شێرپەنجە ، زوودۆزینەوە و خۆپاراستن

پێرست

- پێشەکی
- سێ ڕێگە هەیە بۆ زوو دۆزینەوەی نەخۆشی شێرپەنجە.
- شێرپەنجە چییە؟
- هۆکارەکان و ڕیسک فاکتەرەکان
- ٩ نیشانەکەی شێرپەنجە بزانە!
- مرۆڤ خۆی چی دەتوانیت بکات تا ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە کەم بکاتەوە؟
- خۆت مەمکەکانت بپشکنە:
- پشکنینی منداڵدان و دەروازەی منداڵدان:
- پشکنینی گوون
- ڕیخۆڵەی گەورە
- پرۆستات
- سییەکان
- پرسیارەکانت ئاراستەی کێ بکەی؟
- سەرچاوە

"شێرپەنجە، زوو دۆزینەوەو خۆپاراستن"

پێشەکی:

بە ڕێگەی ئەو نامیلکەوە، مەبەستمانە هەندێک زانیاری و هۆشیاری تەندروستی لە سەر نەخۆشی شێرپەنجە بە گشتی و ڕێگەکانی دۆزینەوەیی ٩ نیشانەکەی بە کاتی خۆی ئاراستەی خوێنەران بکەیین.

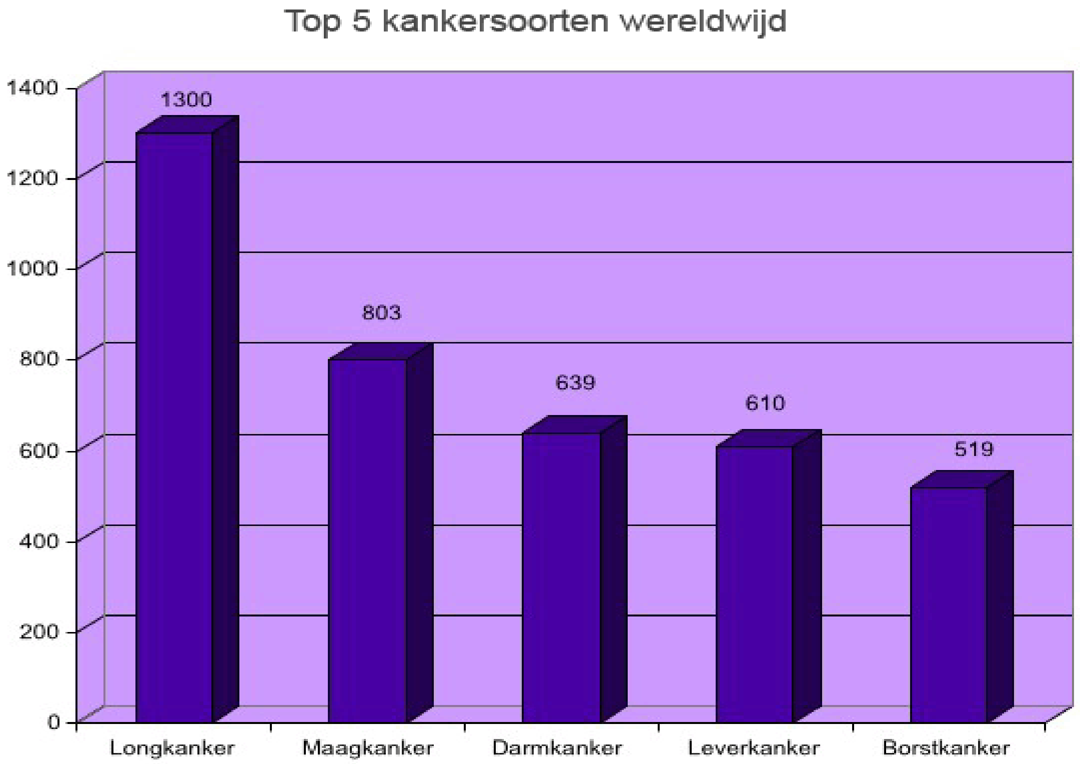
زۆر جار شێرپەنجە بە هیچ نیشانەیەک خۆی دەرناخات وەکو چۆن خەڵک دەیشارنەوە و ناوی شێرپەنجە ناهێنن و تەبوویان لە سەر داناوە،شێرپەنجەش ئەو تەبوویيەی لە سەر خۆی داناوە. دۆزینەوە و پەیبردن بە شێرپەنجە لە قۆناغێکی سەرەتائیدا زۆر گرنگە.ئەگەر زوو و بەکاتی خۆی نەخۆشییەکە بدۆزرێتەوە،ئەوە ڕێخۆشکەرە بۆ چارەسەری ئاسانتر و بەسوودتر.بەو شێوەیە پێش لە چارەسەری گران و دژوار دەکرێت.هەروەها شانسی مانەوە لە ژیاندا زۆرترە و ماوەی ژیان یاخوود تەمەن درێژتر دەبێت.

لە ئاماری ڕیکخراوی WHO(International Agency for research on cancer &the globocan project (2008 دا کە لە ساڵی ٢٠٠٨دا دەستنیشان کراوە ساڵانە بە ڕێژەی ١٢،٧ ملیۆن کەس تووشی شێرپەنجە دەبن. لە نێوان پیاواندا ڕێژەکەی٦،٦ ملیۆن و لە نێوان ئافرەتاندا ٦،٠ ملیۆن تووشبووە. چاوەڕێ دەکرێت ئەم ڕێژەیە لە ساڵی ٢٠٣٠دا بگاتە ٢١ ملیۆن کەس.

هەروەها ساڵانە نزیکەی ٦،٧ ملیۆن کەس لە جیهاندا بە هۆی نەخۆشی شێرپەنجە کۆچی دوایی دەکەن. ئەم ڕێژەیە چاوڕوان دەکرێت کە لە ساڵی ٢٠٣٠ دا بگاتە ١٢ ملیۆن کەس.

سەنتەری پەنا، بۆ پشتیوانی لە تووشبووان بە شێرپەنجە لە کوردستان پێیوایە کە بە ڕێگەی بەخشینی هۆشیاری تەندروستی لەسەر شێرپەنجە و شێوازی ژیانی تەندروست، مرۆڤ دەتوانێت تا ڕادەیەک پێش بە تووشبوون بە شێرپەنجە بگرێت یاخود ئەگەر مرۆڤ بە نیشانەکانی ئاشنا بوو، ئەو دەتوانێت بە کاتی خۆی هەڵوێستە وەرگرێت و بە دوای چارەسەریدا بگەڕێت یان بە ئەزموون و هەگبەی ئەو زانیارییەی کە هەیەتی باشتر دەتوانێت کەسانی دەورووبەری خۆی هۆشیار بکاتەوە لە خۆپاراستن و ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە.
هەروەها چۆنییەتی مامەڵەکردن لە گەڵ نەخۆشی شێرپەنجە ئاسان نییە، چۆنکە ئەم نەخۆشییە نە تەنیا گۆڕانکاری جەستەیی بەڵکو دەروونی و کۆمەڵایەتیشی پێوەیە. بۆ نموونە ئەم هەستەی ترس و دڵەڕاوکێیەی کە تووشبوو بە شێرپەنجەی هەیەتی گاریگەری دەخاتە سەر لای کۆمەڵایەتیشی.ئەم سێ گۆشەیە کە دەکەوێتە ژێر کاریگەری شێرپەنجە لە زۆربەی حاڵەتدا باڵانس یاخود تەوازنی لە دەست ئەدات و کەسی تووشبوو دەکەوێتە ناو بارودۆخێکی دژوار.

(٥) جۆره هەره زیاترین نەخۆشی شێرپەجە لە جیهاندا:



Aantal sterfgevallen per kankersoort per jaar x 1.000. Bron: WHO, 2009

ڕێژەی کۆچ و جۆری شێرپەنجە بە گوێرەی ڕاپۆرتی who ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی لە ساڵی ٢٠٠٩دا:

- شێرپەنجەی سییەکان ١٣٠٠
- شێرپەنجەی گەدە ٨٠٣
- شێرپەنجەی ڕیخۆڵە ٦٣٩
- شێرپەنجەی جگەر ٦١٠
- شێرپەنجەی مەمک ٥١٩

زیاترین ٣ جۆرە شێرپەنجە کەی کە لە وڵاتانی جیهانی سێیەم دا پێش دێن

پیاوان:

- شێرپەنجەی سییەکان ١٧%
- شێرپەنجەی گەدە ١٣%
- شێرپەنجەی جگەر ١٢ %
- شێرپەنجەکانی تر ٥٨%

ئافرەتان:

- شێرپەنجەی مەمک ٢٠%
- شێرپەنجەی دەروازەی منداڵدان ١٣%
- شێرپەنجەی سییە ٨%
- شێرپەنجەکانی تر ٥٩%

زیاترین ٣ جۆرە شێرپەنجەکەی کە لە وڵاتانی ڕۆژئاوایی پێش دێن

پیاوان:

- شێرپەنجەی پرۆستات ٢٢%
- شێرپەنجەی سییەکان ١٦%
- شێرپەنجەی ڕیخۆڵە ١٣%
- شێرپەنجەکانی تر ٤٩%

ئافرەتان:

- شێرپەنجەی مەمک ٢٧%
- شێرپەنجەی ڕیخۆڵە ١٣%
- شێرپەنجەی سییەکان ٩%
- شێرپەنجەکانی تر ٥١%

لە کۆتاییدا دەتوانی بە ڕێگەی ئەو نامیلکەیە پرسیار و گوومانەکانت ئاراستە بکەی و هاوکاری وەرگری لە کەسانی بە ئەزموون لەو بارەدا.چۆنکە ئیمە پێمانوایە کە "هەموو کەس ماڤی رۆژێکی نوێی هەیە".

سێ ڕێگە هەیە بۆ زوو دۆزینەوەی نەخۆشی شێرپەنجە.

یەکەم جاریوایە 'نیشانەی بە ئاگاهێنانەوە' لە بارەی شێرپەنجە هەیە کە دەتوانی ئاگادار بی.واباشترە کە ئەو نیشانە ئاگاهێنانەوە بزانی و لەسەر ئەوانە هۆشیار بی،چۆنکە بەو ڕێگەوە دەتوانی سەردانی پزیشک بکەی و بەدوایدا بچیت.

دووەم خۆت دەتوانی جەستەی خۆت بناسی و ئاگاداری ڕەوشی سەغڵەمی خۆت بی وبەردەوام گیانی خۆت بپشکنی و چاودێری بکەی.

سێیەم بۆ دۆزینەوەی هەندێک جۆر لە شێرپەنجە،ڕێگە یان میتۆد هەیە بۆ بەدواداچوون و گەڕان بۆ دۆزینەوەی شێرپەنجە لە مرۆڤدا کاتێک کە هیچ نیشانەیەکیش لە گۆڕێدا نەبێت.

بۆ نموونە هەڵگرتنی نموونە واتە تەڕایی ناو دەروازەی منداڵدان و گرتنی وێنەی مەمک بە تیشک واتە mammography .

گەڕان بۆ دۆزینەوەی زوو و بەکاتی خۆی شێرپەنجە زۆر بەرفراوانە و زۆر زیاترە لەو زانیارییەی کە لەو نامیلکەیەدایە.ئەوە تەنیا ڕوونکردنەوەیەکی گشتی و سەرەتائیە کە دەیخەینە بەر چاوی خوێنەر و ئەوانەی کە بە پێویستییان پێیەتی.

شێرپەنجە چییە؟

شێرپەنجە ناوێکی گشتی ئەو نەخۆشییانەیە کە زیاتر لە ١٠٠ جۆرە نەخۆشی شێرپەنجەی بەخۆیەوە گرتووە.
سەرجەم ئەو نەخۆشییە شێرپەنجانە کە لە یەک خاڵ دا هاوبەشن و ئەوەش ئەوەیە کە: هەموویان تێکچوونی پرۆسەی سیستەمی دابەشبوونی خانەکانی جەستەیان هەیە.
شێرپەنجە نەخۆشییەکە کە زۆر لە خەڵکان تووشی دەبن.شێرپەنجە لە تەواوی جیهاندا پێش دێت،لە وڵاتانی زەنگین و هەژاردا.
شێرپەنجە زیاتر لە ناو کەسانێک کە تەمەنیان سەرووی ٦٠ ساڵە و هەروەها منداڵانیش تووشی دەبن.هەرچەند تەمەن بەرەو سەرووتر بڕوات ،ئەوەندە ئەگەری تووشبوون زیاترە.شێرپەنجە نەخۆشی خانەکانی جەستەمانە.

خانەکان چین؟

جەستەی مرۆڤ لە چەندین ملیارد بەردی بنچینەیی پێکهاتوە واتە خانە،وەکو خشتی بیناسازی خانوو.
بەردەوام لە جەستەدا خانەی نوێ دروست دەبن.بەم شێوەیە جەستە گەشە دەکات و جێگەی خانەکانی زیان پێگەیشتوو و بەسەرچوو پڕ دەکاتەوە.دروستبوونی ئەو خانە نوێیانە بە هۆی پرۆسەی دابەشبوونە لە کاتی دابەشوونی خانەیەک دەبێتە دوو،دوو دەبێتە چوار،چوار دەبێتە هەشت...هتد،واتە کۆپی لە خۆی دەکات.بەو شێوەیە جەستە گەشە دەکات و گەورە دەبێت.
بۆ نموونە کاتێک کە شوێنیکت بریندار دەبێت.واتە پێستت ئاوەڵە دەبێت و ماوەیەک دواتر برینەکە خۆی دەگرێت و پێست نۆژەن دەبێتەوە.
هەر خانەیەک ئەرکێکی تایبەت بە خۆی هەیە.خانەی گەدە و ڕیخۆڵە ئەرکی هەرسکردنی خۆراکی هەیە لە ناو گەدە و ڕیخۆڵەدا.خانە لە ناو دڵدا ئەرکی هەڵسووڕاندنی خوێنی لە جەستەدا هەیە.

دابەشبوونی خانەکان بە شێوەی ڕێک / ئاسایی:

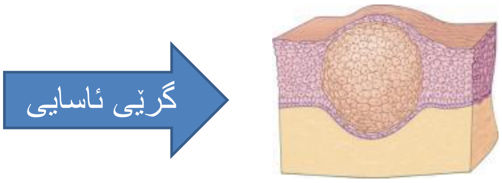
جەستەی مرۆڤ بە ئاسایی و خۆرسکی پرۆسەی دابەشبوونی خانەکان دەکات.ناوەڕۆکی هەر خانەیەک هەڵگری زانیارییە و دەستنیشان دەکات کە خانە لە چ کاتێکدا دابەش و کەی دەبێ بوەستێت. ئەو زانیارییەی ناو خانە،(جینات)جێگر کراوە و لە دایک و باوکەوە بۆ منداڵ دەگوازرێتەوە واتە بۆماوە.
ئەو پێکهاتەی بۆماوەیە(ویراسییە) واتە DNA لە ناو دنکی هەر جەستەیەکی خانەدا هەیە.

دابەشبوونی خانەکان بە شێوەی نارێک/نائاسیی:

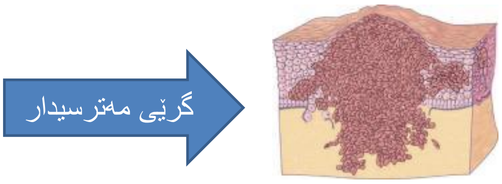
هاوکات لە گەڵ دابەشبوونی ملیۆنەها خانە لە ڕۆژێکدا،لەوانەیە هەڵەیەک لەو پرۆسەیەدا ڕووبدات.ئەو هەڵەیە لەوانەیە بە ڕێکەوت بێت یان بە هۆی کاریگەری:بۆ نموونە جگەرەکێشان بێت یان بەرکەوتنی ڕێژەیەکی زۆر لە تیشکی خۆر بێت.

بۆ ئەم تێکچوونە،خانەکانی نۆژەنکەرەوە کاری بۆ دەکەن.بەڵام جاریوایە ئەو سیستەمەی بەرگرییە تێکدەچێت و ناتوانێت ئەرکی خۆی بە ئەنجام بگەیەنێت.ئینجا ئەو جیناتانەی کە دابەشبوون،زیادکردن و گەشەپێدانی خانە ڕێک دەخەن،تووشی هەڵە دەبن.ئەگەر چەندین جار لە ناو ئەو خانەدا ئەو جۆرە هەڵەیە دووبارە بۆیەوە،ئەوە خۆی بە شێوەی نارێک دابەش دەکات و دابەشبوونەکە لە میکانیزمی کارگێری خۆی دەکەوێت و سیستەمی ڕێک دەچێتە ناو سیستەمی نارێک کە واتە کۆنترۆڵی بەسەر خۆیدا نامێنێت و دەبێتە هۆی ئەستووربوون و پێکهاتنی گرێ یان گلۆڵەیەکی ئاڵۆز واتە Tumor.ئەوسا دەڵێین ئە وە شێرپەنجەیە.

گرێی ئاسایی و گرێی مەترسیدار:



شێرپەنجە ئەگەری بڵاوبوونەوەی لێ ناکرێ



واتە شێرپەنجە بڵاودەبێتەوە

گرێی ئاسایی بێ بەمەترسی:

گرێی ئاسایی بە شێرپەنجە ناونابرێت.چۆنکە گلۆڵە هەڵەکە لە ناو بازنەی خۆیدا دەمێنێتەوە.ئەو لە سنووری خۆیدا دەرناچێت و گەورەتر نابێت تا بە ناو بەشەکانی تری جەستە و کۆئەندامەکاندا بڕوات و بڵاو نابێتەوە بە جەستەدا.

ئەو جۆرە گرێیانە سەربەخۆ لە گەورەبوونیان دەوەستن و بچووک دەمێننەوە.ئەگەر هاتو گرێیەک پاڵ بە بەشێک لە کۆئەندامەکاندا بنێت،ئەوە پزیشک ئەو گرێیە دەردێنێت.

گرێی مەترسیدار:

کاتێک گرێ مەترسیدارە کە خانەکان بەردەوام بن لە دابەشبوونیان واتە خۆکۆپیکردن.ئەوان لە ڕادە بەدەر گەورە دەبن و لە بازنەی خۆیان دەردەچن و دەڕۆنە ناو کۆئەندامەکانی جەستە و زیانمەندییان دەکەن.ئەو جۆرە گرێیانە ئەگەریان هەیە کە نە تەنیا لە شوێنێک بەڵکو دواتر لە ناو جەستەی مرۆڤ دیسان گرێی مەترسیداری تر درووست بکاتەوە واتە بڵاو ببێتەوە.

شێرپەنجە بە کاتی خۆی و زوو دۆزینەوە

ئەگەر هاتوو شێرپەنجە خۆی دەرخست لە جەستەدا،ئەوە بێگومان ساڵانێکی زۆر لە پێشتر ڕووی داوە.چۆنکە هەندێک گۆڕانکاری لە خانەی جەستەی مرۆڤدا پێویستە تاکو ئەو خانەیە خۆی وادەگۆڕێت.بە تێپەڕبوونی کات و هەرچی مرۆڤ زیاتر بکەوێتە ناو تەمەن،ئەوە ئەگەری گۆڕان و تێکچوونی سیستەمی دابەشبوونی خانەکان زیاترە.ئینجا بۆیە کە شێرپەنجە زیاتر لە نێوان بە ساڵاچووواندا هەیە.دوو لە سێ بەشی تووشبووان بە شێرپەنجە لە سەرووی تەمەن ٦٠ ساڵن.

کاتێک کە گرێی شێرپەنجەیی پێش بڵاوبوونەوەی لە ناو جەستەدا دەستنیشان ئەکریت،شانسی زیاتر هەیە بۆ مانەوەی لە ژیاندا و ڕێژەی کۆچ کەمترە.شانسی مانەوەی هێشتا زیاترە ئەگەر بێتوو گرێیەکە لە دەورووبەری خۆشیدا تەشەننای نەکردبێت.ئینجا بۆیە زۆر گرنگە کە نەخۆشی شێرپەنجە بە کاتی خۆی و لە قۆناغێکی سەرەتائیدا بدۆزرێتەوە.

جاریوایە ساڵانێکی زۆر دەخایەنێت تاکو گرێیەک وەک گرێی ناو مەمک دەتوانی هەستی پێ بکەیت.یان گرێ کێشەی پێوە بێت وەکو هەناسەتەنگی یان پشووسواری کە بە هۆی گرێی شێرپەنجەیە لە سییەدا.دۆزینەوەی ئەو جۆرە گرێیانە ئاسان نییە و زۆر دەخایەنێت.

هەرچەندە ئێستا زۆر ڕێگە یان میتۆد هەن کە هاوکارن بۆ دۆزینەوە و زوو دەستنیشانکردنی نەخۆشی شێرپەنجە،بەڵام بەداخەوە جاریوایە هیچ گرنتییەک نییە لە سەرکەوتندا.ئەگەر کەسێک بە کاتی خۆشی بێت و نەخۆشییەکەی بدۆزێتەوە،بەڵام ئەگەری ئەوە هەیە کە ئیدی ڕێگەی چارەسەری نەمابێت.

بە کوورتی: زوو دۆزینەوەی شێرپەنجە زۆر گرنگە،بەڵام هەمیشە سەرکەوتن لە چارەسەریدا گرنتی ناکرێت لەم نەخۆشییەدا.

هۆکارەکان و ڕیسک فاکتەرەکان

هۆکاری سەرەکی نەسەلمێندراوە بەڵام لێکۆڵینەوە و توێژینەوە زانستییەکانی شاڵانی ڕابردوو سەلماندوویانە کە پەیوەندییەک هەیە لە نێوان پەیدابوونی نەخۆشی شێرپەنجە و شێوازی ژیانی مرۆڤ.

لە نێوان ٥٠ %ی ئەو کەسانەی کە بە هۆی شێرپەنجە کۆچیان کردووە،ڕۆڵی شێوازی ژیانێکی ناتەندروست کاریگەری هەبووە لەسەر پەیدابوونی نەخۆشییەکەیان.

هەموو کەسێک ئەگەری ئەوەی هەیە کە تووشی شێرپەنجە بێت.زیاتر لە ١٠٠ جۆر شێرپەنجە هەیە،هەر شێرپەنجەیەکیش شێوەی جیاوازی هەیە لە پەیدابوونیدا.هەندێک جۆریشیان زیاتر دێنە پێش لەوانەی تر.

هۆکاری تووشبوون بە شێرپەنجە جاریوایە نازانرێت.بەڵام هەندێک هۆکار هەن کە ڕێخۆشکەرن بۆ تووشبوون بە شێرپەنجە و ئەوانەی لە خوارەوە ناویان دەبەیین گرنگترینیانن:

- فاکتەری شێوازی ژیانی ناتەندروست

۳۵تا ۵۰%ی کەسانی تووشبوو بە شێرپەنجە،شێوازی ژیانی ناتەندروست کاریگەری هەبووە لە سەر تووشبوونییان بە شێرپەنجە.

شێوازی ژیانی ناتەندروست ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لە سەر پەیدابوونی شێرپەنجە.بە ڕێگەی ژیانی تەندروست دەتوانرێت بە ڕێژەیەکی بەرچاو پێشگیری لە پەدابوونی شێرپەنجە بکرێت،بەڵام بەرگریکردنی بنەڕەتی گرنتی ناکرێت بۆ تووشبوون بە شێرپەنجە.
لە لێکۆڵینەوە و توێژینەوەیەکی زانستیدا دیار کراوە کە هەندێک شێواز ولە هەندێک بواردا ڕیسکی هەندێک جۆر لەدا شێرپەنجە زیاترە لەوانەی تر. بۆ نموونە جگەرەکێشان،خۆراکی ناتەندروست،خواردنەوەی مەستکەر و هۆشبەر،کەم جووڵانەوە و لە سنوور بەدەر خۆ بەر خۆرەوەدان. هەروەها کارکردن و نزیکبوون بە مادده کیمیاییەکان و ڕێخۆشکەرەکانی شێرپەنجە وەکو ماددەی کیمیایی ئەسبێست. زۆربەی ئەو فەکتەرانە کاریگەرییان هەیە کە درێژخایەن بێت.ئەو ڕیسک فاکتەرە مەرج نییە بۆ هەموو جۆرە شێرپەنجەکان وەک یەک بێت.هەر کامیان جیاوازی خۆی هەیە.

فاکتەری ژینگە:
ژینگە کاریگەری هەیە لە دروستبوونی نەخۆشی شێرپەنجە،وەکو ئاڵودەیی هەوا،دووکەڵ و خۆراکی چەور و سوتاو و ڕەنگدار،خواردنەوەکانی ئەلکهولی(مەی)،بەرکەوتنی هەندێک جۆر لەتیشک وەک تیشکی x یان تیشکی بنەوش لە ناو خۆردا وهەوکردن بەهۆی بەکتریاکان و زیادبوونی ڤایرۆسەکان. بەڵام توێژینەوەی زانستی سەلماندوویەتی کەکاریگەری ژینگە تەنیا 1% هۆکارە بۆ دروستبوونی شێرپەنجە.

تووشبوون بە شێرپەنجە زیاتریش پەیوەستە بە چەندین هۆکاری وێکڕایە لە چەندین لایەندا.
لە پەنا ئامادەیی جەستەی خوودی خۆی مرۆڤ بۆ دروستبوونی شێرپەنجە و شێوازی ژیان لەوانەیە قەزاوقەدەریش بێت لە پەیدابوونی ئەو نەخۆشییەدا.
وەکو دەزانین کەسانێک هەن کە بە درێژایی تەمەنیان ژیانی تەندروستیان هەبووە کەچی هەر تووشی شێرپەنجەش هاتوون.
بە پێچەوانە کەسانێکیش هەن کە بە درێژایی تەمەنیان کە شێوازی ژیانیان بە ناتەندروست ژیاون و بۆ نموونە جگەرەیان کێشاوە و چوونەتە ناو تەمەنی ساڵمەندی بێ کێشەو شێرپەنجەشە.

- ڤایرۆس یان بەکتریا

۱۵تا ۲۰%ی کەسانی تووشبوو بە شێرپەنجە،هۆکاری نەخۆشییەکەیان ڤایرۆس یان بەکتریایە.ڤایرۆس و بەکتریا مرۆڤ نەخۆش دەکات.بۆ نموونە شێرپەنجەی دەروازەی

منداڵدانی ئافرەتان بە هۆی ڤایرۆسە کە بە ڕێگەی جووتبوون یان کردەوەی سێکسی دەگوازرێتەوە.
یان کەسانێک کە تووشی هەوکردنی جگەر بوون واتە هێپاتیتس B یان C ئەگەری مەترسی هەیە کە لێی بکاتە شێرپەنجەی جگەر.

- بۆماوە(ویراسی) یان گواستنەوە

هەڵەی DNA ی (بۆماوە)
بۆ هەموو کەسیک ئەگەر هەیە کە تووشی شێرپەنجە بێت. شێرپەنجە نزیکەی ١٠٠ جۆری هەیە وجاریوایە کەسێک ئەگەری ئەوەی هەیە کە جۆریک لە جۆرەکانی شێرپەنجە بگرێت.چۆنکە لەوانەیە هەر لەزگماکیەوە هەڵەیەک لە DNAی دا بێت واتە بۆماوە یان گواستنەوەیی بێت.5 تا 10%ی ئەو کەسانەی کە تووشبوون لەو جۆرەن.
ئەگەر هاتوو لە خێزان یان خانەوادەیەکدا چەند ئەندام تووشی جۆری هاوشێوە لە شێرپەنجە هاتوون،بۆ نموونە شێرپەنجەی مەمک لە ئافرەتاندا،واتە لەوانەیە بۆماوە بێت و پێویستە کەمتەرخەمی لێ نەکرێت وسەردانی پزیشک و پشکنین بکرێت.

9 نیشانەی شێرپەنجە بزانە!

1.دەنگگیران یان نووسان و کۆکەی درێژخایەن و قورگ ئێشە زیاتر لە سێ حەوتە کە جاریوایە لە گەڵ
دەرهاویشتنی چڵم/بەڵغەم خوێنی تێدا بێت.

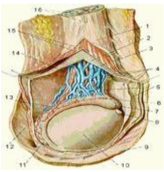
2.کێشەی قووتدان: ئازار کاتی قووتدانی پاروو،خۆراک بە گرفت بە گەرووداً بڕواتە خوارێ یان لەوێدا بمێنێتەوە.دوای چوار حەوتە واتە مانگێک کە کێشەکە مایەوە،سەردانی پزیشک پێویستە.

3.پەیدابوونی خاڵ یان گۆڕان لە خاڵی زگماگی یان پەڵەی تۆخی پێست(فۆرم،قەوارە،شێوەیدەرەکی،خوورو/ئاڵۆش یان خوێن لێهاتن)

4.توێژی سپی یان خڕاییەک لە ژێر پێستدا.

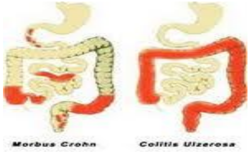
5.ئەستووربوون یان خڕاییەک لە شوێنێک لە جەستەدا،
بۆ نموونە لە مەمک(مەمکەکاندا)،لە گون(جووتە گوندا)،
بن قۆڵ و لە هێڵی نێوان ڕان و سک/زگ بەشی خوارێ.

6.ئافرەتان:خوێنبەربوونی نائاسای کە لە لەش /زێی ئافرەتەوە بێت
یان هەبوونی خوێن و تەڕایی کە لە کاتی سووڕی مانگانەدا نەبێت.

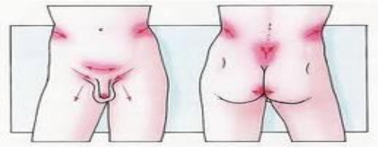


پیاوان: کێشەی گون وەک ئازار.

7.کێشەی بێ هۆی دەرهاویشتنی بەشە هەرس نەکراوی خۆراک
(پیسایییکردن) وەکو توند یان شل بوونی ، یان
خوێن / بەڵغەم وێڕایی پاشکۆی خۆراک.



8.گۆڕانکاری لە میزکردندا وەکو: میزکردنێکی بە گرفت،
بە ئازارو زوو زوو میزکردن یان هەبوونی خوێن وێڕای میز.



9.دابەزینی کێش بە بێ هۆ و کز و لاوازبوون.

مرۆڤ خۆی چی دەتوانێت بکات تا ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە کەم بکاتەوە؟

مرۆڤ دەتوانێت ئەگەر یان ڕیسکی تووشبوون بە شێرپەنجە بە ڕێگەی هەڵبژاردنی ژیانێکی تەندروست کەم بکاتەوە. بەلام پێشگرتنی لە بنەڕەتدا مەحاڵە.

"خۆپاراستن نیوەی چارەیە"!

جەستەی خۆت باش بناسە و گۆڕانکارییەکانی بزانە.هاواری جەستەت بە هێند وەرگرە و بایەخ بدە بە نیشانەکانی ئەگەری نەخۆشی شێرپەنجە.ئەو پشکنینانەی کە خۆت دەتوانی ئەنجامی بدەی:

- پشکنینی مانگانەی مەمک

خۆت مەمکەکانت بپشکنە:

زۆربەی گۆڕانکاری و گرێکانی مەمکی ئافرەتان گرێی ئاسایی و بێ مەترسین.

لە چەند شوێن و بە چەند شێوە دەتوانیت مەمکەکانت بپشکنیت:

رووبەڕووی ئاوێنە، لە ژووردا، لەژێر دۆش (حەمام) یان لەسەر جێگادا.

قۆناغ بەقۆناغ:

-برۆ بەرەوڕووی ئاوێنە ڕاوەستە یان دانیشە و باسکەکانت شل و خاو(بێ گرژی) بکەوە لەتە نیشت جەستەت و بەباشی سەیری مەمکەکان بکە.

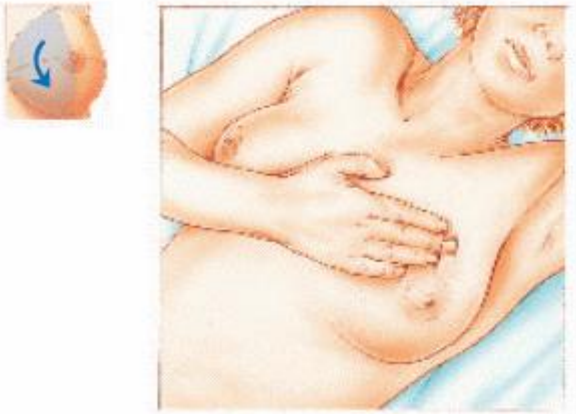
ئایا گۆڕانکاری ئەبیندرێت؟
* لە قەوارەیاندا، گەورەیی، شێوەیاندا جیاوازی هەیە؟
* لە پێستدا گۆڕانکاری هەیە وەک: چرچ و لۆچی، ئەستووربوون، قووپاوی یان ڕەنگیان؟
* لە گۆکاندا: بەناوەوەدا چوون، یان تەڕایی لێهاتن یان ئالۆش؟
ئینجا باسکەکانت بەرز بکەوە بۆ سەرەوە و دیسان سەیریان بکە بۆئەوەی ئەگەر یەکێک لەم گۆڕانکارییانە هەبوو بیدۆزییەوە.

پشکنینی مەمک بە پاڵکەوتن:

لەسەر جێگەپاڵ بکەوە، سەرینێک لەژێر شانی چەپت دانێ، لە خەیاڵتدا مەمکی چەپت بکە بە خشتەیەکی چوار بەش،

دەست بەهەر چوار بەشەکەی دا بگێڕە،

- لە مەمکی چەپەوە دەست پێبکە و لە بەشی ڕاست/سەرەوە بە هەرچوار پەنجەی ڕاکێشاوی دەستی ڕاستت، لە ئێسقانی سینگەوە تا گۆی مەمک جوڵانێکی بازنەیی و هەندێک هێزی دەستتی لەگەڵدا بەکاربێنە و دەوروبەری گۆی مەمک باش دەستی لێ بدە و هەستی پێ بکە لەکاتی پشکنیندا



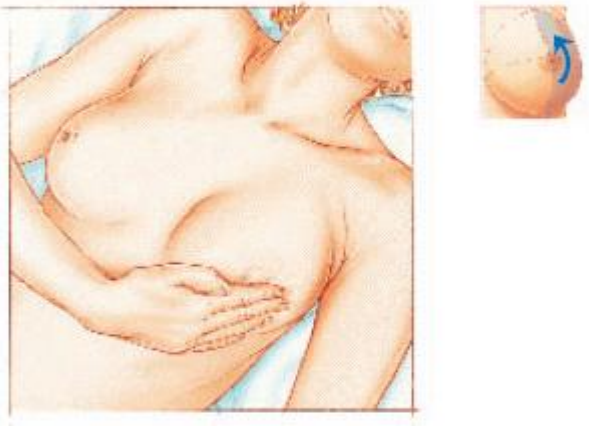
- بەم شێوەیە دەست لە سەرەوە و تەواوی بەشی ناوەوەی مەمک دەستتی پێدا بێنە. هەر بە م شێوەیە بەشی ڕاستی خوارەوەی مەمکی چەپ بپشکنە.
- دیسان دەوری مەمک بەتەواوی بپشکنە.

لەپێش ئەوەی کە بەشی دەرەوەی مەمکی چەپت بپشکنی، دەستت لەژێر سەرت دەربخە و لەتەنیشت جەستەت ڕابکێشە.

- لەلای چەپ/ژێرەوەی بەشی دەرەکییەکەی مەمک(نزیک باسک/قۆڵ).

ئینجا دیسان بە پەنجەکانی ڕاکێشراوت بە دەورێکی(جووڵانێکی) بازنەیی بڕۆ بەرەو گۆی مەمک.

- هەروەها لە بەشی چەپی سەرەوەی سینگ ئەم شێوە جووڵانە بکە بەرەو گۆی مەمک.



ئینجا ئەم شێوە جووڵانە، لە گۆی مەمکەوە بەرەو سەرەوە لای چەپ(لای بن قۆڵت) بۆئەوەی ئەم بەشەی کە نزیکە لەبن قۆڵت بپشکنیت.

قۆڵت هەندێک دوور بکەوە لە جەستەت و بە پانی دەستی راست مەمک پاڵ پێوەبنێ بە ناوە ڕاستی سینگ. بە پەنجەکانت بن قۆڵت بپشکنە و بگەڕێ بەدوای ئەگەری گرێ یان ئە ستووربوونێکی ناسروشتیدا.

- لە سەرەوەی بن قۆڵەوە دەست پێبکە و هێدی هێدی دەست بخزێنە بۆ لای خوارەوەی بن قۆڵ.

- کۆنترۆڵی گۆی مەمکیشت بکە و هەروەها دەورەکەشی(سەیری ئەم وێنەییەی خوارەوە بکە).

کۆنترۆڵکردنی گۆی مەمک و دەوروبەری دەبێت بە پاڵکەوتوویی و بە ڕاوەستان ئەنجام بدرێت. ئەگەر گۆی مەمک بە هێدی ڕاکێشیت بۆ پێشەوە، دەبێت ئەوە بەئاسانی بەبێ کێشە ئەنجام بدرێت.

پشکنینی مەمک لەکاتێکدا کە ڕاوەستاوی

دەستی چەپ بخەرە پشت سەر و دەستی راست بخەرە سەر مەمکی چەپ. دەبێت ماسوولکەی مەمکت شل وبێ گرژبوون بێت.
لە خەیاڵدا مەمک بە چوار بەشی دابەش کرا و ببینە. هەر چوار پارچەکەی(بەشەکانی) بپشکنە.

- لە بەشی سەرەوە لای راست دەست پێ بکە و دوایی لای خوارەوەی راست، ئینجا لای سەرە وەی چەپ و دوایی خوارەوەی چەپ(سەیری وێنەیەکی بچوکی تایبەت).
- بە چوار پەنجەی راکێشراوی دەستی ڕاستەوە، جووڵەیەکی بازنەیی لەدەوری مەمکەوە تا دەگاتە گۆی مەمک. دەست لێدان دەبێت بە پاڵدانێکی سووک ئەنجام بدرێت.

- کۆنترۆڵی گۆی مەمک و دەوری زۆر گرنگە بکرێت(سەیری ئەم وێنەیەی خوارەوە بکە).

خۆت هەندێک خوار بکەوە بۆ پێشەوەو تەواوی مەمکی چەپ بەدەستی چەپ لەژێرەوەڕا بگرە.

- بەدەستی ڕاست و پەنجەکانی ڕاکێشراو دەست بەمەمکتدا بێنە. دەست پێداهێنانەکە دە بێت بەشێوەیەکی دەوراندەور بێت(سووڕان) و بەسووکی هەندێک پاڵپەستۆ بکرێت.

بەم شێوەیە دەتواندرێت گرێیە زۆر قووڵەکانی (گۆڕانکارییەکان)ی ناو مەمک کۆنترۆڵ بکرێن یان بدۆزرێنەوە.

هەر بەم شێوە(هەندێک بۆ پێشەوە خۆ خووارکردنەوە) بمێنەوە راوەستە و دەستی چەپ بەبێ گرژبوونێک (بەشلی) بەردەوە خوارێ.

- بە دەستی ڕاست هەندێک پاڵ بەمەمکتەوە بنێ بۆ لای ناوەڕاستی سینگ. بە پەنجەکانی راکێشراو ژێرقۆڵی چەپ کۆنترۆڵ بکە بۆ دۆزینەوەی ئەگەری گرێ یان خڕۆڵکەی ناسروشتی.
- لە سەرەوەی ژێرقۆڵ دەست پێ بکە و بە هێدی هێدی دەست بهێنەرەوە خوارەوە.

- پشکنینی گۆی مەمک دەستپێبکە.

بە دۆزینەوەی هەر گۆڕانکارییەک پێویستە سەردانی پزیشک بکرێت،باشتریشوایە کە خانمانی گەنج لە پەنا پشکنینی مانگانەی مەمک و خانمانی تەمەن سەرووی ٥٠ ساڵ هەر دوو ساڵ جارێک وێنەی مەمکیان بە تیشک بگرن بۆ کۆنترۆڵکردنی ئەگەری شێرپەنجەی مەمک.

پشکنینی منداڵدان و دەروازەی منداڵدان:

ئافرەتانی تەمەن لە نێوان ٣٠ و ٦٠ ساڵدا،پێویستە هەر ٥ ساڵ جارێک سەردانی پزیشکی تایبەت بە نەخۆشییەکانی ئافرەتان بکەن بۆ هەڵگرتنی نموونە و پشکنینی دەروازەی منداڵدان بۆ ئەگەری دۆزینەوەی خانەی شیرپەنجەی دەروازەی منداڵدان.

کێشەکان و نیشانەکانی:

- خوێنبەربوون کاتێ یان دوایی جووتبوون یان کردەوەی سێکسی
- خوێنبەربوون کە لە کاتی سووڕی مانگانە یان بێنوێژیدا نەبێت؛
- خوێنبەربوون دوایی لێچوونەوەی سووڕی مانگانە،کە زیاتر دوای تەمەنی نێوان ٤٠ تا ٥٠ ساڵە؛
- هەر بەربوونێکی تەڕایی تر لە ناو زێ/کۆئەندامی سێکسی ئافرەتدا.

ئەو کێشانە لەوانەیە هۆکارێکی تریشیان هەبێت،بەڵام پێویستە بە هێند وەرگرێن و سەردانی پزیشک بکرێت.

پشکنینی گوون:

لە بارەی هۆکاری شێرپەنجەی گوون کەمتر زانیاری هەیە.

ئەو گروپە پیاوانە زیاتر ئەگەری ڕیسکی تووشبوون بە شیرپەنجەی گوونییان هەیە:

- ئەو پیاوانەی کە کاتێ لە دایکبوونییان گوونێک یان هەردووکی دەرنەچووبن یان دانەبەزیبن.

- ئەو پیاوانەی کە پێشتریش تووشی شێرپەنجەی گوون بوون.
- ئەو پیاوانەی کە گوونیان چرچ و لۆچی لێ پەیدابووە بە هۆی بۆ نموونە کەمتر هاتووچۆی خوێن لە ناو گووندا واتە
Testisatrofy
- ئەو پیاوانەی کە لە خانەوادە یان خێزانیاندا شێرپەنجەی گوونیان تووش بووە.

شێرپەنجەی گوون زیاتر لە پیاواندا لە نێوان تەمەنی ١٥ تا ٤٠ ساڵ پێش دێت.

نیشانەکانی:

- گەورەبوون،ئەستووربوون؛
- رەقبوون؛
- زگ/سک یان پشت ئێشە؛
- ئەستووربوونی گرێ یان گرێکانی سینگ
- ئەستووربوون دەورووبەری گۆی مەمک

بە دیتن یان هەستپێکردنی هەر یەک لەو نیشانانە،پێویستە پیاوان سەردانی پزیشک بکەن و کێشەکان بە هێند وەرگرن.

ریخۆڵەکان

شێرپەنجەی ڕیخۆڵەی گەورە:

شێرپەنجەی ڕیخۆڵە لە ئافرەتان و پیاواندا یەکسان پێش دێت.زیاتر لە تەمەنی گەوراندایە.

کێشە و گرفتەکان بە گوێرەی جۆر و شوێنی پەدابوونی گرێیەکەی شێرپەنجە لە ڕیخۆڵەکاندا جیاوازە.

ئەگەر گرێیەکە لە بەشی کۆتایی ڕیخۆڵەدابێت لەوانەیە کێشەکان بەو شێوەیە خوارەوە بێت:

- خوێن یان چلم/ بەڵغەم لە ناو پاشکۆی خۆراک یان پیسایی دابیت؛
- گۆڕانکاری لە شێوەی پیسائیدا هەبێت،بۆ نموونە جارێک سک چوون و جارێک ڕەق یان قەبزی؛
- لە ناکاو هەست بە هاتنی پیسایی کردن و لە ڕاستیدا ئەو پەیامە وا نەبێت.

ئەگەر گرێیەکە لە سەرەتای ڕیخۆڵەی گەورەدابوو،ئەوا کێشەکان یان نیشانەکان درەنگتر یان دواتر خۆیان دەنوێنن لەوەی کە گرێیەکە لە بەشی کۆتاییدا بێت.هەروەها کێشەکان شەفاف نین.

- ماندووبوون و سەرگێژی بە هۆی کەمخووێنییەوە.نەخۆش هەست بە خوێن لەبەررۆیشتن ناکات،بەڵام خوێن لەبەررۆیشتنی درێژخایەن دەبێتە هۆی کەمخوێنی؛
- سک/زگ ئێشەی ناشەفاف؛
- شوێنێکی هەستیار لە ناو زگدا،کە کاتێ دەستلێدان بە ئازار بێت.

ئەگەر کێشەیەک هەیە لە شێوەی پاشکۆی هەرسکراو یان پیساییدا،ئازاری زگ یان خوێن و بەڵغەم دەبینی لە ناو پیساییدا؟

و ئەو کێشانە لە ماوەی دوو حەوتە زیاترە،پێویستە سەردانی پزیشک بکەی.

پڕۆستات

شێرپەنجەی پڕۆستات یەکێکە لە زیاترین جۆری شێرپەنجەکان کە تووشی پیاوان دەبێت.لەو جۆرەشدا ٧٠%ی تووشبووان لە نێوان تەمەن ٥٥ و ٧٥ ساڵە.
گرنگترین نیشانەکانی:

- زوو زوو میزکردن؛
- میزکردن بە ئاریشە؛
- میزکردن بە ئازار یان سووتانەوە و زورانەوە؛
- چرکەمیزە یان دڵۆپەکردن داوی میزکردن؛
- میز کردن بە باریکی؛
- میزیکی ڕەنگ تەلخ یان خوێناوی.

میزکردنی بە ئاریشە زیاتر بە هۆی گەورەبوونی پڕۆستاتە.هەروەها هەندێک کێشەی تر لەوانەیە هۆکار بن وەکو چڵکیبوون یان هەوکردنی ڕێگاکانی میز.
بەڵام ئەگەر هاتوو کێشەی میزکردن هەبوو،باشتروایە سەردانی پزیشک بکرێت.ئەگەر گوومانیک هەبوو ئەوا پزیشک PSA-test ئەنجام ئەدات بۆ ئەگەری هەبوونی شێرپەنجەی پڕۆستات.

سییەکان

بەرچاوترین نیشانەکان لە شێرپەنجەی سیەدا:

- کۆکە/کۆخەیەکی زۆر سەخت،جاریوایە خوێنی پیوەیە؛

لەو حاڵەتەدا پێویستە بە زووترینکات سەردانی پزیشک بکرێت.جگەرەکێشەکان بە تایبەت پێویستە زۆر ڕەچاوی ئەو گۆڕانکارییە بکەن.

- دیسان گەڕانەوەی هەوکردنی سییەکان؛
- دەنگنووسانی بەردەوام؛
- هەناسە بە فیکەوە؛
- ئازارێکی سووتانەوە یان ترش لە ناو سینگ،پشت یان دەورووبەری شان؛
- هەناسەسوواری یان پشووسواری.

هەندێکجاریش گۆڕانکاری لە شێوەی هەناسەکێشاندا پەیدا دەبێت بۆ نموونە:

-ماندووبوونێکی بێ هۆ؛
- بەدخۆراکی؛
- دابەزینی کێش.

جاریوایە کێشەکان دوای گەورەبوونی گرێیەکە خۆیان دەردەخەن.دۆزینەوەی شێرپەنجەی سیە بە ڕێکەوتیش ڕووی ئەدات بێ ئەوەی هیچ نیشانەیەک لە خۆی دەر بخات.بۆ نموونە کاتێک کە پێویستە وێنە بە تیشک هەڵ بگرێت بۆ مەبەستێکی تر وەک پێش نەشتەرگەری. یان ئەو جۆرە

نیشانانە لەوانەشە هۆکاری نەخۆشییەکی تریش بن.جاریوایە تا گرێیەکە بڵاو نەبووبێتەوە،هیچ نیشانەیەکی لە خۆی دەر نەخستووە.

هەبوونی گوومان یان ترس؟

کەسانێک هەن کە ترسییان هەیە لە بیستنی هەواڵی ناخۆش وەکو بیستنی ناوی شێرپەنجە.بۆ ئەوەی خۆیان دووربگرن لەو حاڵەتە ناوێرن سەردانی پزیشک بکەن.شەرم و خۆ بە ئازاو و بە پیاوزانینیش ڕۆڵی هەیە کە بە دوای کێشەکانی خۆی نەکەوێت.

گرنگ نییە کەسانی تر چۆن بیر دەکەنەوە لە بارەی مرۆڤ و ئەوان پێیان چۆنە.گرنگ خوودی خۆی مرۆڤە کە پێویستە جەستەی خۆی خۆش بوێت و بایەخی پێبدات.چۆنکە ئەوەی کە لە دەستچوو،جارێکی تەر لەوانەیە نەگەڕێتەوە.ئەویش سەلامەتی مرۆڤە کە باشترین خەڵاتی خوواوەندییە.

" پرسیارەکانت ئاراستەی کێ بکەی"؟

دوایی خوێندنەوەیی ئەم نامیلکەیە، ئەگەر گوومان یان پرسیارت هەیە ، ئەوە دەتوانی ئاراستەی پزیشکێکی پسپۆر لەم بارەوە یان ڕاوێژ لەگەڵ سەنتەری پەنا بۆ پشتیوانی لە تووشبووان بە شێرپەنجە لە کوردستان بکەیت. چۆنکە "هەموو کەس مافی ڕۆژێکی نوێی هەیە".

Facebook:Pena penacenter
E- mail:pena-center@hotmail.com
Mobile:(00964)0750.368 37 44
www.penacenter.com

سەرچاوە:

Kanker: vroege ontdekking
Wat kunt u zelf doen?
www.kwfkankerbestrijding.nl