion) دەبىت. بارى ئاسابى روو لە شىرى دەكات.

**\* ئایا ریی لەم نەخۆشییە دەگیریت؟**

بەلێ بە پێدانی شیر لە ریی مەمکی دایکەو، یان پێدانی زیادکردنی کالسیۆم بۆ ناو شیر.

**\* ھەوکردنی خوین لە تازە لەدایک بواندا چی یە؟**

ھەوکردنی خوینێ تازە لەدایک بوو، کە بەشیوەیەکی گشتی لە ھەفتەکانی یەکەمی لە دایک بووندا روو دەدات.

**\* ھۆکاری چی یە؟**

بەزۆری بەکتیریا ھۆکارییەتی و لە رینگە پێست، ناوپیۆشی لوت، دەم یان ناوکەو دەروا تە ناو خوینێ تازە لە دایک بوو.

**\* نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە چی یە؟**

بیتوانایی لە خواردن، رشانەو، سەك چۆن، کەم بوونەو، کێش، بێ ئارامی، بەرز بوونەو توندی پلە ی گەرمی، گەردە بونی سەپل و ھەندێ جار گەشکە.

**\* ئەم نەخۆشییە چۆن دەناسرێتەو؟**

ناسینەو، لە رینگە گەپان بەدوای میکرویدا لە ناو خوینێ تازە لەدایک بواندا یان کشتی خوین (Blood culture) پاش ناسینەو، میکروۆب، ھەستیاری (ھەساسیەت) ی میکروۆب بەرانبەر بە ئانتی بائیوتیکدا لیکۆلینەو، پێدەکریت.

**\* چارەسەری چۆنە؟ بە ئانتی بایوتیک.**

**\* ئاکامەکانی چی یە؟**

دومەلێ پین یان دومەلێ ئەندامەکانی تر، (Pneumonia) (زات الرئە)، ھەوکردنی پەردە ی مینشک (Meningitis) و (مفاق) پەردە ی ناوپیۆشی سەك \_ پریتون) ئاکامی خراپی نەناسینەو (تەشخیس نەدان) یان دەرمان نەکردنی دروستی ھەوکردنی خوینێ منداڵ دەتوانیت یەکیکی تر لەوانە بیت.

### \* پېش ئاگايى ئەم حالەتە چۈنە؟

ئەگەر (تەشخىس) و دەرمان خېرا بېت پېش ئاگايى نەخۇشى باشە بەلام ئەگەر نەخۇشى خېرا نەناسرېتەو ە يان ەوکردن توند بېت، مەترسى مردنى خېراى مندالى تازە بوو لە ئارادايە .

### \* ئايا دەتوانرېت رى لەم نەخۇشېيە بگېرېت؟

لەكاتى بېنېنى نېشانەكانى ەوکردن لەدايكد پېش يان لەكاتى مندال بووندا ياخود بېنېنى نېشانەكانى ەوکردن پېش يان ناوكى مندال، بە پېدانى ئەنتى بايۇنيك و دەرمانى تر دەتوانرېت رى لەم نەخۇشېيە بگېرېت.

### ۵- نەخۇشى سالەك

#### \* نەخۇشى سالەك چى يە؟

تېكچونېكە لە كۆئەندامى ەرسدا كە لە گەدەدا مادەى نېشاستە دار، چەورى و پرۆتېنەكان دەردەكەوېت.

#### \* ھۆكارى چى يە؟

ھۆكارەكەى ھېشتا نەناسراوہ . تېكچونى سەرەكى لە (تەحەمول نەکردن) بە مادەى تايبەتى بەناو(گليادېن) كە لە گلۇتېن دەبېنرېت(ئەم مادە لە گەنم و، جۆ و، چاوداردا ەيە ) .

#### \* نەخۇشى سالەك تا چەند فراوانە؟

لەھەرسەد مندال بەكېك پېوہەوہ گېرۆدەيە .

#### \* ئايا ئەم نەخۇشېيە خېزانېيە؟ بەلى؟

#### \* ئايا پەيوەندى بە(حەساسىيەتەوہ) ەيە؟

بەلى، نەخۇشى سليك بەزۆرى لەو خېزانانەدا بەدى دەكرېت كە(حەساسىيەتى) جۆراو جۆر يان تېدا دەركەوتوہ . ەندى لە مندالانىش كە بەم نەخۇشېيە توش

بوون دواتر(حەساسیەتی) جۆراو جۆری لی دەردەکەوێت.

\* ئەم نەخۆشییە کە ی دەردەکەوێت؟

بەشیوەیەکی گشتی لە سالانی یەکەمی ژیانی مندالدا(١٥ رۆژ تا ٣٠ رۆژ) دواى ئەوێ ئارد کە زۆرتر مادەى گلۆتینی تیا بێت واتە لە ناو خۆراکی مندالەو ئەم نەخۆشییە دەردەکەوێت.

\* نیشانەکانی چین؟

نیشانەکانی نەخۆشی سالیاک سەچونی ناو بە ناوو قەبزی (Constipation) ھاوکات لە گەڵ پاشەپۆدا، فراوان و زۆربوونی پیسایى مندال قەلەو نابێت و لەوانە یە تەنانەت کێشیشی کەم بکات. سکی گەرە دەبێت و شوپ دەبێتەو، شلکەى پان بچوک و شل دەبێت بێجگە لەو مندال لە مەترسیی لە توش بوون بە هەلامەت و ھەوکردنی بۆرچکە ھەواییەکان دابێت و چ بگات بە کۆکەى درێژ خایەن. گرنگترین نیشانەى نەخۆشی، دلتەنگی و حەز لە خواردن نەکردن.

\* ئایا ئەم نەخۆشییە بە توندی دەردەکەوێت؟

بەلى، نەخۆشی ھێواش پلەى ھەیە کە بە دژواری دەناسرێتەو و جۆرە توندەکانیش ناسینەو ھیان ئاسانە.

بۆ دوپات کردنەو ھى ناسینەو ھى نەخۆشی سالیاک چ شیکارییەک دەبێت بکریت؟ شیکارییەکی تاییەت نیە، پاشەپۆ دەپشکنرێت تا چەوری و نیشاستەى ھەرس نەکراو دەست بکەوێت و سەیربەگەن تابرانن ئایا(ترای پسین)، کە یەکیکە لە ئەنزیمەکانی کۆئەندامی ھەرس، لە پاشەپۆدا ھەیە یان نا. پشکنینیش بۆ لیکۆلینەو ھى چۆنیەتی ھەلمزینی فیتامین A، ژلاتین و گلوکۆزیش.

\* ئایا تیشکی X-ray یارمەتی ناسینەو ھى نەخۆشی دەدات؟

بەلى بە تیشکی X-ray دەتوانرێت دوانزە گری و ریحۆلە بخوینرێتەو و پەى بە کەم بوونەو ھى خیرایی تیپەریوونی مادەکان ببەن لە شوینانەو.

**\* ئايا پشکىنىنى تر ھەيە بکرىت؟**

نمونه ۋەرگرتن له ناوپۆشى ريخۆله، که شيکارىيەكى سەرەکىيە، سادە و بى نازارە و دەتواندرىت يارمەتى دەر بىت بۆ ناسىنە ۋەي نەخۆشى له حالەتە گوماندارەکاندا. شيکارى بىخەم تر ھەيە و نەۋەش رژیمی خۆراکىيە بەبى گلۆتىن.

**\* چارەسەرى ئەم نەخۆشىيە چيە؟**

دەبىت مندال بۆ ماۋەيەكى دوورو درىژ پاپەند بىت بە رژیمی خۆراکى تاييەتە ۋە. رژیمی پر له پرۆتىن، چەورى کەم، بەبى نيشاستە و ليوەرگىراۋەکانى گەم و جۆ بەبى گلۆتن، ئەم مادەي دوايى بەتاييەت مەترسى دارە چونکە لەوانەيە بىتە ھۆي پىشپەرەي نەخۆشىيەکە. زيادکردنى برى قىتامىنەکانىش ئاماژەي بۆ دەکرىت.

**\* چچ جۆرە شىرىک بە توش بووى ئەم نەخۆشىيە بدرىت؟**

شىرىک پرىبىت له پرۆتىن بەلام کەم چەورى. دەبىت تا چەندىن مانگ بە مندال بدرىت. بەکردە ۋە لەم جۆرە حالەتانەدا لە شىرىک کەلگ ۋەردەگىرىت کە ھاوشىۋەي شىرى دايکە. بەلام نەۋەش لە دواي ۳ مانگ پاپەند بوون بە رژیمی خۆراکى بى گلۆتنە ۋە.

**\* مندالى توش بوو بەنەخۆشى سالياک دەبىت چچ جۆرەخواردنىک بخوات؟**

مۆز، ميوەي تازە، گوشت بەبى چەورى بەگشتى باش تەحامولى دەکرىت، مندال دەتوانىت ھەندى سەوزەش بخوات، پەنبرى کەم چەورىش(تەحمول) دەکات.

**\* ئايا مندال ئەم رژیمە خۆراکىيە ھەمىشە پىي رازىيە؟**

ھەندىک لە مندالان بەئاسانى پىي رازىيە و بەباش دەخۆن. بەلام ھەندىكى ترىان نارپەحەت دەبن و لەسەر دايکە تاۋەک ۋە ھەموو زانايىيەكى بخاتە گەر و خواردنى پىويست دەرخواردى مندالەکەي بدات.



**\* تاكەى مندال دەبىت رەچاوى ئەم رزىمە خۇراكىيە بكات؟**

چارەسەرى نەخۇشى سلياك چەندىن سالە و تەنەت تا كۆتايى ژيانى درىژەى ھەيە .

**\* ئايا چاك بوونەوہ بەشيوہيەكى گشتى تەواوہ؟**

بەلى.

ئايا پىدەچىت بە درىژايى چارەسەر جارىكى تر نەخۇش بگەپىتەوہ؟  
بەلى، ھەوكردن، ددان دەرھاتن و خواردنى خۇراكى قەدەغەكراوہ ئەو  
نەخۇشىيە لەسەرەتاوہ دەست پىدەكاتەوہ .

ئايا دەتوانرىت ئەم نەخۇشىيە لە مالەوہ چارەسەر بكرىت و ئەنجامى باشيشى  
ھەبىت؟

بەلى، خەواندىنى مندال لە نەخۇشخانەدا لە سەرەتاي نەخۇشىدا بۇ ئەنجامى  
شىكارى وردتر بۇ ناسينەوہ (تەشخىس) پىويست دەكات .

**\* ئايا مندال دەبىت لەسەر تەختەخەو بمىنىتەوہ؟**

ئەگەر قۇناغى(حاد \_ Acute )ى نەخۇشى نەبىت نەخىر پىويست ناكات .

**\* ئايا نەخۇشى سالياك بەبى دەرمانىش چاك دەبىتەوہ؟**

نەخىر، ھەركاتىك رزىمى خۇراكى رەچاو نەكرىت، پاشەپۆى مندال ھەموو  
مانگىك يەكجار بېرىت بۇلاى پزىشك تا پزىشك رزىمى خۇراكى بۇ بگۆرىت و  
پىشرەوى نەخۇشىەكەى بۇ كۆنترۆل بكات . پاشان و تاجارەسەرى (سەرىرى) و  
چارەسەرى تەواوى خانەزىان دىدەكان، يەكجار سەردانى پزىشك لەھەر دوو يان  
سى مانگ بەسە .

## ۶- فايبرۆزى كىسى پەنگرياس

\* فايبرۆزى كىسى چى يە؟

فايبرۆزى لەرۈى نىشانەى دەرەوہى زۆر ھاوشىئوہى نەخۆشى سالياكە، بەلام لەو خراپترە، بەزۆرى بە رۆچونى(برۆنشى) و سىيەكان، ئەم رۆچونە بە دەرھاويشتنى مادەيەكى لەزگەيى ھاوكاتە كەلە گلاندنەكانى ناوپۆشى دەردەھاوريئت، پەيدا دەبيئت.

\* ئەم نەخۆشىيە تا چ رادەيەك بەردبلاوہ؟

نزىكى يەك مندال لە ھەزار لەدايك بواندا توشى دەبيئت.

چ كاتىك دەست پىدەكات؟

لە نەخۆشى سليك زوتر، بەگشتى لە شەش مانگى يەكەمى ژيانى مندال(بەزۆرى لە مانگى دووہم) دەست پىدەكات.

\* ئايا ئەم نەخۆشىيە ريشەى خىزانى ھەيە؟

بەلى.

\* كە لە خىزانىكدا مندالكى فايبرۆكىستى بينرا، ئايا دايك و باوك دەتوانن بۇ جاريكى تر منداليان بيئت؟

بەلى، بەلام دەبيئت بزنان كە لە ھەرچوار مندالياندا يەككىيان فايبرۆكىسى دەبيئت.

\* ئايا گەرمى بۇ مندالانى توشبوو بەم نەخۆشىيە زيانى ھەيە؟

بەلى، چونكە ئەم مندالانە بەئارەفكردنەوہ برىكى زۆر لەخوئ لەدەست دەدەن و چ بگات بەوہى لە رۆژەكانى زۆرگەرمى ھاويندا دوچارى كلاسپ دەبن(لە ھۆش خۇيان دەچن).

**\* ھۆکاری فایبرۆکیسی چی یە؟**

ھۆکاری نەناسراوە. جاران لە و باوەرەدابوون کە ھۆکاری خراب کارکردنی کاری پەنکریاسە بەلام ریسیتەرچەکانی ئەم دواییە و نیشان دەدەن کە ئەندامەکانی تری ھەک و جگەر، سییەکان و ریخۆلەکانیش دەستیان لەم نەخۆشییەدا ھەیە، بە روالەت ئەم نەخۆشییە لە خراب بونی بیتوانایی دروستکردنی ئەنزیمی ئەو ئەندامانە ی کە وترا.

**\* نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە (فایبرۆکیسی) کامانەن؟**

سەرھەلدانی نیشانە ی ھەناسەدان (کۆکە ی بەردەوام)، ھەرسی (سکچون و رشانەو) و خۆراکی لە (سێ تا چوار مانگی منداڵدا). خاوبوونەو (قەسە بە ھەواییەکان) لە منداڵاندا کە وردە وردە خراب بوونی درێژخایەنی کۆئەندامی ھەناسە ی لێدەکەوێتەو.

**\* چۆن ئەم نەخۆشییە دەناسرێتەو؟**

بۆ ئەم مەبەستە سالیاک شیکاری تایبەت ھەیە و ئەویش بریتیە لە ناسینەو ھە ی بەرزبوونەو ھە ی ریژە ی خۆی (Na Cl) ی ناو ئارەقی لەش (شیکاری ئارەق): شیکاری تر ھەک و پشکنینی لیک، نینۆک، موو... ھتد. زیادبوونی بېری خۆی نیشان دەدەن (پوزەتیف) بونی ئەم شیکارییە پیش لە سێ مانگی گرنگی نی یە.

**\* ئایا جیاوازی ئەم نەخۆشییە لە نەخۆشی سالیاک سادەترە؟**

لە حالەتی دیاری فایبرۆزیکیسی، جیاکردنەو ھە ی لە نەخۆشی سالیاک سادە یە. بەلام ئەگەر نەخۆشی شاراوہ بیت، جیاکردنەو ھە ی لە نەخۆشی سالیاک زۆر دژوارترە.

**\* فایبرۆزکیسی چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

رژیمی خۆراکی ھاوشیو ھە ی رژیمی خۆراکی سالیاک، خواردنی خۆی بەبېری تەواو، زیادکردنی بېری فیتامین A + C، K، پێدانی بەبەردەوامی ئەنتی بایوتیک بۆ

رێگری لە هەوکردن، پێدانی گێراوەی پەنکریاس، بەتایبەت جۆلەدەرمانی  
هەناسەدان.

**\* چارەسەری تاکەى درێژە دەکێشیت؟**

بۆ هەتا هەتایە دەبیت دەرمان بەکار بهێنیت.

**\* پێش ئاگادار کردنەوێ ئەم نەخۆشى یە چۆنە؟**

هەرچى ناسینەوێ ئیمە لە هۆکارەکانى ئەم نەخۆشییە زۆرتر بیت، ئەگەرى  
چاکبوونەوێش زۆر دەبیت. پاراستنى منداڵ لە بەرامبەر هەوکردنى کۆئەندامى  
هەناسە، مەترسى رۆچونى چارەسەر نەبوونى سببەکان کەم دەکاتەوێ، بە کورتى  
زۆریەى منداڵان بە بەکارهێنانى ئەنتى بایوتیک، لە لایە کەوێ بە شێوێ هۆکارى  
راوەستان و لە لایە کى ترەوێ بە شێوێ هۆکارى چارەسەرى هەوکردنەکان، پزىگارى  
دەبیت.

## **٧- تەنگى دەمى گەدە**

**\* تەنگى دەمى گەدە چى یە؟**

تەنگى دەرگای گەدە گێرانى رێپهوى دەرچونى گەدە (دەرگای گەدەى) تازە  
لە دایک بووێ کە لە هەفتەکانى یە کەمى ژيانیدا دەر دەکەوێت.

**\* چ شتىک دەبیتە هوى؟**

گەشەى زۆر لە ئەندازەى ماسولکەى دەورى دەرگای گەدە.

**\* ئایا کوپان لە کچان زیاتر گێرودەى دەبن؟**

بەئى، لەوانە یە توشبونی کوپان بەم نەخۆشییە سى هیندەى کچان بیت.

**\* ئەم نەخۆشى یە تا چەند بەربلاوێ؟**

لە هەزار تازە بوودا یە کىک توشى دەبیت.

**\* نیشانەکانی تەنگی دەرگای گەدە کامانەن؟**

رشانەووی توند بەشیوەیەکی فراوان. کەم کردنەووی کیش لە ئەنجامی چەندبارە بوونەووی رشانەووە دا. ھەندی جار ھەست بە گریپەك بەئەندازەى گوێزێك دەكرێت لەكاتى دەست لێدانى بەشى سەرەووی لای راستى سك. (X-ray) بۆ گەدە نیشانەدرى بونی رێگرە لەسەر رێى تێپەرپوونی خۆراك لە گەدەووە بۆ دوانزە گری.

**\* ئەم نەخۆشى یە بەگشتى چۆن چارەسەر دەكرێت؟**

چارەسەرى بەزۆرى نەشتەرگەرییە. ئەم کردارە بەزۆرى بریتی یە لە کردنەووی رێپەرەووی گەدە بەسەر ریحۆلەکاندا. ھەرۆھا چارەسەرى پزیشکی لەسەر بەکارھێنانى دەرمانەکانى دژى ئازارى (Anti spas mine) ماسولکەکان داریژراوہ و نەخۆش نامادەدەکات بۆ نەشتەرگەرى.

**\* لەكاتى دەرکەوتنى نیشانەکانى نەخۆشى تاکەى دەبییت نەخۆش نەشتەرگەرى بۆ بکریت؟**

یەك تا دوو ھەفتە دوا مۆلەتە.

**\* ئایا ئەم نەشتەرگەرییە مەترسی دارە؟**

نەخیر. چاکبوونەووە ھەموکات بەدەست دیت، ھەلبەت مەگەر لەكاتى سەرھەلدانى نیشانەى لاوەكى دەگەنى ئەو مەترسییەى كە لەوانەى یە لەھەر جۆر نەشتەرگەریەك پێش بییت.

**\* چ جۆریك لە بى ھۆشى دەدریت؟**

بى ھۆشى گشتى.

**\* تاکەى دەبییت لە نەخۆشخانە بخەوینریت؟**

٧ تا ١٠ رۆژ.

\* ماوهی چەند پاش نەشتەرگەری، خۆراکی نەخۆش دەست پێدەکات؟

٢٤ تا ٤٨ رۆژ.

\* ئایا لەوانەیە پاش نەشتەرگەری تەنگی دەرگای گەدە جاریکی تر بگەریتەوه؟ نەخیر.

\* ئایا ژیانی نەخۆش پاش نەشتەرگەری بەتەواوی ئاسایی دەبییت؟

بەڵێ پاش نەشتەرگەری و چاک بونەوه، گەشەى مندال بچوکتەری تێکچون بەخۆیەوه نابینییت.

\* ئایا دەبییت نەخۆشی تەنگ بوونی دەرگای گەدە لە گەوره سالانیشدا سەر هەلپەدات؟

بەڵێ، بەلام دیاردەیهکی دەگمەنە.

## ٨- نەخۆشی پەردەى هیا لێن

\* نەخۆشی پەردەى هیالین چی یە؟

لە نەخۆشیی سیهکانی تازه لەدایک بوە و، کە بەشیۆهێ دژواری هەناسەدان دەردەکەوێت.

\* ئەم نەخۆشییە چۆن دەناسریتەوه؟

ناسینەوه لەسەر ئەساسی تێکچونی هەناسەدان لەیهکەمین کاتژمێرەکانی لەدایک بوندا دەبییت کە وردە وردە روو لە توندی دەکات.

\* هۆکاری ئەم نەخۆشییە چی یە؟

هۆکاری نەزانراوه. هەندیک لەویاوه پەدان کە ئەم نەخۆشییە لەئەنجامی هەلمژینی شلەى ئامینیوتیکی پیش لەدایکبوون دەبییت. (شلەیه کە کۆرپەلە لەمنداڵان تییدا مەلە دەکات وەرگێت). هەندیکى تر لەویاوه پەدان کە هۆکارەکی

بیتوانایی دلە. لەم دواوەشدا ئەم ئەندێشە یە لە ئارادایە، چ بگات بەوەی کە ھۆکاری ئەم نەخۆشییە ئاسای بوونی شلە ی چالە ھەواییەکانی سیبەکان بیت.

\* ئەم نەخۆشییە چۆن چارەسەر دەکرێت؟

چارەسەری دەبیت بەخێرای و لە ژینگە یەکی تاییەتدا بکریت: پیدانی ٢٠ ی کۆنترۆل کراو Ventilation ی دەستکرد.

\* ئایا پاش چارەسەر، منداڵ بەحالتی ئاسایی دەگەرێتەو؟

ھەندیک لە و منداڵانە ی کە بەتەواوی دەرمان کراون، ئاساین، بەلام ھەندیک تر بۆ ھەمیشە بە ناسروشتی دەمێننەو.

\* ئایا ھۆکاریک بۆ رێگرتن لەم نەخۆشیە ھە یە؟ نەخیر.

## ٩- ئاتلکنتازی لەدایکبوو:

\* ئاتلکنتازی لەدایک بوو چی یە؟

ئاتلکنتازی نەخۆشییە کەم و کورت لە ٢٤٧ کەمی لەخاوبونەوہی ھەندیک لە ناوچە ی(رتین) ی تازە لەدایک بوو، کە نەھەوا ھە یەوہ(٢٠) و نەبەباشی کار دەکات.

\* ھۆکاری چی یە؟

لەوانە یە ھۆکاری گیرانی رێرەوی ھەوایی بەھۆی ناوپۆشی یان شلە ی ئامینیوتیک بیت، ئەم ئەگەرەش ھە یە، کە گەشە ی کەم و کۆپی (Tissue) خانە ی سیبەکان و لە ئەنجامی خاوەنەبونەوہی سی یەکان نەخۆشی توش دەبیت.

\* نیشانەکانی ئەم نەخۆشیە چی یە؟

دژواری لە ھەناسەدان نیشانە ی سەرەکیەتی، توندی دژواری بەستراوہ بە توند و تیژی ئاتلکنتازی یەوہ.

**\* ئایا ھۆکاریک بۆ دوپاتکردنەوہ و ناسینەوہی ئەم نەخۆشی یە ھەیە؟**

پشکنینی سنگ نیشانی دەدات کە ھەوا ناروات بۆ ھەندێ بەشی سییەکان (X-Ray) یش دوپاتی ناسینەوہیە.

**\* ئاتلکتازی تازە لەدایک بوو چۆن چارەسەر دەکریت؟**

ئەگەر شلەیک ببیتە ھۆی گێرانی رێپەرەکانی ھەوا، ئەو شلەیک دیتنەوہ دەرەوہ. لە حالەتە توندەکاندا لەوانەیک بۆ لابردنی ئەو رێگرە بە پشکنینی ناو بۆرچکەکان (Bronchial) ی ناو سییەکان پۆیست دەبیت، سەرەپای ئەو لەدایک بوو بەردەوام لە مەحفەزەیکدا دانەنێن کە پێی شی و ٢٠ تێیدا بەرزە. لە چارەسەرکردنی ئاتلکتازی بزواندی مندال بۆ گێرانی چەندبارە گرنگی زۆری ھەیە چونکە بەم شێوہ قولتەر ھەناسە دەدەن چارەسەر بەھۆی جولەدانی ماسولکەکانی پەیوہندی بە ھەناسەدانیش زۆر زۆر سود بەخشە.

**\* نەخۆشی خوین بەربوون تازە لەدایک بووان ئەم نەخۆشییە چی یە؟**

ئەم نەخۆشی یە لە رۆژی دووہمی لەدایک بوونییدا دەردەکەوێت و بەشێوہی خوینبەر بوون لەسەر پێست، ناوپۆشی ناو لەوانەیک لە کۆم یان (Vaginal) سەر ھەل بەدات. ھەندێ جار لە ناو میز یان لە ناو رشانەوہی خوین دەبینریت.

**\* ھۆکاری ئەم نەخۆشییە چی یە؟**

لەو باوەرەدان ھۆکارەکی دەگەریتەوہ بۆ کەم بوونی یەکیک لەو پیکھاتانە ی پۆیستە بۆ گێرسانەوہی خوین (بۆنۆنە Vitamin k).

**\* ئەم نەخۆشی یە چۆن دەناسریتەوہ؟**

بە دیاری کردنی ریزە (شرۆمبەن) لە خویندا تیکچون لە سازگاری مەینی خوین دیاری دەکریت.

**\* نەخۆشی چۆن دەرمان دەکریت؟**

بە پێدانی (Vit k) بۆ ناو خوینھینەرەکان یان ماسولکەکان ئەگەر نەخۆشی توند



بیټ، خوینی له دایک بوو به ته وای به خوینی نوێ ده گورپیت به م شیوه چاره سه ره چاک بوونه وه به خیرای ده بیټ.

**\* ریگیری له م نه خووشی یه چۆنه؟**

پیدانی ده رزی (Vit.k) به مندالی تازه بوو که ده بیټ به شیوه یه کی ریک و پیک هه م بۆ نه و مندالانه ی که پیش قونای ته وای دوو گیانی له دایک بوون و هه م بۆ نه وانه ی له واده ی خویاندا له دایک بوون، نه نجای بدریټ. هه ندی جاریش کاتی مندال بوون (Vit.k) به دایک ده دریټ.

نه خووشی (Hemolytic) خۆ به رگری تازه له دایک بوان.

(Erythroplastose) نه خووشی فاکته ری Rh، ئریسرۆپلاستۆزی کۆرپه له، زه ردوی و خرابی مندالی تازه بوو.

**\* ناوی تری نه خووشی هیمۆلیتیکی مندالان چی یه؟**

که م خوینی توندی تازه بوو.

**\* نه خووشی هیمۆلیتیکی تازه له دایک بوو چی یه؟**

له م نه خووشی یه دا، B. C. R. کۆرپه له و تازه له دایک بوان له ناو ده چن، هۆکاری نه م کیشه یه به زۆری ناسازگاری خوینی دایک، به خوینی مندالی تازه بووه که هۆکاری نه م ناسازگاری یه (فاکته ری Rh) ه هه لبه ت هۆکاری تریش هه ن، له وانه و به تایبه ت هه وکردنی میکروبه .

**\* ده زگای (رزوس) چی یه؟**

ده زگای (رزوس) یه ک گروپ خوینه که (پارگن) سه ره کی نه وه هه م له مرۆف و هه م له م هیمونیکدا به ناوی (ماکاکوس رزوس) دۆزیویه تیه وه و به م شیوه یه ناسیویانه ته وه. له ده ستدان یان بونی نه م فاکته ره له ژنی دوو گیاندا ده توانریټ ئاکامی مه ترسیداری هه بیټ. نه وژنانه ی که Rh-ن خوینیان دژه ته نه ی Rh ی تیدانیه. له کاتی شوکردنیاندا که میرده کانیان Rh + ن له وانه یه کۆرپه له یه کیان بیټ

به R h +. لێره دا له ناوله شی ئەم ژنانه دا دژته نی Antibody ی دژه R h دروست ده بیته و له دوگیانی دوهمدا، ئەگەر کۆرپه له R h + بیته، ئەم دژه ته نه یان له ویلدا شه وه تیپه پ ده بن و له سه ر (R. B. C) کۆرپه له ده نیشه وه و به م شیوه له ناوچونی خێرای (R. B. C) و سه ره له دانی نه خو شی هیمولیتک ی مندالانی تازه بوو دروست ده بیته.

\* ئایا ئەم نه خو شی یه مه تر سیداره؟

ئەگەر خێرا چاره سه ر نه کریت، به ئی.

\* ئایا ئەم نه خو شیه چۆن ده ناسریتته وه؟

مندالی تازه له دایک بوو له هه مان (٢٤ کاتژمیری) یه که می ژياندا رهنگی تیک ده چیت و زهرد ده بیته (یه ره قان). بیجگه له وه قه واره ی جگه رو سپل گه وره ده بیته. شیکاری خوین بونی دژه ته نی دژه Rh له خوینی ئەومنداله دا نیشان ده دات.

\* ئایا له کاتی دووگیانیدا، پیده چیت ناسینه وه ی ئەگه ری توش بوونی

مندال به نه خو شی (Hemolytic) هه یه؟

به ئی، هه ر دایکیک ده بیته پیشتر شیکاری بۆ بکریت ده رده که ویت که Rh ی خوینی باوک Positive بیته، ده بیته له هه فته کان و مانگی کۆتای دووگیانی به رده وام شیکاری خوین بۆ دایک بکریت تاک و بون یان نه بوون و بپی دژه ته نه کانی دژه R h ده ست نیشان بکریت.

\* له چ کاتیکیدا مه ترسی توش بونی مندالی تازه بوو به نه خو شی

هیمولیتیک به هیچ شیوه یه که نه؟

کاتی (Rh) ی خوینی دایک Positive بیته (Rh ی باوک هه رچی بیته). کاتیکی

Rh ی خوینی باوک و دایک هه ردوو Negative.

\* ئایا ژنیك كه Rh ی Negative ھەبیت، لەكاتی شوکردن بە پیاویك كه Rh ی Positive بێت، دەتوانیت ببیتە خاوەنی مندالیکی Rh ی Negative؟

بەلێ.

\* ریژەیی ئەو كەسانە ی Rh ی خوینیان Positive چەندە؟ ٨٥٪ یە.

\* ئایا فاكتهری RH لەباوك و دایكەو بە مندال دەگەریتەو؟ بەلێ.

\* ئایا ھەرمندالیك لە دایكی Rh- باوكی Rh+ وە لەدایك بێت دوچاری نەخۆشی Hemolytic دەبیت؟

نەخێر، تەنیا یەك مندال لە دووسەد منال زادەیی ئەم جۆرە پەيوەستەن، دوچاری ئەم نەخۆشی بە دەبن.

\* ئایا لەوانە ژنیك كه Rh+ ی ھەبیت مندالیك بەدنيا بێنیت، كەبە نەخۆشی فاكتهرەكانی تری خوین توش بێت؟

بەلێ، لەوانە بە فاكتهری تر ببینە ھۆی جۆرە ھاوكیشە و گرفت، بەلام ھیچكام لەم كیشانە، نە ئەو نەندەیی گرفتیی فاكتهری (Rh) زۆرە و نە ئەو نەندەش خراب.

\* ئایا ژنیك مندالیکی (ھیمۆلیتیک) ی بەدنيا ھیناوە، دەتوانیت لەكاتی شوکردن بە كەسیكی تر، ببیتە خاوەنی مندالیکی ئاسایی؟ ئەگەر مێردەكە ی Rh- ی Negative بێت، بەلێ.

\* نەخۆشی ھیمۆلیتیک تازە لەدایك بوو چون چارەسەر دەكریت؟

گۆرینی ھەموو خوینی ئەو مندالە بە زوترین كات. لەم دواییەدا ئاشكرا بوو كە باشترین رێگە بۆ رێگرتن لە شیتەل بونی خوینی مندال، گۆرینی خوینە لەناو مندالدا.

\* ئايا چى دەبىت زياتر لە يەكجار گۆپىنى ھەموو خويىن ئەنجام بدىت؟

بەلى، لەوانە يە لە ھەندى حالەتدا دوو سى پۇژ پاش زەردويى لەسەرەتاوہ سەر ھەلبداتەوہ و گۆپىنى دووبارە خويىن دەست پىبكات. ھەندى جاريش، ھەلبەتە زۆر بەكەمى، سى جار گۆپىنى خويىن پىويست دەكات.

\* ئايا مندالىك لە كام خويىنى بەھوى شىتەل بوونى خويىنەوہ گيانى بەدەر بردوہ، مندالىكى سروشتى دەبىت؟

ئەگەر رۆچونەكان بەھوى ئەو نەخۆشى يەوہ كەم بىت، كە بەزۆرى وادەبىت، كەشەى مندال ئاسايى دەبىت.

\* ئەگەر كەم خويىنى ھيموليتىك چارەسەر نەكرىت چى روودەدات؟

لەوانە يە مندال لە ماوہى چەند رۆژىك بەھوى زەردويى زۆر ھاوكات لەگەل رۆچونى مېشكەوہ بمرىت.

\* ئايا گۆپىنى خويىن رى لە رۆچونى مېشك ئەگرىت؟

بەلى، لە ناوبردىنى دژەتەنەكان و ئەو مادەيەى دەبىتە ھوى (يەرەقان) دەبىتە ھوى رىگرتن لە رۆچونى مېشك. بەم شىئوہ دەبىت گۆپىنى خويىن ھەرچى زوتر ئەنجام بدىت و ئەگەر دووبارە زەردويى سەرى ھەلدايەوہ گۆپىنى خويىن دووبارە دەبىتەوہ.

\* رىژەى ئەو حالەتانەى كە شىتەلى (تجزىە) خويىن ان ھەيە لە سازگارى گروپى خويىنى O, B, A يەوہ يە؟

لە دەروبوەرى ۵% تا ۱۵%.

\* ئايا دەتوانرىت رى لە پەيدا بونى دژەتەنەكان لە خويىنى دايك بگىرىت؟

بەلى، ئەمپۇ بەرگىرى سازى دايكىك كە Rh- بىت لە بەرامبەر فاكتەرى Rh+ ى كۆرپە لە دا دەكرىت. بەم شىئوہ دەتوانرىت ۷۲ كاترۇمىر پاش لە دايكبونى مندال

بەدايك سىرەمى دژەتەنەكانى دژە Rh لەرېگەى ماسولكەو دەدرېت. ھەركاتېك ژنېك پېش دوگيانى دواتر بەم شېوھ چارەسەر بكرېت، ئىتر مندالى توش بوو بە مندالى نەخۆشى فاكتەرى Rh نابېت.

\* ئايا پېدەچېت نەخۆشى فاكتەرى Rh ببېتە ھۆى مەرگى كۆرپەلە پېش لەدايك بوونى؟

بەلى. ھەندېجار ئەم نەخۆشېيە دەبېتە ھۆى مەرگى كۆرپەلە. لەناو مندالانداندا يان دروست پېش لەدايك بوونى. بېنراوھ ھەندى لەژنان كە Rh ى خوينيان Negative، يەك لەسەر يەك مندالى مردويان بەدونيا ھېتاوھ. لەم روھوھ ئەمپۆ كە ھەول دەدرېت بە گۆرېنى خوينى كۆرپەلە لەناو مندالانداندا و پېش لەدايك بوونى. لە مردوو بە دنيا ھېتان پېشگېرى بكرېت.

## ۱۰- مەغۇل (ترايزومى ۲۱):

\* مەنگولېسم چى يە؟

جۆرېكە لە نەخۆشى كە لە تېكچونى كرۆمۆزومېيەوھ دەبېت كە لەھەر (۲۰۰۰) مندال يەكېك بەم نەخۆشېيەوھ گېرۆدە دەبېت و مەترسى تېوھ گلانى مندال بەم جۆرە نەخۆشېيە بەزۆربونى تەمەنى دايك و باوكەوھ زۆرتر دەبېت.

\* بۆچى ئەم نەخۆشى يە پېى دەوترېت مەغۇلى؟

لەبەر روالەتى تايبەتى مندال(چاوى چەماوھ).

\* ئايا تەنيا نەژادى سېى توشى دەبېت؟ نەخېرئەم نەخۆشېيە لەھەموو نەژادېكدا بېنراوھ.

\* نېشانە دياردەكانى كامانەن؟

روالەتى كەللە سەر و روخسارى ئەو كەسەى ئەم حالەتەى توش بووھ، كەم و زۆر تايبەت مەندى ھەيە. سەر بەگشتى بچوك و پېستى سەرى پانە، دەم و چاوى

خېر و بىخالەت و چاۋە چەماۋەكان، لوت بچوك و لە خوارەوہ پانە، دەم بچوك و سى گۆشەيى و ھەميشە كراۋەيە، زمانى گەرە و ددانەكان نارېك و پېكە. قەفەزى سنگ بچوكە، دەستەكانى گەرەو ئەستور و خەتى ناو دەستى نائاساين بەم تېكچونە روالە تيانە دەبېت شىۋاۋى پېكھاتەي ناۋەوہى لەش و زۆرجار شىۋاۋى دلېشى بۇ زياد دەبېت. ماسولكەكانى بى تۋاناۋ گەشەي فكري نەخۇش زۆر بە ئاشكرا كال و كرچە.

**\* ھۆكارى ئەم نەخۇشەيە چى يە؟**

مەنگۈلىسىم لە تېكچونى كرۆمۆزۆمى يەوہ دېتە گۆرپى. مندالى ئاسايى (۴۶) كرۆمۆزۆمى ھەيە، مندالى مەغۇل (۴۷) كرۆمۆزۆمى ھەيە. ئەم نەخۇشەيە چارەسەرى نيە و تەنيا رېگە بۇ رېگرتن لىتى شىكارى كرۆمۆزۆمى لە ناو مندالدا نايە و بەمەش ناتوانرېت چارەسەرى بكرېت و تەنيا دەتواندرېت لەبارى بېرېت.

**\* ئايا مەنگۈلىسىمى بۇماۋەيى چى يە؟**

مەنگۈلىسىم (Down syndrome) وەرگرت زكماكيە (Congenitally) بەلام زۆر بەكەمى بۇماۋەي يە.

**\* ئايا گەر دايكىك تەمەنى زۆر بېت، ئەگەرى سەرھەلدانى مەنگۈلىسىمى زۆرتەرە؟**

بەلى مەترسى ئەم نەخۇشەيە بەزۆر بونى تەمەن زۆتر دەبېت، رېژەي سەرھەلدانى بۇ ژنانى كەمتر لە (۳۰) سال تەمەن يەك بۇ دوۋەزار، بۇ ژنانى ۳۳ سالە يەك بۇ ھەزار، ۴۰ سالە يەك بۇ سەد، ۴۵ سالە يەك بۇ پەنجا دەبېت

**\* مەغۇل چۆن دەناسرېتەوہ؟**

ناسينەوہى ئەم نەخۇشەيە ھەندىجار زۆر دژوارە، بەتايبەت لە تازە بواندا. لە قۇناغى پېشكە و توترى نەخۇشى، نىشانەي تايبەتى دەبېتە ھۆى ئەوہى بەخىرايى بناسرېتەوہ. پشكنىنى ناو دەست و شىكارى كرۆمۆزۆمى زيادە، ناسينەوہ دووپات دەكاتەوہ.

**\* هەلسوکەوتی مندالی مەغۆل چۆنە؟**

ئەم جۆرە مندالانە بەگشتی گالتەچی و میهرەبانن بەلام دورلە کیشە دروستکەر و بەلاماردانیش نین. هیشتنەوہی مندالی لەم جۆرە لەناو خیزانیشدا لە زۆر روہوہ لە چۆنیەتی رەفتاری ئەو کاری تیدەکریت لەپاستیدا داپشتنی (قاعیدە یەك \_ Base) بۆ ئەم حالەتە دژوارە و بە هەلسوکەوتی دایک و باوک و مندالەکانی تر لەگەڵ مندالی مەغۆل دا جیاوازی هەبە.

**\* داھاتوی ئەم جۆرە مندالانە چۆنە؟**

پیشکەوتنی زانستی پزیشکی ژبانی درێژتری بۆ کەسانی گێرۆدە ی مەغۆلی فەراھەم کردووہ و زۆربە ی مندالانی مەغۆلی دەگەنە تەمەنی بالق بوون. گەشە ی دەرونی جوولەیی ئەم کەسانە بەستراوہ بە ژینگەیانەوہ، بەلام هیچ کات گەشە ی ئاساییان نی یە. کەسی توش بوو لە هەموو تەمەنیدا هەر(مندالە).

**\* ئایا کەسانی مەغۆل دەتوانن ئیش فیڕ ببن؟**

بەئێ. هەندیکیان دەتوانن کاری سادە ئەنجام بدەن و کارئیکیان هەبیت کە گرفتێ تیدا نەبیت. فەرە فپی کۆنجینیتەئێ.

**\* (حەنجەرە) چی یە؟**

بەربلاو ترین تیکچونی کۆنجینیتەئێ، (حەنجەرە) یە و بریتییە لە هەناسەدانی پەر لە دەنگ و گرمە، کە بەزۆری کاتی هەناسە دانەوہ و بەتایبەت کاتی هەوادانەوہ. دەنگی هەناسە لە قرتە قرتی مریشک دەچیت، ھۆکارەکە ی زۆر دیار نیە.

**\* ھۆکاری چی یە؟**

ھۆکاری لەوانە یە هەندیجار دروست بوونی(حەنجەرە) یان پیکھاتەکانی دەورو بەری بیت. ئەم ئەگەرەش لە ئارادایە کە هەلمژینی شتی دەرەکەیی، شێرپەنجە ی(حەنجەرە) یان شیوانی کاری(ئائورتا Aorta) و بەم شیوہ گوشار دەکەوینتە سەر (بۆری ھەوا) و دەبیتە ھۆی خرە خرپی(حەنجەرە).

**\* خېرەخېر، يەكەم جار كەي دەست پىدەكات؟**

بەزۆرى لەكاتى لەدايك بوون و تاتەمەنى (۱۲ بۆ ۱۸) مانگى بەردەوام دەبىت و ئەوكاتە ئەگەر خېرەخېرى (حمىدە Benign) بىت، وردە وردە لادەچىت.

**\* ئايا خېرەخېرى (حمىدە Benign) زكماكى (ھەنجەرە) مەترسى ھەيە؟**

نەخىز لەوانە يە بىتتە ھۆى نىگەرانى دايك و باوك، بەلام بەزۆرى مەترسىدار نىە. كرنگ ئەو يە كە دايك و باوك دۇنيابن كە ئەم كىشە يە خۆى چاك دەبىتەو.

**\* تىكچونى پىكھاتەى توندى، چۆن چاك دەبىتەو؟**

بە پشكىنى (ھەنجەرە) بەيارمەتى (ھەنجەرەبىن) (Laryngoscope). ئەگەر پزىشك ھەست بەبونى كىس يان ھۆكارىكى تىرى گىرانى بكات، چارەسەرى بۆ دەكات.

**\* ئايا بۆ خواردىنى مندالى ئەم نەخۆشىيە دەبىت چاودىرى تايبەت**

**بكرىت؟**

بەلى، دەبىت بە ئارام و بەوردى خواردىن بەم مندالە بدرىت، تاكو خواردىن نەپەرپتە بۆرى ھەناسە يەو. مژىنى شىر لە مەمكدا بۆ ھەندىكىان دژوارە و دەبىت بە كەوچك خواردىن يى بدرىت و بە ئەسپايى نىكتەر ئەمە يە كە ئەم مندالانە زوتر لە بەرامبەر نەخۆشى ھەوكردنى كتوپر كە ئەگەرى سەرھەلدانى نەخۆشىەكانى كۆئەندامى ھەناسەى لى دەكە وىتەو (سورىژە، كۆكەرەشە و دىفتىرى) ڤاكىسن بكرىت.



## نەخۆشییە دەرونیەکان

### \* پزیشکی دەرونی چی یە؟

دەرونی پزیشکی لقیكە لە زانستی پزیشکی كە لە بەدواداچون و چارەسەری ئەو نەخۆشیانە دەكۆڵیتەوێه كە هزر و هۆش، رەفتاری و سۆزەوێ تێكدهچن. هەندێك لەم نەخۆشیانە بە گۆرانیكاری پێكها تەیی یان دەمارێ كیمیایی میتشك هاوكات دەبن. بەم جۆرە هەندێك كات پزیشکی دەرونی و پزیشکی دەمارەكان پێكەوێ دەست بەكار دەبن.

### \* دەرونی ناسی چی یە؟

دەرونی ناسی یەكێكە لە زانستی مرۆفەكان و بابەتی ئەو بریتی یە لە خۆیندەوێ ژیا نی ناگیا نە و رەفتارەكانی مرۆف و هەروەها چۆنیەتی خۆسازدانی كەسایەتی.

### \* دەرونی ناس كی یە؟

دەرونی ناس بەگشتی پزیشك نیە و تاكە كەسیكە، كە پاش خۆیندنی پەسپۆری یا بەكاری پەرودەیی و لێكۆڵینەوێی لە قەلەم رەوی دەرونی ناسی دەدوێت یان كاری سەرپێی دەكەن، واتە بەیارمەتی ئازمونی هۆش، كەسایەتی كەسەكان هەلەسەنگینیت و بە دەرمان، تێكچونە دەرونی ناسی یەكان ئارام دەكرێنەوێ

### \* دەرونی دەرمانی (Psycho Analysis) چی یە؟

زادە ی كاری زیگمۆند فرۆیدە، یەكێكە لەو تیۆرانە ی كە چۆنیەتی كاری پێكها تە ی دەرونی و لە هەمان كاتدا یەك رەوشی دەرمانی یە.

### \* جۆش و خروۆش چی یە؟

جۆش و خروۆش یان كاردانەوێ جۆش و خروۆشی پێشان دەری كۆمەلە حالە تێکی پێچا و پێچی ناسرا و (بە حالە تە سۆزیه كان) كە بە قوڵی كاریگەری لەسەر مرۆفەكان دا ئەت، لە شێوێه ی كاردانەوێ لە هەندێك حالە تدا سەر هەلەدات و هاوسەنگی

دەرونی تیک دەدەن، جۆش و خرۆش ھەمیشە بە نیشانەی کەم تا زۆر بەرچەستەتری جەستەیی ھاوکاتە، وەکو دژواری لە ھەناسە دان (ھەناسە سوار بوون)، تیکچون لە سوپی خوین (سور بوونەو ھەناسە پەپین)، لەرزین، ئارەق کردنەو، دڵە کوتی، سەر گێژە، ... ھتد. بیجگە لەو ھەش، کاردانەو ھەی جۆش و خرۆش دەتوانرێت ناوی ترس، ئەوین، قینە و تۆرە بوون بەھێنرێت.

### \* گرنگی نەخۆشییە دەرونییەکان تا چ رادەپەکە؟

لە ناو جۆرەکانی ئەو نەخۆشیانەی کاریگەرییان لەسەر تەندروستی مرۆفەکان دائەنێت، تیکچوونی دەرونی پێگەی گرنگی ھەبە، بەسەختی دەتوانرێت بەرێژەیی زۆری نەخۆشییە بچووکەکانی دەرونی پەیی بھێت، چونکە لەنیوان دژواری جۆش و خرۆش و کاردانەو ھەی کە لە ھەر ژیانیکی ئاساییدا سەرھەڵدەدات و ئەو تیکچونانەی کە بەراستی دەمارین و ژیانکی کەسی نەخۆش قەرەباڵخ و دەشیۆنێت، سنوریک نییە، لەو باوەرپەدان کە لە ھەر (١٥) کەس لەساتیکی ژیانیدا گیرۆدەیی شیوانی دەرونی دەبێت، ئەمەقە ٥٠٪ قەرەوێلەیی نەخۆشخانەکان لەجۆری بەشی دەرون پزیشکییە، ھەلبەت لەبەر گرنگی رۆژانەی کە زانستی پزیشکی بۆ منالانی نا سازگار و بەسالچوان قایل دەبێت. بەلام ھەرچەند داواکاری چاودێری دەرون پزیشکی رۆژ لە دواي رۆژ زیاد دەکات (و ئەم داوایە بە مانای زۆر بوونی بە ژمارەیی نەخۆشانی دەرونی نییە)، شیوازی نوێی چارەسەریش بە ھەبونی لە دەرمانی بەھێزتر و کاریگەری خێراتر، بوەتە ھۆی ئەو ھەی کە ماو ھەی پیویست بۆ مانەو ھەی نەخۆش لە نەخۆشخانەدا کەم بێتەو و تەنات ھەندی جار بگاتە ئاستی (سفر) وە لە ھەمان کاتدا چۆنایەتی دەرمانیش لەجاران باشترە.

### \* نادروستبوونی دەرونی چییە؟

لەدێر زەمانەو نادروستبوونی ھەمان زاراو ھەی شیتییە یان بەواتایەکی تر ئەو کەسەبوە کە (اختیاری) لە دەست خۆیدا نەبێت. ھەرچەند ئەم زاراو ھەی لە دادگاکاندا مانای یاسایی ھەبە، لە جیاتی ئەو زیاتر زاراو ھەی (نامەسنول) بەکار دەبن (نابەرسیاری کارەکان لەبەر بیتوانایی لە ناسینەو ھەی چاک لە خراب و

بۆ توانایی لە خۆبەدەستەوه نەدان بە پالپۆه نەرەکان. زۆربەى ئەو پەرشانە دەرونیانەى کە لە نەخۆشى دەرونى ئەوانە دودلی نییە بەلام دەبێت لە ژيانى مەدەنیدا پشتگیری بکۆن.

**\* ئایا دەتوانییت بە کەسیک ژن و میردایەتى بکۆیت لە خیزانیدا حالەتى شیتى هەیه؟**

بەلى، بە گشتى لەم بارەوه هیچ مەترسییەك نییە. لەوەى کە، کەسیک لە تاکەکانى خیزان ژن یان میردى داها تووى نەخۆشى دەرونى بێت یان... پێشتر نەخۆشى دەرونى هەبووه، بەسەر تەندروستى دەرونى کەسیک کە بیهویت زەماوەند بکات، کاریگەرى راستەوخۆى نییە.

**\* پۆلى ژيانى سیکسى لە تەندروستى دەرونیدا چیه؟**

ژيانى سیکسى یەکیکە لە بونیاد نەرە سەرەکییەکانى مرۆڤ و کارى گەرى لەسەر جەستە و دەرونى دانەنیت گرنگی پۆلى ژيانى سیکسى لە ژيانى کەسەکاندا لە کەسیک بۆ کەسیکى تر جیاوازه. تیکچوون لە رەفتارى سیکسیدا، ئیتر لەوەى ئاگایانەبێت، یان ئاگایانە، دەتوانییت سەرچاوهى سەر هەلدانى تیکچونەکانى جۆش و خروشى دەرونى بێت. بەلام پێچەوانەى کیشەکە راسترە، بەم مانایە کە تیکچوونى دەرونى سەرچاوهى تیکچوون لە ژيانى سیکسیدا بێت.

**\* ئایا چالاکی زۆر لە رادە بەدەرى سیکسى دەتوانییت سەرچاوهى تیکچوونى دەرونى بێت؟ نەخیر.**

**\* ئایا نەمانى ژيانى سیکسى پێدەچیت سەرچاوهى تیکچوونى دەرونى بێت؟ ناتوانییت بوتریت نەمانى ژيانى سیکسى سەرچاوهى تیکچوونى کەسایەتییه دەرونى بێت. بەگشتى مرۆڤەکان پێویستیان بە ژيانى ئاسایى سیکسیه و نەمانى ژيانى سیکسى بە شیوهیەکی گشتى لە بەر بوونى تیکچوونى جۆش و خروشییه و نەك هۆکارى ئەو.**

## ۱- ھاورەگەزبازی چییە؟ Home sexually :

مەبەست لە زاراوەی ھاورەگەزبازی (Home sexually) کەشانی ھەوەس (شەھوانی) ی کەسیکە بەرەو لای کەسیکی ھاورەگەزی خۆی. ئیتر ھۆی ئەم کەشانی بەتەواوی بێت یان بەشی بێت لەم حالەتەدا. گۆرانی ھەوەس پەییوەندی عاشقانە، کوت و مت ھاوشیۆھە ئۆ شتە یە کە لە پەییوەندی دوو رەگەزی یە کسانە. ھەرچەند (تەحەمول) ی ھاورەگەزبازی لە ژناندا لە ھەموو لایە کەوہ سادەترە.

### \* ئایا ھاورەگەزبازی نەخۆشییەکی بۆ ماوہییە؟

نابێت لە روانگە ی دروستی ناماری یان بە ھەلسەنگاندنی کوپرانە بە رۆ شوینیکی دروست ھەلسەنگیتریت.

ھاورەگەزبازی بە روائەت لە ناتەواو مانەوہ ی گەشە ی چاکی ھەوہسی (شەھوانی) کە سەوہ یە (ھەم لە رۆی دەرونی و ھەم لە رۆی جەستە یی) و دژواری لە قبول کردنی ھەندی (مفہوم) لە دەوربەری خۆش بەختی و ھەرگرتنی نەفس و کەسایەتی.

ھاورەگەزبازی ئاکامی ھاوشیۆھ سازی (نادوستی کەسیکە بە و وینانە ی کە لە باوک دایکی خۆیەوہ دەبیینیت و ئەنجامی خۆبواردن لە قبول کردنی بوونی جیاواری نیوان دوو رەگەز و بەرھەمی ترسن لە خۆگرتن و ئونس بوہ.

ھەلبەت دەبیت لەم نێواندا ئارەزوو بوونی بۆلای رەفتاری ھاو رەگەز بازانە تیپە پاندنی قوناعی بالغی وە لاوہ ناوہ و تیپە پبوون کە ئاکامی کەشانی سروشتی قوناعی گۆرانکاری (شەھوانی) یین و پیشتر لە ئایندە ی، ئەو کەسە ئاگادار ناکاتەوہ.

### \* ئایا (Alcoholism) نەخۆشییەکی دەرونییە؟

بەپیتی ئەوہ ی لە کەسایەتی کەسی (Alcoholism) پیکھاتە ی ھۆکاری نەخۆشی پیشتر ھەبوہ یا نەبوہ.

دەتوانرىت بە دوو جۆر (Alcoholism) ى جياواز قايل بين، دەرون خەمۆك و تورپەو شەپانى كەسايەتى ھەندى لە (Alcoholism) مەكانى دەرون نەخۆش يان لادەرەو نيشانەى ديارى ئەم كەسانەش بالڭ بوونى نەگەيىو، ئارەزوو و مەيلى بۆ لاسايى كردنەو و پىشت بەكەسانى تر بەستن، بى تۈوانايى لە (تحمول) ى ئەو شتانەى لىى قەدەغە كراون و پىويستى بە پەنابردن بە ژيانىكى خەيالى. خواردنەو ەى (Alcohol) مەى ئا لەم جۆرە كەسانە، بىجگە لە رەفتارى ھەلقولائو لە دەرون خەمۆك و غەمگىن ھىچى تر نىيە و نەخۆشى ئەوان قولتر لەو ەيە كە بە واز ھىنانى مەى خواردنەو ە چارەسەر بكرىت. بەلام بە پىچەوانەو ە كاتى (Alcoholism) رەفتارىك بىت كە ئەو كەسە لە گرۈپى كۆمەلايەتى ديارى كراو و ە دەست ھىناو ە، بە شىتۈزە ئاسايىھەكان وازلەيھىچنانى مەى خواردنەو ە بەكردەو ە دەكرىت، كەسى مەيخۆر دوو خەسلەتى گىشتى و سەرەكى ھەيە، گریدراو بەو ەى كارىگەرئىك، كە رەفتارى ئەو بەسەر خۆيى و كۆمەلگادا، داي دەنىت. لەكەنارى ئەو مەحكومىەتانەى، كە لەكۆنەو ە رووبەپرووى كەسى (Alcoholism) بوەتەو ە (دەرمانى مەدەنى، ترستۆك، تۈواناي ناسينەو ەى نەبوو) و داخورانى ئەندامى (بەمۆم بوونى جگەر، تىكچوونى دەمارو گەدەيى و ھند...و) تىكچوونى دەرونى لەخۆگرتن بەمەيەو ە (مەستى نەخۆش ئاسا، وپىنەى مەستى، وپىچنەى درىژ خايەن، نەخۆشى پاناروايى، ئاۈنى مېشك، شىتى بوون ھند...و) كە ئەمپۆ بەچاكى ناسراون، ھەنو كە كۆشش بۆئەو ە دەكرىت، كە جىھانى تاكە كەسى و جۆرى پەيوەندى لەھىزى كەسى (Alcoholism) باشتر بناسرىت و ھەرەھاھۆكارەكانى دەرونى زەمىنەسازى خۆگرتن بەمەى خواردنەو ە بەرمەلا بكرىت.

بەلام بۆ ناسينەو ەى (Alcoholism)، پەى بردن بەو ھۆكارانە بەس نىيە كە نەخۆش خەرى كەسايەتىين، بەتايبەت لەخۆرئاوا بەو ھەموو ھۆكارە كۆمەلايەتى و فەرھەنگى راكىشەرى كەس بۆ خواردنەو ەى مەى (سونەتى كۆمەلايەتى، مەراسىمى ئاھەنگ گرتن، رىكلام، زۆرى مەيخانەكان ھند...و)

**\* ئايا (موتاد) ئەوانەى راھاتون لەسەر ماددەى سىرکەرەكان نەخۇشى دەرونىن؟**

دەتوانرپت بوترىت خۇ گرتن بە ماددە سىرکەرەكانەوہ ئاماژە بە بوونى نارەحەتى گشتى و قولە، كە بە زۆرى بەرۆكى ئەو كەسانە دەگرىت كەلە رووى دەرونى كەسايەتییەكى مەستيارىيان ھەيە. فراوانى خۇگرتن بە ماددە سىرکەرەكانەوہ بوەتە ھۆى ئەوہى دەوربەرى ھۆكارەكانى دەرونى و كۆمەلایەتى و فەرھەنگى خوينەرى ماددە سىرکەرەكان زياتر بخوينرىتەوہ، تا چۆنیەتى پەيدا بوون و گەشەى ھەوہس بەرەو لای ماددە سىرکەرەكان بناسرىتەوہ. لە روانگەى دەرون پزىشكىیەوہ، راھاتن لەسەر ماددە سىرکەرەكان دەتوانرپت لەزۆریەى شویندا بە جۆرىك لەلادان و راگردن لە راستى بزانىرت بۇ پەنا گرتن لە جیھانى خەيال. رەفتارى ئەوہى خوى بە ماددە سىرکەرەكانەوہ گرتبىت لەم روہوہ لادەرانەيە كە بۇ ئەو، ماددەى سىرکەر ھۆكارىكە بۇ رازىكردنى بە يارمەتى حیلە گەرى ھەوہسى كەم و زۆر بەيان كراوہ، بەبى ئەوہى پىويستى بە دوور بىنى ھەبىت لە نىوان ئەم جۆرە كەسە لادەرانە و لە پەناى ئەوانەوہ، كەسانىك دەدۆزىنەوہ كە دەرونى خەمۆك يان دەرون پەرىشان. بە گشتى لەو باوہرەدان كە ھەرچەند بەكارھىتەنانى ماددەى سىرکەرى بەھىز دەبىتە ھۆى ئەوہى كەسى ساغ دووچارى سەرھەلدانى خەيال و گومان يان وپىنە بىت، بەلام پەيدا بوونى قۇناغ يان حالەتى دەرون پەرىشان پىويستى بوونى پىشىنەى كەسايەتییەكى ئامادەى دەرون پەرىشانى دوابىن شىكارىيە.

كەدەتوارپت لە خۇگرتن بە ماددە سىرکەرەكانەوہ بكرىت ئەوہيە كە راھاتوہ لەسەر ئەو ماددانە رەفتارىك لە گەپان و خۇكۆزىدا ھەيە، ئەويش لە ناو كۆمەلگەيەك كە بە سەختى وزەى(تاقەتى) (تەحەمولى) ویتەى مەرگى ھەيە.

**\* ئاياگۇرانى شىوہى ژيان دەتوانىت سەرچاوہى نەخۇشى دەرونى بىت؟**

نەخىر بە خودى خوى، بەلام ھەندى ھەستيارى دەرونى، يان تىكچون لە كارى دەمار و گلاندەكانى ناوہوہ لەوانەيە وەرگرتنى و كىشمە كىشى ئەو كەسە زۆر

بىكات ۋە مەستىيار تىرى بىكات لە ئەنجامدا بەسەر ھەلدىنى كاردانە ۋەى جۆش ۋ خروشى لە بەرامبەر گۆپانى شىۋەى ژيان بىتتە گۆپى، ئالەم ھالەتەدا ئەم گۆپانە بە ئەندازەى بزىۋى دەرونى ۋ جەستەى بەسەر تاكدا كارى گەرى بە جىدىتلىت.

**\* ئايا پىدەچىت دوو گىيانى ۋ مندال بوونى سەرچاۋەى نەخۇشى دەرونى بن؟**

بە دايك بوون (دوو گىيانى منال ۋ شىر پىدان) رووداۋىكى بنچىنەىيە لە ژيانى ژندا. پىكەۋە ژيانى ئەم قۇناغە بە بارودۇخى نوپى ئەۋ گۆپانكارىيانەى لە كارى گلاندەكانى ناۋەۋە، سەرھەلدىنى گرفت لە دوو گىيانى ۋ منال بوون ۋ كارا بوونى دويارە ۋ قبول بوونى كىشانەكان لەۋانەىيە بىتتە ھۆى سەرھەلدىنى نارەھەتتەىيە دەرونىيەكان. ئەۋىش لەۋ ژنانەدا كە مىژۋى تىكچوونى دەرونىيان نەبوۋە. كۆمەلەى ژيانى كانى دەرون پزىشكى بوون بە دايك، پىى دەوترىت دەرون پەرىشانى منالچ بوون، دەرون خەمۇكى بە تايبەت لە قۇناغى دوگىيانى ۋ دەرون پەرىشانى زۆرتر پاش مندال بوون دەردەكەۋىت.

**\* دەروون پەرىشانى پاش مندال بوون چىيە؟**

ھالەتى (تەشۋىش) دلە راۋكى يە كە بە شىك لە ژنان پاش مندال بوون گىرۋدەى دەبن

چارەسەرى ئەم ھالەتە دژوار نىيە ۋ ئەگەر ئەم (تەشۋىش) ۋ دلە راۋكىيە مەرحەلەىك لە گەشەى دەرون پەرىشانى درىژخايەن نەبىت، لە ئەنجامدا چاك دەبىتەۋە.

**\* ئايا لەكاتى تورەبوون، يان بى ئۆقرەىى ۋ دلتنەنگى، دەبىت بە پزىشك بووترىت؟**

بەلى، گىتوگۇ لەگەل پزىشك بە ھەر شىۋەىيەك دەبىتە ھۆى ئارامى ۋ سوكنايى، ھەرچەند پزىشك ھۆكارى ئەۋ كىشەىش پەيدا نەكات. بەلام ئاگادار كىردنەۋەى

پزىشكە دەرونى باشتىرە، چونكە ئەرە كە دەتوانىت لە نىگەرانى كەس و نىشانە جەستەيىپەكانى نەخۇش، نىشانەكانى دلتەنگىيان دەرون پەرىشانى ئەگەرى بناسىتەوہ و چارەسەرى دروستى بكات.

**\* ئايا كاتىك كەسىك ھەرەشەى خۇكوشتنى دەكات، دەبىت ھەرەشەكەى بە ھەند وەربىگىرىت؟**

بەلى، نەخۇشەكان بە زۆرى بىرىارى خۇكوزى دەشارنەوہ، بەلام لەوانەيە بە رىكەوت ئەندىشەكانى خۇيان ئاشكرا بكن. بىرىار بە ئەنجام دانى ئەوہى مەبەستىەتى، زۆر جار اہ تواناى روونى بىرىاردان توند ترە، كەواتە دەبىت ئا لەم حالەتەدا كىشەى زۆر گزنگ بەرھەلىستى بكرىت. ھەلبەت مەتلەب لە بارەى ئەو نەخۇشانە كە بەردەوام ھەرەشەى خۇكوزى دەكەن جىاوازى ھەيە. بەلام ئالەم حالەتەشدا دەبىت بەرەنگارى بكرىت، ھەرچەندە ھەرەشەى جۆر شانناژا بىتمايد. بەھەر حال چونكە نا ئومىدى كەسىك نىشان دەدات كە تواناى چارەسەرى كىشەكانى خۇى نىيە و ناتوانىت بىجگە لە رىگەى جوین و تورپە بوون بە خۇى و تەمىى خۇى يارمەتى بویت.

**\* خەوزپان چىيە؟**

بى خەوى نەمانى ھەموو يان بەشىكى خەوہ و بەبى خەوى سەرەتايى(خەولىكەوتن) بى خەوى نىوہ شەويان كۆتايى شەو دابەش دەبىت.

**\* ھۆكارى خەو زپان چىيە؟**

لە دىدگاي ئەندامىيەوہ، ھەر ناپەرەتتەيەك ئازارى لەگەلدا بىت، خەو دەشىئوپۆنىت، ئىتر بە شىئوہى راستەوخۇ، يان بە نا راستەوخۇ و لە رىى كاردانەوہى ئازار بۆ سەر دەرون. ھۆكارى بەرىلاوترىن جۆرەكانى خەو زپانى دەرونى دەتوانىت، دلە راوكى، بىزارى و وەلولى يان نىگەرانى زپان بە دەرون پەرىشانى بىت. بە نرىكى ھەموو نەخۇشىيە دەرونىيەكان بە تىكچوونى خەويان



لەگەڵدايە ھەندى جار ئەم تىكچوونە تەنيا نيشانە بوونى نەخۆشى شاراوھى دەرونيە.

### \* ئايا خەو زپان دەتوانریت بە دەرمان چارەسەر بکړیت؟

دەرمانە خەو ھینەرەکان Hypnotic کە دەبنە ھۆى خەوى دەستکرد ھەروھا دەرمانە ئارام بەخشەکان Tranquilizer کە بەم کەم کردنەوھى دلە راوکى یارمەتى خەو لیکەوتن دەدات، زۆریەیان لە سەرەتای چارەسەرى ھەر نارەحەتییەکی دەرونى، نە تەنيا کاریگەریان بەلکو سودمەندیشن، بەلام چارەسەرى راستەقینە ئەو کاتە، کە بە پرینى ئەو دەرمانانە، کەسى نەخۆشى بەشیوھى ئاسایى خەوى لى بکەوێت بە واتایەکی تر تەنها چارەسەرى نەخۆشى دەرونى یان ناسینى ھۆکارەکانى ئەو کیشە دەرونیانەى کە خەو دەزپینن، چارەسەرى راستەقینەى ئەو زپانە.

\* ئايا ئەو کەسەى گیرۆدەى خەوزپانە دەبیت بپروات بۆ لای پزیشکی دەرونى؟

گەر خەو زپان پاش ماوھیک لانەچوو، بەلى.

### \* خەموکى چيیە Depressive؟

پیناسەییەکی کەسانى خەموک غەمبار و مەلول و دل تەنگ. چالاکی میشک و جموجۆلى کەسى خەموک و ھەروھا ھەستى حەزى کەم دەکات، نەخۆش بە خۆیدا دەپواتە خواروھ و دەپوات بە ناو خۆیدا و ھەست بە ماندوو بوون دەکات، چالاکی نییە توانا، کارى نییە، حەزى لە ھیچ شتێک نییە، حەز ناکات بپروات بۆ ھیچ شوپنیک، حەز دەکات تەنيا بێت و کەس لەگەڵیدا نەبیت، بەکارەکانى رانگات بە خیرایى بەرھ و خەو زپان و کەم خواردن و لاوازی دەپوات.

لە حالەتە پيشکەوتووھکاندا، نەخۆش ھەموو ئومیدیک بۆ یارمەتى دان لەدەست دەدات و لەوانەى خۆى بکوژیتەوھ، دەست تێوھردانى خیرایى پزیشکی دەرونى

پىويستە تا جەلۋى پىشپەۋى نەخۋشى بگرىت و نەخۋشى بخاتە ژىر چاودىرىيەۋە ئەگەر چى لە نەخۋشخانەشدا بىخەۋىنئىت، دەبىت چارەيەك بۇ ئەو كارە ئەنجام بدات.

### \* ئايا خەمۆكى جۆرى جياۋازى ھەيە؟

بەلى، سى جۆرى سەرەكى خەمۆكى بە گشتى لە يەك جيا دەكەنەۋە :  
خەمۆكى كاردانەۋەى لە شۆك(صدمة) ى جۆش و خرۆش(مەرگى دايك و باوك) لە كەسانى ھەستىار دەردەكەۋىت، خەمۆكى دەرون خەمۆك كە نىشانەى تىكشكانى تواناي بەرگرى نەخۋشە، خەمۆكى مالىخوليايى كەھە تا بلئى مەترسىدارە. ھەندى جار خەمۆكى نىشانەى دەرون پەرىشانى يان نەخۋشى ئەندامىيە(بۇ نمونە شىر پەنجەى مېشك).

بەھرحال ھەرچۆرە نەخۋشىيەك دەبىت لە ژىر راپرسى پزىشك يان پزىشكى دەرونى چارەسەر بگرىت.

### \* خەمۆكى دەمارى چىيە؟

زاراۋەيەكى گشتىيە بە بى ماناي دەرون پزىشكى تايبەت كە بە زۆرى بۇ بەيانى حالەتى ناجىگىر، تورپەبون، ھەلچون و تىكچونى جۆش و خرۆشى نۆرەيى بەكاردەھىنرئىت، كەمتر بە ماناي خەمۆكى و غەمبارىيە.

### \* ئايا پىدەچىت گوشارى كار مروۋە(شىت) يان بە خەمۆكى دەمار گىرۋ دەبىت؟

كارى زۆر و گرژى و ئالۆزى دەمارى دەتوانىت بىتە ھۆى ماندوو بوونى جەستەيى و دەرونى چ بگات بە(خەمۆكى دەمارى)، بەلام ھەرگىز نابىتە ھۆى خەمۆكى يان شىتى. كارى زۆر زۆرتر ۋەكو خەسلەتئىك بژمىردرئىت.  
ھەندى جار كارى زۆر جۆرى دروست كردن و كارى بەرگرى كردن و ئالەم كاتەدا دەبىت خەمۆكى ئاكامى رووخان يان نا كامى لە كار بزانىت.

**\* ئایا پێدهچیت کارهسات یان بی ئومیدی توند بییت هۆی شیتی؟**

کارهسات لهوانه بیته هۆی خه مۆکی کاردانه وهی کهم یا زۆر توند، به لام ناتوانیت سه رچاوه ی نه خۆشی به رده وامی ده رونی بییت، مه گه ر ئه وه ی زه مینه ی پێشتر بوونی هه بییت.

**\* چاره سه ری خه مۆکی چیه؟**

کاردانه وه ی خه مۆکی کاردانه وه یی و ده رون خه مۆک له به رامبه ر چاره سه ری کیمیاوی ئیش شکین و دژی دله راوکی له گه ل به به کارهیتانی به بری که می ده رمانی دژه خه مۆکی (Anti depressant) نه نجامی باشی هه یه . به لام گرنگترین له لایه ن چاره سه ر، لایه نی چاره سه ری ده رونییه . خه مۆکی پێشکه وتووتر(مالیخولی) له گه ل جۆره کانی تری خه مۆکی ده رون په ریشانی پێویستی نه وانندی نه خۆش و چاره سه ر به که لگ وه رگرتن له ده رمانی دژه خه مۆکی و ئیش شکین کاریگه ری له سه ر ده ماره کانه . به گشتی ئه م جۆره چاره سه ر کردنه زۆر خیرا کاریگه ری ده بییت و ته نیا کاتی چاره سه ری شۆکی کاره بایی به کاردینن که یان چاره سه ر به ده رمان کاریگه ر نه بییت، یان به هۆکاری پزیشکی ده توانییت ده رمانی دژه خه مۆکی به کاربه یتریت. مه ترسی زۆری خه مۆکی بریتییه له خۆکوژی، ده بییت هه میشه مه ترسی خۆکوژی له به رچاو بگه یتریت، نیتر نه خۆشی بریاری وای داییت یان نه یداییت، خه مۆکی پێشکه وتوو هه میشه پێویستی به چاودیری تونده یه له نه خۆشخانه دا به شیوه یه کی گشتی چاره سه ری ماوه که می خه مۆکی روزایه ت به خشه .

**۲- تو ره یی و شه ره نگیزی**

**\* زا را وه ی شه ره نگیز مانای چیه؟**

له لاشه ی مرؤفدا (Function) ی ژبانی و ده رونی تایبه ت هه یه که توانای ئه وه ی ده داتی تا له به رامبه ر شه ره نگیزی ده ره کی له خۆی به رگری بکات.

تورپەيى لەوانەيشە جەستەيى بېت، ەكو سەرما يا گەرماي توند، يان دەرونى، ەكو ەست كردن بە مەترسى. كاردانەوہى لاشە لە بەرامبەر تورپەيى و شەرەنگىزى (سازگارى) ناو دەنيت.

\* رۆلى دروستبوونى تورپەيى و شەرەنگىزى لە تەندروستى مرقۇدا چيىھ؟

ھەندى لە كاردانەوہكانى لاشە لە بەرامبەردا، بۇ تەندروستى مرقۇ پىويستە. لەوانە بەرگرى ەرگرتن لە بەرامبەر ھەندى نەخۇشى، ئيتەر لە كاتى پىدانى فاكسىنى (ئيفليجى مندال) بەگرى ئەو دروستبوونەو ئەو كارەي دروستى دەكات كە دروست كەرى كاردانەوہى حەساسىيەتە (ئەو حەساسىيەتەي كە ئەوئەندە ئازاردەرە) كاتى نەخۇشى جەستەيى (ئەندامى) يش گلاندى سەر گورچيلە بۇ يارمەتى لاشە و شەر كردن لەگەل نەخۇشى ھۆرمۆنىك دەرژيت، دروست ەكو پزىشكىك دەرمانى پىدەدات.

\* نەخۇشى سازگارانه چيىھ؟

نەخۇشيبەكە لە دەست خۇشى بەردەوام بە كاردانەوہى دريژ خايەن.

\* نيوان دروستبوونى تورپەيى و ئەوئەندەي نەخۇشى دەرونى تەنھا ناو دەبريت، چ پەيوەنديەك ەيھ؟

نۆربەي نۆرى پزىشكاران تىكچوونى دەرون تەنى، بەئاكامى ئەندامى كيشمە كيشى دريژ خايەنى دەرونى و جۆش و خرۇشى دەزانن نەخۇشيبەكانى بەرز بونەوہى گوشارى خوين، پركارى سايرۆيد و برينى گەدە و دوانزە گرى لەم گروپەن.

نەخۇشى تىرى ەكو رۆماتيزم، ەوكردى رىخۆلەو گەرە و حەساسىيەت ئاكامى ناتەواوى چالاكى دەستكارى سازگاربه.

## سپرکردن و بېھۆشکردن (بەنج)

\* لىكۆلىنەۋە و ئاگادار بوونەۋە لە مېژىنەى نەخۆش پېش بەنج كردن چىيە؟

پسپۆرى بېھۆشى مېژىنەى نەخۆش پەيدا دەكات، شىكارى ئەنجام درا و دەپشكەنرېت و لى دەكۆلىتەۋە و ھەندى جار داۋاى شىكارى زىاتر دەكات و بەلە چاۋ گرتنى ئەم كۆمەلە زانىارىانە، بېرىدەدات كە چ جۆرە بېھۆشى دەبېت لەبارەى نەخۆشەۋە بەكاربېئىت.

\* چارەسەرى سپرکردن كامەيە؟

پېدانى دەرمانى خەۋىتەر ئېش شىكىنە پېش بېھۆش كردن تاكو نەخۆش دلە راوكىتى نەبېت و دەرمانى بەنج باشتر ۋەرىگىت.

\* پېدانى بەنج چىيە؟

قۇناغى سەرەكى بەنج كردنە پېدانى بە ھۆى تىكردنى ماددەى بېھۆشى بى نازار و بە بى نارەھەتى ناۋ خويىن ھىنەرەكان.

\* بەكارھاتوتىرىن جۆرەكانى بېھۆشى و سپرکردن كامانەن؟

بېھۆشى گشتى، سېرگەرى (پرىدورال)، سپرکردنى ناۋستونى بېرپەكان، سپرکردنى(موضوعى) يان(سطحى).

\* بەنجى ناۋ ستونى بېرپەكان چىيە؟

ئەم شىۋازە بە زۆرى بۇ نەشتەرگەرى ئەندامەكانى خوارەۋەى لاشە بەكارىت بۇ ئەم مەبەستە لە كەنالى(نخاعى) تۆفوكائىن(يان ھاۋشىۋەكانى) دەكرىتەۋە ناۋ لەشەۋە. ئەۋ بەشەى لاشەكە دەبېت نەشتەرگەرى بۇ بكرىت سېر دەبېت بەلام نەخۆش ئاگاي لە خۆيەتى. بە زۆرى ئەم جۆرە سپرکردنە بە پېدانى دەرمانى

خه وهینه ره له ریگه ی خوین هینه ره وه هاوکات ده بییت و نه خوش له کاتی نه شته رگه ریدا له خه ودایه .

**\* سپرکردن پریدوران چیه؟**

ئه م سپرکردنه هه ره وه سپرکردنی ستونی برپه ره کانه: ماده ی بیهوش که ره له ناوچه ی دهره وه ی دهمار یان دهماریک پیده دریت که ده یانه ویت سپری بکه ن. به م پییه به م شیوه یه ده توانریت ناوچه یه کی ته واو هه لبریزریت که ده بییت له خه ودا بییت. ئه م جوړه سپرکردنه به زوری بۆ منال بوون به کار دیت.

**\* سپرکردنی (سه تخی) چیه؟**

دهرمانی سپر که ره راسته وخۆ دهرژینه هه ندی ناوپۆش وه کو ناو دهم، لوت(به، لۆکه یان شله) (پزین).

**\* سپرکردنی(مه وزوعی) چیه؟**

لیدوکاین دهرمانیکی سپر که ره، که له م جوړه سپرکردنانه به زوری سوودی لی وهرده گیریت و له ناوچه ی دهماری په یوه ند به و به شه ی لاشه که پیی دهن ده بییت سپر بکریت، به داخوه کاریگری مه وزوعی که م ده خایه نیت.

**\* له بیهوشیدا له چ گازی که لک وهرده گیریت؟**

پروتوکسیا و ئۆزۆن و هالوسان.

**\* ئایا ئه م گازانه بو نیان ناخۆشه؟**

نه خیر.

**\* ئایا پیش نه شته رگه ری نه خوش به ته واوی له خه ودایه؟**

به لی، نه شته رگه ره هیچ کات پیش بیهوشی یان سپرکردنی ته واو کاری نه شته رگه ری ده ست پیناکه ن.

\* ئايا نەخۇش دەتوانى جۆرى بېھۇشى يان ماددەى سىرکەر ھەلبىزىرىت؟

نەخىر، باشتىن كەس بۇ ھەلبىزاردنى ماددەكان بۇ نەشتەرگەرى، نەشتەرگەرۈ پىسپۇرى تايەت بە بېھۇشىيە.

\* ئايا مەروۋە لە كاتى بى ھۇشىدا بىئەوھى بە خۇى بزانىت نەينى دەدركىنىت؟

نەخىر، ئەو ەك باوھى پوچەلە.

\* بېھۇشى تا چەند بەردەوام دەبىت؟

بېھۇشى بەبى ئەوھى ھىچ كىشەەك دروست بكات تا چەندىن كاتىمىر درىزە دەكىشىت(۱۰ تا ۱۲ كاتىمىر)

\* تىكردىنى لولە بۇ ناو بۆرى ھەوا چىيە؟

شىوازىكى تەواكەرە بۇ كۆنترۆل كىردنى تەواوى ھەناسەدان و(۲0) ۋەرگىرنى نەخۇش و ھەروھە كارى دووھى بۇ رىگىرن لە رىرەوى ھەلە(ھەلمىزنى شلەكانى رشانەو) بەم مەبەستە، ھەرکە نەخۇش خەوى لىكەوت، لولەيەكى پلاستىكى لە رى دەم يان لوتەو ە بۆرى ھەناسەدا دەنىت.

\* ئايا پى دەچىت، كارىگەرى ماددەى بى ھۇشكەر يان سىرکەر پىش كۆتايى نەشتەرگەرى نەمىنىت؟

نەخىر، پىسپۇرى بى ھۇشى ھەموو كات دەزانىت چ كاتىك بىرىكى زۆرتر لەو بىرەى پىشو لەو ماددانە(تەزىق) بكات.

\* نەخۇش پاش نەشتەرگەرى كەى دىتەو ھۇشى خۇى؟

ماوھى خەو بەستراو ەبىرى دەرمانى سىر كەر يان بى ھۇش كەر پىدراو ە ھەروھە جۆرى بەنچەكەش.

\* بی خەم ترین بیهۆشی یان سەرکردن کامهیه؟

ئەمڕۆ که هیچ کام له جۆرهکانی بی هۆشی و سەرکردن ئەگەر به رێکو پێکی به کاربهریت، مهترسی نییه. رووداوو کارهسات له بهنجهوه زۆر که مه.

\* ئایا منالانیش ئەوهندهی گهوره سالان (تهحمول) ی بهنج دهکهن؟

به ئی، منال زۆر به باشی تهحمولی بهنج دهکهن.

\* ئایا به دریزایی نهشتهرگهری پسپۆری بی هۆشی بهرپرسیاره له باری گشتی نهخۆش؟

به ئی، پسپۆری بی هۆش تهنها چاودیری ههناسه، نهخۆش نییه، به لکو، لیدانی دل، باری دل و پاله نهستوی خوینیش کۆنترۆل دهکات. پسپۆری بی هۆشی، بهردهوام نهشتهرگه له باری گشتی نهخۆش ناگادار دهکاتهوه.

\* ئایا دهبیئت بۆ بی هۆشی کۆنهندامی ههرس بهتال بیئت؟

به ئی، زۆر گرنگی ههیه که نهخۆش بهسکی بهتال خهوی لی بکهوئیت (دهبیئت ٦ کاتزمیر پیش بی هۆشی هیچ نهخوات) ئەگه ریبیهۆشی حالهتیکه پهلهی ههبیئت و نهخۆشیش پیشتر خواردنی خواردبیئت، پسپۆری بی هۆشی ناچار دهبیئت به ناگاداری تهواو نهشتهرگهری بکات.

\* ئایا دهبیئت پسپۆری بی هۆشی ناگادار بکریتهوه لهوهی که میژنییهی کاردانهوهی له بهرامبهر بی هۆشی یا سەرکردن ههبیئت؟

به ئی به دلنیاپیهوه، پسپۆری بی هۆشی دهبیئت له ههموو میژنییهی نهخۆش ناگادار بیئت و پاشان لهبارهی جۆری بی هۆشی بریار بدات.



## نەخۆشی ھەودارەکان

(INFECTIOUS DISEASE):

\* ھۆکارەکانی ئەم نەخۆشیانە کامانەن؟

زاراوەی نەخۆشییە ھەودارەکان ژمارەبەگێڕی ھێجگار لەو نەخۆشیانە دەگرتەووە کە ریشەیی میکروبییان ھەیە (تایفۆئید، نیۆمۆنایت، ديفتريا) یان ڤایرۆسی (سورئێژە، ملە خەرە، ئیفلیجی منال).

\* بلاوبوونەووەی نەخۆشی ھەوکارەکان چۆنە؟

لە زۆری بەریەک کەوتنی راستەوخۆ، ھەواو خۆراک و ئاوی پێس ھەروەھا لە زۆری ڤاكتەری گۆیژەرەووە وەکو مېشولە، ئەسپێ و گەنە.

\* ئایا وەلام دانەووەی ڤایرۆس و میکروب بە ئەنتی بایوتیک و کیمیا دەرمانی یەکسانە؟

نەخێر، ئەنتی بایوتییەکان یا ڤاكتەرە کیمیاویەکان زۆریەکی بەکتەریاکان دەکوژن یا لە چالاکیان دەخەن، بەلام کاریگەریان لەسەر ڤایرۆسەکان نییە، لەم رووەوە ڤاكتسیناسیۆن و بەرگری سازی ناچالاک لە خۆپاراستن لە نەخۆشییە ڤایرۆسییەکان گەرمی زۆری ھەیە.

\* ئایا توش بوون بە نەخۆشی ھەودار دەبێتە ھۆی ئەوە کە مەرووف جاریکی تر لەبەرەمبەر نەخۆشیدا بەرگری پەیدا بکات؟

ھەموکات، نەخێر، ئیفلیجی منال، ئاوالە، سورئێژە... ھتد. ئەم بەرگرییە وەرەگەرن بەلام نەخۆشی تریش لەوانەییە زۆرجار بەک کەس توشی بێت وەکو (Common cold) سەرما خواردنی ئاسایی و گریپ.

## ۱- هه لامه ت Coryza :

\* چۆن توشی هه لامه ت ده بین؟

له ریگه ی تیوه گلانی راسته وخۆ له کاتی کۆکه و پزیمین و هه ر جۆره به ریگه که وتنیك له گه ل کسه ی توش بودا.

\* ئەو هۆکارانه ی مروۆ ناماده ده کات بۆ هه لامه ت کامانه؟

حاله تی گشتی نابه سه ند گه وره بوون یا هه وکردنی هه ردوو له وزه کان (لوزه تین) هه ر جۆره نه خۆشی یان ناره حته ی په رده ی ناو پۆشی به شی سه ره وه ی کۆنه ندامی هه ناسه دان هه ساسیه تی لوت و قورگ له ئەنجامی که م بوونه وه ی توانای به رگری سازی (مه موضوعی) له ش.

\* ئایا خواردنی بریکی زۆر قیتامین C یان میوه ی تازه بۆ هه لامه ت باشه؟

زۆر که س له و باوه ره دان، به لام زۆریه ی پزیشکان به وایان به کاریگه ری ئەم ده رمانه نییه .

\* ئایا ئەنتی بایوتیک له چاره سه ری هه لامه تدا کاریگه ری هه یه؟

نه خیر، ئەنتی بایوتیک نه ته نها کاریگه ری بۆ ئەم نه خۆشییه نییه به لکو ده بیته هۆی ئەوه ی نه خۆش هه ساسیه تی به ئەنتی بایوتیک په یدا بکات جا له بهر ئەوه له کاتی تووش بوون به نه خۆشی تریان توندتره، ئەنتی باوتیکه کان، بی سود ده بن.

## ۲- گریپ

\* گریپ چییه؟

گریپ جۆریکی نه خۆشی هه وداری فایرۆسی (ئینتقالی) یه، که ده بیته هۆی گیان داهیزران (Prostration) تا، کۆکه، ئاوی لوت به ربوون و هه وکردنی به شی

سەرەۋەى كۆنەندامى ھەناسەدان. ژمارەى فايروۆسەكان بەدى ھىنەرى گرىپى زۆرە  
كە جۆرى A و b ناودارتىنيانە.

**\* رىگەى رىگرتن لە گرىپ چىيە؟**

ئەمپۆكە فاكسىن لەو فايروۆسە دروست دەكەن كە لە كاتى (Epidemic) بىلابوونەۋەى لە ناۋچەيەكدا كە دەبىتتە ھۆى ئەو نەخۆشىيە. جا لەبەر ئەۋە ئەو فاكسىنەى دەبىتتە ھۆى ئەۋەى بەرگى لە مەۋقە بىكات لەو فايروۆسە دروست دەكرىت. كوتانى بە فاكسىن كارىكى بە تەۋاۋى دروستە چونكە ھەرچەندە مەترسى ھەۋكردنى فايروۆسى لە ناۋ نابات بەلام زۆر كەمى دەكاتەۋە. ھەلبەت ئەم فاكسىنە مەۋقە ناپارېزىت لە بىلابوونەۋەى (Epidemic) ى گرىپى لە جۆرىكى تر لە فايروۆس ھۆكارەكەى بىت، چونكە كارىگەرى لەسەر ئەو فايروۆسە ناپىت.

**\* چ كە سانىك دەبىت فاكسىن دژە گرىپ بوەشىنن؟**

بە سالاچۋان و ئەۋكەسانەى لە ژىر چارەسەرى دوور و درىژن و تواناى بەرگىيان لە بەرامبەر مىكروېدا كەم بوەتەۋە.

نەخۆشىەكانى ۋەك (Common cold) ۋ قورگ ئىشە ۋ بە شىۋەيەكى گشتى نەخۆشىەكانى كۆنەندامى سەرەۋە ھەناسەدان (Upper.R.T). كە بە فايروۆس توشى ھەۋكردن دەبن بەتايىبەت (Common cold) ناپىت ماددەى Acetyl salicylic بە نەخۆش بەدرىت چونكە لەۋانەيە توشى (Ray Syndrome — ۋەرگىپ) بىت.

**\* قۇناغى شاراۋە (Incubation Period) ى گرىپ چەندە؟ لە يەك رۆژەۋە**

تا ۳ رۆژ.

**\* ئايا ھۆكارىك بۇ ناسىنەۋەى گرىپ ھەيە؟**

بەلى دەتوانرى لە روۋى ھەندى كاردانەۋەى بەرگىر كردن، ئەم نەخۆشىيە بىناسرىتەۋە.

**\* چارەسەری گریپ چۆنە؟**

چارەسەری گریپ ھەروەکو ھەلامەتە: نیش شکین و سپرای لوت، پشوو پارێز. ھەروەھا دەبیئت وەکو نەخۆشییە ھەودارەکانی تر خواردنەوہی بپزیکێ زۆتر شلەمەنی بخواتەوہ.

**۳- ئاوەلی مریشك Chicken pox:**

**\* ئاوەلی مریشك چییە؟**

نەخۆشییەکی بێ مەترسی و فایرۆسیە. بەلام زۆر(سارییە) و بەشیوہیەکی گشتی لە منالاندا ھەردەکەوێت نەوجەوانان و گەرە سالان کەمتر گێرۆدەہی دەبن.

**\* ئایا دەتوانرێ لەم نەخۆشیە رێگری بکریت؟**

بە گشتی لە رێگەی بەریەک کەوتنی راستەوخۆ ئەم نەخۆشییە زۆر زوو دەگوێزێتەوہ تا ئەو جییەہی جیاکردنەوہی منالان لە تاکەکانی تری خێزان کاریگەری لە تووش بوونی گشتگەری نابێت.

**\* قوئاغی شاراوہ (Incubation period) ئاوەلی مریشك چەندە؟ ۱۴ رۆژ**

**\* ئایا توێکڵەکان نەخۆشی دەگوێزنەوہ؟ زۆر کەم**

**\* ئایا نەخۆشی، خورانی لەگەڵدایە؟**

بەئێ، بەلام خوران بە گشتی کەمە. دەبیئت نەھیلاریت منال خۆی بخوریئیت. چونکە خوران لەوانەہی ببیتە ھۆی ئەوہی شوینی برینەکە لەناو نەچیت.

**\* ئایا دەبیئت منالی تووش بوو جیا بکریتەوہ؟**

رێگرتن لە تووشبوونی برا و خوشکانی نەخۆش لەو مالاھدا ھەرگیز ناکریت، جا باشتەر وایە ھەموو ئەو منالانە لە منالییەوہ ئەو نەخۆشیە بگرن.

**\* بە گشتی چارەسەری ئەم نەخۆشییە چۆنە؟**

بە کارھێنانی ئەنتی بایۆتیک بێ سوودە. پشوو دانای تەواو تا نەمانی تا، بە کارھێنانی گیراوەکانی دژی ھەوکردن لە شێوەی (موضوعی)، خوران ناھێڵیت دەبێت بنەمای تەندروستی خۆراک رەچاوی بکریت.

**\* ئایا ئەم نەخۆشییە ئاکامی خراپی ھەیە؟**

ئاکامی خراپی نەخۆشی دەگمەنە.

**\* ئایا جینگەیی برینی ئاوەلی مریشک بۆھەمیشە دەمینیتتەوہ؟**

ئەگەر منال زۆر خۆی بخورینیت یان پێست ھەو بکات، لەوانە یە جینگەیی برین لانی چیت.

**\* بە زۆری ئەوانە ی زونا دەگرن کین؟**

زونا بە زۆری نەخۆشی ئەو گەرە سالانە یە، کە میژینە ی تووش بوون بە ئاوەلی مریشکیان ھەبوو.

**\* چارەسەری چۆنە؟**

زونا دەرمانیکی تایبەتی نییە وھیچ دەرمانیک کارناکاتە سەر فایرۆس تەنیا نیشانە ی نەخۆشی چارەسەر دەکریت.

**\* Herpes simplex چییە؟**

نەخۆشیەکی فایرۆسییە، (ساری) و چەند بارە بوووە کە زیان بە پێست یان کۆئەندامی دەمار دەگە یە نیت.

**\* رینگە ی خۆپاراستن لە Herpes simplex کامانەن؟**

فاکسینی دژی ئەم نەخۆشییە ھەیە، بەلام لە کارابوونی ئەم فاکسینە جینگە ی باسە.

**\* Herpes simplex چۆن دهگوازیتهوه؟**

به زۆری له ریگه‌ی په‌یوه‌ندی راسته‌وخۆوه.

**\* پوآله‌تی چۆنه؟**

Herpes بریتیه‌یه له‌رۆچوونی پێستی، له‌وانه‌یه زیپکه‌ی پڕ له‌شی ته‌نک به‌ نه‌دازه‌ی نوکی‌ده‌موسیکی گه‌وره‌ی په‌نگخواردو له‌نیوان خه‌رمانیکی ره‌نگ سو‌ردا.

**\* چاره‌سه‌ری Herpes چۆنه؟**

Herpes ی کۆگیر، ده‌رمانیکی تایبه‌تی ناوێت بۆ چاره‌سه‌ری Herpes ی چا‌و نه‌نتی باوتیک ده‌درێت نه‌گه‌ر Herpes بێته‌وه (Relapse-وه‌رگی) فاکسین به‌کارده‌هێنرێت.

**٤- درکه و میکوته :**

**\* ئەم نه‌خۆشییه به‌ زۆری له‌ چ ته‌مه‌نی‌کدا ده‌رده‌که‌وێت؟**

زۆتر له‌ قۆناغی منال و نه‌وجه‌وانی، به‌لام ئەم نه‌خۆشییه به‌ پێچه‌وانه‌ی نه‌خۆشییه هه‌وداره‌کانی تره‌وه له‌ گه‌وره سالانیشدا به‌ رێژه‌یه‌کی که‌م به‌ریآوه.

**\* ئایا نه‌خۆشی (Epidemic) ی ده‌بی‌ت؟**

به‌لێ به‌ گشتی هه‌ر سێ سال تا هه‌وت سال یه‌کجار به‌لام تووش بوونی تاکه‌ که‌سی به‌ سو‌رێژه‌ی نه‌لمانی ده‌توانرێت هه‌میشه به‌رچاوبکه‌وێت.

**\* نیشانه‌کانی درکه و میکوته چیه‌؟**

سه‌ره‌تای ئەم نه‌خۆشییه هه‌روه‌کو هه‌لامه‌تی ساده له‌گه‌ل (تا)، پاشان زیپکه له‌ رومه‌ت ده‌رده‌که‌وێت و له (٢٤-٤٨) کاتژمێر به‌ره‌و به‌شه‌کانی تری جه‌سته‌ی نه‌خۆش بآوده‌بیته‌وه زیپکه له‌ شیوه‌ی په‌له‌ی بچوک و له‌یه‌ک جیاوازن نه‌و نیشانه‌نه به‌ گشتی به‌ گه‌وره بوونی لیمفه گلانده‌کانی مل هاوکات ده‌بی‌ت.

\* ئايا پىدەجىت Rubella بە ھەلە بە نەخۆشى تر بزانىت؟

بەلى، ئەم نەخۆشىيە بە زۆرى لە سورىژە يان مەمك تىكەل دەكرىت.

\* نەخۆش تاكەى درىژە دەكىشىت؟

بە شىۋەيەكى گىشتى لە رۆژى پىش دەركەوتنى زىپكە تا ۳-۴ رۆژى دواتر.

\* ژنى دوو گىيانى تووش بوو بە Rubella چى بكات باشە؟

دەبىت بىروات بۆلای پزىشك. پزىشك پاش شىكارى بىرىك لە (Immunoglobulin)ى تايىبەتى (Rubella)ى ناو خويىنى نەخۆش جۆرى چارەسەر ديارى دەكات.

\* ئايا لەكاتى تووش بوونى دايك بە (Rubella) لە قۇناغى دووگىيانىدا، پزىشك دەتوانى پىش لە دايك بوونى منال پىشبينى بكات كەمنال نائاسايى دەبىت؟

نەخىر. <sup>(۱)</sup>

۵- سورىژە Measles

\* سورىژە Measles چىيە؟

نەخۆشىيەكى (تا)دارى قايرۆسىيە.

ئايا مندال كە پىشتر سورىژەى تووش بوويىت ديسان دەتوانىت لە كاتى تووش بوونى يەككە لە براو خوشكەكانى خۆى تووشى ئەم نەخۆشىيە بىتەوہ؟ نەخىر.

\* قۇناغى شاراوہى سەورىژە چىيە؟

لە نيوان ۱۰-۱۱ رۆژە.

\* ئايا دەتوارىت پىش دەركەوتنى زىپكەكان بزانىت منال تووشى

<sup>(۱)</sup> ھەرچەندە بەسۆتوگرافى تارپادەيەكى باش دەردەكەويت، بەلام كەمتر بۇ Rubella

## سورپۇزە بوو؟

بەلى، چەند رۇڭىك پېش زىپكەكان، پەلەي تايبەت(نېشانەي كۆپلىك)، ئەم نېشانە نامېنىتتەو و لە رۇڭى دووھى دەركەوتنى زىپكەكان نامېنىتت.

### \* ناوچەي دەركەوتنى سورپۇزە كويىھ؟

پىشتى گويى و روومەت و تەويل. پاشان بەرەو بەشەكانى تىرى لاشە دەگويزىتتەو و بلاودەبىتتەو.

ھەمىشە دايك لە پىگەي Sono graphy يەو دەتوانىت بزانىت منالەكەي ئاسايىھ يان نا ( وەرگىر).

### \* چارەسەرى سورپۇزە چۆنە؟

پشوى تەواو، خواردى سووك، بەكارھىنانى بېرىكى باشى شلەمەنى ھەواي نوي، كۆمپرىسى سارد و شىدار، كەمىك Aspirin بۆ (تا) و ئارامكەرەوھى كۆكە (دەرمانى مالەو - ئاوى لىمۆ تىكەل بەھەنگوين (وەرگىر)

### \* ئايا سوود لە ئەنتى بايوئىك وەردەگىرىت؟

تەنيا لە كاتى دەركەوتنى complication واتە خراپ لىكردنى نەخۆش.

### \* ئايالەكاتى دەركەوتنى سورپۇزە ھەموكات دەبىت منال بېرىتە لاي

پزىشك؟

بەلى پزىشك دەبىت دەرمان بدات و پىس لىكردنى ئەگەرىي، نەخۆش لە كاتى خۆي بناسرىتتەو.

### \* دوا بەدواي سورپۇزە منال كەي دەتوانىت بىروات بۆ خويندنگا؟

لە سنورى ۱۰ بۆ ۱۵ رۇڭ، بە مەرجى ئەوھى خراپى لى نەكردبىت.

### \* ئايا بۇ ژئانى دوو گيانى تووش بوو بەم نەخۆشىيە مەترسىدارە؟

نەخىر.



## ۶- ملەخرە Mump:

\* چارەسەرى ئاسايى Mump چىيە؟

پشوى تەوار Aspirin. نەخۆشى چارەسەرىكى تايىبەتى نىيە.

\* ئايا دەبىت كاتى نەخۆشى رېئىمىكى خۆراكى تايىبەت رەچاۋ بىكرىت؟

دەبىت پارىز لە خواردىنى ميوە، شلەى ترشى دارو ھەروەھا ئەو خواردىنانەى پىۋىستىيان بە جۋىنىكى زۆر ھەيە.

\* منال كەى دەتوانىت پىروات بۇ خۋىندىنگا؟

ھەركە (تا) و ئاوسانى گلاندى پىشتى گۋى كەم بۋىيەو، منال دەتوانىت لە پشوى مالمە ھەستىتەو و يەك، يا دوو رۆژ دواتر پىروات بۇ خۋىندىنگا؟

\* ئەگەر ھەردوۋ گۋنەكان زىانىيان بەرىكەۋىت ھەروا دەبىت؟

تەنيا رىژەيەكى ھەتا بلىتى كەم لەم نەخۆشانە لە تواناى سىكىسى دەكەون.

\* ئاكامى ئەگەرى تىرى نەخۆشى كامانەن؟

ھەو كىردنى مىشك، Meningitis و ھەوكىردنى پەنكرىاس لە ئاكامە دەگمەنەكانى ئەم نەخۆشىيەن، كە بە كىردار ھەمىشە بى زىان بۋە و لە چەند رۆژىكدا چاك بۋەتەو.

## ۷- ئىفلىجى مندالان PLEOMYLITIS

\* رىگەى خۇ پاراستن چىيە؟

سۋود ھەرگىرتن لە فاكسىنى ئىفلىجى منال بە تۋبى. فاكسىن دوو جۆرە، دەرىزى و كەلە فابىرۋسى نا چالاكەو ھەرگىراو ھە فاكسىنى خۆراكى كە لە فابىرۋسى زىندو ھە بەرگىردانى دوو تا ۴ ھەفتە پاش لىدانى فاكسىن بە دەست دىت.

**\* تووش بوون بە ئىفلىجى چۆن دەبىت؟**

لە رىگەى پەيوەندى راستەوخۆ. بلاوبونەوہى لە رىگەى ھەواو كۆنەندامى ھەرس، ھەروہا لەوانەيە لە رىگەى ئاويان شىرى پيسەوہ بلاوبىتتەوہ، بەلام ئەم حالەتە زۆر دەگمەنە. (لە رىگەى ليكى نەخۆشەوہ - وەرگىي)

**\* ئايا بە كلۆر تىكردنى ئاوي خواردنەوہ ئەگەرى بلاوبونەوہ كەم دەكاتەوہ؟ بەلى، تا رادەيەك.**

**\* لە چ كاتىكدا نەخۆش، نەخۆشى بلاودەكاتەوہ؟**

لە كۆتايى قۇناغى شاراوہ (Incubation Period) (ولە ھەفتەى يەكەمى قۇناغى كتوپر (حاد)ى نەخۆشى.

**\* ئايا قايرۆس لە لوت و قورگى نەخۆشدا ھەيە؟**

بەلى لەوانەيە ۶-۸ ھەفتە و تەنانەت تا چەند مانگ پاش دەرکەوتنى نیشانە، لە پاشەرۆشدا ھەيە.

**\* جۆرى نەزانراو كامەيە؟**

شىئەيەكى (Benign)ى نەخۆشيبە كە ھىچ زيانىك بە كۆنەندامى دەمار ناگەيەنيت و بە كەمىك (تا)، سوربوونەوہى قورگ، سەرئىشە، دل تىكچوون يان رشانەوہى لەگەلدايە، ئەم حالەتە (سارى) يە.

**\* ئايا يەكەمجار تووش بوون بە جۆرى نەزانراو، دەبىتتە ھۆى بەرگرىدان (Immunity) بەم جۆرە نەخۆشيبە؟ بەلى.**

**\* ئايا ناسينەوہى ئەم نەخۆشيبە سادەيە؟**

نەخىر، ئەم جۆرە نەخۆشيبە بە زۆرى بە ھەوكردنى قايرۆسى يان سكچوونى ھاوينە بە ھەل تىكەل بە كەسى تووش بوو، بە زۆرى دووچارى جۆرى نەزانراوى ئەم نەخۆشيبە دەبن.

**\* تاكەى دەبىت پشوو بدات؟**

لە دوو ھەفتەى يەكەمى نەخۇشى و تا كاتىك پلەى گەرمای جەستە بگەریتەوہ بارى ئاسایى خۆى.

**\* پاش قۇناغى كتوپر (حاد-Acute) ى نەخۇشى، چارەسەر چۇنە؟**

ئەگەر نەخۇشى ئەنجامى ئىفلىجى لى نەكەوتتەوہ، ھىچ جۆرە چارەسەرىك پىووست ناكات. بە پىچەوانەوہ، راھىنانەوہى درىژ خايەن و چارەسەرى (Orthopedic) پىووستە كە لەوانە يە چەند سال درىژە بكىشیت.

**\* ئايا ئىفلىج بوون بۇ ھەتا ھەتايە؟**

نەخىر مەرج نىبە لە زۆربەى حالەتدا، ئىفلىجى بە تىپەر بوونى كات نامىنیت يان كەم دەبىتەوہ. دوا بەدواى قۇناغى كتوپر، رەشنىسىكى لىكۆلینەوہى ئەو ماسولكانەى ئىفلىج بوون وەردەگىریت(لەسنورى ۵۰٪ى ماسولكە ئىفلىج بوەكان جارىكى تر دەگەرپنەوہ بارى يەكەم جارىان).

**\* ئايا ئەگەر ئەندامىك ئىفلىج بگەویت، دەتوانریت نەشتەرگەرى بۇ بگىریت؟**

بەلى، بە پەيوەندى ماسولكە يەكى ساغ لە ناوچە يەكى شىاو، كارى ئەمەش رازى بەخشە.

**\* تاكەى دەبىت نەخۇش جيا بگىریتەوہ؟**

لە سنورى يەك ھەفتە، ھەندى جار دوو ھەفتە. ئايا دەبىت نەخۇشەكە پاكز بگىریتەوہ (Disinfection and Antiseptic)؟ نەخىر ھەمان كارى ئاسایى تەندروستى بەسە.

## ۸- نه خوۆشی گلانده کانی لیمفاوی (Mono neuclosis)

\* مۆنۆنیۆکیلۆزی هه و دار چییه؟

جۆریکه له نه خوۆشی هه و داری خوین به شیوهیهکی گشتی (حمیده) کهم زیانی منالان و نهوجه وانان و گه نجانه که له دایانگه کان. خویندنکاگان، په یمانکاگان بلاوده بیته وه.

\* چۆن بلاوده بیته وه؟

له وانیه له نه نجامی تیکه ل بوونی راسته و خۆ له ری هه ناسه وه.

\* ری ره وی ئاسایی نه خوۆش چۆنه؟

نه خوۆش له خۆه له ماوه ی ۱ تا ۳ هه فته چاک ده بیته وه و چاک بوونه وه ی به گشتی ته واوه، بیجگه له حالته ی زۆر کهم که له وانیه چه ندین مانگ به رده وام بیته.

\* چاره سه ری ئاسایی چییه؟

چاره سه ری به زۆری به لابر دنی نیشانه ی نه خوۆشی به نده به شیوه یه کی گشتی ماده ی ئیش شکین و دزی تا بۆ ئارام کردنه وه ی نه خوۆش. له کاتی به رز بونه وه ی په ی گه رما ده بیته پشوی ته واو بدات هه روه ها پتویسته ماوه ی فۆرمۆلی خوین به رده وام کۆنترۆل بکرین.

\* خراپی نه خوۆش کامانه ن؟

خراپی نه خوۆش که مه به لام له هه مان کاتدا له وانیه مه تر سیدار بیته: هه وکردنی توندی قورگ، ناره حته ی جگه ر (زه ردی و ئاوسانی جگه ر)، ته قینی سپل و زیان بینینی ده ماره کان له زیانه ده گمه نه کانی ئه م نه خوۆشیه ن.

\* گهر دوای چه‌ند هه‌فته یان ته‌نانه‌ت چه‌ند مانگ نه‌خۆشی به‌رده‌وام بوو ئایا ده‌بی‌ت نه‌خۆش له‌ که‌سانی تر جیا بکری‌ته‌وه؟

نه‌خیز نه‌خۆش ده‌توانی‌ت هه‌ر که‌ پله‌ی گه‌رمی دابه‌زی بپواته‌وه بۆ سه‌ر کاری، به‌لام ده‌بی‌ت له‌ په‌یوه‌ندی نزیك له‌گه‌ڵ خه‌لکانی تر خۆی بپاریزی‌ت چونکه‌ هیشتا ده‌توانی‌ت نه‌خۆشی بلاوبکاته‌وه.

## ۹- هه‌لئاوسانی فایرۆسی جگه‌ر HEP ATITIS

\* هه‌لئاوسانی فایرۆسی جگه‌ر چییه‌؟

دوو جو‌ر هه‌لئاوسانی جگه‌ر ده‌بی‌ت له‌ یه‌ك جیا بکری‌ته‌وه که‌ له‌ دوو جو‌ری فایرۆسی جیاوازه‌وه ده‌بی‌ت: A- هه‌لئاوسانی فایرۆسی A، که‌ قۆناغی شاراه‌ی له‌ ۶ تا ۷ هه‌فته‌یه‌ و به‌ زۆری له‌ ریگه‌ی ده‌مه‌وه ده‌گو‌یزری‌ته‌وه B- هه‌لئاوسانی فایرۆسی B، که‌ قۆناغی شاراه‌ی ۶ هه‌فته‌ تا ۲ مانگه‌ و له‌ ری‌ ئه‌ و ده‌زگایانه‌وه که‌ باش پاک‌ژنه‌کراونه‌ته‌وه یان پیدانی خوی‌ن و چاک‌کراوه‌کانی بلاوده‌بی‌ته‌وه(له‌ ریگه‌ی سه‌رنجی پیسه‌وه، هه‌روه‌ها جو‌ری C و E.D.هه‌یه‌- وه‌رگێپ)

\* چاره‌سه‌ری هه‌وکردنی جگه‌ری فایرۆسی چۆنه‌؟

پشودان، خۆراکی پڕ له‌ شه‌کر له‌ کاتی نه‌خواردن و خواردندا (Anorexia) و پاش خواردنی ئاسایی.

## ۱۰- هاری RABIES:

\* هاری چییه‌ و چۆن بۆ مرو‌ڤه‌ ده‌گو‌یزری‌ته‌وه؟

هاری نه‌خۆشییه‌کی مه‌ترسیداره‌ له‌ فایرۆسی هاری په‌یدا ده‌بی‌. ئه‌م فایرۆسه‌ له‌ مرو‌ڤه‌ و هه‌ندی‌ ئازه‌لدا(سه‌گ، ری‌وی، پشیله‌) دا‌هاوبه‌شه‌ (هه‌روه‌ها له‌ گورگ و

شەمشەمە كۆپرەشدا - ۋەرگېن، نەخۇش بە دۋاي گەزىتى مەرۋفە لەلەين ئازەلى نەخۇشەۋە دەگۈيزىتتەۋە، دەتوانىت لە ماۋەي (۳بۇ ۵ رۆژ) نەخۇشەكە بكوژىت، قۇناغى شاراۋەي ئەم نەخۇشىيە لە سەگدا لە (ھەفتە بۇ ۳مانگە).

### \* رىگەي خۇپاراستن لە ھارى چىيە؟

كوشتنى سەگە خۇپىيەكان، كۆنترۆل ۋ پىدانى فاكسىنى دژى ھارى بە ئازەلە مالىەكان، پىدانى فاكسىن بە ۋەكەسانەي، كە بە ھۆي كارىانەۋە لە مەترسى توش بوون بەم نەخۇشەين. (بۇ پاكرىنەۋەي برىنى قەپ لىگىراۋ دەبىت بەشىۋەي لابه لايى ۋ بۇ ماۋەي ۲۵خولەك بروس بكرىت ۋىشۆرىت ھەرۋەھا نابىت شوپىنى گەستن بدورىتتەۋە \_ ۋەرگېن).

### \* نىشانەكانى ھارى چىيە؟

ھارى نەخۇشىيەكى مەترسىدارە ۋ زۆرىيە كات كوشندەيە كە بە بەرزىوونەۋەي پلەي گەرما، بى قەرارى ۋ خەمۆكى دەست پى دەكات ۋ ۋە بى قەرارى ۋ گەشكەي كۆنترۆل نەبوۋ دۋايى دىت. لىكى دەم زۆر زۆرە ۋ ماسولكەكانى قورگ (تەشەنجى) پىر ئازارىان ھەيە كە دەبىتتە ھۆي ئەۋەي نەخۇش لە ئاۋ قوت دان بترسىت. لەبەر ئەم ھۆيش جاران بەم نەخۇشىيەيان دەۋوت نەخۇشى ترسان لە ئاۋ.

### \* ناسىنەۋەي ھارى چۈنە؟

ناسىنەۋە دەبىت بە پشكىنى ئازەلى ھار دوپات بكرىتتەۋە. لەم رۋەۋە دەبىت بە زووترىن كات ئەۋ ئازەلە بكرىت مىشكى لە ژىر وردىبىندا بپشكىرىت.

### \* چارەسەرى ھارى چۈنە؟

ھەر كەسىك ئەگەرى ئەۋەي لى بكرىت نەخۇشى ھارى ھەيە دەبىت خىرا بگەيەنریتتە نەخۇشخانە ۋ بخرىتتە ژىر چارەسەر ۋ كارى كۆنەندامى ھەناسە ۋ دل ۋ بۆرىەكانى كۆنترۆل بكرىن. پىۋىستە كەسى چاۋدىر دەست كىش ۋ چاۋىلكە ۋ جلى تايىت بپوشىت ۋ خۆي بپارىزىت.

### \* ئاۋلە چىيە؟

ئاۋلە نەخۇشچىيەكى قايرۆسە ھەتا بلىنى (سارى) يە كە تايىبە تە بە مرۆڭ. لە وانە يە نەخۇش (Epidemic) بىت، بە لام رووى لە نەمان كر دووھ.

### \* رىگەى خۇپاراستن لە ئاۋلە كامەيە؟

خۇپاراستن ھەمىشە بە كوتان دەبىت، لە كاتى پەيدا بوونى حالە تىكى ئاۋلە دەبىت نەخۇش جىيا بكرىتەوھ. زىنگەى نەخۇش پاكزىكرىتەوھ و كەسانى دەروبوهرى ئاكسىنيان بۇ بكرىت و لە ژىركۆنترۆلى پزىشكىدا بىت. كەسى تووش بوو بەم نەخۇشچىيە دەبىت (چل رۆڭ و كەسانى دەروبوهرى پانزە رۆڭ جىيا بكرىتەوھ)

### \* نىشانەكانى ئاۋلە چىن؟

پاش قۇناغى شاراوھى ۱۲ تا ۱۴ رۆڭ، نەخۇش لە پىر دەكەوئىت، (تاي زۆر و سەر ئىشە. دەنكەكان لە رۆڭى چوارەم و لە رومەتدا دەست پىدەكات قاوغەكانى ئاۋلە خىر و زەردن و بەچوار دەورىاندا پەلەيەكى ھەوكرىد، لە رۆڭى دەيەمدا قاوغەكان دەردەكەون.

### \* چارەسەرى ئاۋلە چۆنە؟

چارەسەر بە تەنيا چارەسەرى نىشانەكانى دەكرىت. ھەو كرىنى توند بەھەند وەرگرتن لە ئەنتى بايوئىك دەرمانى، چارەسەر دەكرىت. دەبىت بە توندى چاودىرى پاكردنەوھى پىست و ناو پۆش بكرىت.

## ۱۱- كولىرا

### \* رىگەى خۇپاراستن لە كولىرا چىيە؟

ھەرحالە تىكى نەخۇش دەبىت گوزارش بكرىت. دەبىت نەخۇش جىيا بكرىتەوھ. پىش خواردنەوھى ئاۋ بكوئىنرئىت، خواردن باش بكوئىنرئىت، قەلا چۆى مپش

بكرىت(ھەرچەندە مېش كاريگەرى ئىجگار زۆرى لەسەر ئەم نەخۆشپىيە نىيە بەلام بوونى مېش لەو شوپىنەدا خۆى لە خۇيدا، دەلالەت لەسەر پېس بوون و ناتەندروستى ئەو شوپىنە بە .

\* شىپوھى تووش بوون بە كولپرا چۆنە؟

گوپىزانەوھى نەخۆشى كولپرا بە زۆرى بە شىپوھى ناراستەوخۆ و لە رپى ئاوەوھ دەبىت بەلام گوپىزانەوھى راستەوخۆشى دەبىت.

\* نىشانەكانى كولپرا چىيە؟

سك چوونى توند، پاشەپۆى ئاوى، لەگەل دابەزىنى توندى شلەى لاشە، (سك چوون سكتىشەى لەگەلدا نىە (وەرگىر).

\* چارەسەرى چۆنە؟

پىدانى شلەمەنى، لە رپى خوین ھىنەرەكانەوھ، پىدانى ئەنتى باوتىك، سولفامايدەكان.

## ۱۲- مەخمەلەك :

\* مەخمەلەك چىيە؟

جۆرىكە لە نەخۆشى ھەودارى(سارى) منالان، كە مىكروپ (Streptococcus) دەى خولقپىنپىت، ئەم نەخۆشپىيە لە تەمەنى (دووسال) كەمتردا زۆر دەگمەنە، ئەمپۇ كە زۆر دەگمەنە و رۆژ بە رۆژ كېشەى نامىنپىت.

\* تووش بوون بە مەخمەلەك چۆنە؟

گوپىزانەوھى نەخۆشى بە شىپوھىكى راستەوخۆ لە رپگەى ھەواوھى بە كۆكە و پزىمىن، ئىتر لە قۇناغى شاراوھ بىت يان تووش بوو بىت بە شىپوھ نەزانراوھكەى



نه خوۆشی. نه خوۆش له ریگی نه خوۆشه ساغه کانه وه (carrier) یان ئهوانه ی که له قۆناغی شاراوه شن دهگوێزێته وه.

**\* نیشانه کانی مه خمه له ک چیه؟**

مه خمه له ک به شیوه یه کی کتوپر له شیوه ی (Angine) ی توند و (تا) ی زۆر سه ر ئییشه، رشانه وه و هه ندی جار سک ئییشه، ده ست پیده کات. نزیک به (48) کاتر میتر پاش ئه مه نیشانه کانی پیست به شیوه ی زیپکه ی سور و زیر له سه ر رووی قه فه زی سنگ و ناوچه ی په له دار بوونی ئه ندامه کان ده رده که ویت، به بی ئه وه ی به ناو له پی ده ست یان قاچ بگوازیته وه. زیپکه کان هه ندی جار خوراندنی له گه له.

**\* چاره سه ری مه خمه له ک چۆنه؟**

منال ده بیته بخه وینریت، شله مه نی زۆر بخوات و خواردنی سوک بیته. پیدانی ئه نتی بایوتیک دکتور ده زانیت.

**\* ئایا ئه نتی باوتیک له چاکبوونه وه ی مه خمه له ک کاریگه ره؟**

به ئی، به که له وهرگرتن له ئه نتی بایوتیک پیدا رویشتنی نه خوۆشی کورت ریده گریته له ئه گه ری مه خمه له ک.

**\* منال تا که ی ده بیته له سه ر جیگه بمینیتته وه؟**

له 8 تا 10 رۆژ، به لام بۆ ریگرتن له ناکامه خراپه کانی ئه گه ری به دوا دا هاتوو، هه رچی زۆتر بمینیت باشتره.

**\* ئایا ده بیته منال جیا بکریته وه (Isolation)؟**

به ئی بۆ ماوه ی 15 رۆژ ئه گه ر منال ئه نتی بایوتیک به کار بییت، تا کاتی ک میکروب له نمونه ی قورگدا به دی بکریته.

**\* ئایا ده بیته چاودیری تایبه تی منال بکریته؟**

به ئی ده بیته چه ندین جار پشکنین میزی بۆ بکریته و دلنیا بین له وه ی که میز ئه لبۆمینی تیدانییه. شیکاری ده بیته هه م له کاتی نه خوۆشی و هه م (2 تا 4 هه فته)

دواتر ئەنجام بدرىت تا لە رۆچونى ئەگەرى گورچيلەكان رىگە بگىرىت.

\* ئايا تووش بوون بە مەخمەلەك دەبىتە ھۆى بەرگىرى ھەمىشەيى؟

بەشىۋەيەكى گشتى بەلى، بەلام لە ھەندى حالتى زۆر كەمدا دووبارە بوئەوى دەبىنرىت.

\* ئايا ئەزمونىك بۇ ئەندازەگىرى ئەندازەى بەرگىرى ۋەرگرتنى كەسىك لەبەرامبەر مەخمەلەكدا ھەيە؟

بەلى، ئەزمونى (دىك) (كاردانەۋەى ناو پىست كە بە ژەھرى مىكروپى (Streptococcus) ئەنجام دەدرىت.

\* لەكاتى تىكەلى منال لەگەل منالى نەخۆش بە مەخمەلك چى بگىرىت باشە؟

دەبىت بە ھەوئەو منالانەى لەزىك ئەو مەترسىەدان، تاچەندىرۆژىك پەنسلین بخۆن.

### ۱۳- كۆكەرەشە Pertusis:

\* كۆكەرەشە چىيە؟

لە نەخۆشىيە زۆر سارىيەكانى كۆئەندامى ھەناسەيە. ئەم نەخۆشىيە لە بنەپرەتدا جۆرىكە لە نەخۆشى بۆرىچكەكان.

\* توش بوون بە كۆكەرەشە چۆنە؟

نەخۆش لە رى تىكەل بوونى راستەوخۆ لە كاتى كۆكەردندا دەگويزرىتەۋە.

\* ئايا پىدەچىت تازە لە داىك بوو تووشى ئەم نەخۆشىيە بىت؟

بەلى، ھىچ كات بەرگىرى ۋەرگرتن لە رىگەى داىكەۋە بۇ منال نابىت.

**\* نیشانه‌کانی کۆکه ره‌شه چیه؟**

قوناغی شاراو (۸ تا ۱۵) رۆژ درێژه ده‌کیشیت، پاشان هه‌لامه‌ت ده‌ست پیده‌کات له‌گه‌ڵ (تا) ی کورت و کۆکه‌ی وشک که رۆژ به رۆژ توندتر ده‌بیت سه‌ر نه‌جام له‌ شیوه‌ی هێرشى ناو به‌ناو ده‌رده‌که‌ویت ئه‌م جۆره کۆکانه ده‌نگی ناسراو به (ده‌نگی که‌له‌شێر) که به‌ فریدانی به‌ئهم و شله‌ی ناو ده‌زگای هه‌ناسه‌دان (Mucus) وه هه‌ندى جار رشانه‌وه‌ی له‌گه‌ڵدا ده‌بیت.

**\* قوناغی (حاد - Acute) ی کۆکه تاکه‌ی درێژه‌ی ده‌بیت؟**

له ۲ تا ۶ هه‌فته، به‌لام له‌وانه‌یه نه‌خۆش تا (۱۲) هه‌فته ته‌نانه‌ت زیاتریش تاکه کۆکه بکات.

**\* چاره‌سه‌ری کۆکه ره‌شه چۆنه؟**

چاره‌سه‌ر به زۆری به چاودێریکردنی منال یارمه‌تی دانی بۆ خۆراگرتن له‌سه‌ر کۆکین بونیاد نراوه، ده‌بیت ئاگادار بین هه‌چ که‌س منال نائارام نه‌کات، هه‌روه‌ها ده‌بیت خواردن بخوات و بخریته ژێر چاودێرییه‌وه. ده‌بیت هه‌رجار کۆکه و رشانه‌وه‌ی له‌گه‌ڵدا بوو، ده‌بیت خواردن بدریت به منال و ئاگادار بن، تا دابه‌زینی پله‌ی گه‌رما له‌ناو جیگه‌دا بیت.

**\* ئایا ره‌چاو کردنی رژیمیکی خواردنی تایبه‌ت پێویسته؟**

خۆراکی منال ده‌بیت سوکو به‌هێزکه‌ر و پر شله‌مه‌نی بیت.

**\* مه‌ترسی کۆکه ره‌شه چیه؟**

کۆکه ره‌شه ده‌توانیت هه‌تا بلێی مه‌ترسیدار بیت، به‌تایبه‌ت بۆ منالانی که‌مه‌تر له‌ یه‌ک سال: خنکان (تاسان) به‌هۆی کۆکه‌وه، وه‌ستانی کتوپری هه‌ناسه، خراپی لاوه‌کی هه‌ناسه‌دان یان (Pneumonia) و نۆربوونی هه‌و کردنی نه‌خۆشی. ئاله‌م حاله‌تانه‌دا به‌کارهێنانی ئه‌نتی بایوتیک زۆر به‌که‌لکه.

**\* نه گهر فاكسىنى لینه درابیت چیی؟**

پیدانی چه ندین جاره ی (gamma globulin) ده توانریت به ریگه گرتن یان یارمه تی ده ری که م کردنه وه ی نه گهری کۆکه ره شه بیت.

**\* نه گهر که سیك له مندالیدا کۆکه ره شه نه گریت له وانیه به گه وره سالی بگریت؟**

به لی.

**\* نایا پیده چیت منالی فاكسىن پیدراویش کۆکه ره شه بگریت؟**

به لی، له وانیه، به لام نه خوشیه که هتورتره.

**\* نایا دیفتری نه خوشیه کی مه ترسیداره؟**

به لی، له وانیه بیته هۆی ئیفلیجی و گیرانی وتوند بونه وه ی (حه نجره) و نه خوش بکوژییت، هه روه ها له وانیه تیکچونی (Complication) ی توندی ده ماره کانی و دلی به دواوه بیت.

**\* ریگهی خۆپاراستن له دیفتریا چیه؟**

له و کاته وه فاكسىن پیدانی منالان له (۴۵ رۆژی بۆ چوار و نیو مانگی) دژی نه م نه خوشیه له گه ل فاكسىنى دژی گه زاز و کۆکه ره شه و ئیفلیجی منال به توندی کراوه، نه م نه خوشیه زۆر که م ده رکه وتوه. هه ر حاله تیکى نه خوشی ده بیت گوزارشت بگریت و نه خوش ده بیت جیا بگریته وه، نه و مناله ی (وه ناق) دیفتریا ده گریت ده بیت، تا سی رۆژ پاش چاکبوونه وه نه پرواته وه بۆ قوتابخانه.

**\* بۆ که سانی ده وره به ری نه خوش چی ده بیت بگریت؟**

جیی خۆیه تی له ناو قورگی نه و که سانه دا که هه لس و که وتیان له گه ل نه خوشدا هیه، بگه پین به شوین میکروبی نه خوشیدا و (میکروپ به هه لگرانی ساغ) شوناسایی بگرین. (میکروپ هه لگرانی ساغ Carrier) که سیکه له به رامبه ر

نەخۆشىدا بەرگىرى وەرگرتوۋە(لە رىگەى تووش بوون بە نەخۆشى يان فاكسىن پىدان) بەلام مىكرۆبى دىفتىريا لە قورگىدايە. كەسىكى واش دەتوانىت نەخۆش بلاوبكاتەوہ.

### \* تووش بوون بە وەناق (دىفتىريا) چۆنە؟

لەتىكەلاوى راستەوخۆ و ھەواوہ، پىس بوونى ناراستەوخۆ لە رىگەى غوبارەوہ، دەستەسپ، جل و بەرگەوہ دەبىت، چونكە مىكرۆبى ئەم نەخۆشىە زۆربەرگى كەرہ.

### \* نىشانەكانى چىيە؟

(تاي مام ناوہندى و ھەوكردنى قورگ لەگەل پەردەيەكى درۆينەى سىپى رەنگ لەگەل لە (حەنجەرە) ئەم پەردەيە پىر پىرە لە مىكرۆبى نەخۆشى، لەوانەش بىتتە ھۆى گىران و ھاتنەوہيەكى رىگەى ھەناسەدان.

### \* چۆن دەناسرىتەوہ؟

ناسىنەوہى نەخۆشى بە پشكىنى پەردەى درۆينە بە(حەنجەرە - بىن) (Laryngoscope) و گەران بەدوى مىكرۆب لەناو ئەو نمونە وەرگىراوہى ناو قورگ.

### \* چارەسەرى چۆنە؟

دەبىت خىرا بخەوینرىت لە نەخۆشخانە، نەوہكو نەخۆش بىتە ھۆى خنكان و تاسانى نەخۆش لەكاتى پىويستىدا دەبىت كون بكرىتە ناو بۆرى ھەواوہ لە گەردنەوہ.

## ۱۴- گرانەتا:

### \* ھەلگى ئەم نەخۆشىە كىيە؟

كەسىكە، ساغ كە پىشتر Typhoid گرانەتاي گرتوۋە و ئىستە چاك بوەتەوہ، بەلام ھىشتا لەناو لاشەيدا مىكرۆبى تىدايە، ئەم جۆرە كەسانە دەتوانن سەرچاۋەى پىس بوونى ناوچە بن، بەتايبەت ئەگەر سەروكارىان لەگەل خۆراكدا ھەبىت.

### \* گرانتا چۆن دەناسرێتهوه؟

دەتوانرێت کشتی خوین، میز و پیسایى له هەفتەى یەكەمدا میکروۆب بدۆزێتهوه. شیکاری خوینی تایبەتیش هەیه که له هەفتەى دووهمدا وەلام دەداتەوه (ئەگەر میکروۆب زیاتر له یەك هەفتەبێت لەناو لاشەى نەخۆش دابێت Widal test وەرگێڕ) که م بوونهوهی W.B.C یش نیشانەیهکی دیاری ئەم نەخۆشییه. وەرگێڕ.

### \* چۆن گرانته تا چارهسەر دهکړین؟

به پشوو دان و رژیمی خۆراکی پر له (کالۆری) ئەنتی بایوتیکی هەلبژاردەى ئەم نەخۆشییه که دەبێته هۆی چارهسەری خێرای نەخۆشی

### \* گرانته تا چەند درێژە دەخایەنیت؟

بەشیوهیهکی گشتی (٤ تا ٦ هەفته)

### \* نایا گرانته تا ئاکامی مەترسیداری هەیه؟

بەئێ، کون بونی ریخۆله له گەل خوین بەریونی، مەترسیدارترین ئاکامی نەخۆشین.

### \* نەخۆش کهی دەتوانیت لەناو جیگه بێته دەرەوه؟

٣ تا ٤ رۆژ پاش دابهزینی (تا)

### \* هۆکارهکانی هه و کردنی خوین (Septicemia) چیه؟

بلاوبوونهوهی میکروۆبهکان له خویندا له ناوهندیکی سەرەتایی نەخۆش وەکو دومەل یان هه و کردنی چارهسەر نهکراو یان خراپ دەرمانکراو).

ئەم میکروۆبانه دەتوانن له رێی گۆی و حەلق و لوت، ددان یان رێگەى کۆئەندامی هەرس، پەنکریاس، ریخۆلهکان، کۆئەندامی میز، کۆئەندامی زاوێ، خوین بەرهکان (بەهۆی دەرزى لێدانی پیس بۆ ناو خوین هێنەرەکان - وەرگێڕ) هەندێ جاریش له رێگەى سییهکان یان ئێسکهوه دەچێته ناو خوینەوه.

**\* جۆرە جياۋەزەكانى ھەۋكردنى خويىن كامانەن؟**

ھەۋكردنى خويىن بەھۆى (Coli basil) ھەۋكردنى خويىن بەھۆى Enetrococos و Streptococcus ھەۋكردنى خويىن بەھۆى Meningococcal ۋە دەگمەنە. ھەۋكردنى خويىن بەھۆى Pneumococcus كەلە سەرەتاي نەخۆشى توندى لە ميكروپى فاكترى (ذات الديو) Pneumonia دەردەكەۋىت، ھەۋكردنى خويىن لە نەنجامى Restella كە پاش لە بار چوونى كۆرپەلە و نەشتەرگەرى كۆئەندامى ھەرس دەپنيرىت، ھەۋكردنى خويىن Streptococcus لە بەرگىرى (Resistant) ئەم ميكروپە لە بەرامبەر ئەنتى بايەتيكەكان ھەمىشە مەترسى دارە. ھەۋكردنى خويىن لە باسيل پرونپران كە بە شىۋەيەكى گشتى لە كۆئەندامى زاۋىۋە ھەۋكردنى خويىن (Candida albicans) ۋە كەلە نەخۆشى كە پوھ كۆگىرەكان سەر ھەلدەدات.

**\* ھەۋكردنى خويىن دەناسرىتەۋە؟**

ناسىنەۋەى ھەۋكردنى خويىن بە كشت (زەرە)ى خويىن گەران بە دوى ميكروپىدا لە ناو خويىندا دەپىت ھەركە نەخۆشىيەكە شوناسايى كرا، ھەستىارى لە بەرامبەر ئەنتى بايوتيكەكان لىكۆلىنەۋەى بۆ دەكرىت.

**\* ئايا ھەۋكردنى خويىن كوشندەيە؟**

ئەمپۆكە زۆربەى جۆرەكانى ھەۋكردنى خويىن بە ناسىنەۋەى ميكروپ لە رىگەى كشتى خويىن و ئەنتى بايوتك دەرمانى چارەسەر دەكرىت.

**\* جۆرى دەرمان چۆن دىارى دەكرىت؟**

بەكشتى خويىن، ميكروپ لە تاقىگەدا گەشەى پىدەدرىت و ھەستىارى لە بەرامبەر جۆرەكانى ئەنتى بايوتىكدا دىارى دەكرىت (ئەنتى بايۆگرام).

## ۱۵- گەزاز Tetanus :

### \* گەزاز چىيە؟

دەردەكۆپان يان گەزاز نەخۆشىيەكە، دەبىتتە ھۆى رەقبوونى ماسولكەكان، باسى ھۆكارى ئەم نەخۆشىيە زۆرفراوانە و لە بەرامبەر سەرما و گەرمادابەرگە دەگرىت.

### \* رىگەى خۆپاراستن و رىگرتن لەم نەخۆشىيە كامەيە؟

دەبى منال بەپى خشتەى كوتان دژى ئەم نەخۆشىيە فاكسىنى بۆبكرىت (وەرگىز).

### \* تووش بوون بەم نەخۆشىيە چۆنە؟

مىكرۆبى ھۆكارى گەزاز زۆر فراوانە و بلاو، بەتايبەت لەناو ئەو خاكەى كوتى جەيواز، يان مرقى تى كرايىت.

برىن، بەتايبەت قول باشتىن سەرچاوەى گەشەى مىكرۆبە. مىكرۆب زەھرەك دەردەدات كەكار دەكاتە سەر دەمار و كەللە سەر و نخاع و دەبىتتە ھۆى (Convulsion).

### \* قوناغى شاراوەى نەخۆش چۆنە؟ لە ۱۰ رۆژەو بە ۱۰ ھەفتە.

### \* رەوتى نەخۆش چۆنە؟

ئەمەش بە خىرايى دەست پىكردنى چارەسەرەو بەستراو. رىژەى مردن بەم نەخۆشىيە زۆر زۆرە. بەتايبەت لەناو لاوان و بەسالچواندا و لە ۳۰٪ تا ۱۰۰٪ دايە. ئەگەر نەخۆش ۹ تا ۱۰ رۆژى بەكەمى نەمرىت، ئەگەرى چارەسەر زياترە.

### \* چارەسەرى چۆنە؟

دەبىت بە پەلە لە نەخۆشخانە بخەوئىنرەت، چارەسەر بە ئەنتى بايۆتىك دەرمانى، سىرەم دەرمانى و پىدانى فاكسىن (نەخۆش نابىتتە ھۆى وەرگرتنى بەرگرى) لەبارەى گرۇبىونىشەو، چارەسەر بە، بە گزۇ چوونى نىشانەكانى نەخۆشىيەو بەستراو.



## ۱۶- بوتوليزم Botulism:

\* چارەسەرى چۆنە؟

دەبىت بە پەلە چارەسەر بىكرىت، چونكە ژەھرى ئەو مىكروپە يەككە لە خراپترىن ژەھرەكان. چارەسەر بە زۆرى پىشتى بە پىشگىرى لە زىانەكانى نەخۆشى، پىدانى شلەمەنى بە نەخۆش و لەكاتى دژوارى ھەناسەداندا بەكردنەوھى رىگەى بۆرى ھەوا.

## ۱۷- بروسليوزەكان (تاي مالتا):

\* بروسليوزەكان (تاي مالتا) چىيە؟

نەخۆشى بە ھۆى بەكترياكاني لەجۆرى بروسليە. گيانلەبەران و بەگىشتى ئاژەل، بىزن و بەراز بەم نەخۆشىيە گىرۆدە، دەبن و توش بوونى مرۆف (سوتفەيە). (جۆرى زۆرى ھەيە-وەرگىز)

\* رىگەى خۇپاراستن و رىگرتن لەم نەخۆشىيە كامەيە؟

بەيانكردنى نەخۆشى و جياكردنەوھى و پاكژكردنەوھى شوين. رىگرتن بە زۆرى لەقەلەمرەوى فىتتيرنەرييە و لەسەر تەندروستى كىلگە و ئاژەلى توش بووہ. پىدانى فاكسىنى دژى نەخۆشى بە مرۆف (ئەم فاكسىنە كارانەبوو- وەرگىز).

\* نىشانەكانى چىيە؟

(تا) بەزۆرى ناو بە ناوہ و لە ماوہى دوو خولى (تا) پلەى گەرمای لاشە ئاساييە. ئەگەر نەخۆشى چارەسەر نەكرابىت مەترسى ئەوھى لى دەكرىت بىيە درىژ خايەن ولەلاشەدا بەتايبەت لە ئىسكەكان و جومگەكاندا جىگىر بىت.

\* چارەسەرى چۆنە؟

ئەنتى بايوتيك دەرمانى كارىگەرە.

## ۱۸- (گەرگە) زەخمى رەش Anthrax :

\* (گەرگە) زەخمى رەش. Anthrax چىيە؟

ئەم نەخۇشىيە يەككە لەو نەخۇشىيانەى ھەتا بلىتى(سارى) يە و لە ئاژەلە وە يە بە تايبەتى لە بزندا، چوار پىتى مالى، مەر، ئەسپ و بەراز، دەبىنرېت، گويزانە وەى نەخۇشى بۇ مروۋ ھەم راستەوخۇ دەبىت و ھەم ناراستەوخۇ.

\* پىگەى خۇپاراستن و رىگرتن لەم نەخۇشىيە كامانەن؟

دەبىت ھەر حالەتتىكى نەخۇشى بىلۇبىكرىتە وە. پىگرتن بە زۆرى بە دەست بە كار بوونى تەندروستى ئاژەل دەبىت. دەبىت لاشەى ئاژەلە توش بووگان لەناو بېرىت و فاكسىن بۇ ئاژەلەكانى ترنەنجام بدرىت.

\* چارەسەرى زەخمى رەش چۆنە؟

بە بەكارھىتانى ئەنتى بايويتىك، لە ھەر پىنج نەخۇش چواركەسىان چارەسەر دەبن. (ئىستە بۆمبى بايۇلۇجى بەم مىكروۋبە دروست دەكرىت كە ئەمريكا زۆرتىن بۆمبى ھە يە \_ وەرگىپ)

## ۱۹- تاعون Plaque :

\* تاعون Plaque چىيە؟

يەككە لە مەترسىدارترىن نەخۇشىيە درمەكان كە لە زەمانە رابردوۋەكان و چاخەكانى ناوہ راست خەلكىكى زۆرى لە ئاسيا و ئەورۇپا كوشتوۋە. ئەم نەخۇشىيە كە فاكترەكەى ناوى (Postorlla pstyliss) يە دواچار سالى ۱۹۰۰ لە ھىندستان بە شىئوہى Epidemic دەرگوت (لە ھەشتاكانى چەرخى بىست جارىكى دى دەرگوتە وە - وەرگىپ).

### \* ریڤگەى خۆپاراستن و ریڤگرتن لە نەخۆشى کامەیه؟

دەبیئت ھەرکە حالەتییکی تاعون گوزارشت کرا، نەخۆش خیرا جیا بکریتەو و دەستبکریت بەقەلاچۆکردنی میروو مشک و نەھیشتنی ھەوکردن. فاکسینی دژی تاعون ئەو توانایەى بە مرۆڤ داوھ کە ئەم نەخۆشییە بخاتە ژێر رکیفی خۆیەو.

### \* تووش بوون بە تاعون چۆن دەبیئت؟

تاعون لە ریڤگەى کێچ و مشکەوھ بۆ مرۆڤ دەگوێزریتەو ھەسەرچاوە ناوچەییەکانی نەخۆشى بریتییە لە ئاسیای خۆرئاوا، روسیە، ئەفەریقای ناوھندی و ئەمەریکای باشوور.

### \* نیشانەکانی چیین؟

ناونیشانی گشتی تاعون دەرکەوتنی کتوپپی (تای توند لەگەڵ ھەوکردن و ھەلاوسانی گلاندە لیمفەکان نزیك شوینی ھاتنە ناوھەوی میکروۆب، ھەوکردنی خوین و لەش داھێزانە ئەمانە نیشانەى تاعونی گلاندی لیمفاوین. لەوانە یە لە تووش بوونی نەخۆشى، (زات الریە) Pneumonia پەیدا) بیئت و بیئتە ھۆی بڵاوبونەوھى نەخۆش لە مرۆڤەو ھە مرۆڤ لە ریی ھەناسەدانەو.

### \* چارەسەرى تاعون چۆنە؟

ئەگەر نەخۆش بە پەلە ئەنتی بایوتیکی بدریئت، چاک بوونەوھى بەگشتی تەواو.

### \* ئایا تاعون نەخۆشییەکی مەترسیدارە؟

بەئێ، لەکۆندا دەبوھ ھۆی مردنی خەلکیکی زۆر، بەلام ئەمرۆ لەسایەى ئەنتی بایوتیکەوھ مردن لە ۹۰٪ کەم بوھتەو.

## تیشک و تیشک دهرمانی

\* تیشک ناس (رادیۆلۆچیست)، تیشک دهرمانی (Radiotherapy) و تهکنسیۆنی تاقیگه کامانهن؟

۱- تیشک ناس و تیشک دهرمانی ئه و پزیشکانه ن پسیۆر له به کارهینانی (X-ray)، رادیۆم، کۆبالت وئو ماده رادیۆ ئه کتیفانه. ئیتر مه به ست له به کارهینانی بۆ ناسینه وهی نه خۆشی بیته یان چاره سه ری.

۲- ته کنسیۆن که سیکه شاره زا له کاری ئه و ئامیزارانه ی که تیشکی ئیکس و رادیۆ ئه کتیفانه به کار دینن. ته کنسیۆن له هه مان کاتدا به پرسی دهرکه وتنی فلیمی تیشکی ئیکسه.

\* ئه و ماده دانه ی سیبه ری رۆشن دروست ده که ن کامانهن؟

ئه و ماده ده یه که تیشکی (X) تیا یاندا تیپه ر نابن (ماده ده ی به ره به ست). ئه م ماده ده یان (ته زریق) پنده دریت (وه کو لیپیدول له ری خوین به ره وه ده دریت) یان له ریگه ی ده مه وه (وه کو باریت) و به م شیوه یه ئه و ئه ندامانه ی له تیشکی (X) ساده نابینریت، به م کاره ده بینریت.

\* ئایا ته نه کان و شتی پلاستیکی له (X-ray) ده بینریت؟

نه خیر.

\* جیاوازی نیوان رادیۆ سکۆپی و وینه گرتنی (X-ray) چییه؟

رادیۆ سکۆپی پشکنینی راسته وخۆی وینه یه له سه ر شاشه ی فلۆرۆسینتی که بۆ ئه م مه به سته نیوانی لاشه و سه رچاوه ی تیشکی ئیکس ده بیته. هه نوکه ئه م ره وشه پشت گوێ خراوه. وینه ی تیشکی (X-ray) شیوازیکی کارتیکردنی تیشکی (X-ray) له سه ر وینه گرتن پاش تیپه رپوونی به ناو لاشه دا.

\* ئایا ده توانریت له وینه ی (X-ray) دا له جو له ی ئه ندامه کانی لاشه

## وېنە بگىرئىت؟

بەلى، بە وېنە گرتنى جولە دار دەتوانرئىت لە جولەى ئەندامەكانى لاشە، وەكو دل يان سورئىنچك وئىن بگىرئىت.

\* ئايا ئەگەرى ھەلە لە وېنەى (X-ray) ھەيە؟

نەخىر ئەو بە كرده وە رئى تىناچئىت، چونكە لە كاتى وېنە گرتندا ناوى نەخۆش لەسەر وېنەكە چاپكراوہ.

\* بۇچى سالتۇنى رادىو سكوپى ھەمىشە نيوە تارىكە؟

بەم شىوہيە دەبئتە ھوى ئەوہى كە باشتەر وېنە ببىنرئىت. وېنەيەك كە پزىشك لەسەر شاشە دەبىنرئىت بەم شىوہيە رۆشنترە، سەرەراى ئەم كارە كاردانەوہى رۆشناى نازاردەرىش نامىنئىت.

\* بەھىزكردنى رۆشناى چىيە؟

ئامىرئىكە كە بە وېنە خستنە سەر شاشەى TV رۆشناى ئەو ئامىرە بەئەندازەيەكى باش زىادى دەكات وەكارەكە راستر و سادەتر دەكات.

\* ئايا بوونى شتىكى دەرەكى زۆر بچوك لە يەكئىك لە بۇرىچكە ھەوايىەكاندا (Bronchial) دا دەتوانرئىت بە (X-ray) ببىنرئىت؟

ئەگەر ئەو شتە دەرەكىيە (X-ray) پئىدا تىپەر نەبئت (بۇ نمونە كانزا بئت) راستەوخۇ تواناى ببىنى دەبئت.

\* بۇچى (X-ray) لە سىەكان دەكرئىت؟

ھەركاتئىك (X-ray) لە سىەكان رىك و پىك بئت (سالى يەكجار) ناسىنەوہى ھەندى نەخۆشى كە نىشانەى (سەرىرى) يان ديار نىيە، فەراھام دەبئت:

وہكو سىل يان شىرپەنجەى سىيەكان. سەرپارى ئەو بە (X-ray) سىەكان دەتوانرئىت قەروارە و ئەندازەى دلئىش بەراورد دەكرئىت.

\* ئایا خوین بەرەکان، خوین ھینەرەکان، بۆریچکەکان لیمفاوی راستەوخۆ لە (X-ray) دا دەتوانرێت ببینرێت؟

بۆ پشکنینی ئەوانە دەبێت لە سەرەتادا، ماددەی بەرپەست کاربکریتە ناو بۆری مەبەستەو.

\* لولە گەدە چۆن دەبینن؟

گەر مەبەستت بینینی سورینچک و گەدە و ریخۆلە بچوک بیت، نەخۆش بە (X-ray) گرتن، شلەیهکی تاییبەت بەناوی (کولای باریت) دەخوات، ئەگەر مەبەست لە بینینی ریخۆلە گەورە و راستە ریخۆلە بیت، نەخۆش دەبێت بە (Inima) پاکبکریتەو بە (باریت) مل کەچ بیت. بارۆیم، کە تیشکی (X-ray) تێپەرناکات، دیوارەکانی لولە هەرسی پردەکات و بەم شیوەیە شیواویەکان یان تیکچونەکان دەبینرێت.

\* لە چ حالەتیدا دەبێت پیش پشکنینی رادیۆ لۆجستی مادە (Laxative) یان ماددەی شۆردنی کۆئەندامی ھەرس بدرێت؟

کاتیەک بوونی گاز و خۆراکی رەق، لەوانەیە ئەندامی مەبەستی پشکنین داپۆشیت.

\* ئایا لە X-ray ی دا دەتوانرێت زراو ببینرێت؟

نەخیر، مەگەر لەوێ لەسەر دیوارەکە یەو قسڵ نشتبێت. لەو رۆهوە بۆ X-ray زراو بە زۆری لە کولیسیسستوگرافی (شیوازی X-ray لەزراو) یارمەتی وەر دەگیرێت.

### \* كولىستۇگرافى چىيە؟

نەخۇش پىش لە گرتنى X-ray شەو جۆرە ھەيىك دەخوات كە مادەى جياكەرەوەى تىدايە . لەكاتى دەرھاويشتندا، ئەو ماددانە لەناو زراودا كۆدەپىتەو ھەركات لە كاتى كولى سىستۇگرافى زراو تەنك بىت، ئەمە بەو مانايە دروست كار ناكات.

### \* كولانژيوگرافى چىيە؟

شىكارىيەكە بۇ رىگرتن لە تەنك بوونى جۆگەكانى زراو ئەم كارە لەوانەيە بەھۆى خودى نەشتەرگەرەو لە كاتى كارى(كولانژيوگرافى لەگەل نەشتەرگەرى) بە تىكردنى ناو خوئين ھىنەرەوە يان راستەوخۇ لە جۆگەكانەو دەبىت. بەم كارە لە بوون يان نەبوونى بەردى زراو و لەوەى كە ئايا لابرېت يا نا دلتيا دەبن. لىكۆلېنەوەى شىواوى پىكھاتەى جۆگەكانىش بەم شىوہە دەبىت.

### \* ئايا لە X-ray سادە گورچيلەكان دەبىنرېت؟

بەلى، گورچيلەكان بە گشتى لە پشكنىنى راستەوخۇ دەبىنرېت بەلام بە زۆرى بۇ X-ray گورچيلەكان پشكنىنىك دەكرىت بەناوى ئۆرۇ گرافى ناو خوئين ھىنەرەكان.

### \* ئايا بەردى گورچيلە لە پشكنىنى راستەوخۇى X-ray دەبىنرېت؟

ھەندى لە بەردەكان بەلى، بەلام نەك ھەموو بەردىك لەم رووہە ديسان ئۆرۇگرافى ناو خوئين ھىنەرەكان پىويستە .

### \* ئۆرۇگرافى ناو خوئين ھىنەرەكان چىيە؟

بە كردنە ناوہوہى مادەى جياكەرەوہى تايبەت بۇ ناو خوئين ھىنەرەكان دەتوانرېت ھەموو بەشەكانى كۆئەندامى ميز پشكنرېت: چالەكانى گورچيلە، ھەوزەكان و ميزلدان.

**\* سىستوگرافى ناراستە وخۇ چىيە؟**

پشكىنى رادىئولۇژىستى مېزەلدانە دواى پېدانى مادەى جياكەرەو، لەوئدا.

**\* ئايا گرىنى مەمك لە X-ray سادە (Mammography) دەبىنرئت؟**

بەلى، لە ھەندىۋى حالەتدا ئەم پشكىنە بەسە.

**\* ترمۇگرامى چىيە؟**

رەوشىكە بۇ دەرختى گۆرانكارى گەرمای پېستى شوئىنە جياجياكانى لاشە (ران، مەمك و ھتد). ئەم گۆرانانە بە ئامىرى وئىنەگرتنى تايبەت تۆمار دەكرىن و شەپۆلى ژىر سورى پېست و ئەو گۆرانكارىيانەى كە شىر پەنجە لەوئدا توش بوو، دەكەوئتە سەر شاشەى تايبەتەو.

**\* X-ray لەكاتى دووگيانىدا چ زانىارىيەك دەدات؟**

قۇناغى گەشەى كۆرپەلە، بار و قەوارەى كۆرپەلە، بونى دووگيانى(وەك دوانە و سىانە و ھتد) وەھەرەھا شىوہ و قەوارەى (Pelvis)ى دايك. ئەم پشكىنانە بە رادىئولۇژىست تەنھا لە كۆتايى قۇناغى دووگيانىدا ئەنجام دەدرئت.

**\* پاش چەند مانگىك دوو گيانى لە X-ray دەبىنرئت؟**

پاش مانگى دووہم يان سىتھەم (ئەمرۆ بە سۆنوگرافى ئەنجام دەدرئت - وەرگىي)

**\* پىلوى مېترى چىيە؟**

پشكىنى (X-ray Pelvis) و دىارىكردى قەوارەى، بەم شىوہ ئەگەر (Pelvis) بچوك بئت، دەتوانئت پئويست بوونى نەشتەرگەرى (سىزاريان) پئش بىنى بكات.

**\* ئايا ھەموو شكانىك بە X-ray دەبىنرئت؟**

زۆربەى شكانەكان بە بئى ھىچ كئشەيەك دەبىنرئن. تەنيا ھەندىۋى شكانى بچوك، كئشەى برىن دروست دەكات و X-ray لە گۆشە جياجياكانەو پئويست



دەكات(بۆنمونه شىكانى بېرپەرەكانى مل).

\* كەلك لىۋەرگرتوتىرىن ئايزۇ تۆپەكان كامانەن؟

يۇد ۱۳۱، كزىيالت ۶۰، ئالتون ۱۹۸، ئاسن ۵۹، فسفۇر ۳۲، سزىيۇم ۱۳۷، سترونتىيۇم ۹۰.

\* بەكارھىنانى ئايزوتوپى رادىئوئەكتىفەكان چىن؟

يۇد ۱۳۱ لە سايرۇيد دا دەمىنىتەۋە لەم روۋە دەتوانرىت ۋەك (ھىما) بۇ ناسىنەۋەى بەكاربەيتىرىت (كارتوگرافى سايرۇيد) ۋەم بۇ چارەسەر لە رىي كەم كىردنەۋە لە چالاكى توندى ئەم گلاندە (نەخۇشى بازو، شىرپەنجەى سايرۇيد)

\* بەكارھىنانى فسفۇر چىيە؟

ۋەك ھىما يا بۇ چارەسەرى ھەندى نەخۇشى خويىن پۆلى گلۇبۇلى (نۇرپوونى گلۇبۇل)، شىرپەنجەى خويىن. لە يەككىك لە ئەندامەكانى لاشە بەھۇى ئايزوتوپى رادىئوئەكتىفەكان Strainer كىشتى بەم ئەندامە تايبەتە ھەيە ۋە ئەندامە (نىشانە) دەكرىت ئەم پىشكىنە بە تەۋاوى بى ئازار ۋ بى مەترسىيە زانىارىيەكى باش دەدات (سەنتى گرافى جگەر، سايرۇيد، سىەكان ھتد).

**تېشك دەرمانى (Radio Therapy):**

\* تېشك دەرمانى چىيە؟

شىۋازىكى چارەسەر كىردنە بەستراۋە بە بەكارھىنانى X-ray، تېشكىك كەلە پىكھاتەى رادىئوئەكتىف بلۇدەبىتەۋە بۇ چارەسەرى نەخۇشىيە جىاۋازەكان ۋ بەتايبەت لوە پىسەكان. تېشك دەرمانى زۆرتىرىن سۇدى پزىشكى لە ئاسەۋارى زىانى بايۇلۇجى تېشكەكانە.

**\* کاریگەری تیشک دەرمانی لەسەر لوه پیسەکان چییە؟**

مەبەست لە تیشک دەرمانی لەناو بردنی تەواو و بەستراو لەسەر ھەلبژاردنی ئەو خانانەیی کە ئەو لوانە دروست دەکەن.

**\* مەبەست لە پیکھاتەیی رادیۆ ئەکتیف چییە؟**

ئەمانە پیکھاتەیی ناجیگین کە پیکھاتەیان لە خۆوە دەگۆرێت (بە درز بردنی ناوک). ئەم گۆرانیی حالەتی پیکھاتە ھاوکاتە لەگەڵ بلابوونەو ھە تیشکدا (تیشکی ئەلفا، بتاواگاما) و بەستراوە بە جۆری پیکھاتە و ئەم بلابوونەو ھە برێک وزە رەھا دەکات.

ئالەم وزە (کە بە پێی ماددەکان دەگۆرێت) وە لە تیشک دەرمانی سود وەر دەگێرێت. توخمی تیشکی (پیکھاتەیی رادیۆ ئەکتیف) دودەستەن.

سروشی (یۆرانیۆم، نوریۆم، ئاكتینیۆم) و دەستکرد. بەرھەم ھێنانی توخمی تیشکی دەست کرد بە یارمەتی رێئاکتۆری ئەتۆمی و خێرا پیکردنی ئەو وردیلانە (زرات) ی ھۆکاری لیکتازان و تلێشانی دەستکردە.

**\* بۆچی تیشک دەرمانی بەچەند قوئاغ دەبیێت؟**

بەری ھەموو تیشکی کە دەبیێت بۆ ھەشەنرێت بەچەند جارێک دابەش دەکەن تا برینی Tissue پەییوھندی داری ناوچەیی نەخۆش بەکەمترین ریزە دەبیێت.

**\* سود وەرگرتن لە رادیۆ ئەکتیف چۆنە؟**

رادیۆم لەناو لولە، وەرەقێک یان دەرزبێک دەنێن و بەکاری دێنن بۆ (تیۆمۆری) ئەو لولانەیی دەیانەویێت چارەسەری بکەن.

**\* ئەنجامی تیشک دەرمانی چۆنە؟**

تیشک دەرمانی شێوازی کە ھەلبژێردراوە و نەخۆشیکی زۆر زۆر بەم شێوازە چاک بونەتەو. تەمەنی ھەندێ لە نەخۆشەکانیش بە یارمەتی تیشک دەرمانی دروست تاجەندین مانگ و تەنانەت تاجەندین سال زیادیی کردووە.

\* ئایا تیشك دەرمانی تەنھا بۆ چارەسەری لوی خراپە (شیرپەنجە لوەکان)؟

نەخیر، سود وەرگرتن لە تیشك دانەو (Radiation) لە چارەسەری ژمارەیهکی زۆری نەخۆشی تریش سەرکەوتوو بوە.

\* ئایا نەخۆشەکان لە کاتی کەوتنە ژێر ئەم تیشك دەرمانییە ئازاریان ھەیە؟

نەخیر، نەخۆشەکانی تیشك دەرمانی یە تەواوی بی ئازارە.

\* بۆچی پاش ئەوێ ماوێهێک کەوتنە ژێر تیشكەوێ پێستی لاشە سور دەبیتهو؟

کاری گەری تیشكەکان ھاوشیوێ کاریگەری خۆرە. ھەندێ کەسیش خیراتر یان توند تر لە کەسانی تر کاردانەوێ نیشان دەدەن، بەلام ئەم کاردانەوێ پاش چارەسەر کردن وردە وردە نامیئیت، ھەرچەند ھەندێ جاریش لاجونی ناتەواو.

\* ئایا پاش ئەم چارەسەر کردنە بە تیشك دەرمانی موی لاشە دەوێرن؟  
ئەگەر بەرکەوتنی ئەم تیشکانە درێژە بکیشیت، بەلێ بە شیوێهێکی گشتی پاش تەواو بوونی چارەسەر دوبارە دەروینەو.

\* ئازاری تیشك چییە؟

پاش چەند تۆرە لە چارەسەر، ھەندێ کەس تووشی ئیلنج دان، ماندوو بوون، بی خواردنی و رشانەوێ دەبن و گرنگتر لە ھەموو قۆرمۆلی خۆینیان دەگۆریت. ئەم نیشانە جیاوازە پێیان دەوتریت (ئازاری تیشك). بەکارھێنانی دەرمان بەتایبەت و ریکخستنی دوبارە و دروست بپی تیشك و تۆرەکانی چارەسەر ئەم ئازارە ئارام دەکاتەو.

**\* ئایا تیشک دان خانهکان له ناو دهبات؟**

به‌لێ، به‌لام به بپی زۆر کم، چونکه به گشتی بپی تیشک به ئەندازه‌یه‌که ته‌نیا خانه شیر په‌نجه‌یه‌یه‌کان له‌ناو دهبات که له خانه ئاساییه‌کان زۆر هه‌ستیارترن.

**\* ئایا فایبرۆمی منال دان به تیشک دهرمانی ده‌کریت؟**

به‌ده‌گمهن، بۆ چاره‌سه‌ری فایبرۆمی مندال‌دان باشت‌ر وایه نه‌شته‌رگه‌ری بکریت.

**\* ئایا چاره‌سه‌ری کیسی ناو سک به تیشک دهرمانی سه‌رکه‌وتوه؟**

نه‌خیر، ده‌بیته کیس لا به‌ریته.

**\* ئایا تیشک دهرمانی بزماره له‌ناو دهبات؟**

هه‌ندی جار به‌لێ، به‌لام شیوازی تر باشته.

**\* ئایا تیشک دهرمانی کاریگه‌ری نه‌و زه‌خمه‌ی له‌گه‌وره بوونی**

ئه‌ندامه‌کان (کلۆئید) وه‌که‌م ده‌کاته‌وه؟

به‌لێ به‌م پێیه، بۆ نه‌وه‌ی چاره‌سه‌ر کاریگه‌ر بیته، ده‌بیته خێرا ئه‌م کاره

بکریته.

**\* ئایا ده‌توانیته بۆ چاره‌سه‌ری Arthritis له تیشک دهرمانی سوود**

وه‌ر به‌گیریته؟

له هه‌ندی حاله‌تدا هه‌وکردن که‌م ده‌کاته‌وه ونازار که‌م ده‌کات.

**\* ئایا تیشک دهرمانی کاریگه‌ری له چاره‌سه‌ری (هه‌وکردنی کیسه**

هه‌وداره‌کان) دا هه‌یه؟

به‌لێ، له هه‌ندی حاله‌تدا ده‌بیته هۆی که‌م بوونه‌وه‌ی هه‌وکردن ونازار.

**\* ئایا Radiation پێ ده‌چیته کاریکاته سه‌ر ئه‌ندامه‌کانی Sexy و بیته**

هۆی Marmoration له مندال‌دا یان نه‌وه بیته ره‌وتی ته‌واوکاری فیزیکی

### کێشەدار؟

گەر بڕی Radiation زۆر بێت، بە ئێ.

\* ئایا دەتوانرێت بە وینەی X-ray بپینێ ماسولکەکان و ژێ یان کێراگەکان بناسرێتەو؟

بە ئێ بە وینەی X-ray سادە دەتوانرێت پە ی بونی ئەم بپینانە ببینرێت، بە لام ناسینەو (١٠٠٪) پێویستی بە پشکنینی بە سود وەرگرتن لە ماددە ی جیاکەرەو ھە یە: بۆ نمونە تیشک ناسی جومگەکان (Arthro graphy) دەکرێن.

\* مایلوگرافی چییە؟

پشکنینی تیشک ناسی رێرەو ی ستونی بپرپکانە لە رێی پیدان (تەزریق) ی ماددە ی جیاکەرەو لە ناوچە ی کە مەردا. ئەم پشکنینە بۆ ناسینەو ی شیواوی لە دیسکەکانی نێوان بپرپەکان یان لوی شێر پەنجە یی (Ere Loral) سود مەندە.

## نەخۆشى پيىست و لوو شىرپەنجەي پيىست

### ۱- ئايزۆتۆپەكانى رادىۆ ئەكتيف

\* ئايزۆتۆپ چىيە؟

ئايزۆتۆپەكان شىۋەيەكى جياوازە، كە يەك توخىمى كىمىياوى دەتوانىت ھەي بىت، وژمارەيان بەستراۋە بە توخمە جياوازەكانەۋە و ئايزۆتۆپەكانى يەك توخم ھەمان تايبەتمەندىتى كىمىياويان ھەيە و جياوازيان تەنيا لە ئەتۆميانە (جرم ئەتۆميان جياوازە) ئايزۆتۆپەكان دەتوانن جىگىريان رادىۆ ئەكتيف بن.

\* ئايا لەم ئايزۆتۆپانە لە پيشەسازىدا كەلك وەردەگىرىت؟

بەلى، ئايزۆتۆپەكان چ لە كىمىيا، چ لە بايۆلۇجى، چ لە كشتوكالى حالەتى بەكارھىنانى زۆريان ھەيە (لە كشتوكالىدا بۇ چاكسازى جۆرەكانى گيا).

\* ئايا ئەو كرىمانەي ھۆرمۆنىن بۇ پيىست سوود مەندن؟

ھەندى جار، بەلام نايىت بەكاربەينىرىت تەنيا مەگەر پاش ئەۋەي راي پزىشكى لەگەلدا بىت.

\* ئايا (برۆنزى) بون، خۇدانە بەر خۇر بۇ پيىست و تەندروستى باشە؟

نەخىر، لە راستىدا، خۇدانە بەر خۇر زىانى زۆرتەرە لە باشى.

\* خراپى ۋەستانى لە رادەبەدەر لەبەر خۇر چەيىە؟

۱- مەترسى ھەمىشەيى سوتانى پيىست

۲- ھەندى نەخۆشى پيىست كە كە بە ھەستىارى بەخۇر دەردەكەون.

۳- زۆر ۋەستان لە بەرامبەر خۇر، پەيدا بوونى شىر پەنجەي پيىست لەو

كەسانەدا كە پيىستى ناسك و روونيان ھەيە، ئاسان دەكات.

\* بۆ رینگرتن لە لۆچ تیکەوتنی پیست چی دەتوانریت بکریت؟

هیچ، هەندێ جار لۆچەکان بە نەشتەرگەری (پلاستیک) لا ببری، بەلام بە زۆری نەنجامەکی کاتییه.

## ٢- رزاج

\* رزاج چیه؟ کشانی ریشاله خوینهکانی روی پیسته.

\* چارهسەری چۆنه؟

پاراستنی خۆی لە بەرامبەر هێرشێ دەرهکی وەکو سەرماو خۆره تاو. نەلکتروکوا گولەیشن ی کشانی ریشالی بینراو.

ئایا بۆ چارهسە قلیشی دەست، کریمی بازرگانی سوود بەخشن و کەم زیان مەن؟ بەلێ هەندیکیان سوود بەخشن.

\* ئایا دەتوانریت رێ لە پەله قاوهییهکانی پیستی بەسالاچوان بگریت؟

نەخیر بەلام دەتوانریت هەندێ لە و پەلانه بە ئاسانی لا ببری، بە بێ ئەوهی شوینەواری لێ بەجی بمینیت.

\* ئایا سوود وەرگرتن لە تیشکی ژوور وەنەوشهیی (U.V.) پی دەچیت

بۆ پیست سوودبەخش بیت و نارەحەتی پیست دروست ناکات؟

ئەگەر سەوز بوون بیتە هۆی ئەوهی مرۆڤ هەست بکات ساغ و تەندروسته بەلێ بەلام لە راستیدا هیچ سویدیکی جەستەیی نییه. سەرەرای ئەوه، دەبیت زۆر ئاگادار بین، نەوهک بیتە هۆی سوتاندنی توند.

\* لە هەفتهیه کدا چه جار دەبیت حەمام بکریت؟

حەمامی زۆر لەوانه یه پیستی وشک بئالۆزینیت، بۆ ئەوانه ی پیستیان وشکە، یەک تا دوو جار حەمام کردن لە هەفتهیه کدا بەسه، مەگەر ئەوهی ئیشهکیان وابیت پتویست بکات حەمامی زۆرتر بکات.

### \* زهرده زام شيوه‌ی چۆنه؟

ئه‌م برینه له شيوه‌ی قاوغی بچوک ده‌ست پێ ده‌کا و به‌ خێرایي له شيوه‌ی پيستیکی زهره‌ رنگ ده‌ردیته‌. برینی زهره‌ له به‌شەکانی ده‌ره‌وه‌ی لاشه‌ وه‌کو رومه‌ت و ده‌ست، سه‌ره‌له‌ده‌ات، به‌لام له‌وانه‌یه‌ ئه‌و بلاویونه‌وه‌ هه‌موو شوینیک بگرتنه‌وه‌.

### \* زامی زهره‌ چۆن چاره‌سه‌ر ده‌کریته‌؟

به‌ زۆری چاره‌سه‌ری مه‌وزوعیه‌ (هه‌توان - په‌ماد) ی پاکژکه‌ره‌وه‌کان Anti septic و هه‌توانی دژه‌ میکروب) له‌ کاتی گشتی بوونی ئه‌م نه‌خۆشییه‌ یان شکستی چاره‌سه‌ری (ناوچه‌یی مه‌وزوعی) له‌وانه‌یه‌ چاره‌سه‌ری گشتی به‌ ئه‌نتی بایوتیک پێویست بکات.

## ٤- ناگره (Herpes simplex):

### \* ناگره‌ چیه‌؟

جۆریکه‌ له‌ هه‌و کردنی فایرۆسی و زۆر زوو ده‌گوێزریته‌وه‌ که‌ به‌ زۆری له‌ رومه‌ت، به‌تایبه‌ت له‌سه‌ر رووی هه‌ردوو لێو به‌ شيوه‌ی قاوغی ورد ده‌رده‌که‌ویته‌.

چهند باره‌بوونه‌وه‌ی ئه‌م نه‌خۆشییه‌ به‌هۆی چیه‌وه‌یه‌؟

هه‌ندی جار خۆدانه‌ به‌رگه‌رمای زۆر توند، ره‌شه‌ با، خۆر، هه‌روه‌ها (تا) یش له‌

ژنانی کاتی عوزری شه‌رعی.

### \* چاره‌سه‌ری چیه‌؟

چاره‌سه‌ری (مه‌وزوعی)یه‌ بۆ رێگرتن له‌ هه‌وکردنی زۆتر: پیاسونی (الکحولی یۆددار) بۆ شکانی ئازار: له‌ ژیر چاودیتری پزیشکدا پیاسونی ماده‌ی دژی (هتیرپس سیمپلیکس). فاکسینی دژی دووباره‌ نه‌بوونه‌وه‌ی هتیرپس هتیشتا ته‌واو نه‌بووه‌.



## ٥- جەرەب ( Scabies ) :

\* جەرەب چییە؟

مشە خۆریکی زۆر وورده که لەسەر پێستی مرۆف دەژی و لە شوینی شیدار و تاریکدا گەشە دەکات و لەسەر رووی پێست که نال لی دەدات و هێلکه دادەنیت..

\* نیشانه رواله تییه کانی جەرەب کامانه؟

دەردانی زیکه شیوه و خورانی زۆر توند و ناخۆش له شهودا به زۆری له نیوان په نجه کاندا، لەسەر رووی پێشهوهی دەست و شوینه کانی تر سه ره له ده دات، به لام به زۆری مل به ره و ژوور پارێزراوه.

\* ئایا ئەم نەخۆشییە لە منالاندا بلأوه؟

به لی.

\* چاره سه ری جەرەب چۆنه؟

(بۆ چاره سه ر ده بیته دوو یاسای (موتله ق) ره چاو بکرتن، هه موو که سانی خیزان که تیکه لاوییان له گه ل نه خۆشدا هه یه، له یه ک کات و رۆژدا ده رمان بکرتن. ده بیته جل و چهر چه ف و که ل و په لی خه وتنی نه خۆش پاکژ بکرتنه وه به ماده دی Antiseptic. وه رگێر)

(ئەم نەخۆشییە لەم سالانە ی دوا ییدا له کوردستاندا زۆر بلأوبویه وه له زۆر حاله تدا له گه ل چه ساسیه تدا تیکه لییان ده کرد - وه رگێر).

## ٦- ئەسپیی

\* جوړه کانی ئەسپیی مرۆف کامانه؟

سی جۆرن: ئەسپیی سه ر، لاشه و ئەسپیی به شه کانی خواره وه ی له ش (به شی دهره وه ی کۆنه ندامی زاوژی).

\* ئەسپیی سەر چۆن دەناسریتەوه؟

هێلکە ی بچوک (رشک) هاوشپۆه ی کریشی سەر، بە قاییمی لکاون بە قژەوه، بەلام بە پیچەوانە ی کریش بە ئاسانی لەموی سەر جیا ناییتەوه.

\* ئایا هوکارێکی تر بۆ ناسینەوه یان هەیه؟

بەئێ، بەزۆری دەتوانریت جولە ی ئەسپێ لەسەر رووی پێستی سەر لە نێوان قژەکاندا ببینریت.

\* ئایا لابردنیان دژوارە؟

نەخێر، زۆر لە دەرمانەکان کاریگەرن. لە ئەمڕۆ ئێمە دا شتێوازی کۆن (بەتایبەت تاشینی سەر) .وه لاه نراوه.

\* ئەسپیی لاشە لە کوی دەژین؟

بە شپۆه یەکی گشتی لە درزی بیجامه وه، جلی ژێره وه.

\* ئایا چاره سەری نەخۆشی کەروی قاچ چۆنە؟

مادە (مەوزوعیەکان) زۆر بەیان کاریگەرن. هەنێ جار دەرمانی گشتیش پێویستە، بەلام دەبیت لە ژێر چاودێری پزیشکدا بیت.

\* کەچەلی چی یە؟

یەك جۆر هەوکردنی پێستە، کە بەگەشە ی کەروی وردبینی لە پێستی سەر پەیدا دەبیت ئەمەش بەزۆری لە منالاندا دەردەکەوێت.

\* ئایا کەچەلی (ساری یە)؟

بەئێ، رێشویینی خۆپاراستن لە خۆیندن گاو مالانیشدا پێویستە. هەرگیز ناییت کەس بەخاوی و جاوبەرگ و کەلوپەلی کەسی توشبوو سوود وەر بگریت.

**\* كەچەلى پېستى سەر چۆن دەناسرېتەو؟**

شوپن گۆرگى ي پېستى سەر، قژ دەوەرېت، يان دەشكىنەو بەپشكىنى مىكرۆسكوبى(زەرە culture)، نەخۆشى دوپات دەكرېتەو.

**\* چارەسەرى كەچەلى چۆنە؟**

چارەسەرى ھەم(مەزوعى) ھەم گشتى دەبېت لە ژېر چاودېرى پزىشكدا بېت.

**\* پېتريازىس رەنگاۋ رەنگ چى يە؟**

جۆرېكە لە نەخۆشى كەپوى زۆر بەربالو زۆر(سارىيە). ئەم نەخۆشى يە بەشپۆەى پەلەى قاوہى بەسەر پېستى سېى و پەلەى سېى بە سەرپوى پېستى قاوہى، لەناوچەى قەفەسى سىنگ سەرھەلدەدات ئەم نەخۆشى يە بەزۆرى لە دواى تەواوبونى ھاوین بەولاو دەردەكەوېت.

**\* چارەسەرى پېتريازىس چۆنە؟**

چارەسەرى ھەمىشەى مەزوعى يە بەلام نابېت دەرمانى ھەموى لاشەو موو ھەرۋەھا ھاوسەرى كەسى توشبوو فەرامۆش بكرېت. تاكو لە دووبارە بونەوہى نەخۆشى رېبگېرېت.

**\* psoriasis چى يە؟**

جۆرېك نەخۆشى درېژ خايەنەو ھۆكارى نەناسراوہ ئەم نەخۆشى يە شپۆەى پەلە يان دانەى داپۆشراو لە پېستەى ئەستورى رەنگ، ھاوشپۆەى پەلەى مۆمى دەردەكەوېت“ پەلەكان لە سەراپاى لاشەدا بەدى دەكرېن و بەزۆرى لە ئانىشك، ئەژنوو پېستى سەر، پېشكەوتنى نەخۆشى ھەنگاۋ بە ھەنگاۋ ھەندى جار لە ئەنجامى شۆكى دەرونى، جۆش و خرۆش، لېدرانە وە زۆر دەبېت.

**\* ئايا psoriasis بۇماوہىيە؟**

ھەندى خېزان زوتر لە كەسانى تر توشى ئەم نەخۆشى يە دەبن.

\* ئایا psoriasis ساری یە؟ نەخێر.

\* ئایا psoriasis بەربلاوہ؟ بەلێ.

\* ئایا چارەسەر دەکرێت؟

ھیشتا چارەسەری پاستەقینەو کاریگەری نەدۆزراوہتەوہ، شیوازی چارەسەر لە کەسیکەوہ بۆ کەسیکی تر جیاوازەو ھەندێ جار چەندین مانگ یان چەندین سال درێژە دەکێشێت. لە پاستی دا ئەوہی دەرمان دەکرێت بۆ پرێگرتن لە پیش پەوی نەخۆشی یە (گرنتی) بۆ چاکبونی تەواو نییە.

\* ئایا psoriasis ژیان کورت دەکاتەوہ یان مەترسی بۆ پیش دینێت؟

نەخێر.

\* ئایا پیری psoriasis کەم دەکاتەوہ؟ نەخێر.

## ۷- لۆپۆس Lupus:

\* لۆپۆس چی یە؟

زاراوەیەکی گشتییە بۆ وەسفی زبیکە ی پوومەت کە لە شیوہی دومەل دەردیەت.

\* ئایا لۆپۆس جۆری جیاوازی ھەیە؟

بەلێ، جۆری جیاوازی ھەیە کە لە نیتوانیاندا دەبێت بە تاییەتی لۆپۆسی سادە ناو بیریەت کە جۆریکە لە سیلی پێست.

\* لۆپۆسی سوور erthema چی یە؟

نەخۆشییەکی چەند شیوہیی یە کە جۆرە جیاوازەکانی بەستراوہ بە جۆری پیشکەوتوی (حاد) یان درێژ خایەنەوہ، دیارترین نیشانە ی پێستی ئەم نەخۆشییە گۆرپانە لە شیوہدا کە لە شیوہی بالی پەپولە دەبێت.

**\* چارەسەرى erthema چى يە؟**

چارەسەر بەسود وەرگرتن لە دژە مەلارباي تىكەل و دەرمانى مەوزوعى بە كۆرتۆنەكان بۇ شىۋەى مەوزوعى و درىژ خايەنەو بەندە. دەرمانى تر دەتوانىت پىشپەوى شىۋە مەترسى دارەكانى نەخۆش بە شىۋەيەكى كاراكەم بكاتەو، وەكو سالىلاتەكان، ئەندومتاسىن، ھتد...

**\* ئايا لە بەر خۆر وەستان بۇ erthema زىانى ھەيە؟**

بەلى، لەوانەيە بىتتە ھۆى زۆرتەر بونى نەخۆشى يەكە.

**\* لۆپۆسى پچر چى يە؟**

جۆرىكە لە نەخۆشى گشتى كە بەتايبەت زىان بە گورچىلە و جومگەكان دەگەيەنىت. ھۆكى نەزانراو بەلام پى دەچىت نەخۆشى لە شىۋەى ھەندى ميكانىزىمى بەرگرى سازىو ەبىت.

**\* بەلەكى Vitiligo چى يە؟**

لەناوچونى پەنگدانەكانە لە شىۋەى پەلەدا. ئەم نەخۆشى يە لەونەخۆشيانەى پىستە و تارادەيەك بەربالۆو و ھەموو پەگەزەكان تووشى دەبن، بەلام ئەوكەسانەى پىستىيان پۆشنە بە نادىارى دەمىننەتەو.

**\* ھۆى چى يە؟ ھۆكارى نەزانراو.**

**\* ئايا چارەسەرى ھەيە؟ دەرمان بى ئەنجامە.**

**\* urticaria چى يە؟**

يەكىكە لە شىۋە باوہكانى كاردانەو ەى پىست بەشىۋەى دەرکەوتنى كوتو پەر، زىانى ھاوشىۋەى گەستنى (گەزەنە)، ھاوكات لەگەل خواردن و كزانەو. (گەزەنە گىايەكە بەرپىست بکەوئت دەبىتتە ھۆى خوراندنى.) وەرگىر

### \* ئایا urticaria جوۆری جیاوازی ھەیه؟

بەلێ، بەستراوە بەو ھەمی که پیشپرهوی (urticaria) (حاد Acute) بێت یان درێژ خایەن بێت، بەتایبەت بە پتی شیۆه ی ئەو: برینهکان وورد و پچر پچر و دانە دانە، زیانی قولی (Tissue) ی ژێر پێست یان (Mucus)، و پەیدابونی (urticaria) ئاوسان و ھەلتۆقین.

### \* ئایا ئاوسان و ھەلتۆقین پێدەچیت مەترسی داربیت؟

زۆر بەکەمی بەلام بەدەرکەوتنی تیکچون لە ھەنجەرە و ھەکو گۆپانی دەنگ (گربوون) دژواری قوت دان یان ھەناسەدان، دەبیت خێرا دەست بە کاری چارەسەر بکریت.

### \* ھۆکاری urticaria چی یە؟

ھۆکاری زۆرە ھۆکاری فیزیکی سەرما، گەرما، پالە پەستۆ و خۆر بەلام، ھەستیاری (ھەساسیەت) بە دەرمان، خۆراک، کرمەکان و میکروب و کەپوھەکانیش زۆری ھۆکاری urticaria ی.

### \* چارەسەری urticaria چۆنە؟

لە قۇناعی یەکەم دا ھۆکاری دەبیت بدۆزریتەو ھە ھێلێت. باشترین گێراوہ بۆ نەمانی سوتانەو ھە ئاوساویەکان ئاوی سەرکە یە. چارەسەری قولتر بە کەلک وەرگرتن لە دەرمانەکانی دژی ھستامین بە زۆری ئەنجامیان نییە، بێجگە لە ھالەتی پیشکەوتوو توند کەلک لە کۆرتۆنەکان و ھەرناگریت. بەکارھێنانیان بە شیۆه ی دەرزى بۆ ناو ھە ئاوساویەکە.

## ٨- کیس و تیمۆرهکان

\* ئایا کیس و تیمۆری پیست و Tissue ژیر پیست فراوانن؟

ئهم بۆچونانه زۆر باون و که متر که سیک ههیه توشی نه بیست.

\* جۆرهکانی کامانهن؟

A - خالی گوشتیی لهوانهیه بئ پهنگ، قاوهیی یان سرمهیی به ئه اندازهی جیاوازی. هه ندیکیان هه ر له دایک بوون، هه ن و هه ندیکی تر درهنگ تر ده رده که ون.

B - بزماره (wart)، زۆر به ریلاوه.

C - کیسی چه ور له کاتی گیرانی کونیه (منفدی) گلانده چه وره کان و که له که بونی ده درانی ئهم گلاندانه دروست ده بن.

D - لوی پیشالی خوینی (Anguim) ، خالی سور) لهوانه له هه رساتیکی ژياندا، له بونه وه تا پیری سه ره له بادت و قه باره یان له نوکی ده رزیه وه تا چه ندین سانتیمه تر جیاوازی. ئهم جۆره تیمۆرانه به خالی سور ناسراون.

E - لوی پیشالی (Fibrium) که له شیوهی هه ست به په قبون کردن له پیست دا یان له ژیر پیست دا ده رده که ون و به گشتی به ئه اندازهی ناوکی گیلان.

F - لوی چه وری (لیپوما) که راسته و خۆله ژیر پیست و له چینی چه وری په یه داده بیست و قه واره یان له ده نکه نۆک تا هه رمی و ته نات گه وره تره.

G - کیسی شلهی جومگه که کیسی (ژی) کان یان جومگه کانه ، په رده یه کی ناسکیان هه یه و به زۆری له پشتی جومگه ی ده ستی منالان و نه و جه وانان ده رده که ویت.

H - شیرپه نجهی پیست که به زۆری له به سالاندا و له و به شلهی لاشه ده رده که ویت که له به رامبه ر خۆردایه ، ئهم جۆره شیرپه نجهیه زۆره و ئاره زوی بۆ بلاو بونه وه به شوینه کانی تر دا نی یه و به زۆری (حمیده یه) و زۆر به که می کوشنده .

\* ئایا ھەموو ئەم رۆچونانە (خراب بونانە) دەبیئت بەنەشتەرگەری چارەسەر بکریت؟

ھەندیکیان تەنھالە کاتیکدانەشتەرگەری بۆدە کریت کە گەورەو بەنازارەو ھەوبکات و خوینی بەریت. تەنیا نەشتەرگەری پیویستە کە دەبیئت نەشتەرگەری بۆ بکریت.

\* نەشتەرگەری لەکوی و چۆن ئەنجام دەدریئت؟

کیسی بچوکی چەوری و بزمارە (Wart) بەشیۆە یەکی گشتی لە نەخۆشگا (عەیادە ی پزیشک) لادەبریت، خالی گۆشتی، ئانجیۆمەکان، کیسی شلە ی جومگە، فایبرۆمەکان، لیپۆمەکان و شیریپەنجە لە نەخۆشخانە دەکریت. نەشتەرگەری بە زۆری بەسپرکردنی (مەوزوعی یە).

\* ئایا پاش نەشتەرگەری دەبیئت لە نەخۆشخانە بەمینیئەتەو؟

بەگشتی دەتوانیئت ھەمان پۆزی نەشتەرگەری نەخۆشخانە بەجی بیلیت، بەلام بۆلوی گەورە، یان پاش نەشتەرگەری بەربلاو، لەوانە یە (٢ تا ٣) بخەوینریت، چونکە پیویستە.

\* ئایا خالی رەش (mylonoma) مەترسی دارە؟ لە زۆریە ی حالەتدا نەخیر.

\* چۆن دەتوانریت بزانیئت خال بوە بە (خراب) یان پی دەچیئت بیئە خراب (malignant)؟

دەبیئت ئەو خالە بەردەوام بخریتە ژێرچاودی ی یەو. ئەگەر لە پەرگەرە بوو، پەنگی بگۆپریت، خوینی بەریت، یان خورانی ھەبیئت، دەبیئت لی بترسین.

\* ئایا پسپۆری نەخۆشی یەکانی پیست خالی (حمیدە) لە خالی (خراب) بە ئاسانی جیادەکاتەو؟ بەلی.

\* ئایا خالی گۆشتی ھەموکات لەقوناغی مندالی دا دروست دەبن؟

نەخیر. زۆر جار پودەدات درەنگتر دەرکەویت.



\* چارەسەرى ئەگەرىيى خالىك كەكوتوپر پىشپەھى بىكات چۇن دەبىت؟

لابردنى بەشى گرنكى پىست و (Tissue) ى ساغى پىست لە دەورو بەرى خالى  
گۆشتى. ئەگەر نەشتەرگەرى زۆر گرنى بىت، پى دەچىت (بەيوەند) ى پىست  
پىويست بىكات.

\* ئايا دەتوانىت خالى گۆشتى بسوتىنىت؟

نەخىر. نەشتەرگەرى باشتىن چارەسەرە.

\* بىمارە (Wart) ھوى بىمارە چى يە؟

جۆرە فايروسىكە.

\* ئايا پىگەرى پىگرتن لە بىمارە ھەيە؟

نەخىر. بەلام دەبىت ھەر جۆرە بىمارە يەك چارەسەر بىكىت، چونكە خوراندنى  
يان دەستكارىكدنى لە وانە يە بىتە ھوى بىمارە نوى.

\* بەگشتى بىمارە چۇن چارەسەر دەكىت؟

يان بەنەشتەرگەرى كارەبايى يان بەنەشتەرگەرى دەكىت يان بەمادە  
كىمىاوى دەسوتىنىت.

\* ئايا ئەم شىوازانە كارىگەرن؟ بەلى، بەنىكى، لە ھەموو حالەتەك دا.

\* ئايا بىمارە يەك دروست لاپىرىت ئەگەرى گەرەنەھى ھەيە؟

نەخىر، لە وانە يە لە جىگە يەكى تىرى لاشە بىمارە نوى بىويت.

\* ئايا بىمارە يە قاچ نىشانە ي تايبەتى ھەيە؟

بەلى، لە وانە يە زۆر ئازارى ھەبىت، جا لە بەر ئەو دەبىت لاپىرىت.

## ٩- کیسه چهوریه گانی پیازی موو:

\* کیسی چهوری چی یه؟

برینیکه له نه توانینی ده رنه درانی سایبۆم (ده دراوی گلانده چهوریه کان که جۆگه له کانیاں بۆ ناو پیازی موو ده کړیته وه.

\* کیسی چهوری به زۆری له کویدا دروست ده بییت؟

له مهر شوینیکی لاشه، به لآم به زۆری له پوومه ت و پشت و سنگ.

\* نه گهر کیسی چهوری بی ئازار بییت هه رده بییت لابرییت؟

به گشتی نه خیر، له م قۆناغه دا ته نیا ده توانریت بکړیته وه و تاهه وی لیده ر بکړیت، کیس، پاش لابردنی چهوری لاده بریت.

## ١٠- ئا نجیۆم Angium :

\* نه نجیۆمی پیست چۆن چاره سه ر ده کړییت؟

به نه لکتروکواگوله یشن، به فری ده سترکد (کاربۆنیک) یان پیدانی ده رمانی توند کردنه وه ی خوینبه ره کان، نه نجیۆمی گه وه ده بییت به هۆی نه شته رگه ریه وه لابرییت.

\* ئایا پی ده چیت ئانجیۆم بیته شیر په نجه؟ نه خیر

\* ئایا نه نجیۆم به ره و خوین به ربون ده پروات؟

به لآی، نه گهر نه نجیۆم پوکه شی و برینی بییت، خوین به ربونی توندی لیده که ویتته وه.

\* چاره سه ری نه م خوین به ربونه چۆنه؟

کۆمپریسی ناوچه ی خوین به ربون تا گه شتن به پزیشک.

\* Fibroma فايبرۆما به زۆرى له كۆي دروست ده بێت؟

له ناو پيستی بازووپان، به لام ههروهه له وانه يه له هه موو پووی لاشه دروست بێت.

\* چاره سه رى فايبرۆما چۆنه؟

ئه گه ر فايبرۆما گه وه بێت و نازار په يدا بكات، نه شته رگه رى و لا بردى فايبرۆما

پيويست ده كات.

\* ئايا فايبرۆما به ره و شي ر په نجه ده پروات؟ نه خير.

\* ئايا پاش لا بردى چاري كى تر ده گه ري ته وه؟ نه خير.

١١- لى پۆما:

\* لى پۆما چى يه؟

لوو (تيومۆر) يكه له شانەى چه ورى دروست بووه .

\* ئايا لى پۆما به ربلاوه؟

لى پۆما له به ربلاوترين لووه (Benign — حميده) كانه .

\* لى پۆما به گشتى له كۆي دروست ده بێت؟ له هه موو شويني كى لاشه .

\* ئايا لى پۆما نازارى هه يه؟ نه خير.

\* ئايا لى پۆما به ره و شي ر نجه ده پروات؟

به شي وه يه كى زۆر ده گمه ن كه لي ره دا ئه ندازه ي به شي وه يه كى كتوپرو به خي رايى

گه وه ده بێت.

\* له چ كاتي كدا ده بێت لى پۆما لا برى ت؟

ئه ندازه ي گه وه بېت، ئالۆزبوون وه يان كاتي ك شوينه كى ترسى ئه وه ي

لي بكي رى ت ببي ته برين وه يان نازارى هه بېت و ديمه نى ناشرينى هه بېت.

**\* کیسی شله‌ی جومگه‌کان چی یه؟**

کیسی به‌رگی جومگه‌ی ژێ یان جومگه‌یه‌و به‌زۆری له‌ چه‌مکی ده‌ست دا ده‌رده‌که‌وێت هه‌لبه‌ته‌ له‌وانه‌یه‌ له‌ شوینی تری لاشه‌د، به‌تایبه‌ت له‌سه‌ر په‌نجه‌کان و قاچه‌کانیش ده‌رده‌که‌وێت.

**\* چاره‌سه‌ری کیسی شله‌ی جومگه‌کان چۆنه؟**

ئه‌گه‌ر گه‌وره‌ بی‌ت یان ئازاری هه‌بی‌ت ده‌بی‌ت نه‌شته‌رگه‌ری بۆ بکری‌ت. ئایا پاش لابردنی کیس، ئه‌گه‌ری هاتنه‌وه‌ی جارێکی تری هه‌یه‌؟ وه‌لام :- به‌لێ، ٪١٥.

**\* له‌کاتی هاتنه‌وه‌ی کیسدا، چاره‌سه‌ری چی یه‌؟ دووباره‌ نه‌شته‌رگه‌ری.**

**١٢- شیرپه‌نجه‌ی پیست:**

**\* هه‌ندی نیشانه‌ی سه‌ره‌کی شیرپه‌نجه‌ی پیست کامانه‌ن؟**

نه‌خۆش به‌ ده‌گه‌من ده‌توانی‌ت شیرپه‌نجه‌ی پیست بناسی‌ته‌وه‌، وه‌ ئه‌گه‌ر بونی مه‌وزوعی پاش یه‌ك مانگ خۆی چاك نه‌بووه‌، ده‌بی‌ت ب‌روات بۆلای پ‌سپۆری پیست.

**\* شیرپه‌نجه‌ی پیست به‌زۆری له‌کوی دا ده‌بی‌ت؟**

به‌گه‌ستی له‌وشوینانه‌ی لاشه‌دا ده‌بی‌ت که به‌رده‌وام هه‌وای تیشک دان (ده‌وری لوت، چاره‌کانی و پ‌شتی ده‌ست)، به‌لام ده‌توانی‌ت له‌ هه‌رشوینیکی لاشه‌ش ببینی‌ت.

**\* ئایا هوک‌اری شیرپه‌نجه‌ی پیست زانراوه‌؟**

به‌رکه‌وتنی به‌رده‌وامی جیاکراوه‌ نه‌وتیه‌کان، فسفۆرو هه‌ندی له‌به‌ر هه‌مه‌کانی تری له‌وانه‌یه‌ ببنه‌هۆی هه‌ندی جو‌ری شیرپه‌نجه‌، هه‌روه‌ها، که‌وتنه‌ به‌رخۆری به‌رده‌وامیش له‌ شیرپه‌نجه‌ی پیست کاریگه‌ری تایبه‌تی ده‌بی‌ت.

### \* چارەسەرى نەشتەرگەرى پىست چۆنە؟

نەشتەرگەرى و لابردنى بېرىكى زۆر لە Tissue ى ساغى دەوروبەرو ژېر برىنەكە ھەندى جۆرى شىرپەنجەى پىست دەتوانىت بە ئەلكتروكوا گولاشن لەناو بېرىت، ھەندىكى تر بەتىشكى دەرمانى يان دەرمانى كىمىاوى (مەزوعى) لاپېرىت.

## موو

### \* پووتانەوھى قز چى يە؟

كەم بوونەوھى مووھ .

### \* ئايا پووتانەوھى قز بۇ ماوھىي يە؟

نەخىر ،بەلام بەرەولاي پووتانەوھى قزچون بۇماوھىي يە .

### \* ئايا پووتانەوھى قز چارەسەرى ھەيە؟

ئەو دياردەيەجۆرى جياوازى ھەيە . سەرەتا دەبىت جۆرى بناسرېتەوھ ، چونكە ھەندى جۆرى پووتانەوھى قز چارەسەرى نىيەو پارەخەرچكردن بۇ دەرمان بى سودە .

### \* ئايا ماساجى پىست سوودى ھەيە؟

بەستراوھ بە جۆرى قزپوتانەوھ ، ماساج دەتوانىت سوودى ھەبىت، بەلام رادەربېرىن بەشئوھەيەكى ورد، لاي پزىشكى پسپۆرە .

### \* چارەسەرى قز پووتانەوھى منال و لاوان چۆنە؟

قۇناغى يەكەم پشكنىنى پىستى سەرە ئەگەر نەخۇشىيەكى تايبەت بوپتە ھۆى قز پووتانەوھ، ئەوا بە دەرمانى ئەم نەخۇشىيە پووتانەوھى قز كەم دەبىتەوھ لە ھەندى حالەتیشدا پەيوەندى موو ئەنجامى باشى ھەيە .

\* ئایا پێش وەختی موویان پووتانە وە پێش وەختی، بە باری گشتی جەستە وە پەییوەندی هەیه؟

نەخێر، بە هیچ شێوەیەك، ئەمە خەسڵتیکی خێرا نییە و بە پیریان تەمەن درێژی پەییوەندی نییە. (بەلام پەییوەندی بە stress وە هەیه — وەرگێڕ).

\* قژ چۆن بە شامپو دەشۆردریت؟

بە ستراو بە وەكەسە وە. بۆ هەندی كەس هەفتە یەكجار، بۆ هەندی كەس تر هەر (١٥) پوژ یەكجار بەسە. (لە هەموو حالەتێكدا دەبێت بە ئاوی شلەتێن بشۆردریت\_ وەرگێڕ)

\* چارەسەری زیادبوونی نااسایی موی گەنج یان لاشە ی ژنی گەنج چۆنە؟

دەزانریت ئەو موانە بسوتینریت و پێشە كەند بكریت، بەلام هەندێ جاریش ئەمە لە بەر تێكچۆن لە كاری مۆرمۆنە كانی ناو وە (Endocrine) وەیه لێرەدا پێش بە كارەییانی دەرمانی پشكنینی تەواوی پزیشکی پێویستە.

\* سوتاندن بە كارەبا چی یە؟

دەزویەکی زۆر تەك دەنێرنە ناو گڵاندی موه وەو كارەبا ی پێداتێدە پەپتین، بەم شێوە پێشە ی موو لە ناو دەچیت. ئەگەر سوتاندن پێكو دروست بێت، موو بۆ هەمیشە لادەچیت.

\* ئایا سوتاندنی ئەلەتریکی مەترسیداره؟

گەر كەسێکی شارەزا ئەم كارە دروست ئەنجام بدات و بۆ پێستیکی بكات كە توانایی ئەم كارە ی هەبێت، نەخێر.

\* ئایا هەلكەندنی موی سەر خال كاریکی راستە؟

نەخێر، دەبێت برواتە لای پەسپۆپی نەخۆشییە كانی پێست.

**\* ئايا رنگ كوردنى موو مەترسى دارە؟**

ئەگەر ئەزمونى پېشتر ھەستىارى (ھەساسىەت) يان ھەساس بوون بە پىنگى مووى بەكارھاتو نىشانى نەدايىت و كەسىكى كارا پەنگى بكات، ھىچ جۆرە مەترسى بەكى نى بە.

**\* سىبوره چى يە؟**

بەرھەم ھىنانى بېرىكى زۆرە لە چەورى (سىبوم) بەھۆى گلاندنە ۋە كانى چەورىە ۋە، كە دەبىتە ھۆى دروست بونى كېشى سەر (ھەندى جار ئەم كارەش بەھۆى كاريگەرى ھەندى كەپوۋە دەبىت. — ۋەرگىپ).

**\* كېشى چى يە؟**

ئە ۋە پىستانەن، كە لە پىستى سەر پەيدا دەبن پەيدا بونى كېشىك بەگشتى لە تىكچونى كارى ئەو گلاندە چەورىانە دەبىت كە (تەغزىەى) موو دەكەن.

**\* ئايا چارەسەرى شىاو بۇ سىبوره ھەيە؟**

دەبىت شامپوى بە ھىزو بزوينەر بەكارنەھىنرەت. ھەندىك لە جۆرە كانى سبوره پىشەى ھۆرمۆنيان ھەيە، بەسەردانى پزىشكى پىسپۆر، ئەو دەرمانانەى، كە دەبىتە ھۆى چاك كوردنە ۋەى ئەو حالەتە ئاناسايىە بە كاردەھىنرەت.

## پروستات

\* پروستات له کوییه و کاری چی یه؟

پروستات گلاندیکه له کۆئه ندامی زاوژی پیاوان که جۆگهی میزکه ده رچوی میزه لّدانی ده وره داوه. پروستات به پیتزه ی به ردیکه و شله یه که ده رده دات که به (sperm) تیکه لّ ده بیت.

\* نه خوشی سه ره کی پروستات کامانه ن؟

هه وکردنی پروستات ئادینوم پروستات یان (گه وره بونی حمیده Benign پروستات) که له پیاوانی به سالّا چودا به ربلاوه و هه روه ها شیرپه نجه.

\* پروستات چۆن ده پشکنریت؟

نه ده ست لیدانی ناو کۆم (په نجه ی شایه ت ده خریته ناو کۆم).

## ١- هه وکردنی پروستات (prostitis):

\* پروستات له چ ریگه یه که وه هه و ده کات؟

به زۆری له ریگه ی بۆری میزه وه به لام هه ندی جاریش سوپی خوینیش میکروپ دینیت به ره و نه و شوینه.

\* نه و میکروبانه ی که زۆتر توشی هه وکردنی پروستات ده که ن

کامانه ن؟

گۆنوکوک، سیتافیلوکۆک، سترپتۆکۆک، کولی باسیله

\* نیشانه کانی هه وکردنی پروستات کامانه ن؟

تا، ئازاری میزکردنی زوو زوو و هه ست به ئازار له کاتی به تالکردنه وه ی میزه لّدان میز په نگه ی توخ و تاریک، ته نانه ت خوین له ناو میزه لّدان.



**\* ھەوکردنی پرۆستات چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

بەپشودان، چارەسەری بە ئەنتی بایوتیک، ئیش شکین، پارێز لە ھەموو جۆرەکانی مەی خۆراکی پڕ لە بەھارات، دورە پەریزی لە چالاکی سیکیسی.

**\* ئایا لەکاتی ھەوکردنی پرۆستات نەشتەرگەری پێویست دەکات؟**

نەخێر، بێجگە لە وکاتانەی دۆمەلی ھەبێت.

**\* ئاکامەکانی ھەوکردنی (حاد Acute) کوتو پیری پرۆستات چی یە؟**

ئەگەر ھێرش دووبارە بێتووە لەوانەیە بێتووە ھۆی ھەوکردنی درێژخایەنی پرۆستات، کە دەبێتووە ھۆی تێکچونی ھەمیشەیی میزکردن.

**\* گەرەبوونی پرۆستات؟**

ئادینۆمای پرۆستات، گەرەبوونی (benign) تەحمیدەیی پرۆستات.

**\* ئایا گەرەبوونی پرۆستات لە پیاوانی بەسالا چواندا ئاساییە؟**

پاش ٤٠ بۆ ٥٠ سالی ئەم کێشەییە لە زۆریەیی پیاواندا دەبینرێت.

**\* گەرەبوونی پرۆستات کە ی پێویست بە چارەسەر دەکات؟**

کاتیکی تێکچونی میز دەریکەوێت.

**\* بەربلاوترین نیشانەیی گەرەبوونی پرۆستات کامانەن؟**

میزکردنی زۆر بە درێژی پۆژ، پێویست بون بە میزکردن لە شەودا، درێژخایەنی سەرەتای میزکردن پێویست بە فشاردان بۆ میزکردن و ھەروەھا ھەندێ جار بێتوانایی لە میزکردن لە پەنجە لێدانی لە ناو کۆمدا ھەست پێدەکرێت.

**\* مەترسی دارترین ئاکامی گەرەبوونی پرۆستات چی یە؟**

بەتال نەبوونەو ھەوای تەواوەیی میزەلدان یان کۆبونەو ھەوای (حاد) ی میز.

\* بۇچى گەورەبونى پرۇستات دەبىتتە ھۆى تىكچون لە مىزدا؟

لەكاتى ھاتنەدەرەوھى مىز فشار بۇ سەر مىزەلدان دىنيت.

ئايا پەيوەندى ھەيە لەنيوان كارى سيكسى و گەورەبونى پرۇستاتدا؟  
نەخىر.

\* ئايا دەبىت ھەموو پياويك كە توشى گەورە بوونى پرۇستات دەبىت،  
نەشتەرگەرى بۇ بكرىت؟

نەخىر لە ھەندىك كەسدا ھىچ جۆرە تىكچون و نارەھەتتەك دروست نابىت.  
لەبارەى ھەندىكى تريانەوہ لە بەرگرنكى و توندى نىشانەى مىزكردن بىرارى  
نەشتەرگەرى دەدرىت.

\* ئايا گەورەبوونى پرۇستات دەتوانرىت بە دەرمان بە شىوہيەكى باش  
چارەسەر بكرىت؟  
نەخىر.

\* كاريگەرى گەورەبوونى پرۇستات لەسەر مىزەلدان و گورچيلە چى يە؟  
بەو بەرەستەى گەورەبووى پرۇستات دەيكات كاتى بە تالبونەوہ بە ناچار  
گوشارى فراوان دەكەويتتە سەر مىزەلدان. لەوانەيە كار بەو جىيە بگات كە مىزەلدان  
بە تەواوى بەتال نەبىتتەوہ. كەم كەم بىرى مىزى ماوہ لە مىزەلداندا زۆر دەبىت و  
گوشارى ئاناسايى بۇ سەر(حالب) پاشان بۇ سەر گورچيلەكان دىت جا لەبەرئەوہ  
گەورەبونى پرۇستات كاردەكاتە سەر كۆئەندامى مىز و تەنانەت بەسەر كارى  
گورچيلەكانەوہ كارى گەورەى دەبىت ھەرەھا ئەگەرى ھەوكردنى زۆر دەبىت.

\* بەتالبونەوہى ناتەواى مىزەلدان چ تىكچونىك دروست دەكات؟

مىزى ماوہ لەوانەيە ھەو بگات يان بەردى مىزەلدان دروست بىت.

\* بۇ چارەسەرى گەورەبوونى پرۇستات چ جۆرە نەشتەرگەرىك

## ئەنجام دەدات؟

A - دوو جۆرى گىرگىگ لە پىي سىكەو ۋە ئەم نەشتەرگەرگىيە يەك نەشتەرگەرى پاستەقىنەيە، لە ژىر سىك يان لە نىوان گونەكان و كۆمدا دەى بىرېن و ئادىنۆما لا دەبەن.

B - لە پىيى (حالبەكانەو) ئەم جۆرەيان نەشتەرگەرى نىيە چونكە ئامىرى سىستۆسكۆپى دەخىرتە ناو(حالبەو) و بەشىك لە پىرۆستات كە بوەتە رىگىر، لا دەبرىت.

\* يەكىك لە دوو تەكنىكى لابرېنى ئادىنۆم كاميان باشتەرە لەوى تر؟

نەخىر. ھەر پەوشىك تايبە تەندى خۆى ھەيە و بەكار ھىنانى ئەم يان ئەو پەوشە، بەستراو بە تىبىنى تايبەتى ھەر حالەتتىك، يا ئەندازەى ئادىنۆم و بارى گشتى نەخۆش.

\* ئايا لە نەشتەرگەرى پىرۆستات گلاندى پىرۆستات بە تەواوى لا دەچىت؟

نەخىر، گلاندەكە لە جىيى خۆى دەمىننەو ۋە تەنيا ئادىنۆم لا ئەبرىت.

\* ئايا پىدەچىت نەشتەرگەرى بە پەلەى پىرۆستات پىويست بىكات؟

تەنيا كاتىك پەنگ خواردەنەوى مىز(حاد Acute) كوتو پىرېت.

\* لە كاتى كۆبونەو ھى حادى مىز چ بىكرىت باشە؟

دەبىت كىشە(حاد) ھەكە كە چى بىرىتە لە كۆبونەو ھى مىز، بە پەلە چارەسەر بىكرىت. بۇ ئەم مەبەستە ئەگەر بىكرىت بە كردنە ناو ھى سۆندەى مىز لە جۆگەى مىزەو، مىزەلدان بە تالەدەكرىتەو ۋە ئەگەر سۆندە نەچو ۋە دەبىت شىشىك لە دىوارى سىكەو دەكرىتە ناو مىزەلدان(سىستۆسكۆپى) تەنيا دەتوانىت پاش ئەم كارەيە كە ئادىنۆم دەرىكرىت.

\* له نیوان ئەم دوو نەشتەرگەرێدا چەند دەخایەنییت؟

له یەك هەفتە تا ماوه یەكی نادیار. بە یوهسته به باری نه خۆشه كه وه.

\* ئایا نەشتەرگەری پرۆستات مەترسی دارە؟

بەلێ، بەلام بە تەکنیکی ئەمڕۆ و باش بوونی دەرمانی پاش نەشتەرگەری،

ئەگەری چاک بونەوه تەنانەت که له کهسانی به سالا چوانیشدا زۆر بهرزە.

\* ئایا کاتیك ئادینۆمای پرۆستات لادەبریت، دیسان پێدەچیت گلاندی

پرۆستات گەوره ببیت و ببیتە هۆی گیرانی جوگەمی میز؟

ئەگەر نەشتەرگەری لابردنی ئادینۆم نادروستی ئەنجام بدریت، نەخێر بەلام

هەتیجار لە وانەیه پاش لابردنی ئادینۆما له پێی میزه پۆوه به سیتۆسکۆپ

ئادینۆمای پرۆستات جارێکی تر گەوره ببیتەوه و ببیتە هۆی ناپەرەحتی نوێ.

\* ئایا لابردنی پرۆستات ئەبیتە هۆی بیتوانای سێکسی؟

ئەم نەشتەرگەریه بیتوانایی سێکسی به دواوه نی یه، بەلام له وانەیه توشی

تیکچون له دابه زاندا بیت.

\* ئایا نەشتەرگەری پرۆستات دەبیتە هۆی ئەوهی ئەو کەسه بی

ئاگایانە میز بکات (واته کۆتروۆلی میز له دەست بدات)؟

نەشتەرگەری قول زۆر بهی جار دەبیتە هۆی بی ئاگا میزکردنی کاتی. بەلام ئەم

حاله ته پاش چەند هەفتە یان چەند مانگ نامینیت.

\* بۆ نەشتەرگەری پرۆستات دەبیت چەند له نەخۆشخانە بمینیتەوه؟

۱۲ تا ۱۴ پۆژ مەگەر ئەوهی باری گشتی نەخۆش تازە بونەوهی توانای نەخۆش

پیش نەشتەرگەری پێویست بکات.

\* قوئاغی شاراوە چەندە؟ ۴ بۆ ۵ هەفتە.

\* ئایا له وانەیه له پرۆستاتدا قسلی سازی ( کالسیفیکایشن)

## دروست بېت؟

ئەگەر ھەركردنى گلاندې پروستات چەندىن سال بەردەوام بېت، بەلى.

**\* قىسل سازى پروستات چۈن دەرمان دەكرىت؟**

ئاكامى قىسل سازى پروستات لەوانەيە بەرەبەرە بېتتە ھۆى تىكچون كە ھاوشىوھى تىكچونى ئادىنۆمە، سەرئەنجام چارەسەرى وەك ئادىنۆما دەبېت.

**\* لە نەشتەرگەرى پروستاتدا چ جۆرە بېھۆشى يەك دەدەن؟**

لە نەشتەرگەرى سادە لە پىى مېزە پۆۋە، بەنجى مەوزوعى بەسە. بېھۆشى گىشتى يان بى ھەستى پرىدورال(دەروبەرى نخاع كۆتاي) لە نەشتەرگەرى لە پىى سكا پىويستە.

**\* پاش نەشتەرگەرى پروستات مېز چۈن دەپراتە دەرەوہ؟**

پاش نەشتەرگەرى پروستات ئەم نەشتەرگەرى ھەرچى بېت، چەند پۆز سۆندەى بۇ دادەنرىت، بەو سۆندە ھەم ھاتنە دەرەوہى مېز ھەم شۆردنى مېزە پۇ دەبېت.

**\* تاكەى مېز كردن بە حالەتى يەكەم جارى دەگەرېتتەوہ؟**

لە ۴ تا ۵ پۆز بەپىى جۆرى نەشتەرگەرى.

## ۲- شىرپەنجەى پروستات

**\* شىرپەنجەى پروستات لە چ تەمەنىكدا دەردەكەوېت؟**

بەزۆرى پاش ۶۰ سالى و بەزۆرى پاش پۆشتنى تەمەن زۆرتەر دەبېت لەكاتى بونى تىكچونى توندى مېزكردندا دەبېت خىرا و بەپەلە پشكىنىنى پزىشى بۇ بكرىت.

**\* نېشانەكانى شىرپەنجەى پروستات كامانەن؟**

ئەم نېشانانە لە سەرەتادا كەمن و تەنيا كاتىك دەردەكەون كە نەخۆشى پېشپەوى كردبېت تاقە ھۆكارى ناسىنەوہى شىرپەنجە لە سەرەتا دا برىتتە لە

پشکنینی گلاندی پرۆستات لە دوری دیاردا بەم شیۆه دەبیّت پاش تەمەنی ٥٠ سالی ھەموو سالیك پرۆستات پشکنینی بۆ بکریّت.

**\* چون شیریپەنجە ی پرۆستات دەناسریّتەوہ؟**

دەست لیّدانی کۆم، رۆستات لە چا و ئادینۆمای(حمیدە)، رەقتر و نا ئاسای ترە تیكچونی میزکردن ھەندی جار ئازاری لەگەڵ و خۆینیشی دەبینریّت. لەوانە یە بۆ ئەم ناسینەوہ یە (BIOPSY). پارچە وەرگرتن\_وەرگێر( ئەنجام بدریّت واتە بە تێپەراندی یەك دەرزى بەناو رپخۆلە گەرەدا، پارچە وەرەگیريّت و پاشان پارچەكە بە میکروسکۆب دەپشکنریّت.

**\* ئایا گەرەبوونی(حمیدە ی) پرۆستات لەوانە یە بییّتە شیرپەنجە؟**

ئەم گۆرانی دەگمەنە.

**\* ئایا شیرپەنجە ی پرۆستات دەتوانریّت بە نەشتەرگەری چارەسەر بکریّت؟** لابردنی تەواوی پرۆستات بەو شیۆه یە ش بازاری نی یە.

**\* ئایا چارەسەری پزیشکی بۆ شیرپەنجە ی پرۆستات ھە یە؟**

بەلێ، پیدانی ھۆرمۆنی ژنانە دەتوانریّت ئەنجامی باشی لی بکەویتەوہ.

**\* ھۆرمۆنی ژنانە تا چەند پیشرەوی شیرپەنجە بەشیۆه یەکی تەواو دەرەخات؟**

ئەم دەرمانە چاکی ناکاتەوہ و تەنیا گەشە ی شیرپەنجە کەم دەکاتەوہ ھەرەھا دەبیّت تا دواتەمەن بەردەوام بیّت ئەنجامی سانەویش نابیّت لە بەرچاومان نەبیّت: گەرەبوونی مەمک، وەرینی موو، بی توانای سیکیسی.

**\* ئایا تیشك دەرمانی لە چارەسەری شیرپەنجە ی پرۆستات کاری گەرە؟**

کاتیك شیرپەنجە ھیشتا لە ناو پرۆستات دابیّت، تیشك دەرمانی توند(کۆبالت دەرمانی یان ساییکۆسراپی بە خیراکردنی خەتی، ئەنجامی بەرچاوی ھە یە).



## پىرى و خۇراكى ھاوسەنگ و پزىمى ھاوسەنگ

\* ئايا ئەو مىكانىزمانەى دەبنە ھۆى پىرى باش ناسراون؟

ئەم جۆرە ناسىنە پىويستى بە لىكۆلئىنە ھەى زۆرە (لەم دوايانە دا ھۆكارى پىريان دۆزىيە ھە كە ھۆكارى (Gen) چىنىكە.

\* پىرى لە چ تەمەنىكدا دەست پى دەكات؟

نىشانەكانى پىرى لە تەمەنىكى دىارى كراودا دەرناكە وىت. ھەندىك لە سى سالىھە پىر دەبن، ھەندىكى تر لە ۷۰ سالىشدا شىوہەكى گەنجانەيان ھەيە.

\* پەيدا بوونى يەكەمىن نىشانەى پىرى لە چ تەمەنىكدايە؟

سەرھەلدانى پىرى ھەندىك لە خانەكان لە ھەمان قۇناغى منالىدا دەست پى دەكات جالەبەر ئەو دەبىنن درىژى تەمەنى مرۆف تارپادەيەكى زۆر بە پەلە يان ھىواشى سەرھەلدان بە پىرى خانەكانە ھە بە ستراوہ.

\* ئايا ئەندامە جۇراو جۆرەكانى لاشە بەخىرايى يەكسان پىر دەبن؟

نەخىر لەوانەيە ھەندى ئەندامى كەسىكى (۷۰) سالە كەمترىن نىشانەيەك كە گوايە شىواووتىك چوبىت تىدا نەبىت و ھەندىكى تر لە ئەندامەكان بە ئاشكرا (داپمابن) بۇ نمونە ھىلكە دانەكان زۆرەي سالەكان پىش دەر كەوتنى پىرى لە ژناندا لە كاردەكەون.

\* ئايا پىرى دەرونى و جەستەيى ھاوكاتن؟

نەخىر. زۆرەكس بە جەستەيەكى گەنج لە دەروندا پىر دەبن، ھەندىكى تىرىش بە پىچەوانە ھە.

\* ھۆكارى درىژى تەمەن چى يە؟

وہلامى ئەم پرسپارە بە كرده ھە نادىتە ھە، لەلايەك لەبەر لە ژمارە نەھاتنى ئەو فاكتەرانەى لەم كارەدا پۆلىان ھەيە (بۆماوہ، شىوہەى ژيان، نەخۇشى تورپە بوون...



ھتد) ۋە لەلەيكى ترەۋە لە بەركارىگەرى بەرامبەر ئەم فاكترانە لەسەر يەكتەر.

\* ئايا درىژى تەمەنى داىك ۋ باوك بۇ مندال دەگويزىتەۋە؟

ئەۋەى كە ئىمە بە مىرات دەى بەين جۆرى پىكھاتەى جەستەىى ۋ ئامادەىى ھەندىك نەخۆشى پۇلى سەرەكى لە درىژى تەمەندا، شىۋەى ژيان ۋ نەخۆشىبەكانى تەنيا دەتوانىت بووترىت ئىمەجۆرى ئارەزو بەرو بەدرىژى تەمەن بەمىرات دەبەيت.

\* ئايا بالق بوونى پىش ۋەخت نىشانەى پىرى پىشۋەختە؟ نەخىر.

\* ئايا ھەموو تاكەكانى خىزان بە يەكسان پىر دەبن؟

نەخىر ھەر ئەندامىكى خىزان پىكھاتەىكى تايبەتى لە چىنەكانى داىك ۋ باوكى تىدایە (كرومۇسۇمەكان). لەۋانەيەك ھەندىك لە ئەندامەكانى خىزانىك ئارەزوى بەرەۋ لای بە درىژى تەمەنى ھەبىت ۋ ھەندىكى تر نەخىر

\* ئايا ئەنجامى ۋەرزشى قورس لە قۇناغى لاويدا كارى گەرى دەبىت بەسەر خىراى پىرىۋە؟

نەخىر ئەۋ باۋەرەى كە ۋەرزشكارانى لاۋ دەمرن، ھەلەيە.

\* ئايا چالاكى سىكىسى كارىگەرى دەبىت بەسەر پىرىدا؟ نەخىر.

\* كارىگەرى نەخۆشىبەكانى قۇناغى منالى ۋ نەۋجەۋانى بەسەر خىراىى پىرىۋە چۇنە؟

پەيدابوونى يەك يان چەندنەخۆشى قورس، درىژ خايەن ۋ چەند بارەبوۋە لە قۇناغى لاۋى دا، دەتوانىت بىتتە ھۆى سەرھەلدانى پىرى پىست.

\* ئايا ۋەرزشى بەردەۋام تەمەن درىژ دەكات؟

لەۋانەيە ۋەرزشى پىك ۋ پىك تەمەن درىژ بكات، بەلام كارىگەرى گرىنگ ترى يارمەتى بە پىرى ئاسان ترە، بە ھەبونى بارى جەستەىى باش لە ئەنجامى ۋەرزشى پىك ۋ پىكدا، نەخۆشى يەكان بە ئاسانتر دەتوانىت بىتتە جۇش ۋ تەحامول بكات.

\* ئايا پزىشك دەتوانىت بە بينىنى يەك كەسى لاو، تەمەنى دەرکەوتنى نىشانەکانى پىرى تىدا پىش بينى بکرىت؟ نەخىر.

\* ئايا بۇ ناسىنەوہى پىرى پىش وەخت، پىش دەرکەوتنى نىشانەکانى، ئەزمونى تايبەت ھەيە؟

نەخىر، بەلام دەتوانرىت بە ھەندىك ئەزمون بە كەمبونەوہى كارى ئەندامە سەرەكەكان بەى بېرىت.

\* ئايا مەيل بۇلاى پىرى پىشووخت ھەندى لە ئەندامەكان بۇماوہى يە؟ بۇ نمونە ئايا منالى لە دايك و باوك دووچارى كەم بونەوہى پىشووختى بينىن و بىستنى بەم مەترسى يە پوبە پون؟

مروڤ لەوانەيە مەيل بەرەولاي بە مىرات ببات، بەلام ئارەزو بەرەو لاي پىرى بەزورى ئاماژەو تايبەتمەندى ھەمان ئەو ئەندامانە نى يە.

\* نا تەواوى سىكىسى پياو لە چ تەمەنىكدا دەرەكەويت؟

زۆر جياوازە چونكە بىتوانايى رېشەى دەرۈنى ھەيە، تا جەستەيى زۆر كەس، تا سەروى ۸۰ سال لە پوى سىكىسى بە توانان.

\* ئايا دەرمانىك يان ھۆرمۆنىك بۇ كەم كىردنەوہى خىراى پىرى و وەستانى ھەيە؟

حالى حازر نەخىر.

\* ئايا زيادەرەوى كىردن لە خواردنەوہى ئەلكحول دەبىتە ھۆى پىرى پىش وەخت؟

بەلى، چونكە بىركى زۆر ئەلكحول خواردنى ئاسايى تىك دەدات و بە جگەرۈ ئەندامە سەرەكەكانى تر زيان دەگەيەنىت.

\* پۆلی خه‌و له پیریدا چی یه؟

خه‌وی ناته‌واو زیانی هه‌یه و له‌وانه‌یه بیهیته هۆی پیری پیش وهخت نابیت که‌می خه‌و قه‌ره‌بو بکریته‌وه .

\* ئایا جگه‌ره ده‌بیهته هۆی پیری؟

ئامار جهخت ده‌کات، ئه‌وانه‌ی زۆر جگه‌ره ده‌کیشن، ته‌مه‌نیان کورتره ، لی‌ره‌دا گومانی نییه که کیشنای یه‌ک پاکه‌ت جگه‌ره یان زۆرتر له پۆژیکدا زه‌مینه سازی شیرپه‌نجی سیبه‌کان، په‌قبونی خوین به‌ره (ئه‌کللی یه‌کان)، برۆنکایتی دریز خایه‌ن و ئامفیژه .

\* ئایا چۆش و خرۆشی فراوان په‌له، له پیری ده‌کات؟ به‌ئێ .

\* ئایا دووگیانی زۆر پیری پیش وهخت دینیت؟ نه‌خیر .

\* ئایا کاری قورسی جه‌سته‌یی پیری پیده‌کات؟

نه‌خیر . به‌په‌چه‌وانه‌وه ، ئه‌وانه‌ی که‌متر کارده‌که‌ن زوتر پیر ده‌بن .

\* سنوری ناوه‌نجی هیوا به‌ ژیان له لاواندا ئه‌مڕۆ له ولاتانی پیشکه‌وتوو چه‌نده؟

بۆ پیاوان ٧٥ سال و بۆ ژنان ٧٤ سال .

\* ئایا راسته ئه‌و مرو‌قانه‌ی له هه‌ریمه‌ گه‌رمه‌کاندا زۆرتر ته‌مه‌ن ده‌که‌ن؟

نه‌خیر، به‌لام گومانی تیانی به‌ گۆرانی توندی په‌له‌ی گه‌رما مرو‌ق توانای نییه و نه‌خۆش ده‌که‌وێت .

\* ئایا پزیشک ده‌توانیت په‌ی به‌ پیری پیشوه‌ختی نه‌خۆشی به‌ریت؟

به‌ئێ، له‌پێی پشکنینی ته‌واوی لاشه .

\* ئایا سه‌ره‌له‌دانی نه‌خۆشی له‌بیرچه‌وونه‌وه له‌ قو‌ناغی لاوی دا

## نیشانەى پىرى پىش وەختە؟

نەخىر، ئەم جۆرە لە بىرچونەوہ زوتەر لە کارى گەرى جۆش و خرۆشەوہ سەرچاوە دەگریت.

\* ئايا دەبیت پاش تەمەنىک لە وەرزش دەست بەردار بىن؟

ئەگەر وەرزش لە لاوى دا بەردەوام بىت نەخىر.

\* ئايا فیتامىنەکان درىژى تەمەن زىاد دەکەن؟

کەمى فیتامىنەکان لە تەمەن کورت دەکەنەوہ بەلام ئەگەر کەسىک لەش ساغ بىت، فیتامىنى زىادە لە تەمەن درىژ ناکات.

\* ئايا تەمەنى منال نەبون (Meno pasual) ى پىش وەخت نیشانەى پىرى پىش وەختە؟

نەخىر، تەنیا نیشانەى پىرى پىش وەختى ھىلکە دانەکانە و پەيوەندىەكى بە پىرى ئەندامەکانى ترەوہ نى يە.

\* ئايا پىش تەمەنى منال نەبون، بەکار ھىنانى ھۆرمۆنى ژنانەو دروست کردنى خولى مانگانە(عوزرى شەرى) دەستکرد سودبەخشە؟

ھەندى پىسپۆرى ژنان و گلاندەکان لەو باوہ پرەدان دەتوانن بە بەکار ھىنانى ھۆرمۆن، سەرھەلدانى پىرى پاش منال نەبون(وہ کو گۆرانی پىست، ئىسکەکان، خوین بەرە ئەکلىلى يەکان ھتد) دوابخەن. بەلام ھىشتا زۆرى ماوہ لەو بارەوہ شتىک بوتريت.

\* ئايا دەتوانريت سەرھەراى نەخۆشى شەکرە، بەرزبونەوہى گوشارى خوین و نەخۆشى دل، بگەيەنريت تەمەنى ۷۰ يان ۸۰ سالى؟

ھەلبەتە بە مەرجى کۆنترۆلى رىک و پىكى پزىشكى و پەچاوکردنى موبە موى رىنمونى پزىشک.

\* ئایا ژییانی ئهوانه ی که پیر ده بن کورتره؟

نه خیر، ته نیا فاکتهری پیربونی پیست و پهواله تی پیری دهنگ دانه وه ی باری نه ندانه گرنه گه کانی نی یه .

\* ئایا سپی بوونی موو نیشانه ی پیری پیش وه خته؟ نه خیر.

\* ئایا که سانی لاواز زورتر له که سانی قه له و ته مه ن ده که ن؟ به لی.

\* ئایا گه شه ی ماسولکه کانی لاشه ته مه ن دریز ده کات؟

نه خیر، به لام وه رزشی ریك و پیک یارمه تی له ش ساغی ده دات.

\* ئایا له ده ست دانی پیش وه ختی ددانه کان نیشانه ی پیری پیش وه خته؟ زورتر نیشانه ی گوینه دانه به باری ددانه کان.

\* بۆ که مکردنه وه ی خیرایی هاتنی پیری چ بکریت باشه؟

ده بیست خواردنی هاوسه نگمان هه بیست، له کیشی زیاد و جوره کانی ماده ی بزوینه ر(جگه ره وه له کحول) پاریز بکریت، له دله راوکی و تورپه بوونی پوژانه که م بکریته وه و به سه ره له دانی هه ر نه خوشیک سه ردانی پزیشک بکریت.

## خۆراک و پزیشی خۆراک

\* ئایا خۆراک له ته ندروستیدا، پۆلی گه وه ی هه یه؟

پۆلی خۆراک سه ره کی یه ئه و نه خوشیا نه ی له خۆراکه وه زۆر زۆن یا له ناهاوسه نگی خۆراکه وه زۆن و پوژ به پوژ بلاو ده بنه وه .

\* خۆراکی هاوسه نگ چی یه؟

خۆراکیکه وزه ی پیویست(کالری) و هه موو ماده یه کی پیویستی بۆ ته ندروستی له ش به لاشه ده گه یه نیست، وه کو ئاو، لیپیده کان(چه وریه کان)، گلۆ

سايدەكان(شەكرەكان)، پرۆتېنەكان (وەكو گۆشت) فېتامېن و خويكان(كالىسيۇم، فۆسفور، سۇديۇم، پۆتاسيۇم و ھتد)

\* باشتىن خۇراك بۇ تەندروستى چى يە؟

خۇراكىكى تايبەت باشتىن نى يە، ھەركام لە كۆمەلئىك خۇراك پۇلى جىاوازى ھەيە. جالە بەرئەو ھەموو ئەوانە بە پىژەيەكى پىويست و ھاوسەنگ پىويستىن.

\* كالرى چى يە؟

كالرى وزەى بە دەست ھاتوو لە سوتانى خۇراكە لە ناولەشدا پىويستى پۇژانەى وزە بەستراو ھە پىژەى چالاكى تەمەن و كىش، خۇراك دەبىت بىرى كالرى پىويستى لەش داپىن بكات.

\* ئايا كىشى نمونەيش ھەيە؟

بەلئى بەتەمەن و بالاور ھەگەزەو ھەستراو ھە.

\* چ كاتىك دەبىت(پىژىم) بگىرىن؟

لە راستى دا خۇراكى ھاوسەنگ خۇى جۇرىكە لە(پىژىم) گرتنى خۇراكى چونكە چەندايەتى و چۇنايەتى خۇراكى بەكار ھاتوو ھەلام دەرەو ھە پىويستىەكانى لاشەيە. بەلام لە راستى دا ووشەى پىژىم كاتىك بە كاردىت، كەلەبەر نەخۇشى، خواردىنى ھەندىك خۇراك يان بەروبومەكانى دەبىت سنورىان بۇ دابىرئىت يان نەھىلئىت.

\* ( پىژىمى) كەم كالرى چى يە؟

پىژىمى خۇراكى دامەزراو لەسەر كەمكردنەو ھە بىرىك لە كالرىيە، كە بەھوى خۇراكەو ھە لاشە دەگەن. ئەم جۇرە پىژەيە دەبىتە ھوى كەم كردنەو ھە كىشى لاشە.

**\* چ کاتیك پزیمی كه‌م چه‌وری به‌كار ده‌هینرئیت؟**

ئه‌م پزیمه‌ به‌ تاییه‌ت بۆ ئه‌و كه‌سانه‌ ده‌بیته‌ كه‌ ریزه‌ی كۆلسترۆل، ترای گلیسریداس، چه‌وریه‌كانی خۆینیان به‌رزه‌، به‌كارهینانی ئه‌م جووره‌ دروست ده‌بیته‌.

**\* چ کاتیك پزیمی (كه‌م پروتايد) به‌كان به‌كار ده‌برئیت؟**

ره‌چاوی ئاوه‌ها پزیمیک بۆ نه‌خۆشی به‌كانی كۆنه‌ندامی میزو (نقرس) پێویسته‌.

**\* چ کاتیك ریزه‌ی كه‌م (گلو سايد) به‌كار دئیت؟**

له‌كاتی بونی تیک چوون له‌ به‌كارهینانی شه‌كر ئه‌م پزیمه‌ زیاتر له‌ هه‌رشتیک تاییه‌ت بۆ نه‌خۆشی شه‌كره‌ پێویسته‌.

**\* پزیمی (بئ خوی) چی به‌؟**

پزیمی دامه‌زراوه‌ له‌سه‌ر به‌كارهینانی هه‌رچی كه‌متری خوی چیشته‌ و پێكهاته‌كانی به‌وه‌ی سۆدیۆم ده‌بیته‌ هۆی مانه‌وه‌ی ئاو له‌ناو (Tissue) دا ئه‌م پزیمه‌ له‌كاتی بوونی ئاوسان (oedema) به‌رزبونه‌وه‌ی فشاری خۆین به‌كار دئیت تا له‌ بپی ئاوی لاشه‌ كه‌م بكریته‌وه‌.

**١- قه‌له‌وی له‌ راده‌به‌ده‌ر**

**\* قه‌له‌وی له‌ راده‌به‌ده‌ر چی به‌؟**

له‌زۆریه‌ی حاله‌تدا قه‌له‌وی ناکامی خۆراکی له‌ راده‌به‌ده‌ری چه‌ورو نه‌رم به‌ واتایه‌کی تر، کاتیك مرۆف قه‌له‌ وده‌بیته‌ كه‌ بپی کالری هه‌لمژاو زۆر له‌ وزه‌ی پێویسته‌ بئیت.

**\* ئایا هۆرمونه‌كان کاریگه‌رییان له‌سه‌ر کیشی لاشه‌ هه‌یه‌؟**

به‌ئێ، به‌لام کاریگه‌ریان كه‌م و ناپارسته‌و خۆیه‌، بۆنمونه‌ گلاندی ساییۆید كه‌ (metabolism) ی بناغه‌ی لاشه‌ كۆنترۆل ده‌كات كۆنترۆل كه‌ری خیرای سوتانی

كالۆرىش ھەيە. بەلام كارى سايرويد بە زۆرى كەسانى قەلەو، سروشتىيە ئىستە كە گلاندى سايرويد (metabolism) ى لاشە كۆنترۆل دەكات.

\* ئايا ناتوانرېت بۇ كە مكردنه وەي كيش لە گيراوہى سايرويد كەلك وەربگيريت؟

نەخىر، ئەگەر كارى گلاندى سايرويد كەسى قەلەو ئاسايى بېت، بەكارھىتەنى گيراوہى سايرويدى سود بەخش نى يە. بەلام لەكاتى كەم كارى سايرويدا بەرقەرارى metaboism ى سروشتى دروست دەكات.

\* ئايا بەكارھىتەنى بېرىكى زۆر سايرويد بۇ لاوازى مەترسى دارە؟

بەلى، زۆرىش گيراوہى سايرويد پۆلى ھەيەو بەكارھىتەنى زۆرى وەكو بەكارھىتەنى زۆرى دەرمانەو گەر بەردەوام بخوريت دەبېتەھۆى ناپرەحتى توندى دل.

## ۲- ( Diurtic - مېزھىنەر )

\* ئايا بەكارھىتەنى مېزھىنەر بۇ لاوازى مەترسى ھەيە؟

بەكارھىتەنى ئەم جۆرە دەرمانە بۇ ماوہى زۆرتەر لە (۸) پۆژ سەرەپاي ئەوہى كە كارا نى يە، دەبېتە ھۆى سەرھەلدانى تىكچونى گرنىگ لە (metaboism) لەشدا.

\* ئايا دەرمانىك نى يە كە كىشى لاشە كەم بكاتەوہ؟

نەخىر، تەنيا دەرمان بۇ كە مكردنه وەي خواردن ھەيە، كە بەكە مكردنه وەي خۆراك لەوانە يە ئەو كەسە كىشى كەم بكات. بەلام ئەم دەرمانەش بى زيان نىن و كارىگەرىشيان زۆر بەخىرايى دەپوات.

\* دەرمانى كە مكردنه وەي خواردن كامانەن؟

زۆربەى ئەم دەرمانانە لە بېكھاتەكانى ئەم فىتامىنانەن. ئەوانىترىش پېكھاتەى سليلۆزن كە دەبنەھۆى كەم خواردن بەبى ئەوہى كالرى بپوات بۇ لاشە.



**\* نایا وەرزش کیشی لاشە کەم دەکاتەوہ؟**

وەرزشیی ریک و پیک و بەردەوام بەلام نەک ھەندئ جار، یەکیکە لەھۆکاری گرنگ لە کەمکردنەوہی کارای کیشی لاشە(ھەنوکه زۆرتەکنیکی نوی لە شیۆہی شەپۆل بۆ جولانی، ماسولکەکان و شەپۆل بۆ توانەوہی چەوری و دەرمان خواردن لە جۆرە پوہکیکی دەریایی، کە ھەمویان لەمەودای بازرگانی دان نەوہک پزیشکی (وہرگتپ).

**\* نایا ھەموو کەسانی قەلەو دەبیئت لەرپنەوہ؟**

بەلئ، بەلام لەژێرچاودیتری پزیشکدا. گرنگ کەمکردنەوہی ١٠ کیلۆنی یە لە ماگیک دا ١٠گرنگ کەمکردنەوہی ریک و پیک کیشی لاشە یە لە ماوہیەکی درێژدا.

**\* نایا قەلەوی بۆماوہی یە؟**

نەخێر، بەلام ژینگە کاری گەری زۆر ھەیە، واتە ئەگەر خیزانیک زۆر خۆربین منالیش بەزۆری زۆر خۆر دەبیئت و لەوانە یە قەلە و بیئت.

**\* بۆچی ھەندیک کەس زۆر خۆر قەلەو نابن؟**

ئەم کەسانە بە پوالت زۆر دەخۆن بەلام لە پاستی دا کەم دەخۆن و خۆراکی پڕکالری ناخۆن. ھەروہا چالاکی لاشە ی ئەو کەسانە بە زۆری زۆرتەرە و لاشەیان کالری زۆرتەر دەسوتینیئت. (جینی قەلەوی ناوی ١١Beta NH ھەرکەسیک ئەم جینە ی چالاک بیئت، قەلەو دەبیئت - وەرگتپ).

**\* بۆچی ھەندیک کەس سەرەپای پەچاوی پزیمی خۆراکی کەم کالری کیشیان کەم ناکات؟**

ئەگەر بە وردی سەیری خۆراکی ئەم کەسانە بکریئت بە گشتی ئەوہ دەردەخات کە بەرنامە ی خۆراکیان ھەلە و دور لە زیادەپەوی نی یە، لەپوہوہ بیری کالری بەکارھاتوو زۆرتەرە لە بیری پیویستی لاشە، لە کرداردا زۆر کەم پییش دیت(پودەدات) کە پەچاوی دروستی پزیمی خۆراکی کیش کەم نەکاتەوہ.

\* ئایا هەموو کەسانی قەلەو دەتوانن لەرپینەوه؟

بەلێ، تەنیا بەس، بەکارهێنانی کالۆرییان لەبری کالۆری پتویستیان زۆتر نەبێت.

\* ئایا پاش لە سکچونەوهی ژن، قەلەو بوونی ژنان سروشتی یه؟

بەلێ، بەلام هۆکاری قەلەوی لە سکچونەوه نییه، بەزۆر بونی تەمەن پتویست بە کالۆری کەم دەبێتەوه (پۆژی ١٠٠ کالۆری لە ١٠ سالددا). بەم پێی یه ژنانی لە سکچونەوه (meno pasual) بەهۆی خواردنی هەمان خۆراکی (١٠ سالی پیش) کالۆری زۆر هەلده مژیت و قەلەو دەبێت.

\* ئایا کیشی زۆر درێژی تەمەن کەم دەکاتەوه؟

بەلێ، لەسەدا سەد هەرکیلۆی زیاده لە کیش، ئومیدی ژیان کەم دەکاتەوه.

\* ئایا دەتوانریت بە پزیمیک دلّ خوش بکریت کە گوێ بە پری کالۆری بە کارهتوونی یه؟

هەر پزیمیکی کەم کردنەوهی کیش دەبێت لەسەر کەمکردنەوهی پری تەواوی کالۆری بەکارهاتوی پۆژانە وەستابێت. لەوانە یه کە سیک تەنیا چەوری بخوات کیشی کەم بکات، هۆکاری کەمتر بوونی کۆمەلی کالۆری بەکارهاتوو له پری پتویستی لاشه، بەپێچهوانه وه پزیمی سەدله سەدی چەوری، بەلام پەرله کالۆری مەروڤ قەلەو دەکات.

\* ئایا دەتوانریت بە پزیمی کەم کردنەوهی کیش (موعجزه) ئاسا، دلّخوش بکریت کە ئەو پۆژنامەو کەنالانە بانگەشەیی بۆ دەکەن؟

نەگەر ئەم پزیمانە لە پری کالۆری بەکارهات و کەمکەنەوه، دەبنه هۆی کەمکردنەوهی کیش بەلام لە هەمان کاتدا دەبێت لە پزیمی سەخت و ناهاوسەنگ پارێزگاری بکریت، چونکە بە زۆری دەبنه هۆی سەرهلدانی تیکچونی مەترسی دار لە مینا بۆلیمزی لاشه دا.

\* گوشاری دەرونى چ كاريگه ريه كى له سهر كيشى مروۋه ههيه؟

خولى كيشمه كيشى دەمارى له وانه يه ببيتته هوى زور خورى (خواردنى له راده به دهر) يان كه م خورى (نه خواردنى خوراك).

\* ئايا پەيوەندى ههيه له نيوان زور بونى كيشى لاشه و نه خوشى خوين بهرەكان (پهقبونى خوين بهرەكان، خراپ بون و هتد)؟

هەموو نامارەكان جەخت لە سەرئەوھن كە پەيوەندى ئاشكرا له نيوان قەلەوى (يان تەنانە زور بونى كورتى كيش) و فراوانى نه خوشى خوين بهرەكان ههيه.

\* كۆلسترۆل چى يه؟

جۆره لپيد (چەوريەكە) لە خوين و مەندىك خوراكدا ههيه. برى كۆلسترۆل له هەركە سىكدا جياوازه و له كەسانى زور قەلەودا بەزۆرى بەرزترە له برى ئاسايى.

\* ئايا پەيوەندى ههيه له نيوان بەرزبونەوى برى كۆلسترۆلى خوين و زۆربونى نه خوشى خوين بهرە ئەكلىيەكان دا؟

بەلى، بەلام ئەم نه خوشى يه تەنيا له چەوريەوه سەرھەلئادات.

\* زور بونى برى كۆلسترۆلى خوين چۆن دەبيتته هوى زيان بينينى خوين بهرە ئەكلىيەكان؟

باوه پوايه فراوانى (لپيدەكان) چەوريەكان له خويندا دەبيتته هوى خراپ بوونى پيشوہختى خوين ئەكلىلى يەكان.

\* ئايا پزىمى كەم (لپيد) چەورى برى چەورى خوين كەم دەكاتەوه؟

پزىم بە تەنيا بەس نى يە چونكە لاشەش كۆلسترۆل دروست دەكات، بەلام ئەگەر پزىمىك بە دروستى پەچاوبكرىت، بەگشتى ئىمكانى چاكبونەوى پزىمى لپيدەكان له خوين دا ههيه.

\* كام چەورى دەبىت بەتايىبەتى لە بەرنامەى خۆراك قت بىكرىت؟

چەورى ئاژەلى.

\* ئايا شىلان(مەساج) و ھەمام كىردن يارمەتى دەرە بۇ پزىمى لە پىبون؟

ئەم كارانە نابنە ھۆى لاوازى، بەلام يارمەتى دەرۈنى كارىگىرى ئەو كەسەيە.

\* لەكاتى دىرئ بونەھەى پزىمى لاواز بوون ئايا دەبىت قىتامىن زىاد

بەكار بەئىنرىت؟

ئەگەر خواردن نا ھاوسەنگ بىت بەلى، بەلام ئەگەر پزىم ھاوسەنگ بىت پىويست

ناكات.

\* ئايا قىتامىنەكان خۆراك خواردن زور دەكەن؟ نەخىر.

\* ئايا ئەونەخوشىانەى كە پزىمىكى سەختيان ھەيە دەبىت زوو

سەردانى پزىشك بىكرىت؟ بەلى.

\* ئايا راستە تەرك كىردنى جگەرە دەبىتە ھۆى قەلەھى؟

بەلى، جگەرە خواردن كەم دەكاتەو. سەرەپاى ئەو، ئەوھى جگەرە وەلاو

دەنىت. بەزۆرى لە جىاتى جگەرە شىرىنى زىاتر دەخوات.

\* ئايا پزىمى خۆراكى سەخت مروۇ توپە دەكات؟

تەنيا ئەگەر نەخۆش بەھۆى كەم خواردنەو ھەست بە(مەحرۈمىت) بىكات.

\* ئايا پى دەچىت كاتى پزىمى لاواز بوون(قەبىزى)(constipation)

دەرکەوئت؟

ھەندى جار وادەبىت و ھۆكارى ئەوھش كەم بونەھەى بىرى خۆراكە، كەبەناو

پىخۆلە گەرەدا تى دەپەپت. بە نامۆزگارى پزىشك ئەم دژوارىە لا دەچىت.

ئايا كاتى پزىمى لاوازون پىگەيەك بۇ نەھىشتىنى ھەست بە برسى بوون ھەيە؟

ئەم ههسته پاش چەند ههفتهیهك نامینیت، جا له بهر ئهوه ده بێت له سه ره تاوه دان به خۆدا بگیریت.

\* ئایا پزیشکی لاوازبون بۆ منالانیش وهکو گهوره سالان پێویسته؟

به ئێ پێویسته کیشی منال سروشتی بێت چونکه خراب فیڤربون له خواردندا، نه هیشتنی ئەم کیشیه له ته مهنی دواتر دا دژوارتر دهکات.

\* ئایا که مکردنه وهی کیش به پهله مه ترسی ههیه؟

به ئێ.

چاره سه ری قه له وی له که م کاری ساییۆیده وه چۆنه؟

ئەم جوړه قه له ویه به چاره سه ری پزیشکی (به کارهینانی گراوه ی ساییۆید) یان نه شته رگه ری (goiter) ده رمان ده کریت.

\* ئایا که سانی قه له و به زوړی توشی گوشاری خوین ده بن؟

به ئێ.

\* ئایا که سانی قه له و به زوړی به نه خووشی شه کره دوو چار ده بن؟

به ئێ.

\* ئایا که سانی قه له و زوړتر به شیریه نجه توش ده بن؟

نه خیر.

\* ئایا پزیشکی (بی خوی) بۆ لاوازبون سو دبه خشه؟

که م کر نه وهی خوی ده بێته هوی ده رچونی زووتری ئاو به م پێیه کیش که م دهکات. به لام ئەم که م بونه وهیه کاتی یه.

\* ئایا خواردنه وهی ئەلکحول بێته هوی قه له وی؟

به ئێ، Alcohol پزیتی له کالری و له وانیه (نیشتیا) بیزوینیت.

ئايا لاواز بونى بەشىك لە ئەندامەكانى لاشە وەكو لاپان و سك و ھتد دەكرىت؟  
نەخىر ھەر پزىمىك كەبانگى ئەو ە لىبىدات بۇ بەشىكى لاشەيە، بەيى كەم  
بونەو ەى تەواوى كىش درۆيە.

### ۳- لاوازی

\* بەربلاوترىن ھۆكارى لاوازی چى يە؟

ناتەندروستى خۆراك، ماندو بونى لە پادە بەدەر، بى خەوى ھەوكردن يان  
نەخۆشى درىژ خايەن(سىل، تىكچونى گورچىلەكان، نارەحتى جگەر و... ھتد)  
دەروون خەمۆك كە دەبىتە ھۆى خۆراك نەخواردن(قىز شىوانەو ە لە خواردن).

\* ئايا مەيل بەرەو لاي لاوازی بۆماو ەى يە؟

نەخىر بەلام ژىنگە كارىگەرى زۆرى ھەيە. واتە ئەگەر خىزانىك كەم خۆراك بن  
مەيل بەرەو بە كەم خواردن پەيدا دەكەن.

\* ئايا تىكچونى دەرونى دەبىتە ھۆى كەم خواردن؟

بەلى، كارىگەرى دەرونى تورەو گرژ، بەزۆرى كەم خواردنە.

\* باشتىن رىگە بۇ قەلەوى چى يە؟ خۆراكى زۆرتر و پركالى.

\* ئايا كە لاوازی لە پادەبەدەر بوين دەبىت برۆينە لاي پزىشك؟

بەلى، دەبىت ئەو كەسە بەتەواوى پشكنىنى بۇ بكرىت، تا دەركەوئىت كە ئايا  
ھۆكارى كەم بونەو ەى كىشى چى يە.

\* بۆچى ھەندىك كەس سەرەپاي زۆر خۆرى قەلەو نابن؟

ھۆى ئەو ەيە خواردنى كەم كالىرى دەخۆن يان بەكارھىتئانى زۆرى وزە لە  
ئەنجامى چالاكى توند و پشودانى كەم.

**\* ئايا ڧىتامىنەكان (ئىشتىيا) زۆر دەكات؟**

ئەگەر كەم بوونى ڧىتامىن نەبىت نەخىر، ڧىتامىنەكان تەنيا كاتىك كارى گەرن كە خۇراكى نا ھاوسەنگ و بېرى خۇراكى پۇژانە ناتەواوبىت.

**\* ئايا دەرمان بۇ زىادبوونى خۇراك ھەيە؟**

بەلئ، ھەندى دەرمانى بزوينەرى (ئىشتىيا) دەبن ھەلبەتە ھەرچى ئەوەى، كە ئەوكەسە توشى نەخۇشى درىژ خايەن نەبىت.

پۇتاسىۋم گرام	سۇدۇقۇم گرام	گلويسايد (شەكەرەكان)	لېپىدەكان (چەرنەكان)	پروتىن گرام	ئاو گرام	كالرى گرام	بۆھەر ۱۰۰گرام كۆشت (گا)
۳۳۰	۴۸	-۰,۵-	۱۱	۱۸	۷۰	۱۷۵	كۆپرەكە
۳۳۸۰	۵۰	---	۱۰	۱۸	۷۰	۱۶۳	مەپ
۲۸۰	۸۰	۰,۵	۱۱	۱۷	۷۰	۱۷۰	كاوپر
۳۴۰	۱۱۰	---	۲۰	۱۹	۶۰	۲۵۵	ئەسپ
---	---	۱	۲	۲۲	۷۵	۱۱۰	كۆشتى پاو بلىندە
---	---	---	۲	۲۰	۷۷	۹۵	كەرويشك
۴۰۰	۴۰	۰,۵	۸-۱	۲۲	۷۰	۱۷۵	فروج و مريشك
۲۸۵	۹۵	۴	۷	۲۱	۷۰	۱۵۰	دلو
۳۵۰	۹۰	۱	۹	۱۰	۷۵	۱۳۵	گورچىلە وجگە رومىشكى گا
---	---	---	۸,۵	۱۰	۷۹	۱۲۰	مىشكى مەپ
---	---	۴	۴	۲۲	۷۳	۱۲۵	مىشكى كۆپرەكە

۳۰۰	۹۰	۰	۴	۲۰	۷۰	۱۳۰	جگەرى گا
۲۸۰	۱۱۰	۰,۵	۵	۱۶,۵	۶۸	۱۵۰	جگەرى گويزەكە
۲۶۰	۱۰۰	۰,۵	۱۵	۱۷	۶۸	۲۰۰	زمان
۲۱۰	۲۱۰	۰,۵	۶	۱۷	۷۵	۱۲۵	گورچىلەي گا
۳۰۰	۸۵	-----	۶	۱۹	۷۵	۱۲۳	گورچىلەي گويزەكە
۱۹	۴۶	۰,۵	۲	۱۶	۸۰	۹۴	ئەشقىمە
-----	-----	-----	۲,۵	۲۱	۸۰	۹۰	سى گا
-----	-----	۱	۲-۱	۲۵	---	۱۰۷	جۆرەكانى ماسى سارىن تازە
۲۶۰	۷۶۰	۰	۱۳,۵	۲۲	۵۵	۲۲۵	سالىن پۆنى قوتو
۴۱۰	۴۸	۰	۱۲	۱۸	۶۶	۲۰۰	ماسى ئازادى نوي
-----	-----		۲	-----	۷۹	۹۰	ماسى ناوى شېرىن



بۆلەر ۱۰۰ گرام	پۇتاسىيۇم	سۇدۇيۇم	شەكرەكان	چەرى	پروتىن	ئار	كالىرى
ماسسى تونى تازە	---	۸۰	۰	۱۳	۲۷	۵۸	۲۲۵
ماسسى قىزىل ئالا	۳۵۰	۸۷۵	۰	۲	۱۹	۷۸	۹۵
شۈببە ساردەكان	۴۲۲	۲۲۰۰	۷,۵	۲۰	۸۰	۴۴	۳۲۸
خاويىار ئىزۇم بىزۇم	۶۴۰	۱۴۰	۰	۱۷	۸۵	۳۶	۲۹۰
خاويىارى ماسسى ئازاد	۱۳۰	۸۴	۰,۵	۱۲	۱۳	۷۶	۱۶۰
چۆرەكانى ھىلكە	۸۵	۲۰۰	۰,۵	۳۲	۱۶	۵۰	۳۵۵
زەردىنەسى ھىلكە ۱۰۰ گرام	۱۴۰	۱۳	۰,۷	۰,۲	۱۱	۸۸	۴۸
سېنەسى ھىلكە ۱۰۰ گرام	۴۵	۵۰	۶,۸	۳,۴	۱,۴	۸۸	۶۳
شۈببە پىنكەتەكان (شېرى دايك)	۱۵۰	۱۴۰	۵	۳,۷	۳,۵	۸۸	۶۷
شېرى مانگا	۱۴۰	---	۵۴	۰,۲	۳۵	۹۰	۳۶
شېرى بىن چەرى مانگا	---	---	۱۰,۸	۱۰	۱۰	۲۴	۲۴۶
شۈببە ھەنگۈين بە شەكرەوہ	---	۲۸	۲۷	۷,۸	۷,۲	۷۳	۱۵۷
شېرى ھەنگۈين بىن شەكر	۱۱۵۰	۵-۲۲	۰,۵	۲۸	۲۵	۵	۵۰۰
شېرى ووشك كەرى	۴-۱۵	---	۴	۸۴	۰,۸	۱۴	۷۶۰

کرتیم (قهیماغی تازە) ماست	---	---	---	٢٥	٣,٥	٦٢	٢٥٥
په نیری سپی به بن	---	---	---	٥,٥	٥	---	---
چەوری په نیری که م خوی	---	٧٦٥	٢,٢٥	٠,٢	٢٠	---	---
په نیری هۆله نەدی په نیری مانگا	---	١٢٥٠	---	١٥,٥	٤,٥	٦٤	٢٢٠
په نیری بزن	٩٥	---	٢	١٧	٢٨	٤٦	٢٧
دانە وێڵە و پێکھاتەکانی (نا نە گەنم) ٠,٨٥	---	---	١٥	٢٨	٢٧	٢٨	٢٧٠
نانی نیو سپی	---	٥٠٠	٥٢	١٦	٢٢	٢٦	٢٣٥
بەسکویتی روشک	١٠٠	٥٦٠	٥١	١	٧	٢٧	٢٥٠
ئاریدی جۆی پەش	١٠٠	---	٧٥	١	٧	٢٧	٢٤
ئاریدی گەنم ٠,٨٥	---	---	٦٢	٢,٥	١٦	---	٢٦٠
گەنمە شامی	---	٦٢	٦٦	٩	١٠,٥	٧	٤١٠
ئاوی جۆ	٢٤٥	---	٧٤	٦,٥	١٩	---	٢٧٨
شیر و پێکھاتەکان (شیری دایک)	---	٤٠	٧٠	١,٤	٩,٥	---	٢٤٧
شیری مانگا	٢١٠	---	٧٠	٣,٥	٩	---	٢٤٧
شیری بن چەوری مانگا	---	---	---	٢	١١,٥	---	٢٤٥

پۇتاسىيۇم گرام	سۇدۇيۇم گرام	گلو سايد	لېپىدەكان چەۋرى	پروتېن گرام	ئاو گرام	كالرى گرام	بۆمەر ۱۰۰ گرام
---	---	۷۹	۰,۵	۷,۵	---	۳۵۰	بىنج
۳۴۰	۴۰	۶۹	۴,۴	۹,۵	۱۳,۵	۳۵۳	دەنكە زەپات
۴۳۱	۲	۷۰	۷,۴	۱۴,۲	۹	۴۰۰	جۇي پەش
۴۰۰	---	۴۶	۸,۷	۲۷,۳	۱۱	۳۷۱	قەلە خەرمان
۱۶۰	۳	۷۸	۱	۸,۵	---	۳۵۵	جۇي پاك كراۋ
۱۳۰	۲	۸۵	۰,۵	۶,۲	۱۳	۳۶۰	بىرنجسى سېي
۱۳۰	۱۲	۷۳	۱۱۵	۱۲	۱۲	۳۵۵	ماكرونى ئاساي بىن ناوك
---	---	۵۷	۱,۶	۲۵	-	۳۴۲	حبوبات
۱۳۵۰	۰,۵	۶۰	۱,۵	۲۱	۱۲	۳۳۷	فاسفۇلپاي ئاساي
۷۵۰	۴۰	۵۶	۱,۳	۲۳	۱۲	۳۲۷	نيسك
۹۳۸	۴۰	۵۷	۱,۷	۲۳	۱۲	۳۳۵	تۆك
۹۰۰	۴۰	۶۳	۱,۱	۲۲	۱۱	۳۵۱	لەنكە
۲۲۰	۵	۵,۵	۰,۲	۱,۳	۹۲	۲۹	سەۋزى تازە
۳۵۰	۱۱۰	۹,۵	۰,۱	۱,۶	۸۷	۴۵	لۇبىيىاي كوللو
۳۷۰	۱۳۰	۵	۰,۶	۲	۹۰	۳۳	گىدەلا چەۋەندەر
۱۴۰	۳۱	۹,۶	۰,۳	۱,۲	۸۸	۴۵	گېزەر
۳۵۰	۵۰	۸,۵	۰,۲	۲	۸۸	۴۵	كەرەوز
۵۲۰	۵	۶	۰,۳	۴	۸۸	۴۳	قارچك
۲۳۰	۵	۶	۰,۳	۱,۸	۹۰	۴۴	كەلەرمى

پرسپارو وەلامى پزىشكى بۆ ھەمووان..... ۲۷۹

							ناساي
۳۰۰	۳۲	۷,۲	۰,۲	۱,۹	۹۰	۳۸	كەلەرمى سور
۴۰۰	۲۴	۵	۰,۳	۲۱۴	۹۱	۴۲	قەرنابىت
۴۸۰	۰,۴	۸	۰,۲	۱,۲	۹۰	۳۸	كولەكە
۲۳۰	۰,۸	۲	۰,۲	۰,۹	۹۵	۱۸	خەيار
۷۹۰	۱۹۰	۳	۰,۴	۲,۳	۹۲	۲۵	سپىناخ
	۰,۸	۷,۵	۰,۲	۲,۵	۸۹	۴۱	فاسۇلىيى سەوز
۱۲۰	۴۱۰	۳,۵	۰,۱	۱	۹۴	۱۹	لۇبىيى سەوزى(قە وتو)
۱۴۰	۳۷	۵	۰,۲	۱	۹۰	۲۰,۳۶	شىلم

پۆتاسیۆم گرام	سۆدیۆم گرام	گلو ساید	لیبیده کان چویدی	پروتین گرام	نار گرام	کالری گرام	بۆمه ر ۱۰۰ گرام
۱۳۰	۱	۱۰	۰,۲	۱,۶	۸۷	۴۸	پیاز
۱۴۰	۶	۷,۶	۰,۱	۱,۱	---	۳۶	بیبر
۳۲۰	۱۰	۱۵	۰,۵	۶,۵	۷۶	۹۳	تۆک حۆله
۱۸۰	۲۳۰	۱۰	۰,۲	۳,۵	۸۲	۵۵	نۆکی قوتو
۲۶۰	۵	۷	۰,۱	۲	۷۷	۸۵-۸۹	په تاته
۱۴۰	۱۲	۳	۰,۳	۱,۱	۹۵	۱۹	زه لاتی کاهو
۲۳۰	۳	۴	۰,۳	۱	۹۴	۲۲	ته ماته تازه
۱۳۰	۱۸	۴	۰,۳	۱	۹۴	۲-۳	ته ماته قوتو
---	---	۱۷,۶	۰,۲	۱,۹	۷۹	۸۰	ترشیاتی په تاته
۴۴۰	۰,۵	۱۲	۰,۱	۰,۸	۸۶	۵۲	قهیسی
۲۳۰	۲	۱۳	۰,۲	۰,۵	۸۶	۵۵	ئاناناسی تازه
۱۲۰	۲	۲۴,۵	۰,۲	۰,۴	۷۴	۱۱۴	ئاناناسی قوتو
۴۰۰	۰,۱	۲۳	۰,۲	۱,۲	۷۵	۹۸	مۆز
۲۶۰	۱	۱۷	۰,۵	۱,۲	۸۰	۷۷	گیلاسی شیرین
۱۴۰	۲	۸,۷	۰,۶	۰,۹	۹۰	۴۴	ناوی لیمۆ ی تازه
۱۸۰	۰,۷	۸	۰,۶	۰,۷	۹۰	۴۰	توی فهرهنگی

۱۶۰	۲	۱۰	۰,۵	۱	۸۴	۴۸	تـرئـی فـرەنگـی
۱۵۰	۲	۱۰	۰,۱	۰,۸	۸۸	۳۶	لالەنگی
۲۳۰	۱۲	۶,۶	۰,۲	۰,۸	۹۲	۵۸	کالەك
۱۵۰	۰,۲	۱۱	۱	۱,۳	---	۵۰	توو
۱۷۰	۰,۲	۱۱	۰,۲	۰,۹	۸۷	۵۰	پـرتـە قـالی تازە
---	---	۱۱	۰,۲	۰,۸	۸۷	۳۰	ئـاوی پـرتـە قـالی قوتو
۱۱۰	۰,۳	۶,۷	۰,۲	۰,۴	۹۲	۶۱	شوتی
۱۰۰	۲	۱۴	۰,۴	۰,۳	۸۳	۶۴	هـەرمـین گولاری
۱۴۰	۰,۱	۱۴,۹	۰,۴	۰,۴	۸۳	۷۴	سێو
۲۵۰	۶	۱۶,۷	۱	۰,۸	۷۹	---	تـرئـی
۱۰۰	۵	۲۰	---	۰,۴	۷۷	۲۷۵	ئـاوی تـرئـی تازە
۱۶۰۰	۲۶	۶۵	۶,۵	---	۲۴	---	وـشکـە دـان قـەیسـی وـشک

پۇتاسىق ۴	سۇدۇيۇم	شەكرەكان	چەرى	پروتىن	ئاو	كالرى	بىق ھەر ۱۰۰ گرام
---	---	۳	۲,۲	۵,۷	---	۵۴	بسادامى تازە چوالە
۶۹۰	۲	۱۷	۵۴	۲۱	---	۳۶۸	بسادام ووشك
۷۴۰	۰,۸	۱۸	۴۶	۲۷	---	۵۴۴	عەلى بابا
۴۵۰	۲	۴۰	۲,۶	۴	۵۲	۲۰۰	شەبەپۇرى تازە
۹۹۰	۳۷	۷۴	۵	۷,۴	---	۳۷۰	شا بەپۇرى ووشك
۷۹۰	۰,۹	۷۵	۰,۶	۲,۲	۲۰	۳۱۰	خورما
۷۸۰	۳۳	۶۲	۱	۴,۳	۱۸	۳۱۵	ھەنجىرى ووشك
۵۶۰	۰,۸	۱۵	۶۰	۱۴	---	۶۵۶	فندىقى ووشك
۴۵۰	۲	۱۹	۵۵	۱۵	---	۶۳۰	گوتىز
۳۷۰	۲۰	۹	۳۵	۴	---	۳۷۰	گوتىزى ھندى
۰,۲	۰,۲	---	۱۰۰	---	---	۹۰۰	رۇن زەپتون
---	---	---	۹۹,۴	---	---	۸۹۵	رۇنى بادام
---	---	۰,۴	۸۳	۰,۸	۱۶	۷۵۲	مارگارىن
---	---	۹۵,۵	۰	۰,۴	۱	۳۹۵	شەكر و پىتكھاتە كا نى: نەسى شەكرى پالىئوراو
---	---	۹۹,۸	۰	۰	۰,۵	۳۹۹	قەندى

							چەۋەندەرى پالىئوراۋ
---	---	۹۹,۳	---	۰,۲	۰,۲	۳۹۷	لاكتوز
۸۳۰	۴	---	۰,۳	---	---	---	شكولاتى بىن شىرىنى
۱۳	۱۳	۷۰	۰	۰,۵	۲۸	۲۸۸	مورەبا بەشىۋەكاز ى ناۋەغى
---	---	۶۵	---	۰,۲	۳۴,۵	۲۶۰	جىلى مىسۋە بەشىۋەكاز ى ناۋەغى
---	---	۶۸	۰,۱	۰,۶	---	۲۷۵	مورەبا توى فەرەنگى
---	---	۷۲	---	۰,۴	۲۶	۲۹۰	مورەبا پىرتەقال
---	---	۷۷	۰	۰,۴	---	---	جىلى تىرى فەرەنگى
۱۰	۷	۷۹,۵	---	۰,۳	۲۰	۳۱۹	ھەنگىن
	۰,۳	۰,۴	۰	۰,۴	---	۴	قارە گرام لە گرام ۹۰۰ ناۋدا دواى (۵) دەقە كولان
۱۷	۰,۴	۰	۰	۰,۱	---	۲۶	چاى گرام لە گرام ۱۰۰۰ ناۋ



## پێویستی کهسیك له کاتی ئاساییدا

ماده کان	کالری	پروتین	لیپیده کان چه وریه کان	گلو سایده کان شکره کان	ناو
که وره سهاله کان			۷۰	۲۷۰	۲۵۰۰
منالانی ۱-۲ سال	۱۲۰۰	۴۰	۴۵	۱۶۶	۱۶۰
۳ بۆ ۵ سال	۱۶۰۰	۵۰	۶۰	۲۱۵	۱۶۰۰
۶ بۆ ۸ سال	۲۰۰۰	۶۰	۷۵	۲۷۰	۲۰۰۰
۹ بۆ ۱۲ سال	۲۵۰۰	۷۰	۹۰	۲۵۰	۲۵۰۰
۱۲ بۆ ۱۵ سال	۲۸۰۰	۸۰	۱۰۰	۲۹۵	۲۵۰۰
۱۶ بۆ ۲۰ سال	۳۰۰۰	۹۰	۱۱۰	۴۱۰	۲۵۰۰

## جۆرەكانى پزىمى خۇراكى

۱ - پزىمى كەم كالىرى نمونەى پزىمى خۇراكى ھاوسەنگى ۱۳۰۰ كالىرى لە پۇزىكدا.

۳۵ كالىرى	بەيانى: قاوہ + شىرى بى كرىم (۱۰۰) گرام
۱۷۵ كالىرى	يەك پارچە نان (۷۰) گرام
۵۵ كالىرى	مورەبا (۲۰) گرام يان كەرى (۱۰) گرام
	نيوہ پۇ: زەلاتە كەرەوز چەوہ نندەرى سور، تەماتە، يان گە لا توو
۲۰۰ كالىرى	كەبابى كەم چەور (۱۵۰) گرام
۸۵ كالىرى	كەلەرم (۱۵۰) گرام
۲۰ كالىرى	زەلاتە بەبى پۇن (۱۰۰) گرام
۵۵ كالىرى	ميوہ (پرتەقال يان ھەرمى گولوى ناوہنجى)
۷۵ كالىرى	يەك پارچە نان (۳۰۹) گرام

## نانى ئىوارە

۱۳۲ كالىرى	ماسى ئاوى سوپىر، يان ئاوى شىرىن
	فاسۇليا
۷۰	لۇبىيى سەوز
۲۰	زەلاتە بەبى پۇن
۶۰	ميوہ سىئويكى ناوہنجى
۵۰	ماست
۶۵	يەك پارچە نان

ده توانریت ته نیا به گوشت، ماسی، سه وزه ی نوئی و میوه بخوریت و نان، برنج، دانه ویتله ی ووشك، خواردنی شیرین، شکولات، شیرینی ته رك بکریت و ماده ی چه ور، سورکردنه وه، پۆن، که ری و جۆره کانی په نیر بۆ ئاستی خواره وه که م بکریته وه.

۲- پزیمی که م گلوساید(که م شه کر) نه و خواردنانه ی که شه کریان زۆره له خشته که دا هاتون.

خۆراکی قه ده غه کراو: شه کر و هه روه ها ماده ی شه کر دار(شیرینی ئاو نه بات) برنج، ما که روئی، نان، ماده ی نیشاسته دار، بسکویت. دانه ویتله. وشکه. ئه م خواردنانه ی خواره وه که بی شه کرن یان بری شه کریان زۆر که مه ده توانریت به ئاره زوی خۆت به هه ر پزیه یه ک به کاربه یئریت :

کارچوبه	که له رم	سپیناخ	توکی سه وز	شوتی	بابنجان	کریمی نوئی
خه یار	پازیانه	پۆن	که ری	کوله که ی ئاری	کوله که ی ئاو	سه ده ف
کا هو	ماسی	په نیری که م خوی	قه رنابیت	ته ماته	په نیری سپی	پۆبیان
قارچ	که ره وز	ترئ	کاله ک، هیلکه		جۆره کانی گزشت	

تیبینی: نابیت له بیرمان بچیت بۆ په چاوی پزیمی که سکی که وه نه خووشی شه کره ده بیت هاوکات له گه ل که م کردنه وه ی بری نه و خۆراکانه ی پرن له گلوساید بری کالری پیوستیش به ته واوی که م بکریته وه.

۳- پزیمی که م لیبید(چه وریه کان): نه و مادانه ی که چه وریان تیدایه له خشته دا ناویان هاتوه. خواردنی قه ده غه: جۆره کانی پۆن بیجگه له پۆنی پارافین چه وریه کان، که ره، کریمی تازه.

خىشتەى خوارەو ۋە خۇراكانەى پىن لە چەورى(لېپىدەكان) لەخۇ دەگىرىت ژمارەكانى بىرى لېپىد(چەورى) لە ۱۰۰ گرام دا نىشان دەدات.

بادامى وشك ۵۴	زەردىنەى ھىلكە ۳۲	فندق وشك ۶۰	بادامى زەمىنى ۴۴۶
گۆشتى مەر۲۰	گۆزى وشك ۵۵	كاكاو ۲۸,۵	جگەرى چەور ۴۲
نارگىل ۳۵	پەنبرى بىن ۱۶	شوكولات ۲۴	

تېببىنى: بۇ كەم كىردنەو ەى بىرى چەورى خويىن واتە لېپىدەكان، تراگلىسرىدەكان و كۆلستروۆل، پىئويىستە كۆمەلەى كالرى كەم بىكىرتتەو ە بۇ خواردن. ۋە خۇراكانەى بەكارھىنانىان سنورى بۇ نى يە ماسى، گۆشتى مرىشك و گۆيرەكە. جۆرەكانى سەوزى و مېو ەى تازە.

۴- پىژىمى كەم پىرۇتايد: بۇ بىرى پىرۇتايد لە خۇراكداسەبىرى خىشتەى پىكھاتەى مام ناو ەندى خۇراكەكان بىكە. ۋەم خواردننەى كە پىن لە پىرۇتايد ھەرىكە (unit gram) پىرۇتايدى ھەبە. چەنەو ە، شىرىنپىەكان، پىرتەقال، جۆرەكانى(قەرنابىت)، سىئو، نىشاستە، لالەنگى. گىزەر، خەيار، خورما، تەماتە، ھەلۋە، قەيسى، كاھو، گەلا تور، ھەنگوین، پىياز، ۋەنەناس، لۇببىاى سەوز، كالىك پۇن زەبىتون و قارچك، مەرەبا، لىمۇ، ئاوى مېو ە، تىرى، چاى، قاو ە.

ۋەخۇراكانەى كەم پىرۇتايدن و خواردننىان

ماكەرونى(gram ۴۵) ئارد(۵۰ - ۴۰ gram) نان يان(۵ دانە بسكوىت) (۶۰ gram) شوكولات يان كاكاو(gram ۷۵)، بادام(gram ۲۵)، فندق(gram ۳۵)، بىرنج(gram ۷۵) ھەنجىر (۲۰ gram)، شىر(۵۰ gram)، پەناتە(gram ۲۰۰)، پەنبرى سىپى(۱۵ - ۱۲ gram)، شا بەر(۱۵۰ gram)، پەنبرى نەرم (۲۵ - ۱۵ gram)، لۇببىا(gram ۲۵) ھىلكە بەك دانە، نىسك (۲۰ gram)، گۆشت(۲۵ gram)، توك(۲۰ gram) ماسى (۲۵ gram)، توكى سەوز(gram ۷۵).

پژىمى كەم پورين ناوھ پۆكى پورين مادە خۆراكى يەكان، ئەم ناوھ پۆكە مادەى خۆراكى بە بېرىك ترشى يۇريا خۆراك بە (mg) نىشان دەدات. بە رامبەر يەك (mg) پورينە ئەم خۆراكانە لەم پووەو ھە بە سى دەستە دابەش دەكرىت

گروپى A خۆراكى كەم پورين: كەرى، پۆن، ھىلكە، برنج، دانە ویتلە، شىر، نان، شەكر، پەنیر سەوزیە بى مەكرۆنى، ميوەكان.

گروپى B لە ۲۰۰-۲۵۰ mg uric acid: سېپناخ و نىسك، سويس، مېشك، گۆشتى پان و، لوبيا، ماسى بېجگە لە ماسیەكانى گروپى B، قارچك، قەرنابىت، ژامبۆن، تىرى فەرەنگى، سەدەف و قرژال، تۆك.

گروپى C لە ۱۰۰-۲۰۰ mg Uric acid: ئاوى گۆشت، ھىلكە، گورچىلە، ماسى ئازاد، جگەر، ملسى تۆن، گىراوھى گۆشت، ماسى ساردىن، ئەو كەسانەى كە (gout نقرس) يان ھەيە نە تەنیا دەبىت لە ھەموو ئەو خۆراكانەى چىن لە پورين (گروپى A) پارىز بكن بەلكو لە خۆراكى گروپى (B) یش بە پارىزەو ھە بخۆن. ھەروەھا دەبىت پژىمى خۆراكى يان بە كەمكردەو ھى بېرى كالىرىش ھاوكات بىت چۈنكە كېشى ئەوانەى كە (داء ملوك) يان ھەيە، بە زۆرى زۆر لە ئاستى ئاسايدايە.

خۆراك	پېتىن دراو	قەدەغە	خۆراك	پېتىن دراو	قەدەغە
خواردنەو ھەكان	قاوھ، چاى، كاكاولە ۱۰۰%	پۆدىرى كاكاولە، ئاردى شكلات	نان، ئارد	ئاردى ۱۰۰%	ھەموو جۆرەكانى نان و شىرىنى، شىر، تامادەكراو لەم ئاردانە
گۆشت، ماسى، ھىتا، كە، پەنیر	شىرو ھەموو جۆرەكانى	گۆشتى سارد		ھەموو جۆرە ميوە يەك بە تايبەت، ھارپاۋ ھە، مۆز، كرىمى ھىلكە	پت، ئاردىگە، نم، چق، دانەج قى پەش، شىرىزى ى وشك، چق

	شېرجه لاتىنى، گل وگوز، ساكاروز، فروكتوز، ھەنگو ين، مرەبا، سېتو	ميوەكان	----- -----	پۇن، كەرى	چەرىيەكان
			----- -----	ھەموو جۆرەكانى سەوزە	سەوزيەكان
		شېرىنە مەنى	-----	نېشاستەى پەتاتە بسكويت بىن ئۇزوت، پەتا تە، بىرنىچ، گەنە ەشامى، شا بەپو	مادەى نېشاستە دار

## خۆراكى تازە لە داىك بوان

### شىرى داىك

\* ئايا بۇ خۆراكى ساوا شىرى داىك باشتەرە لە شىرى ووشك؟

بەلئى، ئەمە شىاوترىن شىوازى خۆراكى ساوايە.

\* بۇچى شىرى داىك بۇ خۆراكى ساوا باشتەرە؟

چونكە باشتىرىن پىكھاتەى لە پوى خۆراكەو تىدايە، پاك و دژى ھەوكردە، ھەمىشە گەرمى پىويستى تىدايە، مادەيەك بە منالى شىرەخۆردەگەيەنيت دژەتەن كە ئەو منالە لە ھەوكردن دەپاريزتت.

\* ئايا شىردان بە ھەمك لە پوى دەرونيشەوھ سودبەخشە؟

بەلئى، ھەم بۇ داىك و ھەم بۇ ساوا، ئەو داىكە ي، كە مەيلى شىردانى ھەيە، باشتىرىن ھەلومەرج بۇ پىشكەوتنى منال فەراھەم دىنيتت. بەلام ناييت كە داىككە كە مەيلى شىردانى نىيە ناچار بكرتت بە شىردان.

\* ئايا ژنى شىردە دەبييت پزىمى خۆراكى تايبەتى ھەبييت؟

خۆراكى ژنى شىردە دەبييت تەواوبييت، جۇراو جۇر و ھاوسەنگ بييت و پىرۇتىنەكان(گۆشت، ھىلكە، مريشك، ماسى)، كالىسيۇم شىرەمەنى و قىتامىنەكان(سەوزى و ميوە) لە خۇ بكرتت.

\* ئايا خۆراك ھەيە لە قۇناغى شىرداندا پاريزى ئى بكرتت؟

بەلئى، لەو خۆراكانەى كە تامىكى تايبەتيان ھەيە پاريز بكرتت: ۋەكو كەلەرم، شكولاتە بەرادەيەكى زۇر. دەبييت قاوھش نەخورىتەوھ.

**\* ئايا دەبىت قىتامىن زىاد بەكار بەينىت؟**

تانيا لە كاتى كەم بونى قىتامىن ھەبىت يان پزىمى خۇراكى بىرى پىتويست نەبىت.

**\* ئايا پى دەچىت دەرمانىك كە داىك بەكارى بەينىت لە پى شىرەو ھە كارىكاتە سەر منالەكە؟**

بەزۆرى دەرمان كارىكاتە سەر شىرى داىك، بەلام بەم پىشەش لەوانەيە وابىت، لىرەدا باشتر وايە پاپرسى پزىشك بىرىت(ھەندى) دەرمان لە پى شىرەو ھە بۇ منال دەگويزىتەو ھە – وەرگىر)

**\* داىك لە كاتى شىر پىدان چى بىكات باشە؟**

داىك دەبىت لەم قۇناغەدا پىشودات، ئارام بىت لە تورەيى و دلە پاوكى، خۇ بىويزىت و جگەرە نەكىشىت و مەي نەخواتەو ھە.

**\* ئايا شىردان زىان بە ددان دەگەيەنىت؟**

ئەگەر بەكارھىنانى پۇژانەي كالىسىۆم تەواوبىت، نەخىر.

**\* ئايا ژنىك نەخۇش بىت يان لە ئەنجامى نەخۇشى درىژخايەن لاواز بىت، دەتوانىت شىر بىتات؟ نەخىر.**

**\* حالەتى قەدەغەبونى شىردان كامانەن؟**

بونى دومەلى مەمك يان ناتەواوى دەرھاويشتنى شىر، تىكچونى پىكھاتەي دەم و گەروى منال (وھكو نەبونى زىكماكى زمانە بىكۆلە)

**\* لە چ ماوھىەك پاش لەداىك بون منال دەتوانىت شىرى پى بدرىت؟**

لەھەمان رۆزى يەكەم چەند كاتژمىر پاش لە داىك بون(دووكات ژمىر پاش لە داىك بون) بەم شىوھىە داىك منالەكە لە يەكەمىن شىلەيەك كە دروست بوو ھە ھەرەمەند دەكات كە پى دەوترىت كۆلۆستروم(ژەك).



**\* كۆلۈستۈم چى يە؟**

ئەو مادەيە يە كە گلاندەكانى ناو مەك پېش دەست پى كىردنى دەردانى شىر دەرى دەدەن ئەم ژەكە مادەى زۆر گىرنگى تىادايە كە منال لە پۆژەكانى يەكەمى ژيانى دا لە بەرامبەر ھەوكردن دا دەپارژىت.

**\* ئايا ژەك بۇ خۇراكى ۲ تا ۳ پۆژى يەكەمى ژيانى منال بەس دەبىت؟**

ھەندى جار كەمى خۇراكى منال بە پىدانى شىرى قوتو قەرەبو دەكەنەو. (بەلى - وەرگىپ)

**\* كەى شىر لە گلاندەكانى مەك دەردەكەوئىت؟ ۳يان ۴ پۆژ دواى منال بون.**

**\* چ شتىك دەبىتە ھۆى دەردانى شىرى دايك؟**

ھەندى ھۆرمۆنى دايك و كاردانەو ھى بە دەست ھاتو لەمژنى مەك بەھۆى منالەو.

**\* دەبىت چەند بە چەند بە منال شىر بدرىت؟**

دەبىت لە شىردانى زوو زوو پارىز بكرىت. باشتر وايە بە پزىشكى پسپۆرى منال پرس و پا بكرىت(لېرەدا نوسەر مەبەستى ئەو يە كە يەك مەك چەند خولەكك شىر نەدرىت و بگۆرپىت بۇ ئەوى تر. چونكە لە ھەرمەكك دوو جۆر شىر ھەيە يەكەم شىرىكى تەپو پاشان خەست دەبىتەو و منال دەبىت لە ۲۴ كاتژمىردا لانى كەم ۸ تا ۱۲ جار شىر بە منال بدرىت باش وايە ئەگەر منال لە كىشىدا، كىشەى نەبىت تا ۶ مانگ ھىچ شىرىكى تىرى نەدرىت - وەرگىپ).

**\* ئايا لەكاتى شىرداندا دەبىت لە ھەردوومەك شىر بدرىت؟**

بەلى، ئەم كارە بەتايبەت لەسەرەتادا باشە، پاشان دەتوانرىت لە ھەر مەكك بدرىت.

\* ئایا دهتوانریت ههرکات منال شیری خوارد پیی بدریت؟

بهائی، شیردان به منال ههرکات که منال دهیهویت ئه و کاته دهبیته بهرنامهیهکی ریک و مناله که شی ریک خهری ئه م بهرنامهیه.

\* ئایا منال له کاتی شیرخواردندا ئه گهر له خه ودا بوو چ بکریت باشه؟

دهبیته به ئارامی و خو شه ویستی بیدار بکریته وه، دهتوانریت بهیتریت چه ند خوله کیک بخه وینریته وه، به لام نه ک زۆرتر.

\* ئه گهر منال له کاتی شیر خواردن بیدار نه بیته، دهتوانریت یه ک جار شیر خواردن ته رک بکریت؟

له پۆژی یه که م دا باشتره هیچ تۆره یه ک ته رک نه کریت. دواتر دهتوانریت بهیتریت منال زۆر تر بخوات و شه و به مه مکه شوشه شیر بخوات.

\* له چ حاله تیکدا دهبیته شیر بدریت؟

له پۆژه کانی یه که م دا له هۆلی منال بووندا، ئاسانتر ئه مه یه که دایک له ته نیشته وه پاکشایته، له سه ر ته خته ی خه و تن شیر بدات به منال، پاشان باشتره دایک به ئارامی دانیشیته و شیر بدات.

\* ئایا له کاتی هه وکردنی مه مک دا دهبیته شیر پیدان بوه ستینریت؟ به ئی.

\* ئایا له کاتی برینی شیردا به هۆی هه وکردنی توندی مه مکه وه، دهتوانریت پاش نه مانی هه وکردنه که شیردان ده ست پیبکریته وه؟

گهر شیره که نه برابیت به ئی.

\* شیر پیدانی منال له شوشه شیر دهبیته له چ جو ریک مه مکه شوشه و سه ره مه مکه که لک وه ریکریت؟

له هه موو ئه و جو رانه ی له بازاردا ده ست ده که ویت. قه باره ی مه مکه شوشه ش گرنگ نی یه (به تازیه ی لی کۆلینه وه له سه رمه مکه شوشه کراوه، هه نوکه باشترین ریکه چاره ی ئه وه داناهه که دایک بتوانیت به پیاله له لیوی مناله که دانیت نه ک

کهک وه رگرتن له مه مکه شوشه .

\* ئایا کهک وه رگرتن له مه مکه شوشه ی (پلاستیکی) دئنیایه؟

گه ر بتوانریت له میکروب پاکژ بکریته وه به ئی

\* ده بیئت مه مکه وه شوشه پاکژ بکریته وه له میکروب؟

به ئی، ده توانریت ۲۰ خولهک له ئای کولودا بکولتیریت.

\* تاکه ی ئەم پاکژ کردنه وه یه پیویسته؟

ده بیئت تا ته مه نی ۹ مانگی شوشه و مه مکه شوشه پاکژ بکریته وه . پاش ئه وه

مه مکه شوشه پیویسته، به لام شوشه ی مه مکه ته نیا به ئای گرم و سابون به سه .

\* چون ده توانریت یارمه تی منال بدریت تا ئه وه وایه ی له گه ل شیر

خواردنی ده ست کردا چوه ته ناوه وه ده ری بدات؟

پاش شیر خواردن تا ئه و کاته ی قورپینه ده داته وه ده بیئت به سه شاندا بدریت

و به ده ست بدریت به پشتی مناله که دا، پاشان ده توانریت مناله که دانریت.

\* گرنگترین خوراک یارمه تی ده ر کامه یه؟ خوراک نیوه پۆ.

\* نزگه ره چی یه؟

نزگه ره له گرژبونه وه ی (دیا فرام) ناوپه نچک ده بیئت و مانایه کی گرنگی نی یه .

\* بۆ نه مانی نزگه ره چ ده توانریت بکریت؟

به زۆری هه یج کاریک ناکریت ده کریت که میک ئا و به منال بدریت، تا نزگه ره زوتر

لاچیت.

\* ئایا گه ر منال برشینته وه مه ترسی داره؟

گه ر پشانه وه یه ک جار بیئت نه خیر، به لام ئه گه ر فراوان بیئت ده بیئت پرواته لای

پزیشک.

سكچوونى منداالآن

## سکچوونی مندالان

### ۱- پیسایى منال

\* بەگشتى منال پوژانە چەند جار پیسایى دەکات؟

لە ۱ تا ۵ جار لە پوژیکدا. لەوانە یە پیسای ئو منالەى کە شیرى دایک دەخوات لەوێ بە شوشە شیر دەخوات زۆرتریت.

\* پاشەرۆیى ئاسایى چۆنە؟ بەشیوێى ھەویر دەبیّت و بۆنى بیّت.

\* پیسایى ئاسایى منالی شیر خۆر پەنگى چۆنە؟

زەردى ئالتونى ئەگەر پیسایى ماوێک لە ھەوادا بمیئیتەو بەرەو پەنگى سەوز یان سەوزى قاوێ دەپوات و ئەمەش لە (تۆکسید) بونەوێى سروشتى یە.

\* ئایا قەبزی منال، دەبیّت دایک و باوک ناپەحەت بکات؟

بەگشتى نەخیر گەر منال لە ۲۴ کاتژمێردا دادەنیشیّت و پەقە، تا ئو کاتەى خودى منالە کە نا ئارام نى یە نابیّت ھیچ بکریّت

\* ئایا زۆرکردنى منال لە کاتى پیسایدا سروشتى یە؟

بەئى ئەمە حالەتیکە بە گەرە بونى منال کەم کەم نابیّت، مەگەر لەوێ کە بە شیوێکى ئاسایى قەبزییّت.

\* ئایا لەکاتى دژوارى پیسایکردندا دایک دەتوانیّت یارمەتى منال بدات؟ بەئى، بە چەمانەوێ پانەکان بەرەو لای سک.

\* ئایا بۆ شل کردنەوێ پیسایى دەتوانیّت پۆنى پارافین بە منال بدریّت؟ تەنیا بە دەستورى پزیشک.

\* ئایا دەرمانى شل کردنەوێ ھەن؟

دەرمانى زۆر ھەن بەلام بە بى دەستورى پزیشک نابیّت سویدیان لى وەرگیريّت.

\* ئازاری گەدە و کۆلنج چی یە؟

ئیشی گەدە لە ئەنجامی کرژ بونی پێخۆلەکانەو یە.

\* نیشانەکانی لە منالدا چی یە؟

منال بەردەوام دەگری و ھاواردەکات و بەتایبەت لە شەواندا، ھەندێ جار قاچی کۆدەکاتو ھە ئەم نیشانانە بێ ئۆقرەیی زۆر بۆ منال دینیت.

\* ھۆکاری ئەم ئازارە چی یە؟

ئیشی گەدە ئازاری زۆری ھەیە: ماندووبون، خراب خواردن، قوتدانی ھەوا لە گەل شیردا قورپینەنەکردن، بونی بپێ لە پادەیی شەکر لە خواردندا، زۆری کەری لە خۆراکدا، ھەستیاری بە شیریی مانگا، توپەیی، بوونی دلەپاوکی لە خیزاندا، ھەست نەکردنی دایک بەبێ خەمی و ترس لە جینگۆرکی منال، کەم خۆراکی و برسیتی.

\* چۆن ئەم ئازارە لا دەچیت؟

بە دۆزینەو ھۆکارە کە ئەو ھەش پزیشک لێی دەزانیت.

\* کاتیك منال ئازاری ھەییە و دەگری فریاکەوتنی سەرەتایی چی یە؟

یە کەم شت دەبیت ئارام بیت، منالە کە بلکینە بە لاشەتەنەو ھە پاست پاییگرە و سکی گەرم پابگرە (ئاگا داربە کیسی ئاوی گەرم نەیی سوتینیت). پاشان ئەگەر پێویستی کرد بە شۆردنی کورت بۆ پالپتو ھەنانی گازی گەدە باشە و ھەندێ ئازاری گەدە لا دەبات.

\* ئایا ئەم ئازارە لە منالی شیرە خۆرەدا مەترسی ھەییە؟ نەخیر.

\* تاکەیی ئەم ئازارە درێژەیی ھەییە؟

لە ھەندێ منالدا تا دوو سی مانگی، بەلام دواتر ووردە ووردە لا دەچیت.

\* ئایا منالی دوو ھەم و سێ یەم لە خیزاندا کەمتر دوچار ی ئازاری گەدە دەبن؟

بەئێ، چونکە دایک ئەزموونی باشتیری وەر گرتو ھ.

## ۲- سکچوون:

\* سکچون چی یه؟

بریتیه له دهرجونی زۆری پیسایه به شیوهی نا ئاسایی. کاتیگ دهوتریت منال سکی دهچیت، که پۆژانه (۱۰ بۆ ۱۵) جار پیسی بکات (له بهرنامهکانی یونیسفیدا هاتووہ سئ گروپی سکچون ههیه (A، B، C- وهرگیت).

\* ئایا سکچوون مهترسی داره؟

گهر سکچون کوتوپریت و چارهسهرنه کریت، له وانهیه درهنگ یان زوو بیته هوی که م بونهوهی پر مهترسی ئاری لاشه مناله که.

\* ئایا شیوه و پهنگی پیسایه منالی سکچوو جیاوازی ههیه؟

به ئ له وانهیه له ناویدا خۆراکی ههرس نه کراو ببینریت، پهنگی بهره ولای سهوز یان سهوزی قاوهیی بیت و هه ندیجار بۆنیکه ناخۆش بدات.

\* بونی خوین یان به لغم (Mucus) چ مانایه کی ههیه؟

بونی خوین یان Mucus له بزوانی ناو پۆشی ریخۆله وهیه و ده بیت پزیشک چارهسهری بکات.

\* هۆکاری سکچونی منالان چی یه؟

هه له ی هونهری له ئاماده کرنی خۆراکدا، زۆری شه کر له خۆراکدا، ههستیاری به شیریه مانگا، زیاد کردنی خۆراکی نوئ بۆ سهر خۆراکی مناله که لاشه منال باش بهرگه ی نگریت، هه وکردنی ریخۆله (نیتر میکروبی یان فایرۆسی بیت) یان جۆری هه وکردنی تر له لاشه دا.

\* چۆن سکچوون چارهسهر ده کریت؟

زۆرکردنی بری شله مهنی هه ندی چارهسهری تر، پزیمی خۆراکی دژی سکچون به زۆری بریته له گیزهری کولاو، ئاری برنج، گۆشتی که باب و هه ندی میوه (وه کو

مۆز پەتاتە ی کالی لە پەندەراو).

\* ئایا دەتوانی بۆ وەستانەوهی سکچون دەرمان یان ئیش شکین بدرییت؟

تەنیا لە ژێر چاودێری پزیشکدا، (ئەو دەرمانانە ی دژی سکچون لە بازاردا هەن تاکو ئیستا میکانیسمی کارکردنیان لە ناو لاشەدا نەزانراوه و نابێت بدرییت، تەنیا ئەگەر سکچون هۆکاری باکتری یان پاراسایتی بێت دەتوانییت دەرمان بدرییت (وەرگێڕ).

\* تا کە ی دوا ی سکچون خۆراکی ئاسایی دەست پێ دەکرییتەوه؟

دوا ی دوو سێ پۆژیک و پێسای پەق بووه.

\* لە کاتی توندی و بەردەوامی سکچوندا چ بکرییت باشه؟

دەبییت پزیشک چارەسەر بدات.

\* ئایا پرشانەوه لە گەل سکچوندا مەترسی داره؟

بەلێ، چونکە شانەکانی لەشی منال هەم لە ناو هەم لە خوی کانزایەکان بەتال دەبنەوه و دەبییت خیرا قەرە بوویان بکرییتەوه. تەنانەت لەوانە یە خەواندنی لە نەخۆش خانە پێویست بکات.

\* ئایا بۆ هەندێ سکچون دەبییت منال لە نەخۆش خانە بخەویترییت؟

بەلێ لە کاتی کە مېونەوه ی زۆر توندی ئاوی لاشە ی منال، خەواندنی پێویستە هەلبەت سکچونی کەم هەر لە مالهوه چارەسەر دەکرییت.



## نه خوشیه زکماکیه کان

### ۱- گوێزانه وهی نه خوشیه زکماکی و (Heridity) یه کان:

\* (جیاوازی له نیوان بۆماوهیی و زکماکی دا چی یه؟

(Heridity) به تایبه ته ندیه ک دهوتریت که شتیک به ناوی (Gen) هاوکاریتی (Gen) له سهر کرۆمۆسۆمیک له ناو ناوکی سلوکی تۆوی نۆرینه (سپیرما تۆه) زۆره یا میننه هیلکه تیدایه و له نه وه یه که وه بۆ نه وه یه کی تر ده گوێزیته وه. زکماکی (congenitaly) به و ناره حه تی یه ده لێن که له سه ره تای منال بوندا پیدا ده بیته و به گشتی ناکامی پیش هاتی روداویکه بۆ کۆرپه له، ئیتر له قۆناغی که شه دا، یان له کاتی له دایک بوندا بیته، توشبونی دایک به هه ندی نه خوشی له قۆناغی دووگیانی دا ده توانریت بیته هۆی هه ندیک ناره حه تی (زکماکی) --- congenitaly) منال.

\* ئەم نه خوشیانه کامانهن؟

بۆ نمونه ئەگەر دایک له ههفته کانی یه که می دوو گیانی دا سوریزه ی ئەلمانی بگریت، کۆرپه له زبانی پیده گات و له وانه یه منال کاتی له دایک بون نابینا بیته یان دوچار ی نه خوشی یه کانی دل یان تیکچونی تربیته. ئەمانه پێیان دهوتریت زکماکی (congenitaly) نه ک (Heridity y)، بۆچی، چونکه له سه رده می دروست بونی کۆرپه له دا ریشه یان هه یه.

\* ئایا رینگه ی دیاری کردنی باوکی منال هه یه؟

به لێ، ده توانریت له روی خه سلته کانی خوینته وه، باوکی مناله که، بناسریته وه.

\* ئایا گوێزانه وه ی خه سلته ته بۆماوه یی هه کان شوین که وتوی یان بریک ی

تایبه تین؟

به لێ، شوین که وتوی یاسا کانی مه ندلن.

**\* جياوازي نيوان خەسلەتە زالو خەسلەتە زەلِيلەكان چى يە؟**

ئەگەرى پەيدا بونى خەسلەتى زال له نيوان نەوہەكانى داماتودا زياتره له خەسلەتى زەلِيل. بۆنمونە ئەگەر چاوى دايك يان باوك شين و چاوى ئەوى تريان قاوہيى بيت، ئەگەرى ئەوہ زۆر ترە چاوى منالەكان قاوہى بن چونكە پەنگى قاوہيى چاو خەسلەتى زالە، بەلام كاتىك منالى باوك و دايكىكى مو پەش بە موى بۆر يان خورماى له دايك بيت، خەسلەتى زەلِيلى دەرکەوتووه و ئەمەش زۆر دەگمەنە.

**\* بەربلاوترين تايبەت مەندى بۆماوہيى كامانەن؟**

پەنگى پيىست پەنگى چاو، موو، شيوہى پوالەت.

**\* ئايا تىكچونى شيوہى بۆماوہيى پيىكەتەى لاشە زياتر له ژمارەى خەسلەتە زالەكانە يان زەلِيلەكانە؟**

خۆش بەختانە بە زۆرى له گروپى خەسلەتە زەلِيلەكانن و لەوپوہە بيجگە له ئاستىكى زۆر كەمدا دەرناكەون.

**\* ئايا پى دەچيىت خەسلەتە (Heridity) بۆماوہيى له يەك نەوہدا دەرئەكەويىت و له نەوہى دواتردا دەرکەويىت؟ بەئى.**

**\* ئايا ئەو مەترسيىە ھەيە كەمرۆڤ دوچارى بەد شيوہيى بۆماوہيى، منالەكەشى دوچارى ھەمان بەد شيوہيى بيت؟**

بەئى، بەلام نابيت له بيرچيىت كە ئەگەر سەرھەلدانى شيواوى شيوہى بۆماوہيى (Heridity) زۆر كەمە. لەگەل ئەوہشدا شيواوى شيوہى منالى ئەو خيزانانەى كە دوچارى ئەم كيشەيەن زۆر ترە له منالانى تر.

**\* ئايا شيرپەنجەى (Heridity) بۆماوہى يە؟**

نەخىر. بەلام لەوانەيە بەرەولاچوونى (مەيل) خيزانى بە گەشەدانى لوو ھەبيت.

\* ئایا ھۆش بۆماوەی (Heridity) یە؟

بە دژواری دەتوانریت پۆلی بۆماوەی (Heridity) و ژینگە لەم بارەوہ جیابکریتەوہ. بەلام ناسراوہ، کەسانی وریا و بە ھۆش بەزۆری منالی وریا و بە ھۆشیان ھەیە. ھەلبەتە جیاکردنەوہی پۆلی ژینگە لەم کارە لە فاکتەری (Heridity) دژوارە.

\* ئایا دریزی تەمەن (Heridity) بۆماوەی یە؟

بەرەو لای دریزی تەمەن (Heridity) یە.

\* ئایا بالۆ کیش بۆماوەی (Heridity) ین؟

ئەگەر ئەوہی کە بالۆ (Heridity) بیت زۆتر کیش بە جۆری خۆراکەوہ بەستراوہ ئەویش زیاتر لەوہی کە بۆماوەی بیت، لە ژینگەوہ سەرچاوہ دەگریت لەگەڵ ئەوہشدا لەوانە یە لە ھەندئ خیزاندا بەرەو لای قەلەوی چون ھەبیت.

\* ئایا کەسایەتی بۆماوەییە (Heridity)؟

لەوانە یە بۆماوەی لە گەشە ی کەسایەتی دا پۆلی ھەبیت، بەلام ئەم پۆلە بەبی دوو دلی لاوہکییە و فاکتەری سەرەکی ژینگە ی پەرەردە ی منالە.

\* ئایا بەرەو لای تاوان (Heridity) یە؟ نەخیر.

\* ئایا دەتوانریت پری لەو شیواویە بگرییت کە منال لە دایک و باوکی یەوہ بە میرات دەیبات؟

دەبیت بروت لەگەڵ پەسپۆری (Genitic) دا گفتوگۆ بکات.

\* ئایا ژن و میردایەتی ئەوانە ی لە خیزانیاندا حالەتی شیتی ھەیە بی مەترسی یە؟

بەلی.

\* ئايا پىيش ژن و مىردايەتى ئەوانەى لە خىزانىاندا حالەتى فى و تىكچونى دەرونى ھەبىت، دەبىت بە وریایى یەوہ مامەلە بکات؟ بەلى.

\* بەربلاوترین شیواوی Heridity كامانەن؟

تىكچون لە ناسینەوہى پەنگەکان، لیو شەكەرى، قلیشى سەقى ناو دەم (C.D.H)، دەرچونى زکماكى جومگەى پان، ھیموفیلی. ھەندى جۆرى ھەستیاری و بەرەو لاجوونى بۇ ھەندى نەخۆشیش Heridity یە

\* ئايا ئەوانەى گىرۆدەى (C.D.H) یان لیو شەكەرى... ھتد دەبن لە ھەلبۇزاردنى ھاوسەردا وردەكارى بکات؟

بەلى. نابىت ژيانى ھاوسەرىتى لەگەل كەسىكدا بکات كە ئەم حالەتانه لە خىزانى دا سەرى ھەلداوہ.

\* ئايا بەرکەوتنى (X ray) یان تیشكدانەوہى لە ژنى دوو گیاندا گەشەى كۆرپەلە دوا دەخات؟

وہستان لە بەرامبەر تیشكدانەوہى (X) یان رادیۆ ئەكتيف لە ھەفتەکانى یەكەمى دوو گیانیدا، لەوانەى لە سەرگەشەى سروشتى كۆرپەلە كارىگەرى دانىت و بیوہستىنىت. ئەمپۆ كە باوہر وایە كە لىدانى برىكى زۆر x-ray لە سەر ھىلكە دانیش دەتوانىت ببیتە ھۆى ئەوہى تىكچونى سلولى و ببیتە ھۆى تىكچونى گەشەى كۆرپەلە و منال. تا ئىستەش لىكۆلینەوہ لەم بارەوہ بەردەوامە.

\* ئايا بەكارھىنانى ھەندى لە دەرمان لە مانگەکانى یەكەمى دوو گیانیدا، تايبەت مەندىتى جەستەى و دەرونى كۆرپەلە دەوہستىنىت؟

بەلى، زۆرەى دەرمانەکان دەبنە ھۆى شیوانى پىكھاتەى لاشەى كۆرپەلە لە ھەمان ھەفتەکانى یەكەمى ژياندا دەبیت. بەم پىیە ژنى دوگیان نابىت ھىچ دەرمانىك بەكاربھىنرىت، بىجگە لەوانەى پزىشك بۆى نواندوہ.

**\* ھۆكارەكانى بەربلاوترىن نەخۇشىيەكانى زكماكى كامانەن؟**

گەشەى تىكچونى كرۆمۆسۆمى كە بە مەنگۆلىسىم، نەخۇشى(كلين فلتر) و نەخۇشى(تيرنر) ئەنجامى دەبىت. خراب بونى مېتابۆلىزمى لاشە. ئەو خراب نونانەى بەشئىواوى پىكھاتەى كەللە سەر و مېشك. ھەندى نەخۇشى قۇناغى دوو گيانى دايك، وەكو سوربۇزەى ئەلمانى، سىفلىس و ھەوكردنەكانى تر. خۇراكى زۆر ناتەواوى دايك لە كاتى دوو گيانىدا. بەكارھىنانى ھەندى دەرمانى زيان بار لە ھەفتەكان يان لەمانگەكانى يەكەمى دوو گيانى دا. بەركەوتنى بېرى زۆرى پادىۆ ئەكتىف لە سەر دايك و كۆرپەلە. سەرھەلدانى دژوار لە كاتى منال بوندا، بەتايبەت دژوارىەكان كە بەھەناسەى منال زيان دەگەيەنەت. زەردى توندى منال كە لە ناسازگارى خوین لە نيوان دايك و كۆرپەلە سەرھەلدەدات و زياتر لە ھەر شتىك بە فاكتەرى(Rh) ى خوینەو بەستراوہ و سەرئەنجام نەخۇشىيەكانى پاش لە دايك بونى، وەكو ھەوكردنى پەردەى مېشك، ھەوكردنى مېشك، زيان بەركەوتنى جومگە، زەھراوى بونى قورقوشم يان ھەر مادەيەكى تر و ھتد.

**\* بەربلاوترىن تىكچونى Metabolism لاشە كە بە metabolism ى منال ئەنجامى دەبىت كامانەن؟**

بونى ترس(فېنى پىروفىك) لە مېزدا(فېنىل كتونورى)، گالاكتوزمى، نەخۇشى ساكس نەخۇشى وىلئسۆن، كەم كارى زكماكى سايرۆيد كە بە(ئانمىكۆدم) یش دەوترىت.

**\* ھۆكارى بونى ترشى فېنىل پىروفىك لە مېزدا چى يە؟**

لە دەست دانى يەككە لە ئەنزىمەكاراكان لە سەر يەككە لە توخمى پىرۆتىنى خۇراك. metabolism ى ناسىاوى ئەم توخمانە، تۆپەلە دەبن بەسەر يەكدا. پىكھاتەكانى نائاساى و زەھرى مېتابولىزم لە مېشكدا ئەنجام دەبىت.

**\* ئایا ئەم نەخۆشی یە (heridity) بۆ ماوەی یە؟**

بەلێ، و بە زۆری لە یەك خێزاندا چەند حالەتی نەخۆشی دەبینرێت.

**\* ئایا دەتوانرێت ئەم نەخۆشی یە زوو بناسرێتەو؟**

بەلێ، بە شیکاری خۆین (بە ناوی شیکاری Gotry) کە لە پۆژی سێ یەم یان چوارەمی منالی ساوا ئەنجام دەدرێت. شیکاری میزیش لە چوار تا شەش هەفتەی منال، بوون یان نەبونی ترشی فینیل پیروئیک نیشان دەدات. ئەم شیکاری یە لە هەندێ ولات دا تۆبزی یە.

**\* ئایا بونی ترشی پیروئیک دەتوانرێت سەرکەوتوانە چارەسەر بکریت؟**

ئەگەر نەخۆشی خێرا بناسرێتەو، بەلێ، بۆ چارەسەر، سەرەتا دەبییت پرۆتینیکی تایبەت کە بە شێوەیەکی نا ئاسایی دەسوتێت، بناسرێت بە ناسینی پرۆتینی پەییوەندی دار، بۆ هەمیشە لە بەرنامەی خۆراکی منالدا لادەبرێت و بەم شێوە لە سەر هەلدانی بریندار بونی میتشک لە بە زۆری لە گەل ئەم نەخۆشی یە دایە، ڕێدەگیرێت.

**\* ڕێژەی توشبوون بەم نەخۆشی یە چەندە؟**

ئەم نەخۆشییە لە هەر ۱۰ تا ۲۰ هەزار منالدا، یەك حالەت سەرھەلەدات.

**\* گالاكتوزمی چی یە؟**

نەخۆشیکی تیکچونی جگەرە لە میتابولیزمی شەکری شیردایە. بەلام میتابولیزمی شەکری شەکەر و میوہ (سوکارۆز و فۆرۆکتۆز - وەرگێپ)، سروشتی یە.

**\* ئایا دەتوانرێت زوو بناسرێتەو؟**

بەلێ، بە شیکاری تایبەت بە بوونی ئەنزیمی پتویست بۆ میتابولیزمی شەکری شیر پەیی ببری. شیکاری تریش هە یە کە بونی شەکر لە میزنی منالدا نیشان دەدات.

**\* ئایا چارەسەری ھەیە؟**

بەلێ، دەرمانی بریتییە لە لابردنی شەکری شیر لە بەرنامەی خۆراکی منالدا، یان بەواتایەکی تر دەبێت لە جیاتی شیری سروشتی بە منال شیری دەستکرد بدرویت.

**\* نەخۆشی ویلسۆن چی یە؟**

نەخۆشییەکە لە تیکچونی میتابۆلیزمی (سوتانی) مسەو دەروست دەبێت و بەکۆبۆنەوێ مس لە مێشکدا، جگەرۆچا، ئەندامەکانی تری لەش تیک دەچیت.

**\* ئایا پینگە چارەبەک بۆ چارەسەری ویلسۆن ھەیە؟**

بەلێ، بەکاربەست ئەم چارەسەرە دەتوانرێت مسی زۆری لێ لابدرێت.

**\* ئایا تیکچونی تریش ھەیە کە ئەنجامی دەبێت؟**

بەلێ، بەم دواوە تیکچونی تریش دۆزراوەتەو کە خۆشەختانە ئەگەری سەرھەڵدانیان زۆر زۆر کەمە.

**\* پزیشکی Gentic ی چی یە؟**

زانستیکە ھەمیشە لە پێشکەوتنداوە و ھەلومەرج و فاکتەری گەنگ لە بۆ ماوەی مەژدەکان دەکۆڵێتەو. ئەمڕۆ کە دەتوانرێت بەمیکرۆسکۆپی ئەلیکترۆنی (Gen) و کرۆمۆسۆمەکان لێیان بکۆڵێتەو.

**\* ئایا دەتوانرێت لە پینگە لیکۆلینەوێ جین و کرۆمۆسۆمی مانالەو**

لە نەخۆشی یەکانی بکۆڵرێتەو؟

لیکۆلینەوێ کرۆمۆسۆمی منال ئەنجام دەدرێت، بۆ ئەم کارەش پوی ناوەوێ گۆناکان دەپوشینن و نمونە لێوێ دەگەرن یان ئەوێ خۆکەکانی خۆین. دەکۆڵنەو. دەتوانن کرۆمۆسۆمەکان جیاکەنەو و دەستە بەندی بکریت، ئەوکارە لێ بارە جینەکانەو ھێشتا ناکریت. لیکۆلینەوێ کرۆمۆسۆمەکان زۆر لە تیکچونەکانی ناسیووەتەو. دەستە بەندی کرۆمۆسۆمەکان ھێشتا کۆتایی

نەھاتوۋە و لە لايەكى ترەوہ شوناسايى شوينى ھەندى لە جينەكان بە تازەيى دەستى پيكر دووہ .

\* بەليكۆلینەوہى كرۆمۆسۆمەكان چ نەخۆشى يەك دەناسریتەوہ؟

ھۆكارى مەنگۆلى و نەخۆشى كلين فلتر و تيرنر، شيواوى نائاسايى بوونى كرۆمۆسۆمەكانە و نەك جينەكان(لە ھەركرۆمۆسۆمىك ھەزاران Gen ھەن ) .

\* پۆژىك دييت كە بكریت؟ بەلى .

\* ئايا دەكریت لە ئەنجامى خويندەنەوہ و ژينتيكيەوہ ھەندىك نەخۆشى كۆرپە لە نەھيلریت؟

پۆژىك دييتە پيشەوہ كە ھەندىك خەسلەتى جين كە زەمىنەسازى نەخۆشى يەكانى وەكو شەكرەو، فايبرۆزى كيسى يان تەنانەت شيرپەنجە , بناسينەوہ، بەناسينەوہ يان لە ھزرى نەھيشتيان بين .

\* كرۆمۆزۆم چى يە؟

يەكيكە لە توخمەكانى ناوكى خانە . ژمارەى كرۆمۆزۆمى مرۆڤ (۴۶)ن كرۆمۆزۆمەكان دەتوانریت لە كاتى دابەش بونى خانەدا بە ميكروسكوبى ئەليكترونى ببينرین . كرۆمۆسۆمەكان شيوہى تەزبيحيان ھەيە و بە ھەلگى تايبەت مەندى ميرات(Heridity) دەژمير درين .

\* Gen چى يە؟

مۆليكيۆليكن لە ناو كرۆمۆسۆمەكاندا . جينەكان كە لەوباوہرەدان ژمارەيان لە ھەر كرۆمۆزۆمىكدا خۆى بدات لە ھەزاران، ھەلگى تايبەت مەندى(heridity) .



## نهشتهرگهري پلاستیک و پهيوهند کردن

### ۱- نهشتهرگهري پلاستیک PLASTIC SURGERY

\* نهشتهرگهري پلاستیک چي يه؟

به شیکه له نهشتهرگهري که به چاکسازی یان چاکردنه وهی پوآله تی هه ندی له نه دنامه کان ده کات. جیاوازی نیوان نهشتهرگهري پلاستیک و نهشتهرگهري جوانکاری، نهشتهرگهري چاکردنه وه، نهشتهرگهري چاکسازی.

\* نهشتهرگهري نوپکاری چي يه؟

نهشتهرگهري پلاستیک زۆریه ی نه و نهشتهرگهري یانه ی سه ره وه ده گرته خو، به لام سنوری نیوان نه مانه زۆر وردنییه و به زۆری تیوریه تا راسته قینه. هه رجۆره نهشتهرگهريه کی پلاستیک چاکردنه وهی هه میشه، مه به ست لی ی وه ده ست هیئانی مه به سته کانی جوانکاری یه.

\* حاله ته کانی به کار هیئانی نهشتهرگهري پلاستیک چي يه؟

به گشتی که سانی بی ناگا وانه زانن که پسپۆرانی نهشتهرگهري پلاستیک ته نیا به پومه تی که سه کان سه روکاریان هه یه. به لام راستیه که ی شتیکی تره. هه رکاتیك بمانه ویت فه ره سیك له چالاکیه کانی نهشتهرگهري پلاستیک باس بکه ین، نه م فه ره سته ته واو نی یه، ده بیت به سه ره موو کاریك که ده کریت بۆ چاکردنه وهی پیست سوتان، لوی دیواری خوین به رو خوین هیئهر، خال، میلا توما، برینی پیست، شیوینی برین و یان گه وره بون و که وتی مه مک، چاکسازی یان لابردنی نه دنامه زیاده کان (به نهجه کان) شیوه ی ناقولای لووت، چرچ و لوچی پومه ت، گوئی هه لگه نراو، برینی ناشیرین، چه ناکی له جی چوو، لیو شه کری و نه کرانه وهی ده م لادانی پیلوه کان و شیوانی گوئی ده ره وه.

\* ئایا ئەگەر بەم شیوێ نەشتەرگەریانە پێویست بوو دەبێت برۆینەلای  
پسپۆرانی پلاستیک (جوانکاری)؟ بەلێ

\* ئایا پسپۆرانی نەشتەرگەری پلاستیک (جوانکاری) خۆی فیژیۆنی  
تایبەت دەبینن؟

بەلێ. ئەوانە پاش تەواوکردنی خۆیندنی نەشتەرگەری گشتی، لەو بەشەش دا  
پسپۆری دەبینن.

\* ئایا ئەو ئەنجامی لەم نەشتەرگەرییە دەکەوێتەوێ بۆ ھەمیشەییە؟

لە زۆربەی حالەتدا بەلێ. ھەلبەت نەشتەرگەری بۆ کەمبۆنەوێ نیشانەکانی،  
ناشیرینی قۆناغی پیری نابێتە پێگەر لە پیربۆن و پێ لە کەمکردنەوێ نەرمی پێست و  
لۆچبۆنی دووبارەیی ناگرێتەوێ.

\* ئایا دەتوانیێت منالان نەشتەرگەری جوانکاریان بۆ بکریێت یان دەبێت  
چاوەریبکریێت تا بگاتە تەمەنی ھەراشی؟

نەشتەرگەری جوانکاری منالان زۆربەیان سەرکەوتون، بەھەر حال جێی خۆیەتی  
بۆ پێست و چاکسازی پۆلەتی ئەو ئەندامانەیی گەشە دەکەن وەکو لووت بۆ  
نەشتەرگەری چاوەریبکریێت گەشەیی تەواوی ئەندام بکریێت باشە

\* بۆ نەشتەرگەری پلاستیک (جوانکاری) بۆ پەییوہستی لە چ (Tissue) یێک  
کەلێک وەردەگریێت؟

پێست، کێکراگەیی پەراسو (لە چاکردنەوێ لووت)، (Tissue) ئێسکی.

\* ئایا نەشتەرگەری جوانکاری دەتوانیێت ئەنجامی نەشتەرگەری خۆی  
پێش بینی بکات؟

دوا ئەنجامی کار تا پادەییکی زۆر، بەستراوہ بە ھیزی چاکبۆنەوێ برینی  
نەخۆشەوێ.

\* ئايا دەتوانرئىت ئەندامىك كه له رووداويكدا دەپرئىت (گوئى)، پەنجە ھتد) پەيوەست بكرئىتەوہ؟

له نەشتەرگەرى ژئىر مىكروئسكۆب ئەگەرى سەرگەوتنى ئەم جۆرەنەشتەرگەرى يە زۆرتەرە، بە ھەرحال پئويستە نەشتەرگەرى خئىرا پاش پوداوەكە بكرئىت و ئەندامى بپراوئىش ھەتا ئەكرئىت پئىس نەبوئىت.

\* ئايا دەتوانرئىت قاچ يان دەستى جىابووە وە بلكئىنرئىتەوہ؟

بەئى، له راستىدا كارى پەيوەست نئىيە بەلكو كارخستەوہى دووبارەى ئەندامە. ئەندامى بپراو جىابووە دەبئىت ھەتا ئەكرئىت ساغ بئىت بە جۆرئىك كەبتوانرئىت خوئىن بەرو خوئىن ھئىنەر و دەمارو، ماسولكە و ژئىو ئئىسقان چاك بكرئىتەوہ. ئەم جۆرەكارە پئويستى بە ھاوكارىيەك گرۇپى تەواو له نەشتەرگەرانى پئىسك، دەمار و نەشتەرگەرى وردبئىنى يە.

## ۲- پەيوەندى پئىست

\* چۆن پەيوەندى پئىست ئەنجام دەدرئىت؟

نەشتەرگەر بەشئىك له پئىستى نەخۆش له ناوچەيەكى ساغ وەردەگرئىت و دەيدات بەسەر ئەو شوئىنەدا كە بەھۆى سوتان، برين يان نەشتەرگەرى، ئەو پئىستەى له دەست داوہ.

\* ئايا دەتوانرئىت بۇ پەيوەندى پئىست، له پئىستى خۆبەخشى پئىست وەربگرئىت؟

نەخئىر، ئەم جۆرە پەيوەندە بەزۆرى سەرگەوت و نابئىت، مەگەر ئەوہى له پئىستى دوانەى راستەقئىنە(يەك ھئىلكە) نەخۆش بئىتە بەلام نەمانى پئىست زۆر بەكەمى ئەوەندە زۆر دەبئىت كە پئويست بكات له يەكئىكى تردا وابكرئىت.

**\* نایا حالەتیک هەیه که پیوست بکات پیست له یهکیکی تر داوا بکریت؟**

به‌لێ، بینراوه که سوتانی ژماره (٣) (په‌یوه‌ندی پیست) پیست به‌خش کاریگه‌ری باشی له‌سه‌ر چاک‌بونه‌وه‌ی برینی که‌سی سوتاودا هەیه. پیستی په‌یوه‌ندی (١٠ تا ١٥) پۆژ به‌زیندویی ده‌هیلژیته‌وه‌و له‌م ماوه‌دا ماده‌ی کیمیایی و شله‌ی (حه‌یاتی) له‌لاشه‌ی که‌سی سوتاو ده‌هیلژیته‌وه‌، ئینجا پاش ئه‌نجامی ئه‌م کاره‌ گرنکه‌ پیستی (په‌یوه‌ند) ده‌مریت و له (Tissue) ژیره‌وه‌ جیا ده‌بیته‌وه‌.

**\* جوژه جیاوازه‌کانی (په‌یوه‌ندی) پیست کامانه‌ن؟**

( په‌یوه‌ندی ) هه‌ویری: بریتیه له پارچه‌ی بچوکی پیست به تیره‌ی mm<sup>5</sup> که نه‌شته‌رگه‌ر وه‌ری ده‌گریت له سه‌ر شوینی کراوه‌ دای ده‌نیت ئه‌م پارچه‌کراوه‌ که‌وره‌ ده‌بیته‌ و ئه‌و ناوچه‌یه‌ی که ده‌دریت به‌سه‌ری دا، به‌ته‌واوی داده‌پۆشیت. په‌یوه‌ندی پیستی ناسک: ئه‌م جوژه (په‌یوه‌نده) پیکهاتوه له پارچه‌ی له چینی دووه‌می پیست که نه‌شته‌رگه‌ر به نه‌شته‌رگه‌ریه‌کی تایبه‌ت. به‌شیوه‌یه‌کی گشتی له به‌شه‌ ساغه‌کانی لاشه‌وه‌رده‌گیریته‌: سک، پان، پشت. ئه‌م پارچانه بۆ داپۆشین بۆ نمونه شوینی کراوه‌ی سوتانی ژماره (٣) سود وه‌رده‌گیریته. ئه‌گه‌ر ناوچه‌ی وه‌رگر هه‌وی نه‌کردبیت، ئه‌مجۆره (په‌یوه‌نده) وه‌رده‌گیریته.

**١. په‌یوه‌ندی پیست ئه‌ستو:**

بریتیه له چینی دووه‌م و سییه‌می ناو چاندنی ئه‌و پیسته له‌و به‌شانه‌ی لاشه‌ که پیسته‌که‌ی توانای کشانی هه‌بیت. ئه‌م پیسته پراو پر به‌شیوه‌ی ناوچه‌ی په‌یوه‌ند وه‌رده‌هینن. په‌یوه‌ندی لاسکی: ئاله‌م جوژه په‌یوه‌نده، به‌شیک له پیست به ناوچه‌ی وه‌رلیگیرو ده‌لکینن و به‌شیک تر له ناوچه‌ی وه‌رگر ده‌چینن. ئه‌م جوژه په‌یوه‌نده له سه‌ره‌تادا له خوینی ناوچه‌ی ده‌ست پیکردو خۆراک وه‌رده‌گیریته. کاتیکی پیستی په‌یوه‌ندی له ناوچه‌ی وه‌رگر خوینی وه‌رگرت، ریشه‌ی په‌یوه‌ندی یان

لاسک جیا دەکاتەو. ئەم جۆرە (پەیوەندە) بۆ پۆششی بەشەکانی پومەت، پەنجە و دەستەکان زۆر سودمەندە. پارچە ی ھەستیاری: لەم جۆرەدا پارچە یەك لە پیست لەگەڵ لاسکی خۆراک پێدەر (پیشالی خوین و دەمار) وەردەگیریت و بەسود وەرگرتن لە میکروۆسکۆپ لە بەشی نەخۆشی لاشە دەیچینن تا پەیوەستی پیشالی خوین و دەمار دروست بێت. ئەم جۆرە پەیوەندیە لە حالەتیکدا دەبێت کە بەشیکێ گرنگ لە ناوچە ی ھەستیاری لاشە لەناو چو بێت.

\* ئەو ھۆکارانە ی دیاری کەری سەرکەوتنی (پەیوەند) ی پیستن کامانەن؟

ناوچە ی وەرگرو ھەرۆھا ئەو ناوچە یە ی کە پیستی ئاسایی لی بگات بە ناوچە ی وەرگر. (پە یوەند) دەبێت بە ئارامی و بە یاسا لە ناوچە ی وەرگر دەبێت و بەردەوام (دەبێت لە پیکھاتنی دەرپە رین پێ بگیریٹ). دەبێت چاودیری بگیریٹ پە یوەند جیا نەبیتەو. ناوچە ی (پە یوەند) دەبێت لە ژێر ھیچ گوشاریکدا نەبیت. باری گشتی نەخۆش دەبێت باش بێت تا برینی بە شێوہ یەکی سروشتی چاک ببیتەو.

\* چ کات دەتوانریت بوتریٹ کە پە یوەندی پیست سەرکەوتو بوو؟

( ۸ تا ۱۰ ) پۆژ پاش (پە یوەندە کە) باندى برینە کە دەگۆریت لێرە دایە کە

دەتوانریت ببینریت سەرکەوتو یان شکستی بوو.

\* ئایا پیستی پە یوەندی ھەستیاری خۆی وەردەگیرتەو؟

تا چەند ھەفتە لە ناوچە ی پە یوەند ھەست بە بێ ھەستیاری دەگیریٹ.

ھەستیاری ئاسایی کە م کە م دیتەو.

\* ئایا لە سەر پیستی پە یوەند موو دەرویتتەو؟

نەخیر، ئەگەر پە یوەندە کە لە جۆری ئەستوربیت و لە شوینی مودا وەرگیرابیت.

\* ئایا دەتوانریت روتانەوهی سەر بە په‌یوهندی پیستی مودار چاره‌سەر بکریت؟

بەم نەشته‌رگەری یە لەوانە یە موو بپۆیت، بەلام ئەم موو هاشیۆه‌ی موی سەرنابیت. بەلام (په‌یوه‌ند) ی موو ئەنجامی باشی لێده‌که‌ویتەوه.

\* ئایا لەوانە یە رەنگی پیستی په‌یوهندی بە رەنگی پیستی پیشووتر جیاوازی هەبیت؟

بەلێ، لەپه‌وه‌وه نەشته‌رگەره‌کان دەکۆشن بۆ(په‌یوه‌ند) کردن لە پیستی هاوپه‌نگ بە پیستی ناوچه‌ی نەشته‌رگەری سود وەرده‌گرن بەتایبەت ئەگەر ئەم ناوچه‌ی ناوچه‌ی رومەت یان گەردن بیت.

\* ئایا پیستی په‌یوهندی بە ئەندازە‌ی پیستی ئاسایی پتەوه‌؟

په‌یوهندی هەویری(پیستی ناسک) بە ئەندازە‌ی پیستی ئاسایی بەرگە گرنده‌. په‌یوهندی پیستی ئەستوو بەکرده‌وه بە رێژه‌ی پیستی ئاسایی بەرگە گرتووه‌.

\* ئایا دەبیت پیستی په‌یوهندی لە بەرامبەر خۆردا بپاریزیت؟

بەلێ، پیستی په‌یوه‌ند لە پیستی ئاسایی هەستیار تره‌.

\* ئەگەر په‌یوهندی پیست سەرکەوت و نەبیت ئایا دەتوانریت دووباره‌ نەشته‌رگەری بکریته‌وه‌؟

بەلێ، دەتوانریت هەرکە برینه‌که چاک بووه‌وه دووباره‌ دەتوانریت پیستی په‌یوهندی لە جۆری (پیستی ناسک) وەرگریته‌وه‌.

\* بۆ چ جۆره‌ برینی پیست نەشته‌رگەری جوانکاری ئەنجام دەدریت؟

پاش سوتان بەربالۆه کاتیک جینگە‌ی برین ناشیرین بیت(زییاده‌ گۆشت) لەکاتی لەدەست دانی ماده‌ جه‌وه‌ریه‌کان لە ئەنجامی پووداو یان هەوکردنی پاش لابردنی نیوه‌ مۆری پیست یا ژیر پیستی(خال، ملانۆما، ئەنزیم، شیرپه‌نجە‌ی پیست و هتد.

\* کاتیك نەشتەرگەر بەشیک لە برینی پیست لا دەبات چ کاتیك  
پەیوەندی پیست پیوست دەكات؟

کاتیك لیوارەکانی برین ناگەنەو بەیەك یان کاتیك دوور بنەو (لیو بە لیو)  
دەبیته ھۆی کشانی زۆر ناگەنەو لەوانە یە نەشتەرگەر دەست بە کاری پەیوەند  
دات.

نەخۆشپەکانى چاۋ



## نەخۇشپەكانى چاۋ

### چاۋ

\* ئاياچاۋىلكە ساز دەتوانىت پشكىنى تەواۋبۇچاۋ بىنن ئەنجام بدات؟

چاۋىلكە ساز كە (پزىشك نى يە) دەتوانىت بۇ ديارى كىردنى ژمارەى چاۋىلكە و بىننى چاۋ تاقى بكا تەو ە بەلام ھەركىشە يەكى پزىشكى و لەوانە جىگىر كىردنى چاۋىلكەى نەبىنراۋ پىۋىست بە برىارى پزىشكى چاۋ ھە بە

\* ھەرچەند پۇژ جارىك چاۋ دەبىت بىناى پشكىنى بۇ بىكرىت؟

بەگشتى ھەرىك سال يان دوو سال جارىك بە مەرجىك ئاگامان لە كىشەى خىلى چاۋبىت لە منالاندا نىك بىنن، دوور بىنن ئەو كە سانەى كە تەمەنن زياتر لە ۴۰ سال دەبىت زوتر چاۋيان پشكىنى بۇ بىكەن (ھەر شەش مانگ جارىك )

\* بەگشتى ئەو ھۆكارانەى دەبنە ھۆى ماندو بونى چاۋ؟

پىۋىستى چاكسازى بىناى (دانانى چاۋىلكە) و گۆتەدان بە پىى خويندەو ە بۇ ماۋە يەكى دوور لە پوناكى تەواۋدا، سەير كىردنى بۇ ماۋە يەكى زۇر (بە تەلە فزۋىن، رادار، كىتپ... ) بەلام ھەموو كات ناتوانىت بە سادەىى ماندوۋ بونى چاۋ لە ماندو بونى تر جىبا بىكرىتە ە .

\* نىشانەكانى ماندوۋ بونى چاۋ چى يە؟

ۋىبونى ۋىتە يەك، كە سەيرى دەكەين و دەى بىنن، كزانە ۋەى گۆى چاۋ فرمىسك كىردنى كەمى چاۋ سە ر ئىشە

\* ئايا خويندەو ە بۇ ماۋە يەكى زۇردەتوانىت بىتتە ھۆى ماندوۋ بونى چاۋ؟

ئەگەر خويندەو ە لە پۇشناى تەواۋ دابىت نەخىر.

**\* چارەسەرى ماندو بونى چاۋ چۆنە؟**

كەلك وەرگرتن لە چاويلكەى شياو بە پىى ئەو بارەى كە چاۋى تىدايە دروست كرايىت (دووربينىن، نزيك بينىن، كەمبونەوہى بينايى لەئىواراندا... ھتد) پىى دانى پشوى تەواو بە چاۋ، ھەندى دەرمان كە پزىشك دەى نوسىت.

**\* ئايا دانانى چاويلكە ئەو كىشەيە چارەسەر دەكات؟**

نەخىر، بەلام چاويلكە لە چاۋكردن ئەوئەندە ئارامى و ئاسودەيى بەو كەسە دەدات و ھىندە ديدى چاك دەكات كە زۆر ناخايەنىت ئىتر ناتوانىت واز لە چاويلكە بەيىت كاتىك چاويلكەكەى لادەبات، ھىندە خوى پىئوہگرتوہ كە وا ھەست دەكات كە چاويلكە كەيشەكەى زۆرتەر كرددوہ.

**\* ئايا سود وەرگرتنى لە رادە بەدەرى چاويلكە لەوانەيە بىتتە ھۆى تىكچونى چاۋ بۇ ھەمىشە؟ نەخىر.**

**\* رەنگى چاۋ چ فاكتەرىك ديارى دەكات؟**

رەنگى چاۋ بە پىژەى كۆبونەوہى ئەو رىنگدانانەى، كە لە گلئەوہ بەستراوہ. لە چاۋ شىنەكاندا برى رەنگ دانەكان كەمترن و ھەرچى رەنگى چاۋ تۆخ تريبىت، برى كۆبونەوہى رەنگ دانەكان زۆرتەرن.

**\* بەربلاوترىن ھۆكارى بزواندن و ئاوسانى چاۋ و پىئو چى يە؟**

ئەم كىشەيە لەوانەيە بەھۆى كرىشى پىئو يا نەخۆشى برزانگەوہ يان لەبەر دووكەلى بزوينەر، تۆزو باۋ ماندو بوون، ھەستيارى و ھەوكردنى درىژ خايەنەوہ بەيدا دەبىت.

**\* ھۆكارى بينىنى خالى رەش لە بەرچاۋدا(رەشكە و پىشكە) چى يە؟**

ئەم جۆرە حالەتە لەوانەيە بەھۆى بوونى بەشەنا(شەفافەكان) لە مادەى پىرۆتىنى چاۋوہە بىت. ئەم بەشە نا(شەفافانە) بەشىوہى خالى بچوك يان لەشىوہى تىپرامان لە زەوى سىپى و برىقەدار (ئاسمانى پۆشن يان كاغەزى سىپى)

لەشیوەی دەزوی بچوک سەر ھەلەدەدات ئەم جۆرە حالەتانە بە گشتی مانایەکی تایبەتیان نییە، بەلام ئەگەر کێشەیی بۆ بینین دروست کرد یان ئەو کەسە بروسکەیی نورانی ببینیت، پێویستە بپرواتە لای پەسپۆری چاوی.

**\* شین بونەوێ خواروی چاوی چۆن چارەسەر دەکریت؟**

تەنیا چارەسەر لەبەر کەمکردنەوێ ئاوسانی خواروی چاوی، چەند کۆمپرسی ئاوی ساردە.

**\* لە وولاتە پێشکەوتووەکاندا بەربلاوترین ھۆکاری بینایی چییە؟**

شیوان لە سوپی خوینی تۆر بە تایبەت لە نەخۆشی شەکرەدا و ئەو کەسانە کە پالەپەستۆیان بەرزە ئاوی سەوز، روداوی شۆفیری، شیوانی زکماکی پیکھاتەیی چاوی.

**\* ئایا کاریگەری خۆر بە پووی چاوی زیان بارە؟**

بەگشتی چاوی دەتوانیت بەر لە چوونە ژۆرەوێ (UV) و ژۆر سور کاریگەری زیان باری بەسەر (Tissue) ی بینایی ھەبێ، بەلام پارێزگاری چاوی پۆشنەکان و پەنگدانەیی کەم لەم مەترسییە زۆر زۆر نییە لەلایەکی ترەوێ سیستمی بینایی مرقۆ رۆژ بە رۆژ بەشوینی جیاوازتر و ھۆکۆ کێوھکان و دەریا و ... ھتد پووی پو دەبیتەوێ و ناتوانیت بە پەلە خۆی بەم شوینە نوێیانە بگونجیت. جا لەبەر ئەوێ لە چاوی چاوی خۆر پێویستە.

**\* پۆلی چاوی چاوی خۆر دەبیت چییە؟**

لێرەدا ھەلێژاردنی چاوی چاوی خۆر دەبیت دوو شت پەچاوی بکات: ھەم پۆلی شوشەیی چاوی و ھەم فیلترەوێ ھەم چۆنایەتی (ئۆپتیک) ی شوشەیی چاوی.

**\* ئایا شوشەیی ھەموو چاوی چاوی خۆر، تیشک و پوناکی بەیەکسانی فیلترەوێ دەکات؟**

نەخیر، بری پوناکی ھەلێژاوی ھۆی شوشەوێ بەستراوێ بە پەنگی شوشەوێ و ھەم پووی بەیەکسانی فیلترەوێ دەکات.

### \* ئایا ڕەنگی شوشەیی چاویلکە گەرنگی ھەیە؟

بەڵێ، ئەگەر شوشە بۆ نمونە بەمەیی بێت، تێپەربوونی تیشکی سور لە ئەنجامدا ژێر سورمان ئاسان کردووە. بەم شێوە ئەگەر شوشە شین بێت ڕەنگی شین، وەنەوش و (UV) مان ئاسانکردووە. جالەبەر ئەوە دەبێت لەم جۆرە ڕەنگانە پارێز بکەیت ئەوەش زیاتر ھەلبژاردنی چاویلکەیک بە یەک ڕەنگ بۆ ھەمیشە بۆ نمونە زەرد، شین، یان سور، دەرکی ڕەنگی ئەو کەسە تێک دەدات و دەبێتە ھۆی تیکچوونی ئارامی. جالەبەر ئەوە باش وایە چاویلکەیک لە چاویکەیت کە کۆی ھەموو ڕەنگە جۆراو جۆرەکان لە خۆبکەیت و توانای بینینی تیشک بێت وەکو خاکی و قاوھیی و سەوز.

\* ئایا لە چاویکەیی چاویلکەیی خۆر بۆ ماوھەیکەیی دوور و درێژ مەترسی دارە؟

نابێت ھەمیشە و بە شێوەیکە ڕێک و پێک چاویلکە لە چاویکەیت، چونکە بەم شێوە سیستەمی بینایی بە ھەبونی پارێزەری چاوی خۆدەگەڕێت. ھەبونی بەردەوامی بەردەیکە کە تیشک ھەلدەمژێت، دەبێتە ھۆی خاوبونەوی بیلبیلەیی چاوی چونکە لە کاتی چاویلکە لە چاویکردن لە شوێنانەیی کە پۆشنایی کەم، سیستەمی بینایی دروست کاردانەویەیک نیشان دەدات کە تاییەتی خۆر ئاوابون یان شەو. بێجگە لە خاوبونەوی بیلبیلە ئاکامی تری ئەم کێشە، کەمکردنەوی ھێزی بینین لە بەر ئەمانی پەردە (Diaphragm) و کەم بونەوی کاردانەوی ڕیکخەری ھاوتاکردنی چاویکە بە کاردانەوی بیلبیلەیی چاویکە پەییوئەندە. ئەمەش دەبێتە ھۆی دوور بینی نااسایی. ئەمڕۆ کە باشترین چاویلکە ئەویە بە شوشەیی فۆتۆکرومیک کە ھێزی ھەلمژین و شیاو بەزیادبونی توندی پۆشنایی، زۆر دەبێت. شوشەیی فۆتۆکرومیک شوشەیکە لە ڕوی فیزۆلۆجییەو پەزمامەندەبەخشە چونکە خۆی بە شوین و کات کە لێ وەر دەگێرێت و خۆی دەگونجینێت و توانای گونجانی چاوی تەواو دەکات

\* ئايا بېجگە لە رەنگى شوشە، چۈنەتە ئۆپتىكى شوشە گرنكى ھەيە؟

چۈنەتە شوشە چاويلكە خۆر دەبىت لە پوانگە ئۆپتىكە وە رەخنە لىنە گىرەت. بە واتايەكى تر شوشە چاويلكە خۆر دەبىت سە بارەت بە چاوبى كارىگەر بىت. واتە

A - نايىت بىتە ھۆى پوكانە وەى بىنەن (كارىگەرى نزيك بىنەن).

B - نايىت پىويستى رىكخەرى چاوبىت (كارىگەرى ھاپىرمتروپىك)

C - نايىت مەيدانى بىنەن بگورپىت (كارىگەرى ئاستىگماتى).

D - نايىت بىتە ھۆى جولانى سىستى ماسولكە چاوبى، ئەم جۆرە گىرەتەنەى

چاويلكە لە وانە يە تەنبا ھەست بگىرەت (كارىگەرى نزيك بىنەن و ئاستىگماتى) يان بىتە ھۆى ھەلپەى چاوبى قەرە بوكرەنە وەى خۆى (كارىگەرى ھاپىرمتروپىك يان ھەمسيولى) ناپە ھەتە بىنەن دروست بگات.

## ۱- نزيك بىنەن

\* نزيك بىنەن چى يە؟

نزيك بىنەن بىر تىبە لە زۆر بونى ئاناسايى دورى چەقى چاوبى دەبىتە ھۆى بىنەننى باشتى شتى نزيك لە شتى دورى.

\* فراوانى نزيك بىنەن تا چەندە؟

بە نزيكەى ۲/۱ ئەوانى كە چاويلكە دادەنەن نزيك بىنەن.

\* ئايا نزيك بىنەن بۇ ما وەى يە؟ نە خىر.

\* ئايا دەتوانرەت رى لە نزيك بىنەن بگىرەت؟

نە خىر، بە لام دەبىت ھەتا زووە سەردانى پزىشك بگىرەت.

\* چۆن پزىشك دەتوانرەت نزيك بىنەن مەنالى زۆر بچوك بزانرەت؟

بە پشكەننى تايبەت و بە پشكەننى تۆرى (Retina) بە ھۆى

Aphthamoscope بە سێبەر بین(سکیا سکوپ) یا پشکنینی سێبەری بیلبیلە بۆ دیاری کردنی ژمارە ی شکانی چاو.

\* ئایا پێدەچیت نزیك بینین خۆی چارەسەرییت؟

نەخێر.

\* ئایا لە چاوکردنی چاویلکە ی شیاو ھیزی دیدی کەسی نزیك بین باش دەکات؟

بەئێ.

\* منالانی نزیك بین لە چ تەمەنیکدا دەتوانن چاویلکە لە چاوبکەن؟

ئەگەر پتویست بکات لە یەك سالی یەو بەلام بەزۆری لە ۳ سالی دا.

\* بۆچی نزیك بینین لە قوئاغی ھەراشی دا زۆر دەبییت؟

چونکە گوئی چاویش ھاوکات لەگەل لاشەدا گەرە دەبییت.

\* ئایا ئەوانە ی نزیك بینن دەبییت لە خویندەنەوہ ی زۆر خۆیان ببوین؟

نەخێر، ئەم کارە تەنیا کاتیك پتویست دەکات کە نزیك بینین زۆر توند و بەخراب بونی تۆری چاو Retina ھاوکات بییت.

\* ئایا تەلەفزوین زیان بە بینایی نزیك بینەکان دەگە یەنییت؟ نەخێر.

\* چاویلکە ی نەبینراو چی یە؟

لینز(عەدەسە) ی بچوک لە پلاستیک قالب گیرکراون، پەق یان نەرم کە راستەوخۆ لەسەر گوئی چاو دادەنریت ئەم جۆرە چاویلکانە نەبینراون.

\* لە کام جۆر نزیك بینیندا چاویلکە ی نەبینراو داوا دەکرییت؟

لە ھەموو حالە تیکداو بە تاییەت کاتیك نزیك بینین زۆر زۆر بییت.

### \* نایا حالهتی قهدهغه ههیه له بهکارهینانی (لینزدا)؟

به لێ، له کاتی بونی ههستیاری (حساسیەت) به و مادهی که نه و لینزه ی لا دروست دهکریت. یان له کاتی که چاویلکه بپیته هۆی فرمیسک پزانی ناتەواو ههروهها که لک وهرگرتن له (لینز) بۆ کهسانی زۆر لاو یان به تهمن که ناتوانن به پیک و پیک و به باشی نه و (لینزه) له جێی خۆی دانیت یان دهری بپنیت، قهدهغهیه. نایا چارهسەریک بۆ باش بونی نزیك بینین ههیه؟ نهخیر.

### \* نایا پیدهچیت نزیك بینین بپیته هۆی کویری؟

له ههندیك حالهتدا که نزیك بینین زۆر تونده، دهپیته هۆی تیکدان و خراب کردنی تۆپی چاوه Retina، ئیتر نه و تیکدانه پیته هۆی جیابونه وهی Retina یان نه پیته ئاکامی ئه م کیشهیه که مبونه وهی هیزی بینین و تهنانهت ههندی جار نه بینینی تهواو (بهشی جیابونه وهی تۆپی چاوه Retina) له هه مان به شداسهیر بکریت.

### \* نایا دهتوانی نزیك بینین به نهشتهرگهری کهم بکریتهوه؟

دهتوانی له ههندی حالهتی دیاری کراودا، کاتیك نزیك بینین زۆر توند و بهره و پیشه وه بچیت بۆ بچوک کردنی گوئی چاوه نهشتهرگهری بکریت. به لام هیشتا زوه تا قسهی له سه ر بکریت.

## ۲- هایپرمتروپی یان دوور بینین

### \* هایپرمتروپی چی یه؟

حاله تیکه که تیره ی چاوه له پێوانه به هیزی (زه جاجیه) ی زۆر بچوک پیته. بینایی چاوه له کاتی بونی هایپرمتروپی بۆ شتی دوور باشتره تاوه کو بۆ شتی نزیك. به لام له کاتی نه مانی هیزی هاوتا بۆ هیچ دووریه ک باش نی یه.

### \* هیچ جیاوازیه که ههیه له نیوان نزیك بینین و دوور بینین؟

وینه ی دوور له کهسی نزیك بین سه ره پای هه موو هه ولێکی نه و که سه، هه میسه

هونه که چی نهوانه‌ی دوور بینن ده‌توانن به به‌های گوشار هینانی به‌رده‌وام بۆ چاو هه‌ر دوریه‌ک به پۆشنی ببینیت. ئەم گوشاره ده‌بیته هۆی ماندوو بونی چاو. ( زجاجیه: ماده‌یه‌کی پوون و شیوه‌ی جه‌لاتینی که له چالی ناوه‌وه‌ی کوره‌ی چاو له نێوان عه‌ده‌سه و تو‌ردایه )

\* ئایا هایپرمتروپی به‌ربلاوه‌؟

نزیك به ۳/۱ نه‌وانه‌ی که چاویلکه به دووربینین دوچارن.

\* ئایا کور‌زۆرت‌ر دوو چاری ئەم کیشه‌یه ده‌بیته یان کچ؟ نه‌خیر.

\* ئایا به‌ره‌و لاجونی خیزانی به هایپرمتروپی هه‌یه؟ نه‌خیر.

\* ئایا دوور بینین خۆی له خۆیدا چاک ده‌بیته‌وه‌؟

نه‌خیر به‌لام دوور بینین له قۆناغی هه‌راشی دا(گه‌شه‌دا) که م ده‌بیته‌وه.

\* ئایا دانانی چاویلکه‌ی شیاو دووربینی باش ده‌کاته‌وه‌؟

باشبونی هایپرمتروپی پیناچیت، به‌لام دانانی چاویلکه بینین باشت‌ر ده‌بیته.

\* ئایا له چ ته‌مه‌نیک‌دا منالان ده‌توانن بۆ راست‌کردنه‌وه‌ی دوور بینین

چاویلکه له چاوبکه‌ن؟ به‌گشتی له ۳ سالی دا.

\* پزیشک چۆن به دوور بینی منالانی بچوک ده‌زانیت؟ به سینه‌ر بین(سکیا

سکۆپی).

\* بۆچی دوور بینین پاش تیپه‌ربونی ماوه‌یه‌ک له ته‌مه‌نی ئەو که‌سه

ده‌رده‌که‌ویت؟

هاوتا کردنی چاو دوور بینی منالان قه‌ره‌بوو ده‌کاته‌وه، به‌لام هه‌رچه‌نده ته‌مه‌ن

به‌ره‌و سه‌ره‌وه ب‌روات هیزی هاوتا‌کردن(لینز) عه‌ده‌سی بۆ قه‌ره‌بوکردنه‌وه‌ی هه‌له

که م ده‌بیته‌وه.

\* ئایا که‌سان گیرۆده‌ی هایپرمتروپی ده‌بیته له خویندنه‌وه‌ی زۆر دوور



بکه ونه وه؟

ئه گەر چاویلکه ی شیاو دانیت نه خیر.

\* نایا ته له فزویین زیانی بۆ چاوی ئه و کهسانه ههیه؟

نه خیر.

\* ئه م جوړه کهسانه له چ حاله تیکدا چاویلکه ی نه بینراو (لینن) ده بیت له

چا و بکه ن؟

هه رکات که بیه ویت.

### ۳- پیر بوونی چا و

\* پیربوونی چا و چی هیه؟

که م بونه وه ی هیزی هاوتابونی چا وه به گه وره بونی ته مه ن بۆ بینینی شتی نزیک به پوونی. به واتایه کی تر که م بونه وه ی توانای جیا بونه وه له چاوی ئاسایی یان چاوی نزیک بین یان دوو چاری ها بپرمتروپی به چاویلکه یان ناسینه وه ی شتی نزیک.

\* جیا وازی نیوان پیری چا و دوور بیننی ههیه؟

پیری چا و که م و کوپیه که (پوایا که چی دوور بیننی به و مانایه که له دوور بیننی دا تیره ی چا و له چا و به دووری ناوه ندی بینین بچوکه.

\* نایا ئاکامی هه ردووکیان له سه ر بینایی یه کهسانه؟

نه خیر، هیزی هاوتا کردنی کهسانی لا و که گیرۆده ی دوور بینین بوون هینده زۆره که بتوانن دووری ناوه ند که م بکاته وه و وینه ی شتی وه ستاوی نزیک له سه ر توپینه (Retina) بوه ستینن. ته نانه ت کهسانی لا و، نزیک بین پتویست ناکات ئاله م توانایه که لگ وه ربگرن چونکه زۆربونی تیره ی چا و ده بیته هۆی ئه وه ی که خالی ناوه ند له سه ر توپی چا و بکه ویت.

\*كەوايە ھۆى چى يە، كە دەلئىن نزيك بينەكان گىرۆدەى پىربونى چاۋ نابن؟

نزيك بينەكان ھەروەكو كەسانى تر ورده ورده و بەكەم بونەوەى تواناى ھاوتا كردنى چاۋيان دەبنە ھۆى نەخۆشى دوربىنين، بەلام ئاكامى پىرى چاۋ لەم كەسانەدا درەنگ تر پروودەدات و كەمتر ئازاريان دەدات.

\* ھۆكارى پىرى چاۋ چى يە؟

ھۆكارى سەرەكى، كە ھىزى ماسولكەى ھاوتا كەرى چاۋكەم دەكاتەو، يان دەبىتە ھۆى بونى لىنن(عەدەسە) گەورەبونى تەمەنە، بەلام ماندو بونى درىژ خايەن و زيان بينىنى بارى گشتى لاشەش دەتوانىت پىرى چاۋ خىراتر بكات.

\* چارەسەرى پىرى چاۋ چۆنە؟

لە چاۋكردنى چاۋىلكەى شياۋ بۇ بينىنى نزيك كە دەبىتە ھۆى ئەوەى مرقۇ بتوانىت بۇ كارو خويندەنەو لە بينىنى ورد بىبەش نەبىت.

\* ئايا پىرى چاۋ لە خۆو كەم دەبىتەو؟

نەخىر، بەلام ھەندى جار پىش دىت كە بەرۆشتى تەمەن بگۆردىت و نزيك بينىن روبدات، بەم شىوہ ئەم كەسە دەتوانىت بە پىرى چاۋىلكە لە نزيك باشتربىنين وا دەزانىت ھەمان بينايى دەورانى لاۋى خۆى بەدەست ھىتاوہتەو.

\* ئايا پىرى چاۋ دەبىتە ھۆى كوئىرى؟

نەخىر.

## ۴- ئاستیگماتیسم

\* ئاستیگماتیسم چی یه؟

لاریبنین له ئاستیگماتیسم نیوه تیره ی لئیس له هه موو شوینیکدا یه کسان نین ده رئه نجامی ئەم کاره له ده ست دانی، که وینه له روونی ببینریت وه له ئەنجامدا ناتوانریت وینه ی شته کان به ریکی بخاته سه ر توپری چاو (Retina) ئەمه ش ده بیته هۆی بینینی وون بوو یان بینایی گیرۆده ی لادان ده بیته.

\* نیشانه کانی ئاستیگماتیسم چی یه؟

( لاریبنین) چاوی که سی توش بوو زوو ماندوو ده بیته و بینایه که ی وونبو شێوه ی گۆر دراوه.

\* چاره سه ری ئەم کیشه یه چۆنه؟

له چاوکردنی چاویلکه ی شیاو له نیشانه کانی نه خوشی که م ده کاته وه.

\* ئایا ستیگماتیسم له خۆوه چاک ده بیته وه؟ نه خیر.

\* ئایا ستیگماتیسم ده بیته هۆی کویری؟ نه خیر.

\* خیلی (ستراییم) چی یه؟

بریتیه له بوونی لادان له دوو شوینی سه یرکردن به ئاسۆ به م مانایه که مرۆف کاتیك که به ره و ئاسۆ سه یر ده کات ته نیا به یه ک چاو ده ببینیت ئەم حاله ته له وانیه هه میشه یی بیت یان کاتی.

\* جیاوازی له نیوان خیلی و دوور بینیی و نزیک بینیی و ئاستیگماتیسم دا چیه؟

خیلی په یوه ندی به ماسولکه کانی ده ره وه ی چاوه وه هه یه که چی نزیک بینیی و دوربینییو ئاستیگماتیسم به ده سگای ئۆپتیکی چاوه وه به ستراوه وه په یوه ندی هه یه.

**\* ھۆکاری خێلی چی یە؟**

ھەركات خێلی لە سەرھەتای لە دایك بونەو ھەبێت یان ئاكامی خوین پزانی كەمی مێشكدا یان ئەنجامی بوونی شیواوی لە تێكچوونی كاری ماسولكە بزۆینەرەكانی چاویان لە بەر زیان گەشتنی كاتی منال بوون ئەگەر خێلیەك یان دوو سال پاش لە دایك بوون پەیدا بێت ئاكامی تێكچون و خراب بونی. ئەم ئەگەرەش ھەیه خێلی بە ھۆی كەم و كۆپی یان ئیفلج بونیک لە ماسولكەكانی چاویان، بێت، خێلی، یان لادانی چاوی بەرھەولای ناوھو بەگشتی بە ئەنجامی دەلیت خێلی، یان بەواتایەكتر لادانی چاوی بەرھو دەرھو بە بێت بەگشتی بەنزیک بینی ئەنجام دەبێت.

**\* ئایا مەیل بەرھو لای خێزانی بە (خێلی) ھەیه یا بۆ ماوھە یە؟**

پێ دەچیت ھەردووکیان بێت.

**\* ئایا چارەسەری خێلی دژوار ترە؟**

بەلێ، چونكە خێلی بە توانای ھاوتا لە پەيوەندی دا بوو جا لە بەر ئەو بە چاویلکە باشتر دەبێت.

**\* خێلی لە چ تەمەنیك دەتوانرێت بناسڕیتتەو؟**

لە ھەمان ۳ سالی یەكەمی ژیان، بەلام لەوانە یە درەنگتریش دەركەوێت ئەو پزێھە لە خێلی دا چەندە كە بەدەرمانی پزیشکی چارەسەر دەبێت؟ پزێھە چاكبۆنەو لە نیوان ۵۰ - ۴۰ ٪ یە، ئەویش بە مەرجی ئەوھە كە دەرمان زۆر زوو لە ۳ سالی دا دەست پێبكات.

**\* بۆچی دەبێت چارەسەری خێلی زوو بكریت؟**

بۆ پزگرتن لە ئامبیلۆپی.

**\* ئامبیلۆپی چی یە؟**

كاتێك دەلێن چاوی گێرۆدە ی ئامبیلۆپیە كە سەرە پای ساغ بوونی ناوھوھە چاوی، لە دەستدانی ھەر جۆرە برینێکی چاوی سەرە پای لە چاوانانی چاویلکە ی بینین

نۆرد نۆرد لاوازە .

**\* ھۆكاری ئەمپلیۆپى چى يە؟**

دەبىت جىگىرى ناپىكى بىنن بزانرېت بىنايى لەسەرەتاي لە دايك بونەوہ تا ۳ سالى گەشە دەكات و كامل دەبىت و جىگىرى ناگايانەي سەير كىردنى پۆلى كارىگەرى لە تەواوكارى بىنايدا ھەيە، ھەركات جىگىرى لەبەر لادانى چاۋ دوو چارى كىشە بوو چاۋ ھىچ كات ناتوانىت تواناي بىننى كامل پەيدا بكات.

**\* چارەسەرى ئەمپلیۆپى چى يە؟**

چارەسەرى برىتھە لە ناچار كىردنى چاۋىك كە لادانى ھەبىت بە سەير كىردنى بە بەستنى چاۋى ساغ، ھەرچەندە تەمەنى منال كە مەربىت پى دەچىت چارەسەرى زياتر دەبىت.

**\* چارەسەرى پزىشكى خىلى چۆنە؟**

۱- ئەنجامدانى پىكو پىكى وەرزىشى تايبەتى چاۋ. ۲- لە چاۋ كىردنى چاۋىلكە و بەكار ھىنانى قەترەي گىز كىردنەوہى بىلبىلە. ۳- بەستنى چاۋى ساغ بە پارچەيەك بۇ ھاندانى بىننى چاۋى گىرۆدەي خىلى.

**\* بۇ ئەوہى دوو چاۋ ھاوسەنگ بىن نەخۇش تاكەي دەبىت چاۋىلكە لە چاۋ بكات؟**

ئەگەر چارەسەر ئەنجامى باشى ھەبىت، دەبىت ماوہى ۶ مانگ چاۋىلكە لە چاۋ بىرېت.

**\* چۆنە سەرە پاي لە چاۋ كىردنى چاۋىلكە، ھەندى جار دوور بىنى چارەسەر ناكىت؟**

ھۆكارەكەي ئەوہى كە فاكىتەرى يەكسان و بە رابەرى نىزىك بىنن يان دوور بىنن (ھاپىر مەتروپى) بە پرسپارو خىلى يە.

**\* منال له چ ته مهنیکدا ده توانیت چاویلکه له چاو بنیت؟**

له دوو سالیه وه.

**\* ناکامی خیلی چی یه؟**

خیلی زیان به جوانی ده گه یه نیت و له و پوه وه ده توانیت ببیته هۆی تیکچونی دهرونی توند. چاره سهر نه کردنی خیلی ریک له وانه یه ببیته هۆی لاوازی که م و زۆری، توندتری چاو که به ره و ناوه وه ده پروات. خیلی له وانه یه ببیته هۆی بینین به یه ک چاو نامبلیبوی چاوه که ی تر.

**\* نایا ریگه یه ک بۆ بهرگرتن له خیلی هه یه؟**

به لئ، له چاو کردنی چاویلکه ی شیاو هه رکه نیشانه ی خیلی سه ری هه لدا ده توانیت نیشانه ی خیلی چاره سهر بکات

**\* نایا نه گهر بینایی چاویک به ره و ناوه وه پروات نه توانیت ری لئ بگریت؟**

به لئ، نه خووش ده بیت بۆ نه م مه به سه چاوه ساغه که ی داپوشیت، ئینجا ناچار ده بیت سود له چاوه لاوازه که ی وه ریگریت، نه مه ش به زۆری بۆ چاکبونه وه ی بینینی چاوه لاوازه که به سه. هه لبت به مه رجئ چاو دوو چاری برینی نه ندای تۆری چاو و ده ماری بینایی نه بو بیت، هه روه ها به مه رجی نه وه ی که چاره سه ری پیش ته مه نی ۳ سالی ده ست پی بکات.

**\* نایا بۆ چاره سه ری خیلی، نه شته رگه ری هه موو کات پیویسته؟**

نه خیر، زۆریه ی جۆره کانی خیلی که هاوتابوون ناو ده بریت له کاتی ده ست پی کردنی به په له ی ده رمان و له چاو کردنی چاویلکه ی شیاو بۆ ماوه ی چهند سال، چاره سه ره ده بن.

\* ئەگەرى ئەو مەترسىانەى لە كاتى نەشتەرگەرى خىلى دا كامەن؟

ئەم نەشتەرگەرى بە مەترسى نى بە .

\* ئەنجامى نەشتەرگەرى چۆنە؟

ئەنجامى نەشتەرگەرى بە زۆرى لە جوانىدايەو زۆر بە كامى پىدە چىت پراكتىكى بىت .

\* نەشتەرگەرى چەند درىژە دەكىشىت؟

ماوہى نەشتەرگەرى بە ستراوہ بە ژمارەى ئەو ماسولكانەوہ كە دەبىت

نەشتەرگەرىيان بۇ بكرىت . گەر دژوارى پوونەدات، نابىت نەشتەرگەرى لە بەك

كاتژمىر زىاتر تى بپەرىت .

\* جۆرى نەشتەرگەرى چۆنە؟

جۆرى نەشتەرگەرى بە ستراوہ بە جۆرى خىلىيەوہ . لەوانە بە پىويست بكات

بە كىك لە ماسولكەكان توندو تۆلتىر بكرىت . بۇ ئەم مەبەستە بە شىك لە ماسولكەكان

لا دەبەن يان كورتى دەكەنەوہ و بە (مدخل)ى گۆى چاۋوہ دەبىبەستن، لەوانە بە

پىويست بكات ماسولكە بەك لاواز بكرىت، لىرەدا ئەو ماسولكە بە (مدخل) جىا

دەكەنەوہ و لە دوور ترەوہ بە گۆى چاۋوہ دەى بەستن .

\* جۆرى بىھۆشى، يان سېرکردن چۆنە؟

بۇ مىنالان بىھۆشى گىشتىيە، بۇ گەرە سالان سېرکردنى ئەو شوپنە دەبىت .

\* تاكەى لە نەخۇشخانە دەمىنىتەوہ؟ ۱ تا ۳ پۆژ .

\* ئايا بە چارەسەرکردنى پىش نەشتەرگەرى پىويست دەكات؟

نەخىر .

\* ئايا قۇناغى دواى نەشتەرگەرى ئازارى ھەيە؟

نەخىر .

\* شینوهی تایبهتی پاش نهشتهرگه‌ری که هه‌ندی جار له‌وانه‌یه پئویست بکات چۆنه؟

پاش نهشتهرگه‌ری به کارهینانی قه‌تره‌ی چاو پئویسته. نه‌گه‌ر هاوسه‌نگی دووچاو ته‌واو نه‌بیت و نه‌خۆش ده‌بیت وه‌رزشی تایبهت بکات.

\* تاکه‌ی برینی نه‌شتهرگه‌ری چاک ده‌بیته‌وه؟

له‌ نیوان ۲ بۆ ۴ هه‌فته.

به‌ئێ، به‌لام نه‌مه‌ دیارده‌یه‌که ده‌گوزهریت و له‌ ماوه‌ی ۲ بۆ ۴ هه‌فته نامینیت.

\* ئایا شوینی برینه‌که ده‌مینیته‌وه؟ جیگه‌ی برین نادیاره.

\* ئایا پئی ده‌چیت دوا‌ی نه‌شتهرگه‌ری لادانی چاو دوو باره‌ بیته‌وه؟

به‌ئێ.

\* پاش نه‌شتهرگه‌ری چ بکریت باشه؟

هه‌ندی نه‌خۆش نابیت له‌هه‌فته‌ی یه‌که‌م دا دوا‌ی نه‌شتهرگه‌ری کتیب بخویننه‌وه‌و سه‌یری ته‌له‌فزیوین بکه‌ن. هه‌روه‌ها ده‌بیت بۆ رێگرتن له‌ هه‌وکردن ده‌بیت بپاریزیت له‌ تۆزو غوبار.

\* ئایا پئویسته نه‌خۆش پاش نه‌شتهرگه‌ری چاویلکه له‌ چاو بکات؟

هه‌رکات نه‌خۆش گیرۆده‌ی نزیک بینین یان هایپرمتروپی بیت ده‌بیت پاش نه‌شتهرگه‌ریش هه‌ر چاویلکه له‌ چاوبکات، چونکه نه‌شتهرگه‌ری خێلی، نه‌م نارپه‌هه‌تیانه چاره‌ناکات.

\* ئایا نه‌خۆش ده‌توانیت پاش چاکبونه‌وه‌ی ته‌واو هه‌رچه‌نده ده‌یه‌ویت کار به‌ چاوه‌کانی بکات؟

به‌ئێ.



\* دواى نەشتەرگەرى خېلى تاكەى ھەمام بىكرىت؟

دوو ھەفتە.

\* بە پۇيشتن بۇ گەران؟

يەك ھەفتە.

\* چالاكى كورتى جەستەيى؟ ۷ تا ۱۰ پۇژ.

\* كار كردن لە مائەوہ؟

۲ تا ۴ ھەفتە.

\* ھەموو كاريكى ئاسايى؟

۴ تا ۵ ھەفتە.

\* Conjunctivitis چى يە؟

پەردە يەكى ناسكە پەردەى چاۋ و پەوالەتى ناوہوہى پىلۆھەكان دادەپۇشيت.

\* ھۆكارى ھەلئاوسانى ملتحمە چى يە؟

ھۆكارى دەبىت برين ھەوكردن يان ھەستيارى(ھەساسيت) بيت برين لەوانە يە ئاكامى كەوتنە بەرخۆر بۇ ماوہ يەكى دريژ خايەن، ھەوا يان تۆزۈ خۆل بيت. ھەوكردن لەوانە يە بەھۆى بونى ، streptococcus ، gonococcus ، staphylo يان ھەر جۆرە بەكتريا يان فايروسى ترەوہ بيت.

\* نيشانەكانى ھەلئاوسانى ملتحمە كامانەن؟

نيشانەكانى ھەلئاوسان كە لە (Truma) ليدران و بريندار بونەوہ برىتين لە سورى، كزانەوہ و فرميسك پژان. نيشانەى ھەلئاوسانى ھەوكردى(ملتحمە) ھەمان ئەو نيشانانەن ھاوكاتە بە ھاتنە دەرەوہى ھەو لە چاۋدا. ئەگەر ھەلئاوسان لە ھەستيارى (ھەساسىيەتەوہ) بيت، نيشانەكانى برىتين لە سوربونەوہ و كزانەوہى

چاۋ، نەپۇشتىنى فرمىسك (خورانى) چاۋو پىتلو كە بەزۆرى ھاوكات دەبىت لەگەل بزواندنى لوت و قوپگدا.

**\* چارەسەرى ھەلئاسانى ملتحمە چۆنە؟**

چارەسەرى ھەلئاسان لە برىنەوہ بە بەكارھىنانى قەترەى گرژ كەرەوہ و نەرم كەرەوہ ئەگەر ھەلئاسان لە ھەستىارىەوہ بىت لە ئەنتى ھىستنامىنەكان يان كۆرتىزۆنەكان. ھەلئاسان لە ھەوكردنى ملتحمە بە گىراوہى ئەنتى بايونىك چارەسەر دەكرىت. گىراوہى ئەنتى ھىتامىن يان كۆرتىزۆن ناپىت بەبى مۆلەتى پزىشك بەكار بەئىنرىت.

**\* ئايا ئاسانى ملتحمە سارى يە؟**

تەنيا ئاسانى ھەوكردن سارى يە.

**\* چەند دەخايەنىت تا ئاسانى (ماتحمە) چاكبىتەوہ؟**

ئەگەر ئاسان خراپى لاوہكى نەكات، لە دوو تا چوار پۆژدا چاك دەبىتەوہ، ئەگەر ئاسان ئايرۆسى بىت، دەرمانى ماوہى زۆرتەر دەخايەنىت.

**\* بەربلاوترىن ئاكامى ئاسانى ملتحمە چى يە؟**

برىنى گلىنە كە لەوانە يە بىنين كەم تا زۆر بىبەستىت.

ئايا ئاسان لە ھەوكردنى (گۆنۆ كۆك) دەتوانرىت چارەسەر بكرىت؟ بەلى، بەكەلك وەرگرتن لە مادەى.

**\* بۇ رىگرتن لە ئاسانى (گۆنوكۆكى) و چ بكرىت باشە؟**

گرنگە نەخۆشى گۆنوكۆكى، تەندروستى فەردى بەوردى پەچاۋ بكرىت ھىچ كات ناپىت دەست بدات لە چاۋى و ھەرەھا دەبىت بۇ رىگرتن لە بلاۋبونەوہى نەخۆشى كەلك لە و قەترە يە وەرگىرىت كە پىنسىلىنى تىدايە

**\* برىن، سوان، زەخم و شت كەوتنە ناو گلىنە لە كاتى بونى برىن يان**

چۈنە ناو ەو ەى شتىكى ەرەكى بۇ ناو گلىنە فرىاكە وىنى سەرەتاي چۈنە؟

دەبىت بۇ پارىزگارى كىرنى چاوكەلك لە قەترەى سىكەر وەربىگىرىت و چاوبە پارىزەر داپۇشرىت. پاش سىكەرنى چاوبەگىشتى دەتوانرىت شتە ەرەكەكە بە يارمەتى كۆمپرىسى سارد ەربىكرىت ەركات ئەم كارە نەتوانرا بىكرىت، دەبىت ەرىچى زوتر بىواتە لاي پىسپۇرى چاوبە.

\* ئەگەر ئەم پىوودا ە شەودا روبىدات و پىسپۇرى چاوبە دەست نەكەوت چ بىكرىت باشە؟

گەر نەتوانرىت ئەوتەنە ەرەكەكە ەربىكرىت، باشتر ئەو ەكە نەخۇش بىواتە نىكرىت نەخۇشخانە.

\* ئايا پىرۇسەى پەوانەكىرنى نەخۇش بۇ نەخۇشخانە لەوانەىە بىتە ەوى خراپىتربون و بىرىنداربونى زۇرتى چاوبە؟

بەلئى، ەرىگىز نابىت لە نىوان پىوودا و پاي پزىشكى زىاتر لە ۱۲ كاتىمىر تىپەرىت.

\* چارەسەرى پىوشان يان بىرىنى گلىنە چۈنە؟

بۇ پارىزگارى چاوبە، پزىشك قەترەى ئەنتى باىوتىك يان كورتىزىن يان ەتوان(پوماد) دەدات و چاوبە پارىزەرىك دادەپۇشىت. بەلام دەبىت بىواتە لاي پزىشكى چاوبە.

\* ئايا دەتوانرىت درانى گلىنە بدۇزىتەو ە؟

بەلئى، تەنبا دىورىنەو ەى قۇل پىوىست دەكات بدۇزىتەو ە.

\* ئايا تەنىك ەكو تۇزى خۇلەمىش يان پزىزكى كانزاي دەتوانن بۇ چاوبە مەترسى دار بىت؟

ئەگەر تەنى ەرەكى لە سەر پىوى چاوبىت، بەزۇرى يان مەترسى نىبە يان مەترسى كەمى ەىە. ئەگەر تەنى ەرەكى بىواتە ناو گوى چاوبە، لەوانەىە ناكامى

مەترسى دار بېت.

\* ئايا سوان يان برىنى گلىنە لە خۆۋە چاك دەبېتەۋە؟

برىنى بچوك لە خۆۋە چاك دەبېتەۋە بەلام برىنى گەرە دەبېت بدۆزىتەۋە.

\* ئايا پاش برىنى گلىنە يان سوان، بىنن زىانى بەر ئەكەۋىت؟

ئەگەر برىنى گلىنە سادە بېت و ھەۋى نەكردبېت، بىنن بە گشتى زىان نابىنېت. بەلام چۈنە ناۋەۋەۋى ھەر تەنىكى دەرەكى بۇ ناۋ گۆى چاۋ شىۋاندن لە بىستندا دروست دەكات.

\* برىنى سادەكەى چاك دەبېتەۋە؟

بە گشتى لە دوو تا سى ھەفتە.

\* چ شتىك لەۋانەيە بېتە ھۆى برىنى درىژ خايەنى گلىنە؟

كاتىك ئەمە دروست دەبېت كە ھىزى بەرگى نەخۆش كەم بېت بۆنمۈنە كاتىك نەخۆش گىرۆدەۋى نەخۆشى شەكرە بېت يان ھەرنەخۆشى يەكى لەۋ شىۋە كە چاۋ لاۋاز بكات. ھەۋكردنى برىنىش بە تايبەت ئەگەر ھۆكارى ھەۋكردن. بىننېتەۋە يان دووبارە بېتەۋە. دەبېتە ھۆى ئەم كېشەيە.

\* چارەسەرى برىنى درىژ خايەن يان چەند بارە بۆۋەى گلىنە چى يە؟

بەكارھىنانى ئەنتى بايوتىك، سوتاندنى برىن و داپۆشىنى بە شىۋەيەكى شىاۋ بۆ پارىزگارى چاۋ لە مەترسى پىس بونى دەرەكى.

\* ئايا دەتۋانرېت گلىچنەى خراب بوو بگۆردرېت؟

بەلى پەيۋەند كردنى گلىنە بە شىۋەيەكى زۆر سەرکەوت و ئەنجام دراۋە. ھەنوكە بانكى چاۋ ھەيە كەگلىنە ساغەكان بۆ ماۋەيەكى زۆر ھەلدەگىرېت تاكو بۆ پەيۋەندى لەپوى چاۋى ترەۋە كەلگيان لىۋەربگىرېت

\* ئايا ئەنجامى نەشتەرگەرى گلىنە باشە؟

بەلى، لە زۆربەى حالەتەكاندا ئەو گلىتەنەى كەپەيوەندىيان بۆ كراوہ بەزىندوى ماونو بە شىئوہىكى ئاساىى كاردەكەن.

\* ئايا دەتوانىت بەم پەيوەندە، تواناىى بىنن بگەرپتەوہ؟

ئەگەر بىنى تر نەبىت بەلى، ھەزاران كەسى نابىنا، لەم سەر كەوتنە گورەىە سودمەندوبون و ئىستە وەكو ئىمە دەبىنن.

\* ئەگەر پەيوەندى گلىنە بى ئاكام بوو دەتوانىت بۆ جارىكى تر ئەم كارە بگرىتەوہ؟

بەلى، ھەندى جار پىش دىت كەپەيوەندەكە دىت. لىرەدا دووبارە نەشتەرگەرى بگرىتەوہ و ئەنجامى باشى لى بگەوئتەوہ.

\* ئايا پەيوەندى گلىنە يە دەتوانىت رىگە چارەى جۆرەكانى كوئىرى بىت؟

بەداخوہ نەخىر بەراوردكراوہ كە بىناىى تەنبا ۵% ى كەسانى نابىنا بەھوى كەر شرن گلىنەوہىە. بەم پى يە بەتەنبا گروپىكى بچوكى نابىنايان دەتوانن پەيوەندى گلىنە بگەن.

\* ئايا دەتوانىت يەك چاوى تەواو پەيوەند بگرىت؟

نەخىر.

۵- زىپكە و كىسى پىلو

\* زىپكە چى يە؟

ئەو دوومەلەىە كە بەسەر پىلوى چاوەوہ دەردەكەوئت و ھۆكارەكەى ھەوكردنى ئەو گرى چەورىانەن كە بەندن بە برژانگەوہ.

چ شتیك ده بیته هۆی چه ند باره بونه وهی زیپکهی سه ر پیلو؟  
لاوازی هیزی به رگری له ش(خرابی ته ندروستی)، ئاوسانی (ملتحمه)، هه وکردنی  
پیلوه کان، په چاونه کردنی ته ندروستی.

\* چاره سه ری چی یه؟

به گشتی کۆمپرسی نیو گهرم و به کارهینانی دژه هه وه کان به لام هه ندی  
جاریش پتیوست ده کات پزیشکی چاو ئه و زیپکهی چاوه ده ربکات ئه گه ر زیپکه زۆر  
توند بیت و ئانتی بایوتیکی چاره سه ری گشتی به کار بهینریت.

\* چه ند ده خایه نیئت تا یه ک زیپکهی ساده نه مینیئت؟

له نزیکه ی ۵ بۆ ۸ رۆژ.

\* هۆکاری کیسی پیلو چی یه؟

هه وکردنی به کیک له گلانده بچوکه کان و به سترانی پیره وی گلاند بۆ دهره وه.

\* نیشانه کانی کیسی پیلو چی یه؟

ئاوسانی زۆر دهردناک و سوربونه وهی پیلو.

\* چاره سه ری چۆنه؟

به زۆری کیسی پیلو به کۆمپرسی نیوه گهرم و به کارهینانی قه تره ی دژه  
هه وکردن چاک ده بیته وه، به لام ئه گه ر چاک نه بوه وه له ناو عه یاده ی پزیشکی دا  
سپرده کریت و لای ده بن.

\* ئایا دوا ی چاکبونه وه پیده چیئت ئه م کیسه دووباره بیته وه؟

به زۆری ئه وانه ی که یه ک جار کیسیان هه یه چه ند باره ده بیته وه.

## ۶- ئانتروپيون و ئاكتروپيون

\* ئانتروپيون چى يە؟

يەكىنكە لە شىوانى پىلوى سەرەوہ يان خوارەوہ بەم شىوہ كە پەراويزى پىلو بەرەو ناوہوہ ھەلدەگە پىتەوہ و لە ئەنجامدا دەبىتە ھۆى كەوتنى سوانى برژانگ لەسەر گۆى چاو و بزواندى بەردەوامى چاو.

\* ھۆكارى ئانتروپيون چى يە؟

بەگشتى ئەنتروپيون لە ئەنجامى چاكبونەوہى ھەوكردنكى كۆنى پىلو ھەندى جار لە ئەنجامى برىنىك كە بەسەختى چاك بووہ تەوہ، پەيدادەبىت. جۆرىكى ترى ئەم نەخۆشى يە گەرەبونى لە رادەبەدرى ئەو ماسولكانەى كە پىلوى پىدەبەستىتەوہ ،پەيدادەبىت.

\* ئايا پىويست دەكات پزىشك دەست بەكاربىت؟

بەلى، چونكە كەوتن و سوانى بەردەوامى برژانگەكان بەسەر گۆى چاو ئاكامى بونەبرىنى بەردەوامى گلئەو لە دەست دانى تواناى بينىنى لىدەكەوئتەوہ.

\* بۇ چارەسەرى ئانتروپيون چ جۆرە نەشتەرگەرەك دەكرىت؟

برىتە لە نەشتەرگەرى جوانكارى سادە، كە لەژىر سىركردنى ناوچەى دەبىت لەم نەشتەرگەرەدا بەشيك لە پىلو دەپن بەشىوہ يەك كە پىلو دووبارە پوو بەرەو دەرەوہ بىرواتەوہ.

\* ئايا ئەنجامى نەشتەرگەرى باش دەبىت؟

بەلى.

\* ئاكتروپيون چى يە؟

برىتە لە گەرەنەوہى پەراويزى پىلوى خوارو يان سەررو بۇ دەرەوہ.

**\* بەربلاوترىن ھۆكارى ئاكتروپيۇن چى يە؟**

بەزۇربونى تەمەن ھىزى گەرانە ۋەى (Tissue) كەم دەبىتە ۋە دەبىتە ھۆى خرابىونى شوپنى بەرىك كەوتنى روى چاۋ پىلۋ لە ھەندى ھالەتى تردا ئاكتروپيۇن ئاكامى برىتتە لە ھەوكردن يان برىندار بونە ۋەىە .

**\* نىشانەكانى ئاكتروپيۇن چىن؟**

لە ۋەى كەپىلۋ (بەگشتى پىتلوى خوارو) لە چاۋجىابوۋە تە ۋە، نىشانەكانى برىتتىن لە ھاتنە خوارە ۋەى فرمىسك بەسەر گۇناكاندا لە جىياتى رۇيشتن بەررە ۋەى فرمىسكدا .

**\* ئايا ئاكتروپيۇن بەنەشتەرگەرى چارەسەردە كرىت؟**

بەلى ئەم نەشتەرگەرىيە زۇر سادە ۋەىە برىتتىيە لە برىنى بەشك لە بەشى ناۋە ۋەى پىلۋو .

**\* ئايا ئەنجامى باشى ئى دەكە ۋىتە ۋە؟ بەلى .**

**\* ئاوسانى تورەكەى فرمىسك داكرىۋىستائىت چىيە؟**

برىتتىيە لە ھەوكردىنى تورەكەى فرمىسك ۋە ۋانە نەخۇشىيە بلاۋەكانى منالانى كەمتر لە يەك سالىان دوو سالان , گەورە سالەكانىش ھەندى جار گىرۋەدى ئەم نەخۇشىيە دەبن، لەم ھالەدا رىرە ۋەى فرمىسك بە ھۆى شانەى (ئەلىافى) رىشالى دەبەسرئىن يان تەسك دەبىنە ۋە .

**\* ھۆكارى چىيە؟**

داكرىۋىستائىت بەگشتى لە ئەنجامى تەسكبونە ۋەى رىرە ۋەى فرمىسكە .

**\* نىشانەكانى چىن؟**

ئازارى توندو ئاوسانى ناۋە ۋەى چاۋ كەھەندى جار تاسنورى لوت دەگرىتە ۋە .



\* چارەسەرى چۆنە؟

بەكارھىنانى ئەنتى بايوتىك و لەكاتى بونى ھەوى زۆر، لابردنى بەنەشتەرگەرى.  
ئايا ئەگەرى دوو بارە بونەھەى ھەيە لەدواى چارەسەرگەرى؟  
بەلى، مەگەر ئەھەى كە فرمىسك لەپىگەى مىللىدان يان نەشتەرگەرىيەھە  
بەتەواوى بەردرابىت.

\* تاكەى چاك دەبىتتەھە؟ بەشىۋەيەكى گىشتى يەك ھەفتە.

\* ھەوكردنى گلىنە، يان ئايرتيس چى يە؟

ئەم ھەوكردنە بەشى پىنگى دەورى بىلبىلە دەگىرتتەھە.

\* ھۆكارى چى يە؟

ھۆكارى ئاوسانى گلىنەيە دەتوانىت ھەرچۆرە ھەوكردنىكى تايبەتى يان گىشتى،  
ناوچەيى يان سەراپايى بىت لەزۆرەيى ھالەتدا ناتوانىت ھۆكارەكان بە تەواوى  
دىارى بىرىت.

\* نىشانەكانى كامانەن؟

ئازار، سوربونەھەى چاۋ و فرمىسك پزان و ترس لە تىشك و پۆشنايى.

\* چارەسەرى چۆنە؟

چارەسەر بەھۆكارەكەيەھە بەستراۋەھە گىشتى لە سەربەكارھىنانى قەترەى  
چاۋى ۋەك ئەترۆپىن و كۆرتىزۆنەھە بەستراۋە.

\* ئايا چارەسەرى ھەيە؟

ئەگەر لەجىتى خۆى بىت، بەلى.

\* ئايا ھەو كردنى گلىنە بەزۆرى دەبىتتەھۆى كەمكردنەھەى بىنايى؟

ئەگەر توندبىت، بەلى.

### \* تاکەى چاک دەبیتەوہ؟

لەھەندىء حالەتدا يەك تادوو ھەفتە بەسە، بەلام ھەندىء جاريتەر لەوانەيە چاکبونەوہ چەند مانگولەوانەتە چەند سال بخايەنیت، گەرانەوہى دوبارەى ھەوکردنیش زۆرکەمە.

### ٧- ئاوى سەوز

#### \* ئاوى سەوز چيپە؟

ئاوى سەوز لە بەرزبونەوہى گوشارى ناوچاوہو دەبیت.

#### \* ھۆکارى چيپە؟

ھۆکارەكەى بەزۆرى نەناسراوہ ،بەركەوتنو جى گۆرکيتى لىنز (عەدەسە) لەوانەيە ئەم نەخۆشيبە بىتت.

#### \* ئايا ئەم نەخۆشيبە بەربلآوہ؟

٢٪ى كەسانى چل سالە بەرەو ژور بەم نەخۆشيبە گيرۆدەن.

#### \* ئايا نەخۆشى لە لاى پياوان زۆرە، تا ژنان؟ نەخىر.

#### \* ئايا منالانىش توش دەبن؟

زۆر بەكەمى لەھەمان سەرەتاي لە داىكبونەوہ دەردەكەويت (ئاوى سەوزى زگماكى).

#### \* ئايا ئاوى سەوز(Heridity) ھەيە؟ بەلى

#### \* نيشانەكانى چيپە؟

ئاوى سەوزى كتوپر بە ئازارى زۆرئىكى زۆرى چاوہو، سوربونەوہو ونبونى بينينى لە گەلدايە، ئەگەرئاوى سەوز درىژخايەن بىت (Chronic) لەوانەيە نەخۆشى يان ھىچ نيشانەيەك دەرنەكەويت يان كاتىك نيشانەكانى دەردەكەويت كەزۆر درەنگە رۆرەوى نەخۆشى ھەر جۆرەچارەسەرىك ناتوانيت كارابيت.

\* ئایا ھاوکات ئاوی سەوز بە ھەردوو چاوی زیان دەگەیەنێت؟

بێجگە ھەندێ حالتی ئاوی سەوزی کتوپر، بەلێ. چاوی ئەو نەخۆشەیی کە یەک چاوی دوو چاوی ئاوی سەوز بێت زۆر نزیکە چاوەکەیی تری گیرۆدەیی ئەو کێشە یەبێت.

\* بەچ شیکارییەک دەتوانرێت ئاوی سەوزی چاوی بناسرێتەو؟

بەئەندازە گرتنی ناوھەوی چاوی بە یارمەتی تۆنۆمید، پشکنین مەیدانی بینین.

\* ئایا ئەندازە گیرێ رێک و پێکی گوشاری ناوھەوی چاوی پێویستە؟

بەلێ، ئەمە پشکنینیکی زۆر سادە و ھەموو گەرە ساڵیک دەبێت کاتی پشکنینی ساڵانەیی چاوی خۆیان، ئەم پشکنینەش ئەنجام بدات.

\* چارەسەری ئاوی سەوز چۆنە؟

بۆ چارەسەری جۆرەکانی کوت و پری قەترەیی چاوی حەبی ستوزلاماید دەدرێت تا فشاری ناوھەوی چاوی کەم بێتەو، ھەرکات گوشار لە چەند کاتژمێرێک ئاسایی نەبوو و نەشتەرگەری پێویست دەکات ئەگەر ئاوی سەوز درێژ خایەن بێت دەتوانرێت تا ساڵەھای ساڵ تەنیا بە (Alcohol) چارەسەر بکریت، ھەلبەت دەبێت لە ھەموو ئەو ماوە دا دەرمانی گوشار بەردەوام کۆنترۆل بکریت، ئەگەر گوشار زیاد بکات و مەیدانی بینین کەم کاتەو نەشتەرگەری پێویست دەکات.

\* خۆبواردن لە نەشتەرگەری چ مەترسیەکی ھەیە؟

ئەگەر ئاوی سەوز چەرەسەر نەکریت رۆژ بە رۆژ پۆلە خراپی دەکات، وور دەور دە بینایی کەم دەبێتەو و تا دەگاتە حەدی کوێری.

\* ئایا نەشتەرگەری مەترسی دا رە؟

ئەگەر نەخۆشی لە جۆری کوت و پریپیت (حاد - Acute) ئەگەری چاکبۆنەو زۆر زۆرە. لە جۆرە درێژ خایەنەکاندا نەخۆش ھەتا زوو نەشتەرگەری بکات شانسی چاکبۆنەو زیاترە.

**\* نەشتەرگەری چۆن ئەنجام دەدەن؟**

نەشتەرگەری برتیه لە لابردنی گلێنە بەم مانایە کە بەشی بچوکی گلێنە لا دەبریت تا گوشاری ناو وەهێ چاو کەم بێت وە پرۆسە ی کاری تایبەتی نەشتەرگەری بۆ ھەردوو ھالەت جیاوازه، بەستراو بەوێ کە ئاوی سەوزی درێژ خایەن بە گوێشی کراو یان ئاوی سەوزی (حاد - Acute) بە گوێشی بەستراو بێت.

**\* جوۆری بێھۆش یان سەرکەر چی یە؟ سەرکردنی (مەزوعی) یان گشتی.**

**\* نەخۆش تا کە ی لە نەخۆشخانە دەمینیتەوہ؟**

بەگشتی ٥ تا ٧ پۆژ.

**\* ئایا پاش نەشتەرگەری شوینەکە ی دیارہ؟**

نەخیر، بەلام گەر ورد بینوہ دەبینین کە بەشیک بچوکی گلێنە لابرآوہ.

**\* ئایا پاش نەشتەرگەری ئاوی سەوز دەگەریتەوہ؟**

ئەگەر ئاوی سەوز (حاد - Acute) بێت بەزۆری، نەخیر، بەلام ئاوی سەوزی درێژ خایەن لەوانە یە بگەریتەوہ.

**\* پاش ئەم نەشتەرگەری یە چ کاریک بۆ نەخۆش قەدەغە یە؟**

چونە ژیر ئاوی، بەشداریوون لە پێپیان و خۆپیشاندانی سیاسی (مەترسی لە گازی فرمیسک ھینەر).

**\* تاکە ی دەتوانریت ھەمام بکات؟ ١ ھەفتە.**

**\* گەر ان؟ ١ ھەفتە.**

**\* بەپی پلکان سەرکەوتن؟ ١ ھەفتە.**

**\* شوڤیری؟ ٤ ھەفتە.**

\* بۆ سەرکار کردن؟

٤ ھفتە.

\* ھەموو چالاکیەکی لاشە؟

٤ ھفتە.

\* دەبیئت پاش چارەسەر کردنی ئاوی سەوز بەردەوام بپۆیتە لای پزیشکی چاؤ؟

بەلێ، پزیشکی چاؤ چاکبۆنەوہی برینی چاوی نەشتەرگەر کراؤ کۆنترۆل دەکات و دەکۆشیت پێ لہوہ بگریئت کە چاؤہ ساغە کە توش بیئت.

## ٨ - ئاوی مرواری

\* ئاوی مرواری چی یە؟

ئاوی مرواری بریتییە لہ تاریک بونی وردە وردە ی لێنز(عەدەسە).

\* کاری لێنز(عەدەسە) چی یە؟

بریتییە لہ پۆنکردنەوہی ئەو وینەییە کە دەکەویتە سەر تۆپی چاؤ. لہ دیدگای ئۆپتیککی لێنز(عەدەسە) دووری ناوہندی گۆریہوہ و ھاوتای دەکات.

\* کاتی مروۆ گێرۆدە ی ئاوی مرواری دەبیئت چی پوو دەدات؟

تاریکبوونی لێنز وردە وردە لہ پوونی وینەکان کە مدەکاتەوہ، لہ ئەنجامدا توانای بینین کە م دەبیئتەوہ.

\* ھۆکاری ئاوی مرواری چی یە؟

ھۆکاری راستەقینە ی ھیشتا نەناسراوہ، بەلام لہ حالەتەکانی بونی نەخۆشی شەکرە، تا ریک و پیککی کاری گلاندەکان، ھەوکردنی ناوہوہی چاؤ یان لیدرانی راستەو خۆ بە لێنز، ئاوی مرواری زیاتر دەبینریت.

\* ئايا سەبارەت بە ئاوى مروارى بەرەو لاي خىزاني ھەيە؟

ھەندى خالەتى ئاوى مروارى لە ئەندامانى يەك خىزاندا بينراوہ.

\* نيشانەكانى ئاوى مروارى چى يە؟

ئەگەر ويئە وون بىت و چاويلكەى باش نەبىت، دەبىت بترسين لە بونى ئاوى مروارى، پاش ماوہيەك دەتوانرئت لە پشتى بىلبىلەوہ پەلەى تاريك(رەش) سىپى دەبينرئت.

\* بۇ ناسينەوہى سەد لە سەدى ئاوى مروارى چ پشكنينيك دەكرئت؟

دەتوانرئت بە يارمەتى ئاميرئك بە ناوى بايؤ مايكروؤسكوپ و (ناوچاويين)(Apthalmo scope) بەسادەيى ئاگادارى تاريك بونى لئنز(عەدەسەى چا) بن.

\* ئايا ئاوى مروارى بەگشتى، ھاوكات بە ھەر دوو چا و زيان دەگەيەنيئت؟

نەخىر، بەلام ئەگەرى توشبونى چاوى ئەو كەسانەى كە يەك چاويان توشى ئاوى مروارى بون، زقە.

\* چارەسەرى ئاوى مروارى چۆنە؟

نەشتەرگەرى و لابردنى لئنز(عەدەسە) بە دەرمانيش دەتوانئت بەرەو تاريك بونى لئنز ھئواش بكات.

\* لە چ كاتيئك دەبئت لئنز(عەدەسە) لا بېرئت؟

جاران كاتيئك لئنز(عەدەسە) لا ئەبرا، كە ئاوى مروارى(بگەييايە). ئەمروؤ كاتيئك لئز(عەدەسە) لا دەبن كە رېگريئت لە ژيانى ئاسايى رۆژانە يان چالاكى ئيش و كارى و بە لابردنى بتوانرئت ئوميدەوارمان بكات بە گەرانەوہى بينينى ئاسايى.

\* ئايا دەتوانىت لە ئاوى مروارى پىش گىرى بىرىت؟

نەخىر.

\* ئايا نەجامى نەشتەرگەرى ھەمىشە باشە؟

نەجامەكەى لە ۹۰٪ باشە.

\* ئايا كە تەمەن بە سالا چوو ئاوى مروارى خوى چارەسەر دەبىت؟

نەخىر.

\* نەشتەرگەرى چەند دەخايەنىت؟

۴۰ تا ۵۰ خولەك.

\* چۆن نەشتەرگەرى دەكرىت؟

نەشتەرگەرى شوينى بە يەك گەيشتنى (گلىنەو و صلبىە) دەكەونەو و لە رىگەى

نەم كرىنەو، لىنز بە ئامىرىك دەگرن و دەرى دىنن.

\* كاتى نەشتەرگەرى نەخۆش بېھۆش دەكەن يان تەنيا سىر كرىنى

(مەوزوعى) شوينى مەبەستە؟

بە گشتى بېھۆشى ھەموو لەش باشترە چونكە ئەگەر نەخۆش جولەى نەبىت

كۆنترۆلى ئاسانترە.

\* تاكەى لە نەخۆشخانە دەمىنىتەو؟ ۱ ھەفتە.

\* ئايا پىش نەشتەرگەرى دەبىت شىكارى تايبەتى بۇ بىرىت؟

بىويست دەكات نەشتەرگەر دىنباىت كە نەخۆش بەتەواوى ساغە و ھىچ

نەخۆشپىيەكى نى بە و لە لاشەى دا ھەوكرىنىك نى بە، چونكە ھەموو ئەمانە

دەتوانن لە سەر نەجامى نەشتەرگەرى كارىگەريان ھەبىت.

\* ئایا قوئناغی دواى نەشتەرگەری ئازاری ھەیه؟ نەخیر.

\* چارەسەری دواى نەشتەرگەری لابردنی لاینز(عەدەسە) چی یە؟

نەخۆش دەبیت ٢٤ کاتژمێری یەكەم پاش نەشتەرگەری لەسەر پەشت بکەوێت. پاشان لەسەر قەرەوێڵەكەى بێتە خوارەو. چاوی نەشتەرگەری کراو تا ھاتنە دەرەوہی نەخۆش لە نەخۆش خانە ناکرێتەو.

\* چاودیڤی پاش نەشتەرگەری کامانەن؟

نەخۆش دەبیت بۆ ماوہی یەك تا ٦ ھەفتە لە چەمانەو و ھەر جۆرە چالاکى یەكی سەخت پارێز بکات.

\* پێش ھاتی ئەگەری چی یە؟

ھەوکردن یان خوین بەربوونی ناو.

\* ئەم پێش ھاتە چۆن چارەسەر دەکریت؟

لە کاتی بونی ھەوکردندا کەلك لە ئەنتی بایوتیک وەر دەگیریت و لەکاتی خوین بەربووندا لە (Dressive) (تداوی) کە چاوتوند بگیریت. نەخۆش دەبیت لە نەخۆشخانە بمریتتەو. بۆ کۆنترۆلی خوین بەربوون دەتوانریت. لە ھەندێ دەرمان کەلك وەر بگیریت.

\* بە گشتی چەند کات پێویستە، تا جیی برین چاک بێتەو؟

بۆ چاکبوونەوہی تەواوی برین ٦ ھەفتە پێویستە.

\* ئایا جیگەى برین بەجی دەمینیت؟

جیگەى برین ھەموو کات نادیارە.

\* ئایا پێدەچیت ئاوی مرواری پاش نەشتەرگەری بێتەو؟

ھەندێ جار پێدەچیت پەردە یەك پێك بێت و بینین تاریک بکات.



\* دەتوانرېت ئەم پەردە بە نەشتەرگەرگى سادە لاپېرېت؟

بەگىشى پاش نەشتەرگەرى دووم بىنن باش دەبېت.

\* نەخۇش دواى نەشتەرگەرى كەى دەتوانرېت چاويلكە لە چاوبكات؟

پاش يەك مانگ.

\* ئايا پاش چاكبونەو، ژيانى نەخۇش بە تەواوى ئاسايى يە؟

بەئى.

\* تاكەى دەتوانرېت ھەمام بگرېت؟

۲ ھەفتە.

\* بۇگەپان؟

۱ ھەفتە.

\* لە پليكانە بېرواتە سەرەو و خوارەو؟

۲ ھەفتە.

\* ئىشى ناو مال بكات؟

۶ ھەفتە.

\* بەو كارانەى كە ورد بونەويان پيويستە؟

۸ ھەفتە.

\* دەست پىكردنى چالاكى جەستەى؟

۲ مانگ.

## ۹- جىابونەۋى Retina تۆپى چاۋ

\* تۆپى چاۋ لە كۆيدايە و كارى چى يە؟

تۆپى چاۋ ۲/۳ قولاي گۆى چاۋى لە ناۋەۋە داپۆشيوە و برىتتە لە پەردەيەكى ھەستىار كە بزۆينەرى پۆشنايى دەگۆپىت بۇ بزۆينەرى دەمارىي(عەدەسە) و يان بنىرپىت بۇ مېشك. تۆپى چاۋ برىتتە لە چەند خانەيەكى دەمارىي(عەسەبى) كە كارىان گۆراني بزۆينەرى تىشكن بۇ بزۆينەرى كارەبايى. لە راستى دا تۆپى چاۋ درىزكراۋەيەكە لە مېشك.

\* جىابونەۋەي تۆپى چاۋ چى يە؟

بەۋ حالەتە دەلئىن كە ئەم پەردە لە خالى يەك گرتنەۋەي خۆى لەگەل ناۋەۋەي گۆى چاۋ دورى دەگرىت، واتە جىادەبىتتەۋە.

\* ھۆكارى جىابونەۋەي تۆپى چاۋ؟

برىنداربون، لىدران، ھەۋكردن، نزيك بينين زۆر يان لىۋى ھەمىشە(پەردەيى بينايى چاۋ) لەۋانەيە بىنە ھۆى جىابونەۋەي تۆپى چاۋ.

\* ئايا پياۋان لە ژنان زۆرتتر توشى ئەم كېشە دەبن؟ نەخىر.

\* ئايا جىابونەۋەي تۆپى چاۋ نەخۆشى يەكى بۇماۋەي يە؟ نەخىر.

\* ئاكامە خراپەكانى جىابونەۋەي تۆپى چاۋ چى يە؟

يەككە لەۋ ئاكامانە كۆيرە.

\* ئايا دەتوانرپت لەم جىابونەۋە رېبگىرپت؟

بەم مەبەستە كەسانى نزيك بين دەبپت زۆر ئاگادارى خۆيان بن و خۆيان بپارىزن لە ھەر جۆرە لىدرانئىكى سەرە.

**\* لەكۆي دا لە جىابونەۋەي تۆرى چاۋ گومان بىكرىت؟**

لەكاتى بىننى پەردە لە بەردەم چاۋ يان بىننى ۋەستانى بىننى بەشكە لە چاۋ بىننى شتى نورانىش نىشانەيەكە دەبىت پى وشك بىن.

**\* چۆن دەتوانرىت بەشيوەيەكى تەۋاۋ بوترىت كە تۆرى چاۋ جىابوئەتەۋە؟**

بۇ ناسىنەۋەي جىابونەۋەي تۆرى چاۋ، پزىشكى چاۋ قولايى چاۋ بە دەستگا دەبىنىت ۋ بەم شيوە دەتوانىت تۆرى چاۋ بىننىت. لە قۇناغى بەكەم ۋ پىش جىابونەۋەي تۆرى چاۋ دەتوانرىت ئەۋ پىراپانە كە خەبەرى دەدەن، بىننىت بۇ ناسىنەۋەي وردتر لەۋانە بە شىكارى ۋ پشكىنى زىاترى بوىت.

**\* نەشتەرگەرى بۇ ئەم جىابونەۋە چۆنە؟**

بەكەك لەۋ شيوانەي نەشتەرگەرى كە بۇ جۇشدانەۋەي ئەۋ بىرنە كە سەرچاۋەي ئەگەرى جىابونەۋەي تۆرى چاۋ بەكار دەبرىت دەتوانرىت لە گىرسانەۋەي لە پى گەرما دەرمانى (Diatermy) ۋ بەستن كرىۋسراپى يا سەرما دەرمانى ناۋ بىرىت. گىرسانەۋە بە يارمەتى ھەلگەردى تىشكى نورانى بۇ ناۋەۋەي چاۋ گىرسانەۋەي بە يارمەتى لىزەر يا ھەلگەردى گلۆپى (گزنون) بۇ سەر تۆرى چاۋ (فوتق كواگلايشن) ئەنجام دەدەن. شىۋاۋزىكتىر بىرىتە لە كورتكەردنەۋەي تىرەي چاۋ تا بەم شيوە دىۋارى پىشتى چاۋ بلكىنرىت بە تۆرەۋە. ئەگەر ھۆكارى جىابونەۋەي تۆرى، تىومۆرىكى خراپ بىت دەبىت چاۋ دەربەنرىت.

**\* پىژەي جىابونەۋەي تۆرى چاۋ بۇ لوو (Tumer) چەندە؟**

تەنبا ۱/.

**\* لەكاتى چارەسەر نەكەردى چى پرو دەدات؟**

چاۋ بەتەۋارى كۆپر دەبىت.

\* ئەگەرى چاكبونەوہ و ھاتنەوہى بىنايى دواى نەشتەرگەرى چەندە؟

ھاتنەوہى بىنايى بەستراوہ بە جۆرى نەشتەرگەرى و بە تايبەت جىابونەوہى تۆپەوہ، واتە بە ئەندازەى بالاى جىابونەوہ، ژمارە و ئەندازەى بىرىن، كۆنى نەخۆشى، وشكى تۆپى چاۋ.

\* نەشتەرگەرى چەند دريژە دەكىشىت؟

۱ تا ۳ كاتژمىر.

\* چ جۆرە بىھۆشى يان سىركردن دەدەن؟

بەگشتى سىركردنى شوينى مەبەست بەلام ھەندى جارىش بىھۆشى گشتى.

\* تاكەى دەبىت لە نەخۆشخانە بمىنىتەوہ؟

۱ تا ۲ ھەفتە.

\* ئايا قۇناغى پاش نەشتەرگەرى ئازارى ھەيە؟

نەخىر.

\* دەرمانى تايبەتى دواى نەشتەرگەرى چى يە؟

لەو حالەتانەى كە تەنيا(دياترمى) بەكار ھاتىت نەخۆش بەزۆرى ماوہى ۴ پۇژ پارچەيەك دەدرىت بەسەرچاۋدا و لەسەر پىشت دەخەوينىت. پاش ئەم ماوہ چاۋە ساغەكە دەدرىتە بەر پۇشنايى بەلام ئەو چاۋەى نەشتەرگەرى بۇ كراۋە لە ۴ تا ۶ ھەفتەى تر ھەروا نابىت بىكرىتەوہ، پاش ئەم ماوہش نەخۆش دەبىت چاۋىلكەى تاريك لە چاۋ بىكات، ناوہپاستى شوشەكە بەئەندازەى سەرە دەزويەك كونكراۋە تا جولانەوہى چاۋ بەكەمترىن ئاست بىكات لەكاتىك كە شىۋە نەشتەرگەرى لەسەر كورت كىردنەوى چاۋ دانرابىت، تەنيا ئەو چاۋە دادەپۇشرىت كە نەشتەرگەرى بۇ كراۋە و نەخۆش دەتوانىت پاش چەند پۇژىك لە نەخۆشخانە بىتە دەرەوہ.

\* تاكو برين چاك دهبيتهوه چهند دهخايهنيته؟

۲ تا ۶ ههفته.

\* نایا پاش نهشتهرگهري دهبيته چاوديري تايبهتي بکريته؟

بهلئ، نهخوش دهبيته تا ۲ مانگ چالاکي جهستهيي خوی کهم کاتهوه.

\* نایا پیدهچی دوا به دواي چارهسهری سهرکهوتوی جیابونهوهی تۆری

چاو، ئەم تۆرهسهر لهنوئ جیابیتهوه؟

ههندی جار بهلئ.

\* نایا دهتواریته پاش چارهسهری تهواوی جیابونهوهی تۆری چاو

ژیانی ناسایی بیته؟ بهلئ.

\* پاش نهشتهرگهري تا کهي دهتوانريته حمام بکريته؟ ۳ ههفته.

\* گهپران؟

۲ ههفته.

\* له پليکانه چونه سهرهوه و هاتنه خوارهوه؟

۴ تا ۶ ههفته.

\* کاری سوکی مالهوه؟

۸ ههفته.

\* کارسهختی مالهوه؟

۸ تا ۱۲ ههفته.

\* شوڤيري کردن؟

۶ ههفته.

\* چالاكى جەستەيى؟ ۱۲ ھەفتە.

\* ھەر چەند پۇژ جارىك دەبىت بۇ كوئىترولكردن بېرۇينە لاي پزىشكى چاۋ؟ ۳ مانكى يەكەم ھەر مانگى ۱ جار و پاشان ھەر ۴ تا ۶ مانگىك ۱ جار.

## ۱۰- سرۇمبۇزى تۇرى چاۋ:

\* سرۇمبۇزى تۇرى چاۋ چى يە؟

ئەو حالەتە يە كە تيايدا لە ناو پىشالە خويئەكانى تۇرى چاۋ خويئ دەمەيەت، ئاكامى ئەمەش خويئ بەربونى تۇرۇكەمبونەو و تەنانەت لە دەست دانى بىنايىە.

\* سرۇمبۇزى تۇرى چاۋ چۇن دەرمان دەكرىت؟

ئەگەر كەم بىت پشو دانى چاۋ بە تەنيا بەس دەبىت، حالەتى توندتر لەوانە يە پىويست بە دەرمانىك بكات كە ئەو خويئ مەينە نەمىللىت.

\* ئايا پاش توش بوون بەم حالەتە دەتوانرى تۇرى چاۋ باش بكرىتەو؟

ئەگەر سرۇمبۇز زۇر بەربلاۋ نەبىت بەلئ، بەلام حالەتى توندى لەوانە يە بىتتە ھۆى كوئرى.

\* سرۇمبۇزى تۇرى چاۋ تا چەند دەنخايەنىت؟

۴ تا ۶ ھەفتە ۰ گەرپانەو ى مەينىش ھەموو كات پى دەچىت.

## ۱۱- تىومۇرى چاۋ

\* ئايا تىومۇرى ناو گۆى چاۋ بەربلاۋ؟

نەخىر زۇر كەمە.

\* زۇرترىن جۇرى لوى ناو چاۋ كامەيە؟

مىلانئوماكان كە لە بلاۋ بونەو. گلايۇمەكان لە، ناو ھەو ى تۇردا دروست دەبن.

\* ئەم جۆرە تیومورانە لە چ تەمەنیکیدا باون؟

منالانی کەمتر لە ۵ سال زۆرتر توشی گلائیومی تۆپ دەبن، گلائیوما بە زۆری تەنیا لە چاویکیدا گەشە دەکات بەلام لەوانە یە لە ھەردوو چاوییدا گەشەبکات و لوی رەشی بە زۆری لە گەرە سالاندا لەنێوان ۴۰ تا ۶۰ سالی دەردەکەوێت و تەنیا یەك چاوی توش دەکات و زیانی پێدەگە بە نیت.

\* ھۆکاری پەیدا بونی لو(تیومۆر) لە چاودا چی یە؟ نەزانراوە.

\* گلائیوما چۆن لە منالاندا سەر ھەلەدات؟

ئەگەر منالە کە تەمەنی زۆر کەم بیت، ھیچ ناپەرھەت نەبیت و خۆی پێی نەزانیت و باوک یان دایکی بە بینینی زەردیەکی تاییەت لە بیلبیلە ی چاوی منالدا پەیدا بوو زانیبیتیان منالانی گەرەتر لە ون بونی بینن سکالایان دەبیت. لەلای گەرە سالان توانای بینن کەم دەکات. لەوانەشە ھیچ نیشانە یەکی تاییەتی سەرھەلەدات و ئەو تیومۆرە(لو) پزیشکی چاوی لە کاتی پشکنینی ناسایی نایبینیتەو.

\* ئەگەر تەنیا یەکیک لە چاوەکان بە گلائیوما گیرۆدەبیت، چارەسەر چۆنە؟

دەبیت بە زۆرین کات ئەو چاوە دەریھینریت و ئەگەر ھەردوو چاوی زیانی پێگە یشتبیت، بە زۆری ئەو چاوە ی گلیۆمە کە ی گەرەترە ئەو یان دەردەھینریت و دەکۆشن ئەو گلیۆمە ی لە چاوە کە ی تر دایە بە تیشک دەرمانی و کوری دەرمانی(کوری سراپی) چارەسەر بکریت.

\* ئەگەر نەشتەرگەری بۆ نە کریت چ دەبیت؟

لو(تیومۆر) بە شوینەکانی تری لاشە دەکات و دەبیتە ھۆی مردنی نەخۆش.

\* ئەگەری چاکبونەوہی گەرە سالان چەندە؟

ئەگەری چاکبونەوہ زۆرە.

**\* ئەگەری چاکبۆنەوہی منالان چۆنە؟**

توشبۆنی منال بە تیۆمۆری چاوی زۆر مەترسی دارە. سەرە پای ئەوہش پێشکەوتنەکانی ئەم دوايە دلخۆش کەر، چونکە ئەمڕۆ کە ژمارەيەکی زۆرتر منال پزگاریان بۆوہ.

**١٢ — نەخۆشی تۆری چاوی لە ئەنجامی نەخۆشی**

**شەکرەوہ ( Retinopathy )**

**\* Retinopathy لە نەخۆشی شەکرەوہ چۆنە؟**

نەخۆشییەکی تاییبەتە، کە بینایی دەخاتە مەترسییەوہ. پیناسەي بریتییە لە ئاوسانی ناویۆش و تۆری چاوی (پکسود)، خوین بەریون و پالە پەستۆی ناوہوہی خوین بەرەسەرەکیەکانی تۆری (Retina) ئاکامی ئەم نەخۆشی لە ناوچۆنی تۆری چاوی.

**\* ھۆکاری چی یە؟**

گرنگترین ھۆکاری برتیە لە بەرزبۆنەوہی پالە پەستۆی خوین و نەخۆشی شەکرە.

**\* نیشانەکانی چین؟**

نەخۆشی تیکچۆنی بینایی کاتیکی ھەست پێ دەکات کە ئاوسان و خوین بەریون دەستی پیکردبیت. ئەمەش مەترسی لەوہدایە کە نەخۆشی بەزۆری تەنیا کاتیکی دەناسریتەوہ کە بەزیانی لە دەست چوو کۆتایی پیدیت.

**\* چۆن پێ لەم نەخۆشییە دەگیریت؟**

بە پشکنینی پزیک و پیک و دەورەيی قولی چاوی بە یارمەتی قولایی چاویین و ئەگەر ئەو کەسە شەکرەي ھەبیت بە ئانجیۆگرافی لە پێی فلو ئورسانس و ھەرۆھا گرنگتر



لە ھەموو چارەسەرى ھۆكارى نەخۆشى واتە زۆربوونى پالە پەستوى خوین و شەكرە .

**\* چارەسەرى چۆنە؟**

لەنيا دەتوانىت ئەم ئاكامە و سەرھەلدا نە خراپانەى نەخۆشى چارەسەر بگرىت .  
بە فۆتۆكواگولەيشن يان ليزەريش دەتوانىت ئاوسانى تۆپى چاوشك بكات لە زۆر  
بونى ريشالى خوینى رېيگيرىت .

**\* شانسى چارەسەر چەندە؟**

ئەگەر نەخۆشى نەگەيشتېتە قۇناغىك كە چاكبونەوہى مەحال بېت، شانسى  
چاكبونەوہ لە زۆربەى حالەتدا زۆرە .

**جولہ دہرمانی و توانا بہ خشینہ وہ**

## جولەدەرمانی و توانا بەخشینەو

\* جولەدەرمانی (کینزی سراپی) چی یە؟

لەقیگە لە زانستی پزیشکی و نامانجی برتیه لە چاکردنەوێ توانای کاری بەشی زیان پێگەیشتی لاشەیه بەهۆی پووداویک یان نەخۆشییەو، لە پێی جولە کاریگەر نا کاریگەری جولەدەرمانی بە مەساج، میکانوسراپی، تیشک، گەرما، کارەبا، ئاوو هتد سودوهردهگیریت تا ئەندامە زیان لێ کەوتوکان لە هیشتنەو دەستپیکردنەوێ کاری ئاساییان یارمەتی بدات.

\* راهینانەوێ دووبارە یان جولە چی یە؟

لە راهینانەوێ دووبارە بۆ راهینانەوێ کەم ئەندامانی لاشەیی، هۆکاری فیزیکی لەگەڵ بیر و پادرونی و کۆمەلایەتیەکانی شارەزایان کەلک وەردەگیریت. راهینانەوێ دووبارە بێجگە لە کەم ئەندامانی هەمیشەیی زۆرێک لە بریندار و نەخۆشانیش دەگریتە خۆ.

### ١- تیشکی سەر وەنەوشەیی

\* چۆن، لە چارەسەری نەخۆشی یەکاندا لە تیشک کەلک وەردەگیریت؟

بۆ چارەسەیی هەندێ لە نەخۆشی یەکانی پێست لە تیشکی سەر وەنەوشەیی سویدیکی زۆر وەردەگیریت.

\* ئایا دەتوانریت لە تیشکی سەر وەنەوشەیی بەبێ کۆنترۆلی پزیشکی کەلک وەریگیریت؟

نەخیر، ئەمە کاریکی مەترسی دارە و بەکارهینانی نادروست لێی، لەوانەبە سوتان و برینی (Tissue) ی لێبکەوێتەو.

\* ئايا گلۇپى سەرو وەنەوش، كە لە دەرمانخانەدا دەفرۆشن، بەھيژن؟

ئەم گلۇپانە بە گشتى كەم ھيژن و ناتوانن بپو جۆرى تيشك بۇ چارەسەر كىردنى شياو فەراھەم بيژن. بەھەر حال ئەمانەش بىئ مەترسى نين و بەكارھيژنانى لە رادەبەدەرى لەوانەيە بيژتە ھۆى سوتانى قولى چا و پيژت.

## ۲- گەرما (تيشكى ژيژ سور)؛

\* كاريگەرى سودمەندى گەرما بۇ بىرىن چۆنە؟

گەرما ريشالە خويئىبەكان خاودەكاتەو، پشو بە ماسولكەكان دەدات و بەم شيۆە چاكبونەوى خيژراترى بىرىن فەراھەم تر دەكات، رايئنانەوھى جولەى، ئاسان دەكات و ھەندى ئازار كەم دەكاتەو.

\* ئايا چارەسەر بەگەرما شيۆەى جۇراو جۆرى ھەيە؟ بەلئ.

\* لەم چارەسەر كىردنە لە چ ھۆكارىك كەلك وەردەگيرىت؟

A - گلۇپى ئاسايى: لە تواناي چونە ژورەو و ھەلمژين يان كەلكى چەندان وەرناگيرىت، بەلام ھەر بەم گلۇپانە دەتوانرىت تا ئەندازەيەك سوپى خويئ و پشو چاكتىبكرىت.

B - گلۇپى ژيژ سور: تيشكى ژيژ سور ھيژنى چونە ژورەويان باشتەر ھەيە بەلام بە شانە (Tissue) قولەكان ناكەن.

C - گەرما دەرمانى بە كەلك وەرگرتن لە كارەبا بە فريكانسى بەرز: كارەبا بە (Tissue) گوزەر دەكات و گەرمى دەكات. ئەم سوپەى كارەبا ھيژنى چونە ژورەوھى ھەتا بلئى زۆرى ھەيە.

D - گەرما بە پۆشتنى راستەوخۆ: گەرما بە پيئى فركانس بۇ Tissue دەپوات، چارەسەر بە ئاو(ئەو دەرمانى) ھەمامى ئاوى گەرم و كۆمپريسى نيوگەرم، لەم شيۆازەن.

\* ئايا دەتوانىت بى چاودىرى پزىشك ئەم شىوازه بە كاربھىنرىت؟

نەخىر ھەركردارىكى جولە دەرمانى دەبىت پزىشك فەرمان بدات، سود ۋەرگرتنى نارپك و پىك لە ھەندى ئامىردا لەوانە بە بىتە ھۆى سوتانى قول و لە ھەموو شتىك خراپتر، ئەو مەترسىە لە ئارادايە كە بۆ چارەسەرى ئەو نەخۆشيانە سود لە گەرما ۋەربگىرىت كە كارىگەرى گەرما بۆيان زيانە.

\* لە چ حالەتلىكدا گەرما سودبەخشە؟

ئەم حالەتانە زۆر زۆرن دەتوانىت لە ھەندى جۆرى ئاوسانى جومگەكان ھەوكردنى كىسەى لە ھەندى قۇناغى پىشكەوتودا، ھەوكردن و كشانى پەيوەندى ماسولكەى، وشك بونەۋەى جومگەكان و ئى يەكان لە ئەنجامى كەم جولەۋە بۆ ماۋەيەكى دور درىژ ناو بىرىت.

\* بۆ كارابونى ئەم جۆرە چارەسەركردنەكەى دەبىت بەردەوام بىت؟

بۆئەم مەبەستە دەبىت چارەسەر بۆماۋەى چەندەفەتە، ھەموو پۆژىك ئەنجام بدرت.

### ۳- بزواندن بە كارەبا (ئەلتريك دەرمانى):

\* ئايا بۆ چارەسەرى ئىفلىجى، يان ھەوكردنى دەمارەكان لە كارەبا سود ۋەردەگىرىت؟

نەخىر بزواندن بە كارەبا ناتوانىت، چاكسازى كارى دەمارە زيان كەوتۋەكان بىننىتەۋە.

\* باوترىن جۆرەكانى بزواندن بە كارەبا كامەيە؟

تى پەپاندنى كارەباى گلغانىيى و تى پەپاندنى كارەباى فارادى.

### \* کاریگه‌ری ئەم کرداره چۆنه؟

کاتیك ده‌رمانیك ناتوانیت ماسولکه گرز بکات، ئەگه‌ری لاوازی ئەو ماسولکه ده‌بیت. بزواندی راسته‌وخۆ به‌ کاره‌با ماسولکه‌کان ده‌خاته‌ گه‌پو له‌ باریکی شیاودا ده‌یه‌ئێته‌وه.

\* ئایا سوده‌رگرتن له‌ چاره‌سه‌ر به‌ کاره‌بایی خیراتر ئیفلیجی پوومه‌ت چاک ده‌کاته‌وه؟  
نه‌خیر.

\* ئایا به‌کاره‌ینانی بزواندی کاره‌بای، ناسینه‌وه‌ی هه‌ندی نه‌خۆشی ئاسان ده‌کات؟

\* به‌ئێ، بۆ نمونه‌ جیاکردنه‌وه‌ی ئیفلیجی ده‌ماری یان خراپ بونی ماسولکه ده‌دۆزێته‌وه.

## ٤- ئاو ده‌رمانی

### \* ئاو ده‌رمانی چی یه‌؟

شێوه‌یه‌که‌ له‌ چاره‌سه‌ر که‌ به‌شێوازی جۆراو جۆر به‌ کارده‌بریت، وه‌کو‌حه‌مام کردن، ئاوی کانزای گه‌رم و سارد و مه‌له‌کردن. ئاو ده‌رمانی جوڵه‌ ئاسان ده‌کات و سوپی خوین چاک ده‌کات.

\* ئایا ئاو ده‌رمانی له‌ چاره‌سه‌ری پۆچون و زیانه‌کانی ئیفلیجی منالاندا کاریگه‌ره‌؟

به‌ئێ، جوڵه‌ له‌ژێر ئاودا ئاسانتره‌ و مه‌له‌کردن ماسولکه‌ له‌ حاله‌تی گه‌رزێ ده‌رده‌کات و واله‌ نه‌خۆش ده‌کات که‌لک له‌ هه‌موو ئەو ماسولکانه‌ وه‌ریگرت که‌ له‌ نه‌خۆشی یه‌ زیانیان دیوه‌ .

\* ئایا هه‌مام کردن له پزیره‌وی ئاودا بۆ نوی بونه‌وه‌ی توانای ئه‌ندامی زیان به‌رکه‌وتوو له‌کاتی شکاندا سودمه‌نده؟

به‌ئێ، چونکه ماسولکه‌کان له‌ حاله‌تی گرزبون ده‌رده‌که‌ون و جوله‌ی جومگه‌کان ژێ و ماسولکه‌کان ئاسان ده‌کات

## ۵- هه‌ساژ

\* ئایا هه‌ساژ هه‌میشه‌ بی‌زیانه، ته‌نانه‌ت به‌ فه‌رمانی پزیشک؟

نه‌خێر مه‌ساژی نا‌رێک و پێک له‌وانه‌یه‌ مه‌ترسی هه‌بێت، چونکه مه‌ساژی زۆر توند ده‌توانێت به‌ ماسولکه‌و جومگه‌کان زیان بگه‌یه‌نێت.

\* له‌ چ حاله‌تی‌کدا مه‌ساژ مه‌ترسی هه‌یه‌؟

مه‌ساژی ئه‌و به‌شانه‌ی ئازاری زۆریان هه‌یه‌ و هه‌ویانه‌کردوه‌ مه‌ترسی داره‌، مه‌ساژی ناوچه‌ی هه‌وکردو له‌وانه‌یه‌ بپته‌هۆی ب‌لاو بونه‌وه‌ی هه‌وو. بونی گولله‌ یان پارچه‌ یان شتیکی کۆبوه‌وه‌ له‌ ژێر پێست، له‌وانه‌یه‌ نیشانه‌ی گری‌ بپت، لێره‌دا هه‌رگیز نابێت مه‌ساژ بدرێت.

\* پێش مه‌ساژ کردن پزیشک چ ئامۆژگاریه‌ک به‌ کارمه‌ندی جوله‌ی ده‌رمانی ده‌دات؟

پزیشک دیاری ده‌کات که ئایا مه‌ساژ له‌ سه‌رخۆبیت یان قول، له‌ چ به‌شیکی لاشه‌ ئه‌نجام بدرێت، مه‌به‌ست له‌وه‌ب‌زوانده‌ یان هه‌وکردنه‌وه‌ی ماسولکه‌کان، ژێ و جومگه‌کانه‌.

\* ئاسه‌واری سود مه‌ندی مه‌ساژی دروست کامانه‌ن؟

خاوبونه‌وه‌ی ماسولکه‌کان زۆر بونی جوله‌ی جومگه‌کان، ماسولکه‌کان و ژێ کان هه‌لسورانی سوپی خوین له‌ ناوچه‌ی مه‌ساژ.

## ۶- مەشقی وەرزشی

\* ئایا لە چارەسەری نەخۆشی یەکانی ئییسک، ماسولکەکان، جومگەکان، مەشقی وەرزشی جەستە گرنگی ھەیە؟

بەلێ، مەشقی وەرزشی راست و لەشویینی خۆی ئەنجامی زۆر زۆر باشی لێدەکەوتتەو.

\* ئایا مەشقی جەستەیی تایبەت بۆ ھەندئ نەخۆشی ھەیە؟

\* ئایا مەشقی جەستەیی بۆ(فتق)، دیسک، ئازاری پششت، سەرئیشە و ئازاری مل یان نەخۆشی یەکانی وەکو جولە پڕان لە میشکەوێ تا تیکچونی خۆراکی ماسولکەیی و ... ھتد سودمەندە؟

بەلێ مەشقی بەجێ ئەنجامی باشی ھەیە.

\* ئایا مەشقی لاشەیی دەبیئت پزیشک یان پسیپۆر دەستور بدات؟

٪۱۰۰

\* ئایا نۆرەیی مەشق دەبیئت فراوان بیئت و لەژێر چاودێری پسیپۆردا بیئت؟

بەلێ، زیاتر پوچ مایەبونی ئەم چارەسەرە کە بێنراوێ لە ئەنجامی مەشقی ناشیاو یان چاک ئەنجام نەداتەوێ بوێ.

## ۷- رەھینان

\* مەبەست لە رەھینان چی یە؟

چاگردنەوی ھەلومەرجی لاشەیی نەخۆش تا ئەو جێیەیی کە دەکرێت، باش بونی باری دەرونی نەخۆش بەشێوێەیک کە بتوانیئت بەکەمی ئەندامیک خۆی بگونجینیئت، یارمەتی بە پەییوێست بونەوێ دوو بارەیی نەخۆش بۆ ناو کۆمەلگا.



**\* نایا لەم ٢٠ سالەى دوایدا پەوشى پراھینانەوہ چاکتر بوەوہ؟**

پیشکەوتنى بە دەست هاتوو شایەنى سەرئەجە. زۆرتى کەم ئەندامان ئەتوانن بە شێوەیەکی ئاسایی ژيان و کارکەن بە مەرجی ئەوہى Tissue کۆمەلایەتى بەواتا ئەو مۆلەتە بەدەن.

**\* حالەتى بەکارھینانى سەرکەى پراھینانەوہ؟**

شێوازی زکماکی، کەم ئەندامی، ئیفلجی، پریئەوہى ئەندام، نارەحەتى دەمارى، ماسولکەبى، ئیئسکی یان جومگەبى کە دەبێتە هۆى لە کارکەوتنیا، ئەو نەخۆشانەى کە کاتیکی دوور و درێژ بەتوندی نەخۆش بون هەروەها بە پراھینانەوہ پێویستیان هەبە تا بتوانن هەموو چالاکی بەکی خۆیان دەست پێ بکەنەوہ.

**\* چ ژمارەیهک لە نەخۆشان کە کاتیکی دوور و درێژ نەخۆش بون و لە پراھینانەوہ سوود دەبەن؟**

بەرورد کراوہ کە ٥٪ ئەو کەسانەى بەهۆى پزیشکییەوہ لە نەخۆشخانە کەوتون پێویستیان بە پراھینانەوہ و ٥٠٪ ی نەخۆشانى شکانى ئیئسکیش دەبیت پاش دەرچونیا، لە نەخۆشخانە لە ژێر چاودێرى داين.

**\* لە چ قۆناغیکی نەخۆشى دا پراھینانەوہ پێویستە؟**

لە قۆناغى هەستانەوہ گرنگ ئەوہیە ئەوانەى کە بۆ ماوہیەکی درێژ خایەن نەخۆشبون هەرچى زووتر ژيانى ئاسایی دەست پێکەنەوہ. هەندیک خوبە نەخۆشى بەکەیەوہ دەگرن و لە ئەنجامدا چالاکی پێشترى خۆیان لە دەست دەدەن.

**\* نایا نەخۆشیک پەیدا دەبیت کە بەرەو لای وەرگرتنى حالەتى کەم ئەندامى تیدا هەبیت؟**

بەلێ، کەسانیک کە ماوہیەکی زۆر لە ژێر چارەسەردابوون و بەیارمەتى کەسانى ترەوہ بەستراون. بەرەولای وەرگرتنى ئەم خۆرە بارو دۆخە هەن. پۆلى پراھینانەوہ برتییە لە دروست کردنى مەیلی دووبارەى ژيانى سروشتى لە مانەدا.

\* لە راھینانە وەدا لە چ ئامیڕیک سود وەردەگیریت؟

ژمارەى ئەم ئامیڕانە زۆر زۆر و ناتوانییت فەھرەستیکی تەواویان لى وەربگیریت. ھەر وەھا سەبارەت بە ھەرکەسێک و ھەر حالەتیکی تایبەت جۆری دەزگا کە دەگۆریت.

\* ئایا ھەموو پزیشکیک و نەخۆشخانە یەك بۆ راھینانە وە ئامادەن؟

نەخیر، نەخۆش دەبییت زۆرترین کاتی بە ناوەندی تایبەت بپروات و لە کارشناسەکانی ئەوی وەلامی وردی دژواریەکانی خۆی وەربگیریت.

## خويۇن و گلانده لىمفيەكان و نەخۇشپەكانى

### ۱- خويۇن و لىمفە

\* خويۇن لە چ شتېك پېك ھاتوھە؟

پېك ھاتوھ لە خروكەى سـور(ھىماسىل)، خروكەى سـپى (لىوكوسايتەكان) و(پلاكىتەكان) خەپلەى خويۇن، كە لە شلەپەكى زەردى كەم رەگ بەناوى پلازما دا مە لە دەكەن.

\* كارى سەرەكى پلازما چى يە؟

پلازما ھەلگىرى ۲0 و خوراك و ھۆرمۆن و پاشە پۆوگازى كاربۇنىك و ھتد لە نىوان شانە و ئەندامى جورا و جورە، بىجگە لەوہ بېك پىروتىنى تىداپە كە لەوہ ستانە وەى خويۇن و كاردانە وەى بەرگى لەش پۆلىان ھەپە (Antibody).

\* كارى سەرەكى (R.B.C) خروكە سورەكان چى يە؟

كارى R.B.C ھەلگرتن و دابەش كردنى ۲0 بە ھەموو لاشە دا ئەوانە (Hb) ھىمۆگلوبىنن تىداپە كە ئوكسىجىن لەسەر ئەو ھىمۆگلوبىننە (Hb) جىگىر دەپىت.

\* كارى سەرەكى خروكەى سـپى W.B.C چى يە؟

(W.B.C) بۇ ئوكسايتەكانى پاشە پۆ ھەرس دەكەن و مىكروپەكان لە ناو دەبەن ئەوانە لە سىستەمى بەرگى لاشە لە بەرامبەر ھەوكردن و نەخۇشى يەكان پۆلى سەرەكان ھەپە.

\* كارى خەپلە خويۇنەكان چى يە؟ ئەمانە لە خويۇن گىرسانە وە دا چالاكن.

\* خويۇن لە كوئى دروست دەپىت؟

لە مۇخى ئىسك لە قوناعى ژيانى كۆرپە لەى ئەندامى تر وەكو سىپل و جگە رىش لەم كارە دا يارمەتى دەرن، بەلام ئەم پۆلە پاش لە داىك بون تەواو دەپىت.

## ۲- كەم خويىنى

\* كەم خويىنى چى يە؟

كەم خويىنى بىرتىيە لە كەم بونەوھى بىرى ھىمۆگلوبىنى خويىن، ئىتر لە ئەنجامى كەم بونەوھى ژمارەى R.B.C يان لە ئەنجامى كەمبونەوھى بىرى ھىمۆگلوبىن لە ناو خىرۆكە سورەكان دا.

\* ئاسەوارى سەرەكى كەم خويىنى؟

كەم بونەوھى ھىمۆگلوبىن دەبىتتەھۆى كەم بونەوھى تواناى خويىن لە ھەلگرتنى ۲۰ بۇ خانە و شانەكان و لە كاتى كەم خويىنى توند بە ماندووبون و لاوازى نەخۆش كۆتاي دېت.

\* چۆن دەتوانىت بزانىت كەسېك توشى كەم خويىنى بووھ؟

بە شىكارى خويىن و ژمارەى خىرۆكەكان و بىرى Hb.

\* ئايا دەتوانىت تەنيا لە سەر رەنگى پىست بە وردى بزانىت ئەو كەسە توشى كەم خويىنى يە؟

نەخىر رەنگى پىست پەيوەندى بەبىرى (R.B.C) وە نى يە. R.B.C = بەخىرۆكەى سور.

بىرى R.B.C ى خويىنى زۆرىك لە كەسانى رەنگ پەرى و، ئاسايى يە تەنيا لە كەم خويىنى توندايە كە رەنگ پەرىوى ناوپۆش وەكو(لىوھەكان) دەبىنرىت.

\* نىشانە سەرەكى يەكانى كەم خويىنى چىن؟

لاوازى، دلە كوتى، ھەناسەى كورت، سەر ئىشە و ھەندى جار رەنگ پەرىنى ناوپۆشەكان.

\* بەربلاوترىن ھۆكارى كەم خويىنى چى يە؟

كەم خويىنى لەوانە يە لە ئەنجامى خويىن پزانى توندەوھە(دەرەكى يان ناوھەكى)،

كوتوپر(پوداۋ نەشتەرگەرى)، يان لەسەرخۆ، بىرىنى كۆ ئەندامى ھەرس يان گورچىلەكان بىت. بەلام ھۆكارى سەرەكى ئەو بە زۆرى يان تىكچونى لاشەيە لە دروست كىردنى ھىمۆگلوبىن(كەمى ئاسن، فېتامىنەكان ھتد) يان R.B.C خىۆكەى سور(نەخۆشى مۆخى ئىسك) يان لەناوچونى لە پادە بەدەرى(R.B.C) خىۆكەى سور لە ئەنجامى ژەھراوى بون، نەخۆشى جگەرى يان سېل و ھتد. سەرئەجام كەم خويىنى لەوانەيە بە ھۆى تىكچونى زىكماكى بىت.

\* كەم خويىنى لە ژەھراوى بونەوہ چى يە؟

جۆرىك لە كەم خويىنى لە ئەنجامى لە ناوچونى خىۆكەى سور (R.B.C) يان خراب بونى مۆخى ئىسك و بەم شىوہ دروست نەكىردنى خىۆكەى نوئ، لە ئەنجامى كرىگەرى مادەى ژەھراوى(قورقوشم، بەنزىن، X ray ، رادىئوم، ھەندىئ لە دەرمانەكان و ھتد پەيدا دەبىت.

\* ئايا ھەندىئ لە دەرمان دەبنە ھۆى ژەھراوى بونى خويىن؟

بەئى، ھەندىئ دەرمانى ئىش شكىن يان ھەندىئ لە ئەنتى بايوئىك، لەوانەيە بىتە ھۆى تىكچونى كەم و زۆرى ترسناكى پىكھاتەى خويىن.

\* ئايا كەم خويىنى لە ژەھراوى بونەوہ مەترسى ھەيە؟

بەئى، لەم بارەوہ ناسىنەوہى مادەى ژەھراوىكەر و پىگرتن لە كارىگەرى ئەوانە دەبىت بە خىرايى ئەنجام بدرىت

\* كەم خويىنى ھىمۆلىتىك چى يە؟

ئەم جۆرە كەم خويىنىيە لەناوچونى و لە پادە بەدەرو ئاساسى R.B.C وە دەبىت. ھۆكارى لەناوچونى R.B.C يان بۆماوہى يە كەم خويىنى ھىمۆلىتىك يان وەرگىراو(ھەوكردن، ژەھر، يان نەخۆشى).

\* كەم خويىنى بۆماوہيى پىشەى كامانەن؟

تالاسىمى، كەسانى دەوروبەرى كەنارەكانى ناوہپاستە بە زۆرى كىرۆدەى دەبن،

ئەم نەخۆشىيە لە تىكچونى دروستكردىن ھىمۆگلوبىنە وەيە . كەم خويىنى شىۋە داسى كە تەنيا رەش پىستەكان دامانگىرى دەبن و پىناسى ئەو نەخۆشىيەش بونى R.B.C لە شىۋەى داس دايە . ئەم نەخۆشىيە لە خراب بونى ھىمۆگلوبىنە وە دەبىت . كەم خويىنى ھىمۆلىتىك لەوانە يە كۆمەلىكى زۆر لە كەسانى خىزانىك توش بن \* بەربلاوترىن ھۆكارى كەم خويىنى لەسالى يەكەمى لەدايك بونداچى يە؟ كەمى ئاسن .

\* ئايا دوو گيانى پىدەچىت بىتە ھۆى كەم خويىنى؟

لە زۆربەى كاتدا بەلئى، بەلام كەم خويىنى لە دووگيانىيە وە زۆربەى كات كەمە .

\* ئايا كەم خويىنى لە كچانى لاودا زۆرتەرە؟

بەرەلاچون واتا مەيل بۇ كەم خويىنى لە لاواندا پىژەيەكى بەرچاۋ لە تەندروستى ناشياۋى (خۆراك ھتد) وە دەبىت . بەلام ئەم كەم خويىنى يە مەترسى دارنى يە و بە ئاسانى چارەسەر دەكرىت .

\* چۆن كەم خويىنى چارەسەر دەكرىت؟

چارەسەرى كەم خويىنى بەستراۋە بە ھۆكارىيە وە لە بەكارھىنانى ھىتامىنەكانە وە بگرە تا پىدانى خويىن، جياۋازە .

\* ئايا خۆر و ھەۋاي ئازاد دەبنە ھۆى باش بونى كەم خويىنى؟

نەخىر، بەلام ئەگەر كەم خويىنى لە ئەنجامى تەندروستى يان ژيان لە ژىنگەيەكى داخراۋ بىت، پشودان ھەۋاي ئازاد و خۆر كاريگەرى تىادا ھەيە .

\* ئايا دەتوانرىت بى يارمەتى پزىشك كەم خويىنى چارەسەر بكرىت؟

نەخىر، ئەگەر كەم خويىنى راستەقىنە بىت، دەبىت ھۆكارەكەى دىارى بكرىت و چارەسەرى لە زۆر چاۋدىرى پزىشكدا بىت .

\* ژماردىنى خروڭكەي سۈرى خويىن دەبىت ھەر چەند كات ئەنجام بدرىت؟

بۇ ئەم كارە (Base) يىكى تايبەت نى يە. كاتىك كىشە يەكى پزىشكى پەيدا دەبىت، پزىشك لەم بارە ۋە بىر يار دەدات.

\* ئايا كەم خويىنى دەبىتتە ھۆي زىاد بونى ئامادەيى ئەو كەسە بە ھەو كىردنە كان؟

بەلئ.

\* ئايا پىدانى خويىن دەبىتتە ھۆي باشتىر بونى كەم خويىنى؟

پىدانى خويىن تەنيا كەم خويىنى لە ئەنجامى خويىن بەربونە ۋە چارە دەكات لە بارەي جۆرە كانى تىرى كەم خويىنى، چارە سەرى كۆتاي و ھەمىشەيى تەنيا لە ئەنجامى چارە سەرى ھۆكارى سەرەكى نەخۆشپى ۋە دەبىت.

### ۳- پۆلى گلوبۇلى يان POLY THAYSSMIA:

\* پۆلى گلوبۇلى چى يە؟

برىتتە لە زىاد بونى ژمارەي خروڭكەي سۈرى خويىن.

\* كىشە كانى پۆلى گلوبۇلى چى يە؟

پۆلى گلوبۇلى لە وانە يە بىتتە ھۆي پەيدا بونى مەينى خويىن بەرە كان و خويىن بەربون لە (Tissue) كان دا

\* ئايا پۆلى گلوبۇلى نەخۆشى يەكى مەترسى دارە؟

بەلئ، لە قوناغىكى نەخۆشىدا ئەگەرى خويىن بەربون و مەينى خويىن، نەخۆش پوبە پوى مەترسى زۆر دەكاتە ۋە

**\* نیشانەکانی پۆلی گلوبۆلی چی یە؟**

نەخۆش لەوانە یە ھەست بە لاوازی سەرئێشە، سەرگێژە یان نیشانە ی تر لە وانە یە لە سەر پێست یان ناوپۆش توشی خوین بەریون بیت یە کێک لە نیشانە ھەرە دیارەکانی ئەم نەخۆشییە شین بونە وە ی پەنگی پێست و ناوپۆش (Mucus).

**\* پۆلی گلوبۆلی چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

بۆ چارەسەری پۆلی گلوبۆلی دوو پرەوشی ھە یە: خوین بەخشینی خولی و بەکارھێنانی دەرمان بۆ کەم کردنە وە ی R.B.C.

**\* ئایا ژیانە نەخۆش پۆلی گلوبۆلی ئاسایی یە؟**

بەلێ، بەلام دەبیت بەردەوام لە ژێر چاودێری پزیشکدا بیت.

**\* ھۆکاری پۆلی گلوبۆلی چی یە؟**

ھۆکاری سەرەکی نەخۆشی (واکین) نەزانراوە، بەلام ھۆکاری ئەو پۆلی گلوبۆلیانە ی لە بەرزبونە وە ی زۆری (کەمی ۲0) ژەھراوی بون ھەندێ ناپرەحەتی مێشک یان سپل و ھتد زانراوە.

**\* ئایا پۆلی گلوبۆلی بۆما وە ی یە؟**

زۆر بەکەمی.

**۴- ھەوکردنی خوین**

**\* ھەوکردنی خوین چی یە؟**

برتیە لە ھەوکردنی سەراپای لاشە و پێناسە ی بونی میکروبیکی ئیجگار زۆری نەخۆشی ھێنەر لە خویندا. کاتی بونی ئەم بەکتریانە لە خویندا گوزەراییت و زۆربونی لە گەل بیت، بەم نەخۆشی یە دەلێن (بەکتریمیا)



**\* ھۆکاری ھەوکردنی خوین چی یە؟**

ھەوکردنی خوین لە ئەنجامی بۆلۆبونەوہی میکروبەکان لە لاشەدا لەیەک ناوہندی سەرەتایی وەکو دوومەل یان ناوہندیکی ھەوکردن کە چاک چارەسەر نەکرا بیت.

**\* ئایا ھەوکردنی خوین کوشندەییە؟**

ئەمڕۆ لە تیشک ناسیدا میکروبێ ھۆکاری ھەوکردن بە کشت Culture ی خوین و لەناوبردنی لە پێی بەکار ھێنانی ئەنتی بایۆتیککی شیاوہوہ، زۆربەیی ھەوکردنی خوین چارەسەر دەکریت.

**\* جۆری دەرمانی ھەوکردنی خوین چۆن دیاری دەکریت؟**

بەگشتی نمونەییەک لە خوین(خوینیک لە ناو خوین ھینەرەکانہوہ وەردەگیریت میکروبەکان لە تاقیگەدا زۆر دەکرین و ھەستیاریان لە بەرامبەر ئەنتی بایۆتیکە جۆراو جۆرەکان دیاری دەکریت.

## **۵- چاکبۆنەوہی ھەوکردنی خوین**

**\* چۆن کۆنترۆل دەکریت؟**

بە کشتی Culture دووبارەیی خوین. کاتیکی دوای چەند جار خوین وەرگرتنی خوین بێ میکروب دەکریتەوہ و ھەر وہا پلەیی گەرما ی لاشەیی نەخۆش ئاسایی بیتەوہ، نەخۆش چاکبۆتەوہ.

**\* گرنگترین خراپییی ھەوکردنی خوین کامانەن؟**

تا کاتیکی میکروبەکان لە خویندا ھەبن، لەوانەییە لەگەڵ ھەریەک لە ئەندامەکان یان(Tissue) کانی لاشە جەنگ بەرپا بکەن و بەم شێوہ لە ژێر پیتست، لە جگەر و مێشک و ھتد دوومەل دروست بکەن.

\* ئايا بۇ چارەسەرى ھەوکردنى خوین لە نەشتەرگەرى سود  
وەر دەگىرىت؟

ھەوکردنى خوین ناتوانرىت بە نەشتەرگەرى چاك بکرىتەو بە لام دوومەل ھۆکار  
يا لە ئەنجامى ئەو لەوانە بە لاپردنى ھەو لەرپى نەشتەرگەرى ھەو پىويست بکات.  
ھىموفىليا نەخۆشى بەکانى تىرى تىکچون لە گىرسانەو ھى خوین

\* ھىموفىليا چى بە؟

جۆرىکە لە نەخۆشى دەگمەنى بۆماو ھى (Genitic) خوینى كەسى نەخۆش زۆر  
بە ھىواشى دەمە بەت و دەبىتە ھۆى خوین بەربونى توندى خوین يان دەرەكى.

\* ئايا ھىموفىليا بۆماو ھى بە؟

٪ ۱۰۰

\* ھىموفىليا چۆن دەگويزرىتەو؟

ھىموفىليا بەھۆى ژنەو دەگويزرىتەو بە لام تەنيا پىاو بەم نەخۆشى بە توش  
دەبىت.

\* چۆن ھىموفىليا دەناسرىتەو؟

بەھەلسەنگاندى مەنى خوینى نمونە وەرگىراو. لە شىكارى خوین مەين  
دەبىنرىت كە، كاتى پىويست بۆ مەين زۆرتەرە لە ماو ھى ئاساىى. ئىنجا بە  
رىكخستنى مېژىنەو بايوگرافى (C.V. يان شەجەرەنامە) ى نەخۆش و پشكنىنى  
كەسانى تىرى خىزان، پىشىنەى ئەم نەخۆشى بە لە خىزاندا بکۆلىتەو.

\* نىشانەکانى ھىموفىليا چى بە؟

خوین بەربونى نا ئاساىى درىژ خاىن يان توند پاش برىندارىبونى كەم و  
كورت(شوینى ددان، پوشان، برىن و ھتد) بەزۆرى لە رىگەى بەكەمىن نەشتەرگەرى،  
و ھكو خەتەنەكردن لاپردنى لەوزەكان كە بەى بەبونى ھىموفىليا دەبات.

\* ئايا ئەم خويىن بەربونانە ھەمىشە لە برىندار بونەوہ دەبىت؟

نەخىر، يەك لىدرانى بچوكىش لەوانە يە بىتە ھۆى شىن بونەوہ لە ژىر پىست يان جومگە كان.

\* چارەسەرى (مەزوعى) برىندارى كەسى نەخۆش چۆنە؟

دەبىت بۇ ماوہ يەكى درىژ خايەن توند كۆمپرىسى بۇ بكرىت لە كاتى برىندارىبونى توندتر دەبىت دەرمانى خويىن مەيىن بەسەر پووى برىنەكە بدرىت يان بەدەرزى بكرىتە ناو خويىن ھىنەرەوہ.

\* چارەسەرى خويىن بەربونى توندى نەخۆشى ھىموفىليا چۆنە؟

پىدانى بە پەلەى خويىن نوئى. لەم پوہوہ خويىن نوئى باشتەرە كە برىكى زۆرتى مادەى خويىن مەيىنى تىدا. دەتوانرىت ھۆكارى دژى ھىموفىليايىش بدرىت و بەم شىوہ پى لە خويىن بەربونى تر دەگىرىت.

\* خويىندنەوہى دورى كەسى توش بوو بەم نەخۆشى يە چۆنە؟

لە كاتى جىابونەوہى فاكتەرى دژى ھىموفىليا و پىدانى خويىن، مەرگى كەسى گىرۆدەى ھىموفىليا لە ئەنجامى پوداوہ خويىناوہىە كان و كە تا چەند سال پىش ئىستە زۆر بوو، زۆر كەمتر بوو تەوہ. لە ناوہندە كانى گويزانەوہى خويىن برىكى زۆرى فاكتەرى دژى ھىموفىليا كۆكراوہ تەوہ ئەمە خۆى (زافىكە) بەسە بۇ پىگرتن لە ئاكامى پووداوہ مەترسى دارە كان.

\* ئايا كەسى گىرۆدەى ھىموفىليا دەتوانىت ژيانىكى ئاسايى ھەبىت؟

بەلى، بەلام دەبىت لە ژيانى ھاوسەرىەتى لەگەل ئەندامى خىزانىكى ھىموفىليا دورە پەرىز بكات.

\* ئايا ژنىك كە خىزانىكى گىرۆدەى ھىموفىليايە دەتوانىت ژيانى

## ھاوسەرى پىكە ۋە بىئىت؟

ژيانى ھاوسەرى تى لەگەل ئەم ژنانە ئەمپۆ كە چىتر جىنى نىگەرانى نى يە . بەلام كىشەى منال لىرەدا لە گۆردايە ، چونكە لەوانە يە دايك ھەلگريپىت و نەخۆشيبەكە بگويزىتە ۋە بۆ كورپىكى خۆى ، ئەم جۆرە ژنانە بەتايبەت نايىت لەگەل كەسىك لە خىزانى ھىموفىليا ھاوسەرى تى بكات .

## نه خوۆشی یه کانی گلاندی لیمفاوی

### \* گلاندی لیمفی چی یه؟

گلاندی بچوکی هیلکهین له شوینی رپرهوی لیمفهکان. له هه موو لاشه دا هه ن، به لام به زۆری له ژیر پیستی مل، بن بال، شله ی پان و هتد ده توانریت ده ستیان لی بدریت، نه ندازه ی نه م لیمفانه له چه ند (MM تا ۳ سم).

### \* کاری گلانده لیمفهکان چی یه؟

گلانده لیمفیهکان له (Tissue) لیمفی داپۆشراوه به بریکی زۆر خانهی هاوشیوهی (W.B.C) دروستکراو. نه م خانانه نه و میکروبانه له ناو ده بهن که ده چه ناو رپره وه کانی لیمفیه وه.

### \* لیمفاجایت چی یه؟

هه وکردنی (عروق) ریشاله لیمفیه کانه.

### \* لیمفانجایت چی یه؟

په یدابونی دانهی سور له سه ر پووی پیست و به دریزایی (عروق) لیمفاوی یه کیک له نه ندانه کان، قاچ یان ده سه ت.

\* کاتی میکروب یان ماده ژه هریه کان ده گه نه لای گلاندی لیمفاوی، چی پووده دات؟

هه وکردنی (مه وزوعی) پووده ده ن به ناوی ئادینایت هه ئئاوسانی (لیمف)، گلانده لیمفیه کان گه وره ده بن و ئازاریان ده بیئت (ئادنوپاسی). هه رکات لیمفه سایته کان هه وکردن له ناو ببه ن، هه موو شتیک دروست ده بیئت و نه گینا دیسان له وانه یه له قوئاغی دواتر، هه وکردن له شوینی گلانده کان بوه ستیت، به لام به هوی پوچونی توندی گلانده کان، له وانه یه هه ئئاوسان دروست بیئت و سه ره نه نجام نه گه ر هه وکردن

زۆر توند بیټ و بهربهستی بهرگری گلاندهکان بشکینیت، میکروبهکان له گلانده لیمفیهکاندا تی دهپهژن و دهچنه ناو خوینهوه. لیرهدا مهترسی هه وکردنی خوین ده بیټ.

**\* ئایا چاره سهری کاریگهری بۆ هه وکردنی گلاندهکان ههیه؟**

له زۆربهی حالهتهکاندا نهنتی بایوتیکهکان به سهر هه وکردندا کاران، بهلام له کاتی دروست بونی هه ودا، له وانهیه پتویست به لابردنی هه و بکریټ به نهشته رگهری.

**\* هه وکردنی گلانده لیمفهکان به زۆری کهی و له کوی ده توانریت ببینریت؟**

ئادینوپاسی مل له هه وکردنی گویدا، پومهت، لووت، قورپگ و حه نجه ره و زه خمی هه وکردوی پتستی سهر زۆر تره. له هه وکردنی قاچ یان په نجه گه وره ی پی، ئادینوپاسی بن بال ده ببینریت.

**\* ئایا گه وره بونی گلاندی لیمفاوی هه میشه له هه وکردنه وه ده بیټ؟**

نه خیر، له وانهیه له نه خووشی نامیکروبیه وه بیټ، وه کو نه خووشی به کانی خوین یان شیرپه نجه.

**\* له شیرپه نجه دا کام گلاندی لیمفاوی زۆر تر زیان ده بینیت؟**

هه موو نه ندامه کانی لاشه گلاندی لیمفاویان هه یه و هه موو نه م گلاندانه ده توانن و له وانهیه بکه ونه بهر هیرشی خانه شیرپه نجه به کان بۆ نمونه له شیرپه نجه ی مه مک دا، ده توانریت زیانی گلانده کانی بن بال و له شیرپه نجه ی ناو ده م، زمان، گلۆسایروید، زیانی گلانده کانی مل ده ببینریت.

**\* ئایا پی ده چیټ گلانده لیمفهکان توشی سیل بن؟**

به لئ، به لام نه مرۆ که نه م نه خووشیه زۆر ده گمه نه.

**\* ئايا دەتوانرېت گلاندىھ لېمفەكان بە نەشتەرگەرى لاپېرېت؟**

بەئى، كاتېك گلاندىھكان لە سەرەوھ بىن(شلەكانى پان، بىن بال، مل، ھتد) ئەم نەشتەرگەرىيە زۆر ئاسانە. بە پىشكىنى گلاندىھ لېمفاوى دەتوانرېت زۆرېك لە نەخۆشى يەكان بىناسرېتەوھ.

**۱- شېرپەنجەى خويىن**

**\* شېرپەنجەى خويىن چى يە؟**

نەخۆشى خراپى(Tissue) كانى شوئىنى دروست بونى توخمەكانى خويىنە. ئەم نەخۆشىيە لە شېوھى زۆر بونى ژمارەى خرۆكەى سېپى (W.B.C) و بونى خرۆكە ئاناسايى لە خويىندا سەرھەلدەدا.

**\* ئايا شېرپەنجەى خويىن جۆرى جىاوازى ھەيە؟**

بەئى، جۆرەكانى شېرپەنجەى خويىن لە جۆرى بونى خانە لەخويىن، لەسەر بىنەماى پېشكەوتنى سەر پېئى(كلېنكى) نەخۆشىش كە لەوانە يە كوت و پىر(حاد - Acute) بېت يان درېژ خايەن پۆلېن دەكەن.

**\* ئايا ھۆكارى شېرپەنجەى خويىن ديارە؟**

ھۆكارى راستەقىنەى ناديارە بەلام ھەندى ھۆكارى ناسراون كە دەبنە ھۆى شېرپەنجەى خويىن يان جەستە ئامادە دەكات، وەكو وەستان لە بەرامبەر تېشكى ئېكس يان تېشكدانەوھى زۆر توند، بەلە بەرچاوغرتنى نەنجامى تاقىكردنەوھكانى ئەم دوايىيە لەوانە يە ھەندى لە جۆرەكانى شېرپەنجە پېشەى فايرۆسى بىن.

**\* كام رەگەز زۆرتر توشى شېرپەنجەى خويىن دەبېت؟**

شېرپەنجەى خويىن بەيەك رېژە ژن و پياو لە ھەرتەمەنېكدا توشى دەبېت.

\* سه ره تاي دهست پي كردنى شيرپه نجهى خوين له كوئى يه؟

به نه گه رى زورى موخى ئيسكدا، شوينى دروست بونى توخمه كانى خوين، هه روه ها سه ره تاي دهست پي كردنى له وانه يه گه وره بونى جگه ريان سپل و گلانده ليمفه ي يه كان (ئادينو پاسيش) بيت.

\* ئەم نه خووشى يه چون ده ناسرپته وه؟

شيكارى خوین و موخى ئيسك به مايكرو سكوب بينينى زوربون و له پاده به ده رى زنجيره يه ك له توخمه نا ئاسايه كان له ديدگاي سه رپيى (كلينكى) ده توانرپت به سه رنجى ئايندوپاسى يان گه وره بونى سپل په ي به نه گه رى بونى شيرپه نجهى خوین بپرپت.

\* نيشانه سه ره كيه كانى شيرپه نجهى خوین؟

رهنگ په رپن، دابه زىنى كيش و نه مانى حه زى خواردن، بپه يزى توند. له وانه يه نه خووش به شيوه يه كى ناوبه ناو كه م خوینى و پله ي گه رمای كه ميك به رز بيته وه.

\* پيشكه وتنى شيرپه نجهى خوین چونه؟

پيشكه وتنى ئەم نه خووشيه تا پاده يه كى زور به ستراره به جوړه كه يه وه كه به پشكنينى خوین و موخى ئيسك ده گرپته وه. له هه ندئ حاله تدا پيشكه وتنى نه خووشى (حاد - Acute) و نه خووش له چەند ههفته يه ك تا چەند مانگيک ده مرپت. له جوړه كانى تردا كه دريژ خايه نن، پيشره وى نه خووشى تا چەند مانگ و ته نانه ت چەند سال دريژه ده كيشيت له م ماوه دا هه ندئ جار ده نيشيته وه و هه ندئ جار ده بيته (حاد Acute)

\* ئايا له نيوان ژماره ي خروكه ي سپى (W.B.C) كه توشى شيرپه نجهى

خوین ده بيت و خيرايى پيشكه وتنى نه خووشى په يوه ندى هه يه؟

نه خير ژماره ي خانه ي به ريلوى شيرپه نجهى خوین ناخوينيته وه.



**\* چارەسەرى ئەم نەخۆشى يە چۆنە؟**

تا ئىستاش توپزىنە وەى زۆر لەسەر شىرپەنجەى زۆر ئەنجام دەدرىت و دەرمانى نوئى، ئىتر لە شىوہەى دەرمانى ئاسايى بىت يان لە شىوہەى تاقىکردنە وەى تاقىگەبىت، سودى لى وەردەگىر بىت بە سود وەرگرتن لەم دەرمانانە (كۆرتىكۆيدەكان، ئامىنۆ سوپرسورەكان) ئىتر تىشك دەرمانى و پىدانى لە پىي خوين ھىنەر و گۆرپىنى خوين، يان بەبى ئەوانە، تاكو ئىستە پىشكە و تنى بەرچا و بە دەست ھاتوہ. بەم پىيە زەنگى ئاگادار كۆردنە وەى نەخۆشى ترسناكە و بەجۆرى شىرپەنجەى خوينە وە بەستراوہ.

**\* ھىوا بە چارەسەرى ئەم نەخۆشى يە چەندە؟**

چەندىن سالە كە لەم پووہ وە توپزىنە وەى زۆر دەكرىت و دورنى يە بەم زوانە رىگەى چارەسەر بۇ ھەندى لە جۆرەكانى شىرپەنجەى خوين بدۆزىتە وە. (بۆنمونە رىژەى چاكبونە وەى نەخۆشى A.L.L لە A.M.L. زۆترە)

**۲- نەخۆشى ھۆجگىن**

**\* نەخۆشى ھۆجگىن چى يە؟**

يەكىكە لە جۆرەكانى نەخۆشى درىژ خايەن و خراپى گلاندە لىمفەكان

**\* ئەم نەخۆشى يە زۆر بلاوہ؟**

نەخىر نەخۆشى يەكى دەگمەنە.

**\* بەزۆرى كى گىرۆدەى ئەم نەخۆشى يە دەبىت؟**

لە ھەموو تەمەنىكدا بەلام لە پىاوان كەمتر لە سى سالى بەربلاوترە.

**\* ئايا نەخۆشى ھۆجگىن نەخۆشىيەكى بۆماوہى يە يان زكماكى يە؟**

نەخىر.

\* ھۆكارى چى يە؟

نەزانراوہ.

\* نىشانەكانى چى يە؟

نىشانەكانى كەمن و زۆر ديار نين. ئەمانەش لەوانە يە بەرزبونەوہى پلەى گەرما، ئادىنوپاسى كەم خوینى، گەرەبونى سېلّ بېت.

\* نەخۆشى ھۆجكەن چۆن دەناسرېتەوہ؟

يەككە لە گلانە لىمفەكان دەردەھېترېت و بۇ دۆزىنەوہى خانەى ئاناسايى لە ژۆر ووردبېندا دەپشكەنرېت.

\* ئايا ئەم نەخۆشىيە جۆرېكە لە شېرپەنجە؟

لېرەدا بېروپاي جىاواز ھەيە. ئەم نەخۆشىيە لە زۆرېيە لايەندا ھاوشىوہى شېرپەنجەيە بەلام بەلگە لە بەردەستدايە كەلەسەر ھەودارېونى رېشەى ئەو جەخت دەكاتەوہ.

\* نەخۆشى ھۆجكەن چۆن چارەسەر دەكرېت؟

چارەسەر بە تېشك و چارەسەرى كىمياوى كە ھەندى جار لەوانە يە لا بردنى سېلّ لەگەلدا بېت. شىوازى چارەسەرى نوئ دەبېتەھۆى گۆپانى ئاستى پېشكەوتنى نەخۆشى و زۆربونى رېژەى چاكبونەوہ تا ئەو جىيەى كە دەتوانرېت ھەندى لە جۆرەكانى بەشىوہيەكى ۱۰۰٪ چارەسەر بكرېت.

## دەرمان و پىكھاتەكانى دەرمانى

\* دەرمان چى يە؟

بەپئى ي پىناسە بەرھەمىكە بۇ پىگرتن يان چارەسەرى نەخۆشى.

\* ئايا شىۋازى جىاۋازى چارەسەركردن ھەيە؟

بەئى، بۇ چارەسەرى نەخۆشى دوو رەوش ھەيە : (ئالوپاسى) و (ھمۇپاسى).

\* ئالوپاسى چى يە؟

بەپئى ياسا (دۇبەيەك) (ناساز و ناسازگان) لە سەر دامەززاۋە لەسەر دەرمان دەبىت كارىگەرى پىچەوانەى نىشانەكانى نەخۆشى ھەبىت. بۇ نمونە تريك ئىش ئارام دەكاتەۋە و دەبىتەھۆى خەۋلىكەوتن. ئازارى مرؤف دەخروشىت و بىدارى راي دەگرىت، جالەبەر ئەۋە تريك دەرمانىكە بۇ چارەسەرى ئازار.

### ۱- ھومئوپاسى

\* ھومئوپاسى چى يە؟

لەم رەوشى چارەسەرەدا بە نەخۆش بىرىكى زۆر كەم دەرمان دەدرىت. كە ئەگەر بىرىكى زۆر كەم بە كەسىكى ساغ بدرىت، دەبىتە ھۆى نىشانەى نەخۆشى بۇ نمونە پىدانى چەند سانتىگرام رىشەى گىاي ئاپىكا (گىاي ھىلنج ھىنەن) دەبىتە ھۆى رشانەۋە لە رەوشى ھمۇرومانى لە ئاپىكا بەشىۋەى دەرمانى دىرى رشانەۋە كەلك وەردەگىرىت، ھەلبەتە بىرى زۆر زۆر كەم.

\* ئايا دەتوانرىت بى مۆلەتى پزىشك دەرمان بەكاربەھىنرىت؟

ھىچ دەرمانىك نابىت بى مۆلەتى پزىشك بەكار بەھىنرىت تەنانەت بەكارھىتانى دەرمانى ئەسپىرىن يان دەرمانەكانى قەبزىش، دەبىت لە زىر چاۋدىرى پزىشكدا بن.

بەتایبەت ژنانی دوو گیان، ئەو نەخۆشانەى نەخۆشى درێژ خایەنیان ھەیە، یان ئەوانە لە ژێر چارەسەرى درێژ خایەندان.

\* ئایا ئەگەر پزیشك دەرمانیك بەدات بە نەخۆشیك، نەخۆش دەتوانیٔ بە دەركەوتنى دووبارەى نیشانەكانى نەخۆشى ئەو دەرمانانە بەكاربھیننیتەو؟

تەنیا پاش مۆلەتى پزیشكى باشتروایە كە نەخۆش لەجیاتى بەكار ھینانى دەرمان لەخۆوە لەوانەىە توشى ھەلەكى گەرەبیت، لانی كەم تەلەفون بۆ پزیشك بكات.

\* ئایا پاش تێپەرپونى چەند مانگ ھەر، دەتوانریت بەكاربھینریت؟

ھەندى دەرمان بە تێپەرپونى كات كۆن دەبن: میژووى مۆلەتى بەكار ھینانى دەرمان لە سەر پوى پاكەتەوہ نوسراوہ. ھەربۆیە دەبیت ھەمیشە سەیرى ئەو میژوہ بكریت. (سەرەپای میژوى تەواو بوونى كاتى بەكارھینانى Expiray دەبیت دەرمان لە شوینى فینك و وشك و تاريك دابنریت (ھەندىكیان لە پلەى گەرمى) ٢ تا ٨) پلە دەنا بەكارھینانى زۆر مەترسى دارە- وەرگىر).

\* ئایا ئەو دەرمانەى بۆ تۆ دەنوسریت دەتوانریت بۆ كەسى ناسراو بدریت؟

نەخیر لەوانەىە بۆ یەكێكى تر زۆر مەترسى داربیت، ١٠٠٪ بەكاهینانى دوو جۆر دەرمان نەك ھەر لەوانەىە پێكەوہ سازگارین بەلكو لەوانەىە بێتە ھۆى ژەھراوى بونى لەش. بۆ نمونە كە ئەوانەى دەرمانى دژى خوین مەین یان دەرمانى كەمكردنەوہى شەكرى خوین بەكار دەھینن دەبیت لە بەكارھینانى ئەسپرین و سولفا مادىەكان پارێز بكات چونكە لەوانەىە ئەم دەرمانانە پێكەوہ ببنەھۆى خوین بەربون یان بورانەوہ لە ئەنجامى كەم بونەوہى لە پادەبەدەرى شەكرى خوین.

\* بەچى دەزانریت دەرمان ھىشتا سودى لێوہرېگىریت یان نا؟

دەبیت لە دەرمان ناس یان پزیشكى دەرمانخانە پرسىار بكریت. دەبیت لە ھەر

گۆرانی حالهت یان پهنگی دهرمان گومان بکریت.

\* بۆچی ههندی دهرمانه فرۆشتنیان ئازاده و ههندیکی تر وانی یه؟

فرۆشتنی دهرمانهکان به پیی یاسای تابته له روی ئه اندازه (میزان سمیت) وه یان سروشتی نه خووش که بۆ چاره سه به کار ده هیتریت.

\* چ دهرمانیک هه میسه ده بیته له مالداهه بیته؟

هیچ پتیوست ناکات مرۆف بریکی زۆر دهرمان له ماله وه دابنیت، مه گه ئه وهی له شوینیکی دووره ده ست دا بزی. به شیوه یه کی گشتی سندوقیکی فریاکه وتنی سه ره تای هه بیته، ئه سپرین و بریکتر له و جۆره دهرمانانه به سه.

\* کام له دهرمانهکان مه ترسی دارن و ده بیته له ماله وه دانه نریته؟

له م پوه وه هه موو دهرمانهکان مه ترسی دارن چونکه له وانه یه منال لئی بخوات ته نانهت ئه سپرین یان دژه (قه بزیه کان) ده توانن مه ترسیان هه بیته، هه موو دهرمانهکان ده بیته دوور له منال بن. تایتی جل شۆردن و میروکوژه کان و هه روه ها ماده کیمیاوییه کانی تر به هه مان شیوه مه ترسیان هه یه .

\* راهاتن (خوگرتن) چی یه؟

له توانا نه مانی به کارهینانی ماده ی کیمیاوی و ژه هریه کان بۆ لاشه و ئه م بی توانایه به تیپه ربونی به کارهینانی ئه م مادانه زۆر ده بیته تا ئه و جییه که بۆ کارابونی دهرمان ده بیته بریکی زۆرتر به کار بهیتریت خوگرتن به زۆری به خۆ به ستنه وه کۆتایی دیت.

\* به رگری چی یه؟

که مپونه وهی هه ستیاری لاشه یه له به رامبه ریه ک جۆر دهرماندا. ئه م واژه به تاییه کاتیک به کار ده هیتریت که به کترياکانی تر له به رامبه ر دهرمان هه ستیاری نیشان نادهن (هۆکاری ئه مه ش به شیوه یه کی گشتی که شه ی ریشه ی خوی به کتريایه).

**\* چ شتىك دەبىتتە ھۆي خوگرتن(راھاتن) بە يەك جۆر دەرمان؟**

ئەم مەسەلە تايبەتمەندى تايبەتى ھەيە: ھەردەرماننىك كە بەلە ناوبردنى نىشانەي نەخۆشى، دەبىتتە ھۆي لە دەستدانى خۆشى بۆ مرؤف، دەتوانرىت بىتتە ھۆي راھاتن، خوگرتن كەسايەتى كەسى بەكارھىنەرى دەرمانىش لەم كىشەدا پۆلى ھەيە.

**\* ئايا پىدەچىت ئەنجامى بەكارھىنەنى بۆ ماوھەيەك لە بەرامبەر كارىگەرى ئەوھدا بەرگىرى نىشان بدات؟**

تايبەتمەندى دەرمانى زۆرتىرى دەرمانەكان، تەننەت پاش بەكارھىنەنى بۆ ماوھەيەكى درىژ پارىززاو دەبىت، بەلام لەوانەيە ھەندى لەدەرمانەكان ھەندى لە كارايى خۆيان لەدەست بدەن، ئىتر بەھۆي راھاتن و خوگرتنى لاشە(خەھىنەرەكان، ئارام بەخشەكان)، يان بەھۆي (مقاوم) بەرگىرى بونى مىكروپەكان كە دەرمان لەگەلىاندا دەجەنگن (ئەنتى بايوتىكەكان).

**\* ئايا راستە تا دەرمان كەم بەكاربەھىنرىت باشترە؟**

بەلى، تەنيا كاتىك دەبىت بىرىك دەرمان بەكار بەھىنرىت كە پزىشك بلىت.

**\* لە كاتى بەكارھىنەنى زۆرى دەرمان چ دەبىت بكرىت؟**

دەبىت خىرا بە نىزىكترىن نەخۆشخانە تەلەفون بكرىت و ژەھراوى بونى نەخۆشيان پى بوترىت و ئەگەر ئاگاي لە خۆيەتى و ماوھەيەكى كەم لە خواردنى دەرمان دەگوزەررىت، دەبىت ناچاربكرىت كە بېرىتتە ھە . بەلام لەھەموو حالەتتىكدا دەبىت دىكتور ئاگادار بكرىتتە ھە.

**\* بۆچى زۆرىيە پزىشكان خۇ دەبوىرن لە نوپكردەنەھى(رەچىتتە) و**

جەخت لەسەر ئەوھ دەكەنەھە كە نەخۆش دووبارە پشكىنىنى بۆ بكات؟

لەبەر ئەوھى ھەندى لە دەرمانەكان تەنيا بۆ ماوھەيەكى كەم كارىگەر.

\* ئايا ژنانى دووگيان دەبىت بەو دەرمانانەى كە بەكارى دىنن سەرنجى تەواو بدەن؟

ژنى دووگيان نابىت بى مۆلەتى پزىشك ھىچ دەرمانىك بەكاربەتتەت، كاريگەرى دەرمان لەسەر كۆرپەلە، لەگەل كاريگەرى لە سەردايك بەتەواوى جياوازە. لە دوومانكى يەكەمى دووگيانى (سى مانكى يەكەمى دووگيانى – وەرگىپ) كاريگەرى دەرمانى بى زيان وەك ئەسپرىن، لەوانە يە كارەسات بخولقتتت.

\* ئايا بەكارھىنانى دەرمان بۇ ماوہيەكى دوور و درىژ لەوانە يە مەترسى داربىت؟

بەلەن، ھەندى دەرمانى سود بەخشى بى زيان لە ماوہيەكى كەم دا، لەوانە يە لە درىژ خايەندا مەترسى داربىت. ھەميشە دەبىت گوپرايەلى بۆچونى پزىشك بىن.

## ۲- ئەنتى بايوتيكەكان

\* ئەنتى بايوتيك چى يە؟

مادەيەكى كىمياوييەكەيان بەھۆى دروست كىراو يان بەھۆى زىندە وەرمانەوہ (بەكتريا و كەپوہەكان) دروست دەبىت. بۇ بەگژدا چوئەوہى نەخۆشى يە ھەودارەكان لىيان سود وەردەگىرەت.

\* دەكرىت ھەندى لە زۆر بەكارھتوتىرەن ئەنتى بايوتيك ناو بىرەت؟

Tetracycline Canamycil Penicilline, stryptomycin chloramphenical.

\* كارايى ئەنتى بايوتيكەكان چى يە؟

بە دۆزىنەوہى ئەنتى بايوتيك ژيانى ملوئىنان مەرؤف پزگار بووہ . ئەمانە چارەسەرى ھەموو ئەونەخۆشيانەى لە بەكترياكانەوہ، وەكو streptococcus،

syehlise، staphylococcus هتد دهسته بهر ده کات. به لام ئهنتی بایوتیکه کان له سه ر فایرۆسه کان کاریگه ریان نی یه

\* ئایا پییده چییت له به رامبه ر ئهنتی بایوتیکدا به رگری (مقاوم) ی بییت؟

نه خۆش خۆی نابیتته هۆی دروستبوونی (مقاومت) له به رامبه ر ئهنتی بایوتیکدا، به لام هه ندی به کتریا له به رامبه ر به شیک له ئهنتی بایوتیکدا یان (مقاوم) ت یان به رگری په یدا ده کات.

\* ئایا ئهنتی بایوتیکه کان کاریگه ریان له سه ر چاره سه ری لوی شیر په نجیه یی هه یه؟

نه خیر، ئهنتی بایوتیک ته نیا کاتیک کاریگه رن که هه وکردن هه بییت.

\* ئایا هه ستیاری له به رامبه ر ئهنتی بایوتیکدا زۆره؟

به لئ، به لام له وانه یه نه خۆش له به رامبه ر ئهنتی بایوتیکیکی دیاری کراودا هه ستیاری هه بییت، نه وه کو هه موو ئهنتی بایوتیکه کان. بۆ چاره سه ری ئه م جۆره نه خۆشانه، له و ده رمانانه سوود وه رده گیریت، که له به رامبه ریاندا هه ستیاریان نی یه.

\* چۆن ده زانریت کام ئهنتی بایوتیک له سه ر میکرو ب کاریگه ره؟

کشتی (culture) له سه ر میکرو ب ده کریت و کاریگه ری ئهنتی بایوتیکی جیاواز له سه ر پووی (agar) کشته کان تاقی ده کریت هه وه. به م کاره ده وتریت ئهنتی بایوگرام.

\* ئایا ده توانریت نه خۆش خۆی به ئهنتی بایوتیک چاره سه ر بکات؟

نه خیر. ئهنتی بایوتیک ته نیا کاتیک ده بییت به کار به یتریت که پزیشک مۆله تی دابیت، خۆ چاره سه ر له وانه یه بیته هۆی هه ستیاریبونی نه خۆش له به رامبه ر هه ندی له ئهنتی بایوتیکدا یان (مقاوم) بونی هه ندی له و زینده وه رانه له به رامبه ر ئهنتی بایوتیکدا، هه ر به کتریا یه ک ته نیا له به رامبه ر هه ندیک ئهنتی بایوتیکدا هه ستیاره و



تەنیا پزىشك دەزانىت بۇ ھەر مىكرۆبىك چ ئەنتى بايوتىكىك دەبىت بدرىت.

\* ئايا بەكارھىنانى ئەنتى بايوتىك بە بېرى زۆر يا ھەستىارى لە بەرامبەر ئەنتى بايوتىكدا پى دەچىت مەترسى داربىت؟

ھەندى جار بەلئى كاردانە ھەستىارى دەتوانىت مەترسى داربىت، لەوانە يە ئەنتى بايوتىكە كان بىنە ھۆى زىان و پۆچونى گورچىلە كان و بە مۆخى ئىسك، كۆئەندامى دەمار و كۆئەندامى ھەرس زىان بگە يەنن، نابىت بىجگە لە مۆلەتى پزىشك بە كار بەئىنرىت.

\* ئايا ئەنتى بايوتىكە كان لە چارەسەر كوردنى ھەلامەت و سەرما خواردوو ئاسايى سودى ھەيە؟

نەخىر، تەنیا بۇ پىگرتن لە ھەوكردن بە كاردىت.

## ۳- سولفامايدە كان

\* سولفامايدە كان چى يە؟

پۆلىك لە پىكھاتەى كىمىاوين كە لە چارەسەرى زۆر نەخۆشى يە مىكرۆبىيە كاندا كارىگەرن، لە سولفامايدە كان يان لە گەل ئەنتى بايوتىكە كان يان لە جىياتى ئەوان كەلك و ەردە گىرىت.

\* كارايى سولفامايدە كان لە چارەسەرى نەخۆشى يە ھەودارە كان چەندە؟

سولفامايدە كان باشتىن چەكن بۇ بە گۇاچونە ھەي ھەندى جۆرى ھەوكردن، بەتايبەت ھەوكردنى كۆئەندامى ميز و كارايىان لە ھەندى حالەتى تردا، كارايىان بۇ چارەسەرى ھەندى نەخۆشى كۆئەندامى ميز يان گەدە لە ئەنتى بايوتىكە كان زۆرتەرە.

\* ئایا لەوانەییە نەخۆش لە بەرامبەر سولفامایدەکاندا (مقاوم) بییت؟

لێرەشدا نەخۆش نی یە کە (مقاوم) دەبییت، بەلکو میکروبە. بە ھەرحال کاردانەوہی بەرگری کردن لە بەرامبەر سولفامایدە نوێی کاندا کە متر تا لە بەرامبەر ئەنتی بایوتیکەکان.

\* ئایا لە کاتی بەکارھێنانی سولفامایدەکاندا دەبییت بڕیکی زۆر ئاو بخورییت؟

بەلێ، بەم شێوہیە لە نیشتنی مادە بلوریەکان لە کۆئەندامی میزدا پێدەگیریت. ھەلبەتە پێشکەوتنەکانی ئەم دواہیە لە پیکھاتەیی کیمیای سولفامایدەکان ئەم مەترسییە کەم کردۆتەوہ.

\* ئایا پێدەچێت سولفامایدەکان زیان بە فورمۆلی خوین بگەییەنییت؟

ئەمپۆ زۆر بەکەمی بە ھەرحال ئەگەر چارەسەر بۆ ماوہیەکی زۆر بییت.

## ٤- ئیش شکینەکان

\* ئیش شکینەکان چین؟

دەرماننیکن لە بەکارھێنانی دەبییتە ھۆی ھەستیاری لە بەرامبەر ئازاردا

\* زۆر بە کارھێنانی ئەو مادە ئیش شکینانە کامانەن؟

پیکھاتەکانی ترشی سالیسیک و ھەکو (Asprine).

\* ئایا ئیش شکینەکان لە بەگژا چۆنەوہی ئازاردا کاریگەرن؟

ئەسپرین و دەرمانە ھاوشێوہەکانی زۆر کاریگەرن. بە ھەرحال کاریگەریان بە

سەر ئازاری زۆر توندا زۆر نی یە

\* ئایا دەتوانریت لە خۆوە ئەم دەرمانانە بەکار بهێنن؟

دەتوانریت هەندێ ئێششکێن بەبێ رەچیتە وەرگیریت و بەبێ مۆلەتی پزیشک بۆ دژی ئێشی کەم و مام ناوەندی تا رادەیهک بەکار دەهێنریت بەلام نەک بۆ ماوەیهکی دوورو درێژ.

\* ئایا بەکارهێنانی ئێش شکێن بۆ ماوهی چەند هەفته یان چەند مانگ مەترسی دارە؟

هەر نەخۆشییهک کە چەند هەفته درێژەى هەبێت دەبێت پزیشک چاوی پێ بکەوێت و لەم بارهوه تەنیا پزیشک دەتوانێت ئێش شکێن بدات.

\* بەزۆری چ کاتیگ بەکار دەهێنریت؟

ئازاری ماسولکە، ئازاری دەمارەکان، سەرئێشە، ددان ئێشە، هەوکردنی جومگەکان (هەوکردنی پۆماتیسمی) سوپی مانگانەى ژنان ... هتد.

\* ئایا ئەسپرین مرووف لە سەری رادیت؟ نەخیر.

\* پێ دەچیت کەسێک بە ئێش شکێن هەستیاربیت یان ئێش شکێن کاریگەری لەسەر دانیت؟

هەستیارى بە ئێش شکێن هەندێ جار بێنراوه. بەلام بەزۆری دەتوانریت تا ماوەیهک بەکار بهێنریت و هەر وهکو یەکەم جار کاریگەری هەبێت.

\* ئایا ئەسپرین یان ئێش شکێنەکانی تر دەبیت بە بری دیاری کراو بدریت؟

بەلێ، برێکی زۆر ئێش شکێن لەوانە یە مەترسی هەبێت لە کاتیگدا برێکی کەم کاریگەری نی یە. بری بەکارهێنانی بە پێی تەمەن و کێش جیاوازه.

\* ئایا ئەسپرین و ئێش شکێنەکان پێ دەچیت مەترسی داربن؟

ئەگەر بری ئەو مادانە زۆر بێت یان نەخۆش هەستیاربیت بەو دەرمانە بەلێ،

ئەگەر نەخۆش برینی گەدەیی ھەبێت، لەوانە یە ئەسپرین بێتە ھۆی خوین بەربون.  
ژنانی دوو گیان نابێت ئەسپرین بەکاربھێنێت.

\* ئەگەر نەخۆش بە یەکیک لە ئێش شکیئەکان ھەستیاری ھەبێت بە  
ئێش شکیئەکانی تر ھەستیارە؟  
نەخێر.

## ۵- خەو ھینەرەکان

\* خەو ھینەرەکان چ دەرمانن؟

ئەو دەرمانانە بۆ دروست بوونی خەو، یان ھێورکردنەو.

\* کارایی خەو ھینەرەکان تا، چەندە؟

ھەرچەند ھەستیاری ئەم دەرمانانە بە گشتی لە ئارامکردنەو (گرتنی) و  
دروست کردنی خەو کاریگەرن. بە ھەرحال دەبێت ئەو ھەش لە بەرچاوی بگێرێت، کە  
خەو ھینەرەکان ھۆکاری و ھۆکارەکانی کێشە دەرونیەکان، یان بێ خەوی  
چارەسەر ناکات.

\* ئایا لە خۆمانەو دەتوانین دەرمانی خەو ھینەر بەکار بھێنرێت؟

دەبێت پزیشک مۆلەت بدات.

\* ئایا دەتوانرێت بەو پەڕی دڵنیاوە بۆ ماوەیەکی درێژ خایەن  
خەو ھینەر بەکار بھێنرێت؟

نەخێر، مەگەر پزیشک بڵێت.

\* ئایا خەو ھینەرەکان یەکیک لەسەری رادیت؟ بەئێ.

\* ئایا لە بەرامبەر خەو ھینەرەکاندا دەکرێت (مقاوم) بێت؟

بەئێ، نەخۆش ناچار دەبێت بۆ خەو، بڕیکی زۆرتر دەرمان بەکار بھێنێت.

\* ئاسەۋارى زىيان بارى بەكارھىنئانى زىيادە رەۋى خەۋھىنئەرەكان چىيە؟

ئاكامى زۆر بە كارھىنئانىان لە وانەيە بە بورانەۋە يان مردن كۆتاي بىت.

\* لە چ كاتىكدا ئەم دەرمانانە دەدرىت؟

لە كاتى فى، گرزى و ئالۆزى دەمارى، نارپەھەتى لە ئەنجامى گەشت كردن، بى خەۋىو بزواندى توند، بەرزبونەۋەى گوشارى خوين ... ھتد

\* ئايا بىجگە لە باربىتورەكان دەرمانى خەۋ ھىنەر ھەيە؟

بەلى، لەم دوايەدا بىجگە لە دەرمانى باربىتورەكان دەرمانى تىرش دۆزراۋە تەۋە كە ھەمان كارىگەرى ئەۋانى ھەيە.

\* ئايا ئەم دەرمانانە لە باربىتورەكان چاكترن؟

ئەم ۋەلامە پەيۋەندى بە جۆرى نەخۆشى و پەرچە كردارى نەخۆشەۋە ھەيە.

## ۶- ئارام بەخشەكان

\* ئارام بەخشەكان چ دەرمانىكن؟

بەرھەمى كىمياۋىن كە كىشە دەرۋىنەكان كەم دەكەنەۋە بەبى ئەۋەى خەۋ ھىنەرىن يان لە سەر بەرھەمى دەرۋىنە كارىگەرى ھەبىت.

\* ئايا ھەموو كەس دەتوانىت يەكسەر ئارام بەخش بەكار بەيىنىت؟

نەخىر، بەھىچ شىۋەيەك، تەنبا پزىشك مۆلەتى پىدانى ئارام بەخشى ھەيە، حالەت و بىرۋاپاي نەخۆش ھەرچى بىت.

\* ئايا بۇ كرىنى ئارام بەخش پەچىتەى پزىشك پىۋىستە؟

بەلى.

\* ئايا پى دەچىت لە بەرامبەر ئارام بەخشەكاندا مقاوم بىت يان

## هه‌ستیاری هه‌بیت؟

به‌لێ، به‌لام ئه‌م جۆره‌ حاله‌ ته‌ زۆر که‌مه‌.

**\* کارای ئارام به‌خشه‌کان تا چه‌نده‌؟**

جیاوازه‌ کاردانه‌وه‌ی هه‌ندێ نه‌خۆش له‌ به‌رامبه‌ر یه‌ك ده‌رمانی ئارام به‌خشدایه‌ له‌وانه‌یه‌ یارمه‌تی ده‌ربیت و له‌ به‌رامبه‌ر ئارام به‌خشی تردا هیچ نه‌بیت. هه‌ندێ نه‌خۆش ته‌نیا به‌ پێکهاته‌ی هه‌ندێ له‌ ئارام به‌خشه‌کان کاردانه‌وه‌ نیشان ده‌ده‌ن، ده‌له‌ پراوکی و کێشه‌ و ئالۆزییه‌ ده‌ماریه‌کان به‌ شیوه‌یه‌کی کاتی نامینیت.

**\* ئایا به‌کارهێنانی ئارام به‌خشه‌کان برێکی زۆر مه‌ترسی داره‌؟**

به‌لێ، له‌وانه‌یه‌ بیته‌ هۆی ژه‌هراوی بونی توند.

**\* ئایا پێ ده‌چیت ئارام به‌خشه‌کان جێگه‌ی خه‌و هینه‌ره‌کان یان**

**سپکه‌ره‌کان یان ئیش شکینه‌کان بگریته‌وه‌؟**

سه‌ره‌پای بوونی هه‌ندێ لایه‌نی هاوێش له‌ نێوان هه‌موویاندا، که‌ چی

ارامبه‌خشه‌کان جێگه‌ی یه‌کێک له‌وانه‌ ناگریته‌وه‌.

## ۷- سپکه‌ره‌کان

**\* سوودی سپکه‌ره‌کان (مۆرفینه‌کان) چی یه‌؟**

سپکه‌ره‌کان (Narcotic) کاریگه‌رتترین ده‌رمان بۆ نیشاندنه‌وه‌ی ئازارو ته‌نیا

کاتیك ده‌درین که‌ ئازار ته‌حامل نه‌کریت.

**\* ئایا ده‌توانیته‌ به‌ بێ په‌چیته‌ سپکه‌ره‌کان بدرین؟**

نه‌خێر.

**\* باشی سپکه‌ره‌کان چین؟**

سپکه‌ره‌کان به‌هێزترین ئیش شکینه‌.

\* ئايا دەتوانرىت بۇ بە گژاچونەۋەى بى خەۋى يا ئالۆزكارى دەمارى  
لە جىياتى خەۋ ھىنەر يان ئارام بەخش لە سېرکەرەكان سود ۋەربىگىرىت؟  
نەخىر.

\* چۆن دەتوانرىت بزانرىت كە نەخۆش بە مادە سېرکەرەكان رابىت؟  
نەخۆش بە توندى ئارەزوى ئەۋ دەرمانە دەكات و لەكاتى نەخواردندا  
نىشانەكانى جەستەى برانى ئەۋ مادە سېرکەرەكانە دەست پى دەكات.

\* ئايا لە بەرامبەر سېرکەرەكاندا(مقاوم) دەبىت؟  
مادە سېرکەرەكان بەرگرى راستەقىنە دروست ناكەن، بەلام زۆربونى رىك و پىكى  
بىر پىدراوى بۇ كارابونيان دەبىت واتە دەبىت بەرەبەرە دۆزەكەيان زىاد بىرىت.

\* بۇ خوگرتن بە مادە سېرکەرەكان چەند كات پىۋىستە؟  
بۇ راھاتن و خوگرتن بەم مادانە بەگشتى بە چەند ھەفتە بەكارھىتانى بەردەوام  
كات پىۋىستە.. بەم پىيە ھەندى كەس زۆر ھەستىار لەۋانەپە پاش ماۋەپەكى  
كورتى بەكار ھىنانىش خو دەگرن.

\* ئايا خوگرتن بە مادە سېرکەرەكان چارەسەر دەكرىت؟  
بەلئ، بەلام ئەم مەتەلە بە پىۋىستى بە كۆشش و خۆراگرىپەكى زۆرى نەخۆشە.  
بەلام ئەم گرۋپە دەرمانىپە كەمتر لەپەك دوومانگ بەكارھىتان ئەنجام نادات  
بەدەستەۋە - ۋەركىپى).

## ۸- دەرمانەكانى دژە رۇماتىسم

\* دژە رۇماتىسمەكان چىن؟

مادەپەكن كە دژى ھەۋكردنى رۇماتىسمى(واتە ھەۋكردنى نا مىكرۇبى - ۋەركىپى)  
ئىتر گشتى بىت يان (لۆكالى)، كارى گەرن.

### \* لە چ كاتىكدا لە دژە رۆماتىسمەكان سود وەر دەگىرئىت؟

لە ھەوكردنهكان بە تايبەت رۆماتىسم، ئاسم(پەبۆ) و ھەندىك دەركەوتنى نەخۆشى يە مىكروبيەكان كەلك وەردەگىرئىت. ئەم دەرمانانە لە بنەپەتدا برتەن لە مادەى كورتىكوئىدى (كۆرتىزۆن و وەرگىراوھەكانىيان) (ھەموجۆرەكانى NSAID و SAID وەرگىرئىت).

### \* خراپى چارەسەر بە مادەى كۆرتى كۆيدەكان چىن؟

سود وەرگرتن لەم مادانە مەترسى زۆر و تەنانەت توندىيان ھەيە: پئى لە پالپىئوھەنانى سۆدىيۆم دەگرن كە بە ئاوسان، قەلەوى و ھەندى جار بەرزبونەوى پالە پەستوى خويى لى دەكەوتتەو، تا ئەوھى كە پئويست دەبئت چارەسەر لەگەل پزئىمى خۇراكى بەبئ خويى بگرئت، پوكانەوھى ئئىسك كە بەكەم بونەوھى ئەندازەى(Tissue) ى ئئىسك و لە ئەنجامدا دەبئتە ھوى ئازارى ئئىسك، تا بگاتە بەشەكانى لە خۆوھى ئئىسك، پئى ئاسانكردن بۆ جۆرەھا نەخۆشى مىكروبي، نارەھەتى كۆئەندامى ھەرس بە ھەست كردن بە كزانەوھ، رەقبتەبونى(contraction) ماسولكەكان و ھتد.

### \* دەتوانرئىت بەبئ مۆلەتى پزىشك(كۆرتىكوئىدەكان) بەكار بەھئىنرئىت؟

بە ھىچ شئوھەك تەنانەت بە شئوھەكى لۆكالى بەكارھئتانى ھەتوان (مەرھەم)، لە ئەستوى پزىشكدايە. رەواجى زۆرى كۆرتىزۆنەكان لە ئەنجامى كاريگەرى بەرچاويان، بوھتە ھوى زيادەپەوى كردن لە بەكارھئتانىيان بە ھەرحال مەترسىيان ھەئندە زۆرە نابئت بەبئ مۆلەتى پزىشك بەكاربەھئىنرئىت.

## ۹- دەرمانەكانى دژى قەلەوى

### \* بەربلاوترين دەرمانى دژى قەلەوى كامانەن؟

لە پاستى دا دەرمانئىكى لەم شئوانە بونى نى يە، ئەوھى ھەيە ئەو دەرمانانەن كە خۇراك خواردن كەم دەكەنەوھ، يان نايھئلن پرفروشترىنى ئەمانەش



ئەمفیتامینەکانن.

\* ئایا بەبێ مۆلەتی پزیشکی دەتوانریت بەکار بەیئەنریت؟

نەخیر، ھەرگیز نابیت دەرمان لەسەر پەچیتە ی کەسیکی تر وەرپگیریتەو، چونکە دەرمانیک بۆ یەکی کارابیت لەوانە یە بۆ کەسیکی تر مەترسی ھەبیت. سەرەپای ئەو ئەمفیتامینەکان دەرمانی مەترسی دار و زۆریەیان ئەو کەسە پادئ لەسەریان.

\* ئایا دەتوانریت لە ژیر چاودیری پزیشکدا بۆ ماوەیەکی درێژ خایەن دەرمانی دژە قەلەوی بەکاربەنریت؟

بەئێ، بەلام ئەم کارە بێ مەترسی نی یە.

\* ئایا بەکارھێنانی ئەم دەرمانانە بۆ ماوەیەکی درێژ خایەن کاریگەریان کەم دەبیتەو؟

نەخیر.

\* ئایا دەرمانیکی لەم جوړە نییە، کە پێ لەنەخۆش نەگریت کەم خواردن بخوات؟

نەخیر ئەگەر بپی کالۆری بکارھاتوی کەم نەبیتەو ھیچ دەرمانیک کیش کەم ناکاتەو.

## ۱۰- ھۆرمۆنەکان

\* ھۆرمۆنەکان چین؟

ھۆرمۆنەکان مادەیکن، کە گلاندەکانی ناو و دەری دەدەن، ھۆرمۆنەکان مادە ی کیمیاوین و دەپۆنە ناو خۆین و سەرچەم کاری لاشە کۆنترۆل دەکەن.

**\* بەناوبانگىترىن ھۆرمۈنەكان كامانەن؟**

ھۆرمۈنى ھايپۇڧىزكە گلاندى ھايپۇڧىز دەرىدە دەن ھۆرمۈنى سايروئىد كە گلاندى سايروئىد دەرى دەتات. ھۆرمۈنەكانى سەر گورچىلە، كورتىزۆن و ئەدرىنالىن كە گلاندى سەر گورچىلە دەريان دەدەن. ھۆرمۈنەكانى پەنكرىاس لەوانە ئەنسۆلېن كە پەنكرىاس دەرىدەتات. ھۆرمۈنەكانى سىكسى ژنانە كە ھىلكە دانەكان دەرىدەن (ئەستروچىنەكان) و ھۆرمۈنى نىرىنە كە گونەكان دەردە دەن (تېستۆستروئەكان).

**\* ئايا دەتوانرىت لە رىگەى دەست كرد ھۆرمۈن بەرھەم بەھىنرىت و لەكاتى تىكچوونى يەككە لە گلاندەكانى ناوہو بەكار بەھىنرىت؟**

ئەمپۇ كە زۆربەى ھۆرمۈنەكان بەشىۋەيەكى دەستكرد بەرھەم دەھىنرىت لە چارەسەرى نەخۇشەكاندا سود وەردەگىرىت.

**\* ئايا دەتوانرىت بەبى مۇلەتى پزىشك ھۆرمۈن بەكار بەھىنرىت؟**

نەخىر ئاكامى بەكارھىنانى بىجى وپپى ھۆرمۈن دەتوانرىت زۆر ترسناك بىت.

**\* مەترسى بەكارھىنانى ھۆرمۈن بى كۆنترۆلى پزىشكى چى يە؟**

سەرئەنجام لەوانە يە ناھاسەنگى كىمىاوى ژيانى و مەترسى دارىن. لەم پوہوہ پزىشك بۇ بەدواداچوونى ئەندازەى كارايى برى بەكارھاتوو دەست دەكات بەشىكارى رىك و پىك.

**\* ئايا بەكارھىنانى كۆنترۆلى نەبونى ھۆرمۈن پى دەچىت يارمەتى**

**گەشەى شىرپەنچە بدات؟**

ھەندى لە ھۆرمۈنەكان گەشەى تىۋمورە(لوو) خراپ و شاراوہكان خىرا دەكەن. بە ھەرحال بەلگەيەك بەدەستەوہ نى يە كە ھۆرمۈنەكان شىرپەنچە توشى مرقۇ بكەن.

\* پى دەجىت كەسك لە بەرامبەر ھۆرمۈنەكاندا ھەستىيارى ھەيىت؟ بەلى.

\* بۇچى ھەندى ھۆرمۈن دەتوانرىت بەشىۋەى ھەب بەكاربەيىنرىت كەچى ھەندىكى تر وەكو (ئەمپول)؟

ترشى گەدە ھەندىك لەو ھۆرمۈنەنە لەناو دەبات و پىرەوى پىخۆلەكان ھەندىكى تر وەرناگرىت، لەپوۋە پىۋىستە بەشك لە ھۆرمۈنەكان وەك دەرزى(ئەمپول) بن. ئايا وەك چارەسەر لەو ھۆرمۈنەنە كەلك وەردەگىرىت بۇ تىكچونى ھۆرمۈنى؟ بەلى بۆنمۈنە ھۆرمۈنى سايروئىدى بۇ بەگژاچونەۋەى تىكچون و خراپبونى دەردرانى گلانىدى سايروئىد كاريگەرە.

\* كورتىزۇن چى يە؟

ھۆرمۈنىكە گلانىدى سەر گورچىلەكان دەرى دەدات.

\* .H.T.T.H.A چى يە؟

وشەى كورتىكراۋەى ھۆرمۈنىك بەگشتى گلانىدى ھايپۇفىز دەرى دەكات و كارەكەى بزواندى گلانىدى سەر گورچىلەكانە كە كورتىزۇن و مادەى ھاوشىۋەى ئەو بەرھەم دىنن.

\* لە چ حالەتىكدا لەم مادانە سود وەردەگىرىت؟

دەرگەوتوۋە ئەم مادانە لە چارەسەرى زۆربەى نەخۇشىيە پۇماتىسىمى يەكان ھەستىيارى (ھەساسىت) كاريگەرن. لە بەرىلاوترىنى حالەتى بەكارھىتئانى ئەم مادانە لە چارەسەرى ھەندى ئاوسانى جومگەى، (ھەساسىت) ھەستىيارى ھەوكردىنى پىست و ھتد.

\* ئايا .H.T.T.H.A. و كورتىزۇن ئەم نەخۇشىيانە چارەسەر دەكات؟

نەخىر، خودى نەخۇشىيەكە چارەناكات، بەلكو نىشانەكانى و ھەندى جار بۇچونى جەستەيى لە ئەنجامى پىشكەوتنى نەخۇشىيەكە چارەسەر دەكات.

\* ئايا لە ھەموو حالەتتىكى ھەلئاسانى جومگەكان H.T.TH.A. و كورتىزۇن كەلك وەردەگىرىت؟

نەخىر، تەنيا لە ھەندى جۆرى مەترسىدا ھەلئاسانى جومگە يان كاتى كە چارەسەرى تر كارىگەرى نەبىت، سود وەردەگىرىت.

\* ئايا بەكار ھىنانى بېرى زۆر H.T.TH.A. يان كورتىزۇن مەترسى دارە؟ بەلى.

\* ئايا H.T.TH.A. و كورتىزۇن دەبىت لە ژىر چاودىرى پزىشك بەكار بەھىرىت؟

بەلى بەكارھىنانى بى كۆنترۆلى ئەم دەرمانانە دەتوانىت كارەسات بخولقىنىت. ئايا كارىگەرى ئەم دەرمانانە پاش بېرىنى دەرمان دەمىنىتەوہ؟ نەخىر، خىرا تەواو دەبىت.

\* بەكارھىنانى (H.T.TH.A.) چۆنە؟ تەنيا بەدەرزى (ئەمپول).

\* كورتىزۇن چۆنە؟ لەپىنى خواردن و دەرزى (ئەمپول).

\* ورياكەرەوہەكان كامانەن؟

ئەوانەن كە كاردەكەنە سەركۆ ئەندامى دەمارى ناوہندى (C.N.S.) و ھەست كردن بە ماندوبونى جەستەبى و دەمارى دەپرەویننەوہ. بۇ بەگزا چونەوہى خەمۆكى (Depressive) خەوالوىى و خەبوونەوہ كەلك وەردەگىرىت.

\* ئەو ورياكەرەوانەى زۆر باون؟

ئەمفیتامىنەكان و كافاين.

\* بۇچ مەبەستىك بە كاردىن؟

بۇ لابردنى خەمۆكى بۇ گرژبونەوہى ھەندى نارەحتى دەمارى، بۇ ورياكردنەوہى ئەو نەخۇشانە، كە نىشانەى نااساىى ماندوبوون نىشان دەدەن.

\* ئایا راهاتن یان په یوه ست بون به وریاکه ره کانه وه رینی تیده چیت؟

به ئی.

\* ئایا به کارهینانی ئه م مادانه به بیی رای پزیشک مه ترسی داره؟ به ئی.

\* ئایا به کارهینانی به بری زۆر مه ترسی ههیه؟ به ئی.

\* ئایا کافاین وریاکه ره وهیه؟ به ئی.

\* ئایا کافینی ناو قاوه ده بیته هوی بی خهوی؟

به ئی له وانه یه که سانی هه ستیار پاش خواردنی یهک، یان دوو کوپ قاوه له

به یانی دا، ئیواره نه توانیت بخهویت.

\* ئایا چا کافینی تیدایه؟

به ئی یهک کوپ چا به نه ندازه ی یهک کوپ قاوه کافینی تیدایه.

\* ئایا کاکاو کافینی تیدایه؟ زۆر که م.

\* ئایا مه ی له وریاکه ره کانه؟

نه خیر به پیچه وانه وه له و مادانه ن که خه مۆکی ده ده ن.

كوئندامى زاوزىي شن

femal Reproductive  
system

## كوئهندامی زاوژی ئن femal Reproductive system

\* په ردهی كچینی چی یه؟

په ردهیه کی (مه تاتی) که به شیوهیه کی ناتاو (vagin) میزه پۆ داده پۆشیت. ئه و په رده ئه گهر هه بیته کاتی یه که مین په یوهندی سیکیسی دا ده درپیت. په ردهی كچینی زۆری هه ره زۆری کچان کونی تیدایه و خوینی خولی مانگانه (عوزی شه رعی) له وپوه ده چیته ده ره وه.

\* ئه گهر په ردهی كچینی کون نه بیته چی پوو ده دات؟

که متر پوو ده دات په ردهی كچینی کون نه بیته، به لام ئه گهر وا بیته ده بیته به نه شته رگه ری بدرپیت تاوه کو چونه ده ره وهی خوینی خولی مانگانه (عوزی شه رعی) دروست بیته.

\* ئایا ئه م نه شته رگه ری هه ترسی داره؟

نه خیر، نه خۆشیه کی ساده یه به بیهۆشیه کی که م له نه خۆشخانه دا، یان کلینک ئه نجام ده دن.

\* ئایا له کاتی دژواربونی په یوهندی سیکیسی دا دراندنی په ردهی كچیتی پیویسته؟

نه خیر، په یوهندی سیکیسی به نازار به زۆری له (ته شه نجی) میزه پۆوه یه و هۆکاری ئه م (ته شه نجه).

هه میسه ترس و کیشه ی ده رونی هه له په یوهندی سیکیسی. ئه گهر نازار له په یوهندی سیکیسی دا خیرا لا نه چیت ده بیته سه ردانی پزشکی بکریت.

\* ئه وهی ژنیك پاش سائه های سال له په یه ندی سیكسی ئاسایی، له په یوه ندی سیكسی دا هه ست به ئازار ده كات هوی چی یه؟

ئازار له په یوه ندی سیكسی دا به زۆری به هوی كیشه ی ده رونییه. چ بگات به وهی له ژیانی ژن و میردایه تی دا دواتر سه ره له ده دات. كه متر پیده چیت ئازار هوكاری نه ندامی، یان جهسته یی بیت وهكو هه وكردنی میزه پۆ، یان نه ندامی تناسلی.

\* گلاندی بارتولن چی یه؟

دوو ده ره په ریوی بچوكن له خوار لیواره كانه وه، له دوولای میزه پۆ، كه پئی دالانی باریك به میزه پۆوه به ستراوه. ئه م گلاندانه ماده یه كی ناوپۆشی ده رده دات، كه پوی ناوه وهی لیوه كانی میزه پۆ لینج ده كات.

\* کیسی گلانده كانی بارتولن چی یه؟

ئاوسانی گلاند و پیره ویه تی له ئه نجامی گیرانی پیره ووی به یه ك كه یشتنی ئه وانه به میزه پۆوه. ئه ندازه ی کیس له وانیه له یه ك ده نكه نۆكه وه تا یه ك هه لۆزه.

\* نیشانه كانی کیسی گلانده كانی بارتولن چی یه؟

هه سترکردن به ئازار له كاتی پۆشتندا، یان كاتی نزیكبوونه وهی سیكسی. ئاوسانی لیواره كانی میزه پۆ (vagin).

\* چاره سه ری چۆنه؟

به لابردنی گلاند، یان نه شته رگه ری، یان كردنه وهی کیس و به م شیوه كردنه وهی یه ك كۆن.

\* ئایا ده بیت بۆ ئه م نه شته رگه ری له خه سته خانه بخه وینریت؟

به ئی، ۳ تا ۴ پۆژ.

\* دومه ل گلانده كانی بارتولن چی یه؟

هه وكردنی (مه وزوعی) ریشه ی میكرۆبی هه یه.



**\* چارەسەری ئەو چۆنە؟**

بە ئەنتی بایوتیک تەداوی، ئیش دارو گەرم و ئیش شکین بۆ ئارام کردنەوهی نازار، ئەگەر دوومەل مەترسی دار بیئت لەوانەیه پێویست بکات، دوومەل بەتال بکریتهوه و هەوی لێ بە تال بکریتهوه.

**\* ئایا بۆ کردنەوهی ئەم دوومەلەنەو بەتال کردنەوهی هەو پێویستی بە خەواندن لە نەخۆشخانە هەیە؟**

بەلێ، نەشتەرگەری بە بیهۆشی گشتی ئەنجام دەدرێت و پێویستە نەخۆش چەند رۆژ بخەوێنرێت. هەلبەتە هەندێ جارێش پێدەچیت کرداری کردنەوه و بەتالکردنەوهی هەو بە سێکردنی ناوچەی لە (عیادە) ی پزیشکدا بکریت.

**\* باشترین گیراوه بۆ شوێردنی vagin میزەرۆ چی یە؟**

گیراوهی ترشەلۆکی وەکو سرکە ی سپی یان لاکتیک ئەسید، یان شلە ی سابونی ئەسیدی.

**\* ئایا گیراوهی پاکژکەرەوهی بەهێز بۆ ئەم مەبەستە زیانی هەیە؟**

بەلێ، لەوانەیه بیته هۆی برین، یان سوتانی میزه (vagin).

**\* ئایا ئەو کچانە ی کە دەردراوی میزه پۆیان هەیە یان میزه پۆیان بۆنی ناخۆشی هەیە دەبیئت میزه پۆیان بشوون؟**

تەنیا لەکاتی مۆلەتی پزیشکی پەسپۆردا.

**\* ئایا میزه پۆی ساغ و سروشتی میکروبی هەیە؟**

بەلێ، زۆربە ی میکروبه کان سودبەخش و هیچ نەخۆشیە ک دروست ناکەن.

## ۱- ساپرۇقتەكان

\* ھۆكارى ھەۋكردنى كەپرو، يان مشەخۇرى ميزەرۇ چى يە؟

گۆپان لە (ئەسىدىتە) ترشەلۆكى ميزەرۇ ۋ لە ئەنجامى پەيدا بونى ژىنگەيەكى شياۋ بۇ گەشە ئۆرگانىەكانى كە بەشىۋەيەكى سروشتى لە ميزەرۇدا ھەن.

\* نىشانەكانى ھەۋكردنى ميزەرۇ (vagin) چى يە؟

بەستراۋە بە جۆرى ھەۋكردنەۋە ئەگەر ھەۋكردن مشەخۇرى، كەپرو يان ميكروېى بيت، نىشانەكانى بەم شىۋەن: خورائىكى توند لە ناۋەۋە، دەردراۋى ميزەرۇ، ئازار لە كاتى نزيك بونەۋە نوزو ميزكردن ۋ بە ئازار، ئاۋسانى ئەندامەكانى ناۋەۋەى (تەناسلى).

\* بۇ دىيارى كردنى جۆرى ھەۋكردنى (vagin) ى ميزەرۇيى چى بكرىت باشە؟

يەك دلۆپ لە دەردراۋى ميزەرۇ دەخرىتە ژىر ميكروېسكوپ ۋ پشكىنى بۇ دەكرىت، تا دەردەكەۋىت، كە ھۆكارى مۇنيايىاس، ترايكۇمۇناس، يا جۆرىك لە بەكتريا.

\* ئايا كچانى بچوكىش توشى ھەۋكردنى ميزەرۇ دەبن؟

بەلئى، ھەۋكردنى ميزەرۇ كچان ۲ تا ۱۵ سال شتىكى ناسايىە ھۆكارى ھەۋكردن ۋ رەچاۋنەكردنى تەندروستى ۋ پاك ۋ خاۋىنى ناۋچەيى يە.

\* چارەسەرى ھەۋكردنى ميزەرۇ مىنلان چۇنە؟

بە سود ۋەرگرتن لە دەرمانى شياۋ (لوكالى) يان خۇراكى.

\* سىستوسىل چى يە؟

جۆرىكە لە فتق ۋ برىتتە لە دابەزىنى دىۋارى ميزەلدان بۇ ناۋ ميزەرۇ، پلەى سىستوسىل جياۋازە ۋ لە دابەزىنى كەمى دىۋارى ميزەلدان تا دابەزىنى لانى زۇر، بە واتايەكى تر دابەزىنى ھەموۋى ميزەلدان بۇ ناۋ ميزەرۇ دەگۆرىت.

**\* نیشانه کانی سیستۆسیل چی یه؟**

فراوانترین نیشانه کانی زوزو میز کردن و فریدانی میز به کۆکه کردن، پژمه له کاتی کاری جهستهیی له وانه یه ئەم نیشانه به ههست کردن به بونی ئاوسان له میزه پۆشی له گه لدا بیئت.

**\* ریکتۆسیل چی یه؟**

جۆریکه له فتق و برتیه له دابه زینی دیواری راسته ریخۆله بؤ ناو میزه پۆ لیره شدا پلهی فتق زۆر جیاوازه.

**\* نیشانه کانی چین؟**

ههست کردن به گوشار له میزه پۆ و راسته ریخۆله و نارپه حهتی له کاتی میزکردندا.

**\* هوکاری سیستۆسیل و ریکتۆسیل چین؟**

ئهو درپانه یه که بوته هۆی دابه زینی منالدان، یان به واتایه کی تر ئهو درپانه یه که بوته هۆی دابه زینی منالدان، یان به واتایه کی تر پچرانی ئهو په تانه یی که توند و تۆلی دهن به منالدان دایک له کاتی منال بوندا.

پلهی فراوانی سیستۆسیل و ریکتۆسیل و دابه زینی منالدان چهنده؟ ئەم نارپه حهتیانه نارپه حهتی دهگهمن نین و له و ژنانه یی، که چه نندین منالیان بووه و ههروهها ئهو ژنانه یی له ٤٠ سال به ره و ژورن، چونکه پاش ٤٠ سالی ئهو په تانه کهم کهم لاواز دهن و کیشیان دیت.

**\* پی ده چیئت ئەم سی کیشه پیکه وه پوو بدهن؟**

به لئی و له زۆریه ی حالته کاندایا ده بیئت. به لام ئەگه ری توشبون به دابه زینی منالدان به بی توشبونی به سیستۆسیل و ریکتۆسیل یان توشبونی سیستۆسیل به بی ریکتۆسیل وه به پیچه وانه شه وه هه یه.

\* ئايا ئەم حالەتە دەگۆرپىت بە شىرپەنچە؟ نەخىر.

\* سىستۆسىل و رىكتۆسىل چۆن چارەسەر دەكرىت؟

سود وەرگرتن لە حلفە دەبىتە ھۆى ئارامى كاتى بەلام نابىتە چارەسەر بۇ چارەسەر پىپۆسىتى بە نەشتەرگەرى چاك كۆرنەو ھەيە: نەشتەرگەرى چاك كۆرنەو (pelvic) ئەنجامى نەشتەرگەرى بەزۆرى باشە.

\* چ كاتىك ئەم نەسشتەرگەرى بە ئەم سى حالەتە پىپۆسىتە؟

كاتىك ئەم نىشانانە ئازار دەربىن يان كاتىك كارى مىزەلدان و پاستە رىخۆلە (رېكە) گرفتى ھەبىت.

\* ئەگەرى دووبارە بونەو ھى نەخۆشى پاش نەشتەرگەرى تا چ رادەيەكە؟

پاش نەشتەرگەرى دوست و پەوشى چاك، ئەگەرى گەپانەو زۆر كەمە.

\* ئايا پاش نەشتەرگەرى دووبارە ژن دەتوانىت دووگان بىت؟

بەلى بەلام منالبونەكەى بە سىزاريان دەبىت چونكە (Tissue) كان نەرمى خۆيان بەھۆى نەشتەرگەرى ھە دەست داو بەلام ھەركات لەكاتى نەشتەرگەرى دا بەناچارى منالدان داكەوت و دەربەينىرپىت ئىتر ئەو دووگان نابىتەو.

\* ئايا نەشتەرگەرى سىستۆسىل و رىكتۆسىل نەشتەرگەرىكى مەترسى دارە؟ نەخىر.

\* بەلام ئەم نەشتەرگەرىانە چەند دەبىت لە نەخۆشخانە بمىنىتەو؟

۸ تا ۱۰ پۆژ.

\* بۇ نەشتەرگەرى لە جۆرە بېھۆشەك كەلك وەردەگىرپىت؟

بېھۆشى گشتى.

\* نەشتەرگەری چەند کات دەبات؟

١ تا ٢ کاتژمێر.

\* ئایا نەشتەرگەری میزەپرۆ (vagin) ئازاری ھەیە؟

نەخێر.

\* ئایا پاش نەشتەرگەری دەبیټ چاودێری نەخۆش بکریټ؟

بەلێ، لەوانە یە بۆ یارمەتی دان بۆ کاری میزەلدا ن پێویست بیټ چەند پۆژیک سۆندە ی تۆ بکریټ.

\* دەرئەنجامەکانی نەشتەرگەری میزەلدا ن و پێکە چی یە؟

لەوانە یە ھەندێ جار تا یەك دوو ھەفتە میزکردن یان پاشەپۆ دژواربیټ. بەلام نەم دژوار یە کاتیە و خۆی لە خۆیەو نامیټ.

\* ئایا خۆین بەربوونی پاش نەشتەرگەری میزەپرۆ ئاسایی یە؟

بەلێ، لەوانە یە تا چەند ھەفتە خۆین بەربوونیکی کەم ھەبیټ.

## ٢- ملی منالدا ن یان دەمی منالدا ن

\* دەمی منالدا ن چی یە؟

دەم یان ملی منالدا ن ئەو بەشە یە لە منالدا ن کە دێتە ناو میزەپرۆو، دەمی منالدا ن ئەندامێکی ماسولکەیی بچووک و پتەو و لەگەڵ دالانێک بە ناوہ پاستی دا(دالانی گەردی) کە میزەپرۆ بە ناوہوہی منالدا ن درێژ دەبیټوہ. دەمی منالدا ن تەنیا بەشیکە لە منالدا ن کە لەکاتی پشکنینی پزیشکی پسپۆری ژنان بە چاو دەبینریټ

**\* بە چ ئامیژیک پشکنین دەکریت؟**

بەبردنە ناو ھەوی ئامیژیکی تایبەت بە ناوی (سپکولوم) بۆ ناو میزەرۆ.

**\* کاری ملی مندالدان چیه؟**

مندالدان لە ھێرشێ مێکروبی و تەنە دەرەکیەکان دەپارێزێت. ملی مندالدان چونە ژۆرە ھەوی سپێرم بۆ ناو چالی مندالدان نامادە دەکات. ملی مندالدان کۆرپە دەپارێزێت لە قۆناغی دوو گیانی. ملی مندالدان کاتی مندال بوون دەکرێتە ھە تا مندال بیتە دەرە ھە.

**\* ( Cervicitis ) سێرڤیسایت چیه؟**

ھەوکردنی دەمی مندالدانە.

**\* ھۆکاری چیه؟**

میکروۆب، کەپو، مەشەخۆر. برینی (سانەوی) لاوھکی لە ئەنجامی مندال بوون یان نەشتەرگەرێ ھە دەبێت.

**\* نیشانەکانی چین؟**

دیارتیرین نیشانەکانی دەرراوی میزەرۆیسی یە. ئەم دەرراوانە لەوانە یە ناو پۆشی بیت بی رەنگ، یان مادە یە کە سپی یان زەرد دەنوینیت. نیشانەکانی تری خوین بەربوونی میزەرۆ پاش کاری سێکسی لە حالەتە خراپەکاندا، خوینی خولی مانگانە (عوزری شەری) فراوان ترە لە کاتی ئاسایی کە پیش یان پاش خولی مانگانە یە کی کورت، خوین بەربوون دەبینریت.

**\* ئایا پی دەچیت سێرڤیسایت، دووگیان بوون راگریت؟**

لە ھەندێ حالەتدا بە ئی، کە لێرەدا پێویستە بۆ بەردەوامی ئاسایی قۆناغی دووگیانی، سێرڤیسایت چارەسەر بکریت.

### \* چارەسەری (Cervicitis) چۆنە؟

لە کاتی بونی ھەوکردن، دەبێت دەرمانی گونجاو بۆ لابردنی ھەو، شۆردنی میزەپۆ یارمەتی ئەم کێشە یە دەدات، چ بگات بە ھەوێ کە رێ لە گەرانە ھەوێ ھەوکردنی جۆری کە پو یان مشەخۆری دەگرێت. داخووانی سادە ھەمی مندالدان دەتوانرێت بە نیترات یان بە ھۆی ئەلکترۆکو واگولەیشن (خوین گیرسانە ھە بە کارە با) چارەسەر بکریت. چارەسەری داخووانی فراوان یان کیسەکان پێویستی بە کارھێنانی زۆرتر و چالاکتر لە خوین گیرسانە ھە بە کارە با (ئەلکترۆ کووا گولە یاشنە). گەورە بوونی درێژخایەنی دەمی مندالدان دەتوانرێت بە سوتاندن چارەسەر بکریت بە لام لە کاتی توندتر بوونی ئەم کێشە، خەواندنی نەخۆش لە نەخۆشخانە و برینی دەمی مندالدانیش پێویست دەکات.

### \* ئەلکترۆ کووا گولە شینی دەمی مندالدان چۆنە؟

ئەم نەشتەر گەریە دەتوانرێت لە (عە یادە ی) پزیشک ئە نجام بدرێت. بۆ ئەم مەبەستە لە ئامیتریک کە لگ وەردە گرن کە نوکیکی کانزایی پێ ھەوێ ئەم نوکە کانزاییە بە کارە با گەرم دەکەن و برینە کە ی پێ دەسوتینن و بەم شیوہ (Tissue) بریندار یان ھەوکردو لە ناو دەبەن. پاش ئەم کارە (Tissue) ی ساغ دو بارە گەشە دەکاتە ھەو و ھەموو ملی مندالدان دادە پۆشیتە ھەو.

### \* ئایا کاری سوتاندن ئازاری ھەیە؟

نەخیر، تەنیا کەمیک ناپرەحەتی لە گە لدا یە. لە وانە یە پاش نەشتەر گەری لە ناو میزە پۆدا ھەست بە گەرما دەکریت یان رەقیتە بونی ماسولکە یی روو بدات، بە لام بە ھیچ شیوہ یە ک ئیفلج بوون یان کەم ئە ندام بوونی لە گە لدا نیە.

### \* کاری سوتاندن چەند درێژە دەکیشیت؟

ئە گەر پزیشکی پەسپۆر و شارەزا ئە نجامی بدات تەنیا چەند خولە ک.

**\* ئاكامە خراپەكانى ئەم نەشتەرگەريە چيپە؟**

بەزۆرى بۇ ماوہى ۸ - ۱۰ رۆژ دەردراوى ميزەرۆ زۆر دەبىت ئەم دەردراوانە فراوان، بەبۆنى ناخۆش و خۆلەمىشى رەنگ بىت. (۷ - ۸) رۆژ پاش نەشتەرگەريش لەوانە يە ميزەرۆ بۇ فرىدانى (Tissue) ى ھەوکردو خوین پزانی ھەبىت.

**\* پاش سوتاندن چى بکرىت باشە؟**

دەبىت بۇ ماوہى ۱۲ تا ۱۴ رۆژ نەپەيوەندى سىکسى ھەبىت و نە ميزەرپۆش بشۆردرىت.

**\* ئايا پاش ئەم ماوہىە شۆردنى ميزەرپۆ پئويستە؟**

بەلى. بە فرىدانى تويزال پئستە رەشى رووى برينەكە لە رۆزى ۱۲ يان ۱۴ پاش نەشتەرگەري، بۇ ريگرتن لە ھەوکردنى دوبارە دەبىت بۇ ماوہى سى ھەفتە ھەموو رۆژىك ميزەرپۆ بە ئاوى گەرم و ئەسید بشۆردرىت. ھەلبەت شۆردن لە ماوہى عوزرى شەرى دەوہستينرىت.

**\* چاكبونەوہى تەواوى برين چەند دەخايەنىت؟**

لە نزيك (۶) ھەفتە.

**\* ئايا پاش كارى سوتاندن چارەسەرى ناوچەيى (لوکالى) پئويستە؟**

ھەندى پەسپۆرى نەخۆشى ژنان ئەم كارە دەكەن بۇ ريگرتن لە ھەوکردنى دوبارە، رۆژانە ئەنتى بايوتيك بەكار دەھيتن

**\* ئايا لەكاتى دوبارە بوونەوہى (Cervicitis)، پئدەچىت (لوو) بىت؟**

بەلى، لەم حالەتەدا دەبىت نمونە لە دەمى مندالدان وەر بگيرىت و پشكنينى ميسكروۆسكۆپى بۇ بکرىت.



\* ئایا پزیشکی ژنان دەبێت لە هەر حالهتێکی بونی شیوان لە دەمی مندالدا، ئەگەری شێرپەنجەیی هەبێت؟

بەلێ، پزیشک خۆی لەم بارهوه بریار دەدات و لەکاتی بونی کهترین ئەگەر دەست بە نمونه وەرگرتن دەکات.

\* وەرگرتنی نمونه لە خانەکانی سەرەوه و رەنگ کردنی تایبەت یان تیستی (پاپانیکولائو) چی یە؟

شیوازیکه لەسەر نمونه وەرگرتنی خانەیی سەر پووی میزه رۆو دەمی مندالدا پشکنینی ئەم خانانە پاش رەنگکردنی تایبەتیان دەکۆڵێتەوه.

\* نرخێ ئەم جوړه نمونه وەرگرتنانه بۆ ناسینهوه شێرپەنجە چەندە؟

بەم کاره دەتوانییت ژۆر زوو خانە شێرپەنجەییەکان لە هەمان قۆناغی سەرەتایی گەشەدا بناسریتەوه و چارهسەری خیرایان بۆ بکرییت.

\* ئایا هەموو ژنیك بۆ ناسینهوهی شێرپەنجە دەبێت ئەم تیستیە بۆ بکرییت؟

بەجێ یە، که هەموو ژنیك پاش ٢٠ سالی، هەر سالی یەكجار تیستی (پاپانیکولائو) بکرایە. دەبێت ئەوهش بوترییت که ئەم شیکارییە بە بینینی هەر جوړه برینێکی نا ئاسایی ئەنجام دەدرییت.

\* ئایا ئەم شیکارییە ئازاری هەیه؟

ئەم نمونه وەرگرتنە بەتەواوی بی ئازاره و لە چەند چرکه یە کدا بە یارمەتی میلیه کی تایبەت و بردنی بەسەر روی ملی مندالدا و میزه پۆدا ئەنجام دەدرییت.

\* پۆلیپی ملی مندالدا چیه؟

تیومۆریکی (لوو) بچوکی خراب نی یە حمیدە (Benign) یە که لە کونی دەمی مندالدا پەیدا دەبێت و بەگشتی بە لاسکێکی بچوکی بەستراوه. ئەندازەیی ئەم (لوو) تیومۆره لە دەنکه تۆکیکهوه، تا یەك گیلای جیاوازه.

**\* ھۆكارى گەشەى پولىپ لە دەمى مندالدىن چىيە؟**

ھۆكارى نەزانراوھ و پىدەچىت ھەم ژدانى لاوگىرۆدەى بن و ھەم بەسالا چوانىش.

**\* نىشانەكانى بونى پولىپى دەمى مندالدىن چىن؟**

دەردراوى مىزەپۆ(Vaginal)، خوین بەريونى كەم لەنىوان خولى مانگانەدا(عوزى شەرى) پىش يان پاش خولى مانگانە، رەقىتە بونى ماسولكەى، بەلام پىدەچىت پۆلىپى دەمى مندالدىن ھىچ نىشانەيەكىشى لەگەل نەبىت.

**\* چۆن چارەسەر دەكرىت؟**

دەبىت لابرىت، ئىتر لە(عبادەى) پزىشكى ژنان يان لە نەخۆشخانەدا. ئەم نەشتەرگەرىيە بچوكە، كە بىجگە لە كەمىك ھەستكردن بە ناپرەھەتى، خراپىەكى ترى نيە.

**\* ئايا پۆلىپ دوبارە دەگەرپتەوھ؟**

پۆلىپىك لابرىت جارىكى تر ناگەرپتەوھ. بەلام ژنىك پۆلىپى ھەبىت مەىلى بۆلاى دروست بوونى پۆلىپى تر ھەيە، كە ئەوانەش دەبىت لابرىت.

**\* ئايا پۆلىپى دەمى مندالدىن خراپە؟ نۆر بە كەمى.**

**\* ئايا پۆلىپ كىشە بۆ دوگيانى دروست دەكات؟ بەگشتى نەخىر.**

**\* گەرەبونى دەمى مندالدىن چىيە؟**

گەشەى لە رادەبەدەر، يان كشانى دەمى مندالدىن، كە ھۆكارى نەناسراوھ و دەتوانرىت ھەم ھەوكردى لەگەل بىت و ھەمىش نەبىت. گەرەبونى دەمى مندالدىن بەزۆرى دابەزىنى مندالدىن، سىستۆسىل، يان ركتۆسىل ى لەگەلدا يە.

**\* نىشانەكانى گەرەبونى دەمى مندالدىن چىيە؟**

ئەگەر گەرەبونى دەمى مندالدىن سىستۆسىل يان ركتۆسىل يان دابەزىنى

مندالدانی له گه‌ل بێت، نیشانه‌کانی ژه‌هراوی یان ریکه. ئه‌گه‌ر ئه‌و گه‌وره‌بوونه ته‌نیا بێت، نیشانه‌کانی یان گوشار له‌سه‌ر میزه‌پۆیه یان بوونی گرێیه‌کی ده‌رهات و له‌ناو میزه‌پۆ.

\* ئایا گه‌وره‌بوونی ده‌می مندالدان زیان به‌ په‌یوه‌ندی سی‌کسی ده‌گه‌یه‌نی‌ت؟

به‌ئێ، بوونی گرێ له‌ میزه‌پۆدا له‌گاتی کاری سی‌کسی ئازاری هه‌یه‌و ته‌نانه‌ت نه‌وکاره‌ نا‌کریت.

\* چاره‌سه‌ری گه‌وره‌بوونی ملی مندالدان چۆنه‌؟

ئه‌گه‌ر گه‌وره‌بوونی ملی مندالدان سیستۆسیل یان دابه‌زینی مندالدانی له‌گه‌ل بێت، ده‌می مندالدان له‌گاتی نه‌شته‌رگه‌ری چاک‌سازی، ئیتر له‌پێی سکه‌وه‌ بێت یان له‌ پێی میزه‌پۆوه، ده‌رده‌هینریت. ئه‌گه‌ر به‌ نا‌په‌حه‌تی تر هاوکات نه‌بێت، به‌ نه‌شته‌رگه‌ری ده‌بدریت.

\* ئایا ئه‌م نه‌شته‌رگه‌ریه‌ مه‌ترسی هه‌یه‌؟

نه‌خێر، ئه‌مه‌ نه‌شته‌رگه‌ریه‌کی بچوکه‌ و گرنگ‌ نیه‌، مه‌ترسی که‌م و نا‌په‌حه‌تی پاش نه‌شته‌رگه‌ری که‌مه‌.

\* بریننی ملی مندالدان له‌کوینوه‌ ده‌کریت؟

له‌ چالی میزه‌پۆدا.

\* نه‌خۆش‌ چه‌ند ده‌خه‌وینریت؟

(٥ تا ٦) رۆژ.

\* پاش نه‌شته‌رگه‌ری چ چاودێریه‌ک پێویسته‌؟

٢ تا ٤ رۆژ درێژه‌ ده‌کیشیت تا برین چاک‌بێته‌وه‌، ده‌بیت تا ماوه‌ی ٦ هه‌فته‌ کاری سی‌کسی و میزه‌پۆش نه‌شۆریت.

**\* ئایا پڕینی ملی مندالداڤ رینگری دوپارە ی دووگیانیە؟**

دووگیانی دوپارە دەبیت، بەلام مندال بوون بە زۆری دەبیت سیزاریان بیت چونکە بە زۆری خاوبونەووە و کشان بۆ تێپەر بوونی مندال تەواو نابیت، ھەرەھا ئەم مەترسیە ھەبە کە لەکاتی مندالبووندا ژێی ژێرەوہ بپچرێ.

**\* ئایا گەرەبوونی دەمی مندالداڤ شیرپەنجە ی لیدەکەوئتەوہ؟**

نەخیر.

**\* ئایا شیرپەنجە ی دەمی مندالداڤ نەخۆشیەکی بەربلاوہ؟**

بەلێ شیرپەنجە ی دەمی مندالداڤ بەکێکە لە بەربلاوترین شیرپەنجە لە ژناندا و ریشە ی سەرەکی نەناسراوہ.

**\* بەزۆری ئەم نەخۆشیە لە چ تەمەنیکدا پەیدا دەبیت؟**

لەوانەبە لە ھەموو تەمەنیکدا سەرھەلبدات، بەلام لە تەمەنی نیوان ٤٠ بۆ ٦٠ زۆرتەرہ.

**\* ئایا شیرپەنجە ی دەمی مندالداڤ بۆ ماوہیبیە؟ نەخیر.**

**\* یەکەمین نیشانە ی شیرپەنجە ی دەمی مندالداڤ چیە؟**

لەوانەبە شیرپەنجە لە سەرەتادا ھیچ نیشانەبەکی نەبیت و ئەمەش خۆی لە خۆیدا پشکنینی ریک و پیککی میزەرپۆ دەکاتە بیانوو. پاشان لەوانەبە نیشانە دەرکەوئت وەک و دەردانی میزەرپۆیی، خوئین بەربوون پاش کاری سیکسی یان شۆردنی میزەرپۆیان خوئین بەربوون بەبێ ھۆ لەنیوان خولی مانگانەدا.

**\* لە چی قوئاغیکدا دەتوانریت شیرپەنجە بەتییستی پاپانیکولائو بناسریتەوہ؟**

لە ھەمان سەرەتادا.

### ٣- مندالدان

#### \* مندالدان چیه؟

مندالدان ئەندامێکی ماسولکەیی لە شێوەی هەرمیدایە. نزیکەی ٧,٥ Cm درێژی، ٥ Cm پانی و ٢,٥ Cm ئەستوری. تووژێکی ماسولکەیی ئەستور، چالێ ناووەوی مندالدان دادەپۆشیت لە لێنجه خانەکانی مندالدان، دەورە دەدات، چالێ ناووەوی لە پێگەی دەمی مندالدانەوی بە میزەپۆ و لە پێی لولەکانی فالوپ بە چالێ سکەوی بەستراوە. لولەکانی فالوپ بۆری ناو بە تالێ کە لە نزیکە هێلکە دانەکانەوی لە چالێ سکدا دەم دەکەنەو. چەندین پەت مندالدان هەڵدەواسن.

#### \* مندالدان لە کویدایە؟

مندالدان کوتومت پالێ داوہ بە ئیسکی حەوز(Pelvic) لە پشتی میزەلدان، بەردەم ریکە(راستە ریخۆلە و سەروی میزەپۆوہ).

#### \* کاری مندالدان چۆنە؟

وہرگرتنی هێلکەیی پیتراو، خۆراک و هەلگرتنی کۆرپە لە لەماوہی گەشەو دەرکردنە دەرەوہی پاش تەواوبونی گەشە و ئامادەبوون بۆ مندالبون.

#### \* مندالدان چۆن ئامادەیی دووگیانی دەبیت؟

لە باڵق بوون تا تەمەنی مندال نەبوون(Meno Pasual) ئەو هۆرمۆنانەیی لە هێلکە دانەکان و گلاندنەکانی دیکەیی مندالدان دەری دەدەن(Tissue) ی مندالدان بۆ ئامادە سازی بۆ ئەگەری دوگیانی هەموو مانگیک دەکۆرێن. ئەگەر دووگیانی روو نەدات ناوپۆشی مندالدان دادەمالدريت و ژن دەکەوێتە سەر خوێن(خولی مانگانە Menistral sycle - وەرگێن). ئەمە کرداریکە کە هەموو مانگیک دووبارە دەبیتەوہ مەگەر ئەوہی تیکچون لە کاتی گلاندنەکاندا پەیدا بویت یان ئەوہی ئەو ژنە دووگیان بیت.

\* مندالدانی ھەلگەراوھ مانای چیه؟ ئەمە بەگشتی گرنگی نیە.

\* نیشانەکانی ھەلگەراوھە ی مندالدان چیه؟

بەگشتی نیشانە ی نیە. بەکەمی پێدەچیت ئازار لە پشت و ھەستکردن بەقورسی  
لە بەشی خواروھە ی (Pelvic) ھەست بکریت.

\* چارەسەری چۆنە؟

بەزۆری دەرمانی ناویت. (ھەموو ئەو نەشتەرگەریانە ی کە لە کۆندا بۆ  
گەراوھە ی مندالدان بۆ حالەتی ئاسایی کراوھ، ھەنوکیە وازی لێھێندراوھ و وەک  
کاریکی بی ھودە دەبینییت.)

\* ئایا مندالدانی ھەلگەراوھ پێ لە دووگیانی دەگریت؟

نەخێر بە ھیچ شیوھە یە ک.

\* مندالدانی منالانە چیه؟

ئەوھ زاراوھە یە ک بو لە رابردودا بە مندالدانی بچوکیان دەوت.

\* بچوکی بونی مندالدان چ ئاکامیکی ھە یە؟

ئەگەر کاری مندالدان ریک بییت، ھیچ ئاکامیکی نیە. بە واتایەکی تر ئەگەر خولی  
مانگانە (عوزری شەری) ئاسایی بییت و ژن دووگیان بییت، بچوکی مندالدان  
ئاکامیکی خرابی نیە.

\* ئایا بچوک بونی مندالدان ریگری دووگیانیە؟

ئەگەر خولی دووگیانی ئاسایی بییت، نەخێر.

\* کورتاژ چی یە؟

کرداریکە لە چالی مندالدان لە ریی میزەپۆوھ دەگریت و بریتیە لە پاککردنەوھ ی  
ناوھوھ ی چالی مندالدان. بۆ خاوبونەوھ ی ملی مندالدان و تاشینی ناوھوھ ی چالی

مندالدان له ئامیڤی تایبته سود وهرده گرن.

**\* بۆچی کورتاژ دهکهن؟**

کورتاژ دهتوانریت بۆ ناسینه وه یان چاره سه ری نه خوۆشی بکریت و به زۆری له بهر هه ردوکیانه، وه کو سه ره لدانی هایه رپلیژیا (گه وره بونی ئه ندازه ی مندالدان) یان بونی پولیپ له مندالداندا.

**\* که ی بۆ ناسینه وه ی نه خوۆشی کورتاژ دهکریت؟**

کاتیك مندالدان به یی هۆ توشی خوین به ربوون بیته و کاتیك ئه گه ری بونی پولیپ له چالی مندالدان، یان شیرپه نه جی مندالدان، یان سیلی ناوپۆشی مندالدان.

**\* که ی بۆ چاره سه ر کورتاژ دهکریت؟**

کاتیك تیكچونیك وهك و پولیپی ناوپۆشی مندالدان بنا سریتته وه، به کورتاژ چاره سه ر دهکریته. کاتیك گه شه ی له راده به ده ری ناوپۆشی مندالدان (هایه رپلیژیا ی ناوپۆشی مندالدان) بنا سریتته وه، چاره سه ر به زۆری به کورتاژ دهکریته. پاش له بارچونی کۆرپه له، کاتیك به شیک له کۆرپه له یان ویلداش به جی ماییت له مندالداندا پاش کورتاژ، چه ند پۆژ له نه خوۆشخانه ده مینیتته وه؟ له سنوری دوو بۆ سی پۆژ.

**\* ئایا پاش کورتاژ کردن شوینه واری برین ده مینیتته وه؟**

نه خیر، چونکه هه موو نه شته رگه ریك له ریگی میزه وه دهکریته.

**\* دوای کورتاژ کردن که ی دهتوانریت پروات بۆ کارکردن؟**

نزیکه ی بهك ههفته

**\* پاریزکردن پاش کورتاژ کردن کامانه؟**

ده بیته (٢ تا ٤) ههفته پاریز له شتنی میزه پۆ بگریته وه.

**\* ئايا پاش، كورتاژ كىردن دوو گىيانى سروشتى دەبىت؟**

بەلى، كورتاژنىڭ لە نە خۇشخانە بىكرىت و بە ھۆى پزىشكى پىسپۇرى ژنانە ۋە بىكرىت، رېگىر نىە لە دووگىيانى دووبارە.

**\* Endometritits چى يە؟ ھەوكردنى ناو پۇشى منالداۋە.**

**\* ھۆكارى ئىندومىترىت چى يە؟**

گۇنورىا، لە بارچونى منال بە تايبەت ئەگەر بە رېگىى دور لە پزىشكى بىت، منالبنى سروشتى كە لە رېگىى ۋە منالدان بە شىۋە يەكى رېكەوت ھەوبىكات. سىپى لاۋەكى منالدان پاش ھەوكردنى سىبەكان يان گورچىلەكان.

**\* نىشانەكانى ئىندومىترىت چى يە؟**

خوۋىن بەرىبونى نارېك و پېك، دەردراوى مىزەپۇ، نازار و ھەستىارى لە ناوچەى ژىرسك، ھەست بە ماندوو بوون، بەرزىونە ۋەى پلەى گەرما، تىكچون لە مىز كردندا... ھىتد.

**\* Endometritits چۇن چارەسەر دەكرىت؟**

قۇناغى يەكەمى چارەسەر برىتتىبە لە ناسىنە ۋەى ھۆكارى نەخۇشى، ئەگەر ھۆكار لە بارچونى منالبنىت، دەبىت چالى منالدان كورتاژ بىكرىت. ئەگەر ئىندومىترىت بە ھۆى ھەوكردنى مىكروبى يە ۋە بىت، دەبىت بە ئەنتى بايوتىك و گەر ھەوكردنەكە لە ناو پۇش زىاترىوو، گەشىتبووە دىوارى منالدان، تەنانەت بۇ چارەسەر، لابردنى منالدان پىئوىست بىكات.

**\* ئايا Endometritits خۇى لە خۇيە ۋە چاك دەبىتتە ۋە؟**

بەلى ھەندى جار پى دەچىت، بەلام ئەگەر دەرمان نەكرىت بە زۇدى ھەوكردن بۇ توۋىزە قولترەكانى منالدان، لولەكانى فالوپ، ھىلكەدانەكان و تەنانەت چالى سك دەگوۋىزىتتە ۋە.



**\* پولیپی ناو پۆشی منالداڤن چی یه؟**

گەشەیی له پادەبەدەری ناوپۆشی منالداڤن که له چالی منالداڤن دەبیټ. پولیپ که متر یەك دانە یە و بە زۆری چەند دانە یەك پیکە وەن.

**\* نیشانەکانی ئەم نەخۆشی یە چین؟**

نازار له زۆر رەقبونی ماسولکەکان له کاتی خولی مانگانە، خوین بەریونیکی له نێوان خولی مانگانەدا، خوین بەریونی زۆر له کاتی خولی مانگانە و هەروەها دەردراوی میزە پۆ.

**\* ئەم نەخۆشی یە چۆن دەناسرێتەو؟**

بە کورتازی ناسینەو (تەشخیص) و هیستیروگرافی و (سونوگرافی - وەرگێر).

**\* هیستیروگرافی چی یه؟**

وہلام :- (X-ray) له چالی منالداڤن پاش پی دانی مادەیی جیاکەرەوہ له رێگەیی دەمی منالداڤنەوہ. وینەکان ئەو چالە بە نیوہ نیشان دەدەن.

**\* ئایا پی دەچیت پولیپی ناو پۆشی منالداڤن بیټتە شیرپەنجە؟**

زۆر بە کەمی.

**\* چۆن چارەسەر دەکریت؟**

پۆلیپەکان بە کورتاز دینە دەرەوہ، ئەگەر پۆلیپەکان بە دەمی منالداڤن نەگەن، دەتوانریت بە گیرە یەك بگیریت و له هەمان دالانی میزە پۆوہ بپریت، له کاتی بوونی کەترین بە لگە یەك که گۆرانی پۆلیپەکان بە شیر پەنجە، دەبیټ هیستیریکتومی تەواوی بۆ بکریت (لابردنی تەواوی منالداڤن - وەرگێر).

**\* هایپەرپلازیای ناوپۆشی منالداڤن چی یه؟**

بەگەشەیی له پادە بەدەری ناوپۆشی منال دەلین.

**\* ھۆكارى چى يە؟**

بەگشتى بەرھەمى زۆر لە پادە بە دەرو بەردەوامى ھۆرمۆنى ژنانە (ئۆستروچىن) بە ھۆى ھىلكە دانە وە يە. بەرھەمى زۆر ئىستروچىنە كانىش بە زۆرى ھۆكارى بوونى كىسى ھىلكە دانى يان لووہ.

**\* نىشانە كانى چى يە؟**

نىشانە ديارە كانى ئەم نەخۆشىيە خوین بەربونى نارپك و پىك و پىشبينى نەكردنە لە: - نەمانى تەواى خولى مانگانە وە بگرە، تا خوین بەربونى زۆر و بەتەواى بى نازار.

**\* ئايا لە نيوان ھايپىرىن ژيانى ناوپۆشى منالدىن و منال نەبوندا پەيوەندى ھە يە؟**

بەلى ئەو ژنانەى گىرۆدەى ئەم كىشە يەن ھەندى جار ناتوانن ھىلكە دابنن و بەم شىوہ يەش ناتوانن دوگيان بىن.

**\* ناسىنە وەى ئەم نەخۆشىيە چۆنە؟**

بەئەنجام دانى (بايوپسى) لە ناوپۆشى منالدىن نمونەى لى وەردەگرن و بە مىكرۆسكۆپ پشكىنى بۆ دەكەن، يان پشكىنى ئەو (Tissue) كە لە رپى كورتازوہ لای دەبەن.

**\* لە كوئى وچۆن (بايوپسى) لە منالدىن دەكرىت؟**

(بايوپسى) دەتوانرىت لە (عيادەى) پزىشكى ژنان بكرىت، بۆ ئەم كارە، ئامىرى تايبەت لە رپى مېزە رۆ و دەمى منالدىنە وە دەنىرىتە ناوہ وە، برپكى كەم (Tissue) لە منالدىن دەردەھىنن و ئىنجا بە مىكرۆسكۆپ سەبرى دەكەن.

**\* ئايا (بايوپسى) لە ناو پۆشى منالدىن نازارى ھە يە؟**

نەخىر تەنيا كەمىك ناخۆشە.

**\* ئایا لە نیوان ی (( Hyperplasia ی ناوپۆشی منالدا ن و شیرپەنجە ی منالدا ن پە یو ەندی ھە یە؟**

لە ویاو ە پە دان کە ئە و ژنانە ی تە مە نی بی ئومیدی (Meno pasual)، یان تی پە پاندو ە، پی دە چیت ئە م نە خۆشییە گە شە ی شیر پە نجە ی لە گە ئداییت. لیتر ە وە ئامۆژگاری ئە و ژنانە دە کریت، هایپرپلیژیای ناو پۆشی منالدا ن، بە شیو ە یە کی بنە پە تی چارە سەر بکریت.

**\* ئە م نە خۆشییە چۆ ن چارە سەر دە کریت؟**

چارە سەر بە تە مە نی نە خۆش، جۆری هایپرپلیژیای بینراو لە کاتی پشکنین بە وردبین و گە شە یان گە شە نە کردنی ھێلکە دانە کانە وە بە ستراو ە، لە بارە ی ژنانی لاو کە دە یانە ویت دیسانە وە منالیان بیت، چارە سەر لە پی کورتاژ لە گە ل چارە سەری ھۆرمۆنی (ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن) بۆ ھێنانە وە ی خولی مانگانە دە بیت ئە نجام بدریت، پاش تە مە نی لە منال نیشتنە وە چارە سەر بە ستراو ە بە جۆری هایپرپلیژیای، کورتاژی سادە تا ھیستریکتۆمی جیاوازە. لە کاتی گە پانە وە ی دووبارە نە خۆشی و بینینی خانە ی گومان لی کراو، ئە گەر نە خۆش تە مە نی نیشتنە وە ی منال بونی تیپە پاندبیت باشتترین چارە سەر ھیستریکتۆمی یە. لە کاتی بینینی ھێلکە دان ی زۆر گە وەرە گومانی بونی لوی (تیومۆر) ھێلکە دان ی بە ھۆی هایپرپلیژیای دە بیت لە م جۆرە حالە دا دە توانریت بە نە شتەرگەری ھێلکە دان و منالدا ن دە ربھینریت.

**\* ئایا ژنان گیرۆدە ی هایپرپلیژیای ناو پۆشی منالدا ن دە بیت لە ژیر پشکنینی بە ر دە وام و فراوان داییت؟**

بە بینینی ھەر جۆرە تیکچون لە خولی مانگانە ی ئە و ژنە ی کە ھیشتا لە تە مە نی منالدا ربوندا یە دە بیت بڕواتە لای پزیشک.

**\* باشتترین چارە سەری هایپرپلیژیای دووبارە بۆ ە لە ژنی لاودا چی یە؟**

کورتاژی دووبارە بۆ بکریت وە یان چارە سەری ھۆرمۆنی دوور و درێژ. ھەروەھا

لە کاتی مانەوێ نیشانەکانی ھایپرپلێژیا سەرەپای چارەسەریش، تەنانەت ھیستریکتومی ھەرچەند لاو بونی ژنیش پێویست بکات بەلام لە نەخۆشخانە ئەم جۆرە کارە زۆر بە کەمی پێویست دەکات.

**\* پێژەیی فراوانی شێرپەنجەیی منالداڵان چەندە؟**

بەکێک لە شێرپەنجە بەربلاوێ کانی کۆئەندامی زاوژیی ژن، شێرپەنجەیی منالداڵانە، بەم حالەش پێژەیی بلاو بوونەوێ ئەم نەخۆشییە پێنج جار کەمترە لە شێرپەنجەیی دەمی منالداڵان.

**\* ئەم نەخۆشییە لە چ تەمەنیکی دا سەرھەڵ دەدات؟**

زۆر درەنگتر لە ملی منالداڵان و بەزۆری لەو ژنانەیی کە (٥٠) زۆرتر تەمەنیان ھەیە

**\* ئایا شێرپەنجەیی منالداڵان بۆماوێ یە؟**

نەخێر.

**\* جیاوازی نیوان شێرپەنجەیی منالداڵان و سارکۆمای منالداڵان چی یە؟**

شێرپەنجە لە پێگی ناوپۆشەوێ پەرە ئەسێنێت، سارکۆما (کە ئەویش لووێ پسییە) لە پێی تووژی ماسولکەیی منالداڵانەوێ گەشە دەکات.

**\* نیشانەکانی شێرپەنجەیی منالداڵان چی یە؟**

گەرەبوونی ئەندازەیی منالداڵان، خوین بەربوونی ناپێک و پێک لە میزە پۆدا لەو ژنانەیی کە خولی مانگانەیان پێک و پێکە، خوین بەریون دواي نیشتنەوێ قۆناغی نیشتنەوێ لە منال بوون.

**\* شێرپەنجەیی منالداڵان چۆن دەناسرێتەو؟**

ھەر جۆرە خوین بەریونیکیی ژنی Meno pasual لە منال بوو دەبییت گومانێ لێ بکریت و بە تییستی پاپانیوکلانو، وینەگرتن لە منالداڵان (ھیسترو لپنگوگرافی) و)

بايوپسى) لە مئالداڭن ئەنجام دەدرىت. بۇ تەواوكردىنى ئەم شىكارىيانە دەتوانرىت كورتاژى ناسىنەوەش بە كاربەينرىت.

\* بۇ چارەسەرى شىرپەنجەى مئالداڭن چى جۆرە دەرمانىك دەدرىت؟

ھىستىرىكتومى تەواو(لابردنى مئالداڭن و ھاوپپىچەكانى) پىش يان پاش ئەو كارە چارەسەرى تىشكى.

\* رىژەى چاكبونەوەى شىرپەنجەى مئالداڭن چەندە؟

لە كاتى ناسىنەوەى شىرپەنجە، پىش پەرەسەندنى، لە ھەر (۵) حالەت دا (۴) چارەسەر دەكرىت. بەلام كاتىك شىرپەنجە پەرەى سەندىت. رىژەى چاكبونەوەى زۆر باش نى يە.

\* ئايا دەتوانرىت لە شىرپەنجەى مئالداڭن پىشگىرى بكرىت؟

نەخىر، بەلام دەتوانرىت خىرا بناسرىتەو، بەمەرجى ئەوەى كە ژن ھەر خوین بەربونى نااسايى چاوپىكەوت بىرواتەلاى پزىشك و تىستى پاپانىكولائوپرىكوپىك ئەنجام بدات. (ھەنوگە تىستى ۱۲۷CA بۇ ناسىنەوەى شىرپەنجەى مئالداڭن و ھەر حالەتتىكى نااسايى لە وولاتانى پىشكەوتو دەكرىت - وەرگىر).

\* فايروما (لايومىوما) ى مئالداڭن چى يە؟

فايرلوماىكى خراپ نى يە، خىرو پەقە كە لە شانەى ماسولكە پىك ھاتوۋە.

\* فايروماى مئالداڭن، تا چ رادەيەك بلاوہ؟

نزىكەى لە سەدا بستوۋى پى ۲نجى ژنانى فايروماى مئالداڭن كە زۆربەى ئەم فايرومانە نابىتە ھۆى ھىچ كىشەيەك و بەم پىيە چارەسەر ھىچ پىويست نى يە.

\* ھۆكار فايروما چى يە؟

نەزانراوہ، بىنراوہ كە ھەندى ھۆرمۆنى ھىلكە دان لە خىرايى گەشەى فايروما پۆلى ھەيە. بەم شىوہەيە كە دواى تەمەنى لە مئال نىشتەنەو، بە كەمبونەوەى

دەردراوی ھۆرمۆنەکانی ھێلکەدان فایبرۆمەکان چی دی گەشەناکەن.

**\* مەترسی بونی فایبرۆم بۆ کام دەستە لە ژنان زۆرتەر؟**

ژنانی تەمەن ٤٠ بۆ ٥٠ ساڵ یان بەواتایەکی تر ئەو ژنانە ی لە کاتی لە دەست دانی توانای دووگیانی. لەگەڵ ئەمەش دا پێ دەچیت ھەم (ژنانی ٢٠ ساڵ و ھەم ژنانی سەر ٤٩ ساڵ فایبرۆما پەیدا دەکەن)

**\* نایا فایبرۆما نەخۆشییەکی خێزانی یە؟**

فایبرۆما بۆ ماوەی نی یە، بەلام لەوێ کە (٤/١) ژنان کە فایبرۆمایان ھەبێ، دەرکەوتنی فایبرۆما لە زیاتر لە یەك ئەندامی خێزان دوورنی یە. لەگەڵ ئەمەشدا بەپۆلەت زەمینی خێزانی لە پەیدا بوونی فایبرۆما دا بێ کاریگەرنی یە.

**\* نایا ئەندازە ی فایبرۆماکان جیاوازن؟**

بەئێ. ئەندازە ی فایبرۆما لەوانە یە لە سەر دەرزێبە کەو تا شوتیبە ک و بەزۆری چەند دانەمین.

**\* نیشانەکانی ئەم نەخۆشی یە چی یە؟**

زۆربەیان بێ نیشانەن و بەرێکەوت لە کاتی پشکنینی ئاسایی ژنانە پە ی بەبونیان دەبریت، ئەگەر فایبرۆما لە ژێر ناو پۆشی منالدا ن دا بیت، پێ دەچیت ببیت بەھۆی خۆین بەربونی منال دا ن. ئیتر خۆین بەربونی مانگانە بیت وە یان خولی مانگانە ی توندو درێژ خایەن. ئەگەر لە دیواری ماسولکەکان یان لە دەرەوہ یان دا بیت، لەوانە یە ببیتە ھۆی خۆین بەربونی توندی منالدا ن لە کاتی خولی مانگانە (عوزی شرعی)، بەلام لەوانە ی شە ھیچ نیشانە یەکی نەبیت. ئەگەر ئەندازە ی فایبرۆما زۆر لە رادە دەرچوو بیت، لەوانە یە گوشار بۆسەر میزەلدا ن یان راستە ریخۆلە (پیکە) ببیت و ببیتە ھۆی فراوانی میز کردن، یان دژواری لە دەردانی پاشەپۆ، لەوانە یە فایبرۆما ببیتە ھۆی پشت ئیشە یان ئازاری خۆپسک. ھەرەھا پێ دەچیت فایبرۆمای چالێ منالدا ن شتوہ ی بگۆریت و ببیتە ھۆی نەزۆکی.

**\* فایبرۆما چۆن دەناسرێتەو؟**

پشکنین لە پێی میزە پۆ لە شیۆو و ئەندازەى فایبرۆما پەى دەبریت، بە وەرگرتنى وینە لە منالدا نیش پەى بەبونی فایبرۆمی بچوک دەبریت.

**\* نایا فایبرۆما لووھ پێسەیه؟ نەخیر فایبرۆمەکان لویکی خراپنین.**

**\* نایا فایبرۆما شیرپەنجەیی دەبییت؟**

نەخیر، لەوانە یە لە منالدا نیک کە فایبرۆمی ھەیه، شیرپەنجە گەشە بکات، بەلام بونی فایبرۆم بەھیچ شیۆو یەك زەمینە سازى شیرپەنجە نى یە.

**\* نایا فایبرۆما لە منالدا ن دا شیوانى تری لە گەل دایە؟**

بەئى ئەو ژنانەى کە فایبرۆمایان ھەیه پۆلیپ و ھایپرپلازیای ناو پۆشى منالدا نیش زۆر بێنراوھ.

**\* کام لە فایبرۆمەکان دەبییت نەشتەرگەرى بۆ بکریت؟**

ئەو فایبرۆمانەى کە لە گەل خولى مانگانە (عوزرى شەرى دان) زوتر، تونتر و درێژخایە نتریش وە ھەر وھا سەر ھەلدا نى خوین بەربونى توند لە دوورى دوو خولى مانگانە ئەوانەى کە بە دەر خستنى نیشانەکانى گوشار دەبنە ھۆى تیکچون لە میزکردندا یان ناپەھەتى لە کردارى پاشەپۆ کردندا فایبرۆمەکان کە ئەندازە یان بە خیرایى گەرە دەبن (ئەگەر ئەندازەى فایبرۆما بە ھێندەى ئەندازەى منالدا ن بۆ کۆ رپەلەى سى مانگ بگات دەبییت لابریت تەنانەت نەبییتە ھۆى ھیچ جۆرە ناپەھەتیهك) ئەوانەى کە بە خراپبون یان پێچ خواردن دەبنە ئازارى توند، لەکاتى لە بارچونى منال بوونى یەك لە سەر یەك یان نەزۆکیش، دەبییت فایبرۆما نەشتەرگەرى بۆ بکریت.

**\* بۆ لابردنی فایبرۆما له چ شیوازیك بۆ نهشتهرگهري كهك وهردهگیریت؟**

كاتيك لابردنی فایبرۆما به تنها بهسبیت، نهشتهرگهري سنوردار دهبیئت كه به دهرهیتانی لوی ماسولكهیی فایبرۆما، به لام كاتيك لابردنی ههمو منالدان پتویست بیئت (هیستریكتومی منالدان) نهجام دهدات.

**\* نهشتهرگهري لهسه چ بنه مایهك پریار دهدات كهی، كام لهه دوو كاره نهجام بدات؟**

بهگشتی ئەم كاره په یوهندی به ته مەنی نهخۆشه وه ههیه نهوش ئایا دهیه ویت منالی بیئت یان نا: ههركات نهخۆش بییه ویت منالی بیئت، دهكۆشریت منالدان له جیگهیی خۆی بمینیتیه وه له نهجامدا ته نیا لوی ماسولكهیی فایبرۆم دهرده هینریت.

**\* ئایا فایبرۆما دوباره دهبنه وه؟**

له سه دا پانزه ی ئه و فایبرۆمانه ی به نهشتهرگهري دهرده هینریت ته نیا لوی (تیومۆ)ی ماسولكهیی دهرده هینریت، دوباره دهبنه وه به لام زۆر ناشکرایه كه نهگه ههمو منالدان لابریئت، فایبرۆما توانای گه پانه وه ی نی به .

**\* ئایا پی دهچیت له قوئاغی دووگیانیدا فایبرۆما دهرکه ویت؟**

ئه م جۆره فایبرۆمانه بهگشتی پیش دووگیانی هه بوون و له گه ل دووگیانی و هاوکات له گه ل نه ودا گه شه یان کردوه .

**\* ئایا فایبرۆما دهبیئت له کاتی دووگیانی دا چاره سه ربکریئت؟**

نهخیر، باشتروایه كه چاره سه ر تا دوا ی منال بون دوا بخریئت.

**\* ئایا دوا ی ئەم نهشتهرگهريه ده توانیت ئاوس بیئت؟**

نهگه نهشتهرگهري ته نها بریتی بو بیئت له دهرهیتانی لوی ماسولكهیی فایبرۆما، ژن دوباره ده توانیت ئاوس بیئت، به لام منال بون به سیزاریان ده بیئت.



\* ئایا دوای لابردنی لوی ماسولکەیی فایبرۆما، خوولی مانگانە ئاسایی دەبیتهوه؟

بەئێ.

\* ئایا ناتوانریت جگە لە نەشتەرگەری بەرپیگەیی تر چارەسەری فایبرۆما بکړیت؟

نەخێر، ئەگەر فایبرۆمانەبیته ھۆی ناپەحەتی، چارەسەری بێ ھودەییە و ئەگەر کێشە دروست بکات دەبیته دەربھێنریت.

\* ئایا نەشتەرگەری لابردنی لوی ماسولکەیی گرنگە؟

بەئێ چونکە ئەم نەشتەرگەرییە پێویستی بەکردنەوھێ سە دەبیته بەلام چاکبونەوھەمیشە بە دەست دێت، ١٠ تا ١٢ رۆژ دەبیته لە نەخۆشخانە بمیئیتەوھ.

\* دوای ئەم نەشتەرگەرییە چاکبونەوھە چەند درێژە دەکیشیت؟

نزیکە (٦ ھفتە).

\* پاش دەرهینانی لوی ماسولکەیی فایبرۆما، تا چەند دەبیته بۆ دووگیانی بوەستین؟

(٣ بۆ ٦ مانگ).

\* ھیستریکتۆمی چی یە؟

بە نەشتەرگەری لابردنی منادان دەئین.

\* جوړەکانی ھیستریکتۆمی کامانەن؟

ھیستریکتۆمی نیوھ تەواو: لابردنی منادان و ھیشتنەوھێ دەمی منادان.  
ھیستریکتۆمی تەواو: لابردنی دەمی منادان و منادان. ھیستریکتۆمی  
ریشەیی(بونیادی): لابردنی بەشیک لە میزەرۆ و لولەکانی فالوب، ھێلکە دانەکان و

ئەو (Tissue)ی کە گلاندە لیمفیەکانی ناوچە لەگەڵ مندالداڤان و دەمی مندالداڤان. ھێستیریکوتۆمی میزە پۆیی: لابردنی مندالداڤان و ملی منالداڤان و ملی مندالداڤان لەپڕی ی میزە پۆوھ نەک لەپڕی ی کردنەوھ ی سک.

\* لە چ حالەتێکدا ھێستیریکوتۆمی دەکرێت؟

بوونی ئەو فایبۆرمانە ی کە ناپەحتی دروست دەکەن. یان ھەوکردنی درێژخایەن یان چارەسەر نەبوونی مندالداڤان، لوولەکانی فالوپ و ھێلکە دانەکان (وھ کو Gonorrhoea یان سیل).

ھایپرپلازیای توندوو دووبارە بووھوھ ی ناو پۆشی مندالداڤان.

\* شێرپەنجە ی مندالداڤان، یان دەمی مندالداڤان؟

شێرپەنجە ی لوولەکانی فالوپ، یان ھێلکە دانەکان، ئاندومتریوزی درێژخایەنی گرنگ.

خوین بە ربوونی کۆنترۆل نەبوونی دوا ی منالبوون.

لەھەندێ حالەتیش دا لە بەر بوونی کیس، یان لوو (تیومۆر) ھێلکە دانەکان دەردەھێنرێت، مندالداڤانیش ھاوکات لادەبرێت.

درانی مندالداڤان لە کاتی دووگیانی دا.

\* ئایا ھێستیریکۆمی کاریکی گرنگە؟

بەلێ، بە لام مەترسی دارنییەو بە ستراوھ بە چاکبوونەوھ ی پاش نەشتەرگەرییەوھ.

\* ئایا پاش ھێستیریکۆمی خوولی مانگانە بەردەوام دەبێت؟

نەخێر بۆھمیشە دەبێت.

\* ئایا دووگیانی دەبێت؟

نەخێر.

\* ئایا لە ھیستریکتومی دا ھەمیشە دەبێت ھێلکەدانەکانیش لابریت؟

فاکتەری بپارەدان لە بارەى ھێلکەدانەوہ بریتىە لە:

A - تەمەنى نەخۆش: ئەگەر نەخۆش لاویت ھەموو شتوہ یەك بەکار دەھێنن تا یەك یان ھەردوو ھێلکەدانەكە بمیئیتەوہ و ئەو نەشتەرگەر یە نەبیتە ھۆی نەزۆكى، بەلام ئەگەر نەخۆش نەزۆك بێت واتە لە تەمەنى (٤٩) سال بە رەو ژوربیت ئەوا ھێلکەدانەكان لادەبەن.

B - جوړى نەخۆشى: ئەگەر شتیرپەنجە یان ئاندۆمتریۆزبیت، ھێلکەدانەكان ھەموو كات لادەبەن.

\* ئایا پاش ھیستریکتومی ھێلکەدانەكان(مەیل) بۆ تیکچون و بەکیس بون نی یە؟ نەخیر.

\* ئایا لە ھیستریکتومیدا ھەمیشە دەبیتە ھۆی دەرکەوتنى نیشانەى (Meno pasual) لە منال بونەوہ؟

نەخیر ئەگەر یەكێك یان ھەردوو ھێلکەدان بمیئیتەوہ، (Meno pasual) سەر ھەئنادات.

\* ئایا ئەگەر ھێلکەدانەكان لابریت، كوئترۆلى نیشانەكانى (Meno pasual) لە پوی پزیشكى یەوہ دەكریت؟

بەلى چارەسەرى پزیشكى جینگەگرتنەوہ لەم حالەتەدا زۆر كاریگەرە.

ئایا لابردنى مندالدىان زیان بەژیانى سىكسى نەخۆش دەگەيەنیت؟

نەخیر، ھیستریکتومی چ لەوہى كەلابردنى ھێلکەدانەكانى لەگەل بێت یان نەبیت، كیشە بۆ پەيوەندى سىكسى دروست ناكات و ئارەزوى سىكسى كەم نابیتەوہ. سەیر لەوہدایە كە تەنانەت ھەندى ژنیش باس لەوہ دەكەن كە پاش نەشتەرگەرى ژيانى ژن و میردیان خۆشتر بووہ.

\* ئایا هیستریکتۆمی زیان به‌ئەندامه سینکسییه دهره‌کی یه‌کان ناگه‌یه‌نیّت؟

نه‌خێر، میزه‌پۆ، که‌مترین زیانیان پێ ناگات.

\* ئایا لابردنی مندال‌دان شیوه‌ی رواله‌تی ژن ده‌گۆرێت؟

نه‌خێر، ئە‌مه باوه‌پێکی هه‌له‌یه. ژن له ئە‌نجامی نه‌شته‌رگه‌ری هیستریکتۆمی نه‌قه‌له‌و ده‌بیّت وه نه‌ حاله‌تی ژینی خۆی له ده‌ست ده‌دات. ئە‌بیّت ئه‌وه‌مان له‌یاد نه‌چیت که زۆریه‌ی ئه‌و ژنانه‌ی ئە‌م نه‌شته‌رگه‌ریه ده‌که‌ن له نیوان (٥٠ — ٦٠) ساڵی دان و سه‌ره‌له‌دانی نیشانه‌ی پیری له‌وانه‌دا کارێکی سروشتی یه‌.

\* ئایا جیی برینی هیستریکتۆمی ناشیرین نابێت؟

نه‌خێر، جی ی برین ته‌نها خه‌تیکی باریک له‌سه‌ر پوی س‌ک به‌ جی ده‌مینیته‌وه.

\* له‌چ حاله‌تی‌کدا هیستریکتۆمی له‌ پێ‌ی میزه‌پۆ (که‌جیی برین به‌جی نامینیّت) ده‌کرێت؟

له‌ کاتی دابه‌زینی مندال‌دان بۆ دهره‌وه له‌گه‌ل رکتۆسیل یان سیستۆسیل ده‌توانرێت هه‌ ندی جار مندال‌دان له‌ پێ‌ی میزه‌ پۆوه لاده‌به‌ن وهاوکات له‌گه‌ل هیستریکتۆمی، نه‌شته‌رگه‌ری چاکسازی میزه‌ پۆش ئە‌نجام ده‌ده‌ن به‌لام له‌کاتی گه‌وره‌ بوونی مندال‌ دان دا یان گومان به‌بوونی پۆچونی شیر په‌نجه‌یی، سوود وه‌رگرتن له‌م جو‌ره‌ پێگانه به‌ هیچ شیوه‌یه‌ک نابێت.

\* ئایا هیستریکتۆمی میزه‌پۆیی بی مه‌ترسی یه‌؟

نه‌خێر، هه‌مان مه‌ترسی هیستریکتۆمی له‌ پێ‌ی س‌که‌وه هه‌یه.

\* ئایا هیستریکتۆمی نه‌شته‌ر گه‌ری به‌نازاره‌؟

هیستریکتۆمی هه‌مان ئه‌و نا ره‌حه‌تیانه‌ی هه‌یه که نه‌شته‌رگه‌ری تری س‌ک هه‌یانه، به‌لام نازاره‌کان به‌زۆری به‌ ئیش شکین به‌ناسانی نامینیّت.

**\* هیستیریکتومی چه ند دریزه ده کیشیت؟**

نزیک به ک تا دوو کاتزمیر.

**\* که ی ده توانیت نه خوش هه ستیته وه؟**

به گشتی له پۆزیک دوی نه شته رگه ری.

**\* به ربلا و ترین نیشانه کانی پاش نه شته رگه ری کامانه ن؟**

له وانیه خوین به ربوون یان دهر درای میزه پۆ تابه ک دوو هه فته وه هروه ما کیشه له میزو و پیسایکردندا هه بیت.

**\* دوی نه شته رگه ری هیستیریکتومی که ی ده توانریت؟**

برۆن بۆ چه مام :- (٣) هه فته بۆ بازار: (٨) هه تا (١٠) پۆز. شوڤیری :- (٣) هه تا (٤) هه فته کارکردن له ماله وه :- (٣) هه فته. په یوه ندی سیکسی :- (٨) هه فته. بروتا وه بۆ کارکردن (٤ تا ٦) هه فته. هه موو چالاکی به کی جه ستیی ده ست پی بکاته وه : (٦ تا ٨) هه فته.

**\* ئیندومیتریۆز چی یه؟**

زۆر بوونی نااسایی خانه کانی ناو پۆشی مندال دانه. خانه کان، یان له قولایی دیواری مندال دان گه شه ده که ن، یان له دهر وه له سه ر لوله کانی فالوپ، هیلکه دانه کان، په ته کانی منالدان، میزلدان، میزه پۆ یان هه رجیگه به کی تر له چالی سک. خانه کان به سه ر پوی به کیک له پیکهاته کانی لاشه ده نیشن و کۆمه لیکه خانه ی بچوک دروست ده که ن. ئه ندازه ی ئه م کۆمه له له نوکه دهرزی تا پرته قالیک جیاوازن و ناوه وه یان شله به کی شکولاته رهنگی تیدایه، که هه مان شله ی خولی مانگانه یه.

**\* ئاکامی ئه گه ری ئیندومیتریۆز چی یه؟**

لکانی لوله کانی فالوپ به هیلکه دانه کان یان میزلدان به مندال دانه وه. ئیندومیتریۆز له وانیه به کیست (ئه و کیسانه ی که پی ده چن به ته قن) یش دروست بکات.

**\* ئایا ئەم خانە نابەجی یانە ی ناو پۆشی مندالدان (تابع) خولی سروشتی خانەکانی منالدانن؟**

بەئێ، بە نزیك بوونەو هی کاتی (عووزی شەری) خولی مانگانە ئەم خانانە لە یە کتر جیادەبنەو و پردەبن لە خوین و بەسەرھەلانی خولی مانگانە (Tissue) کان خراب دەبن.

**\* ھۆکاری ئیندومیتریۆز چی یە؟**

ھۆکاری وردو نەزانراوہ. ھەندێ جار پەرژوبلاوی خانەکانی مندالدان لە چالی سکدا لە ئەنجامی یە ک نەشتەرگەر یەوہ دەزانیت. بەلام سەھەلانی ئیندومیتریۆز بە زۆری ناتوانیت بناسریتەوہ.

**\* بەریلاوترین نیتشانەکانی چیین؟**

ھەنێ جار هیچ نیشانە یە کی نییە و کاتی نەشتەرگەری لە بەر ھۆکاری تر، پە ی بە بوونی دەبریت. سەرھەلانی ئازاری کە م و زۆر توند پیتش و پاش خولی مانگانە. ئازاری کاتی میزکردن، میزکردن یان نزیکبوونەوہ (کاری سیکسی) زۆربوونی ھەست پی کردوی خوینی مانگانە، لە کاتی بوونی ئەندومیتریۆزی فراوان، لەوانە یە نەزۆکی.

**\* چارەسەری چۆنە؟**

چارەسەری بەگشتی پزیشکییە: پیدانی ھۆرمۆنی ژنانە بۆ نەمانی کاتی خولی مانگانە. بەلام ئەم دەرمانە ناتوانیت بۆ ھەمیشە بەردەوام بیت ئەگەر ژن لاوییت، دووگیانی تا دەست پیکردنەوہی خولی مانگانە بەشیۆہ یە کی کاتی ئاسوودە دەکات. لە کاتی بەردەوامی و بە ئازار بوونی نەخۆشی، لەوانە یە ھیستریکتومی ئەنجام بدریت.

**\* ئایا ئەندومیتریۆز ئەگەری گۆرانی ھە یە بۆ شیر پەنچە؟**

نەخیر.

**\* ئەگەر چارەسەر نەکریت چی پوودەدات؟**

نیشانەکانی توندتر دەبن و نەخۆش گۆت دەکات و دەیخاتە جی. ئەگەر ناوچەیی ئیندۆمیتریۆز لەکۆئەندامی ھەرس دا بییت، لەوانە یە بیته ھۆی گیرانی ریخۆلە. ھەندی جار نەخۆش دەبیته ھۆی دروست بوونی کیسی گەورەیی ئیندۆمیتریۆزی کە گوشار بۆ سەر ئەندامەکان دینیت و نەشتەرگەری بەناچاری دەکریت. لەوانە یە ھەمان ئەم کیسانە بته قن یان پیچ بخۆن و نەشتەرگەری خێرا پیویست بکات.

**۴- ھیلکە دانەکان**

**\* ھیلکە دانەکان چیین؟**

دوو گلاندی بادام شیۆن بە درێژایی ( ۳ - ۴ cm) کە لە پێی لولەکانی فالوپ بە منالدانەو بە ستراو ھیلکە دانەکان دوو کاری سەرەکیان ھەیە:

A - ئامادەسازی و بەتالبونەو ھۆی خولی مانگانە یە ھیلکە لە لولەیی فالوپ لەناو ھەر ھیلکە دانیکدا ھەزاران ھیلکەیی نەگەییو بونیان ھەیە. لە ھەرمانگیک لە ژبانی ژن لە دەوری باقی و نیشتنەو لە منال، ھیلکە پیدەگەن لە پە حەتی سەرەو ھۆی لولەیی فالوپ دەکەویتە خوارو ھە و لەم رێگەو بەرەولای منالدان دەپوات . بەم کردارە دەلێن دانانی ھیلکە. ئەگەر سپێرم(تۆوی نێر) ھیلکە بیپیتنیت، خولەکە دەووستیت و دووگیانی دەست پیدەکات.

ئەگەر ھیلکە نەپیتنیت، خولکە دەووستیت و دووگیانی دەست پی دەکات. ئەگەر ھیلکە نەپیتنیت، نزیک بە (۱۴) پۆژدوایی ھیلکە دان خولی مانگانە(عوزی شەری) پوودەداتەو.

B - ھیلکە دانەکان لە ھەمان کاتدا گلاندی دەردراوی ناو ھەون و ھۆرمۆنە سینکسی یەکان(ئۆستروجین و پروژسترون) دروست دەکەن کە سەرەتایی دانانی ھیلکەو خولی مانگانە بەرنامەیی بۆ دادەنێن و کاردەکەن بۆ گەشەیی ھیلکەیی پیتراو.

هەمان ئەم ھۆرمۆنانە ھۆکاری دەرکەوتنی تاییەت مەندی سیکسی ژنانەن وەکو مەمکەکان، پوانی مو، پیکھاتە لەشەمی ژنان و ھتد....

\* ئایا بۆ ئەوەی کاری ھێلکە دانەکان بەشیوەی ئاسایی ئەنجام بدریت، بوونی ھەردوو ھێلکە دانەکان پێویستە؟

نەخێر تەنیا یەک و تەنانت بەشیک لە یەکیک لە ھێلکە دانەکان بەسە.

\* دەست بەکاربوونی ھێلکە دانەکان لە چ تەمەنیکیدا دەست پێدەکات؟  
لە تەمەنی بالتو بوون.

\* ئایا پێ دەچیت لە ھێلکە دانەکان دا ھەوکردن رووبدات؟

بەئێ، دەورو بەری لولەکانی فالوپ دەتوانیت بێتە ھۆی تەشەنەیی سالپنژیتەکان بۆ ھێلکە دانەکان.

\* نیشانەکانی ھەوکردنی ھێلکە دانەکان چی یە؟

ھەمان ئەو سالپنژیتانە (ھەوکردنی لولەکانی فالوپ)ە.

\* زاراوەی (تیکیچونی کاری ھێلکە دانەکان) مانای چی یە؟

ئەم زاراوە بە ھەموو ئەو حالاتانە دەوتریت کە بەرھەم ھێنانی ھۆرمۆن بەھۆی ھێلکە دانەکان نااسایی یان بەس نی یە. ئەم حالەتانە بەسەر ھەڵدانی تیکچون لە خولی مانگانە، ئاوس نەبوون یان دژواری لە تەواوکردنی قوئاغەکانی دووگیانی، دەناسریتەو. ھەندێ لەشیواوی یەکانی بەرھەم ھێنانی ھۆرمۆن پێشە لە ھێلکە دانەکان دایە، بەلام ھۆکاروھەندیکی تر ناکامی سانەوی تیکچون لەکاری گلاندەکانی دەردراوی ناوھو وەکو سائیوید، ھایپوفیزە.

\* دەرکری ھەندی لە ئاکامەکانی تیکچونی درێژخایەن لە کاری ھێلکە دانەکان ناو بپریت؟

بپانی تەواوی خولی مانگانە. پوانی مو (Hair Sutm) ھایپر پلازیای ناو پووشی



منال دان(گەرەبوونی ناوپۆشیک کە ناومنال دان دادەپۆشیت) نەزۆکی و قەلەوی.

**\* چارەسەری دەردانی نادروستی ھۆرمۆنی ھێلکە دانەکان چۆنە؟**

سەرەتا دەبیت پشەوی سەرەکی تیکچون دیاری بکریت و بۆ ئەم مەبەستە بری ھۆرمۆن لە خوین و میزدا دیاری دەکریت. ھۆکار دەتوانی ئەم ھێلکە دانەکان بن ھەم سایروید یان ھاپۆفیز. بەوەرگرتنی نمونە(بایۆپسی) لەناوپۆشی منال دان دەتوانی ناسینەوہی راستە قینە بە دەست بی. کاتی ھۆکاری بوونی کیسی ھێلکە دان بیت، بەلابردنی بەشی لەکاروہستای ھێلکە دان یان ھێلکە دانەکان، شیواوی ھۆرمۆنی بەزۆری چارەسەر دەبن. کاتی ھۆکاری سایروید یان ھاپۆفیز بیت، دەبیت تیکچونی ئەوانە ریک بخریتەوہ. چارەسەری تر چارەسەری پزیشکیە لەپتی پیدانی ئەستروجینەکان یان پرۆژیسٹرونەوہ یا لەپتی پیدانی دەرمانی بوژانەوہی ھێلکە دانەکان.

**\* ئایا پی دەچیت تیکچون لەکاری ھێلکە دانەکان لەخۆوہ نەمینیت؟**

بەلی، ئەم جۆرە حالەتە، تەنانت بەبی ھیچ دەرمانیک زۆر پوودەدات.

**\* تیکچون لەکاری ھێلکە دانەکان لە چ تەمەنی ھا پوودەدات؟**

لەوانەبە لە ھەر تەمەنی ھا لە نیوان بالۆ بوون تا نیشتنەوہ لەمنال سەرھەلبادات، بەلام لە قۆناغی نەوجەوانیدا زۆرتەر.

**\* ئایا ئەم تیکچونانە پی لە دووگیانی دەگریت؟**

بەلی، چونکە لەم حالەتەدا بەگشتی ھێلکە دانان پونادات، بەلام کە ئەم کیشەبە نەما، ھێلکە دانان دەست پیدەکاتەوہ.

**\* ئایا دەرمان بۆ دانانی ھێلکە ھەبە؟**

بەلی، بۆ ئەم مەبەستە دەتوانی لە زۆر لە دەرمانی کاریگەر کە لەم دواییانەدا ھاتونەتە بازارەوہ سوود وەرگیری، بەلام ئەم جۆرە دەرمانانە دەتوانن ئەنجامیان چەند زایین(دوانە، سیانە وھتد.....) بی.

**\* کیسی فۆلیکولی چی یه؟**

قاوغی ئاوی بچوکن که له کاتی پونه دانی میکانیسمی به تالکردنه وهی هیلکهی ئامادهی ئاوسی له لولهی فالوپ، له سه رپوی هیلکه کان دروست ده بییت، له م حاله ته دا روپۆشی فۆلیکول نادریت و قاوغ له ناونا چیت و به جی ده مینیت.

**\* ئه ندازه ی کیسی فۆلیکولی چه نده؟**

کیسی فۆلیکولی ده توانیت له ئه ندازه ی نۆکیکه وه، تا هه لۆزه یه ک بییت.

**\* هوکاری سه ره له دانی چی یه؟**

هه وکردنی به رده وام و ئه ستوربوونی. روپۆشی دهره وهی هیلکه دان، تیگچون له کاری هیلکه دانه کان.

**\* نیشانه کانی چین؟**

یان نیشانه ی له گه ل نییه، یان هه مان نیشانه تیگچون له کاری هیلکه دانه کان هه یه. کیسی گه وره تر هه ندی جار ده بنه هۆی ئازار (Pelvic) گوشار له سه ر کۆنه ندای میز، نارپۆکیکی له خولی مانگانه وه ستکردن به ئازار له کاتی کاری سینگی.

**\* ئایا پینده چیت کیسی فۆلیکولی بتره کیت؟**

ناسینه وهی دووگیانی دهره وهی منالدان له درانی کیسی فۆلیکولی بۆ پزیشکی ژنان کاریکی دژواره.

**\* کیسی فۆلیکولی چۆن ده ناسریتته وه؟**

ئهو کیسانه ی که نابنه هۆی نارپه حه تی، پیوستیان به چاره سه رنیه. به لام بوونی چه ندین کیس که ده بنه هۆی نارپه حه تی و تیگچونی کاری هیلکه دانه کانی له گه له دایه ده بییت نه شته رگه ری بۆ بکریت هه ندی به ش له هیلکه دانه کان لابریت. له کاتی درانی کیسی فۆلیکولیش ده بییت له کاتی به رده وامی ئهو نیشانه ی که پیشتر وتران بۆ ماوه ی زیاتر له (٢٤ تا ٤٨) کاتژیر، نه خو ش بکه ویته ژیر نه شته رگه ری وه.

**\* ئايا پىدەچىت كىسى فۆلىكولى خۇيان لەخۇو لەناو بچن؟**

بەلى.

**\* ئايا كىسى فۆلىكولى دووبارە دەبىتتەو؟**

بەلى، ژنىك كە يەكجار كىسى فۆلىكولى ھەبوويت دەبىت بەرىكوپىكى بەھۆى پزىشكى ژنانەو پشكىنى بۇ بىرىت.

**\* كىسى تەنى زەرد ھىلكەدان چى يە؟**

پاش بەتال كۆردنەو ھىلكە لەلەلەى فالوپ، فۆلىكولى كەم كەم لەناو دەچىت و دەبىت بەيەك كىس، كە ھەندى جار خويى تىدايە و ئەندازەشى ھىندەى يەك لىمۆ و ھەندى جارىش گەرەتر لەو ش.

**\* نىشانەكانى كىسى تەنى زەردى ھىلكەدان چى يە؟**

ھەندى جار ھىچ نىشانەيەكى لەگەل نى يە، كاتىك كىس بە ئەندازەيەكى دىارى كراو گەيى، پى دەچىت بىتتە ھۆى دواكەوتنى خولى مانگانە يان ھەستىكردن بە ئازار لە كاتى كارى سىكىسى دا. لەكاتى دپانى كىس، نىشانەى ئەو ئازارى توندو كوتوپىرى سىك و حالەتى ئىلنج دان و پشانەو ھە. ناسىنەو ھى ئەم نەخۇشىيە لە دووگىانى دەرەو ھى مىنالدان يان رىخۆلە كۆپرە زۆر دژوار ترە.

**\* لەچ كاتىكدا دەبىت ژنى دووچارى دپانى كىسى تەنى زەردى ھىلكەدان نەشتەرگەرى بىرىت؟**

لەكاتى مانەو ھى نىشانەكانى دپان يان خويى بەرىونى توند.

**\* ئايا جۆرى تر لە كىسى ھىلكەدان ھەيە؟**

بەلى زۆر جۆرى تر ھەن، لەكىسىكى سادەو بەگرە تا لويەكى كىسى.

\* چارەسەرى ئەم كىسانە چۆنە؟

لابردنىيان بە زوتىرىن كات بە نەشتەرگەرى.

\* ئايا لىو (تىيومۆرى) ھىلكەدانى فراوانن؟

بەلى، پى دەچىت ئەم لىوانە لىوى بى مەترسى بن، سەخت يان كىسى بن،  
ھەم لىو پىسە، پەق يان كىسى، ۋە يا لىو بەرھەمى ھۆرمۆنى بوبن.

\* بۆچى ئەم ھەموو لىو ھەلىكەدانە كاندا پەيدا دەبن؟

ھىلكە ئاۋ ھىلكەدانە كان جۆرەھا خانە سەرەتايى و تىنوى گەشە تىدايە،  
ئەو كاتە ھىلكەدانە كان ناۋەندى گۆران كارى زۆرن (خولى مانگانە، دووگيانىو...).

\* ئايا لىو ھىلكەدان لە ھەموو تەنىكدا دەبىت؟

بەلى، لە منالېون تا كۆتايى ژيان.

\* لىوى ھىلكەدانى بەرھەم ھىنەرى ھۆرمۆنى چى يە؟

ئەو لىوانەن كە ھۆرمۆن دروست دەكەن، ئىتر ژنانە ئۆستروچىنە كان و پىاوانە بۆ  
نومە، لىو بەرھەم ھىنەرى ھۆرمۆنى پىاوانە دەبىتە ھۆ پەيدا بونى تايبەت  
مەندى پىاوان لە ژندا ۋەكو پوانى موو لە دەموچاۋ سىنە، گرىبونى دەنگ، نەمانى  
خولى مانگانە و لە دەستدانى روالەتى ژنانە.

\* ئايا ئەم لىوانە زۆرن؟

نەخىر.

\* چارەسەرى ئەم جۆرە لىوانە چۆنە؟

پەيوەستە بە تەمەنى نەخۆشەۋە، لابردنى ھىلكەدانى نەخۆش ئەگەر ژن بەساللا  
چوبوو، گەر وانەبوو ئەۋا منالدىن و ھاۋپىچەكانى.

\* ئايا گۆرانكارى لاۋەكى سانەۋى بەرھەم ھىنەر، پاش نەشتەرگەرى و

## لابردن لەناو دەچىت؟

بەلى.

### \* فايبرۆماي ھىلكەدان چى يە؟

لە جۆرەكانى لوى پەقى ھىلكەدانه، پەيدابونى ئەم جۆرە لووانە بەزۆرى دەردانى شلەيەك لە چالى سكهوھى لەگەلدايە، ھاوشىوھيان لەگەل ھەندى لوھپيسە، پشكنينى وردى (Tissue)، پاش لابردنى پتويست دەكات.

### \* ئايا ئىندوميتريۆز پى دەچىت زيان بە ھىلكەدانهكان بگەيەنيت؟

بەلى.

### \* ئايا شىرپەنجەي ھىلكەدان نەخۆشى يەكى بەربلاوھ؟

بەداخوھ لەو جۆرەنەخۆشيبە دەگمەنانە نى يە.

### \* ئايا پىدەچىت شىرپەنجەي ئەندامەكانى تر بەرھو ھىلكەدانهكان

بگات؟

بەلى، تەشەنەي شىرپەنجەي گەدە. منالدان، لولەكانى فالوپ و مەمك بۇ

ھىلكەدانهكان زۆر زۆرە.

### \* شىرپەنجەي ھىلكەدان لە چ تەمەنيكدا بەربلاوھ؟

لە نىوان (۴۰ بۇ ۵۰) سالى بەلام كچانى لاويش پىدەچىت شىرپەنجەي ھىلكەدان

بگريت.

### \* ناسينەوھى شىرپەنجەي ھىلكەدان چۆنە؟

بەشيكارى پاپانىكولاڤو، (تېستى ۱۲۷CA يان پاپسمار-وھەرگيپ)،

پشكنينى (Pelvic) لەرېگەي ميزەپۆوھ و بونى شلەي چالى سك لە قۇناغى

پيشكەوتوى شىرپەنجە.

\* لوەپیسە (لوی شێرپەنجە) ی هێلکەدانەکان چۆن چارەسەر دەکرێت؟

نەشتەرگەری و لابردنی هەردوو هێلکەدان بەتەواوی و لولەکانی فالوپ، منالەدان و ئەو پەتانە منالەدان دەبستنەو (Tenden) ئەم لاو ئەو لاو پاشان چارەسەری تیشکی و کیمیای.

\* رێژە ی چاکبۆنەو ه ی شێرپەنجە ی هێلکەدان چەندە؟

ئەگەر نەخۆش زوو پێشوەخت نەشتەرگەری بۆ بکریت کە شێرپەنجە بۆ ئەندامەکانی تر تەشەنە ی نەکردبێت، رێژە ی چارەسەر زۆر بەرزە.

\* ئایا دەتوانی ت بەوەرگرتنی نمونە بە شیواز پاپانیکوئولا لە پێی میزەرپۆه شێرپەنجە ی میزلەدان بناسری تەو؟

بەئێ، بەلام نەک هەمووکات.

\* باشترین رێگە ی پێشگیری لە شێرپەنجە ی هێلکەدان چی یە؟

پشکنینی رێک و پێکی پەسپۆپی ژن.

\* ئایا شێرپەنجە ی هێلکەدان لە رێگە ی پزیشکی یەو چارەسەر دەکرێت؟

نەخێر، نەشتەرگەری پێویستە.

\* چ کاتی ک دەبێت یەک لوی هێلکەدان نەشتەرگەری بۆ بکری ت؟

هەر هێلکەدانێک کە cm 5 تیرە ی هەبێت و تیرەش هەروا بمینتەو دەبێت لابری ت. زۆریونی خێرای ئەندازە ی هەر لویەکی هێلکەدان نەشتەرگەری پێویست پێ دەکات. بەبیینی بونی شلە لە چالێ سەک و هاوکات لەگەڵیدا بونی تۆپە لە گری تەک لە هێلکەدان، نەشتەرگەری خێرای دەوێت. بەبیینی پەیدا بونی نیشانەکانی وەکو دابەزینی کێش، کەم خوێنی، لاوازی لە ژندا، گیرۆدە ی لوی هێلکەدان، دەبێت

ئه و لوه لابريٲت. ئه گه ر هايپريلازيای ناويۆوشی منالڊان گه وره بونی هيلكه دانی له گه ل بيٲت ده بيٲت نه شته رگه ری بۆ بکريٲت.

\* ئايا ده توانريٲت له کاتی نه شته رگه ری په ی به وه بيريٲت که لوی هيلکه دان چۆنه (لوه پيسه يان باش)؟

به ئی، له هه مان کاتی نه شته رگه ری دا پـسپۆری (Anatomo pathologist) پارچه يه ک له و لوه ده دريٲنيٲت و ده ی خاته ژير وردبينه وه، شيکاري شانه زانی ئه نجام ده دريٲت و چۆره که ی ديارى ده کريٲت و شويني نه شته رگه ری بۆ نه شته رگه ری ديارى ده کريٲت.

\* ئايا پي ده چيٲت له قۆناغی دووگيانی دا لوی هيلکه دان پهيدا بکه ن؟

به ئی هه ندي لوه کيس، له وانه يه له قۆناغی دووگيانيدا ده رکه ويٲت.

\* ئايا بونی کيسی هيلکه دان له قۆناغی دووگيانی دا بۆ کۆرپه له مه ترسی داره؟ نه خير.

\* ئايا پي ده چيٲت کيس يان لوی هيلکه دان بيٲته هۆی دروست بونی ناره حه تی توند له سک، نه شته رگه ری خيرا؟

به ئی له وه ی کيس يان لويه ک به ته قيٲت يان له ناوچه ی خۆی دا پيچ بخوات و به دروست کردنی نازاری توند، نه شته رگه ری خيرا بکات کارٲکی ده گمه نه.

\* ئايا لابردنی هه ردوو هيلکه دان به ئاره زوی (سيکسی) زيان ده گه يه نيٲت؟

به هيچ شيوه يه ک.

\* پاش نه شته رگه ری هيلکه دانه کان دواي چه ند ده توانريٲت؟

حه مام کردن: دوو هه فته. شوڤيري: ٢ هه فته. په يوه ندي سيکسی: ٤ تا ٦ هه فته.

\* ئایا دوای لابردنی یهكێك له هیلکه دانه کانی ژن دهتوانریت ئاوسبیت بۆ جاریکی تر؟

به ئێ، ئەگەر یهكێك له هیلکه دانه کان ساغ بێت، ئەگەری دووگیان بونی به ئەندازهی پیشووه.

\* ئایا لابردنی هەردوو هیلکه دان دەبێتە هۆی دەرکەوتنی نەزۆکی دەست کرد؟

ئەگەر ژن پیش تر نەزۆک نەبویت به ئێ.

\* ئایا خولی مانگانە ی ژن که تەنیا یهك هیلکه دانی هەیه رێک و پێکه؟  
به ئێ

## ٥- لوله کانی فالوپ

\* لوله کانی فالوپ چی یه؟

به و دوو لوله دەلێن، که له سوچه کانی سەر هوهی منالدان دەست پێ دەکات و له سەر پووی هیلکه دانه کانه وه به شێوهی په حهتی دهرهاتوو کوتایی پێدیت. درێژی هەر لوله یهکی له نیوان (٥- ١٠ cm) و تیره یان نزیکه ی ئەندازهی تیره ی یهك پینوسه. دیواری لوله کان له دوو توێژ پێک هاتوو. توێژیکی ماسولکهیی و توێژیکی که جولێ هیلکه له هیلکه دان به رهو منالدان، که هیلکه پاش پیتران به هۆی سپێرمه وه له هه مان لوله دا هیلانه دهکات، فه راهه م دهکات.

\* سالپنجایت چی یه؟

هه وکردنی لوله کانی فالوپه.

\* به ربلاوترین هۆکاری چی یه؟

جۆره کانی (gonococcus) له پێی ژۆربونی هه وکردنی میزه پۆ، سیل که



بەگىشى سانەوى و لە سىلى سىيەكانەو دەست دەبىت، ھەوكردن لە ئەنجامى  
مىكروبي (Staphylococcus) يان مىكروبهكانى تر، چۈنە ژورەوھى تەنى دەرەكى.

### \* سالىنجىت نەخۇشىيەكى بەربلاوھ؟

بەلئ، بەلام دۆزىنەوھى ئەنتى بايوٲىك و دەرمانەكانى دژى سىل، بەزۆرى  
ھەوكردنى لولەكانى فالوپ تواناى كۆنترۆل و چارەسەرن.

### \* ئايا يەك لولە يان ھەر دوو لولەكە بەزۆرى توشى ئەم نەخۇشىيە دەبن؟

كەمترپى دەچىت تەنيا يەككە لەلولەكان بىت وچۆرەكانى سالىنجىت زۆرچار  
بەھەردوو لولەكانى فالوپ زيان دەگەيەنئت، بەلام ھەندى جارپەكٲىكان پزكارى  
دەبىت.

### \* مەترسىيەكانى سالىنجىت كامانەن؟

نەزۆكى، دووگانى دەرەوھى منالدان، دومەلى درىژخايەنى لولەكانى فالوپ و  
ھىلكەدانەكان، بلاوبونەوھى ھەوكردن بۇ چالى سك و ھەوكردنى پرىتۆن.

### \* نىشانەكانى سالىنجىتى كورت چى يە؟

ئازار لە خوار سك، لەرزو تا، دژوارى لە مىزكردن، حالەتى ئىلنج دان و  
پىشانەوھ، دەرراوى مېزەپۆيى، خوئىن بەربونى ئاناسايى، خولى مانگانە و توند يان  
پچرپچر، ئازار لەكاتى نزيك بونەوھ بۇ كارى سىكسى و ھتد... بەبىننى ئەم  
نىشانانە دەبىت خىرا بپواتە لاي پزىشك و بکەوئتە ژىر چارەسەر.

### \* باشتىن پى بۇ پىگرتن لە سالىنجىت چى يە؟

دور كەوتنەوھ لەكارى سىكسى لەوكاتەى كە پياوھكە ھەوكردنى  
كۆنەندامى (تەناسلى) يە ئەگەر پاش كارى سىكسى، دەرراو بىنرا، دەبىت خىرا  
بپواتە لاي پزىشك و بەچارەسەرى خىراو شياو پىگىرى زۆربونى ھەوكردن بۇ ناو  
منالدان و لولەكانى فالوپ بكات.

**\* سالپنجایت چۆن چاره سهر ده کړیت؟**

سالپنجایتی کورت(حاد) به ئه ننتی بایوتیک و ده رمانه کانی دژی ئازار چاره سهر ده کهن، به لام کاتیک هه وکردن دريژ خایه ن بیته یان دومه ل ببینریت و بمینیتته وه، ده بیته برواته لای نه شته رگه ر.

**\* ئایا له قوناغی کتوپر(حاد)ی سالپنجایتیش هه م پیویست به نه شته رگه ر ده کات؟**

نه خیر، سه ره تاده بیته هه وکردن به هوی پزیشکه وه کۆنترۆل بکړیت. ته نیا کاتیک نه شته رگه ری خیرای ده ویت که دومه ل هه بیته و مه ترسی ئه وه ی لیبکړیت که دومه ل له چالی سکدا بته قیت

**\* ئایا هه مو ژنان گیرۆده ی سالپنجایت، ده بیته بخه وینریت؟**

نه خیر چاره سه ری جۆری (A Cute) به زۆری پیویست به خه واندن ناکات.

**\* ئایا ئه م نه خوشییه له خووه چاک ده بیته وه؟**

نه خیر، ده بیته هه رجۆره سالپنجایتیک به ریک و پته وی چاره سهر بکړیت.

**\* ئه گه ری چاکبونه وه ی سالپنجایت چه نده؟**

له کاتی چاره سه ری خیراو بی چه ندو چون زۆریه ی سالپنجایتی(حاد) چاره سه رده بن و به بی ئه وه ی ئاکامیک خراپیان لی بوه شیتته وه. به لام ته نیا ریگه ی چاره سه ی جۆری دريژخایه نی(chronic) لابردنی لوله کانه به نه شته رگه ری(که به نه زۆکی کۆتایی دیت).

**\* ئه و نه شته رگه رییه چی یه؟**

ئه گه ر ته نیا یه کیک له دوو لوله کانی فالوپ هه ویان کربیت، ته نیا هه و کردووه که لاده بن. به لام ئه گه رنه خوشی بلاو بو بیتته وه ته نانه ت لابردنی هه ردوو لوله کان یان هه م لوله وه هه م هیلکه دان و (هیستریکتومی ته و او) پیویست ده کات.

\* ئایا ئەم نەشتەرگەرییە گرنگە؟

بەلێ ئەم نەشتەرگەرییە بەشێکن لەو نەشتەرگەرییە گرنگانە کە بیهۆشی گشتی لەپێی هەلدپێنی بەشی خوارەوهی سکووە ئەنجام دەدرێت.

\* بۆنەشتەرگەری لولەکانی فالوپ بەگشتی چەند لە نەخۆشخانە دەمیئیتەوه؟ نزیک ٨ تا ١٠ پۆژ.

\* چەند دەخایەنیت تا برین چاک دەبیتهوه؟ ١٠ تا ١٢ پۆژ.

\* ئایا پاش نەشتەرگەری پێدەچیت نەخۆشی دوو بارە بیتهوه؟

هەرکات نەشتەرگەری بنەپەتی بیت و هەردوو لولە فالفوی هەوکردو لابریت، گەرانەوهی نەخۆشی هەرگیز دووبارە نابیتەوه بەلام گەر تەنیا یەکیک لە لولانە لابریت یان ئەگەر نەشتەرگەری (بونیادی) نەبویت، پێ دەچیت نەخۆشی بگەریتەوه و پەرە بسیتیت بۆ لولە و هیلکە دانەکانی تریان هیلکەدانی پەیوهندی دار بە و لولە کە لابراوه.

\* ئایا لە کاتی چارەسەری پزیشکیدا، سالپنجایت دوو بارە دەبیتهوه؟

بەلێ.

\* ئایا لابردنی لولەکانی فالوپ زیان بەکاری سیکیسی دەگەیهنیت؟

نەخێر.

\* ئایا لابردنی لولەکانی فالوپ دەبیتهوهی نەزۆکی دەستکرد؟

نەخێر، مەگەر ئەوهی هیلکە دانەکانیش لابریت.

\* چەند دواي لابردنی یەك یان هەر دوو لولە فالفوپ دەتوانریت حەمام

بکریت؟

٢ هەفته. کاری ناوماڵ: یەك هەفته. شۆفیتری: ٣ بۆ ٤ هەفته.

## کۆ ئەندامی زاوژی ئیرینه

\* کاری ئالەتی ئیرینه چی یە؟

گوێزانە وە ی سبێرم (تۆو)، مێز.

\* خەتەنە چی یە؟

لابردنی چینیکی پێستە کە سەری ئالەتی داپۆشیو.

\* بۆچی خەتەنە دەبیئت بکریت؟

خەتەنە یەکیکە لە ھۆکارە ئەگەریبەکانی رێگرتن لە شیرپەنجە ی ئالەتی ئیرینه، پیاوانی خەتەنە کراو کە متر ئەم نەخۆشی یە دەگرن. خەتەنە لە و پۆژە وە دەبیئت بکریت کە دەبیئتە ھۆی تەندروستی باشتی ئالەتی ئیرینه.

\* ئایا راستە ژنانی پیاوانی خەتەنە نە کراو کە متر لە ژنانی تر شیرپەنجە ی منالدا ن دەگرن؟

ھەندیک ئەم جۆرە باوەریان ھە یە و سەرژمێریەکانی ئەم دوا یەش بە پەوالەت جەخت لەم باوەرە دەکەن وە ھەندیک مادە کە لە ئالەتی ئیرینە ی خەتەنە نە کراودا دەمیئیتە وە لەوانە یە بیئتە ھۆی بزواندنی دەمی منالدا ن.

\* ئایا خەتەنە زیانی ھە یە؟

نە خیر.

\* کە ی دەبیئت منال خەتەنە بکریت؟

پیش ئە وە ی لە نەخۆشخانە ھاتە دەرە وە، لە نیوان (٥ و ٨) پۆژی تەمەندا.

\* ئایا بۆ خەتەنە ی منال دەبیئت بی ھۆش، یان سەر بکریت؟

نە خیر.



**\* شێرپەنجەیی ئالەتی نێرینە چۆن چارەسەر دەکرێت؟**

باشترین چارەسەر بریتییە لە برینی بەشێک یان ھەمووی ئالەت و لابردنی گلاندرنی لیمفاوی شلەیی پان. گەر نەخۆشی یە کە خێرا بناسرێتەو و لولەکەیی بچوک بیت، دەتوانرێت شێرپەنجە بەکەلک وەرگرتنی ناوچەیی (لۆکالی) لە رادیۆم یان سود وەرگرتنی ھاوکات لە رادیۆم و نەشتەرگەری لووھەکان چارەسەر دەکرێت

**\* پاش برینی ئالەت نەخۆش چۆن مێز دەکات؟**

دەتوانیت لە شوێنی مێزەکەو بەناسانی مێز بکات.

**\* ئایا شێرپەنجەیی ئالەتی نێرینە بە ئەنجام دانی کاری سیکیسی دەگوێزرێتەو؟**

نەخێر.

**١- کیسەیی گون و گونەکان**

**\* کیسەیی گون چی یە؟**

کیسەییەکی ماسولکەیی توانای نیوھەشمان و داپۆشراو بە پێستیک، کە لە ژێر ئالەتی نێرینەدا جیگەرین. کیسەیی گون بە دوو بەش دابەش دەکرێت لە ھەر بەشێک یەک گون یەک بوربوخ وەیک تەنافی (Seminal) جی ی ھەیە.

**\* گون چی یە؟**

ئەندامیکە شیوھ ھێلکەیی، پێکھاتووھ لە ژمارەییەکی زۆری لولەیی ورد بەناوی لولەیی سپێرمی کە ناوچەیی بەرھەمینانی تۆخانەیی دەردانی تێستۆسترون یان ھۆرمۆنی سیکیسی پیاوان. کاری گونەکان دروست کردنی تۆو ھەلگرتنیانە بۆ ناوکیسەیی تاییەتی تۆو (تۆودان) لەرێی بۆری سپێرمەوھ. سپێرم لە ناوئەم کیسەنەدا کۆ دەکرێتەوھ و کاتی چالاکیی سیکیسی بەتال دەبنەوھ.

**\* برىنى گونەكان چۆن چارەسەر دەكرىت؟**

سەرەپاي ئازارى توند بەزۆرى مەترسى دارىش نىيە و خۆى بۆخۆى چاك دەبىتەو، بەلام ئەگەر گونەكان بەتوندى زيان ببىنىت، دەبىت بەنەشتەرگەرى لابرىت.

**\* پى دەچىت برىندار بوونى گونى پياو (سترون) بكات؟**

برىندار بوونى توندى گون لەوانە پىگىرى دروست كردنى سپىرم (تۆو) بكات، بەلام ئەگەر گونى تر ساغ بىت، مەترسى (سترون) بوونى نى يە.

**\* ئايا زۆر پوودەدات ھەردووگونەكان زيان ببىن؟**

نەخىر، بەربەستى سروشتى ئەم ئەندامانە بەشپوئە يەكە كە زيان ببىنى ھەردوو گونەكان زۆر زۆر دەگمەنە.

**\* ئايا ھەر لويكى گون لوە پيسە يە؟**

نەخىر، بەلام لوى گون بەزۆرى خراپە واتە شىرپەنجەيى.

**\* ئايا لوە پيسە لەسەر گونى ناناسايى يان نابەجى زۆرتر دەردەكەويت؟ بەلى.**

**\* لە چ تەمەنىكدا تۆوى گون زۆرە؟**

لە نىوان (۳۰ تا ۶۰) سالى.

**\* شىكارى موالەتى لوى گون چى يە؟ نەزانراو.**

**\* لوى گون چۆن چارەسەر دەكرىت؟**

پاش ناسىنەوھى لوو (تىومۆر)، دەبىت بە نەشتەرگەرى لابرىت. ئەگەر لوو پيسە بىت، گون وگلاندى لىمفەكانى شلەى پان و ھەندى جار گلاندە لىمفەكانى سىكسىش لادەبەن.

**\* چارەسەرى كىمياوى لوى گون تاچ رادەيەك بەنرخە؟**

لەم دوايانەدا مادەى كىمياوى زۆر كارا بۆ لە ناوچونى لووھ پيسەكانى گون دۆزراوھ تەوھ ئەم مادانە لەبە گژا چوئەوھ لەگەلّ بلاوبونەوھى لووھ كان كارى گەرن.

**\* گونى نابەجى كۆچى گونەكان چى يە؟**

لەقۇئاغى گەشەى كۆرپە لەدا، گونەكان لە ناو سكداء و ھەرەھا كە كۆرپە لە گەشە دەكات كەم كەم بەرەو لای شلەى پان دىتە خوارەوھ تا پىش لە دايك بوونى منالّ بگەنە كيسەى گون. ھەركات ھاتنە خوارەوھى گونەكان بۆ خوارەوھ نەبىت، ئەم كىشە روودەدات، ھەركات گونەكان بىجگە لە تورەكەى گون بپۆنە شوپىنىكى تر، نەخۆشى گونى نابەجى ى پى دەلەين. ھەلبەتە ئەم نارەحتىيە پى دەچىت لەسەر ھەر دوو گون يان يەكىكان دەرکەوئت.

**\* ئايا بىنىنى يەك گونى نابەجى لەكاتى لە دايك بوونى منالدا، بەماناى ئەوھىيە كە ئەم گونە ھەرگىز ھەلناواسرئت؟**

نەخىر پىويست نىيە، لە ھەندى حالتە دا كە گونى نابەجى لە سالەكانى يەكەمى ژياندا تا شوپىنى ئاسايى خۆى دىتە خوارەوھ.

**\* چ چارەسەرىكى پزىشكى بۆ ئاسان كردنى جىگىرى گونى نابەجى و ھاتنە خوارەوھى بۆ ناو كيسەى گون ھەيە؟**

ھەندى جار دەتوانرئت بە پى دانى ھۆرمۆن بىتە ھۆى گەشەى گونى نابەجى ودابەزىنى بۆ سەر تورەكەى گون.

**\* ئايا گونى نابەجى پى دەچىت بە ھۆى گەشەى فتنقەوھ بىت؟ بەلن.**

**\* لەچ تەمەنىكداء كە منالّ گونى نابەجى ى ھەيە دەبىت نەشتەرگەرى بكرئت؟**

بە زۆرى نەشتەرگەرىكان لەوباوھ پەدان ( ۵ ) سالى باشترىن تەمەنە.



**\* ئایا گونی نابەجی دەبیټ ھەمیشە نەشتەرگەری بکریټ؟**

ئەگەر دواى پیدانی ھۆرمۆن گون نەبەتە خوارەو، بەلى، ئەگەر گون لە ناوسک بمینیټەو نەتوانیټ (تۆ) بەرھەم بیټ.

**\* ئایا نەشتەرگەری گونی نابەجی مەترسی ھەبە؟**

نەخیر، مەترسی لە مەترسی (فتق) زۆتر نی یە.

**\* چەند پۆژی دەویټ بۆ ئەم نەشتەرگەرییە لە نەخۆشخانە بمینیټەو؟**

(٥ تا ٧) پۆژ.

**\* شیوہی نەشتەرگەری چۆنە؟**

شیوہکان، بەستراوہ بەشویټی گونەکەو، نەشتەرگەری شلەى پان ھەلدەدین. گون تەنافى ھیلکەى گونی دیننە خوارەو و تەنافەکە بەپرینی (Tissue) پشالی و ئەو کە دەوری داوہ، بەرز دەکات. گونەکە لە توورەکەى گون جیگىری دەکەن ولەوئ بە (لیگاتۆر) توند و تۆلى دەکەن.

**\* ئایا ئەنجامی نەشتەرگەری باشە؟**

بەلى، گونی نابەجی زۆرجار پاش نەشتەرگەری جیټى خۆی دەگریتەو.

**\* ئایا پاش ھاتنەخوارەى، کاری گونی نابەجی ئاسایی دەبیټەو؟**

ھەمیشە نەخیر، چونکە ھەندى جار گون زۆر زۆر لاوازە. لەگەل ئەو ش تەنانەت ئەگەر گون (تۆ) دروست نەکات، ھۆرمۆنەکانی پیاوانە دەپزىټ و دەبیټە ھۆی ئەوہى نەخۆش پوالت و خەسلەتى پیاوانە وەرېگریټ.

## ٢- پیچ خواردنی گون

### \* پیچ خواردنی گون چی یه؟

پئ ده بیئت ته نافی (منوی) و گونی کورپان و پیاوانی لاو پیچ بخوات. هۆکاره که ی ده توانیئت دریژ خایه ن بونی زیاتر له ته نافی (Seminal)، شیوانی گه شه یان لیدران بیئت.

### \* نیشانه کانی پیچ خواردنی گون چی یه؟

ههست کردن به نازاری کوتو پر، ههستیاری زۆرو هه لاوسانی ناوچه ی گون و ته نافی (Seminal) و به گوشار خستنه سه ر تووره که ی گون به ره و لای سه ره وه نازار زۆر ده بیئت نه مهش جیاوازیه که له هه و کردنی (بوربوخ)، له وانه یه نه خوش توشی ئیلنجدان و پشانه وه بکات، به پیچ خواردن پیشال خوینی گون ناکریت. چاره سه ره نه کردنی پیچ خواردنی گون ده توانیئت به خراب بوونی گون (کانگرین) کوتایی پی بیئت.

### \* چاره سه ری نه م نه خوشی یه چۆنه؟

نه شته رگه ری خیرا بۆ چاره سه ری پیچ بوونی ته نافی ((Seminal نه شته رگه ری ده بیئت نه وه پری (٦) تا (٨) کاترمیر پاش ده رکه وتنی یه که مین نیشانه کانی نه نجام بدریئت. نه گه ر له کاتی نه م کرداره بینرا که گون خراب بووه ده بیئت لایبریئت.

### \* ئایا پیچ خواردنی گون ده بیئت به مه ترسی بزانین؟

له و بووه وه که نه م نازاره له وانه یه به له ده ستدانی گونی زیان به رکه وتو کوتایی بیئت، ده توانیئت به مه ترسی بزانیئت. به لام مه ترسی ژبانی نه خوش ناکات، چاره سه ری نه م نه خوشییه پیویست به وه ده کات یه ک هه فته له نه خوشخانه بخه وینریئت.

**\* ھەوكردىنى (بوربوخ) چى يە؟**

ئەندامىكە لە نزيك گون و لەلكانى تەنگاتەنگ لەگەلدايە. بوربوخ بەزۆرى پىكھاتوہ لە دالانىكى كۆبوہوہ و جەنجال تۆوى تىدايە كە گون دروستى كردوہ. بوربوخ دەلكىت بە پىرەوى دەرچونى (Seminal).

**\* ئايا ھەوكردىنى بوربوخ بلأوہ؟**

بەزۆرى كە كۆنترۆلى (Gonorrhea) بەباشى نەكراوہ. ھەوكردىنى بوربوخ بلأو دەبىتەوہ، بەلام ئەمىرۆ كە ئەنتى بايوتىك مەترسى ھەوكردىنى بوربوخى زۆر كەم كردوہ تەوہ. ھەوكردىنى بوربوخ پىدەچىت پاش نەشتەرگەرى پروستات يان پشكىنى مېزەلدان (سىستوسكۆپى) پوبىدات.

**\* زىانەكانى ھەوكردىنى بوربوخ چى يە؟**

ئەم نەخۆشى يە زۆر زۆر مەترسى دارە: گون گەورە دەبىت و ھەستىار دەبىت نەخۆش (تاي) ھەيە ئەگەر ھەوكردىن نەگاتە ھەردوو گونەكان، مەترسى سترۆن بوون ھەيە.

**\* چارەسەر كوردنى ھەوكردىنى كورت (حادى) بوربوخ چۆنە؟**

نەخۆش دەبىت لەسەر جىگە بكەوئىت. چارەسەرى نەخۆشى برىتتايە لە بەستنەوہو بىجولە كوردنى گونەكان سەھۆل خستنەسەر ناوچەى زيان بەركەوتوو، بەكارھىنانى ئىش شكىتەكان بۇ نەھىشتىنى ئازارو سود وەرگرتن لە ئەنتى بايوتىك.

قۇناغى كورت (حادى) ھەوكردىنى بوربوخ چەند پۆژ درىژە دەكيشىت؟

(۳) تا (۵) پۆژ. بەلام ھەلئاسانى گون پى دەچىت زياتر بەردەوام بىت.

**\* ئايا بۇ چارەسەرى ھەوكردىنى بوربوخ نەشتەرگەرى پىويستە؟**

ئەگەر دومەل دروست بىت، بەلى. چونكە لەم حالەتەدا دەبىت بە نەشتەرگەرى (ھەو) دەربكرىت.

\* ئايا پى دەچىت ھەو كوردنى كورت (حاد)ى بوربوخ بىتتە  
درىژخايەن (Chronic)؟

بەلى، پى دەچىت بە شىك لە ھەو كوردن بىتتە ھەو پەيتا پەيتا چالاک بىتتە ھە.

\* لە كاتى دووبارە بوونە ھەي يان درىژخايەن بوونى ئەو ھە چۆنە؟

لابردنى بوربوخ بە ھۆى نەشتەرگەرى.

### ۳- قارىكوسىل VARICOSE

\* قارىكوسىل چى يە؟

نارە ھەتى (قارىسى) خوین ھىنەرە كانى سىپىرم (تۆى) يە و زۆرتر لە لای

چە پەو ھەردە كە ویت.

\* چۆن دەناسرىتتە ھە؟

پزىشك بە پشكىنى تۆرە كەى گون بەردەستى دەكە ویت.

\* نىشانە كانى قارىكوسىل چى يە؟

بە شىو ھەكى گشتى نىشانەى پوالتى نى يە، بىجگە ھەستكردن بەكەمىك

نارە ھەتى و قورسى لە ناوچەى تۆرە كەى گون.

## چهند لاپه ره یه کی نوێ له بهر هه لومه رچی ته ندروستی ئیستای کوردستان وه رگیڕ بۆی زیاد کردوه:

\* ئایا ئاوی خواردنه وهی هاوولاتیان له کوردستان دا به پیی رینمای  
ته ندروستی جیهانی شیاوه بۆ خواردنه وه؟

نه خیر. چونکه هه م له پوی چۆنه تی و چه ندا به تبه وه ته واو نیه و به تایبه ت لیره  
ئاو له ته نکیه کان بۆ ماوه ی چهن پۆژیک ده مینیتته وه و ئه و بره کلۆره ی تی ده کریت  
ئه گه ر ١٠ گرام بۆ هه زار لیتریش بیته ئه و له ماوه ی ٢٨ کاتژمیردا ده بیته وه  
به سفر. هه رچه ند بری کلۆری به کاربردن ئه گه ر ئاوی پیسش بیته باشتر وایه له  
٨ گرام زیاتر تی نه کریت، ئه وه سه ره پای ئه وی که ئیسته ولاتانی پیشکه وتوی  
ئه وروپی مه گه ر بۆ پاکژکردنه وه ی ده وری بۆریه کان کلۆر به کار بیتن ده نا زۆتر به  
تۆزۆن ئاوی خواردنه وه یان پاکژ ده که نه وه.

\* ئایا بری رپییدراوی کلۆر که له حاله تی ئاساییدا (٣ گرام بۆ زستان و  
٥ گرام بۆ هاوین) بۆ ئاوی خواردنه وه رپییدراوی ریکخراوی ته ندروستی  
جیهانیه، زیانی بۆ لاشه مان هه یه؟

ته نانه ت ئه و بره ش که پتی پیدراوه مه ترسی شیرپه نجه ی لی ده کریت. به داخه وه  
لیره دا ناتوانریت ئه و پێژه ی که پیاو و ژن توشی شیرپه نجه ده بیته به هۆی ئه م  
بره کلۆره وه به خشته یه ک بنوسم.

## نەخۆشى كۆلپىرە

\* كۆلپىرە چى يە؟

نەخۆشىەكى ئىپىدىمىكى كوشندە يەو كەسى توش بو لە چەند كاترۇمىرېك دا گيانى لە دەست ئەدات ئەگەر خېرا لە نەخۆشخانە نەخە وىنرېت.

\* ھۆكارى توش بون چى يە؟

جۆرېكە لە مايكۆباكتىرئاي فارىزە شىۋەى ژەھراوى دەر. كە لە چەند كاترۇمىرېكە وە تا پېنج بۆڭلە كاتى ھاتنە ناو لاشە وە. نىشانە كانى دەر ئەكە وىت. (cholera toxin)

\* ئايا كەسى توش بو بە كۆلپىرا ھەموكات سىكچونى توندە؟

نەخىر لە ۹۵٪ ئىئەوانەى بە كۆلپىرە گىرۆدە ئەبن سىكچونى ھىواشيان ھە يە.

\* ھۆكارى بىلاوبونە وەى نەخۆشى؟

گرنگىرېن سەرچاۋە، ئاوى پېس، ماسى، سەوزە.

\* ئايا مېش نەخۆشى دەگويزىتە وە؟

رۆر بەكەمى، بەلام بونى مېش لە ھەر شوپىنېك دا واتاى پېسى و ناتەندروستى

ئە و شوپىنە يە.

## تەندروستی خۆراك و خواردنەوێکان

\* چەند جۆر خراپ بونی خۆراك ھەیە و چۆن جیا دەکریڤنەو؟

دو جۆر تێکچونی میکروبی کە بریتییە لە گزراڤنکاری بەسەر خۆراکیک دا کە بە ھۆی میکروبیەو پەیدا بوە بە شێوەیەک کە، پەنگ و تام و بۆنی جارانی نەبێت وەکو گۆشتی کۆن و خراپ بو. و تێکچونی نامیکروبی ئەوێە کە میکروبی لەو خراپ بونەدا تاوانیکی نیە. وەکو توندبونەو و پەق بونی کەریۆ پۆن.

\* چۆن دەناسریڤنەو؟

بە ھۆی ھەستی بینین و بۆنکردن و دەست لی دانەو. بە لام نابێت لە ھەستی چەشتن سود و ھریگری.

\* نیشانەیی خراپ بونی گۆشت کامەییە؟

١. بۆنیکی نا ئاسایی.
٢. روی گۆشت لەزگەیی دەبێت.
٣. پەنگی قاوھیی و قاوھیی بەرھو پەش.

\* خراپ بونی ماسی چۆنە؟

٤. بۆنی نا ئاسایی
٥. لەزگەیی بونی
٦. لاچونی پۆلەکەکان بە ئاسانی
٧. چاوبەقولاچون
٨. پەپەیی ژێر گۆیچکەیی پەنگی لەسورەو بۆ قاوھیی تێر.

\* نیشانەیی خراپ بونی ساردی کامانەن؟

پەنگی نا سروشتی، بونی گەردو نیشتن، ترش بون.

**\* مريشك چۆن خراپى دەناسرىتەوہ؟**

بۆنى ئاناسايى، گۆرپانى رەنگ لەشيوەى مەيلەو پەمەيى رۆشن بۆ سېى كەم رەنگ يان خۆلەميشى.

**\* خراپ بونى شير چۆنە؟**

بۆنى نا ئاسايى و بزپكان لەكاتى گەرم كردن دا.

**\* نيشانەى خراپ بون يان كەمبونەوہى چۆنايەتى لە(وشكە دان)كامەيە؟**

بونى كرم و ئەسپى چۆنكە ئەسپى لە وشكە داندا ھەبو ماناي وايە ميزو پيسى ئەويشى تيادايە. بونى كونى بچوك و گەورە لەناو تۆك و گەنم، بونى پيسايە مشك.

**\* نيشانەى خراپ بونى پەنيرچۆنە؟**

گۆرپانى رەنگ، بۆنى توند، لەزگەيى بونى پو كە نيشانەى كە پروگرتنە.

**\* نيشانەى خراپ بونى ھىلكە چى؟**

۱. ھىلكەى تازە كاتى دەدرىتە بەر پۆشنايى، تەنك و شەفافە، بەلام ئەگەر كۆن بىت لەبەر پۆشنايى تاريكە.

۲. ھىلكەى تازە سېپنەكەى خەست و كشانىكى تايبەتى ھەيە و لەگەل زەردىچنەدا تىكەل نايىت. لەكاتىك كە ھىلكەى كۆنە ئەو بەپىچەوانەوہيەو تەنانەت سېپنەكەى وەكو ئاو وايە.

۳. كاتىك ھىلكە دەشكۆنن ناوہوہى ھىلكە خالى رەش دەبىنرىت.

**\* نيشانەى خراپ بونى كۆنسىرۋ(موەلەبات) چۆنە؟**

۱. ھەلئاوسان(با، كردن) لە ھەردولاي قتوو.

۲. زەنگ لىدان.

۳. گۆرپانى رەنگى ناو قوتوو.

۴. بۆنى نەگونجاوى ناو قوتوو.



**\* چ ھۆكارىك دەبنە ھۆى پىس بونى خۇراك؟**

كرىكارو كارمەند، خۆل، ھەوا، مېروو قرتىنەرەكان، گيانە وەرى مالى وەكو پشیلە، خۇراكى كال، ناوى پىس.

**\* بەكى دەوترىت كارمەندو كرىكار؟**

۱. چىشت لىنەر
۲. ئامادەكەرانى ئازوقە بۆ چىشت لىنان.
۳. ئەوانەى ميوانداری ئەكەن(گارسۆنەكان)
۴. ئەوہى قاب دەشوات.

**\* ئايا ساردى وەكو (پىپسى و كۇلاو ھەمو ناوہ باوہكانى بازار زيان بەجەستەمان ئەگەينىت؟**

بەلى ساردى پىژەيەكى نۆر شەكرى تىدايە بەتايبەت ساردى زەردو پرتەقالى، ساردى پەش و سىفن ھەربۆ يەك لىتر ۱۶۰گرام شەكرى تىدايە و ساردى زەردو پرتەقالى ھەر بۆ يەك خۆى لە ۲۰۰گرام ئەدات. ئەوہ سەرەپای ئەوہى كە چەند پۆژ دەسەر تەمەنىدا تىپەر بىت لەبەر كارلىكى پىكھاتەكانى ناوبوتلەكە ئەو پىژەيە بەرز دەبىتەوہ.

**\* ئايا ساردى بىجگە لەشەكر مادەى زيان بەخشى ترى تىدايە؟**

ساردى بەھەمو جۆرەكانىوہ ھىچ قازانجىكىكمان پى ناگەينىت و مادەى benzoate sodium تىدايە كە مادەيەكى پاگرەو ئەگەر بەبىرى زيادكراو درا ئەوا شىرپەنجە ھىنەرە carcinogen، سەرەپای ئەوہش گازى دوہم ئوكسىدى كاربۆن لەگەل سترىك ئەسىدى ناو بوتل يەك دەگرىت و دەبىتە كاربۆنىك ئەسىد و ئەوہش وىرانكەرى ددانەكانمانە.

## ئەنفلۇنزاي مريشك

### \* ئەنفلۇنزاي مريشك چيە؟

نەخۇشەكى قايرۆسى كوشەندەيە كە لە بالئندەوہ دەگويزریتەوہ بۇ مروۇ.  
ناولینانى ئەم قايرۆسە بەھۆی دوچۆر پرۆتینی پوكەشى قايرۆسەكەوہیە  
كە (H) Hemagglutinin و (N) Neuraminidase وەيە .

### \* چەند جۆرى ھەيە؟

سدان سالە ئەم نەخۇشە ھەيە و چەندین ملیۆن كەسى كوشتوہ بەلام  
بەداخوہ ئیستە بەشیوازیكى نوئ ھاتوہتەوہ بۆنمونە .

۱- ئەنفلۇنزاي ئەسپانى (H<sub>1</sub>N<sub>1</sub>) لەسالى ۱۹۱۸—۱۹۱۹ .

۲- ئەنفلۇنزاي ئاسايى (H<sub>2</sub>N<sub>2</sub>) لەسالى ۱۹۵۷—۱۹۵۸ .

۳- ئەنفلۇنزاي ھۆنك كۆنگى (H<sub>2</sub>N<sub>2</sub>) لەسالى ۱۹۶۸—۱۹۶۹ .

لە كەل ئەم جۆرە نوئیەدا كەپتی دەوتری (H<sub>0</sub>N<sub>1</sub>) لەسالى ۲۰۰۳\_ ۲۰۰۴ .

### \* ھۆكاری بلاءوبونەوہی؟

ئامارەكان كۆكن لەسەر ئەوہی كە ناوہندی بلاءوبونەوہی ئەم نەخۇشە بالئندەى  
كیوی و كۆچەرە و بالئندەى مالیش لەوانەوہ وەرى دەگرن .

\* ئایا مريشكى كیلگە پەلەوہریەكان ئەم نەخۇشە بۇ مروۇ  
دەگويزنەوہ؟

بەكەمى مريشكى دەواجن ئەم نەخۇشە بلاءو دەكاتەوہ چونكە مريشكى دەواجن  
بیتوانن و ھەر كە توشیان بو لەمارەيەكى كورت دا دەیان كوزیت لەوانەيە نەگاتە  
۳۰ كاتزمیتر . بەلام ئەوہی جئى مەترسیە پەلەوہرى مالین چونكە ئەوان لاشەیان

بەھێزە و چەند رۆژێک بەساغی لەناو خەڵک دا دەسورپتەو و پاشان نەخۆشی لێ دەردەکەوێت.

**\* نیشانە ی نەخۆشی چۆنە؟**

دەستپێکردنی ھەر وەکو ھەلامەت و ئەنفلۆنزا ی مرۆشە و بە بەرزبونەو ھە پلە ی گەرماو، قورگ ئێشە، کۆکە، نازاری ماسولکە و لەش داھیزران، ھە وکردنی پیلوی چاو (conjunctivitis) و پاشان ھەناسە توندبون.

**\* ناسینەو ھە ی چۆنە؟**

دەبیٹ نمونە ی لێ وەر بگێرێت و پشکنینی بۆ بکریت، نمونە ش بە شێو ھە ی سوایی ناسۆ فارینجیە ل و ئەو دەردراوانە ی ناپۆشی سیەکان.

**\* چارەسەر چۆن دەکریت؟**

١. بە داخو ھە تا کو ئیستە ئەو دەرمانە ی کە دروست کراو ھە بۆ ئەم نەخۆشیە کاریگەری زۆر باش بە دەستەو ھە نادات تا کو ئیستە چوار جۆر دەرمان بۆ ئەم مەبەستە ئامادە کرا بە لام ئیجگار بەو شێو ھە نەبون، واتە ئەو کاریگەریە یان نە دا بە دەستەو ھە بە لام دەرمانی (Tamiflu) کە ناویانگێکی زۆر دەرکرد، ئەویش بە داخو ھە لەم دواییە دا وادەرکەوت ساختە بوو.

**\* رێگرتن لەم نەخۆشیە چۆن دەبیٹ؟**

- کاریگەرتین رێگە ی رێگرتن لەم نەخۆشیە تا کو ئەمڕۆ، کە لک وەرگرتن لە کوتانە.

- جیاکردنەو (Isolation) ی کێلکە و شوینی پەلەو ھە دابرا نیان لە خەلکی.

- لە ناو بردنی بە پەلە ی بالندە ی توش بو یان مردو بە سوتان.

- بە وریاییەو ھە لگرتن و سەر برینی پەلەو ھە ئەنجام بدەین و ھە کو ماسک و

دهسكيش و پاشان شووردنی چه قوو كه لو په لی به كارها تو به تاييت.

- خالینکی زور گرنك ده مه ویت بلیم تاكو نیسته نه و تراوه كه به خواردنی گوشتی ته نانه ت بالنده یه کی نه خوشیش نه گه ر کولابیت كه س نه خوش كه و تبیت، به لام پیش پاك كردن باشتره گوشتی مریشك به زاهی بشووردیت پاشان پاك بكریت.

- نه و نه خوشه ی نه گه ری نه خوشیه كه ی لی كرا، ده بیت له هه موكه س دابپریت و هه واگورکی (لانی كه م ٦ جار هه واگورکی له كاترمیتریک دا بكریت).

- فایرۆسی نه م نه خوشیه هه تا بلیتی له به رامبه ر گه رمادا لاوازه و ته نانه ت به ٤٥ په و نیو كاترمیتر كولاندن به ناسانی له ناو ده چیت ده بیت نه وه ش بلیم هه مو چیشته لی نانیکی ناسایی یان هه مو هاتنه كوالینکی چیشته له ١٠٠ په تیپه ر ده بیت.

## ناوھپۆك

- ۵ ..... نەخۇشپەكانى ھەناو .....
- ۵ ..... ۱- رېخۆلە كويزە (appendicitis) .....
- ۱۱ ..... خويىن و شىكارى .....
- ۱۱ ..... ۱- پشكىنىنى پزىشكى و پارا كلينيك .....
- ۱۲ ..... ۲- شىكارى خويىن .....
- ۱۷ ..... ۳- كشتى خويىن Blood culture (ھيمۆ كەلچەر، يان كشتى ميكروپ شوناسى خويىن) .....
- ۱۸ ..... ۴- ئەنتى بايۇ گرام .....
- ۱۹ ..... ۵- شىكارى ميز .....
- ۲۲ ..... ۶- ئەزمونى پاپانىوكولاو .....
- ۲۳ ..... ۷- پشكىنىنى بەلغەمى سنگ .....
- ۲۳ ..... ۸- تاقىكردنە ھەي پاشەرۆ S/E .....
- ۲۴ ..... ۹- كشتى (ھە و) .....
- ۲۶ ..... ۱۰- كارپۇ تىپ .....
- ۲۷ ..... ۱۱- دەرھىئاننى شلەي ناوسك ASPRATION: .....
- ۲۷ ..... ۱۲- ھىئانە دەرە ھەي C.S.F. لەكە مەردا؟ .....
- ۲۹ ..... پىست و ھەساسىيەت .....
- ۲۹ ..... ئالترجى يا ھەستىارى .....
- ۳۷ ..... ئىسك و ماسولكە .....
- ۳۷ ..... ۱- ئىسك و ماسولكە و تىندۆن (لارو ويىرى پەيكەرە ئەندامى پوالەتى مندالان) .....
- ۴۰ ..... ۲- بىرىن و لابرەنى ئەندام (Amputation) .....
- ۴۲ ..... ۳- ئازارى ستونى بىرپەرەكان (پشت ئىشە): .....
- ۴۵ ..... ۴- سكوپليوز (چەمانە ھەي بىرپەرەكانى پشت. Secoliosis): .....
- ۴۸ ..... ۵- Spodylosthetic (لەجى ئەمانى بىرپەرەكانى پشت): .....
- ۴۹ ..... ۶- ( ھايگروما) ھەوكردنى كىسەي زلالى: .....
- ۵۱ ..... ۷- تور تىكولى (مل لارى): .....
- ۵۵ ..... ئافرەتان و منالېون D.O.G .....
- ۵۵ ..... ۱- منال بوونى بى ئازار .....

- ۲- لەيەك زياتر منال بوون(دوانە، سيانە، چوارە):..... ۶۴
- ۳- خوئين بەربوون دواى منال بوون..... ۷۱
- ۴- قوناغى پاش منال بوون..... ۷۲
- ۵- نەخۇشى شەكرە و دووگيانى..... ۷۹
- ۶- ژەھراوى بوونى دووگيانى(Eclampsia):..... ۸۲
- ۷- وويلداشى سەرەپتى چى يە؟..... ۸۶
- ۸- (Rupture) جىابوونەوى پيش وەختى وويلداش..... ۸۸
- ۹- دووگيانى دەرەوہى منال دان (دووگيانى نابەجى):..... ۹۰
- ۱۰- مەمك..... ۹۸
- گەشەى نەوجوانانە..... ۱۰۱
- ۱- مەمكى پياو..... ۱۰۱
- ۲- نەشتەرگەرى بۇ جوانكارى (Plastic) مەمك..... ۱۰۵
- ۳- با لىق بوون و نەوجەوانى:..... ۱۰۶
- نەخۇشپەكانى لوت و قوپگ و گوئى..... ۱۱۲
- ۱- لووت و گىرفانەكان..... ۱۱۳
- ۲- لاربوونى ديوارى لووت..... ۱۱۵
- ۳- ھەوكردى گىرفانەكان (Sinusitis)..... ۱۱۸
- ۴- شىرپەنجەى لووت و گىرفانەكان:..... ۱۲۰
- ۵- خوئين پىژانى لووت..... ۱۲۰
- نەشتەرگەرى جوانكارى..... ۱۲۳
- نەشتەرگەرى جوانكارى(پلاستىك) لووت(Rhino plasty)..... ۱۲۳
- نەخۇشى يەكانى مشەخۇرى (ھەناوى)..... ۱۲۷
- بلاو بوونەوہى نەخۇشى يە ھەودارەكان، كە بەھوى ئاوەوہ دەگوئىزىنەوہ:..... ۱۳۰
- ۱- ئەمبىيا:..... ۱۳۰
- ۲- ھەوكردى ترايكتو مۇنالى(vaginal):..... ۱۳۱
- ۳- بەلھارزىيا..... ۱۳۲
- ۴- نەخۇشى شاگاس (Shagus):..... ۱۳۳
- ۵- مەلاريا:..... ۱۳۳
- ۶- كرمى ئەلقەى مشەخۇرى مرؤۇ كامەيە؟..... ۱۳۵
- ۷- نەخۇشى فيلەر(فيلاريون) چى يە؟..... ۱۳۷

- ۱۵۱..... مندالى تازە لەدايك بوو و نەخۇشپەكانى
- ۱۵۱..... ۱- ھەوكردنى ناوك.....
- ۱۵۲..... ۲- سىپى بوونى زمان.....
- ۱۵۳..... ۳- سىكچونى فرە گېرى شېرەخۇران.....
- ۱۵۵..... ۴- پەركەمى دەردەكۆپانى شىوھى، تازە لەدايك بوان:.....
- ۱۵۷..... ۵- نەخۇشى سالەك.....
- ۱۶۱..... ۶- فايبرۆزى كىسى پەنكرىاس.....
- ۱۶۳..... ۷- تەنگى دەمى گەدە.....
- ۱۶۵..... ۸- نەخۇشى پەردەى ھيا لىن.....
- ۱۶۶..... ۹- ئاتلكنتازى لەدايكبوو:.....
- ۱۷۲..... ۱۰- مەغۇل(ترايزومى ۲۱):.....
- ۱۷۶..... نەخۇشپە دەرونيەكان.....
- ۱۷۹..... ۱- ھاوپرەگەزبازى چىپە؟ Home sexually.....
- ۱۸۶..... ۲- توپەيى و شەپرەنگىزى.....
- ۱۸۹..... سېركردن و بېتھۇشكردن (بەنج).....
- ۱۹۳..... نەخۇشى ھەودارەكان.....
- ۱۹۴..... ۱- ھەلامەت Coryza:.....
- ۱۹۴..... ۲- گرىپ.....
- ۱۹۶..... ۳- ئاۋلەى مرىشك Chicken pox:.....
- ۱۹۸..... ۴- دېكە و مىنگوتە:.....
- ۱۹۹..... ۵- سورىژە Measles.....
- ۲۰۱..... ۶- ملەخپە Mump:.....
- ۲۰۱..... ۷- ئىفلىجى مندالان PLEOMYLITIS.....
- ۲۰۴..... ۸- نەخۇشى گلاندەكانى لىمفاۋى (Mono neuclosis).....
- ۲۰۵..... ۹- ھەئاۋسانى فايروسى جگەر HEP ATITIS.....
- ۲۰۵..... ۱۰- ھارى RABIES:.....
- ۲۰۷..... ۱۱- كولېرا.....
- ۲۰۸..... ۱۲- مەخمەلەك:.....
- ۲۱۰..... ۱۳- كۆكەرەشە Pertusis:.....
- ۲۱۳..... ۱۴- گرانەتا:.....

- ۲۱۶.....: Tetanus گەزاز ۱۵
- ۲۱۷ .....: Botulism بوتوليزم ۱۶
- ۲۱۷ .....: (تاي مالتا): بروسلېوزە كان ۱۷
- ۲۱۸ .....: Anthrax (گېگە) زەخمى رەش ۱۸
- ۲۱۸ .....: Plaque تاعون ۱۹
- ۲۲۱..... تيشك و تيشك دەرمانى ۲۱
- ۲۲۶ .....: (Radio Therapy) تيشك دەرمانى ۲۲
- ۲۳۱..... نەخۇشى پېست و لوو شىرپەنجەي پېست ۲۳
- ۲۳۱..... ۱- ئايرۇتۇپەكانى رادىئو ئەكتىف ۲۳
- ۲۳۲..... ۲- رزاق ۲۳
- ۲۳۳ ..... ۳- زىپكەي روومەت: ۲۳
- ۲۳۴.....: (Herpes simplex) ۴- ئاگرە ۲۳
- ۲۳۵.....: (Scabies) ۵- جەرەب ۲۳
- ۲۳۵..... ۶- ئەسپى ۲۳
- ۲۳۸ .....: Lupus ۷- لۇپۇس ۲۳
- ۲۴۱..... ۸- كىس و تيومۇرەكان ۲۴
- ۲۴۴..... ۹- كىسە چەورەكانى پىيازى موو: ۲۴
- ۲۴۴.....: Angium ۱۰- ئا نجىۇم ۲۴
- ۲۴۵.....: لىپۇما: ۱۱ ۲۴
- ۲۴۶ ..... ۱۲- شىرپەنجەي پېست: ۲۴
- ۲۴۷ ..... موو ۲۴
- ۲۵۱..... پروستات ۲۵
- ۲۵۱.....: (prostitis) ۱- ھەوکردنى پروستات ۲۵
- ۲۵۶ ..... ۲- شىرپەنجەي پروستات ۲۵
- ۲۵۹..... ھوسەنگ و پزىمى ھوسەنگ ۲۵
- ۲۶۴ ..... خۇراك و پزىمى خۇراك ۲۶
- ۲۶۶ ..... ۱- قەلەوى لە پادەبەدەر ۲۶
- ۲۶۷ .....: (Diurtic - ميزھىنەر) ۲- ۲۶
- ۲۷۲ ..... ۳- لاوازى ۲۷
- ۲۸۴ ..... پىئويستى كەسىك لەكاتى ئاسايىدا ۲۸



- ۲۸۵ ..... جۆرەكانى پزىشى خۆراكى
- ۲۸۵ ..... نانى ئىتوارە .....
- ۲۹۰ ..... خۆراكى تازە لە دايك بوان.....
- ۲۹۰ ..... شىرى دايك.....
- ۲۹۵..... سىچوونى مىندالان.....
- ۲۹۶ ..... ۱- پىسايى مىنال.....
- ۲۹۸ ..... ۲- سىچوون:.....
- ۳۰۰ ..... نەخۇشە زىكايەكان.....
- ۳۰۰ ..... ۱- گويزانەوہى نەخۇشە زىكايە (Heridity) يەكان:.....
- ۳۰۸..... نەشەرىگەرى پلاستىك و پەيوەند كىردن.....
- ۳۰۸..... ۱- نەشەرىگەرى پلاستىك PLASTIC SURGERY.....
- ۳۱۰ ..... ۲- پەيوەندى پىست.....
- ۳۱۶ ..... نەخۇشەكانى چاۋ.....
- ۳۱۶ ..... چاۋ.....
- ۳۲۰ ..... ۱- نىزىك بىنىن.....
- ۳۲۲..... ۲- ھاپىرمىتروپى يان دوور بىنىن.....
- ۳۲۴..... ۳- پىر بوونى چاۋ.....
- ۳۲۶ ..... ۴- ئاستىگماتىسىم.....
- ۳۳۶ ..... ۵- زىپكە و كىسى پىئلو.....
- ۳۳۸ ..... ۶- ئانتروپىيون و ئاكتروپىيون.....
- ۳۴۱..... ۷- ئاۋى سەوز.....
- ۳۴۴..... ۸- ئاۋى مروارى.....
- ۳۴۹..... ۹- جىابونەۋى Retina تۆرى چاۋ.....
- ۳۵۳ ..... ۱۰- سىمبۆزى تۆرى چاۋ:.....
- ۳۵۳ ..... ۱۱- تىومۆرى چاۋ.....
- ۳۵۵ ..... ۱۲- نەخۇشى تۆرى چاۋ لەئەنجامى نەخۇشى شەكرەوہ ( Retinopathy ).....
- ۳۵۸ ..... جولدەرمانى و توانا بەخشىنەوہ.....
- ۳۵۸ ..... ۱- تىشكى سەرو و نەوشەيى.....
- ۳۵۹ ..... ۲- گەرما(تىشكى ژىر سور):.....
- ۳۶۰ ..... ۳- بىزۋاندن بە كارەبا(ئەلتىك دەرمانى):.....

- ۴- ئاۋ دەرمانى ..... ۳۶۱
- ۵- مە ساز ..... ۳۶۲
- ۶- مە شقى ۋە رزىشى ..... ۳۶۳
- ۷- راھىتان ..... ۳۶۳
- خوین ۋە گالاندە لىمفېھە كان ۋە نە خۆشپە كانى ..... ۳۶۶
- ۱- خوین ۋە لوو ..... ۳۶۶
- ۲- كە م خوینی ..... ۳۶۷
- ۳- پۆلى گلۆبۇلى يان POLY THAYSSMIA: ..... ۳۷۰
- ۴- ھە وكردىنى خوین ..... ۳۷۱
- ۵- چاكوبنە ۋە ھى ھە وكردىنى خوین ..... ۳۷۲
- نە خۆشى يە كانى گالاندی لىمفاوی ..... ۳۷۶
- ۱- شىرپە نجهى خوین ..... ۳۷۸
- ۲- نە خۆشى ھۆجكین ..... ۳۸۰
- دەرمان ۋە پىكھاتە كانى دەرمانى ..... ۳۸۲
- ۱- ھومئوپاسى ..... ۳۸۲
- ۲- ئەنتى بايوتىكە كان ..... ۳۸۶
- ۳- سولفامایدە كان ..... ۳۸۸
- ۴- ئىش شكىنە كان ..... ۳۸۹
- ۵- خە ۋە ھىنە رە كان ..... ۳۹۱
- ۶- ئارام بە خىشە كان ..... ۳۹۲
- ۷- سىرگە رە كان ..... ۳۹۳
- ۸- دەرمانە كانى دژە رۆماتىسىم: ..... ۳۹۴
- ۹- دەرمانە كانى دژى قەلەۋى ..... ۳۹۵
- ۱۰- ھۆرمۇنە كان ..... ۳۹۶
- كۆنەندامى زاۋىزى ئى femal Reproductive system ..... ۴۰۲
- ۱- ساپرۆفكە كان ..... ۴۰۵
- ۲- مىلى منالدىن يان دەمى منالدىن ..... ۴۰۸
- ۳- منالدىن ..... ۴۱۶
- ۴- ھىلكە دانە كان ..... ۴۲۴
- ۵- لوولە كانى فالوپ ..... ۴۴۳

٤٤٧	.....	کۆ ئەندامی زاوژێی نێرینە
٤٤٩	.....	١- کیسە ی گۆن و گۆنەکان
٤٥٣	.....	٢- پێچ خواردنی گۆن
٤٥٥	.....	٣- فاریکوسیل VARICOSE
٤٥٦	.....	چەند لاپەرە یەکی نوێ لە بەر ھەلومەرجی تەندروستی ئیستای
٤٥٧	.....	نەخۆشی کۆلیترە
٤٥٨	.....	تەندروستی خۆراک و خواردنە وەکان
٤٦١	.....	ئەنفۆنزای مریشک
٤٦٤	.....	ناوھ پۆک

بۆدابه زاندى جۆرهها كتيب: سهردانى: (مُنْتَدَى إِقْرَأَ الثَّقَافِي)

لتحميل أنواع الكتب راجع: (مُنْتَدَى إِقْرَأَ الثَّقَافِي)

براي دانلود كُتابهاى مَحْتَلَف مِراجعه: (منتدى اقرأ الثقافى)

[www.iqra.ahlamontada.com](http://www.iqra.ahlamontada.com)



[www.iqra.ahlamontada.com](http://www.iqra.ahlamontada.com)

للكتب ( كوردى , عربى , فارسى )