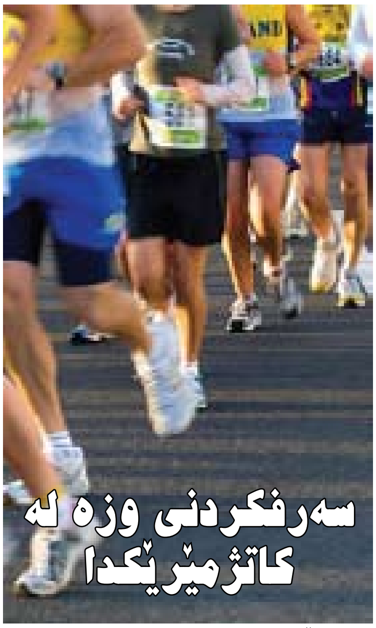
نەخواردنی ژەمی بەیانی لەوانە

زۆر كەس گرنگی بەژەمی خواردنی بەیانیان نادات و پێی وایە كە دەكرێ فەرامۆش بكرێت، پسپۆڕان دووپاتی دەكەنەوە كە ژەمی بەیانی زۆر گرنگە بۆ تەندروستی و بۆ ڕەشاقە، فەرامۆشكردنی دەبێتە ئەگەری قەڵەوی. بەبێ ئەم ژەمە كرداری میتاپۆلیزمی لەش لەسەرخۆ دەبێتەوە، هەروەها وا لە لەش دەكات كە ئەوەی لەش پێویستیەتی خەزنی بكات لە ژەمی ئێواراندا دابینی دەكات، ئەمەش دەبێتە هۆی زیادبوونی كێشی لەش و

ئەكزیما چییە؟

ئەكزیم زاراوەیەكی بەرفراوانە، بە گشتی مانای پێستێكی هەستییار دەبەخشێت كە بە ئاسانی دوروژێت بە بەركەوتنی بە سابوون یان خوری یان بە هۆكارەكانی تری ژینگە. بیرۆ باوترین جۆری ئەكزیمایە كە حاڵەتێكی هەستەوەری پێستە و چارەسەریشی ئاسانە، بەڵام دووبارە و سێبارە سەرهەڵدەداتەوە. ئەكزیما بە خورشت دەست پێدەكات، پاشان سووربوونەوە و ووشكبوونی

سەرفكردنی وزە لە كاتژمێرێكدا

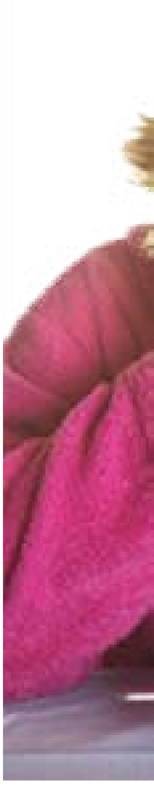


جۆری جوڵانەوە و وەرزش	وزەی سەرفكراو لە یەک كاتژمێردا
ئیشی سووك	١٥٠ كالۆری
ئیشی ناوماڵ	٢٠٠- ٢٥٠ كالۆری
ئیشكردنی سووك بە راوەستان	١٦٠ كالۆری
ئیشی ئۆفیس	١٤٠ كالۆری
ئیشی ناو باخچە	٢٥٠ كالۆری
تێنسی سەر مێز	٢٩٠ كالۆری
تێنسی سەر زەوی	٣٥٠ كالۆری
رۆیشتن لەسەرخۆ	١٨٠ كالۆری
رۆیشتن بە خێرایی	٢٥٠ كالۆری
راكردن بە خێرایی	٣٥٠ كالۆری
لێخوڕینی پایسكل	٣٠٠- ٤٠٠ كالۆری
مەلە (هەر جۆرێك)	٣٥٠- ٤٥٠ كالۆری
مەشقی توند	٣٠٠- ٤٠٠ كالۆری
مەشقی سویدی	٢٠٠- ٢٥٠ كالۆری

كەرش واتە كێشی زیاد یان قەڵەوی

لەشی مرۆڤ زۆر لەبارە بۆ كۆبوونەوەی چەوری (بەز)، دەتوانێ جێگای بڕێكی زۆری چەوری بكاتەوە. كۆبوونەوەی چەوریش واتە كۆبوونەوەی وزەی یەدەك یان وزەی زیاد كە لەبەر زیاد خواردن و كەمی چالاكی بەدەنییەوە لە لەشدا كۆدەبێتەوە. چەوری زیاد بە گشتی لەژێر پێست خەزن دەبێت. لە كچ و كوڕدا بەر لە بالغبوون كە كێشی لەشییان زیاد دەكات، چەوری زیاد بە یەكسانی بۆ هەموو بەشەكانی لەش بڵاودەبێتەوە. بەڵام لەكاتی زیادیوونی كێش لە پێگەیشتووەكاندا، هۆرمۆنەكان ڕۆڵیان هەیە لە چۆنییەتی دابەشبوونی چەوری زیاد بەسەر ناوچەكانی لەشدا، بۆیە دەبینین كە لە سەرەتای هەر زیادبوونێكی كێشدا، چەوری لە ناوچەی كەرش و كەمەردا كۆدەبێتەوە. زۆر جار كە یەكێك تەنها دوو یان سێ كیلۆگرام كێشی زیاد دەكات، یەكسەر هەست بەوە دەكات كە كەرشی گەورە بووە، چونكە نزیكەی هەموو ئەم زیادبوونەی كێش لە كەرشیدا كۆدەبێتەوە. یەكێكی لاواز یان یەكێك كە كێشی لەشی تەواو بێت بەرانبەر بە درێژی باڵا و تەمەنی، مەحاڵە كە كەرشی هەبێت. پاش زیادبوونی كێش و بەردەوامبوونی، كۆبوونەوەی بەز لە كەرشدا زیاتر دەبێت، پاشان بۆ كەمەر

...یە قەڵەوت بکات



کەمبوونەوەی ڤیتامینەکان. زۆر کەس لەبەر دەوامکردن، قوتابخانە، ئیش و کار، سەفەر..هتد ژەمەکە بەپارچە کێکێك یان سەندەویچێکی مربا بەرێ دەکەن تاکو هەندێك وزە بگاتە لەش لەوکاتەی کە ئەم جۆرە خۆراکانە زوو لەکۆئەندامی هەرسدا تێکدەشکێنرێن و هەرس دەکرێن و زوو دەگۆڕێن بۆ شەکر بەتایبەتی شەکری گلوکۆز کە زوو هەرس دەبێت (دەستوێندرێ) واتە لەش سەرفی دەکات، بە مانایەکی تر، وزەی بەم شێوەیە زوو دێ و زوو دەڕوات.

پێست، تفرفرێدان ئینجا قڵیشان. ئەکزیما لەوانەیە لە گەلێك شوێنی لەشدا رووبدات وەکو پێستی دەستەکان، قاچەکان، روو، پێستی ئەنیشك. ئەکزینا لە هەموو تەمەنێکدا بەدی دەکرێت، ١٠-٢٠٪ی منداڵە ساوایەکان دوچاری دەبن. ئەکزیما لە یەکێك بۆ یەکێکی تر ناگوازرێتەوە، بەڵام میلێکی خێزانی هەیە. کەواتە جینەکان و ژینگە هۆکارن بۆ تووشبوون بە ئەکزیما.

و سمت و سەرەوەی رانەکان، پاشان کە قەڵەوی زۆر زیاتر بوو، ئینجا چەوری بەرەو لای سەرەوەی لەش هەڵدەکشێت، بۆ ژێر پێستی سك و سینگ و قۆڵ و باسکەکان و مل و دەموچاو.

بۆ بچووککردنەوەی کەرش، تەنها رێگا بریتییە لە کەمکردنەوەی یان نەهێشتنی چەوری زیاد لەژێر پێستی کەرشدا بە هەمان بەرنامەی دابەزاندنی کێش کە خۆی لە دوو خاڵی سەرەکی ریجیمی خۆراك و وەرزشدا دەبینێتەوە. نەشتەرگەری بچووککردنەوەی کەرش بە لابردنی بەزی Tummy Tag زۆر بە کەمی لە هەندێك وڵاتدا ئەنجام دەدرێت.

ئەمە بەڵگەنەویستە کە هەموو وەرزشێکی سەلامەت سوودی گەورەی بۆ تەندروستی هەیە، بەڵام وەرزشی مەلە بە باشترین وەرزش دادەنرێ چونکە:

١. تاکە وەرزشە کە لە پۆزیشنێکی ئاسۆیی ئەنجام دەدرێ، بەم شێوەیە لێشاوێکی زیاتری خوێن بۆ مێشك دەچێت.

٢. بڕی وزە کە بە مەلە سەرف دەکرێ دەکاتە ٣٠٠-٤٠٠ کالۆری لە کات ژمێرێکدا، واتە وەرزشێکی گونجاو و خێرایە بۆ دابەزاندنی کێشی لەش.

٣. کاریگەری هێزی کێشکردنی زەوی (Gravity) لەسەر لەشدا کەمتر دەبێتەوە.

٤. سەرفکردنی گازی ئۆکسجین ئابووریتر دەبێت.

٥. لە یەك خولەکدا بڕی ٢٠٠-٢٥٠ میلیلیتر خوێنی ئۆکسێنراو دەگاتە ماسولکەی دڵ، هەروەها دڵ زیاتر ترشی لاکتیك (Lactic Acid)ی لەش سەرف دەکات، واتە لەش لەم مادەیە رزگار دەکات.

ناتوانیین لە میکرۆب رزگاربین، لەو هەوایەدان کە هەڵیدەمژین، لەو خۆراکەدان کە دیخۆین، لە سەر هەر رووێکدا هەن کە دەستی لێدەدەیین. زۆربەی بەکتریا و ڤایرۆسەکان لە ماڵەکانماندا بێ زیانن، لەشمان فێربووە و دەتوانێت کە چۆن لێیان رزگاربێت. بەکتریا و ڤایرۆسەکانی نەخۆشی دەگوازرێنەوە لە تووشبووان بۆ خەڵکی دیکە بە رێگای جیاواز.

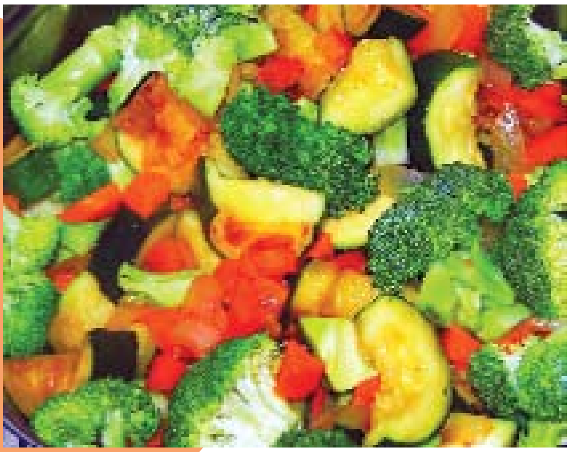
• میکرۆب لە خۆراکدا: خۆراك و ئاو زۆر جار سەرچاوەن بۆ میکرۆبەکان. خۆراکی خاو بە میکرۆب داپۆشراوە، ئەگەر چی زۆربەی ئەم میکرۆبانە بێ زیانن، بەڵام هەندێك جار میکرۆبی زیانبەخشیش بەخۆوە دەگرێ کە دەبێتە ئەگەری نەخۆشی، بە تایبەتی ئەگەر بە باشی نەکوڵێنرابێت یان ئالودە بووبێت بە ئاوەڕۆ و پاشەڕۆی ئاژەڵ.

• نزیکبوونەوە لە یەکتری: بەرکەوتنی پێست بە پێستی مرۆڤ یان مرۆڤ و ئاژەڵ، کۆکە و پژمین، بەکارهێنانی کەلوپەلی یەکتری. هەروەها لە دایکەوە زۆر جار میکرۆبی نەخۆشی هەوکردنی جگەر و ڤایرۆسی نەخۆشی ئایدز و بەکتریای ستافیلۆکۆکەس بۆ منداڵەکەی دەگوازرێنەوە.

هەنار پێست ساف دەکات

هەنارPomegranate، ئیستاش لە گەلێك وڵاتدا وەکو دەرمــان بەکاردێت. هەنار گەلێك ڤیتامین و مادە دژەئۆکســانەکانی تێدایە. بۆ ڕاگرتنی ســکچوون و دابەزاندنی تا بەکاردێت. هەروەها بە خواردنی هەنار یان شــیرەی هەنار تیشکی ســەرووی وەنەوشەیی ڕێگای لێ دەگرێت کە زیان بە پێســت بگەیەنێت وەکو پەیداکردنی پەڵەی تاریك، بۆیە هەنار بەسوودە بۆ کاڵکردنەوە و ســافکردنی پێســت. یەك هەناری مام ناوەنــدی نزیکەی ١٠٠ کالــۆری وزەی تێدایە، هەروەها٢١ گرام کاربۆهیدرات بە شــێوەی شەکر، ٥ گرام ریشــاڵی خۆراکی، یەك گرام پرۆتین، ٥ گرام سۆدیۆم، ئاو ٧٨٪، ڤیتامین C نزیکەی ١٦٪، کانزای ئاســن ٢٪. هەنار هیچ چەوری تێدانییە، بۆیە هەنار لە لیســتی ئەو خۆراکانەدایە کە لە ریجیمی دابەزاندنی کێشی لەشدا بەدی دەکرێ.

مادە فایتۆکێمیکەلەکان چین؟

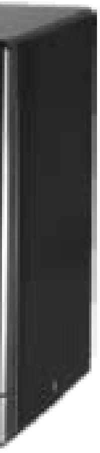


مادە کیمیاییە ڕووەکییەکان (فیتۆکێمیکەلەکان Phytochemicals) بریتین لە مادەی ناخۆراکی Nonnutritive)) کە ئاوێتەی وایان تێدایە مرۆڤ دەپارێزن لە تووشبوون بە گەلێك نەخۆشی. تا ئێستا زیتر لە ٩٠٠ جۆری مادە کیمیاییە ڕووەکیەکان ناســراون، هەروەها ڕۆژ لەدوای ڕۆژ مــادەی ڕووەکی دیکە دەدۆزرێنەوە . هەر خۆراکێکی ڕووەکی ژمارەیەکی زۆری لەم مادە کیمیاییانە تێدایە، بۆ نموونە قاپێکی ســوپی سەوزەی تێکەڵاو پتر لە ١٠٠جۆر لەم مادە کیمیاییانەی تێدایە. هەر لە زوویکەوە، لە سەرەتاکانی هەشتاکاندا پەیمانگای شێرپەنجەی نیشتیمانیی ئەمریکی لە پرۆگرامی خۆپاراستن لە شێرپەنجەدا هەڵســەنگاندنی تەواوی سەبارەت بە کاریگەری و ســەلامەتی ئەم ماددانە بڵاوکردۆتەوە . بــۆ نموونە مادەی لایکۆپین Lycopen)) کە لە تەماتە و بیبەردا هەیە پیاو دەپارێزێ لە شــێرپەنجەی پرۆســتات، مادەی فینۆلەکان (Phenols) و مادە فلاڤۆنۆیدەکان Flavonoids)) کە لە سێو و هەنار و گێلاس و ترێ و شووتیدا هەیە مرۆڤ لە نەخۆشی دڵ دەپارێــزن . بە هەرحاڵ ئەم مادانە یەکجار زۆرن کە لە ســەوزە و میوە و دانەوێڵەی جۆراوجۆردا هەن، ئێستا ئەم ماددانە بە ڤیتامینەکانی دوارۆژ ناوزەد دەکرێن.

تێربوونی دەم...تێربوونی گەدە

خێرا خواردن بخۆیت، درەنگتر هەست بە تێربوون دەکەیت، گەدەت پڕدەبێت کەچی هێشتا دەمت تێر خواردن نەبووە، دەرەنجام برێکی زیاتر لە پێویست دەخۆیت و ئەگەری ئەوەت لێدەکرێت کە دوچاری قەڵەوی بیت. پاش ژەمێکی تەواوی خواردن، گەدە بە تێکرایی پاش تێپەڕبوونی چوار کاتژمێر ئینجا بەتاڵ دەبێت، واتە دەتوانیت کە ژەمێکی تری خۆراك بخۆیت. گەدە دەتوانێت جێگای پتر لە لەو بڕە خۆراکە بگرێت کە بۆ تێربوون پێویستە. گەدە کە پڕبوو لە خواردن نامە دەنێرێت بۆ سەنتەری هەستکردن بە برسیبوون و تێربوون کە لە مێشکدایە کەوا تێربوون ڕوویدا و ئیتر خــواردن بەسە. لە حاڵەتی ئاساییدا،

داواکەوتنێك کە بە ١٠خولەك دەخەملێنرێت هەیە لەنێوان پڕبوونی گەدەو ناردنی نامەی تێربوون بۆ مێشك. جگە لە پڕبوونی گــەدە، ئاستی شەکری خوێنیش نامە دەنێرێت بۆسەنتەری برسیبوون و تێربوون لە مێشکدا، بۆ نموونە دابەزینی ئاستی شەکری خوێن لە ڕێگای سەنتەری مێشکەوە هەستی برسیبوونت بۆ پەیدادەکات، بەپێچەوانەشەوە ئاستی بەرزی شەکری خوێن وات لێدەکات کە هەست بەتێربوون بکەیت. ئەگەر هەستت بە برسیبوون کرد سەیری سعات بکە و دڵنیا بە لەوەی کە ٤ کاتژمێر بەسەر ژەمی ڕابردووتدا تێپەڕبووە ئینجا دەست بە خواردن بکە.



خۆراک بە مایکرۆویڤ ئامادە مەکە

ئایا ئامادەکردنی خۆراك بە مایکرۆویڤ زیانبەخشە؟

فرنی مایکرۆویڤ Microwave ovens، بە تیشکی شەپۆلی کارۆموگناتیسی کە لەرلەریان زۆر بەرزە ئاراستەی خۆراك دەکرێت، مۆلیکیولەکانی خۆراك بە تووندی تێکدەشکێنێت، دایاندەکوتێت و لەیەکتری دەخشێن و گەرمی پەیدادەکەن، بەم شێوەیە خۆراك گەرم دەکرێتەوە یان لێدەنرێ. لەو کاتەی کە ئاوێك مایکرۆویڤ کرابێت بخرێتە سەر رووەك ئەوا گەشەی ئەم رووەکە دەوەستێنێت. ئایا خۆراکێك کە بە مایکرۆویڤ ئامادەکرابێت، دەبێ چ کاریگەرییەکی هەبێت لەسەر تەندروستی مرۆڤدا؟ خۆراکی ئامادەکراو یان گەرمکراوە بە میکرۆویڤ لە رووی پێکهاتنی توخمە کیمیاییەکاندا دەگۆڕێن، ئەمەش گرفت لە هەرسکردنیاندا پەیدا دەکات و نەخۆشی لە گەدە و ریخۆڵەدا پەیدا دەکات. هەروەها مادەی شێرپەنجەکار پەیدا دەبن لە شیر و دانەوێڵەدا کە بە مایکرۆویڤ مامەڵەیان لەگەڵدا کرابێت. هەروەها لەش ناتوانێت کە بە تەواوی سوود لە ڤیتامینەکان و کانزاکان و چەورییە پرۆتینەکانی ناو خۆراکە جیاجیاکان وەربگرێت کە بە میکرۆویڤ ئامادەکراون. فرنی مایکرۆویڤ لە ماوەیەکی کەمدا دەبێتە ئەگەری پەیدابوونی مادە سەربەستەکان Free Radicals لە هەر خۆراکێك کە دەخرێتە ناوی، ئەم ماددانە زیان لەسەر ئاستی خانەدا بە DNA ناو ناوکدا دەگەیەنن و بەمەش ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە زیاد دەکەن.

کاربۆهیدراتی سادە..کاربۆهیدراتی ئاڵۆز

زاراوەی کاربۆهیدراتی سادە و ئاڵۆز بۆ ئەوە دانراون کە تا چەند کاربۆهیدرات لە رووی پێکهاتنی کیمیاییەوە ئاڵۆزە. کاربۆهیدراتە سادەکان هەموو شەکرەکان دەگرنەوە کە لە کاربۆن و ئۆکسجین و هایدرۆجین پێکهاتوون، لەمانە: گلوکۆز $C_6H_{12}O_6$، سوکرۆز (شەکری ئاسایی)، فرکتۆز(شەکری میوە)، لاکتۆز(شەکری شیر)، ماڵتۆز(شەکری جۆ)، گالاکتۆز. کاربۆهیدراتە ئاڵۆزەکان لە رووی پێکهاتنی کیمیاییەوە لە شەکرەکان ئاڵۆزترن و سێ جۆرن:

١. گلایکۆجین Glycogen.
سووتەمەنی سەرەکی وزەیە لە لەشدا. گلایکۆجین لە یەکەی گلوکۆز پێکهاتووە کە لە نزیکەی هەموو خۆراکێکدا هەیە و لە لەشدا دەگۆڕێ بۆ وزە.

٢. نیشاستە Starch. تەنها لە بەروبوومە رووەکییەکاندا هەیە. بە پێچەوانەی بیروڕای خەڵك نیشاستە نابێتە ئەگەری قەڵەوی، بەڵکو چەوری کە دەخرێتە ناو پەتاتە و ناو مەعکەرۆنە و برنج و ناو ئارد یان نان ئینجا وزەی زیاتر دەدات و دەبێتە ئەگەری قەڵەوی، چونکە یەك گرام نیشاستە تەنها ٤ کالۆری وزە دەبەخشێت کەچی یەك گرام چەوری ٩ کالۆری وزەی تێدایە.

٣. ریشاڵ Fibre. بە شێوەیەکی سەرەکی لە سەوزە و میوەدایە، هیچ وزە نابەخشێت چونکە کۆئەندامی مرۆڤ ناتوانێت کە ریشاڵ هەرس بکات (ئەنزیمی هەرسکردنی ریشاڵی نییە). گرنگی ریشاڵ لەوەدایە کە کۆئەندامی هەرس رێکدەخات و مرۆڤ دەپارێزێت لە نەخۆشی شەکرە و کۆلیستیرۆلی بەرز و نەخۆشی دڵ.

شەکرە زیادەکان

شەکرە زیادەکان Added Sugars چین؟

واتە شەکر یان شیرەی شەکر کە دەخرێنە ناو خواردن و نوشابەکان لەکاتی ئامادەکردندا. ئەمە ئەو شەکرانە ناگرێتەوە کە بە شێوەیەکی سروشتی هەیە لەناو شیر و میوەدا.

ئەو خۆراکانەی کە شەکری زیادیان تێدەکرێ:

• ساردەمەنی Soft Drink، قەنادی، کێك، کەعك، حەلوا، شیرەی میوە (دەستکرد و قوتووکراو)، ئایس کرێم، چلوورە، دۆندرمە، کرێمستی (بەستەنی).

ناوی شەکرە زیادەکان لەسەر خۆراکە دەستکردەکاندا:

• شەکری بۆر Brown Sugar، شیرینکاری زەرەت Corn، شەربەتی زەرەت، دێکستڕۆز، فرکتۆز، پوختەی شیرەی میوە، گلوکۆز، هەنگوین، لاکتۆز ماڵتۆز، شەربەتی جۆ (ماڵت) شەکری خام، شەکر، شەربەت.

د.عەتیە حەمە سەعید

ڕێژەی سەرکەوتنی منداڵی تیوب دەگاتە 25%

لیزا براون یەکەمین ئافرەت بوو کە بە ڕێگای پیتێن لە دەرەوەی لەشدا In Vitro Fertilization ساڵی ١٩٧٩ بوو بە خاوەن منداڵ، لەبەر ئەوەی کە بە ڕێگای زاوزێی ئاسایی هەرگیز دووگیان نەدەبوو. هەر لەو کاتەوە تا ئێستا ئەم جۆرە چارەسەرکردنە لە رووی زانستی و تەکنیکییەوە پێشڤەچوونێکی زۆری بەخۆوە بینیوە. ئەگەرچی ڕێژەی سەرکەوتنی تەواوی ئەم چارەسەرە هێشتا بە پێی پێویست نییە و تێچوونی مادیشی کەمێك زۆرە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا هیوایەکی گەورە بە تووشبووان بە نەزۆکی دەبەخشێت. خۆشبەختانە ئێستا ئەم چارەسەرە لە کوردستان ئەنجام دەدرێت. بۆ زانینی هەموو لایەنەکانی ئەم جۆرە چارەسەرە، ئەم دیالۆگەمان ئەنجامدا لەگەڵ ڕێزدار د.عەتیە حەمە سەعید پسپۆڕی نەخۆشییەکانی ئافرەتان و لەدایکبوون و نەزۆکی، خاوەنی هەردوو بڕوانامەی MRCOG و FRCOG، ئەویش بە سوپاسەوە لەگەڵماندا هاتە دوان.

*** پیتێن یان پیتاندن لە دەرەوەی لەشدا بۆ ئەو کەسانە ئەنجام دەدرێ کە لە لایەنی پزیشکییەوە پاش چەندین پشکنین ئەگەری ڕوودانی پیتێنی سروشتی لە کۆئەندامی زاوزێیان زۆر کەم یان مەحاڵ بێت. ئەم چارەسەرە چۆن پێناسە دەکرێت؟**

- پیتێن لە دەرەوەی لەشدا (منداڵی تیوب یان منداڵی شووشە IVF)، واتە پیتاندنی دەستکردی سپێرم و هێلکۆکە لە دەرەوەی لەشدا.

*** گەلێك ڕێگا هەیە بۆ چارەسەرکردنی نەزۆکی لە پیاو و ئافرەتدا، بە گوێرەی هۆکارەکانەوە جۆری چارەسەرکردن دیاردەکرێت. هەندێك جار هۆکارەکان سادەن و چارەسەریشیان تا ڕادەیەکی زۆر ئاسان و مسۆگەرە، بەڵام هەندێك جار هۆکاری سەخت دێنە پێشەوە کە ڕێگر دەبن لەبەردەم پیتێنی هێلکۆکەدا لەناو دەزگای زاوزێی ئافرەتدا، بۆیە ناچار پەنا دەبرێتە بەر ئەم ڕێگا چارەسەرە.کام لەم پیاو و ئافرەتانە کاندیدن بۆ ئەم چارەسەرکردنە؟**

- لە پیاودا، ئەگەر ژمارەی سپێرمەکان کەم بێت، جووڵەیان لاوازبێت، جۆری سپێرمەکان خراپ و نائاسایی بن، نەهاتنە دەرەوەی تۆواو (گەڕانەوەی تۆواو بۆ ناو میزڵدان)، لاوازی لە ئەندامی نێرینەدا.

لە ئافرەتیشدا، گیرانی لوولەکانی فالوپ (لوولەی نێوان هێلکەدان و منداڵدان). نائاسایبوونی لوولەکان لەبەر هەر هۆیەك (بۆ نموونە سەقەتی زگماکی). هەوکردنەکانی ئەندامەکانی حەوز PID، کە زۆر جار لەپاش کورتاج ئالودەبوون بە میکرۆب ئەم کێشەیە دروست دەکات.

*** کەمی ژمارەی سپێرمەکان هۆکارێکی زەقە بۆ نەزۆکی پیاو، باشە ئەگەر ژمارەی سپێرمەکان لە تۆواوی پیاودا کەمتر بن لە ٥ ملیۆن لە یەك میللیلیتردا، پیتاندنی دەستکرد لە دەرەوەی لەشدا چۆن و لە کوێوە دەست پێدەکەن؟**

- ئەم تۆواوە بە چەند کردارێك لە تاقیگەدا چڕدەکرێتەوە، پاشان لە ڕۆژی سێزدەهەمی خولی مانگانەی ئافرەتدا کە هێلکۆکە ئامادە دەبێت بۆ پیتێن، ئەو کاتە پیتاندن ئەنجام دەدرێت و دەخرێتە ناو منداڵدانەوە.

*** چڕکردنەوە و ئامادەکردنی سپێرمەکان چۆن دەکرێت و چەند کاتی دەوێت؟**

- تۆواوەکە بە ڕێگای تایبەتەوە دەشۆرێت و پرۆسێس دەکرێت، پاشان دەخرێتە ناو گیراوەیەکی تایبەتەوە. ئەم کردارە دوو کاتژمێر ئیشی دەوێت. ئینجا دەبێ ژمارەی سپێرمەکان کەمتر نەبێت لە ١٠٠ هەزار دانە لە یەك دلۆپەدا، کە پاشان دەخرێتە ناو سرنجێکی ئینسولین و ئامادەدەبێت بۆ پیتاندن.

*** ئەگەر ژمارەی سپێرمەکان لە تۆواودا کەمتر بن لە ٢ ملیۆن لە یەك میللیلیتردا، لێرەدا ئامادەکردنی هێلکۆکەی ئافرەت و کرداری پیتاندن چۆن ئەنجام دەدەن و چەند دانە سپێرم و هێلکۆکە هەڵدەبژێرن؟**

- واتە ژمارەی سپێرمەکان کەمترن لە ١٠٠ هەزار دانە لە یەك دلۆپەدا، دیسان تۆواوەکە بە ڕێگای تایبەت و گیراوەی تایبەت دەشۆرێت و چڕدەکرێتەوە. پاشان تەنها ١٢ دانە سپێرمی باش وەردەگیرێن لەگەڵ ١٢ هێلکۆکەی تەواو لە ئافرەتدا. ئافرەت دەبێ بۆ ماوەی شەش هەفتە لەژێر چاودێریدا بێت و بۆ ماوەی یەك مانگ دەرزی یان دەنکی تایبەتی پێبدرێت تاکو هۆرمۆنەکانی لەش بە کرداری Down Regulation تێپەڕدەبێت، واتە دەردانی هۆرمۆنەکانی گلاندی پتیوتەری(الغدە النخامیە) رادەگیرێت تاکو هۆرمۆنی دەرەکی بە دەرزی یان بە دەنك بۆ ماوەی ٧-٩ ڕۆژ پێبدرێت، پاشان دروستبوونی هێلکۆکەکان هەر سێ ڕۆژ جارێك بە سۆنار تەماشا و چاودێری دەکرێن، ئەگەر قەبارەی هێلکۆکەکان لە ڕۆژی سێزدەهەمی عادەدا بگەنە ١٨- ٢٠ میللیمەتر ئینجا وەردەگیرێن.

*** پاش وەرگرتنی ئەم هێلکۆکانەی کە بە هاندانی هۆرمۆنی دەرەکییەوە پەیدا دەبن، چەندیان و کامیان بۆ کرداری پیتاندن هەڵدەبژێررێن؟**

- لە کۆی ئەم ١٢ هێلکۆکانە، تەنها ٥-٦ هێلکۆکە بە دەزگای تایبەت و یارمەتی سۆنار وەردەگیرێن و مامەڵەی تایبەتییان لەگەڵدا دەکرێت. دەبێ ئەم هێلکۆکانەی کە بۆ پیتاندن هەڵبژێرراون، زۆر باش و نۆرماڵ بن. ئینجا ئەگەر ئەم هێلکۆکانە پاش تێپەڕبوونی دوو کاتژمێر خۆیان نەخواردەوە و وەکو خۆیان بە حاڵەتێکی باش مانەوە، ئەو کاتە یەك سپێرم بۆ هەر هێلکۆکەیەك تەرخان دەکرێت بە مەبەستی پیتاندن. پاشان تا ٢٤ کاتژمێر ئینجا بۆ ماوەی دوو ڕۆژ دەخرێتە ناو فرنی تاقیگا Incubator، ئەگەر هێلکۆکەی پیتێنراو بۆ چوار یان هەشت خانە دابەشبوون، ئەو کاتە زۆر باشە کە لەم قۆناغەدا بخرێتە ناو منداڵدانەوە.

*** پاش پیتاندنی هێلکۆکە و ڕوودانی**

گفتوگۆ:
د. عادل حوسێن

دابەشـــبوون بۆ چوار یان هەشت خانە، چی پێویستە لەسەر ئەو سەنتەرە پزیشکییەی کە ئەم کارە لە ئەستۆ دەگرێت؟

- لەســـەر ئەم ســـەنتەرە پێویستە کە لە قۆناغی دابەشـــبووندا هێلکۆکەی پیتێنراو پێش گواســـتنەوەی بۆ ناو منداڵدان لەسەر سلایدێك کە هێشتا نەبۆتە کۆرپەلە پیشانی پیاو و ئافرەتەکە بدات کە بە ڕێگای منداڵی تیوب چارەسەر دەکرێن. هەروەها بە سکرینی تەلەڤزیۆنیش پیشانیان بدرێت. نابێ هەرگیز خانەی خراپ وەربگیرێن.

*** هێلکۆکـــەی پیتێنراو بـــۆ چەند خانە دابەشبوبێت باشترە و ئەگەری سەرکەوتنی چارەسەرەکە پتر دەبێت؟**

- دوای ســـی ســـاڵ لـــە ئەنجامدانی IVFدا، بۆیان دەرکەوتووە کە پاش ســـێیەم ڕۆژ لە ئەنجامدانی پیتاندندا، ئەو هێلکۆکە پیتێنراوەی کە بۆ هەشـــت خانە دابەشـــبووە باشـــترین کاندیـــدە بۆ گواســـتنەوە بۆ ناو منداڵدان.

*** پاش ئـــەم کردارە، هێلکۆکەی پیتێنراو و دابەشـــبوو کەی و چۆن بۆ ناو منداڵدان دەگوازرێتـــەوە، ئایا هیچ ئاســـتەنگ دێتە پێشەوە لەم قۆناغەدا؟**

- لە پاش ڕۆژی ســـێیەمدا، لە ڕێگای زێوە هێلکۆکەی دابەشـــبوو بـــە بێ هیچ ئاستەنگێك بۆ ناو منداڵدان دەگوازرێتەوە.

*** لـــە هەمـــوو چارەســـەر و کـــردارە پزیشـــکییەکاندا، ڕێژەیەکی ســـەرکەوتن و ســـەرنەکەوتن هەیە، لەم چارەسەرەدا ڕێژەی ســـەرکەوتن چەندە، بە مەرجێك سەد لە سەد بە ڕێك و پێکی و زانستییانە بکرێت؟**

- ڕێژەی سەرکەوتن لە قۆناغی پیتاندندا دەگاتە ٪٤٣. ڕێژەی سەرکەوتن لە ڕوودانی دووگیانیدا دەگاتە ٪٢٩. ڕێژەی سەرکەوتن لە تەواوبوونـــی دووگیانی و بوونی منداڵ بە سەلامەتی دەگاتە ٪٢٥. ڕێژەکانی دیکە کـــە ماون یان لەباردەچن، یان بە منداڵدانەوە نانووسێن.

*** هۆکارەکانی سەرنەکەوتنی ئەم کردارە بۆ چی دەگەڕێتەوە؟**

- هۆکارەکانی سەرنەکەوتنی ئەم کردارە دەگەڕێتەوە بۆ جینەکان (کرۆمۆسۆمەکان).

*** پاش پیتاندنی هێلکۆکە بە ســـپێرم و دابەشبوون و گواستنەوە بۆ ناو منداڵدان، چ پشکنینێك دەکرێت بۆ دڵنیابوون لە ڕوودانی دووگیانی؟**

- لە ڕۆژی دەیەمدا پشـــکنینی میز بۆ دووگیانی پۆزەتیڤ دەبێت، بەڵام هێشتا بە تەواوی دڵنیا نابین لە ڕوودانی دووگیانی. بەڵام پاش تێپەڕبوونی ســـێ هەفتە بینینی کیسی دووگیانی Gestational Sac بە ســـۆنار ئەنجامێکی جێـــگای باوەڕمان دەداتێ.

*** بەڕێزتـــان وەکـــو سەرپەرشـــتیاری قوتابییانی بۆرد لە نەخۆشییەکانی ئافرەتان و منداڵبـــوون و نەزۆکـــی، ئامۆژگاریتان چییـــە بۆ ئەو تیم و ســـەنتەرانەی کە ئەم چارەسەرە ئەنجام دەدەن؟**

- هـــەر تیمێك یان ســـەنتەرێك کە ئەم چارەســـەرە لە ئەستۆ دەگرێت، پێم باشە کە پەیڕەوی ئەم خاڵانە بکات:

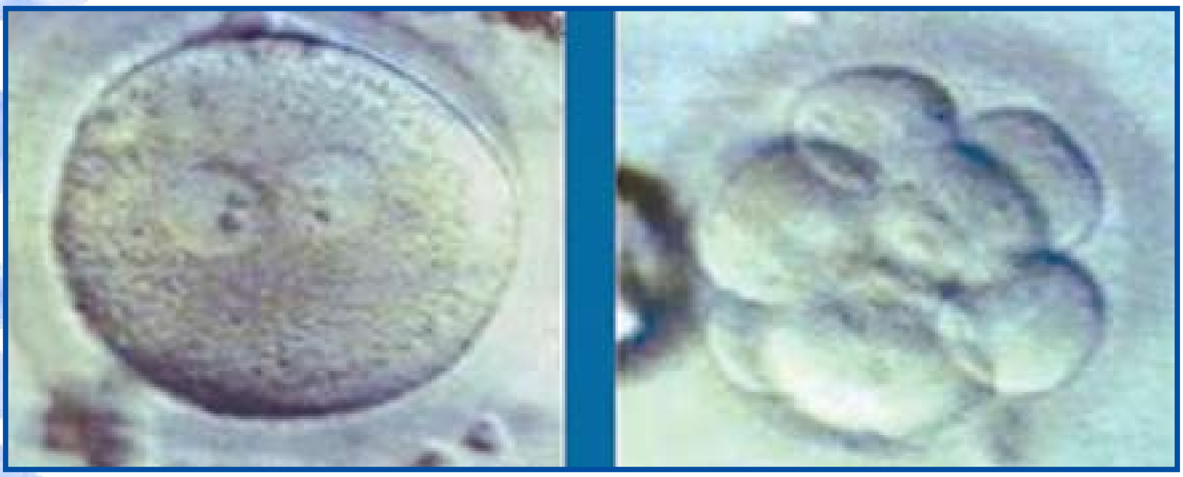
١. پاراستنی ئەخلاقی زانستی پزیشکی Medical Ethics.

٢. راســـتگۆیی لەگەڵ نەخۆشـــدا، کە ئەنجامی ئەم چارەسەرە هەرگیز ٪١٠٠ نییە بەڵکو تەنها ٪٢٥یە.

٣. ســـوێندخواردن بۆ ئـــەوەی کە هیچ گۆڕانکارییـــەك لـــە ســـپێرم وهێلکۆکەدا نەکرێـــت. چونکە کەی ڕەوایـــە کە پیاوێك ژماری سپێرمەکانی لەناو تۆواودا سفر بێت و ئەم جۆرە چارەســـەرەی بۆ بکرێت؟ چۆن دەبێت کە ئافرەتێك هێلکۆکەی تەواو و باش نەبێت، کیسەی بێ زەردێنەی (بێ ناوك) بۆ بپیتێنرێت؟

ئەو چارەسەرە پێویستە بۆ کەسانێك بکرێت کـــە توانای مادی (پارە) هەبێت کە بۆ ئەم چارەسەرە تەرخانی بکات. لە جێی خۆیەتی کە ئەم چارەسەرە بۆ خەڵکانی کەم دەرامەت لـــە نەخۆشـــخانەکانی حکومیـــدا ئەنجام بدرێت. راســـتە کە تواناکانی نەخۆشخانەی لەدایکبوون جێگای متمانەن، بەڵام بەداخەوە ئامێرەکانی ئەم چارەســـەرە ئەوە شەش ساڵە لەوێن و هێشـــتا ئیشـــیان نەکردووە، ئەدی چۆن ئەم چارەســـەر لە سەنتەرە تایبەتەکاندا دەکرێت.

***دوا ڕێنماییتـــان چییە بۆ نەخۆشـــانی توشبوو بە نەزۆکی کە دکتۆر ئەم چارەسەریان بۆهەڵدەبژێرێت؟**

- دەبـــێ مێژووی نەخۆشـــی تەواو لە ئافرەتەکـــە وەربگیرێت بەر لە دەســـتپێکی چارەســـەرەکە، ئینجاهەموو شـــتێك لە هەر قۆناغێکدا بە نووسراو بۆ نەخۆش دۆکیومێنت بکرێت. لەپاش ڕوودانی دووگیانیدا، پێویستە نەخۆش لە نەخۆشخانەیەکی حکومی یان لە نەخۆشخانەیەکی تایبەتدا ناونووس بکرێت، تاکو ئەگەر لە شـــەودا یان لە هەر کاتێکدا دوچاری هـــەر ئاڵۆزییەك ببێت، بتوانێت کە سەردانی نەخۆشـــخانە بکات، سەردانی ئەم نەخۆشـــانە بۆ نەخۆشخانەی فریاکەوتن بێ ســـوودە. کاتێ کە گەیشتە سەر منداڵبوون، نەخۆش پێوستی بە چاودێرییەکی تایبەتەوە دەبێت و هەرگیز مەرج نییە کە نەشتەرگەری قەیسەری بۆ هەموو ئەو نەخۆشانە بکرێت. پـــاش منداڵبوونیش، پێویســـت دەکات کە منداڵەکە هەر لە ســـەرەتای لەدایکبوونیەوە لە لایەن دکتۆرێکی پســـپۆری منداڵانەوە چاودێری بکرێت.

کاتێ کە گەیشتە سەر منداڵبوون، نەخۆش پێوستی بە چاودێرییەکی تایبەت دەبێت، هەرگیز مەرج نییە کە نەشتەرگەری قەیسەری بۆ هەموو ئەو نەخۆشانە بکرێت