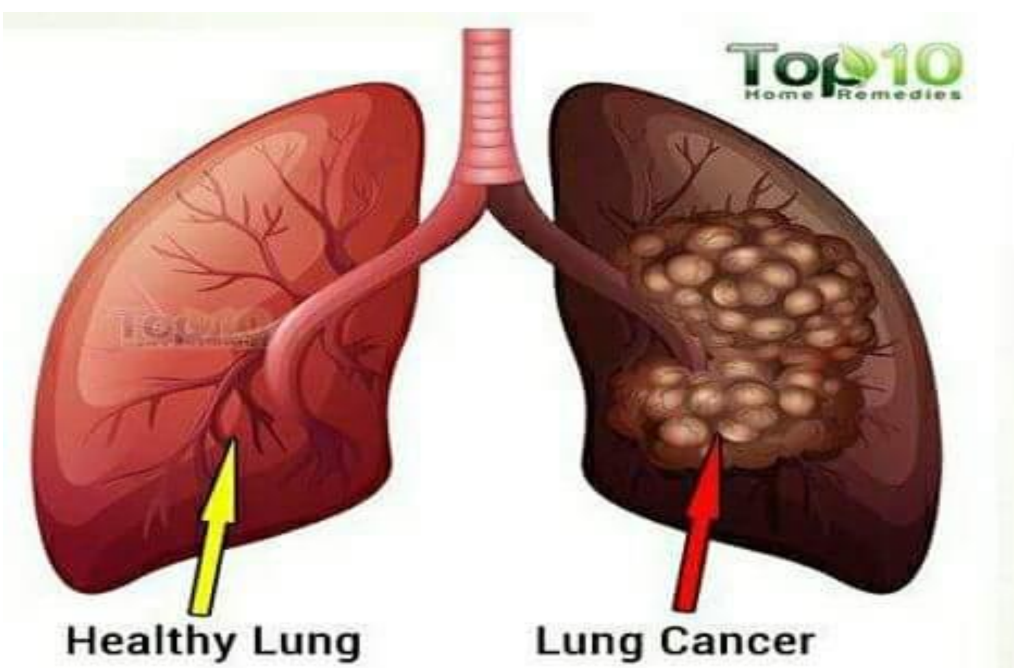
زانکۆی سەڵاحەدین
کۆلێژی پەروەردە
قۆناغی یەکەم

نەخۆشی شێرپەنجەی سیەکان لە پیاواندا

ئامادەکردنی /هاوژین سلیم



٢٠١٨ – ٢٠١٧

ناوەڕۆک

٣	پێشەکی
٤	هۆکاری مەترسیداربوونی شێرپەنجە
٥	نەخۆشی شیربنجەی سیەکان لەلایەن پیاوان
٦	جۆرەکانی شێرپەنجەی سی
٦	هۆکارەکانی توشبوون بە شێرپەنجەی سی
٧	نیشانەکانی شێرپەنجەی سی
٨	نیشانەی تری شێرپەنجەی سی
٨	پشکنین
٩	قۆناغەکانی شێرپەنجەی سی
١٠	چارەسەر
١٠	جۆرەکانی چارەسەر
١١	سەرچاوە

پێشەکی

شێرپەنجە: شێرپەنجە بەنەخۆشی ترسناک ناسراوە، ئەم نەخۆشیە لە ساڵی ١٨٣٨ دۆزرایەوە، بەڵام هەوڵێکی دڵخۆشکەر هەیە، چەند ملیۆن لەخەڵکی شێرپەنجەیان هەیە و هێشتاش دەژین. شێرپەنجە ساڵانە زۆرێک لە خەڵک دەکوژێت لە هەموو جیهان، شێرپەنجە نەخۆشیەکی گواستراوە(ساری) نیە, واتە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر ناگوێزرێتەوە. زیاتر لە ١٠٠ جۆری جیاواز دەگرێتەوە کە هەموو بەشەکانی لەش ئەگەری تووشبوونیان هەیە پێیەوە لە هەموو لەشی مرۆڤێکدا هەیە، بەڵام هەموو جۆرەکانی شێرپەنجە یەک سیفەتی وەک یەکیان هەیە ئەویش بریتیە لە ئەو خانەیەیەی کە تووشی شێرپەنجە دەبێت کۆنترۆڵیان لەدەست دەدەن.

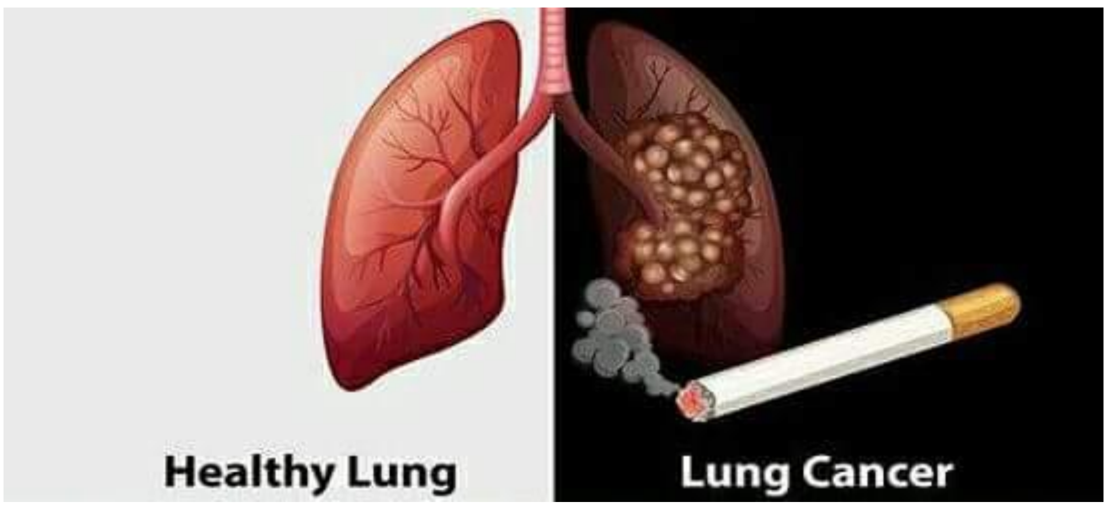
هەموو بوونەوەرێکی زیندوو لە خانە پێکهاتووە، لەشی مرۆڤێکی پێگەیشتوو نزیکەی سی ترلیۆن خانەی هەیە، خانەکان زیاد دەبن بە دابەشبوون، لە لەشی هەر مرۆڤێکی پێگەیشتوو لە هەر خولەکێک ٢٥ میلۆن خانە دابەش دەبن، ئا بەم شێوەیە لەش خۆی نویێ دەکاتەوە.

هەندێک جار خانەیەک لە ژێر کۆنترۆڵی لەش دەردەچێت و بەردەوام دابەش دەبێت بە زۆری، ئەمە پێی دەوترێت شێرەپەنجە «خانەی ناتەندروست» کە بەبێ کۆنترۆڵ گەشە و زیاد بوون دەکات کە پێیان دەوترێن خانەی شێرپەنجەیی یەکێک لە جۆرەکانی شێرپەنجە (سییەکان) نەخۆشییەکە زۆر بڵاوە ئەگەری چاک بونەوەی لەسەدا یەکە وە کەسی توش بوو تەنها دەتوانرێ بەهۆی دەرمان وابکرێ زیاتر بژی ئەویش بەدەگمەن دەگاتە پێنج ساڵ، ئەگەر نا بەزووی دوای دوو یان سێ ساڵ نەخۆشەکە گیان لەدەست دەدات.

هۆکاری مەترسیداربوونی شێرپەنجە

کاتێک خانەی شێرپەنجەیی دابەش دەبن، تۆپەڵە دروست دەکان پێیان دەوترێت ئاوسان یاخود گرێ، ئەم ئاوسانانە کاریگەریان هەیە لەسەر کارە گرنگەکانی لەش، بۆ نموونە شێرپەنجەی سیەکان کار دەکەنە سەر هەناسەدان، یاخود شێرپەنجەی گەدە کار دەکاتە سەر هەرسکردنی خۆراک.

جگە لەمەش خانەی شێرپەنجەیی دەتوانن بڵا ببنەوە لە جێگایەکی لەش بۆ یەکەی تر، ئا بەم شێوەیە ئاوسانی تر دروست دەبێت، بەڵام هەموو جۆرێکی شێرپەنجە بەربڵاو نین، ئەوانەی توانای بڵاو بوونەوەیان هەیە زۆر مەترسیدارن.



نەخۆشی شێرپەنجەی سییەکان لەلای پیاوان

سیەکان *lLungs*

سیەکان دوو ئەندامی ئیسفینجین و ئەکەونە بۆشایی سنگەوە، سیەکان دوو ئەندامی گرنگن لە ئالوگۆڕی گازەکاندا لەکاتی هەناسە وەرگرتندا ئۆکسجین هەڵدەمژن و لەرێگەی سیەکانەوە دەچێتە خوێنەوە، لەکاتی هەناسە دانەوەدا دوانە ئۆکسیدی کاربۆن دەردەکەنە دەرەوە.

شێرپەنجەی سی باوترین جۆری شێرپەنجەیە و بەسەرەکیترین هۆکاری مردن دادەنرێت لە جیهاندا، زۆرترینی خانە شێرپەنجەیەکان راستەوخۆ لەسیەکانەوە سەرهەڵدەدەن و بەشێکی کەمیان شێرپەنجەی بەشەکانی تری لەشە و بڵاوئەبنەوە بۆ سی.

زۆربەی توشبووان لە ڕەگەزی نێرینەن، هەرچەندە ئێستا ڕێژەی توشبووان لە ئافرەتاندا نزیکە لە ڕەگەزی بەرامبەر، بەپێی سەرژمێری ***(WHO)*** ساڵانە یەك ملیۆن و سێ سەد و حەفتا هەزار (١،٣٧٠،٠٠٠) کەس بەهۆی شێرپەنجەی سییەکانەوە گیان لە دەست دەدەن. ئەم ژمارەیە نزیکە لە ژمارەی قوربانییانی جەنگی ٨ ساڵەی عێراق و ئێران. ژمارەی تووشبووان بە شێرپەنجەی سییەکان لەسەر ئاستی جیهان، لە سەرجەم تووشبووانی شێرپەنجەی کۆڵۆن و پرۆستات و هێلکەدان و شێرپەنجەی مەمك زیاترە، جگەرەکێشان سەرەکیترین هۆکارە بۆ توشبوون بە شێرپەنجەی سییەکان، بەپێی سەرژمێری ***(WHO)*** ساڵانە شەش ملیۆن (٦،٠٠٠،٠٠٠) کەس بەهۆی تووتن گیان لە دەست دەدەن (کە دەکاتە ١٠% ی سەرجەم هۆکارەکانی مردن لە ساڵێکدا)، زیاتر لە پێنج ملیۆن (٥،٠٠٠،٠٠٠) یان راستەوخۆ بەهۆی بەکارهێنانی تووتنەوە گیان لەدەست دەدەن، لە کاتێکدا زیاتر لە شەش سەد هەزار (٦٠٠،٠٠٠) لەو ڕێژەیە ئەو کەسانە دەگرێتەوە کە جگەرەکێشی نا ڕاستەوخۆن ***(passive smoker).*** جێی باسە لە بەکارهێنانی جگەرەدا، عێراق لە ڕیزبەندی ٥٧ هەژمار دەکرێت لە وڵاتانی جیهاندا، کە ئەمەش دەکاتە ٨٦٤ جگەرە بۆ هەر تاکێك لە ساڵێکدا. لەگەڵ زیادبوونی ژمارە و ماوەی جگەرە کێشان، ئەگەری توشبوونت زیاد دەکات، وازهێنان لە جگەرە گرنگترین ڕێگایە بۆ خۆ پاراستن تەنانەت وازهێنان دوای چەندین ساڵیش بێت، ئەگەری توشبوون کەم دەکاتەوە.
ڕێگاکانی خۆپاراستن:

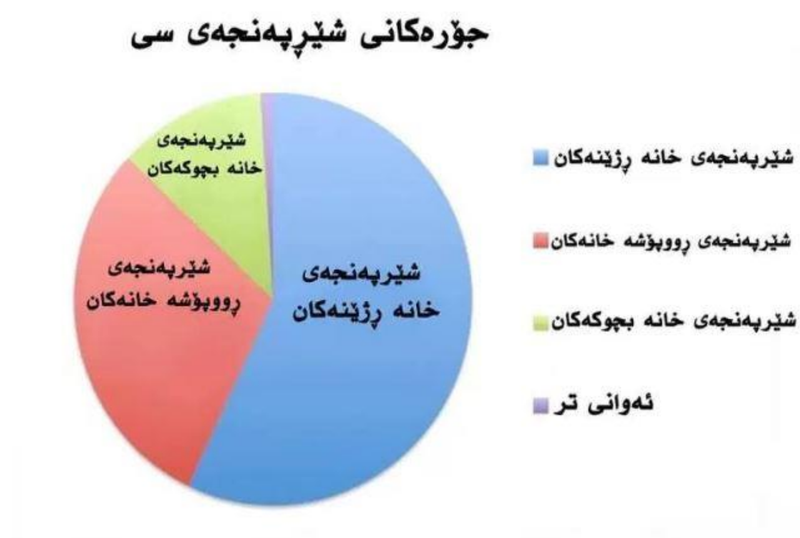
1. نەکێشانی جگەرە: ئەگەر جگەرەکێش نیت، خۆت بە دوور بگرە لە کێشان و تاقیکردنەوەی جگەرە، بەڵام ئەگەر جگەرە دەکێشیت، هەوڵبە وازی لێ بێنیت یان کەمی بکەیتەوە.

2. خۆ بەدوور گرتن لە دووکەڵی جگەرە و نێرگەلە لەگەڵ هاندانی کەسانی جگەرە خۆر بۆ وازهێنان لێی یان کێشانی لە شوێنێکی کراوەدا.

3. خۆپاراستن لە هۆکارەکانی تری توشبوون بە شێرپەنجەی سییەکان، وەکو مادەی کیمیایی بەکارهاتوو لە کارگەکان.

4. خواردنی سەوزە و میوە لەگەڵ وەرزش کردن.

5. خۆپارەستن لە مادەی ڕادۆنی تیشکدەر کە هەندێك ناوچەی جوگرافی بڕێکی زۆری لێیە.



شێرپەنجەی خانە بچووکەکان زووتر گەشە دەکەن و بڵاو ئەبنەوە و چارەسەرکردنیان کەمترە و زیاتر ئەبنە هۆی مردن.

هۆکارەکانی توشبوون بە شێرپەنجەی سی

جگەرە کیشان بەهۆکاری سەرەکی توشبوون دادەنرێت بەزیادبوونی بڕ و ماوەی جگەرە کێشان ئەگەری توشبوون زیاد دەبێت، ئەو کەسانەی واز لەجگەرە کێشان دەهێنن ئەگەری توشبوونیان کەم دەبیتەوە هەندێک جۆری ئیش وکارلێکی بەردەوام لەگەڵ مادە کیمیایە زیانبەخشەکان و ژینگەی پیس بەهۆکارەکانی تری توشبوون بە شێرپەنجەی سی دادەنرێت.

نیشانەکانی شێرپەنجەی سی

یەکەم کۆکە: باوترین نیشانەیە و لە قۆناغە زووەکاندا دەردەکەوێت بەگشتی کۆکەکە وشکە هەندێک جار بەهۆی توشبوون بە زیندەوەرە مشەخۆرەکانی وەک بەکتریا و ڤایرۆس ئەبێتە هۆی دروستبوونی لینجە مادە و بەڵغەم، کەسانی جگەرەکیش خۆیان بەگشتی کۆکەیان هەیە، بەڵام گۆڕان لەتایبەتمەندیەکانی ئەم کۆکەیەدا نیشانەیەکی گرنگە و پێویستە پشتگوی نەخرێت.

دووەم خوێن لەگەڵ کۆکەدا: نیشانەیەکی باوە بەڵام مەرج نیە هەموو جارێک مانای هەبوونی شێرپەنجە بێت و لەوانەیە هۆکاری تری هەبێت، بەلام گرنگە و نابێت پشتگوێ بخرێت.

سێیەم بۆری هەوا: نیشانەیەکی تری باوی توشبوونە بە شێرپەنجەی سی، ئەو نیشانانەی دروست دەبێت بەهۆی گیرانی بۆری هەواوە بەندە لەسەر شوێن و بڕی گیرانەکە و ئەبێتە هۆی خیزە و گۆڕانی دەنگ.

چوارەم هەناسە توندی: هەناسە توندی دروست دەبێت بەهۆی گیرانی بۆری هەوا یان کۆبونەوەی ئاو لەسیەکاندا کارکردنە سەر دەماری تایبەت بە ماسولکەی ناوپەنچک.

پێنجەم ئازار: ئازاری سنگ بەتایبەت لەکاتی هەناسەدان و دەستدان لەسنگ ئازارەکە زیاد دەبێت.

نیشانەی تری شێرپەنجەی سی

١- گیرانی سورێنچک بەهۆی بڵاوبونەوەی خانە شێرپەنجەیەکانەوە.

٢-نیشانەکانی دڵ و بۆریەکانی خوێن بەهۆی بڵاوبونەوەی خانە شێرپەنجەیەکانەوە بۆ بۆریە خوێنەکان و ناوەندی سنگ.

٣-ئاوسانی لیمفە گرێکان بەتایبەت لەسنگ و ملدا.

٤-ئاوسانی نینۆکەکان.

٥-تێکچونی کاری کوێرە رزێنەکان.

٦-تێکچونە دەماریەکان.

٧-ئازار لەکۆتایی ئێسکە درێژەکان.

**ئەم نیشانانە لەقۆناغە سەرەتاییەکاندا زۆر بەکەمی دەردەکەون و زیاتر لەگەل بڵاوبونەوەی خانە شێرپەنجەیەکاندا دەردەکەون.

پشکنین

لەکاتی دەرکەوتنی ئەو نیشانانەی ئاماژەی پێدرا پێویستە نەخۆش سەردانی پزیشک بکات و دوای ئەوەی پزیشک لەکاتی هەبوونی هەرنیشانەیەکی پەیوەست بەسیەکان و کۆئەندامی هەناسەدا داوا لەنەخۆش دەکات ئەم پشکنینانە بکات:

١-پشکنینە وێنەیەکانی وەک (تیشکی ئیکس و سی تی سکان).

٢-وەرگرتنی نمونە لەو بەشەی گومان دەکرێت شێرپەنجەی هەبێت و دیاریکردنی قۆناغی شێرپەنجەکە.

قۆناغەکانی شێرپەنجەی سی

یەکەم قۆناغ: گرێ شێرپەنجەیەکان تەنها لەخانەکانی سیدان و نەگوازراونەتەوە بۆ لیمفە گرێکان و ٥ سم بچوکن.

قۆناغی دووەم: لەم قۆناغەدا خانە شێرپەنجەیەکان لە ٥ سم گەورەترن و خانەکانی سییان تێپەڕاندوە، گرێ شێرپەنجەیەکان بڵاوبونەتەوە بۆ پەردەی سی، دیواری سنگ، ماسولکەی ناوپەنچک.

قۆناغی سێیەم: لەم قۆناغەدا گرێ شێرپەنجەیەکان گەشەی زیاتریان کردوە و بڵاوبونەتەوە بۆ لیمفە گرێ دورەکانی وەک مل.

قۆناغی چوارەم: لەم قۆناغەدا خانە شێرپەنجەیەکان بلاوبونەتەوە بۆ سی بەرامبەر یان ئەندامی تری وەک جگەر.

چارەسەر

چارەسەری شێرپەنجەی سی وەک هەرجۆرێکی تری شێرپەنجە دوای دیاریکردنی قۆناغە بە پشت بەستن بەو چارەسەرانەی بەردەستن (کیمیای، تیشک، هێورکردنەوە) جۆری چارەسەرکردنەکە بەندە لەسەر چەند هۆکارێک وەک (قۆناغی شێرپەنجەکە، ویستی نەخۆشەکە).

جۆرەکانی چارەسەر

یەکەم نەشتەرگەری: نەشتەرگەری لە قۆناغە سەرەتاییەکاندا سودی هەیە، نەشتەرگەری لەوانەیە بەکاربێت بۆ لابردنی گرێکە و خانەکانی چواردەوری گرێکە، پلێک لە سییە توشبووەکە، لابردنی سییەکە بەتەواوی.

دووەم چارەسەی کیمیای: (بڕ و جۆر و ماوەی چارەسەری کیمیای پزیشک دیاری دەکات).

سێیەم چارەسەری تیشک: (دەتوانرێت بەشێوەیەکی دەرەکی ئاراستەی سنگ بکرێت یان بەشێوەی مادەی تێکشاوەر لەناو سنگ و لەنزیک گرێ شێرپەنجەکیەکان دابنریت).

سەرچاوەکان

www.pzishk.com

https://hiwa.krd

http://www.xwendga.com

Laetrile treatment for cancer (Milazzo S et al.), 2015. PMID: 25918920