نووسینی د . زاهیر سوران
3 ی جەنیوەری 2005

کاریگەری مەی لە سەر مرۆ!!

ئەوەی شایانی باسە زۆر لە مێژە مرۆ کەم یان زۆر تامەزرۆی مەی (ئەلکهۆل) بووە، بەپێ سەرچاوەکان وشەی ئەلکهۆل لە وشەی عارەبی (ئەلکحول) ەوە وەرگیراوە و لەبەرنەبوونی پیتی (ح) لە زمانی ئنگلیزی و ئەوروپاییەکاندا پیتەکە بۆتە (ه) . ئەوەی راستی بێت زۆرجاران (جگە لە وڵاتە موسولمانەکان) مرۆ نیوەڕوان یان لە رۆژانی پشو دا مەی لە گەڵ خواردندا دەخۆنەوە . پاشتر مرۆ جۆرێك هۆگری لە گەڵدا پەیداکردووە ، هەندێکجار لە خۆشی دا نۆشییان کردووە هەندێکجاری دی وەك لە ئەوروپادا دەبینرێت لە دانیشتنی پاش مردنی مرۆدا مەی دەخۆن .
مەستێتی یەکێکە لەو گیروگرفتانەی کەم یان زۆر کاریگەری خۆی لەسەر ئابووری و تەندروستی تاك و کۆمەڵی هەر وڵاتێك هەیە . بۆ نمونە سوێد ساڵانە چەندین ملیۆن دۆلار لە گیروگرفتەکانی مەی و مەستی و چارەسەرکردن ، باری کۆمەڵایەتی و ئابووری و بیما دا خەرج دەکات .
ئەوەی شایانی باسە ئەلکهۆل لە ماوەیەکی کورتدا نزیکەی لە 90-98٪ ی ئەلکهۆل لە جگەردا زیندەپاڵ دەکرێت و ماوەی مژینی لە ریخۆڵە باریکەدا لە نێوان 30-90 خولەکدایە .
گەر رێژەی ئەلکهۆل لە نێو خوێندا بگاتە 0.3 پرۆنیل ئەوسا دەبێتە هۆی کاریگەری گرنگ لە سەر جوڵاندن و چالاکییەکان . گەر ئەو رێژەیە زێد بکات ئەوا دەبێتە هۆی تێکچوونی هاوسەنگی و تێکچوونی قسەکردن (هەلەقومەلەق) . لە نێوان 2-3.5 پرۆمیل دا دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی ئاگا و لەوانەیە مرۆ بێ هۆش یان بێئاگا ببێت .
لە هەندێك وڵاتدا گیروگرفتێکی گەورەیەو لە هەندێکی دی دا گیروگرفتەکە کەمترە، لە هەندێکدا گیروگرفتەکە هەردوو رەگەزەکەی گرتۆتەوە بەڵام لە نێو کورد و کوردستاندا زێدتر پیاوی گرتۆتەوە . بۆنمونە لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکادا لە پیاودا رێژەی مەیخۆرەکان دەگاتە لە 10-15٪ ، بەڵام لە ئافرەتدا رێژەکە دەگاتە 5٪ .
بە هۆی کاریگەری خراپی مەی یەوە پسپۆرانی نەخۆشییە دەروونییەکانی وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا لە کتێبی (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) دا دەبێژن خووگرتن بە مەی خواردنەوەوە یەکێکە لە نەخۆشییە دەروونییەکان و پێویستە پسپۆری تایبەتی خۆی چارەسەری بکات . شارەزایانی بواری مەستی و مەی دەبێژن کە مەی ژەهرە و کاردەکاتە سەر هەموو شانەکانی لەش بە تایبەتی دڵ ، مێشك ، جگەر و پەنکریاس .

هەرچەندە لە توێژینەوەیەکی سوێدی دا لە شاری یۆتێبۆرگ ئاماژە بەوە کراوە کە ئەو کەسانەی نائارامن کاتێك پەنا بۆ مەی دەبن زۆر هێمنیان دەکاتەوە بەڵام نابێت ئەم کاریگەرییە هێورکەرەوەیە ببێتە هۆی بەردەوام بوونی مەی خواردنەوە .

مێژوو

= نزیکەی 3500 ساڵن پێش مەسیح لە میزۆپۆتامیا (ئیراقی ئەمرۆ) بۆ یەکەم جارمرۆ پاڵاوتەی دروستکردووە .

= لە پاکستان پاڵاوتەیەکی کۆن دۆزراوەتەوە دەگەڕێتەوە بۆ 3000 ساڵ پێش مەسیح .

= لە وڵاتی فارس نزیکەی 2500 ساڵ پاڵاوتە هەبووە .

= لە 1400 دا ئیسپانییەکان لە ئەمریکاجۆرێکی تایبەت پاڵاوتەیان هەبووە .

= نزیکەی لە 300 ی پێش مەسیح دا میسرییەکان توانیویانە پاڵاوتە دروست بکەن و ئەوانیش گریکەکانییان فێری پاڵاوتن کرد .

= لە 1500 دا ئەوروپاییەکان لە رێگای پاڵاوتنەوە ئەلکهۆلی بەهێزیان دروستکردووە .

پاش شۆرشی پیشەسازی و بە مەبەستی دروستکردنی سەرمایە چەندین کارگەی گچکە و گەورە هی تاکە کەسی و دەوڵەتی بۆ پاڵاوتنی ترێ ، سێو ، خورماو ..تاد دروستکران . بەم جۆرە رێگە خۆشکرا بۆ دروستکردنی چەندین جۆر لە ئەلکهۆل و ئەمرۆلە هەندێك وڵاتدا بۆتە جۆرێك بازرگانی ناوخۆ و نێو دەوڵەتی . بەڵام لە هەندێك وڵاتدا بۆ نمونە سوێد تا ئیمرۆ مەی فرۆشتن لە ژێرکۆنترۆڵی حکومەتدایە.

= ساڵانە نزیکەی 5000-7000 کەس لە سوێد بە هۆی ئەلکهۆلەوە دەمرن .

= لە 20-30٪ هەموو رووداوە دڵتەزێنەکانی ئۆتۆمۆبیل کە دەبێتە هۆی مردن، مردووەکان ئەلکهۆل لە خوێنیا ندا بووە (*) .

= هەر لە 10 کەسی خنکاو هۆی خنکاندنی 8 یان دەگەرێتەوە بۆ ئەلکهۆل .

ئەوەی شایانی باسە ئەلکهۆل لە جگەردا دەسووتێت ولەسەرخۆ لە نێو لەشدا وندەبێت . ماوەی سووتاندنەکە جیاوازە، ژن ئەلکهۆل لە پیاو درەنگتر دەسووتێنێت . بۆ نمونە نزیکەی 3 کاژێر دەخایەنێت تا یەك قووتو بیرەی بەهێز دەسووتێنێت و 10 کاژێری پێویسە بۆ سووتاندنی یەك شوشە شەراب .

جۆرەکانی مەستی

1-**جۆری یەکەم**، ئەم جۆرەیان هەردوو رەگەزی نێرومێ دەگرێتەوە وخووگری کەمتری بە مرۆوە دیارەو مەست لەسەرخۆیە و بە دەگمەن تاوان دەکات .

2- **جۆری دووەم**، ئەم جۆرەیان زووتر لە نێردا دەردەکەوێت، مەست گەلێك گیروگرفتی کۆمەڵایەتی دەخولقێنێت و بگرە بە مەستی تاوانیش ئەنجام دەدات .

هۆکاری مەترسی تووشبون بە مەستی

= بۆ پیاوان ، هەفتانە 3 شوشە شەراب ، یان هەفتانە 9-12 قووتو بیرەی بەهێز یان هەفتانە 75cl ئەلکهۆلی بەهێز بخواتەوە .

= بۆ ژنان ، هەفتانە 2 شوشە شەراب ، یان هەفتانە 6-9 قووتو بیرەی بەهێز ، یان هەفتانە 50cl ئەلکهۆلی بەهێز بخواتەوە .

مەرجەکانی مەستی

= پێویسە پلەی مەستی بگاتە ئەو رادەیەی کە مرۆ نەتوانێت ئەرکەکانی خۆی ئەنجام بدات .

= دووبارە و سێ بارە خواردنەوەی مەی لە کاتی ئۆتۆمۆبیل لێخورێندا یان لە کاتی کارکردندا .

= دووبارە کەوتنەوە بەردەمی دادگا وەك ئەنجامێکی لە رادە بەدەری مەی خواردنەوە .

= بەردەوام خواردنەوەی مەی هەرچەندە پێشتر مرۆ تووشی گیروگرفت بووە .

ئەوەی شایانی باسە تا ئەمرۆ توێژیارانی بواری مەی و مەستی ئەو میکانیسمە ئاڵۆزەیان بۆ نەدۆزراوەتە کە دەبێتە هۆی زیان گەیاندنی پزیشکی بە لەش .

بەڵام لای هەمووان ئاشکرایە کە مەی کاریگەری باش و خراپیشی هەیە.

کاریگەرە باشەکان

= کاتێك خەمباران مەی دەخۆنەوە کاریگەری ئەو قومە مەیە دەبێتە هۆی پەیداکردنی زێدبوونی چێژی قسەکردن و مرۆ هەست بە ئاسوودەیی دەروونی دەکات و تا رادەییەك کاری هێمنکەرەوەی کاتی بۆ سەر مرۆ هەیە .

= لە ئەنجامی توێژینەوەدا دەرکەوتووە کە مەی خواردنەوە مەترسی جەڵتەی دڵ کەمدەکاتەوە . بە مەرجێك ئەو کەسانە رۆژانە 1-2 جار و نزیکەی 3 رۆژان لە هەفتەیەکدا مەی بخۆنەوە ، ئەوەش دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی جەڵتە گەر بەراورد بکرێت لە گەڵ ئەو کەسانەی کەمەی زۆردەخۆنەوە.

= ئاسایی خواردنەوەی مەی دەبێتە هۆ کەمبوونەوەی مەترسی خوێنبەربوونی مێشك .

= لە ئەنجامی دوا توێژینەوەی گرووپێك شارەزای ئەورووپیدا دەرکەوتووە کە گەر مرۆ رۆژانە شەراب و شوکۆلاتەی رەش بخوات ئەوا مەترسی تووشبون بە نەخۆشییەکان دڵوبۆریەکانی خوێن کەم دەکاتەوەو لەش دەپارێزێت .

کاریگەرە خراپەکان

= لە ئەنجامی توێژینەوەیەکی فراوانی زانکۆی ئۆپسالای سوێد کە 490 هەزار ژن و پیاو بەشدارییان کردووەکە بە رەگەز خەڵکی ئەمریکای باکوور و ئەورووپابوون و نزیکەی 90 هەزاریشیان خەڵکی سوێد بوون .

روونكراوەتەوە كە ئەو كەسانەی رۆژانە بەلایەنی كەمەوە 30 گرام ئەلكهۆل دەخۆنەوە لە 16٪ مەترسی ئەوەیان لێدەكرێت تووشی شێرپەنجەی ریخۆڵە ئەستوورە بن .

ئەو كەسانەی رۆژانە نزیكەی 47 گرام ئەلكهۆل یان خواردۆتەوە لە 40٪ مەترسی تووشبوونیان بە هەمان شێرپەنجە زێد دەكات .

= لە ساڵی 1968 دا توێژیاری فەرەنسی (Lemonie) و هاوەڵەكانی راپۆرتێكیان بڵاوكردەوە كە 127 باری مەستی لە خۆگرتبوو.

لە ساڵی 1973 دا ئەو بارە نێونرا (FAS) واتە (Fetal alcohol syndrome) . پاش ئەم ساڵە دەیان باس و لێكۆڵینەوە دەربارەی ئەو كۆنیشانەیە بڵاوكرایەوە .

= لە توێژینەوەیەكی دانماركیدا دەركەووە كە لە 20٪ ی ئەو سكپڕانەی كە لە كاتی سكپڕی دا رۆژانە 2 پەرداخ شەراب یان زێدتریان خواردۆتەوە بۆتە هۆی دەركەوتنی نیشانەی زیانی ئەلكهۆل لە كۆرپەكانیاندا .

= گەر بێتوو مرۆ بە رێژەیەكی بەدەر مەی بخواتەوە ئەوسا ئەلكهۆل كارێكی نێگەتیف دەكاتە سەر شانەكانی مێشك، لەم بارەدا دەبێتە هۆی هەژاندن و پاشتریش زیان گەیاندن بە بیر . هەندێكجار لە كاتی مەستی دا مرۆ رووداوی ترسناكی لە دەست دەقەومێت وەك (وەرگەراندنی ئۆتۆمۆبیل ، شەركردن ، لێدانی ماڵومنداڵ تا دەگاتە مرۆ كوشتن) .

= زێد خواردنەوەی مەی دەبێتە هۆی زێد بوونی مەترسی خوێنبەربوونی نێو مێشك .

= زەردوویی ئەلكهۆل، ئەمەش جۆرێكە لەو نەخۆشییانەی مەی دەبێتە هۆی داڕزاندنی جگەر. لەم بارەدا نەخۆش تادارە، جگەری گەورە دەبێت و تووشی ئازاری سكیش دەبێت .

= ئەلكهۆل كاردەكاتە سەر سك پڕ نەبوون .

= ئەلكهۆل مەترسی ئەوەی لێدەكرێت دەبێتە هۆی لەبارچوونی كۆرپەلە .

= بەپێی چەند توێژینەوەیەكی نوێ دەركەوتووە كە مەی دەبێتە هۆی شێرپەنجە و تا مرۆ زێدتر بخواتەوە ئەوا مەترسی تووشبون بە شێرپەنجە زێدترە .

– بەپێی د . لارش بلۆمسترۆم لە مەڵبەندی مئەلكهۆلی ماریای ستۆكهۆڵم دەبێژێت : زۆرجاران پاش مەی خواردنەوە رۆژی داهاتوو مرۆ تووشی ژانەسەر دەبێت . هۆی ئەمەش دەگەرێتەوە بۆ 2 تیۆری :

1– لەشی مرۆ هیشك دەبێتەوە .

2– ئەو كەسەی بیرەیەك دەخواتەوە نزیكەی بیرە و نیوێك میز دەكات .

مەی ڕێژەی میزکردن زێد دەکات ئەمیش دەبێتە هۆی لەدەستدانی ڕێژەیەکی زۆر لە ماددەی بەسوودی وەك ناتریۆم ، کالیۆم و ماگنیسیۆم (16) .

ئەوەی ڕاستی بێت لە ئەوروپا و ئەمریکادا و هەندێ وڵاتی دی دا مەی و گیروگرفتی مەستەکان بۆتە هۆی گەلێك گیروگرفتی گەورەی تەندروستی و ئابووری ئەو وڵاتانە . دۆزینەوەی ئەو جینەی کە دەبێتە هۆی مەستی واتە (GABA) دەستکەوتێکی گەورەبوو بۆ دروستکردنی دەرمانی دژی ئەلکهۆلیستی لە دوا ڕۆژدا. هەرچەندە هەوڵی باش دراوە تا دەرمانێك دژی مەی خواردنەوە یان کەمکردنەوەی مەی خواردنەوە بدۆزنەوە و سوودی لێوەربگیرێت .

پاش ئەنجامی توێژینەوەکان (Markus Hellig) بەرپرسی توژینەوە کلینیکییەکانی ئینستیتوتی توێژینەوەی نەتەوەیی ئەلکهۆل لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا ڕایگەیاند کە دەرمانی (Acomplia) کە دژی قەڵەوی بەکار دەهێنرێت ئەنجامی باشی داوە بەدەستەوە لە کەمکردنەوەی حەزوو ئارەزووی خواردنەوەی مەی ، هاوکات هەمان دەرمان کار دەکاتە سەر کەمکردنەوەی جگەرە کێشان و بەرزی پەستانی خوێن . ئەمرۆ دوو دەرمانی دی بە نێوی (Revia) و (Campral) دژی ئەلکهۆل بەکاردەهێنرێت .

(*) لە سوێد و هەندێك وڵاتی دیدا گەر شۆفێرێك لە کاتی ئۆتۆمۆبیل لیخوریندا بگیرێت وپاش تاقیکردنەوەیەکی ئاسان دەربکەوێت مەی نۆش کردوە و ڕێژەی مەی لە کاتی فووکردن بە ئامێری تۆمارکردنی ڕێژەی ئەلکهۆلدا لە ژێر یان سەروو 0.1 ملگم/ لیترەوە بێت واتە 0.2 پرۆمیل (promille=S-Ethanol 26.2 mmol/L) لە خوێندا .

گەر رێژەکەی بگاتە 0.02 –1.0 پرۆمیل ئەوا جەزای رۆژانەی دەدرێت و ئەوی لە سەروو 1.0 بێت ئەوا بە پێی یاسا و بۆ ماوەی یەك ساڵ یان زیاتر مۆڵەتی ئۆتۆمۆبیل لێخورینی لێ دەسێندرێتەوە لەوانەیە بەندیش بچێژێت .

تێبینی: لە ئەمریکا Promille بە Millage rate ناسراوە .

سەرچاوەکان

1. Dagens Nyheter.2004.04.21. 09.46.
2. Dagens Nyheter.2003.01.09. 21.39.
3. Helena Schnackburg. www. medical Link. Alkohol påverkar på hjärnan. Date.2004.12.10.
4. Dr.Anna Söderpalm. www. medical link. Stress påverkar vår upplevelse av alkohol. Date.2004.12.10.
5. Hypertension 2004.44:873-9
6. Statens beredning för medicinsk utvärdering. Behandling av alkohol och narkotika problem. SBU. Augusti 2001.
7. Praktisk Medicin, Beroendetillstånd. (missbruk/Beroede-Alkohol) 2004.
8. Bengt-Göran Hansson, Alkoholhepatit. www. Internetmedicin.se. 2004.12.14.
9. Åberg A. Alkohol och graviditet.1.del 1.Editio. Norden Å. 1997.161-172.
10.www.Itkronoberg.Se folkhälsa. Alkohol. 2004.12.01.
11.Anna Bäsen. Så farligt är alkohol för barnet. Expressen.se. 2004.11.11. 10.23.
12.Mira Micic. Stressade dricker mer. Expressen.se. 2004.10.22. 09.7.
13.Inger Atterstam. Vin vare dag kan skydda hälsa. Svenska dagbladet. 2004.12.17.
14.Vägverket. Alkohol droger och trafik. Sverige.2004-10.
15. Dagens Nyheter.2005.01.10.
16. Vivvi Toikkanen. Aftonbladet. 2005.01.17.