ISSN 1900 8431

هەتوان

سالی نۆزدەیەم

19th ANNIVERSARY

ژمارەی ٢٢٢ جۆزەردانی ٢٧٢٠-کوردی/ مەی ٢٠٢٠-زاینی

گۆڤارێکی پزیشکیی و تەندروستیی گشتیی مانگانەیە

سەنا بەرزنجی ئەو کچەی کە هاتە دەرەوەو هەمومانی کردە ژورەوە،،شەلا خۆتو گیتارەکەت هەر لە ژورەکەی ساردو سڕی تەنهاهی بوتایە:بەخوا شوم بویت ڕۆڵە

کۆرۆناش بوو بە مێژوو

Corona Quarantine from 14/3 to 23/5 2020

Issue 19 No. 222 May

ISSN 1900 8431

HATWAN JOURNAL

General Monthly Medical Journal

www.hatwan.org hatwan@gmail.com

بۆ چارەسەری قەڵەوی پەیوەندی بکە بە

07727007171

پاسکیل سواری و خێرا ڕۆشتن). تا کێشت کەمکات، یاخود کێش دابەزینت بەردەوام بێت، لەوانەیە ٣٠٠ خولەک لە چالاکیت پێویست بێت لە هەفتەیەکدا. لەوانەیە بەلانی کەم دوو جار لە هەفتەیەکدا پێویستت بە بەهێزکردنی ماسولکەکانیشت هەبێت(وەک شناوکردن و یاری ورگ)..

چەندین ئامۆژگارییەک لە سەر خواردن

–با نیوەی دەوریێکەت میوە و سەوزە بێت

دانەوێڵە پاکراوەکان (نانی سپی، پاستا، برنجی سپی) لابدە و بیگۆڕە بە دانەوێڵەی تەواو(نانی گەنمی تەواو، برنجی بۆر، خواردنی لە جۆ دروستکراو.

–چێژ لەو سەرچاوانەی پرۆتین وەرگرە کە لاوازە (کەم چەوررییە)، وەک گۆشتی کەم چەور، خواردنی دەریایی، پاقلەمەنی فاسۆلیا، سۆیا، گوێز و چەرەس..

هەتوان

گۆڤارێکی پەزیشکی و تەندروستیی گشتیی مانگانەیە
سالّی هەژدەیەم ژمارە ٢١٠ ی جۆزەردانی ٢٧١٩/مەیی ٢٠١٩

ئەم بابەتانە بخوێنەرەوە

قەڵەوی و ئەژنۆ

خاوەنی ئیمتیازو
سەرنووسەر:
پرۆفیسۆر
دکتۆر هیوا عمر احمد

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

کۆمپیوتەر و تایپ
ژین عمر فرج
چاپی بەرگ

چاپخانەی پیرەمێرد

قەڵەوی و دارمانەسۆی ئەژنۆ

د.ئاودێرعلی سعید محمد
خوێندکاری بۆردی کوردستانی بۆ ئێسک و شکاوی و جومگەزانی

پێشەکی:

ئەم نووسینە باس لە زانیارییە نوێیەکان ئەکات دەربارەی داخورانی جومگەی ئەژنۆ و قەڵەوی، کە دوو باری ناساخین لە جیهاندا بڵاوییان لە زیاد بووندایە.

لێرەدا باس لە ئەگەری پەیوەندی نێوان

کاتی دووگیانی بوو، ئەوا دابەزاندنی کێش ئەگەری پەرەسەندنی شەکرە کەم ئەکاتەوە لە داهاتوودا

من چۆن ئەتوانم مەترسی توشبوون بە کێشەکانی پەیوەست بە کێشی زۆر و قەڵەوی کەم بکەمەوە؟

ئەگەر تۆ کێشت زۆرە، ئەوا دابەزاندنی ٥٪ ی کێشی لەشت مەترسی تووشبوون بە کۆمەڵێک نەخۆشی کەم ئەکاتەوە، لەوانە نەخۆشییەکانی دڵ و جۆری ٢ ی دەردەشەکرە. واتە بۆ نمونە گەر تۆ ٢٠٠ پاوند بی، پێویستە ١٠ پاوند کەمبکەی. دابەزینێکی هێواش لە نیو بۆ ٢ پاوند لە هەفتەیەک یاخود کەمتر لە ٣ پاوند لە هەفتەیەکدا تەندروستە و بێوەیترین ڕێگایە بۆ دابەزاندنی کێش.

ڕێنماییە فیدراڵێکان لەسەر چالاکی لەش و وەرزش کردن، پێشنیاری ئەوە ئەکات کە لەهەفتەیەکدا بە لانی کەم ١٥٠ خولەک چالاکی مامناوەندی هەوایی هەبێت (وەک

ئەتەوێت سک بکەیت،

پێویستە سەرەتا لەگەڵ پزیشکەکەتدا بدوێی دەربارەی کێش دابەزاندن. گەیشتن بە کێشی دروست پێش سکپڕی لەوانیە ئەگەری کێشەکانی پەیوەست بە کێشی زۆرەوە کەمبکاتەوە. ئەو ژنانەی کە کێشیان زۆر یاخود قەڵەون پێویستە لەگەڵ پزیشکەکانیاندا, بدوێن دەربارەی سنووردانان بۆ بەددستهێنانی کێش و چالاکبوون لەکاتی سکپڕیدا

لەدەستدانی کێشی زیادە لەپاش منداڵبوون مەترسی تەندروستییەکان کەم ئەکاتەوە بۆ نمونە، ئەگەر ژنێک تووشی دەردە شەکرەی

داخورانی ئەژنۆ و هەندێک لە ئەدیپۆسایتەکان ئەکات وەک (لێپتین ، ئەدیپۆنێکتین ، ڕیسیستین) کە پەیوەستن بە خانە چەورییەکانەوە، هە روەها بە یەکەوە ڕوودانی قەڵەوی و زیندەکردارەکانی پەیوەست بە دڵەوە ئەبێتە گۆڕانکاری لە ئەگەری توشبون بە داخورانی ئەژنۆ وەک لە قەڵەوی بە تەنیا.

بە ڕەچاوکردنی ئەو کارلێکانەی نێوان قورسایی میکانیکی و زیندەکردارەکانی کە ڕوودەدات ،ئەبێتە یارمەتییەک بۆ فراوانکردنی زانیارییەکان بۆ خۆپاراستن و چارەسەری داخورانی ئەژنۆ.

داخورانی جومگە ، نەخۆشییەکی بڵاوە کە بە نزیکەیی ٣٧٪ مرۆڤ لە سەروو تەمەنی ٦٠ ساڵییەوە پێوەی ئەناڵێنێت ، یەکێکە لەهەرە سەرەکیترین هۆکارەکانی ئازار و پەککەوتن (Disability).

داخورانی جومگە هۆکارە بۆ کەمبوونەوەی توانای مرۆڤ لە هەڵسوکەوتی ڕۆژانە ،وە زیادبوونی خەرجییەکانی تەندروستی ، لە ساڵی ٢٠٠٤ دا ٩٧٪ نەشتەرگەری گۆڕینی جومگەی ئەژنۆ و ٨٣٪ نەشتەرگەری گۆڕینی جومگەی سێ بەندە بەهۆی داخورانەوە بووە. بەپێ ی ئامارە نەتەوەییەکان، لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا لە ساڵی ٢٠٠٦ دا خەرجییە تەندروستییەکان بە هۆی داخورانی جومگەوە نزیکەی ١٠.٥ بلیۆن دۆلار بووە کە خەرجی چارەسەرەکەی زۆرتر بووە لە نەخۆشی تری وەک سییەسۆ ، لیدانی مێشک و ماکەکانی نە خۆشی شەکرە، ڕێژەی خەوتنی

کێشی زۆر هەروەها ئەو مەترسیانە زیاد ئەکات کە لەگەل نەشتەرگەری و بەنجدا هەن، قەلەوی توندیش ئەبێتە درێژ کردنەوەی ماوەی نەشتەرگەری و لەدەستدانی خوێن.

بەدەستهێنانی کێشێکی زۆر لە کاتی سکپریدا ئەبێتە هۆی کاریگەری دوور لەسەر هەم دایک و هەم منداڵ. ئەم کاریگەرییانە مانەوەیدایکەکە بە کێش زۆری یاخود قەڵەوی لەپاش منداڵبوون لەخۆئەگرێت. مەترسییەکی تر ئەوەیە کە مناڵەکە کێشێکی زۆر بەدەستبهێنێت لە کاتی مناڵی یاخود لە داهاتوودا وەک پێگەشتوویەک

ئەگەر تۆ سکپریت ، ئەوا پێویستە ئاگاداری ڕێنماییە گشتییەکان بیت لەسەر بەدەستهێنانی کێش. لەگەل پزیشکەکەتدا بدوێ دەربارەی کێشی دروست>.

چۆن کێش دابەزاندن یارمەتیدەرە؟

ئەگەر تۆ کێشت زۆرە یاخود قەڵەویت و

بوونی شەکری خوێن لە کاتی دووگیانیدا
–ژەهراویبوونی زەیستانی :بەرزە پەستانی
خوێن لە کاتی دووگیانیدا ، گەر چارەسەر
نەکرێت ئەبێتە هۆی کێشەی توند هەم بۆ
دایک و هەم بۆ کورپەش. وەک پێوسیتی
نەشتەرگەری قەیسەری و ماوەیەکی زۆر بۆ
گەڕانەوە بۆ باری پێش دووگیانی.
منداڵی دایکی کێش زۆر یاخود قەڵەو لە
مەترسیەکی زۆرتر دان تا پێش کاتی خۆیان
لە دایک بن، بە مردووی لە دایک بن(مردن
دوای بیست حەفتەیی)، کێشەی بۆری دەمار
ناتەواوی لە مێشک و درکە پەتکیان ئەبێت

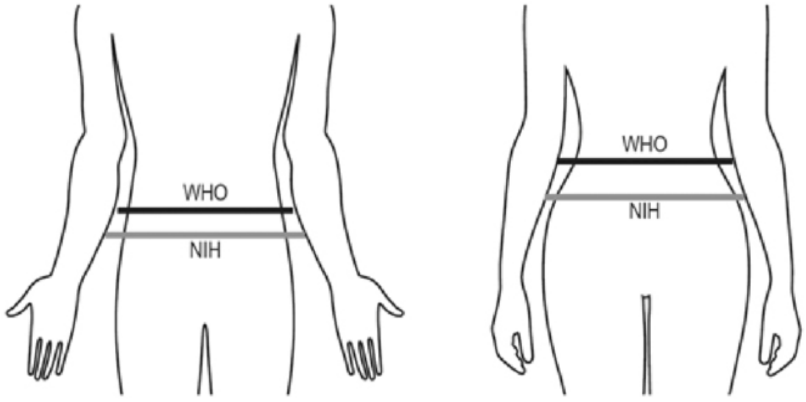
کێشەکانی دووگیانی و کێش زۆری چۆن پەیوەستن؟

ئافرەتی سکپڕ کە کێشیان زۆرە ئەگەریان
زیاترە کە بەرهەڵستی بۆ ئینسۆلین و بەرزی
شەکری خوێن و پەستانی خوێن پەیدابکەن.

نەخۆش لە نەخۆشخانە بە هۆی داخورانی
جومگەوە لە ساڵی ١٩٩٣ بۆ ٢٠٠٦ دوو هێندە
زیادی کردووە.

ڕێژەی ڕوودانی داخورانی ئەژنۆ بەردەوام لە
زیاد بووندایە هۆکار بۆ ئەوەش هەڵکشانی
ڕێژەی تەمەن لە کۆمەڵگاو زیادبوونی یەکێک
لە هۆکارە هەرە سەرەکییەکان کە بریتییە
لە قەڵەوی،ڕێژەی ڕوودانی نەخۆشییەکە

لە ئەمریکا و هەموو جیهاندا بەردەوام لە
زیادبووندایە لە سەروو تەمەنی ٦٠ ساڵییەوە
(لەو تەمەنەدا ڕێژەی نەخۆشییەکە زۆرتینە)
هەرچەندە ریژەی قەڵەوی لە تەمەنی ٦٠



ساڵاندا لە زیادبووندایە بەڵام ڕێژەی قەڵەوی
لەپیاوان و ژنانی تەمەن ٤٠-٦٠ ساڵیش لە
زیادبووندایە ، کە ئەمە هۆکارێکی سەرەکییە
لە زیادبوونی ڕێژەی نەخۆشییەکە.
لە مێژە قەڵەوی بە هۆکارێکی سەرەکی دانراوە
بۆ زیادبوونی ڕێژەی نەخۆشی داخورانی
جومگەی ئەژنۆ ، هەرچەندە پێناسەی قەڵەوی

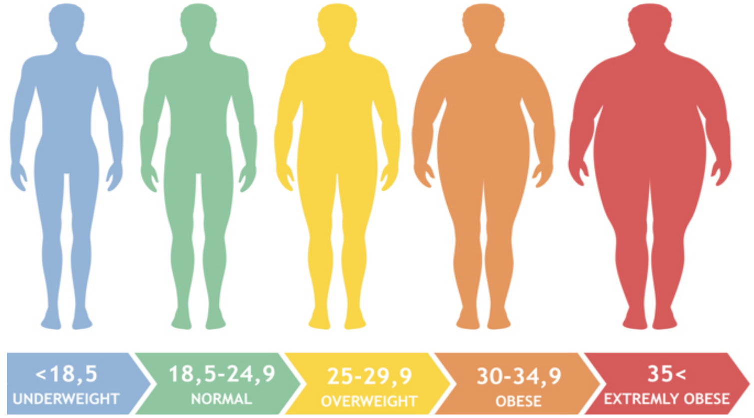
کێشەکانی دووگیانی لە قەڵەویدا

دکتۆر هاوکار محمد

کێشی زیاد یاخود قەڵەوی مەترسی ئەو کێشە
تەندروستییانە زیادئەکات، هەم بۆ دایک
و هەم بۆ کۆرپە، کە لە کاتی دووگیانیدا
ڕووئەدات. ژنی دووگیان کە کێشی زیاد یاخود
قەڵەو بێ مەترسی تووشبوون بەمانەی
خوارەوەی زیاد ئەبێت
-پەیدابونی دەردەشەکرەی دووگیانی زیاد

که بتوانرێت هۆکارەکانی وەک هێز و کێشی ماسولکە، ڕێژەی ئەدیپۆسایتەکان، زیندە چالاکی مەترسییە هۆکارەکانی دڵ و بۆری خوێنەکان ئاماژە پێبدات بۆ تێگەیشتن و باشتر چارەسەرکردنی داخورانی جومگە.

بەپێی پێرستە بارستەی لەش سەروو ٣٠کگم/م٢ پەیرەو نەئەکرا تا ساڵی نەوەدەکان .
بە پێی چەند زانیارییەکی لێکۆڵینەوەی بەریتانییەکان، ئەو ئافرەتانەی کە پێرستە بارستەی لەشیان
بەرزە، شەش هێندە ئەگەری داخورانی جومگەی



ئەژنۆیان زیاترەوە هەژدە جار زیاتر لەبارن بۆ داخورانی هەردوو ئەژنۆ بەراورد بەو ئافرەتانەی کە بارستە پەرستیان نزمە
بە پێی لێکۆڵینەوەیەکی تر، ئەمریکیە بە ڕەچەڵەک ئەفریقییەکان و ئافرەتە

کەوکاسییەکان

بە زیادبونی پێرستە بارستە ڕێژەی نەخۆشی داخورانی ئەژنۆ زیاد دەکات

لێکۆلینەوەکان دەری ئەخەن کە قەڵەوی زۆرجار پێش نیشانەکانی نەخۆشی داخورانی ئەژنۆ ڕوودەدات،بە پێی توێژینەوەیەک لە نێوان پیاوان و ژناندا لە نێوان تەمەنی ٤٠–٦٤ ساڵاندا

دەرئەنجام

سەرەڕای بوونی توێژینەوەی زۆر لەسەر پەیوەندی نێوان قەڵەوی و داخورانی جومگە، بەڵام پێویستی بەتوێژینەوەی زیاتر هەیەبۆ تێگەیشتن لەو ڕێگە فیزیکیە ئاڵۆزانەی کە چۆن کێشی زیادە ئەبێتە هۆی دروستبوونی ئازاری جومگە، ئەمەش تەنیا بە بەکارهێنانی پێرستی بارستە ی لەشەوە بەند نییە، چونکە پێرستی بارستە ی لەش هەردوو کێشی چەوری و ماسولکەکان ئەپێوێت و ناتوانرێت کێشی تەواوی ماسولکەکان و توانای ڕاستەقینەی هێزەکەیان دەربخات.

هەروەها پێرستی بارستە ی لەش هیچ زانیارییەک لە سەر ژینگەی زیندە چالاکی مرۆڤ و ڕێژەی ئەدیپۆسایتەکان دەرناخات کە ئەگەری هەیە پەیوەندی هەبێت بە داخورانی جومگەوە.

لە کۆتاییدا، توێژینەوەی زیاتر پێویستە

کێش لەو نەخۆشانەی داخورانی جومگەیان هەیە ، هەستکردن بە ئازار زیاترە.

بە پێ ی توێژینەوەکی بەریتانی لەو نەخۆشانەی سەروو تەمەنی ٥٠ ساڵن و ئازاری ئەژنۆیان نییە، ئەونەخۆشانەی قەڵەوبوون ٣ جار زیاتر ئەگەری دروستبوونی ئازاری زۆریان هەیە لە ماوەی ٣ ساڵی داهاتوودا وەک لەوانەی قەڵەو نەبوون.

تا ئێستا زانیاری ئەوتۆو تەواو بەردەست نییە کە چۆن زیادبوونی کێش پەیوەندی هەیە بە داخورانی جومگەوە، ئەمەش ڕەنگە بە هۆی کۆمەڵێک هۆکاری پێکهاتەیی و میکانیکی بێت لە جومگەدا.

هەندێک توێژینەوە کراوە لەسەر هۆکاری ئازاری کلاوەی ئەژنۆ–جومگەی ئەژنۆ لە نەخۆشی گەنج و چالاک و کێش ئاساییدا ، دەرئەنجام دەرکەوتووە کە هۆکاری بایۆمیکانیکی و هێزی ماسولکەکان هۆکارن.

پێشانی ئەدات بۆ هەر زیادبوونێک لە پێرستی بارستەی لەش (٨،٣کگم/م٢) ، ٤٠٪ ڕێژەی تووشبوون زیادئەکات بۆ داخورانی ئەژنۆ.

چۆن قەڵەوی ئەبێتە زیادبوون لە ئەگەری تووشبوون بە داخورانی جومگەی ئەژنۆ؟

لەبەر زیادبوونی ڕێژەی قەڵەوی وەک هۆکارێک بۆ داخورانی جومگە بە تایبەتی بۆ داخورانی جومگەی ئەژنۆ ، هەروەها زیادبوونی ڕێژەی قەڵەوی بە تایبەتی قەڵەوی ترسناک, هەوڵەکان بەردەوامن بۆ تێگەیشتن لەوەی کە

چۆن قەڵەوی ڕێژەی تووشبوون بە نەخۆشی داخورانی جومگە زیادئەکات، سەرەڕای هەموو ئەم هۆکارانەش، مەرج نییە هەموو قەڵەوێک توشی داخورانی جومگە ببێت،هەروەها هەموو ئەوانەشی تووش ئەبن مەرج نییە قەڵەو بن.

پێرستی بارستەی لەش

بریتییە لە ڕێژەی چەوری و بارستە واتە هەردوو ڕێژەی چەوری و ماسولکە، لەبەر ئەوە هەموو قەڵەوییەک نابێتە داخورانی جومگە.

داخورانی جومگە ، قەڵەوی و ئەدیپۆسایتەکان:

ڕۆماتیزمەی جومگە کە نەخۆشی سۆی درێژخایەنی جومگەکانە ، زۆربەی چارەسەرەکان بەکارئەهێندرین بۆ دژی ئەو سوتانەوانە، بەڵام داخورانی جومگە زیاتر بە هۆی لێکخشاندنی هەردوو کرکڕاگەی ناو جومگەکەوە ئەبێت و کەمتر بە هۆی سۆوە ئەبێت، لەبەر ئەم هۆکارانە خۆپاراستن و چارەسەرکردنی قەڵەوی و هۆکارە

ماسولکەکان ئەبێتە هۆی ئەوەی کە هێزەکە زیاتر بکەوێتە سەر جومگەکە بەوەشداخوران زەراتر ئەبێت.

هەر کاتێک هێزی میکانیکی لە سەر ڕووپۆشی کرکڕاگە زیاد بکات وەرگری میکانیکی چالاک ئەبێت لە ناو ڕووپۆشی کرکڕاگە و سایتۆکاین و هۆکاری گەشە زیاد ئەکات.

پێکهاتەی لەش لە ماسولکە و چەوری لە ڕێی کاریگەری هۆرمۆنی ئەنسۆلینەوە ئەبێت، بوونی بەرگری دژی ئەنسۆلین وەک لە نەخۆشی شەکرە ئەبێتە هۆی کەمبوونی بارستەی ماسولکەکان و زیادبوونی ڕێژەی چەوری ، بەمەش بە یەکەوە کەمبوونی ماسولکە و زیادبوونی چەوری دەوری جومگەکە ئەبێتە کاریگەری خراپ و خێرابوونی داخوران.

داخورانی جومگە ، قەڵەوی ، ئازار

داخورانی جومگەک ئەبێتە هۆی دروستبوونی ئازار بە پێی چەند توێژینەوەیەک، زیادبوونی

پێکهاته و ڕیکخستن و توانا میکانیکییەکانی کرکراگەی ڕوپۆشی ناو جومگە ، هۆکاری ئەمانەش بە هۆی قەڵەوی و ناهاوسەنگی یان بەرکەوتنەوەیە.

لە ڕووی بایۆمیکانیکەوە هێزی ماسولکەکان هاوسەنگی لە شێوازی دابەشبوونی قورسایی لە سەر ڕووی هەر جومگەیەک ڕێکدەخەن.

کەمبوونەوەی هێزی ماسولکە یان ناهاوسەنگی لە ڕاگرتنی

دەبێتە گۆڕان لە دابەشبوونی قورسایی.

لە ئەژنۆدا ئەگەر ماسولکەی چوارسەرە لاواز بێت قورساییەکە

ئەکەوێتە سەر ڕوپۆشی جومگەکە بەوەش خێراتر بوونی ڕوودانی داخورانی جومگەکە توانای ماسولکە، وەک چەقەهێزێک بۆ کارکردن پەیوەستە بە بارستەی لەش و پەیوەستە بە تەواوی هێزی ماسولکەی ئێسکەکانەوە ،کەمبوونی توانا و هێزی

زیندەگییەکانی قەڵەوی ئەبێتە کەمبوونەوەی ڕێژەی نەخۆشییەکە.

شانە چەورییەکان:کە بە سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندی ووزە دائەنرێن، هەروەها سەرچاوەیەکی گرنگن بۆ زیندە تەنەکانی وەک ئەدیپۆسایتەکان وەکوو (ئەدیپۆنێکتین ، ڕیسیستین ، لیپتین)

لەم ساڵانەی دواییدا زانستی لێکۆڵینەوە لە ئەدیپۆسایتەکان زیادی کردووە سەبارەت بە داخورانی جومگە کە لەوانەیە ڕۆڵیان هەبێت لە زیندەکردارەکانی کڕکڕاگە و ئەگەری بەکارهێنانیان لە چارەسەری نەخۆشییەکەدا.
ئەدیپۆنێکتین ، ڕیسیستین ، لیپتین لە شلەی ناو جومگە و پلازمای نەخۆشەکانی داخورانی جومگەدا بوونیان هەیە،بوونی ئەم ئەدیپۆسایتانە ڕەنگە پەیوەست بێت بە داخوران لە ناوجومگەکەدا

,blood pressure , waist hip ratio , (HsC–RP
ئەو ئافرەتانەی نزیکی ناوەڕاستی تەمەنیان بوون و قەڵەو بوون و دوو یان زیاتر مەترسیە هۆکاریان هەبوو شەش جار زیاتر لە مەترسییدا بوون بۆ توشبوون بە داخورانی جومگە بە بەراورد بەو ئافرەتانەی کە قەڵەونەبوون و مەترسییەهۆکارەکانیان نەبوو.

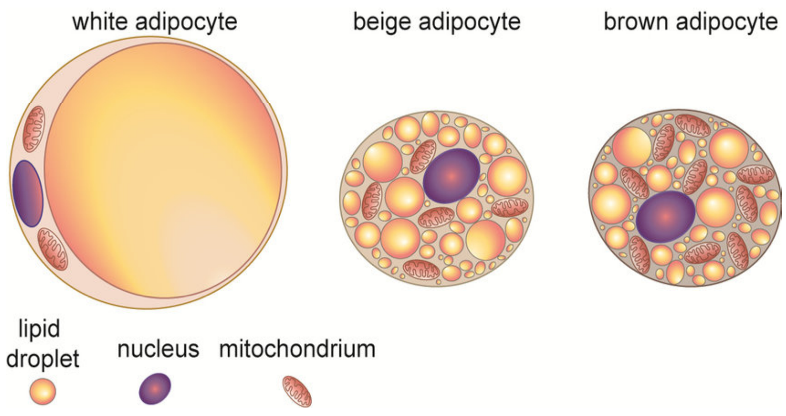
داخورانی جومگە، قەڵەوی ، قورسایی میکانیکی

قەڵەوی وەک هۆکارێکی گۆڕانکاری زیندە چالاکی کاریگەری هەیە لەسەر داخورانی جومگە هەروەها وەک قورساییەکی میکانیکی لەسەر جومگەکە، توێژینەوەکان لەسەر مرۆڤ و ئاژەڵەکان دەریان خستوە کە ناسەنگی لە کێشدا ئەبێتە هۆی گۆڕانکاری لە

جومگە و زیندەچالاکییە هۆکارەکانی (شەکر ، چەوری، پەستانی خوێن) دەربخات
بۆ نموونە لینکی ڕاپۆرتێک پشتگێری بوونی پەیوەندی لینکی زیندەچالاکی نەکرد لە نێوان قەڵەوی و داخورانی ئەژنۆ ، هەرچەندە ڕاپۆرتەکە کەمووکورتی هەبوو لە ڕووی تەکنیکییەوە

لێکۆڵینەوەیەکی تازە : هەردوو باری قەڵەوی و زیندەچالاکی پەیوەست بە دڵ و بۆری خوێن لە بەرچاو گرتووە وەک مەترسییە هۆکارەکانی LDL– , HDL–c , Triglycerides)

ئەدیپۆنێکتین ، ڕیسیستین ڕێژەکانیان زۆرترە لەناو پلازمادا بەڵام لێپتین زیاترینە لەناو شلەی جومگەدا.
ئەم ئەدیپۆسایتانە ڕەنگە بەردەوام کاربکەنە سەر داخورانی جومگە بە ڕێگای راستەوخۆ یان بە هۆی کردارە سۆییەکان.
ڕێژەی لێپتین زۆرە لە مرۆڤی قەڵەودا ، ئەم ڕێژە زۆرەی لێپتین لەناو خوێندا وەهای کردووە بناسرێت بە بوونی بەرگری بۆ لێپتین وەک چۆن لە نەخۆشی شەکرە بەرگری هەیە بۆ ئەنسۆلین.

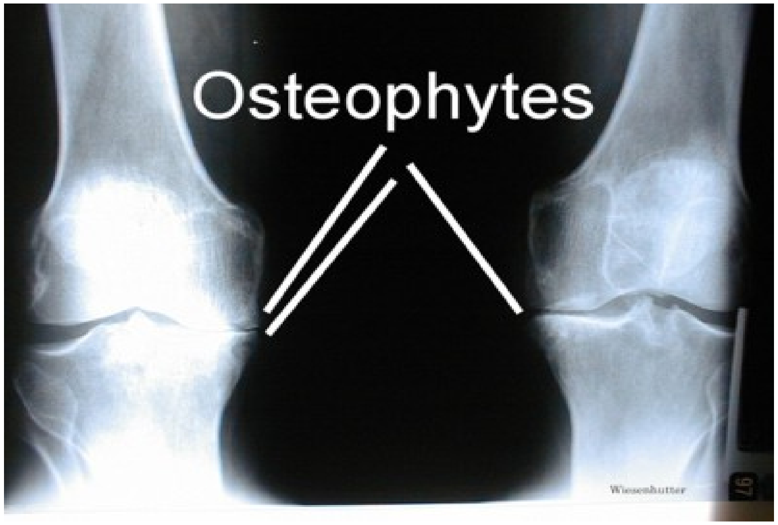


لێپتین و وەرگرەکەی (ڕیسێپتەرەکەی) لە خانەی کرکڕاگەکان و پەردەی ناو جومگە، چەوری ژێر ئێسکی کلاوەی ئەژنۆ دۆزراونەتەوە ، وە پەیوەندی بە هۆکاری گەشەو زیندە دروستکردن هەیە.

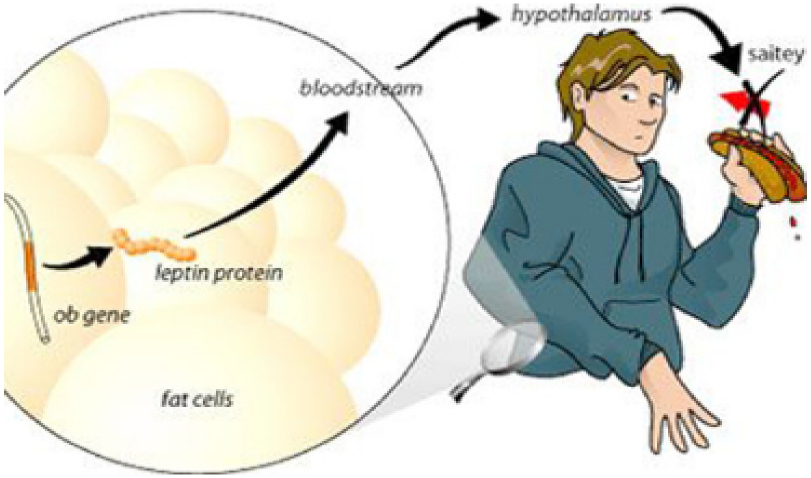
ڕێژەی لیپتین ڕاستەوخۆ پەیوەستە بە ڕێژەی هەلوەشانی ڕوویۆشی کرکڕاگە، دوای بەکارهێنانی لێپتین ، خانەی

ڕاپۆرتی لێکۆڵینەوە سەرەتاییەکان پێشانیان ئەدا کە پەیوەندی گرنگ هەیە لە نێوان داخوانی جومگەی ئەژنۆو دەست و مەجەک و مەترسییە هۆکارەکانی کۆئەندامی دڵ و بۆری خوێن) یوریک ئەسید ، کۆلیسترۆڵ ، فشاری خوێن ،ڕێژەی شەکر لە خوێن بە سکی ناشتا (بەڵام پاڵپشتی و لێکۆڵینەوە سەبارەت بە لینکی زیندەچالاکییە هۆکارەکان و داخورانی جومگە کەمی کرد لە بەرنەبونی دەرئەنجامی لێکۆڵینەوەی پێویست کە پەیوەندی داخورانی

زیندیگییەکان بە هۆی بەرگری ئە نسۆلین
و زیادبوونی ڕێژەی گلوکۆز پەیوەستن بە
دروستبوونی سایتۆکاینەکانی سۆکردنەوە کە
ئەبنە هۆی سۆی درێژخایەن ، دروستبونی
Advanced glycation end product
پەیویستە بە زیادبوونی ڕەقبوونی کۆلاجین
،گۆڕانکاری لەپێکهاتە میکانیکییەکەی
ماتریکسی دەرەوەی خانە و کەمبوونی
دروستبونی پرۆتیۆگلایکانەکان وە دەرەنجام
لەناوچونی کرکڕاگە.



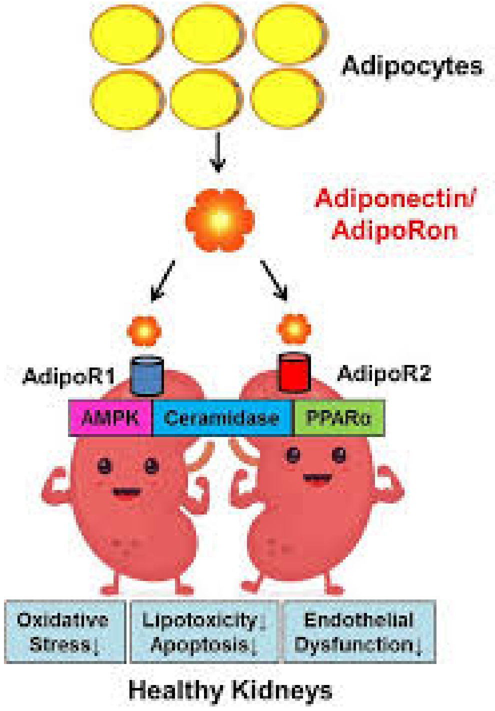
کرکڕاگەکان لەو نەخۆشانەی داخورانی
جومگەیان هەیە ، ڕێژەی مادەکانی
(IL–I٦ , ١٣ –MMP , ٩–MMP)
. زیادی کردووە



ئەوەش دەری ئەخات کە لیپتین ئەبێتە هۆی
دارمان لە زیندەکردارەکانی ناو کرکڕاگە.
هەرچەندە لێکۆڵینەوەیەکی زۆر کراوە لەسەر
ئەدیپۆنێکتین و نەخۆشی شەکرە، زانیاری
کەم هەیە لەسەر ڕۆڵی کرداری ئەدیپۆنێکتین
لە ئاوی شلەی ناو جومگەدا زۆر زیاترە وەک

ڕێژەکەی لە ناو پلازمادا لەو نەخۆشانەی کە داخورانی جومگەیان هەیە.

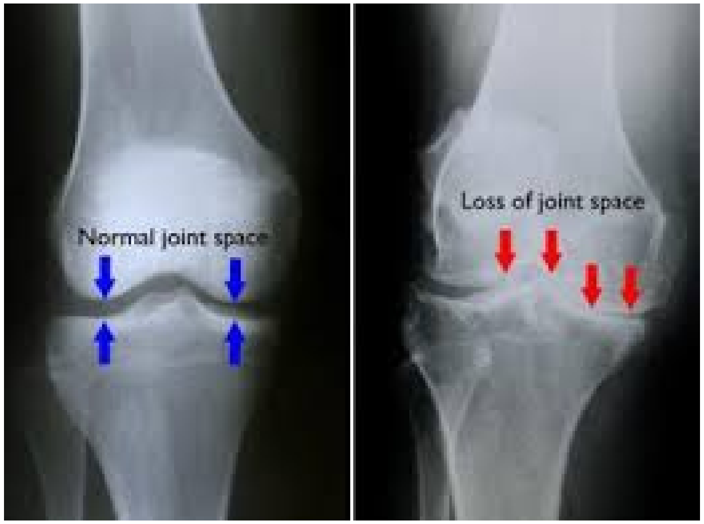
ئەدیپۆنێکتین ریسێپتەر (وەرگر) لە ناو کرکراگە و ئێسک و ڕوپۆشی پەردەی جومگە هەیە، .



لێپتین و ڕیسیستین ئەبنە هۆکار بۆ سۆکردن بەڵام ئەدیپۆنێکتین ئەبێتە کەمبونەوەی

سایتۆکاینەکانی پەیوەست بە سۆوەوە ، لێپتین ئەبێتە زیادبوونی

(PGE٢ , ٨–IL , ٦–IL , INOS , COX٢)



داخورنی جومگە ، قە ڵە وی ، زیندە چالاکییە هۆکارە کان

جگە لە ئەدیپۆسایتە کان ، قە ڵە وی هۆکارە بۆ گۆڕانکارییە کانی تری پەیوەست بە داخورانی جومگە ، وە ک ناجێگیری زیندە چالاکی شە کرو چەوری .گۆڕانکارییە