رِيَنومايى طشتطير
بۆ نةخۆشى سيروزى جطةر بۆ هةموان

نوسينى :
دكتۆر سةيد موئةيد عةلةويان

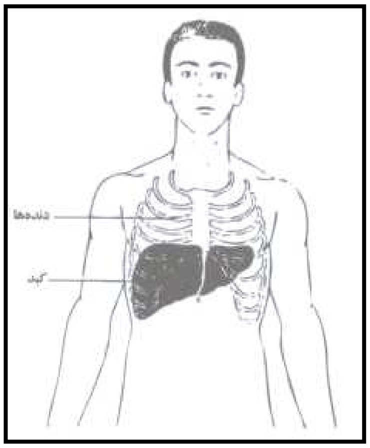
وةرطيَرانى :
بيلال باسام لوقمان كةمال

ضاثى يةكةم
2015

يارمەتى هەرس كردنى خۆراك دەدەن و ثاشان بە ئەنجامدانى كارو كارلێك ى جياواز لەسەر مادة هەرس كراوەكان،مادەكان ئامادەى مذينن لەلايەن ريخۆلَەكانەوة،يەكێك لەبەشەكانى كۆئەندامى هەرس كەبەدەردانى ئەنزيمة جياوازەكان رِۆلَى لەهەرس كردنى ماددة خۆراكيەكاندا هەية (جطەر)ة، جطەر دەكەويَتة لاى رِاست و سەروى سك،ذێر ثەردەى (ديا فراطم)ةوة.

ثێكهاتەو كارى جطەر:

جطەر طەورەترين طلاندى لاشەيەو دەتوانين بەكارطەيەكى كيميايى بيضويَنين كەكارەكەى بەرهەمهيَنان،طۆرِين،كۆطاكردن،و دەردانى ضەند مادەيەك ى لەئەستۆداية، شويَنى جطەر لەسكدا لەرِووى كاركردنەوة زۆر طرنطة، جطەر لەلاى رِاست و سەروى سك لەثشت ثەراسووەكانەوة،لەذێر ثەردەى (ديافراطم)داية، كێشى جطەر لەكەسيَكى ثێطەيشتوودا



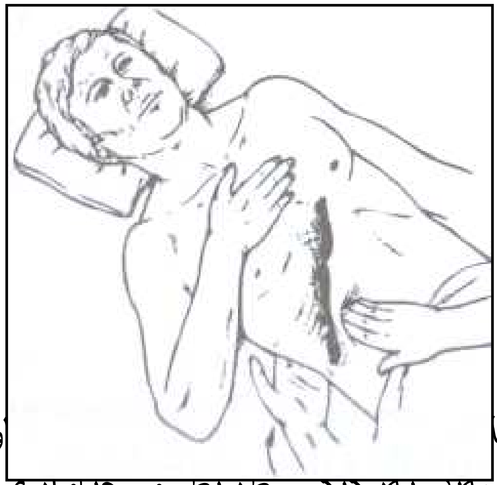
ثەراسوەكا

نزيكەى (1500طم) ةو 50/1 كيَشى جەستەية.

رِيَذەى ضوونى خويَن بۆ جطەر زۆر زۆرة،خويَنيَكى ثرِلەمادة خۆراكيەكان كەلەكۆئەندامى هەرسەوة وةرطيراوة بەشيَوةيەكى رِاستەوخۆ ديَتة ناوجطەرەوة ، ئەو مادانة لەناو جطەردا كۆدەكريَنەوة ياخود دەطۆرِيَن بۆ مادەى كيمياوى كەجەستة ثێويستيەتى نوكى ذيَرەوەى جطەر،لەكاتى هەناسەيەكى قولَ دا

نزیکەی (1-2سم) لەذێر نوکی ثەراسوەکانی لای ڕاستەوە هەستی ثێ دەکریَ (بەدەست).
ئەم ئەندامە لەلایەن ثەراسوەکانەوە ثاریَزطاری لیَدەکریَت،جطەر لەکۆمەلَیَك خانەو مولولەی خویَن و بۆری زەرداو ثیَکهاتووە ،تۆڕە مولولەیەکانی دەوری خانەکانی جطەر، مادە خۆراکیە هەرس کراو وەرطیراوەکان لەڕیخۆلَەکانەوە ثالَ ثیَوەدەنیَت بۆ خانەکان و لەویَدا کۆی دەکاتەوە.
مادە دەردراوە ثالَفتە کراوەکان لەڕیَطەی بۆری زەرداوەوە دەڕذیَتە ناو کیسەی زراو ،ڕۆلَی جطەر لەڕیَکخستنی سوتانی طلوکوز (شەکر) ثروتین بایەخیَکی زۆری هەیە، جطەر لە ڕیَی بەرهەمهیَنان و رذانی زەرداو ڕۆلَیَکی طرنطی هەیە، لەهەرس کردن و مذینی ضەوریەکان لەکۆئەندامی هەرس دا، سەرباری ئەمەش جطەر مادە بەرهەمهاتووەکان لە کردەی دەرثەراندنی ووزە و لەخویَن دەکاتە دەرەوە دەیانرذیَنیَتە ناو کیسەی زراو.
زەرداوە بەرهەمهاتووەکە کەبەشیَوەیەکی کاتی لەکیسەی زەرداودا کۆدەکریَتەوە ئەو کاتەی کەبۆ ثرۆسەی هەرس کردن ثیَویست بیَت،بەطرذبوونی کیسەی زراو دەضیَتە ناو لولەی کۆئەندامی هەرسەوە.
ئایا بە ثشکنینی سك و دەست خستنە سەر جطەر دەتوانریَت ثەی بە نەخۆشیەکانی جطەر ببریَت......؟
نەخیَر..لەباری ئاسایدا نوکی جطەر دەتوانریَت لەکاتی هەناسەدانیَکی قولَدا بەدەست هەستی ثێ بکریَت،بەلاَم باس کردنی ئەم خالَە طرنطە کەجطە لە قۆناغەکانی کۆتایی و درەنط بوونی نەخۆشیەکەدا نەبیَت هەرطیز بەدەست لیَدانی جطەرو ثشکنینی سك بەتەنها ناتوانریَت ثەی بەنەخۆشیەکانی جطەر

ببريَت،دةبيَت ئاطاداربين كةتةنانةت بة(سنيؤطرافى)ى سكيش لةهةموو حالَةتةكاندا ناتوانين بوونى نةخؤشى جطةر دةست نيشان بكةين ئةنجام دانى ثشكنينى خويَن و ثشكنينى تةواكارى ثيَويستة.



جطةر وةك ي وةوةى جةستة، ئةنجامدانى ضةند ئةركيَكى طرنط و جياوازى لة جةستةى مرؤظى لةئةستؤداية، هةركة خؤراك طةيشتة كؤئةندامى هةرس ضةند كردةوةيةكى جياواز لةسةر ئةم خؤراكانة ئةنجام دةدريَت، تاوةكو بؤ سوود وةرطرتنى جةستة ئامادةبيَت، مادة خؤراكيةكان دواى هاتنة ناو طةدةو ئاويَتة بوون بة ئةنزيمى هةرس دةضنة ناو رِيخؤلَة باريكة،لةم بةشةدا لة كؤئةندامى هةرس دا مادة خؤراكيةكان دةكةونة ذيَركاريطةرى ئةو مادة كيمياييانةى كةبةئةنزيم ناو دةبريَن و لةخانةكانى ديوارى رِيخؤلَةو لةويَوة دةرِذيَنريَن، ثاشان هةرس دةكريَت،ضةند طؤرِانكارييةكى ثيَويست لةثيَناو هةرس كردنى مادة خؤراكيةكان ثرِؤسةى مذينى خؤراكةكان لةلايةن رِيخؤلَة باريكةوة ئةنجام دةدريَت و ثاشان مادة مذراوةكان دةضنة ناو

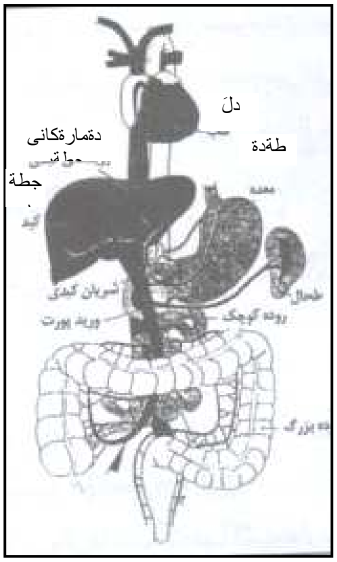
سورِى خويَنةوة،مادة خؤراكة مذراوةكان (وةرطيراوةكان)بؤ زؤربةى خانةكانى جةستة بةشيَوةيةكى رِاستةوخؤ شياوى سود ليَ وةرطرتن نين،بؤية ثاش ضونيان بؤ ناو خويَن، سةرةتا لةلايةن مولولة ثةيوةندى دارةكانةوة دةضنة ناو جطةرو لةويَ طؤرانى ثيَويست بةسةر ئةم مادة خؤراكيانةدا ديَت تاوةكو بؤكةلَك ليَ وةرطرتنى لةلايةن خانةكانى جةستةوة ئامادة ببن.

رِؤلَى جطةر لة لةشساغى دا

جطةر بةئةنجامدانى طؤرِانكارى ثيَويست لةمادة خؤراكية وةرطيراوةكانةوة و كردنة دةروةى ذةهرةكان طرنطترين رِؤلَى لةثاراستنى تةندروستى لةئةستؤداية، طرنطترينى ئةم طؤرِانكاريانة بريتين لة:-

1-جطةر بةطؤرِينى ماددةى شةكرى سادة (كليكؤز) بةجؤرة عةمباركراوةكةى (كليكؤزن) و لةحالَةتة طرنطةكاندا طؤرِينى جؤرة عةمباركراوة بؤ جؤرى سادة كة بؤجةستة شياوى سوود ليَوةرطرتنة ،رِؤلَيَكى طةورةى هةية لةرِيَكخستنى شةكرى خويَندا دةطيَرِيَت.

2-جطةر ضةورية وةرطيراوةكان (مذراوةكان) دةطؤرِيَت بؤ ضةندين جؤرى شياوى مذين و عةمباركردن لةخانة جياوازةكانى جةستةدا لةم رِووةوة رِؤلَى خؤى دةبينيَ لة سووتاندى ضةوريةكاندا .



شادةمارى جطةر   ريَخؤلَة بضكؤلة

3-جطةر رؤلَيَكى طريَخؤلَة طةورة هةية لةسووتانى (سوخت و ساز) ى ثرؤيتةنةكاندا،ئةم ئةندامانة تيَكرِا ثرؤتينةكانى ثلازماى خويَن بةرهةم دةهيَنيَت.

4-زؤريَك لةظيتامينةكانى وةك (A.B.......) هةروةها هةندىَ كانزاى ئاسن و مس كةلةجطةردا هةلَطيراون لةكاتى ثيَويستدا سوديان لىَ وةردةطيريَت.

5-يةكيَكى تر لةكارة طرنطةكانى جطةر لةناوبردنى ئةو ميكرؤبانةية كةلةريَطةى ريخؤلَةوة هاتونةتة ناوجةستةوة،ئةم ميكرؤبانة لةريَطةى سورى خويَنةوة سةرةتا ديَنة ناو جطةرو ئةم ئةندامةش بةسوود وةرطرتن لةسيستةمى بةرطرى خويَن لةناويان دةبات.

رؤلَى جطةر لةثوضةلَكردنةوةى ذةهرةكانى جةستةدا

يةكيَك لةو حالَةتانةى كةلةكاردانةوة كيميابيةكانى جةستةو هةروةها لةلايةن بةكترياكانى ناو ريخؤلَةكانةوة بةرهةم ديَت ئامؤنيابة(NH_3) ،ئةم مادةية بةريَذةيةكى زؤر بةرهةم هاتووةو ديَتة ناو خويَنةوة، ئامؤنيا بؤ زؤريَك لةخانةكانى جةستة لةوانة خانةكانى ميَشك زيانبةخشة و جطةر ئةم مادةية لةخويَن وةردةطريَت و لةزنجيرةيةك كاردانةوةى كيميايى دا دةيطؤريَت بؤ (ئورة).

(ئورة) لةريَطةى طورضيلةكانةوة دةكريَتة دةرةوة، هةلَبةتة كردنة دةرةوةى ذةهرةكان لةلايةن جطةرةوة تةنها بة ئامؤنياوة

قەتیس نەبووە،زۆریَك لەمادة زیانبەخشەكان بۆجەستەو هەروەها داودەرمانەكان لەریَطەی جطەرەوە دەكریَنة دەرەوە. لەحالَەتی تیَكضوونی ضالاكیەكانی جەستەدا، ذەهرەكانی جەستة لەوانەش ئامۆنیا ثەرەیان سەندووەو كاریطەری ویَرانكەریان دەبیَت لەسەر تیَكرِای بەشەكانی جەستة.

*ئایا دەتوانریَت بەبیَ جطەر بذین.........؟
بەلەبەرضاوطرتنی ئەو ئەركانەی كەلەئەستۆی جطەردایة بیَطومان ناتوانین بەبیَ جطەر بذین،بەلاَم ثیَویستة ئەم خالَة لەبەرضاو بطیریَت كەزۆریَك لەنەخۆشیەكانی جطەر ریَذەیەكی سەدی كەمی جطەر دووضاری زیان دەبیَت و هەربۆیەش هەندیَ لەضالاكیەكانی جطەر تیَكدەضیَت،بەم ثیَ یة لەزۆریَك لەنەخۆشیەكانی جطەردا ،ذیانی نەخۆش ناكەویَتة مەترسیەوە، بەواتایەكی سادەتر طەر بیَت و 3/1 یەك لەسەر سیَی جطەر ساغ بیَت هەر ئەم بەشە بضوكة دەتوانیَت ثیَداویستی یة سروشتی یەكانی جەستة دەستەبەر بكات.

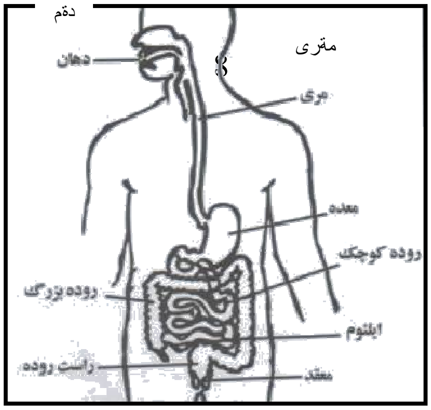
بەرهەمهیَنانی ثرۆتین
یەكیَك لەطرنطترین بەشەكانی خویَن ،ثرۆتینة،نزیكەی 3/2دولەسەر سیَ ی ثرۆتینی خویَن لة (ئەلبۆمین) ثیَكدیَت ،ئەم ثرۆتینة بەتەواوی لەلایەن جطەرەوە دروست دەكریَت خەستی ئەلبۆمین لەخویَندا بەشیَوەیەكی مامناوەند نزیكەی 4ضوار طرامة لەهەر (دەستی لیتر) یَكدا، رِۆذانەی نزیكەی (10-12)

طرام لةو ثرؤتينةى كةلةخويَنداية لةلايةن خانةكانى لاشةوة بةكاردةهيَنريَت و بةهةمان رِيذةش لةلايةن جطةرةوة بةر هةمدةهيَنريَت.

لةراستيدا هاوسةنطيةك لةنيَوان رِيَذةى بةرهةمهيَنان و بةكار هيَنانى (ئةلبومين)لةلاشةدا هةية،ئةطةر هاتوو كةسيَك دوضارى نةخؤشى توندى جطةر هات وةك(هيثاتيت)ى توند يان (سيروز) ببيَت رِيَذةى ثرِؤتينى كةم دةبيَتةوة.

بوونى رِيَذةيةكى سروشتى (ئةلبومين)لةخويَندا بؤ ثاراستنى تةندروستى و سوورِانةوةى خويَن بةشيَوةيةكى طونجاو لةلةشدا ثيَويستة، بؤنمونة : طةر بيَت و رِيَذةى(ئةلبومين) لةخويَندا دابةزيَت بةشة جياوازةكانى لاشة (دةست و ثىَ و رِوومةت)هةلَدةئاوسيَن ،ضةندين جؤرى ترى ثرِؤتين لةجطةردا دروست دةكريَن.ئةم ثرِؤتينانة رِؤلَيان هةية لةثرِؤسةى مةينى خويَن و ثيَيان دةلَيَن(ثسولَةكانى بةستن يان مةيِن)،ذمارة ئةم ثسولاَنة كةلةكردةى مةيندا رِؤلَيان هةية (13)دانةن كةضواريان (ثسولَةكانى 2، 5، 7، 9، 10، 1) لةجطةردا دروست دةكريَن،بةرهةمهيَنانى ئةم ثسولاَنة بةئامادةبوونىظيتامين (K) ئةنجام دةدريَت،هةربؤية لةحالَةتةكانى نةخؤشى توندى جطةرو ياخود كةمبوونةوةى ظيتامين(K)لةلاشةدا نةخؤشةكة بةئاسانى دووضارى خويَن بةربوونى ذيَر ثيَست و ناولةش دةبيَت.

ضةند مادةيةكى ترى وةك (ترانسفرين)ةكانيش....لةجطةردا دروست دةكريَن,ئةم مادانة و طواستنةوة و طةياندني هؤرمؤنةكانى لة لاشةدا لةئةستؤداية.



طةدة
ريخؤلَة
ريخؤلَة
ئيليسؤم
موستةقيم
كؤم

دروست بونى زةرداو

زةرداو شلةيةكى رِةنط زةردى مةيلةو سةوزى زؤر تالَة كةبةشيَوةيةكى بةردةوام لةلايةن خانةكانى جطةرةوة بةرهةم ديَت.زةرداو لةرِيَى بؤرى زراوةوة دةرذيَتة ناو تورةكةى زراو،لةوىَ خةست دةكريَتةوةو بؤماوةيةك هةلَدةطيريَت،مادة خؤراكييةكان دواى تيَكةلَبوونى لةطةلَ ئةنزيمى هةرس لةطةدةدا دةضيَتة ناو دوانزة طرىَ (سةرةتاى رِيخؤلَة باريكة)بةهاتنى ماددة خؤراكيةكان بؤ دوانزة طرىَ زةرداو لةتورةكةى زراوةوة دةرذيَتة ناو رِيخؤلَةى دوانزة طرىَ، لةلاشةى هةركةسيَكى ساغ و ثيَطةيشتوودا رؤذانة بةشيَوةكى سروشتى نزيكةى (500-1500)ملى ليتر زةرداو بةرهةم ديَت دةرذيَتة كؤئةندامى هةرسةوة،ئةم شلةية بةشيَوةيةكى سةرةكى لة (ئاو ، بيلى رِؤبين و خوىَ ى زةرداو)ثيَكهاتووة،لةرِاستيدا سةربارى كردنة دةرةوةى(بيل رِؤبين) يارمةتى هةرس كردن و مذينى ضةورييةكان دةدات لةناو رِيخؤلَةدا،لةوكاتانةى كةبةهؤكارى جياواز رِيَذةى (بيلى رِؤبين) لةخويَندا بةرز بيَتةوة زةردويى و يةرةقان ؟ دةردةكةويَت.

بـةشـى دووةم:

سيروزى جطةر ضى ية؟

سيروز يان تةمةلَى جطةر تيَكضونيَكى تةواو سةرةتايية لةئةنجامى ئةو زيانانةى كةبةرجطةر دةكةون لةئاكامى نةخؤشية دريَذ خايةنةكانى جطةردا دروست دةبيَت،شيَوةى دةرةكى و ثةيكةرى جطةر لةتووش بوانى سيروز دا لةئةنجامى زؤربوونى (كلاذن) طؤرِانى بةسةردا ديَت.ئةم طؤرِانكارييانة دةبنة مايةى طوشار خستنةسةر بؤرى مولولةكانى جطَةر.

هۆکارەکانی سیروز

ضەند هۆکاریَك دەبنة هۆی سەرهەلَدانی سیروز ،لەهۆکارة طرنطەکانی هثاتیت ی ظایرۆسی لەجۆری (B,C) لەو ولاَتانەی کەخواردنەوة کهولیەکان زۆر بەکاردیَت یەکیَك لەهۆکارەکانی سەرهەلَدانی سیروز کحولة، هەنديَك لەنەخۆشیەکانی وةك (هموکرۆماتوس، نەخۆشی ویلسۆن،کەمی ئەلفا -1 ، ئەنتی تریسین و نەخۆشی شەکرة)دةتوانن ببنة مایەی سەرهەلَدانی سیروزی جطەر.

بەکارهیَنانی هەنديَك دەرمانی وةك (میتو تراکسان، ئەمثو دارون،هەروةها هەنديَك ذةهری دذة نەخۆشیة کشتوکالَیەکان)لەهۆکارەکانی سەرهەلَدانی نەخۆشی سیروزی جطەرة.هەنديَك لەنەخۆشیة زطماطیەکانی جطەرو هەوةها تیَکضوونی سیستمی بەرطری وةك (هثاتیت)ی بەرطری خودی دةتوانن هۆکاری سەرهەلَدانی ئەم نەخۆشیة بن.

هۆکارەکانی سیروز

1- هثاتیتی ظایرۆسی جۆری (B,C).

2-تیَکضوونی رِیَرِةوەکانی دةرضوونی خویَن لەجطەر (بود کیاری).

3-بەکارهیَنانی خواردنەوة کحولیەکان.

4-نەخۆشیەکانی (میتا بولیك)وەك هموکروماتوز، نەخۆشی ویلسون و
5- طیرانی درێذخایەنی بۆری زراو.
6-تێکضوونی سیستەمی بەرطری لەش.
7-هەندێك ذەهرو دەرمان.
8-بەد خۆراکی.

هثاتیت (A,E) هیض رِۆلَیکان نیة لەسەرهەلَدانی سیروزی جطەردا ،بەلاَم لەبارێکدا کەکەسی تووش بوو بەنەخۆشی درێذ خایەنی (B,C) یان سیروزی جطەر دووضاری هثاتیتی(A,E)ببێت نەخۆشیەکە زەمینەی بۆ دەرِەخسێت کەتوندتر ببێت.لەبەر ئەم هۆکارە ثزیشکەکان داوای ئەنجامدانی ثشکنین بۆ ئەم جۆرە (هثاتیت)ة دەکەن.

طرنطترین هۆکاری سیروز

زۆرترین هۆکاری سیروزی جطەر لەئەوروثا بەکارهێنانی لەرِادة بەدەرو درێذخایەنی کحولة،لەئێران وناوضەی خۆرهەلاَتی ناوەرِاست زۆرترین هۆکاری ئەمة توش بونة بة هثاتیتی درێذ خایەنی(B) ،ثێویستة وریا بین کەهەر (100)کەس تووش بوو بەهثاتیتی(B)لەجۆرة توندەکەی (2-4)کەس دووضاری هثاتیتی درێذخایەن دەبن و لەحالَەتی ضارەسەر نەکردن وبەرەو ثێش ضوونی نەخۆشیەکەدا رِەنطة نەخۆشیەکەیان بطۆردرێت بۆ سیروز، لەدوای هثاتیتی (B)تووش بوون بەنەخۆشی هثاتیتی درێذ خایەن(C)بلاَوترین هۆکاری تووش بوونة بة سیروزی جطەر.

بةشى سىَ يةم:

نيشانةكانى سيروسى جطةر

دةركةوتنى نيشانةكان لةسيروزدا بؤ هةردوو هؤكارى نارِيَكى لةكاركردنى جطةرو زؤربوونى ثالَةثةستؤى خويَن لةخويَنةبةرى (ثؤرت)دا دةطةرِيَتةوة، ئةم نيشانانة بريتين لة:-
بىَ هيَزى ، ماندويَتى،داهيَزران،سكضونى ضةور،ئاوسانى سك،كؤبونةوى ئاو لةناوسكدا ،طةورةبوونى بؤريةكانى خويَن لةسوريَنضك،بضوكبوونةوةى جطةر،بىَ هيَزى و سستى ماسولكةكان،دابةزينى كيَش،رِةش هةلَطةرانى ثيَست،كةمبونةوةى ئارةزووى سيَكس، كةمبونةوةى تواناى سيَكسى لةثياوان،هةلَئاوسانى سك و ثىَ،خويَن بةربوونى لوت وثوك هاتنى بؤنيَكى ناخؤش و لةنةخؤشةكةدا،كةثيَى دةوتريَت (فتور هثا تيكؤس).
ثيَويستة ئاطاداربين كةبؤ دةستنيشانكردنى نةخؤش سيروز بون و نةبوونى هةموو نيشانةكان طرنط نية.

هؤكارى خوران لةسيروز دا

هةروةك دةزانين لةناو جطةردا بؤرى وردى زةرداو هةية كةلةرِيَى ئةوانةوة زةرداوةكة دةثالَيوريَت و دةضيَتة بؤرى زراوةوة،دواتر توركةى زراو و ثاشان دةضنة رِيخؤلَةكانةوة

،لەمادة سەرەكیەكانی زەرداو (خوێ زەرداویەكانە)كۆبونەوەی ئەم خوێ زەرداویانە لەئاكامی تێكضوونی بۆریەكانەوة دەبێتە مایەی خوران،هەلَبەتە ئەمرِۆ ضەندین هۆكاری تر بۆ خوران خراوەتە رِوو كەلەبنەرِەتەوة ضارەسەرەكەی طۆرِیوة، بۆكەمكردنەوەی خوران داوادەكریێت خواردنی طۆشتی سوو كەمبكریێتەوة مادة خۆراكیەكانی هەستیاری وەك باینجان و تەماتە لەذەمە خۆراكیەكاندا لاببریێت،لەكاتی ثێویستی دا سوود لەدەمارەكانی دذە خورانی وەك(ثودری كلیسیترامین و ئۆرزۆ داكسی كولیك ئەسید)بەثێی رِێنمایی ثزیشك بەكار بهێنریێت.

بەشێوەیەكی سروشتی ..... میكرۆبێكی تیێدا نیە، لەنەخۆشەكانی تووش بوو بە سیرورس بەهۆی تێكضوونی سیستەمی بەرطری لەشەوة ضەندەها جۆر میكرۆب دەضنە ناو سورِی خوێنەوة.

ئەم نەخۆشانە زۆرتر دەكەونە بەر هەرِشەی هەوكردن و لەم دۆخەدا ئەنجام دانی رِیێوشوێنی دەستنیشانكردن و ضارەسەر كردن رِەهەندیێكی فریاطوزاری هەیە.

ثێویستە ئاطاداربین کەلەسیروزدا بەهۆی زۆر بەکارهێنانی کحولەوە ئەطەری دەرکەوتنی زۆرترە.

هۆکاری بۆنی ناخۆشی جەستەی نەخۆشەکانی
توش بوو بەسیروز

هەناسەی ئەو نەخۆشانەی توشی سیروزبوون بۆنێکی ناخۆشی هەیە، کەلە زاراوەدا ثێی دەوتریت(Sweetish) ئەم کارە بەهۆی تێکضوونی جطەرەوە بووە یان سەرضاوەی ئەم بۆن ناخۆشیە لە رِیخۆلَەوەیە ،هەمیشە بەکارهێنانی ئەنتی بیوتیکی خۆراکی توندی ئەم دیاردەیە کەم دەبێتەوە، دەشکرێت هۆکاری ئەم نیشانەیە (بۆنی ناخۆش)بەرهەم هێنانی مادەی (متیل مرکا ثتان) بێت کەلەئاکامی کردەی دەرثەرِاندنی ووزە (ئەسیدی ئامینە متیو نین) دروست دەبێت.

هۆکاری لەخۆوە شین هەلَطەرِان لەنەخۆشی سیروز دا

بەهۆی کەمی بەرهەم هێنانی هۆکارەکانی مەین لەجطەردا لەئەنجامی درێذخایەنی ماوەی مەین(pt) ثێ دەضێت لەخۆوە شین هەلَطەران لەنەخۆشەکاندا دروست ببێت، کەمی (ثلاکت ها) لەخوێن دا بەهۆی طیرخواردنیانەوە لەسثلَی طەورەش دەکرێت ببێتەهۆی شین هەلَطەرِانی ثێست.

بۆضی لەنەخۆشەکانی توش بوو سیروزدا سثلَ طەورە دەبێ؟

لەزۆربەی نەخۆشیەکانی سیروزی جطەردا بەهۆی تێکضونی سورِی خوێن لەجطەری نەخۆشەکەدا، خوێن بەرەو لێوارەکانی

سثلَ ئاراستەی طۆراوەو بوەتەهۆی طەورەبوونی سثلَ،ئەمەش دەبێتەهۆی کەم بونەوەی ذمارەی(ثلازمای خوێن).

من توشی سیروزی جطەربووم و بەهۆی نزمی (ثلاکت) ی خوێن ثێشنیاری نەشتەرطەری لابردنی سثلَ م بۆکراوە ئایا ئەمە کارێکی طونجاوە؟

دەبێت ئاطاداری ئەوەبین هەرضەندە لەنەخۆشیەکانی سیروزدا ثلاکت لەناو سثلَ دا هەلَدەطیرێت و دەکرێت هۆکاری دابەزینی ثلاکتی خوێن بێت بەلاَم زۆربەی جار خوێن بەربوونی لەطەلَدا نی یە و تەنها لەحالَەتێکی توندا کەرِیذەکەی کەمتر لەبیست هەزارە لەمیلی لیترێکدا،مەترسی خوێن بەربوونی لەطەلَدایە،ثێویستی بەنەشتەرطەری هەیە،ئەنجامدانی نەشتەرطەری لابردنی سثلَ دەکرێت لەنەخۆشەکانی سیروزدا مەترسی داربێت هەربۆیە تەنها لە هەل مەرجە دذوارەکان داوا دەکرێت ئەنجام بدرێت.

شەکرەو سیروز

هەندێك لەنەخۆشەکانی سیروز توشی زۆربوونی شەکری خوێن و نیشانەکانی دیابت (نەخۆشی شەکرە) دەبن، لە مێذووی کورتی ئەو کەسانەدا دەتوانرێت ثێشینەی نەخۆشی شەکرە لەزۆربەی حالَەتەکاندا بدۆزرێتەوە،بەلاَم لەحالَەتەکانی تردا زۆربوونی شەکرەی خوێن بەهۆی نەخۆشی جطەرەوەیە بۆ کۆنترۆلَکردنی شەکرەی خوێنی بەرز واباوە لەحەبی دذە شەکرە وەك(طلین کلامید) سوودوەردەطیرێت و لە رِذێمی خۆراکیش دا ثێویستە ئەو خۆراکانەی کەنیشاستە یان زۆر تێدایە خوردنیان کەم بکرێتەوە.

ثێویستە ئاطاداربین کەلەنەخۆشەکانی سیروزدا مەیلی دابەزاندنی رِێذەی شەکری خوێن بۆ نزمتر لەئاستی سروشتی خۆی بوونی ني یەو شەکرەی خوێن لەسنوری(120-140)کلمی طرام لەميلي ليتريَك دا ئاسايية.

خواردنی حەبی(متوفور مین) لەضەند حالَەتێکی نەخۆشی جطەر لەطەلَ(دیابت) دا بەسوودة بەلاَم طەربێت و نەخۆشی جطەرەکة ثەرة بسێنێت و برِواتة قۆناغی سیروزی ثێشکەوتوو دەکریَت خواردنی ئەم حەبة مەترسی داربێت

هەندیَ جار بەطویَرەی بۆضوونی ثزیشك دەرزی ئەنسۆلین بەکاردەهێنریَت ثێویستة ئاطاداری دابەزینی شەکری خوێن بێت و لەحالَەتی رِوودانی دلَە کوتیَ و ئارەق کردن و سەرطێذ بووندا ثێویستةَ سەردانی ثزیشك بکریَت.

بەشی ضوارەم

سیروزی جطەرو نیشانەکانی

نەخۆشەکانی سیروز ثێویستە لەو نیشانەو مەترسیانەی کە هەرِەشە لەذیانیان دەکات ئاطاداربِن ،تاوەکو بتوانن رِیَطە لەسەرهەلَدانیان بطرن و رِيَ و شوێنی ثێویست بطرنە بەر.

طرنطترین ئەو مەترسیانەی کەهەرِەشە لەنەخۆشەکانی تووش بووبە سیروزی جطەر دەکات بریتین لە:-

شێرثەنجەی خانەکانی جطەر

ئەو نەخۆشانەی دووضاری سیروزی جطەر بوون لەبەردەم هەرِەشەی تووش بوون بە شیَرثەنجەی جطەردان ثیَویستە ئاطاداربین کەثەرِەسەندنی ئەم مەترسیة لەو حالَەتانة کەهۆکاری سیروز،هثاتیت ی(c,b) خواردنەوەی کحول، یان زۆری ئاسن لەجطەردا بیَت زۆر زۆرتر دەبیَت،لیَکۆلَینەوەی خوولی ثشکنینی ئەلفا-فتوثرِة تیئن) و سینۆطرافی سك لەهەندیَ حالَەتدا (ستی اسکان) ی سك داوا دەکریَت، لەکاتی توشبوون بەم نەخۆشیة دەتوانریَت شیَوای نویَ ی ضارەسەر کردن ثەیرِەو بکریَت.

خویَن بەربوونی کۆئەندامی هەرس

یەکیَك لەطرنطترین ئەو مەترسیانەی کە هەرِەشة لەنەخۆشەکانی سیروز دەکات خویَن بەربوونی کۆئەندامی هەرسة کە زۆربەی کات بەهۆی رِووشانی دیوارەکانی سوریَنضکەوة دەبیَت (واریس مری) نزیکەی زۆربەی ئەو خویَنەی کەلەرِیخۆلَەکانەوة سەرضاوة دەطریَت لەرِیَی شا خویَنبەرەوة بۆ جطەر ضووة، ثاشان لەویَوة ضوەتة ناو خویَنەبەرەکانی بەشی دیَرەوة.

لەویَشەوة بۆ دلَ و دواجار بۆ تیَکرِای ناوضەکانی لەش دەطوازریَتەوة.

لەنەخۆشەکانی سیروزدا ،خویَن بەباشی لەجطەردا ناضیَتە دەرەوەو لەئاکامدا خویَن دەطەریَتەوة، یەکیَك لەو رِیَطایانەی کەخویَن دەتوانیَت دریَذة بەجولَەی خۆی بدات و بضیَتة ناو سورِی طشتی خویَنەوة،لولەکانی خویَنی دەوری سوریَنضکة لەو شویَنەی کەدەطات بەطەدة،لەئاکامی زۆربوونی ثەستانی خویَن لەم ناوضەیەدا ،بۆرییەکانی خویَن فراوان دەبن(وەك

لەزاراوەدا دەوتریَت(واریس مری)ی رِویداوە ئەم واریسانە ئامادەی خویَن بەربوون و کون تیَبوون،دوای کون تیَبوون ئەم بۆریانە رِەنطە کەسەکە دووضاری خویَن هەلَهیَنانەوە ببیَت یاخود ئەوەی کەدوای ضەند سەعاتیَك یان ضەند رِۆذیَك ثیسی رِەش بکات.
لەکاتی هەلَهیَنانەوەی خویَن یان کردنە دەرەوەی خویَنی رِەش لەکۆمەوە سەردانی ثزیشك بکەن.

سوتانەوەی ملی سوریَنضك(اسکلرواتراثی)

(اسکلروتراثی) بەیارمەتی (اندروسکوثی)و بەسوود وەرطرتن لەمادەی رِەق کەری دیواری سوریَنضك ثەیدا دەبیَت ئەم کارە هەمیشە بەهۆی بیَ هۆشکردنی طەروو وە سوود وەرطرتن لەئارام بەخش و بەکارهیَنانی مادەی (ئاتانول ئامین) یان (ثرومبوار 5%) ئەنجامدەریَت، ئەم کارە هەمیشە لەضەند جاری یەکەمدا لەنەخۆشخانە ئەنجام دەدریَت ثیَویستە بۆماوەی کەمتر لە 24 کاتذمیَر لەذیَر ضاودیَریدا بیَت و لەدانیشتنەکانی دواتردا دەکریَت بەشیَوەیەکی سەرثیَی ئەنجام بدریَت.
ثیَویستە ئاطاداربین دوای ضەند دانیشتنیَك دەتوانریَت شویَنی دەمارە بەرجەستەکان (واریس) رِیشەکیَش بکریَت.

هەنطاوە ثیَویستیەکانی ثاش اسکلروتراثی

لانی کەم بۆماوەی 2 کاتذمیَر لەخواردن و خواردنەوە خۆی بەدوور بطریَت،ثاشان بۆماوەی 6 کاتذمیَر تەنها شلەمەنی دەخواتەوە تا 24 کاتذمیَر لەخواردنی خۆراکی وشك و رِەق وەك (نان و ....) ثاريَ. بکریَت،لەکاتی رِەش بوونی ثیسایدا بەتایبەت ئەطەر وەك قیری لیَ هاتبیَ لەنزیکترین کاتدا

سەردانی نەخۆشخانە بکات، هەلَبەتە ضەند شیَوازیَکی تر بۆ کۆنترِۆلَکردنی خویَن بەربوونی واریسەکان (دەمارە بەرجەستەکان) هەیە، کەنویَترینیان بەکارهیَنانی ئەلَقەی ثلاستیکی یە کەلەرِیَطەی ئامیَریَکی تایبەتەوە بەسوود وەرطرتن لە (ئاندوسکوثی) لەشویَنی دەمارە بەرجەستەکاندا (واریسیەکان) جیَطیر دەکریَت کەلەزاراوەدا بە باندج دانان ناودەبریَت ئەم شیَوازە رِەنطە ضەند دانیشتنیَکی بۆ بکریَت.

خویَن بەربوون لەتەواوی بەشەکانی لەش

یەکیَك لەکارەکانی جطەر بەرهەمهیَنانی هەندیَك لەو فاکتۆرانەیە کەرِۆلَیان هەیە لەثرۆسەی خویَن مەیندا،بەهۆی سیروزەوە ئەم فاکتۆرانە بەبرِیَکی کەم بەرهەم هاتووە و لەئاکامدا ئەم کەسانە ئاسانتر دووضاری خویَن بەربوون دەبن لەبەشە جیاوازەکانی لەشدا ئەمەش دەبیَتە هۆی خراثتر بوونی نەخۆشیەکەیان

بۆ بەرطرتن لەم خویَن بەربوونە رِەضاوکردنی ئەم خالاَنە خوارەوە بەسوود

1-وەستان لەشویَن یان هەل و مەرجیَکدا کەئەطەری زیان بەرکەوتنی فیزیایی زۆرە دوورکەونەوە.

2-لەکاتی دان شوستندا فلَضەی نەرم بەکاربهیَنن.

3-لوتی خۆت بەتوندی خالَی مەکەرەوە(مش کردن).

4-تۆ ثیَویستی زیاتر بە خواردنی ظیتامین (k) هەیە بۆ ئەم مەبەستە رِۆذانە لانی کەم (100)طرام کاهوو یان ستێناخ بخۆ.

5-لةكاتى رِوودانى خويَن بةربوون لةهةر شويَنيَكى لةشدا يان خويَنرِيَذى ذيَر ثيَست(شين بوونةوى لةخؤوةى ثيَست) دةست بةجىَ سةردانى نةخؤشخانة بكةن.

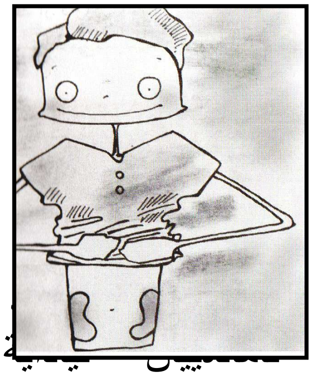
*تةمةلَى طورضيلة

لةئةنجامى تيَكضوونى طةياندنى خويَن بةطورضيلةكان رِيَذةى دةردانى ئاو لةطورضيلةكان كةمدةبيَتةوة لةش ئاوساوة رِيَذةى(ئورةهو كراتنين) ى خويَن ،زياد دةكات، لةكاتى كةمبوونةوةو ميز كردن زؤربونى كيَش و طةورةبوونى سك ثيَويستة لةبيرى كاريطةرييةكانى نةخؤشى سيروزى جطةر بين لةسةر طورضيلةكان:-

1- بةكارهيَنانى دةرمانى ئازار شكيَن و دذة هةوكردن وةك(ثرؤفين و دكلؤفناك) لةنةخؤشةكانى سيروزى جطةردا مةترسى تةمةلى طورضيلة زياد دةكات.

2-بةكارهيَنانى دةرمانى (كاثتو ثريل) يان (ئانا لاثريل) مةترسى تةمةلَى طورضيلة زياد دةكات،ضارةسةى تةمةلَى (سستى طورضيلة)لةزؤربةى حالَةتةكاندا لةرِيَى بةكارهيَنانى دةرزى (البومين) ةوةية،لةحالَةتى تونديشدا ضاندنى طورضيلة

دةبيَت،لةحالَةتى زؤر ثيَشكةوتووى نةخؤشيةكةشدا تةنها ضارةسةر ضاندنى جطةرة.



توشبوان بة نةخؤشى ... هؤكاريَك لةكةسانى تةندروست زياتر ... بؤ تووشبوون بةهةوكردنيَكى تايبةت ئةوةش دةبيَتة هؤى خراثتربوونى نةخؤشيةكةو بارى تةندروستيان ،لةم بارةيةوة ثيَويستة هةميشة ئةم خالاَنة لةبةرضاو بطيريَت:

بنةما طشتيةكانى خؤثاراستن لة نةخؤشيةكانى هةوكردن رِةضاو بكةن.

1-لةحالَةتى دةركةوتنى تا لةنزيكترين كاتدا سةردانى ثزيشكةكةت بكة .

2-لةحالَةتى سوتانةوة لةكاتى ميزكردندا سةردانى ثزيشك بكة.

3-لةحالَةتى نةبوونى ئيشتيهاى خواردن و سك ئيَشةدا سةردانى ثزيشك بكةن.زوو ضارةسةر كردنى هةوكردن رِيَطرى دةكات لةثيَشكةوتن و توند بوونى نةخؤشى جطةر لةكاتى هةوكردندا بةكارهيَنانى(انتى بيوتك)لةذيَر ضاوديَرى ثزيشكدا لةهةندىَ كاتدا خةواندنى نةخؤش لةنةخؤشخانةو سوود وةرطرتن لةدةرزى (انتى بيوتك) دةتوانيَت يارمةتى دةر بيَت هةندىَ جار بةهؤى ضةند بارة بوونةوةى هةوكردنةكة ثزيشك دةرمانى

(سثیرة فلوكاسین) یاخود (كوتر سمۆ كسازۆل) بۆ بەرطرتن لە هەوكردنەكە بەكاردەهێنێت ،بەكارهێنانی وردو رِێك و ثێكی دەرمان طرنطة .

بەكارهێنانی دەرمانی(امثرازۆل)دەتوانێت مەترسی هەوكردن لەناوسكی نەخۆشەكانی سیروزی جطەردا ثەرة ثێبدات و هەربۆیة ثێویستة بەوریاییەوة بەكار بهێنرێت .

تێكضونی هۆشیاری

یەكێك لەكارەكانی جطەر,ثوضەڵ كردنەوەی ذەهرة ناوەكی و دەرەكییەكانة ،یەكێك لەم ذەهرانة ئامۆنیایة كەلەرِیخۆلَەكان و هەروەها لەناو خانەكانی جەستەدا دروست دەكرێت كاریطەرية وێرانكەرەكانی ئامۆنیا لەسەر مێشك خێراترو توندترة لەتێكرِای بەشەكانی دیكەی جەستەو لەئەنجامدا دۆخی هۆشیاری وەك لەزاراوەدا ثێی دەطوترێت(هۆش و هەستەكان)ی نەخۆش طۆرِانی بەسەردا دێت،لەقۆناغة ثێشكەوتوو ترەكاندا نەخۆش دووضاری بورانەوەدەبێت ئەو فاكتەرانەی دەبنة مايەی ئەم جۆرة حالَەتة بريتين لە :

- رِذێمی خۆراكی نەشیاو:طۆشتی سوور یەكێك لەسەرضاوة سەرەكيەكانی بەرهەمهێنانی ئامۆنیایة لەبەرئەوة لەوكاتانەی كەكەیسەكة رذێمی خۆراكی رِەضاو نەكردوو دەست دەكات بەخواردنی طۆشتی سووری ئاذەڵ(بەرِێذەيەكی زیاتر لەوەی ثزیشك بۆی دیاری كردووة) رِەنطة بېێتة هۆی تێكضوونی هۆشیاری ،ئەلَبەتة ئەم مەسەلەيِة بەم مانايە نیة كە هەرطیز طۆشتی سور نەخورێت بەلَكو دەبێت بەكارهێنانی بەرِادەی ثێویست و بەطوێرەی دەستووری ثزیشك بێت.

- خوێن بەربوون: لەبەر هەر هۆیەك بێت، دەتوانێت ببێتە مایی تێکضوونی هۆشیاری و بوورانەوە هەربۆیە دەبێت هەموو ئەو خالآنەی کەسەبارەت بە خۆثاراستن دەست نیشانکراون رِەضاو بکرێت.

هەوکردن

لەکاتی رِوودانی هەرجۆرە تێکضونێکدا لەهۆشیاری و یاخود وشك بوونەوەی توند ثێویستە بەکارهێنانی (لاکتو لوز) زیاتر بکرێت و ئەطەر ولأمدانەوەی نەبوو بەخێرایی سەردانی کلینیکی هەثاتیت و یاخود نەخۆشخانە بکرێت.

خێزانی نەخۆ بەجێ لەطەلَ دیتنی طۆرِانێکی ناسروشتی لەهەلَسو کەوتی نەخۆش بابەتەکە لەطەلَ ثزیشکی ضارەسەرکەردا باس بکەن.

ض داهاتوویەك ضاوەرِێی نەخۆشەکانی سیروز دەکات؟

ثێویستە ئاطادار بین کەبرِوای طشتی لەسەر ئەمەیە کەسیروس رِەوتێکە طەرِانەوەی بۆ نیە، ئەم بۆضوونە ئەمرۆ لەسەدا سەد قبولَ کراو نیە لەهەندێك هەلومەرج لەحالَەتی وەلأمدانەوەی داو دەرمانەکان دەتوانرێت ضەند ثلەیەك لەکەمکردنەوە فیبر و جطەرو باشتر بوونی نەخۆشەکانی تەمبەلَی جطەر ببینرێت.مەرج نیە کەسیروز هەردەبێت نەخۆشیەکی ثێشکەوتوو

بيَت بةكاريطةرى ضارةسةر دةتوانريَت دامركانةوةى نةخؤشيةكة ببينريَت.
توندى نةخؤشى سيروز لةلايةن ثزيشك و دواى ثشكنينى وردو هةندىَ ثشكنينى خويَن وةك ضرِى ئالبومين و بيلير وبين خويَن دةستنيشان دةكريَت،هةرضؤنيَك بيَت خؤراك رِؤلَيَكى طرنطى هةية لةضارةسةركردنى نةخؤشةكانى تةمبةلَى جطةر.

ضةند رِيَنماييةكى جدى بؤ كةمكردنةوةى هةلاَوسانى ورط

ئةم خالاَنةى لاى خوارةوة لةثيَناو كةمكردنةوةو بةرطرتن لةئاو طرتنى ورط و هةلاَوسانى ثيَيةكان بةطرنط دةزانريَت:

- ئةطةر ئاو طرتنى وةرط زؤر توند بوو، بوبيَتة مايةى طرفتى هةناسةدان و و هتد....،ثيَويستة سةربارى طةرِانةوة بؤ نةخؤشخانة، خواردنةوةى ئاو بؤ كةمتر لة 1.5 ليتر لةرِؤذيَكدا كةم بكريَتةوة.
- خواردنى خوىَ ثيَويستة بؤ 1,5 طرام لةرِؤذيَكدا كةم بكريَتةوة ،لةناو مادة خؤراكيةكاندا خوىَ ى سروشتى بوونى هةية، ثيَويستة لةكاتى ضيَشت ليَنان و هةروةها نان خواردندا خوىَ ى بؤ زياد نةكريَت و لةبةكارهيَنانى خؤراكة ئامادة كراوةكان (موعةلةبات) وشكراوةكان كةوا باوة خويَيةكى زؤريان تيَداية، ثاريَز بكريَت.
- لةحالَةتى بؤ لوان دا لةناو وانى طةرماو لةئاوى شلةتيَن تا لةدةوروبةرى طةردن رِؤذانة يةك كاتذميَر ثشوو بدة، ئةم كارة دةبيَتة مايةى ئةوةى طورضيلةكان لةكردنة دةرةوةى ميزى زياتردا كارا بن و لةئاكامدا دةبيَتة مايةى كةمبونةوةى ئاوى ورط و هةلاَوسان.

- سەرباری ثشودان و خەوی شەوانە، رِۆذانە لانی کەم 4 کاتذمێر ثشوو بدەن.
- ئەو داو دەرمانەی کەلەلایەن ثزیشکەوە بۆ کەمکردنەوەی ئاوی جەستەو ثالَ ثێوەنانی میز نوسراوە بە شێوەیەکی رِێك و ثێك و بەطوێرەی دەستوری ثزیشك بخۆن،لەسەر ئەم هەلَەیە طوایە بەخواردنی زۆرتری دەرمانەکان، ئاو خێراترو باشتر دەکرێتە دەرەوە،هەرطیز دەرمانەکانت بەبێ راوێذکردن لەطەلَ ثزیشك زۆرتر نەکەیت، ضونکە ئەم مەسەلەیە مەترسی جدی و کوشندەی (لەوانە طۆرِنکاری لەثۆتاسیۆم ی خوێن) ی بەدوادا دێت.
- لەکاتێکدا دووضاری ئاوی ورط بویت و ثزیشك رِێنمایی و دەرمان و خۆراکی تایبەتی لەثێناو کەمکردنەوەی دا بۆ داناویت،رِۆذانە لەسەری کاتذمێری دیاریکراودا خۆت کێشانە بکە، نابێت کێشی جەستەتان رِۆذانە لە 750 تا 1000طرام زیاتر کەم بکات.
- لەهەندێ حالَەتدا کەکۆبونەوەی ئاو لەورطدا بەرِێذەیەکی زۆر بێت و کۆنترِۆلَکردنی بەدەرمانی خۆراکی ئەستەم بێت،بەطوێرەی بەباشزانینی ثزیشك،نەخۆشەکە دەخەوێنرێت و بەکەلَك وەرطرتن لە دەرزی تایبەت برِێك لەئاوی ورط خالَی دەکرێت، ئەم کارە بەشێوەیەکی کاتی دەبێتە هۆی باشتر بوونی دۆخی نەخۆشەکە و دەبێت درێذە بەضارەسەرەکانی دیکەش بدرێت،سوود وەرطرتن لە دەرزی ئالبومین هەفتەی جارێك یا دووجار دەتوانێت یارمەتی کەمبونەوەی هەلاَوسانی ورط و ثێیەکان بدات.

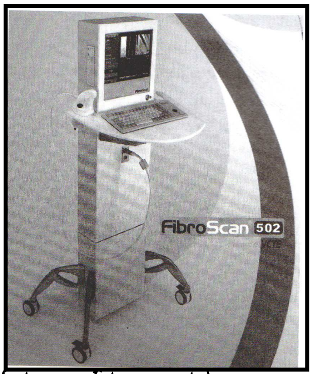
ئایا بۆ دەستنیشانکردنی سیروزی جطەر ثێویست بە نمونة (عینة) وەرطرتن لەجطەر دەکات؟

لەهەموو هەل و مەرجیَکدا نەخیَر,لەهەندیَ حالَەتدا ثزیشك بەضاوطیَران بە هیَماو نیشانەکانی نەخۆشییەکەو ثشکنینەکانی خویَن و سینۆطرافی و ئاندوسکوثی کۆئەندامی هەرس ثەی بە بوونی سیروزی جطەر دەبات,لە هەندیَك حالَەتدا نمونة وەرطرتن لەسەدا سەد بوونی نەخۆشیەکە دەستنیشان دەکات،بەلاَم لەهەموو حالَەتەکاندا ثێویست نیة ،ئەم رۆذانة دەتوانریَت لەجیاتی نمونة وەرطرتن لە جطەر کەشیَوازیَکی هیَرش بەرانەیة لەحالَەتەکانی لەطەلَ بوونی ثلاکت و فاکتۆرەکانی مەینی نزمی خویَن مەترسیدارة، سوود لەئامیَری فیبرو ئیسکەن بۆ دەستنیشانکردنی سیروز وەردەطیریَت،تەنها ئاستەنطیَك کەبۆ ئەنجامدانی فیبرو ئیسکەن لەنەخۆشەکانی سیروزی جطەردا بوونی هەیة بوونی شلەمەنی زۆرة لەناو سکدا.

ئەنجامدانی فیرو ئیسکەن بەشیَوازیَکی دەورەیی بۆ تووشبوان بە نەخۆشی سیروزی جطەر بۆ دیاریکردنی رِیَذەی ثێشکەوتنی نەخۆشیەکەو ثێویستی ضاندنی جطەر داوا دەکریَت تەنانەت دەتوانیَت لەئەطەری رِیَذەی تووش بوون بە شیَرثەنجەی جطەر ئاطادارین.

لەکەسانی تووش بوو بەسیروزی جطەر کەخاوەن نمرەی رِەقی جطەر زیاتر لە 20 کیلۆ باسکالَ لەفیبرو ئیسکەنیان هەیة، شیمانەی بوونی واریس مری هەیة، و ثێویستة ئاندۆسکۆثی بکریَت.

من ثیاویَکی 60 ساڵەم و دووضاری سیروزی جطەر بووم ئیَستا تووشی فتقی ورط بووم ئایا دەتوانم فتقی ورط نەشتەرطەری بکەم؟



ثیَویستە وریا بین نەشتەرطەری بۆ نەخۆشیەکانی سیروزی جطەر مەترسیەکی زۆری لەطەڵدایە ئەم بابەتە بەڵەبەرضاوطرتنی ئاستی نەخۆشیەکە دەطۆرِدریَت،ستافیَکی بەتەجکردنی سازو ئامادە شارەزایی و ضاودیَری طونجاو دوای نەشتەرطەریەکە بایەخی خۆی هەیە لەم بارەیەوە لەطەڵ ثزیشکەکەی خۆت راویَذ بکە.

من ذنیَکی 55 ساڵم کە دووضاری سیروزی جطەر بووم لەسینۆ طرافی ورطدا سیَ دانە بەردی زراو بەقەبارەی 1سم2 ، لەتورەکەی زراودا بینراوە،ئایا ثیَویستە نەشتەرطەری بکەم؟

نەخیَر ئەطەر دووضاری نیشانەکانی بەردی زراو نەبوویت ثیَویست بە نەشتەرطەری ناکات ثیَویستە ئاطادار بیت کەئەطەری دروست بوونی بەرد لەتورەکەی زراودا لە نەخۆشەکانی سیروزی جطەردا زۆرترە.

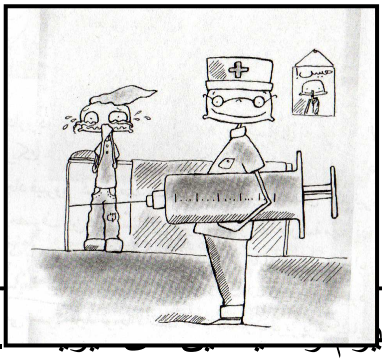
رِۆڵی بەکارهیَنانی کلیشیسین لەنەخۆشەکانی
سیروزی جطەردا ضییە؟

ئەم دەرمانە لەبنەرِەتدا بۆ ضارەسەركردن و خۆثاراستن لە نەخۆشی نقرس (بەرزبوونی ئەسیداوریك ی خویَن) بەكاردەهیَنریَت ،بەلاَم بەهۆی كاریطەرية بەسوودەكانی ئەم دەرمانە بۆ كۆنترۆلَكردنی دروست بوونی فيبروزی جطەر و دذة هەوكردن لَەنەخۆشیەكانی جطەریش بەكار دەهیَنریَت ،خواردنی ئەم دەرمانە تارِادەيەك بیَ زيانە و تەنها لَيكەوتەيەكی طرنط كة هەيبيَت سكضونە، كەبەرِاويَذ كردن لەطةلَ ثزيشكی ضارەسەردا ضاك دەبيَتەوة،لەبرۆشوری ئەم دەرمانەدا، بوونی زايەبوونی جطەر بة رِيَطر زانراوة لەبەكارهيَنانيدا كەدەبيَتة مايەی سەرطيَذەی نەخۆشەكان،دەبيَت ئاطاداربين كەبەورِيَذەی ثزيشك رِيَطەی ثيداوة ئەم مەترسية بوونی نية، هيَشتا لەبارەی كاريطەری ئەريَنی بەكارهيَنانی ئەم دەرمانة لەمەودای دريَذخايەن لەنەخۆشەكاندا بۆضوونی جياواز هەية.

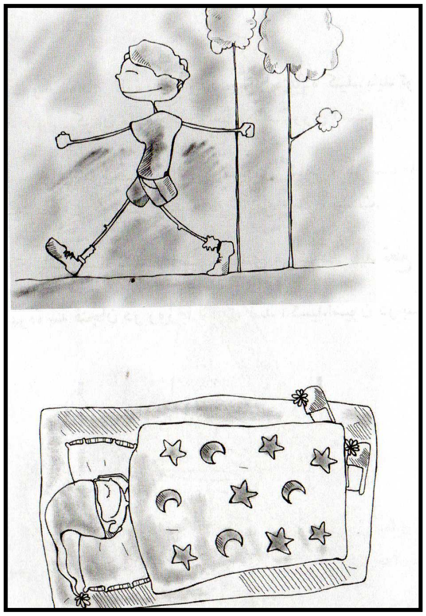
رِاسثاردة ثزيشكيەكان بۆ نەخۆشەكانی توش بوو بة سيروزی جطەر:

- نابيَت هەرطيز بیَ ئومیَد بيت،نائومیَدی دەبيَتة مايەی توند بوونی زۆريَك لەنەخۆشيەكان ثيَويستة دوای ثشت بەستن بەخودا بەدوای ضارەسەرو رِەضاوكردنی فەرمانەكانی ثزيشكدا برِۆيت.
- نابيَت نەخَۆشيەكەت لەكەسانی تر بشاريتەوة ثيَويستة لەكەسانی تر يارمەتی وەربطريت.
- بەشيَوەيەكی بەردەوام وەرزی لەذيَر ضاوديَری بەردەوامی ثزيشكەكەتدا بة، سەردانی ناوبەناو ،ثشكنينی تاقيطەيی، ئاندرۆسكۆبی سەرەوەو سۆنەری ورط لەهەموو نەخۆشەكاندا خوازراوة.

- نةخؤشةكان لةكؤتايى شةودا هةنديَك مادةى خؤراكى بىَ شةكر بخؤن.
- ظاكسين ليَدان دذى هةثاتيت ئةى و بى،ئةنفلؤنزا و ثنوموكوك ثيَويستة.

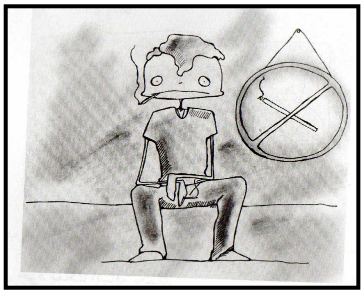


- ثوكى ئيَسك لةن... ةر بلوبوةو رِؤذانة خواردنى كاليسي...
- بةردةوام نينؤكةكانت كورت بكةرةوة وةريابة قةراغى نينؤكةكان زؤر نةطريت و بريندا نةبيت.
- دريَذة بة ضالاكية ئاساييةكانى خؤت بدة و بةطويَرةى تواناى فيزيكى ضالاكى بكةن، ثشودان و خةوى ثيَويست لةبيرنةكريَت.

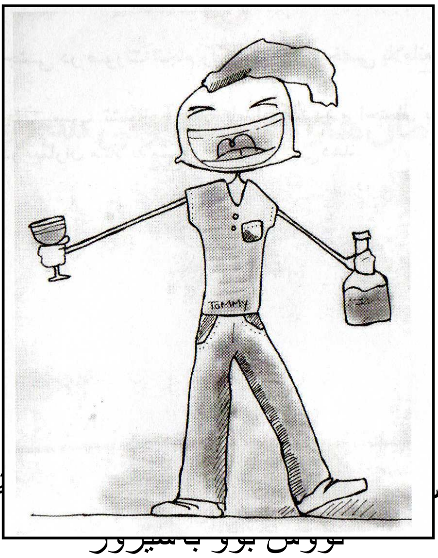


خوىَ ى زيادة مةكةرة خواردنةكةت.

- لةخالَى كردنى توندو لةثةساى لوتى خؤت دوربكةوة.
- لةكاتى دةم و دان شؤردندا فلَضةى نةرم بةكاربهيَنة.
- لةوةستان لةو شويَنانةى كةرِةنطة دووضارى بةركةوتن بيت خؤت بةدور بطرة.
- لةكاتى ئاو طرتنى ورطدا،رِؤذانة بؤماوةى نيوكاتذميَر لةناو ئاوى شلةتيَندا (تاطةردن) دانيشة.
- لةسةوزةوات و ميوةى تةرِو تازة بةئارةزووى دلَى خؤت بخؤ، ثيَويستة بزانين كةشتنةوةى سةوزةو ميوة و ثاكذ كردنى طرنطة.
- هةولَبدةن لةجياتى طؤشتى سوور سود لةثرؤتينى طيايى ،طؤشتى ماسى و مريشك وةربطريت،هةلَبةتة خواردنى طؤشتى سوور وبةشيَوةيةكى طشتى قةدةغة نية.
- جطةرة كيَشان دةبيَتة مايةى توند كردنى زيانةكانى جطةرو ثيَويستة وازى ليَبهيَنريَت.
- خواردنةوةى سىَ كوث قاوة لةرِؤذيَكدا بةو كاريطةريية دةة ئؤكسانةى كةهةيةتى بؤ نةخؤشةكان سوود بةخشة.



- لەحالَەتی سەرهەلَدانی (تا)طرتن،رِشانەوەو دلَ تيَك هەلَهات ،سوتانەوەی ثيسايی و يا رِەش بوونەوەی ثيسايی دەست بەجیَ سەردانی سەنتەری هەثاتيتی رِاويَذكاری بكەن و ئەطەر نەكرا سەردانی يەشی فرياطوزاری نەخۆشخانة بكەن.
- هەرطيز خواردنەوة كحوليەكان نەخۆنەوة زيانەكانی مەسەلەيەكی سەلميَنراوة.
- ئەو دەرمانانەی لەلايەن ثزيشكەوة بۆت نوسراوة بەشيَوەيەكی بەردەوام و رِيَك و ثيَك بەطويَرەی رِينمايی ثزيشك بخۆن و خۆبەخۆ خواردنی دەرمانەكان كەم يان زۆر مەكەن.



رِاس … سی
تووش بوو بە سیرۆز

- رِەضاو كردنی بنەماكانی ثاك و خاويَنی طرنطة بەلاَم نابيَت هەرلەخۆوة وەسواس بيت.

- تائةو جيَطةيةى كةلةتواناتداية دريَغى مةكةن لةثتشطيرى رِؤحى و مةعنةوى نةخؤش.
- بةبىَ دةستكيَش دةست لةخويَنى نةخؤش مةدةن.
- ئةندامانى خيَزان دواى ئةنجامدانى ثشكنينى هثاتيت (B)و دةستنيشانكردنى دؤخى ئةوان ثيَويستة دةرزى هثاتيت B لةخؤيان بدةن.
- لةنةخؤشى دووضاربوو بةسيروز دورمةكةونةوة !!هيض جؤريَك لةسيروز طوازراوة نية بةلاَم ئةطةر هؤكارةكةى ظايرؤسى هثاتيتى B يان C بيَت تةنها رِةنطة ئةم ظايرؤسانة بطوازريَتةوة كةئةمةش وةك طواستنةوةى سيروز واية,
- لةكاتى سةرهةلَدانى بضوكترين طؤرِانكاري لةبارى وشيارى نةخؤشدا دةست بةجىَ ثزيشك ئاطادار بكةنةوة.
- نزيك بوونةوةى سيَكسى لةحالَةتى ئةنجامدانى ظاكسينى كةسى دا رِيَطرى ليَناكريَت.
- نةخؤشى قةتلَةوى دةبيَتة هؤى توندبوونةوةى زيانى دريَذ خايةنى جطةرو ئةطةرى سةرهةلَدانى ديابت و شيَرثةنجةى جطةر لةنةخؤشةكانى سيروزدا ثةرة ثيَدةدات.

بەشی ثێنجەم

ضارةسەرة نادەرمانیەکانی سیروز

نەخۆشی سیروز یاخود تەمبةڵی جطەر ضارةسەری براوەی نیة،دەبێت طرنطی بەهۆکاری نەخۆشیەکة بدرێت ،ئەکەر هۆکاری ئەم نەخۆشیة خود ایمنی یان ویلسون بێت، ئەطەری ضاکبوونەوەی یەکجاری نەخۆشی سیروز ضاکبونەوەی جطەر هەیة،بەلاَم لەثێناو بەدیهاتنی ئەم مەرجة دەستنیشانکردنی خێراو ضارةسەری بەجێ ثێویستة.

لەبارەی هثاتیت جۆری Bو Cیش ضارةسەر ثێویستة لەثێناو کۆنترۆلَکردنی نەخۆشیەکەوة بەرطرتن لەبەرەوثێش ضوونی ئەنجاَم بدرێت،ثێویستة کەئاطاداربین کەکۆمەلێَك ضارةسەری دەرمانی رِەضاوکردنی رِێنمایی و دەستوری خۆراکی و ثاك و خاونێنی و کۆنترۆلَکردنی نیشانەوة لێکەوتەکانی نەخۆشیەکة دەتوانێت ذیانی نەخۆشی تووش بوو بەسیروزی جطەر باشتر بکات.

سيستةمى خؤراكى نةخؤشةكانى سيروز

يةكيَك لةطرنطترين مةسةلةكانى ثةيوةست بةنةخؤشةكانى تووش بوو بةسيروز سيستةمى خؤراكةو ثيشاندراوة كةرذيَميَكى خؤراكى طونجاو لةزؤر حالَةتدا بؤتة مايةى وةرضةرخانيَكى طةورة لةنةخؤشيةكةو حالَى كةسةكةدا،سيستةمى خؤراكى هةرنةخؤشيَك ثةيوةندى بةتوندى و دؤخى نةخؤشيةكةيةوة هةية،بةلاَم بنةما سةرةكيةكانى هةموويان يةكيَكة ،سةرةتا دةضينة سةر ئةم مةسةلةيةو ثاشان نمونةيةك لة سيستةميَكى خؤراكى نةخؤشى تووش بوو بةسيروز باس دةكةين(تكاية بابةتةكةى خوارةوة بةوردى بخويَننةوة)

رِةطةزة ثيَكهيَنةرةكانى مةوادى خؤراكى بريتين لة (كاربؤهيدرات، مةوادى نيشاستةيى، ثرِؤتين ،ضةورى،ظيتامين،مةوادى كانزايى و فيبرهاى غةزايى).

كاربؤ هيدراتةكان

لةزؤربةى ناوضةكانى جيهاندا(لةوانة ئاسيا)دانةويَلَةكان 70% ى وزةى ثيَويستى لاشةو مةوادى خؤراكى رِؤذانة دابين دةكةن،لةدانةويَلَةكانيش دةتوانين ئةمادة بة طةنم (كةلةنان و شيرينى و ....دةخوريَت، برنج –جؤ–ماكارؤنى-ساوةر-ثةتاتةو ....بكةين).خواردنى ئةم طروثة لةمادة خؤراكيةكان لةكةسانى تووش بوو بةسيروز هيض رِيَطريةكى نية زؤربةى

دانەویَلَەكان دارایی ثیَكهاتەیەكی كیمیایی هاوشیَوەن و ئاسن و هەندیَك لەظیتامینەكانی طروثی B ن،
ثەتاتە (بەهۆی هەبوونی ثۆتاسیۆمی زۆرو هەرس كردنی ئاسان)مادەیەمی خۆراكی طونجاوة بۆ كەسانی بیَ تواناو نەخۆش لەوانة نەخۆشەكانی تووش بوو بەسیروز و بۆیان دەنوسریَت لەسیستەمی خۆراكی رِۆذانەی خۆتدا بریَك ثەتاتة بخۆن(ثەتاتەیەكی بضوك) لەكاربۆ هیدراتەكانی تر دەتوانین هەرلەم شەكرة ئاساییة هەنطوین و خورما ناوببەین،هەنطوین بەهۆی هەبوونی مەوادی خۆراكی دذة هەوكردن (وەك ئەسیدی فرنیك) ریَطة لەطەشەكردنی لەرادەبەدەری بەكتریاكان دەطریَت لەرِیخۆلَەكاندا،هەنطوین هەروەها خاوەنی بریَكی زۆر ثۆتاسیۆم و هەندیَك لة ظیتامینەكانة داوا دەكریَت نەخۆشەكانی سیروز بیخۆن كەلەحالَەتی ئارەزوو كردنیدا رِۆذانة یەك تاضەند كەوضكیَكی مرەبا هەنطوین بخۆن.
خورماش بەهۆی هەبوونی مەوادی كانزایی طونجاو و ریشالَی خۆراكی و كالۆری بەرزو شیاوی هەرس كردن مادەیەكی خۆراكی باشەو دەتوانریَت رِۆذانة یەك یان دوو دانة بخۆیت،ئەطەر دووضاری نەخۆشی شەكرەیت(دیابت)دەبیَت سیستەمی خۆراكی تایبەت بەو نەخۆشیة رِەضاو بكەیت لەمبارەیەوة لەطەلَ ثزیشكی ضارەسەركاردا رِاویَذ بكة.

ثرۆتین طرنطترین بەشی مەوادی خۆراکی ثێکدەهێنێت بەلاَم لەو رِووەوە کەثرِۆتینی هەبوو لەطۆشتی سووری ئاذەلَ ئامۆنیای زیاتر بەرهەم دەهێنێت لەبەرئەوە دەبێت لەبری ئەوە زۆر طۆشتی سثی (مریشك و ماسی)ثرِۆتینی طیایی وەك دانەویلَە و ثەتاتەو سویا بخورێت، ئێمە داوادەکەین زیاتر لە دووجار لەهەفتەیەکدا ئەویش کەمتر لەئاستی نۆرمالَ طۆشتی سوور بخورێت.

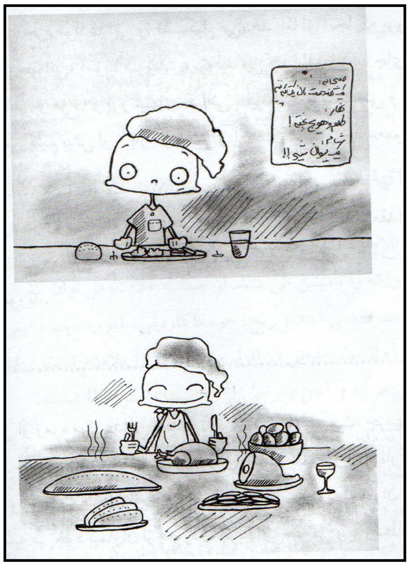
ضەورییەکان

ضەوری یان رِۆن لەکۆمەلَەی ئەو مەوادە خۆراکیانەیە کەتوانای وزە درِوست کردنێکی بالاَی هەیە ،ضەوریەکان دەکرێت سەرضاوەی طیایی یان ئاذەلَیان هەبێت ،رِۆنی رِووەکی وەك رِۆنی طویزی هیندی ،تۆوی لۆکە،بستە،زەیتوون،طولَەبەرِۆذە ،لەضەورییە زۆر طونجاوەکانن بۆ نەخۆشەکانی سیروز ،داوادەکرێت نەخۆشەکان لەخواردنی ضەورییەکانی ئاذەلَ یان ضەوریە تێرکراوەکان وەك (کەرە-رِۆنی ئاذەلَ و خامە)خۆیان بەدوور بطرن و لەجیاتی ئەوانە لەضەورییە سوکە طیاییەکان وەك دەوترێت تێرنەکراوەکان وەك مارطارین (کەرەی رِووەکی-)رِۆن زەیتوون ،رِۆنی ماسی و رِۆنی طولَە بەرِۆذە سوود وەربطرن.

مەوادی کانزایی

مەوادی کانزایی وەك کالیسیۆم ،فسفۆر،ئاسن،ثۆتاسیۆم و هتد......، لەبەشە سەرەکی و ثێویستی یەکانی جەستەن و

كةسانى تووش بوو بةسيروز ثيَويستة لةئاستى ئاسايى و نةختيَك زياتر ئةوانة وةربطرن،ئةم مادانة لةسةوزةوات و ميوةكان و زؤريَط لةدانةويَلَةكاندا بةفرةيى ضنط دةكةويَت و هيض سنورداريةك بؤ ئةوانة نية.



نمونةى سيستةميَكى خؤراكى بؤ كةسيَكى
تووش بوو بةسيروز

نانى بةيانى	دوونانى برذاو نزيكةى 16 طرام و واباشترة سؤسدار بيَت وةك كوليَرة ثةنجة ،كةرةى مارطارين 30طرام يان ثةنيرى كةم خوىَ ،كةم ضةورى 20طرام، + يةك كوث ضاى لةطةلَ يةك دانةخورما يان شيرينيةكى تر +يةك دان كوليضةى طةورة 150طرام؟
قاوةلَ تى	نانيَكى برذاو لةطةلَ ثةرداخيَك شيرى ئاسايى (ثيَش نيوةرِؤو لةحالَةتى بةرطةطرنتنى شيردا).

نانی نیوەرِ ۆ:	120 طرام برنج+40طرام ثەتاتة +30طرام ثیاز+100طرام سەوزەواتی ثەیوەست+ زەلاَتة بەرِادەی بەرطة طرتن، خواردنی دووثارضة طۆشتی بضووك لانی زۆر 50طرام رِیَثیَدراوة+یەك دانة میوة ثیَش نان خواردن.
شیَو:	80طرام(باشتر واية طولاَو یان بەكەباب كراوی بیَت+ثەتاتة 100طرام+زەلاَتة بەبیَ خویَ ،خەیار+تەماتة +كاهوو+دوو كەوضكی مرەبا رِۆنی زەیتوون)+یەك دانة ثرِتەقالَ ثیَش نان خواردن.
نانی كۆتایی شەو:	دوونانی برذاو +یەك ثیالَة ماستی كەم ضەوری 20طرام،+ یەك دەوری بضوك سثیَناخی كولاَو(بورانی) بۆ دەستخستنی زانیاری دروست وەرطرتنی سیستەمیَكی خۆراكی طونجاو لەطەلَ ثسثۆرِی خۆراكدا راویَذ بكەن

لەهەندیَك هەل و مەرجدا كة نەخۆشی جطەر توندتر دەبیَت ثزیشك رِەنطة بۆماوەیەك لەرِیَذەی خواردنی ثرِۆتین كەم بكاتەوەو ثاشان وردة وردة دیسان برِی ثرِۆتینەكة زیاتر بكات،هەندیَك لەنەخۆشەكان لەوانەیة نەتوانن بەرطەی ئەو برِة ثرِۆتینەی سیستەمة خۆراكیەكة بطرن لەم دۆخەدا برِی ثرِۆتینی وەرطیراو لەلایەن ثزیشكی ضارەسەركار یان ثسثۆرِی خۆراكەوة رِیَك بخریَت.

سەرنجی ئەم خالاَنەی لای خوارەوة بدة

- طۆشت بەبیَ ضەوری ،مریشك بەبیَ ثیَستەكەی،شیر بەضەورییەكی نۆرمالَەوة(نەك ثرِلەضەوری)بەكاربهیَنریَت.
- بۆ طولاَندن یان سوركردنەوة رِۆن یان كەرة بەرِیَذەیەكی كەم(بەئەندازەی كەوضكیَك بەكاربهیَنریَت).

- رِۆذانة طيَزەر يان سثيَناخی تازة(يەك كوث ،كولأو 2/1 يەك لەسەر دووی كوثيَك)بخوريَت .
- لەخواردنة كەم خويَكان بخوريَت و خويَدان لەسەر سفرة بەكارنەهيَنريَت.
- رِۆذانة ضوار جۆر ميوة بخوريَت،ضواردانة مزرةمەنی يان ئاو ميوة،يەك سيَو سەرباری يەك دانة ميوةی هەر وةرزيَك.
- سەباری نەهيَشتنی خۆراكی جۆراوجۆری رِۆذانة ظيتامين B ،ئەسيد فوليك و لەحالَەتی ثيَويستدا ظيتامين A سوودی ليَوةر بطيريَت.
- كەسـی تـووش بـوو بەسـيروز لەكاتيَكـدا لـەذيَر كۆنترۆلَدايـة دەتوانيَـت رِۆذانـة 8 تـا 6طـم بەرامبـەر هـەر كيلۆطَراميَـك كيَشـی جەسـتەی خـۆی ثـرِۆتن لەرِۆذيَكدا بخـوات و ثيَويسـتة ئاطاداربيَت كەبەثيَی دۆخی نەخۆشَەكة لەبارةی بـەكارهيَنانی ثرِۆتينــەوة داوةری بكريَــت، دةبيَــ وةريــابين لەحالَــەتی بــەد خۆراكی دا رِيَذةی مەرط و مردنيش زياد دةكات.
- ثاريَزكردن لەَخواردنەوةی مەشروبيش طرنطة.
- دةبيَت لـەخواردنی ضكليَت دوربكەونـەوة ئـەم مادانـة بـەهای خۆراكيان نية خواردنی هيَلكەش ثيَويستة كەمبكريَتەوة.
- لەنەخۆشــی ســيروزدا رِيَــذةی ظيتامينــەكانی طروثـــی (B)بەتيَكثەرِبوونی كات كەم دةبيَتەوة و دةبيَت برِی ثيَويست دابينبكريَت .
- كــەمی فــافۆن وةك يــەكيَك لــەمادة طــرنط و دةطمەنــەكان لەنەخۆشـەكانی دووضـاری سيروزدا سـەرهەلَدةدات و ئـەم مەسـەلەيەش رِةنطــة ببيَتــة مايــەی تيَكضــوونی شــعوری

کەســەکە،هەربۆیە خــواردنی فــانۆن لەلایــەك هەنــدێك لــە ثزیشکەکانەوە داوادەکرێت.
- ثرۆتینــــە ئاذەڵیــــەکان لەخۆطرتــــەی ترشــــەکانی ئەمینــــە بۆنــدارەکان، بــەلآم ثرِۆتینــە طیاییــەکان بــڕی کــەمتری ئــەم ترشەیان تێدایە.
- بـۆ بــەرطرتن لەشــیبونەوەی ماســولکەکان خــواردنی بــڕی ثێویست طرنطە.

بنەما طشتیەکانی خۆراك لەنەخۆشەکانی
سیروزی جطەردا
- دابینکردنـــــی وزەی ثێویســـــت ← 35-45طـــم کـــالۆری لەبەرامبەر هەر کیلۆ طرامێك کێش لە ڕۆذێکدا.
- ڕێــذەی خــواردنی ثــرۆتین ← 1/50 لەبەرامبــەر هــەر کیلۆطرامێك کێش لەڕۆذێکدا.
- ڕێذەی وەرطرتنـی ضـەوری ← 25-20% لـەوزەی طشـتی لەضەوری دابین دەکرێت.
- سنوردار کردنـی بـەکارهێنانی خـوێ← بـۆ کـەمتر لـە 5 تـا 6طم لەڕۆذێکدا.
- خواردنی ظیتامینە ثێویستەکان و خوێیەکان لەوانە کالیسیۆم.

بةشى شةشةم

ضارةسةرة دةرمانيةكانى نةخؤشى سيروزى جطةر

بەكارهێنانی ئەلفا-ئینترفرون لەتوشبوان بە سیروزی

ثێویستە ئاطاداربین كەبەكارهێنانی ئەلفا ئینترفرون لە زۆرێك لەتوشبوان بە سیروزی جطەر بەتایبەت جۆری (B) مەترسی دارەو ئەطەری توند بوونی نەخۆشیەكە لەئارادایە،لەدوضاربوان بە هەثاتیت (C)بەوریاییەوە دەتوانرێت بەثێی ثێویست بەكاربهێنرێت هەرضۆنێك بێت بریاری كۆتایی سەبارەت بەبەكارهێنانی ئەمە دەرمانە ثەیوەستە بە ثزیشكی ضارەسەركارەوە.

دەرمان ... كان

دەرمانەكانی لامبورین ... دەتوانن ضالاكی ظایرۆسی هثاتیت (B) كۆنترۆلَ بكەن ئەم دەرمانانە لەتوشبوان بە سیروزی جطەر لەطەلَ ثی-سی-ئار ثۆزەتیظ (HBV DNA) سودی لێ وەردەطیرێت، ماوەی بەكارهێنانی بەشێوەیەكی ورد دیاری نەكراوە، زۆرێك لەتوێذەران داوای بەكارهێنانی بۆماوەیەكی درێذخایەن دەكەن، ثێویستە ئاطداربن

کەنەخۆش دەبێت هەرشەش مانط جارێك ثشکنینی (P.C.R) دووبارە بکاتەوە.
لامیودین :دەرمانێکی کاریطەرە لە کۆنترۆلَ کردنی ضالاکیەکانی ظایرۆسی هثاتیت (B) بەلاَم بەکارهێَنانی لەکاتی سەرهەلَدانی بەرطری دا دەبیَت.
ئادۆفویر: ئەم دەرمانە بۆ کۆنترِۆلَ کردنی هەوکردنی هثاتیت ی (B) زۆر کاریطەرە، حەبی 10 ملی طرامی یەو لەکاتی بەکارهێنانی دا ثێویستە ئاطاداری طورضیلەکان بن.
تنوفویر:
ئەم دەرمانە بەشێوەی حەبی 300 ملی طرامی رِۆذی یەکجار بەکاردەهێنریَت(بۆ زانیاری زیاتر بطەرِیَرەوە بۆ کتێبی رِیَبەری طشتی نەخۆشی هەثاتیت ی (B) لەبەرهەمی ئەم نوسەرە.
ثروثرانولول:
ئەم دەرمانە لەنەخۆشیەکانی دلَ و دەمار،بەکاردەهێنریَت بەکارهێنانی ئەم دەرمانە لەلایەن نەخۆشەکانی توشبوو بە سیروزی جطەر رِەنطە بەسوود بیَت،کاریطەریەکانی لەکەم کردنەوەی ثەستانی بەرزی خوێن هێنەری ثۆرت سەلمێنراوە،ثێویستە ئاطداربین هەندێ جار دوای بەکارهێنانی ثەستانی خوێن دادەبەزێت و دەبیَت خواردنی رِابطریَت.
دەرمانەکە حەبی (10 و 40) ملی طرامی یە، بەربلاَوترین کاریطەری لاوەکی بەکارهێنانی ئەم دەرمانە دلَتێکضوون و رِشانەوەو هیلاکی ،سەرطێذبوون کەم بوونەوەی لێدانی دلَ ساردبونەوەی دەست و ثێ یەکان رِێذەو ماوەی بەکارهێنانی بەطوێرەی رِێنمایی ثزیشکە.

دةتوانريَت لةبرى ئةم دةرمانة سوود لة دةرمانى (ئيزوسوربايد) بةرِيَذةى (10-40) ملى طرام لةرِؤذيَكدا وةربطيريَت.

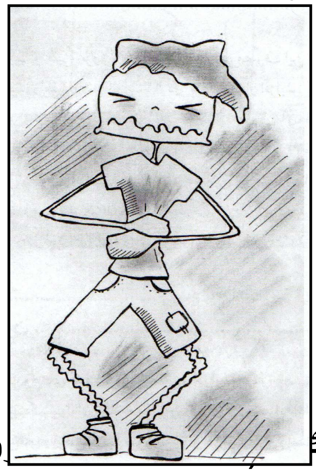
ئيسثرونولاَكتون:

ئــةم دةرمانــة بةشـيَكة لةدةرمانــة ميزهيَنــةرةكان بةمةبةسـتى كةمكردنـــةوةى هةلَئاوســـان و كؤبونـــةوةى ئـــاو لةســـكى نةخؤشةكانى تووش بوو بةسيروز بـةكاردةهيَنريَت ئـةم دةرمانـة بـةخيَرايى لةرِيَطـةى خؤراكـةوة دةمذريَت،حةبةكـةى لةشـيَوةى (25-100) ملَى طرامةو و دةتوانريَت برِى 100 ملـى طـرام – 200ملــى طــرام لةرِؤذيَكــدا بـــةطويَرةى دةســتورى ثزيشــك بــةكاربهيَنريَت، ثيَويســتة ئاطــادارين كــةدواى بـــةكارهيَنانى تيَكضـــوونى (ئـــةليكتروليتى) رِوودات،طـــةورةبوونى ســـنط لةنيشـانةكانى بـةكارهيَنانى ئـةم دةرمانةية،لـةكاتى دةركـةوتنى دا بةطويَرةى دةستورى ثزيشك دةرمانكة ببرِيَت و جيَطـرةوةى بـؤ دابنريَت.

ئالبومين

ئــاوى ئــالبومين بةشـيَوةى ظيـال ى(5-20) سـةدى هةيـة، ئـةم دةرمانـــة بةمةبةســـتى بةرزكردنـــةوةى ئـــالبومين لـــةخويَنى نةخؤشةكانى جطةر(سيروز) ى ثيَشكةوتوو لةطةلَ دةرمانة ميز

هيَنةرةكاندا،بةكار دةهيَنريَت،ظاكسينةكةى بةطويَرةى ريَنمايى ثزيشك و لةذيَرضاوديَرى نةخؤشخانةدا ئةنجام دةدريَن.



ئةم دةرمانة تيَكةلَةيةك … وكلورتيازيد) بووة و لةطروثى دةرمانة ميزهيَنةرةكان (زؤركردنى برِى ميز) دةرمانةكة كاريطةرى خؤى لةسةر طورضيلةكان بةويَنةى زؤركردنى دةردانى (سةديم و كلر) دواى ئةوانيش كردنة دةرةوةى ئاوى زياتر لةريَطةى ميزةوة دةبيَت، ئةم دةرمانة بؤ كؤنترؤلَكردنى هةلَئاوسانى جةستة كاريطةرة.

ئةم دةرمانة ثيَويستة دواى نانى بةيانى بخوريَت،لةنيشانة لاوةكيةكانى بةكارهيَنانى ،دلَتيَكضوون و رشانةوةو سك ضوون و سةر ئيَشةو وشك بوونةوةى دةم و ثيَويستة نةخؤش بةشيَوةيةكى بةردةوام لةذيَرا ضاودريَريدا بيَت. بةكارهيَنانى بةهةمان شيَوة لةذيَر ضاوديَرى ثزيشكدا دةبيَت.

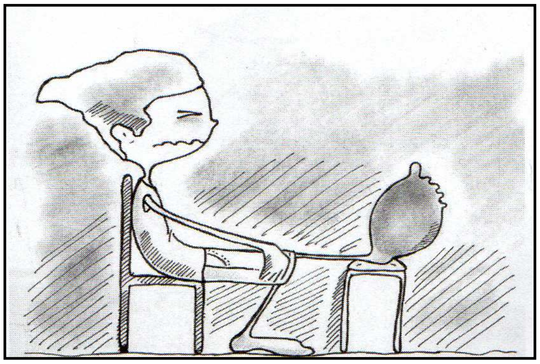
فوروسيمايد

ئةم دةرمانة لةدةرمانة ميزهيَنةرة بةهيَزةكانة، كاريطةريةكةى دةست بةجىَ يةك كاتذميَر ثاش بةكارهيَنانى دةردةكةويَت ثيَكةوة

لەطـەڵ (ئـالبومین) دا بەشـێوەی دەرزی بـەکاردێت، بـاوترین نیشـانەی لاوەکـی ئـەم دەرمانــە (دڵتێکضـوون و رِشـانەوە و سکضـون و سسـتی و لاوازیـە) ئـەم دەرمانـە لەشـێوەی حـەبی (40) ملـی طرامـی یـەو بەکارهێنانیشـی بـەطوێرەی دەستوری ثزیشکە بۆ کۆنترۆڵکردنی هەڵئاوسان و کۆبونـەوەی ئـاو لەسك دا.

من نەخۆشی سیروزی جطەرم هەیە و دووضاری هەڵئاوسانی تونـدی سـك بـووم لەئێسـتادا حـەبی (ئیسـثرونولاکتون) و حەبی(فرۆسماید) بەکاردێنم بـەلاَم بەداخـەوە کاریطـەریـەکی ئـەو تۆیان نیە ئایا ئەتوانم جۆری ئەم دەرمانانە بطۆرِم وەئایا ثێویستم بەخەواندن هەیە لە نەخۆشخانە؟

بەداخەوە تونـدی زیانەکـە لەهەنـدێ لەنەخۆشـەکاندا لەئاسـتێکدایە کەبەدەرمانــــە خۆراکیـــەکان کـــۆنترِۆڵ ناکرێـــت،طۆرِینی دەرمانـەکانیش لـەم کاتـەدا یارمەتیدەر نیە،بـەلاَم دەبێـت سـەرەتا لـەوە بکۆڵرێتـەوە ئایـا برِی بـەکارهێنانی دەرمانـەکان بەسـە یـان نا،بۆنمونـە حـەبی ئیسثرۆنۆلاکتون ی (25-100) ملـی طرامـی یەو دەتوانرێت بەطوێرەی دەستوری ثزیشـك رِۆذانـە تـا (200) ملی طرام بـەکاربهێنرێت ، ثێویستە ئاطاداربن کـە بـەکارهێنانی دەرمانەکە بەو برە کاریطەری لاوەکی هەیـەو لەلایـەکی دیکـەوە بـەکارهێنانی حـەبی (فۆرۆسماید) تـا(2)دانـە لەرِۆذێکدا رِێطـە ثێـدراوە بـەلاَم ئەطـەر بـەخواردنی دەرمـان کـۆنترِۆڵ نـەکرا دەتوانرێـت نەخۆشـەکە لەنەخۆشـخانە بخـەوێنرێت و بەسـوود وەرطرتن لەدەرهێنانی بەردەوامی ئاو لەسك و دەرزی ئالبومین بۆ کۆنترۆڵکردنی سوودی لێ وەربطیرێت.



دەرهێنانی ئاوی سك لەدۆخی ئیستریك هیض كاریطەریەكی لاوەكی نیە دەتوانێت یارمەتی كەسەكە بدات لەكۆنترِۆلَكردنی ئاوی سكدا.

لاكتولوز

ئەم دەرمانە بەبێ طۆڕان دەضێتە ناو ڕیخۆلَە ئەستورەو لەوێدا لەڕێی بەكتریاكانەوە میتابولیزە بووەو دەبێتە مایەی ئەسید بوونی ئەوەی لەناو ڕیخۆلَەدایە.

لاكتولوز بۆ ضارەسەركردنی وشكبوونەوەی درێذخایەن و كەمكردنەوەی ئامۆنیای خوێن لەنەخۆشەكانی تووش بوو بەطێذو وێذی و نەخۆشەكانی جطەر بەكار دەهێنرێت.

لەكاریطەریەكانی: دلَ تێكهەلاَتن و سكضوون و ئاوسان سكە، بەكارهێنانی دەبێت بەشێوەیەك دیسثلین بكرێت تاكەسی بەكارهێنەر خاوەن ثیسایەكی تارِادەیەك شل و لانی كەم دووجاربێت لەرۆذێكدا.

لاكتولوز بەشێوە شروبی 10طرام لەهەر (15) سیسیەكدا لەبەردەستی نەخۆشەكاندایە.

مۆلَەتی ظیتامین:

کۆمـــەلَیَ ظیتامینـــەکانی (C,D,E,B12,B6,B3,A,B1) و نیاسـین و لـەخۆ دەطریَـت بەمەبەسـتی دابینکردنـی ظیتـامینی ثویَیسـت بـۆ نەخۆشـەکان بـەکاردەهیَنریَت دەرمانەکـة بەشـیَوەی شـروب قـەترەو حـەب دەخریَتـة رِوو نەخۆشـەکانی سـیروزی جەطەر دەبیَت بة کاری بیَنن.

کلیسترامین

ئـەم دەرمانــة بـۆ ضارەسـەری خـوراد لــة ئاکـامی طیرانــی بۆریـەکانی زەرداویـەر یـان نەخۆشیـەکانی جطـەر ، بـة تایبـەت سیروزر زەرداودا سودی لیَ وەردەطیریَت .
زەرداویەر ئەم دەرمانة بة شیَوەی بۆدرة لەبەستەی (4طم) دا هەیـة ، ثیَویستة دەرمانەکـة ثیَش لـة نـان خـواردن لـة ثـەرداخیَك شیر یان ئاو یان ئاوی میوەدا تیَکەلَ بکریَت و یـەك دوو خولـەك بـة بـيَ تیَکـدان وازی لـیَ دەهیَنریَـت ، ثاشـان تیَـك دەدریَـت و دەخوریَت .
کاریطەریة لاوەکیەکانی وشکبونەوة و دذوار بوونی ضونة سەر ئـاو و دلَ تیَکهةلَهاتنـة ، بـەکار هیَنـانی بـة طـویَرەی دەسـتوری ثزیشك دەبیَت.

کلشی سین

ئـەم دەرمانــة بـۆ ضارەسـەری نقرسـی بـەرز (بەرزبونـەوەی ئەسیدی ئوریك) بەکار دەهیَنریَت ، حالَەتیَکی دیکەی بەکارهیَنان لة نەخۆشة دریَذخایەنەکانی جطـەر بـة مەبەستی کەمکردنـەوەی فیبروزی جطەر جطەر دەبیَت .

بــةكارهيَنانى ئــةم دةرمانــة رِةنطــة ببيَتــة مايــةى تيَكهــةلاَتن و رشانةوة و سك ئيَشـة و سك ضـوون ، ئـةم دةرمانـة بـة شـيَوةى حةبى يةك ميلى طرامى ية ، بةكارهيَنانى ئـةم دةرمانـة ثيَويسـتة لة لايةن ثزيشكةوة ريَطةى ثيَ بدريَت ، هيَشتا زانيارى ثيَويست و بـةهيَز كـة دةلاللـةت بكـات لةسـةر كاريطـةري ئـةريَنى ئـةم دةرمانة نةخراوةتة رِوو .

طليسريزين

دةرمانى طليسريزين لـة طيـاى رِةطـى شيرين بـةيان (شـيرين بةلَةك) وةرطيراوة ، سةربارى كاريطةريةكانى دذة هةوكردن و كـؤنترؤلَى سيسـتةمى ئاسايشــى ، كاريطــةرى دذة ظايرؤســى دةرمانةكة دذى ضةندين جؤر ظايرؤس سةلميَنراوة .
دةرمـــانى طليســـريزين ســـالاَنيَكةل ة يابـــان بـــة مةبةســـتى ضارةســةركردنى ئــةطزيما و دزماتيــت ى ثيَســت و كــةهير و خـورانى ثيَسـت و ئيستؤ مـاتيتى دةم سودى لـيَ وةردةطيريَـت ، هــةروةها لةبةرضــاو طرتنــى كاريطةريــة دذة ظايرؤســةكانى ، ليَكؤلَينــةوةى جــؤراو جــؤر دةربــارةى كاريطةريــةكانى بــؤ ضارةسـةر كردنـى هـةثاتيتى (سـي) ئـةنجام دراوة كـة ئـةنجامى دلَخؤشكةر لةو بارةيةوة بة دةست هاتووة .
لـة ئيَسـتادا بـؤ ضارةسـةركردنى هـةثاتيتى دريَـذ خايـةنى (سـي) سـود لــة دةرمــانى (ئينتــةرفؤن) ئــةلفا بــة شــيَوةى ذيَــر ثيَسـت هةفتةى سيَ جار بؤ ماوةى لانى كـةم (6مـانط) وةردةطيريَـت ، كـة تيَضـويةكى بـةرزى هةيـة و دواجـار نزيكـةى (20-15%) نةخؤشــةكان وةلاَمــدةرةوة بــووة بــؤى و ئاســتى ئةنزيمــةكانى جطةرى ئةوانة دادةبةزيَت .

دةرمانى طليسريزين دةتوانيَت جيَطرةوةيةكى طونجاو بيَت بؤى ، ضونكة دريَذ خايةنى ماوةى ضارةسةر بة طليسريزين تةنها (8 هةفتة) بووة و لة لايةكى ديكةوة كاريطةرية لاوةكيةكانى لة تويَذينةوة جياوازةكاندا بة بةراورد لةطةلَ ئينترفؤن زؤر كةمتر بووة .

خار عليص

ثزيشكة ئةلَمانيةكان لةدةيةى 296 لةتؤوى خارعليصى مادةيةكيان بةناوى سيليمارين جياكردةوة كةبةكارهيَنانى لةتوانايداية زيانةكانى جطةر لةزؤريَك لةنةخؤشةكانى جطةردا كةمبةكاتةوة،تائيَستا تويَذينةوةى زؤر لةلولة تاقيطةييةكانى طيانلةبةران و مرؤظةكاندا ئةنجامدراوة،زياتر لة دووهةزار سالَ بةكارهيَنانى تؤوةكانى ئةم طياية بؤ ضارةسةركردنى نةخؤشيةكانى جطةر ناسراوة.

كاريطةرية بةسوودةكانى سيليمارين بريتين لة

- ئةم مادةية دةبيَتة مايةى طؤرانى ئاستى فشار،ريشالَى خانةكانى جطةر بةجؤريَك كةلةئاست فاكتةرة زيانبةخشةكاندا خؤراطريان دةكات،ئةم مادةية خانةكانى جطةر لةحالَةتةكانى ذةهراوى بوون بةقارضكة زيانبةشخةكانى (ئامانيتا) دةثاريَزيَت.
- كؤمةكى جطةر دةكات بؤ كردنة دةرةوةى ذةهرة مةترسيدارةكان و لةراستيدا كةمكردنةوةى ريَذةى راديكالَةكانى ئؤكسيذن كةبةرثرسياريةتى سةرةكى خةسااربوونى جطةرن، ئةم دةرمانة كاريطةرى دذة ئؤكسيداسؤنى هةية
- جولاَندنى خانةكانى جطةر بةئاراستةى ضاكردنةوةو طةرانةوة بؤ حالَةتى بةرايى

➢ يارمةتيدان بؤ هةرسكردنى ضةورى.

ئـةم دةرمانـة بـؤ ضارةسـةرى هـةثاتيت (هـةوكردنى جطـةر) بـةكاردةبريَت و لةحالَـةتى بـةكارهيَنانى ئـةم دةرمانـةدا قؤنـاغى نةخؤشـيةكة كـورت بؤتةوة،كةسـةكة خيَراتـر دةطةرِيَتـةوة بـؤ حالَــةتى سروشــتى،بةبةكارهيَنانى ســيليمارين مةترســى بــةرد دروستكردن لةكيسةى زراودا كةم دةبيَتةوة، دةرمانى سيليمارين بـــؤ ضارةســـةركردنى حالَةتـــةكانى جطـــةرى ضـــةوريش بةكاردةهيَنريَت.

شيَوةى جياواز لةم دةرمانة لةبازارِدا هةية، لانى كةم خواردنى رِؤذانةى ئةم دةرمانة 280ميلى طرامة بةشيَوةى دابةشكراو.

بەشی حەوتەم

ضاندنی جطەر

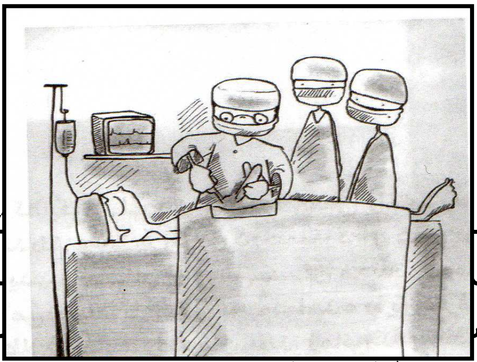
کاتێـك یــەکێك لەئەندامــەکانی جەســتە ئەرکــەکانی بەباشــی ڕانەثــەڕێنێت نیشـانەکانی تێکضـوون لـەکارکردنی ئـەو ئەندامـە دەردەکــــــەوێت، ثزیشــــــکەکان لــــــەڕێی شــــــێوازەکانی ضارەسـەرکردنەوە هەوڵـدەدەن ئـەو تێکضـونەی هاتۆتـە طـۆڕێ نەهێڵن و نەخۆشیەکە ضارەسەر بکەن،کاتێك بەشێك لەئەندامێك لـەکار بکـەوێت، تێکـڕای بەشـەکانی ئـەو ئەندامـە هـەوڵ دەدەن لەڕێی ضالاکی زۆرتـرەوە قەرەبووی ضـالاکیەکانی ئـەو بەشـە بکەنــەوە، بــەڵام هەنــدێ جــار ئەنــدامێك بەشــێوەیەکی طشــتی کەقابیلی طەڕانەوە نیە لەکار دەکەوێت لەم دۆخەدا هەوڵدەدرێت ئەندامـە لەکارکەوتووەکـە لـە جەسـتە دەربهێنرێـت و ئەنـدامی کەسێکی تر و هەندێ جار ئەندامێکی دەستکرد لەجێی دابنێن.

یەکێك لەئەندامە طرنطـەکانی جەستە کـەذیان بـەبێ ئـەو مەحاڵـە ،جطـەرە، ئەمڕۆذانـە طیـانی زۆرێـك لـە توشبوان بەنەخۆشـی جطەر بەضاندنی جطەر ڕزطار دەکرێت.

ئەطـەر سـیروزی جطـەر بەباشـی کـۆنترۆڵ نـەکرێت درێـذی تەمەنی نەخۆشەکان کەم دەبێتەوە و مەترسی مردن هەڕەشەیان

لَيَدةكات،لـةم دؤخـةدا لـةبرى خـةم و خةفـةت دةبَيـت بـةدواى رِيَطةضارةى طونجاو و ضارةسةردا بطةرِيَين.

بؤيةكـةمجار ضـاندنى جطـةر لةسـةر سـةط و ئاذةلَـةكانى تـر لةلايةن د.ولش(WELCH) لةسالَى 1959 ئةنجامدرا و دواى ئةوة لةسالَى 1963 بةرِيَز ئيستازل (STAZL) يةكةم ضاندنى جطةرى بؤ مرؤظ ئةنجام دا، ذمارةى ضاندنة ئةنجامدراوةكان لةسةرةتادا لةذمارةى ثةنجةكان تيَثةرِيان نةدةكرد، بةلاَم لةطةلَ ثيَشـكةوتنةكاندا لـةبوارى ثزيشـكى و وةبـةرهيَنانى دةرمـانى كـؤنترِؤلَكردنى سيسـتةمى بةرطرى(ئاسـايش) ئةنجامـدانى ضـاندنى جطـةر ثـةرةى سـةند، لةئيَسـتادا هـةزاران كـةس لةئةمريكاو ناوضةكانى ديكةى جيهان نةشتةرطةرى ضاندنيان بؤ ئةنجامدراوة.



كراوةكـانى ضـ ... ت ئاطـاداربين كـةهؤكارى نةش ... ـدا جيـاوازة، هةرضـةندة لةس ... ـةر بـاوترين هؤكارى ضـاندنى جطـةرة بـةلام هؤكارةكـانى سيروزى جطـةر لةناوضـة جياوازةكـان جيايـة، لةئيَرانـدا بـةربلاَوترين هؤكـارى سيروزى جطةر توشبوونة بة هةثاتيت(بى).

ئةنجامدانى ضاندنى جطةر لةزؤربةى حالَةتةكانى سيروزدا دةكريَت

دەبێ وردبین کەلەطەلێك حاڵەتدا سیروزی جطەر کەتووشی ظایرۆسی هەتاتیت (بی) دەبێت، ضالاکی ظایرۆس بەرلە ئەنجامدانی ضاندنی جطەر کۆنترۆڵ کرابێت واتە DNA HBVیان HBE AG (ثی سی ار) دورخرابێتەوە، بەثێضەوانەوە جطەرە نوێیەکەش دەکەوێتە بەر هەرِەشەی سەرلەنوێ ئالودەبوونەوە بەظایرۆسی هەتاتیت(بی).
ئەوەی کەبایەخی هەیە دیاریکردنی کاتی طونجاوە بۆ ئەنجامدانی ضاندنی جطەر لەنەخۆشەکاندا،دەبێت بزانرێت کەضاندن دواین هەنطاوی ضارەسەرە و دەبێت مەرجەکانی دەستەبەر کرابێت واتە وادەی بەستن(کاتی ثروترومین) دەبێت لانی کەم 5 ضرکە درێذخایەنتر لە رِێذە سروشتیەکان بێت و نەخۆش لەمەترسی ثلە بەندی سیروزدا لەقۆناغی سەرەتایی دا نەبێت، ثلەبەندی نەخۆشەکان یان MELDSCORE یاخود CHILD SCORE دەتوانێت کاتی لەبار بۆئەنجامدانی ضاندنی جطەر دەستنیشان بکرێت، دەبێت ئاطاداربین کە طوازەرەوانی هەتاتیت یان نەخۆشەکانی تووش بوو بەهەتاتیتی درێذ خایەن کەڵەنێر ضارەسەری دان بە دەرمانی ئینتەرفرون یاخود دەرمانە خۆراکیەکانی دذە ظایرۆس لەئێستادا ثێویستیان بەضاندنی جطەر نیە و بەدواداضونیان لەرِووی ثلە بەندی نەخۆشەوە بۆ دەکرێت.
بۆ ئەنجامدانی نەشتەرطەری ضاندنی جطەر دەبێت ئەم مەرجانەی خوارەوە دەستەبەر بکرێت:

- ثشکنینی ئاسایی ثزیشکی و ظایررۆسی دەبێت ئەنجام بدرێت.

- ➢ تاو توێ كردنی رِیَذەی كاركردنی جطەر وەك ئالبومین و كاتی ثروترومین طرنكة.
- ➢ طروثی خوێن و دۆخی HLADR ئەنتی ذنهای بافتی طرنطی خۆی هەیة.
- ➢ دةبێت دۆخی خوێن بەرەكانی جطەر و خوێن هێنەرەكانی سەروی جطەر وباب بەتیشك ی رِةنطاورِةنط لێكۆلَینەوةی لةبارةوة بكریَت.
- ➢ سینۆطراف و سی تی ئیسكةن بەشێكن لة هةنطاو و رِێ و شوێنة رۆتینیةكان.

ئەم لێكۆلَینةوانة واباوة 10 رِۆذ دةخایةنێت رِاویَذكاری ثزیشكی دةرونی بۆئەم نەخۆشانة طرنطة، هەمیشة نەخۆشەكان بۆماوةی سێ مانط دةخرێنة ذیَر ضاودیَریەوة،تاوةكو بەخشەری جطەری طونجاو ثەیدا دةبێت،لەم ماوةیەدا ثشتیوانی رِۆحی و ئامادةطی لةئەودا بۆ وةرطرتنی ئەندامی ضاندنةكة دروست دةبێت.

مەرجەكانی بەخشینی جطەر

دةتوانریَت لةبەركەوتوانی مێشك كةدووضاری جةلَتەی دةماغ بوون،سوود وةربطیریَت، لةماوةیةكی تایبةتدا تاوةرطرتنی ئەندامة ضێنراوةكة بەخشەرەكان دةبێت بەدةزطای هەناسەدانی دةستكرد بەساغلَەمی بهیَلَریَتەوة بەلاَم نابیَت سوود لة جطەری كەسانیَك وةربطیریَت كەبەهۆی شیَرثەنجەوة كۆضی دواییان كردبیَت،باشتر وایة لەرووی طروثی خوێنەوة لەنێوان بەخشەرو وةرطر هەماهەنطی بونی هەبیَت،ئەلَبەتە لەحالَەتەكانی فریاكەوتن یاخود لەمندالاَنی كەم تەمەندا ئەم بابەتە طرنطی زۆری نیە، نیَونجی كاری نەشتەرطەری 6 كاتذمیَر (4تا 15 كاتذمیَر) ةو هەمیشة 10-15 بتلَ خوێن بەشیَوةیەكی مام ناوةند دةكریَتة نەخۆشەكەوة دوای ضاندن دةرمانة كۆنترِۆلَكةرەكان ی سیستەمی بەرطری بەنەخۆش

دەدریَت کە ئەم دەرمانانە دەبنە مایەی ثەرەسەندنی مەترسی هەوکردنی لەجەستەدا.
ضاودیَری کردنەکانی دوای ضاندن دوای بەجیَهیَشتنی نەخۆشخانە ثیَویستە.

من توشی سیروزی جطەر بووم دووضاری هەلاَوسان ئایا ئەطەری رِەتکردنەوەی ضاندنەکە لەئارادایە؟

ئەم ئەطەرە هەمیشە بونی هەیە بەلاَم لەضەند هەفتەی بەرایی دوای ئەنجامدانی ضاندن ئەم مەترسیە زۆرترە بەلاَم بەبەکارهیَنانی دەرمانە کۆنترِۆلَکەرەکانی هیَمنی دەتوانریَت رِیَطە لەدانە دوای ضاندنەکە بطیریَت.
بەداخەوەی تیَضوونی دەرمانە بەکارهاتووەکان زۆر بەرز بۆتەوەو دەبیَت ئەم دەرمانانە بۆ سالاَنیَك و رِەنطە تاکۆتایی تەمەن بەکار بهیَنریَت.