ISSN 1900 8431

هەتوان

سالی نۆزدەیەم

ISSN 1900 8431

HATWAN JOURNAL

ژمارەی ٢٢٧ خەڵەوەزی ٢٧٢٠-کوردی/ ئۆکتۆبەری ٢٠٢٠-زاینی

گۆڤارێکی پزیشکیی و تەندروستیی گشتیی مانگانەیە

ناو: جووان پێدرۆ ڤرانکۆ
تەمەن: ٣٣ ساڵ
خەڵکی: مەکسیك- گوادالاجێرا
کێش: ٦٥٠ کیلۆگرام
بەرواری ١٠/٥/٢٠١٧ نەشتەرگەری بۆ کرا

قەڵەوترین لە جیهاندا

Issue 19 No. 227 October 2020

General Monthly Medical Journal

www.hatwan.org
hatwan@gmail.com

بۆ چارەسەری قەڵەوی
پەیوەندی بکە بـــــە
07727007171

هەتوان

گۆڤارێکی پزیشکی و تەندروستیی گشتیی مانگانەیە

ساڵی نۆزدەیەم ژمارە٢٢٧ ی خەڵەوەزی ٢٧٢٠/ئۆکتۆبەری ٢٠٢٠

ئەم بابەتانە بخوێنەرەوە

قەڵەوی و لۆچەسۆی لووت ل٣

قەڵەوی و گەدەپۆسی لەمووسەڵان ل١٤

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 بینایی

pêşewey dîwarî sk û nêw skyan zore، em çewrîye weku pajer «palpşt» kar dekat û nahêlêt nawaxnî sk le rîxole û pîwî rîxole le rêy kunekanî skewe .(bêne derewe û gedepos drust bken

Eu kesaney zêdekêş û qelewîyan heye، zorcar barî gştîî cesteyan baş û drust nîye û behoy bûnî nexoşîî hawkatewe، natwanrêt neştergerîî gedeposyan bo bkrêt û bemeş le .(serjmêrîyekanda tomar nakrên

çalakîî cesteyî û helgrtnî qursayî û zebr û karî zor، weku hokar bo geşekrdnî gedeps pêşnyar krawn، belam çunke kesanî qelew twanay kar û çalakîyan kemtre، boye lem hokare bedûrn û bemeş kemtr tûşî gedepos .dên

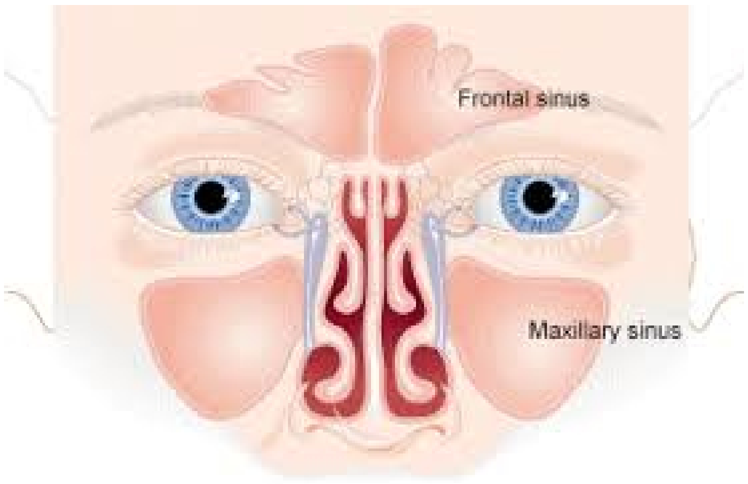
xoyan qelewn û neştergerîî qarsî gede û labrdnî kolon û rêke û pêkbestnewey rîxolebarîke û derçey komyan bo krawe، astî tûşbûnyan be gedepos ptr buwe. serheldanewey gedepos bo carî duwem paş çareserî neştergerîî، le nêw kesanî qelewda .ptre

Bellam hendêk lêkolînewey cyacya le hendêk wlatî wek emrîka (le nawendî pzîşkîî olmstd û mayoklînk) û suyd، deryan xstuwe ke peywendîî nêwan qelewî û gedepos، peywendîyekî pêçewaneyye، wata be zyadbûnî kêş، metrsîyeke kemtr buwetewe. bo em dozîneweyeş komelêk rave û :pêşhokar pêşnyar krawn، lewane kesanî qelew bewey rêjey çewrîî)

قەڵەوی و لۆچەسۆی لووت

خانمەدکتۆرگەشبین خالید
پزیشکی باڵای نە خۆشییەکانی قورِگ ولووت و گوێ

لۆچەسۆ: بریتیە لە هەر سۆیەک لە ناو پۆشی لۆچەکانی لووت.
یەکێکە لە باوترین بابەتەکان کە هاوڵاتی لە سەرانسەری جیهان بە دەستیەوە دەناڵێنێت.
زۆری و جیاوازی هۆیەکانی لۆچەسۆ لە هەر یەکێکی تووشبوو لەگەڵ



کەسێکی تر دەگۆڕێت بەڵام نیشانەکانی
نەخۆش بە شێوەیەکی گشتی چوونیەکە
لەگەڵ ئەوەشدا نەریت وهەڵبژاردەی
شێوازی ژیان کاریگەری لەسەر توندی
نیشانەکانی لۆچەسۆ هەیە:
بۆ نموونە
جگەرەکێشان دەتوانێت ببێتە هۆی پتر
تێکشکانی ناوپۆشی لۆچەکان کەئەمەش
هۆکارە بۆ توندی سۆی لۆچەکان

nexoşîyeke berblawe، astî encamdanî neştergerî boy blawe û be zorî le .nexoşxanekanda encam dedrêt

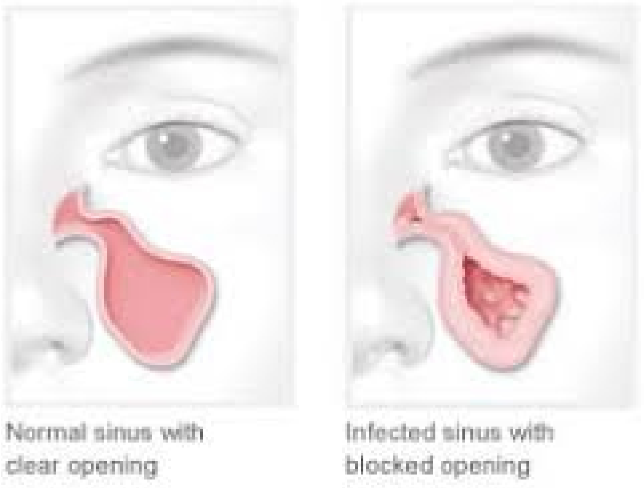
Le nêw hokanî gedeposda، komelêk ho dyarî krawn bewey ser dekêşn bo drustbûnî nexoşîyeke، lewane: helkşanî temen، regezî nêrîne، cgerekêşan، mêjuuy bûnî nexoşîî le xêzanda، nexoşîî bestere şanekan، frepestanî naw sk. sebaret be peywendîî nêwan gedepos û zyadekêş ya qelewî، babeteke hêşta racyaîî lesere

Euey ray zanstîî bawî lesere û pştestûre be komelêk lêkulînewe، eweye ke kesanî qelew، le xelkanî asayî ptr egerî serheldanî gedeposyan heye w، ewaney ke

Gedeposî lamusellan û qelewî

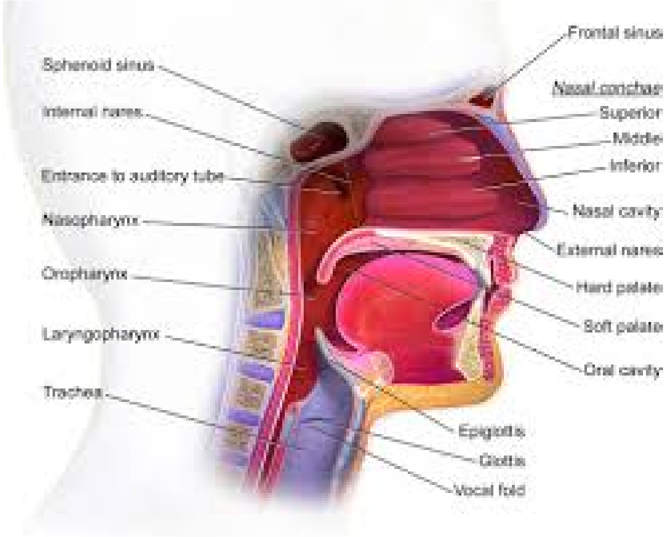
Dktor. Deycur Omer Musa
Pzîşkî balay neştergerîî gştî

Gedeposî lamuselan be yekêk le nexoşye bawekan dadenrêt û begwêrey xemlandne zanstîyekan، le her dû nêrîneyek، yekyan tûşî gedepos debêt û bo çarekrdnî pêwîstî be neştergerîî debêt. çunke



وەهەروەها پەیوەندی لە نێوان لۆچەسۆو قەڵەویدا لەم ساڵانەی کۆتایدا بەدی کراوە.
بەڵام بە پێی زانست ئەم پەیوەندییە بە شێوەیەک نییە کە قەڵەوی هۆکارێک بێت بۆ سەر هەڵدانی لۆچەسۆ لەکەسی قەڵەودا، بەڵکو قەڵەوی لەوکەسانەی

تووشبووی لۆچەسۆن دەبێتە هۆی پتر
تێکدانی باری نەخۆشییەکە لەو کەسەدا



قەڵەوی چۆن کاردەکاتە سەر لۆچەسۆ؟

نیشانە کانی لۆچەسۆ لە کەسی تووشبوو بەهۆی پتربوونی پەستانە لەسەر لۆچەکان کە ئەمەش بە شێوەی کۆکەو گەرووەسۆ دەردەکەوێت.

berhem hênanî însolîn heye le layen .penkryas (sîlawk) ewe
Herkatêk penkryas twanay zalbûnî beser em krdare le dest da le berhemhênanî brî pêwîst le însolîn metrsî nalebar bûnî barî loçesow .şekrey corî dû ptr debêt

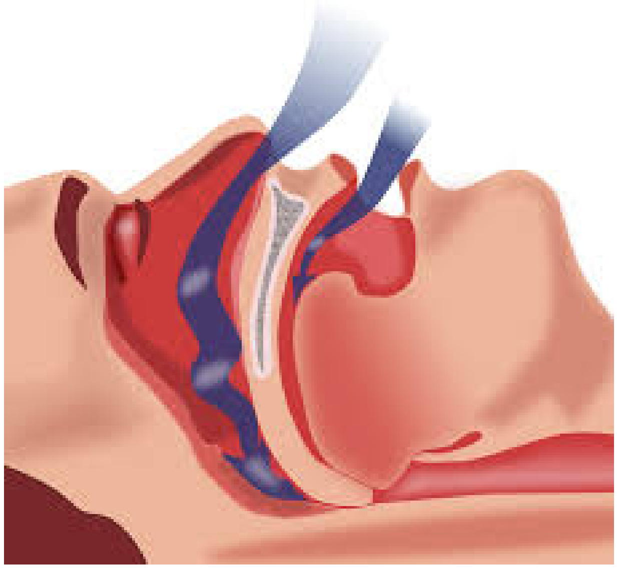
Kewate ger to ke sêkî qelewît pêwîste agadarî loçekant bît legel derkewtnî her nîşaneyekî loçeso ger tûşbuuy loçesoyt pêwîste xorakî drust bxoyt çunke xorakî drust beranber egerî serheldanî her soyek leleşda decengêt

Nerîtî xwardn:

Xorake rojeawayyekan le rojanî emromanda cêgay naumêdîn û sal le duay sal mrov berew nalebartrîn .rêrew radekêşn

Mrov eu xorakane pesend dekat ke brêkî zor le şekru çewrî têdaye ke debne hoy zyade kêş. zyatrîş lewe brêk le kalorî werdegrîn rojane zor ptre lew brey bekarî dehênîn، emeş debête hoy helgrtnî brî napêwîst be şêwey çewrî. boye eu xorakaney brêkî zor şekr û çewrî têdaye debête hoy drust bûnî so le şane wmasulkey ml û rêrewî lût û hemû beşe cyawazekanî leş, le kotayşda em core xorakane debne hoy xêra ptr bûnî brî şekr le xwênda ke emeş pêwîstî be

پتر بوونی کێش لە دەوری مل دەبێتە هۆی پتر بوونی پەستان لەسەر گەروو و لۆچەکان.



بۆیە لەکاتی نووستن ڕێڕەوی هەوا تەسک دەبێتەوە کە ئەمەش هۆیەکە بۆ کۆکەیەکی زۆر و کەمخەوی.
گەر ئەمەش بە شێوەیەکی درووست چارە نەکرێت لەو کەسانەی زیادە کێشیان هەیە

ڕۆژانێکی سەخت لەگەڵ لۆچەسۆ بە ڕێ دەکەن.

کەمخەوی:

تەنانەت لەکەسانی تەندرووستیشدا کەم خەوی دەبێتە هۆی پتر بوونی برسییەتی لە ڕۆژی دواتر.

دوو هۆرمۆنی سەرەکی کاردەکەنە سەر ئارەزووی خواردنمان کە ئەوانیش (گرێلن و لێپتن)نن.

arezuuy xwardnman ke ewanîş (grêln .û lêptn)nn

grêln berprsyare le brsî krdnman. Le .katêkda lêptn hestî têrîman dedatê kajêr bêt brî ، ger katî nûstn tenya lêptn kem dekat le heman katda brî grêln ptr debêt û debête hoy .brsîyetyekî zor le rojî dwatr

Herwek amajeman pêda loçeso yekêke le hokarekanî têkdanî çonîyetî xew zor xorî debête hoy keleke bûnî kêşî napêwîst

Zyade kêş û qelewîş beşdarn le drust bûnî kemxewî be hoy tesk bûnewey rêrewî henase bem şêweye em bazneye hemû rojêk xoy dûbare dekatewe

behoy ptrbûnî pestanh leser loçekan
ke emeş be şêwey kokew geruweso
.derdekewêt
Ptr bûnî kêş le dewrî ml debête hoy
.ptr bûnî pestan leser gerû û loçekan
boye lekatî nûstn rêrewî hewa
tesk debêtewe ke emeş hoyeke bo
.kokeyekî zor û kemxewî
ger emeş be şêweyekî drûst çare
nekrêt lew kesaney zyade kêşyan
heye rojanêkî sext legel loçeso be rê
.deken

kemxewî:

tenanet lekesanî tendrûstîşda kem
xewî debête hoy ptr bûnî brsîyetî le
.rojî dwatr
dû hormonî serekî kardekene ser

گرێڵن بەرپرسیارە لە برسی کردنمان

له کاتێکدا لیێپتن هەستی تێریمان دەداتێ.

گەر کاتی نووستن تەنیا ٤ کاژێر بێت بڕی لیێپتن کەم دەکات لە هەمان کاتدا بڕی گرێلن پتر دەبێت و دەبێتە هۆی برسییەتیەکی زۆر لە ڕۆژی دواتر

belam nîşanekanî nexoş be şêweyekî gştî çûnyeke legel eweşda nerît whelbjardey şêwazî jyan karîgerî leser :tûndî nîşanekanî loçeso heye
bo nmûne cgerekêşan detwanêt bbête hoy ptr têkşkanî nawpoşî loçekan keemeş hokare bo tûndî soy loçekan weherweha peywendî le nêwan loçesow qelewîda lem salaney .kotayda bedî krawe
Belam be pêy zanst em peywendîye be şêweyek nîye ke qelewî hokarêk bêt bo ser heldanî loçeso lekesî qelewda، belku qelewî lewkesaney tûşbuuy loçeson debête hoy ptr .têkdanî barî nexoşîyeke lew keseda
؟Qelewî çon kardekate ser loçeso nîşane kanî loçeso le kesî tûşbû

Qelewî w loçesoy lût

Xanme Dktor Geşbîn Xalîd
pzîşkî balay nexoşîyekanî qurg wlût û gwê

loçeso: brîtye le her soyek le naw poşî loçekanî lût. yekêke le bawtrîn babetekan ke hawlatî le seranserî .cîhan be destyewe denalênêt
zorî û cyawazî hoyekanî loçeso le her yekêkî tûşbû legel kesêkî tr degorêt

هەروەک ئاماژەمان پێدا لۆچەسۆ یەکێکە لە هۆکارەکانی تێکدانی چۆنییەتی خەو زۆر خۆری دەبێتە هۆی کەڵەکە بوونی کێشی ناپێویست.
زیادە کێش و قەڵەویش بەشدارن لە دروست بوونی کەمخەوی بە هۆی تەسک بوونەوەی ڕێڕەوی هەناسە
بەم شێوەیە ئەم بازنەیە هەموو ڕۆژێک خۆی دووبارە دەکاتەوە

نەریتی خواردن:

خۆراکە ڕۆژئاواییەکان لە ڕۆژانی ئەمڕۆماندا جێگای نائومێدین و ساڵ لە دوای ساڵ مرۆڤ بەرەو نالەبارترین ڕێڕەو ڕادەکێشن.
مرۆڤ ئەو خۆراکانە پەسەند دەکات کە بڕێکی زۆر لە شەکرو چەوری تێدایە کە دەبنە هۆی زیادە کێش.

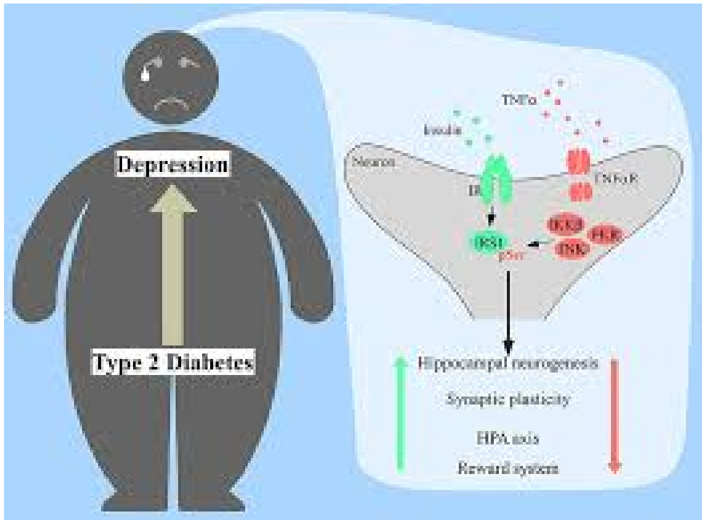
هەرچی نەخۆشیی شەکرە، چالاکیی جەستەیی قورس و فشاری خوێنە، دەرکەوتوون هیچ پەیوەندییەکیان بە مەترسیی تووشبوون بە گەدەپۆسەوە نییە. ئەو کەسانەی کێشیان ئاساییە و دارای جەستەیەکی ڕێکن، مەترسیی توشبوونیان بە گەدەپۆس زیاترە، بەڵام مەترسیی ماکەکانی نەشتەرگەیی و سەرهەڵدانەوەی نەخۆشییەکەیان پاش نەشتەرگەری کەمترە و لەم ڕووەوە پارێزراوترن.

زیاتریش لەوە بڕێک لە کالۆری وەردەگرین ڕۆژانە زۆر پترە لەو بڕەی بەکاری دەهێنین، ئەمەش دەبێتە هۆی هەڵگرتنی بڕی ناپێویست بە شێوەی چەوری.

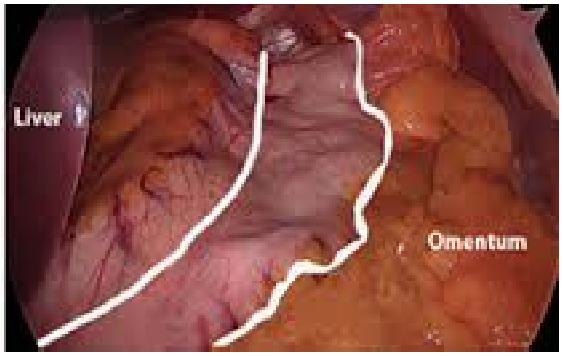
بۆیە ئەو خۆراکانەی بڕێکی زۆر شەکر و چەوری تێدایە دەبێتە هۆی دروست بوونی سۆ لە شانە وماسولکەی مل و ڕێڕەوی لووت و هەموو بەشە جیاوازەکانی لەش

له كۆتايشدا ئەم جۆرە خۆراكانە دەبنە هۆی خێرا پتر بوونی بڕی شەكر لە خوێندا كە ئەمەش پێويستی بە بەرهەم هێنانی ئينسۆلين هەيە لە لايەن پەنكرياس (سيلاوک) ەوە.

وە هەركاتێک پەنكرياس توانای زاڵبوونی بەسەر ئەم كردارە لە دەست دا لە بەرهەمهێنانی بڕی پێويست لە ئينسۆلين مەترسی نالەبار بوونی باری لۆچەسۆو شەكرەی جۆری دوو پتر دەبێت.



گەدەپۆس لە نێو كەسانی قەڵەو و زێدەكێشدا كەمتر بووە. بە شێوەيەک بۆ هەر (٣–٤) كيلۆيەک لە زيادبوونی كێش، مەترسيی گەدەپۆس بە ڕێژەی (٤٪) كەمی كردووە. هەروەها دۆزينەوەيەكی ديكەی ئەم لێكۆڵينەوە درێژخايەنە ئەوە بوو كە لە كەسانی جگەرەكێشدا ، مەترسيی تووشبوون بە گەدەپۆس بە ڕێژەی (٤٣٪) كەمتر بووە. ئەم دۆزينەوەيە پێچەوانەی لێكۆڵينەوەكانی ديكە كە پێيان وابوو جگەرەكێشان هۆكاری سەرهەڵدانی گەدەپۆسە ، بە دژ دێتەوە.



بەدوورن و بەمەش کەمتر تووشی گەدەپۆس دێن. بەهۆی شێوەی جەستەی کەسانی زێدەکێش و بەردەست نەبوونیان بۆ پشکنینی ورد، دەستنیشانکردنی گەدەپۆس کارێکی ئاسان نییە، بەمەش گەدەپۆس ئەگەر هەشبێت، کەمتر لە کەسانی زێدەکێشدا تۆمار دەکرێت.

هەرچی ئەو لێکۆڵینەوەیەیە کە لە وڵاتی سوید و شاری «گۆتەنبێرگ» ئەنجام دراوە. کە تێیدا «٧٤٨٣» نێر لە تەمەنی (٤٧ بۆ ٥٥ ساڵان) بەشدار بوونە و بۆ ماوەی ٣٤ ساڵ (لە ساڵی ١٩٧٠–١٩٧٣ ـەوە) چاودێری کراون و زانیارییە پزیشکییەکانیان تۆمار و ژمێرە کراون بە مەبەستی دەرخستنی پەیوەندیی زێدەکێش و قەڵەوی لەگەڵ گەدەپۆسی لاموسەلان، لە کۆتاییدا دەرکەوت کە پەیوەندییەکە پێچەوانەیە، واتا مەترسیی دروستبوونی

کەواتە گەر تۆ کە سێکی قەڵەویت پێویستە ئاگاداری لۆچەکانت بیت لەگەڵ دەرکەوتنی هەر نیشانەیەکی لۆچەسۆ گەر تووشبووی لۆچەسۆیت پێویستە خۆراکی دروست بخۆیت چونکە خۆراکی دروست بەرانبەر ئەگەری سەرهەڵدانی هەر سۆیەک لە لەشدا دەجەنگێت.

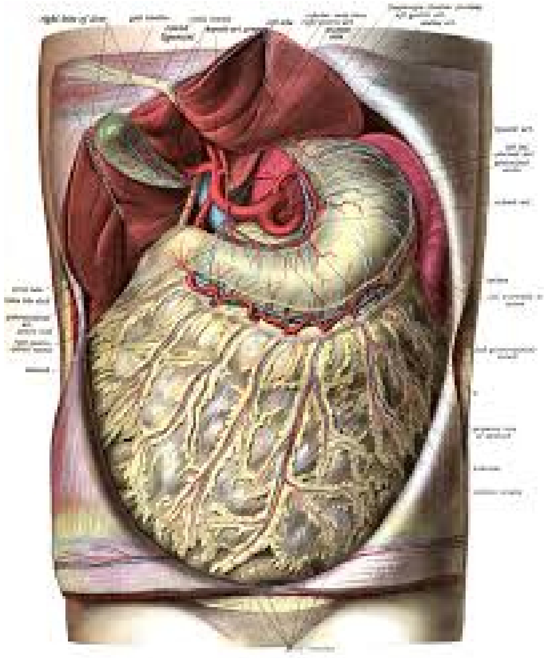
گەدەپۆسی لاموسەڵان و قەڵەوی

د. دەیجور عومەر موسا
پزیشکی باڵای نەشتەرگەریی گشتی

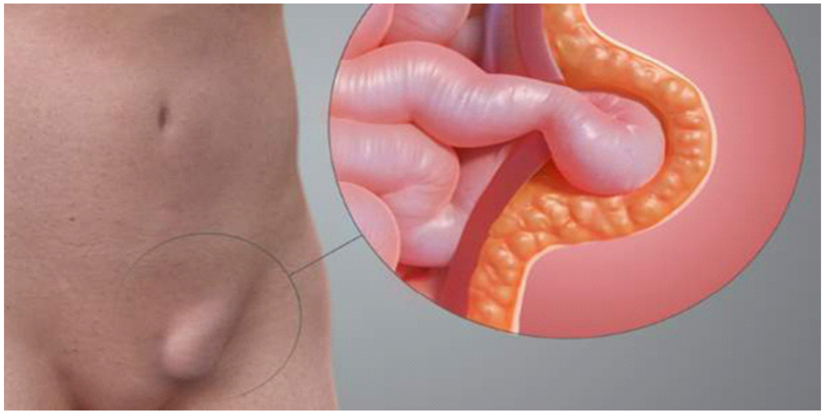
گەدەپۆسی لاموسەڵان بە یەکێک لە نەخۆشیە باوەکان دادەنرێت و بەگوێرەی خەملاندنە زانستییەکان، لە هەر دوو نێرینەیەک، یەکیان تووشی گەدەپۆس دەبێت و بۆ چارەکردنی پێویستی بە نەشتەرگەریی دەبێت.
چونکە نەخۆشییەکە بەربڵاوە، ئاستی ئەنجامدانی نەشتەرگەری بۆی بڵاوە و بە زۆری لە نەخۆشخانەکاندا ئەنجام

(کەسانی قەڵەو بەوەی ڕێژەی چەوریی پێشەوەی دیواری سک و نێو سکیان زۆرە، ئەم چەورییە وەکو پاژەر «پاڵپشت» کار دەکات و ناهێڵێت ناواخنی سک لە ڕیخۆڵە و پیوی ڕیخۆڵە لە ڕێی کونەکانی سکەوە بێنە دەرەوە و گەدەپۆس دروست بکەن).
ئەو کەسانەی زێدەکێش و قەڵەوییان هەیە، زۆرجار باری گشتیی جەستەیان باش و دروست نییە و بەهۆی بوونی نەخۆشیی هاوکاتەوە، ناتوانرێت نەشتەرگەریی گەدەپۆسیان بۆ بکرێت و بەمەش لە سەرژمێرییەکاندا تۆمار ناکرێن) .
چالاکیی جەستەیی و هەڵگرتنی قورسایی و زەبر و کاری زۆر، وەکو هۆکار بۆ گەشەکردنی گەدەپس پێشنیار کراون، بەڵام چونکە کەسانی قەڵەو توانای کار و چالاکییان کەمترە، بۆیە لەم هۆکارە

پزیشکیی ئۆڵمستد و مایۆکلینک) و سوید، دەریان خستووە کە پەیوەندیی نێوان قەڵەوی و گەدەپۆس، پەیوەندییەکی پێچەوانەییە، واتا بە زیادبوونی کێش، مەترسییەکە کەمتر بووەتەوە. بۆ ئەم دۆزینەوەیەش کۆمەڵێک ڕاڤە و پێشهۆکار پێشنیار کراون، لەوانە:



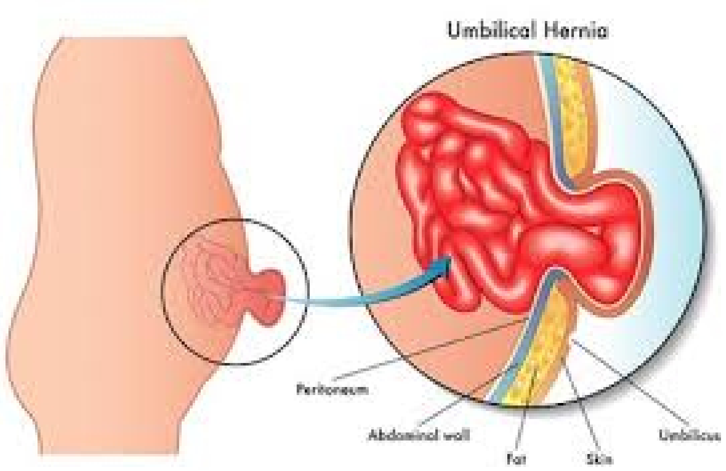
دەدرێت.



لە نێو هۆکانی گەدەپۆسدا، کۆمەڵێک هۆ دیاری کراون بەوەی سەر دەکێشن بۆ دروستبوونی نەخۆشییەکە، لەوانە: هەڵکشانی تەمەن، ڕەگەزی نێرینە، جگەرەکێشان، مێژووی بوونی نەخۆشیی لە خێزاندا، نەخۆشیی بەستەرە شانەکان، فرەپەستانی ناو سک. سەبارەت بە پەیوەندیی نێوان گەدەپۆس و زیادەکێش

یا قەڵەوی، بابەتەکە هێشتا ڕاجیایی
لەسەرە.

ئەوەی ڕای زانستیی باوی لەسەرە و
پشتئەستوورە بە کۆمەڵێک لێکوڵینەوە،
ئەوەیە کە کەسانی قەڵەو، لە خەڵکانی
ئاسایی پتر ئەگەری سەرهەڵدانی
گەدەپۆسیان هەیە و، ئەوانەی کە خۆیان



قەڵەون و نەشتەرگەریی قارسی گەدە و
لابردنی کۆڵۆن و ڕێکە و پێکبەستنەوەی
ڕیخۆڵەباریکە و دەرچەی کۆمیان بۆ
کراوە، ئاستی تووشبوونیان بە گەدەپۆس
پتر بووە. سەرهەڵدانەوەی گەدەپۆس
بۆ جاری دووەم پاش چارەسەری
نەشتەرگەریی، لە نێو کەسانی قەڵەودا
پترە.
بەڵام هەندێک لێکۆڵینەوەی جیاجیا لە
هەندێک وڵاتی وەک ئەمریکا (لە ناوەندی