گوڵان
ژمارە (٧٣٩)
٢٠٠٩/٦/٢٩

ئایا دوو گیانیت؟

وەستانی خولی مانگانە گرنگترین نیشانەی دووگیانیە، نیشانەکانی دیکە کە لەوانەیە لەگەڵ دووگیانیدا دەرکەون بریتین لە: هێڵنج، هەستکردن بە ماندووبوون، نارەحەتی لە مەمکەکاندا یان گەورەبوونیان، سەرئێشە، زوو میزکردن. بە هەرحاڵ لەوانەیە کە بوونی دوو یان پتر لەم نیشانانە لەگەڵ هەندێ حاڵەت و نەخۆشیدا سەرهەڵبدەن وەکو: پێش دەستپێکی خولی مانگانە (گرژی پێش خولی مانگانە)، ئەنفلوەنزا یان هەوکردن. تاکە رێگا بۆ دڵنیابوون لە دووگیانی بریتییە لە پشکنینی تاقیگا کە هەڵە قبوڵ ناکات.

ئافرەت رۆژانە

پرۆتیـن بناغەی بینای لـەش و ژیانە، زەروورە بـۆ گەشـە و نوێبوونـەوەی خانە و شـانەکان. هەمـوو پرۆتینـەکان پێکهاتوون لـە یەکگرتنی جیا جیای بیسـت ئاوێتە کە بە ترشـە ئەمینییەکان ناسـراون کە یەکەی بنچینەیی پرۆتینەکانـن. بە گوێرەی ئەوەی کە کام لە ترشـە ئەمینییەکان بەشـداران لە جۆرێکـی پرۆتیندا، مۆلیکیولی ئەم پرۆتینە دەبێتە ئەنزیم یان هۆرمۆن یان ماسـولکە یان

بۆچی دەمت وشک دەبێت؟

وشکبوونی دەم Xerostomia گرفت پەیدادەکات لەبەردەم قسەکردن و قووتدانی خـۆراک، ئەگەری هەوکـردن لەناو دەمدا زیاد دەکات، گرنگترین هۆیەکانی بریتین لەمانەی خوارەوە:

- هەوکردنی گلاندەکانی لیک وەکو گوێ رەپە، گیرانی جۆگەکانی دەردانی لیک بە هۆی پەیدابوونی گرێی شێرپەنجەیی یان بە هۆی دروستبوونی بەرد لەوێدا. لابردنی گلاندەکانی لیک بە نەشتەرگەری.
- زیانـی لابـەلای دەرمان. بـۆ نموونە دەرمانەکانـی دژەهیسـتامین کـە بـۆ چارەسەرکردنی هەستەوەری بەکاردەهێنرێن، دەرمانی دژە ئازار، دەرمانی دژە پەستی و دژە خەمۆکی، دەرمانەکانی چارەسەرکردنی شـێرپەنجە، دەرمانەکانی نەخۆشییەکانی دڵ، دەرمانـە هۆشـبەرەکان، دەرمانـی نەخۆشیەکانی گەدە و دەزگای هەرس.
- نەخۆشییە درێژخایەنەکان وەکو: نەخۆشی شـەکرە، سـستبوونی گلاندی تایرۆید، پەککەوتنـی گورچیلەکان، نەخۆشـی ئایدز، نەخۆشی ئەلزهایمەر Alzheimer، نەخۆشی پارکینسۆن.
- زەبـر بۆ ناوچەی سـەر یان بـۆ ناوچـەی مل کە بووبێتە هـۆی زیان گەیاندن بەو دەمارانـەی کە دەگەنە گلاندەکانی دەردانی لیک.

چارەسەرکردن بە تیشک R-diation therapy کە بۆ چارەسەرکردنی شێرپەنجە لە ناوچەی سەردا بەکاردێت زۆر جار دەبێتە ئەگەری زیان گەیاندن بە گلاندەکانی لیک و پەیداکردنی وشکبوونی دەم.

بی ئێـ...

بی ئێـم ئای BMI واتـە تێکرای بارستایی لـەش، پێوانـەی چەوری لەش دەکات بۆ پێگەیشتووەکان بە دابەشـکردنی کێش بە (کیلۆگرام) بەسەر دووجای درێژی باڵادا (بە مەتر). بی ئێم ئای کەمتـر لە 20کلگم/م2 واتە برێکی کەمی چەوری لە لەشدایە. ئەگەر تۆ وەرزشکار بیت هیچ گرفتێک نییە، بەڵام ئەگەر وەرزشکار نەبیت، ئەوا کێشـەکەت کەمە کە لەوانەیە بەرگری لەشـت دابەزێـت، بۆیە پێویسـتە کە خواردنت باشتر بکەیت و وەرزش ئەنجام بدەیت تاکو بارسـتایی ماسولکەکانت

پرۆتینی پێویستە

هەر شانە و ئەندامێکی تری لەش. پێویستی ئافرەت بە پرۆتین زیاد دەبێت لەکاتی دووگیانی و لەکاتی شیردانداندا، هەروەها لە ئافرەتە وەرزشکارەکاندا. پرۆتین لە خۆراکی ئاژەڵی و رووکییەوە سەرچاوەدەگرێ، بۆ نموونە: گۆشت، پەڵەوەر، ماسی، هێلکە، شیر و بەرهەمەکانی، رووەکە پاقلەییەکان، تۆوەکان، بەرهەمەکانی سۆیا، دانەوێڵە برِی زیادی پرۆتین لە خۆراکی رۆژانەدا باش نییە.

م ئای BMI

زیاتر بکەیت.
بی ئێم ئای لە نێوان 20- 25 دا واتە کێشێکی تەواو و تەندروستییەکی باش، بۆ پیاوان 23 و بۆ ئافرەتانیش 22 بە باشترین بی ئێم ئای دادەنرێ. بی ئێم ئای نێوان 25-30 واتە کێشی زیاد کە پێویست بە دابەزاندن دەکات، چونکە ئەگەری قەڵەوی لە ئارادایە. بی ئێم ئای پیتر لە 30 واتە قەڵەوی و ئامادەباشی بۆ تووشبوون بە نەخۆشی دڵ، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، نەخۆشی شەکرە، بەردی زراو، شێرپەنجە.

قەزەم و هۆکارەکانی

بوون بە قەزەم یان باڵاکورتی واتە درێژی باڵای کەمتر لە 145 سانتیمەتر بە پێی پێناسەی گروپی ((خەڵکە بچووکەکانی ئەمەریکا Little People of America-)). دوو سەد هۆکار ئەم گرفتە پەیدا دەکەن کە زۆربەیان هۆکاری زگماکین. لە هەموویان باوتر کە رێژەی 70% ی حاڵەتەکانە بریتیە لە گرفت لە گەشەکردنی ئێسك و کرکراگەدا Achondroplasia. لە راستیدا 85% ی ئەو منداڵانەی کە ئەم نەخۆشییەیان هەیە و قەزەم دەبن، خاوەن دایك و باوکێکی باڵا ئاسایی یان باڵابەرزن. هۆکارەکانی دیکەی باڵاکورتی بریتین لە: کەمیی هۆرمۆنی گەشە، گرفتەکانی میتابۆلیزم، گرفت لە کرۆمۆسۆمەکاندا، نەخۆشی لە گلاندی پتیوتەری (ألغدە ألنخامیە)، نەخۆشی سیلیاك کە گرفت لە هەڵمژینی خۆراك پەیدا دەکات، نەخۆشی گورچیلە، بە گشتی قەزمەکان لە رووی هزر و زیرەکییەوە مرۆڤی ئاسایین.

قەزمەکان لە رووی هزر و زیرەکییەوە مرۆڤی ئاسایین.

لۆچبوونی پێستت دوابخە

زۆربەی لۆچبوونەکانی پێست لەگەڵ بەتەمەنداچووندا سەرهەڵدەدەن، کە ئەمەش پرۆسێسێکی ئاسایی تەمەنە. تا ئێستا شتێك نییە کە بتوانێت ئەم کردارە سروشتییەی بەتەمەنبوونی پێست رابگرێت، بەڵام هۆکارەکانی دەورووبەر دەستیان هەیە لە خێرایی کرداری لۆچبوونەکەدا.
زیاد بەرکەوتنی پێست بە تیشکی خۆر وادەکات کە لۆچبوونی پێست لە تەمەنێکی زووتردا دەست پێبکات. هەروەها دوکەڵی جگەرە فاکتەرێکی دیکەیە کە ئەگەری لۆچبوونی پێست زیاد دەکات.
لە ئافرەتدا بە گشتی کرداری لۆچبوونی پێست لە تەمەنی سیساڵیدا سەرهەڵدەدات، سەرەتا بە وشکبوونی پێست دەستپێدەکات، شاشان هێڵەکانی وشکبوون دەبنە بناغە بۆ لۆچبوون. کەواتە دەکرێ کە کەمێك کرداری سروشتی لۆچبوونی پێست دوابخرێ بە رێگای گرنگیدان بە تەندروستی گشتی، خۆراکی هاوسەنگ کە برێکی زۆری لە سەوزە و میوە تێدابێت، خۆپاراستن لە تیشکی خۆر، دوورکەوتنەوە لە جگەرە، کەم بەکارهێنانی ئاوێتەکانی جوانکاری بە مکیاجیشەوە.

تەنها چوار توخمی کیمیایی 96.5% کێشی لەشی مرۆڤ پێکدێنن

لەسەر گۆی زەویدا 92 توخمی کیمیایی جیاواز هەیە، لەشی مرۆڤیش لە چەند مادەیەکی کیمیایی پێکهاتووە، لێرەدا تەنها ڕێژەی ئەو توخمانەمان باسکردووە کە نزیکەی هەموو کێشی لەشی مرۆڤێکی پێگەیشتوو پێکدێنن:

ئۆکسجین 65%ی کێشی لەش، کاربۆن 18.6%، هایدرۆجین 9.7%، نایترۆجین 3.2%. کالسیۆم 1.8%، فۆسفۆر 1%، سۆدیۆم 0.2%، پۆتاسیۆم 0.4%، کلۆر 0.2%، مەگنسیۆم 0.1%، سەلفەر 0.05%، ئاسن 0.03%، یۆد 0.01% .

کەمیی هەر توخمێك لە لەشدا گرفتی تەندروستی پەیدادەکات، بۆ نموونە کەمیی کانزای ئاسن دەبێتە ئەگەری کەم خوێنی، لاوازبوونی ئێسك لەبەر کەمیی کالسیۆم ڕوودەدات، کەمیی زینک دەبێتە هۆی کزبوونی گەشە و بەرگری لەش.

هەندێك توخمی دیکەش لە لەشدا هەنە بەڵام بە ڕێژەیەکی زۆر کەم Trace، لەم توخمانە: کۆپەر، زینك(تۆتیا)، کرۆم، کۆباڵت، سیلیکۆن، سیلینیۆم، فلۆر، ئەلەمنیۆم.

ڕۆژانە چەند ئاوت پێویستە؟

کەسێکی پێگەیشتوو پێویستە ڕۆژانە 2.5 لیتر ئاو بخواتەوە. لەم بڕە 1.8 لیتر کە دەکاتە 7-6 پەرداخ ئاو، ئەوی تریش لە خۆراکەوە دەگاتە لەش بەتایبەتی لە سەوزە و میوە. پێویستی ڕۆژانەی ئاو زیاد دەبێت لە کەشی گەرم و لەکاتی وەرزشکردندا. ئاو لەم سەرچاوانەوە دەگاتە لەش:

1. ئاوی خواردنەوە، ساردەمەنی، نوشبە گازدارەکان و شەربەتەکان.
2. سەوزە و میوەکان.
3. لە ئەنجامی کارلێکە کیمیاییەکان کە لە لەشدا ڕوودەدەن ئاو پەیدا دەبێت.

ڕێژەی ئاو لە لەشی مرۆڤ نەگۆڕە، کەمبوونەوەی شلەی لەش گەلێك نیشانەی لێدەکەوێتەوە وەکو زوومانددووبوون، لەش داهزران. ونکردنی بڕێکی زۆری شلەی لەش و وشکبوونەوە حاڵەتێکی مەترسیدارە، ئەگەر زوو چارەسەرنەکرێ دەبێتە ئەگەری مردن.

زینک ی...

زینك Zincکانزایەکی گرنگە، پاش ئاسن لە ڕیزبەندی دووەم دێت لە ڕووی چڕی لە لەشدا. زینك گرنگە بۆ میتابۆلیزمی کاربۆهیدراتەکان. پێویستە بۆ سیستەمی بەرگری لەش. ڕۆڵی هەیە لە کرداری دابەشبوونی خانەدا، هەروەها لە گەشەی خانە و چاکبوونەوەی برینەکاندا، جگە لەمانە زینك پێویستە بۆ هەستی بۆنکردن و چێژکردن. خۆراکە دەوڵەمەندەکان

دكتۆر: باڵغبوونی منداڵەكەم دواكەوتووە

سروشتی زگماكی و خێزانی رۆڵێكی گەورەی هەیە لە دیاركردنی كاتی یان تەمەنی باڵغبوون لە كوڕ و كچدا، هەندێك گرفتی تەندروستی و نەخۆشی هەنە دەبنە هۆی دواكەوتنی باڵغبوون، نەخۆشییە درێژخایەنەكانی وەكو نەخۆشی شەكرە، نەخۆشی گورچیلە، هەناسەتەنگی (رەبو).

ئەگەر ئەم نەخۆشیانە لە هەرزەكاریدا بە باشی چارەسەر و كۆنترۆل بكرێن، ئەوا تا رادەیەكی باش هەرزەكاری تووشبوو لە تەمەنی ئاسایی خۆیدا دەچێتە نێو باڵغبووندا. ئەوانەی كە خۆراكی رۆژانەیان ناهاوسەنگ و نارێكە، هەورەها ئەو كچانەی كە وەرزشەوانن و رۆژانە بۆ ماوەی چەند كاتژمێرێك مەشقی بەدەنی توند دەكەن كە دەرەنجام زۆر تەنك و لاوازن لە باڵغبوون دوادەكەون.

كچان پێویستیان بە بڕێكی دیاریكراوی چەوری لەش هەیە بەر باڵغبوون و بینینی خولی خوێنی مانگانە بە مەبەستی راگرتنی ئاستی هاوسەنگی هۆرمۆنەكان كە بەرپرسن لە باڵغبوون .

هەروەها گرفت لە گلاندی پتیوتەری ژێر مێشك و گلاندی تایرۆیدی مل دەبنە ئەگەری دواكەوتن لە گەشەكردنی لەش و دواكەوتن لە باڵغبوونیشدا.

گرفت و نارێكی لە كرۆمۆسۆمەكاندا رۆڵی هەیە لە گەشەكردن و باڵغبووندا، بۆ نموونە نەخۆشی یان دیاردەی تێرنەر Turner syndrome لە كچ و دیاردەی كلاینفێلتەر Klinefe-ter syndrome لە كوڕاندا دەبنە ئەگەری دواكەوتنی باڵغبوون و گەلێك گرفتی تەندروستی دیكە.

5-10%ی ئافرەتان مووەدەردانیان هەیە

مووەدەردان Hirsutism واتە گەشەكردنی موو لەو شوێنانەی ئافرەت كا نابێت مووی تێدا بەدی بكرێت وەكو چەنەگە و سەر لێوی سەرەوە وبناگوێیەكان، ئەمەش كاریگەرییەكی دەروونی زۆر دەكاتە سەر ئافرەتەكە. مووەدەردان زیاتر لەو ئافرەتانەدا روودەدات كە دووچاری فرەكیسی هێلكەدان دەبنەوە PCOS. هۆكاری مووەدرەدان دەگەڕێتەوە بۆ زیادبوونی رێژەی هۆرمۆنە نێرینەییەكان (ئەندرۆجینەكان). تێستۆستیرۆن ئەندرۆجینی سەرەكییە، بە بڕێكی كەم لە لەشی ئافرەتدا هەیە، بەڵام زیادبوونی ئەم هۆرمۆنە پتر لە رێژەی ئاسایی خۆی دەبێتە ئەگەری مووەدەردان. لە پیاویشدا زیادبوونی ئاستی هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن دەبێتە ئەگەری گرفت لە پرۆستاتدا. هەندێك جاریش مووەدەردان لەبەر هۆكاری زگماكییەوە روودەدات لە هەندێك خێزاندا، لەو كاتەی كە ئاستی هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن ئاساییە و هیچ كیسە لە هێلكەدانەكاندا بەدی ناكرێ.

...ان تۆتیا

بە پرۆتین بڕێكی زۆریان لە زینك تێدایەوەكو گۆشتی سوور، پەلەوەڕ، ماسی، روەكە پاقلەییەكان. كەمیی كانزای زینك لە لەشدا دەبێتە ئەگەری كزبوونی گەشە، كەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن، قژهەڵوەرین، گرفت لە هەستی چێژكردن و بۆنكردندا، كزبوونی بەرگری لەش. مرۆڤی پێگەیشتوو رۆژانە پێویستی بە 10 مایكرۆگرام زینك هەیە.

د.موحسین جەمیل عەزیز

دەستنیشانکردن به پێنۆڕی گەدە جێگای متمانەیە

■ لەگەڵ پێشکەوتنی تەکنەلۆژیا، ڕێگاکانی دەستنیشانکردن و چارەسەرکردنی نەخۆشییەکان پێشڤەچوونێکی گەورەی بەخۆوە بینیوە. پێنۆڕی هەناو Endoscopy یەکێکە لەم ئامێرە پێشکەوتووانەی کە ڕۆڵێکی بەرچاوی هەیە لە دەستنیشانکردن و چارەسەرکردنی نەخۆشییەکانی دەزگای هەرس، بۆ وردەکاری زیاتر ئەم دیالۆگەمان سازکرد لەگەڵ بەڕێز د.موحسین جەمیل عەزیز پسپۆر لە نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەرسدا.■

پشکنین به پێنۆڕی گەدە زۆر سەلامەتە و نەخۆش ڕاستەوخۆ لەپاش پشکنیندا دەچێتەوە و مومارەسەی ژیانی ئاسایی خۆی دەکات

*** هەر وەك لامان ئاشکرایە کە پێنۆڕی هەناو مەفهومێکی فراوانی هەیە و کۆمەڵێك دەزگا و ئامێری تایبەت و پێشکەوتوو دەگرێتەوە، بەڵام ئەمڕۆ ئەوەی کە لە هەموویان زیاتر بەکاردێت بۆ دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەرس پێنۆڕی گەدەیە Gastroscopy،حەز دەکەین بەڕێزتان باسێکی ئەم ئامێرە بکەن؟**

- پێنۆڕی گەدە بریتییە لە لوولەیەکی لاستیکی بەهێز کە درێژییەکەی یەك مەترە، کامێرایەکی بچووك و هەستیاری لە کۆتایی خوارەوەیدا هەڵگرتووە، کە دەخرێتە ناو دەم ئینجا بۆ ناو سورێنچك و گەدە، لوولەکە بەستراوە بە مۆنیتەر کە لەگەڵ جووڵەی لوولەی پێنۆڕدا هەموو لایەکانی ناوپۆشی گەدە و دوازدەگرێمان بە تەواوی پیشان دەدات.

*** کەواتە بە پێنۆڕی گەدە دەتوانرێ هەر سانتیمەترێکی ناوپۆشی گەدە و دوازدەگرێ ببینرێ، گرنگییەکانی تری ئەم ئامێرە لە چیدان؟**

- پێنۆڕی گەدە دەستنیشانکردنی تەواو و جێگای متمانەمان دەداتێ، هەندێك جاریش بۆ چارەسەرکردنی چەند حاڵەت و نەخۆشییەکیش بەکاردێت، بەکارهێنانەکەی سادە و ئاسانە، کاتێکی زۆری ناوێت تەنها ٥-١٥خولەك دەخایەنێت، نەخۆش پێویستی بە بەنجکردن نابێت، پشکنین بە پێنۆڕی گەدە زۆر سەلامەتە و نەخۆش ڕاستەوخۆ لەپاش پشکنیندا دەچێتەوە و مومارەسەی ژیانی ئاسایی خۆی دەکات.

*** بە بینینی ڕاستەوخۆی ناوپۆشی سورێنچك تا دەگاتە گەدە و دوازدەگرێ نەخۆشییەکان بە پێی سیفاتە زانستییەکان کە ئێمەی دکتۆر دەیانزانین دەستنیشان دەکرێن، ئەم نەخۆشییانە کامانەن؟**

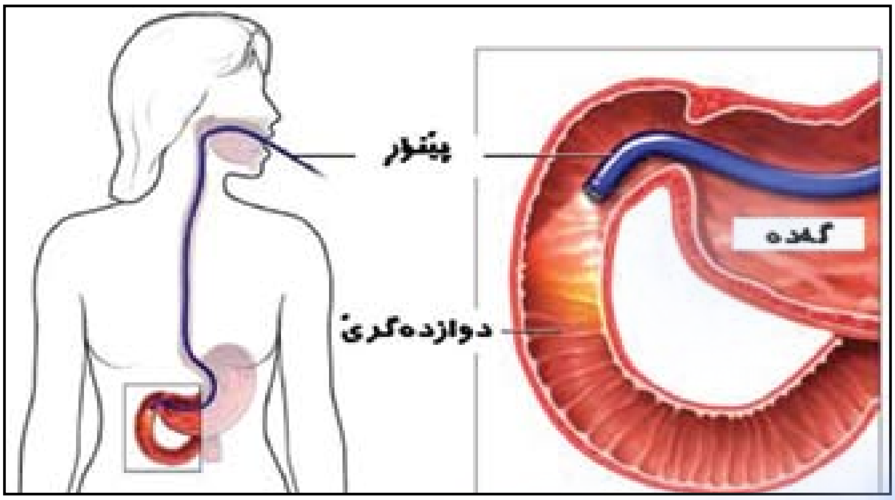
- پێنۆڕی گەدە بۆ دەستنیشانکردنی سەد لە سەدی گەلێك نەخۆشییەکانی دەزگای هەرس سوودی لێ وەردەگیرێت وەکو: هەوکردنی گەدە، وەرگرتنی نموونەی شانەیی لە ناوپۆشی گەدە، کولبوونی گەدە، کولبوونی دوازدەگرێ، تەنگبوونەوەAchalasia cardia یان فراوانبوونەوەی زگماکی زمانەی نێوان سورێنچك و گەدە Chalasia، قۆڕی ناوپەنچك Hiatus Hernia، سووتانەوە و زێدەگۆشت یان گرێ لە سورێنچکدا، دەوالی سورێنچك، دەوالی گەدە، سەقەتییە زگامکییەکانی گەدە وەکو تەنگبوونەوەی دەرچەی گەدە Pyloric stenosis و قەبەبوونی گەدە Gastromegaly،بۆ بەلاوەنانی گومان لە نەخۆشی شێرپەنجەی گەدە.

*** جگە لە دەستنیشانکردن، پێنۆڕی گەدە بۆ چارەسەرکردنی هەندێك نەخۆشی دەزگای هەرسیش بەکاردێت، ئەم حاڵەت و نەخۆشییانە کامانەن؟**

- لابردنی هەر تەنێکی بیانی لەناو سورێنچك و گەدە تا دەگاتە دوا بەشی دوازدوگرێ. لابردنی زێدەگۆشت لە سورێنچکدا Polyp، لابردنی گرێی بیزوار Bezoar کە حاڵەتێکی دەگمەنە و بریتییە لە تۆپەڵێکی لینج کە بە توندی بە ناوپۆشی گەدەوە دەلکێت لە ئەنجامی خواردنی بەرووبوومە ڕووەکییە لینجەکان.

*** دەستنیشانکردن بە پێنۆڕی گەدە هەڵە قبوڵ ناکات، کێن ئەو نەخۆشە کاندیدانە بۆ پشکنین بە پێنۆڕی گەدە؟**

- ئازارێکی درێژخایەن لە ناوچەی گەدەدا، بەدهەرسیی (سوء هضم) درێژخایەن، ڕشانەوەی وەرزی Periodic Vomiting،ڕشانەوەی خوێناوی، مۆمبوونی جگەر (تشمع الکبد)، گرفت لە قووتدانی خواردندا Dysphagia، کەم خوێنی درێژخایەن، بوونی خوێنی شاراوە لە پیساییدا (پیسایی ڕەش)، مێژووی قووتدانی تەنێکی بیانی، پێش هەر نەشتەرگەرییەکی دڵ، پاش ماوەیەکی زۆر لە بەکارهێنانی ئەو دەرمانانەی کە زیان بە گەدە دەگەیەنن وەکو برۆفین، ئیندۆسید، ڤۆلتارین، ناپرۆکسین.. هتد.



دیالۆگ: د.عادل حوسێن

*** لە گەلێك پشكنینی پزیشكیدا،حاڵەتێك یان نەخۆشییەك لە هەندێك كەسدا دەبێتە ئاستەنگ لەبەردەم پشكنینەكەدا، ئایا رێگر چییە لەبەردەم پشكنین بە پێنۆڕی گەدە؟**

- نەخۆشی دڵ بە تایبەتی گرژبوونی ماسولكەی دڵ، نارێكی لێدانەكانی دڵ، پەككەوتنی دڵ، حاڵەتە تیژەكانی رەبو، هەناسەتەنگی لەبەر هەر هۆیەك بێت، گرفت لە مەیینی خوێن، هەوكردنی سەختی ناوپۆشی دەم، هەوكردنی تیژی مەرازەكان (لوزتین)، هەروەها زوو لەپاش نەشتەرگەری لابردنی مەرازەكان.

*** بەر لە پشكنین نەخۆش لە سادەیی و سەلامەتی پێنۆڕ دڵنیا دەكەینەوە، بەڵام چۆن نەخۆش خۆی بۆ پشكنین ئامادە بكات؟**

دەبێ نەخۆش پارێز لە خواردن و خواردنەوە بكات بۆ ماوەی ٦-٧ كاتژمێر پێش پشكنین بە پێنۆڕ. بە گشتی پێویست بە بەنج ناكات، تەنها لە هەندێك حاڵەتدا وەكو :

١. ئەگەر تەمەنی نەخۆش كەمتر بێت لە ١٢ساڵ، چونكە منداڵان كۆنترۆڵی لوولەی پێنۆڕیان پێناكرێ.

٢. ئەو كەسانەی كە نەخۆشی دەروونیان هەیە.

٣. ئەوانەی كە كاردانەوەی رشانەوەیان Reflex Vomiting زۆر بەهێزە، ئەمەش بە دەرمان كۆنترۆڵ دەكرێ.

نەخۆش لەسەر لای چەپی پاڵدەكەوێ و قاچەكانی بۆ نزیك سكی دەچەمێنێتەوە، دەستی چەپی دەخاتە بن سەری. ئینجا لوولەكە دەخرێتە ناو دەمی نەخۆش و داوای لێدەكرێت كە لوولەكە قووتبدات، ئەگەر كاردانەوەی رشانەوە رووبدات ئەوا بە هەناسەوەرگرتن نامێنێ. پاشان كە پشكنینەكە تەواو بوو یەكسەر نەخۆش دەچێتەوە و هیچ رێنماییەكی ناوێت.

*** جگە لە نارەحەتی گەدە ئەگەر نەخۆش بەباشی خۆی ئامادە نەكردبێت، ئایا نەخۆش تووشی هیچ ئاڵۆزییەك دەبێت لەبەر پشكنین بە پێنۆڕی گەدە؟**

- نارەحەتی قورگ، هەندێك جار خوێنبەربوونێكی كەم لە سورێنچكدا كە ئازارێكی سووك پەیدادەكات، بەتایبەتی ئەگەر نەخۆش بەخۆی گرفتی لە سورێنچكدا هەبێت. كونبوون بە لوولە كە زۆر دەگمەنە لەبەر ناكارامەیی پشكێنەر.

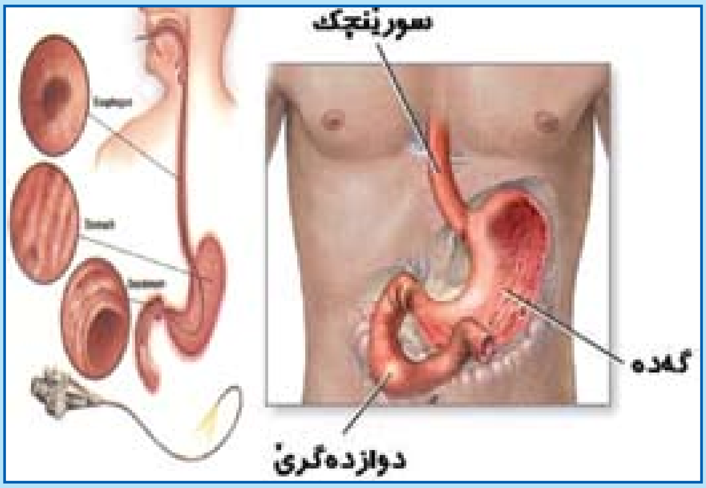
*** دەكرێ پێنۆڕ بۆ هەر تەمەنێك بكرێت، بەڵام چۆن؟**

- بەڵێ، چونكە ئامێرەكە قەبارەی جیا جیای هەیە بۆیە دەكرێ قەبارەی گونجاو بۆ هەر تەمەنێك بەكاربێت، هەروەها دەتوانرێ كە پێنۆڕ پتر لە یەك جار بۆ یەك نەخۆش ئەنجام بدرێت.

كولبوونی گەدە و دوازدەگرێ چارەسەری یەكجارەكی نییە

نەخۆشییە درێژخایەنەكان(الأمراض ألمزمنە) بەوە ناسراون، كە چارەسەرێكی بنبڕی یەكجارەكییان نییە بەڵكو بە دەرمان و پارێزی خۆراك كۆنترۆڵ دەكرێن، بە مانایەكی تر ئەم نەخۆشییانە تەنها كۆنترۆڵ دەكرێن بە مەبەستی رێگرتن لە ئاڵۆزییەكانیان كە زۆر جار مەترسیدارن بۆ تەندروستی. كولبوونی گەدە و دوازدەگرێ كە لە نێوەندە پزیشكییەكاندا بە كولبوونی هەرسی Peptic Ulcer ناوزەد دەكرێن وەكو نەخشییە درێژخایەنەكانی تر چارەسەرێكی هەمیشەیی یان یەكجارەكی نییە. كولبوونی هەرسی لەو نەخۆشییە

گەدەدا بەدی دەكرێ، كەچی ئازاری كولبوونی دوازدەگرێ لەو كاتەدا روودەدات كە گەدە بەتاڵە، بۆیە زۆر جار تووشبوو لە پاش نیوە شەو لەبەر ئازار خەبەری دەبێتەوە، ئەم ئازارە بە خواردن نامێنێ. دڵەكزێ و سووتانەوەی گەدە Heart Burn لەبەر زیاد دەردانی ترشی هایدرۆكلۆریك زیاتر لە كولبوونی دوازدەگرێدا بەدی دەكرێ. لەكاتێكدا كە كولبوونی هەرسی بە باشی كۆنترۆڵ نەكرێ، لەوانەیە چەندین ئاڵۆزی رووبدەن لەمانە: خوێنبەربوون لە كولبوونەكە كە رەنگی پیسایی بۆ رەنگی رەش دەگۆڕێت، ئاكتیڤبوونەوەی كولبوون،



درێژخایەنانەیە كە دەبێ تووشبوو بە درێژایی تەمەنی پابەندی دەرمان و پارێز و رێنماییەكانی تایبەت بە نەخۆشییەكە بێت.

ترشی هایدرۆكلۆریك HCL كە خانەكانی گەدە دەریدەدەن و بە ترشەڵۆكی گەدە ناساوە، بەرپرسە لە هەرسكردنی مادە پرۆتینییەكان. لە باری ئاساییدا ئەم ترشە بەهێزە ناتوانێت كە دیواری ناوپۆشی گەدە دابرووشێنێ یان هەرسی بكات، چونكە ناوپۆشی گەدە بەرگرییەكی بەهێزی هەیە بەرانبەر بەم ترشە. لە حاڵەتی كولبووندا (قرحە) هۆكارەكە دەگەڕێتەوە بۆ كەمبوونەوەی بەرگری ناوپۆشی گەدە یان زیاد دەردانی ترشەڵۆكی گەدە. ئەم نەخۆشییە مەیلێكی زگماكی هەیە واتە بە بەرەباب رادەكات. ئازار باوترین نیشانەیە لەگەڵ جیاوازییەكی كەم لە نێوان كولبوونی گەدە و كولبوونی دوازدەگرێدا، بۆ نموونە ئازار لە ناوچەی سەردڵدا(ناوچەی گەدە) بە ماوەیەك لەپاش ژەمی خواردندا زیاتر لە كولبوونی

كولبوونی گەدە یان دوازدەگرێ لە شوێنی كولبوونەكەدا. پێشان بۆ دەستنیشانكردنی كولبوونی گەدە و دوازدەگرێ پشت بە تیشكی ئێكسی رەنگاورەنگ دەبەسترا، واتە نەخۆش بەر لە وەرگرتنی فیلمی تیشكی ئێكس مادەیەكی رەنگ سپی دەخواردەوە كە ئاوێتەیەكی باریۆمی تێدابوو، زۆر جار ئەم دەستنیشانكردنە بۆ پسپۆڕانی تیشك و بۆ دكتۆرەكان جێگای گومان بوو، بەڵام ئێستا بە رێگای پێنۆڕی گەدە و دوازدەگرێ دەستنیشانكردنی كولبوونی هەرسی ئاسانە و سەد لە سەد جێگای متمانەیە. ئێستا لە پزیشكیی مۆدێرندا كولبوونی هەرسی تەنیا بە دەرمان كۆنترۆڵێكی باش دەكرێ، بە تایبەتی پاش ئەوەی كە دەرمانی زۆر پێشكەوتوو لەبەردەستدان بۆ كۆنترۆڵكردنی دەردانی ترشەڵۆكی گەدە. نەشتەرگەری تەنها لەكاتی روودانی ئاڵۆزی وەكو كونبوونی گەدە یان دوازدەگرێدا ئەنجام دەدرێت.

كولبوونی هەرسی لەو نەخۆشییە درێژخایەنانەیە كە دەبێ تووشبوو بە درێژایی تەمەنی پابەندی دەرمان و پارێز و رێنماییەكانی تایبەت بە نەخۆشییەكە بێت