وەرزش دژی شێرپەنجەیە

و: د. ئازاد مستەفا مەحموود

زانایان دۆزیویانەتەوە کە ئەنجامدانی وەرزش لەژیانی رۆژانەدا سوودو مفای هەس بۆ کاری زیندەگی لەش، کە لەوانەیە رۆڵ ببینێ لە خۆپارێزیی دەهەمبەر هەندێ جۆری شێرپەنجەی دل،

ئەو ئەرکەی لەش بەهۆی وەرزشەوە دەیدات دەبێتە هۆی گۆڕانکاریی باش لە لولەکانی خوێن و ماسوولکەی دڵ، توانای هەناسەی هەردوو سیپەلاکەکان و جووڵەی ریخۆڵەکان باشتر دەکات و چڕیی هێندێ هۆرمۆنی رژاویش بۆ ناو خوێن رێک دەخات و یاریدەی گەیشتنی لەش بەحاڵەتێکی هاوسەنگیی وزە لەناو خانەکان دەدات و کاری بەرگریی لە لەشدا چاکتر دەکات و چالاکی ئاوێتە دژە- ئۆکسێنەکان کە لەناو خانەکاندا هەن، پتر دەکات و تێکچوونی گەردیی چاکدەکاتەوەو(D. N.A) خێرا دەکات، کە ئەمانە هەموویان رەنگە رۆڵ بگێڕن لە خۆپاراستن لەڕوودانی شێرپەنجە.

شارەزایان لە پەیمانگای ئەمەریکی بۆ تۆژینەوەکانی شێرپەنجەش سوودی ئەنجامدانی لەشە جوولەیان بەشێوەیەکی رێکوپێک لە هاندانی روودانی ئالوگۆڕی وا لەناو لەشی مرۆڤدا کە بەرگریی دەکات لە شێرپەنجە،

باسکردووە.

ڤـەکـۆڵـینی تازەی زانسـتـانە کـاریگەریی بەرگریکارانەی وەرزشیان بەشێوەیەکی تایبەتی دژ بەسـەرهەڵدانی شێرپەنجەی قۆڵۆن دەرخسـتـووە، لێکۆڵینەوە تاقـیـگەییـەکـان و ئەزمـوونە بالگەییەکان(سریری) یاریدەمان دەدەن لە گۆڕانە فسـیـۆلۆژییـەکـان کـە لەناو لەشی کـەسـەکـەدا ڕوودەدەن، کـاتێک کـەوا مـەشق و ڕاهێنانی لەشەجوولە بەشێوەیەکی ڕێکوپێک ئەنجامدەدات. لە سـاڵی(١٩٧٧)یش پەیمانگای ئەمـریکی بۆ توێژینەوەکانی شێرپەنجە ڕاپۆرتێکی شیتەڵکاریی لەسەر(٤٥٠٠) توێژینەوەی زانستی وەشاند، کە تیایدا جۆری خواردن و پێکهێنەرەکانی بەڕوودانی شێرپەنجە بەستبۆوە، کە بەشێـوەیەکی گشـتی جـەخـتی لەسـەر سـوودی لەشـە وەرزشی لە نەهێشتنی ڕوودانی ئەم دەردەدا کردبوو.

چەند توێژینەوەیەکی زانستیانە کە لە میانی دە سـاڵی دواییـدا ئەنجـامـدراون دابەزینی تێکڕای تووشـبـوونی کـۆمـەڵانێکی زۆر مـرۆڤ بەشێرپەنجەیان دیارخستووە لە ئەنجامی زیادبوونی لەشـەچالاکـیـان لە مـیـانی ژیانی ڕۆژانەیاندا لووش هاتوون.

پێویسـتیش دەکات لێکۆڵینەوە زانستـیـەکان بەردەوام بنسـەبارەت بەپەیوەندییـە چاوەڕوانکراوەکـان لەنێـوان لەشـە وەرزش ئەنجـامـدان لە لایەن مـرۆڤـەوەو کـەمـبـوونەوەی مـەترسیی تووشـبوونی بەشـێرپەنجـەی قـۆڵۆن و مـەمک و پرۆسـتـات و پیسـەپەنامـەکانی دی بۆ جەختکردن لەسەریان، یان ڕەتکردنەوەیان.

کاریگەرییەکانی ئەرکی ماسوولکەیی کە لەشی مرۆڤ دەیدات بەپێی سروشتی و درێژیی ماوەکەی و جـارەکـانی ئەنجـامـدانی دەگـۆڕێت، چالاکی جـەسـتـەیی ئەنجـامـدراویش بەهەمـەجـۆریی توندییەکەی کاری دەبێت دژی ڕوودانی شێرپەنجە هەمـەجۆرەکـان. بەشێوەیەکی گشـتیش هەندێک جۆری مـاسوولکە چالاکیی لە ئیـدیکە چاکـترە، جـۆری مـامناوەندیش کـاری کـەڵکبـەخـشی لە کـەمکردنەوەی مـەترسیی تووشبوون بەزۆر جۆرە شـێرپەنجـان هەیە، مـاسـوولکە چالاکـیی لەشی مرۆڤ ڕۆڵی خۆی دەگێڕێ لە هاتنە ئارای بارێکی هاوسـەنگیی وزە لەناو خانەکـاندا بۆ خـۆپاراستن لەڕوودانی شێرپەنجە.

لەشـە وەرزش بەگـشـتـیی یارمـەتیی جـەسـتـەی ئادەمـیـزاد دەدات لە زاڵبـوون بەسـەر سـیـسـتـەمـە زیندەگییەکانی بەبێ تێپەڕاندن لە کاریاندا.

زۆرینەی توێژینەوە زانسـتـیـیـەکـان لەم بوارەدا لەسـەر ڕۆڵی خـۆپارێزیی مـاسـوولکە چالاکـیی بەئەنجـامـدراو بەڕوودانی شـێـرپەنجـەی قـۆڵۆن و مـەمـک و نێـوپۆشی پزدان(منداڵدان) لە ژنداو شێرپەنجەی پرۆستات و دوو گونەکان لەپیاوانداو شـێرپەنجـەی سپـیـەلاکـەکان لە هەردوو ڕەگـەزدا. بەشێوەیەکی تایبەتیش مفای بەئەنجامگەیاندنی لەشەچالاکیی لەخۆپاراستن لە شێرپەنجەی قۆڵۆن جـێی بایەخ پێـدانی ژمـارەیەکی زۆری زانایان بووەو، زۆر ڕاپۆرتی زانسـتـیی لەبارەیەوە وەشێنراوە.

ڤەکۆلینە زانستـیـەکانیش بەردەوامن لەبارەی کـاریگەرییـەکـانی توندیی و جۆرێتی مـاسـوولکە چالاکـیـەکـانی بەئەنجـامـدراو بۆ خـۆپاراستن لە نەخۆشی شێرپەنجە.

میکانیزمەکانی کاریگەرییەکەی:-

لەشـە وەرزش خـێـوی ڕۆڵێکی خـۆپارێزییـە لە

سەرهەڵدانی هەندێ جۆری شێرپەنجە لە ئاکامی کاریگەرییە بەپەسند زانراوە چاوەڕوانکراوەکانی لە لەشدا کە بەشێوەیەکی بنچینەیی ئەمانەی خوارەوە دەگرێتەوە:-

* خودان کاریگەریی ئەوتۆیە لەسەر تێکڕای دەردانی هۆرمۆنی ئەنسۆلین و کاریگەرییەکەی لەناو خانەکانی لەشدا، هەروەک کاردەکاتە سەر دەردانی هۆرمۆنی پرۆستاگلاندین و خەستیی ترشی زەرداو و ئەمانەش گشت کاردەکەنە سەر گەشەو دابەشبوونی پرۆستخانەکان لەناو شانەکانی لەشدا.

ئەنجامدانی ماسولکە چالاکیی سوودی هەس لە کەمکردنی کاتی گواستنەوەی پاشەڕۆی خواردن بەگوزەرکردنی بەناو قۆڵۆندا بۆ دەرەوەی لەش و سەرەنجام کاتی پەیوەندی لەنێوان ئاوێتە پرۆست پەیداکەرەکان کەوان لەناو پاشەڕۆی خواردن و لینجەپەردەی ناوپۆشی قۆڵۆن کورت دەکاتەوە.

ئەمیش پەیوەندیی پێچەوانەیی نێوان پلەی لەشەچالاکیی مرۆڤ و مەترسیی تووشبوونی بەپرۆستی قۆڵۆن لێکدەداتەوە.

* لەئارادابوونی پەیوەندییەکی تۆکمە لەنێوان خەستیی هۆرمۆنە سێکسییە رژاوەکانی ناو لەش و پێکهێنانی پیسەپەنام لە مەمک و پزدان لە ئافرەتاندا، لەوانەشە لەشەچالاکیی کار بکاتە سەر کردارەکانی بەرهەمهێنان و زیندەپاڵی خۆراکی (میتابۆلیزم) لەناو خانەکانداو رژاندنی هۆرمۆنە سێکسییەکان لەناوەوەی لەشداو سەرەنجام پەیوەندیی زیندەگیی بەپێکهێنانی ئەم پیسەپەنامانە لە لەشدا.

* رەنگە ئەنجامدانی ماسوولکە چالاکی لە لایەن مرۆڤەوە کەڵکی بۆ کەمکردنەوەی مەترسی تووشبوونی شێرپەنجە هەبێت لەرێگەی کارتێکردنەکانی لەسەر بڕی کێشی لەشی و پێکهێنانی بەهۆی بەسروشتییکردنییەوە.

* رێژەی روودانی شێرپەنجە لە قوربانییانی قەڵەویی بەرزە.

بۆ خۆپاراستن لە شێرپەنجەی قۆڵۆن:-

ڤەکۆڵینەکانی تەشەنەسەندنی نەخۆشییەکان (دراسات إنتشار الامراض = Epi-demiology Studies) لەسەر چەند نموونەیەکی هەڕەمەکییانەی پیاوان ئەنجامدراون ئاماژە بەوە دەکەن کەوا پەیوەندییەکی بەهێز هەیە لەنێوان پلەی لەشەچالاکییان، کە بەندە بەجۆری پیشەییانەوە کە ئەنجامی دەدەن و کەمیی تێکڕایی تووشبوونیان بەشێرپەنجەی قۆڵۆن. زیادبوونی لەشەچالاکیی کەسەکە لەسەر شێوەی بەخێرایی رۆیشتن، یان ماڵەوانیکردن، یان وەرزشی دیکە مەترسیی تووشبوونی بەلەشە چالاکی قۆڵۆن کەمدەکاتەوە.

لێکۆڵینەوە زانستییەکان (دراسات علمیە= Meta Analysis)یش لە ئارادابوونی پەیوەندییەکی پێچەوانەییان دیارخستووە لەنێوان پلەی ماسوولکەچالاکیی ئەنجامدراو و روودانی شێرپەنجەی قۆڵۆن، ئەمەشیان واتای دابەزینی مەترسیی تووشبوونی ئافرەت و پیاوی گورجوگۆڵ لەڕووی لاشەییەوە بەم نەخۆشییە پیسە بۆ نێزیکەی نیوە دەگەیەنێ بە بەراورد بەکەسانی کە تەمبەڵن لە ژیاندا.

ڤەکۆڵینێکی نوێی زانستی ئاماژەی داوە بەمفای ئەنجامدانی رۆیشتنی خێرا بۆ ماوەی ٣-٤ کاتژمێر لە هەفتەیەکدا بۆ خۆپاراستن لە تووشبوونی بەم جۆرە شێرپەنجەیە، بەڵام پەیوەندیی

بەتووشبوونی بەشێرپەنجەی(ڕێکە) نییە.

هەندێک زاناش بوونی بەڵگەی بەهێزی زانستییان سەبارەت بەپەیوەندیی ئەنجامدانی لەشەوەرزش بۆ خۆپاراستن لە شێرپەنجەی قۆڵۆن یادکردووەو چەند گریمانەیەکی زانستییانەیان پێشنیاز کردووە کە ئەمەی پێ لێکدەدەنەوە کە گرنگترینیان:-

١- خواردن لە رشتەی هەرسی لەشی ئەو کەسانەی لەشەچالاکییان ئەنجامدەدەن خێراتر گوزەردەکات لە کەسانێکە کە ژیانێکی تەمبەڵ رادەبوێرن، ئەمەش واتای بوونی ترشەکانی زراو و مادە خۆراکییە هۆکارەکانی شێرپەنجەیە، کاتێکی کەمتر لە پەیوەندیدان لەگەڵ پەردە نێوپۆشکەرەکانی دیواری قۆڵۆن، سەرەنجام توندیی دارزانی خانەیی کە دەینێتەوەو دەبێتە هۆی شێرپەنجە کەم دەبێتەوە.

٢- لەشە وەرزشی ڕێکوپێک چرپی چەورییە سیانییەکان و شەکری گلوکۆزو هۆرمۆنی ئەنسۆلین لە نزیک رادە سروشتییەکانیان دەپارێزێ و بوونی چرپی بەرز لە شەکرو چەورییەکان لەناو خوێندا دەبێتە هۆی هاندانی گەشەی خانەیی و گەشە خانەکانی خوێن بەشێوەیەکی تایبەتی، لەشە وەرزشیش کە ڕێکوپێک ئەنجام بدرێ دەکارێ چرپی هۆرمۆنی پرۆستاگلاندین و ئاوێتەکانی هاوشێوەی ئەم هۆرمۆنە کەم بکاتەوە کە هانی زۆربوونی خانەکان دەدەن و دروستبوونی ئەو خانانەی خێراتر دابەشدەبن شیانی زیاتریان بۆ پێکهێنانی پیسە پەنامەکە لێدەوەشێتەوە.

کێش دابەزین:-

هەندێک لە کەڵکەکانی لەشەچالاکیی مرۆڤ پەیوەندییان بەکارتێکردنەکانەوە هەیە بەگشتی لەسەر بارستەی لەش، یان بەواتایەکی دیکە کێش دابەزینی قەڵەو بۆ گەیشتن بەسنوورە سروشتییەکان. لە راپۆرتێکی دەربارەی دروستیی و خۆراکدا هاتووە کەوا پیاوە قەڵەوەکان بەرێژەی(٣٣٪) زیاتر دەشێ بمرن بەشێرپەنجە وەک کەسانی دی کە خودان کێشی سروشتین.

هەروەک ئافرەتە قەڵەوەکان پتر شیاوی مردنن بەئەگەری شێرپەنجە بەرێژەی(٥٥٪)، لەوانەشە ئەم جیاوازییە تارادەیەک بگێردرێتەوە بۆ ژینگەی زیندەگی تایبەتی بەئافرەت پێش وەستانی بێ نوێژییەکەی و گەیشتنی بەتەمەنی نائومێدیی و هۆرمۆنی ئیستڕادیۆل، کە شێوەی هەرە کاریگەرەکەی هۆرمۆنی مرۆڤانەی ئیسترۆجینە بەشێوەیەکی سەرەکی لە هێلکەدانەکانەوە دەرژێنرێت بەر لە گەیشتنی بەتەمەنی نائومێدی. پاشان دوای وەستانی بێ نوێژیی ئافرەت بەشێوەیەکی تەواو لەناو شانە چەورییەکانی ناو لەشیدا دروست دەبێت.

کەڵەکەبوونی چەورییەکانیش لەناو لەشی ئافرەتانی قەڵەودا بەر لە تەمەنی نائومێدی دەبێتە هۆی بوونی بری بەرز لە ئیستڕادیۆل و هەندێ ڤەکۆلینی زانستیی ڕوودانی ئەمە دەبەستنەوە بە بەرزبوونەوەی مەترسی تووشبوونیان بەشێرپەنجەی مەمک، ئەنجامدانی لەشە وەرزشی بەشکردوو لە لایەن ئەم ئافرەتانەوە یارمەتییان دەدات بۆ دابەزینی عەمباری لەشیان لە چەورییەکان، ئەو ئافرەتانەش کەوا عەمبارێکی کەمتر لە چەورییەکانیان لەناو لەشدایە دەتوانن چرپی هۆرمۆنی ئیستڕادیۆلیان لە ئاستی سروشتی بهێڵنەوە. لەشەچالاکیی ئەو کەسەش توانستی باگۆڕکێی هەردوو سیپەلاکەکانی و پێدارۆیشتنی

خانەکانی تیایدا بۆ هەوا باشتر دەکات، کە رەنگە وابکات چڕیی مادە شێرپەنجە پەیداکەرەکان کەم بکاتەوە، کە وان لەناو بابوێرەکاناو ماوەی کارلێکیان لەناو ئەو بابوێرانەدا کورتتر دەکاتەوە. بوون و نەبوونی پەیوەندیش لەنێوان ماسوولکە چالاکیی مرۆڤ و تووشبوونی بەشێرپەنجەی سیپەلاک سەرنجی کەمێکی لە زانایان تارادەیەک بەلای خۆیدا راکێشاوە.

زۆر لە ڤەکۆلینی زانستیش- نەک هەموویان- ئاماژەیان داوە بەبوونی پەیوەندییەکی پێچەوانە لەنێوان بڕی لەشە جوولەی دراوی پیاوان و تووشبوونیان بەشێرپەنجەی سیپەلاک، چۆن رەنگە ئەو کەسانەی ماسوولکەچالاکیی ئەنجام دەدەن لە کەسانی تەوەزەل لەژیانیانا جودابن لە ئامادەبوونیان لەڕووی بۆ ماوەییەوەو لەڕووی نەریتەکانیان لە لایەن خۆراکەوەو لەڕووی جگەرەکێشان و خواردنەوەی مەشرووبەوە.

دژی شێرپەنجەی مەمک:-

ئەنجامەکانی تۆژینەوەیەکی زانستی نوێ ئاماژە دەدات بەمفای ئەنجامدانی ماسوولکەچالاکیی لە لایەن مێیینەوە، بۆ نموونە لە تەمەنێکی زوو، چۆن لەوانەیە کاریگەریی هەبێ لە کەمکردنەوەی مەترسی تووشبوونی بەشێرپەنجەی مەمک،

ڤەکۆلینە زانستییە تازەکان دیاریان خستووە کەوا لەسەر چەند کۆمەڵە ئافرەتێک کراون سەبارەت بەڕۆڵی چالاکیی پیشەیی و زۆریی چالاکی ناوماڵ لە کەمکردنەوەی تێکڕایی روودانی شێرپەنجەی مەمک گەیشتە نزیکەی ٣٠٪ ئەمەش بەندە بەدرێژایی و توندیی ماسوولکە چالاکییەکان کە ئەنجامی دەدەن، بەڵام ئەنجامەکانی ئەم جۆرە تۆژینەوە زانستییانە کەمتر

بەردەوامبوون لە جەختکردنی پەیوەندیی لەشە وەرزشی بەخۆپاراستن لەڕوودانی شێرپەنجەی قۆڵۆن.

ئەمەش بوونی پەیوەندییەکی لاوازتر، یان جیاوازی هێزی ئەم پەیوەندییە رەنگدەداتەوە لە میانی قۆناغەکانی ژیانی ئافرەت لە زیاترکردنی مەترسی تووشبوونی بەشێرپەنجەی مەمک، وەکو هۆکارە زۆربوونییەکان(زاوزێیەکان)و بڕی هاوکۆلکەی بارستەی لەشی(B. M.I) واتە شەکوای قەڵەوی.

هەندێک توێژینەوەی زانستی ئاماژەیان بەبوونی پەیوەندییەک داوە لەنێوان ئەنجامدانی لەشەچالاکییەکی بەشکردوو لە میانی ژیانی رۆژانەیداو کەمبوونەوەی مەترسی تووشبوونی بەشێرپەنجەی منداڵ.

پزیشکەکان تێبینییان کردووە لەمیانی چاودێریکردنیان بۆ کەسانی وەرزشوان، کەوا خوێنیان چڕی کەمتر لە هۆرمۆنی تێستێستیرۆن تێدایە، وەک لە کەسانی ئاسایی ئەمەشیان تێکڕایی سەرهەڵدانی تووشبوون بەشێرپەنجەی پرۆستات کەمدەکاتەوە. کە بۆتە هۆی ئەوەی گریمانەیەکی زانستی تازە بەدەرکەوێ، کە ئاماژە دەدات بەبایەخی ئەنجامدانی لەشەچالاکی لەخۆپاراستن لەڕوودانی ئەم جۆرە شێرپەنجەیە.

لێکۆڵینەوەی زانستی دیکە دەریانخستووە کەوا ئەو کەسانەی وەرزش، مەلەوانی، یان راکردن ١٥-٢٠ میل لە هەفتەیەکدا بەشێوەیەکی بەردەوام بۆ وێنە تێکڕایی تووشبوونیان بەشێرپەنجەی پرۆستات کەمدەکاتەوەو ئەم دەردە لە پلەی یەکدا دێ لەنێوان دەردەکانی شێرپەنجەدا لە ولاتەیەکگرتووەکاندا، وەلێ لێکۆڵینەوەی

زانستی دیکە نەیارن لە بوونی پەیوەندییەکی ئەرێنی بۆ لەشە وەرزش دژی روودانی ئەم دەردە پیسە لەوانەشە نەگونجانی ئەنجامەکانی ئەم لێکۆڵینەوە زانستییانە لەگەڵ یەکتری ئەنجامی جیاوازن لە کاتی دۆزینەوەی روودانی ئەم دەردەبێ، هەروەک ئەنجامەکانی ئەم لێکۆڵینەوە زانستیانە لەبارەی پەیوەندی سەرهەڵدانی شێرپەنجەی گونەکان بەلەشەوەزش ناتەبایە. تازەش بایەخدانێکی زۆر بەهاندانی ئەنجامدانی لەشەچالاکی لە چارەسەرکردن و شیاندنی قوربانییەکانی دەردی شێرپەنجە دەرکەوتووە چۆن لەشەچالاکی دەکارێ شیانی گەڕانەوەی سەرهەڵدانی(سەرهەڵدانەوە) دوای ریشەکێشکردنی، یان کسیمیکە چارەسەرکردنی، هەروەک هەلی ژیانی قوربانیانی ئەم دەردە لەڕێی زیادکردنی جووڵەی لەشیان و کەمکردنەوەی هەستکردنیان بەماندووبوون و بەهێزکردنی برمانی بەرگریکارانەی خانەکانی لەشیان زیاد دەکات.

پوختەی قسان:-

زۆر لە زانایان بوونی پەیوەندییەکی پێچەوانە لەنێوان لەشەچالاکی ئەنجامدراو و روودانی تووشبوون بەشێرپەنجە یادکردووە، لێکۆڵینەوە زانستییەکانیش سەبارەت بەپەیوەندی وردی نێوانیان رووبەڕووی زۆر لەمپەربوونەتەوە لەوانەش کورتی ماوە کاتییەکەی و لاوازی وردی هەڵبژاردنی حاڵەتەکانی و جیاوازی لە قۆناغەکانی روودانی شێرپەنجە بۆ ئەو کەسانەی لەسەریان کراوە، بەڵام هێشتا سروشتی راستکردنەوە نموونەییە پێویستییەکان لەژیانی مرۆڤدا(ستایلی ژیان)و توندیی ماسوولکە چالاکی لێداواکراوی کە ئەنجامی بدات و درێژی ماوەو ژمارەی جارەکانی ئەنجامدانی بەئامانجی خۆپاراستنی لە تووشبوون بەزۆر جۆرە شێرپەنجان لەمیانی قۆناغە هەرەجۆرەکانی ژیانیدا پێویستی بەڤەکۆڵین و توێژینەوەی زیاتر هەیە.

بێ گومان هاندانی خەڵکی بۆ ئەنجامدانی لەشەچالاکی بەشکردوو بەشێوەیەکی رۆژانە وەکو رۆیشتن و مەلەوانی و پایسکلسواری سوودی هەیە سەبارەت بەسوودەکان لە کەمکردنەوەی مەترسی سەرهەڵدانی هەندێک دەردی کەڤنار وەکو نەخۆشی خوێنەری دڵ و نەخۆشی شەکرەی پشت نەبەستوو ئەنسۆلین هەروەکو رۆڵێکی خۆپارێزی دژی روودانی تووشبوون بەهەندێک جۆری شێرپەنجە. پێویستیش هەیە بۆ راییکردنی زۆر توێژینەوەی زانستی دەربارەی پەیوەندی لەشەچالاکی بەڕوودانی هەندێک لە پیسە پەنامەکانی وەکو نێو کۆشی منداڵدان و پرۆستات و سیپەلاک و خوێن.

ژێدەر:

گۆڤاری(العربی)، ژمارە(٥٦٥) مانگی ک١، ساڵی ٢٠٠٥ی ز، ل٩٤-٩٥-٩٦-٩٧ باسێک بەنێوی(الریاضە ضد السرطان) نووسینی(د. محی الدین لبنیە) کە پزیشکێکی سوورییە.

و: د. ئازاد مستەفا مەحموود

٢٠٠٨/٤/٦