ISSN 1900 8431

هەتوان

ساڵی بیستەم

ژمارە ٢٢٩ ی بەفرانباری ٢٧٢٠ک/ دیسێمبەری ٢٠٢٠ز

گۆڤارێکی پزیشکیی و تەندروستیی گشتیی مانگانەیە

قەڵەوی و بۆگەنی هەناسە

Issue 20 No. 229 December 2020

ISSN 1900 8431

HATWAN JOURNAL

General Monthly Medical Journal

www.hatwan.org
hatwan@gmail.com

بۆ چارەسەری قەڵەوی
پەیوەندی بکە بە
07727007171

هەتوان

گۆڤارێکی پزیشکی و تەندروستیی گشتیی مانگانەیە

سالی بیستەم ژمارە ٢٢٩ ی بەفرانباری ٢٧٢٠/دیسەمبەری ٢٠٢٠ز

ئەم بابەتانە بخوێنەرەوە

قەڵەوی و بۆگەنی هەناسە

ل٢

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 هەلۆ هیوا عمراحمد
دکتۆر شەهێن هیوا عمراحمد
دکتۆر چرۆ محمد عبدالله
دکتۆر لیلی عبدالکریم

کۆمپیوتەر و تایپ
ژین عمر فرج

چاپی بەرگ
چاپخانەی بینایی

le layen gedewe ke emeş ebêtehoy zorbûnî arezuuy xwardn û qelewî، lêkdaneweyekî tr eweye lenawbrdnî bektryaî gede ebêtehoy kembûnewey hormonî lêptîn em kembûneweyeş . ebête hoy qelewî

Karîgerî bektryaî gede leser hormonî grêlîn û lêptîn berûnî ewe derexat ke bektryake djî qelewbûne ، kembûnewey soy nawpoşî gede ebêtehoy zyadbûnî arezuuy xwardn û lêreşewe qelewî geden

gede bekar hatuwe, sîremzanî
Ke kemtrîn rêjey rastî heye le
٪٨٠ dyarîkrdnî nexoşyekeda tenya
wrdû hestyare û tenya bo ٪٨٤ bo
dlnyabûn le nebûnî bektryaî gede
bekar dêt، le katêkda şîkarî yurya
٪brîs urdu hestyartre be rêjey٩٥
le dyarîkrdnî nexoşyeke ٪ ١٠٠ bo
leberewe pêş bekarhênanî   derman
pêwîstman be dyarîkrdnêkî rast û
drust heye w pêwîste herdû pşknînî
sêrolocî û yorya brîs pozetîv bn
، hendêk twêjînewe derîxstuwe
lenawbrdnî bektryaî gede peywendî
be têkçûnî zîndeçalakî û qelewî heye
، yekêk lew twêjînewane derîxstuwe
lenawbrdnî bektryaî gede ebête
hoy derdanî zyatrî hormonî grêlîn

قەڵەوی و بۆگەنی هەناسە

دکتۆر کارزان ڕەووف همزە
پزیشکی باڵای نە خۆشییەکانی قورگ ولووت و گوێ

بۆنی ناودەم: بریتی یە لە هەر بۆنێکی ناخۆش کە لەدەم دێتە دەرەوە و لەلایەن کەسی بەرامبەرەوە هەستی پێدەکرێت، بۆنی ناودەم دیاردەیەکی زۆر بڵاوە و بە شێوەیەکی یەکسان توشی هەردوو ڕەگەز دەبێت ولەسەدا (٢٥٪ – ٥٠٪) ی کۆمەڵگە هەیانە، لە وڵاتی سوید ڕێژەکەی تەنها لەسەدا (٢٪)یە، بەڵام لە وڵاتی چین ڕێژەکەی بەرز دەبێتەوە بۆ لەسەدا (٢٧٪).

لەگەڵ ئەوەی بۆنی ناودەم هۆکاری زۆری هەیە بەڵام لەسەدا (٨٠٪ – ٩٠٪)ی سەرچاوەکەی دەگەڕێتەوە بۆ هۆکارەکانی ناو دەم وەکو (پوکە سۆ، پوکە سۆی دەوری ددانی دەستکرد، زمانە سۆ، برینی ناو دەم، کلۆربون و داخورانی ددان، پوکە سۆی ددانە خرییەکان، مانەوەی خواردن لەبەینی ددانەکان و نەشۆردنی ددان و ئەو هۆکارانەی کە دەبنە هۆی کەمی دەردانی

gedew qele û y şkstîan hênaw, twê jînewe ١٨ herçende şîkarî wrdî derîexat rêjey berzî qelewî lew kesanedaye ke tûşbuuy bektryaî .geden

Be gştîî hokarî sereky bo qelewî brîtye l e gorankarî le şêwazî jyanda ، lekatî kembûneweyçalkî rojane rêjey çewrî û karbohaydrat le leşî mrov zyad ekat û ebête hoy qelewy taywan، kemtr lewe le wlatekanî eurupaw başûrî emerîka we zortr lew rêje le wlatekanî bakurî emerîka û .ustralya

em narêkîye lewaneye peywendî be kem wergrtnî nmûne yan cyawazî dyarîkrdnî şîkaryewe hebêt ، rêgey cyawaz bo dest nîşan krdnî bektryaî

be têkçûnî zîndeçalk y û qelewî heye ، yekêk lew twêjînewane derîxstuwe lenawbrdnî bektryaî gede ebêtehoy derdan yzyatrî hormonî Grêhlîn le lyen g edewe ke emeş ebêtehoy zorbûnî arezuuy xwardn û qelewî، lêkdaneweyekî tr eweye lenawbrdnî bektryaî gede ebêtehoy kembûnewey hormonî lêptîn em kembûneweyeş . ebêtehoy qelewî

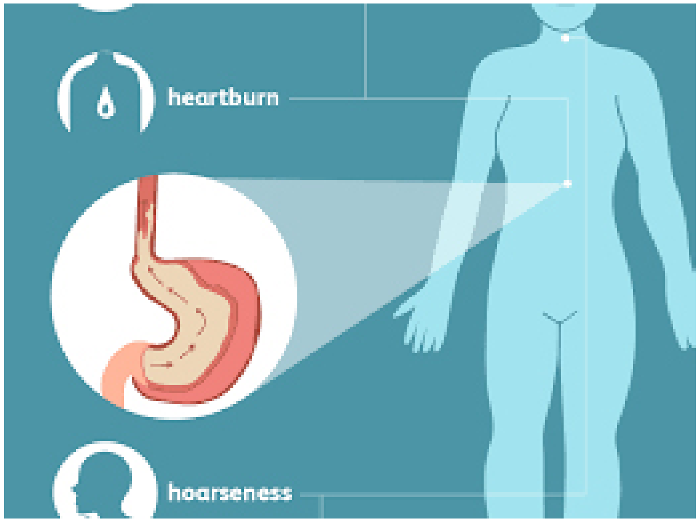
Karîgerî bektryaî gede leser hormonî xrêlîn û lêptî n berûnî eu e derexat ke bektryake djî qelewbûne ، kembûnewey soy nawpoşy gede ebêtehoy zyadbûnî arezuuy .xwardnulêreşewe qelewî

Twêjînewe drminasyekan l e pîşandanî peywendî nêwan soy

لیک)

پەیوەندی ڕاستەو خۆ هەیە لە نێوان قەڵەوی و کێش پتری و پوکە سۆ، کە هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ زیاد بونی هۆکارەکانی سۆ یان بەهۆی گۆڕانکاری لە بەکتریا سود بەخشەکانی ناو دەم.

لەسەدا(٩٪)ی نەخۆشەکاندا هۆکارەکانی بۆنی ناو دەم سەرچاوەکەی دەگەڕێتەوە بۆ کۆئەندامی میزەڕۆ، جگەر، پەنکریاس، سۆی



کۆئەندامی هەناسە و کۆئەندامی هەرس و
جگەر. لەو لەسەدا (١٪)ی کەدەمێنێتەوە
هۆکارەکەی بەهۆی خواردن یان دەرمانەوەیە.
گەڕانەوەی ترشەڵۆکی گەدە بۆ سورێنچک و
ئێچ پایلۆری هۆکاری سەرەکی بۆنی ناودەمن
بەهۆی کۆئەندامی هەرس و جگەرەوە،
گەڕانەوەی ترشەڵۆکی گەدە بۆ سورێنچک
زیاترتوشی خانمان دەبێت بە بەراورد
بە پیاو و توشی لەسەدا(٢٠٪ – ٤٠٪)ی

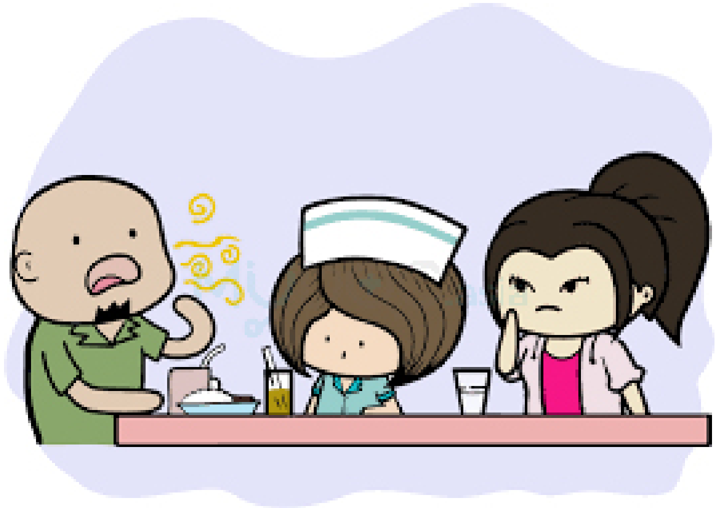
Em narêkîye lewaneye peywendî be kem wergrtnî nmûne yan cyawazî dyar ykrdnî şîkaryewe hebêt ، rêgey cyawaz bo dest nîşan krdnî bektryaî gede bekar hatuwe, sîremzanî ke kemtrîn rê jeyrastî heye le dyarîkrdnî wrdû ٪٨٤ bo ٪٨٠ nexoş yek eda tenha hestî are û tenha bo dlnyabûn Le nebûnî bektryaî ged e bekar dêt، le katêkda şîkar y yurya brîs wrdu ٪١٠٠ bo ٪hestyartre be rêje y٩٥ le dyar ykrdnî nexoşye ke، l ebe rewe pêş bekarhênanî derman pêwîstman be dyarîkrdnêkî rast û drust heye û pêwîste herdû pşkn ynî sêrolocî û yorya brîs pozetiv bn ، hendê twêjînewe d erîxstuwe lenawbrdnî bektryaî gede peywendî

کۆمەڵگەدەبێت.

پەیوەندی ڕاستەو خۆ هەیە لە نێوان
گەڕانەوەی ترشەڵۆکی گەدە بۆ سورێنچک و
قەڵەوی و کێش پتری،وەنیشانەکانی لەگەڵ
زیاد بونی کێش زیاد دەکەن.
بۆنی ناو دەم کاریگەری نەرێنی هەیە لە سەر
ژیانی کۆمەڵایەتی و ئەو کەسەی کە بۆنی
ناو دەمی هەیە ڕەنگە خۆی هەستی پێ نەکات
بەهۆی ئەوەی کە ڕاهاتوە لەگەڵی یان بەهۆی
تێکچونی هەستی بۆن کردنەوە،وە بارەکەی

kesaney ke bektryaî gedeyan nîye
، le û ltî çîn twêjînewey panebrgeyî
be şêweyekî berçaw peywendî ras
tewaney nêwan qelewî û bektryaî
. gedey nîşan dawe
Raport û twêjînewe panebrgeyyekan
le şwêne cî awazekan û w ltekanda
wek yek nîn، leber e mepêwîstman
be lêk olî newey wrd heye bo derxstnî
peywendî nêwan qelewî û bektryaî
.gede
Be gştîî rêjey tûş bûn be bektryaî
rêjeke ، ٪٥٣,٩ gede brîtîye le
beheman ş êweye le û ltanî trî asya
wek yaban û taywan، kemtr le we
le û ltekanî eurupaw başûrî emerîka
we zortr lew rêje le û ltekanî bekurî
.emerîka û ustralya

دیاری دەکرێت لەلایەن هاوبەشەکەیەوە
یان لەلایەن ئەندامانی خێزانەکەیەوە یان
هاوڕێیەکانی یەوە.



بۆنی ناو دەم کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر
بارودۆخی کۆمەڵایەتی و ئابوری و سایکۆلۆژی
کەسەکە و کاردەکاتە سەر پەیوەندیە
کۆمەڵایەتیەکان و لەوانەیە ببێتە هۆی دووره
پەرێزی.
شێوازی ژیانی کەسانی قەڵەو و کێش پتر

Twêjîneweyek peywendî pêçewaney
nêwan q elew y û hebûnî bektryaî ge
dey dyarî krduwe k e nebûnî bektryaî
gede l e temenî minalîda l ewaneye
hokarêk bêt bo qelew y, zyad bûnî
berçawî pêrstî barstey leş(BMI) le
dwa y çareserkrdnî bektryaî ged e
têbînî krawe, k e em e peywendî
pêçewaney nêwan qelewî û soy gede
nî şan edat، twêjîneweyekî heremekî
gewreylnê û hawpî şekanî le eurupa
encam dra der yxstuwe ke l eduay
lenawbrdnî bektryaî gede zorbûnî
. berçawî kê şî leş rûedat
twêjîne we ke pêkhatbû ١٨ şîkarî wrdî
twê jînewe eu e derexat r êjey ١٠٠٠٠ le
qelewî zyat rlew kesanedaye ke bektr
yay gedeyan heye be berawrd bew

krawe، beberawrd legel têkray danîştwan rêjeyekî ke mtrî tûş bûn be bektryaî gede le qelewekanda tomar krawe ، be lm le hendê twêjî newey trda rê jeyekî zortrî bektryaî gede le . qelewekanda tomar krawe

Le pêdaçûnewey sîstem yî ke le lye n duranderu hawelekanî encam drawe derîxstuwe zyadbû n ykêşî leş û berzbûnew ey eu bayomarkeraney ke peywendyan be zyadbûnî kêşî leşewe heye peywendyekî rastewxoy be .kontrol krdnî bektryaî gedewe heye

Herweha le hendê twêjînewey panebrgeyî belgey rêjey berzî bektryaî gede le kese qelewekan yan eu kesaney kêşey zîndeçalkyan .heye dozrawetewe

بەتایبەتی لەڕووی هەست و سۆز و پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکان بە شێوەیەکی بەرچاو تێکدەچێت بەهۆی بونی بۆنی ناودەم بە بەراورد بە کەسانی کێش ئاسیی، لە کاتێکدا قەڵەوی و کێش پتری بەبێ بوونی ئەم دیاردەیە کاریگەرییەکی کەمتری هەیە لەسەر پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان و شێوازی ژیان.

بۆنی ناودەم کاردەکاتە سەر هەموو لایەنەکانی ژیانی کەسانی قەڵەو و کێش پتر و تەنانەت کەسانی کێش ئاساییش بەتایبەتی لەڕووی پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان و هەست و سۆزەوە

قەڵەوی و بەکتریای گەدە

دکتۆرئاسۆ سعید
پزیشکی باڵای نەشتەرگەری گشتی

قەڵەوی بریتییە لە کۆبوونەوەی چەوری زیادەکە لەوانەیە زیان بە تەندروستی لەش بگەیەنێت ،ساڵی ٢٠١٤ ڕێکخراوی تەندرووستی جیهانی ڕێژەی تووش بوون بە قەڵەوی بە زیاتر لە ٦٠٠ ملیۆن کەس مەزەندە کردووە ،ڕێژەی زیادبوونی قەڵەوی لە نێوان ساڵەکانی ١٩٨٠ بۆ ٢٠١٤ لە سەرتاسەری جیهاندا بۆ دووهێندە بەرزبوویەوە .

. berzbûyewe
Qelewy peyweste be nexoşîye drmekan becorê ke hendêk barî so lewaneye qelewî drust bken، wek (petay vayrosî(adenovirus) , (H١N١ vayro sî kembûnewey bergrî leşî , mrov)eaydz (û bektryaî gede ((H.pylori

Bektryaî gede hokarêkî berblawî soye le leşî mrov, mezende kraw e nz ykey nîwey danîştwan y ser ruuy zewî helgrî eu bektryaye bêt ، he rweha peywendî heye be soy nawpoşî g edew brîn û şêrpencey gede،ta êsta peywendî nêwan bektryaî gedew zya d bûnî kêş û qelewî rûn nyeu mştumrî l ese re، tûş bûn be bektryaî tomar٪ ٨٥،٥ b o ٪٧،٨ gede be rê jey

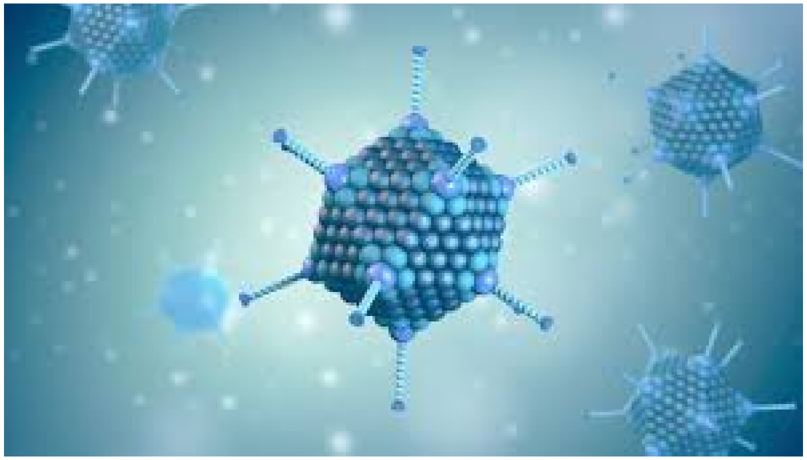
Qelewî û bektryaî gede

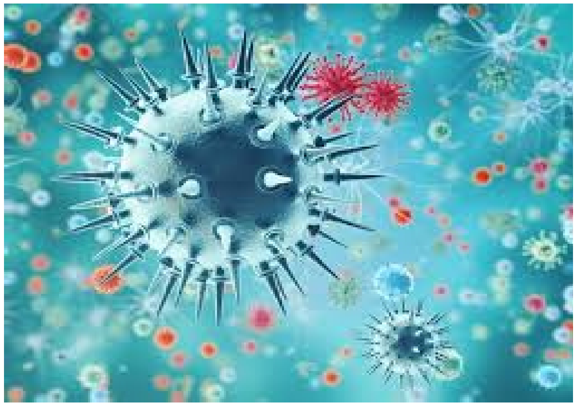
(Obesity and H.pylori)

dktor aso saeîd
pzîşkî balay neştergerî gştî

Qelew y brîtîye le kobûnewey çewrî zyade k e lewaneye zyan be tendrustî rêkxrawî ٢٠١٤ leş bgeyenêt ،salî tendrûstî cîhanî rêje y tûş bûn be mlyon kes qelewî be zyatr le٦٠٠ mezende krduwe ،rêjey zyad bûnî bo ١٩٨٠ qelewî l e nêwan salekanî le sertaserî cîhanda bo dûhênde ٢٠١٤

قەڵەو ی پەیوەستە بە نەخۆشییە درمەکان بەجۆرێک کە هەندێک باری سۆ لەوانەیە قەڵەوی دروست بکەن، وەک پەتای ڤایرۆسی) , (adenovirus



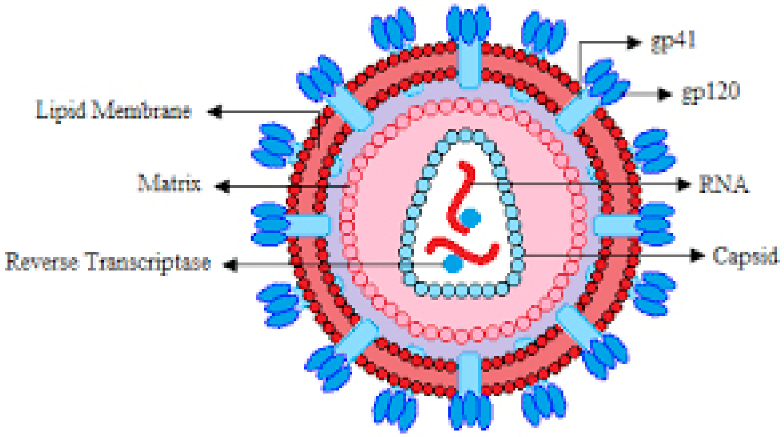


, (H١N١)

پەیوەندی نێوان سۆی گەدەو قەڵە وی شکستیان هێناوە ، هەرچەندە شیکاری وردی ١٨ توێژینەوە دەریئەخات ڕ ێژەی بەرزی قەڵەوی لەو کەسانەدایە کە تووشبووی بەکتریای گەدەن.

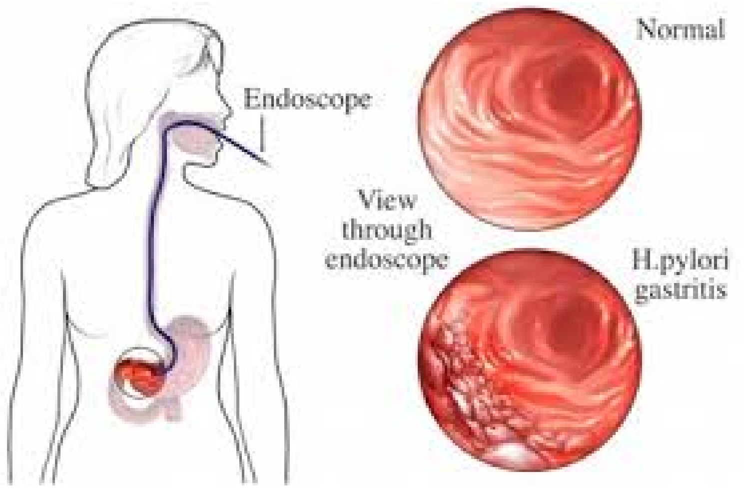
بە گشتیی هۆکاری سەرەکی بۆ قەڵەوی بریتیە لە گۆڕانکاری لە شێوازی ژیاندا ، لەکاتی کەمبوونەوەی چالاکی ڕۆژانە ڕێژەی چەوری و کاربۆهایدرات لە لە شی مرۆڤ زیاد ئەکات و ئەبێتە هۆی قەڵەوی.

ڤایرۆ سی کەمبوونەوەی بەرگری لەشی مرۆڤ)ئایدز



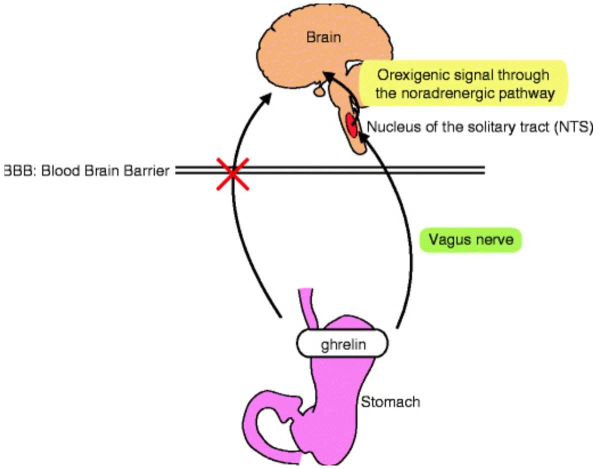
(H.pylori) و بەکتریای گەدە)

بەکتریای گەدە هۆکارێکی بەربڵاوی سۆیە لە لەشی مرۆڤ, مەزەندە کراوە نزیکەی نیوەی دانیشتوانی سەر ڕووی زەوی هەڵگری ئەو بەکتریایە بێت ، هە روەها پەیوەندی هەیە بە سۆی ناوپۆشی گەدەو برین و شێرپەنجەی گەدە،



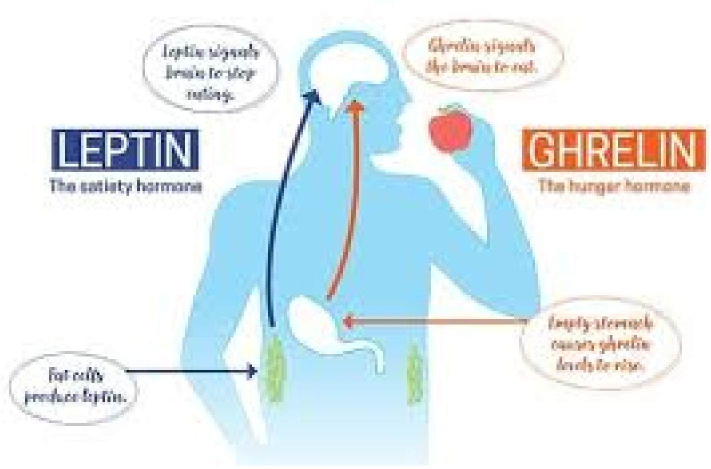
تا ئێستا پەیوەندی نێوان بەکتریای گەدەو زیادبوونی کێش و قەڵەوی ڕوون نییەو مشتومڕی لەسەرە، تووشبوون بە بەکتریای گەدە بە ڕێژەی ٨،٧٪ ب ۆ ٥،٨٥ ٪تۆمار

تر ئەوەیە لەناوبردنی بەکتریای گەدە ئەبێتەهۆی کەمبوونەوەی هۆرمۆنی لێپتین ئەم کەمبوونەوەیەش ئەبێتە هۆی قەڵەوی . کاریگەری بەکتریای گەدە لەسەر هۆرمۆنی گرێلین و لێپتین بەڕوونی ئەوە دەرئەخات کە بەکتریاکە دژی قەڵەوبوونە ، کەمبوونەوەی سۆی ناوپۆشی گەدە ئەبێتەهۆی زیادبوونی ئارەزووی خواردن و لێرەشەوە قەڵەوی.



توێژینەوە درمناسیەکان لە پیشاندانی

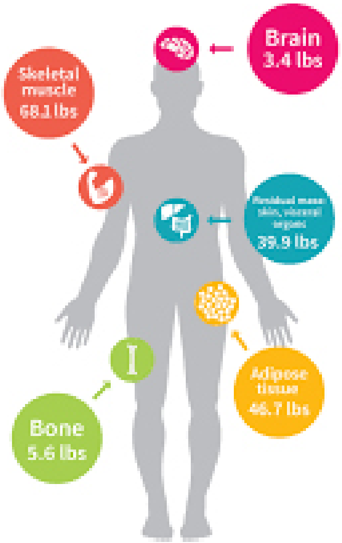
پێویستە هەردوو پشکنینی سێرۆلۆجی و یۆریا بریث پۆزەتیڤ بن ، هەندێک توێژینەوە دەریخستووە لەناوبردنی بەکتریای گەدە پەیوەندی بە تێکچوونی زیندەچالاکی و قەڵەوی هەیە ، یەکێک لەو توێژینەوانە دەریخستووە لەناوبردنی بەکتریای گەدە ئەبێتە هۆی دەردانی زیاتری هۆرمۆنی گریلین لە لایەن گەدەوە



کە ئەمەش ئەبێتەهۆی زۆربوونی ئارەزووی خواردن و قەڵەوی، لێکدانەوەیەکی

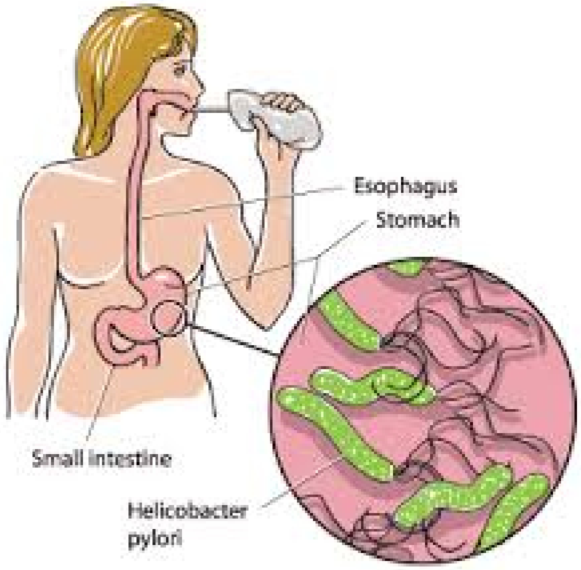
کراوە، بەبەراورد لەگەڵ تێکڕای دانیشتوان ڕێژەیەکی کە متری تووش بوون بە بەکتریای گەدە لە قەڵەوەکاندا تۆمار کراوە ، بە لاّم لە هەندێک توێژینەوەی تردا ڕێژەیەکی زۆرتری بەکتریای گەدە لە قەڵەوەکاندا تۆمار کراوە .
لە پێداچوونەوەی سیستەمیی کە لەلایەن دوراندەرو هاوەڵەکانی ئەنجام دراوە دەریخستووە زیادبوونی کێشی لەش و بەرزبوونەوەی ئەو بایۆمارکەرانەی کە پەیوەندیان بە زیادبوونی کێشی لەشەوە هەیە پەیوەندیەکی ڕاستەوخۆی بە کۆنترۆڵکردنی بەکتریای گەدەوە هەیە.

هەروەها لە هەندێک توێژینەوەی پانەبڕگەیی بەڵگەی ڕێژەی بەرزی بەکتریای گەدە لە کەسە قەڵەوەکان یان ئەو کەسانەی کێشەی زیندەچالکیان هەیە دۆزراوەتەوە.



توێژینەوەیەک پەیوەندی پێچەوانەی نێوان قەڵەوی و هەبوونی بەکتریای گەدەی دیاری کردووە کە نەبوونی بەکتریای گەدە لە تەمەنی منداڵیدا لەوانەیە هۆکارێک بێت بۆ قەڵەوی, زیاد بوونی بەرچاوی پێرستی بارستەی

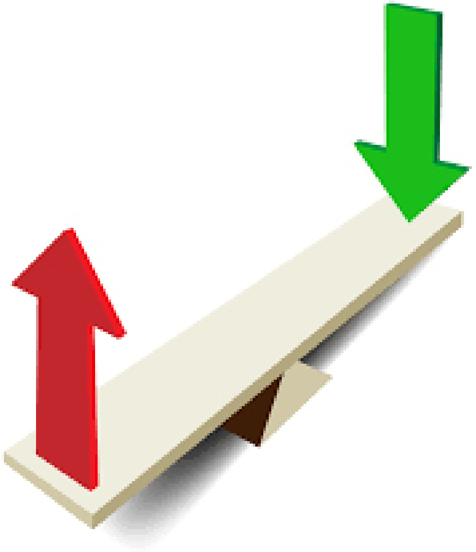
کە کەمترین ڕێژەی ڕاستی هەیە لە دیاریکردنی نەخۆشیەکەدا تەنیا ٨٠٪ بۆ ٨٤٪ وردوو هەستیارە و تەنیا بۆ دڵنیابوون لە نەبوونی بەکتریای گەد ە بەکار دێت ، لە کاتێکدا شیکاری یوریا بریث



وردو هەستیارترە بە ڕ یژە ی٩٥٪ بۆ ١٠٠ ٪ لە دیاریکردنی نەخۆشیەکە، لەبەرئەوە پێش بەکارهێنانی دەرمان پێویستمان بە دیاریکردنێکی ڕاست و دروست هەیە و

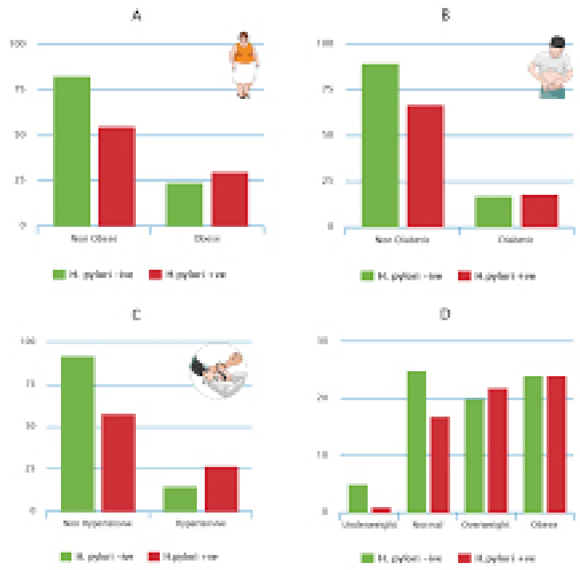
تایوان، کەمتر لەوە لە وڵاتەکانی ئەورووپاو
باشووری ئەمەریکا وە زۆرتر لەو ڕێژە لە
وڵاتەکانی باکوری ئەمەریکا و ئوسترالیا.
ئەم نارێکییە لەوانەیە پەیوەندی بە کەم
وەرگرتنی نموونە یان جیاوازی دیاریکردنی
شیکاریەوە هەبێت ، ڕێگەی جیاواز بۆ دەست
نیشان کردنی بەکتریای گەدە بەکار هاتووە,
سیرەمزانی

لەش(BMI) لە دوای چارەسەرکردنی بەکتریای
گەدە تێبینی کراوە, کە ئەمە پەیوەندی
پێچەوانەی نێوان قەڵەوی و سۆی گەدە نیشان
ئەدا



توێژینەوەیەکی هەڕەمەکی گەورەی لنێ
و هاوپیشەکانی لە ئەورووپا ئەنجام درا
دەریخستووە کە لە دوای لەناوبردنی بەکتریای
گەدە زۆربوونی بەرچاوی کێشی لەش ڕوودەدات
.

شیکاری وردی ١٨ توێژینەوە کە پێکهاتبوو لە ١٠،٠٠٠ توێژینەوە ئەوە دەرەخات ڕێژەی قەڵەوی زیاترلەو کەسانەدایە کە بەکتریای گەدەیان هەیە بە بەراورد بەو کەسانەی کە بەکتریای گەدەیان نییە ، لە وڵاتی چین توێژینەوەی پانەبڕگەیی بە شێوەیەکی بەرچاو پەیوەندی ڕاستەوانەی نێوان قەڵەوی و بەکتریای گەدەی نیشان داوە .



ڕاپۆرت و توێژینەوە پانەبڕگەییەکان لە شوێنە جیاوازەکان و وڵاتەکاندا وەک یەک نین، لەبەر ئەمە پێویستمان بە لێکۆڵینەوەی ورد هەیە بۆ دەرخستنی پەیوەندی نێوان قەڵەوی و بەکتریای گەدە.

بە گشتیی ڕێژەی تووش بوون بە بەکتریای گەدە بریتییە ل ە ٥٣.٩٪ ، ڕێژەکە بەهەمان شێوەیە لە وڵاتانی تری ئاسیا وەک یابان و