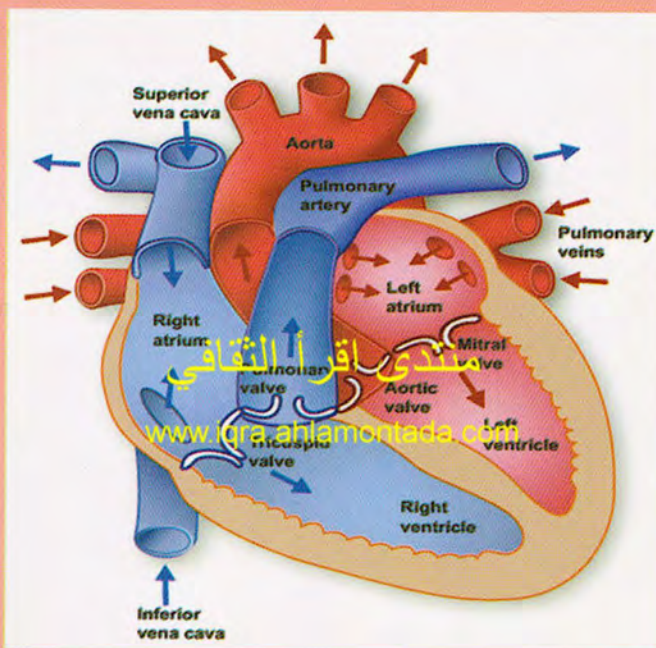


# نه‌خو‌شیه‌کانی دل



ده‌زگه‌ی چین  
بؤ چاپ و بلاوکردنه‌وه

دانانی / لیژنه‌یه‌ک له پزیشکان  
ومرگیرانی / د. فهیسه‌ن عاره‌ب بلباس  
پیداچوونه‌وه / موحسین چینی

یۆدیه‌زاندنی جۆرمها کتیب: سردانی: (مُنْقَدی اِقْرأ النّاقی)

لتعمیل انواع الکتب راجع: (مُنْقَدی اِقْرأ النّاقی)

پدای داتلود کتایبای مختلف مراجع: (مُنْقَدی اِقْرأ النّاقی)

[www.iqra.ahlamontada.com](http://www.iqra.ahlamontada.com)



[www.iqra.ahlamontada.com](http://www.iqra.ahlamontada.com)

للکتب ( کوردی ، عربی ، فارسی )



زنجیره‌ی تهن‌دروستی و ژیان

# نه خوشیه‌کانی دل

دانانی

لیژنه‌یه‌ک له پزیشکان

د. فه‌یسه‌ن عاره‌ب بلباس

کردوویه‌یه‌تیه کوردی

ناوی کتیب: نه خوشیه کانی دل

دانانی: لیژنه یهك له پزیشکان

گۆرینی: د. فهیسه ل عارمب بلباس

تیراژ: ۱۰۰۰ دانه

دیزاین: کارزان سهعدی (مهريوان گرافيك)

سالی چاپ: ۲۰۱۳

چاپ: چاپخانه ی شههاب – ههولیر

له بهرپوه بهرایه تی گشتی کتیبخانه

گشتیه کان ژماره ی سپاردنی

(۴۱) سالی ۲۰۱۳ ی دراوه تی

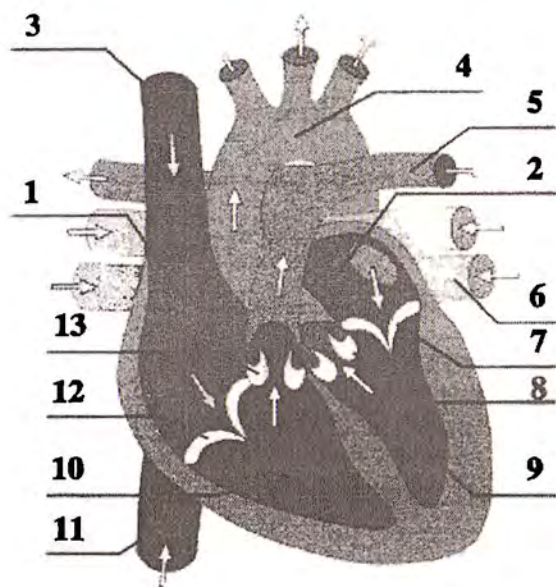
له بلاو کراوه کانی دهزگه ی چینی

## پیشہ کی

دلّ ئو ترومپایہ یہ کہ خوینّ بوّ ھموو بہ شہکانی جہستہ  
دہنیرئ۔ بوّ ناردنی ئوکسجین و خوړاکیش ھەر ئو  
ترومپایہ یہ . ئو ھ ترومپای ژیانہ . ئه گەر ساغ بیّ ئو ھ لہ  
زور مہ ترسیان دوور دہ بین و ئه گەر تووشی ھەر  
دہردیکیش ھات ئو ھ خودا و زانستی پزیشکی  
پشتیوانمان بن . سالانہ ژمارہی ئو ھانہی دہ بنہ قوربانئی  
دہستی بہ رزبوونہ ھوی پەستانی خوینّ و رەقبوونی  
خوینبہ رەکان و سینگہ پرکیّ (زہ بحہ) بہ ھوی  
تہ سکبوونہ ھوی خوینبہ رەکانی دلّ چہ ندہ...؟ بیگومان  
ژمارہ کہ گہ ورہیہ ، بہ لام ئایا دہ کریّ خوومان لہ  
نہ خووشیہکانی دلّ پپاریزین...؟ ئه گەر تووشیشمان بوون  
ئایا دہ کریّ چارہ سەر بکریّ...؟

ئەم نامىلكە يە لە دلّ و سوورانە وەى خوین دەكۆلئیتە وە و  
بەگرنگترین نەخۆشیه كانی دلدا دەچیتە وە و نیشانە و  
هۆكار و ریگە كانی خۆپاراستن لییان روون دەكاتە وە .  
پاشان ناوی گرنگترین نەشته رگە ریه نوییه كانی دلّ دینی،  
بە و هیوا یه ریّ بە خوینەر نیشان بدا بو هەلسوكە و تکر دن  
لە گەلّ دلّ و فیربیّ چۆن بیپاریزیّ و بە باشیش لە گەلّ  
پزیشكدا راویژ بكا كاتیك كە پیویستی پیی دەبیّ .

# Heart دڻ





1. الأذينة اليمنى
2. الأذينة اليسرى
3. الوريد الأجوف الأعلى
4. الشريان الأبهر (أورطى)
5. الشريان الرئوي
6. الوريد الرئوي
7. صمام تاجي (قلنسي) (أذيني - بطني)
8. صمام أبهري (أورطى)
9. البطين الأيسر
10. البطين الأيمن
11. الوريد الأجوف الأسفل
12. صمام ثلاثي الشرف (أذيني - بطني)
13. صمام رئوي

## Heart دل

۱-۱ ناساندنی دل:

دل ته ندامتیکی ماسوولکه یی ناوبۆشه که کاره که ی  
سووراندنه وه ی خوینه، به هۆی کورژبوونه کانیه وه خوین  
ده نیریته ناو لوله خوین و بۆشاییه کانی جهسته وه. بۆیه دل  
بزوینه ر و په مپی کۆئه ندامی سوورانه وه ی خوینه.

له ناوه وه دل بۆ چوار ژووران دابهش ده کری: دووانیان  
له لای راسته و دووانه که ی دیکه شیان له لای چه په وه یه و  
هه ردوو ژووری هه ر لایه کیش به کونیکی زمانه داره وه  
به یه که وه ده گه یه نرین. دلی مروڤ له شیوه دا زۆر به دانه  
هه رمییه که ده چی که سه ره و خوار کرابیته وه. هه نده ی مستی  
ده ستیک ده بی و ده که ویته ناوچه ی ناوه راستی لای چه په ی  
سینگ له بن نیسکه کۆله ی سینگه وه یه. کیشه که ی نزیکه ی  
۳۰۰ - ۳۵۰ گرام ده بی و له ماوه ی یه که خوله کدا هه فتا تا  
هه شتا جاران لیده دا. ده که ویته ناو په رده یه کی به هیژ پیی  
ده گوتری په رده ی دل Pericardium و ژووره کانیشی  
له ناوه وه به په رده یه کی ته نک داپۆشراون پیی ده گوتری

ناوپۆشى دل Endocardium. ماسولكه بههتزهكانى دل له رى لوله خوینه تايبه تيه كانى خویه وه خواردن وهرده گرن، كه پييان ده گوترى "چه مکه خوینبه ره كان" Coronary Arteries (چونكه له دابه شبوونيان به سهر دلدا زور له جاميك يان كلاويكى سهر يان ده سكه گوليك ده چن - و).

۱-۲ دل چۆن کار ده کا:

ماسولكه ی دل، ئه و ماسولكه تايبه ته، وه كو په ميپك كۆنترۆلى سوورپانه وه ی خوین له دوو سوورپدا ده كا، (سوورپى سيپه لاکه كان) و (سوورپى سيسته مى جهسته). لای راسته ی دل ئه و خوینه ی بۆ دى كه له خوینهيته ره گه وره كانه وه ده گه پريته وه دواى ئه وه ی له سوورپى سيسته مى جهسته دا كۆده كريته وه. پاشان پال به و خوینه وه دهنى بۆ ناو سيه كان بۆ ئه وه ی له و گازه به كارها تووه ی "كاربۆن دايوكسايد" ه پاك بكریته وه و گازی ئوكسجينی خاوين وه ربگرى. خوینه ئوكسجينراوه كه به گازی ئوكسجين له سيه كانه وه ده گه پريته وه بۆ ناو لای چه پى دل، كه له ويشه وه پالى پيوه دهنرى و له رى گه وره ترين خوینبه رى له شه وه (شاخوينبه ر Aorta)

ده چيټه ناو سيستمه كه ي جه سته وه . پالډاني خوځين  
به شيوه ي نوره كورژبووني ماسوولكه ي دل وه ده بي كه دواي  
ئوه خاوده بيته وه . ئو په مپه مرويه به هيژه نزيكه ي پينج  
ليتران خوځين له هر خوله كيڅدا دهرده دا .

### ۳-۱ هه ردوو زگوډه و گوځچكه له كان:

هر يه ك له ژوره كان ي دل رولكي تايبه تبي خو ي هه يه له  
پالډاني خوځين . هه ردوو ژوره كه ي به شي سهره وه ي دل به  
(گوځچكه له كان Atria) و هه ردوو ژوره كه ي بنه وه شيان به  
(زگوډه له كان Ventricle) ناوده برين . هه رگوځچكه له و  
زگوډه ي لايه كي دل به شيكي سهره خو ي دل پيك دينن كه له  
رووي كار كردنيانه وه ده كړي به (دلي راسته) و (دلي چه په)  
ناو برين . هيچ به يه كگه يشتنيني سروسشي له نيوان دلي چه پ  
و دلي لاي راستدا نيه كه ريگه به خوځين بدا به ناوياندا بروا ،  
به لكو هر لايه و سوورانه وه ي خوځيني تايبه تبي خو ي هه يه .  
لاي راست پال به خوځينه وه دهن ي بو ناو سيبه لاکه كان و لاي  
چه پيش خوځين بو سووري جه سته ده نيړي .

## ۱-۴ زمانه کانی دل

له نیوان گویچکه له ی راست و زگۆله ی راسته دا زمانه یه ک هیه پیی ده گوتری (زمانه ی سیپه لکه Tricuspid Valve) و به هه مان شیوه ش گویچکه له ی چه پ و زگۆله ی چه په به زمانه ی قووجه کیه وه (مایترال Mitral Valve) به یه که وه ده گه یه نرین. ئه وه ش بۆیه به و ناوه ناو نراوه چونکه به کلاوی سه ری قه شان ده چی. پزیشک به به کاره یێانی بیسته ری پزیشکی گوئی له دهنگی کرانه وه و داخرانی ئه و زمانانه وه ده بی کاتیك که ده یخاته سه ر سینگی نه خۆش. سه رباری ئه و زمانانه ی نیوان ژووره کانی دل، زمانه ی دیکه ش هه ن له ناو ده روازه کانی چوونه ده ره وه ی خوین له دلّه وه: (زمانه ی سیپه لاک Pulmonary) له نیوان زگۆله ی راست و خوینبهری سیپه لاک دایه و (زمانه ی شاخوینبهر Aortic) یه له نیوان زگۆله ی چه پ و شاخوینبهر دایه. ئه و زمانانه هه موویان له کاتی کرانه وه و داخرانیاندا رویشتنی خوین له هه ردوو لای دلّه وه به یه ک ئاراسته راده گرن، له

گوڇچکه وه بۆ زگۆله و له ویشه وه بۆ ئه و خوښبه ره ی لایه وه  
دهرده چی.

## ۱-۵ ریڅخه ری دل:

دل له ماسوولکه شانیه کی تایبته پیک دی که توانای  
له خووه کورژبوونی بهرده وامی هه یه به بی ئه وه ی ماندوویی.  
سه رچاوه ی ئه و ته زووه کاره باییه ی که لیدانی دل دروست  
ده کا له شوینیکی ناو گوڇچکه له ی راسته دایه و پیتی ده گوتری  
"گری گویچکه له گیرفان Sino-Atrial Node" که  
ئه ویش له شانیه کی تایبته ی پیکهاتووه که کاری ریڅخستنی  
لیدانی ده. ئه م گرییه ته زووه که له ماوه ی به شیک  
له چرکه یه کدا ده گه یه نیتته کومه لیک دی که له ریشالی  
هه ستیاری تایبته که هه ر به هی یه که م ده چن و پیمان  
ده گوتری "گری زگه گوڇچکه له Atrio-ventricular  
Node". ئه وه شیان ته زووه کاره باییه که یان شه پۆله که بۆ  
دیواری زگۆله کان ده نیری و ده بیتته هوی کورژبوونیان. هه ر  
ئه و ته زووه یان شه پۆله کاره باییه شه که به "ئامیری  
هیلکاریکردنی دل" نه خشه ی ده کیشری.

## ۱-۶ یه که ی پرۆسه ی پالدان:

هه رچه نده هه ردوو لای چه پ و راستی دل بۆ دوو سیسته می سه ربه خۆی جیا کار ده که ن، که هه ر به شه ی کاری تایبه تی خۆی هه یه، به لام هه ردوو لا پیکه وه ئه و کاره ئه نجام ده ده ن، به جۆریک که دل له هه ردوو لاوه به یه ک پرۆسه ی پالدانی خوین کار ده کا. هه روه ها کاری زمانه کان له هه ردوو لا پیکه وه له گه ل کرداری پالدانه که ده کرینه وه و داده خرین. به مه ش ئه و خوینه ی که ئۆکسجینی تیدا نیه و له ناو گوچکه له ی راسته دا کۆده بیته وه دوا ی گه رانه وه ی له هه موو به شه کانی له ش، له کاتی خاوبوونه وه ی دل ده کریته ناو زگۆله ی لای راست و له هه مان کاتیشدا ئه و خوینه ی ئۆکسجینکراوه، که له سیپه لاکه کانه وه ده گه رپته وه و له ناو گوچکه له ی لای چه پدا کۆده بیته وه، ده چپته ناو زگۆله ی چه په وه. دیواری هه ردوو گوچکه له کان پیکه وه کورژده بن بۆ ئه وه ی خوینه که ی ناویان پالدانه ناو زگۆله خاوبووه کانه وه. پاش ئه وه زمانه کانی نیوان هه ردوو گوچکه له و زگۆله کان داده خرین و ماسوولکه ی دیواری هه ردوو زگۆله کورژده بن بۆ

ئەو ھەي خويئە كەي ناويان پالڧەنە ناو ھەردوو خويئەبەري  
سيەكان و شاخويئەبەر. لە دواچركەي كورژبوونەكان ھەردوو  
زمانەي سيەكان و شاخويئەبەر دادەخرين و نايەن خويئە  
ناويان بگەپئەو ھە بۆ ناو زگۆلەكان. ئەوجا باري خاوبوونەو ھە  
دەست پئەدەكا و دووبارە زگۆلەكان پپدەبنەو ھە لەو خويئەي  
كە لە گويچكەلەكانەو ھە دئتە ناويان و بەم شئو ھەيە سوورپەكە  
بەردەوام دەبي. ئەم پرۆسەيە بەبي ھەستان تا دواچركەي  
ژيان بەپئو ھەچي.

#### ۱-۷. پەلکەکانی زمانەکان:

زمانەكان لە شانەيەكي بەھئزي تايبەت دروست بوون كە  
تواناي بەرگەگرتني پەستانئكي زۆريان ھەيە. زمانەي  
(مايترال) كە لەنيوان گويچكەلە و زگۆلەي چەپەدایە دوو  
پەلکەي ھەيە بەلام زمانە ھاوشئو ھەي لەلای راست سئ  
پەلکەي ھەيە.

#### ۱-۸. دئلي كۆرپە:

ئەو ھەسفەي پئشوو بۆ دئلي مندائلي تازە لەدایكبووش  
دەبي، بەلام پئش لەدایكبوون كە ھئشتا كۆرپەيە لەناو زگي



دایکی دا، پیویستی به وه نیه که خوین ره وانیه  
سیپه لاکه کانی بکا بۆ گازگۆرکی، چونکه خوینه که ی کۆرپه  
ئه و گازگۆرکییه ی ئۆکسجین و کاربۆن دووئۆکساید له گه ل  
خوینی دایکه که دا ده کا له کاتی تیپه رینی به ناو په رده  
ته نکه کانی هاوه ل (مه شیمه)، پاشان خوینی پاک له ریگای  
ناوکه پته تی منداله که وه ده گه ریته وه بۆ ئه وه ی بۆ ناو  
شانه کانی جهسته خواردن بگوازیته وه، به لام ئه و خوینه  
که مه ی که بۆ سیپه کانی ده چی ئه وه ته نیا بۆ پیدانی خۆراکه  
به شانه کانی سیپه لاکه کان. یه که م ده نگی گریانی کۆرپه  
دوای له دایکبوونی ده ستکردنه به هه ناسه دان و به مه ش  
هه ردوو سیپه کانی ده کرینه وه و ده کشین و پر هه وا ده بن دوای  
ئه وه ی له ناو مندالدا هیشتا نه کرابوونه وه.

## ۲- سوورانەوہی خوین

# Blood Circulation

۱-۲. پیناسەہی سووری خوین:

بریتیه له سوورانەوہی خوین له ریگای خوینبەر و خوینھینەر و مولولولەکانی خوین بەناو جەستەدا کہ بەھۆی کرداری پالدانەوہ له لایەن دلەوہ بەردەوام دەبێ. کاری سیستەمی سوورانەوہی خوین گەیانندی ئۆکسجین و خۆراک و دژەتەن و ھۆرمۆن و مادە کیمیاویە پێویستەکانە بۆ گشت شانەکانی لەش لە پینا و پاراستنی تەندروستیەکی باش و چالاکێ نواندندا، لەگەڵ لابردنی پاشەرۆک و گازی کاربۆن دووئۆکساید لەناو ئەو شانانە. کۆی گشتی درێژی ئەو لولە خوینانە لەنیوان (۶۰۰۰) و (۱۰۰۰۰) میل دایە و کہ سێکی گەرە و پینگەیشتوو جەستەکی بەتیکرا "پینچ لیتر" خوینی تێدایە و ئەو بپرە خوینەش لە ماوہی یەک خولە کدا بەناو ھەموو جەستەیدا دەسوورپتەوہ و لە (۲۴)

کاتزمیریشدا نزیکه‌ی (۷۲۰۰) لیتر خوین به‌ناو دلدا تیده‌په‌ری. له‌راستیدا دوو سیستمی سوورانه‌وه‌ی سه‌ره‌به‌خۆ له‌ناو جه‌سته‌دا هه‌یه که هه‌ر یه‌که‌و په‌مپی تاییه‌ت به‌خۆی هه‌یه له‌ناو چوارچیوه‌ی دلدا. له‌یه‌کیک له‌م سیستمه‌مانه‌دا که به‌ سووری خوینی سیپه‌لاکه‌کان ناوده‌بری، لای راسته‌ی دل پال به‌خوینه‌وه ده‌نی بۆ ناو سه‌یه‌کان. له‌ناو سیپه‌لاکه‌کانیشه‌وه خوین گازی کاربۆن دووئۆکساید به‌ره‌لا ده‌کا و بریکی تازه له‌ ئۆکسجین هه‌لده‌مژئی. ئه‌وجا ئه‌و خوینه به‌ئۆکسجینه ده‌گه‌رپه‌ته‌وه لای چه‌په‌ی دل که دووباره پال ده‌دریته‌وه بۆ ناو هه‌موو ئه‌ندام و به‌شه‌کانی له‌ش. ئه‌و سیستمه‌مه گه‌وره‌یه به‌ سیستمی گشتگیر (یان سووری گه‌وره) ناوده‌بری.

## ۲-۲. سیستمی خوینبه‌ره‌کان:

ئه‌و خوینه‌ی له‌لای چه‌پی دل‌وه پال ده‌دری، ده‌چیه‌ته‌ ناو شاخوینبه‌ره‌وه که ره‌گه خوینبه‌ریکی سه‌ره‌کیه له‌و سووره گشتگیره‌ی خوین. شاخوینبه‌ره که تیره‌که‌ی نزیکه‌ی یه‌ک گرێبه (۲،۵ ساننیمه‌تر) له‌سه‌ره‌وه ده‌چه‌مپه‌ته‌وه و به‌لای چه‌په‌ی له‌شدا شو‌رده‌بپه‌ته‌وه. هه‌ر له‌سه‌ره‌وه‌ی دل و له‌به‌شی

یه که می نهو خوینبهره یه کسه ر دوو خوینبهره که ی دل که به  
خوینبهری کلاوه یان چه مکه خوینبهر (تاجی) ناوده برین لئی  
جودا ده بنه وه و خوین به ماسولکه کانی دل ده گه یه نن،  
چونکه هر چه نده بریکی زور خوین به ناو دلدا ده پوا به لام  
هر ده بی ماسولکه و شانہ کانی نه وانیش به شی خوینان له  
ئوکسجین وه کو شانہ کانی دیکه ی له ش وه ربگرن.

له سه ره وه ی به شه چه ماوه که ی شاخوینبهر سی  
خوینبهری گه وره ی لیده بنه وه که خوین به به شی سه ره وه ی  
جه سته ده به خشن، نه وانیش خوینبهری می شکوقوله (که  
نه ویش ده بیته خوینبهری هاوبه شی مل و خوینبهری لای  
راسته ی ژیر پیل)، له گه ل خوینبهری لای چه په ی هاوبه شی  
مل و خوینبهری ژیر پیلی چه په .

نهو دوو خوینبهره ی که خوین بۆ سه ر و مل ده گوازنه وه  
هر دوو خوینبهری ملن. هر دوو خوینبهری ژیر پیلش خوین  
بۆ قولله کان ده گوازنه وه. پاشان شاخوینبهر بۆ خواره وه  
وهرده گه ری و به ته نیشته بریره ی پشته وه به ناوقه د دا دیته  
خواری. چند خوینبهریکی بچووکتری لی جودا ده بنه وه بۆ

خوین گه یاندن به ههردوو سیپه لاک و گه ده و سپل و په نکریاس و گورچیله کان و ریخۆله و ئەندامه کانی دیکه ش. له نزیك ئاستی ناوکدا شاخوینبهر ده بیته دوو لوق که به خوینبهری به رزه هار ناوده برین و خوین بو به شه کانی به رزه هار (حهوز) و قاچه کان ده گوازنه وه.

ئەو خوینبهرانهی ناویان هات خوینبهره سه ره کیه کانت. هه موو خوینبهره کانی دیکه ی که به ناو جه سته دا بلا بوونه ته وه له وانه وه سه رچاوه ده گرن و خوین بو ئەو به شانه ده نیرن. ئەوانیش له لای خوینانه وه لقیان لی ده بیته وه و جار دوا ی جار باریکتر ده بنه وه تا وایان لیدی به چاو نابینرین. دیواری خوینبهره کان به پله یه کی باش له پشالی ماسوولکه یی دروست بوون که ده که ونه ژیر کۆنترۆلی سیسته میکی سه ربه خوئی ده مار. خوینبهره کان یه کسه ر به مولووله کانه وه به ستراونه ته وه.

خوین به ناو شاخوینبهره دا به خیرایی (۳۹) ساننیمه تر له چرکه یه کدا تیده په پری کاتی ک که له ش له حه سانه وه دا بی، به لام ئەو خیراییه له کاتی چالاکیدا زۆرتر ده بی. تا خوین

به ناو خوینبه ره کاندا په رتوبلاوتر ده بیّ نه وه نده خیراییه که ی که متر ده بیته وه. که خوین ده گاته مولولو له کان خیراییه که ی ده بیته نریکه ی هشت یه کی خیرایی ناو خوینبه ره کان.

۲-۲. مولولو له کانی خوین:

نه و توره ئالوزه ی مولولو له خوینه قه باره بچوکه ی که له ژماردن نایه ن و به ناو هه موو شاننه کانی له شدا بلاو بوونه ته وه، نه واننه که خوین ده گه به ننه هه موو خانه یه کی له ش.

۲-۴. سیسته می خوینهنه ر:

ده بیّ نه و خوینه ی له ناو مولولو له خوینه کاندایه بگه پرته وه بو ناو دل. نه مه ش نه رکی خوینهنه ره کانه که به هه موویان سیسته می خوینهنه ر پیکدینن. خوین له ناو مولولو له خوینه کانه وه ده په پرته وه بو ناو خوینهنه ری باریک و پاشان بو هی له و گه وره تر که توریک له و لوله خوینانه پیک دینن که تا دی گه وره تر و فراوانتر ده بن، به پیچه وانه ی خوینبه ره کان، به لام دیواری خوینهنه ره کان له هی خوینبه ره کان ته نکتر و نه رمتر و له رووی ماسوولکه ییشه وه

بیهیژترن. له کاتی کدا که خوینبه ره کان به زۆری له شوینی قوولی ناو جه سته دان، سیسته می خوینهینه ره زۆر خوینهینه ری وای ههیه که زۆر له دهره وه و ته نیا له ژیر پیست دان. ئە گەر لوله یه کی خوینبه ره ببرد، ئەوا خوین لئی فیجقه ده کا، که چی له خوینهینه ری پچراو به بهرده وام و هیواش خوینه که دیته دهری.

۲-۵. سوورپه کان:

ئه وهی له پیشه وه له سه ره سیسته می سوورپانه وهی خوین گوترا وا نیشان ده دا که خوین له ناو بازنه یه کدا ده خولیته وه، که چی له راستیدا وا نیه چونکه خوین به ناو چه ند سوورپیکدا ده روا.

۲-۶. کۆنترۆل کردنی سوورپانه وهی خوین:

ئه ندامه کانی له ش و سیسته مه کانی به شی زۆر جیاوازیان ههیه له و بره خوینه ی که له کاته جودا کاند پئویستیان پیی ده بی. له کاتی کدا ده بینین پئویستیه کانی می شک بو خوین نه گۆره که چی پئویستیه کانی ماسولکه کان ده گۆری. خۆماندوو کردنیکی زۆر له وانیه ریژه ی خوین تیگه رانی ناو

ماسوولکه کان بۆ ههشت ئه وهندهى کاتى ئاسايى و  
حه سانه وهى لىبى. له که شوه وهى گهرمدا برى ئه و خوینهى  
که به ناو جهسته دا ده گهرى بۆ فینک کردنه وهى زۆتر دهبى و  
دواى هه ر جه مه خواردنیکيش گه ده پيوستى به برى زۆتر  
دهبى بۆ ئه وهى يارمه تى هه رسکردن و مژینى خواردنه کان  
بدا.

ئو جياوازيانه له برى خوین له خووه و له ريگه  
سيسته ميکى ده ماری سه ربه خووه به پيوه ده چى که له  
ريگه ئه و ريشاله ماسوولکه بيانوه دهبى که ده وره  
خوينبه ره کانين داوه .

۷-۲ . سيسته مى ليمفى :

خانه کانى خوین و ماده کيمياويه کانى و ئه وانه ی دیکه  
ناو خوین له ناو شله يه کدان که به ناو لوله ی خویندا ده گهرى.  
ئو بوشاييانه ی که له نيوان شانە کانى له شدا هه ن شله يه کى  
له م جۆره يان نيه . له زۆربه ی ئەندامه کاندای خواردنه کان له ناو  
شله يه کدا هه لده گيرين و ده گه يه نرينه خانه کان که ده که ويته  
نيوان شانە کانه وه . هه ر ئه م شله يه پاشه روکه کان



له خانه كانه وه بۆ مولولو له خوینه كان ده گوازیتته وه .  
 به سوورانه وه ی خوین به ناو مولولو له كاندا ئه و شله یه به ناو  
 دیواری ته نکی مولولو له كانی خوینه وه تیده په ری و  
 ده گۆردریتته وه . یه كیک له كاره كانی سیسته می لیمفای  
 ئه وه یه كه ئه و شله یه كۆبكاتته وه و بیگه یه نیتته وه ناو سووری  
 خوین . كاتیك كه ئه و شله یه ی نیوان شانها كان ده چیتته ناو  
 سیسته می لیمفیه وه پیی ده گوتری شله ی لیمفی .

به دریزی لوله لیمفیه كانه وه و له دووری جیاوازا گری  
 هه یه . ئه و گریانه له سه ر شیوه ی ده نكه فاسوولیا دان و له  
 شانها یه کی به سته ر پیکهاتوون كه شله ی لیمف له میکروپ و  
 ته نه زیانبه خشه نامۆكان پاك ده كه نه وه و له هه رچه کی  
 پییه وه نووسابی ده پیاڵیون . بارستایی قه باره گه وره تریشی  
 هه یه پیی ده گوتری ئه ندامه كانی لیمفای له وانه سپل و  
 هه ردوو مه لازه كان و (تایمه س كه ده كه ویتته پشت نیسکی  
 سینگه وه) . ئه م ئه ندامانه خانه ی سپی خوین به ره م دینن  
 كه تایبه تمه ندن به پاراستنی جه سته له میکروبان .

## ۲- نه خوشیه کانی دل

۱-۲. پیشه کی:

نه خوشیی دل زار او هیه که که کومه له یه کی پتر له بیست  
نه خوشیی هه مه جور ی دل و لووله کانی خوین ده گریته وه.  
له هه موو ئه و نه خوشیانه باوتر روماتیزی دل و به رزبوونه وه ی  
په ستانی خوین و نه خوشیه کانی چه مکه خوین به ره کانی دلن.  
له وان هیه جور ی دیکه ی نه خوشیی دل هه بن وه ک: ناریک  
دروستبوونی دل و لووله کانی خوین و نه خوشیی دیکه ی  
میکروبیی وه ک سیفیلس و گه رووخره و تی کچوونه کانی رزینی  
قورت ه مل یان ئه و نه خوشیانه ی له که مبوونه وه ی  
قیتامینه کانه وه تووشی دل و لووله کانی خوین دین. ئه و  
پیشکه وتنه گه وره یه ی زانسته کانی پزیشکی به خویه وه  
بینیوه له کونترۆل کردنی ئه و نه خوشیانه و چاره کردنی  
بنبریان، بۆته هوی ئه وه ی زۆران له وان هیه تووشی ده بن  
به ته وای چاک ببنه وه. هه روه ها ئیستا توانراوه نۆره

(تا) یه کانی رۆماتیزی دلّ نه هیلرئ که ئازاری دلّ ده ده ن.  
رینگه نوئییه کانی نه شته رگه ری بواری ره خساندوو به  
پینه کردنی کونه کانی دلّ و چا کردنه وهی ناته واویه کانی له  
رینگه ی نه شته رگه ری دلّ وه.

بۆ روونکردنه وهی نیشانه کانی تووشبوونی دلّ پیویسته له  
وشه ی "نۆره دلّ" بگه ین که به ته واوی مانای "نه خووشیی دلّ"  
ناپیکئ، چونکه نۆره دلّ به وه ده گوترئ که یه کیک له  
چه مکه خوینبه ره کانی دلّ "ئه و خوینبه رانه ی خوین بۆ دلّ  
ده گوازنه وه" کتوپر بگیری که ده بیته هۆی نه گه یشتنی  
خۆراک و ئۆکسجین بۆ به شیکئ دلّ. هه روه ها جیاوازی هه یه  
له نیوان "نۆره دلّ" و "نه خووشیی دلّ" و "له کارکه وتنی دلّ".  
"له کارکه وتنی دلّ" مانای ئه وه نیه که دلّ له لیدان که وتوو  
به لکو مانای ئه وه یه دلّ به بری پیویست خوین ده رنادا و  
سوورانه وهی خوین له ناو جه سته دا گۆرانی به سه ر داهاتوو.

له باوترین ئه و نه خووشیانه ی که کار له دلّ ده که ن:  
"ره قبوونی خوینبه ره کانه". نه خووشیی دیکه ش هه ن که کار  
له دلّ ده که ن له وانه: سووتانه وهی گورچیله کان "ئه وه ی که

بەنەخۆشییى بىرايت " ناسراوه كە نەخۆشیه كە لەناو گورچیلە دایە و كار لە لوولە خۆینە بچووكە كان و مولولولە كانى خۆینى ھەموولەش دەكا . نەخۆشییى شەكرەش بەكێكى دیکە یە لەوانە كە بەھەمان شیوازی رەقبوونى خۆینبەرەكان كار لەدل دەكا .

۲-۲ . نیشانەكان:

لەوانە یە نیشانەكانى نەخۆشییى دل شیوازی وەك دلەكوتى و ھەناسەتەنگى بگریتە خۆى یان شیوازیكى دیکە ی تاییبەتى ھەبى وەك: سینگنیشە، بەتاییبەتى لە ناوچەى سەرەمكى لای چەپ كە بەو جۆرە ئیشە دەگوترى "سینگە بركى" لەگەل ئاوسانى ھەردوو گۆزینگ و پێیەكان و سەرەسوورە و ناوھناوھ لەھۆشخۆچوون و زوو مان دودووبوون و شینومۆرھەلگەرانی لیو و كۆخە كە ھەندىك جار خۆینیشى لەگەلدا دەبى . پێویستە ئەو كەسە ی ئەم شیوازە نیشانانەى لى دەردەكەوى سەردانى پزیشك بكا بۆ ئەو ھى دلنیاى لەو ھى كە نەخۆشییى دللى ھە یە یان نا . پزیشك كە دەستنیشانى ئەو نەخۆشیه ی بۆ دەكا دەبى دەرمانى تاییبەتییى بۆ دیارى بكا

پاش ئەو ەى لەمىژووى نەخۆشەيە كە دەكۆلىتەو ە و  
پشكنىنىكى وردى بۆ ئە نجام دەدا. لەوانەيە پىويست بە  
هەلكارىي دىل بكا (ئەو هەلكارىيە نەخشەي تەزوو ە  
كارەبايەكەي كە لىدانى دىل رىك دەخا نىشان دەدا).

۲-۳. دلەكوتى:

دلەكوتە بەو ە دەگوتى كاتىك كە دىل خىراترىان  
بەشىو ەيەكي نارىك لىدەدا كە نەخۆش ەستى پىدەكا.  
دلەكوتە لەزۆربەي ەرەزۆرى خەلك دياردەيەكي ئاسايە  
چونكە ەموو كەسىك دواي ماندووبوون يان توورەبوون و  
هەلچوون ەست بە لىدانى دلى دەكا كە بەهەزتر و خىراترە  
لەجاران. زۆربەي خەلك ەست بەلىدانى دلىان دەكەن  
بەتايبەتى لەكاتى پالدانەو ە و كاتىك كە لەسەر لاي چەپەيان  
درىژ دەبن.

هەندىك جۆرە دلەكوتە ەن كە ئاسايى نىن، بەلام  
لەهەمان كاتىشدا نىشانەي بوونى نەخۆشى نىن لە دىل،  
هەرچەندە دەبنە ەوى دلەراوكى و شىپرزەبوون. لەهەموو  
ئەوانە باوتر (خورپەي دىل - لىدانىكى كتوپر و زىدەيە) كە

لهو كه سانهدا زۆرتر ده بېنرئ كه جگه ره كېشن يان زۆر قاوه و  
چا ده خۆنه وه يان هه نديك جار وه كو كارئكي لابه لايي له  
به كار هئنانئ ده رمانئكه وه پهيدا ده بئ.

لهو جوړه دلّه كو تئيانه ئى كه نيشانه ئى نه خو شين:  
(ناوه ناوه خيرا بوونئ لئدانئ دل Paroxysmal  
Supraventricular Tachycardia له گه ل جوړئكي  
ديكه (كه په له فركه ئى پئده لئين) كه تئياندا لئدانئ دل  
به شئوه به كئ نا ئاسايئ خيرا ده بئ. جوړئ سئيه ميش هه به  
كه پئئ ده گو ترئ (داوه له كو ر ژبوونئ گوئچكه له) كه تئيدا دل  
خيرا لئده دا به لام لئدانه كه ئى نارئيك ده بئ و وه كو ئه وه  
ده رده كه وئ كه زۆر بئ سه روبه ر لئيدا.

هه ربه ك لهو دلّه كو تئيانه له وانه به به هؤئ نه خو شيه كئ  
دلّه وه بئ، به لام هؤكارئ ديكه شيان له پشته وه هه به. له وانه به  
هه لچوون و فشارئ ده روونئ پتر ببنه هؤكار كه به و جوړه  
ده گو ترئ (دلئ ده مارگير) يان (نه خو شئئ كار كردنئ دل -  
واته نه خو شئيه كه ئه ندامئ نيه). هه رچه نده ئه و نيشانانه ئه وه

ناگه يه نن كه دل زور ماندوو به لام وا له مرؤف ده كه ن كه خوئ  
نیشانی پزیشك بدا.

۴-۲. هه ناسه ته نگبون:

له وانه يه دواي چالاكيه كي كه مي وهك سه ركه وتني  
قاندرمه، تووشي هه ناسه ته نگی بي. باشتهر بؤ ئه و كه سه ي  
كه هه ميشه دواي ماندوو بوونيكي كه م تووشي هه ناسه ته نگی  
ده بي خوئ نیشانی پزیشك بدا. شه وانه له خه و هه ستان له بهر  
هه ناسه سواري له وانه يه ئاگاداريه ك بي بؤ ناته واوي دل.  
به زوريش ئه و جوړه هه ناسه سواريه ي شه وانه واده كا هه ست  
به جوړه خنكانيك بكا. له وانه شه هه ناسه ته نگی شه وانه  
نیشانه ي زور نه خوئشي ديكه بي.

۵-۲. سينگئيشه (سينه بركي):

ئه و جوړه ئيشه كه به زوري له ناوه راستي سينگه وه يان  
له سه ر دل په يدا ده بي له وانه يه دواي جوړيک له وروژان يان  
خواردني جه ميكي قورس يان ماندوو بوونيکه وه سه ره لېدا.  
رهنگه ته نيا يه كدوو خوله كان بخايه ني و پاشان كه  
دهحه سيته وه يان له كاره كه ي ده وه ستي نازاره كه ناميني.

نۆرجاران ئەم ئىشە لەگەل ئازارى دىكەى خۆراك  
هەرسنەکردن يان بوونى گاز لەناو ريخۆلەكاندا تىكەل دەبى  
بۆيە برىارى كۆتايى دەبى بە دەست پزىشكە وه بى.

### ۲-۶. ئاوسانى گۆزىنگەكان:

كەمبۈنە وهى تواناي دل بۆ پالدىنى خوین يان (كەوتنى  
دل) سوورپانە وهى خوین تىك دەدا و ئە وهش دەبىتە ھۆى  
گلدانە وهى شلەكان لەناو شانەكاندا (ئاوبەندى). لەوانە يە  
ئاوسانى پىيەكان بە ھۆى فراوانبوونى خوینھىنەرەكانىە وه يان  
بە ھۆى لە سەرپىيان وەستان بۆ ماوہ يەكى درىژ بى. ئەو  
ئاوسانەى كە نايەلى بە ئاسانى پىلاو لە پى بەكى يان ئە وهى  
كە بە پەنجە پىوہنانى قۆر دەبى (واتە پىستە كە لە بن پەنجە  
دادەكە وى و بۆ ماوہ يەك شوينى پەنجە كە دەمىنيتە وه)،  
ئەوانە پىويستە نىشانى پزىشك بدرين.

### ۲-۷. جۆرەكانى نەخۆشى دل:

ئەو نەخۆشيانەى كە تووشى دل و لوولەكانى خوین دىن  
يان زگماكين (لەكاتى دروستبوونى لەناو مندالدىان پەيدا دەبن)  
يان بە ھۆى لەناوچوونى ئەندامەكانە وه دروست دەبن كە



به نه خوۆشكه وتن و بهر كه وتنه وه پهيدا ده بن. ئه و ناته واويانه ي  
 كه له نه خوۆش يي سووزنه كه و رۆماتيزم و سووتانه وه ي  
 ناوپۆش ي دل به به كتر يا و ته سكبونه وه ي خوينا به ره كاني دل  
 و گيرانيان به خوينا مه يو و له كار كه وتن ي دل و ئه و  
 تي كچو نانه ي كه ليانه وه پهيدا ده بن كار ي گه ريان له سه ر دل  
 ده بي.

### ۸-۳. ناته واويه زگماكيه كاني دل:

له هه موو ئه و ناته واويه باوانه ئه وه ي كه پي ي ده گوتري  
 (چوارينه ي فالووپ) و هه نديك جار به هه له پي ي ده گوتري  
 (كۆرپه ي شين). به كيكي دي كه ي باو هه يه ئه ويش به رده وام  
 مانه وه ي ئه و لووله يه ي كه نيوان شاخوينا به ر و خوينا به ري  
 سيه كان به يه ك ده گه يه ني كاتي ك كه كۆرپه له ناو مندا لدان  
 دا به و هه ر دوا ي له دا يكبون له باري ئاساييدا ده بي دا بخري.  
 له وان به كون له نيوان هه ر دوو زگۆ له كاندا هه بي يان ناته واوي  
 له زمانه كاني دل دا هه بي كه كار له روييني خوينا ده كا  
 به ناوياندا.

ناتەواويەكى ديكەى دەگمەنتر لەوانەى پيشەو ەهەيە كە  
 بریتيە لە (جیگۆرکئی لوولە خوینە گەورەکان) كە تیدا  
 لوولە خوینە سەرەکیەکانى دل شوینیان پيچەوانە دەبیتەو  
 بە جۆرێك كە شاخوینبەر كە خوینبەرى سەرەکیى دلە  
 لەزگۆلەى راستەو لەجياتى چەپە دیتە دەرەو و خوینبەرى  
 سیهکانیش كە خوین بۆ سیه لاکەکان دەبا لەزگۆلەى  
 چەپەو دیتە دەرئ لەجياتى لای راستە . بەم تیکە لیبونەى  
 خوین، خوینی پيسى گەپاوە لەناو لەش دەچیتە لای راست و  
 دووبارە رەوانەى ناو سوورپى گەورە دەكریتەو لەجياتى  
 ئەوەى بۆ سیهکان بپوا . لەهەمان كاتيشدا خوینی پاکی پر لە  
 ئوكسجين بەبى مەبەست دەچیتە ناو سیهکان . هەردوو  
 ناتەواويەکانى پيشەو (چوارینەى فالووپ و جیگۆرکئی  
 لوولەکان) هەندیک جار بەنەشته رگەرى راست دەكرینەو . لەو  
 بارانەى كە كونەكەى نیوان شاخوینبەر و خوینبەرى سیهکان  
 داناخرئ و هیچ ناتەواويەكى ديكەى لەگەلدا نیە ، ئەو  
 ناتەواويە دەبیتە هۆى ماندووكردى زگۆلەى چەپ .  
 ناتەواويەكى ديكەى زگماك هەيە ئەویش ئەو كونەيە كە

شیوه‌کە ی هیلکەییە و لەنیوان هەردوو گۆیچکەکانی دلدایە و  
 دواى لەدایکبوون بەتەواوی داناخری، ئەو دەبیتە هۆی  
 ئەو هی خوینی بەئۆکسجین لەگۆیچکە ی چەپەو بەجیتە ناو  
 گۆیچکە ی راست و لەویشەو بەجیتەو ناو سیه‌کان بی ئەو هی  
 بەناو لەشدا بپروا. ناتەواویەکی دیکە هەیه کە پیتی دەگوتری  
 (تەسکبوونەو هی شاخوینبەر)، ئەویش لەو هەو بەیدا دەبی  
 کە بەشیک لەشاخوینبەر بە نااسایی تەسک دەبیتەو و کار  
 لە رویشتنی خوین بەناویدا دەکا. بەپیتی ترسناکی ئەو  
 ناتەواویانە و باری تەندروستی نەخۆش ئەو ناتەواویە  
 زگماکیانە بەنەشتەرگەری چاک دەکرێنەو. هەندیک لەم  
 ناتەواویانە ئەو هەندە سادەن کە کاریگەریەکی ئەوتویان لەسەر  
 دل نیه و پێویست بەچاگردنەو ناکەن.

هۆکاری زۆربە ی ئەو ناتەواویانە نازانری و لەهەندیک باری  
 کەمدا ناتەواوی زگماکی لەمندا دەر دەکەوی کاتی کە  
 دایکی لە سێ مانگی یە کەمی دووگیانیدا تووشی سۆریکە ی  
 ئەلمانی هاتبی.

۹-۲. نه خۆشیی دل به هۆی سووزه نه که وه :

له وانه یه نه خۆشیی سووزه نه ک (سیفلس) دواى سالانیک  
له تووشبوون ببیته هۆی تیکدانى شاخوینبهر یان زمانه که ی،  
چونکه ئه و میکروبیه ی سووزه نه ک هیرش ده کاته سهر دیوارى  
شاخوینبهر و ورده ورده له شوینیکى دا ده ئاوسى و فراوان  
ده بى و بلوق ده کا (ئه نیوریزم) و له وانه یه له پریکه وه بته قى .

۱۰-۲. رۆماتیزمى دل:

ئه و نه خۆشیه به زۆرى له ته مه نى پینچ تا نۆزده سالى  
ده ست پیده کا به لام له ته مه نى دیکه شدا ده بینرى. له  
ئه نجامى تاي رۆماتیزمیه وه ده بى که بریتیه له تیکه لاویک له  
تووشبوون به به کترىای شیوه ته زیحى Streptococcus  
و ههسته وه رى بۆ به کترىایه که . نه خۆشیی رۆماتیزمى دل  
هۆکارى زۆربه ی نه خۆشیه کانى دل له وانه ی که ته مه نیان  
له خوار بیست سالیه وه یه .

له نیشانه زووه کانى تاي رۆماتیزم هه سته کردنه به  
ماندوو بوون و نه مانى چه زچوونه خواردن و رهنگ زهردبوون و  
که مخوینى و زیادنه بوونى کیش . له وانه یه شوینیه وارى

تووشبوون بهم دهرده له مندا لآندا دهرنه كه وئ و هه ر به  
شاراوه يي بمينيته وه تا ده گاته قوناغى مه ترسيدار له ته مه ني  
هه رزه كاريدا . نزيكه ي نيوه ي ئه و نه خووشانه ي كه له ته مه ني  
هه رزه كاريدا نه خووشىي روماتيزمى دليان لى ده ستنيشان  
ده كرى، پيشتر له مندا ليدا هيچ هه ستيان به تاي روماتيزم  
نه كردوه .

ئهم نه خووشيه ده بيتته هوى سووتانه وه يه كه له ناو  
ماسوولكه و زمانه كانى دل كه گرى و قه تماغه له سه ر ئه و  
زمانانه پهيدا ده كا، بويه ناتوانن به شيوه يه كي باش  
كاره كانيان ئه نجام بدهن . نه خووشىي تاي روماتيزم  
به دهرمانى وهك (په نسلين و سولفا) چاره ده كرى، به تاييه تي  
له هه رزه كار و مندا لآندا . هه نديك جاريش ده كرى  
به نه شته رگه رى ئه و زمانانه چاكبكرينه وه يان بگورديرين .  
زوربه ي ئه وانه ي تووشىي ئه و نه خووشيه بوون ده توانن  
به شيوه يه كي ئاسايى بزين ئه گه ر چاوديريه كي پزيشكىي باش  
بكرين و چالاكىي ئاسايى ئه نجام بدهن .

۱۱-۲. سووتانه وهی ناوپۆشی دل به به کتريا:

ئەم جۆره تووشبوونه به به کتريا ده که ویتته سەر په ردهی ناوپۆش و زمانه کانی دل. له وانه یه هەر دوای تووشبوون به تاي رۆماتيزم په یدا بئ يان له وانه ی که ناته واوی زگماکی دليان هه یه. به کتريای جۆری خرپه ته زيحیه کان ده توانئ بچیتته ناو سوورپی خوینه وه به تاي به تی دوای هەر کاریکی نه شته رگه ری که له ناو لووت و دەم و گه روو و ریخۆله کاندائنه جام ده درئ. ئە گه ر ئە و میکروبان ه گه یشتنه زمانه ناته واوه کانی دل ئە و له وی گه شه ده کهن و تووشی نه خۆشی مه تر سیداری ده کهن. بۆیه پئویسته پیش هەر نه شته رگه ری که بچوک يان ددان ده رکیشانی ک له و که سانه ی که پیشتر تووشی تاي رۆماتيزم بووینه يان ناته واوی زگماکیان له دلدا هه یه، ده رمانی وه ک په نسلین و سولفا وه ربگرن. دوو جۆر له و نه خۆشی هه یه که یه کیکیان تیژ و ئە ویدی که (ژیرتیژ) ه. جۆری دووه میان زۆرتر باوه. جۆره تیژه که ی له پریکه وه تووش دئ و له وانه یه هەر له چه ند هه فته یه کدا بیکوژئ ئە گه ر زوو چاره نه کری. جۆری

ژیرتیژه که ی subacute به زوری به هوی میکروبی ناوبراو به  
(خره ته زیحیه سهون) ه که وه ده بی و چاره کردنی شی  
به حه سانه وهی ته واو له ناو جی و درمانی دژه میکروبه وه  
ده بی.

۱۲-۳. له کارکه وتنی چه مکه خوینبه ره کان:

ئه مه زاراوهیه که بو ئه و نه خویشیانه ی که له ئه نجامی  
که مبوونه وهی خوینپیدا پویشتنی ناو خوینبه ره کانی که  
خواردن بو دل ده گوازنه وه پهیدا ده بن. له وانیه ئه و باره  
له ئه نجامی ره قبوونی خوینبه ره کانه وه بی که تییدا ناوه وهی  
ئه و خوینبه رانه ی دل ئه ستور ده بن و ته سک ده بنه وه. که  
ئه و خوینبه رانه ته سک ده بنه وه، خوین به و خوراک و  
ئوکسجینه ی که هه لیگریه که متر ده گاته دل. (سینگه برکی)  
یان گیرانی ئه و خوینبه رانه جوریکن له و که وتنه ی  
چه مکه خوینبه ره کان. (ته ماشای به شی سینگه برکی بکه).

۱۳-۳. خوین مه یینی ناو چه مکه خوینبه ره کان:

جوریک له نوره دل هه یه پیی ده گوتری (مه یینی خوین  
له ناو چه مکه خوینبه ره کان) یان (گیرانی

چه مکه خوینبه ره کان) که له گهل گیرانی یه کیک  
 له خوینبه ره کانی دلّه وه ده بی به هوی مه بینی خوین له ناویدا  
 یان چه وری له ناوه وه له سهر دیواره که ی ده نیشی و له دواییدا  
 ده یگیرینی. گیرانی نه و خوینبه رانه ده بیته هوی نه وه ی که  
 به شیک له ماسوولکه ی دل نه و خواردانانای بو نه چی که له ریی  
 نه و خوینبه ره وه پی ده گا، نه مهش ده بیته هوی ئازاریکی  
 توند له سهر سینگ و هه ندیک جار بو هه ردوو باسکه کان یان  
 بو گه روو و پشتیش ده چی و بو ماوه ی چه ند کاتر می ریک  
 ده مینیتته وه (نه مه یه جه لته ی دل). زور جار له گهل نه و ئیشه دا  
 توندی له سهر سینگ و عاره قه کردنیکی زور و  
 هه ناسه ته نگیه کی به هیژ هه ستیان پی ده کری. به ده گمه نیش  
 واده بی نه خوش له هوشخوی بچی. له وانه یه هیلنج و رشانه وه  
 رووبده ن و به مهش له گهل به ده هه رسکردنیکی تیژی خواردن  
 تیکهل ده بی بی و زوو ده ستنیشان ناکری و نانا سریته وه.  
 له زور باراندا نه خوش تووشی شوکی (ساتمه = سه دمه ی)  
 ده ماری دی. فریا که وتنی خیرا بو نه خوش بریتیه له  
 پالدا نه وه له سهر جیگه و کردنه وه ی جله ته نگ و ته سکه کانی



به‌ری و نابیی لی بگه‌پیی برپوا یان له‌ته‌له‌فۆن قسان بکا.  
هه‌روه‌ها نابیی هیچ ده‌رمانییکی بده‌یی تا پزیشک به‌خیرایی  
ده‌یگاتی و بۆی داده‌نی. پیویسته یه‌کیک له‌گه‌لیدایی بۆ  
دل‌دانه‌وه‌ی تا ئه‌وکاته‌ی پزیشک ده‌گاته‌ سه‌ری.

له‌زۆر باراندا ئه‌گه‌ر نۆره‌دلّه‌که‌ نه‌بیته‌ هۆی مردن، خیرا  
پرۆسه‌ی چاکبوونه‌وه‌ ده‌ست پێده‌کا و شانیه‌کی  
قه‌ماغه‌ئاسا له‌شوینی ماسوولکه‌ مردووه‌که‌ی دل‌دا دروست  
ده‌بی. له‌هه‌مان کاتیشدا ئه‌و خوینبه‌ره‌ بچووکانه‌ی  
له‌ده‌ورویشتی ناوچه‌که‌ن یارمه‌تی ده‌ده‌ن بۆ گه‌یاندنی خۆراک  
له‌رپیی خوینه‌وه‌. به‌م کرداره‌ ده‌گوتری (سووری لچه‌پ یان  
په‌رگه‌). ئه‌م نۆره‌ دلّه‌ له‌زۆربه‌ی نه‌خۆشه‌کان (٨٠٪) چاک  
ده‌بیته‌وه‌، به‌لام چاکبوونه‌وه‌که‌ به‌لای که‌م چوار هه‌فته‌ی  
ده‌وی. باشتر وایه‌ هه‌میشه‌ نه‌خۆشه‌که‌ له‌نه‌خۆشخانه‌دا  
بمینیته‌وه‌ بۆ ئه‌وه‌ی چاودیری باشتر بکری و ئوکسجینی  
بدریتی چونکه‌ ئه‌مرۆ ئامیری پیشکه‌وتوو هه‌یه‌. باوه‌ر وایه‌ که  
هه‌ردوو هه‌فته‌ی دووه‌م و سییه‌می دوا‌ی نۆره‌دلّه‌که‌

مه تر سیدارترین بۆ دروستبونی ناتەواوی لایە لا.  
 چاره کردنه که شی هەر بەحه سانه وهی تەواو و که مکردنه وهی  
 ئازار و دلە پراوکییه که یه به دەرمانی ئارامدەر. ئۆکسجین و  
 هەندیک دەرمانی تایبەت بە خوین نەمه یین (خوین شلکه ره وه)  
 باشن. له وانه یه نه خووش حەسانه وهی ناو جیی بۆ ماوهی  
 شەش حەفتان پێویست بی بە پێی توندی نه خووشیه که ی،  
 پاشان دەست بە چالاکیه کانی دەکاته وه. له وانه یه پزیشک  
 خواردنی تایبەتی بۆ دەست نیشان بکا له گەل ناوه ندرگرتن  
 له هەموو شتی کدا. له وانه یه پێویست بکا واز له جگه ره کیستان  
 بێنی و جەمی قورس نه خوا. زۆر به ی ئەو نه خووشانه ئەگەر  
 په پیره وهی ئامۆژگاریه کانی پزیشک بکه ن له دواییدا ده گه پرتنه وه  
 سەر کاروباری ئاسایی جارانیان.

۴-۳. که وتنی دل:

ئەم زاراوه یه مانای ئەوه نیه که دل بە یه کجاری  
 وه ستاوه، به لکو مانای ئەوه یه که توانای پال دانی خوینی  
 که مبوته وه. دوو جوړه که وتنی دل هه یه که ریگرن له بهردهم

خوین گواستنەوہی ئاسایی. جووری یەکەم کە بە (کەوتنی سوورپانەوہ یان کەوتنی پێشەوہ) ناودەبری کە تییدا دل ناتوانی بەبری پێویست خوینی ئۆکسجینکراو بۆ شانەکان بنییری، چونکە خوین لیڤۆیشتنیکی زۆر (خوین بەربوون) بوو تە ھۆی کە مبوونەوہی قەبارە ی خوینی ناو لەش.

لەجووری دووہمی کەوتنی دلدا، کە بە (کەوتنی دواوہ یان خوینتیۆہستان) ناسراوہ، ماسوولکە ی دل ئەو توندبوون و کورژبوونە ی جارانی نامینی و ناتوانی خوینی ناو ژوورەکانی بەھمان خیرایی پرپوونیان دەربداتە دەرەوہ. بەھم ھیواشبوونەوہی خوین لە سوورپانەوہ دا شلەکان لە ناو لەشدا کۆدەبنەوہ و لەوانە یە ببنە ھۆی ئاوبەندبوون و ئاوسانی گۆزینگەکان. بەھۆی کۆبوونەوہی ئاو و شلە لە ناو سێپەلاکەکانی، نەخۆش ھەناسە ی تەنگ دەبی و لەوانە یە خواردنی پی ھەرس نەکری لە بەر خوینتیۆہستان لە ناو جەرگ و ئەندامەکانی دیکە ی ناو زگی. لەوانە یە ئەم جوورە کەوتنە ی دل دوا ی نۆرە دلکی توند یان تاي رۆماتیزی پەیدا بی یان

دوای به رزبوونه وهی په ستانی خوین بو ماوویه کی دریزیان  
له بهر هه بوونی ناته واویه کی زگماکی.

له که وتنی سووردا نه خوش رهنگی زهره و خه والو ده بی و  
لووله خوینهنه رهکانی له بن پیست ده په نمین و درده که ون،  
به لام له که وتنی دلدا نه وا رهنگی پیست شین هه لده گه پری و  
خوینهنه رهکانی ملی ده ئاوسین و نه خوش به دنگ هه ناسه  
دهدا (واته دهنگی هه ناسه دانی ده بیستری). شین و مؤربوونی  
پیست له بهر نه وهیه که خوینی ناو خوینهنه رهکان تیر  
ئوکسجین ناکری و شانہ کانیش تووشی که م ئوکسجینی  
ده بن، له هه مان کاتیشدا گازی کاربۆن دووئوکساید له ناو  
خانه کاند کۆده بیته وه.

چاره کردنی که وتنی دل به حه سانه وه و خواردنی تایبته  
ده بی که خوینی که م بی له گه ل ده رمانی جووری (دیجۆکسین)  
و میزده ردان (موده ریر) بو دهردانی شله ی کۆبووه.

۵-۳. ناته واویهکانی که له گه لیدا درده که ون:

رهقبوونی خوینبه رهکان و به رزبوونه وهی په ستانی خوین  
و سووتانه وهی گورچیله کان له و نه خوشیانه ن که په یوه ندیان  
به نه خوشیهکانی دل وه ههیه. له وانهیه سووتانه وهی

گورچیله کان ببیته هۆی بهرزبوونه وهی پهستانی خوین و  
بارگرانی بخاته سهر دلّ و لهوانه شه کار له موولووله خوینه کان  
بکا و شله له ناو شانەکانی له ش کۆبکاته وه و ئاوسان له زۆر  
شویندا رووبدا.

## ۴- سینگه برکی

### Angina pectoris

ئازاریکی تیژه له سینگ ههستی پیده کری، ئه ویش له بهر  
ئه وهی ئوکسجین ناگاته به شیک له ماسولکه ی دل. زۆریه ی  
ئه وانه ی تووشی سینگه برکی ده بن به ئاسانی ده توانن له  
ئازاره کانی دیکه ی سینگ جودای بکه نه وه، وهک ئه وهی  
له کاتی هه رسنه کردنی خۆراک روو ده دا یان دوا ی مه یینی  
خوین له ناو خوینبه ره کانی دل پهیدا ده بی، چونکه ئه و ئازاره  
سرووشتیکی وای هه یه که نه خووش لئی تیکناجی. به وهش  
ده ناسریتته وه که هه ست به توندیهک و قورساییهک له سه ر  
سینه ی ده کا که وهکو خنکان وایه. وشه ی برین Angina  
له پزیشکیدا به و ئازاره ده گوتری که له هه ر شوینتیکی  
جه سته دا بی، به لام له بهر ئه وهی سینگ له هه موو شوینتیک پتر  
تووشی ئه و ئیشه ده بی بویه وشه ی برین (زه بحه) ئه گه ر  
به ته نیاش به کارهات ئه و هه ر مانای سینگه برکی ده گه یه نی.  
به زۆری ئه و ئازاره له لای چه پی سینگه وه ده بی و له بن

ئىسكى سىنگەۋە دەست پىدەكا و نۆرجاران بۆ مل و گەرۈو  
و كاكىلەي خوارەۋەش دەكشى، ئەۋجا بۆ قۆلى چەپە دىتە  
خوارى. بەدەگمەن بۆ لاي گەدە و پىشتەۋە يان لاي راستى  
سىنگىش دەپروا.

سىنگەبرىكى پىتر لەپىاواندا روودەدا و لەتەمەنى گەرۈە  
لەھى گچكان نۆرتەرە. لەبنەرەتدا نەخۆشپەكى سەرپەخۆ نپە  
بەلكو نىشانەپەكە بۆ ئەو نەخۆشپەنەي كە تىياندا رىگە  
لەچوونى ئۆكسجىن بۆ دل دەگىرى. ھۆكارى راستەوخۆش  
بەزۆرى تەسكبوونەۋە يان گىرانى ئەو خوينبەرەنەپە كە خوين  
بۆ دل دەگوزنەۋە. ئازارەكە لەگەل ھەر چالاكىەكدا  
دەردەكەۋى كە بارى دل قورس بكا. نۆرجاران لەگەل  
راھىنانى ۋەرزىشيدا پەيدا دەبى بەتايپەتى كە لەدەرەۋە بى و  
ھەۋا سارد بى يان دۋاى جەمىكى قورس. بە ھەلچوونى سۆز و  
خواردنى قورس و بەۋ چالاكىانەش كە بارگرانى دەخەنە سەر  
دل روو دەدا. ھەندىك جار لەشەۋانىش دەبى كە بەۋانە  
دەگوتىرى سىنگەبرىكى شەۋانە و باۋەرۋا يە بەھۆى خەۋنى  
ناخۆشەۋە پەيدا بى.

نۆركەم ئازارەكە لە پېنج تا دە خولەك پتر دەخايەنى و  
بە زۆرىش كەمتر لە و ماوہیە دريژە دەكيشى. بەحەسانەوہ و  
وہستان لەچالاکيەكەدا ناميني. ھەندىك دەرمان ھەن كە  
يەكسەر ئازارى سينگەبركى نايەن. بە زۆرى لەوانەيە كە  
پييان دەگوتري (نايتروگليسيرين). ئەو دەرمانانە نايى بەبى  
پرسى پزىشك بەكار بەيئرين. سينگەبركى ئاگادار كوردنەوہيە  
بۆ ئەوہى كە دل بارگرانيەكى زۆرى لەسەرە و پيويستە  
لەسەرى لاچى پيش ئەوہى تووشى لەناوچوون بى. ئەوہى  
كە تووشى سينگەبركى بووہ پيويستە لەژير چاوديرى  
پزىشك دا بى. ھەر وہا لە ھەر جارەى كە ئازارەكە پەيدا  
دەبى پيويستە بچيئەوہ لای پزىشك. ئەگەر پزىشك  
دەستنيشانی كرد كە ئەوہ سينگەبركيە ئەوا پيويستە  
ھۆكارەكەى بدوزيئەوہ و چارەسەرى پيويستى بۆ بكا.  
لەھەمان كاتيشدا پيويستە نەخۆش خۆى لەدووبارەبوونەوہى  
بپاريزى بەوہى كە خۆى نەخاتەوہ ھەمان ھەلويست. بۆ  
ئەمەش دەبى بزاني چ بارىك زۆرتەر تووشى تۆرەكەى دەكا و  
دەبى ژيانى وا ريك بخا كە لە ئازارە دووربى. دەبى لەھەموو





## ۵- په ستانی خوین

### Blood Pressure

۱-۵. پیناسه: بریتیه له و په ستانه ی که خوین له کاتی تیپه پینی ده یخاته سهر دیواری لولو له کانی خوین. مه به ستیش له و زار او هیه په ستانی ناو خوین به ره کانه که به په ستانی خوین به ره کان ناو ده بری. ئه و په ستانه به چهنه هؤ کاریکه وه به نده، له وانه: ئه و پال دانه ی که دل ده یخاته سهر خوین، ریگری کردن بؤ رویشتنی خوین له لایهن خوین به ره ته سک و مولولو له خوین به کانه وه، بری ئه و نه رمی و لاستیکیه ی که له خوین به ره سهره کیه کانداهیه له گهل قه باره ی ئه و خوین به له ناو لولو له کانی خویندا ده سوور پته وه و راده ی چری یان خهستی خوین به که ش.

هؤ کاره گرنه که ی دیاری کردنی په ستانی خوین ئه و پال دانه ی دل که مه به ست لی ئه و خیراییه یه که دل خوین به که ی پی ره وانه ده کا (ئه وه ش بریتیه له تی کرای لی دانی

دل)، بری ئه و خوینه‌ی ده‌ری ده‌دا، توانای ئه و پالدا‌نه‌ی دل  
 له‌کاتی کورژبوونی ماسولکه‌که‌ی و ناردنی خوینه‌که‌به‌ناو  
 خوینبه‌ره‌کاندا. کاتی‌ک که ماسولکه‌ی دل‌خا و ده‌بیته‌وه  
 له‌دوای لیدانی ئه‌وه پی‌ده‌گوتری په‌ستانی خاوبوونه‌وه.  
 ئه و خوینبه‌ره سه‌ره‌کیانه‌ی که له‌دله‌وه ده‌رده‌چن به‌وه  
 دیارن که دیواره‌کانیان ریشالی نه‌رم و به‌هیزی لاستیکیان  
 تیدایه که ده‌توانن بکشین و ئه‌و په‌ستانه‌ی که له‌لیدانی  
 دله‌وه په‌یدا ده‌بی بیمژن. له‌گه‌ل هه‌ر لیدانیکی دله‌دا  
 خوینبه‌ره‌کان ده‌کشین و ئه‌و په‌ستانه‌ کاتی‌ه‌ی که په‌یدا ده‌بی  
 هه‌لیده‌مژن. به‌خاوبوونه‌وه‌ی دل‌یش خوی ئاماده‌ ده‌کا بۆ  
 لیدانی ئاینده‌ که زمانه‌ی شاخوینبه‌ر داده‌خری بۆ ئه‌وه‌ی  
 نه‌یه‌لی خوین بۆ دواوه‌ بگه‌رپه‌ته‌وه‌ ناو دل و له‌نیوان کورژبوون  
 و خاوبوونه‌وه‌ی دل‌یشدا دیواری خوینبه‌ره‌کان کورژده‌بن بۆ  
 ئه‌وه‌ی خوینه‌که‌ پالده‌ن بۆ ناو له‌ش. به‌م شیوه‌یه  
 خوینبه‌ره‌کان وه‌کو په‌مپ کارده‌که‌ن و له‌کاریگه‌ری لیدانی  
 دل که‌مده‌که‌نه‌وه و واده‌که‌ن به‌رده‌وام خوین به‌ناو لوله‌کاندا  
 بپوا. به‌هوی ئه‌وه‌شه‌وه، له‌راستیدا دوو جو‌ره‌ په‌ستان له‌ناو

خوینبهره کاندا په پيدا دهبی له گه ل هه ر لیډانئیکي ته واوی دل که یه کیکیان به رزتره و له کاتی کورژبوونی دل دهبی (پی پی ده گوتری په ستانی کورژبوون) و نه ویدیکه ش نزمتره و له کاتی خاوبوونه وهی ماسولکه ی دل دهبی (پی پی ده گوتری په ستانی خاوبوونه وه). ئەم دوو په ستانه یه ک له دواوی یه که به په ستانی کورژبوون و خاوبوونه وه (ناوه زانستیه کانیان: سیستۆلی و دایه ستۆلی) ناوده برین.

سیسته می سوورپانه وهی خوین له گه وړاندا نزیکه ی پینچ لیتر خوینی تیدایه. ئەو بره ش نه گۆره و ئە گه ر کتوپر ئەو بره که مېووه به هۆی خوین له بهرچوونه وه، ئەوا به توندی په ستانی خوین داده به زی. هه روه ها په ستانه که له و کاته شدا داده به زی که لووله کانی خوین زۆر فراوان ده بن با قه باره ی خوینه که ش نه گۆری، وه ک له کاتی ههسته وه ریدا رووده دا.

## ۲-۵. گۆرپانه کان له په ستانی خوین:

به شیوه یه کی ئاسایی روژانه په ستانی خوین به رز و نزم ده بیته وه به لام له چوارچپوه یه کی دیارکراودا، ئەوه ش بۆ دابینکردنی پیویستیه کانی له ش له کاته جیا جیا کاندا. ئەم

گۆرپانانەش بە دوو ھۆکار روو دە دەن: یەكە میان: ئەو گۆرپانە ی  
كە لە خێرای لیدانی دلدا روودەدا و دوو ھەمیش: ئەو گۆرپانانە ی  
كە لە تەسكبوونەو ھە فراوانبوونی خوینبەر و مولوولەكاندا  
دەكرین.

### ۵-۳. پێوانی پەستانی خوین:

بە زۆری پزیشك خوینبەری باسك (قۆل) ھەلدەبژیری بۆ  
پێوانی پەستانی خوین. بۆ ئەم مەبەستەش ئامیڕیك  
بە كاردینی پێی دەگوتری ئامیڕی پێوانی پەستانی خوین.  
ئەویش لە توورەگە یەكی لاكیشەیی پانی لاستیکی پێكھاتوو  
(كە لە قۆل دە پێچری و دە لێی قۆلی كراسە). لەو  
توورەگە یەكەش ھەو ھەو ھەو لۆلە یەكی لاستیکی دیتە دەری و  
بە لۆلە یەكی شووشە یی ھەو ھەو ستریتە ھەو كە ستوونە و  
جیو ھە تیادیە. بە درێژایی ئەم لۆلە شووشە یی ژمارە ی  
پەلە كراو ھە یە كە بە رزی جیو ھە كە ی ناوی بە میلیمە تر  
دیاری دە كا. لە ھە ندیك ئامیردا لە جیاتی ستوونە جیو ھە كە  
پێو ھە رێکی دیکە بە كاردی كە ھە كو كاتزیمیر وا یە.

چۆنیه تی به کارهینانی ئامیری په ستانی خوین به و شیوهیه که پزیشک تووره گه لاستیکیه که له باسکی نه خۆشه که ده ئالینیی و پاشان بریک هه وای تیده کا ئه ویش له ریگه ی په مپه لاستیکیه که وه که وه کو سه لکه پیاژیک وایه و به لوله یه که وه به تووره گه لاستیکیه که وه به ستراره ته وه . تا په ستانی هه وای ناو تووره گه که زۆرتربیی ئه وه ده بیته هۆی وه ستانیکی کاتی له رویشتنی خوین به ناو خوینبه ره که ی باسکدا . ئه و به رزبوونه وه یه ی هه وای ناو تووره گه که ده بیته هۆی هه لکشانی ستوونی جیوه که ی ناو لوله شووشه ییه که یان میلی ئامیره شیوه کاتر میتریه که ده جوولی و بری په ستانه که نیشان ده دا .

دوای ئه وه پزیشک سه ری بیسته ره که ی ده خاته سه ر خوینبه ره که ی باسک و له سه رخۆ و ورده ورده هه و له تووره گه که به رده دا و له هه مان کاتدا بری په ستانه که دیته خواری . هه رکه رویشتنی خوین به ناو خوینبه ره که دا ده ست پیده کاته وه ، پزیشک گوئی له ده نگیک ده بی که له لیدانی دله وه په یدا ده بی . له یه که م ده نگی که پزیشک ده بیستی

سهیری خویندنه وهی ئاستی جیوه که دهکا و ئه و نمره یه ش به په ستانی کورژبوون داده نری. به بهرده و امبوون له بهردانی هه واکه ی ناو تووره که لاستیکه که دهنگه که بهرتر ده بیته وه تا ده گاته ئه و کاته ی له پریکه وه کز ده بی یان هه نامینی. ئه و کاته ی که دهنگه که کز ده بی یان نامینی ئه وه په ستانی خاوبوونه وه یه و پزیشک ئه و خاله ی دووه میش له ئاستی جیوه که توومار ده کا. بویه به زوری په ستانی خوین به دوو ژماران دیاری ده کری که یه کیکیان له سه ر ئه ویدیکه ده نووسری، وه ک: ۸۰/۱۲۰ بۆ نمونه، و ده خویندریته وه سه دو بیست له سه ر هه شتا که ژماره ی یه که م په ستانی کورژبوون و ژماره ی دووه م په ستانی خاوبوونه وه یه و هه ردووکیشیان به میلیمه تر جیوه ده پیورین. (هه ندیک جار سفره کان ناخویندرینه وه و هه ر ده لئین دوازده له سه ر هه شت، ئه مه ته نیا بۆ کورترکردنه وه یه ئه گینا راست نیه. و).

زۆر زه حمه ته په ستانیکی دیاریکراو وه کو په ستانی ئاسایی ده ستنیشان بکری چونکه په ستانی خوین هه میشه له گۆراندایه و له نیوان نیر و می دا جیاوازی هه یه و له ته مه نه

جياوازه كانيشدا ده گۆرپى، له نيوان دوو كه سى يه كه ته مە نيشدا  
هەر جياوازى هه يه. له ته مە نى گچكه بييدا په ستانى ئاسايى  
له نيوان سە د و سە دوچل ميلليمه تر و له ته مە نى شىست  
سالىش له نيوان سە دوچل و سە دوچه فتا ميلليمه تر دا يه.

له ژنان په ستانى كورژبوون به پيژهى پينچ ميلليمه تر له هى  
ئە و پياوانه كه متره كه له هه مان ته مە نى ئە واندا، به لام ئە م  
جياوازيه ورده ورده و له گە ل ته مە ن هە لكشاندا كه م  
ده بيته وه تا ده گاته بارى يه كسانبوون له نيوان پيره ميبرد و  
پيره ژناندا. هه نديك جاران ته مە نى نه مانى خولى مانگانه  
(بينويژى) ده بيته هو كاريك بو به رزبونه وه ي په ستانى خوین  
له ناو ئافره تاندا.

هه روه ها په ستانى خوین له كاتى جياوازيشدا ده گۆرپى  
به پيى ئە و چالاكيانه ي كه كه سه كه له كاتى ديارى كراودا  
ئە نجاميان دە دا. به زۆرى به يانيان له كاتى له خه و هه ستاندا  
له نزمترين ئاسته. چالاكيه كى جه سته يى زۆریش له وان ه يه  
په ستانى خوین بو شىست تا هه شتا ميلليمه تر جيوه  
له سه رووى په ستانى ئاسايى به رز بکاته وه. ده مارگيرى و



تووپه بوون و ترس دهبنه هۆی بهرزبوونه وهی پهستانی  
کورژبوون، ههروه ها له کاتی خهونی جرنه و فریناشدا (کابوس).  
ژۆربوونی کیشی له شیش دهبیته هۆی بهرزبوونه وهی  
پهستانی خوین.

## ۶- پەستانى بەرزى خوين High Blood Pressure

۶-۱. پېناسە: تىكچوونىكى ناو كۆئەندامى سوورپانە وەى خوينە كە دەبىتە ھۆى پەستانىكى زۆر لەسەر دىوارى خوينبەرەكان. مەترسىيەكانى كە لەبەرزبوونە وەى پەستانى خوينە وە پەيدا دەبن برىتتە لە لەتىكچوونى لولەكانى خوين و بارگرانى خستەسەر دل. بەزۆرى ھۆكارى ئەمە ديار نىيە و لە نزيكەى (۱۰٪) دە لەسەدى ئەو بارانە دەكرى ھۆكارەكەى بگەپىندىرتتە وە بۆنە خۆشپەكى وەك: سووتانە وەى گورچيلەكان يان گرپپەك لە گلاندەكانى سەر گورچيلەكان يان تەسكبوونە وەىيەكى زگماكى لەشاخوينبەردا كە خوينبەرىكى سەرەكىيە لەشە. جورپكى زۆر بەرز لە و پەستانە ھەيە كە بەپەستانى دژوار ناودەبرى. (ھەندىك لەپزىشكان پىيان باشە ناوى لىبنىن ئەوپەرى خىرايى پەستان).

## ۶-۲. دەستنىشان كىردن و چارەسەرى:

بەشىۋەيەكى گىشتى كاتىك پەستانى بەرزى خوين دەستنىشان دەكرى كە پەستانى كورژبوونەكەى دەگاتە نىكەى سەتوشىست مىللىمەتر جىۋە. بەلام بەھۋى ئەو جىاۋازىيەكى كە پىشتر باسما كىرد ھىچ پىزىشكىك بەيەكجار پىۋانى پەستانى خوين بىرئار نادا كە بەرزبۆتەۋە، چۈنكە بەرزبوونى پەستانى خوين كە لەبۆنەيەكدا بۆيەكەمجار تۆمار دەكرى رەنگە لە دەمارگىرەكى كاتىۋە يان بەھۋى ھەلچوونەۋە بى. بەزۆرىش نەخۇش لەكاتى پىشكىنىدا تۈۋشى دلەپاۋكىيەك دەبى بۆ زانىنى ئەنجامى پىشكىنەكەى، بۆيە لەۋانەيە بىتتە ھۋى بەرزبوونەۋە پەستانى خوينى بۆ ماۋەيەكى كاتى.

ھەرۋە پىزىشك بەتەنيا بەخويندەۋە پەستانى خوين بىرئار نادا، بەلكو كاتىك بەبەرزبوونەۋە دادەنى كە بۆ ماۋەي چەند مانگىك ھەر بەبەرزى بىمىننەۋە و ئەگەر پىشكىنى دىكەش ئەو بەرزبوونەۋەيە سەلماندا، ئەۋجا بەبەرزبوونەۋە دادەنرى. لەناۋ پىشكىنەكانى دىكەى كە بۆ ئەم مەبەستە

ئەنجام دەدرىن: بارى لۈولەكانى خويىنى ناو توپرى چاۋە كە بە ئامپىرىك تەماشىا دە كرى كە پىي دە گوترى دووربىنى بىنىنى بنەبانى چاۋ Ophthalmoscope. بە ھۆى ئەو روونىەى كە لە توپرى چاۋدا ھەيە پزىشك دەتوانى بە ئاسانى بارى لۈولە خويىنە بارىكەكانى ناۋى بىنى. بە مەش سەربارى دەستىشان كرنى بەرزبوونە ھەى پەستان دەتوانى بىرى توندىى ئەو بەرزبوونە ھەىە دىارى بكا. لە بەر ئە ھەى درىژە كىشانى بەرزبوونى پەستانى خويىن دەبىتە ھۆى تىكچوون يان ئاۋسانى ماسۈلكەى دل بۆيە پىۋىستە دلش بىشكرى.

لە نرىكەى نە ھەت لە سەدى ھەموو بارەكانى بەرزبوونە ھەى پەستانى خويىن ناتوانرى ھۆكارەكەى بىنرىتە ھە، بۆيە بەو بارانە دە گوترى بەرزبوونە ھەى پەستانى خويىنى سەرەتايى يان بنەرەتى يان لەخۆ ھە پەيدا بوو. ھەرچى ئەو (۱۰٪) دە لە سەتەى كە دەمىنرىتە ھە ئەوا دە كرى بۆ يە كىك لەنە خۆشەيەكان بگە پىنرىتە ھە، ھەك:

نه خوښی (برایت) یان هر نه خوښیه کی دیکه ی که تووشی  
 گورچیله کان دی یان ئاوسانی گلانده کانی سهر گورچیله کان  
 که به ناوی کونیشانی (کوشینگ) ناوده بری، یان  
 ته سکیبونه وهی شاخوینبه ر که له زگماکیه وه دروست بووه.  
 ئه و نه خوښه ی به پله یه کی ناوه نجی تووشی به رزبوونه وهی  
 په ستانی خوینی سهره تایی بووه له وانه یه چه ند سالیک وا  
 بمینیتته وه بی ئه وهی نیشانه یه کی لی ده رکه وی یان هه ست  
 به و به رزبوونه ی په ستانی خوینی بکا. ریکه وتی وا بووه که  
 له لاوان پله ی به رزبوونی په ستانی خوینیان گه یشتوته  
 سه تونوه ت، که چی ژیانیکی چالاک و ئاساییان به سهر  
 بردووه. به لام له بهر ئه وه ی په ستانی خوینی به رز بارگرانی  
 ده خاته سهر دل و لووله کانی خوین بویه ئه وانه ی تووشی  
 به رزی په ستانی خوین بوون له وانه یه نیشانه ی وه ک:  
 سه رئیشه و بیه یزی و ماندووبوون و هه ناسه ته نگیان لی  
 ده رکه وی.

به ده گمەن بەرزبوونەوہی پەستانی خوین بەتەنیا دەبیتە  
 ھۆی مردن، بەلام لەزۆر باراندا بەلگەیکە بۆ بوونی دەردیک  
 ئەوجا ئەو دەردە جەستەیی بی یان سۆزداری و دەبی راست  
 بکریتەوہ. ھەر وہا ئەندامەکانی دیکەش بپھیز دەکا و  
 لەوانە یە وایان لیبکا نەتوانن کارەکانی خوین ئەنجام بدەن و  
 لەو شەوہ تووشی نەخۆشی ترسناک دی. نزیکە ی پازدە لە  
 سەتی ئەوانە ی بە بەرزبوونەوہی پەستانی خوین دەمرن  
 ھۆکارە کە ی جەلتە یە و نزیکە ی شەست و پینج لە سەتی  
 ئەوانە بە ھۆی جەلتە ی دلەوہ دەبی.

لە ئەنجامی ئەو چاودیریە تەندروستیە ی ئیستا ھە یە و ئەو  
 دەرمانە نوئیانە ی پەستانی خوین کە مدە کە نەوہ ئەمرۆ  
 زۆربە ی تووشبووان بە پەستانی بەرز دەتوانن ژیانیکی چالاک  
 و بەسوود بەسەر بەرن.

دەتوانری پەستانی خوینی بەرز بەو دەرمانانە چارە  
 بکری، چ بەوہی ئاستی پەستانە کە کەمبکریتەوہ یان  
 نیشانەکانی نە یە لی. وە لە بەر ئەوہی قەلەوی دەبیتە ھۆی

زۆڭبۈۋى پەستانى خويىن بۆيە پزىشك شىۋازىكى ئەوتۇى  
خواردنى بۆ دادەنى كە لاۋازى بكا. ئەگەر دلە پراوكىي  
سۆزدارى ھۆكارى بەرزبۈۋنەۋەكە بى ئەۋا دەكرى لەلايەن  
پسپۆرى نەخۆشپەكانى دەروۋنەۋە يارمەتى بدرى. لەۋ بارە  
توندانەى كە بەحەسانەۋە و خابۈۋنەۋەى دەمار و رىكخستنى  
خواردن و دەرمانان چاك نابنەۋە لەۋانەيە پزىشك رىگاي  
نەشتەرگەرى بۆ دەمار بگرىتە بەر.

## ۷- نزمبوونی په ستانی خوین

### Low Blood Pressure

باریکه که تییدا خوین له ژیر په ستانیکی که متر له هی ئاسایی به ناو جه ستدا ده سوورپته وه. ئه وهی که به په ستانی نزمی خوین یان دابه زینه په ستانی خوین ناوده بری شتیکی ریژه ییه و ده بی دستنیشانکردنی په یوه ست بی به و که سهی که لئی ده بینری چونکه ئه و دابه زینه په ستان رهنگه له یه کیک ئاسایی و له یه کیکی دیکه دا نه خوشی بی.

ئه گهر ئه و دابه زینه په ستانی خوین نیشانه ی دیکه ی وهک له خوچوون و توره سه ره سوورپه ی ناوه ناوه ی له گه لدا نه بوو، که به ئاسانی له لایه ن پزیشکه وه چاره ده کرین، ئه و ا زیان به ته ندروستی ناگه یه نی به لکو به پیچچه وانه وه له زور که ساندا ئه و دابه زینه ده بیته هوی ژیانیکی پر له ته ندروستی و به ده گمه ن ده بیته هوی نه خوشیه کی ئاشکرا. به ده گمه نیش ده بیته هوی بیزاری. له زوربه ی باره کاندا په ستانی خوینی



کورژبوونی که له سهت میلیمهتری جیوه که متربی  
 به دابه زینی په ستان داده نری. زۆریه ی ئه وانیه ی وه رزشکارن  
 به تیکرا په ستانی خوینیان (۶۰/۱۰۰ میلیمه تر جیوه یه).  
 به لام زۆر دابه زینی په ستانی خوین نیشانه ی زۆر گرنگی  
 له گه لدا ده بی که هه ندیک جارن پیویست به چاودیری  
 پزیشکی ده کا. یه کیك له و بارانه که به شوک (سه دمه =  
 ساتمه) ناوده بری که له دوا ی خوینه ربوون یان به رکه وتنیکی  
 گه وره وه رووده دا. له و بارانه دا پیویست به خوین  
 گواستنه وه یه کی زۆر ده کا بۆ ئه وه ی په ستانه که ی وه کو  
 جارانی لیبیتته وه. یه کیك له و نه خویشیه ده گمه نانه ی که  
 دابه زینی په ستانی خوینی له گه ل دایه نه خویشی (ئه دیسون)  
 و لاوازی کارکردنی گلاندی مل (تایرۆید = دهره قیه) ه. به لام  
 له م بارانه دا نه خویشیه بنه رته تیه که نیشانه ی زۆر و گرنگی  
 دیکه ی هیه که له ته نیشته ئه وانیه وه دابه زینه که ئه وه نده  
 گرنگی نامینی.

## ۸- رەقبوونى خوينبەرهكان

### Arteriosclerosis

۸-۱. پېناسە: نەخۆشەكى باوہ بەتايبەتیش لە بەسالآچواندا كە تىيدا ديوارى خوينبەرهكان ئەستور و رەق دەبن و لاستىكىە كەيان نامىنى. بەمەش دەبىتە شوينى كۆبوونەوہى نىشتەيى كانزايى و چەورى لەسەر رووى ناوہوہيان كە رۆژ دواى رۆژ ريگە لە رۆيشتنى خوین دەگرن. دوو جۆرى سەرەكى لە رەقبوونى خوينبەرهكان ھەيە، يەككىيان: رەقبوونى لەخۆوہيە كە لەئەنجامى نىشتنى ريشال و مادەى كانزايى لەناو چىنى ناوہپاستى ديوارەكەيەوہ دەبى، بەلام جۆرى دووہم: كە رەقبوونى (تيجينەيە) تىيدا مادە چەورى و ناچەورىەكان لەسەر رووى ناوہوہى خوينبەرهكان دەنیشن و ئەوہى كە بە "تۆپەلە تيجينەيى رەق" ناو دەبرى دروست دەكەن. ئەم تۆپەلانە وردە وردە كە وەرەتر دەبن و ريبازى خوین دەگرن.

لەناو ئەم دوو جۆرەدا تۆپەلە تیچینەییە رەقەكە زۆرتر  
باوە و پتریش مەترسیدارە و لەزۆریەى بارەكاندا كە ناوی  
رەقبوونی خوینبەرەكان دەهینری مەبەست لەم جۆرەیانە.  
باشتریش وایە لە رووی زانستیهو هەردوو جۆرە رەقبوونەكە  
بەیهك چاوسەیر بكرین و بەیهك نەخۆشى دابنرین.

ئەمڕۆ رەقبوونی خوینبەرەكان بەكوشندەترین نەخۆشى  
دادەنری كە دەبیته هۆی لەپەككەوتنیش بەتایبەتی لەو  
ولاتانەى كە ماوہیەكى زۆریان لەپیشكەوتن و خۆشگوزەرانى  
برپوہ. ئەم نەخۆشیە دەبیته هۆی تووشبوون بە  
نەخۆشیەكانى دل و ئیقلیجبوون و مەیینى خوین لەناو  
خوینبەرەكانى میشكدا. بەزۆرى رەقبوونی خوینبەرەكان  
لەناوہراستەكانى تەمەن و لە پیریدا روو دەدا.

۸-۲. ھۆكارەكان:

ھۆكارە راستەقینەكانى رەقبوونی خوینبەرەكان تا  
ئىستاش بەوردى نەزانراون، بەلام پزىشكان لە  
دەستنیشانكردنى هەندىك لەو ھۆكارانەى كە یارمەتى  
دروستبوونی ئەم نەخۆشیە دەدەن سەرکەوتوون. لەوانە

وادەردەكەوئى كە بۇماوھى پشكىكى كەمى بەربكەوئى چونكە  
 دەرکەوتووه كە پياوانى ھەندىك خىزانان پتر لەژنان  
 ئامادەييان ھەيە بۇ تووشبون بەم دەردە . لەو راستىەشەوہ  
 ئەوہ دەرەكەوئى كە ئافرەتان بەدەگمەن پيش تەمەنى  
 لەخولى مانگانە چوونەوہ تووشى ئەو نەخۆشىە دىن چونكە  
 ديارە ھۆرمۆنە سىكسىەكان پەيوەندىەكان بەم نەخۆشىەوہ  
 ھەيە . لەوانەيە نەخۆشىى رەقبوونى خوئىبەرەكان  
 پەيوەندىان بە نەخۆشىى دىكەشەوہ ھەبى چونكە ئەوانەى  
 تووشى نەخۆشىى شەكرە بوون بەتايبەتى، تووشى  
 رەقبوونى خوئىبەرەكان دىن و زووتر لەخەلكانى دىكە ئەو  
 نەخۆشىەيان لى دەرەكەوئى . لەنەخۆشىەكانى دىكەى كە  
 دەبنە ھۆى رەقبوونى خوئىبەرەكان بەرزبوونى پەستانى  
 خوئىن و كەمدەردانى گلاندى مل (تايروئىد) ە لەگەل ھەندىك  
 لەو تىكچوونانەى كە لەھەرسكردى خواردەمەنيەكان لەناو  
 لەشدا روودەدەن، وەك: نەخۆشىى پاشايان (كە تىيدا بىرى  
 يورىك ئەسید لەناو خوئىندا زۆر بەرز دەبىتەوہ).

ئەو پەيوەندىيە ئالۆزەي كە لەننۆان رەقبوونى  
خوئىنبەرەكان و بەرزبوونەوہى پەستانى خوئىندا ھەيە ھەشتا  
زۆر روون نيە، چونكە ئەوہى كە زانراوہ بەبەردەوامبوونى  
بەرزىي پەستانى خوئىن رەقبوونى خوئىنبەرەكان پەيدا دەبى.  
لەوانەيە ھەردوو بارەكە ھەريەكە و بەتەنيا ھەبى بەلام  
بەزۆرى پيەكەوہ دەبن. ليرەشەوہ مەترسيەكە دەردەكەوئ  
چونكە ئەگەرى كاريگەريان لەسەر دل و ئەندامەكانى ديكەى  
لەش زۆتر دەبى. وەكو نمونە بۆ ئەو كاريگەريانەى كە  
لەسەر دل دەردەكەون پيويستىي ماسولكەى دلە بۆ ھىزى  
زۆتر بۆ پالدانى خوئىن بەناو خوئىنبەرەكاندا لەبەرامبەر ئەو  
پەستانەى كە تىياندايە. ھەرۋەھا رەقبوونى خوئىنبەرەكان  
لەوانەيە تووشى چەمكە خوئىنبەرەكانى دلش بى كە خوئىن  
دەگەيەننە ماسولكەى دل و لەئەنجامدا تەسك دەبنەوہ و برى  
ئەو خوئىنەى كە بەناوياندا دەپوا بۆ دل كەم دەبىتتەوہ،  
بەمەش ئەو بارگرايە زۆرەى كە كەوتۆتە سەر دل بەھۆى  
پەستانى زۆر و كەمىي خۆراك پيگەيشتنەوہ دەبىتتە ھۆى  
مەترسيەكى گەرە.

ھۆكارىكى دىكەش ھەيە كە ئىستا زانستى پزىشكى  
 بايەخىكى زۆرى پىدەدا بۆ لىكۆلئىنەو ھە ئەوئىش ئەو  
 پەيوەندىيە كە لەنىوان رەقبوونى خوئىنبەرەكان و  
 (كۆلىستىرۆل) دا ھەيە . كۆلىستىرۆل مادەيەكى چەوريە و  
 لەناو زۆربەى شانەكانى جەستەدا ھەيە . بەلگە ھەيە  
 دەيسەلمىنى كە بەرزبوونى ئاستى كۆلىستىرۆل لەناو خوئىندا  
 بەزۆرى لەگەل رەقبوونى خوئىنبەرەكان دايە . ھەرۈھا وا  
 دەردەكەوى كە ئاستى كۆلىستىرۆل لەوپەرى بەرزى دا دەبى  
 كاتىك كە خواردنەكانمان چەورىى لەجۆرى ترشە تىرەكانى  
 تىدا زۆربى، ۋەك: شىر و بەروبوومەكانى و ھىلكە و بەزى  
 گۆشت، بۆيە پزىشكانى دل پىيان باشە خەلك لەھەردوو  
 جۆرە خواردەمەنيەكى كە چەورى تىر و ناتىريان تىدايە  
 بەبرى ۋەكويەك بخۆن . چەوريە ناتىرەكان لە رۆنى گىيائى و  
 لەگۆشتى ماسى و بالئدەكاندا زۆرە .

ئەۋەى كە دەبى تىببىنى بكرى ئەۋەيە كە ھەرچەندە  
 لەوانەيە بكرى نەھىلئىن رەقبوونى خوئىنبەرەكان دروست بى  
 يان كۆنترۆل بكرى ئەۋئىش لە رىگەى چاودىرىي باش، بەلام

ئەگەر نەخۆشەيە كە دەركەوت ئەوا ناتوانرى خوينبەرەكان  
بگەرپىنرىنەو دەخى نەرم و لاستىكى جارانى خويان.

۸-۳. نىشانەكان:

نىشانەكانى رەقبوونى خوينبەرەكان دەو سستىتە سەر ئەو  
خوينبەرەنەي كە زۆرتر كاريان تىكراوہ. نىشانە زووەكان  
لەوانەيە ساردبوونى پىيەكان و سربوونيان (مىروولە كردنيان)  
و سەرەسووپرە و ھەناسەتەنگى و سەرئىشە و زوو ماندووبوون  
بى. ئەگەر خوينبەرەكانى قاچەكان تووشى ھاتبوون ئەوا  
لەوانەيە تووشى گرژى و ئازار و ژانى توند بى لەلاقەكانى،  
بەتايبەتى دواي كەمىك چالاكى نواندن ھەرچەندە كەمىش  
بى. لەوانەيە نىشانەكانى لەكاركەوتنى گورچىلەكان پەيدابن  
ئەگەر ئەو خوينبەرەنەي خوین دەگەيەننە گورچىلەكان  
تووشى ھاتبن. ئەگەر خوينبەرەكانى كە بو مىشك دەچن  
تووشى بىن ئەوا لەوانەيە نىشانەي ھەك: ھۆش و بىر  
تىكچوون و لەبىركردن دەربىكەون.

۸-۴. ئەو نەخۆشيانەي كە لەو نەخۆشەيەو

سەرھەلدەدەن: لەبەر ئەو دەي رەقبوونى خوينبەرەكان

به هۆکارێکی گزنگی ناو هۆکاره کانی تووشبوون  
 به نه خۆشیه کانی دل و هه ندیک تیکچوونی دیکه دادهنری، بۆیه  
 نیشانه کانی به زۆر شیوه دهرده که ون. ئەگەر یه کیک له  
 چه مکه خوینبه ره کانی که خوین ده گه یه ننه دل به نیوه چلی  
 گیرا، ئەوا ئە نجامه که ی تووشبوون ده بی به سینگه برکی و  
 نیشانه کانیشی ئازار و هه سترکردن به توندی و گوشرانی سینگ  
 ده بی. هه ندیک جاریش درپوونی (زبربوونی) ناوه وه ی ئەو  
 خوینبه ره ی که تووشی ره قبوون هاتوه که خوینه که ی پیدا  
 ده روا له سه ر شوینه دره که دا ده مه یی، ئەوه ش له وانیه  
 ریباری خوین بگیری نی یان پارچه خوینه مه ییوه که رۆژیک  
 له رۆژان له دیواری خوینبه ره که ده بیته وه و به ناو خویندا  
 ده روا تا ده گاته شوینیک له ناو سووری خوین و ده یگیری نی و  
 نایه لی خوین بۆ ناوچه که برپوا. ئەمه ش به زۆری رووده دا.  
 ئەگەر پارچه خوینه مه ییوه که یه کیک له چه مکه  
 خوینبه ره کانی دلی گیراند ئەوا نۆره دل رووده دا. ئەگەر  
 له پریکه وه ش خوینبه ریکی میشکی گیراند ئەوا ده بیته هوی



جەلتەي مېشك و ئىفلىجېوونى نيوەى جەستە . ئەگەر خويئە مەيىوەكە لەناوەوەى يەكك لەخويئەبەرەكانى ملدا دروست بوو ئەوا لەوانەيە بەنەشتەرگەرى لاىبرى . ھەرۋەھا لە باسك و قاچەكانىشدا ئەگەر بەتەواوى يەكك لەخويئەبەرەكانى گرت ئەوا نايلئى چيدى خويئە بۆ ئەو پەلە بېروا . لەزۆربەى ئەو بارانەدا دەكرئى خويئە مەيىوەكە بەنەشتەرگەرى لاىبرى يان دەربھيئەرى .

#### ۵-۸ . چارەسەرى و خۆپاراستن .

لەئىستادا ھىچ چارەسەرىك نىيە بۆ گەراندنەوەى ئەو خويئەرانەى رەقبوون بۆ دۆخى جارانيان چونكە ھەركە تووشى ئەو رەقبوونە بوون ئىدى جاريكى دىكە ديوارەكانيان ئەو نەرمى و لاستىكيەى جارانيان بۆ ناگەرپتەوە يان ئەوانەى كە لەسەريان نىشتوون لاناىرىن . بۆيە لەجياتى ھەولدان بۆ ئەوانە دەبى روو لەچارەسەرىك بکەين كە رىگە لە خراپترىبوونى بارەكە بگريئى يان وا لە خويئەبەرە نزيك و دراوسىكاني بکەين كە فراوانترين و قەرەبوونى ئەو كەمبوون

و نه مانه ی خوین رویشتنه بو ناوچه که بکه نه وه . له و  
دهرمانانه ی که بو سینگه برکی به سوودن دهرمانی  
(نایتروگلیسرین) و هه ندیکی وه ک ئه ون . به نه شته رگه ری  
هه ندیک جار له جیاتی ئه و خوینبه رانه ی که ره قبوون و گیراون  
هی قاچ و مل به کار ده هیترین و له جییان داده نری .

باوه ر وایه که چاودیری خوراکیی کونترپولکراو  
کاریگه ریه کی گرنگی هه بی له نه هیشتنی تووشبوون به  
ره قبوونی خوینبه ره کان . باستر وایه خوارده مه نیه کانی نه و  
نه خوشانه بریکی که م له کولیس تیروول و چه وریه کانی دیکه ی  
تیدابی له گه ل پتر هه لباردنی چه وریی ناتیر له جیاتی هی تیر .  
حه سانه وه و رابواردن دوو هوکاری دیکه ی گرنگ  
له چاره کردنی ئه م نه خوشیه . له وانه یه پزیشک جوړه  
وه رزشیکیش ده ستنیشان بکا بوی . ئه گه ر دهرده که تووشی  
پییه کان هاتبوو ئه و ده بی پیلانو و جلی ئه وتو له بهر بکرین  
که له گه ل نه خوشیه که بگونجین ، چونکه هی ته سک پتر ریگه  
له خوینگه ران به ناویاندا ده گری . نابی پییه کان تووشی

ساردى و شىدارى و سوتانەوہى مىكرۇبان بىكرىن. ئىستا پزىشكان ھەندىك دەرمان تاقى دەكەنەوہ كە لەوانەيە سووديان بۇ چارەكردنى رەقبوونى خوئىنبەرەكان ھەبى بەلام ھىشتا ھەر لەقۇناغى ئەزمونگەرى دان. پىويستە گرنگىەكى زۆرىش بەو نەخۇشيانە بدرى كە رى بۇ توشبوون بەرەقبوونى خوئىنبەرەكان خۇش دەكەن، لەوانە: نەخۇشى شەكرە و بەرزى پەستانى خوئىن و نەخۇشى پاشايان. ئەوانە بەپى تىوانا دەبى چارە بىكرىن يان بخرىنە ژىر چاودىرى بۇ كەمكردنەوہى كارىگەرەكانيان.

لەبەر ئەوہى ھۆكارەكانى رەقبوونى خوئىنبەرەكان بەتەواوى نەزانراوہ، بۇيە ئەو رىكارانەى كە بۇ رىگەگرتن لەو نەخۇشىە دەگىرىنە بەر مەرج نىە بەتەواوى رىگرى لىبكەن چونكە ئەو نەخۇشىە تا رادەيەك بە كارىگەرىي بەسالداچوون دادەنرى. بەلام نەھىشتنى قەلەوبوون بەگشتى بەھۆكارىكى گرنگ دادەنرى بۇ تەندروستىەكى باش و وا دەردەكەوى كە دەركەوتنى رەقبوونەكە دوا بخا. ئەو پىاوانەى تەمەنيان لە

سى و پىنج سال تىپه پيوه ده بى به شيوه يه كى تايبه تى  
چاودىرى كيشيان بكن و ناگايان له و خواردنانه بى كه  
چه ورى تىريان تىدا زوره وهك گوشت و شيره مه نيه كان.  
باوه ر و ايه كه خواردنى چهند جه ميكي سووك باشتربى له  
يه كدوو جه مى قورسى روژانه . هه روه ها پيوسته به ريكوپيكي  
راهينانى وهرزشى نه نجام بدرى و جگه ره نه كيشرى.

## ۹- گرنگترین نه شته رگه ریه نوییه کانی دل

۹-۱. نه شته رگه ریه دل تاییه ته به چاره کردنی  
توشبوونه کانی دل و لووله خوینه گه وره کانی ناو سینگ. ئەم  
پسپۆرپتییه بایه خ به دابینکردنی سوورپیکی دیکه ی خوین دەدا  
له ده ره وه ی له ش چونکه به وه ستاندنی دل له کاتی  
ئه نجامدانی نه شته رگه ریه که ده بی له ریگه ی په مپیکی  
ده ره کیه وه خوین بنیردری بو به شه کانی له ش. به لام زۆریه ی  
ئه و نه شته رگه ریه ی که له سه ر چه مکه خوینبه ره کانی دل  
ئه نجام ده درین پیوستیان به مه نیه .

۹-۲. جۆره کانی نه شته رگه ریه کان:

۹-۲-۱. نه شته رگه ریه چه مکه خوینبه ر: ئەوه ش به دانانی  
پارچه یه ک له لووله ی خوین ده بی که وه کو پردیک شاخوینبه ر  
به چه مکه خوینبه ره وه ده گه یه نی کاتیک که یه کیک یان به شیک  
له و خوینبه رانه ته سک ده بنه وه . هه رچه نده ئەم نه شته رگه ریه  
هه ندیک جار باشه به لام ئەمرو له لایه ن ئەوه ی که به

جوانکاری لوولہ خوین Angioplasty ناودہ بری رکابہری  
دہ کری کہ ئویش بریتیه له چاگردنہ وه یان فراوانکردنی ئو  
لوولہ خوینہی که تیچچووہ یان تہ سکیوتہ وه .

۲-۲-۹. زمانہی دل: دہ کری زمانہی تیچچووی دل  
بہ زمانہی دیکہ بگوردری کہ له مادہی پیشہ سازی یان له  
شانہی زیندوو دروست کرابی .

۳-۲-۹. چاگردنہ وهی تیچچوونہ زگماکیہ کانی دل:  
له وانہ یه چاگردنہ وه که بہ تہ واری یان بہ نیوہ چلی بی . بہ زوری  
له تہ مہ نیکی زوو و گچکہ پیدا ئہ نجام دہ درین و رۆژ دوی رۆژ و  
پله پله چاک دہ کرینہ وه . ئوہش پسپورپہ تہ کی دیکہ یه  
دہ خریتہ سہر چارہ سازیہ کانی دل .

۴-۲-۹. نہ شتہ رگہری بۆ کہ وتنی دل: ئیستا زۆر جوړہ  
نہ شتہ رگہری چاک سازی پیدابوینہ کہ سوودہ کانیان بہ  
پلهی جیاوازه بہ لام له مہ موویان دیارتر له م سہر دہ مہ دا دوو  
نہ شتہ رگہری دیارن ئو وانیش :

چاندنى دل.

- دانانى دلىكى دەستگرد چ بۇ ماوہیہكى كاتى يان

بەردەوام بى.

۹-۲-۵. نەشتەرگەرى بۇ شاخوئىنبەرى ناوچەى سىنگ:

بريتيه له گۆرپنى ھەموو شاخوئىنبەرهكەى ئەم ناوچەىە يان  
بەشىكى له گەل دووبارە چاندنەوہى چەمكە خوئىنبەرهكانى  
كە بۇ دل دەچن. لەم رووہوہ شاخوئىنبەرى ناوچەى زگ  
وہكو خۆى دەمىنئىتەوہ و پىسپۆرپىتى لەنەشتەرگەرىەكانى  
تايبەتە بە نەشتەرگەرىى لوولەكانى خوئىن نەك نەشتەرگەرىى  
دل.

۹-۲-۶. دەردانى ئەو ئاوہ زۆرەى كە لەناو پەردەى دلدا

كۆدەبىتەوہ لەلايەن ھەر پىسپۆرپىكى نەشتەرگەرىەوہ دەكرى  
و مەرج نىہ تەنيا پىسپۆرى نەشتەرگەرىى دل ئەنجامى بدا.

۹-۲-۷. نەشتەرگەرىى تىكچوونى لىدانى دل:

نەشتەرگەرىى دل لەم بواردە خۆى لەبەرامبەر ركبەرىى  
تەكنىكى كارۆفیزیۆلۆجیادا دەبىنئىتەوہ و پزىشكى پىسپۆرى  
نەشتەرگەرىى دل بەدەگمەن خۆى لەقەرەى ئەمە دەدا.

دەبىي ئامازەش بەو بەكەين كە پزىشكى نەخۆشپەكانى  
دل، نەك پزىشكى پىسپۆرى نەشتەرگەرى دل، ئامىرى  
رىكخستنى دل دادەنى تەنیا ھەندىك جار نەبى.  
تېببىنى: خويندەنەوھى ئەو چارەسەرىانەى لەم نامىلكەپەدا  
ھاتووھ جىي پزىشك ناگرىتەوھ و تەنیا پزىشكە كە  
دەستنىشانكردن و چارەسەرىەكان ھەلدەبژىرى.



## ناورۇك

لاپەرە

بابەت

۷

۱- دىل

۷

۱-۱ ناساندنى دىل

۱-۱

۸

۱-۲ دىل چۈن كار دەكا

۲-۱

۹

۱-۳ ھەردوو زگۈلە و گۆنچكە كان

۳-۱

۱۰

۱-۴ زمانە كانى دىل

۴-۱

۱۱

۱-۵ رىكخەرى دىل

۵-۱

۱۲

۱-۶ يەكەى پروسەى پالدىن

۶-۱

۱۲

۱-۷ بەلكە كانى زمانە كان

۷-۱

۱۲

۱-۸ دلى كۆرپە

۸-۱

۱۵

۲- سوراڭە ۋەى خويىن

۱۵

۲-۱ پىناسەى سوورى خويىن

۱-۲

۱۶

۲-۲ سىستەمى خويىن بەرە كان

۲-۲

۱۹

۲-۳ مولولولە كانى خويىن

۳-۲

۱۹

۲-۴ سىستەمى خويىن ھىنەر

۴-۲

۲۰

۲-۵ سوورە كان

۵-۲

۲۰

۲-۶ كۆنترۆل كىردى سوراڭە ۋەى خويىن

۶-۲

۲۱

۲-۷ سىستەمى لىمقى

۷-۲

۲۳

۳- نە خۇشپىە كانى دىل

۲۲

۳-۱ پىشەكى

۱-۳

۲۵	نیشانه کان	۲-۲
۲۶	دلە کوتی	۳-۲
۲۸	هەناسە تەنگبۆن	۴-۲
۲۸	سینگئیشە (سینە برکی)	۵-۲
۲۹	ئاوسانی گۆزینگەکان	۶-۲
۲۹	جۆرەکانی نەخۆشی دل	۷-۲
۳۰	ناتەواویە زگماکیەکانی دل	۸-۲
۳۲	نەخۆشی دل بەهۆی سووزەنەکەو	۹-۲
۳۲	روماتیزی دل	۱۰-۲
۳۵	سووتانەوہی ناویۆشی دل بە بەکتريا	۱۱-۲
۳۶	لەکارکەوتنی چەمکە خوینبەرەکان	۱۲-۲
۳۶	خوین مەبیینی ناوچەمکە خوینبەرەکان	۱۳-۲
۳۹	کەوتنی دل	۱۴-۲
۴۱	ناتەواویەکانی کەلەگەلیدا دەردەکەون	۱۵-۲
۴۲	<b>۴- سینگە برکی</b>	
۴۷	<b>۵- پەستانی خوین</b>	
۴۷	پیناسە	۱-۵
۴۹	گۆرپانەکان لە پەستانی خوین	۲-۵
۵۰	پێوانی پەستانی خوین	۳-۵
۵۵	<b>۶- پەستانی بەرزی خوین</b>	
۵۵	پیناسە	۱-۶
۵۶	دل چۆن کار دەکا	۲-۶

۷- نزمېوونى پيەستانى خويىن

۶۱

۸- رەقبوونى خويىنبەرەكان

۶۲

۶۳

پيتاسە ۱-۸

۶۴

ھۆكارەكان ۲-۸

۶۸

نیشانەكان ۳-۸

۶۸

ئەو نەخۇشيانەى كە لەو نەخۇشيبەھە ۴-۸

سەرھەلدەدەن

۷۰

چارەسەرى و خۆپاراستن ۵-۸

۷۴

۹- گىرنگىتىن نەشتە رگەرىيە نوپپيەكانى دل

۷۴

نەشتە رگەرى دل ۱-۹

۷۴

جۆرەكانى نەشتە رگەرىيەكان ۲-۹

۷۴

نەشتە رگەرى چەمكە خويىنبەر ۱-۲-۹

۷۵

زمانەى دل ۲-۲-۹

۷۵

چاكردەنەھەى تىكچوونە زگماكيەكانى دل ۳-۲-۹

۷۵

نەشتە رگەرى بۆكەوتنى دل ۴-۲-۹

۷۶

نەشتە رگەرى بۆشاخويىنبەرى ناوچەى سينگ ۵-۲-۹

۷۶

دەردانى ئاوى نپو پەردەى دل ۶-۲-۹

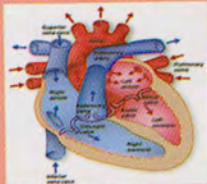
۷۶

نەشتە رگەرى تىكچوونى ليدانى دل ۷-۲-۹



زنجیره‌ی تخصصی و زبان

## نه خوشبیه کانی دل



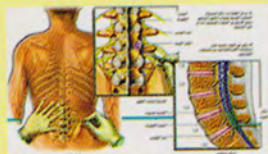
دانایی / نیزنامه‌ک له بریشکان  
و برهنگیزانی / د. فهیسهل عازوب بلیاس  
بیتا-چوونه‌و / موخسین چینی

برهنگیزانی  
و برهنگیزانی

زنجیره‌ی تخصصی و زبان

## پشت نیشه (زانه پشت)

وینه‌گرتسی له‌ریسه‌وی موگلتاویزی، وینه‌گرتسی سس تی سکان،  
ره‌گه نیشه، فهیسهل برهنگیزانی پشت....



دانایی / نیزنامه‌ک له بریشکان  
و برهنگیزانی / د. فهیسهل عازوب بلیاس  
بیتا-چوونه‌و / موخسین چینی

برهنگیزانی  
و برهنگیزانی

زنجیره‌ی تخصصی و زبان

## خوین و نه خوشبیه کانی

که‌مخوتسی، هه‌یوه‌فیلایا، شه‌ریه‌نجه‌کانی خوین،  
شه‌ریه‌نجه‌ی سه‌یسه‌سکی گه‌له....



دانایی / نیزنامه‌ک له بریشکان  
و برهنگیزانی / د. فهیسهل عازوب بلیاس  
بیتا-چوونه‌و / موخسین چینی

برهنگیزانی  
و برهنگیزانی

زنجیره‌ی تخصصی و زبان

## زنگ زنگ نیشه نازارمکانی زنگ

به‌ره‌ی ززای، ریخوله‌گه‌ریه،  
کووانه‌کانی گه‌ده و ریخوله، سووتانه‌وی مه‌فاله‌ان....



دانایی / نیزنامه‌ک له بریشکان  
و برهنگیزانی / د. فهیسهل عازوب بلیاس  
بیتا-چوونه‌و / موخسین چینی

برهنگیزانی  
و برهنگیزانی

نرخ (۲۰۰۰) دیناره