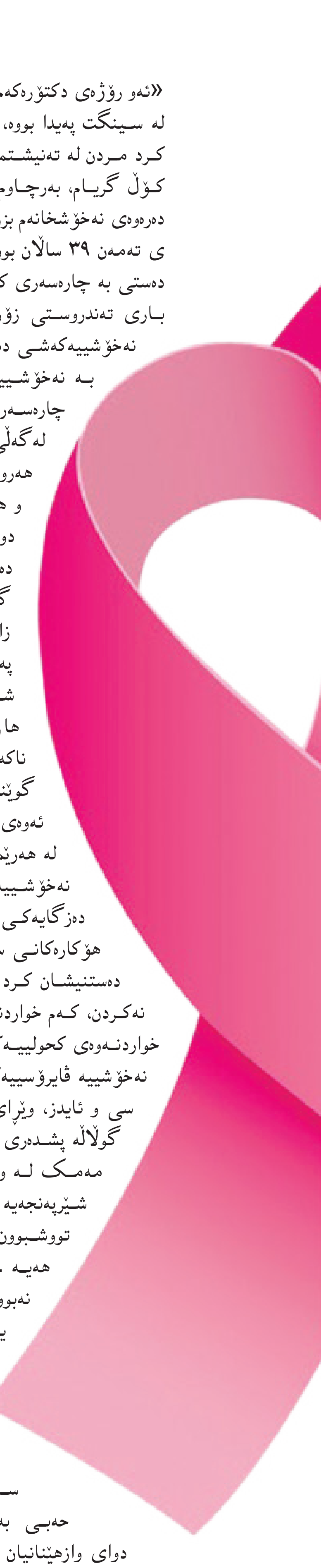
شێرپەنجەی مەمک هەڕەشە لە ژیانی ئافرەتان دەکات

نەخۆشیی شێرپەنجە نەخۆشییەکی درێژخایەنە و یەکێك لەو نەخۆشییانەیە کە مەترسی مەرگ لە سەر ژیانی توشبوو دروست دەکات، بە مەبەستی هۆشیارکردنەوەی هاووڵاتیان لە ناسینەوەی نیشانەکانی نەخۆشییەکە و زوو دەستنیشانکردنی ڕۆژی چواری شوبات وەك ڕۆژی جیهانی شێرپەنجە دیاریکراوە. بەپێی ئامارەکانی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی ڕێژەی تووشبوون بە نەخۆشیی شێرپەنجە لەهەڵکشاندایە و لەساڵی ڕابردوو زیاتر لە ١٤ ملیۆن حالەتی شێرپەنجە تۆمارکراوە و پێشبینیش دەکرێت بۆ ئەمساڵ ڕێژەکە بۆ ٢٠ ملیۆن کەس بەرزبێتەوە. بەپێی لێکدانەوەکانی کۆمەڵەی توێژینەوەی شێرپەنجە لە بەریتانیا، نیوەی خەڵکی (٥٤٪ی پیاوان و ٤٨٪ی خانمان) لە یەکێك لە قۆناخەکانی ژیانیاندا تووشی شێرپەنجە دەبن. ئافرەتان زیاتر تووشی شێرپەنجەی مەمك دەبن کە زۆر جار بڕین، یان لابردنی مەمکی لێدەکەوێتەوە، ئەوەش کاریگەرییەکی زۆری جەستەیی و ڕۆحیان لە سەر دروست دەکات. بەشداربووانی ئەم ڕاپۆرتەی گوڵان زانیاری زیاترمان پێدەدەن.

گوڵان: کۆمەڵایەتی



«ئەو رۆژەی دکتۆرەکەم پێی ڕاگەیاندم گرێیەکی مەترسیدار لە سینگت پەیدا بووە، دنیا لەبەر چاوم تاریك بوو، هەستم كرد مردن لە تەنیشتمەوەیە و بۆ حاڵی منداڵە وردەکانم بە کوڵ گریام، بەرچاوم ئەوەندە تاریك بوو، دەرگەی چوونە دەرەوەی نەخۆشخانەم بزر کرد». ئەوە قسەی جوان مەنسوور-ی تەمەن ٣٩ ساڵان بوو. ئەو ئێستا ماوەی زیاتر لە ساڵێکە دەستی بە چارەسەری کردووە و وەك خۆی ئاماژەی پیدەکات باری تەندروستی زۆر جێگیرە، لە بارەی چارەسەری نەخۆشییەکەشی دەڵێت: «بەهۆی ئەوەی زوو هەستم بە نەخۆشییەکەم کرد و زووش دەستنیشانکرا، چارەسەری پێویستم وەرگرت و تائێستاش لەگەڵی بەردەوامم، چارەسەرەکەی باشترە، هەروەها لەبەرئەوەی دڵم بە ژیان خۆشە و هاوسەر و منداڵەکانم خۆشدەوێ، تا دوا نەفەسم لەگەڵ شێرپەنجە ململانێ دەکەم و دڵنیاشم بەسەریدا زاڵ دەبم».

گوڵاڵە پشدەری شارەزا لە بواری زانستی پزیشکی و سەرۆکی سەنتەری پەنا بۆ پشتیوانی لە تووشبووان بە شێرپەنجە لە کوردستان، ڕایوایە ها,وڵاتییان بیر لە تەندروستیی خۆیان ناکەنەوە، نەچوونیان بۆ لای پزیشك و گوێنەدان بە تەندروستییان، هۆکارە بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی دروست نەزاندرێت کە لە هەرێمی کوردستاندا چەند کەس تووشی نەخۆشییەکە بووە، ئەویش بەهۆی نەبوونی دەزگایەکی تایبەت بە ئاماری نەخۆشەکان.

هۆکارەکانی سەرهەڵدانی شێرپەنجەشی بەمجۆرە دەستنیشان کرد: قەڵەوی، کەم جوولەیی، وەرزش نەکردن، کەم خواردنی سەوزە و میوە، جگەرەکێشان و خواردنەوەی کحولییەکان، ئەمە جیا لەوەی توشبوون بە نەخۆشییە ڤایرۆسییەکانی هەوکردنی جگەر جۆری بی و سی و ئایدز، وێڕای بۆماوەیی».

گوڵاڵە پشدەری باسی ئەوەشی کرد کە شێرپەنجەی مەمك لە وڵاتانی رۆژئاوا بەربڵاوترین جۆری شێرپەنجەیە و گوتیشی:» ئەم فاکتەرانە لە تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمك رۆڵیان هەیە . ئەو ژنانەی کە هەرگیز دووگیان نەبوون و نەچوونەتە ناو پرۆسەی زاوزێ. یاخود شیری مەمکیان بە کۆرپەلە نەداوە. هەروەها ئەو ژنانەی پێش تەمەنی ١٢ ساڵی سووڕی مانگانەیان دەستی پێکردووە و دوای تەمەنی ٥٠ ساڵی لە سووڕی مانگانە کەوتوون . یاخود حەبی بەرگری(The pil) بەکاردێنن، دوای وازهێنانیان لەوانەیە زووتر تووشی شێرپەنجەی مەمك بن. ئەو ژنانەی کە نەخۆشی mastopathie واتە کیس لەناو جۆگەلەی شیری مەمکیاندا هەبووە. ئەو ژنانەی کە ئەلکهول alcohol بەکار دێنن/ یان وازیان هێناوە یان جگەرەدەکێشن. ئەو ژنانەی کە بۆ ماوەی دووورودرێژ دەرمانی هۆرمۆن بەکاردێنن بۆ چارەسەرکردن، یان قەڵەون.

پشدەری گوتیشی : «ئەوانەش ئەگەری تووشبوونیان زۆر زیاترە لەوانەی کە لە سەرەوە باسمان کردن، ئەو ژنانەی کە پێشتر شێرپەنجەی مەمکیان هەبووە یاخود پێشتر چارەسەر کراون بۆ هەندێک جۆر لە گرێی ئاسایی.هەروەها ئەو ژنانەی کە لە کەسوکاری نزیکیاندا وەک دایک و خوشک، شێرپەنجەی مەمکیان هەبووە و یان ئەگەری گواستنەوەی بۆماوەییان هەیە.

سەرۆکی سەنتەری پەنا سەبارەت بە باری دەروونی تووشبووان هێما بۆ ئەوە دەکات کەوا بەهۆی نەبوونی زانیاری یان هەبوونی زانیاری هەڵە، تووشبوو پێیوایە تووشبوون بە شێرپەنجە واتە کۆتایی ژیان و مەرگ. خۆشبەختانە وانییە. ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە تا رادەیەک کەمتر دەبێتەوە بە ڕێگەی هەڵبژاردنی ژیانێکی تەندروست، گوتیشی: «مامەڵەکردن لەگەڵ نەخۆشانی شێرپەنجە ئاسان نییە، چونکە ئەم نەخۆشییە نەک تەنیا گۆڕانکاری جەستەیی، بەڵکو دەروونی و کۆمەڵایەتیشی پێوەیە. چونکە ئەو ترس و دڵەڕاوکێیەی کە تووشبوو بە شێرپەنجە هەیەتی، کاریگەری دەخاتە سەر لایەنی کۆمەڵایەتیشی و تووشبوو دەکەوێتە ناو بارودۆخێکی دژوار. هۆشیاری تەندروستی و زانیاری لە بارەی شێرپەنجە زۆر لە ئاریشەکان چارەسەر دەکات، چونکە بە ڕێگەی هۆشیاری و زانیاری لەسەر نەخۆشییەکە دەتوانن تا رادەیەک خۆیان ڕێبەر و پزیشکی خۆیان بن. بە دەوڵەمەندبوونی ئاستی زانیاری و پەیبردن بە گۆڕانکارییەکان و بەدواداچوون و چارەسەری بە کاتی خۆی واتە زاڵبوونە بە سەر شێرپەنجەدا. خۆشبەختانە ٨٠٪ی تووشبووان بە ڕێگەی چارەسەری پێویست و ڕێکوپێک شانسی مانەوەیان لە ژیاندا زیاترە و ماوەی پێنج ساڵە تەنیا ٢٠٪ لە تووشبووان درباز نابن لە نەخۆشی شێرپەنجە و لە ماوەیەکی دوور یان نزیک کۆچ دەکەن. بۆیە بە پێویستی دەزانین کە خانمان بە تایبەت گەنجەکان ئاگادار بکەینەوە کە پشکنینی مانگانەی مەمکیان بکەن، هەروەها خانمانی دوای تەمەنی ٥٠ ساڵ بەردەوام هەر دوو ساڵ جارێک وێنەی مەمک بە تیشک بگرن بۆ کۆنترۆڵ کردنی ئەگەری هەبوونی شێرپەنجە».

پشدەری ئەوەشی خستەڕوو کە ٧٠٪ی ڕێژەی تووشبووان بە شێرپەنجەی مەمک لە نێوان ئافرەتانی تەمەن سەرووی ٥٠ ساڵ پێش دێت. شێرپەنجەی مەمک لە نێوان ئافرەتانی ژێر تەمەن ٣٠ ساڵی زیاتر هۆکاری بۆماوەییە و ڕێژەی ٥٪ـە. شێرپەنجەی مەمک پیاوانیش دەگرێتەوە ١٪ کە هۆکارەکەی زیاتر بۆ ماوەییە، ڕێژەی ئافرەتانی تووشبوو لە وڵاتانی ئەوروپادا ڕێژەکەی ٨/١ واتە لە هەر هەشت

لەبەرئەوەی دڵم بە ژیان خۆشە و هاوسەر و منداڵەکانم خۆشدەوێ، تا دوانەفەسم لەگەڵ شێرپەنجە ململانێ دەکەم و دڵنیاشم بەسەریدا زاڵ دەبم

بەپێی ئاماری تەندروستی جیهانی ڕێژەکە لە هەڵکشاندایە و تەنیا لە ساڵی رابردوو زیاتر لە ١٤ ملیۆن حاڵەت تۆمارکراوە

ئافرەتدا، ئافرەتێک تووشی شێرپەنجەی مەمک دەبێت.
نەخۆش لە دوای تووشبوون بە شێرپەنجە و چارەسەرییەکەی لە وانەیە زۆر کێشەی بە دوادا بێت وەکو:

- ماندووبوون هەروەها بێ ئەنجامدانی هیچ چالاکییەک
- ئازار بە تایبەت ئازاری ئێسکەکان، جمگەکان
- گۆڕان لە پێست و قژ.
- گۆڕانی باری دەروونی، وەک: واهیمە، ترس و گومان و بێباوەڕی بەخۆ و بە جەستە.
- گومان لە داهاتوودا کە نەخۆشییەکە بگەڕێتەوە واتە Angst.
- گۆڕانی مامەڵەی دەوروبەر بۆ نموونە بە چاوی بەزەیی سەیرکردن و مامەڵەکردن لە جیاتی ڕێزلێنان وەک کەسێکی ئاسایی.
- گۆڕان لە کاروبار و چالاکی ڕۆژانەدا
- گۆڕان لە هەست و پێویستی کردەوەی سێکسیدا/لاوازبوون
- گۆڕان لە ئەنجامی کار و پیشەدا.
- گۆڕان لە توانینی ڕاگرتنی پەیام و زانیاری نوێ لە هزردا، بیر و بیرکردنەوە لاوازتر، یان لەسەرخۆتر دەبێت.

د. سەنا ڕەشید محەمەد پسپۆڕی نەخۆشییەکانی ئافرەتان و منداڵبوون و نەزۆکی،بەپێویستی دەزانێت تاك هەر گۆڕانکارییەکی بچووك کە هەستیی پێدەکات، بە هەند وەری بگرێ و سەردانی پزیشك بکات. وتیشی: «زۆرجار شێرپەنجەی مەمك ڕاستەوخۆ بۆ جگەر دەپەڕێتەوە، بۆیە چەندی زوو نەخۆشییەکە دەستنیشان بکرێت، ئەوەندە ئەگەری چاکبوونەوەی زیاتر دەکات.» ئەوەشی ڕوونکردەوە کە مەرج نییە ئەو گۆڕانکارییانەی لە مەمك ڕوودەدەن، هەمووجار شێرپەنجە بێت، بەڵکو زیدەگۆشتە، یان قونێری مەمکە، یان هەوکردنی شانەکانی مەمکە، یانیش لووی چەورییە.

ئاماری تووشبووانی نەخۆشیی شێرپەنجە لە هەرێمی کوردستان لە ساڵی ڕابردوو ٥٥٨ حاڵەت بووە

د. سەنا ڕێکارەکانی خۆپارێزی بۆ دووربوون لەم نەخۆشییە بەمجۆرە دەخاتەڕوو:-

- شیرپێدانی سروشتی .
- کەمکردنەوەی خواردنی چەوری.
- خۆپاراستن لە قەڵەوی.
- زۆر خواردنی خۆراکی ریشاڵی.
- خواردنی سەوزە و میوە بە پەلکەوە.
- پشکنینی خۆیی مەمکەکان .
- بە بەردەوامی وەرزشکردن .
- کەم بە کارهێنانی حەبی مەنع.
- بایەخدان بە خواردنەوەی چای سەوز.

ڕێژەی تووشبوون بە نەخۆشی شێرپەنجە لە هەرێمی کوردستان لە ستانداردی جیهانی لاینەداوە و ڕێژەکەی زۆر کەمترە

گوتیشی: ملی منداڵدان زۆرترین نەخۆشی ڕووبەڕووی دەبێتەوە، چونکە ئەو بەشە نزیکە لە دەرەوە و پاڵپەستۆی دەرەوە کاریگەری خراپی لەسەر دروست دەکات، هەروەها لەکاتی جووتبووندا فشار بەر ئەو جێگەیە دەکەوێت، تەنانەت لەکاتی پشکنینی پزیشکی و منداڵبووندا دەستی ئێمەی پزیشکان بەر ئەو جێگەیە دەکەوێت، بەهۆی ئەو هۆکارانە میکرۆب و هەوکردنی لەو بەشەدا زوو پەیدا دەبێت و ئەگەر زوو ئەو هەوکردنە دەستنیشان و چارەسەر نەکرێ دەبێتە شێرپەنجە و ئەوکات چارەسەرکردنی ئاسان نابێت.

شێرپەنجەی مەمك ٤٣٠ ساڵ پێش زایین دۆزراوەتەوە و ڕێژەی ٣٥،٨٪ی ئەو شێرپەنجانە پێکدێنێت کە تووشی ئافرەتان دەبێت، دووەم جۆری شێرپەنجەیە لە دوای شێرپەنجەی سییەکانەوە دێت، کە زۆرجار دەبێتە هۆکاری مردن، بەپێی ئامار ی تەندروستی جیهانی ڕێژەکە لە هەڵکشاندایە و تەنیا لە ساڵی ڕابردوو زیاتر لە ١٤ ملیۆن حاڵەت تۆمارکراوە، بەهۆی زوو دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکە و بوونی چارەسەری باش لە ساڵی ١٩٩٠ ەوە ڕێژەی مردن کەمبووەتەوە.

ساڵانە نزیکەی ٦،٧ ملیۆن کەس لە جیهاندا بە هۆی نەخۆشی شێرپەنجە گیان لەدەست دەدەن، بەڵام لە هەمان کاتدا پسپۆڕان ئومێدیان زۆرە کە بەرەوپێشچوونی تەکنەلۆژیای پزیشکی و زوو دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکە بۆ ڕێگرتن لە تەشەنەسەندنی ببێتە هۆی کەمکردنەوەی ڕێژەی مردن بە نەخۆشییەکە، توێژەرانی زانکۆی شاهانەی لەندەن لە ڕاپۆرتێکی نوێدا ئاماژەیان بەوە کردووە کە پێشبینی دەکەن لە چەند دەیەی داهاتوودا زۆربەی جۆرەکانی شێرپەنجە چارەسەری بنبریان بۆ بدۆزرێتەوە و ڕایانگەیاندووە ئەگەر داهێنانە تەکنەلۆژییەکانی بواری چارەسەری پزیشکی بەم ئاستەی ئەمڕۆ لەگەشەکردن بەردەوام بێت، چاوەڕوان دەکرێت تا ساڵی ٢٠٥٠ ڕێگە لە مردن بە نەخۆشییەکانی شێرپەنجە لە زۆربەی تەمەنەکاندا بگیرێت.

دکتۆر خاڵس قادر وتەبێژی وەزارەتی تەندروستی حکومەتی هەرێمی کوردستان، هێما بۆ ئەوە دەکات کەوا ڕێژەی تووشبوون بە نەخۆشی شێرپەنجە لە هەرێمی کوردستان لە ستانداردی جیهانی لاینەداوە و بەپێچەوانەوە ڕێژەکە لێرە زۆر کەمترە، دەتوانم بڵێم لە هەر ١٠٠ هەزار کەس کەمترە لە ١٠٠ کەس تووشی دەبن، لە وڵاتانی دیکە ڕێژەکەی بۆ هەر ١٠٠ هەزار کەس ١٥٠ کەسە، هەرچەندە بۆ ٢٠١٥ ئامارێکی ورد لەبەردەست نییە، بەڵام ڕێژەکە بە بەراورد لەگەڵ ساڵی ٢٠١٤ جیاوازییەکی ئەوتۆی نییە، ئاماری تووشبووانی نەخۆشیی شێرپەنجە لە ساڵی ٢٠١٤ کە دانیشتووی هەرێمی کوردستانن ٥٥٨ حاڵەت بووە، لە کۆی ٥٨٨ کەسەکەش، ٥٥٢یان مردوون کێ ٣٣٦ کەسیان نێر بووە، پلانی وەزارەت بۆ بەرەنگاربوونەوەی ئەم نەخۆشییە یەکەم هەنگاو کاردەکەین بۆ باشترکردنی سەنتەرەکانی چارەسەری، ئەگەرچی بەهۆی قەیرانی دارایی کێشەیەکی گەورە هەیە و ڕەنگە نەتوانین پلانەکانمان بە تەواوی جێبەجێ بکەین، هەروەها پلانی دروستکردنی سەنتەری چارەسەرکردن بە تیشکمان هەیە کە ڕەزامەندیشی وەرگیراوە، بەڵام وەکو گوتم بارودۆخی دارایی لە بەرێوەچوونی کارەکان گرفتی دروستکردووە، جگە لە چالاککردنەوەی ئەنجومەنی شێرپەنجە کە لە هەرێمی کوردستان هەیە و زیاتر گرنگی بە لایەنی هۆشیاری تاك دەدات، چونکە زۆرترین هۆکارەکانی تووشبوون بە شێرپەنجە درەنگ دەستنیشانکردنیەتی، ئەوەش

بۆ ناهۆشیاری تەندروستی هاووڵاتیان دەگەڕێتەوە، ئەگەر خەڵك هۆشیار بێت، كار لەسەر خۆپاراستن دەكات پێش چارەسەركردن، هەروەها هۆشیار كردنەوەی ژنان لە زوو زوو پشكنینی مەمك لە دەزگا تەندروستییەكان و بنكە تەندروستییەكان و نەخۆشخانەكان لەگەڵ سەنتەری تایبەتی پشكنین و چارەسەری شێرپەنجەی مەمك، چونكە بەربڵاوترین جۆری شێرپەنجە لە مێینەدا شێرپەنجەی مەمكە.