ISSN 1900 8431

هەتوان

ساڵی نۆزدەیەم

ژمارە ی ٢١٩ رەشەمێی ٢٧١٩-کوردی/ فێبریوەری ٢٠٢٠زاینی

گۆڤارێکی پزیشکیی و تەندروستیی گشتیی مانگانەیە

قەڵەوی و دەردی چاو

Issue 19 No. 219 February

2020

ISSN 1900 8431

HATWAN JOURNAL

General Monthly Medical Journal

www.hatwan.org hatwan@gmail.com

بۆ چارەسەری قەڵەوی
پەیوەندی بکە بــــە

07727007171

هەتوان

گۆڤارێکی پزیشکی و تەندروستیی گشتیی مانگانەیە
سالی نۆزدەیەم ژمارە٢١٩ ی ڕەشەمێی ٢٧١٩/فێبریوەری ٢٠٢٠

خاوەنی ئیمتیاز
سەرنووسەر:
پرۆفیسۆر
دکتۆر هیوا عمر احمد

دەستەی نووسەران
دکتۆر مهدی عزیز کاکی
دکتۆر عدنان عبدالله کاکی
دکتۆر ئازاد نوری
دکتۆر شکار لەتیف
دکتۆر هەلۆ هیوا عمراحمد
دکتۆر شەهێن هیوا عمراحمد
دکتۆر چرۆ محمد عبدالله
دکتۆر لیلی عبدالکریم

کۆمپیوتەر و تایپ
ژین عمر فرج

چاپی بەرگ
چاپخانەی بینایی

ئەم بابەتانە بخوێنەرەوە

پەیوەندی نێوان قەڵەوی و تەندروستی چاو
ل ٢

کێش چۆن کارئەکاتە سەر مەترسی تووش بوون بە شێرپەنجەی مەمك ؟
ل ١٥

şayenî eweye kêşt le rêjeyekî tendrustda leber tendrustî cestet legel .çawekant bhêlîtewe
zanakan rayegeyenn qelewî etwanêt .bînînî çaw bxate jêrmetrsîyewe
le katêka danîştuwanî berîtanya serqalbûn le katî boney le daykbûnî îsa، dû pzîşkî çawî cûleke pêdaçuneweyekyan blawkrdewe ke pîşanî edat ewaney qelewn egerî . tuşbûnyan benexoşî çaw zore
wek dyare kşanî hêlî kemer peywest krawe beçend doxêk lewane derde şekre û nexoşyekanî dl û şêrpençe ، belam lêkolerewekan elên peywendî nêwan qelewî û dabezînî bînînî çaw metrsyeke ke lelayen hîç kesêkewe. basnakrêt

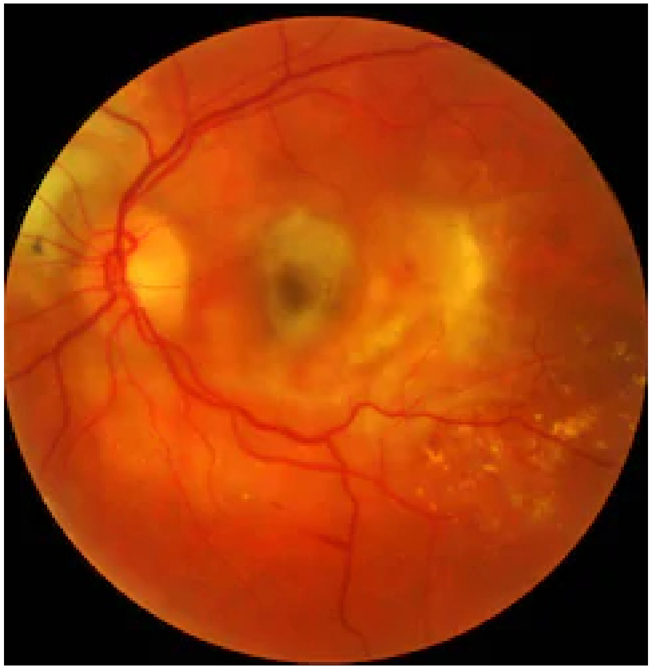
hokarî le destdanî bînayye le
.cîhanda
le cîhanda barî eawî spî çaw zortrn
wek le eawî reşî çaw، pûkanewey
rengepele we pşêwî torey çaw behoy
. derde şekre
sereray euey ke hokarî hebunî
peywendî le nêwan qelewî û eawî spî
çawda rûn nye ، lêkolerewekan lew
brwayedan ke ragrtnî kêşêkî guncaw
egerî heye tuşbûn be eawî spî çaw
kem bkatewe be kemkrdnewey rêjey
şekr le xwênda، yaxud bebaştrkrdnî
.taybetmendî dje oksênerî xwên
:salî ٥٠ tendrustî duay
qelewî tenha kêşî serbar nîye belku
etwanêt bbête hokarî çendîn tengejey
tendrustî. eme ewe egeyenêt ke

پەیوەندی نێوان قەڵەوی و تەندروستی چاو

خانمەدکتۆرشێواز تاریق لەتیف

کێشێک کە پتر بێت لەوەی کە بە تەندروست
دائەنرێت بە بەراورد بە باڵای کەسێک پێی
ئەوترێت کێشی سەربار یا قەڵەوی.
سەروو(٢٥) بە کێشی سەربار وە سەروو ٣٠)
(بە قەڵەوی دائەنرێت. پێرستی بارستەی لەش
(BMI)
پێرستی بارستەی لەشی بەرز ئەبەستریتەوە
بەنەخۆشییە درێژ خایەنەکانەوە وەک (دەردە
شەکرە، لێدانی مێشک،نەخۆشی دڵ هتد..).

لەم چەند ساڵانەی دواییدا، بەڵگەی زۆرتر
دەرکەوتووە کە بەرزی پێرستی بارستەی لەش
پەیوەندی هەیە بە نەخۆشیەکانی چاو، یاخود
ئەوکەسانەی قەڵەون یا کێشی سەرباریان هەیە
پتر ڕووبەڕووی نەخۆشییەکانی چاو ئەبنەوە



وەک پشێوی تۆڕەی چاوبەهۆی دەردە

hoy têkdanî tendrustî bo beşkanî trî leşt ،beheman şêwe etwanêt karîgerî leser çawekant hebêt. belam yekey xorakî tendrust rengepeley çawekant be hêz ekat û etwanêt bînînt bparêzêt. yekey xorakî tendrust pêkdêt lew xorakaney ke mjadî xorakî wek zyaksantîn û lîwtînyan têda bêt. eger xorakî tendrust nexoy ya belayenî kemewe eu vîtamîney ke bo çaw başe ، egerî zorî heye tuşî .nexoşîyekanî çaw bît

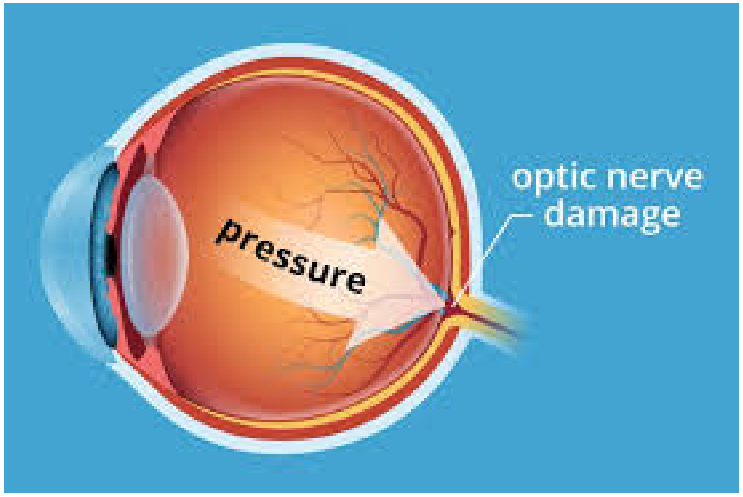
:qelewî û eawî spî çaw

yekêk lew nexoşîyaney çaw ke behoy temenewe rûedat û peywendî be qelewîyewe heye brîtîye le eawî spî çaw. herçî leser bînîn heye amaje bewe ekat ke eawî spî serekîîtrîn

.betaybetî le layenî xorakîyewe
çawekant zor naskn. beşî naweuy
alozyan lewaneye beasanî bşêwêt.
ke to kêşt zor bêt ya qelewbît boy
heye pestan lenaw çawekantda drust
bbêt، zyan be mlûle xwêne naskekan
bgeyenêt. ta çend pêrstî barstey leş
berztr bêt ewende egerî tuşbûnt be
.nexoşîyekanî çaw zortre
eunexoşyaney çaw ke peywendîyan
: betemenewe heye

zorêk lew nexoşîyaney çaw ke
peywendîyan betemenewe heye
peywendîyan be qelewîyewe heye،
hendêk lew barudoxane etwann
bbne hoy le destdanî bînînt. herwek
çon yekey xorakî na tendrust ebête

شەکرەوە، پووکانەوەی ڕەنگەپەڵە بەهۆی
تەمەنەوە، ئاوی ڕەشی چاو



و هەندێک دۆخی دیکەش وەک) گیرانی خوێن
هێنەری تۆڕەی چاو،شلبوونەوەی پێڵوی

چاو، لێدانی مێشک ببێتەهۆی لەدەستدانی
چاو،وە نەخۆشییەکانی چاو بەهۆی
نەخۆشییەکانی ڕژێنی پەریزادە) ئەمانە
هەموویان پەیوەستن بە قەڵەوییەوە.
شێوازێکی ژیانی چالاک لەگەڵ خۆراکی
تەندروست پێرستی بارستەی لەشی مرۆڤ
کەمئەکاتەوە و تەندروستی مرۆڤ بە گشتی و
تەندروستی چاو باش ئەکات، کەواتە کێشێکی
تەندروست بهێڵەرەوە و بەردەوام بە لە جوڵە.
دڵنیابە کە بەشێکی باش لە یەکە
خۆراکییەکانی وەک ڤیتامین (E وC) و زینک
وئۆمێگا ٣ و لیوتین و زیاکسانتین وەرئەگریت
چونکە سەلمێندراوە کە وەرگرتنی ئەمانە
ئەبنە هۆی کەم کردنەوەی پەرەسەندن و تووند
بوونی نەخۆشییەکانی چاو وەک پووکانەوەی
ڕەنگەپەڵە. سەردانی ڕاوێژکاری بینینەکەت یا
پسپۆڕی خۆراکەکەت بکە بۆ زانیاری زۆرتر و
بۆ تاوتوێکردنی پێداویستییە تاکیەکانی خۆت.

tendrust pêrstî barstey leşî mrov kemekatewe û tendrustî mrov be gştî û tendrustî çaw baş ekat، kewate kêşêkî tendrust bhêlerewe û .berdewam be le cule

dlnyabe ke beşêkî baş le yeke xorakîyekanî wek vîtamîn (E wC) û û lîwtîn û zyaksantîn ٣ zînk womêga weregrît çunke selmêndrawe ke wergrtnî emane ebne hoy kem krdnewey peresendn û tûnd bûnî nexoşîyekanî çaw wek pûkanewey rengepele. serdanî rawêjkarî bînîneket ya psporî xorakeket bke bo zanyarî zortr û bo tawtwêkrdnî .pêdawîstîye takyekanî xot

:karîgerî qelewî leser tendrustî çaw

tendrustî çaw zorgrngî pê nadrêt،

کاریگەری قەڵەوی لەسەر تەندروستی چاو:

تەندروستی چاو زۆرگرنگی پێ نادرێت، بەتایبەتی لە لایەنی خۆراکییەوە.
چاوەکانت زۆر ناسکن. بەشی ناوەوی ئاڵۆزیان لەوانەیە بەئاسانی بشێوێت. کە تۆ کێشت زۆر بێت یا قەڵەوبیت بۆی هەیە پەستان لەناو چاوەکانتدا دروست ببێت، زیان بە ملوولە خوێنە ناسکەکان بگەیەنێت. تا چەند پێرستی بارستەی لەش بەرزتر بێت ئەوەندە ئەگەری توشبوونت بە نەخۆشییەکانی چاو زۆرترە.

ئەونەخۆشیانەی چاو کە پەیوەندییان بەتەمەنەوە هەیە :

زۆرێک لەو نەخۆشییانەی چاو کە پەیوەندییان بەتەمەنەوە هەیە پەیوەندییان بە قەڵەوییەوە هەیە، هەندێک لەو بارودۆخانە ئەتوانن ببنە هۆی لە دەستدانی بینینت. هەرووەک چۆن

(derde şekre، lêdanî mêşk،nexoşî dl .(..htd
lem çend salaney duayîda، belgey zortr derkewtuwe ke berzî pêrstî barstey leş peywendî heye be nexoşyekanî çaw، yaxud eukesaney qelewn ya kêşî serbaryan heye ptr rûberuuy nexoşîyekanî çaw ebnewe wek pşêwî torey çawbehoy derde şekrewe، pûkanewey rengepele behoy temenewe، eawî reşî çaw we hendêk doxî dîkeş wek (gîranî xwên hênerî torey çaw،şlbûnewey pêluy çaw،lêdanî mêşk bbêtehoy ledestdanî çaw،we nexoşîyekanî çaw behoy nexoşîyekanî rjênî perîzade) emane .hemûyan peywestn be qelewîyewe şêwazêkî jyanî çalak legel xorakî

یەکەی خۆراکی نا تەندروست ئەبێتە هۆی تێکدانی تەندروستی بۆ بەشکانی تری لەشت ،بەهەمان شێوە ئەتوانێت کاریگەری لەسەر چاوەکانت هەبێت. بەڵام یەکەی خۆراکی تەندروست ڕەنگەپەڵەی چاوەکانت بە هێز ئەکات و ئەتوانێت بینینت بپارێزێت. یەکەی خۆراکی تەندروست پێکدێت لەو خۆراکانەی کە مژادی خۆراکی وەک زیاکسانتین و لیوتینیان تێدا بێت. ئەگەر خۆراکی تەندروست نەخۆی یا بەلایەنی کەمەوە ئەو ڤیتامینەی کە بۆ چاو باشە ، ئەگەری زۆری هەیە توشی نەخۆشییەکانی چاو بیت.

قەڵەوی و ئاوی سپی چاو:

یەکێک لەو نەخۆشییانەی چاو کە بەهۆی تەمەنەوە ڕووئەدات و پەیوەندی بە قەڵەوییەوە هەیە بریتییە لە ئاوی سپی چاو. هەرچی لەسەر بینین هەیە ئاماژە بەوە ئەکات کە ئاوی سپی سەرەکییترین هۆکاری لە

PEYWENDÎ NÊWAN QELEWÎ Û TENDRUSTÎ ÇAW

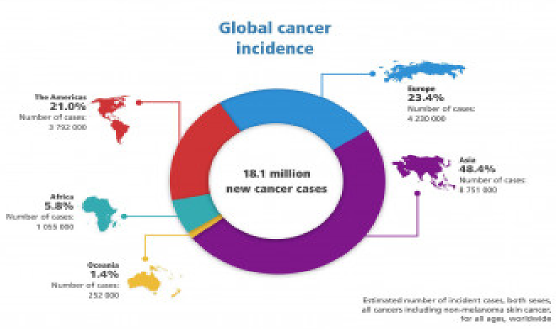
xanmedktor şêwaz tarîq letîf

kêşêk ke ptr bêt lewey ke be tendrust daenrêt be berawrd be balay kesêk .pêy eutrêt kêşî serbar ya qelewî (٣٠) be kêşî serbar we serû (٢٥)serû be qelewî daenrêt. pêrstî barstey leş ((BMI
pêrstî barstey leşî berz ebestrêtewe benexoşîye drêj xayenekanewe wek

دەستدانی بینایییە لە جیهاندا.

لە جیهاندا باری ئاوی سپی چاو زۆرترن وەک لە ئاوی ڕەشی چاو، پووکانەوەی ڕەنگەپەڵە وە پشێوی تۆڕەی چاو بەهۆی دەردە شەکرە .
سەرەڕای ئەوەی کە هۆکاری هەبونی پەیوەندی لە نێوان قەڵەوی و ئاوی سپی چاودا ڕوون نیە ، لێکۆڵەرەوەکان لەو بڕوایەدان کە ڕاگرتنی کێشێکی گونجاو ئەگەری هەیە توشبوون بە ئاوی سپی چاو کەم بکاتەوە بە کەمکردنەوەی ڕێژەی شەکر لە خوێندا، یاخود بەباشترکردنی

•ئەو هۆکارانەی کە ناتوانرێت بگۆڕێن وەکو / تەمەن ، بۆماوەیی .
•هۆکارەکانی تری شێرپەنجە وەکو / قەڵەوی ، بەکاربردنی تووتن ، تیشکی خۆر .
مەترسی تووشبوون بە شێر پەنجە زۆر ئەکەن ، بەڵام ئەمە واتای ئەوە نییە کە ئەو کەسە بە تەواوەتی تووشی شێر پەنجە ئەبێت .
بەڵام کاتێک کە لە هەموو دانیشتوان ئەڕوانین بۆمان ئاشکرا ئەبێت کە ئەم هۆکارانە ئەبنە هۆی ئەوەی خەڵک زۆرتر تووشی شیرپەنجە ببێت .



توێژینەوەکان چی دەردەخەن ؟؟

ئەنجامی بەردەوامی چەندین ساڵەی توێژینەوەکان کە ملوێنان کەس تیایدا بەشداری کردووە پەیوەندی نێوان کێشی سەرباری لەش و قەڵەوی و شێرپەنجە دەرەخات ، ئەمەش ئەوە ئەگەیەنێت بەوپەڕی متمانەوە هیچ لێکدانەوەیەکی تر هەڵناگرێت .

مەترسییەکانی تووشبوون بە شێرپەنجە هەتا کێش زۆرتر بێت زۆرتر ئە بێت لەبەر ئەوە ئەتوانین زۆرتر دڵنیابین لە ڕاستی پەیوەندییەکە ، ئە مەش پێی ئەوترێت (پەیوەندی کاریگەری کەڵەکە بوو) وە ڕوونکردنەوەی باش هەیە کە چۆن چەورییە خانە سەربارەکان ئەبنە هۆی شێرپەنجە .

مەترسی کەسێک بۆ تووشبوون بە شێر پەنجە پشت بە کۆمەڵێک هۆکاری جیاواز ئە بەستێت لەوانە : –

تایبەتمەندی دژە ئۆکسینەری خوێن.
تەندروستی دوای ٥٠ ساڵی:
قەڵەوی تەنها کێشی سەربار نییە بەڵکو ئەتوانێت ببێتە هۆکاری چەندین تەنگەژەی تەندروستی. ئەمە ئەوە ئەگەیەنێت کە شایەنی ئەوەیە کێشت لە ڕێژەیەکی تەندروستدا لەبەر تەندروستی جەستەت لەگەڵ چاوەکانت بهێڵیتەوە.

زاناکان ڕایئەگەیەنن قەڵەوی ئەتوانێت بینینی چاو بخاتە ژێرمەترسییەوە.
لە کاتێکا دانیشتووانی بەریتانیا سەرقاڵبوون لە کاتی بۆنەی لە دایکبوونی عیسا، دوو پزیشکی چاوی جوولەکە پێداچونەوەیەکیان بڵاوکردەوە کە پیشانی ئەدات ئەوانەی قەڵەون ئەگەری توشبوونیان بەنەخۆشی چاو زۆرە .
وەک دیارە کشانی هێڵی کەمەر پەیوەست کراوە بەچەند دۆخێک لەوانە دەردە شەکرە

و نەخۆشیەکانی دڵ و شێرپەنچە ، بەڵام لێکۆڵەرەوەکان ئەڵێن پەیوەندی نێوان قەڵەوی و دابەزینی بینینی چاو «مەترسیەکە کە لەلایەن هیچ کەسێکەوە باسناکرێت.»

پرۆفیسۆر مایکڵ بێڵکین و پزیشک زۆهەر هابۆت – ویلنەر، لە پەیمانگای چاوی گۆڵدشلیگەر لە ناوەندی تەندروستی شیبا ،پێداچونەوەیان بۆ زیاتر لە ٢٠٠ لێکۆڵینەوە کردووە کە هەزارەها نەخۆش لە خۆئەگرێت.
ئەوەیان خستەڕوو کە پەیوەندییەکی بەهێزی بەردەوامیان لە نێوان قەڵەوی و دەرکەوتن و گەشەسەندنی چوار جۆر نەخۆشی سەرەکی چاو دۆزیوەتەوە کە ئەبنەهۆی لە دەستدانی بینین: پووکانەوەی ڕەنگەپەڵەی چاو بەهۆی تەمەنەوە، ئاوی سپی چاو، ئاوی ڕەشی چاو لەگەڵ پشێوی تۆڕەی چاو بەهۆی دەردە شەکرە.

پرۆفیسۆر بێڵکین ، پرۆفیسۆر لە

ئەمیش دوو جۆری بەربڵاوی شێرپەنجە ئەگرێتەوە : – شێرپەنجەی مەمک ، ڕیخۆڵە و ٣ جۆری شێرپەنجە کە قورسترینە بۆ چارەسەر : – شێرپەنجەی پەنکریاس ، سورێنچک ، تورەکەی زراو .

ئایا ئەم پەیوەندییە هەمان شتە بۆ مناڵان ؟؟

نەخێر پەیوەندی نێوان کێشی سەرباری لەش و قەڵەوی و شێرپەنجە تەنیا لە گەورەکاندایە بەڵام کێشێکی لەشی دروست بۆ مناڵانیش گرنگە .

١ لە ٥ مێردمناڵ پێش چوونە قوتابخانە کێشی سەرباری لەش یان قەڵەوییان هەیە و ئەمەش لەگەڵ تی پەڕبوونی کاتدا پتر ئەبێت.

ئەو مناڵانەی کە قەڵەون ٥ جار زۆرتر ئەگەریان هەیە کە گەورەش بن هەر بە قەڵەویی بمێنەوە .

ئەو جۆرانەی شێرپەنجە چین کە بە هۆی کێشی سەرباری لەشەوە تووش ئەبین ؟ ؟

* شێرپەنجەی مەمک (لەخانمان دوای لێچوونەوە)

•شێرپەنجەی ڕیخۆڵە
•شێرپەنجەی مناڵان
•شێرپەنجەی سورێنچک
•شێرپەنجەی پەنکریاس
•شێرپەنجەی گورچیلە
•شێرپەنجەی جگەر
•شێرپەنجەی ملی گەدە
•شێرپەنجەی تورەکەی زراو
•شێرپەنجەی هێلکەدان
•شێرپەنجەی ملە قۆرتە گلاند
•شێرپەنجەی مۆخی ئێسک
•پەردە گمۆلی مێشک

نەخۆشیەکانی چاو لە زانکۆی تێل ئەڤیف ، ئەڵێت «ئامانج لەم پێداچونەوەیە شارەزاکردنی پزیشکان وئاگادارکردنەوەی هاوڵاتییانە لە مەترسییەکانی قەڵەو بوون کە پەیوەست بێت بە نەخۆشییەکانی چاوەوە. لەگەڵ هەبوونی ئەم ژمارە زۆرەی لێکۆڵینەوە هەرگیز بەشێوەیەکی گشتگیر کۆنەکراونەتەوە. بەشێوەیەکی گشتی نەخۆشییە باوەکانی چاو تاڕادەیەک کارلەسەر بینین ئەکات، لەگەڵ زۆربەی توشبووان کەبەپێی کات هەست بە تێک چوون ئەکەن.

ئاوی ڕەشی چاو:

بریتیە لە زنجیرەیەک نە خۆشی کە زیان بە دەماری بینین ئەگەیەنێت و ئەبێتە هۆی لە دەستدانی بینین ونابینابوون ،بەڵام پووکانەوەی ڕەنگەپەڵە بە هۆی تەمەنەوە کار لە بەشی ناوەڕاستی چاو ئەکات کە تیژ بینینی بەشی ناوەڕاستی چاو تێکئەدات و چەند

چالاکیەک گران ئەکات وەک خوێندنەوە.

ئاوی سپی بریتیە لە تەڵخبوونی هاوێنەی چاو کە کارلە بینین ئەکات، بەڵام پشێوی تۆڕی چاو بەهۆی دەردە شەکرە یەکێکە لە ئاستەنگییەکانی نەخۆشییەکە وە هۆکاری لە دەستدانی بینین. ئەم دۆخە لە کاتی زیان گەیاندنی دەردە شەکرە بە موولولە بچووکەکانی خوێنی ناو تۆڕەی چاو ڕوودەدات کە شانەیەکی هەستیارە بۆ ڕووناکی لە بەشی پشتەوەی چاودا.

هەرچەندە لێکۆڵەرەوەکان ئاما ژەیان بە هەبوونی بەڵگە داوە کە پەیوەندی نێوان قەڵەوی وئەم دۆخانە ئەخاتەڕوو، بەڵام ئەنجامەکانی بە باشی نەزانراون لەلایەن هاوڵاتییانەوە لەبەرئەوە ئەبێت خەڵک هانبدرێت بۆ دابەزاندنی کێشیان.

بە شێرپەنجە ؟؟

کاتێک کەسێک کێشی سەرباری هەبێت ئەمە ئەوە ناگەیانێت کە ئەو کەسە بە تەواوی تووشی شێرپەنجە ئەبێت بەڵام ئەگەری زۆرتری هەیە بۆ تووشبوون بە شێرپەنجە وەک لەوەی کە کێشێکی دروستی هەبێت .

لە شێرپەنجەدا ئەتوانین بەرەنگاری هۆکارە ناوازەکان ببینەوە بە دابەزاندنی کێش یان خۆبەدوور گرتن لە زۆربوونی کێش .

ساڵانە بە پاراستنی کێشێکی دروستی لەش نزی کەی ٢٢٨٠٠ کەس لە شێرپەنجە لە بەریتانیا بەدوور ئەبێت.

چەوری سەربار لە لەشدا هەر ئەوە نییە وەک چەورییەک لەش بشێوێنێت بەڵکو چالاکە ، ئاماژە ئەنێرێت بۆ بەشەکانی تری لەش ، وە ئەم ئاماژانەش وا لە خانەکانی لەش ئەکەن زۆرتر دا بەش ببن ، کە ئەمەش ئەبێتە هۆی شێرپەنجە .

ئامانجێکی باش بۆ زۆربەی ئەو خانمانەی کە کێشی سەرباری لەشیان هەیە ئەوەیە کە چارەکە کیلۆیەک لە کێشیان هەفتانە بۆ ماوەی ٦ مانگ دابەزێنن .

وەرزش مەترسییەکانی تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک کەم ئەکاتەوە ، جگە لەوەی باشییەکانی لەدەستدانی کێشیش مسۆگەر ئەکات .

هەندێک لە توێژینەوەکان گەیشتوونەتە ئەو دەرەنجامەی کە وەرزش خوویەکی تەندروستە بۆ مەمک .

٧٥ بۆ ١٥٠ خولەک بەپەلە ڕۆشتن هەفتانە مەترسی تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک کەم ئەکاتەوە ، زۆرکردنی وەرزش ڕۆژانە زۆرتر مەترسییەکە کەمتر ئەکاتەوە .

کێشی سەربار و قەڵەوی چ مەترسییەکی هەیە بۆ تووشبوون

هەروەها لێکۆڵەرەوەکان ئەڵێن لە هەندێک باردا هۆکاری پەیوەندی نێوان قەڵەوی و نەخۆشییەکانی چاو ڕوون نیە.

پرۆفیسۆر بێلکن ئەڵێت: «هیچ تاکێک بیرۆکەیەکی سادەشی نییە کە بۆچی ئاوی سپی چاو کاریگەری لەسەرە کە ئەمە نەخۆشییەکی هاوێنەی چاوە.»

پزیشک هابۆت وێلنەرئەڵێت: ئەگەری ئەوە هەیە کە پەیوەندییەکە پەیوەستبێت بەشێوازێک بەو ڕاستییەی کە مرۆڤی قەڵەو زیاتر ڕووبەڕووی توشبوون بە نەخۆشی میرانە ئەبنەوە (نەخۆشییەکە کە ئازاری زۆرلە جومگەکانی ئەژنۆ و پەنجەدا دروست ئەبێت) کە توشبوون بە نەخۆشی ئاوی سپی چاو تیایدا باوترە.

بەڵام پزیشکەکە جەختی کردووەتەوە کە لە لێکۆڵینەوەکەیاندا ئامانجیان بەرزکردنەوەی هۆشیاری بووە بە مەترسییەکان و کێشەکانی

بینین کە پەیوەندی بە قەڵەوییەوە هەیە، پتر لەوەی کەبۆچی ئەم دۆخانە زۆرتر ڕوودەدەن و زیانی زۆرتر دەگەیەنن لە نێو کەسانی قەڵەودا.

«ئەو پەیامەی کە ئەمانەوێت بیگەیەنین ئەوەیە کە قەڵەوی بە تەنها نابێتە هۆی شێرپەنچە و بەرزکردنەوەی پەستانی خوێن بەڵکو ئەبێتە هۆی نەخۆشییەکانی چاویش.»

«هەرچەندە زۆربەی پزیشکەکانی چاو ئەو ڕاستییە ئەزانن، بەڵام ئەمە زانیارییەکی باو نییەو ئەبێت بڵاو بکرێتەوە، ئەمەهۆکارێکی مەترسیدارە کە هیچ کەس گفتوگۆ لە بارەیەوە ناکات.»

شێرپەنجە پتر ئەکات بەڵام ڕوون نییە کە دابەزینی کێش ئەم مەترسییە کەم ئەکاتەوە . کە ئەمەش خۆی لە خۆیدا پرسیارێکی قورسە بۆ وەڵام دانەوە لە لایەن زاناکا نەوە ، لەبەر ئەوەی زۆر کەمی خەڵک کێشی لەشیان دائەبەزێنن لە کاتی پێگەیشتن ، و ئەوانەشی کە کێشی لەشیان دائەبەزێنن بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ بەردەوام نایهێڵنەوە .

ئەمەش قورسە بۆ دۆزینەوەی کۆمەڵێکی زۆر لە خەڵک بۆ ئەوەی توێژینەوەیان لەسەر بکرێت یان بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ لێکۆڵینەوەیان لەسەر بکرێت .

ئێیمە ئەزانین کە خۆبەدوور گرتن لە زۆربوونی کێش بەسوودە ئەگەر کەسەکە کێشی سەرباری لەشی هەبێت یان نا .

ئەگەر کێش زۆر بێت لەدەستدانی (٥٪ – ١٠٪) لە کێش بە شێوەیەکی گشتی تەندروستی باشتر ئەبێت .

چۆن کێش کارئەکاتە سەر مەترسی تووش بوون بە شێرپەنجەی مەمك ؟

خانمەدکتۆر شێوە قادر

چارەسەری کێش بۆ زۆربەی دا نیشتوانی
ئەمەریکا وەک زۆرانبازی وایە .
لە ڕاستییدا بە پێی سەنتەری کۆڵنترۆڵکردنی
نەخۆشییەکان و نەهێشتنیان (CBO) (
زۆرتر لە ٧٠٪ لە پێگەیشتوانی ئەمەریکا کێشی
سەربار (زیادە) ی لەشیان هەیە ، ئە مەش
مەترسییە بۆ زۆر لە بارودۆخە مەترسیدارەکان

*هۆرمۆنی ئینسولین هۆرمۆنێکە کە
پەنکریاس دەری دەدات و شەکری ناو خوێن
ڕێک دەخات .

بەرز بوونی ئاستی ئینسولین پەیوەندی بە
هەندێک جۆری شێرپەنجەی وەکو شێرپەنجەی
مەمک ،گەرچی پەیوەندی نێوان کێش و
شێرپەنجەی مەمک ئاڵۆزە .
توێژینەوەکان پێشبینی ئەوە دەکەن مەترسی
تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک زۆرتر
دەبێت لەو خانمانەی کە کێشیان زۆر بووە
لەدوای پێگەیشتن بەڵام بۆ ئەوانە نا کە هەر
لە منداڵییەوە کێشی سەربار جۆری (سێو)ی
لەشیان هەیە .
وە هەروەها بوونی چەوری سەربار لە ناو قەد
مەترسی زۆرترە بۆ تووشبوون بە شێرپەنجە
وەک لە بوونی چەوری لە سمت و ڕان
(جۆری هەرمێی) .
زۆربوونی کێش مەترسی تووشبوون بە

وەک نەخۆشی شەکرە ، نەخۆشییەکانی دڵ و
هەندێک جۆری شێرپەنجە .

بۆ خانمان پاش لێچوونەوە (وەستانی سووڕی
مانگانە) کێشیان زۆر ئەبێت یان قەڵەو ئەبن
مەترسییان پترە بۆ تووشبوون بە شێرپەنجەی
مەمک .
بوونی چەورییە شانە زۆرتر لە ڕێژەی ئاسایی
ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک

پتر ئەکات لە بەر ئەوەی ئاستی هۆرمۆنی
ئیسترۆجین بەرز ئەبێتەوە .

هۆرمۆنی ئیسترۆجین :- سێکسە هۆرمۆنێکی
خانمانە ب وەرپرسە لە توخمە سیفەتە
دووەمیەکان لە خانمان وەکو گەورە بوونی
سنگ و دەرکەوتنی سووڕی مانگانە) وە بە
بڕێکی زۆر کەم هەیە لە پیاوان لە باری
ئاسایی دا) .
وە هەروەها ئەو خانمانەی کێشی سەرباری
لەشیان هەیە ئاستێکی بەرزتر لە هۆرمۆنی
ئینسولینیان هەیە .