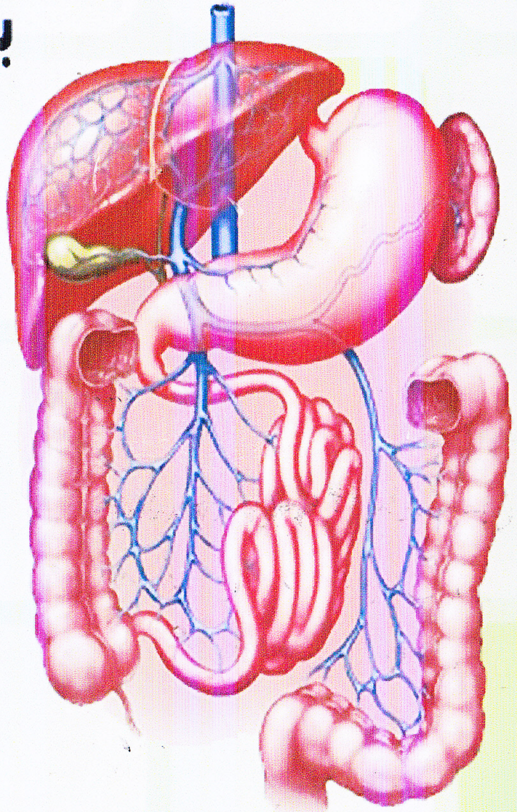
ڕێنمایی گشتگیر بۆ نەخۆشی سیروزی جگەر

بۆ هەموان



نوسینی : دکتۆر سەید موئەید عەلەویان

وەرگێڕانی: بیلال باسام ، لوقمان کەمال

چاپی یەکەم 2015

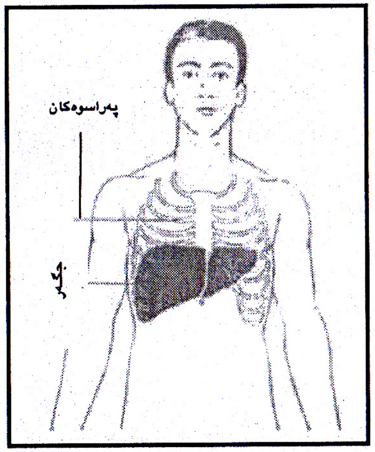
ژمارەی سپاردن (   )

بەشی یەکەم:

بەیکەرو کاری کۆئەندامی هەرس:

کۆئەندامی هەرس بەشێوەیەکی لولەکی ناوبۆش کەلەدەمەوە دەستی پێ کردووە و بەکۆم کۆتایی دێت، خۆراك پاش جوین لەدەمدا دەچێتە ناو سورێنچك و دواتر بۆ گەدە، تێکڕای بەشە جیاوازەکانی کۆئەندامی هەرس بەدەردانی مادە جیاوازەکان یارمەتی هەرس کردنی خۆراك دەدەن و پاشان بە ئەنجامدانی کارو کارلێك ی جیاواز لەسەر مادە هەرس کراوەکان،مادەکان ئامادەی مژینن لەلایەن ڕیخۆڵەکانەوە،یەکێك لەبەشەکانی کۆئەندامی هەرس کەبەدەردانی ئەنزیمە جیاوازەکان ڕۆڵی لەهەرس کردنی ماددە خۆراکیەکاندا هەیە (جگەر)ە، جگەر دەکەوێتە لای ڕاست و سەروی سك،ژێر پەردەی (دیا فراگم)ەوە.

پێکهاتەو کاری جگەر:



جگەر گەورەترین گلاندی لاشەیەو دەتوانین بەکارگەیەکی کیمیایی بیچوێنین کەکارەکەی بەرهەمهێنان،گۆڕین،کۆگاکردن،و دەردانی چەند مادەیەك ی لەئەستۆدایە، شوێنی جگەر لەسکدا لەڕووی کارکردنەوە زۆر گرنگە، جگەر لەلای ڕاست و سەروی سك لەپشت پەراسووەکانەوە،لەژێر پەردەی

(دیافراگم)دایە، کێشی جگەر لەکەسێکی پێگەیشتوودا نزیکەی (١٥٠٠گم) ەو ١/٥٠ کێشی جەستەیە.

ڕێژەی چوونی خوێن بۆ جگەر زۆر زۆرە،خوێنێکی پڕلەمادە خۆراکیەکان کەلەکۆئەندامی هەرسەوە وەرگیراوە بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ دێتە ناوجگەرەوە ، ئەو مادانە لەناو جگەردا کۆدەکرێنەوە یاخود دەگۆڕێن بۆ مادەی کیمیاوی کەجەستە پێویستیەتی نوکی ژێرەوەی جگەر،لەکاتی هەناسەیەکی قوڵ دا نزیکەی (١-٢سم) لەژێر نوکی پەراسوەکانی لای ڕاستەوە هەستی پێ دەکرێ (بەدەست).

ئەم ئەندامە لەلایەن پەراسوەکانەوە پارێزگاری لێدەکرێت،جگەر لەکۆمەڵێك خانەو مولولەی خوێن و بۆری زەرداو پێکهاتووە ،تۆڕە مولولەیەکانی دەوری خانەکانی جگەر، مادە خۆراکیە هەرس کراو وەرگیراوەکان لەڕیخۆڵەکانەوە پاڵ پێوەدەنێت بۆ خانەکان و لەوێدا کۆی دەکاتەوە.

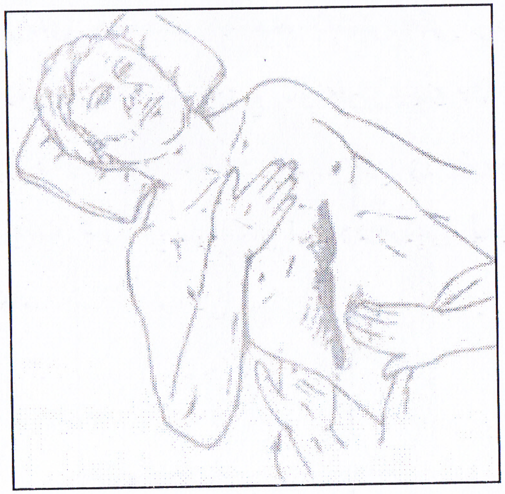
مادە دەردراوە پاڵفتە کراوەکان لەڕێگەی بۆری زەرداوەوە دەڕژێتە ناو کیسەی زراو ،ڕۆڵی جگەر لەڕێکخستنی سوتانی گلوکوز (شەکر) پروتین بایەخێکی زۆری هەیە، جگەر لە ڕێی بەرهەمهێنان و رژانی زەرداو ڕۆڵێکی گرنگی هەیە، لەهەرس کردن و مژینی چەوریەکان لەکۆئەندامی هەرس دا، سەرباری ئەمەش جگەر مادە بەرهەمهاتووەکان لە کردەی دەرپەڕاندنی ووزە و لەخوێن دەکاتە دەرەوە دەیانڕژێنێتە ناو کیسەی زراو.

نەخۆشی سیروزی جگەر بۆ هەموان

زەرداوە بەرهەمهاتووەکە کەبەشێوەیەکی کاتی لەکیسەی زەرداودا کۆدەکرێتەوە ئەو کاتەی کەبۆ پڕۆسەی هەرس کردن پێویست بێت،بەگرژبوونی کیسەی زراو دەچێتە ناو لولەی کۆئەندامی هەرسەوە.

ئایا بە پشکنینی سك و دەست خستنە سەر جگەر دەتوانرێت پەی بە نەخۆشیەکانی جگەر ببرێت......؟

نەخێر..لەباری ئاسایدا نوکی جگەر دەتوانرێت لەکاتی هەناسەدانێکی قوڵدا بەدەست هەستی پێ بکرێت،بەلاّم باس کردنی ئەم خاڵە گرنگە کەجگە لە قۆناغەکانی کۆتایی و درەنگ بوونی نەخۆشیەکەدا نەبێت هەرگیز بەدەست لێدانی جگەرو پشکنینی سك بەتەنها ناتوانرێت پەی بەنخۆشیەکانی جگەر بریت،دەبێت ئاگاداربین کەتەنانەت بە(سنیۆگرافی)ی سکیش لەهەموو حاڵەتەکاندا ناتوانین بوونی نەخۆشی جگەر دەست نیشان بکەین ئەنجام دانی پشکنینی خوێن و پشکنینی تەواکاری پێویستە.



كارو چالاكیەكانی جگەر

جگەر وەك یەكێك لەگەورەترین ئەندامەكانی ناوەوەی جەستە، ئەنجامدانی چەند ئەركێكی گرنگ و جیاوازی لە جەستەی مرۆڤی لەئەستۆدایە، هەركە خۆراك گەیشتە كۆئەندامی هەرس چەند كردەوەیەكی جیاواز لەسەر ئەم خۆراكانە ئەنجام دەدرێت، تاوەكو بۆ سوود وەرگرتنی جەستە ئامادەبێت، مادە خۆراكیەكان دوای هاتنە ناو گەدەو ئاوێتە بوون بە ئەنزیمی هەرس دەچنە ناو ڕیخۆڵە باریكە،لەم بەشەدا لە كۆئەندامی هەرس دا مادە خۆراكیەكان دەكەونە ژێركاریگەری ئەو مادە كیمیاییانەی كەبەئەنزیم ناو دەبرێن و لەخانەكانی دیواری ڕیخۆڵەو لەوێوە دەڕژێنرێن، پاشان هەرس دەكرێت،چەند گۆڕانكارییەكی پێویست لەپێناو هەرس كردنی مادە خۆراكیەكان پرۆسەی مژینی خۆراكەكان لەلایەن ڕیخۆڵە باریكەوە ئەنجام دەدرێت و پاشان مادە مژراوەكان دەچنە ناو سوڕی خوێنەوە،مادە خۆراكە مژراوەكان (وەرگیراوەكان)بۆ زۆربەی خانەكانی جەستە بەشێوەیەكی ڕاستەوخۆ شیاوی سود لێ وەرگرتن نین،بۆیە پاش چونیان بۆ ناو خوێن، سەرەتا لەلایەن مولولە پەیوەندی دارەكانەوە دەچنە ناو جگەرو لەوێ گۆڕانی پێویست بەسەر ئەم مادە خۆراكیانەدا دێت تاوەكو بۆكەڵك لێ وەرگرتنی لەلایەن خانەكانی جەستەوە ئامادە بین.

ڕۆڵی جگەر لە لەشساغی دا

جگەر بەئەنجامدانی گۆڕانكاری پێویست لەمادە خۆراكیە وەرگیراوەكانەوە و كردنە دەروەی ژەهرەكان گرنگترین ڕۆڵی لەپاراستنی تەندروستی لەئەستۆدایە، گرنگترینی ئەم گۆڕانكاریانە بریتین لە:-

١-جگەر بەگۆڕینی ماددەی شەكری سادە (كلیكۆز) بەجۆرە عەمباركراوەكەی (كلیكۆزن) و لەحاڵەتە گرنگەكاندا گۆڕینی جۆرە عەمباركراوە بۆ جۆری سادە كە بۆجەستە شیاوی سوود لێوەرگرتنە ،ڕۆڵێكی گەورەی هەیە لەڕێكخستنی شەكری خوێندا دەگێڕێت.

٢-جگەر چەوریە وەرگیراوەكان (مژراوەكان) دەگۆڕێت بۆ چەندین جۆری شیاوی مژین و عەمباركردن لەخانە جیاوازەكانی جەستەدا لەم ڕووەوە ڕۆڵی خۆی دەبینێ لە سووتاندی چەوریەكاندا .

٣-جگەر ڕۆڵێکی گەورەی هەیە لەسووتانی (سوخت و ساز) ی پرۆیتەنەکاندا،ئەم ئەندامانە تێکڕا پرۆتینەکانی پلازمای خوێن بەرهەم دەهێنێت.

٤-زۆرێك لەڤیتامینەکانی وەك (A.B........) هەروەها هەندێ کانزای ئاسن و مس کەلەجگەردا هەڵگیراون لەکاتی پێویستدا سودیان لێ وەردەگیرێت.

٥-یەکێکی تر لەکارە گرنگەکانی جگەر لەناوبردنی ئەو میکرۆبانەیە کەلەڕێگەی ڕیخۆڵەوە هاتونەتە ناوجەستەوە،ئەم میکرۆبانە لەڕێگەی سوری خوێنەوە سەرەتا دێنە ناو جگەرو ئەم ئەندامەش بەسوود وەرگرتن لەسیستەمی بەرگری خوێن لەناویان دەبات.

ڕۆڵی جگەر لەپوچەڵکردنەوەی ژەهرەکانی جەستەدا

یەکێك لەو حاڵەتانەی کەلەکاردانەوە کیمیاییەکانی جەستەو هەروەها لەلایەن بەکتریاکانی ناو ڕیخۆڵەکانەوە بەرهەم دێت ئامۆنیایە(NH3) ،ئەم مادەیە بەڕێژەیەکی زۆر بەرهەم هاتووەو دێتە ناو خوێنەوە، ئامۆنیا بۆ زۆرێك لەخانەکانی جەستە لەوانە خانەکانی مێشك زیانبەخشە و جگەر ئەم مادەیە لەخوێن وەردەگرێت و لەزنجیرەیەك کاردانەوەی کیمیایی دا دەیگۆڕێت بۆ (ئورە).

(ئورە) لەڕێگەی گورچیلەکانەوە دەکرێتە دەرەوە، هەڵبەتە کردنە دەرەوەی ژەهرەکان لەلایەن جگەرەوە تەنها بە ئامۆنیاوە قەتیس نەبووە،زۆرێك لەمادە زیانبەخشەکان بۆجەستەو هەروەها داودەرمانەکان لەڕێگەی جگەرەوە دەکرێنە دەرەوە.

لەحاڵەتی تێکچوونی چالاکیەکانی جەستەدا، ژەهرەکانی جەستە لەوانەش ئامۆنیا پەرەیان سەندوەو کاریگەری وێرانکەریان دەبێت لەسەر تێکڕای بەشەکانی جەستە.

*ئایا دەتوانرێت بەبێ جگەر بژین.........؟

بەلەبەرچاوگرتنی ئەو ئەرکانەی کەلەئەستۆی جگەردایە بێگومان ناتوانین بەبێ جگەر بژین،بەڵام پێویستە ئەم خاڵە لەبەرچاو بگیرێت کەزۆرێك لەنەخۆشیەکانی جگەر ڕێژەیەکی سەدی کەمی جگەر دووچاری زیان دەبێت و هەربۆیەش هەندێ لەچالاکیەکانی جگەر تێکدەچێت،بەم پێ یە لەزۆرێك لەنەخۆشیەکانی جگەردا ،ژیانی نەخۆش ناکەوێتە مەترسیەوە، بەواتایەکی سادەتر گەر بێت و ٣/١ یەك لەسەر سێی جگەر ساغ بێت هەر ئەم بەشە بچوکە دەتوانێت پێداویستی یە سروشتی یەکانی جەستە دەستەبەر بکات.

بەرهەمهێنانی پرۆتین

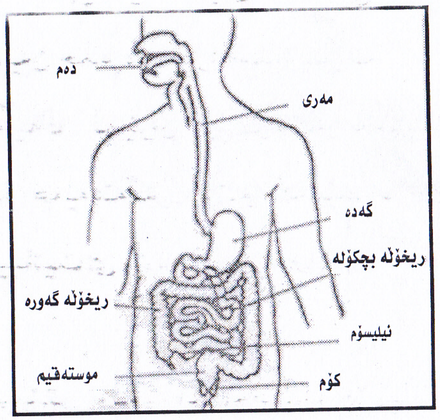
یەكێك لەگرنگترین بەشەكانی خوێن ،پرۆتینە،نزیكەی ٣/٢دولەسەر سێ ی پرۆتینی خوێن لە (ئەلبۆمین) پێكدێت ،ئەم پرۆتینە بەتەواوی لەلایەن جگەرەوە دروست دەكرێت خەستی ئەلبۆمین لەخوێندا بەشێوەیەكی مامناوەند نزیكەی ٤چوار گرامە لەهەر (دەستی لیتر) یكدا، ڕۆژانەی نزیكەی (١٠-١٢) گرام لەو پرۆتینەی كەلەخوێندایە لەلایەن خانەكانی لاشەوە بەكاردەهێنرێت و بەهەمان ڕێژەش لەلایەن جگەرەوە بەرهەمدەهێنرێت.

لەڕاستیدا هاوسەنگیەك لەنێوان ڕێژەی بەرهەمهێنان و بەكارهێنانی (ئەلبومین)لەلاشەدا هەیە،ئەگەر هاتوو كەسێك دوچاری نەخۆشی توندی جگەر هات وەك(هیپاتیت)ی توند یان (سیروز) ببێت ڕێژەی پرۆتینی كەم دەبێتەوە.

بوونی ڕێژەیەكی سروشتی (ئەلبومین)لەخوێندا بۆ پاراستنی تەندروستی و سووڕانەوەی خوێن بەشێوەیەكی گونجاو لەلەشدا پێویستە، بۆنمونە : گەر بێت و ڕێژەی(ئەلبومین) لەخوێندا دابەزێت بەشە جیاوازەكانی لاشە (دەست و پێ و ڕوومەت)هەڵدەئاوسێن ،چەندین جۆری تری پرۆتین لەجگەردا دروست دەكرێن.ئەم پرۆتینانە ڕۆڵیان هەیە لەپرۆسەی مەینی خوێن و پێیان دەڵێن(پسولەكانی بەستن یان مەین)،ژمارە ئەم پسولانە كەلەكردەی مەیندا ڕۆڵیان هەیە (١٣)دانەن كەچواریان (پسولەكانی ٢، ٥، ٧، ٩، ١٠، ١) لەجگەردا دروست دەكرێن،بەرهەمهێنانی ئەم پسولانە بەئامادەبوونی ڤیتامین

(K) ئەنجام دەدرێت،هەربۆیە لەحاڵەتەكانی نەخۆشی توندی جگەرو یاخود كەمبوونەوەی ڤیتامین(K)لەلاشەدا نەخۆشەكە بەئاسانی دووچاری خوێن بەربوونی ژێر پێست و ناولەش دەبێت.

چەند مادەیەكی تری وەك (ترانسفرین)ەكانیش....لەجگەردا دروست دەكرێن،ئەم مادانە و گواستنەوە و گەیاندنی هۆرمۆنەكانی لە لاشەدا لەئەستۆدایە.



دروست بونی زەرداو

زەرداو شلەیەكی ڕەنگ زەردی مەیلەو سەوزی زۆر تاڵە كەبەشێوەیەكی بەردەوام لەلایەن خانەكانی جگەرەوە بەرهەم دێت.زەرداو لەڕێی بۆری زراوەوە دەڕژێتە ناو تورەكەی زراو،لەوێ خەست دەكرێتەوەو بۆماوەیەك هەڵدەگیرێت،مادە خۆراكییەكان دوای تێكەڵبوونی لەگەڵ ئەنزیمی هەرس لەگەدەدا دەچێتە ناو دوانزە گرێ (سەرەتای ڕیخۆڵە باریكە)بەهاتنی ماددە خۆراكیەكان بۆ دوانزە گرێ زەرداو لەتورەكەی زراوەوە دەڕژێتە ناو ڕیخۆڵەی

دوانزه گرێ، لەلاشەی هەرکەسێکی ساغ و پێگەیشتوودا رۆژانه بەشێوەکی سروشتی نزیکەی (٥٠٠-١٥٠٠)ملی لیتر زەرداو بەرهەم دێت دەرژێتە کۆئەندامی هەرسەوە،ئەم شلەیە بەشێوەیەکی سەرەکی لە (ئاو ، بیلی رۆبین و خوێ ی زەرداو)پێکهاتووە،لەراستیدا سەرباری کردنە دەرەوەی(بیل رۆبین) یارمەتی هەرس کردن و مژینی چەورییەکان دەدات لەناو ریخۆڵەدا،لەوکاتانەی کەبەهۆکاری جیاواز رێژەی (بیلی رۆبین) لەخوێندا بەرز بێتەوە زەردویی و یەرەقان ؟ دەردەکەوێت.

بەشی دووەم:

سیروزی جگەر چی یە؟

سیروز یان تەمەڵی جگەر تێکچونێکی تەواو سەرەتاییە لەئەنجامی ئەو زیانانەی کەبەرجگەر دەکەون لەئاکامی نەخۆشیە درێژ خایەنەکانی جگەردا دروست دەبێت،شێوەی دەرەکی و پەیکەری جگەر لەتووش بوانی سیروز دا لەئەنجامی زۆربوونی (کلاژن) گۆڕانی بەسەردا دێت.ئەم گۆڕانکارییانە دەبنە مایەی گوشار خستنەسەر بۆری مولولەکانی جگەر.

هۆکارەکانی سیروز

چەند هۆکارێك دەبنە هۆی سەرهەڵدانی سیروز ،لەهۆکارە گرنگەکانی هپاتیت ی ڤایرۆسی لەجۆری (B,C) لەو وڵاتانەی کەخواردنەوە کهولیەکان زۆر بەکاردێت یەکێك لەهۆکارەکانی سەرهەڵدانی سیروز کحولە، هەندێك لەنەخۆشیەکانی وەك (هموکرۆماتوس، نەخۆشی ویلسۆن،کەمی ئەلفا -١ ، ئەنتی تریسین و نەخۆشی شەکرە)دەتوانن ببنە مایەی سەرهەڵدانی سیروزی جگەر.

بەکارهێنانی هەندێك دەرمانی وەك (میتو تراکسان، ئەمپو دارون،هەروەها هەندێك ژەهری دژە نەخۆشیە کشتوکاڵیەکان)لەهۆکارەکانی سەرهەڵدانی نەخۆشی سیروزی جگەرە.هەندێك لەنەخۆشیە زگماگیەکانی جگەرو هەروەها تێکچوونی سیستمی بەرگری وەك (هپاتیت)ی بەرگری خودی دەتوانن هۆکاری سەرهەڵدانی ئەم نەخۆشیە بن.

هۆکارەکانی سیروز

١- هپاتیتی ڤایرۆسی جۆری (B,C).

٢-تێکچوونی ڕێڕدوەکانی دەرچوونی خوێن لەجگەر (بود کیاری).

٣-بەکارهێنانی خواردنەوە کحولیەکان.

٤-نەخۆشیەکانی (میتا بولیك)وەك هموکروماتوز، نەخۆشی ویلسون و

٥- گیرانی درێژخایەنی بۆری زراو.

نەخۆشی سیروزی جگەر بۆ هەموان

٦-تێکچوونی سیستەمی بەرگری لەش.

٧-هەندێك ژەهرو دەرمان.

٨-بەد خۆراکی.

هپاتیت (A,E) هیچ ڕۆڵێکان نیە لەسەرهەڵدانی سیروزی جگەردا ،بەڵام لەبارێکدا کەکەسی تووش بوو بەنەخۆشی درێژ خایەنی (B,C) یان سیروزی جگەر دووچاری هپاتیتی(A,E)ببێت نەخۆشیەکە زەمینەی بۆ دەڕەخسێت کەتوندتر ببێت.لەبەر ئەم هۆکارە پزیشکەکان داوای ئەنجامدانی پشکنین بۆ ئەم جۆرە (هپاتیت)ە دەکەن.

گرنگترین هۆکاری سیروز

زۆرترین هۆکاری سیروزی جگەر لەئەوروپا بەکارهێنانی لەڕادە بەدەرو درێژخایەنی کحولە،لەئێران وناوچەی خۆرهەڵاتی ناوەڕاست زۆرترین هۆکاری ئەمە توش بونە بە هپاتیتی درێژ خایەنی(B) ،پێویستە وریا بین کەهەر (١٠٠)کەس تووش بوو بەهپاتیتی(B)لەجۆرە توندەکەی (٢-٤)کەس دووچاری هپاتیتی درێژخایەن دەبن و لەحاڵەتی چارەسەر نەکردن وبەرەو پێش چوونی نەخۆشیەکەدا ڕەنگە نەخۆشیەکەیان بگۆڕدرێت بۆ سیروز، لەدوای هپاتیتی (B)تووش بوون بەنەخۆشی هپاتیتی درێژ خایەن(C)بلاوترین هۆکاری تووش بوونە بە سیروزی جگەر.

بەشی سیٚ یەم:

نیشانەکانی سیروسی جگەر

دەرکەوتنی نیشانەکان لەسیروزدا بۆ هەردوو هۆکاری نارێکی لەکارکردنی جگەرو زۆربوونی پالەپەستۆی خوێن لەخوێنەبەری (پۆرت)دا دەگەڕێتەوە، ئەم نیشانانە بریتین لە:-

بیٚ هیٚزی ، ماندوێتی،داهیٚزران،سکچونی چەور،ئاوسانی سك،کۆبونەوی ئاو لەناوسکدا ،گەورەبوونی بۆریەکانی خوێن لەسورێنچك،بچوکبوونەوەی جگەر،بیٚ هیٚزی و سستی ماسولکەکان،دابەزینی کێش،ڕەش هەلگەڕانی پیێست،کەمبونەوەی ئارەزووی سێکس، کەمبونەوەی توانای سێکسی لەپیاوان،هەلئاوسانی سك و پیٚ،خوێن بەربوونی لوت وپوك هاتنی بۆنێکی ناخۆش و لەنەخۆشەکەدا،کەپیٚی دەوترێت (فتور هپا تیکۆس).

پێویستە ئاگاداربین کەبۆ دەستنیشانکردنی نەخۆش سیروز بون و نەبوونی هەموو نیشانەکان گرنگ نیە.

هۆکاری خوران لەسیروز دا

هەروەك دەزانین لەناو جگەردا بۆری وردی زەرداو هەیە کەلەڕێی ئەوانەوە زەرداوەکە دەپالێورێت و دەچێتە بۆری زراوەوە،دواتر تورکەی زراو و پاشان دەچنە ڕیخۆلەکانەوە ،لەمادە سەرەکیەکانی زەرداو (خویٚ زەرداویەکانە)کۆبونەوەی ئەم خویٚ زەرداویانە لەئاکامی تیٚکچوونی بۆریەکانەوە دەبێتە مایەی خوران،هەلبەتە ئەمڕۆ چەندین هۆکاری تر بۆ خوران خراوەتە ڕوو کەلەبنەڕەتەوە چارەسەرەکەی گۆڕیوە، بۆکەمکردنەوەی خوران داوادەکرێت خواردنی گۆشتی سوو کەمبکرێتەوە مادە خۆراکیەکانی هەستیاری وەك باینجان و تەماتە لەژەمە خۆراکیەکاندا لابرێت،لەکاتی پێویستی دا سوود لەدەمارەکانی دژە خورانی وەك(پودری کلیسیترامین و ئۆرزۆ داکسی کولیك ئەسید)بەپیٚی ڕێنمایی پزیشك بەکار بهێنرێت.

هۆکارەکانی تا لەنەخۆشی سیروز

بەشێوەیەکی سروشتی جگەر هیچ جۆرە میکرۆبێکی تێدا نیە، لەنەخۆشەکانی تووش بوو بە سیروزس بەهۆی تێکچوونی سیستەمی بەرگری لەشەوە چەندەها جۆر میکرۆب دەچنە ناو سوڕی خوێنەوە.

ئەم نەخۆشانە زۆرتر دەکەونە بەر هەڕشەی هەوکردن و لەم دۆخەدا ئەنجام دانی ڕێوشوێنی دەستنیشانکردن و چارەسەر کردن ڕەهەندێکی فریاگوزاری هەیە.

پێویستە ئاگاداربین کەلەسیروزدا بەهۆی زۆر بەکارهێنانی کحولەوە ئەگەری دەرکەوتنی زۆرترە.

هۆکاری بۆنی ناخۆشی جەستەی نەخۆشەکانی توش بوو بەسیروز

هەناسەی ئەو نەخۆشانەی توشی سیروزبوون بۆنێکی ناخۆشی هەیە، کەلە زاراوەدا پێی دەوتریت(Sweetish) ئەم کارە بەهۆی تێکچوونی جگەردوە بووە یان سەرچاوەی ئەم بۆن ناخۆشیە لە ڕیخۆڵەوەیە ،هەمیشە بەکارهێنانی ئەنتی بیوتیکی خۆراکی توندی ئەم دیاردەیە کەم دەبێتەوە، دەشکرێت هۆکاری ئەم نیشانەیە (بۆنی ناخۆش)بەرهەم هێنانی مادەی (متیل مرکا پتان) بێت کەلەئاکامی کردەی دەرپەڕاندنی ووزە (ئەسیدی ئامینە متیو نین) دروست دەبێت.

هۆکاری لەخۆوە شین هەڵگەڕان لەنەخۆشی سیروز دا

بەهۆی کەمی بەرهەم هێنانی هۆکارەکانی مەین لەجگەردا لەئەنجامی درێژخایەنی ماوەی مەین(pt) پێ دەچێت لەخۆوە شین هەڵگەران لەنەخۆشەکاندا دروست ببێت، کەمی (پلاکت ها) لەخوێن دا بەهۆی گیرخواردنیانەوە لەسپڵی گەورەش دەکرێت ببێتەهۆی شین هەڵگەڕانی پێست.

بۆچی لەنەخۆشەکانی توش بوو سیروزدا سپڵ گەورە دەبێ؟

لەزۆربەی نەخۆشیەکانی سیروزی جگەردا بەهۆی تێکچونی سوڕی خوێن لەجگەری نەخۆشەکەدا، خوێن بەرەو لێوارەکانی سپڵ ئاڕاستەی گۆڕاوەو بوەتەهۆی گەورەبوونی سپڵ،ئەمەش دەبێتەهۆی کەم بونەوەی ژمارەی(پلازمای خوێن).

من توشی سیروزی جگەربووم و بەهۆی نزمی (پلاکت) ی خوێن پێشنیاری نەشتەرکەری لابردنی سپڵ م بۆکراوە ئایا ئەمە کارێکی گونجاوە؟

دەبێت ئاگاداری ئەوەبین هەرچەندە لەنەخۆشیەکانی سیروزدا پلاکت لەناو سپڵ دا هەڵدەگیرێت و دەکرێت هۆکاری دابەزینی پلاکتی خوێن بێت بەڵام زۆربەی جار خوێن بەربوونی لەگەڵدا نی یە و تەنها لەحاڵەتێکی توندا کەڕیژەکەی کەمتر لەبیست هەزارە لەمیلی لیترێکدا،مەترسی خوێن بەربوونی لەگەڵدایە،پێویستی بەتەشتەرگەری هەیە،ئەنجامدانی نەشتەرگەری لابردنی

سپڵ دەکرێت لەنەخۆشەکانی سیروزدا مەترسی داربێت هەربۆیە تەنها لە هەل مەرجە دژوارەکان داوا دەکرێت ئەنجام بدرێت.

شەکرەو سیروز

هەندێك لەنەخۆشەکانی سیروز توشی زۆربوونی شەکری خوێن و نیشانەکانی دیابت (نەخۆشی شەکرە) دەبن، لە مێژووی کورتی ئەو کەسانەدا دتوانرێت پێشینەی نەخۆشی شەکرە لەزۆربەی حاڵەتەکاندا بدۆزرێتەوە،بەلاّم لەحاڵەتەکانی تردا زۆربوونی شەکرەی خوێن بەهۆی نەخۆشی جگەرەوەیە بۆ کۆنترۆڵکردنی شەکرەی خوێنی بەرز واباوە لەحەبی دژە شەکرە وەك(گلین کلامید) سوودوەردەگیرێت و لە ڕژێمی خۆراکیش دا پێویستە ئەو خۆراکانەی کەنیشاستە یان زۆر تێدایە خوردنیان کەم بکرێتەوە.

پێویستە ئاگاداربین کەلەنەخۆشەکانی سیروزدا مەیلی دابەزاندنی ڕێژەی شەکری خوێن بۆ نزمتر لەئاستی سروشتی خۆی بوونی نی یەو شەکرەی خوێن لەسنوری(١٢٠-١٤٠)کلمی گرام لەمیلی لیترێك دا ئاساییە.

خواردنی حەبی(متوفور مین) لەچەند حاڵەتێکی نەخۆشی جگەر لەگەڵ(دیابت) دا بەسوودە بەلاّم گەربێت و نەخۆشی جگەرەکە پەرە بسێنێت و بڕواتە قۆناغی سیروزی پێشکەوتوو دەکرێت خواردنی ئەم حەبە مەترسی داربێت

هەندێ جار بەگوێرەی بۆچوونی پزیشك دەرزی ئەنسۆلین بەکاردەهێنرێت پێویستە ئاگاداری دابەزینی شەکری خوێن بێت و لەحاڵەتی ڕوودانی دڵە کوتێ و ئارەق کردن و سەرگێژ بووندا پێویستە سەردانی پزیشك بکرێت.

بەشی چوارەم

سیروزی جگەرو نیشانەکانی

نەخۆشەکانی سیروز پێویستە لەو نیشانەو مەترسیانەی کە هەڕەشە لەژیانیان دەکات ئاگاداربن ،تاوەکو بتوانن ڕێگە لەسەرهەڵدانیان بگرن و ڕێ و شوێنی پێویست بگرنە بەر.

گرنگترین ئەو مەترسیانەی کەهەڕەشە لەنەخۆشەکانی تووش بووبە سیروزی جگەر دەکات بریتین لە:-

شێرپەنجەی خانەکانی جگەر

ئەو نەخۆشانەی دووچاری سیروزی جگەر بوون لەبەردەم هەڕەشەی تووش بوون بە شێرپەنجەی جگەردان پێویستە ئاگاداربین کەپەرەسەندنی ئەم مەترسیە لەو حاڵەتانە کەهۆکاری سیروز،هپاتیت ی(c,b) خواردنەوەی کحول، یان زۆری ئاسن لەجگەردا بێت زۆر زۆرتر دەبێت،لێکۆڵینەوەی خوولی پشکنینی ئەلفا-فتوپرە تیئن) و سینۆگرافی سك لەهەندێ حاڵەتدا (ستی اسکان) ی سك داوا دەکرێت، لەکاتی توشبوون بەم نەخۆشیە دەتوانرێت شێوای نوێ ی چارەسەر کردن پەیڕەو بکرێت.

خوێن بەربوونی کۆئەندامی هەرس

یەکێك لەگرنگترین ئەو مەترسیانەی کە هەڕەشە لەنەخۆشەکانی سیروز دەکات خوێن بەربوونی کۆئەندامی هەرسە کە زۆربەی کات بەهۆی ڕووشانی دیوارەکانی سورێنچکەوە دەبێت (واریس مری) نزیکەی زۆربەی ئەو خوێنەی کەلەڕیخۆڵەکانەوە سەرچاوە دەگرێت لەڕێی شا خوێنبەرەوە بۆ جگەر چووە، پاشان لەوێوە چوەتە ناو خوێنەبەرەکانی بەشی ژێرەوە.

لەوێشەوە بۆ دڵ و دواجار بۆ تێکڕای ناوچەکانی لەش دەگوازرێتەوە.

لەنەخۆشەکانی سیروزدا ،خوێن بەباشی لەجگەردا ناچێتە دەرەوەو لەئاکامدا خوێن دەگەڕێتەوە، یەکێك لەو ڕێگایانەی کەخوێن دەتوانێت درێژە بەجوڵەی

خۆی بدات و بچێتە ناو سورِی گشتی خوێنەوە،لولەکانی خوێنی دەوری سورێنچکە لەو شوێنەی کەدەگات بەگەدە،لەئاکامی زۆربوونی پەستانی خوێن لەم ناوچەیەدا ،بۆرییەکانی خوێن فراوان دەبن(وەك لەزاراوەدا دەوترێت(واریس مری)ی ڕویداوە ئەم واریسانە ئامادەی خوێن بەربوون و کون تێبوون،دوای کون تێبوون ئەم بۆریانە ڕەنگە کەسەکە دووچاری خوێن هەڵهێنانەوە ببێت یاخود ئەوەی کەدوای چەند سەعاتێك یان چەند ڕۆژێك پیسی ڕەش بکات.

لەکاتی هەڵهێنانەوەی خوێن یان کردنە دەردوەی خوێنی ڕەش لەکۆمدوە سەردانی پزیشك بکەن.

سوتانەوەی ملی سورێنچك(اسکلرواتراپی)

(اسکلروتراپی) بەیارمەتی (اندروسکوپی)و بەسوود وەرگرتن لەمادەی ڕدق کەری دیواری سورێنچك پەیدا دەبێت ئەم کارە هەمیشە بەهۆی بێ هۆشکردنی گەروو وە سوود وەرگرتن لەئارام بەخش و بەکارهێنانی مادەی (ئاتانول ئامین) یان (پرومبوار ٥%) ئەنجامدەرێت، ئەم کارە هەمیشە لەچەند جاری یەکەمدا لەنەخۆشخانە ئەنجام دەدرێت پێویستە بۆماوەی کەمتر لە ٢٤ کاتژمێر لەژێر چاودێریدا بێت و لەدانیشتنەکانی دواتردا دەکرێت بەشێوەیەکی سەرپێی ئەنجام بدرێت.

پێویستە ئاگاداربین دوای چەند دانیشتنێك دەتوانرێت شوێنی دەمارە بەرجەستەکان (واریس) ڕیشەکێش بکرێت.

هەنگاوە پێویستیەکانی پاش اسکلروتراپی

لانی کەم بۆماوەی ٢ کاتژمێر لەخواردن و خواردنەوە خۆی بەدوور بگرێت،پاشان بۆماوەی ٦ کاتژمێر تەنها شلەمەنی دەخواتەوە تا ٢٤ کاتژمێر لەخواردنی خۆراکی وشك و ڕەق وەك (نان و ....) پارێ. بکرێت،لەکاتی ڕەش بوونی پیسایدا بەتایبەت ئەگەر وەك قیری لێ هاتبێ لەنزیکترین کاتدا سەردانی نەخۆشخانە بکات، هەڵبەتە چەند شێوازێکی تر بۆ کۆنترۆڵکردنی خوێن بەربوونی واریسەکان (دەمارە بەرجەستەکان) هەیە، کەنوێترینیان بەکارهێنانی ئەڵقەی پلاستیکی یە کەلەڕێگەی ئامێرێکی تایبەتەوە بەسوود وەرگرتن لە (ئاندوسکوپی) لەشوێنی دەمارە بەرجەستەکاندا (واریسیەکان) جێگیر دەکرێت کەلەزاراوەدا بە باندج دانان ناودەبرێت ئەم شێوازە ڕەنگە چەند دانیشتنێکی بۆ بکرێت.

خوێن بەربوون لەتەواوی بەشەکانی لەش

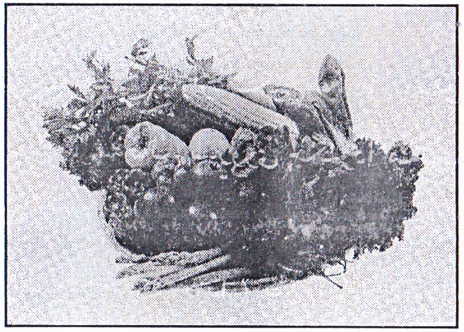
یەکێك لەکارەکانی جگەر بەرهەمهێنانی هەندێك لەو فاکتۆرانەیە کەڕۆڵیان هەیە لەپرۆسەی خوێن مەیندا،بەهۆی سیروزەوە ئەم فاکتۆرانە بەبڕێکی کەم بەرهەم هاتووە و لەئاکامدا ئەم کەسانە ئاسانتر دووچاری خوێن بەربوون دەبن لەبەشە جیاوازەکانی لەشدا ئەمەش دەبێتە هۆی خراپتر بوونی نەخۆشیەکەیان بۆ بەرگرتن لەم خوێن بەربوونە ڕەچاوکردنی ئەم خالانە خوارەوە بەسوود

١ -وەستان لەشوێن یان هەل و مەرجێکدا کەئەگەری زیان بەرکەوتنی فیزیایی زۆرە دوورکەونەوە.

٢-لەکاتی دان شوستندا فڵچەی نەرم بەکاربهێنن.

٣-لوتی خۆت بەتوندی خاڵی مەکەردوە(مش کردن).

٤-تۆ پێویستی زیاتر بە خواردنی ڤیتامین (k) هەیە بۆ ئەم مەبەستە ڕۆژانە لانی کەم (١٠٠)گرام کاهوو یان سپێناخ بخۆ.



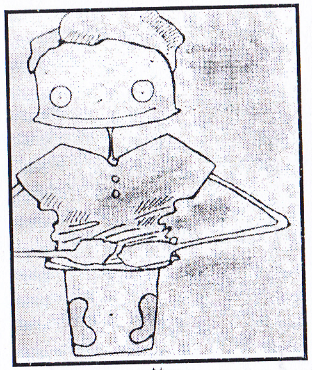
٥-لەکاتی ڕوودانی خوێن بەربوون لەهەر شوێنێکی لەشدا یان خوێنڕێژی ژێر پێست(شین بوونەوی لەخۆوەی پێست) دەست بەجێ سەردانی نەخۆشخانە بکەن.

*تەمەڵی گورچیلە

لەئەنجامی تێکچوونی گەیاندنی خوێن بەگورچیلەکان ڕێژەی دەردانی ئاو لەگورچیلەکان کەمدەبێتەوە لەش ئاوساوە ڕێژەی(ئورەهو کراتنین) ی خوێن ،زیاد دەکات، لەکاتی کەمبوونەوەو میز کردن زۆربونی کێش و گەورەبوونی سك پێویستە لەبیری کاریگەرییەکانی نەخۆشی سیروزی جگەر بین لەسەر گورچیلەکان:-

١- بەکارهێنانی دەرمانی ئازار شکێن و دژە هەوکردن وەك(پڕۆفین و دکلۆفناك) لەنەخۆشەکانی سیروزی جگەردا مەترسی تەمەلی گورچیلە زیاد دەکات.

٢-بەکارهێنانی دەرمانی (کاپتو پریل) یان (ئانا لاپریل) مەترسی تەمەڵی گورچیلە زیاد دەکات،چارەسەی تەمەڵی (سستی گورچیلە)لەزۆربەی حاڵەتەکاندا لەڕێی بەکارهێنانی دەرزی (البومین) ەوەیە،لەحاڵەتی توندیشدا چاندنی گورچیلە دەبێت،لەحاڵەتی زۆر پێشکەوتووی نەخۆشیەکەشدا تەنها چارەسەر چاندنی جگەرە.



هەوکردن

توشبوان بە نەخۆشی سیروز لەبەر چەند هۆکارێك لەکەسانی تەندروست زیاتر ئامادەییان تیادایە بۆ تووشبوون بەهەوکردنێکی تایبەت ئەوەش دەبێتە هۆی خراپتربوونی نەخۆشیەکەو باری تەندروستیان ،لەم بارەیەوە پێویستە هەمیشە ئەم خالأنە لەبەرچاو بگیرێت:

بنەما گشتیەکانی خۆپاراستن لە نەخۆشیەکانی هەوکردن ڕەچاو بکەن.

١-لەحالەتی دەرکەوتنی تا لەنزیکترین کاتدا سەردانی پزیشکەکەت بکە .

٢-لەحالەتی سوتانەوە لەکاتی میزکردندا سەردانی پزیشك بکە.

٣-لەحالەتی نەبوونی ئیشتیهای خواردن و سك ئێشەدا سەردانی پزیشك بکەن.زوو چارەسەر کردنی هەوکردن ڕێگری دەکات لەپێشکەوتن و توند بوونی نەخۆشی جگەر لەکاتی هەوکردندا بەکارهێنانی(انتی بیوتك)لەژێر چاودێری پزیشکدا لەهەندێ کاتدا خەواندنی نەخۆش لەنەخۆشخانەو سوود وەرگرتن لەدەرزی (انتی بیوتك) دەتوانێت یارمەتی دەر بێت هەندێ جار بەهۆی چەند بارە بوونەوەی هەوکردنەکە پزیشك دەرمانی (سپیرە فلوکاسین) یاخود (کوتر سمۆ کسازۆل) بۆ بەرگرتن لە هەوکردنەکە بەکاردەهێنێت ،بەکارهێنانی وردو ڕێك و پێکی دەرمان گرنگە .

بەکارهێنانی دەرمانی(امپرازۆل)دەتوانێت مەترسی هەوکردن لەناوکی نەخۆشەکانی سیروزی جگەردا پەرە پێبدات و هەربۆیە پێویستە بەوریاییەوە بەکار بهێنرێت .

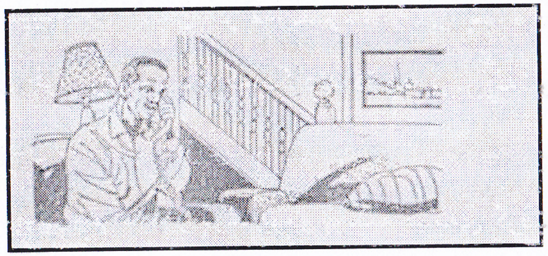
تێکچونی هۆشیاری

یەکێك لەکارەکانی جگەر،پوچەڵ کردنەوەی ژەهرە ناوەکی و دەرەکییەکانە ،یەکێك لەم ژەهرانە ئامۆنیایە کەلەڕیخۆڵەکان و هەروەها لەناو خانەکانی جەستەدا دروست دەکرێت کاریگەریە وێرانکەرەکانی ئامۆنیا لەسەر مێشك خێراترو توندترە لەتێکڕای بەشەکانی دیکەی جەستەو لەئەنجامدا دۆخی هۆشیاری وەك لەزاراوەدا پێی دەگوترێت(هۆش و هەستەکان)ی نەخۆش گۆڕانی بەسەردا دێت،لەقۆناغە پێشکەوتووترەکاندا نەخۆش دووچاری بورانەوەدەبێت ئەو فاکتەرانەی دەبنە مایەی ئەم جۆرە حالەتە بریتین لە :

- ڕژێمی خۆراکی نەشیاو:گۆشتی سوور یەکێك لەسەرچاوە سەرەکیەکانی بەرهەمهێنانی ئامۆنیایە لەبەرئەوە لەوکاتانەی کەکەیسەکە ڕژێمی خۆراکی ڕەچاو نەکردوو دەست دەکات بەخواردنی گۆشتی سووری ئاژەڵ(بەڕێژەیەکی زیاتر لەوەی پزیشك بۆی دیاری کردووە) ڕەنگە ببێتە هۆی تێکچوونی هۆشیاری ،ئەڵبەتە ئەم مەسەلەیە بەم مانایە نیە کە هەرگیز گۆشتی سور نەخورێت بەڵکو دەبێت بەکارهێنانی بەڕادەی پێویست و بەگوێرەی دەستووری پزیشك بێت.
- خوێن بەربوون: لەبەر هەر هۆیەك بێت، دەتوانێت ببێتە مایی تێکچوونی هۆشیاری و بوورانەوە هەربۆیە دەبێت هەموو ئەو خالأنەی کەسەبارەت بە خۆپاراستن دەست نیشانکراون ڕەچاو بکرێت.

هەوکردن

لەکاتی ڕوودانی هەرجۆرە تێکچونێکدا لەهۆشیاری و یاخود وشك بوونەوەی توند پێویستە بەکارهێنانی (لاکتو لوز) زیاتر بکرێت و ئەگەر ولامدانەوەی نەبوو بەخێرایی سەردانی کلینیکی هەپاتیت و یاخود نەخۆشخانە بکرێت.



خێزانی نەخۆشی دووچار بەسیروز دەبێت دەست بەجێ لەگەڵ دیتنی گۆڕانێکی ناسروشتی لەهەڵسو کەوتی نەخۆش بابەتەکە لەگەڵ پزیشکی چارەسەرکەردا باس بکەن.

چ داهاتوویەك چاوەڕێی نەخۆشەکانی سیروز دەکات؟

پێویستە ئاگادار بین کەبڕوای گشتی لەسەر ئەمەیە کەسیروس ڕەوتێکە گەڕانەوەی بۆ نیە، ئەم بۆچوونە ئەمڕۆ لەسەدا سەد قبوڵ کراو نیە لەهەندێك هەلومەرج لەحاڵەتی وەلامدانەوەی داو دەرمانەکان دەتوانرێت چەند پلەیەك لەکەمکردنەوە فیبر و جگەرو باشتر بوونی نەخۆشەکانی تەمبەڵی جگەر ببینرێت.مەرج نیە کەسیروز هەردەبێت نەخۆشیەکی پێشکەوتوو بێت بەکاریگەری چارەسەر دەتوانرێت دامرکانەوەی نەخۆشیەکە ببینرێت.

توندی نەخۆشی سیروز لەلایەن پزیشك و دوای پشکنینی وردو هەندێ پشکنینی خوێن وەك چڕی ئالبومین و بیلیر وین خوێن دەستنیشان دەکرێت،هەرچۆنێك بێت خۆراك ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لەچارەسەرکردنی نەخۆشەکانی تەمبەڵی جگەر.

چەند ڕێنماییەکی جدی بۆ کەمکردنەوەی هەڵاوسانی ورگ

ئەم خالانەی لای خوارەوە لەپێناو کەمکردنەوەو بەرگرتن لەئاو گرتنی ورگ و هەلاوسانی پێیەکان بەگرنگ دەزانرێت:

- ئەگەر ئاو گرتنی وەرگ زۆر توند بوو، بوبێتە مایەی گرفتی هەناسەدان و و هتد...،پێویستە سەرباری گەڕانەوە بۆ نەخۆشخانە، خواردنەوەی ئاو بۆ کەمتر لە ١,٥ لیتر لەڕۆژێکدا کەم بکرێتەوە.
- خواردنی خوێ پێویستە بۆ ١,٥ گرام لەڕۆژێکدا کەم بکرێتەوە ،لەناو مادە خۆراکیەکاندا خوێ ی سروشتی بوونی هەیە، پێویستە لەکاتی چێشت لێنان و هەروەها نان خواردندا خوێ ی بۆ زیاد نەکرێت و لەبەکارهێنانی خۆراکە ئامادە کراوەکان (موعەلەبات) وشکراوەکان کەوا باوە خوێیەکی زۆریان تێدایە، پارێز بکرێت.
- لەحالەتی بۆ لوان دا لەناو وانی گەرماو لەئاوی شلەتێن تا لەدەوروبەری گەردن ڕۆژانە یەك کاتژمێر پشوو بدە، ئەم کارە دەبێتە مایەی ئەوەی

گورچیلەکان لەکردنە دەرەوەی میزی زیاتردا کارا بن و لەئاکامدا دەبێتە مایەی کەمبونەوەی ئاوی ورگ و هەڵاوسان.

- سەرباری پشودان و خەوی شەوانە، ڕۆژانە لانی کەم ٤ کاتژمێر پشوو بدەن.
- ئەو داو دەرمانەی کەلەلایەن پزیشکەوە بۆ کەمکردنەوەی ئاوی جەستەو پاڵ پێوەنانی میز نوسراوە بە شێوەیەکی ڕێك و پێك و بەگوێرەی دەستوری پزیشك بخۆن،لەسەر ئەم هەڵەیە گوایە بەخواردنی زۆرتری دەرمانەکان، ئاو خێراترو باشتر دەکرێتە دەرەوە،هەرگیز دەرمانەکانت بەبێ ڕاوێژکردن لەگەڵ پزیشك زۆرتر نەکەیت، چونکە ئەم مەسەلەیە مەترسی جدی و کوشندەی (لەوانە گۆڕنکاری لەپۆتاسیۆم ی خوێن) ی بەدوادا دێت.
- لەکاتێکدا دووچاری ئاوی ورگ بویت و پزیشك ڕێنمایی و دەرمان و خۆراکی تایبەتی لەپێناو کەمکردنەوەی دا بۆ داناویت،ڕۆژانە لەسەری کاتژمێری دیاریکراودا خۆت کێشانە بکە، نابێت کێشی جەستەتان ڕۆژانە لە ٧٥٠ تا ١٠٠٠گرام زیاتر کەم بکات.
- لەهەندێ حاڵەتدا کەکۆبونەوەی ئاو لەورگدا بەڕێژەیەکی زۆر بێت و کۆنترۆڵکردنی بەدەرمانی خۆراکی ئەستەم بێت،بەگوێرەی بەباشزانینی پزیشك،نەخۆشەکە دەخەوێنرێت و بەکەڵك وەرگرتن لە دەرزی تایبەت بڕێك لەئاوی ورگ خاڵی دەکرێت، ئەم کارە بەشێوەیەکی کاتی دەبێتە

نەخۆشی سیڕوزی جگەر بۆ هەموان

هۆی باشتر بوونی دۆخی نەخۆشەکە و دەبێت درێژە بەچارەسەرەکانی دیکەش بدرێت،سوود وەرگرتن لە دەرزی ئالبومین هەفتەی جارێك یا دووجار دەتوانێت یارمەتی کەمبونەوەی هەڵاوسانی ورگ و پێیەکان بدات.

ئایا بۆ دەستنیشانکردنی سیڕوزی جگەر پێویست بە نمونە (عینە) وەرگرتن لەجگەر دەکات؟

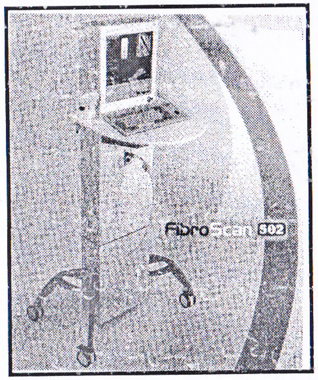
لەهەموو هەل و مەرجێکدا نەخێر،لەهەندێ حاڵەتدا پزیشك بەچاوگێڕان بە هێماو نیشانەکانی نەخۆشییەکەو پشکنینەکانی خوێن و سینۆگرافی و ئاندوسکوپی کۆئەندامی هەرس پەی بە بوونی سیڕوزی جگەر دەبات،لە هەندێك حاڵەتدا نمونە وەرگرتن لەسەدا سەد بوونی نەخۆشیەکە دەستنیشان دەکات،بەڵام لەهەموو حاڵەتەکاندا پێویست نیە ،ئەم ڕۆژانە دەتوانرێت لەجیاتی نمونە وەرگرتن لە جگەر کەشێوازێکی هێرش بەرانەیە لەحاڵەتەکانی لەگەڵ بوونی پلاکت و فاکتۆرەکانی مەینی نزمی خوێن مەترسیدارە، سوود لەئامێری فیبرو ئیسکەن بۆ دەستنیشانکردنی سیڕوز وەردەگیرێت،تەنها ئاستەنگێك کەبۆ ئەنجامدانی فیبرو ئیسکەن لەنەخۆشەکانی سیڕوزی جگەردا بوونی هەیە بوونی شلەمەنی زۆرە لەناو سکدا.

ئەنجامدانی فیرو ئیسکەن بەشێوازێکی دەوردیی بۆ تووشبوان بە نەخۆشی سیڕوزی جگەر بۆ دیاریکردنی ڕێژەی پێشکەوتنی نەخۆشیەکەو پێویستی

چاندنی جگەر داوا دەکرێت تەنانەت دەتوانێت لەئەگەری ڕێژەی تووش بوون بە شێرپەنجەی جگەر ئاگادارین.

لەکەسانی تووش بوو بەسیروزی جگەر کەخاوەن نمرەی ڕەقی جگەر زیاتر لە ٢٠ کیلۆ باسکاڵ لەفیبرو ئیسکەنیان هەیە، شیمانەی بوونی واریس مری هەیە، و پێویستە ئاندۆسکۆپی بکرێت.

من پیاوێکی ٦٠ ساڵەم و دووچاری سیروزی جگەر بووم ئێستا تووشی فتقی ورگ بووم ئایا دەتوانم فتقی ورگ نەشتەرگەری بکەم؟



پێویستە وریا بین کەگشت کارەکانی نەشتەرگەری بۆ نەخۆشیەکانی سیروزی جگەر مەترسیەکی زۆری لەگەڵدایە ئەم بابەتە بەلەبەرچاوگرتنی ئاستی نەخۆشیەکە دەگۆڕدرێت،ستافێکی بەنجکردنی سازو ئامادە شارەزاییی و چاودێری گونجاو دوای نەشتەرگەریەکە بایەخی خۆی هەیە لەم بارەیەوە لەگەڵ پزیشکەکەی خۆت ڕاوێژ بکە.

من ژنێکی ٥٥ ساڵم کە دووچاری سیروزی جگەر بووم لەسینۆ گرافی ورگدا سێ دانە بەردی زراو بەقەبارەی ١سم٢ ، لەتورەکەی زراودا بینراوە،ئایا پێویستە نەشتەرگەری بکەم؟

نەخێر ئەگەر دووچاری نیشانەکانی بەردی زراو نەبوویت پێویست بە نەشتەرگەری ناکات پێویستە ئاگادار بیت کەئەگەری دروست بوونی بەرد لەتورەکەی زراودا لە نەخۆشەکانی سیروزی جگەردا زۆرترە.

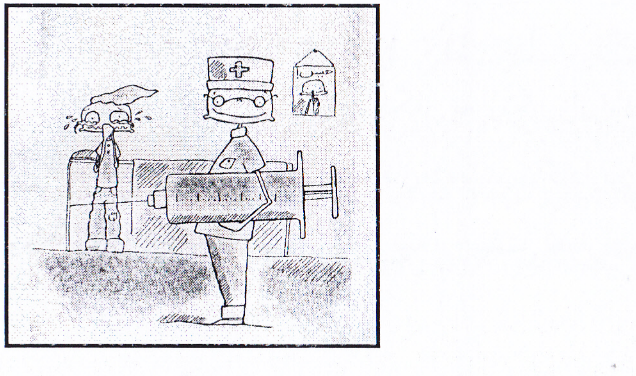
ڕۆڵی بەکارهێنانی کلیشیسین لەنەخۆشەکانی سیروزی جگەردا چییە؟

ئەم دەرمانە لەبنەڕەتدا بۆ چارەسەرکردن و خۆپاراستن لە نەخۆشی نقرس (بەرزبوونی ئەسیداوریك ی خوێن) بەکاردەهێنرێت ،بەلاّم بەهۆی کاریگەریە بەسوودەکانی ئەم دەرمانە بۆ کۆنترۆڵکردنی دروست بوونی فیبروزی جگەر و دژە هەوکردن لەنەخۆشیەکانی جگەریش بەکار دەهێنرێت ،خواردنی ئەم دەرمانە تاڕادەیەك بێ زیانە و تەنها لێکەوتەیەکی گرنگ کە هەیبێت سکچونە، کەبەڕاوێژ کردن لەگەڵ پزیشکی چارەسەردا چاك دەبێتەوە،لەبرۆشوری ئەم دەرمانەدا، بوونی زایەبوونی جگەر بە ڕێگر زانراوە لەبەکارهێنانیدا کەدەبێتە مایەی سەرگێژەی نەخۆشەکان،دەبێت ئاگاداربین کەبەوڕێژەی پزیشك ڕێگەی پیداوە ئەم مەترسیە بوونی نیە، هێشتا لەبارەی

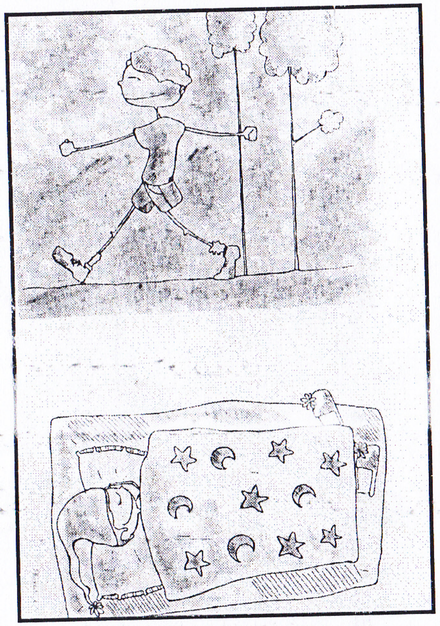
کاریگەری ئەرێنی بەکارهێنانی ئەم دەرمانە لەمەودای درێژخایەن لەنەخۆشەکاندا بۆچوونی جیاواز هەیە.

ڕاسپاردە پزیشکیەکان بۆ نەخۆشەکانی توش بوو بە سیروزی جگەر:

- نابێت هەرگیز بێ ئومێد بیت،نائومێدی دەبێتە مایەی توند بوونی زۆرێك لەنەخۆشیەکان پێویستە دوای پشت بەستن بەخودا بەدوای چارەسەرو ڕەچاوکردنی فەرمانەکانی پزیشکدا بڕۆیت.
- نابێت نەخۆشیەکەت لەکەسانی تر بشاریتەوە پێویستە لەکەسانی تر یارمەتی وەربگریت.
- بەشێوەیەکی بەردەوام وەرزی لەژێر چاودێری بەردەوامی پزیشکەکەتدا بە، سەردانی ناوبەناو ،پشکنینی تاقیگەیی، ئاندرۆسکۆبی سەرەوەو سۆنەری ورگ لەهەموو نەخۆشەکاندا خوازراوە.
- نەخۆشەکان لەکۆتایی شەودا هەندێك مادەی خۆراکی بێ شەکر بخۆن.
- ڤاکسین لێدان دژی هەپاتیت ئەی و بی،ئەنفلۆنزا و پنوموکوك پێویستە.

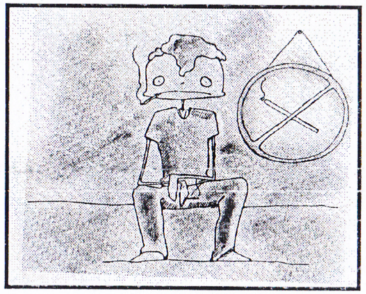


- پوکی ئێسك لەنەخۆشەکانی سیروزی جگەر بلوبوەو ڕۆژانە خواردنی کالیسیۆم و ڤیتامین دی پێویستە.
- بەردەوام نینۆکەکانت کورت بکەرەوە وەریابە قەراغی نینۆکەکان زۆر نەگریت و بریندا نەبیت.
- درێژە بە چالاکیە ئاساییەکانی خۆت بدە و بەگوێرەی توانای فیزیکی چالاکی بکەن، پشودان و خەوی پێویست لەبیرنەکرێت.

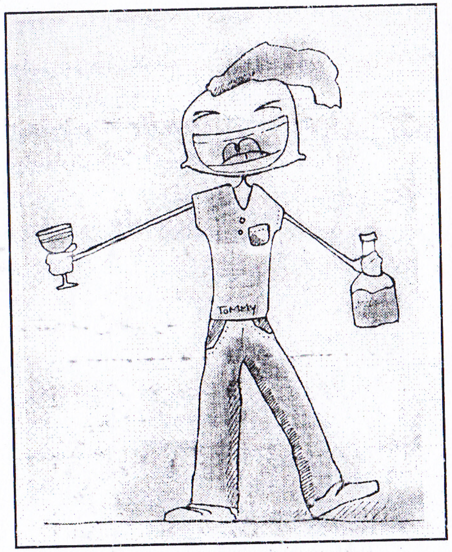


خوێ ی زیادە مەکەرە خواردنەکەت.

- لەخالّی کردنی توندو لەپەسای لوتی خۆت دوربکەوە.
- لەکاتی دەم و دان شۆردندا فلّچەی نەرم بەکاربهێنە.
- لەوەستان لەو شوێنانەی کەڕەنگە دووچاری بەرکەوتن بیت خۆت بەدور بگرە.
- لەکاتی ئاو گرتنی ورگدا،ڕۆژانە بۆماوەی نیوکاتژمێر لەناو ئاوی شلەتێندا (تاگەردن) دانیشە.
- لەسەوزەوات و میوەی تەڕو تازە بەئارەزووی دڵی خۆت بخۆ، پێویستە بزانین کەشتنەوەی سەوزەو میوە و پاکژ کردنی گرنگە.
- هەوڵبدەن لەجیاتی گۆشتی سوور سود لەپڕۆتینی گیایی ،گۆشتی ماسی و مریشك وەربگریت،هەڵبەتە خواردنی گۆشتی سوور وبەشێوەیەکی گشتی قەدەغە نیە.
- جگەرە کێشان دەبێتە مایەی توند کردنی زیانەکانی جگەرو پێویستە وازی لێبهێنرێت.
- خواردنەوەی سێ کوپ قاوە لەڕۆژێکدا بەو کاریگەرییە دژە ئۆکسانەی کەهەیەتی بۆ نەخۆشەکان سوود بەخشە.



- لەحاڵەتی سەرهەڵدانی (تا)گرتن،ڕشانەوەو دڵ تێك هەڵهات ،سوتانەوەی پیسایی و یا ڕەش بوونەوەی پیسایی دەست بەجێ سەردانی سەنتەری هەپاتیتی ڕاوێژکاری بکەن و ئەگەر نەکرا سەردانی یەشی فریاگوزاری نەخۆشخانە بکەن.
- هەرگیز خواردنەوە کحولیەکان نەخۆنەوە زیانەکانی مەسەلەیەکی سەلمێنراوە.
- ئەو دەرمانانەی لەلایەن پزیشکەوە بۆت نوسراوە بەشێوەیەکی بەردەوام و ڕێك و پێك بەگوێرەی ڕینمایی پزیشك بخۆن و خۆبەخۆ خواردنی دەرمانەکان کەم یان زۆر مەکەن.



ڕاسپاردەکانی پزیشك بۆ نزیکەکانی کەسی تووش بوو بەسیروز

- ڕەچاو کردنی بنەماکانی پاك و خاوێنی گرنگە بەلاّم نابێت هەرلەخۆوە وەسواس بیت.
- تائەو جێگەیەی کەلەتواناتدایە درێغی مەکەن لەپتشگیری ڕۆحی و مەعنەوی نەخۆش.
- بەبێ دەستکێش دەست لەخوێنی نەخۆش مەدەن.
- ئەندامانی خێزان دوای ئەنجامدانی پشکنینی هپاتیت (B)و دەستنیشانکردنی دۆخی ئەوان پێویستە دەرزی هپاتیت B لەخۆیان بدەن.
- لەنەخۆشی دووچاربوو بەسیروز دورمەکەونەوە !!هیچ جۆرێك لەسیروز گوازراوە نیە بەلاّم ئەگەر هۆکارەکەی ڤایرۆسی هپاتیتی B یان C بێت تەنها ڕەنگە ئەم ڤایرۆسانە بگوازرێتەوە کەئەمەش وەك گواستنەوەی سیروز وایە،
- لەکاتی سەرهەلّدانی بچوکترین گۆڕانکاری لەباری وشیاری نەخۆشدا دەست بەجێ پزیشك ئاگادار بکەنەوە.
- نزیك بوونەوەی سێکسی لەحالّەتی ئەنجامدانی ڤاکسینی کەسی دا ڕێگری لێناکرێت.

- نەخۆشی قەلّەوی دەبێتە هۆی توندبوونەوەی زیانی درێژ خایەنی جگەرو ئەگەری سەرهەلّدانی دیابت و شێرپەنجەی جگەر لەنەخۆشەکانی سیروزدا پەرە پێدەدات.

بەشی پێنجەم

چارەسەرە نادەرمانیەکانی سیروز

نەخۆشی سیروز یاخود تەمبەڵی جگەر چارەسەری براوەی نیە،دەبێت گرنگی بەهۆکاری نەخۆشیەکە بدرێت ،ئەکەر هۆکاری ئەم نەخۆشیە خود ایمنی یان ویلسون بێت، ئەگەری چاکبوونەوەی یەکجاری نەخۆشی سیروز چاکبونەوەی جگەر هەیە،بەڵام لەپێناو بەدیهاتنی ئەم مەرجە دەستنیشانکردنی خێراو چارەسەری بەجێ پێویستە.

لەبارەی هپاتیت جۆری B و C یش چارەسەر پێویستە لەپێناو کۆنترۆڵکردنی نەخۆشیەکەوە بەرگرتن لەبەرەوپێش چوونی ئەنجام بدرێت،پێویستە کەئاگاداربین کەکۆمەڵێك چارەسەری دەرمانی ڕەچاوکردنی ڕێنمایی و دەستوری خۆراکی و پاك و خاوێنی و کۆنترۆڵکردنی نیشانەوە لێکەوتەکانی نەخۆشیەکە دەتوانێت ژیانی نەخۆشی تووش بوو بەسیروزی جگەر باشتر بکات.

سیستەمی خۆراکی نەخۆشەکانی سیروز

یەکێك لەگرنگترین مەسەلەکانی پەیوەست بەنەخۆشەکانی تووش بوو بەسیروز سیستەمی خۆراکەو پیشاندراوە کەرژێمێکی خۆراکی گونجاو لەزۆر حاڵەتدا بۆتە مایەی وەرچەرخانێکی گەورە لەنەخۆشیەکەو حاڵی کەسەکەدا،سیستەمی خۆراکی هەرنەخۆشێك پەیوەندی بەتوندی و دۆخی نەخۆشیەکەیەوە هەیە،بەڵام بنەما سەرەکیەکانی هەموویان یەکێکە ،سەرەتا دەچینە سەر ئەم مەسەلەیەو پاشان نمونەیەك لە سیستەمێکی خۆراکی نەخۆشی تووش بوو بەسیروز باس دەکەین(تکایە بابەتەکەی خوارەوە بەوردی بخوێننەوە)

ڕەگەزە پێکهێنەرەکانی مەوادی خۆراکی بریتین لە (کاربۆهیدرات، مەوادی نیشاستەیی، پرۆتین ،چەوری،ڤیتامین،مەوادی کانزایی و فیبرهای غەزایی).

کاربۆهیدراتەکان

لەزۆربەی ناوچەکانی جیهاندا(لەوانە ئاسیا)دانەوێڵەکان ٧٠٪ ی وزەی پێویستی لاشەو مەوادی خۆراکی ڕۆژانە دابین دەکەن،لەدانەوێڵەکانیش دەتوانین ئەماژە بە گەنم (کەلەنان و شیرینی و ....دەخورێت، برنج --جۆ- ماکارۆنی-ساوەر-پەتاتەو ....بکەین).خواردنی ئەم گروپە لەمادە خۆراکیەکان لەکەسانی تووش بوو بەسیروز هیچ ڕێگریەکی نیە زۆربەی دانەوێڵەکان دارایی پێکهاتەیەکی کیمیایی ئاوشێوەن و ئاسن و هەندێك لەڤیتامینەکانی گروپی B ن،

پەتاتە (بەهۆی هەبوونی پۆتاسیۆمی زۆرو هەرس کردنی ئاسان)مادەیەمی خۆراکی گونجاوە بۆ کەسانی بێ تواناو نەخۆش لەوانە نەخۆشەکانی تووش بوو بەسیروز و بۆیان دەنوسرێت لەسیستەمی خۆراکی ڕۆژانەی خۆتدا بڕێك پەتاتە بخۆن(پەتاتەیەکی بچوك) لەکاربۆ هیدراتەکانی تر دەتوانین هەرلەم شەکرە ئاساییە هەنگوین و خورما ناوببەین،هەنگوین بەهۆی هەبوونی مەوادی خۆراکی دژە هەوکردن (وەك ئەسیدی فرنیك) ڕێگە لەگەشەکردنی لەڕادەبەدەری بەکتریاکان دەگرێت لەڕیخۆڵەکاندا،هەنگوین هەروەها خاوەنی بڕێکی زۆر پۆتاسیۆم و هەندێك لە ڤیتامینەکانە داوا دەکرێت نەخۆشەکانی سیروز بیخۆن کەلەحاڵەتی ئارەزوو کردنیدا ڕۆژانە یەك تاچەند کەوچکێکی مرەبا هەنگوین بخۆن.

خورماش بەهۆی هەبوونی مەوادی کانزایی گونجاو و ڕیشاڵی خۆراکی و کالۆری بەرزو شیاوی هەرس کردن مادەیەکی خۆراکی باشەو دەتوانرێت ڕۆژانە یەك یان دوو دانە بخۆیت،ئەگەر دووچاری نەخۆشی شەکرەیت(دیابت)دەبێت سیستەمی خۆراکی تایبەت بەو نەخۆشیە ڕەچاو بکەیت لەمبارەیەوە لەگەڵ پزیشکی چارەسەرکاردا ڕاوێژ بکە.

پرۆتینەکان

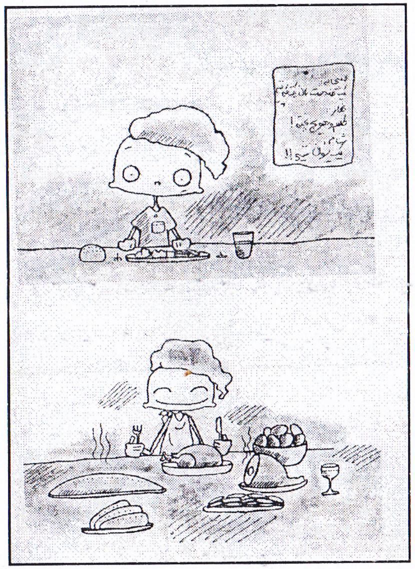
پرۆتین گرنگترین بەشی مەوادی خۆراکی پێکدەهێنێت بەلاّم لەو ڕووەوە کەپرۆتینی هەبوو لەگۆشتی سووری ئاژەڵ ئامۆنیای زیاتر بەرهەم دەهێنێت لەبەرئەوە دەبێت لەبری ئەوە زۆر گۆشتی سپی (مریشك و ماسی)پرۆتینی گیایی وەك دانەوێڵە و پەتاتەو سویا بخورێت، ئێمە داوادەکەین زیاتر لە دووجار لەهەفتەیەکدا ئەویش کەمتر لەئاستی نۆرماڵ گۆشتی سوور بخورێت.

چەورییەکان

چەوری یان ڕۆن لەکۆمەڵەی ئەو مەوادە خۆراکیانەیە کەتوانای وزە دروست کردنێکی بالاّی هەیە ،چەوریەکان دەکرێت سەرچاوەی گیایی یان ئاژەڵیان هەبێت ،ڕۆنی ڕووەکی وەك ڕۆنی گویزی هیندی ،تۆوی لۆکە،بستە،زەیتوون،گوڵەبەڕۆژە ،لەچەورییە زۆر گونجاوەکانن بۆ نەخۆشەکانی سیروز،داوادەکرێت نەخۆشەکان لەخواردنی چەورییەکانی ئاژەڵ یان چەوریە تێرکراوەکان وەك (کەرە-ڕۆنی ئاژەڵ و خامە)خۆیان بەدوور بگرن و لەجیاتی ئەوانە لەچەورییە سوکە گیاییەکان وەك دەوترێت تێرنەکراوەکان وەك مارگارین (کەرەی ڕووەکی-)ڕۆن زەیتوون ،ڕۆنی ماسی و ڕۆنی گوڵە بەڕۆژە سوود وەربگرن.

مەوادی کانزایی

مەوادی کانزایی وەك کالیسیۆم ،فسفۆڕ،ئاسن،پۆتاسیۆم و هتد.......، لەبەشە سەرەکی و پێویستی یەکانی جەستەن و کەسانی تووش بوو بەسیروز پێویستە لەئاستی ئاسایی و نەختێك زیاتر ئەوانە وەربگرن،ئەم مادانە لەسەوزەوات و میوەکان و زۆرێگ لەدانەوێڵەکاندا بەفرەیی چنگ دەکەوێت و هیچ سنورداریەك بۆ ئەوانە نیە.



نمونەی سیستەمێکی خۆراکی بۆ کەسێکی تووش بوو بەسیروز

نانی بەیانی	دوونانی برژاو نزیکەی ١٦ گرام و واباشترە سۆسدار بێت وەك کولێرە پەنجە ،کەرەی مارگارین ٣٠گرام یان پەنیری کەم خوێ ،کەم چەوری ٢٠گرام، + یەك کوپ چای لەگەڵ یەك دانەخورما یان شیرینیەکی تر +یەك دان کولیچەی گەورە ١٥٠گرام؟
قاوەڵتی	نانێکی برژاو لەگەڵ پەرداخێك شیری ئاسایی (پێش نیوەڕۆو لەحاڵەتی بەرگەگرتنی شیردا).
نانی نیوەڕۆ:	١٢٠ گرام برنج+٤٠گرام پەتاتە +٣٠گرام پیاز+١٠٠گرام سەوزەواتی پەیوەست+ زەلاتە بەڕادەی بەرگە گرتن، خواردنی دووپارچە گۆشتی بچووك لانی زۆر ٥٠گرام ڕێپێدراوە+یەك دانە میوە پێش نان خواردن.
شێو:	٨٠گرام(باشتر وایە گولاو یان بەکەباب کراوی بێت+پەتاتە ١٠٠گرام+زەلاتە بەبێ خوێ ،خەیار+تەماتە +کاهوو+دوو کەوچکی مرەبا ڕۆنی زەیتوون)+یەك دانە پرتەقاڵ پێش نان خواردن.
نانی کۆتایی شەو:	دوونانی برژاو +یەك پیاڵە ماستی کەم چەوری ٢٠گرام،+ یەك دەوری بچوك سپێناخی کولاو(بورانی) بۆ دەستخستنی زانیاری دروست وەرگرتنی سیستەمێکی خۆراکی گونجاو لەگەڵ پسپۆڕی خۆراکدا ڕاوێژ بکەن

لەهەندێك هەل و مەرجدا کە نەخۆشی جگەر توندتر دەبێت پزیشك ڕەنگە بۆماوەیەك لەڕێژەی خواردنی پرۆتین کەم بکاتەودو پاشان وردە وردە دیسان بری پرۆتینەکە زیاتر بکات،هەندێك لەنەخۆشەکان لەوانەیە نەتوانن بەرگەی

ئەو بڕە پڕۆتینەی سیستەمە خۆراکیەکە بگرن لەم دۆخەدا بڕی پڕۆتینی وەرگیراو لەلایەن پزیشکی چارەسەرکار یان پسپۆڕی خۆراکەوە ڕێك بخرێت.

سەرنجی ئەم خاڵانەی لای خوارەوە بدە

- گۆشت بەبێ چەوری ،مریشك بەبێ پێستەکەی،شیر بەچەورییەکی نۆرماڵەوە(نەك پڕلەچەوری)بەکاربهێنرێت.
- بۆ گولاندن یان سورکردنەوە ڕۆن یان کەرە بەڕێژەیەکی کەم(بەئەندازەی کەوچکێك بەکاربهێنرێت).
- ڕۆژانە گێزەر یان سپێناخی تازە(یەك کوپ ،کولاو ٢/١ یەك لەسەر دووی کوپێك)بخورێت .
- لەخواردنە کەم خوێکان بخورێت و خوێدان لەسەر سفرە بەکارنەهێنرێت.
- ڕۆژانە چوار جۆر میوە بخورێت،چواردانە مزرەمەنی یان ئاو میوە،یەك سێو سەرباری یەك دانە میوەی هەر وەرزێك.
- سەباری نەهێشتنی خۆراکی جۆراوجۆری ڕۆژانە ڤیتامین B ،ئەسید فولیك و لەحاڵەتی پێویستدا ڤیتامین A سوودی لێوەر بگیرێت.
- کەسی تووش بوو بەسیروز لەکاتێکدا لەژێر کۆنترۆڵدایە دەتوانێت ڕۆژانە ٨ تا ٦گم بەرامبەر هەر کیلۆگرامێك کێشی جەستەی خۆی پڕۆتن لەڕۆژێکدا بخوات و پێویستە ئاگاداربێت کەبەپێی دۆخی نەخۆشەکە لەبارەی بەکارهێنانی پڕۆتینەوە داوەری بکرێت، دەبێ وەریابین لەحاڵەتی بەد خۆراکی دا ڕێژەی مەرگ و مردنیش زیاد دەکات.

- پارێزکردن لەخواردنەوەی مەشروبیش گرنگە.
- دەبێت لەخواردنی چکلێت دوربکەونەوە ئەم مادانە بەهای خۆراکیان نیە خواردنی هێلکەش پێویستە کەمبکرێتەوە.
- لەنەخۆشی سیروزدا ڕێژەی ڤیتامینەکانی گروپی (B)بەتێپەڕبوونی کات کەم دەبێتەوە و دەبێت بڕی پێویست دابینبکرێت .
- کەمی فافۆن وەك یەکێك لەمادە گرنگ و دەگمەنەکان لەنەخۆشەکانی دووچاری سیروزدا سەرهەڵدەدات و ئەم مەسەلەیەش ڕەنگە ببێتە مایەی تێکچوونی شعوری کەسەکە،هەربۆیە خواردنی فانۆن لەلایەك هەندێك لە پزیشکەکانەوە داوادەکرێت.
- پڕۆتینە ئاژەڵیەکان لەخۆگرتەی ترشەکانی ئەمینە بۆندارەکان، بەلام پڕۆتینە گیاییەکان بڕی کەمتری ئەم ترشەیان تێدایە.
- بۆ بەرگرتن لەشیبونەوەی ماسولکەکان خواردنی بڕی پێویست گرنگە.

بنەما گشتیەکانی خۆراك لەنەخۆشەکانی سیروزی جگەردا

- دابینکردنی وزەی پێویست ← ٣٥-٤٥گم کالۆری لەبەرامبەر هەر کیلۆ گرامێك کێش لە ڕۆژێکدا.
- ڕێژەی خواردنی پڕۆتین ← ١/٥٠ لەبەرامبەر هەر کیلۆگرامێك کێش لەڕۆژێکدا.
- ڕێژەی وەرگرتنی چەوری ← ٢٥-٢٠٪ لەوزەی گشتی لەچەوری دابین دەکرێت.
- سنوردار کردنی بەکارهێنانی خوێ ← بۆ کەمتر لە ٥ تا ٦گم لەڕۆژێکدا.
- خواردنی ڤیتامینە پێویستەکان و خوێیەکان لەوانە کالیسیۆم.

بەشی شەشەم

چارەسەرە دەرمانیەکانی نەخۆشی سیروزی جگەر

بەکارهێنانی ئەلفا-ئینترفرون لەتوشبوان بە سیروزی

پێویستە ئاگاداربین کەبەکارهێنانی ئەلفا ئینترفرون لە زۆرێك لەتوشبوان بە سیروزی جگەر بەتایبەت جۆری (B) مەترسی دارەو ئەگەری توند بوونی نەخۆشیەکە لەئارادایە،لەدوچاربوان بە هەپاتیت (C)بەوریاییەوە دەتوانرێت بەپێی پێویست بەکاربهێنرێت هەرچۆنێك بێت بڕیاری کۆتایی سەبارەت بەبەکارهێنانی ئەمە دەرمانە پەیوەستە بە پزیشکی چارەسەرکارەوە.

دەرمانە خۆراکی یە دژە ڤایرۆسەکان

دەرمانەکانی لامبورین ،ئادۆفویر،یان تنوفویر دەتوانن چالاکی ڤایرۆسی هپاتیت (B) کۆنترۆڵ بکەن ئەم دەرمانانە لەتوشبوان بە سیروزی جگەر لەگەڵ پی-سی-ئاڕ پۆزەتیڤ (HBV DNA) سودی لێ وەردەگیرێت، ماوەی بەکارهێنانی بەشێوەیەکی ورد دیاری نەکراوە، زۆرێك لەتوێژەران داوای بەکارهێنانی بۆماوەیەکی درێژخایەن دەکەن، پێویستە ئاگاداربن کەنەخۆش دەبێت هەرشەش مانگ جارێك پشکنینی (P.C.R) دووبارە بکاتەوە.

لامیودین :دەرمانێکی کاریگەرە لە کۆنترۆڵ کردنی چالاکیەکانی ڤایرۆسی هپاتیت (B) بەلاّم بەکارهێنانی لەکاتی سەرهەڵدانی بەرگری دا دەبێت.

ئادۆفویر: ئەم دەرمانە بۆ کۆنترۆڵ کردنی هەوکردنی هپاتیت ی (B) زۆر کاریگەرە، حەبی ١٠ ملی گرامی یەو لەکاتی بەکارهێنانی دا پێویستە ئاگاداری گورچیلەکان بن.

تنوفویر:

ئەم دەرمانە بەشێوەی حەبی ٣٠٠ ملی گرامی ڕۆژی یەکجار بەکاردەهێنرێت(بۆ زانیاری زیاتر بگەڕێرەوە بۆ کتێبی ڕێبەری گشتی نەخۆشی هەپاتیت ی (B) لەبەرهەمی ئەم نوسەرە.

پروپرانولول:

ئەم دەرمانە لەنەخۆشیەکانی دڵ و دەمار،بەکاردەهێنرێت بەکارهێنانی ئەم دەرمانە لەلایەن نەخۆشەکانی توشبوو بە سیروزی جگەر ڕەنگە بەسوود بێت،کاریگەریەکانی لەکەم کردنەوەی پەستانی بەرزی خوێن هێنەری پۆرت سەلمێنراوە،پێویستە ئاگاداربین هەندێ جار دوای بەکارهێنانی پەستانی خوێن دادەبەزێت و دەبێت خواردنی ڕابگرێت.

دەرمانەکە حەبی (١٠ و ٤٠) ملی گرامی یە، بەربلاّوترین کاریگەری لاوەکی بەکارهێنانی ئەم دەرمانە دلّتێکچوون و ڕشانەوەو هیلاکی ،سەرگێژبوون کەم بوونەوەی لێدانی دڵ ساردبونەوەی دەست و پێ یەکان ڕێژەو ماوەی بەکارهێنانی بەگوێرەی ڕێنمایی پزیشکە.

دەتوانرێت لەبری ئەم دەرمانە سوود لە دەرمانی (ئیزوسوربايد) بەڕێژەی (١٠-٤٠) ملی گرام لەڕۆژێكدا وەربگیرێت.

ئیسپرونولاكتون:

ئەم دەرمانە بەشێكە لەدەرمانە میزهێنەرەكان بەمەبەستی كەمكردنەوەی هەڵئاوسان و كۆبونەوەی ئاو لەسكی نەخۆشەكانی تووش بوو بەسیروز بەكاردەهێنرێت ئەم دەرمانە بەخێرایی لەڕێگەی خۆراكەوە دەمژرێت،حەبەكەی لەشێوەی (٢٥-١٠٠) ملی گرامەو و دەتوانرێت بڕی ١٠٠ ملی گرام — ٢٠٠ملی گرام لەڕۆژێكدا بەگوێرەی دەستوری پزیشك بەكاربهێنرێت، پێویستە ئاگاداربن كەدوای بەكارهێنانی تێكچوونی (ئەلیكترولیتی) ڕوودات،گەورەبوونی سنگ لەنیشانەكانی بەكارهێنانی ئەم دەرمانەیە،لەكاتی دەركەوتنی دا بەگوێرەی دەستوری پزیشك دەرمانكە ببڕێت و جێگرەوەی بۆ دابنرێت.

ئالبومین

ئاوی ئالبومین بەشێوەی ڤیال ی(٥-٢٠) سەدی هەیە، ئەم دەرمانە بەمەبەستی بەرزكردنەوەی ئالبومین لەخوێنی نەخۆشەكانی جگەر(سیروز) ی پێشكەوتوو لەگەڵ دەرمانە میز هێنەرەكاندا،بەكار دەهێنرێت،ڤاكسینەكەی بەگوێرەی ڕێنمایی پزیشك و لەژێرچاودێری نەخۆشخانەدا ئەنجام دەدرێن.

تریامترن-ئیچ

ئەم دەرمانە تێكەڵەیەك لە(تریامترن و هیدروكلورتیازید) بووە و لەگروپی دەرمانە میزهێنەرەكان (زۆركردنی بڕی میز) دەرمانەكە كاریگەری خۆی لەسەر گورچیلەكان بەوێنەی زۆركردنی دەردانی (سەدیم و كلر) دوای ئەوانیش كردنە دەرەوەی ئاوی زیاتر لەڕێگەی میزەوە دەبێت، ئەم دەرمانە بۆ كۆنترۆڵكردنی هەڵئاوسانی جەستە كاریگەرە.

ئەم دەرمانە پێویستە دوای نانی بەیانی بخورێت،لەنیشانە لاوەکیەکانی بەکارهێنانی ،دڵتێکچوون و رشانەوەو سك چوون و سەر ئێشەو وشك بوونەوەی دەم و پێویستە نەخۆش بەشێوەیەکی بەردەوام لەژێرا چاودرێریدا بێت. بەکارهێنانی بەهەمان شێوە لەژێر چاودێری پزیشکدا دەبێت.

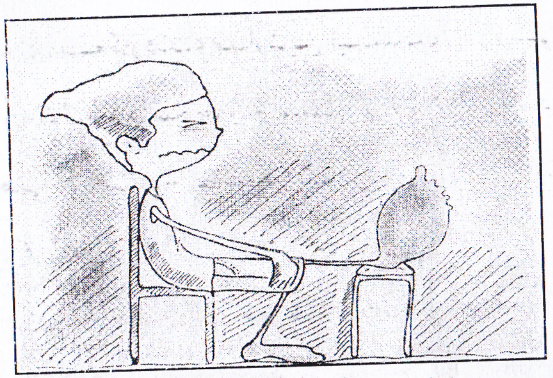
فوروسیماید

ئەم دەرمانە لەدەرمانە میزهێنەرە بەهێزەکانە، کاریگەریەکەی دەست بەجێ یەك کاتژمێر پاش بەکارهێنانی دەردەکەوێت پێکەوە لەگەڵ (ئالبومین) دا بەشێوەی دەرزی بەکاردێت، باوترین نیشانەی لاوەکی ئەم دەرمانە (دڵتێکچوون و ڕشانەوە و سکچون و سستی و لاوازیە) ئەم دەرمانە لەشێوەی حەبی (٤٠) ملی گرامی یەو بەکارهێنانیشی بەگوێرەی دەستوری پزیشکە بۆ کۆنترۆڵکردنی هەڵئاوسان و کۆبونەوەی ئاو لەسك دا.

من نەخۆشی سیروزی جگەرم هەیە و دووچاری هەڵئاوسانی توندی سك بووم لەئێستادا حەبی (ئیسپرونولاکتون) و حەبی(فرۆسماید) بەکاردێنم بەڵام بەداخەوە کاریگەریەکی ئەو تۆیان نیە ئایا ئەتوانم جۆری ئەم دەرمانانە بگۆڕم وەئایا پێویستم بەخەواندن هەیە لە نەخۆشخانە؟

بەداخەوە توندی زیانەکە لەهەندێ لەنەخۆشەکاندا لەئاستێکدایە کەبەدەرمانە خۆراکیەکان کۆنترۆڵ ناکرێت،گۆڕینی دەرمانەکانیش لەم کاتەدا یارمەتیدەر نیە،بەڵام دەبێت سەرەتا لەوە بکۆڵرێتەوە ئایا بڕی بەکارهێنانی دەرمانەکان

بەسە یان نا،بۆنمونە حەبی ئیسپرۆنۆلاکتون ی (٢٥-١٠٠) ملی گرامی یەو دەتوانرێت بەگوێرەی دەستوری پزیشك ڕۆژانە تا (٢٠٠) ملی گرام بەکاربهێنرێت ، پێویستە ئاگاداربن کە بەکارهێنانی دەرمانەکە بەو بڕە کاریگەری لاوەکی هەیەو لەلایەکی دیکەوە بەکارهێنانی حەبی (فۆرۆسماید) تا(٢)دانە لەڕۆژێکدا ڕێگە پێدراوە بەڵام ئەگەر بەخواردنی دەرمان کۆنترۆڵ نەکرا دەتوانرێت نەخۆشەکە لەنەخۆشخانە بخەوێنرێت و بەسوود وەرگرتن لەدەرهێنانی بەردەوامی ئاو لەسك و دەرزی ئالبومین بۆ کۆنترۆڵکردنی سوودی لێ وەربگیرێت.



دەرهێنانی ئاوی سك لەدۆخی ئیستریاك هیچ کاریگەریەکی لاوەکی نیە دەتوانێت یارمەتی کەسەکە بدات لەکۆنترۆڵکردنی ئاوی سکدا.

لاکتولوز

ئەم دەرمانە بەبێ گۆڕان دەچێتە ناو ڕیخۆڵە ئەستورەو لەوێدا لەڕێی بەکتریاکانەوە میتابولیزە بووەو دەبێتە مایەی ئەسید بوونی ئەوەی لەناو ڕیخۆڵەدایە.

لاکتولوز بۆ چارەسەرکردنی وشکبوونەوەی درێژخایەن و کەمکردنەوەی ئامۆنیای خوێن لەنەخۆشەکانی تووش بوو بەگێژو وێژی و نەخۆشەکانی جگەر بەکار دەهێنرێت.

لەکاریگەریەکانی: دڵ تێکهەڵاتن و سکچوون و ئاوسان سکە، بەکارهێنانی دەبێت بەشێوەیەك دیسپلین بکرێت تاکەسی بەکارهێنەر خاوەن پیسایەکی تاڕادەیەك شل و لانی کەم دووجاربێت لەرۆژێکدا.

لاکتولوز بەشێوە شروبی ١٠گرام لەهەر (١٥) سیسیەکدا لەبەردەستی نەخۆشەکاندایە.

مۆڵەتی ڤیتامین:

کۆمەڵێ ڤیتامینەکانی (C,D,E,B12,B6,B3,A,B1) و نیاسین و لەخۆ دەگرێت بەمەبەستی دابینکردنی ڤیتامینی پوێیست بۆ نەخۆشەکان بەکاردەهێنرێت دەرمانەکە بەشێوەی شروب قەترەو حەب دەخرێتە ڕوو نەخۆشەکانی سیروزی جەگەر دەبێت بە کاری بێنن.

کلیسترامین

ئەم دەرمانە بۆ چارەسەری خوراد لە ئاکامی گیرانی بۆریەکانی زەرداویەر یان نەخۆشیەکانی جگەر ، بە تایبەت سیروزر زەرداودا سودی لێ وەردەگیرێت . زەرداویەر. ئەم دەرمانە بە شێوەی بۆدرە لەبەستەی (٤گم) دا هەیە ، پێویستە دەرمانەکە پێش لە نان خواردن لە پەرداخێك شیر یان ئاو یان ئاوی میوەدا تێکەڵ بکرێت و یەك دوو خولەك بە بێ تێکدان وازی لێ دەهێنرێت ، پاشان تێك دەدرێت و دەخورێت .

کاریگەریە لاوەکیەکانی وشکبونەوە و دژوار بوونی چونە سەر ئاو و دڵ تێکهەڵهاتنە ، بەکار هێنانی بە گوێرەی دەستوری پزیشك دەبێت.

کلشی سین

ئەم دەرمانە بۆ چارەسەری نقرسی بەرز (بەرزبونەوەی ئەسیدی ئوریك) بەکار دەهێنرێت ، حاڵەتێکی دیکەی بەکارهێنان لە نەخۆشە درێژخایەنەکانی جگەر بە مەبەستی کەمکردنەوەی فیبروزی جگەر جگەر دەبێت .

بەکارهێنانی ئەم دەرمانە ڕەنگە ببێتە مایەی تێکهەڵاتن و رشانەوە و سك تێشە و سك چوون ، ئەم ددرمانە بە شێوەی حەبی یەك میلی گرامی یە ، بەکارهێنانی ئەم دەرمانە پێویستە لە لایەن پزیشکەوە ڕێگەی پێ بدرێت ، هێشتا زانیاری پێویست و بەهێز کە دەلاللەت بکات لەسەر کاریگەری ئەرێنی ئەم ددرسانە نەخراوەتە ڕوو .

گلیسریزین

دەرمانی گلیسریزین لە گیای ڕەگی شیرین بەیان (شیرین بەڵەك) وەرگیراوە ، سەرباری کاریگەریەکانی دژە هـەوکردن و کـۆنترۆڵی سیـستەمی ئاسایـشی ، کاریگەری دژە ڤایرۆسی دەرمانەکە دژی چەندین جۆر ڤایرۆس سەلمێنراوە .

دەرمانی گلیسریزین سالأنێکەل ە یابان بە مەبەستی چارەسەرکردنی ئەگزیما و دزماتیت ی پێست و کەهیر و خورانی پێست و ئیستۆ ماتیتی دەم سـودی لێ وەردەگیرێـت ، هـەروەها لەبەرچـاو گرتنـی کاریگەریـە دژە ڤایرۆسـەکانی ، لێکۆڵینەوەی جـۆراو جـۆر دەربـارەی کاریگەریـەکانی بـۆ چارەسـەر کردنـی هەپاتیتی (سی) ئەنجام دراوە کە ئەنجامی دڵخۆشکەر لەو بارەیەوە بـە دەسـت هاتووە .

لە ئێستادا بۆ چارەسەرکردنی هەپاتیتی درێژ خایەنی (سی) سود لە دەرمـانی (ئینتەرفۆن) ئەلفا بە شێوەی ژێر پێست هەفتەی سێ جار بـۆ مـاوەی لانـی کەم (٦مانگ) وەردەگیرێت ، کە تێچویەکی بەرزی هەیـە و دواجـار نزیکـەی (٢٠-١٥٪) نەخۆشەکان وەلأمدەرەوە بووە بۆی و ئاستی ئەنزیمەکانی جگەری ئەوانە دادەبەزێت .

دەرمانی گلیسریزین دەتوانێت جێگرەوەیەکی گونجاو بێت بۆی ، چونکە درێـژ خایەنی ماوەی چاردسەر بە گلیسریزین تەنها (٨ هەفتە) بـووە و لـە لایـەکی دیکەوە کاریگەریە لاوەکیەکانی لە توێژینەوە جیاوازەکاندا بە بەراورد لەگـەڵ ئینترفۆن زۆر کەمتر بووە .

خار علیص

پزیشکە ئەڵمانیەکان لەدەیەی ٢٩٦ لەتۆوی خارعلیصی مادەیەکیان بەناوی سیلیمارین جیاکردەوە کەبەکارهێنانی لەتوانایدایە زیانەکانی جگەر لـەزۆرێك لەنەخۆشـەکانی جگـەردا کەمبەکاتەوە،تائێـستا توێژینـەوەی زۆر لەلولـە تاقیگەییەکانی گیانلەبەران و مرۆڤەکاندا ئەنجامدراوە،زیاتر لە دووهەزار ساڵ بەکارهێنانی تۆوەکانی ئەم گیایـە بـۆ چارەسـەرکردنی نەخۆشـیەکانی جگـەر ناسراوە.

کاریگەریە بەسوودەکانی سیلیمارین بریتین لە

- ئەم مادەیە دەبێتە مایەی گۆڕانی ئاستی فشار،ڕیشاڵی خانەکانی جگـەر بەجۆرێك کەلەئاسـت فاکتـەرە زیانبەخـشەکاندا خۆڕاگریـان دەکات،ئـەم مادەیـە خانـەکانی جگـەر لەحاڵەتـەکانی ژەهـراوی بـوون بەقارچـکە زیانبەشخەکانی (ئامانیتا) دەپارێزێت.
- کۆمەکی جگەر دەکات بۆ کردنە دەرەوەی ژەهرە مەترسیدارەکان و لەڕاسـتیدا کەمکردنـەوەی ڕێـژەی ڕادیکاڵـەکانی ئۆکـسیژن کەبەرپرسـیاریەتی سـەرەکی خەساربوونی جگەرن، ئەم دەرمانە کاریگەری دژە ئۆکسیداسۆنی هەیە
- جولأندنی خانەکانی جگەر بەئاڕاستەی چاکردنەوەو گەڕانەوە بۆ حاڵەتی بەرایی
- یارمەتیدان بۆ هەرسکردنی چەوری.

ئەم دەرمانە بـۆ چارەسـەری هـەپاتیت (هـەوکردنی جگـەر) بـەکاردەبرێت و لەحاڵـەتی بـەکارهێنانی ئـەم دەرمانـەدا قۆنـاغی نەخۆشـیەکە کـورت

بۆتەوە،کەسەکە خێراتر دەگەڕێتەوە بۆ حاڵەتی سروشتی،بەبەکارهێنانی سیلیمارین مەترسی بەرد دروستکردن لەکیسەی زراودا کەم دەبێتەوە، دەرمانی سیلیمارین بۆ چارەسەرکردنی حاڵەتەکانی جگەری چەوریش بەکاردەهێنرێت.

شێوەی جیاواز لەم دەرمانە لەبازاڕدا هەیە، لانی کەم خواردنی ڕۆژانەی ئەم دەرمانە ٢٨٠میلی گرامە بەشێوەی دابەشکراو.

بەشی حەوتەم

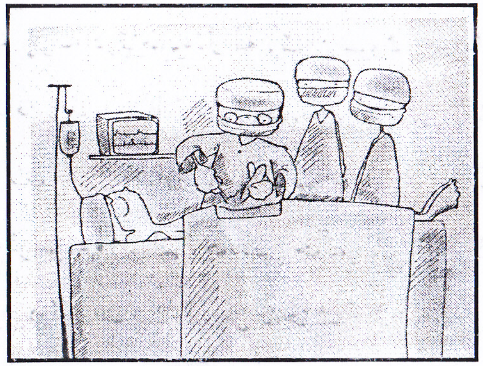
چاندنی جگەر

کاتێك یەکێك لەئەندامەکانی جەستە ئەرکەکانی بەباشی ڕانەپەڕێنێت نیشانەکانی تێکچوون لەکارکردنی ئەو ئەندامە دەردەکەوێت، پزیشکەکان لەڕێی شێوازەکانی چارەسەرکردنەوە هەوڵدەدەن ئەو تێکچونەی هاتۆتە گۆڕێ نەهێڵن و نەخۆشیەکە چارەسەر بکەن،کاتێك بەشێك لەئەندامێك لەکار بکەوێت، تێکڕای بەشەکانی ئەو ئەندامە هەوڵ دەدەن لەڕێی چالاکی زۆرترەوە قەرەبووی چالاکیەکانی ئەو بەشە بکەنەوە، بەڵام هەندێ جار ئەندامێك بەشێوەیەکی گشتی کەقابیلی گەڕانەوە نیە لەکار دەکەوێت لەم دۆخەدا هەوڵدەدرێت ئەندامە لەکارکەوتووەکە لە جەستە دەربهێنرێت و ئەندامی کەسێکی تر و هەندێ جار ئەندامێکی دەستکرد لەجێی دابنێن.

یەکێك لەئەندامە گرنگەکانی جەستە کەژیان بەبێ ئەو مەحاڵە ،جگەرە، ئەمرۆژانە گیانی زۆرێك لە توشبوان بەنەخۆشی جگەر بەچاندنی جگەر ڕزگار دەکرێت.

ئەگەر سیروزی جگەر بەباشی کۆنترۆڵ نەکرێت درێژی تەمەنی نەخۆشەکان کەم دەبێتەوە و مەترسی مردن هەڕەشەیان لێدەکات،لەم دۆخەدا لەبری خەم و خەفەت دەبێت بەدوای ڕێگەچارەی گونجاو و چارەسەردا بگەڕێین.

بۆیەکەمجار چاندنی جگەر لەسەر سەگ و ئاژەڵەکانی تر لەلایەن د.ولش(WELCH) لەساڵی ١٩٥٩ ئەنجامدرا و دوای ئەوە لەساڵی ١٩٦٣ بەڕێز ئیستازل (STAZL) یەکەم چاندنی جگەری بۆ مرۆڤ ئەنجام دا، ژمارەی چاندنە ئەنجامدراوەکان لەسەرەتادا لەژمارەی پەنجەکان تێپەڕیان نەدەکرد، بەڵام لەگەڵ پێشکەوتنەکاندا لەبواری پزیشکی و وەبەرهێنانی دەرمانی کۆنترۆڵکردنی سیستەمی بەرگری(ئاسایش) ئەنجامدانی چاندنی جگەر پەرەی سەند، لەئێستادا هەزاران کەس لەئەمریکاو ناوچەکانی دیکەی جیهان نەشتەرگەری چاندنیان بۆ ئەنجامدراوە.



نەخۆشی سیرۆزی جگەر بۆ هەموان

کراوەکانی چاندنی جگەر لەئێراندا، دەبێت ئاگاداربین کەهۆکاری نەشتەرگەری لەوڵاتە جیاوازەکاندا جیاوازە، هەرچەندە لەسەرتاسەری دنیا سیروزی جگەر باوترین هۆکاری چاندنی جگەرە بەڵام هۆکارەکانی سیروزی جگەر لەناوچە جیاوازەکان جیایە، لەئێراندا بەربڵاوترین هۆکاری سیروزی جگەر توشبوونە بە هەپاتیت(بی).

ئەنجامدانی چاندنی جگەر لەزۆربەی حاڵەتەکانی سیروزدا دەکرێت

دەبێ وردبین کەلەگەلێك حاڵەتدا سیروزی جگەر کەتووشی ڤایرۆسی هەپاتیت (بی) دەبێت، چالاکی ڤایرۆس بەرلە ئەنجامدانی چاندنی جگەر کۆنترۆڵ کرابێت واتە DNA HBVیان HBE AG (پی سی ار) دورخرابێتەوە، بەپێچەوانەوە جگەرە نوێیەکەش دەکەوێتە بەر هەڕەشەی سەرلەنوێ ئالودەبوونەوە بەڤایرۆسی هەپاتیت(بی).

ئەوەی کەبایەخی هەیە دیاریکردنی کاتی گونجاوە بۆ ئەنجامدانی چاندنی جگەر لەنەخۆشەکاندا ،دەبێت بزانرێت کەچاندن دوایین هەنگاوی چارەسەرە و دەبێت مەرجەکانی دەستەبەر کرابێت واتە وادەی بەستن(کاتی پروترومین) دەبێت لانی کەم ٥ چرکە درێژخایەنتر لە ڕێژە سروشتیەکان بێت و نەخۆش لەمەترسی پلە بەندی سیروزدا لەقۆناغی سەرەتایی دا نەبێت، پلەبەندی نەخۆشەکان یان MELDSCORE یاخود CHILD SCORE دەتوانێت کاتی لەبار بۆئەنجامدانی چاندنی جگەر دەستنیشان بکرێت، دەبێت ئاگاداربین کە گوازەرەوانی هەپاتیت یان نەخۆشەکانی تووش بوو بەهەپاتیت ی

درێژ خایەن کەلەژێر چارەسەری دان بە دەرمانی ئینتەرفرون یاخود دەرمانە خۆراکیەکانی دژە ڤایرۆس لەئێستادا پێویستیان بەچاندنی جگەر نیە و بەدواداچونیان لەڕووی پلە بەندی نەخۆشەوە بۆ دەکرێت.

بۆ ئەنجامدانی نەشتەرگەری چاندنی جگەر دەبێت ئەم مەرجانەی خوارەوە دەستەبەر بکرێت:

- پشکنینی ئاسایی پزیشکی و ڤایررۆسی دەبێت ئەنجام بدرێت.
- تاو توێ کردنی ڕێژەی کارکردنی جگەر وەك ئالبومین و کاتی پروترومین گرنکە.
- گروپی خوێن و دۆخی HLADR ئەنتی ژنهای بافتی گرنگی خۆی هەیە.
- دەبێت دۆخی خوێن بەرەکانی جگەر و خوێن هێنەرەکانی سەروی جگەر وباب بەتیشك ی ڕەنگاوڕەنگ لێکۆڵینەوەی لەبارەوە بکرێت.
- سینۆگراف و سی تی ئیسکەن بەشێکن لە هەنگاو و ڕێ و شوێنە ڕۆتینیەکان.

ئەم لێکۆڵینەوانە واباوە ١٠ ڕۆژ دەخایەنتێت ڕاوێژکاری پزیشکی دەرونی بۆئەم نەخۆشانە گرنگە، هەمیشە نەخۆشەکان بۆماوەی سێ مانگ دەخرێنە ژێر چاودێریەوە،تاوەکو بەخشەری جگەری گونجاو پەیدا دەبێت،لەم ماوەیەدا پشتیوانی ڕۆحی و ئامادەگی لەئەوودا بۆ وەرگرتنی ئەندامی چاندنەکە دروست دەبێت.

مەرجەکانی بەخشینی جگەر

دەتوانرێت لەبەرکەوتوانی مێشك کەدووچاری جەڵتەی دەماغ بوون،سوود وەربگیرێت، لەماوەیەکی تایبەتدا تاوەرگرتنی ئەندامە چێنراوەکە بەخشەرەکان دەبێت بەدەزگای هەناسەدانی دەستکرد بەساغلەمی بهێڵرێتەوە بەڵام نابێت سوود لە جگەری کەسانێك وەربگیرێت کەبەهۆی شێرپەنجەوە کۆچی دواییان کردبێت،باشتر وایە لەڕووی گروپی خوێنەوە لەنێوان بەخشەرو وەرگر هەماهەنگی ڕنی هەبێت،ئەڵبەتە لەحاڵەتەکانی فریاکەوتن یاخود لەمندالانی کەم تەمەندا ئەم بابەتە گرنگی زۆری نیە، نێونجی کاری نەشتەرگەری ٦ کاتژمێر (٤تا ١٥ کاتژمێر) دە هەمیشە ١٠-١٥ بتڵ خوێن بەشێوەیەکی ئام ناوەند دەکرێتە نەخۆشەکەوە دوای چاندن دەرمانە کۆنترۆڵکەرەکان ی سیستەمی بەرگری بەنەخۆش دەدرێت کە ئەم دەرمانانە دەبنە مایەی پەرەسەندنی مەترسی هەوکردنی لەجەستەدا.

چاودێری کردنەکانی دوای چاندن دوای بەجێهێشتنی نەخۆشخانە پێویستە.

من توشی سیروزی جگەر بووم دووچاری هەڵاوسان ئایا ئەگەری ڕەتکردنەوەی چاندنەکە لەئارادایە؟

ئەم ئەگەرە هەمیشە بونی هەیە بەڵام لەچەند هەفتەی بەرایی دوای ئەنجامدانی چاندن ئەم مەترسیە زۆرترە بەڵام بەبەکارهێنانی دەرمانە کۆنترۆڵکەرەکانی هێمنی دەتوانرێت ڕێگە لەدانە دوای چاندنەکە بگیرێت.

بەداخەوەی تێچوونی دەرمانە بەکارهاتووەکان زۆر بەرز بۆتەوەو دەبێت ئەم دەرمانانە بۆ ساڵانێك و ڕەنگە تاکۆتایی تەمەن بەکار بهێنرێت.

مەرجەکانی بەخشینی جگەر

دەتوانرێت لەبەرکەوتوانی مێشک کەدووچاری جەڵتەی دەماغ بوون،سوود وەربگیرێت، لەماوەیەکی تایبەتدا تاوەرگرتنی ئەندامە چێنراوەکە بەخشەرەکان دەبێت بەدەزگای هەناسەدانی دەستکرد بەساغڵەمی بهێڵرێتەوە بەڵاّم نابێت سوود لە جگەری کەسانێك وەربگیرێت کەبەهۆی شێرپەنجەوە کۆچی دواییان کردبێت،باشتر وایە لەڕووی گروپی خوێنەوە لەنێوان بەخشەرو وەرگر هەماهەنگی بونی هەبێت،ئەڵبەتە لەحاڵەتەکانی فریاکەوتن یاخود لەمنداڵاّنی کەم تەمەندا ئەم بابەتە گرنگی زۆری نیە، نێونجی کاری نەشتەرگەری ٦ کاتژمێر (٤تا ١٥ کاتژمێر) ەو هەمیشە ١٠-١٥ بتڵ خوێن بەشێوەیەکی مام ناوەند دەکرێتە نەخۆشەکەوە دوای چاندن دەرمانە کۆنترۆڵکەرەکان ی سیستەمی بەرگری بەنەخۆش دەدرێت کە ئەم دەرمانانە دەبنە مایەی پەرەسەندنی مەترسی هەوکردنی لەجەستەدا.

چاودێری کردنەکانی دوای چاندن دوای بەجێهێشتنی نەخۆشخانە پێویستە.

من توشی سیروزی جگەر بووم دووچاری هەڵاّوسان ئایا ئەگەری ڕەتکردنەوەی چاندنەکە لەئارادایە؟

ئەم ئەگەرە هەمیشە بونی هەیە بەڵاّم لەچەند هەفتەی بەرایی دوای ئەنجامدانی چاندن ئەم مەترسیە زۆرترە بەڵاّم بەبەکارهێنانی دەرمانە کۆنترۆڵکەرەکانی هێمنی دەتوانرێت ڕێگە لەدانە دوای چاندنەکە بگیرێت.

بەداخەوەی تێچوونی دەرمانە بەکارهاتووەکان زۆر بەرز بۆتەوەو دەبێت ئەم دەرمانانە بۆ ساڵاّنێك و ڕەنگە تاکۆتایی تەمەن بەکار بهێنرێت.