بڵاوکراوەی تەندروستی و ژینگە

بڵاوکراوەیەکی وەرزییە تایبەت بە تەندروستی و ژینگە
زانکۆی جیهان-سلێمانی دەریدەکات

بەرگی دووەم - ژمارەی دووەم

CIHAN UNIVERSITY

جامعة جيهان

زانكۆی جيهان

C

U

تەندروستی و ژینگە

خاوەنی ئیمتیاز :

پ.ی.د ئومێد ڕەفیق فتاح

سەرنووسەر :

م.كريم عبدالرحمن عثمان

بەڕێوبەری نوسین :

گۆران خليل

گرافیک و دیزاین :

شاهۆ عبدالرحمن أحمد

نەخۆشی پاقلە
(G6PD Deficiency Anaemia(Favism))

ئامادەکردنی: محمد شریف

جۆرێکە لە نەخۆشی کەم خوێنی. نەخۆشییەکی بۆماوەییە، لە سەرانسەری جیهاندا دەبینرێت بەڵام بە تایبەتی لە باکووری ئەفریقیا و ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست و وولاتانی دەریای ناوەڕاست زۆرە. نزیکەی چوار سەد ملیۆن کەس لە سەرانسەری جیهاندا نەخۆشی پاقلەیان هەیە،کوڕان زۆرتر لە کچان تووشی ئەو نەخۆشییە دێن، نەخۆشییەکە بەستراوە بە ڕەگەز،چەندەها جۆری هەیە
هۆکاری دەروروبەر و هۆکاری بۆماوەیی دەوریان هەیە لە دەرکەوتنی نەخۆشییەکە. مەزەندە دەکرێت کە لە هەر دوو هەزار مندال یەکێکیان نەخۆشی پاقلەی هەبێت، ئەو کەسەی نەخۆشی پاقلەی هەیە دەتوانێت وەکو هاوتەمەنێکی خۆی ژیانی ئاسایی خۆی بباتە سەر بەمەرجێك دەبێت خۆ دوور بگرێت لە خواردنی ڕووەکی پاقلە و هەندێك دەرمان کەوا دەکات خڕۆکە سورەکان تێك بشکێنرێت،

بۆ یەکەم جاریش پزیشکێك بەناوی (Dr.Ernest Beutler) لە ساڵی(1953ز) توانی ئەو نەخۆشییە بدۆزێتەوە و باسی بکات. کەسی تووش بوو کاتێك ڕووەکی پاقلە (Fava Beans) دەخوات تووشی کەم خوێنی دەبێت، ئەمەش بەهۆی نەبوونی ئەنزیمێکی دیاریکراو لە خڕۆکە سۆرەکان، کە پێیدەووترێت:(ئەنزیمی - 6 - فوسفێت دیهیدروجینیز ، - (Glucose - 6 - Phosphate،

Dehydrogenase Enzyme (G6PD)

نیشانەکان:

1- کەسی تووش بوو بەو نەخۆشییە زۆربەی کات هیچ نیشانەیەکی نییە.
نیشانەکان یەکسەر سەرهەڵ دەدات کاتێك کەسەکە ڕووەکی پاقلە بخوات یان دوای ماوەیەکی کورت لەوانەیە چەند خوولەکێك یان چەندکاتژمێرێکی کەم .
2- بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش(تا لێهاتن) .
3- زەرد هەڵگەڕان و دەم و چاوی سپی مات دەبێت .
4- سەر ئێشان .
5- زیاد بوونی لێدانی دڵ و دڵە کووتێ.
6- زگ ئێشان / یان پشت ئێشان .
7- لەوانەیە نیشانەی زەردوویی بەدیار بکەوێت لە سپێنەی چاودا .

پشکنینەکان:

1- (Haemoglobinuria) پشکنینی میز بۆ زانینی ئەوەی خوێنی تێدایە.
2- کە لە فیلمی خوێنی نەخۆشەکە نیشانەی ،(FBC)پشکنینی تەواوی خوێن تێکشکانی خڕۆکە سۆرەکان دەبینرێت و نەخۆشەکە کەم خوێن دەبێت .
3- (Reticulocyte count)شکنینی ڕێژەی خوێن دروست بوون.
4- (Indirect Bilirubin)ڕێژەی بیلیروبین لە خوێن زیاد دەبێت.
5- ئاسایی دەبێت (LFT)پشکنینی چالاکی جگەر.
6- سۆناری زگ بۆ زانینی ئایا نەخۆشەکە فاتە ڕەشەی ئەستوور بووە یان بەردی کیسی زراوی هەیە.

چارەسەرکردن:

1- لەبەرئەوەی نەخۆشییەکە بۆماوەییە، لەبەر ئەوە هیچ چارەسەرێکی نییە تەنیا ئەوە نەبێت، کە دەبێت خۆمان لە هۆکارەکانی بپارێزێت.
2- دوورکەوتنەوە لە خواردنی پاقلە.
3- نەچێتە ناو کێڵگەیەك کە پاقلەی تێدا دەچێنرێت.

سودەکانی دۆمەڵان

ئامادەکردنی: محمد شریف

دومەڵان یەکێکە لەو بەروبومە بەتامانەی لە وەرزی بەهاردا هەیە، توێژینەوە پزیشکیەکانیش کە لەسەر دومەڵان ئەنجامدراون، چەندین سوودی ئەم خۆراکەیان بۆ لەشی مرۆڤ ئاشکراکردوە .

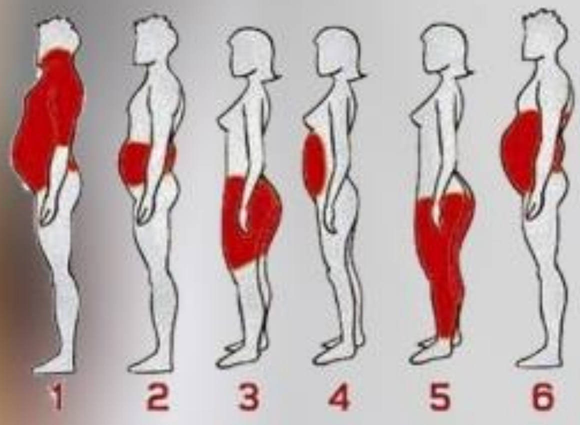
دومەڵان یەکێکە لەو بەروبوومانەی کە لە کۆمەڵەی قارچکەکانە وە بە زۆری لە ناوچەی گەرمیاندا و لەژێر زەویدا دروست دەبێت، ئەم خۆراکە کە بەهەمان شێوەی قارچك گۆشتی ڕووەکیشی پێدەوترێت، چەندین سودی تەندروستی بۆ لەشی مرۆڤ هەیە پێکهاتەی سەرەکی، ئەم خۆراکە لە ئاو پێکهاتووە و برێکی زۆریش لە پرۆتین و ماددە نیشاستەیەکان لە پێکهاتەکەیدا هەیە، هەروەها چەوریشی بە برێکی کەم تێدایە کە ئەمەش سوودەکانی زیاتر کردووە. دومەڵان چەندین ماددەی کانزای سوود بەخشیشی تێدایە بۆ لەش، وەك سۆدیۆم و کالسیۆم و پۆتاسیۆم و فۆسفۆڕ، هەروەها دەوڵەمەندە بە ڤیتامینەکانی بی و سی .

پرۆتینی پێکهاتەکەی، سوودی بۆ گەشەی خانەکانی لەش و هۆرمۆنەکان هەیە، هەروەها کاری دەردانی ئەنزیمەکانی لەش ئاسان دەکات و کۆئەندامی بەرگریش بەهێز دەکات، ئەمەش دەبێتە هۆی پاراستنی لەش لە چەندین نەخۆشی.

توێژینەوە پزیشکەکان سەلماندویانە کە دومەڵان سوودی بۆ لاوازی نینۆك و قڵیشانی لێو و چاوکزی هەیە ، هەروەها چاکبونەوەی برین و شکاوی خێراتر دەکات، سوودی بۆ ئەو کەسانەش هەیە کە توشی خەمۆکی دەبنەوە، چونکە ماددەکانی پێکهاتەکەی دەبنە هۆی باشکردنی باری دەروونی .

ئاوی دومەڵان سودی زۆری بۆ کەسانی بەساڵاچوو هەیە چونکە ئەگەرەکانی لەدەستدانی هەستی بینین لای ئەو کەسانە کەمدەکاتەوە. جگە لەو سوودانە، زۆر خواردنی دومەڵان هەندێ جار دەبێتە هۆی دروستبونی ئازار لە گەدەدا، هەروەها هەندێ کەسی دیکە، بە خواردنی دومەڵان توشی هەستیاری پێست دەبن .

پسپۆڕەکان داوا لە هاوڵاتیان دەکەن لە کاتی ئامادەکردنی دومەڵاندا، بە باشی ئەو خۆڵ و قوڕەی لێبکرێتەوە، چونکە ڕەنگە میکرۆب و بەکتریای زیان بەخش بەو خۆڵەوە بێت و زیانی تەندروستی بە لەشیان بگەیەنێت .



جۆرەکانی قەڵەوی

ئامادەکردنی: محمد شریف

توێژینەوە زانستیەکان قەڵەوییان بۆ چەند جۆرێک پۆلێن کردووە لەوانە:-

1- قەڵەوی ناچالاکی: هۆکارەکەی کەمی جوڵەی لەشە کاتێ بەشەکانی لەش بەخێرای چەوری وەردەگرن و لەئەنجامدا ناتەندروست دەبن.

2- قەڵەوی خۆراک: هۆکارەکەی وەرگرتنی برێکی زۆری شەکر و چەوری کەدەبێتە هۆی کۆبونەوەی چەوری لەبەشی ناوەڕاستی لەش.

3- قەڵەوی خەفەت: ماندوێتی یان خەفەت هۆکارێکیتری کێش زۆرییە چونکە وا لەلەش دەکات بەردەوام بێت لە شەڕکرن دژی ئەو بارە نا ئاساییە بۆ ڕزگاربون لەم جۆرەقەڵەوییە پێویستە کۆنترۆڵی هۆکاری خەفەتەکە بکرێت یان لەڕێگەی دەرمان و کەمکردنەوەی کافایین.

4- خوێنبەرە قەڵەوی: ئەم جۆرەیان زیاتر بۆماوەییە و پێویستە کەسێکیتر لە خێزانەکە توشی بووبێ وە بەتایبەت لەکاتی دووگیانیدا ئەگەری توش بوونی بەهێزە ئەنجامدانی ڕاهێنان یارمەتی کەمکردنەوەی ئەگەری توش بوون بەم جۆرە قەڵەوییە کەم دەکاتەوە

5- قەڵەوی بەهۆی کۆبونەوەی چەوری لەدیواری ملوولەکانی خوێندا: ئەم جۆرەیان بەهۆی کۆبونەوەی چەوری لەدیواری گەدە و چواردەوری گەدە دروست دەبێ. کەئەمەش مەترسیدارە چونکە کاردەکاتە سەر ئەندامەکانی تری لەش کێشەی هەناسەدانی لێ پەیدا دەبێ. مەترسیدارتر دەبێ لەوکەسانەی مادده کحولیەکان بەکاردەهێنن.

6- قەڵەوی گلوتینی: گلوتین ماددەیەکی لینجە و تێکەڵی دوو پڕۆتینە کاتێک دروست دەبێ کە نیشاستە لە ئارد لادەبرێت بەتایبەتی لە ئاردی گەنم دا. ئەم جۆرە لە کێش زیادی لەکاتی گۆڕانە هۆڕمۆنیەکان ڕوودەدات لە خانماندا وەک پێگەیشتن و دووگیانی و نەمانی سوڕی مانگانە.

سادەترین ڕێگاکانی خۆ پاراستن بریتین لە کەمکردنەوەی کالۆری وەرگیراو و ئەنجامدانی چالاکی و جگەرە نەکێشان و نەخواردنی کحول بەشێوەیەکی گشتی جۆری ژیانت و دیاری کردنی یەکێک لەم جۆرانەی قەڵەوی و دۆزینەوەی چارەسەر یارمەتیدەرن بۆ ژیانێکی تەندروست.

گرنگترین ئەو گرفتانەی کە توشی ژینگە دەبن

ئامادەکردنی: پشتیوان ملا موسی

لەم ژمارەیەدا تەنها ئاماژە بە دوو لەو گرفتانە دەدەین ، کە تووشی ژینگە دەبن.و دەبنە سەرچاوەی پیسبوونی ،پیسبوونی ژینگە راستەوخۆ کاریگەری لەسەر مرۆڤەکان دروست دەکات لەڕووی تەندروستی و سەلامەتیەوە ، بۆیە سالانە بە پشتبەستن بەلێکۆڵینەوە و بەدواداچوون و توێژینەوەی زانستی لەسەر ئاستی جیهانی کۆنفرانسی نێودەوڵەتی دەبەسترێت ، بە ئامانجی کەم کردنەوەی ئەو گرفتانەی تووشی ژینگە دەبن ، تاوەکو بتوانرێت ژینگەیەکی تەندروست و پاك و خاوێن و ئارام بەخش بۆ مرۆڤەکان دابین بکرێت، بۆیە ئێمەش بە پشتبەستن بە سەرچاوە جیاوازەکان تیشك دەخەینە سەر ئەو گرفتانە و ئێوەی پی ئاشنا دەکەین .

یەکەم : گەرمبوونی گۆی زەوی:
بەکارهێنانی سووتەمەنییە فلزییەکان ، کە دەبنە هۆی دروستبوونی دووەم ئۆکسیدی کاربۆن و گازەکانی دیکە، فراوانبوون و کەڵەکەبوونی ئەم گازانە زیاتر لەناو چوارچێوەی گۆی زەویدا ، دەبێتەی هۆی ئەوەی کە بەشێکی گەورەی چینەکانی زەوی داگیربکات ، وەکو پەردەیەکی پلاستیکی لە دەوری گۆی زەویدا، لەدوایدا ئەم پەردەیە ناهێڵێت تیشکەکانی خۆر بەئاسانی بگەنە سەر ڕووی زەوی و پەخش و بڵاوببنەوە ، بۆیە ئەوپەردەیە ئەوتیشکانە رادەگرێت و ، دەبێتە هۆی ئەوەی کە ئەو گەرمایە لە ئاستێکی تا ڕادەیەك نزیك لە زەوی رابگیرێت ، کاتێك هەوا گەرم بێت راستەوخۆ کاردەکاتە سەر رادەی باران و گەرمی و شێوەی ئاو و هەوا. لەئەنجامی دەرکەوتنی ئەم حاڵەتە ژینگەییە بە هەڵسەنگاندن و بۆچوونی زانایان پلەی گەرمی گۆی زەوی لەم سەدەیەدا لەنێوان((5،30 تاکو 8،0))پلەی سانتیگرام زیادی کردووە، ئەم رێژەیە وادەکات کە دەرئەنجامەکەی لەماوەیەکی کورتدا ، دەبێتە هۆی گۆڕانی ئاو و هەوای خێرا لە چەند ناوچەیەکدا کە هەندێك لەو ناوچانە وشکەساڵی و گەرما کاریان تێدەکات، هەندێکی دیکەشیان لافاو و باوبۆران دەیانگرێتەوە. لەلایەکی تریشەوە زیاتر فراوانبوونی توانەوەی ناوچە بەستەڵەك و شاخە بەفرینەکان بەهۆی شەپۆلی گەرماوە ، دەبێتەهۆی بەرزبوونەوەی رێژەی ئاو لەو ناوچانەدا، بەهۆی ئەمەوە چەندین ناوچە دەکەوێتە ژێر ئاوەوە.

دووەم : تەنگ بونی چینی ئۆزۆن:
دووەمین ترس کە ئەمڕۆ ڕوویکردووەتە جیهان و ژینگە لە وڵاتانی دنیادا زیان کەوتنە لە چینی ئۆزۆن ، چینێکە بۆ پارێزگاریکردنی گۆی زەوی، چینی ئۆزۆن ئەو چینەیە کە نزیکەی ((24))کم لەسەر ڕووی ئاستی ژیانی دنیاوەیە ، ئەو چینە تیشکەکانی سەرووی بنەوشەی خۆر دەگرێت و ناهێڵێت بێنە سەر ڕووی زەوی ، لە کاتێکدا ئەو تیشکە دەبێتە هۆی لەناوچوونی گیاندارەکان ، بەهۆی لێکۆڵینەوەی زانایان تێکەڵەی گازی کە لە پیشەسازی کورە ئەتۆمییەکان و کاریگەری کارگە ئیسفلجییەکان و ، (C F C) (کلۆر و فلۆئۆر کربن ، ئەو کارگانەی کە گازە ژەهراوییەکانیان هەیە ، ئەمانە هەموو کاریگەری زۆریان لەسەر تێکدانی زەوی و .تەنگکردنەوەی چینی ئۆزۆن هەیە، تەنانەت بوونەتە هۆی باریك بوون و درزبوونی ئەو چینە
فراوانبوونی ئەو درزە لە کۆتایی ساڵەکانی((1985)) بووە هۆی جێگەی نیگەرانی زۆربەی وڵاتانی جیهان، دەرئەنجام بووە هۆی ئەوەی چەندین پرۆتۆکۆل لەو بوارەدا لە نێوان وڵاتانی دنیادا مۆربکرێن بۆ کەمکردنەوەی ئەم گازانە و رێگرتن لەو کارەساتە وەکو کۆمیسیۆنی ڤێنا ساڵی((1985)) پرۆتۆکۆلی مۆنترالی((1987)) و کۆنفراسی((1990)) لەندەن ڕێککەوتن لەسەر ئەوەی کە هەوڵ بدەن بەکارهێنانی ئەو کارگە و سووتەمەنیانە کەم بکەنەوە دەبێتە هۆی باریکبوونەوەی ئەو پەردەیە .

پەتای ئایپاد و شاشە ئەلیکترۆنییەکان لای منداڵ
منداڵ دەبێت لە چی تەمەنێکەوە سەیری تەلەفزیۆن بکات؟
ڕۆژانە چەند کاتژمێر سەیری تەلەفزیۆن بکات؟
چۆن بتوانین ڕێگری بکەین لەو زیانانە؟

پەرەسەندنەکانی تەکنەلۆجیا کەهەموو سوچ و قوژبنێکی ژیانمانی داگیر کردووە، جگە لە سودەکانی لێشاوێک زیانی هەیە، بێشک منداڵانیش وەرگرێکی بێ بەرگرین بۆ ئەم لێشاوی تەکنەلۆجیایە کە کار لەسەر دولایەنی سەرەکی دەکات، ئەوانیش تێکدانی تەندروستی جەستەی و دەروونی، کەخۆی لەخۆیدا تەکنەلۆجیا بۆ زیادکردنی زانیارییەکانمان وبەرز کردنەوەی زیرەکی مێشکمان (IQ) وە هەروەها ئاسانکاری بۆ جێبەجێکردنی فرمانەکانی ژیانمان ، ئەگەر بەدروستی و لەکاتی خۆیدا بەکاری بهێنین.

منداڵ تاتەمەنی دووساڵ باش نیە سەیری شاشە بکات (تەلەفزیۆن . مۆبایل .ئایپاد) لەدوای ئەو تەمەنەوە تا تەمەنی شەش ساڵی منداڵ باشتر وایە یەک کاتژمێر زیاتر لە ڕۆژێکدا سەیری ئەم ئامێرانە نەکات، لەتەمەنی شەش ساڵییەوە نابێت لە دوو کاتژمێر زیاتر سەیری ئەم شاشانە بکات ئەویش بەو مەرجانەی لای خوارەوە باسمان کردووە.لە جیاتی ئەوە کاتەکانی بەیاری کردن بباتە سەر چونکە لێکۆڵینەوەکان دەریان خستووە کەمێشکی منداڵ باشتر گەشە دەکات بەیاری کەخۆی بیکات لەوەی بەیارییەک کەلەڕێگەی ئەو ئامێرانەوە بیکات

زیانەکانی یاری و سەیر کردنی ئەم ئامێرانە

١- قسەکردنی دوادەکەوێت.
2- ڕێژەی توشبوون بە (ئۆتیزم) زیاد دەکات لەو منداڵانەی لە ڕێگەی بۆماوەییەوە و لە خێزانەکانیاندا ئەگەری توشبوون هەیە .
3- قەڵەوی کێشی زیاد دەکات چونکە جوڵەی کەم دەبێتەوە.
4- شێوازی خەوی تێک دەچێت و خەوی کەم دەبێتەوە.
5- کێشەی هەڵسوکەوتی بۆ دروست دەبێت.
6- لاوازبوونی لایەنی کۆمەڵایەتی ، واتە گۆشەگیر دەبێت و هاوڕێیەتی کەس ناکات.
7- فێری ڕەفتاری توندوو تیژ ئەبێت، بەتایبەتی کە سەیری فلیم و یارییەک بکات کەتووندو تیژی تیدابێت.
8- کاتی یاری نامێنێت، لەبەر ئەوەی زۆربەی کاتەکانی بەم یارییەوە بەسەر دەبات.

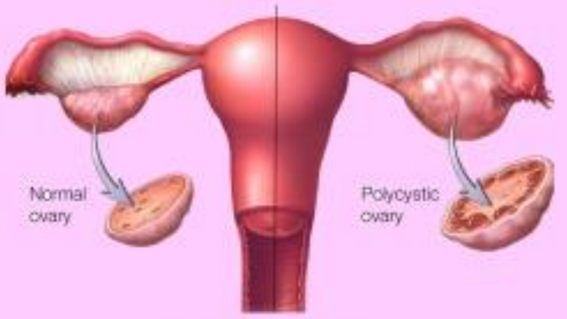
ئامادەکردنی:گۆران خلیل محمد

هەندێک ڕێنمایی بۆ دایک و باوکان

هەوڵ بدە پێشتر خۆت سەیری یاری یان ئەو کەناڵانە بکە کە منداڵەکەت دەیەوێت و سەیری دەکات چونکە هەندێک کەناڵ و یاری زیانی زۆریان هەیە وە هەروەها ئەو یاری و کەناڵانە لەشوێنێک بن لەناو ئامێرەکە کەمناڵەکە بە ئاسانی دەستی پێنەگات، وەپاشان با نزیک بیت لە منداڵەکە لە کاتی سەیرکردنی تەلەفزیۆن یان ئامێرە ئەلەکترۆنییەکان، ناوبەناو پرسیار لەمنداڵەکەت بکە کەسەیری کام بەرنامە دەکات کە لەماڵەوەیە یان کام یارییە دەکات. بیریشمان نەچێت کاتێک لەگەڵ منداڵەکەت سەیری بەرنامە و یارییەک دەکەیت هەوڵ بدە ناوەڕۆکەکەی بۆ ڕون بکەیتەوە

چۆن بتوانین سنوور بۆ بەکارهێنانی ئەم ئامێرانە دابنێین:

1- دەبێت کاتێکی دیاریکراویان بۆ دابنێین.
2- هەوڵبدەین بەرنامە بۆ ئامێرەکە دابنێین کەکات دیاری بکات بۆ بەکارهێنانی.
3- نابێت لەژوری نوستن شوێنی شەحن کردنەوەی ئەو ئامێرانە هەبێت.
4- نابێت لەژوری نوستن تەلەفزیۆن هەبێت.



کیسی هێلکەدان

سەرچاوە :- Helth line
وەرگێڕانی:- گۆران خلیل محمد

کیسی هێلکەدان چیە : هێکەدان بەشێکە لە کۆئەندامی زاوزێی مێینە . کەوتۆتە بەشی خوارەوەی سکەوە لە هەردوو لای منداڵدانەوە . ئافرەتان دوو هێلکەدانیان هەیە کە بەرپرسن لە دروست کردنی هێلکەوە هەروەها دروست کردنی هۆرمۆنی (ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن).

هۆکاری دروست بوونی : هەندێک جار شلە دەچێتە ناو کیسەکانەوە کە پێیان دەوترێت کیس کە گەشە دەکەن لەسەر هێلکەدان یەکجار بە درێژای تەمەنیان . وە هەروەها هەندێک یاخود زۆربەی ئەو ئافرەتانەی کیسی هێلکەدانیان هەیە بە درێژایی تەمەنیان یاخود بە بچڕ بچڕی حاڵەتەکەیان بە ئارەزوو هیچ نیشانەیەکی نیە

جۆرەکانی : کیسی هێکەدان هەمە جۆرن کە دەکرێت بە چەند جۆرێکەوە کە گرنگن ناسینەوەیان و دەست بەجێ چارەسەر کردنیان وەک (1- endometrioma cysts ، 2- dermoid cysts) هەرچەندە فەرمانی ئەم کیسانە زۆر باوو زۆر لێکچوون کەلێرەشدا دوو جۆر فەرمانمان هەیە لەم کیسەدا ئەوانیش واتە کۆمەڵە corpus ، واتە تاک follicle)

follicle :-

ئافرەتان لە ماوەی سوڕی مانگانەدا هێلکەیەک لەناو ڕوپۆشی هێلکەداندا گەشە دەکات لەناو کیسێکدا کە بەم ناوە ناسراوە لە هەندێک حاڵەتدا شلەکە تێک دەشکێت و شلەی ناو کیسەکە دەگۆڕێت بە شلەیەک و کیسێکی ڕەق و دەنوسێت بە ڕوپۆشی هێلکە دانەوە

corpus:-

کیسەی شلەی ناو هێلکەدان شی دەبێتەوە هێلکە بڵاو دەبێتەوە بەڵام ئەگەر کیسە شلەکە شی نەبوو ئەوا شلەی تر تێیدا گەشە دەکات بۆی زیاد دەبێت دەبێتەهۆی چەند جۆرێکی تر ئەوانیش لە ئەنجامی گەشەی ئەم شلانەوە دەگۆڕێن ئەوانیش

1- کیسی پێستی : کیسەکە لە شێوەی چینێک لە پێستدایە کە پێکهاتەی چەوری و موو خانەی تری تێدایە
2- کیسی گۆشتی زیادە (لوو) : خانەی ژێر پەنجەی نیە کە دەتوانێ گەشە بکات لەسەر ڕووی هێلکەدان
3- شانەی ئاسایی : کیسی شانەی کە شانەی ئاسایی ناو جەستەیە گەشە دەکات لەناو منداڵدانە یاخود دەرەوەی منداڵدان پاشان خۆی دەلکێنێت بە هێلکەدانەوە لە ئەنجامدا دەبێت بە کیس ، هەندێک لە خانمان لەم جۆرە کیسەدا حاڵەتەکە فەرامۆش دەکەن کە دەبێتە هۆی پێکەوە لکانی ژمارەیەکی زۆر لە کیس کە بە (poly cysts) یان (ovary syandrome) ناسراوە کی دەبێتە هۆی نەزۆکی لە خانماندا و لەناوبردنی هێلکەدان (ovary)

نیشانەکانی : هەرچەندە نیشانەکانی نادیارن بەڵام گەشەکردن و دەکەوتنی وەک کیس ئەم نیشانانەی هەیە ئەوانیش (سک ئاوسان ، ئازار لە جوڵەی ڕیخۆڵەدا و ئازار لە ناوچەی کەمەر پێش یاخود کاتی سوڕی مانگانەدا ، ئازار لە ناوچەی بەشی خوارەوەی پشت و ڕان ، هێڵنج و ڕشانەوە ، نەرمبوونی سنگ ، دواکەوتنی سوڕی مانگانە) ئەو نیشانە کتوپڕانەی کە پێویستە کتوپڕ داخڵ بکرێت لە نەخۆشخانەو لە ژێر چاودێریدا بێت ئەوانیش ئازارێکی توندی ناوچەی حەوز و تا لێهاتن و شەکەتی و گێژخواردن و هەناسە تەنگی

ڕێگاکانی خۆپاراستن : هەرچەندە ناتوانرێت ڕێگری بکەین لەم جۆرە نەخۆشیە بە تەواوەتی بەڵام بە سەردانی کردنی پزیشکی پسپۆڕ مانگانە یاخود شەش مانگ جارێک دەتوانین پێشوەختە ڕێگری لێبکەین یاخود بە خواردنی چالاککەرەوەکان و ڤیتامینی بەهێز کەری هێلکەدان لە ڕێ دەرمانەوە ڕێگری لێبکەین

ڕێگاکانی چارەسەر:

1- خواردنی دەرمان لە ڕێگەی دەمەوە بە تایبەت دەرمانی دژە سکپڕی.
2- لە ڕێگەی ناوسک بینی و لابردنی کیسەکە (Laparoscope) .
3- لە ڕێگەی نەشتەرگەری کراوە زۆربەی کیسی هێلکەدانەکان بە سروشتی و ئاسانی دەڕوات بەبێ وەرگرتنی چارەسەر بەڵام ئەم حاڵەتەیان تایبەت و دەگمەنە کە دکتۆرەکەت تاقیکردنەوەی بۆ کیسەکەت دەکات بۆ دوربوون لە حاڵەتی شێرپەنجە ئەویش کاتێک گومانی ئەو حاڵەتەت لێدەکات بەهۆی دەرکەوتنی نیشانەکانیەوە لە نەخۆشەکەدا ئەویش
1- گۆڕانکاری لەکاتی سوڕی مانگانەدا.
2- ئازاری جومگوکانی ئێسکەکانی حەوز.
3- نەمانی ئارەزووی خواردن.
4- دابەزینی کێشی لەش بە شێوەیەکی پێشبینی نەکراو.
5- سک ئاوسان.

چۆن سەلامەت دەبین
لەکاتی دەرهاویشتنی گازی ژەهراوی ؟

ئامادەکردنی: پشتیوان ملا موسی

سەرنجتان بۆ بابەتێك رادەکێشم کە پەیوەندییەکی راستەوخۆی هەیە بەسەلامەتیەوە ئەویش ئێمە چۆن بتوانین خۆمان لە گازی ژەهراوی بپارێزین ، کاتێك لە شوێنێك کاردەکەین ، مەترسی بوونی دەرهاویشتنی گازی ژەهراوی لێ دەکرێت ؟
بۆ وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارە و خستنەڕووی بەرچاوڕوونی زیاتر ، بە نموونەیەك وەڵامی پرسیارەکە دەدەینەوە.
تۆ لەشوێنێك کاردەکەیت و لەو شوێنەشدا ئەگەر بوونی دەرهاویشتنی گازی ژەهراوی دەکرێت ، لە سەرەتادا پێش دەستپێکردنی کار لە و شوێنەدا دەبێت چەند شوێنێك دیاری بکەیت بۆ ئەوەی لەکاتی دەرهاویشتنی گازە ژەهراوییەکە لێی کۆببیتەوە ئەویش دانانی تاوەرێك کە پەرۆیەك یان هەر شتێکی تر ، کە بەرکەوتنی هەوا بلەرێتەوە ، تا بەو شێوەیە ئاراستەی هەواکە دیاری بکەیت ، بۆ ئەوەی لەکاتی دەرهاویشتنی گازەکە لەو شوێنەدا کۆببنەوە ، کە پێچەوانەی ئاراستەی هەوایە بەمەش گیانی هەموو ئەو کەسانە پارێزراو دەبێت لە هەر جۆرە مەترسیەك کە ڕووبەڕووی تەندروستی و سەلامەتیان ببێتەوە.
وە هەروەها لەو شوێنانەی کە چەندین کۆمپانیا پێکەوە کاردەکەن و ژمارەی کارمەندەکانیان زۆرە ، ئەوا لەرێگەی زەنگێکی ئاگادارکردنەوە تەواوی کارمەندان ئاگادار دەکرێنەوە ، لە مەترسی دەرهاویشتنی گازی ژەهراویەکە و بانگەوازکردن بۆ کۆبوونەوە لەو شوێنانەی کە پێچەوانەی ئاراستەی هەوایە ، کە پێشووتر ئەو شوێنانە دیاری کراون ،هەروەها بوونی ئەو زەنگەش بۆ ئەوەیە ، ئەگەر کارمەندێك لە شوێنی پشوودانی نووستووە یان لەسەر کارەکەیەتی ، تا لە رێگەی ئەو زەنگەوە ئاگاداربکرێتەوە .
دیارە هەر شوێنە و بەپێی تایبەتمەندییەکەی رێگاکانی سەلامەتی دەگرێتەبەر ، تاوەکو گیانی هەموو ئەو کەسانە پارێزراو بێت کە لەو شوێنەدا کاردەکەن ، چونکە پاراستنی سەلامەتی گیانی مرۆڤەکان دەبێت لە پێشینەی هەموو کارێك بێت .

نەخۆشی شەکرە

ئامادەکردنی:خێلان ئەکرەم

نەخۆشی شەکرە، یەکێکە لە نەخۆشیە مەترسیدارەکان کە ناسراوە بە بکوژە بێدەنگەکە و درێژخایەنە و تا کۆتایی تەمەن دەمێنێتەوە، بەهۆی زیادبوونی بەرهەمی کلوکۆزەوە لە خوێندا یان کەمی هۆرۆمۆنی ئەنسۆلین تووشی نەخۆشی شەکرە دەبین، دواجاریش زیان بە خوێنبەرەکان و دڵت دەگەیەنێت.

بە شێوەیەکی گشتی نەخۆشی شەکرە دەکرێت بە چەند جۆرێکەوە:
شەکرەی جۆری یەکەم :زیاتر تووشی منداڵان دەبێت و هۆکارەکەی نەزانراوە، بەڵام ئەوکاتە دروستدەبێت کە ئەنسۆلینی تەواو دەرنادرێت بۆ خانەکان، ئەم جۆرەیان کۆنترۆڵ دەکرێت
شەکرەی جۆری دووەم : ئەم جۆرەیان تووشی پێگەیشتوان دەبێت و بەهۆی ئەوەوەیە کە خانەکان ئەنسۆلین وەرناگرن، رەنگە دواتر دەردانی ئەنسۆلینیش کەمبێتەوە. ئەم جۆرەیان مەترسیدارترەو بەهۆی زیادبوونی کێش و وەرزش نەکردنەوە دروستدەبێت
شەکرەی دووگیانی : تووشی ئەو ژنانە دەبێت کە سکپڕن و بەهۆی ئەو دۆخەوە کە تێیدان رێژەیەکی زۆر لە شەکری گلوکۆز دەردەدەن. ئەمجۆرە مەترسی ئەوەی هەیە تووشی منداڵەکەش ببێت دوای لەدایکبوون
نیشانەکانی (زۆری میزکردن، تینوێتی و خێرا برسیبوون،دابەزینی کێش لە ماوەیەکی کەمدا،ماندوێتی و بێ (هێزی،چاک نەبونەوەی برین بە تایبەت لە دەست و قاچەکان
رێژەی سروشتی شەکری خوێن بە پێی کات دەگۆرێت وە بە دوو پێوەر دیاری دەکرێت ئەویش پێش نان خواردن و پاش نان خواردن،ئەگەر کەسەکە نانی نەخواردبوو بۆ زیاتر لە 8 سەعات ئەوا رێژەی شەکری خوێن دەبێت لە نێوان(70 - 115) بێت وە ئەگەر کەسەکە لە هەر کاتێکی رۆژدا بە شێوەیەکی هەرەمەکی رێژەی شەکری دیاری کرد ئەوا دەبێت لە نێوان (80 - 125) بێت وە بە پێی جۆری خواردنەکەش دەگۆرێت، وە بۆ دڵنیبیای زیاتر شیکاری (شەکرەی سێ مانگی)دەری دەخات ئەگەر کەسێک شەکرەی هەبێت یان نا .

هۆکارە یاریدەدەرەکانی ئەم نەخۆشییە بریتیە لە هۆکاری بۆماوە کە لە باوانی نەخۆشەکەوە دەگوازرێتەوە بۆ نەخۆش یان کێشی زۆر و وەرزش نەکردن و جگەرە کێشان و زۆر خۆری و هەبونی بەرزە پەستانی خوێن و بەرزی چەوریەکانی خوێن و ئەو خانمانەی کە کێشەی کیسی هێلکەدانیان هەیە لەگەڵ کۆمەڵێک هۆکاری ژینگەیی و هتد...
باشترین چارەسەر بریتییە لە ژەمی تەندروست، وەرزشکردن، جگەرە نەکێشان و دابەزاندنی کێش بەپێی پێویست.هەروەها بەکارهێنانی چارەسەری پێویست وەک دەرمان کە لە لایەن پزیشکی پسپۆرەوە دیاری دەکرێت بۆ ئەوەی شەکری خوێن کۆنترۆڵ بکرێت .
لە جیهاندا 382 ملیۆن کەس تووشی ئەم نەخۆشییە بوون، کە 90%ی لە جۆری دووەمی نەخۆشییەکەیە. سمبولی ئەم نەخۆشییە لە جیهاندا بازنەیەکی شینە.

لە کۆتاییدا نەخۆشی شەکرە وەک هەر نەخۆشییەکی دیکە چارەسەر کراوە و بەندە بە هەوڵدانی نەخۆشەکە بۆ چارەسەرکردنی وە چاودێریکردنی بەردەوامی نەخۆشییەکە.

ڕۆشنبیری تەندروستی

ئامادەکردنی:گۆران خلیل محمد

نەخۆش چی لە پزیشک دەوێت ؟؟؟

ڕێز: ڕێزگرتن یەکەم قۆناغی چارەسەری هەموو نەخۆشێکە، ڕێزگرتن بنەمای متمانەی نێوان پزیشک و نەخۆشە، بەبێ متمانەش هیچ چارەسەرێک سوودی نیە، ئەگەر سوودیشی هەبێت لای نەخۆشەکە بایەخ و بەهای نیە .

کات: گوێگرتن بۆ نەخۆش و کاتپێدانی بۆ ئەوەی دەردەدڵی خۆی بکات، لەوانەیە بەس بێت بۆ چارەسەری گرفتەکەی.

ڕاستگۆیی: ئاساییە پزیشک نەتوانێت چارەسەری نەخۆشێک بکات، بەڵام پێویستە بە ڕاشکاوی و ڕاستگۆیانە پێی بڵێ چارەسەری لای ئەو نیە و ڕێنمایی بکات بۆ لای پزیشکێکی تر.

ویژدان: ڕاستە هەموو کەس بۆ دەستکەوت کار دەکات و لە پێناوی خۆی کار دەکات، بەڵام دەبێت بەشێوەیەک بێت زیان لە مافی بەرامبەرەکەت نەدەیت، وە ئەگەر شتێک پێویست نەبوو بۆی نەکەیت، وە ئەگەر کارێکیشت بۆ کرد زیاتر لە مافی خۆتی لێ وەرنەگریت.

نهێنی پارێزی: نەخۆش وەکو کەسی پلە یەکی خۆی تەماشای پزیشک دەکات لە . ڕووی متمانە و نهێنی پارێزییەوە .

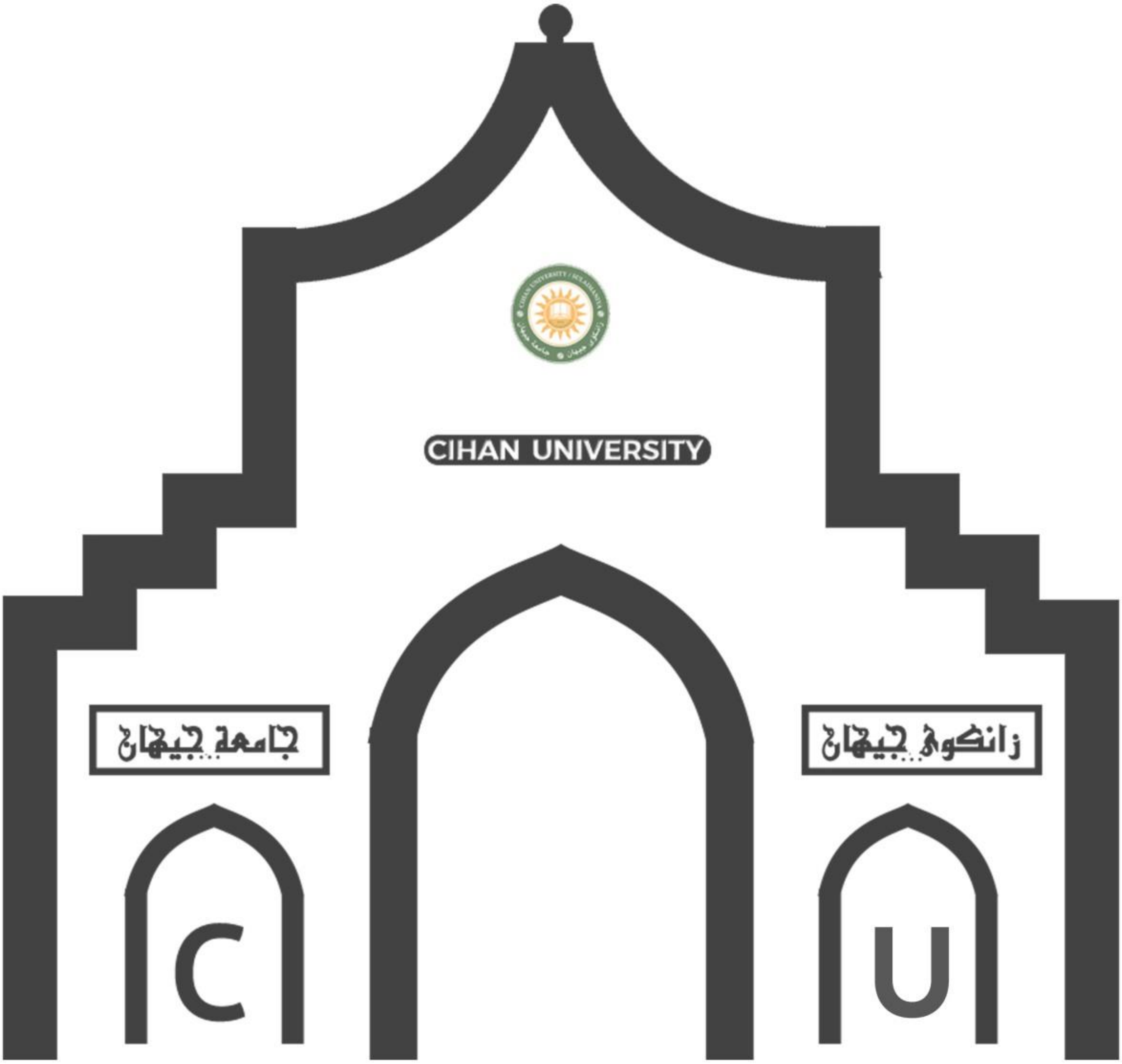
زانست: دوا شت کە نەخۆش پێویستی پێیەتی زانیاری و ئەزموونی پزیشکە، بەلای نەخۆشەوە گرنگ نیە پزیشک چەندە زانیاری زۆرە، گرنگ ئەوەیە ئەو زانیارییە سوودی هەبێت بۆ نەخۆشییەکەی ئەو.

ئاگاداری

خوێندکاری بەڕێز ئەم بڵاوکراوەیە بۆ خزمەتی تەندروستی گشتیە بۆیە چاوەڕێی خامەی خوێندکاران دەکات، بۆ ئەوەی ئەم بڵاوکراوەیە دەروازەیەك بێت بۆ نووسینی خوێندکاران.

بۆ ناردنی بابەتەکانتان پەیوەندی بکەن بە بەڕێوبەری نووسین یاخود لەڕێگای ئیمە یڵی بڵاوکراوە:

(T.zhinga@sulicihan.edu.krd)


CIHAN UNIVERSITY
جامعة جيهان
زانكوی جیهان
C
U

CIHAN UNIVERSITY-SLEMANI
00964 771 469 5656 - 00964 771 375 0800
FOLLOW US
www.sulicihan.edu.krd
زانكۆی جیهان-سلێمانی
presidency@sulicihan.edu.krd

CIHAN UNIVERSITY-SLEMANI
00964 771 469 5656 - 00964 771 375 0800
FOLLOW US
www.sulicihan.edu.krd
زانكۆی جیهان-سلێمانی
presidency@sulicihan.edu.krd