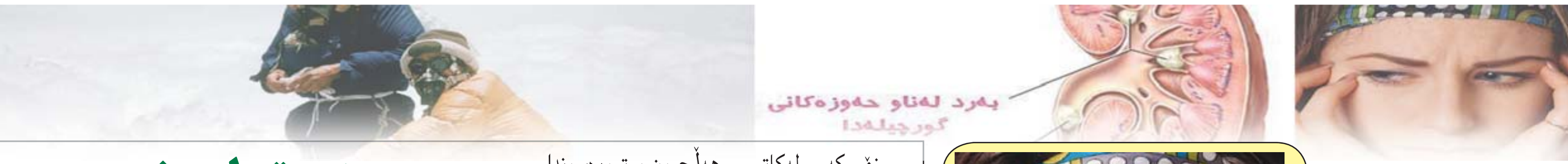


چۆن هاوسەنگی دەروون و لەش دەپارێزیت؟

بۆ پاراستنی باری هاوسەنگی دەروون و لەش پەیڕەوی ئەم ڕێگایانەی خوارەوە بكە:

١. كاری ڕۆژانەت بە ڕێكوپێكی ئەنجام بدە، زیاد لەپێوست خۆت هیلاك و زیدەڕۆیی مەكە.

٢. كێشەكانت بە وردی دەستنیشان بكە و هەوڵی چارەسەری گونجاویان بۆ بدە.

٣. هەوڵ بدە كاتێكی گونجاو بۆ هەواگۆڕی تەرخان بكەیت.

٤. هیچ خۆت لە ماڵەوە بەند مەكە و زوو زوو لەگەڵ شتی نوێ ئاشنایی پەیدابكە.

٥. وەرزش بكە (هەر جۆرە وەرزشێك)، بەپێی توانا خۆراكات هاوسەنگ بكە، ناوە ناوە خۆت بە خوێندنەوە خەریك بكە.

٦. گرفت و كێشە دەروونییەكانت بۆ هاوڕێیە دڵسۆزەكانت باس بكە تاكو بارە گرانەكانت سووكتر بن.

٧. پشوودان و حەوانەوە پێویستە، پشووی دەروون و بەدەن تاكو مێشك و ماسوولكەكانت ئارام ببنەوە بۆ ئەوەی پاشان چالاكتر بكەونەوە كار، ڕۆژانە (٧-٨) كاتژمێر بۆ خەو تەرخان بكە. لەكاتی نووستندا، هەموو هزر و بیركردنەوەیەك بەلاوەنێ.

٨. زیاتر كۆمەڵایەتی بە، سەردانی هاوڕێ و خزم و برادەرانت بكە.

٩. هەوڵ نەدەی لەكاتی قەیران و كفتیدا پەنا بەریتە بەر زیاد جگەرەكێشان و خواردنەوەی ئەلكهول، بەمەوە تەندروستیت بە جارێك لەدەست دەدەیت.

دەست لەرزین

زۆر كەس لەكاتی هەڵچوون و تووڕەبووندا دەست و پەنجەكانیان بە توندی دەلەرزن. هەندێك كەسی تر لەكاتی ترس و تۆقیندا دەست و پەنجەكانیان دەلەرزن، لەوانەیە قۆڵ و باسكیش تووشی لەرزین ببن. كەسانێكیش هەن لەكاتی شەرمكردندا دوچاری دەست لەرزین دەبنەوە. كۆنترۆڵی جوولەی دەست و پەنجەكان بە شێوەیەكی سەرەكی لەژێر كاریگەری كۆئەندامی دەمار و مێشكدایە، ئینجا ماسولكە و ئێسكەكان. هەر گرفت و نەخۆشییەك لە مێشك و ڕێڕەوی دەمارەكانەوە تا دەگاتە بچووكترین ماسولكەكانی دەست، دەبێتە ئەگەری دەست لەرزین.

دەست لەرزین Tremor بەوە پێناسە دەكرێت

كولبوونی دەم بە كاندیدا

هەوكردنی ناوپۆشی دەم بە كەڕووی كاندیدا (یان مۆنیلیا) Candida بە شێوەی قەتماخەیەكی سپی لەناو دەم لەسەر زماندا بەدی دەكرێ، ئەم كەڕووە لەسەر پێست و لە ڕیخۆڵە و لەناو دەمی هەموو كەسێكی ئاسایی و لەش ساغدا هەیە، بەڵام لەبەر بەهێزی بەرگری لەش ناتوانێ كە هەوكردن دروست بكات. كولبوونی دەم بە كەڕووی كاندیدا زیاتر لە منداڵ و پیرەكاندا بەدی دەكرێت لەبەر لاوازی بەرگری لەش، هەروەها لەو حاڵەت و نەخۆشییانەدا دەبینرێ كە دەبنە ئەگەری لاوازبوونی بەرگری لەش وەكو: نەخۆشی شەكرە، سترێس و ماندووبوون، قەڵەوی، دووگیانی، نەخۆشی ئایدز، بەكارهێنانی دەرمانە ستیرۆیدیەكان. كولبوونی دەم بە كاندیدا چارەسەر دەكرێ بە بەكارهێنانی گیراوە یان سپرای بكوژی كەڕوو بۆ ماوەیەكی كورت.

تەندروستیت لە

لە شوێنە بەرزەكاندا پەستانی هەوا و ڕێژەی گازی ئۆكسجین لە هەوادا دادەبەزێ، ڕاهاتنی فسیۆلۆجی لەش لە بەرزی (٢١٠٠) مەتردا دەست پێ دەكات، بەڵام لە بەرزی (٣٦٥٠) مەتردا مرۆڤ پێویستی بە ڕاهاتنی لەشەوە دەبێ، چونكە زیاتر پێویستی بە هەناسە وەرگرتن و هەناسەدانەوە دەبێت، قەبارەی پلازمای خوێن كەم دەبێتەوە و دەردانی ماددەی بایكاربۆنێت لە گورچیلەكاندا زیاددەكات. ئەم گۆڕانانە و چەند گۆڕانێكی تر پێویستی زیاد دروست كردنی هیمۆگلۆبین دابین دەكەن بە مەبەستی هێشتنەوەی ئاستی چڕی گازی ئۆكسجین لەناو خوێنبەرەكانی لەشدا.

لە بەرزایی پتر لە (٤٢٧٥) مەتردا لێدانی دڵ و بڕی خوێنی فڕێدراو لە دڵەوە

نەخــۆشییە؟

که لەکاتی جولاندنەوەی دەست یان جولاندنەوەی پەنجەکان یان لەکاتی گرتنی شـتێك بە دەست و پەنجـەکان، کۆنترۆلی تەواوی جوولّە و گرتن دەشـێوێت و دەسـت یان پەنجەکان بە شێوەیەکی زەق دەلەرزن.

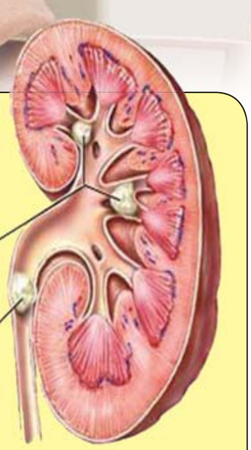
گرنگتریـن هۆکارەکانـی دەسـت لەرزین بریتین لـە: پیربوون، زیادخواردنـەوە و راهاتن لەسـەر ئەلکهولدا، نەخۆشـی پارکینسـۆنیزم Parkinsonism، ژاراویبوونـی گلاندی دەرەقی (تایرۆییـد) واتە زیاد دەردان یـان زیادبوونـی هۆرمۆنەکانـی گلانـدی دەرەقـی بـە تایبەتی هۆرمۆنی تایرۆکسـین Thyroxine، نەخۆشییە دەروونییەکان وەکو پەسـتی (قلق) و تۆقین (فۆبیا Phobia)، نەخۆشییەکانی مێشکۆکە بە تایبەتی نەخۆشی پوکانەوەی مێشـکۆکە، ژاراویبوون بە کافائین Caffeinnosis، دەسـت لەرزینـی نادیار Idiopathic لە هەندێك کەسـدا کە تووشی دەسـت لەرزین بووینە، پاش چەندین پشـکنین و بەدواداچـوون هیچ هۆکارێکـی دەروونی و نەخۆشی جەستەیی و ئەندامی لێ نادۆزرێتەوە. لـەم حالّەتەدا، زۆر جار تەنهـا بە بەکارهێنانی ڤیتامین B٦ بە شێوەی دەنك یان دەرزی، دەست لەرزینەکە بە شێوەیەکی کاتی نامێنێ.

بـــەرزیـــدا

زیاد دەکەن و پەسـتانی ناو خوێنبەرەکانی سـییەکان بەرزدەبێتەوە، کەواتە لەشـوێنە بەرزەکاندا کە یەکێك رانەهاتبێ تووشـی هەناسەڕاوکێ دەبێ و هەناسە وەرگرتنەکان تەنك و خێـرا دەبن. جگە لـە نارەحەتی دروونـی و سەرئێشـە و زووماندووبوون و بۆرژان. لەبەرزایی پتر لە (٥٣٣٠) مەتردا، ئاسـتی ئۆکسـجین لەنـاو خوێنبەرەکان بە رێـژەی ٪٧٠ کەم دەبێیـەوە، چالاکی میکانیکی لەش دادەبەزێ، لەوانەشـە کە ئارەزووی خواردن کەم بێتەوە و کێشی لەش دابەزێ لەگەڵ کەمبوونەوەی توانای مێشك و لەش، هەروەها مرۆڤ زیاتر رووبەڕووی کێشـەی تەندروسـتی دەبێتەوە. ئەوە ماوە بڵێین کە مـرۆڤ ناتوانێ بەهیچ جۆرێك خۆی بگونجێنێت بەشێوەیەکی بەردەوام لە بەرزایی پتر لە (٤٥٧٥) مەتردا.

گەورەترین ئەندامی لەش

پێسـت، گەورەتریـن ئەندامی لەش، هێڵی یەکەمـی بەرگرییە، رووبەرەکەی لە پێگەیشـتوواندا دەگاتـە ٢١ پێ دووجا و کێشەکەی دەگاتە ٣,١٥ کیلۆگرام. پێست لە نزیکـەی ٣٠٠ ملیۆن خانە پێکهاتووە. ئەسـتووری پێسـت بە قەد چەند شـیت کاغەزێکە، بەڵام پێسـتی لەپی دەسـت و بنی پێیەکان ئەسـتوورترن، ناسـکترین و تەنکترین پێستیش لەسەر لێوەکان و دەوری چاوەکاندایە. بە گشتی پێست لە دوو چین پێکهاتووە، چینی سـەرەوە کە بەردەوام لە نوێبوونەوە دایە، چینی ژێرەوەش کە شـانە گرنگەکانی پێسـت لەخۆدەگـرێ وەکو دەمار و لوولە خوێنیەکان، گلاندی ئارەقە، گلاندی چەوری، خانەکانی رەنگی پێست. پێست دوو دوژمنی گەورەی هەیە، تیشکی خۆر و ئاوێتەکانی جوانکاری.



چوار جۆر بەردی گورچیلە هەیە

بـەردی کـالـسـیـۆم Calcium Stones: نزیـکـەی ٪٨٠ی بـەردی گورچیلە لە ئاوێتەکانی کالسیۆمن وەکو کالسیۆم ئۆکزالێت، کالسیۆم فۆسفەیت. هەر هۆکارێك ببێتە ئەگەری زیادبوونی کالسیۆم یان ئۆکزالێت لە لەشدا، ئەوا رێ خۆشدەکات بۆ دروستبوونی بـەردی کالسیۆم، دەکرێ بە هەندێك دەرمـان رێگا لە دروستبوونی ئەمجۆرە بەردە بگیرێت.

بـەردی یوریك ئەسـید Uric Acid Stones: نزیکـەی ٥- ٪١٠ ی بەردی گورچیلـە لەم جۆرە بەردانـەن، لە حاڵەتی ئاساییدا یوریك ئەسید لە میزدا فرێ دەدرێت، ئەو فاکتەرانەی کە ئەگەری دروسـتبوونی بەردی یوریك ئەسـید زیاد دەکەن بریتین لە: کەم میزکردن، زیاد خواردنی گۆشتی سوور، زیاد خواردنەوەی ئەلکهول، دەردە بەگ (داء ألملـوك Gout)،نەخۆشـی هەوکردن لە ریخۆڵەدا، دەتوانرێ کـە بە هەندێك دەرمان رێگا لە دروسـتبوونی بەردی یوریك ئەسید بگیرت یان بە دەرمان بتوێنرێتەوە.

بەردی ستروڤایت Struvite stones: نزیکـەی ١٠- ٪١٥ ی بەردەکانی گورچیلە پێکدێنن. زۆر جار پێیان دەڵێن بەردی هەوکردن لەو کاتـەی کە لەگەڵ هەوکردنی گورچیلە یـان هەوکردنی میـزەڕۆدا روودەدات، بۆیە زیاتر لە ئافرەتـدا دەبینرێ، چونکە ئافرەت پتـر لە پیاو دوچاری هەوکردنەکانی میزەڕۆ دەبێتەوە. مەترسـی ئەم بەردانە لەوەدایە کە قەبارەیان گەورەیە.

بەردی سیستین Cystine stones: ئەم بەرداتە تەنیا ٪١ ی بەردەکانی گورچیلە پێکدێنـن، لە مادەی سیسـتین پێکهاتوون. زیاتر لـەو خێزانانەدا دەبینـرێ کە مادەی سیسـتینیان لە میزدا زۆرە. دەکرێ رێگ لە دروستبوونی ئەم جۆرە بەردانە بگیریت یان بە دەرمان بتوێنرێنەوە.

باوی شی

باوی Almond دوو جۆری هەیە، باوی شیرین و باوی تاڵ. باوی تاڵ شیاو نییە بۆ خواردن یان دەبێ زۆر بە کەمی بخورێت، چونکە مادەیەکی زیانبەخشی تێدایە بە ناوی ئەمیگدالین Amygdalin. باوی شیرین تامێکی خۆشی هەیە، بەها خۆرکییەکەی

بەرزە. ڕێژەی چەورییە باشەکەی باوی دەگاتە ٥٠٪، پرۆتینیش ٢٠٪، مادە گرنگەکانی تر لە تفری باویدان. بۆ وەرگرتنی سوودی تەواو،پێویستە کە باوی بە تفرەوە و بە باشی بجورێت. تا ڕەنگی تفرەکەی باوی تاریکتر بێت سوود و بەها خۆراکییەکەی زیاترە.

پەنیر خۆراکێکی چڕکراوەیە

پەسەندکردنی پەنیر Cheese لەبەر چێژە خۆشەکەیەتی، پەنیر بەرهەمێکی چڕکراوەی شیرە، لە کارگەکانی ئەلبانا پەنیر بەچەندین جۆر و ڕێژەی جیاوازی چەوری (٤٠٪،٢٨٪، ٢٪،١٪،یان بێ چەوری) دروست دەکرێت، بۆ نموونە تەنها لە وڵاتی فەرەنسادا پتر لە ٣٠٠ جۆری پەنیر هەیە. پەنیری سروشتی ڕاستەوخۆ لە شیری تازەوە دروستدەکرێت، بە تێپەڕبوونی کات ڕەنگ و چێژ و پێکهاتەکەی دەگۆڕێت. پێکهاتە خۆراکییەکانی پەنیر هەمان ئەو پێکهاتە خۆراکییانەن کە لە شیردا هەن، بەڵام بە چڕکراوەیی و ڕێژەی کەمتری ئاو.

بۆ ئامادەکردنی یەك پاوند لە پەنیرێك کە پێکهاتە خۆراکییەکانی تەواو بێت پێویستمان بە ١٠ پاوند شیر دەبێت. پەنیر، وزەیەکی باشی تێدایە، هەروەها پرۆتینی کوالیتی بەرز، ڤیتامینەکان، کانزاکان بە تایبەتی کالسیۆم و فۆسفۆر و زینك، هەر بۆیەشە کە پەنیر بە خۆراکێکی تەواو Complete Food دەژمێرێ. ڕەنگە زەردەکەی پەنیر دەگەڕێتەوە بۆ مادەیەکی تایبەت کە دەخرێتە ناوی.

شیری مەڕ لە شیری چێڵ و بزن باشترە، بەڵام چەورترە

شیری مەڕ Sheep Milk، کەمێك لە شیری چێڵ و شیری بزن شیرینترە، شیری مەڕ، کانزاکانی وەکو کالسیۆم و فۆسفۆر و زینك و ڤیتامینەکان دووقات زیاتر لە شیری چێڵ و شیری بزن تێدایە. شیری مەڕ، بڕێکی باشی لە ڤیتامین A، ڤیتامین D، ڤیتامین E و کۆمەڵەی ڤیتامین B تێدایە کە گرنگن بۆ تەندروستییەکی باش. هەروەها شیری مەڕ بڕێکی باشی تێدایە لە ڤیتامین B١٢ و فۆلیك ئەسید کە گرنگن بۆ دروستبوونی خرۆکە سوورەکانی خوێن. جۆرە پرۆتینێك لە شیری مەڕدایە کە هەرسکردنەکەی زۆر ئاسانە، ڕێژەی ئەم پرۆتینە لە شیری مەڕدا سێ جار لە شیری چێڵ و شیری بزن زیاترە. هەروەها لاکتۆزی ناو شیری مەڕ زیاتر ئاسانە لەسەر گەدە و ڕیخۆڵەدا، بە پێچەوانەی لاکتۆزی ناو جۆرەکانی تری شیر بەتایبەتی شیری چێڵ کە زۆر جار لە هەندێك کەسدا نارحەتی بۆ کۆئەندامی هەرس پەیدا دەکات. گەلێك جار لەبەر بەکارهێنانی دەرمانی دژەمیکرۆب، بەکتریا سوودبەخشەکانی ناو ڕیخۆڵە ئەستوورە لەناو دەچن، خواردنی ماستی مەڕ، پێکهاتەی ئەم بەکتریا سوودبەخشەکانەی ناو ڕیخۆڵە ئەستوورە بۆ حاڵەتی ئاسایی خۆی دەگەڕێنێتەوە. ئێستاش زۆر خەڵك ترسی لە شیری مەڕ هەیە لەبەر ڕێژە زیادەکەی چەوری کە پترە لە ڕێژەی چەوری ناو شیری چێڵ و شیری بزن. بەڵام سێ ڤیتامینی گرنگ هەنە کە تەنها لەناو چەورییەکەی شیردا تواونەتەوە و زۆر پێویستن بۆ تەندروستی.

خراپییەک

قەنادی Candy دروستدەکرێت لە شەکر، ئاردی سپی، چەوری، ڕەنگ و بۆن و چێژی خۆراکی. بۆ هەمووان ئاشکرایە کە شەکر دوژمنی دڵە چونکە زیاد خواردنی دەبێتە هۆی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان لەبەر زیادبوونی ئاستی کۆلیسترۆلی خوێن. شەکر هۆکارە بۆ کلۆربوونی ددانەکان، بۆیە زیادخواردنی شیرینی بەبێ شووشتنی ددانەکان ڕاستەوخۆ پاش خواردنی، بەتێپەڕبوونی کات ددانەکانت تووشی کلۆربوونی دەکات.هەروەها شەکر قەڵەوت دەکات، ئەمەش ڕووبەڕووی گەلێك نەخۆشیت دەکاتەوە وەکو نەخۆشی شەکرە، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن،

ـــــــرین و تاڵ

جوینی چەند دانە باوییەك بۆ کەمکردنەوەی دڵەکزێ بەسوودە. باوی ئەگەری شێرپەنجە کەم دەکاتەوە و کۆلیستیرۆل دادەبەزێنێت، واتە مەترسی رەقبوونی خوێنبەرەکان بەلاوە دەنێت. هەروەها باوی رێژەیەکی باشی لە کانزای کالسیۆم تێدایە کە ئەگەری شێرپەنجەی

کۆلۆن کەم دەکاتەوە. مادە دژەئۆکسانەکان کە لە تفری باویدان، مرۆڤ لە نەخۆشی دڵ دەپارێزن. زەیتی باوی بۆ داماڵینی پێست لە پەڵە بەکاردێت. رۆژانە خواردنی نزیکەی ٧٣ گرام باوی بەسە بۆ بێبەش نەبوونت لە سوودە تەندروستییەکانی باوی.

فەلافل و قەڵەوی

فەلافل پێکهاتووە لە نۆکی هاڕراو، بەهارات، سیر، ئینجا لەناو رۆن یان زەیت سووردەکرێتەوە. نۆکە هاڕراوەکان رووبەری رووبان زیاترە لە نۆکی خڕ، بۆیە بڕێکی زۆری چەوری لەخۆدەگرن لەو کاتەی کە لەناو رۆن یان زەیتدا سووردەکرێنەوە. کەواتە رێژەیەکی زۆری چەوری لە فەلافلدا هەیە، واتە وزەیەکی زیاتری تێدایە، لەکاتەی کە هەر یەك گرام چەوری ٩ کالۆری وزەی تێدایە. هەروها کە فەلافل بە گەرمی دەخرێتە ناو سەموون، هێشتا زۆر رۆنی پێوە ماوە کە نەچۆڕاوەتەوە، ئەم بڕە چەورییەش دەچێتە ناو سەموونەکە، دەرەنجام لەفەیەکی پڕ چەوری لێ دەردەچێت. جگە لەمانە، بۆن و چێژ و بەهاراتەکەی ناو فەلافل و بەکارهێنانی عەنبە و سەلاتە و ترشیات و ساس یان کەچەب بۆ زۆر کەس وروژێنەری ئارەزووی خواردنە و وای لێ دەکات کە پتر لە یەك لەفە بخوات، یان خواردنی دیکە لەهەمان کاتدا بخوات وەکو لەفەیەکی گەس کە ئەویش لە رووی رێژەی زیادی چەورییەوە هیچی کەمتر نییە لە لەفەی فەلافل.

سوودەکانی گۆشت

گۆشتی ماسولکە Muscle meat: سەرچاوەیکی زۆر باشە بۆ پرۆتین، کۆمەڵەی ڤیتامین B، کانزای ئاسن، زینك، کانزای سیلینیۆم.

گۆشتی ئەندامەکان Organ meats: بڕی زۆریان لە کۆلیستیرۆل تێدایە،هەروەها سەرچاوەی دەوڵەمەندن بۆ کانزای ئاسن و زینك، ڤیتامین B١٢ و فۆلێت، ڤیتامین A.

ئەو ئاسن و زینکەی ناو گۆشت، زۆر بە ئاسانی لە کۆئەندامی هەرسەوە هەڵدەمژرێ بە تایبەتی ئەگەر سەوزە و دانەوێڵە لەگەڵ گۆشتدا بخورێت. هەروەها گۆشت سەرچاوەی سەرەکییە بۆ ڤیتامین B١٢. ئەم ڤیتامینە گرنگە بۆ دروستبوونی خرۆکە سوورەکانی خوێن و تەندروستیی کۆئەندامی دەمار. جگە لەمانە، گۆشت مادەیەکی دژەئۆکسانی بەهێزی تێدایە بە ناوی گلوتاتایۆن Glutathione کە رۆڵی هەیە لە پاراستنی شانەکانی مێشك لە کرداری ئۆکسان. ئۆمیگا ٣ مادەیەکی چەورییە کە لە گۆشتدا هەیە، کە لە ترشە چەورییە ناتێرەکانە و سوودی زۆری هەیە بۆ لەش و مێشك. بەهەرحاڵ، ئەوانەی کە پارێزیان هەیە لە کۆلیستیرۆل و چەوری ئاژەڵی، دەبێ زۆر بە کەمی و گۆشتی بێ چەوری بخۆن.

ـــانی قەنادی

نەخۆشی دڵ، بەردی زراو، گرفت لە جومگەکان و پشت ئێشە، هەروەها شێرپەنجە.ئاردی سپی، بە پێچەوانەی ئاردی بۆر یان ئاردی ئەسمەر، زووتر هەرسدەکرێت و زیاترت پێ دەخورێت و درەنگتر هەست بە تێربوون دەکەیت، دەرنجام لەاونەیە کە قەڵەوت بکات. چەوریش سەرەڕای ئەوەی کە وزەی زۆری تێدایە، زیاد خواردنی هەرگیز لە رووی تەندروستییەوە پەسەند ناکرێت. رەنگ و چێژ و بۆن کە دەخرێنە ناو قەنادیەکانەوە، مادە زیادە خۆراکییەکانن Food Additives کە مادەی کیمیایین و مشتومری تەندروستی زۆریان لەسەرە.

د.ئەردەڵان حوسێن بەرزنجی

هەموو کرانەوەیەکی قورگ هەوکردنی لەوزەکان نییە

لەوزەکان Tonsils گرێی لیمفاوین، کەوتوونەتە لای پشتەوەی دەم و لە سەرەتای قورگدا جێگیرن. لەرز و تایە بەرزەکە و ئازاری قورگ و لەش داهێزران کە لەگەڵ هەوکردنی لەوزەکاندا سەرهەڵدەدەن وا لە ژمارەیەکی زۆری تووشبووان دەکەن کە بە مەبەستی چارەسەرکردن سەردانی نەخۆشخانە و بنکە تەندروستی و نۆرینگە تایبەتەکان بکەن. هەر یەکێك لە ئێمە رۆژێك لە رۆژان دوچاری قورگ ئێشە و ئاوسانی لەوزەکان بۆتەوە. لەکاتی هەوکردندا جگە لە لەوزەکان، شانەکانی دەوروبەریشی تووشی سووربوونەوە و هەوکردن دەبن لە پشتەوەی قورگەوە تا دەگاتە قورقوراگە. هەوکردنی لەوزەکان Tonsillitis نەخۆشییەکی زۆر باوە بەتایبەتی لە منداڵاندا. نەخۆشانی تووشبوو بە هەوکردنی لەوزەکان لەبەر ئازاری لەش و بێ تاقەتی، بۆ ماوەی چەند رۆژێك لە ناو جێگادا دەکەون. بۆ زیاتر زانیاری سەبارەت بە هەوکردنی لەوزەکان و نەشتەرگەری لابردنی لەوزەکان ئەم دیالۆگەمان سازدا لەگەڵ رێزدار د.ئەردەڵان حوسێن بەرزنجی/ پسپۆری نەخۆشییەکانی قورگ و لووت و گوێ / جێگری بەڕێوەبەری نەخۆشخانەی هەولێری فێرکردن.

ئێستا بە گشتی لە ئەوروپا و رۆژئاوادا دکتۆرەکانی پسپۆری قورگ و لووت و گوێ دژی نەشتەرگەری لابردنی لەوزەکانن

دیالۆگ: د.عادل حوسێن

*** ئێستاش زۆر کەس پێیان وایە کە لەوزەکان فرمانێکی ئەوتۆیان نییە، بوون و نەبوونیان گرنگ نییە بۆ تەندروستی، ژمارەی لیمفە گرێییەکانی ناو دەم و قورگ چەندن و فرمانییان چییە؟**

- هەر دوو لەوزەکان بەشێکن لە سیستەمی بەرگری دەم بۆ پاراستنی کۆئەندامی هەناسە و کۆئەندامی هەرس. لەوزەکان بەشێکن لە ئەڵقەیەکی تەواوی گرێ لیمفاوییەکان کە چەند بەشێك دەگرێتەوە وەکو: دوو لەوزەکانی مەلاشوو، لیمفە گرێیەکانی زمان، ئەدینۆیدەکان (لەوزەی سێیەم)، لیمفە گرێیەکانی تەنیشت و پشتەوەی قورگ، ئەمەش پاساوی ئەوە دەداتەوە کە پاش لابردنی لەوزەکانیش هێشتا هێڵی بەرگری دەم هەر دەمێنێ.

*** ئاوسانی لەوزەکان حاڵەتێکی باوە و وانەبێت کە تەنها بەکتریا هەوکردن پەیدابکات، ئایا باوترین نەخۆشی لەوزەکان چییە؟**

- باوترین نەخۆشی لەوزەکان هەوکردنە کە بە گشتی دوو جۆری هەیە، هەوکردنی فۆلیکیولی بە بەکتریا و هەوکردنی شانەکانی لەوزەکان بە ڤایرۆس.

*** لەکاتی هەوکردنی لەوزەکاندا، چی بەسەر شێوە و قەبارەی لەوزەکان دێت؟**

- لەکاتی هەوکردنی لەوزەکان بە بەکتریا، جگە لە ئاوسان و سووربوونەوە، چەندین پنتی یان چاڵی بچووك کە پڕن لە کێم لەسەر لەوزەکاندا بەدی دەکرێن. لە کاتی هەوکردنی لەوزەکان بە ڤایرۆس، لەوزەکان زیاتر دەئاوسێن و سووردەبنەوە لەگەڵ سووربوونەوەی شانەکانی دەورووبەریان.

*** چەند جۆری هەوکردنی لەوزەکان هەیە،کامییان زیاتر دەبینرێن؟**

- هەوکردنی فۆلیکیولی لەوزەکان باوە و زیاتر بە بەکتریا رووددات، چەندین جۆری بەکتریا بە تایبەتی ستریپتۆکۆکەس Streptococcus هەوکردن پەیدادەکەن، هەندێك جاریش بەکتریای ناهەواییش Anaerobic هەوکردن لە لەوزەکاندا پەیدادەکات، لەوانەشە کە هەوکردنی تێکەڵاو لە لەوزەکاندا روودات کە ئەوکاتە دوو جۆر دەرمانی دژە میکرۆب دەدرێتە نەخۆش بۆ نموونە جۆرێکی پەنسیلین و فلاجیل.

*** جگە لە نیشانەکانی هەوکردن وەکو سووربوونەوە و ئاوسان، کام نیشانەی تر لە تووشبوواندا بەدی دەکرێت؟**

- کرانەوەی قورگ، گرفت یان نارەحەتی لە قووتدانی خواردن و خواردنەوەدا. تا، کە بەرز و بەردەوام دەبێت و لە هەندێك منداڵدا دەبێتە هۆی گەشکە، بێ تاقەتی گشتی و ئازار لە هەموو لەشدا.

*** هەوکردنی لەوزەکان لە چ تەمەنێکدا باوە و چی رێگا بۆ تووشبوون خۆش دەکات؟**

- هەوکردنی لەوزەکان لە هەموو تەمەنێکدا دەبینرێت. ئەو هۆکارانەی کە رێگا خۆش دەکەن بۆ تووشبوون بریتین لە:ساردی، نەبوونی پاك و خاوێنی، بەدخۆراکی، قەرەباڵغی. منداڵ لە پاش تەمەنی سێساڵیدا کە پشت بە بەرگری لەشی خۆی دەبەستێت، زۆر جار دوچاری هەوکردنی فسیۆلۆچی لەوزەکان دەبێتەوە، کە ئەمە دووبارە و سێبارە بۆوە ئەوکاتە تووشی هەوکردنی لەوزەی تەواو بە بەکتریا دەبێتەوە.

*** دیارە کە لە سەرتاسەری جیهان دکتۆرەکان لەگەڵ ئەوەدان کە رێز لە شانەکانی لەشی نەخۆش بگیرێ، بەمانایەکی تر زوو بڕیاری لابردنی لەوزەکان نەدەن، حەز دەکەین ئەمە روون بکەیتەوە؟**

- زۆر راستە، ئێستا بە گشتی لە ئەوروپا و رۆژئاوادا دکتۆرەکانی پسپۆری قورگ و لووت و گوێ دژی نەشتەرگەری لابردنی لەوزەکانن، بۆ نموونە لە ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکادا ساڵی ٢٠٠١ ژمارەی نەشتەرگەرییەکانی لابردنی لەوزەکان گەیشتە دوو ملیۆن، کەچی لە ساڵی ٢٠٠٨ دا ئەم ژمارەیە کەمبۆوە بۆ ٢٥٠ هەزار نەشتەرگەری.

*** زۆر جار هەوکردنی لەوزەکان تووشبووان بە جۆرێك نارەحەت دەکات کە دکتۆر بڕیاری لابردنی دەدات، چ نیشانەیەك یان حاڵەتێکی پەیوەست بە هەوکردنی لەوزەکان واتان لێدەکات کە بڕیاری لابردنی لەوزە هەوکردووەکان بدەن؟**

- پێشان ١٨ حاڵەتی پەیوەست بە هەوکردنی لەوزەکان هەبوو بۆ بڕیاردان لەسەر ئەنجامدانی نەشتەرگەری لابردنی لەوزەکان، ئێستا ١٢ لەمانە بەلاوەنراون، واتە تەنها ٨ حاڵەت هەیە کە دکتۆر بڕیاری نەشتەرگەری دەدات. بۆ نموونە، پێشان ئەگەر یەکێك لە ماوەی ساڵێکدا دوو جار تووشی هەوکردنی لەوزەکان ببوایە بڕیاری نەشتەرگەری لابردنی لەوزەکانی بۆ دەدرا، بەڵام ئێستا ئەگەر لە ساڵێکدا حەفت جار هەوکردن روودات ئینجا بڕیاری لابردنی لەوزەکان دەدرێت یان پێنج جار لە ماوەی دووساڵدا یانیش سێ جار لە ساڵێکدا بۆ سێ ساڵ لەداوی یەك.

*** هەوکردنی لەوزەکان جگە لە هەموو ئەو نیشانانەی کە لەسەرەوە باسمان کردن، هۆکارێکی سەرەکی پرخەیە، پرخەش جگە لە خودی نەخۆش خەڵکانی دیکەی نزیکیش نارەحەت دەکاتە. ئایا بوونی پرخە لێرەدا واتان لێدەکات کە بڕیاری لابردنی لەوزەکان بدەن؟**

- پێشان دکتۆرەکان بە بوونی پرخە Snoring لەگەڵ هەوکردندا بڕیاری نەشتەرگەری لابردنی لەوزەکانیان دەدا، بەڵام ئێستا تەنها ئەگەر

هەوکردنی لەوزەکان بیبێتە ئەگەری هەناسەتەنگی لەکاتی نووستندا Sleeping Apnea ئینجا بڕیاری نەشتەرگەری لابردنی لەوزەکانی دەدرێت. پێشـان ئەگەر هەر دوو لەوزەکان لەبەر هەوکردن زۆر ئاوسابانەوە بگەیشتبانە یەکتری Kissing Tonsils بڕیاری نەشتەرگەری لابردنی لەوزەکان دەدرا، بەڵام ئێستا ئەو بڕیارە نادرێت بۆ ئەم گەورەبوونەی لەوزەکان.

*** زۆر لە نەخۆشەکان سووتانەوە یان کرانەوەی قوڕگ بە هەوکردنی لەوزەکان لێکدەدەنەوە و لەخۆیانەوە دەرمان بەکاردێنن. جگە لە هەوکردنی لەوزەکان، ئەم حاڵەت و نەخۆشییانە چین کە کرانەوەی قوڕگ پەیدا دەکەن؟**

- هەرگیز مەرج نییە کە هەموو کرانەوەیەکی قوڕگ هەوکردنی لەوزەکان بێت، گەلێك هۆکاری دیکە هەیە کە کرانەوەی قوڕگ پەیدا دەکەن وەکو: هەوکردنی دیواری پشتەوەی قوڕگ، هەوکردنی ئەدینۆیدەکان، هەوکردنی جیوبی لووت، هەوکردنی سۆرینچك و گەدە، سووتانەوەی قوڕگ لەبەر گەڕانەوەی ترشەڵۆکی گەدە.

*** هەوکردنی لەوزەکان واتە بوونی مۆڵگەیەکی میکرۆبی نەخۆشی لە ناوچەکەدا بە تایبەتی ئەگەر بەکتریای ستریپتۆکۆکەس هۆکار بێت کە بەکتریایەکە نەخۆشی پەیدا دەکات. ئەگەر نەخۆش چارەسەر وەرنەگرێ ئەگەری کام ئاڵۆزی لێدەکرێ؟**

- بڵاوبوونەوەی هەوکردن بۆ گوێ و هەوکردنی گوێی ناوەڕاست Otitis Media، هەوکردنی قوڕقوڕاگە، هەوکردنی کۆئەندامی هەناسە، هەوکردنی گەدە، هەندێك جاریش تای ڕۆماتیزم و جۆرێکی هەوکردنی گورچیلەکان و شانەکانی دڵ Carditis.

*** کەی حاڵەتەکانی سووتانەوەی قوڕگ پێویستییان بە دەرمانی دژەی دەبێت و چەند ڕۆژ چارەسەر بەردەوام دەبێت؟**

- هەموو ئازارێکی قوڕگ هەوکردنی لەوزەکان نییە و دەرمانی ناوێ. دەبێ هەوکردنی بەکتریایی لەوزەکان بە باشی دەستنیشان بکرێت. بۆ نموونە تەنها تایەکەی ئەم هەوکردنە نەخۆش بۆ ماوەی سێ ڕۆژ لە ژیانی ئاسایی خۆی دادەبڕێ و دەکەوێتە ناو جێگا. پاشان بینینی لەوزەکان لەلایەن دکتۆرەوە دەستنیشانکردنەکە دەچەسپێنێ، ئینجا چارەسەری گونجاو بە نەخۆش دەدرێت. دەرمانی دژەی بۆ ماوەی پێنج تا حەفت ڕۆژ، هەندێك جاریش بۆ ماوەی دوو حەفتە دەرمان دەدەینە نەخۆش.

*** کەی و لە چ حاڵەتێکی هەوکردنی لەوزەکان بڕیاری تەواو و حەتمی بۆ لابردنی لەوزەکان دەدەن و کەی بڕیاری نسبی لابردنی لەوزەکان دەدەن ؟**

- بڕیاری حەتمی بۆ نەشتەرگەری لابردنی لەوزەکان Tonsillectomy لەم حاڵەتانەی خوارەوەدا دەدەین:

١. ئەگەر لە ماوەی ساڵێکدا ٥-٦ جار هەوکردن دوو بارە بێتەوە.

٢. ئەگەر تەنها یەك لەوزە دوچاری ئاوسان و هەوکردن بووبێت.

٣. بوونی کیسەی کێم و کولبوون لە لەوزەدا.

٤. هەناسەتەنگی لەکاتی نووستندا.

٥. گرێ و کولبوون لە یەك لەوزەدا.

- نەشتەرگەری لابردنی لەوزەکان بە **شێوەیەکی نسبییش لەم حاڵەتانەدا ئەنجام دەدەین:**

١. ئەگەر پشکنینی خوێن بۆ ڕێژەی ASO بەرز بێت و بگاتە١١/٤٠٠ یان ١١/٨٠٠.

٢. بوونی پرخە.

٣. هەوکردنی گورچیلە یان شانەکانی دڵ.

٤. ئەگەر هەوکردنی لەوزەکان بووبێتە هۆی دواکەوتنی گەشە.

٥. ئاوسانی لیمفە گرێیەکانی کۆئەندامی هەرس.

*** پاش بڕیاردان لەسەر نەشتەرگەری لە لایەن بەرپرسانەوە، کام تەمەن گونجاوە بۆ ئەنجامدانی نەشتەرگەری لابردنی لەوزەکان؟**

- لە تەمەنی ٣-٣٠ ساڵی دەکرێ کە ئەم نەشتەرگەرییە ئەنجام دەدرێت. هەندێك جاریش لە تەمەنی بچووکتر لە سێ ساڵ ئەم نەشتەرگەرییە ئەنجام دەدەین بەتایبەتی ئەگەر هەناسەتەنگی یان ئاوسانی لەوزەی سێیەمی (ئەدینۆید) هەبێت، هەندێك جاریش بە پشت بەستن بە مێژووی نەخۆش و لەبەر نارەحەتی و موعاناتی دایك و باوك.

- دەکرێ بە بەنجی گشتی و بە بەنجی خۆجێیش ئەم نەشتەرگەرییە ئەنجام بدرێت . بەڵام بەنجی گشتی باشترە. نەشتەرگەرییەکە تەنها ١٥-٣٠ خولەك دەخایەنێت. پاش نەشتەرگەری، وا باشترە کە نەخۆش بۆ ماوەی یەك شەو لە نەخۆشخانەدا بمێنێتەوە، بەڵام لە زۆربەی حاڵەتەکاندا نەخۆش هەمان ڕۆژی نەشتەرگەری دەچێتە ماڵەوە.

*** ڕێنماییتان بۆ نەخۆش چییە لەپاش ئەنجامدانی نەشتەرگەری لابردنی لەوزەکان؟**

- خواردنی شتێکی سارد بۆ ڕێگرتن لە هەر خوێنبەربوونێك، پاشان بە گشتی خۆراکی شل و سووك بخورێت بۆ ماوەی دوو یان سێ ڕۆژ. پاش نەشتەرگەری دەرمانی دژەمیکرۆب بۆ ماوەیەك بە نەخۆش دەدەین.

*** ئایا بوونی هەستەوری قوڕگ ڕێگرە لەبەردەم ئەنجامدانی ئەم نەشتەرگەرییە یان نا، ئەگەر وایە هۆکارەکەی بۆچی دەگەڕێتەوە؟**

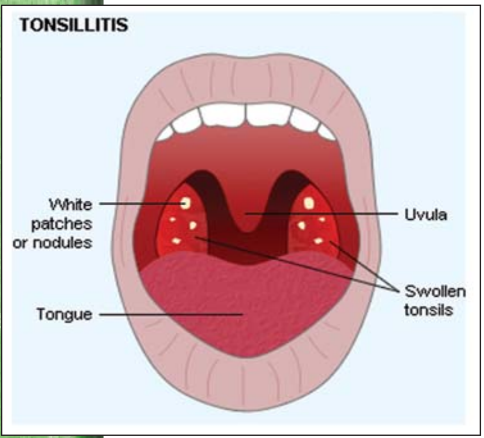
- لەکاتی بوونی هەستەوەری قوڕگ لەگەڵ هەوکردنی لەوزەکاندا، باشترە کە نەشتەرگەری ئەنجام نەدرێت. چونکە لەپاش نەشتەرگەری لابردنی لەوزەکان، بەشەکانی تری سیستەمی بەرگری دەرگای کۆئەندامی هەناسە و هەرس زیتر دەکەونە گەڕ، بۆیە لەوانەیە کە ئاوسێن و سووربوونەوە لە دیواری پشتەوەی قوڕگدا بەدی بکرێت و نارەحەتی بۆ نەخۆش پەیدا بکەن و وەکو ئەوە وابێت کە هیچ چارەسەرێکی بۆ نەکرابێت.

***کەی نابێت ئەم نەشتەرگەرییە ئەنجام بدرێت، یان ڕێگرەکان چین لەبەردەم ئەنجامدانی ئەم نەشتەرگەرییە؟**

- هەوکردنی تیژی لەوزەکان، کۆکە و هەڵامەت یان هەر هەوکردنێکی بەشی سەرەوەی کۆئەندامی هەناسە، بوونی تا لەبەر هەر هۆیەك، هەستەوەری قوڕگ، نەخۆشییەکانی خوێنبەربوون.

*** بێگومان نەشتەرگەری لابردنی لەوزەکان زۆر سەلامەتە و لە ماوەیەکی کورتدا ئەنجام دەدرێ، ئایا ئەم نەشتەرگەرییە هیچ ئاڵۆزییەکی لێدەکەوێتەوە؟**

- ئاڵۆزییەکانی پاش نەشتەرگەری زۆر دەگمەنن. زۆر بە کەمی خوێنبەربوونی زوو پاش نەشتەرگەری لەبەرگرفت لە تەقەرەکاندا ڕوودەدات، لێرەدا دەبێ نەخۆش لە ماوەی ٢٤ کاتژمێردا لەژێر بەنجی گشتیدا خوێنبەربوونەکەی ڕابگیرێت. هەروەها لەوانەیە خوێنبەربوونێکی دڕەنگتر ڕوودەدات کە



هۆکارەکەی بۆ هەوکردن دەگەڕێتەوە. لەوزەکان کە لابران جارێکی تر ناگەڕێنەوە، بەڵام لەوانەیە کە لەپاش لابردنی دوو لەوزەکە، لەوزەکانی تر تووشی هەوکردن ببن ئەوکاتە هەمان نیشانەکانی هەوکردنی لەوزەکانیان دەبێت بەڵام بە شێوەیەکی سووکتر، زۆر جار ئەمە بە باجی نەشتەرگەری لابردنی لەوزەکان ناوزەد دەکرێت.

لەگەڵ هەستەوەری قوڕگدا باشترە کە نەشتەرگەری لابردنی لەوزەکان نەکرێت