چارەسەری کیمیایی /Radiotherapy

- ئەوناميلكەيە بۆ كێيە؟
- شێرپەنجە چییە؟
- چارەسەری کیمیایی چۆن کار دەکات؟
- دەرمانی تر وێرایی چارەسەری کیمیایی؟
- لە چێ حاڵەتێکدا چارەسەری کیمیایی دەدرێت؟
- چارەسەرییەکە چۆن و بە چێ شێوەیەک دەدرێت؟
- داوکێشەکانی چارەسەری کیمیایی
- خۆراک کاتێ چارەسەری کیمیایی
- کردەوەی سێکسی و چارەسری کیمیایی
- ماوەیەکی دژوار کاتێ چارەسری کیمیایی
- خوازیاری زانیاری زیاتری؟

ئەو ناميلكە بۆ كييە؟
ئەو ناميلكەيە بۆ كەسانێكە كە تووشی شێرپەنجە هاتوون و چارەسەر دەكرێن بە كيميايی.

شێرپەنجە چییە؟
شێرپەنجە ناوێکی گشتی کە زیاتر لە ١٠٠ جۆرە نەخۆشی بەخۆی دەگرێتەوە.
سەرجەم ئەو نەخۆشییە شێرپەنجانە کە لە یەک خاڵ دا هاوبەشن و ئەوەش ئەوەیە کە: هەموویان تێکچوونی پرۆسەی سیستەمی دابەشبوونی خانەکانی جەستەیان هەیە.
شێرپەنجە نەخۆشییەکە کە زۆر لە خەڵکان تووشی دەبن.شێرپەنجە لە تەواوی جیهاندا پێش دێت،لە وڵاتانی زەنگین و هەژاردا.
شێرپەنجە زیاتر لە ناو کەسانێک کە تەمەنیان سەرووی ٦٠ ساڵە پێش دێت،هەروەها منداڵانیش تووشی دەبن.هەرچەند تەمەن بەرەو سەرووتر بڕوات ،ئەوەندەئەگەری تووشبوون زیاترە.شێرپەنجە نەخۆشی خانەکانی جەستەمانە.

خانەکان چین؟
جەستەی مرۆڤ لە چەندین ملیارد بەردی بنچینەیی پێکهاتوە واتە خانە،وەکو خشتی بیناسازی خانوو.
بەردەوام لە جەستەدا خانەی نوێ دروست دەبن.بەم شێوەیە جەستە گەشە دەکات و جێگەی خانەکانی زیان پێگەیشتوو و بەسەرچوو پڕ دەکاتەوە.دروستبوونی ئەو خانە نوێیانە بە هۆی پرۆسەی دابەشبوونە لە کاتی دابەشوونی خانەیەک دەبێتە دوو،دوو دەبێتە چوار،چوار دەبێتە هەشت...هتد،واتە کۆپی لە خۆی دەکات.بەو شێوەیە جەستە گەشە دەکات و گەورە دەبێت.
بۆ نموونە کاتێک کە شوێنێکت بریندار دەبێت.واتە پێستت ئاوەڵە دەبێت و ماوەیەک دواتر برینەکە خۆی دەگرێت و پێست نۆژەن دەبێتەوە.
هەر خانەیەک ئەرکێکی تایبەت بە خۆی هەیە.خانەی گەدە و ڕیخۆڵە ئەرکی هەرسکردنی خۆراکی هەیە لە ناو گەدە و ڕیخۆڵەدا.خانە لە ناو دڵدا ئەرکی هەڵسووڕاندنی خوێنی لە جەستەدا هەیە.

دابەشبوونی خانەکان بە شێوەی ڕێک /ئاسایی:
جەستەی مرۆڤ بە ئاسایی و خۆرسکی پرۆسەی دابەشبوونی خانەکان دەکات.ناوەڕۆکی هەر خانەیەک هەڵگری زانیارییە و دەستنیشان دەکات کە خانە لە چ کاتێکدا دابەش و کەی دەبێ بوەستێت. ئەو زانیارییەی ناو خانە،جینات(ژێنەکان) جێگر کراوە و لە دایک و باوکەوە بۆ منداڵ دەگوازرێتەوە.
ئەو پێکهاتەی گواستنەوەیە(ویراسییە) واتە DNA لە ناو دنکی هەر جەستەیەکی خانەدا هەیە.

گرێ یان تومۆر چییە؟
لە جەستەدا ئەگەری ئەوە هەیە کە هەڵەیەک ڕوودات و خانەکان ئیتر نەتوانن دابەشبوون یان پرۆسەی کۆپیکردن ڕاوەستێنن.بەو شێوەیە گلۆڵەیەک لە خانەی هەڵە پێکدێت.ئەو پێکهاتە هەڵەیە پێی دەڵێن گرێ یان تومۆر.ئەو گلۆڵەیە لە سەرەتادا بچووکە،بەڵام دواتر لەوانەیە زۆر گەورەتر بێت.نە تەنیا لە ناوەوە بەڵکو لە دەرەوەی جەستەش دا گەورە دەبێت.

دوو جۆر گرێ یان تومۆر هەیە.گرێی ئاسایی و گرێی مەترسیدار. بە گرێی مەترسیدار دەڵێن شێرپەنجە.

دابەشبوونی خانەکان بە شێوەی نارێک/نائاسیی:

هاوکات لە گەڵ دابەشبوونی ملیۆنەها خانە لە ڕۆژێکدا،لەوانەیە هەڵەیەک لەو پرۆسەیەدا ڕووبدات.ئەو هەڵەیە لەوانەیە بە ڕێکەوت بێت یان بە هۆی کاریگەری:بۆ نموونە کێشان /خواردنی سیگار بێت یان بەرکەوتنی ڕێژەیەکی زۆر لە تیشکی خۆر بێت.

بۆ ئەم تێکچوونە،خانەکانی نۆژنکەرەوە کاری بۆ دەکەن.بەڵام جاریوایە ئەو سیستەمەی بەرگرییە تێکدەچێت و ناتوانێت ئەرکی خۆی بە ئەنجام بگەیەنێت.ئینجا ئەو جیناتانەی کە دابەشبوون،زیادکردن و گەشەپێدانی خانە ڕێکدەخەن،تووشی هەڵە دەبن.ئەگەر چەندین جار لە ناو ئەو خانەدا ئەو جۆرە هەڵەیە دووبارە بۆیەوە،ئەوە خۆی بە شێوەی نارێک دابەش دەکات و دابەشبوونەکە لە میکانیزمی کارگێری خۆی دەکەوێت و سیستەمی ڕێک دەچێتە ناو سیستەمی نارێک کە واتە کۆنترۆڵی بەسەر خۆیدا نامێنێت و دەبێتە هۆی ئەستووربوون و پێکهاتنی گرێ یان گلۆڵەیەکی ئاڵۆز واتە Tumor.ئەوسا دەڵێین ئە وە شێرپەنجەیە.

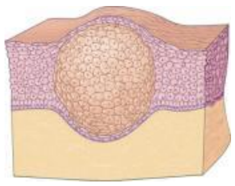
وشەی شێرپنجە:

وشەی شێرپەنجە لە زمانی لاتینییەوە کە cancer ی پێدەڵێن هاتووە.لەبنچینەدا شێرپەنجە بە قرژاڵ ناسراوە.ئێستاش لە زۆربەی وڵاتان وەک وڵاتی ئەڵمانیا کەپێی دەڵێت krebs واتە قرژاڵ.

ئەو ناوە لە لایەن پزیشکی بلیمەتی یۆنانی/ڕۆمی Claudius Galenus کە وا 1500 ساڵ تێدەپەڕێت و ئێستاش سیستەمی زانستەکەی زاڵە لە جیهانی پزیشکیدا دانراوە،چونکە لەو زمانەدا نەخۆشی شێرپەنجە بە ڕەنگی سەرنجراکێش و سوور و ئاوسانی بۆرییەکانی خوێنە لە دەورەبەری گرێکەدا.کە ئەوە لە لایەن پزیشکەکانی ئەوکاتە وەکو پێیەکان/قاچەکانی قرژاڵ بەراوورد دەکرا.

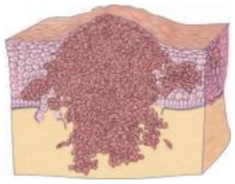
کاتێک کە شێرپەنجە دروست دەبێت کە گرێکە مەترسیدار بێت واتە maligne neuplasm .لەو جۆرەدا شێرپەنجەکە لە بازنەی خۆیدا دە ردەچێت.ئەوانە بە پێچەوانەی ئەو گرێیانەی کە مەترسییان کەمترە واتە benign کە داخراوە و لە ناو بازنەی خۆی دەمێنێتەوە. گرێی مەترسیدار دەتوانێت لە ناو ئەو شوێنانە یان ئۆرگانانەکە پەیدابووە لە ناوی ببات وەکو ڕیخۆڵە،مەمک یان سییەکان.لە پەنا ئەوەشدا ئەو گرێیە مەترسیدارانە دەتوانن لە جەستەدا بە لیمفەکاندا بە ڕێگەی خوێنەوە بڵاو ببنەوە و ئۆرگانەکانی تری جەستەی مرۆڤ لە ناو ببەن و لە کۆتائیدا دەبێتە هۆی کۆچی داویی تووشبوو.

گرێی ئاسایی و گرێی مەترسیدار:



گرێی ئاسایی

شێرپەنجە ئەگەری بڵاوبوونەوەی لێ ناکرێ



گرێی مەترسیدار

واتە شێرپەنجە بڵاودەبێتەوە

کەی گرێ مەترسیدار نییە؟

گرێی ئاسایی بە شێرپەنجە ناونابرێت.چۆنکە گلۆلە هەڵەکە لە ناو بازنەی خۆیدا دەمێنێتەوە.ئەو لە سنووری خۆیدا دەرناچێت و گەورەتر نابێت تا بە ناو بەشەکانی تری جەستە و کۆئەندامەکاندا بڕوات و بڵاو نابێتەوە بە جەستەدا.
ئەو جۆرە گرێیانە سەربەخۆ دەوەستن لە گەورەبوونیان و بچووک دەمێننەوە.ئەگەر هاتو گرێیەک پاڵ بە بەشێک لە کۆئەندامەکاندا بنێت،ئەوە پزیشک ئەو گرێیە دەردێنێت.

کەی گرێ مەترسیدارە؟

کاتێک گرێ مەترسیدارە کە خانەکان بەردەوام بن لە دابەشبوونیان واتە خۆکۆپیکردن.ئەوان لە ڕادە بەدەر گەورە دەبن و لە بازنەی خۆیان دەردەچن و دەڕۆنە ناو کۆئەندامەکانی جەستە و زیانمەندییان دەکەن.ئەو جۆرە گرێیانە ئەگەریان هەیە کە نە تەنیا لە شوێنێک بەڵکو دواتر لە ناو جەستەی مرۆڤ دیسان گرێی مەترسیداری تر درووست بکاتەوە واتە بڵاو ببێتەوە.

سێ ڕێگەکەی چارەسەری بۆ شێرپەنجە ئێستا لەم سێ هەنگاوە پێکدێت:

- نەشتەرگەری Surgery
- تیشک/زەڕەلێدان Radiotherapy
- کیمیا دەرمانی Chemotherapy

بە ڕێگەی چارەسەری کیمیایی(چارەسەری بە ڕێگەی لەناوبردنی خانەکانی شێرپەنجەیی یان ڕاگرتنی خانەکانی شێرپەنجەیی واتە Chemotherapy).
لە زۆربەی حاڵەتدا هەر سێ جۆرە چارەسەرییە یەک لە دوای یەک ئەنجام ئەدرێت.
پزیشکی پسپۆر یان چەند پزیشک وێکڕا پلان بۆ نەخۆش دەستنیشان دەکەن و هەڵیدەسەنگێنن کە کامیان گونجاوە.
چارەسەری بە کیمیا دەرمانی بۆ زۆربەی نەخۆشان هەنگاوێکی زۆر سەخت و قۆناغێکی دژوارە کە دەبێ پێیدا تێپەڕن.
لەو ماوە کورتەدا نەخۆش زۆر گۆڕانکاری و پلان دەبیستێت و بڕیاری سەخت ئەبێ بدات.جاریوایە لە بابەتەکان و ووشەکان باش تێ ناگات.چۆنکە لەوانەیە زانیاری کەمتر هەبێت یاخود هەر نەیبێت لەو بارەوە.ئینجا بارەکە زۆر قورستر دەبێت و پێشکەوتن و خێرایی لە هەنگاوەکاندا لەوانەیە بنبەست بکرێت.
مەبەستمان لەو نامیلکەیە ئەوەیە کە نەخۆش و کەسوکاری لەو بارەی چارەسەری بە کیمیا دەرمانی زانیاری پێویستییان هەبێت و خۆیان باشتر ئامادە بکەن بۆ ڕووبەڕوو بوونەوەی ئەو ڕێگە دژوارە.

شێرپەنجەی بەستەراو،پتەوSolid tumor و شێرپەنجەی نەبەستراو واتە شل

ئیمە شێرپەنجەی بەستەروا و نەبەستراو واتە شل جیا دەکەینەوە.
شێرپەنجەی بەستەرەراو(واتە بەستەراوە،تووندو پتەوە) کە ئەم شێرپەنجەیە دابەشکردنی خانەکان بە ڕێگەیەکی نا ئاسایی دەکات لە ناو کۆئەندامێک وەک سییە یان ڕیخۆڵە. لەوێوە خانەکانی شێرپەنجەیی دەتوانن خۆیان بە ڕێگەی جۆگەڵەی خوێن و بۆڕییەکانی لیمفاوی بڵاوبکەنەوە لە ناو کۆئەندامەکانی تری جەستە.
ئەوەش پێی دەڵێن metastases واتە تەشەنناکردن.ئینجا ئەگەر هاتوو نەخۆشێک شێرپەنجەی ڕیخۆڵەی هەبوو و دواتر گرێیەکی شێرپەنجەیی لە ناو جەرگیدا پەیدا بوو، ئەم گرێیە بە شێرپەنجەی جگەر ئەژمار نایەت بەڵکوو جۆری شێرپەنجەکە و خانەکانی شێرپەنجەی ڕیخۆڵەیە.ئەمەش هەر بە شێوەی شێرپەنجەی ڕیخۆڵەکە چارەسەر دەکرێت.
شێرپەنجەی شل(شلە،ئاوەکییە بە یەکەوە نەبەستراوەتەوە) لێرەشدا دابەشبوونی خانەکان بە ڕێگەیەکی نائاسایی لە ناو پێکاتەیەک کە لە شوێنی جیاجیا لە جەستەدا خۆی دەنوێنێت. بۆ نموونە گلۆڵە یان گەرسەکبوونی خانەکان لە ناو مۆخی ئێسکەکاندا(کە لەوێدا خانەکانی خوێن درووست دەبن)،لە خانەکانی ناو شلەی خوێن واتە پلاسما(کە ئەوان پێکهاتەی دژە جەستە یان Immunoglobulin دروست دەکەن کە ئەویش هەروەها لە ناو مۆخی ئێسکەکاندا دروست دەبێت یان لە خانە گرێ لیمفیەکاندا(خانەکانی بەرگری/مەناعە لە کۆئەندامی لیمفاویدا).
ئەم جۆرە تومۆرانە یان گرێیانە لە ئۆرگانێکدا نین، بەڵکو لە ناو پێکهاتە هەرە گرنگەی ناو مۆخی ئێسکدا،لە ناو خوێندا یان لە ناو گرێ لیمفاوییەکانی سیستەمی لیمفاویدان.
شێرپەنجەی جۆری شل یان نەبەستراو پێکاتووە لە یەک خانە ولە یەک شوێندا بۆ نموونە لە مۆخی ئێسکدا یان لە سیستەمی لیمفاویدا.
بەڵام چۆنکە لەم شانەیەی کە شێرپەنجە ی تیدا درووست بووە،لە شوێنەکانی تری جەستەدا هەیە،ئەگەری زۆرە کە شێرپەنجەکە لە شوێنی خۆیەوە زۆر زوو بۆ شوێنەکانی تریش خۆی بگوازێتەوە بە ڕێگەی خوێن و یان بە ڕێگەی لیمفەکاندا بۆ بەشەکانی تریش.لەم جۆرەدا بە بڵاوبوونەوە واتە metastase یان تەشەننا ئەژمار نابێت بەڵکو بە بەرفراوانبوون.

چارەسەری کیمیایی چۆن کار دەکات؟
چارەسەری کیمیایی ،چارەسەری شێرپەنجەیە بە ڕێگەی دەرمانیکیمیایی واتە Anti-neoplastic .ئەم دەرمانانە ئەرکی لە ناوبردنی خانەکانی شێرپەنجەیی یان پێشگرتن لە دابەشبوون و زیاکردنی خانە شێرپەنجەئیەکانیان هەیە.دوای کە بە ڕێگەی هێنانیان بۆ ناو جەستە و لە ڕێگەی خوێنەوە،هەموو جەستە دەگرنەوە و دەتوانن سەرجەم خانەکانی شێرپەنجەیی بدۆزنەوە(بەڵام جاریوایە تەنیا یەک خانەی شێرپەنجەیی خۆی لە شوێنێکدا دەشارێتەوە و خۆی دەپارێزێت لە بەرکەوتنی چارەسەری کیمیایی ،کە لە دواتر دەبێتە هۆی دیسان سەرهەڵدانەوەی شێرپەنجەکە).
چارەسەری کیمیایی پێش بە زیادبوونی خانەکانی شێرپەنجەیی دەگرێت.هەندێکیان کاتێک کە خانە لە دابەشبووندایە لەناوی دەبات.هەدێکیشیان کاریگەرییان هەیە لە کاتی پێش دابەشبوونی خانەکان.

جۆرەکانی چارەسەری کیمیایی؟
چەندین جۆر چارەسەری کیمیایی هەیە(زیاتر لە ١٠ جۆر).بە گوێرەی و چۆنییەتی شێرپەنجەکە دەرمانەکەش جیاوازە.جاریوایە زیاتر لە یەک جۆر دەرمان/چارەسەری کیمیایی واتە چەندین جۆر بۆ چارەسەری جۆرێک لە شێرپەنجە بە کار دێت.

خانەکانی شێرپەنجە هەر کامێکیان بە جۆرێکی جیاواز ڕەنگدانەوەیان هەیە بەرامبەر بە چارەسەری کیمیایی.
بۆ ئەوەی کە مرۆڤ باشترین ئەنجام وەرگرێت ،جاریوایە چەندین جۆر چارەسەری کیمیایی جیاوازبە وێکڕایی بۆ چارەسەری بەکار دەهێنێت.ئەوان پێکەوە دەتوانن چارەسەرییەکە هەموار بکەن.
ئەو ڕادەییە کە خانەکانی شێرپەنجەیی ڕەنگدانەوەیان دەبێت بەرامبەر بە چارە/دەرمان کیمیایی،ئەگەری ئەوە هەیە کە لە کاتێ چارەسەریدا کەمتر ببێتەوە.هەروەها جاریواشە هەر هیچ ڕەنگدانەوەیان نابێت واتە کاریگەر نابن (Resistance) .
ئینجا هەوڵ ئەدرێت بۆ گەڕان بە دوای چارەسەری کیماییەکی تر کە کاریگەری هەبێت و بەڵام نابێت وێکڕایی چارەسەری بە تیشک / ڕادیۆتراپی بێت.
هەندێک جۆر لە شێرپەنجەکان کەمتر هەستیارن بە چارەسەری کیمایی و هەندێکیشیان لە بنەڕەتدا هەستیارنین.

دەرمانی تر وێرایی چارەسەری کیمیایی؟
هەندێک دەرمان لەوانەیە کاریگەری باشییان نەبێت کە هاوکات لەگەڵ دەرمان کیمیایی بە کار بێن و کاریگەریان لە سەر کەڵک وەرگتن لە دەرمان کیمیایی بە شێوەیەکی نەرینی-نیگاتیف دەبێت.ئینجا زۆر گرنگە کە ئەگەر دەرمانی تر لە ئارادا هەیە لە گەڵ پزیشکدا باس بکرێت و ئاگادار بێت.هەتا ئەگەر ئاسپرینیش بێت یان دەرمان ڤیتامین. هەروەها ئەوەش گرنگە کە پزیشکێکی تروەکو پزیشکی ددان کە نەخۆش لە لای لە ژێر چارەسەریدایە،ئاگاداربێت کە نەخۆشەکە لە قۆناغی چارەسەری بە کیمیایی دایە.بۆ ئەوەی ڕەچاوی هەندێک بارودۆخ بکرێت لە کاتی چارەسەریدا.

Monothrapy &Combinationtherapy
چارەسەری تاک دەرمانی و چەند- وێکڕا دەرمانی
ئەگەر چارەسەرییەکە بریتییە لە یەک جۆر دەرمان،ئەوە پێی دەڵێن مۆنۆتراپی واتە چارەسەری تاک. ئەگەر چارەسەری بریتییە لە چەندین جۆر دەرمان،بۆ نموونە چارەسەری بە دەرمان کیمایی Chemotherapy و بە دەرمان بەهێزکردنی بەرگری جەستە واتە Immunotherapy ئەوە پێی دەڵێن Combinationtherapy واتە چارەسەری وێکڕا .

Chimoradiation واتەوێکڕا کیمیایی و ڕادیۆتراپی(تیشک)
چارەسەری کیمیایی- تیشک کە وێکرا لە نەخۆش ئەدرێت.چۆنکە چارەسەری-کیمیایی کاریگەری تیشک واتە ڕادیۆتراپییەکە بە هێزتر و کاریگەرتر دەکات.
ئەم دوو چارەسەرییە وێکڕاییە زۆر دژوارە و کارێکی ئاسان نییە.کێشەیی زیاترە تاکو بە تەنیا چارەسەری بە تیشک یان ڕادیۆتراپی بێت.ئەو جۆرە چارەسەرییە ئامانجی چارەسەری سەرەکی نەخۆشییەکەیە.
ئەم جۆرە زیاتر بەکار دێت لە گرێ شێرپەنجەییەکانی جۆری گرێ شێرپەنجە لە بەشی سەر/قوڕگ و لووت و گوێدا،دەروازەی منداڵدان،شێرپەنجەی کۆم،شێرپەنجەی سییەکان و سوورێنچک.ئەم جۆرە چارەسەرییەش تەنیا لەو نەخۆشخانانە ئیمکانی هەیە کە بەش یان سەنتەری ڕادیۆتراپییان هەیە.

کەی دەرمان کیمیایی بە کار دێنرێت بۆ نەخۆش؟

چارەسەری کیمیایی کاتێک بە کار دێت کە:

- Curatif Therapy: مەبەست چارەسەری نەخۆشییەکە بێت واتە بنبرکردن یان پێشپێگرتن لە خانەکانی شێرپەنجە . لەم چارەسەرییەداچارەسەری کیمیایی دەتوانێت خانەکانی شێرپەنجەیی لە ناو ببات چۆنکە هەندێک جۆر لە خانەکانی شێرپەنجە زۆر هەستیارن بەرامبەر بە چارەسەری کیمیایی و دەتوانێت گرێی شێرپەنجەیی لە ناو ببات.
- Adjuvant Therapy : ئەم چارەسەرییە دوای چارەسەری کوراتیف دێت واتە چارەسەرییەکە کە دوایی نەشتەرگەری یان چارەسەری بە ڕادیۆتراپییە تاکو ئەو خانە شێرپەنجەییانەی کە لەوانەیە دوای نەشتەرگەری و چارە بە ڕادیۆتراپیش هەر مابنەوە لە جەستەدا لە ناو ببات.هەروەها ئەو جۆرە چارەسەرییە ئەدرێت کە مرۆڤ گومانی لە بڵاوبوونەوەی شێرپەنجە کە هەبێت هەرچەندە زۆریش بچووک بێت یان بەچاویش نابیندرێت واتە Micrometastase،کە لە دەرەوەی شوێنی نەشتەرگەریکراو یان شوێنی چارەسەرکراو بە تیشک/ڕادیۆتراپی بێت،لە ناو ببرێت.مەبەست لەم چارەسەرییانە ئەوەیە کە شێرپەنجەکە لە ناو ببرێت یان ئەگەری چاککردنەوە زیاتر بێت.
- Neo-Adjuvant Therapy :ئەم جۆرە چارەسەرییە پێش چارەسەری سەرەکی ئەدرێت کە چارەسەری بە ڕێگەی ڕادیۆتراپی یان نەشتەرگەری بێت.بۆ نموونە بەم ڕێگایەوە پزیشک دەیەوێت ئەو گرێ یان تومۆرە لە پێشدا بچووکتری بکاتەوە،ئینجا بیبڕێتەوە و ئەگەر تەشەنناش هەبێت لە شوێنێکی جەستەدا ئەوە لە ناو ببرێت. ئەگەر بێتوو گرێکە یان توومۆرەکە بچووکتر بۆیەوە بە ڕێگە ی ئەو شێوە چارەسەرییە، ئیترپێویست بە نەشتەرگەری زۆر دژوار ناکات.مەبەستی کۆتاییش لەم جۆرە چارەسەری کیمیاییە ئەوەیە کە مرۆڤ باشترین ئەنجامی هەبێت و چارەسەرییەکە کەڵکی هەبێت.
- Palliatif Therapy :کەمکردنەوەی ئێش و ئازار.
- ئەگەر نەخۆشییەکە چارەسەری نەبێت بەم ڕێگایانەی کە لە سەرەوە ئاماژەمان پێیان کرد،دەتوانرێت بەم شێوە چارەسەرییە هەر نەبێت،ئێش و ئازاری نەخۆش کەمتر بکرێتەوە.لەم جۆرە چارەسەرییەدا،مرۆڤ ناتاونێت نەخۆشییەکە لە بنەڕەتدا چارە بکات،بەڵام دەتوانێت تا ڕادەییەک پێش بە بڵاوبوونەوەی شیرپەنجەکە بگرێت،یاخوود ئێش و ئازار و ئاریشەکانی جەستەیی کەمتر بکاتەوە.

  پزیشکێکی پسپۆر لە شێرپەنجەدا واتە Oncologist ،پزیشکی باطنی یان پسپۆری خوێن دەتوانێت لەم بارەوە زانیاری زیاتر بدات.

بە چی ڕێگەیەک چارەسەری دەرمان کیمایی دەدرێت؟

چارەسەریی کیمیایی بە چەند ڕێگە ی جۆراوجۆر بە کار دێن و لە ڕێگەی:

- دەم- زار واتە Oral :خواردنی حەب یان کەپسوول.
- پێست: بە دەرزی ژێر پێست واتە Supcutaneous injection یان لە ماسوولکەدا واتە Intra masculair injection .
- ڕاستەوخۆ لە لوولەی خوێنهێنەردا Intra veneus یان لە ناو خوێنبەری گەورەدا intra-arterial بە ڕێگەی دەرزی یان بە ڕێگەی دەرزی کە بە کیسە ئاوەوە هەڵواسراو واتە Infusion .(کیسە ئاو:پێکاتەیەک کە وەک ماددە شلەیە ناو جەستەی مرۆڤە،کە هەندێکیان لە ئاوی پاککراو،خوێ و شەکر پێک هاتووە،هەندێکیان تەنیا لە خوێ و هەندێکیان تەنیا لە شەکر و هەبدێکیشیان تێکەڵەی هەردوویانە).

  دەرزی بە کیسە ئاوەوە دەتوانرێت بۆ چەند مەبەست دابندرێت:
- چارەسەری کیمیایی بە هیچ شێوەیەک نابیت لە دەرەوەی لوولە خوێندا بدرێت.ئینجا بە ڕێگەی هەڵواسینی ئەم کیسە ئاوە و تێکەڵکردنی چارەسەری کیمیایی چارێکی دڵنیاکەرەوەییە.
- چارەسەری کیمیاییەکە پێویستە ڕوون بکرێتەوە لە ناو کیسە ئاودا.
- بە ڕێگەی کیسە ئاودا، خێرایی و بە چەند خوولەک کیمیاییەکە لێ ئەدرێت،مرۆڤ دەتوانێت کنترۆلی بکات و بە گوێرەی پێویست بێت لە جەستەی نەخۆشی بکات.هەندیکیان پێویستە بە خێرایی بە جەستە بگەن و هەندێکیان بە لەسەرخۆیی.

چەند کات دەخایەنێت وپێویستە بۆ لێدانی چارەسەری کیمیایی ،جیاوازە ولە نێوان 5 خوولەک تا چەند ڕۆژ.جاریواشە چارەسەری کیمیاییەکە بەردەوام دەبێ بەکار بێت.ئەوە پەیوەستە بە ڕاددەی دەرمانەکە(هێزی)،جۆری دەرمانە کیمیاییە و خشتەی دابەشکردن یان وەرگرتنی دەرمانەکەیە.

زۆربەی چارەسەری کیمیاییەکان بە شێوەی خشتەیەکی داڕێژراوی پێشوەخت یان دیارکراو لێ ئەدرێن/بەکاردێن.

ئینجا دوایی وەرگرتنی دەرمانەکە،قۆناغی پشوودان دێت،کە ئیتر ماوەیەک (بۆ نموونە لە چارەسەری کیمیایی بۆ شیرپەنجەی مەمک ،ماوەی ٣ حەفتەیە) چارەسری کیمیایی وەرناگیرێت.ئەم شێوە چارەسەرییە کیمیاییە بۆ چەندین جار دووبارە دەبێتەوە.

ئەم چارەسەرییە چەند کات دەخایەنێت؟ جیاوازە و پەیوەستە بە:

- هۆکاری وەرگرتنی چارەسەری کیمیاییە.
- خشتەی داڕێژاوی ئەو چارەسەری کیمایییە کە دەستنیشان کراوە.
- ڕادەە یان مەترسی دواکێشەکانی چارەسەری کیمیاییەکە.
- ئەنجامی چارەسەری چارەسەری کیمیاییەکە.

وەرگرتنی چارەسەری کیمیایی بە شێوەیەکی گشتی لە نەخۆشخانەدایە(پۆلی کلینیک یان لە کلینیک).
بۆ هەندێک جۆر دەرمان و هەندێک شێوە چارەسەری بە کیمیایی ئەوە مانەوە لە نەخۆشخانە پێویستە.
ئەو چارەسەرییە کیمیاییانەی کە بە شێوەی حەب یان کەپسول دروست کراون،ئەوە پێویست بە مانەوە لە نەخۆشخانە ناکات.
لە هەموو کاتێکدا یەک یان دوو ڕۆژ پێش وەرگرتنی چارەسەری کیمیایی،خوێن لە نەخۆش وەردەگردرێت بۆ پشکنین یاخوود تاقیکردنەوە.ئەگەر ڕێژە و خرۆکەکانی سپی واتە لۆکۆسیتەکان کە ئەرکی بەرگری جەستەیان لە ئەستۆدایە وخەپلەکانی خوێن واتە ترۆمبۆسیتەکان کە ئەرکیان بەستن /خەستکردنەوەی خوێن و چاککردنەوەی برینە، هەموار بوو ئەوە نەخۆش ئامادەیە بۆ وەرگرتنی چارەسەرییەکە،بەڵام ئەگەرئەم پرۆسەیە تێکچوو بوو یان چالاکی گوورچیلە سست بێت ،ئەوە مرۆڤ ناچارە چارەسەرییەکە دوا بخات.
کارکردنی چارەسەری کیمیایی بە جۆری شێرپەنجەوە پەیوەستە و هەر کامێکیان بە جۆرێکی جیاواز ڕەنگدانەوەیان هەیە.
لە زۆربەی کاتدا پزیشکی پسپۆر دوای ٢ یان ٣ جار چارەسەری کیمیایی دەتوانێت هەڵسەنگێنێت کە ئایا ئەو جۆرە چارەسەرییە کاریگەرە یان نە.ئەگەر ئەنجامی باشی نەبوو،ئەوە بەردەوام نابێت و بەدوای چارەسەری بە دەرمان کیمیاییەکی تردا دەگەڕێت.

دەرزی /ئامێرێکی تایبەت لە ناو بۆری خوێن:
هەندێک لەم نەخۆشانەی کە چارەسەری کیمیایی وەردەگرن،پێویستە زۆر جار دەرزییان لێبدرێت،ئینجا بۆرییەکانی خوێنیان زوو زیانمەند دەبن.چۆنکە تێکچوونی بۆرییەکانی خوێن و دەرزیلێدانیان ئاریشە دروست دەکات،پزیشک بە پێویستی دەزانێت کە بۆ ڕێگەیەکی دڵنیاتر هەڵبژێرێت و بە سیستەمی سۆندەیەکی باریک بۆ ماوەیەکی درێژخایەن و پێویست لە خوێنهێنەر/شاڕەگ بدات واتە Central venuse Catheter .
ئەم سیستەمە سۆندەیە دوو جۆرە:
- Port-a-cath کە پێکهاتووە و بەستەراوە بە کۆگەیەکی چووک کە لە ماددەی دەستکرد تیتانیۆم یان ئیستیلی دژە ژەنگە کە ناوقەدی بڕی سەنتیمەترێک و نیوە.ئەم ئامێرە لە ژێر پێستدا جێگر دەکرێت بۆ کاتێک کە پێویستە بۆ وەرگرتنی چارەسەری کیمیایی کەڵکی لێ وەردەگرەرێت.دانانی ئەم ئامێرە لە ژێر بێهۆشی تەواو یان سڕکردنی شوێن (زیاتر لە سەرەوەی بەشی سینگ دا یان لە باسکدا)ئەنجام ئەدرێت.
- Sub clavia catheter,Hekmancatheter,PICC-line کە ئەم جۆرە سۆندانە بەشێکیان لە دەرەوەی جەستەدا دەمێننەوە.ئەم جۆرە بە پێچەوانەی جۆری سەرەوە کە باسمان کرد،لە بۆرییەکی خوێندا لە سەر سینگدا لە ژێر ئێسکی چەڵەمە(لە سەر شانەوە دەڕواتە ناوەڕاستی سینگ) جێگر دەکرێت کە بە سۆندە و دەرزییەوە پەیوەند دەکرێت و لەم ڕێگەوە چارەسەری کیمیاییەکە وەردەگیردرێت.لە کاتێ لێدانی ئەم سۆندەیە تەنیا پێویستە شوێنەکەی سڕبکرێت و پێویست بە بێهۆشی گشتی ناکات.

هەردوو جۆریان بۆ ماوەی دوور و درێژ بەکار دێن. بەڵام پێویستە بە کات و بە گوێرەی پیویست پاک بکرێنەوە و ناو سۆندەکە بە دەرمانی ئاوە خوێیی یان هێپارین بشۆردرێنەوە تاکو بەری نەگیردرێت بە هۆی بەستەڵەکبوونی خوێن لە ناو سۆندەکەدا.

شێوەی وەرگرتنی تایبەت:

هەندێک جۆر لە شێرپەنجەکان لەوانەیە چارەسەری کیمیایی ڕاستەوخۆ لە شوێنەکە بدرێت.

- Bladder Flushingشۆردنەوەی میزڵدان؛ بۆ نەخۆشانێک کە لە قۆناغی سەرەتایی شێرپەنجەی میزڵدان دان واتە Carcinoma in situ .

بۆ شۆردنەوەی میزڵدان ،پێویستە لە پێشدا سۆندەیەک لە میزڵدان بدرێت.بەم ڕێگەیەدا تەواوی میز لە میزڵدان دێتەوە دەرەوە و میزڵدان خاڵی دەبێت.ئینجا ئەو چارەسەری کیمیاییەی کە پێشتر ئامادە کراوە واتە لەگەڵ ئاوی تایبەت ڕوون کراوەتەوە لە ناو میزڵدان ئەکرێت.ئەگەر میزڵدان بە تەواوی خاڵی بووبێت،ئەوە چارەسەسەری کیمیاییەکە باشتر دەتوانێت خۆی بە هەموو دیوارەکانی میزڵدان بگەیەنێت و زیاتر سوودی هەبێت.ئینجا باشتروایە کە پێش یان کاتێ وەرگرتنی چارەسەری کیمیایی نەخۆش کەمتر ئاو یان شلەمەنی بخواتەوە.ماوەی ڕاگرتنی دەرمان لە میزڵدانا یەک تا دوو کاتژمێرە.دوایی نەخۆش دەتوانێت میز بکات و میزڵدانی خاڵی بکات.

بۆ وەرگرتنی ئەو چارەسەرییە،نەخۆش پێویستە لە بەشی پۆلی کلینیکی نەخۆشخانە(بەشی نۆرینگە) بێت و پێویستی بە مانەوە و خەوتن ناکات.ئەم جۆرەیان چەند جارێک لە حەفتەدا ئەنجام ئەدرێت.

- Isolated limb perfusion ؛ بەم شێوە چارەسەریی کیمیاییە ،ڕێگە لە سوڕانی خوێن لە ناو قۆڵ یان ڕان دەگیردرێت. بە کەڵک وەرگرتن لە ئامێری Cardiopulmonary bypass (CPB) سوڕانی خوێن لەو بەشەدا بە جیا دەبێت لە بەشەکانی تری جەستەدا.ئینجا بەو ڕێگەیەدا دەتوانرێت ئەم بەشە کە شێرپەنجەی تێدایە بە چارەسەری کیمیایی بشۆردرێتەوە.ئەم چارەسەرییە بە ڕێگەی بێهۆشی گشتی ئەنجام ئەدرێت و لە سێ تا چوار کاتژمێر دەخایەنێت.
  ئەم شێوازە چارەسەرییە پێشنیار دەکرێت بۆ نەخۆشانێک کە تووشی شێرپەنجەی پێست بوون واتە Melanoom یان Sacroom کە شێرپەنجەی شانەی نەرمە بۆ نموونە لە ماسوولکەکاندا کە لە ناو باسک یان ڕاندا گرێی شێرپەنجەیی دروست بووە و ڕووی لە گەورەبوونە.ئەم شێوە چارەسەرییە تەنیا لە نەخۆشخانەکانی تایبەت و پسپۆرلەم بابەتەدا دەکرێت.
- HIPEC (Hypertherme Interaperitonale Chemotherapy)،کە بریتییە لە شۆردنەوەی ناو سک بە ڕێگەی ڕێژەیەکی زۆر و گەرم لە پێکهاتەیەکی چارەسەری کیمیایی.ئەم شێوە چارەسەرییە یەکسەرە دوایی هەڵگرتنی خانەکانی شێرپەنجەیی ناو سک لە کاتێ نەشتەرگەریدایە.مەبەست لەم چارەسەرییە،ئەوەیە کە ئەگەر خانەی شێرپەنجەیی لەناو سکدا مابنەتەوە،لایان ببات و بیانکوژێت.بە ڕێگەی ڕاستەوخۆ پێداکردنی ڕێژە زۆرلەو تێکەڵای گەرم لەچارەسەری کیمیاییە ئەگەری زۆرە کە ئەنجامی باش و بەسوودی هەبێت.
  لەو جۆرەیان لە شێرپەنجەی ڕیخۆڵەی گەورەدا کە تەشەنناشی کردووە واتە لە ناو چاڵایی سک و ناو پەردەی سکدا بڵاویش بۆتەوە،کەڵکی لێوەردەگیردرێت.ئەم شیوەیەچارەسەرییە تەنیا لە نەخۆشخانەی تایبەت و پسپۆر لەم بابەتەدا دەکرێت.

ڕێژەیەکی زۆر چارەسەری کیمیایی وپەیوەندکردنی خانەکانی بنچینەیی(Hematopoietic stem cell transplantation (HSCT)

ئەو ڕاددەیەی کە خانەکانی شێرپەنجەیی ڕەنگدانەوە یان هەستیاری نیشان ئەدەن جیاوازە.جاریوایە دوای چەند کەڕەت دەرمان وەرگرتن،ئەوان چارەسەری کیمیاییەکە کاریگەرییان لە سەر نابێت و دەرەنجام لەوانەیە هەستیارنەبن.جاریواشە خانەکانی شێرپەنجەیی بە هیچ شێوەیەک ڕەنگدانەوەیان نییە بەرامبەر بە چارەسەری کیمیاییەکە.ئەگەریش هەیە کە هەر لە سەرەتادا ڕەنگدانەوەیان باش نەبێت. ڕێگەیەکی پێشگرتن لەو کێشەیە ئەوەیە کە بە ڕێژەیەکی زۆر چڕ لەو چارەسەرییە کیمیاییە وەربگیردرێت.لە چارەسەری هەندێک جۆر شێرپەنجەشدا جاریوایە چارەسەری کیمیایی بە ڕێژەیەکی چڕ و قورس دەدرێت بۆ وەرگرتنی ئەنجامی باشتر.

مۆخی ئێسک

بە هۆی وەرگرتنی ڕێژەیەکی زۆر و چڕی چارە بە ڕێگەی کیمیایی ،نە تەنیا خانە شێرپەنجەییەکان هەروەها خانە باشەکانیش لەناو دەچن. مۆخی ئێسک بەتایبەت زۆر هەستیارە و زوو دەفەوتێت دوایی وەرگرتنی ڕێژەیەکی زۆر و بە چڕی وەرگرتنی چارەسەری کیمیایی.ئەم زیانەی گەیشتوو بەمۆخی ئێسک ئەوەندە گەورەیە کە سەربەخۆ نۆژەن نابێتەوە.ئەوەش کاریگەری نەرێنی هەیە لە سەر دروستکردنەوەی خانەکانی نوێ.دەرەنجام نەخۆش تووشی گرفتی کەمخوێنی یان کێشەی بەستنی خوێن دەبێت.گەورەترین کێشە ئەوەیە کە خڕۆکە سپییەکان زۆر کەم دەبنەوە.بەو هۆیەوە سیستەمی بەرگری جەستەی مرۆڤ لاواز دەبێت و جەستەش کەمتر دەتوانێت خۆی ڕێک بخات لەگەڵ بارودۆخەکە و زوو تووشی هەوکردن یان چڵکیبوون دەبێت.

پەیوەندکردنی خانەکانی بنچینەیی

پەیوەندی خانەکانی بنچینەیی ،بۆ بەرگریکردن لە کێشەی زیانگەیاندن بە مۆخی ئێسک،پەیوەندکردنی خانەکانی بنچینەیی باشترین ڕێگەیە.

بە ڕێگەی ئەم چارەسەرییە،پزیشک لە پێشدا خانەکانی بنچینەیی لە ناو خوێندا هەڵدەگرێت.دوایی چارە بە کیمیایی بە چڕی یان چارە بە تیشک (رادیۆتراپی)،نەخۆشەکە خانەکانی دیسان وەردەگرێتەوە.ئەو خانە بنچینەییە باشەکان دیسان کاری خۆیان دەکەن و مۆخی ئێسک دروست دەکەنەوە.

ئەم ڕێگەچارەسەرییە تەنیا لە نەخۆشخانەی تایبەت و بە پزیشکانی پسپۆر دەکرێت.هەروەها ئەم چارەسەرییە زۆر دژوارە بۆ نەخۆش وکەسانی دەورووبەری.

دواکێشەکان

بە هۆی وەرگرتنی چارەسەری کیمیایی نە تەنیا خانە شێرپەنجەییەکان بەڵکو خانە باشەکانیش لە جەستەدا تووشی زیان دەبن،ئەو خانانەی کە زوو گەشە دەکەن و تەندروستن بە تایبەت وەکو خانەکانی ناو چەرمەپەردە لە ناو دەم یان زاردا،خانەکانی مۆخی ئێسک و خانەکانی قژ یان مووەکان.دواکێشەکان لە هۆی ئەوەدان.
هەندێک لە دواکێشەکان کاتین و بە تێپەڕبوونی کات نامێنن.هەندێک جۆر لە چارەسەری کیمیاییەکان،لە دوای خۆیان دواکێشەی گەورە بەجێ دەهێڵن،وەکو نەزۆکی،تێکچوونی دەمارەکانی پێست /کەمتربوونەوەی هەست یان کێشەی بیستن.
لە کاتێ پشوودان واتە ئەو کاتەی کە چارەسەری کیمیایی وەرناگیرێت،خانەکان ماوەیان هەیە تاکو خۆیان نۆژەن بکەنەوە و خانەی نوێ پێکبێنن.زۆربەی خانە ساغەکان کاری خۆیان بە باشی دەکەن کاتێک کە دواکێشەکان کۆتاییان پێ هات.جاریوایە دوای چەند رۆژێک،و جاریوایە زیاتر دەخایەنێت.

هەرکەسە خۆی جیاوازە
ئەو دواکێشانەی کە لەوانەیە نەخۆش تووشی بێت پەیوەستن بە:

- جۆری چارەسەری کیمیایی
- وێرایی / لە گەڵ چارەسەری کیمیایی تر
- ڕادده/چەند هێزی هەیە
- شێوەی وەرگرتن/بە چی ڕێگەیەک؟لێدان،خواردن،پێ شۆردنەوە...
- ماوەی چارەسەری/چەند ماوەی پێویستە
- وێرایی/لەگەڵ بەکارهێنانی دەرمانی تر یان چارەسەری تر.

بەڕاستی پێشبینی ناکرێت کە چارەسەری کیمیایی چۆن و بە چی شێوەیەک ڕەنگدانەوە یاخود کاریگەری دەبێت.هەندێک کەس زۆر تووشی دواکێشەکەی دەبن و هەندێکیشیان کەمتر.بۆ هەر جۆرە چارەسەری کیمیاییە،پێویستە پزیشک یان پەرستیار پێشوەخت نەخۆش ئاگادار بکات لە دواکێشەکانی وچۆنییەتی مامەڵەکردن لە گەڵ ئەودواکێشانە.
راددەی کاریگەری خراپی چارەسەری کیمیاییە هیچ پەیوەندییەکی نییە بە ئەنجامی چارەسەرییەکە.ئەگەرنەخۆش تووشی دواکێشە بوو بە قورسی،ئەوە بە مانای ئەوە نییە کە کیمیاییەکە کاریگەری باشی هەیە لە سەر نەخۆشییەکە.
یان بە پێچەوانە:ئەگەر هاتوو کەمتر تووشی دواکێشە بێت،مانای ئەوە نییە کە کاریگەری باشی نییە لە سەر نەخۆشییەکە.

لەم نامیلکەدا باسی دواکێشەکان دەکەیین کە لەوانەیە تووشی نەخۆش ببن و چۆنییەتی مامەڵەکردن لە گەڵ ئەو دواکێشانە:

- کاریگەری لە سەر تەندروستی بە گشتی
- کاریگەری لە سەر دەم،گەدە و ڕیخۆڵەکان
- کاریگەری لە سەر قژ/مووەکان
- کاریگەری لە سەر پرۆسەی زاوزێ
- کاریگەری لە سەر سووڕی مانگانە
- دواکێشەکانی تر

زۆر گرنگە کە هەر دواکێشەیەک کە هەیە ، لە گەڵ پزیشکدا باسی لێ بکرێت.جاریوایە دواکێشە چاری هەیە.

کاریگەری لە سەر تەندروستی بە گشتی

کەسانێک کە بە کیمیایی چارەسەری وەردەگرن،بە هۆی نەخۆشییەکە یان چارەسەرییەکە زۆربەیان کێشەی ماندوو بوونیان هەیە.ئەوەش کاریگەری خراپ دەخاتە سەر بیرکردن،سستبوونی بیر یان هزر.هەروەها شڵەژانی دەروونی و دڵەڕاوکێ بە هۆی نەخۆشییەکە و چارەسەرییەکە کاریگەری دەخاتە سەر نەخۆش کە چۆن هەست و هەڵسووکەوت بکات.بێجگە لە هەستی

ماندووبوون،هەروەها زووش بێ ووزە بێت و نەتوانێت ئارامی خۆی ڕابگرێت و هەڵچوونی پێوە بێت.دەمێک خەم و دڵتەنگی یان دەمێک گریان و جاریوایە پێکەنینیشی پێوەیە.
زۆر گرنگە کاتێ چارەسەری ،نەخۆش لە هەوایەکی ئاسوودە و ئیسراحەتی بۆ جەستە و دەروونی هەموار بکرێت.

چالاکی ڕۆژانە پێویستە هەبێت بەڵام بە ئەسپایی و لە جاران کەمتر.چۆنکە جوڵانی سنووردار گرنگە بۆ پرۆسەی چاکبوونەوە.
سەرقاڵبوون بە کارێکی سووک یان چوونە شوێنی ئارام و لە ناو سرووشتدا بە تایبەت هاوکارە بۆلابردنی هەندێک لە بارگرانی لەم پرۆسەیەدا.
لەم کاتانەدا،پێویست ناکات نەخۆش وەهم و دڵەڕاوکێ وئازار و خەمەکانی بشارێتەوە لە کەسانی دەورووبەری خۆی.بە گفتووگۆ لە گەڵ ئەواندا،دەتوانرێت باشتر ڕووبەڕووی کێشەکان ببێتەوە و دەستێکی هاوکاری ئەوان لەم بارودۆخە ناخۆشەدا بەکار بێنێت.
ئەگەر نەخۆش بێتوو پێشەی هەبێت یان فەرمانبەر بێت،زۆربەی جار پێویستە ماوەیەک بوەستێت لە بەردەوامبوونی لە کار و پیشەکەی.بێگوومان دەبێت هاوکاری و ڕێزگرتن لەم بارەوە لە لایەن خاوەن کارەوە هەبێت.
کاتێک کە چارەسەرییەکە کۆتایی پێهات،ئەوە دواکێشەکانیش کەم کەمتر دەبنەوە یاخوود نامێنن.هەندێکیان لەوانەیە ساڵانێکی دوور و درێژ بمێننەوە بۆ نموونە وەکو هەستی ماندووبوون(لە ناکاو هەست کردن بە ماندووبوون،بێ ئەوەی هیچ چالاکیەکی جەستەیی هەبێت).

کاریگەری لە سەر دەم،گەدە و ڕیخۆڵەکان
هەندێک لە چارەسەری دەرمانەکان،زیان بە پەردە چەرمەی جەستە وەکو پردە چەرمەی ناو دەم دەگەیەنن.
بە هۆی ئەوەوە،لەوانەیە کێشەی ووشکی ناو دەم یان هەستی برژاندنەوە و ئازاری ناو دەم هەبێت.ئینجا زۆر گرنگە کە کاتێ چارەسەری بە باشی و دروستی پاک و خاوێنی دەم ڕابگیردرێت.واتە دوای هەر ژەمێک دەم و دان بشۆردرێت و کەلێنەکانی ددانەکانیش بە بەنی تایبەت پاک بکرێتەوە.پێویستە زۆر بە نەرمی و لەسەرخۆیی بێت بۆ ئەوەی کە برین دروست نەبن و تووشی خوێنبەربوون نەبێت.
ئەو کەسانەی کە تاقمی ددانی دەستکردیان هەیە،پێویستە ئەوانیش بە هەمان شێوە زوو زوو تاقمەکە پاک بکەنەوە و دەمیان بشۆن.ئەگەر ناو دەم بریندارە،باشتروایە کە تاقمەکە نەخرێتەوە ناو دەم تاکو چاک دەبێتەوە.
بۆ بەرگریکردن لە بریندار/چڵکیبوونی ناو دەم،باشتروایە کە ڕۆژانە چوار تا شەش کەڕەت ناو دەم بشۆرێتەوە بە ئاوی کوڵای شیلەوتێن +خوێ (١ کەوچکی خۆراک لە خوێ لە ناو ١ لیتر ئاو).
لێوەکان بەردەوام بە کرێم/وازلین چەور بکرێن پێش لە قڵشینیان دەکات.پێش دەستپێکردنی چارەسەری،باشتروایە کە نەخۆش تاقمەکەی پێشانی پزیشکی ددان بدات،بۆ ئەوەی ئەگەر پێویستی بە چارەسەری یان گۆڕانی هەبوو،ئەوا چاری بکات.

زیان گەیشتن بە چەرمە پەردەی گەدە،دەبێت هۆی دڵتێکەڵهاتن و هێڵنجدان و ڕشانەوە.هێڵنجدان و ڕشانەوە دیارترین دواکێشەیە کە دەتوانین بڵێین زۆربەی زۆری ئەو نەخۆشانەی کە بە کیمیایی چارەسەر دەکرێن دوچاری دەبن و پێوەی دەناڵێنن.
خۆشبەختانە ئێستا دەرمان هەیە دژ بەو کێشەیە.ئەم دەرمانانە بە شێوەی،لە ناو کیسە ئاوکردن و هەڵواسین،حەب یان شیاف بەکار دێن.هەندێک دەرمان پێش وەرگرتنی کیمیایی پێشنیار دەکرێن و هەندێکیان دوای کیمیاییش پێویستن.
هەندێک لەم نەخۆشانە تووشی سکچوون و هەندێکیشیان تووشی خەستبوونەوەی پاشکۆ دەبن واتە سکیان کار ناکات.
ئەگەرکێشەکە سکچوون بێت،ئەوە ڕێژەیەکی زۆر ئاو لە جەستە دەردەچێت.ئینجا لەو حاڵەتەدا خواردنەوەی ئاو زۆر گرنگە.
ئەگەر کێشەکە بە پێچەوانە بوو،ئەوەنەخۆش تووشی بێ مەیلی خۆراک و سەرئێشە و زوو هەڵچوون دەبێت.گۆڕینی خۆراکیش کاریگەریەکی واهای نییە لە سەر ئەو کێشەیە.باشتروایە کە پزیشک بە ڕێگەی دەرمان ئەوە چارە بکات.

دەرمانی سڕکەر و هۆشبەر
واتە Medical cannabis
هەندێک لە نەخۆشان لەوانەیە کەڵک وەرگرن لە ماددەی سڕکەر و هۆشبەر وەک ماریوان / مێدیسی کانابیس بۆ ڕاگرتنی کێشەی دڵتێکهەڵاتن و ڕشانەوە.مەبەست ئەوەیە کە هەم ڕشانەوەکە ڕابگرێت و هەمیش مەیل بۆ خۆراک ببێتەوە.هەروەها بۆ زۆرلە نەخۆشان ئارامبەخشە و هێدیان دەکاتەوە. جاریوایە هەندێک لە نەخۆشان بە پێچەوانە
پێی تێک دەچن و باری دەروونیان دەشڵەژێت و ڕشانەوەشیان پێی زیاتر دەبێت.
بەکارهێنانی ئەو ماددەیە،تا ئێستا لە هیچ لێکۆڵینەوەیەکی زانستیدا نەسەلمێندراوە کە مرۆڤ دڵنیا بێت لە گاریگەری بە سوودی ئەو دەرمانە.

کاریگەری لە سەرمۆخی ئێسک
و بەرگری دژ بە هەوکردن

چارەسەری دەرمانی،زیاتر زیان دەگەیەنن بە خانەکانی ناو مۆخی ئێسک،کە دەبێتە هۆی کەم دروستکردن و پێکهێنانی خڕۆکەی نوێی خوێن بۆ ماوەیەک.کەمبوونەوەی خڕۆکەکانی نوێی خوێن دەبێتە هۆی ئەگەری زوو تووشبوون بە هەوکردن وکەمخوێنی و زوو خوێنبەربوون و لە ئەنجامدا هەبوونی ئامادەیی بۆ نەخۆش کەوتن
.
لە مۆخی ئێسکدا چەند جۆر خڕۆکەی خوێن پێکدێن:

- خڕۆکەی سپی خوێن واتە Leukocytes
- خڕۆکەی سووری خوێن واتە Erytrocytes
- خەپلەی خوێن واتە Trombocytes

خڕۆکەکانی سپی خوێن

هاوکارن بۆ لەناوبردنی هێرشی میکرۆبەکان واتە ئەوان ناهێڵن کە لە جەستەدا هەوکردن هەبێت.ئەگەر ڕێژەیان کەمتر بێتەوە واتە Leukopenia ،ئەگەری زۆرە کە لە جەستەدا هەوکردن دروست ببێت.ئەوەش خۆی بە بەرزبوونەوەی پلەی گەرمای جەستە واتە "تا" نیشان ئەدات.هەروەها لەوانەیە لە شوێنی هەوکردە خۆی بە ئازاریش دەربخات .بۆ نموونە لە گەروودا یان کاتێ میزکردن.
ئەگەر پلەی گەرمای جەستە لە سەرووی 38.5 گراد بوو،پێویستە بە زووترین کات سەردانی پزیشک یان نەخۆشخانە بکرێت.بۆ بەرگریکردن لە کەمبوونەوەی خڕۆکەکانی سپی خوێن،دەتوانرێت لە هەندێک چارەسەریدا پێکهاتە یان فاکتەری گەشەکردن بەکار بێنن.ئەوانە هانی دروستکردنی خڕۆکەکانی سپی خوێن ئەدەن.ئەم دەرمانە بە شێوەی ئەمپول لە ژێر پێست ئەدرێت ڕۆژێک یان دوو ڕۆژ دوایی وەرگرتنی چارەسەری کیمیایی.

خڕۆکەکانی سووری خوێن

ئەرکیان گواستنەوەی هەوای پاک و هەڵمژیوە، واتە ئۆکسیجین بۆ بەشەکان وئۆرگانەکانی جەستەیە.
ئەگەر ڕێژەیان کەمتر بێت،ئەوە نەخۆش تووشی کەمخوێنی دەبێت واتە Anemia . ئەوە دەبێتە هۆی بێڕەنگی پێست،ماندووبوون،پشوو/هەناسەسواری،دڵەکوتێ،دیتنی خاڵی ڕەش و سەرسووڕان.ئەگەر کەمخوێنی تا ڕادەیەکی زۆر کەمتر لە پلەکەی ئاسایی خۆی بوو،ئەوە پێویستە کە نەخۆش خوێن وەرگرێت.
دەشتوانرێت کە پێکهاتە/فاکتەری گەشەکردن بۆ نەخۆش بەکار بێت تاکو هانی مۆخی ئێسک بدات بۆ دروستکردنی زیاتری خڕۆکەکانی سووری خوێن.

خەپلەکانی خوێن

ئەرکیان بەستن یان خەستکردنەوەی خوێنە.ئەوان بەرگری لە بەربوونی خوێن دەکەن،کاتێک کە برینێک لە ئارادایە.هەروەها ئەوان بەرگری لە خوێنبەربوون لە ناوەوە و دەرەوەی جەستە دەکەن.
ئەگەر ڕێژەی خەپلەکانی خوێن کەمتر بۆیەوە،ئەوە برین درەنگتر لە ماوەی خۆی چاک دەبێتەوە.ئینجا پێویستە نەخۆش زۆر ئاگاداری خۆی بێت و خۆی دوور بگرێت لە بریندرابوون.هەروەها نەخۆش زوو تووشی خوێنبەربوون/خوێنڕاسانی لووت یان خوێنبەربوونی پووک دەبێت.هەندێک کەسانیش پەڵەی سوور لە پێستیاندا پەیدا دەبێت.
نیشانەکانی تر وەک:

- پەڵەی شین و مۆر بێ ئەوەی کە کوترابێت یان بە شوێنێکدا کەوتبێت.
- خوێن وێڕای پاشکۆ(پیسایی) یان لە میزدا
- خوێن لە کاتێ سووڕی مانگانەدا بە گوڕ وزیاتر دەبێت.

ئەگەر کێشەیەکی وەک ئەوانەی لە سەرەوە ناوبران لە ئارادابوو،ئەوە باشترە پزیشکی چارەسەر ئاگادار بکرێتەوە.

هەموو جارێک پێش وەرگرتنی چارەسەری کیمیایی داهاتوو/سەرلەنوێ،خوێن پشکنینی بۆ دەکرێت.ڕێژەی خڕۆکەکانی سپی خوێن و خەپلەکانی خوێن و جاریوایە کارکردنی گوورچیلە و جگەر کۆنترۆڵ دەکرێن و بە گوێرەی گونجاوی ئەوان پزیشک دەڕوانێت ئایا چارەسەرییەکە دەتوانێت دەستپێبکات یان نە.ئەگەر خوێن بە ڕادەیەکی گونجاو خۆی ئامادە یان چاک نەکردبێتەوە،ئەوە پزیشک ڕاددەی کیمیائیەکە کەمتر دەکاتەوە.جاریواشە ناچارە دوو تا سێ حەفتە چاوەڕی بکرێت تاکو خوێن ئامادەی وەرگرتنی دوبارەی کیمیا یی بێت.

کاریگەری لە سەر مووەکان

چارەسەری کیمیایی دەبێتە هۆی هەڵوەرینی مووەکان،نە تەنیا قژبە سەروە ناهێڵێت بەڵکو مژوێڵک،برۆ و مووی کوونە لووت و مووی تەواوی جەستە دەڕوتێنێتەوە.هەڵوەرینی مووەکان کاتییە و دوای چارەسەری دیسان موودەڕوێتەوە.
پێش وەرگرتنی یەکەم چارەسەری کیمیایی باشتروایە نەخۆش ئاگادر بێ بۆ ئەوەی کە خۆی بۆ ئامادە بکات.هەندێک لە ئافرەتان سەرپۆش دەکەن و هەندێکیان باروکە دادەنێن.قژ نە تەنیا زۆر جار مایەی جوانی یان زینەتی ڕووخسارە بەڵکو زۆر سوودی تریشی هەیە بۆ مرۆڤ.بۆ نموونە لە کاتێ سەرماوەزدا گەرمی بەسەر دەبەخشێت.

سیستەمی فێنککردنی پێستی سەر واتە Headskin cooling system

بەم ڕێگەیەوە مرۆڤ دەتوانێت تا ڕاددەیەک ڕێگە لە هەڵوەرینی قژی سەر بگرێت یان کەمتر هەڵوەرێت.
ئەو میتۆدە ئێستا لە زۆرێک لە نەخۆشخانەکانی تایبەت کە چارەسەری دەرمان کیمیایی دەکەن لە ئەوروپادا ئەنجام ئەدرێت.
بە ڕێگەی دابەزاندنی پلەی گەرمای پێستی سەر، سووڕی خوێن لە ڕیشە/توورەکەی مووەکاندا کەمتر دەکرێتەوە.هەروەها پرۆسەی زیندەپاڵ /گۆڕان واتە metabolisme کەمتر دەبێتەوە.بە هۆی ئەوەوە توورەکەکان/ڕیشەکانی موو کەمتر چارەسەری کیمیایی وەر دەگرێت و ئینجا قژکەمتر هەڵدەوەرێت.
ئەو میتۆدە پێش،کاتێ و جاریوایە دوایی وەرگرتنی چارەسەری کیمیایی ئەنجام ئەدرێت.
ئامێری ساردڕاگرتنی پێستی سەر کە بە کڵاوێک بەستەراوەتەوە،پلەی سەرمای پێستی سەر دێنێتە سەر 5-6 گراد ژێر سفر.
هەندێک نەخۆش لە یەکەم خولەکەکاندا زۆریان پێ ناخۆشە و جاریوایە دەبێتە مایەی ژانەسەر.
ئەنجامەکەی جیاوازە بە گوێرەی جۆری دەرمان کیمیایی. زۆرجارناتوانرێت پێش بە هەڵوەرینی قژ بگیردرێت.
ئەم میتۆدە بۆ نەخۆشانێک کە تووشی بڵاوبوونەوەی شێرپەنجە لە پێستی سەردا بوون ناکرێت(بۆ نموونە وەکو لۆکەمیا یان شێرپەنجەی ناو غوددەکانی لیمفاوی) و یان لە حاڵەتی ئەو نەخۆشییانەی کە گومانی لێ دەکرێت شێرپەنجە بڵاو بووبێتەوە.چۆنکە خانەکانی شێرپەنجەیی زۆر ووردیلە Micrmetastase واتە دەپارێزرێن ئەگەر ئەو میتۆدە بەکار بهێندرێت.

کاریگەری لە سەر پرۆسەی زاوزێ

نە تەنیا لە پیاواندا بەڵکو لە ئافرەتانیشدا بە هۆی وەرگرتنی چارەسری کیمیایی پرۆسەی زاوزێ تێک دەچێت و زیانمەند دەبێت.
لە هەندێک کەسانێکدا ئەو تێکچوونە کاتییە و چاک دەبنەوە،بەڵام لە ئەوانەی تردا کێشەی نەزۆکی دەمێنێتەوە.
لە هەندیک کەساندا توخم یان هێڵکە لە بەستەڵەکخانەدا ڕادەگرن بۆ دواتر،کە ئەگەر ئارەزووی منداڵبوونیان هەبوو بەکاری بێنن بە ڕێگەی یان میتۆدی IVF واتە منالّی بلووری.
بە هەمووهاوسەران پێشنیار دەکرێت کە لە کاتێ چارەسەری بە کیمیایی بەرگری لە دووگیانبوون بکەن.
چۆنکە چاارەسەری کیمیا یی کاریگەری نەرینی دەبێت لە سەر ئەو منداڵەی کە لە سک دایە.

کاریگەری لە سەر سووڕی مانگانە

چارەسەری کیمیایی دەتوانێت گۆڕانکاری دروست بکات لە سەر سووڕی مانگانە.
بە گوێرەی چۆنییەتی وەرگرتن و کام کیمیائیە، دەتوانێت سووڕی مانگانە کەمتر بکاتەوە یاخوود هەر ڕاییگرێت.
جاریوایە خوێنبەربوون بەگوورتر دەبێت و زووترلە کاتی خۆی دەست پێدەکات.بۆ وەستاندنی خوێنی زیادەبەربوو،مرۆڤ دەتوانێت حەبی بەرگریکردن لە دووگیانبوون واتە حەبی هۆرمۆنات بخوات کە پزیشک دەستنیشانی دەکات.
جاریوایە سووڕی مانگانە هەر بە یەکجاری دەوەستێت یاخوود زووتر لە کاتی خۆی واتە لە تەمەنی لاویدا دەوەستێت.ئینجا ئافرەت دەکەوێتە ناو پرۆسەی لێچوونەوە / Menu pause .ئەوسا ئافرەت تووشی هەندێک دواکێشە دەبێت وەکو لەناکاوهاڵاویگەرم یان (گڕ لە هەناودا)بە جەستەوەربوون،دڵەکوتێ،زوو هەڵچوون و تووڕەیی.
لە پەنا مەوانەشدا کێشەی نەرم بوونی ئێسکەکان دێتە ئارا واتە Osteoporosis .بۆ ئەم کێشەیە هەندێک دەرمان هەیە کە بەرگری لێدەکات.

کاریگەرییەکانی تر

ئەو دواکێشانەی کە دێنە پێش بەڵام کەمترن لەوانەی تر وەکو زیان بە سیستەمی عصەبی/دەماری،چاوەکان،پێست،نینۆک،گورچیلەکان،جگەر،دڵ و سییەکان.
جاریوایە نینۆکەکان، بە تایبەتی نینۆکی قاچ ڕەنگی دەگۆڕێت،شین و مۆر دەبێت یان پێست ووشک دەبێتەوە.

سیستەمی دەماری/عصبی

هەندێک لە چارەسەرییەکانی کیمیایی زیان دەگەیەنن بە سیستەمی دەماری.ئەوەش لە وانەیە بە هەستی سڕبوونی سەر پەنجەکان یان تەزووکردن لە پەنجەکانی دەست و پێدا دەرکەوێت.هەروەها لەوانەیە ژێر پێیەکان،لێوەکان،لووت و چەناگە هەستی کەمتریان هەبێت.جاریوایە هەستی گەرما یان سەرما تێکچووە.هێزی ئەژنۆکان یان باسکەکانیش کەمتردەبێتەوە.هەروەها ئازار وکێشەی ماسوولکەکان و جومگەکان پەیدا دەبێت.
هەندێک لە چارەسەرییە کیمیائیەکان دەبنە هۆی پەیدابوونی دەنگی نائاسایی لە ناو گوێدا و زیان گەیاندن بەئۆرگانی بیستن.

چاوەکان

چارەسەری کیمیایی هەروەها زیان دەگەیەنێت بە چاو وەکو بڕژانەوە و هەستی سووتانەوە و ووشکبوونیان و هێزی کەمتر بۆ بینین.

پێست

هەندێک کەس کێشەی ووشکی پێستیان بۆ پەیدا دەبێت.هەروەها لەوانەشە پێست ڕەنگی بگۆڕێت.ئەگەر کت و پڕ ڕەنگی پێست گۆڕاو و سووربوونەوە و ئاڵۆشی پەیدا کرد،ئەوە پێویستە زوو سەردانی پزیشک بکرێت.
ئەم کێشانە زیاتر کاتین و بەسەر دەچن.
هەندێک لە چارەسەرییە کیمیاییەکان کاریگەرییان هەیە لە سەر پێکهاتەی ڕەنگ واتە Pigment لە پێستدا.جاریوایە هەندێک پەڵەی قاوەیی یان گۆڕانی پێست بە ڕەنگی قاوەیی یاخوود پەڵەی سپی.
هەندێک چارەسەری کیمیایی پێست هەستیار تر دەکەن بەرامبەر بە تیشکی ڕۆژ.لە هۆی ئەوەدا پێست زووتر لە جاران ڕەنگی دەگۆڕێت یان دەسووتێتەوە.ئینجا گرنگە کە نەخۆش خۆی لە بەرکەوتنی ڕاستەوخۆی تیشکی ڕۆژ بپارێزێت.

نینۆکەکان

هەندێک لە چارەسەرییە کیمیاییەکان کاریگەرییان هەیە لە سەر تێکچوونی نینۆکەکان.ئەوان خەتخەت ئەبن و زووتر دەشکێن و جاریواشە ڕەنگیان دەگۆڕێت.

گوورچیلەکان و جگەر

هەندێک لە چارەسەرییە کیمیاییەکان کارکردنی گوورچیلەکان و جگەربۆ کاتێک سست دەکەن.لە کۆنترۆڵ یان پشکنینی خوێندا ئەوە دیاردەکەوێت.نەخۆش خۆی هیچ هەستی پێ ناکات.بەڵام ئەگەر نەخۆش کێشەی دڵتێکهەڵاتن،ڕشانەوە یان سکچوونی هەبێت پێوسیتە پزیشک ئاگادار بکاتەوە.ئەگەر چارەسەری کیمیایی کاریگەری هەبێت لە سەر کارکردنی جگەر،ئەوە پزیشکی پسپۆر کیمیاییەکە بە گوێرەی پێویست و گوونجاو ڕێک دەخات یان بۆ ماوەیک ڕایدەگرێت.

دڵ و سییەکان

لە کاتێ وەرگرتنی چارەسەری کیمیا یی هەروەها دڵ و سییەکانیش پێویستە بەردەوام لە ژێر چاودێری دابن و کۆنترۆڵ بکرێن.

مەرجەکانی پاک و خاوێنی

لە ناو میز،پاشکۆیی خۆراک،ڕشانەوە،ئارەقە،سۆندەی ناو برین و خوێن و شلەی بریندا بڕێک لە ماددەی چارەسەری کیمیایی تێدایە.
ئینجا باشتروایە کە کاتێ وەرگرتنی چارەسەری کیمیایی(بە گوێرەی جۆری کیمیاییەکە)خۆ بپارێزرێت لە دەستلێدان لە سەرجەم ئەو دەرهاویشتانەی جەستە وەکو میز،پاشکۆی خۆراک،ئارەقە و ڕشانەوە.هەروەها باشتروایە کە منداڵان کەوچک و پەرداخی کەسی نەخۆش بە کار نەهێنن و منداڵانیش تا ماوەی سێ ڕۆژ لە باوەش نەگرن تاکو ئارەقەی کەسی نەخۆش بەر جەستە نەکەوێت.
لە بارەی سپێرما یان ئاوی ناو زێ(لەشی ئافرەت) تا ئێستا هیچ زانیارییەکی زانستی نەسەلمێندراوە کە زیانی پێوەیە یان هەڵگری بڕیک لە کیمیایی بێت.

بڕیاری نەکردنی چارە

جاریوایە پێش دێت کە لە لایەن نەخۆش یان پزیشکەوە بیر لەوە دەکرێتەوە کە چارەسەرییەکە زیاترکێشە دروست دەکات لەوەی کە چارەسەرییەکە ئەنجامێکی بەسوودی هەبێت.
لێرەدا مەبەست لە چارەسەری بە کیمیایی ئەڵبەتە جیاوازییەک دەخاتە سەر بڕیاردان.ئایا ئەو مەبەستە چارەسەری بنچینەییە یان تەنیا بۆ ماوەیەکە و بۆ هەندێک درێژکردنی ماوەی ژیانە؟
ئەگەر مەبەست چارەسەری بێت ئەوە نەخۆش شانی دەخاتە ژێر بەڵام ئەگەر تەنیا بۆ مانەوەی کاتی بێت لە ژیاندا لەوانەیە ئەو هەموو ڕێگە پڕ لە ئازار و سەختە نەگرێتە بەر.ئەگەر بە ساڵاچوو بێت بە تایبەت.

خاڵێکی تر زۆر گرنگە کە نەخۆش بیزانێت ئەویش ئەوەیە کە ئەگەر گوومان هەبوو لە بۆچوونی پزیشکدا،پێویستە بیر و بۆچوونی پزیشکی دووەم وەربگیردرێت.

هۆشیاری تەندروستی پێویست کاتێ چەرسەری

خۆراک

خۆراکی باش و گوونجاو بۆ هەموو کەسێک پێویستە،بەڵام بە دڵنیایی بۆ کەسانێک کە شێرپەنجەیان هەیە پێویستە زیاتر ئاگاداری خۆیان بن چی دەخۆن و دەخۆنەوە.
لە بوارێکی باشی خۆراک کە کێشێ جەستە هەڵبەز و دابەزی تێدا نییە،ئەوە ئاسانترە بۆ کاتێ چارەسەری بە کیمیایی و ئەگەری کەمتر هەیە بۆ تووشبوون بە دواکێشەکان.بۆ ئەوەی کە کێشی جەستە بە باشی ڕابگیردرێت،پێویستە جەستە بە ڕێژەیەکی پێویست کالۆری/ووزە،پرۆتین،ڤیتامین و سەرچاوە کانزائیەکان وەرگرێت.

خواردنەوە

کاتێ چارەسەری بە کیمیا یی،خانەکان دەشکێن و لەناو دەبرێن.لێرەدا ڕادەیەکی زۆر ئاو/شلە پێویستە تا ئەو پاشکۆیانە لە ڕێگەی گوورچیلەکانەوە بباتە دەرەوەی جەستە.ئینجا باشتروایە کە رۆژانە(لە ٢٤ کاتژمێردا) بە لای کەمەوە یەک و نیو تا دوو لیتر ئاو بخورێتەوە یان جەستە وەریگرێت.نزیکەی ١٠ تا ١٢ پەرداخ ئاو،شلەمەنی بخورێتەوە.شۆرباو،ماست و کاستەریش ئاوی تێدایە و بە ئەژمار دێن.
ئەگەر ئاو/شلەمەنی کەم بخورێتەوە دەبێتە هۆی دڵتێکەڵهاتن و تامی ناخۆشی دەم.

کۆنترۆڵی کێش

لە کێش ڕا دەتوانرێت بزانی کە لە ڕێگەی خۆراکەوە کالۆری یان ووزەی پێویست لە جەستەدا هەیە یان نە.حەفتەی جارێک وەزنکردن و هەڵسەنگاندنی کێش پێویستە بکرێت.ئەگەر کێش دابەزێت،بە مانای ئەوەیە کە جەستە ووزەی زیاتری پێویستە.

دابەزینی کێش بێهۆ

ئەو کێشەیە لە زۆر نەخۆشاندا دێتە پێش.هۆکارەکەشی زیاتر دەگەڕێتەوە بۆ دواکێشەکانی چارەسەری بە کیمیاییە.بۆ پێشگیری لەو کێشەیە جاریوایە پێویستە لە پەنای خشتەی خۆراک ،خۆراکی دەستکردی بۆ زیاد بکرێت وەک خۆراکی ناو پاکەت(شل) ویان خۆراک بە سۆندە راستەوخۆ بۆ ناو گەدە.

بەرزبوونەوەی کێش

هەروەها زۆر جار کێش بەرز دەبێتەوە و دەبێتە هۆی بیزاری نەخۆش.ئەوەش بە هۆی کۆبوونەوەی چەوری زیادەیە.هۆکاری بنەڕەتی بە تەواوی دیار نییە.
هەندێک فاکتەر هەن کە ڕۆڵییان هەیە لە سەر بەرزبوونەوەی کێش وەکو: جۆری شێرپەنجە،جۆری کیمیایی،خۆراک،جووڵان، لە سووڕی مانگانە کەوتن،سستکارکردنی غوودەی تایرۆئید،بە ئەسپایی پرۆسەی زیندەپاڵ /سووتان لە جەستەدا یان کاریگەری هەندێک لە دەرمانەکان.چونکە سەرجەم ئەو فاکتەرانە هۆکارن بۆ کۆبوونەوەی چەوری لە جەستەدا،ئەوا ئاسان نییە کە ئەو چەورییە زیادەیە بسووتێ و جەستە بۆ باری ئاسایی خۆی بگەڕێتەوە.ئینجا گرنگە کە نەخۆش کاتێ چارەسەری پارێز بکات لە خواردنی زیادەی چەوری یان شەکر.

کێشەی خۆراک کاتێ چارەسەری کیمیایی

بە هۆی چارەسەری کیمیایی لەوانەیە کێشەی خۆراک پێش بێت.کێشەکانی لە کەسێکەوە تا کەسێکی ترجیاوازە و بە گوێرەی دەرمان لەوانەیە تا ماوەیەکیش دوای چارەسەری هەر بمێنێتەوە.

گۆڕانی بۆن و تامکردن

کاتێ چارەسەری بە کیمیایی خواردنی خۆراک کارێکی ئاسان نییە.زۆر لە نەخۆشان مەیلی خۆراکیان کەمترە یان هەر نییە.
خۆراک تامێکی سەیری هەیە و گۆڕاوە.زۆر کەس بێز دەکاتەوە و نایانەوێت چاویان بە هەندێک جۆر خۆراک بکەوێت.
ئەوانە لەوانەیە ئەو خۆراکانە بن کە بۆنیان زۆر توونده وەکو گۆشتی سوورکراوە،گۆشتاو،چای و قاوە.خۆراک لە سەر زماندا تامی خیزیان ئاسن ئەدات.
بۆنی دووکەڵی جگەرە و ئارەقەی جەستەی کەسانی دەورووبەر دەبێتە هۆی دڵتێکهەلاتن. هەتا بۆنی گوڵ یان بۆنی خۆشترین بۆن دەبێتە هۆی تێکچوون و ڕشانەوە.

نەخۆش پێویستە ڕۆژانە خۆراک و خواردنەوەکانی جۆراوجۆر تاقی بکاتەوە،چۆنکە لەوانەیە بە ڕۆژ و کات و سات جیاواز بێت.
لە جیاتی خواردنی خۆراکی گەرم خۆراکی سارد و بێ بۆن بخورێت وەکو گۆشتی سارد،پەنیر و ماست و هێلکەی سارد.
زۆر جار هیچ شتێک تامی نییەبەڵام پێویستە نەخۆش هەرچۆنێک بێت شتێک هەر بخوات.

دڵتێکەڵهاتن
بۆ پێشگیریکردن لە دڵتێکهەڵاتن/دڵتێکهەڵچوون دەرمانی باش و گونجاو هەن.
کەمی ئاو و تەڕایی لە جەستەدا هۆکارێکە بۆ دڵتێکهەڵاتن.هەروەها خاڵی بوونی گەدە یان برسییەتی.باشتروایە ژمارەی ژەمەکان زیاتر و زوو زوو خۆراکی سووک بخورێت.

ئازاری ناو دەم
ئەگەر ئازاری دەم یان زیپکەی وورد و بە ئازار هەبێت،ئەوە باشتروایە پارێزبکرێت لە خواردنی بەهارات و شتی توند و تیژ،میوەی ترش و خۆراکی ڕەق.
هەوڵ بدرێت خۆراک و خواردنەوەی سارد بخورێت و بخورێتەوە.
جاریوایە نەخۆش بە هۆی نەخۆشییەکەی یان چارەسەری کێشەی خۆراکی هەیە و ناتوانێت بە ئاسایی خۆراک بخوات.
لەوانەشە پێش بێت کە بە هۆی نەخۆشی و جۆری چارەسەری،نەخۆش بۆی نەبێت تا ماوەیەکی کورت یان درێژ خۆراک بخوات.
بە کورتی خۆراکی پێویست بۆ جەستەی نەخۆش،پێویستە بە گوێرەی بوارە تەندرووستیەکەی کە تێیدایە ڕێک بخرێت.
هەندێک جار یاریدەدەرەکانی خۆراک واتە ڤیتامینەکان پێشنیار دەکرێن،بەڵام ئەوانیش بە نۆبەی خۆیان ئەگەر زیادەڕەوی تێدا بکرێت،زیانبەخشن.
جاریواشە کە کاریگەری چارەسەری کیمیایی کەم دەکەنەوە.ئێنجا بۆیە پێویستە کە پزیشک ئاگادار بێت لە بەکار هێنانی هەر دەرمانێک وێرای چارەسەری کیمیایی.

کردەوەی سێکسی
شێرپەنجە و کردەوەی سێکسی،لە یەکەم کات و سات بیری لێ ناکرێتەوە کە نەخۆش دەبیستێت کە تووشی شێرپەنجە بووە.
زۆر لە خەڵکان وا بیر لە کردەوەی سیکسی دەکەنەوە کە بۆ چێژ و وەرگرتنە،بەڵام کە شێرپەنجە لە ئارا دابوو ئەوە بانگەوازێکی ترە.
لە پەنا ئەوەشدا ئەگەر شێرپەنجە لە گۆڕێدا بوو،لەوانەیە هەربیر لەو کردەوەیەش نەکرێتەوە بێجگە لە شەڕ لە گەڵ شێرپەنجە و مانەوە لە ژیاندا.بە ڕاستی کە وایە لە سەرەتادا کە دەست بە پرۆسەکانی چارەسەری دەکرێت.
بەڵام بە تێپەڕبوونی کات و دواتر مرۆڤ بە شێوەیەکی تر بیر دەکاتەوە و هەست دەکات کە ئەو هەست و پێویستییە ماوە.لەوانەیە کەمتر بێتەوە و ماوەیەکی زۆر دوور و درێژ بخایەنێت بەڵام لەناو ناچێت.ئەگەر کەماسییەک لەو ڕووەوە پەیدا بووە،پێویستە هاوسەری ژیان ئەوە بزانێت و خۆی بگونجێنێت لەگەڵ بارودۆخی نوێ.ئەگەری ئەوەش هەیە کە نێوان هاوسەرەکاندا بەو هۆیەوە نێوانیان سست بێتەوە و ئاریشە لە ژیانی هاوسەرییاندا دروست ببێت.بۆ زۆر لە نەخۆشان دژوارە کە ڕاستییەکان بدرکێنن و لە گەڵ هاوسەرەکە باسی ئەم کێشەیە بکات.بەڵام زۆرگرنگە کە بە هەر شێوەیەک بێت تاوتوێ بکرێن.بەم شێوەیە لە کەش و هەوایەکی باوەڕپێکراو و لە سەر بنەمای متمانە بە یەکتر کێشەکە دەخرێتە بەر دید و چارێکی بۆ پەیدا دەبێت.
ئەگەر ئەو ئاریشەیە بە تەنیایی ڕێگەچارەی بۆ نەدۆزرایەوە،باشتروایە نەخۆش لە گەڵ کەسانی پرۆفەشیۆناڵ و کەسێک کە پسپۆری ئەو بابەتە بێت، باسی بکات بۆ وەرگرتنی ڕێنمایی.

ماوەیەکی زۆر ناخۆش
تووشبوون بە شێرپەنجە بارێکی ئاسایی نییە.کاتێک کە تۆ سەرقاڵی پشکنینەکانی،کاتێ ڕاگەیاندنی ئەو هەواڵە دڵتەزێنە کە دەیبیستی تووشی شێرپەنجە بووی و کاتێ چارەسەری وەرگرتن ماوەیەکی زۆر تاڵ و سەختە.
دوایی کۆتایی هاتنی چارەسەرییەکانیش کارێکی ئاسان نییە کە دووبارە بگەڕێیتەوە سەر باری ئاسایی جاران.
نە تەنیا خوودی خۆی نەخۆش بەڵکو هاوسەر،منداڵەکان،کەسوکار و کەسانی دەورووبەری تریش ئەو گۆڕانکارییەیان بەلاوە قورسە و پێویستیان بە کاتە تاکو هەزمی بکەن و بتوانن مامەڵەی گونجاوی لە گەڵدا بکەن.زۆربەی کات و جار ئەوان هەست بە بێ دەسەڵاتی و بێئومێدی بەرامبەر بە نەخۆشییەکە و بارودۆخی گۆڕاو دەکەن و مەترسی ئەوە لە لایان درووست دەبێت کە نەخۆشەکە لە دەست بدەن.
بەڕاستی هیچ ووشەیەکی گونجاو نییە کە پێت بڵێن تۆ چۆن بی و چۆن خۆت لە گەڵ نەخۆشی شێرپەنجەدا بگونجێنیت.
چۆنکە بوارەکان جیاوازن و کەسەکانیش جیاوازن لە بیر و جۆر و کاراکتەر/سیفاتیان.هەر کەسێک بە گوێرەی بۆچوون و بیرکردنەوەی خۆی دەتوانێت لیی وورد بێتەوە وبوارەکە هەڵسەنگێنێت.ئێنجا دەتوانێت مامەڵەی لە گەڵ بکات.بواری گشتی

دەروونی نەخۆش لەوانەیە جارێک شاد وبە هێز بێت یان بە پێچەوانە دڵتەنگ و گرینۆک بێت.کاتێک بێئومێد و کاتێکی تر دڵێکی پڕ لە هیوا.
لەوانەشە نەخۆش بە هۆی نەخۆشییەکە و گشت ئەو گۆڕانکارییانەی کە پەیوەستن بە نەخۆشی شێرپەنجە، بارسەنگی خۆی لە دەست دات.بە هۆی ئەوەوە لەوانەیە هەست یان بیر بکاتەوە کە هیچ کاریگەرییەکی لەسەر هیچ شتێک نەماوە.یان هەست بکات کە خۆی بە کەمتر لە کەسانی دەوروبەر بزانێت و بێباوەڕی بە خۆبوونی لا دروست بێت.
ئەو بێ دڵنیاییە و بیری بێباوەڕی بەخۆبوون لە هۆی تووشبوون بە شێرپەنجەیە.ئەم بیرۆکانە بێبنەما نین.چۆنکە دڵنیا نییە لە ئەوەی کە چارەسەرییەکە ئەنجامی باشی هەیە یان نە؟وەڵامی ئەو پرسیارانە کە لە خۆی دەیکات وەکو ئایا لە ژیاندا دەمێنمەوە و چیم بەسەر دێت؟ وەڵامی ئەو پرسیارانە هەرگیز ناتوانرێت بدرێتەوە و هیچ پزیشکێک گرنتی نادات بۆ چارەسەری 100% یان بنەڕەتی .
تۆ وەک نەخۆش دەتوانی بە سەر هەنگاوەکاندا زاڵ بی بە مەرجێک کە هۆشیاری و زانیاریت لە سەر پرۆسەکەدا هەبێت.
کەسانێک هەن کە هەموو گرفتەکان دەشارنەوە و خەفەتەکان لە ناو سینگ و دەروونی خۆیاندا ڕادەگرن.بەم شێوەیە لە کۆتاییدا لەوانەیە کێشەکە ببێتە ئاریشە و گرفتی زیاتر دروست بکات.
جاریوایە گفتوگۆ لە گەڵ کەسانێک کە هاوبەختن یان هاوچارەن زۆر گرنگە.ئینجا باشتروایە کە پەیوەندی بکرێت بەو کەسانە و ئاڵوگۆڕکردنی ئەزموونەکان هەگبەی زانیاری نەخۆش زیاتر دەکات و ڕێگەیەکە بۆ وەرگرتنی وەڵامی هەندێک لە پرسیارەکانی.

دوایی خوێندنەوەی ئەو نامیلکەیە پرسیار یان گوومانت هەیە؟
پەیوەندی بکە بە پزیشکەکەت یان سەنتەری پەنا بۆ پشتیوانی لە تووشبووان بە شێرپەنجە لە کوردستان
Email:pena-center@hotmail.com
www.penacenter.com
00964.750.3683744