

## بهرنامه‌ی کوتان له سوید

### کوتان له دژی HPV بۆ کیزان

له بهراره‌ی ای کانونی دووه‌می سالی ۲۰۱۰وه پرۆگرامی گشتییی کوتان بۆ مندان، جۆره کوتانیکێ تری ده‌خپته سهر. ئهو کوتانه نوێیه پارێزگاریی دژی ئهو فایرۆسه دروست ده‌کات که ده‌بێته هۆکاری تووش بوون به نه‌خۆشی شێرپه‌نجه‌ی ملی مندانان و ده‌دریت به هه‌موو ئهو کیزانه‌ی که له ۱۹۹۹ یان دواترا له دایک بوون. کاتی که کیزه‌کان له پۆلی پینجه‌م یان شه‌شمه‌می بنه‌ه‌تی داری، ئه‌وا له‌ی پهرستاری خۆپندنگه‌یاندا به‌و فاکسینه‌ ده‌کووترین.

### فاکسین و پشکنینی خانه له پاراستن له دژی تووش

#### بوون به شێرپه‌نجه‌ی ملی مندانان، ته‌واوه‌کهری یه‌کترین

ئهمرۆ شێوازیکی کاریه‌گه‌ری خۆپاراستن هه‌یه له دژی تووشبوون به شێرپه‌نجه‌ی ملی مندانان، ئه‌ویش بریتیه له پرۆگرامی سویدی ئه‌نجامدانی پشکنین. به پێی ئهو پرۆگرامه ته‌واوی ئهو ژنانه‌ی که ته‌مه‌نیان له تیوان ۲۳ تا ۶۰ سالدا، هه‌لی ئه‌وه‌یان بۆ ده‌ره‌خسینیت که به شێوازیکی رێکوپێک خانه‌کانیان بپشکنیت. ئه‌ویش بریتیه له پشکنینی ساده که هه‌یج ئازاری لێ ناکه‌وتێته‌وه. ئامانج له‌وه‌ش ئه‌وه‌یه که ئهو خانانه‌ی به‌شی فازیانی ملی مندانان (livmodertappen) و ملی مندانان (livmoderhalsen) که ده‌کریت گۆرانکاریان به سهردا هاتبیت، له پێش ئه‌وه‌ی که به‌ره‌سه‌ن و ببن به شێرپه‌نجه‌ به‌دیه‌کری. ئهو پرۆگرامه له سالانی شه‌سته‌وه به‌رده‌وام بووه و تا ئێستا به شێوه‌یه‌کی به‌رچاو مردنی به هۆی شێرپه‌نجه‌ی ملی مندانانه‌وه که مکرده‌وته‌وه.

زۆر گرنه‌گه بۆ ئهو کیزانه‌ی که خۆیان به‌و فاکسینه کوتاوه که به گه‌وره‌یه‌ش به‌شداریه له پشکنینه‌کانی خانه‌کاندا بکه‌ن، چونکه به‌رگریان له دژی سه‌دا ۳۰ شێرپه‌نجه‌ی ملی منداناندا به شێوه‌یه‌کی گشتیی نیه. ئهو کیزانه‌ی که خۆشیان به فاکسینه‌که ده‌کووتن و به‌شداریش له پشکنینه‌کانی خانه‌کاندا ده‌کهن، به‌رگریه‌کی به‌هێزیه له دژی تووشبوون به نه‌خۆشی شێرپه‌نجه‌ی ملی مندانان بۆ خۆیان دروست کردوه. وا چاره‌په‌وان ده‌کریت که ئهو پیکه‌وه گونجاندنه هه‌ر سالیکی ژبانی چه‌ندین ژنی سوید له مردن رزگار بکات.

### ئایا پرۆسه‌ی کوتانه‌که چۆن به‌رپه‌وه ده‌چیت؟

کوتانه‌که له لایه‌ن په‌رستاری خۆپندنگاوه ئه‌نجام ده‌دریت. ده‌زی فاکسینه‌که ده‌کریته ماسوله‌کی دیوی ده‌ره‌وه‌ی بازوو. بۆ ئه‌وه‌ی که کوتان به فاکسینه‌که کاریه‌گه‌ری ته‌واوی هه‌بیت، پێویسته کیزه‌که سێ جار، به شێوه‌یه‌کی گشتیی له درێژه‌ی پینج تا چه‌وت مانگدا به فاکسینه‌که بکووتریت.

### ئایا کوتان به‌و فاکسینه کام نازاره لاهه‌کیانه‌ی لێ

#### ده‌که‌وتێته‌وه؟

زۆربه‌ی ئه‌وانه‌ی خۆیان ده‌کووتن تووشی هه‌یج ئازاریکی لاهه‌کی نابن. له ئێوه‌ ئه‌و نازاره لاهه‌کیانه‌ی که دینه‌ پێشه‌وه، هه‌ی وایان تێدایه که به‌ربلاوتره له‌وانی تر. بۆ نمونه شوینی ده‌زیه‌که له‌وانه‌یه سووربیتنه‌وه، له کاتی ده‌ست لێداندان بپشیت یاخود تۆزیک هه‌لئاوسیت. هه‌ندیک له‌وانه‌ی خۆیان ده‌کووتن ده‌ش هه‌ندیک نیشانه‌ی په‌یوه‌ندیدار به گه‌ده‌یان لێ ده‌رکه‌وت (دل تیکه‌ه‌لاتن، پشانه‌وه و سکچوون)، سه‌رتیشه، ئیشی ماسوله‌کیان هه‌ست به ماندوویی کردن.

### بۆ تۆ که دایک یان باوکیت

ئهو کوتانه نوێیه به‌رپه‌وه‌ی سه‌دا ۷۰ توانای به‌رگری کردنی هه‌یه له تووش بوون به نه‌خۆشی شێرپه‌نجه‌ی ملی مندانان. ئه‌وه‌ش به واتای ئه‌وه‌ دیت که سه‌ره‌پای خۆکوتان، هه‌شتاش مه‌ترسی تووش بوون هه‌یه. له به‌ر ئه‌وه ته‌کمیل کردنی ئهو به‌رگریه زۆر گرنه‌گه له رێگای ئه‌نجام دانی پشکنینی گینیکۆلۆگی خانه‌کان به شێوه‌یه‌کی رێکوپێک که له سه‌رده‌میکی دواتری ژباندان پێشکه‌ش ده‌کریت. ئهو کچانه‌ی که له سه‌رده‌می لاوتنیدا ده‌کووترین و له سه‌رده‌می گه‌وره‌یه‌شدا پشکنینی خانه‌کان ئه‌نجام ده‌ده‌ن، به‌رگریه‌کی به‌هێزیه له دژی شێرپه‌نجه‌ی ملی مندانان هه‌یه.

پێش ئه‌وه‌ی که تۆ دایک یان باوک بریار له سه‌ر کوتران یان نه‌کوترانی منداڵه‌که‌ت به‌یت، له‌وانه‌یه چه‌ند په‌رسیاریکت هه‌بیت. ئایا کوتان به‌و فاکسینه چۆن ده‌توانیت رێگری له تووش بوون به شێرپه‌نجه‌ بکات؟ ئایا پرۆسه‌ی کوتانه‌که چۆن به‌رپه‌وه ده‌چیت؟ لێره‌دا وه‌لامی ته‌واوی په‌رساوه‌ گرنه‌گه‌کان ده‌دۆزیته‌وه.

### ئایا فاکسینیک چۆن ده‌توانیت مرۆف له تووش بوون به

#### شێرپه‌نجه‌ پارێزیت؟

ئهو فایرۆسه‌ی که ده‌بێته هۆی تووشبوون به نه‌خۆشی شێرپه‌نجه‌ی ملی مندانان پێی ده‌گوتریت فایرۆسی هومانایا پاپیلۆم (HPV). ئهو فایرۆسه له ئه‌نجامی په‌یوه‌ندی سێکسیه‌وه ده‌گوازیته‌وه و زۆربه‌ی زۆری ژنان له سه‌رده‌میکی ژباندان تووشی ده‌بن. تووشبوون به‌و فایرۆسه هه‌یج نیشانه‌یه‌کی لێ به‌ ده‌ر ناکه‌وێت و به‌ زۆری له خۆیه‌وه له ناو ده‌چیت. به‌شیکێ که‌می ئهو که‌سانه‌ی که تووشی فایرۆسه‌که ده‌بن، تووشی هه‌وکردنیکێ درێژخایه‌نی وا ده‌بنه‌وه که به درێژایی چه‌ندین سال درێژه‌ی هه‌یه. ئه‌گه‌ر ئهو خانانه‌ی که گۆرانیه‌ن به سهردا هاتوه‌وه له کاتیکی گونجاودا به‌دینه‌کری ئه‌وا مه‌ترسی ئه‌وه‌یان لێ ده‌کریت که په‌ره به‌سه‌ن و ببن به شێرپه‌نجه.

ئهو فایرۆسه سه‌د جۆری هه‌یه. تێباندان ۱۴ جۆر توانای ئه‌وه‌یان هه‌یه که مرۆف تووشی شێرپه‌نجه‌ بکه‌ن. ئهو فاکسینه دژی ئهو دوو جۆره فایرۆسه‌یه که ده‌بنه هۆکاری زۆربه‌ی حاله‌ته‌کانی نه‌خۆشیه‌که. له راستیدا ئهو فایرۆسه به‌رگری له دژی سه‌دا ۷۰ نه‌خۆشی شێرپه‌نجه‌ی ملی مندانان به شێوه‌یه‌کی گشتیی دروست ده‌کات.

ئهو فاکسینه ته‌نیا ده‌توانیت له کاتیکی پارێزگاریی دروست بکات، که مرۆف هه‌شتا تووشی فایرۆسه‌که نه‌بووبیت. له به‌ر ئه‌وه پێش بۆ به‌که‌مین جار ئه‌نجامدانی کاری سێکسی یاخود به‌ زووترین کات دوا‌ی ئه‌وه، کوتران به‌و فاکسینه تا بلێی گرنه‌گه.

نازاره لاوه کیه ده گمهنه کان بریتین له سه رگیزبوون، هه وکردنی گهروو، ره قبوونتیکی که می شوینی دهرزیه که یاخود نهوهی که شوینی دهرزیه که سر ده بیته.

### هه نچیک راستییی دهرباره ی شیرپه نجه ی ملی مندالان

ته مهنی ناوه نندیی نه و ژنه سویدایانه ی که تووشی شیرپه نجه ده بن بریتیه له ۵۴ سال. زوریکیان پیش نهوهی بینه ۲۰ سال تووشی (HPV) بوون. هه وکردنی نه و فایرۆسه ماوهی چه نیدن سال دریزه ی کیشاوه و دواتر وورده وورده بوته هوی روودانی گورانکاری له خانه کاندای. له گه ل تیپه پینی کاتیشدا گورانکاری ده خانه کان په ره ی سه ندوه و بوونه ته شیرپه نجه. شیرپه نجه ی ملی مندالان نه خوشیه کی جیگای مه ترسیه. نزیکه ی ۲۵۰۰۰ ژن له ته واوی جیهاندا سالانه به هوی نه و خوشیه ده مرن. له سویدا هه ر سالیکی ۴۵۰ ژن تووشی نه و نه خوشیه ده بن و نزیکه ی ۱۵۰ یان پیی ده مرن. رازه ی حاله ته مه ترسیداره کانی شیرپه نجه ی ملی مندالان نه و نیشان ده دات که نه جام دانی پشکنینه کانی خانه چه ندرنگن. هه شت که س له ده که س که تووشی جوړیکی مه ترسیداری شیرپه نجه ی ملی مندالان بوون نه و هه یان بیر چوه یاخود به ته واوی پشکووی خستوه، که به ریکوپیکی پشکنینه کانی خانه نه جام بدن.

### پرسیاری بهربلاو

ئا یا نه و کیژانه ی که به فاکسینی دژ به شیرپه نجه ی ملی مندال کوتراون به رگیه کی ته واویان دژ نه و نه خوشیه په یدا کردوه؟ نه خیر، کوتان ته نیا پاراستن له دژ سده ۷۰ شیرپه نجه ی ملی مندال به مروف ده به خشیت.

ئا یا له کاتیکدا که ئیستا فاکسینی دژ به شیرپه نجه ی ملی مندال په یدا بووه، هیچی دیکه پیویست به پشکنینی خانه ناکات؟ به دلنیا بیه وه نه خیر، چونکه نه و کچانه ی که به و فاکسینه کوتراون له به رامبه ری سده ۳۰ شیرپه نجه ی ملی مندال هیچ به رگیه کیان نیه. له به نه و له راده به دهر گرنگه که نه وانه ی که به فاکسینه که کوتران، به شداریش بن له پشکنینی گینه کولوگی خانه کان که ده درین به ته واوی نه و ژنانه ی که ته مهنیان له ۲۳ سال زیاتره.

ئا یا چ پیویستی که به کوتان له دژ نه و شیرپه نجه ی هه یه، له کاتیکدا که شیرپه نجه ی به دیکردنی روودانی گورانکاری هه یه له خانه کاندای، پیش نهوهی که په ره بسه نن و بینه شیرپه نجه.

لیکولینه وه نهوه ی دهرخستوه که پیکه وه گونجاندنی کوتان و پشکنینی خانه کان به رگری له دژ نه خوشیه که زیاتر به هیز ده کات، نه و هه ش ده بیته هوی نهوه ی که ژبانی چه ندی ژن بپاریزریت.

ئا یا له قوناغه کانی دواتر ی ژباندای پیویست ده کات فاکسینه که نو ی بکریته وه؟

تا ئیستا نه دهرزانی که پیویسته و نه دهرزانی که نه گه ر پیویست بیته که ی پیویسته نه و کچانه ی که ئیستا به و فاکسینه ده کوترین که ده بیته فاکسینه که یان نو ی بکه نه وه. له به نه و هه ی به ریوه به رایه تی کومه لایه تی به ووردی و دیکه ته وه سه رنج ده داته لیکولینه وه ی زانستی به رده وامیی بواری توانای پاراستنی فاکسینه که بو نهوه ی که ساغ بیته وه له سه ر نهوه ی که توانای پاراستنه که ی چه ندر دژنه ده کیشیت.

ئا یا بوچی ته نیاوته نیا کیژان به فاکسینی (HPV) ده کترین؟ چونکه شیرپه نجه ی ملی مندالان ته نیاوته نیا تووشی ژنان ده بیته، له به نه و نهوه ی که نهوه ی لیوورد بوونه وه ی له سه ر کراوه ته نیا نه جامه کانی کوتانی کیژان بووه. هیشتا ش لیکولینه وه دهرباره ی نهوه ی که نه و فاکسینه تا چه ندر ده توانیت کوران له جوړه کانی تری شیرپه نجه بپاریزریت.

### ده ته ویت زیاتر بزانیته؟

له پیش هه موو شتیکه وه روو بکه ره ده زگای ته ندروستی خویندنگا.

### رینمایه گرنگ

**پیش کوتان** – نهوه بلج که مندالکمت هه ساسیه ت یاخود کاردا نه وه به کی ناسایی به رامبه ر به کوتانفکانی پیشووتر هه بووه.

**دوای کوتان** – په یوه ندی بکه به ده زگای ته ندروستی خویندنگاوه نه گه ر هاتوو شتیکی ناساسیه ت له نه و ماوه یه له مندالکمت به دیکرد.