زانستی پزیشکیی
بەزمانێکی ساکار

زانستی پزیشكیی
بەزمانێكی ساكار

دكتۆر كامەران ئەمین ئاوە

پێداچوونەوە

هاوار هەڵەبجەیی

خانەی موکریانی بۆ چاپ و بڵاوکردنەوە

- **زانستی پزیشکی (بە زمانێکی ساکار)**
- نووسینی: دکتۆر کامەران ئەمین ئاوە
- پێداچوونەوە : هاوار هەڵەبجەیی
- نەخشەسازی ناوەوە: گۆران جەمال رواندزی
- بەرگ: رێمان
- ژمارەی سپاردن: (١٦٧) لەساڵی ٢٠١٣
- نرخ: (٣٠٠٠) دینار
- چاپی یەکەم : ٢٠١٤
- تیراژ: ٧٥٠ دانە
- چاپخانە: چاپخانەی موکریانی (هەولێر)

زنجیرەی کتێب (٨٠٤)

ماڵپەڕ: www.mukiryani.com
ئیمەیل: info@mukiryani.com

بۆ دایک و باوکم

" سەڵتەنەت وەتەن پەرەست و هەباس ئەمینئاوە"،

و کوڕە خۆشەویستەکەم

" ئەنوش"

پێرست

سەرەتای نووسەر بۆ چاپی هەوەڵ ٧
سەرەتای نووسەر بۆ چاپی دووهەم........................ ٩
نەخوشیی دڵ ١١
سنگ ئێشە ١٥
سەکتەی دڵ ٢٠
ناتەواویی دڵ ٢٥
نەخۆشیی دەربیجەکانی دڵ ٣١
ئاریتمیی دڵ ٤١
نەخۆشیی ماسولکەی دڵ ٤٦
هەوی ماسولکەی دڵ........................ ٥٥
هەوی دڵپۆش ٥٧
هەوی نێوپۆشی دڵ ٦١
کۆلسترۆڵ ٦٩
نەخۆشیی قەند شەکرە ٧٧
سوود و زیانی جگەرەکێشان؟ ٨٥
ئاکامە کۆمەڵایەتیی و پزیشکییەکانی زۆرخواردنەوەی ئەڵکۆڵ (کحول)........................ ٩٣
چوونەسەرێی فشاری خوێن ١٠٥
پشت ئێشە ١١٠
کارەساتی جیهانیی ئێدز(ئایدز) ١١٧
بارینی ئەتۆمیی چرنۆبیل ١١٩
نەخۆشییەکانی پرۆستات ١٢٧
پێویستییو گرنگیی بارهێنانی جنسیی(سێکسی) مندالان ١٣٧
ئانفلونزای بەراز ١٥٣
کاریگەریی فیلم، گۆرانیی و کایەی(یاری توندوتیژی مندالان و گەنجان) ١٥٥
فەرهنگۆک بۆ بەشی نەخۆشییەکانی دڵ ١٧٧

سەرەتای نووسەر بۆ چاپی هەوەڵ

ئەم کۆمەڵە بابەتە پزیشکییە لە ماوەی ٥ ساڵی رابردوودا لە چەند گۆڤاری کوردیی وەکو "هاوار" لە ئالمان، "کوردستان" و"ڕێگای کوردستان" لە باشووری کوردستان، هەروەها سایتی "ڕۆژهەڵات ـ بۆکان"دا بڵاوبۆتەوە و ئێستا دوای بەسەردا چوونەوەو گۆڕانکاریی، بەڵام پێ‌زیاد کردن، وەک کتێب دەکەوێتە بەردەستی خوێنەرانی بەڕێز.

هەندێک لەم بابەتانەم بە فارسیی نووسیون کە بەشێکیان وەکو: "نەخۆشیی شەکرە"، "سوود و زیانی جگەرەکێشان؟!"، "پشت‌ئێشە" و"نەخۆشیی‌یەکانی پڕۆستات"، لە لایەن بەڕێز دوکتور تاهیر حیکمەت،"کارەساتی جیهانیی ئێدز" لە لایەن گۆڤاری کوردستانەوە و " ئاکامەکانی کۆمەڵایەتیی و پزیشکیی زۆرخواردنەوەی ئەڵکۆڵ" (کحول) لەلایەن رێزدار کاک برایمی فەرشی‌یەوە کراونەتە کوردیی.

نووسەر، رێزو سپاسی خۆی ئاراستەی بەڕێزان دوکتور تاهیر حیکمەت، کاک برایمی فەرشی و مامۆستا حەسەنی ئەییوبزادە "گۆڕان" دەکات کە بە پێداچوونەوە، لە رازاندنی رستە و ساغکردنەوی هەڵەی رێزمانیی‌دا یاریی‌دەیان داوە.

دوکتور کامەران ئەمین‌ئاوە

سەرەتای نووسەر
بۆ چاپی دووهەم

ئەم کۆمەڵە بابەتە "پزیشکییی‌یە - کۆمەڵایەتیی"یانە وا لە ساڵی ٢٠٠٧ زایینیی‌دا بۆ یەکەم جار "دەزگای سپیریز"ی دهۆک لە باشووری کوردستان چاپ و بڵاوی کردەوە، ئیستا جاریکی‌تر پاش بە سەردا چوونەوە، گۆڕانکاریی و زیادکردنی دوو بابەتی تازە، دەکەویتە بەر دەستی خوێنەر. نووسەری بابەتەکان تێکۆشاوە تا رادەی گونجاو بە زمانێکی ساکار باسی بەشێک لە نەخۆشییی‌یە دەروونییی‌یەکان، هەروەها گیروگرفتی کۆمەڵایەتی بکات کە بە تایبەتیی لاوان و تەنانەت بەشێک لە گەورەساڵانیش تووشیان دەبن.

نووسینی بابەتگەلی پزیشکیی و کۆمەڵایەتیی بە زمانی کوردیی نە تەنیا دەتوانی دەورێکی باشی لە بردنەسەرەوەی ئاگایی نێو کۆمەڵ و گەشەکردنی زمانی کوردیی‌دا هەبێ، بەڵکو نیشاندەرێ ئەم راستییی‌یەشە کە ئەم زمانە وەک هەر زمانێکی زیندووی جیهان ئامرازێکی شیاوە بۆ لێکۆڵینەوەی بوارە زانستییی‌یەکان و سەرەڕای کەم و کورتیی و نەبوونی وشە و زاراوەگەلی پێویست، دەکرێ کاری جیددیی زانستیشی پێ‌بکرێ.

کامەران ئەمین‌ئاوە

نەخۆشیی دڵ

به پێچەوانەی باوەڕی زۆربەی شاعیران و فیلەسوفە موسڵمانەکان کە دڵ بە ناوەندی هەست و ئەوین و دڵداری و وەرگری ئیلهام و سەرچاوەی ئیشراق و فامگەی خواناسیی دەزانن، دڵ تەنیا ماسولکەیەکە و ٢٤ کاتژمێر تا ئەو دەمەی کە مرۆڤ دوا هەناسەی هەڵدەکێشێ و ماڵئاوایی لە ژیان دەکا، وەکو ترۆمپایەک لە ڕێگای ڕەگەکانەوە خوێن ڕەوانەی تەواوی تان و پۆکانی[١] جەستە دەکا. ئەم مەسەلە ساکارە تا سەدەی ١٧ی زایینیی بۆ زۆربەی دوکتوران و پسپۆڕانی زانستی پزیشکیی نەناسراو بوو. ئەوان باوەڕیان وابوو، کە خوێن بەرهەمی جەرگە و تەنیا یەک جار لە ڕێگای دڵەوە ڕەوانەی ئەندامەکانی جەستە دەکرێ و تا ئەو کاتەی کە لە لایەن تان و پۆکاندا بە تەواویی رادەکێشرێ، لەم شوێنەدا عەمبار دەکرێ.

1 Tissue

به داخەوە لە مێژووی زانستی پزیشکی‌شدا بە تایبەت لە سەدەکانی نێوەڕاستی زایینیی‌دا، کەسانێک کە لە راستیی‌یەکانی جەستەی مروڤ دەدوان، وەکو زۆربەی زانستەکانی‌تر، لە لایەن کۆنە پەرستانی کڵێساوە سەرکوت دەکران، دەکوژران یان بێ حورمەتیی و سوکایەتیی‌یان پێ دەکرا.

بۆ وێنە لە سەدەی ١٦ی زایینیی‌دا ئەو کاتەی کە میکائیل سێرڤەتوس[٢] بەهۆی راگەیاندنی ئەم بابەتە ساکارە کە خوێن لە بەشی راستی دڵەوە دوای تێپەڕبوون لە سیی‌یەکان دەگاتە بەشی چەپی دڵ و لە رێگای دەمارەکانەوە رەوانەی ئەندامەکان دەکرێ، بەفەرمانی کلیسا لە ئاگردا سوتێندرا.

پەتاناسیی[٣]

پاش شۆڕشی پیشەسازی نە تەنیا ئاڵوگۆڕێکی گەورە لەشێوەی بەرهەمهێنان، ژیان و کولتور، بەڵکو گۆڕانکاریی گەورەش لە جۆری نەخۆشیی‌یەکان، بەتایبەتیی لەولاتانی پێشکەوتودا سەری هەڵدا. لە سەدەی ٢٠ی زایینیی‌دا بۆ وێنە ئازاری دڵ و رەگەکان هۆی یەکەم و شێرپەنجەکان هۆی دووهەمی مردنی خەڵک لە وڵاتانی پیشەسازیی پێشکەوتودا بوون و لە سەدەی ٢١ – یشدا ئەم رەوتە هەروەها بەردەوامە. تەنیا لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا پتر لە ٦٠ میلیۆن کەس (لە هەر پێنج کەسدا یەک نەفەر) تووشی "نەخۆشیی خوێنبەرەکانی کرۆنێریی دڵن[٤]"(خوێنبەرەکانی کرۆنێریی خوێن بە دڵ دەگەیەنن) و ساڵانە پتر لە یەک میلیۆن کەس تووشی سەکتەی کتوپڕی دڵ دەبن.

---

2 Michael Servetus (1511-1553).
3 Epidemology
4 Coronary heart disease

نیشانەکانی نەخۆشییدڵ و ڕەگەکان

لــە نەخۆشــەکانی دڵ و ڕەگەکانــدا بــە پێــی ڕادەی نەخۆشــیی، ئــەو نیشانانەی خوارەوە دەبیندرێ:

- پشووسواریی[5] لە کاتی وەرزش یا پشوودانداا،
- ماسینیی مەچەک و قامیشەی پێ،
- سنگ ئێشە[6]،
- گێژی و بێهۆشی،
- دڵەکوتە[7].

ئـەم مەسـەلەیە دەبـێ لـە بـەرچاو بگیـرێ کـە ئـەم نیشـانانە دەتـوانن لـە نەخۆشییەکانی دیکەشدا ببیندرێن.

پشووسـواریی: ئـەم حاڵەتـە لـە کـاتی وەرزش و کـاری قـورس بـە هـۆی ئـەوەی کـە ماسـولکەکانی جەسـتە پێویسـتیی زۆرتریـان بـە ئۆکسـیژن هەیـە، ئاســاییە، بــەڵام لــە حاڵــەتی پشــوودان، کــار و ورزشــی ســووکدا، ڕەنــگە نیشـانەی نارەحـەتیی دڵ یـان سـییەکان بـێ. نـاتەواویی دڵ سـەرەکییترین هۆی پشووسوارییە. دڵ ناتوانێ بە گوێرەی پێویست، خوێن بۆ ئەندامـەکان ڕەوانە بکا، خوێنێکی کەمتر دەگاتـە سـییەکان ولـە ئاکامـدا سـیپەلک نـاتوانێ بە گوێرەی پێویست ئۆکسـیژێن بۆ گـەڕانی خـوێن[8] بنێرێ و تراوێکـی[9] زۆر لە سییەکاندا کۆ دەبێتەوە وپشووسواریی پێکدێ.

---

5 Dyspnea
6 Angina pectoralis
7 Palpitation
8 Blood circulation
9 Fluid

ماسینیی مەچەک و قامیشەی پێ نیشانەی کۆبوونەوەی تراو لە" تان و پۆکان"دایە. ناتەواویی دڵ سەرەکییترین هۆی ئەم حاڵەتەیە. لەم حاڵەتەدا کاری پۆمپاژی دڵ لاواز دەبێ و بەشی چەپی دڵ توانای ناردنی تەواوی ئەو خوێنەی کە لە دڵدایە، نییە و بە تەواویی خوێن بەتاڵ ناکرێ، لە بەشی راستی دڵیشدا خوێن قەتیس دەمێنێ و دەبێتەهۆی بەرزبوونەوەی فشاری نێوگەڕانی خوێن و ناردنی" تراو" بو نێو تان و پۆکان. ماسینیی مەچەک و قامیشەی پێ بە هۆی هێزی کێشەری زەوی کە تراو بەرەو خوار دەکێشێ، زۆرتر دەبیندرێ.

سنگ ئێشە یەکێک لە سەرەکیترین نیشانەکانی نەخۆشیی دڵە کە لە بەشەکانی دیکەی ئەم کتێبەدا باسی دەکەین.

گێژیی بۆماوەی چەند چرکە شتێکی ئاسایی و بی ئازارە، بەڵام وێدەچێ دووپاتبوونەوە و بەردەوامیی ئەم حاڵەتە نیشاندەری ناکۆکیی کاری دڵ و رەگەکان بێ.

بێ هۆش بوون. نەگەیشتنی کاتیی خوێن بە مێشک دەبێتە هۆی بێهۆشبوونی کورتخایەن. راوەستانی درێژخایەن لە هەوای گەرمدا، ئیشی زۆر و راتەکانی[10] لە نەکاو لە هۆیەکانی بێ هۆشبوونی مرۆڤن. جاروباریش ناڕەحەتیی دڵ وەک راوەستانی دڵ دەبێتە هۆی نەگەیشتنی خوێن و ئۆکسیژێن بە مێشک. بێهۆشبوونی کورتخایەن لە کاتی وەرزشدا دەتوانێ نیشاندەری ناڕەحەتیی و نەخۆشیی دڵ بێ.

---

10 Shock

سنگ ئێشە

ئانژین[11] یا " ئێش" سەرەکیی‌ترین نیشانەی نەخوشیی کرۆنێریی دڵە[12] کە لە کاتی وەرزش، کاری‌هێزکوژ(سەخت)، زۆرخۆریی و فشاری رۆحیی لە نێوەوەی رکەی سنگدا هەستی پێدەکرێ.

سنگ ئێشە بەهۆی لاسەنگیی نێوان گەیشتنی ئۆکسیژێن بە ماسولکەی دڵ و خواست و پێویستیی کاری دڵ بە ئۆکسیژێن پێکدێ. نەگەیشتنی ئۆکسیژن بەماسولکەی دڵ دەتوانێ بە هۆی تەنگبوونەوە یا گرژیی[13]خوێنبەری کرونێریی دڵ، کەم خوێنیی[14]، کەم بوونەوەی ئۆکسیژێنی جەستە[15] یا

11 Angina
12 Heart Coronary Disease
13 Spasm
14 Anemia
15 Hypoxia

خواستی دڵ بە ئۆکسیژێنی زیاتر لە کاتی خێرالیدانی دڵ[16] چڵک یا نەخۆشیی تیروئید وەک تیرۆتۆکسیکوز[17] بێ.

هۆکارەکانی نەخۆشیی کرۆنێری دڵ:

- بەرزبوونی فشاری خوێن،
- نەخۆشی شەکرە (قەند)،
- زیاد بوونی چەوریی خوێن (بەرزبوونی کۆلسترۆڵی خراپ "LDL" و کەم بوونی کۆلسترۆلی باش "HDL")،
- فاکتەری بنەماڵەیی یان بۆماوەیی(هەبوونی نەخۆشیی دڵ بەتایبەتیی لە دایک و باوکدا)،
- جگەرە کێشان،
- چوونەسەرێی تەمەن(پیاوان دوای ٤٥ ساڵ و ژنان دوای ٥٥ ساڵ)،
- رەگەزی نێرینە،
- قەڵەویی – ئەو کاتەی کە قورسایی جەستە لە سەدا ٣٠ی بنەما تێپەڕێ،
- داتەپیویی (تەمبەڵی)،
- خەمۆکیی[18] بەتایبەتیی لەپیاواندا،
- خواردنی چەوریی،
- ژنان دوای عوزرنەشوتن(یائسەگی) بەهۆی کەم بوونەوەی هۆرمۆنی ژنانەی ئسترۆژێن (بەکارهێنانی هۆرمۆنی ئسترۆژێن ئەم مەترسییە تا رادەیک کەم دەکاتەوە)،

---

16 Tachycardia
17 Thyrotoxicosis
18 Depression

- کەڵک وەرگرتن لە کۆکائین (بۆ وێنە لە ئەمریکا پتر لە ٥ میلیۆن کەس کوکائین بە کار دێنن. ساڵانە پتر لە٦٤٠٠٠ هەزار کەس بەم هۆیەوە تووشی نارەحەتیی کرۆنێریی دڵ دەبەن).

نیشانەکانی نەخۆشیی کرۆنێریی دڵ:

- سەرهەڵدانی ئێش لە لای چەپ یان نێوەڕاستی چەڵەمەی سنگ لە کاتی کار یان نائارامییدا. بەردەوامیی ئێش لەچەند خولەکەوە تا ٣٠ خولەک دەخایەنێ و بە پشوودان و یان چەشتنی نیترۆگلیسیرین کۆتایی پێ دێ.
- ئێش بەرەو مل، دەست و دەفەی شانی چەپ دەکێشرێ و لە کەسانێکدا پشووسواریی، ئارەقەکردن، سەرئێشە و دڵ تێکەڵی دەهێنێ.
- جاروبار پشووسواریی تەنیا نیشانەی نەخۆشیی کرۆنێریی دڵە.
- لە بەشێک لە نەخۆشەکاندا هیچ نیشانەیک نابیندرێ.

چارەسەریی:

بۆ پێشگیریی لە مەترسیی پێکهاتنی نارەحەتیی کرۆنێریی دڵ پێش هەموو شتێک دەبێ هۆکارەکانی کۆنترۆڵ بکرێ. پێشنیار دەکرێ ئەم خاڵانەی خوارەوە لە بەرچاو بگیرێ:

- نەکێشانی جگەرە،
- وەرزشی بەردەوام (پیاسەکردنی خێرا بۆماوەی نیو کاتژمێر، چوار جار لەحەوتودا)،
- دابەزاندنی قورسایی جەستە،
- کۆنترۆڵی کۆلسترۆلی خوێن،
- کۆنترولی فشاری خوێن،
- کۆنترۆڵی شەکرەی خوێن،

- دەرمـانی ئـەو نەخۆشـییانەی کـە دەبنـە هـۆی خراپتـر و زۆرتـر کردنی ئیشی دڵ (وەکو کـەم خـوێنیی، دابەزینـی ئۆکسـیژێنی لەش، پڕکاریی تیروئید).

چارەسەرکردنی نەخۆشیی کرۆنێریی دڵ گرێدراوە بە رادەی بەسـترانی خوێنبەرەکانی کرۆنێریی و هۆکارەکانی پێکهاتنی گرفتەکە، کە لـە ئاکامـدا بـە نەشـتەرگەریی چـارەدەکرێ. ئامـانجی سـەرەکیی لـە بـە کارهێنـانی دەرمـان بەچەشنی خوارەوەیە:

کاریگەریی دەوا و دەرمان:

- بەرزکردنـەوەی ئاسـتی گەیانـدنی ئۆکسـیژێنی پێویسـت بـە دڵ لە رێگای بـەکارهێنانی ئـەو دەرمانـانەی کـە دەبنـە هـۆی کرانـەوەی خوێنبـەری کرۆنێریی دڵ، وەکو نیترۆگلیسیرین[19].
- کەمکردنـــەوەی پێداویســـتیی دڵ بـــە ئۆکســـیژێن لە رێگـــای کـــەم کردنەوەی کاری دڵ بە پێدانی دەواگەلێک وەکو پرۆپرانۆلۆل[20].
- گەیانـــدنی ئۆکســـیژێنی پێویســـت بـــە دڵ یـــان هێنانـــە خـــوارێی پێداویستیی دڵ بە ئۆکسیژێن بە یارمەتی دەواگەلێک وەکو وراپامێل[21]

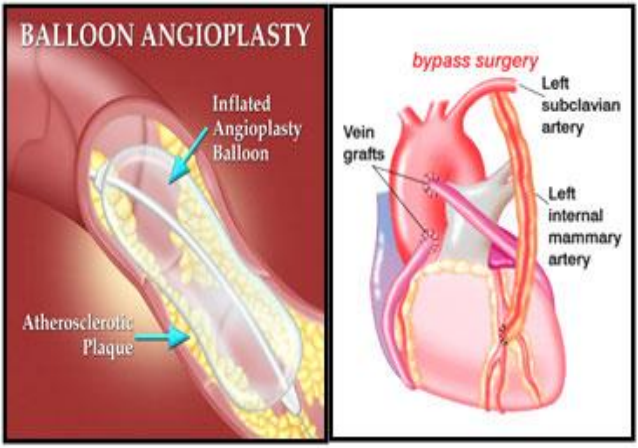
بۆ دەرمانی ئەو کەسانەی کە:

- لەسەدا ٥٠ی خوێنبەری سەرەکیی لای چەپی دڵیان بەسترابێ،
- نەخوشیی ٣ رەگیان بێ (پتر لەسەدا ٧٠ی بەسترابێ)،
- لە پێوەندیی لەگەڵ هاتنەخوارەوەی کاری بەشی چەپی دڵدا بن،
- بە تازەیی تووشی سەکتەی دڵ بووبن،

---

19 Nitroglycerin
20 Propranolol
21 Verapamil

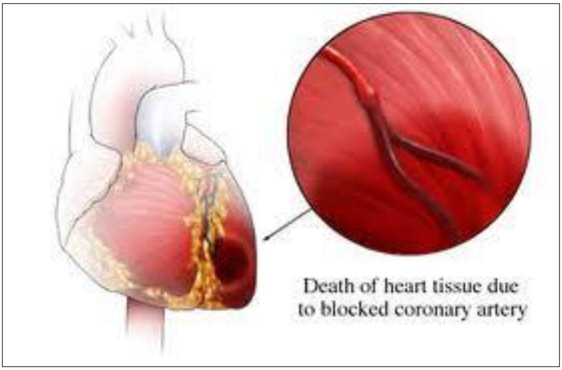
• سەرەڕای بەکارهێنانی دەوا(دەرمان)، لە حاڵەتی پشوودااندا ئێشی بەردەوامی دڵیان بێ،



• لێرەدا لە نەشتەرگەریی بایپەس[22] و یا ئانژیوپلاستیی(باڵون)[23] کەڵک وەردەگیرێ. لە ئانژیۆپلاستییدا لە ڕێگای خوێنبەڕێکی دەست یان لاڕان کاتێترێکی باڵۆندار دەکرێتە نێوخوێنبەری کرۆنێر و بە باکردنی باڵۆنەکە ئەم ڕێگایە دەکرێتەوە.

22 Bypass surgery
23 Angioplasty

سەکتەی دڵ[24]



بە پێی راگەیاندنی رێکخراوی تەندروستیی جیهانی" لە هەر ٥ چرکەیەکدا، لە جیهان نەفەریک تووشی سەکتەی دڵ دەبێ". سالانە پتر لە یەک میلیۆن کەس لە ئەمریکا، زۆرتر لە١٨٠ هەزار نەفەر لە بریتانیا و نزیک بە٢٥٠ هەزار کەس لە ئالمانیا تووشی سەکتەی دڵ دەبن. لە سەدا ٣٠ تا ی٤٠ ئەم نەخۆشانە لە ماوەی ١ تا ٤ حەوتوی ئەوەڵدا دەمرەن. سەکتەی دڵ بە تایبەتیی پاش تەمەنی ٥٠ ساڵ زۆر باوە و بە پێی چوونەسەرەوەی تەمەن، رێژەی مەترسیی سەکتەی دڵ زۆرتر دبێ. سەکتەی دڵ لە پیاواندا ٣ جار زۆرتر لە ژنان.

بە بەسترانی خوێنبەری کرۆنێریی ونەگەیشتنی خوێن بە بەشێک لە ماسولکەی دڵ کە دەبێتە هۆی مردنی تان و پۆی دیواری دڵ – سەکتەی دڵ دەگوترێ. ئاکامی سەکتەی دڵ بە پێی پانایی بێ بەشبوونی ماسولکەی دڵ لە ئۆکسیژێن و رادەی تەنگبوونەوەی خوێنبەرەکانی کرۆنێریی جیاوازە.

---

24 Myocardial Infarction

ئەگەر خوێنبەری سەرەکیی دڵ بەسترابێ، بەشێکی گەورە لە ماسولکەی دڵ تووشی ئازاردەبێ، وێدەچێ نەخۆش دوای چەند خولەک بمرێ، بەڵام ئەگەر رادەی تەنگبوونەوەی خوێنبەر کەمتر بێ یان تەنیا خوێنبەرە بچووکەکان بگرێتەوە، بەشێکی کەمتر لە ماسولکەی دڵ زیان دەبینێ، وێچوونی زیندوومانەوەی نەخۆش بەرزترە.

هۆکانی سەکتەی دڵ:

- ئەستوور و رەق بوونی خوێنبەری کرۆنێریی،
- گرژیی خوێنبەری کرۆنێریی (ئەم حاڵەتە زۆرتر لە خووپێگرتوو بەکۆکائین و یا ئامفیتامین - دا[25] روو دەدا)،
- ئامبۆلی کرۆنێریی (بۆ وێنە جیابوونەوەی دەڵەمەی خوێن لە دیوارەی رەگەکان و رۆیشتنی بەرەو دڵ دەتوانێ ببێتە هۆی بەستنی خوێنبەری کرۆنێریی)،
- هەوی خوێنبەری کرۆنێریی وەکو ئاکامی نەخۆشیی روماتیسمیی جومگە[26]
- بەرزبوونەوەی خەستیی خوێن وپێکهاتنی دەڵەمەی خوێن.

بۆ ئاگاداری لەهۆکارەکانی ریسک بڕوانە بەشی " سنگ ئێشە".

نیشانەکانی سەکتەی دڵ:

- ئێش. لە سەتا ٦٠ هەتا ٦٥ی بوارەکاندا، نەخۆشەکان دوای کاری جەستەیی و لەکاتی پشووداندا تووشی ژانێکی کتوپڕ لە پشت چەڵەمەی

---

25 Amphetamine
26 Rheumatoid arthritis

سنگ دەبن. ئەم ئێشە بۆماوەی پتر لە نیو کاتژمێر درێژە پەیدا دەکات و بە خواردنی نیترۆگلیسرین کۆتایی پێنایە.

- ئیش دەتوانێ بەرەو نێوان دەفەی دوو شان، هەر دوو دەست، مل، شەویلکەی خوارێ، پشت و گەدە تەشەنە بکا.
- دڵ تێکەڵبوون،
- ڕشانەوە،
- پشووسواریی،
- دڵەکوتە،
- سەرەگێژە،
- یاو(تا)،
- بێهۆشبوون،
- ئارەقە، هەروەها دڵەڕاوکە و ترس لە مردن، لە نیشانەکانی سەکتەی دڵن.

لە سەدا بیستی ئەو کەسانەی کە تووشی سەکتەی دڵ دەبن هەست بە ئێش ناکەن بە تایبەتیی ئەوانەی کە نەخۆشیی شەکرەیان هەیە.

لەسەدا پازدەی نەخۆشەکاندا هیچ نیشانەیک نابیندرێ. ئەم حاڵەتە لە ژناندا زۆرترە.

چارەسەریی:

نەخۆش بە هەستکردنی ئەم نیشانانە دەبێ هەرچی زووە پێوەندیی بکات بە دوکتور یان بەشی فریاکەوتنی پزیشکیی. چارەسەرکردنی خێرای ئەم حاڵەتە دەتوانێ باشترین ئاکامی ساغی و سەلامەتی بە دواوە بێ.

پێویستە ئەو کارانەی خوارەوە بەخێرایی لە لایەن دوکتورەوە ئەنجام بدرێن:

خـواردنی ئاسـپرین بـۆ کەمکردنـەوەی خەسـتیی خـوێن و پێشـگیریی لەپێکهاتنی زۆرتری دەڵەمەی خوێن،

گەیاندنی ئۆکسیژێن لە ڕێگای لوتەوە،

بـەکارهێنانی نیترتەکـان وەک نیترۆگلیسـیرین بـۆ کـەمکردنەوەی ژان وگرژیی خوێنبەری کرۆنێریی و گەیاندنی ئۆکسیژێنی زۆرتر بە دڵ،

ئازارشکێنی بە هێز وەکو مۆرفین[27]،

دەوا وەکو ستریپتوکیناز[28] بۆ لە نێوبردنی دەڵەمـەی خـوێن و کـردنەوەی ڕێگای خۆێنبەر،

هێپارین[29] بۆماوەی چەند ڕۆژ بۆ پێشگیریی لە پێکهاتنی دەڵەمەی خوێن،

کاپتۆپریـل[30] بـۆ کردنـەوەی خوێنبـەر و گەیانـدنی خـوێن بـە دڵ، کەمکردنەوەی فشاری خوێن وهێنانەخوارەوەی ڕێژەی مردنی نەخۆش،

میتوپرۆلـول[31] بـۆ هێنانـەخوارەوەی پێداویسـتیی دڵ بـە ئۆکسـیژێن، هەروەها ڕێکوپێککردنی کاری دڵ،

ئانژیۆپلاسـتیی بـۆ پێشـگریی لـە بەسـترانی خوێنبـەری کرۆنێریـی و لـەنێوبردنی دەڵەمـەی خـوێن. لـە ڕێگـای خوێنبـەرێکی دەسـت یـان لاڕان کاتیترێکی باڵۆندار دەکرێتە نێو خوێنبەری کرۆنێریی و بە باکردنی باڵۆنەکە ئەم ڕێگایە دەکرێتەوە،

کەمکردنـەوەی هـەر چەشـنە چالاکیی‌یـەکی نـەخۆش بـە تایبـەتیی لـە ٢٤ کاتژمێری هەوەڵدا،

دەوای هێمنکەرەوە بۆ هێدیکردنەوەی سام و پەشێویی.

---

27 Morphine sulphate
28 Streptokinase
29 Heparin
30Captopril
31Metoprolol

چەند پێشنیار:

کەسانی بە تەمەن کە نەخۆشیی دڵیان هەیە، باشترە بە تەنیایی لەماڵێک نەژین و هەمیشە لە گەڵ خزم وکەسیان بژین، تا لە کاتی پێویستدا یارمەتیی بدرێن.

ئەوانەی کە بە تەنیای دەژین، جیرانەکانیان سەبارەت بە نەخۆشیی خۆیان ئاگادار کەن و لە کاتی مەترسیی سەکتەی دڵدا، داوای یارمەتی لەوان بکەن.

ژمارە تەلەفۆن دوکتور و بەشی فریاکەوتن لە بەر دەستیان بێ تا لە کاتی هەست بەمەترسیی سەکتەی دڵ داوای یارمەتیی بکەن.

لە ژێر چاودێریی و کۆنترۆڵی بەردەوامی دوکتوردا بن.

پێشگیریی:

گۆڕانی شێوەی ژیانی نەخۆش، هەروەها ئەو کەسانەی کە نایانەوێ لە داهاتودا تووشی نەخۆشیی دڵ بن، دەتوانێ دەورێکی بەرچاو بۆ پاراستنی ساغ و سەلامەتی بگێڕێ. لەبەر ئەمەش لە بەرچاوگرتنی خاڵەکانی خوارەوە پێویستە:

گرتنی رژیمێکی درووستی خواردن،

جووڵان و هەڵسوران بەتایبەت وەرزش کردنی بێپسانەوە،

کۆنترۆڵی قورسایی جەستە،

وەلانانی جگەرە،

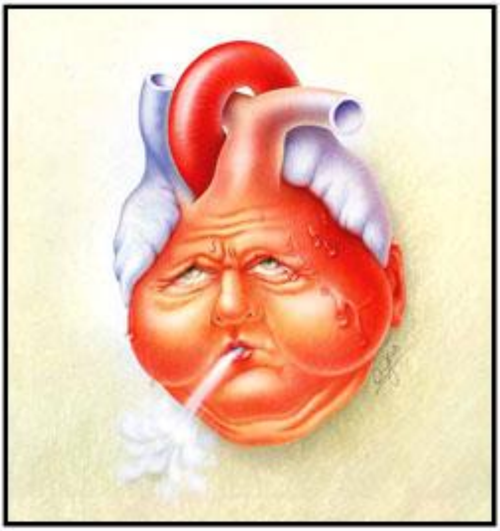
کۆنترۆڵی فشاری خوێن،

کۆنترۆڵی شەکرەی(شەکرە) خوێن،

کۆنترۆڵی سترێس(دڵەڕاوکێ)،

خواردنی حەبی هێنانەخوارێی کۆلسترۆل.

ناتەواویی دڵ



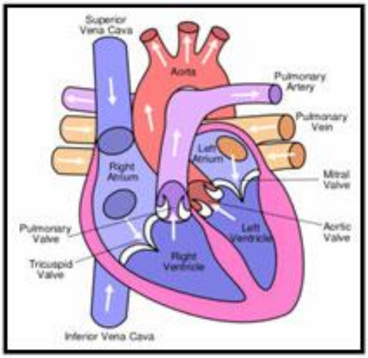
لـە سـەرەتادا بـۆ تێگەیشـتنی باشـتر لـە میكـانیزمی نـاتەواویی دڵ[٣٢] بـە كورتی باسی پێكهاتەی دڵ و ڕۆیشتنی خوێن دەكەین. دڵ بە هـۆی دیواری نێوەڕاسـتییەوە[٣٣] بـە دوو بەشـی ڕاسـت و چـەپ دابـەش دەكرێ. لەهـەر بەشـێكی دڵدا دوو دیـو[٣٤] و دوو دەریچـە هەیـە. بە دیوەكـانی سـەرەوەی دڵ دالان[٣٥] و بە دیوەكانی خوارێ سكۆڵە[٣٦] دەڵێن.

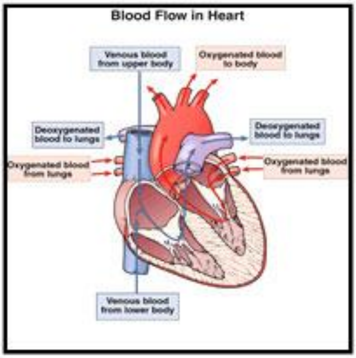
---

32 Failure Heart
33 Septum
34 Chamber
35 Atrium
36 Ventricle

خوێن پاش هەر لێدانێکی دڵ لە لای چەپی دڵەوە دەڕژێتە نێو گەورە دەماری "ئائۆرت" و لەوێشەوە لە ڕێگای خوێنبەرەکانەوە[٣٧] دەگاتە ئەندامەکانی‌تری جەستە و ئۆکسیژێن‌یان پێ دەگەیەنێ.

خوێن پاش پێدانی ئۆکسیژێن بە ئەندامەکان و هەڵمژینی کەربۆن دی‌ئوکسید بە یارمەتیی خوێنهێنەرەکان[٣٨] بەرەو دڵ دەگەڕێتەوە ولە ڕێگای دوو کلۆرە خوێنهێنەری سەروو و خواروو[٣٩] دەڕژێتە نێو بەشی راستی دڵ.





پاش هەر لێدانێکی دڵ، خوێنی لای راستی دڵیش دەڕژێتە نێو خوێنبەری سیپەلکیی[٤٠] و لەوێشەوە رەوانەی سییەکان و بەشی چەپی دڵ دەکرێ. خوێن لە کاتی تێپەڕبوونی لە سییەکان، پاش پێدانی کەربون دی‌ئۆکسید لە لایەن سییەکان و هەڵمژینی ئۆکسیژێن، خاوێن دەبێتەوە.

لەکاتی پشووداندا نزیک بە ٥ لیتر خوێن لەڕێگای دڵەوە پۆمپاژ دەکرێ.

* * *

37 Arteries
38 Veins
39 Superior&inferior vena cava
40 Pulmonary artery

لەئەنجامی زۆربەی نەخۆشییە درێژخایەنەکانی دڵ، کاری پۆمپاژکردنی دڵ دەشێوێ و دڵ ناتوانێ خوێنی پێویست بۆ ئەندامەکان بنێرێ، بەم حاڵەتە **ناتەواویی دڵ** دەگوترێ. لە ناتەواویی دڵدا نیسبەتی خوێنی گەڕاوە بۆ دڵ زۆرترە لە خوێنی پۆمپاژکراو. ئەمە دەبێتە هۆی پۆنگخواردنەوەی[٤١] نێو دڵ، نەگەیشتنی خوێنی پێویست بە ئەندامەکانیتری جەستە و گەڕانەوەی خوێن لە لای چەپی دڵەوە بۆ خوێنهێنەری سیپەلکیی[٤٢].

پۆنگخواردنەوە و بەرزبوونی فشاری نێو خوێنهێنەری سیپەلکیی دەبێتە هۆی چوونی بەشیک لە شلەئاوی خوێن بۆ نێو سییەکان وماسینی ئەوان[٤٣]. ئەم حاڵەتانە ئاکامی ناتەواویی بەشی چەپی دڵە[٤٤]. تێکچوونی هێزی پۆمپاژکردنی بەشی راستی دڵ دەبێتە هۆی پۆنگخواردنەوەی دیوەکانی بەشی راستی دڵ و گەڕانەوەی خوێن بەرەو خوێنهێنەرەکان.

پۆنگخواردنەوە و چوونەسەرەوەی فشاری نێو خوێنهێنەرەکان دەبێتە هۆی چوونی بەشێک لە شلەئاوی خوێن بو نێو تان و پۆی ئەندامەکان و ماسینی ئەوان. ئەم حاڵەتە ئاکامی ناتەواویی بەشی راستی دڵە[٤٥].

ناتەواویی دڵ نەخۆشییەکی درەیژخایەنە و ئەمە بەو واتایەیە کە بەرە بەرە کاری دڵ لاوازتر و خراپتر دەبێ. دڵ بۆ ئەوەی بتوانێ خوێنی پێویست بۆ ئەندامەکان بنێرێ تووشی گۆڕانکاریی وەک هەراویی دیوەکان و ئەستووربوونی ماسولکە دەبێ. ئەم دوو حاڵەتە لە سەرەتادا دەبنە هۆی گرژبوونی بە هێزتری دڵ و ناردنی خوێنی پێویست بۆ ئەندامەکان، بەلام لە ئاکامدا کاری دڵ لاوازتر و بێ هێزتر دەکەن.

---

41 Congestion
42 Pulmonary vein
43 Pulmonary edema
44 Left-sided heart failure
45 Right-sided heart failure

هۆیەکانی ناتەواویی دڵ:

نەخۆشیی خوێنبەری کرۆنێریی دڵ،

سەکتەی دڵ،

بەرزبوونەوەی فشاری خوێن،

نائاسایی بوونی دەریچەکانی دڵ،

نەخۆشیی ماسولکەی دڵ[٤٦]،

هەوی ماسولکەی دل[٤٧] ،

نەخۆشیی زگماکیی دڵ،

نەخۆشیی گرژیی سییەکان،

نەخۆشیی قەند،

کەم خۆێنیی،

پڕکاریی تیرۆئید،

ئاریتمیی.

نیشانەکانی ناتەواویی دڵ:

پشووسواریی لە کاتی چالاکیی، پشوودان و یا خەوتندا،

کۆخەی بەردەوام یا سیخەی سنگ[٤٨]،

ماسینی لاقەکان، مەچەکی پێ و زگ،

ماندوویی بەردەوام بە تایبەتیی لە کاتی پیاسە و هەر چەشنە کارێکی فیزیکیدا،

بێئیشتیدایی،

دڵ تێکەڵاتن،

---

46 Cardiomyopthy
47 Myocarditis
48 Wheezing

سەرگێژە و شێواویی[49] بەهۆی گۆڕینی ڕێژەی سۆدیومی خوێن،
چوونەسەرەوەی رادەی لێدانی دڵ،
سنگ ئێشە.

چارەسەریی:

لە پلەی هەوەڵدا پێشنیاردەکرێ نەخۆش شێوەی ژیانی خۆی بگۆڕێ و خاڵەکانی ژێرەوە لە بەرچاوبگرێت:

١. وەلانانی جگەرە،
٢. وەلانانی کحول،
٣. هینانەخوارێی قورسایی جەستە،
٤. کۆنترۆڵی فشاری خۆین،
٥. کۆنترۆڵی چەوریی خۆین،
٦. کۆنترۆڵی شەکری خوێن،
٧. کەم کردنی خوێ لە خۆراکی رۆژانەدا،
٨. نەخواردنی کافائین،
٩. دووری لە هەر چەشنە سترێس(دڵەڕاوکێ).

دەوا و دەرمان:

ئامانجی سەرەکیی دەوا و دەرمان کەم کردنەوەی نیشانەکانی[50] نەخۆشیی و هێنانەخوارەوەی ڕێژەی مردنی نەخۆشە. کاریگەریی دەواکان بریتین لە ژیانەوە، پاراستنی کاری ئاسایی دڵ و کەم کردنەوەی ماسینی سییەکان. بەم مەبەستە ئەم دەوایانە بە پێی هۆ، پلە و

---

49 Confusion
50 Symptoms

ڕادە، نیشانە و شێوانی کاری تایبەتیی دڵ لە ژێر چاودێری دوکتوردا بە کار دەبردرێن:

هیدرالازین[51] و کاپتۆپریل بۆ هەراویی دەمارەکان، باشتر ڕۆیشتنی خوێن و هێنانەخوارەوەی فشاری خوێن.

میزهێنەر[52] وەکو فوراسیمید[53] بۆ کەمکردنەوەی ماسینی سییەکان و لاق.

دیگۆکسین[54] بۆ بەرزکردنەوەی هێزی گرژبوونەوەی دڵ و ناردنی خوێن بۆ ئەندامەکان.

ئتانۆلۆل[55] پرۆپرانۆلۆل[56]. ئەم دەوایانە هەتا سەتا ٢٧مەترسیی سەکتەی دڵ دەهێننەخوارێ و لەو کەسانەی کە تووشی سەکتەی دڵ دەبن، ڕادەی مردن کەم دەکەنەوە.

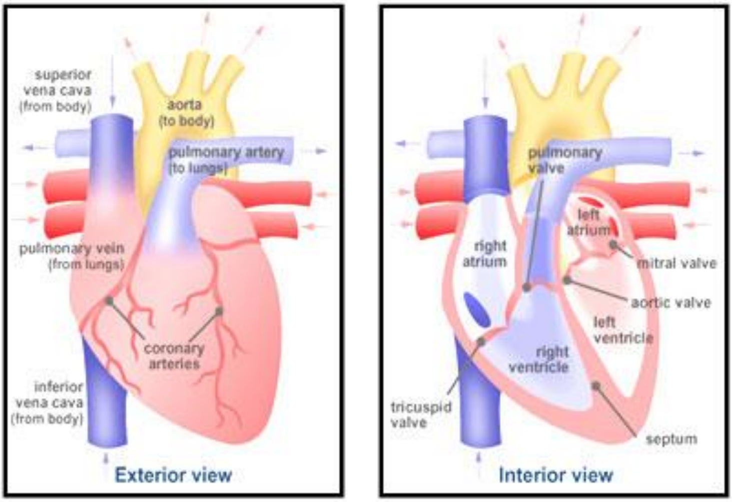
نەشتەرگەریی:

نەشتەگەریی شێوەیکیترە بۆ دەرمانی ناتەواویی دڵ. جاروبار بۆ کەمکردنەوەی نیشانەکانی نەخۆشیی و باشترکردنی ڕەوتی خوێن لە نەشتەرگەریی "بایپەسی خوێنبەری کرۆنێریی"[57] یان ئانژیۆپلاستیی کەڵکوەردەگیرێ. ئەو کاتەی کە دڵ بە شێوەیەکی بەرچاو کارایی پۆمپاژکردنی خوێن لە دەست بدا، پێوەندی دڵ[58] دەتوانێ تەنیا ڕێگای پاراستنی ژیانی نەخۆش بێ. بەڵام جار وبار نەخۆش دەبێ بەمانگ و ساڵ چاوەڕێ وەدەست کەوتنی دڵێکی شیاو بێ.

51 Hydralazine
52 Diuretics
53 Furosemide
54 Digoxin
55 Atenolol
56 Propranolol
57 Coronary artery surgery bypass
58 Heart transplant

نەخۆشیی دەربیجەکانی دڵ

لە سەرەتادا بۆ تێگەیشتنی باشتر لە نەخۆشیی دەربیجەکانی دڵ[59] باسی پێکهاتەی دڵ وکاری ئاسایی دەربیجەکان دەکرێ.



هەر وەکو لە بەشەکانی پێشوودا باسمان کرد دڵ ئەندامێکی ماسولکەیە،٤ دیو و٤ دەربیجە[60] لەخۆی دەگرێ. دڵ بە هۆی دیواری نێوڕاستییەوە بە دوو بەشی راست و چەپ دابەش دەکرێ. لەهەر بەشدا دوو دیو و دوو دەربیجە دەبیندرێ. بە دیوەکانی سەرەوەی دڵ دالان و بە دیوەکانی خوارێ سکۆڵە دەڵێن. دەربیجەی سێ پەڕە[61] لە نێوان دوو دیوی

59 Heart Valve Disorders
60 Valve
61 Tricuspide valve

لای راستە. دەربیجەی میترال یان دووپەڕە[٦٢] لە بەینی دوو دیوی لای چەپە. دوو دەربیجەی‌تر لە نێوان دوو خوێنبەری سەرەکیی دڵ و دیوەکانی سکۆڵەی چەپ و راستن. دەربیجەی سیپەلکیی[٦٣] لە نێوان سکۆڵەی راست و خوێنبەری سیپەلکیی‌یە[٦٤]. دەربیجەی ئائورت[٦٥] لە نێوانی سکۆڵەی چەپ و شادەماری ئائۆرتە.

گرژبوونی دڵ دەبێتە هۆی چوونەسەرەوەی فشاری نێو سکۆڵەی راست و چەپ و کرانەوەی دەربیجەکانی سیپەلکیی و ئائورت و بەسترانی دەربیجەکانی دووپەڕە و سێ‌پەڕە. پاش کرانەوەی ئەم دەربیجانە، خوێنی گەڕاوە بۆ بەشی راستی دڵ لە رێگای خوێنبەری سیپەلکیی‌یەوە دەگاتە سیی‌یەکان و خوێنی خاوێنی لای چەپی دڵ دەڕژێتە نێو شادەماری ئائورت و پاشان بە یارمەتیی خوێنبەرەکان رەوانەی ئەندامەکان دەکرێ، بەم حاڵەتە"**سیستولە**"[٦٦] دەکوترێ.

دوای خاوبوونەوەی دڵ، فشاری نێو سکۆڵەکان بە نیسبەتی فشاری نێو خوێنبەرەکانی سیپەلکیی و ئائورت دێتە خوارێ. ئەم حاڵەتە دەبێتە هۆی بەسترانی دەربیجەکانی سیپەلکیی وئائورت و بەرزبوونەوەی فشاری نێو دالانەکان. بەرز بوونەوەی فشاری نێو دالانەکان و هاتنە خوارەوەی فشاری نێو سکۆڵەکان دەبێتە هۆی کرانەوەی دەربیجەکانی دوو پەڕە و سێ پەڕە و رژانی خوێن لە دالانەکانەوە بۆ نێو سکۆڵەکان، بەم حاڵەتە "**دیاستولە**"[٦٧] دەڵێن.

کاری سەرەکیی دەربیجەکانی دڵ رێگا دان بە رۆیینی خوێن لە نێو دڵ و یان بۆ دەرەوەی دڵ و تەنیا بەرەو شوێنێکە. شێوانی پێکهاتە و کاری

---

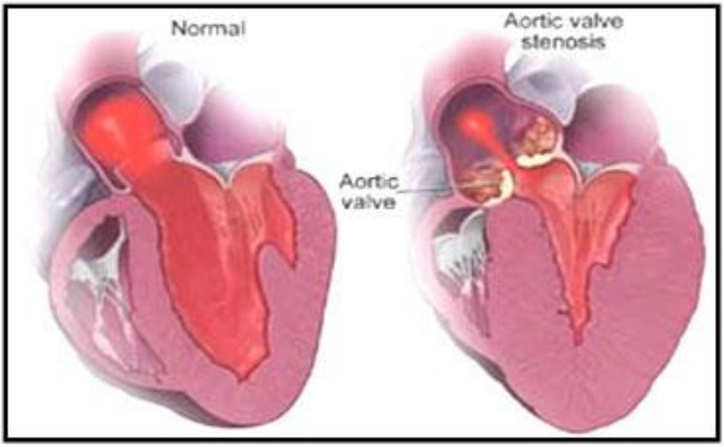
62 Mitral valve
63 Pulmonary valve
64 Pulmonary artery
65 Aortic valve
66 Systole
67Diastole

دەربیجـەکان دەبێتـە هـۆی بەسـران و تەنگبـوونی ڕێگـای ڕۆیینـی خـوێن و یاخود ئاوەڵابوونی دەربیجەکان وگەڕانەوەی خوێن.

لێرەدا بە کورتیی باسی بەشێک لـە نەخۆشـیی دەربیجـەکانی ئائورت و دوو پەڕە دەکەین کە بە نیسبەتی نەخۆشیی دربیجەکانیتر زۆرتر دەبیندرێن.

تەنگیی دەربیجەی ئائۆرت[٦٨]

تەنگیی دەربیجەی ئائورت دەبێتە هۆی پێشگیریی لە ڕۆیینی ئاسایی خوێنی خاوێن لە ڕێگای ئائورتەوە بۆ ئەندامەکان. ئەندازەی ئاسایی



دەربیجـەی ئـائورت ٣ سـانتیمەتری چوارگۆشـەیە. نیشـانەکانی ئـەم نەخۆشییە کاتێک دەبیندرێ کە ئەنـدازەی دەربیجـەی ئائورت بگاتـە کـەمتر لـە ١ سـانتیمەتری چوارگۆشـە. تەنگیـی دەربیجـەی ئـائورت دەبێتـەی هـۆی چوونەسـەرەوەی فشـاری نێـو سـکۆڵەی چـەپ، ئەسـتووربوونی[٦٩] ماسولکە و هێنانەخوارەوەی هێزی گرژبوونی دڵ.

68 Aortic Stenosis
69 Hypertrophy

هۆیەکان:

کۆبوونـــەوە و نیشـــتنی کالســـیۆم لـــە ســـەر دەربیجـــەی ئـــائورت. چوونەسـەرەوەی تەمـەن دەتـوانێ هـۆی کۆبوونـەوەی کالسـیۆمی خـوێن لـە سـەر دەربیجـەی ئائورت بێ. لـە کەسـانێکدا کۆبوونـەوەی کالسـیۆم رەنگبێ ببێتـە هـۆی سـەختبوون(رەق بـوون) و تەنگیـی دەربیجـەی ئـائورت. ئـەم حاڵەتە بە تایبەتیی پاش تەمەنی ٦٠ ساڵیی زۆرتر وەبەرچاو دەکەوێ، بەڵام سـەرەڕای ئـەوەش، وێدەچێ تـا تەمەنـی ٧٠ یـا ٨٠ سـاڵیی هـیچ نیشـانەیەکی تایبەتیی لە نەخۆشدا نەبیندرێ.

تای رۆماتیسمیی:

هەوی چڵکیـی گـەرو بە هـۆی سـترێپتۆکۆکەوە (چەشـنێک باکتریـا) بـە تایبەتیی لە کاتی منداڵیدا سـەرچاوەی ئـەم نەخۆشـییەیە. ئـەم نەخۆشـییە دەبێتـــە هـــۆی پێکهـــاتنی جێـــی بـــرین[٧٠] و تەنگیـــی دەربیجـــەی ئـــائورت و دربیجەکانی دیکەی دڵ.

ئاڵۆزییەکانی تەواوکاریی زگماکیی دڵ. منداڵگەلێک بە تەنگیی زگمـاکیی ئائورتەوە لە دایک دەبن. نیسبەتی ئەم حاڵەتە لە نێوان کوڕ و کچدا چوار بە یەکە.

نیشانەکان:

سینگ ئێشە،

نێشانەکانی ناتەواویی دڵ،

---

70 Scar tissue

بورانەوە، (نەگەیشتنی خوێنی پێویست بۆ ماوەیەکی کورت بە مێشک، بە تایبەتیی لەکاتی چالاکیی فیزیکییدا دەبێتە هۆی لە هۆشچوونی لەنەکاوی نەخۆش)،

ماندوویی و داکشانی هێز لەکاتی چالاکییدا،

پشووسوواریی بە تایبەتیی لەکاتی چالاکیی فیزیکییدا،

دڵە کوتە،

ماسینی مەچەکی پێ و قاچەکان،

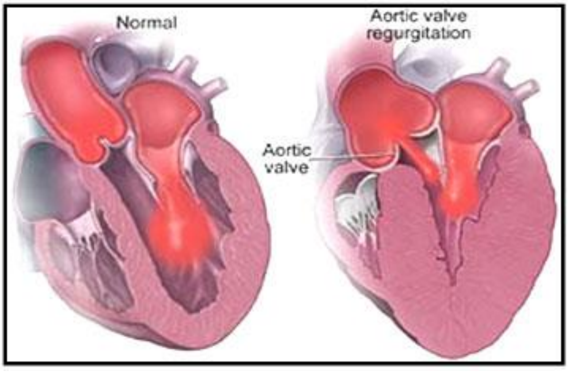
لەنەکاودا مردن.

چارەسەریی:

وەلانانی هەر چەشنە کار و چالاکیی قورس و دژواری فیزیکیی.

بە پێی رادەی تەنگیی دەربیجەی ئائورت و نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە لە دەوا یان نەشتەرگەریی و پێوەندی دەربیجەی ئائورت کەڵک وەردەگیرێ.

گەڕاندنەوی ئائورتیی[71]



71Aortic Regurgitation

گرژبوونـــەوەی ســـکۆڵەی دڵ دەبێتـــەهۆی بـــەرزبوونەوەی فشـــاری نێـــو سـکۆڵە، کرانـەوەی دەربیجـەی ئـائۆرت و نـاردنی خـوێن بـۆ دەرەوەی دڵ. ناتەواوبەسـترانی دەربیجـەی ئـائۆرت لـە کـاتی خاوبوونـەوەی دڵـدا هـۆی گەڕانـەوەی بەشـێک لـەخوێنی شـادەماری ئـائۆرت بۆ نێـو سـکۆڵەی چەپـە. هەراوییی[72] و ئەستووربوونی سکۆڵەی چـەپ بەرهـەمی ئـەم ئـاڵ وگۆڕەیـە. نەخۆشییە هەروەها وەک ناتەواویی دەربیجەی ئائۆرتیش پێناسە دەکرێ

هۆیەکان:

هەوی چڵکیی نێوپۆشی دڵ[73]،

ڕوماتیسمیی دڵ،

زەبروێکەوتن کە ببێتە هۆی دڕانی دەربیجە،

نەخۆشییەکانی ریشەی ئائورت وەکو سیفلیسی ئائورت،

بەرزبوونی فشاری خوێن،

ئاڵۆزییەکانی تەواوکاریی زگماکیی دەربیجـەی ئـائورت . ئەو کاتـەی کە دەربیجەی ئائورت بەجێی ۳ پەڕە، ۲ پەڕەی [74]هەیە.

نیشانەکان:

ئەم نەخۆشـییە سـاڵانی سـاڵ دەتـوانێ هـیچ نیشـانەیەکی نـەبێ (بێجگـە لەو کەسانەی کـە هـەوی چڵکیـی نێوپۆشـی دڵ هـۆی نەخۆشـییانە). بـە پێـی پەرەســەندنی ئەم نەخۆشــییە و شــێوانی کــاری دڵ نیشــانەکانی خــوارێ دەبیندرێ:

پشووسواریی لەکاتی چالاکیی و وەرزشدا،

72 Dilation
73 Infective endocarditis
74 Bicuspid aortic valve

بوورانەوە،

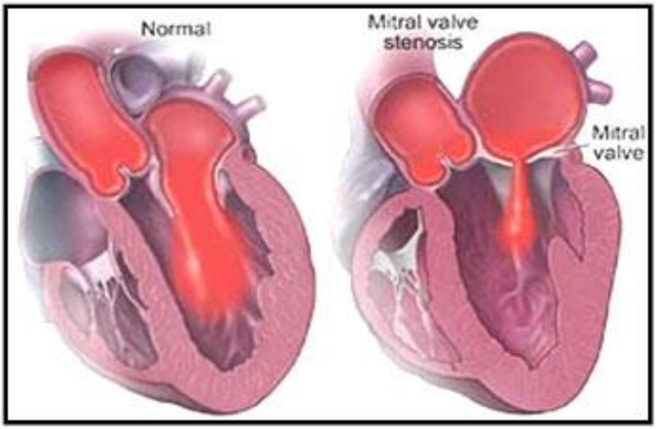
دڵ ئێشە،

نیشانەکانی ناتەواویی دڵ.

بەپێی نیشانە و رادەی شێوانی کاری دڵ بۆ چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشییە لە دەوا یان نەشتەرگەریی و پێوەندی دەربیجەی ئائورت کەڵک وەردەگیرێ.

تەنگیی دەربیجەی میترال[٧٥]

تەنگیی دەربیجەی دووپەڕە هۆی پێشگیریی لە رژانی خوێنی دالانی دڵ بۆ نێو سکۆڵەیە. ئەندازەی ئاسایی ئەم دەربیجەیە ٤ تا ٦سانتیمەتری چوارگۆشەیە. تەنگیی ئەم دەربیجەیە دەبێتە هۆی نەگەیشتنی خوێنی پێویست بۆ نێو سکۆڵەی چەپ، بەرزبوونی فشاری نێو دالانی چەپ، پۆنگخواردنەوەی سیپەلکیی[٧٦] و هێنانە خوارێی رادەی ناردنی خوێنی دڵ بۆ ئەندامەکان.



75 Mitral Stenosis
76 Pulmonary congestion

هۆیەکان

a) ڕوماتیسمی دڵ هۆی سەرەکیی تەنگیی دەربیجەی دوو پەڕەیە.

b) ئاڵۆزییەکانی تەواوکاریی زگماکیی دڵ. منداڵگەلێک بە تەنگیی زگماکیی دەربیجەی دوو پەڕە لە دایک دەبن و دەبێ نەشتەرگەریی بکرێن.

نیشانەکان

پشووسواریی،

هێرشی شەوانەی پشووسواریی[77]،

ماسینی کتوپڕی سییەکان،

خوێنڕشانەوە[78]. لەوەدەچێ ئاکامی بەرزبوونەوەی فشاری نێو سییەکان بێ.

چارەسەریی

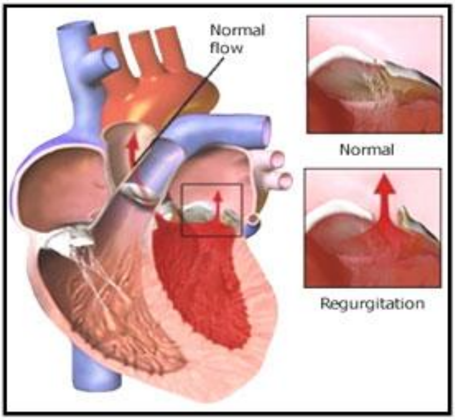
بەپێی ڕادەی تەنگیی دەربیجەی دووپەڕە و سەرهەڵدانی نیشانەکان، بۆ چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشییە لە دەوا یا نەشتەرگەریی و پێوەندی دەربیجەی مەترال کەڵک وەردەگیرێ.

گەڕاندنەوەی میترالیی[79]

لە کاتی گرژبوونەوەی سکۆڵەدا، بەسترانی ناتەواوی دەربیجەی دووپەڕە دەبێتە هۆی گەڕانەوەی خوێنی نێو سکۆڵە بۆ دالانی دڵ. ئەم ئاکارە دەبێتە هۆی هاتنەخواریی ڕادەی ڕۆیینی خوێن بۆ ئەندامەکان، بەرزبوونەوەی فشاری نێو دالان و سییەکان و لە ئاکامدا شێوانی کاری سکۆڵەی دڵ. ئەم حاڵەتە هەروەها وەک ناتەواویی دەربیجەی دووپەڕە پێناسە دەکرێ.

---

77 Paroxysmal nocturnal dyspnea
78 Hemoptysis
79 Mitral Regurgitation



هۆیەکان:

هەوی چڵکیی نێوپۆشی دڵ،

ڕوماتیسمی دڵ،

شێوانی کاری مەمە ماسولکە[80] وەک ئاکامی نەخۆشیی کرۆنێریی دڵ،

هەراویی سکۆڵەی چەپ،

کاردیۆمیوپاتیی هیپێرترۆفیک[81]. ئەستووربوونی ماسولکەی میۆکارد و دیواری نێوان دوو سکۆڵەی ڕاست و چەپ.

نیشانەکان:

ماندوویی و بی حاڵیی،

پشووسواریی،

ڕشانەوەی خوێن بەهۆی بەرزبوونەوەی فشاری نێو سییەکان،

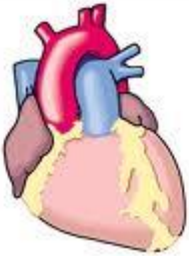
هێرشی شەوانەی پشووسواریی.

80 Papillary muscle
81 Hypertrophic cardiomyopathy

چارەسەریی:

بە پێی رادەی نیشانەکان و شێوانی کاری دڵ بۆ چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشییە لە دەوا یان نەشتەرگەریی و پێوەندی دەربیجەی دووپەڕە کەڵک وەردەگیرێ.

ئاریتمیی دڵ[82]

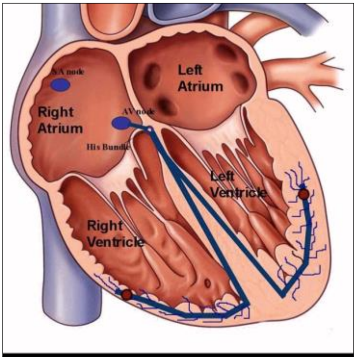


ئاریتمیی چەمکێکە بۆ ناساندنی ئەو حاڵەتانە کە دەبنە هۆی خێرا، خاو، یان ناڕێک لێدانی دڵ. بە خێرالێدانی نائاسایی دڵ، تاکیکاردیی[83] و بە خاو لێدانی نائاسایی دڵ، برادیکاردیی[84] دەکوترێ. تاکیکاردیی و برادیکاردیی دوو وشەی یونانین. Cardia بە مانای دڵ، tachy بە مانای خێرا وbrady بە مانای خاو یا سووکە. ڕێژەی لێدانی دڵ لە تاکیکاردییدا پتر لە١٠٠ کەڕەت و لەخاو لێدانی دڵ کەمتر لە٦٠ کەڕەت لە خولەکێکدایە. تاکیکاردیی و برادیکاریی بە پێی هۆ و شێوەی شێوانی لێدانی دڵ بە چەشنی جۆراوجۆر دابەش دەکرێن.

لە سەرەتادا بۆ تێگەیشتنی باشتر لە"ئاریتمیی" باسی میکانیزمی گرژبوونی دڵ دەکەین.

82 Arrhythmia
83 Tachycardia
84 Bradycardia

گرژبــوونی دڵ بەشــێوەیەکی هاوکـــات و ڕێکوپێکــە[85]، هــەوەڵ دالآن و بەدوای ئـەودا سکۆڵە گـرژ دەبێ. هـۆی سـەرەکیی گرژبـوونی دڵ ڕەوتێکی ئەلیکتریکی‌یە[86] کە لـە گرێـی سینوسـیی[87] نێو ماسـولکەی دالآنـی دڵ بەرهـەم دێ. ڕەوتێکـــی ئـــەلکتریکیی لـــە ڕێگـــای ڕیشـــاڵەکانەوە[88] کـــە وەک کـابلێکی(کێبلێکی) ئەلیکتـریکین[89] ڕەوانەی گرێـی دالآن - سـکۆڵە دەکـرێ. ڕەوتێکی ئـەلکتریکیی لـەم گرێی‌یـەوە بـەرەو سـکۆڵە دەبێتـە هـۆی گرژبـوونی سکۆڵە، لێدانی دڵ و پۆمپاژی خوێن. ڕێژەی ئاسـایی لێدانی دڵ لـە نێـوان ٦٠ تا ١٠٠ کەڕەت لە خولەکێکدایە. ژمارەی لێدانی ڕۆژانـەی دڵ نزیـک بەهـەزار جارە و دڵ لـە ڕۆژێکـدا ٧٥٧١ لیتـر خـوێن پۆمپـاژ دەکـا. رادەی لێـدانی دڵـی زۆربەی خەڵک لە کاتی پشوودان و وەرزشدا وەکـو یـەک نـی‌یە. ئـەم حاڵەتـە تا کاتێک نەبێتـە هـۆی چوونـەخوار یـا بەرزبوونـەوەی فشـاری خـوێن، وەکـو حاڵەتێکی ئاسایی دەناسرێ.



ڕەوگەی ئەلیکتریکیی دڵ

85 Synchronize
86 Electric current
87 Sinus node
88 Fibers
89 Electrical Cable

سەرچاوەی نارێک لێدانی دڵ جۆراوجۆرن، وەکو:
ناتەواویی گرێی سینوسیی بۆ بەرهەمهێنانی رەوتی ئەلیکتریکیی پێویست، نائاسایی بوونی ئەو ئاهەنگەی[٩٠] کە لە گرێی سینوسییدا بەرهەم دێ، پسان یان بەسترانی تەزووی ئەلیکتریکیی (لێدانی سەربەخۆی دالآن و سکۆڵە) بێ پێوەندیی لەگەڵ یەک و هتد ... .

نیشانەکان:

مرۆڤ لە کاتی نارێک لێدانی دڵ هەست بە نیشانەکانی خوارەوە لە سینگیدا دەکا :

دڵ رەپێ کردن[٩١]،

دڵە تەپێی سەخت[٩٢]،

تەپ تەپ کردنی دڵ[٩٣] ،

خێرا و رێک و پێک لێدانی دڵ[٩٤] ،

هەروەها نەخۆش لە کاتی نارێک لێدانی توندی دڵدا تووشی سەرگێژیی، بێهۆشیی، سینگ ئێشە و پشووسواریی دەبێ.

هۆیەکان:

ئاریتمیی زگماکیی دڵ،

جگەرە، ئەلکۆل، کافئین، ماددەی سڕکەر،

هێرشی دڵ،

گەورەبوونی دڵ وەک ئاکامی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن،

پڕکاریی تیرۆئێد،

و هتد ... .

---

90 Rhythm
91 Palpitations
92 Pounding
93 Thumping
94 Fluttering

چەشنەکانی ئاریتمیی دڵ:

بە نارێک لێدانی دالانی دڵ، ئاتریال ئاریتمیی[95] و بە نارێک لێدانی دڵ کە لە سکۆڵەوە دەست پێ دەکرێ - ڤێنتریکل ئاریتمیی [96] دەکوترێ. مەترسیی"نارێک لێدانی سکۆڵەی دڵ" بۆ مروڤ زۆرترە هەتا "نارێک لێدانی دالانی دڵ".

لە حاڵەتی سەختدا، ئاریتمیی دەتوانێ هۆی هێنانەخوارەوەی فشاری خوێن و مردنی مرۆڤ وەک ئاکامی هاتنەخوارەوەی پۆمپاژی خوێن بێ. ناتەواویی دڵ بۆ پومپاژی شیاوی خوێن دەتوانێ ببێتە هۆی دەڵەمەی خوێنی نێو دیوەکانی دڵ. چوونی دەڵەمەی خۆێن بۆ مێشک دەبێتە هۆی جەڵتەی مێشک.

دیارییکردن[97]

بۆ دیارییکردنی ئاریتمیی لە شێوەکانی خۆارەوە کەڵک وەردەگیرێ:

- گرتنی نەوار(هێلکار)ی دڵ[98]. بەم مەبەستە لە دەزگای ئەلێکترۆکاردیۆگراف[99] کەڵک وەردەگیرێ.
- گرتنی نەواری دڵ لە کاتی وەرزشدا.
- کۆنترۆڵی کاری دڵ، فشاری خوێن، شەکری خوێن، ڕێژەی هۆرمۆنەکانی تیرۆئیدی خوێن.

95 Atrial arrythmias
96 Ventricular arrythmia
97 Diagnosis
98 Electrocardiogram-EKG
99 Electrocardiograph

چارەسەریی:

چارەسەرکردنی ئاریتمیی لە پێوەندیی لەگەڵ چەشنی ئاریتمیی و رادەی جیددی بوونی‌دایە. بەشێکی زۆر لە ئاریتمیی‌یەکان پێویستیان بەهیچ چەشنە دەرمانێک نی‌یە. جار و بار تەنیا وەلانانی کافئین (کۆکا کۆلا، پیپسی کۆلا، قاوە و هتد ...) دەتوانێ ببێتە هۆی گەڕانەوەی ئاهەنگی(ریتمی لێدانی) دڵ بۆحاڵەتی ئاسایی خۆی. بە پێی هۆ و چەشنی ئاریتمیی بۆ چارەسەرکردنیان لە دەوای جۆربەجۆر، هەروەها چاندنی ترپە رێکخەر[100] بۆ بردنەسەرەوەی رێژەی لێدانی دڵ و دیفیبریلەیتێر[101] بۆ هێنانەخوارەوەی خێرالێدانی دڵ کە بۆ ژیانی نەخۆش جێ مەترسیین، کەڵک وەردەگیرێ.

پێشگیریی:

بۆ چارەسەرکردنی دڵە تەپە، باشترین رێگا راگرتنی پارێزە، بۆ ئەو مەبەستە خاڵەکانی خوارەوە پێشنیار دەکرێ:

وەلانانی جگەرە،

چالاکیی فیزیکیی لە ژێر چاودێریی دوکتور،

خواردنی خواردەمەنی کەم چەوریی و پڕ لە فیبر(سەوزیی، میوە و هتد...)،

کۆنترۆڵی کۆلسترۆلی خوێن،

کۆنترۆڵی فشاری خوێن،

هێنانەخوارەوەی قورسایی جەستە،

وەرزشی بەردەوام،

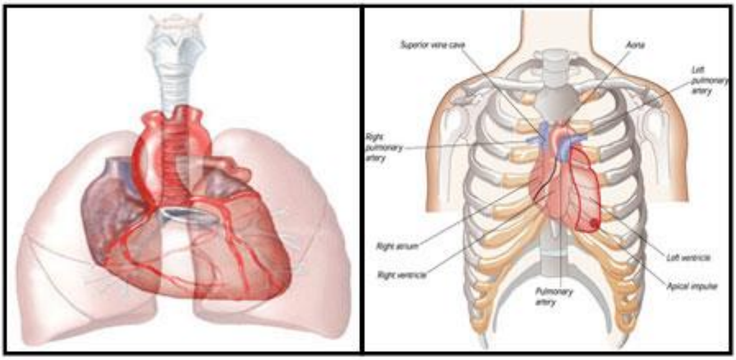
کۆنترۆڵی شەکری خوێن،

دووری لە هەر چەشنە سترێسی رۆحیی.

---

100 Pacemaker
101 Defibrillator

نەخۆشیی ماسولکەی دڵ[١٠٢]



دڵ ئەندامێکی ماسولکەیی نێو بە تاڵە کە لە نێو ڕکەی سنگ، لە نێوان هەر دوو سییەکاندا جێگیربووە. لە گەوراندا بەرزایی دڵ ١٢ سانت، پانایی ٨ تا ٩ سانت و ئەستووریی ٦ سانتیمەترە. قورسایی دڵی پیاوان لە نێوان ٢٨٠ تا ٣٤٠ گرەم و لە ژناندا لە نێوانی ٢٣٠ تا ٢٨٠ گرەم دایە. دیواری دڵ لە سێ چین درووست بووە:

ماسولکەی دڵ[١٠٣] (میوکاردیوم)

نێوپۆشی دڵ[١٠٤] (ئێندۆکاردیوم)

ڕووپۆشی دڵ[١٠٥](ئێپیکاردیوم)

---

102 Cardiomyopathy
103 Myocardium
104 Endocardium
105 Epicardium

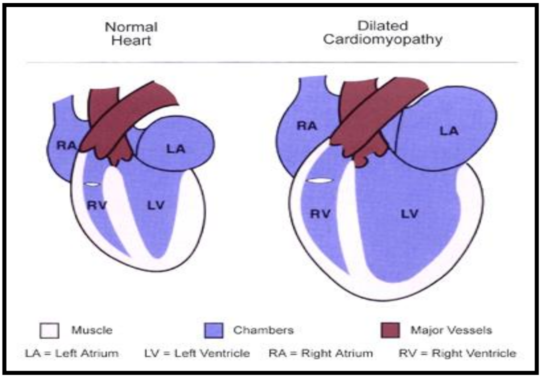
ماسولکەی دڵ لە نێوەڕاستی دووپەردەی نێوپۆشی دڵ و رووپۆشی دڵدایە. رووپۆشی دڵ چینی نێوەکی تویخێکی دوو چین بە نێوی دڵپۆشە[١٠٦] (پریکاردیوم). نزیک بە ٥٠ میلیلیتر شلەیدڵپۆش[١٠٧] پێشگیریی لە لێکخشانی دوو چینی ئەم تۆیخە دەکا.

کاردیۆمیوپاتیی نەخۆشیی ماسولکەی دڵە. وشەی *cardio* بەمانای دڵ، *myo* بە مانای ماسولکە و *pathy*بە مانای نەخۆشیییە. کاردیۆمیوپاتیی دەبێتە هۆی شێوانی کاری ماسولکەی دڵ و ناتەواویی دڵ بۆ پۆمپاژی خوێن. کاردیۆمیوپاتیی نەخۆشییەکی پڕمەترسییە، بەتایبەتیی کە لەزۆربەی کاتەکاندا دەستنیشان و دەرمان ناکرێ. کاردیۆمیوپاتیی لە نێو لاواندا زۆرتر دەبیندرێ. سێ چەشنی سەرەکیی نەخۆشیی ماسولکەی دڵ بریتین لە:

---

106 Pericardium
107 Pericardial fluid

١- كاردیۆمیوپاتیی والآ [108]



لەکاردیۆمیوپاتیی والآدا، دڵ گەورە و هەر دوو سکۆڵەکان تووشی هەراویی دەبن، هەروەها هێزی گرژبونەوەی دڵ و پۆمپاژی خوێنیش کەمدەبێتەوە.

سەرەکییترین هۆیەکان:

نادیار یان نەناسراو [109]،

بنەماڵەیی،

ئەلکۆلییبوون،

نەخۆشیی خوێنبەری کرۆنێریی دڵ (کاردیۆمیوپاتیی پاش سەکتەی دڵ لە سەتا٥٠ تا ٩٠ی بوارەکاندا هۆی ناتەواویی دڵە)،

بەرزبوونی فشاری خوێن،

٣ مانگی ئاخری دووگیانی ژن یا ٦ مانگی دوای زایین،

خووگریی بەکۆکائێن و هرۆئین،

---

108 Dilated(congestive) Cardiomyopathy
109 Idiopathic

مـاددەی ژەهراوییـی[110] وەکـو کوبالـت، فۆسـفۆڕ، کـاربۆن مۆنۆئۆکسـید، جیوە،

دابەزینی کالسیۆمی خوێن[111]،

پڕکاریی تیرۆئید.

دەواکـــــانی دژی ریتڕۆڤـــــایرۆس وەکـــــو Didanosine ،Zidovudine و Zalcitabine .

نەخۆشیی قەند،

فنوتیازینـەکان[112] (گروپێـک لـەدەواکان کـە بـۆ دەرمـانی نەخۆشـییەکانی ڕۆحیی وەکو شیزۆفێرنی و هتد ... بەکار دەبردرێ)،

و هتد ...

نیشانەکان

پشووسواریی لەکاتی جەموجوڵدا،

هێرشی شەوانەی پشووسواریی،

ماندوویی و داکشانی هێز،

دڵەکوتە،

سنگ ئێشە،

ئاریتمیی لە کاتی پشوودانـدا.

چارەسەریی

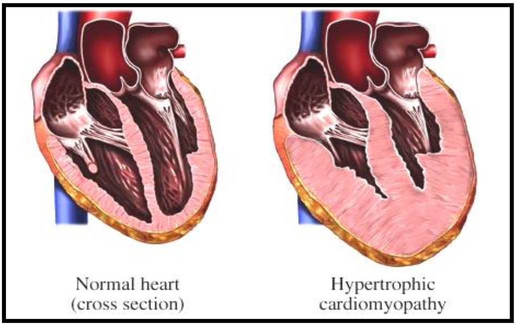
دەرمانی هۆیەکانی نەخۆشیی. بڕوانە هۆیەکانی ئەم نەخۆشییە.

پێوەنـدی دڵ[113] لـەو کەسـانەی کـە تەمـەنیان ژێـرەوی ٦٠ سـاڵە و دەوا کاریگەریی لە سەرئەوان نەماوە.

---

110 Toxins
111 Hypocalcemia
112 Phenothiazines

٢- کاردیۆمیوپاتیی هیپێرترۆفیک[114]



لەم نەخۆشییەدا ئەستووریی ماسولکەی دڵ و دیواری نێوەڕاستی هەر دوو سکۆڵەکانی راست و چەپ دەبیندرێ. ئەستووربوونی دیواری نێوان سکۆڵەکان لە کاتی گرژبوونەوەی سکۆڵەی چەپدا دەبێتە هۆی تەنگبوونی ناوچەی ژێرئائورت کە ئاکامی نزیکبوونەوەی دەریچەی دووپەڕە بە دیواری نێوەڕاستی دڵە. ئەم حاڵەتە بە تایبەتیی لە کاتی وەرزشدا دەتوانێ بە شێوەیەکی لەناکاو ببێتە هۆی بەسترانی تەواوی رێگای رۆیشتنی خوێن و راوەستانی دڵ.

ئەم نەخۆشییە بە دوو فۆرم دەبیندرێ:

فۆرمی بنەماڵەیی. ئەم نەخۆشییە لە لاواندا دەبیندرێ،

فۆرمی سپۆرادیک[115] (بڵاوە، جاروبار) ئەم حاڵەتە لە نەخۆشە بە تەمەنەکاندا دەبیندرێ.

هەرشتێک یا ئاکارێک کە ببێتە هۆی بە هێزکردنی رەوتی گرژبوونەوەی دڵ، تەنگیی رێگای رۆیشتنی خوێن زۆرتر دەکا. بۆ وێنە:

---

113 Heart transplant
114 Hypertrophic Cardiomyopathy
115 Sporadic

دەوا وەکـو دۆپـامین[116]، ئیپینئفـرین[117]، نیترۆگلیسـیرین، میزهێنەرەکـان و ئەڵکۆل،

کەمبوونەوەی نائاسایی ئاویلکەی جەستە[118]،

خێراليدانی دڵ،

لە سەرپێ راوەستان.

هەر شتێک یا ئاکارێک کە ببێتە هۆی خاوکردنەوەی رەوتی گرژبوونەوی دڵ، تەنگیی ریگای رۆیشتنی خوێن کەمتر دەکاتەوە. بۆ وێنە:

دەوا وەکو پرۆپرانۆلۆڵ، ویراپامیل،

زۆربوونی نائاسایی ئاویلکەی جەستە[119]،

خاولێدانی دڵ،

هەڵتروشکان.

نیشانەکان:

پشووسواریی،

لە هۆشچوون بۆ ماوەیەکی کورت بە تایبەتیی لەکاتی وەرزشدا،

سنگ ئێشە (راکشان دەبێتە هوی کەمکردنەوەی ئێش)،

دڵە کوتە،

مردنی لەنەکاو دەتوانێ تەنیا نیشـانەی ئەم نەخۆشـیـیە بێ (ئـەم حاڵەتـە بە تایبەتیی لە لاواندا لە کاتی وەرزشدا دەبیندرێ).

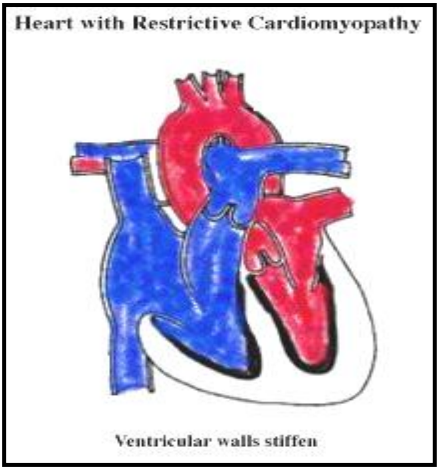
---

116 Dopamine
117 Epinephrine
118 Hypovolemia
119 Hypervolemia

چارەسەرکردن:

دەوا بۆ هێنانەخوارێی کار و پێویستیی دڵ بەئۆکسیژێن (پرۆپرانۆلۆل، ویراپامیل).

نەشتەرگەریی دڵ.



٣- کاردیۆمیۆپاتی بەرتەسک[120]

خوێنی نێو دالاّن لە کاتی خاوبوونەوەی دڵ دەڕژێتە نێو سکۆڵەکان. گرژمانەوەی سکۆڵە وەک ئاکامی رەقبوون و نەگۆڕیی ماسولکەی سکۆڵە دەبێتە هۆی پێشگیریی لە گەیشتنی خوێنی پێویست بە دیوەکان و گەڕانەوەی خوێن بۆ نێو سیستەمی سووڕانەوەی خوێن.

هۆیەکان:

نەخۆشیی ئەندامەکانیتر سەرچاوەی سەرەکیی ئەم نەخۆشییەن وەکو:

- **ئامیلۆئیدۆز**[121]. یەکێک لە هۆیەکانی سەرەکیی ئەم چەشنە کاردیۆمیوپاتییەیە کە جاروبار لە پێوەندیی لەگەڵ شێرپەنجەکاندا دەبیندرێ (ئامیلۆئێد – چەشنە پرۆتێینی روون کە بەرهەمی رزینی تانەکانی جەستە. ئامیلۆئێدۆز بە مانای نیشتن و کۆبوونەوەی ئامیلوئید لە

120 Restrictive Cardiomyopathy
121 Amyloidosis

ئەندامەکانە، کە دەبێتە هۆی رەق و ئەستوور بوون و شێوانی کاری ئاسایی ئەندام)،

- **هێموکرۆماتۆز**[122]. لەم نەخۆشییەدا ئاسن بە شێوەیەکی نائاسایی و لە رادەبەدەر لە ئەندامەکاندا کۆ دەبێتەوە،
- **سارکۆئیدۆز**[123]. نەخۆشییەکی درێژخایەنی سیستماتیکە کە هۆیەکانی جارێ نەناسراون. لە زۆربەی ئەندامەکانی جەستە گرێی زۆر ورد بە ئەندازەی شەکر یا خیز بەرهەم دێ کە پێان گرانولۆم[124] دەکوترێ،
- **هێرشی دڵ** کە ببێتەهۆی پێکهاتنی جێبرین،
- **کارتێکەریی ژەهراویی ئانتراسیکلین**[125] (لەم دەوایە بۆ دەرمانی شێرپەنجەی خوێن کەڵک وەردەگیرێ)،
- **نەخوشی قەند**،
- وهتد ... .

نیشانەکان:

ماسینی دەست و پێ،

ماندوویی و داکشانی هێز،

پشووسواریی لەکاتی وەرزشدا،

کۆبونەوەی نائاسایی ئاو لە نێو دیوەکانی جەستە،

ئاریتمیی دڵ.

---

122 Hemochromatosis
123 Sarcoidosis
124 Granulomas
125 Anthracycline

چارەسەرکردن:

دەرمانی ئەو نەخۆشییانەی کە سەرچاوەی کاردیۆمیوپاتیین،

بە پێ نەبوونی دەرمانی تایبەتی، تەنیا دەکرێ نیشانەکانی نەخۆشیی و ناتەواویی دڵ کۆنترۆڵ بکرێ (بڕوانە بەشی ناتەواویی دڵ)،

پێوەندی دڵ.

هەوی ماسولکەی دڵ[126]

هەوی ماسولکەی دڵ دەتوانێ ببێتە هۆی خاڵەکانی خوارەوە:

والابوونی دیوەکانی دڵ و گەورەبوونی نائاسایی دڵ،[127]

ئازاری خانەکانی ماسولکەی دڵ،

ناتەواویی دڵ،

پێکهاتنی دەڵەمەی خوێن[128] لە دیواری دیوەکانی دڵدا،

جوێبوونەوەی دەڵەمەی خوێن و ڕێکەوتنی بۆ نێو سیستمی گەڕانی خوێن[129]هۆی سەکتەی دڵ و مێشک لەم نەخۆشانەدایە.

هۆیەکان:

هەوی چڵکیی ڤایرۆسیی (بە تایبەت کۆکساکی ڤایرۆسی B)، باکتریایی و ...،

یاوی ڕۆماتیسمیی،

کاریگەریی بەشێک لە دەواکان وەک : کۆکائین، سولفونامیدەکان[130]، ئیزونیازید[131]، تیتراسیکلین[132]، تریسیکلیک ئانتی دێپرێسانتەکان[133] و هتد

ماددەی ژەهراویی وەکو کاربۆن مۆنۆئۆکساید، ژەهری دیفتیری، ئارسینیک و هتد ...

---

126 Myocarditis
127 Cardiomegaly
128 Thrombosis
129 Thromboembolism
130 Sulfonamides
131 Isoniazide
132 Tetracycline
133 Trycyclic antidepressants

نەخۆشییەکانی سیستمیکی جەستە وەکو "هەوی رەگەکانی خوێن" [١٣٤] و سارکۆئیدۆز.

نیشانەکان:

ماندوویی و داکشانی هێز،

ئێشی ماسولکە وجومگەکان،

یاو(تا)،

ئاریتمیی،

پشووسواریی (بە تایبەت لە کاتی وەرزشدا)،

بێهۆشبوون(دەتوانێ ئاکامی ئاریتمیی بێ)،

سنگ ئێشە، هەروها نیشانەکانی ناتەواویی دڵ.

لەمنداڵاندا زۆرتر نیشانەکانی خوارەوە دەبیندرێ :

بەرز بوونەوەی تا،

بێ ئیشتیدایی،

شین و بۆر بوونەوەی رەنگی پێست.

چارەسەرکردن

دەرمانی هۆیەکانی ئەم نەخۆشییە.

ئاستەنگیی جموجوڵی فیزیکیی جەستە (بۆ هینانە خوارەوەی کاری دڵ)،

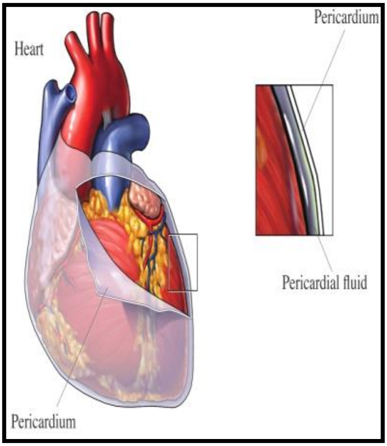
دەرمانی ئاریتمیی،

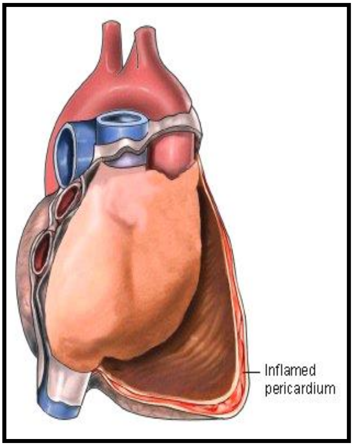
دەرمانی ناتەواویی دڵ (بڕوانە بەشی ناتەواویی دڵ).

---

134 Vasculitis

هەوی دڵپۆش[١٣٥]





دڵپۆش پەردەیەکی دوو چینە کە وەک توورەکەیەکی دڵ، گەورەدەمارەکانی "ئائورت" خوێنبەری سیپەلکیی و خوێنهێنەری کلۆرە دادەپۆشێ. نزیک بە٥٠ میلیلیتر شلەئاوی نێو دڵپۆش پێشگیریی لە لێکخشانی دوو چینی ئەم توێخە دەکا. زۆربوونی نائاسایی شلەئاوی ئەم توورەکەیە دەبێتە هۆی فشارهاوردن بە سنگ و پێشگیریی لە کاری دڵ.

ئەرکی سەرەکیی دڵپۆش بریتییە لە:

پێشگیریی لە جوڵانەوەی لە رادەبەدەری دڵ لە نێو رکەی سنگدا،

لە کاتی لەنەکاو پڕبوونی دڵ لە خوێن، پێشگیریی لە هەراویی لە رادەبەدەری دڵ دەکا،

هەروەها پێشگیریی لە خوشانی چڵکی سییەکان بە دڵ دەکا.

---

135 Pericarditis

هۆیەکان:

١. چڵکی ڤایرۆسیی وەکو ئکۆویروس[١٣٦] و کۆکساکی ویروس[١٣٧]،

٢. نەخۆشییەکانی سیستمیک وەکو نەخۆشییەکانی خۆپاریزیی، یاوی رۆماتیسمیی، سیل، شێرپەنجە، ناتەواویی گورچیلە،

٣. نەخۆشییەکانی دڵ وەکو هێرشی دڵ[١٣٨] و هەوی ماسولکەی دڵ،

٤. تیشک دەرمانیی[١٣٩] سنگ و کەڵک ەورگرتن لە ئەو دەوایانەی کە دەبنە هۆی کزیی سیستەمی بەرگریی جەستە،

٥. زەبرویکەوتن بە هۆی ئازار و نەشتەرگەریی،

٦. نەناسراو،

٧. هەوی دڵپۆش زۆرتر لە نێو پیاوانی ٢٠هەتا ٥٠ساڵە بە شوێن نەخۆشییەکانی چڵکیی سییەکان، و لە منداڵانیش بە شوێن نەخۆشیی ئادنوویروس[١٤٠] و کۆکساکی ویروس دەبیندرێ.

نیشانەکان:

سنگ ئێشە ئاکامی هەوی تان و پۆی پریکارد و لێکخشانی لەگەڵ دڵە. ئەم ئێشە لە کاتی دانیشتن و چەمانەوە بۆ پێشەوە کەم دەبێتەوە، بەڵام هەناسەکێشانی قوڵ و راکشان ئێش زۆرتر دەکا. ئێش بەرەو مل، دەفەی شان، زگ و پشت رادەکێشرێ،

هاتنەخوارەوەی رادەی وەدەرنانی خوێنی دڵ بەرەو ئەندامەکان دەبێتە هۆی داکشانی هێز، ماندویی، هاتنەخوارێی فشاری خوێن وخێرالیدانی دڵ،

---

136 Echoviruses
137 Coxsackie viruses
138 Heart attack
139 Radiation therapy
140 Adenovirus

بەرزبوونەوی فشاری سیستمیکی خوێنهینەرەکان دەبێتە هۆی گەورە بوونی جەرگ[141]، کۆبونەوەی نائاسایی و لە رادەبەدەری شلەئاو لەدیوەکانی جەستە، ماسینی لاق، مەچەکی پێ و زگ،

پۆنگخواردنەوەی خوێنهێنەری سیپەلکیی[142] بە تایبەتیی لە کاتی راکشاندا دەبێتە هۆی کۆخەی وشک و سەرهەڵدانی پشووسواریی،

یاو،

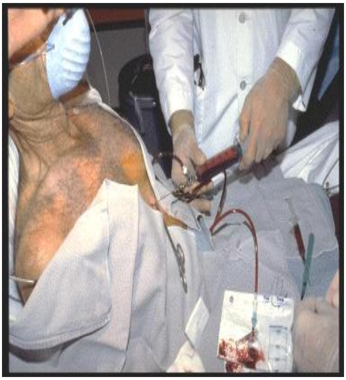
پەشێویی.

چارەسەرکردن:

دەرمانی هۆی نەخۆشییەکە،

ئازارشکێن،

دەوا بۆ دەرمانی هەوی پریکارد وەکو ئیبۆپرۆڤین[143]، ئاسپیرین و جاروبار کۆرتیکۆسترۆئیدەکان[144]،



میزهێنەرەکان بۆ کەمکردنەوەی شلەئاوی لە رادەبەدەر و نائاسایی نێو توورەکەی دڵپۆش،

دەرکێشانی شلەئاو لە رێگای پریکاردیۆسێنتێز[145] – لەم حاڵەتەدا بە دوای رۆکردنی دەرزیەکی نێو خاڵیی یا کاتێتر، شلەئاوی نێو توورەکەی دڵپۆش خاڵی دەکرێ)،

141 Hepatomegaly
142 Pulmonary venous congestion
143 Ibuprofen
144 Corticosteroids
145 Pericardiocentesis

١) ئانتیبیۆتیک بۆ دەرمانی هەوی باکتریایی،

٢) نەشتەرگەریی لە کاتی درێژخایەنبوونی نەخۆشیی، رەقیی و ئەستووریی دڵپۆش. دەبێ ئەم تۆێخە لە رێگای نەشتەرگەرییەوە لە دڵ جوێکرێتەوە[١٤٦].

ئاڵۆزیی و مەترسیی:

٣) ئاریتمیی،

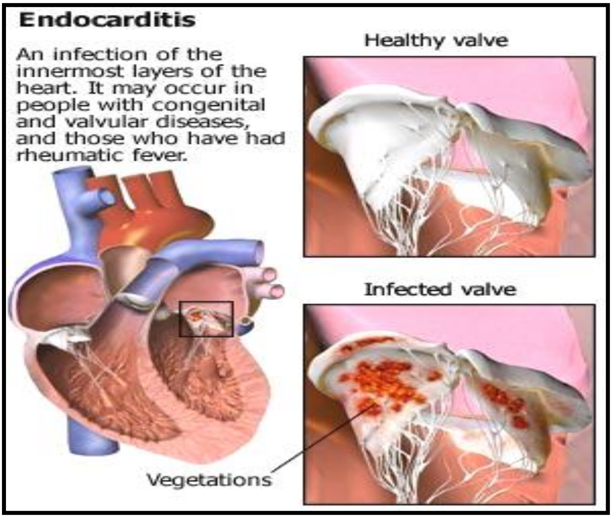
٤) تامپۆنادی دڵ[١٤٧]. زۆربوونی لە رادەبەدەری شلەئاوی نێو توورەکەی دڵپۆش دەبێتە هۆی فشارهاوردن[١٤٨] بە دڵ،

٥) پریکاردیتیی بەرتەسک - هەوی توورەکەی دڵپۆش دەتوانێ ببێتەهۆی رەق و ئەستور بوونی دڵپۆش و نووسانی بە دڵ. ئەم حاڵەتە کە پێشگیریی لە گیربوونەوە و خاوبوونەوەی دڵ و پڕبوون و ناردنی خوێن دەکا، دەتوانێ یەکێک لە هۆیەکانی ناتەواویی دڵ بێ.

---

146 Pericardiectomy
147 Tamponade
148 Compression

هەوی نێوپۆشی دل[١٤٩]



نێوپۆشی دڵ [١٥٠] تۆێخی نێو دڵە کە تەواوی ژووری دڵ، دەریچەکان و دیوەکانیی دادەپۆشێ. بە هەوی نێوپۆشی دڵ ئێندۆکاردیت دەکوترێ. دەربیجەکانی دڵ زۆرتر تووشی ئەم نەخۆشییە دەبن. هەوی نێوپۆشی دڵ لە پێوەندیی لەگەڵ هۆیەکانی پێکهێنەریی بەدوو چەشنی چڵکیی (باکتریایی) و ناچڵکیی (یا خاوێن) دابەش دەکرێ. هەوی ناچڵکیی نێوپۆشی دڵ یا خاوێن بە نیسبەتی چەشنی چڵکیی کەمتر دەبیندرێ.

باکتریییەکان سەرچاوەی سەرەکیی هەوی نێوپۆشی دڵن. باکتریییەکانی گرووپی ستافیلۆکۆک [١٥١]، ستریێپتۆکۆک[١٥٢] و یا ئەو

---

149 Endocarditis
150 Endocardium
151 Staphylococcus

باكترییيانەی کە لە حاڵەتی سروشتییدا لە پێست و دەمی مرۆڤدا دەژین بە هۆی ئازار و برینداربوونی پێست، نەشتەرگەریی ددان و نێو دەم، جێی دەرزیی بە تایبەتیی لە خووگرەکان بەماددەی سڕکەر، ڕەوانەی خوێن دەبن و لە ڕێگای سیستمی سووڕانی خوێن دەگەنە دەربیچەکانی دڵ و لەوێ جێگیر دەبن.

پەرەگرتوویی هەوی نێوپۆشی دڵ لە پێوندەیی لەگەڵ هێزی نەخۆشکەری باکتریایی و ئازاردیتنی تانی نێوپۆشی دڵ دەتوانێ توند و سەخت (هەوی کتوپڕی نێوپۆشی دڵ[153]) یان سوک و بە مەترسیی کەمترەوە بێ (هەوی ژێرکتوپڕی نێو پۆشی دڵ [154]).

152 Streptococcus
153 Acute endocarditis
154 Subacute endocarditis

هەوی کتوپڕی نێوپۆشی دڵ:

چەشـــنی هێرشکەری(ئاگرەســـیوی(باکتریـــایی پێســـت، بـــە تایبـــەتیی ستافیلۆکۆکەکان لـە ڕێگـای خوێنـەوە ڕەوانەی دڵ دەبـن وهێرش دەبنـە سـەر دەریچـەکانی سـاغی دڵ. ئـەم باکترییانـە پـاش زۆربوونیـان لـە نێـو دڵ، لـە ڕێگـای سیسـتمی سـووڕانی دڵ، لـە جەسـتەی مرۆڤدا بـڵاو دەبنـەوە و دەبنـە هـۆی چڵکیبـوونی ئەندامـەکانیتر، بەتایبـەتیی گورچیلـەکان، سـیییەکان و مێشک. مەترسیی ئەم نەخۆشییە لە خووگرەکان کە بە شێوەیکی بەردەوام لە ڕێگای دەرزییەوە ماددەی سڕکەر بەکار دێنن زۆرتر لە خەڵکی دیکەیە. ئـەم نەخۆشـییە ئەگـەر دەرمـان نـەکرێ لەوەدەچـێ لـە مـاوەی چەنـد ڕۆژ تـا کەمتر لە ٦ حەوتوودا بە پێی پەرەگرتوویی نەخۆشییەکە، ببێتەهۆی مردن.

هەوی ژێرکتوپڕی نێوپۆشی دڵ:

گروپـی باکترییەکـانی سـترێپتۆکۆک وەکـو Streptococcus Sanguis، Mutans، Mitis، Milleri کە لـە حاڵـەتی سروشـتییدا لـە نێـو دەم و گەرودا دەژین، هۆی ئەم چەشنە نەخۆشییەن. ئەو دەربیجانەی دڵ کە پێشتر تووشـی ئـازاربوون، زۆرتـر تووشـی ئـەم نەخۆشـییە دەبـن. دەرمـان نـەکردنی ئـەم نەخۆشییە دەتوانێ هۆی مردنی نەخۆش لە ماوەی ٦ حەوتو تا ساڵێکدا بێ.

لەم کەسانەدا مەترسیی هەوی نێوپۆشی دڵ بەرزترە:

ئەوانـەی کـە تووشـی ئاڵۆزییـەکانی تەواوکـاریی زگمـاکیی دڵـن (وەک نەبەسترانی دیواری نێوان دو دالانی دڵ)،

ئازاردیتنی دەریچەکانی دڵ وەکو ئاکامی تا ڕۆماتیسمیی یان ئەستووریی دەریچەکان. کۆبوونـەوە و نیشـتنی کالسیۆم کە بەرهـەمی چوونەسـەرەوەی تەمەنە، دەتوانێ هۆی ئەستووریی و ڕەق بوونی دەربیجەکان بێ،

دەریچەی دەستکرد و یا ماددەی بێگانە لە دڵ وەکو ترپەڕێکخەر،

بە کارهێنانی ماددەی سڕکەر لە ڕێگای دەرزی لێدانەوە،
نەخۆشییە درێژخایەنەکان کە دەبنە هۆی کزیی سیستمی بەرگریی جەستە وەکو نەخۆشیی شەکر، ئەلکۆلیی‌بوون، شێرپەنچە وشیمی دەرمانیی،
نەشتەرگەریی وەکو بڕین و دەرهێنانی ئالوو(لەوزەتین)[١٥٥].

نیشانەکانی هەوی کتوپڕی نێوپۆشی دڵ:

بەرزبوونەوەی یاو،
سنگ ئێشە ،
پشوسوواریی،
کۆخە،
پچڕانی وردە ڕەگەکانی لەپی دەست و پێ،
لە کاتی سەخت بوونی ئازاری دڵ نەخۆش تووشی شۆک و بێهۆشی دەبێ.

155 Tonsillectomy

نیشانەکانەی هەوی ژێرکتوپڕی نێوپۆشی دڵ:

ئاڕەقەی شەوانە،

لەرز و تا،

یاو،

ئێشی ماسولکە وجومگە،

ماندوویی،

پشووسواریی،

سەرئێشە،

بێئیشتیدایی،

لەدەست دانی قورسایی جەستە،

بەرهەمهاتنی گرێی ورد و ئێشدار لە ژێر پێستی قامکەکانی لاق و دەست[١٥٦]،

پچڕانی وردە رەگەکانی چاو، مەلاژک، سنگ و قامکەکانی دەست وپێ.

ئاڵۆزییەکان و مەترسیی:

٨. ئاریتمیی،

٩. ناتەواویی دڵ،

١٠. سەکتەی دڵ،

١١. هەوی دڵپۆشی دڵ،

١٢. جوێبوونەوەی دەڵەمەی خوێن لە دیواری رەگەکان و رۆیشتنی بۆمێشک، سییەکان و خوێنبەری کرۆنێریی دڵ کە دەبێتە هۆی سەکتەی دڵ و مێشک.

156 Osler nodes

چارەسەریی:

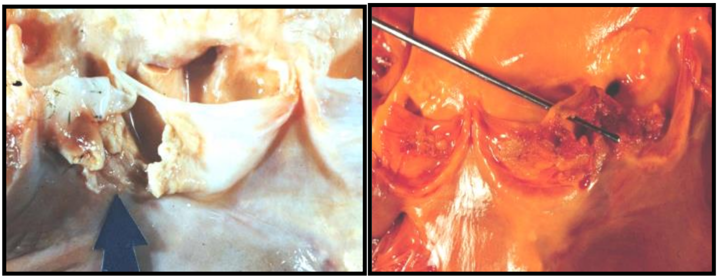
لە هەوی باکتریایی نێو پۆشی دڵ پێویستە بۆ ماوەی ٤ تا ٦ حەوتوو ئانتیبیۆتیک وەکو پینیسیلینەکان و سڤالۆسپرینەکان[157] بە نەخۆش بدرێ.

لەحاڵەتەکانی خوارەوە پێویست بەنەشتەرگەریی دڵ هەیە:

ئازاری دەریچەکانی ئائۆرت و دووپەڕە کە دەبێتە هۆی گەڕانەوەی خوێن و ناتەواویی دڵ،

ناکۆکی کاری دەریچەکانی دڵ و بەردەوام مانی چڵک دوای تێپەڕینی ١٠ رۆژ لە دەرمان بە ئانتیبیۆتیکێکی شیاو،

زۆربوون و بە یەک نووسانی نائاسایی میکرۆبەکان کە دەبێتە هۆی بەرهەمهاتنی برین[158] لە سەر دەریچەی دڵ کە ئەندازەی پتر لە١٠ میلیمەتر بێ (بڕوانە وێنەکانی خوارێ)،



ئەو کاتەی کە کارگەکان هۆی ئەم نەخۆشییە بن. کارگەکان وڵامی شیاو بەدەوا دەرمانی نادەنەوە.

157Cephalosporins
158Vegetation

سەرچاوەکان:

بەزمانی ئینگلیزیی:

Harrison's "Principals of Internal Medicine،15th edition

Cecil Essentials of Medicine٤،th edition

The Care of The Medical Patient٥،th edition.Fred F.Ferri،MD

Guide to Inpatient Medicine،Sanjay Saint،M.D.P.H& Craig Frances،M.D

Treatment Guidelines،2002 edition،Paul D.Chan،MD&Margaret T. Johnson،MD

Merck Manual of Medical information،Home edition،Robert،M.D Edittor-In-Chief

Emergency Medicine ٥th edition،David M.Cline and …

Your Heart،The American Medical Association،Home Medical Libery،Medical Editor Chales B.Claymann،MD

Cardiomyopathy ،texasheart.org

http://www.nlm.nih.gov

http://www.patient.co.uk

http://www.mayoclinic.org/

http://www.tmc.edu/thi/anatomy٢.html

http://heartdisease.about.com

http://www.americanheart.org

http://www.ehealthmd.com

http://www.intelihealth.com

....

بەزمانی ئاڵمانیایی:

Praxisleitfaden Allgemainmedizin،3Auflage.Herausgeber:Prof.med.St.Gesenhaues.Ochtrup/Essen;Dr.med.R.Ziesche،Bad Essen

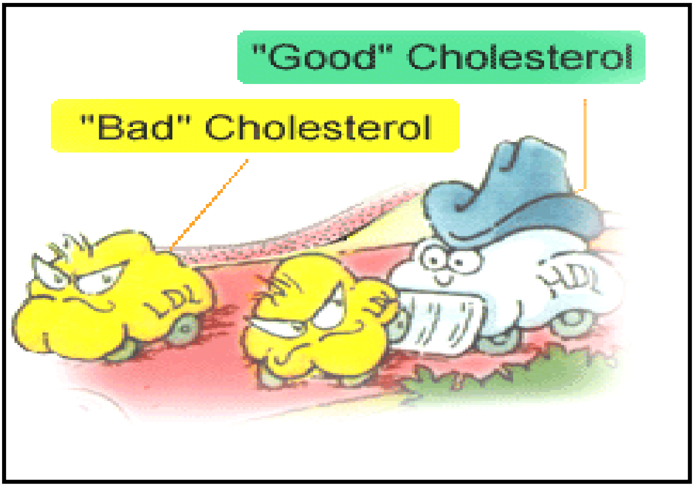
Innere Medizin،J.Scholmerich und …

Herzinfarkt (Myokardinfarkt) ،Prof. Dr. med. Michael Böhm ، Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie ، http://www.netdoktor.de/krankheiten/fakta/herzinfarkt.htm

Herzinfarkt (Myokardinfarkt) ،Deutsches Medizin-Netz 1998-2004 http://www.medizin-netz.de

HEXAL MEMO MED،2.Auflage.Dr.med Sönke Müller

کۆلسترۆل



کۆلسترۆل ماددەیەکی نەرم و چەوریی‌دارە کە بە شێوەیەکی ئاسایی لە ئەندامەکانی مرۆڤدا بەرهەم دێ (سەتا٨٠ لە جەرگدا). کۆلسترۆل لەپێکهێنان و ساخکردنەوەی پەردەی خانەکان[١٥٩]، بەرهەم هێنانی هۆرمۆنەکانی ئیسترۆئیدی وەکوهۆرمۆنەکانی جنسیی ئسترۆژێن و تێستۆسترۆن، هەروەها ئەسیدی زیلک، رۆلێکی سەرەکیی دەگێرێ. رێژەی بەرهەم هاتنی رۆژانەی کۆلسترۆل لە جەستەی مرۆڤدا یەک گرەم و رێژەی پێداویستیی رۆژانەی جەستە ٣.٠ گرەمە. ئاستی ئاسایی کۆلسترۆلی خوێن ١٥٠ تا ٢٠٠میلی‌گرەم لە دیسی‌لیتردایە.

---

159 Cells

کۆلسترۆل بە تەنیا ناتوانێ لە نێو جەستەدا بگەڕێ و پێویستیی بە تێکەڵبوون لەگەڵ پرۆتێین و بەرهەم هێنانی "لیپۆپرۆتێین" هەیە. لیپۆپرۆتێین هەڵگر و گوێزەرەوەی کۆلسترۆلە. کۆلسترۆل و چەشنێکیتری چەوریی خوێن بە نێوی تریگلیسیرید لە ناوەندی لیپۆپرۆتێین جێگیر دەبن، و پرۆتێین و فۆسفۆلیپیدیش لە دەرەوە دایان دەپۆشن. بەرچاوترین لیپۆپرۆتێینەکانی جەستە بریتین لە:

لیپۆپرۆتێین بە چڕیی کەمەوە[١٦٠] و لیپۆپرۆتێین بە چڕیی زۆرەوە[١٦١]

جیاوازی لیپۆپرۆتێینەکان لە ڕێژەی کۆلسترۆل و تریگلیسیرید دایە. زۆربوونی ڕادەی لیپۆپرۆتێین بە چڕیی کەمەوە(LDL) لە خوێن و نیشتنی لە ڕەگەکاندا یەکێک لە هۆیەکانی سەرەکیی تەنگبوونی ڕەگەکانی کرۆنێریی دڵە. بەرزبوونەوەی ڕادەی LDLی خوێن(١٦٠ میلیگرەم و زۆرتر) نیشانەی بەرزبوونی مەترسیی نەخۆشییدڵ و ڕەگەکانە و وەک "کۆلسترۆلی خراپ" پێناسە دەکرێ. ڕادەی دڵخوازی LDLی خوێن ١٠٠ میلیگرەم لە دیسیلیتردایە.

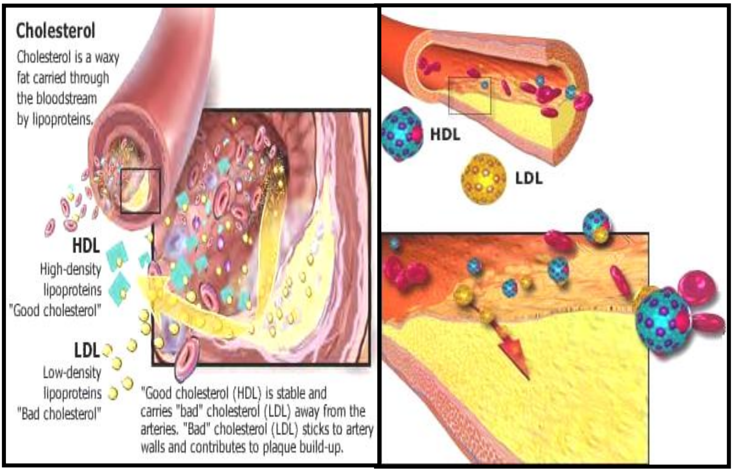
لیپۆپرۆتێین بە چڕیی زۆرەوە (HDL) هەڵگری سێ یەک و یا چوار یەکی کۆلسترۆلە و زۆربوونی ئەم چەشنە کۆلسترۆلە (پتر لە ٤٠ و بە تایبەتیی ٦٠ میلیگرەم لە دیسیلیتردا) مەترسیی نەخۆشیی دڵ وڕەگەکان کەم دەکاتەوە و وەک "کۆلسترۆلی باش" پێناسە دەکرێ. لە HDL دا نیسبەتی ڕادەی پرۆتێینەکان پتر لە کۆلسترۆل و تریگلیسیریدە. HDL هۆی دەرکێشان و دوورکردنەوەی کۆلسترۆلی نێوخانەکان و دیواری ڕەگەکان و بردنی ئەوان بۆ نێو جەرگە. کۆلسترۆل لە جەرگدا دەبێتە ئەسیدی زیلک و

---

160 Low Density Lipoprotein LDL
161 High Density Lipoprotein HDL

لە کیسەی زیلکدا ئەمباردەکرێ تا لە هاڕینی خواردەمەنییەکاندا بەشداری بکا.

تریگڵیسیرید چەشنیکی دیکەی چەورییە کە لە جەرگ و تانی چەوریی‌دا بەرهەم دێ. ڕادەی دڵخوازی تریگڵیسیریدی خوێن ١٥٠ میلیگرەم لە دیسیلیتردایە. لەو کەسانەی کە ڕادەی تریگڵیسیریدی خوێنیان بەرزە، لەوەدەچێ ڕادەی کۆلسترۆلی گشتیی و LDLی خوێنیان لە سەرەوە بێ و HDL – یان کەمتر لە ڕادەی ئاسایی بێ.



ڕادەی جۆراوجۆری ئەم چەورییانە بە پێی دەستەبەندی لێژنەی زانستی فێرکردنی نەتەوەیی کۆلسترۆلی ئەمریکا:

لیپۆپرۆتینین بە چڕیی کەمەوە(LDL)

کەمتر لە ١٠٠ میلیگرەم لە دیسیلیتردا	دڵخواز(ئاسایی)
١٠٠ تا ١٢٩ میلیگرەم لە دیسیلیتردا	نزیک بە دڵخواز

١٣٠ تا ١٥٩ میلیگرەم لە دیسیلیتردا	سەرەوەی سنوور
١٦٠ تا ١٨٩ میلیگرەم لە دیسیلیتردا	بەرز
١٩٠ میلیگرەم لە دیسیلیتردا	زۆر بەرز

کۆلسترۆلی گشتیی

کەمتر لە٢٠٠ میلیگرەم لە دیسیلیتردا	باش
٢٠٠ تا ٢٣٩ میلیگرەم لە دیسیلیتردا	سەرەوەی سنوور
٢٤٠ میلیگرەم لە دیسیلیتردا و پتر	بەرز

لیپۆپرۆتێین بە چڕیی زۆرەوە(HDL)

کەمتر لە٤٠ میلیگرەم لە دیسیلیتردا	کەم
٦٠ میلیگرەم لە دیسیلیتردا و پتر	بەرز

تریگلیسیرید

کەمتر لە١٥٠ میلیگرەم لە دیسیلیتردا	دڵخواز

ئەم فاکتۆرانە رۆلێکی بنەڕەتییان لە چوونەسەرەوەی کۆلسترۆلی خوێندا هەیە:

چالاک نەبوون،

قەڵەویی،

خواردنی رۆژانە: گۆشتی سوور، هێلکە، گۆشتی مریشک و کەڵەباب و چەوریی هۆی چوونەسەرەوەی کۆلسترۆلی خوێن،

جگەرەکێشان تا سەتا ١٥ رادەی کۆلسترۆلی باش دەهێنێتەخوارێ.

نیشانەکانی چوونەسەرەوەی کۆلسترۆلی خوێن:

لە زۆربەی ئەو کەسانەی کە رادەی کۆلسترۆلی خوێنیان بەرزە، تا ئەو کاتەی کە ئەستور و رەقبوونی رەگەکانی کرۆنێریی دڵ نەبێتە هۆی تەنگ بوونیان، نیشانەیەکی تایبەتی نابیندرێ. تەنگبوونی رەگەکانی کرۆنێریی دڵ هۆی سەرەکیی سنگ ئیشە و شەپڵەی دڵە.

شێوەی پێشگیریی لە بەرزبوونەوەی کۆلسترۆلی خوێن:

لەبەرچاوگرتنی خاڵەکانی خوارەوە دەورێکی بەرچاویان لە هێنانەخوارەوەی کۆلسترۆلی خوێن هەیە.

١- **رژیمی خواردن:** تەواوی کۆلسترۆلی پێویستی مرۆڤ بە شێوەیەکی ئاسایی لە جەرگدا بەرهەم دێ و مروڤ پێویستی بە کۆلسترۆلی زۆرتر نییە لە رێی خواردنەوە. تەواوی چێشتەکانی حەیوانیی وەکو: گۆشتی سوور، زەردەی هێلکە، شیر، خامە، کەرە، چەوریی حەیوانیی، بەستەنیی، نارگیل، نێوک و رۆنی نارگیل، جەرگ، گورچیلە، سەروپێ، کۆلسترۆلیان هەیە. خواردەمەنییەکانی گیایی وەکو سەوزە، میوە، گوێز، پستە و دانەویڵە کۆلسترۆلیان نییە. رێکخراوی دڵی ئەمریکا پێشنیار دەکا رادەی خواردنی رۆژانەی کۆلسترۆل بۆ جەماوەری لەشساغ کەمتر لە ٣٠٠میلیگرەم و بۆ نەخۆشانی دڵ کەمتر لە٢٠٠ میلیگرەم بێ. چەوریی دەبێ تەنیا لە سەتا٣٠ی تەواوی چەوریی پێکبێنێ.

بەرنامەی فێرکردنی نەتەوەیی کۆلسترۆلی ئەمریکا رژیمی خواردنی خۆارەوە پێشنیار دەکا:

چەوریی خەستکراو[١٦٢]	کەمتر لە سەتا ٧ی کالۆریی رۆژانە
چەوریی خەستنەکراوی یەک پێوەندیی [١٦٣]	نزیک بە سەتا ٢٠ی کالۆریی رۆژانە
چەوریی خەستنەکراو[١٦٤]	نزیک بە سەتا١٠ی کالۆریی رۆژانە
پرۆتێین	نزیک بە سەتا١٥ی کالۆریی رۆژانە
کەربۆهیدراتەکان (ماددەی قەندیی)	نزیک بە سەتا٥٠ی کالۆریی رۆژانە
سلۆلۆز	نزیک بە سەتا ٢٥ی کالۆریی رۆژانە
کۆلسترۆل	نزیک بە سەتا٢٠٠ی کالۆریی رۆژانە

بەپێی خاڵەکانی سەرەوە پێشنیار دەکرێ:

٦) چێشتی کەمچەوریی بخۆن،

٧) لە رۆنی گیایی و بە تایبەتیی رۆنی زەیتون و گەنمەشامی کەڵک وەرگرەن،

١٦٢ چەوریی خەست کراو، چەورییەکە کە هیچ چەشنە پێوەندییەکی سێ یا دوو لایەنەی نییە. ئەم چەشنە چەورییە لە چەوریی گۆشتی سوور، مریشک، ڕۆنی خورما و ڕۆنی نارگیلدا دەبیندرێ.

١٦٣ چەوریی خەست نەکراوی یەک پێوەندیی، چەورییەکە کە تەنیا پێوەندییەکی سێ یا دوو لایەنەی هەیە. ئەم چەشنە چەورییە لە ڕۆنی زەیتون، گوێز، کەلووز و ڕۆنی چواڵە تاڵە(بادامەتاڵە)دا دەبیندرێ.

١٦٤ لە چەوریی خەست نەکراوی چەند پێوەندییدا، دوو یا زۆرتر لە دوو پێوەندیی سێ یا دوو لایەنە دەبیندرێ. ئەم چەشنە چەورییە لە ڕۆنی گوڵەبەڕۆژە، سۆیا، گەنمەشامی، ڕۆنی کاژیرە، کونجی، ماسیی ئازاد، شاماسی، ماسی ئوزون برون و ساردیندا دەبیندرێ.

٨) کاتی چێشتلێنان چەوریی گۆشتی سوور و پێستی مریشک پاک کەنەوە،

٩) گوێز و پستە ڕۆڵێکی باشیان لە هێنانەخوارەوەی کۆلسترۆلی خراپدا هەیە،

١٠) لۆبیا (فاسۆلیا)، نۆک، سۆسکی برنج، لەتکەنۆک، جۆ و تەواوی دانەویڵەکان سەرچاوەیەکی باشی پرۆتیینن،

١١) چای ڕەش تا سەتا ٨ ڕادەی کۆلسترۆل دەهێنێتەخوارێ،

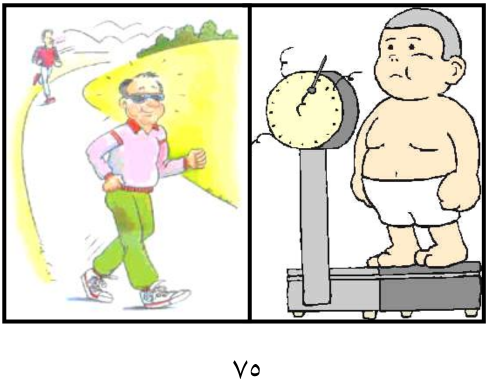
١٢) لە حەوتودا زۆرتر لە ٢ یان ٣ هێلکە مەخۆن،

١٣) گۆشتی ماسیی ئاوەکانی سارد وەکو ماسیی ئازاد، شاماسیی بخۆن، چەوریی ئۆمێگا ٣ی ئەو ماسیی‌یانە ڕۆڵێکی باش لە هێنانەخوارەوەی تریگلیسیریددا دەگێڕێ،

١٤) پرۆتیینی سۆیا ڕادەی کۆلسترۆلی باش دەباتە سەرێ و ڕادەی کۆلسترۆلی خراپ کەمدەکاتەوە،

١٥) یەکێک لە ڕێگاکانی هێنانەخوارەوەی تریگلیسیریدی خوێن، کەم خواردنی کەربۆهیدراتە.

٢ـ لەوەدەچێ وەرزش و چالاکیی بێپسانەوە هۆی چوونەسەرەوەی کۆلسترۆلی باش و هێنانەخوارێی مەترسیی نەخۆشیی دڵ وڕەگەکان بێ. پێویستە لە حەوتودا ٣ جار و هەر جار ٣٠ تا ٤٥ خولەک وەرزش بکرێ.



٣- دابەزاندنی قورسایی جەستە مەترسیی نەخۆشیی دڵ و ڕەگەکان کەمدەکاتەوە. قەڵەویی یەکێک لە هۆیەکانی چوونەسەرەوەی کۆلسترۆل، تریگلیسیرید و فشاری خوێنە.

٤- وەلانانی جگەرە دەبێتە هۆی هێنانەخوارەوەی کۆلسترۆلی خراپ.

٥- کۆنترۆلی شەکرەی خوێن.

٦- کۆنترولی فشاری رۆحیی.

٧- لەوەدەچێ خواردنەوەی یەک تا دوو پەیک ئەڵکۆڵ لە پیاوان و پەیکێک لە ژناندا ببێتە هۆی چوونەسەرەوەی کۆلسترۆلی باش و هێنانەخوارەوەی مەترسیی نەخۆشیی دڵ و ڕەگەکان.

٨- خواردنی حەب وەکو ستاتین لە ژێر چاودێریی دوکتور رۆلێکی گرنگی لە هێنانەخوارەوەی کۆلسترۆلی خراپدا هەیە.

٩- کۆنترۆڵی کۆلسترۆلی خۆین پاش٢٠ ساڵەیی، هەر ٥ ساڵ کەڕەتێک، یەکێک لە ڕێگاکانی بەرگریی لە ئاکامەکانی چوونەسەرەوەی کۆلسترۆلە. پێزانین بە رادەیً بەرزی کۆلسترۆل و هێنانەخوارەوەی تەنانەت لە سەتا ١ی کۆلسترۆل، مەترسیی نەخۆشیی دڵ و ڕەگەکان تا سەتا ٢ دەهێنێتەخوارێ.

نەخۆشیی قەند(شەکرە)

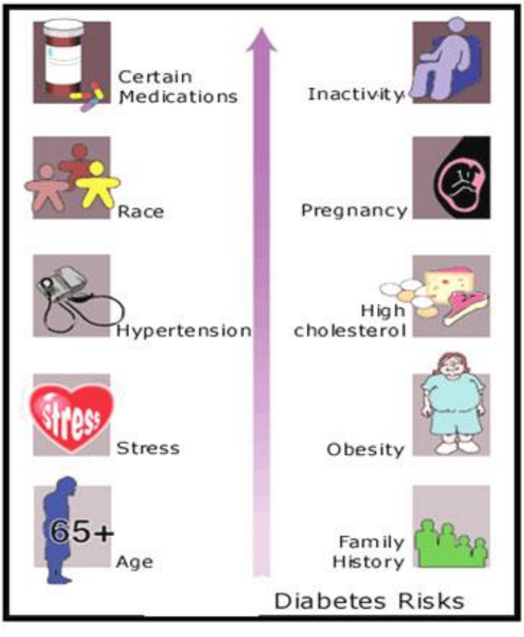
بە نائاسایی چوونەسەرەوەی شەکرەی خوێن (گلوکۆز[١٦٥])، نەخۆشیی شەکرە یان شەکرە دەکوترێ. رادەی ئاسایی شەکرەی خوێن بەیانیان و بە زگی بە تاڵ ٧٠ تا ١١٠ میلیگرەمە. شەکرەی خوێن پاش خواردن دەچێتە سەرێ و دوای دوو کاتژمێر دەگەڕێتەوە سەر رادەی ئاسایی خۆی. هۆرمۆنی ئینسۆلین[١٦٦] کە لە لووی شپیلکدا [١٦٧] بەرهەم دەێ، بەرپرسی راگرتن و پاڕاستنی رادەی ئاسایی شەکرەی خوێنە و چەندایەتیی راگوستنی گلوکۆز بۆ نێو خانەکان یان کۆکردنەوەی بۆ کاتی پێویست لە ژێر چاودێریی ئەو دایە. پاش نان خواردن چوونەسەرەوەی شەکرەی خوێن، کار دەکاتە سەر شپیلک تا ئینسۆلین بەرهەم بینێ و وردە وردە شەکرەی خوێن کەم کاتەوە. چۆن ماسولکەکان بۆ وزەی خۆیان لە گلوکۆز کەڵک وەردەگرن، رادەی گلوکۆز پاش جووڵان و چالاکیی فیزیکیی جەستە کەم دەکاتەوە. فشاری رۆحیی، نەخۆشییەکان(تەنانەت هەڵامەتیکی ساکار) و کەمکاریی گەدە کە بە هۆی بە تەواوەتی نەهاڕینێ خواردەمەنییەکانەوە یان مانەوەی چەند کاتژمێریان لەگەدەدا، دەبنە هۆی چوونەسەرەوەی شەکرەی خوێن.

هۆو چەشنەکانی نەخۆشیی شەکرە:

هەر وەکو باسکرا، نەخۆشیی شەکرە کاتێک سەرهەڵدەدا کە شپیلک نەتوانێ ئینسۆلین بەرهەم بێنێ یان خانەکانی جەستە بە ئینسولین وەڵام نەدەنەوە. هەر بۆیەش نەخۆشیی قەند بە دوو چەشنی بەستراوە(تیپی یەک)

165 Glucose
166 Insulin
167 Pancrea پانکراس ـ لوزالمعده

و نەبەستراوە(تیپی دوو) بە ئینسولین دابەش دەکرێ. زانایان لەسەر ئەو بڕوایەن، کە لە چەشنی یەک یا بەستراوە بە ئینسولیندا، هۆیەکانی ژینگە و لەوانەیە نەخۆشییە ویروسییەکان یان هۆیەکانی خواردن لە کاتی منداڵیی و گەنجێتیدا ببنە هۆکاری تێکچوون و خراپبوونی خانەکانی پێکهێنەری ئینسولین، پاش تێکدانی سیستێمی بەرگریی جەستە. وێدەچێ، بوونی بواری ژنیتیکیی لە پێکهێنانی ئەم چەشنەدا ڕۆڵێکی سەرەکیی هەبێ. ئەم چەشنە زۆرتر لە تەمەنی پیش ٣٠ ساڵەییدا دەبیندرێ.



لەچەشنی نەبەستراوە بە ئینسولیندا، شپیلک بۆ قەرەبوویی ئەوەیکە خانەکانی جەستە وەڵامی ئینسولین نادەنەوە، دەست دەکا بە بەرهەم هێنانی هەرچی پتری ئینسولین. ئەم ڕەوتە ئەوەندە درێژە دەکێشێ تا شپیلک ئیتر ناتوانێ ئینسولین بەرهەم بێنێ. ئەم چەشنە شەکرەیە زۆرتر دەبیندرێ و

پاش تەمەنی ٣٠ ساڵی سەرهەڵدەدا. قەڵەویی یەکێک لە هۆ سەرەکییەکانی ئەم نەخۆشییەیە. بە واتەیەک لە سەتا ٨٠ تا ٩٠ی نەخۆشەکان قەڵەون. ژن و پیاو وەک یەک تووشی ئەم نەخۆشییە دەبن.

نیشانەکان:

نیشانەکانی سەرەتایی ئەم نەخۆشییە بەهۆی چوونەسەرەوەی شەکرەی خوێنە. کاتێک شەکرەی خوێن دەچێتە سەرێ، یانی دەگاتە ١٦٠ و ١٨٠ میلیگرەم، گلوکۆز بە هۆی گۆرچیلەوە دەڕژێتە نێو میزەوە. گۆرچیلەکان بۆ تراوکردنەوەی میز ئاویکی زیاتر دەکەن بە میز. هەر بۆیەش یەکەم نیشانەی ئەم نەخۆشییە زیادبوونی میزە و بەو پێیەش تینوێتی زۆر بۆ قەرەبووی کەمبوونەوەی ئاو لە جەستەدا سەرهەڵدەدات. نەخۆش کز دەبێ و بۆ قەرەبووی ئەو کزییەتییە دەبێ زۆربخوا (زۆرخۆریی).

نیشانەکانی دیکەی ئەم نەخۆشییە بریتین لە:

١٦) پێش‌چاو رەش بوون،

١٧) خەواڵوویی،

١٨) دڵ تیکەلاتن،

١٩) داکشانی هێزی جەستە لە کاتی هەڵسوڕان و چالاکییدا.

لە دیابێتی چەشنی یەک یا بەستراوە بە ئینسۆلیندا، ئەم نیشانانە زۆر بەخێرایی سەرهەڵدەدەن، لەوانەیە نەخۆش تووشی هۆش لە خۆ چوون (کۆما) بێ. لەم حاڵەتەدا چۆن بە هۆی نەبوونی ئینسۆلین خانەکان ناتوانن بۆ وزەی خۆیان شەکرە بسوتێنن، پەنا دەبەنە چەوریی، ئەوەش وردە وردە نەخۆش بەرەو کۆما دەبا.

ئاڵۆزییەکانی نەخۆشیی قەند:

بە تێپەڕبوونی کات، زێدە شەکرەی خوێن کار دەکاتە سەر ڕەگ، دەمارەکان و ئەندامەکانی نێوەوەی جەستە. ئەستور و ڕەقبوونی ڕەگەکان (ئاتریۆسکلێرۆز) لەوانەدا کە تووشی نەخۆشیی شەکرە دەبن ٢تا ٤ جار پترە لە خەڵکی ئاسایی. تێکچوونی سیستمی گەڕانی خوێن دەبێتە هۆی زیان دیتنی دڵ، گورچیلە، مێشک و دڵ، کوێریی، لە کار کەوتنی گورچیلەکان، بێهەستبوون و لە کار کەوتنی دەست و پێ و چاک نەبۆونەوەی برینەکان.

چارەسەریی:

ئامانج لە دەرمانی ئەم نەخۆشییە، ئاسایی ڕاگرتنی شەکرەی خوێنە. لە چەشنی بەستراوە بە ئینسۆلیندا، دەبێ بێوچان لە دەرزیی ئینسۆلین کەڵک وەرگیرێ. لە چەشنی نەبستراوەدا دەرمان بە شێوەی خواردنی حەب و

بەکارهێنانیی بە رادەی پێویست و بێ پسانەوەیە. لەوانەیدا کە حەب کاریگەریی نامێنێ، دەبێ ئینسۆلین بەکار بێ.

چارەسەر بێ بەکارهێنانی دەوا:

گۆڕانی شێوەی ژیان دەتوانێ رۆڵێکی بەرچاو لە پاراستنی ساغ و سەلامەتیی‌دا بگێڕێ. بۆ ئەمەش، لە بەر چاوگرتنی ئەم شتانەی خوارەوە پێویستە:

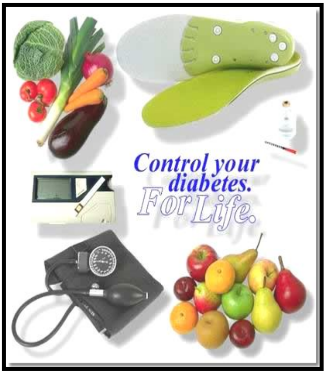
خواردنی خواردەمەنیی پاک و تەندروست بە تایبەت میوە و سەوزە.

وەرزشی رۆژانە.

خۆکزکردن و کۆنترۆلی پەیتا پەیتای شەکرەی خوێن.

پاراستنی پاک و خاوێنی بە تایبەتیی خاوێنیی پێ و نێوان قامکەکان.

بۆپێشگریی لە خراپتربوونی نەخۆشییەکە، لەبەرچاوگرتنی رژیمێکی درووستی خواردن زۆر پێویستە.



خواردنی میوە و سەوزە هەموو رۆژێک، گۆشتی کەم چەوریی وەکو سنگی مریشک، گۆشتی ماسیی بە تایبەتیی کوڵاو یا برژاو، دانەویڵە وەک نیسک، نۆک و هتد...، خواردنی گوێز و پستە و هتد ... ، بەکارهێنانی رۆنی زەیتون، خواردنەوەی ٦ تا ٨ پەرداخ ئاو لە رۆژدا. وەلانانی جگەرە، نەخواردنی خواردەمەنیی قوتو(کۆنسێرڤکراو) و کەمخواردن بەڵام ٥ تا ٦ ژەم لە رۆژدا.

جووڵان و هەڵسووڕان بە تایبەتیی وەرزش دەتوانێ نەخشی لە کەمکردنەوەی شەکرەی خوێندا هەبێ. وەرزشی رۆژانە بە هۆی سووتانی گلوکۆز لە ماسولکەکاندا وەکو سەرچاوەی وزە، شەکرەی خوێن کەم

دەکاتەوە. هەروەها هەڵسووڕانی خوێن لە جەستەدا ڕێکوپێک دەکا و فشار و چەوریی خوێن کەم دەکاتەوە. وەرزش بۆ ماوەی ٢٠تا ٦٠ خولەک لە ڕۆژدا تەنانەت کاری دڵ و سیپەلک باشتر دەکا.

کۆنترۆڵی شەکرەی خوێن لە کاتەکانی دیاریکراوی ڕۆژدا، دەتوانێ لە پاراستنی سلامەتییدا نەخش بگیڕێ. بۆ وێنە ئەندازە گرتنی شەکرەی خوێن ٢ کاتژمێر پاش خواردن دەتوانێ نەخۆش تێبگەیەنێ کە بە کام خواردن، شەکرەی خوێن دەچێتە سەرێ.

هەروەها شەکرەی خوێن لە کاتژمێر ٢ یا ٣ی نیوە شەودا کەم و زیادیی گلوکۆزی خوێن بە درووستیی نیشان دەدا. ئەم کاتانەی خوارەوە بۆ ئەندازەگرتنی شەکرەی خوێن لەبارترن:

پێش نانی بەیانی یان ١ تا ٢ کاتژمێر پاشان.

پێش نانی نیوەڕۆ یان ١ تا ٢ کاتژمێر پاشان.

پێش نانی ئێوارە(شیو) یا ١ تا ٢ کاتژمێر پاشخواردن.

پێشخەوتن.

کاتژمێر ٢یان ٣ بەیانی.

ڕادەی ئاسایی شەکرەی خوێن دەبێ لەو کاتانەی سەرەوەدا بەم شێوەیە بێ:

پێش خواردن لە نێوان ٨٠ تا ١٢٠ میلیگرەمدا.

١ تا ٢کاتژمێر پاش خواردن کەمتر لە ١٨٠ میلیگرەم.

کاتی خەو لە نێوان ١٠٠ تا ١٤٠ میلیگرەمدا.

هاتنەخوارێی شەکرەی خوێن:

زۆرجار شەکرەی خوێن پاش بەکارهێنانی دەرزیی ئینسۆلین یان خواردنی زیادە لە پێویستی دەرمانی دژی شەکرە یا زۆر کەمخواردن یان هەر نەخواردن، وەرزشی زۆر، خواردنەوەی ئەلکۆل بە سکی بە تاڵ، زۆر دادەبەزێ و ئەگەر چارەنەکرێ، نەخۆش بەرەو شەپلە، بێهۆشیی و تەنانەت مردن دەبا.

نیشانەکانی کەمبوونی شەکرەی خوێن(کەمتر لە٦٠ میلیگرەم) ئەمانەن:

دڵەخورپێ،

ئارەقەکردن،

سەرئێشە،

هەست بە برسێتی کردن،

خێرالێدانی دڵ،

بێ هێزی ولەرزین.

پاش سەرهەڵدانی یەکێک لەم نیشانانە، نەخۆش دەبێ شتێکی شیرین بخوا و دوایی شەکرەی خوێنی ئەندازە بگرێ(پاش١٥خولەک) و ئەگەر قەندی خوێنی هەر نزم مایەوە، باشترە نان بخوات.

بێجگە لەو شتانەی باسکران، نەخۆشیی شەکرە لە سەر ژیانی جنسیی(سێکسی) و پێوەندیی ژن و مێردایەتی کاریگەریی هەیە. ئەو نەخۆشییە هەستی جنسی کەمدەکاتەوە و چوونەسەرەوەی شەکرە بواری

لــەبار بــۆ ســـەرهەڵدانی نەخۆشـــیی‌یە میکرۆبیی‌یـــەکان بـــە تایبـــەتیی لـــە ئەندامەجنسیی‌یەکاندا دەڕەخسێنێ و ژیانی جنس تووشی گرفت دەکا.

سوود و زیانی جگەرەکێشان؟!

ئایا ئەو کەسانەی کە بە راستیی بە ئەوینی ژیان و ساغ و سلامەتیی خۆیان و ماڵ و خێزانیانەوە، سالانی ساڵە جگەرە دەکێشن، دەزانن کە چ کارێکی گەورە و بەنرخیان بەجێ گەیاندووە؟!
ئایا تا ئێستا سەرەڕای ئەو هەموو پڕوپاگەندە لاوازانەی کە بۆ وەلانانی جگەرە کراون، دەزانن ئەگەر جگەرە ولانێن یا کەمتری بکێشن، چ زیانێکی پڕ لە مەترسیی و ماڵوێرانکەری بەدواوەیە؟!
وەرن تەنیا بۆ ساتێک بیر لەو مەسەلە بکەینەوە کە بۆ وێنە تەنیا لە ئەمریکادا کە زیاتر لە سەتا ٣٠ی خەڵکەکەی جگەرەدەکێشن و هەر رۆژ سێ تا پێنج دۆلاری بۆ خەرج دەکەن، لە پڕدا، ئەو دڵە ناسکەیان بە حاڵی خۆیان و دەوروبەرەکەیان بسووتێ وبیانەوەێ جگەرە وەلانێن یا کەمی کەنەوە، و ئەو کارە جێگاکانی دیکەی دونیاش بتەنێتەوە، چ دەقەومێ؟ ئایا ئەو کارە نابێتەهۆی کەم بوونەوەی بە میلیارد دۆلار قازانجی ئەو کۆمپانیانەی کە جگەرە دەفرۆشن؟ یان بێکاربوونی هەزاران کرێکار، کەم

بوونەوەی داهاتی دەوڵەت لەماڵیاتی(باج) فرۆشی جگەرە، کەم بوونەوەی کڕین و فروشتنی تووتن و ماڵ ویران بوونی تووتنکاران، هەروها کەمبوونەوەی داهاتی کۆمپانییەکانی ریکلام؟ لە لایەکیترەوە ئەگەر یەکێک جگەرە نەکێشی و تووشی نەخۆشیی جۆراوجۆر نەبێ، ئەو هەموو مەتەبی(نۆرینگە) دوکتور و مێزی نەشتەرگەریی و قەرەوێڵەی خەستەخانانە چی لێدێ؟ لەگەڵ ئەمانەش، ئەگەر جگەرەکێشان خراپە، کەوابوو ئەو هەمو ریکلامە بۆ جگەرە بەتایبەتیی لە ولاتانێک وەکو ئالمانیا، بەو تابلۆ رەنگاوڕەنگانە و بە وێنەی ژنانی جوان و پیاوانی وەرزشکار و بەخۆوە یان کاوبۆی جگەرە لە سەر لێو، کە لە ژێریان گاڵتەجاڕی وەزارتی تەندرووستی نووسراوە کە"جگەرە لەشساخیی دەخاتە مەترسییەوە"، بۆ چییە؟

بەم شێوەیە دەبینین کە جگەرەکێشان چ خزمەتێکی گەورە بە داهاتی دەوڵەت، داهاتی کۆمپانیاکانی جگەرەفرۆشتن، ئاژانسە تەبلیغاتیی(ریکلام)یەکان، خەباتی دژیبێکاری کرێکارانی کۆمپانییە بەرهەمهێنەرەکانی جگەرە و تووتنکارەکان، پڕبوونی قەرەوێڵەی خستەخانەکان و (نۆرینگە)ی دوکتورەکان و تەنانەت کاری گۆڕهەڵکەنەکان دەکا!

ئێستا کە برێک لەسەر رۆڵی باشی جگەرەکێشان دواین، خراپ نییە کەمێکێش باسی زیانەکانی جگەرەکێشان بکەین، ئەگەر چی زۆریش گرنگ نین !

بۆ چی نابێ جگەرەبکێشرێ؟

ئەمڕو جگەرەکێشان گرنگترین هۆکاری نەخوشیی شێرپەنجە(سەرەتان)، زیادبوونی رادەی مەرگ و گرفتێگی گەورەی کۆمەلایەتییە کە نە تەنیا سەلامەتیی جگەرەکێشەکان بەلکو کەسانی جگەرە نەکێشیش دەخاتە مەترسییەوە.

ریانەکانی دووکەڵی جگەرە هێندە وردن(بە ئەستووریی ٣/. میکرۆمیتر) کە بە ئاسانی هەڵدەمژرێن و لە تەواوی ڕێگاکانی بەرگریی هەناسەکێشان تێدەپەڕن و دەگەنە کیسەهەواییەکانی نێو سیپەلک. بەم شێوەیە، دووکەڵی جگەرە بە ئاسانی دێتە نێو سیپەلکی نە تەنیا جگەرەکێشانەوە، بەڵکو ئەوانەی کە جگەرەش ناکێشن و کاریگەریی خراپ دەکاتە سەر سەلامەتیی مرۆڤ.

"ئەندازیارانی ئاژانسی پاراستنی سروشت و ژینگە" پێشانیان داوە کە تەنانەت بەکەڵک وەرگرتن لە باشترین ئامرازەکانی پالاوتنی هەوا، ویچوونی نەخۆشیی شێرپەنجە لەو کەسانەدا کە جگەرە ناکێشن، بەڵام لەگەڵ جگەرەکێش دەژین، کەم نابێتەوە. هەر بۆیەش جیاکردنەوەی جگەرەکێش لەو کەسانەی کە جگەرەناکێشن لە کاتی جگەرەکێشاندا، پێویستە. زیانەکانی جگەرە، ژیان و کاری نزیک بە سەتا ٧٠ی خەڵکی جگەرەنەکێش دەخاتە مەترسییەوە.

جگەرەکێشان هۆی سەرەکیی زورێک لە نەخۆشییەکانی شێرپەنجە و بەرزبوونەوەی ڕادەی مردنە. بە پێی لێکدانەوەی ناوەندی "کۆنترۆڵ و بەرگریی لە نەخوشییەکان" تەنیا لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا ساڵانە٤٢٠ هەزار کەس بەهۆی جگەرەکێشانەوە دەمرن. زانیارییە دیمۆگرافییەکان پیشانیانداوە کە ویچوونی مردنی جگەرەکیشەکان پێش تەمەنی ٧٠ ساڵیدا، ٩ تا ١٠ قات زیاترە لەو کەسانەی کە جگەرە ناکێشن. بە پێی بەراوردی R.Peto لە ٥٠ ساڵی داهاتوودا، جگەرە دەبێتە هۆی مردنی ٤٥٠ میلیۆن کەس لە جیهاندا. کەمکردنەوەی جگەرە دەتوانێ تا سەتا ٥٠ مردنەکانی پێش وادەی ٢٠تا ٣٠میلیۆن کەس لە یەکەم چارەکی سەدەی ٢٠ و ١٥٠ میلیۆن کەس لە چارەکی دووهەمی سەدەی داهاتودا پێشگیریی بکا. ڕادەی مردنی ساڵانە بە هۆی جگەرەکێشانەوە چوار قات زیاترە لە سەرجەمی مردن بە هۆی پێکدادانی ئۆتۆمبێل و ١٢ قات زیاتر لە مردن بە

هۆی نەخۆشییەکانی "ناتەواویی ئیمەنیی" و زیاتر لە تەواوی تیاچوونەکان بەهۆی جەنگی سەربازیی ئەمریکاوە لە تەواوی سەدەی رابردوودا بووە.

ئەمڕۆ شێرپەنجەی سیپەلک، سەرەکیی‌ترین هۆی مردنە کە هەم لە ژنان و هەم لە پیاواندا دەبیندرێ. رادەی ئەم نەخوشییە لە ژناندا بە هۆی گۆڕانی عادەت لە جگەرەکێشاندا، بە توندیی بەرزدەبێتەوە. بۆ وێنە لە ٨٧ ولاتدا کە ژنان جگەرە دەکێشن، ژنانی دانیمارکیی رکۆردیان بە دەستەوەیە و رادەی ژیانی ماوەیان[١٦٨] لە چاو ولاتانی دیکەی ئەوروپادا زۆر لە خوارەوەیە. زۆربەی ژنانی دانیمارکیی بەهۆی شێرپەنجەی سیپەلک و نەخۆشییەکانی گیرانی سیپەلکەوە دەمرن.

ئەو لێکۆڵینەوە بەربلاو و سرنجڕاکێشانەی کە بە تایبەتیی لە ئەمریکادا (ئەنجومەنی شێرپەنجەی ئەمریکا و هیرایاما) و سوید لەم بوارەدا کراون، هەموو بەو ئاکامە گەیشتوون کە لە ولاتانێکدا کە زۆربەی خەلکەکەی هەمیشە جگەرەدەکێشن، شێرپەنجەی سیپەلک ١٠ تا ١٥ قات زیاترە لەو جێیانەی کە جگەرەکێشی نییە و ئەو سەرژمێریە لە نێو جگەرەکێشاندا تا ٤٠ قات زیاترە لەو کەسانەی کە بە حەیاتیان جگەرەیان نەکێشاوە.

لە بریتانیادا هۆی سەتا ٩٠ی شێرپەنجەی سیپەلک، جگەرەکێشانە. لە سالّی ١٩٩٨ نزیکەی ١٧٨٠٠٠ شێرپەنجەی سیپەلک لە ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکادا بەراورد کراوە. ئەم نەخوشییە هۆی سەتا ٣٢ی مردنی پیاوان و سەتا ٢٥ی مردنی ژنان بووە. جگەرەکێشان هۆی سەرەکیی شێرپەنجەی سیپەلک لە پیاوان و ژنانی ئەمریکاییدایە.

زۆربەی مردنەکان بە هۆی جگەرەوە لە نەخوشەکانی دلّدا دەبیندرەی. لێکۆڵینەوەکانی Framingham پیشانییداوە کە رادەی نەخۆشییەکانی دلّ لە جگەرەکێشاندا لە سەتا ٦٥ و لە جگەرەنەکێشاندا سەتا ٢٣یە. لەو

---

168 Lifeexpectancy

کەسانەی کە نەخۆشیی کەم خوێنیی دڵیان هەیە، جگەرەکێشان مەترسییەکی گەورەیە، چوون کە بە هۆی ئاکامەکانی نالەباری جگەرەکێشانەوە لە سەر رەوتی خوێنی کرۆنێریی، گەیاندنی ئۆکسیژێن بە ماسولکەکانی دڵ و مەترسیی دەڵەمەبوونی خوێن و رادەی مردن زۆر بەرزە. لە جگەرەکێشەکاندا، ئاستی نەخوشییەکانی دڵ ٦٠ قات زیاترە لەو کەسانەی کە جگەرەناکێشن. جگەرە بە هۆی بردنەسەرەوەی رادەی "کاربۆنمۆنۆکسیدی"خوێن و زیان بە ریگەکانی دڵ، ویچوونی گیرانی ئەو رەگانە بە هۆی دەڵەمەی خوێنەوە بەرزدەکاتەوە.

نیکۆتین و کاربۆنمۆنۆکسید دەبنە هۆی خێراڵێدانی دڵ، زێدە فشاری خوێن، هەروەها کەم گەیشتنی ئۆکسیژێن بەماسولکەکانی دڵ و زیان بەتوێخی ناوەکیی رەگەکان. هەروەها، لەبەرئەوەی کاربۆنمۆنۆکسید پەڕینەوەی چەوریی بۆ نێو رەگەکان زیاد دەکا، رادەی چەوریی (لیپید) لەخوێندا دەچێتە سەرێ.

پێوەندیی نێوان جگەرەکێشان و شێرپەنجەی نێو دەم، قورگ و مل، سەلماوە. هۆی سەرەکیی شێرپەنجەی لێو، ژەهرێکە کە لە توونتندا هەیە. شێرپەنجەی گەرو، زمان، مل و قورگە پێوەندیی نزیکیان لەگەڵ بەکارهینانی توونتن و ئەلکۆڵەوە هەیە. ئەلکۆڵ و توونتن کاراییی یەکتر بەهێزتردەکەن، بە شێوەیەک کە لە نەبوونی هەر کام لەوانە مەترسیی نەخۆشیی شێرپەنجە سێ لەسەر چوار کەم دەکاتەوە.

دەبی ئەوەش بزانین کە لە بریتانیا هۆی سەتا ٨٠ تا ٩٠ی شێرپەنجەی دەم و قوڕگ، جگەرەکێشانە. شێرپەنجەی لووی شپیلک (لوزالمعدە) لە جگەرەکێشاندا ٢ تا ٣ قات زیاترە لەو کەسانەی کە قەت جگەرەیان نەکێشاوە. زانیارییە "پەتا ناسییەکان" دەریان خستووە کە لە نێوان برین و ماسینی گەدە و دوازدەگرێ و جگەرەکێشاندا پێوەندیی نزیک و راستەوخۆهەیە. جگەرە ماوەی چاکبوونەوەی ئەو برینانە درێژتر و

هەڵدانــەوەیان کورتتردەکاتــەوە. هەروەهــا جگــەرە یــەکێک لــە ریســکەکانی سـەرهەڵدانی شـێرپەنجەی میزڵدانـە. ماددەکـانی نێـو دووکـەڵی جگـەرە بـە رێگـای خوێنـدا دەچنـە نێـو میـز و لـەوێوە دەگەنـە میزڵـدان. لـە بریتانیـا و باکووری ئەمریکادا جگەرە هۆی نیوەی شێرپەنجەکانی میزڵدانە.

جگەرەکێشان بۆ ژنی دووگیان(سکپڕ) دەبیتەهۆی گەورەنەبوونی منداڵ لە سک و زانی پێشوەخت، پچرانی هـاوەڵ و مردنـی مناڵەکە، بەرفرێدان و کـەمبوونی قورسـایی لەشـی منـاڵ پـاش لـە دایکبـوونی. مەترسـیی لـەنەکاو مردنی مناڵ دوای لە دایک بوون یا نەخوشـییەکانی سـیپەلک لـەو ژنانەیدا کە جگەرەکێشبوون، زۆر لـە سـەرەوەیە. لـەو لێکۆڵینەوانـەی کـە لـە Ontario کراون، دوو دەستە لە ژنان خرانە بەر لێکۆڵینـەوە، دەسـتەی یەکـەم ئەوانـەی کە روژانە کەمتر لە پاکەتێک جگەرەدەکێشن و دەستەی دووهەم ئەوانەی کە زۆرتـر لـە پاکـەتێک دەکێشـن. مردنـی منـاڵ لـە سـکی دایکدا لـە نێو دەسـتەی یەکەمدا لە سەتا٢٠ و لە نێو دەستەی دووهەمدا لە سەتا ٣٥ بووە.

هــــەروەها لەلێکۆڵینەوەکانـــدا دەرکـــەوتوو کە مەترســـیی نەخۆشـــیی منینگۆکۆکیی[١٦٩] (چەشـنێک میکـرۆب کـە بـە تـایبەتیی دەبیتـە هـۆی ماسـینی پەردەکانی مێشک) لـەو منداڵانەیدا کـە بـاوک و دایکیـان جگەرەکێشـن ٨ قـات زیاتر لەو مناڵانەیە کە دایک و باوکیان جگـەرە ناکێشـن. ئایا بـە لـە بـەرچاو گرتنی ئەو هەموو راستیی و فاکتانە دەکرێ و دەبێ درێژە بـە جگەرەکێشـان بدرێ؟

169 Meningoccal

سەرچاوەکان:

Obstetrics and Gynecology،Tamaral. 1998

Cigar Smoking and Death from coronary Heart Disease in a Prospective Study of US Men. ARSHINERN MED / VOL 159 ، NOV8 ،1999

-Effect of Smoking Cessation on Mortality After Myocardial Infarction.ARCHINTERN MED/VOL160 ،APR 10،2000

Increased mortality among Danish women: population based register study. BMJ volume 32 ،5 Aug.2000

Smoking in parents increases Meningococcal disease risk .BMJ vol.321 5 Aug.٢٠٠٠

Effectiveness of interventions to help people stop smoking : findings from the Cochran Library. BMJ Vol. 321 ، 5 Aug 2000

The Washington Manual 1995 .

Medicine . Allen R. Myers ،1997

فیزیۆلـــۆژیی پزیشـــکیی گـــایتۆن، وەرگێـــر: مەحەمـــەد حەســـەنی ئـــامری و... ، ١٣٧٢

دەرسنامەی پزیشکیی ئاکسفۆرد ١. تەرجومەی فارسیی. ١٣٦٨

نەشتەرگەریی شواتز، بەرگی ٤، تەرجومەی فارسیی ١٣٧٣ .

دەرســـنامەی پزیشـــکیي ئاکســـفۆرد ۲. نەخوشـــیی‌یەکانی دڵ و دەمـــار. تەرجومەی فارسیی ۱۳٦۹.
نەخوشییە دەروونیی(هەناو)یەکان١ . دوکتور حجت اللەاکبرزادەپاشا ۱۳۷۸.
نەخۆشیی‌یە دەروونیی(هەناو)یەکانی سیسیل، تەرجومەی فارسیی ۱۳٦۹.
نەخۆشـیی‌یەکانی گەدە و ریخۆڵـە. پروفسـور گونچاریـک (دەقـی روسـیی) مینسک ۱۹۹٤.

ئاکامە کۆمەڵایەتی و پزیشکییەکانی
زۆر خواردنەوەی ئەڵکۆڵ(کحول)

"شەرابی ترێ، دیاریی خودایانی فریوخوراو بۆ زەوییە"
گیلگامێش پاڵەوانی بە نێو بانگی بابل

خواردنەوەی ئەڵکۆڵ لە کۆنی کۆنەوە لە نێو تەواوی گەلانی گۆی زەوی باو بووە، تەنیا جیاوازیی مەسەلەکە لەوەدا بووە کە کەسانێک بە ئازادیی و کەسانێکیتر بە دزییەوە خواردویانەتەوە و بە پێی کولتور، ئایین و داب و نەریتی کومەڵگا خواردنەوەی شەراب، ئابجۆ(بیرە) و یا لیکۆر باو بووە.

لە نێوان بەشێک لە ئایینەکاندا خواردنی شەراب جێگای تایبەتی هەیە. بۆ مەسیحییەکان شەراب نیشانەی خوێنی عیسایە و بۆ جولەکەکانیش خواردنی شەراب لە زۆربەی کۆبوونەوە ئایینیەکاندا فەرز و واجبە. لە

ئیسـلامیش‌دا خواردنـەوەی شـەراب لـە سـەرەتادا حـەڵاڵ بـووە. پـاش سـەرکەوتنی سـوپای ئیسـلام لـە یـەکێک لـە شـەڕەکاندا کـە بـووە هـۆی شـڕەخۆریی و خـواردنەوەی لـە رادەبـەدری شـەراب، سـوپای ئیسـلام لـە کاتێکدا کە تەواو سەرخۆش دەبن دەکەونە بەرهێرشی کوت و پڕی سـوپای دوژمن و تێک دەشکێن. پاش ئەوە سەرانی ئیسلام لە رەوتێکدا خواردنەوەی شـەراب مەکروە دەدەنـە قەڵـەم و دواتـر حـەرام دەکـرێ. لـە قورئـان کتێبـی ئایینیی موسڵمانانـدا بەردەوام باس لە خواردنەوەی شەرابی تەهور(بێ گەرد) لـە بەهەشـت دەکـرێ کـە نابێتـە هـۆی سەرخۆشـیی، لەئەنجامـدا شـەڕابخۆر تووشی سەرئێشە، وڕێنەکردن و گوناه کردن نابێ. لـە قورئانـدا بـەم چەشـنە ئاماژەی پێ دەکرێ:

"ئەو بەهەشتەی خودا بە پارێزگارانی بەڵێن داوە، چۆن چۆنییـە؟ چەنـدین روباری وای تێدا، ئاوەکەیان شلۆی نابێ، چەند روباری شیری تێدا، هـەرگیز تامی نەگۆڕاوە. چەندین روباری شەڕابی پێدا دەڕوا، تـا وەیخـۆن کـەیفی پـێ دەکەن. چەند روباریش لە هەنگڤی (هەنگوین) پاڵافتەهەن".

سورەتی موحەممەد ئایەی ١٥

(وەرگێڕ بۆ کوردی: هەژارموکریانی)

بـۆ پارێزگـارانیش جێگـەی بـە ئـاوات گەیشـتن هەیـە: باغسـتان و رێـزی رەزان. پۆلە کیژی مەمک خڕی هاوتەمەنیش. پیاڵەی پڕیش...

سورەتی نەبەئایەی ٣١_٣٤

(وەرگێڕ بۆ کوردی: هەژارموکریانی)

لــە ســورەتەکانی"ئەلواقیعە، ئەلسـافات، ئـەلتور و ئەلئینسـاندا بـەڵێنی خـواردنەوەی شـەروای بەهەشـتیی بـە بەنـدەکانی دوورەپـەرێزی خوداوەنـد دراوە، هەروەها لە سوڕەتی یوسف، ئایاتی ٣٦ و٤١ خـەونی بەندکراوێک بـە

کوشینی ترێ بۆ وەرگرتنی شەراو لەگەڵ ئازادیی ئەو کەسە لە بەندیخانە و نەجات پەیداکردنی لە مەرگ وێچنداروە. بەڵام لە سورەتەکانی ئەلحەج، ئەلبەقەرە ئەلمائیدە داوا لە خەڵک دەکرێ کە دووریی بکەن لە خواردنەوەی شەراو کە ئاکارێکی چەپەڵ و ئەهریمەنانەیە و دەبێتە هۆی دوژمنیی و نیفرەت و دوورخستنەوە لە یادی خوداوند و نوێژخوێندن.

لە هەر حاڵدا هەزاران ساڵە کە ئەلکۆل (مەشروبات) وەک ئاوی حەیات[170] ناسراوە. ئەڵکۆڵ لە کاتی شادیی و خۆشیی وەک شایی و زەماوەند، لە دایکبوونی منداڵ، سەری ساڵی نوێ میوانیی و کۆبونەوە لەگەڵ دۆستان و هاوڕێیان دەخورێتەوە. خواردنەوەی ئەڵکۆڵ بەوەش دوایی نایە، بەڵکو لە کاتی پەژارە و ناڕەحەتییدا وەک سەرەخوشیی و لە کاتی رووخانی هیوا و ئارەزوەکان، گیرو گرفتی نێوماڵ و تەڵاقوەرگرتن، دووری لە وڵات و خەم داربوون نۆش دەکرێ و بە چەشنێک شوێنی تایبەتیی لە ژیان و کولتوری گەل و کومەڵدا پەیدا دەکات، هەر لە بەر ئەمەیە کە شوێنکاری مەی لە زۆربەی شێعرەکانی شاعیران وەک: خەیام،

170 Aqua vitae

بابا تاهیر، حافیز و بە تایبەت شاعیری دڵ تەڕ و جوانی پەرستی کورد "هێمن" ڕەنگی تایبەتیی دەداتەوە، ئەوەش لە ناڵەی جودایی‌دا بەو پەڕی جوانیی دەگا:

ساقیا وابادەوە، وابادەوە
ڕوو لە لای من کە بە جامی بادەوە
موشتەری وەک من لە مەیخانی کەمن
زۆربەیان شاد و بە کەیف وبێ خەمن
مەی حەرامە بۆ سەهەندە و بێ خەمان
مەستی بێ خەم بۆچی بگرن ئیخەمان
ئەم شەرابە تاڵە دەرمانی خەمە
لێی حەرام بێ ئەو کەسەی دەردی کەمە...

****

بمشۆن بەشەڕاب کاتێ کە مردم
تەڵقینی بەمەی دەن ڕۆحیی سەردم
ڕۆژی پەسلان کە گەڕان وەم بێنن
خۆڵی دەری مەیخانەیە هەردم

خەیام (وەرگێڕ بۆ کوردی: ح. ئەیوبزادە)

****

من و حاشا لە شەڕاب کەی وایە
ئاوەزم گاڵتە دەکا بەو رایە
تا بە ئاخرونی ڕێی مەیکدە بووم
بۆیە من نێونیشانم پەڕی بەر بایە

حافیز (وەرگێڕ بۆ کوردی: ح. ئەیوبزادە)

****

ڕوو لە گوڵزار بکەم بادە بە دەست
سەوزە بێ کانی‌یەک و من سەر بەست
دوو سێ دەفران کە لە مەی شادم کەن
دەمرفێنێ تا ئەلەست چاوی مەست
بابا تاهیر عوریان (وەرگێڕ بۆ کوردی: ح. ئەیوبزادە)

سەبارەت بە مێژووی دۆزینەوە و ناسینی ئەڵکۆڵ، کەس بە باشی نازانێ لە چ شوێنێکدا و لە چ کاتیکدا بۆ ئەوەڵ جار ئەڵکۆڵ ئاشکراکراوە، بەڵام شوێنەوارناسەکان نوسخەی درووستکردنی ئابجۆ و پاشماوەی ئابجۆیان لە کووپەی سواڵەتدا لە ئێران و مێزۆپۆتامیا دۆزیوەتەوە کە دەگەڕێتەوە بۆ سالانی ۳۵۰۰ ـ ٥٤٠٠ پێش زایین. بە باوەڕی زۆربەی مێژووناسان ناوچەکانی ڕۆژ هەلاتی نێوەڕاست و میزۆپۆتامیا ناوەندی سەرەکیی ناسین و دیتنەوەی ئەڵکۆڵ بووە کە بە شێوەی هەڵکەوت دۆزراوەتەوە. بەتایبەت ٤٠٠٠ تا ٦٠٠٠ ساڵ پێش زایین لە ناوچەی نێوان دەریای ڕەش و خەزەردا، واتە ئەرمەنیستانی ئەمڕۆ، بۆ وەدستهێنانی شەڕاب کشتوکاڵی ترێ کراوە.

چیرۆک و ئەفسانەش سەبارت بەم مەسەلەیە کەم نی‌یە. بۆ وێنە باس دەکرێ کە ٥ هەزار ساڵ لەمەوپێش، لە کاتی پاشایەتی جەمشید شادا، بۆ هەوەڵ جار شەڕاب بە شێوەیەکی هەڵکەوت لە ئێراندا درووست کراوە. بە پیی ئەم ئەفسانەیە، جەمشید شا زۆری حەز لە خۆاردنی ترێ بووە. ڕۆژێک لە ڕۆژان داوا لە پاکارەکانی دەکا تا ترێیەکی زۆری بۆ لە کووپەدا ئەمباربکەن تا هەر کاتێک ئەمری کرد ترێی بۆ بێنن. پاش چەند مانگێک شا ئاگادار دەکەن کە ترێی نێو کووپەکان بوونەتە خوشاوێکی لێڵ. هەر لەم کاتەدا یەکێک لە ژنانی حەرەم کە سالانی ساڵ لە دەستی سەر ئێشەیەکی بەردەوام وەڕەز بووە، بەو ئاکامە دەگا کە دەبێ خۆی بکوژێ. ئەم خاتونە بە دیتنی ئەو کووپانە کە نیشانەی ژەهراویی‌بونیان بە سەرەوە بووە،

دەست دەکا بە خواردنەوەی ئەم ژەهرە خۆشە و بەجێی مردن سەر خۆش و مەست دەبێ و سەرئێشەکەشی کۆتایی پێدێ. ئەم ژنە خەبەری دەست کەوتەکەی بۆ شا دەبا، جەمشید شای ئێرانیش دوای خواردنەوەی شەرابەکە نێوی"پزیشکیی شاهنشایی" لە سەر دادەنێ.

یۆنانییەکانیش ٧٠٠ ساڵ پێش زایین شەڕابیان لە ترێ وەدەست هێناوە، چینییەکانیش بە تێکەڵاوکردنی برنج و هەرزن ئابجۆیان درووست کردووە و نێوی کیویان[١٧١] لە سەر ناوە. خۆاردنی ئابجۆ چوار هەزار ساڵ لەوە پێش لە میسریشدا باو بووە و فەقیر و دەوڵەمەند ئابجۆیان خۆاردۆتەوە. هەر لەم کاتەشدا نووسەرانی میسریی باسی کارتێکردنی خراپی ئابجۆ و شەڕابیان لەسەر بیر و جەستەی مرۆڤ هێناوەتە سەر کاغەز. لە شاری کۆن و بە نێوبانگی بابلیشدا کە ئیستا لە نێوەڕاستی عیراقی ئەمڕۆدایە ٤٠٠٠ هەزار ساڵ لەمەوپێش، خۆاردنی شەڕاب لەبەر کاریگەریی خراپی لە نێو کۆمەڵگادا قەدەغە کراوە.

چەشنەکانی مەشروباتی ئەڵکۆلیی و شێوەی سازکردنیان:

مەشروباتی ئەڵکۆلیی بە پێی شێوەی وەدەست هێنانیان بە ٣ دەستەی ئابجۆ، شەڕاب و لیکۆر (ڤۆدکا، ویسکیی، جین، براندیی و هتد....) دابەش دەکرێن. ئابجۆ و شەڕاب لە ڕێگای هەوێنبوون یان ترشان [١٧٢] و لە ڕێگای دڵۆپاندنەوە[١٧٣] درووست دەکرێن. لە رەوتی ترشاندا، کارگ[١٧٤] دەبێتە هۆی گۆڕانی شەکرەی نێو دانەوێڵە، میوە و بەشێک لە سەوزییەکان بەئەڵکۆل و کەربۆن دیئۆکسید.

---

171 Kio
172 Fermentation
173 Distillation
174 Yeast spors

زۆربەی گەلانی دونیا بە پێی کشت و کاڵی ناوچەکەیان لە یەکێک لە شتەکانی نێوبراو کەڵک وەردەگرەن، بۆ وێنە لە چین لە هەرزن و برینج، لە ئەفریقا لە مۆز، هەنگوین، گەنمەشانی و هەرزن؛ و لە ئەمریکای باکوردا سوورپێستەکان لە کاکتوس. لە یۆنان، گورجستان، ئەرمەنستان و کۆماری ئازەربایجان و زۆربەی وڵاتانیتر بۆ دروستکردنی شەڕاب لە تریێ کەڵگ وەردەگیرێ.

لە رەوتی دلۆپاندندا دوای کوڵاندنی دانەوێڵە و میوەی هەوینکراو هەڵمی پێکهاتو سارد دەکرێ و خۆشاوێک وەدەست دێ کە لیکۆری پێدەڵێن. بۆ دروستکردنی لیکۆرەکانیش بۆ وێنە لە روسیا لە پەتاتە، جۆ و گەنم؛ لە چین لە برنج؛ لە مەکسیک لە کاکتوس کەڵک وەردەگیرێ.

ئەندازەی ئەلکۆلی تەواوی مەشروبەکان بێ لە بەرچاوگرتنی چەشنی ئەوان بە یەک ئەندازەیە، تەنیا جیاوازیان لە ئەندازەی ئاوی تێکەڵاوکراوە. بۆ وێنە ئەندازەی ئەلکۆلی:

١٢ ئۆنس[١٧٥] ئابجۆ = ٥ ئۆنس شەڕاب = ١ و چوار یەکی لیکۆرە

(یەک ئۆنس =٣٤. ٢٨گەرم)

مەشروباتی ئەلکۆلیی، شەکرە وکالۆرییەکی زۆریان هەیە و لەوانەی کە بە وێنەیەکی بەردەوام دەیخۆنەوە، دەتوانێ ببیتە هۆی چوونەسەرەوەی قورسایی جەستەیان. بۆ وێنە:

١٢ ئونس ئابجۆ ١٧٠ کالۆریی، ٥ ئونس شەڕاب ١٥٠ کالۆریی و لیکۆری تێکەڵاوکراو لەگەڵ خۆشاوی میوەکان پتر لە٣٠٠ کالۆریی هەیە.

175 Ounce

گرت و دەرکردنی ئەڵکۆڵ لە جەستە:

لە سەتا ٢٠ی ئەڵکۆڵ لە گەدە و لەسەتا ٧٥ی ئەڵکۆڵ لە ریخۆڵە باریکەدا دەچێتە نێو خوێنەوە. لە سەتا٥ی ئەڵکۆڵ بێ هیچ گۆڕانێک لەگەڵ میزی مرۆڤ لە جەستە دەردەچێ. ئەڵکۆڵ لە رێگای خوێنەوە دەگاتە مێشک و ئەندامەکانی دیکەی جەستە و هەر بە پێی گەیشتنی بە مێشک، دەبیتە هۆی خاوبوونەوەی ئیشی مێشک و دەمارەکان و پیاو دەکەوێتە ژێرکارتێکردنی ئەڵکۆڵەوە. ئەڵکۆڵ رۆڵی ژەهری بۆ ئەندامەکان هەیە و هەر لەبەر ئەوەش جەستە حەوڵی خۆی دەدا تا هەر چی زووترئەم ژەهرە وەدەرنێ. هەر لەبەر ئەوەیە، کە رۆیینی خوێن، فشاری خوێن و کاری دڵ دەچێتە سەرێ. جەستەی مرۆڤ پێویستی بە کاتژمێریکە تا بتوانێ دوو یەک تا سێ یەکی ئۆنس ئەڵکۆڵ متابولیزە (یانی تێکشکاندنی ئەڵکۆڵ بەئاو و کەربون دیئۆکسید) بکا و لە جەستە دەری کا! لە سەتا نەوەدی ئەم رەوتە لە جەرگدا و لە سەتا١٠ لە رێگای میزکردن، هەناسەدان و ئارەقەکردن روو دەدا. کەسانێکی زۆر لەسەر ئەم باوەڕەن کە خواردنی قاوە و چایی، حەمام کردن بە ئاوی سارد و وەرزش کردن دەتوانێ شوێنکاری ئەڵکۆڵ لە نێو ببا و هەر ئەم مەسەلەیە دەتوانێ هۆی وەرگەڕانی ئۆتۆمبێل و مردنی ئەم کەسانە بێ. خواردنەوی قاوە نە تەنیا شوێنکاری ئەڵکۆڵ ناهێنێتە خوارێ، بەڵکو خواردنی قاوە دوای ١ چەتۆر تا ٢ چەتۆر(پەیک) ئەڵکۆڵ، هێزی ئۆتۆمبێل لێخورینی پیاو بەنسیبەتی کاتیک کە مرۆڤ تەنیا ئەڵکۆڵ دەخواتەوە ٢تا ٣ کەرەت دەهێنێتە خوارێ.

جەستەی مرۆڤ بۆ هاتنەوەی بۆ سەر حاڵەتی هوشیاریی، نیازی بە کات و ماوە هەیە و دەبێ ئەم دەرفەتە بە جەستە بدرەێ تا ئەرکی تایبەتیی خۆی بەجێ بهێنێ.

(یەک چەتۆر = ١٢ ئونس ئابجو، ٥ ئونس شەڕاب، یەک و نیو ئۆنس لیکۆر)

ئاکامەکانی کۆمەڵایەتیی ئەڵکۆڵ خواردنەوە:

خواردنەوەی لە رادەبەدەری ئەڵکۆڵ کارتێکردنێکی خراپی لە سەر ژیانی دەیان میلیۆن کەس لە دونیادا هەیە. هۆی رووخانی بنەڕەتی ژیانی هاوبەشیی، کەم بوونەوەی ماوەی ژیانی هاوبەشیی، کەم بوونەوەی ژیانی مام ناوەندی ئەو کەسانە تا ١٥ ساڵ، چوونەسەرەوەی خەرجی چارەسەریی پزیشکیی وخەرجی گرانی بیمە، دابەزینی بەرهەمی کار، چوونەسەرەوەی رادەی وەرگەڕانی ئۆتۆمبێل و نەخۆشییەکانی هاوپێوەندییدار لەگەڵ ئەڵکۆڵ، هەروەها زۆربەی تاوانکاریی و دستدرێژییکردنەکان بۆ سەرمنداڵ و ژنان ئاکامی خواردنەوەی لە رادەبەدری ئەڵکۆڵە.

بەرهەمهێنان و بەکارهێنانی ئەڵکۆڵ لە ساڵانی رابردودا نە تەنیا کەمنەبۆتەوە، بەڵکو دەیان لەسەر سەد، بەتایبەتیی لە وڵاتانی دواکەتودا چۆتەسەرێ، بۆ وێنە لە ١٥ ساڵی رابردودا خواردنەوەی ئەڵکۆڵ لە هیند لە سەدا ١٧١ و لە ئەندەنوسیا تا سەتا٥٠٠ چۆتە سەرێ.

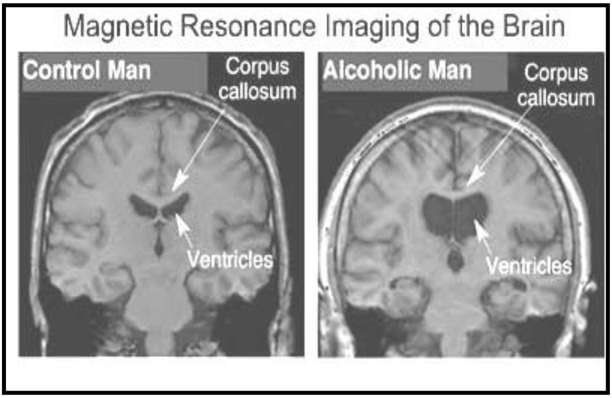
ئەڵکۆڵ ساڵانە دەبێتە هۆی مردنی پتر لە ٢میلیۆن کەس لە دونیادا، نزیک بە سەتا ١٠ی تەواوی نەخوشیی و ئازارەکان لە پێوندیی لەگەڵ ئەڵکۆڵدان. تەنیا لە ئەمریکای باکووردا ساڵانە ٢٠٠ هەزار کەس بەو نەخوشییانە دەمرن کە کارتێکردنی ئەڵکۆڵ پێکی هێناون. ٢٥ هەزار کەسیش ساڵانە لەمەر خواردنەوەی لە رادەبەدەری ئەڵکۆڵ تووشی وەرگەڕانی ئۆتۆمبێل دەبن و دەکوژرین! (لە ئەمریکادا ساڵانە٥٠ هەزار کەس بە هۆی وەرگەڕانی ئۆتۆمبێل گیانی خویان لە دەست دەدەن). خەرجی ساڵانەی گیرو گرفتەکانی ئەڵکۆڵ لە ئەمریکادا پتر لە ٣٠٠ بیلیۆن دۆلارە.

بە پێی سەرژمێری کە لەبەر دەست دایە لە سەتا٥٠ی ئاکارە ناشیرینەکانی نێوان ژن و مێرد و یا دایک و باوک لەگەڵ منداڵەکانیان لە پێوەندیی دەگەڵ ئەڵکۆڵدایە. لە ئەمریکادا نیوەی تاوانکارییەکان، لە سەتا٦٠ی دەستدرێژیی جنسیی بە منداڵان و لە سەتا ٥٠ی دستدرێژیی جنسیی بە ژنان، لە سەتا٥٣ی مردن بەهۆی ئاورگرتن پێوەندیی راستەوخۆی لەگەڵ خواردنەوەی لە رادەبەدەری ئەڵکۆڵ هەیە. لێرەدا سەرچاوەیەکی باوەڕپێکراو لەسەر خواردنەوەی ئەڵکۆڵ لە ئێران و کوردستان لەبەر دەستدا نییە، نەبوونی ئەم سەرژمێریانە نیشانەی نەبونی مەسەلەکە لە کۆمەڵدا نییە، بەڵکو نیشاندەری ئاوری ژێرخوڵەمێشە. بەشیک لەو سەرژمێرییانە کە لە دپارتمانەکانی(بەشی) پسیکۆلۆژیی زانستگاکانی ئێران بەشێوەیەکی بەربەندکراو لە نێوان خوێندکاران و بەشێک لە جەماعەتی گەنج کراوە، نیشاندەری چوونەسەرەوەی خواردنەوی ئەڵکۆڵ و بەکارهێنانی کەرەستەی سڕکەر لە ئێراندایە.

ئاکامە پزیشکییەکانی خواردنەوەی لە رادەبەدەری ئەڵکۆڵ:

هەر چەند کە خواردنەوی رۆژانەی چەتۆریک ئەڵکۆڵ بۆ ژنان و یەک تا دوو چەتۆر بۆ پیاوان دەتوانێ کارتێکەرییەکی باشی لە سەر کاری دڵ هەبێ و مەترسیی نەخۆشیی دڵ و رەگەکان بهێنێتە خوارێ، بەڵام خواردنەوەی لە رادەبەدەر و بەردەوامی ئەڵکۆڵ دەبێتە سەرچاوەی گەلێک نەخۆشیی جۆراوجۆری جەستە و بیری مرۆڤ؛ کە ئێمە لێرەدا بەکورتی باسیان دەکەین:

- ئێتانۆل بە لە ناوبردنی بەشێک لە خانەکانی مێشک دەبێتە هۆی هاتنەخوارەوەی کاری مێشک، فەرامۆشیی، خەمۆکیی و توڕەبوونی لەڕادەبەدەر، خەیاڵیبوون(وەهم و گومان) .... .



- ئێتانۆل ئەرکی راکێشانی ڤیتامینەکان لە ریخۆڵە باریکەدا، هەروەها خەزن بونیان لە جەرگدا کەم دەکاتەوە.
- ئێتانۆل دەبێتە هۆی هاتنەخوارەوەی پتاسیۆم، کالسیۆم، فۆسفۆڕ، مەنیزیۆم و ئەسیدفۆلیکی نێو خوێن. ئەم رەوتە دەبێتە سەرچاوەی کەم خوێنیی، رژانی توکی سەر، ناڕەحەتیی پێست، نەخۆشیی ئێسک و ماسولکەکان، لێدانی ناڕێک وپێکی دڵ و هتد... .
- زۆر خواردنەوەی ئێتانۆل بە زگی بە تاڵ دەبێتە هۆی هاتنەخوارەوەی شەکرەی خوێن بۆ ماوەی ٦ تا ٣٦ کاتژمێر.
- خواردنەوەی ٣ تا ٤ چەتۆر ئەڵکۆڵ لە رۆژدا مەترسیی‌شێرپەنجەی دەم وگەرو ، قورگ تا ٣ قات زیاتر دەکا.
- لە سەتا٤٠ی ئەوانەی کە نەخۆشیی لووی شپیلکیان(لوزالمعدە) هەیە رۆژانە پتر لە ٣ چەتۆر ئەڵکۆڵ دەخۆنەوە.
- لە سەتا ١٥ تا ٣٠ی ئەڵکۆلیی‌یەکان، نەخۆشیی جەرگ و بە تایبەت سیروز[١٧٦] دەبیندرێ.

---

176 Cirrhosis

- ڕادەی شـێرپەنجەکان لـە نێـو ئەلکۆلییەکانـدا ١٠ قـات زیـاترە لەو کەسانەی کە ئەلکۆل کەم دەخۆنەوە یان نایخۆنەوە.
- خواردنـەوەی لـە رادەبـەدەری ئەلکۆل دەبێتـە هـۆی بەرزبوونـەوەی فشاری خوێن، تێکچونی ئاهەنگی دڵ و گەورەبوونی دڵ.
- زۆر خواردنەوەی ئەلکۆل هێزی جنسیی پیاو دێنێتە خوارێ، دەبێتـە هۆی کەمبوونی ئیسپرماتۆزوئیدەکان و نەزۆکیی پیاو.
- خواردنەوەی لە رادەبەدەری ئەلکۆل دەبێتـە هـۆی ژەهراویی بوون و تەنانەت مردن. بۆ وێنـە لـە روسـیادا سـالانە پتر لـە٤٠هەزار کـەس لەبـەر ژەهراویی بوونی ئەلکۆلیی گیانی خۆیان لە دەست دەدەن.
- ئەوانەی کە هاوکـات لـە کـاتی خـواردنەوەی ئەلکۆل جگەرەدەکێشـن دەبێ ئەوەیان لە بەرچاو بێ کە "ئەلکۆل و تووتن" یەکتر بەهێزتر دەکـەن، بـە شێوەیەک کە لە نەبوونی هـەر کـام لەوانەدا مەترسیی نەخۆشـیی شـێرپەنجە سێ لەسەر چوار(لە سەتا ٧٥) کەم دەکاتەوە.
- ئەلکـۆل هــەروەها کاریگــەریی خراپــی لەســەر چــاو، گورچیلــە و ئەندامەکانی دیکەی جەستە هەیە.
-

سەرچاوەکان:

Alcohol ‹by judy monroe‹1994 ‹USA

Alcohol use and abuse‹by Bonnie Grave 2000‹USA

Drinking a risky business‹ by .Laurence pringle‹1997‹USA

Alcohol‹by Michael V.Uschan‹2002‹USA

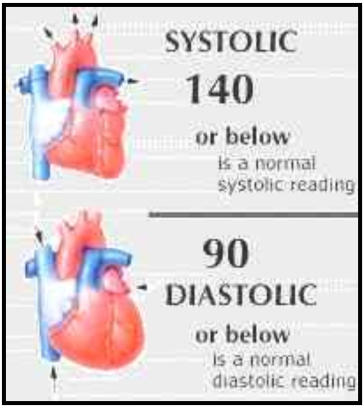
Forces of habit‹by David T.Courtwright‹2001‹USA

Harrison’s Principles of INTERNAL MEDICINE‹15th edition‹2001‹usa

Internet:www.alcoholmd.com

Pharmocology by Mary J.Mycek &…. 2000‹USA

چوونه سەرێی فشاری خوێن



ئەمڕۆ کەکەمتر کەسێک هەیە کە وشەی فشارخوێنی نەبیستبێ. زۆر جار لەم و لەو دەبیسرێ کە دەڵێن: فشاری خۆێنم لە سەرەوەیە، سەرم ئێشێ، جاروبارە خوێنی لوتم بەردەبێ، گوێچکەم دەزرینگێتەوە، بەرچاوم لێڵ دەبێ.

بە راستی فشاری خوین چیە و چ رۆڵێک لە سەر لەشساغی مرۆڤ دادەنێ؟ هۆکانی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن کامانەن و مروڤ بۆ پاراستنی لەشساغی خۆی پێویستە چ بکا؟

فشاری خوێن

پاش هەرلێدانێکی دڵ، خوێن لە لای چەپی دڵەوە دەڕژێتە نێو " ئائۆرت" و لەوێشەوە دەچێتە نێورەگەکانی دیکەوە. تێپەڕینی خوێن بە نێو رەگەکاندا

شەپۆلێک پێکدێنێ کە بۆ وێنە لە دەستدا وەکو چڵ[١٧٧] هەستی پێدەکرێ. فشاری خوێن پاش لێدانی دڵ و رژانی بۆ نێو رەگەکان لەوپەڕی خۆیدایە، کە لە پزیشکییدا پێی دەکوترێ فشاری "سیستۆلە"[١٧٨]. گەڕانەوەی خوێن بۆ نێو دڵ، کەمترین فشاری هەیە کە پێی دەکوترێ فشاری" دیاستۆلە"[١٧٩].

فشاری خۆێنی مروڤ لە ٢٤ کاتژمێری رۆژ و شەودا تووشی گۆڕان دەبێ کە ئەویش لە پێوەندیی لەگەڵ جموجوڵێ فیزیکیی جەستە، هەلومەرجی رۆحیی، ئێش، دەنگ و هاوار، گەرمیی و ساردیی، باری تایبەتیی سروشت، خواردنی قاوە، جگەرەکێشان، بەکارهێنانی دەوا و دەرمان لە کاتەکانی رۆژ و شەودایە. ئەگەر فشاری خوێنی مرۆڤ لە ١٤٠ لە سەر ٩٠ میلیمەتری جیوە(١٤٠ سیستۆلی و ٩٠ دیاستۆلی)، تێپەڕێ، بەم حاڵەتە دەکوترێ "هیپێرتانسیۆن"، یانی ئەو مرۆڤە فشاری خوێنی لە سەرەوەیە.

لە لایەن ناوەندی دۆزینەوە، لێکۆڵینەوە و دەرمانی فشاری خوێن(JNC) لە ساڵی ١٩٩٣دا دەستەبەندی خوارەوە بۆ فشاری خوێن پێشنیار کراوە:

	فشاری سیستۆلی **(میلیمەتری جیوە)**	فشاری دیاستۆلی **(میلیمەتری جیوە)**
پلەی یەک	١٤٠ تا ١٥٩	٩٠ تا ٩٩
پلەی دوو	١٦٠ تا ١٧٩	١٠٠ تا ١٠٩
پلەی سێ	١٨٠ تا ٢٠٩	١١٠ تا ١١٩
پلەی چوار	زیاتر لە ٢١٠	زیاتر لە ١٢٠

177 Puls
178 Systolic pressure
179 Diastolic pressure

چەشنەکانی چوونەسەرێی فشاری خوێن:

فشـاری خـوێن بـە پێـی هـۆی پێکهێـنەر بـە فشـارخوێنی "سـەرەکیی"(لە سەتا٩٠، هۆیەکەی نادیارە)، وفشار خوێن بە هۆی نەخۆشییەکانی دیکەوە وەکـو: نەخۆشـیی گورچیلـەکان، نەخۆشـیی ئـائۆرت، رەگـی بـان گورچیلـە، هـەروەها بـەکارهێنانی حـەبی پێشـگیریی لـە منداڵداربوون لـە لایـەن ژنانـەوە، دابەش دەکرێ. "فشار خۆێنی سەرەکیی" بەتایبەت لە نیوان رەش پێستەکانی ئەمریکادا دەبیندەرێ(لەسەتا٣٠).

فاکتۆرەکانی مەترسیی چوونەسەرەوەی فشاری خوێن:

ئەم فاکتۆرانەی خوارەوە پێوندیی‌یان بەپێکهاتنی فشاری خوێنەوە هەیە:

a) چوونەسەرەوەی تەمەن،
b) جگەرەکێشان،
c) نێرینەبوون (لە پیاواندا نیسبەت بە ژنان زیاترە)،
d) لە رەگەزی رەشەکانی ئەمریکادا پترە لە سپیی‌یەکان،
e) قەڵەویی،
f) بوونی ئەو نەخۆشیی‌یە لە باوک، دایک و باو باپیراندا،
g) ستریسی رۆحیی(سایکۆلۆژیک)،
h) خواردنی زۆری سۆدیوم (لەخوێدا هەیە).

نیشانەکانی ئەم نەخۆشیی‌یە و ئاڵۆزیی‌یەکانی

لـە سـەرەتادا لـە زۆربـەی نەخوشـەکاندا نیشـانەیەکی تایبـەتیی نابینـدرێ بـەڵام پـاش سـەخت بـوون و هەڵـدانی نەخۆشـیی‌یەکە، رەنگبـێ سـەرئیشـە، بەربوونی خوێنی لوت، لێڵ و تاریک بوونی بەرچاو سـەرهەڵدات . فشـاری خـوێن یەکێکـە لـە گرینکتـرین هۆیـەکانی پێکهێنـەری نەخۆشـیی دڵ و

ڕەگەکان،هەروەها سەکتەی مێشک، ناتەواویی گورچیلە، ڕئتینۆپاتیی[180](زیان گەیشتن بە تۆڕی چاو) و نەخۆشیی دەمارەکانی پەراوێزیی جەستە (ئەوانەی کە لە دڵ دوورن). نیسبەتی چوونەسەرەوەی نەخۆشیی دڵ و ڕەگەکان ، پێوەندیی ڕاستەوخۆیان لەگەڵ چوونەسەرەوەی فشاری خوێنەوە هەیە.

چارەسەری فشاری خوێن بە بێ بەکارهێنانی دەرمان:

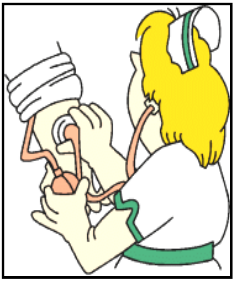
گۆڕینی شێوەی ژیانی نەخۆش ڕۆڵێکی گەورەی لە سەر چارەسەری ئەم نەخۆشییە هەیە و دەتوانێ ڕۆڵی بنەڕەتیی لە سەر کەمکردنەوەی مەترسیی نەخۆشیی دڵ و ڕەگەکان هەبێ. بۆ وێنە وەلانانی جگەرەکیشان دەتوانێ بە شێوەیەکی بەرچاو مەترسیینەخۆشییدڵ و ڕەگەکان و ئەندامەکانی دیکەی جەستە وەکو مێشک، چاو و گورچیلە، کەم کاتەوە.

کەم کردنەوەی قورسایی جەستە (لاوازبوون) لەو کەسانەیدا کە قورسایی لەشیان لە سەتا ١٠ زیاتر لە قورسایی ئاساییە، دەتوانێ ببێتە هۆی کەمکردنەوەی بەکارهێنانی دەرمانی شیمیایی(کیمیایی) و کەم بوونەوە و ئاساییبوونی " کۆلسترۆڵی"خۆێن.

لە بیرمان نەچێ کە ژنانی دووگیان دەبێ خۆیان لە کەمکردنەوەی قورسایی جەستە بپارێزن. کەم خواردنەوەی ئەڵکۆڵ (تا نزیکی٣١ گرەم لەڕۆژدا) ڕۆڵێکی گرنگ لە سەر چارەسەری ئەو نەخۆشییە دادەنێ."ئتانۆل"(بەرهەمی ئەڵکۆڵ لە جەستەدا) دەبێتەهۆی تەنگبوونەوەی ڕەگەکان و لە ئەنجامدا چوونەسەرەوەی زۆرتری فشاری خوێن.

---

180 Retinopathy



وەرزشی بەردەوام بە هۆی هێنانەخوارەوەی قورسایی جەستە و چوونەسەرەوەی سۆدیوم لە جەستەدا، رۆڵێکی بەرچاویی لە هێنانەخوارەوەی فشاری خوێندا هەیە. ئەم وەرزشانە پێویستە، هیچ نەبێ سێ کەرەت لە حەوتویەکدا و هەر جاریش بۆ ماوەی نیو کاتژمێر بکرێن. ئەو کەسانەی کە تووشی نەخۆشیی فشاری خوێنن و لەگەڵ ئەویشدا نەخۆشیی کەم گەیشتنی خوێنیان بە دڵ هەیە، یان تەمەنیان لە چلساڵ تێپەڕیووە و فاکتۆرەکانی مەترسیی بۆ ئەندامەکانیتریان هەیە (کە لە پێشدا نێومان بردن)، دەبێ لە زووترین کاتدا لەگەڵ دوکتۆرەکەیان سەبارەت بە وەرزش و چۆنایەتی وەرزشکردن راوێژ بکەن.

رژیمی خواردن:

کەم کردنەوەی خواردنی سۆدیوم کەمتر لە ٦ گرەم لە رۆژدا (کەمخواردنی خوێ)، هەروەها کەمکردنەوەی چەوریی خواردن دەتوانن رۆڵێکی بەرچاویان لە هێنانەخوارەوەی فشاری خوێندا هەبێ. بەکارهێنانی هەر چەشنە دەرمانێک دەبێ لە ژێر چاودێریی دوکتۆری پسپۆڕدا بێ.

پشت ئێشە

کەم کەس هەیە کە لە درێژایی ژیانیدا بە هۆی ئێشەوە، هەستی بە گرنگی ئێش لە ژیاندا نەکردبێ. زۆربەی خەڵک تەنیا لایەنی نەرێنیی ئێش لەبەرچاو دەگرن، بە هۆی رەنج و تاڵیی ژیانی دەزانن. هەر بە راستیش ئێش بۆ هەر گیان لە بەرێک مایەی رەنجی لە رادەبەدەر و دوور لە تاقەتە. ئێش کاتی بریندارbوون، ددانئێشە، پشت ئێشە، ئێشی ژنان لە کاتی منداڵبووندا و هتد ... . بە چاو خشاندنێک بە لایەنەکانی جۆراوجۆری ئێشدا دەردەکەوێ کە هەست بە ئێش بۆ خۆی دەنگدانەوەی سیستەمی بەرگریی جەستەە بۆ راگرتنی لەشساغی و پاراستنی ئەو وەک هەوڵ لە هەنگاوی درێژەی ژیاندا. "نۆربێرت وینێر" داهێنەری زانستی سیبرنێتیک دەڵێ: "بۆ مروڤ چارەنوسێک تاڵتر لەوە نییە کە هەست بە ئێش نەکا".

گرنگیی چارەنووسسازی"ئێش" کاتێک دەکەوێتە بەرچاو کە هەبوون و نەبوونی ئەو هەستە لە مرۆڤدا دەکەوێتە ژێر لێکۆڵینەوە. لە سەرچاوە

پزیشکییەکاندا بە زیاتر لە سەت مرۆڤ ئیشارە کراوە کە بە هۆی نەبوونی هەستی ئێشەوە تووشی برینداریی، نەخۆشیی و کارەساتی گەورە و چکۆلە و تەنانەت مردن بوون . ئێمە لێرەدا تەنیا ئیشارە بە وێنەیەک دەکەین: کچێکی گەنجی کەنەدیی کە خوێندکاری زانستگای مونترِیاڵی کەنەدا بوو، لە درێژایی تەمەنیدا هەستی بە ئێش نەکردبوو. ئەو لە سەردەمی منالیدا تووشی سووتانی پلەی سێ، چەند جاریش بەهۆی برینداریی جۆراوجۆرەوە کەوتبووە بەشی ئۆرتۆپێدیی و نەشتەرگەریی. هیچ هاندەرێک تەنانەت کارەبا و ئاوی کوڵاو و هتد... کاری نەکردبوو سەر هەستی. هەرگیز نەکۆخیبوو، نەپژمیبوو و کاتێک شتێک کەوتبێتە چاویەوە، هەستی بەنارِەحەتیی نەکردبوو، بە کورتی ئەو بێبەش لە کاردانەوەی سیستمی بەرگەریی جەستە بوو، هەر بۆیەش لە تەمەنی ٢٩ ساڵیدا بەهۆی نەخۆشیی چڵکییەوە(هەوکردن) گیانی خۆی لە دەستدا.

بەم پێیە، ئێش خاوەنی پێناسەی دژ بەیەکە، لە لایەکەوە دیاردەیەکی ئاسایی و فیزیۆلۆژیکە کە بە هۆی بەرگریی و پاراستنی لەش لە مەترسیی جۆراوجۆر، دەورێکی بە کەڵک لە ژیانی مروڤدا دەگێرِێ، لە لایەکیترەوە، ئێشبە تایبەت ئەگەر بۆ ماوەیەکی زۆر و بەردەوام درێژەی هەبێ، دەبێتە هۆی ئازاری مرۆڤ و بە واتەیەکیتر"پاتۆلۆژییکە" و نیازی بە چارەسەر هەیە.

دەکرێ بڵێین زۆربەی زۆری خەڵکی بەساڵداچوو پشت ئێشە دەناسن. ئەو ئێشە دەتوانێ دوای کاری درێژخایەن لە حاڵەتی پشت کوورِییدا، پیاسەی دوور و درێژ، هەڵگرتنی شتی قورس، کاتی نەخۆشیی هەڵامەت و هتد ... سەرهەڵدات. ئەو ئێشانە کاتیین و پاش ماوەیەکی کورت تەواو دەبن، هەر بۆیەش لەوانەیە، ئەو کەسانە نەچنە لای دوکتور. دوای کاری قورس و ماندووبوونی جەستە، ئێشێکی کەم لە پشت، دەست و پێدا دەسپێدەکا، بەڵام جاروبار هەست بە ئێشێکی توند لە پشت دەکرێ کە مرۆڤ دەبێ لە

جیٚدا بۆی بکەویٚ. راوەستان و دانیشتن تەنانەت جووڵانەوەش ئازاری دەدا. جووڵـەی زۆر بـە ئەسـپایی وەکـو هەناسەکێشـانی قـووڵ، کۆخـە و پشـمە، ئێشەکە زیاد دەکەن و مرۆڤ لیٚدەبڕیٚ بچێتە لای دوکتور.

دەرمانی پشت ئێشە بە پێی هۆکاری ئێشـەکەوە جیاوازە و بریتییـە لـە عیلاجی کۆنزێرڤاتیڤ (دەرمانی نانەشتەگەریی) یا نەشـتەرگەریی. یـەکێک لـە شـێوە چارەسـەرەکان بـۆ کەمکردنـەوەی ئێشـی پشـت، وەرزشـی جەسـتەیە. ئامـانج لـەم وەرزشـە هێنانـەخوارەوەی فشـار لـە سـەر دیسـکەکانی نێـوان مۆرەکـان و باشـترگەیاندنی خـوێن و شـتی پێویسـتیتر بـۆ ئـەو جیٚیـە و پێشگیریی لە بیٚ حەرەکەتیی مۆرەکانی(فەقەرات) پشتە. ئەو وەرزشانە کە بە داهـاتنەوە بـۆ پێشـەوە دەکـرێن، دەبنـە هـۆی کرانـەوەی مـەودای پشـتەوەی نێوان مۆرەکان و گەورەتربوونی کونی بەینی مۆرەکان، کە لـە ئاکامـدا فشـار بۆ سـەر دەمـارەکانی پشـت کـەم دەکـا، دیسـکەکان هەڵدەسـتنەوە و لـە جێی خۆیـان فیکسـە دەبـن. ئـەمڕۆ چەشـنی جۆراوجـۆری وەرزشـی جەسـتە بـۆ کەمکردنەوەی پشت ئێشە هەن کە ئێمە بڕێکیان باس دەکەین. ئـەوەش بڵێین "**کە دەبی لەو وەرزشانەی کە ئێشی پشت زیاتر دەکەن خوبپارێزریٚ**".

حاڵەت: راکشان لە سەر پشت:

١- بە ئارامیی ئەژنۆ بچەمێننەوە و بەرەو لای سنگی بێنن (ئەو جوڵەیـە کاتێکە کە هەناسەدان داوەتە دەر و سییەکان هەوایان تێدا نـەماوە). دوایی پیٚ دەگەرێننەوە سەر جێی خۆی(کاتی هەڵکێشـانی هەناسـە). ئەو جوڵەیـە بـە قاچەکەیتریش دووپات دەکەنەوە. دەکریٚ ٦ تا ٨ جار درێژە بـەو حەرەکەتـە بدریٚ.

٢- قاچەکان رێک راگرن و بە نۆبە و بە ئارامیی لە کاتی دانـە دەرەوەی هەناسە، بەرزیان کەنەوە و لـە کـاتی هەناسـەکێشـاندا بیانهێننـەخوارەوە (٨ تـا ١٠ جار دەتوانن دووپاتیکەنەوە).

٣- قاچەکان بە نۆبە و لە کاتێکدا ئەژنۆتان چەماندۆتەوە، لە کاتی دانەدەرەوەی هەناسە، بۆ لای دەرەوە و لە کاتی کێشانی هەناسەدا بۆ نێوەوە بیگەڕێننەوە (٨ تا ١٠ کەڕەت دەکرێ دووپاتی کەنەوە).

٤- قاچ رێک راگرن و بە نۆبە، کاتی هەناسەکێشان هەڵیهێنن تا ئەو جێگایەی هەست بە ئێش دەکەن، پاشان بۆ لای راست و چەپی بەرن و لە کاتی هەناسەدەرداندا بیهێننەوە خوارەوە. ئەو جوڵەیە بەهەر دوو قاچ بکەن (٤ تا ٦ جار).

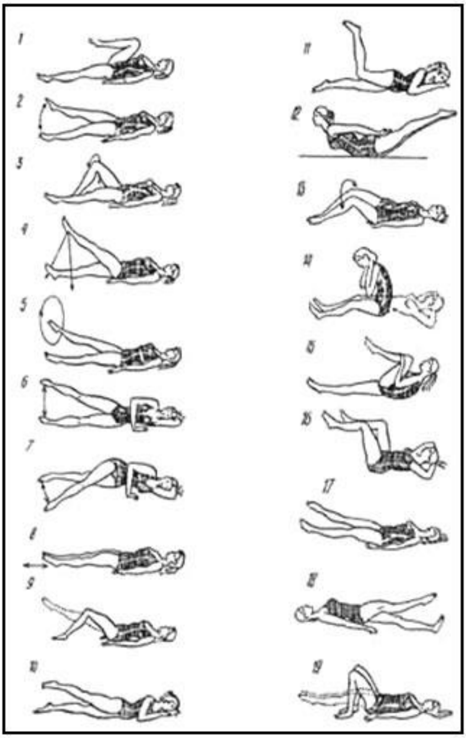
٥- قاچ رێک راگرن و بیبەنە سەرەوە و پاشان ٣٦٠ پلە بیخولێننەوە (دەورێکی تەواو) بە راست و چەپدا و بە قاچەکەیتریش هەر ئەو کارە بکەن (٣ تا ٤ جار).

حاڵەت: بە لای چەپدا راکشێن: دەستی چەپ لە ژێر سەر دانێن و دەستی راستتان وەک پاڵپشتێک لە پێشەوەی سنگ راگرن. ئەو کارە لە سەر لای راستیش دووپات کەنەوە.

٦- قاچ رێک راگرن و کاتی هەناسەکێشان بیبەنە سەر و کاتی دەردانی هەناسە بیهێننەوە خوارێ. هەر ئەو کارە بەقاچەکەیتریش بکەن (٣ تا ٤ جار).

٧- قاچ رێک راگرن، تا بۆتان بکرێ بیکێشنە پێشەوە، بە شێوەیەک سەری قامکەکانتان لە سەر زەوی بدرێ. دوایی بیگەڕێننەوە سەرجێی خۆی. هەر ئەو جوڵەیە جارێکیش بە پێچەوانە، یانی قاچتان بۆ دواوە بکشێنەوە و دوایی بیگەڕێننەوە. هەر ئەو کارە بە قاچەکەی دیکەش بکەن - ٤ تا ٦ جار).

جوڵەکانی ٦ و ٧ دەکرێ هاوکاتیش بکرێن، یانی ئەگەر هەر دوو جوڵەکە لە سەر لایەک تەواو بوو، لە سەر لایەکەی دیکە راکشێن و هەر دووکیان بەو لایەشدا بکەن.



حاڵەت: لە سەر پشت درێژ بن:

٨- هەر دوو دەست ڕێک لە درێژایی موورەغەی پشت ڕاکێشن، بە شێوەیەک کە لەپی دەست لە سەر عەرز بێ. هەر دوو قاچ تا ئەو جێگەیەی دەتوانن بکێشنە پێش (٨ تا ١٠ جار).

٩- قاچێک لە ئەژنۆوە بچەمێننەوە و بەری پێ لە سەر زەوی دانێن، قاچەکەیتر ڕێک هەڵێنن، هەروا لە ئەژنۆدا بیچەمێننەوە و دوایی ڕاستی کەنەوە و بیهێننەوە خوارێ. ئەو کارە بە قاچەکەی دیکەش بکەن (٨ تا ١٠ جار).

حاڵـەت: لەسـەر زگ درێـژ بـن و دەسـتەکانتان جۆرێـک بخەنـە ژێـر چەناگەوە کە لەپی دەستتان بکەوێتە بن چەناگە.

١٠- کاتی هەناسەهەڵکێشان قاچتان ڕێک هەڵێنن و لە کاتی دانەدەرەوەی هەناسـە بیهێننـەوە خـوارێ. هـەر ئـەو کـارە بـە قاچەکـەیتریش بکـەن (٦ تا٨ جار).

١١- قاچتان لە ئەژنۆدا ٩٠ پلە بچەمێننەوە و بە ئارامی هەڵی هێنن. ئەو کارە بە قاچەکەی دیکەش بکەن(٤ تا ٦ جار). ئەو جوڵانە دەکرێ هاوکاتیش بە هەر دوو پێ بکرێن.

١٢- دەستەکانتان ڕێک بکێشنە پشتەوە، بە شێوەیەک لەپی دەست رووی لە سەرەوە بێ. بە ئارامیی دەستەکانتان بقونجێنن(بێ ئەوەی فشاری زیادە بۆ خۆتان بێنن) و لە کاتی دانەدەرەوەی هەناسەدا سەر، سنگ و لاقەکانتان هـەڵێنن. لـە کـاتی هەناسەهەڵکێشـاندا بیانگەڕێننـەوە سـەرجێی خـۆی(٦ تـا ٨ جار).

حاڵەت: لە سەر پشت درێژ بن!:

١٣- هەر دوو قاچ لە ئەژنۆودا بچەمێننـەوە و بـە یەکـەوە جووتیـان کـەن. دەستەکانتان لە درێژایی جەستەراکێشـن، بـە شـێوەیەک لـەپی دەسـت لەسـەر زەوی بێ. لە کاتی دانـەدەرەوەی هەناسـە هـەر دوو ئـەژنۆ هاوکـات بـۆ لای ڕاست بەرن و لە کاتی هەناسەهەڵکێشاندا بیگەڕێننەوە سەر جێی خۆی. ئەو جوڵەیـە جـارێکیش بـە لای چەپـدا بکـەن(٦ تـا ٨ جـار). لـەو حاڵەتـەدا دەتوانن"کاسـیلکە[181]" لـە کـاتی دانـەدەرەوەی هەناسـە هەڵێـنن و لـە هەناسەهەڵکێشاندا بیهێننەوە خوارێ(٤ تا ٦ جار).

١٤- دەسەکانتان بخەنە پشت سەر و تێکۆشن بێ ئەوەی پاژنەی پێتان لە عەرز جیابێتەوە، سەر و سنگتات هەڵێنن و دانیشن (٣ تا ٤ جار).

---

١٨١ لەگەن، کزیە

١٥- قاچێکتـان ڕێـک ڕاگـرن و کاتێـک قـاچەکەی دیکەتـان لـە ئـەژنۆدا دەیچەمێنـەوە، بەهـەر دوو دەسـت سـەرەوەی پـووز بگـرن و ڕانتـان بەرەو سـک بکێشـن (ئـەو جوڵەیـە لـە کـاتی دانـەدەرەوەی هەناسـەدایە). کـاتی هەناسەهەڵکێشـان قاچتـان بگەڕێننـەوە جێـی خـۆی. ئـەو کـارە بـە قاچەکـەی دیکەش بکەن(٤ تا ٦ جار).

١٦- دەستەکانتان بخەنە ژێر سەر و قاچەکانتان لە کاتێکدا لە ئەژنۆدا چەماونـەوە ڕێـک ڕاگـرن و هـەر وەکـو سـواری پاسـکیل بـووبن، هەوەڵ بـە لایەکدا و پاشان بە لایەکەیتردا پێ لێدەن. ئەو جوڵەیە تا ئەو جێیە درێژە پێ بدەن کە هەست بە ماندوویيەکی کەم دەکەن.

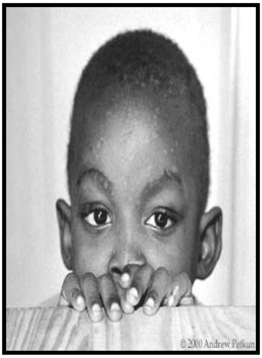
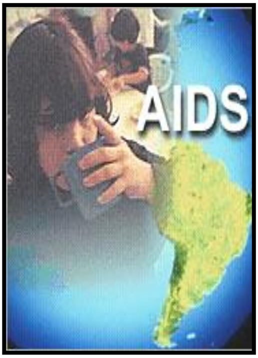
١٧- دەستەکانتان لە کاتێکدا کە لەپی دەست لە سەر عەرزە بە درێژایی لەش درێژکەن. قاچەکانتان بـە ئـارامی هـەڵێنن و تـا ئـەو کاتـەی هەسـت بـە ماندوویی دەکەن لە یەکتر دوور و نزیکیان کەنەوە.

١٨- قاچەکانتان ڕێک درێژکەن و لە سەر یەکتریان دانێن. لە کاتێکدا قورسـایی جەسـتە دەخەنـە سـەر پاژنـەی پێـی بنـەوە، تێکۆشـن خۆتـان بەلایەکـەیتـردا بادەنـەوە. جێـی قاچـەکانتان بگـۆڕن و ئـەو جوڵەیـە بەلایەکەیتردا دووبارە کەنەوە(٣تا ٤ جار).

١٩- هەر دوو ئەژنۆتان بچەمێننەوە و بەری پێتان لە سەر عەرز دانێن. لەو حاڵەتەدا خۆتان بە لایەکدا خوارکەنەوە و قاچتان بە ئارامیی درێژکەن و تێکۆشن کەمەرتان بجوڵێننەوە.

لەبیرتان نەچێ کە ئەو جوڵانە نابێ ئێش زیاد کەن، ئەگەر حەرەکەتێک ئێشی پشت زیاد بکا دەبێ دەستی لێ هەڵگرن.

کارەساتی جیهانی ئێدز(ئایدز)
(بە بۆنەی یەکی دیسەمبەر، رۆژی جیهانیی ئێدز)

نەخۆشیی ئێدز بۆ یەکەمین جار لە ساڵی١٩٨١ لە نێو نێربازانی کالیفۆرنیادا بەدی کرا. ئەوکات کەس پێی وانەبوو ئەم نەخۆشییە لە ماوەی کورتی٣٠ ساڵدا دەبێ بە یەکێک لە کارەساتە گەورە جیهانییەکان. نەخۆشیی ئێدز لەم ماوەیەدا هۆکاری لە نێوچوونی زیاتر لە ٢٥ میلیۆن کەس و چوارەمین هۆکاری مردن بووە لە دنیادا. بەپێی راپۆرتی رێکخراوی تەندروستیی جیهانیی لە ساڵی٢٠٠٥ دا زیاتر لە ٥ میلیۆن کەسیدیکە تووشی ڤایرۆسی HIV-1 بوون. سێ میلیۆن و دووسەد هەزار کەس لەم نەخۆشانە خەڵکی خوارووی بیابانی ئەفریقان. ٧٠٠ هەزار کەس لەم کۆمەڵەیە، منداڵانی ژێر ١٥ ساڵن. ئێستا ژمارەی نەخۆشەکانی گیرۆدەی ئێدز، گەیشتۆتە ٤ میلیۆن و ٣٠٠ هەزار کەس، کە لەم ژمارەیە ٢ میلیۆن و ٣٠٠ هەزار کەس منداڵانی خوار تەمەنی١٥ ساڵن.

ژمارەی گیرۆدە بووانی نەخۆشیی ئێدز لە ساڵی١٩٩٥ دا زیاتر لە١٩/٩ میلیۆن کەس بوو. لە ماوەیەکی کەمتر لە١٠ ساڵدا ئەم ژمارەیە بوو بە دوو

بەرانبەر. زۆرترین گیرۆدە بووانی ئەم نەخۆشییە(دوو لە سێی ئەوان) لەخوارووی بیابانی ئەفریقا دەژین. باشوور و باشووری ڕۆژهەڵاتی ئاسیا بە٧/٤ میلیۆن نەخۆشەوە، بە دووهەم ناوچە لە باری ژمارەی زۆری گیرۆدە بووانەوە دادەنرێت. لە ساڵی ٢٠٠٥دا نزیکەی٢/٤ میلیۆن کەس لە خوارووی بیابانی ئەفریقا، ٤٠٠ هەزار کەس لە باشووری ڕۆژهەڵاتی ئاسیا، ١٨ هەزار کەس لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا و ١٢ هەزار کەسیش لە ئەوروپا بە هۆیئێدزەوە گیانیان لە دەست داوە. لە سەر یەک زیاتر لە ٣ میلیۆن و ١٠٠هەزار کەس بوون بەقوربانیی ئێدز کە٥٧٠ هەزار کەسیان منداڵانی خوار تەمەنی١٥ ساڵ بوون.

بە پێی سەرژمێری سندووقی[منداڵانی] ڕێکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکان لە هەر ١٤ چرکەدا لاوێک و ڕۆژانە ١٤ هەزار کەس کە نێونجی تەمەنیان لە نێوان ٢٤ـ١٤ دایە، تووشی دەبن. هیند دوای ئەفریقیای باشوور دووهەم وڵاتە کە زۆرترین نەخۆشیگیرۆدەی ئێدزیهەیە. لەو وڵاتەدا زیاتر لە ٤ میلیۆن نەخۆشی گیرۆدەبوو بە ڤایرۆسی HIV-1هەن.

لە بارەی گیرۆدەبووانی نەخۆشیی ئێدز لە ئێراندا هێشتا سەرژمێرییەکی ڕوون و جێگای بڕوا لە دەستدا نییە. بە پیی قسەی سەرۆکی ئیدارەی کۆنترۆڵی وەزارەتی تەندروستیی و دەرمان، لە ئێران ١١ هەزار و ٩٣٠ کەس تووشی ئێدز بوون کە لەم ژمارەیە تا ئێستا ١٣٧٧ کەس مردوون.

ڕێگاکانی گوێزرانەوەی نەخۆشیی ئێدز بە زۆریی بریتین لە:

پێوەندیی سێکسیی لەگەڵ کەسی گیرۆدەبوو بە ڤایرۆسی HIV-1.

گوێزرانەوە بە هۆی خوێن.

دەرزیی(سورەنگ)، کە ئەمەیان زۆرتر لە نێو موعتادەکاندا باوە.

گوێزرانەوە لە دایک بۆ منداڵ، پێش لە دایکبوون یا دواتر.

بارینی ئەتۆمیی چڕنۆبیل
ئەنجامە پزیشکیی ـ کۆمەڵایەتییەکان
کارەساتی ئەتۆمیی چڕنۆبیل

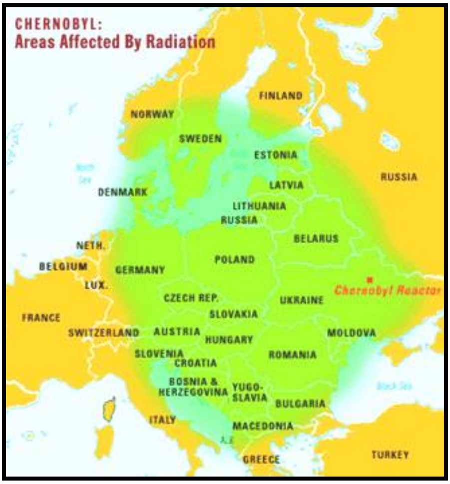
گەورەترین کارەساتی ئەتۆمیی جیهان، کاتژمێر یەک و نیوی بەیانی ٢٦ ئابریلی ١٩٨٦ لە بلۆکی چواری وزەی بنکەی ئەتۆمیی شاری چڕنۆبیل لە کۆماری ئۆکرایندا، ١٢ کیلۆمەتری سنووری باشووری کۆماری روسیای سپی قەوما. دوای ئەم کارەساتەدا بە پانتایی سەت هەزار کیلۆمەتری چوارگۆشە لە زەوییەکانی روسیا، کۆماری ئۆکراین و روسیای سپی کەوتنە ژێر کاریگەریی ماددەی رادیۆئەکتیڤ، بەتایبەت "سیزیۆم،

ئسترنسیۆم و پلۆتۆنیۆم". لە سەتا٧٠ی ماددەی رادیۆئەکتیڤ لە روسیای سپی، لە سەتا١٠ی لە روسیا و لە سەتا ٢٠ لە ئۆکراین، زەوییەکانی ئەو وڵاتانەی داپۆشی. بە پێی راگەیاندنی رێکخراوی نەتەوەیەکگرتووکان نزیکەی ٩ ملیۆن کەس لەخەڵکی یەکێتیی سۆڤێت، ٥.٢ میلیۆن کەس لە روسیای سپی – لەوانە٥٠٠ هەزار منداڵ، ٥.٣ میلیۆن کەس لە ئۆکراین – لەوانە٥.١ میلیۆن منداڵ و ٣ میلیۆن کەس لە دانیشتووانی روسیا کەوتنە ژێر کاریگەریی ئەو ماددەیە. پتر لە

٤٠٤هەزار کەس ناچار کران ماڵ و شار و گوندەکانیان بەجێ بێڵن. ئێستا زۆرتر لە ٤ میلیۆن کەس کە یەک میلیۆنیان منداڵن، لە بەشی داپۆشراو بە ماددەی رادیۆئەکتیڤدا دەژین.

ماددەی رادیۆئەکتیڤ نە تەنیا ئەم وڵاتانی خستە ژێر چەتری خۆیەوە، بەڵکو لە ڕێگای "تەپ و تۆز و هەوری چرنۆبیلی"یەوە گەیشتە وڵاتانی فنلەندا، نۆرویژ، ئاڵمانیا، فەڕانسا و بلژیک.

کارەساتی ئەتۆمیی چرنۆبیل بەرێژەی ٢٩٦ تەقینەوەی ئەتۆمیی کە لە نێوان ساڵانی ١٩٤٤ تا ١٩٨٨ لە دونیادا رووی دابوو، زۆرترین قوربانیی مرۆیی بەجێ هێشت.



ناوچەی ژێر کاریگەریی "تەپ و تۆزی چرنۆبیل"
بە رەنگی سەوز دیاریی کراوە

بە پێی راگەیاندنی ڤیکتۆر پویارکڤ سەرۆکی ناوەندی لێکۆڵینەوەی رادیۆلۆژیی ئۆکرینا، پتر لە ٢٥٠٠ کەس لە رووداوەکەی چرنۆبیلدا گیانیان

لەدەستداوە. بە پێی لێکۆڵینەوەکان، بارستایی ئەو رادیۆ ئەکتیوەی کە پاش کارەساتی چرنۆبیل گەیشتۆتە ئەتۆمسفێر[١٨٢](ئاسمان)،٢٠٠ جار زۆرترە لە ئەو بۆمبەئەتۆمییانەی کە ئەمریکا، لە شەڕی دووهەمی جیهانیدا، بە سەر شارەکانی هیرۆشیما و ناکازاکیدا رژاندی.

گوندێک لە٣٠ کیلۆمەتریی چرنۆبیل
بەشیک لەخەڵکیی بۆ ماڵەکانیان دەگەڕێنەوە. دیسەمبەری ١٩٩٥

ڕووداوی چرنۆبیل بووەهۆی گۆڕینی ژینگە و دابەزینی هێزی بەرگریی جەستەی مرۆڤ لە بەرانبەر نەخۆشییەکاندا، هەروەها بووە هۆی گۆڕانی جددی هەستیاریی ئۆرگانیزمی مرۆڤ لە ئاست پێکهاتەکانی دەوروبەردا.

بە پێی ئەو سەرژمێریانەی کەوا لە بەر دەستدان رادەی شێرپەنجەی سیستمەکانی ئیندۆکرین، هەناسە، هاڕین(گەدەو و ریخۆڵە)، خوێن و

١٨٢ Atmosphere

پـاتۆلۆژیی ژنـانی دووگیـان و منـدالانی سـاوا بەرزبۆتـەوە. لـە ١٥ سـاڵی رابردوودا رادەی شێرپەنجەی پیاوان لە سەتا١.٢٤ و ژنان لـە سـەدا ٦.٢٢ هەڵکشـاوە. پـێش کارەسـاتی چرنۆبیـل شـێرپەنجەی تیرۆئیـدی منـدالان لـە کۆمـاری بیلاروس(روسـیای سـپی) یـەک لـە ١٠٠ هـەزار بـوو، بـەلام دوای کارەساتی ئەتۆمیی چرنۆبیل شێرپەنجەی تیرۆئید لـە بیلاروسـدا ١٠٠ قات زۆرتـر بـووە و لـە ٣.٠ لـە یـەک میلیـۆندا لـە نێوان سـالانی ١٩٨٥ – ١٩٨١ گەیشتۆتە ٦.٣٠ لە میلیۆنێکدا لە سالانی ١٩٩٤ – ١٩٩١.

سـەرژمێرییەفەرمییەکانی حکومـەتی روسـیای سـپی نیشـاندەری چوونەسـەرەوەی رادەی شـێرپەنجەی تیرۆئیـدە لـەو کەسـانەی تەمـەنیان لەخوار ١٥ ساڵدان. لـە سـاڵی ١٩٩٠ ئـەو رادەیـە ٢ هـەزار کـەس بـووە، بـەلام لە ساڵ٢٠٠١ دا گەیشـتۆتە١٠ هـەزار کـەس! بـە پێی راگەیاندنی رێکخـراوەی یونسێف لـە نێوان سـاڵەکانی ١٩٩٤ -١٩٩١رێـژەی نەخۆشـیی سیسـتمەکانی دەمـار، هـارین (گـەدە و و ریخـۆڵە)، ئێسـک – ماسـولکە، هـەروەها شێرپەنجەکان لە سەتا٣٠ تا ٦٠ بەرز بوونەتەوە.

لە کۆمارەکانی روسیە و ئۆکرایندا رێژەی شێرپەنجەکان لە نێوان منالان و ئەو لاوانەی کە لە کاتی قەومانی کارەساتەکەدا تەمەنیان لە بەینی ٣ تا ١٢ ساڵ بووە، زیاتر لەو کەسانە بووە کە بە تەمـەنتر بـوون. لـە" کالۆگا" یـەکێک لـە ناوچەکـانی داپۆشـراو بـە مـاددەی رادیۆئـەکتیوی روسـیە، لـە نێـوان سـاڵەکانی ٢٠٠٠ – ١٩٨٥دا شـێرپەنجەی مـەمکی ژنـان لە سـەتا ١٢١، شـێرپەنجەی سـیی‌یەکان لە سـەتا ٥٨، شـێرپەنجەی منداڵـدان لە سـەتا ٨٨، شێرپەنجەی تانـەکانی لینف و بەرهـەم هێنـەری خوێن تـا سـەتا ٥٩ چونەتە سەر. شێرپەنجەی تیرۆئید لە روسیە ١٠ قات زۆرتر بووە.

لـە کۆمـاری ئۆکراینـدا ٥ سـاڵ پـێش رووداوی چرنۆبیـل، رادەی مامناوەنـدی شـێرپەنجە لـە کەسـانی ژێـر ١٥ سـاڵدا، ٤ هـەتا ٥ کـەس لـە

میلیۆنێکدا بووە، بەڵام لە نێوان ساڵەکانی ١٩٩٧ – ١٩٨٦ گەیشتۆتە ٤٥ کەس لە میلیۆنێکدا.

ڕادەی ئەو نەخۆشانەی کە لە شاری کیەف پایتەختی کۆماری ئۆکراین لە ژێر چاودێریی پزیشکدا بوون بەم شێوەیە چۆتەسەرێ: نەخۆشییەکانی سیستمی ئیندوکرین ١٠ جار، هەناسە ٦ جار، سیستمی عەسەبیی، خوێن و تانوپۆی خوێنساز ٥ جار . بە پێی ڕاگەیاندنی "وەزارەتی چڕنۆبیلی" ئۆکراین ڕادەی مردن لە ناوچەکانی گیرۆدە بەڕادیۆئەکتیو تا ٢ قات زۆرتر بوو.

یەکێک لەسەرئەنجامە تاڵەکانی کارەساتی چڕنۆبیل کارتێکردنی خراپ لە سەر وەچەی (بەرەی) داهاتوی ئەو وڵاتانەیە، کە ژنانی دووگیان و منداڵی تازە لە دایک بوو دەگرێتەوە. دوای ئەم کارەساتە ڕادەی نەخۆشیی جۆراوجۆری ژنان چۆتە سەر. کەم خوێنیی لە نێو ژنانی دوو گیاندا ٧.١ جار لە ساڵدا چۆتە سەرێ و نەخۆشیی تیرۆئید گەیشتۆتە سەتا ٨. ٥. نەخۆشییەکانی دیکە وەک نەخۆشیی سیستمی میز- زاوزێ ٧ جار، نەخۆشیی دڵ و رەگەکان ٢ جار و نەزۆکیی ٥.٥ جار زۆرتر بووە. رۆڵی پاتۆلۆژیی ئەسپێرمی پیاوان لە نەزۆکیی دا تا ٦.٦ جار چۆتەسەر و شێوانی هۆرمۆنی ژنانیش تا ٣ قات بەرزتر بۆتەوە.

نەخۆشیی منداڵانی ساوا پێوەندیی ڕاستە وخۆی لەگەڵ نەخۆشیی ژنانی دووگیان و کاتی زایین هەیە. دوای ساڵی ١٩٨٦ نەخۆشییە جۆراوجۆرەکانی منداڵانی شاری مینسک لە سەتا ٥. ٦ ، لە ئەیالەتی گۆمل ٣. ٦ و لە ئەیالەتی ماگلیوف لە سەتا ٥.٥ چۆتە سەر. "موتاسیۆنی" خۆزایی کرومۆزۆمەکان ٥.١ تا ٢ جار زۆرتر و ڕادەی ئاڵۆزییەکانی تەواوکاریی زگماکیی کە لە ١٧ ناوچەی ئەیالەتی گۆمل و ماگلیوڤدا ٨.٤ (لە ساڵەکانی ١٩٨٥ – ١٩٨٣) بووە، پاشان گەیشتۆتە سەتا ٦٨.٧. زیاد بوونی ڕادەی برسییەتی ئوکسیژێنی پز و ساوا یەکێک لە ئاکامە سەرەکییەکانی

کارەساتی چڕنۆبیلە. بە هۆی دابەزینی سیستمی بەرگریی منداڵان، نەخۆشییە جۆراوجۆرەکانی سیستمی هەناسە،هاڕین، دڵ و ڕەگەکان، گورچیلە، نەخۆشی چڵکیی، شێرپەنجە، هەروەها شێرپەنجەی تیروئید زیادی کردووە. بە پێی ئەو لێکۆڵینەوانەی کە لەبەر دەستدان، بەشێکی گەورە لە منداڵانی روسیای سپی لە ژێر کاریگەریی خراپی تیشکی ماددەی رادیۆئاکتیودا تووشی سێندرومی کزیی بەرگریی جەستە بوون.

منداڵێکی نەخۆش لەبەشی نەخۆشییەکانی خوێنی نەخۆشخانەی ژومارە١٤ منداڵانی کیەف لەکۆماری ئۆکرائین‌دا

کارەساتی "ئیکۆلۆژیکیی"چڕنۆبیل، بڵاوبوونەوەی ماددەی ژەهراویی لە ئاسمانی روسیای سپی‌دا(*تەنیا لە شاری مینسک پایتەختی کۆماری روسیای سپی‌دا رۆژانە نزیک بە١٥٠ تۆن ماددەی ژەهراوی دەڕژێتە نێو هەواوە*) لەگەڵ قەیرانی ئابووریی و کۆمەڵایەتیی روسیای سپی کاریگەریی خراپی سەر تەواوی بوارەکانی ژیانی گەلی ئاشتی‌خواز و رەنج کێشاوی روسیەی سپی و داهاتووی وچەکانی ئەم وڵاتەی خستۆتە مەترسییەوە. لە

سـاڵی ١٩٩٣ بـەو لاوە رادەی مردنـی سـاڵانە پتـرە لـە رادەی زاوزێ و لـە دایکبوون.

ئەگـەر لـە سـاڵی ١٩٨٥ لـە کۆمـاری روسـیەی سـپی ١٦٥ هـەزار منـاڵ لـە دایک بوون، ئەم رێژەیە لـە سـاڵی ١٩٩٣ بۆتـە ١١٧ هـەزار کـەس و لـە سـاڵی ١٩٩٦ گەیشـتۆتە٩٠ هــەزار منـداڵ. رادەی زاوزێ و لـە دایکبـوونی منـداڵ لە سەتا ٤٣ دابەزیوە. بە پێی سـەرژمێری گشـتیی سـاڵی ١٩٩٣ رێژەی خەڵکی نیشـتەجێ لـە روسـیەی سـپیدا ١٠ ملیـۆن و٣٦٧ هـەزار کـەس بـووە. ئێسـتا سـاڵانە ٩٠ هــەزار کــەس لــە رێــژەی ئــەم خەڵکــە کــەم دەبێتــەوە. بــە پێــی لێکدانــەوەی "تیالۆفســکی" ئەگــەر ئــەم رەوتــە بــەم چەشــنە درێــژەی بــێ، دوای١١١ سـاڵیتر، یانی لـە سـاڵی ٢١٠٥ ئـاخرین دانیشـتوانی ئـەم وڵاتـە لـە بەین دەچن.

سەرچاوەکان:

٢٠) کارەساتی چڕنۆبیل: ڕەهەندی پزیشکیی.مینسك ١٩٩٤

٢١) کارەساتی چڕنۆبیل: هۆ و ئاکامەکانی. بەرگی ١و٣.مینسك . ١٩٩٣و١٩٩٢

٢٢) ئاکامەکانی پزیشکیی کارەساتی بنکەی ئەتۆمیی چڕنۆبیل. مۆسکو١٩٩٥

٢٣) گۆڤاری هماتۆلۆژیی و ترانسفوزیۆلۆژیی. ژمارەی ٦.مۆسکو١٩٩٦

٢٤) رادیوبیۆلۆژیك. بورداکوف و ... مینسك ١٩٩٢

٢٥) باری رادیۆئێکۆلۆژیکی کۆماری بیلاروس دوای کارەساتی ئەتۆمیی چڕنۆبیل. دپارتمانی پزیشکیی رادیو ئاکتیویتەی زانستگای پزیشکیی مینسك.١٩٩٥

٢٦) ئاکامەکانی کارەساتی چڕنۆبیل لەکۆماری بیلاروس. راگەیاندنی نەتەوەیی مینسك١٩٩٦

٢٧) کارەساتی دمۆگرافیك لە بیلاروس. تیالۆفسکی .مینسك ١٩٩٧

٢٨) لەشساغی منداڵانی بیلاروس دوای کارەساتی چڕنۆبیل. زۆبۆیچ. مینسك١٩٩٧

٢٩) ڕۆژنامەی پەڕلەمانی(ڕوسیە) - رۆژنامەی گەل (بیلاروس).نیکلای گوسەیف ٢٦ ئابریلی ٢٠٠٠

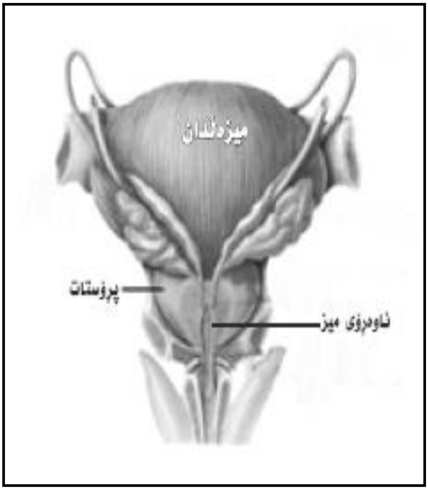
٣٠) پاتۆلۆژیی سیستمی هەناسەی لیکویداتۆرەکان دوای کارەساتی بنکەی ئەتۆمیی چڕنۆبیل. کۆکردنەوەو تەرجومەی مەحەمەد تاهیری موحەمەدی. گۆڤاری پزیشک. ژمارەی ٢، بەهاری ١٣٧٧. مینسک

٣١) دە ساڵ دوای چڕنۆبیل.Greenpeace Canada، Joanne Dufay

٣٢) کارەساتی ئەتۆمیی چڕنۆبیل co.uk www.chernobyl

٣٣) ڕاگەیاندنەکانی ڕێکخراوی نەتەوەیەکگرتووکان سەبارەت بەچۆنیەتی سێ کۆماری ئۆکراین، روسیەی سپی و روسیە .٢٠٠٣

نەخۆشییەکانی پڕۆستات



کەم کەس هەیە کە گومانی لە گرنگیی پێوەندیی جنسیی لە ژیانی ژن و مێردایەتی‌دا بێ. بەڵام بە داخەوە ژمارەی ئەو کەسانەی کە لە گرنگیی و رۆڵی ئەندامە جنسیی‌یەکان و نەخۆشیی‌یەکانیان ئاگاداریی‌یان بێ، زۆر کەمە. لە راستیشدا، تا کاتێک نیشانەکانی ئەو جۆرە نەخۆشیی‌یانە نەگەیشتونەتە ئەو پەڕی قەیران، ناچنە لای دوکتور، تا نەکا جێگای شەرمیان! پیشان نامەحرەمێک بدەن. جاری‌وا هەیە کە ئەو حەیا و شەرمە بە تایبەتیی لە تەمەنی نێوەنجیدا، دەبێتە هۆی ئەوەی کە مرۆڤ تووشی گیر و گرفت و تەنانەت مەترسیی گەورە و چارەنووس‌سازی نەگەڕاوە بێ.

یەکێک لە ئەندامە گرنگەکانی جنسیی پیاو، کە جاری‌وا وەکو دڵی دووهەمی پیاو پێناسە دەکرێ، پڕۆستاتە. بە پێی راپۆرتی رێکخراوی تەندروستیی جیهانیی، لە سەدا دەی پیاوان لە تەمەنی سەرووی پەنجا ساڵیی‌دا، تووشی نەخۆشیی پڕۆستات دەبن. هەوی پڕۆستات نەخۆشیی

هـەرە بـاوی ئەنـدامی میـز و جنسـیی پیـاوە کە بـە شـێوەیەکی بـەربڵاو لـە تەمەنی ٣٠ تا ٤٠ساڵیی پیاواندا کە تەمەنی پڕکاریی جنسیی‌یانە، دەبینـدرێ. ئەم نەخۆشیی‌یە لە تەمەنی دواتریشدا، واتە لە پیاوانی بە تەمەنتر و پاش ٥٥ ساڵیی‌دا بینراوە. لە ئەمریکا ساڵانە نزیکەی یەک ملیۆن کەس بەهۆی هەوی پڕۆسـتات دەچنـە لای دوکتـور. بە پێـی سـەرژمێرییەکان، لـە سـەتا پـەنجای پیـاوان، هـیچ نـەبێ جارێـک لـە ژیانیـان‌دا بـەو هۆیـەوە جارێـک چونـەتـە لای پزیشک. ئەم نەخۆشیی‌یە لە هـەموو جیهانـدا هەیـە. بـەڵام، لـەو ناوچانـەی کـە ساردن و شێی‌هەوا لە سەرێیە زیاترە هەتا ناوچە گەرم و وشکەکان.

گەورەبوونی پڕۆستات، نەخۆشیی هـەرە بـاوی پیاوانـە پـاش تەمـەنی ٥٠ سـاڵیی. لـە ئـەمریکادا، لە سەتاهەشـتای ئەو پیـاوانەی کە تەمەنیـان لـە سەرەوەی هەشتا ساڵە، تووشی ئەم نەخۆشـیی‌یە دەبـن. ئـەم نەخۆشـیی‌یە و نەخۆشـیی شـێرپەنجەی پڕۆسـتات، لـە پیـاوانی ئاسـیایی‌دا زۆر کـەمترە تـا پیاوانی وڵاتـانی رۆژئـاوایی. لێکۆڵینـەوەکان پیشـانیانداوە کـە خـواردنی سـۆیا (گیایەکە وەکو لۆبیا کە درێژ و باریکـە و زۆرتـر لـە وڵاتـی چـین دەخـورێ)، دەتـوانێ هـۆی ئـەم کـارە بـێ، (واتـا بـەرگرتن لـە شـێرپەنجەی پڕۆسـتات). وێچوونی شێرپەنجەی پڕۆستات لە پیاوان، پاش٥٠ ساڵیی‌دا لە سـەتا ١٤ تـا ٤٦- ە. لە ئەمریکـادا شـێرپەنجەی پڕۆسـتات دووهـەمین پلـە و لـە بـەریتانیادا پێنجەمین پلـەی لـە نێـو شـێرپەنجەکانی دیکەدا هەیـە. ئـەم شـێرپەنجەیە پێش ئەوەی‌کە تەمەنـی پیـاوان بگاتـە ٤٠ سـاڵیی زۆر بەدەگمـەن دەبینـدرێ. لـە ئەڵمانیادا ساڵانە دە هەزار کەس بەهۆی شێرپەنجەی پڕۆستاتەوە دەمرن.

بۆ ناسین و چارەی نەخۆشیی‌یەکانی پڕۆستات، کۆنترۆڵی پڕۆسـتات لـە پـاش ٤٠ سـاڵیی پێویسـتە. بەداخـەوە لـە زۆربەی وڵاتەکـان و تەنانـەت لـە ئەوروپاشدا، پیاوان زۆر ئارەزوومەندی ئەو جۆرە کۆنترۆڵانە نین. بۆ وێنە لە وڵاتێکی وەکو ئاڵمانیادا تەنیا لە سەدا حەڤدەی پیاوان ساڵانە بۆ کۆنترۆڵی پڕۆستات دەچنە لای پزیشک.

لێرەدا تێدەکۆشین کە بە کورتی باس لە پرۆستات و نەخۆشییەکانی بکەین تا پیاوان زۆرتر لە سەلامەتی خۆیان ئاگادار ببنەوە.

پرۆستات لوویەکی ١٠ تا ٢٥ گرەمییە کە لە شێوەی بەڕوو، یانیش بەقسەی پسپۆڕان، وەکو دڵ وایە. ئەو لوویە سێ سانتیمەتر درێژ و ٤ سانتیمەتریش پانە، دوو سانت و نیویش ئەستووریەکەیەتی و لە پشتی میزەڕێدایە. پرۆستات پێکهاتەی ٣٠ تا ٥٠ ئاسینووسە (کیسە بچوکەکانی ناو لوو) و لە کاتی ئاوهاتنەوە و رەحەت بوونی پیاو لە ئاخر قۆناغی پێوەندی جنسیی‌دا لە سەتا ٢٥ تا ٣٥ی ئاوی پیاو پێ کدێنێ.

هەوی پرۆستات. میکانیزمی هەوی پرۆستات جارێ بە تەواویی روون نەبۆتەوە. باکترییەکان وەکو ئەشێریا کۆلی[183] ، کلێبسێلا[184] و ئێنتێرەکۆکەکانی[185] ناو میز یان ریخۆلەی راست لە رێگای میزڕێیەوە بەرەوژوور دەچن، دەبنە هۆی هەوی پرۆستات. ڤایروس، کارگەکان، هەروەها میکرۆبەکانی کلامیدیا، تریکۆمۆناد، سۆزەنەک و هتد ... کە بەهۆی پەیوەندیی جنسییەوە(سێکس) پەیدا دەبن، دەتوانن هۆی هەوی پرۆستات بن. هۆیەکی‌تری ئەو نەخۆشییە، تێکچوونی توانای هاوئاهەنگی کارایی جنسیی پیاوە. هەندێک لە پسپۆڕان زۆر خواردنەوەی ئەلکۆل، جگەرەکێشان، یان خەم، نیگەرانیی و پەشێویی لە ساتی سێکس‌دا بە هۆی نەخۆشیی پرۆستات دەزانن. نەخۆشییەکانی میزڕێ، واتە تەنگیی یان برینداریی، یاخود جێگای‌برینی پاش چاکبوونەوە، کەمبوونی هۆرمۆنی پیاوانە، زیادبوونی هۆڕمۆنی ژنانە لە پیاواندا، مایەسیریی (بواسیر)، هەوی

183 Escherichi Coli
184 Klebsiella
185 Enterococci

ریخۆڵە گەورە و یان دانانی زۆند لە میزڕێدا بە هۆی گەورەبوون یان هەوی پڕۆستات دەزانن.

بە پێی ئەو هۆکارانەی کە دەبنە هۆی هەوی پڕۆستات، ئەو نەخۆشیی‌یە بە سێ دەستە دابەش دەکرێ:

١- هەو بە هۆی میکرۆبەوە؛ ئەم حاڵەتە کتوپڕ و لەنەکاو دەست پێدەکات و زیاتر لە پیاوانی گەنجدا دەبیندرێ. نیشانەکانی ئەمانەن:

تا و لەرز،

بێحاڵیی و ئێشی جومگەکان،

پشت ئێشە،

زوو زوو میز کردن (نەخۆش هەست بە میزهاتن دەکات، بەڵام میزێکی کەم دەکات)،

ئێشی کۆم،

ئێش لە کاتی میزکردندا، یان لە کاتی تەواوبوونی(جووت بوون) سێکسدا،

دەرمان. کەڵک وەرگرتن لە ئانتی‌بیۆتیک وەکو باکتریم[١٨٦]، نۆرۆکسین[١٨٧]، سیپرۆفلۆکساسین[١٨٨] ، ئەویش بۆ ماوەی ٧ هەتا ١٤ رۆژ.

٢- هەوی درێژخایەنی پڕۆستات بە هۆی میکرۆبەوە؛ نەخۆشیی‌یەکە وردە وردە دەست پێدەکات و ماوەیەکی درێژ دەخایەنێ. نیشانەکانی ئەمانەن:

هەوی زوو بە زووی دەستگای میز و زاوزێ،

ئێشی کۆم،

ئێشی ناوچە جنسیی‌یەکان،

186 Bactrim
187 Noroxin
188 Ciprofloxacin

پشت ئێشە،

ناراحەتیی لە کاتی میزکردندا،

هەبوونی خوێن لە ئاوی پیاودا.

دەرمان. کەڵک وەرگرتن لە ئانتیبیۆتیک بە ماوەی ١٦ هەفتە.

٣- هەوی نامیکرۆبیی درێژخایەنی پرۆستات لە جۆرەکانیتر باوترە. هۆیەکەی هێشتاکە نەناسراوە. لە بەراورد لەتەک جۆرەکانیتردا، هەشت جار پتر دەبیندرێ. نیشانەکانیشی هەر وەکو هۆی درێژخایەنی

میکرۆبییە. بەو جیاوازیەوەی کە نیشانەکانی چڵککردنی دەزگای میز- زاوزێ لەواندا سەرهەڵنادات. بۆ دەرمانی ئەم حاڵەتە لە دەواگەلی دژەهەوی ناسترۆئیدیی کەڵک وەردەگیرێ. بەو کەسانەی کە تووشی ئەم نەخۆشییە بوون پێشنیار دەکرێ خاڵەکانی خوارەوە رەچاو بکەن:

دانیشتن لە ئاوی گەرمدا،

سێکسکردنی بەبەرنامەو رێک و پێک،

وەرزشی سووک،

نەخواردنی خواردەمەنی تیژ و پڕ لەکافائیین،

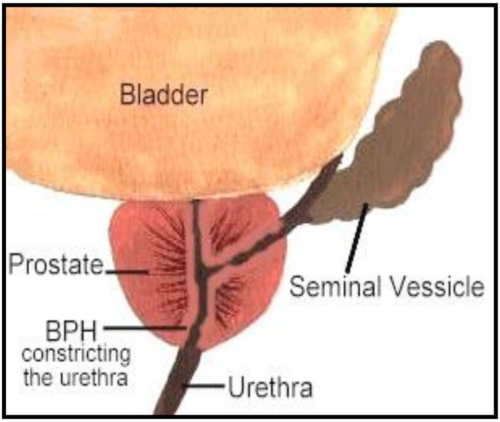
نەخواردنەوەی ئەڵکۆڵ.

گەورەبوونی ناشێرپەنجەیی پرۆستات[189]

گەورەبوونی ناشێرپەنجەیی پرۆستات لە زۆربەی پیاوان‌دا پاش تەمەنی پەنجاساڵیی دەبیندرێ، بەڵام لە تەمەنی ٣٠ ساڵەیشدا بینراوە. گۆڕانی پێکهاتەی پرۆستات لە چل ساڵییدا دەست پێدەکات. لە زۆربەی پیاوان، لە تەمەنی ٧٠ ساڵییدا پرۆستات گەورە دەبێ. سەرەڕای ئەوەیکە پسپۆڕان پەرەگرتنی ئەم نەخۆشییە لە پێوەندیی لەگەڵ گۆڕانکارییەکانی هۆرمۆنیی

189 Benign Prostatic Hyperplasia - BPH

پیـاوان بە پێـی چوونەسـەرەوەی تەمەن دەزانـن، بەڵام هـۆی سـەرەکیی ئەم نەخۆشـیی‌یە جـارێ بە تەواویـی نەناسـراوە، بەم پـێیە پزیشـکەکان توانـایی پێشگیرییان نییە لە پەرەگرتنی ئەم رەوتە.



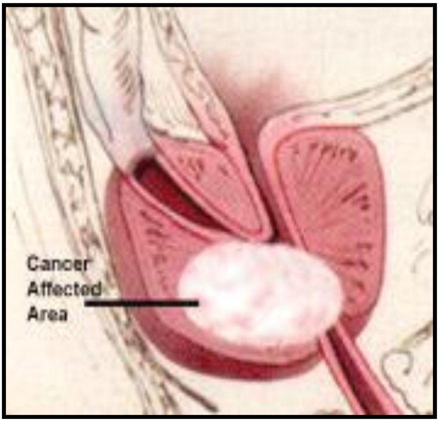
دەرمان یان نەشتەرگەریی لە پێوەندیی لەگەڵ گـەورەبوونی پرۆسـتات بە تەنگبوونەوەی میزڕێ و مانەوەی بەشێک لە میز لەمیزەڵداندایە.

نیشانەکان:

دڕەنگی لە دەستپێکی میزدا،
زۆر بۆ خۆهێنان بۆ راماڵینی میز،
مانەوەی بەشێک لە میز لە میزەڵداندا،
زوو زوو میز کردن و هەست بە پڕبوونی میزەڵدان کردن،
کەمبوونەوەی فشار و پچڕپچڕ میزکردن،
شەو هەستان بۆ میزکردن،
هەبوونی خوێن لە میزدا،
خورین و سووتانەوە لە کاتی میزکردن بە هۆی چڵکی میزڵدانەوە.

چارەسەریی: دەرمانی نەخۆش بە پێی تەمەن و سەرهەڵدانی نیشانەکان لە چاودێری و کۆنترۆڵی نەخۆشەوە هەتا نەشتەرگەریی لە نەوەساندایە. لە کاتی کەم بوونی نیشانەکانی ئەم نەخۆشیی‌یە پێویست بە دەرمانی تایبەتیی ناکات و پێشنیار دەکرێ ئەم کەسانە لە ژێر چاودێری پزیشک بن و لە خواردنەوەی ئەلکۆل، هەروەها زۆرخواردنەوەی ئاو پێش خەوتن پارێزبکەن.

شێرپەنجەی پرۆستات:



ئەم شێرپەنجەیە دووهەمین شێرپەنجەی باو و دووهەمین هۆی مردنی پیاوانە لە ئەمریکا. شێرپەنجەی پرۆستات لە سەتا پەنجای پیاوانی سەرەوەی ٧٠ساڵ و لە نێزیکەی تەواوی پیاوانی ٩٠ ساڵدا دەبیندرێ. هۆی ئەم شێرپەنجەیەش هێشتاکە نەناسراوە.

لێکۆڵینەوەکان پیشانیانداوە کە شێرپەنجەی پرۆستات لەو پیاوانەدا زۆرترە کە گرووپی خوێنی « O » یان هەیە. بەڵام لە نێو ژاپۆنیی‌یەکاندا کەمتر دەبیندرێ و رەش پێستان زۆرتر لە سپی پێستان تووشی ئەم حاڵەتە دەبن. هەندێک لە توێژەران پێوەندیی خواردنی رۆنی ئاژەڵ و شێرپەنجەی پرۆستاتیان پیشانداوە. خواردنی ڤیتامین A بواری تووشبوونی شێرپەنجەی پرۆستات کەمتر دەکاتەوە،(رۆنی ئاژەڵ پڕە لە ڤیتامین A) . رەنگبێ چوونەسەرەوەی

هۆرمۆنی پیاوانە(تێستۆستێرۆن)، یەکێک لە هۆکارەکانی شێرپەنجەی پرۆستات بێ.

نیشانەکان: لە دەستپێکدا بە هۆی پەرەگرتنی ئارام و سووکی نەخۆشییەکە نیشانەیەکی تایبەتی نابیندرێ، بەڵام لە کاتی پەرەگرتوویی ئەم نەخۆشییەدا گەورەبوونی پرۆستات، هەروەها ئێشی ئێسکەکان دەبیندرێ. کۆنترۆڵ کردنی پرۆستات، بە تایبەتیی پاش تەمەنی چل ساڵیدا رۆڵێکی بەرچاویی لە دیارییکردنی ئەم نەخۆشییە هەیە. لە پیاوانی ٤٠ تا ٥٠ ساڵدا ، ساڵێ جارێک تێروانینی پرۆستات لە رێگای ریخۆڵەی راستەوە و ئەندازەگرتنی ماددەیەک لە خوێندا بە ناوی **PSA** کە تایبەتە بۆ شێرپەنجەی پرۆستات، رۆلێکی بەر چاوی لە ناسینی ئەو شێرپەنجەیەدا هەیە. PSA کورتکراوێی Prostate Specific Antigen (دژەلەشی تایبەتمەندی پرۆستات) ـ ە و لە کاتی شێرپەنجەی پرۆستاتدا ئاستی PSA لە خوێندا دەچێتەسەرێ. ئاستی PSA بە پێی تەمەنی پیاو بەم چەشنەیە:

لە پیاوانی ٥٠ هەتا ٥٤ ساڵدا ٣.٧ میلیمەتر/نانۆگرەم[190]

لە پیاوانی ٥٥ هەتا ٥٩ ساڵدا ٤ میلیمەتر/نانۆگرەم

لە پیاوانی ٦٠ هەتا ٦٤ ساڵدا ٤. ٥ میلیمەتر/نانۆگرەم

لە پیاوانی ٦٥ هەتا ٦٩ ساڵدا ٢. ٦ میلیمەتر/نانۆگرەم

لە پیاوانی ٧٠ هەتا ٧٤ ساڵدا ٦.٦ میلیمەتر/نانۆگرەم

گەیشتنی میزانی PSA لە خوێندا بە ١٠ میلیمەتر/نانۆگرەم یەکێک لە نیشانە سەرەکییەکانی شێرپەنجەی پرۆستاتە. یەکێتی ئۆرۆلۆژەکانی ئەمریکا پێشنیار دەکەن تا رادەی PSA ی پیاوان پاش تەمەنی ٥٠

190 Nanogram/milliliter

ساڵیی دا جارێک له ساڵ و لەوانەی کە لە بنەماڵەیاندا ئەم نەخۆشیی یە باو بووە پاش تەمەنی ٤٠ ساڵیی ئەندازە بگیرێ.

شـێوەی دەرمـانی ئەم نەخۆشـانە بـەپێی قۆنـاغی پەرەگرتـوویی شێرپەنجەیە و لەم رەوتەدا لە تیشک درمانیی، بە کارهێنانی هۆرمۆنی ئستروژین یاخود نەشتەرگەریی کەڵک وەردەگیرێ.

سەرچاوەکان

HARRISN’S 15 th Edition, Principles of Internal Medicine 2001

THE MERCK MANUAL OF MEDICAL INFORMATION 1997

Lecture Notes on Urology, John Blandy 1982 -

Onkologie 2000

Internal Medicine ,book 4,Robert A .Hannaman,MD,Tenth Edition ٢٠٠٣/ ٢٠٠٤

Praxisleitfaden Allgemeinmedizin,St.Gesenhues R.Yiesche 2001

Hexal MEMO Med.2 Auflage ,Sönke Müller 2002 -

٥-Treatment Guidelines for Medicine and Primary Care, Paul D.Chan ،MD & Margaret T.Johnson,MD. 2002 Edition

Color atlas and text of clinical medicineForbes&Jackson,2-d Edition ١٩٩٧

Mosby’s Diagnostic and Laboratory Test Reference,Fifth Edition ٢٠٠١

Treatment of Prostatitis, Jmaes. j and ….,American Academy of Family Physicians,2000

Prostatitis,By Sean O Henderson ,MD ,2002 -

التهاب پروستات بیماری مردها . تیلتینسکی و ... مینسك ١٩٩٨(روسی)

اورولوژی برای پزشك خانواده ، پروفسور ساوچنکو . مینسك ٢٠٠٠(روسی)

درمان هیپرپلازی خوش خیم پروستات ترجمه دکتربهزاد دره التاج

پێویستیی و گرنگیی
بارهێنانی جنسیی منداڵان

به داخەوە زۆربەی خەڵک نایانەوێ یا ناتوانن و پێیان عەیبێکی گەورەیە وەڵامی ساکارترین پرسیاری منداڵەکانیان سەبارەت بە سێکس بدەنەوە. جەماعەتێک وشەی سێکس وەک سنوورێکی مەزن لەبەرچاو دەگرن کە تێپەڕین لێی دەبێتەهۆی کرانەوەی پێش وەختی چاو و گوێچکەی منداڵان و شکاندنی سنووری شەرم و حەیا. بەشێکیش تەنانەت ئەگەر پێشیان خۆش بێ وەڵامی منداڵان بدەنەوە، لەبەر نەبوونی زانستی پێویست سەبارەت بەم مەسەلەیە، دادەمێنن و ناتوانن بە شێوەیەکی رێک و پێک لە چۆنیەتیی جیهانی سێکس و سێکسوالیتە بدوێن. ئەم گرفتە لە دەرەوەی وڵاتیش نە تەنیا لە نێوان کوردەکان و کۆچەرانیتردا دەبیندرێ، تەنانەت، زۆربەی خەلکی رۆژئاواش مەیلێکی وایان نییە کە لە سەر ئەم مەسەلەیە لەگەڵ منداڵەکانیان بە شێوەیەکی ئاسایی بدوێن. ئەمەش لە حالێکدایە کە پێمان خۆش بێ یان نا، لە دونیایەکی سێکسییدا دەژیین، لە جیهانێک کە رۆژانە بە چەشنێک سەر و کارمان لەگەڵ دونیای سەرسوڕهێنەری سێکس هەیە، لە رادیۆ و تەلەڤزیۆن، ئینتەرنێت، رۆژنامە و گۆڤارەکان، موسیقا و تەنانەت لە

پڕۆپاگەندەی حیزبە سیاسییەکانی رۆژئاوایش هەر باسی دەکری و بۆ فرۆشتنی زۆر شت لە سابوونەوە بگرە هەتا ئۆتۆمبێل لە سێکس و وێنەی ژنی رووت و جوان کەڵک وەردەگرن. تەنانەت پێشەوایانی ئایینیش لە ریسالەکانیان زۆر گێڕانەوە و رەوایەت و قسەی خۆشیان سەبارەت بەجێگای شەرمگای ژن و پیاو هەیە،هەر چەند خوداوەندی عالەم سێکسی لە پێشەوایانی عیسایی و راهبە دونیاتاریکەکان حەرام کردووە، ئەوانیش هیچ کاتێک بە فیرۆ نادەن و بە نهێنی یا ئاشکرا خەریکی ئەم کارە پیرۆزەن و جار و بار ئاکاری سێکسیی ئەوان لەگەڵ منداڵان و قوتابییەکانیان بە مانگ خۆراکی بەرنامەکانی تەلەڤزیۆن و ریپۆرتاژی رۆژنامە و گۆڤارەکانە.

بەڵام بە پێی ئەو شتانەی کە باسمان کردن، ئایا منداڵان وەڵامی پرسیاری خۆیان سەبارەت بەسێکس و چۆنیەتی هەستی جنسیی بە درووستی و رێک و پێکی وەردەگرنەوە؟ ئایا بێ دەنگیی، یا وەڵام نەدانەوەی دایک و باوک بەو پرسیارە ئاساییەی منداڵان، هانیان نادا پەنا بە جەماعەتی بێگانە ببەن؟ ئایا هەر ئەمە نابێتە هۆی ئەوەی کە بەشێک لە منداڵان تووشی سێکسی پێش وەخت، نەخۆشیی جنسیی وەک سیفلیس، سووزەنەک، ئیدز ببن؟ ئایا ئەمە نابێتە هۆی مەترسیی زگپڕیی کچە قوتابییەکان و تێک چوونی ژیان و داهاتووی ئەوان و منداڵەکەیان؟

بە پێی سەرژمێرییەک، لە سەتا ٧٢ی کوڕان و ٦٦ی کچانی ئەمریکیی بۆ هەوەڵ جار نەک لە لایەن دایک و باوکیان، بەڵکو جەماعەتێکیترەوە شارەزای چۆنیەتیی ژیانی جنسیی دەبن و تەنیا لە سەتا ١٠ی ئەوان لە قوتابخانە بە شێوەیەکی درووست فێری زانستی سێکس و تایبەتمەندییەکانی ئەندامە جنسییەکانی جەستەی خۆیان دەبن! لە راگەیاندنێکی گرووپی میانەڕەوی پەڕلەمانی بەریتانیا باسی مەترسیی ژیانی جنسیی منداڵانی ئەم وڵاتە وەک ئاکامی بێدەنگی و نەتوانینی دایک و باوکەکان بۆ شیکردنەوە و باسکردنی پێوەندیی و تەندروستیی جێنسیی

دەکرێ. بە پێی راپۆرتی کۆمیتەی تەندروستیی بەریتانیا، زۆرترین ئاستی زگپڕی کچانی لاوی رۆژئاوایی لەم وڵاتەدا دەبیندرێ.

لە راستییدا، ئێمە لە وڵاتێکدا لە دایک بووین کە باسی ژیان و چۆنیەتیی مەیل و ئاکاری جنسیی وەک گوناحێکی مەزن لە قەلەم دەدرێ، تەنانەت دایک و باوکانیش بیانەوێ باسی بکەن لەبەر ناشارەزایی لە زانستی کاری جەستەی مرۆڤ و سێکس و سێکسوالیتە، و نەبوونی کولتوری وتووێژ لەگەڵ منداڵان، لە وەڵام دانەوەدا دۆش دادەمێنن، چۆن رۆشنبیری کورد دەتوانێ تا ئەم پێستە ئەستوورە نەدڕێنێ و پەنا بە خوێندن و زانین و گۆڕینی بەشێک لە داب و نەریتی کۆن نەبا، ئەرکی گرنگی بارهێنانی جێنسیی منداڵەکەی بەجێ بێنێ؟!

لە ژیانی رۆژانەدا، ئەو کاتەی کە منداڵ پرسیارێک سەبارەت بە مەسەلەی جنسیی لە دایک و باوکی دەکا، لە پلەی هەوەڵدا یەکێک لە حاڵەتەکانی ژێرەوە دێتە پێش:

پەشێویی. مرۆڤ بیر لەوە دەکاتەوە کە وەڵامی ئەم پرسیارە چ کاریگەرییەکی لە سەر منداڵ دەبێ.

بێمتمانەیی بە خۆ. ئەگەر وەڵامەکەم درووست و رێک و پێک نەبێ چ دەقەومێ؟

رامان. ئایا کاتی ئەوە گەیشتووە باسی سێکس لەگەڵ منداڵ بکرێ؟

ئەم پرسیارانە زۆر بەجێ و درووستن، بەڵام منداڵ کە پرسیارێک دەکا چاوەڕوانی وەڵامە. شێوەی هەڵسوکەوتی درووستی دایک و باوک بۆ شیکردنەوەی پرسیار و ویستی منداڵ دەتوانێ ببێتە هۆی خاڵەکانی خوارەوە:

i) منداڵ دەبینێ جێی سەرنجی دایک و باوکێتی و ئەوان هەمیشە ئامادەی گوێ راگرتنن لە پرسیارەکانی و دانەوەی وەڵامێکی شیاو.

j) پێویست ناکا بۆ وەرگرتنی وەڵامی خۆیان روو لە بێگانە یا جەماعەتی نالەبار بکەن.

k) لە لای منداڵ رێز و حورمەتی دایک و باوک زۆرتر دەبێ و دەبێتە هۆی متمانە وهەستی نزیکی زۆرتر بەوان.

l) تا رادەیەکی زۆر بەرگریی لەشوێن کەوتنی منداڵە داوی کەرەستەی سرکەر، سێکسی پێشوەخت، زگپڕیی کچان و نەخۆشییەکانی جنسیی دەکا. دەبێ ئەم مەسەلەیە لەبەرچاو بگیرێ کە بۆ وێنە لە سەتا ٥٣ی لاوانی ئەمریکی پیش تەواوکردنی قوتابخانە، ئەزموونی پێوەندیی جێنسییان هەیە و ساڵانە نزیک بە ٣ میلیۆن لاو تووشی یەکێک لە نەخۆشییەکانی جنسیی دەبن. بە پێی سەرژمێرییەک سێ لەسەر چواری گەنجەکانی ئەمریکا لە تەمەنی ١٨ تا ١٩ ساڵیدا پیوەندیی جێنسییان لەگەڵ هاورەگەز یا رەگەزی بەرانبەر بووە. لە نێو هاوجنس بازەکاندا بە واتەیەک پیوەندیی جنسی زووتر و لە تەمەنی ١٦-١٣ ساڵاندا دەست پێدەکا. بە پێی ئەو خاڵانەی کە باسکرا کردنەوەی بابەتی وتوێژ سەبارەت بە ژیانی جنسیی ئەگەر درەنگ نەبووبێ قەت زوو نییە!

پرسیارە گشتییەکان سەبارەت بەسێکسوالیتە[١٩١]

چەمک و مانای سێکسوالیتە زۆر بەربڵاوترە لە هەست و نزیکایەتی جنسییە و رۆلێکی گرنگ لە سەر ژیانی مرۆڤ، شێوەی هەستکردن بە چۆنیەتیی ژیان و راستییەکانی دەوروبەر، ناسین و رێز بۆ خۆ و ماڵ و منال، مانای ئەوین و دڵداریی، خۆشیی و ناڕەحەتیی، هەروەها هاودەردیی و دڵسۆزیی و هتد ... دەگێڕێ.

191 Sexuality

سێکسوالیته بەشێکه لە سروشت و کەسایەتی مرۆڤ. مرۆڤ بوونەوەرێکی جنسییە(سێکسواله) و ئەم حاڵەته بریتییە لە:

جەستەی مرۆڤ و چۆنیەتیی کاری جەستە، وەک: جیاوازیی کاری جەستەی ژن و پیاو، ئەندامەکانی جنسیی، زاوزێ.

جنسیەت، ژن یا پیاو بوون. چۆنیەتیی کار و ڕۆڵی هەر کامیان لە کۆمەڵگادا، جیاوازیی کار و جل و بەرگیان.

هەستی جنسیی. مەیلی جنسیی به هاورەگەز(هێمۆسکسواڵ)، به ڕەگەزی بەرانبەر(هێترۆسکسواڵ)، یا به هەر دوو(بایسکسواڵ).

ڕێزگرتن و بایەخدان به ژیانی ئەو کەسانەی که لەگەڵی له پێوەندییدان.

هەست و تێگەیشتنی مرۆڤ له جوانیی.

کاتێک مناڵ به تەمەنی باڵغبوون دەگا، هەست و مەیلی جنسیی لەودا بەهێزتر دەبێ. به تایبەتیی لەم قۆناغەدا، ئەرکی دایک و باوکە کە بە شێوەیەکی شیاو و ئاسایی باسی ئەوین و دڵداریی، یەکێتیی و جیاوازیی ئەم هەسته لەگەڵ مەیل به پێوەندیی و نزیکایەتی جنسیی بکەن. بۆ مناڵ دەبێ ڕوون کرێتەوە کە" ئەوین و خۆشەویستیی" هەستێکی به هێز و مرۆییه که دەتوانێ له خۆشەویستیی و ڕێزی مرۆڤ به کچ، کوڕ، بنەماڵە، دۆست، وڵات، حیزب، بیر و باوەڕ و مرۆڤدا خۆی بنوێنێ تا ئەو ڕادەیە که ئامادەیێ چاوپۆشیی دڵخواز و هەستپێکراو و ئاکارێکی تایبەتمەند لە ڕێ ئەودا بێ. زۆر جار چیرۆک و شیعر و شێوەی ئاشنایی لەگەڵ ڕاستییەکانی ژیان ئەتوانێ ڕۆڵێکی بەرچاو له بزاوتنی هەستی ناسکی مرۆڤدا بگێڕێ.

بۆ مناڵ دەبێ ڕوون کرێتەوە که ئەوینی جنسیی، مەیلو ویستێکی به هێز و ئاساییه، که جاروبار گەلێک ڕۆئیایی، خەیاڵی، شەیدایی یان تەنیا لەنجە و نازێکی ساکاره. هەستی جنسیی دەتوانێ بێ هەر چەشنه پێوەندییەک لەگەڵ هەستی ئەوین و دڵداریی سەرهەڵدا، ئەوین و دڵداریش

بێ ویستی جنسیی دەست پێ بکا. ئەوانەیکە لە ژیانی هاوبەشدا هەر دوو هەستەکەیان بە یەکەوە هەیە، لە ژیانیان کەڵک و خۆشییەکی زۆرتریان دەبێ تا ئەوانەیکە بێ بەش لە یەکێک لەو هەستانەن.

لە تەمەنی باڵغبووندا بە پێی گۆڕانی هۆرمۆنەکانی جەستە،هەستێکی بە هێزی جنسیی لە منداڵاندا بە کەسانی دوور و نزیک وەکو: خوشک و برای دۆستەکانیان، مامۆستای مەدرەسە و هتد ... سەر هەڵدەدا. لەم پلەیەدا دایک و باوک نابێ چاو ڕەوانی پرسیاری منداڵ بن، باشتر ئەوەیە بە پێی تەمەن و ڕادەی ویستی ڕۆحیی و ئاسایی منداڵ و بە کەڵک وەرگرتن لە ڕووداوەکانی ڕۆژانە پرسیارێک درووست بکەن و ڕاوێژی لەسەر بکەن. بەڵام دەستکەوتی ئەم کارە کاتێک ڕەنگێکی ئەرێنیی دەداتەوە کە دایک و باوک شارەزا و ئاگاداری زانستی پێکهاتن و کاری سروشتیی جەستەی منداڵ بە پێی تەمەنی ئەوان بن. ئەمەش پێویستی بە خۆیندن و فێر بوون هەیە و هەرچی زووتر هەنگاوی بۆ هەڵێندرێتەوە، قازانجی زورترە و ئاکامی باشترە. بۆ وێنە منداڵ لە تەمەنی ١٠ تا ١٤ ساڵییدا دەبێ ئاگاداری خاڵەکانی خۆارەوە بێ:

زاوزێ و ئاڵوگۆڕی پێکهاتە و کاری ئەندامەکان.

دەستدرێژیی و ئازاری جنسیی و شێوەی بەرگریی.

نەخۆشییەکانی جنسیی.

کاریگەریی تەلەڤزیۆن وئینتەرنێت لەسەر مناڵ:

بەرنامەکانی تەلەڤزیۆن کە لە چوارچێوەی تەمەنی منداڵاندا نین کارتێکەرییەکی خراپیان لە سەر ژیان و ئاکاری ئەواندا هەیە. زۆربەی فیلمەکانی تەلەڤزیۆن بە نیشاندانی پێوەندیی جنسیی ژن و پیاو، بیری مناڵ بە شێوەیەکی نائاسایی بەرەو بابەتگەلێک دەکێشن کەهیچ چەشنە هاوتایی لەگەڵ ویست و هەستی ڕۆحیی و سروشتیی ئەواندا نییە. بەپێی

لێکدانەوەی Kaiser Family Foundation لە فیلمەکانی پڕبینەری تەلەڤزیۆندا بەلایەنیکەم ٨ جار پێوەندیی جێنسیی نیشان دەدرێ کە دوو لە سەر سێی راستەوخۆ نزیکایەتی جنسیی ژن و پیاوە. مندالان بە دیتنی ئەم فیلمانە لە ژیان و راستییەکانی جیهانی مندالیان دوور دەخرێنەوە و بەجێی دەرس، وەرزش، کایە لەگەڵ مندالانی هاوتەمەن و یاری لە مالێ، زۆربەی کاتی بە کەلکیان بەداخەوە بە فیڕۆ دەڕوا. بۆ وێنە لە ئەمریکا، مندالان لە حەوتوویکدا بەلانی کەم ٢٤ کاتژمێر سەیری تەلەڤزیۆن دەکەن. بە پێی سەرژمێرییەک، مندالێکی ئەمریکیی لەو کاتەوە کە دەچێتە باخچەی منالان تا ئەو کاتەی کە پۆلی ١٢ تەواو دەکا، نزیک بە ١٨هەزار کاتژمێری بە سەیری تەلەڤزیۆن تێپەڕ دەبێ و تەنیا ١٣ هەزار کاتژمێر چۆتە قوتابخانە. جیاوازیی ئەم ژمارەیە لە ولاتیکی وەک ئالمانیا کە کاتژمێری چوونە قوتابخانەی منالان تا پۆلی ٦ کەمتر لە ئەمریکایە، دەبێ زۆرتربێ. بۆ پێشگیریی لە ئاکامی نەرێنیی تەلەڤزیۆن لە سەر مندالان، پێشنیار دەکرێ کاتی سەیری تەلەڤزیۆن کەمکرێتەوە و پێشگیریی لە سەیری ئەو فیلمانە بکرێ کە لەگەڵ تەمەنی مندالدا یەک ناگرێتەوە. باشترە تلەویزیۆن لە دیوی دانیشتن بێ و مندال لە دیوی خۆی تەلەڤزیۆنی لەبەر دەست نەبێ. بەرتەسک کردنی سەیری تەلەڤزیۆن دەرفەتێکی زۆرتر بە مندال دەدا تا لە کاتی خۆی کەلکێکی باشتر وەرگرێ، کاتی پشوودانی لەگەڵ مندالانی هاوتەمەن و بنەمالە بە شێوەیەکی ئاسایی و باشتر تێپەڕ بێ.

لە جیهانی پێشکەوتووی ئەمڕۆدا، ئینتەرنێت بە هێزترین، خێراترین و بەرچاوترین سەرچاوەی راگەیاندنی هەوال، پێوەندییگرتن و بەدەست هێنانی بەرهەمەکانی ئابووریی، کۆمەلایەتیی، سیاسیی، فەرهەنگیی و زانستییە. تا سالی ٢٠٠٣ زۆرتر لە٤٥٠ میلیۆن کەس لە چوار گۆشەی دونیا دەستیان گەیشتۆتە بە ئینتەرنێت بووە و بە پێی پێش بینییەک دەبێ ئەم رەقەمە لە سالی ٢٠٠٥ دا بە بیلیۆنێک گەیشتبێ. لە ماوەی سالانی ١٩٩٨

تا ۲۰۰۳ ژمارەی بینەرانی ئەڵمانی ئینتەرنێت تا ۷ قات زۆرتر بووە و تەنیا لەساڵی ۲۰۰۱ دا نزیک بە ۱۰ ملیۆن ئەڵمانی پێوەندییان بە یەکێک لە کۆمپانییەکانی ئینتەرنێتەوە کردووە. ئینتەرنێت هەر بەو شێوەی کە دەتوانێ سەرچاوێکی بە کەڵک و باش بێ، دەشتوانێ سەرچاوەی تاڵیی، ناخۆشیی و تەنانەت کارەساتی گەورە لە بنەماڵەگەلێک بێ کە مندالان بێ کۆنترۆڵی شیاوی دایک و باوک کار بە ئینتەرنێت دەکەن و زۆربەی کاتی خۆیان لە لاپەڕەی دەمەتەقێ[192]، کایە و سەیری سایتەکان تێپەڕدەکەن. ئەوەندەی کە منداڵ لە بەشی گەڕانی ئینتەرنێت[193] وشەی سێکس بنووسێ، ڕێگای بە هەزاران سایتی جۆراوجۆری سێکسیی دەکرێتەوە. بۆ وێنە تەنیا لە AOL. com پتر لە ۲,۷٤۰,۰۰۱ لاپەڕەی ئینتەرنێتی هەیە، کە لە هەر لاپەڕەیەکدا ۱٥ سایتی سێکسیی تێدایە. بێجگە لەوەش، لاپەڕە(پەیجی) دەمەتەقێ(چات) بۆتە جێی لە داو خستنی مندالان لە لایەن منالبازەکانەوە. بۆ وێنە لە ماوەی ساڵەکانی ۱۹۹۳ تا ۱۹۹۹دا، ئێف. بی. ئای ئەمریکا ۱۷۹ کەسی گرتووە کە لە ڕێگای لاپەڕەی چاتەوە مندالانیان خستۆتە داوی خۆیان و دەستدرێژیی جنسییان لێ کردون، بو سازکردنی فیلمە پۆرنۆگرافییەکان کەڵکیان لێ وەرگرتوون و دەیان بەلای‌تریان بەسەر هێناون. باشتر ئەوەیە بۆ بەرگریی لەهەر چەشنە کارەساتی گەورە و بچووک، مندالان لە ژێر چاودێریی و کۆنترۆڵی دایک و باوکیان کەڵکی شیاو لە ئینتەرنێت وەرگرن.

192 Chat
193 Search the web

دەسدرێژیی جنسی لە منداڵ:

دەسدرێژیی جنسیی لە منالاَن یەکێک لەو بابەتانەیە کە ژیان و داهاتووی منداڵان دەخاتە مەترسییەوە. بە داخەوە دەسدرێژیی جێنسیی شتێکی نوێ نییە و مێژوویەکی بە درێژایی مێژووی مرۆڤ لە دونیای زۆر کۆنەوە هەتا ئیستای هەیە.

دەسدرێژیی جنسیی لە تەواوی ولاَتانی دونیادا سەرەڕای جیاوازیی فەرهەنگیی، ئابووریی، کۆمەلاَیەتیی بە شێوەیەکی بەرچاو خۆی دەنوێنێ و تەنیا جیاوازیی لە شێوەی بۆچوونی بنەماڵە، کۆمەڵگا و یاسای سزادانی ئەو ولاَتە سەبارەت بەم مەسەلەیەیە. تەنانەت لە زۆربەی ولاَتانی پێشکەوتووش تا نێوەڕاستی ساڵەکانی ٧٠ی زایینی، بە شێوەیەکی جیددی و یاسایی سەرنجی لێ نەدراوە، لە ولاَتانی ئاسیایی و ئەفریقاییشدا کە شێوەی ژیانی فیودالیی- ئایینیی زاڵە، نە تەنیا سەرنجی جیددیان نەداوەتە ئەم مەسەلەیە، تەنانەت زۆر جاریش بە بۆنەی بەرگریی لە شەرەفی بنەماڵە و داپۆشینی ئەم ئاکارە، مناڵەکەیان زۆر بێڕەحمانە کوشتووە.

لە ئەمریکا تا ساڵی ١٩٧٥ بە شێوەیەکی جیددی و ئاسایی بەرگریی لەو مەسەلەیە نەکراوە. بە پێی لێکۆڵینەوەی "کومیتەی نەتەوەیی پێشگیریی لە

دەسدرێژیی جنسیی منالانی ئەمریکا" لە ساڵی ١٩٨٢، سالانە نزیک بە یەک میلیۆن منداڵی ئەمریکایی دەسدرێژیی جنسیی‌یان لێکراوە، یا ئازاری جەستەیی دراون. بە پێی سەرژمێرییەکی‌تر، سالانە دەسدرێژیی جنسیی لە٢٠٠ هەزار منداڵی ئەمریکایی دەکرێ، یا بە شێوەیەک ئازار دەدرێن. کچان قوربانیی سەرەکیی دەسدرێژیی جنسیین، لە ئەمریکادا لە سەتا ٢٧ی کچان و ١٦لەسەدی کوڕانی ژێر ١٢ ساڵ؛ و لە ئەڵمانیای رۆژئاوا لە سەتا ١٥ تا ٢٥ی کچان و لە سەتا ٥ تا ١٠ی کوڕان بە جۆرێک دەسدرێژیی جنسیی‌یان لێکراوە. بە پێی لێکۆڵینەوەکانی رێکخراوی بەرگریی لە مندالانی ئیران، لە سەتا ٥٠ی ئەو مندالانەی کە ئاوارەی کوچە و کۆلانانن و وەک " مندالانی شەقامیی" دەناسرێن، دەسدرێژیی جێنسیی‌یان لێکراوە و تەنیا لە تارانی پایتەختی کۆماری ئیسلامیی ئێران، لە ساڵی ٢٠٠٣-٢٠٠٢ رێژەی مندالانی شەقامیی پتر لە ٢٥ هەزار کەس بووە.

لە زۆربەی ئەو کارەساتانەدا لە سەتا ٩٠ی دەسدرێژکەر ئەندامی بنەماڵە، خزم یان دۆست و ئاشنای نزیک بووە. بۆ وێنە لە ئەڵمانیای رۆژئاوادا لە سەتا ٦٠ی دەسدرێژکەر ئەندام و خزمی بنەماڵەیە(لەسەتا ٥٠ی، باوکی منداڵە)، لە سەتا ٣٠ی دۆستی بنەماڵە و جیرانەکانیان و لە سەتا ٦ تا ٧ خەلکی نەناسراو و بێگانە بووە. لە سوید-یش بە پێی راپۆرتی سالانەی رێکخراوەی BRIS، لە ساڵی ٢٠٠٢ دەسدرێژیی جنسیی لە منالان بە نیسبەتی ساڵی ٢٠٠١ تا سەدا ٣٠ چۆتەسەرێ، لە هەر ١٠ منداڵ ٨ی لە لایەن باوکیانەوە دەسدرێژیی جنسیی‌یان لێکراوە و ٩ لە١٠ی ئەو کەسانەی دەسدرێژیان لێکراوە کچ بوون.

بە داخەوە زۆر جار ئەم ئاکارە ساڵیانی ساڵ درێژەی پێدەدرەی و دەسدرێژکەر لە تەواوێ شێوەکان بۆ بێ‌دەنگ راگرتنی مناڵ و پێش‌بردنی ئامانجی خۆی کەلک وەردەگرێ.

ئەم منداڵانە زۆرتر لە مەترسییدان:

ئەوانەی کە لە ژێر چاودێر و کۆنترۆڵی شیاوی دایک و باوکدا نین.

ئەوانـەی کـە دایـک و بـاوکی مەشـروب خـۆر یـا خووگرتـوو بـەماددەی سڕکەریان هەیە.

ئـەو منداڵانـەی کـە هەسـتێکی زۆر بـە تـەنیایی دەکـەن و پێویسـتییان بـە دڵداریی و خۆشەویستیی هەیە.

ئەوانەی کە شارەزا نین بەشێوەکانی دەسدرێژیی جنسیی و بـەرگریی لـە خۆیان.

شێوەکانی جۆراوجۆری دەسدرێژیی جنسیی،

دەسنیشانکردنی دەسدرێژکەر

بەهـــەر ئاکارێـــک کـــە ببێتـــە هـــۆی نزیکایـــەتی جنســـیی لەگەڵ منـــداڵ" دەسدرێژیی جنسیی" دەگوترێ وەکو:

نزیکایەتی جنسیی لەگەڵ منداڵ لـە ڕێگـای دەم، کـۆم یـا ئەنـدامی جنسـیی ژنانە".

دەستلێدان لە ئەندامی جنسیی، سنگ و سمتی منداڵ.

هەر کار و ئاکارێک کە هـۆی ئـازاری منـداڵ لـە بـەر جنسیەتی (کوڕ یـان کچ بوون) بێ.

زۆربـەی منـداڵانی دەسـدرێژیی لێکـراو بـە هـۆی تـرس، هەسـتی گونـاە و شەرم، ناوێرن باسی ئەم ڕووداوە بکەن، سرنج و چاودێریێ دایک و باوک دەتوانێ ڕۆڵێکی سەرەکیی لە دەسنیشانکردن و بەرگریی لەم مەسەلەیە بێ. بەشـێک لـە نیشـانەکانی یارمـەتی دەر بـۆ دەسنیشـانکردنی دەسـدرێژیی جنسیی یا ناڕەحـەتیی ڕۆحیی- دەروونیی منداڵ بە سـەرچاوەیترەوە بـەم چەشنەیە:

بێئیشتیایی یان زۆرخۆریی ناساغ،

گریان و گڕوگرتنی درێژخایەن،
ڕقئەستووریی، گڕوگرتنی بێ بنەما،
گۆڕانی حاڵەتی خەوتن، میز بە خۆداکردنی شەوانە،
خەمۆکیی،
مۆتەکە،
بێ مەیلیی بۆ ڕۆیشتن بۆ شوێنێک یا بۆ لای کەسێکی تایبەتیی،
دووریکردن لە دایک، باوک یا ئەندامێکی بنەماڵە،
ئاکارێکی نائاسایی وەک دەست بۆ ئەندامی جنسیی کەسێکی گەورەتر لە خۆبردن،
پێکهاتنی ویستێکی نائاسایی بەرەو ئەندامی جنسیی مرۆڤ یا ئاژەڵ،
گەڕانەوە بۆ ئاکاری کاتی منداڵی وەک قامک(پەنجە)مژین.

نیشانەکانی جەستە کە دایک و باوک، یا دوکتوری منداڵ هەستی پێدەکا، وەکو:
خوێنهاتن لە کۆم یا نێوزێ (ئەندامی جنسیی ژنانە)،
ماسینی ئەندامی جنسیی،
شکایەتکردن لە ئێش و ئازاری ئەندامی جنسیی،
چڵکچۆڕان لە نێوزێ،
بۆنی ناخۆش لە دەوروبەری ئەندامی جنسیی،
دڕانی جل وبەرگی ژێر،
بوونی لەکی پیس لە تونکەی منداڵدا،
نەخۆشیی جنسیی وەک سووزەنەک و هتد ... .
ئەو منداڵانەی کە دەسدرێژیی جنسییان لێ دەکرێ تووشی گەلێک ناکۆکیی درێژخایەنی ڕۆحیی و دەروونیی دەبن، وەکو:
هەست بەگوناه و خۆتاوانباریی،

گرفتی رەوشتیی و فێرنەبوون لە قوتابخانەدا،
هێرشی هێستێریایی(ورووژاوی زۆر، خێراهەڵچوون)،
مەشروب خواردنەوە یا خووگرتوویی بە ماددەی سڕکەر،
ناتەوانی لە راگرتنی پێوەندیی و دۆستایەتی لەگەڵ منداڵانی هاوتەمەن،
دەسدرێژیی لە منداڵانی کەم تەمەنتر لە خۆ،
خۆفرۆشیی،
هەڵاتن لە ماڵێ،
تێکچوونی کەسایەتی.

شێوەی هەڵسوکەوت کردن لەگەڵ منداڵی دەسدرێژیی لێکراو:

لەکاتی دیتن یا گومان کردن بە دەسدرێژیی جنسیی لە منداڵ، پێشنیار دەکرێ بۆ پێشگیریی لە ئازاری رۆحیی منداڵ، ئەم خاڵانە لەبەر چاو بگیرێ:

A. توورە نەبوون و بەتەواوی لای منداڵ مانەوە،

B. متمانە و باوەڕکردن بە وتەکانی منداڵ،

C. تاوانبار نەکردنی منداڵ،

D. پشتیوانی لە منداڵ، نیشاندانی هەستی خۆشەویستیی خۆ بە منداڵ و هاندانی بۆ روونکردنەوە و باسی ئەم مەسەلەیە لای ئێوە،

E. وەدەستهێنانی متمانەی منداڵ. منداڵ دەبی دڵنیا بێ کە دایک و باوک لەهەر حاڵەتێک یار و پشتیوانی ئەون،

F. هەڵهێنانی هەنگاوی جیددی بۆ پێشگێریی لە دووپات بوونەوەی ئەم کارە و بەرگریی لە ئازاری رۆحیی و جەستەی منداڵ،

G. دڵنیایی لە تەواوبوونی دەسدرێژیی جێنسیی لە منداڵ،

H. ئاگادارکردنی پۆلیس و رێکخراوە کۆمەڵایەتیی و حکومییەکان بۆ لێکۆڵینەوە و شوێنکەوتنی مەسەلەکە. باشتر ئەوەیە دایک و باوک راستەوخۆ لەگەڵ دەسدرێژکەر دەستەویەخە نەبن،

I. بردنـــی منـــداڵ بـــۆ لای دوکتـــوری منـــداڵان، هـــەروەها دوکتـــوری دەروونناس١٩٤،

J. یـارمەتیی رۆحیـی منـداڵ لـە رەوتـی پشـکنینەکانی پزیشـکیی بـۆ پێشگیریی لە تێکچوونی باری دەروونی مناڵ.

شێوەکانی پێشگیریی

K. پێکهێنـانی متمانـە بـەخۆ لـە منداڵ و پێوەندییەکی دۆسـتانە لەگەڵ ئەو، ئاگادارکردنی منداڵ سـەبارەت بـە دەسـدرێژیی جنسـیی و دەسـدرێژکەر و شـێوەکانی بـەرگریی لـەم کـارە بەتایبـەتیی لـە نێـوان تەمـەنی ٥ تـا ١١ساڵییدا، رۆڵێکی بەرچاویی لە پێشگێریی لەم چەشنە کارەساتە هەیە.

L. مناڵ دەبێ ئاگادارکرێ کە رێژەی ئەم کەسانە کەمن، بەڵام پێویستە ئاگای لە شێوەی بەرگریی لە خۆی بێ و دایک و باوکی سـەبارەت بەهـەر کارێک کە ببێتە هۆی نارەحەتیی دەروونیی، ئاگادار کا. منداڵ دەبێ بزانێ کە کەس مافی دەسلێدانی لە ئەندامی جنسیی، کۆم و سنگی ئەویی نییە.

M. دەبێ جیاوازیی پێوەندیی باش وەک لـە بـاوەش گرتن و مـاچ کردن لـە کـاتی دیـدار یـا ماڵئـاوایی و پێوەنـدیی خـراپ وەک دەسـت لـە ئەنـدامی جێنسییدان و ئەو خاڵانەی کە پێشـتر باسـمان کرد، بۆ منـداڵ شـیکرێتەوە. هیچ کاتێک نابێ منداڵ بۆ مـاچ نـەدان سـەرکوت کرێ. منداڵ دەبێ ئاگـادار کرێ هەر کاتێک کە ئاکار و کارێک ببێتـە هـۆی ئـازاری ئـەو، وشـەی " نـا"، " وامەکە"، " تەواوی کە" بە کار بێنێ.

---

194 Psycholog

سەرچاوە بەریتانییەکان:

From Diapers to Dating.By Alyssa Haffner Tartaglione‹New York, 1999

Talking about Sex. 1996

The Behavioral Sciences in Psychiartry.

By J.M.Wiener&H.A.Breslin

The AIDS Epidemic-considerations for the 21-st centuray.Anthony S.Fauci MD‹Sep.30.1999‹the New England Journal of Medicine

HARRISN'S 15 th Edition‹ Principles of Internal Medicine 2001

CURRENT‹ Medical Diagnosis & Treatment‹39th Edition‹Edited by Lawrence M.Tierney‹Jr and….

Child Sexual Abuse‹American Academy of Pediatrics‹ 1985

www‹aol.com (search Sex)

سەرچاوە ئاڵمانییەکان:

Deutschland.Nr.4/2002

Amerika Woche ‹Nr.37/2002

HIV-Erkrankung‹AIDS und Assoziierte Erkkrankung.H.Jabloski

Infektionsprophylaxe bei der Pflege und Betreuung von Patienten mit HIV und AIDS in der intensivepflege.

سەرچاوەی فارسیی:

انگلستان در بحران سلامت جنسی به سر می برد. 2003;326‹BMJ June14 به نقل از

/http://www.hmdj.org

ئەنفلۆنزای بەراز

ئەنفلۆنزای بەراز[195] نەخۆشییەکی گیرۆی کۆئەندامی هەناسەی بەرازە. هۆی ئەم نەخۆشییە ڤایرۆسی ئەنفلۆنزای بەراز لەچەشنی ئەی- یە[196]. لە حاڵەتی ئاساییدا ئەم نەخۆشییە تایبەتمەندی بەرازە، بەڵام بە هۆی گۆڕانی (مۆتاسیۆنی) ئەم ڤایرۆسە، دەتوانێ ببیتە هۆی نەخۆش کەوتنی مرۆڤ و لە ڕێگای هەناسەوە (کۆخە و پشمین) لە مرۆڤ بە مرۆڤ بدرێ. لەوەدەچێ دەست لە دەم و لوتدان پاش پێوەندیی لەگەڵ شتێک کە ئەم ڤایرۆسەی لەسەربێ دەتوانی هۆی ڕاگواستنی ئەم نەخۆشییە بێ. نەخۆش دەتوانێ لەیەک ڕۆژ پێش سەرهەڵدانی نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە تا ٧ ڕۆژ دوای سەرهەڵدانی، سەرچاوەی ڕاگواستنی ئەم نەخۆشییە بە کەسانیتر بێ.

سەرنج: مرۆڤ لە ڕێگای خواردنی گۆشت یان کالباس و هتد ... بەراز تووشی ئەم نەخۆشییە نابێت. ئەم ڤایرۆسە لە کاتی کوڵین بە گەرمای ١٦٠ فارنهایت یان ٧٠ پلەی سلسیووس دەکوژرێ.

نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە وەکو نەخۆشییەکانیتری ئەنفلۆنزای مرۆڤە و بریتین لە:

m) یاو،
n) کۆخە،
o) گەرو ئێشە،
p) پشووسواریی،
q) بێئیشتیهایی،
r) ئازار جەستە و سەرئێشە،

---

195 Swine flu
196 Influenza A «H1N1»virus

s) لەرز،

t) بێ حاڵیی و هەست بەماندوویی کردن،

u) لە بەشێک لە نەخۆشەکاندا: دڵتێکەڵاتن، ڕشانەوە و زگەشۆڕە.

بۆ پێشگیریی لە بڵاوبوونەوەی ئەم نەخۆشییە پێشنیار دەکرێ:

لە کاتی کۆخە و پشمیندا دەم و لوتتان بە دەستماڵ هەڵبەستن.

دەستەکانتان بە ئاوی گەرم و سابوون، بە تایبەتیی دوای کۆخە و پشمین بشۆن و پاکی ڕاگرن.

لە دەست لێدان لە چاو، دەم و لوت خۆ بپارێزن.

لەباری فیزیکییەوە چالاک بن و خۆتان لە سترێس دوور ڕاگرن.

ئاو زۆر بخۆنەوە و لە دەست لێدان لە هەر چەشنە شتێک کە گیرۆدەی ئەم ڤایرۆسە بێ خۆ بپارێزن.

خۆ لەو کەسانەی کە تووشی ئەم نەخۆشییە بوون دوور کەنەوە و هیچ چەشنە پێوەندییەکتان لەگەڵ ئەوان نەبێ.

دەرمان:

بۆ دەرمانی ئەم نەخۆشییە لە دەواکانی دژەڤایرۆس وەکو (Relenza (Oseltamivir و (Tamiflu)Zanamivir) کەڵک وەردەگیرێ. بۆ پێشگیریی لەم نەخۆشییە هیچ واکسێنێک نییە. ئەم نەخۆشییە دەتوانێ ببێتە هۆی مردنی نەخوش.

سەرچاوەکان:

13. http://www.who.int/csr/swine_flu/swine_flu_faq_26april.pdf
14. http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/swineflu.html#cat 1
15. http://www.cdc.gov/swineflu/swineflu_you.htm

کاریگەریی فیلم، گۆرانی و کایە(یاری)ی توندوتیژیی ڤیدیۆیی لەسەر بیر و ئاکاری منداڵان و گەنجان

پێشکەوت و دەستکەوتەکانی سەرسوورهێنەری تەکنۆلۆژیی لە نیوسەدەی رابردوودا بۆتە هۆی گۆڕانکارییەکی مەزن لە شێوازی ژیانی گەلانی دونیا. بێگومان هەرچەشنە ئاڵوگۆڕ و دەستکەوتەکانی زانستیی ـ تەکنیکی بە پێی بە کارهێنانیان دەتوانن کاریگەرییەکی دوولایەنەی ـ دژبەیەک لە ژیانی رۆژانەی خەڵکدا هەبێ. لەبەر دەست بوونی کامپیوتێر نە تەنیا تەواوی سنوورەکانی جوگرافیای ـ سیاسیی دونیای تێکشکاندوە و بواری پێوەندیی گەلانی جیهانی بۆ وەدەست هێنانی ئاخرین دەستکەوتەکان و ئاڵوگۆڕەکانی زانستیی، سیاسیی، کۆمەڵایەتیی، ئابووریی و کولتووریی پێکهێناوە، هاوکات بۆتە هۆی مەترسییلە بوارەکانی سەلامەتیی رۆحیی، ئاکار و رەفتاری کۆمەڵایەتیی، دەرس خوێندن بۆ منداڵان و لاوان. کاریگەریی ماڵوێرانکەر و تێکدەری فیلمگەلی گرژی تەلەفزیۆن، کایە جۆراوجۆرەکانی ئینتەرنێت ـ ڤیدیۆیی و گۆرانییەکانی متاڵ لە سەر منداڵان و گەنجان و لاسەنگیی دەروونیی ـ جەستە وەک بەرهەمی ئەوان، بۆتە هۆی

پێکهاتنی نەخۆشییگەلێک وەکو "سیندرۆمی ئینتەرنێت" و سێندرۆمی جیهانی ناپاک. فیلمگەلی گرژی تەلەفزیۆن و گۆرانییەکانی متاڵ رۆڵێکی بەر چاویان هەیە لە سەرگۆڕانی ئاکار و رەفتاری منداڵان و گەنجان و راکێشانی ئەوان بەرەو پاسیفیزم، کزیی و دوورەپەرێزیی، پەرەگرتنی تاوانبارییی و خەتاکاریی، گرژیی و کێشەکانی نێو بنەماڵە، لەبەرچاونەگرتنی یاساکانی کۆمەڵگا، سووکایەتیکردن بە مافی خەڵکیتر ـ بە تایبەتیی ژنان، دواکەوتن لە دەرس خوێندن و هاتنەخوارێی رێژەی نمرەکانی قوتابخانە، پڕوپووچیی، کەم هۆشیی، هاتنەخۆارێی رادەی تێگەیشتوویی زانستیی و هەڵسوکەوتی کۆمەڵایەتیی و لە دەستدانی هەستی بەشداریی لە هەر چەشنە چالاکییەکی بە کەڵکی کۆمەڵایەتیی، زانستیی، هونەریی، وەرزشیی و هاتووچۆ و تێکەڵبوون لەگەڵ دۆستان و خزم و ناسیاوان. بە داخەوە هەر لەو کاتەدا کە پەرەگرتنی ئەم نەخۆشییەماڵوێرانکەرە وەک بەرهەمی دەستکەوتەکانی زانستیی کۆتایی سەدەی ٢٠ و سەرەتای سەدەی ٢١، ژیانی بەشێکی زۆر لە منداڵان و گەنجانی چوار گۆشەی جیهانی خستۆتە مەترسییەوە، بێجگە لە بوارێکی تەسک لە ئەمریکا و بەشێک لە وڵاتە پێشکەوتووەکانی ئەوروپایی، بایەخێکی وەها بەم گرفتە گەورە کۆمەڵایەتییە نەدراوە و بە پێچەوانە بە یارمەتیی کەرەستەی پێوەندیی گشتیی، کۆمپانیا گەورەکان و دیکترینی پاکانەکەر، تەبلیغاتێکی(ریکلام) بەرچاو و بەربڵاو بۆنیشاندانی کاریگەریی باشی فیلمەکانی هۆلیوودی، کایە جۆراوجۆرەکانی ڤیدیۆیی ـ ئینترنێتیی بۆ بارهێنانی فکریی منداڵان و گەنجان و پەرەگرتن و بڵاوکردنەوەی لە رادەبەدەری کەرەسەکانی پلەیستەیشن، سی دی گروپەکانی راک متاڵ، رەپ، متاڵی قورس، متاڵی مردن، ئالتەرناتیڤ و هتد ... لە نێوان منداڵان و گەنجان دراوە. کارتێکەریی تێکدەر و ماڵوێرانکەری ئەو بابەتانەی کە لە سەرەوە باسیان کرا بە حەق بۆتە هۆی ناڕەحەتیی، پەشێویی و ترسی زۆربەی بنەماڵەکان سەبارەت بەسلامەتیی

رۆحیی - رەوانیی(دەروونیی) و داهاتووی نادیاری منداڵەکانیان. لەم نوسراوەدا بەپێی کار و لێکۆڵینەوەی پسپۆڕانی ئەمریکی و سەرژمێر و نموونەکانی بڵاوکراوە بە کورتی باسی کارتێکەریی تێکدەرانەی فیلمە توندوتیژەکانی تەلەڤزیۆن و سینەما، کایەکانی ڤیدیۆیی - ئینتەرنێتیی و گۆڕانی گروپە جۆراوجۆرەکانی متاڵ و رەپ، لە ژیانی منداڵان و گەنجان دەکەین.

توندوتیژیی و رابواردنرا. کێشانی خەڵک بۆ تەماشای نمایشی گرژ مێژوویەکی کۆنی هەیە. لە رۆمی کۆندا یەکێک لە هۆکانی رابواردنی خەڵک، سەیری شەڕی گلادیاتۆرەکان لەگەڵ یەکتر یا ئاژەڵە دەڕندەکان بو. گلادیاتۆرەکان لەبەرچاو و قرموقاڵی خەڵک تا کاتی کوشتنی حەریف(رکابەر) درێژەیان بە ململانێیەکی خوێنبار دەدا. ئەمڕۆ ئەم چەشنە رابواردنە لە رێگای سینەما، تەلەڤزیۆن و کایەکانی ئینتەرنێتیی بە شێوەیەکی ئەوڕۆیی چۆتە نێو ماڵ و ژیانی خەڵک. بەشێکی بەرچاوی خەڵک، بێ لەبەرچاو گرتنی تەمەن، رەگەز، جنس، کار و چۆنیەتی کۆمەڵایەتییان بە چەشنێکی پاسیف لە ژێر کارتێکەریی ئەوانن. بە باوەڕی "جۆرج گێربنێر" لێکولینەری ئەمریکایی" هیچ کات فەرهەنگی کۆمەڵگا بەم چەشنە گۆڕەپانی تەواو رەنگی توند و تیژیی نەبووە".

توندوتیژیی و فیلم. زۆربەی فیلمەگرژەکانی تەلەڤزیۆن وێنەیەکی هەڵگەڕاوە و بەراوەژوو و ناڕێک لە کۆمەڵگا، چۆنیەتی و توانای مرۆڤ و پێوەندییەکانی کۆمەڵگا نیشان دەدەن. تا ئەو کاتەی مرۆڤ ئاگاداری ئەم ناڕاستییە نەبێتەوە، ژیان و داهاتووی ئەو تووشی پەشێویی و کارەساتی چاوەڕوان نەکراو دەکرێ. منداڵان و گەنجان لە ژێر کارتێکەریی بەردەوامی فیلمی گرژ و بەراوەژووکراوی راستییەکانی ژیان و گەورەکردنەوەی رووداوەکان بە تێگەیشتن و هەڵسەنگاندنێکی ناڕاست لەوان دەگەن، تووشی خەیاڵپەروەریی، گەورە کردنەوەی دوور لە راستیی گیروگرفتەکانی کۆمەڵگا،

شەڕخوازی و توندوتیژیی لەگەڵ بنەماڵە و دۆستان دەبن و پاش قەبووڵ کردنی ئەم هەڵبەستراوانە، هەر چەشنە گومانێک بە راست لە قەڵەم دەدەن. فیلمی گرژ دەبێتە هۆی پەرەسەندنی شەڕخوازیی، هەروەها تێکدانی هەستیاریی لە توندوتیژیی و ترس لەجیهانی دەوروبەر. بە پێی تۆێژینەوەی لێکۆڵینەرانێکی وەک رۆبێرت لیبێرت[197] و جۆیس سپراڤکین[198] تەماشای بەردەوامی دیمەنی گرژ لە تەلەڤزیۆندا لە سەر خەڵک کارتێکەرییەکی دژ بە کۆمەڵی هەیە، گرژیی و شەڕخوازیی یەکەم شێوەی پێشوازیی ئەوان لە زۆربەی مەسەلەکان و گیروگرفتەکانی رۆژانە و هۆی پەرەسەندنی شەڕخوازیی و توندوتیژیی لە کۆمەڵگادایە. بۆ وێنە دوو ساڵ پاش هاتنی تەلەڤزیۆن بۆ شاری دوورکەوتووی نۆتێل[199] لە کانادا، رێژەی شەڕ و دەستدرێژیی فیزیکیی لە سەتا ١٦٠ زیادی کرد. بە باوەڕی براندۆن ئێس[200] پەتاناسی زانستگای واشنگتۆن، لە نەبوونی بیری تەکنۆلۆژیی تەلەڤزیۆندا "پیاوکوژیی تا هەزار کەڕەت، دەستدرێژی جنسیی تا ٧٠ هەزار جار و ئازار بە هۆی لێدان و بریندار کردنەوە تا ٧٠٠ هەزار جار لە ساڵدا کەمتر رووی داوە. بە پێی لێکۆڵینەوەی "گێربنێر" منداڵانی ئەمریکایی لە ساڵانی دەرس خوێندن لە قوتابخانەی سەرەتاییدا شایەتی پتر لە ٨ هەزار شانۆی پیاو کوشتن و ١٠٠ هەزار بابەتی توند و تیژیی لە فیلمەکانی تلەویزیۆنین". قوتابییەکی پۆلی هەشت بەلانیکەمەوە لە رۆژدا تا ٤ کاتژمێر تەماشای تەلەڤزیۆن دەکا، کە لە سەتا٦٠ی شانۆکان پڕ لە توند و تیژیین. لە لێکۆڵینەوەکانی ساڵانی دەیەی ٦٠ی زایینیدا لە سەر ٦٠٠ کەس کە لە تەمەنی نێوان ٨ تا ١٨ دا بوون، نیشانی داوە کە منداڵانی ٨ ساڵە کە پتر لە

197 Robert Liebert
198 Joyce Sprafkin
199 Notel
200 Brandon S

منداڵانی‌تر سەیری فیلمەگرژەکان دەکەن زۆرتر تووشی شەڕوشوور دەبن.
لە دەیەی رابردوودا، یەکێتیی پزیشکیی ئەمریکا، ئاکادمی پزیشکیی منداڵانی ئەمریکا، ئاکادمیی رەوانناسیی(دەروونزانی) منداڵانی ئامریکا و ئەنستیتیۆی نەتەوەیی سەلامەتیی رەوان بەشێوەیەکی سەربەخۆ و جیا لە یەکتر دەستیان بە تۆیژینەوەی زۆربەی لێکۆڵینەوەکانی رابردوویان کرد، و هەموویان بە ئاکامێکی یەکسان سەبارەت بەکارتێکەریی و گۆڕانی توندوتیژییەکانی تەلەڤزیۆن بە توندوتیژیی راستەقینە لە ژیانی رۆژانە و زۆربوونی رادەی ئاکاری گرژانە لە نێوان منداڵان و گەنجان گەیشتن.

زۆربەی لێکۆڵەرەوەکان لەسەر چەند خاڵێکی هاوبەش و سەرەکیی هاوبیروڕان:

دیتنی بەردەوام و رێکوپێکی شانۆگەلی پڕ لە گرژیی فیلمەکان، کاریگەری‌یەکی نەرێنیی‌یان لە سەر ئاکار و بۆچوونی مرۆڤ هەیە.

توندوتیژیی‌یەکانی تەلەڤزیۆن هۆی بڵاوکردنەوەی چەشنە جۆراوجۆرەکانی ئاکاری گرژ و شەڕانین، بایەخگەلی ئەخلاقیی و کۆمەڵایەتیی دەخەنە ژێر کاریگەریی خۆیان و هەڵدانی توند و تیژیی لە ژیانی رۆژانەدا بە مەسەلەیەکی ئاسایی لە قەڵەم دەدەن.

زۆر وێچوویی سەرهەڵدانی ئاکاری گرژانە و توندوتیژ لە نێو ئەو منداڵانەی کە فیلمگەلی گرژ دەبینن.

توند و تیژی فیلمگەلی گرژ بێ لە بەرچاو گرتنی تەمەن، رەگەز و رادەی جیاوازی هۆش و هەڵکەوتوویی کۆمەڵایەتی ـ ئابووریی بینەرانی، کاریگەرییەکی نەرێنیی‌یان لە سەریان هەیە.

ئەوانەی کە بە شێوەیەکی بەرچاو تەماشای فیلمگەلی گرژ دەکەن، بە هەستێکی رەشبینانەوە لە دونیای دەوروبەر دەڕوانن و بەهەڵسەنگاندنێکی دوور لە راستی لە گرژیی و توندوتیژیی نێو کۆمەڵگا و نێو بنەماڵە دەگەن.

زۆربەی تۆێژەران هەروەها ئاماژە بە پێوەندیی ڕاستەوخۆ و درێژخایەنی چەند بابەت لە کارتێکەریی فیلمگەلی تەلەڤزیۆن لە پێکهاتنی شەڕوشوور و توندوتیژی بینەران دەکەن، کە دەتوانین ئەوان لە بوارەکانی خوارەوە کۆ کەینەوە:

لاساییکردنەوە. لە ساڵەکانی دەیەی ۱۹۲۰دا، ڕەخنەگرانی کۆمەڵایەتیی لە ئەمریکادا سەبارەت بە لاساییکردنەوەی لاوان لە چیرۆکە گرژەکانی ڕوژنامەکان و دووپات کردنەوەی ئەوان لە ژیانی ڕاستەقینەی خۆیاندا وشیاریان‌دا. بەڵام سەرەڕای ئەمەش تەنیا پاش ساڵی ۱۹٦۸ زایینی سەبارەت بەم مەسەلەیە لێکۆڵینەوەی جیددی دەستی پێکرد و سەرنج درایە سەر پێوەندیی شانۆگەلی گرژی فیلمە تلەویزیونیی‌یەکان لەگەڵ ناکۆکییەکانی ئاکاریی و شەڕانەی منداڵان. ناڕەزایی کۆمەڵگا دژ بە گرژیی ئامرازە پێوەندیی‌یە گشتیی‌یەکان و کارتێکەریی ئەوان لە بردنەسەرەوەی ڕادەی تاوانباریی و توندوتیژیی لاوان و گەنجان بە تایبەتیی پاش ساڵی ۱۹۹۵ی زایینی هاوکات لەگەڵ زۆربوونی پەیتا پەیتای تەقەکردن لە قوتابخانەکانی ئەمریکا و کوژرانی قوتابیان و مامۆستایان بەو پەڕی خۆی گەیشت. سوتاندنی ماڵێک لە لایەن منداڵێکی ٥ ساڵانە لە ساڵی ۱۹۹۳دا کە بە شێوەیەکی بەردەوام تەماشای فیلمی "بێویس و بات هێد "[۲۰۱] ـ ی دەکرد و کوژرانی خوشکەگەورەکەی لە ئاگردا، تەقەکردنی دوو گەنجی ئەمریکایی لە ساڵی ۱۹۹٥ لە شاری نیویۆرک لە شەمەندەفەرێکدا بە لاسایی لە فیلمی " شەمەندەفەری پارە"[۲۰۲]، کوژرانی ۳ قوتابیی و برینداربوونی ۸ کەس لە لایەن مایکل کارنیل-ی[۲۰۳] ۱٤ ساڵە لە قوتابخانەیەکی پادۆکای ڕۆژئاوا[۲۰٤] لە

201 Beavis and Butt – Head
202 Money Train
203 Micheal Carneal
204 West Paducah

ئەیالەتی کنتاکیی بە لاسایی لە "بیرەوەریەکانی رۆژانەی بەسکتبالیستێک" [205] بە کایەکەریی لیۆناردۆ دی کاپریۆ لە دیسەمبەری ساڵی١٩٩٧دا، بەژێرەوەکردنی چەند کەس لە جادەیەکی ئەیالەتی کنتاکیی لە لایەن ٣ گەنجەوە بە لاسایی کردنەوە لە "ئەم تی ویس جێکاس" [206] سەرنج و هەستیاریی کۆمەڵگای زۆرتر بەرەو ئەم قەیرانە گەورە کۆمەڵایەتیی‌یە راکێشا.

لە ناوبردنی هەستیاریی. بێگومان لە ناوبردنی هەستیاریی بە چەشنی دابەزینی ئاستی ترسی بینەران لە دووپاتبوونەوەی توند و تیژیی لە ژیانی راستەقینەدا، یەکێک لە کاریگەرییەکانی وێرانکەری گرژیی تلەویزیۆنیی‌یە. بینەر تا رادەیەکی زۆر خوو بە دیتنی نمایشگەلێکی گرژ دەکا، تەنیا گرژییەکی بە هێزتر لەو شتەی کە دیویەتی دەتوانێ رایتەکێنێ. لە نێو هەندێ مرۆڤدا هەڵسەنگاندنێکی ناڕاست دەبێتە هۆی ناڕاست لە قەڵەم دانی توندوتیژییەکانی راستەقینەی نێو کۆمەڵگا. بە پێی لێکۆڵینەوەکان ئەو منداڵانەی کە بەشێوەیەکی بەردەوام تەماشای پرۆگرامەتوندوتیژەئامێزەکانی تلەویزیۆن دەکەن، بە بەراورد لەگەڵ منداڵگەلێک کە کەمتر بینەری ئەم چەشنە فیلمانەن، لە کاتی کێشە وهەرادا کەمتر داوای یارمەتی لە دایک و باوک و یا کەسانی‌تر دەکەن. بە باوەڕی ئەوان سەرهەڵدانی ئەم چەشنە ناکۆکیی‌یانە لە بنەماڵە، قوتابخانە و کۆمەڵگا بە تەواویی ئاسایی‌یە.

هەست بە قوربانی بوون[207]. بە باوەڕی ئلیزابێت تۆملان[208] لە ناوەندی بارهێنانی کەرەسەی پێوەندیی گشتیی[209] "نیشاندانی بەردەوامی توند و تیژیی لە کەرەسەکانی پێوەندیی گشتیی، دەبێتە هۆی بڕواهێنان بە بوونی

---

205 Basketball Diaries
206 MTV’s Jackass
207 Victim Effect
208 Elizabeth Thomlan
209 Media Literacy Center

گرژیی لە هەموو شوێنێک و لە ئاکامدا پێکهێنانی هەستی ترس و گەورەکردنی ئەو لە نێو خەڵکدا. ئەو کەسانەی کە بە شێوەیەکی بەردەوام تەماشای فیلمگەلی گرژ دەکەن، پتر لە خەڵکی تر باوەڕیان بە پڕمەترسیی بوونی جیهانی دەوروبەر هەیە. بە پێی لێکۆڵینەوەکانی "گێربنێر" لەو کەسانەی کە رۆژانە پتر لە ٦ کاتژمێر تەماشای تەلەڤزیۆن دەکەن (بە بەراورد لەگەڵ ئەوانەی کە ٣ کاتژمێر لە رۆژدا تەماشا دەکەن) "سێندرۆمی دونیای ناپاک" زۆرتر دەبیندرێ، و ئەوان زۆرتر لە خەڵکیتر بۆ پاڕاستنی خۆیان روو لە کڕینی چەکی زۆرتر، سەگی پاسەوان، دەزگای بەرگریی و پارێزکەری ماڵ و قوفڵی میکانیکیی و ئەڵکیترۆنیکیی دێنن.

کایەی ئینتەرنێت ـ ڤیدیۆیی:

خووگریی(هۆگربوون)

ئەمڕۆ لە زۆربەی وڵاتە پێشکەوتووەکانی جیهاندا کایەی ڤیدیۆیی ـ ئینتەرنێتیی یەکێک لە سەرەکییترین شێوەکانی رابواردنی منداڵان و گەنجانە. مەیل بەم کایانە، بەتایبەتیی چەشنیM (بۆ گەورەساڵان) هۆی پێکهاتنی خووگریی، شەڕانی بوون، ئازار و زیان پێگەیشتنی مێشک، لاسەنگیی ئاکار و رەفتار لە بەشێکی زۆری ئەم کەسانەیە، تا ئەو رادەیە کە بەشێکی زۆر لە دوکتورەکان ئەم ئاکارانە بە رادەی نەخۆشییەکانی رەوانی(دەروونی) لە قەڵەم دەدەن و پێیان وایە مەترسیی ئەم کایانە لەسەر رۆح و رەوان خراپترە لە خووگریی بە ماددە سڕکەرەکان لە چەشنی هرۆیین. بە باوەڕی ئەوان هیچ جیاوازییەک لە نێوان شێوەی دەرمانی ئەم کەسانە لەگەڵ دەرمان بۆ وەلانانی ماددەی سڕکەر و ئەلکۆڵ نییە، تەنانەت جار و بار رادەی خۆڕاگریی ئەم کەسانە بە بەراوەرد لەگەڵ خووپێگرتووەکان بە ماددەی سڕکەر و ئەلکۆلییەکان لە بەرانبەر دەرماندا زۆرتریشە.

له ئەمریکادا پتر له ٢٠ میلیۆن کەس که تەمەنیان له ژێرەوەی ١٨ ساڵییدایە، خەریکی کایەکانی ئینتەرنێتین. لەم کەسانەدا، به پێی راگەیاندنی یەکێتیی پزیشکیی ئەمریکا، پتر له ٥ میلیۆن منداڵ و گەنجی ئەمریکایی خووگری کایەکانی ڤیدیۆیی ـ ئینتەرنێتیین. حاڵەتی خووگریی زۆرتر لەو کەسانەدا دەبیندرێ که له کەم تەمەنییدا دەست بەم کایانه دەکەن.

ئازاری مێشک

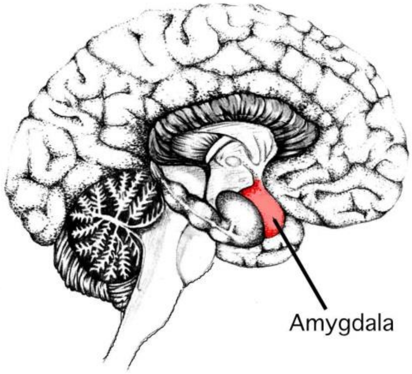
لێکۆڵینەوەکانی زۆربەی راوێژکاران نیشاندەری دابەزینی رادەی کاری مێشک، ئازاریسارێژنەبووەی بەشی پێشەوەی مێشک، یانی ناوچەی هەست و داهێنانی ئەو کەسانەیە که بەشێوەیەکی بەردەوام خەریکی کایەکانی ئێنتێرنتیین.

بەپێی لێکۆڵینەوەکانی دوکتور"وینسنت ماتیوس"[٢١٠] پرۆفسۆری رادیۆلۆژیی و سەرۆکی دپارتمانی رادیۆلۆژیی دەمار له زانکۆی پزیشکیی زانستگای ئیندیانا له شاری ئیندیاناپالیسی ئەمریکا، "کایەی بەردەوام و رۆژانەی ئینتەرنێتیی بەتایبەت له چەشنی گرژ و جیمزباندیی هۆی گۆڕانی

210 Dr. Vincent Mathews

فیزیۆلۆژیی و فۆنکسیۆنی مێشکە. ئەم چەشنە کایانە دەبنە هۆی زۆربوونی کاری بەشی ئامیگدالای[211] مێشک ـ ناوچەی بزوێنەری کاردانەوەی سترێس(دڵەراوکێ) و هاوکات هاتنەخوارەوەی کاری بەشی فرۆنتاڵی (نێوچاوانی) مێشک ـ ناوچەی خۆڕاگریی، بڕیاردارن و ئاکار و ڕەفتار، هەروەها سەرنج و کارەکانی‌تری بەشی تێگەیشتن."

ئەم لێکۆڵینەوانە ئاکامی هەڵسەنگاندنی کاری مێشکی ٤٤ گەنجی هاوتەمەن و هاورەگەز کە ئاستی هۆشیان وەک یەک وایە. لەم کەسانەدا واکرابو تا بۆ ماوەی نیو کاتژمێر بە مەیل و ویستی خۆیان خەریکی کایەی گرژ یا ناگرژی ڤیدیۆیی بن. زێدەکاریی ئامیگدالا و هاتنەخوارێی کاری بەشی نێوچاوانی مێشک لەو کەسانەیدا دیترا کە خەریکی کایەی گرژ بوون.



کاری مێشکی ئەم کەسانە بە یارمەتیی دەزگای " شکڵ درووستکردنی موگناتیزیی ڤونکسیۆنال بە یاریدەی دەنگێکی بە هێز[212] دیاریی‌کرا.

---

211 Amygdala
212 fMRI- functional Magnetic Resonance Imaging

لێکۆڵینەوەکانی ئاکیۆ ـ مۆری[213] پرۆفسۆری دەمارناسی زانستگای نیهۆنی ژاپۆن نیشاندەری هاتنەخوارەوەی کاری شەپۆلەکانی بێتای(ß) ئەو کەسانەیە کە رۆژانە٢ تا ٧ کاتژمێر خەریکی کایەی ڤیدیۆیی دەبن. ئەم شەپۆلانە لە پێوەندەیی لەگەڵ هەست ـ سۆز، کایە و خۆراگریی مرۆڤن.

بە باوەڕی پرۆفسۆر مۆری "کایەی ڤیدیۆیی هۆی نائارامیی، زوو تووڕەبوون یا هەڵچوون، پێکهاتنی ترس و پەشێویی لە منداڵاندایە و کارتێکەریی‌یەکی راستەوخۆ و نەرێنیی لە سەر کاری دەماری خودموختاردا هەیە."

گرژیی و توندوتیژیی:

زۆربەی لێکۆڵینەوەکان پیشاندەری پێوەندیی راستەوخۆی کایەکانی ڤیدیۆیی ـ ئنتێرنێتیی لە پێکهاتن و پەرەگرتنی گرژیی، توندوتیژیی و تاوانکاریی لە لاوانی ژێرەوەی ١٨ ساڵدایە. بە باوەڕی زۆربەی پسپۆڕان، لە جیهانی سەرسووڕهێنەری کامپیۆتر، کوشتن بۆتە چەشنە وەرزشێکی خەیاڵیی، کە هاندەری منداڵان و گەنجانە بەرەو توندوتیژیی‌یەکی راستەقینەیە. لاسایی‌کردنەوە لە کایە گێرەکانی سەرەکیی ئەم کایانە لە دژایەتی و شەڕ لەگەڵ دوژمنە خەیاڵیی‌یەکان، بەکارهێنانی چەکی کوژەر، بە ئەستۆگرتنی نەخشی تەقەکەر و پیاوکوژ و ئیمتیازوەرگرتنی زۆرتر بە پێی باشتر بەجێ‌هێنانی بوارەکانی سەرەوە، نە تەنیا دەبێتە هۆی بارهێنانی هەستی پیاوکوژیی و دەستدرێژیی، تەنانەت لەزەت بردن لەم چەشنە حەرەکەتانە. بە باوەڕ و خەیاڵی ئەوان، شەڕ و لێدان، کوشتن و دەستدرێژیی لە ژنان و پەنا بردن بە گرژیی و توندوتیژیی کارێکی ئاساییە.

213 Akio Mori

کایەی" خاڵی ئامانج و تەقەکردن[214] رۆڵێکی بەر چاوی لە فێرکردنی نیشانەگیریی، تەقەکردن و کوشتنی ئامانجی مرۆیی و بارهێنانی پیاوکوژ هەیە. بە پێی لێکۆڵینەوەکان کایەگەلێک وەک Doom، Wolfstein D۳، Mortal Kombat بوونەتە هۆی زیادکردنی رادەی گرژی و توندوتیژیی، گۆڕانی ئاکار و رەفتار و هەروەها بەکارهێنانی کایەکانی گرژیی خەیاڵی لە ژیانی راستەقینەی منداڵاندا.

ئاشکرابوونی ئەم راستییە کە کوژەرانی قوتابییەکان و مامۆستاکانی ئەمریکا کایەکەری بەردەوامی کایەگەلی گرژی ڤیدیۆیی بوون، سەرنجی بیروڕای گشتی خەڵکی ئەمریکای زۆرتر بەرەو گرنگی ئەم مەسەلەیە راکێشا.

بۆ وێنە مایکل کارنیلیی ١٤ ساڵە کە لە یەکی دسامبری ١٩٩٧ دا لە قوتابخانەیەک لە پادۆکای رۆژئاوای هەرێمی کنتاکیی، ٣ هاوپۆلی خۆی کوشت و ٨ کەسی‌تریشی بریندار کرد و ئەریک هاریسی ١٨ ساڵەو دایڵان کلیبۆڵدی ١٧ ساڵان کە لە٢٠ ی ئابریل(نیسان)ی ١٩٩٩ دا لە قوتابخانەی کلۆمبیەن لە لیتلیتۆنی[215] کلۆرادا پێش کوشتنی خۆیان، گیانی ١٣ کەسیان بە چەکی نیوەئۆتۆماتیک گرت، کایەکەری بەردەوام و نەگۆڕی کایەی فرەگرژی Doom بوون.

کایەی گرژی ڤیدیۆیی بە پێی پێکهێنانی سترێسی لە رادەبەدەر، سەرنجی منداڵان و لاوان زۆرتر بەرەو خۆ رادەکێشێ. پڕۆپاگەندەی بەربڵاو بۆ کایەکانی ڤیدیۆیی لە چەشنی M لە کەرەسەی پێوەندیی گشتییەکاندا کە تەنانەت لە گۆڤاری منداڵانیش بڵاو دەبێتەوە، فرۆشتنی کۆنترۆل نەکراوی ئەم کایانە بە منداڵان و لاوانی ژێرەوەی ١٨ ساڵ رۆڵێکی پڕ لە مەترسییان لە کێشانی منداڵان بەرەو ئەم کایانە هەیە.

---

214 that point – and – shoot
215 Littleton

سەردێڕو پڕۆپاگەندەی ئەم کایانە لە گۆڤاری منداڵان پیشاندەری ڕۆڵی نەرێنیی ئەوان لە پێکهاتن، پەرەسەندن و ئاسایی پیشاندانی توندوتیژیی و ئاکاری گرژانە لە بیر و ژیانی منداڵان و لاوانە:

بێ هەست بەگوناە دۆستەکانت بکوژە!

بەرچاوتر لە کوشتنی پشیلەی جیرانەکەت!

لە پڕۆپاگەندە بۆ کایەی Destrega : دەست بکەین بەکوشتاری گشتیی!

لەپڕۆپاگەندە بۆ کایەی Carmageddon : بەئاسانی کوشتنی منداڵێک بە تەورە!

لەپڕۆپاگەندە بۆ کایەی Quake : لەت و پەتبوونی هاوڕێکانت پاش هێرشی موشەکەکان (ڕاکێتەکان) تازە سەرەتای کارە!

دوکترینی کۆمپانییە بەرهەمهێنەرەکانی کایەی ڤیدیۆیی، دەزگاکانی پلەی ستەیشن و نینتەندۆ بە پێی قازانجی لە رادەبەدەر و سەرسووڕهێنەری ساڵانەی ئەم کۆمپانیایانە(پتر لە١٠ ملیارد دۆلار) تێدەکۆشن بە حاشا کردن لە کاریگەریی نەرێنیی ئەم کایانە، پڕۆپاگەندە بۆ کاریگەریی باش و ئەرێنیی ئەوان لە گەشەکردنی بیر و هۆشی منداڵان بکەن. بە باوەڕی ئەوان، تاوانکاریی لاوانی ئەمریکایی هیچ پێوەندییەکی لەگەڵ ئەم کایانە نییە، دەنا دەبێ تەواوی کایەگێڕەکان پیاوکوژ و تاوانکار بان. لە راپۆرتی "پرۆفسۆر ئەل. روول هۆیسمەن" بۆ کۆمیتەی ئەنجوومەنی سنای ئەمریکا لە ساڵی ١٩٩٨دا لە وەڵام بەم چەشنە کەسانە هاتووە: "بێ

گومان تەماشای شانۆی گرژ یا کایەی گرژی ڤیدیۆیی نابێتە هۆی توندوتیژیی رەفتاری هەر منداڵێک. فاکتەرگەلێکی‌تریش دەبێ یاریدە بەم مەسەلەیە بدەن، هەروەک لەم دواییانە لە کلۆرادو کرا. بەلام هەر وەک تاقە جگەرەیەک شانسی سەهەڵدانی سەرەتان زیاد دەکا، هەر بەو رادەیەش وێدەچێ ئەم چەشنە فیلمانە شانسی هەڵدانی ئاکار و رەفتاری گرژ لە منداڵان زۆر بکەن."

موزیک و گۆرانی‌یە خولقێنەرەکانی توندوتیژیی:

کەمتر کەسێک هەیەگومانی هەبێت لەسەر کاریگەریی موزیک لە سەر رۆح و رەوانی. بە باوەڕی ئەفلاتوون" مێلۆدی و ئاهەنگی موسیقی کاریگەرییەکن دلنشینی لە سەر رۆحیی مرۆڤ هەیە، ئەگەر بە درووستی کەڵکی لێ وەربگیرێ، دەتوانێ هۆی جێگیربوونی جوانی لە نێو خەیالاتی رۆحدا بێت. ئەو لە پێناسەی مۆسیقی‌دا دەبێژێ: مۆسیقی ناموسێکی ئەخلاقیی‌یە کە رۆح بە تەواوی خەڵکی جیهان، باڵ بە بیر، فڕین بە خەیاڵ، گۆڕینی خەم بە شادی، و ژیان بە هەمو شتێک دەبەخشێ". موزیک بەشێکی جیانەکراوەی ژیانی مرۆڤە، مرۆڤ لە کاتی ئێش و پەژارە، شادیی و خۆشیی پەنا بۆ موزیک دەبا، بە بیستنی گەشکە دەیگرێ و هەڵدەپەڕێ، جاروباریش سۆزی مۆسیقاکە وەگریانی دەخا. ئەمڕۆ مۆسیقی جێگەیەکی تایبەتیی لە ژیانی لاواندا هەیە. بە پێی لێکۆڵینەوەکان، لاوانی ١٤ تا ١٦ساڵەی ئەمریکی بەلانی‌کەمەوە ٤٠ کاتژمێر لە حەوتوودا گوێ لە موزیک رادەگرن. مۆسیقی سەرەڕای کاریگەرییە باشەکانی، دەتوانێ رۆڵێکی خراپیشی لە سەر ژیان و ئاکاری منداڵان هەبێ. بە پێی لیکۆڵینەوەکانی یەکێتیی پسیکۆلۆژیی ئەمریکا موزیکە گرژیی خولقێنەرەکان هۆی زۆربوونی توندوتیژیی رەفتاریی ـ عاتیفیی منداڵان و لاوانن". بە پێچەوانەی باوەڕی کۆنفۆسیۆن، لەم حاڵەتەدا موسیقی بە جێگای ئەوەی‌کە "هۆی باشترکردنی

دابونەریتەکان وئەخلاقی کۆمەڵگا، دۆستیی و چاکەخوازیی بێ" دەبێتەهاندەری توند و تیژیی، خۆکوشتن، گرژیی، خووگرتن بە ماددەی سڕکەر، سەرنجدانی پێشوەخت بە سێکس، زگپڕی کچان و سووکایەتی بە ژنان.

بەداخەوە لە زۆربەی وڵاتان کەمتر سەرنج بە کاریگەریی ئاواز و موزیکە گرژییهێنەرەکان لە سەر منداڵان دەدرێ. زۆربەی گۆرانییەکانی گرووپگەلێک وەک "ناین ئینچ نەیلز"[٢١٦] و "مەرلین مانسۆن"[٢١٧] کە پڕوپاگەندە بۆ توندوتیژیی فیزیکیی ـ جنسیی لەگەڵ ژنان و منداڵان، کوشتن و قڕکردن، پەنابردن بەماددەی سڕکەر و خۆکوشتن دەکەن، نە تەنیا بە ئازادییەکی بێسنوور و بەربڵاو دەفرۆشرێن، تەنانەت لە لایەن کەناڵێکی بە نێوبانگ و پڕبینەری تەلەڤزیۆنیی وەک MTV وەکو باشترین گۆرانییبێژانی ساڵ خەڵاتی "گرێمی"[٢١٨] شیان پێشکەش دەکەن (لە ساڵەکانی ١٩٩٨ و ١٩٩٩زایینییدا).

سەردێڕ و نێوەڕۆکی بەشێک لەم گۆرانییانە نیشاندەری پڕوپاگەندەی لە رادەبەدەری بە رواڵەت ئەم چەشنە هونەرمەندە مۆدێڕنانە بۆ پەرەپێدان و بڵاوکردنەوی گرژیی و توندوتیژیی دژ بەکۆمەڵگا، لە بەرچاو نەگرتنی یاساگەلی کۆمەڵایەتیی و مرۆیی لە کۆمەڵگا و بنەماڵەدایە. نموونەیەک لەگۆرانییەکانی مەرلین مانسۆن:

کێ دەڵێ دەسدرێژیی جنسیی لە کاتی کەیف و بەزمدا خۆش نییە!
وەرن هەموویان بکوژین و خودای ئێوە مەڵۆمەڵۆیان بکا!
لە"راپ" دا تەمرینی دڵڕەقیی بکە!

---

216 Nine Inch Nails
217 Marilyn Manson
218 Grammy

کاتێک بۆ جیاوازییدانان نەماوە، بێزار بە لە هەر دایک قەحبەیەک کە بێتە سەر ڕێت!

لە سی دی " پیاوێکی مەزن بە تفەنگەوە" گروپی موسیقیای "ناین ییینچ نەیلز" هاتووە:

"من پیاوێکی مەزنم (بەڵێ وام)
و تفەنگێکی گەورەم هەیە
سیرەتێکی گەورەم بۆ بێنن
دەمەوێ خۆش بم،
ئەو سیرەتە لە پێش نێوچاوانت ڕاگرە
مەجبورت دەکەم بیمژی
لە وەدەچێ سەرت کوون کەم
دەزانی
تەنیا بۆ کردنی،

من هەر پێنج مرۆڤێکم
و بە چەشنێک خۆم و تفەنگە قۆندەرەکەمت
نیشان دەدەم،
ئێستا هیچ شتێک ناتوانێ پێشم پێ بگرێ
تەقە بکە، تەقە، تەقە، تەقە!

زۆربەی تۆێژەران لە سەر ئەو باوەڕەن کە مۆسیقی بە بەراورد لەگەڵ تەلەڤزیۆندا کارتێکەڕیی‌یەکی زۆرتری لە سەر رەفتار و ئاکاری منداڵان هەیە. بەپێی ئەو سەرژمێرییانەی کە لەبەر دەستدان لاوانی ئەمریکی لە بەینی پۆلەکانی ٧ تا ١٢ نزیک بە١٠ هەزار و ٥٠٠ کاتژمێر گوێ لە موزیکی راک رادەگرن. لە لێکۆڵینەوەکانی کارناسان و پسپۆڕانی زانستگاکانی بڕواپێکراوی ئەمریکی کارتێکەریی موزیکە گرژی‌هێنەرەکان لە سەر ئاکار و رەفتاری لاوان سەلمێندراوە. لێکۆڵینەوەکانی زانستگای دەوڵەتیی لووای[219] ئەمریکا سەبارەت بەپێوەندیی موزیک و رەفتاری خوێندکاران، نیشانی‌داوە کە توندوتیژیی لە نێوان ئەو خوێندکارانەی کە گوێ بەموسیقی گرژیی‌هێنەر دەدەن زۆرتر لە خوێندکارانی‌ترە.

تۆێژینەوەکانی سەبارەت بە پیاوکوژیی لە قوتابخانەکانی ئەمریکی نیشانیان‌داوە کە زۆربەی ئەو لاوانە وەکو ئەریک هاریس و دایلان کلەبۆلد کوژەری ١٢ کەس لە قوتابخانەیەک لە پدۆکای رۆژئاوای کونتاکیی، کیپ کینکەڵ[220] کوژەری دایک و باوکی خۆی و ٢ قوتابیی لە دەبیرستانی(دواناوەندیی) تەرستۆن[221] لە سپیرئنگفەلدی ئەیالەتی

219 Lowa Statte University
220 Kip Kinkel
221 Thurston

ئۆریگۆن[٢٢٢] ، ئاندریو وورست[٢٢٣] کوژەری مامۆستایەک لە ئیدەنبۆرنی[٢٢٤] پێنسەلوێنیا، لوک وودهام کوژەری دایک و باوکی خۆی و ٢ هاوقوتابخانەیی لە دەبیرستانی(ئامادەیی) پیرل[٢٢٥] لە می سی سی پی و .. لە بیسەرانی هەمیشەیی و بەردەوامی گۆرانییەکانی مەرلین مانسۆن و کایەکەری کایەکانی گرژی ویدیویی وەک دۆم[٢٢٦] بوون. بیل ئووینس[٢٢٧] فەرمانداری ئەیالەتی کلۆرادۆ چەند رۆژ پاش کوشتاری قوتابخانەی کلۆمبیەن بە حەق لەو چەشنە موزیکانە وەکو ڤایرۆسێکی کولتووریی نێو دەبا، ئەو رایگەیاند: " ڤایرۆس هاتۆتە نێو فەرهەنگی ئێمە... بەشێک لەو موزیکانەی کە لایەنگرێکی زۆریشیان هەیە بەشێک لەم ڤایرۆسە فەرهەنگیەن کە دەتوانن هۆی کێشانی بەشێک لە لاوانی ئێمە بەرەو توند وتیژیی بن".

بێگومان بەربەرەکانی لەگەڵ کارتێکەریی وێرانکەری فیلمگەلی گرژ، کایە فرەتوندوتیژەکانی ڤیدیۆیی و موزیکە گرژییهێنەری گروپگەلی مێتال، مێتال قورس و ... نە تەنیا پێویستیی بە کۆنترۆل، چاودێریی و روونکردنەوە لە لایەن دایک و باوک هەیە، بەڵکو ئەم کارە گرنگە پێویستیی بە هاوکاریی و کۆنترۆلی دەزگاکانی یاسایی دەوڵەتیی، هەروەها مەدەنیی هەیە. بەربەرەکانی لەگەڵ ئەم ڤایرۆسە کولتووریی ـ کۆمەڵایەتییە بە هۆی پشتیوانی ماڵیی و پڕوپاگەندەی کۆمپانییە مەزنەکان کارێکی فرە دژوارە، بە تایبەتیی کە سەرەڕای ئەوەیکە منداڵان و لاوان لە ژێر کارتێکەریی پرۆپاگەندەی بەردەوام و سەرسورهێنەری کەرەسەی پێوەندییە

---

222 Origon
223 Andrew Wurst
224 Eidenborn
225 Pearl
226 Doom
227 Bill Owens

گشتییەکاندان، دایکان و باوکان سەرقاڵی کار بۆ بە ڕێوەبردنی ژیانن و کاتێکی کەمیان بۆ وتوێژ و رابواردن لەگەڵ منداڵەکانیان هەیە. لەم حاڵەتەدا بەشداری چالاکانەی دەزگاکانی دەوڵەتیی، کۆمەڵایەتیی و مەدەنیی بۆ کۆنترۆڵی بەرهەمهێنان و فرۆش و پڕۆپاگەندەی ئەم چەشنە سی دی و کایانە دەتوانێ رۆڵێکی گرنگ لە بەرگریی لە کارتێکەریی نەرێنیی ئەوان بگێڕێ.

لە کۆتاییدا بەکورتی بەشێک لە پێشنیارەکانی ئاکادیمی پزیشکانی منداڵانی ئەمریکا بۆ بەرەنگاریی و کەمکردنەوەی کارتێکەریی نەرێنیی ئەو بابەتانەی کە باسکران دەخەینە بەرچاوی خوێنەڕان:

١٦. پیشەسازیی بەرهەمەکانی ڤیدیۆ ـ موزیک[٢٢٨] دەبێ تێ بکۆشن بەرهەمهێنەری ڤیدیۆگەلێک بن کە پەیامهێنەری بابەتی باش و ئەرێنیی لە بواری پێوەندیی کۆمەڵایەتیی، هاوئاهەنگیی رەگەزیی، دووری لە ماددەی سڕکەر، خۆپاراستن لە توندوتیژیی، پێشگیریی لە سگپڕی و نەخۆشییەکان لە ڕێگای سێکسەوەن.

١٧. پیشەسازیی بەرهەمەکانی ڤیدیۆ ـ موزیک دەبێ هەوڵ بۆ پێکهێنانی هەستی خۆشەویستیی، خۆڕاگریی بینەران و بیسەرانیان بدەن.

١٨. پیشەسازیی بەرهەمەکانی ڤیدیۆ ـ موزیک دەبێ موزیکگەلێک بڵاوکەنەوە کە هەڵگری نموونەی ئەرێنیی بۆ ئاکار و ژیانی منداڵان بن.

١٩. پزیشکانی منداڵ دەبێ لە یەکێتیی، هاوکاریی و هاوئاهەنگیی لەگەڵ مامۆستاکانی مەدرەسە و دایک و باوکی منداڵان لە کۆبوونەوەکانی ناوچەیی و سەرتاسەریی، باسی شێوەی کارتیکەریی موزیک لە سەر منداڵان و لاوان بکەن.

---

228 The music video industy

٢٠. دایکان و باوکان دەبێ ڕۆڵێکی چالاکیان لە کۆنترۆڵی ئەو موزیکانە بێ کە منداڵەکانیان دەیکڕن و گوێیان پێدەدەن.

٢١. پزیشکانی منداڵ دەبێ بەڕێنوێنیکردنی درووستی دایک و باوک یاریدەری ئەوان لە فێربوونی دروستی ڕۆڵی کەرەسەی پێوەندیی گشتیی بن. دایک و باوک هەوڵ بدەن لەگەڵ منداڵەکانیان تەماشای تەلەڤزیۆن بکەن و باسی نێوەڕۆکی فیلمەکان بکەن.

سەرچاوەکان:

1. Violence in Media ،James D. Torr ،Book editor،2001 by Greenhaven Press ،Inc ،San Diego ،California،USA
2. Mass Media ،Opposing Viewpoint ،William Dudley ،Book editor ، 2005 by Greenhaven Press ،Inc ،USA
3. Television ،Opposing viewpoints ،thomasori&Gale ،Jamuna Carroll Book Editor 2006 ،USA
4. Violence in Film and television ،James D. Torr Book Edior ،2002 by Greenhaven Press ،Inc ،San Diego ،California،USA
5. Advertising ،Opposing Viewpoint ،Lura K. Egendorf ،Book Editor ،2006 by Greenhaven Press ،Inc ،San Diego ، California،USA
6. Exposure to Violence Media: The Effect of Songs with Violent lyrics on Aggressive Thoughts and Feelings ،Craig A Anderson and Nicholas L. Carnagey-Lowa State University & Janie

Eubanks- Texas Deo. Of Humaen service ،Journal of Personality and Social Psychology 2003 ،Vol.84،No.5 ،960-971

7. Music Videos Promote Adolescent Aggression،By William J. Cromie Gazette Staff ،The Harward University April 09 ،1998 http://www.hno.harvard.edu/gazette/1998/04.09/MusicVideosProm.html
8. Testimony The Social Impact of Music Violence ،AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS ،Frank Palumbo ،M.D. ،FAAP ، November 6 ،1997 ، http://www.aap.org/advocacy/washing/t1106.htm
9. Psychology And Music Violence ، http://www.freeessays.cc/db/39/pnl251.shtm
10. http://www.msnbc.msn.com/id/15938244/site/newsweek/page/0
11. Video game addiction: A new diagnosis? June 21 ،2007 03:20:19 PM PST http://health.yahoo.com/news/176630

- جستاری در باره‌ماهیت موسیقی، حسن روشان، ماهنامه‌ماندگار، برگرفته‌از سایت قاصدک امید
http://ghasedakeomid.myblog.ir/Cat/10.aspx

فەرهنگۆک بۆ بەشی نەخۆشیی دڵ

ئینگلیسیی	فارسیی	کوردیی
acute endocarditis	اندوکاردیت حاد	ئێندۆکاردیتی کتوپڕ(هەوی کتوپڕی نێوپۆشی دڵ)
adenovirus	آدنوویروس، ویروسی ازخانواده آدنوویریدها که میتوانند موجب بیماریهای مختلف از قبیل:بیماریهای تنفسی، التهاب ملتحمه چشم، التهاب معده و روده شود.	ئادنۆویروس، ویروسێکە لە بنەماڵەی ئادنۆویروسەکان کە هۆی نەخۆشیی بۆریی هەناسە، هەوی ژێرپێڵووی چاو، هەوی گەدە و ریخۆڵەیە.
alcoholism	الکلی بودن	ئەڵکۆلیی بوون
amphetamine	آمفیتامین؛ دارویی از گروه محرک های سیمپاتیک که موجب تحریک اعصاب مرکزی می‌شود.	ئامفیتامین، دەوایەکە لە گروپی بزوێنەری سیمپاتیک کە هۆی بزواندنی دەمارگەلی ناوەندییە.
amyloid	پروتئینی که محصول فساد بافت های بدن می‌باشد.	ئامیلۆئێد – چەشنە پرۆتیینی روون کە بەرهەمی رزیویی تانەکانی لەشە.
amyloidosis	آمیلوئیدوز، رسوب و انباشت آمیلوئید در بافت و اندام ها.	ئامیلۆئیدۆز، نیشتن و کۆبوونەوەی ئامیلۆئید لە تان وئەندامەکاندا.
anemia	آنمی، کم خونی	ئانیمیی، کەمخوێنیی
angina pectoralis	آنژین صدری، درد در قفسه سینه	ئانژینی سنگ، سنگ ئێشە ، کەم خوێنیی دڵ

angioplasty	آنژیوپلاستی، برای پیشگیری از مسدود شدن سرخرگ های کرونری و از بین بردن لخته های خون، کاتتر بالونی را از طریق یکی از شریان های کشاله ران یا دست به سرخرگ‌های کرونری فرستاده، با باد کردن بالون راه را بازمیکنند.	ئانژیۆپلاستیی(قەستەرە)، بۆ پێشگیریی لە بەسترانی خوێنبەری کرۆنێری و لە نێوبردنی دەڵەمەی خوێن، لە ڕێگای خوێنبەرێکی دەست یا لاران زۆندێکی باڵۆن دار دەکرێتە نێو خوێنبەری کرۆنێریی و بە باکردنی باڵۆنەکە، ئەم ڕێگایە دەکرێتەوە.
anthracycline	آنتراسیکلین، داروی است که در شیمی درمانی کانسرهایی‌هایی چون سرطان خون کاربرد دارد.	ئانتراسیکلین، دەوایەکە کە بۆ شیمی دەرمانیی شێرپەنجەکان وەک شێرپەنجەی خوێن کە لکی لێ وەردەگرن.
anxiety	اضطراب، تشویش	پەشێویی
aortic regurgitation	برگرداندن آئورتی، نارسایی دریچه آئورت که موجب پس راندن خون از آئورت به بطن چپ می‌شود.	گەڕاندنەوەی ئائۆرتیی، ناتەواویی دەریچەی ئائۆرت هۆی گەڕانەوەی بەشێک لە خوێنی ئائۆرتە بو سکۆڵەی چەپ.
aortic stenosis	تنگی دریچه آئورت	تەنگیی دەریچەی ئائۆرت
aortic valve	دریچه آئورت، این دریچه بین بطن چپ و آئورت قراردارد.	دەریچەی ئائۆرت، ئەم دەریچەیە لە نێوان سکۆڵەی چەپ و ئائۆرتە.
arrhythmia	آریتمی، بی نظمی ضربان قلب	ئاریتمیی، ناڕێک لێدانی دڵ

arteria coronaria	سـرخرگهای کرونـری، خون از طریق سرخرگهای کرونری به قلب میرسد.	خوێنبـەری کرۆنێریـی، خـوێن لـە ڕێگـای خـوێنبەرەکـای کرۆنێریـییەوە دەگاتـە دڵ.
artery	سرخرگ، شریان	خوێنبەر
ascites	آسیت، انباشت غیرطبیعی مـایع (آب) در حفرەهـای بدن.	ئاسـیت، کۆبوونـەوەی نائاسـایی شـلەئـاو لـە دیوەکانی جەستەدا.
aspirin	آسپرین	ئاسپرین
atrial arrythmias	آریتمی دهلیزی، بی نظمی ضربان دهلیز قلب.	ئـاریتمیی ئاتریـال، ناڕێک لێدانی دالانی دڵ.
atrio-ventricular node	گره دهلیزی – بطنی	گرێی دالان – سکۆڵە
atrium	آتریوم، دهلیز قلب	ئاتریوم، دالانی دڵ
autoimmune disorders	اخـتلالات خـودایمنی، بیماریهای خودایمنی	نەخۆشـییەکانی خۆپـارێزی یـان خۆپارێزیی
autoimmune system	سیستم خود ایمنی	سیسـتمی خۆپـارێزی، سیستمی خۆپارێزیی
beta blocker	بتابلوکر، بندآورگیرندەهای سیمپاتیک.	بێتابلۆکێر،گروپێـک لـە دەواکـان کـە دەبنـەهـۆی بەسـترانی وەرگـرەکـانی سیمپاتیک.
Biscuspide aortic valve	دریچه دولتی آئورت(این دریچـه در حالـت طبیعـی باید سه لت داشته باشد)	دەریچـــەی دوو پەڕە ئـائۆرت (لـە حاڵـەتـی ئاساییدا ئەم دەریچەیە سێ پەڕەی هەیە)
biscuspide aortic valve	دریچه دولتی آئورت(این دریچـه در حالـت طبیعـی	دەریچـــەی دوو پەڕەی ئـائۆرت (لـە حالـەتـی

	باید سه لت داشته باشد).	ئاسایی دا ئەم دەریچەیە سێ پەرەی هەیە)
blocking	بلوک کردن، مسدود کردن، بستن، بندآوردن	بەستن
blood circulation	گردش خون	سیرکولاسیۆنی خوێن، سووری خوێن
bradycardia	برادیکاردی، کاهش ضربان قلب	برادیکاردیی، خاولێدانی دڵ
bypass surgery	عمل بایپس، بازکردن یک یا چند مجرای جدید.	نەشتەرگەریی بایپەس، دابینکردن و کردنەوەی چەند ڕێی تازە.
calcium channel blocker	بندآور مجرای کلسیم	گروپێک لە دەواکان کە دەبنە هۆی بەسترانی کاناڵەکانی کالسیۆم.
cancer	سرطان	سەرەتان، شێرپەنجە
captopril	کاپتوپریل، مهارکننده آنزیم تبدیل کننده آنژیوتنزین است و در درمان فشار خون و نارسایی قلبی کاربرد دارد.	کاپتۆپریل، ئەم دەوایە بە پێشگیریی لە کارتێکەریی ئانزیمێک کە هۆی گۆڕانی ئانژیۆتنزیمە دە بێتە هۆی هێنانەخوارەوەی کاری دڵ و پێویستیی دڵ بە ئۆکسیژێن.
cardiomyopathy	کاردیومیوپاتی، بیماری عضله ی قلب.	کاردیۆمیوپاتیی، نەخۆشیی ماسولکەی دل
cardiovascular	قلبی – عروقی	دڵ و دەمار
cephalosporins	سفالوسپورینها، آنتیبیوتیکهای باکتریکش که روی اکثر باکتریها اثر دارند.	سفالۆسپۆرینەکان، ئانتیبیۆتیکی باکتریی کوژن و کارتێکەرییان لە سەر زۆربەی

		باکتریی‌یەکان هەیە.
chamber	اتاق، حفره، محفظه	دیو، ژوور
cholesterol	کلسترول	کۆلسترۆل
cocaine	کوکائین	کۆکائین
compression	فشارآوردن	فشارهاوردن، فشارهێنان، فشارهێنان
confusion	سردرگمی	شێواویی
congestion	احتقان، پرخونی	پۆنگخواردنەوە
constrictive pericarditis	پریکاردیت بازدارنده، التهاب کیسه پریکارد می‌تواند موجب سخت و ضخیم شدن پریکارد و چسبیدن آن به قلب شود. این حالت با پیشگیری از انقباض و انبساط قلب و پرشدگی و برون دهی قلب موجب نارسایی قلبی می‌گردد.	پریکاردیتی بەرتەسک. هەوی توورەکەی پریکارد دەتوانێ ببێتە هۆی رەق و ئەستور بوونی پریکاردیوم ونووسانی بە دڵ. ئەم حالەتە پێشگیریی لە گیربوونەوە و خاوبوونەوەی دڵ و پڕبوون و ناردنی خوێن دەکا، دەتوانێ هۆی ناتەواویی دڵ بێ.
coronary heart disease	بیماریهای کرونری قلب	نەخۆشیی کرۆنێریی دڵ
corticosteroids	کورتیکواستروئیدها، هورمون های که درغدد فوق کلیوی تولید می‌شوند. از داروهای کورتیکوستروئیدی برای درمان بیماریهای مختلف التهابی و آلرژیک استفاده می کنند.	کۆرتیکۆئسترۆئیدەکان، هۆرمۆنگەلێکن کە لە لووی بانگورچیلە بەرهەم دێن و بۆ دەرمانی نەخۆشیی‌یەکانی جۆراوجۆری ئالێرژیک و هەو کەڵکیان لێ

		وەردەگیرێ.
coxsackieviruses	کوکساکی ڤایرۆس‌ها، این ڤایرۆس‌هایی عامل بیماریهای چون میوکاردیت، پریکاردیت وعفونت‌های سیستم تنفسی هستند	کۆکساکی ویروس، ئەم ڤایرۆسانەهۆی نەخۆشیی وەک هەوی ماسولکەی دڵ، هەوی دڵپۆش وچڵکی سیستمی هەناسەن.
defibrillator	دیفیبریلیتر، دستگاهی است که تپش سریع قلب را به حالت طبیعی برمی‌گرداند.	دی فیبریلیتێر، کەرەسەیەکە بۆ گەڕاندنەوەی خێرالیدانی دڵ بە حالەتی ئاسایی.
depression	دپرسیون، افسردگی	دیپرێسیۆن، خەمۆکیی
diagnosis	دیاگنوز، تشخیص	دیاگنۆز، دەستنیشان کردن، دیاریی‌کردن
diastole	دیاستوله، انبساط قلب	دیاستۆلە، خاوبوونەوەی دڵ
digoxin	دیگوکسین، دارویی از گروه گلیکوزیدهای قلبی که موجب افزایش قدرت انقباض قلب می‌شود.	دیگۆکسین، دەوایەک لە گروپی گلیکۆزیدەکانی دڵ کە هۆی بەرزکردنی هێزی گرژبوونەوەی دلە.
dilated (congestive) cardiomyopathy	کاردیومیوپاتی متسع شده	کاردیۆمیوپاتیی والا
dilation	اتساع	والا، والابوون، هەراویی
diuretic	دیوریتک، مدر، ادرارآور	دیورێتیک، میزهێنەر
Dizziness (vertigo)	گیجی	گێژی، گێژبوون
dopamine hydrochloride	دوپامین‌هیدروکلرید،یکی از داروهای آدرنرژیک است که موجب افزایش فشار خون و برون دهی قلب	دۆپامین‌هیدرۆکلۆرید، دەوایەکی ئادێرنێرژیکە کە دەبێتەهۆی بەرزبوونەوەی فشاری

	میشود.	خوێن و پۆمپاژی دڵ.
dyspnea	تنگی نفس	هەناسەبڕکێ، نەفەس تەنگیی، پشووسواریی
echoviruses	اکوڤایرۆس‌ها ، ڤایرۆس‌هایی که عامل سرما خوردگی ، میوکاردیت و مننژیت غیرعفونی می‌باشند.	ئکۆویروسەکان، ڤایرۆسگەلێک کە هۆی سەرمابوون، هەوی ماسولکەی دڵ و هەوی ناچڵکیی پەڕدەی مێشکن.
electric current	جریان الکتریکی	رەوتی ئەلیکتریکیی
electrocardiogram(EKG)	الکتروکاردیوگرام، نوار قلب	ئەلێکترۆکاردیۆگرام، نەواری دڵ
embolus	آمبولی، بندآوری که از لختەهای جدا شده، توده باکتریایی و یا هرگونه جسم خارجی ایجاد شده، موجب مسدود شدن عروق شود.	ئامبۆلی، دەڵەمەی خوێن کە لە دیواری رەگەکان جیابۆتەوە، کۆمەڵی باکتریی و هەر چەشنە کەرەستەی بێگانە لە رۆیینی خوێندا کە دەبێتە هۆی بەسترانی رەگەکان.
endocardium	اندوکاردیوم، اندوکارد، لایه داخلی قلب، درون شامەی قلب	ئیندۆکاردیوم، نێوپۆشی دڵ
epicardium	اپیکاریوم، اپیکارد، روشامەی قلب	ئێپیکاردیوم، روپۆشی دڵ
epidemiology	همەگیرشناسی، اپیدمولوژی، واگیرشناسی	پەتاناسیی، پەتازانیی، ئێپیدیمۆلۆژیی
epinephrine	اپینفرین (آدرنالین)، هورمونی است که در غده فوق کلیوی تولید شده، نوع دارویی آن موجب افزایش	ئێپینئفڕین(ئادەرنالین) هۆرمۆنێکە کە لە لووی بانگورچیلە بەرهەم دێ؛ چەشنی دەوای

	ضربان قلب و فشار خون میشود.	ئادەرنالین دەبێتە هۆی زێدە لێدانی دڵ و فشاری خوێن.
estrogen	استروژن، هورمون جنسی زنان	ئسترۆژێن، هۆرمۆنی جنسیی ژنان
fiber	فیبر،رشته، لیف	فیبر، ریشاڵ
fluid	فلوید، مایع، آبگونه	شلەئاو، شلەئاسا، ئاوەکیی
fluttering	تپش سریع و منظم قلب	لێدانی خێرا و رێک و پێک
function	فونکسیون، عمل	فونکسیۆن، کار
furosemide	فوراسمید، داروی ادرارآور	فورۆسئمید، دەوایەکی میزهێنەرە
gentamicin	جنتامیسین، آنتی بیوتیکی از گروه آمینوگلیکوزیدها که روی اکثر باکتریهای گرام مثبت و منفی اثر دارد.	ئانتی بیۆتیک لە گروپی ئامینوگلیکۆزیدەکان، کە کارتێکەریی لە سەر زۆربەی باکترییەکانی گرام ئەرێنیی و گرام نەرێنیی هەیە.
heart attac	حمله قلبی	هێرشی دڵ
heart failure	نارسایی قلبی	ناتەواویی دڵ
heart palpitation	تپیدن سریع قلب	دڵەکوتەی خێرا
heart transplant	پیوند قلب	چاندنی دڵ، پێوەندی دڵ
heart valve disorders	بیماریهای دریچه قلب	نەخۆشییەکانی دەریچەی دڵ
hemochromatosis	هموکروماتوز، انباشت غیرطبیعی آهن در بدن.	هێمۆکرۆماتۆز، کۆبوونەوەی نائاسایی و لە رادەبەدەری ئاسن لە جەستەدا.
hemoptysis	هموپتز، استفراغ خون	رشانەوەی خوێن

heparin	هیپارین، ماده درمانی که از لخته شدن خون جلوگیری می‌کند	هێپارین، دەوایەکە کە پێشگیریی لە بەرهەم هاتنی دەڵەمەی خوێن دەکا.
hepatomegaly	هماتومگالی، بزرگ شدن غیرطبیعی کبد.	هێپاتۆمێگالیی، گەورە بوونی نائاسایی جەرگ.
hydralazine	هیدرالازین، داروی متسع کننده عروق که در درمان فشارخون کاربرد دارد.	هیدرالازین، ئەم دەوایە دەبێتە هۆی هەراویی رەگەکان و هێنانە خواری فشاری خوێن.
hypercalcemia	هیپرکالسیمی، افزایش کالسیم خون	هیپرکالسیمی، زۆربوونی کالسیۆمی خوێن
hypertrophic cardiomyopathy	کاردیومیوپاتی هیپرتروفیک	کاردیۆمیوپاتیی هیپێرترۆفیک
hypertrophy	هیپرتروفی، بزرگ و ضخیم شدن اندام یا بافت که نتیجه بزرگ شدن سلول های آن می‌باشد.	هیپێرترۆفیی، گەورە و ئەستووربوونی ئەندام یان تان کە بەرهەمی گەورە بوونی سیلولەکانیانە.
hypervolemia	هیپروالیمی، افزایش غیرطبیعی حجم مایعات بدن.	هیپێروالێمیی، زۆربوونی نائاسایی شلەی جەستە.
hypocalcemia	هیپوکالسیمی، کاهش کلسیم خون	هیپۆکالسیمیی، کەم بوونی کالسیۆمی خوێن
ibuprofen	ایبوپروفن، داروی ضدالتهابی غیراستروئیدی و مسکن.	ئیبۆپروفن، دەوای دژەهەوی نائسترۆئیدی و ئازارشکێن.
idiopathic	ایدیوپاتیک، ناشناخته، نامعلوم	نەناسراو، نادیار

infective endocarditis	اندوکاردیت عفونی	ئێندوکاردیتیی چڵکیی، هه وی چڵکیی نێوپۆشی دڵ
isoniazide	ایزونیازید، آنتی‌بیوتیکی که در درمان بیماری سل کاربرد دارد.	ئیزۆنیازید، ئانتی‌بیوتیک، که بۆ دەرمانی سیل کە ڵکی لێ وەردەگرن
kidney failure	نارسایی کلیه	ناتەواویی گورچیلە
left - sided heart failure	نارسایی بخش چپ قلب	ناتەواویی بەشی چەپی دڵ
Menopause (female climacteric)	یائسگی	نەشۆریی، یائسەگی، کۆتایی هاتن بەسووڕی مانگانە
metoprolol	متاپرولول، دارویی از گروه بتابلوکرها که موجب پایین آوردن کار قلب و کاهش نیاز قلب به اکسیژن می‌شود.	متاپڕۆلۆل، دەوایەک لە گروپی بێتابلۆکێرەکان کە دەبێتە هۆی هێنانەخوارەوەی کاری دڵ و پێویستیی دڵ بە ئۆکسیژێن.
mitral valve	دریچه میترال، این دریچه در بین دهلیز و بطن چپ قلب قرار دارد	دەریچەی میترال، دەربیجەی دوو پەڕە، ئەم دەریچەیە لە بەینی دالان و سکۆڵەی چەپدایە.
myocardial infarction	سکته قلبی	سەکتەی دڵ
myocarditis	میوکاردیت، التهاب عضله قلب	میوکاردیت، هەوی ماسولکەی دڵ
myocardium	میوکاردیوم، میوکارد، عضله قلب	میۆکاردیوم، ماسولکەی دڵ
nitroglycerin	نیتروگلسیرین،دارویی از گروه نیترات‌ها که موجب اتساع سرخرگ‌ها و	نیترۆگلیسیرین، دەوایەک لە گروپی نیتراتەکان کە دەبێتە هۆی والا کردنی

	افزایش خونرسانی قلب می‌شود.	خوێنبەرەکان و بەرزکردنەوەی میزانی گەڕانەوەی خوێن بۆ دڵ.
osler nodes	غده اوسلر، گره ریز و دردداری که در اندوکاردیت عفونی درزیر پوست انگشتان دست و پا درست می‌شود.	گرێی ئوسلێر، لە هەوی ژێرکتوپڕی نێوپۆشی دڵدا گرەی ورد و ئێشدارە کە لە ژێرپێستی قامکەکانی لاق و دەست پێک دێ.
pacemaker	ضربان‌ساز	ترپە ڕێکخەر
palpitation	تپیدن قلب، تند زدن قلب	دڵەڕەپە، دڵەکوتە
papillary muscle	عضله پاپیلر، گروهی از رشته بافت‌های میوکارد قلب که به دریچه‌های دهلیزی - بطنی متصل می‌باشند.	ماسولکەی پاپیلیار، مەمە ماسولکە، گروپێک لە ریشالەکانی ماسولکەی دڵ کە بە دەریچەکانی دالانی - سکۆڵە نووساون.
penicillins	پنیسیلین ها، گروهی از آنتی بیوتیک های باکتری کش هستند که برروی اکثر باکتریها اثر دارند.	پنیسیلینەکان، گروپێک لە ئانتیبیۆتیکەکانی باکتریکوژن کە کارتێکەرییان لە سەر زۆربەی باکترییەکان هەیە.
pericardial fluid	فلوید پریکاردیال، مایعی که در بین دو لایه برون شامه‌ی قلب قرار دارد.	شلەئاوی پریکاردیوم. شلەئاوی نێو دووچینی دڵپۆش.
Pericardiectomy	پریکاردیواکتومی، برش و جدا کردن برون شامه از طریق جراحی.	پریکاردئکتۆمیی، بڕین و جوێکردنەوەی پریکارد لە ڕێگای نەشتەرگەرییەوە.

pericardiocentesis	پریکاردیوسنتز، تخلیه مایع برون شامه ی قلب از طریق کاتتر یا سوزن میان تهی.	پریکاردیۆسێنتێز. خاڵی کردنی و دەرکێشانی شلەئاوی نێو توورەکەی پریکارد لە ڕێگای ڕۆکردنی دەرزیەکی نێو خاڵی یا کاتێتر.
pericardium	پریکاریوم، پریکارد، برون شامەی قلب	پریکاردیوم، پریکارد، دڵپۆش
peripartum	پری پارتوم، سه ماه آخر حاملگی یا شش ماه اول بعد از زایمان.	پریپارتوم، سێ مانگی ئاخری دووگیانی ژن یان ٦ مانگی دوای زایین.
phenothiazines	فنوتیازین ها، گروهی از داروها که در معالجه بیماریهای روانی چون اسکیزوفرنی کاربرد دارند.	فنۆتیازینەکان، گروپێک لە دەواکان کە بۆ دەرمانی نەخۆشییەکانی ڕۆحیی وەکو شیزۆفێرنی بەکار دەبردرێ.
pounding	سخت تپیدن قلب	دڵەتەپەی سەخت، دڵەڕەپە
propranolol	پروپرانولول، دارویی از گروه بتابلوکرها که موجب پایین آوردن کار قلب و کاهش نیاز قلب به اکسیژن می شود.	پرۆپرانۆلۆل، دەوایەک لە گروپی بێتا بلۆکێرەکان کە دەبێتەهۆی هێنانەخوارەوەی کاری دڵ و پێویستیی دڵ بە ئۆکسیژێن.
proxysmal noctural dyspnea	تنگی نفس حمله ای شبانه	هێرشی شەوانەی پشووسواریی
pulmonary artery	سرخرگ ریوی	خوێنبەری سیپەلکیی
pulmonary congestion	احتقان ریوی، پرخونی ریه	پۆنگخواردنەوەی سیپەلک

pulmonary edema	خیز ریوی، ورم ریوی	ماسینی سیپەلک
pulmonary valve	دریچه ریوی، این دریچه در بین بطن راست و شریان ریوی قرار دارد.	دەریچەی سیپەلکیی، ئەم دەریچەیە لە نێوان سکۆڵەی راست و خوێنبەری سیپەلکییدایە.
pulmonary vein	سیاهرگ ریوی	خوێنهێنەری سیپەلکیی
radiation therapy	اشعه درمانی	تیشک دەرمانیی
regurgitation	بازگشت، پس راندن، برگرداندن	گەڕانەوە، گەڕاندنەوە
restrictive cardiomyopathy	کاردیومیوپاتی بازدارنده، کاردیومیوپاتی رستریکتیو	کاردیۆمیوپاتیی بەرتەسک
rheumatic fever	تب روماتیک،عفونت استرپتوکوکی گلو.	یاوی رۆماتیسمیی، هەوی چڵکیی گەرو کە سەرچاوەی سترێپتوکۆکیی هەیە.
rheumatid arthritis	روماتید آرتریت، روماتیسم مفاصل	روماتید ئارتریت، روماتیسمیی جومگە.
rhythm	ریتم، آهنگ	ریتم، ئاهەنگ
right- sided heart failure	نارسایی بخش راست قلب	ناتەواویی بەشی راستی دڵ
sarcoidosis	سارکوئیدوز، بیماری سیستمیک و مزمن با علت نامعلوم است. دربیشتر بافتها و اندامهای بدن گرههای بسیار ریزی ایجاد میشود که به آنها گرانولوم میگویند.	سارکۆئیدۆز، نەخۆشییەکی دریژخایەنی سیستمیکە (گشتییە) کە هۆیەکانی نەناسراوە. لە زۆربەی ئەندامەکانی جەستە گرەی زۆر ورد بەئەندازەی شەکر یان خیز بەرهەم دێ کە پێیان گرانولۆم دەکوترێ.

septum	دیوار	دیوار
shock	شوک	شۆک، راتەکاندن
sinus node	گره سینوسی، این گره در دهلیز قلب قرار داشته؛ جریان الکتریکی در آن ایجاد می‌شود.	گرێی سینوسیی، ئەم گرێیە لە دالانی راستی دڵ جێگیربووە، بەرهەمهێنەری رەوتێکی ئەلیکتریکییە.
spasm	اسپاسم، گرفتگی عضله	گرژیی، گرژیی ماسولکە
sporadic	پراکنده، گهگاهی، تک و توک	بڵاوە، جاروبار
staphylococcus	استافیلوکوک، گروهی از باکتریهای گرام مثبت	ستافیلۆکۆک، گرۆپێک لە باکتریییەکانی گرام ئەرێنیی
stenosis	استنوز، تنگی، تنگ شدن	تەنگبوون، تەنگیی،
streptococcus	استرپتوکوک، گروهی از باکتریهای گرام منفی	ستریپتۆکۆک، گرۆپێک لە باکتریییەکانی گرام نەرێنیی
streptokinase	استرپتوکیناز، آنزیمی که موجب از بین رفتن لخته های خون می‌شود.	ستزیپتۆکیناز، ئانزیمێکە کە دەڵەمەی خوێن لە نێو دەبا.
stress	استرس، تنش عصبی، فشارعصبی	سترێس، نائارامیی
subacute endocarditis	اندوکاردیت زیرحاد	ئێندۆکاردیتیی ژێرکتوپڕ؛ هەوی ژێرکتوپڕی نێوپۆشی دڵ
sulfonamides	سولفونامیدها، گروهی از آنتی بیوتیکها که جلوگیری از رشد باکتری می‌کنند.	سولفۆنامیدەکان، گروپێک لە ئانتیبیوتیکەکان کە پێشگیریی لە بارهاتن و پەرەگرتنی باکتریی

		دەکەن.
symptom	نشانه بیماری	نیشانەی نەخۆشیی
synchronize	هماهنگ و همزمان بودن	هاوکات و ریک و پیک بوون
syncope	سنکوپ، بی‌هوش شدن، بی هوشی	بورانەوە، بێهۆش بوون، بێهۆشیی
systole	سیستوله، عمل انقباض قلب	سیستۆلە، گرژبوونی دڵ
tachycardia	تاکیکاردی، افزایش ضربان قلب	تاکیکاردیی، خێرالێدانی دڵ
tamponade	تامپوناد، افزایش مایع آب شامه ی قلب موجب فشارآوردن به قلب میشود.	تامپۆنادی دڵ. زۆربوونی له رادەبەدەری شلەئاوی نێو توورەکەی پریکارد کە دەبێتە هۆی فشار هاوردن بە دڵ.
tetracycline	تتراسیکلین، آنتی بیوتیکی است که از رشد باکتری جلوگیری می‌کند.	تیتراسیکلین، ئانتیبیوتیکێک کە پێشگیریی لە بارهاتن و پەرەگرتنی باکتریی دەکا.
the circulatory system	سیستم گردش خون	سیستمی سوورانەوەی خوێن
thorax	قفسه سینه	ڕکەی سنگ، قەفەسەی سنگ
thromboembolism	ترومبوآمبولیسم، جدا شدن لخته خون از جداره عروق و حرکت آن درسیستم گردش خون.	ترۆمبۆئمبۆلیسم، جویێبوونەوەی لەختەی خوێن لە دیواری رەگەکان و رۆیینی بۆ نێو سیستمی گەڕانی خوێن.
thrombosis	ترومبوز، لخته شدن خون	ترۆمبۆز، دەڵەمەبوونی

		خوێن، لەختەی خوێن
thrombus	لخته	لەختە، دەڵەمە، لک
thumping	تاپ تاپ کردن قلب	تەپ تەپ کردنی دڵ
thyrotoxicosis	تیروتوکسیکوز، پرکاری غده تیروئید.	تیرۆتۆکسیکۆز، لە رادەبەدەر کارکردنی لووی تیرۆئید.
tonsillectomy	برش و جداکردن لوزه از طریق جراحی.	بڕین و دەرهێنانی ئاڵوو (لەوزەتین) لە ڕێگای نەشتەرگەرییەوە.
toxin	توکسین، زهر، زهرابه	ماددەی ژەهراویی
tricuspide valve	دریچه تریکوسپید، این دریچه در بین دهلیز و بطن راست قلب قرار دارد.	دەریچەی تریکۆسپید، دەربیجەی سێ پەڕە، ئەم دەریچەیە لە بەینی دالان و سکۆڵەی راستی دڵدایە.
trycyclic antidepressants	تری سیکلیک های آنتی دپرسانت، داروهای ضد افسردگی که پیشگیری از جذب نوراپینفرین و سروتونین در نورونها میکنند.	تریسیکلیک ئانتیدێپرێسانت، ئەم دەوایانە پێشگیریی لە راکێشانی نورئیپینئفرین و سروتۆنین بۆ نێو نورۆنەکان دەکەن ۆ بۆ دەرمانی خەمۆکیی کەڵکیان لێ وەردەگرەن.
tuberculosis	سل	سل
valve replacement	تعویض دریچه قلب	گۆرانی دەریچەی دڵ
vancomycin	وانکومیسین، آنتی بیوتیکی است که بر بیشتر باکتریهای گرام مثبت و منفی و بویژه استافیلوکوک و استرپتوکوک اثر دارد.	وانکۆمێسین، ئانتیبیۆتیکێکە کە کارتێکەریی لەسەر زۆربەی باکترییەکانی گرام ئەرێنیی، بە تایبەت

		ستافیلۆکۆک و ستریئپتۆکۆک هەیە.
vasculitis	واسکولیت، التهاب عروق	واسکولیت، هەوی رەگەکان
vegetation	زخمی که نتیجه انباشت و بهم چسبیدگی غیرطبیعی میکروب ها در بافت یا اندام است.	برینێک کە بەرهەمی کۆبوونەوە و بە یەک نووسانی نائاسایی میکروبەکان لە تان یان ئەندامە.
vein	سیاهرگ	خوێنهێنەر
vena cava	سیاهرگ کاوا، خون بازگشتی از بدن از طریق دو سیاهرک کاوا وارد دهلیز راست می‌شود.	خوێنهێنەری کلۆرە، خوێنی گەڕاوەی جەستە لە ڕێگای دوو خوێنهێنەری کلۆرە دەڕژێتە نێو دالانی ڕاستی دڵ.
ventricle	ونتریکول، ونتریکل، بطن قلب	وێنتریکل، سکۆڵە
ventricular arrythmias	آریتمی بطنی، بی نظمی ضربان بطن قلب	ناڕێک لێدانی سکۆڵەی دڵ
verapamil	وراپامیل، دارویی از بندآورهای کانال کلسیم که موجب پایین آوردن قدرت انقباض قلب و در نتیجه کاهش نیار قلب به اکسیژن می شود.	وێراپامیل، دەوایەک کە هۆی بەسترانی کاناڵەکانی کالسیۆمی دڵ و هینانەخوارەوەی هێزی گرژبوونەوەی دڵ و پێویستیی دڵ بە ئۆکسیژێنە.
wheezing	خس خس کردن	خیزەی سنگ