ئۆمیگا 3

ئۆمیگا ٣ یەکێکە لە ترشە چەورییەکان کە بەم دواییە زۆر باسی دەکرێ، ئەم ترشە چەورییە کە بە شێوەیەکی سەرەکی لە گۆشتی ماسیدایە(هەتا ماسی قوتووکراویش)، سوودی هەیە بۆ هەموو ئەندامەکانی لەش. سوودی هەیە بۆ ڕێگرتن لە هەوکردن، شەکرە، نەخۆشی دڵ، نەخۆشی ئەلزهایمەر. ٤-٦ ئۆنس ماسی تونە یان ماسی سەلەمۆن نزیکەی ٢ گرامی لە ئۆمیگا ٣ تێدایە، کە دەکاتە پێویستی ڕۆژانە بۆ مرۆڤێکی پێگەیشتوو. ماست و هێلکەش بڕێکی کەمیان لەم ترشە چەورییە تێدایە.

ئاسەواری گورجبوون
Stretch Marks

ئاسەواری گورجبوون ڕوودەدات کە شانەکانی ژێر پێست بە توندی لێکدەکشێن لەبەر گورجبوون یان گەشەیەکی خێرا. هەر چەندە کە پێست زۆر لاستیکییە، بەڵام کە زۆر لێکبکشێت و گورج بێت دروستبوونی کۆلاجین دەشێوێت (کۆلاجین شانە بەستەرەکانی پێست پێکدێنێت)، لە ئەنجامدا ئاسەواری گورجبوون پەیدادەکات کە سەرەتا وەکو هێڵی سوور یان پەمەیی خۆیان نیشان دەدەن پاشان ڕەنگیان بۆ سپی یان قاوەیی کاڵ دەگۆڕێت و بەرە بەرە دیار نامێنن. ئاسەوارەکانی گورجبوون بەدی دەکرێن لە زۆربەی کوڕ و کچەکان لەکاتی باڵغبووندا لەبەر زیادبوونی کتوپڕی کێشی لەش، هەروەها لە ئافرەتی دووگیانیدا لە ناوچەی خوارەوەی سک، ڕانەکان، سینگ و ئێکەکاندا بەدی دەکرێن. وەرزشکارانی لەشجوانی ئەگەری پەیدابوونی ئەم ئاسەوارانەیان لێدەکرێ لەبەر گۆڕانی کتوپڕ لە شێوەی لەشدا. هەروەها قەڵەوەکان زیاتر تووشی دەبن. ئەوانەی کە هەتوان و کرێمی ستیرۆیدی (بۆ نموونە هایدرۆکۆرتیزۆن) بۆ پتر لە چەند هەفتەیەك بەکاردێنن، یان دەرمانی ستیرۆیدی (وەکو دیکسۆن) بۆ چەند مانگێك یان پتر بەکاردێنن.

بۆ سەلامەتی پایسکل سواری
Bike Safety

لێخورینی پایسکل جگە لە خۆشییەکەی، سوودی تەندروستی زۆری هەیە، بەڵام سەلامەتیت پێش لێخورین دێت!

- کڵاوی تایبەت دابنێ کە قەبارەکەی بۆ سەرت گونجاو بێت، قایشی بن چەناگەش ببەستە. ئەمە ئەگەری زەبر بۆ سەر بە ڕێژەی ٨٥٪ کەم دەکاتەوە، کڵاوی تایبەتی پایسکل هێزی زەبری دەرەکی هەڵدەمژێ و نایەڵێ کە بگاتە کاسەی سەر.
- پەیڕەوی یاساکانی هاتووچۆ بکە. لەسەر شەقامەکاندا بە هەمان ئاراستەی هاتووچۆ بڕۆ. لایت و فسفۆر لە پێشەوە و پاشەوەی پایسکلەکەت دابنێ. هێدفۆن لە گوێیەکانت مەکە، چونکە گوێت لە هۆرن و دەنگی نزیکبوونەوەی ئۆتۆمبێلەکان نابێت. جلی ڕەنگ کراوە و زەق لەبەر بکە تاکو لەسەر شەقامەکاندا لە لایەن شوفێرەکانەوە بە ئاسانی ببینرێیت.

گواستنەوەی

تەنها لە ئەمەریکادا ساڵی ٢٠٠٥ پتر لە ١٠ ملیۆن نەشتەرگەری جوانکاری لە لابردنی چەوری سکەوە بگرە تا دەگاتە دەرزی بۆتۆکس ئەنجام دراون. گواستنەوەی برژانگ Eyelash transplants بەم دواییە پەرەی سەندووە. لە پشتەوەی سەر نزیکەی ٣٠ تا ٤٠ تاڵە موو بە ڕەگەوە وەردەگیرێت و زۆر بە وردی لە پێڵویدا دەچێنرێت یان دەدورێت. ئەم نەشتەرگەرییە لەژێر بەنجی خۆجێیی یان دەرمانێکی ئارامبەخشدا ئەنجام دەدرێت، کۆستەکەشی دەگاتە دەوروبەری ٣،٠٠٠ دۆلار بۆ هەر چاوێك. ئەم تەکنیکە یەکەم جار بۆ ئەم نەخۆشانە ئەنجام درا کە دوچاری سووتانی

نیشانەکانی خەمۆکی

تووشبوون بە خەمۆکی Depression وات لێدەکات کە هەست بە نائومێدی بکەیت یان هەست بە خۆشی نەکەیت لە هیچ شتێکدا. هەروەها لەوانەیە هەست بکەیت بە دارمان، گریان، هەندێک جاریش نارەحەتی و توڕەبوون و کەمی وزە (بێ تاقەتی).

نیشانەکانی خەمۆکی لە سەرەتادا هەرگیز نابنە پاڵپشت بۆ دەستنیشانکردنی خەمۆکی، لەوانەیە خەمۆکی بە هەستکردن بە بێزاری و هەستکردن بە بارگرانی رۆتین دەستپێبکات کە هەموومان زۆربەی کاتەکان دوچاری دەبین.

دوو نیشانە سەرەکییەکەی خەمۆکی بریتین لە:

- غەم یان نائومێدی Sadness Hopelessness.
- نەمانی ئارەزوو یان چێژوەرنەگرتن لە چالاکی رۆژانەدا.

نیشانەکانی تری خەمۆکی ئەمانەن:

کەمبوون یان زیادبوونی کێشی لەش لەبەر گۆڕان لە ئارەزووی خواردن، کەم نووستن یان زیاد نووستن، هەستکردن بە نارەحەتی و نائارامی، بەردەوام هەستکردن بە ماندووبوون و کەم وزەیی، هەستکردن بە تاوان و کەم بەهایی Unworthy، کێشە لە تەرکیزکردن و بیرهاتنەوە و بڕیارداندا، بیرکردنەوە لە مردن یان خۆکوشتن.

بوونی پێنج لەم نیشانانە بۆ ماوەی دوو هەفتە یان زیاتر لەگەڵ یەکێك لە دوو نیشانە سەرەکییەکە مانای دەستنیشانکردنی خەمۆکییەکی قووڵ دەگەیەنێت کە پێویستی بە چارەسەرێکی خێرایە.

برژانگ

چاوەکان هاتبوون یان سەقەتی زگماکییان لە ناوچەی چاوەکاندا هەبوو، بەڵام ئێستا ٨٠٪ی ئەم نەشتەرگەرییە بە مەبەستی جوانکاری ئەنجام دەدرێت، بە تایبەتی کە ئافرەتی سەردەم خوازیاری جۆرێك برژانگن کە درێژ و ئەستوور و لار بن و ئەمە بە بەشێکی گرنگی جوانی خۆیان دەزانن، زۆربەشیان ئەم نەشتەرگەرییەیان پێ باشترە لە پێوەنووساندنی مووی دەستکرد بە برژانگەکان و تیرکردنی مەسکارا. ئەم نەشتەرگەرییە بۆ هەموو کەسێك نییە. برژانگە گواستراوەکان وەکو قژی سەری گواستراوە گەشە دەکەن و خزمەت و چاودێری رێك و بەردەوام و تایبەتیان دەوێ.

لە کوێ ڤیتامین D وەردەگیرێت

ڤیتامین D

سێ رێگا هەیە بۆ بەدەستهێنانی ڤیتامین دی:

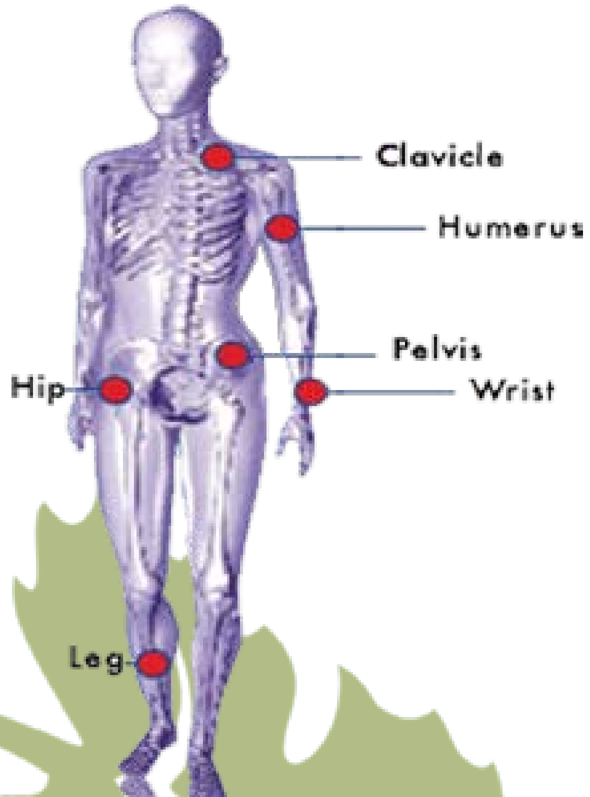
- بەرکەوتن بە تیشکی خۆر بۆ چەند خولەکێك.
- ئەو خۆراکانە بخۆ کە سەرچاوەن بۆ ئەم ڤیتامینە یان ئەم ڤیتامینەیان تێکەڵکراوە وەکو هەندێك جۆری شیر و پەنیر. هەروەها سەرچاوە خۆراکییەکانی دیکەی ئەم ڤیتامینە بریتین لە: ماسی

سالمۆن، ماسی ساردین و تونە.

- وەرگرتنی ڤیتامین بە دەرمان Supplements.

زۆربەی خەڵك دەتوانن بڕی تەواوی ئەم ڤیتامینە دابین بکەن تەنها بە خۆدانە بەر تیشکی خۆر بۆ ماوەی ١٥ خولەك هەفتانە چەند جارێك. پێست تیشکی سەرووی وەنەوشەیی نا تیشکی خۆر هەڵدەمژێت و ڤیتامین دی دروست دەکات. سەرچاوە خۆراکییەکانی ڤیتامین دی بریتین لە: ماسی سەلەمۆن یان ماسی تونە، ماست، مارگەرین(کەرەی رووەکی)، شیر.

ئێسکەنەرمە چییە؟



ئێســـکەنەرمە (کســـاح Richets)، دروســـتبوونێکی نائاسایی ئێسکە لە منداڵاندا لە ئەنجامی کەمی کالسیۆم لە ئێسکەکانیاندا. کەمی کالسیۆم ڕوودەدات لە ئەنجامی کەمی کالســـیۆم لە خۆراکدا، کەمـــی ڤیتامین Dلە خۆراکـــدا، کـــەم بەرکەوتن بە تیشـــکی خۆر. لەوانەیە نیشانەی وەکو ئازار لە قۆڵ، قاچەکان، حەوز، پشـــت، هەروەها ســـەقەتی لـــە ددان و ئێسکەپەیکەردا لە منداڵی تووشبوودا دەرکەون. لە لەشدا، پەیوەندی نێوان کانزا و ڤیتامینەکان چەنـــدی بلێـــی گرنگـــە. لە دروســـتبوونی ئێسکیشـــدان، ڤیتامین D هەڵمژینی کانزای کالســـیۆم لە ڕیخۆڵەدا ڕێکدەخات و ئاســـتی کالسیۆم و فۆسفۆریش ڕێکدەخات. بۆیە ئەگەر ڤیتامین D کەم بێت، لەش توانای ڕێکخستنی ئاستی کانزای کالســـیۆم و فۆسفۆری نابێت. کـــە ئاســـتی ئـــەم کانزایانە لە خوێنـــدا کەم دەکات، مادەی ســـەپۆرتی ئێسك تێکدەشکێت. ئێسکەنەرمە زیاتر لە کاتەکانی گەشەی خێرای ئێســـکدا بەدی دەکرێت، لـــەو کاتەی کە لەش پێویستی بە ڕێژەیەکی زۆری کانزای کالسیۆم و کانزای فۆســـفۆرەوە دەبێـــت. هەندێك جار، ئەگەری تووشبوون بە ئێسکەنەرمە زیاد دەبێت لەو منداڵانەی کە نەخشییان لە گورچیلە یان لە جگەردا هەیە.

زیادبوونـــی کێش

به تێکڕایی لەکاتی دووگیانیدا کێشی لەش ١٢- ١٥کیلۆگرام زیـــاد دەکات، ئەمەش شتێکی فســـیۆلۆژییە واتـــە ئاســـاییە و لەبەر گۆڕانەکانی پەیوەســـت بە دووگیانی ڕوودەدات. زیادبوونـــی پتر لە ١٥- ١٧کیلۆگرام، چەوری بۆ لە لەشی ئافرەتەکە و لە لەشـــی کۆرپەکەی زیاد دەکات. لەبەر ئەوەی کە کۆنترۆلکردنی کێشـــی لەش لە دوا هەفتەکانی دووگیانی هێندە ئاسان نییە، پێویســـتە لەسەر ئافرەتـــی دووگیان کە لە مانگەکانی سەرەتای دووگیانیـــدا کۆنترۆلی کێشی لەشـــی بکات. هەندێك جـــار ئافرەتی دووگیان کێشـــی زیاد

بـــــەردی زراو

بـــەردی زراو Gall Stones نیشانەیەکی باو و زەقی هەیە کە بریتییە لە ئازار لە ناوەڕاست یان لای ڕاست و سەرەوەی ناوچەی سك لە ژێر پەراسووەکانی پێشەوەدا. ئازارەکە بە شێوەیەکی کتوپڕ دەستپێدەکات بۆ شـــانی ڕاســـت بڵاودەبێتەوە. هەروەها ئازارەکە بە ئاسانی هێورنابێتەوە، ناڕەحەتی بـــۆ هەناســـەوەرگرتن و هەناســـەدانەوەی ئاســـایی پەیدا دەکات، لەوانەیە بۆ ماوەی ١٥خولەك تا ٢٤ کاتژمێر بەردەوام بێت (بە تێکڕایی ١. ٥ کاتژمێر درێژە دەکێشـــێت)، زیاتر لە پـــاش ژەمەکانی خواردندا ســـەرهەڵدەدات، گەلێـــك جاریش لە کاتـــی شـــەودا ئازارەکـــە بەرۆکی نەخۆش دەگرێت و لە خەو بێداری بکاتەوە. لەوانەیە کە ئازارەکە ڕشـــانەوەی لەدوابێـــت و کەمێك لـــە توندییەکەی کەم بێتەوە. ئەگەر ئازارەکە نیشانەی تری وەکو تـــا، هێڵنج، یان کەمبوونـــەوەی ئارەزووی خواردنی لەگەڵدا بوو ئەوا لەوانەیە کە زراو دوچاری هەوکردنێکی تیژ بووبێت. ئەگەر بەردی زراو ڕێڕەوی هاوبەشی زراو بگرێت ئەوا نەخۆش نیشانەی تری لێ دەردەکەون وەکو: زەردوویی Jaundice، تاریکبوونی ڕەنگی میز، کاڵبوونی ڕەنگی پیســـایی، لەرزوتا . تاکە ڕێگا بۆ چارەســـەرکردنی بـــەردی گورچیلـــە نەشتەرگەری لابردنی بەردەکان و لابردنی کیسی زراوە.

پیاو رۆژانە 55 گ

پرۆتینـــەکان پێکهاتـــووی ئۆرگانی ئاڵۆزن، پێکهێنەری سەرەکی پرۆتین بەیتیە لە زنجیرەی ترشـــە ئەمینییەکان. پرۆتین پێکهێنەری سەرەکی ماسولکە و ئەندامەکان و گلاندەکانە. هەمـــوو خانەیەکی زیندوو پرتینـــی تێدایە، هەموو شـــلەیەکی لەش جگە لە زەرداو و میـــز پرۆتینیان تێدایە. منداڵ و هەرزەکارەکان پێویستی زۆریان بە پرۆتینە بۆ گەشەکردن وپەرەسەندن. لەشی مرۆڤ پێویستی بە ٢٠ ترشە ئەمینییە بۆ دروستکردنی پرۆتینەکانی، لەش دەتوانێت کە ١٣ ترشـــە ئەمین دروست بکات، بەڵام

خۆراک بۆ دوو نەفەر

گەلێك ئافرەتی دووگیان هەیە کە زۆر ئاگاداری تەندروستیان دەبن لەکاتی سکپڕیدا. ئەگەر هەر روونکردنەوە و زانیارییەکی پێویست بوو سەبارەت بە خۆراك یان بەکارهێنانی دەرمان و تۆنیك یان چالاکی وەرزشی، ئەوا پەیوەندی بە دکتۆرەوە دەکەن. لەکاتی دووگیانیدا، دەبێ خۆراکی ئافرەت هەند (بەس) بێت و پڕبێت لە مادەی خۆراکی پێویست. دەبێ هەموو ئافرەتە دووگیانەکان رۆژانە ٢٥٠ کالۆری لە خۆراکیاندا زیاد بکەن بۆ گەشەی کۆرپەکانیان. دەبێ خۆراکەکە بە تەواوی هاوسەنگ بێت لەگەڵ میوەی نوێ، دانەوێڵە، سەوزە. دانەوێڵەی پڕ لە ریشاڵ و بێ شەکر هەردەم پەسند دەکرێت. زۆربەی ئافرەتان بڕی پێویست لە خوێ وەردەگرن بەبێ بەکارهێنانی خوێی مێز. رۆژانە خواردنی ٣-٤ ژەمی شیر یان بەرهەمەکانی پێویستی رۆژانە لە کالسیۆم مسۆگەر دەکات کە دەکاتە نزیکەی ١،٢٠٠ میلیگرام (ئەمەش دەکاتە ئەو بڕە کالسیۆمەی کە ئافرەتی دووگیان رۆژانە پێویستی پێیەتی). ریجیم لەکاتی دووگیانیدا هەرگیز پەسند ناکرێت لە رووی تەندروستییەوە هەتا بۆ ئافرەتە دووگیانە قەڵەوەکانیش.

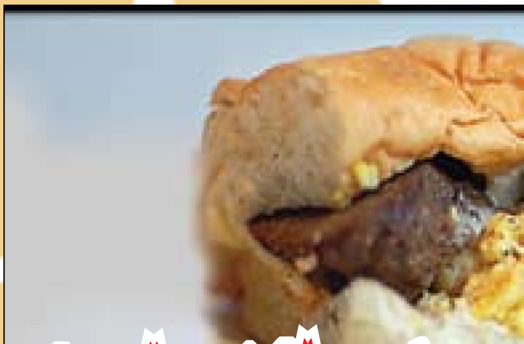
لە دوا قۆناغەکانی دووگیانیدا، پێویستی بە کانزای ئاسن زیاد دەبێت بۆ دروستبوونی خڕۆکەی سووری دروست بۆ ئافرەت و کۆرپەکەی. گۆشت، جگەر، زەردێنەی هێلکە، پاقلەمەنییەکان، نیسك، سپێناغ سەرچاوەی باشن بۆ ئاسن.

قژ رووتانەوەی هۆرمۆنی کەی دەست پێدەکات؟

لەگەڵ باڵغبووندا ئاستی هۆرمۆنە ئەندرۆجینەکان بەتایبەتی هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن دەگاتە لووتکە، هەر لەو کاتەدا قژرووتانەوەی هۆرمۆنی دەستپێدەکات، بەڵام لەوانەیە کە هەستی پێنەکرێ تا چەند ساڵێکی دواتر، پاشان بە تێپەڕبوونی کات بەرە بەرە قژهەڵوەرینەکە زیاتر دەبێت کە هەرگیز ناوەستێت، بەڵام لەوانەیە کە توندی هەڵوەرینەکە لە ساڵانی دواتردا کەم بێتەوە. هەندێك جار لەبەر هۆکاری دیار و هەندێك جاریش لەبەر هۆکاری نادیار و لە خۆڕا توندی هەڵوەرینەکە زیاد و کەم دەکات، هەرگیز ناتوانرێ کە زیاد و کەمی و خێرایی ئەم هەڵوەرینە بخەملێنرێ بۆ هەر تاکە کەسێك، بەڵام نەخۆشی، خۆراکی نارێك و مامەڵەی خراپ لەگەڵ قژ و پێستی سەردا بێگومان کرداری هەڵوەرینەکە تاودەدات.

لەکاتی دووگیانیدا

دەکات لەبەر قەتیسەبوونی Retention شلە لە لەشدا، هۆکاری ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ فشاری منداڵدان بە قەبارە گەورەکەیەوە لەسەر لێشاوی خوێنی گەڕاوە لە قاچەکاندا بۆ دڵ. لەوانەیە کە پاڵکەوتن لەسەر تەنیشتی لای چەپدا بۆ ماوەی ٣٠-٤٥ خولەك رۆژانە دوو سێ جار ئەم گرفتە چارە بکات. زۆربەی ئافرەتە دووگیانەکان دەتوانن کە بە درێژایی مانگەکانی دووگیانی چالاکی بەدەنی ئاسایی رۆژانەیان ئەنجام بدەن. دەکرێ وەرزشی مام ناوەندی وەکو رۆیشتنی خێرا یان مەلە ئەنجام بدرێت. وەرزشی توندتری وەکو راکردن هەرگیز پەسند ناکرێت بۆ ئافرەتی دووگیان.



ـرام پرۆتینی پێویستە

توانای دروستکردنی ٩ ترشە ئەمینی تری نییە واتە دەبێ تەنها لە خۆراکەوە بگەنە لەش، بۆیە پێیان دەووترێ ترشە ئەمینە زەرورەکان Essential. بە پێی چالاکی بەدەنی و وەرزش بڕی پێویستی رۆژانەی پرۆتین بۆ پیاوی پێگەیشتوو دەگۆڕێ، وەرزشکارەکان زیاتر پرۆتینییان دەوێت، جا سەرچاوەی ئەم پرۆتینە ئاژەڵی یان رووەکی بێت. گۆشت، ماسی، شیر و بەرهەمەکانی، هێلکە، پاقلەمەنیەکان، باوی وگوێز و کازو، دانەوێڵە سەرچاوەی دەوڵەندن بۆ پرۆتین.

دكتۆرە چنار سنجاوی:

نەشتەرگەری چارەسەری سەرەكی شێرپەنجەی مەمكە

■ سـاڵانە نزیكەی ٢٠٠،٠٠٠ حاڵەتی نوێی شـێرپەنجەی مەمـك لە ئەمەریكا و كەنەدادا دەستنیشـان دەكرێت، هەروەها سـاڵانە لەم دوو وڵاتەدا نزیكەی ٦٥،٠٠٠ ئافرەت بەم نەخۆشییەوە گیان لەدەست دەدەن. ئەگەری تووشبوون بە شـێرپەنجەی مەمك لەگەڵ بەتەمەنداچووندا زیاتر دەبێت، بۆیە تەمەنی ئێسـتات تا رادەیەكی زۆر ئەگەری تووشبوون و تووشـنەبوونت بە شێرپەنجەی مەمك لە ٥ تا ١٠ ساڵی داهاتوودا دیاردەكات. جگە لە تەمەن گەلێك فاكتەری دیكە ئەگەری تووشبوون بەم شێرپەنجەیە زیاتر دەكەن، بۆ نموونە ستایلی ژیان و قەڵەوی و مەیلی خێزانی. كۆمەڵگای ئێمەش بەدەر نییە لەم نەخۆشـییە، گەلێك تووشـبووش پێیەوە گیانیان لەدەستداوە، لەبەر گرنگی ئەم نەخۆشییە، ئەم گفتوگۆیەمان سازكرد لەگەڵ بەرێز د.چنار سنجاوی / ماستەر لە نەشتەرگەری گشتی.■

*** نیشانەكانی شـێرپەنجە دەگۆڕێن بەپێی شـوێنی شـێرپەنجە، قۆناغەكەی و ناسـتی تەشەنەكردنی، شێرپەنجەی مەمك چۆن خۆی نیشان دەدات؟**

- شێرپەنجەی مەمك Breast Cancer بە چەند شـێوەیەك و چەند نیشـانەیەك خۆی پیشـان دەدات، بەڵام زیاتر بە شـێوەی گرێ خۆی دەنوێنـێ، لە زۆربەی حاڵەتەكاندا تەنها یەك دانە گرێ بەدی دەكرێت.

*** جگـە لـە گـرێ نیشـانەی دیكەش لـە تووشـبوودا دەردەكەون، كام نیشـانە لەم شێرپەنجەیەدا دەبینرێ؟**

- لـە زۆربەی نەخۆشـەكاندا گرێ بەدی دەكـرێ، بەڵام شـێرپەنجەی مەمك بە چەند شێوەیەكی دیكەش خۆی دەنوێنێ:

- دەردراوی نائاسایی لە گۆی مەمكدا كە زۆر جار خوێنی لەگەڵدایە.
- گۆڕان لە شـێوە و قەبـارەی مەمكدا، لەگەڵ ناواژبوونەوەی (چوونەژووروەوەی) گۆی مەمك.
- تەنها ئازار لە مەمكدابە بێ بوونی گرێی بە تایبەتی لە شێرپەنجەی جێگیر.

*** بوونی هـەر گرێیەك لە مەمكدا لە هەر تەمەنێك پێویسـتە كە لە لایەن دكتۆر ببینرێ و پشـكنرێت، ئایا مەرجە كـە هەر گرێیەك شێرپەنجەیی بێت؟**

- نەخێر،مەرج نییە هەر گرێیەك لە مەمكدا شێرپەنجەیی بێت، بەڵام بە گشتی بوونی گرێ لەپاش تەمەنی ٣٠ سـاڵیدا دەبێ بە باشـی پیشكنرێ بۆ دڵنیابوون لەوەی كە شێرپەنجەیی نییە.

*** گرێ لەوانەیە نەرم یان رەق بێت، بچووك یان گەورە بێت، سیفاتەكانی گرێی شێرپەنجەیی چین؟**

- گرێـی شـێرپەنجەیی مەمـك چەند سیفاتێك لەخۆوە دەگرێت:

زیاتر گرێیەكی تاكـە. گرێیەكی رەقە، لە ژێرەوە بە پێسـتەوە نووساوە، شـێوەی پێستی سـەر گرێیەكە دەگۆڕێ، زۆر جار هەوكردنی كەناڵەكانی شـیر یـان هەوكردنـی دیكە لە مەمكدا هەمان ئەم سیفاتانەی دەبێت، بەڵام بە پشكنین یەكلادەكرێتەوە.

*** هەر دەردراوێك لە گۆی مەمكدا مانای حاڵەتێك یان نەخۆشییەك دەبەخشێت، چەند جۆر دەردراو هەیە و كامیان لە شێرپەنجەی مەمكدا بەدی دەكرێت؟**

- دەردراوە نـائـاسـایـیـەكـان چەند جۆرێكن،زەردێكی ئاویی روون Serous كێمی زەرد Purulent، خوێناوی Bloody، هەندێك جاریش شیری Milky. ئەوەی كە جێی مەترسییە دەردراوی خوێناوییە، چونكە زیاتر لە شێرپەنجەی مەمكدا دەبینرێ.

*** گۆڕان لە شـێوە و قەبارەی مەمكەكان گرنگـی زۆری هەیە لە دەستنیشـانكردنی شێرپەنجەی مەمكدا، چۆن؟**

- كـە دەبینین قەبـارەی مەمكێك لەویتر گەورەترە و شێوەی گۆڕاوە، ئەمە زیاتر مانای بوونـی گرێ دەگەیەنـێ، زۆر جار مەمكی تووشبوو شـێوەی توێكڵی پرتەقاڵ وەردەگرێت. زۆر جاریش گرێ لە مەمكدا نییە، بەڵام لەبەر گیرانی رێڕەوە لیمفاویەكان مەمك بە گشـتی قەبارەی گەورە دەبێت.

*** ناواژبوونەوەی گۆی مەمك Nipple Retraction لە هەندێك حاڵەت و نەخۆشیدا دەبینرێـت، بەڵام بـە نیشـانەیەكی گرنگی شـێرپەنجەی مەمك لە قەڵەم دەدرێت، ئەمە روون بكەنەوە؟**

- واتە ناواژبوونی گۆی مەمك بۆ ژوورەوەی مەمك، ئەمـە هەندێك جار لەگەڵ هەوكردنی درێژخایەنی رێڕەوەكانی شیردا دەبینرێ. بەڵام لە حاڵەتەكانی شـێرپەنجەدا كشانەوەی گۆی مەمك بە شـێوەیەكی كتوپـڕ روودەدات لەبەر بوونی گرێ لـە مەمكـدا. هەندێك جاریش كشانەوەی گۆی مەمكەكان لەگەڵ باڵغبووندا روودەدات كە هیچ مەترسییەكی نییە.

*** هۆكارەكانی تووشـبوون بە شێرپەنجەی مەمك كامانەن؟**

- هۆكاری جوگرافـی، زیاتر لە وڵاتانی رۆژئاوادا دەبینرێ كـە لەوانەیە پەیوەندی بە جۆری خۆراكەوە هەبێت.
- هـۆكاری زگماكی رۆڵـی هەیە، بۆیە زانینی مێژووی نەخۆشییەكانی خێزان گرنگە.
- تەمـەن گرنگە، دەگمەنـە لە تەمەنی بچووكتر لە ٢٠ ساڵ، تەمەنی گەورەتر ئەگەری تووشـبوون زیاد دەكات. لە تەمەنی ٤٠ ساڵیدا ئەگەری شـێرپەنجە دەكاتە ١:١١واتە یەك لە هەر ١١ ئافـرەت، لە تەمەنی ٥٥ ساڵیشـدا ئەگەری تووشـبوون دەكاتە ١:٨ واتە یەك لە هەر ٨ ئافرەت.
- هۆكارە هۆرمۆنییەكان، شێرپەنجەی مەمك زیاتر لەو ئافرەتانـەدا روودەدات كە منداڵیان نەبووە، ئەوانـەی كە منداڵیانـە بووە، بەڵام شـیری خۆیان نەداوە بە منداڵەكانیان، هەروەها زیاتر تووشی ئەو ئافرەتانە دەبێت كە زوو خولی خوێنـی مانگانەیان بینیـوە و درەنگ خولی مانگانەیان دەوەستێت، كەمتریش بەدی دەكرێت لەو ئافرەتانەی كـە درەنگ خولی مانگانەی دەبینـن و زوو خولی مانگانەیان دەوەسـتێت. هەروەهـا ئـەو ئافرەتانـەی كـە هۆرمۆنی ئیسـترۆجین بـۆ ماوەیەكـی زۆر وەردەگرن ئەگەری تووشبوونیان زیاترە.

*** قەڵەوی گرفتێكی تەندروستی گەورەیە، ئەگەری تووشـبوون بە گەلێك نەخۆشی زیاد دەكات وەكو: نەخۆشـی دڵ، نەخۆشی شەكرە، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، هەروەها ئەگەری شـێرپەنجەش زیاد دەكات، ئایا لە ئافرەتانیشدا قەڵەوی هاندەرە بۆ تووشـبوون بە شێرپەنجەی مەمك؟**

- بێگومـان، قەڵەویش هۆكارێكی دیكەیە كە ئەگەری تووشـبوون بە شێرپەنجەی مەمك زیاتر دەكات.

مەرج نییە هەر گرێیەك لە مەمكدا شێرپەنجەیی بێت، بەڵام بە گشتی بوونی گرێ لەپاش تەمەنی ٣٠ ساڵیدا دەبێ بە باشی بپشكنرێ

دیالۆگ: د.عادل حوسێن

*** ئایا شـێرپەنجەی مەمك لە پیاویشـدا دەبینرێ؟**

- بەڵـێ بەڵام زۆر بە کەمی کە ڕێژەکەی دەگاتە تەنیا ١٪ .

*** لە چەندیـن لێکۆڵینـەوەدا هاتووە کە خۆراکـی هاوسـەنگ و سـەوزە و میوەی جۆراوجـۆر مرۆڤ لە شـێرپەنجە دەپارێزێت، بـەڵام هەندێـك خۆراکی دیکـە لەوانەیە کە ئەگەری تووشبوون بە شـێرپەنجە زیاد بکەن، ئایـا خۆراك هیچ ڕۆڵێکی هەیە لە دوچاربوون بە شێرپەنجەی مەمك؟**

- لەوانەیە، لەوانەشـە هەر ئەم هۆکارەبێت وای کردبێت کە شـێرپەنجەی مەمك زیاتر لە وڵاتانی ڕۆژئاوادا بـەدی بکرێت، جگە لەمەی خواردنەوەی ئەلکهولیش فاکتەرێکی هاندەری دیکەیە بۆ تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمك لەو کاتەی کە ڕێژەیەکی زۆری ئافرەتانی ڕۆژئاوا ئەلکهول دەخۆنەوە.

*** دەستنیشـانکردن کـەی گرنگـە بۆ چارسەری یەکجارەکی؟**

- پێـش قۆناغـەکان کـە شـێرپەنجەکە جێگیرە و لە سـەرەتا دایە In Situ و هێشتا گرێ دروسـت نەبووە، خانە شـێرپەنجەییەکان بڵاونەبوونەتەوە، بەڵام تووشـبوو نیشانەیەکی شێرپەنجەی لێ بەدی دەکرێ. دەستنیشانکردنی زوو لەم قۆناغـەدا زۆر گرنگە، چونکە لێرەدا بـە چارەسـەرکردن نەخۆش بـە یەکجاری لە شێرپەنجەکە ڕزگاری دەبێت.

*** لە ڕووی بڵاوبوونەوە یان تەشـەنەکردنی خانە شـێرپەنجەییەکان، شێرپەنجەی مەمك بە چەند قۆناغ پۆلێن دەکرێ؟**

- چوار قۆنـاغ. قۆناغی یەکەم، قەبارەی گرێی شـێرپەنجەکە لە ٢ سانتیمەتر کەمترە و بۆ شـانەکانی نزیـك و دوور بڵاونەبۆتەوە، لە قۆناغی چوارەمدا شـێرپەنجەکە بۆ شانەکانی نزیك و دوور بڵاوبۆتەوە.

*** پێگومـان دەستنیشـانکردن کلیلـی چارەسەرکردنی هەر نەخۆشییەکە، کە گومانی شـێرپەنجە لە ئافرەتێکدا دەکەن، چۆن دەگەنە دەستنیشانکردن؟**

بۆ دەستنیشـانکردنی شـێرپەنجەی مەمك پشـت بە سـێ خاڵ دەبەسـتین: پشکنینی کلینیکی(سـریری)، وێنەگرتن، پشـکنینی شـانەیی. وێنەگرتنەکان بە ئامێری جیاوازی وەکو ماموگرافـی Mammography، سۆنار، هەروەها وێنەگرتنی ڕەنینی موگناتیسی MRI ئەنجـام دەدرێـن. ماموگرافـی زۆر پێویستە بۆ (مسـح Screening)کردنی حاڵەتەکان پێش دەستنیشـانکردنیان. پشکنینی شانەییش بە سێ ڕێگا ئەنجام دەدرێت:

١. وەرگرتنی نموونەیەکی شانەیی بە هۆی دەرزی Needle Biopsy.

٢. بە ڕێگای وەرگرتنی نموونەی شـانەیی Incisional.

٣. وەرگرتنـی نموونـە بـە کردنـەوەی نەشتەرگەری Excisional Biopsy. ئەم پشکنینە دەشتنیشانکردنی تەواومان دەداتێ.

*** پـاش دەستنیشـانکردن و دیارکردنـی قۆناغی شێرپەنجە چۆن دەست بە چارەسەرکردن دەکەن؟**

- لە چارەسـەرکردندا دوو ئامانجمان هەیە: کۆنترۆڵکردنی شێرپەنجە خۆجێییەکە و ڕێگرتن لە بەردەم تەشەنەکردنیدا.

چوار هەنگاوی چارەسەرکردنی شێرپەنجەی مەمك لە ئارادان کە هەر یەکێکیان تایبەتمەندی خـۆی هەیە و لە بار و قۆناغێکی دیاریکراوی شـێرپەنجەکەدا دەگیرێنە بەر، ڕێگا چارەکانیش بریتین لە: نەشـتەرگەری، چارەسەر بە تیشك، چارەسەری کیمیایی (دەرمانی دژەشێرپەنجە)، چارەسەری هۆرمۆنی.

*** لابردنـی هەر گرێیەکی شـێرپەنجەیی گرنگتریـن هەنـگاوی چارەسـەرکردنە، لە شێرپەنجەی مەمکدا کەی نەشتەرگەری ئەنجام دەدرێ؟**

- لابردنـی گرێ بە تەنیـا بەبێ لابردنی مەمـك، ئەگـەر گرێیەکـە بچـووك بێت و تووشـبووەکە گەنج بێت، هەندێـك جار لەپاش لابردنی گرێیەکە چارەسەر بە تیشك و دەرمانی کیمیایـی بـۆ ماوەیـەك بـەردەوام دەبێت بۆ لەناوبردنی هەر ئاسەوارێکی شێرپەنجە.

*** لابردنـی مەمـك Mastectomy کاردانەوەیەکـی دەروونی گـەورە بۆ نەخۆش دروست دەکات، بـەڵام هەندێك جـار دەبێتە هەنگاوێکـی حەتمـی چارەسـەرکردن، کەی بڕیاری ئەم نەشتەرگەرییە دەدەن؟**

- ئەگەر شـێرپەنجەکە بۆ شـانە نزیکەکان تەشـەنەی کردبوو، زۆر جاریش شانەکانی بن کەوشیش لادەبرێن یان پاك دەکرێنەوە، لەوانەشە لە پاش نەشـتەرگەرییەکە چارەسەر بە تیشك و چارەسـەری کیمیایی بدرێنـە نەخۆش ئەگەر گومان بکرێ لە مانەوەی خانەی شێرپەنجەیی. هەروەها نەخۆش سـەپۆرتی دەروونیشی دەوێت لەپاش نەشتەرگەری لابردنی مەمك.

*** سەرەڕای ئەوەی کە چارەسەری کیمیایی زیانی لابەلای گەورەی هەیە وەکو قژڕووتانەوە، چارەسـەری کیمیایی بـۆ کام نەخۆش ئەنجام دەدەن؟**

- بۆ تووشـبووانی گەنج و تووشـبووانی پاش وەسـتانی خولی مانگانە(تەمەنی کلۆڵی Menopause).

- هەروەهـا بـۆ ئەوانـەی کـە لەپاش هەنگاوەکانی تری چارەسەرکردندا پێشڤەچوون بەخۆوە نەبینن.

*** زۆربەی تووشبووان بە شێرپەنجەی مەمك سـوود لە چارەسـەری هۆرمۆنی وەردەگرن، گرنگی ئەم چارەسەرە لە چیدایە؟**

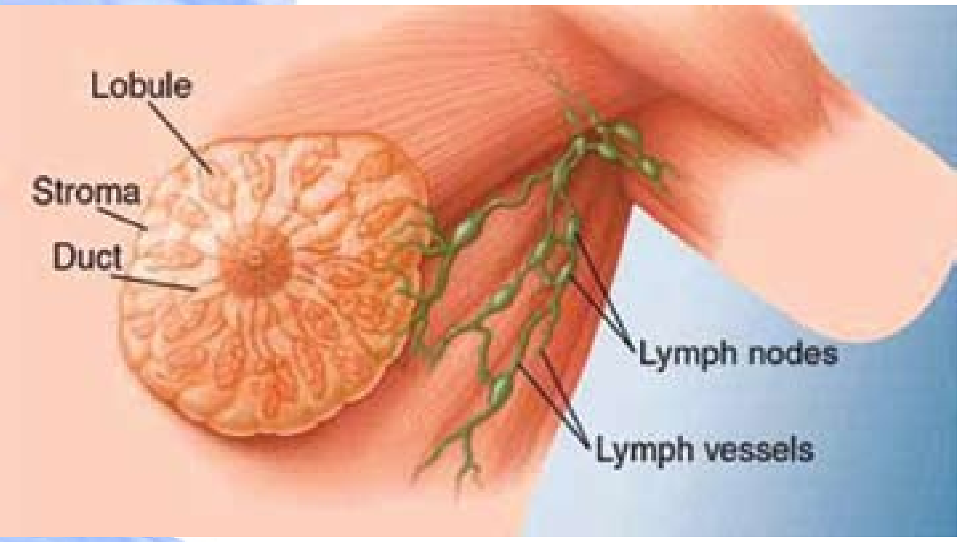
- چارەسـەری هۆرمۆنـی بـە دەرمانی دژئیستڕۆجین Anti-estrogenic دەکرێ، چونکە لە ڕاستیدا هۆرمۆنی ئیسـترۆجین دەسـتی هەیە لەم شێرپەنجەیەدا (بۆیە هەندێك جار هێلکەدانـەکان لادەبرێن کە سـەرچاوەی دەردانی ئەم هۆرمۆنەن). چارەسەری هۆرمۆنی ئەگەری گواسـتنەوەی شێرپەنجە لە مەمکی تووشبوو بۆ مەمکەکەی تر کەم دەکاتەوە.

- ئەگـەری دووبارە ژیانەوەی شـێرپەنجە لەپـاش چارەسـەرکردندا بە ڕێـژەی ٢٥٪ کەم دەکاتەوە.

- زیانە لابەلاکانی چارەسـەری هۆرمۆنی کەمن بە بەراورد لەگەڵ چارەسەری کیمیایی.

*** لەپاش ئەم چارەسەرکردنانە و لەپاش ئەو هەموو پێشکەوتنە زانسـتییانەدا، چارەنووسی تووشبووان بە شێرپەنجەی مەمك چۆن دەبینن؟**

- لە ڕاسـتیدا زوو دەستنیشـانکردن و زوو چارەسـەرکردن واتە بنبڕکردنـی یەکجارەکی نەخۆشییەکە. بە هەرحاڵ گەلێك فاکتەر هەنە کە چارەنووسی تووشـبوو دیاریدەکەن، لەمانە: قەبارە و جۆری گرێیەکە، قۆناغی شێرپەنجەکە، تێوەگلان و ئاوسـانی لیمفە گرێیەکان، باری وەرگرەکانـی ئیسـترۆجین کە بە پشـکنینی شانەیی دیاردەکرێت.



قەڵەوییش هۆکارێکی دیکەیە کە ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک زیاتر دەکات