

سوږی مانگانه (بی نوږی)



د . ئەفراڤ محمەد حسەن

★ خوښنځای دکتورا له پزیشکی دهرونی

Afram_afraam@yahoo.com

● سوږی مانگانه بیه کیک له تایه تمه نډیه گرنکه کانی بالغوون دانه نریت له مینه دا که مانایه کی گرنگی ههیه له رووی بایۆلۆجیهوه (پش نهم سوږه مرۆڤه منداله بهلام پاش دهست پیکردنی نهم سوږه ده توانیت مندان ځخاتهوه). سه ره تایی دهست پیکردنی له تمه نی هه رزه کاریدا رووده دات له تمه نی دوانزه سالی و به ره و زوور تا کو تمه نی شانزه سالی. نریکه ی 95% مینه نهم سوږی به سه ردا دیت. خو نه گه ر بیت و له و ماوه یدا روو نه دات نه وه ده بیته هۆی نا نارامی دهروونی لای مینه و هه ست به ناتوه اوای ده کات له چاو هاو ته مه نه کانی خو ی و گه لی ته نگزه ی دهروونی هاوه لی ده بیت. بۆیه پیوست به به دواچوون ده کات بۆ زانیی هۆکاری روو نه دان یان دواکو تن و هه ولدان بۆ دۆزینه وه ی هۆکاره کی و هه ولدان بۆ چاره سه ر کردنی . نه وه ی له ناو خه لکیدا بلاوه هه ر (28) رۆژ جارئ سوږی مانگانه روو نه دات، به لام له راستیدا ته نها له 15% مینه به م جوړه ن، بۆیه هه ر سوږیکی مانگانه له ماوه ی نیوان (21-35) رۆژ روو دات به ناسایی دانه نریت و رۆژانی خویش (4-6) رۆژه ، به لام (2-8) رۆژ به ناسایی دانه نریت، زۆریه ی ناره تان له سه ره تایی کهوته سوږی مانگانه (Menarche) تا کو نه مانی سوږی مانگانه (تمه نی ناو میدی) (Menopause) نریکه ی (400) جار ده کهونه سوږی مانگانه وه له کاتیکدا نریکه ی (400,000) هیلکه ی هه یه ته نها (400) دانیه ان پیده گه ن . بری خوین له ماوه ی هه ر سوږیکیدا (30-80) س س ده بیت، هه ر زیاد بوون و که م بوونیک له و پره جی پرسیاره . وه ک چۆن ماوه ی که م تر له 21 رۆژ یان زیاتر له 35 رۆژ جی تیرامانه . ته مه نی دهست پیکردنی نهم سوږه به گه لیک هۆکاره وه به نده، گرنگرتیان :-

- 1- پله ی گه رمی : له ناوچه گه رمه کاندای سوږی مانگانه پش ناوچه ساره کان رووده دات .
- 2- کیشی له ش : نه و کچانه ی کیشیان زیاتره به (8) مانگ زووتر ده کهونه سه ر سوږی مانگانه . به لام نه مه مانی خوځه له وکردن نییه به لکو مه به ست له و شوخانه یه که کیشیان که م تره له ناسایی .
- 3- شارستانی : تیبی کراوه نه و کچه یابانی که له نه مریکا له دایکبوون و له مو ی ده ژین به (1,5) سا ن پش کچانی یابانی که له یابان ده ژین بالغه بن .
- 4- بالا به رزی : بالا به رزه کان زووتر ده کهونه سوږی مانگانه له چاو بالا کورته کان .
- 5- وه رز : نه و کچانه ی که وه رز شده که ن به تاییه ی (جومناستیک) و اکر دنی ماوه دریز یان سه ما که ره کانی بالیه (Ballet Dancers) سوږی مانگانه یان دوا ده که ویت له چاو کچانی تر دایکبوون .
- 6- هۆی نهم دواکو ته روون نییه به لام ده شی په یوه نده ی به که می بری چه وری له له شدا هه بی یا بوونی فشاریکی به رده وام له سه ر ماسولکه کانی له ش .
- 7- هه ندئ توږینه وه نامازه به وه ده که ن تمه نی بالغوونی کچ که م تر ده بیت، واته زووتر ده ستیپه کات هه رچهنده دایک به ته مهن تر بیت له کاتی بوونی منداله کی. نه مه هاندان نه بیت بۆ دایکانی به ته مهن مندالیان بیت چونکه گه لی نه خو شی هه یه تا کو تمه نی دایک زیاتر بیت نه گه ری توش بو نیان زیاتره وه کو نیشانه ی داو ن (Down syndrome)
- 8- بوونی هوشیاری سیکسی و ووروزاندنی سیکسی ته مه نی بالغوون زووتر ده کات، بۆ نمونه : له نه روویج و فینله ندا ناوه نده ی ته مه نی بالغوون له سالی 1860 نریکه ی 16،5 سالی بووه به لام له سالی 1980 نریکه ی 13،5 سالن بووه، نه مه ش نه وه ده رده خات که به شیوه یه کی به رده وام ته مه نی یه که م کهوته سوږی مانگانه له دابه زیندایه .
- 9- شان نشین پش لادینشین .
- 10- نه خو شی شه که ره هه ندئ جار بالغوون زووتر ده کات.

سه به اهرت به وه ی که سوږی مانگانه چۆن رووده دات ده توانین به شیوه یه کی ساده و دور له قوول کردنه وه ی زانستی بلین که ناره ت دوو هیلکه دانی هه یه و هه رمانگی یان هه ر سوږه ی یه کیک له هیلکه دانه کان هه لده ستیت به دروستکردنی هیلکه که پاشان ده گرتیریته وه بۆ مندالان له رتی جوگی فالوپ ، دروستیوونی هیلکه له ژیر کاریکه ری دوو هۆرموندا ده بیت که به دوو قو ناغ تیده پهرت

- 1- قو ناغی دروست بوونی توپه له له ژیر کاریکه ری نیسرتو جین .
 - 2- قو ناغی دروستیوونی ته نی زهر د (Corpus leutum) له ژیر کاریکه ری پرۆجستوون .
- له هه مانکادا گۆرانکاری له هیلکه داندان رووده دات شانیه شانی نه و گۆرانکاریانه ی له مندالاندا (uterus) روو نه دات. له ژیر کاریکه ری هۆرمونی نیسرتو جین رۆژنه کان و سۆما گه شه ده که ن له مندالاندا له ژیر کاریکه ری پرۆجستووندا چالا کبوونی رۆژنه کان روو نه دات. پاش دروست بوونی ته نی زهر د گه ر سکبوون روو نه دات نه و دای (14) رۆژ شی ده بیته وه، ناسی هه ر دوو هۆرمونی پرۆجستوون و نیسرتو جین به خیرای دانه به زیت و ناویشی مندالان ده یو کیته وه و خو یتیه ربوون روو نه دات به هۆی به رزبوونه وه ی ناسی پرۆستاگلکانین (Prostaglandin E2) که ده بیته هۆی کشانی مو لوله کانی خوین .

هه ندیک کردنی وه رز له ماوه ی سوږی مانگانه دا به هه له ده زان وای بۆ ده چن ده بیته هۆی زۆر بوونی بری خوینی سوږه که، نه مه تاراده یه ک راسته چونکه وه رز ده بیته هۆی نه وه ی بریکی زیاتر خوین بۆ ناوچه ی که مه ر بچیت به لام به ده گه م نه و پره م سیداره (واته جی متری نیه) مه گه ر نه و که سه وه رز شیککی زۆر قورس بکات .

هه ره وها کردنی کاری سیکسی له ماوه ی سوږی مانگانه دا سه ره پای نه وه ی له پرووی ئاینیه وه ریپیته دراوه له هه مانکادا له پرووی ته ندروستیه وه نه گه ری گواسته وه ی نه خو شی زیاتره له و ماوه یدا به هۆی کشانی مو لوله کانی نه و ناوچه یه و بوونی ناوه نده ی کراوه بۆ چوونه ژووره وه ی به کتریا .

هه ندئ له و ماوه یدا خو ی ناشوات تا کو له سوږه که پاکده بیته وه به ییانووی نه وه ی کاریکی خرا به به لام راستیه که ی نه وه یه مینه ده توانیت هه موو رۆژیک خو ی بشوات له ماوه ی سوږه که دا به لکو گه ر بوانیت رۆژی چهنه جارئ خو ی بشوات باشه تا کو به رده وام له شی پاک بیت و بۆنی ناخو شی لیته به ت .

وه ک ده زانین مینه له ماوه ی سوږی مانگانه دا نوږو رۆژووی له سه ر نییه که ده بیت پاشان رۆژه کی بگرتیه وه به لام نوږه کان ناگه ریتیه وه ، له به ر نه وه ده یینین ژماره یه کی به رچاوی ناره تان له ماوه ی مانگی ره مفراندا پنا ده بنه به ر به کاره یبانی ده رمان بۆ دواخستی سوږی مانگانه یان تا کو له ماوه ی مانگه که دا رۆژووه که یان بگرن له راستیدا نه مه کاریکی هه له یه چونکه وه کو لایه نی تۆ له سه رت واجب نییه هه ر سی رۆژه که به یه که وه بگرت واته له نه گرتی به رپرسیار نیت ، له لایه کیته وه نه و ده رمانانه ی بۆ نه م مه به سه به کاره هه یترین هه ر یه که یان زیانی تایه تی خو ی هه یه وه کو تیکسدانی ریتمی سوږی مانگانه و گه لی زیانی لابه لایت ده شی له ناینده دا باسی بکه ین .