نووسینی د .زاهیر سوران .
5 ی ئوکتۆبەر 2004 .

سەرانسیٚ
Migraine

سەرانسیٚ بریتییە لە هێرشی ژانەسەری توند، زۆرجاران تەنیا یەك لای سەر دەگرێتەوە و مرۆ زۆر بێاقەت دەكات نێوی نەخۆشییەكە لە وشەیەكی فەرەنسی یەوە هاتوە بەلاٚم لەوانەیە وشەكە لە زاراوەی گرێکی (hemicrania) وە بە مانای (نیوەی كاسەسەر) وە هاتبێت .
هیپۆكرات لە سالاٚنی 400 پ . ز دەربارەی پێشوەخت هەستكردن ی سەرئێشە دواوە . ئەوەی راستی بێت وەك هەموو كۆمەلگاكانی دی ژمارەیەكی زۆری كوردیش بە دەست سەرانسیٚ وە دەنالێنن ، بەلاٚم لەبەرنەبوونی ئاماری زانستیانە تا ئەمرۆ رێژەی تووشبوان نازانرێت . ئەوەی شایانی باسە نزیكەی 100 جۆر سەرئێشە هەیە ، شێوە ، توندی ،ماوە و هۆی جۆرەكانی جیاوازە . لەوانەیە سەرانسیٚ ببێتە هۆی دەركەوتنی نیشانەی دەماری ، زۆرجاران سەرانسیٚ تووشی میٚ دەبێت . لە كوردەواریدا زێدتر زاراوە عارەبییەكەی (شەقیقە) ی بۆ بەكار دەهێنرێت . بە گشتی زۆرجاران نیشانەكانی سەرانسیٚ پێش تەمەنی 40 سالاٚن دەردەكەوێت . هەندێكجاران هەر لە تەمەنی 7 سالاٚنەوە دەردەكەوێت . هەندێك پسپۆر دەبێژن كە لە 10 خانمدا دووانیان سەرانسیٚ یان هەیە و لە 10 پیاودا یەكێكیان سەرانسیٚ یان هەیە .

هۆزانی

ئەوەی شایانی باسە هەرچەندە توێژینەوەیەكی زۆر دەربارەی سەرانسیٚ كراوە بەلاٚم تا ئەمرۆ بە باشی هۆكەی نازانرێت ، وەلی ئاماژە بۆ بۆماوە (genetic) لە دایك یان باوك یان هەردووكیانەوە دەكرێت .
لە 75٪ ی بارەكاندا دایكوباوكی نەخۆش هەمان لاژانەسەریان هەیە یان هەبووە .
لە 45٪ یان تەنیا دایك یان باوكی نەخۆش هەمان لاژانەسەریان هەیە یان هەبووە .

هۆكاری دەركەوتنی سەرانسیٚ

- نائارامی 76٪ .
- بێنوێژی 54٪ .
- برسییەتی 50٪ .
- ئەلكهۆل 42٪ .
- ئاووهەوا 34٪ .
- رووناكی بەهێز 29٪ .
- بۆن 23٪ .
- خواردنی تایبەتی 16٪ .
- شوكلات 15٪ .
- پەنیر 12٪ .
- بەهارات 5٪ .
- میوەی ترش 2٪ .

سوود لە لاپەرە 71 ی سەرچاوەی ژمارە 3 وەرگیراوە .

هەندێك پسپۆری دی دەبێژن هۆكاری تریش وەك خورشت ، خەو (زۆر خەوتن یان كەم خەوتن) ، زۆر دەرمان خواردن یش رۆڵی خۆیان لە دەركەوتنی سەرانسیٚ دا هەیە .

جۆرەكانی:

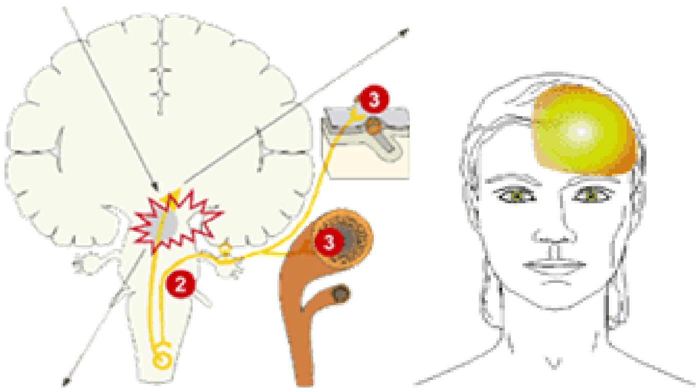
ئەوەی شایانی باسە رێكخراوی سەرئێشەی جیهانی (International Headache Society) سەراسیٚ ی كردووە بە 2 بەشی سەرەكییەوە كە **ئەمانەن** :

1- سەرانسیٚ ی هەستپێكراو (سەرانسیٚ لەگەڵ aura)

لەم جۆرەدا رێژەی تووشبوان لە نێوان 15-18 ٪ دایە ، پێش دەركەوتنی نیشانەكان مرۆ پێشوەخت هەستدەكات كە نیوەژانەسەرەكەی بەرێوەیە یان نیشانەكانی دەردەكەون .

2- سەرانسیٚ ی هەستپێنەكراو (سەرانسیٚ بەبێ aura)

لەم جۆرەدا رێژەی تووشبوان دەگاتە 80٪ دا ، نەخۆش راستەخۆ لایەكی سەری ژاندەكات و هیچ هەسپێكردنێكی پێشوەختانەی لە گەڵدا نییە .



چۆنییەی پەیدابوونی سەرانسیٚ

1- ئەوەی شایانی باسە تیۆرییەك هەیە كە دەبێژێت : سەرانسیٚ لە پەراوێزی بۆریەخوێنەكانی مێشك و پەردەپۆشی مێشكەوە دێت . هەندێكی دی دەبێژن لە نیۆمێشكی سەرانسیێدارداردا پێكهاتوویەك هەیە كۆنترۆڵی بۆریەخوێنەكان و تەزووی دەمارەكان دەكەن و نێونراوە بە (**سەرانسیٚ دروستكەر**) . هاوكات فاكتۆری نائارامی دەروونی ، كەمخەوی و برسییەتی ڕۆڵی خۆیان لە دەركەوتنی ئازارەكەدا هەیە .

2- هەركاتێك (**سەرانسیٚ دروستكەر**) كەوتەكار ئەوسا دەمارەكان تەزووی ئازار دەنێرن بۆ بۆریەكانی خوێن .

3- هاوكات كۆتایی دەمارەكان ماددەیەكی زەرد و پێپتیدە دەمارییەكان دەردەدەن كە دەبنە هۆی , والابوونی بۆرییەكانی خوێن و ئەوسا ژانەكە زێد دەكات .

4- مرۆ هەست دەكات كە ژانەسەرەكە شێوەی لێدەر (**پرتە**) ی هەیە ، لە كاتی جموجۆڵدا ئازارەكە زێد دەكات .

5- لەكاتی هێرشی ژانەسەرەكاندا ئازارەكە زێددەكات و تەزووەكان روو لە مەڵبەندی ڕشانەوە دەكەن و ئەوسا مرۆ هەست بە هێڵنجدان دەكات و پاشتر دەڕشێتەوە .

(وێنەكان و نووسینەكەی سەرەوە لە سەرچاوەی ژمارە **8** وە وەرگیراوە)

شێوە کلینیکیەکانی سەرانسیٚ

1- شێوەی ئاسایی ، ژانەسەرەکە دەداتەلایەکی سەروو ناوچەوان و تا سەر برۆ دێت ، **مرۆ هەست ناکات ئازارەکەی پەیدا دەبێت** ، **نیشانەکانی ئەمجۆرە بریتین لە :**

- ئازارەکە نزیکەی 4-72 کاژێر دەخایەنێت .
- بە دەگمەن هەردوولای سەر دەگرێتەوە .
- مرۆ حەز لە دەنگ ناکات . (مرۆلە بیستنی دەنگ دەترسێت).
- مرۆ حەز لە روناکی گلۆپ یان تیشکی بەهێز ناکات . (مرۆلە روناکی دەترسێت).
- سپی هەڵگەڕاندنی سەر رومەت .
- هێڵنجدان و رشانەوەشی لە گەڵدایە . (پێویستە دەرمانی دژی هێڵنجدان ورشانەوە بدرێت بە نەخۆش) .

2- شێوەی کلاسیکی، ژانەسەرەکە دەداتەلایەکی سەروو ناوچەوان و تا سەر برۆدێت ، **هاوکات ئازارێکی توند دەداتە هەردووچاوەکان**، **مرۆهەست دەکات ئازارەکەی پەیدادەبێت** ، **نیشانەکانی ئەمجۆرە بریتین لە:**

- ئازارەکە نزیکەی 4-72 کاژێر دەخایەنێت .
- روناکی شێوە هەورەتریشقە وا لەنەخۆش دەکات توانای بینینی نەمێنێت .
- مرۆ حەز لە دەنگ ناکات .(مرۆلە بیستنی دەنگ دەترسێت) .
- مرۆ حەز لە روناکی گلۆپ یان تیشکی بەهێز ناکات . (مرۆلە روناکی دەترسێت) .
- سپی هەڵگەڕانی سەر رومەت .
- هێڵنجدان و رشانەوەشی لە گەڵدایە . (پێویستە دەرمانی دژی هێڵنجدان ورشانەوە بدرێت بە نەخۆش)
- لە کاتی جوڵاندندا ژانەسەرەکە زێد دەکات .

3- شێوەی گرژبوونەوە ، **لەم جۆرەدا ژانەسەرەکە لە شێوەی کڵاودایە وهەموو تەپڵی سەر تاسەر برۆ دەگرێتەوە ، ئازارەکە لە سەر نائارامی و خەفەت بەندە ، نیشانەکانی ئەمجۆرە بریتین لە:**

- ئازارەکە نزیکەی 30 خولەك تا 7 رۆژ دەخایەنێت .
- لە جۆرە درێژخایەنەکاندا هەموو رۆژەکە دەخایەنێت .
- وەرسبوون لە روناکی و بیستن نامناوەندییە .
- ژانەسەر نامناوەندییە و لە شێوەی کڵاوێکی پەستاندایە .
- لەکاتی جوڵاندا ئازارەکە ناگۆڕدرێت .

4- شێوەی هۆرتۆن (Hortons)

ئەوەی شایانی باسە هەر لەساڵی 1822 وە و پاشتر لە ساڵی 1834 ەوە باسی ئەمجۆرە ژانەسەرە لە ئارادابووە . لە ساڵی 1939 دا B T Horton بە تێروتەسەلی باسی ئەمجۆرەی کردو پاشتر ژانە سەرەکە نێوی ناوبراوی وەرگرت . نەخۆشییەکە زێدتر تووشی نێر دەبێت لە تەمەنی 20-30 ساڵیدا و لە تەمەنی 65 ساڵیدا نامێنێت . زۆرجاران پاش خواردنەوەی ئەلکهۆل یان وەرگرتنی مادده بێهۆشکەرەکان ، (حەبی نیترۆگلیسێرین) هێرشی ژانە سەرەکە دەردەکەوێت ، هێرشەکان رۆژ نا رۆژێك دووبارە دەبنەوە .

نیشانەکانی ئەمجۆرە بریتین لە :

- لایەکی سپێنەی چاوی مرۆ سور هەڵدەگەڕێت ، زۆرجاران پێڵوی سەرەوەی چاوی مرۆ بەرزنابێتەوە (پێڵو کەوتووە) ، نیشانەیەکی زۆر گرنگی ئەم شێوە کلینیکییە بریتییە لە بچوکبوونەوەی بیلبیلەی چاوی نەخۆش .
- لە ماوەی 3 مانگدا هێرشەکان هەفتە نا هەفتەیەك دەردەکەون .

– زۆرجاران هێرشی ژانەسەرەکە شەوانەیە ، زۆرجاریش لە هەمان کاتدا دەردەکەوێتەوە .
– ئازارەکە تەنیا ئەولایەی سەر دەگرێتەوە .
– زۆرجاران لووتگیران و دڵۆپە ئاوبە لووتدا هاتنەخوارەوەشی لە گەڵدایە .
– ئارەقەکردنەوەی ناوچەوان و رووخساریش دەبینرێت .
– پەنمانی پێڵوی چاوی نەخۆش .
– لەوانەیە ئازارەکە بگاتە ، چەناگە ، لووت ، کاکیلەکان و ددانەکانیش .

پێشبینیکردن

بە گشتی باشە لە کاتی پێویستدا ئازارشکێن لە شێوەی دەرزیدا دەدرێ بە نەخۆش پاشتر لە رێگای دەمەوە ئازارشکێن لە کاتی پێویستدا دەدرێت بە نەخۆش .

دەستنیشانکردن

شێوە وجۆری ژانەسەرەکە زۆر یاریدەدەری دەستنیشانکردن دەدات . هەندێکجار دایك ، باوك یان دایکوباوکی نەخۆش هەمان جۆر ژانەسەریان هەبووە .

چارەسەرکردنی بێ دەرمان

زۆر پێویسە نەخۆش ئاگاداری ئەم خاڵانەی خوارەوە بێت :

– پشودان و نەجولان زۆر بەسوودە .

– هەوڵبدە چالاکی وەرزشی و چالاکی دی ئەنجام مەدە .

– حەواندنەوە و راکشان لە ژوورێکی تاریکدا زۆر پێویستە .

– نووستن جۆرێکی دی چارەسەرکردنە زۆر بەسوودە .

– هەوڵبدە لە رووناکی بەهێز ودەنگی بڵند یان بڵندکۆ نزیك مەبەرەوە .

– هەوڵبدە لە گەرمی دووربکەوەرەوە پارچەیەك بەفریان سەهۆڵ لە نایلۆنێك بپێچە و بیخەرەسەر ناوچەوان یان ئەملالای سەرەوە .

چارەسەرکردنی دەرمان

ئەوەی شایانی باشە ئەمرۆ ژمارەیکی زۆر ئازارشکێن لە بەردەستدا هەیە و مرۆ دەتوانێت بەکاریان بهێنێت . ئەم دەرمانانە لەشێوەی خەپلە یان کەپسولدا (پاراسێتامۆڵ ، دیکلۆفێناك ، ئەسپرین , ڤۆڵتارێن و Imigran=Sumatriopan....تاد) ئەنجامی باشیان لە دامرکاندنەوەی لاژانەسەرە کاندا هەبووە .

ئەوەی شایانی باسە Imigran=Sumatriopan لە شێوەی خەپلە ، دەرزی ، شاف ، سپرای کونەلووتدا ....تاد هەیە . ئەمرۆ خەپلەکی نوێ دروستکراوە کە لەسەر زمان دەتوێتەوە و تا کارنەکاتە سەر نێوپۆشی گەدە و ریخۆڵە وبرین لەسەر ئەو ناوپۆشانە دروست نەکات . هەندێك کەس بۆ ماوەیەکی دیاریکراو سوودیان لە چارەسەرکردن بە دەرزی واتە Acupuncture کردووە .

هەندێکی دی پەنایان بۆ چارەسەرکردنی شوێنی بە پەنجە Acupressure لە شێوەی پەستان خستنە سەر چەند خاڵێك یان شوێنێکی تایبەتدا بردووە , لە هەموو بارەکاندا بۆماوەیەك (لەیەکێکەوە بۆ یەکێکی تر جیاوازبووە) لاژانەسەرەکەیان دامرکاوەتەوە .

زاراوە

پەراوێز– دەور – لێوار .

لێدەر– وەك پرتەی دڵ وایە و نەخۆش زوو هەستی پێدەکات .

خەپلە – حە ب .

بۆماوە – genetic

پێشوەخت هەستپێکردن – aura

سەرچاوەکان

1. LarsLind, Mats-Ola Mattsson, Thomas Olsson, Urban Safwenberg, Liber i Akut Medicin, Sverige 2001.
2. John Edmeads, Översätning av öl. Elisabet waldenlind. vilken huvudvärk. handbok i diagnostik och behandling av Huvudvärk. Glaxo. Sverige 1991.
3. Carl Dahlöf, JanErik Harebo, Jan Carlsson, Huvudvärk. GlaxoSmitgKline. Sverige 2001.
4. Joseph B Martin; Headack, Principles of Internal Medicin 12th ed. Vol 1. USA. 1991; 108-115.
5. Anne M. Wolland, Babill Stary-Pedersen, Migrän och annan huvudvärk, liber. Sverige 2004.
6. www. NetDoctor. se
7. Läkemedelverket. www.mpa.se
8.www. GlaxoSmithKline.se