چارەسەری بە تیشک
Radiotherapy

وەرگێڕان و ڕێکخستنی لە زمانی هۆڵەندییەوە
گوڵاڵە پشدەری

بەسەرداچوونەوە: دکتۆر هێمن ئاکرەیی

بڵاوکردنەوەی: سەنتەری پەنا بۆ پشتیوانی لە تووشبووان بە شێرپەنجە لە کوردستان

چارەسەری بە تیشک
Radiotherapy(Radiationtherapy)
وەرگێڕان و ڕێکخستنی لە زمانی هۆڵەندییەوە
گوڵاڵە پشدەری

٢٠١٤

پێناسە

ناوی نامیلکە: چارەسەری بە تیشک/ Radiotherapy
وەرگێڕان و ڕێکخستن: گوڵاڵە پشدەری

مافی موڵکایەتی بۆ
(سەنتەری پەنا بۆ پشتیوانی لە تووشبووان بە شێرپەنجە لە کوردستان)
پارێزراوە

سوپاس و پێزانین بۆ ئەرکی بەسەرداچوونەوە:
(دکتۆر هێمن ئاکرەیی)
پزیشکی پسپۆر لە ڕادیۆتراپی و
بەڕێوەبەری سەنتەری گرێ لە نەخۆشخانەی ڕزگاری/ هەولێر

پێرست

- ئەم نامیلکەیە بۆ کێیە؟
- شێرپەنجە چییە؟
- Radiotherapy ڕادیۆتراپی/ چارەسەری بە تیشک؟
- جۆرەکانی چارەسەری بە تیشک؛
- چارەسەری بە تیشک چۆن کار دەکات؟
- لە چ حاڵەتێکدا چارەسەری بە تیشک دەکرێت؟ و سێ مەبەستەکە؟
- ئامادەکاریی پێش کات/ پشکنینەکان؛
- خۆراک؛
- Complications دواکێشەکان؛
- کاریگەری لەسەر تەندروستی بە گشتی؛
- کاریگەری لەسەر مووەکان؛
- کاریگەری لەسەر پێست و ڕێنمایی بۆ پاراستنی؛
- کاریگەری لەسەر دەم، قوڕگ و سوورینچک و ڕێنمایی بۆ کەمکردنەوەی زیانەکان؛
- کاریگەری لەسەر ئۆرگانەکانی ناو زگ و ڕێنمایی بۆ دواکێشەکان؛
- کاریگەری لەسەر پرۆسەی زاوزی؛
- کاریگەری لەسەر کردەوەی سیکسی؛
- کاریگەریەکانی درێژخایەن؛
- ئەنجامەکان؛
- کۆنترۆڵ؛
- پەیوەندی لەگەڵ هاوچارەنووسان؛
- سەرچاوەکان؛
- ڕێگەپەیوەندی بۆ زانیاری زیاتر؟

ئەمناميلكەيە بۆ كێيە؟

بە ڕێگەی ئەم ناميلكەيە مەبەست ئەوەيە كە زانياری پێويست لە بارەی تيشكلێدان بگات بەو كەسانەی كە بە هۆی تووشبوون بە شێرپەنجە چارەسەری بە تيشك واتە ڕاديۆتراپی وەردەگرن، هەروەها بۆ كەسانی تر وەكوو كەسوكاری نەخۆش لەوانەيە بەسوود بێت.

لێرەداسەرەتا باسێك لە سەر نەخۆشی شێرپەنجە بە گشتی و دواتر لە بارەی چارەسەری بە تيشك و جۆرەكانی تيشكلێدان و چۆن تيشك كاردەكات، دەكەين. هەروەها دواكێشەكان و ڕێنمايی بۆ بەرەنگاربوونەوەی زيانەكانی و چۆنيەتی خۆراك و كاريگەرييەكانی تيشكلێدان لەسەر جەستە و دەروون و زانياری بۆ پەيوەنديی خوازيار بۆ كەسی تووشبوو بە شێرپەنجە و كەسەكانی نزيكی.

شێرپەنجە چييە؟

وشەی شێرپەنجە لە زمانی لاتينييەوە كە cancer ی پێدەڵێن هاتووە. لە بنچينەدا شێرپەنجە بە قرژاڵ ناسراوە. شێرپەنجە ناوێكی گشتييە كە زياتر لە ١٠٠ جۆرە نەخۆشی بە خۆی دەگرێتەوە. سەرجەم ئەو نەخۆشييە شێرپەنجانە لە يەک خاڵدا هاوبەشن و ئەوەش ئەوەيە كە: هەموويان تێكچوونی پرۆسەی سيستەمی دابەشبوونی خانەكانی جەستەيان هەيە.

شێرپەنجە نەخۆشييەكە كە زۆر لە خەڵكان تووشی دەبن. شێرپەنجە لە تەواوی جيهاندا پێش دێت، لە وڵاتانی زەنگين و هەژاردا. شێرپەنجە زياتر لە ناو كەسانێک كە تەمەنيان سەرووی ٦٠ ساڵە پێش دێت، هەروەها منداڵانيش تووشی دەبن. هەرچەند تەمەن بەرەو سەرووتر بڕوات، ئەوەندە ئەگەری تووشبوون زياترە. شێرپەنجە نەخۆشی خانەكانی جەستەمانە.

خانەكان:

جەستەی مرۆڤ لە چەندين مليارد بەردی بنچينەيی پێک هاتووە واتە خانە، وەكوو خشتی بيناسازيی خانوو. بەردەوام لە جەستەدا خانەی نوێ دروست دەبن. بەم شێوەيە جەستە گەشە دەكات و جێگەی خانە زيانپێگەيشتوو و بەسەرچووەكان پڕ دەكاتەوە. دروستبوونی ئەو خانە نوێيانە بە هۆی پرۆسەی دابەشبوونە، لە كاتی دابەشوونی خانەيەک دەبێتە دوو، دوو دەبێتە چوار، چوار دەبێتە هەشت...هتد، واتە خۆی كۆپی دەكات. بەو شێوەيە جەستە گەشە دەكات و گەورە دەبێت. بۆ نموونە كاتێک كە شوێنێکت بريندار دەبێت، واتە پێستت ئاوەڵە دەبێت و ماوەيەک دواتر برينەكە خۆی دەگرێت و پێست نۆژەن دەبێتەوە. هەر خانەيەک ئەركێكی تايبەت بە خۆی هەيە. خانەی گەدە و ڕيخۆڵە ئەركی هەرسكردنی خۆراكی هەيە لە ناو گەدە و ڕيخوڵەدا. خانە لە ناو دڵدا ئەركی هەڵسووڕاندنی خوێنی لە جەستەدا هەيە.

دابەشبوونی خانەكان بە شێوەی ڕێک /ئاسايی:

جەستەی مرۆڤ بە ئاسايی و خۆرسكی پرۆسەی دابەشبوونی خانەكان دەكات. ناوەڕۆكی هەر خانەيەک هەڵگری زانيارييە و دەستنيشان دەكات كە خانە لە چ كاتێكدا دابەش و كەی دەبێت بوەستێت. ئەو زانيارييەی ناو خانە، جينات(ژێنەكان) جێگر كراوە و لە دايک و باوكەوە بۆ منداڵ دەگوازرێتەوە. ئەو پێكهاتەی گواستنەوەيە(ويراسييە) واتە DNA لە ناو دەنكی هەر جەستەيەكی خانەدا هەيە.

دابەشبوونی خانەكان بە شێوەی ناڕێک/نائاسيی:

هاوكات لەگەڵ دابەشبوونی مليۆنەها خانە لە ڕۆژێكدا، لەوانەيە هەڵەيەک لەو پرۆسەيەدا ڕوو بدات. ئەو هەڵەيە لەوانەيە بە ڕێكەوت بێت يان بە هۆی كاريگەری:ب ۆ نموونە كێشان /خواردنی سيگار بێت يان بەركەوتنی ڕێژەيەكی زۆر لە تيشكی خۆر بێت.

بۆ ئەم تێكچوونە، خانەكانی نۆژەنكەرەوە كاری بۆ دەكەن، بەڵام جاری وايە ئەو سيستەمی بەرگرييە تێک دەچێت و ناتوانێت ئەركی خۆی بە ئەنجام بگەيەنێت. ئينجا ئەو جيناتانەی كە دابەشبوون، زيادكردن و گەشەپێدانی خانە ڕێک دەخەن، تووشی هەڵە دەبن. ئەگەر چەندين جار لەناو ئەو خانەدا ئەو جۆرە هەڵەيە دووبارە بۆيەوە، ئەوە خۆی بە شێوەی ناڕێک دابەش دەكات و

دابەشبوونەکە لە میکانیزمی کارگێڕی خۆی دەکەوێت و سیستەمی ڕێک دەچێتە ناو سیستەمی نارێکەوە، کەواتە کۆنترۆڵی بەسەر خۆیدا نامێنێت و دەبێتە هۆی ئەستووربوون و پێکهاتنی گرێ یان گلۆڵەیەکی ئاڵۆز واتە Tumor.ئەوسا دەڵێین ئه وه شێرپەنجەیە.

گرێ یان تومۆر:
لە جەستەدا ئەگەری ئەوە هەیە کە هەڵەیەک ڕوو بدات و خانەکان ئیتر نەتوانن دابەشبوون یان پرۆسەی کۆپیکردن ڕاوەستێنن. بەو شێوەیە گلۆڵەیەک لە خانەی هەڵە پێکدێت. ئەو پێکهاتە هەڵەیە پێی دەڵێن گرێ یان تومۆر.ئەو گلۆڵەیە لە سەرەتادا بچووکە، بەڵام دواتر لەوانەیە زۆر گەورەتر بێت. نە تەنیا لە ناوەوە بەڵکوو لە دەرەوەی جەستەش دا گەورە دەبێت. دوو جۆر گرێ یان تومۆر هەیە. گرێی ئاسایی و گرێی مەترسیدار. بە گرێی مەترسیدار دەڵێن شێرپەنجە.

لە گرێی شێرپەنجەیی واتە مەترسیدارەوە جاری وایە خانە دەپسێن و بە ڕێگەی خوێن یان ڕژێنەکانی لیمفاوی خۆیان لە جەستەدا بڵاو دەکەنەوە. بەم شێوەیە خانەکانی شێرپەنجەیی دەتوانن خۆیان لەناو ئۆرگانەکانی تری جەستەدا جێگیر بن و لەوێدا سەرلەنوێ بڕوێنەوە تاکوو گرێی نوێ دروست دەکەن.ئەوە پێی دەڵێن بڵاوبوونەوە Metastasis :کە بڵاوبوونەوەی هەمان خانەی گرێی یەکەمە کە لە ناو شوێنێک /شوێنەکانی تری جەستەدا سەرهەڵدەداتەوە. ئینجا بۆ نموونە ئەگەر لە نەخۆشێکدا کە شێرپەنجەی ڕیخۆڵەی هەیە و دواتر گرییەکی نوێ لە جگەریدا دروست بوو ئەوە شێرپەنجەی جگەر نییە بەڵکوو هەمان خانەی شێرپەنجەی ڕیخۆڵەیە کە لەوێدا بڵاو بۆتەوە و هەر وەکوو شێرپەنجەی ڕیخۆڵەش چارەسەری بۆ دەکرێتەوە.

سێ ڕێگەکەی چارەسەری بۆ شێرپەنجە بە گشتی:

- نەشتەرگەری Surgery
- چارسەری بە تیشک Radiotherapy
- چارەسەری کیمیایی Chemotherapy

چارەسەری بە تیشک/ ڕادیۆتراپی

ڕادیۆتراپی واتە چارەسەری شێرپەنجە بە ڕێگەی تیشک. لێرەدا چەندین جۆر تیشک هەیە. بۆ چارەسەری بە تیشک زیاتر لە جۆری تیشکی ڕۆنتگن سوود وەردەگیردرێت، بەلام ئەم جۆرە تیشکەی کە بۆ چارەسەری شێرپەنجە کەڵکی لێوە وەردەگرن زۆر پتەوتر و بە هێزترە لە تیشکی ڕۆنتگن کە وێنەی بەشە جۆراوجۆرەکانی جەستەی پێ گرتە دەکرێت. تیشکەکانی ئەلیکترۆنی(وزەیی) کە لێرەدا کەڵکی لێوە ردەگیردرێت جۆرێکی تری لە تیشکەکانە. هەتا جاری واشە لە تیشکی جۆری ڕادیۆئەکتیڤ کەڵک وەردەگیردرێت بۆ چارەسەری. ئەمانە بەچاو نابیندرێن، بۆنیان نییە و هەستیشیان پێ ناکرێت.

تیشکلێدان بە دوو شێوە:

لە دەرەوەڕا (External Radiation)

لە ناوەوەڕا **(Brachytherapy)Internal Radiation**

تیشکلێدان یان ڕادیۆتراپی دەکرێت بە دوو شێوە بێت، دەرەکی یان ناوەکی. زیاترینی بە شێوەی دەرەکییە، واتە لە دەرەوەڕا.

جاری وایشە نەخۆش بە هەردوو شێوەکەی چارەسەری وەردەگرێت.

بە شێوەی دەرەکی، بە ڕێگەی ئامێرێکەوە تیشک لە دەرەوەڕا لە خانە شێرپەنجەییەکان دەدرێت. دوایی ئەنجامدانی لێدانی تیشک، هیچ ڕێژەیەک لە تیشک لە جەستەدا نامێنێت. واتە نەخۆشەکە هەڵگری پێکهاتەی ڕادیۆئەکتیڤ نابێت ئەوەش بە مانای ئەوەیە کە هیچ بڕێکی تیشک نە لە نا وئارەقە، میز وپاشکۆی خۆراک(پیسایی) و لە ناو تۆوی نێرینەدا نامێنێتەوە

کە لێرەدا پێکهاتەی ڕادیۆئەکتیڤ لە Brachytherapy بە ڕێگەی چارەسەری تیشک ناوەکی/گرێ دەدرێت، یاخود لە ناو گرێ دەدرێت. ئەم شێوەیە چارەسەرییە جاری وایە لە بەشی پۆلی کلینیکی نەخۆشانە بە ئەنجام دەگات، بەڵام هەندێک خاڵی ئەمنی هەیە ڕەچاو دەکرێن کە پەیوەستن بە لێدانی تیشک. دوایی کە تیشکی ڕادیۆئەکتیڤ لە جەستە دەرچوو، ئیتر هیچ لە خۆی لە لەشدا بەجێ ناهێڵێت.

چارەسەری بە تیشک چۆن کار دەکات؟

بە ڕێگەی چارەسەری بە تیشک واتە ڕادیۆتراپی سوود وەردەگیردرێت لە پێکهاتەی تیشک بۆ لەناوبردنی خانەکانی شێرپەنجەیی. خانەکانی شێرپەنجەیی توانایی ڕووبەڕووبوونەوەیان بە بەراوورد لەگەڵ خانەکانی ساغ کەمترە و ئەوان گەشە ناکەن و زیاتر نابن و کەم کەم لەناو دەچن، بە بێچەوانە خانەکانی ساغ کە دوای بەرکەوتنی تیشک نۆژەن دەبنەوە.

چارەسەری بە تیشک بە شێوەی لۆکاڵیە واتە ئەو شوێنە چارەسەر دەکات کە گرێی تێدا دروست بووە و تیشکی ڕاستەوخۆی بەر دەکەوێت. هەرچەندە بەرکەوتنی تیشک تەنها لە شوێنێکی تایبەتی جەستەدا دەبێت بەڵام یەکێک لە دواکێشەکانی چارەسەری بە تیشک نیشانەی هەستی ماندوویەتییە.

کاریگەری تیشکلێدان نە تەنیا لە سەر شانە یان خانەکانی کە زوو دابەش دەبن هەروەها لەسەر ئەو شانە یان خانانە کە لەسەرخۆ یاخود درەنگتر دابەش دەبن، هەیە.

دواکێشەی کاریگەری چارەسەری بە تیشک لەسەر خانەکانی زوودابەش وەکوو مووەکان(تووک)، چەرمەپەردە، مۆخی ئێسک بە کاتێکی کورت دوایی چارەسەری بە تیشک، دەردەکەون.

دواکێشەی کاریگەری چارەسەری بە تیشک لەسەر خانەکانی درەنگ دابەش وەکوو شانەی دەماری زۆر درەنگیش دەردەکەوێت لەوانەیە دوایی چەند مانگ یاخود چەندساڵێک بێت.

تیشک لەوانەیە هەروەها زیان بە زانیاری پێکهاتەی بۆماوە (ژنتیک)ی خانە واتە DNA بگەیەنێت ئینجا خانە ئیدی ناتوانێت خۆی دابەش بکات. ئەم خانانە کە بە هۆی بەرکەوتنی تیشک زیانمەند بوون لە ناو دەچن.

لە چ حاڵەتێکدا چارەسەری بە تیشک یان ڕادیۆتراپی دەکرێت؟

ڕادیۆتراپی لەم حاڵەتانەدا پێشنیاز دەکرێت:

- کوراتیف Curative بۆ چارەسەری ڕاستەوخۆ

- ئەجوڤانت Adjuvant بۆ مەبەستی پاڵپشتی چارەسەری

- پاڵیاتیف Palliative بۆ مەبەستی کەمکردنەوەی دواکێشەکان و ئازار و تەنیا درێژەپێدانی ماوەی ژیان.

هەندێک جۆر گرێی شێرپەنجەیی هەن کە تەنیا بە ڕێگەی چارەسەری بە تیشک چارە دەکرێن. لێرەدا پێویست بە ڕێگەکانی تری وەکوو نەشتەرگەری و چارەسەری بە کیمیایی ناکات: بۆ نموونە گرێی بچووک لەسەر پەردەکانی دەنگ لە قوڕگدا.

مەرجێک ئەوەیە کە گرێکە لەو جێگایەی کە دروست بووە لە شوێنی تر لە جەستەدا بڵاو نەبووبێتەوە.

لە حاڵەتەکانی تر و جۆرەکانی تری گرێی شێرپەنجەییدا لەوانەیە چارە بە تیشک بەشێک لە چارەسەری ڕاستەوخۆ بێت واتە کوراتیف. ئینجا ڕادیۆتراپی وێڕای شێوە چارەسەرییەکانی تر وەکوو نەشتەرگەری و کیمیایی ئەنجام دەدرێت بۆ ئەنجامێکی باشتر و دڵنیاتر.

بە ڕێگەی Adjuvant

ئەجوڤانت مرۆڤ هەوڵ دەدات تەنیا گرێکە بچووکتر بکاتەوە تاکوو بە ئاسانتر بە ڕێگەی نەشتەرگەری گرێکە هەڵبگرن. ڕادیۆتراپی هەروەها دوایی نەشتەرگەری بە ئەنجام دەگات تاکوو ئەو خانە شێرپەنجەییەی کە لەوانەیە دوایی هەڵگرتنی گرێیەکە لە پاش بە جێ مابێ لە ناو ببات کە دەبێتە هۆی دروستبوونی گریی نوێ لە داهاتوودا و بۆ ئەوەی لەو شوێنەدا ئیتر سەر هەڵنەداتەوە.

Palliative

ڕێگەی پاڵیاتیف کاتێک کە چارەسەری ڕیشەیی نەبێت، دەکرێت سوودبەخش بێت.

ئەم ڕێگەیە تواناکانی خۆی دەخاتە سەر کەمکردنەوەی کێشەکان وەکوو ئازار، بەربوونی خوێن، گرتنی ڕێڕەوەکان وەکوو بۆڕی قوتدانی خۆراک و ئەم پەستانەی کە بە هۆی گرێ پەیدا بووە و ئۆرگانەکانی تری دەوروبەری گرێیەکە. ئەم چارەسەرییە زیاتر کورتماوەیە و مەبەست تەنیا بۆ هەندێک ئاسانترکردنی ژیانی نەخۆشە لەو ماوە تەمەنەی کە ماویەتی.

تیشکلێدانی دەرەکیExternal Radiation

تیشکلێدانی دەرەکی بە ڕێگەی ئامێرێکی تایبەت تیشک، ئەکتیڤ یاخود چالاک دەکرێت.

لە یەکەی تیشکلێدانی نەخۆشخانە چەندین ئامێری جۆراوجۆر هەن. کام جۆرە ئامێرە بە کار دێت، ئەوە پەیوەستە بە شوێنی گرێکەوە. چەند گرێکە قووڵتر بێت، ڕادەی تیشک پێویستە بەهێزتر بێت تاکوو تیشک بە ڕادەی پێویست بگاتە ناو خانەکانی شێرپەنجەیی.

واتە هەڵبژاردنی جۆری ئامێر پەیوەستە بە ئەو جۆرە تیشکەی کە پێویستە بە کار بێت تاکوو خانەشێرپەنجەییەکان لەناو ببات.

بۆ نموونە ئەو نەخۆشانەی کە شێرپەنجەی پێستیان هەیە تیشکلێدان لە بە شێکی تەنکی پێستە و پێویست بە لێدانی بەشەکانی قوڵتری ژێرپێست ناکات.

بۆ زۆربەی جۆرە گرێکان پێویستە تیشک بە ڕادەیەکی قووڵ و بەهێزتر بێت.

ئامادەکاری پێش کات/ پشکنینەکان:

پێش ئەوەی کە نەخۆش بێتە یەکەی تیشک، لە لایەن یەک یان چەند پزیشکێکی پسپۆر بیندراوە و پشکنینی بۆ کراوە. ئینجا تیمێکی تایبەت واتە پسپۆر سەرجەم پشکنینەکانی ئەنجامدراو هەڵدەسەنگێنن و بۆ جۆری چارەسەری پێویست بڕیاری لەسەر دەدرێت.

ئەگەر چاوەڕێ بکرێت کە نەخۆش باشترین کەڵک لە تیشک وەرگرێت بۆ چارەسەری، ئەوە پزیشکی چارەسەری بۆ دەکات.Radiotherapist پسپۆر لە تیشک واتە پێش دەستپێکردن بە چارەسەری بە تیشک، پێویستە پزیشکی پسپۆر هەندێک پشکنینی پێویست ئەنجام بدات.

Lokalisator /Radiotherapy Simulator

پێش دەستپێک، پێویستە شوێنی تیشکلێدان بە وردی و بە دروستی نیشان بکرێت، تاکوو کۆمەڵە تیشکەکە بە ڕێکی تەنیا لە شوێنی مەبەست بدرێت. کۆمەڵە تیشکەکە پێویستە زۆر بە ڕێکی تەنیا لە شوێنی گرێ بدرێت و بەشەکانی ساغی دوروبەری بپاریزرێن لە وەبەرکەوتنی تیشک.

بۆ ئەوەی زۆر بە وردی ئەم شوێنە نیشان بکرێت، ئەوە بە ڕێگەی سیمیلاتۆر کە هەروەها لۆکالالیزاتۆریشی پێ دەڵێن دەستنیشان دەکرێت. بە ڕێگەی ئەم ئامێرەی تیشک مرۆڤ دەتوانێت، وێنە/ گرتەکانی تیشک بگرێت کە سنووری شوێنی تیشکلێدان دیاری دەکات. ئەم گرتانە هەروەها پێوستن بۆ پێوانی ڕێژەی پێویستی تیشک.

وێنە: سیمیلاتۆر

لە سەر شوێنی دیارکراو بۆ لێدانی تیشک پێویستە بە پینووسێکی تایبەت(ماجیک) هێڵکاری یاخود خاڵکوت بکرێت(تاتوو).

وێنە:

جاری وایە ئەم شوێنە دیاریکراوە لەوانەیە پێویست بکات بگۆڕدرێت چۆنکە لەوانەیە ڕێژەی کەمتر یان زیاتری لە تیشک پێویست بکات. ئینجا دووبارە پێویستە بە ئامێری سیملاتۆر گرتەی نوێ هەڵبگرن و بە گوێرەی گرتەکان شوێنەکە بگونجێنن.

CT-scan of MRI

لە زۆربەی حاڵەتدا، وەکوو پێش ئامادەکاری کەڵک وەردەگیردرێت لە CT-scan of MRI

بە ڕێگەی کۆمپیوتەر تۆمۆگراف، دەتواندرێت گرتەکان بە میلیمەتر وبە وردبینی و شەفافتر ئۆرگانەکان یاخود شانەکان بدیترێن.

نەخۆش لەسەر تەختی ئەم ئامێرە کە دەجوڵێت ڕادەکشێت و هاوکات کە ئامێرەکە لەسەر خۆ تێدەپەڕێت وێنە/گرتەکان هەڵدەگرێت. بۆ هەڵگرتنی گرتەکان جاری وایە پێویست دەکات پێکهاتەی ڕەنگی لە ناو خوێبەرەکان بدرێت. پزیشکی پسپۆر دیاری دەکات کە کام جۆرە پشکنین و بە ڕێگەی کام جۆرە ئامێرە پێویستە ئەنجام بدرێت.

Mask

وێنە:

بۆ ئەوەی کە کۆمەڵە تیشکەکە بە ڕێکی هەموو کەڕەتەکان لەسەر شوێنی دیاریکراو بێت، پێویستە نەخۆش هەموو جارێک بە هەمان شێوە پاڵکەوێت.

ئەگەر شوێنی مەبەست سەروگەردن یان قورگ بێت، ئەوە ئاستەنگە هەموو جارێک هەمان شێوە ڕایگرێت، ئینجا بۆیە پێویستە ماسک بۆ نەخۆش دروست بکرێت. ئەم ماسکە پێش ئەنجامدانی لێدانی تیشک دەخرێتە سەر دەموچاو یان قورگی نەخۆش و لە تەختی تیشکلێدان دەبەستریت. شوێنی دەم و لووت ئاوەڵە دەمێنێتەوە بۆ هەناسە کێشان.

Blocks

جەستە و شوێنی تیشکلێدان چوارگۆشە و ڕێک نییە و جاریوایە پێویستە بەشەکانی ساغ لە نزیک شوێنی دیاریکراوی تیشکلێدان بە ڕێگەی هەندێک بلۆک بپارێزرێن. ئەم بلۆکانە لە پێکهاتەیەکی وەکوو زرێچ یان قوڕقوشم(ڕەساس) دەچن کە ئەوان بە هەر شێویەک کە بتەوێت دەتوانی دایان بنێیت.

بەم شێوەیە مرۆڤ دەتوانێت بەشی مەبەست باشتر بخاتە ژێر تیشکلێدان و بەشە ساغەکان بپارێزێت. هەروەها دەشتواندرێت بۆ ئەم مەبەستە کەڵک وەربگیردرێت لە ئامێری

Multileaf Collimator کە بە ڕێگەی ئەم ئامێرەوە پارچەکانی بە جیاجیا لە یەکتر لە جووڵەدا بن.

ماوە/کاتی تیشکلێدان

لە قۆناغی ئامادەکاری بۆ تیشکلێدان پێوانی ڕادەی تیشک و چەند کەڕەت دەستنیشان دەکرێت.

ئەم پێوانانە بە ڕێگەی کۆمپیوتەر ئەنجام دەدرێن.

تا چ ڕادەیەک و چەند تیشک بەهێز بێت، ئەوە پەیوەستە بە جۆری گرێکە و هەستیاری ئەو جۆرە گرێیە بەرامبەر بە تیشک. ئەوە بۆ هەر جۆرێک گرێ لەوانەیە جیاواز بێت.

جاری وایە ڕێژەیەکی زۆر بەهێز لە تیشک پێویستە بۆ نموونە بۆ چارەسەری لۆکیمیا.

بۆ ئەوەی بەرگری لە پەیدابوونی دواکێشەی گەورە بە هۆی زۆری و بەهێزی چارەسەری بەتیشک (یان چارەسەری کیمیایی) بکرێت، هەروەها چارەسەری وێڕایی لەگەڵ چاندنی مۆخی ئێسک یان گواستنەوەی خانە بنەڕەتییەکان بەکار دێت.

لە پەنا ئەوەشدا هەندێک فاکتەر ڕۆڵییان هەیە وەکوو:

- گەورەیی قەبارەی گرێ.
- شوێنی گرێ.
- توانای چاکبوونەوەی ئەو شانانەی کە لە دەوروبەری گرێدان و بە ناچار ئەوانیش وە بەر لێدانی تیشک دەکەون.
- تەمەن و چۆنییەتی بارودۆخی تەندروستی نەخۆش بە گشتی.

ماوەی تیشکلێدان

ڕێژە و پێوانەی پێویستی ئەو تیشکەی کە بتوانێت گرێیەک لەناو ببات، لە حاڵەتی تیشکلێدانی دەرەکی لە زۆربەی کاتدا ناکرێت بە یەکجار لێ بدرێت. ئینجا بۆیە چارەسەرییەکە دابەش دەکرێت بە ماوەیەکی درێژخایەن کە لە زیاتر ٤ تا ٥ جار لە حەفتەدا بەشێک لە تیشک لێ دەدرێت. تیشکلێدان بە گوێرەی داڕشتنی پلان تا تەواوی خشتەی تەرخانکراوی تیشک تەواو دەبێت.

ماوەی لێدانی تیشکەکە جیاوازە لە چەند ڕۆژێک تا ٧ حەفتە یاخود زیاتر دەخایەنێت.

باشتر وایە کە لێدانی تیشک بە گوێرەی پلانی داڕێژراو بێت وبێ کەموکوڕی و ناوبڕکردن.

لە نێوان کۆی گشتی تیشکلێدان و ڕادەی قورسی نەخۆشییەکە هیچ پەیوەندییەک نییە و کە دەڵێن چەندە لێدانی تیشک زیاتر بخایەنێت، واتە نەخۆشییەکە گرانترە بۆچوونێکی ڕاست نییە.

کاتی تیشکلێدان

کاتێک کە نەخۆش لەسەر تەختی چارەسەری و لە ژێر ئامیری تیشک ڕادەکشێت، لە پێشدا شوێنی دیاریکراو بە دروستی ڕێک دەخرێت بە ڕێگەی کۆمەڵێک تیشکی ئاسایی/ ڕووناکی کە لە ئامێری تیشکەوە دێت. نەخۆش و تەختەکەی ژێر ئامیری تیشک ئەوەندە پێویستە بجولێنن تاکوو کۆمەڵە ڕووناکیەکە ڕێک بکەوێتە سەر هێڵەکانی پێشتر نیشانەکراو کە دەبێت تیشکی لێ بدرێت.

ئینجا کەسی کارمەند و کارامە لەم بوارەدا کە هاوکاری نەخۆش دەکات، ژوورەکە بەجێ دەهێڵێت و بە ڕێگەی کامیرایەکی پەیوەندکراو بە تەلەفزیۆن لە ژووری چاودێری/کۆنترۆڵ دەتوانیت نەخۆش ببینێت و هەتا لە دوورەوەڕا بیدوێنێت. ماوەی خایاندنی لێدانی تیشک جیاوازە و هەر جارێک تا چەند خولەکێکی پێ دەچێت. دوای تیشکلێدانی ئەو ڕێژە تیشکەی دابەشکرا ئەوە ئامێرەکە بە ئۆتۆماتیکی ڕادەوەستێت.

(Brachytherapy)Internal Radiation تیشکلێدانی ناوەکی

لەم شێوەدا پێکهاتەی ڕادیۆئەکتیڤ لەناو یان لە نزیک گرێ ئەدرێت. ئەم شێوەیە زیاتر کاتێک کاری پێ دەکرێت کە شوێنەکانی جەستە کە بەرچاوە و بە ئاسانی ڕاستەوخۆ دەتواندرێت بکەوێتە ژێر بەرکەوتنی تیشک وەکوو مەمکەکان یان زمان. هەروەها بۆ گرێکانی ناوبۆشایی وەکوو منداڵدان وسوورێنچکیش کاری پێدەکرێت.

Source Holders

بە شێوەی تیشکلێدانی ناوەکی، بە ڕێگەی چەند بۆڕیی باریک و ناو بۆش کە لە ناو بۆشایی یاخود شوێنی مەبەست کە گرێی تێدایە جێگیر دەکرێت. ئینجا چەند وێنەیەک بە تیشکی ڕوونتگن هەڵدەگیردرێت بۆ دڵنیا بوون لە جێگیربوونی بۆڕییەکانی دامەزراو و تاکوو ڕادەی تیشکی

پێویست بزانن. کاتێک کە ئەم زانیاریانە بەدەست هاتن، ئەوە پێکهاتەی ڕادیۆئەکتیڤ دەبرێتە ناو بۆڕییەکان. جاری وایش هەیە بێ کەڵک وەرگرتن لە بۆڕییەکان پێکهاتەی ڕادیۆئەکتیڤ دەبرێتە ناو گرێ. دواتر هەندێک وێنە بە ڕوونتگن هەڵدەگیردرێن. بە گوێرەی وێنەکان دەتوانن بە وردی ڕێژەی لێدانی تیشک دەستنیشان بکرێت و بۆ چ ماوەیەک پێکهاتەکە بمێنێتەوە تاکوو باشترین ئەنجام بدات.

بە شێوەی تیشکلێدانی ناوەکی دەتواندرێت هەموو ڕێژەکەی تیشک بێ پچڕان لێ بدرێت. ماوەی لێدانی تیشک جیاوازە لە نزیکەی ١٠ خولەک تاکوو چەند ڕۆژێک.

لە ماوەی لێدانی ئەم تیشکەدا پێویستە نەخۆش لە ژووری تایبەت و لەژێر چاودێری بمێنێتەوە. ئەم ژوورە هەر لە ژووری ئاسایی دەچێت بەڵام هەندێک جیاوازی بە هۆی لێدانی تیشک تێدایە.

Afterloading

لە زۆربەی شێوەکانی تیشکلێدانی ناوەکیدا پێکهاتەی ڕادیۆئەکتیڤ بە شێوەی "کاتی" دەخرێتە ناو جەستە. بۆ ئەم ڕێگەیە کەڵک لە ئامێرێک وەردەگیردرێت کە پێی دەڵێن Afterloading.

لەناو ئەم ئامێرەدا کە پێکهاتەی ڕادیۆئەکتیڤی تێیدا شاراوەتەوە و لە ناو گرێ یان ئەو شوێنەی جەستەی نەخۆش کە پێویستە تیشکی لێ بدرێت دادەمەزرێت و ئەوانە بە ڕێگەی چەندسۆندەیەک بە ئامێرەکەوە پەیوەند کراون. بەم ڕێگەی ئەم سۆندانەوە دەتواندرێت کە ماددەی ڕادیۆئەکتیڤ، لە کۆمپیوتەرەوە بۆ ناو بۆڕییەکانی کە لەناو جەستەدا جێگیر کراون بۆ مەبەستی تیشکلێدان دەگوازرێتەوە. ڕادەی چەند لەم ماددەیە و تا چ کاتێک پێویستە، ئەوە پێشتر دەستنیشان کراوە و لەناو ئامێرەکە پڕۆگرام کراوە. دوایی کۆتایی کاتەکەی پڕۆگرامکراو، ئەوە تیشکلێدان بە ئۆتۆماتیکی بەسەر دەچێت و کاریگەری نابێت.

ئەگەر کەسێک بخوازێت کاتێ تیشکلێدان بچێتە ژوورەوە، ئەوە دەبێت ئامێرەکە لە دەرەوەی ژوورەکەوە بە "کاتی" بکوژێتەوە. ئینجا پێکهاتەی ڕادیۆئەکتیڤ بە ڕێگەی سۆندەکانەوە دەگەڕێتەوە بۆ ناو ئامێری ئەفتەرلادینگ بۆ ئەوەی ئەو کەسەی کە سەردانی ژوورەکە دەکات تیشکی بەر نەکەوێت. هەر کە کەسەکە ژوورەکەی بەجێ هێشت، ئەوە دەتواندرێت دووبارە ئەم ئامێرە بەکار بهێندرێتەوە و بەردەوام بێت لە تیشکلێدان. ئەم ئامێرە سەرجەم ناوبڕەکان تۆمار دەکات و خۆی ئەژماری هەموو بڕگەکان و ڕێژەی پێدانەکەی تیشک دەکات و هەر کاتێک کە ڕێژەکە و ماوەکە تەواو بوو لە تیشکلێدان دەوەستێت. دوایی کۆتایی هاتنی تیشکلێدانەکە، ئەوە جەستەی نەخۆش هەڵگری پێکهاتەی ڕادیۆئەکتیڤ نامێنێت و لە قۆناغی دواتردا پزیشک دەتوانێت ئەم بۆڕییانەی کە لەجەستەی نەخۆشدا جێگیری کردوون بێ ئازار دەریان بهێنێتەوە.

Permanent implantation

لەم شێوەیەی تیشکلێدانی ناوەکییە، پێکهاتەی ڕادیۆئەکتیڤ بۆ درێژایی ژیان لەناو جەستەدا دادەنرێت. بۆ نموونە لە چارەسەری شێرپەنجەی پرۆستاتدا. ڕێژەی تیشک زۆر کەمە وتەنیا لە ناو گرێکەدایە و هەڵگرتنی ئەم ماددە ڕادیۆئەکتیڤە هیچ گرفتێک یاخود زیان بە کەسی تر ناگەیەنێت. دوایی دامەزراندنی ئەم پێکهاتەیە بۆ نەخۆش ئەو دەتوانێت نەخۆشخانە بەجێ بهێڵێت، بەڵام هەندێک ڕێنمایی هەن بۆ چەند مانگێک وەکوو نزیک نەبوونەوە لە منداڵانی ساوا و ژنانی دووگیان کە پێویستە ڕەچاو بکرێن.

بۆ تیشکلێدانی ناوەکی زۆرێک لە ئۆرگانەکان وەکوو سییەکان و سوورینچک پێویستە کە لە پۆلی کلینیکی(نۆڕینگە) نەخۆشخانەدا بێت.

Hyperthermy

بۆ چارەسەری هەندێک جۆر لە شێرپەنجەکان تیشکلێدان بە وێڕایی واتە لەگەڵ چارەسەری بە گەرما بە ئەنجام دەگات کە پێی دەڵێن هایپەرتێرمی.

خانەکانی شێرپەنجەیی بە بەراورد لەگەل خانە ساغەکان کەمتر دەتوانن ڕووبەڕووی هەڵکشانی گەرما ببنەوە. لەم شێوە چارەسەرییەدا پلەی گەرمای گرێکە بەرز دەکرێتەوە تاکوو نزیکەی ٤٠ تا ٤٥ پلەی گەرمی.

EMR لەم حاڵەتەدا مرۆڤ کەڵک لە تیشکلێدانی شەپۆلەکانی مایکرۆیی وەردەگرێت. ئەم شێوەیە لە ناوەندی تایبەت دەکرێت و بە ڕێگەی پزیشکانی پسپۆر لەم بارەوە تاقیٚ دەکرێتەوە.

خۆراک:

خۆراکی باش کاریگەری هەیە لەسەر هەبوونی تەندروستی باش و جەستەیەکی بەهێزتر بۆ چاکبوونەوەی خانەکانی ساغی جەستە کە بە هۆی تیشکلێدان زیانمەند بوون.

خوراک و خواردنەوەی باش و گونجاو کاتێ چارەسەری بە تیشک زۆر گرنگە. ئەگەر نەخۆش بتوانێت پێویستە کە بە لای کەمەوە ڕۆژانە ١٠-١٥ کوپ خواردنەوە(ئاو، چای، قاوە، پێکهاتەکانی شیر، سوپ، ئاوی میوە) بخواتەوە.

خشتەی خواردنەوەی ڕۆژانە بۆ گەوران:

- ٣ پەرداخ شیر، ماستاو ،ماست یان محەلەبی/کاستەر

- بەلای کەمەوە ٣ سەموونی بچووک

- چەند گرامێک پەنیر

- چەند گرامێک گۆشت

- ۱۰۰گرام گۆشت ،ماسی، مریشک یان هێلکە

- سەوزەوات(لۆبیا، گێزەر، چەوەندەر، کەلەم....)

- ۳ دانە پەتاتە، برنج یان ساوار

- ۲ دانە (جۆر) میوەیان ئاومیوە

- بەلای کەمەوە ۳۰ گرام ڕۆنەکەرە بۆ نانی بەیانیان.

ڕۆژانە وەزنکردن و تاقیکردنەوەی کێش گرنگە. ئەگەر کێشت نەگۆڕێت واتە دانەبەزێت ئەوە نیشانەی ئەوەیە کە جەستە خۆراکی پێویستی پێ دەگات.

بۆ چارەسەری وەرگرتن جاری وایە نەخۆش ناچارە ماویەکی دوور و درێژ لە سەفەردا بێت و ئینجا خۆراک و خواردنەوەی کەمتری پێ دەگات. باشتر وایە هەرچۆنێک بێت خۆراک و خواردنەوەی پێویست لەگەڵ خۆی بێت و لە کاتێ پێویستدا بیخوات یان بیخواتەوە.

لە هەندێک بارودۆخدا و لە هەندێک جۆر نەخۆشی شێرپەنجەدا نەخۆش خۆراک و خواردنەوە بە دژواری دەتوانێت قووت بدات یان بخواتەوە، ئینجا لە جیاتی خۆراکی ئاسایی خۆراکی شل و ئامادەکراو هەیە لە پاکەتدا کە جێگەی خۆراک دەگرێتەوە و نەخۆش پێویست ناکات بیجوێت.

جاری وایە بۆ گەیاندنی خۆراکی پێویست بۆ جەستەی نەخۆش ئەوە بە ڕێگەی سۆندەیەک کە لە کونەلووتییەوە بۆ گەدە دادەنرێت ئەم کێشە بۆ ماوەیەک چارەسەر دەکرێت. هەندێک دواکێشە بە هۆی تیشکلێدان کە خواردنی خۆراک ئاستەنگ دەکات هەن و ئەوان ئاسان و زوو چارە ناکرێن تا چەند ماوە دەمێننەوە.

Complications دواکێشەکان و ڕێنمایی بۆ کەمکردنەوەی زیانەکان:

تیشکلێدن نە تەنیا گاریگەری دەبێت لەسەر خانە شێرپەنجەییەکان، هەوەها کاریگەری دەبێت لەسەر خانە ساغەکانی دەورووبەری گرێکە. بە تایبەتی ئەگەر خانە زوودابەشەکان تیشکیان بەرکەوتبێت ئەوە نەخۆش زووتر تووشی دواکێشەکان دەبێت. خۆشبەختانە ئەوان دیسان نۆژەن دەبنەوە.

کاریگەرییەکان جیاوازن

هەندێک کەس زیاتر و هەندێک کەمتر تووشی دواکێشەی تیشکلێدان دەبن.

یەکێک لە دواکێشەکان بە گشتی بۆ زۆر لە نەخۆشان هەستی ماندوویەتییە.

دواکێشەکانیش بە گوێرەی گرێ لە کوێی جستەدا تیشکی لێ دەدرێت جیاوازە.

لەم بەشانەی ناوبراوی خوارەوەدا زیاتر لەسەر دواکێشەکان شێ دەکەینەوە:

- کاریگەری لەسەر تەندروستی بە گشتی؛
- کاریگەری لەسەر مووەکان؛
- کاریگەری لەسەر پێست؛
- کاریگەری لەسەر دەم، قورگ و سوورینچک؛
- کاریگەری لەسەر ئۆرگانەکانی ناو زگ؛
- کاریگەری لەسەر پرۆسەی زاوزی؛
- کاریگەری لەسەر کردەوەی سیکسی.

کاریگەری لەسەر تەندروستی بە گشت

بۆ نۆژەنبوونەوە یاخود چاکبوونەوەی شانەی ساغ کە تیشکی بەرکەوتووە و بۆ کۆکردنەوەی خانە مردووەکان، جەستە پێویستی بە وزەی زیاتر هەیە. ئەوەش هۆکارە کە نەخۆشان زۆربەیان زۆر ماندوو دەبن. خودی خۆی نەخۆشی شێرپەنجە هەستی ماندوویەتی لەگەڵدایە.

هەروەها تێکچوون و بارگرانی دەروونی وەکوو شڵەژان، بیرکردنەوەی ناخۆش، ترس و وەهم و نیگەرانی بە هۆی نەخۆشی شێرپەنجە و چارەسەرییەکان کاریگەری دەبێت لەسەر هەست و چۆنییەتیی بارودۆخی نەخۆش.

بۆ ئەو نەخۆشانەی کە لەبارەی شێرپەنجە و ئەم چارەسەریە زانیارییان کەمە یاخود نییە و جاری وایە بۆ چارەسەری پێویستە زۆر بگەڕێن و سەردانی زۆر شوێن و پزیشکان بۆ پشکنین بکەن و هەروەها ناچار دەبن زۆر چاوەڕێی دەرفەت بن، ئەوەش دەبێتە هۆی بارودۆخێکی گران بۆ نەخۆش و نزیکەکانی.

باشتر وایە کە نەخۆش کاتی چارەسەری تیشک وەردەگرێت پشووی باش بدات واتە ئاسوودە بێت و چالاکییەکانی ئاسایی ڕۆژانەی کەمتر ئەنجام بدات و لەسەرخۆ بێت تاکوو هەستی ماندوویەتیی بەسەریدا زاڵ نەبێت.

کاریگەری لەسەر مووەکان

هەڵوەرینی مووەکان تەنیا لەسەر ئەو شوێنانە دەبێت کە کۆمەڵە تیشکەکە ڕاستەوخۆ لە سەر شوێنی دەرچوونی مووەکان دەبێت. ڕووتانەوەی قژ/ هەڵوەرینی مووەکان لە هەموو تیشکلێدانێکدا نییە بەڵکوو پەیوەستە بە ڕێژە/ ڕادەی تیشکلێدان. ئەگەر قژ هەڵوەرێت ئەوە دوای دووەم یان سێیەم جاری تیشکلێدان ڕوو دەدات و ئەوەش زۆر جار کاتییە و دواتر قژ دەڕوێتەوە. لە هەندێک حاڵەتدا مووەکان ناڕوێنەوە. ئەوەش پەیوەستە بە تا چ ڕادەیەک تیشک بە کار هاتووە لەسەر ئەو شوێنەی جەستە کە مووی پێوە بووە.

کاریگەری لەسەر پێست

بە هۆی چارەسەری بە تیشک لەوانەیە پێست ڕەنگدانەوەی هەبێت. لەم سەردەمەدا کێشەکانی پێست بە هۆی لێدانی تیشک بە بەراوورد بە ڕابردوو کەمتر دەبێتەوە ئەویش بە هۆی ئەوەی کە ئامێرە ئێستا پێست باشتر دەپارێزن.

جاری وایە پێست (ئەو شوێنەی کە تیشکی وەبەر دەکەوێت) بە شێوەیەکی بەرجەستە ڕەنگدانەوەی بەرامبەر بە تیشک دەبێت، بۆ نموونە جێگەی برین کە لەوانەیە خانەی شێرپەنجەیی تێدا بێت.

هەستیاری پێست دوو تا سێ حەفتە دوایی دەستپێکی تیشکلێدان بە سوورهەڵگەڕان دەست پێ دەکات. ئینجا بە ڕەنگی تۆخ واتە قاوەیی دەست پێ دەکات. هەندێک جاریش بلۆق دەکات. دواتر پێست دەتەقێت و برین دروست دەبێت. ئەم برینانە زیاتر لەنێوان ڕان و زگ و بن قۆڵ پەیدا دەبن.

ماوەی چاکبوونەوەی پێست لە نێوان چوار تا شەش حەفتە دوایی کۆتاییهاتنی تیشکلێدانە.

ڕێنمایی بۆ پاراستنی پێست:

- پێستی تیشکلێدراو بە سابوون مەشۆرە.
- پێستی تیشکلێدراو بە خاولی بە ئارامی وشک بەکەوە و خاولی بەسەریدا ڕامەکێشە.
- جلوبەرگ یاخود پۆشاکی ڕەق، تەنگ و تەسک بەکار مەهێنە.
- پێستی تیشکلێدراو کە تووشی خورشت بووە، مەیخورێنە.
- تاشینی دەموچاو(ڕیش) تەنیا بە مەکینەی کارەبایی بێت و مووس(تیغ) و ئەفتەرشێف بە کار مەهێنە.
- پۆدەرەی بێ بۆن وەکوو پۆدرەی تالک ڕۆژانە تا دوو جار پێستی تیشکلێدراو بە تەنکی بەکار بهێنە.
- ئەگەر پێست کرایەوە و برین دروست بوو ،پزیشک ئاگادار بکەوە.

- کاتێ ماوەی چارەسەری بە تیشکلێدان هەرگیز لەزگە لەسەر پێستی ئاوەڵەبوو مەدە.
- کاتێ چارەسەری بە تیشکلێدان پێست یاخود شوێنی تیشکلێدان هەرگیز وەبەر تیشکی ڕۆژ مەدە.

کاریگەری لەسەر دەم، قورگ و سوورینچک

لە کاتێ تیشکلێدان لە سەر و گەردن ڕژێنەکان/گلاندەکانی لیک وەبەر لێدانی تیشک دەکەون. بەم هۆیەوە ئیتر پێکهاتەی لیک کەمتر دەبێت. بەم شێوەیە نەخۆش زووتر دەمی وشک دەبێت. هەروەها تامی ناو زار/دەم کەمتر دەبێتەوە و هەستی بۆنیش کەمتر دەبێتەوە. زۆربەی نەخۆشان تام و چێژیان لە سەر هەندێک جۆر خۆراک و خواردنەوە نامێنێت یان کەمتر دەبێتەوە.

یەکێک لە گاریگەرییە خراپەکانی نەبوونی لیک ئەوەیە کە ناو دەم زووتر تووشی هەوکردن دەبێت و زوو باکتریا وەردەگرێت. جاری وایە بە کەڵکوەرگرتن لە هەندێک دەرمان بۆ شۆردنی ناو دەم و غەرغەرەکردن پێشگیری لە تووشبوون بە هەوکردن دەکرێت. ئەگەر ناو دەم بۆ ماوەی درێژخایەن وشک بوو ئەوە دەبێتە هۆی تێکچوونی پووک و ددانەکان. ئەم کێشەیە پێویستە لە لای پزیشکی دەم و ددان چارە بکرێت. هەروەها ئەو نەخۆشانەی کە ددانی دەستکرد(تاقم)یان هەیە، باشتر وایە کە پووک و لێویان بە باشی خزمەت بکەن و تاقمەکەش بە فلچە و سابوونی بێبۆن و نووتراڵ بشۆن.

هەندێک نەخۆش کێشەی پەستانی چڵمیان بۆ پەیدا دەبێت. لە کۆتایی چارەسەری بە تیشک لەوانەیە ناو دەم و زمان ڕووشاڵ و بە ئازار بێت.

ئەگەر قورگ یان سوورینچک بەر تیشک کەوتبێت ئەوە ئازار دروست دەکات بۆ قووتدان.

پزیشکی ڕادیۆتراپی دەتوانێت هەندێک جۆر دەرمان بنووسێت بۆ پاراستنی ناو دەم، قورگ و بەشی ناوەوەی سوورینچک. هەروەها ئازارشکێن دەتوانێت بڕیک لە ئازار کەم بکاتەوە. پزیشکی ددانیش دەتوانێت بە پێشنیازکردنی دەرمانی Chlorhexidine کە بۆ لەناو دەم غەرەکردنە بکات و سوودمەند بێت.

ڕێنمایی سەبارەت بە ئازاری ناو دەم، قورگ یان سوورینچک:

- داوای ئازارشکێن بکە ئەگەر پێویستت پێیە.
- سەردانی پزیشکی دەم و ددان بکە، کاتێ ماوەی لێدانی تیشک.
- دەمت بە پاکی ڕابگرە و ٦ تا ٨ جار ڕۆژانە بە خوێئاو(٢ کەوچی چای لە ١ لیتر ئاوی شلەتێندا) یان چای گوڵەحاجیلە(فارسی: بابونە) غەرە بکە.
- ڕۆژانە ٢ تا ٣ جار دانەکان بە فلچەیەکی نەرم و بە مەعجونی فلۆریدەیی بشۆ.

- کەلێنی ددانەکانی پێش و پشتەوە بە باشی خاوێن بکەوە.
- لێوەکان بە وازەلین چەور بکە.
- جەگەرە مەکێشە.
- سەرنجی باش بدە سەر خۆراک:

✓ بزانە خۆراک و خواردنەوە بە کام پلەی گەرمی یان ساردی بۆت گونجاوترە. جاری وایە ساردەمەنییەکان خۆشترن؛

✓ پارێز لە خواردنەوەی خواردنەوەکانی ئەلکهولی بکە؛

✓ خۆراکی زۆر بۆندار، زۆر سوێر و بەهاراتی توند و تیژ بە کار مەهێنە؛

✓ میوە تێکەڵی کاستەر، محەلەبی، ماست یان مۆتە بکە تاکوو تامی گونجاوتر بێت؛

✓ (ئاوی)پرتەقاڵ و گریپ فروت ترشە و گونجاو نین، سێو و ترێ ،هەرمی، کۆخ و مۆز باشترن؛

✓ پارێز لە خواردنی پارووی گەورە و ڕەق بکە. خۆراک دەبێت ورد بکرێت(تلیت) و ئاوی لەگەڵدا بخورێتەوە. لە جیاتی نان باشتر وایە شلەمەنی بێت؛

✓ کاتی زیاتر پێویستە و پەلە مەکە؛

✓ ئەگەر پێویستە داوای دەرمانی ئازار شکێن بکە.

ڕێنمایی سەبارەت بە پەیدابوونی چڵم لە ناو دەم یان قوڕگدا:

- زوو زوو ئاو، خوێئاوک یان چای لە دەم/زارت وەردە.
- خواردنەوەکانی سارد وەکوو ئاوی میوە، دۆ، ماستاو بخۆرەوە.
- ئەگەر شیر بخۆی ئەوە بەڵغێک لەسەر زمان دەهێڵێتەوە، دوای خواردنەوەی باشتر وایە قومێک ئاو بخۆیتەوە.

پێشنیازەکان سەبارەت بە وشکیی ناو دەم/زار:

- ناو دەم/زارت زوو زوو بە ڕێگەی قومێک ئاو خواردنەوە تەڕ ڕابگرە.
- بە ئاو یان خواردنەوەکانی تر پاروو لە ناو دەمتەوە قووتی بدە.
- کاتێ خۆراکی گەرم دەخۆیت، زیاتر شلەی لەگەڵ بخۆ.

- بۆ خۆراکی بەیانیان لەگەڵ نان زیاتر خۆراکێک بخۆ کە تەڕایی تێدا بێت وەکوو کاهو(خاس)، هارویَ(خەیار)، تەماتە، شیربرنج....هتد.

- جوینی بنێشتی بێشەکر یان نوقڵی کورسی نەعنا و لێسینەوەی چلوورە باشە.

کاریگەری لەسەر ئۆرگانەکانی ناو سک/زگ

ئەو نەخۆشانەی کە تیشکلێدان دەکەوێتە سەر زگیان هەر ل ەسەرتاوە تووشی دواکێشەکانی تیشکلێدان دەبن. بە تایبەتی ئەگەر ڕاستەوخۆ لە سەر گەدە یان دەوروو‌بەری بێت، ئەوە زووتر چاوەڕێی دڵتیکهەلاتن دەکرێت. ئەگەر کێشەکە زۆر بوو ئەوە دەرمان هەیە دژ بە دڵتێکهەڵاتن و ڕشانەوە.

ئەگەر میزڵدان تیشکی وەبەر بکەوێت، ئەوە نەخۆش پێویستی بە زوو زوو میزکردن دەبێت.

ئەگەر تیشک وەبەر ڕیخۆڵەکان بکەوێت، ئەوە لەوانەیە نەخۆش ئازار و پێچی زگی تووش ببێت و پێویستی بە زوو زوو چوونە توالێت واتە لە چوار جار زیاتریش بکات. زۆر جاریش وێڕای پیسایی هەروەها چلم و خوێنیش دێت. ئەگەر پیساییەکە وەکوو ئاو بوو واتە زۆر شل بوو ئەوە پزیشکی ڕادیۆتراپی دەتوانێت دەرمان بۆ چارەسەری ئەم دواکێشەیە بنوسێت.

ڕێنمایی سەبارەت بە دڵتێکهەڵاتن:

- سەبارەت بە دەرمان دژ بە دڵتێکهەڵاتن لەگەڵ پزیشک ڕاوێژ بکە.

- یەک کاتژمێر پێش و یەک کاتژمێر دوایی تیشکلێدان خۆراک مەخۆ.

- بەردەوام و کەم کەمە بخۆ.

- ئاگادار بە کە تەڕایی/ شلەمەنی بە پێی پێویستی جستەت بخۆیەوە، چۆنکە کەمبوونی ئاو لە جەستەدا دەبێتە هۆی زیادبوونی دڵتێکهەڵاتن و ژانەسەر.

ڕێنمایی سەبارەت بە پێچی زگ و زگچوون:

- ژەمەکان زیاتر لە باری ئاسایی و کەم کەمە بێت.

- ڕژێمکردن سوودی نییە، چونکە خۆراک کاریگەری ناخاتە سەر پەیدابوونی دواکێشەکان بە هۆی تیشکلێدان.

- پارێز لە خۆرادنی خۆراکەکانی غازدار وەکوو پیاز، کەوەر، کەلەم و دانەوێڵەکان وەکوو پاقلە، فاسۆلیا، نۆک....هتد بکە.

- پارێز لە خۆراکەکانی ڕیشاڵی گەورە بکە(ئەوانە باش و ئاسان هەزم نابن).
- ئەگەر پیسایی زۆر شل بوو واتە ئاوەکی بوو ئەوە لەگەڵ پزیشک ڕاوێژ بکە.

کاریگەری لەسەر پرۆسەی زاوزێ

"بەرداری" یاخود پرۆسەی زاوزێ(الخصوبة / Fertility) ئافرەت بە گوێرەی کارابوونی هێلکەدانەکانیەتی. جاری وایە ناتواندرێت بەرگری بکرێت کە هێلکەدنەکان وەبەر لێدانی کۆمەڵێکی زۆری تیشک نەکەون، بۆ نموونە لە کاتێ چارەسەری شێرپەنجەی منداڵدان.

لەم حاڵەتەدا ،دوایی چەند مانگێک هێلکەدانەکان ئەرکی خۆیان لە دەست دەدەن و لە کارکردن ڕادەوەستن.

ئینجا ئافرەت ئیتر "بێبەر"(نەزۆک) دەبێت و هەروەها لە سووڕی مانگانەش ڕادەوەستێت. چۆنکە هێلکەدانەکان ئیتر هۆرمۆن پێک ناهێنن، ئافرەت زووتر لە کاتی خۆی دەچێتە ناو پرۆسەی ڕاوەستان لە سووڕی مانگانە واتە: سن اليأس/ Menopause.

بەم هۆیەوە ئافرەت تووشی هەندێک دواکێشەی ڕاوەستان لە سووڕی مانگانە دەبێت وەکوو

هالاوی گەرمی لەجەستەدا، دڵەڕاوکێ و نەرم و ناسکبوونی ئێسکەکانی زیاتر دەبێت واتە

Osteoporosis. ئینجا پزیشکی ئافرەتان و منداڵبوون دەتوانێت جێگرێکی تر لە دەرمانی هۆرمۆن بۆ چارەسەری ئەم کێشەیە بنوسێت.

(لە ئەوروپا بۆ ئەو ژنانەی کە زۆر ئارەزووی منداڵیان هەیە، دەتواندرێت کە هێلکەدانەکان بە "کاتی" لە شوێنێکی سەرووتر لە ناو زگدا هەڵواسن و بەم شێوەیە ئەوان ڕاستەوخۆ وەبەر لێدانی تیشک ناکەون.)

لە پیاواندا ئەگەر گوونەکان وەبەر تیشکلێدانی ڕاستەوخۆ کەوتن، ئەوان ئیتر ناتوانن خانەکانی تۆو/تووخم دروست بکەن و پیاو "بێبەر" دەبێت.

(لە ئەوروپا هەلومەرج هەیە کە پیاو پێش دەستپێکی تیشکلێدان تووخمەکانی لە چاڵەبەفرێک لە سەنتەرێکی تایبەتدا تا ماوەی ٥ ساڵ هەڵبگرێت).

کاتێ تیشکلێدان لە دەوروبەری ئۆرگانەکانی جووتبوون چ هێلکەدانەکان و چ گوونەکان ڕاستەوخۆ وەبەر لێدانی تیشک ناکەون. ئینجا "بەرداری" یاخود پرۆسەی زاوزێ مەترسی لەسەر نابێت. لەوانەیە بڕێکی زۆر کەم لە تیشک ناڕاستەوخۆ بڕواتە ناو ئەم ئۆرگانانە، ئینجا باشتر وایە کە پیاوان کاتی چارەسەری خۆیان بپارێزن لە دروستکردنی منداڵ و هەروەها ژنان دووگیان نەبن.

ماوەی چەند دوای کۆتایی چارەسەرکی بە تیشک دەتوانن دەست بە پرۆسەی زاوزێ بکەن، پێویستە لەگەڵ پزیشک لەم بارەوە ڕاوێژ بکرێت.

کاریگەری لەسەر کردەوەی سیکسی

تیشکلێدان بە شێوەیەکی گشتی کاریگەری ڕاستەوخۆی نابێت لەسەر ئەم بوارە، بەڵام هەندێک فاکتەری جۆراوجۆر هەن وەکوو دواکێشە و قورسایی و گرفتەکانی دەروونی کە مەیلی ئەم کردەوەیە کەم دەکاتەوە. زۆر گرنگە کە نەخۆش خۆی بڕیار بدات کە چی پێویستە و چی دەوێت.

(لە کوردستاندا بە هۆی کەمی زانیاری گشتی و تایبەت لە بارەی نەخۆشی شێرپەنجە و چارەسەری و دواکێشەکانی کەمە یاخود نییە بۆ کەسانی تووشبوو بە شێرپەنجە و بۆ کەسانی دەورووبەری و هەستکردن بەم گرفتانە، گرفتی زۆر زیاتری پێوە زیاد دەبێت بۆ نەخۆش)

کردەوەی جووتبوون هیچ کاریگەرییەکی نەرێنی لەسەر ئەنجامی تیشکلێدان نابێت.

هەروەها تیشکلێدان هیچ زیانێکی جەستەیی بە هاوسەری نەخۆش ناگەیەنێت.

لە ڕاستیدا کردەوەی سیکسی هەموو کاتێک و لە هەموو بارودۆخێکدا خوازراو یاخود نابێت چاوەڕێ بکرێت. ئەوە پەیوەستە بە جۆری شێرپەنجە و چارەسەرییەکەی کە بۆی دەکرێت.

بۆ ئەو ژنانەی کە بۆ شێرپەنجەی گەرووی منداڵدان چارە دەکرێن، ناو زێ یان لەشیان زۆر تەسک دەبێتەوە. بۆ ئەو پیاوانەی کە بۆ شێرپەنجەی پرۆستات چارە دەکرێن، لەوانەیە کێشەی ڕەپبوونیان هەبێت.

کێشەی تەسکبوونەوەی ناو زێ/لەشی ئافرەت یان ڕەپنەبوون لە پیاواندا واتە

Erectile dysfunction (**ED**) or **impotence** ماوەیەک دوای کۆتایی تیشکلێدان ڕوو دەدات.

کاریگەریە درێژخایەنەکان:

لە چارەسەری بە تیشکدا نە تەنیا خانەکانی شێرپەنجەیی بەڵکوو خانەکانی ساغیش وە بەر تیشک دەکەون.

ئینجا شتێکی ئاساییە کە لەم بارەوە پرسیاری زۆر سەبارەت بە زیان یاخود دواکێشەکانی بێتە کایەوە.

لە پلانی داڕێژراودا پێش دەستپێکی تیشکلێدان، دەبێت شوێنی مەبەست و ڕێژەی پێویست بە وردبینی دیاری کرابێت تاکوو کەمترین زیان و دواکێشە دروست ببێت.

بە شێوەیەکی گشتی خانە/ شانە ساغەکان کە بەر تیشک کەوتوون دووبارە چاک دەبنەوە. دواکێشەکان کە کاتێ تیشکلێدان سەرهەڵ ئەدەن، زیاتریان چەند حەفتەیەک دوایی کۆتایی چارەسەرییەکە دەڕۆن.

هەموو کاتێک ناتواندرێت، خانە یاخود شانەی ساغ بپارێزرێت لە بەرکەوتنی تیشک و بە باشی چاک نابێتەوە. ئینجا لەوانەیە دواکێشەکە لە گەڵ نەخۆشدا بۆ هەمیشە ببمێنێتەوە.

ماندوویەتی

ماندوویەتی دەکرێت بە هۆی شێرپەنجە و یاخود بە هۆی چارەسەری شێرپەنجە بێت. زۆربەی تووشبووان بە شێرپەنجە ئەم کێشەی هەستی ماندوویەتیەیان هەیە. هەندیکیان هەتا ماوەیەکی زۆر دوایی چارەسەریش هەست بە ماندووبوونێکی یەکجار گران دەکەن. ئەو هەستە لەوانەیە درێژخایەن بێت.

ئەگەر نەخۆش بە شێوەی پاڵیاتیف چەرسەر بکرێت، ماندوویەتییەکەی دەکرێت بە هۆی تێکچوونی باڵانسی پرۆسەی تەندروستی بێت کە گەیشتبێتە کۆتایی هێڵی ژیانی.

ئەگەری دووەم گرێ

دەگووترێت کە یەکێک لە زیانەکانی لێدانی تیشک، دروستبوونی گرێ یاخود شێرپەنجەیەکی نوێیە.

ئەم ئەگەرە یاخود ڕیسکە زۆر کەمە واتە کەمتر لە ١%ی ئەو نەخۆشانەیە کە بە تیشک چارە کراون، لەوانەیە گرێی دووەم بۆیان دروست بێت. ئەوەش زوو خۆی دەرناخات بەڵکوو دوایی ٢٠ تا ٣٠ساڵ.

بێ چارەسەری بە تیشک ئەگەری زۆرە کە نەخۆش بە هۆی نەخۆشیی شێرپەنجە کۆچی دوایی بکات.

ئەنجامەکان:

ئەگەر گرێ ڕاستەوخۆ بتوانیبایە بە چاو ببیینی یاخود لە ژێر پەنجەکان هەستی پێ کرابایە، ئەوە زانیاری لەسەر یەکەم ئەنجامی تیشکلێدان زۆر ئاسانتر بەدەست دەهات.

گرێ بە هۆی لێدانی تیشک بچووکتر دەبێتەوە یاخود هەر نامێنێت. ئەم پرۆسەی بچووکبوونەوەیە تا چەند حەفتە دوایی کۆتاییهاتنی چارەسەری بە تیشک بەردەوام دەبێت.

ماوەی زۆری پێدەچێت تاکوو جەستە خانە مردووەکانی شێرپەنجەیی کۆ بکاتەوە و لە جەستەدا دەریان بکات.

دوایی چەندین مانگ کە چارەسەری کۆتایی پێ هاتووە، مرۆڤ دەتوانێت ئەنجامەکان هەڵسەنگێنێت.

چارەسەری بە تیشک زیاتر دوایی نەشتەرگەری دەبێت. لەو حاڵەتەدا شوێنی نەشتەرگەریکراو وەبەر تیشک دەدرێت:

مرۆڤ دەیەوێت بەرگری لە "ئەگەر خانەی شێرپەنجەیی لەپاش نەشتەرگەری بەجێ مابێت"بکات کە دووبارە سەرهەڵدەنەوە لە ناویان ببات تاکوو نەتوانن سەرلەنوێ گرێ دورست بکەنەوە.

لە سەرەتای تیشکلێداندا هیچ شتێک نابیندرێت یان هەستی پێ ناکرێت.

ئەنجام، ساڵانیکی زۆر دوایی لێدانی تیشک لەو شووێنەی کە چارە کراوە دەردەکەوێت بە مەرجێک گرێکی نوێ لەو شوێنەدا دروست نەبووبێتەوە.

ئەگەر لێدانی تیشک بۆ مەبەستی کەمکردنەوەی دواکێشەکانە وەکوو ئازار، لەوانەیە کاریگەری تیشکەکە لە نەخۆشێکەوە بۆ نەخۆشێکی تر جیاواز بێت. هەندێک نەخۆش هاوکات هەست بە کەمبوونەوەی ئازار دەکەن و هەندێکیان هەست دەکەن کە ئازارەکە زیاتر دەبێت و ماوەیەک دواتر کەم کەمە ئازاریان کەمتر دەبێتەوە و هەست بە باشتربوون دەکەن.

جاری وایە ئازار دوای لێدانی تیشک کەم نابێتەوە، لەم حاڵەتەدا پەیوەندی بە پزیشکی ڕادیۆتراپییەوە بکە.

کۆنترۆڵ

دوای کۆتاییهاتنی چارەسەری بە تیشک پێویست دەکات بۆ کۆنترۆڵ/ چاودێری و هەڵسەنگاندن پاش٢ تا ٦ حەفتە سەردانی پزیشکی ڕادیۆتراپی بکرێتەوە.

ماوەی نێوان سەردان یاخود کۆنترۆڵەکان لە سەرەتادا واتە یەکەم ساڵەکان ٢ تا ٤ مانگە، دواتر دەبێتە ٦ مانگ.

لە قۆناغی دواتردا، کۆنترۆڵکردن ساڵانە دەبێت و ئەوەش نە تەنیا سەردانی پزیشکی ڕادیۆتراپی پێویستە بەڵکوو بۆ لای پزیشکە پسپۆرەکانی تریش لەم بارەوە وەکوو نەشتەرگەر و پسپۆری شێرپەنجە واتەOncology.

ماوەیەکی دژوار

بۆ کەسێک کە دەبیستێت تووشی نەخۆشی شێرپەنجە کە نەخۆشیەکە ناسراوە بە کووشەندەیی ومەرگی پێوەیە و چارەسەری گرانە بوارێکی زۆر ناخۆش و گرانە. بەدوای چارەسەریدا گەڕان کارێکی ئاسان نییە. وەرگرتنی چارەسەریش بۆ نەخۆشی شێرپەنجە و بۆ کەسانی نزیکی ئەو لە زۆربەی حاڵەتدا کات یاخودماویەکی زۆر گران و ناخۆش دەبێت کە پڕە لە دڵەڕاوکێ و نائاسوودەیی وخەم و خەفەت.

زۆر لە تووشبووان بە شێرپەنجە لە نێوان هیوا و ترس دەژین و چۆنیەتی مامەڵە لەگەڵ بارودۆخی سەخت و دژوار خۆی ئەرکێکی گرانە. هەروەها دوایی چارەسەر چۆن مرۆڤ دەتوانێت دووبارە بگەڕێتەوە ناو ژیانی ئاسایی خۆی؟ ئەوە ئاسان نییە و پێویستی بە هاوکاری دەبێت.

زۆر لە نەخۆشان گرفت و خەمەکانیان دەشارنەوە و باسکردنی بۆیان ئاسان نییە، بەڵام ئەگەر باس نەکرێن و هەموو جارێک بشاردرێنەوە ئەوە پەستان دەکەن لە سەر نەخۆش و کەسانی نزیکی.

گفتوگۆکردن لەسەر گرفتەکان لەگەڵ هاوسەر، کەسوکار وهاوڕێیان و ناسیاوان لەوانەیە بارێکی گران سووک بکاتەوە.

ئەگەر گرفتەکان زۆر قوڵ و ئاڵۆز بن، دەتواندرێت کەسێکی پڕۆفەشیۆناڵ وەکوو توێژەری کۆمەڵایەتی وەڵامگۆ و هاوکار بێت.

پەیوەندی لەگەڵ هاوچارەنووسان:

دەرکەوتووە کە زۆرێک لە تووشبووان بە شێرپەنجە، کاتێ یان دوایی چارەسەری ئارەزووی پەیوەندییان لەگەڵ هاوچارەنووساندا هەیە.

ئاڵوگۆڕکردنی ئەزموون و بەسەرهاتەکان و باسکردنی گرفت و وەهم، بێمتمانەیی و خەفەت کەم دەکاتەوە و نەخۆش هەستی باوەڕبەخۆبوونی زیاتر دەبێت.

دیدار و ئاڵوگۆڕکردنی ئەزموون لەگەڵ کەسێک کە لە هەمان بارودۆخدا بێت، ئەوە پشتیوانییەکی دەروونی گرنگ دەبێت بۆ کەسی تووشبوو بە شێرپەنجە و هەگبەی زانیاریی زیاتر دەکات.

ئەگەر خوازیاری ئەم جۆرە پەیوەندییانەی دەتوانی پەیوەندی دروست بکەی لەگەڵ هاوچارەنووسان و کەسانی نزیکی نەخۆش لەو نەخۆشخانەی کە چارەسەری وەردەگری و یاخود بە ڕیگەی:

سەنتەری پەنا بۆ پشتیوانی لە تووشبووان بە شێرپەنجە لە کوردستان.

سەرچاوەکان:

www.kwfkankerbestrijding.nl (folder:Radiotherapie)

www.amc.nl/radiotherapie (boek:Behandeling bij de afdeling Radiotherapie).

دوایی خوێندنەوەی ئەم نامیلکەیە پرسیار یان گومانت هەیە؟

پەیوەندی بکە:
بە پزیشکەکەت یان
بە سەنتەری پەنا بۆ پشتیوانی لە تووشبووان بە شێرپەنجە لە کوردستان
facebook: Pena Penacenter
twitter:@pena_center
Email:pena-center@hotmail.com

<u>بڵاوکراوەکانی تری سەنتەری پەنا:</u>

- شێرپەنجە چییە؟
- شێرپەنجە، زوو دۆزینەوە و خۆپاراستن
- شێرپەنجەی مەمک
- شێرپەنجەی ڕیخۆڵەی گەورە
- شێرپەنجەی سییەکان
- شێرپەنجەی پرۆستات
- چارەسەری کیمیایی
- هیوا کیمۆ، چیرۆکی ڕاوکردنی خانە شێرپەنجەییەکان
- ڕۆڵەکەم شێرپەنجەیەتی، چۆن لە گەڵی بدوێم؟