تەوورێک لە سەر سەرەتانی مەمکی ئافرە تان..........

گولالە پشدەری
Qualified nurse
Goli-67@hotmail.com

هوشیارییەک بۆ ئافرەتان/ژنان

پێرست:

1-بۆ کێیە ئەم هوشیار کردنەوە یە؟
2-لە مەمکەکاندا چی سرشتی نییە؟
3-لوو(گرێ)ی بێ زەرەر و لووی زەرەرمەند چین و چۆنن؟
4-لووەکانی کە *سروشتی نین* لە مەمکدا چۆنن؟
5-کام فاکتۆر و کام ژنانە زیاتر لەوانەیە توشی سەرەتانی مەمک بن؟
6-سەرەتانی مەمک چییە؟
7-پشکنینی ئافرەتانی تەمەن 50-75 سال.
8-خۆت فێر بە/ بکە /کەی و چۆن مەمکت بپشکنی و ناسروشتییەکانی بناسە.
9-ڕێگاکانی پشکنین و چارەسەری سەرەتانی مەمک چین؟

سەرچاوەکان:
www.diagnoseborstkanker.nl

www.kwfkankerbestrijding.nl

www.wcrf.nl

بەشی یەکەم

سەرەتا

سەرەتان سنوور ناناسێت، ئەوە کێشەیەکی نێودەوڵەتییە و پێویستە لە ئاستی جیهانی دا چارەسەر بکرێت.
بۆ نموونە ساڵانە 13% ئافرەتان لە عێراق دا بە هۆی سەرەتانی مەمک کۆچی دووای دەکەن.
لە وڵاتی هۆڵەندا ساڵانە 11.700 ئافرەت تووشی سەرەتانی مەمک دەبن، 70% لە ئەم ئافرەتانە لە تەمەندا سەرووی 50 ساڵن.
دووای لێکۆڵینەوەیەک لە ساڵی 2005 دا لە وڵاتە یەکگرتووەکاندا، ڕێژەی سەرەتانی مەمک لە ناو ژنان دا گەیشتە 11.400 ژن و لە پیاواندا گەیشتە 1.690 پیاو.
سەرەتانی مەمک پیاوانیش دەگرێتەوە، بەڵام زۆر کەمترە (1%)لە ڕێژەی ژنان. ئەوە لە وا دەچێت کە ویراسی بێت.
سەرەتانی مەمک زیاتر لە جۆگەلەی شیردا (ductaalcarcinoom) دروست دەبێت.
ئەم سەرەتانە بە شێوەیەکی گشتی یەک گرێ(غوودە) دروست دەکات.

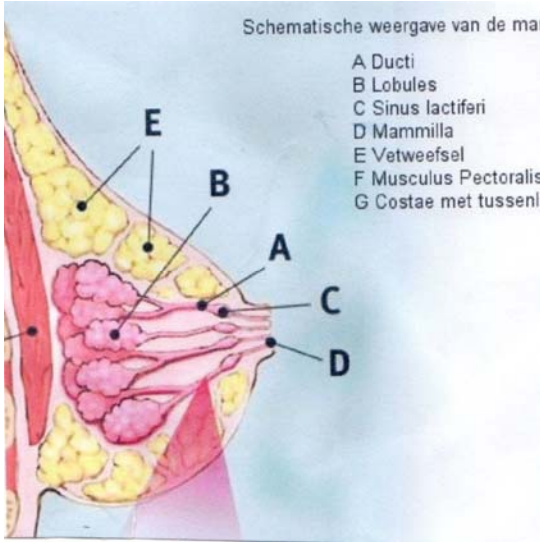
له ناو هەندێک ئافرەت سەرەتانی مەمک له ناو گرێکانی شیر(lobulair carcinoom) دا درووست دەبێت.
ئەم شێوە سەرەتانە زیاتر بە بڵاوی ، بڵاو دەبێتەوە لە ناو مەمکدا، ئینجا لە بەر ئەوە سەرەتانی lobulair carcinoom لە هەنگاوێکی / قۆناغێکی درەنگ دا یان تەشەننا بوو ، ئەدۆزرێتەوە.
جاری وایە مرۆڤ سەرەتانی مەمک لە قۆناغێکی زوو (سەرەتایی) دا ئەدۆزێتەوە، بۆ نموونە لە کاتێک کە پشکنینی گشتی (ژنانی تەمەن لە سەرووی 50 ساڵ) لە ئەوروپا و وڵاتەئەکگرتووەکان کە ئەم سیستەمە کاری پێ دەکرێت، ئەدۆزرێتەوە. ئەوەش لە قۆناغێکی سەرەتایی سەرەتانی مەمک دایە:(ductaal carcinoom in situ(DCIS.

1– ئەم هوشیارییە بۆ کێیە؟

ئەم هوشیارییە بۆ هەموو ئافرەتانەیە کە:
– خۆیان فێری پشکنینی مەمک بکەن self breastexame.
- گۆڕانکاری ناسروشتی لە مەمکیاندا پەیدا بووە.
هەندێک ئافرەت زانیارییان نیە یان کەمە لە بارەی نیشانەکانی گۆڕانکارییەکان و شێوەی پشکنین و چۆنییەتی ڕەفتار لە گەڵیا کردن.
- لە کاتێ پشکنینی مانگانە / لێکۆڵینەوە دا دیار کراوە کە گۆڕانکاری لە مەمکیاندا پەیدا بووە
گۆڕناکاری لە مەمکەکاندا تووشی زۆر لە ئافرەتان دەبێت.زۆربەی ئەو گۆڕانکارییە ناسروشتییەی مەمک بێ زییانە بە تایبەتی لە تەمەنی گەنجیدا.
هەندێک گۆڕانکاری ناسروشتی لە مەمکدا لە ئاکامی سەرەتان پەیدا ئەبن.
ئینجا بۆیە:
هەر کاتێگۆڕانکارییەک لە مە مکتدا پەیدا بوو یان هەستت پێی کرد یان بینیت، پێویست ڕاو پرسێک بە دکتۆر بکەیت.

2– کام گۆڕانکاریانە لە مەمکدا سروشتی نین؟

وڵامی ئەم پرسیارە ئاسان نییە. جەستەی هەر ئافرەتێک لە گەڵ ئەوەی تر جیاوازە.
بەڵام ئەوەی کە ئەتوانین بڵێین، ئەوەیە کە دەست لە مەمکدان، لە ژێر پێستی لووس ، هەست بە هەندێک گرێ ئەکرێت.
ئەو گرێیانە ، گرێی شیرن. ئەوان بە شێوەیەکی گشتی زۆر نەرمن و لە هەر دوو مەمکدا وەک یەک هەستییان پێ ئەکرێت.
گرێکانی شیر بە یەکەوە نەرمکەی مەمک پێک دێنن و لە دەوری گرێکانی شیر ، چەوری و پێکهاتەی نەرمە بەستێنەر پێک هاتووە، یان نەرمەکی یارمەتیدەر.
نەرمکەی یارمەتیدەر و تۆڕی ئەم بەشە هەر چی زیاتر بێت، لە گەڵ هەرچی زیاتر بوونی گرێکانی نەرمکەی مەمک کاریگەرن لە سەر ئەو گرێیانە کە چەند ڕەق و توورد لە ژێر دەستدا.
لە ئەم وێنەیەی خوارەوە ئەدیترێت کە مەمک لە چی پێک هاتووە.



بەشی دووهەم

3– لەوو(گرێ) بێزەرەرەکان و لووی(گرێی) زەرەرمەند چین و چۆنن؟

جەستەی مرۆڤ پێک هاتووە لە چەندین ملیارد زەڕەی بچوک ، کە پێی ئەڵێن (cell).
بەردەوام زەڕەکان درووست ئەبن و ڕێژەیان لە زیادبوون دایە، بۆ ئەوەی کە ئەگەر زەڕەکان کۆن یان لەناوچوون، جێگایان پڕ بگرێتەوە.
ئەو زەڕانە بە شێوەی بەشبوون(تەقسیم)، درووست ئەبن: لە یەک زەڕەوە ، دوو زەڕەی نوێی لێی ئەبێتەوە، کە ئەوانیش بە نۆبەی خۆیان دیسان ، خۆیان بەش ئەکەن بە دوو cell ی تر.
ئەو دابەش بوونەی cell لە ژێر کۆنترۆڵی مادەی (پێکهاتەی) ویراسیی(DNA) ڕێک دەخرێت، کە لە ناو هەر یەکە لە cell دا هەیە.
ڕۆژانە لە کاتێک کە ملیۆنەها زەڕە(cell)دابەش ئەبن، لە وانەیە کە لە ناکاو لە پرۆسە کەدا هەڵەیەک ڕووی بدات.
هەروەها تا ژیان بەردەوام بێت، زەڕەکانی جەستەمان لە ژێر کاریگەری زەرەرەکانی دەرەکی دەبێت، ئەوەش زۆر جار نۆژەن دەکرێنەوە.
زەڕە (cell) ئەشێت بە تێپەڕبوونی زەمەن بە ڕاستی زەرەرمەند بێت و نۆژەن نەکرێتەوە. ئینجا لە ئاکامی ئەوەوە مادەی ویراسی ئەگۆڕدرێت، کە لە ئاکامدا کە دابەش بوون ، زیاد کردن و گەشە کردنی ئەو cell نارێک ئەبێت.
ئەوە ئەبێتە هۆی دابەش بوونی زیاد لە ڕێژەی سروشتی خۆی کە ئەبێت بە هە ڵدمسان(ئاوسان) یان گرێ.

4–لووەکان(گرێی)، کە سروشتی نین لە مەمکدا چۆنن؟
گرێ یان tumour ئەبێت باش یان خراپ بێت یان خوود گرێی ئارام/بێزەرەر یان هار/زەرەرمەند.
بەس ئەگەر گرێی زەرەرمەند / malign بێت ئەڵێین **سەرەتان** cancer.
گرێیەکانی بێ زەرەر/ benige بە شێوەیەکی گشتی لە بازنەی خۆیان دان و دەرنەچوون: ئەوان گەورەتر نابن و ناڕۆنە ناو بەشەکانی تر و بڵاو نابێتەوە لە ناو جەستەدا.

بەڵام جاری وایە ، ئەبێت کە ئەم گرێیە/ tumour بکەوێتە سەر یان تەنیشت بەشەکانی تر و یان ئۆرگانەکانی مرۆڤ و پاڵەپەستی لە سەریان بکات، ئەوەش ناخۆشی درووست دەکات و ئەبێت لابردرێت.
لە گرێیە زەرەرمەندەکاندا/ maligne , میکانیزمی ڕێکخەری زەڕەکان cell واها زەرەرمەند بوون، کە جەستەی مرۆڤ
دابەش بوون/ کردنی زەڕەکان لە ژێر کۆنترۆڵدا نامێنێت.
گرێی هار/ maligne نە تەنها بەشەکانی تر یان ئۆرگانەکان پاڵ پێوە دەنێت، بەڵکو لە ناو ئەواندا دەڕوێت/گەورە ئەبێت. زەڕەکانی ئەم جۆرە گرێیە ئەبێت / ئەکرێت بپچڕێن و خۆیان بگەیێننە بەشەکانی تری جەستەی مرۆڤ و بڵاو ببنەوە.
لە وێدا دیسان گرێی تازە درووست ئەکەنەوە و ئەوە پێی ئەڵێن:metastasen ، **واتا بڵاو بوونەوە.**

5– کام فاکتۆر و کام ژنانە زیاتر لەوانەیە توشی سەرەتانی مەمک بن؟
یەک لە سەر نۆ ئافرەت تووشی سەرەتانی مەمک ئەبێت، ئەوانەش تەمەنیان لە سەرۆی 50 ساڵە.
ئەم ریسک فاکتۆرانە ڕۆڵیان هەیە لە تووش بوونی سەرەتانی مەمک:
*ئەو ژنانەی کە هەرگیز دووگیان نەبوون(نەزۆک)
*ئە ژنانەی کە هەرگیز شیری مەمکیان بە مناڵیان نەداوە
*ئەو ژنانەی کە پێش 12 ساڵی بێنوێژ(menstruation) ئەبن،
* ئەو ژنانەی کە دووای 50 ساڵ لە بێنوێژی ئەکەون(menopause)
*ئەو ژنانەی کە تەمەنیان لە سەرۆی 50 ساڵە
*ئەو ژنانەی کە حەبی بەرگری(pil) بەکار دێنن و دووای وازهێنانیان لە حەب لەوانەیە زووتر تووش ببن
*ئەو ژنانەی کە نەخۆشیmastopathie واتا کیستیان (کیسە) لە ناو جۆگەلەی شیری مەمکیان دا هەبووە
*ئەو ژنانەی کە ئەلکۆحۆل(alcohol) بە کار دێنن/هێناوە
*ئەو ژنانەی کە سیگارکێشن
*ئەو ژنانەی کە بۆ ماوەی دوور و درێژ دەرمانی هۆرمۆن بەکار دێنن بۆ چارەسەری کردنی کێشەکان/ناخۆشییەکانی کاتی menopause
*ئەو ژنانەی کە وەزنیان بەرزە(قەڵەوی)

ئەوانەی تووشبوونیان زیاترە لە ئەوانەی کە لە سەرەوە باسمان کردن:
*ئەو ژنانەی کە پێشتر سەرەتانی مەمکیان هەبووە
*ئەو ژنانەی پێشتر چارەسەر کراون بۆ هەندێک جۆر لە گرێی بێزەرەرەکان
*ئەو ژنانەی کە لە کەس و کاری نزیکیان وەک دایک و خوشک ، سەرەتانیان هەبووە و یان تەمایلی ویراسیان هەیە.

لە ئەم شکڵەی خووارەوەدا پێشان ئەدرێت کە گرێی بێزەرەر و گرێی زەرەرمەند چۆنن.
شکڵی یەکەم: گرێی بێزەرەر یان گرێی کە مەترسی نیە
شکڵی دووهەم:گرێی سەرەتانی

بەشی سێیەم

6-سەرەتانی مەمک (breastcancer) چییە؟

سەرەتانی مەمک لە وڵاتانی ڕۆژئاوا زیاتر لە گشت جۆرە سەرەتانەکانی تر تووشی مرۆڤ ئەبێت.
1 لە سەر 9 ئافرەت قوربانی ئەم جۆرە سەرەتانەن، ئەوانەی کە تووش ئەبن زیاتر تەمەنیان لە سەرەوەی 35 ساڵە.
تا ئیستا هۆی تووشبوونی ئەم جۆرە سەرەتانە بەڕاستی دیار نەکراوە یان نازانراوە.
هەر چەندە لە باسی پێشووماندا ئاماژەمان بە هەندێک ڕیسک فاکتۆر کرد کە ڕۆڵیان هەیە لە تووشبوونی ئەم جۆرە سەرەتانە.
هەروەها بۆ نموونە: هۆرمۆنەکان، ویراسی ، سیستەمی لەشی مرۆڤ خۆی و پیسی ژینگەش ڕۆڵی هەیە لە سەر درووست بوونی سەرەتانی مەمک.

جەستەی مرۆڤ پێک هاتووە لە cell زەرەی بچووک، کە هەر کامێکیان کاری خۆی هەیە. بۆ بەردەووام بوونی کارەکانیان cell کۆنەکان ئەبێت لابردرێن و لە جێگای ئەواندا دیسان cell ی نوێ درووست ئەبن بە شێوەی دابەش بوون، لە ئەنجامی دابەش بوون دا لە هەر یەک cell دوو cell ی لێ ئەبێتەوە، ئەوانیش دیسان بە نۆبەی خۆیان دابەش ئەبنەوە.
لە ئەم پرۆسەیە دا جاری وایە هەڵەیەک ئەکرێت، بە هۆی هەندێک کێشەی ناپەیدا/ نەزانراو.
ئەگەر هاتوو پێنج جار هەڵە بکرێت /درووست بێت لە ناو پێکهاتەی DNA (ژێن/GEN) هی پێکهاتەی مەمک (breastconnectieve tissue) ، ئەوە ئەبێت بە سەرەتان، کە خۆیان لە دابەش بوون/کردن پێ ڕاناگیرێت و بە ئەم شێوەیە بەردەووام   cell ی هەڵە/نارێک پێک دێن. ئینجا بە ئەم شێوەیە سەرەتانی مەمک لە پێک هاتەی breasttissue 80% لە ناو جۆگەلەی شیری مەمکدا درووست ئەبێت.
بە شێوەیەکی گشتی سەرەتان لە ناو یەک مەمک دا درووست ئەبێت.
کاتێک کە مرۆڤ مەمک بە چوار بەش نیشان بکات، گرێی سەرەتانی(tumour) زیاتر لە50% ی ژنان ، لە بەشی سەرەوە، لایەن دەرەکیەکەی مەمک درووست ئەبێت (بۆ نموونە: مەمکی چەپ، لای چەپی سەرەوە یان مەمکی ڕاست؛ لای ڕاست، سەرەوە.واتا ڕووی لای باسکەکان.

بە گوێرەی گشت ئەو نیشانە و بە یەک چوونیان، ئەبێت کە لە سەرئاستی cellulair neveau جیاوازییەکی گەورە لە نێوان ژمارە سەرەتانیەکانی مەمک هەبێت، ئەوانە چۆنییەتی و شێوەی ڕادەی نەخۆشییەکە دەستنیشان دەکەن Prognose .
نە تەنیا گەورەیی گرێ tumour و ڕیسک بۆ بڵاوبوونەوە metastase پەیوەستە ، بەڵکو پرۆفیلێکی ژنێتیکی کەسێتی /فەردی و چۆنیەتی، خراپی/ maligne ی جۆری cell ئەکرێت کاریگەری هەبێت لە سەر نەخۆشیەکە و چۆنییەتی پرۆسەی ئەم نەخۆشیە.

مەمکی خۆ پشکنین بە ڕێگای selfbreastexams یان mamografie /وێنە بە تیشکی x-ray = Rontgen و یانMRI foto زووتر دۆزینەوەی گرێ (tumour)
زۆر جار برگری دەکات لە زیاد/تەشەنا کردن و بڵاوبوونەوەی سەرەتانی مەمک.
هەروەها گۆڕانکاری لە گۆیەکانی مەمکدا nipple زەنگێکی خەتەرە، وەک: ئەگەر هات و لە ناکاو مەمک تەڕایی لێ بێت یان گۆی مەمک بە ناوەوەدا بچێت. لە ئەم گۆڕانکارییەنەدا ئەبێت بە دوای چارە دا بییت.

بەشی چووارەم

7- پشکنینی ئافرەتانی تەمەن 50-75 ساڵ Screening

لە زۆربەی وڵاتەکانی ئەوروپی دا هەر دوو ساڵ جارێک ژنان بانگهێشت ئەکرێن لە لایەن وەزارەتی تەندروستییەوە بۆ mammografie . بۆ ئەو ژنانەی کە لە تەمەنیان لە ژێر 50 ساڵە پێشنیار/ئامۆژگاری ئەدرێت کە هەر چەند ماوە جارێک mammografie ئەنجام بدەن بۆ ئەوەی کە ئەگەریان هەبێت بۆ تووش بوون بە breastcancer ، بۆ نموونە ئەگەر لە ناو خانەوادەیان دا / ویراسی هەیانبێت.
لە هۆڵەندا ساڵانە نزیکەی 10000 ژن تووشی سەرەتانی مەمک ئەبن.
ئەوە زیاترین جۆری سەرەتانە لە ناو ژنان دا. پێش تەمەن 30 ساڵ زۆربە کەمی هەیە. دووای ئەم تەمەنە زیاتر دێتە ئاراوە. زیاتر لە 70% لەم ژنانەی کە تووشی سەرەتانی مەمک ئەبن،تەمەنیان سەرووی 50 ساڵە.

ئەم قۆناغەی کە سەرەتانی مەمکی تێیدا ئەدۆزرێتەوە ، چارەسەری سەرەتانی مەمک پەیوەستە بە ئەو قۆناغەیە کە سەرەتانەکەی تێیدا دۆزراوەتەوە. بە ئەنجام دانی mammografie ئەتوانرێت سەرەتان لە قۆناغێکی سەرەتانییدا بدۆزرێتەوە.
پشکنینی جەماوەر(ژنان) یان بە هۆڵەندی Bevolkingsonderzoek واتا Screening ی پێ ئەڵێن، پێشنیار ئەکرێت کە ژنان ئەنجامی بدەن، هەتا بۆ ئەوانەی کە کێشەشیان نەبێت.
بە گوێرەی پشکنینی گشتی جەماوەر(ژنان) لە هۆڵەندا دا دیار کراوە کە ئەو ژنانەی کە تەمەنیان لە بەینی 50-69 ساڵن و سەرەتانی مەمکیان لە قۆناغێکی سەرەتانییدا دۆزراوەتەوە، چارەسەریان ئاسانترە و باشتر ئەکرێت لە ئەوانەی کە درەنگ ئەدۆزرێنەوە.
بە گوێرەی ئەم لێ کۆڵینەوەی نێودەوڵەتی دیار کراوە کە Screening تا ڕادەی 25% مردن لە ئاکامی سەرەتانی مەمک دا کەم ئەکاتەوە.

8-خۆت فێر بە/بکە کەی و چۆن مەمکەکانت بپشکنی و ناسروشتیەکانی بناسە

کەی گونجاوە مەمکەکان بپشکنی؟

مانگی یەک جار پێویستە مەمکەکان بپشکنی، باشتر وایە کە پشکنینەکە یەک هەفتە دووای نەخۆشی مانگانە واتا menstrution بێت. هەندێک ژن بەر لە نەخۆشی مانگانەیان هەندێک ناخۆشییان تووش ئەبێت ،وەکو: ئازار و ئاوسانی مەمکەکان، زوو تووڕە بوون، دڵتەنگی(ئەفسۆردەی)، زیادتر خواردن یان مەیل بۆ خواردن کەم بوونەوە،ڕەنگی پێست بەرەو کەمبوونەوە چوون،.......

یەک هەفتە دووای نەخۆشی مانگانە مەمکەکان کەمتر ئاوساون و شێوەی ئاسای(نۆرماڵ) خۆیان ئەگرنەوە و بە ئاسانتر ئەتوانیت بیان پشکنی و بە یەکەوە بەراوردییان بکەیت.

ئەو ژنانەی کە ئیتر نەخۆشی مانگانەیان تووش نابێت، ئەتوانن ڕۆژێک دیاریکراو لە هەر مانگێکدا هەڵبژێرن بۆ پشکنین و بەراورد کردنیان.

لە کام تەمەنەوە باشترە پشکنین دەست پێ بکەیت؟

گشت ژنان لە تەمەنی 18 ساڵەوە دەست پێ بکەن بە پشکنینی مانگانەی مەمکیان، ئیتر ئەبێت بە ڕاهاتنی مانگانە routine. لە ئەنجامی ئەوەدا، هەست کردن بە گۆڕانکارییەک کە بێتە ئاراوە ،زۆر ئاسانتر ئەبێت.

ئەگەر ژن تەمەنی زیاتر لە 18 ساڵ بێت و مەبەستی بێت دەست بە پشکنین بکات، ئەوە بە دڵنیای ئەبێت و سوودی هەیە.

چی لە مەمکەکاندا سروشتییە (normal) ؟

زۆر لە ئەو ژنانەی کە مەکیان ئەپشکنن ، بۆیان ئاسان نییە: چی ئاساییە/سروشتییە و چی ئاسای نییە؟

وڵامی ئەو پرسیارە ئاسان نییە، چۆنکە هەر ژنێک جیاوازە لە ئەوەی تر. بەڵام ئەوەی کە ئەتوانین بڵێین ئەوەیە:

هەر کاتێک لە ئاوێنەدا، سەیری مەمکەکان بکەیت، هەردوویان بەراورد بکەیت، بە تەواوی یەکسان نین. ئەوەش لە زۆربەی ژنان دا وایە.

هەروەها ئەبێت کە مەمکێک لە ئەوەی تر گەورەتر بێت یان گۆی یەکێکیان بەرزتر بێت لە ئەوەی تر.

هەندێک لە ژنان لە تەمەنی گەنجی دا، یەک یان هەردوو گۆی مەمکیان بە ناوەوەدا چووە.

کاتێ دەست لێدان لە مەمکەکان، لە ژێر پێستی لووس ، هەست دەکرێت کە گرێی تێدایە.

ئەم گرێیانە هی، گرێکانی شیرن.ئەوانە بە شێوەیەکی گشتی نەرمن و لە هەردوو مەمک دا وەک یەک هەستییان پێ ئەکرێت.ئەوان بە یەکەوە پێکهاتەی بە هۆڵەندی borstklierweefsel پێک دێنن.

لە دەور و بەری گرێکانی شیردا چەوری و پێکهاتەی بەستێنەوە bindweefsel هەیە.ئەم پێکهاتەی بەستێنەوەیە چەند زۆرتر بێت و چەند بە هێز بێت و هەروە ها نەرمکەی گرێکانی مەمک چەند ڕەق بێت، ئەوا مەمک توورد ئەبێت.

گۆڕانکاری لە مەمکەکاندا چین؟

بەرچاوترین گۆڕانکاری لە مەمکدا پەیدابوونی گرێ یە.

ئەوەش ئەو ئەستووربوونەیە کە هەستی پێ دەکرێت و جیاوازە لە گرێکانی سروشتی ناو مەمک.

گرێکان ئەشێت/ئەبێت بە شێوەیەکی جیاواز هەستییان پێ بکرێت. هەندێک شوێن لە مەمکدا نەرمتر یان ڕەق ترە لە شوێنێکی تر، جارێ وایە گرێیەکان لووس و لە ژێر پەنجەدا وەک کەلا شووشە(هەڵماتە)ی بچوک ڕائەکەن(ئەخلیسکێن).
بە شێوەیەکی گشتی ئەم خڕۆڵکانە بە ئازار نین.
گۆڕانکاریەکانی تر:

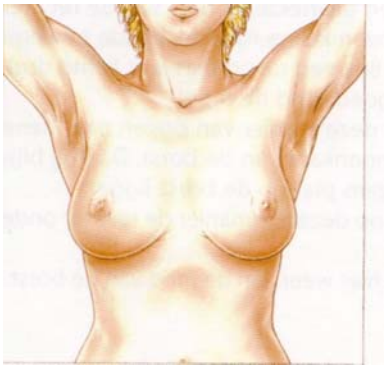
- خەتێکی بچوکی ئەستوور کە بەراو گۆی مەمکەوە بڕوات
- قووڵاییەک یان قووپان لە پێستی مەمک دا
- بە ناوەوەچوونی گۆی مەمک
- گۆڕانکاری لە گۆی مەمکدا کە هەندێک کێشەی جۆراوجۆری هەبێت وەکو: سووربوونەوەی ڕەنگی گۆی مەمک یان خووران، توێژسپی پێست،(کرێژی سپی)، و جۆرێک ئاڵۆش eczeem .
- تەڕای لە گۆی مەمک:(ئاویی،وەک شیر،ڕەنگی سەوز یان خوێناوی).
- ئازار لە مەکدا لە ئەم شوێنەی کە پێکهاتەی مەمک بە شێوەیەکی گۆڕاو هەست پێ دەکرێت لە کاتی دەست لێدان.
- مەمکێک کە هەستی پێ ئەکرێت ڕەنگی سووره و گەرمە.
- برینێکی پێستی مەمک کە زوو /ئاسان بەرەو باشتر بوون نەچێت.

گۆڕانکارییەکان لە مەمکدا تووشی زۆر لە ژنان ئەبێت.لەوانەیە هەندێک جار زۆریش کەشەیان بۆ پەیدا بێت، بەڵام ئەوانە زیاتر گرێی بەزەرەرن، بە ایبەتی لە ناو ژنانی گەنج دا.
بەڵام هەندێک لە گۆڕانکارییەکانی مەمک لە هۆی/درووست بوونی سەرەتانی مەمکەوە درووست ئەبن.ئینجا بۆیە لە ئاکامی هەر گۆڕانکارییەک باشتر وایە پرس و ڕا بە دکتۆر بکەیت.بۆ ئەوەی کە یەکەم گۆڕانکاری و سوودمەندییک بێت بۆ چارەسەرکردنی و کوورت کردنەوەی ماوەکە.

خۆت مەمکەکان بپشکنە؟

لە کوێ مەمکەکان بپشکنی فەرق ناکات: ڕووبە ڕووی ئاوێنە،لە ژووردا، لە ژێر دۆش دا(حەمام) یان لە سەر جێگادا.
قۆناغ بە قۆناغ
-برۆ بەرەوڕووی ئاوێنە ڕاوەستە یان دانیشە و باسکەکانت شل و خاو(بێ گرژی) بکەوە لە تەنیشت جەستەت و بە باشی سەیری مەمکەکانی بکە.
ئایا گۆڕانکاری ئەبیندرێت:
*لە گەوەرەی یان ڤۆرمییان دا (شکڵیاندا)؟
*لە پێست دا گۆڕانکاری هەیە وەک: چرچ و لۆچی،ئەستوور بوون،قووپاوی یان ڕەنگیان؟
*لە گۆیەکاندا: بە ناوەوەدا چوون، یان تەڕایی لێ هاتن یان ئاڵۆش؟

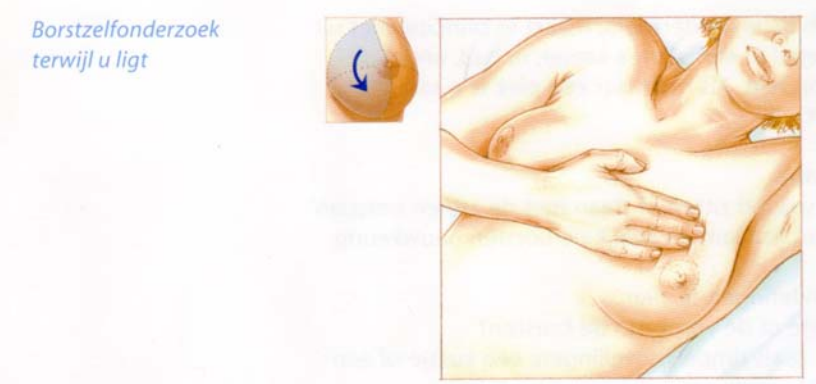
ئینجا باسکەکانت بەرز بکەوە بۆ سەرەوە و دیسان سەیرییان بکە بۆ ئەوەی ئەگەر یەکێک لە ئەم گۆڕانکارییانە هەبوو ،بیدۆزییەوە.



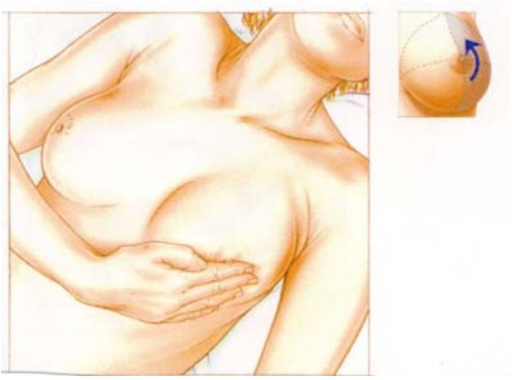
پشكنینی مەمک بە پاڵكەوتن

لە سەر جێگا پاڵ بكەوە،
سەرینێک لە ژێر شانی چەپت دانێ
لە خەیاڵتدا مەمكی چەپت بكە بە خشتەیەكی چوار بەش
دەست بە هەر چوار بەشەكەی دا بگێڕە

- لە مەمكی چەپەوە دەست پێ بكە، و لە بەشی ڕاست/ سەرەوە بە هەر چووار پەنجەی ڕاكێشاوی دەستی ڕاستت، لە ئێسقانی سینگەوە تا گۆی مەمک جوڵانێكی بازنەی(مدە وەر) و هەندێک هێزی دەستتی لە گەڵیا بەكار بێنە و دەور و بەری گۆی مەمک باش دەستی لێ بدە و هەستی پێ بكە لە كاتێ پشكنین دا.
- بە ئەم شێوەیە دەست لە سەرەوە وە ، تەواوی بەشی ناوەوەی مەمک دەستتی پێدا بێنە.هەر بە ئەم شێوەیە بەشی ڕاستی خووارەوەی مەمكی چەپ بپشكنە.
- دیسان دەوری مەمک بە تەواوی بپشكنە.



لە پێش ئەوەی كە بەشی دەرەوەی مەمكی چەپت بپشكنی، دەستت لە ژێر سەرت دەربخە و لە تەنیشت جەستەت ڕاكێشە.



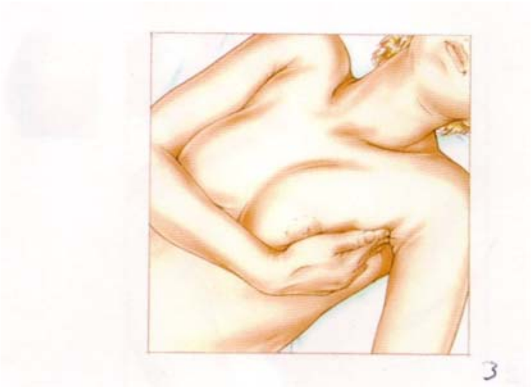
– لە لای چەپ/ژێرەوە ی بەشی دەرەکییەکەی مەمک(نزیک باسک/قۆڵ).ئینجا دیسان بە پەنجەکانی ڕاکێشراوت بە دەورێکی(جووڵێیەکی) بازنەی بڕۆ بەرەو گۆی مەمک دا.

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

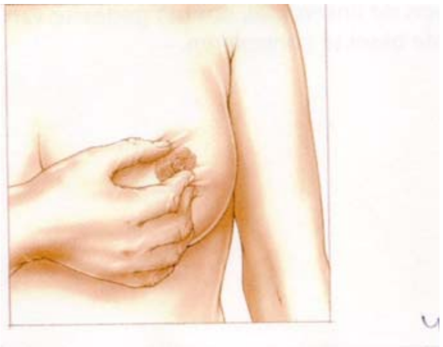
ئینجا ئەم شێوە جووڵانە ، لە گۆی مەمکەوە بەرەو سەرەوە لای چەپ(لای بن قۆڵت) ، بۆ ئەوەی ئەم بەشەی کە نزیکە لە بن قۆڵت بپشکنیت.

قۆڵت هەندێک دوور بکەوە لە جەستەت و بە پانی دەستی ڕاست مەمک پاڵ پێوە بنێ بە ناوەڕاستی سینگ .بە پەنجەکانت بن قۆڵت بپشکنە و بگەڕی بەدووای ئەگەری گرێ یان ئەستوور بوونێکی نا سروشتی دا.

- لە سەرەوەی بن قۆڵەوە دەست پێ بکە و هێدی هێدی دەست بخزێنە بۆ لای خووارەوەی بن قۆڵ.
- کۆنترۆڵی گۆی مەمکیشت بکە و هەوەها دەورەکەشی(سەیری ئەم وەنەییەی خووارەوە بکە).



کۆنترۆڵ کردنی گۆی مەمک و دەور و دەوری ئەبێت بە پاڵکەوتووی و بە ڕاوەستان ئەنجام بدرێت.
ئەگەر گۆی مەمک بە هێدی ڕاکێشیت بۆ پێشەوە، ئەبێت ئەوە بە ئاسانی بە بێ کێشە ئەنجام بدرێت.

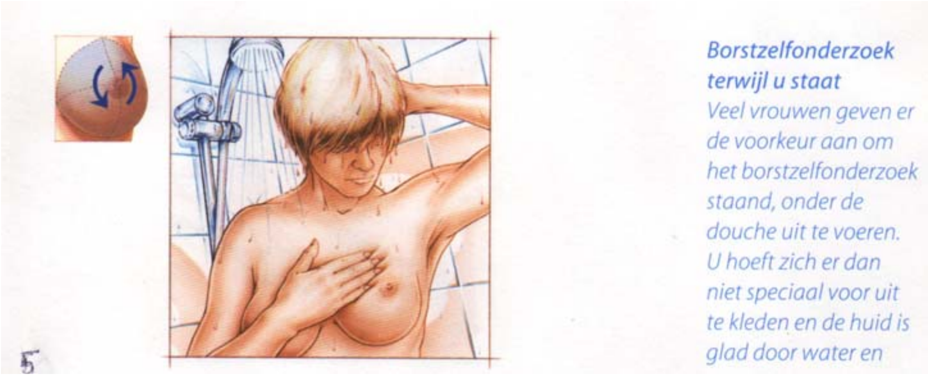


پشكنینی مەمک لە كاتێكدا كە ڕاوەستاوی

دەستی چەپ بخەرە پشت سەر و دەستی ڕاست بخەرە سەر مەمكی چەپ. ئەبێت ماسوولكەی مەمكت شل و بێ گرژ بوون بێت.

لە خەیاڵ دا مەمک بە چوواربەشی دابەش كراو ببینە.هەر چووار پارچەكەی(بەشەكانی) بپشكنە.

- لە بەشی سەرەوە لای ڕاست دەست پێ بكە و دووای لای خووارەوەی ڕاست، ئینجا لای سەرەوەی چەپ و دووای خووارەوەی چەپ(سەیری وێنەیەكی بچوكی تایبەت).
- بە چووار پەنجەی ڕاكێشراوەوەی دەستی ڕاستەوە ، جووڵەیەكی بازنەیی (مدەوەر) ، لە دەوری مەمكەوە تا ئەگاتە گۆی مەمكەوە. دەست لێدان ئەبێت بە پاڵێكی هەندێک سووک ئەنجام بدرێت.
- كۆنترۆڵی گۆی مەمک و دەوری زۆر گرنگە بكرێت(سەیری ئەم وێنەیەی خووارەوە بكە).



خۆت هەندێک خووار بكەوە بۆ پێشەوە، و تەواوی مەمكی چەپ بە دەستی چەپ لە ژێرەوەڕا بگرە.

- بە دەستی ڕاست و پەنجەكانی ڕاكێشراو مەمک دەستی پێدا بێنە. دەست پێداهێنانەكە ئەبێت بە شێوەیەكی دەوراندەور بێت(سووڕان) و بە سووكی هەندێک پاڵپەستی بكە.

بە ئەم شێوەیە ئەتواندرێت گرێیە زۆر قووڵەكانی (گۆڕانكارییەكان) كۆنترۆڵ بكرێن یان بدۆزرێنەوە.

هەر بە ئەم شێوە (هەندێک بۆ پێشەوە خۆ خووارکردنەوە) بمێنەوە ڕاوەستا و دەستی چەپ بە بێ گرژبوونییەک (بە شلی) بەردەوە خوواریێ.

- بە دەستی ڕاست مەمک هەندێک پاڵ بدە بۆ لای ناووەڕاتی سینگەوە. بە پەنجەکانی ڕاکێشراو ژێر(بن)قۆڵی چەپ کۆنترۆڵ بکە بۆ دۆزینەوەی ئەگەری گرێ یان خڕۆڵکانی نا سروشتی.
- لە سەرەوەی ژێرقۆڵ دەست پێ بکە و بە هێدی هێدی دەست بهێنەوە خوواریێ.

9– ڕێگاکانی پشکنین و چارەسەری سەرەتانی مەمک چین؟

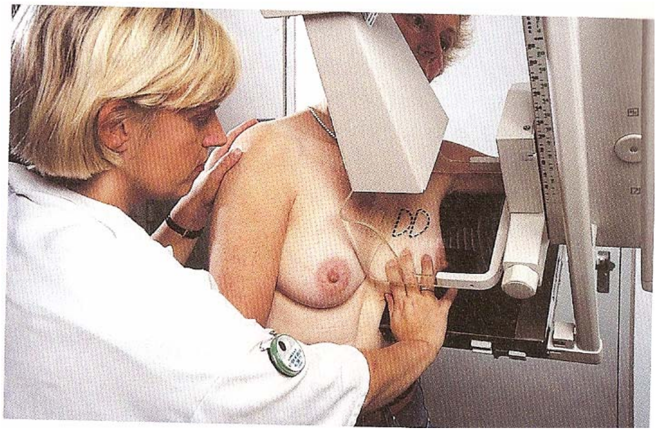
لێکۆڵینەوە و پشکنینەکانی مەمک لە ڕێگای دکتۆر و بە ئامێرەکانی تایبەت:

دکتۆر

هەر کاتێک خۆت، گۆڕانکارییەکی ناسروشتیت دۆزییەوە لە مەمک دا، بە خێرای سەردانی دکتۆر بکە، و دکتۆریش بە شێوەی inspectie en palpatie methode لێکۆڵینەوە ئەکات.
دکتۆرەکەت دەستنیشان ئەکات کە گۆڕانکارییەکە ، کێشەی پێوەیە یان نە.
ئەگەر دکتۆرەکە شک بکات و نەزانێت چی یە؟ ئەوە داوای mammografie هەروەها ئەکرێت کە دکتۆری خانەوادەییت بەرێت بکات بۆ لای دکتۆری نەشتەرگەر.

لە نە خۆشخانە

Mammografie



Echografie

لێکۆڵینەوەکانی تر

Punctie

بە ئەم شێوەیە ئەتواندرێت cyste یان کیسەی ئاوی لە ناو مەمکدا ڕابکێشێت.جاری وایە نشتەرگەر بۆ شێوەی نشتەرگەری هەڵدەبژێرێت بۆ دەرهێنانی ئەم کیسەیە.
ئەگەر نشتەرگەر شک بکات لە شێوەی کیسەکە دا ،دووا کۆنترۆڵ ئامۆژگاری ئەکاتەوە.

Biopsie

پارچەیەکی زۆر بچووک بە دەرزی لە نەرمە پێکهاتەی مەمک هەڵئەگرن بۆ لێکۆڵینەوە لە ژێر Microscoop بۆ ئەوەی کە بە دڵنیایە دەستنیشان بکرێت کە گۆڕانکارییەکە سەرەتانە یان نە.

ئەگەر هات و ئە نجامی لێکۆڵینەوەکە لە سەر گۆڕانکارییەکە باش بوو، دکتۆر دەستنیشان ئەکات چۆن چارەسەری گرێیەکە بکات.
ئەگەر هات و ئەنجامی لێکۆڵینەوەکە زەرەرمەند بوو/ باش نەبوو واتا **سەرەتان** بوو ئەوە دکتۆری تایبەت لە بوواری سەرەتان چارەسەرییەکە بە ئەستۆ ئەگرێت و دەست پێ ئەکات بە لێکۆڵینەوە و چارەسەری بە شێوەی جۆراوجۆر و بە گوێرەی پێویست و بەسوود.

Breastcancer

سەرەتانی مەمک و چارەسەری بە ڕێگای:

Radiotherapie= **چارەسەری بە ڕێگای تیشک**

Chemotherapie= **چارەسەری بە ڕێگای کیمیای**

Hormonale therapie= **چارەسەری بە ڕێگای هۆرمۆنەکان**

کۆتای

2007/05/07

هۆڵەندا

گوڵاڵە پشدەری

Goli–67@hotmail.com