سوڕی مانگانەی ژن

ئازارەكانو چارەسەر

نووسینی
د. مارتن لودڤیك

پەرچڤەی
ئەكرەم قەرەداخی

٢٠٠١

- **ناوی کتێب :** سوورِی مانگانە لە ژندا
- **نوسینی :** د. مارتن لودڤیک
- **وەرگێرانی:** ئەکرەم قەرەداخی
- **بابەت:** زانستی
- **هەڵەچنی چاپ:** نوخشە محمد توفیق
- **کۆمپیوتەرو مۆنتاژ:** ئاسۆ سعید
- **تیراژ:** ٥٠٠
- **ژمارەی سپاردن:** (٣٠٣)ی ٢٠٠١

➢ **چاپخانە:** چاپو ئۆفسێتی دەزگای سەردەم

ناوەڕۆك

پێشەکی ٥

بەشی یەکەم: کۆئەندامی زاوزێی مێ ٧.

بەشی دووەم: سوڕی مانگانە چی‌یە؟ ١٥ .

بەشی سێیەم: ئازارەکانی کەوتنە سەرخوێن ٢٣..

بەشی چوارەم: چارەسەرەکانی ئازاری
کەوتنە سەرخوێن یا سوڕی مانگانە ٣٥

بەشی پێنجەم: ئەو ناڕەحەتیانەی پێش
کەوتنە سەر خوێن (*PMS*) دەردەکەون. ٥٣.

بەشی شەشەم: چارەسەری حاڵەتەکانی
پێش کەوتنە سەرخوێن .. ٥٩

بەشی حەوتەم: نەخۆشی ناوپۆشکاری منالْدان .. ٦٥

بەشی هەشتەم: هەندێك کێشەی
دیکە لەکەوتنە سەرخوێندا ٨١.

بەشی نۆیەم: تێکچوونە گشتییەکانی کۆئەندامی زاوزێ ..٩١

پێڕستێك بەپێناسەو ئەو زاراوانەی لەم کتێبەدا هەن. ١٠٠.

دوا وتە ١١١ .

پێشەكی:

یەكێك لەگۆرانیە كۆنەكان دێڕێكی تێدایە دەڵێت: (هیچ كەسێك نازانێت من چیم چەرمەسەری و ئازارو دڵەڕاوكێ توشبوە): كەواتە ئەگەر تۆ بەدەست كێشەكانی كەوتنە سەرخوێنەوە بناڵێنیت، ئەوا ئەم وتەیە بەسەر تۆشدا دەگونجێت، هەروەها بەسەر نیوەی دانیشتوانی گێتیشدا كە لەژن پێكهاتوون، نهێنییەكەش وا لەناو ئەو كۆئەندامە زاوزێیە ئاڵۆزەی ژندا.

لەكاتێكدا كە نێرومێ وەك یەك ئەندامەكانی دیكەی لەشیان هەیە وەكو دڵ و سیەكان و گورچیلەو ئەوانی دی، بەڵام كۆئەندامی زاوزێی نێر لەچاو ئەوەی مێدا ساكارەو هیچ كێشەیەكی تێدانیە.

لەلایەكی دیكەوە دەبینین كۆئەندامی زاوزێی ژن بریتیە لەپێكهاتوویەكی ئاڵۆزو پێكداچووی ئەندام و بۆری و رژێن و هۆرمۆنەكان. ئەوەندە بەسە كەیەكێك لەو ئەندامانە هاوسەنگی خۆی لەدەست بدات و ببێتە هۆی

تیکچوونـی ئـەو کۆئەندامـە ئـالۆزە، وژیـانی ئافرەتەکـە بخاتـە گیـژاوی وەرس بـوونو چەرمەسـەرییەکی وەکـە بەرگەی نەگریت بۆ ١٢ تا ١٣ جار لەسالیکدا.

لەکۆندا بەو کچو ژنانەی لەکاتی کەوتنە سەرخوینی ئازاراوی یـا لـەکاتی دەرکـەوتنی نیشـانەی وەرسـکەری دیکەدا داوای یارمەتیان دەکرد، پییان دەوتن: (کیشـەکە دەرونـی و میشکیە)و ئەمـەش قـەدەری ئافرەتـە، ئـەوەی ناتوانریت چارەسەر بکریت پیویستە بەرگەی بگیریت.

بەلام ئەمرو بۆ خۆشبەختی کارەکان بەو شیوەیە نین، چونکە زۆربوونو دەسـتکەوتنی دەرمـانو چارەسـەرە نوییـەکان وایـان کـردووە کـە نـالاندن بەدەسـت سـوری مانگانەوە بۆتە بەشیک لەرابوردوو.

بەشی یەکەم

مێیە کۆئەندامی زاوزێ

ئەو ئەندامانەی لەش کەوایان کردوە تۆ ببیتە مێ، زۆرو هەمەچەشنەن و هەموو کاتێکیش دیارو ئاشکرانین، هەندێکیان وەك مەمکەکان بەئاسانی دەبینرێن و هەندێکیشیان لەناو دەماخدا شاراونەتەوە، بەڵام زۆربەی ئەندامەکانی مێیە کۆئەندامی زاوزێ دەکەونە رووبەری نێوان هەردوو سمتەوە کە بەپشتێنەی حەوز *Pelvic girdle* دەناسرێت.

منداڵدان *Uterus*

منداڵدان دەکەوێتە ناوەڕاستی پشتێنەی حەوزەوە، بەئاسایی بۆشە، قەبارەو شێوەی هەرمێی هەیە، دیوارە ماسولکەکانی یارمەتی ئەوەی دەدەن کە فراوان ببێت بۆئەوەی لەکاتی سکپڕیدا بگاتە قەبارەی کاڵەکێکی گەورە یا زیاتر.

هەروەها ئەو ماسولکانە رۆڵێکی گەورەیان هەیە لەپاڵنان بەکۆرپەلەوە بۆ جیهانی دەرەوە لەکاتی بوونیدا، بەڵام لەهەمان کاتدا بەندە بەو کرژبوونانەی پێی دەڵێن

ئازارەکـانی کەوتنــە ســەرخوێن یـا ئازارەکـانی ســوڕی مانگانە.

هـەردوو جۆگـەی فالوب Fallopian tubes لەبەشـە پانەکەی منالّدانەوە دەردەچن. لەکاتێکدا دەبینین لەبەشە تەسکەکەی منالّدانـەوە جۆگـەی ملـی منـالّدان cervical canal و ملـی منــالّدان ceruix هەیــە بەشــی نــاوەوەی منـــالّدان بەناوپۆشـــی منـــالّدان Endo metrium نــاودەبرێت. کــە لــەژێر کۆنــترۆڵی هـــەردوو هۆرمۆنـــی ئیسـترۆجین و پرۆجسـتیرۆن دایـە. هـەموو مـانگێك ئـەم ناوپۆشـە خـۆی ئامادە دەکات بۆئەوەی هێلکەی پیـتراو بگرێتــەوە، ئەگــەر هێلکــە پیتراوەکــە نەگەیشــت ئــەوا دادەماڵرێت و ئەو خوێــن بەربوونـە دروسـت دەکـات کـە مانگانە لەگەڵ ژنەکەدایە.

لەزۆربەی ژندا منالدان کەمیك بۆ پیشەوە لاربۆتـەوەو لەســەر مـیزەلدان جیگـیربوە (لەبەرئــەوە مـیزەلدانی پــر لـەمیز لـەکاتی لینوریـن بەوینـەگرتنی دەنگــی (ســۆنار) یارمــەتی ئـەوە دەدات کــە وینەیــەکی روون و ئاشــکرای منالدان دەربکەویت). بەلاّم لە لە٢٠٪ی ژناندا منالدان بۆ دوواوە لار دەبیتـــــەوە بۆئـــــەوەی لەســـــەر ریخۆلـــــە جیگیرببیت و ئـەم حالەتـەش بەلاربوونـەوەی منـالدان بـۆ دواوە retroverted uterus ناودەبریت.

هەردوو جۆگەی فالوب *Fallopian tubes*

ئەم دوو حۆگەیە (کەدرێژی هەریەکەیان لەنێوان ١٠-١٢سم) دایە، ئەندامی پەیوەندی نێوان هەردوو هێکەدان و منالّدانە لا بەرەلاکانی ئەم دوو جۆگەیە کۆمەلّە پەلکۆکە گەلایەکی وردی پێوەیە وەك (گەلاکانی دارخورما) پێیان دەلّێن کولّك هێلکە لەهێلکەدانەوە وەردەگرن، ئەوسا هێلکەکە دەست دەکات بەگەشتێك بەناو جۆگەی فالوبدا کەسێ رۆژ دەخایەنێت، تا دەگاتە منالّدان، ئەگەر لەو کاتەدا بەر تۆوی نێر (سپێرم) کەوت، ئەوا پیتێن *Fertilisation* روودەدات.

هەردوو هێلکەدان *ovaries*

قەبارەی هەر هێلکەدانێك نزیکەی گوێزێکە لەناو بەرگەکەیدا، ئەم هێلکەدانانە لەشوێنی پێچ کردنەوەی هەردوو جۆگەی فالوبدا جێگیربوون، لەگەلّ ئەوەی هێلکەدان بچوکە، بەلام بەکۆگەیەك دادەنرێت بۆ وزەی پێویست لەکۆئەندامی زاوزێدا، چونکە نەك هەر کاردەکات بۆ بەرهەمهێنانی هەردوو هۆرمۆنی مێ ئیسترۆجین و پرۆجسترۆن، بەلّکو هەردوکیان سەدان هەزار هێلکەیان تێدایە.

ملی منالْدان *cervix*

ئەمە سەرەتای چوونە ژوورەوەیە بۆ ناو منالْدان بەدەرچەکەی دەلْێن ئێسکی ملی منالْدان *cervicalas*، بەزۆری پانیەکەی لە(٢ملم) کەمتر نیە، بەلاّم لەکاتی لەدایك بووندا فراوان دەبێتو دەکشێت بۆئەوەی یارمەتی هاتنەدەرەوەی منداڵەکە بدات. سەرەڕای ئەمەش، ملی منالْدان جۆرە مادەیەکی لینج دروست دەکات یارمەتی رۆیشتنی تۆوەکان دەدات کە بچنە ناو منالْدانەوە.هەندێك لەژنان بوونی ئەو مادە لینجە بەنیشانەیەك لەنیشانەکانی هێلکەدانان دادەنێن.

زێ *vagina*

بریتیە لەڕێبازی ملی منالْدان بۆ دەرەوە، دیوارەکانی زێ تەڕن، بەلاّم ژمارەیەکی زۆر ماسولکەیان تێدایە، کەیارمەتی فراوان بوونی دەدەن بۆئەوەی بگونجێت لەگەلْ هەر شتێکدا کەپیاییدا دەڕوات، وەك قەپاغە لۆکەییەکانو چوکی پیاو و ئامڕازە پزیشکیەکانو ئەو کۆرپەلەیەش کە لەمنالْدانەوە دێت.

بەردەم زێ یا دەرچەی مێ *Vulva*:

بریتیە لەهەردوو لێوە گەورەکان *labia majora* یا لێوە دەرەکیەکان کە بەتوکی موسەلْدان دەورەدراون،

هـەروەها هـــەردوو ليـــوە بچوكـــەكان labia minora كەدەوری ئەو ریبازگەیەیان داوە كەدەچیتە ناو زێوە.

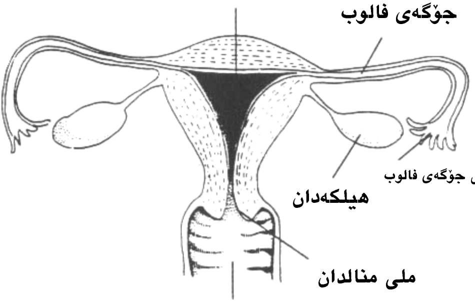
ژنیك لەگەڵ یـەكیكی دیدا جیـاوازە، ئـەم دوو لیـوە بچوكە لەنیوان زەردی كاڵو قـاوەیی تیردایـە، لەوانەیـە وەك ئاوریشم نەرم بن یا زبربن، لەوانەشە زۆر بچوك بن یا ئـەوەندە گـەورەبن كـە لـەژیر هـەردوو لیوە گەورەكـەوە سەردەربینن.

راســتەوخۆ لــەژیر خــالی بەیەكگەیشــتنی هـــەردوو لیوەكـەدا میتكـە clitoris هەیـە، لـەژیر میتكـەدا دەرچـەی میزەلدانو سـەرەتای دەرچـەی زێ هەیـە، دەرەچـەی زێ بەپەردەیــەكی تــەنك دەورەدراوە پــێی دەلیــن پــەردەی كچینــی hymen، لەزۆربـــەی ئـــەو كچانـــەی شـــوییان نـەكردووە، ئـەم پەردەیـە ساغە، بـەلام لەپاشـدا دراندنـی ئازاریكی زۆریان بۆ پەیدا ناكات.

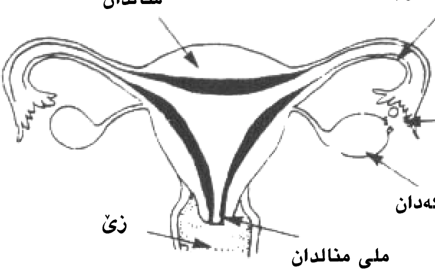
فایلی راستیەكان

پیش هەشت هەفتەلە لەدایك بوون، هیلكەدانی كـچ نزیكـەی ٧ملیـۆن نـــەژادە خانـــەی هیلكـــەی تیدایـــە، بـــەلام لـــەكاتی نزیكبوونەوەی لەدایكبوندا ئەم ژمارەیە كـــەم دەبیتـەوە بـۆ یـەك ملیۆنو كاتیك كچەكە دەگاتە تەمـــەنی رەسـكاوی (پیگەیشـتن) تەنها ٣٠٠,٠٠٠ی لەم خانانە دەمینیتەوە.

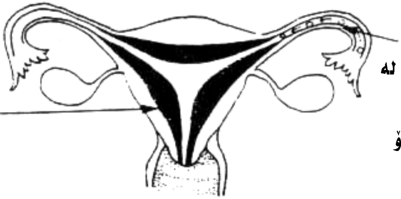
ئەندامەکانی کۆئەندامی زاوزێی مێ



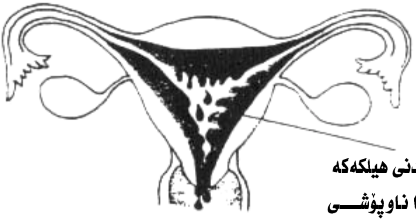
چی ڕوودەدات لە سووڕی مانگانەدا



شیوه ١-


ناوپۆشی منالدان
زۆر ئەستور دەبیت
بۆ ئامادە بوون بۆ
چاندنی هیلکەی
پیتراو لە خۆیدا
ڕۆشتنی هیلکە لە
جۆگەی
فالوبەوە بۆ
منالدان

شیوە ٢-


ئەگەر چاندنی هیلکەکە
روی نەدا ناوپۆشی
منالدان لەریگای زێوە
بەشیکی دا دەمالریت بۆ
دەرەوە

شیوە ٣-

هۆرمۆنەکان

ئەمانە نێراوە کیمیاییەکانی لەشن و بەتەواوی کلیلی کۆئەندامی زاوزێن. بەرهەم هێنەری بنەرەتی ئەم هۆمۆنانە لەمێدا هێلکەدان و ژێرمێشکە رژێنن کە بەریکەوتن ئەو کارە جێبەجێدەکەن.

ژێرمێشکەرژێن ***Pituitary gland*** دەکەویتە بنکی میشکەوە و لەژێر کۆنترۆلی بەشێکی دەماخدا دەبێت کە پێی دەلێن هایپۆسەلەمەس ***Hypothalamus***، کەبەرپرسی گەلێك کاری جەستەیی دیکەیە، وەك هەستکردن بەبرسیتی و تینویەتی و گەرمی لەش.

ژێرمێشکەرژێن کۆمەلێك هۆرمۆن دەرێژێتە ناو جۆگەی خوێنەوە وەك ئەو هۆرمۆنانەی پەیوەندیان بەکەوتنە سەرخوێنەوە هەیە کە بریتین لە(هۆرمۆنی هاندەری چیکلدانە ***FSH*** و هۆرمۆنی تەنە زەردە ***LH***).

ئەم دوو هۆرمۆنە رۆلێکی گەورەیان هەیە لەکرداری بەرهەمهێنانی ئیسترۆجین لەهێلکەدانەوە، هەروەها هانی دەرپەراندنی هێلکە دەدەن و منالدانیش ئامادە دەکەن بۆ گرتنەوەی هێلکەی پیتراو هانی دروستکردنی پرۆجسترۆنیش دەدەن.

بەشی دووەم

سوری مانگانە چییە؟

لەسەرەتای قۆناغی هەرزەکاریو لەدواتردا، رووداني سوری مانگانە یا روونەداني دەبیتە خەسلەتیکی سەرەکی لەژیانی ئافرەتدا، هەر لەیەکەمین دلۆپی خوینەوە کەپیّی دەلین کەوتنە سەرخوین *menarche* تا دوا دلۆپ لەژیانیدا کەپیّی دەلین وەستانەوە یا تەمەنی نائومیدی *menopause*.

کەوتنە سەرخوین ئامارژەیە بەکۆتایی سوریکی مانگانەو دەست پیّکردنی سوریکی دی.

لەدەست پیّکردنەوە تا وەستاندنەوەی کەوتنە سەرخوین

لەسەدەکانی پیشودا تیکرای تەمەنی کەوتنە سەرخوین لای کچان ١٥سالّ بوو، ئیتر ئەو کاتە کچەکە دادەنرا بەوەی ئامادەیە بۆ شوکردنو دایکایەتی.

بەلاّم ئەمرۆ، پیاوانو ژنان دریژتربوونو تیکرای تەمەنیشیان بەهۆی باشکردنی دروستیو خۆراکەوە زیادی کردوە، لەبەرئەوە تیکرای تەمەنی دەست پیّکردنی کەوتنە سەرخوین نزیکەی ١٣سالیە، لەوانەشە

لـەوە کــەمتربێت، هــەندێك کــچ پێــش کەوتنــە قۆنــاغی هەرزەکارییــەوە دەکەونــە ســەرخوێن، هەندێکیشــیان تــا تەمــەنی ١٦و ١٧ســاڵ ناکەونــە ســەرخوێن، بەتایبــەتی ئەوانەیان کە بەپەرۆشەوە وەرزش دەکەن.

لەهەمان کاتداو رەنگە لەبەر هەمان هۆ ژنانی ئێستا درەنگتر دەگەنە وەستاندنەوەی کەوتنە سەرخوێن لەچاو جاراندا، لەراستیشدا تێگرای تەمەنی ژنانی پێشو کورت بوو، زۆر جار لە(٥٠٪)یان پێش وەستاندنەوە لەسوری مانگانــە دەمــردن، بــەڵام ئێســتا تەمــەنی وەســتاندنەوە لەنێوان ٤٥ تا ٥٠سالی دایە.

ئەفسانەکانی کەوتنە سەرخوێن

لەکاتێکدا کە سوری مانگانە لەوانەیە کاریگەری دیکە بێــت لــەکاروبارەکانی ژیــان، زۆربــەی خــەڵك ئــەم ســورە بەئەفســـانەو بـــیروراو دیـــاریکراوەوە دەبەســـــتنەوەوە دەبینـین هـەندێك لەشارستانیەکانی مـرۆڤ بیروباوەریـان وا بــوو کــەژن لــەکاتی کەوتنـــە ســـەرخوێندا هـــێزێکی تایبەتی هەیە کە هەندێکیان باشن‌و هەندێکیان خراپن.

لەهــەندێك لەناوچــەکانی ئــەفریقیادا پێویســـتە ژن لـــەکاتی کەوتنـــە ســـەرخوێنیدا (بینویـــژی) لـــەکوخی جیاکراوەی تایبــەتیدا بژیـن، هــەندێك لەنەریتــەکان ژنـان ناچار دەکەن کە لەخەڵکی دیکەو لەژنانی دیش لەکاتی کەوتنە سەرخوێنیدا دوربکەونەوە.

لەهـــەمان كـــاتدا بروايـــان وايـــە كـــە پـــەيوەندیكردن بەژنەوە لەوكاتەدا یا بەركەوتنی ئەو خوینە دەبیتە هۆی مردنیكی هیواش بۆ پیاوەكە.

یـەكیك لەمیژوونووسـەكانی رۆمـان دەلیـت كـە ژنـان لـەكاتی كەوتنــە ســەر خوینــدا هـــیزیكی دیـــاریكراوی ناسروشـتیان بـۆ دیـت وەك ئـەو هـیزەی كە دەبیتـە هـۆی وشـــــكبوونەوەی تـــــۆوو كەوتنـــــەخوارەوەی بـــــەر لەدرەختەكانو مردنی هەنگ لەشانەكەیدا تەنانەت ژەنگ هەلهینانی ئاسنیش.

لەلایـەكی دیكـەوە وا دەزانـرا كـە خوینـــی بینویـــژی زریانو رەشەبا دوور دەخاتەوەو ژنی كـەوتوە سـەرخوین دەتوانیـــت دەردو بـــەلاكان چـــاك بكاتـــەوە وەك دومـــەڵو كیمو سیلی گریێ لیفاویەكان.

سوری كەوتنە سەر خوین *Menstrual cycle*

هـەر جـارەی كـە سـوری مانگانـەی تیـدا روودەدات، ســەرلەنویێ كەوتنــە ســەرخوینیكی نــویێ رودەداتـــەوە، دەتوانـین ئـەم سـورە بكـەین بـەدوو قۆناغــەوە-قۆنــاغی هیلكەدانانو قۆناغی دوای هیلكەدانان.

ئـەو كـردارەی دەبیتـە هـۆی هیلكــەدانان بـەرژاندنی هۆرمۆنـی هـاندەری چیكلدانــە (*FSH*)ەوە روودەدات كــە

لەژێر میشکەرژێنەوە دەرژێت و هانی هەردوو هیلکەدان دەدات بۆ بەرهەمهێنانی ئیسترۆجین. کاتێك هیلکەکە ئامادە دەبێت هیلکەدان نامەیەك بۆ ژێرمیشکەرژێن دەنێریت بۆئەوەی هۆرمۆنی هاندەری (*LH*) بریژێت، کەدەبێتە هۆی دەرپەراندنی هیلکەو ڕوودانی کرداری هیلکەدانان.

لەگەڵ دەرپەراندنی هیلکەو ڕۆیشتنی بەناو جۆگەی فالوبدا تا دەگاتە منالدان، ئەو چیکلدانەیەی هیلکەکەی لێدەرچوە دەگۆڕیت بۆ تەنیك پێی دەوتریت تەنە زەردە *Corpus luteum* کە ئەویش هۆرمۆنیك دەردەدات پێی دەلین پرۆجسترۆن لەگەڵ کەمیك ئیسترۆجین دا.

جگە لەوکاتانەی کە سك پڕبوون ڕوودەدات، لەکاتەکانی دیکەدا (واتە ڕوونەدانی سکپڕبون) تەنە زەردە لەنیوان ١٢ تا ١٦ ڕۆژدا دوای هیلکەدانان کرژ دەبێت و ناوپۆشی منالدان دەست بەهەلوەشاندن دەکات و بەشیوەی خوین بەربونیك لەملی منالدانەوە بەناو زێدا فڕێ دەدریتە دەرەوە، ئەم حالەتەش پێی دەوتریت سوری مانگانە لەهەمان کاتدا لەش وەلام بۆ ژێرمیشکەرژێن دەنیریت کە ئاستی ئیسترۆجین تیایدا دابەزیوە، ئا بەو شیوەیە سەرلەنوێ کەوتنە سوریکی نوێ، دەست پێدەکاتەوە.

کاری هۆرمۆنەکان چییە؟

هـــەروەك لـــەناوی هۆرمۆنـــی هـــاندەری چیکلدانـــە (*FSH*)ەوە دەردەکـــەویت، ئـــەم هۆرمۆنـــە هـــانی گەشـــەی چیکلدانـــەکانی یـــەکیك لەهیلکەدانـــەکان دەدات، واتـــە هـەرجارەی یـەکیکیان بەنۆبـە بـۆ بەرهەمـهینانی هیلکـەو بەزۆریش لەهەرجارەدا یەك هیلکە ئامادە دەبیت (ئەگەر دووهیلکـە یـا زیـاتر لەیـەك جـاردا ئامـادە دەبـوون ئـەوا سکپربوون بەدوانە (جمك)ی لیك نەچوو روودەدات).

هـــەرچی هۆرمۆنـــی تەنـــە زەردەشـــە (*LH*) ئـــەوا مـــادە کیمیاوییەیـــــە کـــــەهانی دەرپـــــەراندنی هیلکەکـــــە لەچیکلدانەکەوە دەدات.

هۆرمۆنی ئیسترۆجین دەبیتە هۆی گەشـەی ناوپۆشـی منـالدانو دەردانـی لینجـە مـادەش لـەملی منالدانـەوە کـە یارمـــەتی ئامادەکـــاریو هیلکـــەدانان دەکـــات، هـــەروەها ئاسانکردنی گەیشتنی تۆو و روودانی سکپری.

لەلایـەکی دیکـەوە هۆرمۆنـی پرۆجسـترۆن لـەش بـۆ سکپری ئامـادە دەکـات بـەهۆی چرکردنـی لینجـەی ملـی منـالدانو ئامـادەکردنی ناوپۆشـی منـالدان بـۆ گرتنـەوەی هیلکە پیتراوەکە لەجۆگەی فالوپەوە.

هیکەدانان

هیلکەدانان کاتیك رودەدات کە هیلکەی پیگەیشتوو بەرەو دەرەوەی چیکلدانەکە دەرپەریت و لەهیلکەدانیشەوە بیتە دەرەوە، لەم قۆناغەی سوری مانگانەدا دەتوانریت سکپربوون رووبدات. ئەگەر کەوتنە سەرخوین لەسوری مانگانەدا هەر چوار هەفتە جاریك رووی‌دا ئەوا هیلکەدانان دەکەویتە نیوەی ریگای نیوان سەرەتای سورە مانگەکانەوە.

ئەگەر ژن حەزی‌کرد سکی هەبیت، یا ریگای سروشتی بۆ قەدەغەی سکپربوون بەکارهینا، ئەوا دەتوانریت تەماشای هەندیك نیشانەی جەستەیی بکریت کە ئایا هیلکەدانان رووی‌داوە یان نا، لەو نیشانانەش بەرزبوونەوەیەکی کەمی گەرمی لەش و گۆرانکاری لەچری لینجەی ملی منالداندا دروست دەکات.

لەوانەیە ژن لەکاتی هیلکەداناندا هەست بەبوونی چەند دلۆپیك یا خوین بەربونیکی کەم بکات، هەندیك ژنیش هەست بەئازاریکی کەم یا تیژ دەکەن پیی دەلین ئازاری نیوان هەردوو سورەکە.

ئایا ژمارەی سورەکانی مانگانە چەندن؟

ئەگەر ژن لەتەمەنی ١٣ساڵیەوە کەوتە سوری مانگانەوەو لەتەمەنی ٤٨ ساڵی‌دا وەستایەوە ئەوە مانای وایە ٣٥ساڵ سوری مانگانەی هەبووە ئەگەر سوری مانگانەی لەنیوان هەر ٢٨ڕۆژ جاریك دا ڕوویدابیت یا ١٣جار لەساڵیکدا ئەوا ژمارەی سورەکانی دەکاتە ٣٥×١٣=٤٥٥سور. بێگومان ئەگەر ژنەکە سکی پڕبوو و منداڵی بوو ئەوا چەند سوریکی لەکیس دەچیت، یا هەندیك ژن تا شیر بدەن ژمارەیەکی زۆرتر سوریان لەکیسدەچیت.

سروشتی‌و ناسروشتی لەسوری مانگانەدا چی‌یە؟

جگە لەحاڵەتەکانی ڕوودانی سکپڕبوون یا ناڵاندن بەدەست هەندیك حاڵەتی دیکەوە، لەزۆربەی ژناندا هەر مانگە جاریك سوری مانگانە ڕوودەدات‌و تیکرای ئەم سورەش ٢٨ڕۆژ دەخایەنیت، هەندیك ژن بەتەواوی پیش ڕوودانی سورەکە دەزانن کەی ڕوودەدات؟

بەڵام هەروەك چۆن ژنیك لەگەڵ یەکیکی دی‌دا جیاوازە، هەر بەو شیوەیەش ڕوودانی سوری مانگانە لەیەکیکەوە بۆ یەکیکی دی جیاوازە، ماوەی سروشتیش لەنیوان ٢١ تا ٣٥ ڕۆژدایە بەمەرجیك ئەو ماوەیەی دەکەویتە نیوان دوو سورەکەوە جیگیربیت.

لەلايەكی دیكەوە ئەگەر كەوتنە سەرخوين هەر چوار هەفتــە جــاریك دەســتی پێكرد، لــەجاریكدا ســـورەكە هەفتەیەك یا زیاتر دواكەوت، ئەوە مانای وایە لەوانەیە لەبارچونیكی زوو رووی‌دابیت، پیویسـتە لـەو حالەتـەدا ژنەكــە ســەردانی پزیشــك بكــات بۆئـــەوەی بەتـــەواوی دلنیابیت كەهەموو شتیك وەك خۆیەتی.

بەشی سییەم

ئازارەکانی کەوتنە سەرخوین

ئەو ژنانانەی تووشی ئەم ئازارانە دەبن

لەزۆربەی ژندا، لەوانەیە قۆناغی سورەکانی کەوتنە سەرخوین (کەپیشی دەلین کاتەکانی سکپڕی و منالبوون) لە٣٠ تا ٤٠ ساڵ بخایەنیت، ئەمەش بێگومان کاتیکی گرانە لەژیانی ئەو ژنەدا بەتایبەتی ئەگەر لەو کەسانە بوو کەتووشی گران کەوتنە سەرخوین (*dysmenorrhoea*) دەبن، ئازارەکانی کەوتنە سەرخوین بەپێی سروشتەکەی لەوانەیە کار لەهەر ژنیک بکات لەسەرەتای قۆناغی هەرزەکاریەوە تا دەگاتە تەمەنی سی یا چلی تەمەنی، لەراستیشدا هەر چوار ژن لەناو پینج ژندا بەدەست ئەم ئازارەوە لەنیوان قۆناغیک بۆ قۆناغیکی دیکەدا دەنالینن.

هەندیك ژن، ئازارەکانی کەوتنە سەرخوینیان تەنها بەکەمیك بێتاقەتی دەست پێدەکات کەدەتوانریت فەرامۆش بکریت یا بەئاسانی بەسەریدا زاڵ بن، بەلاّم ئەم ئازارانە بۆ هەندیك ژنی دی دەبنە هۆی نارەحەتی و چەرمەسەری، کە لەوانەیە بۆ دوو سێ یا چوار رۆژ لەهەموو مانگیکدا لەچالاکی بوەستن.

لەراستیدا توژینەوەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە یەك لەسەرسێی ژنە لاوە پێگەیشتوەکان پیویستیان بەمۆلەت یا پشوو هەیە لەکاتیکەوە بۆ کاتیکی دی بەهۆی ئازارەکانی کەوتنە سەرخوینەوە، حالەتەکانی گران کەوتنە سەرخوین‌و ئازارەکانی بەرپرسن لەراوەستانی کار لەسەعاتەکانی ئیشکردنی زۆربەی ئەو ژنانەی کار دەکەن.

لەگەڵ ئەوەشدا زۆربەی ژنان وا دەزانن پیویستە لەو کاتانەشدا هەر لەکاردابن‌و دان بەئازارەکانیاندا بگرن، چونکە حەز ناکەن هاوریکان یا مامۆستاکانیان بزانن چی لەجەستەیاندا رووەدات، لەوانەشە زۆر لەو ژنانە نەتوانن ئەو چەند رۆژە کار بەجێبهیلن بەهۆی باری ئابوریانەوە یا لەترسی ئەوەی کارنەکاتە سەر پرۆژەکانیان‌و دەرفەتەکانی پاشەرۆژیان لەکاردا. یا لەوانەیە هەندیك لەو ژنانە مندالی بچوکیان هەبیت یا بەندبن بەهەندیك کاری ناومالەوە، هۆیەکەش ئەوە بیت کە کەسیکی وایان نەبیت یارمەتیان بدات.

تا رادەیەك ئەو نالاندنە بێدەنگەی ژنی کەوتوە سەرخوین وا دەکات کە ژمارەی ئەو ژنانەی هەمان نالاندنیان هەیە بەتەواوی نەزانریت، بەتایبەتی چونکە زۆر لەژنان حەز ناکەن باسی ئازارەکانیان بۆ کەسانی

دیکـــه بکــەن، چونکــه لــەو بروایــەدان کـــه باســـکردنی ئازارەکانیـان لای خـەلکی وایان لی‌دەکات بەوەرسـکەر یـا نازونوزکـەر دابنرین، یـا بەکەسـیکی وا سـەیربکریت کـه لەبەرپرسـیاریتی رادەکــەن بەتایبــەتی ئەگـــەر لـــەکاتی کەوتنه سەرخویندا کەم تەرخەمیان لەکاروفرمانەکانیاندا کـرد، هــەندیك ژن ئـەم ئازارانــه بــەبی‌دەنگی وەردەگـرن و بەقەدەری ئافرەتی دەزانن.

بــۆ مـــاوەی چـــەندەها ســـالیش وەلامـــی پزیشـــکی نمونەیش بۆ ئازارەکانی کەوتنە سەرخوین هەر ئەوەبوو. زۆرجـار بەزۆربـەی ژنـــان دەوتـــرا ئەوانـــه بـــەهۆی بـــاری دەرونـــی و میشـــکەوەیە، زاناکـــان پیـــش ســـیەکانی ئـــەم ســـەدەیەو بـــۆ یەکـــەم جـــار هەســـتیان کـــرد، ئـــەو ژنانـــەی دەکەونـــه ســـەرخوین و هیلکـــەدانانین توشـــی هیـــچ ئـــازاریك نـــابن، ئـــەم راســـــتیه بەتـــــەواوی بـــــیردۆزی دەرونـــــی و میشـکیەکەی دەربـارەی ئازارەکـانی کەوتنـــه ســـەرخوین بەدرۆخستەوە.

پەیوەندیه خیزانیەکان:

هـــەندیك ژن وا دەزانـــن کـــه ئازارەکـــانی کەوتنـــه ســـەرخوین بۆماوەییـــه، بـــەلام پزیشـــکان بەتـــەواوی لەمـــه دلنیانین، لەوانەیە هەندیك ژن جینی تایبەتیان بەم ئازاره هەبیت یا لەوانەیە بیروراکه دەرونی بیت لەبارەی ئەوەی

ئەو دایکەی کە ئەم جۆرە ئازارەی هەبێت کچە لاوەکەی وا ئامادە دەکات کە چاوەڕوانی هەمان ئازارەکانی ئەو بێت.

دوجۆر لەئازاری گران کەوتنە سەرخوێن:

لەگەڵ ئەو راستیەی کە دەڵێت ئازار هەر ئازارە، بەڵام لەراستیدا دوجۆری جیاواز لەئازارەکانی گران کەوتنە سەرخوێن هەیە. ئەوانیش بریتین لەگران کەوتنە سەرخوێنی یەکەمو گران کەوتنە سەرخوێنی دووەمو هەر یەکەشیان تایبەتکاری خۆی هەیە.

نیشانە هاوبەشەکانی گران کەوتنە سەرخوێن:

نیشانەکانی گران کەوتنە سەرخوێن لەژنێکەوە بۆ یەکێکی دی دەگۆڕێت، هەروەها لەکاتێکەوە بۆ کاتێکی دی لەسوری مانگانەدا، یا دەربارەی ئەوەی کەوتنە سەر خوێنەکە یەکەمیە یا دووەمی بێت، بەڵام نیشانە بەربڵاوەکانی ئەمانەیە:

*نارەحەتیەکی گشتی لەناوچەی حەوزدا.

*ئازارێکی تیژ لەشێوەی گرژبوندا.

*ئازارێک لەلاقو رانەوە دەست پێدەکات تا دەگاتە پشت.

*هیلاکیەکی گشتی و شەکەتی.
*گۆرانکاری لەهەلسووکەوتدا.
*سەریەشە.
*رشانەوە یا هیلنج دان.
*سك چوون.

گران کەوتنە سەرخوینی یەکەمی:

(بەزۆری پێی دەوتریت گران کەوتنە سەرخوینی گرژبوونی) گران کەوتنە سەرخوینی یەکەمی لەقۆناغە زوەکانی سوری مانگانەوە دەست پێدەکات لەژیاندا لەگەلٚ دەست پێکردنی هیلکەدانان لەهەر سوریکدا. ئازارەکە لەگەلٚ کیشەکانی دیکەدا لەگەلٚ روودانی خوین بەربووندا دروست دەبن و بەزۆریش هەموو مانگیك لەیەك دەچن.

هەندیك ژن دەبینن نیشانەکان پاش منالبوون هیواش دەبنەوە، بەلاٚم هەندیکی دیکەیان دەبینن کەئازارەکان پاش مندالبون زۆرتر دەبن.

هۆی بنەرەت بۆ روودانی گران کەوتنە سەرخوینی یەکەمی. کیمیایەو بریتییە لەمادەیەك پێی دەوتریت پروستاگلاندین *Prostaglandin*، کەبرتییە لەکۆمەلە گەردیکی وردی شەش لا لەو ترشە چەوریانەی لەش بەرهەمیان دەهینیت ئەم گەردانە رۆلیکی بالاٚ دەبینن

لەلەشدا، لەوانەش کاردەکەنە سەر فراوانکردن یا تەسك کردنەوەی لولە خوینەکان بەپێی جۆری ماسولکەکان لەناوچەکانی لەشدا کەناتوانریت خۆبەخۆ راهینانیان بۆ بکریت وەك ناوچەی منالدان.

هەروەها گەردەکانی پرۆستاگلاندین یارمەتی منالدان دەدات بۆ دەردان و فرێدانی ناوپۆشەکەی لەکۆتایی کەوتنە سەرخویندا و بۆ هاندانی منالدانەکەش لەسەر پەستان دروست کردن بۆ پاکژکردنەوەی ناوەرۆکەکەی. بەرئەنجامەکەشی روودانی کرژبوونە، لەهەمان کاتیشدا ئەم گەردانە کاردەکەنە سەر چوونی خوین بۆ ناو منالدان و دەبنە هۆی زۆرکردنی ئازار تیایدا.

نەخۆشی هەوکردنی حەوز:

ئەم نەخۆشیە بەهۆی چەند جۆریك میکرۆبەوە روودەدات لەوانەش هەندیکیان بەهۆی جووتبوونەوە دەگویزرینەوە، هەروەها لەوانەشە منالدان تووشی هەوکردن ببیت لەئەنجامی بەکارهینانی ریگایەك بۆ قەدەغەی سکپری لەناو منالداندا بەهۆی چوونە ژوورەوەی میکرۆبەوە بۆ ناو منالدان لەکاتی دانانی ئەو هۆکارە لەناو منالداندا؛ مەترسیەکە لە٢٠رۆژی یەکەمدا لەئەوپەری دا دەبیت توژینەوە نوییەکان ئەوە دەگەیەنن کەدەتوانریت مەترسیەکان بەهۆی بەکارهینانی دژە زیندەکان (ئەنتی

بایوتیك)ەوە کــەم بکرینــەوە وەك کــاریکی خۆپــاریزی لــەکاتی رووودانــی هــەوکردنی حــەوزدا ژن هەست بــەتیکچوونی گشــتی لەشی‌و هیلاکی‌و بەرزبوونەوەی پلەی گــەرمی‌و ئــارەزوو نــەمانی خواردن دەکات‌و لەوانەشە هەســت بــەئازاری بەشــی خــوارەوەی سك‌و ئازار لەپشت دا بکات لەگەڵ دەردراوەکانی زێدا.

بەشــیوەیەکی گشــتی هەرچــەند ناوپۆشــی منــالدان ئەستوربیت ئەوەندە کەوتنە سەرخوین بەئازارتر دەبیت، بــەڵام هــەموو کــاتیك ئەمــە روونــادات بــەهۆی جیــاوازی توانای دان بەخۆداگرتنی کەسیك لەچاو کەسیکی دی‌دا.

ئابەو جۆرە بری ئەو ئازارەی کە هەستی پیٚدەکریت مــــەرج نیــــە بــــەند بیــــت بــــەبری ئــــەو گەردانــــەی پروستاگلاندینەوە کە لـەش دەریان دەدات یا بـری ئـەو کرژبونانەی کە روودەدەن.

زۆربەی جار لەوانەیە نیشانەکانی هەوکردنی حـەوز تیژو ئاشکرا بن، بەڵام لەوانەشە هەوکردنی ساکار چەند مانگیك بخایەنیت تەنانەت چەند سالیکیش، زۆر هەستی پیٚنــەکریت، مەترســی گــەورە لەوەدایــە کــە نەخۆشــی هەوکردنی حەوز لەوانەیە ببیتە هـۆی نـەزۆکی بـەهۆی کاریگــەری لەســەر هــەردوو جۆگــەی فــالوب، هــەروەها لەوانەیــە ئــەم نەخۆشــیە ببیتــە هــۆی رووودانــی ســکپری لـەدەرەوەی منـالدان. ***ectopic prepgnancy***. ئـەوەش

کاتیك روودەدات کە هیلکەی پیتراو لەدەرەوەی منالدان بچینریت، کە بەزۆری لەناویەکیك لەجۆگەکانی فالوبدا دەبن. چارەسەری پزیشکی بۆ نەخۆشی هەوکردنی حەوز بریتییە لەبەکارهینانی دژە زیندەکانو ئارام بەخشەکانو لەبارە گرانەکانیشدا دەتوانریت پەنا ببریتە بەر نەشتەرکاری. هەروەها دەتوانریت کاریگەرییە گەرمیەکانیش بەکاربهینریت (وەك شوشەیەك ئاوی گەرم یا بەردی گەرم کراو) لەوانەشە دەرزی ئاژن یارمەتی هیورکردنەوەی نیشانەکان بدات.

چارەسەری سروشتی بریتییە لەخواردنی سیر بۆ قەدەغەکردنی گەشەی میکرۆبەکان. هەروەها ڤیتامین (C)و دژەکانی پروستاگلاندینی سروشتی وەك ئیسپرینو دەستپیاهینانو شیلانی ئیواران بەرۆنی گولەبەهارە (*primrose*)، هەروەها گۆرانکاری لەسیستمی خۆراك خواردندا بەکەم کردنەوەی بری رۆنە تیرەکانو زیادکردنی خواردنی ماسیو خۆراکە کالەکان سودیان زۆرە.

گران کەوتنە سەرخوینی دووەمی:

(بەزۆریش پیّی دەلین گران کەوتنە سەرخوینی خوین تیزاوی).

لیرەدا حالەتەکە جیاوازەو بەزۆری ئەم جۆرە لەگران کەوتنە سەرخوین پیش ناوەراستی بیست سالی روونادات لەوانەشە لەپاشتردا لەخۆیەوە یا لەئەنجامی سکپرییەوە نەمینیت.

لەم بارەدا ژنەکە لەکاتی کەوتنە سەرخوین یا کاتەکانی دیکەی سوری مانگانە، لەوانەشە بەدریژایی سورەکە هەمووی، هەست بەئازارو نیشانەی دیکە بکات، لەوانەشە لەکاتی جووتبووندا هەست بەم ئازارە بکاتو ئەم بارە پیی دەوتریت گران جووت بوون *dyspareunia* یا لەوانەیە توشی هەوکردنەکانی کۆئەندامی میز بیت.

بەپیچەوانەی حالەتەکانی گران کەوتنە سەرخوینی یەکەمیەوە کە لەئەنجامی فەرمانە سروشتییەکانی لەشەوە روو دەدەن. گران کەوتنە سەرخوینی دووەمی نیشانەیەکە بۆ بوونی دەردیك کە هۆکارەکەی نەخۆشیەو ئەم نەخۆشیانە دەگریتەوە.

*ناوپۆشی منالدان *Endometriosis* (بروانە بەشی٧).

*نەخۆشی هەوکردنی حەوز (بروانە ناونیشانی پیشوو).

*بوونی هەوکردن لەجۆگەی فالوبدا.

*تورەکـەکانی هیلکـەدان ovarian cysts (بروانـە بەشی ٩).

*وەرەمـە ریشـالییە پاکـەکان Fibroids (بروانـە بەشی٩).

*شیرپەنجە یا وەرەمە پیسەکان (بروانە بەشی ٩).

دەتوانریـت هۆکـاری توشـبوونی گـران کەوتنـە سەرخوینی دووەمی بگەرینینەوە بۆ ئەمانەی خوارەوە:

*پەنابردنە بەر دانـانی هۆکـانی قەدەغـەکردنی سـك پربوون لەناو منالداندا.

*تیکچوونیکـی ناوچـەیی لەهاوسـەنگی هۆرمۆنـیدا کەهـەندیك جـار پـیّ دەلیـن (کۆنیشـانەکانی سورهەلگەرانی حەوز Pelvic congestion syndrome مەبەسـت لەوشـەی کۆنیشـانە syndrome نیشـانەی جۆریە (واتە تەنها یەك جۆر نیشانەی هەیە)و ئەمـەش بەزۆری لـەکاتی پیش وەسـتاندنەوەی کۆتـایی کەوتنـە سەرخویندا روودەدات.

*بـاریکی نالـەباری زکمـاکی لـەمنالداندا، یـا لـەملی منالداندا و ئەمەش حالـەتیکی دەگمەنـەو لەگـەڵ یەکـەم سوری کەوتنە سەر خوین لەژندا روودەدات.

دیاریکردنی کیشەکە

یەکـەمین کـاریك کەپزیشـك لەسـەردانی ژنەکـەدا بـۆ ئازارەکانی کەوتنە سـەرخوین دەیکـات بریتییـە لـەوەی ئایـا ژنەکـە تووشـی ئـازاری گـران کەوتنـە سـەرخوینی یەکەمی یا دووەمی بوە؟ بۆئەوەی دلنیابیت لەوەی کـە چارەسەری گونجاو وەردەگریـتو هەنگاوەکانیشـی بـەم شیوەیە دەبیت.

*دروسـتکردنی لیسـتیك بەنیشـانەکانو تۆماری دروستی.

*لینورینی زیێی بۆ حەوز، لەوانەیە ئەمەش لەگەڵ لیستی نیشانەکانو تۆماری دروستیەکەیدا بەس بیت.

*لـەکاتی هەسـت کـردن بـەبوونی هـەر نەخۆشـیەك یـاتیکچوونیکدا پزیشـك ئامۆژگـاری ئـەوە دەکـات کـە وینەیـەکی سـەرودەنگ (*Ultrasound Scan*)ی بۆ بکریت.

*بـەپێی ئەنجامـەکانی لینورینـە سـەرودەنگەکە، لەوانەیـە وا پیویسـت بکـات لینورینـی سـك بـەدوربینی پزیشـکی بکریـت، کـە ئەمـەش یارمـەتی پزیشـك دەدات بەتـەواوی سەیری نـاو بۆشـایی حـەوزو ئـەو ئەندامانـەی تیدایە بکات، بەهۆی دوربینـی سـکەوە ***laparoscope*** (ئامرازیکی وردی باریکـە وەك تەلسـکۆب وایـە) بـەهۆی درزیکی بچوکەوە دەخریتە ناو سکەوە.

بەشی چوارەم

چارەسەرەکانی ئازاری کەوتنە سەرخوین یا سوری مانگانە

ئەوەی دەتوانریت بکریت بۆ یارمەتیدان لەپیناوی سەرکەوتن بەسەر ئەم ئازارانەدا.

ئازارەکانی کەوتنە سەرخوین بەپێی هۆکارەکانی دەگۆریت. لەکاتی گران کەوتنە سەرخوینی یەکەمدا ئامانجە بنەرەتیەکە بریتییە لەنەهیشتنی ئازارەکەو لەناوبردنی کاریگەری گەردەکانی پروستاگلاندین کە ئازارەکەیان دروست کردووە، بەلاّم لەحالەتی گران کەوتنە سەر خوینی دووەمی چارەسەرەکە بریتیە لەلابردنی ئەو حالەتەی بۆتە هۆی کیشەکە.

زنجیرەیەکی زۆر لەچارەسەر لەبەردەستدان کەبریتین لەچارەسەری سروشتی تەقلیدیو چارەسەرە جیگرەوەوکان، کە هەندیکیان سەرکەوتنیکی راستەقینە بۆ هەندیك ژن بەدەست دەهینن‌و هەندیکی دیکە شیان بۆ زۆربەی ژنان بەسوودن، بەلاّم چارەسەر نیە لەهەموو ژنی دنیادا سەرکەوتن بەدەست بهینیت، مەسەلەکەش لەوەدایە کام چارەسەری راستو گونجاو هەلبژیریت.

گران کەوتنە سەر خوینی یەکەمی

گەلیك جۆر چارەسەر بۆ ئەم حالەتە هەیە کە لەنیوان دەرمانو نەشتەرگەرییدان لەوانە:

چارەسەر بەهۆرمۆن:

زۆرترینی ئەو چارەسەرە بەربلاوانەی بۆ گران کەوتنە سەرخوینی یەکەمی بەکاردین بریتین لەبەکارهینانی حەپ یا حەپەکانی قەدەغەی سکپری. حەپەکانی قەدەغەی سکپری ئاویتە، هیلکەدانان دەوەستینن، واتە لەپاشدا دەبنە هۆی کەمکردنەوەی ئەستوری ناوپۆشی منالدان لەهەر سوریکی کەوتنە سەرخویندا بەشیوەیەك کە گرژبوونەکان کەم دەبنەوەو لەوانەشە هەر نەمینن.. ئەو حەپانەی قەدەغەی سکپری دەکەنو بەتەنها قۆناغیك کاردەکەن *monophasic pill* (واتە ئەوانەی هەمان بری ئیسترۆجینو پروجسترۆن لەهەموو رۆژیکدا دەدەن) زۆر ئەنجامیان باشترە لەو حەپانەی کەبەسێ قۆناغ کاردەکەن (واتە ئاستی هۆرمۆنەکان جیاوازن). بەلام چاوەڕێی ئەوە دەکریت ٨٠٪ی ژنان بێگویدانە جۆری حەپەکە، سودی لیببینن.

هەروەها حەپی قەدەغەی سکپری چارەسەریکی هەمیشەییە بۆ ئەوانەی حەزناکەن سکیان هەبیت، بەلام چارەسەریکی بەهیزەو کاردانەوەی لاوەکی هەیە

کەبریتیە لەزیادکردنی کیشی لەش و هەلئاوسانی سك و رشانەوە. هەندیك ژن لەو بروایەدان کە خراپەکانی ئەو کاردانەوە لاوەکیانە زۆرترن لەسودەکانی، لەبەرئەوە پیویستە پزیشك سودو زیانەکانی ئەم حەپانە بەباشی بۆ ئەو ژنانە شیبکاتەوە، ئەگەر ژن حەزی لەسك بوو یا نەیویست ئەم حەپانە بەکاربهینیت لەبەر هەر هۆیەکی دیکە بیت، ئەوا بەکارهینانیان لەگەڵ ئەودا گونجاو نیە.

لەم حالەتەدا جیگرەوە بریتیە لەحەپەکانی پرۆجستیرۆن بۆ چەند رۆژیك لەقۆناغەکانی دووەمی سوری کەوتنە سەرخویندا بەتایبەتی ئەگەر سوری کەوتنە سەرخوینە کە خوینی زۆربوو.

چارەسەریکی دیکە هەیە، لەگەڵ ئەوەی کەم بەکاردیت ئەویش بریتیە لەو دەرمانانەی کە کاریگەریان وەك کاریگەری ئەدرینالینە. بەم دەرمانانە دەوتریت بیتاسەمپاسومایتیك (بیتا بەسوزییەکان) (ئەمانە دەتوانن فەرمانەکانی بەسۆزە کۆئەندامی دەمار کەم بکەنەوە) وەك دەرمانی *Ventolin* یا *Bricanyl*. ئەم دەرمانانە کاردەکەنە سەر خاوکردنەوەی ماسولکەکان و بەزۆریش بۆ هیورکردنەوەی نۆبەکانی بەرهەنگ (تەنگەنەفەسی) بەکاردین، بەلام لەبەرئەوەی کار لەمنالدانیش دەکەن، سوددارن لەسنوری وەستاندنی

لەبارچوونی زوودا. بەڵام کیشەی ئەم دەرمانانە لەوەدایە سەرکەوتنیکی گەورە بەدەست ناهینن لەئازارەکانی کەوتنە سەرخویندا، لەوانەشە کاریگەرییەکانیان لاوەکی بیت، وەك خیرا لیدانی دڵو ناریکی لیدانیو هەست بەدڵەراوکێی دەرونی. زۆر نارەحەت کردن.

دژەکانی پروستاکلاندین Anti-prostaglandins:

ئەم دەرمانانە بەرهەم هینانو کاری گەردەکانی پروستاگلاندین دەوەستینن، لەوانەیە لە٩٠٪ی ژندا بەکاربن، زۆرترینی ئەو دەرمانانەی لەم بوارەدا بەکاردین بریتین لە ***ponstan***و ***Naprosyn***، سەرەرای ئەوەی ئەم دەرمانانە قەدەغەی سکپری ناکەن، خەسلەتیکی دیکەیان لەچاو حەپەکانی قەدەغەی سکپریدا بریتیە لەوەی کەپیویستە هەر لەگەڵ یەکەمین دەرکەوتنی نیشانەی کەوتنە سەرخویندا بەکاربین، جا ئەو نیشانەیە لەشیوەی خوین یا گرژبووندابیت وەك یەکە.

هەندیك پیویستیان بەژمارەیەکی زۆر زیاتر لەم حەپانە هەیە لەچاو کەسانی دیکەدا، بۆیە پیویستە پزیشك تاقیکردنەوەیەکی ساکار بکات بۆ دیاریکردنی بری ئەم دەرمانانە بۆ ژنەکە، دیسانەوە ئەم دەرمانانەش کاریگەری لاوەکیان هەیە بۆیە بەباشی نازانریت بەکاربیت بۆ ئەو ژنانەی کیشەی دروستی دیاریکراویان

هەیە وەك قورحەی گەدەو کیشەکانی گورچیلە، بەڵام دەتوانریت بەیناوبەین بەکاربین و بۆ ماوەیەکی کەم. هەروەها دەرکەوتووە کە ئەم دەرمانانە نارەحەتی بۆ گەدە دروست دەکەن، واتە دەبنە هۆی تیکچوونەکانی کۆئەندامی هەرس (لەگەلیشیدا ریخۆلە).

دەرمانە هیورکەرەوەکان:

لەوانەیە ئەو دەرمانە هیورکەرەوانە کە تاییەتن بەئازارو مادەی کودینیان تیدایە کاریگەرییەکی باشیان هەبیت بۆ سەرکەوتن بەسەر ئازارەکانی کەوتنە سەرخویندا، بەلام هەندیکیان بەبێ رەچەتەی پزیشك دەست ناکەون، لەگەڵ ئەوەشدا ئەو هیورکەرەوانەی دیکەی کەمادەی ئیسپرینیان تیدایە چالاکن، چونکە کاریگەریان دژی گەردەکانی پروستاگلاندین هەیە، بەلام گەدە نارەحەت دەکەن.

چارەسەر بە TENS

(وریاکردنەوەی دەمار بەکارەبا)

هەندیك ژن ئاماژە بەوە دەکەن کە چاککارییەکی زۆر لەچارەسەرەکانی ئازاری کەوتنە سەرخویندا رویداوە پاش بەکارهینانی ئەو چارەسەری بە*TENS* ناسراوە کەئەمەش کورتکراوەی وریاکردنەوە لەریگای پیستەوە

بۆ دەمارەکان بەکارەبایە Transcutaneous electtrical nervestimulation.

ئـەم چارەسـەرە لـەریگای دەرپـەراندنی تەزویـەکی کەمی کارەباوە دەبیـت بەناوپیسـتدا بـۆ وریاکردنـەوەی چوارپـەل یـا کۆتـایی ئـەو دەمارانـەی کـە ریگـرن لەرۆیشـتنی راگەیاندنـە دەماریـەکاندا بـۆ دەمـاخ. ئـەو ئامرازانـەی کـە تـەزوی TENS لەلینۆرگـە تایبەتیـەکان و هـەندیك لەمەلبـەندەکانی چارەسـەری فیزیـایدا دەنـیرن، لەوانەیـە بۆ ٥٠٪ی ئەو ژنانـە بەسـودبن کـە بـەریگاکانی دیکە چاك نەبوون.

هەناسەدانی قوڵ:

لەگەڵ بڵاوکردنەوەی قاچـەکاندا، دەسـتەکانت بخـەرە ئـەم لاولا، بەقولی هەناسەبدە تا سیەکانت پر لەهەوا دەبن، هەرکاتیك پربوون دەسـت بکـە بەدەردانـەوەی هـەوا لییانـەوە بەهیواشـی و بەشـیوەیەکی یەکسـان بهینیتـە دەرەوە. هـەر کـە هەسـتت کـرد سیەکانت بەتاڵ بوونەتەوە هەردوو قۆڵ و دەستەکانت بەرزبکەرەوە بیان خەرە سەر سـنگت و تونـد بیگوشـە، هـەروەك بتـەویت چـی هەوای تیداماوە دەری بکەیت ئەم مەشقە چەند جـاریك بکـەرەوە تا هەست بەخاوبوونەوە دەکەیت.

نەشتەرگەری:

کـــەمیك لەپزیشـــكەكان ئیمـــرۆ بـــۆ چارەســـەری ئازارەكـانی كەوتنە سـەرخوین ئامۆژگـاری ئـەوە دەكـەن نەشــتەرگەری بكریــت، لەژنــە تەمــەن هەلكشــاوەكان و ئەوانــەی زۆر زۆر ئازاریــان هەیــە، دەرهینــانی منــالدان بۆیان بەباش دەزانن. نەشتەرگارییەكیش هەیە كە تیایدا دەمــاری پیــش كلینچكــە دەبریــت، بــەلام ئــەم كــردارە زۆر باوی نیە.

تا ماوەیەكی زۆر وا دەزانرا ئازاری كەوتنە سەرخوین لەئەنجامی داخستنی ملی منالدانــەوە دیـت، لەبەرئـەوە زۆرجار پەنا دەبرایە بەركرداری فراوانكردن و كورتاج، بۆ كەمكردنــەوەی نارەحەتیــەكان، بــەلام ئــەم چارەســەرەی دوایی زۆر بەفراوانی بەكارنایەت، هەرچۆنیك بیت جۆرە ئاراییەكی كاتی دەبەخشیت.

ئامۆژگاری و رینمایی پزیشك:

بەپیچەوانــەی ســالەكانی رابــوردووەوە، كــاتیك كەپزیشــكان لەزۆربــەی كــاتدا بایــەخیان بــەئازارو نارەحەتیــەكانی ژن لەكەوتنــە ســەرخویندا نــەدەداو بەمەسەلەیەكی دەرونی یا بەقەدەری ژنیان دادەنا، بەلام زۆربەی پزیشكانی ئەمرۆ گەلیك ئامۆژگـاری و رینمـایی پیشــكەش دەكــەن بــۆ نموونــە گەراندنــەوەی بــاوەر

بەخۆکردنی ژن و دلنەوایی‌کردنی سەرەرای پێشنیازی یارمەتی خۆیی و گۆرانکاری جۆری ژیان بۆ سەرکەوتن بەسەر ئازارەکانی کەوتنە سەرخوین لەو کردارانەن کەیارمەتی زۆربەی ژنان دەدەن.

ئەوەی دەتوانریت بکریت:

لەبەر زۆر هۆ، هەموو ژنیك نایەویت سەردانی پزیشك لەبەر ئازارەکانی کەوتنە سەرخوین بکات، بەتایبەتی ئەگەر ئازارەکان زۆر تیکەڵ بەژیانی رۆژانەیان نەبوبیت، ئیستا زۆر هۆکار هەیە کەوا لەژن دەکەن خۆی یارمەتی خۆی بدات لەگەڵ روودانی ئازارەکانی کەوتنە سەر خویندا وەك ئەمانەی خوارەوە:

*هیورکردنەوەکان: ئیستا گەلیك لەهیورکەرەوە ئاساییەکان هەن کە لەوانەیە زۆرترینی ئەو چارەسەرانەی ناو ماڵ پیکبهینن.

*گەرمی: دەتوانریت شوشەیەکی پر لەئاوی گەرم بخریتە سەر سك، ئەم چارەسەرەش زۆر بڵاوە، هەروەها گەرماوکردن بەئاوی گەرم لەبانیودا پاش تیکردنی چەند گیایەك یا رۆنیکی بۆن خۆش بۆی کاریگەرییەکی باشی خاوبوونەوەی هەیە.

*خواردنەوە گەرمەکان: کوپیکی باش لەقاوە یا چا لەوانەیە هەستیکی باش ببەخشیت، ژن دەتوانیت

شـــەرابی زەنجـــەفیلی گـــەرم (لـــەکۆتایی ئـــەم باســـەدا بیخوینـەرەوە)، بەکاربهینریت هـەروەها نــەعنای کـولاوی تـازە یارمــەتی کەمکردنــەوەی ئازارەکـانی سـك دەدەن، بەتایبـەتی ئەگـەر هەسـتی بەپیویسـتی رشـانەوە کـرد، دەشتوانریت نەعنای وشکیش بەکاربهینریت.

*چارەسـەر بـەگژوگیا: زۆربـەی ئـەو کۆمپانیایانـەی کـەدەرمان دەفرۆشـن، ڤیتـامین و خوییـە تەواوکـەرەکانی خۆراك دەخەنە بەردەست.

کۆمەلەیەکی دی لـەو بەرهەمانـە کەگیایەکیان تیدایـە پـیّی دەوتریـت گیـای الملاك ***angelica*** یـا ***dongqual*** کـە لـەگیای چینــی کـۆن پیکـهاتووە بـۆ هیورکردنـــەوەو کەمکردنـەوەی کیشـەکانی کەوتنـە سـەرخوین بـەکاردیت، هــەروەها ڤیتـامین (***B6***)یـش لەگـەڵ رۆنـی گولەبـەهارەدا لەشەودا لەم لایەنەوە زۆر بەسودە.

شەرابی زەنجەفیل

چـوار تـۆو لەزەنجـەفیلی سـەوزی تـازە بهینـــە، بەهیواشـــی لەمەکینەی بدە، کوپیك ئاوی گەرمی بکە بەسەرداو دای پۆشە تا رۆنەکەی نەبیتە هەلم، وازی لیبهینە تا سارد دەبیتەوە، بەکــەلکی خواردنەوە دیت، ئەم شەرابە زۆر بەسودە بــۆ هـەموو ئازارەکــانی گرژبوون، هەروەها بۆ رشانەوەو هەست بەگیژی لەبەیانیاندا.

*کالسیۆم و مەگنسیۆم: هەندیك ژن بۆیان دەرکەوتووە کەخواردنی ئاویتەیەك لەکالسیۆم و مەگنسیۆم دەتوانیت یارمەتی سەرکەوتن بەسەر ئازارەکانی کەوتنە سەرخویندا بدات، بەڵام ئەم چارەسەرە نابیت کورت خایەن بیت، بەلکو پیویستە بەلای کەمەوە بۆ چەند مانگیك بخوریتەوە پیش ئەوەی هیچ سودیکی لیدەرکەویت، بەڵام پیویستە ئاگاداری ئەوەبن کەنابیت زۆرتر لەو دۆزەی پیویستە بخوریت، چونکە ئەم دوو خوییە لەوانەیە کاری خراپ بکەنە سەر لەش.

*لەش خاوکردنەوە: زۆربەی ژنان و بەهۆی ئەو گۆرانکاریانەی لەلەش و لەهۆرمۆنەکانیاندا روودەدات وای دەبینن کە کاتی کەوتنە سەرخوین لەبارەی دەرونیەوە بەئەرکە، کاتیك مرۆڤ دەکەویتە ژیر کارتیکەری پەستانی دەرونیەوە توانای هەلگرتنی ئازارەکانی کەم دەبیتەوە.

ئیستا گەلیك هۆکاری زۆرو هەمەچەشن لەبەردەستدان بۆ چارەسەری ئەم حالەتە، هەر لەمەشقە جەستەییەکانەوە کەیارمەتی هیورکردنەوەی ماسولکە کرژبوەکان دەدەن تا دەگاتە گویگرتن لەمۆسیقایەکی تایبەتی کەدەبیتە هۆی خاوکردنەوەی لەش و بیرروٚیشتن، هەروەها چارەسەریش بە نوستنی موگناتیسی دەکریت..هتد.

بـەڵام ئەگـەر ژنەکـە لەوانــەبوو کــە لـــەدەرەوە کــاری دەکرد، یا لەکچانی خویندگابوو، دەتوانیت مەشقەکانی هەناسـەدانی قـوڵ یا خاوکردنـەوە بکات تەنانـەت ئەگـەر ئەو مەشقانە زۆر لەباریش نەبن لەگەڵ بارودۆخەکەیدا.

***وەســـــتانەوە لەجگەرەکیشـــــان:** ئـــەو ئەندامانـــەی کەوتونەتە ناوچەی حـەوزەوە پیویسـتیان بـەبریکی زۆر لەئۆکسجین هەیە، جگەرەکیشانیش بری ئەو ئۆکسجینە کەم دەکاتەوە، توژینەوەکان ئەوەیان پیشانداوە کە ئەو ژنانەی زۆر جگەرە دەکیشن زۆرتر تووشی گرانی کەوتنە ســـەرخوینی تیـــژ یـــا دوبـــارەبوەوە دەبـــن لـــەچاو ئەوانی دیکەدا.

***چاودیری خۆراك:** پیویستە ژن ئەو خۆراکانە بخوات کە پـرن لـەمادە سروشتیەکان ئەوانـەی دژی گـەردەکانی پروســـــتاگلاندینن وەك کالســـــیۆم و مەگنســــــیۆم و ڤیتامینـەکان کـە لەشیرو پـەنیری کـەم چـەورو شـەربەتی میـوەو خۆراکـی تـەواوو سـەوزە تازەکـان و هـەنجیرو گویـزەڵدا هـەن، هـەروەها پیویسـتە بـری چـەوری تـیر لـــەخۆراکدا کـــەم بکەنـــەوەو بەپیچەوانـــەوە چەوریـــە ناتیرەکان و رۆنی ماسی بخۆن.

***مەشـــقە وەرزشـــیەکان:** ســـواربوونی پایســـکیل‌و ڕۆیشتن‌و مەلەکردن زۆر یارمـەتی‌دەری باشـن، سـەرەرای مەشـــەقەکانی ڕاکشــــان کەیارمــــەتی خاوبوونـــەوەو کەمکردنـەوەی کیشـەکانی خـوارەوەی پشـت دەدەن کـە لەوانەیە ببنە هۆی کیشە بۆ دەمارەکانی ناوچەی حەوزو چوونـی خویـن بۆیـان کـە لەپاشـدا دەبنـە هـۆی سـور هەلگەران‌و خوین تیزان.

***یۆگـا:** ئەمـە ریگایـەکی باشـە بـۆ خاوکردنـەوەی جەسـتەو میشـك، باشـترین جـۆری یۆگـاش لـەم بـارەدا بریتیـە لـەباری کەوانـەیی‌و بـاری بەرزکردنـەوەی بەشـی سەرەوەی جەستە بـەخۆگرتن لەسـەر دەسـتەوە (بروانـە پەرەکانی دواتر).

***مەشقەکانی حەوز:** بریتین لە سەماو جولاندنی سك‌و حەوز، مەشقەکان لەم بارەیەوە یارمەتی هیورکردنەوەی ئازارەکــــان دەدەن بەخاوکردنــــەوەی ماســــولکەکان‌و چاککردنی سوری خوین لەناوچەی حەوزی جەستەدا.

***دەست پیا هینان‌و شیلان:** دەتوانریت بەهۆی شیلانی پشتەوە بەهیواشی‌و لەسەرخۆ کاریکی سەرسورماو بۆ هـەندیك ژن دروسـت بکریـت، بـەپێی ئـەو بـیردۆزەی

کەدەلیت: شیلان نامەیەکی جیاواز دەبات بۆ کۆتاییە هەستدارەکانی دەمار لەناو پیستدا.

راستەوخۆش لەژیریدا لەو ناوچەیەی بەر شیلانەکە دەکەویت، ژن دەتوانیت خۆی خۆی بشیلیت یا باشترە پەنابباتە بەر کەسیکی دی لەم بارەیەوە.

چارەسەرە جێگرەوەکان:

*چارەسەری تایبەتی (*homopathy*)، لێرەدا چارسان، چارەسەری هەر ژنە وەك باریکی تایبەتی دەکات. ئەوانە دەلین چونکە یەك چارەسەر نیە بۆ هەموژنیك وەك یەك بیت، بەلکو بەکارهینانی ئاویتەی جیاجیا بۆ هەمەچەشنە ژنیك باشترە لەبەکارهینانی یەك جۆر بۆ هەمویان.

پیویستە ژن سەردانی پزیشکیکی شارەزا لەم بارەیەوە بکات، چونکە لەوە باشترە خۆی چارەسەر بەکاربهینیت لەخۆیەوە.

ئەم چارەسەرانەش بریتین لەبەکارهینانی گیای تایبەتی لەناویاندا گیای یەك شاخ (*Unicorn root*)و گیای (*Vitus agnus castus*) کەپێی دەوتریت گیای گرژبوون.

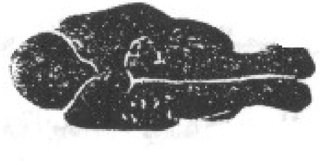
مەشقەكانی راكشان

راهێنان لەسەر بەرزكردنەوەی سەرەوەی لەش بەخۆگرتن بەهەردوو دەستەوە:

لەسەر زەوی رابكشێ بەمەرجێك رووت لەخوارەوە بێت، خۆشت لەسەر هەردوو بەری دەست بگرە بەتەنیشت شانەكانتەوە، سەرتو شانت بەرزبكەرەوە لەزەویەوە تا بەتەواوی هەردوو قۆڵت رێك دەبنەوە، هەروەك (لەوێنەی ١)دا دیارەو ئەمە چەند جارێك دووبار بكەرەوە.

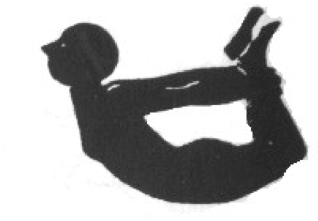
راهێنان لەسەر لەش بەخۆوەگرتن:

لەسەر تەنیشت پاڵ بكەوە، ئەوسا هەردوو ئەژنۆت بەرەولای سنگت بەرەو سەرت شۆربكەرەوە بۆ خوارەوە بەرەو سنگت تا دەیدات لەئەژنۆكانت هەروەك (شێوەی ٢).



راهینان لەسەر لەرینەوەی حەوز:

لەسـەر زەوی رابکشـێ، بەشـیوەیەك کـە دەموچـاوت روی لـەخوارەوە بیـت، ئەوسـا قۆڵـەکانت بـەرەو دواوە بـەرە، پشـتت بـۆ دواوە بچەمینـەرەوەو سـنگت بەرزبکەرەوە ووت هەر لەزەوی بیت تا بەتەواوی پشتت دەچەمیتەوە هـەوڵ بـدە پاژنـەکانت لـەدواوە بگریـت تـا قاچەکانت دەگەنە دەستت، لەکۆتاییدا پیویستە هەردوو قـاچتو رانـتو سـەرتو شـانت لـەزەوی بەرزبوبنـەوە ئەوسا هـەوڵ بـدە بلەریتـەوەو تـۆ هـەر لـەم بارەشدایت (شیوەی ٣).



راهینان لەسەر خۆدریژکردن:

بـەپیوە بوەسـتە پشـتت بنـێ بەدیواریکـەوە، بەشـیوەیەك کەسـەرتو شـانەکانتو پاژنـەی بیـت بەتـەواوی بەدیوارەکـەوە بنوسـین، هـەوڵ بـدە خـۆت بـۆ سەرەوە دریژ بکەی هەروەك لەسەرەوە سەرت رابکشین.

دەتوانیــت ئــەم راهینانــە بــۆ چــەند جاریك بكەیتـەوە، چونكـە زۆر بەسـوودە بۆ جەستەت، سـەرەرای هیوركردنــەوەی ئازارەكـــــانی كەوتنـــــە ســــــەرخوین (شیوەی ٤).

***دەرزی ئاژن:**

یـەكیك لەنهینیـەكانی ریگـای چارەسـەر بـەدەرزیئاژن بریتیـە لــەهاندانی جەسـتە بـۆ دەردانــی هیوركـــەرەوە سروشــتییەكان كــەپیّی دەلیـــن مـــادەی ئیندرۆفــین. لەبەرئەوە ئـەم ریگایـە هـەندیك جـار بـەكاردیت لـەبریتی سركردن لەكاتی نەشتەرگەریدا یا لەكاتی ژاندا.

هـەندیك ژن هەست بەپشوویەكی زۆر دەكـات لـەكاتی چارەسـەری ئازارەكـانی بـەم شـیوەیە، لەوانەیـە لەچـەند جــاریك زیــاتر پیویســتیان پــیّی نــەبیت، لەوانەشــە هەندیكیان لەچەند جاریك زیاتر پیویستیان پیّبیتو بۆ ماوەیەكی زۆریش.

خۆراکی لەبار بۆ ئازارەکانی کەوتنە سەرخوێن

کالسیۆم- شیرو پەنیر (شیری کەم چەور یا بێچەوری بخۆ) دانەویلە بەهەموو جۆرکانیەوە: سەوزەو تۆوە وشکەکان بەتایبەتی نۆك و پاقلەو فاسۆلیا.

مەگنسیۆم: پاقلەی سویا و گویزەلی و برنجی بۆرو هەوین و خۆراکە دەریاییەکان و مۆزو میوە وشك کراوەکان و گۆشت و سەوزەو ڤیتامین (B): لەبرنجی بۆرو گویزەلی و هەوین و سەوزەو شیرو پەنیرو ماسی و جگەرو دانەویلەو هیلکەدا هەیە.

گران کەوتنە سەرخوێنی دووەمی:

لەبەرئەوەی هۆکانی ئەم جۆرە لەکەوتنە سەر خوین جیاوازن، هەروەها ریگاکانی چارەسەری پزیشکی و نەشتەرگەریشیان جیاوازە لەهەندیك ژندا دەتوانریت بەشیوەیەکی ساکار هەر هۆیەك کە بۆ قەدەغەی سکپری لەناو لەشی ژنەکەدا دانرابیت لابریت. یا بەخواردنی دۆزی دیاریکراو لەدژەزیندەکان بۆ چارەسەرکردنی هەوکردنەکانی حەوز. کەچی لەهەندیك ژنی دیکەدا چارەسەر پیویستی بە نەشتەرگەری هەیە بۆ لابردنی گرێ یا تورەکە یا وەرەمە ریشالیە پاکەکان (بروانە بەشی ٩یەم) یا چارەسەرەکە بریتیە لەتیکەلیك لەنەشتەرگەری و لەچارەسەر بەهۆرمۆنەکان بۆ کیشەکانی ناوپۆشی منالدان (بروانە بەشی ٧).

لەبەر بوونی کاریگەری لاوەکی بۆ هەموو جۆرە چارەسەریك – بەدەرمان بیت یا بەنەشتەرگەری– باشترین چارەسەر لەهەندیك ژندا ئەوەیە هیچی بۆ نەکریت لەبەر ئەمە پیویستە هەموو ریگاکان لەگەڵ پزیشکی پسپۆردا باس بکریت بۆ زانینی کاریگەریە لاوەکیەکان هەر ریگایەك‌و هەموو ریگا جیگرەوەکانی دی. چونکە باشترین چارەسەر ئەوەیە بگونجیت لەگەڵ ژنەکەدا واتە لەهەندیك حالەتدا پیویستە ژنەکە خۆی یارمەتی خۆی بدات، سەرەرای پەنابردنە بەر هەندیك ریگای پزیشکی بۆ هیورکردنەوەی ئازارو ئەو نارەحەتیانەی لەسوری کەوتنە سەرخوینەوە پەیدا دەبن.

بەشی پینجەم

ئەو نارەحەتیانەی لەپیش کەوتنە سەرخویندا دەردەکەون PMS

کیشەکانی پیش کەوتنە سەر خوین

لەکاتیکدا زۆربەی ژنان هەندیك گۆرانکاری لەدەرونیاندا پیش دەستپیکردنی سوری کەوتنە سەرخوین دەبینن (تۆژینەوەکان دەریانخستووە کە٩٠٪ی ژنان هەست بەم گۆرانکاریانە دەکەن) ئەوا ژنیك لەناو سێ ژندا بەدەست نارەحەتیەکانی پیش کەوتنە سەرخوینەوە بەئاشکرا دەنالینیت.

نالاندنەکە کیشەیەکی راستەقینەیە لای نزیکەی ١٠٪ی ژنان، لەوانەیە کیشەکە بگاتە ئەو پلەیەی کە هەموو مانگیك وا هەست بکەین ژنان و پەیوەندیان بەمیردەکانیانەوەو بەخیزان و هاوڕێ و برادەرانی کارەو بەشیوەیەکی مەترسیدار کارتیکراو دەبیت.

هەروەك لەئازارەکانی کەوتنە سەرخویندا هەموو تیچوونەکانی پیش کەوتنە سەرخوینیش بەتەواوی نەزانراوە، جا ئەو تیچوونانە ئابوری بن لەبارەی ئەو

سەعاتانەی لەکارکردندا دەوەستن یا کۆمەڵایەتی بن دەربارەی کاریگەریان لەسەر کەسانی دی، بەڵام گومان لەوەدا نیە تیچوونیکی زۆرە.

پیناسەی نارەحەتیەکانی پیش کەوتنە سەرخوین:

یەکەمین وەسفی زانستی بۆ ئەم نیشانانە دەگەریتەوە بۆ سالی ١٩٣١، بەلام لەگەڵ ئەو هەموو توژینەوە زۆرانەی کە لەو کاتەوە کراون هیشتا بەتەواوی پزیشکان هەموو نارەحەتیەکان نازانن.

پیناسەی گشتی بۆ نیشانە یا نارەحەتیەکانی پیش کەوتنە سەرخوین بریتیە لەوەی کە کۆمەلیکی ئالۆزن لەنارەحەتی جەستەی و دەرونی کە پەیوەندارن بەگیرخواردن یا دەرپەرینی سوری کەوتنە سەرخوینەوە، لەپیشدا پیّیان دەوت گرژی پیش کەوتنە سەرخوین *PMT*، بەلام ئەم ناوەی دوایی فەراموش کرا کاتیك شارەزایان زانییان کە کارەکە زۆر لەهەست بەگرژ بوون و نارەحەتی لەهەموو مانگیکدا زیاترە.

کێ تووشی ئەو نارەحەتیانەی پیش کەوتنە سەرخوین دەبیت:

تویژینەوەکان ئەوەیان پیشانداوە ئەو ژنانەی زیاتر لەکەسانی دی تووشی نارەحەتیەکان دەبن ئەوانەن کەدەرونیان زۆرتر هیلاك دەکەن و ئەرکی دەخەنە سەر،

چونکە ئەگەر ژنیك گرانی لەوەدا بینی کەبەگشتی خۆی لەگەڵ ژیاندا بگونجێنیت، ئەوە گومانی تیدا نیە ئەمە کاریگەرییەکی تیکدەری بۆ دەبیت، واتە گۆرانکاری جەستەیی و مەزاجی کەناتوانریت بەتەواوی کۆنترۆڵ بکریت.

هەندیك ژن دەبینن تا لەتەمەندا سەرکەون ئەم حالەتانە تیایاندا خراپتر دەبیت، تۆژینەوەکان پەیوەندییەك لەنیوان ئەو حالەتانەی پیش کەوتنە سەرخوین و ئەگەری خەمۆکی دوای لەدایك بوون دەدۆزنەوە، بەلاّم ئەو ژنانەی حەپی قەدەغەی سکپری بەکاردەهینن توشبونەکانیان کەمترو کورت تر دەخایەنیت.

لیستی ئەو حالە نارەحەتیانەی پیش کەوتنە سەرخوین دەردەکەون:

ئەم حالەتانە لەیەکیکەوە بۆ یەکیکی دی جیاوازن، لەراستیشدا لەنیوان ١٥٠–١٨٠ دانەدان، زۆربەی ئەو حالەتانە پەیوەندیان بەو رۆژانەوە هەیە کە دەکەونە دوای هیلکە دانانەوە تا دەگەنە پیش کەوتنە سەرخوین، ئەم کاتەش ناودەبریت بەکاتی پیش کەوتنە سەرخوین *Premenstrum* لیستەکە ئەمانەی تیدایە:

*پەنگخواردنــــەوەی ئـــاو لـــەناو لەشـــداو هەلئاوسانی سك.

*زیادبوونی کیشی لەش.

*زیادبوونی تەری مەمکەکان.

*سەریەشە بەهەموو جۆرەکانیەوە.

*کیشەکانی پیست.

*ئازاری پشت.

*گۆرانکاری لەپیسایی کردندا.

*هەســــتکردن بەناشــــۆخیەتیو روودانـــــی شتی ناخۆش.

*گۆرانکاری لەسروشتی کەسەکەدا.

*دەمار کرژی.

*دلەراوکێ.

*حـــەزکردنیکی زۆر لـــەخواردن (بەتایبـــەتی شـــیرینەمەنیەکانو وا دەزانیـــت بەگۆرانکاریـــە هۆرمۆنیەکانو دابەزینی ئاستی شەکر لەخویندا بەندە).

*دەمارگیری.

*خەمۆکی.

*گۆرانکـــاری لەئاســـتی وزەی جەســـتەییدا، کـــە لەهەستکردن بەهیلاکیو شەکەتیدا خـۆی دەبینیتـەوە، هەندیك ژن لەو کاتەدا هەست دەکەن بۆ ماوەییـەکی کـەم چالاکیان زۆر زیادی کردووە.

هۆكانی ئەم حالەتانە:

گەلیك بیردۆز هەن بۆ هۆكانی ئەم حالەتانە كەپیش كەوتنە سەرخوین دەردەكەون، ژمارەیان یەكسانە بەژمارەی حالەتەكان، بەلام زۆرتری ئەو بیردۆزە میلییانەی ئەمرۆ بەندن بەروودانی تیكچوونیك لەهاوسەنگی هۆرمۆنی ئیسترۆجین و پرۆجسترۆن لەیەك كاتدا. یەكیك لەشارەزاكان رای وایە كە ئەو تیكچوونە لەهاوسەنگیدا كاردەكاتە سەر بەرهەمهینانی مادە كیمیاویەكانی میشك وەك سیرۆتۆنین و مادەكانی ئیندروفین كەبەمەش دەبنە هۆی دابەزینی ئاستی شەكر لەخویندا.

هەندیك توژەری دیكە رایان وایە كە گەردەكانی پروستاگلاندین رۆلیكی گەورە دەبینن لەم بوارەدا یا جەستە هەندیك ڤیتامینی سەرەكی كەم كردووە، یا لەوانەیە هۆكە دەردانی زۆری هۆرمۆنی پرولاكتین بیت كە هۆرمۆنی بەرهەمهینانی شیرە و ژیرمیشكە رژین دەریدەدات.

بیردۆزی دیكەش لەسەر هۆكارە دەرونیەكان و ئەرك و ماندوبونەكانی دەرون وەستاون.

بەشی شەشەم

چارەسەری حالەتەکانی پیش کەوتنە سەر خوین

ئیستا دووجۆر چارەسەری هۆرمۆنــی هەیـە کـە لای زۆربەی ئەو ژنانـەی دەنـالینن بەدەسـت نارەحەتیـەکانی پیش کەوتنە سەر خوینەوە بەر ئەنجامی باشیان بوە.

*هۆرمۆنــی پرۆجســترۆن: بیرۆکـەی ئــەم چارەســەرە لەوەدایـە کـە لـەکاتی زیــادبوونی ئاســتی پرۆجســترۆن لەجەستەدا لەبەشی دووەمی سوری کەوتنـە سـەرخویندا واتــە پــاش تیپــەربوونی ١٤ رۆژ بەســـەر هیلکــەداناندا کەپێی دەوتریت قۆناغی زەردە *luteal phase*.

دەتوانریــت زۆربــەی نارەحەتیـەکان وەك هەســتکردن بـەدەمارگیریو خــەمۆکیو کیشــە فســیۆلۆژیەکانی وەك سەریەشـــــەو حـــــەزکردنیکی زۆر لـــــەخواردنو پەنگخواردنـەوەی شـلەکانو هەلئاوسـانی سـكو کیــش زیادبوون هیوربکرینەوەو چارەسەربکرین.

ئەم هۆرمۆنە ئیستا بەشیوەی سروشتی یا بەشیوەی دەرمـانیکی ئاویتـەیی هەیـە دەتوانریـت لـەریگای دەمـەوە یا لـەریگای زێوە یا هـەندیك جار بەدەرزی یـا چـاندنی

لەجەستەدا بەکاربیت. زۆربەی پزیشکان پرۆجسترۆنی سروشتی بەباشتر دەزانن، بەڵام هەندیکی دییان پرۆجسترۆنی ئاویتە یا دروستکراو حەز لێدەکەن ناوە بازرگانیەکەی (**_Duphaston_**)ە و ناوە زانستییەکەشی دایدروجسترۆن (**_dyrogesteroned_**)ە کە وەك ئەو پرۆجسترۆنە وایە لەش بەشیوەیەکی سروشتی دروستی دەکات.

چارەسەری یەکەمی لەماوەی سێ مانگدا دەبیت، لەپاشدا سەیری کاریگەرییە لاوەکیەکانی دەکریت، لیرەدا پیویستە تۆمارگەیەك بەکاربیت بۆ کاریگەریەکانی لەسەر لەش. وەڵامدانەوەی لەش بۆ ئەم هۆرمۆنە لەژنیکەوە بۆ یەکیکی دی دەگۆریت، پیویستە چەند دۆزیك بەکاربهینیت تا دەگاتە دۆزی گونجاوی خۆی لەگەڵ ئەوەشدا بۆ هەندیك ژن ئەم پرۆجسترۆنە هیچ سوریکی دیاری نەبوە.

حەپەکانی قەدەغەی سکپری:

لەبەرئەوەی ئەم حەپانە بریکی دیاریکراویان لەهەردوو هۆرمۆنی ئیسترۆجین و پرۆجسترۆن تیدایە نەك هەر دەبنە هۆی قەدەغەی هیلکەدانان، بەلکو ئەو گۆرانکاریە هۆرمۆنانەش ناهیلیت کە لە لەشی ژنەکەدا روودەدەن. بۆ هەندیك ژنیش ئەم حەپانە دەبنە هۆی

رشانەوەو سك هەلئاوسان. لەگەڵ ئەوەی لەزۆربەی ژندا ئەم حەپانە سودیان بۆ نەهیشتنی ئازارەكانی كەوتنە سەرخوین هەیە، بەلاّم بەهۆكاریك بۆ قەدەغەی سكپری دادەنرین لەبەرئەوە پیویستە بەتەواوی لەكاتی سورەكەدا بخوریت لەبەرئەوە بۆ هەندیك ژن گونجاو نیە.

دەتوانین هەندیك دەرمانی دیكە بۆ هیوركردنەوەی حالەتەكە باس بكەین لەوانە:

*دەرمانی پرۆموكریبتین (ناوە بازرگانیەكەی *parlodel*)ە. ئەم دەرمانە لەوانەیە ببیتە هۆی دابەزینی ئازار لەمەمكەكاندا، بەلاّم نابیتە هۆی چارەسەر بۆ حالەتە نارەحەتیەكانی دەرونی و سۆزداری كە لەپیش كەوتنە سەرخویندا روودەدەن و كاریگەری لاوەكیشیان هەیە كەبریتین لەرشانەوەو هیلنجدان.

* دەرمانەكانی دژی خەمۆكی:

لەهەندیك قۆناغدا ئەم دەرمانە بۆ یارمەتی ئەو ژنانە دادەنران كەپیویستیان بەچارەسەری خەمۆكی و گۆرانكاریە سروشتییەكان بوو كە لەپیش كەوتنە سەرخویندا رویان دەدا، بەلاّم لەم رۆژانەدا بەچارەسەریكی بەربلاّو دانانریت زۆربەی ئەم دەرمانانە كیشەی تایبەتیان لەگەلدایە، سەرەرای مەترسی خو پیوەگرتن و پشت پیوەبەستنیان.

خـــــۆراكو رووبەرووبونـــــەوەی نارەحەتیـــــەكانی پیش كەوتنە سەرخوین:

ژەمــە خۆراكــی هاوســەنگو پــر لــە كــاربۆهیدرەیتی ئاویتــەو میــوەو ســەوزەی تــازەو ریشــاڵ لەگــەڵ بریكــی گونجاو پرۆتینو بریكی كەم لەشەكرو چەوری، ڤیتامینی پیویستت پــێ دەدەن (لەناویشیاندا ڤیتامین *A*و *B*و *C*و *E*) هـــەروەها خوییـــە پیویســـتەكانی وەك كالســـیۆمو پۆتاسیۆمو مەگنسیۆمو ئاسنو هەموو ئەم ڤیتامینانەو خوییــەكان رۆلیــك دەبینــن لەكەمكردنــەوەی تیــژی ئــەو نارەحەتیانەی پیش كەوتنە سەرخوین دەردەكەون.

***دەرمانە میز پێكەرەكان:**

لەوانەیە ئەم دەرمانانە هەندیك راحەت لەحالەتەكانی پەنگخواردنەوەی ئاو و سك ئاوسانو زیادبوونی كیشدا دروست بكــەن، بــەڵام چارەســەری بنــەرەتی نــین، رەنگــە لەهەموشـــیان باشـــتر دەرمـــانی داكتـــون ***aldactone*** (سپیرونولاكتۆن ***spironolactone***) بیت.

***ڤیتامین B6 (پیرودۆكسین) *pyrodoxine*:**

هــەندیك ژن گەیشــتونەتە ئــەو بــاوەرەی زۆربوونـــی ئاســـتی ئـــەم ڤیتامینـــە لەلەشـــیاندا چارەســـەری ئـــەو نارەحەتیانــەیان بــۆ دەكــات كــەپیش كەوتنــە ســەرخوین توشـــیان دەبیـــت، ئـــەم ڤیتامینـــە رۆلیكـــی گرنـــگ

لەبەرهەمهینانی کیمیاویەکانی دەماخدا وەك سیروتونین (serotonin) دەبینیت کە یارمەتی کۆنترۆلی مەزاج دەکات. هەروەها یارمەتیدەریکە بۆ سەرکەوتن بەسەر هەندیك لەلایەنە دیارەکانی پیش کەوتنە سەرخوین وەك سەریەشەو خەمۆکیو هەست بەشەکەتیکردن، بەلام ئەوە ناگەیەنیت کە دۆزی زۆری لیبەکاربیت، دۆزی راستی ئەم دەرمانە بریتیە لەنیوان ٥٠ملگمو ٢٠٠ملگم رۆژانە، چونکە دۆزی گەورە لەوانەیە کاریگەری ژەهراوی هەبیتو ببیتە هۆی تیکچوونەکانی چیوەدەمارو هەست کردن بەدەرزی ئاژنو سربوون لەدەستو قاچدا. لەبەرئەوە پیویستە ئەو دۆزانە بەکاربیت کەپزیشك دەستنیشانیان دەکات، هەندیك ژنیش لەو بروایەدان کە بەکارهینانی ڤیتامین Bئاویتە سودی زۆرترە لەڤیتامین B6 بەتەنها بۆیان.

* رۆنی گولەبەهارە:

ئەمە چارەسەریکی سروشتیە پزیشکەکان حەز دەکەن بۆ حالەتە نارەحەتیەکانی پیش کەوتنە سەرخوین بەکاریبهینن‌و بەتەنهاش. یا وەك بەشیك لەپیکهاتوی دیکە. ئەم رۆنە پرە لەڤیتامین (E) کەیارمەتی دامرکاندنەوەو هیورکردنەوەی سەریەشەو ئازارەکانی پیشکەوتنە سەرخوین‌و خەمۆکیو پەنگخواردنەوەی ئاو لەلەشدا دەدەن.

خواردنی باش

*سەوزەو میوەی تازە (بەتایبەتی سەوزەی گەڵاپانو ترشەمەنیەکانو مۆزو بیبەرو سیرو پۆلکەو ئەڤۆکادو هەنجیرو خورما) زۆر بەسودن بۆ دەستکەوتنی ڤیتامینەکانی (B1)و (B3)و (B6)و (E). هەروەها بۆ دەستکەوتنی پۆتاسیۆمو مەگنسیۆمو کالسیۆمو توتیا.

*دانەویلە بەهەموو جۆرەکانیەوە لەگەڵ گویزەلیو تۆوی وشککراوە (نۆك، پاقلە، نیسك)و برنجی بۆر هەموویان بەسودن بۆ دەستکەوتنی کاربۆهیدرەیتی ئاویتەو ڤیتامینەکانی B1، B3، B6و مەگنسیۆمو توتیاو کالسیۆك.

*شیرو پەنیری کەم چەور بۆ دەستکەوتنی کالسیۆمو ڤینامینی B1، B3، B6وتوتیا.

*رۆن (بەتایبەتی رۆنی روەکی وەك رۆنی گولەبەرۆژەو رۆنە ناتیرەکانی دی)و ماسی (وەك سردینو تونا و هی دی) یا رۆنی ماسی هەموویان بەسودن بۆ دەسکەوتنی ڤیتامین A، E، B1، B6و پۆتاسیۆمی نویّ.

بەشی حەوتەم

نەخۆشیی ناوپۆشکاری منالدان

توژینەوەکان ئەوە دەردەخەن کە نەخۆشی ناوپۆشکاری منالدان کار لە١٠٪تا لە١٥٪ی ژنان لەقۆناغیکی دیاریکراوی ژیانیان دەکات، بەلآم زۆر گرانە بزانریت ژمارەی ئەو ژنانە چەندن کەتووشی بوون، چونکە هەندیکیان بەهیچ شیوەیەك نیشانەیان تیادا دەرناکەویت، هەندیکی دیکەیان دەتوانریت نەخۆشیەکەیان دیاری بکریت، لەلایەکی دیکەوە وا دەزانریت کەنەخۆشی ناوپۆشکاری منالدانی دووەمی ئەو حالەتانەیە کە کار لەژنان دەکەن لەکاتی سالەکانی کەوتنە سەرخوینیاندا، لەهەمان کاتیشدا یەکیکە لەهەرە هۆیە سەرەکیەکانی گرانی کەوتنە سەرخوینی دووەمی.

هۆکانی نەخۆشی ناوپۆشکاری منالدان

ئەم نەخۆشیە راستەوخۆ ناوەکەی لەناوپۆشی منالدان (*endometrium*)ەوە هاتووە. لەزۆربەی ئەو حالەتانەی پەیوەندن بەکەوتنە سەرخوینەوە هۆکارەکە زۆر دیارنیە، بەلآم زۆرترینی ئەو تیۆرانەی ئیستا هەن

ئەوە دەردەخەن کە نەخۆشی ناوپۆشکاری منالدان کاتیك دەردەکەویت کەچەند پارچەیەکی بچوکی ناوپۆشی منالدان بەرەو ناوچەی سك دەرۆن لەشیوە یا جۆری رامالینی زکماکی بەناو هەردوو جۆگەی فالوبدا. لەو ناوچانەی لەشدا ئەو پارچانەی منالدان لەسەر ئەندامەکانی دیکەی لەش دەچینرین، زۆرترینی ئەو ئەندامانەی ناوپۆشی منالدان دەیانگریتەوە هیلکەدانەکان‌و هەردوو جۆگەی فالوب‌و ئەو ناوچەیەیە کەدەوری منالدانی لەدەرەوە داوەو لەهەندیك کاتیشدا میزەلدان‌و ریخۆلە. لەهەندیك باری دەگمەنیشدا رودانی ناوپۆشی منالدان سیەکان‌و ئەندامی دیکەش لەجەستەدا دەگریتەوە.

لەوانەیە قەبارەی ئەو پارچە چینراوانە یەکسان بن بەقەبارەی سەرە دەرزییەك یا بەقەبارەی تورەکەیەکی گەورە، ئەم پارچانە وەلامیان هەیە بۆ هۆرمۆنەکان لەکاتی سوری کەوتنە سەرخویندا لەشیوەیەك کە گەشەدەکەن‌و لەگەڵ هەر سوریکی کەوتنە سەرخوینیشدا دەکەونە سەرخوین‌و خوینیان لی‌دیت، بەلام خوینەکەیان پەنگ دەخواتەوە، چونکە هیچ دەرچەیەکیان نیە لیوەی دەرچن لەئەنجامدا ئازارو سوربوونەوە روودەدات‌و زیبکە شانەیەك *scar tissue*

دروســـت دەكـــەن، زۆر جـــار بەپارچـــەی پیوەلكـــاویش ناودەبرینو دەبنە هۆی گرتنی جۆگەی فالوب یا دەبنە هۆی پیكەوەلكانی ئەندامەكان بەیەكترییەوە.

ئەندیشەكاری میشكی

ئەم ریگایە یارمەتیت دەدات كەهەندیك وینە بەخەیاڵ بهینیتە بەرچاوی خۆت بۆ لابردنی ئازارەكەت، بۆ نموونـە وا خـۆت بیهنـە بەرچاو لەسەر رۆخی دەریایـەك راكشـاویتو بەتەنـها یتو خـۆر پیستی گەرمكردوویتـەوە، هەوایـەكی فینكیـش دیـــتو گـــەڵای درەختەكان دەلەرینیتـەوەو شـەپۆلەكانی دەریاكـەش بەهیواشـی خۆیان دەكیشن بەلمە ئالتونیەكەدا. یا دەتوانیت بەخەیاڵ بهینیتـە بـەرچاوت كەناوپۆشـی منـالدان دەخەیتـە نـــاو جانتایەكـــەوەو دەینـیریت بـۆ شـوینیكی دوور. هـەندیك ژن وا بـەباش دەزانـــن كەكۆئەندامی بەرگری سروشتی خۆیان بهینە بەرچاو لـەكاتیكدا كەپارچەكانی ناوپۆشی منالدان لەتوكوت دەكات.

كێ تووشی ناوپۆشكاری منالدان دەبیت:

كـاتیك بـۆ یەكـەم جـار پزیشـكیكی ئـەمریكی سـالی ١٩٣١ ئـەم حالەتــەی دۆزیــەوە زۆربــەی پزیشــكان لــەو بروایـــەدابوون كـــە نەخۆشـــی ناوپۆشـــكاری منـــالدان نەخۆشـی ژنـی ئیشـكەرە. هـۆی ئـەوەش ئـەوەبوو كـە ئـەو نەخۆشـیە لای ئـەو ژنانـــە دەردەكـەوت كـە خۆیـان بـۆ

پاشەرۆژیکی کار لەتەمەنی سی یاچل سالیدا تەرخان کردبوو، ئەوانەی کە منالبونیان دواخستبوو بەهۆی فەرمانەکەیانەوە یا بۆ بەردەوامیو پیشکەوتن تیایدا، توانرا نەخۆشی ناوپۆشکاری منالدان لەو ژنانەدا بدۆزریتەوە کە کاتیك تووشی کیشەو گیچەڵ دەبون لەبەدەستیهنانی سکپریدا.

بەلام لەرأستیدا ئەمە وانەبوو، ئەمرۆ، پاش پەرەسەندنی وینەگرتنی دەنگی جەستەو سەیرکردنی سك بەدوربین دەرکەوتوە کە ناوپۆشکاری منالدان تووشی هەموو جۆرە ژنیك دەبیتو لەهەموو تەمەنیكو سەر بەهەموو نەتەوەیەكو ئاراستەیەکی ژیانیدا.

واش چاوەروان دەکریت لەپاشەرۆژدا ئەم نەخۆشیە زیاتر بیت، بەلام هەندیك لەزانایان لەو باوەرەدان هۆکەی ئەوەیە کەژمارەیەکی زۆری پزیشکانی ئەمرۆ زۆرتر دەزانن لەوبارەیەوەو زۆربەی ژنانیش هیچ نیشانەیەکیان تیادا دەرناکەویت، ئەمەش مانای وایە کە لەپاشەرۆژدا زۆر حالەتی دیکە دەستنیشان دەکریت.

نیشانەکانی ناوپۆشکاری منالدان:

لەوانەیە ئەمانە لەنیوان نیشانەو نانیشانەدابنو نیشانەکان ئەمانە دەگریتەوە:

**کەوتنە سەرخوینیکی بەئازار.

*ئازار لەکاتی جووتبوندا.

*ئازاریکی بەردەوامو هەمیشەیی لەناوچەی خواروی سکدا.

*(عرق النسا) یا ئازار لەسمتە دەماردا.

*ئازاریکی زۆر لەپشتدا.

*هەست کردن لەهیلاکی.

*بێپیتی.

دیاریکردنی ناوپۆشکاری منالدان:

ریگایەکی ئاسان نیە بۆ دیاریکردنی ناوپۆشکاری منالد ان، لەراستیدا لەگەڵ ئەوەی پزیشکەکان هەست بەبوونی حالەتەکە دەکەن، بەڵام تاکە دیاریکردنی ورد پیویستە بەچاوبیت.

-واتە لەریگای دۆزینەوەی حالەتەکە بەهۆی دوربینی سکەوە- دیاریکردنی زووی ئەم حالەتە پیویستو گرنگە، چونکە بروا وایە کە ئەو ناوپۆشە تا بێچارەسەر بمینیتەوە خراپ تر دەبیت.

لەلایەکی دیکەوەو لەبێبەختیدا لەوانەیە زۆر بەگرانی بتوانریت نیشانە زووەکانی بەوردی دیاری بکریت، تا ئیستا پزیشکی وا کەمن کە بەجدی گویٚ لەژنیك بگرن کەباس لەو جۆرە ئازارانەی بکات بەتایبەتی ئەگەر هەرزەکار بوو یا تەمەنی لە٢٥ساڵ کەمتر بوو. بەو شیوەیە ئەم ئافرەتانە ناچاردەبن کە بۆ چەند جاریك سەردانی پزیشك بکەنەوە یا

تەنانەت پزیشك بەدوای پزیشك دا بگۆڕن لەپیناوی نەمانی ئازار یا وەرگرتنی رونکردنەوەی هۆی ئازارەکە بۆیان. یەکیك لەتوژینەوەکان ئەوەی نیشان داوە کە تیکرای ئەو ماوەیەی دەکەویتە نیوان سەرەتای دەرکەوتنی نیشانەکانو دیاریکردنی نەخۆشیەکەوە لەشەش ساڵ زیاترە. سەرەرای ئەمانەش چەند ئافرەتە توشبوەکە مندال تر بیت، ئەوەندە زیاتر گران دەبیت بیر لەوەبکریتەوە کە ئازارەکەی بەهۆی ناوپۆشکاری منالدانەوەیە، لەبەرئەوە گومان لەوەدانیە کە کارەکە ئەوە هەلدەگریت سەردانی چەند پزیشکیك بکات، تا دەگاتە ئەو پزیشکەی بەتەواوی حالەتەکەی دیاری دەکاتو دەبیتە پالپشتیك بۆ نەخۆشەکە.

هەندیك کاری خیرا:

لەحالەتی دیاریکردنی ناوپۆشی منالدانەوە مەسەلەی سەرەکی کە رووبەرووی توشبوەکەو پزیشکیش پیکەوە دەبیتەوە ئەو کارانەیە کە پیویستە بەخیرایی بکرین.

چارسەرە تەقلیدییەکانی ناوپۆشکاری منالدان لەهیچ نەکردن (جگە لەچاودیری)ییەوە دەست پیدەکات تا دەگاتە چارەسەر بەدەرمانو تەنانەت نەشتەرگەریش.

پیویستە ئەوەشمان لەبەرچاوبیت کە لەهەندیك ژندا ناوپۆشکاری منالدان لەئەنجامی نەشتەرگەرییەکەوە یا لەئەنجامی نەخۆشیەکی دیکەوە لەناوچەی حەوزدا پیی دەزانریت. ئەو کارانەش کە بۆ لابردنی ناوپۆشەکە دەکریت

پێویستە باش‌و هەمیشەیی بێت. زۆربەی ئەمانەش بەندن بەکارتێکردنی ناوپۆشکاری منداڵانەوە لەسەر توشبوەکە.

ریگا چارەسەریە سەرەکیەکانیش بریتین لەچارەسەر بەو هۆرمۆنانەی بۆ لابردنی ناوپۆشکارییەکەی منالدانەوە بەتەواوی دانراون یا ئەو چارەسەرەی بۆ هێورکردنەوەی ئازارەکان دانراون‌و پێی دەوترێت چارەسەری لاوەکی.

گران جووت بوون:

ئەگەر پەیوەندی سێکسی بۆت بوە ئازار ئەوا بەرئەنجامەکانی روخینەرن، نەك تەنها لەبەرئەوەی ئازارەکە تۆ تووشی داروخان دەکات، بەڵکو لەبەرئەوەی میردەکەشت تووشی هەمان داروخان دەکات، سەرەرای ئەمانە لەوانەیە جووت بوونی نارەحەت زلەیەکی توندبێت لەخودی ئافرەت خۆی‌و سك پربونیش گران بکات ئەگەر حەزی لەسك بوو، چارەسەری ئەم حالەتەش وتوویژە لەگەڵ میردەکەدا.

چارەسەر بەهۆرمۆنەکان ئەمانە دەگریتەوە:

*دەرمانی دانازول (ناوە بازرگانیەکەی دانول Danol)ە ئەمەش شیوەیەکی رونکراوەی هۆرمۆنی نیرە (تیستۆستیرۆن). ئەگەر بەردەوام رۆژانە ئەم هۆرمۆنە وەرگیرا، ئەوا کار دەکاتە سەر ژێرمیشکەرژێن بۆ وەستاندنەوەی بەرهەمهێنانی هۆرمۆنەکانی مێ، کە بێگومان ئەمەش دەبێتە هۆی وەستاندنی هێلکەدانان. لەئەنجامی وەستانی پەنگخواردنەوەو پربوون لەخوێن لەسوری کەوتنە سەرخوێن

دا ئەوا ئەو پارچە ناوپۆشانەی منالدان کە رواون یا چینراون ناچالاك دەبن لەپاشدا کرژدەبنەوەو لەناو دەچن. تیکرای بەکارهینانی ئەم چارەسەرە شەش مانگە، بەڵام هەرزوو ژنەکە کە باشی پیوە دیار دەبیت، واتە هەر لەسەرەتای چوارهەفتەی یەکەمی بەکارهینانی چارەسەرەکەوە، لە٨٠٪ی ئەو ژنانەی ئەم دەرمانە بەکاردەهینن دەلین کە تاردەیەك یا بەتەواوی هەست بەباشی دەکەن، بەڵام چارەکی ئەم ژمارەیە بەدەست گەراندنەوەی ئازارەکانەوە دەنالینن.

ریگری گەورە لەبەردەم ئەم چارەسەرەدا کاریگەرە لاوەکیەکانیەتی، تا ئیستاش ریگایەك نیە بۆ زانینی کاریگەرییەکەی لەپیشەوە لەژندا. هەندیك ژن دەلین تەندروستیان پاش چارەسەر بەرەوباشی چوە، هەندیکی دیکەیان دەلین دەتوانین بەرگەی کاریگەریە لاوەکیەکانی ئەم هۆرمۆنە بگرین، بەڵام هەندیك ژنی دی ئامادەی ئەوەنین.

زۆرترینی ئەو کاریگەریە لاوەکیانە بریتین لەزیادبوونی کیش‌و پەنگخواردنەوەی شلەکان لەلەشداو تیکچوونی حالەتی پیست‌و روپۆش‌و زۆربوونی چەوری‌و موو و کەمبوونەوەی قەبارەی مەمکەکان‌و زۆربوونی توکی لەش بەتایبەتی لەسەر دەموچاو لەگەڵ گربوونی دەنگ تەنانەت گەورەبوونی میتکەش. هەندیك جار دەگاتە رادەی وەستاندنەوەی تەواو لەکەوتنە سەرخوین-وەك سوربوونەوەی دەموچاو و گەرمبوونی بەهۆی پربوونی لەخوین‌و ئارەق کردنەوە بەشەوو وشکبوونەوەی زێ. و

لەترسی ئەو مەترسیانەی ئەم دەرمانە دەیکاتە سەر کۆرپەلە، دروست کەرانی ئامۆژگاری ئەوە دەکەن کە زۆر بەوریاییییەوە بەکاربێت. بەهیچ جۆریك نەیەلن لەکاتی بەکارهینانیدا سك پرببیت، چونکە کاریگەرییەکەی زۆر بەهیزە.

*دەرمانی پرۆجسترۆن بەدەم (واتە لەریگای دەمەوە دەخوریت). ناوە کیمیاییەکەی دایدرۆجستیرون (*Dydrogesteron*)ەو ناوە بازرگانیەکەشی دوفاستون (*Duphaston*)ە. چارەکە سەدەیەك لەبەریتانیا بەکارهاتوە دەرکەوتوە کە لەحالەتە زووەکاندا زۆر کاریگەرە (واتە پیش ئەوەی نەخۆشیەکە پیس ببیت). کاریگەریە لاوەکیەکانی ئەم دەرمانە لەچاو دەرمانەکانی دیکەدا زۆرنیە کە تەربوونی مەمکەکانو سك ئاوسانو کیش زۆربوونوسەریەشەو ماندوبوونو رشانەوەو کرژبوونو زۆربەشیان لەگەڵ کاتدا نامینن.

هەندیك جۆری دیکەی پرۆجسترۆن کە زۆر بەهیزترن لەدەرمانخانەکان دەست دەکەون وەك دەرمانی پرۆڤیرا *Provera*و لەجۆرەکانی حوقنەکردن کە بۆ ماوەیەکی دریژخایەن کاردەکاتو پیّی دەلین (*Depo-Provera*) یا (*Primolutn*)و تا ئیستا بەتەواوی نازانریت چۆن ئەم دەرمانە کار دەکاتە سەر ناوپۆشکاری منالدان، هەروەها ئەمەش بەسەر دەرمانی دوفاستۆنیشدا دەگونجیت کە لەریگای دەمەوە وەردەگیریت، ئەوەی زانراوە ئەوەیە کە هەردوکیان حەساندنەوەیەکی گرنگ بۆ زۆربەی ژنان دەستە

بەردەکـەن‌و کاریگەریـە لاوەکیەکانیشـیان بریتیـــە لـــەکیش زووڕبـوون‌و ســك ئاوســان‌و هیلاکـی‌و رشـاندنەوەو خویـن بەربوون‌و لەدەستدانی‌و وزەی سیکسی.

ناپیتی:

ناوپۆشـکاری منـالدان یەکیکــە لـەهۆکارە بـەربلاوەکانی نـاپیتی لـەژنانی تەمـەن سـەرو ٢٥ســالی‌دا واش مــەزەندە دەکریـت کـە لـە٣٠٪-٤٠٪ی ژنـانی تووشـبوو بەناوپۆشـکاری منالدان بەدەست نەزۆکی‌و ناپیتییەوە دەنالینن.

لەوەدەچیت کە لەهۆکارە بنەرەتیـەکانی ئەمـە ئـەو چەمکـە زیادانـەبن کـە پـەیدا دەبن‌و هـەردوو جۆگـەی فـالوب دەگـرن‌و ریگـە لەدەرپـەراندنی هیلکـە لەهیلکەدانـەوە دەگـرن. بـەلام دوا هەوالی خۆشیش لەم بارەیەوە ئەوەیە کە نزیکەی نیـوەی ئـەو ژنـە توشـبوانە بەناوپۆشـکاری منــالدان لـەدواتردا سـکیان پردەبیت.

*حەپەکانی قەدەغەی سکپری:

جاران ئەم حەپانە بەباشترین دەرمان دادەنران بۆ حالـەتی ناوپۆشـکاری منــالدان، بــەلام ئیسـتا بەچارەسـەریکی کـەمتر دادەنریــن. لەگــەڵ ئەوەشــدا پزیشــکان لــەو بــاوەردان کـــە بەکارهینـانی حەپەکانی قەدەغـەی سـکپری بـۆ ماوەیـەکی زۆر نایــــەلیت نەخۆشـــیەکە زۆر پەرەبســـینیت. کاریگەرییـــە لاوەکیــەکانی ئــەم حەپانــە بریتیــە لەهەلئاوســانی ســك‌و پەنگخواردنـــەوەی شـــلەکان‌و گۆرانکـــاری لەســـەر وزەی سیکسی‌و ئامادەباشی زیاتر بۆ گرتنی نەخۆشی (القلاع).

*ئەو کۆمەلە دەرمانانەی بەناوی (*GnRH*)ەوە ناسراون، یا ئەوانەی هۆرمۆنە چالاککەرەکانی زاوزێ (لەناویاندا هۆرمۆنی هاندەری چیکلدانە *FSH*) هان دەدەن. یا ئەوانەی هانی دەردانی هۆرمۆنی تەنە زەردە دەدەن، کە تا ئیستا لەژێر تاقیکردنەوەدایە. ئەم دەرمانانە وا دانراون کە قەدەغەی ژیرمیشکەرژێن بکەن بۆئەوەی نامەی کیمیاوی بۆ هێلکەدانەکان نەنێرن، بۆئەوەی بەرهەمهێنانی هەردوو هۆرمۆنی ئیستڕۆجین و پرۆجستڕۆن بوەستێ (کەبەبێ ئەوان کرداری کەوتنە سەرخوێن نابێت). کارە لاوەکیەکانی ئەم دەرمانانە وەك کارەکانی دابەزینی ئاستی ئیستڕۆجین وایە لەلەشدا لەکاتی وەستاندنەوە لەکەوتنە سەرخوێن.

سکپڕی:

بۆماوەیەکی دیاریکراو، پزیشکەکان، بڕوایان وابوو، کە لەوانەیە سکپڕی ببێتە هۆی چاکبوونەوە لەناوپۆشکاری منالدان، چونکە هیچ نەبێت بۆ ماوەی نۆ مانگ ئەو گۆڕانکارییە هۆرمۆنیە سروشتیە لەژندا دەوەستێنێت. ئەو تیۆرەی کە ئەمەی لەسەربەندە بڕوای وایە کە لەکاتی سکپڕیدا ئەو چوکلە زیادەو پارچانەی منالدان کەدەچێنرێن لەم لاولا، وشك دەبنەوە و لەناودەچن و ڕەنگە ئیتر هەر هەلیش نەدەنەوە، بەلام جێی داخە تۆژینەوەکان تا ئیستا ئەمەیان نەسەلماندووە، لەڕاستیدا لەگەل ئەوەی سکپڕبوون کەمێك کێشەکە بۆ ماوەیەك کەم دەکاتەوە، بەلام ئەگەرێکی زۆر هەیە بۆ سەرلەنوێ هەلدانەوەی.

***نەشتەرگەری:**

ئەگەر چارەسەر بەدەرمان سودی نەبوو، دەتوانریت پەنا بریتە بەر نەشتەرگەری بەتەنها یا لەگەڵ دەرماندا. لەکاتی توشبوونە هیواشەکانو مام ناوەندییەکاندا، دەتوانریت نەشتەرگەری لەریگای تیشکی لیزەر یا گەرمی (ئوتوکردن) یا نەشتەری نەشتەرگەرەکە یا دووربینی سك یا بەهەلدرینی سك خۆیەوە بیت.

ئەم کارانە دەبنە هۆی لابردنی تورەکەو چوکلە زیادەکان یا پارچەکان، بەڵام نەشتەرگەری تەواو بریتییە لەلابردنی منالدان بەتەواویو لەگەلیشیدا لابردنی هەردوو هیلکەدان. ئەم نەشتەرگەرییە کاریگەری لاوەکی زۆری لەسەر جەستەو دەرون هەیە، لەپاشداو لەدواین لابردنی هیلکەدانەکان پیویست دەکات کە هۆرمۆنەکان بگۆرین. پیویست ناکات مرۆڤ هەر لەخۆیەوەو بەسەرکیشی پەنابباتە بەر ئەم جۆرە چارەسەرە، پیویستە بریاری کۆتایی نەخۆشەکە خۆی بیدات نەك پزیشك یا کەسیکی دی.

خراپ بوونی:

لەوانەیە خوین لیرۆیشتنو ئەو برینانەی پەیوەندن بەناوپۆشکاری منالدانەوەو ببنە هۆی دروستکردنی پارچە یا چوکلەی پیکەولکاو ***adheisons*** کە لەوانەیە بلاوبوونەوەیان زۆربیتو ببنە هۆی پیکەوەلکاندنی ئەندامەکانی ناوچەی حەوز یەك بەیەکترییەوە، کیشەیەکی دیکەش بریتیە لەگەشەی تورەکەکان، لەوانەشە هەندیکیان

قـەبارەی زۆر گـەورەبێتو پڕبێـت لـەخوێنێکی ڕەنـگ تــیری هەمیشە گۆڕاو، ئەم تورەکانە ناودەبرێن بەتورەکەی شوکولا. هـەردوو حالەتەکـە ئـازارێکی زۆر دروسـت دەکـەنو کێشـەی ناپێتی دروست دەکەن.

هەندێك کاری یاریدەدەری خۆیی:

ژن دەتوانێـت خـۆی یارمـەتی خـۆی بـدات وەك گۆڕینــی سیسـتمی خـواردنو خواردنـی ئـەو خوێیانــەی کــە خـۆراك تەواودەکــەنو بــەکارهێنانی هــەندێك کــار بــۆ چارەســەری ئازارەکە، لەوانە:

***دەرمانەکانی ئازار شکێن:**

لـەم حالەتــەدا ئیسـپرینو پاراسـیتامۆڵ زۆر بەسـودن بـۆ شکاندنی ئازارەکە یا هێورکردنەوەی ئەگەر لەجۆری ساکار یا مــام نــاوەندی بــوو، لەوانەیــە ئســپرین کاریگــەرتر بێــت لەهێورکردنـەوەی ئــازاری ناوپۆشـکاری منـالداندا، چونکـە دەبێتـــە هـــۆی بـــەرگرتن لەبەرهەمـــهێنانی گـــەردەکانی پرۆســـتاگلاندیندا، بـــەڵام کاریگـــەری لاوەکـــی هەیـــە وەك هووڕژاندنی گەدە کە لەوانەیە بگاتـە ئاسـتی خوێـن بـەربوون. پێویســـتە ژن هەمیشـــە ئـــەوەی لـــەبیربێت کـــە دەرمانـــە هێورکــەرەوەکان چارەســـەری ئەنجامـــەکان دەکـــات نـــەك چارەسەری ناوپۆشکارییەکە خۆی.

ڤیتامینەکانو دەرمانەکانی دیکە:

هــەندێك ژن ســودیکی زۆریــان لــەخواردنی ڤیتــامینو بەکارهێنانی ڕۆنـی گولەبەهارە وەرگرتوە، هـەروەها ڤیتـامین

(C) یارمەتی ساریژکردنی برینەکان دەدات و لەوانەشە ببیتە هۆی کەمکردنەوەی خوین بەربوونی تیژ زۆر جار ئامۆژگاری ئەوەش دەکریت کە ڤیتامین (E) بەکاربهینن بۆئەوەی جیگە برینی چر لەشانەکاندا دروست نەبیت.

*خۆراك:

پیویستە بەزۆری ئەو خۆراکانە بخوریت کە ریژەیەکی کەمییان لەچەوری تیدایەو پرن لەریشاڵ وا باشتریشە لەخۆراك ئامادەکراوەکان نەبن. هەندیك لەپزیشکان لەو بروایەدان کە پەیوەندییەك هەیە لەنیوان ناوپۆشکاری منالدان و نەخۆشی کەروە سپیکاریدا (کەدەبیتە هۆی نەخۆشی (القلاع) یا بوونی کەرو لەزێدا)، لەبەرئەوە خۆراکی بێشەکرو بێهەوین سودبەخشن.

*گەرمی:

ریگا کۆنەکانی وەك شوشە یا تورەکەی پر لەئاوی گەرم یا گەرماو بەئاوی گەرم سودبەخشن.

*وەرزشکردن:

ئەگەر ئازارە پەیدابووە کە لەناوپۆشکاری منالدان دریژخایەن بوو، لەوانەیە ئەو ژنە نەزانیت کە وەرزش کردن چەند سودی هەیە، چونکە نەك هەر لەش و لاری جوان دەکات، بەلکو دەبیتە هۆی دەردانی (مادەی ئەندورفین)ەکان کە بەهیورکەرەوە سروشتیەکانی ناو لەش خۆی ناودەبریت و هەمیشە هەستیك بەئیسراحەت دەبەخشیتە مرۆڤ.

بەڵام پیویستە پیش وەرزشکردن پەناببریتە بەر پزیشك، تا دەشتوانیت پیویستە لەهەموو چالاکیەکی گران وەك وەرزشی راکردن دوربکەویتەوە کە لەوانەیە ببیتە هۆی پەستان لەسەر چوکلە زیادە پیکەوەلکاوەکانی منالدانو جیگە برینەکانی شانەکان.

لەم بارەیەوە مەلەکردنو وەرزشە ئاویەکانو یوگا بەباش دەزانریت.

*خۆ خاوکردنەوە:

هەناسەدانی قوڵو خاوکردنەوەی ماسولکەکانو میشك بەربلاوکردن (ئەندیشەکاری) یاریدەدەری باشنو لەوانەیە بەرئەنجامی باشیان لیبکەویتەوە بۆ ماوەیەکی زۆر.

سەرنجیکی گرنگ:

لەگەڵ ئەوەی ژن هەست بەخەمۆکیو ناخۆشی دەکات بەهۆی ناوپۆشکاری منالدانەوە، بەڵام ئەم نەخۆشیە بەمانای وشە بەنەخۆشی دانانریت، بەلکو بەساکاری بریتیە لەگەشەی شانەیەکی سروشتی لەچەند شوینیکدا کەپیویست ناکات لەو شوینانەدا گەشە بکات، بەپیچەوانەی شیرپەنجەوە کە بریتیە لەگەشەیەکی ناسروشتی شانەکان.

بەشی هەشتەم

هەندیك لە كیشەكانی دیكەی كەوتنە سەرخوین

لەگەڵ ئەوەی زۆربەی كیشەكانی كەوتنە سەرخوین بریتین لە ئازارەكانی كەوتنە سەرخوین یا ئەونیشانانەی پیش كەوتنەسەرخوین دەردەكەون. بەڵام لەگەڵ ئەمانەشدا گەلیك كیشەی دیكە هەیە كە بریتین لە نەبوونی كەوتنەسەرخوین ***Qmenorrhoea*** (خوین بەرنەبوون لەكاتی سورەكەدا) یا خوین زۆری ***Menorrhagia***، یا كەم خوینی لە كەوتنە سەرخویندا ***Oligo menorrhoea***، (كەوتنە سەرخوینیكی پچرپچری ناریك) یا كەم كەوتنە سەرخوین ***hypomenorrhoea***

نەبونی كەوتنە سەرخوین

نەمانی یا نەبوونی كەوتنە سەرخوین ئەو حالەتەیە كە كەوتنە سەرخوین روونادات لەگەڵ ئەوەی لە كاتەكانی دیكەدا بەریكوپیكی روویداوە. لە هەندیك باری دەگمەندا لەوانەیە كەوتنە سەرخوین هەر روونەدات. زۆربەی ژنان جاریك یا زیاتر توشی نەبوون یا نەمانی كەوتنە سەرخوین لە ژیانیاندا دەبن. لەلایەكی دیكەوە ئەم دیاردەیە بەریژەی یەك لەسەددا لە ژندا روودەدات لەتەمەنی پێ گەیشتنەوە

(رستکاوی))، داو لەوکاتەدا پێی دەوترێت نەبوونی کەوتنە سەرخوێنی یەکەم، ئەمانەی خوارەوە هۆکارە سەرەکیەکانین:

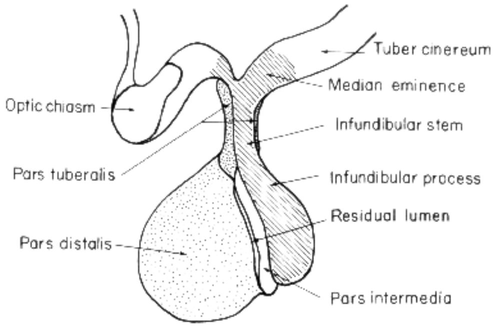
***سکپڕی:**

گرنگترین و بڵاوترین هۆیەتی. هەروەها نەبوونی یا نەمانی کەوتنە سەرخوین لە قۆناغە زوەکانی شیردان بەمەمکیش دا روودەدات، بەڵام ئەمە ئەوە ناگەیەنیت کە لەو قۆناغەدا هۆکارەکانی قەدەغەی سکپڕی بەکارنەیەت، چونکە زۆر لە ژنان پیش ئەوەی یەکەمین کەوتنە سەرخوینی دوای منالبونیان لی رووبداتەوە سکیان پڕ دەبیتەوە.

تیکچوون لە هاوکیش کردنی هۆرمۆنەکاندا لەوانەیە ئەمە بەهۆی نەمانی پەیوەندی لە نیوان هایپوسەلەمس و ژیر میشکە رژین و هەردوو هیلکەدانەوە رووبدات. زۆرترین ئەو هۆیانەی کە بەربڵاون و لەم بارەیەوە زۆر دوبارە دەبنەوە بریتیە لە ماندوکردنی دەرونی، قەلەوی، یا کەم کیشی (کە بەهۆی تیکچوونەکانی خۆراك یا نەمانی ئارەزووی خواردن ***onorexia*** یا زۆر حەز لە خواردن کردن ***bulimia***)وە نەبیت ئەو ژنانەش کە زۆر وەرزش دەکەن وەك سەماکردن، تووشی وەستاندنەوە لە کەوتنە سەرخوین دەبن.

*** پەیدا بوونی وەرەم لە سەر ژیرمیشکە رژین:**

ئەم وەرەمە نایەلیت ژیرمیشکە رژین مادەکیمیاویەکانی بنیریت لەبەر ئەوە بەتەواوی کۆئەندامی زاوزێ لەکار دەکەویت.



حەپەکانی قەدەغەی سکپڕی:

لە هەندێك جارداو لەگەڵ ئەوەی هیچ هۆکارێك نیە، کۆئەندامی زاوزێ بۆماوەیەك لەکارەکانی دا هێواش دەبێتەوە پاش خواردنی حەپەکانی قەدەغەی سکپڕی. ئەوکاتە پێویستی بەوەیە کە وریا بکرێتەوە بۆ ئەوەی هێلکەدانەکان سەرلەنوێ بکەونەوە کار.

***نەخۆشی هێلکەدانەکان:**

ئەم نەخۆشیە لەزۆر حالەتی جیاجیادا ڕوودەدات هەر لەدەستپێکردنی ناوپۆشکاری منالدانەوە تا دەگاتە بوونی تورەکەی هەمە چەشنە لە هێلکەدانەکاندا یا هەوکردن یا شێر پەنجە (بڕوانە بەشی ٩)

*لە کەوتنە سەرخوێن وەستاندنەوەی زوو (پێش کاتی خۆی) ***premature menopause***

لەو سالانەی دەکەونە پیش وەستاندنەوەی تەواوی کەوتنە سەرخوینەوە (تەمەنی نائومیدی)، کەوتنە سەرخوین ناریك و پیك دەبیت، یا بۆ چەند مانگیك دەوەستیت، لەگەڵ ئەوەی تیکرای کەوتنە سەرخوین لە نیوان ٤٥–٥٠ سالی دایە لەوانەیە لە هەندیك ژندا لە تەمەنی سی سالیشدا بوەستیت.

***دەرمان بەکارهینان:**

ئەو ژنانەی دەرمانی هیورکردنەوەی دەمار بەکاردەهینن دەبینن کار لە کەوتنە سەرخوینیان دەکات.

***نەخۆشیە دریژخایەنەکان:**

بریتین لە کیشەکانی رژینی دەرەقی و کەم خوینی و زۆربەی حالەتەکانی دی کە کار لە کەم کەوتنە سەرخوین دەکەن.

دەتوانین هۆکارەکانی نەبوونی یا نەمانی کەوتنە سەرخوین (لەتەمەنیکی زوودا) وەك خوارەوە دیاری بکەین:

***تیکچونی زکماکی:**

کە لەوانەیە لە منالدان یا هیلکەدانەکان یا هەردوو جۆگەی فالوبدا روی دابیت، لە هەندیك حالەتیشدا لەوانەیە هەندیك ئەندام هەر لەبنەرەتەوە بەزکماکی دروست نەبوبن.

*** پەردەی کچینی لاستیکی:**

ئەمە مانای وایە کە پەردەی کچینی دەمینیت و نایەلیت بەباشی خوینی سورەکە لەزێوە بیتە دەرێ. چارەسەری ئەم حالەتە ئاسانە.

چارەسەر:

چارەسەر لەسەر هۆکاری کیشەکە وەستاوە. زۆرترین ئەو چارەسەرانەی کە بەکاردین ئەمانەن:

***چارەسەر بە هۆرمۆنەکان:**

ئـەم چارەســەرە لـەو کاتانـەدا بـەکاردین کـە هاوســەنگی هۆرمۆنـەکان تیکچووبیـتو وەسـتاندنەوەی زوو لــە کەوتنــە سـەرخوین رووی دابیـت یـا سسـتی لـە کۆئـەندامی زاوزێ دا پاش ماوەیەك لە بەکارهینانی حەپی قەدەغەی سکپری.

***گۆرانکاری لە شیوەی ژیاندا:**

وەك کیــش زۆربــوون لـــە لاوازیدا یـــا لـــە حالەتـــەکانی دابەزینی کیش و قەلـەویدا یا وازهینـان یا کـەم کردنــەوەی یارییە وەرزشیەکان. و کەم بەکارهینانی دەرمانەکان.

نەشتەرگەری:

لـەو کاتانـەدا بـەکاردیت کـە وەرەمـی ژیرمیشـکە رژیـن یـا تورەکەی سەر هیلکەدان یا پەردەی کچینی مابیت.

چارەسەر بەگیاو چارەسەری میللی:

وەك بەکارهینانی گیای (***tansy tea***).

دڵ ئارام کردنەوە:

لەوانەیـە هۆیـەکی راسـتەقینە بـۆ تیکچوونـەکانی کەوتنـە سـەرخوین لای زۆربـەی ژنـان نـەبیت. لـەم حالەتــەدا گرنــگ ئەوەیە ژنەکە بزانیـت کـە نەکەوتنـە سـەرخوین زیـانی نیـەو پاش ماوەیەك خۆی روودەداتەوە.

هەر لەبەر ئەوەیە هەندیك ژن دەبینین كە پاش سەردانیان بۆ پزیشك راستەوخۆ كەوتنە سەرخوینیان روودەداتەوە، تەنانەت هەر بەبیركرنەوەش بۆ چوون بۆلای پزیشكو وەرگرتنی كاتی سەردانەكە.

كەوتنە سەرخوینی زۆر:

هۆكارەكانی ئەم جۆرە خوین بەربوونە خیرایە ئەمانەیە:

حالەتی هەندیك نەخۆشی دیاری كراو:

ئەگەر ژنەكە لە ٣٥ سالی تیپەر بوبیت ئەوا ئەگەری زۆری ئەو حالەتە بریتیە لە پۆلیبە لینجەكانو وەرەمە ریشالیە نا شیرپەنجەییەكان (بروانە بەشی ٩)و هەوكردنیش ئەگەریكی دیكەیە.

***لەبارچوون:**

ئەگەر هەفتەیەك كەوتنە سەرخوین دواكەوت لەپاشدا خوین بەربوونیكی خیراو زۆر لە ئاسایی زیاتر رووی‌دا ئەوا پیویستە سەر لە پزیشك بدریت چونكە ئەمە نیشانەی روودانی لەبارچوونیكی زووە.

***سوورەكانی هیلكەدانان:**

لە هەندك جاردا لەو سورانەی كە هیلكەیان تیادانانریت خوین بەربوون زۆر زیاتر دەبیت لە جاران.

*بەكارهینانی هۆكارەكانی قەدەغەی سكپری لەناو منالداندا:

ئەو ژنانەی کە ئەم جۆرە هۆکارانە بەکاردەهێنن دەبینین کە کەوتنە سەرخوێنیان تیادا دوا دەکەوێت یا زۆر زیاتر دەبێت لەچاو ئەوکاتەی ئەم جۆرە هۆکارانەیان لە منالداندا بەکارنەهێنابوو.

چارەسەر:

چارەسەری پزیشکی لەم حالەتانەدا گەرانە بەدوای هۆیەکەیدا. ئەگەر هاتوو هۆی کێشەکە تێکچوونی هاوسەنگی هۆرمۆنەکان بوو ئەوا پاش چەند مانگێك ئەو کەوتنە سەرخوێنە زۆرانە لە خۆیانەوە نامێنن. ئەگەر هەر مانەوە و نیشانەکانی کەم خوێنی دەرکەوت (وەك هەست بەهیلاکی و سەرگێژ بوونو زەرد هەلگەرانی پێستو رووپۆش، و سەریەشە) ئەوا لەوانەیە پزیشك پێشنیازی بەکارهێنانی حەپەکانی سکپڕی بۆ چەند مانگێك بکات، یا دەرمانەکانی هۆرمۆنی پرۆجسترۆن.

ئەگەر کێشەکە پەیوەندی بە وەرەمە ریشالیەکان پۆلیبە لینجەکانەوە هەبوو، لەوانەیە نەشتەرگەری لەم حالەتانەدا پێویست بن، چونکە کێشەکە لەخۆیەوە چارەسەر نابێت. هەروەها لەوانەیە ژنەکە پێویستی بە نەشتەرگەری فراوانکردنو کشان هەبێت، دەریش کەوتووە کە خوێن لێ رۆیشتنی زۆرو لەکاتی خۆی تێپەربوو ئاماژەیە بۆ لەبارچوون. ئەگەر هەوکردنیش هۆیەك بوو بۆ ئەمە ئەوا چارەسەر بە دژە زیندەکان (ئەنتی بایۆتیك) پێویستە.

ئەگــەر هــۆی خویــن زۆر لێ رۆیشــتنەکە بــەکارهینانی هۆیــەکانی قەدەغــەی ســکپری بــوو لــەناو منــالداندا، ئــەوا پزیشکەکە هۆکاریکی دیکە پیشنیاز دەکات.

کەم کەوتنە سەرخوین

لەوانەیە هۆیەکی دیاریکراو بـۆ کـەم کەوتنـە سـەرخوین نــەبیت، لەوانەیــە ســورەکە لــە جــۆری ٢٨ رۆژی نــەبیت، لەوانەشــە هۆکــەی بگەریتــەوە بــۆ کــەم یــا زۆر رژاندنــی هۆرمۆنەکان، بەتایبەتی ئەو کاتانەی تەمەن نزیك دەبیتەوە لە نائومیدی. (وەستاندنەوەی کەوتنە سەرخوین)

چارەسەر:

لەوانەیە پزیشك داوای لینۆرینـی خوینەکـە بکات کەبـەوە زۆرشت لەبارەی حالەتەکەوە دەزانیت. ئەگەر جەستە خۆی لە گۆرانکــاری‌دا بــوو بــۆ ئــەوەی شــیوەیەکی نــویێ کەوتنــە سەرخوین بدۆزیتــەوە ئـەوا هیـچ چارەسـەریك لـەم بارەیـەوە سودی نیە، بەڵام دڵ ئارام کردنەوە لەلایـەن پزیشـکەوە لـەم بارەدا سودی هەیە.

لە لایەکی دیکەوە، ئەگەر ژنەکـە لـە قۆنـاغیکدا بـوو کـە کەوتبووە پیش تەمـەنی نـا ئومیدیـەوە، ئەمـەش مانـای وایـە بــەکارهینانی حەپــەکانی قەدەغــەی ســکپری باشــە یــا چارەســـەری گۆرینـــەوەی هۆرمۆنـــی ***hormone replacement therapy*** سودی هەیـە، کـە بریتیـە لـەوەی رۆژانـە هۆرمۆنـی ئیسترۆجین بەکاربهینیت، یـا بـەکارهینانی

هۆرمۆنـی پرۆجسـترۆن بـۆ چـەند رۆژێکـی دیـاریکراو لــە مانگەکەدا.

راستیەکەی ئەگـەر ئـەو حالەتانـە یـا حالـەتی بەتـەواوی وەستاندنەوە لە کەوتنە سەرخوین ژنەکەی بێ تاقەت نەکرد، ئەوا باشترین شت بەکارنەهینانی هیچ شتیکە.

کەوتنە سەر خوینی کەم:

لەوانەیە هۆیەکانی ئەمانەبن:

*هۆکاری تەمەن:

*زۆربەی ئەو ژنانەی لـە تەمـەنی پیـش وەسـتاندنەوەی تـەواو لـە کەوتنـە سـەرخویندان، دەبینـن بـری خویـن لی رۆیشتنیان کەم دەبیتەوە.

*دابەزینی کیشی لەش یا وەرزش کردن:

لەوانەیـە ئـارەزووکردنی خـواردن یـا زۆر خـواردن یـا وەرزشکردنیکی زۆر کاربکەنە سەر بری خوین بەربوونەکە.

*تیکچوون لە هاوسەنگی هۆرمۆنەکاندا.

ئەگەر هاوسەنگی هۆرمۆنەکان تیکچوو بوو ئەوا زۆر بەی جار بری خوین بەربوون کەم دەبیت.

چارەسەر:

ئاشکرایە ئەگـەر هۆیەکـە پـەیوەندی بەکاریکـەوە هـەبوو کەژنەکە لەگـەڵ جەسـتەیدا دەیکـات، هـەر وەك لـە حالـەتی نەمانی ئارەزووی خواردن یا وەرزشی گران.

ئەوا چارەسەرەکە پەیوەندی بەگۆرانکاری لەو کارانەدا هەیە، و ئەو ژنانەش کە حالەتەکەیان پێ ناخۆش نیە دەتوانن هیچ بەکارنەهینن. یا پیویست بەبەکارهینانی هۆرمۆن یا حەپی قەدەغەی سکپری بکات لەژیر چاودیری پزیشکدا.

★★★

بەشی نۆیەم

تیکچونی گشتی لە کۆئەندامی زاوزێدا

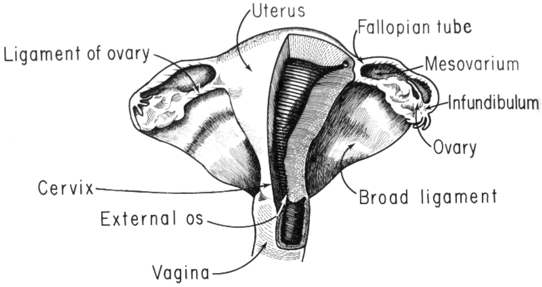
گەلیك نەخۆشیو حالەتی تایبەتی هەیە کەلەوانەیە کار بکەنە سەر بەشە جیاوازەکانی کۆئەندامی زاوزێی مێ، کەلەو حالەتانە جیاوازن کە لە پیشەوە باسمان کردن، لەوەش دەچیت هیچ بەشیك لە ئەندامەکانی کۆئەندامی زاوزێ بەتەواوی بەرگرییەکی تەواوی نەبیت بۆ ئەوکیشەو تیکچونانەی رووبەروی دەبیتەوە.. هەندیك لەو کیشانە زۆر مەترسیدارترن لەوانی دی. ئەمانە هەندیکیانن:

کیشەکانی ملی منالدان:

***داخورانی ملی منالدان:**

لەوانەیە ئەم دەستەواژەیە زۆر گونجاو نەبیت، چونکە وادەگەیەنیت کەملی منالدان دادە خوریت، بەلام لە راستیدا حالەتەکە وانیە. هەروەها حالەتەکە برین نیە هەروەك هەندیك جار پێی دەوتریت بەلکو پەیدابوونی نوکیکی تیژە بۆ هەندیك لە لینجەخانەکانی ملی منالدان بەرەو زێ. ئەم حالەتە نەخۆشیە دووەمیەو پیویستی

تەنـها بـە چارەسـەریکی کـەم هەیـە. ئەگـەر پیویسـتی بەچارەسەر بوو.



***شیر پە نجەی ملی منالدان:**

ئـەم نەخۆشـیە ٢_٣٪ی ئـەو ژنانـە تـوش دەبـن کـە تەمەنیان لە نیوان ٢٥_٥٥ سالی‌دایە. لە تواناشدا هەیە چاك ببنـەوە رزگاریـان ببیت ئەگـەر لـە قۆناغـە زوەکـاندا دیاری کرا بەڵام دەرفەتی چاکبوونـەوە کـەم دەبیتـەوە تـا دەگاتـە ٥٠٪ئەگـەر شـیر پەنجەکـە گەیشـتبوە قۆناغـە پیشکەوتوەکانی.

لەبەر ئەمـە، لینۆرینـی میکرۆسکۆبی بـۆ تویژالیك لـە ملـی منـالدان *smear cervical* بـەریکوپیکی و بەشیوەیەکی دووبارە بووەوە، زۆر گرنگە. ئـەم لینۆرینـە هەر ناریکیەك لە خانەکاندا رووی دابیت (وەك تیکچوون

له شانەكانی ملی منالداندا ***cervical dysplasia*** دەری دەخات كە لەوانەیە بەرەو شیرپەنجە برۆن ئەگەر زوو چارەسەر نەكران.

ئەگەر لینۆرینەكان شیرپەنجەیان لە قۆناغە زووەكاندا دەرخست (وەك شیر پەنجەی رژینی جیگەیی ***carcinoma in situ***ئەوا دەتوانریت نەشتەرگەرییەكی بۆ بكریت كە پیّی دەوتریت دەرهینانی نمونەی قوچەكی ***cone biopsy***بۆ لابردنی ناوچە توشبووەكان.

ئەگەر شیرپەنجە لە قۆناغە پیشكەوتوەكاندا بوو ئەوا توشبوو پیویستی بە نەشتەرگەری لابردنی منالدان هەیە. ئەگەر شیرپەنجەكە بلاّوبوبوەوە لەوانەیە پیویست بەلابردنی هەردوو هیلكەدانو هەندیك ئەندامی دیكەش بكات، و لەوانەشە چارەسەربە تیشك پیویست بكات.

بە زۆری شیرپەنجەی ملی منالدان زۆر لە ناو ئەو ژنانەدایە كە زۆر بەزوویی چالاكی سیكسیان دەست پیّكردووە. هەروەها پەیوەندییەكیش لە نیوان ئەم شیرپەنجەیەو ئەو نەخۆشیەدا هەیە كە بە پەیوەندیەیە سیكسیەكان دەگویزریتەوە پیّی دەلین ڤایرۆسی زیبكەكانی زاوزیّ ***genital wart virus***

نەخۆشیەکانی منالدان

شیرپەنجەی منالدان یا ناوپۆشی منالدان:

تاکە ریگای ورد بۆ دیاریکردنی ئەم شیرپەنجەیە بریتیە لە نەشتەرگەری "فراوانکردن‌و کورتاج *dilation and cutterage* ی منالدان بۆ لینۆرینی خانەکانی ناوپۆشی منالدان لە ژیر میکرۆسکۆبدا. زۆربەی ئەم جۆرە حالەتانەی شیرپەنجە لەو ژنانەدا روودەدات کە تەمەنی نائومیدیان تیپەراندووە بەلام چارەکی ئەم حالەتانە لەو ژنانەدایە کەبچوکترن. نیشانەکان بریتین لە خوین بەربوونیکی ناریکوپیك یا زۆر یا دەردراوە لینجەکانی زێ لەزێوە. چارەسەر بەزۆری بریتیە لە دەرهینانیکی تەواوی منالدان. هەروەها پیویستە هەردوو هیلکەدانیش لاببریت لە ترسی ئەوەی نەوەك ئەو هۆرمۆنانەی هیلکەدان دروستیان دەکات ببنە هۆی گەشەی ئەو خانانەی ناوپۆشی منالدان کە هیشتا لە قۆناغی مت بووندایە و پییان دەوتریت خانە متەکان.

لەبەر ئەم هۆیش ناتوانریت دوبارە چارەسەری گۆرینی هۆرمۆنەکان بەکاربیت، ئەگەر ئەم نەخۆشیە زوو دیاریکرا دەرفەتی چاك بونەوە لەم نەخۆشیە هەیە بەلام لەو حالەتانەی کە تیایدا پیش دەکەویت، هیوای چاکبوونەوە کزە.

پۆلیبه لینجەکان :polyps

ئەمانە بریتین لە تەنە گۆشتیە تەریبە نەرمەکان کە شیر پەنجەیی نین لەسەر قەدوکەیەك گەشە دەکەن کە راستەوخۆ بەرووی ناوەوەی منالدانەوە یا بە ملی منالدانەوە لکاون. لەوانەیە ئەم پولیبانە ببنە هۆی خوین بەربوون یا دەردراوەکانی دی ئەگەر تووشی داخوران یا هەوکردن بوون، دەتوانریت لە ریگای نەشتەرگەییەوە دەربهینرین، لەکاتی بوونی ژمارەیەکی زۆر لەم پۆلیبانە لەسەر ناوپۆشی منالدان دەتوانریت لە ریگای فراوانکردن و کورتاجەوە لاببرین (بروانە ئەو پیناسانەی لە کۆتایی کتیبەکەدا هەیە)

*وەرەمە ریشالەییە ناشیرپەنجەییەکان:Fibroids:

ئەمانە شیوەی دیکەی گەشەی ناشیرپەنجەیین، لە شانەی ماسولکەیی و ریشاڵ پیك هاتوون، بروا وایە کە لە ٢٠٪ی ژنان لەسەرو سی سالیەوە تووشی ئەم جۆرە وەرەمە ریشالەییانە دەبن و زۆربەی جاریش بی نیشانەن. بەلام ئەگەر ژنەکە تووشی خوین بەربوونی کلۆ کلۆو بەئازاروو زۆر بوو یا تووشی سەر یەشە یا حەزکردنی زۆر بۆ میز کردن بوو، لەوانەیە هیندیك لەم حالەتانە بوونی وەرەمە ریشالەییەکان بیت. بەلام ئەگەر ئەم وەرەمانە هیچ حالەتیکی ناخۆشی دروست نەکرد

ئەوا پیویست بەهیچ چارەسەریك ناكات، بەشیوەیەكی گشتی لەگەڵ گەیشتن بە تەمەنی نائومیدی ئەم وەرەمانە بچوك دەبنەوەو گرژدەبن. بەڵام ئەگەر ئەم وەرەمانە هەرچ كیشەیەكیان دروست كرد دەتوانریت پەنا ببریتە بەر نەشتەرگەری بۆ دەرهینانو لابردنی هەندیكیان بەتەنها بەڵام چارەسەری دیكە تەنها دەرهینانی منالدانە.

نەخۆشیەكانی هیلكەدان

*تورەكەكان:

كۆمەلیكی زۆر تورەكە هەیە كە لەوانەیە كار لە هیلكەدانەكان بكەن، و ئەوانەی زۆر پەیدا دەبن بریتین لە تورەكەی چیكلدانەكان یا تورەكەكانی تەنە زەردە. تورەكەی چیكلدانەكان بەهۆی هۆیەكی نەزانراوەوە گەشەدەكەنو چیكلدانەكە لەكاتی هیلكەداناندا هیلكەكە فریٚ ناداتە دەرەوەو لەبریتی ئەوە و بەهۆی پربوونی بەشلەیەكی روونەوەو دەبیتە تورەكەیەك .

لە زۆربەی كاتدا ئەم تورەكانە هیچ نیشانەیەك دروست ناكەنو زۆربەشیان پاش چەند سوریكی مانگانە لەناودەچن بەڵام تورەكەكانی تەنە زەردە گەشە دەكەن ئەگەر تەنە زەردە بچوك نەبوەوەو كرژ نەبوو نەمرد، هەروەك چۆن پیویستە وای‌لی بیت پاش هیلكەدانان.

ئەم تورەکانەش، هەروەك تورەکەکانی هیلکەدانە چیکلدانە زۆر بەدەگمەن لە دەنگی قۆخیکی گەورە، گەورەتردەبن. بەلاّم دەتوانن ببنە هۆی تیکچوونی هاوسەنکی هۆرمۆنیو خوین بەربونیکی ناریكو پیك، و لەوانەشە هەندیك جار بدرینو بتەقن، ئەوکاتە هەر دەبیت لە ریگای نەشتەرگەرییەوە لاببریت.

تورەکەکانی هیلکەدان

ئەم تورەکانە چەند جۆریکن لەوانە تورەکە پیستیەکان کە توکاویو داندارن، وتورەکە لینجیەکانو تورەکە جەلاتینیەکان کە کیشیان دەگاتە ١٤ کیلۆ گرامو زۆربەی ئەو تورەکانەی کەلەمانە دەچن بێ زیانن بەلاّم ئەگەر گەورەبوون ئەوا کار لە رۆیشتنی خوین بۆ هیلکەدان دەکەن، ئەوسا پیویستە بەنەشتەرگەری لاببرین.

*شیرپەنجەی هیلکەدان:

لەگەلّ ئەوەی ئەم شیرپەنجەیە لە شیرپەنجەی منالدانو شیرپەنجەی ملی منالدان کەمتر بلاّوە، بەلاّم زیاتر دەبیتە هۆی مردن. چونکە لە زۆربەی جاردا تا دوا قۆناغەکانی پیّی نازانریت و بەزۆربەی ئەم جۆرە شیر پەنجەیە لەو ژنانەدا روودەدات کە تەمەنیان لەسەرو ٥٠ سالیدایە یا ئەوانەی کە هەرگیز منداڵیان نەبوە، یا

ئەوانەی بەدەست بێ پیتیەوە دەنالینن. لەوانەیە حالەتە زوەکانی ئەم نەخۆشیە تەنها وەرسی و بێ تاقەتی بۆ ژنەکە دروست بکەن، زۆر دەگمەنە کە هیچ ناریکیەك بەلینۆرینی ئاسایی جەستە دەستنیشان بکریت، چونکە هیلکەدانەکان دەکەونە ناوچەیەکی قولەوە لەناو ناوچەی حەوزدا تەنها دەتوانریت پشت ببەستریت بە لینۆرینی دەنگی (سونار)ەوە بۆ دیاریکردنی ئەم حالەتە.

لە قۆناغەکانی زووی ئەم شیرپەنجەیەدا دەتوانریت هیلکەدانە تووشبووەکە بەنەشتەرگەری لاببریت.

بەلاّم لە زۆربەی حالەتەکاندا چارەسەرەکە هەردوو هیلکەدان و جۆگەکانی فالوب و ئەو ئەندامانەش دەگریتەوە کە شیرپەنجەکەیان تیدا بلاّوبۆتەوە واتە هەموویان دەبیت لاببرین، و لەوانەشە لابردنەکەش پیویست بەوە بکات کە دەرمانی دژە شیر پەنجەو تیشك بەکاربیت.

شیوەکانی دیکەی شیر پە نجە
لە کۆئەندامی زاوزێی ژندا

*شیرپەنجەی بەردەم زێ (یا دەرچەی زاوزێ):

کە تەنها نزیکەی ٣ ٪ هەموو شیرپەنجەکانی ناوچەی حەوز پیکدەهینیت.

***شیر پە نجەی زێ:**

لە ١٪ی شیرپەنجەکانی ناوچەی حەوز پیکدەهینیت و زۆربەی حالەتەکانیش ئەو ژنانە دەگریتەوە کە تەمەنیان لەسەرو ٥٥ سالیەوەیە.

***شیر پە نجەی جۆگەی فالوب:**

ئەمە حالەتیکی زۆر دەگمەنەو زۆری ئەو ژنانە دەگریتەوە کە زۆر لە تەمەندان

لینۆرینی ملی منالدان بە تویژالی ملی منالدان

دکتۆر جۆرج بابا نیکولا پیش نیوسەدە لەمەو بەر پەی بەم ریگایەداو ژیانی هەزارەها بەلکو ملیۆنەها ژنی رزگار کرد، لەم ریگایەدا کۆمەلیك خانە لە ملی منالدان بەهۆی قامچیەکی دار یا فلچەیەکی خانەی (کە تاییەتە بەخانە) کۆدەکرینەوەو لەژیر میکرۆسکۆبدا لییان دەنواریتو دەپشکنرین). ئیمە داوا دەکەین کە ژنان هەر ٣ سالٌ جاریك بەتاییەتی لە دوای ٢٥ سالیەوە ئەم لینورینە بکەن.

★★★

پیرستی ئەو پیناسەو زاراوانەی لەم کتیبەدا هەن:

ئازارەکانی کەوتنە سەرخوین: الام الطمث:
Dysmenorrhoea
(ئەو ئازارانەن کە لەگەڵ کەوتنە سەرخوین دا دین)

ئازار لەنیوان دوو کەوتنەوە سەرخوین دا: الم مابین الحیضین: *Mittelschmerz*
(ئازارە لەکاتی هیلکەدانانەدا)

ئیسترۆجین: الاستروجین : *Oesterogen*
(هۆرمۆنی زاوزێیە هیلکەدان دروستی دەکات)

ئەو کۆنیشانانەی لەگەڵ کەوتنە سەرخویندان:
العوارض المتلازمه لما قبل الحیض
(pms) premenstrual syndrom

پۆلیبەکان: السلیلات المخاطیة: *polyps*
(چوکلەو زیادەی ناشیرپەنجەیین لە سەر قەدۆکەی شیوە نوک لە منالداندا گەشەدەکەن)

پرۆجسترون: بروجسترون *progesterone*
(هۆرمۆنیکی زاوزێیە لە ژندا تەنە زەردە دروستی دەکات)

پارچەی پیکەوە لکاو: القطع الملتصقة: ***adhesion***

(چەند شریتیکن لە نوکەشانە شانەیەکە بەهۆی ساریژ بوونی برین یا شانەیەکی نەخۆشەوە دروستدەبیت ئەندامەکان یەك بەیەکتریەوە دەلکینیت)

پرولاکتین: برولاکتین ***prolactin***

(هۆرمۆنیکە ژیر میشکە رژین دەیریژیت لەمیٚدا یارمەتی هاندانی دروستکردنی شیر دەدات لەمەمك دا)

پرۆستاگلاندین: جزئیات بروستاغلاندین: ***prostaglandins***

(چەند مادەیەکی تەمەن کورتن لە هەموو ناوچەکانی لەشدا دروست دەبن بۆ ئاراستەکردنی فەرمانی ماسولکە لووسەکانی وەك ماسولکەکانی منالدان)

تویژالگرتن لە ملی منالدان: مسحه عنق الرحم: ***cervical smear***

(بریتیە لە کورتاجی خانەکانی ملی منالدان بەهیواشی، لەپاشدا لینۆرینی لەژیر میکرۆسکۆبدا بۆ دەرخستنی هەرنیشانەیەك لە نیشانە یا لادان یا شیر پەنجە لە ملی منالداندا)

تورەکەی چوکولەیت: کیس الشکولا: ***Chocolate cyst***

(تورەکەیەکە لە ناوپۆشی منالداندا دروست دەبیت پردەبیت
لە خوینیکی چری تیر)
تەنە زەردە: الجسم الاصفر *corpus lukeum*
(پاشماوەی هیلکەدانە چیکلدانەیە، لە نیوەی دووەمی
سورەکەوە دەست دەکات بە دروستکردنی پرۆجسترۆن)

تورەکە: الكييس : *cyst*
(هەلئاوسانیکی داخراوە بە زۆری پرە لە شلە یا لینجەمادە)

تیکچونی ملی منالدان: خلل تنسج عنق الرحم:
:*cervical dysplasia*
(کۆمەلە گۆرانیکە لە خانەکانی ملی منالاندا روودەدات،
لەوانەیە ئاگادارکردنەوەیەك بیت بۆ رووداني شیرپەنجە)

تیستۆستیرۆن : تستوستيرون: *testosteron*
(هۆرمۆنی زاوزێی نیرە، نیوانە خانەکانی لایدگ لە گوندا
دەری دەدەن)

جۆگەی فالوب: قناه فالوب *fallopin tube*:
(ئەوکەنالەیە کە هیلکەکان لە هیلکەدانەوە دەگویزیتەوە بۆ
منالدان)

جۆگەی ملی منالدان : قناه عنق الرحم ***cervical canal***

(ئەو کەنالەیە کە ملی منالدان دەبەستیت بە بەشە بنەرەتەکەی منالدانەوە)

چیکلدانە: الجریب *Follicle*

(تورەکەیەکی بچوکە هیلکە لەناو هیلکەداندا دروست دەکات)

حەپەکانی قەدەغەی سکپری یەك قۆناغی: اقراص منع الحمل الاحادیه الطور *monophasic pill*

(جۆریکە لە حەپەکانی قەدەغەی سکپری پاریزگاری بە ئاستی هەردوو هۆرمۆنی ئیسترۆجین و پرۆجسترۆن دەکات.

حەپەکانی قەدەغەی سکپری سیّ قۆناغی: اقراص منع الحمل الثلاثیة الطور: *Triphasic pill*

(جۆریکە لە حەپەکانی قەدەغەی سك پری دەبیتە هۆی جیاوازی ئاستی هەردوو هۆرمۆنی ئیسترۆجین و پرۆجسترۆن لە بەشەکانی سوری کەوتنە سەر خویندا)

دژە پرۆستاگلاندین: مضادات بروستاغلاندین :

(توخمیکی کیمیاویە دەبیتە ریگر لە دروستکردنی گەردەکانی پرۆستاگلاندین یا کەمی دەکاتەوە)

دەرە سکپڕبوون: الحمل خارج الرحم: ***Ectopic pregnancy***

(چاندنی هیلکەیە لە دەرەوەی منالدان و بەزۆری لە جۆگەی فالوبدا)

داخورانیملی منالدان: تآکل عنق الرحم ***cervical erosion***

(ئەوکاتانەیەکە لینجەخانەکانی جۆگەی ملی منالدان چوکلەو نوك بەرەو زێ دروست دەکەن و سور هەلدەگەرین و دەکرینەوە و لەوانەشە ببنە هۆی خوین لی هاتن یا دەردانی لینجە مادەی زۆر)

دەرچەی ملی مندالدان: فوهه عنق الرحم: ***cervical os***

(دەرچەی بچوکە لە ملی منالاّندا)

دوولیوە گەورە: الشفران: ***labia majora***

(دوولیوەکەی دەرەوەی دەرچەی زاوزێی مین)

دوو لیوە بچوك: الشفیران : ***labia minora***

(دوو لیوەکەی ناوەوەی دەرچەی زاوزێی مین)

دەرچەی زاوزێی مێ: الفرج *Vulva*

(ئەندامی زاوزێی مییە)

رۆنی گوله بەهارە: زیت زهر الربیع ***Evening primrose oil*** :

(پالفتەیەکی پڕ لە ڤیتامین *E*یە کە بریتیە لە ترشە چەوریەکی بنەرەتی (ترشی کتان) بۆ چارەسەری زۆر لەکیشەکانی کەوتنە سەرخوین بە سودە).

زێ : المهبل : ***Vagina***

(جۆگەیەکە دیوارەکانی ماسولکەیین ملی منالدان دەنوسینیت بە دەرچەی مێیەوە)

سەیرکردنی ناوسك : تنظیر البطن: ***Laparoscopy***

(کرداریکی بچوکە یارمەتی سەیرکردن‌و روانینە ناو هەناوی سك‌و ئەندامەکانی دەدات بەهۆی بەکارهینانی ئامیریکەوە کە لە تەلەسکۆب دەچیت پێی دەلین دوربینی سك بەهۆی درزیکی بچوك لەناوچەی ناوکدا دەچیتە ژوورەوە)

سەرەتای کەوتنە سەرخوینی زوو: البدایە الاولی للحیض عند الاناث:***Menarche***

شیرپەنجەی رژینی جیگەیی: سرطان غدی موضعي ***carcinoma in situ***

(قۆناغە زووەکانی شیرپەنجەی ملی منالدانە)

شیرپەنجەی ملی منالدانە : سرطان عنق الرحم
cervical cancer
(شیرپەنجەیەکە تووشی ملی منالدان دیت)

قۆناغی پیش کەوتنە سەرخوین : مرحلە ما قبل الحیض: *Premenstrum*

(ئەو قۆناغەی سوری مانگانەیە کە دەکەویتە نیوان هیلکەدانانو سەرەتای کەوتنە سەرخوین (بیّنویژی)و بەتەواوی سیّ رۆژ یا چوار رۆژ پیش دەرکەوتنی خوین)

کرداری فراوانکردنو کورتاج: عملیە التوسیع والکشط: *D and C*

(کرداری فراوانکردنی منالدانو کورتاجیەتی)

کەوتنە سەرخوین: الحیض *Menstruation*

(سەرەتای سوری مانگانەیە کە تیایدا خوینو شانەکانی ناوپۆشی منالدان دەرپەرن، ئەمەش نیشانەی کۆتایی سوری پیشوو دەستپیکردنەوەی سوریکی نویّیە)

کەوتنە سەخوینی کەم: الطمث الغزیر
Hypomenorrhoa
(بوونی بریکی زۆر کەم لە خوین لە کاتی کەوتنە سەرخویندا)

کەوتنە سەرخوینی زۆر: الطمث الغزیر
Menorrhagia
(خوین بەربوون و لی رۆیشتنیکی زۆرە لە کاتی کەوتنە سەرخویندا)

کەم کەوتنە سەرخوین: شحە الطمث *oligomeno rrhagia*
(کەوتنە سەرخوینی ناریکوپیك)

گران جووت بوون: عسر الجماع: *Dyspareunia*
(ئەو ئازارەیە کەلەکاتی جووت بووندا پەیدادەبیت)

لابردنی منالدان: استئصال الرحم: *Hysterctomy*
(لابردنی منالدانە بەنەشتەرگەری لابردنی تەواو بریتیە لەلابردنی منالدان و هیلکەدانەکان و هەردوو جۆگەی فالوب)

میزە جۆگە : الاحلیل: *Urethra*:
(دەرچەی کۆ ئەندامی میزە لەژندا)

میتکە : البظر: *clitoris*
(نوکیکی خری زۆر هەستدارە راستەوخۆ دەکەویتە خالی پیکەوە لکاندنی هەردوو لیوە بچوکەوە)

منالدانی لار بۆ دواوە: الرحم المائل الى الخلف:
Retroverted uterus

ملی منالدان: عنق الرحم: ***cervix***

منالدان: الرحم: ***uterus***

(ئەندامیکی شیوە هەرمییە لەناوەوە بە ناوپۆشی منالدان ناو پۆشکراوە، کۆرپەلە تیایدا گەورەدەبیتو گەشە دەکات).

ناوپۆشکاری منالدان: التبطین او البطان الرحمی:
Endometriosis

(ئەو حالەتەیە کە هەندیك لە خانەکانی ناو پۆشی منالدان بە ئەندامەکانی دیکەی دەرەوەی منالدانەوە دەلکین)

نەخۆشی هەوکردنی حەوز: مرض التهاب الحوض:
(PID) pelvic inflammatory disease

ناوپۆشی منالدان: بطانه الرحم: ***Endometrium***

(ئەوخانانەن کە ناوپۆشی منالدان دادەپۆشن)

وەستاندنەوە لە کەوتنە سەرخوین بەتەواوەتی

(تەمەنی نائومیدی)

وەستاندنەوەی کاتی لەکەوتنە سەرخوین: الانقطاع المؤقت للطمث: *Amenorrhoea*

(نەمانی کەوتنە سەرخوین بۆ ماوەیەك)

وەرەمی ریشالی: ورم لیفی: *Fibroid*

(وەرەمیکی نا شیرپەنجەییە لە ریشال یا ماسولکە شانە پیکدیت لەناو منالدان یا دیواری منالداندا گەشە دەکات)

هیوربەخش: ئارام بەخش: المسكنات *Analgesics*

(دەرمانەکانی هیورکردنەوەی ئازارە)

هیلکەدانان: الاباضة: *Ovulation*

هیلکە دانەنان: عدم الاباضة: *Anovulatory*

(سوریکی مانگانەیە کە هیلکەی تیا دانەنریت)

هیلکەدان: المبيض: *Ovary*

(ئەندامی هیلکەکانی تیدا دروست دەبیتو گەشەی تیدادەکەن.)

هۆرمۆنی هاندانی دەردانی چالاکی زاوزیٚ: هۆرمۆن حث افراز: المنشط المنسلی:

(GnRH) gonadotropin releasing hormone

(هۆرمۆنیکە هەندیك جار بۆ چارەسەری ناوپۆشکاری منالدان بەکاردیت)

هایپۆسەلەمەس: الوطاء: ***Hypothalamus***

(ئەو بەشەی دەماخە کە ئاراستەی ژێر میشکە رژێن دەکات)

هۆرمۆنی تەنە زەردە: الهرمون المصفر ***(L.H)***
luteinising Homone

(ئەو هۆرمۆنەیە کە ژێرمیشکە رژێن بۆ هاندانی هێلکەدانان و دەردانی هۆرمۆنی پرۆجسترون لەلایەن تەنە زەردەوە دەیرێژێت)

هۆرمۆنی هاندەری دەردانی هۆرمۆنی تەنە زەردە:

هورمون حث افراز الهرمون المصفر:

(LHRH) Luteinising Hormone- Releasing Hormone

دوا ووته

ئازارەکانی سووری مانگانە یەکیکە لەوکیشە بەردەوامانەی کە ژنان لە دوای تەمەنی هەرزە کارییەوە دوچاری دەبن، و کار دەگاتە ئەو رادەیەی کە هەندیك جار پۆلی خویندن، یا کار بۆ چەند رۆژیك بەجی بهیلین، کە ئەمەش کاردانەوەیەکی‌نەریٚی لەسەر رەوتی خویندن یا فەرمانەکیانیان بەجیٚ دەهیلیت، سەرەرای ئەو نارەحەتی و تیکچونانەی کە دروستیان لەو ماوەیەدا رووب رەووی دەبیتەوە، و کاریگەری ئەوەش لە سەر دەرون و رەفتارو کرداری رۆژانەیان.

زۆر جاریش هەستم کردوە کە زۆربەیان شتیکی ئەوتۆ لەو بارە فیسیۆلۆژییە یان نازانن و، هەر هەمووشیان پەرۆشی چارەسەریکی جەستەیی یاهیچ نەبیت دەرونین کە لە وبارەیەوە رزگاریان بکات، هەر ئەوەش پالپیوەنەریکی سەرەکیم بوو بۆ ئەوەی ئەم کتیبە بچوکە پەرچڤە بکەمە کوردی، نەخوازەلا کتیبەکە:

Cocxistence With monthly Ache in Women
London - 1996

–واتە ژیان لەگەڵ ئازارەکانی مانگانەی ژندا–

کە من حەزم کرد ناوی بیم "سوری مانگانەی ژن، ئازارەکانو چارەسەر سەر" بە یەکیك لە هەرە ئەو سەرچاوە بەنرخو نوییانە دادەنریت کە لە دنیای ئەمرۆی فیسیۆلۆژی ژندا گرنگیەکی زۆری پی دراوەو بۆ بەشیکی هەرەزۆری زمانە زیندوەکانی جیهان وەرگیراوە.

هیوادارم تا رادەیەك کە لینیك لەم لایەنەوە پر بکاتەوەو بەو کارەش توانیبیتم وردە زەردە خەنەیەکی شادی لەسەر لیوی کچانو ژنانی ولاتەکەم دروست بکەم، کە نەك هەر بەدەست ئازارەکانی جەستەوە دەنالین بەلکو تائیستاش کۆتو پیوەندی نەریتو کۆمەلیان هەر لەسەر بارە.

ئەکرەم قەرەداخی

★★★