نووسینی د . زاهیر سوران
1 نۆڤەمبەری 2004 .

توتن و جطةرة

ئەوی راستی بێت تەندروستزانی زۆر پێشکەوتووترە وەك لەوەی كە لە كۆمەڵگای ئێمەدا دەبینرێت و پراكتیك دەكرێت ، نەخوێندەواری دانیشتوان و نەبوونی زانیاری پێویست و زانستیانە لەم بوارە گرنگەی ژیاندا ، كەلێنێكی گەورەی كردۆتە سەر تەندروستی و ژیانی كۆمەڵایەتی و بگرە ئابووری تاك و حكومەتیش . هۆی ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ نەبوونی توێژینەوە و ئامار لە هەموو بوارە پزیشكییەكاندا . بۆتە هۆی نەزانینی هۆی و هۆكاری مردن و زێدبوونی دەیان نەخۆشی .

بە رای من پێویستە و ئەركی سەرشانی وەزارەتی تەندروستی حكومەتی كوردستانە هەڵمەتێكی ریكوپێك و بەردەوام بۆ لادانی ئەو تەمومژ و تارماییەی كەوتۆتە سەر توتن و جگەرە بۆ ئەوەی هاوڵاتیان زانیاری تەواویان دەربارەی جگەرە هەبێت بۆ ئەوەی هەوڵبدەن خۆیانی لێبپارێزن . جارێ ئەوە لێرەدا ناتوانین باسی ئەو هەموو جگەرە كۆنە بەسەرچووە بكەین كە لە وڵاتانی تردا فرێدراون تا ژینگەی وڵاتەكەیان پیس نەكەن بێ نرخ یان بە نرخێكی زۆر زۆر كەم دەیدەنە بازرگانەكان و ئەوانیش لە كوردستاندا وا دەیفرۆشن كە خۆیان دەخوازن و بێكۆنترۆڵ و بیركردنەوە لە نەخۆشخستنی هەزاران كوردی ساویلكە . كاتی ئەوە هاتوە كۆنترۆڵی ئەو هەموو جگەرە بەسەرچووە بكرێت . گیروگرفتێكی گەورەتر لەمانە ئەو دەیان منداڵەیە كە لە سەرشەقامەكان كاسبی دەكەن (پاكەتفرۆش، بۆیاخچی) و بەدەم كارەوە فێری جگەرەكێشان بوون . ئەوەی راستی بێت ئەم دیاردە زەقە ناشارستانییە دەبێتە هۆی دروستبوونی نەوەیەكی نەخۆشی ناتەندروست كە لە زیان زیاتر ناتوانن هیچ سوودێك بە میللەتەكەیان بگەیەنن . لەبەرئەوە كاتی ئەو هەڵمەتە هاتووە و زۆر پێویستیشە . بەپێی ڕێكخراوی تەندروستی جیهانی جگەرە كێشان دووەمین هۆی مردنە لە جیهاندا و ساڵانە نزیكەی 5 ملیۆن مرۆ دەكوژێت و رۆژانەش ژمارەی جگەرەكێشەكان لە زێدبووندایەوپێشبینی ئەوە دەكرێت لە ساڵی2005 دا ئەو ژمارەیە بگاتە 10 ملیۆن . لە ئەنجامی چەندین ئاماردا رێژەی مردن لە نێردا لە 47٪ و لە مێدا نزیكەی 10٪ یە و هاوكات رۆژانە نزیكەی **13500** مرۆ بە هۆی جگەرەكێشانەوە دەمرن .

مێژوو

ئەوەی شایانی باسە دەڵێن جگەرەكێشان لە كولتوری جوداوە ، چینی , وڵاتە عارەبەكان ، میسری فیرعەونەكانەوە هاتووە كە لە بۆنە تایبەتییەكاندا كێشاویانە . لە نێو گۆڕی فیرعەون (توت عەنخ ئامون) دا شێوە سەبیلێك (پیپەیەك) دۆزراوەتەوە و گومان دەكرێت لەو زەمانەوە مرۆ خولیای جگەرەبوو‌بێت ! هەندێكی دی دەبێژن مرۆ گەڵا توتنی وەك گژوگیای پزیشكی بە مەبەستی چارەسەركردن بەكارهێناوە . لە ساڵی 1492 دا كاتێك (كریستۆف كۆڵەمبوس) گەیشتە ئەمریكای ئەمرۆ هیندییەكان بە دیاری هەندێك توتنیان پێشكەش كرد ، بەڵام لەبەر بێنرخی هەموویانی فڕێدا . ئەوان بیریان لەوە نەدەكردەوە جگەرە بكێشن بەڵام دەیان جوو . جارێكیان هیندییەكیان بینی گەڵای توتنی لوول دەكردوو پاشتر دای گیرسان و دەستی بە مژینی– كێشانی كرد .

هەرچەندە (کریستۆف کۆلەمبوس) هیچ تووتنێکی لە گەڵ خۆی نەهێنایەوە بەڵام هەندێك لە یاوەرەکانی کە لە گەڵیدابوون دەستیان بە جگەرەکێشان کرد بێئەوەی وازی لێبهێنن . یەکێکی دی بە نێوی (فیڕناند کۆرتێز) لە ناوچەی (Tabasco) ی سەر بە مەکسیك پیپەو تووتنی بینیوە . ئەو کەسانەی لە ئەمریکاوە دەگەڕانەوە بۆ ئەوروپا جگەرەیان دەکێشا ، ئەو زەمانە خەڵك وای دەزانی کاریگەری شەیتانیان لەسەرە . پاشتر هێدی هێدی توتن و جگەرە بڵاوبۆوە .

لە ساڵی 1559 –1561 باڵوێزی فەرەنسا (Jean Nicot) لە پورتوگال گەڵای توتنی دەستکەوت کە ئەوانیش لە هوڵنداوە وەریانگرتبوو . نیکۆت گەیشتە ئەوەی کە گەڵا سەوزەکەی توتن زۆر بەسوودە بۆ چارەسەرکردنی دەمی برینی کێماوی .

لە ساڵی 1560 دا نیکۆت نامەیەکی بۆ کاردینالٚ (Lothringen) نارد و باسی گەڵاکەی کرد .

پاشتر لە ساڵی 1566 دا شاژنی فەرەنسا (Katarina av Medici) تووشی سەرئێشەیەك دەبیٚ و بە بۆنکردنی گەڵای تووتن سەرئێشەکەی کەم دەبێتەوە . هەرچەندە شاژن هەوڵی دا ئەو گەڵایە بە نێوی خۆیەوە نێوبنێت بەڵام نیکۆت توانی سەرکەوێت و گەڵاکە نێونرا (Nicotiana) و بەلاتینی (Nicotiane) ی بەسەردا بڕا و ئیتر خەڵکی کەوتنە چاندنی تووتن لە زۆر شوێندا .

– پێش ساڵی 1500 یەکەمجار تورکەکان جگەرەیان بردە میسر .

– ساڵی 1530–1600 بۆ یەکەمجار لە ڕێگای یابانەوە جگەرە گەیشتە چین.

– ساڵی 1614 بۆ یەکەمجار لە ئینگلیستان دوکانەکان جگەرەی (ڤیرجینا) یان فرۆشت .

– ساڵی 1769 بۆ یەکەمجار کاپتن (Janes Cook) ی ئینگلیزی جگەرە و سەبیلی گەیاندە نیوزیلاند .

– ساڵی 1788 بۆ یەکەمجار جگەرە گەیشتە ئۆستراليا .

– لە شەری نێوخۆی ئەمریکادا سەرەککۆماری ئەمریکا (جۆرج واشنتۆن) یارمەتیدەرانی ئاگادارکردوە گەرپارەتان نییە تووتن بنێرن .

– لە ساڵی 1920 جگەرەکێشانی ژنان پەسەندکرا .

–پاش ساڵی 1951 کاتێك هەردوو کۆمپانیای ئیٚمپریالی ئینگلیزی و تۆباکی ئەمریکی بونەیەك ، ئەوسا بازرگانی جگەرە بوە هۆی پەیداکردنی سەرمایەیەکی گەورە .

لە ولاٚتی سویٚدا ژمارەی میٚ جگەرەکێشەکان زۆر لە نێری جگەرەکێش زێدترە .

جۆرەکانی تۆباکۆ

– جگەرەی بێفلتەر (جگەرەی زەلی کوردی) یان فلتەردار .

– چروت ، لە شێوەی لوولەی پێچراوەدایە و لە جگەرە ئەستورترە .

– تووتنی سەبیل (بۆندارو ئاساییان هەیە) .

– نێرگەلە (لە شێوەی شلەدایە و زیاتر لە ولاٚتە عارەبییەکان بەکاردێت) .

– سەبیلی تایبەتی .

– سنوس .(لە شێوەی تووتنی چڕدا و کیسەی بچوکدا هەیە و دەخرێتە ژێر لێوی سەرووە) و سەلمێنراوە دەبێتە هۆی شێرپەنجەی نێپۆشی دەم ، زیاتر لە ولاٚتانی سکەندناڤیا بەکاردەهێنرێت .

ئەوەی شایانی باسە هەمووان بیستومانەو یان دەزانین کە جگەرە کێشان چەند زیانی هەیە ، تەنانەت زۆربەی زۆری یان هەموو جگەرەکێشەکانیش خۆیان ئەو راستییە دەڵێنەوە بەڵام هەندێکیان هیچ هەڵوێسستێك وەرناگرن گەر ناتوانن وازی لێبێنن هەوڵبدەن کەمی بکەنەوە . ساڵانە چەندین توێژینەوە لە جیهاندا ئەنجام دەدرێت و پاشتر ئەنجامەکەی بڵاودەکرێتەوە و زۆربەی زۆری وڵاتان بۆ دانانی سنوورێك تا ڕێژەی مردن کەمبکەنەوە و کارنەکاتە سەر ڕێژەی دانیشتوان هەوڵدەدەن بە ڕێگای یاسایی و راگەیاندنی جیاوازدا زانیاری دژی جگەرە و زیانەکانی بڵاوبکەنەوە .

ئەوەی شایانی باسە نزیکەی 5000 ماددەی جیاواز لە نێو دوکەڵی جگەرەدا هەیە , نزیکەی 2000 ماددەیان راستەوخۆ زیان بە لەش دەگەیەنن و نزیکەی 50 ماددەیان دەبنەهۆی شێرپەنجە .

گرنگترین ئەو ماددانەی لە نێو تووتندان بریتین :

- نیکۆتین
- قەتران (tar)
- کاربۆنمۆنۆکساید .
- ئامۆنیا.
- ئەسیتۆن.
- فێنۆڵ.
- تۆلویت .
- ئەکرۆلێین .
- NO2 نایترۆجین دایۆکساید .

لێرەدا ئاماژە بە نیکۆتین و کاربۆنمۆنۆکساید دەکەین .

- نیکۆتین

بریتییە لەماددەیەکی بێهۆشکەری دەروونی سووك . ئەم ماددەیە لە تووتندایە و لە کاتی جگەرەکێشاندا بە ئاسانی لە لایەن سییەکان و نێوپۆشی نێودەمەوە هەڵدەمژرێت .ئەم ماددەیە خۆی دەلکێنێت بە پێشوازیکەرەکانی مێشکەوە ، کاردەکاتە سەر هەموو لەش بە تایبەتی مێشك . گەر بێت و 4 جگەرە بە پەستان نیکۆتینەکەی لێدەربهێنرێت و بە دەرزی بکرێتە نێو خوێنی مرۆڤەوە راستەوخۆ مرۆڤ دەکوژێت . نیکۆتین دەبێتە هۆی گرژبوونەوەی بۆریەکانی خوێن کە دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و زێدبوونی لێدانی ریتمی دڵ و سوڕدانی خوێن . لەبەرئەوەیە زۆربەی زۆری جگەرەکێشەکان سەری پەنجەی دەستیان یان پێیان زۆرساردە و زۆرجاران پێویست دەکات پزیشك ئەو ئەندامە ببڕێتەوە . لە نێونیکۆتیندا گازێکی زۆرکوشندەی تیادایە بە نێوی گازی سیانایدە ، لە ئەمریکا ئەوانەی بڕیاری مردنیان بەسەردا دەدرێت بەو گازە قانیان دەدەن تا دەخنکێن .

- کاربۆنمۆنۆکساید

زیانبەخشترین ماددەی نێوجگەرەیە ، گازێکی ئاوێتەیە و لە (Kola tom) و (Syrea tom) پێکهاتووە .

بریتیه لە گازێکی بێرەنگی ، بێبۆن لە کاتی سووتاندا دروست دەبێت . ئەم گازە نزیکەی 300 جاران باشتر خۆی دەلکێنێت بە هێمۆگلۆبولینی نێوخوێنەوە . ئەم ماددەیە زۆر زیانبەخشە بە سییەکان . گازەکە دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی ئۆکسجینی نێوخوێن و زیان بە خڕۆکەسورەکان دەگەیەنێت ودەبێتە هۆی **ئەم نیشانانە** :

ژانەسەر، خێرابوونی هەناسەدان ، گێژبوون ، لەهۆشخۆچوون ، ئالۆزکردنی نەخۆشییەکانی دڵ ، گەر بێت و رێژەی گازەکە بەرز ببێتەوە دەبێتە هۆی مردن .

ئەوەی شایانی باسە کاتێك مرۆۆ نەفەس لە جگەرەیەك دەدات هەست دەکات هەموو دنیا هێنی ئەوە ، زیرەکترە ، بەئاگاترە ، بێباکە لە ژیاندا و وەزعی زۆرباشە .کاتێك مرۆ جگەرەی پێنییە هەست بە تووڕەی ، زوویری ، ماندووبوون و نائارامی دەکات و هەندێکجار پەنا دەباتە بەر کەسانی تری نەناسراو و بۆ جگەرەیەك تا خەمەکانی پێ بڕەوێنێتەوە .

زیانەکانی جگەرەکێشان

– **پێست** ، چەند توێژینەوەیك ئەو راستییە دەسەلمێنن و بگرە زۆربەی زۆرمان نێوان سەری پەنجەی شایەتومان و گەورەی جگەرە کێشمان بینیوە چۆن زەرد بووە . هاوکات لە ئەنجامی جگەرەکێشاندا ددانەکانی جگەرەکێش رەنگیان زەرد دەبێت . هاوکات دەبێتە هۆی زوو چرچبوونی پێست ، دەرکەوتنی بیرۆ .

– **منداڵ** ، چەند توێژینەوەیەکی دی ئاماژە بۆ کاری جگەرە بۆ سەر گەشەی ئاولەمە کە لە سکی دایکدایە دەکەن . بە پێی ئەو توێژینەوانە کاری جگەرە ئەوەندە زۆرە لەوانەیە منداڵ پێش 9 مانگی لە دایك ببێت یان لەوانەیە کوتوپڕ پاش لە دایکبوون بمرێت .

هاوکات دەرکەوتووە کە ژنانی جگەرە کێش دەتوانن ئاولەمەکانیان تووشی شێرپەنجە بکەن. لەبەرئەوەی نیکۆتین ماددەی **(Kol monoxid)** تیادایە . لە ئەنجامی تێستکردنی میزو خوێنی شیرەخۆرەدا ماددەی **(Kol monoxid)** دەرکەوتووە کە دەبێتە هۆی شێرپەنجە . ئاسایی ترینیان شێرپەنجەی مێشك ، لیمفەگرێکان و لێوکیمیایە .

– **دڵوبۆریەکانی خوێن** ، لە ئەنجامی توێژینەوەی جودادا دەرکەوتووە کە لە 60٪ ی جگەرەکێشە نێرەکان (گرنگ نییە چەند جگەرە دەکێشێت) لەوانەیە 1–9 جگەرە بکێشێت هەر دەبێتە هۆی جەڵتەی دڵ . سنگەکوژێ ، نارێکوپێکی ریتمی دڵ , هێرشی دڵ نەخۆشی تر کە زێدتر تووشی جگەرەکێش دەبن .

– **بۆریەکانی خوێن** ، نەخۆشی پەراوێزی بۆریەخوێنەکان ، **(نەخۆشی Buerger s)** ....تاد .

– **سییەکان** ، لە مێژە ئەو راستیانەش روون بونەتەوە کە جگەرەکێشان دەبێتە هۆی شێرپەنجەی سییەکان ، ئەستما ، دەردەباریکە **(سیل)** ، چەندین سییە سۆ .

– **شێرپەنجە** ، جگەرەو نیکۆتین دەبنە هۆی چەندین جۆری شێرپەنجە بە تایبەتی شێرپەنجەی سییەکان ، سورێنچك ، بۆری هەناسە , نێودەم ، میزەڵدان ، گورچیلە ، گەدە ، پەنکریاس ، ملی زاماڵ ..تاد .

– **ئێسك** ، جگەرەکێشان دەبێتە هۆی **(Osteoporosis, Disk degeneration, Osteoarthritis)** .

هەندێکجار بە هۆی زۆری جگەرەکێشانەوە کەڵەموستی پێ یا پێ تا نزیك ئەژنۆ دەبڕدرێتەوە .

– **زاوزێ** ، کاردەکاتە سەر نەزۆکی ، بێهێزی زایەندی ، لاوازبوونی سپێرم ، پێشوەخت نەمانی بێنوێژی .

– **مێشك** ، لە ئەنجامی توێژینەوە لێکۆڵینەواکانی توێکاری پاش مردنی جگەرەکێشدا دەرکەوتووکە دەبێتە هۆی خوێنبەربوونی بۆریەخوێنەکانی مێشك , جەڵتەی مێشك .

– **ڕۆماتیزم** ، نوێترین توێژینەوەی ساڵی 2004 لە سوێدا دەیسەلمێنێت کە ئەو کەسانەی جگەرەدەکێشن 15 جاران زێدتر مەترسی ڕۆماتیزم یان لێدەکرێت . توێژینەوەی ریۆماتۆلۆگەکانی سوێد ئەو ڕاستییەیان سەلماند کە جگەرەکێشان چەندە زیان بە لەشی مرۆڤ دەگەیەنێت .

توێژینەوەی جودا جودا نیشانیانداوە کە :

– ئەوانەی جگەرەناکێشن بەڵام لە گەڵ جگەرەکێشدا دەژین کە پێیان دەڵێن **(جگەرەکێشی ناچالاك)** لە ئەنجامی هەڵمژینی هەوا پڕ لە دووەم ئۆکسیدی کاربۆنی جگەرەدا زیانیان لێدەکەوێت . تەنانەت هەندێك توێژەر دەبێژن گەر رۆژانە 30 خولەك دوکەڵی جگەرەکێش هەڵبمژیت ئەوا مەترسی تووشبون بە گیروگرفتی دڵوبۆریەکانی خوێن زێددەکات .

– نیکۆتین دەبێتە هۆی سارێژنەبوون و قەتماخەنەکردنی برین لەبەرئەوەی نیکۆتین میکانیسمی سارێژبوونەوەی خانە نەشتەرگەرکراوەکان تێکدەدات ، بە تایبەتی برینی سەر نێوپۆشی گەدەو ریخۆلەو پاشتر دەبێتە هۆی خوێنبەربوونی برینەکە و گەر لە بەشی فریاگوزاری نەشتەرگەری بۆ نەخۆش نەکرێت لەوانەیە بمرێت . لەبەرئەم هۆیەشە زۆر لە نەشتەرگەرەکان بە جگەرەخۆرەکان دەبێژن پێویستە پێش نەشتەرگەریەکە جگەرە نەکێشن تا پاش نەشتەرگەییەکە مرۆ نەشەرگەریەکەی لێخراپنەکات .

– جگەرەکێشانی چڕ و یەك لەسەر یەکی نێومالْ دەبێتە هۆی ئەوەی کە ئەو ژنانەی لە گەڵ جگەرە کێشدا دەژین و ناکێشن **(پێشتر ژیاون)** لە 53٪ یان تووشی جەڵتەی دڵ دەبن بەڵام نامرن .

– گەردەکانی نێودوکەڵی جگەرە زۆر گچکەن زێدتر لە هەوادا دەمێننەوە لەبەر ئەوە مەترسی دوکەڵی جگەرە 15 جاران لە دوکەڵی ئەگزۆزی دیزل زیاترە .

ئەمانە لە لایەك بۆنی ناخۆشی جگەرەکێش وا لە هەندێك مرۆ دەکات لە جگەرکێش نزیك نەبێتەوە لەبەرئەوەی جلەکانیانیش بۆندەگرێت و بە شتن لێنابێتەوە لاناچێت ، ئەم بۆنە ناخۆشە بۆ مێ زۆر بە نێگەتیفی دەگەرێتەوە . هەرچەندە قاوە و ئەلکهۆل و نائارامی دەروونی چەند هۆیەکن تا مرۆڤ دەست بە جگەرەکێشان بکات بەڵام پێویستە مرۆڤ توانای بەسەر حەزوو ئارەزووەکانی خۆی دا هەبێت و تا هەڵەیەك بە هەڵەیەکی تر چارەسەر نەکات .

ضؤن مرؤظ دةتوانيت واز لة جطةرةكيشان بينيت :

– پەیوەندی بکە بە هاورێکانتەوە کە جگەرەناکێشن و سەردانیان بکە .

– پیاسە بکە .

– ددانەکانتت زوو زوو بشۆ.

– هەناسەی قوڵبدە .

– نامەیەك بنووسە , ئامێرێك بژەنە ، کارێك بکە تا دەستت بگیرێت و نەتوانی توخنی جگەرە بکەویت .

ضؤن دةست ثيناكةيتةوة :

– بینوسەرەوە چۆن و بۆچی وازت لە جگەرە هێنا .

– هەوڵبدە لە جگەرەکێش نزیك مەبەرەوە و خۆت بدزەرەوە .

– هەوڵبدە قاوە و ئەلکهۆل مەخۆرەوە تا زەوقت نەچێتە سەر جگەرەکێشان .

– هەوڵبدە هۆکار ی لاوەکی قسەی هاورێکانت کارت تێنەکات و لاوازت نەکات .

بە پێی توێژینەوەیەکی ساڵی 2002 ئاماژە بۆ ئەو راستییە دەکرێت کە لە نێو پزیشکەکانی جیهاندا پزیشکە سویدییەکان کەمترین جگەرە دەکێشن .

ئەو کەسانەی کە رۆژانە جگەرە بە لێویانەوەیە و ناهێڵن بکوژێتەوە ، ئەوانە تووشی خووگرتن بە جگەرە کێشانەوە بوون . بەم جۆرە بە پێی سەرچاوەی ژمارە (2) جگەرەکێشان دەچێتە نێو گرووپی (نەخۆشییە خووگرەکانەوە) و پێویستە پسپۆری تایبەت چارەسەری بکات .

سەرچاوەکان

1. Jonathan M. Samet, Soon-Young Yoon, Women and the Tobacco Epidemic, Shallenges for the 21 st century. WHO in collaboration with the Institute for Global Tobacco Control Johns Hopkins School of Public Health. WHO/NMH/TFI/01.1. 2001.
2. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 4 th ed. American Psychiatric Association, diagnostic, kriterier enligt DSM-IV . Washington DC, APA Svensk översättning . Sverige.1995.
3. Omar Shafey, Suzanne Dolwick & G Emmanuel Guido. Tobacco control country profiles. Second Edition . USA.2003.
4. Svenska läkare röker minst i världen. Ny studie av tobaksvanor och attityder till tobak [summary] 2002 nr 30 sid 3111-7
5. Judith Mackay & Michael Eriksen, The Tobacco atlas, WHO. 2002.
6. Gilljam H. Rökstopp viktigt före operation. Läkartidningen 2004;101:274.
7. Building blocks for Tobacco control: A handbook. WHO.2004.
8. Läkemedels boken, Apoteken, Sverige. 2003-2004;863-870
9. BMC cell biology:2004;5:13 (04.04.05)
10. Epidemiology.2001,12: 558-564.
11. Biothec. idag.org.04.10.12.
12. Tobac. org .02.09.02.
13. BMJ online First, 04.06.30.
14. NetDoctor.se.rökning.
15. tobaksfakta.org