ڤیتامینە دژەئۆکسینەکان Antioxidant Vitamins

بەم دواییە گەلێك لێکۆڵینەوە لەسەر ڤیتامینە دژەئۆکسینەکان ئەنجام دراون کە چۆن لەوانەیە ئەگەری ریسکی نەخۆشی دڵ کەم بکەنەوە .

ڤیتامینە دژەئۆکسینەکان بریتین لە : ڤیتامین A، E، C، فۆلیك ئەسید، بیتا کارۆتین Beta Carotene (کە جۆرێکە لە ڤیتامین A). ئەمانە هەموویان تەندروستی باشتر دەکەن . نزیکەی ٣٠٪ ی ئەمەریکییەکان دژەئۆکسین بە شێوەی دەرمان وەردەگرن (دەنك یان پاودەر یان شەربەت).

زاناکان تا ئەمڕۆ ئامۆژگاری کەس ناکەن تاکو ڤیتامینە دژە ئۆکسینەکان بە شێوەی دەرمان (Antioxidant Vitamin Supplements) بەکاربێنن، بە لای کەم تا ئەو کاتەی کە توێژینەوەی پتر دەکرێ لەمبارەیەوە، بەڵام هەموو زانایان ئامۆژگاری ئەوە دەکەن کە خۆراکی رۆژانە جۆاوجۆر بکرێ و مادده خۆراکیيە بنەڕەتییەکانی بە بڕی تەواو تێدابێ، بۆ نموونە :

* شەش جار نان، دانەوێڵە لەگەڵ رووەکی نیشاستەیی (وەکو پەتاتە) .

* پێنج جار میوە و سەوزە.

* ٢- ٤ جار شیری بێ چەوری یان بەرهەمەکانی شیری کەم چەور .

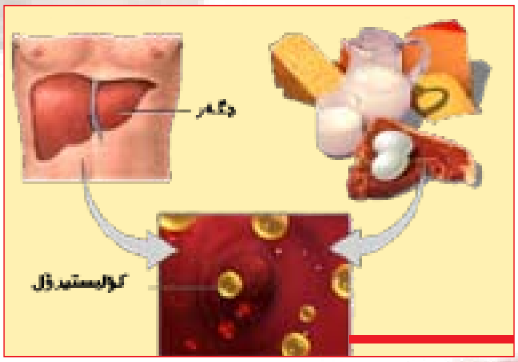
* ١٧٠ گرام لە گۆشتی بێ چەوری یان ماسی یان پەلەوەری کولاو .

بە گشتی خواردنی خۆراکی جۆراوجۆر کە کەم لە چەورە تێرەکان و کەم لە کۆلیستیرۆلی تێدایە دەبنە سەرچاوەی سروشتی بۆ ریشاڵ و ڤیتامین و کانزا دژەئۆکسینەکان .

چەند هەنگاوێکی سادە بۆ دابەزاندنی کۆلیستیرۆل

• وەرزشی هەوایی وەکو راکردن، مەلە، لێخوڕینی پایسکل دەبێتە ئەگەری دابەزاندنی کۆلیستیرۆلی خراپ (LDL) بە رێژەی ٣- ١٦ ملگم .

• دابەزاندنی کێشی زیادی لەش ئاستی کۆلیستیرۆلی جۆری (LDL) بە رێژەی ٣٥ -١٠ ملگم دادەبەزێنێ.



• وازهێنان لە جگەرە ئاستی کۆلیستیرۆلی جۆری (LDL) نزم دەکاتەوە بە رێژەی ١,٧٪، هەروەها ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ کەم دەکاتەوە .

• گۆڕینی خۆراك . دوورکەوتنەوە لە خواردنی گۆشت و ئەندامەکانی ئاژەڵ، زەردێنەی هێلکە (کە بە تێکرایی ٢٠٠ ملگم کۆلیستیرۆلی تێدایە) و شیر بەرهەمە چەورەکانی شیر، بەرانبەر بە زیاد خواردنی سەوزە میوە جۆراوجۆرەکان، باوی، گوێز، کاژو Cachew، زەیت زەیتوون، ماسی بە تایبەتی ماسی زێ و رووبار و دەریاکان .

تیشکی خۆر پێست پیر دەکات

تیشکی سەرووی وەنەوشەیی (UV light) کە لە تیشکی خۆردایە چەند ریشاڵەیەکی تایبەتی پێست بە ناوی ئیلاستین Elastin تێکدەشکێنێ . تێکشکانی ئیلاستین دەبێتە ئەگەری شۆڕبوون و خاوبوونەوەی پێست و لەدەستدانی هێزی لاستیکیی پێست (واتە گەڕانەوەی پێست بۆ دۆخی جارانی لە پاش گوژبوون و کشانی)، هەروەها پێست بە ئاسانی دەقڵیشێ و درز دەبات و چاکبوونەوەشی دوادەکەوێت . ئەگەر کاریگەرییەکانی تیشکی خۆر لەسەر پێستدا لە تەمەنی گەنجێتیشدا دەرنەکەون، پاشان لەگەڵ بەساڵاچووندا دەردەکەون.

گۆڕانەکانی پێست کە لە ئەنجامی بەرکەوتن بە تیشکی خۆردا روودەدەن بە هیچ شێوەیەك بە تەواوی پێچەوانە نابنەوە و تا ئێستا هیچ رێگایەکی پزیشکی لە ئارادا نییە بۆ گەڕاندنەوەی پێست بە تەواوی بۆ دۆخی جارانی هەر چەندە کە هەندێك جار پێست توانای خۆچاککردنەوەشی هەیە. بۆیە هەرگیز زوو نیە تاکو پێستمان لە تیشکی خۆر بپارێزین، بەمەوە گۆڕانەکانی پێست کە پەیوەستن بە تەمەن و بە تیشکی خۆر دوادەخەین .

چی بۆنی لەش پەیدا دەکات؟

سێ فاکتەر هەیە بەرپرسن لە دروستبوونی بۆنی لەش Body Odour:

١- جۆر و تایبەتمەندی گلاندەکانی ئارەقە لە پێستدا .

٢- شوێنی پێست لە لەشدا، بۆ نموونە بن کەوشەکان کە زەحمەت دەبینن لە بەهەڵمبوونی ئارەقەدا، بۆیە بۆنی تایبەتیان هەیە .

٣- ڕووی پێست خۆراک بە بەکتریا دەبەخشێت تاکو گەشە بکات، چڕی و ژمارەی بەکتریا لە بەشی جیاوازی لەشدا جیاوازی هەیە، ژمارەی زۆری بەکتریا هەیە لە پێستی سەر، ناوگەڵ (ناوچەی زاوزێ)، پێیەکان .

لە لەشدا دوو جۆری گلاندەکانی ئارەقەکردن هەیە : ئیکراین Eccrineو ئەپۆکراین Apocrine . جۆری ئیکراین، ئەمانە یارمەتی ڕێکخستنی پلەی گەرمی لەش دەدەن و لە هەموو بەشکانی لەشدا (لە هەموو بەشەکانی پێست) هەن . جۆری ئەپۆکراین، ئەمانە تاوانبارن لە پەیداکردنی بۆنی لەش، کە لە بن کەوش و ناوگەڵدا هەنە . بۆنی ئارەقە تەنها لەو کاتەدا پەیدا دەبێ کە ئارەقەی گلاندەکانی ئەپۆکراین لەگەڵ بەکتریای سەر پێسماندا کارلێك دەکەن

بۆنی ئارەقە لە هەر کەسێکدا دەگۆڕێ بە گوێرەی بوونی نەخۆشی هەناو وەکو :

١- بۆنی هەوێن واتە بوونی هەوکردن بە کەڕووی کاندیدا .

٢- بۆنی وەکو پۆلیشی نینۆك (ئەسیتۆن) واتە نەخۆشی شەکرە .

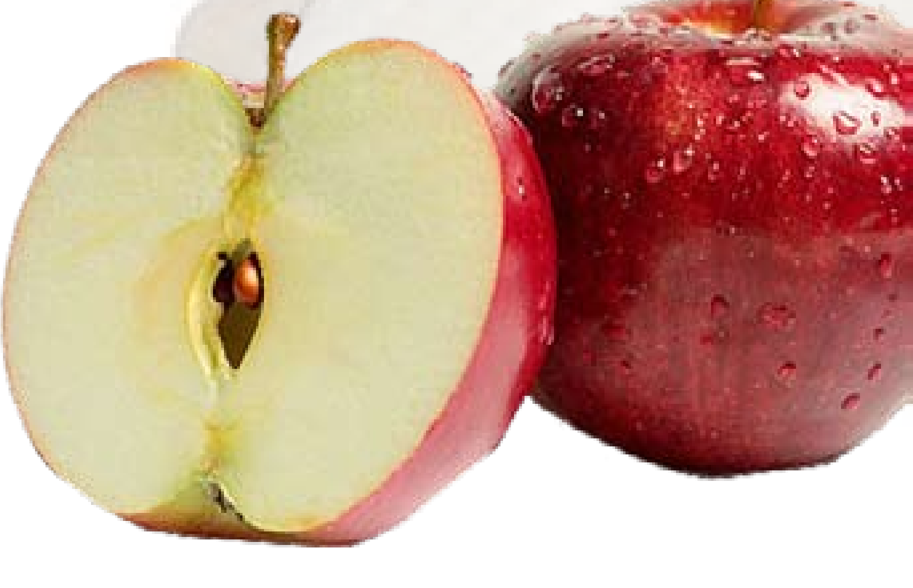
٣- بۆنی ئەمۆنیا واتە نەخۆشی جگەر.

هەر بۆنێکی لەش کە وەکو بۆنی ئارەقە نەبوو، دەبێ لێردا پزیشك ئاگادار بکرێتەوە، چونکە لەوانەیە کە نەخۆشییەکی لەپاڵەوە بێت.

ڕۆژانە خواردنی یەک سێو لە دکتۆر دوورت دەخاتەوە

ڕۆژانە یەك سێو لە دکتۆر دوورت دەکاتەوە ! لەوانەیە، بەهای خۆراکی سێو گەلێك لە چێژە خۆشەکەی زیاترە . یەك سێوی مامناوەندی کەمتر لە ١٠٠ کالۆری وزەی تێدایە، هەروەها ٤ گرام ڕیشاڵ، جگە لە چەندین ڤیتامین و کانزا. کە سێو بە تفرەوە دەخۆیت ئەوا چوار گرام ڕیشاڵەی ڕووەکی وەردەگریت، بە هەرحاڵ سێوی بێ پێستیش هەر سوودی زۆرە بەڵام تفرەکەی جگە لە ریشاڵ چەندین مادەی دژەئۆکسانی Antioxidants سروشتی تێدایە بە ناوی بایفلاڤانۆیدەکان Bioflavoniods.

ئەم مادە دژەئۆکسانانە یارمەتی دابەزاندنی کۆلیستیرۆل دەدن، هەروەها پارێزگاری لە تەندروستیی سیپەکان دەکەن. وا باشترە کە سێو هەموو (بە پێستەوە) بخورێت و زۆر ورد نەکرێت چونکە بە وردکردن هەندێك لە مادە گرنگە خۆراکییەکان تێکدەشکێن. بە گوێرەی ڕەنگ و جۆری سێو جیاوازییەکی ئەوتۆ نییە لە نێوان سێوی سوور و سێوی زەرد یان لە نێوان جۆرەکانی تردا لە ڕووی پێکهاتن و مادە گرنگە خۆراکییەکاندا سێو هەر جۆرێك و هەر ڕەنگێك بێت بڕێکی باشی لە ریشاڵ و ڤیتامین و کانزاکان تێدایە ئەگەر چی هەندێك سەرچاوە ئاماژە بەوە دەکەن کە پێستی سێوی سوور بڕێکی زیاتری لە مادە دژەئۆکسانەکان تێدایە . هەروەها گەلێك مادەی دژەئۆکسانی تر لە سێودا هەیە وەکو فلاڤانۆیدەکان Flavonoids و پۆلیفینۆلیکەکان Polyphenols کە تەندروستی مرۆڤ لە کرداری ئۆکسان دەپارێزن .



د.هونەر عەبدولقادر مەحموود:

یەک ساڵ پاش پێکهێنانی خێزان چارەسەر بۆ نەزۆکی پیاو دەست پێدەکەین

■ پاش پێکهێنانی خێزان لە لایەن دوو هاوسەری گەنج، هێندەی پێناچێت کە مەسەلەی کەسی سێیەم (واتە منداڵ) دێتە پێشەوە، هەر وەکو گووتراوە کە بە بێ منداڵ ماڵ چۆڵە، بە بێ منداڵ خێزان شتێکی لێ کەمە، بەبێ منداڵ بەختەوەری خێزان کەمترە... هتد. نەزۆکی بمانەوێ و نەمانەوێ گرفتێکی گەورەیە لە خێزاندا، بە هەرحاڵ زۆر جار پیاو و زۆر جاریش ئافرەت هۆکارن لە پاڵ ئەم گرفتەدا . هۆکاری نەزۆکی لە خێزاندا بە رێژەی ٥٠٪ بۆ پیاو و ٥٠٪ ی بۆ ئافرەت دەگەڕێتەوە، کەواتە هەردووکیان بە هەمان ئەندازە ئەگەری تووشبوونیان بە نەزۆکی لێ دەکرێ.

بۆ ئەم مەبەستە دیمانەمان سازدا لەگەڵ بەڕێز د.هونەر عەبدولقادر مەحموود پسپۆری گورچیلە و میزەڕۆ.■

دیمانە : د.عادل حوسێن

*** د.هونەر نەزۆکی پیاو چۆن پێناسە دەکرێ؟**

- نەزۆکی پیاو (عقم ألرجال Male Infertility) بەوە پێناسە دەکرێ کە دوو هاوسەر پاش یەك ساڵ لە دروستکردنی خێزان و بەیەکەوەژیان ئینجا نەبن بە خاوەن منداڵ بە بێ پەیڕەوکردنی هیچ هۆکارێکی رێگرتن لە سکپڕی (بە بێ منع) .

*** هەڵوێستی خێزانەکان چۆنە سەبارەت بە بوون بە خاوەن منداڵ ؟**

- هەندێك خێزان هەن کە پاش دوو یان سێ مانگ لە هاوسەرگیری مەسەلەی بوون بە خاوەن منداڵ هزرو بیریان داگیر دەکات و زۆربەی کاتیان بۆ ئەم مەسەلەیە تەرخان دەکەن، لە لایەنی زانستییەوە پێویستە کە پاش تێپەڕوونی یەك ساڵ لە پرۆسەی هاوسەرگیری ئەگەر سکپڕی روویندەدا ئینجا بە دوای چارەسەردا بگەڕێن .

*** هۆکارەکان چین لە پاڵ نەزۆکی پیاودا؟**

- هۆکارەکانی نەزۆکی لە خێزانێکدا نیوەی بۆ پیاو و نیوەکەی تریش بۆ ئافرەت دەگەڕێتەوە .هۆکارەکانیش بریتین لەمانەی خوارەوە :-

یەکەم هۆکار : نەبوونی سپێرم لە تۆواودا Azzospermia، هۆکاری نەبوونی سپێرم لە تۆواودا دەگەڕێتەوە بۆ دوو فاکتەر گرفت لە گلاندی پتیوتەری (الغدە النخامیە Pituitary gland) و گرفت لە گونەکاندا.

گرفت لە گلاندی پتیوتەری بە شێوەی زیادبوونی رێژەی هۆرمۆنی FSH بە سێ قات زیاتر لە رێژەی ئاسایی ئەم هۆرمۆنە لە خوێندا، ئەمەش مانای ئەوە دەگەیەنێ کە شانەکانی گونەکان هیچ کاردانەوەیەك بەرانبەر بەم هۆرمۆنە نانوێنن بۆ ئەنجامدانی فرمانەکانیان .

*** باشە ئەدی چ گرفتێك لە گونەکاندا دەبێتە ئەگەری نەزۆکی ؟**

- دوو جۆر گرفتی سەرەکی لە گونەکاندا دەبنە ئەگەری نەزۆکی پیاو،

یەکەم : دانەبەزینی زگماکیی گونەکان جا لە یەك لا یان لە هەردوولادا، بە تایبەتی لەوانەی کە لە پاش دوو ساڵی تەمەن ئینجا نەشتەرگەری دابەزاندنی گونەکانیان بۆ کراوە، ئەم مەسەلەیە دەبێ لە تەمەنی ١ـ ٢ ساڵی زوو نەشتەرگەری دابەزاندنی گونەکانی بۆ بکرێت بۆ رێگرتن لە نەزۆکی لە دوارۆژدا .

دووەم: هەوکردنی شانەکانی گونەکان Orchitis، کە جۆری سادەی هەیە یان هەورکردن بە میکرۆبی برۆسێللا . گوێرەپە (نکاف Mumps) لە ساڵەکانی منداڵیدا کاریگەری دەکاتە سەر هێلکە گونەکان لە دوارۆژدا و دەبێتە ئەگەری کەمبوونەوەی رێژەی بەرهەمهێنانی سپێرم لە گونەکاندا .

دووەم هۆکار : کەمی ژمارەی سپێرمەکان لە تۆواودا (Oligospermia). هەتا ئێستا هۆی کەمبوونەوەی سپێرم لە تۆواودا بە تەواوی نەزانراوە (Idiopathic)، بەڵام چەند بیردۆزێك هەنە سەبارەت بەم کێشەیە، یەکێکیان دەڵێ کە هۆکاری ئەم کەمبوونەی رێژەی سپێرم دەگەڕێتەوە بۆ فراوانبوونی خوێنهێنەرەکانی ناو تورەگەی گون (دەوالی Varicocele).

*** سروشتی نەخۆشی دەوالی گونەکان چۆنە؟**

- ئەم نەخۆشییە بریتیە لە فراوانبوون و ئاوسانی خوێنهێنەرەکانی ناو تورەگەی گون، بە رێژەی ٩٠٪ تووشی لای چەپ دەبێت لەبەر ئەوەی کە لوولە خوێنهێنەرەکانی گورچیلە لە لای چەپدا پەیوەندیان بە خوێنهێنەرەکانی تورەگەی گونەوە هەیە، هەروەها هەندێك مادەی کیمیایی هەیە کە لە گورچیلەکانەوە دەچنە ناو خوێن و پاشان کە دەگەنە گونەکان دەبنە ئەگەری کەمبوونەوەی سپێرمەکان لە تۆواودا .

*** ئایا هەوکردنی سادەی گونەکان یان هەوکردنی گونەکان بە میکرۆبی برۆسێللا رێژەی سپێرمەکان کەم دەکەنەوە ؟**

- بێ گومان هەردووکیان دەبنە ئەگەری کەمبوونەوەی رێژەی سپێرمەکان لەناو شلەی تۆواودا. جگە لە هەوکردن، بیردۆزێکی تر

هەیە کە دەڵێ بەرکەوتنی گونەکان بە تیشک Radiation دەبێتە ئەگەری کەمبوونەوەی سپێرمەکانی ناو تۆواو. بیردۆزێکی تریش پێی وایە کە پلەی گەرمی بەرز وەکو ئەو کەسانەی کە لە شوێنی گەرمی وەکو فرنییەکانی نان و سەموون و هەویرکاریەکاندا کاردەکەن دەبێتە ئەگەری کەمبوونەوەی ژمارەی سپێرمەکان لەناو تۆواودا .

*** سەرەتا کە پیاوێك دێتە لاتان و دووچاری نەزۆکی بووە چ پشکنینێکی پزیشکی بۆ دەکەن؟**

- سەرەتا و لە هەموو پشکنینەکان گرنگتر لە پاش وەرگرتنی مێژووی نەخۆشییەکە بریتییە لە پشکنینی شلەی تۆواو SFA، ئینجا سۆنار بۆ هێلکە گونەکان، پاشان پشکنینی خوێن بۆ هۆرمۆنەیان .

*** پشکنینی شلەی تۆواو چۆنە و چیمان پیشان دەدات ؟**

- سەرەتا پێویستە کە نەخۆش بۆ ماوەی سێ ڕۆژ پارێز بکات لە چوونە لای هاوسەرەکەی ئینجا ئەم پشکنینە ئەنجام بدات . ئەگەر ڕێژەی سپێرمەکان لەم پشکنینەدا سفر بوو، ئەوسا هەڵدەستین بە پشکنینی خوێن بۆ هۆرمۆنیFSH و هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن Testosterone. ئەگەر ئاستی هۆرمۆنیFSH سێ بەرابەر زیاتر بوو لە ئاستی ئاسایی لە خوێندا، ئەوە مانای ئەوە دەدات کە ئەم نەخۆشە هیچ سوودێك لە چارەسەرکردن وەرناگرێ . ئەگەر ئاستی ئەم هۆرمۆنە سێ بەرابەر زیاتر نەبوو لە ئاستی ئاسایی، ئەوسا هەڵدەستین بە وەرگرتنی نموونەی شانە لە گوندا Testicular Biopsy.

*** چەند ئەگەر هەیە لەپاش وەرگرتنی نموونەی شانە لە گوندا؟**

- سێ ئەگەر هەیە :

١. لەوانەیە لە (زەرعەکە) دا دەرکەوێت کە هیچ خانەیەکی بەرهەمهێنەری سپێرم نەبێت، ئەمەش هیچ چارەسەرێکی نییە .

٢. ئەگەری وەستانی سپێرمەکان لە یەکێك لە قۆناغەکانی گەشەکردن و پێگەیشتنی سپێرمدا (ArrestofSpermatogenesis)، ئەمەش چارەسەری هەیە .

٣- لەوانەیە کە نەخۆش سپێرمێکی تەواوی هەبێت ، بەڵام هۆکاری نەزۆکییەکەی بگەڕێتەوە بۆ گیرانی بۆری تۆواو (Obstructive Azzospermia)، ئەمەش بە نەشتەرگەری چارەسەر دەکرێ .

*** هۆکاری گیرانی بۆری تۆواو بۆچی دەگەڕێتەوە ؟**

- هۆکارەکە زیاتر هەوکردنە، هەندێك جاریش زگماکییە (Congenital) وەکو نەبوونی بۆری تۆواو .

*** ئەگەر پاش پشکنینی شلەی تۆواو دەرکەوت کە ڕێژەی سپێرمەکان نزمە چ پشکنینێکی تری بۆ دەکەن؟**

ئەو کاتە پشکنینی خوێن بۆ هۆرمۆنی پرۆلاکتین Prolactin و هۆرمۆنی (FSH) و هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن Testosterone پێویست دەکات . ئەگەر ڕێژەی ئەم هۆرمۆنانە ئاسایی بوو ئەوا بە چەند دەرمانێك نەخۆشەکە چارەسەر دەکەین. هەروەها ئەگەر ڕێژەی ئەم هۆرمۆنانە نائاسایی بوو (بەرزی و نزمییان هەبوو) ئەوا دیسان نەخۆش بە دەرمانی تایبەت چارەسەر دەکرێ .

*** پشکنینی تۆواو چۆن بکرێ باشە ؟**

دەبێ پیاو بۆ ماوەی سێ ڕۆژ لەگەڵ هاوسەرەکەیدا پارێزبکات، وا باشترە کە پشکنینەکە ڕاستەوخۆ لە تاقیگەدا بکرێت، یان ئەگەر پیاوەکە لە ماڵەوە تۆواو بێنێت ئەوا باشترە کە بەر لە تێپەڕبوونی نیو کاتژمێر بگاتە تاقیگا. مەرج نییە هەموو جارێك پشکنینەکانی هەمان کەس سەد لە سەد وەکو یەکتر بن بەڵکو لە هەموو جارێکدا هەندێك جیاوازی سادە بەدی دەکرێن، بۆیە وا چاکترە کە هەموو پشکنینەکان لە لایەن یەك تاقیگادا بکرێن، چونکە یەك چاو پشکنینی سپێرمەکان دەکات .

*** پاش چارەسەرکردن بە دەرمان نەخۆش چەند ماوەی دوای تاکو ئەنجامەکان لە پشکنینی تۆواودا دەربکەون ؟**

دەبێ نەخۆش سەبری هەبێت، چونکە هەتا سێ مانگ ئینجا دەتوانین کە گۆڕانەکانی تۆواو ببینین، ئەمەش لەبەر ئەوەیە کە سپێرم پێویستی بە ٧٢ (حەفتا و دوو) ڕۆژە تاکو بە تەواوی پێبگات و بە هەموو قۆناغەکانی پێگەیشتنی سپێرمدا بڕوات .

*** پشکنینی سۆنار چ سوودێکی هەیە لە دەستنیشانکردنا ؟**

سوود لە سۆنار بۆ گونەکان وەردەگیرێ ئەگەر خوێنهێنەرەکانی ناو تورەگەری گون دوچاری فراوانبوونەوە واتە (دەوالی) بووبن، بەڵام باشترە کە سۆناری دۆپلەر Doppler ئەنجام بدرێت چونکە لێشاوی خوێن لە ناو خوێنهێنەرەکان پیشان دەدات، واتە سەد لە سەد (دەوالی گونەکان) دەستنیشان دەکات .

*** تا چەند پشت بە پشکنینی کلینیکی (سریری) دەبەستن لە دەستنیشانکردنی دەوالیدا؟**

- بە ڕێژەی ٦٠٪- ٨٠٪ .

*** کەی پشکنینی خوێن بۆ هۆرمۆنەکان ئەنجام دەدەن ؟**

- پشکنینی خوێن بۆ هۆرمۆنەکانی FSH، پرۆلاکتین Prolactin و تێستۆستیرۆن Testosterone بۆ دوو حاڵەت دەبێ ئەنجام بدرێت، یەکێکیان نەبوونی سپێرم لە تۆواودا، ئەوی تریان کەمی ژمارەی سپێرم (کەمتر لە ڕێژەی ئاسایی) لە تۆواودا .

*** چۆن نەزۆکی پیاو چارەسەر دەکرێ ؟**

- یەکەم: چارەسەر بە پێی پرۆفایلی هۆرمۆنەکان. بۆ نموونە ئەگەر هیچ سپێرم لو تۆواودا نەبوو و لەپاش (زەرعەکەش) هیچ خانەیەکی دروستکردنی سپێرم بەدی نەکرا کە پێی دەگووترێ Sertoli Cell Only Syndrome ئەوسا گرفتەکە هیچ چارەسەرێکی نیە .

دووەم : ئەگەر سپێرمی ناتەواو هەبوو لە ناو (زەرعەکەدا)، ئەوا چارەسەر بە دەرمان بۆ ماوەی شەش مانگ دەدرێتە نەخۆش .

سێیەم : ئەگەر بۆریەکانی تۆواو گیرابوون، ئەوا بە نەشتەرگەری بۆریە گیراوەکان دەکرێنەوە.

چوارەم : ئەگەر ژمارەی سپێرمەکان کەم بوو واتە (کەمتر لە ٦٠ ملیۆن سپێرم لە یەك میلیلیتردا) بەڵام چالاکیی (جوولەی) سپێرمەکان نۆرمال بوو (واتە کەمتر نەبوو لە ٦٠٪)، ئەوا نەخۆش بە دەرمان چارەسەر دەکرێت.

پێنجەم : ئەگەر ژمارەی سپێرمەکان ئاسایی بوو بەڵام چالاکی سپێرمەکان کەم بوو، لێرەشدا نەخۆش بە دەرمان بۆ ماوەی سێ مانگ چارەسەردەکرێت .

شەشەم : نەشتەرگەری بۆ دەوالی گونەکان. تەنها ٥٠٪ ی نەخۆشەکان سوود لەم نەشتەرگەرییە وەردەگرن . لێرەدا پێویستە کە نەخۆش سێ مانگ پاش نەشتەرگەری ئینجا پشکنینی تۆواو بکات و ئەنجامەکەی لەگەڵ پشکنینی بەر لە نەشتەرگەرییەکە بەراورد بکات بۆ بەدیکردنی سوود لە نەشتەرگەری دەوالی گونەکان .

*** ئایا نەشتەرگەری دەوالی ئاسانە ؟**

بەڵێ، هەر چەندە کە بە بەنجی گشتی ئەنجام دەدرێت، بەڵام تەنها ١٠ — ١٥ خولەك دەخایەنێت، ئەم نەشتەرگەرییە لە هەموو نەخۆشخانەکاندا ئەنجام دەدرێت . هەندێك جار و تەنها بە ڕێژەی ١٪ لە پاش نەشتەرگەری نەخۆش تووشی کۆبوونەوەی شلە لە دەوری گونەکان (قیلە مائیە Hydrocele) دەبێت.

*** کە پەنا دەبرێت بۆ چارەسەر بە منداڵی تیوب ؟**

ئەگەر نەخۆش پاش چارەسەرکردن بە دەرمان و نەشتەرگەری دەوالی (ئەگەر دەوالی گونەکانی هەبوو) هیچ سوودێکی نەبینی . یان تەنها لەناو خانەکانی گونەکان سپێرمیان هەبێت، یانیش ئەگەر ڕێژەی سپێرم کەم بێت لە ژمارە یان لە چالاکیی سپێرمەکاندا .

نەشتەرگەری بۆ دەوالی گونەکان. تەنها ٥٠٪ ی نەخۆشەکان سوود لەم نەشتەرگەرییە وەردەگرن