وەرگرەكان و كاريگەرييە دەرونيەكانيان

1- ئاستی دۆپامين كاريگەری گەورەی هەيە لەسەر گۆرانكارييەكان بەم جۆرەی خوارەوە:

ئاستی ئاسایی	کەمبوون	زۆربوون
هەستکردن بە تێربوون	خەمۆکی	دلەراوکێ
ئارەزووی تەندروستی سێکس	نەمان ئارەزوو	وەسواس بوون
هەستی تەندروستی بەرانبەر کەسانی تر	نەتوانینی خۆشەویستی	ئالوودەبوونی سێکسی
بوونی پالنەر	کەمی ئارەزوو	هەلەشەیی لە کرداردا
هەل و هەلبژاردنی دروست	لۆمەنەکردنی خود	چالاکی سەپێنراو.
خۆشەویستی باوان	پەشێوی کەسێتی	سایکۆسس

دۆپامين كۆمەلە رێرەوێکی هەیە لە مێشکدا کە هەریەکەیان بەرپرسی ئەرکی تايبەتين بۆ نمونە:

رێرەوەی يەکەم :لە بەشی پێشەوەی دەماغ بەپرسی بیرکردنەوە و یادگەیە، ئالوودەبوون، و پاداشت و چێژوەرگرتن، وەلامدانەوەی سۆزداری ، زۆربوونی دۆپامين لەم ناوچەیەدا دەبێتە هۆی هەلوەسەو دەرکەوتنی نیشانەکانی سکیزۆفرینیا.

رێرەوی دووەم: بەپرسی یادگە و هۆشپێدان و پلاندانان و کۆنترۆلکردنی رەفتاریەیە.

رێرەوی سێیەم : پەیوەندی بە جولەوە هەیە بۆیە کاتێك گرفت لەم رێرەوەدا بێت تاك گرفت لە جولەی شان و ملی دەبێت و تواناى قووت دانی نامێنێت و رۆشتنی تێکدەچێت هاوشێوەی کەسێك کە نەخۆشی پارکنسۆنی لێدێت

ڕێڕەوی چوارەم : هاوسەنگی نێوان دۆپامین و پرۆلاکتین ڕێکدەخات و لەباری ئاساییدا دۆپامین کۆنترۆڵی دەردانی بری زیادەی پرۆلاکتین دەکات بۆیە کاتێك دۆپامین لەم ڕێرەوەدا کەمبێت ئاستی پرۆلاکتین زۆردەبێت. (کار دەکاتە سەر سوری مانگانە و دووگیانی و رەفتاری دایکایەتی)

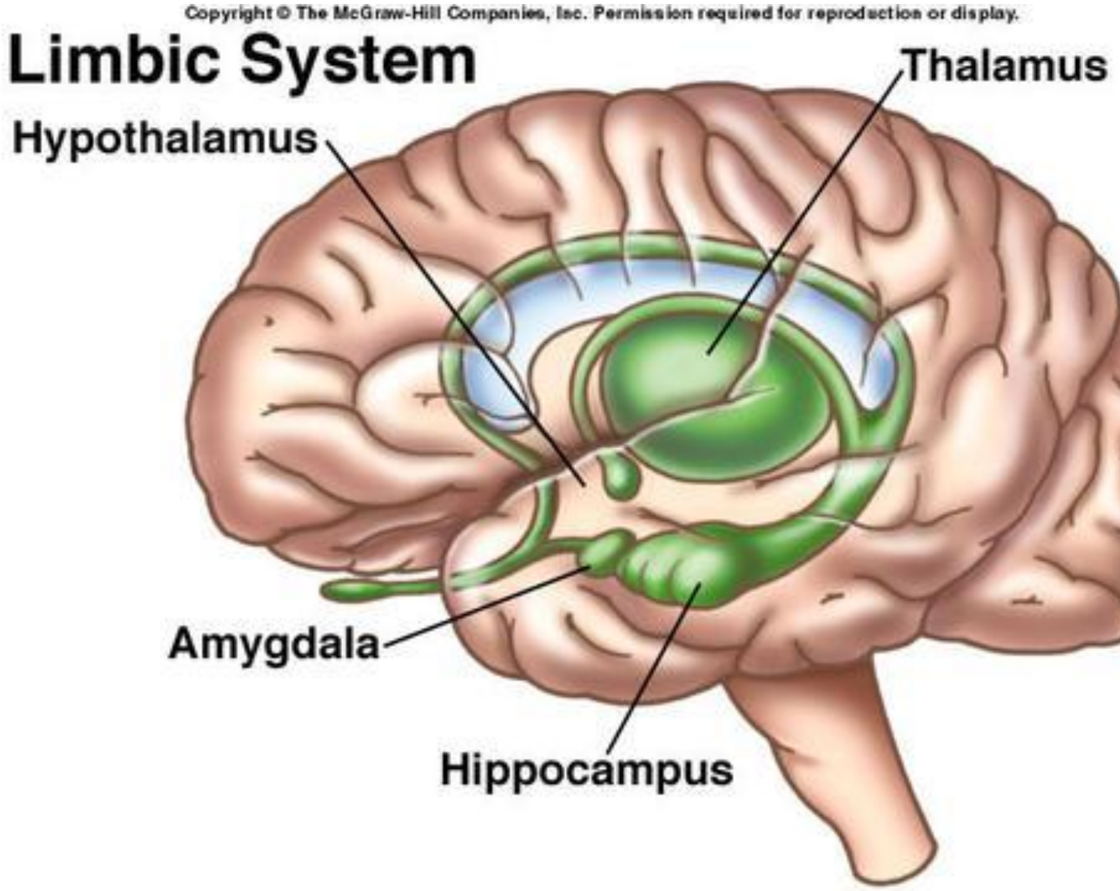
ڕێڕەوی پێنجەم: بەرپرسی خواردنە.

هەندێك دەرمان ئاستی دۆپامین زیاد دەکەن وەك ریتالین و دەرمانەکانی دژە سایکۆسس ئاستی دۆپامین کەم دەکەن. (وەکو هالۆپیریدۆل و لارجاکتیل و ئۆالنزاپین و رسپیریدۆن و کیۆتایەپین)

لە کاتی ئۆرگازمدا مێشك زۆرترین بری دۆپامین دەردەدات و کاتێك ئەو قۆناغە تەواو دەبێت هۆرمۆنی پرۆلاکتین دەردەدرێت،

گرنگترین کاریگەرییەکانی بەرزی ئاستی پرۆلاکتین بریتیە لە

لە مێینەدا	لە نێرینەدا
کەمبونەوەی ئارەزووی سێکسی	بەهەمان شێوە
دلەراوکێ	هەمان شێوە
پەشێوی مەزاج و خەمۆکی	بەهەمان شێوە
نیشانەکانی تەمەنی نائومێدە	نەزۆکی
نیشانەکانی بەرزی تێستۆستیرۆن	نیشانەکانی کەمی تێسۆستیرۆن



وەرگرەکانی دۆپامین پێنج جۆرن رۆڵی گرنگیان هەیە لە نەخۆشیەکانی

سکیزۆفرینیا، فرەجولەیی ، ترسی کۆمەلایەتی و پاکنسۆنیزم و کۆنیشانەی توندی پەککەوتنی دەماری، ئالوودەبوون.

2- سيرۆتۆنين:

يەكێكە لە تاك ئەمينيەكان ، لە كۆئەندامی دەمار و هەرس و خەپلەكانی خوێندا هەیە .

رۆڵی كاریگەری هەیە لە نەخۆشیەكانی پەشێوی مەزاج (خەمۆكی) و وەسواسی و ئارەزووی سێكسی و سەراسێ (شقیقە) و زیادبوونی كێش و گرفتی یادگە.

هەندێكجار ئاستی سیرۆتۆنین بەرزدەبێتەوە بەتایبەتی لە كاتی وەرگرتنی دوو دەرمانی هاوتا كە ببێتە هۆی بەرزبونەوەی سیرۆتۆنین گرنگترین نیشانەكانی(شلەژان و كەمی تەركیز و نەتوانینی هێمنی و بەرزبونەوەی پلەی گەرمی و دلتێكەل هاتن و خێرالێدانی دڵ و بەرزبونەوەی پلەی گەرما و بێخەوی).

لەوانەی ئالودەی مادەی ئەلكحولن دەتوانن سود لە سیرۆتۆنین ببینن بۆ كەمكردنەوەی ئەو زیانانەی بە جگەر دەگات.

ئەو خواردنانەی مادەی سیرۆتۆنینی تیایە وەكو مۆز و تەماتە و كاكاو و ئەناناس و كێوی و گێزەر و سپێناخ و بامێ و ماسی . هەروەها بە وەرزشكردن ئاستی ئەم مادەیە لەلەشدا زیاد دەكات.

سیرۆتۆنین زیاتر لە حەوت جۆر وەرگری هەیە كە ئەركەكانیان جیاوازە و هەندێك لەم وەرگرانە دەبێت بە زیاتر لە جۆرێكەوە.

دەرمانەكانی دژە خەمۆكی رۆڵی گەورەیان هەیە لە چارەسەری خەمۆكی وەكو (فلوكستین ، سیرۆتۆنین ، سیتالۆپرام ، ئیسیتالۆپرام ، پارۆكستین ...) كە رۆلیان هەیە لە كەمكردنەوەی وەرگرتنەوەی سیرۆتۆنین لە لایەن خانەكانی پێش قلیش.

شلەی دەماخ و درکە پەتك

بریتیە لە شلەیەکی روونی بێرەنگ، لە دەوری دەماخ و درکە پەتکدایە، لە سکۆلەکانی مێشکدا دروست دەبێت و وەکو پارێزەرێکی میکانیکی و بەرگری بۆ دەماخ کار دەکات، دەکەوێتە نێوان پەردەی جالجالۆکەیی و دایکە بەسۆز .

دەماخ رۆژانە نزیکەی (500) سی سی لە شلەی دەماخ دروست دەکات و بە شێوەیەکی بەردەوام دەمژرێت و تەنها (100 - 160) سی سی شلە هەیە بە شێوەیەکی بەردەوام.

رێژەی ئاسایی هەندێك لە پێکهاتەکانی شلەی مێشك

	پێکهاتە	ئاستی ئاسایی
1	سۆدیۆم	135 - 150 ملی مۆل/لیتر
2	پۆتاسیۆم	2.6 - 3.0 ملی مۆل/لیتر
3	کلۆراید	115 - 130 ملی مۆل/لیتر
4	کالیسیۆم	1.0 - 1.4 ملی مۆل/لیتر
5	مەگنیسۆم	1.2 بو 1.5 ملی مۆل/لیتر
6	ئاسن	0.2 - 0.4 نانۆمۆل/لیتر
7	شەکر	2.2 - 3.9 ملی مۆل/لیتر
8	پرۆتین	15 - 40 ملگم / د ل
9	ئەلبۆمین	7.8 - 40 ملگم / د ل
10	یوریا	3.0 - 6.5 ملی مۆل/لیتر
11	دوانە ئۆکسیدی کاربۆن	20 -25 ملی مۆل/لیتر
12	خرۆکەی سور	سفر (نیە)
13	خرۆکەی سپی	0.0 □ 3 خانە / ملم 3

گرنگی ئەم شلەیە چیە؟

1- سەرئاوکەوتن: کێشتی راستەینەی دەماخ نزیکەی (1400 گم) بەهۆی شلەی مێشکەوە ئەم کێشە دەبێتە نزیکەی (25گم) کە ئەمەش ئەرکی دەماخ ئاسان دەکات و لە زیانی خودی بەدوور دەبێت.

2- پاراستن: شلە دەماخ ، دەماخ دەپارێزێت لەوەی بەر دیوی ناوەوەی کاسەی سەر بکەوێت بەمەش دەماخ زیانی پێناکات لەکاتی بەرکەوتنی ئاساندا بەڵام لە رووداوی توندا وەك کە زابری بەهێز بەر کاسەی سەربکەوێت ناتوانێت هەمان رۆل ببینێت بۆیە ئەگەری خوێن بەربوون و زیان گەشتن بەدەماخ هەیە و تەنانەت مردنیش هەیە.

3- رێگرتن لە نەچونی خوێن بۆ مێشك : هەندێك کات بەهۆی بەرزبونەوەی فشاری ناوکاسەی سەر خوێنبەرەکان ناتوانن بە ئاسانی خوێن بگەیەننە سەرجەم بەشەکانی دەماخ بەهۆی کەمبونەوەی ئم شلەیە کاریگەری راستەوخۆی دەبێت لەوەی پەستانی ناو کاسەی سەر کەمبێتەوە و خوێن بگاتە دەماخ.

4- پاکردنەوەی دەماخ لە پاشماوە ژەهراویەکان: بە تایبەتی لەکاتی نوستندا .

5- وەکو ناوەندێك بەکاردێت بۆ نیو بەنج بۆ گەلێك نەشتەرگەری.

6- بەهۆی پشکنینی شلەی دەماخەوە دەتوانرێت گەلێك نەخۆشی دیاری بکرێت لەوانە خەلەفاندن، بەرزبونەوەی پەستانی ناو کاسەی سەر، خۆێن بەربوون. هەوکردنی پەردەکانی مێشك، کیمکردنی دەماخ، وەرەم، سیل، فەرەنگی. رەقبونی چێوەدەمارییەکان.

کەمبونەوە و زۆربوونی بری شلەی دەماخ:

کەمبونەوەی شلەی دەماخ (بەهۆی بەرکەوتن ، کەمدروست بوون، لێچوونی لە دایکە دڵرەقەوە) دەبێتە هۆی دابەزینی دەماخ بەرەو دەرچەی گەورە (ئەو دەرچەیەی کە درکە پەتی لێوە دەردەچێت) ، بەهۆی دروستبوونی فشار لەسەر کاسە دەمارییەکان گەلێك نیشانە دەردەکەوێت.

زۆربوونی بری شلەی دەماخ بەهۆی (زۆر دەردان، کەمبونەوە تواناى هەلمژین ، داخرانی رێرەوی هاتوچووی شلەکە) دەبێتە هۆی بەرزبونەوەی پەستانی ناوکاسسەی سەر و ئەگەر بەخێرایی چارەسەر نەکرێت زیان بە بەشەکانی تری دەماخ دەگەیەنێت و رەنگە ببێتە هۆی مردن ، ئەم حالەتەش زیاتر لە مندال و کەسانی بەتەمەندا هەیە و پێی دەوترێت ئاوبەندی سەر.