

ISSN 1900 8431

سالى نۆزدە يەم

هەتوان

ISSN 1900 8431



ژمارە ۴۴۳ پووشپەرى ۲۰۲۰-كوردى / جونی ۲۰۲۰-زاینی
گۆناریکی پزیشکی و تەندروستی گشتی مانگانە



کیشەکانی
قەلەوی منال

I
S
S
U
E
1
9
N
O
V
E
M
B
E
R
2
0
2
0



2020

General Monthly Medical Journal

www.hatwan.org

hatwan@gmail.com



بۆ چارەسەرى قەلەوی
پەيوەندى بکە بـ

07727007171

هه توان

کوئارتلکی پزیشکی و تندرستی کشتیی مانگانیه
سالی نۆزدهیهه ژماره ۲۲۳ ی پووشپه‌ری ۲۷۲۰/جونی ۲۰۲۰

<p>خاوهنی ئیمتیازو سه‌رنووسه‌ر: پرۆفیسۆر دکتۆر هیوا عمر احمد</p> <p>ده‌سته‌ی نووسه‌ران دکتۆر مهدی عزیز کاکي دکتۆر عدنان عبدالله کاکي دکتۆر ئازاد نوری دکتۆر شکار له‌تيف دکتۆر هه‌لۆ هیوا عمراحم دکتۆر شه‌هین هیوا عمراحم دکتۆر چرۆ محمد عبدالله دکتۆر لیلی عبدالکریم</p> <p>کۆمپيوته‌ر و تایپ ژین عمر فرج</p> <p>چاپی به‌رگ چاپخانه‌ی بینایی</p>	<p>هه‌م بابه‌تانه بڤوینده‌ره‌وه</p> <p>قه‌له‌وی و کیشه‌کانی پییست ۲ل</p> <p>وه‌ستانی هه‌ناسه‌ له خه‌ودا له‌منالی قه‌له‌ودا ۱۸ل</p> <p>Qelewî minal westanî henase lekatî xewda</p>
--	--

tandrûst la brî xwardnî şîrîn û şîrînî ،
xoşbaxtana ، pzişkî qurg û lût û gwê
datwanêt çarasarî prxa prxî mindal
û harweha wastañî hanasey lakañî
xewda bkat bawk û dayk datwann
hawkar bn la kamkrdnewey kêş zoriñ
û qalewî ba handanî mindalakayan
lasar warzaşkrdn û fêkrdn û
rahênanyan lasar xwardnî tandrûst ،
pêkawe datwanîn zamînayekî labar
braxsênîñ bo mindalakan ، ta jyanêkî
.asûdew bê kêşayan habêt

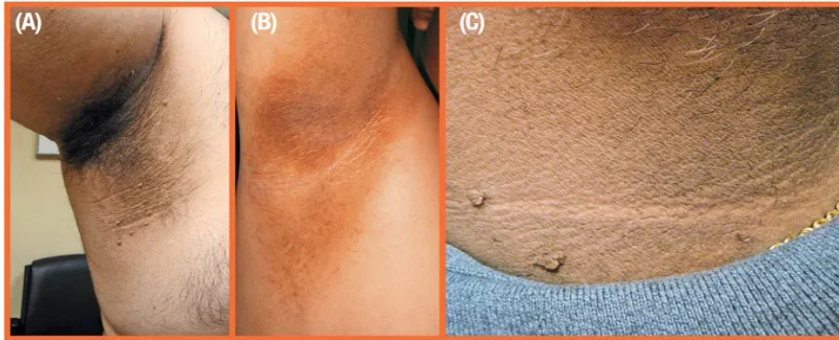


şewî dwatr la naxoşxana bmênê
ndalî qalew ka naştargarî aluwekanî
bo dakrêt pêwîstî ba çawdêrî
zyatr haye babarawrd ba mindalêk
ka qalew nîye. aya mindalakat
şewkrdnî guêy nawerastî zora
harçanda peywendyekî pzişkyana
la nêwan qalewîî û hewkrdnî guêy
nawerastda nîye ، lêkolînawekan
pêyan waye ka zyatr peywendî ba
halsukewtawe habêt ، wadardakawêt
katêk mindalêk bêzarey bahoyî
hewkrdnî gwêwe ، bawk û daykaka
şîrînî zyatr ba mindalakayan dadan
bo aramkrdnewey ، bam pêyeş em
boçûna darîdaxat ka eu mindalaney
hewkrdnî gwêyan zora çansî
qalewbûnyan zyatra ، harçanda em
peywendîyeş la zanstî pzişkîda
nasalmênrawe balam baştr waye
dayk û bawk fêr bkrêt ba pêdanî jamî

کیشه‌کانی پیست و قه‌له‌وی

د. ساقا عادل حسن

کیشی زیاده و (قه‌له‌وی) له‌به‌ر چه‌ند هۆکاریک ئە‌بیته هۆی
چه‌ند کیشه‌یه‌ک له پیستدا. گۆرانکاری له هۆرمۆنه‌کان
له‌وانه‌یه ببیته هۆی ره‌شبوون و ئە‌ستور بوونی درکه‌چینی
پیست، که پیستی مل و پیچه‌کانی جه‌سته تۆخ و
قه‌دیفه‌یی ئە‌بن. کشانی پیست ده‌بیته هۆی دروستبوونی
هیلی کشاندنی پیست. زیاد بوونی په‌ستان له‌سه‌ر



خوینه‌ی راکانی لاقه‌کان ده‌بیته هۆی قه‌تیس بوونی شله،
ئاوسانی لاق، درانی مولوله خوینه رووکه‌شییه‌کان، خوین
بۆریه گمۆلی لاق، پیسته‌ستوو و ته‌نانه‌ت هه‌وکردن.

گلخوینگرته‌نی شلی له لۆچه‌کانی له‌شدا، هانی گه‌شه‌ی
به‌کتیریا و که‌رپوو ده‌دات، که ده‌بیته هۆی دروستبوونی
په‌له‌ی پیسته، جوانکه و جۆرانی هه‌وکردن وه‌کو که‌میله
له قاچه‌کاندا.

ئه‌گه‌ری دروستبوونی نه‌رمه ئی‌سک و می‌خه‌که هه‌یه
به هۆی زیاد بوونی کیش. زۆریه‌ی ئه‌م کیشانه‌ی پیسته
چاره‌سه‌ر ده‌بن به پارێزێکی ته‌ندروست و دابه‌زاندنی کیش.

labrdnî aluwekanî bo bkrêt wak
agar aluwekan gewrabn û şarasar
tûşî hewkrdn bbn pê daçêt rêrewî
hanasey mindal dabxan lakaî xewda
, pzîşkî qurg û lut û gwê datwanêt
banaştargaî aluwekan la bbat wak
çarasar bo em grft û arîşaye
arastîda labrdnî aluwekan krdayekî
sanaye , lahaman rojî naştargaî
mindal datwanêt bbrêtawe bo malawe
harçanda qalewî lew mindalada ka
naştargaryekey bo ecam dadrêt ekrê
bbêta hoy grft û kêşey zyatr û pêwîstî
ba çawdêrî wrdtru zyadtr bbêt la paš
naştargaîyeka, ba pêy ekadîmyaî
emrîkî zanstîi labaşî naştargaî sar
û ml lêkolînawekan daryanxstuwe
ka qalewî zor dyar û barçaw (lew
mindaley naştargaî bo dakrêt)
karîgarî hayeu pêwîst dakat mindalêk
ka naştargaî aluuy bo encam drawe

mindal la sad mindal la tamanî dû ta
 pênc salîda wastañî hanasa danyan
 haye la katî xewda ، egar hatû
 mindal prxey habû ekrê nîşana bêt
 bo wastañî hanasa la xewda bam
 şêweye baştrîn rahênan bo pzişkî
 mindalan pşknîñî mindal bkan bo prxa
 waku rêgayek bo dozînewey habûñî
 wastañî hanasa la katî xewda
 çarasar nakrdnî wastañî hanasa la
 katî xewda kargarî ebêt lasar gaşey
 mindal wa lawanye hokarêk bêt bo
 qûrsî fêrbûn ، raftaru halsukewt wa
 harweha kêşey kam agay bo drûst
 ebêt la qutabxana pzişkî qurg û lut û
 gwê datwanêt çarasarî kêşey wastañî
 hanasa bkat ، duay peywendî krdn ba
 pzişkawe dananî barnamew çarasar
 lalayen pzişk ، mindalakat datwanêt
 .şawana baştr û aramtr xewbkat
 aya pêwîst dakat mindal naştargarî

Acanthosis Nigricans

رەشبوون و ئەستوور بوونی پیست

ئەمەش باریکە که پیستە که به شیوازیکی نائاسایی
 ئەستوور و تۆخ دەبیست به تایبەتی له لۆچهکانی پیستندا.



به شیوازیکی باو په یوهسته به قهله وییه وه یاخود
 کۆنیشانه ی فره پۆرگی هیلکه دان له خانماندا . به لام
 رهشبوون و ئەستووربوونی پیست ئەشیت له که سانیکدا
 پرووبات که نه خووشی مه ترسیداریان هه بیست یان هه ندیک
 ده رمان به کار ده هینن . چاره سه ری نه خووشیه که ی که
 بووه ته هۆی ئەم باره به زۆری ده بیته هۆی چاکبوونه وه ی
 پیستە که .

Callus

نهرمه ئییسک

نهرمه ئییسک بریتیه له ئەستوور بوونی پیستی که له
دهرئەنجامی هیژی برینو خشانندی پیستی دووباره و له
راده به‌دهربه ردهوامی .



نهرمه ئییسک له میخه که ده‌چیت به‌لام نهرمه ئییسک له‌سه‌ر
رووبه‌ریکی به‌رفراوانتر بلاو ده‌بیته‌وه . هه‌ندیک شیواوی له
پییه‌کاندا وه‌کو پیچخواردنی په‌نجه‌ی قاچ ئەگه‌ری هه‌یه
ببیته هۆی دروستبوونی نهرمه ئییسک . نهرمه ئییسک
ده‌بیته هۆی ئازار و هه‌ستکردن به‌ سووتاندنه‌وه . هه‌لگرتنی
کیشی له‌ راده‌به‌ده‌ر و هه‌ندیک جو‌ر له‌ پیلاویش زۆرجار

eger minaleket çewrî hebû le dewrî
çenagey û le nawçey mlîda ebête
hoy drûstbunî pestan Leser rêrewî
henasey lekatî rakşan û le katî xewda
ke debête hoy daxstnî Rêrewî
henase we emeş debêwte hoy euey
ke mindaleke henasey kûrt bêt û çend
carêk henasey bwestê le katî xewda
zorî kêş yan gewrebûnî gedh: emeş_
debête hoy zehmet bûnî kşan û culey
sng û gede bo wergrtnî henase le katî
xewda, gewreyî alwekan (lewzekan) :
emanîş debne hoy gîran yan daxstnî
rêrewî henase lekatî xewda
mindalêk ke grftî branî henasey hebêt
le katî xewda ekrêt tûşî westanî
henase bbêt bo mawey xulekêk yan
zyatr lemawey xewekeyda, emeş de
car be layenî kem û we ta şest car be
layenî zorewe Rubdat le şewêkda
baweR bkeyt yan na yek bo sê

دهبنه هۆکار بۆ درووستبوونی .



Skin tag

تیسکه پیستی

پیستی زیاده زۆر باوه، ئەگه‌ری هه‌یه بۆ ماوه‌یی بی‌ت که له شیوه‌ی گه‌وره‌بوونی بچوک له ڕه‌نگی پیسته‌که له‌سه‌ر لاسکیکی باریک.



bran le katî xewda ke lewaneye peywendî hebêt be hewkrdnî guêy naweRastî mindalekewe. pêwîste karîgerî kêşî zor û qelewî Leser tendrûstî mindal bzanrêt çunke sereray eu bernamew pRogramaney ke hanî xelk eden bo werzş û xwardnî tendrûst Rêjey qelewî le temenî mindalîda buwe be dû hênde le bîst y mindalan %١٥ salî Rabrdûda ، zyatrle salî we zyatr (١١-٦) le nêwan temenî y ewaney temenyan lenêwan %١٥ le salîdaye kêşyan zore yaxud (١٩-١٢) qelewn. eger mindaleket kêşî zore yaxud qelewe debêt wek barêkî tendrûstî seyrî bkeyt û we prsî pzişkî qurg û lût û guêy pê bkeyt aya zorî kêş û qelewî debête hoy şbranî henase le katî xewda branî henase le katî xewda ekrêt fre hokarbêt :qursî yan estûrî ml:

پییستی زیاده حاله تیکی بی وهیه که هه ندیک کات جارسى ده کریت یاخود ئەزیت ئەدریت .



Capilaritis

مولوله سوئی خوین

سۆکردنی مولوله کانی خوین تاییه تمه نده به دزه کردنی خرۆکه سوره کانی خوین له مولوله بچووکه کانی خوین که ده بیته هۆی خوین به ربوون له شیوهی خالی بچووکه له سههر پیسته که . سۆکردنی مولوله کانی خوین به زۆری له وه نه خویشانه دا به دی ده کریت که بۆ ماوهی زۆر به پیه وه ده وهستن به هۆی کاره کانیان وه . کارلی کردنی فره

Qelewî minal westanî henase lekatî xewda

Dr. Aso Xesrew

qelewî letemenî minalîda çendîn grftî tendrûstî bo mindal drûst dekat hendêk lew grfte tendrûstyane brîtîn le berzî pestanî xwên , berzî Rêjey çewrî , nexoşî şekre corî dûk kêşey smt û klok , xemokî, herweha debête hoy çewrî cgeru kemukurtî le îşkrdnî cgerda . herweha mindal tuşî xemokî wdleRawkêw kemî brwabexo bûn dekat. yekêkî tr le grfte tendrûstîyekan drûstbunî grft le qurg û lût û gwêda qelewî debête hoy drûstbunî henase



چانسی قەلەوبوونیان زیاتره ، هەرچەندە ئەم پەیوەندییەش
له زانستی پزیشکیدا نەسەلمیئراوه بەلام باشتر وایه دایک
و باوک فیڕ بکریت بە پێدانی ژەمی تەندرووست له بری
خواردنی شیرین و شیرینی ، خوشبەختانه ، پزیشکی قورگ
و لووت و گوێ دەتوانیئت چارهسەری پرخه پرخی مندال و
هەرۆها وهستانی هەناسەى لهکاتی خەودا بکات
باوک و دایک دەتوانن هاوکار بن له کهمکردنەوهی
کیش زۆری و قەلەوی به هاندانی مندالەکهیان لهسەر
وهرزهشکردن و فیڕکردن و پراهیئانیان لهسەر خواردنی
تەندرووست ، پیکهوه دەتوانین زەمینەیهکی لهبار
برەخسینین بۆ مندالەکان ، تا ژیانیکى ئاسوودهو بی
کیشەیان هەبیئت .



سالیسیلهیتس و دەرمانی دژەسۆی ناستیرۆیدی باوترین
سەرچاوهی سۆکردنی مولولهکانی خوینن ئەمه له کاتیکیه
که هۆکارهکهی روون نییه . سۆکردنی مولولهکانی خوین به
زۆری باریکی درێژخایه نه و جار جار دەردهکهوێتهوه .

Folliculitis

سهلکهسۆی موو

دیاردیهکه که له رووبهریکی دیاریکراودا کیفیکی موو یان
زیاتر سۆ دهکات . له هەندیک شویندا به تاییهتی پروو دهکات
وهکو شوینی تاشینی موویان لیکخشانندی پێست بهجل .



نۆرىبهى بارهكه كانى سهلكه سۆى موو به هۆى به كترىايه كه وه روو ده دات به ناوى ستافيلو كۆكۆكه س، كه خۆى له باروودۆخى ئاساييدا له سهر په ست ده ژى. باوترين كارا كه ده بىته هۆى درووستبوونى سهلكه سۆى موو برىتته له:

- وروژاندن به هۆى تاشينه وه.
- لىكخشانندن به هۆى جلى ته سكه وه.
- كه سه كه پىشتر خۆى بارىكى پىستى هه بوو بىت وهك بىرۆ، جوانكه و جوره كانى ترى سۆى پىست.
- بهر كه وتنى پىست له گه ل پىچه كى پلاستىكى يان تىپى نووسناك.

پۆژى نه شته رگه رى منال ده توانىت ببرىته وه بۆ ماله وه هه رچه نده قه له وى له و منداله دا كه نه شته رگه ريه كه ي بۆ ئه جام ده درىت ئه كرى بىته هۆى گرفت و كىشه ي زياتر و پىوستى به چاودىرى وردترو زياتر بىت له پاش نه شته رگه ريه كه،

به پى ئه كادىمىاي ئه مرىكى زانستى له به شى نه شته رگه رى سهر و مل لىكۆلئينه وه كان ده ريانخستوو كه قه له وى زور ديار و بهرچاو (له و مناله ي نه شته رگه رى بۆ ده كرىت) كارىگه رى هه يه و پىوست ده كات منالئىك كه نه شته رگه رى ئالووى بۆ ئه نجام دراوه شه وى دواتر له نه خووشخانه بمىنئ منالى قه له و كه نه شته رگه رى ئالوو ه كانى بۆ ده كرىت پىوستى به چاودىرى زياتر هه يه به به راورد به مندالئىك كه قه له و نيه .

ئايا مناله كه ت سۆى گوئى ناوه راستى زۆره ؟

هه رچه نده په يو ه ندى كه پزىشكىانه له نىوان قه له وى و هه و كردنى گوئى ناوه راسندا نيه ، لىكۆلئينه وه كان پىيان وايه كه زياتر په يو ه ندى به هه لسوكه وته وه هه بىت ، واده رده كه وىت كاتىك مندالئىك بىزاره ي به هۆى هه و كردنى گوئوه ، باوك و داىكه كه شىرىنى زياتر به منداله كه يان ده دن بۆ ئارام كردنه وه ي ، به م پىه ش ئه م بۆچوونه ده رىده خات كه ئه و مندالانه ي هه و كردنى گوئىيان زۆره

Cellulitis

خانەسۆى پىست

خانەسۆى برىتيە لە سووتانەوہى پىست كە باوترىن

ھۆكار برىتيە لە بەكترياي ستريپتوكوكەس يان

ستافيلوكوكەس-ن .



ئەم بەكتريايانە تواناي ئەوہيان ھەيە بچنە نيو پىستەوہ لە پى درزى بچوكەوہ، كە دەبنە ھۆى سوربوونەوہ، ئاوسان و گەرمبوونى پىستەكە و ھەندىك جار نەخۆشەكە ھەست بە لەرزو تاو ماندوويى دەكات . ئەگەر سووتانەوہكە چارەسەر نەكرىت بۆ ماوہيەكى زۆر، خانەسۆى لەوانەيە ببىتە ھۆى

لە كاتى خەودا ، ئەگەر ھاتوو منال پرخەى ھەبوو ئەكرى

نیشانە بىت بۆ وەستانى ھەناسە لە خەودا بەم شىوہيە

باشترىن راھىنان بۆ پزىشكى مندالان پشكنىنى منال بكن

بۆ پرخە وەكو رىگەيەك بۆ دۆزىنەوہى ھەبوونى وەستانى

ھەناسە لە كاتى خەودا

چارەسەر نەكردنى وەستانى ھەناسە لە كاتى خەودا

كارگەرى ئەبىت لەسەر گەشەى منال وە لەوانىە ھۆكارىك

بىت بۆ قوورسى فيريون ، پەفتارو ھەلسوكەوت وە

ھەروہا كىشەى كەم ئاگاي بۆ دروست ئەبىت لە

قوتابخانە

پزىشكى قورگ و لوت و گوئى دەتوانىت چارەسەرى

كىشەى وەستانى ھەناسە بكات ، دواى پەيوەندى كردن

بە پزىشكەوہو دانانى بەرنامەو چارەسەر لەلايەن پزىشك ،

منالەكەت دەتوانىت شەوانە باشتر و ئارامتر خەوبكات .

ايا پيوست دەكات منال نەشتەرگەرى لابردنى ئالووەكانى

بۆ بكرىت وەك چارەسەر؟

ەگەر ئالووەكان گەورەبن و تووشى سۆ ببن پى دەچىت

رپرەوى ھەناسەى منال دابخەن لەكاتى خەودا ، پزىشكى

قورگ و لوت و گوئى دەتوانىت بەنەشتەرگەرى ئالووەكان لا

ببات وەك چارەسەر بۆ ئەم گرفت و ئارىشەيە

ەرستيدا لابردنى ئالووەكان كردهيەكى سانايە ، لەھەمان

گه ورهیی ئالۆهکان (له وزهکان): ئه مانیش ده بنه هۆی گیران یان داخستنی ریرهوی هه ناسه له کاتی خه ودا



مندالیک که گرفتی برانی هه ناسه ی هه بیئت له کاتی خه ودا ئه کریت تووشی وه ستانی هه ناسه ببیئت بۆ ماوه ی خوله کیک یان زیاتر له ماوه ی خه وه که یدا، ئه مه ش ده جار به لایه نی که م و وه تا شه ست جار به لایه نی زۆره وه رووبدات له شه ویکدا

باوه پ بکهیت یان نا یه ک بۆ سۆ مندال له سه د مندال له ته مه نی دوو تا پینچ سالییدا وه ستانی هه ناسه دانیان هه یه

دروستبوونی دوومه ل یان بلاو بوونه وه ی به کتريا له خویندا. به لام له زۆربه ی بارهکاندا بیچاره سه ر چاک ده بیته وه .

Corn

میخه که

بریتیه له ئه ستوور بوونی پیست، که پیکهاتوه له کیراتین، به تایبه تی له سه ر په نجه کانی پی به دی ئه کرین.



به هۆی لیکخشاندنی دووباره یان په ستان له سه ر شوینه که دروست ده بیئت. بنی میخه که که له سه ر رووکه شی پیسته که ده بینریت ئه مه له کاتی کدا یه سه ره که ی رووی به ره و

درووستبونی پهستان لهسهر ریږهوی ههناسه ی لهکاتی
 راکشان و له کاتی خهودا که دهبیته هوی داخستنی
 ریږهوی ههناسه وه ئه مهش دهبیته هوی ئه وهی که مناله که
 ههناسه ی کوورت بیټ و چهند جاریک ههناسه ی بوهستیت
 له کاتی خهودا



قهلهوی یان گه وره بوونی گه ده: ئه مهش دهبیته هوی
 زه حمت بوونی کشان و جولهی سنگ و گه ده بو وه رگرتنی
 ههناسه له کاتی خهودا،



ناوه وهیه که دهبیته هوی ناره حه تی. میخه که بو جور
 نه رم یان رهق به پی شوین و شیوه که ی پولین ده کریت.
 میخه که ی رهق له به شی سهره وه ی په نجه کانددا درده که ویټ
 و پیکه اتوه له کرؤکیکی چر که پهستان ده خاته سهر
 ده ماره هه ستیاره کان و ده بیته هوی ئازاریکی زور.
 میخه که ی نه رم له نیوان په نجه کانی قاجدا دروستده بیټ
 که رهنگیان سپیتره و نه رم تر درده که ون که به هوی
 ئاره فکردنه وه وهیه.



Stasis Dermatitis

پیسته سو به هوی مه نگییه وه
 دهسته واژه ی پیسته سو به کاردیټ بو باسکردن له

وروزاندنی پیست به هۆی کراندن، پیستی رهق یان وشک. دهسته واژهی مهنگی به کاریهت بۆ باسکردن له ئاوسانی لاق ، له و حاله تانه دا ده بینریت که سووری خوین باش نییه و شله کۆده بیته وه .

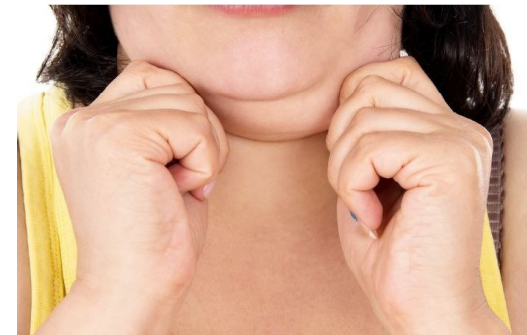


پیسته سو به هۆی مهنگی شله وه بریتیه له وروزاندن و قلیشانندی پیست به هۆی کۆبوونه وهی شله له ژیر پیستدا . ئەشیته به هۆی په ککه وتنی خوینیه نه ره کانه وه بیت (زمانه ی خوینیه نه ره کان باش ئیش نه کهن) ، سستی دل، هه ندیک باری تر که ده بنه هۆی ئاوسان، به زۆری له لاقه کان به لام هه ندیک کات له هه ندیک شوینی تردا .

پرۆگرامانه ی که هانی خه لک ئەدهن بۆ وه رزش و خواردنی ته ندرووست ریژه ی قه له وی له ته مه نی منالیدا بووه به دوو هینده له بیست سالی رابردوودا ، زیاتر له ۱۵٪ ی منالان له نیوان ته مه نی (۶-۱۱) سالی وه زیاتر له ۱۵٪ ی ئەوانه ی ته مه نیان له نیوان (۱۲-۱۹) سالی دایه کیشیان زۆره یاخود قه له ون .

ئه گه ر مناله کهت کیشی زۆره یاخود قه له وه ده بیت وهک باریکی ته ندرووستی سه یری بکه یت و وه پرسی پزیشکی قورگ و لووت و گوئی پی بکه یت ئایا زۆری کیش و قه له وی ده بیته هۆی برانی هه ناسه له کاتی خه ودا؟

برانی هه ناسه له کاتی خه ودا ئەکریت فره هۆکاربیت :
_قورسی یان ئەستووری مل: ئەگه ر مناله کهت چه وری هه بوو له ده وری چه ناگه ی و له ناوچه ی ملیدا ئەبیته هۆی





Erythema

سووربوونه وهی پیست

دیاردیه کی دریژخایه نی باوی پیسته له لۆچه کانی پیستتدا
دهرده که ویت. په له ی رهنگی په مهیی قاوهیی باو به هیواشی
گه وره ده بیست که هۆکاره که ی هه وکردنی پیسته به به کتریای
کۆراینی به کتیریهم مینوتیسیمه م.

درووستبوونی هه ناسه بران له کاتی خه ودا که له وانیه
په یوه ندی هه بیست به هه وکردنی گوئی ناوه راستی
منداله که وه .



Striae

هیلی شکانی پیست

هیلی کشانی پیست دهرده که ویت له پیستتدا له ئه نجامی

پیویسته کاریگه ری کیشی زۆر و قه له وی له سه ر
ته ندرووستی مندال بزانیست چونکه سه ره رای ئه و به رنامه و

قەلەوى منال وہستانی ھەناسە لەگاتى خەودا

د . ئاسۆ خەسرەو



دابەزاندن يان زيادبوونی کتوپری کیش، يان کاتیک پیست
ئەکشیت بە ھۆی ھەندیک نەخۆشییە ھە .



قەلەوى لەتەمەنى منالیدا چەندین گرفتى تەندرووستى بۆ
منال درووست دەکات ھەندیک لەو گرفته تەندرووستیانە
بریتین لە بەرزى پەستانی خوین ، بەرزى ریزەى چەورى
، نەخۆشى شەکرە جۆرى دوو (کیشەى سمت و کلۆک
، خەمۆکی، ھەرودھا دەبیتە ھۆی چەورى جگەر و
کەموکورتى لە ئیشکردنى جگەردا .
ھەرودھا مندڵ توشى خەمۆکی ودلەپراوکیو کەمى بروابەخۆ
بوون دەکات .
یەکیکی تر لە گرفته تەندرووستییەکان درووستبوونی گرفت
لە قورگ و لووت و گویدا قەلەوى دەبیتە ھۆی

Stasis ulcer

هه و به هۆی مه نگییه وه

بریتیه له برینداربوونی پیست به هۆی کۆبوونه وهی شله له ژیر پیستدا به هۆی به دکارکردنی خوین هینه رهکان.



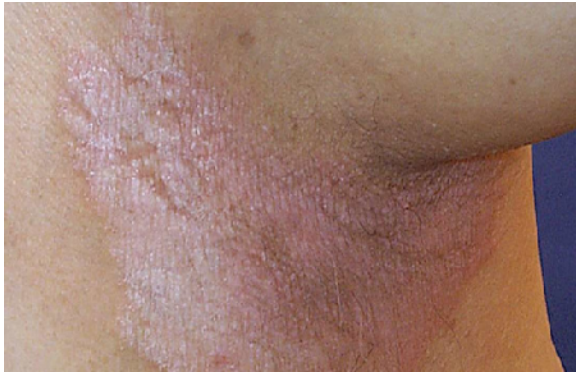
کاتیکی خوینه که ده گه پیتته وه له بری ئه وهی بگه پیتته وه بو دل له رپی خوینه رهکانه وه شله که دزه ده کات له خوینه رهکانه وه بو شانیه پیست.

(Jock itch) tinea cruris

زامه که پرووی بنران

بریتیه له سوئی که پرووی پیست له ههردوولای جهسته دا که پان و سک به یهک ده گهن ناسراوه به ناوچهی په نارپان. به زۆری له سوئی که پرووی قاچه کانه وه ده گوازیته وه بو په نا

هه توان سانی نۆزده یه م ژماره ۲۲۲ ی پووشپه ری ۲۷۲۰/ جونی ۲۰۲۰ ز



پان (پی وهرزشکار)

Varicose vein

خوینبۆریه گمۆل

بریتیه له گه وره بوونو پیچارردنی خوینه رهکانی رووکه شی پیست. خوینبۆریه گمۆل به هۆی به دی کاری ده مه وانیه خوینه ره قووله کانی لاق که ده بیته هۆی کۆبوونه وهی خوین له لاقدا، ده بیته هۆی په ستان دروستکردن که له ئه نجامدا خوینه رهکانی لاق گه وره ده بن.



هه توان سانی نۆزده یه م ژماره ۲۲۲ ی پووشپه ری ۲۷۲۰/ جونی ۲۰۲۰ ز