نەخۆشیەکانی مەمك ، گرێ (لوو)... شێر پەنجە ومەترسیەکانی لەسەر مێینە

چاوپێکەوتنی: ڕاگەیاندنی ڕێکخراوی هەتلو

مەمك وەك ئەندامێکی هەستیاری لەشی مێینە تووشی چەندین جۆری گرێ واتە لوو دەبێت کە دەگەڕێتەوە بۆ چەند فاکتەرێکی فیزیۆلۆژی یان دەرەکی، گرێی بێ وەی مەمك(لوو) وشێر پەنجە دوو جۆری سەرەکی نەخۆشییەکانی مەمکن کە پێویستە لەگەڵ هەستکردن بە هەر ئازارێك یان گۆڕانێکی نائاسایی لە مەمکدا ڕاستەوخۆ سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکرێت بۆ دەستنیشان کردنی جۆری نەخۆشییەکە ورێگەگرتن لە تەشەنەکردنی بەڵام لەبەر ئەوەی شەرم بەشێکی گەورەی لە ژیانی ئێمەدا داگیر کردوە بۆیە مێینەکان وبەتایبەتیش کچان شەرم دەکەن لەباسکردنی هەر ئازارێك یان حاڵەتێکی نائاسایی لە سنگیاندا کە ئەمەش وادەکات ڕاوێژ بە پزیشك نەکەن و لە ئاکامدا نەخۆشییەکە تەشەنە بکات، بۆ زانیاری زیاتر بەباشمان زانی چاوپێکەوتنێك لەگەڵ دکتۆر (هیوا عومەر ئەحمەد) پسپۆڕی نەشتەرگەری گشتی وناوسکبین ومەمك بکەین بەمەبەستی ڕوونکردنەوەی نەخۆشییەکانی مەمك وبەتایبەتیش شێر پەنجە ومەترسییەکانی وهەروەها چۆنێتی خۆپاراستن وپشکنینی خۆ بەخۆ وچەند پرسیارێکی تری لەوبارەیەوە ئاراستە بکەین .

پ/ سەرەتا گرێی مەمك چیەو چەند جۆری هەیە ؟

گرێی مەمك واتە دروست بوونی لویەك کە ئافرەت هەستی پێدەکات لەمەمکیدا ، ئەویش لەلایەنی شانەزانییەوە بریتییە لەکۆبونەوەو کەڵەکەبوونی جۆرێك یان چەند جۆرێك لەشانەکانی کە لەبنەمادا مەمکی لێدروست ئەبێت وەکو چەوری، ریشاڵ، ڕژێنەشانە، کە لەژێر کۆنترۆڵی لەشدا نامێنێت و خۆبەخۆ کۆدەبێتەوەو کەڵەکە دەبێت تاوەکو گرێ دروست ئەکات.

سەبارەت بە جۆرەکانیشی بەشێوەیەکی گشتی دوو جۆرە، گرێی بێوەی وشێرپەنجە.

جۆری یەکەم گرێی بێ وەی: ئەویش جۆری زۆرە بەڵام گرنگترینیان ئەوەیە کە بەهۆی زەبرەوە دروست ئەبێت واتە یان بەرشتێك یان سیخورمە یان لەسەر دەم خەوتن دروست ئەبێت کە وردە وردە چەوری مەمکیان کۆدەبێتەوەو دەبێت بەسابون و پاشان کالسیۆمی تیادەنیشێت و پاش چەند مانگێك وەك گرێیەك لەسنگیدا هەستی پێدەکرێت ئەمەش خۆی لەخۆیدا هیچ مەترسییەکی نییە .

جۆرێکی تری گرێی بێ وەی بریتییە لەگرێو گۆڵی مەمك کە خۆی لە بنەمادا لەهەمو مەمکێکدا هەیە چونکە هەمو ئافرەتێك مانگانە سوڕێکی گۆڕانی هۆرمۆنی بەسەردا دێت ئەویش سوری مانگانەیە کە کاریگەری لەهەمو لەش دەکات وهەموو لەش ناسك دەبێت بەتایبەتی مەمکی هەست بەگۆڕانکارییەکانی سنگ دەکات وبۆری لەگەڵ شیررژێنەکانی تۆزێك چالاك دەبن کە ئەمانە گرێوگۆڵێك لەمەمکیدا دروست دەکەن بەڵام خۆی پاش چەند ڕۆژێك و تاسورێکی تر ئاسایی دەبێتەوەو دادەمرکێتەوە بەڵام گەرگرێوگۆڵی تیامایەوە پێویستە بپشکنرێت تاچارەسەری بۆ بکرێت .

جۆرەکانی تریشی بریتییە لە:

أ/چەوریە گمولْ واتە کۆبونەوەی چەوری لەشێوەی لویەکدا کە هیچ مەترسی نییە.

ب/ ریشاڵەگمۆڵ: بریتیە لەولوەی لەو ریشاڵانە دروست دەبێت کە لەنێوان پلەکانی واتە بەشەکانی مەمکدا دروست دەبێت-هەمو مەمکێك لە ١٥-٢٠ پل دروست دەبێت- لەوریشاڵانە وریشاڵە گمۆڵ دروست دەبێت کە زۆر ڕەقن بەڵام ناگەنە ڕەقی شێرپەنجەی مەمك ئەوەی جیای دەکاتەوە لەشێرپەنجە بوونی ئازار یان هەستێکی سەیرە وەك تەزو لەمەمکدا .

جۆری دووەم شێرپەنجە:

ئەمیش ترسناکترین جۆری گرێکانەو لەماوەیەکی کەمدا خۆبەخۆ گەورەدەبێت وپەل دەهاوێژێت وزۆربەی مەمك دەگرێتەوە ڕەنگە ماسولکەو ئێسکی پەراسوەکان بگرێتەوە یان پێستەکەی سەری خۆی بخواتەوەو بلاوبێتەوە بۆ لیمفە گرێکانی بنهەنگڵ و ناوسنگ، سەرشان، جگەر، بربرەکان و مێشك.

هۆکارەکانیش

١ /هۆکاریی بۆماوەیی واتە ئەوانەی لەخێزانەکانیاندا دایکیان یان خوشکیاندا شێرپەنجەی هەیەئەشێ لەخەڵکێکی ئاسایی زیاتر ئەگەری توشبوونی شێرپەنجەیان هەیە .

٢ /قەڵەوی: گەر کۆڵسترۆڵ و چەوری زۆربوو لەلەشدا کەکۆڵسترۆڵ بەردی بناغەی هۆرمۆنەکانە، هۆرمۆنەکانیش زیاتر لەلەشدا دەمێننەوەو کەمتر تێك دەشکێنرێن واتە مەمك ئەو گرێیەی تیادروست ئەبێت و لەسووری مانگانەکاندا بەرکاریگەری هۆرمۆنەکان دەکەون هەروەها خواردنی چەوری هەمان کاریگەری قەڵەوی هەیە.

٣/گرنگی نەدان بەخواردنی میوەو سەوزەو وەرزش نەکردن ،چونکە میوەو سەوزە کۆمەڵێك مژاد (مادده) لەلەشی مرۆڤدا دروست دەکات کەپێی دەوترێت دژەئۆکسێنەرەکان کەڵکە بوونی ئەم مژادە دەبێتە هۆی ڕێگەگرتن لەشێرپەنجە.

٤ /درەنگ شوکردن و درەنگ منداڵهێنان و درەنگ لێچونەوە لەسووڕی مانگانە، ئەمانە ڕێگە خۆشکەرن بۆ ئەوەی هۆرمۆنەکانی لەش سەقامگیر نەبن کەندولەند نەکەن کە ئەمانە هۆکارن بۆ توشبوونی شێرپەنجە بەرێژەی ٣٠٪ .

٥- هۆکاری جینەتیك: دەرکەتووە ئەوانەی جینی (C 53) هەیە زیاتر تووشی شێرپەنجە دەبن، کەدەکرێت لەرێگەی ئەندازەی بۆماوەییەوە دیاری بکرێت کە کەسێك هەڵگری ئەو جینەیە یان نا تاوەکو خۆی بپارێزێت لەهۆکارەکانی تری.

پ/ ئایا گرێی مەمك چۆن چارەسەر دەکرێت و بەچ ڕێگەیەك؟

چارەسەری مەمك ئەوەیە سەرەتا بپشکنرێت پاشان لابرێت گەرپێویستی کرد ئەم جۆرە هیچ کاریگەرییەکی بەدی نییە لەسەر مەمك دوای ئەوەی بەدەرزییەکی زۆر باریك نمونەیەکی لێوەردەگرین و لەماوەی ٣رۆژدا ئەنجامەکەیمان دەست دەکەوێت بڕیاری لێدەدرێت لابرێت بەجۆرێك کە ئاسەواری پێوەدیار نەبێت ئەمەش کارێکی ئاسانە چونکە مەمك چەند هێڵ و کەوانەیەکی تیایە کە دەتوانرێت لەوێوە دەستکاری گرێکە بکرێت.

پ/ ئەی چارەسەری شێرپەنجەی مەمك بە چ ڕێگەیەکە ؟

پێویستە بزانین شێرپەنجە خۆی چییە تاکو بزانین چۆن چارەسەری بۆ بدۆزینەوە، شێرپەنجە بریتییە لەوەی یەکێك لەخانەکانی لەش سەربەخۆی ئەپسێنێ و ئیتر هیچ پەیوەندی بەلەشەوە نامێنێت و دەبێت بەدوخانە ، چوارخانە ... تادەگاتە بلیۆنێك خانە ئەوکاتە قەبارەکەی دەبێت بەیەك سانتیم کەئافرەت هەستی پێدەکات لەمەمکیدا، باشترین جۆری شێرپەنجە بەسەد ڕۆژ یەك دابەشبوون دەکات واتە خانەیەك دەبێت بەدووخانە، درندەترین و ترسناکترینیان ئەو جۆرەیە کە لە ٢٠ ڕۆژدا دەبێت بەدووخانە واتە لەنزیکەی (٢)ساڵدا دروست بووە بەڵام جۆری پێشتر لەماوەی (٩) ساڵ دا دروست بووەو بووە بەیەك سانتیم کەهەستی پێبکەین.

تەنها چارەسەری شێرپەنجە لابردنیەتی کەچوار پلەیە:

١- لابردنی گرێگە بەتەنیا

٢- لابردنی چارەکێکی مەمك یان هەمووی .

٣- لابردنی هەمو مەمك و ماسولکەکانی ژێری.

٤- لابردنی گرێ لیمفاوییەکانی ژێربن هەنگڵ +هەمو گرێکانی ناوسنگ کەپەیوەندی بەمەمکەوە هەیە. جگە لەمانەش دەبێت شوێنی شێرپەنجەو مەمکە لابراوەکەو بنهەنگڵ بسوتێنرێت بە(X) بەرداری قولْ ، هەروەها ئەو خانانەش کە ڕۆشتون بۆ شوێنیتر ئەبێت دەرمانی دژە تیراوی کەپێی دەوترێت دەرمانی کیمیکی بدرێت بەنەخۆشەکە بۆ ئەوەی ئەو مۆڵگانەی لەشوێنی تری لەش دروست بووە نەمێنێت .

پ/ پاش نەشتەرگەریکردن بۆ لابردنی مەمك تاچەند بواری ئەوە هەیە نەشتەگەری جوانکاری بۆ مەمکی ئەو ئافرەتە بکرێت؟

باش ئەوەی گرێی مەمك لائەبرێت یان چارەکێکی مەمکەکە ناشێوێنرێت وەکو خۆی دەیدورینەوەو هەمان شێوەی خۆی دەبێت ئەمە سەبارەت بەگرێ بێ وەیەکان.

بۆ شێرپەنجە پێویستی بەوە هەیە مەمکەکە لابرێت بۆیە یان لەرێگەی ماسولکە یان لەرێگەی مژادی سلیکۆن کەهیچ کاریگەرییەکی خراپی لەگەڵ لەشدا نییە، سەبارەت بەماسولکەکان ڕەنگە لەسنگەوە وەربگیرێت یان لەسنگەوە بەرزییەك دروست دەکەن کەشێوەی مەمکەکەی هەبێت یان سلیکۆنەکە دەخەینە شوێنی مەمکەکە کەهەمان جوداگانەی دەست لێدان وهەروەها هەمان شێوەی مەمکەکە دەدات. ئێستا لەجیهاندا مژادی گلسرین بەکاردێت کە لەناو توورەکەیەکدایە بەشێوەی مەمك دروست کراوەو لەسلیکۆن نەرمترە.

پ/ ئەی ئەم چارەسەرانە موزاعەفاتی نییە؟

نەخێر، کاریگەری لەلەشدا سستەو هیچ نییە ،بەڵام گەر بەباشی و ڕێکوپێکی و خاوێنی نەکرا ڕەنگە وەکو هەموو تەنێکی بێگانەی تر بێتە هۆی سوتانەوەی دەوروبەری بۆیە دەبێت بەناچاری لابرێت.

پ/ پشکنینی خۆبەخۆ چیە و بۆ چ مەبەستێکە واتە سودەکانی چیە ؟

هەمو ئافرەتێك کە گەیشتە تەمەنی ٢٠ ساڵ پێویستە مانگانە لەپێنجەم ڕۆژی پاش سووری مانگانە خۆبەخۆ خۆی بپشکنێت تاکو هەستی بەهەرشتێك یان گۆڕانێك کرد لە مەمکیدا بەزووترین کات سەردانی پزیشك بکات بۆ دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکەی وپاشان چارەسەرکردنی.

خۆپشکنینیش بەم شێوەیەیە :

١ / لەبەر ئاوێنەیەك سەیری هەردوو مەمکی بکات بزانێت وەکو یەکن یان نا گەرهەردووکیان هێندەی یەك بوون وهەمان شێوەو قەبارەیان هەبو ئەواشتێکی نائاسایی هەیە چونکە خۆیان لەبنەمادا وەك یەك نین.

٢ / هەردودەستی بەرزبکاتەوە چونکە گەر لەوکاتەدا گرێیەك هەبێت شوێنەکەی چاڵ دەبێت یان گەر شتێك بەگۆی مەمکیەوە نوساببێت ئەوا ئاراستەی گۆی مەمکەکە دەگۆڕێت و وەکو لاکەی تر نابێت.

٣/دەست بخاتە ناوقەدەی و پەستانی بخاتە سەر بەم جۆرە ماسولکەکانی ژێرسنگ گرژ دەبێت و پاڵ بەگرێکەوە دەنێت بۆ پێشەوە لەوکاتەدا باشتر دەردەکەوێت.

٤/ لەسەر کورسی یان تەپڵەکێك بەرانبەر ئاوێنەیەك خۆی بەپێشدا بنوشتێنێتەوە چاوی لەئاوێنەکە بێت و کەمێك پەستان بخاتە سەر کورسییەکە ئەویش ماسولکەکانی ژێر مەمك گرژ دەکات و پاڵ بەمەمکەوە دەنێت بۆ ئەوەی بزانێت هیچ گۆڕانکارییەك لەمەمکیدا دەبینێت یان نا .

٥/ پاڵ دەکەوێت لەسەر پشت کە سەری و پشتی بەرزتربێت لە لەشی لەم ساتەدا مەمکی بلاودەبێتەوەو تەنك دەبێتەوە زۆر ئاسانە بەچەنجەی خۆی بەئاسانی دەستی پیابێنێت تاکو بزانێت هەست بەهیچ گرێوگۆڵێك دەکات.

پ/ دکتور هیوا گەر شتێکی گرنگ مابێت ئاماژەت پێنەکردبێت؟

گرنگە ئافرەت ئەوە بزانێت کە :

١- گرێی بێ وەی نابێتە شێرپەنجە گەر خۆی لەبنەمادا شێرپەنجە نەبێت واتە دەستکاریکردنی مەمك نابێتە هۆی ئەوەی گرێیەکی بێوەی بکاتە شێرپەنجە ئەمەهیچ بنەمایەکی زانستی نییە

٢- مەرج نیە هەرکەسێك دایکی شێرپەنجەی مەمکی هەبێت کچەکەشی تووشی بێت یان تەنها ئەوەی هەڵگری جینی (c 53) مەرج نیە تووشی شێرپەنجەبێت گەرهۆکاری تری بۆ نەرەخسێت.