ڕێنومای گشتی

جگەری چەور

نووسینی:

دوکتور موئەیید عەلەویان

(پسپۆڕی نەخۆشییەکانی جگەرو کۆئەندامی هەرس)

وەرگێڕانی:

دوکتور عەبدولڕەحیم ئەفخەمزادە

(پسپۆڕی پزیشکی بەرگریو کۆمەڵایەتی)

دوکتور تەییب قەدیمی

(پسپۆڕی نەشتەرگەری جوانکاری)

(بەشی وەرگێڕەکان یەکسانە)

سرشناسه	: علویان، سید موید، ۱۳۴۱ - Alavaian, Seyyed Moayed
عنوان قراردادی	: کبد چرب . کردی
عنوان و نام پدیدآور	: رینومای گشتی جگەری چەور/نووسینی موئەییەعەلەویان ؛ وەرگیرای عەبدولرەحیم ئەفخەمزادە, تەییب قەدیمی(بەشی وەرگیرکان یەکسانە).
مشخصات نشر	: سنندج: آراس، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۰ص.مصور, جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۸۲-۰۸-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان روی جلد : راهنمای کبد چرب.
موضوع	: کبد چرب
شناسه افزوده	: افخم‌زاده، عبدالرحیم، مترجم
شناسه افزوده	: قدیمی، طیب ، مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۳ ۷ع‌ک۲/ RC۸۴۸
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۳۶۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۷۳۹۱۷۷

بڵاوکەرەوەی ئاراس

جگەری چەور

نووسەر: دوکتور سەیید موئەیید عەلەویان

وەرگێڕان: دوکتور عەبدولڕەحیم ئەفخەمزادە- دوکتور تەیب قەدیمی

بڵاوکەرەوە: ئاراس

ژمارەی چاپ: هەوەڵ ١٣٩٤ کۆچی هەتاوی

ئەژمار: ١٠٠٠

نرخ: ۴۰۰۰ تمەن

شابەک: ١-٠٨-٧٦٨٢-٦٠٠-٩٧٨

ناوەندی بڵاوکردنەوە: سنە - پاساژی عیزەتی - بڵاوکەرەوەی ئاراس

تەلەفون: ٣٣١٢٨٣٤١-٠٨٧

ئیمەیل: **arasbooks73@gmail.com**

وێبلاگ: **arasku.blogfa.com**

ناوەرۆک

بابەت **لاپەرە**

پێشەکی نووسەر.. ٧
بەشی١: توێکاریو شێوەکارکردی کۆئەندامی هەرس ٩
توێکاریو فسیۆلۆجی جگەر (ساختومانو شێوەکارکردی جگەر) ١٠
کارو چالاکییەکانی جگەر ١٢
رۆڵی جەرگ لە سەلامەتی جەستەدا ١٣
رۆڵی جگەر لە خونساکردنی (پوچەڵکردنەوەی) ژەهرەکان ١٤
ئایا دەکرێ بە بێ جەرگ زیندوو بمێنین؟........................ ١٥
دروستکردنی پرۆتیئین........................ ١٥
دروستکردنی زەرداو ١٦
بەشی ٢: هۆکارەکانی جگەری چەور ١٧
قەڵەویو جگەری چەور ١٩
منالانیش لە مەترسیدان! ٢٠
جیاوازی HDLوLDL چییە؟ ٢١
ئایا قەندەکان هۆکارترن بۆ قەڵەوی یان چەوری؟ ٢١
ئەلکولو جگەری چەور ٢٣
شەکرە لە کەمیندایە ٢٦
شەکرەو جگەری چەور ٢٧
هۆکارو نیشانەکانی هەڵکشانی شەکری خوێن........................ ٢٨
رەچاوکردنی چەند بنەمای گرینگ لە وانەی وا شەکرەیان هەیە ٣١
دەوری هەندێک لە دەرمانەکان بۆ تووشبوون بە جگەری چەور ٣٢
جگەری چەورو سکپڕبوون ٣٢

هۆرمۆنەکانو جگەری چەور ٣٣
زۆربوونی نەخۆشییەکان بە هۆی زۆرخواردنی خۆراکی ڕۆژئاوایی ٣٣
بەشی ٣: نیشانەکانی جگەری چەور ٣٥
نەخۆشییەکانی دڵو بۆرییەکانمان لە بیر بێت ٣٥
بەشی ٤: دەستنیشانکردنی جگەری چەور ٣٧
ئایا جگەری چەور نەخۆشییەیەکی مەترسیدارە؟ ٣٨
جۆرەکانی جگەری چەور ٣٩
دەوری سۆنۆگرافی بۆ تەشخیسی جگەری چەور ٣٩
دەوری نموونەبەرداری جگەر لە تەشخیسی جگەری چەوردا ٤٠
فیبرۆئیسکەن ئامرازی پێشکەوتوو بۆ تەشخیس ٤١
ئایا دەکرێ ڕێژەی چەوری جگەر بە فیبرۆئیسکەن دەرکەوێت؟ ٤٢
دەسگای بادی کامپۆزیشنBody compostion ٤٣
دەستوری پزیشکان بۆ کەڵکوەرگرتن لەم دەسگایە ٤٤
بەشی ٥: دەرمان ٤٥
دەوری وەرزشکردن بۆ دەرمانی جگەری چەور ٤٦
چەند خاڵێک لە بارەی گرینگی وەرزشکردن ٤٧
کۆنترۆڵکردنی قەڵەوی ٤٨
خەبات بەرانبەر بە قەڵەوی ٤٩
بیروباوەڕە هەڵەکان لە بارەی قەڵەوی دا ٥٠
دابەزینی کێش لە ١٠ ڕۆژدا ٥٣
قەڵەوی و نەشتەرگەری ٥٤
شێوازەکانی نەشتەرگەری ٥٥
دانانی باڵۆن لە نێو گەدەدا بۆ دەرمانی قەڵەوی ٥٧
دەوری خۆراک لە دەرمانو عیلاجی جگەری چەور ٥٧
بنەما سەرکییەکانی خۆراکی تەندروست ٦٠
ڕێنما تەندروستیەکان لە خۆراکخواردندا ٦٤
خواردنی سوسیسو کاڵباس قەدەغەیە! ٦٦

مەترسییەکانی خۆراکی نائستانداردو دابەزینی بەخێرای کێش ٦٧
تەنزیم کردنی کێشەی چەوری خوێن ٦٨
بۆ دابەزینی چەوری خوێن ئەم کارانەی خوارەوە پێویستو زەروورین ٦٨
دەرمانەکانی جگەری چەور ٧٠
دەرمانی زیادی ئەنسولین و نەخۆشی شەکرە ٧٠
دەرمانی چەوری خوێن ٧١
ڤیتامین E ٧١
سیلیمارین یان گیای دڕکەمریەم ٧٣
دەرمانی ئۆرزۆدی ئۆکسی کولیک ئەسید (urso deoxycholic acid) ٧٥
کەمکردنەوەی ئاسنی جەستە ٧٥
تێبینی ٧٦
دەرمان بۆ کزبوون ٧٧
سیرۆزی جگەر ٧٧
نیشانەکانی سیرۆز لە ڕووی سەختی نەخۆشی جگەرەوە جیاوازە، ئەم نیشانانە بریتین لە: ٧٨
سەرچاوەکان ٧٩

پێشەکی نووسەر

یەکێک لە چالاکییەکانی گرینگی جگەر پاشکەوتکردن و سووتاندنی چەوری لە جەستەدایە. جگەری ئاسایی لە هەر ١٠٠ گرام کێشی خۆی، ٥ گرام چەوری هەیە. ئەگە ر ئاستی چەوری بگاتە زیاتر لە ٥ لە سەد، بەم حاڵەتە دەڵێن «جگەری چەور». جگەر ڕۆڵی کاریگەری لە سووتاندن و تواندنەوەی چەوریدا هەیە. ئەگەر ئەم ئەندامە تووشی کێشە ببێت چەوری تێیدا نوشست دەکا و جگەری چەور دروست دەبێ.

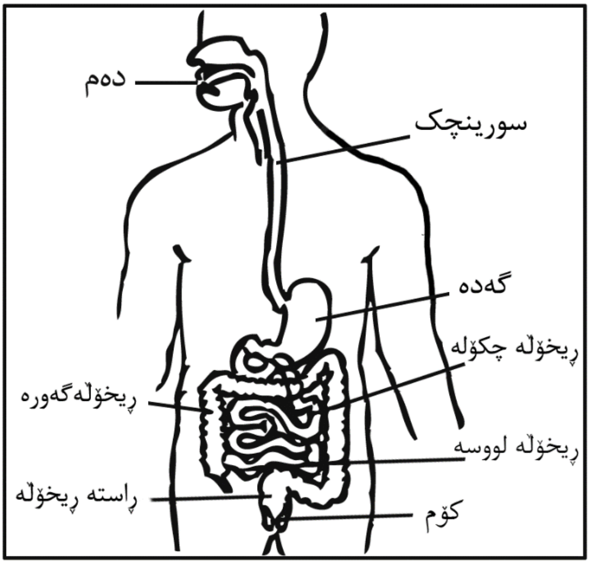
جگەری چەور نەخۆشییەکی بەربڵاوە و هۆیەکەشی هەندێک لە نەخۆشیەکان و حاڵەتە کانی بەدخۆراکییە. کۆوەبوونی چەوری لە خانەکانی جگەردا دەتوانێ ببێتە مایەی هە-وکردنی خانەکان. مەسرەفکردنی هەندێک دەرمان، قەڵەوی و کێشی بەرز، کەمجووڵەیی و مەیخواردنەوە دەبێتە هۆی تووشبوون بە جگەری جەور. شێوەی غەیریئەلکولی جگەری جەور نەخۆشییەکی بێدەنگە و زۆربەی کاتەکان لە قۆناخە سەرەتاییەکانی خۆیدا نیشانەیەکی تایبەتی نییە. بەڵام بوونی جگەری جەور نیشاندەری کێشەیەکی مێتابولیک لە جەستەدایەو مەترسی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی شەکرە، جەڵتەی دڵو مێشک لە داهاتوودا زۆرتر دەبێت.

ئاگاداریو زانیاری دەربارەی جگەری جەور، هۆکارەکانو فاکتەرە کاریگەرەکان بۆ تووشبوونو پەرەسەندنی دەتوانێت دەوری هەبێت بۆ کەمکردنەوەو چارەسەری ئەم گرفتە لە کاتی خۆی دا.

بەشی یەکەم

توێکاری‌و شێوەکارکردی کۆئەندامی هەرس

کۆئەندامی هەرس وەکوو بۆرییەکی خاڵییە کە لە دەمەوە دست پێدەکات‌و لە کۆمدا دەبڕێتەوە. خۆراک دوای جاوین‌و وردبوون لە دەمدا دەچێتە نێو سورینچک‌و دواییش گەدەوە، تەواوی بەشەکانی کۆئەندامی هەرس بە ڕژاندنی مادەی جۆراجۆر یارمەتی پڕۆسەی هەرسی خۆراک دەدەن‌و لە پاشان بە ئەنجامی کاروباری جۆراوجۆر لە سەر خۆراکی هەزمکراو، بۆ جەزب لە ڕیخۆڵەکاندا ئامادەی دەکەن. یەکێک لە بەشەکانی کۆئەندامی هەرس کە بە ڕژندانی مادەی جۆراوجۆر لە هەرسی خۆراکدا بەشداری دەکات، جەرگە. جگەر لە لای ڕاست‌و سەرەوەی زگ لە ژێر پەردەی دیافراگمدایە.

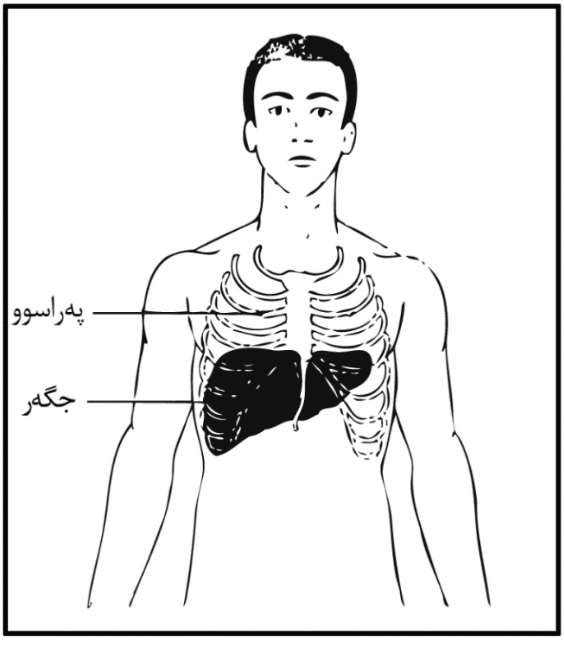


ساختومانی کۆئەندامی هەرس

توێکاریو فسیۆلۆجی جگەر (ساختومانو شێوەکارکردی جگەر)

جگەر گەورەترین تێکرژێنەی جەستەیەو دەکرێ بە کارگەیەکی کیمیاوی بشوبهێنین کە ئەرکی دروستکردن، گۆڕین، پاشکەوتکردنو دورخستنەوەی مەوادی بەعۆدەیە. جێگای جگەر لە سکدا بۆ کارەکەی زۆر گرینگە، جگەر لە لای ڕاستو سەرەوەی زگ لە پشت پەراسووەکانو لە ژێر پەردەی دیافراگمدایە. کێشی جگەری کەسێکی پێگەیشتوو (باڵغ) ١٥٠٠ گرام و پەنجا یەکی جەستەیە.

خوێنگەیاندن بە جگەر زۆر زۆرە. خوێنی پڕ لە خۆراک کە لە کۆئەندامی هەرسەوە ڕاستەوخۆ دێتە نێو جگەرەوە. ئەم مادانە لە جگەردا پاشکەوت دەبن یان دەگۆڕێن بەو مەوادەی وا جەستە پێویستی پێیانە. لێواری خوارەوەی جگەر کاتی هەناسەهەڵکێشانی درێژ، ١تا٢ سانتیمیتر لە ژێر لێواری پەراسووی لای ڕاست بەردەست دێت. ئەم ئەندامە بە هۆی پەراسووەکانەوە پارێزراوە.

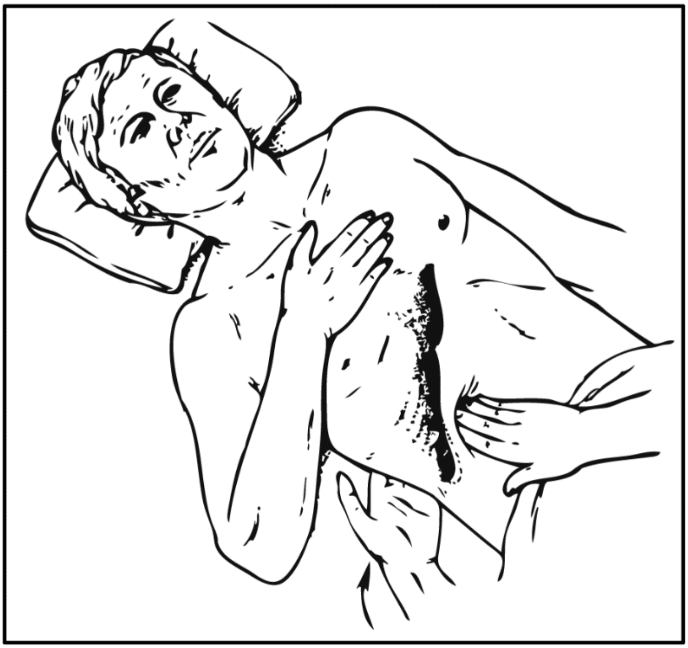


جێگای جگەر لە ناوسکدا

جگەر لە کۆمەڵەیەک خانەکانی جگەر، بۆریەی خوێنو جۆگەلەی زەرداو دروستبووە. تۆڕەدەمارییەکانی دەوروبەری خانەکانی جگەر، ئەو خۆراکانەی لە ڕیخۆڵەکانەوە وەرگیراوە، دەنێرنە نێو خانەکان و لەوێدا پاشکەوتی دەکەن. ئەو مەوادەی زیادین و دەبێ دەفع‌کرێن، لە ڕێگای جۆگە زراوەکانەوە دەڕژێنە نێو توورەکەی زراو. کاری جگەر بۆ تەنزیمی سووتاندن و تواندنەوەی گلۆکۆز و پرۆتێئین زۆر گرینگە. هەروەها جگەر بە دروستکردنو تەڕەشوحی زەرداو دەورێکی کاریگەری لە هەرسی چەوری لە کۆئەندامی هەرسدا هەیەو جگەلەوانەش جەرگ مەوادە زیادییەکان و شتە ماوەکان لە خوێن دەباتە دەرەوە و دەیانرێژێتە نێو زەرداوەوە. زەرداوی دروستبووی جەرگ لە توورەکەی زراودا ئەنبار دەکرێو ئەو کاتەی بۆ پرۆسەی هەزم پێویست بێت بە وێکهاتنی توورەکەی زراو دەڕژێتە نێو ڕیخۆڵەوە.

ئایا بە موعایەنەی سک و لەمسکردن، نەخۆشی جەرگ تەشخیس دەدرێت؟

نەخێر. لە حاڵەتی ئاساییدا لێواری جگەر دەتوانین لە کاتی هەناسەهەڵکێشاندا لەمس‌کەین. شایانی باسە کە جگە لە قۆناخەکانی ئاخری نەخۆشی جگەر، ناتوانرێ بە تەنیا بە لەمسو موعایەنە نەخۆشی جگەر دەستنیشان بکرێ. دەبێ ئەوە بزانین کە تەنانەت سۆنوگرافیش هەموو کات ناتوانێ نەخۆشی جگەر تەشخیس بداتو تاقیکردنەوەی خوێن و شتی دیکەی پێویستە بۆ بکرێ.



شێوازی لەمسکردنی جگەر لە موعایەنەدا

کارو چالاکییەکانی جگەر

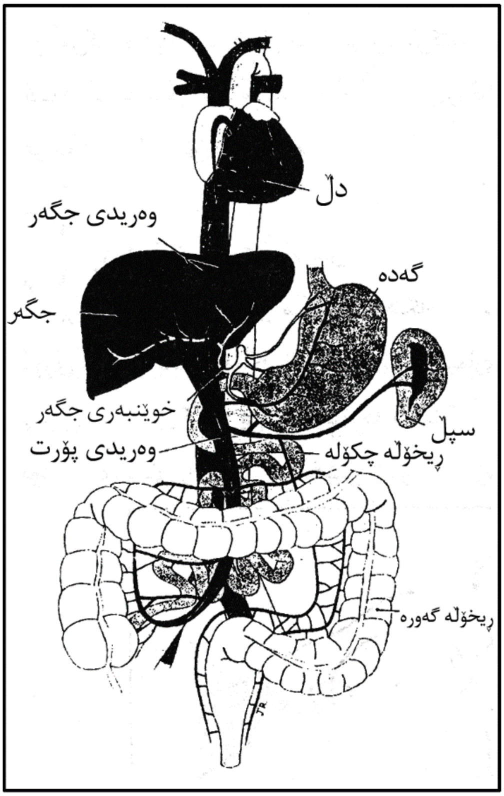
جەرگ وەکوو یەکێک لە گەورەترین ئەندامەکانی ناوەوەی جەستە، ئەرکی هەندێک لە چالاکییە جۆراجۆرو گرینگەکانی لەشی مرۆڤی بە ئەستۆیە. لەم بەشەدا باسیان دەکەین:

بە هاتنە ژوورەوەی خۆراک بۆ نێو کۆئەندامی هەرس، ئەو مادە خۆراکییە بڕێک ئاڵوگۆڕی بەسەردا دێت بۆ ئەوەی بۆ ئیستفادەی جەستە ئامادە بکرێت. خۆراک دوای هاتنە نێو گەدە و تێکەڵبوونی لەگەڵ شیرەی گەدە، دەچێتە نێو ڕیخۆڵە چکۆلەوە. لەم بەشە لە کۆئەندامی هەرس، ئەم مادە خۆراکییانە لە ئەسەری مەوادی کیمیاوی کە پێیان دەڵێن ئەنزیمو لە خانەکانی (لێواری) ڕیخۆڵەو هەروەها پانکریاسەوە تەڕەشوح دەبن، هەزم دەبێت. دوای هەزمی خۆراک، ئەمجار پڕۆسەی جەزبی مەواد بە هۆی خانەکانی ڕیخۆڵە چکۆلەوە جێبەجێ دەبێو پاشان ئەم مە-وادە جەزببووە دێنە نێو خوێنەوە. ئەم مەوادە جەزبکراوە بۆ زۆربەی بافتەکانی جە-

ستە ڕاستەوخۆ جێی ئیستیفادە نین. جا لەبەر ئـەوە دوای هاتنـەنێـو خوێنـەوە بـە هۆی خوێنبەری تایبەتەوە دەبرێن بۆ جگەر و لەوێش ئاڵوگۆڕی پێویستیان بـەسـەر دێت تاوەکوو بۆ مەسرەفی خانەکانی جەستە ئامادە بکرێن.

ڕۆڵی جەرگ لە سەلامەتی جەستەدا

جەرگ بە هێنانی ئاڵوگۆڕ بە سەر خۆراکی جەزبکراو و هەروەها بـە دەفعکردنـی ژەهرەکان گرنگترین ڕۆڵی هەیە بۆ ڕاگرتنو پاراستنی سلامەتی. بەرچاوترینی ئـەم ئالوگۆڕانە ئەمانەن:



کۆئەندامی سووڕی خوێن لە جگەردا

- ✓ جگــەر بــە گــۆڕینی قــەنــدی ســادە(گلۆکــۆز) بــە جــۆری زەخــیرە (گلیکۆجێن)و لە کاتی پێویستیشــدا گــۆڕینی جــۆری زەخــیرەیــی بــە

جۆری ساکار کە بۆ جەستە جێی ئیستیفادە بێت. دەوری کاریگەری هەیە بۆ تەنزیمی شەکری خوێن.

- ✓ جەرگ، چەورییەکان دەکاتە جۆرێک کە بکرێ جەزبی جەستە بن یان لە خانەکاندا پاشکەوت بکرێنو بەم جۆرە چەورییەکان دەتوێنێتەوە.
- ✓ جگەر نەخشی کاریگەری هەیە لە سووتاندنی پرۆتێئینەکاندا. ئەم ئەندامە زۆربەی زۆری پرۆتێئینەکانی پلاسمای خوێن درووست دە-کات.
- ✓ زۆرێک لە ڤیتامینەکانی وەک A وB و... هەرواش هەندێک لە کانزاکان وەکوو ئاسنو مس لە جگەردا پاشکەوت دەبنو لە کاتی پێویستدا کەڵکیان لێوەردەگیرێت.
- ✓ یەکێک لە چالاکییە گرینگەکانی جەرگ لەبەینبردنی ئەو میکرۆبانەیە کە لە ڕیخۆڵەوە هاتوونە نێو جەستەوە. ئەم میکرۆبانە لە ڕێی خوێنەوە لە پێشدا دەچنە نێو جەرگەوە و ئەم ئەندامە بە هۆی سیستەمی بە-رگری خۆیەوە لە بەینیان دەبات.

رۆڵی جگەر لە خونساکردنی (پوچەڵکردنەوەی) ژەهرەکان

یەکێک لەو مەوادەی کە لە پرۆسەی کیمیاوی جەستە دا و هەروەهاش بە هۆی باکترییەکانی نێو ڕیخۆڵە دروست دەبێت، ئامۆنیاکە (NH_3). ئەم مادەیە بە ڕێژەیە-کی زۆر دروستدەبێو دێتە نێو خوێنەوە. ئامۆنیاک بۆ زۆرێک لە خانەکانی جەستە وەکوو خانەکانی مێشک زەرەری هەیە. جەرگ ئەم مادە لە خوێن وەردەگرێو دوای ئەنجامدانی هەندێک پرۆسەی کیمیاوی لە سەری، دەیکاتە ئوورە. ئوورە لە ڕێگای گورچیلەکانەوە لە جەستە دەچێتە دەرێ. ئەڵبەت وەدەرنانی ژەهرەکان لە جەستە هەر ئامۆنیاک نییە. زۆرێک لە مەوادە خراپەکان بۆ جەستە و هەروەها دە-رمانەکان بە هۆی جگەرەوە لە جەستە دەخرێنە دەرێ. ئەگەر جەرگ باش کار نە-کا، ژەهرەکانی وەکوو ئامۆنیاک ڕێژەیان بەرز دەبێتەوەو لە سەر تەواوی ئازاو ئە-ندامی جەستە کاریگەری خراپیان دەبێت.

ئایا دەکرێ بە بێ جەرگ زیندوو بمێنین؟

لەبەر ئەو ئەرکانەی بە ئەستۆی جگەرە، بێشک بە بێ جگەر زیندوو نامێنین. شایانی باسە کە لە زۆربەی نەخۆشییەکانی جگەردا، بەشێکی کەمی تووشی ئازار دەبێتو جا لەبەر ئەوەش هەر بەشێک لە چالاکییەکانی جەرگ پەکیان دەکەوێت. جا بۆیە لە زۆربەی نەخۆشییەکانی جەرگدا مەترسی گەورە بۆ ژیان دروست نابێ. بە زمانێکیتر، ئەگەر تەنیا کەمتر لە سێ یەکی جەرگ ساغ بمێنێتەوە، هەر ئەو بەشە بچووکە دەتوانێ پێداویستیەکانی جەستە بەدی بێنێ.

دروستکردنی پرۆتێئین

یەکێک لە گرینگترین بەشەکانی خوێن، پرۆتێئینە. نزیکەی دوو لە سێ پرۆتێئینی خوێن، ئالبۆمینە. ئالبۆمین تەواو بە هۆی جەرگ دروست دەبێت. خەستی ئالبۆمین لە خوێندا نزیکەی ٤ گرام لە دێسیلیتردایە. ڕۆژانە نزیک ١٠ تا ١٢ گرام لە پرۆتێئینی خوێن بە مەسرەفی خانەکانی لەش دەگاتو هەر ئەم ڕێژەیەش لە جەرگدا بەرهەم دێت. یانی هاوسەنگییەکلە بەینی ڕێژەی بەرهەمهێنانو ڕێژەی مەسرەفکردنی ئالبۆمین لە جەستەدا هەیە. ئەگەر کەسێک نەخۆشییەکی سەختی جگەری وەکوو ئاوسانی سەخت یان سیرۆز هەبێت، ڕێژەی پرۆتێئینی خوێنی دادەبەزێت. بوونی ڕێژەیەکی تەبیعی ئالبۆمین لە خوێندا بۆ سلامەتی و هەلسووڕانی گونجاوی خوێن پێویستە. بۆ وێنە ئەگەر ڕێژەی ئالبۆمین لە خوێندا دابەزێ، دەستو قاچو دەمو چاو دەماسێ. جۆری دیکەش لە پرۆتێئین لە جەرگدا دروست دەبن، ئەمانە لە خوێنگیرساندا بە کار دێنو بە (فاکتەری خوێنگیرسان) ناسراون. ئەم فاکتەرانە ١٣ دانەن کە شەش فاکتەری (١ و ٢ و ٥ و ٧ و ٩ و ١٠) لە جەرگدا دروست دەبن. بەرهەمهاتنی ئەم فاکتەرانە لە حوزوری ویتامینKدا دەکرێ. جا لە بەر ئەوە لە کاتی نەخۆشی سەختی جگەردا یا دابەزینی ویتامینK، نەخۆش تووشی خوێنڕێژی ژێر پێست و خوێنڕێژی هەناوی دەبێت.

شتیتریش وەکوو ترانسفێرینەکان لە جگەردا بەرهەم دێت. ئەمانە کاری گواستنەوەی هۆرمۆنەکانیان بەعۆدەیە.

دروستکردنی زەرداو

زراو ئاوێکی زەردی مەیلەو سەوزە بە تـامێکی زۆر تاڵـەوە کـە دایمـە بـە هـۆی خانەکانی جگـەرەوە دروسـت دەبێـت. زەرداو لـە ڕێـی جۆگـەزراوکـان دێتـە نێـو توورەکەی زراو و لەوێ خەسـت دەبێتـەوە و بـۆ مـاوەیـەک دەمێنێتـەوە. مـەوادی خـۆراکی دوای تێکـەڵـبوون لـەگـەڵ شـیرەی هـەرس لـە گـەدەدا دەڕژێنـە نێـو (دوانزەگرێ) لە هەوەڵی ڕیخۆڵەی چکۆلە دا. بە هاتنی خۆراک بۆ نێو دوانـزەگـرێ، زراو لە توورەکەوە تەڕەشوح دەبێت و دێتە نێو دوانزەگرێ.

لە جەستەی کەسێکی سەلامەت و باڵغدا، ڕۆژانـە ٥٠٠ تـا ١٥٠٠ میلیلیتـر زراو دروست دەبێ‌و تەڕەشوح دەبێت. ئەم ئاوە زەردە لە ئاو، بیلیڕۆبین‌و بەعزێـک خـوێ دروست بووە. هۆی ڕەنگی زەردیشی لە بەر بوونی بیلی‌ڕۆبینە. زراو جگە لە دەفعـی بیلی‌ڕۆبین، هاوکاری دەکا بۆ هەزم‌و جەزبکردنی چەورییەکـان لـە ڕیخۆڵـەدا. لـەو کاتانەی بە هۆی جۆراوجۆر ڕێژەی بیلیڕۆبین لە خوێندا بەرز دەبێتـەوە، زەردوویـی یان یەرەقان دروست دەبێت.

بەشی دووهەم

هۆکارەکانی جگەری چەور

جگەر ڕۆڵێکی گرینگی هەیە لە پاشکەوتکردن‌و سووتاندنی چەورییەکان. جگەری ئاسایی لە هەر ١٠٠ گرام کێشی خۆی، ٥ گرام چەوری هەیە کە ئەم چەورییە ١٤ لە سەدی تری‌گلیسیرید، ٦٤ لە سەدی فۆسفۆلیپید، ٨ لە سەدی کۆلیسترۆڵ، ١٤ لە سەدیشی ئەسیدە چەورەکانە. لە حاڵەتی جگەری چەوردا، ڕێژەی چەوری جگەر زیاتر لە ٥ لە سەدی کێشی جگەرە کە لەو کاتانەدا زیاتر لە نیوەی چەورییەکان، تری‌گلیسیریدە. نەخۆشی جگەری چەور، نەخۆشییەکی باوە لە کۆمەڵگادا و نزیک سێ یەکی ئەو ئوتۆپسیانەی لە بنکەکانی پزیشکی قانوونی لە سەر جگەری ئەو کەسە باڵغانەدا کراوە کە بە هۆی ڕووداوەوە مردوون و لە کاتی ژیانیاندا نیشانەیەکی ئەم نەخۆشییەیان تێدا نەبووە، بینراوە. چۆنیەتی نیشوستی چەوری لە جەرگدا لە ڕووی جۆرو هۆکارو ماوەی نەخۆشییەکە یان ماکرۆوزیکۆلێر (یانی چەورییەکان گەورەن‌و ناوکی خانەکانیان پەستاوتووەتە گۆشەوە) یان میکرۆوزیکۆلێر (چەوری بچووک لە دەوروبەری ناوکەکە) دەبیندرێن. جگەری چەور بە هۆی زۆر لە نەخۆشییەکانەوە دروست دەبێت.

لە زۆربەی حاڵەتەکان، قەڵەوی، ناڕێکی چەوری خوێن‌و کەمی جووڵە لە هۆکارەکانی جگەری چەورن. بەڵام حاڵەتی‌تر وەکوو نەخۆشی شەکرە، مەی خواردنەوە، بەدخۆراکی، هەندێک دەرمان وەک پرێدنیزۆلۆن و دەرمانی فی‌لێهاتن و گەشکەو هەروەها نەخۆشییە درێژخایەنەکان کاریگەرن بۆ تووشبون بەم نەخۆشییە. جگەر دەورێکی گرینگی هەیە لە سووتاندن‌و تواندنەوەی چەوری لە جەستەدا. ئەگەر جگەر تووشی کێشەیەک ببێت، چەوری تێیدا نشەست ئەکات‌و دەبێتە هۆی جگەری چەور. کۆبوونەوەی چەوری لە جگەردا بە هۆی گرفت لە یەکێک لە چە-

رخو خولەکانی نێوان خانەکانی جگەر و بافتی چەوری دروست دەبێت. چوار خـولی جیاواز یان وێکڕا دەبنە هۆی جگەری چەور کە بریتین لە:

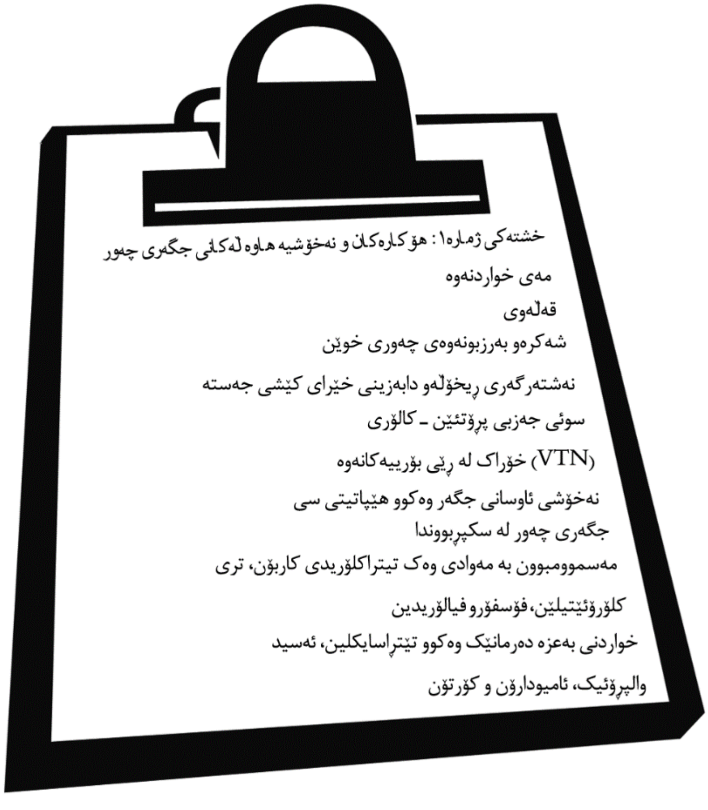
*هەڵکشانی ڕێژەی هاتنی ئەسیدی چەوری ئازاد بۆ جگەر.

*هەڵکشانی ڕێژەی دروستبوونی ئەسیدی چەوری ئازاد لە جگەردا.

* دابەزینی پرۆسەی بێتا ئۆکسیداسیۆنی ئەسیدە چەورەکان لە جگەردا.

* دابەزینی دروستبوون و تەڕەشوحیVLDL

ئیمـرۆ گرینگـی جگــەری چــەور لــەبــەر دروســتبوونی ئێســتێئاتۆهێپاتایتیس (Steatohepatitis) یان ئاوسانی جگەر لەبەر چەوریو دروستبوونی فیـبرۆز لـە جگەرداو چوونی جگەر بەرەو نەخۆشی درێژخایەنە. خشتەکی ژمارە ١ هۆکارەکان و ئەو نەخۆشییانەی لەگەڵ جگەری چەورن نیشان دەدات.

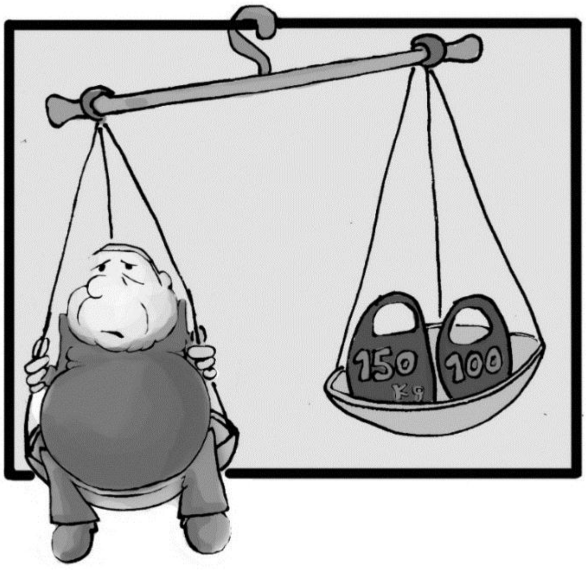


قەڵەوی‌و جگەری چەور

جگەری چەور لە کەسانی قەڵەودا زۆرە. لە زۆربەی توێژینەوەکانـدا ٦٠ تـا ١٠٠ لە سەدی تووشبووان بەم نەخۆشییە قەڵەو بوون. هۆکـاری وەک جووڵـەنـەکـردن، پێشکەوتنی تێکنۆلۆجی‌و ژیانی ماشێنی، ڕووکردنە شار و بەجێ هێشـتنی گونـدە- کان و ئاسوودەیی مادی‌و خواردنی بە لێشاوی خۆراکی چەور و هەموو ئەمانە دەبنـە هۆی قەڵەوی زۆرترو زۆرتر.

لە ڕووی باڵا و تەمەنەوە دەتوانرێ کێشـی شـیاو بـۆ هـەر کـەسـێک مـەعلـووم بکرێت. هەروەها نیسبەتی کێش بە بـاڵا و ئـەنـدازەی دەوری زگـیش بـە کـار دە- هێنرێ. ئەگەر وزەی کالۆری خـۆراک زیـاد لـە ڕادەی تواندنـەوەی بێـت کالۆرییـە زیادییەکە دەبێتە چەوری.

ئەگەر ئەم حاڵەتە درێژخایەن بێت، قەڵەوی دروست ئەبێت. کـەسـانی قـەڵـەو سەبارەت بە بۆن یا تامی خۆراک هەستیارترن‌و زۆرتر وەڵام دەدەنەوە. دەبێ بـزانین کە زۆرخواردن یەکێکە لە هۆکارەکانی گرینگی قەڵەوبوون. بەڵام تاقە هۆکار نییـە، بەڵکوو هۆکاری دیکەش وەکوو ژینگە، کولتوورو جێنێتیک و بۆماوە هەر هەموویـان دەبنە هۆی قەڵەوی.



لە توێژینەوەیەک کە دوکتۆر زابێتیان و هەڤالانی لە ساڵی ٢٠٠٩ لە شاری تاران کردیان، دەرکەوت کە تەنانەت ڕێژەیەکی کەمیش هەڵکشانی کێشی جەستە (نزیکەی ٤ لە سەدی ڕێژەی ئاسایی) دەتوانێت مەترسی تووشبوون بە شەکرە، سەندرۆمی مێتابۆلیکو پەستانی خوێن دروستکاتو بە کەمکردنەوەی ١/٣ لە سەدی کێش، ئەم مەترسییە کەمدەبێتەوە. کەوایە دەبێت گرینگی بدرێتە دابەزاندنی کێشی جەستە لەو کەسانەی کێشیان لە سەرەوەیە.

قەڵەوی سک (زگی زل) تەنانەت لەوانەدا کە BMIیان ئاساییە و قەڵەو نین دەتوانێ ببێتە هۆی تووشبوون بە جگەری چەوری غەیری ئەلکولی.

شایانی باسە کە هەندێک شێوەی دابەزینی خێرای کێشی جەستە وەکوو نەشتەرگەری یان ڕژێمی خۆراکی زۆر سەخت هەن کە دەتوانن خۆیان ئەم نەخۆشییە خراپتر کەن و ببنە هۆی نەخۆشی جگەر.

منداڵانیش لە مەترسیدان!

ڕای گشتی وایە کە پەستانی خوێن، شەکرە و جگەری چەور تایبەتی گەورەساڵانە! بەڵام دەبێ بزانین کە ئەم حاڵەتانە نەتیجەی تووشبوون بە سەندرۆمی مێتابولیک لە ساڵانی زووترە. توێژینەوەی دوکتۆر ڕەفیعی و هەڤالانی لە ١٥٠ منداڵی ٦ مانگ تا ١٥ ساڵە دەریخست کە نزیکەی ٢/٣ لە سەدی ئەم کەسانە لە سۆنوگرافیدا، جگەری چەوریان هەیە.

دوکتۆر عەلەویانو هەڤالانی لە ساڵی ٢٠٠٨ توێژینەوەیەکیان لە سەر ٩٦٦ خوێندکاری ٧ تا ١٨ ساڵانە ئەنجامدا. دەرکەوت لە ١/٨ لە سەدی منداڵەکان، ئەنزیمی جگەر نائاسایی بوو(ALT)و ٧/١ لە سەدیشیان ئاڵوگۆڕیان بەرەو جگەری چەور لە سۆنوگرافیدا نیشان دابوو. لەم لێکۆڵینەوەیەدا پەستانی خوێن، شەکرەو ڕێژەی بەرزی ئەنسۆلین لە منداڵانی قەڵەودا لەگەڵ سەندرۆمی مێتابولیک بینرا. بەداخەوە گەورەکان ئاگایان لە سلامەتی منداڵانیان نییەو خۆراکی ئامادەو فەستفوود، شتی وەک پفەک، و هەڵەهووشە دەخەنە بەردەست منداڵانیان. هۆی

بەدبەختی لە گەورەساڵیدا وەکوو پەستانی خوێن،شەکرەو جگەری چەور ڕەچاونەکردنی ئەمانە لە منداڵییەوەیە.

دەبێ هەر بەو جۆرەی بۆ داهاتووی منداڵەکانمان لە فکری خوێندنو کارو هاوسەرگیرین بۆیان، هەرواش و لەوەش زیاتر لە فکری سلامەتی و چۆنیەتی خۆراک و خواردنیاندا ببینو بە جێی کاتبەسەربردنیان بە کۆمپیوتێر و شتی وا هانیان بدەین بۆ وەرزشکردنو هەڵسووڕانی زیاتر.

جیاوازی HDLوLDL چییە؟

HDL (High Density Lipoproteins) لیپۆپرۆتێئین بە دانسیتەی باڵاو لە ٨٧ تا ١١ نانۆمەتر دایە. ئەم لیپۆپرۆتێئینە کۆلیسترۆڵ لە بافتەکانەوە دەگوێزێتەوە بۆ جگەر. نزیکەی ٣٠ لە سەدی کۆلیسترۆڵی خوێن ڕادەگوێزێت. ئەم مولکوولە زۆر بەسوودە و زۆربوونی ڕێژەی لە خوێندا دەتوانێ خاوەنەکەی لە بەرانبەر نەخۆشییەکانی دڵو بۆرییەکان بپارێزێتو هەروەها بە پێچەوانەش.

LDL **(Low density lipoproteins) ئەمیش هەر لە خانەوادەی** لیپۆ پرۆتێئنەکانە. ئەندازەکەی ٢٢ میلیمیترە. بەرزبوونەوەی **LDL** مەترسی جگەری چەور، شەکرەو نەخۆشی دڵ و بۆرییەکانی بەدوادایە.

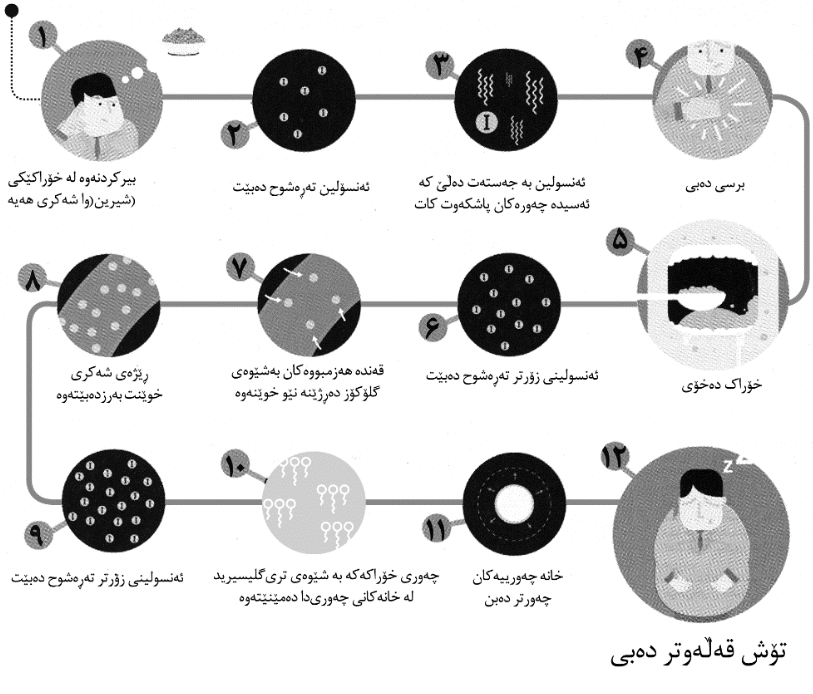
ئایا قەندەکان هۆکارترن بۆ قەڵەوی یان چەوری؟

هەرچەند ڕای گشتی بۆ قەڵەوی، چەوریەکان بە خەتابار دەزانێ بەڵام دەبێ بزانین کە چەوری تاوانبارە سەرەکییەکە نییە و بە پێچەوانەوە خۆراکی شیرین بە نهێنی چەوری پاشکەوت دەکاتو دەوری سک ئەستوور ئەکاتو دەبێتە هۆی قەڵە-وی. دوانزە هەنگاوی خراپ کە دەبێتە هۆی قەڵەوی لە وێنەی خوارەوەدا هاتووە.

خواردنی چەوری باش وەکوو ئەسیدی چەوری غەیری ئیشباع کە لە زەیتی زەیتوونو ئاجیلدا هەیە دەتوانێ چەوری ئیشباع کە لە گۆشت و هەندێک خۆراکدایە بتوێنێتەوە.

سەرچاوەکانی دیکە بۆ چەوری باش چەوری ماسییە کە بەرگری دەکات لە بەرانبەر چەورییە خەراپەکان. بۆ ئەو کەسانەی زۆر هۆگری چەکەلاتو کاکائۆن، واباشترە جۆری کەمشەکرو پڕکاکائۆ هەڵبژێرن. کاکاو ڕێژەیەکی زۆری ئانتیئۆکسیدانی هەیە کە بۆ تەندروستی بەسوودە. وەختی خواردنی سپیاییش لە ماستی کەم چەور یان پرۆبایۆتیکدار کەڵک وەرگرن.

دوانزە هەنگاوی خراپ کە دەبنە هۆی قەڵەویت: ئەمانەن



ئەلکول‌و جگەری چەور

لەو توێژینەوانەی کراون، کاریگەری مەشرووبخواردنەوە لە تووشبوون بە جگەری چەور لە مرۆڤو ئاژڵدا سەلمێندراوە. هۆکارە سەرەکییەکانی درووستبوونی جگەری چەوری ئەلکولی، هەڵکشانی ڕێژەی ئەسیدە چەورەکانی جگەرە. سەرچاوەی ئەسیدە چەورەکان پێوەندی هەیە بە چۆنیەتی مەسرەفکردنی ئەلکول (جاروبارە یان دایمە). بە شوێن خواردنەوەی ئەلکولێکی زۆر و لەبەر هیدرۆلیزی تریگلیسیریدی نێو بافتە چەورەکان، ڕێژەیەکی زۆر ئەسیدی چەور دێتە نێو خوێنەوە و ئەمەش وەکوو حاڵەتی ڕەهابوونی ڕێژەی زۆری ئێپینێفرین بە شوێن ئێسترێس‌دایە. بەڵام لە حاڵەتانی مەی خواردنەوەی عادەتی و درێژخایەن دا سەرچاوەی ئەسیدە چەورەکان لە خۆراکەوەیە و بە خواردنی خۆراکی زۆر چەور ئەم حاڵەتە زیاتر دەبێت. تەولیدی زۆرتر و کەمبوونەوەی تواندنەوەی ئەسیدە چەورەکان لە جگەردا بە شوێن مەشرووبخواردنەوەی درێژخایەندا دەبیندرێ. تەئسیری ئەلکول لەبەر هەڵکشانی نیسبەتی NADH بە NAD^+ ە. لە نەتیجەی هەڵکشانی NADH ئەسیدی چەوری زۆرتر دروست دەبێت. بەڵام کەمبوونەوەی ئۆکسیداسیۆنی ئەسیدە چەورەکان فاکتەرێکی گرینگترە. لەبەر هەڵکشانی ڕێژەی

NADH بە NAD^+ ئۆکسیداسیۆنی ئەسیدە چەورەکان پەکی دەکەوێت. هۆیەکە- شی لەبەر تەئسیری لەسەر بێتائۆکسیداسیۆنی ئیسپیرالی ئەسیدە چەورەکان و خولی کرێبسە.

لە خولی کرێبسدا بە هۆی ئۆکسیداسیۆنەوە **ئەسێتیل کۆئا** دەبێتە دیئۆکسیکەربۆن. بە خواردنەوەو مەسرەفی زۆری ئەلکول، ڕێژەیەکی زۆر **ئەسێتیل کۆئا** دروست دەبێت کە لەگەڵ ئەو ئەستیل کۆئایانەی لە ئەسیدە چەورەکانەوە بەرهەم دێن، بۆ چوونە نێو خولی کرێبسەوە دەکەونە ڕکابەری. بە خواردنەوەی ئەلکول ئۆکسیداسیۆنی ئەسیدە چەورەکان کەمو کەمتر دەبێتەوە. هۆکاریتریش وەکوو دابەزینی **کارنیتین پالمیتۆل ترانسفرازیک** باسکراوە. دروستبوونی تریگلیسیرید لە ئەسیدە چەورەکانەوە لەبەر هەڵکشانی ڕێژەی L-a-glycerophosphophosphateو هەڵکشانیچالاکی ئەنزیمی میکرۆزۆمی a-glycerophosphate زیاترو زیاتر دەبێت.

بە جگەرە کێشان خۆتان لە مردن نزیک دەکەنەوە!

جگەری چەور بە شوێن خواردنەوەی کەم یا زۆری مەشرووبەوە بۆ ماوەیەکی کەمیش بووبێ دەبیندرێت. بڵاوبوونەوەی چەوری لە جگەردا نیشانەکانی بریتین لە ماندوویەتی (شەکەتی)، بێهێزی، نەبوونی ئیشتیا، دڵتێکەڵاتن، ناڕەحەتی سکو گەورەیی جگەر. لە حاڵەتی سەختدا زەردوویی و نیشانەکانی سیرۆزی جگەر (تەمەڵی جگەر) دەردەکەون. شایانی باسە کە گوێنەدان بە زەروورەتی تەرکی مەشرووب دەبێتە هۆی وێرانبوونی جگەر.

مەیخواردنەوە لە زۆربەی وڵاتە ئیسلامییەکان دا قەدەغەیە. بەڵام بە قاچاغ هەر دەستدەکەویت. یەکێک لە هۆکارەکانی گرینگی جگەری چەور لە ئێران دا ئەوەیە کە سێ (٣) لە سەدی تووشبوان بە هۆی خواردنەوەی مەشرووبەوەیە.

شەکرە لە کەمیندایە

پانکریاس ئەندامێکی گرینگە لە جەستەدا و جگە لە تەڕەشوحکردنی (دەڵاندنی) ئەنزیمەکان بۆ هەزمی خۆراک، دەوری کاریگەری بۆ کۆنترۆڵکردنی شەکری خوێن هەیە. هۆڕمۆنی ئەنسۆلین لە خانەکانی بێتای دورگەکانی لانگرهانس تەڕەشوح دەبێت. ئەم هۆڕمۆنە شەکر دەباتە نێو خانەکان و دەبێتە هۆی سووتاندنی قەند لە جەستەدا. ئەگەر کەسێک ئەم هۆڕمۆنەی کەم بێت، تووشی نەخۆشی شەکرەی تیپی I دەبێت. ئەم جۆرە شەکرەیە لە منداڵان و میرمنداڵاندا زۆرتر دەبیندرێت. لە جۆری دووهەمی شەکرە کە لە کەسانی بە تەمەنتردا دەبیندرێت بە هۆی قەڵەوی، کێشی سەرێ، نەبوونی جووڵەو وەرزش و هەروەها وەراسەت خانەکانی جەستە لە بەرانبەر تەئسیری ئەنسۆلین بۆ بردنە ژوورەوەی قەندی خوێن بۆ نێو خۆیان خۆڕادەگرن و بەو هۆیەوە هەرچەند ڕێژەی تەڕەشوحی ئەنسۆلین زیاد دەکات، بەڵام شەکری خوێن هەر بەرز دەبێتەوە. پرسیاری گرینگ لێرەدا ئەمەیە کە ڕێژەی ئاسایی شەکری خوێن چەندەیە؟ ئایا دەکرێت کەسێک لەگەڵ ئاسایی‌بوونی شە-کری خوێن نەخۆشی شەکرەی گرتبێت یان نا؟

دەبێ بزاندرێ کە هەرچەند قەندی خوێن لەخورێنی (ناشتا) زیاتر لە ١٢٧ میلیگرام لە دێسیلیتردا لە دوو تاقیکردنەوەدا بێت ئەمە نیشانەی شەکرەیە، بەڵام لە کەسانێک کە هۆکاری فامیلی بە قەوەت بێ (یانی لە کەس‌وکاریاندا ئەم نەخۆشییە زۆر بێت)، هەروەها تووشی جگەری چەور بووبێتن، لە مەترسی شەکرەی نهێنیش دان. بۆوێنە ئەگەر لە کەسی تووشبوو بە جگەری چەور، ڕێژەی قەندی خوێن زیاتر لە ١٠٥ میلیگرام لە دێسیلیتردا بێت، دەبێ ئەم کەسە بە شەکرەی نهێنی بەژمار بێنین. لە کەسانی تووشبوو بە شەکرەی نهێنی ڕێژەی قەندی خوێن لە چاو ڕێژەی تەبیعی قەندی خوێن هێندێک زیاترە. زۆربەی ئەو کەسانەی کە شەکرەی نهێنیان هەیە لە ماوەی ١٠ تا ١٥ ساڵدا تووشی شەکرەی ئاشکرای تیپی دو دەبن.

شەکرەو جگەری چەور

یەکێک لە گرینگترین هۆکارەکانی ڕوودانی جگەری چەور، نەخۆشی شەکرە یان هەڵکشانی نائاسایی قەندی خوێنە.

شەکرە یا نەخۆشی قەند (دیابێت) یەکێک لە نەخۆشییە بڵاوبووەکانە لە جیهاندا. لە ئیستادا نزیکەی ٢٠٠ ملیۆن کەس لە سەرانسەری جیهان بەم نەخۆشییەوە گرفتارن و بە پێی بەراوردی فێدراسیۆنی نێو نەتەوەیی تا وەکوو ساڵی

٢٠٢٠ی زایینی ئەم ڕێژەیە دەگاتە ٤٠٠ ملیۆن کەس. لە ئیستادا لـە وڵـاتی ئێـران لانیکەم ٤ میلیون کەس ئەم نەخۆشییەیان هەیە. نەخۆشـی شـەکـرە لـەبـەر دوو هۆکار دروست دەبێت؛ یەکیان نارێکی یـا نوقسـان (کـەمو کـووڕی) لـە هۆرمـۆنی ئەنسۆلین کە لە ڕژێنەی پانکریاسەوە دێتە نێو خوێنەوەو ئەوی تریشیان تێکچوونی جەزبو گرفتی مەسرەف نەبوونی ئەنسـۆلینە لـە خانـەکـانی جـەسـتەدا بـە هـۆی موقاوەمەتو بەرگری لە بەرانبەریدا. شەکرە چەن جۆری هەیە کـە لـە هـەمـوویـان باوتر، شەکرەی تیپی I یان ئەنسۆلینیو شەکرەی تیپی II یان غەیری ئەنسۆلینییە. شەکرەی تیپی یەک کە لەبەر تەڕەشوح نەکردنی ئەنسۆلین دروست دەبێـت، زیـاتر لە منداڵان و مێرمنداڵان و کەسانی ژێر ٣٠ساڵ تەمەندایە. لـە شـەکـرەی جـۆری دووهەم کە بە شەکرەی گەورەساڵان ناسراوە، ئەنسولین تـەڕەشـوح دەبێـت، بـەڵام لەبەر چەند هۆکار کاریگەر نییە. کەسـانی بـاڵای ٤٠ سـاڵ، ئـەوانـەی قـەڵـەون و ئەوانەی کە لە بنەماڵەیاندا سابیقەی شەکرە هەیە، زۆرتر لە کەسانی دیکە ئەگەری تووشبوون بەم نەخۆشییەیان هەیە.

ئەگەر قەندی خوێن زۆر بڕواتە سەرێ، نەخۆشی دیابێت بەم نیشـانانەوە خـۆی دەردەخا:

میزکردنی زۆر و میزکردن لە شەودا، زۆر خواردنەوەی مایعات لەبەر توونیبوون و ماندوویەتی.

هۆکارو نیشانەکانی هەڵکشانی شەکری خوێن

نەخۆشی شەکرە عەواریزی زۆری هەیە کە ئەگەر بە باشی کۆنترۆڵ نەکرێت، بـۆ ئەندامانی وەکوو دڵ، گورچیلە، چاوو مێشک کێشە دروست دەکات.

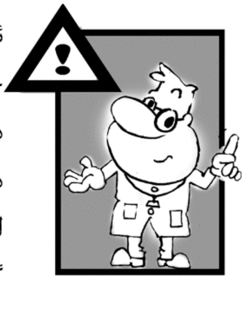
یەکێک لەو گرفتانە جگەری چەورە. جگەری چەور لە شەکرەی جۆری یـەکدا زۆر باو نییە، بەڵام لە نیوەی تووشبووان بە شەکرەی جۆری دوودا دەبیندرێ. هـۆی تەشەنەکردنی (ارتشاح) چەوری لە جگەری تووشبووان بـە شـەکـرەی جـۆری دوو هەڵکشانی ئەسیدە چەورەکان لەسەر چاوەی خۆراکو گۆڕانی نیشاستە بە ئەسیدی چەور لە جەستەدایە.

لە لایەکیترەوە لە ١٠ تا ٥٥ لە سەدی تووشبووان بە جگەری چەوری غەیری ئەلکولیدا، شەکرەی جۆری دوو بەدی دەکرێت. تا ئیستا نەزانراوە کە شەکرە لەبەر قەڵەوی بەدی دێت یا وەکوو لەبەر کەمجووڵەییو (بۆماوەیی) وەراسەتە یان لەبەر هۆکاری جۆراوجۆر جگەری چەور و دوایەش شەکرەی جوری دوو دروست دەبێتو لە ڕاستیدا جگەری چەور نیشاندەری بوونی شەکرە بە نهێنییە.

تووشبوان بە شەکرە ئەغڵەب قەڵەونو بە ڕاگرتنی ڕژێمی خۆراکو خواردنی دەرمانەکانی شەکرە دەکرێ پێش نەخۆشییەکە بگیرێت. لە ئیستادا نەخۆشی دیابێت دەرمانی نییە، بەڵام کۆنترۆڵ دەکرێت. بە کۆنترۆڵکردنی ئەم نەخۆشییە، پێش ڕوودانی عەواریز (جگەری چەور یەکێک لەو گرفتانەیە) دەگیرێ. ئامانجی

ئێمە لە دەرمان، ڕاگرتنی قەندی خوێن (گلۆکۆز) لە بەستێنی تەبیعیدایە. شێوازە-کانی کۆنترۆڵکردنی ئەم نەخۆشییە، خواردنی دەرمانەکانی کـەمکـەرەوەی قـەنـدی خوێن، وەشاندنی ئەنسۆلینو هەروەها ڕژێمی خۆراکە.

بەشی سەرەکی خۆراکی ئەوانەی شەکرەیان هەیە، ڕەدیفی ٢و٣ی خۆراکـەکـان لە هێرەمی خۆراکدایە. دەبێ گۆشتی کەمچەور، گۆشتی مریشک بە بێ پێستەکـە-ی، ماسی، هێلکەو سپیایی کەمچەور یانی خۆراک بە شێوەیەکی میانـەڕەوانـە مـە-سرەف بکرێت. واباشترە بۆ ڕژێمێکی خۆراکی گونجاو بۆ کەسانێ کـە شـەکـرەیـان هەیە لەگەڵ دوکتوری موعالیج یان پسپۆڕی تەغزیە ڕاوێژ بکرێت.



ئەگەر ئێوە قەڵەوو کەمجووڵەنو سابیقەی شەکرە، پەستانی خوێن، جەڵتەی دڵو مێشک یان جگەری چەور لە کەسو کارتان (بە تایبەت دایکو باوک، براو خوشکتان) دا هەیە ئێوە لە مەترسی جگەری چەور دان. دەبێ بزانین کە ڕێژەی قەڵەوی نە هەمیشە بەڵام زۆربەی کات لەگەڵ دەرەجەی جگەری چەور پێوەندی هەیە کە وایە کێشی گونجاوتان هەبێت

ڕەچاوکردنی چەند بنەمای گرینگ لە وانەی وا شەکرەیان هەیە

- ✓ ڕاگرتنی کێشی بەدەن لە چوارچێوەی ئاساییداو بە پێی باڵا و تەمەن. ئەگەر پێویست بێت کەمکردنەوەی کێشی جەستە لە گەورەساڵاندا کە کێشی ئیزافە لە هۆکارە سەرەکییەکانی تووشبوون بە شەکرەیە.
- ✓ زۆرخواردنی دانەوێڵەکانو پاقلەمەنیو میوە.
- ✓ گۆشتی کەمچەور، سپیایی کەمچەور یانی مەسرەفی خۆراکی میانەڕەوانە.
- ✓ کەمکردنەوەی خواردنی قەند و شەکرو ئەو خواردنانەی کە قەندیان زۆرترە.
- ✓ بۆ کەسانێک مەشرووب دەخۆنەوە دەبێ تەرکی کەن.

ئافرەتێکی ٣٧ ساڵانەم. دوای گرتنی سۆنۆی زگو لەگەن لەبەر ئێش و باکردنی سک زانیم تووشی جگەری چەور بووم. کێشی من ٩٧ کیلوگڕامو باڵاشم ١٧٠ سانتیمیترە. لە تاقیکردنەوەکاندا قەندی خوێنی لەخورێنیم ١١٠ میلیگڕام لە دیسیلیتردا بووە. دوکتۆرەکەم حەبی مێتفۆڕمینی ٥٠٠ میلیگرامی ڕۆژێ دووجار بەر لە خۆراک، و وەرزشکردنو ڕعایەتکردنی ڕژێمی خۆراکی بۆ پێشنیار کردووم. پرسیارەکەم ئەوەیە کە ئایا من نەخۆشی شەکرەم هەیە کە دەبێ مێتفۆڕمین بخۆم؟

وەڵام: یەکێک لە ڕێگا سەرەکییەکان بۆ کۆنترۆڵکردنی شەکرەی نهێنی خواردنی حەبی مێتفۆڕمینە. لەگەڵ ئەوەش نابێت ڕعایەتکردن و چاککردنی خۆراک و هەروەها وەرزشکردنمان لە بیر بچێت. گۆڕین و چاککردنی شێوازی ژیان، تاوەکوو ٥٠ لە سەد ئیحتیمالی تووشبوون بە شەکرە کەمدەکاتەوە.دەرمانی مێتفۆڕمین حەساسیەتی وەڵامدانەوە بە هۆڕمونی ئەنسۆلین زیاتر دەکاتو دەبێتە هۆی دابەزینی قەندی خوێنو چاککردنی سەندرۆمی مێتابولیک. ئەو کەسانەی شەکرەی نهێنییان هەیە ئەگەر مێتفۆڕمین بخۆن، شانسی تووشبوون بە شەکرەی ئاشکرا لەواندا کەمدەبێتەوە. دەبێ بزانین کە کۆنترۆڵکردنی سەندرۆمی مێتابولیک

و لابردنی موقاوەمەت بەرانبەرئەنسۆلین دەتوانێ بەرگری بکا لە نەخۆشییە جییدیە-
کانی وەکوو پەستانی خوێن‌و جەڵتەی دڵ‌و مێشک.

دەوری هەندێک لە دەرمانەکان بۆ تووشبوون بە جگەری چەور

خواردنی هێندێک لە دەرمانەکان دەبێتە هۆی ڕوودان یان خراپترکردنی جگە-
ری چەور. خواردنی ئانتی بایۆتیکێک بە نێوی تێتڕاسایکلین (کە زۆربەی کات بۆ
زیپکەی دەموچاو بەکار دەهێنرێت) دەتوانێ ببێتە هۆی کۆبوونەوەی چەوری لە
جگەردا. دەرمانی سەرعو فێلێهاتن وەکوو ئەسید والپڕۆئیک دەتوانێ جگەری چەور
دروست بکات کە لە منداڵاندا زۆر مەترسیدارە. دەرمانی ئامیۆدارۆن بۆ دڵ زۆر مە-
سرەف دەبێ و زۆربەی کات ئەنزیمەکانی جگەر بەرز دەکاتەوە و جگەری چەور
دروست دەکات. دەرمانی کۆرتۆن (کۆرتیکوئیستڕۆئید) ئەسیدە چەورەکان لە بافتە
چەورەکانی جەستەدا ئازاد دەکاو لە جگەر کۆیان دەکاتەوەو بە مەسرەف نەکردنی
کۆرتۆن ئەم گرفتە لادەچێت. ڕاکوتان دەرمانێکە بۆ (ئاکنە) واتە زیپکەو جۆشی دە-
مو چاو، ئەویش هۆکاری تووشبوون بە جگەری چەورە. هێندێک لە سەمەکان و
حەلالەکان وەک تێتراکلۆریدی کاربۆن جگەری چەور بەدی دێنن. هەڵمژینی
تریکلۆرۆئێتیلین دەتوانێ جگەری چەور دروست‌کاو جگەر تووشی ئازار کات. ئەم
مادەیە لە چەسب و حەلالانی سەنعەتی‌دا هەیە.

بڕێک لە دەرمانەکان وەک کۆرتۆن، دەرمانی فێلێهاتن‌و تەشەنوج،
ئیستڕۆژن‌و هەندێک سەم وەکوو دەرمانی ژەهراوی بۆ حەشەڕات
مەترسی جگەری چەوریان هەیە

جگەری چەورو سکپڕبوون

جگەری چەور لە کاتی دووگیانی‌دا حاڵەتێکی دەگمەن و نەخۆشییەکی زۆر
مەترسیدارو پڕخەتەرە کە لە سێ مانگەی ئاخردا ڕوودەدات. ئیحتماڵەکەی یەک لە

دەهەزار سکپڕبوون دایە. لە هەوەڵ سکپڕبوون، دووقلوو هەروەها کۆرپەلەی نێرینە-دا زۆرتر ڕوو دەدات.

هۆکارەکانی تا ئێستا نەزاندراوە بەڵام لەوانەیە ئۆکسیدەبوونی ئەسیدە چەورەکان لە میتۆکۆندریدا تووشی کێشە بووبێ. دەرمانەکەی تەواو کردنی حەملەکەیە.

هۆرمۆنەکانو جگەری چەور

ئافرەتان دوای یائیسەبوون (لە عوزر چوونەوە) (تەمەنی٤٥ تا ٥٠سال) زۆرتر تووشی جگەری چەور دەبنو وێدەچێ هۆرمۆنی ئیستڕۆجێن تا ڕادەیەک بەری بگرێو خواردنی ئیستڕۆجێن لە ژنانی یائسەدا بتوانێ بەرگری لە جگەری چەور بکات. دەبێ بزانین زۆرخواردنی ئەم هۆرمۆنانە دەتوانێت جگەری چەور دروست بکات. بەداخەوە هەندێک لە وەرزشوانان بە هۆی خواردنی ئەم هۆرمون و (مکمل) و پرۆتێئینانە زیاتر لە ڕادەی ڕێگەپێدراو تووشی جگەری چەور بە سەختیو بە شێوەیەکی مەترسیدار دەبن.

زۆربوونی نەخۆشییەکان بە هۆی زۆرخواردنی خۆراکی ڕۆژئاوایی

نەخۆشی شەکرەی جۆری دوو، شێرپەنجە و نەخوشییەکانی دڵو قەڵەوی لە ڕۆژئاوا دا و لەو کەسانەی خۆراکی ڕۆژئاوایی دەخۆن زۆرترە. خۆراکی زۆربەی

ئاسياييەكان، خۆراكی تازە، جا يان بە كاڵـی، بـرژاوی، بـۆدراو يـان سـووركراوەيـە. هێرەمی خۆراک لە ئاسيادا بريتييە لە كاربۆهيدراتی زۆر وەكوو برنج، ماكارۆنی، گەنمو ڕیژەيەكی زۆری ميوە، سەوزەو دانەوێڵەو ڕێژەيەكی مامناوەندی ڕۆنی نـەبـاتی، ماسیو لەبەنياتە.

دەركەوتووە كە مەسـرەفـی زۆرتـری خـۆراک بـە سـەرچـاوەی گيـاو خواردنـە سوننەتيەكان كلوسترۆڵی كەمترە. ڕۆژئاواو بە تايبەت ئەمريكا بەدەست قەڵەوييەوە دەناڵێنو ئەم گرفتە ئێمەش تووشی بووين. دەبێ بزانين كاتێـک گۆشـتی ئيزافـە، ئەلكـولو چـەوری زۆر لـە بـەرنامـەی خـۆراک وەلابنـرێنو ميـوەو سـەوزی بێتـە جێگەيان،كێشی زيادی جەستە دادبەزێت. ژيان لە شار و كەموەرزشی بووەتە هۆی قەڵەویو بە تايبەت چەوری دەوری سکو بە شوێنيشيدا شەكرەو جگەری چەور.

بەشی سێهەم

نیشانەکانی جگەری چەور

زۆربەی کات، جگەری چەور نیشانەیەکی تایبەتی نییەو بە دوای تاقیکردنەوە، کێشەی ئەنزیمەکانی جگەر دەردەکەوێت. جاری واشە لە کاتی گرتنی سۆنۆی سک لەبەر هۆکاریتر، جگەری چەور تەشخیس دەدرێت. کێشەی ئەنزیمەکان لە جگە-ری چەوردا قورس نییەو هەڵکشانی کەم لە ئەنزیمەکانی AST وALT دا دە-بیندرێت. جاری وایە بەردی زراوی لەگەڵە. هەندێ جاریش نیشانەی وەک شەکە-تیو ئێشێکی کەم لە لای ڕاستو سەرەوەی سک (جێگای جگەر لە زگدا) دە-بیندرێ. لە حاڵەتی سەختدا وەکوو سکئێشە، دڵتێکەڵاتنو ڕشانەوە، گەورەبوونی جگەرو زەردی بەدیدەکرێت. لە زۆربەی نەخۆشەکاندا قەڵەوی و دەرئەنجامەکانی ڕەچاو دەکرێت.

ئەگەر نەخۆشییەکە بەرەو سیرۆز بچێت، گەورەیی سپڵ، ئاوهێنانی سک و ئاوسانی دەستو قاچو لکەی پێست دەبیندرێ.

نەخۆشییەکانی دڵو بۆرییەکانمان لە بیر بێت

نەخۆشی دڵو دەمارەکان یەکێک لە هۆکارەکانی گرینگی مردنە لە گەورە-ساڵانو بە ساڵاچووواندا. دەبێ بزانین کە هۆکارەکانی ئەم نەخۆشییانە لە کاتی میرمنداڵییەوە، شوێنەواری خۆیان دادەنێنو وردە وردە لە گەورەساڵیدا، ئەو کەسە تووشی جەڵتەی دڵو دەماغ دەکەن،ئەگەر لە تەمەنی خوارەوەتردا هۆشمان بەم هۆکارانەوە ببێت ئەتوانین بەریان بگرینو خۆمان لە نەخۆشی دڵ بپارێزین.

ئەو نەخۆشییەی کە دەبێتە هۆی سەدەمە بۆ ڕەگەکانی دڵو لە ئاکامدا جەڵتەی دڵ دروست دەکات، پێی دەڵێن ئاترۆئیسکلۆرۆز، یان (تەسەللوبی شەڕائین). لەم

نەخۆشییەدا چەوریو کولۆسترۆڵ لەگەڵ گوزەشتی زەمان وردە وردە لە لێواری ناوەوەی خوێنبەرەکان نیشەست ئەکاو بۆ جەرەیانی خوێن گرفت دروست دەکات. ئەم چەورییە ڕوسووبییە ڕێگا خۆش دەکا بۆ لەختەی خوێن. ئەو هۆکارانەی ئاترۆئیسکلۆرۆز دروست دەکەن، بریتین لە جگەرەکێشان، قەڵەوی، نەبوونی جووڵەو حەرەکە، خۆراکی ناسالم، پەستانی خوێن، چەوری خوێن، شەکرەو وراەسەت. هەر وەکوو دەبینین لە هۆکارەکانی جگەری چەور دەچن.

هەموو ئەوانەی جگەری چەوریان هەیە دەبێ پشکنیان بۆ نەخوشییەکانی دڵو ڕەگەکان بۆ بکرێ بە ئەنجامدانی تێستی ECG، وەرزش، ئێکوکاردیۆگرافی دڵ، لە لای پسپۆری نەخۆشییەکانی دڵ یا پسپۆری هەناوی

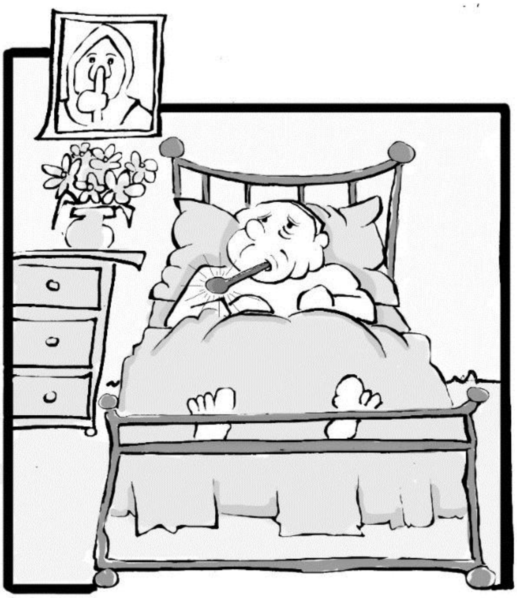
نەخۆشەکانی جگەری چەور دەبێ بزانن کە بۆ ئەوەی لە داهاتوو دا تووشی نەخۆشی دڵو جەڵتەی مێشکو دڵ نەبن دەبێت هەر ئەمرۆ کارێک بکەن. دەبێ جگەرەکەیان بکوژێننەوە. مەترسی جگەرەکێشان، جگە لە جگەرو دڵو بۆرییەکان، ئەگەری شێرپەنجەکان زیاد دەکات. ئەگەر جگەرە تەرک کەن داهاتووی خۆتان پاراستووە.

بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و چەوری و قەندی خوێن و ئەسیدئوریک لەوانەی کە وا جگەری چەوریان هەیە زۆرتر باوە.

بەشی چوارەم

دەستنیشانکردنی جگەری چەور

زۆربەی تووشبووان بە جگەری چەور بێ نیشانەنو لە شوێن تاقیکردنەوەی خوێن (چێکئاب)یان سۆنۆی سک تەشخیس دەدرێن. هەندێک جار جگەری چەور ماندوویەتی و ناڕەحەتی لای سەرەوەی زگی لەگەڵە. کێشەی ئەنزیمەکان سووکنو ئەغلەب بەرزبوونەوەیەکی کەمی ئەنزیمەکانی (ALT,AST) دەبیندرێ. دەبێ بزانین کە ڕادەی بەرزبوونەوەی ئەنزیمەکانی جگەر پێوەندی نییە بە سەختی نەخۆشییەکەو گرفتی جگەر. بەڵام ئەگەر نیسبەی AST,ALT زیاتر بێت لە یەک، ئیحتمالی سیرۆزی جگەر هەیە.



تەشخیسی جگەری چەوری غەیری ئەلکولی لە ڕووی نەبوونی سابیقەی خواردنەوەی مەشرووبە.

ئەگەر کەسێک ئەنزیمەکانی لەسەرەوە بن، بەر لـەوەی بـەرچـەسـپی جگـەری چەوری لە سەر بدەین پێویستە باقی هۆکارەکان کە دەبنە هۆی کێشەی ئەنزیمـە-کانی جگەر، پشکنیان بۆ بکرێت.

ئانتیژێنی ئۆستڕالیایی ABsAg بۆ ڕەدکردنەوەی هێپاتیتی **بی**و HCVAb بـۆ هێپاتیتی **سی** زەروورە. نەخۆشییەکانی مێتابولیک وەکوو ویلسـۆن، هێمۆکـڕۆماتۆز (زۆری ئاسن) و نەخۆشییەکانی ئۆتۆئیمیۆن وەکوو سیرۆزی زراوی، ئاوسانی جگـە-ری ئۆتۆئیمیۆن و کولانجیتی ئیسکلۆرۆزان دەبێ پشکنیان بۆ بکرێت.

بەرزبونەوەی فێریتین (ئاسنی زەخیرە) لە نیوەی تووشبووانی جگـەری چـەوری غەیری ئەلکولی دا دەبیندرێت. تا ئیستا هۆکاری ئەم هەڵکشـانە دیـار نییـە. هـە-ڵکشانی چەورییەکانو کێشەی مێتابۆلیسمی قەندی خوێن بە شێوەی بەرزبونەوەی ئاشکرای شەکری خوێن یان شەکرەی نهێنـیو بـەرزبوونـەوەی ئـەسـیدئوریک لـە تووشبووان بە جگەری چەوری غەیری ئەلکولیدا زۆر باوە. تاقیکردنەوەیەکی تایبە-ت بۆ جیاکردنەوەی جگەری چەوری سادە لە ئاوسانی جگەری چەوری غەیری ئـە-لکولی نییە. هەندێک جار تەشخیسی نەخۆشی جگەری چەور لە باقی نەخۆشـییە-کانی جگەر سەختە.

ئایا جگەری چەور نەخۆشییەیەکی مەترسیدارە؟

لە زۆربەی حاڵەتەکاندا نەخێر. بەڵام ئەم نەخۆشییەش وەکوو باقی نـەخۆشـییە درێژخایەنەکانی جگەر ئەگەر لە کاتی خۆیدا عیلاج نەکرێت، بە گـوزەری زەمـەن و نیشەستی چەورییەکی زۆر لە جگەردا، فیبرۆز دروست دەکاو جگەر ڕەق دەبێو لـە ئاخردا سیرۆزی جگەر دروست دەبێـت. فیـبرۆز یـان ڕەقبـوونی جگـەر لـە ٤٠ لـە سەدی جگەری چەور غـەیـری ئـەلکـولی(NASH)دا دەبینـدرێ. تویژینـەوەکـان نیشانی داوە کە بەشێکی زۆری هۆکـاری (سـیرۆزی نـەناسـراو) جگـەری چـەوری غەیری ئەلکولییە. لە لایەکی ترەوە بوونی جگەری چەور ڕێخۆشکەرە بـو شـەکـرەو نەخۆشییەکانی دڵ لە داهاتوودا.

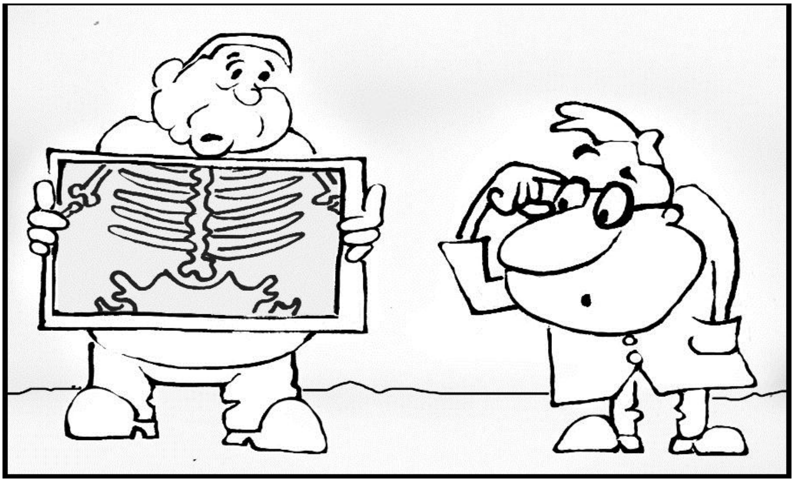
جۆرەکانی جگەری چەور

نەخۆشی جگەری چەور کە لە بەر نیشەستی چەوری لـە جگـەردا دروسـت دە-بێت، دەتوانێ جیا لە نیشوستی چەوری، ئاوسانو فیبرۆزی (ڕەقبوونی) جگـەریشـی بە دوادا بێت.

جگەری چەوری سادە (Simple steatosis) بـەو حاڵـەتانـە دەکـوترێ کـە ئاوسان و ڕەقبوون لە جگەردا نەبێت. لەم حاڵەتەدا دەکرێ بە ڕەچاوکردنی ڕژێمـی خۆراک و وەرزش و هەڵسووڕان چارەسەر بکرێت. ئەگەر ئاوسانو فیبرۆز هـەبێـتو سابیقەی مەسرەفی ئەلکول نەبێت، دەسـتەواژەی ئوستێئاتوهێپاتایتیسـی غـەیـری ئەلکولی (NASH)ی بۆ بەکار دەبرێت. لەم حاڵەتەدا بەبـێ سـابیقەی مـەسـرەفـی ئەلکول مەترسی بۆ جگەر هەیە. پاتۆلۆجی نەخۆشی جگەری چـەوری ئـەلکـولی و غەیری ئەلکولی زۆر لەیەک نزیکە.

دەوری سۆنۆگرافیبۆ تەشخیسی جگەری چەور

لە هەندێک لە نەخۆشەکانی جگـەری چـەور، لـە سـۆنۆگرافیدا بـەرزبوونـەوەی ئێکۆی جگەر یان «جگـەری بریقـەدار» دەبینـدرێت. ئـەم نیشـانەیـە لـە هـەمـوو نەخۆشەکاندا نییە. بڕێک لە سۆنۆگرافییەکانیش تەبیعین. ئاسایی‌بوونی سۆنۆگرافی جگەر بەڵگەی یەکلاکەرەوە بۆ نەبوونی جگەری چەور نییـە. لـەبـەر بـەکارهێنـانی زۆرتری سۆنۆگرافی، تەشخیسی جگەری چەور زۆرتر بووە. هەندێکجار بـە شـوێن هاشاوڵهێنانی زۆرتری نەخۆشییەکە و نزیکبوونەوەی لە سیرۆزی جگـەر، نیشـانە-کانی گەورەیی سپڵ، ئاوهێنانی سکو ئاوسانی دەستو پێ خۆی دەر دەخات. لـەم کەسانەدا سۆنۆگرافی یارمەتیدەرە.



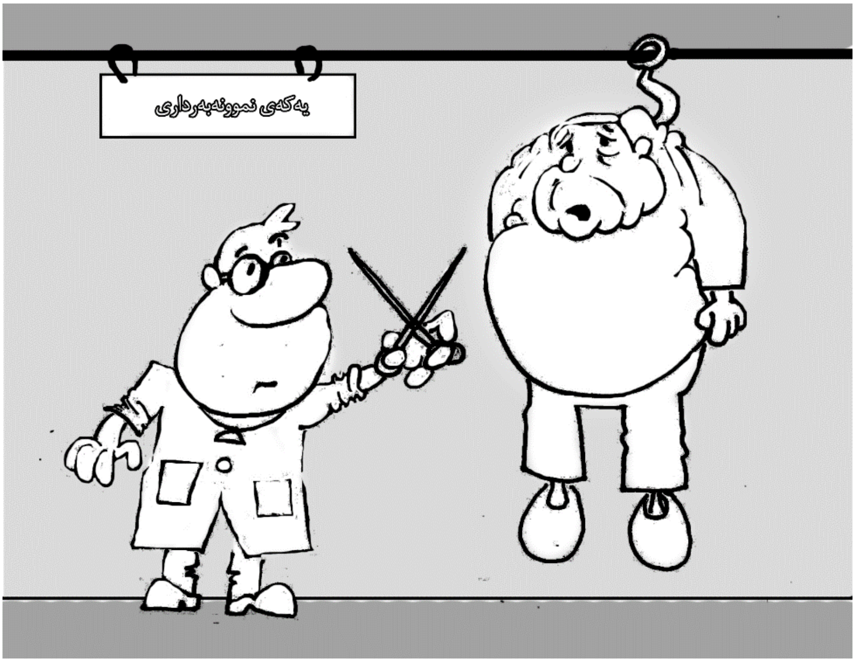
دەوری نموونەبەرداری جگەر لە تەشخیسی جگەری چەوردا

یەکێک لە شێوازەکان بۆ تەشخیسی جگەری چەور، نموونەبەرداری (بایۆپسی جگەر) بە دەرزی تایبەت و لە ژێر سۆنۆگرافیدایە. بە گرتنی نموونەی جگەر ڕادەی ڕووخانی جگەر دەردەکەوێتو بۆ هەڵبژاردنی شێوازی دروستی دەرمان و عیلاج یارمەتیدەرە. نموونەی گیراو لە لای پاتۆلۆجیست پشکنینی بۆ دەکرێ. هەوەڵ جار هەڵگرتنی نموونە لە جگەر لە ساڵی ١٨٨٣ دا پائول‌ئێرلیش کردی. لە شەڕی جیهانی دووهەمدا. لەو شێوازە بۆ لێکۆڵینەوەو توێژینەوەی هێپاتیتی ڤایروسی کە شەڕوانەکان تووشی دەبوون بەکار هێنرا.

هەڵگرتنی نموونە لە جگەر شێوازێکی هجوومییە و دەبێ کەسی زۆر شارەزا ئەنجامی بدات. نموونەی هەڵگیراو چەند میل تا سانتیمیترێکە و تاقیگەی پاتۆلۆژی پشکنینی بۆ دەکات. بۆ هەڵگرتنی نموونە لە جگەر پێویستە نەخۆشەکە ماوەیەکی کەم لە نەخۆشخانە بمێنێتەوە و تاقیکردنەوەی خوێنگیرسان (انعقاد) و هێمۆگلۆبینی بۆ بکرێت. هەڵگرتنی نموونەی جگەر زۆربەی کات بێخەتەرە. بەڵام بەدەگمەن پێشدێت نەخۆشەکە خوێنڕێژی بکات کە دوکتۆر کۆنترۆڵی دەکات.

ئێشی ناوسکو تەرکی کارو برێکیش هەناسەسواری لە عەواریزو دەرئەنجامە-کانی هەڵگرتنی نموونە لە جگەرن. ئێستاکانێ هەڵگرتنی نموونە لە جگەر هەر بۆ

کاتی زەرووورە. هەڵگرتنی نموونە لە جگەر لە کەسانی قەڵەودا، دژوارەو عەواریزیشی زۆرترە.

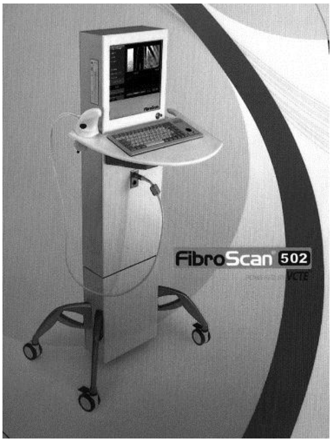


هەندێک لە لێکۆڵەران لەسەر ئەو باوەڕەن کە نموونەبەرداری جگەر تاقە ڕێگایە بۆ جیاکردنەوەی جگەری چەوری ئاسایی لە ئوسئێئاتوهێپاتیتی غەیری ئەلکولی کە نەخۆشییەکی سەختترە. بەهەرحاڵ، تاقیکردنەوەکان، سۆنۆگرافیو فیبرۆئیسکەن هەر هەموویان تا ڕادەیەک دەتوانن لە نموونەهەڵگرتنی جگەر بێنیازمان کەن.

فیبرۆئیسکەن ئامرازی پێشکەوتوو بۆ تەشخیس

لەمڕۆدا بە تێکنۆلوژی هەناردەکردنی شەپۆلی فریکۆنسی خوارەوە بۆ نێو جەستە دەتوانرێ ڕێژەی سفتی جگەر دەرکەوێ. ڕێژەی سفتیو ڕەقی جگەر پێوەندی ڕاستەوخۆی هەیە بە ڕێژەی فیبرۆزو داڕووخانی جگەر. ئەم شێوازە بێئازارە، تەنانەت ژنانی دووگیانیش بۆیان هەیە بیکەن. ڕێژەی فیبرۆزی جگەر بە نمرەی F_0تا

F_4نیشان دەدرێ‌و هەڵسەنگاندنی سفتی‌و ڕەقبوونی جگەر بە کیلۆپاسکاڵ بەیان دەکرێت.



بۆ ئانالیزی نەتیجەی دەسگاکە لە نەرمئامێری پێشکەوتوو سوود وەردەگیرێ‌و بە هەڵسەنگاندنی ڕێژەی خێرایی شەپۆلەکان‌و بە کەڵکوەرگرتن لە فرمووڵی ئامار ڕێژەی سەدەمەو ڕووخانی جگەر (فیبرۆز) دەردەکەوێت. ئەم کارەش ئێش‌و ئازارێکی نییە.

ڕێژەی پشکنینەکە لە کاتی نموونەهەڵگرتنی‌دا ١/٥٠٠٠٠ یەکەی جگەرە. بەڵام لە فیبرۆئیسکەن‌دا یەک لە ٥٠٠ یەکەی جگەرەو ئەمە نیشاندەری دیقەتی زۆرتری فیبرۆئیسکەن بۆ پشکنینی ڕێژەی سەدەمەی جگەرە.

ئایا دەکرێ ڕێژەی چەوری جگەر بە فیبرۆئیسکەن دەرکەوێت؟

لە ئێستادا بە سوودوەرگرتن لە تێکنۆلۆژی تازە (cap) کە نیشاندەری ڕادەی بەرزی شەپۆلی سۆنۆگرافی لە کاتی تێپەڕبوون لە جگەرە، دەکرێ ڕێژەی نیشوستی چەوری لە جگەردا بە شێوەی گشتی‌و هەروەها بە ڕەقەم (ژمارە) دەرکەوێت‌و ئاستی ئازارو سەدەمەی جگەر مەعلووم بێت. هەرچەند ڕێژەی نیشوستی چەوری لە جگەردا زۆرتر بێت، ئاستی cap بەرزتر دەبێتەوەو یەکەکەی (واحیدەکەی) dB/m ە. ئەم شێوازە بۆ تەشخیسی نیشەستی چەوری و ڕێژەکەی لە جگەردا لە شێوازی سۆنۆگرافی ئاسایی هەستیارترە.

جێی سەرنجە کە ئەگەر فیبرۆئیسکەن بە دروستی و دەقیق بەکار بهێنرێت، دەکرێ دەوری ئوپیراتۆرو دەسگاکە بەرچاو نەگیرێ. شایانی باسە شرۆڤەکردنی وردی دەرئەنجامەکان لەگەڵ بەرچاوگرتنی بارودۆخی نەخۆشەکە، بوون یا نەبوونی نەخۆشیتر جیا لە جگەر وەکوو نەخۆشییەکانی دڵ، دەبێت بە دەست پسپۆری نەخۆشییەکانی جگەر (هێپاتۆلۆژیست) بێت.

بە ئەنجامدانی فیبرۆئیسکەن دەتوانن لە سەلامەتی جگەری خۆتان دڵنیابن
فیبرۆئیسکەن بۆ بەدواداچوونی دەرئەنجامی دەرمانی نەخۆشی هێپاتیتی ڤایرۆسی (ئاوسانی جگەر)، جگەری چەورو نەخۆشی ئۆتۆئیمیۆن سوودی لێوەردەگیرێو بە دووپاتەکردنەوەی تاقیکردنەوەکە دەکرێ چۆنیەتی نەخۆشییەکەو گۆڕانی لەبەرچاو بگیرێت

دەسگای بادی کامپۆزیشنBody compostion

ئەم دەسگایە بۆ ئاگاداربووون لە وەزعی بەدەن، ڕێژەی چەوری، وەزعی ماسوولکەکان، ڕێژەی ئاوی جەستەو شتیتر بۆ بەرگری لە نەخۆشییەکانی دڵ، شەکرەو جگەری چەور گرینگو بەسوودە.

ئەم ئامێرە لە ڕێگای ناردنی شەپۆلی ئیلیکتریکی و هەڵسەنگاندنی ڕێژەی موقاوەمەت لە بەرانبەر جەرەیانی ئیلیکتریکی لە بافتەکانی جەستەدا ئیش دەکا. ڕێژەی دیققەتی ٩٦ لە سەدە.

بەم ئامرازە دەکرێ بەراوردێکی تەواو لە وەزعی تەرکیبی جەستەو وردەکارییەکانی وەکوو کێشی چەوری جەستە لە دانەدانەی ئەندامەکان، کێشی ئاوی بەدەن، ئاوی نێو بافتەکان، کێشی ماسوولکەکان لە دانەدانەی ئەندامەکان، ڕێژەی ئەملاحی ئێسقانەکان، ڕێژەی دەقیقی کێشی ئیزافە بەستە بە کێش و ڕەگەز و جۆری ئێسکوپرووسکی کەسەکە بەدەست بهێنرێت.

دەستوری پزیشکان بۆ کەڵکوەرگرتن لەم دەسگایە

بۆ ئەم کەسانەی خوارەوەیە:

*تەواوی کەسانی ساغ دوای تەمەنی ٣٠ سالانە، ساڵی جارێک لانیکەم (بۆ ئاگاداربوون لە سەلامەتی جەستە).

* نەخۆشانی جگەری چەور، کەسانێک کە وەزنی ئیزافەیان هەیە، کەسانی قەڵەو، نەخۆشی شەکرەو کەسانی بە ساڵاچوو هەر شەش مانگ کەڕەتێک.

*وەرزشوانانی پیشەیی و لەشرێکی.

بەشی پێنجەم

دەرمان

هەوەڵ پرسیاری کەسێک کە تووشی جگەری چەور دەبێ، ئەمەیە کە ئاخۆ ئەم نەخۆشییە دەرمان دەبێت؟ واباشە بزاندرێ کە لابردنی هۆکارەکانی جگەری چەور بۆ چاکبوونەوەی لەم نەخۆشییە کارسازە. بە کەمکردنەوەی کێش (لە کەسانی قەڵەودا) و گۆڕینی شێوازی ژیان (زۆرکردنی جووڵانو پیاسە)، چاکسازی لە خۆراکدا، تەرکی خواردنەوەی مەشڕووباتو کۆنترۆڵکردنی قەندی خوێن بە یارمەتی پزیشک، دەکرێ نەتیجەی باش بۆ دەرمانی ئەم نەخۆشییە بە دەست بێنن.

خواردنەوەی مەشرووباتی ئەلکولی لەهەر ڕێژەیەکدا قەدە !

هەندێک جار بۆ کۆنترۆڵکردنی جگەری چەور و بە لە نەزەرگرتنی سەختی نەخۆشییەکە، لە عیلاج سوود وەردەگیرێت. باشە بزانین کە لەگەڵ خواردنی دەرمانو عیلاج بۆ جگەری چەور تا ئێستاش، کەمکردنەوەی کێشو گۆڕینی شێوازی ژیان، بنەمای سەرەکی دەرمانی ئەم نەخۆشییەیە. هەڵبەت گەیشتن بە کێشی گونجاوو دابەزینی کێش لە کەسانی قەڵەودا کارێکی هاسان نییە. کاریگەری دابەزینی کێشو تەبیعیبوونی ئەنزیمەکان سەلمێندراوە. دەبێ بزاندرێ کە خۆمەحروومکردن لە خواردن بۆ کەمکردنەوەی کێش بە باش نازاندرێو دەبێ پرۆتێئینو مادەخۆراکە بەسوودەکان بە ئەندازەی پێویست بخوردرێ. لەوانەی خۆیان لە خۆراک مەحرووم و بێبەش دەکەن ڕێژەیەکی زۆرتر چەوری لە بافتەکانەوە دێتە نێو خوێنو جگەرەوەو ئەمە بارودۆخی نەخۆشییەکە خراپتر دەکا.

دەوری وەرزشکردن بۆ دەرمانی جگەری چەور

وەرزشکردن، تایبەت بە گروپێکی خاس نییە. گەنجان، پیرەکان، ژنـانو پیـاوان هەموو دەبێ وەرزش بکەن. وەرزشکردن زۆر کاریگەرە بۆ بەرگریکردن لە زۆرێک لە نەخۆشییەکانو بۆ ڕاگرتنی سەلامەت و تەنانەت بـۆ ڕوحـیش جگـە لـە جـەسـتە. کێشی ئەندازەو شیاو، بە وەرزشکردن لەگەڵ خواردنێکی تەندروست و ڕێکو پێـک بەدەست دێت. وەرزش ئەگەر کەمیش بێت بەڵام پەیتا پەیتا و لـەسـەر یـەک لـە ساڵێکدا دەتوانێ ببێتە هۆی دابەزاندنی کێش لە کەسانی قەڵەودا.

دەبێ بزانن کە وەرزشکردن تەنیا بۆ دابەزانـدنی کـاتی کێشـی جـەسـتە نییـە، بەڵکوو بۆ تەنزیمکردنی مێتابولیسمی جەستە و گەیشتن بـە گـەشـانەوەی لـەشو سرور و شادی، وەرزش زەرووره. لەبەر ئەوەی دەمانەوێ وەرزشکردن ببێتە بەشێکی هەمیشەیی ژیانتان، نابێ لە هەوڵەوە زۆر خۆتان ماندوو بکەن و نەتوانن لـە سـەری بەردەوام بن یانی وەرزشکردن دەبێ بە هێمنی و وردە وردە زیاد بکرێت. هـەڵـسو کەوتی وەرزش دەبێ نەزمی ببێتو ڕۆژانە ۳۰ تا ٤٥ چرکە و لە حەوتـوودا سـێ تـا چوار کەڕەت بە جۆرێک بکرێ کە (لێدانی دڵ توند بکات. دەتوانن لە پیاسەیـەکـی توندەوە دەسپێبکەن. گۆڕینی وەرزشەکانیش گرینگـە. بـۆ نموونـە دەکـرێ دوای ماوەیەک دووچـەرخـە (باسـکڵسـواری) یـا مـەڵـەکـردن بێـت. پیـاوان لـە ژنـان بەجووڵەترن. کەمجووڵەیی و ناوەرزشی لە دەوڵەمەندەکاندا زۆرترە چۆنکـە ئـەوان کارەکانیان زۆرتر بە سەیارە ئەنجام دەدەن.

لە کەسانی گەورە ساڵدا ۱۵۰ چرکە وەرزش و جووڵانەوە لە حەوتوودا تا وەکوو ڕێژەی ۳۰ لە سەد نەخۆشی دڵ لەبەر کەم گەیشتنی خوێن و هەروەها مەترسی نەخۆشی شەکرە کەم دەکاتەوە.

چەند خاڵێک لە بارەی گرینگی وەرزشکردن

*وەرزشو جووڵانەوە بە نەزمو بەرنامەوە بیکەن. وەرزشی بێنەزم و شپرزە سوودێکتان پێناگەیێنێ و جێی دڵخۆشی نییە. واباشترە کاتێکی دیاری کراو بۆ وەرزشکردن دابنێن. کاتی باش بۆ وەرزشکردن بەیانیان دوای هەستان لە خەو و پێش نانی بەیانییە. بۆ ئەوەی وەرزش نەبێتە هۆی وەدواکەوتن لە ئیشەکانتان، واباشترە زووتر لە خەو هەستن و دوای نوێژی بەیانی نەخەونەوە.

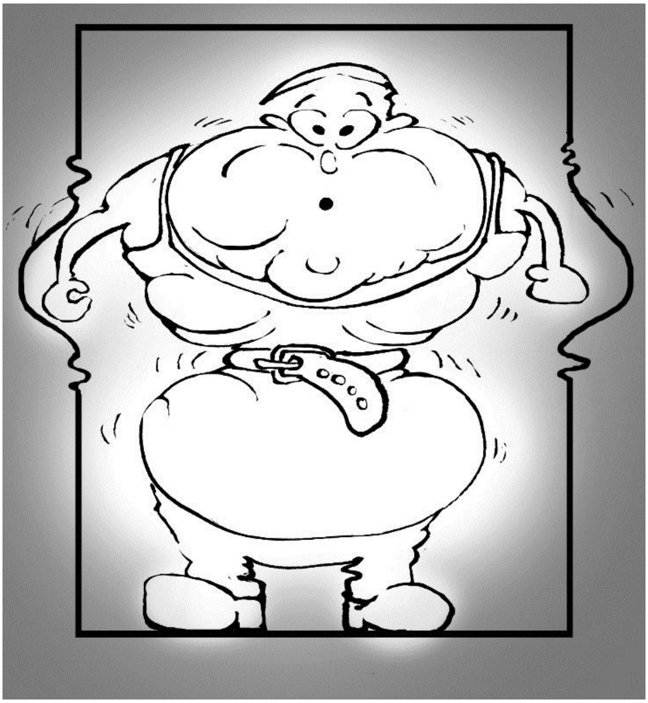
* زیادەڕەوی لە وەرزشکردن دەبێتە هۆی شەکەتی زۆر، وامەکەن.

* وەرزش تەنیا بۆ کەمکردنەوەی کێشی جەستە نییە بەڵکوو هێزی ماسوولکەکان باشتر دەکات. بۆ تەقوییەتی عەزەلات لە پڕۆتێئینو هۆرمۆنو شت ئیستیفادە مەکەن.

*ئەم یاسایە هەرگیز لە بیرمەکەن: فشاری زیادی بۆ خۆتان مەهێنن. وەرزش لە کەمەوە دەست پێبکەن و وردە وردە زیادی‌کەن. ئاستی تەحەممولی شەکەتی خۆتان بزانن. زیادەڕۆیی مەکەن.

*تەسەور بکەن کە جەستەی ئێوە وەک ماشێن و سەیارەیەکە. ئێوە ماشێنەکە-تان ماوەیەکی زۆر بەبێ‌کەڵک لە پارکینگ دادەنێن یان هەمیشە ئامادە بۆ ئیش ڕایدەگرن؟ جەستەی ئێوەش هەر بەو شێوەیە دەبێ هەمیشە ئامادە بێت. ئەگەر لە

جەستە دروست سوود وەرگیریێ ڕۆژ لەگەڵ ڕۆژ بە قووەتتر ئەبێو لـە داهێـزران و کێشی ئیزافە بە دوور دەبێت.



کۆنترۆڵکردنی قەڵەوی

بۆ چارەسەری قەڵەوی و کێشی ئیزافە دەبێت شێوازی ژیان بگۆڕدرێو لە پاشان ڕژێمێکی خۆراک بە کالۆری کەمەوە بـەکـار بهێنرێـت. بـەڵام پـارێزی سـەخـتو تاقەتبەزێن دەبێتە مایەی بەزینی نەخۆشـەکـە. گرفتـی سـەرەکـی لـە دەرمـانی قەڵەویدا، کەمکردنەوەی کێش نییە، بـەڵـکوو ڕاگرتنـی کێشـە دابـەزیـوەکـەیـە. بەداخەوە بەشێکی کەم لە نەخۆشەکان دەتوانن دایمە ئەو کێشە کەمە ڕابگرن.

بەداخەوە ئیمرۆ پڕوپاگەندەی تەلەفیزیۆنو سەتەلایتو گۆڤارو ڕۆژنامـەکـان لـە بارەی هەندێک دەواو دەرمان بۆ دابەزینی کێشی بەدەن زۆر بووە کـە زۆربـەشـیان زانستی نین. کەسانی قەڵەو دایمە بە دەست قەڵەوییەوە دەناڵێنو دەیانەوێ کێش کەمکەنەوەو ناشتوانن. لە مێژوودا زۆرتر پیاوان لە بیری کەمکردنـەوەی کێشـیاندا

بوون، بەڵام بیرۆکەی خۆکزکردن و لەشجوانی لەم ١٠٠ ساڵی ئەخیرەدا زۆرتر لە نێو ژنان دا باوە.

بوقرات پزیشکی یۆنانی ڕشانەوەی وەک دەرمانی قەڵەوی بە نەخۆشەکانی پێشنیار ئەدا. بە جۆرێک ئەوانەی قەڵەو بوون هەموو ڕۆژێک دوای پیاسەیەکی دوورودرێژو بەر لە نانخواردن دەبوایە جارێک خۆیان بڕشێننەوە. لەم شێوازەدا جۆرە گیایەکی تایبەت دەکوڵێندراو لەگەڵ خوێو سرکە بۆ ڕشاندنەوە کەڵکی لێوەردگیرا. دوایی دەرکەوت ئەم جۆرە عیلاجە ئەبێتە هۆی بێئیشتیایی عەسەبیو تەنانەت بەعزێک پێشی دەمردن.

جگەری چەور لە کەسانی قەڵەودا باوەو لە ٨٠ تا ٩٠ لە سەدی زۆرقەڵەویدا دەبیندرێت. ئاشکرایە کە نەخۆشی شەکرەو زۆربوونی چەورییەکانی خوێن لە کەسانی قەڵەویش‌دا دەبیندرێ و ئەو دوو هۆکارە یارمەتیدەرن بۆ ئاشکراکردنی جگەری چەور.

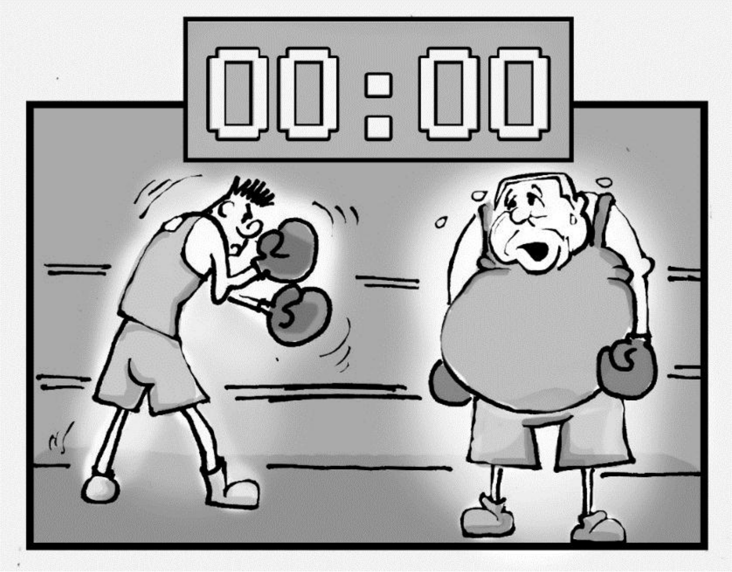
خەبات بەرانبەر بە قەڵەوی

ئیمرۆکە ئاسوودەیی و ژیانی مۆدێرن بووەتە هۆی گۆڕینی نەخشەی نەخۆشییەکان لە کۆمەڵگاکان‌دا، بە جۆرێک کە لە ئێستادا ئیتر نەخۆشییە عوفوونی و گویزەرەوەکان هەڕەشەی گەورە بۆ مرۆڤ نینو بەپێچەوانەوە نەخۆشییەکانی ناگوێزەرەوە وەکوو شەکرە، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، شێرپەنجەو نەخۆشییەکانی دڵو خوێنبەرەکان لە هۆکارە سەرکییەکانی مردنن.

لەم نێوەدا یەکێک لە سەرەکی‌ترین هۆکارەکان بۆ ئەم نەخۆشییانە قەڵەوییە. بەداخەوە بە شوێن پەرەسەندنی قەڵەوی و زۆربوونی موشتەرییەکانی دەرمانی قەڵەوی، بازاری فرت‌وفێڵی هەندێک کەسان بۆ دەرمانی درۆیینەی قەڵەویش لە برەودایە. بەڵام زۆربەی شێوازەکانی ئەم جۆرە عیلاجانە زانستی(بنەمای زانستییان) نین.

ئایا ئێوە دەتانەوێ کێشی ئیزافەی خۆتان دابنێن؟ دەتانەوێ بە گەیشتن بە کێشێکی گونجاو، خۆشحاڵ بن. ڕاستی ئەوەیە کە ئێوە لە بەرا دەبێ بڕیاری خۆتان

بدەنو ئیرادە بکەن. زۆر لە ئێوە زۆرجار ئەم ڕستەیەتان گوتووە «من لە سبەینێوە خواردنی دروست ڕەچاودەکەم». لە ڕاستیشدا ئەمڕۆ بە سبەیتان کردووە! ئایا لە ئاوێنەدا خۆتان دیوە؟



ئەرێ ئەوەی دەیبینن لێی ڕازین؟ ئایا زانیوتانە کە هەندێک جلەکانی پێشووی خۆتان ناچێتە بەرتانو بۆتان نابێ!؟ دۆستو برادەرێکی باشو دڵسۆز ئەگەر پێتان بڵێ کە کێشتان کەمکەنەوەو دوپاتکاتەوە بۆتان، لەوانەیە بە قسەی بکەن. واباشە هەر ئێستا بڕیاری خۆتان بدەن. بۆ چارەسەری گرفتی قەڵەوی دەبێت بیروباوەڕی هەڵە فڕێدەینو بڕیارێکی ڕاستەقینە بدەین.

بیروباوەڕە هەڵەکان لە بارەی قەڵەوی دا

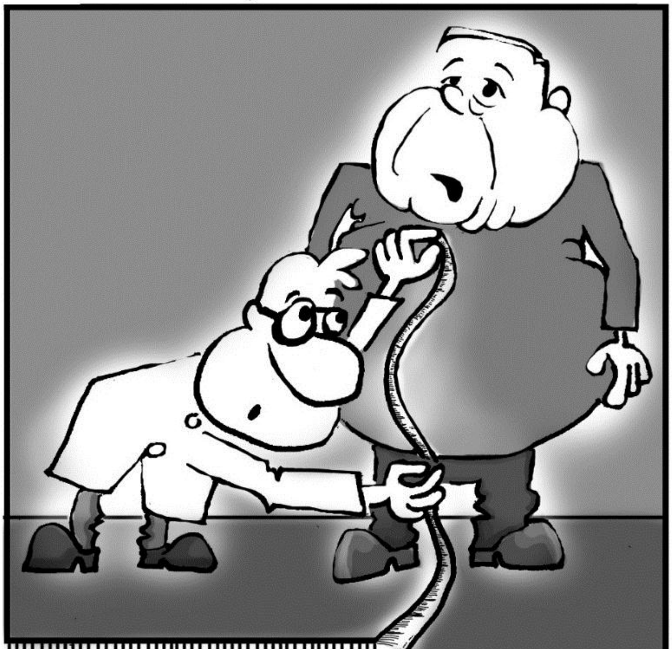
١- «چونکوو دایکو بابی من قەڵەو بوون، منیش تازە هەر قەڵەو دەبمو هیچم لەگەڵی پێ ناکرێ».

لە بارەی کزیو قەڵەویدا بەر لە هەموو شتێک دەبێ بزانین قەڵەوی چۆن بەدیدێت تاوەکوو بتوانین شێوازی دروستی دەرمانو عیلاجەکەی بەدەستبێنین. جگە لەوانەی لە ڕێگای هەرماوەو وەراسەتەوە وەک نەخۆشی ڕەنگە قەڵەوییان

پێگەیشتبێت، زۆربەی کات قەڵەوی لەبەر ناهاوسەنگی وزە بەدی دێت. بەو جۆرە کە خواردنی خۆراک و مەسرەفی کالۆری زیاد لە پێویستی ڕۆژانەی جەستە، دەبێتە هۆی کۆبوونەوەی چەوری لە لەشداو قەڵەوی. ئەڵبەت ئەم حاڵەتە بە ڕۆژێک پێک نایێت بەڵکوو بە درێژایی مانگان‌و ساڵان‌و بە خواردنی بەردەوامی خۆراکی زیاد لە پێویستی خانەکانی جەستە، دروست دەبێت.

بۆ دەرمانی قەڵەوی دەبێت هاوسەنگییەکە بگۆڕین بە جۆرێک کە ڕێژەی مەسرەفی خۆراک تا ڕادەی کەمتر لە پێویست بێنینە خوارەوەکە ئەم ئیشە بە پەیڕەوکردنی خۆراکی ئەندازەو زیادکردنی وەرزش و فەعالیەت بەدیدێت.

بەکورتی دەتوانین بڵێین هەرچەندە وەراسەت‌و هەرماوە یەکێکە لە هۆکارەکانی قەڵەوی، بەڵام عادەتی خۆراکخواردنی هەر کەسێک بە تایبەت لە منداڵییەوە دە-توانێ بۆ تەنزیمکردنی کێشی جەستە کاریگەری هەبێت. منداڵانێک کە دایک‌و باوکی قەڵەویان هەیە، هەر لەو خۆراکە دەخۆن وا دایک‌و بابەکە دەیخۆن کەوابوو نابێت قەڵەوییەکە بخەینە عۆدەی دایک‌و باب‌و وەراسەت.



٢- «من هەرچی تەنانەت ئاویش بخۆم دەبێتە چەوریو بەز».

هەر وەکوو دەزانن خۆراک بریتییە لە پرۆتێئین، چەوریو نیشاستە. خواردنی چەوریو ئیستفادەی زۆر لە خۆراکی نیشاستەیی دەتوانێ ببێتە هۆی قەڵەوی. بەڵام ئاو کەس قەڵەو ناکات.

٣- «خواردنی چڵپەجاتو هەڵەهووشە لە بەینی ژەمەکاندا قەڵەو ناکات».

ئەو کەسانەی لە پشت مێز دادەنیشنو مێشکیان کاردەکات، دەبێ بزانن کە چەوری جەستەیان لە خەڵکیتر زیاترە. ئەو کارە فکرییانە کە لەسەر بنەمای بیرکردنەوەو کاری مێشکە، دەبنە هۆی برسیەتیو خواردنی زۆرتری چەوریو کالۆری. چونکوو خانەکانی عەسەبی مێشک بۆ دابینکردنی سوختی خۆیان پێویستیان بە قەندە، کەسێک بە مێشکی کار دەکات بۆ ئەوەی قەوەتی زەینو مێشکی باش بێت، پێویستی بە مەسرەفکردنی گلۆکۆز، وەکوو سوخت هەیە. بۆ بەرگریکردن لە قەڵەوی لەو کەسانەدا واباشترە بەجێی خواردنی چیپسو شتی چەورو شیرین، لە خۆراکی خاوەن فایبر، پرۆتێئینو کەلسیۆم کەڵکوەرگیرێت.

ئەگەر لە بەینی ژەمەکاندا برسیتان بوو بە جێی خواردنی چیپس، چەند کەوچک ماستی کەمچەور یان یەک دوو دانە گێزەر (هویج) بخۆن باشترە.

٤- «بشێوی ڕژێنەی دەروونی هۆکاری قەڵەوییە و پێوەندی بە زۆرخواردنەوە نییە».

ئەمە ڕاست نییە و زۆربەی قەڵەوییەکان پێوەندییەکی بە بشێوی ڕژێنە دەروونییەکانەوە نییە. بەدەگمەن تەمبەڵی ڕژێنەی تایرۆئید و پڕکاری ڕژێنەی ئادرێناڵ دەبنە هۆی قەڵەوی.

٥- «هەر کاتێک زۆرتر وەرزش دەکەم، برسیم دەبێو پێی قەڵەو دەبم».

دەرکەوتووە کە وەرزش ئیشتیا بۆ خۆراک زۆر ناکات، بەڵکوو دەوری تەنزیمی و هاوسەنگکردنی هەیەو بەردەوامبوون لە سەر وەرزش و جووڵەی گونجاو و نەرمیشکردنی ڕۆژانە تاقە ڕێگایە بۆ گەیشتن بە کێشی شیاو و ڕاگرتنیشی. ئەگەر

ئێوە ڕژێمی خۆراکی باش ڕەچاوبکەن‌و گەلاڵەیەکی وەرزشی ڕێک‌و پێکیشتان هەبێت، دابەزینی کێش حەتمییە. هەرچەندە فەعالییەت زۆرتر بێت کالۆری زۆرتر مەسرەف دەبێ‌و دابەزینی کێش ئاشکراترە. لە کۆنەوە ئەم ڕاستییە ئاشکرا بووە کە وەرزشکردن دەبێتە هۆی کێشی گونجاوو کەمکردنەوەی کێشە زیادییەکە. بۆ گەیشتن بە کێشێکی میزان‌و ڕێک‌وپێک وەرزشکردن لەگەڵ خواردنێکی دروست تاقە ڕێگەیە.

ئەگەر تماشای ڕابردووی خۆتان بکەن پێدەزانن هەر لەو کاتەوە کە فەعالییەتی خۆتان (لەبەر خانەنشین بوون یا کڕینی ماشێن‌و سەیارە، یان نزیکی شوێنی کاروئیشتان لە ماڵەوە و هتد) کێشتان چووەتە سەرەوە و قەڵەو بوون.

ئیستفادە ی نابەجێ لە ترێدمیل‌لە ماڵەوە ئەتوانێ بە شێوەیەکی خراپ، چەورییەکان بگۆڕێت. واباشە سوود وەرگرتن لەمئامێرە وەرزشییانە لە ڕووی پرۆگرامێکی ڕێک‌وپێک و زانستییەو هەبێت.

دابەزینی کێش لە ١٠ ڕۆژدا

ڕژێمی خۆراک بۆ دابەزینی کێش لە ١٠ڕۆژدا یان لە مانگێکدا، لەم بارەوە پڕوپاگەندەی زۆر هەیە کە ئیددیعا دەکەن دەتوانن لە ماوەیەکی کەمدا چەوری ئیزافی بتوێننەوەو بەبێ وەرزش وەک موعجیزە سەرکەوتوو بن. پرسیار ئەمەیە ئایا دەکرێ چەورییەک کە لە ماوەی چەند ساڵ‌و وردەوردە کۆبۆوەتەوە، بە یەکشەوە وەک جادوو بتوێنرێتەوە!؟ دەبێ بزانین کە مەترسی ئەم جۆرە ڕژێمی خۆراکانە زۆر زۆرە. بنەمای ئەم ڕژێمە خۆراکانە لەسەر وەلانانی هەندێک خۆراکی خراپ بە یەکجاری و سوودوەرگرتن لە (مکمل)ی خۆراک بە عینوانی سووتێنەری چەورییەو هەروەها تەئکید دەکەنە سەر بەعزە خواردنەمەنییەک وەکوو گریپفروت، عوسارەی ئەفرا، شەربەتی ئاولیمۆو هەندێک شلەی تایبەت.

ئەم جۆرە ڕژێمانە دەکرێ بۆ کورتماوە کێش کەمکەنەوە، چۆنکە بە هۆی پارێز لە خواردنی هەندێک خۆراکەوە، بەشێک لە ئاوی ئیزافەی بەدەن و هەروەها بە-شێک لە چەوری لەبەین‌دەچێ. ئەم کێش‌دابەزینە، ئەغڵەب کاتییە. چۆنکوو هەر

ڕژێمگرتنەکە تەواو بێت، عادەتی خۆراکی پێشوو سەر لە نوێ دەستپێدەکاتەوە و دوای چەند حەوتوو کێشە دابەزیوەکە دێتەوە جێی هەوەڵی خۆی. نابێ فریوی ئەم ڕژێمە خۆراکانە بخۆرێت.

گۆڕینی شێوازی خۆراکخواردن لە سالانی ڕابردوداو، عەلاقە بە خواردنی خۆراکی ئامادەو گۆڕینی شێوەی ژیانی جەمعی بۆ تاکیو هەروەها کارکردنی تەواوی ئەندامانی بنەماڵە بۆ گەیشتن بە ئاسایشی ئابووری زۆرترین هۆیە بۆ قەڵەوی و جگەری چەور

قەڵەوی و نەشتەرگەری

ئەگەر ڕێژەی قەڵەوی زۆر لە سەرەوە بێت بە ناچار دەرمانی هوجوومی وەکوو نەشتەرگەری پێویست ئەبێت. ئەوانی زۆرزۆر قەڵەون و BMI ئەوان لە سەرووی چلە، یان ئەوانەی BMI زیاتر لە ٣٥ و شەکرەشیان هەیە، لەو کەسانەدا ڕژێمی خۆراک و وەرزش لەوانەیە کاریگەر نەبێتو نەشتەرگەری بۆیان لازم دەبێت. کەسانی قەڵەو حەزدەکەن لە کورتماوەدا خۆیان کزکەن. کەچی خۆکزکردن پێویستی بە بەکارهێنانی ڕژێمێکی خۆراک لەگەڵ وەرزشکردنە. نەشتەرگەری بۆ دەرمانی قەڵەوی هەر دەتوانێ لە کورتخایەن‌دا یارمەتی کەسانی قەڵەو بداتو دەبێ ئەوان هەڵەی خۆیان دەربارەی شێوەی ژیان، خۆراکو فەعالییەت قبووڵ بکەنو بزانن کە نەشتەرگەری موعجیزە ناکات. زیاترین دابەزینی کێش دوای نەشتەرگەری لەبەر قەڵەوی لە ٦ مانگ تا ساڵی هەوەڵ دوای نەشتەرگەری خۆی نیشان دەداتو لەم ماوەیەش‌دا ڕەچاوکردنی ڕژێمی خۆراک و زیادکردنی فەعالییەتو وەرزش زۆر گرینگە. باشترین تەمەن بۆ کردنی نەشتەرگەری لە دوای بلووغ تا ٦٠ سالانەیە. هەندێ جار نەشتەرگەری قەڵەوی دەبێتە هۆی دەرمانی نەزۆکی لە ژنانی قەڵەودا.

لە ئێستادا شێوازی نەشتەرگەری کەمتر هوجوومی وەکوو لاپاراسکۆپی بۆ دەرمانی قەڵەوی سوودی لێوەردەگیرێ.

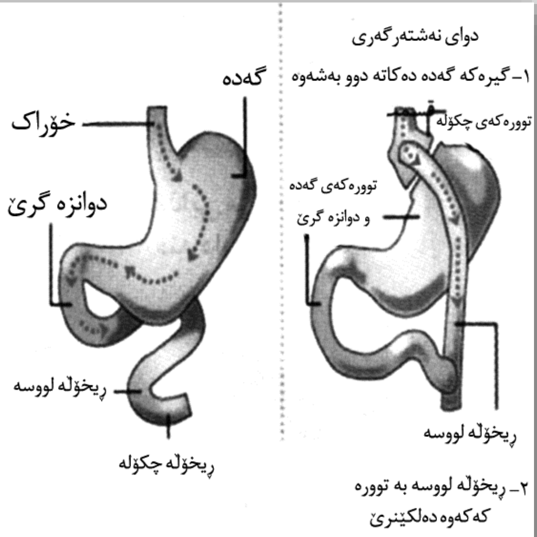
شێوازەکانی نەشتەرگەری

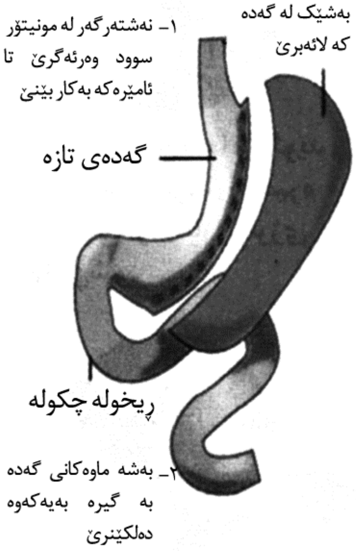
نەشتەرگەری بایپەسی گەدە

ئەم نەشتەرگەرییە دەبێتە هۆی ئەوەی خۆراکی خوراو ڕێگاکەی لە گەدەوە بگۆڕێ و بچێتە بەشێکی خوارتری زگەوە (دوانزەگرێ) و بەمجۆرە وزەی کەمتر لە خۆراک وەرگیرێ. ئە م نەشتەرگەرییە بە شێوەی «کراوە» و بە لاپاراسکۆپیش ئەنجام دەدرێ. لە شێوازی لاپاراسکۆپی دا پێستی سک بە بورێشی چکۆلە کون دەکرێ و نەشتەرگەرییەکە بە ئامێری کامێرایەکی بچووک جێبەجێ دەکرێ

خالی بەهێز: دابەزینی کێش، دابەزینی پە ستانی خوێن و کولسترۆڵ، چارەسەری ئاپنەی خەو

خالی لاواز: بەرزبوونەوەی مەترسی خەستی خوێن، کێشەی سییەکان، و بەردی زراو

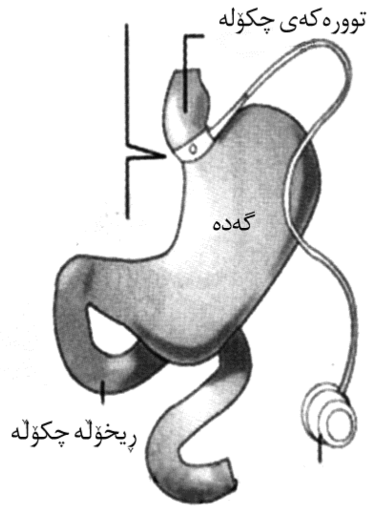




لەم شێوازەدا، نەشتەرگەر نزیکەی ٨٠ تا ٨٥ لە سەدی گەدە هەڵدەگرێ. ئەندازەی گەدە تازە و چکۆلەتر بە قەد مۆزێک دەبێت و ڕێژەی خۆراکی خواردراو سنووردار دەکات. ئەم مێتۆدە بە شێوازی لاپاراسکۆپی ئەنجام دە درێ

خالی بەهێز: نەشتەرگەری 30 تا 60 چرکە دەخایەنێ. ئەو کێشانەی تا ڕادەیەک چارەسەر دەبن ئەمانەن: ئاسم، شەکرە جۆری ٢، ئارترۆز، پە ستانی خوێن، ئاپنە، بەرزی کولۆسترۆڵ، ریفلاکس (هەڵگەڕانەوەی خۆراک و ئەسیدی گەدە بۆ سورینچک (GERD)،

خالی لاواز: دابەزینی کێش درەنگتر ڕوودەدا و بە قەد بای پەسی گەدە کاریگەر نییە

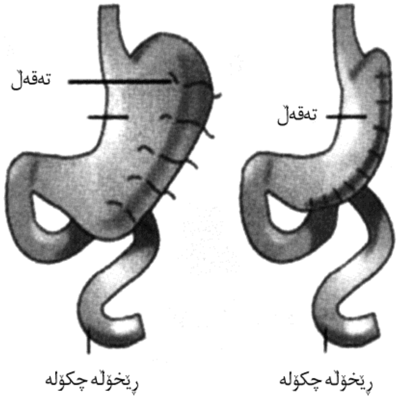


ئاڵقەی دەوری گەدە بە شێوازی لاپاراسکۆپی

ئاڵقەیەک کە ئەندازەکەی کەمو زیاد دەکرێ، لە دەوری بەشی سەرەوەی گەدەدا دەپێچرێ تا توورەکەیەکی چکۆلە بۆ ڕاگرتنی خۆراک دروست کات. ئەم ئاڵقەیە ئە و ڕێژە خۆراکەی دەبێ بخورێ کەمدەکاتەوە. ئەم شێوازە بە لاپاراسکۆپ دەکرێ

خاڵی بەهێز: نەشتەرگەرییەکە تەنها 30 بۆ 60 خولەک دەخایەنێو گەدە نابڕدرێ

خاڵی لاواز: مەترسی بەردی زراوو ئەگەری دەرهاتنی ئاڵقەکەهەیە



دوورینەوەی گەدەدوورینەوەی گەدە

ئەم شێوازە جۆرێکی دیکەی ئەو دوانەی پێشووە کە گەدە بە دوورینەوە قۆڵێکی بۆ دروست دەکرێ و نابڕدرێتەوەو توانای تەبیعی خۆی بۆ جەزبکردنی مەوادی بەسوود هەر .دەمێنێ

خاڵی بەهێز: بۆی هەیە ئەم نەخۆشییانەی پێوەندیان بە قەڵەوییەوە هەیە تا ڕادەیەک چارەسەر بن وەکوو: ئاسم، شەکرە، ئارترۆز، پەستانی خوێن، ئاپنەی خەو، کۆلیسترۆلی بەرز، نەخۆشی ڕێفلاکسی گەدە بۆ سورینچک

خاڵی لاواز: ئەو کێشانەی کە لە هەر نەشتەرگەرییەکی گەورەدا هەیە

دانانی باڵۆن لە نێو گەدەدا بۆ دەرمانی قەڵەوی

دانانی بالۆن لە گەدەدا هەر لە کۆنەوە شێوازێک بوو بۆ دابەزینی کێش بە شێوەیەکی کاریگەرو بە بێ نەشتەرگەری. باڵۆن لە گەدەدا دەبێتە هۆی ئەوە کە هەست بە تێربوون بکەی. ڕێژەی دابەزینی کێش لە ٦ مانگی هەوەڵدا ٩تا ١٨ کیلوگرامەو دوایی دەبێ باڵۆنەکە دەربێنن‌و گۆڕینی شێوازی ژیان‌و خۆراک ڕەچاو بکرێ.

دانان‌و دەرهێنانی باڵۆن دەبێ بە دەست کەسانی شارەزا بکرێت. ئەگەر دوای دەرهێنانی باڵۆنەکە شێوازی دروستخواردنی خۆراک بەرچاو نەگیرێت، قەڵەو ییەکە دیسان دێتەوە.

دەوری خۆراک لە دەرمان‌و عیلاجی جگەری چەور

بە کۆنترۆڵکردنی هۆکارەکانی دروستبوونی جگەری چەور وەکوو کێشی بالاو قەڵەوی و شەکرە و چەوری خوێنی بالا دەکرێ لە پلەی نەخۆشییەکە کەمکرێتە-وەو دەوری خۆراک سەرەکییە. کاتی تەجویزکردنی ڕژێمی خۆراک کە خۆی دەبێ پسپۆری ئەم کارە بیکات دەبێ بارودۆخی نەخۆش و (بەکگراوندی نەخۆش) بە جیددی لەنەزەر بگیرێت.

ئاگاداربوون لە میزانی جگەری چەورو ئەوەی کە ئایا ڕەقــی جگــەری (فیــبرۆز) لەگەڵە یان نا، زۆر گرینگە. نەبوونی فیــبرۆز لــە جگــەردا نیشــانەی ســووکتربوونی نەخۆشییەکەیە. بێشک ڕژێمێکی خۆراکی بەجێ دەتوانــێ جگــە لــە دەرمــانکردنی قەڵەوی و کێشی سەرێ، چەوری‌و قەندی خوێنیش کۆنترۆڵ بکات.

ڕەچاوکردنی ڕژێمی خۆراک لە دەرمانی جگەری چەوردا زۆر گرینگە، بەڵام ئــەم خاڵە لەبیر نەچێ کە نابێت هیچ دەســتەیــەک لــە خۆراکــەکــان یــا هــیچ ژەمێــک وەلابنرێت، بەڵکوو ڕژێمێک ڕەچاوبکرێت کە بریتییە لە ٣ ژەمی سەرەکی‌و هەروەها بەینی ژەمەکان کە هەموو جۆرە خۆراکەکانی لەبەر گرتبێت.

هەمیشە لە بیرتان بێت ئەو ڕێگایەی هەڵتان بژاردووە دایمی بێت و لە ڕووی بەرنامەیەکی خۆراکی دروست و سالمەوە بێت و لە ڕژێمی سەخت خۆ بپارێزن. بەداخەوە زۆر کەس کە پێدەزانن تووشی ئەم گرفتی جگەری چەور بوون لە بەر ترس لە عەواریزی نەخۆشی، ڕژێمی زۆر سەخت قبووڵ دەکەن کە پێیان وایە دە-توانێ چارەسەرییان بکات. بەڵام ئەم ڕژێمە خۆراکە سەختانە دەبێتە هۆی خراپتربوونی نەخۆشی جگەری چەور.

هەروەها لە خواردنی هیچ جۆرە خۆراکێک تەنانەت خۆراکی باشیش نابێت زیادەڕۆیی بکرێ و دابەزینی کێش دەبێ بە ئارامی بێت. برسیەتی زۆریش دەتوانێ بە جێگۆڕینی چەوری لە بافتەکانی جەستەوە بۆ جگەر نەخۆشی جگەری چەورەکە خراپتر بکات. بەو هۆیەوە لە حەوتوودا تەنیا بۆیان هەیە ٠/٥ تا ١ کیلوگرام کێش کەمکەنەوە. پەیامی برسیەتی و تینوویەتیش وەک یەک لە مێشکدا هەستی پێدەکرێت. کاتێک هەستتان بە برسیەتی کرد زۆر زوو مەڕۆن بۆ لای خۆراک، واباشە لە پێشدا پەرداخێک ئاو بخۆنەوە! لەوانەیە بەو ئاوخواردنەوەیە برسیەتی و زەعفەکە چارەسەر بێت. ڕۆژانە خواردنەوەی ٨ لیوان ئاو بە جیددی بگرن.

شێوازی چێشتلێنانیش گرینگە، دەبێ دوری بکرێت لە خواردنی سوورەوەکراوو چێشتی چەور بە ڕۆنی جامیدەوە. باشترین ڕۆن، ڕۆنی زەیتوون یان ئەو ڕۆنانەیە کە

ئۆمێگایان هەیە، بەڵام ئەوەش بزانن کە لە خواردنی ئەو ڕۆنانەشدا نابێ زیادەڕۆیی بکرێت.

بنەما سەرکییەکانی خۆراکی تەندروست

- خۆراکی سالمشەرتی سەرەکی سلامەتی مرۆڤە. سوودوەرگرتن لە ڕژێمێکی خۆراکی تەندروستو هاوسەنگ دەتوانێ نەخۆشی ڕابگرێتو پێش پەرە-سەندنی بگرێ. ڕژێمی تەندروست یانی کالۆری سنووردار، پروتێئینی زۆرتر، فایبری زۆرتر، چەوری ئیشباعی کەمو بەگشتی چەوری کەمتر لە ٣٥ لە سەدی تە-واو کالۆری وەرگیراوی جەستە.
- کاتی تەجویزکردنی ڕژێمێکی خۆراک (کە دەبێ پسپۆری تەغزیە ئەو کارە بکات) دوو فاکتەری گرینگ دەبێ ڕەچاو بکرێت. ڕێژەی کالۆری پێداویستی هەر کەسێکو هەروەها ماکرۆنوترییێنتەکان (Macronutrients) بۆ هەر کەسێک دیاری بکرێت. وزەی پێویستی ئەو نەخۆشانە ٢٥ تا ٣٥ کالۆری لە ڕۆژدا بو هەر کیلوگرام کێشی شیاوی هەر کەسێکەو ڕێژەی ٢٠ تا ٣٠ لە سەد پرۆتێئین، ٥٠ تا ٦٠ لە سەد کاربۆهیدراتو ٢٠ تا ٣٥ لە سەد چەورییە.
- رژێمی خۆراک دەبێ پڕ بێت لە فایبر. دانەوێڵە وەکوو نانی کەپەکدار خۆراکێکی باشە بۆ کاربۆهیدڕاتی پڕفایبر. ڕژێمی خۆراک دەبێ بریتی بێت لە ڕێژەیەکی باش سەوزەو میوە، سێو پکتینی هەیە و خواردنی بەسوودە.
- خواردنی زۆرتری سیر، کەلەمو موڕەکەببات کە ویتامینC *یان هەیە.*
- خواردنی پڕۆتێئین لە کەسانی جگەری چەوردا دەبێ زۆرتر بێت، بەڵام گۆشتی مریشکو ماسی لە گۆشتی سوور باشترە. پێش کوڵاندن واباشە چەوری گۆشتەکە لێی جیاکرێتەوەو فڕێ بدرێت. سێجۆر ڕژێمی خۆراک کە پسپۆری تە-غزیە تەنزیمی کردوون لە خوارەوە هاتوون. (بۆ زانیاری زیاتر ئەتوانن ڕاوێژ لەگەڵ پسپۆری تەغزیە بکەن).

رێنما تەندروستیەکان لە خۆراکخواردندا

- لە خواردنی قوتووی ئامادە خۆ بپارێزن، چونکە ڕۆنی ئەو خۆراکانە سوودی نیەو زەرەریشی هەیە. ئەگەر دەچنە ئیش، حەتمەن خواردنەکە لەماڵەوە سازکە-نو لەگەڵ خۆتان ببەن.
- خواردنی پرۆتیئین تا ڕێژەیەکی مامناوەندی بەرنە سەرێ بە تایبەت خۆراکی دەریایی وەکوو ماسیو مەیگۆ، گۆشتی سووری کەمچەور، دانەوێڵە بە تایبەت فاسۆلیای سپیو سوورو سۆیا. ئەوەشتان لەبیر نەچێ کە خواردنی گۆشتی ماسیو مریشک باشترەو لە حەوتوودا حەتمەن دووجار ماسی بخۆن (بەبێ سوورە-وەکردن). ئەگەر ناگونجێ بۆتان ماسی بخۆن، لە ئۆمێگا سێ کەڵکوەرگرن.
- ڕێژەی کالۆری خۆراک کەمکەنەوە. شیرینیو شەکەلاتو قەندو شەکرو نانی سپی بەبێ سبوست، پەتاتەی سوورەوەکراوو ماکارۆنی مەخۆنو لە نانی سبۆسدار و برنجی قاوەیی بە ڕێژەی گونجاو کەڵک وەرگرن.
- چەوری ئیشباع بە تەواوی وەلانێن. شیروماستی چەور مەخۆن، بە جێگای کەرەو ڕۆنی حەیوانی لە مارگارین یان ڕۆنی مایع و چەوری غەیری ئیشباع ئیستفادە بکەن.
- لەو خۆراکانەی سەرچاوەی ویتامین C (بیباری دۆڵمە، ئاوی لیمۆو پرتە-قاڵ) و سەرچاوەی سلینیۆم (وەک خۆراکی دەریایی، ماسیو مەیگۆ) لەبەر هەبوونی ئانتیئۆکسیدان کەڵک وەرگرن.
- میوەو سەوزە زۆر بخۆنو لە کاتی برسیەتیدا بە جێی خواردنی چەورو پڕکالۆری، گەدەی خۆتان بە فایبر پڕکەنو حەتمەن بەر لە خواردنی نیوەڕۆو شەو لە پێشدا سەوزە یان زەلاتە بخۆن. بە جێی سۆس لە ئاولیمۆ کەڵک وەرگرن.
- بە هیچ جۆر ژەمەکان کەم مەکەنەوە. برسیەتی زۆر خۆی دەبێتە هۆی کۆبوونەوەی چەوری لە جگەردا.
- خۆراکەکە بە ئارامی بخۆن بە جۆرێک ژەمی لانیکەم ٢٠ چرکەی پێ بچێت. واباشە پاروەکانزۆرباش (لانیکەم ٢٠ جار) بجاوریو کەوچکو چنگاڵەکە لە بەینی دوو پاروودا دابنرێت.
- لە کاتی تەماشای تلەفیزیۆندا شت مەخۆن.

- لە خواردنەوەی گازدار وەکوو نۆشابەو دێلێستێر و خواردنـەوەی ئامـادە وە-کوو شەربەتی دروستکراو خۆ بپارێزن. بە جێی ئەوانە لـە میـوەیـەک کـە ئـانتی-ئۆکسیدانو پتاسیۆمی هەبێت وەکوو هەڵووچە، کشمیش، تووفـەرەنگـی، دڕدووک، پڕتەقاڵ، گریپفروتی سوور، کاڵەک، سێو و هەرمێ و لە سـەوزەکـانیشدا کـەنگـر، کاهوو، سیر، بیبەری دوڵمەو ئەسپەنـاخ کـەڵـک وەرگـرن. ئـەوەش بـزانن کـە لـە خواردنی هیچ شتێکدا زێدەڕۆیی مەکەن.
- چەقالەکان وەکوو بادامو قەیسیو فستقو هـەروەهـا گـوێزو هتـد پێشـنیار دەکرێن.
- سپیایی کەمچەورو پڕۆبایۆتیکدار بخۆن.
- لە ڕۆژدا خواردنەوەی چایی سەوزتان لەبیر نەچێت.
- لە سیغارو نێرگەلەو مەشرووب خۆ بپارێزن.
- خواردنی جەرگ، مێشک، گورچیلەو سەروپێ قەدەغەیەو لـە چیپسـیشدا ڕۆنی کەم بەکار بێنن.
- ئەوە بزانن کە چەوری بـە تـەواوی نـاکرێ وەلانـرێ. چـەوری لـە زۆر لـە خواردنەکاندا دیار نییە. خۆراکی ڕووەکی لە چاو خۆراکێ کە لەسەرچاوەی ئـاژەڵـە، چەوری کەمتری هەیە. چەوری وەکوو سەرچاوەی وزە و هـەروەهـا لـەبـەر بـوونی ویتامینەکانیA,D,K,E بۆ جەستە زۆر پێویستە. کە وایە ناتوانرێو نابێت بەتـەواوی چەوری وەلانرێ.

خواردنی سوسیس‌و کاڵباس قەدەغەیە!

ژیانی نێوشارو سەرمەشغوولی جەماوەر بووەتە هـۆی ئـەوە کـە خـۆراکی ئامـادە زۆرتر بخورێت. ئەو خۆراکە نیوەئامادە گۆشتیانەی بە نێوی سوسیس‌و کالبـاس دە-یانناسین ئێستاکانە زۆر زۆرن. ئەم خۆراکانە بەداخەوە هەرچەند گۆشـتیان تێدایـە، بەڵام لەبەر نائیستانداردبوون لە زۆربـەی زۆریـان‌دا چـەوری‌و خـوێ‌و مـەوادێکیـان لێدراوە کە بۆ سلامەت‌و تەندروستی زەرەرن. ئەو مەوادەی تێکەڵیان دەکەن بۆ ئـە-وەی گۆشتەکە ڕاگرن، ڕێژەیەکی زۆری نیتریتی سۆدیۆم تێدایـە کـە لـە ڕاسـتی‌دا سوسیس‌و کالباس بەبێ ئەم مەوادە دەست ناکەوێت. ئەم مـەوادە بـەڕەنـگ‌سـوورە هەرچەند ڕەنگە دژی میکرۆب بن‌و تامی غەزا خۆش بکەن، بەڵام بـۆ تـەندروسـتی مەترسی جیدیان هەیە. بە داخەوە لە ڕیخۆڵـەی مـەڕو مانگـاو گۆشـتی مـاوە بـە ئێسقانەکانی مانگای پیرو پەک‌کەوتە بۆ دروستکردنی سوسیس‌و کالبـاس کـەڵـک وەردەگیرێ. جاری واشە بۆ ئەو مانگا پیرو شیرییانە ئـانتی‌بایۆتیـک‌و هۆرمـۆن‌یـان لێدەدرێت، کاتی ئیستیفادە لە گۆشتەکەیان بە شێوەی سوسیس‌و کالباس تا ڕێـژە-یەکی زۆر لە سلامەتی ئەم خۆراکانە کەمدەبێتەوە.

ڕوانینی خەڵک بۆ خواردنی ساندویچ‌و شت هەڵەیە. چۆنکە سـاندویچ چـەوری‌و خوێ‌و کالۆری زۆرتری هەیە لە خورادنە ئاساییەکان‌و هەروەها لەگەڵ ساندویچیش

پەتاتەی سوورەوەکراو، نۆشابەو سۆس بەکار دەهێنرێ کە ڕێژەی کالۆرییەکەی زیاتر لە پێداویستی جەستەیە. گۆڕانی شێوازی ژیان‌و چوونە سەرکاری ئافرەتانیش بووەتە هۆی ئەوەی چێشت‌لێنان لەماڵەوە کەمتر بێت. چۆنکە وەختیان بۆ چێشت‌لێنان کەمەو ژیانی سەردەمیانە کۆمەڵگای لە سوننەت دورکردۆتەوەو بەرەو خواردنی فەست‌فوودو غەزای ئامادە هانی‌داون.

منالان و مێرمنالان پێویستی زۆرتریان بە پرۆتێئینەو خۆراکی ئامادەو سوسیس‌و کالباس کۆلیسترۆڵ‌و ئەسیدە چەورەکانی بە ڕێژەیەکی زۆر هەیەو ئەمانە بۆ سلامەتی هەڕەشەن.

سوسیس‌و کالباس هیچ‌کات ناتوانن ببنە جێگرەوەیەکی باش بۆ ژەمەکان.

تێبکۆشن بە جێی غەزای ئامادەو خواردن لە ڕستوورانەکان سفرەی پڕبەرەکەتی خانەوادە بە خواردنی خۆش‌و کوردەواری برازێننەوە.

مەترسییەکانی خۆراکی نائستانداردو دابەزینی بەخێرای کێش

بۆ دابەزینی کێش دەبێ مەسرەفی کالۆری کەمکرێتەوە یانی ئەوانەی قەڵەون نان، میوەو گۆشت‌و شیر کەمتر بخۆن. بەڵام کەمکردنەوەی خۆراک بە شێوەیەکی سەختگیرانە دەتوانێ ببێتە هۆی کەمکردنەوەی ویتامین‌و هەروەها پووکی ئێسقانەکانیش. بۆ لاواز بوون نابێت فشاری زۆر بۆ خۆمان بێنین.

دابەزینی کێش ئەگەر لەگەڵ وەرزشکردن‌دا بێت، حەجمی ئێسقانەکانان زیاد دەکات. بۆ بەرگریکردن لە پووکی ئێسقان، جیا لە خۆراکی گونجاوو سوودوەرگرتن لە ویتامین D و کەلسیۆم، لە وەرزشکردنی بەردەوام بۆ بە هێمنی‌کەمکردنەوەی کێش کەڵک وەردەگیرێت. ئەگەر ویتامینA کەم بێت هەڵوەرینی قژو ئەگەر ویتامینBش کەم بێت بێ‌نەزمی سووڕی مانگانە دروست دەبێت. هەرچەند ئێمە سفارش بە خواردنی ویتامین‌و موکەمیلەکان لە کاتی کێش دابەزین‌دا دەکەین، بە-

لام ئەم کارە ناتوانێ کەمو کووڕییەکان لە کاتی دابەزینی خێرای کێش دا قـەرەبـوو بکاتەوە.

یەکێکی‌تر لە گرفتەکانی ڕژێمی خۆراکی سەختگیرانە لاوازبوونی ماسوولکەکانە. دەبێ بزانین کە لە کاتی ڕژیم‌گرتن‌دا جەستە بۆ قەرەبووکردنەوەی کەمو کووڕییـە-کان لە زەخیرەی چەوری ئیستفادە دەکاو ئەگەر نەتوانێ لەم سەرچاوەیـە، کـەمـی وزە قەرەبووبکاتەوە لە ماسوولکەکان کەڵک‌وەردەگرێت. جا ئەگەر وەرزش نەکرێـت، ماسوولکەکان تووشی کێشە دەبن‌و قەوارەی لەش‌و ئەندام تێکدەچێت. لە هەنـدێک لە ڕژێمە خۆراکییەکان‌دا چەوری هەر نییەو بە تەواوی وەلانراوەو ئەگـەر ئـەم کـارە لەگەڵ دابەزاندنی بەخێرای کێشیش بێت، دەبێتە هۆی چرچبوونی پێست. چۆنکـە لەبـەر خێرایـی زۆری دابـەزینـی کـێش، بـافتی ژێـر پێسـت دەرفـەتـی نییـە بـۆ هاوئاهەنگی‌کردن لەگەڵ پێستو بافتەکانی دیکەی جەسـتەو جـا بـەو هۆیـەشـەوە چین‌و چرووک لە پێست‌دا پەیدا دەبێت. پەلەکردن لە گەیاندنی نەخۆش بە کێشی خوارەوەو پەلەی دوکتۆرەکان بۆ سەلماندنی کارئامـەبـوونی ڕژێمـە دەرمانییـەکـان خۆی هۆکاری سەرەکی ئەم گرفتەیە.

تەنزیم کردنی کێشەی چەوری خوێن

هەڵکشانی چەورییەکانی خوێن (کۆلیسترۆڵو تری‌گلیسیرید) ئەتوانن ببنە هۆی جگەری چەور. کێشەی چەوری ئەغڵەب لە کەسانی قەڵەوو ئەو کەسانەی سابیقە-ی نەخۆشی شەکرە لە کەس‌و کاریان‌دا هەیە، دەبینـدرێت. بـەلام هـەنـدێک جـار کەسانێکی کزولاوازیش لەبەر سابیقەی خانەوادەگی کێشەی چەوریان هەیە.

بۆ دابەزینی چەوری خوێن ئەم کارانەی خوارەوە پێویستو زەروورین

- کەمکردنەوەی مەسرەفی چەوری ئیشباع لە خۆراک‌دا: بەهێزتـرین هۆکـار بۆ هەڵکشانی چەورییە خراپەکان، مەسرەف‌کردنی ئەسـیدە چـەورە ئیشـباعەکانـە. سپیایی چەور، کەرەو پەنیری چەور، ئایسـکریم، سوسـیس‌و گۆشـتی چـەور دەبـێ جێیان بگۆڕدرێتەوە بە سپیایی کەمچەورو گوشتی کەمچەورو بە گەشتی دەبێ چە-وری خۆراک کەمکرێتەوە. مەسرەفکردنی ڕۆنی گیایی بە چەوری ئیشباعی کەمەوە

مانعی نییە. مەسرەفکردنی شیری کەمچەور بە جێی شیری کامڵ چەورییەکـان تـا ڕادەیەکی زۆر کەمدەکاتەوە.

- بنبڕکردنی کالۆرییە ئیزافییەکان: قەڵـەوی دەبێتـە هـۆی بـەرزبوونـەوەی چەورییە خراپەکان لە جگەردا. بەرنامەیەکی خۆراکی ڕێکوپێک بۆ کەمکردنـەوەی ڕێـژەی کـالۆری خـۆراک بـۆ کۆنترۆڵـکردنی چـەورییـەکـانی خـوێن زەروورییـە. چارەسەرەکان بۆ کەمکردنەوەی کالۆری بریتین لە: نیوەکردنی ڕێژەی خۆراکێ کـە لە ڕێستورانت دەخورێ، لابردنی نان لەسەر سفرە، نەخواردنی چیپس‌و ئەو خۆراکـە ئیزافییانەی دێنە جێی خۆراکی سەرەکی‌و هەروەهـا لابردنــی ئـەو ژەمانـەی پێیـان دەڵێن بەرکوڵ یان پرووشە(ژەمی ئیزافە).
- زۆرتـر خـواردنی فـایبر: خـواردنی سبوسـی گـەنم، ئـاوی گریـپفـروت‌و پسیلیۆم‌و سەوزە دەتوانێ چەوری خوێن دابەزێنێت‌و خواردنیـان لـەگـەڵ ژەم بـە-سوودە.
- وەلانانی ئەلکول‌و مەشرووبات: مولکوولی کیمیـاوی ئـەلکـول، ملکـوولێکی درشت‌و زەبەلاحەو ڕاستەوخۆ پێوەندی هەیە بە هەڵکشـانی چـەوری لـە خـوێن‌دا. حەزفکردنی ئەلکول دەبێتە هۆی دابەزینی چەوری خوێن.
- تەرکی جگەرەو دوخانیات: جگـەرە جگـە لـە بـەرزکردنـەوەی چـەورییـە خراپەکان (LDL) دەبێتە هۆی دابەزینی چەوری باش (HDL) و مەترسی جەڵـتەی دڵ‌و جگەری چەوری لێدەکرێت.
- دانانی بەرنامەی ڕێکوپێکی وەرزشکردن: بـەرنامـەی ڕێکـی وەرزشـکردن دەبێتە هۆی تواندنەوەی چەوری بۆ ماسوولکەکان‌و کەمکردنەوەیان لە خوێن‌دا. دە-بێ بشزانین بۆ کاریگەری دەوری وەرزش لـە دابـەزینـی کـێش‌دا دەبـێ لـە ژەمـی پڕخۆراک‌و پڕکالۆری دووری بکەین.
- خواردنی زۆری ماسی: خواردنی زۆرتـری ماسـی‌و هـەڵکشـانی ئـەسـیدی چەوری ئۆمێگا سێ دەتوانێ کاریگەری باشی هەبێت بۆ دابەزینی چەوری خوێن.

دەرمانەکانی جگەری چەور

بۆ دەرمانی کیمیاوی جگەری چەور جیاوازی بۆچوون هەیەو تاوەکوو ئێستا دەرمانی یەکلاییکەرەوەی نییە. بەڵام دابەزینی کێش، جووڵەو وەرزشو خواردنی تەندروست لە بنەما سەرەکییەکانی چاککردنی جگەری چەورە. ئەو دەرمانانەی کەڵکیان لێوەردەگیرێت، دوو دەستەن:

١. ئەو دەرمانانەی دەبنە هۆی کەمکردنەوەی هۆکارەکان وەکوو کەمکردنەوە-ی ڕێژەی گەیاندنی ئەسیدی چەور بۆ جگەر یان دابەزاندنی ئەنسۆلینو هەروەها ئیسلاحکردنی موقاوەمە بە ئەنسولین. لەم دەرمانانە دەتوانین مێتفۆڕمین، پیوگلیتازۆنو ژێمفیبروزیلو ئاترۆستاتین نێوبەرین.

٢. ئەو دەرمانانەی ئەسەری بەرگریکەریان هەیە بۆ جگەر. وەکوو ویتامینE ، سیلیمارین، ئۆرزۆداکسیکولیکئەسیدو هەروەها موکەممیلی غەزا.

دەرمانی زیادی ئەنسولین و نەخۆشی شەکرە

ئەو کەسانەی تووشی جگەری چەور بوونو شەکرەشیان هەیە، دەبێ بۆ کۆنترۆڵکردنی شەکری خوێن دەرمانە خۆراکییەکانی دژ بە شەکرە بەکار بهێننو لەو جێیەش پزیشک بە پێویستی بزانێ تەزریقی ئەنسۆلین بەکاربێنن. لەوانەی شەکرەی بەرچاوو ئاشکرایان نییەو شەکری خوێن لە باڵاترین ڕێژەی تەبیعی دایەو ئەنسولینیش لە خوێندا لە سەرەوەیە دەبێ هەنگاو بنرێ بۆ لابردن یا کەمکردنەوە-ی موقاوەمەت بە ئەنسولین. مێتفۆڕمین یەکێکە لەو دەرمانە یاریدەدەرانە بۆ کۆنترۆڵکردنی شەکری خوێن کە بە هۆی چاککردنی موقاوەمەت بە ئەنسولین، ئەنزیمەکانی جگەر دادەبەزێنێت. مێتفۆڕمین بە شکڵی حەبی ٥٠٠ یان ١٠٠٠ میلیگرامی لە بازاڕدا دەست دەکەوێتو ڕۆژانە ٢تا ٣ حەب بە دەستووری پزیشک بخورێ باشە. جاری وایە خواردنی مێتفۆڕمین دەبێتە هۆی ئێشی ناوسک، دڵتێکەڵاتن کە تا ڕادەیەک دەبێ تەحەممول کرێ.

پیوگلیتازینPioglitazone دەرمانێکە بە شێوەی حەبی ١٥و ٣٠ میلیگرامی ڕۆژێ ٢ تا ٣ دەنک دەتوانێ نارێکی میتابولیکو نارێکی ئەنزیمەکانی جگەر لابە-رێتو ڕێژەی ئەنسولین دابەزێنێتو خەسارەکانی (زایعات) جگەر چاکدەکاتەوە. ئەم

دەرمانانە وەڵامی بافتەکان وەکوو ئێسقان، جگەرو چەوری بۆ ئەنسولین تـەقوییـەت دەکەن.

بۆ باشتر کۆنترۆڵکردنی نەخۆشی شەکرە جیا لە کۆنترۆڵکردنی شەکـری خـوێن دەبێت هموگلوبینی A1C بە شێوەیەکی بەینابەین کۆنترۆڵ کرێت.

دەرمانی چەوری خوێن

کۆنترۆڵکردنی چەوری خوێن بۆ ئیسلاحو چاککردنی جگەری چەور زۆرگرینگە. دەرمانی ژێمفیبرۆزیل، چەوری ترێگلیسیرید دادەبەزێنیو دەرمـانی ئاترۆواسـتاتین (Atrovostatin) یان تەرکیباتەکەی کۆلیسترۆڵی خوێن کەمـدەکاتـەوەو دەبنـە هۆی لابردنی نارێکیو نامیزانی ئەنزیمەکانی جگەر.

ئەنجامدانی توێژینەوەی درێژخایەن بۆ پشکنینی باندۆری چەوری خوێن لەسەر چـەوری جگـەر زەروورییـە. پرۆبـاکۆڵ دەرمـانێکی ئـانتیئۆکسـیدانی بـەقـەوەتو کەمکەرەوەی چەورییەکانی خوێنە کە بە شێوازی حـەبـی ٥٠٠ میلـیگـرامی تـا ٦ مانگ کەڵکی لێوەردەگیرێت.

مێتفۆرمین دەبێتە هۆی بەقەوەتکردنی باندۆری ئەنسولین لەسەر مەسرەفبوونی شەکری خوێن. ئامانجی ئێمە لەم دەرمانە کەمکردنەوەی شەکری خوێن نییە جا لەبەر ئەوە لە هەوەڵەوە بە کەمی بەکار دەهێنرێتو وردە وردە دەگەیینرێتە ڕێژەی شیاو

هەندێ جار مەسرەفکردنی ئاترۆواستاتین دەبێتە هۆی بەرزکردنەوە ی ئەنزیمەکانی جگەر کە لەو بارودۆخەدا دەبێ پزیشک بڕیار بدات کە دەرمانەکە درێژەی پێبدرێت یان بەس بێ

ڤیتامین E

ڤیتامین E لە هەموو ئـەندامـەکـانی جـەسـتەدا کـەم یـان زۆر بـوونی هـەیـە. گرینگترین سەرچاوەکانی ئەم ڤیتامینە جەوانەی گەنم (زۆردک)، کـاهوو، کـەلـەمو

ڕۆنی بادامزەمینییە. بە خۆشییەوە ڤیتامینE لە خواردنەکانا لە ئەسەری کولاندن لە بەین ناچێت.

ئەم ڤیتامینە ئەسەری ئانتیئۆکسیدانی هەیەو دەتوانێ بە هۆی خەرجکردنی چەورییەکان لە جەستەدا بۆ دەرمانی جگەری چەور کەڵکی لێوەرگیرێ. بەکارهێنانی بۆ درێژخایەن باش نییەو باشتر وایە لەگەڵ ئەسیدفولیکو ڤیتامینC کەڵکی لێوەرگیرێ. حەبەکانی ٤٠٠ میلیگرامی لە بازاردا هەیە. پزیشک ڕێژەو ماوەی بەکارهێنانی ئەم ڤیتامینە دیاری دەکا.

سیلیمارین یان گیای دڕکەمریەم

لە زۆر زووەوە بەشەر زانیویە کە دەنکی گیای دەڕکەمریەم بۆ نـەخۆشـییەکـانی جگەرو توورەکەی زراو بەکەڵکە و ئەم گیایە بۆ دەرمانی زەردوویی‌و پاراستنی جگەر لە بەرانبەر ژەهرەکان‌دا سوودی لێوەرگیراوە. ئەم گیایە بە نێوی دڕکی خۆراکی لـە رەگەزی سیلیبۆم‌و لە دەستەی ماریانۆمە.

وشەی ماریانۆم لە ئەفسانەیەکی قەدیمییەوە وەرگـیراوە کـە گوایـە حـەزرەتـی مەریەم (د.خ) لە ژێر لقی ئەم گیایەدا حەساوەتەوەو شیری داوە بە کۆرپـەلـەکـەی عیسا مەسیح (د.خ)، چەن دڵۆپ لە شیرەکەی ڕژاوەتەوە سەر گـەڵای ئـەم گیایـەو لەسەری ماوەتەوە. بەم هۆیەوە بە دڕکەمریەم ناونراوەو گیای سیلیبۆم ماریـانۆم بـە میلک‌تیستڵ(milk thistle) ناسراوە لەبەر خەتی سپی شیری‌ڕەنگ لەسـەر گـەڵا سەوزەکانی. ئەگەر ئەم گیایە بشکێنرێ یان وردکرێ، شـیرەیـەکـی سـپی کـە بـە دەستەوە دەچەسپێت لە لق‌و گەڵاکانییەوە دەڕژێتە دەرەوە. لـە سالـی ١٩٦٨ سـێ مادەیان لەم گیایە جیاکردوەتـەوە کـە بـۆ پاراسـتنی جگـەر بـەسـوودن بـە نێـوی سـیلیبینین (SILBININ)، سـیلیدیانین (silydiannin) و سیلیکریسـتین (silychristin) کـە لـە ئێسـتادا بـە کـۆی هـەرسـێکیان دەڵـێن سـیلیمارین (silymarin). ئەم گیایە لە زۆر جێگا لە دنیادا دەڕوێ‌و لە ئێرانیش هەیە. گیا لـە

لق، گەڵا (وێنەی گەڵای کاهوو)، گوڵو دانەو ڕیشەی هەیە. سیلیمارین لە هەموو بەشەکانی گیاکەدا دەبینرێت. بەڵام لە دانەو میوەکەیدا زۆرتر کۆدەبێتەوە. لە ڕابردوودا لە گوڵەکەی بۆ زیادکردنی ئیشتیای خواردن و چاککردنەوەی نەخۆشی جگەر کەڵک وەردەگیراو بە شێوەی چایی بە دەمکراوی دەخوراوە. دەرمانسازەکان بە سوودوەرگرتن لە تێکنۆلۆجی نوێ تێدەکۆشن کە زیاد لە ٨٠ لە سەدی عوسارەو دەرهاویشتەی ئەم گیایە سیلیبین بێت. چۆنکە ئەم مادەیە زۆرترین کاریگەری دەرمانی هەیە. لەم گیایە و دەرهاویشتەکانی وەکوو دەرمانێکی یارمەتیدەر و پارێزەری جگەر لە بەرانبەر نەخۆشییەکانی جگەر، شەکرە، نەخۆشییەکانی دڵو خوێنبەرەکانو هەروەها بۆ جگەری چەوریش بەکار دەهێنرێ. سەدەمەی جگەر دەبێتە هۆی بەرەڵاکردنی ڕادیکاڵە ئازادەکانی پێش‌ئۆکسیدان.گیای دڕکەمریەم بە کاریگەری خۆی لە بەرانبەر سەدەمەی ئۆکسیداتیو دەتوانێ جگەر بپارێزێت. سیلیمارین بە شێوازی حەب، کەپسوول و پودر و هتد بەدی‌دەهێندرێ و بۆ دە-رمانی نەخۆشی جگەر وەکوو جگەری چەور بە شێوەی خۆراکی ڕۆژانە ٢ تا ٣ جار و هەر جارێکیش بە ڕێژەی ١٤٠ میلی‌گرام سیلیمارین کە هەڵگری لانی‌کەم ٧٠ تا ٨٠ میلی‌گرام سیلیبینە کەڵکی لێوەردەگیرێت. هەندێک لە بەرهەمەکانی ئەم دە-رمانە ڤیتامیناتی وەکوو A,E,C و هەروەها zn و سیلینۆمیان هەیە کە ئەوانیش بۆ جگەرو بۆ دەرمانی جگەری چەور بەسوودن. بە خۆشییەوە عاریزەیەک لە دوای مەسرەفکردنی ئەم دەرمانە نەبیندراوە.

فلاونۆییدەکانی گیایی کە لە میوەی گیای دڕکەمریەمدا بە زۆری هەیە کاریگە-ری باشی هەیە بۆ پاراستنی جگەر لە بەرانبەر سەدەمەی کیمیایی ڤایرۆسیو هە-روەها جگەری چەوریشی لەگەڵ بێت.

یەکێک لە هۆکارەکانی سەدەمەگەیاندن بە جگەر بە شێوەی کوت‌وپڕ یان درێژخایەن لە دنیای ئەمڕۆدا خواردنەوەی مەشڕووباتی ئەلکولییە. ئەلکول دەبێتە هۆی دروستبوونی جگەری چەورو لەکارخستنی خانەکانی جگەرو لە ئەنجامدا جگەر بە تەواوی لە کار دەخا کە پێی دەڵێن سیرۆز. کۆبوونەوەی چەوری و ئیلتیهابو فیبرۆز دەبێتە هۆی سەدەمەی ئۆکسیداتیو لە جگەردا کە لەگەڵ تەرکی ئەلکولو مەسرەفکردنی سیلیمارین چاک دەبێتەوە. گلۆتاتیۆن مولکوولێکی بەرگری

جەستەو جگەرە لە بەرانبەر سەدەمەی ئۆکسیداتیو. مەسرەفکردنی ئەلکولو بوونی جگەری چەور دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی گلۆتاتیۆنی جگەرو سوودوەرگرتن لە سیلیمارین، ڕێژەی گلۆتاتیۆن دەباتە سەرەوە. سیلیمارین لە کەسانێک دا کە نە-خۆشی شەکرەیان هەیە دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ئەنسۆلین. باشئیشکردنی پانکراسو هەروەها باش کۆنترۆلکردنی شەکرە. لە پزیشکی سوننەتیدا لە کولێنراوی گیای دڕکەمریەم بۆ دەرمانی شەکرە سوود وەرگیراوە. شەکرە لە هۆکارە گرینگەکانی جگەری چەورە کە بە کۆنترۆڵکردنی شەکری خوێن دەکرێ جگەری چەوریش دەرمان کرێت. کاریگەری باشی سیلیمارین بۆ کەمکردنەوەی دروستکردنی کۆلیسترۆڵ لە جگەرداو هەروەها زۆرکردنی ڕێژەی دەفعی LDL و بە-رگریکردن لە ئازارەکانی دڵو دابەزینی چەوری خوێن سەلمێندراوە.

دەرمانی ئۆرزۆدی ئۆکسی کولیک ئەسید (urso deoxycholic acid)

کاریگەری باشی ئەم دەرمانە بۆ کەمکردنەوەی ئەنزیمەکانی جگەر دەرکەوتووە بەڵام کاریگەری درێژخایەنی لە ئێستادا ڕوون نییە. ئەم بەرهەمە لە دەستەی خوێکانی زراوە و کاریگەری بەرگریکردنی لە خانەکانی جگەر هەیە بەرانبەر بە خراپبوونو هەوەڵجار لە زراوی ورچدا بینراوە. بە ئاسایی لە جەستەی ئینساندا هەیە، ئەم دەرمانە تا ڕادەیەک دەبێتە هۆی چاککردنی جگەری چەور. لە توێژینەوەکانی من لەگەڵ هەڤاڵان دەرکەوت کە خواردنی ئەم دەرمانە لەگەڵ ڤیتامین E کاریگەری باشی دەبێ بۆ ڕێکی ئانزیمەکانی جگەر. ڕۆژانە بە ڕێنمایی پزیشک دەکرێ ٣ تا٤ کەپسوولی لێ بخورێت.

کەمکردنەوەی ئاسنی جەستە

لە زۆربەی تووشبوانی جگەری چەوردا فریتینی خوێن (کە نیشاندەری زەخیرەی ئاسنە لە جەستەدا) لە سەرێیە. خوێنبەخشین یان فەسدی خوێن بە تایبەت لە کەسانی قەڵەودا کە هێموگلۆبینی خوێنیان لە سەرەوەیە (خوێنیان خەستە)، دەتوانێ ببێتە هۆی دابەزینی زەخیرەی ئاسن و چاککردنی نارێکی ئەنزیمەکانی جگەر.

تێبینی

لە ئێستادا پرۆبایۆتیکەکان بۆ دەرمانی جگەری چەور بەکار دەهێنرێن. هەندێک دەرئەنجامی توێژینەوە دڵخۆشکەرە و لەوانەیە لە داهاتوودا ئەم مەوادە بۆ دەرمانی جگەری چەور بەکار بێن. ئێن‌ئەسێتیل‌سیستێئین دەتوانێ ڕێژەی گلۆتاتیۆنی جگەر بەرزکاتەوەو جەستە لە بەرانبەر ئیسترێس‌ئۆکسیداتیو بپارێزێت.

مەسرەفکردنی دەرمانی ئانتی‌ئۆکسیدان وەکوو ڤیتامینE، سیلیمارین‌و شیرین‌بەیان تا ڕادەیەک لە پەرەسەندنی جگەری چەور بەرگری دەکات. دەرمانەکانی مێتفۆرمین‌و پیوگلیتازۆن بۆ دەرمانی سەندرۆمی مێتابولیک کاریگەرن. هێشتا دەوری ئەم دەرمانانە لە درێژخایەن‌دا ڕوون نییە

مەسرەفکردنی هەندێک دەرمان وەکوو دەرمانی چارەسەری پەستانی خوێن‌و دەرمانی موسەککین‌و دەرمانی چارەسەری خەمۆکی دەتوانێ ببێتە هۆی نارێکی ئەنزیمەکانی جگەر. بە نەخواردنی ئەم دەرمانانە ئەنزیمەکان تەنزیم دەبنەوە.

پیاوێکی ٦٣ ساڵەم کە ئیشم بازرگانی فەرشە. پێنج ساڵە پەستانی خوێن‌و کێشەی چەوری خوێنم هەیە و لەم دواییانەدا جەستەم گەرم دادێت. لە پشکنینێکە بۆم کراوە دەرکەوتووە ئەنزیمەکانی جگەرم بەرزبووەتەوە و پزیشک پێی وایە جگەری چەورم هەیە. دەبێ چبکەم؟

وەڵام: ئەگەر پزیشکەکەت لە ڕووی پشکنینی تەواوو تاقیکردنەوەکانی پێویست نەخۆشی جگەری چەوری تەشخیس داوە، دەبێ بەر لە هەموو شت کێشت کەمکەیەوەو شێوازی ژیانت بگۆڕی. لە بارەی گەرمداهاتنەکە دا دەبێ لەگەڵ دوکتۆر، ڕاوێژ بکەی. لە بارەی شیددەتی جگەری چەور هەبوون یا نەبوونی فیبرۆزی جگەرو پێویستی بە دەرمان، لەگەڵ دوکتۆرەکەت ڕاوێژ بکە. پەستانی

خوێن و چەوری خوێنی هەڵکشاو نیشانەی بوونی سەندرۆمی مێتابولیکەو جگـەری چەوریش نیشانەیەکی دیکەیەتی.

دەرمان بۆ کزبوون

ئەو دەرمانانەی بۆ کزبوون دەدرێن بە تەنیـاو بـە بـێ گـۆڕینی شـێوازی ژیـانو خواردن کاریگەرییەکی ئەوتۆیان نابێت. یەکێک لەو دەرمانانە «ئۆرلیستات»ە. ئـەم دەرمانە بەر لە ئەنزیمی لیپازی ڕیخۆڵە دەگرێتو پـێش هـەزمو جـەزبـی چـەوری خۆراکەکە دەگرێو دەبێتە هۆی دەفعکردنی چەورییەکانو بەو جۆرە کێش کەمدە-کاتەوە. خواردنی ئەم دەرمانە زگئێشە، باکردنو سووئیهەزمی لەگەڵە.

دەرمانی کەمکردنەوەی ئیشتیا لەبەر ئەوەی زەرەر بە جەستە دەگـەیێـنن بـاش نین. بە داخەوە چەن جۆر دەرمان لە بازاردا هەن کە لە بەستەی جوانەوە پێچراونو تاریفو بانگەشەیان بۆ دەکرێ. بەڵام مەسرەفکردنیان بۆ جەسـتە زیانبـەخشـە. لـە هەندێک لەم دەرمانانە هۆڕمۆنی تایرۆئید بەکار هێنراوە کە زەرەری هەیە. هەندێک لەم حەبانە مادەی هۆشبەری «پیسیپی» تێدایە کە بە تۆزی فریشتە بەناوبانگـە و دەبێتە هۆی وشکی دەم، لەرزۆکی دەست، بەرزبوونـەوەی پـەسـتانی خـوێن، سـە-رئێشە، خەوشێواندن، دڵەکوتەو دڵەتەپێو لە هەموویان گرینگتر مەیل بۆ مەسرەفی دووبارە یانی جۆرێک ئیعتیاد.

سیرۆزی جگەر

جگەری چەور دەستەواژەیەکە بۆ کۆمەڵێک لە نەخۆشییەکانی جگەر کە لـەبـەر کۆبوونەوەی چەوری لە جەرگدا بەدی دێنو لە کۆبوونەوەیەکـی سـادەی چـەوری هەتا هەوکردنی جگەر لەبەر چەوری (NASH) و هـەتـاوەکـوو سـیرۆزیش. بـوونی فیبرۆزی جگەرو تەشەنەکردنی نیشانەی تووشبون بە سیرۆزە. سیرۆز یان تەمبەڵی جگەر نەخۆشییەکی جیددیو پەرەسەندووە کە لە ڕاستیدا وەڵامی جگەرە بەو سە-دەمانەی لێیدەکەوێ. لەبەر نەخۆشی درێژخایەنی جگەر فیبرۆز دروسـت دەبێـت. بۆ تێگەیشتن لە فیبرۆزی جگەر باشە سەیری دروستبوونو چاکبوونەوەی برینێکی قووڵی پێست بکەین. ئەو گۆشتەزوونەی دروست دەبێ، کوللاژێنە. بافتی فیبرۆز لە

کوللاژێن دروست بووەو خانەکانی ئیتۆی جگەر (ITO) کە لە حاڵەتی ئاساییدا بێدەنگن، دوای وەجووڵەکەوتنییان لەبەر هەر هۆکارێک وەکوو جگەری چەور، مادەی کوللاژێن دروست دەکەن.

نیشانەکانی سیرۆز لە ڕووی سەختی نەخۆشی جگەرەوە جیاوازە، ئەم نیشانانە بریتین لە:

زەعفو ماندوویەتی، ماسینی سکو ئەندام، بێهێزیو سستی ماسوولکەکان، ڕەشهەڵگرانی پێست، لکەو خاڵی قاوەیی لە پێستدا، دابەزینی مەیلی جنسی، خوێنبەربوون لە لووتو پووکەکان، مەمک گەورە بوون لە پیاوداو خاریشتی بەدەنو هتد.

بۆ تەشخیسی یەکلاکەرەوەی سیرۆز لە شێوازی فیبرۆئیسکەن، بایۆپسی جگەر، ئاندۆسکۆپی بۆ پشکنینی بوونی واریس کەڵک وەر دەگیرێت. بۆ دەرمانی سیرۆزی جگەر لەگەڵ گرینگیدان بە نەخۆشی زەمینەیی(Background) وەکوو جگەری چەور دەبێ ئەو گرفتو موشکیلانەی لە جەستەدا دروست بوون چارەسەر بکرێن. دەرمانی ماسین و پەشامی ئەندامو سک، باشکردنی کێشەی خوێنگیرسان بە ڤیتامینیK ،دەرمانی قەبزیو یەبووست بە شەربەتی لاکتۆلۆز پێشنیارکراون. لە هەندێک کەسدا چاندنی جگەر دەتوانێ گیانی نەخۆشەکە ڕزگار کات. کاتی شیاو بۆ چاندنی جگەر و «پێوەندیدان» دەبێ لە ڕووی بارودۆخی نەخۆشییەکەو هەروەها تاقیکردنەوەکان دیاری بکرێت. بۆ پێوەندیدانلە جگەری ئەو کەسانەی تووشی مەرگی مەغزی بوون، کەڵک وەردەگیرێتو ئەو کەسەی جگەری بۆ دەگۆڕنو پەیوەندی دەکەن، دەبێ ئامادەکاری بۆ ئەم نەشتەرگەرییە گرینگە هەبێت.

لە بنواری ١٣٩٣/٦/١ی هەتاوی ڕۆژی لەدایکبوونی (ابن سینا)و ڕۆژی پزیشک، لە شاری سنەی ڕۆژهەڵاتی کوردستان کاری ئەم وەرگێڕاوە تەواو بوو.

سەرچاوەکان

1. Alavian SM, Alizadeh AHM. [Fatty liver-Review article]. Teb va Tazkieh. 2002;46:85-96.
2. Azizi F, Salehi P, Etemadi A, Zahedi-Asl S. Prevalence of metabolic syndrome in an urban population: Tehran Lipid and Glucose Study. Diabetes Res Clin Pract. 2003;61(1):29-37. Epub 2003/07/10.
3. Bahrami H, Daryani NE, Mirmomen S, Kamangar F, Haghpanah B, Djalili M. Clinical and histological features of nonalcoholic steatohepatitis in Iranian patients. BMC Gastroenterol. 2003;3:27. Epub 2003/10/17.
4. Merat S, Malekzadeh R, Sohrabi MR, Hormazdi M, Naserimoghadam S, Mikaeli J, et al. Probucol in the treatment of nonalcoholic steatohepatitis: an open-labeled study. J Clin Gastroenterol. 2003;36(3):266-8. Epub 2003/02/19.
5. Merat S, Malekzadeh R, Sohrabi MR, Sotoudeh M, Rakhshani N, Sohrabpour AA, et al. Probucol in the treatment of non-alcoholic steatohepatitis: a double-blind randomized controlled study. J Hepatol. 2003;38(4):414-8. Epub 2003/03/29.
6. Adibi P. Egg or chicken: Which came first? Hepat Mon. 2004;4(8):171-3.
7. Alavian SM, Hajarizadeh B, Nematizadeh F, Larijani B. Prevalence and determinants of diabetes mellitus among Iranian patients with chronic liver disease. BMC Endocr Disord. 2004;4(1):4.
8. Eyvazzadeh L, Vahidi R, Sima HR, Mashayekh A, Alizadeh AM, Ardakani MJE, et al. Food intake and dietary habit in Iranian patients with non-alcoholic steatohepatitis. Am J Gastroenterol. 2004;99(10):S37-S8.
9. Sarraf-Zadegan N, Baghaei AM, Sadeghi M, Amin-Zadeh A. Factor Analysis of Metabolic Syndrome among Iranian Male Smokers. Iran J Med Sci. 2005;30(2):73-9.
10. Mohammad-Alizadeh AH, Fallahian F, Alavian SM, Ranjbar M, Hedayati M, Rahimi F, et al. Insulin resistance in chronic hepatitis B and C. Indian J Gastroenterol. 2006;25(6):286-9. Epub 2007/02/01.
11. Adibi P, Sadeghi M, Mahsa M, Rozati G, Mohseni M. Prediction of coronary atherosclerotic disease with liver transaminase level. Liver Int. 2007;27(7):895-900. Epub 2007/08/19.
12. Fazel I, Pourshams A, Merat S, Hemayati R, Sotoudeh M, Malekzadeh R. Modified jejunoileal bypass surgery with biliary diversion for morbid obesity and changes in liver histology during follow-up. J Gastrointest Surg. 2007;11(8):1033-8. Epub 2007/05/22.

13. Gharouni M, Rashidi A. Association between Fatty Liver and Coronary Artery Disease: Yet to Explore. Hepat Mon. 2007;7(4):243-2244.
14. Janghorbani M, Amini M, Willett WC, Mehdi Gouya M, Delavari A, Alikhani S, et al. First nationwide survey of prevalence of overweight, underweight, and abdominal obesity in Iranian adults. Obesity (Silver Spring). 2007;15(11):2797-808. Epub 2007/12/12.
15. Alavian SM. 'Liver: an alarm for the heart?'. Liver Int. 2008;28(2):283; author reply 4-5. Epub 2008/02/07.
16. Alavian SM, Motlagh ME, Ardalan G, Motaghian M, Davarpanah AH, Kelishadi R. Hypertriglyceridemic waist phenotype and associated lifestyle factors in a national population of youths: CASPIAN Study. J Trop Pediatr. 2008;54(3):169-77. Epub 2007/12/25.
17. Alavian SM, Ramezani M, Bazzaz A, Azizabadi Farahani M, Behnava B, Keshvari M. Frequency of Fatty Liver and Some of Its Risk Factors in Asymptomatic Carriers of HBV Attending the Tehran Blood Transfusion Organization Hepatitis Clinic. Iran J Endocrino Metabol. 2008;10(2):99-106.
18. Esteghamati A, Ashraf H, Rashidi A, Meysamie A. Waist circumference cut-off points for the diagnosis of metabolic syndrome in Iranian adults. Diabetes Res Clin Pract. 2008;82(1):104-7. Epub 2008/08/19.
19. Hajaghamohammadi AA, Ziaee A,