٥ ـ ئاشكرایە كە بەشێكی هەرە زۆری ئەو منداڵانەی لەنێو « لانكدا » دەخەوێنرێن ، كاتێ دایكیان شیریان دەدەنێ ، هەر بەسەر پشتی بێشكەوەن وەبەتایبەتی شیری قوتو ـ « دەستكرد » گەلێ جاری وادەبێ شیرەكە دەپرژێتە نێو قورگی منداڵەكە ، ئەویش لەبەر ئەوەی بەستراوەتەوە ناتوانێ بۆ هیچ لایەك وەربگەڕێ‌و باری خۆی بگۆڕێ ، ئیتر جاری وادەبێ هەندێ لە شیرەكە دەچێتە نێو كۆ ئەندامی هەناسەو دەبێتە هۆی هەوكردنی لق‌وپۆپەكانی سی‌یەكان كە نەخۆشی‌یەكی ترسناكە بەنیسبەت منداڵەوە ، جاری‌واش دەبێ شیرەكە دەچێتە نێو « قەناتی ئوستاكی » « Osticain Canal » كە بریتی‌یە لە لوولەیەك‌و كەوتوتە نێوان قورگ‌و گوێچكەی ناوەوە ـ ئەم لوولەیە دەگیرێت‌و ، ئیتر میكرۆبەكە لەو شوێنەدا زاووزێ دەكات‌و هەوا « جەراحەت » دروست‌دەبێت‌و پاڵەپەستۆش لەسەر گوێچكە زیاد دەكات‌و پەردەكە دەتەقێنێ ، جا ئەگەر هات‌و بەچاكی چارەسەری گوێچكەی منداڵەكە نەكرێ ، ئەوە كەڕ دەبێ ..

٦ ـ لەبەر نزمی لانك گەلێ جار ئەو منداڵە ساوایەی بەسەر پشتی لانكەوەیە دەكەوێتە بەر دەستی ئەو منداڵە نەختێ بەتەمەن گەورانەی كە تازە بەسەرپێ كەوتوون‌و بیر لەزۆر شت ناكەنەوە ، ئیتر بەئارەزووی خۆیان یاری لەگەڵدا دەكەن‌و زۆر جاری وادەبێ ڕووبەڕووی مەترسی خنكان‌و شت لە زار ئاخنین دەبێت كە ئەمەیش هەردیسان یەكێكە لەو مەترسیانەی لە ئەنجامی بەكارهێنانی بێشكەوە تووشی منداڵی ساوا دەبێت ..

ئەمانەی لەسەرەوە باسم‌كردن دەربارەی بێشكە ، هەموویان ئەوە دەگەیەنن كە بێشكە ئەگەرچی لەزۆر كۆنەوەو تاوەكو ئیمڕۆش هەر بەكار دەهێنرێ ، بەڵام لەزۆر ڕووەوە مەترسی زیاترە لە سوودو قازانج ، بۆیە بەپێویستی دەزانم ئەو دایكانەی منداڵەكانیان لەنێو بێشكەدا بەخێو دەكەن ئاگاداری ئەم لایەنانە بن‌و منداڵەكانیان لەو مەترسیانە بپارێزن‌و ڕزگاریان بكەن .

قەڵەوی

Obesity

● د. برهان حسن ●

قەڵەوی لەهەموو ئەو نەخۆشیانە زیاتر بڵاوەوەیە كە بەهۆی (خواردن) ەوە تووشی مرۆڤ دێت . قەڵەوی پێویستی بەوە هەیە كە زۆر بەگرنگ بزانرێت ، لەبەرئەوەی دەبێتە هۆی زۆر لەو نەخۆشیانەی كە بەتوانایی‌و بەختەوەری‌و خۆش‌گوزەرانی مرۆڤ كەم‌دەكاتەوە .

قەڵەوی پێناس‌دەكرێت بە : (خڕبوونەوەی چەوری لە لەشی مرۆڤدا زیاتر لە ڕادەی پێویست) ئەوەش بەئاسانی دەزانرێت بەكێشانی مرۆڤ‌و بەراوردكردنی لەگەڵ پێوانی باڵای مرۆڤ .

● هۆیەكانی پەیدابوونی قەڵەوی :

زیاتر خڕبوونەوەی چەورایەتی لەلەشی مرۆڤدا بەهۆی نایەكسانی‌یە لەنێوان ئەو ووزەیەی كە وەردەگیرێت لە ڕێگای (خواردن) ەوەو ئەو ووزەیەی كە بەكاردێت لە ژیانی ڕۆژانەی مرۆڤدا .

هۆیەكی زانراوو تایبەت بە قەڵەوبوون تائێستا نەزانراوە ، بەڵام زۆر كاریگەر هەم لەسەر پەیدابوونی قەڵەوی لەمانەش : ـ

١ ـ تەمەن : قەڵەوی بەزۆری بەدیاردەكەوێت لەناوەڕاستی

تەمەنی مرۆڤدا (٤٠ ـ ٦٠) ساڵ ، هەروەها لە هەموو تەمەنێکیشدا دەبینرێت . ئەوەی کە لە منداڵییەوە قەڵەوە لەوانەیە هەر بەقەڵەوی بمێنێتەوە کە تەمەنی گەورەبوو .

٢ ـ باری کۆمەڵایەتی و ئابووری : لە وڵاتە پێشکەوتووەکاندا قەڵەوی لە چینی هەژاراندا زۆرە ، هەندێ ئیش وکاری مرۆڤ پەیوەندیان هەیە لەسەر قەڵەوبوون وەکو ئیش کردن لە چێشتخانەکان و لە بارەکان بەتایبەتی لەو کەسانەی کە خواردن ئامادەدەکەن .

لەهەندێ کۆمەڵگادا ژنی قەڵەو بە (جوان) دادەنرێت کە لەهەندێ لە کۆمەڵگای تردا بەناشیرین و ناڕێکی لەشی مرۆڤ دادەنرێت .

٣ ـ کاری بۆ ماوە (Heriditory) لە هەندێ لە بنەماڵەکاندا قەڵەوی لەگەڵ نەوەکانیاندا دەمێنێتەوە ، هەروەها باری کۆمەڵایەتی و ئابووری و ڕۆشنبیری مرۆڤ کاریان هەیە لەسەر قەڵەوبوون ، خوێندن و دراسەت لەسەر (جمك) وای دیاریکردووە کە (جینەکان) گرنگیەکی تایبەتی هەیە لەسەر هەبوون و دابەش بوونی چەوریەتی لە لەشی مرۆڤدا .

٤ ـ کاری گلاندە کوێرەکان (الغدد الصماء) : کاری ئەو هۆرمۆنانەی کە لەم گلاندانەدا دەردەچێت بینراوە لەباری ئاسایی و لەباری نەخۆشیدا ، لە ژناندا ڕێژەی چەوری دووئەوەندەی پیاوانە ، سك پڕبوون (Pregnancy) لە ژیاندا کارێکی تەواوی هەیە لەسەر زیاتر خڕبوونەوەی چەوری لە

مرۆڤدا ، قەڵەوی لەژناندا زیاتر بەدیاردەکەوێت لە کاتی (باڵغبوون و لە کاتی سکپڕبوون وەلەکاتی بێنوێژیدا (العادة الشهرية) .

٥ - ووزە وەرگرتن : پەیوەندی یەکی ڕاستەوخۆ هەیە بە قەڵەوبوون لەوانەی کە زۆر دەخۆن ، هەندێ کەس زۆر دەخۆن لەبەرئەوەی کە بەختەوەر نین لە ژیانیاندا ، هەندێ کەسی تر برسیەتی زیاتر کاریان تێدەکات لەشێوەو جۆرو چۆنیەتی پێشکەشکردنی خواردنەکە بۆئەوەی زۆر بخۆن .

٦ - ووزە سەرفکردن : نەجوولانەوەو ناچالاکی مرۆڤ بەهۆیەکی گرنگ دادەنرێت لەپەیدابوونی قەڵەوی تاوەکو ئێستا بەباشی نەزانراوە لەچۆنیەتی زاڵبوون بەسەر دابەشبوونی ووزە بەیەکسانی لە لەشی مرۆڤدا .

٧ - داوو دەرمان : بەکارهێنانی هەندێ دەرمان بۆ ماوەیەکی زۆر دەبێتە هۆی قەڵەوی وەك (ستیرۆیدو ، حەبی منداڵنەبوون لە ڕێگای دەمەوە وەهۆرمۆنی ئینسولین) .. وەك لایەنەکی خراپی ئەو دەرمانانە .

قەڵەوی دەبێتە هۆی ئەم ناخۆشی و نالەباریانە بۆمرۆڤ :

١ - فسیۆلۆجی یەتی مرۆڤ کاری لێدەکرێت بەتایبەتی لە ژنانی قەڵەودا شەرم دەیانگرێت لەبەرئەوەی لەلایەن کۆمەڵەوە پەسند ناکرێن .

٢ - نالەباری میکانیکی : نەخۆشی و ئازاری جومگەکانی لەش و بڕبڕەی پشت زیاترە لە مرۆڤی قەڵەو ، هەروەها هەویچك (فتق) ی دیواری سك و ناوپنچك زیاترە بەهۆی کەم توانایی گرژبوونەوەی ماسولکەکاتی سك لەبەرئەوەی چەوریەتی تیایدا خڕدەبێتەوە . هەروەها زوو ماندووبوون و تەنگە نەفەسی و زووتر تووشبوون بە نەخۆشیەکانی سینگ زیاترە لە مرۆڤی قەڵەو .

٣ - نالەباری لە میتابۆلیزم : ڕێژەی کولیسترۆل و ترای گلسرایدو یوریا زیاترە لە خوێنی مرۆڤی قەڵەو ، هەروەها ڕێژەی پەیدابوونی بەردی زراوو وەنەخۆشی شەکرەو نەخۆشی بەگزادەکان (داء الملوك) زیاترە لەو کەسانەی کە قەڵەون .

٤ - کاری لەسەر کۆئەندامی سوڕان و خوێن : قەڵەوی ئێش و ماندووبوون زیاتر دەکات بۆ دڵ هەروەها قەوارەی دڵ زیاتر گەورە دەبێت . پاڵەپەستۆی خوێن زیاد دەبێت ، بەلام کاری قەڵەوی لەسەر نەخۆشی ڕاستەوخۆی دڵ وەك (سکتە قلبیە - دڵ ڕاوەستان) تاوەکو ئێستا بەتەواوی نەزانراوە .

٥ - کاری قەڵەوی لەسەر درێژی تەمەن : ڕێژەی مردن زیاد دەبێت بەهۆی قەڵەوی یەوە لە هەموو تەمەنێکدا .

● **چارەسەرکردنی قەڵەوی** :

هۆی قەڵەوی هەرچی بێت دەگەڕێتەوە بۆ نایەکسانی لە دابەشکردنی ووزە ، کەمکردنەوەی چەوری لەشی مرۆڤ چارەسەرە بۆ قەڵەوی جا یان بەکەمتر ووزە وەرگرتن وەیان بەزیاتر ووزە سەرفکردن وەیاخود هەردووکیان بەیەکەوە هەفتانە پێویستە (٥ر٠ - ١) کغم لە کێشی مرۆڤ کەمبکرێتەوە .

لەهەندێ لە شوێنی جیهاندا نەخۆش لە نەخۆشخانەکاندا تەنها ئاویان پێدەدرێت بۆماوەی چەند هەفتەیەك وەك چارەسەرکردنێك . وەرزیش وەك ڕۆیشتن بەپێ و مەلەکردن سوودی زۆری لێدەبینرێت ، بەلام ئەو دەرمانانەی کە بەکاردێت بۆ کەمکردنەوەی قەڵەوی (ئەمفیتامین) کە پێشان زۆر بەکاردەهێنرا ، بەلام ئێستا بەکارناهێنرێت لەبەرئەوەی مرۆڤ خوی پێوەدەگرێت و بێ ئەو دەرمانە ناتوانێت بژیت ، هەروەها ئێستا حەبی (Ponedrax) بەکاردەهێنرێت بۆ کەمکردنەوەی دڵچوونە خواردن و دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی قەڵەوی . وەهەروەها ئەو خواردنانەی کە فایبەریان تیا زۆرە وەك سلیلۆز سوودی لێوەردەگیرێت لەبەرئەوەی بەخواردنێکی کەم هەموو گەدە پڕدەکاتەوەو بەسەر برسیەتی مرۆڤ زاڵدەبێت .

ڕۆڵی جەراحەش (نەشتەرگەری) لەم بوارەدا بەهۆی کردنی چەند عەمەلیاتێك وەك لێکردنەوەی ڕیخۆڵە باریکە لەهەندێ وولاتە پێشکەوتووەکان دەکرێت ، هەروەها دوورینەوەی دەم بۆ ماوەیەك کەوا لە مرۆڤ دەکات هیچ خواردنێك نەخوات لەهەندێ لەشوێنی جیهاندا بەکاردێت وەك چارەسەرکردنێك بۆ نەخۆشی قەڵەوی .