ڕێبەری ژن

لەتەمەنی هەرزەکارییەوە بۆ

تەمەنی نائومێدی

ڕێبەری ژن

لەتەمەنی هەرزەکارییەوە بۆ تەمەنی نائومێدی

نوسینی: د. ماری کلود دولاهای

وەرگێڕانی: ئەکرەم قەرەداخی

2008

حکومەتی هەرێمی کوردستان

وەزارەتی رۆشنبیری

بەڕێوەبەرایەتی خانەی وەرگێڕان

Xaney wergeran@hotmail.com

ناوی کتێب: ڕێبەری ژن

نوسەر: د. ماری کلود دولاهای

وەرگێڕ: ئەکرەم قەرەداخی

پیتچنین : ئەکرەم قەرەداخی

دیزاینی بەرگ و مۆنتاژ: ئەسرین ئەسکەندەری

چاپ: یەکەم

ساڵی چاپ: 2008

تیراژ: 1000

زنجیرە:

چاپخانە:

ژمارەی سپاردن:

سەرەتا

زانیاری دڵەڕاوکێ دەرەوێنێتەوە!

لەنزیکەوە زانینی جەستەو تێگەیشتنی فرمانە زیندەییەکانی یارمەتی دوورکەوتنەوە لەهەڵەکانو دەرکردنی ئەودوودڵیانە دەدەن کە لەئەنجامی ترسو خراپ تێگەیشتن یان نەزانینەوە پەیدا دەبن.

هاوڕێکەم، لەسەرت پێویستە خۆت بەباشی بناسیت بۆ ئەوەی هەر لەسەرەتاوە تێبینی هەر لاربوونەوەیەکی تەندروستیت بکەیت، بۆ ئەوەش کە بزانیت تەندروستیت بەندە بەوریایتەوە، پێویستە دوودڵ نەبیت لەلێنۆڕینکردنی خولی، تەنانەت لەو کاتانەشدا کە هەست دەکەیت هەموو شتێك لە ئەو پەری باشیاندایە.

ئەم ڕێبەرە روودەکاتە هەموو ژنان لەبەر ئەوەی ژیانی ژن لەتەمەنی باڵقبوون ەوە دەگرێت تا دەگاتە تەمەنی نائومێدی. هەروەها هەر بەندێك لەبەندەکانی کراوە بە سێ بەشەو:

- کچی هەرزەکار لەنێوان 12و 19 ساڵیدا، ئەوەش ئەو تەمەنەیە کە ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی دیاری کردووە.
- ژن لەنێوان 19و 45 ساڵیدا
- ژن لەپاش 45 ساڵییەوە

هیوام وایە لەم کتێبەدا وەڵامە ئاشکراکان بدۆزیتەوە بۆ هەموو ئەو پرسیارە فرە چەشنانەی دەربارەی تەندروستی گشتیو ژیانی سێکسیت دەیانکەیت.

نوسەر

کورتەی ناوەڕۆك

پێشەکی وەرگێڕ 9

بەشی یەکەم: ئەندامە مێینەکان 11

بەشی دووەم: مەمك، پێکهاتەو کێشەکانی 29

بەشی سێیەم: سوڕی مانگانە 49

بەشی چوارەم: باڵقبوونی مێ 73

بەشی پێنجەم: تێکچوونەکانی باڵقبوون 87

بەشی شەشەم: تەمەنی نائومێدی 95

بەشی حەوتەم: ڕێگرتن لەسکپڕبوون 131

بەشی هەشتەم: ژیانی سێکسی 177

بەشی نۆیەم: سکپڕبوون 205

بەشی دەیەم: نەخۆشیەکانی زاوزێی ژن 231

بەشی یانزدەهەم: نەخۆشیەکانی مەمك 279

بەشی دوانزەهەم: ئەو نەخۆشیانەی لەژندا بەهۆی سێکسەوە دەگۆزێزرنەوە 299

بەشی سیانزەهەم: چاودێری پزیشکی 331

پێشەکی وەرگێڕ

دوو ساڵ لەمەوبەر لەکاتێکدا لەعەمانی پایتەختی ئەردەن لەکتێبخانەیەکدا بەدوای کتێبی نوێ‌و دانسقەدا دەگەڕام ئەم کتێبە سەرنجی ڕاکێشام،و هەر لەوێ کەمێك پەڕە پەڕەم کردوو هەردوو پێڕستەکەی پێشەوەو دواوەم خوێندەوە، بەڕاستی لەوکاتەدا هەستم بەخۆشیەکی بێ ئەندازەکرد کە ناتوانم بەوردی باسی بکەم یەکەم لەبەر ئەوەی من فەڕەنسی نازانم‌و ئەم کتێبە لەفەڕەنسیەوە کرابووە عەرەبی‌و دووەمیش لەبەر ئەوەی خۆم پسپۆڕییەکەم وەك نوسەرەکەیەو دەمێکە خۆم بەم باسانەوە خەریك کردوەو لەم لایەنانەوە چەند کتێبکی چاپکراوم هەیە سەرەڕای کۆمەڵێك وتاری هەمە چەشن لەگۆڤاری زانستی سەردەم‌و بڵاوکراوەکانی دیکەدا، کە گەڕاشمەوە ئوتێلەکە،و شەو بەدیاریەوە مامەوەو دەستم بەخوێندنەوەیەکی قوڵی کرد، هەستم کرد ئەم کتێبە هیچ شتێکی نەهێشتۆتەوە کە ئیتر پێویست بکات ژن بیزانێت، کتێبەکە بەتەواوی وەڵامی هەموو ئەو پرسیارانەی داوەتەوە کە ژن دەخوازێت وەڵامەکانیان بزانێت‌و نەکەوێتە هەڵەی نەزانینیانەوە، هەر لەوێدا هەستم کرد ئەگەر ئەم کتێبە نەکرێت بەکوردی، تاوانێکی گەورەیە.

ئاخــر چــۆن دەبێت ژنی کــورد بێ بەری بێــت لەم هەمــوو زانیاریە جوانە کــە بەزمانێکــی زۆر ڕەوانو جوان نوســراونەتەوەو خراونەتە بەردەمــی، بۆیە هەر لەئوتێلەکەدا ئــەو بڕیارەمدا کە دەبێت نوکی خامەکەمی بــۆ تیژ کەمو وەریبگێڕمە ســەر زمانە شــیرینو پاراوەکەم تا سەرجەم ژنو کچانی نیشــتمانەکەم لەهەموو ئانو ســاتێکدا پەنای بۆ بەرنو ئەو کێشــەو گرفتانەی بەرۆژانە دێتە بەردەمیان زانیاریو چارەسەری تەواوی لێ وەربگرن.

بەهیوای ئەوەم بەم کارەم بەشــێکی زۆر کەم لەو قــەرزە زۆرەم دابێتەوە کە بەرامبەر ژنانو کچانی وڵاتەکەم لەسەر شانە.

تەنهــا شــتێکیش کە لێــرەدا دەمەوێــت بیڵێم بۆ ئــەو بەڕێزانــەی بەدوای زاراوەســازی دا دەگەڕێن ئەوەیە کە وشــە لاتینیەکان بەفەڕەنسی نوسراونو ئینگلیزی نین لەبەر ئەوە ئەگەر هەستیان بەجیاوازی پیتەکان کرد هۆکەی ئەوەیە کە فەرەنسین نەك ئینگلیزی لەبەر ئەوەی لەبنەڕەتدا وەك ئاماژەم پێکردووە کتێبەکە بەفەڕەنســی نوسراوە.

لەگەڵ ڕێزدا

وەرگێڕ

بەشی یەکەم

ئەندامە مێینەکان

ئەندامە مێینەکان

کــە ژن دەبیــت، ئەوە مانای وایــە بەختت هەیە بۆ ئــەوەی ژیان بــە مرۆڤێکی نوێ ببەخشیت بەهۆی ئەوەی ئەندامی زاوزێ و ئامادەباشیەکی تایبەتت پێبەخشراوە.

جێی داخە زۆرێك لە ژنان زانیارییان دەربارەی ئەم ئەندام و ئەو ئامادەباشیانە نیە. ئەندامە مێینەکانت شتێك نین مایەی شەرم بن، پێویستە بیانزانیت و لەگەڵیاندا رابێیت هەروەك چۆن لەگەڵ هەر ئەندامێکی دیکەی جەستەتدا رادێیت.

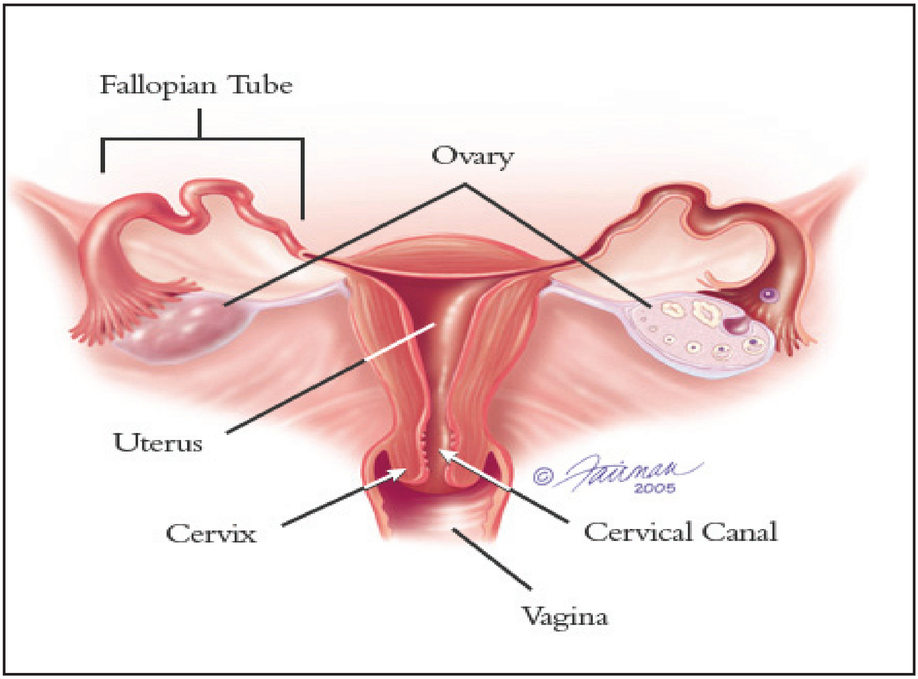
لەکاتێکدا ئەم باســە دەخوێنیتەوە هەوڵ بدە ســەرلەنوێ خۆت بدۆزیتەوە، زانینی ئەندامی سێکســی و زانینی بەشەکانی و چۆنیەتی کارکردنیان، هەموو ئەمانە مەرجێکی زیندەیی پێك دەهێنن بۆئەوەی ئەندامەکە هەردوو فەرمانە جووتەنیەکەی خۆی بەجێبهێنێت کەبریتین لە: زاوزێ (منداڵ خستنەوە) و چێژوەرگرتن.

ئەندامە دەرەکییەکانی زاوزێ:

بەکۆی ئەندامـــە دەرەکییەکانی زاوزێ، واتە ئەوانەی دیارن پێیان دەوترێت:
دۆلان (ئەندامی مێ)

دۆلان لەپێشـــەوە ســەرینێکی گۆشــتنی کەمێك هەڵئاوســاو بەری گرتووە و لەخانــەی چەوری پێکهاتووە. دۆلان لەپشــتیەوە بەچەند ماســولکەیەك کۆتایی دێت کەلەکۆم جیای دەکەنەوە پێیان دەوترێت نێوانە ماسولکە (یا عەجان). ئەم ماسولکانە (واتە عەجان) ئەو ئەندامانە رادەگرێت کەکەوتوونەتە ژێر سکەوە.

دۆلان بەبوونــی دوولچــی گــەورە دەناســرێتەوە کەئەندامــە هەســتدارەکانی دیکــە دادەپۆشــن و پارێزگاریــان دەکــەن. لەژێــر ئــەم



لچەگەورەیـــەدا دوولچـــی بچـــووك هەیە لەپێشـــەوە یەكدەگـــرن بۆئەوەی كڵاوەیەكی گۆشتی دروست بكەن كە میتكە دادەپۆشێت و پارێزگاری دەكات، لاكانی ناوەوەی ئەم لچانە كەلێنێك دروســـت دەكەن پێی دەوترێت داڵان یان نـــاوەوەی دۆڵان لەقوڵایی ئەم كەلێنـــەدا دوو دەرچە هەیە: دەرچەی زێ و دەرچـــەی میز، جیاكردنەوەی دەرچەی میز ئاســـان نییە چونكە دەكەوێتە نێـــوان میتكەو زێ وە كەهەردوكیان لەیەكترەوە نزیكن. لەســـەرەتای زێ دا هەندێك لۆچی گۆشتی سورباو هەیە والەزێ دەكەن تاڕادەیەك داخراوبێت، ئەمەش جۆرێك لەپارێزگاری بۆ دروســـت دەكات.

دوولچـــەگـــەورە:

دوو لێوی گۆشـــتین دەكەونـــە ئەم لاو ئەولای ســـەرەتای زێ وە، بەوە دەناسرێنەوە كەرەنگیان كاڵە، لەسەر روكاری دەرەوەیان موو دەڕوێت، هەردوو لچە كە ریشاڵی ماسولكەیی لاستیكیان تێدایە، هەروەها ژمارەیەكی زۆریش لەو رژێنانەی ماددەیەكی چەوری دەردەدەن كەپێی دەوترێت "چەوراو" كاری ئەم چەوراوە چەوركردنی مووەكانە، ئارەقە رژێنیش لەم شوێنەدا بۆنێكی تایبەتی هەیە كەئارەزووی سێكسی دەهرورژێنێت. لەناو هەردوو لچە گەورەشدا دوور ژێن هەیە كەبریتیین لە رژێنەكانی بارتۆلین Bartholin (بەناوی دۆزەرەكەیەوە) ئەم رژێنانە شلەیەك دەرێژن دەروازەی زێ تەڕ دەكەن و وای لێ دەكەن لەكاتی جوتبووندا لینج و خلیسك بێت.

رۆڵی هەردوو لچە گەورە:

ـــ لەیەكـــتری نزیك دەكەونـــەوەو بـــەوەش زێ لەكارتێكـــەرە دەرەكییەكان دەپارێزن.

- تەڕییەکی بەردەوام دەبەخشــن کەئەوەش بۆ لینجە چین کە دەروازەی زێی داپۆشیوە، پێویستە.

هەردوو لچە بچووك:

دەکەونــە ژێر لچەگەورەکانەوەو، بریتیین لە دوو لێوی تەنك کەمو تیایاندا ناڕوێــت، ڕەنگیــان لەژنێکەوە بۆ ژنێکــی دی جیاوازە و لەنێوان ڕەنگی ســوری کاڵ و قاوەییــدان. لەناو ئەم دوو لێوەدا چەندەها ســەلك هەیە کەبریتیــین لە کەلێنی زۆر بچــووك بچووك لەکاتی هروژاندنی سێکســیدا پڕدەبن لەخوێــن، ئەوەش دەبێتەهۆی هەڵئاوسانی دوولێوەکەو زیادبوونی قەبارەیان دووجار یا سێ جار.

ڕۆڵی دوو لچە بچووك:

- دەروازەی زێ و ئەندامە زاوزێیەکانی ناوەوە دەپارێزن.

- هروژاندنی سێکســی بەهۆی بوونی ریشــاڵەدەماری هەستدارو لولەی زۆری خوێــن کەپیایــدا تێپەڕبوون چەندەجارە دەکەن، بەوەش وایــان لێ کردووە کەزۆر بۆ بەرکەوتن هەستداربن. بەهۆی بوونی ریشاڵی لاستیکی تیایدا توانای کشان و هەڵئاوسانی زۆری لەکاتی منداڵبووندا هەیەو ئەمەش یارمەتی کرداری منداڵ بوونەکە دەدات.

میتکە

نوکێکی بچووکە بەئاســانی لەکاتــی نەهروژاندا هەســتی پێناکرێت چونکە تاڕادەیــەك لەنــاو لۆچەکانــی هــەردوو لچە بچووکــدا شــاراوەتەوە کەتەنهــا ڕێگە بەهەســتپێکردنی ســەرەکەی دەدەن. میتکە پڕە لەدەمارە ریشاڵ کەوای لێ دەکەن زۆر بەئاسانی بهروژێت، و بەوەش هەروەك چووکی پیاو ڕەپ دەبێت.

رۆڵی میتکه:

ــ بەهــۆی پێکهاتــە تایبەتیەکــەوە بۆتە ئەندامــی ســەرەکی و بنچینەیی لەوەرگرتنی چێژی سێکسی لەژندا.

ئەندامە ناوەکییەکانی زاوزێ:

ئەم ئەندامانە بۆ فەرمانی منداڵ خســتنەوە ئامادەکراون زێ تۆوەکانی پیاو (Spermatozoa) دەگرێتــەوە کە لەوێــوە دەڕۆن بۆ منداڵدان لەرێگــای رارەوێکەوە کــە دەکەوێتــە خواروی زێ وە پێــی دەوترێت ملــی منداڵدان، لەمنداڵدانــەوە تۆوەکان بەرەو دووجۆگــە دەڕۆن کەپێیــان دەوترێت جۆگەکانی فالــوب (Falobian tube) کەهەریەکەیان دەچێت بۆ هێلکەدانێك بەزۆری هەموو مانگێك یەکێك لەودوو هێلکەدانە هێلکۆکەیەك دەرێژێت کە دەنوســێت بەدەرچەی ئەو جۆگە فالوبیەی کەلێوەی نزیکە (بڕوانە وێنەکە) بەزۆری لەدەرچەی ئەم جۆگەی فالوبەشدا تۆو دەگات بەهێلکۆکەکە، هەرچۆنێــك بێت پیتان رووبدات یان روونەدات ئەوا هێلکۆکەکە بەناو جۆگەی فالوبدا بەرەو منداڵدان دەڕوات، چونکە منداڵدان شوێنی سکپڕبوون ەکەیەو پێشوازی لە هێلکۆکە پیتراوەکە دەکات و هێلکۆکەکەش دەنوسێت بەدیواری منداڵدانەوە بۆئەوەی لەوێ گەشە بکات و پەرەبسێنێت.

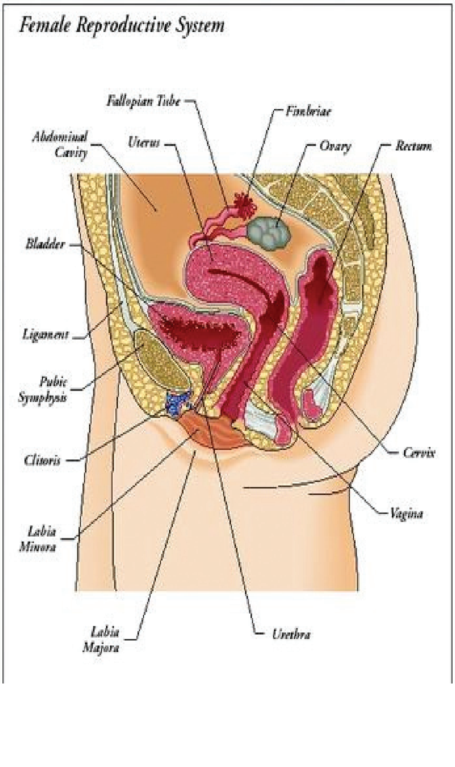
زێ

جۆگەیەکــی لاســتیکی یــە درێژییەکــەی لەنێــوان 8 تا 12 ســم دەبێت و پانیەکەشی دەگاتە نزیکەی 2.5 سم، تاڕادەیەك لە لای دۆلانەوە (ئەندامی مێ) بەهۆی پەردەی کچێنییەوە لەکچی پاکیزەدا، داخراوە. هەروەها تاڕادەیەکیش لەلاکەی دیکەشدا بەهۆی ملی منداڵدانەوە کە دەچێتە ناوی داخراوە. (بڕوانە وێنەکە) لەکاتی هروژاندنی سێکســیدا زێ چەند ســانتیمەترێك درێژ دەبێت و لەوانەشە پانیەکەی دووجار زیاتر

بێــت، هەرچی کاتــی منداڵبوونیشــە زێ بەڕادەیەکی وا فراوان دەبێــت کە منداڵەکە بەئاسانی لەدایك ببێت تیرەی سەری منداڵ لەو کاتەدا دەگاتە 9.5 سم کاتێك ژن لەسەر پێ دەوەستێت زێ لەباری ستونیدا نابێت بەڵکو بۆ سەرەوە لارە چونکە دەکەوێتە نێوان میزەڵدان و کۆمەوە (ڕێکە).

دیــواری زێ کەمێك نوشــتاوەتەوەو هیچ ڕژێنێکی تێدانیــە، ڕووی ناوەوەی بەپەردەیەکی زۆر هەستدار بۆ هۆرمۆنەکانی هێلکەدان داپۆشراوەو لە کۆمەڵێك خانەی فشەڵ پێك هاتووە کەدەتوانرێت لەڕێگەی خورانەوە هەڵبوەرێنــن، لێنۆرینی ئەم خانانــە ڕێگا بــەوە دەدات کەبتوانرێت لێنۆرینی زوو بۆ شێرپەنجەی زێ و ملی منالْدان بکرێت.

وێنەی کۆئەندامی زاوزێ وێنەی بڕگەیەکی لاتەنیشتی کۆئەندامی زاوزێ



پێکهاتەکانی زێیە شانە بەپێی تەمەن و سوری مانگانە دەگۆڕێت. لەژنی پێگەیشــتودا ناوەرۆکــی زێ لینجــەو ڕەنگەکەی مەیلەو سپییە. ئەم شــلەیە پڕە لەماددەی توواوەی وەك گلایکۆجین Glycogen (شــەکری جگــەر) و گەلێــك جۆری بەکتریاش، ئەم پێکهاتانە

وایان کردووە کەناوەڕۆکی زێ سروشتێکی ترشی هەبێت، ئەوەش زۆر پێویستە بۆئەوەی زێ لەمیکرۆبە نەخۆشیکارەکان بپارێزێت، بەشێکی سەرەکی ئەم ترشێتی یە دەگەڕێتەوە بۆبوونی ترشی ماست lactic acid کەبەهۆی بەکتریا چیلکەییەکانی دوودرلینەوە (Bacilles of Doderleine) کەلەناو ماددەی گلایکۆجینی زێدا دەژین، پەیدا دەبێت.

ڕۆڵی زێ:

- پێشوازی لەتۆوی نێر دەکات.

- لەکاتی منداڵبوون دا دەتوانێت 5 – 6 جاری ئەوەندەی خۆی بکشێت و ئەوەش یارمەتی دەرچوونی منداڵەکە دەدات بۆ دەرەوە.

مناڵدان

ماسولکەیەکی ئەستوری بۆشە، شێوەی هەرمێیەکی هەڵگەڕاوەی هەیە، درێژییەکەی لەنێوان (8-6سم) و پانیەکەی (4-3سم)ە بەڵام ئەم قەبارەیە بەزۆری لەگەڵ سکەکەدا دەگۆڕێت، ئەوکاتە درێژی مناڵدان دەگاتە 30سم. مناڵدان دەکەوێتە کۆتایی زێیەوە شێوەی لار لەسەر میزەڵدان وەردەگرێت، لەوانەیە ئەم بارەی کەمێک لەکاتی کەوتنەسەرخوێندا بگۆڕێت، لەهەندێک ژندا مناڵدان بەرەو دواوە دەڕوات.

مناڵدان بەچەند بەستەرێکی نەرمەوە بەستراوە کە نەرمیان بۆدەستەبەرکردووەو وایان لێکردووە نەکەوێتەناو زێوە، دوو جۆگە بەمناڵدانەوە دەنوسێت بەهەریەکەیان دەوترێت جۆگەی فالوب Fallopian tube کەدەبنە ڕاڕەوێک بۆ تێپەڕبوونی تۆوەکان لەمناڵدانەوە بۆ لێواری هێلکەدانەکان لەپاشدا

تێپەڕاندنەوەی هێلکۆکەی پیتراو بۆناو منداڵدان.

لەبەشی خوارەوەی منداڵدان تەسك دەبێتەوە بەوەش ملێك دروست دەكات كەدرێژییەكەی دەگاتە 3سم و كەمێكی دەچێتە ناو زێ وە، دەتوانرێت هەست بەم ملە بكرێت ئەگەر پەنجە خرایە ناو زێ وە، ئەوكاتە بۆمان دەردەكەوێت چەسپاو نییە واتە بواری جولاندنی هەیە.

جۆگەیەكی درێژ لەناوەراستی ملی منداڵداندا هەیە كەمنداڵدان خۆی دەگەیەنێت بەزێ، لەرێی ئەم جۆگەیەوە خوێنی كەوتنەسەرخوێن دەردەچێت، هەروەها لەرێی ئەمیشەوە تۆوەكان كە رژاونەتە ناو زێ وە بەرەو جۆگەكانی منداڵدان (واتە هەردوو جۆگەی فالوب) دەرۆن كەلەكۆتاییەكانیاندا كرداری پیتێن روودەدات. ئەوخانانەی كەملی منداڵدانیان لەناوەوە داپۆشیوە لەكاتی سوری مانگانەدا بەر گۆرانكاری دەكەون، لەساتی بەرهەمهێنانی هێلكۆكەدا ئەم خانانە ماددەیەكی لینج دەردەدەن كاری سەركەوتنی تۆوەكان بەرەو بۆشایی منداڵدان ئاسان دەكەن، ملی منداڵدان خرەو دەرچەیەكی تەسكی لەو ژنانەدا هەیە كەمنداڵیان نەبووە، بەلام لەو ژنانەی كەمنداڵیان بووە لەگەڵ بوونی دەرچەیەكی لاكێشەییدا، زۆرتر فراوانە.

رۆڵی منداڵدان:

- رۆڵێكی بنچینەیی هەیە لەهەموو قۆناغەكانی سكپربوون و منداڵبووندا.

— یارمەتی تۆوەكان دەدات بۆئەوەی بەهۆی ئەو ماددەلینجەی دەیرێژێت بەئاسانی بگوێزرێنەوە.

— یارمەتی چاندنی هێلكۆكەی پیتراو دەدات و بەهۆی بوونی ناوپۆشی منداڵدانەوە Endonetri، وێلاش دروست دەكات.

ـــ یارمەتی کرداری منداڵبوون دەدات بەهۆی دیوارە ماســولکەیەکەوە کەگرژ دەبێت منداڵەکە هەڵدەداتە دەرەوە.

شێوە جیاوازەکانی ملی مناڵدان

جۆگەی فالوب:

دوو بۆری بچووکی ناوپۆشــی نەرمن، درێژییان لەنێوان 12-10 ســم دایەو و تیرەی ناوەوەیان یەکســانە بەتیرەی موویەك، لەبەشی سەرەوەی هەردوولای مناڵدانەوە دەردەچن، وهەریەکەیــان بەدەرچەیەکی پڕلە کوڵکی جوڵاو بەرەو هێلکەدان کۆتاییان دێت.

ڕۆڵی جۆگەکانی فالوب:

ـ ئەو هێلکۆکەیە کەهێلکەدان دروســتی دەکات بەهــۆی کوڵکە جوڵاوەکانەوە دەگرنەوە.

ـ یارمەتی گواســتنەوەی تۆوەکان دەدەن لەشوێنی پیتاندنیانەوە کەدەکەوێتە سێ بەشی دوای جۆگەکەوەو (لەلای هێلکەدانەوە) بەرەو مناڵدان.

ـــ ژیانی هێلکۆکەکەی پیتراو دەپارێزن و دەســتەبەری گواســتنەوەی دەکەن بۆناو مناڵدان کەلەوێدا دەچێنرێت.

هێلکەدانەکان

هێلکەدانەکان وەك دوور ژێن دەردەکەون کەشــێوەی بادەمی گەورەیان هەیە، درێژیان 4سم و پانیان 2.5سم دەبێت، دەکەونەلای ڕاست و چەپی مناڵدانەوە بەهۆی

بەربەستێکی نەرمەوە پێوەی دەنوسێن، بەستەرێکی دیکەش هەیە بەئاراستەی جۆگەی فالــوب شــوێنەکەی دەپارێزێت لەکاتــی لەدایك بووندا، کچی بچووك لــە هێلکەدانیدا ژمارەیەکــی زۆری لە هێلکۆکە هەیە کەلەنێوان 700000 تا ملیۆنێکدا دەبێت، بڕێکی زۆری ئەم هێلکۆکانــە لەقۆناغی یەکەمی منداڵیداو لەتەمەنی ڕەســیویدا لەناودەچن ئەوەی دەمێنێتــەوە لێیان بەتەنها لەنێوان 300 تــا 400 هێلکۆکەدا دەگەنە قۆناغی پێگەیشــتن وایان لێ دێت توانای پیتاندنیان هەبێت، ئەمەش بەتێکڕایی 13 هێلکۆکە لەساڵێکدا واتە لەهەر 28 ڕۆژدا یەك دانە، و بۆ ماوەی 30 ساڵ بەگشتی قۆناغی پیتێن لەژنــدا پێــك دەهێنێت، هێلکۆکەکانی دی بەدرێژایی ســاڵ و پاش ئــەوەی ژن دەگاتە تەمەنی نائومێدی لەناو دەچن.

ماوەی زیندەیی لای ژن ماوەیەکی دیاریکراوە چونکە بەتەمەنی ڕەســیوبوون دەست پێ دەکات و بەتەمەنی نائومێدی کۆتایی دێت.

هێلکۆکەکان (لەقۆناغی پێش پێگەیشتنیاندا) لەناو تۆپەڵە خانەیەکی بچووکدا کە لەماوەی ســوڕی مانگانەدا بەهۆی ئەو هۆرمۆنانەی ژێر مێشــکە ڕژێن Pituitary gland دەیانرژێت، پێدەگەن، ئەم تۆپەڵانە پێیان دەوترێت هیلکەدانە چیکڵدانە. هەر 28 ڕۆژ جارێــك یەکێك لەم چیکڵدانە پێگەیشــتوانە دەکرێتــەوە بۆ ئەوەی هێلکۆکە پێگەیشتووەکە بخاتە سەر ڕووی هێلکەدان.

ڕۆڵی هێلکەدانەکان:

- بەرهەمهێنانی هێلکۆکەکان کە خانەی دروستکەر لە ژندا دەنوێنن.

ــــ دەردانی هۆڕمۆنە سێکســیە مێینەکان (ئیســترۆجین و پرۆجســترۆن) کە پێویســتن بۆ ڕێکخســتنی ســوڕی مانگانەو ڕوودانی ســکپڕی، هەروەها پێویســتە بۆ چاککردنی کاری ئەندامە سێکسیەکان و فەرمانەکانی دیکەی جەستەی ژن.

دروستی ئەندامی زاوزێ:

پاك و خاوێنی:

پێویستە بایەخێکی زۆر بە ئەندامەکانی زاوزێ بدرێت، هەروەك چۆن بایەخ بـــە ئەندامەکانـــی دیکەی لەش دەدرێت نـــە زۆرتر و نەکەمتر واتە بـــێ درێژە پێدان. چونکە زێ بەشێوەیەکی سروشتی توانایەکی خۆی هەیە بۆ ئەوەی لە دەستدرێژیەکانی ژینگەی دەرەوە خۆی بپارێزێت لەبەر ئەوە پێویستە رێزی ئەم توانایە بگیرێت و یاری پێنەکرێت.

پ: چ سابوون یێك بەکاردەهێنیت؟

□ بەشێوەیەکی ساکار، پێویستە سابوونی ئاسایی بەکاربێت، واتە پڕنەکرابێت لـــە بـــۆن و بەرام و ماددەی کیمیایی، چونکە بەکارهێنانی ســـابوون ی پڕ لە ترش زیان بەخشـــە، چونکە ناوەڕۆکی زێ خۆی پێکهاتەیەکی ترشـــی هەیە بەشێوەیەك کە گونجاوە بۆ هەندێك بەکتریای ســـوود بەخش، ئەگەر هەوڵماندا ئەم ترشـــێتیە بەهۆی بەکارهێنانی سابوونی نەگونجاوەوە زیاد بکەین، ئەوا زیانی پێدەگەیەنین، ئەو کاتە ئەمە یارمەتی گەشـــەی هەندێك کـــەڕوی تایبەتی دەدات و دەبێتە هۆی هەوکردن.

پ: ئایا ماددەی پاکژکەرەوە بەکاردەهێنیت؟

□ بەکارهێنانی ماددەی پاکژکەرەوە پێویســـتە بەردەوام نەبێت، واتە تەنها جار جار و زۆر بەکەمی رووبدات، چونکە ئەگەرچی ئەم ماددانە لەناوبەری بەکتریا زیانبەخشەکانن، بەڵام لەهەمان کاتیشدا زۆرێك لەو بەکتریا سوود بەخشانە لەناو دەبەن کە پارێزگاری ئەندامەکان دەکەن.

پ: ئایا دەتوانین مادده لابەرەکانی بۆن (Deodorant) بەکاربهێنین؟

□ ئەگەر زێ لەبارەی بایۆلۆژیەوە هاوســەنگ بوو بۆنێکی ناخۆشی نابێت. بەڵکو بە پێچەوانەوە، بۆنەکەی سروشتی دەبێت کە بریتییە لە بۆنی (مسك) کە لــە ئەنجامی دەردانی چەوریە رژێنە تایبەتیەکانی هەموو شــیردەرەکانەوە پەیدا دەبن بۆ راکێشانی نێر.

بەکارهێنانی ســابوون ی بۆندار یان لابەری بۆن کارێکی بەسوود نییە، لەبەر ئــەوەی ئەو دەردراوانەی دەبنە هۆی بۆنەکە، هەر بەردەوام دەبن، ســەرەڕای ئەوەش، لەوانەیە ئەم ماددانە ببنە هۆی رووشــاندنی پێســت و پەیداکردنی هەو. لەبەر ئەوە ئەگەر هەســتت بە بۆنێکی نائاســایی کرد، ئەوا ئاماژەیە بۆ بوونی هەندێك لەم هەوە ســاکارانە، لەم حاڵەتەدا سەردانی پزیشکەکەت بکە پێش ئەوەی کارەکە بەرەو خراپتر بڕوات.

پ: باشترین رێگا بۆ پاککردنەوەی ئەندامەکە چییە؟

□ پێویســتە کــرداری پاککردنەوە دەرەکــی بێت بۆ ئــەوەی نەبێتە هۆی تێکدانی هاوســەنگی ناوەوەی زێ. ئەندامی مێ و جەســتە بەشــێوەیەکی جیا لە یەکتری بە ئاوی مەیلەو گەرم و کەمێك سابوون ی ساکار دەشۆرێت.

پــاش ئاو پیاکــردن خاولیەکی پاك و وشــك بــۆ وشــككردنەوەی بەکاردێت، بەکارهێنانی خاولی شــێدار یارمەتی زۆربوونی ئەو بەکتریایانە دەدات کە دەبنە هۆی هەوەکانی زێ.

پ: بۆچی پێویستە خۆمان لە پاككردنەوەی ناوەوە بپارێزین؟

□ پاككردنـــەوەی دەروازەی زێ كارێكی باشـــە، چونكە ئـــەم دەروازەیە بە دەرەوەوە بەنـــدە، بـــەڵام پاككردنەوەی ناوەوە زۆر پێویســـت و زۆر لۆژیكی نییە، چونكە زێی ســـاغ پاكژكارییەكی خۆی هەیـــە بەهۆی بوونی بەكتریای تایبەتی كە ترشیەكی سروشتی پارێزەری پێدەدەن، لەبەر ئەوە چڵمەكان كە پەیدادەبن لە زێ دا نامێننەوە بەشـــێوەیەكی خۆیی دەردەكرێنە دەرەوە، پاكژكردنەوەیەكی رۆژانە رەنگە ببێتە هۆی تێكدانی كەشـــی سروشـــتی زێ و بـــە مانایەكی دی لاوازكردنی بەرگریە خۆییەكانی دژی میكرۆبەكان.

پ: لە چ كاتێكدا دەتوانرێت پاكژكردنەوەی ناوەكی بكرێت؟

□ ئـــەوە تەنها لـــە هەندێك حاڵەتی دیاریكـــراودا دەكرێت، ئەویش: بردنە نـــاوەوەی پەنجەیەك یـــان دوو پەنجەی تەڕ بـــۆ ناو زێ و پاككردنـــەوەی لاكانی بەهێواشی، ئەو حاڵەتە دیاریكراوانەش ئەمانەن:

- دوای سوڕی مانگانە بە ئامانجی لابردنی پاشماوەی ئەو خوێنەی ماوەتەوەو لەگەڵ كەوتنە ســـەر خوێندا دەرنەچوەو، بەوەش ژنەكـــە دەتوانێت خۆی لە هەندێك هەوی میكرۆبی بەدوور بگرێت.

- پاش جووتبوون.

لە هەموو حاڵەتەكاندا پێویســـتە ئاوی پاكی سازگار بەكاربهێنرێت (پێویستە كچـــی پاكیزە لەم لایەنەوە زۆر ئاگاداری خـــۆی بێت نەك ببێتە هۆی دڕاندنی پەردەی كچێنیەكەی).

پ: ئایا ئامۆژگاری گەرماوی دووشی زێ دەکرێت؟

□ بەکارهێنانی گەرماوی دووشی ناوەوەی زێ، خراپترین خویەکی رەچاوکراوە لای هەندێك کەس، چونکە ئەم کارە لە کۆتاییدا دەبێتە هۆی لاوازکردنی ترشێتی سروشتی زێ و لەناوبردنی بەکتریا بەسودەکانی و وای لێدەکات دیوارەکانی زۆر بەخێرایی پەکیان بکەوێت. پێداگرتن لەسەر ئەم گەرماوە واتە ئامادەباشی بۆ توش بوون بە هەوەکانی زێ.

موو زۆری:

موو لەکاتی رەسیویدا بەهۆی ئەو هۆرمۆنە نێرانەی سەر گورچیلە رژێنەکان بە بڕی زۆر و هێلکەدانەکان بە بڕی کەم، دەیڕێژن، پەیدا دەبێت ئەم مووانە رووی موسەڵدان و بنهەنگڵەکان دادەپۆشن، هەروەها بە پلەی جیا جیا قۆڵەکان و رانەکانیش.

پ: ئایا پێویستە دڵەڕاوکێمان تووش بێت دەربارەی موو زۆری؟

□ موو زۆری لە موسڵدان و بنهەنگڵەکان و باڵە دەرکەوتووەکان بۆ ماوەییەو لەژنانی وڵاتەکانی حەوزی دەریای ناوەڕاستدا ناسراوە. ئەم بازدانە لە گەشەی موودا لەگەڵ قۆناغی رەسیویدا پەیدا دەبێت و پێویست بە دڵەڕاوکێ ناکات، بەڵام حاڵەتەکە دەبێتە هۆی نائارامی و نەخۆشی ئەگەر بوونی موو بۆ ناوچە چاوەڕوان نەکراوەکان کشا وەك: دەم و چاو (پەیدا بوونی ریش و سمێل)، سنگ (لەنێوان هەردوو مەمکدا)، و ناوەوەی رانەکان.

ئەم گەشە زۆرە و نائاساییەی موو بەڵگەیە بۆ بوونی تێکچوونێکی هۆرمۆنی، و ئاماژەشە بۆ زۆربوونی هۆرمۆنەکانی نێر لە مێدا. لەم حاڵەتەدا لەوانەیە کێشەکە بگەڕێتەوە بۆ تێکچوونێك لەکاری هێلکەداندا، و لەهەندێك حاڵەتیشدا بۆ تێکچوونێك لەکاری رژێنەکانی سەر گورچیلە، ئەگەر هەستت کرد کە موو زۆریەکت هەیەو بۆتە

دڵەڕاوکێ بۆت ڕاوێژ بە پزیشکەکەت بکە.

پ: ئایا پێویستە مووی بن هەنگڵ لابەرین؟

□ بەڵێ، ئەگەر ئەم مووە زۆر بوو یا حەزت کرد بەری دەردانی ئارەق بەشێوە سروشـتیەکەی لەژێر بنهەنگڵەکاندا نەگیرێت، چونکـە زۆری مووی بنهەنگڵەکان ڕێگە لە دەردانی سروشـتی ئارەق لەو ناوچەیەدا دەگرێت دەبێتە هۆی زیادبوونی بەکتریاو ئــەو کەڕوانەی کە دەبنە هۆی هروژاندنی پێســت و دەرپەڕاندنی بۆنی ناخۆش.

ئەگەر مووەکان زۆر نەبوون ئەوا مەســەلەکە دەکەوێتە سەر زەوق و مەزاجی کەسەکە. لەگەڵ ئەوەشدا دوو بن هەنگڵی پاکژ، بەتایبەتی لەهاویندا، بایەخ و چاودێری خۆ دەگەیەنێت.

پ: ئایا پێویستە مووی بەر موسەڵدان لاببرێت؟

□ نەخێر، چونکە ئەم مووانە ڕۆڵێکی گرنگیان لەپارێزگاری ئەندامی مێدا هەیــە، لەگەڵ ئەوەشــدا دەتوانرێت ئەو مووانەی کــە دەکەونە دەرەوەی ناوچەی سێکســیەوە بە ئاڕاستەی ڕانەکان یان خوارووی ســك لاببرێن، چونکە ئەم مووانە لەگەڵ زەوقدا ڕێناکەون و هیچ فەرمانێکی سروشتیان نییە.

پ: چۆن مووی زیادە لابەرین؟

□ **ناوچەی بن هەنگڵەکان:** لەم ناوچە هەستیارەدا دوورکەرەوە لەبەکارهێنانی موکێش یا بەکارهێنانی مۆم، واباشترە هەتوانە لابەرەکانی موو یان گوێزانی تاشین بەکاربهێنیت.

ـــ **ناوچەی بەر موسـڵدان:** خۆت بەدوور بگرە لەگوێزانی تاشـین چونکە ئەو کاتـە مـووەکان زۆر بە پڕتر و ڕەق تر دێنەوە. هەروەهـا حەز ناکەین لەو ناوچەیەدا هەتوانەکانـی لابەری موو بەکاربهێنرێت چونکە کار دەکەنە سـەر شـانەکان و دەبنە هۆی هروژاندنی پێستەکە، مەقەست بۆ لابردنی مووی بەر موسڵدان کەئەندامی زاوزێ دادەپۆشێت، بەکاربهێنە. بەڵام ئەو مووەی کە لە سەر سک یان ڕانەکان هەیە دەتوانرێت بەهۆی موکێش یان مۆمی گەرمەوە لابرێن.

بەشی دووەم

مەمك

پێکهاتەو کێشەکانی

بەمانای دیاریكراو مەمك لە ژندا بە بەشێك لە كۆئەندامی زاوزێی دانانرێت، لەگەڵ ئەوەشدا رۆڵێكی كرداری هەیە كە بەندە بە ژیانی زاوزێوە، مەمكەكان لە ژێر كاریگەری هۆرمۆنە سێكسیەكاندا كە پاش رەسیوی دەردەكەون، دەست بەگەشە دەكەن، بەشداری ئــەوەش دەكەن كە ژن چێژی سێكســی وەربگرێت، بەڵام رۆڵــی بنچینەییان بریتییە لەبەرهەمهێنانی شیر بۆ ساوای شیرە خۆرە، چونكە ئەندازەی پێكهاتەو دروست بوونی بەرەو ئەو رۆڵە بنچینەییە ئاراستە دەبێت.

پ: مەمك لەچی پێكدێت؟

□ مەمك لە دووجۆر شانە پێكدێت: بەستەرە شانەی پڕ لە ریشاڵی لاستیكی، و چەوریە شــانەی پڕ لە چەوری. لە نێوان ئەم دوو شانەیەدا شیرەجۆگەكان كە كۆتایی هەڵئاوســاویان هەیە و بەشــێك لە شــیرە رژێن پێكدەهێنن، بڵاو دەبنەوە ناوچە رەنگدارە تۆخەكە (كەمەیلە و رەشە) لە مەمكدا پێی دەوترێت خەرمانە، لە ناوەڕاستیدا گۆی مەمك هەیە.

لەم ناوچەیەدا ئارەقە رژێن و چەوریە رژێن هەیە. كۆتایی شیرە رژێنەكان لە گۆكەدا یەك دەگرن و بیست كنۆچكە دروست دەكەن كە شیر لێیانەوە دێتە دەرەوە.

مەمك شێوەو پێكهاتەی تەواوی خۆی لە كاتی سكپڕیدا نەبێت وەرناگرێت.

پ: بۆچی شێوەی مەمك لە ژنێكەوە بۆ یەكێكی دی جیاوازە؟

□ ئەمە پەیوەندی بە شـێوەی گەشـەی شیرە جۆگەكانەوە هەیە. ئەگەر گەشـەی ئەم جۆگانە هاوتەریب بوون لەگەڵ ئێسـكەكانی سنگدا، ئەوا مەمك شـێوەیەكی پان وەردەگرێت واتە كەم هەڵئاوساو.و ئەگەر گەشەكەیان لەسەر ئێسكەكانی سنگ ستونی بوون، ئەوا شێوەی نیوە تۆپێك وەردەگرێت. لە نێوان ئەم دوو شێوەیەدا، ژمارەیەكی بێ پایان شێوەی جیاواز هەیە.

پ: بۆچی ڕەقێتی مەمك لە ژنێكەوە بۆ یەكێكی دی دەگۆڕێت؟

□ لەكاتی گەشـەی مەمكەكاندا، ئەگەر بەستەرە شـانە زۆرتر بوو لە چاو چەوریە شـانەدا ئـەوا مەمك ڕەق‌و خۆگرتوو دەبێت، بـەڵام ئەگەر چەوریە ریشاڵەكان لە چاو بەستەرە ریشاڵەكاندا زۆرتر بوون ئەوا مەمك نەرم دەبێت، لە نێوان ڕەق‌و نەرمدا گەلێك حاڵەتی نێوانیش هەیە.

پ: بۆچی هەندێك جار یەكێك لە مەمكەكان لەوی دی گەورەترە؟

□ نیوەی جەستەی مرۆڤ بە تەواوی وەك نیوەكەی دی نیە، مەمكەكانیش وەك هەموو بەشە جوتەنیەكانی دیكەی جەستە، زۆر بە دەگمەن نەبێت، لێك ناچن.

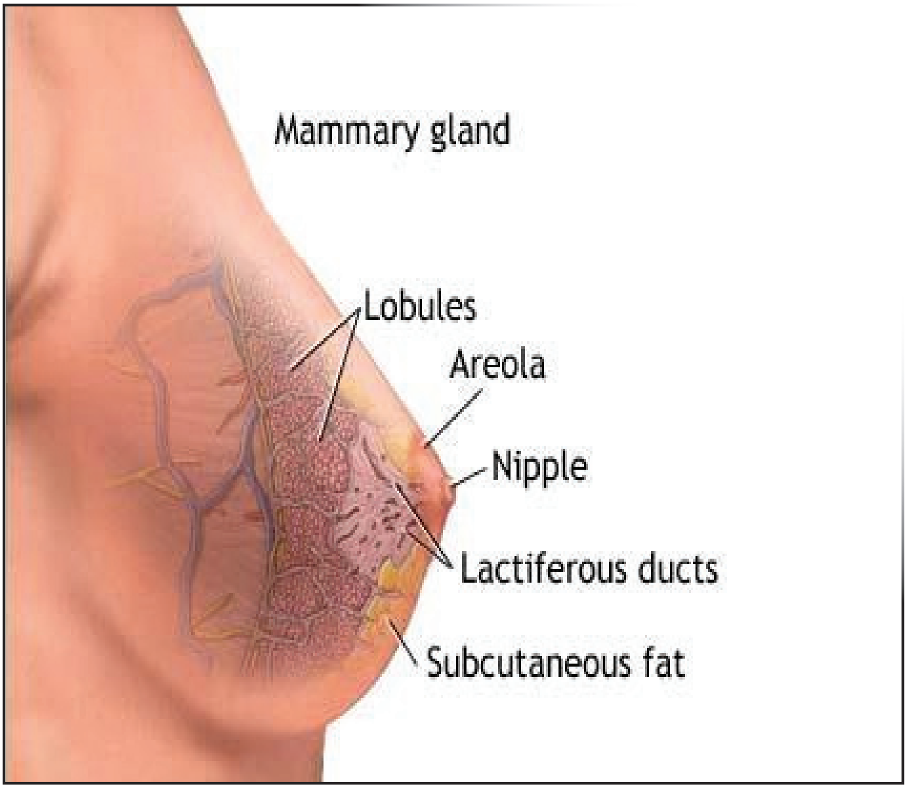
پ: چۆن مەمك خۆگرتوو دەبێت؟

□ هیچ جۆرە بەستەرێك یا ماسوولكەیەك نیە مەمك ڕابگرێت، بەڵام ئەوەی بە تەنها ڕای دەگرێت ئەو پێستەیە كە دەوری داوە، تا ریشاڵە لاستیكیەكان كە

کەوتونەتە نێوان شــیرە جۆگەکانەوە زۆرتربن، ئەوا مەمك زۆرتر خۆگرتوتر دەبێت.

پ: مەبەست لە گۆی هەڵگەراوە چییە؟

□ ئــەو گۆیەیــە کە چۆتە ناو مەمکــەوە، هەروەك چۆن نــاوك چۆتە ناو سکەوە، لە بریتی ئەوەی دەرپەڕیو بێت، ئەم حاڵەتە بۆ ماوەییە، واتە هەر لە دایکبوونەوە دەردەکەوێت. ئەمە بەڕاســتی بۆ منداڵ کێشەیە کە پێویستە لە کاتی شــیر خواردندا گۆکە بگرێت، ئێستا دەتوانرێت بەهۆی نەشتەرگەرییەوە ئەو کێشەیە چارە سەر بکرێت.



پ: ئایا ئەو مووانەی لەسەر مەمك پەیدادەبن، هەڵدەکەنرێن؟

□ لەوانەیـــە موو لە دەوری ناوچـــە رەنگدارەکەی دەوری گۆی مەمکی داوە بڕوێت. هیچ شـــتێك نیـــە قەدەغەی لابردنی ئەو مووانە بـــکات، ئەگەر موو لەســـەر ناوچە رەنگدارەکە خۆی پەیدابوو، کە هەستدارو فشە، وا باشترە پەنا ببرێتە بەرتاشـــین، چونکە هەڵکێشـــان یا لێکردنەوەیان هەندێك هەو دروست دەکات.

پ: ئایا تیشکی خۆر مەترسی بۆ مەمك هەیە؟

□ لەوانەیە تیشـــکی خۆر نەبێتە هۆی شێرپەنجەی مەمك، لەگەڵ ئەوەشدا وا ئامۆژگـــاری دەکرێـــت کە مرۆڤ بە شـــێوەیەکی گشـــتی زۆر خـــۆی نەداتە بەرتیشکی خۆر، لەبەر کاریگەری خراپی لەسەر جەستە، چونکە تیشکی خۆر زیان بەو ریشاڵە لاســـتیکیانە دەگەیەنێت کە لەسەر پێستەو ئەمەش دەبێتە هۆی خێرا داکەوتن‌و پیریەتی لەبەرئەوە ئامۆژگاری ئەوە دەکەین کە جۆرێکی باش لە کرێمێکی پارێزەر بەکار بهێنرێت پێش خۆدانە بەرخۆر.

پ: ئایا قەبارەی مەمك بە هۆی گۆڕان لە کێشی لەشدا دەگۆڕێت؟

□ بەڵێ، ئەگەر کێشـــی لەش زیادی کرد ئەوە مانای وایە چەوریە شانەکان زیادیـــان کردووە. ئاشکراشـــە ئەم جۆرە شـــانەیە بەشـــێکی گـــەورەی مەمك پێکدەهێنـــن، لەبەرئـــەوە قەبارەی مەمك بە زیاد بوونی کێشـــی لەش گەورە دەبێت، و بەپێچەوانەشەوە، بەڵام ئەگەر مەمك لەو جۆرەبوو کە بەستەرەشانە تیایـــدا زاڵ بوو واتـــە نا چەوری بوو ئەوا کەمبوونەوەی کێشـــی دەبێتە هۆی شۆڕبوونەوەی مەمك.

واباشـــه مرۆڤ خۆی له گۆڕانــکاری دراماتیکی کێــش بپارێزێت، به هەردوو جۆرەکەیەوە، کەم کێشــیو زۆرکێشــی، چونکه لەوانەیه ئەوە ریشـاڵه لاستیکیەکانی ناوپێستی مەمك هیلاك بکاتو مەمك تووشی داکەوتن ببێت.

جوانی مەمکەکان

له بارەی فســێولۆژیەوە، مەمکەکان بۆ شـیردان دروســت کــراون، بەڵام ئەم فەرمانه خۆراکیه کاتییه(1) زوو جێگه چۆڵ دەکات بۆ فەرمانێکی دی هەمیشەیی که لەگــەڵ هەموو ژیانی ژنەکەدا دەروات، ئەویش فەرمانی جوانی پێدانه. ســنگ رۆڵێکی گەورەی هەیه له دەرخستنی مێیەتیدا. لەبەرئەوە چاودێری تایبەتی مەمکەکان وبایەخ پێدانیان هیچی دی نیه جگه له بەرگریکردن نەبێت له سەرمایەی دروستیو جوانی که زۆر پێویستن بۆ مانەوەی درەوشانەوەی ژن.

زەوقی گشتی دەربارەی سەیرکردنی جوانی سنگ له کاتێکەوە بۆ کاتێکی دی، جیــاوازە. هەندێك جار، جوانی له دوو مەمکی بچووکــدا دەبینرێت، وهەندێك جاری دیش له دوو مەمکی گەورەدا. لەبەرئەوە هەڵوێســت وەرگرتنەکه له شــێوە، جیاوازە. هەندێك مەمکی شــێوە ســێوی بەلاوە باشــە، هەندێکی دی مەمکی شــێوە هەرمێی. لەبەرئەوە پێوانەی جوانی له قەبارەو له شێوەدا نیه. بەڵکو له"شێواز"دا یه.

پ: چۆن لەگەڵ مەمکەکانتدا دەژیتو مامەڵەیان لەگەڵدا دەکەیت؟

□ زۆربەی ژنانه (نزیکەی 80٪) یان وا هەست دەکەن که سنگیان جوان نیه ئەمه راست نیه، چونکه سنگی نا جوان رێژەیەکی زۆر زۆر کەم پێکدەهێنێت بــا ئــەوە بزانرێت که هەمــوو ســنگێك جوانییەکی تایبەتی خــۆی هەیەو بەشێوەیەکی بێ ئەندازە هرۆژێنەرە.

پ: چۆن پارێزگاری بە سنگێکی جوانەوە دەکەیت؟

□ سنگێکی جوانی خۆگرتوی زیندو، ئاماژە بۆ بوونی هاوسەنگیەکی هۆرمۆنی باشەوە لە ژندا دەکات. چونکە ئەم هاوسەنگیە هۆرمۆنیە بەندە بە ناوچەیەکی دەماری دەماخیەوە."1" پێی دەوترێت هایبوسەلەمەس Hypothalamus و بەباری دەروونی ژنەوە کارتێکراو دەبێت، لەبەرئەوە ئەگەر ژن دڵخۆش‌و ڕێك بێت لەگەڵ جەستەیدا، ئەوا سنگێکی زۆر زیندەتری دەبێت لە ژنێکی دیکەی داڕوخاو دڵتەنگ.

ئەگەر وازمان لەو حاڵەتانە هێنا کە چارەسەریان نیە جگە لە نەشتەرگەری نەبێت، ئەوا دەتوانرێت ڕەچاوی کۆمەڵێك ڕێسای ساکاری دروستی بکرێت کە دەتوانن پارێزگاری حاڵەتە باشیەکەی سنگ بکەن بۆ ماوەیەکی زۆر درێژخایەنەو بەرگری لەوداکەوتنەی بکەن کە لە ئەنجامی چونە ساڵەوە بەسەریدا دێت.

1. **پێویستی بەکارهێنانی بەرزکەرەوەی مەمك (سەدریە):** پێست تاکە بەرز کەرەوەی سروشتی مەمکەکانە، بەڵام بە تێپەڕبوونی کات ئەو شانە لاستیکیانەی لە پێستەکەدان دەکشێن‌و نەرم دەبنەوە بەوەش سنگ دادەکەوێت لەبەرئەوە بەکارهێنانی بەرزکەری مەمکەکان (سەدریە) لەتەمەنێکی زوودا پێویستە، لەوکاتەوەی کە مەمکەکان دەست بە زیادبوونی کێش‌و قەبارەی خۆیان دەکەن.. لەم بارەدا «سەدریە» یارمەتی دوورکەوتنەوەی خاوبوونەوەی پێست لە کاتێکی زووەوە، دەدات لە کاتی وەرزشکردنیشدا پێویستە «سەدریە» بەکاربێت، قەبارەی مەمکەکان هەرچەندێك بن. بەڵام دەتوانرێت لە کاتی مەلەکردندا وازیان لێبهێنرێت چونکە ئاوەکە خۆی ڕۆڵی بەرزکەوەو هەڵگرتنیان دەبینێت. پێویستە لەکاتی رویشتن یا راکردندا بێ «سەدریە» ئەو کارانە نەکەیت چونکە لە پاشە ڕۆژدا لەسەرئەوە پەشیمان دەبیتەوە.

لەکاتی سکپڕیو شیرداندا، پێویستە شەو و ڕۆژ سەدریە بەکاربهێنرێت.

پێکهاتــەی ســنگت هەڵبژاردنی جۆری «ســەدریە» ت بۆ دیــاری دەکات نەك مۆدەی باو. پێویســتە «سەدریەکە» وەك شــێوەو قەبارەی مەمکەکان بێت واتە نەڵێی زیادبنو نەبیشــیان گوشن. «سەدریە»ی زۆر نەرم هیچ سودێکی نیەو ئەوەشی کە زۆر گوشرا، زیانبەخشە. «سەدریە»ی لەبار ئەوەیە کە پاش لابردنی هیچ جێگایەك لەسەر پێست بەجێ نەهێڵێت.

2. **بایەخدان بە باری جەســتە:** زۆر بایەخ بەباری پشت بدە، ڕێك بەو خودی هەناســەدانی قووڵ بگرە. خوی چەماندنەوە بەشــێوەیەك کە-پشت چەماوە بێت یا بۆ پێشەوە نوشتابێتەوە لەگەڵ کاتدا دەبێتە هۆی پوکاندنەوەی ماسولکەکانی پشتو سنگ کەپێســتی مەمکەکانیان لەســەر بەندە. بەرامبە بە ئاوێنە بووەستە، لەلاوە تەماشای خۆت بکە، وشــانەکانت بەرەو دواوە بەرە، و چەناگەشــت بۆ ســەرەوە بەرزبکەرەوە، ئەوسا تێبینی ئەو جیاوازییە بکە، دەبینیت لەم حاڵەتەدا مەمکەکانت بە شکۆوە قوت ڕاوەستاون.

3. **ڕاهێنانی جیرکردنەوە:** هەوڵ بدە ماســولکەکانی ملو ســەرەوەی ســنگت ڕۆژانە بیســت جــار، کورت بکەیتەوە. ئەم ڕاهێنانە ماســولکەکانی ژێرپێســت چالاك دەکەن کە شــێوە سێ گۆشــەنو لە ملەوە درێژبوونەتەوە بۆ نێوان هەردوو مەمکەکە. تونــد زەردەخەنــە بکە، تا دەتوانیــت زەردەخەنەکەت بۆ ئەوپەڕی فــراوان بکە، ئەم جوڵەیە ڕۆژانە بۆ"10 تا20"جار دووبارە بکەرەوە.

4. **لەگەرمی دووربکەوەرەوە:** ســنگ ڕقی لە گەرمیە ئەگەر لە ئاوی گەرماوەوە بێــت یا لە خــۆرەوە. گەرمی ئەو لولە خوێنانەی لە ناو پێســتدان فــراوان دەکەن وا دەکــەن کە ســوڕی خوێن هێواش بێتەوەو بەســتەرە ماســولکەکان خــاو دەکەنەوە.

هەروەها خۆر پێست تووشی زوو پیرییەتی دەکات چونکە دەبێتە هۆی شکاندن لە شانە لاستیکیەکاندا.

هەوڵبدە سنگت بە ئاوی سارد چالاك بکەیت ئاوی سارد سوڕی خوێنت چالاك دەکات و شانەکان بەهێز دەکات

5. خۆشتن بە ئاوی سارد **بۆماوەی دوو خولەك**، مەمکە بچووکەکان لەرێگەی تەسك کردنەوەی لولە خوێنەکانەوە بەهێزدەکات.

6. خۆشتن بە ئاوی سارد **بۆماوەی چوار خولەك یان پێنج خولەك** سوودی بۆ مەمکی قورس هەیە، چونکە دەبێتە هۆی چالاککردنی سوڕی خوێن و یارمەتی دەرکردنی مادده ژەهراوییەکان دەدات. ئابەو جۆرە بەرەبەرە مەمکەکان لە چەوری رزگاریان دەبێت و تووند و رەق دەبن.

7. لەکاتی **خۆشتن بە ئاوی سارد دا** بەهێواشی دەستبهێنە بە دەوری مەمکەکانتدا یا دەتوانێت بە ئیسفەنجێکی پڕ لە ئاوی سارد ئەو کارە بکەیت.

8. **مەلەکردن**: مەلەکردن، بەتایبەتی سکە مەلە، راهێنانێکی زۆر باشە بۆ مەمکەکان. بەم راهێنانە ماسولکەکانی پشت و سنگت بەئاسانی و نەرمی دەخەیتە کار، چونکە لەم حاڵەتەدا ئاوەکە جەستە هەڵدەگرێت. ئەم وەرزشە ئاسانە باشترین جۆری وەرزشە چونکە ماسولکەکانت بەرەنگاری هیچ نابێتەوە وەئاوەکە نەبێت. هەروەها پەستانی ئاوەکە لەسەر جەستە کاری شێلانێکی زۆر باش ئەنجام دەدات.

دەشتوانیت ئەم راهێنانەی خوارەوە بکەیت:

- لە حەوزی مەلەکردندا لەسەر پێیەکانت بوەستە: بەشێوەیەك کە ئاو

شـــانەکانت دابپۆشـــێت. بەباشـــی باڵەکانت بکەرەوە لە پاشـــدا بەهێواشی بیانە بەبۆ پێشەوە، دەبینیت هەست بەبەرگری ئاوەکە دەکەیت، ئەم جوڵەیە بۆ دە جار دووبارە بکـــەرەوە.

هەندێك ڕاهێنانی وەرزشی

مەمکەکان ماسولکەی تایبەت بەخۆیان نیە، لەبەرئەوە ئەم ڕاهێنانەی خوارەوە بۆ ئەو ماسولکانەن کە نوساون بەمەمکەکانەوەو، بەشێك لەوان پێکناهێنن، هەرچەند ئەم ماســـولکانە گەشـــەکردوو چـــالاك بن ئەوەنـــدە زیندەییو چالاکـــی بەمەمکەکان دەبەخشن.

ڕاهێنانی -1-

-بار: بەپێوە، پشتت ڕێککە، هەوڵ بدە بەری دەستەکانت دەموچاوت کۆبکەیتەوە، بەشێوەیەك کە هەردوو مەچەکت لە ئاستی چەناگەت دابێت،و قۆڵەکانیشت لە بارێکی ئاسۆییدا بن.

-جوڵە:بێ‌جیاکردنەوەی پەنجەکان لە یەکتری، بۆ بیســـت جاری لەســـەر یەك چەپڵە بەسەری دەستەکانت لێبدە.

ڕاهێنانی -2-

- بار: بەپێوە، قۆڵەکان بەئاســـۆیو لە ئاســـتی چەناگەدا، قەدکراون، هەردوو بەری دەستیش کراوەن.

- جوڵە: هەوڵبدە بەری دەستەکان بەرامبەر یەك ڕابوەستن بێ ئەوەی بەریەك بکـــەون بەجوڵەیەکی خێرا بۆ بیســـت جاری یەك لەدوای یـــەك، لەگەڵ پارێزگاری بە

هەناسەدانێکی هێواشەوە.

راهێنانی -3-

- بار: بەدانیشتن لەسەر زەوی. هەردوو قۆڵ بۆ پێشەوە درێژ دەکرێنەوە، لەهەر دەستێکیشدا قورساییەکی 1 کیلۆگرامی دەبێت.

- جوڵە: هەردوو قۆڵەکانت بەهێواشی بکەرەوە تا ئەوپەڕی کرانەوەیان، لە پاشدا بیان گێڕەوە بۆ باری یەکەم جاریان. ئەم جوڵەیە بۆ ماوەی بیست جار لەسەر یەك دووبارە بکەرەوە.

راهێنانی -4-

- بار: پشت رێکە، قۆڵەکان بۆ پێشەوە درێژکراونەتەوە. لەهەر دەستێکدا قورسییەك بەکێشی 1 کیلۆگرام هەیە.

- جوڵە: هەردوو قۆڵە درێژکراوەکە بەجوڵەیەکی یەکتربڕی یەك لەدوای یەك بجوڵێنە بێ ئەوەی بەریەك بکەون.

راهێنانی - -5

- بار: لەسەر پشت پاڵکەوتویت، هەردوو قاچت نوشتاندۆتەوە سك بەرەو ناوەوە پاڵ پێوەنراوە.

قۆڵەکان کراوەیەو بەزەویەوە نوساوون

- جوڵە: دەستەکانت بۆ لای یەکتری بەرە، لە پاشدا بەهێواشی بیان بەرەوە بۆ لای جاری پێشوو، لەگەڵ پارێزگاریکردن بەڕێکی قۆڵەکانەوە. ئەم کردارە بەسێ قۆناغ سێ جار دووبارە بکەرەوە.

راهێنانی-6-

بار: بەراوەستان. پشت ڕێکە. هەردوو شان کۆبوونەتەوە.

جوڵە: باڵەکان لەسەر سەرەوە بەرزبکەرەوە بێ ئەوەی شانەکان بەرزبکەیتەوە. پەستان بخەرە سەر لێدەرەکە[1] لەناو هەردوو لەپی دەستدا، ئەمە سێ جارو بەسێ قۆناغ دووبارە بکەرەوە.

بەکارهێنانی کرێم

کرێمەکانی جوانکاری: کرێمەکان بۆ مەمکەکان موعجیزە دروست ناکەن، بەڵام یارمەتی پاراستنی پێست دەدەن بەهۆی کاریگەرییان لەسەر ریشاڵە لاستیکیەکان.

بەکارهێنانی کرێم وا لە ژنەکە دەکات بەهێواشی دەست بەمەمکەکانیدا بهێنێت. و ئەمەش خۆی لە خۆییدا سودمەندە.

کرێمە پارێزەرەکان لە تیشکی خۆر: ئەمە لە جۆرەکانی دیکەی کرێم سودمەنترە. لە رۆژەکانی یەکەمدا بڕێکی زۆر بەکاربهێنە بۆ دەستەبەرکردنی پاراستنێکی زۆر، بەتایبەتی ئەگەر پێستت کاڵ بوو، پاش گەرماوکردن کرێمێکی خۆراك پێدەری پێست بەکاربهێنە.

پ: ئایا دەتوانرێت دەستکاری شێوەی مەمک و قەبارەیان بکرێت؟

□ بەڵـێ دەتوانرێـت ئەمە بەهۆی نەشـتەرگەری جوانکارییـەوە ئەنجام بدرێت.

هەموو ئەو وەسـفانەی پێشـوو دەتوانن پارێزگاری مەمکـەکان بۆ ماوەیەکی زۆر بکەن، بەڵام ناتوانن کار بکەنە سـەر شـێوەو قەبارەکەی، هەروەها ناتوانن مەمکی شـۆڕبووەوە بەرزبکەنەوە. تاکە ڕێگا بۆ چاککردنەوە تەنها نەشـتەرگەری جوانکارییە. ئێسـتا نەشـتەرگەری مەمکەکان 60٪ی کۆی هەموو نەشـتەرگەرییەکانی جوانکاری پێکدەهێنێت.

بڕیـاردان لەسـەر کارێکی ئاوا، پێویسـت نـاکات بەخێرایی بێت. پێویسـتە بیرۆکەکـە باش پێ بگات، ئەوسـا، لە پاش نەشـتەرگەریەکە دەتوانیت ببیتە خاوەنی دوو مەمك کە لەوانەی پێشـوو باشـترن. بەڵام وێنەکە بەتەواوی وەکو ئەوە نابێت کە لە دەماختدا دروسـتت کردووە پێویستە هەمیشـە سنوری ئەنجامە چاوەڕوانکراوەکان بزانیت، هەروەها پێویسـتە ڕازی بیت بەهەندێك لەو نیشـانانەی لە برینەکەوە پەیدا دەبن، ژمارەیەکی زۆر نەشتەرکار دەتوانن نەشتەرگەری جوانکاری بکەن، بەڵام وا باشترە هانـا بۆ دەزگا تایبەتـەکان لەم بوارەدا، ببرێت چونکە لەوێ پسـپۆڕی تایبەتی خاوەن ئەزمونی تێدایە. هەروەها پێویستە ڕاوێژ بەپزیشکە ئاساییەکەت بکەیت، پێش ئەوەی بچیت بۆ لای پزیشکی جوانکاری، دوودڵیش مەبە لە ڕاوێژکردن بەچەند نەشتەرکارێك بۆ ئەوەی وەڵامی هەموو ئەو پرسیارانەت دەست بکەوێت کە لە مێشکتدا دەخولێنەوە هەروەها هەوڵ بدە بەرئەنجامی ئەو جۆرە نەشـتەرگەریانە لەو ژنانەشدا ببینیت، کە بۆیان کراوە.

پ: ئایا دەتوانرێت مەمکی گەورە بچووک بکرێتەوە؟

□ بەڵێ بەهۆی نەشتەرگەری جوانکارییەوە.

گەورەبوونـــی مەمك بەهۆی گەشـــەی زۆری شـــانە چەوریەکان‌و ئەو شـــیرە رژێنانەوەیە کە لە مەمکدان. ئەم گەورەبوونە دەبێتە هۆی ئازاری دەروونی‌و جەستەیی بۆ کچەکـــە، چونکە دوو مەمکی گەورە لەوانەیە ببنە هـــۆی خواربوونەوە لە بڕبڕەی پشت‌و ئازار لە پشت دا.

پ: لەچ تەمەنێک دا دەتوانرێت نەشتەرگەری بکرێت؟

□ دەتوانرێت لەدوای تەواوکردنی گەشە، واتە لە هەژدە ساڵیدا.

بێگومان لە دواتریشدا.

پ: ئایا هیچ حاڵەتێکی بەرگری لەبەردەم نەشتەرگەریەکەدا هەیە؟

□ ئەگەر لەبارەی بایۆلۆژی‌و دروســتییەوە ســنگ لە حاڵەتێکی باشدا بوو ئەوا هیچ ترسێك لە نەشـــتەرکاریەکە نیە لە پێش هەموو نەشتەرکارییەکدا لێنۆڕینێکـــی تاقیگەیی‌و گرتنی وێنەی تیشـــکی مەمـــك Mammoyrahie دەکرێت، ئەگەر ئەمانە دەریان خســـت کە مەمك تووشـــی نەخۆشـــییەك بوو ئەوا نەشتەرکاریەکە ناکرێت.

پ:چی دەربارەی جێگەی برینەکە هەیە؟

□ بەئاســـانی ناتوانین بزانین چـــی روودەدات لە برینەکـــە، چونکە ئەمە کارێکە لە حاڵەتێکەوە بۆ یەکێکی دی دەگۆڕێت. دەربارەی بچووك کردنەوەی

مەمك برینەكان گرنگن،و بۆ ماوەی دوو تا سێ مانگ بەڕەنگ سووری دیار دەبێتو دەمێنێتەوە لە پاشداو پاش شەش مانگ زۆر کەم دیاردەبێت. لەپاش ساڵێك باری برینەكە سەقامگیر دەبێتو لەدوای دوو ساڵێك یا سێ بۆ ئەوە دەڕوات کە دیار نەمێنێت. بەڵام جێگەی برین بەتەواوی هەر ناڕوات.

پ: ماوەی مانەوە لە خەستەخانەدا چەندە؟

☐ كردارەكە وا دەخوازێت کە کەسەکە لەنێوان چوار تا حەوت ڕۆژدا لە نەخۆشخانە بمێنێتەوە، لە پاش حەفتەیەکیش دوای چوونە دەرەوە پێویستە بگەڕێتەوە بۆ ئەوەی تەلەكانی لێ دەربهێنن.

پ: لەو حاڵەتانەداو پاش نەشتەرگەریەکە چی بکرێت باشە؟

☐ بۆ ماوەی سێ مانگ بەشەوو بەڕۆژ بەرزکەرەوەی مەمك (سەدریە) بەکاربهێنن.

- خۆت لە جوڵەی کتوپڕ بەدووربگرە قۆڵت بۆ سەرەوە بەرزمەکەرەوە. بۆ ئەوەی پەستان نەخەیتە سەر برینەکان.

- بەسەر پشتدا بنو.

- خۆت لە گەرماوی گەرم بەدووربگرە چونکە دەبێتە هۆی شۆڕبوونەوەی پێست.

- تا ماوەی ساڵێك جەستەت مەخەرە بەر خۆر تا بەتەواویو بەشێوەیەکی سروشتی برینەکان سارێژ دەبن.

- ئاگات لەسیستمی خۆراکت بێت بۆ ئەوەی تووشی قەڵەوی نەبیت، چونکە قەڵەوی پێست ناچار دەکات گەشە بکات، بەوەش پەستان لەسەر برینەکان پەیدا دەبێت.

پ: ئایا سکپڕبوون لەدوای نەشتەرکاریەکە دەشێت؟

☐ بەڵێ، بەڵام پێش دوو ساڵ نا. چونکە مەمکە رژێنەکان لەکاتی سکەکەدا گەشە دەکەنو ئەوەش کاردەکاتە سەر ئەو برینانەی بەتەواوی سارێژ نەبوون.

پ: ئایا دەتوانرێت پاش نەشتەرکاریەکە، شیردان بکرێت؟

☐ بەڵێ، ئەگەر تێکچوون لە شیرەجۆگەکاندا بەهۆی نەشتەرگەریەکەوە رووی نەدابێت. ئەم کردارە ئەو نەشتەرکارە دیاری دەکات کە نەشتەرگەرییەکەی کردووە.

پ: ئایا مەمک لەپاش نەشتەرگەرییەکە پارێزگاری بەهەستداریەتیەکەوە دەکات؟

☐ ئەمە لە حاڵەتێکەوە بۆ یەکێکی دی جیاوازە. لەوانەیە گۆی مەمکەکە رێژەیەکی کەم لە هەستداریەتیەکەی ون بکات.

پ: چۆن دەتوانرێت مەمکی بچووک گەورە بکرێت؟

☐ ژنی وا هەیە حەزی لە مەمکی بچووکە، وهی دی هەن ئەوە ئازارێکی دەروونیان بۆ دروست دەکاتو لە چونیاندا بۆ لای پزیشکی نەشتەرکار دوو دڵ نابن، ئەم کردارە بەندە بەداخڵکردنی تەنێکی دەستکردەوە (Prothese)

لەنێوان هەردوو مەمکەکەو ئێسکی کوڵەی سنگەوە، بەوەش قەبارەی هەردوو مەمکەکە گەورە دەبێت‌و بەرەو پێشەوە دێن.

بــەزۆری لەم کــردارەدا ئەو تەنانــە بەکاردێن کە پڕن لە ســلیکۆن،و گەلێك شێوەو قەبارەی جیاوازیشیان هەیە. خۆگری مەمك لەم حاڵەتەدا زۆر نزیکە لەخۆگری حاڵەتی مەمکی سروشتی.

پ: ڕوودەدات جەستە ئەو تەنە دەستکردە ڕەت بکاتەوە؟

□ ڕەنگــە ئەمە ڕووبــدات چونکە هەموو ئەندامێك لە جەســتەی مرۆڤدا بۆ ئەوە دەچێت کە هەر شــتێك بەخۆی نامۆ بوو بیکاتە دەرەوە، لە حاڵەتی مەمکیشــدا بەدەوری تەنە دەستکردە نامۆکەدا پەردەیەك دروست دەبێت‌و لە هەموو بەشەکانی سنگی جیادەکاتەوە بەهۆی چەند هۆکارێکی جیاوازەوە.

لە 30٪ حاڵەتەکانیشــدا ئەم پەردە زۆر ڕەق دەبێــت‌و هەروەك توێکڵێکی لێ دێت‌و لەژێر پێستەوە دێتە دەرەوە. ئاشکراشە ئەم حاڵەتە ناخۆشەو دژی ئامانجی ئەو جوانکارییەیە کە ژنەکە ویستویەتی. لەم ساڵانەی دواییدا، پزیشکەکان گەیشتنە حاڵەتی بەکارهێنانی ئەو تەنە دەســتکردانەی کە ڕووەکانیان نارێکەو بەدەوریاندا توێکڵی ڕەق پەیدا نابێت. چونکە دەرکەوتــووە ئەگەر ڕووی ئەو تەنەی داخڵ دەکرێت لووس بوو، ئەوە یارمەتی دەدات بۆ دروستکردنی ئەم توێکڵە. بەڵام ئەگەر ڕووەکە نارێك بوو ئەوا ئەم توێکڵە دروست نابێت.

پ: چی بکرێت باشە لەدوای دانانی ئەو تەنە دەستکردە؟

□ ئامۆژگاری شێلانی ڕۆژانەی مەمك دەکرێت بۆ ئەوەی ئەو توێکڵە دروست نەکات.

- دوورکەوەرەوە لە خۆ دانە بەر خۆر.

- دوورکەوەرەوە لە وەرزش‌و جوڵەی کتوپڕ.

پ: ئایا تەنە دەستکردەکە ڕێگا بەشیردان دەدات؟

□ بەڵێ، ئەوە ڕێگە لەشیردان‌و سکپڕبوون ناگرێت.

پ: ئایا ئەو تەنە دەستکردە دەبێتە هۆی شێرپەنجە؟

□ نەخێر، لەسەرو ئەوەشەوە ڕێگە لەو لێنۆڕینانەش ناگرێت کە بۆ دیاریکردنی بوون یا نەبوونی شێرپەنجە دەکرێن.

پ: ئایا دەتوانرێت مەمکی شۆڕ بەرزبکرێتەوە؟

□ داکەوتن‌و شۆڕبوونەوەی مەمك لە ئەنجامی خاوبوونی شانەکانەوە پەیدا دەبێت، بەزۆری ئەمە لە حاڵەتی مەمکی قورسا ڕوودەدات، بەڵام هەندێك جار تووشی مەمکی بچووکی ئەو ژنانەش دێت کە چەند جارێك سکیان کردووە. و کردارەکەش بریتییە لە توندکردنەوەی پێستی دەوری مەمکەکان‌و بڕینی زیادەکەی‌و ئەوەش نابێتە هۆی کەمکردنەوەی قەبارەکەی (زۆر بەدەگمەن نەبێت) بڕینەکانی ئەم نەشتەرکاریە هەمان بڕینی کرداری بچووککردنەوەی مەمکە کە لە پێشەوە باسمان کرد.

ئەو ژنانەی ئەم کردارەیان بۆ دەکرێت بەزۆری تەمەنیان لەسەرو چل ساڵییەوەیە،و بەمانایەکی دی قۆناغی سکپڕبوونیان بەجێ هێشتووە کە بۆتە هۆی ئەم کێشەیە.

بەشی سێیەم

سوڕی مانگانە

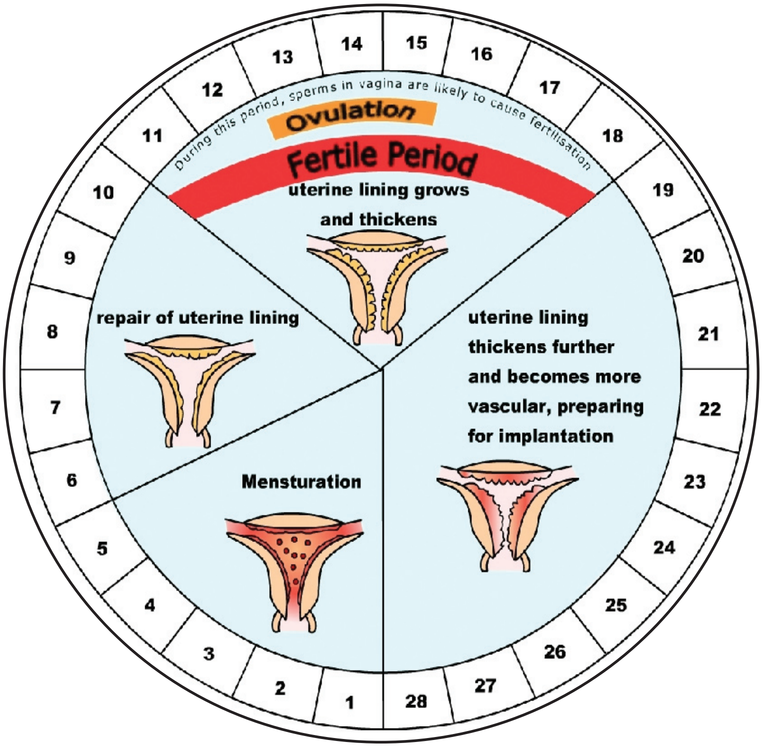
ژیانی ژن بەچەند دیاردەیەكی فســیۆلۆژی ڕێكوپێكی خولیەوە دەناسرێتەوە، زۆرترینـــی ئـــەو دیاردانە كـــە دیاربن كەوتنە ســـەر خوێنە یەكەمین ســـوڕی مانگانە لەگەڵ باڵقبووندا دەبێت،و وەستاندنەوەشـــی مانای ئەوەیە كە ژن گەیشـــتۆتە تەمەنی نائومێدی.

پ: سوڕی مانگانە چییە؟

☐ كۆی ئەو دیاردە فسیۆلۆژیانەن كە مانگانە دووبارەدەبنەوە. دەناسرێتەوە بەدەركەوتنی كەوتنە ســـەر خوێن،و لە ناوەراستیشیدا هێلكەدانان روودەدات واتە دەرپەڕینی هێلكە لە هێلكەدانەوە.

ســـوڕی مانگانە بەیەكەم ڕۆژی كەوتنە سەر خوێن دەست پێدەكاتو بەرۆژی یەكەمی كەوتنە ســـەر خوێنەكەی دواتر، تەواو دەبێت، نەك لە پێشتردا، ماوەی ئاسایی 28 ڕۆژە، لەوانەیە لە هەندێك ژندا كورتتر بێت (22 ڕۆژ) یا لە هەندێكی دیدا درێژتر بێـــت (35 ڕۆژ) لەژێر كاریگەری هۆرمۆنە ڕێكخەرو كۆنترۆڵكارەكاندا، ســـوڕی مانگانە لەنێوان تەمەنی باڵق بوونو تەمەنی نائومێدیدا بەردەوام دەبێت.و لە هەموو سوڕێكدا كۆمەڵێك گۆڕانكاری بەســـەر كۆئەندامی زاوزێدا دێت ئامادەی دەكات بۆ كرداری سك پڕبوون.

ڕۆژی یەکەمی لەوانەیە پێشتر ڕۆژی یەکەمی کەوتنە سەرخوێنی کەوتنە سەرخوێن ڕوودات دی سوڕی مانگانە



پ: ئەو هۆرمۆنانە کامانەن کە بەرپرسن لە سەلامەتی سوڕی مانگانە؟

☐ هەندێك هۆرمۆن هەن یارمەتی پێ گەیاندنی ئەندامەکانی ناوەوەو دەرەوەی زاوزێ دەدەن، هەروەها یارمەتی ڕوودانی گۆڕانکاری لەم ئەندامانەدا دەدەن وەك ئامادەکارییەك بۆ کرداری سکپڕبوون.

1. **هۆرمۆنی دەماخی** (LH- RH)

لــە ئەنجامی وەڵامدانەوەی دەماری، هەندێك لــە خانەكانی دەماخ هۆرمۆنی (LH- RH) دەرێژن، ئەو خانانەی ئەم هۆرمۆنە دەرێژن دەكەونە بەشــی خوارەوەی دەماخـــەوە كە پێی دەوترێت «ژێر لانكە Hypothalamus" ئەم ئاماژە هۆرمۆنیەی یەكەم، كە هەر 90 خولەك جارێك دووبارە دەبێتەوە، هانی ژێر مێشكەرژێن Pituitary gland دەدات.

2. هۆرمۆنەكانی ژێر مێشكەرژێن

لەژێر كاریگەری هۆرمۆنی (LH- RH)دا ژێرمێشــكەرژێن دوو جۆر هۆرمۆن دەرێژێــت كــە بریتــین لــە: (FSH)و (LH) كە بەهۆی ســوری خوێنـــەوە دەگەنە هێلكەدان.

هۆرمۆنـــی FSH كار دەكات بــۆ پێگەیاندنـــی چیكڵدانەكانی نـــاو هێلكەدان كــە هێلكەیـــان تێدایە هەروەهـــا كۆنترۆڵی بڕی ئیســـترۆجین Estrogene دەكات كە هێلكـــەدان دەیرێژێت. هەرچی هۆرمۆنی (LH)یشـــە دەبێتە هـــۆی هێلكەدانان. واتە جیابوونـــەوەی چیكڵدانەكە لە هێلكەدان، هەروەهـــا دەبێتە هۆی رژاندنێكی بەهێز بۆ ماددەی پرۆجسترۆن Progesterone

3. هۆرمۆنەكانی هێلكەدان

بەهـــۆی كاری هۆرمۆنـــە دەماخیەكانـــەوە هێلكـــەدان دوو جـــۆر هۆرمـــۆن دەكاتـــە خوێنەوە كە بریتین لە ئیســـترۆجین (Estrogene) لەپاشـــدا پرۆجســـترۆن (Progesterone). هۆرمۆنەكانی هێلكەدان بەشـــێوەیەكی سەرەكی كار دەكەنە سەر كۆئەندامی زاوزێ: زێ، مناڵدان، جۆگەكانی فالوب، مەمكەكان. لێرەدا پێویســـتە ئاماژە بەوەش بدەین كە هێلكەدانەكان كەمێك لە هۆرمۆنەكانی نێریش دەرێژن.

دەردانی ئیستڕۆجین بەبێ وەستان لە باڵقبوونەوە (ڕەسیوی) تا تەمەنی نائومێدی بەردەوام دەبێت، کە دوو جۆرن: ئیستڕادیۆل Estradiol و ئیستڕۆن Estrone. ئیستڕادیۆل لەبارەی بڕو کاریگەری بایۆلۆژییەوە لەسەر خانەکان، بەبایەخ ترە.

LH دەبێتە هۆی FSH دەبێتە هۆی هاندانی گەشەی چیکڵدانەکان هێلکەدانان و دروستکردنی تەنە زەردو دەردانی پرۆجستڕۆن دەردانی ئێستڕۆجین لەبەشی لەپاش یەکەمی سوڕی مانگانەدا هێلکەدانان لەبەشی دووەمی سوڕی مانگانەدا سیستمی هۆرمۆنی مێ سەرەڕای کاریگەری لەسەر ئەندامەکانی زاوزێ و مەمکەکان، ئیستڕۆجین کاریگەری لەسەر پێست و لینجە پەردەکان و ئێسکە شانەو لولە خوێنەکان هەیە هەروەها لەسەر نوێکردنەوەی خانەکان هەیە کە پێی دەوترێت کردارەکانی ڕوخان و هەڵپێکان لە جەستەدا.هەرچی دەردانی پرۆجستڕۆنە ئەوا لەکاتی دیاریکراودا دەبێت و، بەشێوەیەکی بنچینەیی لە قۆناغی دووەمی سوڕی مانگانەدا، ڕاستەوخۆ دوای هێلکەدانان، دەبێت. پرۆجستڕۆن کار دەکات بۆ ئامادەکردنی ناوپۆشی منداڵدان و دەیکاتە زەمینەیەکی باش بۆ چاندنی هێلکە تیایدا. بەرزبوونەوەی ڕێژەی ئیستڕۆجین و پرۆجستڕۆن لە خوێندا دەردراوەکانی ژێر مێشکە ڕژێن و هایپۆسەلەمەس Hypothalamus چالاك دەکات، بەپێچەوانەشەوە، واتە دابەزینی ڕێژەکەی ئەو دەردانە دەوەستێنێت. لەبەرئەوە هۆرمۆنەکانی هێلکەدان بەهۆکارێکی بنچینەیی دادەنرێن لە ڕێکخستنی سوڕی مانگانەدا.

پ: لەکاتی سوڕی مانگانەدا چی لە هێلکەدانەکاندا ڕوودەدات؟

□ هێلکەدانەکان سوڕێکی چالاکی تایبەتی خۆیان هەیە کە لە دوای سوڕی مانگانەوە دێت.

لەنێوان باڵقبوون‌و تەمەنی نائومێدیدا یەکێك لە هێلکەدانەکان، بەنۆبە، هەر 28 جارێــك مێیە خانەیەك پێشــکەش دەکات، ئەم مێیــە خانەیە گەورەترین خانەی لەشە لە قەبارەدا،و ئێمە پێی دەڵێین هێلکۆکە. لەکاتی باڵقبووندا لەهەر هێلکەدانێکدا لەنێــوان 30,000و 40,000 مێیە خانە (واتە هێلکۆکە) هەیە کە خۆراکیان دەداتێ‌و چینێك لە هێلکەخانەی یاریدەدەر دەیانپارێزێت.

لە قۆناغی یەکەمی ســورەکەدا (14 تا 15 رۆژ لە ســەرەتای دەســتپێکردنی سورەکەی پێشوو) ژمارەیەك هێلکەدانە خانە لەژێر کاریگەری هۆرمۆنی مێشکە رژێندا (FSH) چالاك دەبن، هەندێك لەم خانانە دەگەنە پلەی پێگەیشــتن، بەڵام لەناویاندا یەك خانە هەیە کە هێلکۆکە دروست دەکات. لەم حاڵەتەدا هێلکۆکە نوێیەکە بەچینێك لەو خانانە دەورە دەدرێت کە ئەوەندەی پێ ناچێت زۆر دەبن‌و چیکڵدانەیەك لە دە چین دروســت دەکەن. لەناو ئەم چیکڵدانەیەدا ژمارەیەك بۆشــایی دروست دەبن کە پڕن لە شلەو ئەوەندەی پێ‌ناچێت ئەم بۆشاییانە یەکتری دەگرن‌و یەك بۆشایی گەورە دروست دەکــەن چیکڵدانەکە پاڵ بەهێلکۆکەکــەوە دەنێت بەرەو دیوارەکەی‌و هەڵئاوســاوێکی بچووك لەسەر رووی هێلکەدان دەردەکەوێت. لەم کاتەدا ئەو هێلکەدانە خانانەی بەدەوری چیکڵدانەکەدا هاتوون بەردەوام دەبن لە دەردانی هۆرمۆنی ئێستڕۆجین، ئەمەش لەژێر کارتێکردنی ژێر مێشــکەرژێن دا دەبێت. بڕی ئێســترۆجین بەپێی زیادبوونی قەبارەی چیکڵدانەکە زیاد دەکات،و زۆرترین رادەی پێش 24 ســەعات لە پێش هێلکەدانانەکەدا دەبێت. ئەم هۆرمۆنانە کە دەچنە خوێنەوە بەشێوەیەکی سەرەکی کار لە ئەندامەکانی زاوزێ‌و مەمکەکان دەکەن، هەروەها لە پێست‌و لە ئێسکیش.

لە ســەرەتای دروستبوونیدا تیرەی چیکڵدانەیەك دەگاتە 25/ 1000ملم‌و لە کۆتایی قۆناغەکەشدا دەگاتە 15ملم. ئەوکاتە پێی دەڵێن چیکڵدانەی گراف Grafian follicule زیادبوونــی ئێســترۆجین لە خوێندا دەبێتە هۆی دەردانــی بڕێکی زۆر لە

هۆرمۆنی ژێر مێشکەرژێن (LH) ئەم هۆرمۆنەش دەبێتە هۆی زیادبوونی پەستانی ئەو شـلەیەی لەناو چیکڵدانەکەدایەو ئەوەش دەبێتە هۆی دڕاندنیو دەرکەوتنی هێلکەکە لەســەر رووکارەکەی، واتــە روودانی هێلکەدانــان، ئەمەش لــە رۆژی چواردەهەمینی سوڕێکی ئاسایی مانگانە (واتە 28 رۆژ)دا روودەدات.

هــەر کە هێلکەکــە هاتە دەرێ، کە ئــەو کاتە بەچینێکی ئەســتوور لە خانە داپۆشــراوە، خێــرا کۆڵکەکانی جۆگەی فالــوب دەیگرنەوەو دەیخەنــە ناو جۆگەکەوە. هێلکەکــە بەنــاو جۆگەی فالوبــدا دەڕواتو دوو لە ســێی ماددەکە دەبڕێــتو لەوێدا چاوەڕێی ئەو تۆوی نێرە (Spermatozoide) دەکات کە دەبێتە هۆی پیتاندنی.

بەئاسایی:

- هێلکەدان لەیەك سوڕی مانگانەدا لە یەك هێلکە زیاتر دانانێت.

- لەنێوان باڵقبوونو تەمەنی نائومێدیدا تەنها 400-500 هێلکە دەگەنە قۆناغی پێگەیشــتن،و ئەوانی دی لەناو دەچــن - لەبەرئەوەی لەگەڵ لەدایك بووندا بڕێکی زۆر لە مێیە خانە دروســت دەبێت، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە مێیە خانەکان بەدرێژایی ژیانی ژنەکە، وردە وردە، پیر دەبن. راستەوخۆ پاش هێلکەدانان برینێکی بچووك لەسەر هێلکەدان دەردەکەوێتو ئەوەندەی پێ ناچێت سارێژ دەبێتو بەخێراییش چیکڵدانەکە لەژێــر کاریگەری هۆرمۆنی (LH)دا کە لەو کاتەدا بەڕێژەیەکی زۆر لە خوێندا هەیە، دەگۆڕێــت بۆ تەنێکی جیاواز لاکانی چیکڵدانەکــە لاواز دەبنو ژمارەیەك لولەی وردی خوێنی تێدا دروســت دەبێتو بەوەش چیکڵدانەکە دەگۆڕێت بــۆ رژێنێکی تەواو پێی دەوترێــت: «تەنــە زەردە» بەهۆی رەنگەکەیــەوە. تەنە زەردە ماددەی ئێســترۆجینو بڕێکی زۆریش پرۆجسترۆن بەرهەم دێنێت کە ناوپۆشی مناڵدان بۆ گرتنەوەی کۆرپەلە ئامادە دەکات.

- ئەگەر هێلکەکە پیتراو بوو،و ئیتر لەوانەیە سکپڕی رووبدات،و تەنە زەردەش لە چالاکی خۆیدا بۆ ماوەی سێ مانگ بەردەوام دەبێتو پرۆجستۆنێکی زیاتر بەرهەم دەهێنێت بۆ ئەوەی سکەکە بهێڵێتەوە. لە پاشتردا رۆڵی تەنە زەردە کەم دەبێتەوەو ئەو کاتە وێلاش ئەو رۆڵە دەبینێت (کە بریتییە لە ماددەیەك ئەو پەردەیەی کۆرپەلە دروست دەکات کە لەگەڵ لە دایکبووندا لەگەڵیدا دێتە دەرەوە).

- بەڵام ئەگەر هێلکەکە نەپیترا، ئەوا تەنە زەردە لەماوەی نۆ رۆژدا دەگاتە ئەوپەڕی قەبارەی لەپاشدا دەپوکێتەوە. لەم حاڵەتەدا چالاکی تەنە زەردە بەکاتێکی دیاریکراوەوە بەندە، چونکە لەپڕ پاش چواردە رۆژ لە هێلکەدانان (دەتوانرێت دوو رۆژ کەمتر یا زیاتر بێت)، لە دەردانی هۆرمۆنەکان دەوەستێتو لە پاشدا دەگۆڕێت بۆ پاشماوەی ریشاڵە شانەیەك.

دابەزینی لەپڕی تێکڕای هۆرمۆنەکانی خوێنن ئەوە کە دەبێتە هۆی کەوتنە سەر خوێن (دەرچونی خوێن بۆ دەرەوە). هێلکە نەپیتراوەکە لەگەڵ خوێنی کەوتنە سەر خوێندا دەردەچێت،و لەوساتەوە ئیتر هێلکەدانە چیکڵدانەیەکی دی دەست بەگەشەکردن دەکاتو سەرلەنوێ سوڕێکی مانگانەی نوێ دەست پێدەکاتەوە..

پ: کەوتنە سەر خوێن چییە؟

☐ کەوتنە سەر خوێن، ئەو خوێنەیە کە بەشێوەیەکی سوری رێکوپێك دەردەچێت، ئەو کۆتایی سوڕێکی مانگانەو سەرەتای سوڕێکی دی دیاری دەکات، بەئاسایی کەوتنە سەر خوێن هەر 28 رۆژ جارێك دەبێت.

خوێن لە ناوپۆشی دیواری مناڵدانەوە دێت،و بەناو دەرچەی ملی مناڵداندا تێپەڕ دەبێت کە بۆ ماوەیەکی کەم دەوەستێت ئەوسا دەردەچێت.

پ: مەبەست لە ڕوودانی کەوتنە سەر خوێن چییە؟

☐ دەرچوونی خوێن مانای ئەوەیە کە هێلکەکە نەپیتراوە،و ئەو ناوپۆشەی لە ناوەوە مناڵدانی داپۆشیوە، کەڵکی نەماوەو بوونی پێویست ناکات. لەبەرئەوە دەردەکرێتە دەرەوە.

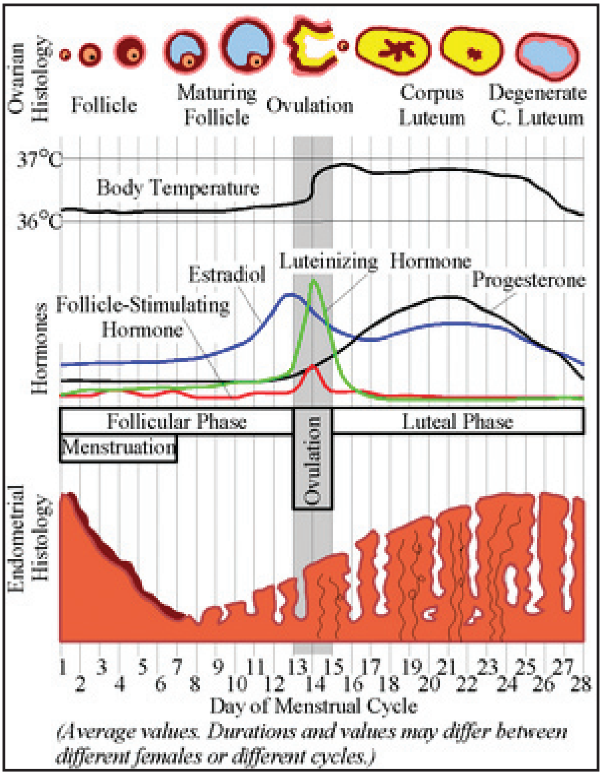
پ: چی دەبێتە هۆی کەوتنە سەر خوێن؟

☐ کەوتنە سەر خوێن لە کردنەدەرەوەی ناوپۆشی منداڵدانەوە پەیدا دەبێت.

مانگانە ناوپۆشی منداڵدان گۆڕانی زۆری بەسەردا دێت وەك ئامادەکارییەك بۆ سکپڕی چاوەڕوانکراو. ئەم گۆڕانکاریانە لەژێر کاریگەری هۆرمۆنەکانی هێلکەداندا ئێسترۆجین‌و پرۆجسترۆن روو دەدەن. لەگەڵ کۆتایی کەوتنە سەر خوێندا، هەر لە رۆژی چوارەمی سوڕی مانگانەکەوە، پەردەی ناوپۆشی منداڵدان سەرلەنوێ دەست بەدروستبوونەوە دەکاتەوە، لە پاشدا وردە وردە ئەم پەردەیە ئەستور دەبێت،و گەلێك مولولەی خوێن‌و رژێنی بەهۆی ئەو ئیسترۆجینەی کە چیکڵدانەکانی هێلکەدان دەری دەدەن، تێیدا دروست دەبێت، کە پەردەکە دەست بەئەستور بوون دەکات بۆ خۆ ئامادەکردنی پێشوازی هێلکە پیتراوەکەیە. ئەگەر هێلکەکە لەرۆژی چواردەهەمینی سوڕەکەدا نەپیترا، ئەوا لەپڕ تەنە زەردە لە دەردانی پرۆجسترۆن دەوەستێت‌و دەپوکێتەوە.

ئەم دابەزینە لە پڕو گەورەیەی رێژەی هۆرمۆنەکان لە خوێندا دەبێتە هۆی روودانی گرژبوونی بچووك بچووك لەسەر ئاستی ئەو مولولە خوێنانەی کە لەناو ناوپۆشەکەی منداڵداندا بلاوبوونەتەوە. ئەمە دەبێتە هۆی جۆرێك لە

خنکاندنی ناوپۆشی منداڵدان کە لە پاشدا لە دیواری منداڵدان بەشێوەی پارچە پارچە دادەماڵرێت و خوێنبەربوونی ناوچەیی بچووك بچووك دروست دەکات. کۆی هەموو ئەو خوێنبەربوونانە دەبێتە هۆی خوێن لێ ڕۆیشتن،و ئەوەشە کە پێی دەڵێن کەوتنە سەر خوێن.



پ: ئایا خوێنی کەوتنەسەرخوێن زۆرە؟

□ نەخێر، بەتێکڕای بۆ هەموو جارێکی کەوتنە سەرخوێن دەگاتە نیو کوپ، لەگەڵ ئەوەشدا ڕەنگە لە ژنێکەوە بۆ یەکێکی دی، جیاواز بێت، یا لە سوڕێکەوە بۆ سوڕێکی دی لە هەمان ژندا.

ئەگەر ژن لەولەبی سکپڕنەبوونی هەڵگرتبوو ئەوا خوێنەکە کەمێك زیاتر لە ئاسایی زیاتر دەبێت،و ئەگەر ژنەکە حەپی دژە سکپڕی بەکارهێنا ئەوا کەمێك کەمتر دەبێت.

پ: خەسڵەتەکانی خوێنی کەوتنەسەرخوێن چییە؟

□ نامەیەت، ئەوەش بەهۆی بوونی ئەو ئەنزیمانەوەیە کە خوێن لە بۆشایی منالّداندا شل دەکەنەوە،و هەندێك جار کاریگەری ئەو ئەنزیمانە تەواو نیە لەبەرئەوە خوێنەکە بەشێوەی پارچە کلّۆی مەیوو دەردەکەوێت.

خوێنی کەوتنە سەرخوێن لەمادده ناسراوەکانی خوێن پێکدێت،و لینجە ماددەشی لەگەڵدایە کە رژێنەکانی منالّدان دەیانرژن، هەروەها پارچەی ناوپۆشی منالّدانیشی تێدایە.

پ: هۆی بۆنی کەوتنە سەرخوێن چییە؟

□ ئەو خوێنەی لەناوپۆشی منالّدانەوە دێت بەتەواوی پاکژەو هیچ جۆرە بۆنێکی نیە، بەلاّم ئەو بۆنە لەکاتی رۆیشتنی بەناو زێدا وەردەگرێت، کە چەندەها جۆر بەکتریای تێدایە. دەتوانرێت ژن خۆی لەو بۆنە ناخۆشانە دوور بخاتەوە ئەگەر رەچاوی ئەو رێسا تەندروستیانەی کرد کە پشت بەپاکژی‌و زوو گۆرینی سانتیەکانەوە لەکاتی نزیکدا، کرد.

پ: ماوەی کەوتنەسەرخوێن چەندە؟

□ ماوەی ئاسایی چوار تا پێنج رۆژە، کەوتنەسەرخوێنەکە لە هەردوو رۆژی دووەم‌و سێیەمیدا، زۆرە، رەنگە لەو ژنانەشدا کە لەولەبیان هەڵگرتووە، درێژتر بێتەوە،و لەوانەشدا کە حەپی دژە سکپڕی دەخۆن، کەمتر بێتەوە.

کەوتنە سەرخوێنی کورت یا لاواز مانای ئەوەیە کە بڕی پڕۆجسترۆنی پێویست بۆ دامالّینی ناوپۆشی منالّدان بەشێوەیەکی سروشتی، کەمە. ئەگەر کەوتنە سەرخوێن

له هەفتەیەك زیاتر بوو، ئەوە مانای بوونی حاڵەتێكی ناوازەیە.

پ: ماوەی نێوان دوو كەوتنە سەرخوێن چەندە؟

□ 28 رۆژە،و تـەواو لەگـەڵ مانگـی هەیڤـیدا جووتـە. هەندێك ژن سـورەكەیان كورتترە (28 تا 27 رۆژ) بەبێ ئەوەی ببێتە كێشە بۆیان، ئەوەی گرنگە ماوەكە نیە بەڵكو رێكوپێكیەكەیەتی بەشێوەیەكی بەردەوام.

پ: ئایـا دەتوانرێت بەویسـتی خۆمان كەوتنە سـەرخوێنەكە پێش تر یا دواتری بخەین؟

□ بەڵـێ، بەمەرجێك حەپی دژە سـكپڕی لەگەڵـدا بخورێت. لەبەرئەوەی كەوتنە سـەرخوێن لەپاش دوو رۆژ یا سـێ رۆژ لە وەستاندنەوە لە خواردنی حەپەكانـدا، دەردەكەوێت، ئەوا ژن دەتوانێت چەندی بوێت پێشـی بخات یا دوای بخـات. لەگەڵ ئەوەی ئەم رێگایە مەترسـی نیە، بەڵام پێویسـتە تەنها لەكاتی زۆر پێویسـتیدا پەنای بۆ ببرێت، وەك ئەوەی ژنەكە لەسەر سەفەر یا تاقیكردنەوە، یا هەر بارودۆخێكدا بێت كە پێویسـتی بەدڵنیایی جەستەییو دەروونی بێت.

پ: كەی دەتوانرێت باس لە حاڵەتێكی ناوازە (شاز) بكرێت؟

□ ئەگەر سـوری مانگانەكە تا مێژووەكەی خۆی رێكوپێك بوو لە پاشـدا نارێك بێت.

- ئەگەر ماوەی نێوان دوو كەوتنە سـەرخوێن لە 21 رۆژ كەمتر یا لە 35 رۆژ زیاتر بوو.

- ئەگەر کەوتنە ســەرخوێنەکە کە لــە هەفتەیەك زیاتری خایاندو خوێنەکە زۆر بوو.

- ئەگــەر کەوتنــە ســەرخوێن نەمــا یــا نــاوە نــاوەو بەشــێوەیەکی نارێك دەرکەوتەوە.

بۆ هەر حاڵەتێك لەو حاڵەتانەی سەرەوە، پێویستە ژن سەردانی پزیشك بکات.

پ: هۆی نارێکوپێکی سوڕی مانگانە چییە؟

□ هۆکە دەگەڕێتەوە بۆ تێکچوون لەکاری هۆرمۆنیدا.

بەهــۆی گەلێك هــۆوە لە هەموویان زیاترو بلاوتر، شــۆکە ســۆزدارییەکانە، کــە دەبنە هــۆی تێکدانی ئــەو ڕێنماییانەی لە ڕژێنــی ژێر لانکە (هایپۆســەلەمەس Hypothalamus)ەوە دێن، لەم حاڵەتەدا هروژاندنی ژێر مێشکەڕژێن خراپ دەبێت، بۆیــە ئەویــش ڕێنمایی خراپ بۆ هــەردوو هێلکەدانەکــە دەنێرێت کــە دەبوایە ئەو هۆرمۆنانەی دەربدایە کە بەرپرســی ســوڕی مناڵدان دەبن. مێژوی هێلکەدانان وادەی کەوتنە ســەرخوێن دیاری دەکات، چونکە هەمیشە کەوتنە ســەرخوێن لەنێوان ڕۆژی دەیەمو ڕۆژی چواردەهەمی دوای هێلکەدانان ڕوو دەدات. ئەگەر هێلکەدانان پێش کەوت ئەوا کەوتنە سەرخوێنیش پێش دەکەوێتو ئەگەر دواکەوت ئەویش دوا دەکەوێت.

پ: هۆکانی دواکەوتنی کەوتنەسەرخوێن چین؟

□ هێلکەدانانێکی دوواکەوتو بەهۆی شۆکێکی دەروونی یا گۆڕان لە ئاوهەوادا یا لەکاتی باڵقبووندا

- تێکچوونی هۆرمۆنی لە کاتی چارەسەری پزیشکیدا لە یەکەمین ڕوخسارەکانی

دواکەوتنی کەوتنە سەرخوێن.

- سکپڕبوون.

- نزیکبوونەوەی ژن لە تەمەنی نائومێدی.

پ: لە حاڵەتی دواکەوتنی کەوتنە سەرخوێندا چی بکەین؟

□ یەکەمین شـتێك کـە بیکەین وەرگرتنـی پلەی گەرمی لەشـە، هەموو بەیانییەك پێش هەسـتان لە جێگادا، ئەگەر پلەی گەرمییەکە لەسـەرو 37 پلـەوە بوو ئەوە مانـای ئەوەیە کەهێلکەدانان هەیە،و لەم حاڵەتەشـدا ئێمە لەبەردەم دوو ئەگەردایـن، یا سـەرەتای سـکپڕییە، یا کەوتنە سەرخوێن بەم زووانە روودەدات.

ئەگـەر پلەی گەرمی لەژێر 36,5 پلـەوە بوو ئەوە مانای وایە کە هێلکەدانان رووی نەداوە، لەبەرئەوە پێویسـتە چاودێری گرتنی پلەی گەرمی بەرێکوپێکی بکەین تا دەگاتە 37 پلە، ئەوسا دەزانین کە هێلکەدانان رووی داوە. لەپاش 15 رۆژ دوای ئەوە کەوتنە سەرخوێن روودەدات.

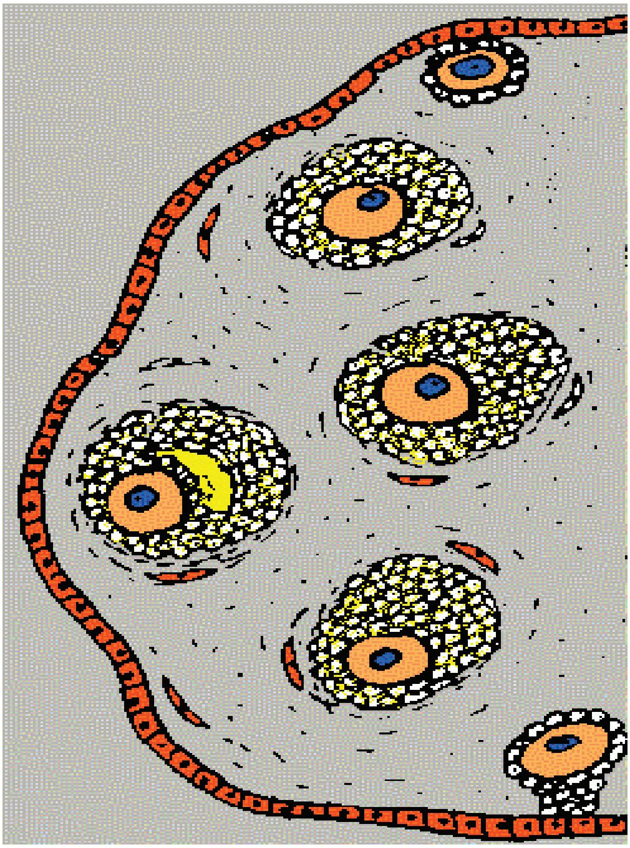
ئەگەر کەوتنە سەرخوێن زۆر دواکەوت پێویستە بچین بۆ لای پزیشك.

پ: ئایا لاوازکردنی جەستە بەرجیم کاردەکاتە سەر کەوتنە سەرخوێن؟

□ بەڵێ، ئەگەر رجیمەکە توونددو خێرا بوو، ئەوا لەم حاڵەتەدا دەبێتە هۆی دابەزاندنـی چالاکی هۆرمۆنیو ماوەیەکی زۆرمـان دەوێت تا دەیگەیەنینەوە بەئاستی پێویست.

پ: ئایا ڕوودەدات ژن کەوتنە سەرخوێنی هەبێت بەبێ هێلکەدانان؟

□ بەتەواوی ئەمە لە سوڕە مانگانەکانی یەکەمدا ڕوودەدات کاتێك کە کچەکە بالْق دەبێت لەوانەشە لەهەر کاتێکی دیدا لەژنی پێگەیشتوودا ڕووبدات. ئەو سوڕی مانگانانەی کە هێلکەدانانیان لەگەڵدا نیە دەبنە هۆی دواکەوتنی کەوتنە سەرخوێن کە لەنێوان دوو تا بیست ڕۆژدا دەبێت.



پ: کەوتنەسەرخوێنی بەئازار چۆنە؟

□ ئازاری کەوتنە سەرخوێن بەزۆری لەبەشی خواروی سکەوەیەو لە شێوەی پێچ پێدا هاتنێکی تونددا دەبێتو تا گورچیلەکانو بەدرێژایی ڕانەکان درێژ دەبێتەوە. بەزۆری پێچ پێدا هاتنەکە لەگەڵ هێڵنج داندا دەبێت تا دەگاتە ڕادەی ڕشانەوە، لەگەڵ سەریەشەو هەندێك جاریش بوورانەوە.

پ: هۆکانی ئازاری کەوتنە سەرخوێن چییە؟

□ ئازارەکانی کەوتنە سەرخوێن لە گەڵێك هۆکاری جیاوازەوە پەیدا دەبن و هەمووشیان لەیەك سوردا کۆنابنەوە لەوانە:

- دەردراوە هۆرمۆنیەکان:

ئەو کەوتنە سەرخوێنەی لەدوای هێلکەدانانەوە دێت بەتەنها ئەوە کە ئازاری دێت. ئەو کەوتنەسەرخوێنەی بێ هێلکەدانانە، زۆر بەدەگمەن ئازاری هەیە. هەروەها لەوانەشە ئەو پرۆجستڕۆنەی کە پاش هێلکەدانان دێت، رۆڵێکی بنەرەت ببینێت لە پەیداکردنی ئازاردا. پرۆجستڕۆن بەتەنها هۆکاری ئازارەکە نیە بەڵکو نا هاوسەنگییەکە لەگەڵ ئێسترۆجین دا.

- فرەیی لە هەندێك لە دەردراوەکانی منداڵدانا:

منداڵدان ماددەیەکی تایبەتی دەردەدات پێی دەوترێت پرۆستا گلاندین (Prosta glandine) کە بەرپرسی دروستکردنی ئەو گرژبوونانەیە کە لە دیوارەکەیدا روودەدەن، ئەو کرژبوونانەش یارمەتی کردنە دەرەوەی لینجە ماددەکان دەدەن بۆ دەرەوە.

ئەگەر ئەم ماددەیە زۆر زیاد رژا ئەوا دەبێتە هۆی کرژبوونێکی توونددو دەبێتە هۆی پەیداکردنی ئازار.

- شێواوی منداڵدان:

ئەگەر منداڵدان زۆر بچووك بوو یا بۆلای پێشەوە لار بووبووەوە یا بۆ دواوە، ئەوا خوێن رۆیشتن بەشێوەیەکی سروشتی تیایدا روونادات، لەبەرئەوە دەبێتە هۆی هەندێك ئازار.

ئەگــەر هەســتت کرد لە کاتــی کەوتنە ســەرخوێندا بەپێچەوانــەی جارانی پێشوەوە، ئازارت هەیە، ئەوا سەردانی پزیشك بکە، چونکە لەوانەیە بەهۆی پەیدابوونی نەخۆشییەکی ژنانەوە بێت.

پ: چی بکەین ئەگەر کەوتنە سەرخوێن ئازاراوی بوو؟

☐ لــەم حاڵەتەدا پزیشــك دەرمانێکی هێورکەرەوە یــا دژی کرژبوونت بۆ دەنوسێت، ئەگەر ئەوە زۆر پێی باش نەبویت ئەوا دەرمانی دژە هەوکردنت بۆ دەنوســێت کە دەتوانن دەردانی ماددەی پرۆستاگلاندین (Prosta gladine) بوەســتێنن ئەگەر تۆ پێویســتت بەدژی ســکپڕی بوو، ئــەوا حەپەکانی دژە ســکپڕی، ئازارەکانیشت بۆ دەوەســتێنن، بەزۆری لەگەڵ پەیوەندییە سێکسیە یەکەمەکاندا ئازارەکان کەم دەبنەوەو لەوانەشــە بەتەواوی پاش منداڵ بوون هەر نەمێنن.

پ: ئایــا پێویســتە دەربــارەی روودانــی کەوتنــە ســەرخوێنی زۆر یــا درێژخایەنەوە، تووشی دڵەڕاوکێ ببین؟

☐ بــەم حاڵەتە دەوترێت (فرە کەوتنە ســەرخوێن)و بەوەش دەناســرێت کە بڕێکی زۆر لەخوێن دێتە دەرەوەو پێویســتی بەســەردانی پزیشــك هەیە، لەوانەیە ئەمە لەم کاتانەدا رووبدات:

- لە سەرەتای باڵقبووندا

- لەکاتــی نزیکبوونــەوە لــە تەمەنــی نائومێــدی بەهــۆی کەمبوونــەوەی پرۆجســترۆنەوە، چونکە زیادبوونی ئێســترۆجین لەچاو پرۆجســترۆندا دەبێتە هۆی گەشەکردنی لینجە شانە لەناو منداڵداندا،و لەکاتی رزگاربوون لەم بڕە زۆرەی ئەو شانانە

خوێن لێ ڕۆیشتنێکی زۆر لە ئاسایی زیاتر ڕوودەدات.

- ئەو ژنانەی سوڕێکی ڕێکوپێکیان نیە

- لەوانەشـــە فرەکەوتنە سەرخوێنی بەشێوەیەکی کتوپڕو بۆ ماوەیەکی کورت لەکاتی دانانی لەولەبی دژی سکپڕیدا یا لەکاتی گواستنەوەی جێگاکەیدا، ڕوودات.

پ: ئایا هەندێک دەرمان دەبنە هۆی زیادکردنی بڕی خوێنی کەوتنە سەرخوێن؟

□ بەڵێ ئەسپرینو ئەو دەرمانانەی خوێن شل دەکەنەوە.

پ: ئایا پێویستـــە توشـــی دڵەڕاوکێ ببین دەربارەی کەوتنە سەرخوێنی کەمو ماوە کورت؟

□ هەندێك جار ڕوودەدات کە کەوتنە سەرخوێن بەزۆری بۆ ماوەی ڕۆژێك یا دوو ڕۆژ بەردەوام بێتو بڕی خوێنەکەشـــی زۆر کەمە. بەزۆری هۆی ئەمە خواردنـــی حەپی دژە ســـکپڕیە، لەم حاڵەتەدا کەوتنە ســـەرخوێنەکە بەهۆی نەبوونـــی هێلکەوە، شـــتێکی ئەوتۆ نیە، و لەوانەشـــە تەنهـــا بریتی بێت لە چەنـــد دڵۆپێکی کەمی ڕەنگ قاوەیـــی، لەوانەیە ئەمە لە ئەنجامی تێکچوونە هۆرمۆنیەکانەوە ڕوودات بەهۆی کێشەی دەروونی یا گۆڕانێکی زۆر کە بەسەر کێشی لەشدا هاتبێت، کەمی یا زۆری.

لەوانەشە هۆکارەکەی جێگەیی بێت یا لەسەر ئاستی لینجە شانەی ناو منداڵدان بێت، لەوانەیە ئەمە پاش منداڵبوون بێت یا لە ئەنجامی قەدەغەکردنی ســـکپڕی یا لە ئەنجامی نەشتەرگەرییەك کە پەیوەندی بەمناڵدانەوە هەبێت.

لە هەموو حاڵەتەکاندا، پزیشکی پسپۆڕ خۆی یارمەتیت دەدات بۆ گەڕاندنەوەی باری سروشتی.

پ: پێویستە توشی دڵەڕاوکێ ببین لە ئەنجامی دەرکەوتنی خوێن لەنێوان دوو کەوتنە سەرخوێندا؟

☐ دەرکەوتنی خوێن پێی دەوترێت «خوێن لێچوونی مناڵدان» لەوانەیە خوێن لێچونەکە راستەقینە بێت لە شێوەی پەڵەی بچووک بچووک یا لاواز، لەوانەشە بەهێز بێتو بگاتە رادەی خوێنی کەوتنە سەرخوێنی مانگانەی ئاسایی.

بینینی جێگەی خوێن لە ناوەراستی سوڕی مانگانەدا، واتە لەکاتی هێلکەداناندا، پێویست بەدڵەڕاوکێ ناکات بۆی، لەگەڵ ئەوەشدا پێویستە پزیشکی لێ ئاگادار بکرێتەوە.

ئەگەر پاش جووت بوون خوێن لێڕۆیشتن هەبوو، لەوانەیە لە ئەنجامی روشاندنی ملی منداڵدان بێت لەکاتی جوتبوونەکەدا لە کاتێکدا کەملی منداڵدانەکە هەوی کردبوو، ئەگەر لە لێنۆڕینی تاقیگەیش دەرکەوت کە خانەکانی ملی منداڵدان ساغن، ئەوا پزیشك ئامۆژگاری ئەوەت دەکات کە حەپی دژە هەوکردن بەکاربهێنیت.

پ: هۆکانی نەمانی کەوتنە سەرخوێن چین؟

☐ لەوانەیە کەوتنە سەرخوێن لە هەموو تەمەنێکداو لە پڕو لە ئەنجامی شۆکێکی سۆزداریەوە، یا بەرەبەرە پاش چەند سورێکی نارێك، بوەستێت. ئەگەر حاڵەتی سکپڕی یا گەیشتن بەتەمەنی نائومێدیمان لابرد، ئەوا راوەستانی کەوتنە سەرخوێن چەند **هۆکارێکی دیکەی هەیە لەوانە:**

- تێکچــوون لــەکاری هێلکەدانەکان لــە ئەنجامی بوونــی (تورەکە)یا وەرەم لەسەریان.

- لاوازی لە پەردەی منالّداندا یا نوێنەبوونەوەی بەشێوەیەکی راست.

- لاوازی دەردراوە هۆرمۆنیەکان، ئەگەر ژێر مێشکەرژێن لە هوروژاندنی هێلکەدانەکان دواکەوت، ئەوا هۆرمۆنی پێویست نارێژن بۆ جێبەجێ کردنی سوڕی مانگانە.

وەستاندنی کەوتنە سەرخوێن پێویستی بەچونە بۆ لای پزیشك.

پ: تێکچوونــی مــەزاج چییــە کــە دەکەوێتــە پێــش کەوتنــە ســەر خوێنەوە؟

☐ پێــش چەند رۆژێکی کەم، یا هەفتەیــەك، هەندێك جار دوو هەفتەش، پێش کەوتنە سەر خوێنەکە، ژن هەست دەکات مەزاجی دەروونیو جەستەیی لای داوە. بەلاّم راســتەوخۆ ئەم هەستە پاش کەوتنە سەرخوێنەکە لادەچێت. 75٪ ژنان مانگانە ئەم حالّەتە دەزانن.

پ: نیشانە جەستەییەکانی نارەحەتی سوڕەکە کامانەن؟

☐ نیشــانە هەرە دیارەکان بریتیین لە ئاوســانو ســوربوونەوەو قورسایی لــە ئەنجامی پەنگ خواردنەوەی ئاو لە جەســتەدا. مەمکەکان قورس دەبنو هەندێك وردە گرۆیان تێدا دروســت دەبێت کە بەدەست هەستی پێ دەکرێت ئەمەش دەبێتە هۆی سوربوونەوەو پەستان لەناو مەمکەکاندا، لەبەرئەوە ژنەکە هەســت بەنارەحەتی دەکاتو لەوانەیە بگاتە رادەی ئازار. هەروەها لەوانەشە دەموچاوو پەنجەکان بئاوسێن. رانەکان قورس دەبن، سك هەڵدەئاوسێت، ئەم

پەنــگ خواردنەوەیەی ئــاوە دەبێتە هۆی زیادکردنی کێشــی بەنزیکەی 3-1 کیلۆگرام.

ســەرەڕای ئەم نیشــانانە، هەندێك ژن زیپکەیان لەناو دەم یا لەسەر ئەندامی زاوزێ لێ پەیــدا دەبێــت، هەروەها قژیان چەور دەبێت، هەندێــك ژنی دی ئازاریان لە جومگە یا ماســولکەدا دەبێتو تووشــی لا سەریەشــە دەبن. بێ گومان ژن تووشی ئەم هەموو حاڵەتانە پێکەوە نابن، بەڵام هەموو ژنان بەشداری لە هەستکردن بەشەکەتیو تەمەڵیدا دەکەن.

پ: هۆکانی نەخۆشی سوڕەکە کامانەن؟

□ لەبەرئــەوەی ئــەم ناڕەحەتیانــە تەنهــا ئەو ژنانــە دەگرێتەوە کە هێلکە بەرهەم دەهێنن، لەبەرئەوە بەشێوەیەکی لۆژیکی پێویستە بۆ ئەوە بچین کە بەندە بەو دەردراوە هۆرمۆنیانەی لەکاتی سوڕەکەدا روو دەدەن.

ناڕەحەتیەکان لەکاتی هێلکەدانان لە بەشــی دووەمی ســوڕەکەدا روودەدەن،و لەو کاتەدا کە هەردوو هێلکەدانەکە ماددەی ئێسترۆجینو پرۆجسترۆن دەڕێژن. ئەگەر هاوسەنگی لەنێوان بڕی ئەم دوو ماددە هۆرمۆنیەدا نەبوو، ئەوا نیشانەکانی ناڕەحەتی یــا نەخۆشــیەکە بەهێز دەردەکەوێت کە راســتەوانە دەبێت لەگەڵ پلــەی تێکچوونی هاوســەنگیەکەدا. زۆربەی جار بڕی پرۆجسترۆن کەمەو لەو حاڵەتەدا ئێسترۆجینەکە زۆر دەبێتو دەبێتــە هۆی تێکدانی فرمانی بەتایبەتی ئەوانەی کە لە ئەنجامی پەنگ خواردنــەوەی ئاوەوە پەیدا دەبن. هۆکاری دی هەن کە دەبنە هۆی ئەم تێکچوونە وەك کەمی ئاســن لەلەشــدا یا تێکچوون لە کردارەکانی گۆڕانی شــەکردا. هەروەها پێویستە بایەخــی رۆڵــی باری دەروونیــش کەم نەکرێتــەوە، چونکە تێکچوونــی دەروونی کار دەکاتە سەر مەڵبەندە دەمارییەکان، بەتایبەتی لەبەشی خواروی دەماخەوە (ژێرلانکە-

هایپۆسـەلەمەس Hypothalamus)و ئەوەش دەبێتە هۆی تێکدانی ئەم مەڵبەندەو بەوەش هەموو زنجیرەی هۆرمۆنی تێکدەچێت.

پ: ئایا رەفتاری ژن لەماوەی نارەحەتی یا نەخۆشی سورەکەدا، دەگۆڕێت؟

□ بەڵێ، لەزۆربەی کاتدا رەفتاری ژنەکە دەگۆڕێت، نوستنی تێکدەچێتو پێش چەند رۆژێك لە کەوتنە سەرخوێنەکە نوستنی تێکدەچێت،و هەستکردنی بەماندویی زیاد دەکات،و ژنەکە شڵەژاوو هەڵچو دەردەکەوێت،و توانای وردبوونەوەی لاواز دەبێت. ماسولکەکانی رەق دەبنو کارامەیی لە گرتنی شتەکاندا لاواز دەبێتو هەندێك جار هەندێك شتی لە دەست بەردەبێتە خوارەوە. ئارەزوی بۆ خواردن دەگۆڕێتو گۆڕان بەسەر رەفتاری سێکسیشی دا دێت. هەندێك ژن ئارەزویان بۆ جوتبوون نامێنێت،و هەندێکی دیکەیان ئارەزوویان زیاد دەکات.

دیسانەوە رەفتاری دەروونی ژنەکە دەگۆڕێت، چونکە گۆڕانکاریە هۆرمۆنیەکان لەکاتی سورەکەدا وا لە مەزاجی ژنەکە دەکەن کە گۆڕاوو هەڵگەڕاوە بێت، لەناوەراستی سورەکەدا چالاكو دڵخۆش دەبێت،و لە پاشداو لەپڕ تووشی دڵەڕاوکێو شڵەژان دەبێت بەتایبەتی پێش کەوتنە سەرخوێنەکە بەماوەیەکی کەم. ئەم شڵەژانە دەماریيە کە لە ئەنجامی شەکەتیەکی زۆرەوە پەیدا دەبێت بەهەڵگەڕاندنەوەو گۆڕان لە مەزاجێکی بێ مانادا خۆی دەبینێتەوە، تیایدا ژنەکە بەخێرایی تووڕەو شەرانگێز دەبێت، جاری وا هەیە حاڵەتەکە دەیگەیەنێتە توندووتیژی.و زۆربەی جاریش خەمۆکی بەسەریدا دێتو دنیا زۆر بەڕەش دێتە بەرچاویو گومان لە هەموو شتێك دەکات بەتایبەتی لە خۆشی، لەبەرئەوە هەندێك جار گریانێکی زۆر دای دەگرێت. ئەم خەمۆکیە دەروونییە بەزۆری ئەو ژنانە دەگرێتەوە کە لە دوای سیوپێنجساڵیەوەن.

پ: ئایا هیچ چارەسەرێک هەیە نارەحەتیەکانی سورەکە کەم بکاتەوە؟

□ چارەسەری سەرەکی بریتییە لە جێگرتنەوەی کەمی پرۆجسترۆن، لەبەر ئەم هۆیە لەو حاڵەتانەدا، پزیشکی ژنان چەند حەپێك دەنوسن کە بنەرەتەکەیان پرۆجسترۆنی سروشتی یا دەستکردە. ئەم چارەسەرە بۆ هەموو نیشانە جەستەیی و دەروونیەکان سەرکەوتووە،و دەبێتە هۆی گۆڕانێکی چاك تیایدا، بەڵام هەندێك نیشانەی لاوەکیشی لەگەڵدا دەبێت وەك زیادبوونی ئارەزووی خواردن و زیادبوونی پەستانی خوێن یا زیادبوونی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ.

حەپەکانی دژە سکپڕی دەتوانن ژن لە نیشانەکانی نارەحەتی سورەکە دووربخەنەوە یا هیچ نەبێت سنورداری بکەن، چونکە ئەم حەپانە هێلکەدانان رادەگرن.

لەم ماوەی لاوازییەدا، بەهەموو توانای خۆت هەوڵ بدە لە پەستانی دەروونی دەوربکەویتەوەو زۆر ئاگات لەم کارانەی خوارەوە بێت:

- زۆرترین ماوە بۆ پشودان

- دوورکەوتنەوە لە خواردنەوەی وریاکەرەوەکانی وەك قاوەو ماددە ئەلکهولیەکان.

- زۆر نەخواردنەوەی ماددە شلەکان بۆ ئەوەی ڕێگە لە پەنگ خواردنەوەی ئاو لە جەستەدا بگریت.

- بەکارهێنانی سیستمێکی خۆراکی دروست، و زۆر بەکارنەهێنانی خوێ چونکە دەبێتە هۆی پەنگ خواردنەوەی ئاو.

- هەندێك وەرزشکردنی سوك.

بەشی چوارەم
باڵقبوونی مێ

باڵقبـوون ڕەوگەیەکـی ئیجبارییە لە منداڵیەوە بۆ ڕەسـێوی لە تەمەنـی نێوان دەو دوانزە سـاڵیەوە دەست پێدەکات،و دیارترینی خەسـڵەتەکانی بریتییە لە دەرکەوتنی کەوتنــە سـەرخوێن. ئەم ماوەیــە بۆ نزیکەی پێنج سـاڵ درێژ دەبێتــەوە، باڵقبوون بەتەواو دادەنرێت کاتێك نیشـانەکانی پێگەیشتنی جەستەییو دەروونی لە کچەکەدا، دەردەکەوێت.

هۆرمۆنە یەکەمییەکان

باڵقبوون لە دەرپەڕینی کاری هۆرمۆنەکانی بەشی خوارەوی دەماخەوە دەست پێ دەکات کە پێ دەڵێن "ژێر لانکە- هایپۆسـەلەمەس- hypothalamus)" کە هۆرمۆنی LH-RH دەرژێـت. لەگەڵ دەرپەڕینی ئەم هۆرمۆنەدا، ژێر مێشـکە رژێن Hypophyse دەسـت دەکات بەرژاندنـی دوو هۆرمۆنـی دیکە کـە بریتین لە هۆرمۆنـی هاندەری چیکڵدانــە (FSH)و هۆرمۆنی هاندەری تەنە زەردە (LH). ئەم دەردراوە هۆرمۆنیانە (کە لە سـەرەتادا لاوازن) هێلکەدانەکان وریا دەکەنەوەو یارمەتی دەرخسـتنی سیفەتە دووەمیەکانـی مـێ دەدەن (وەك- گەشـە پێکردنـی مەمکەکان، و دەرخسـتنی مووی موسـەڵدانو بن باڵو هی دی) لە سەرەتاکانی قۆناغی باڵقبووندا، هێلکەدانەکان تەنها هۆرمۆنی «ئێسـترۆجین» دەردەن بەتایبەتـی ئیسـترادیۆل Estradiol کە یارمەتی گەشەی ئەندامەکانی زاوزێ دەدات.

خەسڵەتە سێکسیە دووەمیەکان

یەکەم نیشـــانە دەرکەوتووەکانی باڵقبوون، گەشـــەی مەمکەکانو دەرکەوتنی مووە، ئەم نیشـــانانە بەهۆی کاریگەری ئیســـترادیۆلەوە دەردەکـــەون، کە هێلکەدانەکان دەیڕێژن.

گەشەی مەمکەکان

دەردانی ئێســـترۆجین پێش دوو ســـاڵ لـــە ســـەرەتای بەرهەمهێنانی هێلکەی ئامـــادەدە بۆ پیتاندن، دەبێت.ئـــەم هۆرمۆنە دەبێتە هۆی ڕەنگکردنـــی ئەو ناوچەیەی دەوری گۆی مەمکی داوە (خەرمانە)، لەپاشـــدا دەرخســـتنی گۆکان. لەپاش ئەمە جۆگە شیرییەکان دروست دەبنو زۆردەبن لەگەڵ نەبوونی شیرە ڕژێنەکاندا لەم قۆناغەدا. لەم کاتە گەشەی شـــانە بەستەرو چەورییەکان خێرا دەبن، کە دەبنە هۆی پێدانی قەبارەو شـــێوەیەکی هەڵئاوســـاو بەمەمك. مەمکـــەکان بەهەمان خێرایی یەکتر گەشـــەناکەن. بەزۆری گەشەی مەمکی چەپ خێراترە لە گەشەی مەمکی ڕاست.

گەشەی موو

لەگەڵ گەشـــەی مەمکەکاندا موو وردە وردە دەســـت بەگەشە دەکات، ئەمە لە تەمەنی 13-12 ساڵیدا دەبێت. موو لەژێر کاریگەری هۆرمۆنەکانی نێردا کە بەشێوەیەکی تایبەتی لەلایەن ڕژێنەکانی ســـەرگورچیلەکانەوە دەبێت، هەروەها هێلکەدانەکانیشـــی بەبڕێکی کەم دەیڕێژن. لە ســـەرەتادا مووی موســـەڵدان گەشە دەکات.و یەکەم جار بڵاو بڵاونو لە پاشـــدا هەموو موسەڵدانو هەردوو لچە گەورەکان دادەپۆشن مووی بـــن هەنگـــڵ کەمێك دووا دەکەوێـــتو دەرکەوتنی لە پاش 12یـــا 18 مانگ دەبێت دوای دەرکەوتنی مووی موســـەڵدان. ئەو گەندەمووانەی کە لە پێشـــدا لەسەر لەشی کچـــی بچووك بڵاوبووبوونەوە، لەســـەر باڵـــەکان (قۆڵو ڕانـــەکان) دەگۆڕێنو زۆر درێژترو ئەســـتورتر دەبن.

نیشـانەکانی دیکەی باڵقبوون

دەرکەوتنـی مەمکەکانو موو لە نیشـانە هەرە دیارەکانـی باڵق بوونن لە بارەی روخسـارەوە. بەڵام گەلێك گۆڕانکاری دیکە هەن کە کەمتر دەردەکەون. وەك ئـەوەی کە دەنگ زۆرتر تیژ دەبێتەوە. هەروەهـا ئارەقە رژێنەکان (لەبن هەنگڵو گۆکانـی مەمكو نـاوك،و دوو لچە بچووکەکەو کۆمـدا) زۆر چالاك دەبن، ئەمەش دەبێتە هۆی گۆڕانێکی دیار لە بۆنی جەسـتەدا.

گۆڕانەکانی کێشو باڵا

نزیکەی پێش سـاڵێك لەرودانی کەوتنە سـەرخوێن کچ بەشێوەیەکی دیار گەشـە دەکات. ئەم گەشە خێرایە لەنێوان ساڵەکانی 12و 13ی تەمەندا روو دەدات لـە پاشـترداو پاش کەوتنە سـەرخوێنەکانی سـەرەتا، زۆر هێـواش دەبێتەوە ئەو ئێسـترۆجینەی کە هێلکەدانەکان دەیڕێژن وا لە کرکڕاگەی جومگەکان دەکەن زۆر زیاتـر بەیەکـەوە بلکێن. ئەم هۆرمۆنـە هەر خۆی یارمەتـی فراوانبوونی حەوزو کەوانەبوونی ناوقەد، دەداتو بارستە چەورییەکانی بەسەر سمتو حەوزو رانەکان دابەش دەکات. بەوانەش کچ شـێوە مێیەکەی وەردەگرێت.

پێگەیشـتنی کۆئەندامی زاوزێ

ئەندامەکانی زاوزێ گەشە دەکەنو خەسـڵەتە کۆتاییەکانیان بەشێوەیەکی بـەرە بـەرەی نادیار وەردەگـرن. ئەمانـە هەمویـان لەژێر کاریگـەری هۆرمۆنی ئێسـترۆجیندا دەبن کە هێلکەدانەکان دەیڕێژن.

ئەندامـەزاوزێییەکانـی نـاوەوە

لەژێـر کاریگـەری هۆرمۆنەکانـی ژێـر مێشـکەڕژێندا، قەبارەو کێشـی

هێلکەدانەکان زیاد دەکەن، بەڵام لە سەرەتادا بەشێوەیەکی تەواو بەهۆی تەواو نەبوونی گەشەی هەندێك لە چیکڵدانەکانەوە Follicles، کارناکەن.

ئەو ئێستڕۆجینەی کە وردە وردە هێلکەدانەکان دەیڕێژن ڕێگا بەپێگەیشتنی ئەندامەکانی ناوەوەو دەرەوەی زاوزێ دەدەن. ئەم پێگەیشتنە بەرە بەرەو هێواشەو تا چەند ساڵێك دەخایەنێت.

- لە سەرەتا منداڵدان زۆر بچووکە، لەپاشدا درێژی‌و پانی زیاد دەکات، ئەو پەردەیەی لە ناوەوە ناوپۆشی کردووە زۆرتر ئەستور دەبێت بەڵام گۆڕانکاری بەسەردا نایەت چونکە هێشتا سوڕی مانگانە دەستی پێ نەکردووە ملی منداڵدان دەست دەکات بەڕژاندنی بڕێکی کەم لە لینجە مادده.

- بەهۆی چەوری‌و ئارەقە ڕژێنە چالاکەکانەوە لەم کاتەدا زێ تەڕو خلیسك دەبێت هەر لەم کاتەشدا دیواری زێ دەست دەکات بەسوڕی نوێبوون ەوەی چالاکی‌و بەشداری دەکات لە بەرهەمهێنانی ئەو شلەیەی کە ناوەڕۆکی زێ پێکدەهێنێت. ئەم ناوەڕۆکە زێیە یارمەتی زۆربوونی بەکتریا تایبەتەکان دەدەن کە دەبنە هۆی ڕاگرتنی پلەیەکی ترشێتی پێویست بۆ پاراستنی زێ لە میکرۆب.

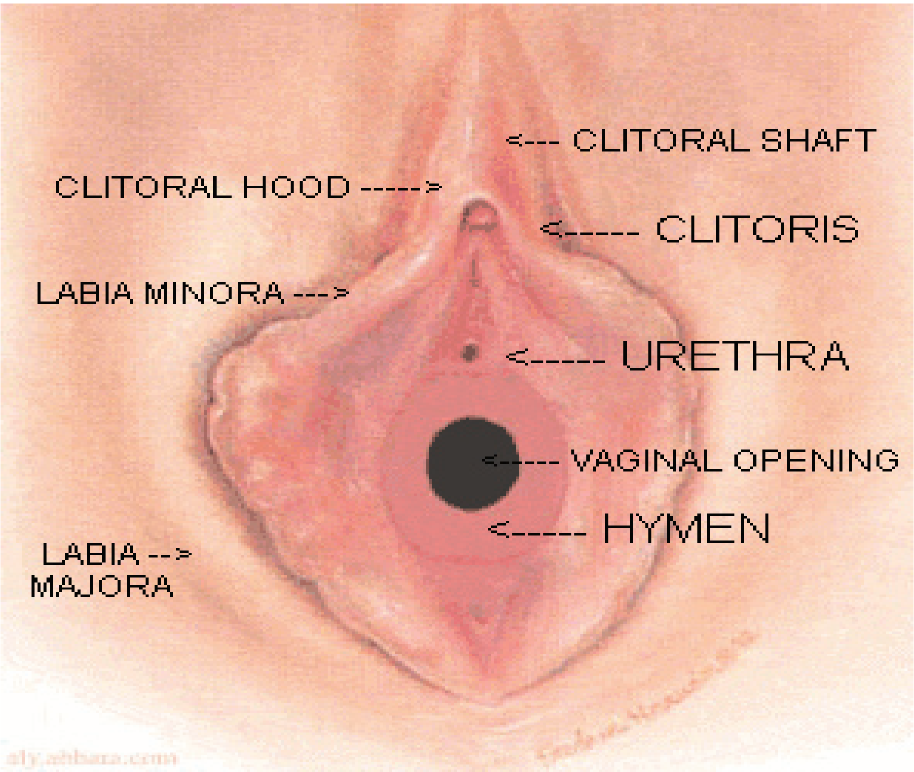
لەم کاتەدا لینجە پەردەی زێ بەرەنگێکی گوڵی ڕەنگدار دەبێت‌و زۆرتریش ئەستوردەبێت.

ئەندامە زاوزێیەکانی دەرەوە

- ئەندامی مێ کە لە کچێکی بچووکدا بریتی بوو لە درزێکی ستوونی دەست دەکات بەوەرگرتنی بارێکی نیمچە ئاسۆیی بەپێی لاربوونەوەی حەوز. هەروەها هەندێك گۆڕانکاری لە ئەندامەکەشدا ڕوودەدات: دوو لچە گەورەکە زۆر ئەستورتر

دەبــن‌و زۆرتریــش دەکرێنەوە لەکاتێکدا کە جاران تەنك‌و زۆر بەیەکەوە نوســابوون. دوو لچە بچووکەکەش گەورە دەبن‌و رەنگدار دەبن لەکاتێکدا کە لە پێشــدا بەئاســانی جیانەدەکرانەوە. میتکە هەڵدەئاوسێت‌و بۆ بەرکەوتن هەستدار دەبێت.

- پــەردەی کچێنی تەنك کە تارادەیەك زێ دادەخات، زۆرتر ئەســتور دەبێت. دەرچەکەی کە لە کچێکی بچووکدا دەگەیشــتە 10-12ملم ئێســتا دەگاتە 18-20ملم‌و یارمەتی پیاتێپەڕبوونی پەنجە دەدات. ئەم دەرچەیە بەپێی نەرمی پەردەکە تەســك‌و فراوان دەبێت. ئەســتوری پــەردەی کچێنی‌و نەرمییەکەی لەژنێکــەوە بۆ یەکێکی دی جیاوازە.



سەرەتای کەوتنە سەرخوێن

کەوتنە سەرخوێن دیارترین نیشانەی باڵقبوونە. ئەو شایەتی باش کارکردنی کۆئەندامی هۆرمۆنیەو دەلالەتە بۆ ئەوەی کە گەشە سێکسیەکە لەرێگای تەواو بوونیدایە.

پێش کاتێکی کەم لە کەوتنە سەرخوێنی یەکەم، رێژەی هۆرمۆنەکانی ژێر مێشکە رژێن لە خوێندا، زیاد دەکات. بەرئەنجامی راستەوخۆی ئەمەش چالاککردنی ژمارەیەك لە چیکڵدانەکانی هێلکەدان کە دەست دەکەن بەدەردانی هۆرمۆنی ئسترادیۆل بۆ ناو خوێن. تا پێش ئەوەی ئەم چیکڵدانانە بگەنە قۆناغی پێگەیشتنیان. ئەم هۆرمۆنە ئەندامەکانی زاوزێو مەمکەکان چالاك دەکات، هەروەها هەموو زنجیرە هۆرمۆنیەکە، چالاك دەکات.

بەزۆری سورە مانگانەکانی یەکەم جار بێ هێلکەن، چونکە چیکڵدانەکانی هێلکەدان بەتەواوی ئەوەندە چالاك نین‌و خانە مێینەکان (واتە هێلکە) دەرناپەڕێنن. لەگەڵ ئەوەشدا بەرهەمهێنانی ئستڕۆجین ئەوەندە هەیە کە بتوانێت گۆڕانکاری لە پەردەی مناڵدانـدا دروست بکات‌و کاریش لە ژێر مێشکە رژێن بکات کە ئەوانەش دەبنە هۆی روودانی کەوتنە سەرخوێن. کاتێك رێژەی ئستڕۆجینی دەرپەڕیو لە خوێندا ئەوەندە دەبێت کە بتوانێت ببێتە هۆی دەرپەڕاندنی بڕێکی تەواو لە هۆرمۆنی (LH)ی ژێرمێشکەرژێن، ئەوا یەکەمین هێلکەدانان روودەدات، ئەم هێلکەدانانە دەبێتە هۆی پەیدابوونی سوڕی مانگانە. ئەو چیکڵدانەیەی کە یەکەمین هێلکەی دەرپەڕاندووە دەگۆڕێت بۆ تەنێکی زەرد کە لە پاشدا پروجستڕۆن دەرێژێت. لە سەرەتا بڕی رژاوی پرۆجستڕۆن کەمە، لە پاشتراو لەدوای ساڵێك یان دوو ساڵ دوای یەکەم کەوتنە سەرخوێن، ئاساییو چالاك دەبێت، بەهۆی نەبوون ی هێلکەوە، کەوتنە سەرخوێن تا چەند مانگێك نارێك دەبێت، هەروەها ماوەکەو بڕی خوێنەکەشی لە جارێکەوە بۆ

یەکێکی دی لەم کاتەدا، جیاواز دەبێت.

جێی ئاماژەیە کە هێلکەدانانی ڕێکوپێك لە ناوەڕاستی سوڕی مانگانەدا ڕوونادات تا سەنتەرە دەمارییە باڵاکان بەتەواوی وەڵامی هوروژاندنە هۆرمۆنیەکان، نەدەنەوە. لەگەڵ کەوتنە سەرخوێندا گەشەی لەش زۆر خاو دەبێتەوە، بەڵام مەمکەکان بەشێوەیەکی چالاك بەردەوام دەبن لە گەشەیاندا.

پ: لەچ تەمەنێکدا یەکەم کەوتنە سەرخوێن ڕوودەدات؟

□ لە وڵاتە پیشەسازییەکاندا تێکڕای تەمەنی کەوتنە سەرخوێن لەنێوان 12و 14 ساڵیدایە. و لە وڵاتەکانی دەریای سپی ناوەڕاست لەنێوان 10و 11 ساڵیدایە. لەوانەیە پێش بکەوێتو لە تەمەنی 9 ساڵیدا ڕوووبدات[1] یا دوابکەوێت بۆ تەمەنی 17 ساڵی.

پ: ئەو هۆکارانە چین کە کار لە تەمەنی باڵقبوون دەکەن؟

□ **هۆکارەکانی خێزانی**: زۆربەی جار هۆکاری بۆماوەیین، بەهۆی ئەمەوە کچ لە هەمان ئەو تەمەنەدا دەکەوێتە سەرخوێن، کە دایکی تیایدا کەوتۆتە سەرخوێن. هەروەها تێبینی ئەوەش دەکرێت کە ئەو کچانەی جەستەیان پتەوە زووتر لە لاوازەکان دەکەونە سەرخوێن.

- هۆکارە کۆمەڵایەتیو ئابورییەکان:

هەرچەند خواردن باشتربێت ئەوەندە کەوتنە سەرخوێن پێش دەکەوێت. و ئامارەکان ئەوە پیشان دەدەن کە تێکڕای تەمەنی کەوتنە سەرخوێن لەو کچانەدا بەڕێژەی 4 مانگ بۆ هەر دە ساڵێك کەم دەبێتەوە. لە ساڵی 1860دا لە فەرەنسا

تێکڕای تەمەنی کەوتنە سەرخوێن 17-16 ساڵ بووە.

پ: چ کاتێک باڵقبوون بەزوو دادەنرێت؟

□ ئەو کاتەیە کە لە تەمەنی هەشت ساڵیدا باڵقبوونی زوو ڕوودەدات. دەرکەوتنی ئەم نیشانانە لە تەمەنێکی زوودا پێویستی بەوە هەیە کە ڕاوێژ بەپزیشکی تایبەت بکرێت. چونکە لەوانەیە لە ئەنجامی حاڵەتێکی نەخۆشییەوە ڕوویدابێت. لە 80٪ی حاڵەتەکان لە ئەنجامی چالاکییەکی زووی کوێرە ڕژێنەکانەوە[2] دەبێت.

پ: کەی باڵقبوون بەدرەنگ دادەنرێت؟

□ ئەگەر کچ گەیشتە 15 ساڵیو گەشەی مەمکەکانی ڕووی دەرنەکەوتبوو.

- ئەگەر کەوتنە سەرخوێن تا تەمەنی 17 ساڵی دوواکەوت.

پ: ئایا پێویستە لە نەبوونی کەوتنە سەرخوێن تووشی دڵەڕاوکێ بین؟

□ گەلێك هۆ هەن بۆ نەبوونی کەوتنە سەرخوێن لە کچداو تەنها لێنۆڕینە پزیشکیەکان دەتوانن ئەوە دەربخەن ئایا هیچ تێکچوونێکی ئەندامی هەیە یا تەنها دواکەوتنێکە لە گەشەی کوێرە ڕژێنەکاندا.

لەم حاڵەتەدا پەنا بۆ ئەمانە دەبەین:

- لێنۆڕین بۆ زانینی ڕێژەی هۆرمۆنەکانی ناو خوێنو دەرخستنی پلەی پێگەیشتنی کۆئەندامی کوێرە ڕژێنەکان.

- گرتنی وێنەی دەنگی Echographie بۆ دڵنیابوون لە بوونی هێلکەدانەکان‌و فاڵدان لە جەستەدا.

ئەگەر لەم لێنۆڕینە سـەرەتاییانەوە دەرکەوت کە حاڵەتەکە سروشـتیە ئەوا پێویسـتە لێنۆڕینی زیاتر بکرێت.و لە هەموو حاڵەتێکیشـدا پێویستە کچەکە پیشانی پزیشکی پسپۆڕ بدرێت ئەگەر تەمەنی بوو بە 17 ساڵی‌و نەکەوتە سەرخوێن.

پ: بۆچی هەندێک جار کەوتنە سەرخوێن لە کچدا بەهێز دەبێت؟

□ ئەگەر ئێستڕۆجین زۆر زیاتر بوو لە پرۆجسترۆن ئەوە دەبێتە هۆی زیاد گەشەکردنی پەردەی مناڵدان، کاتێك ئەم پەردەیە لەگەڵ کەوتنە سەرخوێندا فڕێ دەدرێت دەبێتە هۆی خوێنبەربوونێکی لە ئاسایی بەهێزتر.

لەم حاڵەتەدا واباشە سەردانی پزیشکی ژنان بکرێت.

پ: بۆچی هەندێک جار کەوتنە سەرخوێنەکانی یەکەم جار بێ ئازارە؟

□ هۆکەی نەبوونی هێلکۆکە، هەر ئەوەشـە کەوای لێکردووە نارێك‌و پێك بێـت، لەوانەیـە ماوەی نێوان کەوتنە سـەرخوێن جارێکـی دی بگاتە چەند مانگێك، سوڕەکانی مانگانە ڕێك نابنەوە تا چەند مانگێك‌و لە هەندێك کچدا دەگاتە ساڵێکیش. کاتێك سـوڕی مانگانە ڕێکوپێك دەبێت‌و هێلکەدانانیش لە ناوەڕاستەکەیدا ڕێك دەبێت، ئەوکاتە ئیتر کەوتنە سەرخوێن بەئازار دەبێت.

پ: بۆچـی بەشـێوەیەکی گشـتی کەوتنـە سـەرخوێن لـە کچانـدا بەئازارە؟

□ لە سوڕێکی مانگانەی تەواودا، و لەپاش دەرچونی هێلکۆکە لە چیکڵدانەوە، چیکڵدانە دەگۆڕێت بۆ تەنە زەردە، لە ڕۆژی 28ی سـوڕەکەوە دەسـت دەکات

بەدەردانــی پرۆجســترۆن لە خوێنــدا، و ئەوکاتە پەردەی ناوپۆشــی منداڵدان دەخنکێتو لە دیوارەکە دەبێتەوەو دەبێتە هۆی خوێنبەربوون.

کەمــی بڕی پرۆجســترۆن لــە کچدا، و نا هاوســەنگی لەگەڵ ئێســترۆجیندا، لەوانەیە ببێتە هۆی ئازار. لەگەڵ ئەم هۆکارە هۆرمۆنیەدا، دەتوانرێت هۆکارێکی دیکە دابنرێت ئەویش زیادبوونی هەندێك ماددەی کیمیاییە وەك ماددەی (پرۆستا گلاندین-Prosta glandin) کە بەرپرسی کرژبوونەکانی دیواری منداڵدان. زۆربەی جار ئازارەکە تێکچوونێکی دەروونیشی لەگەڵدایە کە لە ڕەفتارێکی هەڵچونیدا دەردەکەوێت.

ئەو ئازارە زۆرەی کە لەگەڵ کەوتنە ســەرخوێنی سوڕە یەکەمەکانی مانگانەدا دێت، بڕی خوێن تیایدا کەم بوو یا زۆر بوو، ئەم ئازارە لەوانەیە نیشــانەیەك بێت بۆ بوونی تێکچوونێکی پێکهاتەیی.

- هەروەك ئەوەی منداڵدان بچووك بێت، یا زۆر بۆ پێشــەوە لار بووبێتەوە یا بــۆدوواوە.

- هەروەك ئەوەی کە پەردەی کچێنی نەدرابێتو بەرگری لە هاتنە دەرەوەی خوێــن بکات بوونی ئەم جــۆرە تێکچوونانــە وەك حاڵەتــی دەگمــەن دەردەکــەون.

پ: چۆن ئازاری کەوتنە ســەرخوێن لابەرین؟

☐ پــاش خواردنــی حەپــی هێورکردنــەوە، کە پزیشــکی چارەســاز بۆت دەنوســێت ڕابکشــێ.

- شــەرابی ڕووەکــی ئەرمۆیــس (Armoise) کە زۆر ناســراوە، بخۆرەوە، چونکە ئەوە دەبێتە هۆی زوو هاتنی خوێن[1] زۆربەی جار پاش پەیوەندیە سێکسیە یەکەمیەکانیش ئازارەکانی کەوتنە سەرخوێن، کەم دەبێتەوەو لەوانەشە بەتەواوەتی

پاش مندالبوونی یەکەم هەر نەمێنێت یا وەك نەمابێت وایە.

پ: چ شێوازێکی خۆپاراستن لەکاتی کەوتنە سەرخوێندا بگرین؟

□ ئامۆژگاری ئەو کچە دەکەین کە سەرەتای کەوتنە سەرخوێنیەتی، سانتی بەکاربهێنێت کە بەقەبارەی جیاوازو بەپێی توندی کەوتنە سەرخوێنەکە هەیە. کاتێك بڕی خوێنەکە لە سەرەتادا کەمە، ئەوا بەکارهێنانی لۆکە یا شاشی گرە، (Tempon[1])، لەوانەیە ببێتە هۆی نارەحەتی بۆ پەردەی کچێنی، واباشترە ساڵێك یا دوو ساڵ چاوەڕێ بکرێت تا سورەکە جێگیر دەبێت ئەوسا دەتوانرێت شاشی گرەر لەناو زێدا بەکاربێت، لە هەموو حاڵەتێکدا بەکارهێنانی سانتی دەرەکی لەکاتی نوستندا بەکاربهێنرێت باشترە، چونکە خوێن بەئاسانی دەچێتە دەرەوە.

شێوازی خۆپاراستنی بەکارهاتوو هەرچۆنێك بێت پێویستە لەکاتی کەوتنە سەرخوێندا رەچاوی ڕێسا تەندروستیە توندەکان بکرێت:

- پێویستە بەردەوام سانتیەکە بگۆڕێت بۆ قەدەغەی بۆنە ناخۆشەکان،و لەگەڵ گۆڕینی سانتیەکەشدا پێویستە پاککردنەوەی ناوچە دەرەکیەکەی بکرێت.

گۆڕینی سانتیەکە پێویستە هەر 3 یا 5 سەعات جارێك بێت بۆ ئەوەی خۆت لەو بەکتریایانە بەدوور بگریت کە دەبنە هۆی هەوکردن.

- بەکارهێنانی (لۆکە یا شاش بۆ ناو زێ) لەکاتی بوونی لێچوونی شلەیەکی سپی لەزێوە، قەدەغەیە. لەم حاڵەتەدا سانتیەکی پارێزەر بەکاربهێنەو سەردانی پزیشك بکە. چونکە بوون ی شلەی سپی Pertes Blanches بەبڕێکی زۆر حاڵەتێکی ناسروشتیەو پێویست بەخۆ پارێزییەکی تایبەتە.

پ: ئایا کچ پێش شوکردن دەتوانێت شاشی ناوەوە Tempon بەکاربهێنێت؟

□ بەڵێ، لەبارەی تیوریيـــەوە، چونكە پەردە كچێنی بەشـێوەیەكی سروشـتی لەناوەڕاسـتەكەیدا كونە، بـەڵام ئەمە پەیوەنـدی بەجۆری پەردەكـەوە هەیە. چونكە شاشـی ناوەكـی دەبێتە هـۆی فراوانبوونی كونەكە بێ ئەوەی پەردە كچێنیەكە بكشـێت. لە هەوڵە سەرەتاییەكاندا پێویسـتە دەمگری بچووك بەكاربێت.

پ: ئایا لەكاتی كەوتنە سەرخوێندا دەتوانرێت ژیانی ئاسایی بژین؟

□ بـەڵێ دەتوانرێتو زۆر بەسـانایش، وردە وردە هەموو ئەو بیرۆكە وەهمیانـەی كـچ دەربارەی كەوتنە سـەرخوێن هەیەتـی هەڵدەوەرنو دەتوانیـت:

-بێ‌مەترسـی‌سـەری‌بشـوات

-وەرزش‌بـكات

- خۆی بشـوات یا مەلە بكات.

بەشی پێنجەم
تێکچوونەکانی باڵقبوون

گواستنەوە لە منداڵیەوە بۆ گەورەیی وابەئاسانی نابێت،و گۆڕانکارییە جەستەییە ناڕەحەتەکان تێکچوونی دەروونی دیاریکراویان لەگەڵدا دەبێت:

تێکچوونە دەروونیەکان

لە سەرەتای کەوتنە سەرخوێندا، کچ بەجەستەیی‌و بەمێیەتیەیەکەی خەبەری دەبێتەوە، ئەوە کۆتایی منداڵیەو پێویستی وا دەکات کە کەسێتییەکی نوێ دروست بێت. هەروەها هەستە سێکسیەکانیشی بەئاگایە،و پەشێوەو دڵەڕاوکێی هەیە چونکە تا ئێستا ناتوانێت دەربارەی خۆی بدوێت.

ئەو قۆناغە ناوەندەی نێوان منداڵی‌و گەورەی زۆربەی جار گرانە، چونکە پڕە لەرووبەڕوو بوونەوە لەگەڵ کەشی ناو ماڵ‌و خوێندنگەدا.

کچەکــە وا هەســت دەکات کــە دەورووبەرەکەی تێی ناگەن، و هەســتی خۆی بەرەفزکردنی دەستەڵاتەوە دەردەبڕێت. هەندێك جار پەنا بۆ شێوازێکی دەستدرێژیانە دەبات،و زۆربەی جاریش بەگریان کۆتایی دێت‌و بۆ هەندێك ساتیش بێ دەنگی.

لەبەرئەوەی دەروونی زوو پەکی دەکەوێت بۆیە گۆشەگیری پێ خۆشترە.

لەگەڵ کەســوکاریدا شــتەکان لەدڵــی خۆیــدا دەهێڵێتــەوەو بەئاگادارییەوە هەڵسوکەوتیان لەگەڵ دەکات.و هەست بەپێویستی بوونی کچە هاوڕێیەکی دڵسۆز دەکات کــە هەموو نهێنیەکانی خۆی بۆ هەڵبڕێژێت، زۆرتر مەیلی بەلای خەوبینیندا دەچێت، هەوڵ دەدات وەرسی خۆی لەکەشی گشتی دەرببڕێت «بەنا تێگەیشتویی» بەهۆی شیعر یا نوســینی دیکەوەو هەوڵ دەدات کەس بەو نوسین‌و شیعرانەی نەزانێت زۆربەی جار لەم وچانەدا کچەکە بەشــێوەی خۆی قایل نیە. لەگەڵ ئەوەشدا دەبینیت هەوڵ دەدات ســەرنجی خەڵکی رابکێشــێت‌و ببێتە شــوێنی بایەخ پێدانیان، هەوڵە سەرەتاییەکانی دەدات بۆ بەکارهێنانی ئامادەکراوەکانی جوانکاری‌و حەز لە کۆکردنەوەی جل‌و بەرگ ملوانکە.

لــەم قۆناغــەدا روودەدا، کە کچ بەگواســتنەوەی جەســتەو دەروونیدا بەرەو گــەورەی دەڕوات، تێگەیشــتنی کەســوکار بۆ باری کچەکەیــان کارێکــی بنەڕەتیە، و دەتوانرێت بووترێت سەرکەوتنی کچ وەك مێیەك لە پاشەڕۆژدا، بەندە بە سەرکەوتنی لەرووبەڕوبوونەوەی کێشەکانی لەم قۆناغەدا.

کێشــەکانی کێش

باڵقبوون‌و ئەو گۆڕانکاریە دەروونی‌و فسیۆلۆژیانەی لە رەفتاری خۆراکیدا لەگەڵیدا دەبن دەبنە هۆی گۆڕانکاری لەکێشــی جەســتەدا.

زۆرخــۆری

گەشــەی چالاکی جەســتە کە پێــش قۆناغی کەوتنەســەرخوێن دەکەوێت بــەزۆری ئارەزووی زۆر خواردنی لەگــەڵدا دەبێت، زۆر خواردنیــش دەبێتە هۆی کەلەکەبوونــی چــەوری لــە هەندێك ناوچەی لەشــدا بەتایبەتی لە ســمتو رانو ناوقــەددا.

- لەدووایــدا زەحمەتە بتوانرێت لەم چەوریە زیادەیە خۆ رزگار بکرێــت.

- پێســت بەخێرایی دەکشێتو ریشاڵە لاستیکیەکانی زوو دەشکێنو نارێکی زۆریــانپێــوەدیــاردەبێــت.

زۆر بەدەگمــەن لــەم تەمەنــەدا زۆرخــۆری لــە ئەنجامــی تێکچوونێکی فســیۆلۆژیەوە دەبێت. هەســتکردن بەنارەحەتی لە ئەنجامی کێشــە دەروونیەکان پــاڵ بەکچەکەوە دەنێن بۆ ئــەوەی جۆرێك لەجێ گرتەوە یا دڵدانەوەی خۆی بکات بەزۆر خواردن، بەتایبەتی خۆراکە شــەکرەمەنیەکان.

دڵ نەبردنی خۆراك

هەمان کێشەی زۆر خواردنە بەڵام بەئاراستەیەکی پێچەوانە، چونکە لە برێتی زۆر خــواردن کچەکــە وای لێ دێت خــۆراك زۆر کەم دەخواتو قێــزی لێ دێتەوەو دڵی هیــچ خۆراکێك نابات. ئەو بەو جۆرە رەفتارە رەفزی خۆی بۆمێیەتیەکەی دەردەبڕێت هەروەها هەڵوێستی کچەکە وای لێدێت خۆراك زۆر کەم دەخواتو قێزی لێ دێتەوەو دڵی هیچ خۆراکێك نابات. ئەو بەو جۆرە رەفتارە رەفزی خۆی بۆ مێیەتیەکەی دەردەبڕێت هەروەهــا هەڵوێســتی دوژمنکارانەی بەرامبەر بەکەســوکاری هەندێك لە دانیشــتنە دەروونیەکان لەوانەیە یارمەتی کچەکە بدەن کێشەکانی چارەسەر بکاتو هەڵوێستێکی باش لە خۆراك وەربگرێت.

عازەبە

هەندێك تێكچوونی ساكار هەیە بەزۆری لەگەڵ سەرەتای كاری كوێرە رژێنەكاندا دێــن، لە هەموویان زیاتر دەركەوتنی عازەبەیە. عازەبە لە ئەنجامی هوروژاندنی ئەو چەوریــە رژێنانەوە پەیدا دەبێت كە دەكەونە بنكی ســەلكی هەموو موویەكەوە. زیاد رژاندنی چەوری دەبێتە هۆی برینداری بچووك كە ئەوەندەی پێ ناچێت هەو دەكاتو بۆگەن دەبێت. لەبەرئەوە عازەبە لەشــێوەی زیپكەی ســوردا پەیدا دەبن كە لەوانەیە كێمیان تێدا بێت. بەزۆری عازەبە لەســەر دەموچاو پەیدا دەبێت، لەوانەشــە لەســەر شانەكانو پشتو سنگ پەیدا ببن.

پ: عازەبە لە چیەوە پەیدا دەبێت؟

□ لە هەستدارییەكی زۆری چەوریە رژێنەكانەوە بەرامبەر بە هۆرمۆنەكانی مێ كە هێلكەدانەكانو سەرە گورچیلە رژێنەكان دەری دەدەن.

- لە رەچاونەكردنی رێســاكانی تەندروستی پاكوخاوێنی. لابردنی گیراوەكانی جوانكــردن بەرێگایەكی خراپ بۆی هەیە كە تنۆچكەكانی لەش بەخاڵی رەش بگرێتو نەهێڵێت چەوریە ماددەكان بێنە دەرەوەو ئەوەش هەوكردن دروست دەكات.

- لەوانەشە عازەبە لە ئەنجامی خواردنی حەپی دژە سكپڕیەوە پەیدا ببێت.

پ: ئایا دەتوانرێت عازەبە چارەسەربكرێتو لێی رزگاربین؟

□ بەڵێ، بەمەرجێ ئاگاداری بیت هەر لە سەرەتاوە، چونكە عازەبە مەرجێكی دانراو نیە لەگەڵ تەمەنی باڵقبووندا هەر ببێت. بۆ ئەوەی زیپكەكان شوێنەوار بەجێنەهێڵن كە دوایی لانەچێت، واباشــە هەر لە ســەرەتاوە رەچاوی ئەمانە بكرێت:

- سـەردانی پزیشـکی ژنان ئەگەر دەرکەوتنی عازەبە لەگەڵ خواردنی حەپی دژە سـکپڕیدا پەیدابوو. لەم حاڵەتەدا، پزیشك جۆرێکی دیکەت لە حەپ بۆ دەنوسێت (Diane 35) کە بارەکە پاش چەند سوڕێك چاك دەکاتەوە.

پ: ئەو کارانە چین کە پێویستە لەم حاڵەتەدا بکرێن؟

□ دەموچاوت بەسابوون ێکی پزیشکی تایبەت بەپێست پاك کەرەوە یا بەهۆی لابەرێکـی نەرمی گیراوەکانی جوانکارییەوە سـابوون ی شـل بەکارنەهێنیت چونکە دەبێتە هۆی وشـك هەڵاتنی پێست کە بەم جۆرە سابوون ە کارتێکراو دەبێتو زۆرتر شلەی چەوری دەردەدات.

- ئـەو بەرهەمە جوانکاریانــە بەکاربهێنە کە تایبەتن بەپێسـتی چەورو لە دەرمانخانەکان دەفرۆشرێن.

- خۆت لە خۆ دانــە بەرخۆر دووربخەرەوە، بەپێچەوانەی بیرۆکە بڵاوەکەوە، چونکە خۆر عازەبە چاك ناکاتەوە لە سـەرەتادا تیشکی خۆر یارمەتی چاك بوونەوەی هەوکردنــە دەرەکیەکان دەدات، بەڵام کێشــەکە لــە ناوەوە دەمێنێتەوەو سـەرلەنوێ زیپکەکان بەشـێوەیەکی بەهێزتر دەردەکەونەوە. لەبەرئەوە باشترە ئەو کرێمانەی لە خۆر دەتپارێزێت بەکاربهێنیت.

- خۆراکی دروستی هەمەچەشن بخۆ، لەگەڵ زۆر خواردنی سەوزەو میوە،و خۆت لە خواردنی گۆشتی بەرازو گۆشتە چەورەکان (Charcuterie) دووربخەرەوە.

بەشی شەشەم

تەمەنی نائومێدی

تەمەنی نائومێدی

کۆتایهاتنی سوڕی مانگانە

لــە دەوروبەری چل و پێنج ســاڵی تەمەندا، ژن دەچێتــە بارێکی ناڕەحەتی جەستەیی و دەروونیەوە (تێکچوونی مەزاج و بێ تاقەتی) هەروەك ئەوەی لە سەرەتای بالقبووندا هەستی پێ دەکرد.

هۆکەشی بریتییە لە هەڵگەڕاندنەوەیەکی هۆرمۆنی کە لە جەستەی ژنەکەدا روودەدات، لەپاشاندا بە تەواوەتی دەبێتە هۆی نەمانی سوڕی مانگانە.

پ: حاڵەتی روودانی "سنوری تەمەنی نائومێدی"[(1)] چییە؟

□ بریتییە لە پەیدابوونی کۆمەڵێك نیشانە کە لەو ساڵانەی پێش تەمەنی نائومێدی پەیدادەبن، هەروەها ساڵێك لەدوای وەستانەوەی تەواوی سوڕەکە.

پ: هۆیەکانی «سنوری تەمەنی نائومێدی» چییە؟

□ **هۆی یەکەم:** هێواشی کاری هێلکەدان

لە ســەرەتای تەمەنی چل ســاڵیەوە هۆرمۆنەکانی هێلکەدان دەســت بە کەم

بوونەوە دەکەن و بەوەش هاوسەنگی لە نێوان ئیستڕۆجین و پرۆجسترۆنی جەستەدا تێك دەچێت.

- **ئیسترۆجین:** ئەو ئیستڕۆجینەی کە خانەکانی دەوری هێلکەدانە چیکڵدانەکان دەری دەدەن، دەبێتە هۆی ئەوەی کە ژێر مێشکە ڕژێن هۆرمۆنی (LH) بڕێژێت.

ئەم هۆرمۆنە بەرپرسی دڕاندنی چیکڵدانەکەو دەرپەڕینی هێلکۆکەیە لێی.

لەسەر ئەم بنچینەیە ئەوا هەر کەمبوونەوەیەك لە ئیسترۆجیندا دەبێتە هۆی هێلکەدانەنان چونکە چیکڵدانەکە ناگاتە قۆناغی پێ گەیشتن. لەبەر ئەوە هێلکەدانان لەم ماوەیەدا ڕێکوپێك نابێت، سوڕی مانگانەی ژنەکە بێ هێلکوکە دەبن ئەمە حاڵی 25٪ ی سوڕەکانی مانگانەیە لە تەمەنی 40 – 50 ساڵی دا و لەتەمەنی 45 ساڵی خۆییدا دەگاتە 40٪. هەڵگیراوی مێیە خانەکان (هێلکۆکە) کە هەر لەدایکبوون ەوە لە هێلکەدانی ژندایە، زۆر کەم دەبێتەوەو بەوەش کردارەکانی هێلکەدانان دووردەکەونەوە.

- **پرۆجیسترۆن:** لەبەشی دووەمی سوڕی مانگانەدا، چیکڵدانەی هێلکەدان پاش دەرپەڕینی هێلکۆکە کە لێوەی دەگۆڕێت[1] مەبەست لە سنوری تەمەنی نائومێدی Plimenoapause ساڵەکانی پێش تەمەنەکەو دواکەیەتی، بەوەش لەتەمەنی نائومێدی Menopause جیادەکرێتەوە.

و بۆ تەنە زەردەیەکی لاواز توانای بەرهەمهێنانی تەواوی پرۆجیسترۆنی نابێت.

بەڵام ئەگەر هێلکەدانان ڕووی نەدا، ئەوا تەنە زەردە هەر دروست نابێت، واتە هیچ دەردانێکی پرۆجیسترۆنیش ڕوونادات.

هۆی دووەم: تێکچوونی هاوسەنگی هۆرمۆنی لەسەرەتای تەمەنی چل

و پێنجـەوە ووردە ووردە هۆرمۆنـی پرۆجیسـترۆن کـەم دەبێتەوە، بـەڵام دەردانی هۆرمۆنی ئیسترۆجین وەك خۆی دەمێنێتەوە، بەوەش تێکچوون لە هاوسەنگی هەردوو هۆرمۆنەکـەدا روودەدات، و لەگەڵ چوون بەتەمەنیشـدا ئـەم تێکچوونە زیاتر پەرە دەسـێنێت لەبەرئەوەی رۆڵی پرۆجیسـترۆن بریتییە لە هاوسەنگکردنی کارلێکەکانی ئیسترۆجین، ئەوا ئەم تێکچوونە هۆرمۆنییە دەبێتەهۆی تێکچوونی فەرمانی.

پ: نیشانەکانی ماوەی «سنوری تەمەنی نائومێدی» چییە؟

□ کەمی پرۆجیسـترۆن دەبێتە هۆی نەمانی هاوسەنگی هۆرمۆنی، ئەوەش دەبێتە هۆی ئەو تێکچوونانەی کەدوو یان سـێ ساڵ پێش تەمەنی نائومێدی روودەدەن. سوڕەکانی مانگانە نارێکو پێك دەبن هەندێك جار سوڕی مانگانە درێژ یان کورت دەبن، کەوتنە سـەر خوێنیش یا لاواز یا بەهێز دەبێت بەپێی سوڕەکە. هەروەها لەوانەشە سوڕەکە مانگێك یا دوو مانگ بێت بە شێوەیەکی ئاسایی بووەستێت.

ئەو نیشانانەی لە بەشی دووەمی سوڕەکەوە دەردەکەون:

- مەمکەکان توندو بە ئازار دەبن
- سك هەڵدەئاوسێت
- لاقەکان قورس دەبن
- مەزاجی ژنەکە نا جێگیرە، تووڕە بوون، هەڵگەڕانەوەی مەزاج، دڵەڕاوکێ.
- نوستن تێکدەچێت

پ: ئایا تێکچوونی هۆرمۆنی دەبێتەهۆی کێشەی دیاریکراو؟

□ زۆربوونی ئیستڕۆجین لە چاو پرۆجیستڕۆن دا دەبێتە هۆی پەیدابوونی ئەو کێشــانەی پێش تەمەنی نائومێــدی دەردەکەون – واتە لەنێوان 45و 50 ساڵی دا، لەو کێشانە:

- ئەستوربوونێکی زۆری ناوپۆشی مندالْدان و لەوەشەوە کەوتنە سەر خوێنێکی زۆر پەیدا دەبێت.

- هەڵئاوسانی لینجەپەردەی منالْدان یا هەڵئاوسانی ریشاڵەکانی منالْدان:

- دەرکەوتنی بریندا‌ری کەم کەم لە مەمکەکاندا.

- ئەگــەری دەرکەوتنــی هەندێك لــە شــێرپەنجەکان لە کاتەکانــی دواتردا، بەتایبەتی شــێرپەنجەی منالْدان و شــێرپەنجەی مەمك. کارکردن بۆ راستکردنەوەی تێکچوونی هۆرمۆنی بەهۆی هەندێك دەرمانەوە لەم حاڵەتەدا زۆر سوودی هەیە

لەگەڵ ئەوەشدا تێکچوونی هاوسەنگی هۆرمۆنی تەنها هۆ نییە بۆ شێرپەنجە.

پ: چــۆن بزانــین ســکپڕبوون رووی نەداوە، ئەگەر کەوتنەســەرخوێن نەبوو؟

□ لە قۆناغێکی پێش تەمەنی نائومێدی دا لەوانەیە لە یەکێك لە سوڕەکانی مانگانەدا کەوتنەسەرخوێن روونەدات، لەکاتێکدا لەوەوپێش رێك و پێك بوو.

ئەوەی لەو حاڵەتەدا بە مێشکدا دێت بریتییە لە روودانی سکپڕی.

بۆ بەدواداچوونی ئەمە دەتوانرێت یەکێك لەم کارانە بکرێت:

وەرگرتنی گەرمی لەش بەیانیان پێش هەستان لە خەو

1. ئەگەر هێلکەدانان نەبوو (واتە سکپڕبوون نابێت) ئەوا گەرمی لەش لە سنوری 36.5 پلەدایە.

2. ئەگەر هێلکەدانان هەبوو، ئەوا گەرمی لەسەرو 37 پلەوەیە، ئەمەش ئاماژە بۆ دوو ئەگەر دەکات:

یان کەوتنە سەرخوێن دواکەوتووە، یا سکپڕی رووی داوە.

تاقیکردنەوەی سکپڕی

ئەم تاقیکردنەوەیە بەرئەنجامێکی راستەوخۆی هەیە ئەگەر چەند جارێکی لەسەریەك کەوتنەسەرخوێن نەبوو، ئەوا تاقیکردنەوەی پرۆجیسترۆن دەبێتەهۆی زانینی هۆیەکە. ئەگەر کەسەکە دەرمانێکی وەرگرت لە پێکهاتووەکانی پرۆجیسترۆن بۆ ماوەی دە رۆژ ئەوا کەوتنە سەرخوێن دەگەڕێتەوە ئەگەر سکپڕی رووی نەدابوو.

پ: چارەسەری حاڵەتی (سنوری تەمەنی نائومێدی) لەسەر چی وەستاوە؟

☐ چارەسەرەکە لەسەر جێگرتنەوەی کەمی پرۆجیسترۆن دەوەستێت، ئەوەش بە وەرگرتنی یەکێك لە پێکهاتووەکانی پرۆجیسترۆن بۆ ماوەی دە رۆژ لە رۆژی شانزەهەمی سوڕەکەدا. ئەم چارەسەرە دەبێتەهۆی دوورکەوتنەوە لە ئەستوور بوونی ناوپۆشی منداڵدان و خوێنبەربوونی زۆر و توندبوونی مەمکەکان، هەروەها دەبێتە هۆی دوورکەوتنەوە لە تێکچوونەکانی مەزاج.

پ: کەی دەست بکرێت بە چارەسەری پرۆجیسترۆنی؟

□ پزیشکی نەخۆشییەکانی ژن ئەم چارەسەرە لە نیوەی دووەمی سوڕەکەدا دەنوسێت، کەتێیدا ژن هەست بە نارەحەتی تایبەتی ماوەی «سنوری تەمەنی نائومێدی» دەکات بەتایبەتی لە کاتی نارێکی سوڕەکەو نارەحەتی مەمکەکان.

تەمەنی گونجاو بۆ دەستکردن بە چارەسەر، لە ژنێکەوە بۆ یەکێکی دی جیاوازە. لەوانەیە بۆ هەندێك ژن لەتەمەنی چل ساڵییەوە باش بێت و بۆ هەندێکی دی لەوانەیە لەتەمەنی چل وپێنج ساڵییەوە.. ..

پ: چی ڕوودەدات ئەگەر پاش وەرگرتنی ئاوێتەکانی پرۆجیسترۆن، کەوتنە سەرخوێن ڕووی نەدا؟

□ نەمانی کەوتنە سەر خوێن هەر بەردەوام دەبێت بەهۆی کەمی دەردانی ئیسترۆجینەوە، لەوانەیە ئەم نەمانە کاتی بێت، لەبەرئەوە پێویستە جارێکی دی لە سوڕی ئایندەدا و لەکاتی دیاریکراودا پرۆجیسترۆن وەربگیرێتەوە. لەهەمان کاتیشدا دەتوانیت تاقیکردنەوە لەسەر سکپڕی بکات بۆ زیاتر دڵنیابوون.

پ: چەند دەتوانرێت لەسەر وەرگرتنی پرۆجیسترۆن بەدوای کەوتنە سەرخوێن دا بەردەوام بین؟

□ ئەگەر پاش وەرگرتنی پرۆجیسترۆن لەماوەی چوار سوڕی لەسەر یەکدا، کەوتنە سەرخوێن ڕووی نەدا.

ئەوا مانای وەستاندنی تەواوی کاری هێلکەدانەکانە و بەو مانایەی کە

ئیسـتڕۆجین نەماوە، ئەوەش تەمەنی نائومێدییە(واتە لە سـوڕی تەمەنی نا ئومێدی Perimenopause دەرچووە و چۆتەناو تەمەنی نائومێدی تەواوەوە Menopause).
لەم حاڵەتەدا داوا لە پزیشك دەكەین تاقیكردنەوەیەكی تایبەتی بكات بۆ زانینی ڕێژەی هۆرمۆنەكانی هێلكەدان و هۆرمۆنەكانی سەر گورچیلە ڕژێن لە خوێندا و ئەوەش تەنها بۆ دڵنیاییە.

ئەگەر ژنەكە ویسـتی، و ئەگەر هیچ بەربەسـتێكی دروسـتیش نەبوو، ئەوا پزیشك دەتوانێت چارەسـەرێكی هۆرمۆنی جێگیرەوەی تایبەتی بە تەمەنی نائومێدی بۆ بنوسێت.

پ: تەمەنی نائومێدی چییە؟

□ تەمەنـی نائومێـدی نەمانی كەوتنەسـەرخوێنە بەتـەواوی، وئەوەش ڕاوەسـتانی كاری هێلكـەدان لای ژنەكـە دەگەیەنێت. نەمانی كەوتنە سـەر خوێن لای هەندێك ژن بەكت وپڕی ڕوودەدات لەكاتێكدا لای هەندێكی دی بە شـێوەیەكی بەرە بەرە ڕوودەدات لەگەڵ دووركەوتنەوەی سەرخوێنێك لەوەی دی. دەتوانرێت باس لە تەمەنێكی نائومێدی ڕاست و تەواو پاش تێپەڕبوونی ساڵێك بەسەر وەستاندنی كەوتنەسەرخوێن دا، بكرێت.

پ: لە چ تەمەنێكدا تەمەنی نائومێدی ڕوودەدات؟

□ بەگشـتی نائومێدی لە دەوروبەری پەنجا ساڵیدا ڕوودەدات ئەگەر پێش چل سـاڵی ڕووی دا ئـەوە «نائومێدی زووە» و ئەگەر پـاش تەمەنی پەنجاو پێنج ساڵیش ڕووی دا ئەوا « نائومێدی دواكەوتوە و ئامارەكان ئاماژە بۆ ئەوە دەكەن كە 15 ٪ ژنان لە تەمەنی 44 سـاڵی دا نائومێد دەبن و 50 ٪ یان لە تەمەنی 50 ساڵی دا و 99 ٪ یان لە تەمەنی 55 ساڵی دا.

پ: ئەو هۆکارانە کامانەیە کە کاردەکەنە سەر کاتی تەمەنی نائومێدی؟

□ تەمەنی نائومێدی لای زۆربەی ژنان بۆماوەییە، هەموو ژنێك بە نزیکی دەزانێت کەی نائومێد دەبێت ئەگەر زانی دایکی لە چ تەمەنێکدا بووە.

کۆمەڵێك هۆکاری دیکەی نا بۆ ماوەیش هەن کە دەبنە هۆی پێش خستنی تەمەنی نائومێدی:

- جگەرە کێشان، چونکە توتن دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی دەردانی ئیسترۆجین.

- خۆراکی نا هاوسەنگ.

- باری کۆمەڵایەتی و ئابووری خراپ.

- پەستانە دەروونیەکان.

پ: ئایا بەکارهێنانی حەپی دژە سکپڕی بۆ چەند ساڵێك دەبێتە هۆی دواخستنی تەمەنی نائومێدی؟

□ لەبەر ئەوەی حەپەکان دەبنە هۆی قەدەغەی روودانی هێلکەدانان، ئەوا هێلکەدان ماوەیەك پشوو دەدات، هەندێك وادەزانن ئەمە دەبێتە هۆی هەڵگرتنی هێلکۆکەکان، بەڵام لە راستیدا شتی وا روونادات، چونکە ئەو هێلکۆکانەی هەن، دەمرن، هیچ شتێك نییە خۆی لەبەر هاتنی تەمەنی نائومێدی دا بگرێت.

پ: هۆکانی تەمەنی نائومێدی زوو کامانەن؟

□ ئەگەر هاتنی تەمەنی نائومێدی پێش چل ساڵی بوو ئەوا نائومێدییەکی

زوو. لەوانەیە ئەمە بەهۆی ئەم هۆکارانەوە روویان دابێت:

- لابردنی هێلکەدانەکان بە نەشتەرگەری.

- بەکارهێنانی هەندێك دەرمان یان وەرگرتنی چارەسەری کیمیایی.

- شۆکێکی دەروونی لەکاتی رووداوێکدا.

- شۆکێکی دەروونی بەهۆی جیابوونەوە یان مردنەوە. ئەم حاڵەتە بەدەگمەن روودەدات.

ئەم حاڵەتانەی نائومێدی زوو بە چارەسەرێکی جێ گرتنەوە بەهۆی ئاوێتەکانی پرۆجسترۆنەوە چارەسەر دەکرێت بۆ دوورکەوتنەوە لە بەردەوامی کەمی هۆرمۆنی بۆ ماوەیەکی زۆر.

پ: لەسەر ئاستی هۆرمۆنی تەمەنی نائومێدی بە چی جیادەکرێتەوە؟

□ نائومێدی تووشـــی ژیانی زاوزێ دەبێت بەهۆی وەستانی ئەو فەرمانانەی کە بەندن بە زاوزێیەوە وەك:

وەستانی کاری هێلکەدانان.

وەستانی کاری هێلکەدانان واتە:

کۆتای هێلکەدانان

لە نێـــوان 400,000 مێیە خانـــەدا کە لەکاتی لەدایکبووندا لـــە هێلکەداندا هەیـــە، تەنها نزیکـــەی 400 خانە (واتە بە رێـــژەی (1/1000) دانە دەگەنە حاڵەتی

پێگەیشـــتن و بوون بە هێلکۆکە کە توانای پیتاندنیان هەبێت، واتە 99,9 ٪ لە قۆناغە جیاوازەکاندا دەمرن.

لە ساڵی تەمەنی نائومێدی دا، هیچ خانەیەکی زاوزێ لەناو هێلکەداندا نامێنێت و دەبنە نەزۆکیەکی تەواو.

کۆتایی کەوتنەسەرخوێن

لەوانەیە کەوتنە ســەرخوێن لە پڕ بوەســتێت، بەڵام لە زۆربەی جاردا بەرە بەرە ڕوودەدات و لەناو سوڕی نارێك و پێکدا، دڵنیابوون لەتەمەنی نائومێدی بەتەواوی دووای تێپەڕبوونی ساڵێك دەبێت بەسەر وەستاندنەوەی تەواو لە کەوتنە سەر خوێن.

زیادبوونی دەردراوی هۆرمۆنەکانی ژێر مێشکە ڕژێن

ژێر مێشــکەڕژێن بــەردەوام دەبێت لە دەردانـــی هۆرمۆنی FSH، LH دا بۆ چالاککردنـــی چیکڵدانەکانی هێلکەدان، بەڵام هێلکـــەدان وەڵامی بۆ ئەم هاندانە نابێت چونکە هێلکۆکەی تێدا نەماوە. لەوەوە زیادبوونی چالاکی ژێر مێشـــکە ڕژێن ڕوودەدات و لەگەڵیشیدا بەرز بوونەوەی هۆرمۆنەکانی لەناو خوێن و میزدا. ئەم دەردانە زۆر کار دەکاتە ســـەر ڕژێنەکانی دیکەی وەك ڕژێنی دەرەقـــی، و دەبێتە هۆی تێك چوونی فرە چەشن.

پ: ئەو تێکچوونانە کامانەن کە بەندن بە تەمەنی نائومێدیەوە؟

□ ئەو تێکچوونانەی یەکەم جار بەندە بە تەمەنی نائومێدیەوە، جەستەییە یا دەروونی، بە وچانێکی تێپەڕ دادەنرێت، چونکە ئەندامەکان لەگەڵ نەمانی هۆرمۆنە گرنگەکاندا خۆیان دەگونجێنن و هاوسەنگیەکی نوێ وەردەگرن.

تێکچوونەکانی جەستە

هۆرمۆنەکانــی هێلکەدان بەتەنها کارناکەنە ســەر ئەندامەکانی زاوزێ، بەڵکو کاردەکەنە سەر سەرجەم فەرمانەکانی جەستەش.

تەوژمی گەرمی

تەوژمی گەرمی لەو نیشــانە سەرەکیانەیە کە لە ســەرەتای قۆناغی تەمەنی نائومێدی دا دەردەکەون.

ئەو تەوژمانە کاریگەری فیســۆلۆژیان نیە، بــەڵام دەبنە هۆی ڕێگری چالاکی سروشــتی ژنەکە چونکە لــە هەموو کاتێکــی شــەو و ڕۆژدا ڕوودەدەن. لەماوەی دوو خولەکدا دەم وچاو و ملی ژنەکە سور دەبێتەوە، ئارەقیان پێدا دێتە خوارەوە.

تەوژمــی گەرمی زۆر باوە تا ڕادەی ئەوەی لە چوار ژندا ســیانیان تووشــیان دەبێت، توندیەکەی لە ژنێکەوە بۆ ژنێکی دی دەگۆڕێت، و بریتییە لە تەوژمی گەرمی سوك لای زۆربەی ژنان، بەهەستکردن بە گەرمی جەستە پێ ی دەزانرێت لەگەڵیدا دەم و چاو سوور هەڵدەگەڕێت یان سوور هەڵناگەڕێت، لای 10 ٪ ی ژنان تەوژمەکە بەهێزە حاڵەتێکی ناڕەحەتی ئارامکردنەوەی لە شەودا لەگەڵدا دەبێت.

هەندێــك جــار تەوژمــە گەرمیــەکان پێــش وەســتاندنەوە بەیەکجــاری لەکەوتنەســەرخوێن دەردەکەوێــت، بــەڵام هەندێك جار پاش چەنــد مانگێك لە دوا کەوتنــە ســەرخوێن دەردەکەون، دەرکەوتنیان بەردەوام دەبێت بۆ دوو تا پێنج ســاڵ، ئەگەر ژنەکە هیچ دەرمانێکی بۆ جێگرتنەوەی کەمە پرۆجسترۆن وەرنەگرت.

تەوژمە گەرمیەکان لە پڕ و چاوەڕوان نەکراون، ئەوەندە بەســە بۆ ڕوودانیان

هەڵچونێکی ساکار لە ئەنجامی کت و پڕییەك یا پەستانێکی دەروونی رووبدات.

بۆ کەمکردنەوەی تەوژمە گەرمیەکان پێویستە خۆ لە وریاکەرەوەکانی وەك خواردنەوە کهولیەکان، جگەرەکێشان و قاوەو چا، و ئەو خۆراکانە دوور بخرێتەوە کە بەهاراتیان تێدایە. تەوژمە گەرمیەکان دەبنە نارەحەتی تەواو، لەبەر ئەوە پێویستە هەندێك هێورکەرەوە سەرەڕای چارەسەری هۆرمۆنی، وەربگرێت.

سەرەڕای چارەسەری رێکو پێك بە هۆرمۆنەکان و گەرمی، چارەسەر بە دەرزی ئاژن یا بە شێوازی پزیشکی هاوگونجانی (واتە چارەسەری نەخۆشیەکە بە نەخۆشی Homeopathy) لەوانەیە بەرئەنجامی باشی هەبێت هەروەها ئامۆژگاری ئەوەش دەکرێت کە ئەو خۆراکانە بخوات کە پڕن لە ڤیتامین (E)، (C) کە لە بەری تازەو میوەی سەوز دا هەیە.

هیلاکی: زۆرترین نیشانەی تەمەنی نائومێدی دروست دەکات چونکە بە رێژەی یەك لە دوو ژن تووشی دەبێت.

لەوانەیە هیلاکی بە چەند شێوەیەك دەربکەوێت:

- هەستکردنێکی زۆر بە هیلاکی لە بەیانیاندا لەگەڵ ئەوەی شەوێکی ئاسایی بەسەر بردووە.

- رەقبوونی ماسولکەو جومگەکان لەگەڵ هەستکردن بە ئازار لەکاتی هەستان لە خەودا.

- نۆبەی هیلاکی بۆ هاتن بە درێژایی رۆژ.

- دابەزینی زیندەیی بە شێوەیەکی گشتی.

- پێویستی بە کاتێکی زۆرە بۆ گەڕاندنەوەی چالاکی.

زیاد بوونی کێش

ئەمە زۆرترینی ئەو کێشـانەیە کە روودەدەن و زۆرتر دەبنە هۆی نارەحەتی بۆ ژن چونکە روخساری گشتی ژنەکە لە پیرییەوە نزیك دەکەنەوە.

تێکچوونی هاوسـەنگی لە نێوان پرۆجسترۆن و ئیسـترۆجین دا لە ماوەیەکی پێـش تەمەنی نائومێـدی دەبێتە هۆی پەنگخواردنەوەی ئاو لەناو خانەکانی لەشـدا. هەروەها دەرمانە چارەسـەرەکانی ئەم تێکچوونە ئارەزووی خواردن زیاد دەکەن، بەوە کێشـی ژن چەنـد کیلۆگرامێك پێش تەمەنـی نائومێدی زیـاد دەکات. لەگەڵ هاتنی تەمەنـی نائومێدیەکەش زیادبوونە کە چەند جارە دەبێـت، چونکە ژنەکە زۆر حەز لە مادده شـەکرەمەنیەکان دەکات وەك جێ گرتنەوەیەك بۆ ئەو نیشانانەی بەندن بە تەمەنی نائومێدیەوە.

زیادبوونی کێش لەم قۆناغەدا بەندە بە کۆمەڵێك هۆکاری هۆرمۆنیەوە، هەروەها بەندە بە هۆکاری بەسـاڵدا چونەوە، چونکە لەگەڵ بەسـاڵدا چووندا پێویسـتیەکانی لەش بـۆ گەرمیەکان کەم دەبێتـەوە و چالاکیەکان هێواش دەبـن. زۆربوونی خۆراك (گەرمیەکان) لەگەڵ کەمبوونی چالاکـی دەبنە هۆی زیابوونی کێش. هەندێك ژن لەم ماوەیـەدا نزیکەی دوو کیلۆ کێشـیان زیاد دەکات، هەندێکـی دی نزیکەی دە کیلۆگرام کێشـیان لەماوەی ساڵێکدا زیاد دەکات. بۆ دوورکەوتنەوە لەم قەڵەوییە کە بە تایبەتی لە ران وسـمت و لاقەکاندا روودەدات پێویستە رەچاوی سیستمێکی دروستی خواردن لە تەمەنی چل ساڵیەوە بکرێت.

- خۆت دوور بخەرەوە لە خواردنی پارویەك لەم لاو پارویەك لەولا بە درێژای ڕۆژ بەدەر لەكاتی ژەمە پێویستەكان.

- ماددە شیرەمەنییەكان لەبەر دەستدا دووربخەرەوە چونكە ئەم ماددە شەكرەمەنیانە زۆر بەخێرایی دەگۆڕێن بۆ چەوری.

- خواردنی چەوری لە سەرچاوەی گیانەوەرییەوە، كەم بكەرەوە، بەتایبەتی گۆشتی بەراز،شەكرەمەنیەكان و چەوری گیانەوەری هۆكاری بنەڕەتین بۆ دروستبوونی كۆلیسترۆل.

- زیاتر خوو بدەرە خواردنی ماسی و سەوزە و میوەی تازە.

- ئاوی زۆر بخۆرەوە چونكە دەبێتە هۆی دەركردنی پاشەڕۆكان و تەڕكردنەوەی پێست.

- ڕاهێنانی وەرزشی ڕێك و پێك بكە بۆ ئەوەی پارێزگاری بە بوونیادێكی ماسولكەیی چالاك بكەیت، كەدەبێتە هۆی دوواخستنی كنوچكەو فشەڵ بوونی ئێسكەكان.

- هەوڵ بدە لە سەركەوتندا زۆرتر پلیكانە بەكاربهێنیت لە بریتی سەرخەری كارەبایی.

- ڕۆژانە وەك نزمترین رادە بۆماوەی چارەكە سەعاتێك بە پێ بڕۆ. - ببە بە ئەندامی یانە یان دەزگایەكی وەرزشی.

ئاوسانی سك: ئاوسانی سك ڕاستەوخۆ بەندە بە دابەزینی ڕێژەی ئیسترۆجینەوە لە خوێندا.

دەرکەوتنی چرچ و لۆچی

کەمی ئیستڕۆجین دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی تەری دەموچاوە (واتە پێست بڕی ئاوی تەواوی پێناگات) بەوەش پێست زۆر تەنك و وشك و کەم تەڕو بڕە و زۆرتر ئامادەیی تێدایە بۆ چرچ و لۆچ بوون هەروەها هەردوو ماددەی کۆلاجین (Collagen) و ئیلیستین (Elastin) کە چینی لاستیکی پێست تێکدەچێت بە خێرایی نوێ نابنەوە، لەبەر ئەوە دەبێتە هۆی داکەوتنی پێست بە تایبەتی لە دەموچاودا. ئەم گۆڕانکاریانە هەندێك جار بەخێرایی ڕوودەدەن و دەبنە هۆی «شۆکی پیرییەتی» تێکچوونی کاری خانە ڕەنگدارەکانی پێست دەبێتە هۆی دەرکەوتنی پەڵەی کاڵ لەسەر پێست، لەبەر ئەوە زۆربەی جار ژنان لەم قۆناغەدا دەچن بۆ لای دەزگاکانی جوانکاری و ئەو هەتوانانە دەکڕن کە «دژی پیریەتی» یە.

بۆ چاککردنی حاڵەتی پێست:

1. داوا لەدەرمانسازەکە بکە هەتوان (مەڵحەم)ێکت بۆ بگرێتەوە کە تایبەت بێت بە پێست و ماددەی ئیستڕۆجینی تێدا بێت.

2. خۆت لە زۆر دانە بەر خۆر بپارێزە، و لە پێش هەموو بەرکەوتنێکی خۆردا مەڵحەمێکی پارێزەر کە ماددەی دژی تیشکی سەرو بنەوشەیی تێدابێت، بەکاربهێنە.

- میوەی تازە زۆر بخۆ هەروەها ئاو زۆر بخۆرەوە، چارەسەری هۆرمۆنی جێگیرەوە پێست لە پیربوونی خێرا دەپارێزێت.

نیشانەکانی بوونە پیاوی:

لەم قۆناغەدا هێلکەدانەکان لە بەرهەمهێنانی هۆرمۆنە مێینەکان دەکەون،

بەڵام بەردەوام دەبــن لە بەرهەمهێنانی هۆرمۆنی نێردا. و بە پێ ی توندی هۆرمۆنە نێرینەییەکان هەندێك نیشــانەی نێری (بوونە پیاوی) لە ژنەکەدا دەردەکەوێت وەك، تووك زۆری لەسەر پێست، موو وەرینی سەر، دەنگ گڕی. هەموو ئەم نیشانانە لەگەڵ چارەسەری هۆرمۆنی دا، نامێنێت.

تێکچوونە دەروونیەکان:

گومان لەوەدانیە کە تەمەنی نائومێدی لەســەر ئاســتی دەروونی، قۆناغێکی قورســە. بەلای زۆرێك لەژنانەوە بە کۆتایی لاوێتی و کۆتایی رامکردن و خۆشەویستی دادەنرێــت. هەســتی ژن لــە گۆڕانــی لە پڕ لــە جەســتەو ژیانیدا بنچینەی کێشــە دەروونیەکانیەتــی کە لە دڵتەنگیەکی ســاکارەوە دەســت پێ دەکات لەوانەشــە بگاتە دارمانــی دەمــاری. منداڵەکان گەورەبوون و دەســتیان کردەوە بــە دوورکەوتنەوە لە ماڵەوە ئەو هاوبەشــەی راهاتبوو لەگەڵ ژنەکەیدا وەك جاران بایەخەکەی جارانی پێ نادات، سەرەرای ئەمانە ژن هەست بە شکستی دەکات کاتێك کە دەبینێت چرچ و لۆچی دەم و چاوی تەنیوەو قەڵەوی تووشی جەستەی بووە.

ئەو ژنەی گەیشتۆتە پەنجا ساڵی، هەست بەوە دەکات کە وەك جاران لاو نیە، بەڵام دانەکەووتوە، ئەم ژنە قورســییەك دەبینێت لە گونجاندن لەگەڵ کۆمەڵێکدا کە تیایــدا بەهای لاو جوانیەتی دەگەیەنێتــە لوتکە ئەم دڵتەنگیە لەگەڵ ئەو گۆڕانکاریە هۆرمۆنیانە زیاد دەکات کە لە ماوەی پێش تەمەنی نائومێدی دا روودەدەن.

هیچ ژنێك ناتوانێت لەدەســت ئەم دیاردانە رابکات، کە توندیەکەیان بە پێی جیاوازی کەســێتی ژنەکە خۆی و باری ژیانی دەگۆڕێن. لەسەر شێوەی تێکچوونەکانی جەســتە دەتوانرێت ئــەو تێکچوونە دەروونیانــەی لەگەڵ نائومێدیەکــەدا دێن کەم بکرێنەوە لە رێگای چارەسەری جێ گرەوەی هۆرمۆنیەوە.

شڵەژانی دەماری، خێرا توڕەبوون، دڵەڕاوكێ و هیلاكی.

ئەم نەخۆشـــیانە یەك لەدوای یەك بە پێی قۆناغەكان دێن، لەوانەیە مەزاج لە رۆژێكەوە بۆ یەكێكی دی بگۆڕێت، تەنانەت لە یەك رۆژیشـــدا بەبێ هۆ، ئەوەندە بەســـە كە ژنەكە نارەزاییەكی ســـاكاری لەگەڵ ئەوانـــەی دەوروبەریدا هەبێت و وای دابنێت كە هیچ شـــتێك لەباری باشـــی دا نیە.

یـــادەوەری لاواز

وردبوونەوەو ئاگایی زۆر گرانتر دەبن، لەوەوە بیركەوتنەوەی خراپ پەیدا دەبێت، ئیتر بەهەڵە وادەزانێت یادەوەری ون كردووە.

خـــەوزڕان

ئەم حاڵەتە لە قۆناغی پێش تەمەنی نائومێدی دەســـت پێدەكات، زۆربەی جار لەو دڵەڕاوكێیەوە پەیدا دەبێت كە خەو لا دەبات، دووبارە لەوانەشە خەو زڕان لە پاش هەســـتانێكی لە پڕ بەهۆی گەرمی یا ئازاری ماســـولكەكانەوە دروســـت بێت.

هەندێك رێســـای دروســـتی كە خەو ئاســـان دەكەن:

- لە دوای نیوەڕۆوە، لەخواردنەوەی چا و قاوە دوور بكەرەوە.
- خۆت لە ماددە كهولیەكان بە دوور بگرە.
- با خۆراكت ســـووك بێت.

پێش نوستن خواردنەوەیەكی گەرم بخۆرەوە و خۆت لە نەعنا بەدوور بگرە چونكە ورياكەرەوەیە، ئەوەش بزانە كە خواردنەوەی زیزەفون بە هێوركەرەوەیەكی

باش دادەنرێت و نوستن ئاسان دەکات بەڵام ئەگەر زیزەفونەکە زۆر لە ئاودا هێشترایەوە ئەوا کاریگەریەکەی پێچەوانە دەبەخشێت واتە دەبێتە وریاکەرەوە.

دابەزینی ئارەزووی سێکسی

بەزۆری قۆناغی تەمەنی نائومێدی بۆ ژنەکە مانای دابەزینی ئارەزووی سێکسی دەگەیەنێت. ئەم حاڵەتە بە زۆری لە ئەنجامی نەمانی بڕوا بەخۆبوون لە پەیوەندی لەگەڵ هاوبەشەکەدا پەیدا دەکات، زیادبوونێکی کەمێکی کیش، و پێستێکی کەمتر لاو و گەشاوە، لەگەڵ کەمێك لە وشکی لە زێ دا، هەموو ئەم هۆکارانە، لای ژنەکە هەستێکی وای دەداتێ کە ئامادە نیە بۆ پەیوەندی سێکسی، ئەمەش هەڵەیەکی گەورەیە، لەبەر ئەوەی بەرەو پیرچوونی پەیوەندی سێکسی لەم قۆناغەدا بە بێ ترس و دڵەڕاوکێ دەتوانێت ئەو تێکچوونە دەروونیانە ئاسان بکات کە لەگەڵ قۆناغی نائومێدی دا دێن، تەمەنی پەنجا بە هیچ جۆرێك مانای کۆتایی هاتنی مێیەتی نییە بە پێچەوانەوە، ئەو کرانەوەی تەواوی سێکسی ژنە و دەتوانێت بەختیارییەکی چەندجارەی پێ ببەخشێت.

بەزۆری لەم تەمەنەدا ژنێکی نوێ دەستپێدەکات.

پ: بۆ ماوەی درێژخایەن ئەو بارە ناهەموارانەی دروستی کامانەن کە لەتەمەنی نائومێدییەوە پەیدا دەبن؟

☐ لەگەڵ بەتەمەندا چوون کۆمەڵێك نارەحەتی هەیە تووشی ئەندامەکانی زاوزێی و خوێنبەرو ئێسکەکان دێن، چارەسەری جێ گرەوەی هۆرمۆنی یارمەتی دوورکەوتنەوە لەو نارەحەتییانە دەدات یا کاریگەرییان کەم دەکاتەوە.

ئەو گۆڕانکارییانەی بەسەر کۆئەندامەکانی زاوزێ دا دێن:

پاش چەند ساڵێك لە نائومێدی گەڕاندنەوەیەکی تەندروستی بەسەر ئەندامەکانی زاوزێ دا دێن لەئەنجامی نەمانی ئیسترۆجینەوە پەیدا دەبن. هەردوو لچەگەورەو هەردوو لچە بچووك زۆر تەنكترو زەردباوتر دەبن، مێیەکە زۆر هەستدارتر دەبێت، لەبەرئەوە هروژاندنی هەندێك جار بەباش نازانرێت.

دەرچەی زاوزێ ی ژن تەسك دەبێتەوە لەبەرئەوە کرداری بردنە ناوەوە گران دەبێت، ئەم کردارە زۆرتر نارەحەت دەبێت هەرچەندە تەسکبوونەوەی زێ زۆرتر بوو، و نەرمییەکەشی وونکردبوو زۆرتریش ووشك هەڵدەگەڕێت لە ئەنجامی کەمرژاندنی دەردراوە تەڕکەرەوە لینج کەرەوەکان. پەیوەندی سێکسی کەمتر خۆشی دەبەخشێت، و ئەگەر ژنەکە بەسروشت خۆی هوروژاندنی جیاواز نەبوو، ئەوا ووردە ووردە لەو پەیوەندییە دووردەکەوێتەوە.

سەرەڕای ئەمەش زێ زۆرتر هەستدار دەبێت بەرامبەر هوروژێنەرو نەخۆشییەکان لەبەر ئەوەی کەمتر ترش دەبێت بەهۆی کەمی دەردراوەکانەوە.

پ: چۆن خۆت لەم بارانە دوردەخەیتەوە؟

☐ بەهۆی ئیسترۆجینەوە، ئەوا چارەسەری هۆرمۆنی تواناکان بۆ خانەکان دەگەڕێنێتەوە.

- چارەسەری جێگەیی لەوانەیە کەمتر کەرەوە یا تەواوکەری چارەسەری هۆرمۆنی بێت. ئەم چارەسەری جێگەییە لەسەر دوو لایەن وەستاوە: چەورکردنی زێ بە ماددە تەڕکەرو ئاسان کەرەکانی سێکسی بە شێوەیەکی کاتی.

بەکارهێنانی ئەو کرێمانەی کە بنچینەکەیان ئیسترۆجینە. بەکارهێنانی ئەم کرێمانە هەفتەی دوو یا سێ جار ووشکی زێ ناهێڵێت. بەردەوامی چالاکی ڕێکوپێك لە پەیوەندی سێکسی دا زوربەی جار بەسە بۆ پارێزگاری تەڕی و لینجی خانەکان.

ئەو گۆڕانکارییانەی بەسەر مەمکەکاندا دێن:

کەمـــی هۆرمۆنی هـــۆکاری پوکانەوەی جۆگەکانی مەمك و هەڵئاوســـانی کە ڕژێنی مەمکیان دروســـتکردووە. مەمکەکان بەرەو ئەو کاتە دەگەڕێنەوە وەك ئەوەی پێـــش باڵقبوون. بـــەڵام پارێزگاری بـــە قەبارەیانەوە دەکەن بەهـــۆی کەڵەکە بوونی چەوری تیایاندا.

کێشەکانی دڵ و لوولەکان:

هۆرمۆنـــی ئیســـترۆجین پارێزگـــاری ژن لەنەخۆشـــییەکانی دڵ و لوولەکان دەکات. و بەهۆی نەمانی ئیســـترۆجینەوە، ژن بەیەکســـانی بۆ ئەم نەخۆشییانە وەك پیاوی لێدێت. بەهۆی نەمانی ئیسترۆجینەوە لوولەکانی خوێن تەسك دەبنەوە، ڕێژەی کۆلیســـترۆڵ و چەوری لە خوێندا زیاددەکەن، ئەوەش یارمەتی کەڵەکەبوونیان دەدات لەســـەر دیواری ناوەوەی لوولەکان، تەسکبوونەوەی خوێنبەرەکان بەهۆی چەوریەوە، پێی دەوترێ ڕەقبوونی خوێنبەرەکان ئەوەش هۆی یەکەمی دڵییەکانە.

پ: چۆن خۆت لەم کێشەیە دوور دەخەیتەوە؟

□ کەمکردنەوەی خۆراك بەلابردنی شەکرەمەنییەکان کە خوێن بەخێرایی دەیان مژێت، هەروەها لابردنی ڕۆنی گیانەوەری، بەتایبەتی گۆشتی بەراز.

- بەزۆری خواردنی ماسی و سەوزەو میوەی تازە.

كێشەكانی ئێسك: كنۆچكە بوون Osteoporose

كنۆچكە بوونی ئێسـك و فشـەڵ بوونی بریتییە له كەم بوونەوەی شـانەی ئێسـكی بەهۆی كەمی ئەو كالیسیۆمەی ئێسك پێكدەهێنێت. ئێسك تەنك دەبێت و بە تێپەڕبوونی كات زۆرتر فشەڵ دەبێت.

كنۆچكەبوونی ئێسـك بـە درێژایی كات زۆرترین ئەو بارانـە پێكدەهێنێت كـە پەكی ژن دەخەن بەهۆی نەمانی ئیسـترۆجینەوە لە تەمەنـی نائومێدی دا. ئەم نەخۆشییە لە چوار ژندا یەكێكیان لەتەمەنی شەست ساڵی دا تووشی دەبێت، و دوو لە سێ ژن لەتەمەنی حەفتا ساڵی دا. كنۆچكە بوونەكە لەتەمەنی نائومێدییەوە دەست پێ دەكات كە رێژەی كەمبوون لەشـانە ئێسكەكان بە شێوەیەكی زۆر زیاددەبێت. لەپاشدا نیشـانەكانی كنۆچكەبوون لە دەوروبەری شەست سـاڵی دەردەكەوێت. كەم بوونەوەی شانەی ئێسكی لەتەمەنی سی ساڵییەوە دەست پێ دەكات، و لەتەمەنی نائومێدی دا بە بازدانێكی زۆر گەورە پەیدا دەبێت.

نیشانە كلینیكیە سەرەتاییەكانی كنۆچكەبوونی ئێسك ئەمانەن:

- ئازار لە پشتدا بەهۆی پەستاوتنی بڕبڕەكان و لەسەریەك كەڵەكەبوونیان.

- كەمی لە درێژیی بەهۆی پەسـتاوتنی بڕبڕەكان. لەوانە ژن 5 – 12 سم لە درێژیەكەی لە نێوان تەمەنی 50 – 80 ساڵی، كەم بكات.

- شكاندن یان درزبوون لە بڕبڕەكانی پشت و، جومگەی دەست و ئێسكی راندا.

پ: ئایا دەتوانرێت پێشبینی كنۆچكەبوونی ئێسك بكرێت؟

□ ئەو ژنانەی بەر تووشبوونی كنۆچكەبوون دەكەون ئەمانەن:

ئەو ژنانەی تووشــی نائومێــدی زوو بوون و چارەســەری جێگرەوەی کەمی هۆرمۆنەکانیان وەرنەگرتووە.

- ژنانی توخمی سپی ئەوانەی ڕەنگیان کراوەیە، چونکە لە بنەڕەتدا ئێسکیان لە ئێسکی ژنی ئەسمەر لاوازترە.

- لەشــی بچووکــە بوون یــاد لاوازەکان، چونکــە ژنە بوون یــاد بەهێزەکان ئیســترۆجین لە چەوری لەشیاندا هەڵدەگیرێت، ئەو ئیســترۆجینەی لە چەوریەکاندا هەڵگیراوە، وردە وردە لە تەمەنی نائومێدی دا دزە دەکەنە ناو خوێنەوە، و نیشانەکانی تەمەنی نائومێدی دوا دەخەن.

- کــەم جوڵــەکان، کەمی ڕاهێنانە جەســتەییەکان هانی کەمی کالســیۆم لە ئێسکدا دەدەن.

- ئەو ژنانەی ناچــارن کۆرتیزۆن وەربگرن، کەدەبێتــە هۆی کەمکردنەوەی توانای ئێسکەکان بۆ مژینی کالسیۆم.

- ئەو ژنانەی زۆر جگەرە دەکێشن، چا و قاوە زۆر دەخۆنەوە.

- بەد خۆراکەکان، زۆر خواردنی گۆشت یا خوێ کێشەی کنۆچکەبوونی ئێسک زیاد دەکات.

پێوانی ڕێژەی کەمی لە ئێسکەکاندا:

وێنەگرتنــی تیشــکی کەمی لــە ئێســکەکاندا دەرناخات ئەگــەر کەمیەکە نەگەیشتبووە 30٪ ئێستا ئەم تەکنیکە کۆن بووە و گۆڕاوە بە تەکنیکێکی دی کە پێی دەوترێت (پێوانی کنۆچکەبوونی ئێسک Osteodensitometrie).

لەم تاقیکردنەوەیەدا تیشکی X بەکاردێت بۆ پێوانی چڕی ئێسك لە بڕبڕەکانی کەلەکەدا. ئەم تاقیکردنەوەیە لە سەرەتای تەمەنی نائومێدی دا دەکرێت بۆ چاودێری پەرەسەندنی ئێسکەکە، خراپیەکەی لەوەدایە تا ئێستا پارەکەی گرانە [1].

پ: چۆن چارەسەری کنۆچکەبوونی ئێسک دەکرێت؟

- چارەسەری هۆرمۆنی: لەم حاڵەتەدا بەرئەنجامی باش بەدەست دێت.

چارەسەر بە نۆبەییەکان:

- ئەم چارەسەرە ئەو ژنانە وەری دەگرن کە چارەسەری هۆرمۆنیان بۆ نابێت و یارمەتی هێواشکردنی کنۆچکەبوون دەدات لە ڕێگای بەهێزکردنی ئێسکەکانەوە لەم جۆرە چارەسەرەدا ئەمانە بەکاردێت:

- **کالیسیکۆنین** (Calcitonine) کە بریتییە لە هۆرمۆنێك هەندێك لە خانەکانی ڕژێنی دەرەقی دەیڕێژن.

- **کالسیۆم**: خوێیەکانی فلۆر (Flour) کە ئێسك بەهێز دەکەن.

[1] دڵنیایی دروستی لە وڵاتە ئەوروپیەکاندا پارەی ئەم تاقیکردنەوەیە نادات، لەگەڵ ئەوەی هەندێك حوکمەت و دەزگای دروستی بە خۆڕایی یان پارەیەکی کەم دەیکەن.

- **ئاوێتەکانی فۆسفۆر** (Diphosphonates) کە چارەسەری کەمی ماددە کانزاکانی ئێسك دەکات.

خۆراك

خۆراك ڕۆڵێكی بنچینەیی لەم حاڵەتەدا دەبینێت.

- بڕی كالسیۆمی پێویست بۆ لەشی ژن لە قۆناغی تەمەنی نائومێدی دا لە سنوری 1.5 گرامدایە لە ڕۆژێكدا، لەكاتێكدا خۆراكی ئاسایی و هاوسەنگ لە 700 ملیگرام زیاتر نابەخشێت. كالسیۆم بە تایبەتی لە شیر و بەروبوومەكانی دا هەیە وەك پەنیر و ماست، هەروەها بە بڕێكی باش لە میوەی وشك دا هەیە وەك گێزەر و بندق و بادەم. دەتوانرێت ڕۆژانە بڕی كالسیۆمی پێویست بە خواردنەوەی نیو لیتر شیر وەربگیرێت، ئەگەر ژنەكە حەزی لە شیر نەبوو دەتوانێت لە ڕێگای ماست و پارچەیەك پەنیرەوە دەستی بكەوێت. هەروەها ئاوی كانزایش ڕێژەیەكی تارادەیەك باشی لە كالسیۆم تێدایە.

- پێویستە وەرگرتنی كالسوۆم لەگەڵ ڤیتامین (D) دا بێت. ڤیتامین D پێویستە بۆ هەڵمژینی كالسیۆم ئەم ڤیتامینە پێست بەهۆی كاری تیشكی خۆرەوە پەیدای دەكات هەروەها لە بڕێكی كەم لە هەندێك خۆراكی وەك ماسی و جگەر و زەردێنەی هێلكە و گۆشتدا هەیە. ئەگەر بڕی كالیسیۆم و ڤیتامین D كە لە خۆراكەوە دێت بەشی نەكرد دەتوانرێت كەمیەكە بە هەندێك دەرمان پڕبكرێتەوە.

- پێویستە خوێ لەگەڵ خۆراكدا زۆر وەرنەگیرێت، چونكە دەبێتە هۆی كەمبوونەوەی كالسیۆم لە ئێسكەكاندا.

وەرزش

پێویستە وەرزش پشتگوێ نەخرێت چونكە ماسولكەی چالاك كاری چوونی كلیسیۆم بۆ ناو ئێسك ئاسان دەكات. چالاكی ڕێكوپێكی جەستە دەتوانێت بارستەی

ئێسکی لە 10 20-٪ زیاد بکات. پێویستە لە وەرزشی گران دووربکەوینەوە رەچاوی ئەو وەرزشانە بکەین کە ماسولکەو جومگەکان دەخاتە کار وەك رۆیشتن بە پێ و مەلەکردن. پێویستە وەرزشی رۆیشتن رێك و پێك بێت بە تێکڕای سێ جار لە حەفتەیەکدا و بۆ ماوەی نیو سەعات بۆ هەر جارێك.

پ: چارەسەرەکانی تەمەنی نائومێدی کامانەن؟

□ چارەسەرەکانی تەمەنی نائومێدی دەکرێن بە سێ بەشەوە.

چارەسەری دیاردەکان:

مەبەستی ئەم چارەسەرە، چارەی ئەو کێشانەیە کە زۆر نارەحەتن وەك تەوژمی گەرمی و خەو زڕان. دەتوانرێت لەگەڵیدا چارەسەری هۆرمۆنی بنەڕەتی بۆ بکرێت، چونکە چارەسەری دیاردەکان تەنها بۆ ئاسانکردنی ئەو تێکچوونانەیە کە لە کاتی خۆیاندا روودەدەن.

چارەسەرە بە نۆبەکان:

ئامانجی بریتییە لە وەستاندنی ئەو تێکچوونانەی کە لە ماوەیەکی زۆردا پەیدا دەبن وەك حاڵەتی کنۆچکەبوونی ماسولکە. ئەو ژنانەی بە پڕ ئەم جۆرە چارەسەرەدا دەچن کە ناتوانن سود لە چارەسەری هۆرمۆنی وەربگرن بەهۆی هۆکاری پزیشکییەوە یا ئەوانەی ئەم جۆرە چارەسەرە رەت دەکەنەوە.

چارەسەری هۆرمۆنی:

چارەسەرێکە بنچینەییە بۆ کنۆچکەبوونی ئێسك. بەندە بە جێگرتنەوەی لەش لە بارەی کەمی ئیسترۆجین و پرۆجسترۆنەوە کە لە ئەنجامی وەستاندنی کاری هێلکەدانەکانەوە پەیدا دەبێت.

چارەسەری هۆرمۆنی بۆ تەمەنی نائومێدی:

لەگەڵ زیادبوونی تێکڕای تەمەندا، قۆناغی نائومێدی نزیکەی یەك لە سێی ژیانی ژن داگیر دەکات. گرنگ ئەوەیە ژن ئەو بەشەی تەمەنی باش بژی، لەبەر ئەوە چارەسەری هۆرمۆنی جێ گرەوە یارمەتی ئاسانکردنی کاریگەریەکانی تەمەنی نائومێدی و زیانەکانی دەکات.

پ: چارەسەری هۆرمۆنی لەسەر چی بەندە؟

□ بە پێدانی بڕی دیاریکراو لەئیستڕۆجین و پرۆجستڕۆن بە چاودێری چارەسەری هۆرمۆنی دەتوانێت جێی ئەو کەمی هۆرمۆنیە بکات کە لە ئەنجامی وەستانی هێلکەدانەکانەوە پەیدا بووە.

ئیستڕۆجین:

ئێستا لە شێوەی حەپدایە بۆ قوتدان بەڵام لە ژێر چاودێری پزیشکیدا ئێستا دەتوانرێت وردە وردە بگۆڕێت بۆ ئیستڕۆجینی (هەویر) یا لە شێوەی توێژاڵی کلینەر (کە لە شێوەی پولی پۆشەدایە). لەو دوو شێوەیەی دوایدا، ئیستڕۆجین هەموو سودێکی داواکراوی پێشکەش دەکات بە بێ مەترسی چونکە ڕاستەوخۆ دەچێتە ناو سوڕی خوێنەوە بە بێ ئەوەی بەناو جۆگەکانی هەرس و جگەردا بڕوات، ولەم حاڵەتەدا دووبارە هیچ زیادبوونێك بەسەر ڕێژەی کۆلیسترۆڵ و چەوری ناو خوێندا نایەت واتە هیچ مەترسیەکی زیاد لەسەر خوێنبەر و دڵ دروستناکات.

- هەویری ئیستڕۆجین: بە بڕێکی دیاریکراوی پزیشکی بەکار دێت، دەسوڕێت لە پێستی پاك و وشکی سك، یان لە ناوەوەی ڕانەکان، یا لە بنی قۆڵەکان. پێویستە لە مەمکەکان دوور بخرێتەوە پێویستە چاوەڕوانی نیو سەعات بکرێت پێش ئەوەی جل

لەبەر بكرێتەوە، بۆ ئەوەی ئیسترۆجینەكە بچێتە ناو كونەكانی پێستەوە.

- تویژاڵــە كلینەرەكان: ئــەم رێگایە رێگا دەدات بە چوونی ئیســترۆجین بۆ ناو خوێن لە رێگای پێســتەوە بە شــێوەیەكی هێواش و چەســپاو تویژاڵەكە رێگا بە تێپەڕبوونــی هۆرمۆنەكان دەدات هەر ســێ چوار رۆژ جارێــك تویژاڵەكە دەگۆڕێت، دەخرێتە سەر ڕانەكان یا ناوەوەی سمتەكان بە بێ مەمكەكان ئامۆژگاری بەكارهێنانی لە پشوی هەفتەدا ناكرێت چونكە ژن خۆی دەداتە بەر خۆر.

پرۆجسترۆن:

پرۆجســترۆن لە شــێوەی حەپدایە قووت دەدرێت. هەندێــك لە ئاوێتەكانی پرۆجسترۆن زۆر نزیكە لە پرۆجسترۆنی پاڵفتەوە و هیچ كاریگەرییەكی لاوەكی بەجێ ناهێڵێت.

پ: چۆن دۆزەكانی هۆرمۆنەكە رێك دەخرێت؟

□ هۆرمۆنەكان بە شــێوەیەكی خولی وەردەگیرێت، واتە پێویســتە هەموو مانگێك بۆ ماوەی شــەش یا حەوت رۆژ بووەســتێنرێت تا ناوپۆشی منداڵدان لەگەڵ كەوتنە ســەرخوێن دێتە دەرێ هەروەك چۆن لە كەوتنە سەرخوێنی راســتەقینەدا روودەدات، ئیســترۆجین بــە درێژایــی ماوەی چارەســەرەكە وەردەگیرێــت، بەڵام پرۆجســترۆن تەنها لە دە رۆژی دوای ســوڕی مانگانەدا وەردەگیرێت.

پ: چۆن دەزانیت ئەو دۆزەی بۆت نوسراوە لە ئیسترۆجین، راستە؟

□ ئەگــەر ئەو بــڕەی دانراوە بەشــی نەكرد ژنەكە بەردەوام هەســت بە تەوژمی گەرمی دەكات و هەست بە وشكی زێ دەكات.

- ئەگەر بڕەکەشی زۆر بوو ئەوا مەمکەکان هەڵدەئاوسێن و ژنەکە هەست بە ئازار لە مەمکەکاندا دەکات.

لــە هەردوو حاڵەتەکەدا پێویســتە ســەردانی پزیشــك بکرێت بــۆ دووبارە نوێکردنەوەی دۆزی گونجاو.

پ: باشەکانی چارەسەری هۆرمۆنی چییە؟

☐ تێکچوونە راستەوخۆکانی وەك تەوژمی گەرمی لادەبات. و وا لە ژنەکە دەکات پارێزگــاری بــە زیندەیی خــۆی و پلەیەك لە لاوێتی بــکات، چونکە روخسارێکی چالاك و پێستێکی گەشاوەی پێدەبەخشێت.

بەڵام ســودی کەمە بۆ کێــش زۆری، چونکە زۆربوونــی کێش پەیوەندی بە هــۆکاری دیکەوە هەیە. بایەخی چارەســەری هۆرمۆنی لەوەدایە کە خۆپاراســتن لە کێشەی مەترسیدار کە لە پاشدا بە درێژایی کاتەکان دەردەکەون، دەستەبەر دەکات.

پاراستن لە کنۆچکەبوونی ئێسك:

ئەوەندە بەســە کــە بڵێین لەبەر ئەوەی چارەســەری هۆرمۆنی دەبێتە هۆی خۆپاراستن لە کنۆچکەبوونی ئێسك لەبەر ئەوە پێویستە، جێ گرتنەوەی ئیسترۆجین دەبێتە هۆی نەهێشتنی ونبوونی کالیسیۆم لە ئێسکەکانەوە و پارێزگاری بەڕەقیەکەیەوە دەکات چارەسەری هۆرمۆنی 90٪ پەستاوتنی بڕبڕەکان ناهێڵێت و 50٪ی ئەو شکانە و درزبردنانەی تووشی ئێسکی ران دەبن، نایانهێڵێت. ژنەکە ئەم بەرئەنجامەی دەست دەکەوێت تەنانەت ئەگەر درەنگیش دەســتی بە چارەســەرەکە کــرد تا رادەی 4 – 5 ساڵیش دوای وەستاندنی هێلکەدانەکان.

خۆپاراستن لە تێکچوونەکانی زاوزێ:

ئیسترۆجین پارێزگاری لە تەڕی و نەرمی ئەو پەردانە دەکات کە ئەندامەکانی زاوزێیان داپۆشیوە بە هۆی پێدانی تۆڕێکی باش لە لولە خوێنەکان. زێ سەر لەنوێ تەڕ دەبێت، یا (چەور دەبێت) و بەوەش ژنەکە بەرەو رووی پەیوەندیە سێکسیەکەی بە خۆشیەوە دەڕوات.

خۆپاراستن لە کێشەکانی دڵ و خوێنبەرەکان:

ئیسترۆجین نەرمی بۆ لولە خوێنەکان دەگەڕێنێتەوە، هەروەها ڕێژەی کۆلیسترۆڵ لە خوێندا دادەبەزێنێت و بەوەش ئەگەرەکانی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان کەم دەکاتەوە. کەواتە وا دەردەکەوێت کە چارەسەری هۆرمۆنی، کە لە حاڵەتی نەخۆشیەکانی دڵدا ئاگاداری لەسەرە، پارێزگارییەکی چەند لایەنە پێشکەش بەو ژنە دەکات کە دەتوانێت پەنا بباتە بەر ئەم جۆرە چارەسەرە. لە هەموو حاڵەتێکدا پێویستە ئیسترۆجینی سروشتی وەربگیرێت کە پێست راستەوخۆ دەیمژێت.

پ: کە کاتێک چارەسەری هۆرمۆنی قەدەغەیە؟

□ ئەو حاڵەتانەی کە تیایدا چارەسەری هۆرمۆنی بەتەواوی زۆر کەمە بریتییە لەمانەی خوارەوە:

- شێرپەنجەی مەمك و مناڵدان.
- هەوی خوێنهێنەری توند لەگەڵ بوونی کێشە لە مەینی خوێندا.
- وەرەمێکی ریشاڵی کە ببێتە هۆی خوێنبەربوون.

- لابردنی ئەم وەرەمە پێویستە پێش چارەسەرەکە.

پ: چ کاتێک چارەسەری هۆرمۆنی حەز لێکراو نیە؟

□ لەم حاڵەتانەی خوارەوە چارەســەری هۆرمۆنی قەدەغەکراو نیە بەڵام ڕەنگە ببێتە هۆی هەندێك بارخراپی، لەبەر ئەوە پێویســتە ژن بریارەکەی بە ڕێکەوتن لەگەڵ پزیشکدا بدات:

- کێشەیەکی ترسناکی پێشو لە خوێنبەرەکاندا.

- بەرزە پەستان.

- نەخۆشی شەکرەی توند.

- بەرزبوونەوەی ڕێژەی چەوری لە خوێندا.

پ: ئایا چارەسەری هۆرمۆنی دەبێتە هۆی شێرپەنجە؟

□ بە زۆری ژن لە قۆناغی نائومێدیدا دوودڵە بۆ چارەسەری هۆرمۆنی، ئەو بە تەواوی لە شــێرپەنجەی مەمك و مناڵدان دەترسێت. ئاشکرایە هۆرمۆنە مێیەکان، بەتایبەتی ئیسترۆجین، ئەگەرەکانی رودانی شێرپەنجە زیاد دەکات ئەمە لە رابردوودا پێش بیســت ساڵ لەمەو بەر راست بوو. چونکە ئەو کاتە چارەسەری تەنها بە ئیسترۆجین دەکرا بێ ئەوەی بە پرۆجسترۆن هاوسەنگ بکرێت، لەبەر ئەوە بە بوونی ئیسترۆجین و نەبوونی پرۆجسترۆن ناوپۆشی مناڵــدان گەشــە دەکات بەڵام لە کاتــی کەوتنە ســەرخوێن دا داناماڵرێت و لــە مناڵدانــدا دەمێنێتەوە و دەبێتە ئەگەر بۆ شــێرپەنجە. بــەڵام ئەمرۆ، چارەسەری تەمەنی نائومێدی بەهۆی ئیسترۆجین و پرۆجسترۆنەوە پێکەوە

دەبێت. ئەم هۆرمۆنە سروشتیانە ئەگەر بە بڕی کەم هاوسەنگ وەرگیران، وا لە ژنەکە دەکەن سوڕی مانگانەی نیمچە راستی هەبێت. هەندێك پزیشك لەو بڕوایەدان ئەگەر بڕی ئیستڕۆجینی بۆ دانراو کەم بوو ئەوا پێویست بە دانانی پرۆجسترۆن ناکات. ئەمە هەڵەیەکی گەورەیە، پێویستە ژن ئەم ڕێگای چارەسەرە رەت بکاتەوە. هەروەها نەمانی پرۆجسترۆن لە چارەسەردا، چارەسەرەکە رۆڵی خۆی وون دەکات لە خۆ پاراستن لە نەخۆشی کنۆچکەبوونی ئێسك.

دەربارەی شێرپەنجەی منداڵدان:

- بە ئاشکرا دەرکەوتووە کە ئەو ژنەی چارەسەری هۆرمۆنی وەرنەگرتووە دوو جار زیاتر ئەگەری تووشبوونی شێرپەنجەی هەیە لەچاو ئەو ژنەی چارەسەرێکی ڕاست و ڕێك و پێکی وەرگرتووە.

دەربارەی شێرپەنجەی مەمك:

- هیچ شتێك چ بە خراپ چ بە باش لە بارەی چارەسەری هۆرمۆنییەوە تۆمار نەکراوە بۆ شێرپەنجەی مەمك.

بە کورتی: چارەسەری هۆرمۆنی نابێتە هۆی شێرپەنجە، بەڵام لەوانەیە ببێتە هۆی چالاککردنی شێرپەنجەیەك کە پێش چارەسەرەکە هەبووبێت. لێرەوە تێ دەگەین کە پێویستە لێنۆڕینێکی خولی تەواو بکرێت بۆ بوونی شێرپەنجە (وێنەی تیشکی بۆ مەمك یا لێنۆڕینی وەرگرتنی توێژاڵی خانەیی لە شانەکانەوە (Frottis) بە تێکڕای دووجار لە ساڵێکدا). ئەوسا دەبینرێت کە چارەسەری هۆرمۆنی بە لێنۆڕینی خولی بەسوودە دەربارەی شێرپەنجە، کە ژنێك ئەم چارەسەری هۆرمۆنییە وەرنەگرێت ئەو لێنۆڕینە ناکات.

پ: کەی دەستبکرێت بە چارەسەری هۆرمۆنی؟

□ پێویستە دەستپێکردن لە قۆناغی پێش تەمەنی نا ئومێدی دا بێت کاتێك کە سوڕەکانی مانگانە نارێك دەبن، هەروەها تێکچوونی دی دەردەکەون.

لەسەرەتادا چارەسەر تەنها بە ئیستڕۆجین دەکرێت. ئەم هۆرمۆنە هەموو مانگێك بۆ ماوەی دە رۆژ لەبەشی دووەمی سوڕەکەدا وەردەگیرێت. بەڵام چارەسەری هۆرمۆنی تەواو (ئیستڕۆجین + پرۆجیستڕۆن) دەست بەکارپێکردن دەکرێت کاتێك دڵنیا دەبین لە هاتنی نائومێدییەکە، واتە پاش ساڵێك بەسەر وەستانەوەی کەوتنەسەرخوێندا. ئێستا پزیشك ڕوودەکاتە کورت کردنەوەی ئەم ماددەیەو، چارەسەرەکە لەپاش سێ یا چوار مانگ لەوەستانەوەی کەوتنەسەرخوێن لای ئەو ژنە دەست پێ دەکات کە چارەسەر بە پرۆجیستڕۆن وەردەگرێت.

پ: چارەسەری هۆرمۆنی تا چەند بەردەوام بێت؟

□ کاتێکی دیاریکراوی نییە، لەبەرئەوە ئەو هۆرمۆنانەی سەرچاوەکەیان سروشتییە هیچ زیانێکیان نییە، بەتایبەتی ئەگەر بەبڕی کەم و بەئاگادارییەوە وەرگیران ژن دەتوانێت کەی ویستی رایبگرێت، بەڵام خۆپاراستنی کاریگەر لە کنۆچکەبوونی ئێسك دەخوازێت بەردەوام بێت لەچارەسەری هۆرمۆنی دا بەلای کەمەوە بۆ ماوەی دە ساڵ.

هەر کە چارەسەرەکە وەستا، ئیتر لەش دەکەوێتە حاڵەتی کەمی هۆرمۆنییەوە، سەرلەنوێ ئەو تێکچوونانەی بەندن بە نائومێدییەکەوە: وەك وشکی زێ، کێش زۆری، پیریەتی پێست، دەگەڕێنەوە، هەروەها مەترسی تووشبوون بەنەخۆشییەکانی دڵ و خوێنبەرەکان و کنۆچکەبوونی ئێسك دەگەڕێتەوە.

پ: ئایا ژن لەگەڵ دەستپێکردنی چارەسەری هۆرمۆنی دا دەکەوێتەسەر خوێن؟

□ لەدوای وەستان لەوەرگرتنی هۆرمۆنەکان لە کۆتایی هەر مانگێکدا خوێنبەربوونێکی کەم و بۆماوەیەکی کورت، روودەدات. ئەگەر ئەم خوێنبەربوونە (کەبریتییە لە کەوتنەسەرخوێنێکی ناراستەقینە) رووی نەدا، ئەمە مانای وایە بڕی ئیسترۆجینەکە بەس نییە بۆ تازەکردنەوەی ناوپۆشی مناڵدان. ئەم پوکانەوەیە لەناوپۆشی منالدان لە ئەنجامی کەمی ئۆکسجین دا زیانی لە ئەستوربوونی کەمتر نییە کە کاتێك بڕی ئیسترۆجین زۆر وەردەگیرێت.

هەروەها کەوتنەسەرخوێن نابێت ئەگەر بڕی پرۆجیسترۆنی وەرگیراو زۆر کەم بوو و لەگەڵ ئیسترۆجینەکەدا نەدەگونجا. هەروەها کەوتنەسەرخوێن نابێت ئەگەر بەدرێژایی ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن بەیەکەوە وەرنەگیرا [1]

پ: ئایا بوونی خوێنبەربوون لە نێوان دووکەوتنەسەرخوێن دا سروشتییە؟

□ نەخێر بەهیچ جۆرێك، ئەگەر ئەم حاڵەتە رووی دا پێویستە یەکسەر پزیشك ئاگادار بکرێت.

پ: ئەوکارە پێویستیانە چی یە کەلە پێش و لەکاتی چارەسەری هۆرمۆنی دا دەبێت بکرێت؟

□ پێش دەستکردن بە چارەسەر:

پێویستە پشکنین بکرێت بۆ شێرپەنجە: وێنەی تیشکی بۆ مەمك (Mammographie)، لێنۆڕینی توێژاڵی خانەیی Frottis لە تاقیگەدا.

لەکاتی چارەسەرەکەدا:

پێویستە ساڵانە دووجار سەردانی پزیشکی ژنان بکرێت، لەم حاڵەتانەدا پزیشك ئەم لێنۆڕینانە دەکات:

- لێنۆڕینی تەواوی ژنانە.

- شیکردنەوەی خوێن بۆ دیاریکردنی ڕێژەی چەوری و شەکر (ساڵی جارێك).

- چاودێری پەستانی خوێن لە خوێنبەرەکاندا.

- لێنۆڕینی توێژاڵی خانەیی (Frotti) کە لە مناڵدانەوە وەردەگیرێت.

- وێنەیەکی تیشکی بۆ مەمك (هەر هەژدە مانگ جارێك) پێویستە هەموو ژنێك ئەم لێنۆڕینانە لە قۆناغی نائومێدی دا بکات. جا ئەگەر چارەسەری هۆرمۆنی وەردەگرێت یا وەری ناگرێت. بەو پێیەی تەمەنی پەنجا ساڵی ئەگەرەکانی توشبوون بە شێرپەنجەی مەمك و مناڵدان تیایدا زۆرە.

پ: ئایا چارەسەری هۆرمۆنی پێویستە ئەگەر تەمەنی نائومێدی بێ کێشە ڕۆیشت؟

□ ڕۆڵی چارەسەری هۆرمۆنی تەنها بۆ کەمکردنەوەی ئەو نارەحەتیانە نیە کە لە تەمەنی نائومێدی دا دەردەکەون، بەڵکو ئامانجی بنەڕەتی بریتییە لە قەدەغەی ئەو زیانانەی بە تێپەڕبوونی کات دەردەکەون وەك پوکانەوەی ئەندامەکانی زاوزێ، نەخۆشیەکانی دڵ خوێنبەرەکان، کنوچکبوونی ئێسك خۆپاراستن لەم زیانانە بەتەنها بەسە بۆ ڕووکردنە چارەسەری هۆرمۆنی، کە لە کۆتاییدا، مەسەلەی بڕیاردان لەسەری، پەیوەندی بە کەسەکەو ئارەزووی خۆیەوە هەیە.

بەشی حەوتەم

ڕێگرتن لەسکپڕبوون

ڕێگرتن له سكپڕبوون

توانای كۆنترۆڵكردنی سكپڕی، بەهۆكارە دەستكردەكان، لە قوڵاییەوە گۆڕانی بەسەر ڕەفتاری سێكسی ژندا هێناوە هەروەها بە پەیوەندی بە مێردەكەشیەوە.

ڕێگاكانی قەدەغەكردنی سكپڕی ئەمڕۆ گەلێك چالاك و هەمە جۆرن، هەموو ژنێك دەتوانێت ڕێگایەكی گونجاو لەگەڵ تەمەن و باری فسیۆلۆژی و جۆری پەیوەندییە سێكسیەكەیدا هەڵبژێرێت. هەموو ژنێك لەهەر قۆناغێكی ژیانیدا دەتوانێت ژیانێكی تەواو، بە جەستەیەكی ئازاد و بیرێكی رزگار بوو لە ترسەكانی سكپڕییەوە بژی.

حەپەكانی دژە سكپڕی:

ئەم حەپانە بەهۆی هۆڕمۆنە دەستكردەكانەوە كە دەچنە ناو ڕەوتی سوڕی مانگانەوە، قەدەغەی سكپڕی دەكەن.

پ: ئایا سەردانی پزیشک پێش دەستکردن بە بەکارهێنانی حەپی ڕێگری سکپڕبوون، پێویستە؟

□ زۆر پێویستە لە سەردانی یەکەمی پزیشك دا، پزیشك ئەم لێنۆڕینانەی خوارەوە دەکات:

- لێنۆڕینێکی جەستەی گشتی ژن.

- لێنۆڕینی مەمك.

- لێنۆڕینی پەستانی خوێنبەرەکان و دڵ.

- هەڵسەنگاندنی کێشی جەستە.

- قسەکردن لەگەڵ ژنەکەدا دەربارەی باری تەندروستی لەپێش و لە ئێستادا.

هەروەها پزیشك لە سەردانی یەکەمدا داوای شیکاری خوێن دەکات بۆ دیاریکردنی ڕێژەی شەکر و کۆلیسترۆڵ و ترایگلیسرین تیایدا. پاش کۆکردنەوەی هەموو ئەم زانیاریانە پزیشك دەتوانێت جۆری ئەو حەپە بۆ ژنەکە دیاری بکات کە لەگەڵیدا دەگونجێت. لەپاشدا داوای لێ دەکات پاش سێ مانگی دی سەری بداتەوە بۆ ئەوەی دڵنیابێت کە هەموو شتێك بە تەواوی بەڕێوە دەڕوات، لەپاشدا پێویستە ژنەکە هەر شەش مانگ جارێك سەردانەکە بکاتەوە.

پ: ئایا حەپی ڕێگر لە سکپڕی زیانی هەیە؟

□ حەپی دژە سکپڕی بێ کاریگەری نیە لەسەر جەستەی ژنەکە چونکە لە ڕێگای دەمەوە وەردەگیرێت واتە، هەرس دەبێت و بەناو جگەردا تێپەڕ

دەبێت، بەڵام ئەمە ئەوە ناگەیەنێت کە هەموو ژنێك بەهۆی بەکارهێنانی ئەم حەپەوە، هەســت بە تێکچوون دەکات، ئــەم کارە پەیوەندی بە باری تایبەتی هەر ژنێکەوە هەیە لەبارەی فسیۆلۆژییەوە.

بەشــێوەیەکی گشــتی، حەپەکانی دژە ســکپڕی دەســتکرد کار دەکەنە سەر: میتابۆلیزمــی چــەوری و شــەکرەمەنیەکانی ژنەکــە، هەروەهــا لەســەر پەســتانی خوێنبەرەکان، کێشــەکانی دڵ. هــۆکاری کاریگەرییە لاوەکیەکانــی حەپەکان بەهۆی بوونی ئیســترۆجینی دەســتکردەوەیە کە لــە پێکهاتەکانیدا هــەن، کاریگەرییەکەش بەپێی بەرزبوونەوەی ڕێژەی ئەم ئیســترۆجینە، زیــاد دەکات، بەڵام ئەم کاریگەرییە کەم دەبێتەوەو ڕەنگە نەشــمێنێت لەگەڵ بەکارهێنانی ئەو حەپانەی پێیان دەوترێت ســێ قۆناغە (Toiphasique) یا حەپە وردبینیە بچووکەکان (micropilule) کە ڕێژەیەکی زۆر کەم پرۆجسترۆنیان تێدایە.

پ: ئایا لە هەندێک حاڵەتدا بەکارهێنانی ئەم حەپانە قەدەغە دەکرێت؟

□ حەپــی دژە ســکپڕی بۆ هەموو ژنێــك بەکارنایــەت، هەندێك حاڵەتی دیاریکراو هەن بەکارهێنانی ئەم حەپانە تیایدا قەدەغەیە وەك:

- بەرزە پەستانی خوێنبەرەکان.

- کێشــەی توند لە لولە خوێنەکاندا وەك هــەوی خوێنهێنەرەکان یا دەماخە گیران، تەنانەت لەو کاتانەشدا کە حەپەکان کۆن دروست کرابن.

- شــێرپەنجەی منداڵــدان یــا مەمــك، تەنانەت پــاش چاکبــوون دەوەیەکی روخساریش.

- زیادبـــوون یێکـــی زۆر لە رێژەی کۆلیســـترۆڵ و ترایگلیســـرین لە ئەنجامی بەکارهێنانی حەپەکەدا.

- لاوازییەکی گشتی.

- هەندێك لە حاڵەتەکانی شەکرە.

- هەروەها بەکارهێنانی حەپەکە لە هەندێك حاڵەتی دیکەدا بە باش نازانرێت وەك: بوونـــی گمۆڵی کە پێـــی دەوترێت دەوالی یا (فاریس) یـــا بەکارهێنانی هەندێك دەرمانـــی دیاریکراو، ئەمە مانای ئەمە نیە کە بە تـــەواوی واز لە حەپەکە بهێنرێت، لەبەر ئەوە پێویســـتە راوێژ بە پزیشك بکرێت پێش دەستکردن بە بەکارهێنانی ئەم حەپانە بۆ یەکەم جار هەروەها پێویستە بەشێوەیەکی خولی سەردانی بکرێتەوە.

جۆرەکانی حەپی دژە سکپڕی

جۆری حەپ	پێکهاتەکەی	رێگای کارکردن
أ – حەپە ئاوێتەکان Combines		
- ژەمی ئاسایی Normo doses	ئیسترۆجین، پرۆجسترۆن	وەستاندنی هێلکەدانان لە رێگای وەستاندنی هۆرمۆنەکانی ژێر مێشکە رژێنەوە

- حەپە بڤووکەکان Minipilule	ڕێـــژەی ئـیـسـترۆجـین لە پرۆجسترۆن تیایاندا کەمترە	پوکانەوەی ناوپۆشی منداڵدان کە نەتوانێت هێلکۆکە بگرێتە خۆی.
حەپە یەك قۆناغیەکان Monophasiques	یـەك ڕێــژە لـە ئیسترۆجین و پـرۆجـسـترۆن لـە هەموو حەپەکاندا	زیاد کردنی ئەستوری ناوپۆشی منداڵدان بەشێوەیەك ڕێگانەدات بە ڕۆیشتنی تۆوەکان لە زێ وە بۆ منداڵدان
حەپە دوو قۆناغیەکان Biphasiques	ڕێــژەی ئیسترۆجیـــن و پرۆجسـترۆن لــــەگەڵ پێشکەوتنـــی ڕۆژەکـانی سوڕی مانگانە زیاد دەکەن	
حەپی سێ قۆناغیەکان Tri phasiques	ڕێژەی ئیسترۆجین لەبەشی یەکەمی سوڕەکەدا زیاترە و لە پاشدا زیادبوون ێکی وردە وردە لە پرۆجسترۆن لەبەشی دووەمی سوڕەکە	
ب- حەپە یەك بەرەو دواکان Sequentielles	ئیسترۆجین لەبەشی یەکەمی سوڕەکەدا بە تەنهایە لەپاشدا لەبەشی دووەمدا ئیسترۆجین و پرۆجسترۆن بەیەکەوەن	وەستاندنی هێلکەدانان ڕونەدانی گۆڕان لە هەردوو پەردەی زێ و ناوپۆشی منداڵداندا
ج – حەپە هەرە وردەکان کە پێکهاتەی پرۆجسترۆنن Micropilules Progestatires	پرۆجسترۆن بە تەنهایە و ڕێژەکەی زۆر کەمە	- بەردەوام هێلکەدانان ناوەستێت کاریگەری جێگەیی هەیە - پەردەی زێ ئەستور دەکات - پوکانەوەی ناوپۆشی منداڵدان - لاوازکردنی توانای تۆوەکان کە دەچنە ناو زێ وە

حەپە ئاوێتەکانی ئیسترۆجین و پرۆجسترۆن بە بڕی ئاسایی:

باشیەکانیان:

- ئەو حەپانەن کە زۆرتر دژی سکپڕی دەبن.

- ئەو ئازارانەیان کەمە کە لە بەکارهێنانی حەپە وردەکانەوە پەیدا دەبن.

- ئەگەری هەوکردنی جۆگەکانی فالوب و ناوپۆشی مناڵدانیان کەمە.

- ناهێڵن دومەڵ لە هێلکەداندا دروست بێت.

- کاریگەرییەکی ئیجابیان هەیە لەسەر وەرەمە پاکەکان کە توشی مەمکەکان دەبن، ئەگەرەکانی دروستبوونی دومەڵ و وەرەمەکانیان کەمە.

- پارێزگاری لە توشبوونی شێرپەنجەی هێلکەدان و ناوپۆشی منالْدان دەکەن.

خراپیەکانیان:

- دڵ تێکەڵهاتن و هێڵنج دان.

- ئەگەری زیاد بوونی کێش.

- زیاد بوونی ئەگەری توشبوون بە نەخۆشیەکانی لولە خوێنەکان و دڵ.

- ئەگەری بەرزبوون ەوەی پەستانی خوێنبەرەکان.

- ئەگەری پەیدابوونی کاریگەری لاوەکی بە تایبەتی میتابۆلیزمی خۆراك بۆ مادده شەکرییەکان.

- ئەگەری زیاد بوون ی کۆڵیسترۆڵ و ترایگلیسرین لە خوێندا.

- لە حاڵەتەکانی گمۆڵی (دەوالی) و قورسی ڕانەکاندا زۆر گونجاو نیە.

- ڕێگا بەشیردان نادات.

حەپە وردەکان لە ئیسترۆجین و پرۆجسترۆن کە بە زۆری سێ قۆناغیە:

باشیەکانیان:

- هێلنج دان ناهێڵێت.

- کاریگەری بۆ سەر کێش نیە.

- کاریگەرییە لاوەکیەکانی بۆسەر میتاپۆلیزمی خۆراك لاوازە.

- مەترسی توشبوونەکانی دڵ و خوێنهێنەرەکان کەم دەکاتەوە، لەبەر ئەوە لە حاڵەتەکانی جگەرەکێشاندا بەکارهێنانی ئەم حەپە بە باش دەزانرێت.

- عازەبە کەم دەکاتەوە.

- ڕێگا بەشیردان دەدات.

خراپیەکانیان:

- خوێنبەربوون لەنێوان دوو سوڕی مانگانەدا ڕوودەدات ئەو کاتە نەبێت کە حەپە دوو قۆناغیەکان یان سێ قۆناغیەکان بەکاردەهێنرێت.

- ئەگەری ڕودانی ئازار لە مەمك، و پەستان و هەڵئاوساندا.

- ئەگەری پەیدابوون ی دومەڵ لە هێلکەداندا.

- پێویستی بەکارهێنانی لەکاتی چەسپاودا.

حەپە زۆر وورده میکرۆسکۆبیەکان کەتەنها پرۆجیسترۆنیان تێدایە:

- کاریگەریی لاوەکیان نییە وەك: هێڵنج دان یا زیادکردنی کێش

- کاریگەری لاوەکیان لەسەر میتا بۆلیزمی خۆراکی بۆ کۆلیسترۆڵ و چەوری و شەکری خوێن نییە.

- بۆ حاڵەتەکانی بەرزە پەستان یا بوونی ئەگەری کێشە لە خوێنبەرەکاندا، گونجاون.

- بۆ حاڵەتەکانی شەکرە گونجاون.

- ڕێگە بە شیردان دەدەن.

خراپیەکانیان:

- توانای کەمتر لە ڕێگرتن لەسکپڕی (بە ڕێژەی ٪98).

- ئەگەری ڕوودانی سکپڕی لەدەرەوەی منداڵدان.

- دەبنەهۆی تێکچوون لە کەوتنەسەرخوێندا، ڕوودانی کەوتنەسەرخوێن دووجار لە مانگێکدا، یا ڕوودانی کەوتنەسەرخوێن لە دوومانگ یا سێ مانگ جارێکدا.

- توندی لە هێلکەداندا.

- زیادبوونی ئەگەری پەیدابوونی دومەڵ لە هێلکەداندا.

- پێویستی بەکارهێنانی لەکاتی دیاریکراوی چەسپاودا.

پ: ئایا هیچ دەرمانێک هەیە لەگەڵ بەکارهێنانی ئەم حەپانە هاودژبن؟

□ پێویستە لەکاتی بەکارهێنانی ئەم حەپانەدا خۆ لە بەکارهێنانی هەندێك دەرمان بە دوور بگرن، ئەمەش ئەوە ناگەیەنێت کە بەردەوام دژایەتی ئەو حەپانە دەکات، بەڵکو مانای وایە کە هەندێك کاریگەری خراپی هەیە وەك کەمکردنەوەی کاریگەری حەپەکە لەبارەی ڕێگری لە سکپڕبوون یا زیاترکردنی کاریگەری حەپە لەسەر ژەهراویکردنی جگەر. پێش دەستکردن بەبەکارهێنانی حەپ پێویستە پزیشك ئاگادار بکرێتەوە لەبارەی ئەوەی کە ئایا ژنەکە چارەسەر بۆ هیچ جۆرە نەخۆشییەکی وەك بەرزە پەستان یا شەکرە یا سیلی سی وەردەگرێت یان نا؟ یا ئایا هیچ هێورکەرەوەیەك وەردەگرێت؟

پ: ئایا حەپەکانی دژە سکپڕی کێشە لە لوولە خوێنەکاندا دروست دەکەن؟

□ پەیدابوونی کێشە لە لوولە خوێنەکاندا زۆر دەگمەنە، بەتایبەت ئەگەر بەکارهێنانیان بە هۆشیاری و ئاگادارییەوەبوو، ئەمەش لەبەختی مرۆڤە چونکە کێشە لە لوولە خوێنەکاندا ئاسان نییە، کەلە هەوکردنی خوێن هێنەرەکانەوە دەست پێدەکەن تا دەگاتە تووشبوونی دەماخ ئەگەر ژنەکە ئامادەباشی تێدا بوو بۆ توشبوونی ئەم کێشانە. لەبەرئەوە قسەکردنی پزیشك لەم بارانەوە لەگەڵ ژنەکەدا لە سەردانی یەکەمدا زۆر گرنگە، و لەسەر بنچینەی ئەو

قسانەش پزیشك جۆری حەپی لەبار دیاریدەكات.

ئەو ژنانەی ئامادەباشییان تێدایە بۆ توشبوونی كێشەی لوولە خوێنەكان ئەمانەن:

- لەوەوپێش تووشی داخستنی سی یا لوولەكان بووبن.
- بەرزەپەستانی خوێنیان هەبێت.
- ڕێژەی كۆلیسترۆڵ یا ترای گلیسرینیان لەخوێندا بەرز بێت.
- لەرۆژێكدا بیست جگەرە زیاتر بكێشن.
- لەسەرو چل ساڵیەوە بن.

لەم حاڵەتانەدا پزیشك حەپە میكرۆسكۆبیەكان (Micropilule) دەنوسن كە پێكهاتەكانیان تەنها پرۆجسترۆنە، چونكە مەترسیەكان تەنها لەو حەپانەوە دێن كە ئیسترۆجینیان تێدایە.

پ: ڕاستە كە دەڵێن كۆبوونەوەی جگەرەو حەپەكانی دژە سكپڕی كارێكی خراپە؟

□ زۆر ڕاستە، چونكە پزیشك بۆ ئەو ژنانەی كەتەمەنیان لەسەروو سی و پێنجەوەیەو رۆژی بیست جگەرە زیاتر دەكێشن ئامۆژگارییان ناكات، حەپی دژە سكپڕی بەكار بهێنن، لەبەرئەوەی كۆكردنەوەی حەپەكان و جگەرە ئەگەری تووشبوون بەنەخۆشی خوێنبەرەكان و دڵ زیاددەكات.

پ: ڕاستە كەدەڵێن: بەكارهێنانی حەپە ئاوێتەكانی (ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن) ئەگەری هەوكردنی جۆگەكانی فالوپ كەم دەكاتەوە؟

□ لەگەڵ بەكارهێنانی حەپە ئاوێتەكانی هەردوو هۆرمۆنی ئیسترۆجین

و پرۆجیسترۆن مەترسی هەوکردنی جۆگەکان دەبێتە نیوە، چونکە ئەم حەپانە ئەستووری ناوپۆشی زێ زیاد دەکەن، بەوەش رۆیشتنی تۆوەکان بۆ ناو مناڵدان دەوەستێنن، هەروەها دەبنە رێگر لە رۆیشتنی میکرۆبەکان بۆناو جۆگەکانی زاوزێ، بەڵام ئەمە بەتەواوی نابێتە رێگر لەبەردەم هەندێك میکرۆبدا بەتایبەتی میکرۆبی کلامیدیا (Chlamydiae) ی درم کە ناسراوە بە زوو بڵاوبوونەوەو زیادکردنی، و ڕەنگە خێراییەکەشی زیادبکات، سەرەڕای ئەوە ئەم حەپانە دەبنە هۆی زیادکردنی مەترسی تووشبوون بە نەخۆشییە کەڕوییەکان.

پ: ئایا راستە کە حەپە ئاوێتەکان (ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن) دەتوانن پارێزگاری هێلکەدان بکەن؟

□ بەڵێ زۆر راستە، چونکە بەهۆی رێگرییان لە هێلکەدان ئەم حەپانە جۆرێك لە حەوانەوە دەبەخشنە هێلکەدان، لەبەرئەوە ئەگەری پەیدابوونی دومەڵ (یا کیسکردن) کەلەئەنجامی برینی دەرچوونی هێلکەکانەوە پەیدادەبن.

پ: ئایا حەپەکانی دژە سکپڕی هەندێک جۆری شێرپەنجە پەیدادەکەن؟

□ هیچ بەڵگەیەك بۆئەوە نییە، بەڵکو بە پێچەوانەوە لەوە دەچێت کە حەپەکانی دژە سکپڕی مرۆڤ لە هەندێك لەم شێرپەنجانە بپارێزێت بۆ نموونە سەرنج دراوە کە شێرپەنجەی ملی مناڵدان لەکاتی بەکارهێنانی حەپەکانی دژەسکپڕیدا روونادەن، لەگەڵ ئەوەشدا ئەگەر بۆ پزیشك دەرکەوت کە خانەی ناسروشتی لە ملی منداڵدانی ژنەکەدا هەیە لەکاتی لێنۆڕیندا ئەوا بەکارهێنانی حەپەکانی لێ قەدەغە دەکات، چونکە لەم حاڵەتەدا بەکارهێنانی حەپەکە رەنگە ببێتەهۆی خێراکردنی گەشەی ئەم جۆرە خانە ناسروشتیانە.

- بــه پێچەوانەی ئەمەوە دەرکەوتووە کە حەپەکانی دژە ســکپڕی ناوپۆشــی منداڵدان لە تووشــبوون بە شــێرپەنجە بەدووردەگرن، کاتێك کەئەم حەپانە لەتەمەنی گــەورەدا وەردەگیرێت کە تیایاندا دەردانی ئیســترۆجین تا رادەیەك کەم دەبێتەوە، لەم حاڵەتانەدا بەکارهێنانی حەپەکە جۆرێك لە هاوســەنگی لــە نێوان هەردوو هۆرمۆنی ئیســترۆجین و پرۆجیســترۆن دا رادەگرێــت، بــەوەش قەدەغــەی ناوپۆشــی منداڵدان لــە گەورەبــوون دەکات، هەروەهــا دەرکەوتــووە کــە بەکارهێنانی حەپــە ئاوێتەکان (پرۆجیســترۆن و ئیســترۆجین) بۆ ماوەی دەســاڵ زیاتر تا رادەی پێنج جار مەترسی توشــبوون بە شــێرپەنجەی منداڵدان کەم دەکاتەوە. حەپە ئاوێتــەکان دووبارە ژن لە شــێرپەنجەی هێلکەدان بەدووردەگرن، هەرچی دەربارەی شێرپەنجەی مەمکیشە هیچ رێگەیەك نییە لەســەر ئەوەی کە حەپەکانی دژە ســکپڕی یارمەتی پەیدابوونی بدەن، هەروەها ئەو حەپانەی پرۆجیســترۆنیان زیاتــرە ژن لە دەرکەوتنی تورەکە (کیس) لە هێلکەدان یا وەرەمی هێلکەدانی دەپارێزن، لەگەڵ راهێنانی حەپەکانی دژە ســکپڕی دا و دەســتکردن بە بەکارهێنانیان بە شــێوەیەکی فراوان، رێژەی مردن بەشــێرپەنجەی مەمك و ملی منداڵدان بەشــێوەیەکی زۆر دیار دابەزیــوە، ئەوەش بەهۆی ئەو لێنۆڕینە ئیجبارییانەوەیە کە بەکارهێنانی ئەم حەپانە پێویســتیانە، چونکە لێنۆڕینە خولییە رێکوپێکەکان یارمەتی دۆزینەوەی ئەم نەخۆشیانەو زوو چارەسەرکردنیان دەدەن.

پ: ئایا حەپەکان دەبنە هۆی هێڵنج و رشانەوە؟

□ زۆر بەدەگمەن هێڵنج و رشــانەوە روودەدەن، لەگەڵ ئەوەشــدا لەوانەیە هەندێك ژن پاش چەند ســەعاتێك لە خواردنی حەپەکە یا هەستان لەخەوو بەیانیان تووشــیان ببێت، لەم حاڵەتەدا هێڵنج و رشانەوە بەزۆری لەسەرەتای سێ سوری مانگانەدا دەبێت کە لەدوای بەکارهێنانی حەپەکەوە دەبن، لەپاشتردا دەوەستێت.

ئەگەر لەپاش ئەوەش هێڵنج و رشـــانەوە هەر بەردەوام بوو پێویســـتە ژنەکە سەردانی پزیشـــکی ژن بکات کەئەو حەپی لاوازتری بۆ دەنوسێت یا رێنمایی دەکات بۆ بەکارهێنانی رێگەیەکی دیکەی دژەسکپڕی، ئەگەر ژنەکە حەپی دژەسکپڕی پێش نانی ئێوارە خوارد بەزۆری ئەوە بەسە بۆئەوەی هێڵنج و رشانەوەی نەبێت.

پ: ئایا حەپەکانی دژەسکپڕی دەبنەهۆی لاسەریەشە(مارگرین)؟

□ هۆکانی پەیدابوونی لاسەریەشـــە زۆرن، هێشـــتا لەبارەی سروشـــتیەوە زۆر بەتـــەواوی دیارنین، لەبەرئـــەوە ناتوانین بڵێین ئەم حەپانە بەرپرســـی پەیدابوونیانن.

سەریەشـــەی راســـتەقینەی مانگانە لەگەڵ دەرکەوتنی کەوتنەســـەرخوێندا روودەدات، ئـــەوەش لەئەنجامی دابەزینێکی لەپڕی هۆرمۆنی ناوخوێندا دەبێت. ئەگەر سەریەشەکە بەهێزو نارێك بوو، و ئەگەر ئەوەت لادروست بوو کە لەگەڵ بەکارهێنانی حەپەکانی دژە سکپڕیدا روودەدەن ئەوا پێویستە سەردانی پزیشکی پسپۆڕی تایبەتمەند بەژن بکەیت، لەو حاڵەتەدا پزیشـــکەکە داوات لێ دەکات کە بۆماوەی ســـێ مانگ حەپ بوەســـتێنیت بۆئەوەی بزانیت سەریەشەکە لەحەپەکەوە دێت یان نا؟ چونکە لەوانەیە ئـــەو ئازارانە ئاگادارکردنەوەیەك بن بە بوونی کێشـــەیەك لە لوولەخوێنەکانی دەماخ دا.

پ: ئایا حەپەکان دەبنە هۆی قەڵەوی؟

□ حەبە ئاوێتەکان (پرۆجیسترۆن، ئیسترۆجین) ی پێوانە ئاسایی، لەوانەیە ببنەهـــۆی هەندێك قەڵەوی لـــەو ژنانەی کە ئامادەباشـــیان بۆئەوە تێدایە، چونکە پرۆجیســـترۆن ئارەزووی خۆراك خواردن زیاددەکات، و ئیســـترۆجین پەنگخواردنەوەی ئاو لەلەشدا بەهێز دەکات.

بەکارهێنانی حەبە ووردەکان (Minipilules) ی ئاوێتە لە (ئیستڕۆجین و پرۆجیستڕۆن) نابێتەهۆی زیادکردنی کێش و گونجاوە بۆ ئەو ژنانەی کە ئامادەباشی بۆ گۆڕانکاری لە کێش دا هەیە).

پ: ئایا حەپەکان کاردەکەنە سەر مەزاج؟

□ لەوانەیە، ئەگەر چی زۆر مەرج نیە، چونکە حەپەکانی دژە سکپڕی لە توانایاندا هەیە یارمەتی لە بەدەستهێنانی مەزاجێکی هێمن و جێگیردا بدەن، بە تایبەتی پێش سوڕی مانگانە، ئەوەش بەهۆی ئەو هاوسەنگییە هۆرمۆنییەی کە بەجێی دەهێنێت. بە پێچەوانەی ئەمەوە، هەندێك ژن، لە کاتێ بەرداوەمن لەسەر بەکارهێنانی حەپەکەدا زۆرتر توشی خەمباری دەبن، ئایا ئەم خەمبارییە لە ئەنجامی حەپەکەوە دێت یا بریتییە لە حاڵەتێکی دەروونی کە حەپەکان پاساوێکن بۆ دەرکەوتنیان، زۆر گرانە دان بەم کارەدا بنرێت چونکە کاریگەری حەپەکانی دژە سکپڕی زۆر بەندە بە پێکهاتەی دەروونی تایبەت بەهەموو ژنێکەوە.

پ: ئایا حەپەکانی دژە سکپڕی ئارەزووی سێکسی کەم دەکەنەوە؟

□ بڕوایەکی واهەیە، بەڵام هیچ بەڵگەیەك لەم بارەیەوە نییە، بەپێچەوانەوە هەندێك ژن هەن لەکاتی بەکارهێنانی حەپەکەدا کرانەوەی سێکسیان زیاد دەبێت و ئارەزووشیان بەهێزتر دەبێت چونکە ئەو ترسەیان نامێنێت کە ئەگەری سك پڕبوونە، و زیاتر هەست بە ئازادی دەکەن.

لە حاڵەتی دابەزاندنی ئارەزووی سێکسی دەتوانرێت بووترێت کە حەپەکانی دژە سکپڕبوون، دێن بۆ دەرخستنی هەبوونی کێشەیەکی دەروونی لەبارەی

هاوسەرەکەوە، ئەم کێشــەیە بە پەنهانی تا ئەوکاتە، دەربارەی بوونی پەیوەندییەکی سێکسی بەترس و پچڕپچڕەوە بە بیانووی ترس لە سکپڕبوون، مابووەوە، لەبەرئەوەی حەپەکە دەبێتەهۆی لابردنی ئەو ترســە و ڕێگادەدات بــە بوونی پەیوەندییەکی بێ ترس دەربارەی ســکپڕبوون، لەوانەیە ئەو –زۆرانبازییە بەندبێت بە دوورکەوتنەوە لە هاوســەرەکە، یا نەبوونــی هوروژاندن لە ئەنجامی نەمانی مەترســی، یا بەکەمی بایەخدان لــە ئەنجامی ئارەزوویەکی شــاراوەی ژنەکە بۆ ســکپڕبوون لەکاتێکدا کە حــەپدەبێتــەهــۆیبەجێنەهێنانــیئــەمئـــارەزووە.

ئـــارەزووی سێکســی وەڵامی زۆرێك لە هــۆکارە دەروونیــەکان دەداتەوە کە لەژنێکــەوە بۆ یەکێکــی دی جیاوازە، ئــەو هۆکارانەش لەودیو هۆشــدان، ئەگەر تۆ هەستت کرد کە بەکارهێنانی حەپەکان بەشێوەیەکی خراپ کاردەکەنە سەر ئارەزووی سێکســیت ئەوا پێویســتە راوێژ بە پزیشــکەکەت بکەیت کەداوات لــێ دەکات حەپە ووردەکان (Minipilules) لــە دۆزێکی کەمــدا، بەکاربهێنیت یان ڕێگایەکی دیکەی دژە ســکپڕیت بۆ دیاری دەکەن.

پ: چۆن حەپی دژە ســکپڕی وەردەگریت؟

□ پاکەتێکی حەپی دژە سکپڕی 21 یا 22 یا 28 حەپی تێدایە بەپێی جۆرە دیاریکراوەکە، ئەم حەپانەلەسەر لەوحەیەك بەپێی ڕۆژەکانی هەفتە ریزکراون جۆری حەپەکە هەرچۆنێك بێت پێویستە دەستپێکردن لەسەرەتای سوڕەکەوە بێت، حەپی یەکەم لە ڕۆژی یەکەمی کەوتنەسەرخوێنەوە وەردەگیرێت، لەگەڵ ئــەوەی هەموو پاکەتێك شــەرحی چۆنیەتــی بەکارهێنانــی لەگەڵدایە، بەڵام پزیشــکەکەت بەووردی ئەو پلانەت بۆ دادەنێت کە پێویســتە ڕەچاوی بکەیت هیچ دوودڵ مەبە لە وەرگرتنی هەموو ڕوونکردنەوەیەکی پێویست.

پ: کەی کاریگەری حەپەکانی دژە سکپڕی دەردەکەون؟

□ کاریگەری حەپەکانی دژەسکپڕی لە ســووڕی مانگانەی یەکەمەوە دەبێت بەمەرجی رەچاوکردنی تەواوی ئەو رێنماییانەی لەسەر هەر پاکەتێکن.

پ: چی بکەین لە حاڵەتی لەبیرچونی حەپێکی دژە سکپڕی دا؟

□ ئەگەر تۆ حەپە ئاوێتەکانی (ئیسترۆجین – پرۆجیسترۆن) بەکاردەهێنیت لەرۆژێکی ئاسایی دا، ئەوا بۆ رۆژی دوایی دوو حەپ وەربگرە، یەکێکیان بەیانی و ئەوەی دیکەیان ئێوارە، یا هەردوکیان لەیەك کاتدا ئێوارە وەربگرە.

- ئەگەر تۆ حەپە ووردەکان بەکاردەهێنیت هەمان شــت بکە، سەرەڕای ئەمەش بۆمــاوەی هەفتەیەك بــەلای کەمەوە ئیحتیــات وەربگرە، ئەگــەر بیرچوونەوەکەت بۆ چەند رۆژێك بەردەوام بوو باشــتر وایە چاوەڕێی کەوتنەسەرخوێنی دواتر بکەیت ئەوسا سەرلەنوێ دەست بکەیتەوە بەوەرگرتنی حەپەکان.

حەپەکانی دژە سکپڕی

أ. حەپی ئاوێتە (پرۆجسترۆن و ئیسترۆجین)		
- پێوانەی ئاسایی (21حەپ)	- بۆ ماوەی 21 ڕۆژ هەموو ڕۆژێك حەپێك وەردەگرێت	- بۆ ماوەی 7 ڕۆژ بووەستە (دەست بکەرەوە بە سوڕێکی نوێ ئەگەر کەوتنە سەر خوێنیش ڕوی نەدابێت)
- حەپە بچووکەکان (21حەپ)	- ڕۆژانە یەك حەپ وەردەگریت بۆ ماوەی 21 ڕۆژ ئەگەر تۆ بۆ نموونە ڕۆژێ چوارشەمە دەستت پێ کردووە ئەوا پێویستە دووبارە سوڕە نوێیەکە لە وەرگرتنی حەپەکان ڕۆژی چوارشەمە دەست پێ بکات	- بۆ ماوەی 7 ڕۆژ بوەستە لە وەرگرتنی
- حەپە بەدوای یەکە هاتنەکان (21 یا 22حەپ)	- بۆ ماوەی 21 یا 22 ڕۆژ بە پێی حاڵەتەکە هەموو ڕۆژێك یەك حەپ وەردەگیرێت، پێویستە هەموو ڕۆژێك لە سەعاتێکی دیاریکراودا حەپ وەربگرێت	- بۆ ماوەی 7 ڕۆژ بوەستە لە وەرگرتنی ئەگەر پاکەتەکە 21 حەپی تێدا بوو. - بۆ ماوەی 6 ڕۆژ بوەستە ئەگەر پاکەتەکە 22 حەپی تێدا بوو.
ب. حەپە میکرۆسکۆبیە وەردەکان (تەنها پرۆجسترۆنیان تێدایە) 28 حەپ	- حەپی یەکەم لە یەك سەعاتی دیاریکراودا وەردەگیرێت ئیتر هەموو حەپەکان ڕۆژانە هەر لەو سەعاتە دیاریکراوەدا وەردەگیرێت.	- لە دوای تەواوکردنی پاکەتی یەکەم مەوەستە، سەر لە نوێ دەست بکەرەوە بە پاکەتی دی.

ئەگـــەر تۆ حەپــە میکرۆســکۆبیە وردەکان بــەکار دەهێنیت کــە بە تەنها پرۆجســترۆنیان تێدایــە، ئەگەرەکانی ســکپڕی زۆرن، بۆ مــاوەی دوو هەفتە بە لای کەمـــەوەئاگـــاداری خـــۆت بـــە ئەگـــەر تـــا ئـــەو کاتـــە کار لـــە کار نەترازا بـــوو.

پ: چی دەڵێت بەرامبەر بوونی خوێن لێ ڕۆیشـــتن لە نێوان دوو کەوتنە ســـەرخوێندا؟

□ ئەگە تۆ بۆ یەکەم جارە کە حەپی دژە سکپڕی بەکاردەهێنیت، هەستت بـــە بوونی چەنـــد کاریگەرییەکی کەم کرد لەســـەر (کیلۆت) لـــە نێوان دوو کەوتنەســـەرخوێن دا، لەو بارەیەوە نیگەران مەبە، ئەم خوێن لێرۆیشـــتنە کەمـــە بە زۆری لەگەڵ بەکارهێنانی حەپە وەردەکاندا ڕوودەدات بە تایبەتی ئەوانەی ســـێ قۆناغین، لەپاشـــدا ئاســـایی دەبێت و پاش دوو یا ســـێ مانگ نامێنێـــت

ئەگـــەر تۆ بەلای کەمەوە ســـاڵێکە ئەو حەپانە بەکاردەهێنیت هەســـتت بە بوونـــی خوێنبەربوونێکـــی زۆر کرد کـــە وەك خوێنبەربوونی کەوتنە ســـەر خوێنی ئاســـایی بو، ئەوا پێویســـتە ســـەردانی پزیشـــك بکەیت.

لەوانەیـــە هۆکارەکـــە بـــۆ ئـــەوەی خـــوارەوە بگەڕێتـــەوە:

- خوێـــن لێ ڕۆیشـــتن لـــە دیـــواری منداڵدانەوە کـــە ئەو کاتە بەهـــۆی کاری حەپەکانەوە کە پێکهاتەی – زۆرتری پرۆجسترۆنیان تێدایە، ڕوودەدات لەو حاڵەتەدا بەکارهێنانی ئەو حەپانەی کە زۆرتر ئیسترۆجینیان تێدایە بۆ ماوەی چەند مانگێك دەتوانێـــت حاڵەتەکـــە بگەڕێتـــەوە دۆخـــی جارانـــی.

- هەوکردنی ملی منداڵدان یا هەڵئاوســـان لە پەردەی منداڵداندا.

پ: چی بڵێین دەربارەی نەمانی کەوتنە سەر خوێن لەماوەی وەستاندنەوە لە ماوەی دوو سوڕی حەپەکانی دژە سکپڕی؟

دوو ئەگەر هەیە:

☐ یا سکت پڕە، ئەوەش لەوانەیە رووبدات لەگەڵ بەکارهێنانی هەموو حەپەکانی ناو پاکەتەکەدا، ئەو پارێزییەی کە حەپە میکرۆسکۆبیەکان کە پێکهاتەی پرۆجسترۆنیان هەیە لە ٪98 تێپەڕ ناکات. و لەبەرئەوەی ئەم جۆرە حەپە هێلکەدانان ناوەستێنێت بەڵکو کار دەکاتە سەر ئەستوربوونی ناوپۆشی منداڵدان، لەبەر ئەوە پێویستە زۆر بە وردی لەکاتی دیاریکراوی خۆیدا بەکاربێت بۆ ئەوەی بەتەواوی کاریگەری خۆی جێ بەجێ بکات، لەو حاڵەتەدا دەتوانرێت بەهۆی تێستی سکپڕیەوە دڵنیاییمان دەست بکەوێت.

- ئەگەری دووەمیش ئەوەیە کە وەستاندنی کەوتنە سەرخوێن بێ ئەوەی سکپڕی هەبێت بەزۆری لە ئەنجامی بەکارهێنانی حەپە میکرۆسکۆبیەکانەوە دەبێت کە تەنها پرۆجسترۆنیان تێدایە، لەو حاڵەتەدا پزیشك جۆرێکی دیکەی حەپت بۆ دەنوسێت، کە تیایدا رێژەی ئیسترۆجینی زۆرترە.

پ: ئایا لەتوانادا هەیە کاتی کەوتنەسەرخوێن لەماوەی بەکارهێنانی حەپی دژە سکپڕیدا دوابخرێت؟

☐ ئامۆژگاری بۆ ئەم حاڵەتە ناکرێت ئەگەرچی دەشتوانرێت. پێویستە ژن پەنا بۆ ئەمە نەبات لە حاڵەتی زۆر نائاساییدا نەبێت لە کاتێکدا لە حاڵەتێکدایەو ناچارە بەوەی کە نەکەوێتە سەر خوێن.

ژن تا حەپەکە بخوات ناکەوێتە سەرخوێن، وەستاندنەوەی حەپەکان دەبێتە

هۆی کەوتنە سـەرخوێن لەئەنجامی دابەزاندنی زۆر و لەپڕی هۆرمۆنەکانی ناو خوێن دا، جا ئەگەر ژنەکە ویستی نەکەوێتە سەر خوێن دەتوانێت ماوەی 7 رۆژەکەی کە تیایدا حەپەکان ناخوات، لایبدات و راستەوخۆ سەرلەنوێ دەست بکاتەوە بە خواردنی حەپەکانی پاکەتی نوێ. ئەگەر دەتوانیت خۆت لە کت و پڕی ناخۆش بەدوربگریت راوێژ بە پزیشکەکەت بکە بۆ ئەوەی بزانیت ئەو شێوازە بۆتۆ لەبارە یان نا؟

پ: ئایا مەترسی سکپڕبوون هەیە لەماوەی وەستاندنەوەی نێوان دوو سوڕی حەپ خواردندا؟

□ بەهیچ جۆرێك نەخێر، ژن دەتوانێت لەو ماوەیەدا بێ ترس سێکس بکات بەڵام پێویستە سەر لەنوێ لە کات و ساتی خۆی دا دەست بکاتەوە بە حەپەکان، دوا کەوتن لەمەدا، ئەگەر چی بۆ یەك رۆژیش بێت، لەوانەیە ببێتە هۆی بەرئەنجامی ناخۆش.

پ: ئایا بەکارهێنانی حەپەکانی دژە سکپڕی دەبنە هۆی نەزۆکی؟

□ ئەمە هەرگیز روونادات، تەنها ئەوەندە نەبێت هەر کاتێك ژن ویستی سکی ببێت، پێویستی بە ماوەیەك هەیە بۆ ئەوەی پیتێتیەکەی پاش وەرگرتنی حەپەکان، بۆ بگەڕێتەوە، ئەوەندە بەسە کە بێ دڵەڕاوکێ کەوتنەسەرخوێنی بۆ بگەڕێتەوە.

پ: ئایا دەتوانرێت لەماوەی سوڕی مانگانەدا جۆری حەپەکە بگۆڕێت؟

□ پێویستە جۆری حەپەکە تەواو بکرێت پێش ئەوەی جۆرێکی دی بەکاربهێنرێت تەنانەت ئەگەر ئەو حەپانەی بەکاریش دەهێنرێن گونجاو نەبن، بەڵام لە هەموو حاڵەتێکدا پزیشك خۆی دەزانێت چی بۆتۆ گونجاوە.

پ: ئایا دەتوانرێت ماوە ماوە لەحەپ خواردن بوەستینەوە؟

□ پێویســت ناکات، دەتوانرێت بۆ ماوەی چەندەها ساڵ حەپی دژە سکپڕی بێ پچڕان بەکاربهێنرێت، بە مەرجێك بەشــێوەیەکی ڕێك و پێك ســەردانی پزیشــکی تێــدا بکرێــت، لێنۆڕینــە پێویســتیەکان بکرێــت وەك لێنۆڕینی کۆلیســترۆڵ و ترایگلیســرین. دەتوانرێــت لەکاتی نەشــتەرگەری دا لەحەپ خواردن بوەســتینەوە یــا حاڵەتی مانەوە لە جێگادا بــۆ کاتێکی درێژخایەن، ئەمــەش بۆ ئەوەیە کە لولە خوێنەکان توشــی زیان نەبــن، بەڵام لە هەموو حاڵەتێکدا پێویستە خۆ لە نەخواردنی حەپەکان بەدوور بگریت تا بەتەواوی پاکەتەکە "یا پارچەی حەپەکان" تەواو نەبێت.

پ: ئایا ئەو حەپانەی لە ئیسترۆجین و پرۆجسترۆن پێک هاتون دەبنە هۆی کەمکردنەوەی عازەبە؟

□ بەڵێ، بە مەرجێك ڕێژەی ئیســترۆجین تیایاندا زۆرتر بێت، ئەوەش لە حەپەکانی (Diane 35) دا دەست دەکەوێت کە بەزۆری بۆ کچان دەنوسرێت پاش بەردەوام بوون لەسەر بەکارهێنانی ئەم حەپانە کاریگەرییان دەردەکەوێت لــە کەمکردنــەوەی عازەبەدا، بەڵام ئــەو حەپانەی کە ڕێژەی پرۆجســترۆن تیایاندا بەرزە بەرئەنجامی پێچەوانەیان دەبێت واتە عازەبەکە زیاد دەکەن.

پ: لــە چ تەمەنێکدا دەتوانرێت دەســت بکرێت بە خواردنی حەپی دژە سکپڕی؟

□ لەبەر ئەوەی فەرمانی سەرەکی ئەم حەپانە وەستاندنی ئەو هۆرمۆنانەیە کە بەرپرســن لە رودانی هێلکەدانان لەبەر ئەوە پێویســتە چاوەڕێ بکرێت تا بە تــەواوی کۆئەندامی هۆرمۆنی کچەکە پێ دەگــات، لەبەر ئەوە دەتوانرێت بەشــێوەیەکی ڕێــك و پێــك حەپەکان پاش تێپەڕبوونی دوو ســاڵ بەســەر

کەوتنەسەرخوێنی یەکەمەوە، بەکاربهێنرێت.

لەولەب:

لەولەب بریتییە لە هۆکارێکی زۆر گرنگی دژە سکپڕی پاش حەپ. چونکە دەتوانێت سکپڕی بوەستێنێت بە ڕێژەی 98٪ تا 99٪، سەرەرای ئەوەی ڕێگا دەدات بەوەی ژنەکە تەواوی ژیانی سێکسی خۆی بکات، چونکە دەتوانێت ئەوە هەر لەبیر بباتەوە کە لەولەبی هەڵگرتووە. لەولەب بریتییە لە ئامێرێکی بچووك دەخرێتە ناو بۆشایی منداڵدانەوە لە ڕێگای دوو پەتکەوە بە دەرەوە دەنوسێت، کە ملی منداڵدان دەبڕن، کە دەتوانێت بە پەنجە لە بنی – زێ دا هەستی پێ بکرێت.

پ: لەولەب چۆن کاردەکات؟

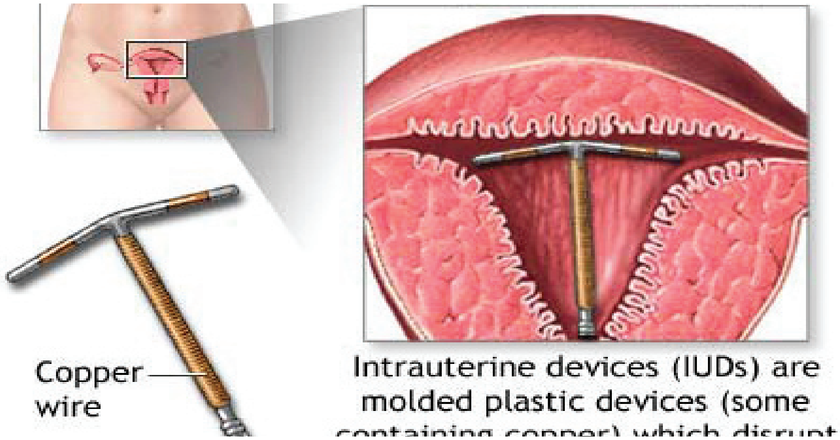
☐ لەولەب هیچ کاریگەرییەکی فسیۆلۆژی لەسەر کرداری منداڵ خستنەوە نییە، چونکە ڕێگری لە هێلکەدانان بەشێوەیەکی سروشتی ناکات، تەنها ئەوەندە نەبێت کە ماددەی مس کە دەوری لەشی لەولەبەکەی داوە کاردەکاتە سەر ئەو لینجە ماددەیەی ملی منداڵدان لەکاتی هێلکەداناندا، و ئەم ماددەیە دەبێتە هۆی ڕێگرتن لەسەرکەوتنی تۆوەکان بۆ ناو منداڵدان بێ ئەوەی بەتەواوی قەدەغەی ئەمە بکات.

کاریگەری لەولەب لەچەند لایەنێکەوە دەبێت:

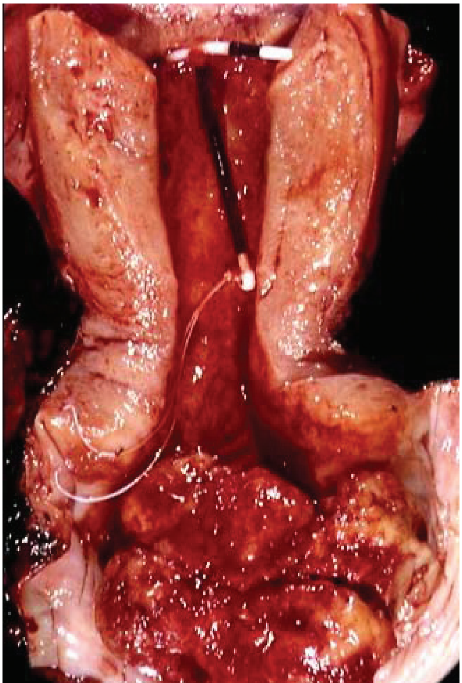
- دەبێتە هۆی ڕوودانی هەوکردن لەناوپۆشی منداڵداندا، ئەم هەوکردنە دەبێتە هۆی قەدەغەکردنی چاندنی هێلکۆکە.

- مسی لەولەبەکە دەبێتە هۆی ژەهراوی بوونی هێلکۆکە و تۆوەکان.

- خرۆکە سپیەکان بەهۆی بوونی تەنێکی غەریبەوە کە لەولەبەکە هان دەدرێن، ئەمەش دەبێتە هۆی لەناوبردنی هێلکۆکە و دەرکردنی.



وێنەی لەولەب لەناو مندالّدان



باشەکانی دانانی لەولەب:

- ڕێگایەکی کاریگەرە لە دژی سکپڕی.
- توانای کاری لەنێوان 98 ٪ - 99 ٪ یە.
- دەتوانرێت بە خێرایی لابرێت.
- ڕێگا دەدات بە کردارێکی سێکسی بێ کێشە.
- هیچ کاریگەرییەکی خراپی لەسەر میتابۆلیزمی خۆراك نیە.

خراپییەکانی دانانی لەولەب:

- لەوانەیە وا بکات کەوتنە سەرخوێن زۆر بێت.

- ئەگەری ئەوە هەیە کە خوێنبەربوون لەنێوان دوو کەوتنە سەر خوێندا رووبدات.

- ئەگەری ئەوە هەیە جۆگەکانی فالوب هەو بکەن.

- ئەگەری ئەوە هەیە کە سکپڕی لە دەرەوەی منداڵداندا روبدات.

- بەتەواوی ناتوانێت دژی سکپڕی بکات (رێژەکەی لە 100 ٪) کەمترە. بەتایبەتی ئەگەر بۆ ماوەیەکی درێژ لەگەڵیدا یەکێك لە دژەکانی هەوکردن بەکاربهێنرێت.

- پێویستە ئەو ژنە گەنجانە یان ئەو ژنانە بەکاری نەهێنن کە هێشتا منداڵیان نەبووە.

پ: ئەو حاڵەتانە کامانەن کە لەولەب نابێت بەکاربهێنرێت؟

□ دانانی لەولەب هیچ تێکچوونێك لە کرداری میتابۆلیزم دا دروست ناکات چونکە ناچێتە ناو کۆئەندامی هەرسەوە، بەڵام لەوانەیە ببێتە هۆی سەرچاوە بۆ هەندێك ئاڵۆزی ئەگەر بە باشی دانەنرا.

دانانی لەولەب لەم حاڵەتانەدا قەدەغەیە:

- تێکچوونێکـی زگماکی لە منداڵدانــدا کە ببێتە هۆی فڕێدانەوەی لەولەب بۆ دەرەوە.

- هەڵئاوسان لە پەردەی منداڵداندا.

- توشــبوونی هەندێك ئەندامی زاوزێ بە شێرپەنجە، یا گومانکردن لە بوونی چەند خانەیەکی شێرپەنجەیی پاش لێنۆڕین.

- ئامادەباشــی ژنەکە بۆ توشــبوون بە نەخۆشــیەکانی زاوزێ. لە راستیشدا هەردوو پەتکەکەی لەولەبە کە یارمەتی گواســتنەوەی میکرۆب دەدەن بۆ ناو منداڵدان یــا بۆ هــەردوو جۆگەی فالوب و ئەو کاتــە هەو لە مناڵدان یا لە فالوبەکاندا دروســت دەکەن رەنگە ئەو جۆرە هەوانە ببنە هۆی نەزۆکی، لەبەر ئەوەی ئەو ژنەی لەوەوپێش ئەو جۆرە هەوانەی بووە نابێت بەهیچ جۆرێك لەولەب دابنێت.

- هەروەها قەدەغەی دانانی لەولەب لەو ژنانەش دەکرێت کە تا ئێستا منداڵی نەبوە، لە ترسی ئەوەی نەوەك بەهۆی هەوکردنەکەوە توشی نەزۆکی ببێت.

- رودانی سکپڕی لەدەرەوەی مناڵدان لە کاتێکی پێشودا.

- بەکارهێنانی دژەکانی هەوکردن بۆ ماوەیەکی زۆر.

- ئەگەر کەوتنە ســەرخوێن بەهێز بوو و ماوەکەی درێژ خایەن بوو لەوانەیە لەولەبەکە ببێتە هۆی خراپکردنی بارەکە.

- ئەگەر مناڵدان زۆرکراوە بوو.

پاش مناڵبوون بۆ سێ مانگ چاوەڕێ دەکرێت پێش دانانی لەولەب تا مناڵدان بە تەواوی قەبارەی سروشــتی خۆی وەردەگرێتەوە، لەپاش لەبارچونی کۆرپەلەش دوو سوڕی مانگانە دەبێت تێپەڕ ببێت ئەوسا لەولەبەکە دابنرێت.

پ: خراپیەکانی لەولەب چین؟

□ لەولەب ئەگەری چەند خراپیەکی هەیە بەڵام نابنە هۆی ئەوەی واز لەدانانی بهێنین گرنگەکانیان ئەمانەن:

1. لەوانەیە وابکات خوێنی کەوتنەسەرخوێن لە ئاسایی زۆرتر بێت.

2. لەوانەیە لە دەرەوەی کاتەکانی کەوتنە سەر خوێن، خوێنبەربوون ڕوبدات، بەزۆریش ئەوە لەکاتی هێلکەداناندا رووده‌دات.

ئەگەر ئەم خوێنبەربوونە کەم بوو لەوانەیە لەئەنجامی دانانی لەولەبەکەوە، منداڵدان گرژبێت ئەو حاڵەتە دروست بکات، بەتەواوی خوێن لێ ڕۆیشتن لەپاش دوو سوڕ یا سێ سوڕی مانگانە خۆی لەخۆیەوە نامێنێت.

بەڵام ئەگەر خوێنبەربوونەکە زۆربوو و ئازاری لەگەڵدا بوو، لەوانەیە ئەوە بەڵگەیەك بێت بۆ بوونی هەوکردن یا توشبوون بەنەخۆشییەك لەناوپۆشی منداڵداندا یا لە جۆگەبەرزەکانی زاوزێ دا، دووبارە لەوانەیە لەئەنجامی سکپڕبوون لەدەرەوەی منداڵدانیشەوە پەیدا ببێت یا لە ئەنجامی لەبارچوونەوە، هەرچەندە هێزی خوێنبەربوونەکە زۆر بێت پێویستە کەسەکە سەردانی پزیشك بکات.

مەترسییەکانی تووشبوونی نەخۆشی:

بەزۆری تووشبوون بریتییە لەهەوکردنی تیژ لەجۆگەکانی فالوبدا، بەڵام ئەم توشبوونە دیسانەوە بەهەندێك هۆکارەوە بەستراوە کەبەئاسانی مرۆڤ دەتوانێت خۆی دووربخاتەوە لێیان وەك:

- پاراستنی تەندروستی کەم.

- بوونی هاوسەرێکی بایەخنەدەر بەپاراستنی تەندروستی.

- فرەچەشنی لە پەیوەندییە سێکسیەکاندا.

- دووبارە بوونەوەی توشبوونی زێ بە نەخۆشیەکان.

- توشبوون ێکی لەوەوپێش لەناوپۆشی منداڵدان یا لە جۆگەکانی فالوب.

ئەگەری رووداني سکپڕی لەدەرەوەی مناڵدان:

لەگەڵ ئـــەوەی ئەم ئەگەرە لاوازە بەڵام بەدوریـــش نازانرێت چونکە لەولەب خۆی بەتەواوی رێگر نابێت لە رۆیشتنی تۆوەکان بۆ جۆگەی فالوب و لەوێش هێلکەکە دەپیتێنرێـــت، ئەگـــەر هێلکە پیتراوەکـــە لە جۆگـــەی فالوبدا مایەوە لەبـــری ئەوەی دابەزێتەنـــاو مناڵدانەوە ئەوا ســـکپڕبوون لـــەدەرەوەی مناڵـــدان دا روودەدات. ئەگەر کەوتنەســـەرخوێن دواکەوت و ئازار لەسکدا رووی دا پێویستە زۆر بەخێرایی سەردانی پزیشك بکات ئەویش دەست دەکات بە لێنۆڕین بەپێی جۆری ئازارەکە.

پ: بۆچی ئامۆژگاری ژنی گەنج کە هێشتا مناڵیان نەبووە، ناکرێت بۆ دانانی لەولەب؟

□ چونکـــە لەولـــەب مەترســـی تووشـــکردنی جۆگـــە زاوزێیەکانی ســـەرو بەهەوکردن زیاد دەکات و لەوانەشە ئەوەش ببێتەهۆی نەزۆکی. چونکە بوونی لەولەب خۆی لەخۆیدا گواســـتنەوەی میکرۆبەکانی نەخۆشی لە زێ وە بۆناو مناڵدان، زیاتر دەکات، و لەپاشتریشـــدا بۆ جۆگەکانی فالوبیش. درێژەکێشانی هـــەوەکان و دووبارەبوونەوەیان لەجۆگەکانی فالوبـــدا دەبێتەهۆی گرتنیان و ئەوەش دەبێتەهۆی ئەوەی تۆوەکان نەتوانن بگەنە هێلکۆکە، بۆیە پزیشکەکان حەزناکەن ژنی گەنج بخەنە بەردەم ئەم مەترسییە.

پ: ئایا رێی تێدەچێت لەولەب یارمەتی تووشـــبوون بەشێرپەنجەی مناڵدان بدات؟

□ شتێك نییە ئەوە بسەلمێنێت، لەگەڵ ئەوەشدا پزیشك خۆی بەدووردەگرێت لـــە دانانی لەولەب بۆئەو ژنانە ئەگەر لێنۆڕین پێشـــانی دا (لێنۆڕینی توێژاڵ وەرگرتن Frotis) کە هەندێك خانەی ناسروشتی لەمناڵداندا هەیە.

پ: ئایا دانانی لەولەب هەندێک جۆری هەستیاریتی دروست دەکات؟

□ ئەمە شـتێكی چەسـپاوە، چونكە لەولەب هەندێك توشبوونی زۆر كەم لەناوپۆشی منداڵداندا دروست دەكات بەڵام لەهەندێك ناوچەی دەوری منداڵداندا دەبێتەهۆی هەستداریەتی وەك، پەڵەی پێست (یا زیپكەی خوراندان) یا عازەبە لـە جۆرە كۆنەكەی یا ئەكزیمـا، هەروەها لەوانەیە هەسـتداریتی پێڵوەكانی چاو یا كۆرنیا یا كۆتایی چـاو بكرێتەوەو ببێتەهۆی پەیداكردنی ئازارێك كە هۆكەی دیار نەبێت. پاش لابردنی لەولەبەكە هەموو ئازارەكانی پێست و چاو بەزوویی لادەچن.

پ: بۆچی پێویسـتە لەکاتی بوونی لەولەبدا هیچ جۆرە دژەزیندە (ئەنتی بایۆتیک) ێک بەکارنەیەت؟

□ چونكە ئەم جۆرە دەرمانە چالاكـی لەولەب كەم دەكاتەوە، لەبەرئەوەی دەبێتەهـۆی كەمكردنەوەی هەوەكانی ناوپۆشـی منداڵـدان بۆنموونە لەكاتی بەكارهێنانی ئیسـپرین دا مەترسـی سـكپڕبوون دووجا دەبێـت، ئەگەر ژن چارەسـەری دژی هەوكردنی بەكارهێنا ئەوا پێویستەلەماوەی پیتێتی دا زۆر ئاگاداری خۆی بێت.

پ: ئایا لەولەب جۆری هەیە؟

□ بەڵێ، دە جۆری هەیە، لەگەڵ ئەوەی زۆربەیان لە ماددەی مس پێكهاتوون بەڵام هەریەكەیان تایبەتییەكی دیاریكراوی هەیە یارمەتی پزیشـك دەدات بۆ ئەوەی لێیان هەڵبژێرێت.

هەندێكیـان بۆ هەموو كەس دەبن، هەندێكی دییان تەنها بۆ منداڵدانی بچووك

دەبن، هەندێکــی دیکەیان بۆ منداڵدانی دەرچە گەورە دەبــن. دەربارەی ئەو ژنەش کە کەوتنەســەرخوێنی زۆروبەئازارو درێژخایەنە لەولەبێکی بۆ دادەنرێت کە بەهەردوو هۆرمۆنی پرۆجیســترۆن و ئیسترۆجین تێرە. پزیشــك خۆی بەتەنها بڕیار دەدات کام جۆر لەولەب بۆژنێك دەگونجێت ئەوەش پاش لێنۆڕینێکی تەواوی ژن دێت.

پ: چۆن لەولەب دادەنرێت؟

- لەســەردانی یەکەمی پزیشك دا، پزیشــکەکە لێنۆڕینێکی تەواوی ژنەکە دەکات بۆئــەوەی دڵنیابێــت لــەوەی هیچ شــتێك نییە ڕێگربێــت لە دانانی لەولەبەکەدا، لەپاشتردا جۆری ئەو لەولەبەی بۆ دیاری دەکات کەبۆی گونجاوە، لەگەڵیشیدا چارەسەرێکی بۆ نەخۆشــیە درمەکان بۆ دەنوسێت. پێش دانانی لەولەبەکە بە شــەش ڕۆژ ژنەکە دژە زیندە (ئەنتی بایۆتیك) لەڕێگای دەم و لەڕێگای زێ وە وەردەگرێت.

دانانی لەولەبەکە لەنێوان ڕۆژی ســێیەم و ڕۆژی دەیەمی کەوتنەسەرخوێن دا دەبێت، هەروەها پێویستە ڕاستەوخۆ پاش کەوتنەسەرخوێنیش مەوعیدێك لە پزیشك وەربگرێت بۆ ســەردانەوەی. دانانی لەولەب لە منداڵداندا کردارێکی خێرایەو ئازاریشی کەمە. لەولەبەکە بەهۆی مەقاشــێکی تایبەتییەوە دەخرێتــە ملی منداڵدانەوە. لەپاش دانانی دوو پەتکی درێژی لێوە شۆڕ دەبێتەوەو ملی منداڵدان دەبڕن بەرەو زێ.

بەهــۆی دانانەکــەوە خوێنبەربــوون ێکی کــەم ڕوودەدات، ئەوەش شــتێکی ئاســاییە. ئەو خوێنبەربوونە بەزۆری لەگەڵ ڕۆژە کۆتاییەکانی کەوتنە ســەرخوێندا تێکەڵ دەبێت. پاش کەوتنەسەرخوێن دواتر پێویستە ژنەکە سەردانی پزیشك بکاتەوە بۆئەوەی بەتەواوی لە شــوێنی لەولەبەکە دڵنیا بێت، هەروەها پزیشك پەتەکان کورت دەکاتەوە بۆ ئەوەی لەکاتی پەیوەندی سێکسی دا ناڕەحەتی نەکات.

پ: پاش دانانی لەولەبەکە کەی پێویستە سەردانی پزیشک بکرێتەوە؟

☐ بەزۆری دانانی لەولەب هیچ کێشەیەك دروست ناکات لەگەڵ ئەوەشدا پێویستە پاش ساڵێك لەدانانی سەردانی پزیشك بکرێتەوەو باشترە هەر شەش مانگ جارێك بێت کە تیایدا پزیشك تویژاڵ لە زێ و لە مناڵدان بۆ لێنۆڕین وەردەگرێت، لەدەرەوەی ئەم سەردانە خولیانە پێویستە سەردانی پزیشك لەم حاڵەتانەشدا بکرێت:

- ئەگەر خوێنبەربوون لەدەرەوەی کاتی کەوتنەسەرخوێن دا رووی دا.

- ئەگەر ئازار لەخواروی سکەوەبوو.

- ئەگەر ژنەکە ئیتر نەیتوانی بەپەنجەی هەست بەبوونی هەردوو پەتکەکانی لەولەبەکە بکات.

- ئەگەر ژنەکە هەستی بە لێچۆڕینێکی شلەی نائاسایی زێ کرد کەئەوەش بەڵگەی بوونی هەوکردنە. - ئەگەر کەوتنەسەرخوێن دواکەوت.

پ: لەحاڵەتی توشبوون بەنەخۆشییەکی ژنانە لەولەبەکە لادەبرێت؟

☐ ئەمە پەیوەندی بەجۆری توشبوونەکەوە هەیە، بەشێوەیەکی گشتی چارەسەری حاڵەتەکە دەکرێت نەك لابردنی لەولەبەکە.

پ: ئایا ڕوودەدات لەولەبەکە لەخۆیەوە بێتە دەرەوە؟

☐ ئەم حاڵەتە زۆر بەدەگمەن روودەدات ئەوەش بە تێکڕای (4٪)ە لەژناندا.

دەبێت لەولەب پاش دانانی لەسێ مانگی یەکەمدا لەکاتی کەوتنەسەرخوێن یا لە پێشتردا دەربهێنرێت لەم حاڵەتانەی خوارەوەدا:

- ئەگەر لەکاتێکی زۆر نزیك لەمنداڵبوونەوە دانرابوو.

- ئەگـــەر نوکێك لە مناڵدانـــدا پەیدابوو، یا ئەگەر دەرچـــەی مناڵدان فراوان بوو.

لەژنێکی گەنج دا کەهێشـــتا منداڵی نەبووە، پێویستە بەردەوام دڵنیا ببینەوە لەبوونی لەولەبەکە لە شوێنی راستی خۆی دا. بۆئەم مەبەستە ژن دەتوانێت بە پەنجەی ســـەری پەتکەکە لەبنی زێ دا بدۆزێتەوە، ئەگەر هەستی بە بوونی پەتکەکە نەکرد یا هەســـتی کرد پەتکەکە زۆر درێژ بۆتەوە یا پەنجەی بەر لەولەبەکە کەوت، پێویســـتە یەکسەر سەردانی پزیشك بکات.

پ: ئایا دەتوانرێت لەولەب پاش نەشتەرگەری قەیسەری دابنرێت؟

□ بەڵێ بەمەرجێك کرداری نەشـــتەرگەرییەکە بە سروشتی رووی دابێت و هیچ هەوکردنێکی بەدوادا نەهاتبێت. پاش نەشـــتەرگەری قەیسەری پێویستە بۆمـــاوەی چەند مانگێك چـــاوەڕێ بکەین پێش دانانـــی لەولەب تا بەتەواوی برینەکانی مناڵدان سارێژدەبنەوە. ئەگەر دانانی لەولەب پاش دوو نەشتەرگەری قەیســـەری هات پێویستە داوا لە پزیشك بکرێت وێنەیەکی تیشکی بۆ مناڵدان بگیرێت تا لەبارەی برینەکە دڵنیا بێت.

پ: تاچەند دەتوانرێت پارێزگاری بەلەولەبەوە بکرێت؟

□ ماوەکە لەنێوان دوو ساڵ و چوارساڵدا دەبێت بەپێ ی جۆری لەولەبەکە، پزیشك خۆی بڕیاری لابردنی لەولەبە کۆنەکە دەدات.

پ: ئایا دەتوانرێت سـەرقاپی ژن (کەنایەڵێت خوێنی کەوتنەسـەرخوێن دەربچێت Jampons) لەگەڵ بوونی لەولەب دابنرێت؟

□ بەڵــێ بەڵام لەگــەڵ دانانی ئاگاداری دیاریکراودا لەترســی توشــبوون بەهەوکردن.

- لەکەوتنەســـەرخوێنە یەکەمەکانــدا واتە لەدوای دانانی لەولەبەکە ســانتی ئاسایی بەکاربهێنە.

- لەکاتی نوستندا سانتی بەکاربهێنە نەك سەرقاپەکان.

- سەرقاپەکان زوو زوو بگۆڕە.

- لەســـەرەتادا ســـەرقاپەکە بەهێواش دەربهێنە بۆئـــەوەی پەتکی لەولەبەکە دەرنەکەوێت چونکە لەسەرەتادا درێژە.

پ: ئایا پەتکی لەولەب بۆ مێرد ناڕەحەتی دروست دەکات؟

□بـــەزۆری ناڕەحەتــی دروســـت ناکات چونکـــە زۆر باریك و تـــەڕە، بەڵام هەندێکجــار روودەدات کە مێرد ناڕەحەت بێــت بەتایبەتی ئەگەر پەتکەکان زۆر کورت بوون و ئەمەش حاڵەتێکی دەگمەنە.

ڕێگری لە سکپڕبوون بە پشت بەستن بە چاودێری ماوەی پیتێتی:

ئەم رێگایە زۆر باوەڕپێکراو نیە بە تەواوی، لەبەر ئەوە بە رێگایەکی کاریگەر بۆ قەدەغەکردنی ســکپڕی دانانرێت تەنها رێگــا دەدات بە دوورکەوتنەوەی منداڵبوون ەکان لە یەکتری، لە قۆناغێکی پێشـــتر پەنا برا بۆ ئەم رێگا واتە ئەو کاتەی کە لەولەب دانان یا حەپەکانی دژە سکپڕی بڵاونەبوونەوە.

ئــەم ڕێگایە بەندە بە چاودێریکردنی ســوڕی مانگانــەی ژن بۆ دیاریکردنی ماوەی پیتێتی بە وردی بۆ ئەوەی لەو ماوەیەدا ژن و پیاو خۆیان بەدوور بگرن لەکاری سێکســی، خۆپارێزی سێکسی بەو شێوەیە ڕەنگە بەرئەنجامی تەواو نەدات بەدەستەوە چونکە پێویســتی بە ســوڕێکی مانگانــەی زۆر ڕێك و پێك هەیە بــە وردی، هەروەها پێویستی بەوە هەیە کە هیچ تێکچوونێك لە کاتەکانی هێلکەداناندا ڕوی نەدابێت.

ڕێگای ئۆجینۆ Ogino:

دەتوانرێت ئەم ڕێگایە بە باشترین جۆری دابنرێت چونکە حساب بۆ ڕێکەوت و بێ بەختیش دەکات. لەو سوڕی مانگانەیەی کە لە 28 ڕۆژ پێکهاتووە هێلکەدان لەنێوان ڕۆژەکانــی چواردەهەمــین و هەڤدەهەمینی ســوڕەکەدا ڕودەدات. ژنەکە لەو ماوەیەدا خۆی بەدوور دەگرێت لە پەیوەندی سێکسی، لە ڕۆژەکانی نۆ و دەوە تا ڕۆژەکانی بیست هەمینی بەلای کەمەوە بەوەش حسابی ماوە مانەوەی تۆوەکان بە زیندوی دەکرێت.

ڕێگای بیلینگ Billing:

وەك ڕێگاکەی ئۆجینۆ کە لە پێشەوە باسکرا بڕواپێکراو نیە ئەم ڕێگایە بەندە بە چاودێریکردنی لیچۆڕینی زێ وە کە لە ڕۆژەکانی دە و چواردەی سوڕی مانگانەکەدا زۆرە، هەر کەئەم لیچۆڕینە ڕوودەدات پێویستە واز لە کاری سێکسی بهێنن کە لە پاش چەند ڕۆژێك دەتوانن دەست پێ بکەنەوە بەهۆی زۆری لیچۆڕینەوەکەوە یا دەردانی زێ وە. ئەم ڕێگایە داوا لەژن دەکات کە بە وردی خەسڵەتەکانی جەستەی خۆی بزانێت بۆ ئەوەی ئەم جۆرە لینۆڕینە تێکەڵ نەکات لەگەڵ دەردراوەکانی دیکەی زێ دا.

ڕێگای چاودێری پلەی گەرمی:

ئــەم ڕێگایە بەندە بــە توانای دیاریکردنی مــاوەی پیتیەتی ژنەکەوە بەهۆی وەرگرتنی پلەی گەرمای ڕۆژانە.

چونکە لە رۆژێکی دواتری هێلکەداناندا پلەی گەرمی لەش دەگاتە سەروو 37 پلە بەیانیان ئەوەش بەردەوام دەبێت تا دەستپێکردنی کەوتنەسەرخوێن لە راستیدا ئەم رێگایە رودانی هێلکەدانانمان پێ رادەگەیەنێت پاش رودانی نەك لە پێش ئەوەی رووبدات.

باشییەکەی ئەوەیە کە رێگا دەدات بە زانینی ئەوەی کە ئایا سوڕی مانگانەکەی رێکو پێکە یا نارێکو پێکە. رێگاکە لەوەدایە کە پلەی گەرمی رۆژانە پێش هەڵسان لە جێگادا وەربگیرێت، پاش ئەم چاودێریە بە تەواوی بۆ ماوەیەکی باش دەتوانرێت لە وەرگرتنی پلەی گەرمی بوەستین ئەو کاتە ژنەکە بە وردی دەتوانێت ماوەی پیتێتی خۆی بە چەسپاوی بزانێت. لەگەڵ هەردوو رێگاکەی پێشودا ئەم رێگایە رێگا نادات بەکاری سێکسی تەنها لە دە رۆژی سوڕەکەدا نەبێت.

پارێزەری نێر (کەبوت):

رێگایەکی بەرگریە نێر بەکاری دەهێنێت، زۆر کاریگەریشە بە مەرجێك بە راستی بەکار بێت. لە باشیەکانی ئەوەیە کە مرۆڤەکە لە نەخۆشیە سێکسیە درمەکان بە تایبەتی سیدا دەپارێزێت. پارێزەری نێر کەبوت لە دەرمانخانەو سوپەرمارکێتەکان بە بێ رەچەتە دەفرۆشرێت و بۆئەوەی بەکارهێنانی پارێزەرەکە کاریگەر بێت پێویستە رەچاوی هەندێك رێسا بکرێت لەوانە:

- کەبۆتەکە تەنها بۆ یەك جار بەکار بێت.

- پێویستە بە ماددەی فازلین چەور نەکرێت.

- پێویستە تەڕ بکرێت یا چەور بکرێت بە ماددەیەك کە لە دەرمانخانەکان دەفرۆشرێت و و بنچینەکەی ئاوە.

- پێویســتە زۆر ڕانەکێشــرێت، هەروەهــا پێویســتە لە پێشــەوەی ماوەیەك بهێڵرێتەوە بۆ ئەوەی کەتۆوەکە ڕژا تێی بچێت.

- پێویستە زۆر بەئاگا بین لەوەی لەکاتی دانانیدا بە نینۆك نەڕوشێت.

- پێویستە پاش ڕژاندن چووك ڕابکێشرێتە دەرەوە پێش ئەوەی خۆی بنیشێتەوە لە ترســی ئەوەی نەوەك تۆواوەکە لە کەبۆتەکەوە بڕژێتــەوە ناو زێ لەکاتی دڕاندنی کەبۆتەکە لە کاتی کارە سێکسیەکەدا یا مانەوەی لە زێ دا لەکاتی دەرکێشانەوەی چوکدا ئەوا ئەگەری سکپڕبوون بەرز دەبێت.

ئێستا جۆرێك لە کەبوت هەیە کە ژن خۆی بەکاری دەهێنێت بەوەی کە خۆی دەیخانە ناو زێ وە.

بەرگری لە سکپڕبوون لە تەمەنی دوای چلساڵیدا:

لەگــەڵ چون بەتەمەندا پیتێتی ژن دادەبەزێت لەگەڵ چونە ناو تەمەنی چل ســاڵیەوە، توانای ســکپڕبوون زۆر دادەبەزێت وای لێدێت لە دوای تەمەنی چل و پێنج ساڵیەوە نیمچە نەمان دەبێت.

دابەزاندنــی پیتێتی بەهــۆی کەمــی دەردراوە هۆڕمۆنەکانــی هێلکەدانەوە دەبێــت، هەروەها بەهۆی هێلکۆکەکانی ناویەوە دەبێت. لەهەمان کاتدا توانای ئەندامە سێکسیەکان کەم دەبنەوە بۆ ئەوەی بەکار و فەرمانەکانی خۆیان هەستن.

لەگەڵ ئەوەشــدا ئەگەری ســکپڕ بوون هەر هەیە. لەبەر ئەوە بەکارهێنانی ڕێگرەکانی ســکپڕی لە تەمەنی چل ســاڵی و دواتر دا هــەر دەمێنێت. لە تەمەنی چل ساڵی ژن وا هەست دەکات کە هێشتا گەنجەو حەز دەکات لەمێیەتیەکەی دڵنیا بێت و لە

هەمان کاتیشدا لە سکپڕبوون دەترسێت، لەبەرئەوە پیلە بازییەکی لا دروست دەبێت لە نێوان ئەو ئارەزووەی کە جەسارەت ناکات دەری بڕێت و لە نێوان ترس لە سکپڕی لەبەر ئەوە زۆربەی جار حەز لە لابردنی ڕێگرەکانی سکپڕی دەکات.

پ: ئایا پێویستە بەدواداچون بکەین بۆ حەپەکانی دژە سکپڕی دوای تەمەنی چل ساڵی؟

□لە دوای تەمەنی چل ساڵی پێویستە بۆ بەکارهێنانی حەپەکانی سکپڕی کەمێك دان بەخۆمان دا بگرین و لەسەر خۆ بیربکەینەوە، چونکە دەبنە هۆی زیادکردنی توشبوونەکانی دڵ لەم تەمەنەدا، لەبەر ئەوە پزیشك دەرمانی ئاوێتە لە ئیسترۆجین و پرۆجسترۆن بە ژەمی کەم دەنوسێت. بەو مەرجەی لە ژنەکەدا ئامادەباشی نەبێت بۆ توشبوون بەم نەخۆشیەو لە خێزانەکەدا توشبوونی لەو بارە نەبێت سەرەرای ئەوەش ژنەکە جگەرەکێش نەبێت چونکە جگەرە کێشان لەم حاڵەتەدا حەوت جار مەترسی توشبوونەکانی دڵ زیاد دەکات.

لەم حاڵەتەدا ئامۆژگاری ئەوە ناکرێت کە ژنەکە حەپە وردە میکرۆسکۆبیەکان بەکاربهێنێت کە تەنها لە پرۆجسترۆن (Micropilules progestatives) پێکهاتون. لەبەر ئەوەی کاریگەرییان نیە چونکە لەو کاتەدا هێلکەدان پرۆجسترۆنی تەواو نارێژن کە بەش بکات. لە دوای تەمەنی چل و پێنج ساڵی رای پزیشکەکان بەرامبەر بەکارهێنانی حەپەکان جیاوازە چونکە لە کاتێکدا هەندێك پزیشك ئامۆژگاری بەکارنەهێنانی دەکەن چونکە دەبێتە هۆی ڕێکخستنی سوڕی سوڕی مانگانە لە کاتێکدا کە خۆی لەم قۆناغەدا تێکچووە، هەروەها دەبێتە هۆی لابردنی تێکچوونەکانی دی کە لە ناهاوسەنگی هۆرمۆنیەوە پەیدا دەبن، بەڵام مەترسیەکانی تێکچوونەکانی دیکەی دڵ زۆرن و،بۆ ژنی جگەرە نەکێش دەبێتە سێ ئەوەندە گومانی تێدا نیە کە بۆ ژنی جگەرەکێش زۆر زیاتر دەبێت.

بۆ ئەو ژنانەی کە تەمەنیان لە چل و پێنج و زیاترەوەن واباشە پێکهاتووەکانی پرۆجستـرۆن بەکاربهێنن. چونکە سـەرەرای کاریگەرییان دژی سـکپڕی دەبێتە هۆی جێگرتنەوەی کەمی ئەو پرۆجستـرۆنەی کە لە بەشـی دووەمی سـوڕی مانگانەدا کەم دەکات.

پ: باشترین رێگای رێگرتن لە سکپڕی پاش تەمەنی چل ساڵی چییە؟

□ زۆر جار کەوتنە سـەرخوێن رێك و پێکە لەبەر ئەوە باشـترین رێگا بۆ قەدەغەی سکپڕی ئەوەیە کە تێکچوونی لاوەکی دروست ناکات، واتە لەولەب یا رێگرتن لە سکپڕی لە رێگای زێ وە لە حاڵەتی بوونی ئەو تێکچوونانەی لەگەڵ ماوەی پێش تەمەنی نائومێدیدا دێن واباشە رێگای هۆرمۆنی بەکار بێت.

لەولەب:

رێگایەکی نایابە بۆ رێگرتن لە سکپڕی و بۆ ئەو ژنانەش کە تەمەنیان لە چل دایە یا سـەروترن. بێگومان ئامۆژگاری بەکارهێنـان ناکرێت بۆ ئەو ژنەی کە خوێنی کەوتنە سـەرخوێنی زۆرە و سورەکەی نارێك و پێکە، هەروەها قەدەغەی بەکارهێنانی دەکرێت لە حاڵەتی بوونی وەرەم لە منداڵدانـدا.

دەشتوانرێت نەرمی پیشان بدرێت لە بەکارهێنانیدا تا تەمەنی نائومێدیش.

رێگرتن لە سکپڕی لە رێگای زێ وە:

پاش تەمەنی چل ساڵی و بە تایبەتی پاش چل و پێنج ئامۆژگاری بەکارهێنانی لەناوبەرەکانی تۆو دەکرێت لە شێوەی دەنکۆڵە یا سەرقاپدا، لەم تەمەنەدا پیتێتی زۆر کزە.

رێگری سکپڕبوون لە رێگای زێ وە: لەم رێگایەدا ماددەی کیمیایی بەکاردێت بۆ ئەوەی تۆوەکان بکوژێت و دەخرێتە ناو زێ وە.

بەکارهێنانی ئەم ماددانە پێویستە زۆر بە وردی بکرێت بۆ ئەوەی کاریگەری تەواو ببەخشێت، لەبەر ئەم هۆیەیە کە کەمی کاریگەرێتی ئەم ماددانە بە زۆری لە ئەنجامی نا وردی و نا بایەخی تەواوەوە دێت زۆرتر لەوەی لە ئەنجامی ماددەکان خۆیانەوە دێن.

دوو ڕێگا هەیە بۆ دژە سکپڕی لە ڕێگای زێ وە:

- بەکارهێنانی پەردەی بەربەست: ئێستا واز لەم ڕێگایە هێنراوە پاش ئەوەی ماددە کیمیایە لەناویبەرەکانی تۆو بەکارهێنران.

- ماددە لەناو بەرەکانی تۆو.

پەردەی ڕێگر:

ڕێگرێکی جێگەییە لە حەفتاکانی سەدەی پێشودا بەکار دەهات، و بەربەستێکی ئامێری (ماددی) لەبەردەم تۆوەکاندا دروست دەکات و ناهێڵێت بچنە ناو زێ وە دەتوانرێت کاریگەری پەردە بەربەستەکە زیاتر بکرێت لە ڕێگای سواغدانی بە ماددەیەکی کیمیایی لەناوبەری تۆوەکان.

پەردەی بەربەست بریتییە لە ئەڵقەیەکی ڕەق و لە ناوەڕاستەکەیدا زەمبەڵەکێکی تێدایە. دەمی ئەڵقەکە بە پەردەیەکی تەنك گیراوە. کە لە ماددەی لانکس پێکهاتوە ئەو ماددەیەش لە ئاووگی هەندێك ڕووەك وەردەگیرێت. ئەم پەردە بەربەستە بە قەبارەی جیاواز کە بۆ هەمە چەشنە ژن گونجاوە، لە دەرمانخانەکان دەست دەکەوێت، دەخرێتە بنکی زێ وە بەشێوەیەك کە ملی منداڵدان بە تەواوی دادەخات بەشێوەیەك بەشە ڕەقەکەی بە تەواوی بنوسێت بە لاکانی ملی منداڵدانەوە. پێویستە زۆر بە وردی پەردە بەربەستەکە لە شوێنی تەواوی خۆیدا دابنرێت، ئەمەش نایەڵێت بە بڵاوی بەکاربێت لەگەڵ ئەوەی ڕێگایەکی کاریگەرە لە دژی سکپڕبووندا.

باشییەکانی پەردەی بەربەست:

- هیچ زیانێکی بۆ تەندروستی نییە.

- کاریگەرییەکی باشی لە دژە سکپڕی دا هەیە.

- راستەوخۆ پاش لابردنی رێگا دەدات بە سکپڕبوونەوە بەبێ ئەوەی پێویست بە چاوەڕێکردن بکات بۆ ماوەی مانگێك یا چەند مانگێك.

- زۆر بە باشی پارێزگاری دەکات دژی نەخۆشیە سێکسیە گوێزراوەکان چونکە بەربەستێك لەبەردەم تۆوەکاندا دروست دەکات هەروەها لەبەردەم ئەو میکرۆبانەی لەگەڵ تۆوەکەدا دێنە زێ وە، هەروەها ئەو ماددە کیمیاییەی کە پەردەکەی پێ سواغ دەدرێت ماددەیەکی کوژەری زۆرێك لە بەکتریا نەخۆشخەرەکانیشە.

خراپییەکانی:

کاری سێکسی لەخۆوە ناهێڵێت بەهۆی ئەو هەموو خۆپارێزیە لەکاتی بەکارهێنانی دا چونکە پێویستە:

- پێش هەموو کارێکی سێکسی پەردەکە دابنرێت هەرچەندێك کاتی سوڕی مانگانەکە بێت.

- پێویستە پێش کارە سێکسیەکە بە چوار سەعات دابنرێت و نابێت لابرێت دوای کارە سێکسیەکە تا چوار سەعاتی دی.

- سواغکردنی پێش کارە سێکسیەکە بە ماددە کیمیاییەکەی تۆوەکان دەکوژێت.

- سەر لەنوێ سواغکردنی بەو مەڵحەمەی کە تۆوەکان دەکوژێت پێش کارێکی سێکسی دی.

- زێ پێش و پاش کارە سێکسیەکە پاك نەکرێتەوە بۆ ئەوەی ماددە کیمیاییەکە کاریگەریەکەی لانەچێت.

پاراستنێکی ناکاریگەر پێش و پاش پەیوەندی سێکسی:

- ئەگەر باش لە شوێنی خۆیدا دانەنرابوو.

- سواغدانی بە ماددە لەناو بەرەکە پێش کارە سێکسیەکە، لەبیر چوو.

- زوو شتنی زێ.

- لەوانەیە هەندێك کەس توشی هەستداریەتی بێت بە بەکارهێنانی لەناوبەرەکانی تۆو.

تۆو لەناوبەرەکان:

ڕێگایەکی نوێ و کاریگەرە بۆ دژە سکپڕی بە مەرجێك ڕەچاوی ڕێساکان بکرێت:

لەم ڕێگایەدا ماددە کیمیاییەکان بۆ لەناوبردنی تۆوەکان بەکاردێن، ئەم مادانە لە دەرمانخانەکان دەفرۆشرێن و هیچ پێویستیشیان بە ڕەچەتەی پزیشك نیە، بەڵام تا ڕادەیەك گرانن.

پێش دەستکردن بە کارە سێکسیەکە ماددە کیمیاییە لەناوبەرەکەی تۆو دەخرێتە بنکی زێ و سەرەتای ملی مناڵدانەوە و سوڕی مانگانەکەش لەهەر ڕۆژێکدابێت، هەر دەبێت.

مادده کیمیاییه لەناوبەرەکانی تۆو چەند شێوەیەکیان هەیە:

- حەپی ورد.

- سەرقاپ لەشێوەی ئیسفەنجێکی بچووکدا کە بە مادده لەناوبەرەکە سواغ دراوە.

- مەڵحەم.

هەموو پاکەتێك رێنمایی تەواوی لەگەڵ وێنەی روونکردنەوەدا لەگەڵدایە.

پ: ئایا ئەم رێگایە تەنها بۆ جۆرێکی دیاریکراوی ژن لەبارە؟

☐ بەشێوەیەکی گشتی تۆو لەناوبەرەکان بۆ هەموو ژنێك دەبن و بەتایبەتی بۆ ئەم ژنانە:

- ئەو ژنەی حەز بە لەولەب یا حەپی دژی سکپڕی ناکات.

- ئەو ژنەی کە ماوەیەکی کەمە منداڵی بووە.

- ئەو ژنەی شیر دەدات بە منداڵ.

- ئەو ژنەی لە چل ساڵی تێپەڕبووەو پیتیەتەکەی لاوازبووە ئێستا لەسەدا پێنجی ژنان حەز بەم رێگایە دەکەن.

باشەکانی:

- هیچ جۆرە ژەهراوی بوونێك دروست ناکات.

- پێویستی بە رەچەتەی پزیشك نییە.

- بەئاسانی دادەنرێت، هەروەها بە نهێنی ئەگەر ویستمان لە بنکی زێ دا پێش کارە سێکسیەکە بە ماوەیەکی کەم.

لەم بوارەدا دەڵێین:

- کاریگەری لەناوبەرەکان بەشێوەی حەپ پاش دە خولەك دەست پێ دەکات.

- کاریگەری مەڵحەمەکان خێراترن.

- کاریگەری حەپەکان بۆ ماوەی 4 سەعات و مەڵحەمەکان بۆ ماوەی 8 – 10 سەعات دەمێنێتەوە.

- یارمەتی تەڕکردنی دیوارەکانی زێش دەدەن.

- زێ لەو میکرۆبانە دەپارێزن کە لەگەڵ تۆوەکانەوە دێنە ژورەوە جگە لە میکرۆبەکانی فەرەنگی (سفلس) و سۆزەنك، بەڵام بۆ لەناوبردنی میکرۆبەکانی سیدا بە تەواوی نازانرێت.

- ڕێگا بەژنەکە دەدات کە سکی هەبێت، ئەگەر جارێکی دی ویستی داینەنێت، بێ ئەوەی پێویستی بە ماوەیەك چاوەڕوانی بێت.

- هەروەها توێژینەوەکان پیشانیان داوە کە نابێتە هۆی تێکچوونی کۆرپەلە ئەگەر ژنەکە ویستی سکی هەبێت.

خراپیەکانی:

- ئەگەر بە باشی خۆنەبەستینەوە بە مەرجەکانی بەکارهێنانەوە، ئەوا بەرئەنجامەکەی خراپە.

- پێویستی چەورکردنەوەی زێ بەلەناوبەرەکەوە بۆ پەیوەندیەکی دیکەی سێکسی چونکە لەبیرچونی ئەوە دەبێتە هۆی بەرئەنجامی حەز لێ نەکراو، چونکە چەورکردنی بەکەم کاریگەری بۆ جاری دی نابێت.

- دەبێتە هۆی هەندێك هەستداریەتی وەك، هەستکردن بە بوونی سوتانەوە یان وروژاندنی پێست لە زێ دا.

- دەردانێکی زێی ناخۆش پاش کارە سێکسیەکە.

- ناتوانرێت بە سابوون زێ پاك بکرێتەوە. پێش کارە سێکسیەکەو پاش کارەکەش بە 8 سەعات بۆ ئەوەی لەناوبەرەکە کاریگەریەکەی لەدەست نەدات، تەنها دەتوانرێت دەرەوە بە ئاو پاك بکرێتەوە.

- نازانرێت کاریگەری ئاوی دەریا چی یە بەسەر ئەم ماددەیەوە بۆیە لەکاتە پشووەکان و مەلەکردن لە دەریادا، پێویستە کەسەکە زۆر ئاگادار بێت لەو حاڵەتەدا دەتوانرێت بڕی بەکارهاتوی لەناوبەرە بەکارهاتوەکە زیاد بکرێت.

و ئامۆژگاری نێرەکەش دەکەیت کە کەبوتی نێر بەکاربهێنێت.

- تامی تفتی و تاڵی ئەو ماددەیە پەیوەندی سێکسی دەم نارەحەت دەکات.

پ: مەبەست لەسەر قاپەکانی دژە سکپڕی چییە؟

☐ ئەوانە بریتیین لە پارچەی ئیسفەنجی بچووك بە ماددە لەناوبەرەکانی تۆو تێرن، ئیسفەنجەکە دەخرێتە بنکی زێ وە ئیتر نایەڵێت تۆوەکان بچن بۆ منداڵدان چونکە هەر تۆوەکان بەر ماددە لەناوبەرەکە کەوتن یەکسەر دەمرن.

ئەو رێگایە رێگایەکی زۆر باشـە ئەگەر سـەرقاپەکە پێش کارە سێکسـیەکە دانراو بۆ ماوەی 24 سەعاتیش هێشترایەوەو هیچ پێویستیش ناکات بۆ کارێکی سێکسی دی بگۆڕێت ئەگەر لەماوەی ئەو 24 سەعاتەدا روی دا.

بەڵام ئەم رێگایە هەندێك نارەحەتی هەیە لەوانە:

- قەبارەی سەرقاپەکە گەورەیە و جێگایەکی گەورە لە زێ دا داگیر دەکات.

- دانانـی سـەرقاپەکە لـە شـوێنی خۆیـدا تـا رادەیـەك گرانـە، هەروەها دەرهێنانەوەشی.

- پێویستە بە لای کەمەوە سەرقاپەکە بۆ ماوەی 6 سەعات دوای کارە سێکسیەکە بهێڵرێتەوە.

- لەو ماددەیەدا نابێت کەسەکە خۆی بشوات.

بەشی هەشتەم

ژیانی سێکسی

ئارەزووی سێکسی مەیلێکی سروشتی بنەڕەتە هەموو بوون دەوەرانی زیندوو تێیدا بەشدارن و ئامانجی زاوزێ و زۆربوون و دەستەبەرەی بەردەوامی جۆرە. مرۆڤ گەیشتۆتە ئەوەی جیاوازی لەنێوان زاوزێ و چێژدا بکات هەروەها گەیشتۆتە بەئەقڵکردنی پەیوەندی سێکسی و وای لەئارەزوە سێکسیەکەی کردووە کەهەندێك جار ببێتە سەرچاوەی خۆشی و شادی و هەندێك جاریش هۆی دڵەڕاوکێ و کپکردن.

لەڕێگای ئارەزوەوە بۆ بەشکردنی چێژەکە لەگەڵ مێردەکەیدا، و لەڕێگای هەست و هەڵچونە ئاڵوگۆڕەکانەوە کرداری سێکسی ئاڵۆز بووە. هیچ ڕەچەتەیەکی ئەفسونی نیە بۆ بەدەستهێنانی پەیوەندییەکی سێکسی ئایدیالی، چونکە هەر ژنە بەڕێگایەکی جیاواز لەژنانی دی، چێژ وەردەگرێت. بۆیە لەسەر هەموو ژنێك پێویستە شارەزای جەستەی خۆی بێت هەروەها ئەو توانایانەی دەیڕەخسێنێت.

ژیانێکی سێکسی بەختیار پێویستی بەکەسێتیەکی دڵ خۆش و کراوە هەیە، چونکە ڕێکەوتن لەگەڵ سەر (واتەبیر)دا پێویستە بۆ ڕێکەوتن لەگەڵ جەستەدا. ئەوە پەیوەندییەکی باشە کەلەنێوان ئەوەی دەروونییە و ئەوەی جەستەییە هەیە لەبەر ئەوە پێکهێنانی پەیوەندییەکی بەختیار لەنێوان ژن و مێرددا پێویستی لەسەر هەردووکیان وا دەکات کە لەسەر ئاستی سۆزی و جەستەیی هەولێکی زۆر بدەن.

ئارەزووی سێکسی:

ئارەزووی سێکسی لەتێکەڵەیەك لەهروژاندنی حەزو سۆزو بیر پێکدێت کەبەندە بەهەستە جەستەییە راستەقینەکانەوە یا بەهەستە خەیاڵیەکانەوە.

پ: رۆڵی هەست لەئارەزووی سێکسی دا چییە؟

□ لەکاتی بەیەك گەیشتنی سێکسی دا هەر پێنج هەستەکە ئاگادارن و لەدروستکردنی ئارەزوەکەو بەرزکردنەوەی هروژاندنە سێکسیەکەدا بەشدار دەبن.

هاندەرە سێکسیەکان هەمەچشن و هەمەجۆرن، جا هاندەری بینین یا بیستن یا بۆن یا بەرکەوتن یا تەنانەت تام چەشتن بن، ئەوا ئارەزووی سێکسی دروست دەکەن و دەیژێنن. بۆ نموونە خوێندنەوەی دەقێکی هروژێنەر یا بینینی دیمەنێکی شەهوانی یا تەنانەت سەیرکردنێکی خێرا بەسە بۆ داگیرساندنی ئارەزووی سێکسی.

پ: ئایا هۆرمۆنەکانی لەش رۆڵیان لەئارەزووی سێکسی دا هەیە؟

□ جگە لەبایەخی هۆکاری دەروونی، ناتوانین رۆڵی هەست و هۆرمۆنەکانیش پشتگوێی بخەین.

هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن (Testosteron) گەورەترین رۆڵی لەوزەی شەهوانی پیاو و ژندا هەیە. ئەم هۆرمۆنە بەبرێکی کەم لەژندا هەردوو هێلکەدان و رژێنەکانی سەر گورچیلە دەیرێژن. هۆرمۆنێکی دی کەبەرپرسیاری شەهوەی سێکسی ژنە بریتییە لەهۆرمۆنی ئیستراديۆل Estradiol کەهەردوو هێلکەدان دەیرێژن. هەروەها ئەم هۆرمۆنە یارمەتی پاراستنی زیندەیی پەردەی زێ و چەورکردنی دەدات.

هۆرمۆنه سێکسـیـیەکان بەهاوبەشـی لەگەڵ ماددە کیمیاییـە دەمارییەکاندا کار دەکەن و کەبەشـی ژێـرەوەی دەماخ واتە هایپۆسـەلەمەس Hypothalamus دەیانرێژێـت گرنگترین ئەو مـاددە کیمیاوییانــە سـیروتونینە (Serotonine) و دوپامینە (Dopamine) کە لەگەڵ هۆکارەکانی دیکەدا بەرپرسیارن لەچالاککردنی رژاندنی تیسکۆسـیترۆندا.

پ: ئایا سروشـتیە کەلەماوەی سـوڕی مانگانەدا ئارەزووی سێکسی لەگۆڕانـدابێـت؟

☐ بەڵـی، چونکـە بەشـێك لەئـارەزووی سێکسـی بەنـدە بەهۆرمۆنـە سێکسیەکانەوە. ئارەزووی سێکسی لەکاتی هێلکەداناندا زیاد دەکات. ئەمەش زۆر لۆژیکییە چونکە ئامانجی کاری سێکسـی زاوزێیە. هەروەها لەوانەشـە لەکاتی کەوتنەسـەرخوێندا ئارەزووی سێکسی زیاد بکات و ئەوەشی تێبینی دەکرێت لەکاتی (هێلکەدانان و کەوتنە سـەرخوێن)دا خەونی سێکسـی زۆر هەبێـت

لەبـاری تیۆریەوە ئەو ژنەی حەپی دژە سـکپڕی دەخوات لەماوەی سـوڕی مانگانەدا هیچ گۆڕانکارییەك لەئارەزووی سێکسـیدا نابینێـت، چونکە ئەم حەپانە پارێزگاری جێگیری هاوسـەنگی هۆرمۆنی لەجەسـتەدا دەکەن.

لەگەڵ ئەوەشـدا، ئەو ژنە وەك هەموو ژنانی دی خۆی وچانەکانی کرانەوە یا بچووکبوونەوەی ئارەزووەکە دەزانێت کەئەوەش بایەخی تەنانەت لەسـەرکەوتنی هـۆکاری دەروونـی - سـۆزی - هەسـتی لەکاریگەری لەسـەر ئارەزووی سێکسـیدا دەردەخات. هەر ئەو هۆکارەشـە کەجیاوازی لەنێوان ژنێك و یەکێکی دیدا دەردەخات لەرێگـای وەڵامدانـەوەی هـەر ژنـە بـۆ هەڵچـوون و هاندەرەکانـی دی.

ڕێگە بۆ چێژی سێکسی:

میکانیزمی چێژی سێکسی لەبنچینەدا لای هەموو ژنان وەك یەکە. و گەلێك هۆکاری هەمەچەشن کار لەم کرداره دەکات. وەك باری دروستی ڕێژەی هۆرمۆنەکان لەخوێندا، تەمەن، بارودۆخی دەوروبەر، مەزاج، هێزی هاندەری سێکسی و ئامادەیی دەروونی لای ژنەکە. هەر ژنێك بەڕێگایەکی جیاواز لەژنێکی دی بەکرداری سێکسی هەڵدەچێت بۆ نموونە ئەو ژنەی لەگەڵ جەستەی خۆیدا ڕێکەو هەمیشە بەئاگایە بۆ هەر هروژاندنێکی هەستی یا سۆزی ئەوا ژیانی سێکسی زۆر دەوڵەمەندترە لەژیانی ژنێکی دی کەبروای بەخۆی نییە.

بەدەستهێنانی چێژی سێکسی پێکەوە خەونی هەموو پیاوێك و هەموو ژنێکەو ئامارەکان ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە42٪ی ژن و مێردان هەست بەتەواوکاری لەژیانی سێکسیاندا دەگەن بەڵام 8٪ هەست بەوە ناکەن زۆر کەم نەبێت، یا هەر هیچ.

بەدەستهێنانی چێژی سێکسی بەشێوەیەکی بنەڕەتی بۆ هەموو مرۆڤێك لەبەردەستدایە بەڵام پێویستە ئەو کەسە کلیلەکانی ئەم کردارەی پێ بێت گەلێك لەکپکەرو گرفت هەن ڕێگە دەگرن لەوەی کەجەستە بتوانێت بەئازادانە دەربرین لەئارەزووەکانی خۆی بگات. لەبەر ئەو هۆیانەی کەلەزۆربەی حاڵەتەکاندا دەگەڕێتەوە بۆ قۆناغی منداڵی یا بەهۆی بەرئەنجامی ئەزمونێکی خراپەوە.

پ: چۆن چێژی سێکسی بەدەست بهێنین؟

◻ هەر ژنە بەشێوەیەکی جیا هەست بەچێژی سێکسی دەکات، ئەوەش پەیوەندی بەتوانایەوە هەیە لەجەستەی خۆی بەتەواوی خۆش بوێت بۆ ئەوەی جڵەو بۆ ئارەزووەکانی بەرەڵا بکات و دەستبازیە سێکسیە هەمەچەشنەکان وەربگرێت.

ئارەزووە سێکسیەکانی بەخەیاڵە سێکسیەکان چالاك بکات.

یارییە سێکسیەکان قبوڵ بکات بۆ ئەوەی بگاتە ئەوپەڕی هروژاندن.

پ: چۆن ژن جەستەی خۆی دەدۆزێتەوە؟

□ خۆشەویستی جەستە بۆ بەدەستهێنانی چێژو خۆشی سێکسی، پێویستە لەبەر ئەوە پێویستە لەپێشەوە شارەزای بێت، ناشارەزایی ژن دەربارەی جەستەی خۆی دەبێتە هۆی ناشـارەزایش دەربارەی جەسـتەی مێردەکەی واتە ئەوەی پەیکەری کرداره سێکسیەکە دروست دەکات. لەمەوە رەفتارێکی رێگری پەیدا دەبێت و ژنەکە بەرۆژی نیوەڕۆ رێگە نادات رووت ببێتەوە و لەدەستپیاهێنان و بەرکەوتنیش شـەرم دەکات، و لەیاری و دەستبازییە سێکسیەکان دەترسێت، بۆ لابردن و نەهێشتنی ئەم رێگریانە لەسەر ژنەکە پێویستە سەر لەنوێ خۆی بەزانینی جەستەی رۆشنبیر بکات.

پ: بۆچی یاری و دەستبازی سێکسی زۆر بایەخی هەیە؟

□ ئارەزووی سێکسـی دیسانەوە ئارەزووی بەشـداری کردنە. دابەشکردنی چێژو خۆشـی بەشـێوەیەکی ئیجباری بەیاری و دەستبازی سێکسیدا دەروات، چونکە دەسـتبازی و ماچ و یاری دەسـتپیاهێنان و قسـەی خۆش هەموویان هروژێنەری ئارەزوون. ئەم یاریانە هیچ نەبێت پێویستیان بەبەریەك کەوتنی هەردوو کەسەکە هەیە، بەڵام بەریەککەوتنی مادی بەتەنها بەس نییە، بەڵکو پێویسـتە هەسـتەکانی خۆشەویسـتی لەگەڵدا بێت بۆ ئەوەی بتوانێت وزەی شاراوەی سێکسی دەرپەڕێنێت. ئەو پەیوەندیە سێکسیە رۆتینییانەی کە وردە وردە دەبنـە تەنا چونـە ژوورەوە، دەبنەهۆی مردنی ئارەزووی سێکسـی. بۆ ئەوەی ئارەزووەکە بەردەوام بێت پێویسـتی بە ئامادەو دەسـتپێکردن و وشە

هەیە. لەسەر ژن پێویستە بزانێت چۆن حەز لێکراو ویستراوەو دەچێتە دڵەوە، و چۆن یاری دەکات و هروژێنەر دەبێت و سۆزەکانی خۆی دەردەخات.

رۆتین دەبێتە هۆی هەلاهەلاکردنی پەیوەندی و بەرگریکردنیشی پێویستی بەئەرك و زیندەیی هەردوو کەسەکە هەیە، ئاشکراشە بەختیاریی خێزان بەندە بەسەرکەوتن لەم بارەیەوە، و بۆ سەرکەوتنیشی لەمەدا دەتوانرێت ئەمانە بکرێت:

جووتبوون و کاری سێکسی لەبارودۆخی جیاوازدا.

پارێزگاریکردنی ئارەزو بۆ تاوکردنی مێردو هروژداندنی.

بوونی شێوەیەکی پێك گەیشتنی هاورێك لەکاتی جووتبوون دا.

هەموو ئەمانەش پێویتسیان بەهەستی خۆشەویستی هەردوولا هەیە.

جەستەی مێ لەکاتی جووتبووندا:

وەڵامدانەوەی جەستەی مێ بۆ سێکس لەهەردوو باری فیسۆلۆژی و تیۆرکارییەوە لەهەموو ژنێکدا وەك یەکە بەپێچەوانەی وەڵامدانەوەی هەست و هەڵچونەوە کە لەژنێکەوە بۆ یەکێکی دی دەگۆرێت.

ئەماددەکارییە جەستەییە بنەرەتەکان بۆ چێژو خۆشی سێکسی بەچوار قۆناغی یەك لەدوای یەکدا دەرۆن، کەبریتین لەرێرەوێکی چەسپاو لای هەموو ژنێك کەبریتین لە: قۆناغی هروژاندن، قۆناغی لوتکەی هروژاندن، قۆناغی لەرزی جوتبوون (ئۆرگازم) و قۆناغ نیشتنەوە (توانەوە). زانینی جەستە رێگا بەدۆزینەوەی کلیلە شەهوانیەکانی دەدات و رێگا بۆ چێژوەرگرتن لەخۆشیە جەستییەکانی جوتبوون خۆش دەکات.

پ: چۆن قۆناغی هروژداندنی جەستە روون دەبێتەوە؟

□ ئـارەزو سـەرچاوەی هروژاندنە. لەوانەیە ئـارەزوو لەخۆیەوە لەرێگای هەستەکانەوە دروست بێت. و دەشتوانرێت لەرێگای دەستبازییەوە بهروژێنرێت. لەگـەڵ هروژاندنـدا ئەندامەکانـی زاوزێ لەناوچـەی حـەوزدا هروژمێکی خوێنیان بۆ دەچێت و لاتەنیشـتەکانی زێ هەڵدەئاوسـێت و ماددەیەکی شل دەرێژن کەناو زێ چەورو تەر دەکەن. هروژمی خوێن بۆ ناوچەی حەوز زیاد دەکات، هەردوو لچە بچووك زۆرتر سـور هەڵدەگەرێن و زۆر ئەسـتورتریش دەبن، لەکاتێکدا هەردوو لچە گەورەکە هەڵدەئاوسـێن و کەسێك لەیەك دوور دەکەونـەوەو ناو دەرچـەی مێ دەردەخەن. هەردوو لچە گـەورە لەو ژنانەی هێشـتا منداڵیان نەبووە دەکشـێن و پان دەبنەوە بەڵام لەو ژنانەی کەبەلای کەمەوە دوو منداڵیان بوە بەشێوەیەکی دیار هەڵدەئاوسێن.

میتکەش بەدەوری خۆی هەڵدەئاوسێت قەبارەکەی بەپێی پلەی هروژاندنەکە گـەورە دەبێت کەمێك گرژ دەبێت بەوە هەسـتداریەتی هەموو ناوچەی زاوزێ چەند جارە دەبێت ئەندامی سێکسی ژن قورس و گەرم دەبێت.

بەهۆی هەڵئاوسانی شانەکانەوە زێ لەسەرەتاکەیدا تەسك دەبێتەوە لەکاتێکەدا لەقوڵاییەکـەی دا فـراوان دەبێت منداڵدان کەمێك بەرز دەبێتـەوە و بەرەو دواوە لار دەبێتەوە ئەوەش یارمەتی زیاتر زاوزێ بوونی بنکی زێ دەدات.

هـەردوو مەمك هەڵدەئاوسـێن، و تونـد دەبن و هەردووە گۆکـە رەپ دەبن، خەرمانـەی دەوری گۆ زۆرتـر رەش و تۆخ دەبێت، یاریکردن بەمەمکەکان دەبێتە هۆی بەرزکردنـەوەی پلەی هروژاندنی گشـتی. لەگـەڵ بەرزبوونەوەی ئـارەزوودا هەموو جەسـتە نەك تەنها ئەندامەکانی زاوزێ تێك دەچێـت. لێدانی ترپەی دڵ زیاد دەکات

و پەستانی خوێنبەرەکان بەرز دەبێتەوە هەناسەدان خێراو پچڕپچڕ دەبێت و هەموو ماسولکەکانی جەستە توند دەبن هەموو ئەم دیاردانە پەرچەکردارێکی ناخۆویستن. قۆناغی هروژاندن لەساتێکەوە بۆ ساتێکی دی بەپێی پلەی ئارەزەکە جیاوازە. دەتوانرێت پارێزگاری بەهروژاندنەکەوە بکرێت لەرێگای دەستبازی و ماچ و قسەی خۆشی پڕ سۆز. کاتێك هەردوو ژن و مێرد دەگەنە دوا پلەی هروژاندن حەز بەیەکگرتن دەکەن.

پ: قۆناغی لوتکەی هروژاندن چییە؟

□ ئەو قۆناغەیە کەتیایدا ژن دەگاتە ئەوپەڕی هروژاندن و هەست بەئارەزوویەکی زۆر بۆ هاوبەشەکە دەکات. لوتکەی هروژاندن بەساتی چوونە ژوورەوەی چوك دەست پێ دەکات کەچەندەها شەپۆلی چێژ دەنێرێت و بەهەموو جەستەدا بلاودەبێتەوە زێ پەستان دەخاتە سەر چۆك، بەوە هەستەکان چەند جار دەبن هەستیاری لەم کاتەدا دەگاتە ئەوپەڕی، بەشێوەیەك هەر پەستانێکی بچووك شەپۆلێك چێژ بەرپا دەکات. ئەم چێژە پرشنگدارە دەچێتە سەر چێژەکانی پێشوو، و دەبێتە هۆی لەرزی جوتبوون (ئۆرگازم) ماوەی چاوەڕوانی زۆری پێش ساتی ئۆرگازم بەشی هەرە گەورەی وچانی لوتکەی هروژاندن دروست دەکات.

لێدانی دڵ و هەناسەدان زیاد دەکات هەروەها سورهەڵگەراندنی ئەندامی مێ زیاد دەکات لەرزی جوتبوون ئەوەندەی نەماوە. راستەوخۆ پێش لەرزەکە، دەردراوەکانی زێ کەم دەبنەوە و مێشك کەمێك گرژ دەبێت، گلێنەی چاو فراوان دەبێتو ماسولکەکان گرژ دەبن خۆشیەکە وەك هەڵقوڵینی شەپۆڵ دێت.

پ: چۆن لەرزی جوتبوون (ئۆرگازم) دەردەکەوێت؟

□ ئەمە کورترین و کەم خایەنترین ماوەی کاری سێکسیە، ئۆرگازم روونادات ئەگەر هروژاندنی سێکسی نەگەیشتبێتە ئاستی خۆی و بۆ ماوەیەکیش

بەردەوامی لەسەر بووبێت و گەیشتن بەلەرزەکەش زۆر پەیوەندی بەئارەزووی هاوبەشەکە و بەجۆری یاریکردنەکانەوە هەیە.

شەپۆلێك لەچێژ بەهێواشی لەناوچەی مێشکەوە بەرز دەبێتەوە و بەردەوام دەبێت تا تەقینەوەی دواجاری. کرژبوونی خۆنەویستی لەمێشکەوە سەر هەڵدەدەن لەشێوەی شەپۆلی یەك لەدوای یەکدا و لەمناڵدان و هەردوو ناوچەی زێ و کۆمدا بلاودەبنەوە لەپڕ مێشکە کرژدەبێت لەپاشدا شێوەو پێوانە ئاساییەکەی خۆی پاش رژاندنی یەکەم بەماوەی نێوان 10 و 20 چرکە وەردەگرێتەوە. لەشی بەتەواوی بەهۆی گرژبوونەکانەوە رەق دەبێت بەوەش هەموو سورهەڵگەڕانێکی سێکسی کەلەقۆناغی لوتکەی هروژاندندا روی داوە بەتاڵی دەکاتەوە، هەروەها لەوانەشە لەش سورهەڵبگەڕێت و ئارەق فڕێ بدات. هەر چەندێك لەرزەکە بەهێواشی سەرکەوێت، ئەوا ئەوەندە توندتر دەبێت، لەرزەکان زۆر دەبن رەنگە بگەنە 15 جار و وردە وردە توندییان کەم دەبێتەوە و ماوەی نێوان دور دەکەوێتەوە پێش ئەوەی بەتەواوی نەمێنێت. هەموو شتێك لەکاتی جوتبووندا هەڵدەگەڕێتەوە ژن بەتەواوی هۆشی بەخۆی و بەدوروبەری نامێنێت.

پ: قۆناغی توانەوە چییە؟

□ بریتییە لەکاتی خاوبوونەوەو هێمن بوونەوە کەپاش بەتاڵکردنەوەی وزە پەنگ خواردوەکەی قۆناغی هروژاندن دێت، هەستێك بەتێربوون و مورتاحی جێی شلەژاندنەکانی پێشوو دەگرێتەوە ئەوەش ساتی سۆزپێدانە. هەموو گۆڕانکارییەکانی پێشوو وردە وردە دەوەستن و لەپاشدا ون دەبن، ئەو خوێنەی لەناوچەی حەوزدا کۆبۆتەوە سەر لەنوێ بەناو هەموو لەشدا گوزەر دەکات، ئەندامەکانی دەرەوە و ناوەوەی زاوزێ وردە وردە قەبارە سروشتیەکەیان وەردەگرنەوە.

لەوانەیە لــەرزی جوتبوون (ئۆرگازم) پاش قۆناغــی هروژاندن بەهۆی گەلێك هۆکارەوە، روونەدات وەك هۆکانی زوو رژاندن لای پیاو، لەم حاڵەتەدا ســوڕ هەڵگەڕان و خوێن تێ زانی ئەندامەکان بەهێواشی نامێنن و ورده ورده هرژواندنەکەش دەگەڕێتەوە بــۆ دواوە. جیابوونەوەی مێرد لەژنەکەی راســتەوخۆ دوای لــەرزی جووتبوون کارێکی پەکخستنیە بۆ ژنەکە چونکە ژن لەم ساتەدا هەست بەپێویستیەکی زۆر دەکات بۆ سۆز پێ دان، چونکە هەرگیز ئەو بیرۆکەیە قبوڵ ناکات کەبووبێت بەبابەتێکی سلبی بۆ سێکس، لەبەر ئەوە لەم حاڵەتەدا زۆر بەخێرایی واز لەپەیوەندییە سێکسیەکە دەهێنێت.

پ: پنتی (G) چییە؟

□ ناوچەیەکە دەکەوێتە دیوای پێشەوەی زێوە واتە پشت ئێسکی موسەڵدانەوە لەدوری نزیکەی 4 سم لەدەرچەی کۆمەوە. تا ئێستا کۆمەڵێك نهێنی دەوری ئەم خاڵەی داوە کەپێی دەڵێن پنتی (G) هەیە گومانی لەبوونی هەیە هەشە وا وەسفی دەکات کەناوچەیەکی زۆر هەســتدارو جیایە، پاش لەرزی میتکە لەوانە چەند لەرزێکی قووڵی یەك لەدوای یەك بەهۆی یاریکردن بەپەنجە لەو ناوچەیەدا یا بەجولاندنی چوك لەناو زێدا رووبدات، زێ لەم حاڵەتەدا شــلەیەك دەرێژێت وەكتــۆواوی پیــاووایــەوپێــی دەڵێــن رژاندنــی مێیانــە.

پ: لــەرزی میتکــەو لــەرزی (زێ)ێــش چییــە؟

□ لەرزەکانــی مێ جۆریــان زۆرە نەك تەنها لەبەر جیــاوازی ناوچەکانی حەز بەڵکو لەبەر ئەو رۆڵە ســەرەکیەی کەهۆکاری دەروونیش لەم بارەیەوە هەیەتی، لەبەر ئەوە دەبینین کەلەرزی جووتبوون لەژنێکەوە بۆ یەکێکی دی جیــاوازە، تەنانەت لەهەمان ژندا لەجوتبوونێکەوە بۆ جارێکی دی جیاوازە.

لەرزەکان دەناســرێنەوە بەهەستی توند لەشــێوەی شەپۆلی حەزو ئارەزوودا

كەلەناوچــەی میتكەوە ســەر هەڵدەدەن بــۆ هەردوو ناوچەی زێو كۆم لەپاشــدا بۆ هەموو ناوچەكانی لەش. بەمانای ووشەكە لەرزێك نیە پێی بووترێت لەرزی زێ لەبەر كەمی كۆتایی دەمارەكان لەدیوارەكانی زێدا، لەبەر ئەوە هەموو جۆرەكانی لەرزی مێ بەشێوەیەك لەشێوەكان بەندە بەهروژاندنی میتكەوە. لەرزی زێ بەهۆی لێخشاندنی دیواری زێ بەچۆكەوە روودەدات، بەڵام ئەوە لەپێشــدا پێویستی بەهروژاندنی میتكە بەهۆی پەنجەوە هەیە ئەگەر بەراوردكرا لەنێوان لەرزی میتكەو لەرزی زێدا ئەمەی دواییــان زۆر دەگمەنــە. چونكە لەهەموویان زیاتر پێویســتی بەهــۆكاری دەروونی هەیــە

پ: ئایــا جووتبوون بەســەرنەكەوتوو دادەنرێت ئەگــەر لەرز تیایدا روی نەدا؟

□ لەرزی جوتبوون (ئۆرگازم) خۆی لەخۆیدا ئامانج چییە، چێژی سێكسی لەمێدا ئەوەندە زۆرە بەشــێوەیەك كەهەموو جارێك پێویســتی بەلەرز نییە بۆ ئــەوەی جوتبوونەكە بەســەركەوتوو دابنرێت، چونكە لــەرز بەئەنجامی ژمارەیەكــی زۆر لەهۆكاری جەســتەیی و دەروونیە كەمــەرج نییە لەهەموو جووتبوون یێكدا هەموویان پێكەوە كۆببنەوە.

هەندێك جار هروژاندنی سێكســی هەســتی زالە. و هەندێك جاری دی ســۆز پێــدان و مورتاحی دەروونی لەگــەڵ مێردەكەیدا زالە. لەوانەیە جوتبوونی سێكســی زۆر قــوڵ و توندو تۆل بێت بی ئەوەی ببێتە هــۆی لەرز و هەندێك جاریش لەوانەیە زۆرتر قوڵ بێتەوە چونكە جەستە بۆ ماوەیەكی درێژخایەن هروژاندنەكە دەپارێزێت. پێویســت ناكات لەرزی جووتبوون خۆی لەخۆیدا بكرێتە ئامانجێك بۆ گەیشــتن پێی بەهــەر نرخێــك بێت چونكە كاتێك كارەكە دەگاتە ئاســتی خوتورەو وەسواســی ئەوا زۆربەی جار كەســەكە پێی ناگات ترسیش لەپێ نەگەیشــتنی لەكۆتاییدا دەبێتە هۆی

دابەزاندنی ئارەزوی سێکسی لەبەر ئەوە ڕێگای هەرەباش ئەوەیە کە کەسەکە بەپێی سروشتی خۆی لەپەیوەندییە سێکسیەکاندا رەفتار بکات لەم حاڵەتەدا لەرزەکە هەر لەخۆیەوە دێت و بەشێوەیەکی چاوەڕێ نەکراو و نەخشە بۆ دانەنراو. لەپەیوەندی سێکسیدا وەك هەموو پەیوەندییەکی دی پێویستە کەسەکە خۆی خۆی بێت چونکە ئەو ژنەی وا پیشان دەدات کەگەیشتۆتە ئۆرگازم بەمەبەستی رازیکردنی هاوبەشەکەی بەوە رەفتارێکی هەڵە دەکات لەبەرژەوەندی خۆی نییە، و ناشبێتە هۆی مورتاحی دەروونی بۆی. رەنگە لەوەدا مێرد کارەکە بەتەواو بزانێت و هەوڵ نەدات دەستی ژنەکەی بگرێت و بەرەو ئۆرگازم ببیات بەوەش رەنگە ژنەکە هەرگیز پێی نەگات. لەسەر ژن پێویستە پەرە بەژنانە سێکسی خۆی بدات بەپێی پێویستی و داواکاتو توانا خودییەکانی هەروەها لەسەریەتی بزانێت چۆن دەگاتە لوتکەو کرانەوەی سێکسی.

پ: جیاوازی چییە لەنێوان ئۆرگازمی ژن و ئۆرگازمی پیاودا؟

- زۆرجار پیاو زوو دەگاتە ئۆرگازم ئەم خێرایییە زۆربەی پیاوان حەزی لێ ناکەن هەروەها ماوەی ئۆرگازم لەپیاودا کورتە بەپێچەوانەی ژنەوە کەتیایدا ماوەی ئۆرگازم درێژ دەبێتەوە بەمەرجێك ماوەی هرژاندن درێژبێت.

پاش ئۆرگازم پیاو بەوچانی خاوبوون دوەو دابەزاندندا دەڕوات، بەڵام ژن لەتوانایدا هەیە کەچەند ئۆرگازمێکی دی بەدەستبهێنێت. پێویستە ئەم جیاوازیانەی نێوان پیاو ژن بزانرێت بۆ دەستەبەرکردنی پلەیەکی باشتر لەهارمۆنی و گونجاندن لەکاتی پێگەیشتنی سێکسیدا لەبەر ئەم ئامانجە دەبینین پیاو پەنا دەباتە بەر درێژکردنەوەی ماوەی یاریکردن و هروژاندن و هەوڵ دەدات تا هاوبەشەکەی دەگاتە لوتکەی هروژاندن بەو بروایەی (هەردووکیان پێکەوە) بگەنە ئۆرگازم کەبەرئەنجامێکی زۆر باشە، بەڵام لەراستیدا کاتێك پیاو دەگاتە ئۆرگازم ئەوا ژن هێشتا لەسەرەتادایە بۆیە راوەستاندنی لەپری پیاو لەوانەیە جیژی ژنەکە ناتەواو بڕاو بکات ئەوەش بزانرێت کە ئۆرگازمی

بڕوا زۆر خراپتره لەنەگەیشتن بە ئۆرگازم.

پ: مەبەست لەسێکس ساردی ژن چییە؟

□ دەروونــزان و زاناکانی سێکســزانی لەم رۆژانــەدا ئاگادارمان دەکەنەوە لەبریاردانی خێرا بەسێکسی ساردی ژنێکدا لەبەر ئەوەی مەسەلەکە زۆر لەوە ئالۆزترە بەدیدی هەنێك کەس سێکسی ســارد بریتییە لەنەبوونی ئارەزووی سێکســی، لەکاتێکدا لەدیدی کەســانی دییــەوە بریتییە لەچێــژ وەرنەگرتن بەمانایەکی وردتر بریتییە لەنەبوونی گەیشتن بە ئۆرگازم بەهەر شێوەیەك لەشــێوەکان بێت. ئــەو ژنەی لەکاتی کاری سێکســیدا ناگاتــە ئۆرگازم بەڵام لەرێگای دەســتبازییەو پێی دەگات یا لەرێگای دەستپەڕەوە هەرگیز بەسێکسی سارد دانانرێت

لەوانەیە ژن سێکســی ســاردی بزانێت کاتێك لەوچانێکی پێشــتردا ئیکتفایی سێکسی زانیبێت ئەو ساردییە لەپڕە بەزۆری بەهۆی بوونی کۆمەڵێك کێشەی سێکسیەوە پەیدا دەبێت. بەپێچەوانەی ئەمەشــەوە رەنگە ژن لەسێکســی ســاردی رزگاری ببێت بەهــۆی لێزانی مێــردەوە کەدەتوانێت یارمەتی بدات لەدۆزینــەوەی چێژپێدەرەکانی پەیوەندی سێکســیەوە. لەکاتی بوونی ســێکس ساردی تەواو، واباشــە پەنا ببرێتە بەر پزیشــکێکی دەروونی یــان زانایەکی سێکســیزانی کەرێنمایی ژنەکە بــکات بۆ ئەوەی لەبارەی سێکســەوە جەســتەی خۆی بدۆزێتەوە، ئەوەش لەڕێگــای چەند تەکنیکێکی هەمە چەشنەوە دەبێت.

پ: هۆکانی سێکس ساردی کامانەن؟

□ هۆکانی ســێکس ســاردی هەمە جۆرن، کەبــەزۆری دەروونینو، بەهۆی نەمانی ئارەزووی سێکسی یان لاوازی بڕوا بەخۆبوونەوە دەردەکەوێت.

نەمانی ئارەزووی سێکسی:

ئارەزووی سێکسی شتێکی چەسپاوو بەردەوام نییە، بەڵکو بەندە بەگەلێك هۆكاری زۆرەوە، هەندێکیان چالاککارو هەندێکیان کپکار، پێویستە ئەوە بزانین ئەو گۆڕانکارییانە سروشتینو سەرچاوەیەکی دڵەڕاوکێ پێکناهێنن، لەوانەشە سێکس ساردی لەم بارودۆخانەی خوارەوەدا رووبدەن:

لەهەندێك كاتی دیاریكراوی سووڕی مانگانەدا

ـ پاش منداڵبوون، بەتایبەتی ئەگەر منداڵبوونەکە وای کرد کەپێویستی بەنەشتەرگەرییەك هەبێت بۆ فراوانکردنی ئەندامی دەرەوەی زاووزێ.

ـ تێکچوون لەهاوسەنگی هۆڕمۆنی.

ـ لەکاتی نەخۆشییەکی دیاریکراودا.

ـ لەکاتەکانی شەکەتی یان پەستانی دەروونیدا.

ـ لەئەنجامی کێشە لەکاردا یان بەهۆی کەڵەکەبوونی گرفتو خەفەت.

ـ لەحاڵەتی داڕووخانی دەماری یان تەنانەت لەئەنجامی شۆکێکی دەمارییەوە.

ـ پاش وەرگرتنی ئەو دەرمانانەی کاریگەرییان لەسەر کۆئەندامی دەمار هەیە وەك دەرمانەکانی داڕووخانی دەماری یان پەستان یان دەرمانەکانی خەولێخستن.

نەمانی ئارەزووی سێکسی بەهۆی هۆکارە دەروونییەکانەوە پەیدا دەبێتو، زۆرجاریش بەندە بەکێشەیەك لەنێوان هەردوو هاوبەشەکەدا.

ـ لەپاش تێپەڕبوونی چەند ســاڵێك بەسەر هاوسەریدا لەوانەیە پەیوەندیەكە ســاردییەكی تێ بكەوێت. لەم حاڵەتەدا دەتوانرێت مێشــك بخرێتە كار بۆ دۆزینەوەی ئەو هۆیانەی ئارەزووەكە چالاك دەكەنەوە، هەروەها پێویســتە كاتی تەواو دابنرێت بۆ پێكەوە بوون لەگەڵ هاوبەشەكەدا بەتەنها.

نەمانی ســۆز پێدانو خۆشەویســتی، ئارەزووی سێكسی بەخێرایی دەكوژێت. چونكــە ئەو پیاوەی گوێ ناداتێو بایەخ بەدەرخســتنی ســۆزەكانی نــادات، ئارەزووی ژنەكــەی ناهروژێنێت. چونكە ژن پێویســتی بەوە هەیە كەهەمیشــە خۆشەویســتو ویســتراو بێت بۆ ئەوەی خۆشەویســتی بكاتوئارەزووی هەبێــت. كاتێك كەپەیوەندی سێكســی تەنها دەبێتە كرداری خســتنە ناوەوە بێ دەستبازی ســەرەتایی، ئەوا هەموو زیندەییو راكێشانێكی ون دەكات.

شــەڕو ناكۆكیش لەنێــوان ژنو مێرددا دەبێتە هــۆی كوژاندنەوەی ئارەزووی سێكســی، ئەگەر ناكۆكیەكە ساكار بوو ئەوا ئاشــتبوونەوەكە ئارەزوو دەهروژێنێتەوە. بەڵام بوونی ناكۆكی بەردەوامو دووبارە بووەوە، پەیوەندیەكە هیلاك دەكاتو ئارەزووش دەكوژێنێتەوە.

لەبەرئەوە زۆر پێویســتە ژنو مێرد دیالۆگ لەكەشــێكی گونجاوی سۆزداریدا دەست پێبكەنەوە، بۆ ئەوەی سەر لەنوێ ئارەزووی سێكسیان بدۆزنەوە.

لاوازی بڕوا بەخۆ بوون:

ترسی ژن لەوەی كەلەئاستی داواكراودا نەبێت پەیوەندییە سێكسییەكەی تێك دەداتو، زۆر جاریش ئەم ترسە دەگەڕێتەوە بۆ پەروەردەی قایمیماڵەوە كەڕێگە لەوە دەگرێت مێ غەریزە سێكسییەكانی دەرببڕێت.

پ: مەبەست لەکرژبوونی زێ چییە؟

☐ بریتییە لەکرژبوونی ماسولکەکانی زێ بەشێوەیەکی خۆنەویستانە، بەشێوەك کەتوانای داخڵکردنی چووك بۆ ناوی نابێت. ئەو ژنەی کرژبوونی زێی هەیە مەرج نییە لەجۆری سێکس سارد بێت. بەڵکو ئەو حەزی لەدەستبازی هەیەو دەشگاتە لەرزی جوتبوون (ئۆرگازم) لەڕێگای هروژاندنی میتکەوە، بەلاَم تەحەمولی کرداری خستنە ناوەوە ناکات. کێشە دەروونییەکان هۆکاری گرژبوونی زێن.

لەپێشدا پێویستە ژن بچێتە لای پزیشکی پسپۆڕی ژن تابزانێت هیچ تێکچوونێکی ئەندامی نییە. ئەگەر بۆی دەرکەوت لەم بارەیەوە هیچ تێکچوونێك نییە، ئەوا پێویستە راوێژی پزیشکی دەروونی وەربگرێت کەیارمەتی دەدات بۆ دیاریکردنی هۆکانی ئەو گرژبوونە. پێویستی ئەم کێشەیە فەرامۆش نەکرێت، چونکە هەر لەخۆیەوە لەناو ناچێت، بەڵکو مانەوەی دەبێتە هۆی تێکدانی تەواوی ژیانی ژنەکە.

پ: هۆکانی بوونی ئازار لەکاتی جووتبوووندا چییە؟

☐ لەوانەیە ئازارەکە تەنها رووکاری بێت، لەوانەشە ئازارەکە قوڵ بێت لەبەشی خوارووی سکدا.

ئازاری رووکاری:

ئەم ئازارە لەسەرەتای خستنە ناوەوە دروست دەبێتو گەلێك هۆی هەیە لەوانە:

خستنە ناوەوەیەك کەهروژاندنو دەستبازی لەپێشەوە نەکرا بێت.

توشبوونی ئەندامی مێ بەهەوی میکرۆبی یان کەڕوویی، چونکە لەم حاڵەتەدا

ئەندامەکە سوور هەڵدەگەڕێتو بەباش نازانرێت چووکی پێدا بکرێت.

ـ بوونی هەستدارییەتیەك لەئەنجامی بەکارهێنانی جۆرێکی دیاریکراو لەدژە سـکپڕی (وەك لەناوبـەری تۆو Spermicide) لـەم حاڵەتەدا وا بەبـاش دەزانرێت کەمارکەی لەناو بەرەکە بگۆڕێت.

ـ بوونـی رەگـی دەواڵی (گمولـێ) (فاریـس) لەئەندامی مێدا، ئـەو دەوالیانە بەشـێوەیەکی کتوپڕ لەئەنجامـی خراپ بەکارهێنانی سـووری مانگانە لەکاتی ماوەی سکپڕیدا، پەیدا دەبن.

ـ بوونی نەخۆشییەکی پێست لەئەندامی مێدا وەك (هەبس Herpes).

ـ سارێژ نەبوونەوەی برینی ئەندامی مێ پاش منداڵبوون.

ـ بوونی وشکهەڵاتنی ئەندامی مێ.

ئازاری قوڵ:

شـوێنی ئازارەکە لەخـوارووی سـکدایە، لەقوڵاییدا، لەوانەیـە لەئەنجامی ئەمانەوە پەیدا بووبێت:

ـ بوونی نارێکییەك یان تێکچوونێك لەشوێنی بەستەرەکان (ماسولکەو ریشاڵ) کەدەگەنە منداڵدانو وای لێدەکەن لەشوێنی خۆیدا بەهەڵواسراوی بمێنێتەوە.. چونکە لەوانەیە چووك پەسـتان بخاتە سـەر ملـی منداڵدانو ئازاری ئەم بەسـتەرانە بدات، لەوانەشە ئەم بەستەرانە لەکاتی منداڵبوونێکی گراندا بەر دڕاندن کەوتبن:

ـ بوونی نەخۆشـییەکی سێکسـی وەك هـەوی جۆگەکان، یا هـەوی پەردەی منداڵدان.

یابوونی وەرەمی ریشاڵی لەهێلکەدان یان پەیدابوونی تورەکە، ئەم توشبوونانە وا دەکەن کەپەیوەندی سێکس بەئازار بێت.

لەدوای هەستکردن بەهەر جۆرە ئازارێك لەکاتی پەیوەندی سێکسیدا، پێویستە ژن خۆی پیشـانی پزیشـك بدات بۆ ئەوەی هۆکارەکە بدۆزێتەوەو چارەسەری بکاتو، لەکاتی چارەسـەر وەرگرتندا پێویستە زۆر بەسادەیی بەهاوبەشەکە بوترێت بۆ ئەوەی لەکێشـەکە بگاتو یارمەتی چاکبوونەوەی بدات. چونکە بوونی پەیوەندییەکی سێکسی بەئازار لەوانەیە ببێتە هۆی بەرپاکردنی پەرچەکردارێکی رەتکردنەوەی سێکس.

پ: هۆکانی وشکهەڵگەرانی زێ چییە؟

□ وشکهەڵگەڕانی لاکانی زێ کاری خستنە ناوەوە ناخۆش دەکەن.

دەردراوەکانی ناو زێش چەند سەرچاوەیەکیان هەیە لەوانە:

- لەسـەرەتای هروژاندنی سێکسـدا (جـا ئەگەر هروژاندنەکە تەنها هەسـت بێت یا میکانیکی راسـتەوخۆ) زێ بەهۆی شـلەیەکەوە تەڕ دەبێت کەلەتەنوچکەکانی ئـەو لولە خوێنانەوە دێتـە دەرێ کەکەوتوونەتە لاکانیەوە، ئەم پاڵاوتنە سـەرچاوەی سەرەکی شلە تەڕ کەرەکەیە. هەروەها کۆمەڵێك رژێن هەیە کەپێیان دەڵێن رژێنەکانی بارتولین Bartlolin glands کەلەناو زێ دانو ئەوانیش شلەیەکی لینجی تەڕکەرەوە دەڕێژن.

سـەرەڕای ئەو شـلەیەی کەزێ لەناوەڕاسـتی سـووری مانگانەدا دەیرێژێتو سەرکەوتنی تۆوەکان بۆ ناو منداڵدان ئاسان دەکات. ئەم شلە زۆرتر خەستو کەمێکیش نەرمـترە وەك سـپێنەی هێلکـە. بوونی هەموو ئەم شـلانە بەڵگەیە بـۆ جولاندنی ئارەزووی سێکسیو زێ ئامادەدە دەکەن بۆ پێشوازی چووك. هەروەها ئەم دەردراوانە لەژێـر کۆنترۆڵی راسـتەوخۆی هۆرمۆنی ئیسـترۆجینی هێلکەدانـدان. لەبەر ئەوە

هەر دابەزینێك لەئاستی ئەو هۆرمۆنەدا بەهۆی هۆکاری هۆکاری دەروونی یان مادییەوە، کاردەکاتە سەر تەڕێتی ناو زێ.

هۆیە ماددییەکانی وشکی زێ:

هۆیە ماددیەکان زۆرن، لەم حاڵەتەدا وشکهەڵاتنەکە کورت خایەنەو بەزۆری ئەمکاتانە روودەدەن.

پاش منداڵبوون.

لەهەندێك کاتی دیاریکراوی سوڕی مانگانەدا.

- بەهۆی بەکارهێنانی حەبەکانی دژە سکپڕی کەڕێژەیەکی زۆری پڕۆجیسترۆنیان تێدایە.

بەهۆی زۆر سێکس کردنەوە.

بەهۆی بەکارهێنانی ماددەی پاکژکەرەوە لەقوڵایی زێ دا کەدەبێتە هۆی تێکچوون لەپێکهاتەی شلەی زێ دا.

لەتەمەنی نائومێدی دا، لەم حاڵەتەدا وشکی هەمیشەییە بەهۆی وەستانی چالاکی هێلکەدانەوە.

هۆیە دەروونییەکانی وشکهەڵاتنی زێ:

لەم حاڵەتەدا وشکهەڵاتنی زێ بەهۆی گەلێك هۆکاری جیاوازەوە دەبێت:

نەمانی ئارەزووی سێکسی.

ترس لەکاری سێکس.

لاوازی بڕوابەخۆبوون.

بوونی کێشەی سۆزداری.

زۆربەی حاڵەتەکانی وشکی زێ بەئاسانی چارەسەر دەکرێن، لەبەرئەوە پێویست بەدوودڵی ناکات بەرامبەر بەچوونە لای پزیشک، ترس لەچوونە ناوەوەیەکی گران‌و بەئازار وشکهەڵاتنی زێ زیاد دەکات، لەمەشەوە جۆرێك لەپەنگخواردنەوەی دەروونی دروست دەبێت کەپێویستە بەخێرایی لاببرێت.

ئەگەر وشکی زێ لەئەنجامی بەکارهێنانی دەمگرە ڕێگرەکانی کەوتنە سەرخوێنەوە (واتە سانتی بەکارهێنان) پەیدا نەبووبێت، یان لەئەنجامی زۆر سێکس کردنەوە، ئەوا پزیشك دەتوانێت لەبارەکە تێبگات‌و بگاتە هۆکاری ڕاستەقینەی ئەو وشکییە. ئەگەر هۆیەکە لەئەنجامی بەکارهێنانی حەبەکانی دژە سکپڕییەوە بوو، دەتوانێت جۆرە حەبی دی بنووسێت کەڕێژەی ئیسترۆجین تیایدا بەرز بێت. بەڵام ئەگەر هۆیەکە بۆ نائومێدی گەڕایەوە ئەوا دەتوانیت هۆرمۆنێکی جێگرەوە بەکاربهێنێت. گەلێك جۆری هەتوان‌و شلە هەن کەدەتوانن جێگەی ئەو تەڕییەی ناو زێ بگرنەوەو، هەمووشیان لەدەرمانخانەکان هەن‌و بێ ڕەچەتەی پزیشك دەفرۆشرێن.

ژیانی سێکسی بووك

پەیوەندی سێکسی بۆ یەکەم جار ئەزموونێکی ئاسان نییە بۆ بووك. ئەم پەیوەندییە بە پلەی یەکەم بەرئەنجامی خۆشەویستی بووکەکە بۆ مێردەکەی. ئەوە ساتێکی حەزلێکراو و ترسناکە لە هەمان کاتدا چونکە کچ دەزانێت کە دوای ئەوە دەبێتە ژن. ئەو پەیوەندییە یەکەم جارەیە کە بەهۆیەوە دەزانێت ژنە و دەبێتە پردێك بۆ ژیانێکی پێگەیشتووانە.

پەیوەندی سێکسی یەکەم لای بووك بریتییە لە ساتێکی هەڵچوونی زۆر هەرچەندێکیش ترس و ئاگاداریەکان نەهێڵن بگاتە چێژی تەواوی سێکسی.

پ: ئایا سروشتیە کە ژنێ بە هۆی دەستبازییەوە تەڕبێت؟

□ ئەمە شتێکی زۆر سروشتیە. چونکە لە ژێر کاریگەری ئارەزوو و هوروژانی سێکسیدا لاکانی زێ شلەیەك دەڕێژن، زێ تەڕ و چەور دەکەن بە مەبەستی پێشوازی لە چووك ئەم کردارە بە ڕێگایەکی میکانیکی ڕوودەدات لە دەرەوەی خۆویستی مرۆڤدایە.

پ: ئایا کچ چێژ لە یەکەم پەیوەندی سێکسی وەردەگرێت؟

□ چێژ لەم حاڵەتەدا زۆر کەمە، چونکە بەرامبەر بەو چێژەی لە هوروژاندنی سێکسییەوە پەیدا دەبێت ترسێك دەربارەی چوونەژوورەوەی یەکەم جاری چووك هەیە. هەڵچونێکی زۆر و هەستی نوێ بە تەواوی جۆرێکی تایبەتی لە چێژ دروستدەکات کە جیاوازە لەو چێژەی ژنێکی بە ئەزموون وەری دەگرێت.

لە ڕاستیدا پەیوەندی سێکسی یەکەم بە زۆری دڵشکاندنە بۆ کچەکە ئەگەر مێردەکەی لاوێك بێت لە تەمەنی خۆیدا، چونکە کەمی شارەزایی مێردەکە لە سێکس و نەزانین دەربارەی ژن لە هەردوو باری جەستەیی و دەروونییەوە و خێرایی و پەلەپەلی و لاوازی کۆنترۆڵکردنی خۆی، هەموو ئەمانە وا دەکەن کە ئەزموونی یەکەم سەرکەوتوو نەبێت. بەڵام ئەم ئەزموونە جێگەیەکی خراپ بەجێناهێڵێت ئەگەر لە دڵێکەوە دەرچووبێت کە پڕبێت لە هەستی خۆشەویستی. و ئەمەش خاڵی بنەڕەتی بابەتەکەیە، لەبەرئەوەی پێویستە پەیوەندی یەکەم پەیوەندی خۆشەویستی بێت نەك پەیوەندی سێکسی. ئەگەر ئەم ئەزموونە لە ژێر پەستانێکی دیاریکراودا بوو، ئەوا

دەبێتە ئەزموونێکی ناشاد چونکە نە چێژ دەهێنێت و نە تێربوونی چاوەڕوانکراو.

ئەزموونی یەکەم شتێکی بێ بایەخ و ئاسایی نییە، لەبەرئەوە پێویستە لە پێشەوە بیری لێ بکرێتەوە لە پێناوی ئاگادارکردنەوەی ئارەزوو. چونکە هەرچەندێك ئارەزوو زۆر بێت ئەوا چێژ ئەوەندە بەهێزتر دەبێت.

پێویستە خۆبەدەستەوەدان یەکسەر و بەیەکجار نەبێت. بەڵکو پێویستە ڕێگەدان لەبەردەم ئارەزوویەکی زۆردابێت. ئا لەم قۆناغەی هەستانی ئارەزووی سێکسیدا پێویستە کچەکە خۆی بخاتە بەردەم دەستبازییەکانی مێرد و هەردووکیان ژن و مێردەکە جەستەی خۆیان و ئەو هەستانە دەربخەن کە جەستە پێشکەشیان دەکات. بەرەبەرەی دەستبازی و هوروژاندن بووکە لاوەکە وردە وردە بەرەو ژنێتی دەبات.

پ: مەبەست لە کچێنی چییە؟

☐ پاکیزە هەموو کچێکە کە پیاو نەچووبێتە ناوی، لەم حاڵەتەدا پەردەی کچێنی ساغە، لەوانەیە کچ بە پاکیزەیی بمێنێتەوە لەگەڵ بوونی پەردەی لاستیکی یا هەندێك دڕان لە پەردەی کچێنیدا. ئەمەش حاڵی هەندێك لەو کچانەیە کە یارییە وەرزشیەکان دەکەن یا بە شێوەیەکی ڕێکوپێك هەموو جارێك سانتی لە کاتی کەوتنە سەرخوێندا دادەنێن.

پ: مەبەست لە دڕینی پەردەی کچێنی چییە؟

☐ بریتییە لە نەمانی کچێنی بە دڕاندنی پەردەکە یا بە کشانی. دڕاندنی پەردەکە ئازاری نییە ئەگەر مێرد نەرم و نیان و پەلەپەلکەر نەبێت و لە پێشەوە هەوڵی وروژاندنی بووکەکە بدات بە هۆی دەستبازی و یاریکردنەوە و ئامادەی بکات بۆ لەدەستدانی کچێنی بە خستنە ناوەوەی پەنجەی زۆر بە

نەرمی بـۆ ناو زێی. بەقەدەر ئەوەی کە ئـارەزووی کچەکە زۆر بەرز بێتەوە ئەوەندە هەسـتکردنی بە ئازار کەم دەبێتەوە. پـاش چوونە ناوەوەی یەکەم جار ڕەنگە کچەکە بۆ چەند ڕۆژێك هەست بە ئازار بکات، بەڵام لە جارەکانی دواتردا کارەکە زۆر باشتر و بێ ئازارتر دەبێت.

پ: ئایا مەرجە لە دڕاندنی پەردەکەدا خوێن بێتە خوارەوە؟

□ مـەرج نییە هەموو دڕاندنی پەردەیەك خوێنی لەگەڵدا بێت. بۆ نموونە ئەگەر دەرچەی پەردەکە بەهۆی یاری وەرزشـیەوە گەورە بووبێت یا بە هۆی بەکارهێنانی سـانتیەوە لە کاتی کەوتنە سـەرخوێندا، ئەوا خستنە ناوەوەی چووك بە هێواشی دەبێتە هۆی فراوانترکردنی پەردەکە بێ دڕاندنی.

هەروەهـا پەنجە تێ خسـتن بۆ ناو زێ لە کاتی دەسـتبازی سێکسـیدا و بۆ چەندەها جار پێش خسـتنە ناوەوەی چووك لەوانەیە بەشێوەیەکی گشتی ببێتە هۆی ئەوەی خوێن هەر نەیەتە خوارەوە.

خۆ ئەگەر دەرچەی پەردەی کچێنی تەسك بوو ئەوا چوونە ژوورەوەی چووك دەبێتـە هـۆی دڕاندنێکی کەم و هەندێك خوێن دێتە خـوارەوە ئەوەندەی پێ ناچێت و پـاش چەند خولەکێك دەوەسـتێتەوە. خوێنبەربوونی زۆر بە حاڵەتێکی نائاسـایی دادەنرێت. لەم حاڵەتەدا پێویسـتە پەسـتان بخرێتە سەر سەرەتای زێ بە هۆی پارچە پەڕۆیەك بۆ وەستاندنەوەی خوێن لێ ڕۆیشتنەکە.

پ: ئایا بەکارهێنانی سانتی دەبێتە هۆی دڕاندنی پەردەی کچێنی؟

□ بـە بەردەوام بەکارهێنانی سـانتی دەبێتە هـۆی فراوانکردنی دەرچەی پەردەی کچێنی.

پ: ئەی وەرزش؟

□ دانس و سواربوونی ئەسپ و هەموو ئەو یاریانەی پێویستیان بە بادان و ڕاکردنە، لەوانەیە ببنە هۆی دڕاندنی پەردەی کچێنی.

ژیانی سێکسی ژن لە پاش پەنجا ساڵی

ژن لە تەمەنی چل ساڵیدا دەگاتە لوتکەی کرانەوەی سێکسی. چونکە ژن لەم تەمەنەدا بە تەواوی شارەزای جەستەی خۆی دەبێت و ئەوەی چێژی دەداتێ بە تەواوی تاقیکردۆتەوە، و وای لێ دێت لە دەربڕینی ئارەزووەکانیدا شەرم ناکات، لەبەرئەوە لەم قۆناغەدا ڕۆڵی دەبێتە سەرەکی لەوەی ژیانی سێکسی لەگەڵ مێردەکەیدا پڕ بکات لە خۆشی و بەختیاری و گەشاندنەوە.. پیاویش لەم قۆناغەدا بەزۆری هەست بە ساردبوونەوەیەکی سێکسی دەکات بە هۆی کێشە زۆرەکانی پیشە و کاریەوە.

لە تەمەنی چل ساڵیدا ئیتر نابێت ڕۆڵی ژن سلبی بێت وەك لە تەمەنی بیست ساڵی یا چاوەڕێی ئاماژەی مێردەکەی بێت، پێویستە دوودڵی نەکات لە دەستپێکی هوروژاندنی سێکسی مێردەکەی. هەر لەم قۆناغەشدا شارەزایی و باش ڕەفتارکردن لە مێردەکەدا جێگەی هەڵپەکردنی نێرانە دەگرێتەوە. لە کاتێکدا کە ژن لە لوتکەی کرانەوەی سێکسیدایە. لەبەرئەوە هونەرەکانی کاری سێکسی جێگەیەکی بنەڕەتی لە ژیانی سێکسیدا پێکدەهێنن.تەمەنی پەنجا ساڵیش هەرگیز مانای تەواوبوونی پەیوەندی سێکسی ناگەیەنێت، چونکە هەڵپە سێکسیەکان هێشتا چالاکن، هەروەها پێویستی بۆ یاری و دەستبازی هێشتا زۆرە.

پ: پاش تەمەنی نائومێدی ئارەزووی سێکسی چۆن دەبێت؟

□ لەگەڵ ئەوەی ئارەزووی سێکسی بە پێی چوونە ساڵەوە کەم دەبێتەوە بەڵام ژیانی مێیەتی ژن لە پاش تەمەنی نائومێدی ناوەستێت.

ڕاســـتە وزەی شـــەهوانی بە هۆی وەســـتاندنی ڕژاندنـــی هۆرمۆنەکانەوە کەم دەبێتەوە و لاواز دەبێت. بەڵام خوە سێکسیەکان و باری دەروونی و سۆزی لەم قۆناغەدا زاڵ دەبێت. چونکە ئەو ژنەی ژیانێکی سێکســی باشــی بەســەربردبێت، پاش تەمەنی نائومێدیش پارێزگاری بە ئارەزووەکانیەوە دەکات بە شێوەیەك کە لەوەی جاران کەمتر نەبێــت، بە پێچەوانەی ئەمەوە، ئەگەر ژیانی ژن و مێردەکە لە قۆناغەکانی پێشــوودا ڕۆتین باڵی بەســەردا کێشــابوو. و ژن پێویســتی خۆی بەچێــژ لێوەرنەگرتبوو، ئەوا تەمەنی نائومێدی بۆی دەبێتە بیانویەك بۆ ئەوەی بە تەواوی پشت بکاتە سێکس.

چارەســەری هۆرمۆنی جێگرەوە تا ڕادەیەك دەتوانێت چارەی دابەزینی وزەی شەهوانی ژن بکات بەڵام هەموو شتێك ناکات. لە کۆتاییدا کارەکە هەر بە دەست ئارەزووی ژنەکە خۆیەتی. ئەو وێنەیەی ژن خۆی دەبارەی تەمەنی نائومێدی دروســتی کردووە ڕۆڵێکــی گرنگ دەبینێت لە پارێزگاریکردنی ئارەزووی سێکســی یا پێچەوانەکەیدا. بۆ نموونە ئەگەر ژن هەســتی کرد نرخــی لای مێردەکەی هاتۆتە خوارەوە، یا ئەگەر زۆر قەڵەو بوو بوو یا شەرمی بە جەستەی خۆی دەهات ئەوا هەڵوێستی پاشەکشە لە سێکس وەردەگرێت.

لێــرەوە بایەخی ئەو وێنەیــە دەردەکەوێت کە ژن دەبارەی جەســتەی خۆی دەیبێــت لە کاتی نزیکبوونەوەی لــە تەمەنی نائومێدیەوە، رجیــم و چاودێریکردنی پێست و نەشتەرگەری جوانکاری، هەموو ئەمانە لە توانایاندا هەیە یارمەتیدەر بن.

پ: ئــەو ڕێگرانــە کامانەن کــە لەبەردەم کاری سێکســی پــاش تەمەنی نائومێدیدا دەوەستنەوە؟

☐ ئەگەر دابەزینی وزەی شەهوانیمان خستەلاوە کە ئەمەش کارێکی چەسپاو نییە لە هەموو کەســێکدا چونکــە پەیوەندی بە باری دەروونی کەســەکەوە

هەیە. ئەوا دەبینین کە کێشــە پڕبایەخەکان کێشــە جەستەییەکانن. چونکە ئەندامەکانی زاوزێ جوانی و گەشــاندنەوەی خۆیان لەدەســت دەدەن و کەمتر وەڵامی هوروژاندنی سێکسی دەدەنەوە. و هوروژاندنیش کاتێکی زیاتری دەوێت و ئۆرگازم زۆر گران و لاواز دەبێت و ئەو کرژ بوونانەی لەگەڵیدا دێن بە زۆری کەم دەبنــەوە، هەروەها ئەو ماوەیەش کە دەکەوێتــە نێوان دوو ئۆرگازمەوە درێژ دەبێتەوە. وشــك بوونی زێ گەورەترین و پڕبایەخترینی کێشەکانی ئەم تەمەنەیە. زێ نەرمی خۆی ون دەکات و زۆرتر وشــك دەبێت بە هۆی نەمانی دەردراوە هۆرمۆنیەکانی هێلکەدانەوە.

لە ســەرەتادا وشکیەکە لە ســەرەتای زێدا دەبێت و لە کاتی چوونەژوورەوەی چوکدا نارەحەتیەك دروست دەکات، لە پاشتر و بە تێپەڕبوونی کاتەکان وشکهەڵاتنەکە بــە خێرایی هەمــوو زێ دەگرێتەوە. ئەمــەش لە ژنێکەوە بۆ یەکێکــی دی دەگۆڕێت. وردە وردە زێ تەســك دەبێتەوە لە پاشــدا وای لێدێت خســتنە نــاوەوە هەر ناکرێت. وشــکبوونەوەی زێ حاڵەتێك نییە چارەسەری نەبێت، دەتوانرێت بە هۆی بەکارهێنانی هەندێــك کرێمەوە یا بە هــۆی بەکارهێنانی هۆرمۆنی جێگەییــەوە توندییەکەی کەم بکرێتەوە. ئێســتا چارەســەرەکە پشــت دەبەســتێت بە بەکارهێنانــی کرێمێکەوە کە هۆرمۆنی ئیســترۆجینی تێدایە کە ســەرەتای زێی هەفتەی دوو یا سێ جار پێ چەور دەکرێت، و بە دواشیدا دەنکۆڵەکانی ئیسترۆجین دەخرێتە قوڵایی زێوە.

ســەرەڕای چارەســەری هۆرمۆنیی جێگرەوە کە ژن لە تەمەنــی نائومێدیدا بــەکاری دەهێنێت کە تا ڕادەیەکی زۆر کێشــەکان کەم دەکەنەوە. پەیوەندی سێکســی ڕێکوپێك دەتوانێت یارمەتی پارێزگاری هێشــتنەوەی تەڕی زێ لە ڕێگەی چالاککردنی کاری کۆئەندامی هۆرمۆنیەوە بکات.

چێژی سێکســی پێویســتە بۆ ئەوەی هاوســەنگی دەروونی ژن بهێڵێتەوە. بۆ ئەوەی هەمیشە وا هەست بکات کە حەزلێنەکراو نییە.

بەشی نۆیەم

سکپڕبوون

سكپڕبوون ساتێكی خۆش له ژیانی ژن پێكدەهێنێت، لەگەڵ هەستكردنی بەوەی بوونەوەرێكی بچووك لەناو سكیدایەو ژیانی بۆ چووه، سەراپای جەستەو دەروونی بەتەواوی تێكدەچن.

له پێش سكەكەو له كاتی نۆ مانگەكەدا، پرسیارێكی زۆر دێته پێشی كه دایكەكه له خۆی دەپرسێت، له خوارەوه وەڵامی هەندێك لەو پرسیارانه دەدەینەوه.

پ: ژن چۆن خۆی ئامادده دەكات بۆ ئەوەی سكی پڕ بێت؟

□ ئەگەر ژنەكه حەپی دژه سكپڕی بەكاردەهێنێت پێویسته دوو یا سێ مانگ پێش ئەو كاتەی حەز دەكات سكی پڕ بێت رای بگرێت.

ئەم راگرتنه یارمەتی سوڕی هۆرمۆنی دەدات بۆ ئەوەی چالاكییه سروشتییەكەی بۆ بگەڕێتەوه، لەو كاتانەدا دەتوانێت دەرمانی لەناوبەری تۆو بەكاربهێنێت یا داوا له مێردەكەی بكات كه "كۆندۆم" واته پارێزەری نێر بەكاربهێنێت ئەگەر ویستی سكی نەبێت.

- پێویســـتە لە ماوەی بە پیتی دا بەرەو رووی پەیوەندی سێکســی بڕوات کە دەکەوێتـــە نێوان ڕۆژی چواردەهەم و حەڤدەهەمی ســوڕی مانگانەیـــەوە، ئەوەش بە ژماردنی یەکەم ڕۆژی کەوتنەسەرخوێنی دەبێت بۆ ئەوانەی سوڕەکەیان 28 ڕۆژە.

- لە نێوان ڕۆژی هەشـــتەم و ڕۆژی یانزەهەمدا بۆ ئەوانەی ســوڕی مانگانەیان کورتەو لە 22ڕۆژ پێکهاتووە.

- لـــە نێوان ڕۆژی بیســـت و یەکەم و ڕۆژی بیســـت و چوارهەمدا بۆ ئەوانەی سوڕی مانگانەیان درێژەو لە 35 ڕۆژ پێکهاتووە.

- پاش پێگەیشتنە سێکسیەکە، پێویستە ژن بۆماوەی نیو سەعات بە پاڵکەوتوویی بمێنێتەوە، هەروەها پێویستە زێی وەك جارانی ئاسایی پاك نەکاتەوە.

پ: نیشانەکانی هێلکەدانان چییە؟

☐ دەتوانرێت دەستنیشانی ماوەی هێلکەدانان بکرێت ئەگەر سوڕەکە رێك و پێك بوو، ئیتر سوڕەکە ئاسایی بێت یا کورت یا درێژ، چونکە چەند نیشانەیەك هەیە بۆ هێلکەدانان وەك: هەســـتکردن بە پەســـتان لەســـەر مەمکەکان کە لە ئەنجامـــی رژاندنی بڕێکی زۆر لە ئیســـترۆجینەوە پەیدا دەبێت کە دەکەوێتە پێش کاتی هێلکەدانانەکە.

هەســـتکردن بـــە ئازارێکی کەم لەســـەر ئاســـتی هێلکەدان بەلای راســـت یا بەلای چەپدا.

بوونی شلەیەکی لینج لە زێ دا کە بێ بۆن و بێ! رەنگە، ملی منداڵدان دەری دەدات، ئەم شـــلەیە لە نێوان ڕۆژی دەیەم و ڕۆژی چواردەهەمی سوڕەکەدا، زۆرە. ئەوەش

باریکی گونجاو بۆ پێشــوازی تۆوەکان پێکدەهێنێت، بەهۆی ئەم شلەیەوە تۆوەکان دەتوانن بگەنە مناڵدان و بەرەو هێلکۆکەکە سەر بکەون و بیپیتێنن.

- لەوانەیە خوێنبەربوونێکی زۆرکەم لەگەڵ هێلکەدانانەکەدا ببێت.

پ: ئایا هیچ ڕێگایەکی سەرکەوتوو هەیە هێلکەدانان پیشان بدات؟

□ ئەگەر سوڕی مانگانەکە نارێك و پێك بوو، ئەوا هێلکەدانانەکەش نارێك و پێــك دەبێــت، دوو ڕێگای تەواو هەیە بــۆ زانینی ڕوودانــی هێلکەدانان و هێلکەدانەنان:

هێڵی دەرخەر (گرافی) پلەی گەرمی

گرافی پلەی گەرمی لەکاتی ســوڕی مانگانەدا لە بەشــی یەکەم پێك دێت کە تیایدا پلەی گەرمی لە ژێر 37 پلەوەیە.

ئەگــەر ســوڕی مانگانەکە لــە ژنەکەدا ئاســایی بوو (واتــە 28 ڕۆژ) ئەوا دابەزاندنێکی کتوپڕ لە پلەی گەرمی لە ڕۆژی چواردەهەمی سوڕەکەدا ڕوودەدات، ئەوە ساتی هێلکەدانانە. لە ڕۆژی دوایی دا پلەیگەرمی بەرز دەبێتەوە و لە 37 پلە بۆ ماوەی دوو ڕۆژ تێپەڕ دەکات. ئەمەش بەشــی دووەمی گرافەکە پێکدەهێنێت و لەسەروو 37 پلەوە لەکاتی کەوتنەســەرخوێندا بــەردەوام دەبێت، واتە لەمــاوەی ڕۆژی 11 بۆ 14 هەمینی ســوڕەکە. کەواتە هێلکە دانان لەکاتی ئەو ســێ ڕۆژەدا ڕوودەدات کەدەکەونە پێشــەوەی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی بۆ ســەروو 37 پلە، و بەتەواویش لەو ڕۆژەی پلەی گەرمی تیایدا لە نزمترین ئاستیدا دەبێت. ئەمە مانای وایە ژن بەتەنها دەتوانێت کاتــی هێلکەدانانی لــەو ڕۆژەدا بزانێت کەتیایدا ڕوودەدات ئەوەش بە ســوودە ئەگەر ئارەزووی سکپڕبوون بوو بەڵام سوودی لێنابینێت ئەگەر حەزی لە سکپڕبوون نەبوو.

- ئەگەر سـكپڕبوون رووی دا ئەوا پلەی گەرمی لەسەروو 37 پلەوە بۆ ماوەی دوو مانگی سکەکە دەمێنێتەوە.

- ئەگەر پلـەی گەرمی بەرزنەبووەوە، ئەوە بەڵگەیـە بۆئەوەی کە هێلکەدانان رووی نەداوە، واتە ئێمە لەبەردەم سوڕێکی مانگانەی بێ هێلکۆکەداین.

- 20٪ی حاڵەتەکانـی گراف تیایدا ناڕێك و پێکـە و یارمەتی دیاریکردنێکی وردی هێلکەدانان نادات.

بۆ دەستکەوتنی گرافێکی راست دەربارەی گۆڕانی پلەی گەرمی پێویستە رەچاوی ئەمانەی خوارەوە بکرێت:

- گرتنـی پلەی گەرمی هەمـوو بەیانییەك لە کۆمەوە لەهەمـان کاتدا پێش هەستان لە جێگادا.

- دەسـتپێکردن لە رۆژی یەکەمی کەوتنەسەرخوێنەوە کە بریتییە لە رۆژی یەکەمی سوڕەکە پاش سێ مانگ، وئەگەر سوڕەکە رێکبوو ئەوا دەتوانرێت پلەی گەرمی لە رۆژی دەهەمەوە بگیرێت.

- تۆمارکردنی هەندێك کاری بچووك کە لەوانەیە کاربکەنە سەر پلەی گەرمی وەك: هەڵسانی درەنگ لەخەو و بەمانایەکی دی دواکەوتن لە گرتنی پلەی گەرمییەکەدا. یا بوونی هەندێك هەوی ساکار.

تاقیکردنەوەی هێلکەدانان:

ئێسـتا جۆرە کاغەزێکی تایبەتی هەیە لە دەرمانخانەکان دەفرۆشـرێت و بۆ تاقیکردنـەوەی هێلکەدانانی ژن بەکاردێت، ئەم کاغـەزە ماددەیەکی کیمیایی لێدراوە کـە رەنگەکەی بەهۆی کاریگەری میزەوە دەگۆڕێـت. لە بەیانیدا ژنەکە چەند دڵۆپێك

میز دەکات بەسەر یەکێك لەو کاغەزانەدا. ئەگەر کاغەزەکە رەنگی شین بوو ئەوە مانای وایە هێلکەدانان لە ماوەی بیست و چوار سەعات یا سیو شەش سەعاتی دواییدا روودەدات. ئەوەی دەبێتە هۆی شین بوونی کاغەزەکە بەرزبوونەوەی رێژەی هۆرمۆنی (LH) ە لە خوێنداو لە دوایشدا لە میزدا، چونکە بە ئاسایی ئەو هۆرمۆنە بەرپرسە لە هێلکەدانان.

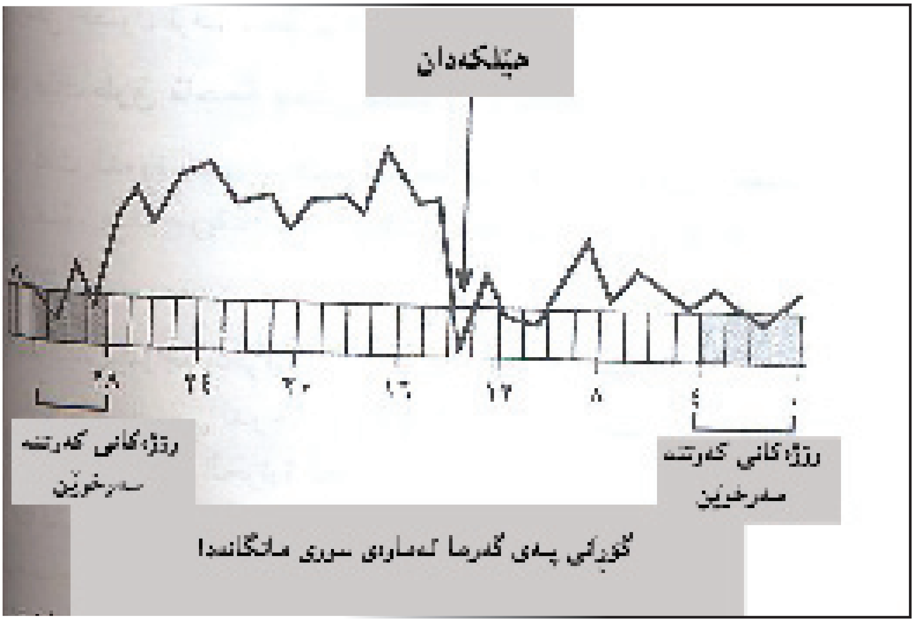
پ: ئایا حەپەکانی دژە سکپڕی مرۆڤ تووشی نەزۆکی دەکەن؟

□ شتی وا هەرنییە، تەنها ئەوە نەبێت کە پیتێن کەمێك پاش وەستاندنەوە لە وەرگرتنی ئەو حەپانە. دوادەکەوێت لەبەرئەوە دەتوانرێت بۆ ماوەیەك چاوەڕێ بکرێت تا سوڕی هێلکەدان شێوەی سروشتی خۆی وەردەگرێتەوە.

پ: لەو حاڵەتەی کە ژن بڕیاری سکپڕبوونی لە ماوەیەکی دیاریکراودا دەدات، ئایا پێویستە پێش ماوەیەکی زۆری لەوەوپێش واز لە خواردنی حەپەکانی دژە سکپڕی بهێنێت؟

□ واباشە دوو یا سێ سوڕ تێپەڕبێت پێش سکپڕبوون و پاش وەستاندنەوە لە بەکارهێنانی حەپەکان، و ئەگەر راستەوخۆ پاش وەستاندنەوە لە حەپەکان سکپڕبوون، ئەوەش هیچ کێشەیەك بۆ کۆرپەلەکە دروست ناکات، تاقیکردنەوەی زۆر لەسەر هەزارەها ژن کراوە هیچ دەرنەکەوتووە کە وەرگرتنی ئەو حەپانە کاریگەرییان لەسەر دروستبوونی کۆرپەلە کردبێت.

زۆرجار سکپڕی لەو ژنانەی کە بۆ ماوەی چەند ساڵێك حەپی دژە سکپڕییان خواردووە، دوادەکەوێت. واباشە لەم حاڵەتەدا ماوەی تەواو بدرێت بە کۆئەندامی هۆرمۆنی بۆ ئەوەی چالاکی خۆی پاش ماوەیەکی دوورودرێژ لە متبوون کە حەپەکانی دژەسکپڕی دروستیان کردووە، دەستپێبکاتەوە.



پ: چۆن پیتێن ڕوودەدات؟

◻ پیتێن بریتییـــە لە یەکگرتنی هێلکۆکەو تۆو، ئەم یەکگرتنە لە جۆگەی فالوب دا ڕوودەدات، هێلکەدان یەك هێلکۆکەی پێگەیشـــتوو بەرهەم دەهێنێت، جۆگەی فالوب بەهۆی کوڵکەکانیەوە ڕای دەکێشێتە ناو خۆیەوە ئەم هێلکۆکەیە هیچ ڕێگایەکی تایبەتی بۆ جوڵە لەناو جۆگەکەدا نییە، لەبەر ئەوە دەکەوێتە سەر ئەو شلەیەی لەوێدا هەیە، لە پاشدا تیسکەکانی ناو جۆگەکە و کرژبوونی ماسولکەکانی جۆگەکە یارمەتی جوڵەی دەدات بەرەو منداڵدان.

کاتێك هێلکۆکەکە نیوەی ماددەکە لەناو جۆگەکەدا دەبڕێت لەوێدا دەوەستێت و چاوەڕێی تۆوەکان دەکات ئەگەر تائەو کاتە نەگەیشـــت بن. دەتوانرێت بۆ ماوەی 12 تا 24 سەعات چاوەڕێیان بکات.

لـــەم کاتەدا ئەو تۆوانـــەی ڕژاونەتە ناو زێ وە ملی منداڵـــدان دەبڕن و دەچنە

مناڵدانەوەو لە وێشەوە بەرەو جۆگەکانی فالوب (جۆگەی هێلکۆکە). تەنها یەك تۆو (سپێرم) Spermatozoid هێلکۆکەکە کون دەکات، و یەکگرتنی مێیەخانە(هێلکۆکە) لەگەڵ نێرەخانە (تۆو) یەکەمین خانەی کۆرپەلە پێك دەهێنن، ئەم خانە یەکەمییە راستەوخۆ دەست دەکات بە دابەش بوون و زۆربوون. ئەو هێلکە پیتراوە لەناو جۆگەی فالوبدا دروست دەبێت کە خانەکان لە دابەشبوون ناکەون، دەست دەکات بە گەڕانەوە بەرەو مناڵدان. لە پاش چوار رۆژ بەسەر پیتێنەکەدا هێلکە پیتراوەکە دەگاتە مناڵدان. کاتێك هێلکۆکە پیتراوەکە دەگاتە ناو مناڵدان لە ناو پۆشەکەی نزیك دەبێتەوە و لە نزیك رۆژی حەوتەمیدا خۆی پێوەدەنوسێنێت، ئەم کردارە پێی دەڵێن هێلانەدانان واتە هێلکۆکە پیتراوەکە هێلانەیەك لەناو مناڵداندا بۆخۆی دروست دەکات.

لەم کاتەدا ژنەکە لە رۆژی بیست و یەکەمی سوڕی مانگانەکەیدایە.بەبێ ئەوەی بزانێت کە سکیپڕبووە.

پ: مەبەست لە سکپڕبوون لەدەرەوەی مناڵدان چییە؟

□ بریتییە لە چاندنی هێلکۆکەی پیتێنراو و گەشەکردنی لە دەرەوەی بۆشایی مناڵدان، لەکاتی گەیشتنی هێلکۆکە پیتراوەکە بەناو جۆگەی فالوب دا بەرەو مناڵدان لەوانەیە شتێك رێگەی لێبگرێت ئیتر لەوێدا دەوەستێت و لەناو پۆشی جۆگەکەدا دەچێنرێت و لە پاشدا گەشە دەکات. مولولە خوێنەکانی ناو جۆگەکە دەنوسێن بە هێلکۆکە پیتراوەکەوە و خۆراکی پێویستی پێدەدات. لەوانەیە ئەم حاڵەتە بۆ ماوەی دوو هەفتە یان سیان و تا رادەی چوار هەفتەش بەردەوام بێت، ئەوسا پەستانە زۆرەکە دەبێتەهۆی دڕاندنی جۆگەکەو خوێنبەربوونێکی ناوەکی ئەو رێگرەی بووە هۆی رێگرتن لە هێلکۆکەکە بۆ ناو مناڵدان لەوانەیە لە ئەنجامی تێکچوونێکی بۆماوەییەوە لەناو جۆگەکەدا پەیدابووبێت بەلام بەزۆری لە ئەنجامی هەوێکی پێشوو لەناو جۆگەکەدا

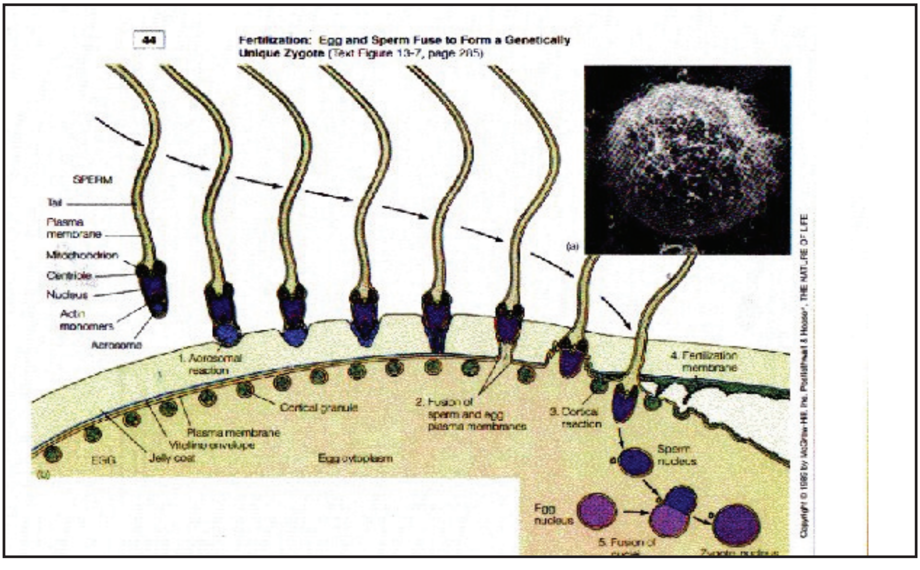
دروست دەبێت کە برینێکی دوای خۆی جێ هێشتووە.

پ: نیشانەکانی سکپڕبوونی دەرەوەی منداڵدان چییە؟

□ گەلێـــك ئاماژە هەیە بۆ ســـکپڕبوون لە دەرەوەی منداڵـــدان کە لەوانەیە ژنێکی گەنج و تازە سکپڕبوو زیان زانی لەوانە:

- خوێنبەربوونێکی ڕەنگ تۆخ کە زۆر لە خوێنی کەوتنەســـەرخوێن دەچێت. لـــەم حاڵەتـــەدا لەوانەیە خوێنەکە بریتـــی بێت لە خوێنبەربوونێکـــی کەم لە دیواری منداڵدانـــەوە بێ ئـــەوەی منداڵدان لە ناوپۆشـــەکەی ڕزگاری بووبێت کە ئاســـایی لەگەڵ کەوتنەسەرخوێن دا دادەماڵرێت.

ئەگەر سوڕی مانگانەکە ڕێك و پێك بوو، پێویستە ژنەکە بایەخ بە حاڵەتەکە بدات و ئەگەر هەســـت بەهەر گۆڕانێك لە خوێنی کەوتنەسەرخوێن دا کرد لەچاو ئەو خوێنەی جاران هەیبوو. ئەوا پێویستە سەردانی پزیشك بکات.



- روودانی خوێنبەربوون بەدەر لەکاتی کەوتنەســەرخوێن، ســەرچاوەی ئەو خوێنبەربوونە هەرچییەك بێت پێویستە ژنەکە سەردانی پزیشك بکات.

- بوونی ئازار لەیەك لای سکەوە جا ئازارەکە کەم و لاواز بێت یا بەهێزبێت، یا تێکچوونی هەرســی لەگەڵدا بێت. یا لەگەڵیدا نەبێت دووبارە لەم حاڵەتەشدا پێویستە سەردانی پزیشك بکات.

هەســتکردنی ژن بە ئازارێکی نائاسایی و بەردەوام. لە وانەیە ئاماژەیەك بێت بۆ روودانی سکپڕییەك لە دەرەوەی مناڵدان، ئەگەر نەمانی کەوتنەسەرخوێنی لەگەڵدا بــوو و ئەگەر تاقیکردنەوەی بۆ ســکپڕی ئیجابی بوو لــەم حاڵەتەدا گرتنی وێنەیەکی سۆنەری بۆ مناڵدان و جۆگەکانی فالوب رووداوەکە دەردەخات.

پ: ئایا دەتوانرێت کۆنترۆڵی توخمی کۆرپەلە بکرێت؟

□ هێلکوکەکانی مــێ تەنها یەك جۆر کرۆمۆســۆمی توخمییان تێدایە کە بریتییــە لە جــۆری (X)، بەلاَم تۆوەکان هەندێکیان کرۆمۆســۆمی (Y) یان تێدایە و هەندێکیان کرۆمۆسۆمی (X) ە.

هۆکارە جەستەییە تایبەتییەکان توخمی کۆرپەلە دیاریدەکەن (کوڕە یا کچە) ئەوەش لە ئەنجامی یەکگرتنی تۆو لەگەڵ هێلکۆکەدا دەبێت وەکو خوارەوە: لە راستیدا رێــژەی نوێبووی کوڕ هاوتایە لەگەڵ رێژەی نوێبووی کچ دا. و هەموو ئەو هۆکارانەش کە بۆ کارکردنە ســەر توخمی کۆرپەلە بەکاردێن تا ئێستا سوڕی تەواوی راستەقینەی خۆیان نەسەلماندووە. لەگەڵ ئەوەش دا دەتوانین ئەم گریمانانەی خوارەوە دابنێین:

- ئــەو تۆوانەی لــە جۆری (Y) ن زیاتر چالاك و خێراتــرن لە چاو ئەوانەی (X) ن بەلاَم زۆر فشــەڵ ترن. واتە زوو لەناودەچن ئەگەر پەیوەندی سێکسی لە ساتی

هێلکەدانـــان دا بـــوو ئەوا تۆوەکانی جۆری (Y) خێراتر دەگەنــە جۆگەی فالوب، بەڵام ترسی ئەوە هەیە پێش ئامادەبوونی هێلکۆکەکە لەناو بچن. لەمەوە تێدەگەین ئەگەر بمانەوێت کۆرپەلەکە کوربێت پێویســتە پەیوەندییە سێکســییەکە لەساتێکی نزیك لە کاتی هێلکەدانانەکەدا بێت.

- ئەو تۆواوەی کە سروشــتێکی تفتی هەیــە گونجاوە بۆ ژیانی تۆوەکان، بەڵام تۆوەکان لە ناوەندێکی ترشــیدا دەمــرن. لەبەرئەوە ماوەی ژیانی تــۆوەکان بەندە بە رادەی ترشێتی یا تفتێتی زێ وە.

هەلی دەستکەوتنی منداڵێکی کوڕ زیاترە ئەگەر زێی ژنەکە تفت بێت.

هێلکۆکە +تۆو=کۆرپەلە
X +X =کچ
Y+ X = کوڕ

چونکە تۆوەکانی جۆری (Y) دەرفەتــی گەیشــتنیان زیاتــر دەبێت، بەڵام ئەگەر ناوەندی زێ ترش بوو ئەوا تۆوەکانی جۆری (X) بەتەنها دەتوانن بەرگــری بکــەن و بــەوەش دەرفەتی دروســتبوونی منداڵێکــی کــچ زیاتــر دەبێــت. ئەگەر ژن حەزی لە منداڵێکی کوڕبوو ئامۆژگــاری دەکرێت کە حوقنەی زێی پێش جووتبوونەکە بە ئاوێك بکات کە بیکاربۆناتی ســۆدیۆمی تێدابێت، بەڵام ئەگەر حــەزی لە منداڵێکی کچ بوو ئەوا پێویســتە حوقنەی زێ بــە ئاوێك بکات کە کەمێك سرکەی تێدابێت، لەگەڵ ئەوەش دا ئەم رەچەتەیە لە سەداسەد بەرئەنجام نادات.

- چەنــد ســاڵێکە پێشــنیازێك بــۆ سیســتمێکی خۆراکی هەیە بــە ئامانجی دەســتکەوتنی منداڵێکی کوڕ یا مێ وە دانراوە. بە پێی ئەو پێشــنیازە: ئەو سیســتمە خۆراکییەی پڕ لە خوێ بێت و پۆتاسیۆمی کەم بێت بۆ خستنەوەی وەچەی کوڕ لەبارە. بە پێچەوانەوە ئەو سیستمە خۆراکییەی پڕ لە کالیسیۆم و مەگنیسیۆم بێت و بێ خوێ بێت گونجاوە بۆ خستنەوەی وەچەی کچ.

پێویستە لەسەر ئەو سیستمە خۆراکییە بە شێوەیەکی توند بەلای کەمەوە بەرئەنجامە داواکراوەکانی بکەن، و لەبەر ئەوە لای ئەم سیستمە ئاڵۆزە. زۆر بە دەگمەن ژنان پەنای بۆ دەبەن.

پ: ژن چۆن بەخێرایی دەزانێت سکی هەیە؟

☐ نەبوونی کەوتنە سەرخوێن دیارترین نیشانەیە بۆ بوونی سك، تەنانەت لەگەڵ بوونی هەندێك خوێنبەربوونیشدا پێویستە رووданی سکپڕبوون دوورنەخرێتەوە. چونکە لەوانەیە ئەم خوێنبەربوونە لەئەنجامی پچڕاندنی هەندێك لوولەی خوێندا بێت لەکاتی چاندنی هێلکۆکە لە ناوپۆشی مناڵاندا.

- ئەگەر ژنەکە نەیویست چاوەڕێی کەوتنەسەرخوێن بکات دەتوانێت تاقیکردنەوە بۆ پشکنینی بوونی سك بکات. ئامرازەکانی ئەم پشکنینە لە دەرمانخانەکان دەفرۆشرێن، کە بریتییە لە بوونی چەند کاغەزێکی تایبەتی تێرکراو بە ماددەیەکی کیمیایی، ئەگەر هەڵکێشرا لە میزی ژنی سکپڕ ئەوا رەنگەکەی شین دەبێت ئەو رەنگ بوونەش لە ئەنجامی بوونی هۆرمۆنی (LH) ەوە دەبێت لە میزدا.

ئەو تاقیکردنەوانەی تازە داهاتوون دەتوانێت پێش سێ رۆژ لە کەوتنە سەرخوێن بزانن سك هەیە یان نییە. لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا بەرئەنجامی ئیجابی بۆ تاقیکردنەوەکە بە تەواوەتی مانای ئەوە نییە کە سکەکە بووەو بەردەوام دەبێت. چونکە لەوانەیە پیتاندنەکە رووی دابێت و سەرەتای چاندنی هێلکە بێت لە دیواری مناڵاندا، لە پاشدا کەوتنەسەرخوێن رووبدات. هەروەها پێویستە ئاگاداری ئەوەش بین کە بەرئەنجامی ئیجابی ناراست روودەدات ئەگەر تاقیکردنەوەکە زووکرا. لەبەرئەوە باشترین تاقیکردنەوە ئەوەیە کە پاش دە رۆژ لە نەبوونی کەوتنەسەرخوێن دەکرێت بەرئەنجامەکەی تەواو باوەڕ پێکراوە. ئەگەر ئەو کاتە بەرئەنجامەکە ئیجابی بوو ئەوا بەتەواوی دیارە سکپڕ بوون رووی داوە.

لە کاتی ســکی یەکەمدا و بە تەواوی لە مانگی چواری سکەکەوە خڕۆکە سورە هەڵگرەکانی (Rh+) لە کۆرپەلەکەوە دەچنە خوێنی دایکەکەوە کە هەڵگری (Rh-) ە.

کاتێــك خوێنی دایکەکە تەنێکی نامۆی دوژمن دەبینێت ئەوا تەنی بەرگریکار دژیــان دروســت دەکات کە پێیــان دەڵێن (دژە تــەن – Anti bodies) بەڵام بە تەنە نامۆکــەش دەڵێن دژە پەیداکەر – anti gene. لە ســکی یەکەمدا باری نائاســایی بۆ تەندروستی دایکەکەو تەندروستی کۆرپەکە دروست نابێت.

کێشــەکە لە ســکی دووەمەوە دروســت دەبێــت کاتێك کۆرپەلەکــە هەڵگری (Rh+) بێت ئەوا ئەو دژەتەنانەی دژی (Rh+) لە ســکی یەکەمەوە لەلەشی دایکەکەدا دروســت بوون دەگوێزرێنەوە بۆ خوێنی کۆرپەلەکە و دەســت دەکــەن بە لەناوبردنی خڕۆکە ســوورەکانی بەوەش کۆرپەلەکە تووشی نەخۆشی شیبوونەوەی خوێن دەبێت، نەخۆشییەکە لە ئەنجامی کەم خوێنییەکی زۆرو تێکچوون لە کارەکانی جگەرو سپڵ دا دەردەکەوێت کە لەوانەیە ببنەهۆی مردنی کۆرپەلەکە یا منداڵە نوێ بووەکە.پێویستە نەهێڵرێت حاڵەتەکە (لەم ڕۆژانەدا کە چارەســەری پارێزەر لە لەشیدایە) بگەیەنرێتە ئەم بارە ناخۆشە. چونکە لەپاش هەر کەسێك دەتوانرێت دایکەکە دەرزییەکی تایبەتی لێ بدرێت تەنانەت ئەگەر سکەکەشی گەندە بوو (واتە سکپڕبوونی درۆ).

پ: ژن چۆن لە سەرەتای سکی یەکەمیدا، هەڵسوکەوت دەکات؟

☐ لەســەری پێویســتە کۆمەڵەی ریســی واتە (Rh) ی خۆی و مێردەکەی بزانێــت ئەگــەر ژنەکە (Rh-) بــوو و مێردەکەی (Rh+) بوو، پزیشــکەکە ئاگــاداری حاڵەتەکە دەبێت و لە فایلێکی تایبەت بە ژنەکەدا تۆماری دەکات، و ئەگەر منداڵی یەکەم لە جۆری (Rh+) بوو ئەوا پاش منداڵ بوونەکە دەرزییە تایبەتەکە لە ژنەکە دەدرێت بەوەش کێشەکە چارەسەر دەکرێت.

ئەگەر ژنەکە لەوەوپێش خوێنی بۆ گواستراوبۆوە، پێویستە پزیشکەکەی لە پێشدا ئاگاداربکاتەوە.

پ: ئەو شتانە چین کە پێویستە ژنەکە لە سەرەتای سکەکەی دا لێیان بە ئاگا بێت؟

☐ لە مانگی یەکەمی سکەکەدا کۆرپەلەکە هەموو شانەو ئەندامەکانی هەیە، بەوەش کارتێکراو دەبێت بەهەر هۆکارێك کە رەنگە ببێتەهۆی تێکچوونەکانی دروست بوون لەبەر ئەوە پێویستە دایك ئاگاداری ئەم خاڵانەی خوارەوە بێت:

تیشکی X

پێویستە لەسەرەتای سکەکەدا ژن خۆی لەهەموو وێنەگرتنێکی تیشکی بەدوور بگرێت.

دەرمان:

پێویستە لەم ماوەیەدا بەپێی توانا دایکەکە خۆی لە بەکارهێنانی داوو دەرمان دووربخاتەوە، هەندێك دەرمان بێ مەترسییە، بەڵام هەندێکیان لەسەرەتای سکەکەدا زۆر مەترسی دارن، هەروەها پێویستە ژنەکە هەر لەخۆیەوە دەرمانێکی دیاریکراو بەکارنەهێنێت، بەڵکو پێویستە سەردانی پزیشك بکات چونکە ئەو بەتەواوی دەزانێت کامەن ئەو دەرمانانەی قەدەغەکراون بۆی.

هەڵمژین و بەکارهێنانی ماددەی ژەهراوی:

پێویستە ژن ئاگاداری بەکارهێنانی هەندێك ماددەی ژەهراوی ناوماڵ بێت وەك پاکژکەرەوەکان و ماددەکانی چەورکردن و رەنگکردن، و بەشێوەیەکی گشتیش

پێویستە لەناوبەرەکانی مشەخۆرەکان بەکارنەهێنێت، هەروەها ئەو مادده کیمیاویانەی لەناو قوتوی داخراوان کە رەنگە لەکاتی بەکارهێنانیاندا هەڵیمژێت.

نەخۆشییە درمەکان:

توشـــبوونی ژن لەو ماوەیەدا بەهەندێك جــۆری ڤایرۆس گەلێك بەرئەنجامی مەترســـیداری لێ دەکەوێتەوە لەوانە: لەبارچوون یـــا تێکچوونی کۆرپەلەکە، ئەمەش بە تایبەتی لەنەخۆشـــی (الحمیراو) دا دەردەکەوێت. ئەگەر ژن ناچاربوو هەڵسوکەوت لەگەڵ کەســـێکی توشـــبوو بە (الحمیراو) دا بکات ئەوا پێویســـتە یەکســـەر ســـەردانی پزیشك بکات، ئەگەر لەئەنجامی لێنۆرینی خوێنەوە دەرکەوت کەتەنی بەرگریکار دژی ڤایرۆســـی (الحمیراو) لە خوێنەکەی دا هەیە ئەوا مانای وایە کە لەشی پارێزراوە، بەڵام ئەگەر ئەو تەنانە نەبوون ئەوا پزیشك چارەسەرێك دەنوسێت کەدەبێتەهۆی کپکردنی نەخۆشییەکە. جگەرە کێشان: ئەگەر ژنی سکپڕ لە رۆژێکدا لە دە جگەرە زیاتری کێشا، رەنگە ئەمە ببێتەهۆی دواخســـتنی گەشەی کۆرپەلەکە و دەریش کەوتووە زۆربەی ئەو ژنانەی جگەرەکێشن پێش واددەی خۆیان منداڵەکەیان دەبێت.

ڤاوە:

خواردنـــەوەی پێنـــج فنجان کوپ لــە رۆژێکدا لەوانەیە هەمـــان بەرئەنجامە خراپەکانی جگەرە کێشانی لێ بکەوێتەوە.

خواردنەوە ئەلکهولییەکان:

کهول زوو دەچێتە خوێنەوە کاردەکاتە سەر فەرمانە زیندەییەکانی خانەکانی ناوچەکــە بەتایبەتـــی لەبەرئەوەی جگـــەری کۆرپەلەکە لـــەم قۆناغـــەدا لەهەنگاوی دروستبوونی یەکەمیدایە بەرگەی لەناوبردنی ئەلکهول ناگرێت.

یەك كوپ لە شــەراب یــا هەرخواردنەوەیەكی دی كە چەند گرامێك ئەلكهولی تێدابێت لەوانەیە كارنەكەنە ســەر جەســتەی ژنێك كەكێشی 50كگم بێت، بەڵام زۆر مەترسیدارە بۆ كۆرپەلەیەك كە لەم كاتەدا كێشی تەنها چەند گرامێكە.

پ: نیشانەکانی ئاگادارکردنەوە لەپێش لەبارچووندا کامانەن؟

□ نیشــانەكانی لەبارچوونی كۆرپەلەكە بەزۆری بەهۆی هەندێك خوێنەوە دەردەكەوێت، ئەگەرچی بەبڕێكی كەمیش بێت؟، لەبەشــی خوارەوەی ســكی دایكەكەدا، لەم حاڵەتەدا پێویســتە ژن پەیوەندی بە پزیشــكەكەیەوە بكات و لەناوجێگادا پاڵ بكەوێت، تا دەگات.

لەئەنجامــی لێنۆڕینی ســەرەتایی جێگەییــەوە پزیشــك دەرمانێكی لابەری گرژبوونەكان دەنوسێت و دەرزییەكی هۆرمۆنیش لەژنەكە دەدات بۆ ئەوەی پارێزگاری بە ســكەكەیەوە بكات، لەم حاڵەتەشــدا ڕەنگە پێویســت بە وێنەیەكی ســۆناری بكات بۆئەوەی بەتەواوی دڵنیابێت.

پ: چۆن دەتوانرێت خۆ لە لەبارچوون دووربخرێتەوە؟

□ بەزۆری لە ســێ مانگی یەكەمی ســكەكەدا لەبارچوون ڕوودەدات، بۆیە پێویستە ژن ئاگاداری ئەم خاڵانەی خوارەوە بێت:

- خۆ دوورگرتن لە ئەرك كێشانی زۆر، چونكە ئەركی جەستەیی زۆر، گرژبوونی منداڵدان ئاسان دەكات كە هەندێكجار دەبێتەهۆی لەبارچوونی ئەو كۆرپەلەیەی بەتەواوی بە دیواری منداڵدانی دایكەوە نەنوساوە.

- خۆدورخســتنەوە لە هیلاكی كار ئەگــەر كاری ژن هیلاككەر بوو، دەتوانێت لەگەڵ خاوەن كاردا ڕێك بكەوێت لەسەردەوامكردنێكی كاتی.

- دوورکەوتنەوە لەسەفەری دووورودرێژ لەئۆتۆمۆبیل دا.

- خۆدورخستنەوە لەو وەرزشانەی پێویستیان بە جوولەی گران هەیە.

پ: ئایا دەتوانرێت لەکاتی سکپڕیدا پەیوەندی سێکسی بکرێت؟

☐ ئەگـــەر رێچکـــەی ســـکەکە بەشـــێوەیەکی سروشـــتی بوو، پێویســـت بە وەستاندنی پەیوەندی سێکسی ناکات، تەنها پێویستە لەسێ مانگی یەکەمدا تا ســـکەکە بە تەواوی جێگیر دەبێت، پێویســـتە هەندێك ئاگاداری خۆ بکرێت، و لە راستیشدا جەستەی ژن لەم ماوەیەدا خۆی پاڵی پێوە دەنێت بۆ گرتنەبەری هەندێـــك رەفتاری پڕئاگـــاداری، چونکە هەندێك لەو دیاردە فســـیۆلۆژیانەی کەلەم ماوەیەدا تووشـــی ژن دەبێت وەك رشـــانەوە، خەوزران، هیلاکی، ناهێڵن پەیوەندییەکی سێکســـی توندی هەبێت هەروەها رێگە نادەن بە زۆر ســـێکس کـــردن، لەبەرئەوە، ئەو ژنـــەی لە وەرزی دووەمدا، چالاکی سێکســـی خۆی بۆ دەگەڕێتەوە، دەبینێت لەبەشـــی دوای سکەکەدا ئەو توانایەی لاواز دەبێت، ئەم گۆڕانە سروشـــتیانە یارمەتی ژن دەدەن کە خۆی لەکاری سێکسی توند بەدوور بگرێت کەرەنگە ببێتەهۆی منداڵبوون پێش وادەی خۆی.

ئەگەر ژن هەستی بە نەمانی ئارەزووی سێکسی لەکاتی سکەکەدا کرد پێویستە مێردەکەی لەوە بەئاگا بکاتەوە، لەســـەر مێردەکەش پێویســـتە حاڵەتەکە تێ بگات بێ ئەوەی ئەوە کاربکاتەسەر حاڵەتی سۆزو میهرەبانی لە نێوانیاندا.

ئاشکرایی لەم حاڵەتەدا یارمەتی دەدات کەخۆیان لە کاری سێکسی دووربخەنەوە لەبـــارەی (فەرمانـــی ژن و مێردایەتیـــەوە) ئەو کارەی کە بەزۆری چێـــژی تێدا نییەو دەبێتە هۆی حاڵەتە ئاڵۆزەکانی دەروونی دواتر.

پ: نیشانە سەرەتاییەکانی سکپڕی کامانەن؟

□ پاش تێپەڕبوونی یەك هەفتە بەسەر نەبوونی کەوتنەسەرخوێن دا مانای وایە سکەکە لە هەفتەی سێ یەمی دایە، نیشانەکانی سکەکە لەم کاتەدا زۆر ئاشکرا نییە: توندبوونی مەمکەکان. هەندێك شڵەژانی دەماری و کەمێك هەست بە هیلاکی.

پاش تێپەڕبوونی دوو هەفتە بەسەرنەبوونی کەوتنەسەرخوێن دا مانای وایە ژنەکە لە هەفتەی چوارەمیدایەو نیشانەکان زۆرتر ئاشکراو دیاردەبن:

پلەی گەرمی ژنەکە لە بەیانیدا لەسەرو 37 پلەی سەدییەوە دەبێت و تامانگی چوارەمی سکەکە بەردەوام دەبێت.

هەڵئاوسان و ئازار لە مەمکەکاندا: توندبوونی پێستی مەمکەکان دەبێتە هۆی دەرکەوتنی خوێن هێنەرەکانی ژێری. هەروەها لەوانەیە ژنەکە هەست بە دەرزی ئاژن بکات لە گۆکەیدا کەلەو کاتەدا زۆرتر دەردەپەڕێت، هەروەها لەوانەیە گۆڕان لە خەرمانەکەی دەوری گۆکەشدا رووبدات و ئێستا ئەو خەرمانەیە زۆر فراوانتر دەبێت و تۆختر و هەڵئاوساو دەبێت، هەروەها ئەو رژێنە بچووکەی تێیدایە دەردەکەوێت.

ژنەکە هەست بە هێڵنج دان دەکات بەتایبەتی لە بەیانیان دا، لەکاتی هەستان لە خەودا، ورەنگە بشبێتە هۆی رشانەوە، ئارەزووی بۆ خواردن بەگشتی کەم دەبێتەوە. و تووشی بەدهەرسی دەبێت. خەوی تێکدەچێت و بەشەو تووشی خەو زڕان دەبێت، هەروەها بە رۆژ هەست بە ئارەزوویەکی زۆری نوستن دەکات. بۆ میزکردن زۆرتر دەچێتە تەوالێت ئەمەش لە ئەنجامی ئەو پەستانەوە دەبێت کە دەکەوێتە سەر میزەڵدانی.

دڵخۆشـــی و نوکتەبــازی کەم دەبێتـــەوە و هەندێك بیرۆکــەی رەش بینی بۆ دێت ئەم هەســـتی دڵتەنگییە لە ئەنجامی ئەو تێکچوون و ناڕێکییەوە دێت کە بەهۆی ســکەکەوە لەلەشی ژنەکەدا دروســت دەبێت بەڵام ئەوەندەی پێناچێت کەم دەبێتەوەو وردە ووردە لەگەڵ جێگیر بوونی سکەکەدا نامێنێت.

پ: ئایا کەوتنە سەرخوێن لەکاتی سکپڕی دا بەردەوام دەبێت؟

□ نەخێـــر چونکــە لە کـــرداری کەوتنەســـەرخوێن دا ناوپۆشـــی مناڵدان دادەماڵرێت کە هەموو مانگێك ســـەر لەنوێ بۆ وەرگرتنی هێلکۆکە پیتراوەکە. دروســـت دەبێتەوە خۆئەگـــەر پیتاندن رووی نەدا ئەوا پێویســـت بەو پەردە ناوپۆشـــیە ناکات.کاتێـــك هێلکۆکـــە دەپیترێـــت لەناو ئەو پەردە ناوپۆشـــەدا دەچێنرێـــت کە کار بۆ خۆراك پێدانی دەکات پێش دروســـتبوونی وێلاش، لە ئەنجامدا کەوتنە سەرخوێن لەکاتی بوونی سکەکەدا ڕوونادات.

پ: لەکاتی سکپڕی چۆن باری مەمک دەگۆڕێت؟

□ لەکاتی ســـکپڕی دا رژێنەکانـــی مەمك پێکهاتەی تـــەواو کۆتایی خۆیان وەردەگرن لە چاوەڕوانی جێبەجێکردنی رۆڵە سروشـــتییەکەیاندا کە ئەویش شیردانە.

- لەســـەرەتای هەفتەی ســـێیەمی پاش پیتاندنەوە، واتـــە پاش یەك هەفتە لە دواکەوتنی کەوتنەسەرخوێن ئەو گۆڕانانەی بەسەر مەمکەکاندا دێن بەچاو دەبینرێن. مەمکەکان گەورەتردەبن و زۆرتر بەیەکدادەچن وزۆرتریش بۆ دەستلێدان هەستیاردەبن رەنگی گۆکەیان زۆر دیار دەبێت هەروەها ئەو رژێنانەی کەوتونەتە ژێرپێستەوە (پێیان دەوترێت رژێنەکانی مۆنتگۆ مری) زۆرتر بەرز دەبنەوە.

لەکاتی نیوەی یەکەمی سـکپڕی دا: شیری جۆگەکان لەناو مەمك دا زۆردەبن. کۆتایی ئەم جۆگانە دەئاوسێن و شێوەی هێشوە ترێ وەردەگرن.

هەردەنکێك لەو هێشـوانە لە کۆمەڵە خانەیەکی تایبەت پێکدێن فەرمانیان بەرهەمهێنانـی پێکهاتەکانی شـیرە لە هەمـان کاتدا کەمییەکی زۆر لـە لە چەورییە شـانەو راگرە شـانەکانی نـاوی کەم دەبنـەوە بۆئەوەی بـوار بدەن بە هێشـوە تەنە بەرهەمهێنەرەکانی شیر. هەروەها ژمارەی لولە خوێنەکان لە مەمکدا زۆردەبن و لەسەر رووکارەکەی بە شێوەی لقی رەنگ شین دەردەکەون.

لە دەورو بەری ناوەڕاستی ماوەی سکپڕیدا: گەشەی شیرە رژێنە هێشوویەکان وورده وورده کـەم دەبێتـەوەو مەمك قەبارەیەکی چەسـپاو وەردەگرێت کە تاکۆتایی سکەکە وەك خۆی دەمێنێتەوە. لە ژێر کاریگەری هۆرمۆنێکی دیاریکراودا (کەپێی دەڵێن هۆرمۆنی پرۆلاکتین Prolactine) شـیرەخانەکان (تەنە هێشوویەکان) دەست دەکەن بە دەردانی شـلەیەکی پڕ لە پرۆتین و کەم چەور کە بریتییە لە ژەك Colostrum، ئەم شـلەیە لەناو دەنکۆڵە هێشـوویە شـیرییەکاندا کۆدەبێتەوە، لەوانەیە بە هێواشی بەرەو دەرەوە لە رێگای ئەو شیرە جۆگانەی کە لەگۆکەدا کۆبوونەتەوە، بڕژێت، ئەمەش لە سێ مانگی دوایی سکەکەدا روودەدات.

پ: ئایا سکپڕبوون سنگی ژن ناشرین دەکات؟

□ بەڵـێ، ئەگـەر ژن ئاگاداری خۆی نەکرد، لەسـەرەتای سـکەکەدا مەمك بە خێرایی گەشـەدەکات و ژنەکە ناچاردەکات کـە هەڵگرەکانی مەمکی واتە سـتیانەکانی بگۆڕێت و لە دەوروبەری مانگی سـێ یەمـی دا گەورە بوونەکە دەوەستێت. بەڵام جارێکی دی لە کۆتایی سکەکەداو لە قۆناغی دوایدا سەرلەنوێ دوو یا سێ ئەوەندە قەبارەکەیان زیاد دەبێت.

بە درێژایی ماوەی سکەکە پێستی مەمکەکان تووشی کشان دەبن، ترسی ئەوەش هەیـــە لە پـــاش منداڵ بوونەکە ئەگەر ژنەکە خۆی فەرامـــۆش کرد نەچنەوە قەبارەی جارانیان.

بۆئـــەوەی ژن مەمکەکانی جارانی بۆ بگەڕێتەوە، هەر لە ســـەرەتای ســـکەکەوە پێویستە رەچاوی ئەمانەی خوارەوە بکات:

بەشـــەوو رۆژ مەمك هەڵگـــر بەکاربهێنێت، بە شـــێوەیەك کە مەمکەکان بێ پەســـتان هەڵبگرن. بەردەوام بەرۆنی بادەم یا بەهەر ئامادەکراوێکی دیکە مەمکەکان چەوربکات بۆ نەرمکردنەوەی شـــانەکانی پێســـت، لەگەڵ ئەوەی کاریگەری ئەم رۆنانە تائێســـتا گومانی لەسەرە. لەگەڵ ئەوەشدا ئەم جۆرە چارەسەرە دەتوانێت پێست زۆرتر تەڕو بڕ بکات و بۆ ئەو پەستانەش کە رژێنەکانی مەمك دەیخەنە سەری، زیاتر نەرمی دەنوێنێت. ئەوەش یارمەتی دوورکەوتنەوە لە شـــکاندن و دڕان لە شانە لاستیکییەکانی پێســـتدا دەدات. شکاندن لە پێستە شانەکاندا لەکاتی ســـکپڕبووندا مەرج نییە هەموو جارێك رووبدات چونکە ئەوە پەیوەندی بە جۆری پێستی ژنەکەوە هەیە.

پ: ئەگـەر ژن هەڵگری ڤایرۆسـی سـیدا بوو ئایا منداڵەکەشی تووشی دەبێت؟

☐ ئەگەری توشـــبوونی منداڵێکی هەڵگری ڤایرۆسی سیدا لەو دایکانەدا بە رێژەی لە 30٪ یە. ئەوەش لە هەفتەی سیانزەهەمی سکەکەوە روودەدات کاتێك ڤایرۆســـەکە لە دایکەکەوە دەگوێزرێتەوە بۆ وێڵاشەکە. لەکاتی لەدایکبووندا هەموو منداڵێك لە دایکی هەڵگری ڤایرۆســـەکەوە تووشی دەبێت، لەبەرئەوەی تەنـــە بەرگریـــکارەکان (Anticorps) کە هەڵگری ڤایرۆســـەکەی دایکەکەن بەناو وێڵاشی کۆرپەلەکەدا دەڕۆن.

- 70٪ی منداڵەکان لەم جۆرە تەنە بەرگریکارانەی کە هەڵگری ڤایرۆسەکەن لە مانگی هەشتەم یا نۆهەمی دوای لەدایك بووندا، رزگاریان دەبێت، چونکە ئەم تەنانەیان تەنەکانی دایکیانە.

- 30٪ منداڵەکان لەم تەنانە رزگاریان نابێت چونکە تەنی تایبەتی بە خۆیانن، لەبەر ئەوە تووشی نەخۆشییەکە دەبن، نیوەی ئەو منداڵانەش پێش ئەوەی دوو ساڵ تەواو بکەن دەمرن، ئەوانی دی تووشی کێشەی دەماری توند دەبن و بەردەوامیش دەبن لە تووشبوونی نەخۆشی دا.

پ: نەگونجاندنی رایسی لەنێوان دایک و کۆرپەلەدا چییە؟

□ ئەگەر خوێنی دایکەکە رایسی نێگەتیف واتە (-RH) و خوێنی باوکەکە لە جۆری رایسی پۆزەتیف (+RH) بوو ئەوە مانای وایە تووشی نەگونجاندنی رایسی (Rhisus) دەبن ئەم نەگونجاندنە لە لە 15٪ ی لەدایکبووندا هەیەو لە منداڵی یەکەمدا دەرناکەوێت.

پ: چۆن شیر دەردەکەوێت؟

□ لەپاش سێ یا چوار رۆژ لە منداڵ بوون، شیر بەمەمکی دایکەکەدا دێت، مەمکەکان هەڵئاوساوو رەق دەبن، و بەهۆی دەست لێدانەوە دەتوانرێت هەست بە بوونی تۆپی بچوك بچوك بکرێت کەتا نزیك بنهەنگڵ درێژ دەبنەوە ئەم تۆپانە هێشوە شیریەکانن، هەروەها لوولە خوێنەکان لەمەمکەکاندا هەڵدەئاوسێن و لە رێگای پێستەوە خوێن هێنەری شین باو دەردەکەون.

مەمکەکان زۆر هەستدار دەبن، و لەوانەشە ژنەکە هەست بە ئازار تیایاندا بکات.

شــیر پیاهاتن لەمەمکەکانەوە لەئەنجامی گۆڕانکاری هۆرمۆنییەوە روو دەدەن کەلــە کۆتایی ســکەکەدا بەئەنجام دێت، لــەم قۆناغەدا ڕێــژەی هۆرمۆنی پرۆلاکتین Prolactine کە بەرپرسی دروســتکردنی شیرە، زیاددەبێت مژینی گۆکەشی لە لایەن منداڵەکەوە دەبێتەهۆی پێداهاتنی شیرەکەو بەردەوامی رژاندنی.

پ: ئایا شیردان زیان بە مەمک دەگەیەنێت؟

□ لە شــیردانـدا هەروەك لە ســکپڕبووندا، ئەو زیانەی بە مەمکەکان دەگات لەژنێکــەوە بــۆ یەکێکــی دی جیاوازە، ئەمــەش بەپێی جۆری پێســتەکەیە، ئــەوەی گومانی تێدا نییە ئەوەیە کەشــیر پاش چەند رۆژێــك لە منداڵبوون بــۆ مەمکەکان ســەر دەکەوێت هەروەها قەبارەی مەمکــەکان زیاددەکەن ئەم دیاردە فسـیۆلۆژییە بەتەنها بەنــدە بە ســکپڕبوونەوە، دەتوانین گریمانەی ئەوە بکەین کە شــیردان بەبەردەوامی پەستانێك دەخاتەسەر مەمکەکان، ئەو پەســتانەی لەگەڵ ســکپڕبووندا دەســتی پێ کردووە، بەڵام هیچ شتێك نییە ئەوە بسەلمێنێت کەئەو زیانەی بەهۆی سکپڕبوونەکەوە لەمەمکەکان کەوتووە لەشیردانـدا زیاتر دەبێت.

لەپــاش ســکەکەو شــیردان قەبــارەی مەمکــەکان ووردەووردە دەســت بــە بچووکبوونەوە دەکەن، هەروەها پێســتی مەمك و پێســتی ســك دەســت بە گرژبوون دەکەن، لەپاشــدا قەبارەو زیندەیی خۆیان وەردەگرنەوە، لەزۆربەی حاڵەتەکاندا مەمك نەلەســکپڕبوون و نە لەشــیردانەوە هیچ زیانێکی پێ ناگات بەمەرجی ئەوەی کەمێك چاودێری بکرێت و ســکپڕبوون بەدوای یەکدا زوو روونەداتەوە. گەلێك ژن بەتایبەتی ئەوانەی جەستەیان بچووکە لەپاش سکپڕبوون و شیردان مەمك و سنگیان زۆر جوانتر دەبێت.

پ: ئایا ئەو دایكەی هەڵگری ڤایرۆسی سیدایە دەتوانێت شیر بە منداڵەكەی بدات؟

□ نەخێر، چونكە ڤایرۆسی سیدا بەشیردان دەگوێزرێتەوە. دەركەوتووەكە هەر حەوت منداڵ لە دە لەو منداڵانەی دایكیان ڤایرۆسی سیدای هەڵگرتووە تووشی سیدا نەبوون بۆیە شتێكی راست نییە ئەو منداڵانەی بخرێنە بەر ئەگەری تووشبوون ی سیدا بەشیردان.

پ: ئەگەر دایك ویستی شیر بەمنداڵەكە نەدات چۆن مەمكەكان لە شیر پیاداهاتن دەوەستێنەوە؟

□ ئەگەر دایك نەیویست شیر بە منداڵەكە بدات ئەوا پاش منداڵ بوونەكە رۆژانە دوو حەپی (Pariodel) بە دایكەكە دەدرێت تاماوەی سێ هەفتە، لەم ماوەیەدا پێویستە ئاو زۆر نەخواتەوە بۆ ئەوەی وروژاندنی دەردانی شیر دروست نەكات. حەپەكانی (Pariodel) سوڕی مانگانە بە زوویی دەهێنێتەوە، لەبەر ئەوە پێویستە سەر لەنوێ ئاگاداری كێشەی سكپڕبوون بێتەوە.

پ: مەبەست لە گەڕاندنەوەی بێ نوێژی چییە؟

□ ئەوە كەوتنەسەرخوێنی یەكەمە پاش منداڵبوون.

ئەگەر دایك شیری بە منداڵەكەی نەدا ئەوا كەوتنە سەرخوێن پاش شەش یان هەشت هەفتە لە دوای منداڵبوون دەگەڕێتەوە. پێویستە دایك ئاگاداری بەكارهێنانی حەپەكانی دژی سكپڕی بێت و بەكاریان بهێنێت پێش كەوتنەوە سەرخوێن، چونكە كەوتنەسەرخوێن مانای ئەوەیە كە هێلكەدانان پێش 15 رۆژ رووی داوە ئەوەش زۆربەی كەس نایزانێت.

پ: پاش منداڵبوون چ جۆرە ڕێگایەکی دژە سکپڕبوون هەڵبژێرێت؟

- پەنا بردنە بەر ڕێگاکانی دژە سکپڕبوون پێویستە، چونکە لەوانەیە هێلکەدانان لە هەرکاتێکدا رووبدات پاش تێپەڕبوونی شەش یان هەشت هەفتە دوای منداڵبوون، هەندێك جاریش پێش ئەو کاتە.

پزیشکی ژن خۆی ئەو ڕێگا گونجاوە دیاری دەکات کە پێویستە ژنەکە دژی سکپڕبوون ڕەچاوی بکات. پێویستە لێرەدا ئاماژە بەوە بدەین کە بەکارهێنانی لەولەب نابێت لە دوای بیست تا بیست و پێنج ڕۆژ کەمتر بەکاربێت ئەوەش بەومەرجەی لە دایکبوونەکە بەبێ کێشە رووی دابێت. کەواتە لێرەدا دەڵێین بەکارهێنانی حەپەکانی دژە سکپڕی باشترین ڕێگایە، چونکە نۆ مانگی سکەکەو ماوەی لە دایك بوونەکەو ئەو گۆڕانکارییە هۆڕمۆنانەی بەسەریدا دێت، جەستەی ژن هیلاك دەکەن.

ژن دەتوانێت بەیناوبەین منداڵەکەی لای کەسێکی باش بەجێ بهێڵێت و خۆی باڵێکی خۆی بدات بۆ ئەوەی لەبارەی جەستەیی و دەروونییەوە کەمێك پشووبدات هەروەها پێویستە ڕاهێنانی وەرزشی بکات بۆ ئەوەی ماسولکەکانی سکی ڕابهێنێتەوە. ئەگەر ئەو ناوچەیەی دەکەوێتە نێوان کۆم و ئەندامی زاوزێ وە لە ئەنجامی منداڵبوونەکە زیانی پێ گەیشتبێت پێویستە پێش وەرزشکردن چارەسەری بکرێت لەو بارەیەوە بە پێی توانا مەلەکردن بە سوودە، سەرەڕای ڕەچاوکردنی سیستمێکی خۆراکی هاوسەنگ کە دەتوانێت شۆخێتی ژنەکە لە ماوەیەکی کەمدا بگەڕێنێتەوە.

بەشی دەیەم

نەخۆشییەکانی زاوزێی ژن

کۆئەندامی زاوزێ ی ژن بەر ژمارەیەکی زۆری هێرشکردن دەبێتەوە.

- هێرشـــکردنی میکرۆبی کە دەبێتە هۆی گەلێك نەخۆشـــی و لەپاشدا ئەگەر بەباشی چارەســـەرنەکران دەبنەهۆی نەزۆکی، و لەوانەشە هەندێکیان ببنەهۆی مردن وەك لەحاڵەتی فەرەنگی (سلفس) یا سیدا.

- هێرشـــی میکانیکی ترسناك لەکاتی منداڵبووندا کە دەبێتەهۆی لەناوبردنی هەندێك ئەندام.

- تێکچوونی هۆرمۆنی ترســـناك بەتایبەتی لەقۆناغـــی تەمەنی نائومێدی دا کەلەوانەیە ببێتەهۆی هەندێك جۆری شێرپەنجە.

دەتوانین هەموو ئەم مەترســـییانە کەم بکەینـــەوە، یا هەر نەیانهێڵین ئەگەر سروشتی نەخۆشیەکەمان زانی و رێگای راستمان لەچارەسەرو خۆپاراستن گرتەبەر.

هەوەکانی کۆئەندامی میز:

زۆربەی‌جار هەوەکانی کۆئەندامی میز بەندن بەهەوەکانی کۆئەندامی زاوزێ وە، ئەمەش لە ئەنجامی گواستنەوەی میکرۆبەکان لەکۆمەوە بۆناو ئەندامی زاوزێی ژن. کۆتایی میزەڕۆی ژن (ئەو جۆگەیەی کە میزەڵدان بەدەرەوە دەگەیەنێت) دەکەوێتەناو ئەندامی زاوزێ وە، لەســەرو دەرچەی زێ وە، لەبەرئەوە بەئاســانی تووشــی میکرۆب دەبێت، ولەراستیشدا میزەڕۆی ژن زۆر کورتە (4سم) لەبەرئەوە گەیشتنی میکرۆبەکان یا رۆیشتنیان لەوێوە بۆ میزەڵدان، ئاسانە کە تووشی هەوی دەکات.

پ: ئــەو هۆکارانــە کامانــەن کەیاریدەی هەوکردنــی کۆئەندامی میزدەدەن؟

☐ هەمــان ئەو هۆکارانەیە کەیاریدەی هەوکردنی کۆئەندامی زاوزێ دەدەن وەك:

- رەچاونەکردنی رێســا دروســتییەکان: پاکژی ناتــەواو، لەبەرکردنی بەرگی ناوەوە بەپیســی، بەکارهێنانی ســانتی کۆن، پاکژکردنەوەی کۆم بــە جوڵە لەدواوە بۆ پێشــەوە، ئەم جۆرە هۆکارانە یارمەتی زۆربــوون و بڵاوبوونەوەی بەکتریا لە ئەندامی زاوزێ و میزەڕۆدا دەدەن.

- زۆری پەیوەنــدی سێکســی کە یارمەتی چونــەژورەوەی میکرۆبەکان دەدات بۆنــاو زێ و ووردە ووردە ئەو بەکتریا بەرگری کارانەی لەناوزێ دا هەن دەیانکوژن، کە چەندجۆرێکن لە بەکتریای سوودبەخش.

- پەیوەندی ناراســتی سێکســی وەك ئەوەی چوك لەکۆمەوە بگوێزرێتەوە بۆ ناو زێ.

- هەمـــوو توشـــبوونە زاوزێیەکانی دی کە بەهـــۆی بەریەککەوتن و هەڵس و کەوتی نزیك بەیەکەوە، دەگوێزرێتەوە.

پ: ئەو نیشانانەی بەڵگەن بۆ هەوکردنی کۆئەندامی میز کامانەن؟

□ ئەو نیشانانە بەپێی هێزی تووشبوونەکە دەردەکەون وەك:

- ئازار لەخوارووی سکدا.

- هەستکردنی بەردەوام بەمیزکردن، ئەگەر بە دەرپەڕاندنی چەند دڵۆپێکیش بێت (میزە چوڕکێ).

- سوتاندنەوە لە میزەڕۆدا لە کاتی میزکردندا.

- دەرکەوتنی خوێن لە میزدا.

پ: چـی بکـەیـن ئـەگـەر هەسـتمان بـە سـووتاندنەوەکرد لەکاتی میزکردندا؟

□ خواردنـــەوەی لیترونیوێـــك تا دوو لیـــتر ئاو رۆژانە بـــۆ دەرکردنی ئەو میکرۆبانەی لە میزەڵدانداکۆبوون ەتەوە بەهۆی میزکردنەوە.

- بەنزیکترین کات ســەردانی پزیشــك بۆ لێنۆڕینی تاقیگەیی بۆ دیاریکردنی جۆری ئەو میکرۆبانەی حاڵەتەکەیان دروســتکردووە. لەپاشـــتردا پزیشك پاکژکەرەوە یان دژە میکرۆب(antibiotic) ێکی گونجاو بۆ حاڵەتەکە دیاری دەکات.

- پێویستە هیچ جۆرە هەوێکی کۆئەندامی میز فەرامۆش نەکرێت هەرچەندێك کەمیش بێت چونکە لەوانەیە بگوێزرێتەوە بۆجۆگەکانی میزو بگاتە گورچیلەکان.

پ: چۆن خۆت لە هەوكردنەكانی كۆئەندامی میز دوور دەخەیتەوە؟

□ دەتوانرێت خۆ لەوانە دووربخرێتەوە بە رەچاوكردنی هەندێك رێسای تەندروستی ساكار وەك:

- رۆژانە بەلای كەمەوە لیترو نیوێك ئاو بخۆرەوە بۆ قەدەغەی كۆبوونەوەی میكرۆبەكان لە جۆگەكانی میزدا.

- پاككردنەوەی كۆم و دەرچەی زاوزێ رۆژانە بە شێوەیەكی باش.

- بایەخدان بە پاكژی هەردوو دەست و ئەندامەكانی زاوزێی هاوسەرەكە.

- هەوڵدان بۆ میزكردن راستەوخۆ پاش پەیوەندییە سێكسییەكە بۆ دەركردنی هەندێك لەو میكرۆبانەی كتوپڕ هاتوون.

- رەچاوكردنی خوی راست لەكاتی پەیوەندی سێكسی دا و دووركەوتنەوە لە هەندێك خووی خراپ وەك یاریكردن بە كۆم لەپاشدا گواستنەوە بۆ دەرچەی زاوزێ.

- فەرامۆش نەكردنی هیچ نیشانەیەكی گوماناوی، وەك هەست بە دەرزی ئاژەندن یا خوراندن لە كۆم دا، دەرچونی شلەیەكی ناباو لە زاوزێ وە هتد.. .

نەخۆشیەكانی دەرچەی زاوزێ و زێ:

دەرچەی زاوزێ پارێزێكی دەرەكی بۆ زێ پێكدەهێنێت، ئەندامە زاوزێ یەكە خۆشی پارێزەرێكی سروشتی هەیە، لەگەڵ ئەوەشدا میكرۆبەكان بەردەوام هێرش دەكەنە سەر ئەم دووئەندامەو كێشەیەكی سەرەكیان بۆ دەنێنەوە.

هەوکردنەکان:

چاودێری تەندروستی باش پارێزێکی باش بۆ کۆئەندامی زاوزێ دژی ژمارەیەك لــە هــەوەکان پێکدەهێنن، لەگەڵ ئەوەشــدا هیچ ژنێك نییە لە کێشــەی هەوکردن لە هەندێك کاتدا و لە ژیانی زاوزێ کردنیدا رزگاری ببێت.

ســەرەتا میکرۆبــەکان تووشــی دەرچــەی زاوزێ و زێ دەبــن لەبەرئــەوەی پەیوەندییەکــی زۆریــان بەدەرەوەهەیــە، ئەگــەر زۆر بەخێرایی چارەســەر نەکران، مەترسی ئەوەهەیە میکرۆبەکان بگوێزرێنەوە بۆ جۆگەکانی میزو زاوزێ.

-نیشانەی سەرەتای بۆ بەڵگەی رووداني هەوکردن بریتییە لە دەرداني ماددەیەکی سپی شل لە دەرچەی زاوزێ وە کە پێی دەوترێت (شلەسپی Leucorrhees).

پ: ئایا بوونی هەموو شلەیەکی سپی بەڵگەیە بۆ بوونی هەوکردن؟

□ نەخێر، هەندێك شلەی ســپی شتێکی سروشتییە، چونکە لەکاتی سوڕی مانگانە، هەریەك لە منداڵدان و زێ ماددەیەکی سپی دەڕێژن و بەرەو دەرەوە دێت.

ســپێتی شــلەکان و پلەی خۆگرییەکەیان بەپێی ســەرچاوەی ڕژاندنەکەیان، دەگۆڕێت. چونکە سێ جۆر شلەی سروشتی هەن کە بریتین لە:

ـ ئەو ماددەلینجەی رژێنەکانی ناوپۆشی منداڵدان دەری دەدەن

ئەو شلە لینجەی کە رژێنەکانی ملی منداڵدان لەساتی هێلکەداناندا دەیڕژن.

ـ ئەوشــلەیەی کە خانەکانی ناوپۆشــی زێ دەیڕێژن و تێکەڵە لە خانەی خراپبوو کە لەش فڕێیان دەداتە دەرەوە.

پ: چۆن ئەو شلەیە بناسینەوە کە لەئەنجامی میکرۆبەوە پەیدا دەبێت؟

□ بە پێچەوانەی شلە لێدەرچوونی سروشتییەوە کە لە پێشەوە ئاماژەمان پێ دا، روخساری ئەو شلە لێدەرچوونەی لە هەوکردنەوە پەیدا دەبێت گومان دروست دەکات چونکە بەم خالانە دەناسرێتەوە:

1. زۆر رژاندن، واتە لێدەرچوونی بڕێکی زۆرتر لە ئاسایی.

2. بۆنێکی بەهێز.

3. رەنگی بەرەو زەردباوی دەڕوات.

4. زۆر لە شلەی سروشتی چڕترە.

شێوەی کێمی هەیە یا تاڕادەیەك ووشك باوە.

هەروەها ئەو شلەیەی لە هەوکردنەوە پەیدا دەبێت.. . دەبێتەهۆی خوراندن یا سوتاندنەوە لە زێ دا، ئازارێکی کتوپڕ، یا بلاوبوونەوە لە خوارووی سکدا، ئازار لەکاتی سێکسکردندا.

پ: چۆن ئەو شلە سپیە پەیدا دەبێت؟

□ زێ گەلێك جۆری لە بەکتریای سوودبەخش تێدایە، کە کۆئەندامی زاوزێ لە هێرشی میکرۆبە دەرەکییەکان دەپارێزن. لەنێوان ئەم بەکتریا بەسوودانەدا جۆرێك لە بەکتریای زیان بەخشیش دەژی بەلام ناتوانێت زیادبکات چونکە ئەو دەوروبەرەی دەوری داوە و هەیەتی بۆی گونجاو نییە، بەلام لەتواناناندا

هەیــە بمێننەوە تــا وای لێدێت دەوروبەرەکە بۆیــان گونجاو دەبێت. ئەوەش بەوەدەبێت کە هاوســەنگی بایۆلۆژی زێ بەهەر هۆیەکەوەبێت تێکبچێت وەك ئەوەی ژنەکە دەســت بکات بە خواردنی شــەکرەمەنییەکی زۆر یان زۆر زیاد لەپێویســت خەریکی پاکژکردنــەوەی زێ بێت، زیادبوونی ئــەم بەکتریایانە وایان لێدەکات کە شــەڕانگێزبن، لەم حاڵەتەدا لەش دەست دەکات بە کرداری بەرگریکردن و خڕۆکەی سپی دەنێرێت بۆ کوشتنی بەکتریا دوژمنەکان، شەڕ لەنێوان هەردوولادا روودەدات لەمەشەوە شلەیەکی سپی ئەستور پەیدا دەبێت و لەکێم دەچێت و بەرەو دەرەوە دەرژێت، ئەم شلەیە (شلە سپی Leucorihees) پێکهاتووە لە بەکتریای زیانبەخش و خڕۆکەی سپی هیلاك و لەناوچوو.

پ: ئایا ڕوخساری شلەکە بەپێی جۆری هەوکردنەکە دەگۆڕێت؟

☐ بەڵــێ، شــلەکە لەبــارەی بڕو شــلی و بۆنەوە بەپێی جــۆری هەوکردنەکە دەگۆڕێت وەك:

ئەو هەوکردنەی لە کەڕووەوە پەیدا دەبێت (Champignons)

- پێی دەوترێت (Mycose)، لەم حاڵەتەدا بڕی شلەکە کەمە، شێوەی دەزوولەیی یان هەتوانییە، بۆنێکی تایبەت بەخۆی نییە، شلەکە خوراندن و سوتانەوەیەکی توندی لــە دەرچــەی زاوزێ و ســەرەتای زێ دا لەگەڵدایە. کەڕووی بەرپرس لــەم حاڵەتانەدا پێیدەوترێت: (Candida albicans) و لە هۆزی هەوێنە، حەزی لەژیانە لەناوەندێکی ترشدا.

ئــەو هەوکردنــەی کەلەبەکتریاوە پەیدادەبێــت (Bacteria) لەم حاڵەتەدا لەوانەیە شــلەکە زۆر لینج بێت یان زۆر خەست بێت بەپێی ئەو میکرۆبەی کەدروستی کردووە، لەهەموو حاڵەتێکیشدا بۆنێکی بۆگەنی هەیە ناتوانرێت جۆری میکرۆبەکەی دیاری بکرێت لە تاقیگە نەبێت.

پ: هۆی تێكچوونی ترشێتی زێ چییە؟

□ زێ پارێزەرێكی سروشتی باشی خۆی هەیە بەتایبەتی بەهۆی ئەو بەكتریا چیلكانـــەی (Bacilles) كەتیایدان كەبەناوی دۆزەرەكەیەوە (Doderlein) ناوبراوە كەدەســـت دەكەن بەشیكردنەوەی ئەو شـــەكرەی كە لەدەردراوەكانی زێ دا هەن و دەیگۆڕن بۆ ترشـــی شیر (ترشی لاكتیك) (Lactic Acid)، ئەم ترشـــە سروشتییە لە زێ دا بەربەستێك بەرامبەر میكرۆبەكان دروست دەكات كە بەهۆی چەند هۆكارێكەوە دەتوانن ترشەكە بگۆڕن وەك:

- خواردنی زۆری شەكر.

- تووشبوون بەنەخۆشی شەكرە.

- نەمانی یا كەمی ئیسترۆجین لە ژن دا لەتەمەنی نائومێدیدا.

- بەرزبوونەوەی رێژەی پرۆجیسترۆن لە ژنی سكپڕدا.

- زۆر بەكارهێنانی ســـابوون یكی تیژ یا بەهێز لە ترشی دا بۆ پاكژكردنەوەی زێ.

- بەكارهێنانی لابەری بۆنەكان. (Deodorant)

پ: مەبەست لە هەوكردنی دەرچەی زاوزێ چییە؟

□ لەم حاڵەتەدا دەرچەی زاوزێ ســـوورهەڵدەگەڕێت و ســـووردەبێتەوە. ژن هەســـت بە بوونی ئاگرە و خوراندن دەكات لەو ناوچەیەدا، پەیوەندی سێكسی ئازاراوی دەبێت.

بۆ دوورکەوتنەوە لە هەوکردنەوەی زاوزێ لەژندا پێویستە:

- ڕۆژانە خۆشتن.

- بەکارنەهێنانی سابوون ێك کە هەستدارێتی دروست بکات.

- بەکارهێنانی جلی نـــاوەوە (Culottes) کە لۆکەیی بێت و ئارەق بمژێت و ببێتەهۆی ئەوەی کە نەهێڵێت میکرۆبی زیان بەخش کۆببێتەوە.

- لەبەرنەکردنی پانتۆڵی تەسك.

پ: مەبەست لە هەوکردنی ڕژێنەکانی زێ چین؟

□ دوو ڕژێـــن کەوتونەتـــە ئەمـــلاو ئەولاکانی ســـەرەتای زێ وە کە پێیان دەوترێـــت ڕژێنەکانی بارتۆلین، لەوانەیە هەندێکجار جۆگەکانی ئەم ڕژێنانە بەهۆی توشـــبوونی میکرۆبییەوە بگیرێن و هەندێك دومەڵ لەزێ دا دروست بکەن.

پ: هەوی زێ چییە؟

□ بریتییـــە لە هەوکردنـــی دیواری زێ کەژن هەســـت بە ســـوتانەوەیەك دەکات لەناوەوە و شـــلەیەکی زێی توندی لەگەڵدا دەبێت بۆنەکەی و شلێکەی لەحاڵەتێکەوە بۆ حاڵەتێکی دی دەگۆڕێت بەپێی جۆری توشبوونەکە، هەروەها پەیوەندی سێکسی ئازاراوی دەبێت.

بۆئـــەوەی ژن لەهەمـــوو هەوکردنی زێ دوور بکەوێتەوە پێویســـتە ڕەچاوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکات:

- لەکاتــی پاکژکردنەوە بەئاو پێویســتە دەســت لە پێشــەوە ببرێت بۆ دواوە بۆئەوەی بەکتریا لەدەرچەی کۆمەوە نەچێت بۆ دەرچەی زێ.

- لەبەرهەمان هۆ واباشــە دەمگــرە بەکاربێت بۆ خوێنی کەوتنەســەرخوێن (Lemons) لەبری سانتی ئاسایی چونکە ئەو خوێنەی لەناو سانتییەکەدا بڵاودەبێتەوە گواســتنەوەی ئــەو بەکتریایەی ســەرچاوەکەی کۆمە ئاســان دەکات بــۆ ئەندامەکانی زاوزێ.

- پاکژنەکردنەوەی زێ لەناو مادده پاکژکەرەکانەوە.

- زۆر نەخواردنی ئەو خۆراکانەی شــەکرییان زۆرە چونکە ئەوانە دەبنەهۆی ترشێتی زێ و گەشەی کەڕووەکان ئاسان دەکات.

- هاندانی مێرد بۆئەوەی رەچاوی رێسا تەندروستییەکانی پاکژی بکات.

پ: چی بکەین لەکاتی بوونی شلەی سپی یا هەستکردن بە ئازارێکی نارەحەت دا؟

□ پێویســتە لەهەموو ئاگادارییەکی لەم جۆرەدا ســەردانی پزیشــکی ژنان بکەین، پزیشــك خۆی لێنۆڕینێکی جێگەیی دەکات و نموونەیەك لە شــلەکە وەردەگرێــت بۆ لێنۆڕیــن لە تاقیگــەو دیاریکردنی جۆری ئــەو میکرۆبەی دروستی کردووە.

- دوورکەوتنەوە لە پەیوەندی سێکسی.

- ئاگادارکردنەوەی مێرد بۆ ئەوەی ئەویش هەمان چارەسەر وەربگرێ.

نەخۆشییەكانی مناڵدان

لەگــەڵ ئەوەی منداڵدان توانایەكی زۆری هەیە بۆ ئەوەی بەرگەی ئەركەكانی ســكپڕبوون منداڵبوون و بگرێت، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا زوو پەكی دەكەوێت، ولەبەر ئەوەی زۆر بەرراكێشــان و پاڵنانیش دەكەوێت ســەرەڕای گۆڕانكارییە هۆرمۆنیەكان و هێرشەكانی میكرۆب، بۆیە زۆر پێویستە بەدرێژایی ژیان بایەخی پێ بدرێت.

هەوەكان:

فەرامۆشكردنی هەوەكانی مناڵدان یان چارەسەركردنیان بە رێگایەكی ناڕاست مەترسی لەسەر ژیانی زاوزێی ژنەكە لەپاشتردا دروست دەكەن.

پ: هەوكردنەكانی ملی منداڵدان كامانەن؟

□ لەوانەیە هەوكردنەكان بەشــی دەرەوە یان بەشی ناوەوەی ملی منداڵدان بگرێتــەوە، بەتەواویــش ئــەو هــەوە بەهــۆی ئازارێك لە خوارووی ســكدا دەردەكەوێــت لەگەڵ هاتنــەدەرەوەی شــلەیەكی تارادەیــەك بەهێز لە ملی منداڵدانەوە لەگەڵ دەركەوتنی ئەم شــلەیە پێویســتە راســتەوخۆ سەردانی پزیشــك بكرێت بۆ ئەوەی هەوەكە نەگاتە بەشــەكانی سەرەوەی زاوزێ واتە مناڵدان و رەحەتی (كۆتایی جۆگەی فالوب بەڕووی هێلكەداندا).

پ: هەوكردنی ناوپۆشی مناڵدان چییە؟

□ هەوكردنی ناوپۆشــی مناڵدان دەبێتە هۆی ئازار لە خواروی سكدا لەگەڵ دەرچونی شلەیەك كە بۆنێكی زۆر ناخۆشی هەیە، و لەوانەشە كەمێك خوێنی تێكەڵ بێت، هۆی هەوكردنەكە میكرۆبێكە هێرش دەكاتە ســەر زێ و تیایدا گەشە دەكات لەپاشدا ملی مناڵدان دەبڕێت تا دەگاتە پەردەی مناڵدان.

بەکارهێنانی لەولەب یارمەتی هەوکردنی ناوپۆشی منداڵدان دەدات.

پەرشبوونی ناوپۆشی منداڵدان Endometriose: بریتییە لە پارچە یا پنت پنتی بچووك لەناوپۆشی منداڵدان پەرشبوون و بڵاوبوونەوەیان بۆ شوێنی دیکە کە لەو شوێنانە گەشە دەکەن دوور لە بۆشایی منداڵدانەوە، ئەم نەخۆشییە بە نەخۆشیەکی پیس دانانرێت چونکە نابێتە هۆی شێرپەنجە.

لەوانەیە ئەم پارچە پەرشبووانە لەبەشی دەرەوەی رووەکەی یا لەناو شانەکانیدا کۆببنەوە.

- پەرشەی دەرەکی (کۆبوونەوەی دەرەکی).

پارچەکان لەسەر رووی هێلکەدان یا جۆگەکانی فالوب یا دیواری دەرەوەی منداڵدان گەشە دەکەن، لەوانەشە لە میزەڵدان یا لەریخۆڵەشدا کۆببنەوە.

- پەرشەی ناوەکی: (کۆبوونەوەی دەرەکی).

لەم حاڵەتەدا پارچەکان (پەرشەکان) لەناو ماسولکەی منداڵداندا کۆدەبنەوە.

پ: هۆی پەرشەی ناوپۆشی منداڵدان چییە؟

☐ وا دەردەکەوێت کەلەکاتی کەوتنەسەرخوێن دا هەندێك پارچە کەلەناوپۆشی منداڵدانەوە لێ دەبنەوەو پێویستە لەگەڵ خوێندا بەرەو زێ بچن، بەڵام نایەن، بەرەو جۆگەکانی فالوب سەردەکەون و لە رەحەتییەکانەوە (کەکۆتایی جۆگەکانی فالوب بەرەو هێلکەدان) بچنە دەرەوەو لەوێوە بەرەو هەناوی سك و لەوێدا لەسەر هەندێك ئەندام کۆببنەوە.

ئەم پارچە بچووکانە هەمان ئەو خەسـڵەتانەیان هەیە کە ناوپۆشـی منداڵدان هەیانــەو لەکاتی سـوڕی مانگانەدا بــە هۆرمۆنەکانــی هێلکەدان کارتێکـراو دەبن، و هەمان ئەو گۆڕانانەشـیان بەسەرداديت کەبەسەر ناوپۆشـی منداڵداندا لەکاتی سووڕی مانگانەدا، دێت، لەبەرئەوە دەبینین گەشە دەکەن و ئەستوورییان زۆر دەبێت و لەکاتی کەوتنەسەرخوێن دا، خوێنیان لێدێت.

پ: چۆن پەرشەی ناوپۆشی منداڵدان دەردەکەوێت؟

☐ پەرشـەی ناوپۆشـی منداڵدان دەبێتەهـۆی ئازارو لەوانەشـە ببێتەهۆی نەزۆکی.

- ئازار: ئـازارەکان پێش هێلکەدانان و لەکاتی کەوتنەسـەرخوێندا دەبن و هەرە بەهێزەکەیان لە کۆتایی کەوتنەسـەرخوێنەکەدا دەبێت. هەروەها لەکاتی پەیوەندی سێکسی دا کاتێك چووك بەر ملی منداڵدان دەکەوێت.

- نەزۆکی: ئەگەر پارچە پەرشبووەکان لە جۆگەی فالوبدا گیرسانەوە، ئەوا گەشە دەکەن و جۆگەکە دادەخەن و ئەوەش دەبێتەهۆی سکپڕنەبوون (نەزۆکی).

پ: چۆن بزانین پەرشە لە ناوپۆشی منداڵدان هەیە؟

☐ پزیشك بۆ دەرخستنی پەرشەی ناوپۆشی منداڵدان پەنا بۆچەند ڕێگایەك دەبات لەوانە:

- دەست لەزێ دان: بەدەست هەست دەکات چەند ناوچەیەکی زێ هەوی کردووە و لەکاتی دەست تێوەردانەکەدا هەست بەئازار دەکات.

- هەروەهـا بوونــی چەند دەنکۆڵەیەك (چیکڵدانەیــەك) ی بەئازار لە بنکی زێدا.

- روانینــە ملی منداڵدان: دەتوانرێت تیایــدا هەندێك پارچەی رەش یا مەیلەو شینی تێدابببینرێت.

- وێنەگرتن بە تیشك.

- **ناوبین**: تەكنیكێكی زۆر كاریگەرترە لە دەرخستنی نەخۆشیەكەدا، دەتوانرێت هەندێك پەڵەی شینی بڵاو بڵاو یا گرۆی بچووك بچووك لەسەر هەندێك لە ئەندامەكان بەتایبەتی لەسەر هێلكەدان ببینرێن.

- لەوانەشە بەهیچ یەكێك لەم ڕێگایانە نەخۆشیەكە دەرنەكەوێت و بەرێكەوت لەكاتی لێنۆڕین بۆ حاڵەتێكی دیكەدا دەربكەوێت.

پ: چۆن چارەسەری پەرشەی ناوپۆشی منداڵدان دەكرێت؟

☐ پەرەســەندنی پەرشــەی ناوپۆش (Endometriose) لەكاتی ســوڕی مانگانەدا، تەواو وەكو پەرەسەندنی ناوپۆشی منداڵدان خۆی وایە لەهەمان كاتدا، ئەوەش لەژێر كاریگەری هۆرمۆنەكانی هێلكەدانەوە دەبێت. لێرەدا تێدەگەین كەبنەڕەتــی چارەســەرەكە بریتییە لە وەســتاندنی دەردانــی هۆرمۆنەكانی هێلكەدان، بۆئەوەی هێلكەدانان و كەوتنەســەرخوێن بوەســتێنرێت. ئەوەش كاری حەپەكانی دژە سكپڕییە.

لەم حاڵەتەدا پزیشــك حەپی دژە ســكپڕی كە ڕێژەیەكی زۆر پرۆجیسترۆنی تێدابێت دەنوســێت، یا هەر حەپی پرۆجیســترۆنی رووت دەنوسێت ئەگەر لەبارەیەكی دیكەوە ڕێگرێك نەبێت لە ژنەكەدا. پێویستە بەلای كەمەوە بۆماوەی ساڵێك لەسەرئەم چارەسەرانە بێ وەستان بەردەوام بێت.

ئەگەر نەخۆشـــییەکە بەهۆی گیرانـــی جۆگەی فالوبەوە بووبوە هۆی نەزۆکی ئەوا دەتوانرێت نەشـــتەرگەری بۆبکرێت بۆلابردنی ئەو گرۆیانەی زیانیان بە جۆگەی فالوب گەیاندووە.

نەخۆشـــی پەرشـــەبوونی ناوپۆشـــی منداڵدان هەر لەخۆیەوە نامێنێت کاتێك ژنەکەدەگاتـــە تەمەنـــی نائومێـــدی کە تیایـــدا هۆرمۆنەکانـــی هێلکەدان لـــە دەردان دەوەستن.

پۆلیبکردنی منداڵدان: Polyps

پۆلیب بریتییە لە زیادەیەکی بچووك لەناوپۆشی منداڵدانەوە دروست دەبێت و زۆرترینیان لەدوای تەمەنی چل ساڵییەوە پەیدا دەبن، دوو جۆریشن:

- **پۆلیبـی ریشـاڵی** fibrows Polyp: بەهـۆی پەتێکـی وردەوە نوسـاون بەماسولکەی منداڵدانەوە، لەوانەیە ئەم پەتە درێژ بێت و ئەو کاتە پۆلیبەکە بگاتە ملی منداڵدان و خوێنبەربوون دروست بکات.

- **لینجـە پولیـب:** Mucous Polyp: لـە لینجە پـەردەی منداڵدانەوە پەیدا دەبن نەك ماسـولکەکانی، ئەم پولیبانـە بە بچووکی دەمێننـەوە و لەپێش یا لەپاش کەوتنەسـەرخوێن هەموو جارێك ماددەیەکی قاوەییان لێدەردەچێت، لەوانەشـە ئەم پۆلیبانە ببنەهۆی زۆری خوێنی کەوتنەسەرخوێن.

پ: هۆی دروستبوونی پۆلیبی منداڵدان چییە؟

□ پۆلیبی منداڵدان بەهۆی زۆر رژاندنی هۆرمۆنی ئیسترۆجینەوە پەیدا دەبێت، چونکە تێکچوونی رێژە لەنێوان هۆرمۆنی ئیسـترۆجین و پرۆجیسترۆن دا دەبێتەهۆی تێکچوون لە کارەکانی هێلکەداندا.

پ: نیشانەکانی دروستبوونی پۆلیب چییە؟

□ پۆلیبی مناڵدان ئازاری نییە دەتوانێت بەهۆی ئەمانەوە دەربکەوێت:

- زۆربوونی خوێنی کەوتنەسەرخوێن، ئەوەش کاتێك کە لینجەپەردەی منالدان دەبێتە سەرچاوەی دروستبوونی پۆلیبەکان.

- خوێنبەربوون لەکاتەکانی دەرەوەی کاتی کەوتنەسەرخوێندا، بەتەواوی ئەم خوێنبەربوونە کاتێك دەبێت کە پۆلیبەکان هەو دەکەن.

- حاڵەتی نەزۆکی کەلەئەنجامی گیرانی ملی منالدانەوە دەبێت بەهۆی پۆلیبەکانەوە یا لەئەنجامی ئەوەی هێلکۆکە نەتوانێت لەناو ناوپۆشی منالداندا بچێنرێت لەئەنجامی بوونی پۆلیب تیایدا.

پ: چۆن ئەم پۆلیبانە بدۆزرێنەوە؟

□ بەهۆی وێنەگرتنی تیشکییەوە دەتوانرێت بوونی ئەم پۆلیبانە دەربخرێت.

پ: چۆن چارەسەری بوونی پۆلیبی منالدان دەکرێت؟

□ پۆلیبی منالدان خۆی لەخۆیدا پیس نییە، بەلام لەوانەیە ببێتە هۆکارێکی یاریدەدەر بۆ پەیدابوونی شێرپەنجە، لەبەرئەوە بەباش دەزانرێت لاببرێت.

لابردنی پۆلیبەکانی منالدان بەکارێکی نەشتەرگەری لەرێگای جۆگە سروشتیەکانی زاوزێ وە ئەنجام دەدرێت ئەوەش بە دوو رێگا:

- ڕێگای بەکارهێنانی ناوبینی مناڵدان: Hysteroscopy

- ڕێگـــای کورتـــاج لەحاڵەتـــی نوســـاندنی پۆلیبـــەکان بـــە لینجـــە پەردەی مناڵدانەوە.

لەهەموو حاڵەتێکدا پێویستە نموونەیەك لە پۆلیبەکە بنێرێت بۆ تاقیگە تا بزانرێت وەرەمی پیسی تێدانییە.

پۆلیبی ریشاڵی: fibrous Polyp

پۆلیبی ریشاڵی بریتییە لە پارچە گۆشت لە ماسولکەی مناڵدانەوە پەل دەهاون لەبەرئەوە لە ریشاڵی ماسولکەیی پێك دێن. پۆلیبە ریشاڵییەکان پیس نین لەبەرئەوە ناگۆڕێن بۆ حاڵەتێکی شێرپەنجەیی. لەوانەیە پۆلیبەکە زۆر بچووك بێت بە شێوەیەك کە گران بێت ببینرێت، و لەوانەشە زۆر گەورە بێت و بگاتە چەند کیلۆگرامێك.

بەزۆری ژن دوای تەمەنی سی و پێنج ساڵی تووشی پۆلیب دەبێت، لەم قۆناغەدا هەر لە چوار ژن یەکێکیان بە پلەیەك تا پلەیەکی دی تووشی ئەم نەخۆشیە دەبن.

سێ جۆر پۆلیبی ریشاڵی هەیە:

- پۆلیبێـــك کەلەژێر ناوپۆشـــدا پەیدا دەبێت و بەرەو بۆشـــایی مناڵدان بەرز دەبێتەوە، پزیشك ناتوانێت دەستی بەری بکەوێت، لەوانەیە ئەمجۆرەیان کلکداربێت و وەك ئەو پۆلیبەوابێت کەلەوەپێش لێی دووایـن.

- پولیبێـــك لە نێوان ماســـولکەکانی دیواری منـاڵدانـــدا پەیدادەبێت و گەورە دەبێت و دەبێتەهۆی بەرزکردنەوەی ماسولکەکانی منـاڵدان ئەویش پەستان دەخاتەسەر جۆگەکانی فالوب یا سەر میزەڵدان.

- پۆلیبێك لەسەر رووی دەرەوەی منداڵدان.

پ: هۆی پەیدابوونی پۆلیبی ریشاڵی چییە؟

□ پەیدابوونی پۆلیبی ریشـاڵی بەندە بەکارەکانی هێلکەدانەوە، بەتایبەتی بە دەردانی ئیسـترۆجینەوە، لەبەرئەمە پۆلیبە ریشاڵییەکان **لەم حاڵەتانەی خوارەوەدا پەیدا دەبن:**

- بەکارهێنانی حەپەکانی دژە سـکپڕی کە رێژەیەکی بەرزیان لە ئیسترۆجین تێدا بێت.

- پێش تەمەنی نائومێدی کاتێك کەهاوسـەنگی هۆرمۆنی ژنەکە تێکدەچێت، جێـی ئاماژەیە کەلـەدوای تەمەنی نائومێدییـەوە ئەم پۆلیبە ریشـاڵییانە زوو لەناو دەچن.

پ: نیشانەکانی پۆلیبی ریشاڵی چین؟

□ ناتوانرێت پۆلیبی ریشاڵی بچووك ببینرێت. بەڵام ئەگەر گەورە بوو ئەوا بەم نیشانانە دەردەکەوێت:

- زۆربوونی خوێنی کەوتنەسەرخوێن و ماوەیەکی زۆرتر لەئاسایی کەلەوانەیە بۆ دە رۆژ درێژە بکێشێت.

- هەستکردن بە ئازار بەتایبەتی لەکاتی پەیوەندی سێکسی دا.

- حەزکردن بـە زوو زوو میزکردن، بەتایبەتی ئەگەر پۆلیبەکە نزیك بوو لە میزەڵدانەوە و پەستانی خستبووە سەر.

- هەسـتکردن بە قورساییەك لەبەشـی خوارەوەی سکدا. و هەستکردنی خێرا

بەهیلاکیش لەکاتی وەستاندا.

پ: چۆن پۆلیبی ریشاڵی دەردەکەوێت؟

☐ پۆلیبی ریشاڵی بەم رێگایانە دەردەکەوێت:

- وێنەگرتنی تیشکی منالّدان (hysterography) ئەگەر وەرەمەکە لەژێر لینجە پەردەدا بوو.

- هەستکردن بە پۆلیبەکە بە پەنجە لە رێگای زێ وە ئەگەر پۆلیبە ریشاڵییەکە لەنێوان ماسولکەکانی منالّداندا بوو.

- وێنەگرتنی دەنگی: "Ecography" ئەم رێگایە دەبێتەهۆی دیاریکردنی پۆلیبەکان و قەبارەشیان.

پ: چۆن چارەسەری پۆلیبی ریشاڵی دەکرێت؟

☐ جۆری چارەسەرەکە بەپێی قەبارەی پۆلیبەکە و توندی ئەو تێکچوونانە دەبێت کە پەیدایان دەکات، هەروەها بەپێی ژنەکە خۆشی.

چارەسەری پزیشکی:

ئەم چارەسەرە بەندە بەقەدەغەی پەرەسەندنی پولیبەکە بەیەکێك لەم دوو رێگایە:

- وازهێنان لەبەکارهێنانی حەچی دژەسکپڕی ئەوانەی کە رێژەی ئیسترۆجینیان بەرزەو گۆڕینیان بۆ ئەو حەپانەی رێژەی پرۆجیسترۆنیان بەرزە، لەکاتی بەشی دووەمی سوڕەکەدا.

- مانگانــه دەرزییەکــی (LH-RH) بۆ ماوەی 3-4 مانــگ دەدرێت لە ژنەکە، ئەم هۆرمۆنە دەبێتەهۆی وەســتاندنی کاری ژێر مێشکەڕژێن و بەوەش سوڕی مانگانە دەوەســتێت، ئەم چارەســەر دەبێتە هۆی حاڵەتێکی کاتی تەمەنی نائومێدی (واتە سك نەبــوون) بەڵام پاش لابردنی چارەســەرەکە حاڵەتە سروشــتییەکە دەگەڕێتەوە باری جارانی.

پاش تێپەڕبوونی ســێ مانگ بەسەر ئەم چارەسەرەدا قەبارەی پۆلیبەکە کەم دەبێتەوە تارادەی نیووە، بەڵام پاش وەســتاندنی چارەســەرەکە پۆلیبەکە دەگەڕێتەوە هەمان قەبارەی پێشــووی، لەبەرئەوە دەتوانرێت بە چارەسەرێکی سەرەتایی دابنرێت بۆ کرداری نەشتەرگەری کەبەدوایدا بکرێت بۆ لابردنی پولیبەکە.

چارەسەری نەشتەرگەری:

لەم کردارەدا هەموو پولیبەکان بێ جیاوازی لانابرێن چونکە هەندێکیان هیچ کێشەیەکیان نییە، لەبەرئەوە پەنا نابرێتەبەر نەشتەرگەری تائەوکاتەی کە پولیبەکان دەبنەهۆی نارەحەتی و ئەو کاتەی کە چارەسەری پزیشکی هیچ سودێکی نابێت.

لەم حاڵەتەدا دەتوانرێت یەکێك لەم دوو نەشــتەرگەریە بکرێت بە پێی جۆری پولیبەکە:

- لابردنی تەواوی منداڵدان یا بەشێکی (مانەوەی ملی منداڵدان) ئەگەر پولیبەکە زۆر گەورە بوو پەستانی خستبووە سەر ئەندامەکانی دی.

- لابردنــی پولیبەکان خۆیان و هێشــتنەوەی منداڵدان ئەگەر پولیبەکان لەژێر لینجەچینی منداڵدانەوە بوون، ئەم نەشتەرگەرییە جێگەییە (واتە لۆکالە) یارمەتی ژنی گەنج دەدات دەست بکاتەوە بە سکپڕبوون و دووبارە منداڵخستنەوە.

لاربوونەوە یا رووکردنەدواوەی منداڵدان: Retroversion

منداڵدان بە هەڵگەڕاوە دادەنرێت ئەگەر بۆدواوە لاربووەوە، واتە بەرەو ریخۆڵەو ڕێکە، لەبریتی لاربوونەوەی ئاسایی بۆ پێشەوە واتە بەرەو میزەڵدان، هەروەها بەهەڵگەڕاوە دادەنرێت ئەگەر رووی لەنێوان ریخۆڵەو میزەڵداندابوو.

پ: هۆی رووکردنە دواوەی منداڵدان چییە؟

☐ رووکردنە دواوەی منداڵدان لەئەنجامی لاوازی ماسولکەو ئەو بەستەرانەدا دەبێت کەمنداڵدان بە شوێنە سروشتییەکەی خۆیەوە جێگیردەکەن.

بەزۆری ئەم لاوازییە لەدوای منداڵبوونێکی زۆرەوە دێت. هەندێکجاریش رووکردنە دواوە لەئەنجامی پەیدابوونی وەرەمی ریشاڵی (Fibroma) یا پەرشبوونی ناوپۆشی منداڵدانەوە (Endometriose) پەیدادەبێت.

پ: نیشانەکانی رووکردنە دواوەی منداڵدان چییە؟

☐ هیچ نیشانەیەکی تایبەتی نییە تەنها چەند ئازارێك کەبەخێرایی نامێنن ولەچەندکات وبارێکداپەیدادەبن.

- لەهەندێك باری تایبەتی لەکاتی پەیوەندی سێکس دا کاتێك چووك پەستان بخاتە سەر بنی زێ.

- پێش کەوتنەسەرخوێن کاتێك ئەندامەکان سووورداگەڕاون.

- لەکاتی کەوتنەسەرخوێن دا بەهۆی هێواشی لەدەرکردنی ناوپۆشی منداڵدانـدا.

پ: رووكردنەدواوەی منداڵدان چۆن دەردەكەوێت؟

□ له لێنۆڕگەی پزیشكی ژنان بەهۆی پەنجه لێدانەوه دەردەكەوێت.

پ: چۆن چارەسەری رووكردنەدواوەی منداڵدان بكەین؟

□ رووكردنەدواوه چارەسەرێكی تایبەتی ناوێت، تەنها راكشان لەسەر سك لەكاتی كەوتنەسەرخوێندا یا لەكاتی پەیوەندی سێكسی دا بۆئەوەی ئازارەكه بڕوات.

تەنها لەیەك حاڵەتدا پەنا بۆنەشتەرگەری دەبرێت ئەویش دڕاندنی ئەو بەستەرانەیه كەمنداڵدانیان راگرتووه چونكه ئەمه دەبێتەهۆی پەیداكردنی ئازارێكی زۆر، پێویسته مرۆڤ له روودانی ئەم دڕاندنه دڵنیابێتەوه ئەوسا پەنا بۆنەشتەرگەری ببات.

پ: ئایا دەتوانرێت سكپڕی به شێوەیەكی سروشتی ببێت لەگەڵ مانەوەی منداڵدا بەرووكردنه دواوەش؟

□ دەتوانرێت ئەوه ئەنجام بدرێت بێ هیچ كێشەیەك، چونكه لەگەڵ لاربوونەوەیا رووكردنه دواوەی منداڵدان تۆوەكان دەتوانن رێگای خۆیان بەرەو هێلكۆكه بێ هیچ كێشەیەك ببڕن. هەروەها له مانگی سێیەمی سكەكەوه منداڵدان شێوەی سروشتی خۆی وەردەگرێتەوه و روودەكاته پێشەوه بەهۆی زۆربوونی كێشەكەیەوه.

داكەوتنی منداڵدان Poolapsws

منداڵدان لەئەنجامی لاوازی ماسولكەكان و ئەو بەستەرانەی لەشوێنی خۆیدا

دەیچەسپێنن لە قۆناغی یەکەمدا منداڵدان بەرەو رووی زێ دادەکەوێت، ئەگەر بارەکە بەرەو خراپتر چوو ئەوا لەوانەیە بەشێك لە میزەڵدان یا بەشێك لە رێکە رابکێشێت بیانخاتە ناو زێ وە.

لە حاڵەتە زۆر مەترسیدارەکاندا لەوانەیە ملی منداڵدان بگاتە کۆم و لەوانەشە لەوێوە بێتە دەرەوە !!

نێوانە زێ و کۆم: (perine) (الوجان)

بریتییە لە کۆمەڵێك بەستەرو ماسولکە کەوتوونەتە نێوان زێ و رێگەوە، فەرمانیان بریتییە لە پارێزگاری میزەڵدان و منداڵدان لە شوێنەکانی خۆیاندا، هەروەها هەموو ناوەرۆکی بۆشایی سك هەڵدەگرێت. ماسولکەو بەستەرەکانی ناوچەی حەوز قورساییەکی گەورەیان لەسەرە چونکە قورسایی ریخۆڵەکانە کەلە 10 کگم زیاترە، هەڵدەگرن. سەرەرای پەستانی سك لەکاتی بەجێهێنانی ئەرکێکی گەورەدا، هەروەها بەشێوەیەکی تایبەتی سکپربوون و منداڵبوون هیلاکی دەکەن.

پ: هۆی دواکەوتنی منداڵدان چییە؟

- **منداڵدان لەئەنجامی لاوازی بەستەرو ماسولکەکانی ناوچەی نێوان زێ و کۆم دا دادەکەوێت، ئەم لاوازییەش بەهۆی سێ هۆکارەوە پەیدا دەبێت:**

هۆکاری سکپربوون:

- کاتێك کێشی ژن لەکاتی سکپریدا لە 15 کگم زیاتر دەبێت.

- کاتێك کێشی منداڵەکە لە 3.8 کگم زیاتر دەبێت.

هۆکاری منداڵبوون: ئەگەر منداڵەکە دەستی بەدەرپەڕین کرد بێ ئەوەی ملی

منداڵدان بەتەواوی کشــابێت ئەوا ماســولکەکانی ناوچەی نێوان کۆم و زێ زۆر دەکشێن کەلەپاشتردا ناتوانن بگەڕێنەوە دۆخەکەی جارانیان.

- ئەگەر ماســولکەکانی نێوان کۆم و زێ و بەســتەرەکانیان بەر دڕاندن کەوتن لەئەنجامی دەرپەڕینی توندی منداڵەکەدا، پزیشــك بۆ خۆ دوورخستنەوە لەم کێشەیە بۆ ئاسانکاریکردن لە منداڵبوونەکەدا زۆرجار پەنا دەباتەبەر درزتێکردنی ئەندامی مێ بۆ دوورکەوتنەوە لە دڕاندن.

- لەکاتی بەکارهێنانی مەقاشی منداڵ لەکاتی بەگران هاتنی منداڵەکەدا.

هۆکاری تەمەن:

- پاش تەمەنی نائومێدی شانەکان نەرمی خۆیان بەهۆی نەمانی ئیسترۆجینەوە وون دەکەن، (بۆیە بەکارهێنانی چارەســەری هۆرمۆنی جێگرەوە لەتەمەنی نائومێدیدا یارمەتی وەستاندنی داتەپینی بەستەرەکان دەدات).

- زۆر کێشــی لــە قۆناغی تەمەنی نائومێدیدا ئەم بەســتەرانە هیلاك و لاواز دەکەن.

پ: نیشانەکانی لاوازبوونی ماسولکەکانی نێوان کۆم و زێ چین؟

□ لەوانەیــە ئــەم ماســولکانە توشــی لاوازی بووبن بێ ئــەوەی ببنەهۆی داکەوتنی منداڵدان. بەڵام لەبەرئەوەی ئەم ماسولکانە زاڵن بەسەر ئەو کەوتنە خوارووی ســکەوە (دەرچەکانی میزەڵدان و کۆم و زێ)، لاوازییان دەبێتەهۆی دوو دیاردە:

لاوازی کۆنترۆڵکردنی میز: بەشێوەیەکی خۆنەویست لەوانەیە چەند دڵۆپێك

میز لە کاتی کێشانی ئەرکێکی بەهێز یا پێکەنین یان کۆکیندا دەرپەڕێت، لەوحاڵەتەدا پێویستە کار بۆ بەهێزکردنی ماسولکەکانی نێوان کۆم و زێ بکرێت.

لاوازی نەرمی زێ: کەبەخراپی بەسەر کاری سێکسیدا دەشکێتەوە.

پ: نیشانەکانی داکەوتنی مناڵدان چییە؟

□ **لە قۆناغی یەکەمدا:** هەستکردن بەئازارێکی کەم بەڵام بڵاو، لەگەڵ هەستکردن بە قورساییەك لە خوارووی سکدا لەکاتی راوەستاندن بەپێوە.

لەقۆناغی دوواتردا: تێکچوونەکانی میزکردن، کەلەزۆر ئارەزووکردنی بەردەوامەوە بـۆ میزکردن دەردەکەوێت لەگەڵ لاوازی توانـای کۆنترۆڵکردنی میزکردن لەئەنجامی نواندنی ئەرکێکی جەستەیی. هەروەها ژن لەکاتی کاری سێکس دا هەست بە نارەحەتی دەکات ئەگەر تووشی داکەوتنی زۆری مناڵدان بۆناو زێ بووبێت.

پ: چۆن داکەوتنی مناڵدان چارەسەر دەکرێت؟

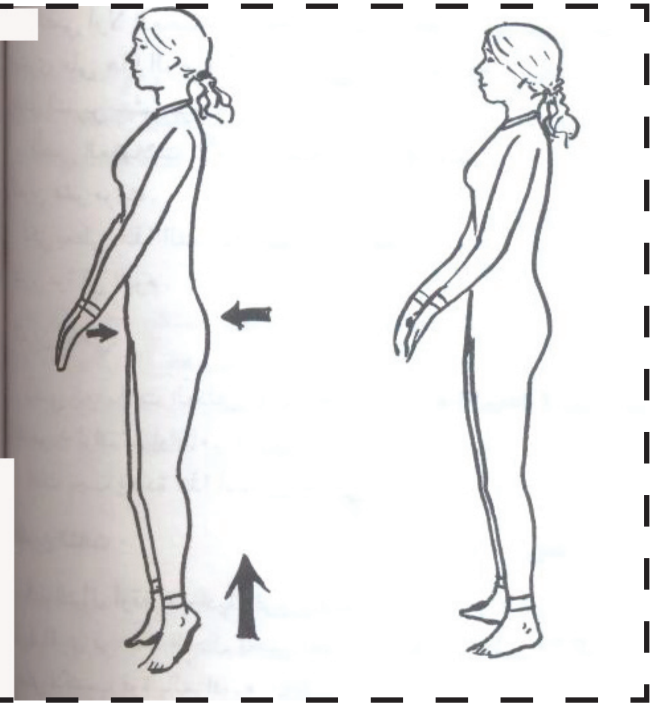
ئەگەر داکەوتنەکە زۆربوو: پێویسـتە نەشتەرگەری بکرێت، لەزۆربەی حاڵەتەکاندا نەشتەرگەری دەبێتەهۆی دەرهێنانی مناڵدان کە داکەوتووە لەگەڵ خۆیدا ئەندامەکانی دیکـەی بردووە. وئەگەر داکەوتنەکـەش توند نەبوو، دەتوانرێت مناڵدان بۆسـەرەوە بەرزبکرێتەوەو توند لە شوێنی خۆیدا ببەسترێت.

ئێستا گەلێك شێوازو تەکنیکی نەشتەرگەری هەمەجۆر هەن بەپێی پلەی نەخۆشیەکەو بەپێی پزیشـکە چارەسـازەکەش. مافی ژن خۆیەتی بزانێت پزیشکی نەشتەرگەر چی بۆدەکات. وئەگەر هەر چارە نەبوو جگەلەنەشتەرگەری، ئیتر پێویست ناکات دڵەڕاوکێی هەبێت چونکە بەرئەنجامەکانی دڵخۆشکەرو دڵنیاکارن.

ئەگەر داکەوتنەکە کەم بوو: کاردەکرێت بۆ بەهێزکردنی ماسولکەکان و چاککردنیان کەپێی دەڵێن بەگەڕخستنەوەی ماسولکەکانی نێوان کۆم و زێ، پێویستە لەگەڵ سەرەتای تێکچوونەکاندا دەست بکرێت بەم چارەسەرە. هەروەك ئەوەی کەژن هەست بەنەتوانینی کۆنترۆڵکردنی میزکردن دەکات لەکاتی پێکەنین یا ئەنجامدانی هەر ئەرکێکی جەستەیی دا.

پ: چۆن هەست بەبوونی کاری ماسولکەکانی نێوان کۆم و زێ دەکەیت؟

□ ئەگەر ژن هەستی بەپێویستی میزکردن کرد ونەیتوانی یەکسەر بچێتە تەوالێتەوە و هەوڵ دەدا ئەم پێویستە کپ کات، ئەوا دەست دەکات بەکرژکردنی ماسولکەی تایبەت کەکەوتوونەتە نێوان کۆم و زێ وە، ئەم ماسولکانە کرژدەبن و لەگەڵیشیاندا کۆمەڵێك بەستەر بە جوڵەیەك لە دواوە بۆ پێشەوە کە دەتوانرێت بەئاسانی هەستیان پێ بکرێت.



پ: چۆن ماسولکەکانی نێوان کۆم و زێ بەهێزبکەین؟

□ لەڕێگای چەند ڕاهێنانێکی ساکارەوە دەتوانرێت پارێزگاری

ماسـولکەو بەسـتەرەکان لە حاڵەتێکی باشـدا بکرێت و توانای کرژکردنیان بـۆ پەیدابکرێت ئەگەر تووشـی کەمێك لاوازی بووبن، سـودی ئەم راهێنانە ئەمانەیە:

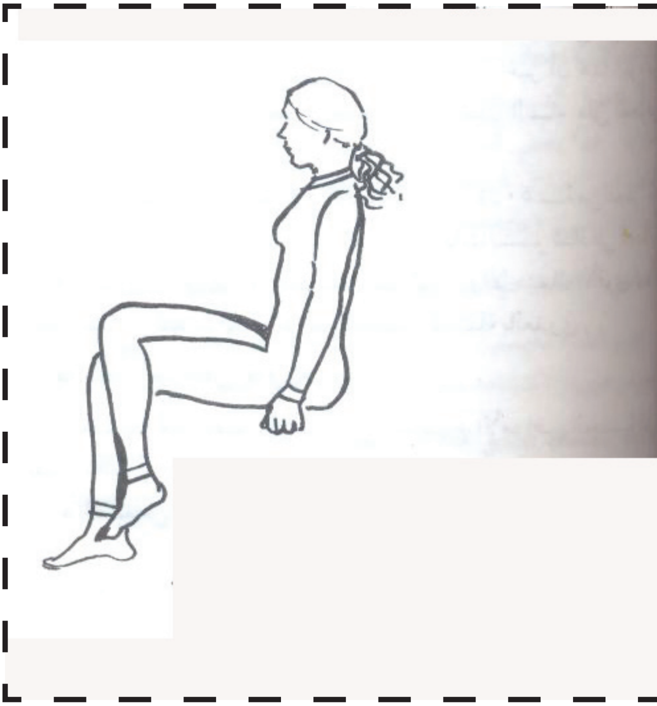
پارێزگاری هێزی کرژکردنی دەرچەی میزەڵدان.

پارێزگاری بە زێیەکی تەسکی نەرمەوە.

- بۆ دەسـتکەوتنی سـورێکی مانگانەی باش لەناوچەی حـەوزدا، لەئەنجامدا ئەندامەکانی زاوزێ خوێنیان زیاتر بۆدەچێت و بەوەش زۆرتر گەشـاوەو هەسـتدارتر دەبن، هەروەها بوونی باسور لە کۆم دا کەم دەبێت و نامێنێت.

راهێنانی یەکەم: لەهەمووکات و حاڵێکدا، جا تۆ لە نوسینگەکەی خۆت دانیشتبووی یا وەستا بوویت چاوەڕێی پاست دەکرد هەوڵ بدە چەند جارێك ماسولکەکانی نێوان کۆم و زێ بەتەواوی کرژ بگەریت. بۆماوەی پێنج چرکە لەسەر ئەم بارە بەردەوام بە لەپاشدا بۆماوەی دەجار ئەم راهێنانە دووبارە بکەرەوە.

- ماسـولکەکانی پێشـەوە بەتەواوی دابخە بەهۆی تەواو داخستنی زێ وە، ئەم راهێنانە بۆ دە جار دووبارە بکەرەوە.



بۆئەوەی ئەم ڕاهێنانە بەرئەنجامی تەواو بەدەستەوە بدات پێویستە بۆماوەی بیست جار لە ڕۆژێکدا دووبارە بکرێتەوە.

ڕاهێنانی دووەم: ماســولکەکانی دواوە (کۆم) و پێشەوە (زێ) پێکەوە کرژ بکە، ماوەی کرژکردنەکە 5 چرکەیە، ئەم ڕاهێنانە دە جار دووبارەبکەرەوە.

هەروەها پێویستە ئەم ڕاهێنانە بۆ بیست جار لە ڕۆژێکدا دووبارە بکرێتەوە.

ڕاهێنانی سـێیەم: لەکاتی میزکردندا بەئـــارەزووی خۆت بۆماوەی 5-8 چرکە میزەکە بوەســـتێنە، پەســـتانی زۆری میزەکە لەم حاڵەتەدا ماسولکەکانی نێوان کۆم و زێ ناچـــار دەکات کە ئەرکێکی زیادە وەربگرن و بەڕاهێنان هێزێکی زیاتریان بۆ پەیدا دەبێت.

دووبارە دەتوانرێت ماسولکەکانی نێوان کۆم و زێ لەڕێگای ڕاهێنانی وەرزشەوە بەهێزبکرێن بەتایبەتی بەجوڵاندنی هەموو ماسولکەکانی خوارووی سک.

ڕاوەستان بەپێوە پێیەکان کەمێك لەپێشەوە لەیەکتردوورن و لەدواوە بەیەکەوە نوساون

- سك و ناوچەی موسەڵدان و زێ کرژبکە.

- لەسەر نووکی پێیەکانت ڕاوەستە لەگەڵ بەردەوام بوون لەسەر جوڵەی کرژکردن.

- ماسولکەکان خاوبکەرەوەو بگەڕێرەوە بۆ باری پێشوو.

- ڕاهێنانەکە 20 ـ30 جار دووبارەبکەرەوە. بار: دانیشتن لەسەر کورسی ڕانەکان بەتوندی بخەرە سەریەك.

- بەهەمووهێزت ناوچەی حەوز کرژبکە.

- بگەڕێـــرەوە بـــۆ خاوبوونـــەوە لەپاشـــدا ڕاهێنانەکـــە بۆ 10 جـــار دووبارە بکەرەوە.

- ڕانـــەکان بـــە پێچەوانەی جاری پێشـــووەوە بخەرە ســـەریەك و ڕاهێنانەکە دووبارە بکەرەوە.

لەگەڵ ئەوەی ئەم ڕاهێنانە زۆر ئاســـان و زۆر ســـاکارە بەڵام زۆر بەســـوودە بەمەرجێـــك ڕۆژانـــە بکرێت و بەژمارەیەکـــی تەواوی جارەکان، پـــاش منداڵبوون ئەم ڕاهێنانە پێویستە.

ئەگـــەر ئـــەم ڕاهێنانە بۆ گەڕاندنـــەوەی چالاکی ماســـولکەکانی نێوان کۆم و زێ کەڵکیـــان نەبـــوو، دەتوانرێت پەنا ببرێتە ســـەر چارەســـەری کارەبایی کەبەندە بە چالاککردنی ماســـولکەکانەوە بەهۆی تەزوویەکی کارەباییـــەوە، ئەم ڕێگایە بەتایبەتی بەکاردێـــت بـــۆ بەهێزکردنی ماســـولکەی دەرچـــەی میزەڵدان لەبـــاری لاوازی توانای کۆنترۆڵکردنی میزدا.

شێرپەنجەی ملی مناڵدان:

شـــێرپەنجە بریتییـــە لە زیادبوونێکی گێرەشـــێویانە بـــۆ هەندێك خانە کە وەرەمێکی پیس دروست دەکەن، لەفەرەنسا شێرپەنجەی ملی مناڵدان زۆر بڵاوە، چونکە ســـاڵانە نزیکەی هەشـــت هەزار تووشـــبووی هەیە، بە پلە دوو دێت دوای شێرپەنجەی مەمك لەبارەی بڵاوبوون دەوەوە، لەگەڵ ئەوەشدا ئەم جۆرە شێرپەنجەیە لە دابەزینێکی دیاردایـــە بەهۆی ئەوەی ژنان بەپیر لێنۆڕینـــی بەردەوامیانەوە دەچن. زۆرترینی ئەو ژنانەی توشـــی ئەم جۆرە شـــێرپەنجەیە دەبـــن ئەوانەن تەمەنیان لـــە نێوان 50-40

ســاڵیدایە. لەگەڵ ئەوەشدا ژمارەی ئەو ژنانەی گەشەی نائاسایی لە خانەکانیاندا هەیە (Displasie – Displasia) پێش ســی ســاڵ تەمەن لە زیادبووندایە و بەهێزترین ئەگەر ئەوەیە کەئەم گەشــە نائاساییە بەندن بە زیادبوونی ئەو نەخۆشیە سێکسیانەی بۆ یەکتری دەگوێزرێنەوە.

پ: هۆی شێرپەنجەی ملی منداڵدان چییە؟

□ شــێرپەنجەی ملــی منداڵــدان لەئەنجامی ســەرجەمی ئەو نەخۆشــییە سێکســیانەوە پەیدادەبێت کە بەدرێژایی ژیان تووشــی ژنەکە دەبێت.چەند هۆکارێکی یاریدەدەر هەن لەسەر ڕوودانی ئەم شێرپەنجەیە وەك خوارەوە:

- دەستکردن بەکاری سێکسی لەتەمەنی هەرە زووەوەو لەگەڵیشیدا زۆر گۆڕینی هاوبەشەکە.

- ئــەو نەخۆشــیە سێکســیانەی بۆیەکــتری دەگوێزرێنەوە ســەرچاوەکەیان ڤایرۆســییە و دەبنەهــۆی پەیداکردنــی زیپکە لەملــی منداڵدانــدا کەلەوانەیە بەرەو پەیداکردنی شێرپەنجە پەرە بسێنن.

- زۆر سکپڕبوون.

پ: شێرپەنجەی ملی منداڵدان چۆن دەردەکەوێت؟

□ لەســەرەتادا وەك وەرەمــی بچووکی ناشــێرپەنجەیی دەردەکەون پێیان دەوترێت (دیســپلازیا) هۆکەشــیان گەشەی نائاســایی هەندێك خانەیە، سێ پلەش لە (دیسپلازیا) هەیە:

- دیســپلازیای سووك کەبەزۆری سروشــتێکی هەوکاری هەیە، لەوانەیە خۆی لەخۆیەوە چاك ببێتەوە یا پاش بەکارهێنانی دژە زیندە (ئەنتی بایۆتیك).

- دیسپلازیای پیس کەبەرەو شێرپەنجە دەگۆڕێت.

بۆئەوەی دیســپلازیای پیس بەرەو شــێرپەنجە بگۆڕێت پێویستی بە دە ساڵ هەیــە، ئەمە مانای وایە دەتوانرێت خۆ لــەوە دووربخرێتەوە و نەگەیەنرێتە ئەم پلە ترسناکە، ئەوەش لەئەنجامی ئاگاداری و لێنۆڕینی بەردەوامی خولی بەتایبەتی لێنۆڕینی وەرگرتنی توێژاڵی مناڵدان (Frottis).

پ: نیشانەکانی دیسپلازیای ملی مناڵدان یا گەشەی نائاسایی چییە؟

□ گەشــەی نائاسایی(دیســپلازیا) نابێتەهۆی هیچ تێکچوونێك، لەبەرئەوە ئەگــەر لێنۆڕینــی خولی بــەردەوام نەبێــت نادۆزرێتەوە رەنگــە بێ ئەوەی هەستیان پێ بکەین بگۆڕێن بۆ حاڵەتی خراپ.

پ: چۆن گەشەی نائاسایی (دیسپلازیا) بدۆزینەوە؟

□ دۆزینەوەی دیســپلازیا لــە رێگەی وەرگرتنی توێژاڵــی ملی مناڵدانەوە دەبێــت (Frottis) پاش دیاریکردنەکە پزیشك سەرنج دەداتە برینەکانی ملی مناڵدان لەرێگای ناوبینێکی تایبەتییەوە، پزیشکەکە توێژاڵەکان بەدوو قۆناغ لێدەنۆڕێت کەلەنێوان هەردووکیاندا شــەش مانگ هەیە، ئەگەر لێنۆڕینەکە دەریخست کەگەشەی نائاسایی (دیسپلازیا) هەیە، ئەوا پزیشکەکە توێژاڵێکی شــانەیی لە ملی مناڵداندا وەردەگرێت بۆ لێنۆڕینی زیندەیی (Biopsie) بۆ دیاریکردنی پلەی مەترسی.

پ: چۆن چارەسەری گۆشەی نائاسایی (دیسپلازیا) بکەین؟

□ زۆربەی جار دیســپلازیای ســووك بەهــۆی چارەســەرێکی جێگەییەوە

لەئەنجامی پێدانی دژەزیندەکانی دژی هەوکردن نامێنن، پاش شەشـە مانگ دوای ئەم چارەسـەرە لێنۆڕینی وەرگرتنی توێژاڵ لە ملـی مناڵدان دەکرێت بۆ زانینی گەشـەو پەرەسەندنی نەخۆشیەکە، ئەگەر پاش لێنۆڕین دەرکەوت کەدیسپلازیاکە هەر هێشـتا ماوە، ئەوا وامامەڵەی لەگەڵدادەکرێت کەلەپلەی مام ناوەندی یا لە پلەی پیسی دایە.

دیسـپلازیای ناوەند یا پیس بەخێرایی لەناودەبرێت بۆئەوەی گەشە نەکات و ببێتە شێرپەنجە. ئەو تەکنیکانەش کەلەم ڕێگەیەدا بەکاردێن ئەمانەن:

- مەینی کارەبایی (Electrocoagulation).

واتە مەیاندنی شانەکان بەهۆی تەزووویەکی کارەبایی لاوازەوە.

- چارەسەر بە ساردکردنەوە (cryotherapy).

- تیشکی لێزەر.

ئەگەر ناوچە توشـبووەکە گەورەبوو بەتەواوی بەهۆی بەکارهێنانی ناوبینی مناڵدانەوە هەمووی لادەبرێت.

پ: شێرپەنجەی ڕووکاری چییە؟

□ بریتییـە لـە شـێرپەنجەی ملـی مندالـدان لەسـەرەتاکەیدا، خانـە شـێرپەنجەییەکان تەنها لەسەر ڕووکاری دەرەوە کۆ دەبنەوە بێ ئەوەی بچنە ناو شانە قوڵەکانەوە، لەبەرئەوە چارەسەری (100٪)ە ئەوەش بەدەستهێنانی و لابردنی شانە نەخۆشەکان دەبێت.

پ: مەبەست لە بڵاوبوونەوەی شێرپەنجەیی چی یە؟

☐ بڵاوبوون ەوەی شێرپەنجەیی کاتێك روودەدات کە خانەشێرپەنجەییەکان لەجینــی روکاری ملی منداڵدانــەوە بگوێزرێنەوە بۆ شــانەکانی دەوروبەریان لەپاشتردا وردەوردە بۆ ئەندامەکانی دیکە لە رێگای لولە لیمفەکانەوە.

پ: نیشانەکانی شێرپەنجەی بڵاوبوەوە کامانەیە؟

☐ لەوانەیــە لەســەرەتادا تێبینی نەکرێت، ئەگەر لــە ئەنجامی وەرگرتنی توێژاڵــەوە (Frottis) نەدۆزرایەوە یــا لێنۆرینی زیندەیی (Biopsie) ئەوا بەهۆی بوونی خوێن لەپاش کاری سێکسیەوە پێ ی دەزانرێت.

لەم حاڵەتەدا دەتوانرێت لێنۆرین و شیکاری بکرێت، بەڵام لێنۆرینی زیندەیی بەتەواوی مەترسیکە دەردەخات هەروەها پێویستە لێنۆرین بکرێت بۆ ئەوەی بزانرێت تا چەند ئەندامەکانی دیکە تووشبوون.

پ: چــۆن چارەســەری ئەو شــێرپەنجەیە دەکرێت کە لە ملــی منداڵداندا بڵاوبۆتەوە؟

☐ بەپێــی بڵاوبوون ەوەی نەخۆشــییەکە، چارەســەرەکە گرانــتر دەبێت، چارەســەر لە ســەنتەری پســپۆردا دەبێت و بەســێ تەکنیك پێکەوە ئەنجام دەدرێت نەشتەرگەری، چارەسەر بە تیشك، چارەسەری کیمیایی.

تا نەخۆشــیەکە زیاتر پەرەی سەندبێت نەشتەرگەری پێویستر دەبێت، تیایدا منداڵــدان و هێلکــەدان و جۆگەکانی فالوب هەموویــان دەردەهێنرێن لــە حاڵەتە زۆر پەرەسەندووەکانیشدا بەشێك لە زێش دەبرێت.

پ: ئایا دەتوانرێت خۆپارێزی دژی شێرپەنجەی ملی مناڵدان بکرێت؟

□ چارەسەری رێکو پێك و بە پرۆگرام بۆ هەوکردنەکان و نەخۆشیە سێکسیەکان کە لە کەسێکەوە بۆ یەکێکی دی دەگوێزرێنەوە، خۆپارێزییەکی باش دروست دەکات بەو پێیەی ئەو هەوکردنە خۆشیان یارمەتیدەرن لە پەیداکردنی گەشەی نائاسایی خانەکاندا (دیسپلازیا).

- لێنۆڕینی خولی بە توێژاڵوەرگرتن لە ملی مناڵدانەوە (Frottis) بە رێگایەکی ئاسان خۆپارێزی دروست دەکات، چونکە شێرپەنجەی ملی مناڵدان تاکە شێرپەنجەیە کە لەپێش ئەوەی پەیدا ببێت چاوەڕوانی بۆ دەکرێت لە رێگای پەیدابوونی گەشەی نائاسایی خانەکانەوە، لەبەرئەوە لێنۆڕینی خولی بۆ توێژاڵەکانی مناڵدان (سالانە) باشترین رێگای چارەسەرە.

- لەناوبردنی خانە نائاساییەکان دەبێتەهۆی قەدەغەی گۆڕینیان بۆ شێرپەنجە.

شێرپەنجەی ناوپۆشی منالدان:

بریتییە لە شێرپەنجەی ئەو لینجەپەردەیەی کەکەتۆتە بۆشایی منالدانەوە، بلاوبوونەوەی لەناو ژناندا تارادەیەك یەکسانە بەبلاوبوونەوەی شێرپەنجەی ملی منالدان تیایاندا. ئەم جۆرە تەنها ئەو ژنانە دەگرێتەوە کەتەمەنی نائومێدییان تێپەڕاندووە، و زۆر بەدەگمەن توشی ژنێك دەبێت کەلەژێر چل سالییەوەیە.

پ: هۆی شێرپەنجەی ناوپۆشی منالدان چییە؟

□ ئەم شێرپەنجەیە بەزۆری لەناوپۆشی ئەو منالدانانەدا روودەدات کەزۆر

بەرئەستوربوون ێکی نائاسایی Hyper plasie کەوتوون. یا توشی پۆلیبی مناڵدان (Polypes) هاتوون.

زۆربوونی گەشەی ناوپۆشی مناڵدان بەهۆی زیادبوونی ئیسترۆجینەوە لەچاو پرۆجیسترۆن دا دەبێت ئەمەش روودەدات لە:

- لەحاڵەتی دواکەوتنی تەمەنی نائومێدی دا، واتە درێژخایەنی ماوەی پێش تەمەنی نائومێدی (Primeno pause) چونکە تێکچوونی هاوسەنگی هۆرمۆنی بەهۆی لاوازی چالاکی هێلکەدانەکانەوە دەبێتە هۆکارێکی یاریدەدەر بۆ زیادبوونی ئەستووری ناوپۆشەکە.

هەروەها رووداني كەوتنەسەرخوێن لەتەمەنێکی زوودا، پێش تەمەنی 12 ساڵی لەوانەیە یارمەتی دەربێت بۆ پەیدابوونی شێرپەنجەی ناوپۆشی مناڵدان پاش تەمەنی پەنجا ساڵی.

لەحاڵەتی چارەسەری هۆرمۆنی ناهاوسەنگ دا لەقۆناغی پێش تەمەنی نائومێدی، واتە تەنها بەکارهێنانی پرۆجسترۆن، لەگەڵ ئەوەی پزیشکی چارەساز بەکارهێنانی پرۆجسترۆن سەرەڕای ئیسترۆجین دەسەپێنێت.

پ: نیشانەکانی شێرپەنجەی مناڵدان چییە؟

□ دەرچوونی خوێن لەکاتەکانی بەدەر لە کاتی کەوتنەسەرخوێن، لەوانەیە ئاماژەیەك بێت بۆ بوونی شێرپەنجە بەتایبەتی ئەگەر ژنەکە نزیکبوو لەتەمەنی نائومێدی. هەر خوێنبەربوونێك، هەرچەندێك کەم و تیژ تێپەڕبێت پێویستە لەسەر ژنەکە سەردانی پزیشك بکات بۆی.

پ: چۆن لێنۆڕینی شێرپەنجەی ناوپۆشی منداڵدان بکەین؟

☐ لێنۆڕینی کلاسیکی بۆ توێژاڵی منداڵدان (Frottis) ڕێگا بەدەرخستنی نەخۆشیەکە نادات.

تەنها خوێنبەربوون دەبێتە بەڵگەو ڕێگای بەدواداچوون. لەلێنۆڕگەری پزیشکی ژن ئەم کارانە دەکرێت:

- لێنۆڕینی زیندەیی(Biopsie) پزیشك پارچەیەکی بچووك لە پەردەی منداڵدان لێ دەکاتەوەو خانەکانی دەپشکنێت، سەیرکردنی خانەکان لەژێر ووردبیندا دەری دەخات ئایا خانەکان شێرپەنجەیین یان شێرپەنجەیی نین.

وێنەیەکی تیشکی بۆ منداڵدان (Hysterography) ئەم وێنەیە بۆشایی منداڵدان دەردەخات و شوێنی وەرەمی پیس و قەبارەکەی روون دەکاتەوە.

- سەیرکردنی ناو منداڵدان بە ناوبین (Hysteroscopy) بۆ دەرخستنی ووردی نموونەیەك لە شانەی ناوپۆش.

هەموو ئەم لێنۆڕینانە بێ ئازارن و بێ بەنج وەرگرتن دەکرێن.

لەنەخۆشخانەو لەژێر بەنجیشدا لێنۆڕینی زیندەیی قوڵتر دەکرێت بەهۆی لێکردنەوەی توێژاڵێك لە منداڵدان و کردنی شیکاری بۆ خانەکانی ناوچەیەکی فراوانتر.

پ: چۆن چارەسەری ناوپۆشی منداڵدان بکەین؟

☐ هەروەکو بۆ چارەسەری شێرپەنجەی ملی منداڵدان، هەرسێ تەکنیکەکە

بەیەکەوە ئەنجام دەدرێت: نەشتەرگەری، چارەسەری تیشکی، چارەسەری کیمیایی، ئەگەر شێرپەنجەکە بەناوچەو ئەندامەکانی دەوروبەردا بڵاو بووبۆوە، هەرچەندێك شێرپەنجەکە پێشکەوتووتر بوو، زیاتر پێویستیمان بەلابردنی نەشتەرگەرییان زیاتر دەبێت.

بەڵام ئەگەر تووشبوونەکە تەنها لەبەشێکی منداڵداندا بوو ئەوا دەرفەتی چاکبوونەوە زۆر دەبێت.

نەخۆشیەکانی جۆگەی فالوب

ئەم جۆگانە وەك هەموو ئەندامەکانی زاوزێ، بێ کێشە نین دیارترین کێشەیان ئەو هەوانەیە کەلەوانەیە ببنەهۆی نەزۆکی یا سکپڕبوون لەدەرەوەی منداڵدان.

هەوی جۆگەکان: (Salpingitis)

هەوی جۆگەکان توشی ژمارەیەکی زۆری ژنان دەبێت بەتایبەتی ژنە لاوەکانی فەرەنسا، ئێستا ساڵانە سەدهەزار ژن لە فەرەنسا توشی دەبن واتە بەتێکڕایی یەك لە سێ ژنی هەرزەکار.

پ: هۆی هەوی جۆگەکان چییە؟

☐ هۆکەی میکرۆبی زیانبەخشە کەلەزێ دا دەژین و لەوێوە دەگوێزرێنەوە بۆ جۆگەکانی فالوب، سەرچاوەکانی ئەم میکرۆبانە هەمەچەشنەن لەوانە:

- ئەو نەخۆشیانەی بە سێکس دەگوێزرێنەوە کە سەرچاوەی 60٪ ی هەوەکان پێکدەهێنن، لەم حاڵەتەدا میکرۆبەکە لەکاتی کاری سێکسی دا لە هاوبەشەکەوە دەگوێزرێتەوە. بڵاوبوونەوەی پەیوەندی سێکسیە زووەکان و زۆر گۆڕینی هاوبەش لە

وولاتەکانی خۆرئاوادا هۆی بڵاوبوونەوەی هەوی هەرزەکاران روون دەکاتەوە.

- بەکارهێنانی لەولەب رۆڵێکی گرنگی هەیە لە روودانی هەوەکاندا، لەبەرئەوە ئامۆژگاری ژنی گەنج ناکەین پێش ئەوەی منداڵی ببێت، بەکاری بهێنێت.

پ: نیشانەکانی هەوی جۆگەکان چییە؟

□ هەوی توند ئازاری بەهێز لە خوارووی سکدا دروست دەکات لەگەڵ لێچۆڕینێکی کێمی، لەوانەیە هەوی جۆگەکان لەگەڵ هەوی جۆگەکانی میزدابێت و پلەی گەرمی لەشیش بەرزدەبێتەوە.

- هەوی درێژخایەن لە هەوێکی توندەوە پەیدادەبێت کەبەشێوەیەکی راست چارەسەرناکرێت.

پ: چۆن هەوی جۆگەکان دەدۆزرێتەوە؟

□ لەوانەیە هەوەکە لەئەنجامی لێنۆڕینێکی ژنانەی ئاساییدا دەرکەوێت کاتێک پزیشک بۆی دەردەکەوێت کە جۆگەکان هەڵئاوساون و رەق و بەئازاربوون لەپاش ئەم لێنۆڕینە پشکنینێکی وێنەیی دەنگی بۆ دەکرێت، و لەهەندێك حاڵەتیشدا پزیشك لێنۆڕین بەناوبین بۆ ناوچەی حەوز دەکات.

پ: چۆن چارەسەری هەوی جۆگەکان بکەین؟

□ چارەسەر بەهۆی بەکارهێنانی چەند دژە زیندە (ئەنتی بایوتیك)ێکەوە دەکرێت بۆ نەهێشتنی ئەو میکرۆبانە ماوەی چارەسەرەکە درێژخایەن و هاوبەشەکەش دەگرێتەوە.

پ: بەرئەنجامەکانی هەوی جۆگەکان چییە؟

□ ئازاری درێژخایەنی بەردەوام لە خوارەوی سکدا.

- ئەگـــەری رودانی ســـکپڕی لـــەدەرەوەی منداڵـــدان بۆ نموونە لـــە حاڵەتی گیرانی جۆگەکاندا، هێلکەی پیتراو ناتوانێت بچێت بۆ منداڵدان و تیایدا گەشـــە بکات لەبەرئەوە لە شـــوێنی خۆی لەجۆگەکەدا گەشـــە دەکات.

- ئەگـــەری روودانی نەزۆکی ئەگەر تۆوەکان نەیانتوانی بچنە جۆگەکانەوە بەهـــۆی گیرانیانـــەوە لەئەنجامـــی هەوکردنـــدا، بـــەڵام ئەگەری هەوکـــردن تەنها جۆگەیەکیانـــی گرتبـــوەوە ئەگەری ســـکپڕی هەیە، بەڵام ئەگـــەر هەردوو جۆگەکە گیرا ئەوا بەتەواوی نەزۆکی روودەدات، لـــەم حاڵەتەدا دەتوانرێت هێلکە پیتراوەکە لەناو منداڵداندا راســـتەوخۆ بچێنرێت بۆ دڵنیابوون لە ســـکپڕی.

دابڕانـــیجۆگەکـــە:

دابڕانی جۆگەکە بەرئەنجامی راســـتەوخۆی سکپڕبوونی دەرەوەی منداڵدانە واتە لەناوجۆگەکـــەدا، چونکە کاتێك هێلکۆکە پیتراوەکە گەشـــەدەکات دەبێتەهۆی دڕاندنـــی.

پ: هۆکانی ســـکپڕبوون لەدەرەوەی منداڵدان چییە؟

□ هۆکان زۆرو هەمەچەشـــنن لەوانە:

-هەوێکـــیدرێژخایـــەنلـــەجۆگەکـــەدا.

-ســـکپڕبوون لەدەرەوەی منداڵدان لەپێشـــترەوە.

-تێکچوون لە جۆگەکەدا.

-بەکارهێنانی لەولەب.

پ: نیشانەکانی دابڕانی جۆگەکە چییە؟

□ ئەو هێلکۆکەیەی لەپەردەی جۆگەکەدا دەڕوێت لە بارودۆخێکی گونجاودا ناژی لەبەرئەوە بە مردن کۆتایی دێت، هەرچی ئەو خوێنەشە کەتەرخانە بۆ ژیاندنی بەردەوام دەبێت لە کۆبوونەوە لەناوجۆگەکەدا و پەستان دەخاتە سەر لاکانی.

- ئەگەر جۆگەکە دەستی کرد بەدرزبردن، خوێن لێوەی دەچێتە ناو بۆشایی حەوزەوە.

- ئەگەر درزی نەبردوو لەپڕ دابڕا، ئازارێکی زۆری لەپڕی سک پەیدادەکات، هەروەها خوێنبەربوونێکی ترسناك دروست دەکات کە پێویستە بەخێرایی بەپیریەوە بچن، ژنەکە رەنگی زۆر زەرد دەبێت پەستانی دادەبەزێت و، لەم حاڵەتەدانابێت بهێڵرێت کات بەفیڕۆبڕوات.

پ: چۆن چارەسەری دابڕانی جۆگەکە بکەین؟

□بەنەشتەرگەری چارەسەر دەکرێت.

- ئەگەر توانرا سکپڕبوونەکە لەدەرەوەی مناڵدان لەسەرەتاکەی دا بدۆزرێتەوە، و جۆگەکەش کشابوو ئەوا جۆگەکە دەکرێتەوەو هێلکۆکە پیتراوەکە دەردەهێنرێت لەپاشدا برینەکە دەدورێتەوە.

- ئەگەر جۆگەکە زۆر زیانی پێنەگەیشـتبوو دەتوانرێت بەنەشـتەرگەری میکرۆسـکۆبی چارەسـەر بکرێت.

- ئەگەر جۆگەکە دڕابوو پێویستەدەربهێنرێت و پارێزگاری بەهێلکەدانەوە دەکرێت، لەپاشـدا دەتوانرێت سکپڕی رووبدات لەبەرئەوەی جۆگەکەی دی بەساغی ماوەتـەوە.

نەخۆشـیەکانی هێلکەدان

هێلکەدانیش وەك هەموو ئەندامەکانی زاوزێ بەدەرنییە لە کێشە، لەوانە:

پەیدابوونی تورەکە(Cystes)

تورەکـە بریتییە لـە پەیدابوونی بۆشـاییەك کەبەتەواوی یا بەشـێکی پڕە لەشلە.

تورەکە فەرمانیەکان Functional cysts:

90٪ ی بەتورەکـە بوونی هێلکـەدان پێکدەهێنن کتوپڕ رووددەن و هەرگیز بەردەوام نابن و نامێننەوە، بەزۆری پاش کەوتنەسـەرخوێن ون دەبن، هەرگیز تورەکە فەرمانیەکان ناگۆڕێن بۆ شێرپەنجە.

پ: هۆی تورەکە فەرمانیەکان چییە؟

□ ئەم تورەکانە لەئەنجامی وەڵامدانەوەیەکی هەڵەی هێلکەداندا دروست دەبن بۆئەو فەرمانانەی لەبەشەکانی سەرەوەی دەماخەوە بۆی دێت، بەزۆری ئەمە لەو ژنانەدا روودەدات کە دەمارگیرو دڵەڕاوکن، چونکە رژێنی هایپۆسەلەمەس

Hypothalamus (ژێرلانکــە) کەئــەم رێنماییانەیــان بۆ هێلکــەدان لێوە دەردەچێت، رژێنێکی زۆر هەستیارە بۆ تێکچوونە دەروونییەکان.

لەم حاڵەتــەدا هێلکەدانە چیکڵدانە ناتوانێــت هێلکۆکەکەی ناوی فڕێ بدات، لەبەرئەوە لەســەر گەشــەی خۆی بەردەوام دەبێــت وپڕدەبێت لە شــلە , هەندێکجار تورەکە بوون پاش هێلکەدانان روودەدات، واتە لەسەر تەنە زەردە واتە لەسەر پاشماوەی هێلکەدانە چیکڵدانە پاش فڕێدانی هێلکۆکە دروست بووە، قەبارەی تورەکە فرمانییەکان بەپێی قۆناغەکانی سوڕی مانگانە دەگۆڕێن.

پ: ئەو نیشانانەی بەڵگەن بۆ بوونی تورەکە فرمانیەکان کامانەن؟

□ ئازارێکی زۆر لە خوارووی ســکدا، یا بەهێزو گرد بوەوە لەلایەکی سکدا بەتەنها.

- تێکچوونەکانی سوڕی مانگانە.

- ئەگــەر تورەکەبوون لەکاتــی هێلکەداناندا روویــدا، ئەواناهێڵێت رووبدات، هێلکەدانــە چیکڵدانە بــەردەوام دەبێت لەدەردانی ئیســترۆجین دا، وزۆر رژاندنی ئەم هۆرمۆنە دەبێتەهۆی هەڵئاوسانی مەمکەکان و دواخستنی کەوتنەسەرخوێن.

- ئەگــەر تورەکەبــوون دوای هێلکەدانــان رووی دا، دەردانــی ئیســترۆجین و پرۆجیســترۆن بــەردەوام دەبێت، ئەم دەرپەڕینــی هۆرمۆنە دەبێتەهۆی دواخســتنی کەوتنەسەرخوێن و هەست بە هێڵنج دان.

ئەم تێکچوونانە سکپڕبوون دەگەیەنن، بەڵام لە راستیدا وانییە.

پ: چۆن تورەکەکان ببینین؟

□ له ڕێگای لێنۆڕینی کلینیکی ژنانەوە.

- بەهــۆی ســۆنەرەوە (وێنەگرتنی دەنگی). وێنەی دەنگی شــوێنی تورەکەکە دەردەخات و قەبارەکەیی و سروشتی ئەو شلەیەی تیایدایە دیاری دەکات. هەروەها ئەو گومانەش دەڕەوێنێتەوە کە دەربارەی بوونی وەرەمێکی ڕەق هەبێت.

پ: چۆن چارەسەری تورەکەبوونی فەرمانی بکەین؟

□ تورەکەبوون بەنەشتەرگەری چارەسەر ناکرێت بەڵکو بەدەرمان، ئەوەش بەوەرگرتنی ئاوێتەیەکی پرۆجیســترۆنی بەهێزدەبێــت یان حەپەکانی دژە ســکپڕی بەدۆزی ئاســایی بۆ ماوەی چەند ســوڕێکی مانگانە بۆ وەستاندنی هێلکەدانــان بەهۆی ئەم چارەســەرەوە تورەکەکان بەخێرایــی دەگەڕێنەوەو نامێنن.

تورەکە ئەندامیەکان Organical Cystes:

ئەمانە چەند جۆرێکی جیاوازن، پێویســتە دەربهێنرێــن، چونکە مانەوەیان دەبێتەهۆی هەندێك باری خراپبوون لەوانە:

- لەوانەیە گەورەببن و پەستان بخەنەسەر میزەڵدان و ریخۆڵە.

- لەوانەیە ببنەهۆی خوێنبەربوونی ناوەوە.

- لەوانەیە بگۆڕێن بۆ شێرپەنجە.

خراپکارکردنی هێلکەدان Dystropic ovaries:

بریتییە لە خراپکارکردنی هێلکــەدان بەهۆی بوونی ژمارەیەکی زۆر بچووك

بچووکــەوە کەلەناو شــانەی هێلکەداندا بڵاو بوونەتەوە، ئەم نەخۆشــیە لەیەك کاتدا تووشــی هەردوو هێلکەدانەکە دەبێت و لەبەشــی دووەمی ســوڕی مانگانــەدا پڕ ئازار دەبن. ئەم خراپکارکردنە لەئەنجامی توشــبوونێکی مادی (هەوی زاوزێ) یا شــۆکێکی دەروونیــەوە پەیدادەبێــت، لەبەرئەوە ئەم جۆرەی دوواییان لەو ژنانەدا زۆر دروســت دەبێت کە دڵەڕاوکێیان هەیەو دەمار شلەژاون.

چارەســەر بریتییە لە مانەوەی هێلکەدان بە پشــودان بــۆ ماوەیەك ئەوەش بەوەستاندنی هێلکەدانان دەبێت لەو ماوەیەدا.

وەرەمەکانی هێلکەدان Tumers:

وەرەم بریتییە لە بارســتەیەکی وەستاوی ڕەق، لەوانەیە وەرەمەکە پیس بێت (شێرپەنجە) یا پاك بێت (ناشێرپەنجەیی).

ڕێژەی وەرەمی پیس لەنێوان 10-15 ٪ یە لەسەرجەمی وەرەمەکانی هێلکەداندا ئەم نەخۆشــیە بەپلە چوار دادەنرێت بەپێی بڵاوییان لەژناندا پاش شــێرپەنجەکانی هێلکەدان و ملی مناڵدان و ناوپۆشــی مناڵدان. بەزۆری لەتەمەنەکانی دواوە، واتە پاش شەستساڵی توشی ژن دەبێت.

پ: ئەو نیشانانە کامانەن کە بەڵگەن بۆ بوونی وەرەمی هێلکەدان؟

□ کاتێك لەسەرەتادا وەرەمەکە بچووکە هیچ نیشانەیەکی نیە بۆ ناسینەوەی و لەپاشتردا کە گەورەدەبێت ئەم نیشانانەی خوارەوەی هەیە:

- ئازار لەناوچەی حەوز.

- تێکچوونی سوڕی مانگانە.

- خوێنبەربوون.

پ: چۆن وەرەمی هێلکەدانی ببینین؟

☐ بەهــۆی لێنۆڕینی کلینیکی ژنانەوە، پزیشــك هەســت بەگەورەبوون لە هێلکەداندا دەکات.

وێنەی دەنگی (ســۆنار) بەتەواوی دیاری دەکات کەئایا وەرەمی هێلکەدانییە یا تورەکەبوونە، هەروەها بەهۆی لێنۆڕینی میکرۆســکۆبی بۆ ئەو خانانەی لەوەرەمەکە دەکرێتەوە دەتوانرێت سروشتەکەی بزانرێت، ئایا وەرەمەکە پیسە یان پیس نییە.

پ: ئەو نیشانانە کامانەن کە بەڵگەن بۆ شێرپەنجەی هێلکەدان؟

☐ لەسەرەتادا ئەم نیشانانە دەبنە بەڵگەی بوونی:

- خوێنبەربوون لەنێوان دوور کەوتنەسەرخوێن دا.

- ئازار لەسکدا.

- خوێنبەربوونەکــە بەڵگەیــە بۆبوونی کێشــەیەك کە پێویســتە بەخێرایی سەردانی پزیشك بکرێت.

لە قۆناغی پێشکەوتوودا ئەم نیشانانە دەبنە بەڵگە:

- ئاوسانی سك.

- تێکچوونە هەرسییەکان کەلاوازی جەستەیی بەدوادا دێت.

- هەست بەماندووی زۆر.

دۆزینەوەی بوونی شێرپەنجەی هێلکەدان لە قۆناغی پێشکەوتوودا مەسەلەی چاکبوونەوە زۆر گران دەکات چونکە خانە پیسەکان لەوەرەمەکەوە گواستراونەتەوە بۆئەندامەکانی دیکە.

پ: چۆن چارەسەری وەرەمەکانی هێلکەدان بکەین؟

□ چارەسەر بەنەشتەرگەری دەکرێت، پێویستە هەموو وەرەمێکی رەق دەربهێنرێت و چاوەڕێ نەکرێت تا دەبێت بە شێرپەنجە ئەگەر لە جۆری پیسیش نەبێت.

لەحاڵەتی وەرەمی پاکدا:

1. ئەگەر وەرەمەکە بچووك بوو، دەردەهێنرێت و پارێزگاری ئەو بەشەی هێلکەدان دەکرێت، کەدەمێنێتەوە.

2. ئەگەر وەرەمەکە گەورەبوو هەموو هێلکەدان بەتەواوی دەردەهێنرێت.

پارێزگاریکردنی ژن بەیەك هێلکەدانەوە، دەردراوە هۆرمۆنییە پێویستیەکانی بۆ دەستەبەردەکات و سکپڕبوونیش روودەدات.

لەحاڵەتی وەرەمی پیس دا:

سەرەڕای نەشتەرگەری (دەرهێنانی هێلکەدان) نەخۆشەکە دەخرێتە ژێر چارەسەری کیمیایی و چارەسەری تیشکییەوە. لەم حاڵەتەدا هێلکەدان و مناڵدان و جۆگەکانی دەردەهێنرێت.

بەشی یانزدەیەم

نەخۆشیەکانی مەمك

نەخۆشیەكانی مەمك

لەبەر ئەوەی مەمك هێمای مێیەتیە، بۆیە حاڵەتی دەروونی ژن روون دەكاتەوەو بەرامبەر پەستانە دەروونیەكان زۆر هەستیارە و بەر گەلێك لەنەخۆشیە هەمەچەشنەكان دەكەوێت.

ئازارەكانی مەمك:

ئازارەكانی مەمك زۆرن بەڵام ئاماژە نین بۆ بوونی مەترسییەك، لەگەڵ ئەوەی سەرچاوەی زۆرێك لە ئازارەكان فسیۆلۆژییە بەڵام سەرچاوەی دەروونی زۆر گرنگە.

پەستانی دەروونی و خەمۆكی و دڵەڕاوكێ هەموویان هۆكاری یاریدەدەرن بۆ رودانی ئازار لە مەمكدا.

ئەو ئازارانەی دەكەونە پێش كەوتنە سەرخوێنەوە:

لەو رۆژانەی كە دەكەونە پێش كەوتنە سەرخوێن ژن هەست بە پەستان و

ئـــازار دەکات لە گۆکان و لاکانی مەمکدا، ئەم پەســـتانە ســـەرەڕای زیادبوونی قەبارەی مەمك، لە ئەنجامی تێکچوونی هاوسەنگی هۆڕمۆنی نێوان ئیسترۆجین و پرۆجسترۆندا دروست دەبێت، واتە زیادبوون ێکی زۆر بۆ یەکەم لەچاو دووەمدا، ئازارەکە لە ئەنجامی پەنگخواردنەوەی ئاو لەناو ئەو شـــانانەدا دروســـت دەبێت کـــە خوێنێکی تەواویان بۆ ناچێت.

ئەگەر ئازارەکە بەردەوام بوو پزیشـــك چارەســـەرێك دەنوســـێت کە بریتییە لە هۆڕمۆنی پرۆجســـترۆن لە بەشـــی دووەمی ســـوڕی مانگانەدا بەکاردێت، دەتوانرێت چارەســـەرەکە جێگەیـــی بێـــت (واتە لە شـــوێنی ئازارەکە) یـــا لە ڕێگـــای کۆئەندامی هەرسەوە.

ئەو ئازارانەی بەهۆی بوونی تورەکەوە پەیدا دەبن:

ئازارەکە لەپڕ لە نیوەی دووەمی سوڕی مانگانەوە پەیدا دەبێت لەم حاڵەتەدا لە ڕێگای دەست پیاهێنانەوە دەتوانرێت هەست بە تورەکەکە بکرێت، واباشتریشە سەردانی پزیشـــك بکرێت بۆ دڵنیا بوون، بەڵام لە هەموو حاڵەتێکدا پێویست بە دڵەڕاوکێ ناکات چونکە تورەکە بوون نابێتە حاڵەتێکی پیس، چونکە شێرپەنجەی مەمك هیچ ئازارێکی نییە لە قۆناغی هەرە پێشکەوتوی دا نەبێت.

نەخۆشیە نا پیسەکان:

زۆر جار پێیان دەوترێت پاکەکان، وشـــەی "وەرەم" یش بەهەر بارســـتەیەکی رەقی خانەکان دەوترێت ناشـــبێت هەمیشـــە بوون ی ئەم وشـــەیە بوونی شـــێرپەنجە بگەیەنێت. چونکە وەرەمی پاك 90٪ی وەرەمەکانی مەمك پێکدەهێنن زۆر جاریش لە ژنانی ژێر پەنجاساڵیدا دروست دەبن.

وەرەمی ریشاڵی Adenofibroma:

وەرەمێکی پاکە هەرگیز ناگۆڕێت بۆشێرپەنجە بەزۆری وەرەمی ریشاڵی لەژنە گەنجەکانـــدا روودەدات لە تەمەنی نێوان 15 و 25 ســاڵی دا بریتییە لە تورەکەیەکی بچووکی گۆیی رەق کە پەنجەی بەردەکەوێت دەجوڵێت.

ئەم هۆرمۆنە بــە گۆڕانکاریە هۆرمۆنیەکان کارتێکــراو دەبێت و قەبارەکەی گەورە دەبێت و لەپێش کەوتنە سەرخوێندا ئازاری دەبێت.

پ: چۆن وەرەمی ریشاڵی دەردەکەوێت؟

- لە رێگای لێنۆڕینی کلینیکیەوە لە لێنۆڕگەی پزیشکیدا.

- لە رێگای وێنەیەکی تیشــکی بۆ مەمــك (Mammographic) یان وێنەی دەنگی (Echographic) کە ئەنجامی لێنۆڕینە کلینیکی دەسەلمێنن.

- لــە رێگای لێکردنەوەی شــانە لە وەرەمەکەوەو لێنۆڕین و پشــکنینی لەژێر میکرۆسکۆبدا.

پ: چۆن چارەسەری وەرەمی ریشاڵی دەکرێت؟

- رێگای چارەسەر بەندە بە قەبارەی وەرەمەکەو تەمەنی ژنەکەوە.

- پێش تەمەنی سی ساڵی.

- چاودێری پزیشك بەسە.

- ئەگــەر قەبارەی وەرەمەکــە بچووك بوو ئەوا چارەســەر بە هۆرمۆنی

پرۆجسترۆن بەتەنها رەنگە بیگەڕێنێتەوە بۆ باری سروشتی ئامۆژگاری بەکارهێنانی حەپەکانی دژە سکپڕی ئاسایی ناکرێت.

- ئەگەر وەرەمەکە گەورەو بە ئازار بوو واباشە دەربهێنرێت.

پاش تەمەنی سی ساڵی:

وا بە باش دەزانرێت وەرەمە ریشاڵیەکە دەربهێنرێت چونکە لەوانەیە ئەم وەرەمە شێرپەنجەیەکی بچووك بشارێتەوە یا لە گەڵیدا تێکەڵ بێت.

تورەکەبوون Cysts:

وەرەمێکی پاکە و پڕە لە شلە، لە ئەنجامی کشاندن یان پچڕاندنی یەکێك لە جۆگەکانی شیرەوە پەیدا دەبێت.

پەیدابوونی تورەکە بە تایبەتی لە تەمەنی چل ساڵیەوە یان لە تەمەنی نائومێدی دا پەیدا دەبێت، چونکە لەو تەمەنەدا هۆرمۆنی پرۆجسترۆن کەم دەبێتەوە، لەبەر ئەم هۆیە تورەکەکان لە نیوەی دووەمی سوڕی مانگانەدا دەردەکەوێت.

لەوانەیە تورەکەیەك یان چەند تورەکەیەك لە یەکێك لە مەمکەکاندا دەربکەوێت یان لە هەردووکیاندا هەروەها قەبارەی تورەکەکە لە کاتێکەوە بۆ کاتێکی دی جیاوازە.

کاتێك ئەو شلەیەی لەناو تورەکەکەدایە بەر پەستان دەکەوێت ئازاری دەگات، لەوانەیە لەپڕ ون بێت ولە سوڕی مانگانەی دواتردا هەڵبداتەوە.

پ: چۆن تورەکەکە ببینین؟

□ بەهـۆی دەسـتلێدانەوە، کـە شـێوەی تۆپێکـی بچـووک (هەمـووی) وەردەگرێت.

- لـە رێگـای وێنەی دەنگییەوە (سـۆنار) کە لەشـێوەی بازنەیەکی رەشـدا دەردەکەوێت کە سنورێکی دیاری هەیە.

پ: چۆن چارەسەری تورەکە بوون بکەین؟

□ ئەگـەر بچووک و بێ ئازار بوو تەنها چارەسـەری سـاکاری بە دەرمانی گونجاو بەسە.

- ئەگەر گەورەو بە ئازار بوو، شـلەکەی لە رێگەی کونکردن بە دەرزیەوە تێدا ناهێڵێت، شلەکە دەنێرێت بۆ تاقیگە بۆ شیکردنەوەی و دڵنیابوون لە سروشتیەکەی.

بوونی تورەکە پێویسـتی بە نەشـتەرگەری نییە ئەگەر بە ئاشـکرایی و دیار لە رێگای وێنەی دەنگیەوە، دەرکەوت لە حاڵەتی پێچەوانەدا واباشـە دەربهێنرێت و لە تاقیگە پشکنینی بۆ بکرێت.

رەقبوونی تورەکەی ریشاڵی Mastose fibrocystic:

ناوچەیەکی رەقی دەنکدارە بە زۆری لە سـەر رووی سـەرەوەی مەمك لەژێر پێسـتدا بڵاودەبێتەوە لە ئەنجامی هەندێك باری نائاسـایی شانەکانی مەمکدا دروست دەبێت.

رەقبوونی تورەکەی ریشـاڵی لەژندا لەنێوان 40 تا 50 ساڵیدا دروست دەبێت واتـە لە قۆناغی دەوروبەری تەمەنی نائومێدی (Perimenopause) کاتێك ئاسـتی

ئیسترۆجین کەم دەبێتەوە.

دڵە راوکێ و پەستانی دەروونی دەبێتە هۆی پەیدابوونی ئەم رەقبوونە.

پ: چۆن چارەسەری رەقبوون ی تورەکەی ریشاڵی بکەین؟

☐ نەشتەرگەری پێویست نییە

- چارەســەری هۆرمۆنی پرۆجسترۆنی دەتوانێت ســنورێك بۆ بڵاوبوونەوەی دابنێت.

- چەورکردنی مەمك بە مەڵحەمێکی پرۆجســترۆنی لەنیوەی دوەمی ســوڕی مانگانەدا حاڵەتەکە سوك دەکات.

بۆ خۆپاراســتن لە رەقبوون پێویســتە وێنەیەکی تیشــکی بۆ مەمك بگیرێت (Mammograph) بەشێوەیەکی خولی.

لێچۆڕینی مەمك:

لێچۆڕینی هەر شــلەیەك لە مەمکەوە پێویســتە بە خێرایی پیشانی پزیشکی ژنان بدرێت بۆ پشکنین و لێنۆڕینی بۆ دیاریکردنی سروشتیەکەی.

لێچۆڕینی شیری:

ئەگەر ئەو دڵۆپە شــیرانەمان واز لێهێنا کە دوای ماوەی شیردان دێنە خوارەوە لەوانەیــە لە گــۆی مەمکەوە لێچۆڕینێکی دی کە لەشــیر دەچێت بێتــە خوارەوە، ئەم لێچۆڕینە لە کاریگەری ماددەی (پرۆلاکتین – Prolactine) ەوە دێت کە ژێر مێشــکە رژێن دەری دەدات و بەرپرســە لە دروســت کردنی شیر، ژێر مێشــکە رژێن کاتێك ئەم

چالاکیــە دەنوێنێت کە ژنەکە دەســتی کردبوو بە بەکارهێنانــی هێورکەرەوەکان یان خواردنی دەرمانی بەرزەپەســتان، لەم حاڵەتەدا لێچۆڕینەکە لەگەڵ تێکچوون لە سوڕی مانگانەدا دەبێت.

لێچۆڕینی فەرەنگی یان سور:

ئەگەر لێچۆڕینەکە رەنگدار بوو ئەوا مانای وایەکە مەمك خۆی ســەرچاوەیە، لەبەر ئەوە پێویســتە بگەڕێــین بۆ هۆیەکەی، لەبەر ئەم هۆیە وێنەیەکی تیشــکی بۆ مەمك و جۆگە شیرییەکان دەگیرێت.

لێنۆڕینەکە بەزۆری دەری دەخات کە نەخۆشــیەکی ســاکار هەیە وەك هەوی جۆگە شیرییەکان یان بوونی وەرەمێکی پاکی بچووك لاکانی جۆگەکە تەسك دەکاتەوە، لە حاڵەتە دەگمەنەکاندا لەوانەیە لێنۆڕینەکە سەرەتای بوونی شێرپەنجە بدۆزێتەوە.

شێرپەنجەی مەمك:

ئەم نەخۆشیە خراپە لە پێشەوەی هەموو ئەو شێرپەنجانەدا دێت کە تووشی ژن دەبێت و بەردەوامیش لەزیادبووندایە، بۆ نموونە لە فەرەنســا ســاڵانە 25 هەزار حاڵەتــی نــوێ هەیــە، و لەهەر 15 ژن یەکێکیان توشــی دەبن، لەنــاو ئەوانە دوو ژن لە ســیانیان لە تەمەنی پەنجا ســاڵی زیاتردان. شــێرپەنجەی مەمك بە هێواشی پەرە دەســەنێت لەبــەر ئەوە دەتوانرێــت زوو بدۆزرێتەوە و هەر لەبەر ئەوەشــە دەرفەتی چاکبوونەوەیان زۆرە، لە دەســتپێکردنی تەمەنی چل ساڵیەوە پێویستە بە شێوەیەکی خولی وێنەی تیشك بۆ مەمك Mammographe بگیرێت، هەروەك دەرفەت پارێزییەك بەو رێگایە دەتوانرێت لەکاتێکی زوودا نەخۆشییەکە دەربخرێت.

پ: مەبەستمان لە هۆکاری هاندەر چییە؟

□ هۆکارێکە مەترسـیەکانی تووشـبوون بە شـێرپەنجە زیاد دەکات ئەمە مانای وانیە کە بوونی یەکێك یا چەند دانەیەك لەو هۆکارانە یەکسەر دەبێتە هۆی شـێرپەنجەی مەمك، چونکە تا ئێسـتا توێژینەوەکان نەیان سەلماندووە کە شێرپەنجەی مەمك بەندە بە تەنها یەك هۆکارەوە، بەڵکو وەك حاڵەتێکی خۆپارێزی مرۆڤ خۆی لە هەندێك لەو هۆکارانە دوور دەخاتەوە.

پ: هۆکارە هاندەرەکانی شێرپەنجەی مەمک کامانەن؟

□ **تەمەن:** هۆکارێکی گرنگە چونکە ڕێژەی توشبوون لەدوای تەمەنی چل ساڵیەوە زیاد دەکات.

- **ئامادەباشی بۆماوەیی:** ئەمـە هۆکارێکە واباشـە فەرامۆش نەکرێت، چونکە لە هەندێك خێزاندا توشـبوون بە شێرپەنجەی مەمك زۆرە لە کاتێکدا لە خێزانی دیکەدا هەر نیە.

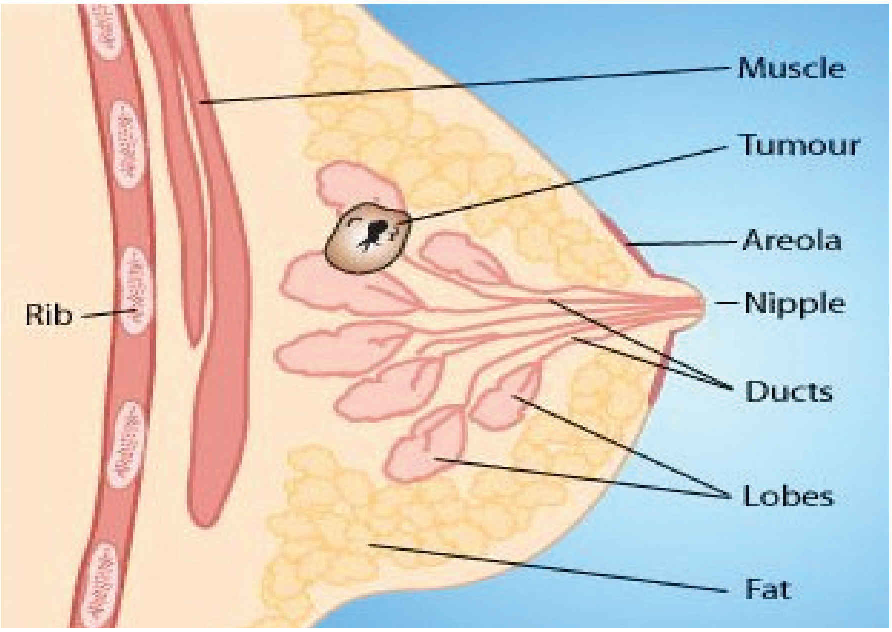
- شێوازی ژیان کار دەکاتە سەر دروستبوونی شێرپەنجە:

- خـۆراك هۆکارێکی گرنگ پێکدەهێنێت ئەگەر ڕێژەیەکی بەرزی لە چەوری گیانەوەری تێدابوو کە لە گۆشت و بەروبوومەکانی شیردا زۆرە بە تایبەتی پەنیر.

- خواردنەوەی ماددە ئەلکهولیەکان بەشـێوەیەکی ڕێـك و پێك بە هۆکارێکی هاندەر دادەنرێت.

- جگەرە کێشان بە هۆکارێکی گرنگ دادەنرێت.

پ: ئایا وێنەگرتنی تیشـکی Mammographe لەوانەیە ببێتە هۆی شێرپەنجە؟



◻ تیشــکی (X) کە لە وێنەگرتندا بەکار دێت، لاوازەو هیچ مەترســییەك دروست ناکات ئەمە سەرەڕای ئەوەی وێنەگرتنی خولی هەر دوو یان سێ ساڵ جارێك دەبێت لە نێوان تەمەنی 40 و 45 ســاڵی داو هەر 18 مانگ جارێك لەدوای ئەو تەمەنە.

پ: ئایا حەپەکانی دژە سکپڕی دەبنە هۆی شێرپەنجەی مەمك؟

◻ لەبــەر کەمی بــڕی هۆرمۆنەکان لــەم حەپانەدا بە تایبەتــی ئەوانەی هاوسەنگی ژێرەوەی ئیسترۆجین و پرۆجسترۆنیان هەیە لەبەر ئەوە ئەگەری پەیداکردنی شــێرپەنجەیان هەر نیەو تەنانەت ئەگەر بۆ ماوەیەکی زۆریش بەکارهاتن.

پ: ئایا چارەســەری هۆرمۆنی بۆ قۆناغی تەمەنــی نائومێدی دەبێتە هۆی

شێرپەنجە ؟

□ گومان لەوادا نییە کە چارەسەرێکی هاوسەنگی نێوان ئیسترۆجین و پرۆجسترۆن مەترسی دروست ناکات لەم بارەیەوە بەمەرجێك رەچاوی هەندێك رێسا بکرێت لەوانە:

- سەردانی پزیشکی ژنان هەر 6 مانگ جارێك

- وێنەگرتنی تیشکی Mammographهەر ساڵێك جارێك

- پێویستەرێژەی ئیسترۆجین لە چارەسەرەکەدا بەرز نەبێت، ئەم بەرزی رێژەیە لە پەستانی ناو مەمکدا دەردەکەوێت، ئەگەر ئەوە رویدا پێویستە پزیشك هاوسەنگی لە چارەسەرەکەدا بگەڕێنێتەوە.

ئامۆژگاری ژن ناکرێت کە لە تەمەنی نائومێدیدا خۆی بخاتە ژێر چارەسەری هۆڕمۆنیەوە ئەگەرلەوەوپێش تووشی شێرپەنجەی مەمك یا رەقبوونی ریشاڵی توند لە مەمك بووبێت لەبەر ئەوە توشبوونی یەکێك لە ژنانی خێزانەکە بە شێرپەنجەی مەمك هۆکارێکی ناهاندەر دروست دەکات بۆ بەکارهێنانی چارەسەری هۆڕمۆنی.

پ: ئایا هیچ هۆکارێکی یاریدەدەر هەیە بۆ پارێزگاری لە شێرپەنجەی مەمك ؟

□ گەلێك هۆکار لە ژیانی زاوزێ و خۆراکی ژن هەن کە بە یاریدەدەر دادەنرێن لە پارێزگاری دژی شێرپەنجەی مەمك لەوانە:

- دەستپێکردنی کەوتنە سەرخوێن لە تەمەنێکی دواکەوتوودا و دەستپێکردنی

تەمەنی نائومێدیش لە تەمەنێکی زوودا بە هۆکاری یاریدەدەر دادەنرێن.

چونکە ژن دەپارێزن لە گەلێك لەو سوڕی مانگانەی کە بێ هێلکۆکەن ئەوەش لە قۆناغــی باڵقبوون و پێش تەمەنی نائومێدیدا، چونکە ئەو ســوڕانەی هێلکۆکەیان تێدا نیە تێکچوونێك لە هاوســەنگی هۆڕمۆنیدا لە نێوان ئیســترۆجین و پرۆجسترۆن دروست دەکات، کە ئەوەش بەشداری دەکات لە دروستکردنی شێرپەنجەی مەمك دا.

- منداڵبوون پێش تەمەنی 25-30 ساڵی ئەوەش بە هۆکارێکی باش دادەنرێت، چونکە ســکپڕبوون گەشــەی شــیرەڕژێن تەواو دەکات و خانەکانــی رژێنەکە دەگەنە تەواوی پێگەیشــتن و ئەوەش دەبێتە هۆی ســنوردانان بۆ دەرکەوتنی خانەی نا رێك و پێك ســەرەڕای ئەوە سکپڕبوون یارمەتی هاوســەنگی هۆرمۆنی لە جەستەدا دەدات و سوڕەکانی مانگانە رێك دەخات.

- سیستمی خۆراکی دیسانەوە زۆر گرنگە ئەوەش بەوە دەبێت کە زۆر چەوری و رۆنی گیانەوەری نەخورێت.

پ: چۆن بوونی شێرپەنجەی مەمک بزانین؟

□ ئــەوە لــە رێگــای گەڕانەوەیەکی بــە بەرنامە دەبێت کــە ئامانجەکەی دۆزینەوەی نەخۆشــیەکەیە لە ســەرەتای یەکەمی دا، گەڕان و پشــکنین بە چەند رێگایەکی جیاواز دەبێت لەوانە:

- چاودێری دەرەوەی مەمك

- دەست هێنان بە مەمك و بە پەنجەگرتنی

- لێنۆڕینی خولی (ساڵانە) کە پزیشك لە لێنۆڕینگەکەی دەیکات

- وێنەی تیشکی مەمك، ئەم ڕێگایە لە هەموو ڕێگاکانی دی باشترە بۆ دۆزینەوەی شێرپەنجەی مەمك لە سەرەتاکەیدا کە گرانە بە لێنۆڕینی کلینیکی بدۆزرێتەوە، 40٪ حاڵەتەکان گرانە لە کلینیك بدۆزرێتەوە.

- وێنەی دەنگی بۆ مەمك (سۆنار) Echographe وەك کردەیەکی تەواوکەر بۆ وێنەی تیشکی مەمك Mammographe.

- دەرزیکردن بە مەمکدا: بریتییە لە بردنەژوورەوەی دەرزیەك بۆ ناو مەمك و دەرهێنانی هەندێك شلە لە تورەکەی ناوی یان دەرهێنانی هەندێك خانەی بۆ پشکنینی خانەی شێرپەنجەیی تیایدا، ئەوەش لە حاڵەتێکدا دەکرێت کە لە ئەنجامی گرتنی تیشکی مەمکەوە گومان لە هەندێك خانەی ناسروشتی بکرێت.

پ: چۆن چارەسەری شێرپەنجەی مەمک دەکرێت؟

□ چەند توانرا بوونی شێرپەنجەی مەمکەکە زوو لە سەرەتادا دەربخرێت و، ئەوەندە دەرفەتی چاکبوونەوە زیاتر دەبێت، و سکاڵای نەخۆشەکەش لە کاتی چارەسەردا کەم دەبێتەوە.

لە سەرەتادا پلەی پەرەسەندنی نەخۆشیەکە دیاری دەکرێت، واتە زانینی ئەوەی کە هێشتا هەر لە مەمکدایە یان دەستی کردوە بەوەی لە ئەندامەکانی دیکەدا دەربکەوێت لەبەر ئەوە داوا لە نەخۆش دەکرێت چەند لێنۆڕینێك بکات لەوانە: لێنۆڕینی خوێن، وێنەیەکی ئاسایی تیشکی بۆ سییەکان و ئێسك بە تایبەتی ئێسکی حەوز (Radiographe)، وێنەیەکی تیشکی بۆ چینەکانی ئێسك (Scintigraphe) بۆ دڵنیا بوون لە ئەنجامەکانی لێنۆڕینی یەکەم، وێنەیەکی دەنگی بۆ جگەر Echiograph.

ئەگەر وەرەمە شــێرپەنجەییەکە هێشتا بچووك بوو و هێشتا هەر لە مەمکدا بوو چارەسەر بۆ کۆبوون دەوەی دوو شێواز دەکرێت: نەشتەرگەری و چارەسەری تیشکی Radiograph. لە نەشــتەرگەرییەکەدا بەشــە توشــبووەکە لە مەمك دەردەهێنرێت لەگەڵ پارێزگاری بەپێی توانا لەبەشەکانی دیکە.

بەمەش مەمك تا رادەیەکی زۆر پارێزگاری بەشێوەکەی خۆیەوە دەکات، هەروەها لێنۆڕینــی رژێنی لیمفی کــە کەوتوونەتە ژێر پەلەکانەوە، دەکرێت ئەگەر ســاغبوون ئەمە مانای وایە خانە شــێرپەنجەییەکان لە مەمك تێپەڕیان نەکردوە. لەم حاڵەتەدا پێویست بە چارەسەری کیمیاوی Chemotherapy ناکات پاش دەرهێنانی وەرەمەکە بە نەشتەرگەری نەخۆش دەخرێتەژێر چارەسەری تیشکییەوە (Radiographe) کە تیایدا بەهۆی بەکارهێنانی تیشــکی (X) دوە ئەو خانانە لەناو دەبرێن کە لەوانەیە لە نەشتەرگەرییەکەدا رزگاریان بووبێت.

ئەگەر وەرەمە شێرپەنجەیەکە گەورەبوو ئەوەمانای وایە کە هەندێك خانەی شــێرپەنجە گواستراوەتەوە بۆ ناوچەی دیکە لە دەرەوەی مەمك، لەبەر ئەوەی نەخۆش دەخرێتە ژێر چارەسەری کیمیاییەوە سەرەڕای نەشتەرگەری بە نەشتەرگەری مەمکەکە و رژێنە لیمفاویەکانی بن باڵ لادەبرێن، ئەگەردەرکەوت کە رژێنی لیمفاوی توشــبووە، راستەوخۆ دەست دەکرێت بە چارەســەری کیمیاوی. چارەسەری کیمیاوی بەوە دەبێت کە نەخۆشەکە دەرمانی زۆر بەهێزی بدرێتێ کە ئەو خانە شێرپەنجەییانە بکوژێت کە هێشــتا لەناو لەشدان لە رێگەی خوێنهێنەرەوە ئەم دەرمانە کیمیاوییە بە دەرزی و بە هێواشــی دەکرێتە ناو خوێنەوە، چارەسەر بە تێکڕای جارێك یان دوو جار لە مانگێکدا دەبێت بۆ ماوەی ساڵێك.

چارەسەری کیمیاوی بۆ جەستە هیلاککەرە چونکە دەبێتە هۆی

- هێڵنجدان

- دابەزاندنی ڕێژەی خرۆکەی سپی لە خوێندا لەبەر ئەوە نەخۆش هەست بە هیلاکی زۆر دەکات و بەرگری جەستەش بۆ نەخۆشیەکان کەم دەبێتەوە.

- ئەگەری کەوتنی قژی، بەڵام ئەم قژە لەپاش وەستانی چارەسەرە کیمیاییەکە خێرا دەست بە هاتنەوە دەکات.

پ: چۆن نەخۆش یارمەتی خۆی بۆ چاکبوونەوە بدات؟

□ پێویستە نەشتەرگەرییەکە لەژێر دەستی پزیشکێکی پسپۆڕدا لە یەکێك لە سەنتەرە پزیشکیە پسپۆڕەکاندا ئەنجام بدرێت، لە راستیدا نەشتەرگەرەکە خۆی بە تەنها کارەکە ناکات بەڵکو لەگەڵ تیمێکی پزیشکیدا کە پزیشکی تایبەتمەندی لە چارەسەری تیشکی و یەکێکی دی لە چارەسەری کیمیاوی لەگەڵدا دەبێت. پێویستە باوەڕی نەخۆشەکە بە تیمە پزیشکیە چارەسازەکە لە ئەو پەڕی دا بێت.

- پێویستە ژنەکە نەخۆشیەکەی قبوڵ بکات بۆ ئەوەی بەرەنگاری بوەستێتەوە، لەبەرئەوە نابێت خۆی بخاتە حاڵەتی ناهاندەر و دەستەوسانیەوە، چونکە هەموو شێرپەنجەیەك حاڵەتێکی تایبەتیە بە چەند هۆکارێکەوە کارتێکراو دەبێت لە کەسێکەوە بۆ یەکێکی دی دەگۆڕێت: هۆکانی نەخۆشیەکە حاڵەتەکانی پێشوی نەخۆشەکە، وەڵامدانەوەی بەرگری لەبەر ئەوە زۆر هەڵەیە نەخۆشەکە ببەزێت.

- ئازایەتی نەخۆشەکەو رەفێتی دەروونی یارمەتی پزیشکە چارەسازەکان دەدەن کە هەموو زانیاری و شارەزای بە سۆزیان پێشکەش بە نەخۆشەکە بکەن.

پ: ئایا دەتوانرێت لە لایەنی دەروونیەوە یارمەتی نەخۆشەکە بدرێت؟

□ شێرپەنجەی مەمك بۆ ژنان بارێکی گرانە لەسەر هەردوو ئاستی دەروونی

و جەستەیی.

گەلێك کۆمەڵەی تایبەتی هەن کە پێکهاتوون لەو ژنانەی لەو ئەزمونەدا ژیاون و لە بواری یارمەتیدانی ئەو نەخۆشانەدا چالاکن و هەوڵی سوککردنی بارەکەیان دەدەن ئەوەش لە ڕێگای بە هاوڕێ بوونی نەخۆشـەکەو گوێگرتن لێی بە خۆشەویستیەوە کە دەتوانن ئیرادەی بەرز بکەنـەوە و لە ڕێگای ئەزمونە تایبەتیەکانی خۆیانەوە دەتوانن ئامۆژگاری کرداری پێشکەش بکەن کە یارمەتی ژنەکە دەدەن لە ژیانیدا پاش چارەسەرە نەشتەرگەریەکە.

بەهۆی ئەو کۆمەڵانەوە ژن هەسـت بە تەنیایی ناکات بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی کێشەکەی و دەبینێت لە دەوری دەستەیەك هاوڕێی هاوکاری لەگەڵدایە.

پ: چۆن پاش نەشتەرگەری مەمک دیاردەی هەڵئاوسانی قۆڵ لێک بدەینەوە؟

□ گەورەبوونی قۆڵ یا هەڵئاوسانی ئودیما (edema) پاش دەرهێنانی ئەو ڕژێنـە لیمفانە دێت کـە کەوتونەتە ژێر باڵەوە (بـن هەنگڵەوە) ئەوەش لە ئەنجامی کۆبوونەوەی شـلەی لیمفاوی ناو خانەکانەوە دێت لەبەر ئەوە قۆڵ هەڵدەئاوسـێت، بۆ سنوردانان بۆ ئەم ئاوسـانە پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بکرێت:

- هەڵنەگرتنی تەنی قورس بەو دەستە

- دەستپیاهێنان و شێلانی تایبەتی بۆ چالاککردنی سوڕی لیمفاوی.

- ئەگەر هەڵئاوسـانەکە زۆر بوو دەتوانرێت بەستەری لاستیکی (Bandage)

کە لە دەرمانخانەکان دەفرۆشرێت بەکاربێت و هەڵئاوسان و ئازارەکە کەم دەکاتەوە.

تا نەشـــتەرگەریەکە زوو بکرێت، ئەگەری هەڵئاوســـانی قوڵ کەمتر دەبێتەوە، لەگەڵ ئەوەشـــدا ئێستا تەکنیکە نوێیەکان لە توانایاندا هەیە ئەم کێشەیە تا ئەو پەڕی کەم بکاتەوە کە لە هەموو کاتێکدا کێشەی کاتیە.

پ: ئایـا دەتوانرێــت لــە ڕێگای نەشــتەرگەری جوانکارییــەوە مەمک بگەڕێنرێتەوە؟

□ دەتوانرێت بەهۆی نەشـــتەرگەری جوانکارییەوە مەمکێکی نوێ دروست بکرێت ئەوەش دەتوانێت دڵنیایی بخاتە دڵی ئەو ژنانەی کە مەمکیان نەماوە، بەرامبەر بەمەش زۆرن ئەو ژنانەی نایانەوێت نەشـــتەرگەری جوانکاری نوێ بکەنەوە بۆ دەســـتکەوتنی مەمکێکی دەســـتکرد بەتایبەتـــی ئەگەر مێردەکە تێگەیشتوو بوو و لەتوانایدا هەبوو لەگەڵ بارە نوێیەکەدا بگونجێت.

پ: کەی دەتوانرێت مەمکێکی جێگرەوە دابنرێت؟

□ وا بەباش دەزانرێت ساڵێك تێپەڕ ببێت بەسەر نەشتەرگەریەکەو کۆتایی چارەسەرەکەدا ئەوسا دەستبکرێت بە دانانی مەمکێکی دەستکرد، هەندێك جار دەتوانرێت ڕاستەوخۆ پاش نەشتەرگەریەکە مەمکە دەستکردەکە دابنرێت.

پ: ئایـا مەمکـی دەسـتکرد دەبێتـە هـۆی گەڕاندنـەوەی شێرپەنجەکە؟

□ نەخێر، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا پێویستە بە بەردەوام چاودێری بکرێت بە تایبەتی مەمکە ساغەکە.

پ: مەمكی دەستكردی كاتی چییە؟

□ ئـەوە مەمكێكی دەسـتكردە بەهۆی سـتیانەوە جێگـیر دەكرێت و ژن بەشێوەیەكی كاتی بەكاری دەهێنێت، هەر كاتێك بیەوێت دایدەكەنێت چونكە ئەو مەمكە شـێوەی سروشتیەكەی سنگ بە كەسەكە دەبەخشێت، ئەم جۆرە مەمكانــە بــە قەبارەی جیاواز جیــاواز هەن و لە ماددەی جیا جیا دروسـت دەكرێن.

دەتوانرێت ئـەم مەمكە لە چاوەڕوانی نەشـتەرگەری جوانكاریدا بەكاربێت، هەندێك ژن بە بەردەوامی بەكاری دەهێنن و واز لە نەشتەرگەری جوانكاری دەهێنن.

پ: ئەو پارێزگاریانە كامانەن كە پێویسـتە پاش لابردنی شـێرپەنجەی مەمك ڕەچاو بكرێن؟

□ نەشتەرگەری پزیشكی ڕێك و پێك پێویستە.

پ: بـۆ مـاوەی چەنـد سـاڵێك پێویسـتە، ئـەم پشـكنین و لێنۆڕینانە بكرێن؟

□ لێنۆڕینی كلینیكی جارێك یان دوو جار لە ساڵێكدا

- وێنەیەكی تیشكی بۆ مەمك Mammograph.

- چەنــد لێنۆڕینێكی تیشـكی بۆ چاودێری حاڵەتی سـییەكان و ئێسـك ئەم چاودێریــە توندە پارێزگارییەكی باش دەسـتەبەر دەكات چونكە ڕێگا خۆش دەكات بۆ چارەسەری هەر نوشوستیەك لە سەرەتاكەیدا.

بەشی دوانزەهەم

ئەو نەخۆشیانەی لەژندا

بەهۆی سێکسەوە دەگوێزرێنەوە

ئەو نەخۆشیانەی لەژندا بەهۆی سێکسەوە دەگوێزرێنەوە

ئێستا ئەو نەخۆشیانەی بەهۆی سێکسەوە دەگوێزرێنەوە لەنێوان پیاوان و ژناندا وەك یەك، بڵاون. و لە زۆربەی جاریشدا زۆرێك لەو نەخۆشیانە هۆكاری حاڵەتەكانی نەزۆكین.

پ: هۆكاری بڵاوبوونەوەی ئەو نەخۆشیانەی بە سێكس دەگوێزرێنەوە چین؟

- دەستكردن بە چالاكی سێكسی لە تەمەنێكی زووەوە.

- سێكس كردن بە سەر پێی و گۆڕینی هاوبەشەكە بە بەردەوامی.

- چاودێرییەكی تەندروستی ناتەواو.

- هەندێك خوی سێكسی، وەك پەیوەندی سێكسی نا زاوزێ ی كە هانی زۆربوونی میكرۆبەكان دەدات.

ـ خوگرتن بە مادده هۆشبەرەکانەوە.

هەرچەندێك ئەو تێکچوونانەی کە لە ئەنجامی ئەم نەخۆشیانەوە پەیدادەبن، نەبینراون یان راستەوخۆ هەستیان پێناکرێت، ئەوەندە بلاوبوونەوەیان زیاتر دەبێت، لەبەر ئەوە ئەوە بۆماوەییەکی درێژخایەن بوونی نەخۆشییەکە پەنهان دەبێت، هەندێك نەخۆش لە سەرەتادا نەزانراو دەبێت لەگەڵ ئەوەی لەوانەیە درمیش بێت.

پ: نیشانەکانی ئەو نەخۆشیە چییە کە بە سێکس دەگوێزرێتەوە؟

- لە حاڵەتی هەوکردنی نا توندا: دەتوانرێت تێبینی ئەم نیشانانە بکرێت.

ـ لێچۆڕینێکی زێ ی زیاد لە ئاسایی، بۆنێکی بەهێز و رەنگێکی جیاواز.

ـ هەستدارێتی کە دەبێتە هۆی خوراندن لە زێ و کۆمدا.

ـ هەست بە سوتانەوە لە میزکردندا لەگەڵ زیادبوونی ئارەزووی میزکردن.

ـ هەستکردن بە ئازار لە کاتی سێکسکردندا.

ـ هەوی ئەو لیمفە رژێنانەی کەوتونەتە گرێی رانەوە.

ـ دەرکەوتنی زیبکەو برین لەسەر ئەندامەکانی زاوزێ.

- لە حاڵەتی هەوکردنی توندا: دەتوانرێت سەرنج بدرێتە ئەم نیشانانەی لای خوارەوە:

ـ ئازار لە خوارووی سکدا یا لە هەردوو ناوەندا لەوانەشە پلەی گەرمی لەش بەرز بێتەوە.

ـــ خوێنبەربوون لە دەرەوەی کاتی کەوتنە ســەرخوێن دا ئەمەش نیشــانەی هەوکردنی ناوپۆشی منداڵدان و جۆگەکانە.

پ: ئەو کەسە کە زانی ئەو نەخۆشییەیەتی، چۆن هەڵسوکەوت بکات؟

□ ئەگەر دەرکەوتنی نیشانە سەرەتاییەکانی لێچۆڕینی زێ کە بۆنێکی ناخۆشی هەیە یا ئازار لەکاتی پەیوەندی سێکسیدا پێویستە ژنەکە ئەم کارانە بکات:

1. سێکس نەکردن.

2. ئاگادارکردنەوەی مێرد بۆ ئەوەی نەخۆشــیەکەی بۆ نەگوێزرێتەوە ئێستا بوونی نەخۆشی سێکسی جێی شەرم نیە، بەڵکو وەك هەموو نەخۆشییەکی دی سەیری دەکرێت، لەبەر ئەوە پێویستە دەربخرێت بۆئەوەی چارەسەری خێرای بۆ بکرێت.

- دیدەنی پزیشــکی ژن بەخێرایی بۆئەوەی جــۆری تاقیکردنەوەو لێنۆڕینە پێویســتەکان دیــاری بکات تاجۆری میکرۆبەکە دیاری بکات. و چارەســەری لەباری بۆ دەستنیشان بکات. پێویستە چارەسەرەکە ژن و پیاوەکە پێکەوە بگرێتەوە.

- پێویستە چارەســەرەکە زۆر بەووردی بکرێت. هەروەها پێویستە چاودێری چارەســەرەکە تاکۆتایی بکرێت تەنانەت ئەگەر نیشانەکانیش دیار نەمابوون. جگە لە نەخۆشی سیدا چارەســەری هەموو ئەو نەخۆشیانەی بەسێکس دەگوێزرێنەوە ساکارو ئاســانن، وچارەســەریش خێرا ئەنجام بەدەســت دەدات ئەگەر هەر لەگەڵ دەرکەوتنی نیشانەکاندا دەستی پێکراو بۆماوەی پێویستی خۆی بەردەوام بوو.

پ: چۆن خۆپاراســتن لەو نەخۆشیانەی کەبەسێکس دەگوێزرێنەوە دەستەبەر بکەین؟

□ لەم ڕێگایانەوە دەتوانین دەستەبەری بکەین.

ـ دوورکەوتنەوە لەپەیوەندی سێکسی لەدەرەوەی هاوسەری.

ـ ئاگاداربوون لەو مێردەی کەناسراوە بە سەرکێشیە سێکسیەکانەوە.

ـ گونجاندنی رەفتاری سێکسی لەگەڵ جۆری ژیاندا. بۆنموونە: (کەبوت) ی نێر باشترین هۆکاری خۆپارێزە دژی گواستنەوەی ئەو نەخۆشیانەی لە سێکسکردنەوە پەیدادەبن. بەتایبەتیش نەخۆشی سیدا.

ـ رەچاوکردنی چاودێری دروستی بەردەوام.

پاککردنەوەی رۆژانە بۆناوچەی کۆئەندامی زاوزێ زۆر گرنگە. هەروەها پێویستە پاککردنەوە لەپێش و لەدوای کارە سێکسییەکەوە ئەنجام بدرێت.

ـ دوورکەوتنەوە لەپەیوەندی سێکسی نازاوزێ ی چونکە دەبێتەهۆی گواستنەوەی میکرۆب لە ریخۆڵەوە بۆناو زێ.

پ: ئایا گرنگترین ئەو میکرۆبانەی کەدەبنەهۆی نەخۆشیە سێکسیەکان کامانەن؟

☐ **کەڕو**: وەك کاندیدا ئەلبیکان (Candida albicans) کەدەبێتەهۆی کەڕووە نەخۆشی Mycoses.

- **مشەخۆرەکان**: مشەخۆری قامچی دار کەپێی دەوترێت تریکۆمۆناس Trichomonas Vaginalis. کەدەبێتەهۆی نەخۆشی تریکۆمۆناسی زاوزێیی.

- **بەکتریا**:

ـ **بەکتریای گۆنۆکۆك** (Gunocoque de Neisser) کەدەبێتەهۆی نەخۆشی

سوزەنکی لینجەچین (Blennoragie).

ـــ بەکتریای کیفی (Chlamydiae trachomatis) دەبێتەهۆی نەخۆشـــی کلامیدیۆز. (Chlamydiose)

ـــ مایکۆپلازما: "تاکە توخمی هۆزی پلازمیدییە کەرووییەکانە" دەبێتەهۆی نەخۆشی مایکۆپلاسمۆز.

- **ڤایرۆس** (Virus)

- **ڤایرۆســی هرپس** (Herpes simplex) دەبێتەهۆی نەخۆشی زیپکەی زێ (Herpes genital).

ـــ ڤایرۆســی پاپیلۆمــا (Papilloma Virus): دەبێتەهــۆی نەخۆشــی هەڵئاوسانی زیپکەیی (Gondylomes).

- **ڤایرۆســی** (HIV) دەبێتەهۆی نەخۆشــی سیدا، سروشــتی ئەم میکرۆبانە لەیەکێکیانەوە بۆ یەکێکی دی دەگۆڕێن. لەبەرئەوە ئەو نەخۆشــییەی بەبەکتریا پەیدا دەبێت وەکو ئەونەخۆشــیەی بەڤایرۆس پەیدا دەبێت، چارەســەرناکرێت. لەبەرئەوە پێویستە پەنابرێتەبەر شیکارە تاقیگەییەکان بۆ زانینی جۆری میکرۆبەکە ودواتریش دیاریکردنی جۆری چارەسەرەکە.

کەڕوی زێ (Mycoses):

نەخۆشــییەکی بەربــڵاوە بەهــۆی کەڕوویەکــەوە پەیدادەبێــت کەلەهۆزی هەوێنەکانــەو پێی دەوترێت (Candida albicans) لەبەرئەوەی ئەم جۆرە کەڕووە بەشێوەیەکی سروشتی لەجۆگەی هەرسدا دەژی لەبەرئەوە بەشی هەرەزۆری سەرچاوەی

کەڕوی زێ لەریخۆڵەوە دێت.

زیادبوونی ترشێتی زێ یارمەتیدەرە بۆ زۆربوونی ئەم جۆرە کەڕووانە، لەبەرئەوە ئەو هەوانەی زێ کەلەئەنجامی پەیوەندییە سێکسییەکانەوە پەیدادەبن، یارمەتی مانەوەی کەڕوەکە دەدەن.

پ: نیشانەکانی کەڕوی زێ چییە؟

□ زۆر خوراندنی ناو زێ و کۆم کەهەندێك جار کەسەکە ئۆقرە ناگرێت.

- سوتاندنەوە لەکاتی میزکردندا.

- هەڵئاوسان و سووربوون ەوەی زۆر لەئەندامی پێشەوەی زاوزێ دا. ئەمەش مانای وایە هەوێکی گەورە هەیە.

- لێچۆڕینێکی سپی لەزێ وە کەئەستورو لینجە.

پ: چۆن کەڕوی زێ دەردەکەوێت؟

□ دیاریکردنی کەڕووەکان ئاسانە، پزیشك راستەوخۆ لەرێی لێنۆڕینی کلینیکییەوە لە لێنۆڕگەکەی و لەڕێی لێنۆڕینی شلە لێچۆڕاوەکەی زێ وە بەهۆی میکرۆسکۆبەوە دەزانێت.

پ: چۆن چارەسەری کەڕوی زێ بکەین؟

□ چارەسەرەکە جێگەییە بەهۆی شافی زێ وە دەبێت کەدژی کەڕووەکانە، تەواوکردنی ئەم چارەسەرە بەوەدەبێت کەنەخۆشەکە هەندێك حەپی دژی کەڕووش لەڕێگای دەمەوە وەربگرێت. بۆئەوەی چارەسەرەکە سەرکەتوو

بێت و پێویسـتە چارەسەرەکە ماوەیەکی تەواو بەردەوام بێت، لەهەمان کاتدا پێویسـتە مێردەکەشی بخرێتەژێر هەمان چارەسـەرەوە. بۆئەوەی ئاڵوگۆڕی میکرۆبەکە بۆیەکتری نەکرێتەوە، لەبەرئەوەی ئەمجۆرە کەڕووە بەرگرییان بەهێزە.

پ: چۆن دەستەبەری چارەسەر بەکەڕووی زێ بکەین؟

☐ دەتوانین‌و توشـبوون بەکەڕووی زێ کەم بکەینەوەو کاریگەرییەکانیشی داببەزێنین بەرەچاوکردنی ئەم ڕێسا سروشتیانەی خوارەوە.

ــ خۆبــە دوورگرتن لەزیادکردنی ترشــێتی زێ: بەبەکارهێنانی ســابوون ی بەهێزو نەخواردنی ئەوخۆراکانەی پڕن لەشەکر.

ـ خواردنی شیرەمەنییەکان بەتایبەتی شیری رووت خۆی.

ـ بەپێی توانا کەمکردنــەوەی بەکارهێنانی دژە زیندەکان (ئەنتی بایۆتیك _ Antibiotics) کەبەکتریاکانی ناوزێ خراپدەکەن.

ــ پاکنەکردنــەوەی بەردەوامی نــاوزێ دەبێتەهــۆی خراپکردنــی بەکتریا پارێزەرەکانی ناوزێ.

ــ پاکوخاوێنکردنەوەی دەرەکــی زێ، بەیانی و ئێوارە لەگــەڵ بەکارهێنانی دەستکێشی گەرماو خاولی پاك.

ـ لەبەرنەکردنی جلی ناوەوە بەتەڕی.

ـ زۆر سێکس نەکردن.

تریکۆمۆناسی زێ (Trichomonase)

هـۆکاری ئـەم نەخۆشـییە مشـەخۆرێکی میکرۆسـکۆبیە پێـی دەوترێـت (Trichomonas Vaginalis) ئەمەش نەخۆشـییەکی بەربلاٌوە چونکە یەکێك لە پێنج کەس رۆژێك لەرۆژان توشـی دەبێت، بەلاٌم بەنەخۆشـییەکی ترسناك دانانرێت چونکە بەتەنها لەناوزێ دا دەمێنێتەوە.

ئەم نەخۆشـییە بەپەیوەندی سێکسـی دەگوێزرێتەوە هەروەها بەهۆی جلی پیسـی تەڕی ناوەوە. لەپیاودا ئەم مشـەخۆرە لەجۆگەکانی میـزدا دەمێنێتەوە وهیچ نیشانەیەکی دیاریش نییە کەبەلٌگە بێت بۆبوونی.

پ: نیشانەکانی تریکۆمۆناسی زێ کامانەیە؟

□ هەسـتکردن بەئاگـر لەدەرچـەی زاوزێ و سـەرەتای زێ دا کەلەوانەیە تاناوەوەی رانەکان درێژ ببێتەوە.

- شلە لێچۆڕینێکی شلی کەرەیی، کەبۆنێکی ناخۆشی لێ دێت.

- هەستکردن بەئازار لەکاتی پەیوەندی سێکسی دا.

پ: چۆن چارەسەری تریکۆمۆناسی زێ بکەین؟

□ چارەسەر لەرێگای دەمەوە دەبێت، ودەشتوانرێت لەگەلٌیدا چارەسەرێکی جێگەیی بەکاربهێنرێت. دەبێت رەچاوی یەکێك لەچارەسەرەکان بەتەنها یان هەردووکیان زۆر بەووردی و بەپێی رێنماییەکانی پزیشك بکرێت.

لەگـەلٌ ئەم چارەسـەرەدا زۆر جار پزیشـك چارەسـەری دژی کـەڕوی زێ

(Antimycosique) بەکاردەهێنێت. پێویستە مێردیش هەمان ئەو چارەسەرە بەکاربهێنێت، هەروەها پێویستە بەدرێژایی ماوەی چارەسەرکردنەکە، خۆی لەپەیوەندی سێکسی بەدووربگرێت.

کلامیدیۆز Chlamydiose

لەنێو نەخۆشییە سێکسییەکاندا لەهەموویان زیاتر بلاّوە، هۆکەشی دەگەڕێتەوە بۆ بەکتریایەکی بچووك پێی دەوترێت (Chlamydiae trachomatis) و نەخۆشییەکی ترسناکە چونکە زۆرجار توشی ژنە گەنجەکان دەبێت کەتەمەنیان لەنێوان 20 – 30 دایە، وبەیەکەمین بەرپرسی هەوی جۆگەکان دادەنرێت کەبەزۆری دەبێتەهۆی نەزۆکی.

پ: نیشانەکانی کلامیدۆز چییە؟

- لەسەرەتادا هیچ نیشانەیەکی دەرناکەوێت کەبەڵگەی بوونی نەخۆشیەکەبن، لەگەڵ ئەوەی ئەو ژنەی هەڵی گرتووە دەیگوێزێتەوە. لەپاشتردا ئەم نیشانانەی خوارەوەی تیادا دەردەکەوێت.

- شلە لێچۆڕینێکی زێ.

- لەکاتی میزکردندا هەستکردن بەئاگرو سوتاندنەوە.

- لەکاتی پەیوەندی سێکسی دا هەستکردن بەئازار.

ئەم نیشانانە بەتەنها بەس نین، دیاریکردن بەتەواوی دەردەکەوێت ئەگەر لەگەڵ ئەو نیشانانەدا ئازار لە جومگەکانداو هەوکردن لە لینجە چینی ناوپۆشی چاودا رووی دابوو.

پ: چۆن کلامیدیۆزمان بۆ دەردەکەوێت؟

☐ بەهۆی لێنۆڕین و پشکنینی میکرۆسکۆبییەوە بۆئەو نموونانەی لەزێ و ملی مناڵدان و میزەڕۆ وە وەردەگیرێت.

ـ لەڕێی گەڕان بەدوای دژەتەنەکان Anticrops لەخوێندا. ئەم تەنانە لەش دروستیان دەکات بۆئەوەی بەهۆیانەوە خۆی بپارێزێت لەدژی هێرشە میکرۆبییەکان. بوون یان لەخوێندا ئاماژەیە بۆبوونی نەخۆشییەکە.

پ: چۆن چارەسەری کلامیدیۆز بکەین؟

☐ چارەسەر بەهۆی دژە زیندە Antibiotics تایبەت بەبەکتریاوە دەبێت. پێویستە چارەسەر بۆماوەی سێ هەفتە بەردەوام بێت. پێویستە مێرد هەمان چارەسەری بۆ بکرێت، هەروەها پێویستە لەماوەی چارەسەرەکەدا خۆیان لەپەیوەندی سێکسی بەدووربگرن.

نەخۆشیەکانی زاوزێی ژن (سوزەنکی لینج)

Blennoragie – Blennorrhea

سوزەنکی لینج بەهۆی بەکتریایەکەوە پەیدا دەبێت پێی دەوترێت (Gonocoque) کە بەشێوەیەکی تایبەتی توشی ئەو کەسانە دەبێت کە هاوبەشە سێکسیەکەیان زۆر دەگۆڕن هەروەها توشی لاوان و ڕەبەنەکان دێت.

سوزەنکی لینج بەهۆی پەیوەندی سێکسیەوە دەگوێزرێتەوە هەروەها بەهۆی خاولی گەرم و شێداری کەسی توشبووەوە.

پ: نیشانەکانی سوزەنکی لینج کامانەیە؟

□ نیوەی ئەو ژنانەی کە توشـــبوون هیچ نیشــانەیەکی نەخۆشیان لەسەر دەرناکەوێت، لەگەڵ ئەوەشـــدا نەخۆشـــیەکە دەگوێزرێتەوە بۆ هاوبەشەکە، دەربارەی نیوەکەی دیکەی ژنە توشـــبووەکان هەندێك نیشـــانە دەردەکەوێت بەڵام بەشێوەیەك کە نارەحەتیان ناکات.

- لێچۆڕینێکی زێی رەنگ زەردی زیاد لە ئاسایی.

- کزانەوەیەکی هێواش لەکاتی میزکردندا.

- هەندێك جار ئازار لە خوارەوی سکدا.

بەڵام نیشانەکانی سوزەنکی لینج لای پیاو بەهێزە :

- ئازارێکی زۆر لەکاتی میزکردندا.

- میزێکی لێل.

- دەرچونی شلەیەکی کێماوی لە چوکەوە.

پ: چۆن سوزەنکی لینج ببینین؟

□ بە شـــیکاری تاقیگەیـــی و وەرگرتنـــی نموونە لە زێ و ملـــی منداڵدان و میزەڕۆ.

- لە ریگای لێنۆڕینی خوێنەوە.

پ: چۆن چارەسەری لینجە لێچۆڕین بکەین؟

□ ئەگەر لێچۆڕینەکە لەکاتی خۆیدا دۆزرایەوەو بە خێرایی چارەسەرکرا ئەوا هیچ کاریگەرییەکی خراپ بەجێناهێڵێت.

چارەسەرەکە بریتییە لە بەکارهێنانی دۆزێك لە دژە زیندەیەکی تایبەتی (ئەنتی بایوتیك Antibiotic)، هەروەها دەشتوانرێت ماسولکە بە هەمان ئەم دژە زیندەییە بکوترێت. چاکبوونەوە خێرایە، بەڵام چاودێری و ئاگاداری زۆر پێویستە بۆ ماوەیەك.

ئەگەر چاکبوونەوە رووی نەدا: ئەوا گەلێك بەرئەنجامی ترسناك بەهۆی ئەم پشت گوێ خستنەوە روودەدات لەوانە:

- لای پیاو، هەوەکە بەرەو هەردوو کۆئەندامی میز و زاوزێ دەچێت، بەرئەنجام ئەگەری نەزۆکی و بەگران میزکردن بەهۆی تەسکی میزەڕۆوە.

مایکۆپلاسمۆز Mycoplasmoses:

زانیاری دەربارەی ئەم نەخۆشیە تا ئێستا بەتەواوی نیە، لە ڕێگای دوو جۆرە بەکتریاوە بە ئاسانی پەیدا دەبێت کە ئەوەش بەهۆی چاندنی بەکتریای ناو زێ وە (Flora Vaginale) وە دەرکەوتووە کە بریتییە لە:

Mycoplasma heminis و Ureaplasma urealyticum، ئەم بەکتریایانە گەشە دەکەن و دەبنە هۆی پەیداکردنی نەخۆشیەکە بەهۆی کاریگەری هەوکردن یان لە ئەنجامی بەکارهێنانی هەندێك دەرمانەوە.

پ: ئەو نیشانانە کامانەن کە بەڵگەن بۆ بوونی مایکۆ پلاسمۆز؟

□ نیشانەکان دەرناکەون یان لە 4٪ حاڵەتەکاندا بە پەنهانی دەمێنێتەوە.

ـــ لای ژن لەوانەیە لێچۆڕینی زێی کەم لەگـــەڵ کزانەوەیەکی هێواش لەکاتی میزکردندا، روبدات.

ـ لای پیاو، لێچۆڕینێکی کەمی چوکی لە کاتی بەیانی دا روودەدات.

پ: چۆن مایکۆپلاسمۆز چارەسەر دەکرێت؟

□ نەخۆشـــیەکە بەهـــۆی دژە تەنەوە (Antibiotiz) چارەســـەر دەکرێت کـــە ژن و مێـــرد بۆ ماوەی ســـێ هەفتە بـــەکاری بهێنن. ئەگەر چارەســـەری نەخۆشـــیەکە نەکرا لەوانەیە ببێتەهۆی نەزۆکی بەهۆی هەوی جۆگەکانەوە، هەروەهـــا لەوانەیە ببێتەهـــۆی نەزۆکی لەپیـــاودا لەئەنجامی هەوی بوربوخ epididymu پێـــش توشـــبوون بەنەزۆکی ژن دەکەوێتەبـــەر لەبارچوونی دووبارەبووەوە.

فەرەنگی (سفلس Syphlis):

نەحۆشیەکە زۆر لەکۆنەوە ناسراوە، بەکتریایەك دروستی دەکات کەشێوەکەی لوولپێچییە (Tryponima Palidum) ئەم نەخۆشـــیە زۆر بەخێرایی دەتەنێتەوە، لەســـەرەتادا شاراوەو ســـووکە، لەپاشتردا ووردەووردە بەهێواشـــی پەرەدەسێنێت، بەڵام بەجێگیری لەپاش چەندساڵێکی درێژخایەن دەبێتەهۆی مردنی کەسە توشبووەکە.

پ: ئەو نیشانانەی بەڵگەن بۆبوونی فەرەنگی چییە؟

□ پاش نزیکەی سێ هەفتە بەسەر پەیوەندییەکی سێکسی درمی دا، لەزۆربەی جاردا برینی بچووك لەزێ یا لەملـــی منداڵداندا پەیدادەبێت بنکی برینەکە رەقە بەڵام بێ ئازارە، لەگەڵ دەرکەوتنی چەند رژێنێکی لیمفاوی رەق لەبنکی

راندا دەردەکەون لەزۆربەی جاردا کەسە توشبووەکە بوونی برینەکە نابینێت بەتایبەتــی ئەگەر لەملی منالٚداندابوو، هــەروەك لەزۆربەی جاردا روودەدات لەگەڵ ئەوەشدا کەسەکە دەبێتە سەرچاوەیەکی توندی بلاٚوبوونەوەو درمیو نەخۆشیەکە یەکسەر دەگوێزرێتەوە بێ ئەوەی پێی بزانرێت.

لەوانەیــە برینەکە لەناوچەی دیکە واتە لەئەندامەکانی زاوزێ دا دەربکەوێت وەك لەناو دەم یالەپەنجەدا، لای پیاو بەئاسانی دەدۆزرێتەوە چونکە تارادەیەك بەردەوام لەســەری چوکدا دەردەکەوێت. پاش شــەش یان هەشــت هەفتە برینە دەرکەوتووەکە ون دەبێــت، هەروەها رژێنەلیمفاتویــە رەقەکانیش، بەلاٚم میکرۆبەکەی ســفلس هەر دەمێنێتەوەو بەقوڵی دەچێتەناو ئەندامەکانی زاوزێ وە.

پاش دوو یا ســێ مانگ لەتوشــبوون ەکە نەخۆشیەکە دەگاتە پێست و لینجە پەردەکان، ئەوســا پەڵە پێســتێکی رەنــگ پەمەیی لەهەموو ناوچەکانــی لەش پەیدا دەبێت، ولەوانەشــە لەگەڵیدا، پەڵەی خۆڵەمێشــی یا زۆر سوور لەزێ و لەسەر هەردوو لێو تەنانەت لەناودەمیشــدا دەربکەوێت، لەوانەشــە زیپکەی بچــووك بچووك لەبەری دەست و بنی پێ یا لەدەوروبەری دەم پەیدا ببێت.

هەموو ئەم زیپکەو برینانە سەرچاوەی توندی تەنینەوەو درمین، کەلەوانەیە ئەمــە چەند مانگێــك بخایەنێت. لەم حاڵەتــەدا ئەندامەکانی نــاوەوە (وەك جگەرو گورچیلــەکان) توشــی نەخۆشــیەکە بوون بــێ ئەوەی هیچ نیشــانەیەکیان لەســەر دەربکەوێت.

پاش ئەم دیاردە پێستیانە، بۆچەند ساڵێك نیشانەکان ون دەبن، بەرەنجامەکانی لێنۆڕینی خوێن لەم کاتەدا ئاسایی دەنوێنن، لەکاتێکدا نەخۆشیەکە هەموو ئەندامەکانی ناوەوەی جەســتە دادەرزێنێت. ســەرەڕای ئەندامەکانی زاوزێ و ناوەوە نەخۆشــیەکە

دەگاتە دەماخ و دركە پەتك و چاوەكان و لەدوایدا والەنەخۆشـــەكە دەكات یان ئیفلیج دەبێت یا شێت.

ئێستا ئەم حاڵەتە تیژانە لە وڵاتە پێشكەوتووەكاندا نەماون.

پ: چۆن بوون ی سفلسمان بۆ دەردەكەوێت؟

☐ نموونەیەك لەبرینەكە وەردەگرین و بەمیكرۆسكۆب وەردەگیرێت بەدوای میكرۆبی سفلسەكەدا دەگەڕێن كە شێوەیەكی لولپێچی هەیە.

ـ نموونەیەك لەخوێن شیكاردەكرێت بەدوای دژەتەنەكاندا Antibodies دا دەگەڕێن كەئەوە دەگەیەنێت جەستە توشی نەخۆشی فەرەنگی (سفلسی) بووە.

لەوماوە دووردرێژەدا كەنیشـــانەكانی نەخۆشـــییەكە دەرناكەوێت (قۆناغی بێدەنگی یا متبوون) شـــیكارەكانی تاقیگەی خوێن هیچ جۆرە دژەتەنێك Antibody پیشان نادات لەگەڵ ئەوەی میكرۆبەكەش لەلەشدا هەیە.

بەشـێوەیەكی بەرنامەیـی لـەم حاڵەتانـەی خـوارەوەدا، بەدوای سـفلس دا دەگەڕێین.

ـ تاقیكردنەوەی پێش هاوسەری.

ـ لێنۆڕینی سكپڕبوونی یەكەم.

ســفلس بەیەكێك لەنەخۆشــیە هەرە ترســناكەكان دادەنرێت بۆ ژنی سكپڕ چونكە میكرۆبەكە دەتوانێت هەر لەمانگی چوارەمی سكەكەوە، وێڵاش ببڕێت و بگاتە كۆرپەلەكــە، ئەمەش دەبێتەهۆی لەبارچوونی، یــا لەدایكبوونی منداڵێك كەیەزگماكی سفلسی لەگەڵدا دەبێت.

پ: چۆن چارەسەری سفلس بکەین؟

□ چارەسەری ســفلس بەهۆی دەرزی پەنسلین (Penicilline)ەوە دەبێـت کەبۆماوەی 15 ڕۆژ لەماسولکە دەدرێت.

ئەگەرنەخۆشــیەکە لەســەرەتایدا بوو ئەوا چاکبوونــەوە (100٪) ە. ئەگەر چارەسەر لەقۆناغی دوادا کرا (قۆناغی زیپکە پەمەییەکان) کارەکە پێویستی بەکاتێکی درێژتر هەیە بەڵام چارەسەر لەکۆتاییدا بەباشی تەواو دەبێت.

ڤایرۆسی جگەری ب Hepatitie B:

هــەوی جگــەری ب بەهۆی ڤایرۆســێکەوە دەبێت کــە 50٪ ی بەهۆی لیك یا خوێن یا ســپێرم یا دەردراوەکانی زێ وە دەبێـت، لەبەرئەوە بەو نەخۆشیانە دادەنرێت کەلەڕێگای سێکسەوە دەگوێزرێنەوە.

پ: نیشانەکانی هەوی جگەری ڤایرۆسی ب چییە؟

□ بەرزبوونەوەیەکی زۆریی پلەی گەرمی لەگەڵ هەستکردن بەهیلاکییەکی زۆر.

- زەردبوونی دەم و چاو بەشێوەیەك لە شێوەکان (زەردویی).

پ: چۆن چارەسەری هەوی جگەری ڤایرۆسی بکەین؟

□ هیچ چارەسەرێکی تایبەتی نییە، پشوودان بۆ چاکبوونەوە پێویستە.

دەتوانرێــت خۆپارێزی دژی نەخۆشــیەکە بەهۆی کوتانێکــی تایبەتی یەوە بکرێــت، ئــەم کوتانە پێویســتە بۆئەو کەســانەی کەبەر ئەم ڤایرۆســە دەکەون وەك

ئەوانەی لەنەخۆشــخانەکاندا کاردەکەن یا ئەوانەی مادده بێهۆشکەرەکان بەکاردەهێنن یا ئەوانەی نێربازی یا – مێبازی دەکەن.

هرپس Herpes genitol:

ئێستا ئەم نەخۆشییە زۆر بەربلاوە لەڤایرۆسێکەوە پەیدا دەبێت پێی دەوترێت هرپســی مرۆیی Herpes Simplex و بەهۆی پەیوەندی سێکسیەوە دەگوێزرێتەوە، گواستنەوەی ناراستەوخۆ واتە لەرێگای گەرماو بۆنموونە، زۆردەگمەنە.

نەخۆشــی هرپــس چاکبوونــەوەی نییە، لەدەمــدا بێت یــا لەئەندامەکانی زاوزێ دا ڤایرۆســەکە لەرێگای گواستنەوەوە دەچێتە لەشــەوە و لێی دەرناچێت. پاش بەسەربردنی ماوەی هەوکردن ڤایرۆسەکە دەچێتە ئەو رژێنەلیمفیانەی لێوەی نزیکن و تیایانــدا دەمێننەوە. لەئەنجامی هیلاکییەکی جەســتەیی یا پەســتانی دەروونی یا لەگەڵ نزیکبوونەوەی کەوتنەســەرخوێن، ڤایرۆســەکە لەشوێنەکەی خۆی دەردەچێت و سەرلەنوێ نوێ دەبێتەوە. ماوەماوە نەخۆشیەکە دەردەکەوێتەوە لەپاشدا ون دەبێت بۆئەوەی جارێکی دی هەڵبداتەوە ئابەوشــێوەیە بەدرێژایی ژیان بەردەوام دەبێت ئەم نەخۆشیە لەیەکێکەوە بۆیەکێکی دی تەنها لەماوەی هەوکردندا دەگوێزرێتەوە لەبەرئەوە پێویستە لەم ماوەیەدا کەسەکە خۆی لەپەیوەندی سێکسی بەدووربگرێت، بەکارهێنانی کۆندۆم (یا کەبوت) ی نێر زۆرگرنگە بۆئەوەی نەخۆشیەکە نەگوێزرێتەوە.

پ: ئەونیشانانەکامانەن کەبەڵگەن بۆ بوونی هرپس؟

- لەســەرەتادا نەخــۆش هەســت بــەوەدەکات لەجێگایەکــی دیاریکراوی پێســتیدا یا لەلینجە چینەکانــدا دەرزی ئاژن دەکرێت، ئەوەندەی پێ ناچێت لەو جێگایەدا ناوچەیەکی سوورهەڵگەڕاو پەیدا دەبێت و چیکڵدانەی بچووك

بچووك تیایدا كۆدەبنەوە و پڕ دەبن لەئاو، لەگەڵ كرانەوەی ئەم چیكڵدانانەدا وردە وردە دەگۆڕێــن بۆ برینی وردی بەئازار، بەڵام لەپاش هەفتەیەك خۆیان چاك دەبنەوە بێ ئەوەی جێگایە جێ بهێڵن.

لەحاڵەتە توندەكاندا لەوانەیە دومەڵ لەگەڵ بەرزبوونەوەیەكی كەم لەپلەی گەرمی لەشدا دروست ببن.

پ: چۆن هرپس چارەسەردەكرێت؟

□ بەخواردنــی حەبی بەرگــری دژی بڵاوبوونەوەی ڤایرۆســی پێنج جار لەرۆژێكدا بۆماوەی 5 تا10 رۆژ.

ــ بەبەكارهێنانی مەڵحەمێكی دەرەكی كەدەكەوێتەســەر شــوێنی برینەكە بۆكەمكردنەوەی ئازار مەبەست لەچارەسەرەكە كەمكردنەوەی ماوەی نۆبەكەیە چونكە تائێستا چارەسەرێك نەدۆزراوەتەوە بەتەواوەتی ڤایرۆس لەناوبەرێت.

پ: بۆچی هرپس بۆژنی سكپڕ مەترسیدارە؟

□ ترســی ئەوەهەیە كەڤایرۆســەكە لەكاتی لەدایكبوونی منداڵەكەدا بۆی بگوێزرێتــەوە، لەوحاڵەتــەدا لەوانەیە منداڵەكە توشــی هەوكردنی پەردەی مێشــك یان هەوی دەماغ بێت كەئەوەش دەبێتەمردنــی منداڵێك لەهەردوو منداڵ. ئەگەر ژن توشی نۆبەیەكی هرپس بوو دوو مانگ پێش لەدایكبوونەكە پێویســتە بە خێرایی پزیشــكەكەی ئاگاداربكاتەوە، لەوحاڵەتــەدا منداڵەكە بەنەشتەرگەری قەیسەری لەدایك دەبێت.

وەرەمی پۆپنەی کەڵەشێر Condylomes

ئەم نەخۆشـــیە لەئەنجامی ڤایرۆســـێکەوە پەیدا دەبێت کەسەر بەگۆدارەکانە (Papillomavirus) لەناوئـــەم هـــۆزەدا ڤایرۆس هەن دەبنەهۆی شـــێرپەنجەی ملی مناڵدان، لەبەرئەوە پێویستە کەمتەرخەمی نەکرێت لەچارەسەری نەخۆشیەکە لەگەڵ ئەوەی لەوەرەمە پیسەکانیش نین.

وەرەمی پۆپنەی کەڵەشێر، تەنها بەکرداری سێکسی دەگوێزرێتەوە.

پ: نیشانەکانی وەرەمی پۆپنەی کەڵەشێر چۆنە؟

□ لەزۆربەی حاڵەتەکاندا نیشانەیەکی وانییە کەبەڵگەبێت بۆبوونی، ولەم حاڵەتـــەدا وەرەمەکە میکرۆســـکۆبین و ناتوانرێت بەتـــەواوی پێی بزانرێت تەنهـــا لەرێگای لێنۆڕینـــی وەرگرتنی توێژاڵێك یا رنینـــەوە (Frottis) ەوە دەبێت، هەروەها ئێســـتا لەرێگای گیراوەی ترشی سرکیکەوە (Acitic acid) دەتوانرێت بزانرێت. هەروەها بەهۆی لێنۆڕینی ملی زێ وە لەرێگای ناوبینی زێ وە دەدۆزرێتەوە.

ئەگـــەر وەرەم و برینەکان گەورەبوون دەتوانرێـــت بەچاوی رووت ببینرێت کەلەشێوەی خرکانەی بچووك بچووك کەرەنگیان وەك گوڵ یا خۆڵەمێشە ولەتەنیشتەکانی نـــاوەوەی هەردوو لچە گەورەو لچە بچووك پەیـــدا دەبن، هەروەها لەدەرچەی زێ و لە ملەکەیدا، لەوانەشە لەسەر کۆمیش دەربکەون.

پ: چۆن چارەسەری وەرەمی پۆپنەی کەڵەشێر بکەین؟

□ پێویستە لەپێشدا هەموو زیادەکانی وەرەمەکە ببڕین و لابرێن، دەتوانرێت

ڕێگەی جیاواز بۆئەو لابردنانە بەکاربێن: چارەســەری کیمیایی، چارەســەری کارەبایی، تیشکی لێزەر، بەفری کاربۆنی، نایترۆجینی شل.

لەپاش چارەســەر نەخۆش بۆماوەی چەند مانگێك لەژێرچاودێری پزیشکیدا دەمێنێتــەوە نەوەکــو وەرەمــەکان هەڵبدەنەوە، لەهەمــان کاتدا پێویســتە مێردیش بخرێتەژێر هەمان چارەسەرەوە بۆئەوەی لەتەنینەوە بەدووربن.

ئەیدز Aids

نەخۆشی ئەیدزلەم سەدەیەدا وەکو نەخۆشی سفلس وایە لەسەدەی نۆزدەهەم دا لەبارەی مەترسی و گرانی چارەسەرەوە، ئەوە دەردە یا کارەساتی سەردەمە نوێیەکانە، لەمەش خراپتر ئەوەیە کەبەهەردوو شلەکەی ژیان خوێن و تۆواو دەگوێزرێتەوە.

لەو دە ســاڵەی کەلەدوای سەرهەڵدانی لەئەمریکا ساڵی 1981 داهات، تۆژەرو زاناکان پێشکەوتنێکی زۆریان لەبارەی ناسینی ئەم نەخۆشیەوە بەدەست هێنا، ولەگەڵ ئــەوەی تا ئێســتا چارەســەرێکی تــەواوی بۆنەدۆزراوەتەوە یا کوتانێــك کەقەدەغەی توشــبوون بکات پێی، لەگەڵ ئەوەش پزیشك توانیویەتی درێژە بەتەمەنی نەخۆشەکە بدات.

بەپلــەی یەکەم ئەیدز توشــی نێربازان و خوگران بەمادده هۆشــبەرەکانەوە دەبێت. بەڵام ئەمە ئەوە ناگەیەنێت کەکەسانی دی توشی نابن، ولەبەر بەریەککەوتنی گەلان ئەیدز بۆتە نەخۆشیەکی جیهانی.

پ: وشەی ئەیدز چی دەگەیەنێت؟

□ وشەی ئەیدز Aids کورتکراوەی Aquierd immunity deficiency

(syndrome)) واتــه نەخۆشــی کەمی بەرگــری وەرگیراو، کاتێك کەســێك توشــی ئەم نەخۆشــیە دەبێت هەندێك نیشــانەو تێکچوونــی (Trouble – Syndrome) ی تێدادەردەکەوێــت کەلەئەنجامــی کەمــی بەرگرییــەوە پەیدادەبێت، ئەم لاوازیەش نەخۆشــەکە لەئەنجامی وەرگرتنی ڤایرۆسێکەوە توشی بووە.

ڤایرۆســی ئەیدز بەشێك لەخرۆکەسپیەکانی جەستە لەناودەبات، لەبەرئەوە لەشــی توشبوو دەبێتە نێچیرێکی ئاسان بۆ ژمارەیەکی زۆر لەهەوەکان کەدەیگەیەنێتە مردن.

پ: هۆی نەخۆشی ئەیدز چییە؟

□ ئەیدز بەهۆی ڤایرۆســێکەوە پەیدا دەبێــت کەپێی دەڵێن (HIV) واتە ڤایرۆســی کەمــی بەرگری مرۆیی، کەتوشــی خرۆکــە لیمفاوییەکان (TY) دەبێت کەجۆرێکە لەو خرۆکە ســپیانەی جەســتە لەهێرشــە میکرۆبیەکان دەپارێزێت.

ڤایرۆسی (HIV) بەوە دەناسرێت کەتوانای ئەوەی هەیە گەردەبۆماوەییەکانی بنوســێنێت بەگــەردی بۆماوەیی خانە توشــبووەکەوە لەبەرئەوە خانــە نوێیەکە کە لەئەنجامی دابەشــبوونی خانە نەخۆشــەکەی پێشــوەوە پەیدا دەبێت هەڵگری گەردە بۆماوەییەکانی ڤایرۆســی ئەیدزە، لەبەرئەوە ڤایرۆسەکە بەتواناییەوە لەناو خانەکانی جەســتەدا دەمێنێتەوە. ڤایرۆســەکە لەناو خرۆکــە لیمفاوییەکاندا بۆچەند ســاڵێك دەمێنێتەوە بێ ئەوەی هیچ نیشــانەیەك کەبەڵگەبن بۆنەخۆشیەکە تیایدا دەربکەون. لەم حاڵەتەدا بەنەخۆشەکە دەڵێن هەڵگری ڤایرۆسەکەو لەهەمان کاتیشدا دەگوێزرێتەوە بۆ کەسانی دی.

پاش چەند ساڵێك ڤایرۆسەكە دەست بەزۆربوون دەكات و وردە وردە بەشی زۆری خرۆكە لیمفاوییەكان داگیردەكات تادەگاتە ئەو رادەیەی كەلەش توانای بەرگری خۆی لەدەست دەدات، ئالێرەوە قۆناغی نەخۆشی ئەیدز دەردەكەوێت.

پ: چۆن ڤایرۆسی ئەیدز دەگوێزرێتەوە؟

☐ بەشێوەیەكی سەرەكی لەرێگای خوێن و تۆواو دەردراوەكانی زێ وە كەخرۆكە لیمفاوییەكانیان تێدایە، دەگوێزرێنەوە خرۆكەی لیمفاوی ئەو خرۆكە سپیانەن كەڤایرۆسی ئەیدز هەڵدەگرن.

گواستنەوە لەڕێگای خوێنەوە:

ئەمەش بەمشێوانە روودەدات:

ـ بەهۆی ئاڵوگۆڕی دەرزی پیس بووەوە لەنێوان خوگرانی ماددە هۆشبەرەكاندا.

خوگرتن بەماددە هۆشبەرەكانەوە بەسەرچاوەی سەرەكی گواستنەوەی نەخۆشیەكە دادەنرێت بەتایبەتی لەنێو ژناندا.

ـ لەكاتی گواستنەوەی خوێندا بەبێ رەچاوكردنی رێنماییە پێویستیەكان، ئێستا ئەم رێگەیە نەماوە چونكە دەسەلاتدارانی تەندروستی لەساڵی 1985 ەوە پێش هەموو خوێن پێدانێك دەبێت ئەوكەسە بخرێتە ژێر پشكنینێكی پزیشكییەوە، سەرەڕای ئەمەش خوێنە بەخشراوەكە دەخرێتە گەرمییەكی واوە كەئەگەر ڤایرۆسی ئەیدزی تێدابێت دەیكوژێت پێش ئەوەی بكرێتە لەشی كەسە وەرگرەكەوە.

گواستنەوە بەرێگە سێکسیەکان:

گواستنەوە بەهۆی شلەی تۆواوەوە یان دەردراوەکانی زێ وە دەبێت کاتێك بەرخوێن دەکەون. ڤایرۆسەکە لەرێگای سوری خوێنەوە دەچێتە لەشەوەو لەناو خرۆکەسپییەکانی خوێن دا مۆڵ دەخوات ڤایرۆسەکە لەرێگای هەموو پەیوەندییەکی سێکسییەوە دەگوێزرێتەوە کاتێك تۆواو یان دەردراوەکانی زێ بەر لینجە پەردەی زێ یان چەرمی چوك دەکەون، تەنها روشاوییەکی بچووك بەسە ئەگەر زۆر ووردیش بێت لەم پەردانەدا بۆئەوەی ڤایرۆسەکە بچێتە ناو خوێنەوە، لەبەرئەوە سێکس کردن لەرێگای کۆمەوە گواستنەوەی ڤایرۆسەکە ئاسان دەکات چونکە ئەرکی زیاتری دەوێت و دەبێتەهۆی دروستبوونی روشاندن یان برینداری ساکار. هەرلەبەرئەوەیە کەئەیدز زۆرتر لەنێو نێربازاندا بلاوە.

گواستنەوەی نەخۆشیەکە لەپیاوەوە بۆژن ئاسانترە وەك لەوەی بەپێچەوانەوەبێت لەبەرئەوەی پەردەی زێ لاوازترە لەپەردەی چەرمی چووك.

گواستنەوەی ئەیدز بۆ کۆرپەلە:

بریتییە لەگواستنەوەی نەخۆشیەکە لەدایکی توشبووەوە بۆکۆرپەلەکەی توشبوون ەکە لەهەفتەی سیانزەهەمی سکەکەوە دەبێت لەبەرئەوە ڤایرۆسەکە بەهۆی وێلاشەوە Placenta لەدایکەوە دەگوێزرێتەوە بۆکۆرپەلە.

پ: ئایا ئەیدز لەرێگای یاریکردنی سێکسی بەهۆی دەمەوە دەگوێزرێتەوە؟

- ☐ هەمیشە ڤایرۆسی ئەیدز لەخوێنەوە بۆخوێن دەگوێزرێتەوە یا لەتۆواوی پیاوەوە بۆخوێنی ژن، یالەدەردراوەکانی زێی ژنەوە بۆخوێنی پیاو.

ــ لەوانەیە ڤایرۆسەکە لەژنی توشبووەوە بۆ پیاو بگوێزرێتەوەبەهۆی وروژاندنی چوکەوە بەدەم.

ـ لەوانەشە ڤایرۆسەکە لەپیاوی توشبووەوە بگوێزرێتەوە بۆژن ئەگەر لەناودەمی ژنەکەدا تۆواوەکەی رشت.

پ: ئایا راستەوخۆ ژن دەتوانێت بزانێت کەڤایرۆسەکە چووە لەشیەوە؟

□ بەداخەوە 80٪ ی حاڵەتەکانی توشبوون روودەدات بێ ئەوەی کەسە توشبووەکە هەست بەهیچ شتێکی نائاسایی بکات.

تەنها 20٪ ی حاڵەتەکان لەشی توشی نارەحەتی دەبێت، ئەوەش بەچەند شێوەیەکی نائاسایی دەردەکەوێت وەك: گەرمی کەلەگەڵیدا نارەحەتی لەلەشدا روودەدات و ئازار لەسەردا پەیدا دەبێت یا هەڵئاوسان لەهەندێك لە لیمفە رژێنەکانی مل و بن هەنگڵدا، لەوانەشە زیپکەی سوری بچووك پەیدا ببێت. ئەم نیشانانە بۆ چەند رۆژێك دەردەکەون، و ئاماژە نابن بۆ مەترسی نەخۆشیەکە لەپاشەرۆژدا.

پ: مەبەست چییە لەکەسێکی هەڵگری ڤایرۆسەکە؟

□ کاتێك جەستە توشی هەرجۆرە ڤایرۆسێك ببێت دەست دەکات بەبەرهەمهێنانی تەنی ورد ورد پێیان دەڵێن دژەتەن (Antidodies) فەرمانیان بریتییە لەلەناوبردنی ئەم ڤایرۆسانە، دیاریکردنی پۆزەتیف لەحاڵەتی ئەیدزدا واتە کەسەکە ڤایرۆسی (HIV) هەیەو جەستە دژەتەنەکانی ئەم ڤایرۆسەی بەرهەم هێناوە. ئەگەر کەسێك "هەڵگری ڤایرۆسەکە" بوو مانای وانیە نەخۆشی ئەیدزی هەیە، بەڵکو تەنها تائێستا خانە خوێیەکە بۆ ڤایرۆسەکە دەناسرێت بەوەی "هەڵگرێکی ساغە" واتە

توش نەبووە لەوانەیە لەکاتێکی دواتردا ببێتە نەخۆشی چونکە دژەتەنەکان توانـــای لەناوبردنی ڤایرۆســـەکەیان نییە. لەهەموو حاڵەتێکدا ئەوکەســـە (هەڵگر یانەخۆش) دەتوانێت نەخۆشـــیەکە بۆکەسـانی دی بگوێزێتەوە.

پ: ژن چۆن دەزانێت کەهەڵگری ڤایرۆســی ئەیدزە؟

◻ لەرێگــای لێنۆڕینێکی تاقیگەیی تایبەت بەئەیدز، لێنۆڕینەکە بۆبوونی دژەتەنەکانی ڤایرۆســی (HIV) لەخوێندا دەگەڕێت.

ئەگــەر بەرئەنجامــی تاقیکردنەوەکــە پۆزەتیف بــوو (واتە ڤایرۆســەکە هەیــە) ئەوســا تاقیکردنەوەیەکی دیکــەی بۆدەکرێت کەزۆر وردترە بــۆ دڵنیابوون لەبەرئەنجامەکانی پێشوو. ئەگەر بەرئەنجامەکە نێگەتیف بوو ئەوا بەتەواوی مانای وایە کەکەســەکە توش نەبووە چونکە دروســتبوونی دژەتەنەکان پاش دوو یان ســێ مانگ لەوەرگرتنی ڤایرۆســەکەوە دەردەکەون. لەبەرئــەوە وابەباش دەزانرێت پاش ســێ مانگ بەســەر تاقیکردنەوەی یەکەمدا تاقیکردنەوەیەکی دیکــەی بۆبکرێت بۆ دڵنیابوون لەنەبوونی ڤایرۆســەکە ئێستا لێنۆڕین و تاقیکردنەوەی ئەیدز لەنێو ئەو لێنۆڕینە پێویســتانەیە کەژن پێش هاوسەری و لەسەرەتای سکپڕبووندا دەبێت بیان کات.

پ: ئایا پێویستە ژنەکە لەماوەی هەڵگرتنی ڤایرۆسەکەدا بکەوێتە ژێرچاودێری پزیشــکییەوە؟

◻ پێویســتە بکەوێتە ژێر چاودێری پزیشــکییەوە تەنانەت ئەگەر هەستی بەهیچ نیشــانەیەکیش نەکرد لەم بارەدا پێویســتە ژنەکــە بە پیر لێنۆڕینی ئاســایی تەواوەوە هەرشــەش مانگ جارێك بڕوات لەگەڵ لێنۆڕینی خوێن بۆ چاودێری ژمارەی خڕۆکە لیمفاوییەکان.

لەهەندێك حاڵەتدا دەتوانرێت دەست بكرێت بەچارەسەر پێش دەركەوتنی نەخۆشیەكەش.

پ: ئەوكارانەچین كەدەبێت لەماوەی هەڵگرتنی ڤایرۆسەكەدا بكرێن؟

☐ هیچ سڵەمینەوەیەك نییە دەربارەی رەفتاری ئاسایی رۆژانە، چونكە ڤایرۆسەكە بەلێك خشاندنی ئاسایی ناگوێزرێتەوە هەروەها بەماچ كردنیش، بەڵام دەربارەی كاری سێكسی ئەوا مەسەلەكە بەتەواوەتی جیاوازە، ژن پێویستە مێردەكەی ئاگادار بكاتەوەو لەسەر مێردەكەش پێویستە لەكاتی سێكس كردندا كۆندۆم بەكاربهێنێت.

پ: نیشانە سەرەتاییەكانی نەخۆشی ئەیدز چییە؟

☐ لەوانەیە ژن ڤایرۆسی ئەیدز بۆچەند مانگێك هەڵبگرێت بێ ئەوەی هیچ نیشانەیەكی نەخۆشی تیادا دەربكەوێت. لەماوەیەكی دواتردا ڤایرۆسەكە زۆر دەبێت و بەرگرییەكانی لەش بەرامبەری لاواز دەبن ئەوكاتە تێكچوونی جیاواز روودەدەن وەك:

- هەستكردن بەهیلاكییەكی زۆر.
- رەوانی كەماوەیەكی زۆر دەخایەنێت.
- گۆڕانێكی زۆر لەجەستەدا.
- بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش.

- دەرکەوتنی جۆری جیاواز لەهەوە بچووکەکان.

زۆربوونی ئەم تێکچوونانە وا پێویست دەکەن کەدیدەنی پزیشك بکرێت.

پ: چۆن نەخۆشی ئەیدز دەردەکەوێت؟

□ وردە وردە لەش هەموو بەرگریەکانی لەژێر کاریگەری ڤایرۆسی (HIV) وون دەکات کەئەوکاتە زۆربووەو هەموو خرۆکە لیمفاویەکانی جۆری (T) لەناوبردووە.

لەم حاڵەتەدا لەش ناتوانێت بەرگری دژی هێرشە میکرۆبیەکان بکات لەبەرئەوە کەسەکە توشی گەلێك نەخۆشی دیکە دەبێت کەبەو نەخۆشیانەش دەوترێت: "نەخۆشییە هەلپەرستەکان". (واتە ئەم نەخۆشیانە لاوازی لەش لەئەنجامی نەخۆشی ئەیدزەوە بەکاردێنن و ئەو هەلە دەقۆزنەوەو لەش داگیردەگەن).

لەبەرئەوە لەش ناتوانێت بەرگری ئەو زۆربوونە گێرەشێویەی خانەکان بکات لەبەرئەوە توشی گەلێك جۆری جیاوازی شێرپەنجە دەبێت. لەکۆتاییدا هەموو ئەندامەکان توش دەبن، پێست و پەردەکان، سییەکان، کۆئەندامی هەرس، دەماخ، خوێن، کۆی ئەم نەخۆشیانە لەش بەرەو مردن دەبەن. کەواتە نەخۆشی ئەیدز کاتێك پەیدا دەبێت کە ڤایرۆسی (HIV) بەسەر بەرگری لەشدا زۆر بەتەواوی زاڵ دەبێت کەسی توشبووی ئەیدز توانای بەرگری میکرۆبەکانی نامێنێت و لەشی دەبێتە نێچیرێکی ئاسان بۆ جۆرەجیاوازەکانی نەخۆشی. کەدیارترینیان ئەمانەن:

نەخۆشییە هەل پەرستەکان:

سەرچاوەکانیان میکرۆبی بێ مەترسییە لەحاڵەتە ئاساییەکاندا، بەڵام لەگەڵ

بوونی نەخۆشی ئەیدزدا دەبنە مەترسیدار لەو نەخۆشیانە: کەرووی دەم (Mycoses buccales) هرپس (Herpes) سـیل(Pneumocytose) ئەم نەخۆشیەی دواییان کۆکەیەکـی وشـکی لەگەڵدا دەبێت و پلـەی گەرمی بەکەمی بـەرز دەبێتەوە بەزۆری لەنیشانە سەرەتاییەکانی بەڵگەی بوونی نەخۆشی ئەیدزە.

نەخۆشیە دەمارییەکان:

لەئەنجامی ئازاری سـەر بەهۆی هەوی پەردەکانی دەماخەوە یا هەوی دەماخ خۆی پەیدا دەبن هەروەها بەهۆی تێکچوونی هاوسەنگی جەستەوە پەیدا دەبێت.

- **سارکۆما کاپوسی** (Sarcome de Kaposi):

جۆرێکە لەشـێرپەنجەی پێسـت و لینجەپەردەکان توشی زیاتر لە سێ یەکی نەخۆشەکانی ئەیدز دەبێت لەشێوەی پەردەی هەڵئاوساوی ڕەنگ قاوەیی یان شین باودا دەردەکەوێت کەلەوانەیە لەناو هەموو لەشدا بلاّو ببنەوە.

- **شێرپەنجەی هەمەجۆر:**

خانە شـێرپەنجەییەکان بێ سـنور زیاددەکەن، زۆرترینی ئەم شێرپەنجانە کەبلاّون شێرپەنجەکانی ئەو خڕۆکەسپیانەیە کەلەلیمفە ڕژێنەکاندا هەن.

پ: چۆن چارەسەری ئەیدز بکەین؟

□ لەئێسـتادا چارەسـەرێك نیە بەسەر ڤایرۆسـی ئەیدزدا کەلەخانەکاندا هەن، زاڵبێت ئەو هەوڵانەی دەدرێت لەمانەی خوارەوەدا کۆدەبنەوە:

- **چارەسەری نەخۆشیە هەل پەرستەکان:**

گەلێك نەخۆشـی هەن توشـی جەسـتەدەبن ولاوازی بەرگری بەهۆی بوونی

نەخۆشــی ئەیدزەوە بەکاردەهێنن، چارەسەری ئەم نەخۆشیانە یەك لەدوای یەك دەبن بەپێــی دەرکەوتنی هەر یەکێکیان ئەو کاتە دەرمانی تایبەت بەپێی حاڵەتە تایبەتەکە دەدرێت بەنەخــۆش و لەبەرئەوەی لەش بەرگری خۆی ون دەکات ئەوا ماوە ماوە بۆی دێتەوە.

- چارەسەر دژی ڤایرۆسەکە:

ئامانجی کەمکردنەوەی زۆربوونی ڤایرۆســەکەیە باشــترین دەرمانی کاریگەر ئێســتا دەرمانی (AZT) یە و نایەڵێت نەخۆشــیەکە پەرەبســەنێت دەرمانی دیکەش لەژێر تاقیکردنەوەدان، کەکاریگەری لاوەکییان هەیە.

- چارەســەر بەبەهێزکردنی کۆئەندامی بەرگری ئەمەبەهۆی زیادکردنی خانــە بەرگریەکانە بەمانایەکــی دی بەهێزکردنی کۆئەندامی بەرگری لەلەشــە توشبووەکەدا.

چارەســەری بەرگری هیوایەکــە، بەڵام تائێســتا لەقۆناغــی ئەزمونیدایە و ناتوانرێت لەســەر ئاســتێکی بەرفــراوان بەکاربێــت. هەروەها توێژینــەوە لەزۆرێك لەوڵاتەکانی گێتیدا هەن بۆ بەدەســتهێنانی کوتراوێکی ئەیدز، بەڵام ئەم توێژینەوانە بــەرەو رووی نارەحەتیەکی زۆر هاتوون لەهەموویان دیارتر ناچەســپاوی ڤایرۆســی ئەیدزەکەیە.

پ: رێگەکانی خۆپاراستن دژی ئەیدز کامانەیە؟

□ لەبەرئەوەی کەچارەســەر کاریگەرنیەو ئەو کوتراوەی دژی ئەیدزیشــە نییە، بۆیە تاکە رێگای دوورکەوتنەوە لەگرتنی نەخۆشیەکە، پارێزگارییە.

پارێزگاری لەسەر ئاستی کەسی پێویستە:

ـ لەحاڵەتی هەمەجۆری لەکاری سـێکس دا یا لەحاڵەتی پەیوەندیکردنی تیژ ڕەودا، پێویستە کۆندۆم بەکاربهێنرێت.

ـ چاودێری هاوبەشـەکە بەباشـی بکرێت ئەگەر هەڵگری ڤایرۆسـەکە بوو و دوورکەوتنەوە لەسێکس کردن بەبێ خۆپارێزگاری.

ــ لێنۆرینی خولی ڕێـك وپێك بۆ دۆزینـەوەی بوونی ڤایرۆسـەکە، ئەگەر کەسـەکە لەناو خەڵکانێکدا دەژی کەلەوانەن توشی ئەیدز بن وەك: لادەرە سێکسیەکان، یان ئەوانەی بەهەردوولا سێکس دەکەن، یا ئەوانەی ئالودەی هۆشبەرەکانن.

- چارەسەر لەسەر ئاستی کۆمەڵی کە پێویستە:

ــ سـەپاندنی لێنۆرینێکی ئیجباری بۆ دۆزینەوەی ئەیـدز بۆئەوانەی خوێن دەبەخشن یا ئەندام دەبەخشن.

ـ پێویستە فرۆشتنی سرنج (Seringues) لەدەرمانخانەکان کراوە بێت واتە پێویسـتی بەرەچەتەی پزیشك نەبێت بۆئەوەی ئەوانەی ئالودەی ماددە هۆشبەرەکانن لەناوخۆیاندا دەرزی یەکتری بەکارنەهێنن.

ـ نەخۆشخانەکان تەنها بۆیەکجار مامەڵە بەئامرازە پزیشکیەکانەوە بکەن.

مەسەلەی گواستنەوەی ڤایرۆسەکە لەدایکەوە بۆ کۆرپەلەش ئەوە مەسەلەیەکی ئەخلاقی گەورەیە، چونکە هیچ کەسـێك ناتوانێت ژنێك کەهەڵگری ڤایرۆسـەکە بێت ئیجباری بکات کەسکی نەبێـت یا دەبێت منداڵەکەی سکی لەبار بەرێت. ئێستا کۆمەڵەی زۆر هەن کاریان بڵاوکردنەوەی هۆشیارییە دەربارەی نەخۆشی ئەیدز یارمەتیەکی زۆر پێشکەش بەو کەسانە دەکەن کەتوشی ئەیدز بوون.

بەشی سیانزەهەم

چاودێری پزیشکی

چاودێری نۆژداری

نۆژداری چاودێرییەکی باش بە ژن دەبەخشــێت لەسەر ئاستی خۆپاراستن یا دیاریکردنی نەخۆشی.

ئێســتا پزیشــکی کۆمەڵێك تەکنیکی پێشــکەوتووی هەیە دەتوانێت بە وردی نەخۆشــیەکە دیاری بکات و، لە زۆربەی حاڵەتەکانیشــدا ئەوانــە تەکنیکی بێ ئازارن، ئەم کارە لە ئەو پەڕی بایەخدایە چونکە دیاریکردنی نەخۆشــی بە زوویی ڕێگا دەدات بەوەی کە نەخۆشــیەکە پەرەنەســێنێت، هەروەها ژنەکە لە نەشتەرگەری دەرهێنان و لابردن دوور دەخاتەوە.

خۆپاراستن:

خۆپاراستن دژی نەخۆشیەکانی ژن کارێکی بنەڕەتیە لەبەر ئەوەی ڕێگا خۆش دەکات، بۆ دۆزینەوەی نەخۆشیەکە لەکاتی گونجاودا لەبەر ئەوە چارەسەرەکەی کاتێك دەکرێت کە هێشــتا پەرەی نەســەندووە، و مرۆڤەکەش دووردەخاتەوە لە تووشبوونی ژمارەیەکی زۆر لە شێرپەنجەکان.

پشکنینی نۆژداری ژن:

پشــکنینی نۆژداری خولی لەبارەی خۆپاراســتنەوە کارێکی بنەڕەتیە پێویستە پشــتگوێ نەخرێت و فەرامــۆش نەکرێت. ژنانێکی زۆر هەن هەرگیز خۆیان پیشــانی پزیشــك نادەن تەنها لەوچانی سکپڕی دا نەبێت ئەوەش بە بیانوی ئەوەی "ئارەزوویان بۆ ئەو شــتە نیە" کەچی شــێرپەنجەکانی زاوزێ، و لەگەڵیشیدا شێرپەنجەی مەمك. نیوەی ئەو وەرەمە پیسانە پێکدەهێنن کە تووشی ژن دەبێت لەبەر ئەوە نابێت گاڵتە بە پشــکنینی نۆژداری خولی و هەندێك لێنۆڕینی دیکە بکرێت کە دەستەبەری ژن دەکەن وەك لێنۆڕینــی تاقیگەیــی توێژاڵوەرگرتن (Frottis) یا وێنەگرتنی تیشــکی مەمك (Mammographie)

دەتوانرێت بووترێت ئێســتا ژمارەی پزیشــکە ژنەکان لەبواری نەخۆشیەکانی ژندا یەکســانە بەژمارەی پزیشکە پیاوەکان لەو پســپۆڕییەدا لەبەرئەوە ژن دەتوانێت ســەردانی پزیشکێکی ژن بکات ئەگەر هەست بە ناڕەحەتی دەکات لەوەی خۆی پیشانی پزیشــکێکی پیاو بدات. لە پزیشکی نەخۆشــیەکانی ژندا، هەروەك لە پزیشکی گشتیدا، واباشــترە پەیوەندی نەخۆشــەکە بە پزیشــکە تایبەتەکەیەوە بمێنێت وەك لەوەی لە پزیشکێکەوە بچێت بۆ پزیشکێکی دی بە بێ هۆ لەبەرئەم هۆیانەی خوارەوە:

- لەئەنجامی زانیاری و دیالۆگدا باوەڕبەیەك پەیدا دەبێت لەبەر ئەوە ژنەکە وردە وردە واز لە شەرمەکەی دەهێنێت و هەموو ئەو پرسیارانەی بە گرنگیان دەزانێت لە پزیشکەکەی دەکات.

ــ لەگــەڵ بەردەوامی پەیوەندییەکە لای پزیشــکەکە فایلێکی تەواو لەســەر نەخۆشەکە کۆدەبێتەوە، لەبەر ئەوە دەتوانێت لە حاڵەتە کتوپڕیەکاندا بڕیاری خێرای خۆی بدات.

ـ لەئەنجامی چاودێری وردی حاڵەتەكانی نەخۆشـــەكە پزیشـــكەكە دەتوانێت بەخێرایی پێویست هەر نەخۆشیەك لە ژنەكەدا هەبێت بیدۆزێتەوە.

ـ زۆر گرنگە ژنەكە لەگەڵ پزیشـــكەكەیدا هەســـت بە مورتاحی بكات، ئەگەر نەیتوانی دیالۆگێكی خۆشـــیبەخش لە ســـەردانی یەكەمەوە، دروست بكات، دەتوانێت پزیشكەكە بگۆڕێت لەبەرئەوەی پێویستی بە پزیشكێك هەیە كە هەموو كێشە دروستیە وردەكانی خۆی لەلا باس بكات.

ژن چۆن ئامادە دەبێت بۆ پشكنینی پزیشكی ژنانەیی:

- دووركەوتنـــەوە لـــە پاككردنـــەوەی زێ لە قولاییدا بـــە تایبەتی ئەگەر هەوكردنی هەبوو و بووبووە هۆی لێچۆڕینێكی زێی، ئەوەش بۆ ئەوەیە كە سەر لە پزیشكەكە نەشـــێوێنێت و چەواشەی نەكات لە دیاریكردنی نەخۆشیەكەدا لەكاتی پشـــكنینەكەدا پێویستە پزیشكەكە دەردراوەكانی زێ ببینێت و نموونەیەكیشی بۆ لێنۆڕینی لێوەربگرێت.

- پێش رووكردنە پزیشـــك پێویســـتە ژنەكە لەسەر پارچە كاغەزێك ئەم زانیاریانە تۆمار بكات.

ــ مێـــژووی تـــەواوی كەوتنـــە ســـەرخوێنەكانی دوایـــی بەپێـــی حاڵەتـــی نەخۆشیەكەی.

ـ مێژووی خوێن لێ رۆیشتنە نا ئاساییەكانی.

ــ مێـــژووی ســـەرەتای دەركەوتنی ئـــەو نیشـــانانەی بەڵگـــەی پەیدابوونی هەوكردنن.

ـ كەی دەستی كردووە بە هەستكردن بە ئازار؟

ـ چ دیاردەیەك تیایدا بۆی دەركەوتووە نا ئاسایی؟

- بەرئەنجامی هەموو ئەو پشـكنین و لێنۆڕینانە بهێنێت كە لەوەو پێش كردونی وەك:

وێنەی تیشكی مەمك یان لێنۆڕینی توێژاڵوەرگرتن (Forttis).

پ: چۆن پشكنینی پزیشكی نەخۆشیەكانی ژن دەكرێت؟

☐ لەیەكەم سـەردانی ژنەكە بۆ لای پزیشكی نەخۆشـیەكانی ژن ئەم كارانە جێ بەجێ دەكرێن:

- قسەكردنی تەواو:

ــ دەربارەی مێژووی ژیانی ژنەكە لەبارەی تەندروسـتییەوە، باری دروسـتی گشتی لە قۆناغەكانی رابردووی ژیانیدا بە تایبەتی دەربارەی نەخۆشیە ژنیەكان.

ــ دەربارەی ئەو نەخۆشـیانەی لەوەوپێش تووشـی كـەس و كاری بوون كە لەوانەیە بۆماوەیی بن وەك شەكرەو پەستانی خوێنبەرەكان.

ـ دەربارەی ئەوەی كە ئایا یەكێك لە ژنانی خێزانەكە تووشـی شـێرپەنجەی مەمك بووە یا یەكێك لە شێرپەنجەكانی كۆئەندامی زاوزێ.

- پشكنین بەناوبینی پزیشكی

پشـكنین بەناوبـین لە هەمـوو لێنۆڕینێكی پزیشـكی ژنانـدا دەكرێت. ئەم

پشــکنینە ئازاراوی نیە. ئەو ترسەی هەندێك ژن دەری دەبڕن، بە تایبەتی گەنجە تازە شووکردووەکان هۆکەی ئەوەیە لەسەر ئەمجۆرە تاقیکردنەوانە رانەهاتوون. پشکنینەکە بە پاڵکەوتن لەسەر مێزی پشکنینی پزیشکی دەکرێت.

ناوبینی پزیشــکی بریتییە لە ئامرازێك کە بەهێواشــی دەخرێتە زێ وە بۆ فراوانکردنی و دوورخســتنەوەی لاکانی لەیەکتری، لەم بارەدا پزیشکە ژنەکە بەهۆی ناوبینەکەوە ســەیری ناوەوەی زێ دەکات و بە وردی لە ملی منداڵدان ورد دەبێتەوە کە راســتەوخۆ کەوتۆتە بنکەکەیەوە.

پزیشــکەکە نموونەیەك لە دەردراوەکانــی زێ وەردەگرێت بۆ ئەوەی لەژێر میکرۆسکۆبدا لێی بڕوانێت و جۆر و ژمارەی ئەو میکرۆبانە دیاری بکات کە تیایدایە هەروەها توێژاڵێکی لێ وەردەگرێت بۆ ئەوەی بنێردرێت بۆ تاقیگە لێنۆڕین بەناوبین تەنهــاچەنــدخولەکێــکدەخایەنێــت.

- لێنۆڕین بەرکەوتن بە دەســت

پــاش لێبوونەوە لە لێنۆڕین بە ناوبین و وەرگرتنی چەند نموونەیەکی زێی پێویســت. پزیشــکەکە دوو دەستکێشی لاســتیکی تەنك و پاکژکراو دەکاتە دەستی و لەپاشــدا دوو پەنجەی دەخاتە ناو زێ وە. بەدەستەکەی دیکەی پەستان دەخاتە سەر حەوزی ژنەکە و بە پەنجەکانی هەســت بە مناڵدان و هەردوو هێلکەدانەکەی دەکات. ئــەمتاقیکردنەوەیــەبــێئــازارەوکەمــترلــەخولەکێــکدەخایەنێــت.

-مەمــکگرتــن

پێش ئەوەی ژنەکەلەســەر مێزەکــە بێتە خوارەوە پزیشــکەکە لە هەردوو باری پاڵکەوتن و دانیشــتندا لێنۆڕینی مەمکی ژنەکە دەکات، پزیشکە ژنەکە پەستان

دەخاتە سەر هەردوو گۆی مەمکەکان بۆ ئەوەی دڵنیابێت کە هیچ لێچۆڕینێکی مەمکیان تێدا نیە، هەروەها لەوەش دەکۆڵێتەوە کە هیچ جۆرە رژێنێکی لیمفاوی ناسروشتی لەژێر باڵەکاندا نەبێت.

پ: لە چ تەمەنێکدا پێویستە ژن سەردانی یەکەمی بۆ لای ژنە پزیشک بکات؟

- پێویستە کچی بچووک پیشانی پزیشکی ژن بدرێت ئەگەر هەستی کرد ناو ئەندامی زاوزێ ی دەخورێت یان ئەگەر هەستی کرد لێچۆڕینی زێ ی هەیە.

بەشێوەیەکی گشتی، سەردانی یەکەم کاتێك دەکرێت کە کچە گەنجەکە ژیانی سێکسی (لەکاتی شوکردندا) دەست پێدەکات، وا پێویستی کرد کە حەپی دژە سکپڕی بخوات. ئەگەر کچ هێشتا پاکیزە بوو پزیشکە ژنەکە لێنۆڕی بەناوبین ناکات و پەنجە نابات بۆ مناڵدان و هێلکەدان، پزیشکە ژنەکە شێوەیەك لە کچەکە لەبارەی باری تەندروستیەوە وەردەگرێت دەربارەی قۆناغی رابردووی، هەروەها سەیری کێش و پەستانی خوێنبەرەکان دەکات، لەپاشدا داوای شیکاری خوێن دەکات بۆ دیاریکردنی رێژەی کۆلیسترۆڵ هەرچی لێنۆڕینی زێش هەیە بە تویژاڵوەرگرتن Frottis، لەپاش شەش مانگ دوای شوکردن داوای دەکات کاتێك کە ژنە گەنجەکە حەپی دژە سکپڕی تازە دەکاتەوە.

پ: ئایا پێویستە چاودێری پشکنینی نۆژداری ژن پاش تەمەنی نائومێدی بکرێت؟

- پشکنینی نۆژداری ژنی لەم قۆناغەی تەمەنیشدا زیاتر لەهەموو کاتەکانی دیکە پێویستە، چونکە بە تەواوی لەم قۆناغەدا زۆربەی ئەو

کێشانه هەوڵدەدەن که پەیوەستن به نەخۆشیەکانی ژنەوە. پاش تەمەنی نائومێدی پێویستە لەسەر ژنەکە بەردەوام بێت لەسەر لێنۆڕینی ساڵانە بۆ دۆزینەوەی شێرپەنجە و گرتنی وێنەی تیشکی مەمك هەموو هەژدە مانگ جارێك.

پشکنینی پزیشکی ژن بەشێوەیەکی ڕێك و پێك زۆر پێویستە بۆ ئەو ژنەی چارەسەرێکی هۆرمۆنی جێگرەوە وەردەگرێت. بەوەش دەتوانێت خۆی لە زۆرێك لە حاڵەتە شێرپەنجەییە کوژەرەکان دووربخاتەوە بە دۆزینەوەیان هەر لەسەرەتاوە.

تویژاڵوەرگرتن (Frottis):

پشکنینی تاقیگەیی بۆ توێژاڵی وەرگیراو لە توانایدا هەیە کە خانە شازەکانی منداڵدان دەربخات پێش ئەوەی بگۆڕێن بۆ خانەی شێرپەنجەیی، لەبەر ئەوە ئەم تاقیکردنەوەیە لەسەر ئاستی خۆپاراستن زۆر بایەخی هەیە.

توێژاڵوەرگرتن لە ملی منداڵدانەوە لەتوانایداهەیە ئەمانە دەربخات:

نائاسایی خانەیی (Dysplasia)

بریتییە لە گەشەیەکی شاز لەخانەکان یان ئەو برینانەی کە نزیکن لە مەترسیەوە.

وەرەمی کۆندولیما (Condylomes) بریتییە لە زیادە گۆشتی دەرپەڕیو لە ڤایرۆسەوە پەیدادەبن ئەگەر چارەسەری ئەم وەرەمانە نەکرێت لەوانەیە پەرەبسێنێت و ببنە شێرپەنجە. لەبەرامبەردا هەر برینێك ئەگەر لەسەرەتادا چارەسەرکرا بە تەواوی چاك دەبێتەوە ئەگەری بوونی بە شێرپەنجە نامێنێت

- توێژاڵی زێی:

یارمەتی دەدات کە زانیاری لەسەر رێکی کاری هێلکەدان وەربگرین چونکە زێ ئـەو ئەندامەیە کە هۆرمۆنەکانی هێلکەدان بەشـێوەیەکی بنەڕەتی بۆی دەچن لەبەر ئەوە بوونی خانەکانی زێ لە حاڵەتی تێربوونی هۆڕمۆنیدا مانای چالاکی هێلکەدانەکان دەگەیەنێت.

پ: چۆن توێژاڵ وەردەگیرێت و لێنۆڕینی بۆ دەکرێت؟

- توێژاڵ لە لێنۆرگە لەکاتی پشکنینی پزیشکیدا وەردەگیرێت یا لە تاقیگە لەئەنجامی داوای پزیشکی چارەسـەرەوە وەردەگیرێت لـەدوای ئەوەی ناوبینی پزیشکی دەخرێتە زێ وە بۆئەوەی سەرنج بدرێتە ملی مناڵدان، پزیشـکەکە بەهۆی خشاندنێکی نەرمەوە سێ نموونە لە خانەکان لە سێ ناوچـەی جیادا وەردەگرێت: بنی زێ، سـەرەتای ملی مناڵدان، و جۆگەی مل. خانە لێکراوەکان دەخرێنەسـەر پەرەیەکی شوشەیی تەنك و بەهۆی (سـپرای) یەوە چەسـپ دەکرێن، لەپاشـدا دەنێردرێت بۆ تاقیگەیەکی پسـپۆر بۆ شیکردنەوەیان، تاقیگەکە بەرئەنجامی شیکاریەکە راستەوخۆ دەنێرێتـەوە بۆ پزیشـکە چارەسـازەکە کەئەویش لەکاتی پێویسـتیدا بەرئەنجامەکە بەنەخۆشەکە دەڵێت.

بەهیچ جۆرێك لێکردنەوەی ئەو خانانە یا توێژاڵەکە ئازاری نایەت چونکە ملی مناڵدان هەستیارییەکی تایبەتی نییە.

چاودێری پزیشکی

پ: چۆن توێژاڵەکان بەپێ ی بەرئەنجامەکانی شیکاریی پۆلێن دەکرێن؟

- توێژاڵەکان بەپێی ئەنجامەکانی شیکاریی دەکرێن بە پێنج جۆرەوە:

- **جۆری یەکەم:** ئەوە دەگەیەنێت کە خانەکانی ملی مناڵدان بەتەواوی ساغن و هیچ تێکچوونێکیان تێدا نییە. ئەم جۆرە لە کەسدا نابینرێت لەو کچانەدا نەبێت کە لە سەرەتای ژیانی سێکسیاندان.

- **جۆری دووەم:** کە زۆر بڵاوەو لەو ژنانەدا دەبینرێت کە لەسەر پەیوەندی سێکسیان بەردەوامن یان ئەوانەی منداڵیان بووە، شیکاری تاقیگەیی دەریدەخات کە هەندێك خانەی جیاواز لەخانە ئاساییەکان هەن بێ ئەوەی پێویست بکات گومانیان لێ بکرێت. بۆ زیاتر روونکردنەوەو دڵنیابوون جەخت لەسەر نەبوونی خانەی پیس تیایاندا دەکرێتەوە.

- **جۆری سێیەم:** ئەو دەستەیە دەگرێتەوە کە هەندێك خانەی گومان لێکراویان تیادا دەبینرێت لەبەر ئەوە سەرلەنوێ شیکاریان بۆ دەکرێتەوە بۆ دڵنیابوون.

- **جۆری چوارەم و پێنجەم:** شیکاری دەریدەخات کە هەندێك خانەی شاز هەیە، لەبەر ئەوە کارەکە وا پێویست دەکات لێنۆڕین و تاقیکردنەوەی تەواوکاریان بۆ ئەنجام بدرێت.

ئێستا پزیشکەکان ئەو سێ جۆرەی دوایی واتە (سێیەم و چوارەم و پێنجەم) بەکارناهێنن لەبری ئەوانە زاراوەی لادانی خانەیی Dysplasies بەکاردەهێنن و ئەو لادانەش دەگەڕێتەوە بۆ سێ پلە: لادانی سوك، لادانی ناوەند، لادانی بەهێز. ئەگەر چارەسەری خانە شازە لادەرەکان نەکرێت ئەوا دەگۆڕێن بۆ خانەی شێرپەنجەیی لەبەر ئەوە زوو دۆزینەوەیان بایەخێکی زۆری هەیە.

پ: ئایا تاقیکردنەوەی توێژاڵوەرگرتن Frottis هەموو جۆرە شێرپەنجە زاوزێیەکان دەردەخات؟

□ ئەم تاقیکردنەوەیە تەنها یارمەتی دۆزینەوەی شێرپەنجەی ملی مناڵدان

دەدات و جۆرەکانی دیکەی شێرپەنجە دەرناخات کە لەوانەیە لەناوپۆشی منداڵدان یان دیواری دەرەوەی منداڵدان یان جۆگەکان یان هەردوو هێلکەداندا هەبن.

لەگەڵ دۆزینەوەی شێرپەنجەی ملی منداڵداندا واپێویست دەکات چەند تاقیکردنەوەیەکی تەواوکاری قوڵ بکرێت بۆ ئەوەی دیاریکردنێکی تەواو کۆتایی بەدەست بهێنرێت لەبەر ئەوە لێنۆڕین بەناوبینی زێی Colposcopie دەکرێت و لەکاتی پێویستیشدا لێنۆڕینی زیندەیی (Biopsy) دەکرێت واتە لێکردنەوەی پارچەیەکی بچووك لەشانەی ملی منداڵدان و شیکردنەوەی لە تاقیگە.

پ: کەی پێویستە تاقیکردنەوەی توێژاڵوەرگرتن بکرێت؟

- ☐ تاقیکردنەوەی یەکەم پاش ماوەیەکی کورت لەدەستپێکردنی کاری سێکسیەوە (لەکاتی هاوسەرگیری دا) دەکریت، ئەو پزیشکەی نەخۆشی ژنانەی کە حەبی دژە سکپڕیت بۆ دەنوسێت هەر ئەو ئاماژە بەم تاقیکردنەوەیە لەکاتی پشکنینی خولی نۆژداری دا، دەکات پاش ئەوە پێویستە سالانە یان هەر 18 مانگ جارێك ئەم تاقیکردنەوەیە بکرێت.

لەگەڵ ئەوەی گۆڕینی خانە شازەکان بۆ خانەی شێرپەنجەیی ماوەیەکی زۆری دەوێت (چەند ساڵێك) لەگەڵ ئەوەشدا پێویستە ڕەچاوی زۆر لەخۆ ئاگاداربوون و بایەخ بەخۆدان بکرێت. لەکاتی بوونی لادانی خانەیی (Dysplasies) دا کە سەرچاوەکەی ڤایرۆسی بێت، پێویستە لەکاتی کاری سێکسی دا ڕەچاوی هەموو پارێزگارییەك بکرێت بۆ ئەوەی گواستنەوەی میکرۆبەکە ڕوونەدات، هەروەها پێویستە تاقیکردنەوەی توێژاڵوەرگرتن هەر شەش مانگ جارێك بکرێت بۆ ئەوەی لە باری خانەکان دڵنیا بن. هەمە چەشنەیی لە پەیوەندییە سێکسیەکاندا یارمەتی بلاوبوونەوەی نەخۆشیە

ڤایرۆســییەکان دەدات، لەبەر ئەوە دەبینین دیاردەی بوونی "لادانی خانەیی" لای کچە هەرزەکارەکان زۆرە.

دەتوانرێــت تاقیکردنەوەی توێژاڵوەرگرتن لەهەموو ســات و کاتێکدا بکرێت جگە لەکاتی کەوتنە سەرخوێندا یان لەکاتی بوونی هەوی ناو زێدا، بەڵام باشترین کات پێش هێلکۆکە دانانە.

چاودێری مەمکەکان:

مەمکەکان پێویستیان بەچاودێرییەکی تایبەتی هەیە لەبەر ئەوەی خاڵی لاوازی جەستەی ژنە،چونکە تووشــبوون بەشێرپەنجەی مەمك ٪28 ی کۆی تووشبوونەکانی شێرپەنجە دەگرێتەوە.

گەلێك جۆری جیــاواز لە لێنۆڕینەکان هــەن و تاقیکردنەوەکانیش یارمەتی دۆزینــەوەی شــێرپەنجەی مەمك دەدەن، و بــەوەش دەرفەتــی چاکبوونەوە دەخەنە بەردەست.

بوونی هەڵئاوســان یان گۆی بچووك بچووك لە مەمکــدا بەڵگەنین بۆ بوونی شــێرپەنجە لەبەرئەوە پێویســت ناکات هەمــوو جۆرەکانی لێنۆڕینی شــێرپەنجەیی بکرێت.

لێنۆڕینی کلینیکەلی:

لێنۆڕینی مەمك بەشێکە لە پشکنینی خولی نۆژداری کە ژن ئامادەدە دەبێت لە لێنۆرگەی تایبەتی نۆژداری ژن بیان کات، لێنۆڕینەکە لەباری پاڵکەوتن لەســەر پشــت دەکرێت، لەپاشدا بە دانیشتنەوە، بەمەرجێك قەد بەدەرەوە بێت.

پزیشکەکە بەدەســت مەمکەکان دەپشکنێت بۆ ئەوەی بزانێت هەڵئاوسان یان وەرەم هەیە، هەر بەدەست پیاهێنان دەتوانێت بزانێت قەبارەی وەرەمەکەو رەقیەکەی چەنــدە بــەوەش دەزانێت کە ئایــا وەرەمێکــی ریشــاڵییە (Adenofibrome) یان تورەکەییە (Kyste) یا وەرەمێکی خراپە، بەڵام ئەمە تەنها دیاریکردنێکی سەرەتاییە پێویستە لێنۆڕینی تەواوکاری بۆ بکرێت بۆ ئەوەی دیاریکردنێکی ورد و تەواو بەدەست بهێنرێت.

سەرەڕای دەست پیاهێنان پزیشکە ژنەکە پەستان دەخاتە سەر گۆی مەمکەکان، بۆ ئــەوەی بزانێت هیــچ لێچۆڕینێکی مەمك هەیە، هەروەها دەســت دەدات لە لیمفە رژێنەکانەوە کە کەوتونەتە بن هەنگڵەوە.

پ: چۆن ژن خۆی چاودێری مەمکەکانی دەکات؟

☐ بەرامبەربــە ئاوێنە لە رووناکیەکی باشــدا دادەنیشــێت و قۆڵەکانی بۆ خوارەوە خاو دەکاتەوە، لەپاشــدا بەباشی ســەیری ئەم شتانەی خوارەوە دەکات:

- نەبوونی جیاوازی لەنێوان مەمکەکاندا لەبارەی شێوەو رێکییەوە.

- نەبوونی چرچی (قەدبوون)یان بۆشــایی بچووك لەشــوێنێکدا لەپێســتی مەمکەکاندا.

- نەبوونی پەڵەیەکی سور لەسەر رووی مەمکەکان کە گومان دروست بکات.

- نەقوپانی گۆی مەمکەکان ئەگەر زۆر کەمیش بن.

- دەرنەچونی کێم یان لێچۆڕین لە گۆکانەوە.

پ: دەستلێدانی خۆیی (Autopalpation) چییە؟

- ئەوەیە کە ژنەکە خۆی لێنۆڕینـــی مەمکەکانی بکات ئەوەش لەڕێگای دەستلێدانی خۆیی دەبێت.

بـــاری جێگەیی مەمك لەژنێکەوە بۆ یەکێکـــی دی دەگۆڕێت لەوانە لە هەموو بەشـــەکانی دا هاویـــەك بێت، یـــا هەندێك دەنکۆڵەی تێـــدا بێـــت بەتایبەتی لەنزیك قۆڵەکانـــەوە کە بەزۆری لەو شـــوێنەدا لیمفـــە گرێیـــەکان زۆرن، هەروەها نەرمی یان توندیەکەی لەژنێکەوە بۆ یەکێکی دی دەگۆڕێت.

لەئەنجامـــی دەســـتلێدانی مەمکـــەکان لە لایـــەن ژنەکە خۆیەوە، سروشـــتی مەمکەکانـــی بۆ دەردەکەوێـــت و لەگەڵیاندا رایەت، لەبەر ئەوە هـــەر گۆڕانێکی کتوپڕ تیایاندا رووبدات وەك دەرکەوتنی گۆیەکی بچووك لەژێر پێستەکەیدا یان گەورەبوونی لیمفەگرێکان کە خۆیان لەبنەڕەتداهەن.

لەگـــەڵ تێبینیکردنی هەر گۆڕانێکدا پێویســـتە راوێژ بەپزیشـــك بکرێت کە دەتوانێت ژنەکە دڵنیابکاتەوە، یان ئاماژە بەوە بدات کە هەندێك لێنۆڕینی دیکە هەیە پێویستە بیانکات.

پ: ژن چۆن دەتوانێت دەستلێدانی خۆیی ئەنجام بدات؟

- **بەسەر پێوە:**

ژنەکە لەمێشـــکی خۆیدا مەمکی دەکات بەچوار بەشـــەوە، لەبەشی یەکەمەوە دەســـت پێدەکات و لێنۆڕینـــی هەریەك ســـانتیمەتری دەکات و هەوڵی ئەوە دەدات کە لەسەر پەراســـوەکان بیانجوڵێنێت. پاش لێبوونەوە لەدەستلێدانی هەموو بەشەکان بە

وردی، گۆکان دەگوشێت هەروەك بیەوێت شلەیەکیان تێدا دەربهێنێت.

ـ باری لەسەرپشت پاڵکەوتن:

ژنەکە لێنۆڕینەکەی پێشوو دووبارە دەکاتەوە بەهەموو حاڵەتەکانیەوە، دەست دەدات لەهەندێـك شـوێن بەتایبەتی بن هەنگڵەکان. ئەگەر هەسـتی بەگرێیەکی ڕەق و چەسـپاو کرد (کەناجوڵێت) پێویستە سەردانی پزیشـك بکات ئەم دەستلێدانەی ژن خۆی، مانای ئەوە نیە ئیتر پێویستی بەدەستلێدانی پزیشکی ژن نیە لەلێنۆڕگە لەکاتی پشـکنینی نۆژداری ساڵانەدا و لەگەڵ دەستپێکردنی تەمەنی چل و پێنج ساڵی پزیشك بەژنەکە دەڵێت کە پێویستە وێنەیەکی تیشکی مەمك (Mammographie) هەردوو ساڵ جارێك بگرێت.

پ: کەی ژن لێنۆڕینی مەمکەکانی خۆی بکات؟

- ☐ پێویسـتە هەموو مانگێك بەشێوەیەکی ڕێك و پێك ئەم کارە بکات بۆ ئەوەی ئەگەر هەر گۆڕانێکی کت و پڕی لەسەر مەمکەکان بەدی کرد زوو پێی بزانێت.

بەهۆی ئەم تاقیکردنەوەیەوە لەسـەرەتای هەر سوڕێکی مانگانەدا پاش چەند ڕۆژێـك لە کەوتنە سـەرخوێن کـە لەو کاتەدا هێشـتا مەمکەکان توند و هەڵئاوسـاو نەبوونەتەوە لەژێر کاری ڕژاندنی هۆڕمۆنەکاندا پێش هێلکەدانان.

وێنەی تیشکی مەمکەکان Mammographie:

بریتییە لە لێنۆڕینی مەمکەکان بەتیشـك بەهۆی ئامێرێکەوە پێی دەوترێت (سینۆگراف) ئەم لێنۆڕینە ئازاری نیە لەگەڵ ئەوەی پێویستی بە کۆکردنەوەی مەمکەکان

و پەستان خستنە سەریانە لەژێر دوو لەوحدا لەکاتی وێنەگرتنەکەدا. لەگەڵ ئەوەشدا پێویستە لێنۆڕینەکە پاش کەوتنە سەرخوێن بکرێت، چونکە ئەو کاتە مەمکەکان کەمتر گرژ دەبن پاش وێنەگرتنەکە پزیشک پشکنینێکی کلینیکی بۆ دەکات ئەوسا هەرچییەکی لەوێنە تیشکیەکەدا دیوە بەژنەکە دەڵێت.

وێنەی تیشکی بۆ مەمك بۆ دەرخستنی شێرپەنجە پێویستە.

پ: کەی پێویستە وێنەی تیشکی مەمک بگیرێت؟

☐ لەم حاڵەتانەی خوارەوەدا داوای گرتنی وێنەی تیشکی دەکرێت:

- کاتێك مەمك بەشێوەیەکی نائاسایی گەورە دەبێت.

- بۆ دۆزینەوەی ئەگەری شێرپەنجەیەك لەسەرەتای چل ساڵییەوە بۆ ژنێك کە بارودۆخی لەباری هەیە بۆ تووشبوون بە شێرپەنجە.

- وەك کارێکی رۆتینی بۆ دەرخستنی شێرپەنجە پاش تەمەنی چل و پێنج ساڵی وێنەی تیشکی یارمەتی دۆزینەوەی ئەو شێرپەنجەیە دەدات کە تیرەکەی گەیشتۆتە 3 ملم، بەڵام لێنۆڕینی کلینیکی نایدۆزێتەوە ئەگەر لە 1 ملم کەمتر بوو.

- لەتەمەنی نائومێدیدا پێش دەستکردن بەچارەسەری هۆڕمۆنی.

- پێش نەشتەرگەری جوانکاری مەمك.

پ: ئایا وێنەگرتنی تیشکی زیان بە مەمکەکان دەگەیەنێت؟

☐ بەهیچ جۆرێك زیان بەمەمکەکان ناگەیەنێت چونکە ئەو ئامێرانەی ئێستا لەوێنەگرتندا بەکاردێن بڕێکی زۆر کەم لەتیشکی (X) دەنێرن.

و لەهەموو حاڵەتێکیشدا ئەگەری زیانبەرکەوتن لەبەکارهێنانی ئەم تیشکەوە زۆر لاوازە بەرامبەر ئەو سوودە زۆرەی لەئەنجامەکەیەوە وەردەگیرێت.

پ: ئەو ماوە پێویستە چەندە کە لەنێوان دوو وێنەگرتنی تیشکی دا دەبێت؟

- خۆپاراستن تەندروستی باش داوادەکات کە وێنەی تیشکی بۆ مەمك بەشێوەیەکی ڕێك و پێك هەر دوو ساڵ جارێك لە تەمەنی 40 50 ساڵییەوە بگیرێت و هەر 18 مانگ جارێکیش لە تەمەنی پەنجا ساڵییەوە.

پ: ئایا دەتوانرێت وێنەی تیشکی مەمک لەکاتی سکپڕیدا بگیرێت؟

- دەتوانرێت ئەوە بکرێت جگە لەدوو مانگی یەکەمی سکەکە نەبێت چونکە هەموو ئەندامەکانی کۆرپەلەکە لەو دوو مانگەدا دروست دەبێت هەرچۆنێك بێت: پارێزگاری سکی ژنەکە لەکاتی وێنەگرتنەکەدا بکرێت بەهۆی بەروانکەیەکی پارێزەرەوە کە لە قورقوشم دروست کراوە نایەڵێت تیشکی (X) بگاتە مناڵدان. پێویستە ئەوەش بزانرێت کە پزیشك لەکاتی سکپڕیدا وێنەی تیشکی بۆ ژن نانوسێت جگە لەو حاڵەتانەی کە گۆیەکی ڕەقی نەبزێو لە مەمکەکاندا دەبێت.

دیاریکردن Diagnostic

کاتێك تێکچوونێکی فەرمانی زاوزێ ڕوودەدات یان کاتێك لێنۆڕین لادانێکی خانەیی دەردەخات. دەست دەکرێت بە لێنۆڕینی تەواوکاری بۆ دیاریکردنی ورد.

لێنۆڕینی بڕی هۆرمۆنەکان لە جەستەدا:

مەبەست لەم لێنۆڕینە دیاریکردنی بڕی ئەو هۆرمۆنە سێکسیانەیە کەژێر

مێشـــکە رژێن یـــا هێلکەدانـــەکان یا ئەوانـــەی ئەندامەکانـــی دیکە لەکاتی ســـکپڕیدا دەیرێژن.

تەکنیکە پزیشـــکیەکان ئەمڕۆ بەرەو دیاریکردنی ئەم برانە دەڕۆن لە ڕێگای پلازمای خوێنەوە لە بریتی ڕێگا کۆنەکە کەپشتی بە میزەوە دەبەست، بۆئەم مەبەستە پێویســـتە نموونەیەك لە خوێن وەربگیرێتو بنێردرێت بۆتاقیگەی تایبەت بە شیکاری هۆرمۆنی.

پ: کەی پەنا بۆ لێنۆڕینی هۆرمۆنی بەرین؟

□ هەرکاتێك پێویستی کرد پەنا بۆ زانینی باش کارکردنی هەر رژێنێك دەبەین لە رژێنە هۆرمۆنیەکان، پێویســـتە بڕی پرۆجیســـترۆن و ئیستڕادیۆل لەخوێندا لەکاتی تەمەنی نائومێدیدا دیاری بکەین بۆ ئەوەی چالاکی هێلکەدانەکان بزانین هەروەها لەم قۆناغەدا پێویستە بڕی هۆرمۆنەکانی (FSH) و (LH) دیاری بکەین.

لێنۆڕینی دەردراوەکانی زێ:

لەناوچـــەی جیاجیای زێ وە دەردراو کۆدەکرێتەوە ودەنێردرێت بۆ تاقیگە بۆ شیکارکردنیان، پێش وەرگرتنی نموونەکان داوا لەژنەکە دەکرێت هیچ پاکژکردنەوەیەك بۆ زێی لە قولاییدا نەکات تابەرئەنجامەکان چەواشەکار نەبن.

پ: کەی پەنا دەبەین بۆ لێنۆڕینی دەردراوەکانی زێ؟

□ هەر کاتێك ژن هەستی کرد لێچۆڕینی نائاسایی زێی هەیە بەبڕی زۆرو بۆن ناخۆش کەئەمەش بەڵگەی بوونی هەوکردنە. شیکاری تاقیگەیی دەتوانێت جۆری ئەو میکرۆبەی بۆتە هۆی هەوکردنەکە دیاری بکات هەروەها دەشتوانێت جۆری دژە زیندە (ئەنتی بایۆتیك)ی پێویست دیاری بکات.

ناوبینی زێ (Colposcope):

بریتییە لەوردبوونەوە لەلاکان و بنی زێ بەهۆی ناوبینێکی تایبەتەوە ئەم لێنۆڕینەی زێ بەناوبین کاتێك دەکرێت کە لێنۆڕینی نموونە خانەکانی زێ خانەی شاز دەربخات کەلەئەنجامی تێکچوونێکی شانەیی لەملی منالْداندا (دیسپلازیا) رووی داوە یا لەبەرئەنجامی دەردێکی ڤایرۆسیدا.

لێنۆڕینی زێ بریتییە لە پشکنینێکی ساکار کە دڵەڕاوکێی ناوێت کەهەر لە لێنۆڕگەی پزیشکی ژن دەکرێت واباشە لە نێوان رۆژی هەشتەم و رۆژی چواردەهەمی سوڕی مانگانەدا بکرێت واتە لەکاتێکدا کەملی منالْدان دەرچەکەی فراوان دەبێت.

لەپاش ئەوەی ناوبینەکە دەخرێتە زێ وە ملی منالْدان بە گیراوەی ترشی سرکیك چەوردەکرێت یا بە گیراوەی لۆگۆل (ئاوێتەکانی ئایۆدین) بۆئەوەی ئەو ناوچانەی گومانیان لەسەرە بەباشی دەربکەون.

وێنەگرتنی منالْدان: Hysterographic

بریتییە لە وێنەیەکی تیشکی بۆ بۆشایی منالْدان و جۆگەکان پێش ئەوەی وێنەکە بگیردرێت پێویستە منالْدان و جۆگەکان بە ماددەیەك لەئاوێتەکانی ئایۆدین بکوترێت کە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی پێدارۆیشتنی تیشکی X.

کرداری کوتانەکە لەرێگای ملی منالْدانەوە دەبێت، لەپاش کوتانەکە پزیشکی پسپۆڕ لێنۆڕینی تیشکی (واتە سەیرکردن بە هۆی ناوبینی تیشکییەوە) ئەنجام دەدات، لەپاشدا گرتنی چەند وێنەیەکی تیشکی بەچەند قۆناغێك، پێویستە ئەم وێنەگرتنە تیشکییە لە نێوان رۆژی شەشەم و رۆژی دوانزەهەمینی سوڕی مانگانەدا بگیرێت، واتە پێش وادەی هێلکەدانان لەترسی لەناوبردنی هێلکە پیتراوەکە.

ئەم لێنۆڕینە زۆر ئازاری نییە واباشتریشە لەشەوی لێنۆڕینەکە شافێکی دژی کرژبوون هەڵبگیرێت لەدواتریشدا پێش لێنۆڕینەکە بەسەعاتێك یان دووسەعات.

پ: کەی پەنا بۆ وێنەگرتنی منالّدان بەرین؟

- پەنابردن بۆ وێنەگرتنی منالّدان لەم حاڵەتانەی خوارەوەدا دەبێت:

ـ لەچوارچێوەی گەڕان بەدوای هۆکانی نەزۆکی دا، ئەمەش یارمەتی ئەوە دەدات کە پزیشك لە حاڵەتی رەحەتی منالّدان تێ بگات.

ـ لەحاڵەتی منالّدانە ناوپۆشی (Endometriose).

ـ لەحاڵەتی خوێنبەربوون لەتەمەنی نائومێدیدا.

ـ بۆ دۆزینەوەی هەڵئاوسانی پەردەی منالّدان (دروست بوونی پولیب POlypes) یا بەریشاڵ بوونی منالّدان (Fibroma).

ـ بۆ زانینی باری منالّدان لەحاڵەتی بریندارکردنی منالّدان بە هۆی نەشتەرگەری قەیسەرییەوە ئەویش پێش دانانی لەولەب دەکرێت.

سەیرکردنی منالّدان بە ناوبین Hysteroscope

بریتییە لە سەیرکردنی بۆشایی منالّدان بەهۆی ناوبینێکی تایبەتییەوە، بۆ ئەم لێنۆڕینە گازێك دەخرێتە ناو منالّدانەوە بۆئەوەی لاکانی لەیەکتری دووربخاتەوە.

سەرەڕای ئەمە دەتوانرێت نەشتەرگەری بچووك لەناو منالّداندا بەهۆی ئامرازەکانی نەشتەرگەری بچووکەوە، بکرێت کەهەر لە رێگەی ناوبینەکەوە ئامرازەکان دەخرێتە ناوەوەو کارەکە ئەنجام دەدرێت.

سەیرکردنی ناوپۆشی منداڵدان بەهۆی ناوبینەوە لە لێنۆرگەی پزیشك دەكرێت كەزۆر ئازاری نیە، دەشـــتوانرێت ئازارەكە بەهۆی شـــاف هەڵگرتنـــی دژی كرژبوونەوە نەهێڵرێت كە سەعاتێك یا دوو سەعات لە پێش سەیركردنەكەدا هەڵدەگیرێت. هەرچی كاری نەشتەرگەرییەكەشـــە بەهۆی ناوبینـــی منداڵدانەوە دەكرێت كەلەنەخۆشـــخانەو لەژێر سەیركردنی گشتی لەشدا بەئەنجام دەگەیەنرێت.

پ: كەی پەنا بۆناوبینی منداڵدان بەرین؟

☐ دەتوانین پەنا بۆناوبینی منداڵدان بەرین هەرچەند ویســتمان پەككەوتن یا دەردێك لەناو منداڵداندا بدۆزینەوە، ولەحاڵەتی نەشتەرگەری بچووك لەمنداڵداندا وەك لێوەرگرتنی توێژاڵی لە ناوپۆشـــی منداڵدان (Biopsic) واتە لێكردنەوەی پارچەیەكی بچووك لەشانەی منداڵدان بۆ لێنۆرینی خانەكانی، یا دەرهێنان و لابردنی وەرەمە بچووكە ریشـــاڵییەكان یا لینجەكان یا كورتاجی ناوپۆشـــی منداڵـــدان Curetage یا دەرهێنانی لەولەبی دژە سكپڕبوون.

ناوبینكردنی سك (Colioscope):

بریتییە لەوردبوونەوەو ســـەیركردنی ناوســـك لەرێگـــای ناوبینێكی رووناكی تایبەتـــەوە كە پێـــی دەوترێت ناوبینی ناوەوە (Endoscope) ئـــەم ناوبینە لەرێگای درزێكی بچووكەوە دەخرێتە ســـكەوەو لەهەمان كاتدا برێك دوانۆكســـیدی كاربۆنیش دەخرێتە ناو هەناوو ســـكەوە بۆئەوەی بیئاوســـێنێت و لەهەمان كاتیشدا ئەندامەكانی ناو ســـك لەیەكتری دووربخاتەوە، بەم رێگەیە پزیشك دەتوانێت منداڵدان و هێلكەدان و رەحەتیەكان جیابكاتەوە وتێكڕای هەناوی حەوزیش.

ناوبینكردنی هەناوی ســـك لەژێر كاری بەنجی گشـــتیدا دەبێت و پێویســـتی بەوەشە كەكەسەكە دوو یا سێ رۆژ لەنەخۆشخانە بمێنێتەوە.

پ: کەی پەنا بۆناوبینی کردنی سک دەبەین؟

□ هەر کاتێك پێویست بوو سەیری ئەندامەکانی ناو ناوسك بکەین بەمەبەستی دۆزینەوەی نەخۆشیەك، ئەوا پەنا بۆسەیرکردنی هەناوی سك بەناوبین دەبەین وەك:

- ئازاری بەردەوام لەحەوزدا.

- هەوکردنی جۆگەکان (جۆگەکانی فالوب).

- گومان بەرووودانی سکپڕی لەدەرەوەی منداڵدان.

- تەواوکردنی پشکنین لەسەر هۆکارەکانی نەزۆکی وەك گرتنی وێنەی تیشکی کەدەری دەخات دەردێك لەسەر رەحەتیەکان هەیە.

— دەرهێنانی هێلکۆکەی پێگەیشتوو لە هێلکەدانەوە بەمەبەستی پیتێنی دەستکرد لە شووشەدا (Invitro)

- بەستنی رەحەت (داخستنی بۆرییەکان).

سەرەڕای گرنگی دیاریکردن بەناوبین بۆ دەرهێنانی نموونە لەشانەکانی ناوەوەی سك بێ ئەوەی پێویست بەکردنەوەی سك بکات، ئەم کردارە بەهۆی دروستکردنی درزێکی بچووکەوە دەبێت لەناوچەی موسەڵدان و بردنە ناوەوەی بۆرییەك کەئامرازی وردبینی لەگەڵدایە، جێی ئاماژەیە ئەم درزانە کەبۆئەم کردارە پێویستن زۆربچووکن تارادەی ئەوەی نەبینرێن.

لێنۆڕینی زیندەیی یا لێنۆڕینی شانەکان (Biopse):

بریتییە لە لێکردنەوەی شانە یان خانەکان لەلەشی زیندوو لێنۆڕینیان

لەژێر میکرۆسکۆبدا بەئامانجی دیاریکردن و بەنموونە وەرگیراوەکەش دەوترێت "توێژاڵە".

توێژاڵەی ملی مناڵدان:

بریتییە لەوەرگرتنی پارچەیەکی بچووک (نموونەیەک) لەشانەی ملی منداڵدان بەهۆی مەقاشێکی تایبەتییەوە، ئەم کردارە چەند چرکەیەکی کەمی پێ دەچێت و بێ ئازارە، نموونەکە (توێژاڵەکە) دەخرێتە ناو شلەیەکی فسیۆلۆژییەوە و دەنێردرێت بۆ تاقیگە، لەژێر تیشکی ئەنجامی تاقیگەکە دیاریکردنی نەخۆشیەکان دیاری دەکرێت و ئەو کاتە دەتوانرێت چارەسەری گونجاو دیاری بکرێت.

توێژاڵەی ناوپۆشی منداڵدان:

بریتییە لە وەرگرتنی پارچەیەکی بچووک (نموونەیەک) لە پەردەی ناوەوەی منداڵدان، بۆئەم مەبەستە بۆرییەکی زۆر ورد رەوانەی بۆشایی منداڵدان لە رێی ملی منداڵدانەوە، دەکرێت ئەگەر ملەکە تەسک بوو لەوانەیە هەست بەهەندێك ئازار بکرێت کەزۆر زوو لەناودەچێت لەبەرئەوەی هەموو کردارەکە چەند چرکەیەکی کەمی پێدەچێت.

پ: کەی پەنا دەبەین بۆ لێنۆڕینی توێژاڵە لەناوپۆشی منداڵدا؟

□ لەم حاڵەتانەدا پێویستە پەنا بۆ ئەو لێنۆڕینە بەرین:

- بوونی خوێنبەربوون لەدەرەوەی کاتەکانی کەوتنەسەرخوێن بەتایبەتی لەتەمەنی نائومێدیدا.

- رووداني نەزۆکی، ئەوەش بۆ ئەوەی بزانرێت ناوپۆشی منداڵدان لە هۆرمۆنەکان

تێربووە، بەوەش لە چالاکی هێلکەدان تێدەگەین.

وێنەی دەنگی Echographie:

وێنەی دەنگــی رێگا خۆش دەکات بۆ بینینی ئەندامەکانی ناوەوە یا کۆرپەلە، ئــەوەش بەهۆی لەرەلــەرەی دەنگییەوە کە (تــردد) ەکەی بەهێز بێت بەشــێوەیەك کەزەحمەتە گوێمان لەدەنگەکە بێت چونکە لەرەلەرەکان سەروو دەنگین (Ultrason). لەرەلەرە ســەروو دەنگییەکان، تەنە هەمەجــۆرەکان بەخێرایی جیاجیا دەبڕن، کاتێك شەپۆلێکی دەنگی بەر ئەندامێك دەکەوێت دەگەڕێتەوە بۆلای سەرچاوەکەی لە شێوەی زایەڵەدا. ئەوسا ئامێری وێنەگرتنی دەنگییەکە وەری دەگرێت و دەیگۆڕێت بۆ وێنەیەکی فۆتۆگرافی کەلەسەر شاشەکە دەردەکەوێت.

وێنەگرتنــی دەنگــی بەهیچ شــێوەیەك ئــازاری نییە چ بــۆ دایکەکەو چ بۆ کۆرپەلەکەش تەنها دایکەکە پێویســتە نیو لیتر تایەك لیتر ئاو بخواتەوە بە سەعاتێك پێــش وێنەگرتنەکــە. پڕبوونی میزەڵدان بەمیز یارمەتی ئەوە دەدات کەســنورەکانی مناڵدان بەوردی دەربچێت.

پێــش وێنەگرتنەکە ســك بەماددەیەکی جەلاتینــی چەوردەکرێت بۆئەوەی بەرکەوتنی سەری بۆری سەرو دەنگەکە و پێست دەستەبەر بکات، ئەوسا پزیشك سەری بۆریەکە بەســەر ســکدا دەگێڕێت و وێنە جیاوازەکان لەســەر شاشەکە دەردەکەوێت و ئەویش واتە پزیشکەکە کام وێنەیەیان روون و دیارە دەیهێڵێتەوە.

پ: کەی پەنا بۆ وێنەی دەنگی بەرین؟

- □ لە بواری نەخۆشیەکانی ژندا:

وێنەگرتنی دەنگی لەم بوارەدا بۆ ئەمانە بەکاردێت:

- دەرخستنی بوونی وەرەمێکی ریشاڵی مناڵدان یا بوونی تورەکە لەسەر هێلکەدانەکان.

- زانینی گەشەی هێلکەدانە چیکڵدانەکان لەکاتی بڕیاردانی پەڕینی دەستکرددا.

- دڵنیابوون لەباری دانانی لەولەب کەدژی سکپڕییە کاتێک کەهەردوو پەتەکەی ئەملاو ئەولای لەبنی زێ دا جێگیر دەکرێت.

- لێکۆڵینەوە لەبوونی زیاتر لە کۆرپەلەیەك لە منالدانداـ

وێنەی دەنگی بەباشی وەرەمەکانی منالدان دەردەخات هەروەها بیرۆکەیەکی ئاشکراش دەربارەی باری جۆگەکان بەدەستەوە نادات، لەبەرئەوە بەم ڕێگەیە ناتوانرێت باری سکپڕبوون لەدەرەوەی منالدان بزانرێت.ئەوەی پەیوەندی بەژنی سکپڕەوە هەیە.

وێنەی دەنگی ڕێگە دەدات بەزانینی:

- تەمەنی کۆرپەلە بەمەرجێك وێنەکە پێش هەفتەی دەیەم لە سکپڕییەکە گیرابێت رێژەی هەڵە لەخەمڵاندنی تەمەنی کۆرپەلە لەسێ رۆژ تێپەڕناکات.

- بوونی جەمك (دووانە).

- توخمی کۆرپەلەکە (نێرە یان مێ).

- ئەگەری بوونی تێکچوون لە کۆرپەلەدا، ئەگەر ساکاریش بێت.

دیاریکردن لەسەر ئاستی مەمك

وێنەی تیشکی مەمك Mammographie:

هەرکاتێك هەســتمان بە گەورەبوونێکی نائاسایی لەمەمکدا کرد پەنا بۆ ئەم جۆرە وێنەگرتنە دەبەین.

وێنەی دەنگی مەمك Echographie:

ئەم لێنۆڕینە بە تەواوکەر دادەنرێت بۆ وێنەی تیشکی ئەگەر هەر گومانێکمان لە وێنەگرتن هەبوو.

بەهۆی وێنەی دەنگییەوە دەتوانرێت مەترسی وەرەم بخەمڵێنرێت هەروەها خەملاندنــی ئەوەی ئایــا وەرەمەکە رەقــە (بەمانایەکی دی ئایا وەرەمی پیســە) یا وەرەمێکی تورەکەییەو شلەی تێدایە، هەروەها وێنەی دەنگی یارمەتی ئەوە دەدات کە ناوچە قوڵەکانی ناوەوەی مەمك ببینرێت.

بەڵام وێنەی دەنگی ســودێکی زۆری لەبارەی شــێرپەنجەی مەمکەوە نییە، ئەو ئەگەرچی دەتوانێت وێنەی گرێیەکی مەمك دەربخات کەبەدەســت لێدان یان بە وێنەی تیشــکیش دەردەکەوێت، بەڵام ناتوانێت دەردە بچووکەکان لە قوڵایی مەمکدا دەربخات.

هێڵکاری گەرمی Thermographie

هێڵــکاری گەرمی بەندە بەناوچــەی وەرەمەکەوە کــەوەك هەر ناوچەیەك کەپڕبێت لە مولولەی خوێن، وزەی گەرمی دەردەکات، لەبەرئەوە ئەم هێڵکارە لێنۆڕینی بــڕی ئەو گەرمیەدەکات کەلەمەمکــەوە دەردەچێت لە ڕێگای تابلۆیەکی جۆری گرافی ڕەنگدارەوە.

بەڵام ئێستا ئەمجۆرە لێنۆڕینە کەمتر بایەخی پێدەدرێت لەبەرئەوەی وردییەکەی و بایەخی دیاریکردنیشی کەمە، لەگەڵ ئەوەشدا دەتوانرێت پەنای بۆببرێت بۆ چاودێریکردنی پەرەسەندنی وەرەمێك کەلەوەوپێش دۆزرابێتەوە و جێگەکەی بەهۆی وێنەیەکی تیشکییەوە Mammographie دیاری کرابێت.

وێنەی تیشکی وشك Xerographie:

ئەم وێنەگرتنەی مەمك بۆ حاڵەتێك بەکاردێت کە پێویستی بەهێزی تیشکی زیاترە لەوەی وێنەی ئاسایی دەیگرێت و لەبەرئەوەی تیشکەکەی بەهێزە لەبەرئەوە زۆرێك لە نۆژدار – پسپۆڕەکان وازیان لێهێناوە لەگەڵ ئەوەی توانای دۆزینەوەی ئەو دەردە قوڵانەی هەیە کەبەباشی لە ڕێگای وێنەگرتنی ئاساییەوە نادۆزرێنەوە.

وێنەگرتنی جۆگە شیرەکان Galactographie

ئەم وێنەگرتنە کاتێك دەکرێت کەهەست بەبوونی شلاوێك بکرێت کەلەیەکێك لە کونەکانی گۆی مەمکەوە دێتەخوارەوە، لەڕێگای ئەم کونەوە گیراوەیەکی کیمیایی دەکرێتە ناو گۆکەوەو بەناو جۆگەکەدا بڵاو دەبێتەوە کەدەمانەوێت وێنەی بگرین، و ئەو کاتە بەئاشکرا دەبینرێت لە ڕێگای وێنەی تیشکی مەمکەوە (Mammographie). ئەم لێنۆڕینە بێ ئازارە.

دەرهێنان Cytoponction:

دەرهێنان بریتییە لە هێنانە دەرەوەی هەر شلەیەك کەلەناو تورەکەدا هەبێت یا دەرهێنانی هەندێك خانەیە لەوەرەمێکەوە کە بەوێنەی تیشکی دەرکەوتبێت.

دەرهێنانی ئەم شلەیە یا ئەم خانانە بەهۆی دەرزییەکی وردەوە دەبێت کە نوساوە بەسەرنجێکەوە (Seringue) ئەم لێنۆڕینە وەك کارێکی تەواوکەر دەکرێت بۆ وێنەگرتنی تیشکی Mammographie لە پێناوی دیاریکردنێکی زۆر وردتردا.

نموونە دەرهێنراوەکە (شلە بێت یا خانە) دەخرێتە سەر شووشەیەکی تەنك و لەژێر میکرۆسکۆبدا سەیردەکرێت.

دەرهێنان بێ ئازارەو پێویستی بەبەنجکردن نییە.

لێنۆڕینی زیندەیی یا لێنۆڕینی توێژاڵی Biopsie

ئەم لێنۆڕینە وەك تەواوکەری دەرهێنان وایە، نموونەیەکی گەورەتر لە شانەیەك یا ئەو شلەیەی دەمانەوێت لێی بڕوانین دەردەهێنرێت کەیارمەتی ئەوەدەدات کە لێنۆڕینەکە زۆر وردتر بێت لێنۆڕینی زیندەیی لەژێر بەنجکردنی گشتی لەشدا دەبێت.

لەبەرئەوەی وردییەکەی و بایەخی دیاریکردنیشی کەمە، لەگەڵ ئەوەشدا دەتوانرێت پەنای بۆببرێت بۆ چاودێریکردنی پەرەسەندنی وەرەمێك کەلەوەوپێش دۆزرابێتەوە و جێگەکەی بەهۆی وێنەیەکی تیشکییەوە Mammographie دیاری کرابێت.

کرداره نەشتەرگەرییەکان

نەشتەرگەرییەکانی منداڵدان:

کۆرتاج Curetage

کۆرتاج بریتییە لە ڕامالینی ناوپۆشی منداڵدان بەهۆی ڕامالەرێکی وردەوە کە لەرێگای ملی منداڵدانەوە دەبرێتەژورەوە.

ئەم نەشتەرگەرییە بێ زیانە (پەیوەست نییە بەوەرەمە پیسەکانەوە) ونەشتەرگەرییەکە لەژێر کاری بەنجی گشتی دا دەکرێت ماوەی نەشتەرگەرییەکە بیست خولەکە.

پ: کەی پەنا بۆ کۆرتاج دەبەین؟

□ لەم حاڵەتانەی خوارەوەدا پەنا بۆ ئەم نەشتەرگەرییە دەبەین:

- لەئەنجامی منداڵ لەبارچونێکی کتوپڕدا، بۆلابردنی پاشماوەکانی ناوپۆشی منداڵدان.

ـــ بۆ لابردنی هێلکۆکەیەك لە قۆناغی گەشەدا بەمەبەستی سکپڕنەبوون.

ـــ لەئەنجامی خوێنبەربوونێك کەلەکاتی کەوتنەسەرخوێندا نەبووبێت.

- لەکاتی دۆزینەوەی وەرەمە لیمفییەکانی منالدان لەرێگای وێنەی تیشکی منالدانەوە و لەم حالەتەشدا پزیشکەکان لە برێتی کۆرتاج پەنا بۆ

ناوبینـــی هەنـــاوی (Hysteroscopie) دەبەن کەیارمەتـــی لێنۆڕینی مناڵدان دەدات و دەشتوانرێت وەرەمە لیمفیەکانی سەر ناوپۆشی منالدانی پێ لابرێت.

پ: ئەو ئامادەباشیە کامانەیە کەپاش کرداری کۆرتاجەکە دەکرێت؟

- پاش کۆرتاجەکە خوێن بەربوونی مانگانە کەمتر دەبێت لە جاران ،ئەگەر ژنەکە هەستی کرد خوێن بەربوونەکەی زۆرە ئەوا پێویستە سەردانی پزیشك بکات.

- دوورکەوتنەوە لە هەڵگرتنی سانتی ناوەوەی زێ (Tampon) لەکاتی کەوتنە سەر خوێندا بۆ دوورکەوتنەوە لە هەوکردن ،و ئەگەر ژنەکە هەستی بە دەرچونی شلەیەکی زێی نائاسایی بۆن ناخۆش کرد پێویستە یەکسەر سەردانی پزیشك بکات.

- پاش کرداری کۆرتاج پێویستە لە جوتبوون بۆماوەی هەفتەیەك دووربکەوێتەوە بۆ ئەوەی ملی منالدان بارە سروشتیەکەی خۆی وەربگرێتەوەو لە هەوکردن بەدوور بێت.

دەرهێنانی منداڵدان (Hysterectomie)

سێ جۆر دەرهێنانی منالدان هەیە:

1. **دەرهێنانی سنوردار:** تەنی منداڵدان دەردەهێنرێت و ملەکەی دەهێڵرێتەوە.

2. **دەرهێنانی تێکڕایی:** تێکڕایی منداڵدان لەگەڵ ملەکەیدا دەردەهێنرێت.

3. **دەرهێنانــی تێکرایی فراوان:** ســەرەڕای دەرهێنانـــی منداڵدانەکە هەردوو جۆگــەی فالوب و هێلکەدانەکان و بەشــی ســەرەوەی زێ لادەبرێــت ،ئەم جۆرە نەشتەرگەریە کاتێك دەکرێت کە شێرپەنجە پەرەی تیادا سەندبێت.

دەتوانرێت نەشــتەرگەری دەرهێنانی منداڵدان، لە ڕێگای جۆگەی زێیەوە ئەنجام بدرێت بێ ئەوەی سك بکرێتەوە، یان لە ڕێگای درزێك لە سکدا.

پ: کەی پەنا بۆ لابردنی منداڵدان دەبەین؟

□ پێویستە پەلە نەکرێت لە بڕیاردان بۆ دەرهێنانی منداڵدان و پێویستە ڕاوێژ بە دوو پزیشکی پسپۆڕ لەم بارەیەوە بکرێت، چونکە زۆری ئەو پزیشکانەی تا ئێســتا حەز بەوە دەکەن کێشەی نەخۆشــیەکانی ژن لە ڕێگای نەشتەرکاریەوە چارەسەر بکەن.

چەند حاڵەتێك هەیە کە پێویستی بەدەرهێنانە لەوانە:

- شێرپەنجەی منداڵدان یا جۆگەکان یا هێلکەدانەکان.

- خوێن بەربوونێکی زۆرو دووبارەبووەوە.

- وەرەمێکی ریشــاڵی منداڵدان کە ببێتە هــۆی خوێن بەربوونێکی زۆر یا ببێتەهۆی ڕێگری ئەندامێکی هاوسێی منداڵدان وەك میزەڵدان.

- دواکەوتنی منداڵدان و کەوتنی بۆناو زێ بەهۆی خاوبوونەوەیەکی زۆری ماسولکەکانی خوارەوە.

پ: بەرئەنجامەکانی دەرهێنانی منداڵدان چییە؟

□ دەرهێنانی منداڵدان دووبەرئەنجامی بنەڕەتی لێدەکەوێتەوە.

ـ وەستاندنەوەی کەوتنەسەر خوێن بەتەواوی بەوپێیەی کەوتنەسەر خوێن خۆی لەخۆیدا بریتییە لەرزگاربوون لەناوپۆشی مناڵدان کەهەموو مانگێك سەرلەنوێ نوێ دەبێتەوە.

ـ نەمانی دەرفەتی سەرلەنوێ سکپڕبوونەوە، چونکە هێلکۆکە پیتراوەکە لەدیواری منالدانیدا دەچێنرێت و ولەوێشدا گەشەدەکات و کۆرپەلە دروست دەکات چونکە منالدان بەنایابی ئەندامی مێیە، ودەرهێنانیشی کاریگەرییەکی دەروونی بەهێزی لەسەر ژنی گەنج هەیە کەئیتر دوای دەرهێنانەکە هەموو هیوایەکی بەمندال خستنەوە نامێنێت.

لەوانەیە ئارەزووی زۆری ژن بۆ مندال خستنەوە لە قۆناغێکەوە بۆ یەکێکی دی جیاواز بێت. بەلام ئەم ئارەزووە هەمیشە بوونی هەیە . چونکە توانای مندال خستنەوە بەدیدی ژن دڵنیابوونە لە مێیەتیەکەی. زۆر زەحمەتە بۆ ژن بڕوا بەپەککەوتنی بکات بەهۆی دەرهێنانی منداڵدانیەوە بێت یا بەهۆی گەیشتنی بەتەمەنی نائومێدی.

لەزۆربەی جاردا پاش ئەوەی ژن دەگاتە تەمەنی پەنجا ساڵی ئەوکاتە کرداری دەرهێنانی منالدانی بۆ دەکرێت ئەوکاتە ئیتر بابەتەکە ئەوەندە ناهێنێت و پێویست ناکات بۆئەم گۆڕانە هیچ داخێکی بۆ بخورێت.

منالدان بارستەیەکی ماسولکەیی بچوکە کێشەکەی 50 گم دەبێت دەتوانرێت لەناو دەستدا بشاررێتەوە، بەشێوەیەکی گشتی دەرهێنانی کاریگەری لەسەر ئارەزووەکانی ژن و هەستداریەتیە سێکسییەکانی نابێت، چونکە مێ یەتی بەتەواوی شتێکی دیکەیە.

پ: ئایا دەرهێنانی منداڵدان دەبێتە هۆی نائومێدییەکی زوو؟

☐ دەرهێنانی بەشێك یان هەموو منداڵدان مانای سەرەتای قۆناغی نائومێدی نییە، چونکە ئەم قۆناغە لەگەڵ وەستاندنی کاری هێلکەدانانەکان دادەبێت، ئەگەر ئێمە توانیمان هێلکەدانەکان بهێڵینەوە ئەوا لەسەر کارەکانیان بەردەوام دەبن و هەردوو هۆرمۆنی ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن دەرێژن بەوەش کاری هەموو ئەندامەکانی دیکەی زاوزێ دەستەبەردەکەن پاش دەرهێنانی منداڵدان ئەو نیشانانە هەردەمێنن کەلەگەڵ سوڕی مانگانەدا پەیدادەبن جگە لەکەوتنەسەر خوێن ، هەرچی قۆناغی نائومێدیشە بەتەواوی لەکاتی خۆیدا دێت.

بەڵام ئەگەر هێلکەدانەکانیش دەرهاتن ئەوا تەمەنی نائومێدی دەست پێ دەکات دەتوانرێت جێگرەوەی دەردراوەکانی هێلکەدانەکان لەڕێگای چارەسەری هۆرمۆنی جێگرەووەوە ئەنجام بدرێت ئەگەر باری تەندروستی ژنەکە رێگای بەمەدا.

پ: ئایا ژیانی سێکسی پاش دەرهێنانی منداڵدان دەگۆڕێت؟

☐ پاش بەسەرچوونی کاتی پێویست بۆ سارێژبوونەوەی زامدارییەکەو گەڕاندنەوەی توانای جەستەیی و مەعنەوی ، هیچ شتێك نییە ببێتەهۆی رێگرتن لە دەستپێکردنەوەی ژیانی سێکسی تەواو بەشێوەیەکی سروشتی.

هەستدارێتی ئەندامی مێ و میتکە وەك خۆی دەمێنێتەوە و لەم دوو ئەندامەشدا پێگەکانی چێژی سێکسی کۆدەبنەوە، هەروەها زێ تەڕی و لینجیەکەی دەپارێزێت ئەگەر هێلکەدانەکان دەرنەهاتبن.

ئەم مەسەلە وردە لە کۆتاییدا لەسەر باری دەروونی مێشکی ژنەکە وەستاوە، ئەگەر چی ئارەزووی سێکسی لەژێر کارتێکردنی هۆرمۆنەکانی هێلکەداندایە بەڵام زۆرتر بەندە بە حاڵەتی دەروونی ومەعنەوی ژنەکە خۆیەوە، ئەگەر ژنەکە توانی کردارەکە وەربگرێت و لە بارودۆخەکە گەیشت ئەوا دەتوانێت سەرلەنوێ ژیانی سێکسی خۆی بەشێوەیەکی سروشتی دەست پێ بکاتەوە.

پ: لەکاتی دەرهێنانی مناڵداندا ڕەفتاری ڕاست لەگەڵ مێردا کامەیە؟

□ گرنگ ئەوەیە ژنەکە داوا لەمێردەکەی بکات لەگەڵیدا بێت بۆلای ئەو پزیشکەی نەشتەرگەرییەکە دەکات، ئەوکاتە پیاوەکە دەتوانێت هەموو ئەو پرسیارانەی کەبەگرنگیان دەزانێت لەپزیشکەکەی بکات، و وەڵامی تەواویشی دەربارەیان دەستبکەوێت ئەوەش دڵنیای دەکاتەوە کەژیانی سێکسی دەتوانرێت بەشێوەیەکی سروشتی لەگەڵ دەرهێنانی مناڵدانیشدا بەردەوام بێت، بەوەش دەتوانرێت لەزۆر لەو بیروخەیاڵانە دووربکەوێتەوە کەپەیوەندی سێکسی بەهۆی بۆچوونی هەڵە یان نەزانینەوە، کپ دەکەن.

دەرهێنانی وەرەمەکانی مناڵدان Myomectomic:

بریتییە لەدەرهێنانی هەندێك لەوەرەمەکانی مناڵدان بێ دەرهێنانی مناڵدان خۆی، لەوانەیە ئەم وەرەمانە بریتی بن لە زیادەی ریشاڵی کەبەپەردەی مناڵدانەوە بەندبن یا زیادەی گۆشتی بەماسولکەکانی مناڵدانەوە بەند بن.

نەشتەرگەرییەکانی ملی مناڵدان:

دەرهێنانی بەشی Conisation:

بریتییە لەدەرهێنانی پارچەیەك لەملی مناڵدان بەشێوەیەکی قوچەکی، بۆ لابردنی شێرپەنجە لەسەرەتادا یا بۆ دوورکەوتنەوە لە توشبوون بەئەگەری شێرپەنجە لەم پارچە لابراوەدا. دەتوانرێت ئەم نەشتەرگەرییە بەنەشتەر یا بەتیشکی لێزەر Laser بکرێت.

مەیاندنی کارەبایی Electrocoagulation:

بریتییە لە سوتاندنی پەڵەیەکی توشبوو لە ملی مناڵدان بەشێوەی رووکار بەهۆی تەزوویەکی کارەبایی لاوازەوە ، ئەم کردارە ساکارە پێویستی بەبەکارهێنانی ناوبینی زێ (Colposcope) هەیە لەلایەن پزیشکێکی لێهاتووی نەخۆشیەکانی ژنەوە، و لەسەر پزیشکەکە پێویستە تارادەیەکی زۆر ئاگاداری ئەوە بێت کەزیان بەو رژێنانە نەگات کەکەوتونەتە ملی مناڵدانەوەو نەشبێتە هۆی داخستنی ملی مناڵدان.

ساردکردنەوە یا دەرمانکردن بەساردی Coyotherapie: بریتییە لە ئوتودانی پارچە توشبووەکە بەهۆی ساردکردنەوەوە، ئەمەش لە رێگای بەکارهێنانی نایترۆجینی شلەوە دەکرێت.

چارەسەر بەتیشکی لێزەر Laser: بریتییە لەلەناوبردنی شانەی توشبوو بەهۆی تیشکی لێزەرەوە، ئەم رێگایە یارمەتی چارەسەری دەردراوەکانی ملی مناڵدان زۆربەوردی دەدات.

نەشتەرگەرییەکانی هێلکەدان:

بڕین یا لابردن Resection : بریتییە لەلابردنی بەشەنەخۆشەکەی هێلکەدان و مانەوەی بەشەکانی دیکە بەساغی نەشتەرکارەکە کەمترین پارچە لێ دەکاتەوە، بەتایبەتی لەو ژنانەی کەتا ئەوکاتە منداڵیان نەبووە .

دەرهێنانی هێلکەدان Ovariectoma:

بریتییە لەدەرهێنانی هێلکەدانێك یا هەردوو هێلکەدانەکە پێکەوە.

هێلکەدان لەم حاڵەتانەی خوارەوە دەردەهێنرێت:

- بوونی شێرپەنجەی هێلکەدان.

- بوونی تورەکەی هێلکەدان کەسەلامەتی هێلکەدانەکە دەخاتە مەترسییەوە.

- بوونی هەرجۆرە هەوێکی پڕ مەترسی.

زۆربەی جار بەو ژنەی تەمەنی لەسەروو چلەوەیەو دەیەوێت منداڵدانی دەربهێنرێت دەوترێت کەهێلکەدانەکانیشی دەربهێنێت بۆئەوەی لەپاشتردا تووشی شێرپەنجە نەبێت. ئەگەر ژن لەتەمەنی نائومێدیدا بوو یا نزیك بوو لێوەی ئەوا لابردنی هێلکەدانەکان هیچ بەرئەنجامێکی خراپی نابێت، بەڵام ئەگەر هێشتا لەتەمەنی نائومێدییەوە دووربوو ئەوا لابردنی هێلکەدانەکان زوو دەیگەیەنێتە تەمەنی نائومێدی.

بڕیاری دەرهێنانی هێلکەدانەکان لەسەر هۆکارە پۆزەتیڤەکەی وەستاوە، ئەگەر حاڵەتێکی شێرپەنجەیی بوو پێویستە هەردوو هێلکەدانەکەو هەردوو جۆگەکانی فالوبیش دەربهێنرێن.

بەڵام ئەگەر بەتەنها وەرەمێکی ریشاڵی بوو ئەوا پێویست بەدەرهێنان ناکات لەبەرئەوەی ئەگەری شێرپەنجە لەم ژنەدا بەهێزتر نییە وەك لەوەی لە ژنێکی دیکەدا هەیە.

پ: بەرئەنجامە خراپەکانی دەرهێنانی هێلکەدان چییە؟

دەرهێنانی هێلکەدانەکان دەبێتە هۆی هاتنی تەمەنی نائومێدی بە

زوویی لەگەڵ هەموو ئەو پشێویانەی لەگەڵ تەمەنی نائومێدیدا دێن. ئەگەر دەرهێنانەکە بەهۆی بوونی شێرپەنجەوە نەبوو ،ئەوا ژنەکە دەتوانێت چارەسەری جێگرەوەی هۆرمۆنی وەربگرێت ،لە هەموو حاڵەتەکاندا پزیشکی چارەساز خۆی ئەو بڕیارە دەدات.

نەشتەرگەرییەکانی جۆگەی فالوب:

دەرهێنانی جۆگەکان Salpingectomie:

بریتییە لە دەرهێنانی جۆگەی لەناوچوو لە ئەنجامی هەوی دووبارە بووەوە یا لە ئەنجامی سکپڕی لە دەرەوەی منداڵدان کە دەبێتە هۆی بڕینی جۆگەکە . ئەم نەشتەرگەریە بە هێشتنەوەی هێلکەدانەوە ئەنجام دەدرێت.

چاککردنەوەی جۆگەکان Salpingoplastic:

بریتییە لە چاککردنەوەی جۆگەکە لە ڕێگای نەشتەرگەرییەکی ڕاستکردنەوەوە. ئەم نەشتەرگەریە لە ئەنجامی سکپڕی لە دەرەوەی منداڵدان یا هەوێکی تێر لە جۆگەکەدا دەکرێت ئەم کردارە زۆر هەستدارە چونکە جۆگەکان زۆر وردن و ئەمەش سودێکی زۆری هەیە لەبەر ئەوەی سەر لەنوێ یارمەتی پیتێنکردنی سروشتی هێلکۆکە دەداتەوە.

نەزۆککردنی بۆرییەکی Sterilisation tubaire

ئەوە ئەمەیە کە بە زۆری پێی دەوترێت "بەستنی بۆریەکان" و ئامانجەکەشی وەستاندنی سکپڕییە بە تەواوی. لەبەر ئەوە ناتوانرێت بە ڕێگەیەك لە ڕێگەکانی دژە سکپڕی دابنرێت لەبەرئەوەی ئەو نەزۆکیەی لێوەی پەیدا دەبێت زۆر تەواو و کۆتاییە.

---

[1]لێدەر: ئامێرێکی بچووکە بەهۆی پەستانەوە توانای گرژبوون‌و خاوبوونەوەی هەیە. دەتوانرێت لە هەندێك شوێنی تایبەتی بکردرێت. دەشتوانرێت لەبری ئەو پارچە ئیسفەنجێکی لە جۆری پەستاوتن بەکاربێت ئیتر وەکو لێدەرەکەی لێ دێت.

[1] لە وڵاتە گەرمەکاندا کەوتنە سەرخوێن زوو لە تەمەنی 9 ساڵیدا ڕوودەدات. بەڵام لە وڵاتە ساردەکاندا بۆ 17 ساڵی دووا دەکەوێت.

[2] ئەو ڕژێنانەن کە دەردراوەکانیان ڕاستەوخۆ دەکەنە خوێنەوە.

[1] یا هەر شەرابێکی دی کە هەمان کاریگەری هەبێت.

[1] بەپێچەوانەی سانتیەوە کە هەر لە دەرەوە دادەنرێت، ئەم جۆرە لۆکە شاشە دەتوانرێت بخرێتە ناوەوە.

کورتە

پاش ئەوەی ئەم ڕێبەرەت خوێندەوە ئیتر بەشێوەیەکی باشتر شارازایی جەستەت دەبیت هەروەها ئەو دیاردە خولیانەی پێوەی بەستراون.

هەروەها بۆت دەرکەوت کە ئەندامەکانی جەستەت و فەرمانەکانیان لەوانەیە بە خێرایی خراپ ببن، پێویستە فەرامۆشیان نەکەیت ، ئەوەش لە ڕێگای بەردەوامیەوە دەبێت بۆ لێنۆڕینی خولی لای پزیشکێکی نەخۆشیەکانی ژن.

گاڵتەت بە بوونی چەند دڵۆپێك خوێن نەیەت کە لەکات و شوێنی خۆیدا دێتە خوارەوە و وەرەمێکی بچووکی ناو سیەکانیش یا ئازارێکی نائاسایی فەرامۆش مەکە، چونکە لەبواری تەندروستیدا، وەك هەر بوارێکی دی ناتوانرێت کاتی لەکیسچوو بگەڕێنرێتەوە.

پێڕستی زاراوەکان

هێلکەدانان Ovulation:

بریتییە لەو ساتەی هێلکۆکەی پێگەیشتوو لە هێلکەدانە چیکڵدانەوە دەردەپەڕێت، ساتی هێلکەدانان دەکەوێتە نێوان 14 و ڕۆژی 17 لەو سوڕی مانگانەیەی کە لە 28 ڕۆژ پێکهاتووە.

دەرهێنانی مناڵدان Hysterectomy:

بریتییە لە دەرهێنانی مناڵدان بەتەواوی یا بەشێوەیەکی گشتی بەهۆی نەشتەرگەرییەوە.

نەخۆش بوونی مەمك Mastose:

نەخۆشیەکی پیس نییە تووشی مەمك دەبێت .

هەوکردنی جۆگە Salpingite:

بریتییە لە هەوکردنی جۆگەی مناڵدان کە دەچێت بۆ هێلکەدان.

پەرشبوونی ناوپۆشی مناڵدان Endometriose:

پەرشبوونی پارچەی بچوکە لە ناوپۆشی مناڵدانەوە لەکاتی کەوتنە سەرخوێندا و جێگیربوونیان لە هەندێك ئەندامی زاوزێیدا بەتایبەتی جۆگەکان.

هەوکردنی مل Cervicite:

بریتییە لە هەوکردنی ملی مناڵدان.

لێبوونەوەی قوچەکی Conisation:

بریتییە لە لابردنی بەشێك لە ملی منـاڵدان بەشێوەیەکی قوچەکی، لەکاتی بوونی خانەی شێرپەنجەیدا

وەستانی کەوتنە سەرخوێن Amenorrhee:

بریتییە لە وەستانی خوێنی مانگانەو نەمانی لەژندا (وەستانی کەوتنە سەر خوێن).

هەڵگەڕاندنەوەی منـاڵدان Retroversion uterine:

بریتییە لە لاربوونەوەی منـاڵدان بۆ دواوە لە برێتی لاری سروشتی بۆ پێشەوە.

نائومێدی Menopause:

بریتییە لە وەستاندنەوەی کاری هەردوو هێلکەدانەکە ،لە دیارترین دەرکەوتووەکانی وەستاندنەوەی کۆتایی لە کەوتنە سەرخوێن.

میزی ئەسیتۆنی Amniocentese:

کارێکە لەکاتی سکپڕیدا دەکرێت، دیواری سك و پەردە کۆرپەلەییەکان بە دەرزییەك دەبڕێت بۆ دەرهێنانی شلەی ئەمینۆنی بەئامانجی دۆزینەوەی لێکچوونی کۆرپەلەیی، شلەی ئەمینۆنیش، بریتییە لەو شلەیەی کە لەناو ئەو تورەکەیەدایە کە کۆرپەلەکەی تێدایە.

ناوپۆشی منـاڵدان Endometre:

بریتییە لەو لینجە پەردەیەی کە دیواری ناوەوەی منـاڵدان دادەپۆشێت.

هێلکۆکە O Ocyte:
مێیە خانەی زاوزێ یە کە ئامادەدەی پیتاندنە .

هایپۆسەلەمەی Hypothalamus:
بریتییە لە زەمینەی سکۆڵەی سێیەمی دەماخ ، هۆڕمۆنێکی تایبەتی دەردەدات سوڕی مانگانە ڕێك دەخات.

کنۆچکەبوونی ئێسك Osteoporose:
بریتییە لە کەمی ئێسکە شانە بەهۆی لەدەستدانی کالیسیومی پێکهێنەری ئێسکەوە.

وێنەگرتنی تیشکی مەمك Mammographie:
بریتییە لە لێنۆڕینی مەمك پاش تێکردنی ماددەیەکی ڕەنگاو ڕەنگ بە ڕژێنە جۆگەکان یا تێنەکردنیشیان، و بریتییە لە لێنۆڕینێکی زۆر گرنگ لە دۆزینەوەی شێرپەنجەی مەمکدا.

پیتێن Fecondation:
بریتییە لە یەکگرتنی هێلکۆکە(مێ یە خانەی زاوزێ) لەگەڵ تۆودا (نێرە خانەی زاوزێ) بۆ دروستکردنی هێلکەی پیتراو.

پیتێنی دەستکرد Invitro:
بریتییە لە پیتاندنی هێلکۆکە لە دەرەوەی منداڵدان لە دەزگایەکی دەستکردا.

بەرگراویکردن Immunisation:
بریتییە لە پاراستنی جەستە لە نەخۆشیەکی درم، بەهۆی تەنە بەرگریکارەکان یا

تەنە دژەکان (Anticorps) ەوە لەڕێگای لەشە سروشتیەکە خۆیەوە یا لە ڕێگای کوتانەوە.

ناوبینی سك Coeiloscopie:

بریتییە لە لێنۆڕینی ئەندامە زاوزێیە ناوەکیەکان بەهۆی ناوبینێکی تایبەتیەوە کە لەڕێگای کونێکی بچوکەوە دەخرێتە ناو سکەوە ئەم کردارە لەژێر بەنجی گشتی لەشدا دەکرێت.

زێبینی Colposcopie:

بریتییە لە لێنۆڕینی ملی منداڵدان بەهۆی ناوبینێکی تایبەتییەوە پێی دەڵێن ناوبینی منداڵدان Colposcopie ، ئەم کارە لە لێنۆڕینگەی پزیشکێکی نەخۆشیەکانی ژنان ئەنجام دەدرێت.

هێلکەدانە چیکڵدانە Follicule Ovarien:

شانەیەکی بچوکی ناوپۆشە هێلکۆکە دەگرێتە خۆی و خۆراکی پێدەدات، هەر مانگێك لە هێلکەدانەوە هێلکەدانە چیکڵدانەیەك هێلکۆکەیەك دەردەپەڕێنێت بە کردارێك پێی دەڵێن هێلکەدانان Ovulation.

دژە تەن Anti body:

بریتییە لە ماددەیەك لەش بەرهەمی دەهێنێت وەك وەڵامدانەوەیەك بۆ هاتنە ناوەوەی ماددەی دیکەی نامۆ کە پێی دەڵێن دژەپەیداکەر Antigen ، فرمانی دژە تەنەکە بریتییە لە سەرکەوتن بەسەر تەنە نامۆکاندا.

خراپکارکردنی هێلکەدان Dystrophie:

خراپکارکردنی هێلکەدانە بەهۆی بوونی چەند تورەکەیەکەوە (Cystes).

سکپڕبوون لە دەرەوەی مناڵداندا (Grossesse extra-uterihe G.E.U):

بریتییە لە گەشەی هێلکۆکەیەکی پیتراو لە دەرەوەی مناڵدان، بەزۆری ئەم سکپڕبوونە لە جۆگەی فالوبدا دەبێت.

شیرە چیکڵدانە Acinus:

چیکڵدانەی هێشوویین دەکەونە ناو مەمکەوە و بەرپرسن لە بەرهەمهێنانی شیر .

کەوتنە سەر خوێن Menseruation:

بریتییە لە دەرچونی خوێن بەشێوەیەکی خولی لە زێ وە (هەر 28 ڕۆژ جارێك) و دەرچونی خوێنەکەش مانای وایە هێلکۆکە نەپیتراوە.

تێکچوونی شانەیی Dysplasia:

گەشەیەکی شازە لە خانەکاندا و شێرپەنجەیی نییە، بەڵام لەوانەیە بگۆڕێت بۆ شێرپەنجە، دەتوانرێت زۆر بەزویی لە ملی مناڵداندا لەرێگای لێنۆڕینی توێژاڵێکەوە بدۆزرێتەوە.

پۆلیب Polypes:

چوکلەی بچوکن لەدیواری ناوەوەی مناڵداندا پەیدا دەبن.

میزە چورکێ Incontinence urinaire:

لاوازی توانای گلدانەوەی میز و دەرچونی بەشێوەیەکی خۆنەویستانە.

لێچۆڕینی زێ Ieucorrhee:

شلەیەکی سپی نائاساییە لە زێ وە دەردەچێت.

پڕە مووی Hirsutisme:

بریتییە لە گەشەیەکی چڕی موو لەو ناوچانەی ئاسایی نین وەك دەمو چاو و قەد و سك و ڕانەکان.

بنە زێ Perinee:

بریتییە لە کۆمەڵەی ئەو ماسولکەو بەستەرە بەرزکەرەوانەی کەوتوونەتە نێوان زێ و کۆمەوە .

گران جوتبوون Dyspareunie:

هەستکردن بە ئازار لەکاتی جوتبووندا.

گران کەوتنە سەرخوێن Dysmenorrhee:

بریتییە لە کەوتنە سەرخوێنی بەئازار.

چارەسەر بە تیشك Radiotherapie:

چارەسەری شێرپەنجە بە تیشك.

ژێر مێشکە رژێن Hypophyse:

رژێنێکی بچوکە لەژێر رژێنی هایپۆسەلەمەسدا و چەند هۆرمۆنێك دەرێژێت لەوانە (LH,F,SH) کە ڕاستەوخۆ کار لە هێلکەدانەکان دەکەن.

زۆرە سەر خوێنی Menorragie:

کەوتنە سەر خوێنێکی زۆرە یا بۆماوەیەکی زۆر دەمێنێتەوە.

لێنۆڕینی زیندەیی Biopsie:
بریتییە لە لێکردنەوەی پارچەیەکی بچوکی لەشی زیندو و لێنۆڕینی بە مەبەستی دیاریکردنی نەخۆشی.

شانە زۆری Hyperplasie:
زۆربوونێکی زۆری خانەکان کە دەبێتە هۆی گەورەبوونی شانەکان یا ئەندامەکان.

مایکۆس Mycose:
تووشبوونی نەخۆشی بەهۆی کەڕویەکی میکرۆسکۆبیەوە.

وەرەم بڕین Myomectomie:
دەرهێنانی وەرەمێکی ریشاڵیە لە مناڵداندا لە ڕێگای زێ یا ملی مناڵدانەوە.

پێوانی چڕی ئێسك Densitometrie osseuse:
دیاریکردنی چڕی شانەی ئێسکە لەڕێگای وێنەگرتنی تیشکی بڕبڕەکانەوە بە ئامانجی خەملاندنی ئەگەری کنۆچکەبوونی ئێسك.

ژەك Colostrum:
بریتییە لە دەردانی شیری یەکەم لە مەمکەوە لەکاتی رۆژە یەکەمەکانی منداڵبوونەکەوە، رەنگە لەکۆتایی سکپڕبوونیشدا دەربکەوێت.

لەولەب Sterilet:
ڕێگایەکە بۆ قەدەغەی سکپڕبوون، بریتییە لە دەزگایەك لەناو مناڵداندا دادەنرێت بە پیتەکانی D.I.U دادەنرێت کە بریتییە لە Dispositif Intra-Uterine.

لبیدۆ Libido:

بریتییە لە ئارەزووی سێکسی.

تۆو کوژ Spermicide:

بریتییە لەدژە سکپڕی ناو زێ لەشێوەی حەپ یا مەڵحەمدایە، تۆوەکان Spermatozoides دەکوژێت.

هێلکەدان Ovaire:

ڕژێنێکی زاوزێی مێیە هێلکۆکەکان دروست دەکات و هۆرمۆنە مێینەکان ئیسترۆجین و پرۆجسترۆن دەرێژێت.

کۆنیشانەی پێش کەوتنە سەر خوێن Syndrome Permenstruel:

نمونەیەکە لە خانەکانی ملی مناڵدان یا زێ، بەهۆی تویژاڵ وەرگرتنەوە وەردەگیرێن و بەئامانجی دیاریکردنی نەخۆش لێنۆڕینیان بۆ دەکرێت. ئەم لێنۆڕینە ساکارە سودێکی زۆری هەیە بۆ دۆزینەوەی شێرپەنجەی مناڵدان لە کاتێکی زووەوە.

دژە پەیداکەر Antigen:

ماددەیەکی نامۆ یە بەلەش و ژەهراویە دەچێتە لەشەوە دەبێتە هۆی وەڵامدانەوەیەکی بەرگریانە کە دەبێتە هۆی بەرهەمهێنانی دژە تەن Antibody.

مایکۆ پلاسیمۆز Mycoplasmose:

نەخۆشییەکی بەکتریاییە بەسێکس دەگوازرێتەوە بەرپرسە لە هەوی جومگەکان.

لینجەی ملی Glaire cervicale:

شلەیەکی لینجە ڕژێنی ملی مناڵدان دەری دەدات ئەم شلەیە پێویستە بۆ سەرکەوتنی

تۆوەکان بۆ ناو منداڵدان.

هۆرمۆنی F.S.H:

هۆرمۆنێکە ژێر مێشکە رژێن دەری دەدات دەبێتە هۆی گەشەی هێلکەدانە چیکڵدانە.

خوێن رۆیشتنی منداڵدان Metrorragie:

خوێن لێ رۆیشتنێکە سەرچاوەکەی منداڵدانەو دەکەوێتە نێوان دوو کەوتنە سەرخوێنەوە.

وەرەمی ماسولکەیی Myome:

بریتییە لە وەرەمی ریشاڵی Fibrome.

وەرەمی ریشاڵی Fibrome:

وەرەمێکی پاکە لە منداڵداندا پەیدا دەبێت.

پێڕستی ناوەڕۆک

پێشەکی وەرگێر 9

ئەندامە مێینەکان

ئەندامە دەرەکیەکانی زاوزێ 14
ئەندامە ناوەکیەکانی زاوزێ 17
دروستی ئەندامی زاوزێ 23
پاکوخاوێنی 23
- کام سابوون بەکاردەهێنیت؟ 23
- ئایا ماددەی پاکژکەرەوە بەکاردەهێنیت؟ 23
- ئایا دەتوانیت لابەری بۆن بەکاربهێنیت؟ 23
- باشترین ڕێگا بۆ پاکژکردنەوەی ئەندامەکان کامەیە؟ 24
- بۆچی پێویستە خۆت لە پاککردنەوەی ناوەوە بپارێزیت؟ 25
- لە چ کاتێکدا دەتوانیت پاکژکردنەوەی ناوەوە بکەیت؟.......... 25
- ئایا ئامۆژگاری بەکارهێنانی دوش بۆ زێ دەکرێت؟ 26
موو زۆری 26
- ئایا پێویستە دڵەڕاوکێمان هەبێت دەربارەی موو زۆری؟ 26
- ئایا پێویستە تووکەکانی بەر هەنگڵ لێبکەینەوە؟ 27
- ئایا پێویستە تووکی بەر موسەڵدان لابرێت؟ 27
- چۆن تووکی زیادە لادەبەیت؟ 27

مەمکەکان 29
- مەمك لە چی پێکدێت؟ 31
- بۆچی شێوەی مەمك لە ژنێکەوە بۆ یەکێکی دی جیاوازە؟ 32
- بۆچی ڕەقی مەمك لە ژنێکەوە بۆ یەکێکی دی جیاوازە؟ 32
- بۆچی هەندێکجار مەمکێك لەوی دی گەورەترە؟ 32
- مەمك چۆن خۆی دەگرێت؟ 32
- گۆی هەڵگەڕاوە چییە؟ 33
- ئایا ئەو مووەی لەسەر مەمك هەیە هەڵیکێشین؟ 34
- ئایا تیشکی خۆر زیانی بۆ مەمك هەیە؟ 34
- ئایا قەبارەی مەمك بە هۆی گۆڕانی کێشی لەشەوە دەگۆڕێت؟ 34
جوانی مەمکەکان 35
- چۆن پارێزگاری بە سنگێکی جوانەوە دەکەیت؟ 36
- ئایا دەتوانیت شێوەی مەمکەکان و قەبارەکەی بگۆڕیت؟ 42
- ئایا مەمکی گەورە بچووك دەکرێتەوە؟ 43
- لە چ تەمەنێکدا دەتوانرێت ئەو کارە بکرێت؟ 43
- ئایا هیچ حاڵەتێکی بەرگری هەیە بۆ کردارەکە؟ 43
- چی لە بارەی پاشماوەی برینەکە؟ 43
- ماوەی مانەوە لە نەخۆشخانە چەندە؟ 44
- ئەو شتانە چین کە دەبێت پاش نەشتەرگەرییەکە بکرێن؟ ... 44
- ئایا سکپڕی دوای نەشتەرگەرییەکە دەبێت؟ 45
- ئایا مەمك هەستیارییەتەکەی خۆی دەهێڵێتەوە پاش نەشتەرگەرییەکە؟ 45
- ئایا پاش نەشتەرگەرییەکە دەبێت شیر بدات؟ 45
- ئایا دەتوانرێت مەمکی بچووك گەورە بکرێت؟ 45
- ئایا ڕەتکردنەوەی بۆ تەنە دەستکردەکە ڕوودەدات؟ 46
- ئەو شتانە چین کە دەبێت بکرێن پاش دانانی تەنە دەستکردەکە؟ 47
- ئایا تەنە دەستکردەکە ڕێگا بە شیردان دەدات؟ 47

- ئایا تەنە دەستکردەکە دەبێتە هۆی شێرپەنجە؟ 47
- ئایا دەتوانرێت مەمکە شۆڕەکان بەرز بکرێنەوە؟ 47

سوڕی مانگانە

- سوڕی مانگانە چییە؟ 51
- ئەو هۆرمۆنانە کامانەن کە بەر پرسی سوڕی مانگانەن؟ 52
- لە هێلکەدانەکاندا چی ڕوودەدات لە کاتی سوری مانگانەدا؟...... 54
- کەوتنە سەرخوێن چییە؟ 57
- مەبەست لە ڕوودانی کەوتنە سەرخوێن چییە؟ 58
- ئایا خوێنی کەوتنە سەرخوێن زۆرە؟ 59
- خەسڵەتەکانی خوێنی کەوتنە سەرخوێن کامانەیە؟ 60
- هۆی بۆنی کەوتنە سەرخوێن چییە؟ 60
- ماوەی کەوتنە سەرخوێن چەندە؟ 60
- ماوەی نێوان دوو کەوتنە سەرخوێن چەندە؟ 61
- ئایا بە ویستی خۆمان دەتوانین ماوەی کەوتنە سەرخوێن پێش و پاش بکەین؟ 61
- کەی دەتوانرێت باس لە حاڵەتێکی شاز بکرێت؟ 61
- هۆی نارێکی سوڕی مانگانە چییە؟ 62
- هۆکانی دواکەوتنی کەوتنە سەرخوێن چین؟ 62
- چی بکەین ئەگەر کەوتنە سەرخوێن دوا کەوت؟ 63
- ئایا لەش لاواز کردن بە ڕێجیم کاردەکاتە سەر کەوتنە سەرخوێن؟ 63
- ئایا دەبێت ژن بکەوێتە سەر خوێن و هێلکەدان نەبێت؟ 64
- کەوتنە سەرخوێنی بە ئازار چۆن دەردەکەوێت؟ 64
- ئازارەکانی کەوتنە سەرخوێن چۆنن؟ 65
- هۆی ئازارەکانی کەوتنە سەرخوێن چین؟ 65
- چی بکەین کاتێک کەوتنە سەرخوێن بە ئازار دەبێت؟ 66

- ئایا دڵەڕاوکێ پێویست دەکات لە بوونی کەوتنە سەرخوێنێکی توووند؟ 66
- ئایا هەندێك دەرمان دەبێتە هۆی زیادکردنی خوێنی کەوتنە سەرخوێن؟.......... 67 ....
- ئایا دڵەڕاوکێ پێویست دەکات بۆ کەوتنە سەرخوێنی کەم و کەم خایەن؟..........67
- ئایا دڵەڕاوکێ پێویستە ئەگەر خوێن لە نێوان دوو کەوتنە سەرخوێندا هەبوو؟ 68
- ئەو هۆیانە چین کە دەبنە هۆی نەبوونی خوێنی کەوتنە سەر خوێن؟ 68
- تێکچوونی مەزاج (ناڕەحەتی) پێش کەوتنە سەرخوێن چییە؟ 69
- نیشانە جەستەییەکانی ناڕەحەتی سوڕەکە چییە؟ 70
- هۆکانی ناڕەحەتی سوڕەکە چییە؟ 70
- ئایا ڕەفتاری ژنەکە لە ماوەی ناڕەحەتی سوڕەکەدا دەگۆڕێت؟ 71
- ئایا چارەسەرێك هەیە بۆ ناڕەحەتی سوڕەکە؟ 72

باڵقبوون 73

هۆرمۆنە یەکەمییەکان 75

خەسڵەتە سێکسیە دووەمیەکان 76

پێگەیشتنی کۆئەندامی زاوزێ 77

سەرەتای کەوتنە سەرخوێن 79

- لە چ تەمەنێکدا یەکەم کەوتنە سەرخوێن ڕوودەدات؟ 80
- ئەو هۆکارانە کامانەن کە کار دەکەنە سەر تەمەنی باڵقبوون؟ 80
- کەی باڵقبوون بە زوو دادەنرێت؟ 81
- کەی باڵقبوون بە دواکەوتوو دادەنرێت؟ 81
- ئایا دڵەڕاوکێ پێویستە بۆ نەبوونی کەوتنەسەرخوێن؟ 82
- بۆچی لە کچاندا هەندێکجار کەوتنە سەرخوێن بە هێزە؟ 82
- بۆچی هەندێکجار کەوتنەسەرخوێنە زووەکان ئازاراوییین؟ 82

- بۆچی بە شێوەیەکی گشتی کەوتنە سەرخوێن لە کچاندا ئازاراوییە؟ 83
- چۆن ئازاری کەوتنە سەرخوێن لابەرین؟ 84
- چ ڕێبازێك بگرینە بەر لە کاتی کەوتنە سەرخوێندا؟ 84
- ئایا پاکیزە دەتوانێت شاشی ناوەوە بەکاربهێنێت؟ 85
- ئایا دەتوانرێت ژیانێکی ئاسایی لە کاتی کەوتنە سەرخوێندا پیادەبکرێت؟ 85

تێکچوونەکانی باڵقبوون 87

تێکچوونە دەروونیەکان 89

کێشەکانی کێش 91

عازەبە 92
- چ شتێك عازەبە دروست دەکات؟ 92
- ئایا دەتوانرێت چارەسەری عازەبە بکرێت؟ 93
- لەم حاڵەتانەدا چی بکرێت باشە؟ 93

تەمەنی نائومێدی کۆتایی سوڕەکانی مانگانە 95
- حاڵەتی «سنووری تەمەنی نائومێدی» چییە؟ 98
- ئایا تێکچوونەکانی هاوسەنگی هۆرمۆنی دەبێتە هۆی کێشەی دیار؟ 100
- چۆن دڵنیا دەبیت لە نەبوونی سکپڕی ئەگەر کەوتنەسەر خوێن نەما؟ 100
- حاڵەتی «سنووری تەمەنی نا ئومێدی» لەسەرچی بەندە؟........ 101
- کەی دەست دەکرێت بە چارەسەری پرۆجسترۆنی؟ 102
- چی بکرێت باشە ئەگەر پاش بەکارهێنانی ئاوێتەکانی پرۆجسترۆن کەوتنە سەرخوێن رووینەدا؟ 102
- تا ماوەی چەند دەتوانرێت بەردەوامی لە خواردنی حەپەکانی پرۆجسترۆندا بکرێت بە دوای کەوتنە سەرخوێندا؟ 102

- تەمەنی نا ئومێدی چییە؟ 103
- لە چ تەمەنێکدا نا ئومێدی روودەدات؟ 103
- ئەو هۆکارانە کامانەن کە کاتی تەمەنی نا ئومێدی دیاری دەکەن؟ 103
- ئایا بەکارهێنانی حەپەکانی دژە سکپڕی بۆ چەند ساڵێك تەمەنی نائومێدی دوا دەخات؟ 104
- هۆکانی تەمەنی نائومێدی زوو چییە؟ 104
- لەسەر ئاستی هۆرمۆنی تەمەنی نائومێدی بە چی دەناسرێتەوە؟ 105
- ئەو تێکچوونانە کامانەیە کەبەندن بە تەمەنی نائومێدییەوە؟ 106
- ئەو ماکە تەندروستیانە کامانەن کە بە درێژایی کات لە تەمەنی نائومێدییەوە پەیدا دەبن؟ 107
- ئایا دەتوانرێت پێشبینی کنۆچکە بوونی ئێسك بکرێت؟ 117
- چۆن چارەسەری کنۆچکە بوونی ئێسك دەکرێت؟ 119
- چارەسەرەکانی تەمەنی نائومێدی کامانەن؟ 121
چارەسەری هۆرمۆنی بۆ تەمەنی نائومێدی 122
- چارەسەری هۆرمۆنی لەسەر چی بەندە؟ 122
- چۆن دۆزەکانی هۆرمۆنەکە رێك دەخرێت؟ 123
- چۆن دەزانیت ئەو دۆزەی لە ئیسترۆجین بۆت نووسراوە راستە؟ 123
- باشەکانی چارەسەری هۆرمۆنی چییە؟ 124
- چ کاتێك چارەسەری هۆرمۆنی حەز لێکراو نییە؟ 126
- ئایا چارەسەری هۆرمۆنی دەبێتە هۆی شێرپەنجە؟ 126
- کەی دەست بکرێت بە چارەسەری هۆرمۆنی؟ 128
- چارەسەری هۆرمۆنی تا چەند بەردەوام دەبێت؟ 128
- ئایا لەگەڵ دەستپێکردنی چارەسەری هۆرمۆنیدا ژنەکە دەکەوێتە سەر خوێن؟ 129
- ئایا بوونی خوێنبەربوون لە نێوان دوو کەوتنەسەرخوێندا سروشتییە؟ 129

- ئەو کارە پێویستیانە چییە کە لە پێش و لە کاتی چارەسەری هۆرمۆنیدا دەبێت بکرێت؟ 129
- ئایا چارەسەری هۆرمۆنی پێویستە ئەگەر تەمەنی نائومێدی بێ کێشە رۆیشت؟ 130

رێگرتن لە سکپڕی

حەپەکانی دژە سکپڕی 133
- ئایا سەردانی پزیشک پێش دەستکردن بە بەکارهێنانی حەپی رێگری سکپڕبوون پێویستە؟ 134
- ئایا حەبی رێگری لە سکپڕی زیانی هەیە؟ 134
- ئایا لە هەندێك حاڵەتدا بەکارهێنانی ئەم حەپانە قەدەغە دەکرێت؟
- جۆرەکانی حەپی دژە سکپڕی کامانەن؟ 135
- ئایا هیچ دەرمانێك هەیە لەگەڵ بەکارهێنانی ئەم حەپانەدا هاو دژ بن؟ 141
- ئایا حەپەکانی دژە سکپڕی کێشە لە لوولە خوێنەکاندا دروست دەکەن؟ 141
- راستە کە دەڵێن کۆبوونەوەی جگەرەو حەپەکانی دژە سکپڕیی کارێکی خراپە؟ 142
- راستە کە دەڵێن بەکارهێنانی حەپە ئاوێتەکانی ئیسترۆجین و پرۆجسترۆن ئەگەری هەوکردنی جۆگەکانی فالوب کەم دەکاتەوە ؟ 142
- ئایا راستە کە حەپە ئاوێتەکانی (ئیسترۆجین و پرۆجسترۆن) دەتوانن پارێزگاری لە هێلکەدان بکەن؟ 143
- ئایا حەپەکانی دژە سکپڕی هەندێك حاڵەتی شێرپەنجە پەیدا دەکەن؟ 143
- ئایا حەپەکانی دژە سکپڕی دەبنە هۆی لاسەر یەشە (مارگرین)؟ 145
- ئایا حەپەکان دەبنەهۆی قەڵەوی؟ 145

- ئایا حەپەکان کاردەکەنە سەر مەزاج؟ 146
- ئایا حەپەکانی دژە سکپڕی ئارەزووی سێکسی کەم دەکەنەوە؟ 146
- چۆن حەپی دژە سکپڕی وەردەگریت؟ 147
- کەی کاریگەری حەپەکانی دژە سکپڕی دەردەکەون؟ 148
- چی بکەین لە حاڵەتی لە بیرچوونی حەپێکی دژە سکپڕیدا؟.......... 150
- چی دەڵێن بەرامبەر بوونی خوێن لێ رۆیشتن لە نێوان دوو کەوتنە سەرخوێندا؟ 150
- چی بڵێین دەربارەی نەمانی کەوتنەسەرخوێن لەماوەی وەستاندنەوەی دوو سوڕی حەپەکانی دژە سکپڕی؟ 151
- ئایا لە توانادا هەیە کاتی کەوتنەسەرخوێن لە ماوەی بەکارهێنانی حەپی دژە سکپڕیدا دوا بخرێت؟ 151
- ئایا مەترسی سکپڕبوون هەیە لە ماوەی وەستاندنەوەی نێوان دوو سوڕی حەپ خواردندا؟ 152
- ئایا بەکارهێنانی حەپەکانی دژە سکپڕی دەبنە هۆی نەزۆکی؟ 152
- ئایا دەتوانرێت لە ماوەی سوڕی مانگانەدا جۆری حەپەکە بگۆڕدرێت؟ 152
- ئایا دەتوانرێت ماوە ماوە لە حەپ بوەستینەوە؟ 153
- ئایا ئەو حەپانەی لە ئیسترۆجین و پرۆجسترۆن پێکهاتوون دەبنە هۆی کەم کردنەوەی عازەبە؟ 153
- لە چ تەمەنێکدا دەتوانرێت دەست بکرێت بە خواردنی حەبی دژە سکپڕی؟ 153

لەولەب 154
- لەولەب چۆن بەکاردێت؟ 154
- ئەو حاڵەتانە کامانەن کە لەولەب نابێت بەکاربهێنرێت؟ 156
- خراپیەکانی لەولەب چین؟ 157

- بۆچی ئامۆژگاری ژنی گەنج کە هێشتا منداڵیان نەبووە ناکرێت بۆ دانانی لەولەب؟ 159
- ئایا ڕێی تێدەچێت لەولەب یارمەتی تووشبوون بە شێرپەنجەی منداڵدان بدات؟ 159
- ئایا دانانی لەولەب هەندێك جۆری هەستدارییەتی دروست دەکات؟ 160
- بۆچی پێویستە لە کاتی بوونی لەولەبدا هیچ جۆرە دژە زیندەیەك بەکارنەیەت؟ 160
- ئایا لەولەب جۆری هەیە؟ 160
- چۆن لەولەب دادەنرێت؟ 160
- پاش دانانی لەولەبەکە پێویستە سەردانی پزیشکەکە بکرێتەوە؟ 161
- لە حاڵەتی تووشبوون بە نەخۆشیەکی ژنان لەولەبەکە لادەبرێت؟ 161
- ئایا ڕوودەدات لەولەبەکە لە خۆیەوە بێتە دەرەوە؟ 161
- ئایا دەتوانرێت لەولەب پاش نەشتەرگەری قەیسەری دابنرێت؟ 162
- تا چەند دەتوانرێت پارێزگاری بە لەولەبەوە بکرێت؟ 162
- ئایا دەتوانرێت سەرقاپی زێ کە نایەڵێت خوێنی کەوتنە سەرخوێن دەربچێت لەگەڵ بوونی لەولەب دابنرێت؟ 164
- ئایا پەتکی لەولەب بۆ مێرد نارەحەتی دروست دەکات؟ 164

بەرگری لە سکپڕبوون لە ڕێگای چاودێری ماوەی پیتێتی 164

ڕێگای ئۆجینۆ 165

ڕێگای بیلینگ 165

پارێزەری نێر 166

- ئایا پێویستە بەدواداچوون بکەین بۆ حەپەکانی دژە سکپڕی دوای تەمەنی چل ساڵی؟ 168
- باشترین ڕێگای ڕێگرتن لە سکپڕی پاش تەمەنی چل ساڵی چییە؟ 169

ژیانی سێکسی

ئارەزووی سێکسی 180
- ڕۆڵی هەست لەئارەزووی سێکسدا چییە؟ 180
- ئایا هۆرمۆنەکانی لەش ڕۆڵیان لە ئارەزووی سێکسیدا هەیە؟..... 180
- ئایا سروشتییە کە لە ماوەی سوڕی مانگانەدا ئارەزووی سێکسی لە گۆڕاندا بێت؟
.... 180
ڕێگە بۆ چێژی سێکسی.. 182
- چۆن چێژی سێکسی بەدەست دەهێنین؟ 182
- چۆن ژن جەستەی خۆی دەدۆزێتەوە؟ 182
- بۆچی یاری و دەستبازی سێکسی زۆر بایەخی هەیە؟ 182
جەستەی مێ لە کاتی جووتبووندا 184
- چۆن قۆناغی هروژاندنی جەستە ڕون دەبێتەوە؟ 185
- قۆناغی لووتکەی هروژاندن چییە؟ 185
- چۆن لەرزی جووتبوون (ئۆرگازم) دەردەکەوێت؟ 185
- قۆناغی توانەوە چییە؟ 186
- پنتی (G) چییە؟ 188
- لەرزی میتکە، لەرزی (زێ) یش چییە؟ 188
- ئایاجووتبوون بە سەرنەکەوتوو دادەنرێت ئەگەر لەرز تیایدا ڕوویندا؟ 189
- جیاوازی چییە لە نێوان ئۆرگازمی ژن و ئۆرگازمی پیاودا؟ 190
- مەبەست لە سێکس ساردی ژن چییە؟ 191
- هۆکانی سێکس ساردی کامانەن؟ 191
- مەبەست لە کرژبوونی زێ چییە؟ 194
- هۆکانی بوونی ئازار لە کاتی جووتبووندا چییە؟ 194

- هۆکانی وشك هەڵگەڕانی زێ چییە؟ 196
ژیانی سێکسی بووک 198
- ئایا سروشتیە کە زێ بە هۆی دەستبازییەوە تەڕ بێت؟ 199
- ئایا کچ چێژ لە یەکەم پەیوەندی سێکیسی وەردەگرێت؟ 199
- مەبەست لە کچێنی چییە؟ 200
- مەبەست لە دڕینی پەردەی کچێنی چییە؟ 200
- ئایا مەرجە لە دڕاندنی پەردەکەدا خوێن بێتە خوارەوە؟........ 201
- ئایا بەکارهێنانی سانتی دەبێتە هۆی دڕاندنی پەردەی کچێنی؟ 201
- ئەی وەرزش؟ 201
ژیانی سێکسی ژن پاش پەنجاساڵی 202
- پاش تەمەنی نائومێدی ئارەزووی سێکسی ژن چۆن دەبێت؟.......202
- ئەو ڕێگرانە کامانەن کەلەبەردەم کاری سێکسی پاش تەمەنی نائۆمێدیدا دەوەستێتەوە؟.......................................203

سکپڕبوون

- ژن چۆن خۆی ئامادە دەکات بۆ ئەوەی سکی پڕبێت؟ 207
- نیشانەکانی هێلکەدانان چییە؟ 208
- ئایا هیچ ڕێگایەکی سەرکەوتوو هەیە هێلکەدانان پیشان بدات؟ 209
- ئایا حەپەکانی دژە سکپڕی مرۆڤ تووشی نەزۆکی دەکەن؟ 211
- چۆن پیتێن ڕوودەدات؟ 212
- مەبەست لە سکپڕبوون لە دەرەوەی منداڵدان چییە؟ 214
- ژن چۆن بە خێرایی دەزانێت سکی هەیە؟ 217
- ژن چۆن لەسەرەتای سکی یەکەمیدا هەڵسوکەوت دەکات؟ 218
- ئەو شتانە چین کە پێویستە ژنەکە لە سەرەتای سکەکەیدا لێیان ئاگادار بێت؟ 219
- نیشانەکانی ئاگادارکردنەوە لە پێش لەبارچووندا کامانەن؟....... 221

- چۆن دەتوانرێت خۆ لە لەبارچوون دووربخرێتەوە؟ 221
- ئایا دەتوانرێت لە کاتی سکپڕیدا پەیوەندی سێکسی بکرێت ؟ 222
- نیشانە سەرەتاییەکانی سکپڕی کامانەن؟ 223
- ئایا کەوتنە سەرخوێن لە کاتی سکپڕیدا بەردەوام دەبێت؟........ 224
- لە کاتی سکپڕیدا چۆن باری مەمك دەگۆڕێت؟ 222
- ئایا سکپڕبوون مەمکی ژن ناشرین دەکات؟ 225
- ئەگەر ژن هەڵگری ڤایرۆسی سیدا بوو ئایا منداڵەکەشی
تووش دەبێت؟ 226
- نە گونجاندنی رایسی لەنێوان دایك و کۆرپەلەدا چییە؟ 227
- چۆن شیر دەردەکەوێت؟ 227
- ئایا شیردان زیان بە مەمك دەگەیەنێت؟ 228
- ئایا ئەو دایکەی هەڵگری ڤایرۆسی سیدایە دەتوانێت شیر بە منداڵەکەی بدات؟
.... 228
- ئەگەر دایکەکە ویستی شیر بە منداڵەکەی نەدات چۆن مەمکەکان لە شیر پێدا هاتن
دەوەستێنێتەوە؟ 229
- مەبەست لە گەڕاندنەوەی بێ نوێژی چییە؟ 229
- پاش منداڵبوون چ جۆرە رێگایەکی دژە سکپڕی هەڵدەبژێریت؟ 230

نەخۆشیەکانی زاوزێ

هەوەکانی کۆئەندامی میز 223
- ئەو هۆکارانە کامانەن کە یاریدەی هەوکردنی کۆئەندامی
میز دەدەن؟ 234
- ئەو نیشانانەی بەڵگەن بۆ هەوکردنی کۆئەندامی میز کامانەن؟ 235
- چی بکەین ئەگەرهەستمان بە سووتانەوە کرد لە کاتی میزکردندا؟ 235

- چۆن خۆت لە هەوەکانی کۆئەندامی میز دوور دەخەیتەوە؟..... 236
نەخۆشیەکانی دەرچەی زاوزێ 236
هەوکردنەکان 237
- ئایا بوونی هەمووشلەیەکی سپی بەڵگەیە بۆ بوونی هەوکردن؟ 237
- چۆن ئەو شلەیە بناسینەوە کە لە ئەنجامی میکرۆبەوە
پەیدا دەبێت؟ 238
- چۆن ئەم شلە سپییە پەیدا دەبێت؟ 238
- ئایا رووخساری شلەکە بە پێی جۆری هەوکردنەکە دەگۆڕێت؟ 239
- هۆی تێکچوونی ترشێتی زێ چییە؟ 239
- مەبەست لە هەوکردنی دەرچەی زاوزێ چییە؟ 239
- مەبەست لە هەوکردنی رژێنەکانی زێ چییە؟ 240
- هەوی زێ چییە؟ 241
- چی بکەین لە کاتی بوونی شلەی سپی یا هەستکردن بە
ئازارێکی نارەحەتدا؟ 242
- هەوکردنەکانی ملی مناڵدان کامانەن؟ 243
- هەوکردنی ناو پۆشی منالدان چییە؟ 243
- چۆن پەرشەی ناوپۆشی منالدان دەردەکەوێت؟ 244
- چۆن بزانین پەرشە لە ناو پۆشی منالداندن هەیە؟ 245
- چۆن چارەسەری پەرشەی ناو پۆشی منالدان دەکرێت؟ 226
- هۆی دروستبوونی پۆلیبی منالدان چییە؟ 247
- نیشانەکانی دروستبوونی پۆلیب چییە؟ 248
- چۆن ئەم پۆلیبانە بدۆزینەوە؟ 248
- چۆن چارەسەری پۆلیبی منالدان دەکرێت؟ 248
- هۆی پەیدابوونی پۆلیبی ریشاڵی چییە؟ 249
- نیشانەکانی پۆلیبی ریشاڵی چییە؟ 249
- چۆن پۆلیبی ریشاڵی دەردەکەوێت؟ 249

- چۆن چارەسەری پۆلیبی ریشاڵی دەکرێت؟ 251
لاربوونەوە یان رووکردنە دواوەی مناڵدان 253
- هۆی رووکردنە دواوەی مندالآن چییە؟ 253
- نیشانەکانی رووکردنە دواوەی مندالآن چییە؟ 253
- رووکردنە دواوەی مندالآن چۆن دەردەکەوێت؟ 254
- چۆن چارەسەری رووکردنە دواوەی مندالآن بکەین؟ 254
- ئایا دەتوانرێت سکپڕی بەشێوەیەکی سروشتی بێت لەگەڵ مانەوەی مناڵدا بە رووکردنە دواوەش؟ 254
داکەوتنی مناڵدان 254
- هۆی داکەوتنی مناڵدان چییە؟ 255
- نیشانەکانی لاوازبوونی ماسولکەکانی نێوان کۆم و زێ چییە؟ 256
- چۆن داکەوتنی مناڵدان چارەسەر دەکرێت؟ 257
- چۆن ماسولکەکانی نێوان کۆم و زێ بەهێز بکەین؟............. 257
شێرپەنجەی ملی مناڵدان 261
- هۆی شێرپەنجەی ملی مناڵدان چییە؟ 262
- شێرپەنجەی ملی مناڵدان چۆن دەردەکەوێت؟ 262
- چۆن چارەسەری گۆشەی نائاسایی بکەین؟ 263
- شێرپەنجەی رووکاری چییە؟ 263
- مەبەست لەبڵاوبوون ەوەی شێرپەنجەیی چییە؟ 263
- نیشانەکانی شێرپەنجەی بڵاوبوەوە چییە؟ 265
- چۆن چارەسەری ئەو شێرپەنجەیە دەکرێت کە لەملی منالآندا بڵاوبۆتەوە؟ 265
- ئایا دەتوانرێت خۆپارێزی دژی شێرپەنجەی ملی مناڵدان بکرێت 266
شێرپەنجەی ناو پۆشی مناڵدان 266
- هۆی شێرپەنجەی ناوپۆشی مناڵدان چییە؟ 266
- نیشانەکانی شێرپەنجەی مناڵدان چییە؟ 267

- چۆن لێنۆڕینی شێرپەنجەی ناوپۆشی مناڵدان بکەین؟ 268
- چۆن چارەسەری ناوپۆشی مناڵدان بکەین؟ 268

نەخۆشییەکانی جۆگەی فالوب 269
- هۆی هەوی جۆگەکان چییە؟ 269
- نیشانەکانی هەوی جۆگەکان چییە؟ 270
- چۆن هەوی جۆگەکان دەدۆزینەوە؟ 270
- چۆن چارەسەری هەوی جۆگەکان بکەین؟ 270
- بەر ئەنجامەکانی هەوی جۆگەکان چییە؟ 271

دابڕانی جۆگەکە 271
- هۆکانی سکپڕبوون لە دەرەوەی مناڵدان چییە؟ 271
- نیشانەکانی دابڕانی جۆگەکە چییە؟ 272
- چۆن چارەسەری دابڕانی جۆگەکە بکەین؟ 272

نەخۆشیەکانی هێلکەدان 273
پەیدابوونی توورەکە 273
توورەکە فەرمانییەکان 273
- هۆی توورەکە فەرمانیەکان چییە؟ 273
- ئەو نیشانانەی بەڵگەن بۆ بوونی توورەکە فەرمانییەکان کامانەن؟ 274
- چۆن توورەکەکان ببینین؟ 274
- چۆن چارەسەری توورەکە بوونی فەرمانی بکەین؟ 274
توورەکە ئەندامییەکان 274
خراپکارکردنی هێلکەدان 274

وەرەمەکانی هێلکەدان 276
- ئەو نیشانانە کامانەن کە بەڵگەن بۆ بوونی وەرەمی هێلکەدان؟ 276
- چۆن وەرەمی هێلکەدان ببینین؟ 277
- ئەو نیشانانە کامانەن کە بەڵگەن بۆ شێرپەنجەی هێلکەدان؟. . 277

- چۆن چارەسەری وەرەمەکانی هێلکەدان بکەین؟ 278
نەخۆشییەکانی مەمك 281
ئازارەکانی مەمك 281
نەخۆشییە نا پیسەکان 282
- چۆن چارەسەری وەرەمی ریشاڵی دەکرێت؟ 283
- چۆن توورەکەکە ببینین؟ 284
- چۆن چارەسەری توورەکە بوون بکەین؟ 285
- چۆن چارەسەری رەقبوونی توورەکەی ریشاڵی بکەین؟ 286
لێچۆڕینی مەمك 286
شێرپەنجەی مەمك 287
- مەبەستمان لە هۆکاری هاندەر چییە؟ 287
- هۆکارە هاندەرەکانی شێرپەنجەی مەمك کامانەن؟ 288
- ئایا وێنەگرتنی تیشکی لەوانەیە ببێتە هۆی شێرپەنجە؟ 288
- ئایا حەپەکانی دژە سکپڕی دەبنە هۆی شێرپەنجەی مەمك؟ .. 289
- ئایا چارەسەری هۆرمۆنی بۆ قۆناغی تەمەنی نائومێدی دەبێتە هۆی شێرپەنجە؟
.... 289
- ئایا هیچ هۆکارێکی یاریدەدەر هەیە بۆ پارێزگاری لە شێرپەنجەی
مەمك؟ 290
- چۆن بوونی شێرپەنجەی مەمك بزانین؟ 291
- چۆن چارەسەری شێرپەنجەی مەمك دەکرێت؟ 292
- چۆن نەخۆش یارمەتی خۆی بۆ چاکبوونەوە بدات؟ 294
- ئایا دەتوانرێت لە لایەنی دەروونییەوە یارمەتی نەخۆشەکە
بدرێت؟ 294
- چۆن پاش نەشتەرگەری مەمك دیاردەی هەڵئاوسانی
قۆڵ لێکبدەینەوە؟ 295
- ئایا دەتوانرێت لە رێگەی نەشتەرگەری جوانکارییەوە مەمك

بگەڕێنرێتەوە؟ 296
- کەی دەتوانرێت مەمکێکی جێگرەوە دابنرێت؟ 296
- ئایا مەمکی دەستکرد دەبێتە هۆی گەڕانەوەی شێرپەنجەکە؟ 296
- مەمکی دەستکردی کاتی چییە؟ 296
- ئەو پارێزگارییانە کامانەن کە پێویستە پاش لابردنی شێرپەنجەی مەمك رەچاو بکرێن؟ 296
- بۆ ماوەی چەند ساڵێك پێویستە ئەم پشکنین و لێنۆڕینانە بکرێن؟ 296
- هۆکاری بڵاو بوونەوەی ئەو نەخۆشیانەی بە سێکس دەگوێزرێنەوە چین؟ 301
- نیشانەکانی ئەو نەخۆشییە چییە کە بە سێکس دەگوێزرێتەوە؟ 302
- ئەو کەسە کە زانی ئەو نەخۆشییەیەتی چۆن هەڵسوکەوت بکات؟ 303
- چۆن خۆپاراستن لەو نەخۆشیانەی کە بە سێکس دەگوێزرێنەوە دەستەبەر دەکەین؟ 303
- ئایا گرنگترین ئەو میکرۆبانەی کە دەبنە هۆی نەخۆشیە سێکسیەکان کامانەن؟ 304
- نیشانەکانی کەڕوی زێ چییە؟ 306
- چۆن کەڕوی زێ دەردەکەوێت؟ 306
- چۆن چارەسەری کەڕوی زێ بکەین؟ 306
- چۆن دەستەبەری چارەسەری کەڕوی زێ بکەین؟ 307
- نیشانەکانی تریکۆمۆناسی زێ کامانەیە؟ 308
- چۆن چارەسەری تریکۆمۆناسی زێ بکەین؟ 308
- نیشانەکانی کلامیدۆز چییە؟ 309
- چۆن کلامیدۆزمان بۆ دەردەکەوێت؟ 310
- نیشانەکانی سۆزەنکی لینج کامانەیە؟ 311
- چۆن سۆزەنکی لینج بینین؟ 311
- چۆن چارەسەری لینجە لێچۆڕین بکەین؟ 312

- ئەو نیشانانە کامانەن کە بەڵگەن بۆ بوونی مایکوپلاسمۆز؟ 312
- چۆن مایکوپلاسمۆز چارەسەر دەکرێت؟ 313
فەرنگی (سفلس) 314
- ئەو نیشانانەی بەڵگەن بۆ بوونی فەرەنگی چییە؟ 314
- چۆن بوونی سفلسمان بۆ دەردەکەوێت؟ 314
- چۆن چارەسەری سفلس بکەین؟ 315
ڤایرۆسی جگەری ب 316
- نیشانەکانی هەوی جگەری ڤایرۆسی ب چییە؟ 316
- چۆن چارەسەری هەوی جگەری ڤایرۆسی بکەین؟ 316
هربس 317
- ئەو نیشانانە کامانەن کە بەڵگەن بۆ بوونی هربس؟ 317
- چۆن هربس چارەسەر دەکرێت؟ 318
- بۆچی هربس بۆ ژنی سکپڕ مەترسیدارە؟ 318
وەرەمی پۆپنەی کەلەشێر 319
- نیشانەکانی وەرەمی پۆپنەی کەڵەشێر چۆنە؟ 319
- چۆن چارەسەری وەرەمی پۆپنەی کەڵەشێر بکەین؟ 319
ئەیدز 320
- وشەی ئەیدز چی دەگەیەنێت؟ 320
- هۆی نەخۆشی ئەیدز چییە؟ 321
- چۆن ڤایرۆسی ئەیدز دەگوێزرێتەوە؟ 322
- ئایا ئەیدز لە ڕێگای یاریکردنی سێکس بە هۆی دەمەوە دەگوێزرێتەوە؟ 323
- ئایا راستەوخۆ ژن دەتوانێت بزانێت کە ڤایرۆسەکە چووە لەشییەوە؟ 323
- مەبەست چییە لە کەسێکی هەڵگری ڤایرۆسەکە؟ 324
- ژن چۆن دەزانێت کە هەڵگری ڤایرۆسی ئەیدزە؟ 325
- ئایا پێویستە ژنەکە لە ماوەی هەڵگرتنی ڤایرۆسەکەدا بکەوێتە ژێر چاودێری پزیشکیەوە؟ 325

- ئەو کارانە چین کە دەبێت لە ماوەی هەڵگرتنی ڤایرۆسەکەدا بکرێت؟ 326
- نیشانە سەرەتاییەکانی نەخۆشی ئەیدز چییە؟ 326
- چۆن نەخۆشی ئەیدز دەردەکەوێت؟ 327
- ڕێگەکانی خۆپاراستن دژی ئەیدز کامانەیە؟ 327

چاودێری پزیشکی

خۆپاراستن 333
پشکنینی نۆژداری ژن 334
- ژن چۆن ئامادە دەبێت بۆ پشکنینی ژنانەیی؟ 335
- چۆن پشکنینی پزیشکی بۆ نەخۆشییەکانی ژن دەکرێت؟ 336
- ئایا پێویستە چاودێری پشکنینی نۆژداری ژن پاش تەمەنی نائومێدی بکرێت؟ 338
توێژاڵ وەرگرتن 339
- چۆن توێژاڵ وەردەگیرێت و لێنۆڕینی بۆ دەکرێت؟ 341
- چۆن توێژاڵەکان بەپێی بەرئەنجامەکانی شیکاری پۆلێن دەکرێن؟ 341
- ئایا تاقیکردنەوەی توێژاڵ وەرگرتن (Frottis) هەموو جۆرە شێرپەنجە زاوزێییەکان دەردەخات؟ 341
- کەی پێویستە تاقیکردنەوەی توێژاڵ وەرگرتن بکرێت؟ 342
چاودێری مەمکەکان 343
لێنۆڕینی کلینیکەلی 343
- چۆن ژن خۆی چاودێری مەمکەکانی دەکات؟ 344
- دەستلێدانی خۆیی چییە؟ 345
- ژن چۆن دەتوانێت دەستلێدانی خۆیی ئەنجام بدات؟ 345
- کەی ژن لێنۆڕینی مەمکەکانی خۆی بکات؟ 346
وێنە تیشکی مەمکەکان 346
- کەی پێویستە وێنەی تیشکی مەمك بگیرێت؟ 347

- ئایا وێنەگرتنی تیشكی زیان بە مەمكەكان دەگەیەنێت؟ 347
- ئەو ماوە پێویستە چەندە كە لە نێوان دوو وێنەگرتنی تیشكیدا دەبێت؟ 348
- ئایا دەتوانرێت وێنەگرتنی مەمك لە كاتی سكپڕیدا بگیرێت 348
دیاریكردن 348
لێنۆڕینی بڕی هۆرمۆنەكان لە جەستەدا 348
- كەی پەنا بۆ لێنۆڕینی هۆرمۆنی بەرین؟ 349
لێنۆڕینی دەردراوەكانی زێ 349
- كەی پەنا دەبەین بۆ لێنۆڕینی دەردراوەكانی زێ؟ 349
ناوبینی زێ 350
وێنەگرتنی مناڵدان 350
- كەی پەنا بۆ وێنەگرتنی منالْدان بەرین؟ 351
سەیركردنی منالْدان بە ناوبین 351
- كەی پەنا بۆ ناوبینی منالْدان بەرین؟ 352
ناوبینكردنی سك 352
- كەی پەنا بۆ ناوبینكردنی سك دەبەین؟ 353
لێنۆڕینی زیندەیی یا لێنۆڕینی شانەكان 353
وێنەگرتنی دەنگی 353
- كەی پەنا بۆ وێنەگرتنی دەنگی دەبەین؟ 353
دیاریكردن لەسەر ئاستی مەمك 354
وێنەی تیشكی مەمك 357
وێنەی دەنگی مەمك 357
هێڵكاری گەرمی 357
وێنەی تیشكی وشك 358
وێنەگرتنی جۆگە شیرەكان 358
دەرهێنان 358

لێنۆڕینی زیندەیی 359
کرداره نەشتەرگەرییەکان 360
نەشتەرگەرییەکانی مناڵدان 360
کورتاج 360
- کەی پەنا بۆ کورتاج دەبەین؟ 360
- ئەو ئامادەباشیە کامانەیە کە پاش کرداری کورتاج دەکرێت؟ 361
دەرهێنانی منداڵدان 361
- کەی پەنا بۆ لابردنی منالدان دەبەین؟ 362
- بەرئەنجامەکانی دەرهێنانی منالدان چین؟ 362
- ئایا دەرهێنانی منالدان دەبێتە هۆی نائومێدییەکی زوو؟ 364
- ئایا ژیانی سێکسی پاش دەرهێنانی منالدان دەگۆڕێت؟ 364
- لە کاتی دەرهێنانی منالدان رەفتاری راست لەگەڵ مێردا کامەیە؟ 365
دەرهێنانی وەرەمەکانی منالدان 365
نەشتەرگەرییەکانی ملی منالدان 366
نەشتەرگەرییەکانی هێلکەدان 367
- بەرئەنجامەکانی دەرهێنانی هێلکەدان چییە؟ 368
نەشتەرگەرییەکانی جۆگەی فالوب 368
کورتە 371
پێڕستی زاراوەکان 372

کتێبەکە بەفەرەنسی:

Le livre de bord de la femme

کتێبەکە بەعەرەبی:

ماری کلود دولاهای

دلیل المرأة

من سن المراهقة الى سن اليأس

بیروت/ دار الفراشة 2000