www.Rudaw.net
ژمارە (5) – دووشەممە 2017/5/29

پزیشکی تۆ

خواردنە دروستەکانی پارشێو و بەربانگ

د.شێروان ڕەحمانەشەل نانەکەلی
پزیشکی پسپۆڕی فسیۆلۆژی

لە مانگی پیرۆزی ڕەمەزاندایین، ئەم مانگە جگە لە لایەنە ئاینییەکەی، دەرفەتی تەندروستی باشیشی تێدایە. ئێستا لە جیهاندا پسپۆڕانی خۆراک و پزیشکانی دەرەوەی ئیسلامیش باوەڕی تەواویان بە خۆگرتنەوە لە خواردن هەیە و ئەمەشیان بە بەڵگەی زانستی سەلماندووە.

لەڕووی فسیۆلۆژیی جەستەییەوە، ماوەی 11 مانگ هاوکێشە بایۆلۆژی و مێتابۆلیکییەکانی جەستە بە یەک ئاڕاستە دەڕۆن، لەکاتێکدا پێویستە بە دوو ئاڕاستەدا بڕۆن، لەو کاتەدا بەڕۆژووبوون لە مانگی ڕەمەزاندا ئاڕاستەی دووەمی پێچەوانە دەگرێت کە ئەمەش فرمانێکی گرنگە بۆ فسیۆلۆژیی جەستە و چالاککردنی سەرجەم سیستمەکانی لەشی مرۆڤ.

جەستە خۆراک و شەکری زیادە چی لێدەکات؟

کاتێک مرۆڤ ڕۆژانە خۆراک دەخوات و وزەی ئاسایی بەشی جەستە و فرمانەکانی لێوەردەگرێت، ئەو بەشە زیادەی دەمێنێتەوە لەنێو جگەر کۆدەبێتەوە، ئەمەش واتە جەستە گلوکۆز، شەکر و چەوریی زیادە لە کۆگاکانی لەش کۆدەکاتەوە، بەڵام بەهۆی ئەوەی مرۆڤ بەڕۆژوو نییە و کەی بیەوێت نان دەخوات و وزە وەردەگرێت، سوود لە وزەی کۆگاکراو وەرناگرێ، چونکە کەم برسی دەبێت. بەڵام لە مانگی ڕەمەزاندا بە تایبەتیش لەم ڕەمەزانەدا لە کوردستان کە مرۆڤ 15 کاژێر بەڕۆژوو دەبێ، پێویستی بە کردنەوەی دەرگای کۆگاکان دەبێت و وزە و چەوریی کۆگاکراو دەسووتێنێ.

کێن ئەوانەی دەتوانن بەڕۆژوو نەبن؟

ئەوانەی گرفتی تەندروستییان هەیە، دوای پشکنین و بڕیاری لیژنەیەکی پزیشکیی پسپۆڕ دەتوانن بەڕۆژوو نەبن. ئەمانە دەکرێن بە سێ بەشەوە:

1 – نەخۆش:

ئەوانەی نەخۆشیی دڵ، شەکرە، مێشک، گورچیلە و گەدەیان هەیە دەتوانن بەڕۆژوو نەبن، چونکە لەلایەک زۆربەی ئەم نەخۆشانە دەرمانی درێژخایەن دەخۆن، لەلایەکی دیکەش پێویستیان بە ژەمی خۆراکی تایبەت و ئاوخواردنەوەی تایبەت هەیە.

2 – گەشتیاران

ئەوانەی گەشت دەکەن هەم لە ئاینی ئیسلامدا ڕێگەیان پێدراوە و هەمیش لەڕووی پزیشکییەوە زۆر هیلاک دەبن و دەتوانن بەڕۆژوو نەبن.

3 – بەساڵاچووان

مرۆڤ لەگەڵ بەساڵداچوونیدا تووشی چەندین نەخۆشی دەبێت، جگە لەوەش هێز و توانای کەم دەبێتەوە و زیاتر لە کەسانی دیکە پێویستیان بە خواردن و خواردنەوە هەیە، بۆیە بەرگەی ڕۆژووگرتن ناگرن.

4 – خانمی دووگیان و شیردەر:

ئەوانەش بەشێکن لەوانەی دوای بڕیاری لیژنەی پزیشکی دەتوانن بەڕۆژوو نەبن.

ئایا مرۆڤ بەرگەی بێ ئاوی و بێ خۆراکی دەگری؟

جەستەی مرۆڤ توانای بەرگەگرتنی بێ ئاوی و بێ خۆراکیی هەیە، چونکە وەک لە پێشەوە باسکراوە، جەستەی مرۆڤ چەندین کۆگای خۆراکی خەزنکراوی سەرچاوەی وزەی هەن، لەکاتی پێویستدا بە فرمانی مێشک بەکاردەهێنرێن، بەڵام توانای مرۆڤیش بۆ بەڕۆژووبوون سنووردارە و ئەوانەی گومانیان لە توانای خۆیان هەیە، پێویستە ڕاوێژ بە پزیشکی پسپۆڕ بکەن.

خۆراکی دروست بۆ ڕەمەزان

پێش بڕیاردان لەسەر خۆراکی دروست بۆ مانگی ڕەمەزان، دەبێت ڕەچاوی تەمەن، ڕەگەز، کێش، نەخۆشی، هەستیاری، کەشوهەوا، وەرزی ساڵ، شوێن و ماوەی بەڕۆژووبوون بکرێت و دواتر بڕیاری خۆراک بدرێت. بەڵام بەشێوەیەکی گشتی چەند بنەمایەکی سەرەتایی هەن کە هەموو کەس پێویستە پەیڕەویان بکات، ئەوانیش بریتین لە خواردنی خۆراکی جۆراوجۆر، هێندەی پێویست خۆراک بخورێت و زیاد و کەم نەبێت، هەوڵی خواردنی زیاتری سەوزە و میوە بدرێت و چەوری کەمبکرێتەوە، شیرینی سنووردار بکرێت، بە هێواشی نان بخورێت، خواردنی برژاو و سوورکراوەکان کەمبکرێنەوە، ئاو بخورێتەوە، زۆرجار، بەڵام کەم بخورێتەوە.

خۆراکی پارشێو

وا باشە لە پارشێودا 3-6 دەنکە قەسپ یان خورما لەگەڵ پەرداخێک ماستاو یان شیر بخۆی، هەروەها دەتوانی ژەمەکان بگۆڕی، بۆ نموونە پارچەیەک نان یان سەموون و هێلکەیەک بخۆی، دەتوانی زەڵاتەی سەوزە بخۆی، هەروەها پەنیر، بەڵام نابێت پەنیرەکە سوێر بێ، چونکە شتی سوێر تینووت دەکات. لە پارشێودا واباشە چا و قاوە و خواردنەوە گازییەکان نەخورێنەوە، ئەوانەی حەز لە چایی دەکەن، دەتوانن یەک پیاڵە چایی بێڕەنگ بخۆنەوە.

پارشێوان برنج زۆر باشە، بەڵام خوێی کەم بێت و زێدەڕۆیی تێدا نەکرێت. ئەگەر هەبێت پارچەیەک گۆشتی مریشک یان گۆشتی سووریش دەتوانرێت بخورێت. کە پارشێوت خوارد پێویستە کاژێرێک چاوەڕێ بکەی، ئینجا بخەوی، هەروەها وا باشە بجوڵێی و نوێژیش بکەی.

خۆراکی بەربانگ

باشترین خۆراک بۆ بەربانگ خواردنی دوو تاوەکوو سێ دەنک خورمایە لەگەڵ نیو یان پەرداخێک ئاو. دواتر نابێت یەکسەر دەست بە خواردنی نانی ئێوارە بکرێت، دەبێت جووڵەیەک لەنێوانیاندا هەبێت و دەتوانرێت بە هەڵگرتنی دەستنوێژ و نوێژکردنێکی هێواش و بێ پەلەپەل ئەم کاتە بەڕێ بکرێت، پاشان دووبارە بگەڕێینەوە بۆ سەر سفرەی خوان کە ئەمەش دەکرێت بە شۆربای نیسک یان سەوزە دەستپێبکرێت و هەندێک زەڵاتە و سەوزە بخورێت.

لە ژەمی بەربانگدا دەتوانرێت برنج، ساوار، گەنمەکوتاو، پارچەیەک گۆشتی مریشک، ماسی یان گۆشتی سوور، پاقلە، فاسۆلیا و لۆبیا بخورێن، بەڵام بەشێوەیەکی سنووردار و نابێت زێدەڕۆیی تێدا بکرێت. لەنێوان بەربانگ و پارشێو گرنگە ئاو بخورێتەوە، ژەمی سەوزە و میوە بخورێن، شیرینی و پاقلاوە، چەرەزات، بەڵام زۆر سوێر نەبێ بخورێن.

سێکس ورگ بچووک دەکاتەوە و دڵ بەهێز دەکات

هەفتانە چەند جار سێکس بکەین؟

ڕووداو– هێڵس

سێکس و تەندروستی هاوتەریبی یەکدی دەڕۆن. توێژینەوەکان دەریانخستووە سێکسکردن دەبێتە هۆی بچووکبوونەوەی ورگ، بەهێزبوونی دڵ و کەمبوونەوەی ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەکانی پرۆستات و مەمک.

هەروەها سێکس بۆ باری دەروونی باشە و دژە خەمۆکییە.

لەگەڵ ئەو سوودە زۆرانەیدا، مرۆڤی ئێستا کەمتر سێکس دەکەن، ئەویش بەهۆی سەرقاڵبوون بە کار و بوونی گوشاری دەروونی.

توێژینەوەکان لە ئەمریکاوە دەریانخستووە کەسانی پێگەیشتووی ئەو وڵاتە ساڵانە 54 جار سێکس دەکەن، واتە هەفتانە یەک جار.

توێژەرانی کەنەداییش دەڵێن هەفتانە یەک جار سێکسکردن گونجاوە بۆ ژیانێکی بەختەوەرانە، بەڵام ئەوانەی زۆرتر لە جارێک سێکس دەکەن، دۆخی تەندروستییان باشترە.

ئەوانەی هەفتانە کەمتر لە جارێک سێکس دەکەن، خراپ نییە ئەگەر بیر لە زیادکردنی بکەنەوە، بەڵام نابێ بە زۆرلەخۆکردن بێ. چونکە زۆرلەخۆکردن بۆ سێکسی زیاتر، دەبێتە هۆی گوشاری دەروونی و خراپ لەسەر ڕەهەندە جیاوازەکانی ژیان دەشکێتەوە، لەنێویاندا سێکس.

بەشێک لە توێژەران دەڵێن تا ئێستا بە ڕوونی دیار نییە سێکس هۆکاری خۆشحاڵییە یان دەرکەوتەی خۆشحاڵییە.

ئایا سێکسکردن هێندەی وەرزش بەسوودە؟

پزیشکەکان دەڵێن سێکس تەنیا ئارەزوویەکی چێژبەخش نییە، بەڵکو بەگوێرەی چەندین توێژینەوەی زانستی، کۆمەڵێک سوودی تەندروستی هەیە و هاوتای وەرزشکردنە.

کێڤین نێتتۆ، یاریدەدەری پرۆفیسۆری چارەسەری سروشتی و وەرزشکردن لە زانکۆیەکی ئوسترالیا، ئاشکرای دەکات ئەو کاردانەوە فسیۆلۆژییەی لەکاتی وەرزشکردن ڕوودەدات لەڕووی زیادبوونی لێدانی دڵ، هەناسەدان و پەستانی خوێن، هەمان ئەو کاردانەوەیەیە کە لەکاتی سێکسکردن ڕوودەدات. ئەوەش نیشانەیە بۆ زیادبوونی کاری جەستە و سووتاندنی وزە.

ئەو دەڵێت لە دوایین توێژینەوەیاندا بۆیان دەرکەوتووە هەموو ئەو پێوانە کارئەندامزانیانەی وەک زیادبوونی لێدانەکانی دڵ، هەناسەدان و پەستانی خوێن کە لەکاتی گوشار ڕوودەدەن، بە هەمانشێوە لەکاتی چالاکیی سێکسی ڕوودەدەن و دەشڵێت سێکسکردن 75%ی ئەو گوشارە لەسەر جەستە دروست دەکات کە وەرزش دەیکات.

پزیشکە ئوسترالییەکان دەڵێن لە توێژینەوەیەکی دیکەشدا کە لەسەر هاوژینانی کەنەدی کردوویانە، دەرکەوتووە سێکسکردن وەکو چالاکییەکی فیزیایی مامناوەند سوود بە تەندروستی دەگەیێنێت.

سوودەکانی وەرزش بۆ سێکس

سەبارەت بە کاریگەرییەکانی وەرزش لەسەر سێکس، کێڤین نێتتۆ دەڵێت لە خانماندا وەرزشکردن بە ماسولکەکانی حەوز، ئازار ناهێڵێت و توانای سێکس باشتر دەکات، هەروەها لە پیاوانیشدا وەرزشکردن بە ماسولکەکانی دەوری کۆم و ڕاهێنانیان، پێشگیری لە زوو گەیشتنە ئۆرگازم دەکات.

توێژینەوەیەکی سوێدی:

حەبی ڕێگر لە سکپڕی کواڵیتی ژیان تێکدەدات

20%ی ئەو ژنانەی حەبی ڕێگر لە سکپڕی بەکاردێنن تووشی خەمۆکی دەبن

ڕووداو– ئاژانسەکان

بۆ هەندێک کەس، حەبی دژە سکپڕی سوودی گرنگی هەیە، لەوانەش ڕێگری لە منداڵبوونی بێ پلان، کەمکردنەوەی ئازار و نیشانەکانی کاتی سووڕی مانگانە، لاوازکردنی ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی منداڵدان و هێلکەدان، بەڵام بۆ هەندێک کەس گرفتی گەورە دروست دەکات، بۆیە زۆرجار خانمان دەستبەرداری بەکارهێنانی دەبن.

کواڵیتیی ژیان خراپ دەکات

توێژەرانی زانکۆی کارۆلینسکا لە سوێد توێژینەوەیەکیان لەسەر کاریگەریی حەبی دژە سکپڕی کردووە، بۆیان دەرکەوتووە هەرچەندە خانمان سوود لە حەبەکە وەردەگرن، بەڵام لە هەندێ کەسیشدا کواڵیتیی ژیان خراپ دەکات، پزیشکە سویدییەکان دەشڵێن ڕێژەی خراپبوونەکە زۆر نییە، بەڵام لە هەندێ خانماندا بەرچاوە.

توێژەران توێژینەوەکەیان لەسەر 340 خانمی تەندروستی تەمەن 18 تاوەکو 35 ساڵی کردووە و لە کاریگەریی بەکارهێنانی ئەو حەبانەی مەنعیان کۆڵیوەتەوە، بەتایبەتی ئەوانەی هەردوو ماددەی ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆنیان تێدا بووە کە باوترین دەرمانی دژە سکپڕین لە سوید، ئەمریکا و چەندین وڵاتی دیکە.

لە ئەنجامی توێژینەوەکە دەرکەوتووە 44%ی ئەو خانمانەی حەبی مەنعیان بەکارهێناوە، لە ژیان نارازین و هەست بە خەمۆکی دەکەن، بەڵام ئەوانەی هیچیان بەکارنەهێناوە کەمترە و تەنیا 38% بووە.

د. ئەنجێلیکا لیندێن، سەرۆکی تیمی توێژینەوەکە و پرۆفیسۆری خانمان و منداڵان لە پەیمانگای کارۆلینسکا لە سوید، دەڵێت هەرچەندە توێژینەوەی زۆرتر پێویستن، بەڵام توێژینەوەیەکی کۆنتر کە ساڵی 2016 لەسەر یەک ملیۆن خانم کراوە، دەریخستووە گۆڕانکاریی لە هۆرمۆنەکان بەهۆی حەبەکانەوە، هۆکارە بۆ خەمۆکی.

د.ئەنجێلیکا دەڵێت "پزیشکان زانیاریی تەواویان لەبەردەست نییە لەبارەی حەبەکان و کاریگەرییەکەی لەسەر تەندروستی و لەسەر دەروونی مرۆڤ".

پزیشکان و توێژەران لەبارەی ئەوەی کە چۆن حەبی دژە سکپڕی کاریگەری لەسەر خەمۆکی و دەروونی مرۆڤ هەیە، بیرۆکەی جیاوازیان هەیە و دەڵێن یەکێک لە بیردۆزەکان ئەوەیە کە کاریگەریی هۆرمۆنەکان وەک کەمبوونەوەی تێستۆستیرۆن و زیادبوونی پرۆجیسترۆن لە جەستەدا هۆکارێکە "ئەوان بۆیان دەرکەوتووە کە پرۆجیسترۆن مرۆڤ خەواڵوو دەکات". بۆچوونی پزیشکان ئەوەیە کە خەمۆکی بەهۆی کاریگەرییە لاوەکییەکانی دەرمانەکانەوەیە، چونکە توێژینەوەکە دەریخستووە 21%ی ئەو خانمانەی حەبی دژە سکپڕییان خواردووە، هەستیان بە خەمۆکی کردووە و ئارەزووی خۆراکیان گۆڕاوە.

د.ئەنجێلیکا لیندێن دەڵێت هەرچەندە ڕێژەی خەمۆکییەکە زۆر نییە، بەڵام گرفتەکە ئەوەیە زۆربەی خانمان بەهۆی خەمۆکی و گۆڕانی ئارەزووی خواردنەوە واز لە حەبەکانیان دەهێنن.

دەرمانی دژە سکپڕی پێکهاتووە لە هۆرمۆنە ستیرۆیدەکانی پرۆجیسترۆن و ئیسترۆجین کە بە شێوەی حەب، دەرزی، شاف و لەزگە هەیە.

هۆرمۆنەکانی پرۆجیسترۆن و ئیسترۆجین بەشێوەی ئاسایی بەبڕی دیاریکراو لەنێو خوێن هەن، بەڵام کۆمپانیاکانی دەرمان هاتوون ئەو هۆرمۆنەیان بەشێوازی جیاواز دروستکردووە بۆ ڕێگری لە منداڵبوون و چەندین نەخۆشیی دیکەی خانمان.

ئەو دەرمانە بەهۆی ڕێگری لە هۆرمۆنەکانی FSH و LH لەژێر مێشکەڕژێن، ڕێگە دەگرێت لە دەردانی هێلکە بۆ نێو جۆگەی هێلکە و ڕێکخستنی ناوپۆشی منداڵدان بۆ ئامادەبوون لەکاتی دووگیانی و بەمەش ڕێگە لە منداڵبوون دەگرێ.

ئەو دەرمانە ئەگەر بۆ ماوەیەکی درێژ بەکاربهێنرێت، دەبێتە هۆی تووشبوون بە چەندین نەخۆشی وەک بەرزەپەستانی خوێن، سەرئێشە، شەقیقە، خەمۆکی و هەندێکجاریش تووشبوون بە شێرپەنجەی منداڵدان.

دەرمانی ڕێگری لە منداڵبوون کە هۆرمۆنی ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆنە، پێویستە ڕاستەوخۆ لەلایەن پزیشکەوە بنووسرێت و پزیشک ڕێنمایی بدات لەبارەی چۆنیەتی و چەندێتی بەکارهێنانی.

لە دکتۆر ئۆنلاینەوە

باڵا کورتی لە منداڵدا

■ دکتۆر شادمان حەمە ئەمین

دکتۆر ئۆنلاین پرۆژەیەکی (تۆڕی میدیایی ڕووداو)ە کە پزیشکانی پسپۆڕی زۆربەی نەخۆشییەکان وەڵامی پرسیاری هاووڵاتیان دەدەنەوە. لەو ژمارەیەی (پزیشکی تۆ) باوترین پرسیاری ئەم مانگەی دکتۆر ئۆنلاین دەخەینەڕوو:

سڵاو دکتۆر، من خانمێکم تەمەنم 23 ساڵە، پێنج ساڵە شووم کردووە. کچێکم هەیە تەمەنی سێ ساڵە، ئێستا هەرچەندی سەیری دەکەم باڵای کورتە بەراورد بە منداڵانی هاوڕێی خۆی، باڵای دەگاتە 90 سانتیمەتر، من باڵام نزیکەی 150 سانتیمەترە و کێشم 55 کیلۆگرامە، ئایا منداڵەکەم کورتە؟ چی بکەم بۆ ئەوەی کورت دەرنەچێت؟ ئایا دەتوانم هۆرمۆنی گەشەی پێبدەم؟

ئەم پرسیارە لەلایەن دکتۆر شادمان حەمە ئەمین، پزیشکی نیشتەجێی دێرینی منداڵان وەڵامدراوەتەوە

کورتەباڵایی لە منداڵدا

کورتیی باڵا هەندێ کێشە بۆ منداڵ دروست دەکات وەکو: هەستکردن بە کەمی، توانای یاریکردنی نابێت لەگەڵ هاوتەمەنەکانی! بچووکتر دەردەکەوێت، بۆیە بەهەڵە مامەڵەی لەگەڵ دەکرێت.

پێش دیاریکردنی کورتیی باڵا، پێویستە کۆمەڵێک زانیاریی بزانرێن، وەکو:

- درێژیی باڵای دایک و باوک (وەرگرتنی ناوەند):
درێژیی دایک+ درێژیی باوک بە سانتیمەتر، دابەشی دوو بکرێت و دواتر بۆ کوڕ حەوت سانتیمەتری بخرێتە سەر، بۆ کچ حەوت سانتیمەتری لێ دەربکرێت.

- وەرگرتنی خێرایی باڵاکردن:
واتە هەر ساڵێک چەند سانتیمەتر زیاد دەکات، دوو جار منداڵەکە بپێورێت و شەش مانگیان لەنێواندا بێت.

- زانینی تەمەنی ئێسکەکان:
وێنەی تیشکی بۆ دەست، ئەژنۆ یان هەندێ ئێسکی دیکە دەگیرێت، دەگونجێ تەمەنی ئێسکەکانی ئاسایی بن، دوابکەوێت، پێشبکەوێت، بۆ نموونە: منداڵێک تەمەنی 10 ساڵە، تەمەنی ئێسکی 12 ساڵە "پێشکەوتووە".

- درێژیی بەشی سەرەوە و خوارەوەی منداڵ:
سەرەوە: واتە پێوان لە تەوقی سەرەوە تاوەکو ئێسکی ناوەندی حەوز.
خوارەوە: واتە پێوان لە ئێسکی ناوەندی حەوزەوە تاوەکو بنی پێ.

- کێشەکانی دیکەی منداڵ:
بە بچووکی لەدایک بووە، نەخۆشیی زکماکی دڵ، سستیی گورچیلەکان، خوێن شیبوونەوە، نەخۆشییە هۆرمۆنییەکان، شێوەی ڕوخساری منداڵەکە، شێوەی سەر، شێوەی دەست (پەنجەی زیادە)، بەگشتی هەر نیشانەیەکی دیکە هەبێت.

- پشکنین بەپێی نیشانەکانی منداڵەکە:
پشکنینە هۆرمۆنییەکان، MRI، پشکنینی گورچیلەکان، ڕێژەی خوێن، کارۆتایپ (ژمارەی کرۆمۆسۆم) و...هتد.

جۆرەکانی کورتەباڵایی لە منداڵدا

یەکەم: ئەو کورتییانەی ئاسایین:
تێکڕای خێرایی باڵاکردنیان ئاساییە "4 سم لە ساڵێکدا" و چارەسەریان ناوێت وەکو:
- کورتیی درەنگ پێگەیشتن: تەمەنی ئێسکیان دوادەکەوێت، درەنگ پێدەگەن، لەگەڵ پێگەیشتندا لەپڕ باڵا دەکەن، خوشک و برا یان دایک و باوکیش هەمان کێشەیان هەبووە پێشتر، لەکۆتاییدا باڵای ئاسایی دەردەچێت، ئەم جۆرە چارەسەری ناوێت، یان تەنیا چارەسەری بریتییە لە بەکارهێنانی تیستۆستیرۆن لە کوڕدا، ئیسترۆجین لە کچدا.

کورتیی بۆماوەیی: تەمەنی ئێسکیان تەواوە، یەکێک یان هەردوو باوانی کورتە، لە کۆتاییدا کورت دەردەچن، "تێکڕای باڵای دایک+ باوک"، چارەسەری ناوێت "وەکو باوانی کورت دەبێت".

دووەم: ئەو کورتییانەی نەخۆشین:

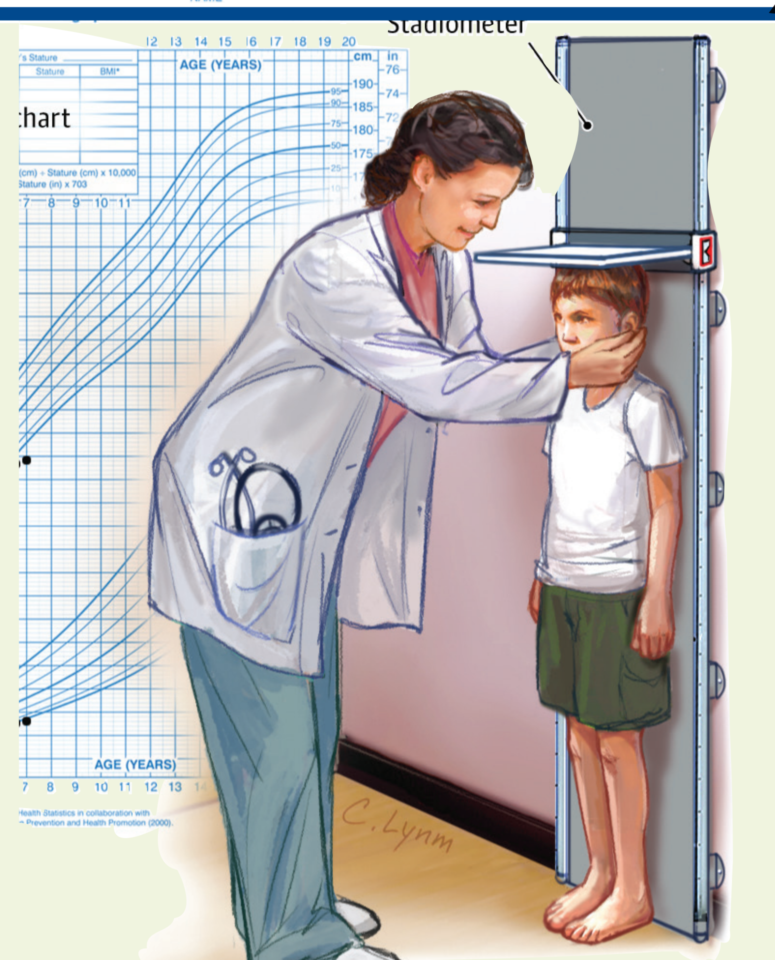
پێش لەدایکبوون

1- نەخۆشییە کرۆمۆسۆمییەکان: ئەمانە شێوەی ڕووخساریان ئاسایی نییە، کێشەی دیکەیان زۆرە، چارەسەریان سەختە.

2- نەخۆشیی تێرنەر: تەنیا لە کچدا هەیە، باڵایان کورتە، ملیان لۆچە، مەمکیان لەیەک دوورن، هێلکەدانیان پووکاوە و نەزۆکن، کە لەدایک دەبن دەست و پێیان ئاوساوە، کێشەی دڵیان هەیە، کێشەی گورچیلەیان هەیە (هەر کچێک باڵای کورت بوو دەبێت ئەگەری ئەم نەخۆشییە بکرێت، پشکنینی کرۆمۆسۆمیان بۆ دەکرێت، یەک X یان هەیە".

3- وەستانی گەشە لەسکی دایکدا: کە لەدایک دەبن تەمەنیان تەواوە، بەڵام بچووکن، هۆکارەکەی وەستانی گەشەیە لەسکی دایکدا بە هەر هۆیەک بێت، 30%یان بەکورتی دەمێننەوە، دەتوانرێ هۆرمۆنی گەشەیان پێ بدرێت.

4- هەوکردنە زکماکییەکان: مشەخۆری پشیلە، سورێژەی ئەڵمانی، ڤایرۆسی گەورەکەری خانە و هێرپ مەترسیی کورتبوونی باڵان.



دوای لەدایکبوون

ئەوانەی خێرایی باڵاکردنیان کەم دەکات، کەمتر لە 4 سانتیمەتر لە ساڵێکدا، تەمەنی ئێسکیان کەم دەکات. کە زۆرتر لەم حاڵەتانە بڵاوە.

1- ئەوانەی کێشیان زۆرە کێش زیاترە لە باڵا.
2- کەمیی هۆرمۆنی گەشە
تەمەنی ئێسکیان زۆر دوادەکەوێت. دەموچاویان منداڵتر دەردەکەوێت، هەندێکجار مەلاشوویان کونە، کێشەی بینینیان هەیە، شەکریان دادەبەزێت. کەمیی هۆرمۆنی گەشە پەیوەندی هەیە بە رژێنی ژێر مێشکەوە، لە چەند حاڵەتێکدا ڕوودەدات وەکو: لووی ڕژێنەکە، زەبربەرکەوتنی سەر، هەوکردنی پەردەی مێشک، بەرکەوتنی زۆری تیشک. کەمیی هۆرمۆنی گەشە بەشێکی زۆر کەمە لە هۆکارەکانی کورتەباڵایی، بە پێچەوانەی تێگەیشتنی زۆربەی خەڵکی. نەخۆشیی لارۆن: هۆرمۆنی گەشە ئیش ناکات لە لەشدا، زۆر کورت دەردەچن.

3- کەمیی هۆرمۆنی پەریزادە (دەرەقی):
تەمەنی ئێسکیان زۆر دوادەکەوێت، دوای دیاریکردن و چارەسەر لەپڕ دەست دەکەن بە باڵاکردن، بەڵام لەبەر ئەوەی زوو پێدەگەن لەکۆتاییدا هەرچەندە چارەسەریش وەربگرن هەر کورت دەردەچن.

4- کورتەباڵایی لاسەنگ:
دەگمەنن، ئێسکەپەیکەریان تێکچووە، کێشەی ئێسک و کرکڕاگەیان هەیە.

5- ئەوانەی پەلەکانیان کورتترە لە ناوەندی لەش، ئەویش بەهۆی:
- **گەشەنەکردنی کرکڕاگەیی:** سەریان گەورەیە، ڕان و باسکیان کورتە.
- **کەم گەشەکردنی کرکڕاگە:** سەریان ئاساییە، پەلەکانیان کەمێک کورتە.
- **نادروستیی ئێسکەکان:** چەندینجار ئێسکیان دەشکێت، سپێنەی چاویان شینە!
- **نەخۆشیی ئیلیس ڤان:** دەست و پێیان شەش پەنجەییە.

6- ئەوانەی ناوەندی لەشیان کورتترە لە پەلەکانیان:
نەخۆشی میتابۆلیزمیان هەیە، بیرکۆڵن، دەموچاویان ئەستوور و پیرە، چاویان تەڵخە، سپڵ و جگەریان گەورەیە. ئەوانە کێشەیان زۆرە و چارەسەریان ئەستەمە.

هۆرمۆنی گەشە بەکێ دەدرێت؟

ئەوانەی هۆرمۆنی گەشەیان کەمە، نەخۆشیی تیرنەر، نەخۆشی پرادەر، ئەوانەی کە لەدایک دەبن کێشیان کەمە لەچاو تەمەنیاندا. ئەوانەی سستیی گورچیلەی درێژخایەنیان هەیە، ئەوانەی هۆکاری کەمیی باڵایان نەزانراوە دەتواندرێت هۆرمۆنی گەشەیان پێ بدرێت.

هۆرمۆنی گەشە دەتوانرێت بەشێوەی دەرزیی ژێر پێست بدرێت، ڕۆژی جارێک بکرێت، لە یەکەم ساڵی بەکارهێناندا 8-10 سانتیمەتر زیاد دەکەن لە ساڵێکدا، دواتر کەم دەبێتەوە. بڕەکەی زۆر کەمە و پێویستە بە وردی لەلایەن پزیشکی پسپۆڕەوە دیاری بکرێت، ئەم دەرزییانە زۆر گرانن، لە سەنتەری تایبەت دەدرێن.

فەرهەنگی تۆڕین

نەخۆشییە سکماکییەکانی دڵ

نەخۆشییە سکماکییەکانی دڵ ئەوانەن کە کۆرپە لەکاتی لەدایکبوون بەدەستییەوە دەناڵێنێت
- نەخۆشییە سکماکییەکانی دڵ بڵاوترین نەخۆشیی کاتی لەدایکبوونن.
- ساڵانە لە ئەمریکا 40 هەزار منداڵی تووشبووی نەخۆشییە سکماکییەکانی دڵ لەدایک دەبن.
- 25%ی تووشبووانی نەخۆشییە سکماکییەکانی دڵ حاڵەتەکەیان توندە.
- تووشبووانی جۆری توندی نەخۆشییە سکماکییەکانی دڵ لە ساڵی یەکەم پێویستییان بە نەشتەرگەری هەیە.
- 48%ی حاڵەتەکانی مردن بەهۆی نەخۆشییە سکماکییەکانی دڵ لە خوار تەمەنی یەک ساڵی ڕوودەدات.
- نەخۆشییە سکماکییەکانی دڵ بوونی کونێکی بچووک یان زیاترە لە یەکێک لە دیوارەکانی دڵ.
- هەندێک لە نەخۆشییە سکماکییەکانی دڵ زۆر مەترسیدارن و هەندێکیان بە نەشتەرگەری چارەسەر دەکرێن.
- هۆکاری سەرەکیی تووشبوون بە نەخۆشییە سکماکییەکانی دڵ دیارنییە.
- گرفتی تووشبووانی نەخۆشییە سکماکییەکانی دڵ لە ماسولکەکان، بۆڕییەکانی خوێن، دیوارەکان و دەرچەکانی دڵە.
- زۆرتەسکبوون یان زۆرفراوانبوونی دەرچەکانی دڵ، گرفتێکی تووشبووانی نەخۆشییە سکماکییەکانی دڵە.
- هەندێکجار تووشبووانی نەخۆشییە سکماکییەکانی دڵ یەکێک لە دیوارەکانی دڵیان کونە.
- کونی نێوان دیوارەکانی تووشبووانی نەخۆشییە سکماکییەکانی دڵ هۆکارە بۆ تێکەڵبوونی خوێنی بێئۆکسجین و پڕئۆکسجین
- گرفتی ماسولکەکانی دڵ لە تووشبووانی نەخۆشییە سکماکییەکانی دڵ، هۆکاری سستبوونی دڵە.
- هەناسەتەنگی و ماندووبوون لەکاتی وەرزش و جوڵە باوترین نیشانەی نەخۆشییە سکماکییەکانی دڵە
- شینبوونەوە، هەناسەخێرایی و لاوازی گەشە لە کۆرپەدا، لە نیشانەکانی نەخۆشییە سکماکییەکانی دڵن
- گوێگرتن لە دڵ لەڕێگەی بیستۆکی پزیشکی هەنگاوێکی دەستنیشانکردنی تووشبووانی نەخۆشییە سکماکییەکانی دڵە.
- ئیکۆ جۆرێکی سۆناری دڵە و پشکنینێکی گرنگە بۆ دەستنیشانکردنی تووشبووانی نەخۆشییە سکماکییەکانی دڵ.
- پشکنینی تیشکی X بۆ سنگ ڕێگەیەکی گرنگە بۆ دەستنیشانکردنی نیشانەکانی سستبوونی دڵ.
- هەندێکجار پزیشکان لە ڕێگەی قەستەرەوە دەستنیشانی نەخۆشییە سکماکییەکانی دڵ دەکەن.
- پزیشکان لەڕێگەی قەستەرەوە دەتوانن دیوی ناوەوەی دڵ و بۆڕییەکانی خوێن ببینن.
- چارەسەری نەخۆشییە سکماکییەکانی دڵ بەپێی جۆری نەخۆشییەکە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە جیاوازە.
- لە هەندێک حاڵەتدا تووشبووانی نەخۆشییە سکماکییەکانی دڵ هیچ چارەسەرێکیان ناوێت- بەشێک لە حاڵەتەکانی نەخۆشییە ییەکانی دڵ بە دەرمان یان نەشتەرگەری چارەسەر دەکرێن.

نوێ لە پزیشکیدا

باندجێکی زیرەک

ڕووداو- ئاژانسەکان

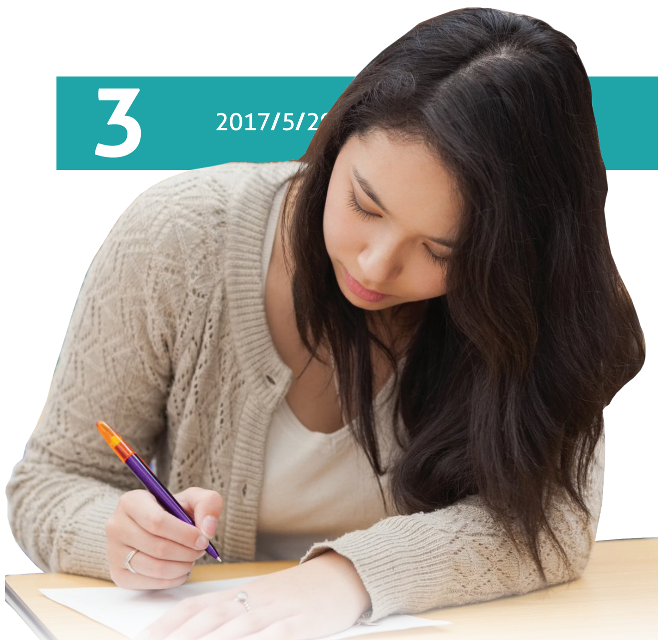
لە ماوەی ساڵی داهاتوودا باندجێکی زیرەک دروست دەکرێ کە زانیاری دەداتە پزیشک لەبارەی پرۆسەی چاکبوونەوەی برینەکە و هەر ئەگەرێکی هەوکردنی.

باندجەکە سیستمی نەوەی پێنجەمی ئەلیکترۆنی بەکاردێنێ و چاودێریی برینەکە، چارەسەرە پێویستەکان و چالاکیی نەخۆشەکە دەکات و بۆ سمارتفۆنی پزیشکەکەی دەنێرێ.

داهێنانە نوێیەکە بەرهەمی ئینستتیوتی زانستە ژیانییەکانی زانکۆی سوانزیی بەریتانییە و بەشێکە لە پرۆژەیەکی 1.6 ملیار دۆلاری بۆ پەرەپێدانی داهێنانی دیجیتاڵی لە بوارەکانی پشکنینی پزیشکی.

پرۆفیسۆر مارک کلیمێنت، سەرۆکی ئینستتیوتەکە دەڵێ "باندجە نوێیەکە بە سوودوەرگرتن لە تەکنۆلۆژیای نانۆ هەست بەوە دەکات برینەکە لە چ بارودۆخێکدایە".

وەک پرۆفیسۆرەکە باسی دەکات، لە پزیشکیی کلاسیکیدا پزیشک نەخۆش دەبینێ و بە لێکدانەوەی خۆی بۆ باری برینەکە و بەپێی ستانداردە پزیشکییەکان چارەسەری بۆ دیاری دەکات و بڕیار دەدات دوای ماوەیەک ببینێتەوە و چاودێریی بکات. بەڵام ڕێبازە نوێیەکە تایبەتە بە کەسە چارەسەرکراوەکە و ڕەوتی پێشڤەچوونی چاکبوونەوەی و مەرج نییە پابەندی هەمان چارەسەر بێ کە بۆ کەسێکی دیکە دیاری کراوە، چونکە هەر جەستە و هەر برینێک تایبەتمەندیی خۆیان هەیە و باندجە نوێیەکە بە وردی ئەو تایبەتمەندییانە پێشانی پزیشک دەدات.



بۆ ئەوەی نمرەیەکی بەرز بهێنی ژەمی بەیانیان فەرامۆش مەکە

محەممەد سەید عەلی بەرزنجی*

لە وەرزی تاقیکردنەوەکانی قوتابخانە، خوێندنگا و کۆلێژ و پەیمانگاکاندایین، وەک دەزانین ساڵانە لەکاتێکی دیاریکراو (کۆتایی بەهار و سەرەتای هاوین)، تاقیکردنەوەکانی کۆتایی ساڵ لە زۆربەی ئاستەکانی خوێندن لە کوردستان دەستپێدەکات. لەو کاتەشدا کێشە تەندروستی و دەروونییەکان زەقتر و زیاترن و دەبنە لەمپەر لە بەردەم خوێندکاراندا، بۆیە مانەوە بە تەندروستییەکی باش یەکێکە لە گرنگترین هەنگاوەکان، تاوەکو بتوانی هەوڵ و کۆششێکی باش بکەیت و تاقیکردنەوەکانت بە سەرکەوتوویی بکەی. چەند ڕێگایەک هەن دەکرێ ببنە هۆکار بۆ ئەوەی بە نمرەیەکی باش لە تاقیکردنەوەکان دەربچیت.

1- خواردن و خواردنەوەی باش:

لەکاتی تاقیکردنەوەکاندا هیچ کام لە ژەمەکانت وەلامەنێ، بەتایبەت ژەمی بەیانی، چونکە مێشکی مرۆڤ (وەکو هەموو ئەندامەکانی دیکەی لەش پێویستی بە وزەیە بۆ ئەوەی بە چالاکی بمێنێتەوە). ئەم وزەیەش پێویستە لە ژەمی بەیانیانەوە وەربیگرێ. سەرچاوەی وزە پێکهاتووە لەو خۆراکانەی کە ئێمە دەیخۆین، بۆیە پێویستە ژەمی بەیانیان لەکاتی خۆیدا بخورێت، تاوەکو مێشک دەست بە چالاکییەکانی بکات.

هەروەها لە ژەمەکانی دیکەشدا سفرەکەت ڕەنگاوڕەنگ بێ، خواردنی هەمەڕەنگی لەسەر بێ، بەڵام بەبڕی پێویست و کەم کەم، هەروەها تاوەکوو بۆت دەکرێ خۆت لە خواردنی چەور بەدوور بگرە.

2- سووکە ژەم

لەنێوان ژەمە سەرەکییەکان، بۆ پێدانی وزەیەکی بەردەوام بە مێشک، ژەمی سووک بخۆن، وا باشترە ئەو ژەمە سووکانە میوە یان چەرەزات بێ، دووربکەونەوە لە شوکولاتە و کێک.

3- ژەمە خۆراکی ڕۆژی تاقیکردنەوە

زۆر گرنگە لە ڕۆژی تاقیکردنەوەدا خۆراکی سووک بخۆی، چونکە خواردنی ژەمی قورس وا دەکات خوێن بەشێوەیەکی سەرەکی بۆ کۆئەندامی هەرس بڕوات و کەمتر بەرەو مێشک بچێت، بەمەش سەرنجدانت کەمدەکاتەوە.

4- ئاوخواردنەوە

وشکبوونەوە کێشەیەکی باوە لەکاتی خوێندن و کۆشش و دەبێتە هۆی بێتاقەتی، خواردنەوەی ئاوی زۆر ڕێگرە لە وشکبوونەوە و یارمەتیدەرە لە چالاکبوونی ئەندامەکان، بۆیە لانیکەم لە ماوەی ڕۆژێکدا گرنگە 1.5 بۆ 2 لیتر ئاو بخورێتەوە.

5- واز لە خواردنەوەی وزەبەخش بێنە.

خۆت بەدووربگرە لە کافایینی زۆر، بەتایبەت کە لەنێو چاو و قاوەدا هەن، چونکە کاردەکاتە سەر جوڵەی کۆئەندامی هەرس و کێشەکانی سکچوون و قەبزی و زۆر دەکات، جیا لەوەش کافایین هۆکارێکە بۆ تووشبوون بە دڵە کزێ و دڵەڕاوکێ زیاد دەکات، ئەوە جگە لەوەی وەک میزپێکەرێک کاردەکات و هۆکارە بۆ زوو زوو چوونە ئاودەست.

کێشە تەندروستییەکانی ڕۆژانی تاقیکردنەوە

1-دڵەکزێ:

یەکێکە لەباوترین کێشەکان، بەهۆی دڵەڕاوکێ و گوشاری دەروونیی زۆرەوە تووشی دەبیت. باشترین چارەسەر ئەوەیە بە هێمنی بخوێنی و قەلەق نەبی. چارەسەری ئەم گرفتەش ئەوەیە کە لەکاتی دڵەکزێ یەک کوپ ئاو بخۆیتەوە، هەروەها لە دوای نانخواردن یەکسەر دەست بە خوێندن نەکەیت و کاژێرێک یا دوو کاژێر پشوو بدەی. زێدەڕۆیی لەخواردندا نەکرێت، هەروەها سێ کاژێر بەر لە خەوتن واز لە خواردن و خواردنەوە بێنە. بەتایبەت خۆراکە شلەکان. سەرینەکەت بەرز بێت لەکاتی خەودا، بۆ ئەوەی خۆراک نەگەڕێتەوە بۆریی سوورێنچک. واز لە جگەرە و خواردنەوە کهولییەکان بێنە. قاوە و چا کەمبکەوە. ئەگەر گرفتەکەت بەوانە چارەسەر نەبوو، دەتوانی سەردانی پزیشک بکەی، ڕەنگە پزیشک دەرمانی دژە ترشی گەدەت بۆ بنووسێ.

2- سەرئێشە:

یەکێک لە گرفتەکانی خوێندکاران و قوتابیان، سەرئێشەیە. ئەمەش هەندێکجار بەهۆی دڵەڕاوکێ و ماندووبوونەوەیە و هەندێکجاریش ڕەنگە بەهۆی وشکبوونەوە و بێئاویی مێشک ڕوودەدات.

وا باشە کاتی خوێندن پشووی ماوە ماوەی کورت وەربگیرێت، وەرزش و جوڵە بکەی. بەپێی پێویست بخەوی. باشترین کاتی خەو بریتییە لە 11ی شەو بۆ حەوتی بەیانی. نابێت لە حەوت کەمتر و لە هەشت کاژێر زیاتر بخەوی، چونکە خەوی کەم هیلاک و بێتاقەتت دەکات و خەوی زۆریش ناچالاک.

بۆ چارەسەری سەرئێشە خۆت بەدووربگرە لەبەکارهێنانی زۆری ئازارشکێنەکان، ئەگەر زۆر پێویست نەبێ مەیانخۆ.

پشوو بەچاوەکانت بدە و جارجار گوێ لە میوزیکێک بگرە، ئەگەر ئەو ڕێگایانە سوودیان نەبوو، سەردانی پزیشک بکە.

3-کەمخەوی

زۆرجار خوێندکاران تووشی گرفتی کەمخەوی دێن یان خەویان لێناکەوێت، بۆ چارەسەری ئەمە پێویست دەکات کاتەکانی خەوی خۆت دیاریبکەیت و هەموو ڕۆژێ لەهەمانکاتدا بخەوی. ژوورێکی تاریک و دوور لەژاوەژاو هەڵبژێرە بۆ خەوتن. کاژێرێک بەر لە خەوتن ئەرکەکانی ئەو ڕۆژەت تەواوبکە، تاوەکوو کاتی خەو لەدڵەڕاوکێ و بیرکردنەوەدا نەبی. سێ کاژێر بەر لەخەوتن خواردن مەخۆ، بەهیچ شێوەیەک دەرمانی خەو بەکارمەهێنە، ماوەیەکی پێویست بخەوە و بەدووربە لە کەمخەوتن و زۆر خەوتن، لەنێو جێگەدا مۆبایل بەکارمەهێنە.

4- دڵەڕاوکێ و نائارامی

دڵەڕاوکێ بکوژی بیرکردنەوەیە و پێویستە بەسەریدا زاڵبیت. هەوڵبدە لە یەکەم ڕۆژەوە چوارچێوەی کارکردنی خۆت دابڕێژیت و کاتەکانی خوێندن و پشوو دیاری بکەیت. دیارییەک یا پاداشتێک بۆ خۆت دیاری بکە کە دوای تاقیکردنەوەکان ئەنجامی بدەیت، وەک گەشتکردن و سەیران، کڕینی شتێکی تازە، دۆزینەوەی کارێک.

پەیوەندیی لەگەڵ هاوپۆلەکانت دروست بکە، لەبەرەوپێشچوونی خوێندنی یەکتر ئاگاداربن و کێشەکانتان بۆ یەکدی باس بکەن، ئەگەر توانیت لەگەڵ هاوڕێیەکت بخوێنە. لەگەڵ تەواوکردنی هەر تاقیکردنەوەیەکدا شتێک بکە بە دیاری بۆخۆت و بیری لە ئەنجامەکەی مەکەوە، خۆت بۆ تاقیکردنەوەی داهاتوو ئامادەبکە. لەکاتی خۆیدا بڕۆ تاقیکردنەوەکانت و کاژێرێک بەر لەتاقیکردنەوە هەموو شتەکانت تەواو بکە. کات دیاریبکە بۆ پشوودان و گوێگرتن لە میوزیک یا هەرخولیایەکی دیکە کە هەتە.

***قوتابی دواقۆناغی کۆلێژی پزیشکی**

ئایا منداڵان دەتوانن بەڕۆژوو بن؟

د.کاوێس زەنگەنە*

منداڵان زۆرجار حەز دەکەن لاسایی گەورەکان بکەنەوە لە ڕەفتاردا. لە مانگی ڕەمەزانیش، منداڵان دەیانەوێ چاو لە گەورەکان بکەن و بەڕۆژوو بن. ئەمەش هەم وەک کێبڕکێیەک لەگەڵ هاوتەمەنەکانیان، هەمیش وەک خۆدەرخستن و سەلماندنی خود و متمانەبەخۆبوون، زۆرجاریش بۆ بەدەستهێنانی ئافەرینێکی گەورەکان.

ئەرکی باوانە کە منداڵەکانیان ڕابێنن بۆ هەموو کارێکی باش و بنیاتنەر، بەڵام لە هەمانکاتیشدا نابێت تەندروستیی منداڵەکەت پشتگوێ بخەی.

تەمەنی منداڵ لەڕووی پزیشکییەوە بە تەمەنی گەشە و نەشونماکردنی سەرجەم ئەندامەکانی جەستە دادەنرێت، بۆ ئەمەش جەستە پێویستی بە خۆراک و وزەی پێویست هەیە، بۆیە نابێت ئەوەندە ئەرک بخرێتە سەر منداڵ کە کار لە گەشە و تەندروستییان بکات.

ئەو منداڵانەی نابێت بەڕۆژوو بن

هەموو ئەو منداڵانەی تەمەنیان لە 12 ساڵ کەمترە، نابێت خۆگرتنەوەیان لە خواردن و خواردنەوە زیاتر لە 6-8 کاژێر بخایەنێت، جگە لە شەو کە تێیدا جەستە لە پشوودایە و وزەیەکی کەمتر دەسووتێنێ. ئەمەش بۆ کوردستان کە کاتی ڕۆژووگرتن نزیک دەبێتەوە لە 15-14 کاژێر، ئەرکێکی قورسە بۆ منداڵان بتوانن بەڕۆژوو بن.

تەمەنی گونجاو بۆ بەڕۆژووبوون

تەمەنی گونجاو بۆ بەڕۆژووبوون دەکەوێتە دوای 15 ساڵی. منداڵ لە دوای ئەو تەمەنەوە لەڕووی جەستەییەوە بەرگەی بەڕۆژووبوون دەگرێ، بەڵام جگە لە تەمەنی منداڵیش، دەبێت ڕەچاوی ئەوە بکرێت ئایا منداڵەکە ئەو توانایەی هەیە 15-14 کاژێر نان و ئاو نەخوات. هەروەها دەبێت باوان دڵنیابنەوە لەوەی ئەگەر منداڵەکەیان بەڕۆژوو بێت، ئەوا گرفتی تەندروستیی بۆ دروست نابێت. ئەگەر دایک و باوکی منداڵ زانییان منداڵەکەیان ئارەزووی بەڕۆژووبوونی هەیە، بەڵام بێتوانای دەکات، دەتوانن ڕێنمایی منداڵەکەیان بکەن تاوەکو نیوەڕۆ بەڕۆژوو بێ، بەتایبەت بۆ منداڵانی خوار تەمەن 15 ساڵان.

گرنگە کاتێک ئەو منداڵانەی تەمەنیان لەسەرووی 12 ساڵانە و بەڕۆژوو دەبن، پارشێو بخۆن و دووربن لە ماندووبوون و هیلاکیی ڕۆژانە. تاوەکوو بکرێت نەچنە بەرخۆر، چونکە لە کوردستان لەو ڕەمەزانەدا وەرزی گەرمایە و دەبێتە هۆی وشکبوونەوەی جەستە و کەمیی ڕێژەی ئاو لە لەشدا، ئەمەش کاریگەریی نەرێنی لەسەر تەندروستیی مێشک و گورچیلەکان و خوێن دەبێت.

دەبێ منداڵان پارشێوی گونجاو بکەن، ئاو زیاتر بخۆنەوە و بەربانگ لەکاتی خۆیدا بکەن، هەر کات دایک و باوکی منداڵەکانیان بینییان منداڵەکەیان تەندروستیی تەواو نییە، دەبێت بەزووترین کات ڕۆژووەکەی پێ بشکێنن.

ئەگەر منداڵێک نەخۆشیی درێژخایەنی هەبوو بە تایبەت نەخۆشیی شەکرەی منداڵان، نەخۆشیی گورچیلە، لاوازیی گەشە و بێتوانایی، یان نەخۆشییەکی درمی وەک سکچوون و ڕشانەوە، ناتوانێت بەڕۆژوو بێت. دایکان دەتوانن وا لە منداڵەکانیان بگەیێنن کە ئەوانەی تەمەنیان لە خوار 12 ساڵانە، ڕۆژووەکەیان تەنیا شەش کاژێرە، هەروەها ئەوانەی 15-12 ساڵانن، 8 کاژێرە و لەسەرووی 15 ساڵان دەتوانن بەتەواوی بەڕۆژووبن، یان دەتوانن سەرەتا ڕۆژێک نا ڕۆژێک ڕۆژوو بگرن، هەروەک باشترە منداڵ لەکاتی تاقیکردنەوەکان، بەتایبەت لەم وەرزی هاوین و ئەگەر دایک زانی منداڵەکە زۆر هیلاک و بێتوانا دەبێت، داوای لێبکات بۆ ماوەیەک بەڕۆژوو نەبێت.

لەکۆتاییدا ئەوەی گرنگە ئەوەیە ئەو منداڵانەی دەتوانن بەڕۆژوو بن، کە ڕۆژووەکەیان تەواو کرد، پێویستە دەستخۆشییان لێبکرێت، ئەمەش نەک بۆ ڕۆژووگرتن، دەروونی منداڵان بە پاداشتکردن ئاسوودە دەبێت و هەست بە گەورەیی دەکات.

*** پرۆفیسۆری یاریدەدەر**
لە نەخۆشییەکانی منداڵان

ئاژەڵ لە ماڵەکەت دەرمانی زۆر دەردە

ڕووداو- هێڵس

توێژەران دەڵێن ئاژەڵی ماڵی بۆ مرۆڤ هەم لەڕووی دەروونی و هەم لەڕووی جەستەیی بەسوودە، ئەویش لەبەر چەند هۆیەک:

1- کۆلیسترۆڵ کەمدەکاتەوە:

پیاسەی ڕۆژانەت لەگەڵ سەگەکەت، وەرزشێکی بەسوودە و یارمەتیی کۆنترۆڵکردنی کۆلیسترۆڵ و چەوریی سیانییەکان دەدات. هەروەها پیاسەکردن لەگەڵ ئاژەڵە ماڵییەکەت توانای جەستە زیاد دەکات.

2- گوشاری دەروونی کەمدەکاتەوە:

ئاژەڵی وەک پشیلە و سەگ لە ماڵدا هەستی ئارامی بە خاوەنەکەی دەبەخشن، دەبنە هۆی دەردانی ماددەی ئۆکسیتۆسینی شادیهێنەر و کەمکردنەوەی کۆرتیزۆلی گوشارهێن، ئەوەش دژی خەمۆکی و دڵەڕاوکێیە.

3- گوشاری خوێن دادەبەزێنێ:

توێژەرانی ئەمریکی بۆیان دەرکەوتووە ئەو کەسانەی دەرمانی دژی گوشاری خوێن بەکاردەهێنن، ئەگەر ئاژەڵی ماڵییان هەبێ کەمتر بەهۆی گوشاری دەروونییەوە تووشی هەڵکشانی گوشاری خوێن دەبن.

4- نەخۆشییەکانی دڵ کەمدەکاتەوە:

بەهۆی کەمکردنەوەی گوشاری دەروونی، دابەزاندنی ئاستی چەوریی زیانبەخشەکان و زیادکردنی توانای جەستە.

5- هەستەوەریی منداڵان کەمدەکاتەوە:

ئەو منداڵانەی بەرکەوتنیان لەگەڵ ئاژەڵە ماڵییەکان زۆرترە، کەمتر تووشی هەستەوەریی قوڕگ و لووت، ڕەبوو، ئەکزیما و هەستەوەرییەکانی دیکە دەبن.

6- خەمۆکی کەمدەکەنەوە:

پەیوەستیی ئاژەڵ و خاوەنەکەی هەستێکی پڕ ئاسوودەیی و ئارامی دەبەخشێ و دژی پەراوێزکەوتن و متمانەبەخۆنەبوون و خەمبارییە.

7- دژی ئازاری درێژخایەنە:

ئاژەڵی ماڵی ناهێڵێ هەمیشە سەرنجت لەسەر ئازارەکان بێ، هەروەها هانی دەردانی ماددەی دەماریی ئیندۆرفین دەدات، هەردوو خاڵەکەش دژی ئازاری درێژخایەنن.

ئەو خۆراکانەی تووشی شێرپەنجەت دەکەن

■ د.زانا ئەحمەد*

شێرپەنجە ڕۆژ بە ڕۆژ زیاتر تەنگ بە مرۆڤایەتی هەڵدەچنێ، نێوەندە پزیشکییەکان لە درێژەی هەوڵەکانیان بۆ دۆزینەوەی هۆکارەکانی تووشبوون بە شێرپەنجە، گەیشتوونەتە ئەو ئەنجامەی کە خۆراک ڕۆڵێکی بەرچاوی هەیە لە تووشبوون بەو نەخۆشییە، بەجۆرێک 30%ی سەرجەم جۆرەکانی شێرپەنجە و 70%ی شێرپەنجەی کۆئەندامی هەرس هۆکارەکەی خۆراکە.
گرنگترین ئەو خواردنانەی مرۆڤ تووشی شێرپەنجە دەکەن، بریتین لە:

1 گۆشت:
ئەگەرچی گۆشت سوودی تەندروستیی زۆری هەن، بەڵام ئەگەر زۆر بخورێت، سوودەکانی دەبن بە زیان. بەپێی ڕێنماییە نوێیەکانی دەزگا تەندروستییە جیهانییەکان، نابێت ڕۆژانە لە 170 گرام زیاتر گۆشت بخورێ. ئەمە بۆ گۆشت بەگشتی ڕاستە، بەڵام بەرهەمە گۆشتییە دەستکاریکراوەکانی وەک "باسترمە و سۆسیج" زیاتر ئەو مەترسییە دەخەنەوە، بۆیە دەبێت کەمتر بخورێن، یان ئەگەر بکرێت هەر نەخورێن.

2 شەکر:
بڕی خواردنی شەکر بۆ پیاوان و خانمان جیاوازە، نابێت پیاوان ڕۆژانە لە نۆ کەوچکی چا زیاتر و خانمانیش لە شەش کەوچک زیاتری لێبخۆن، چونکە زیاتر لەو برە، مەترسیی تووشبوون بە شێرپەنجە بە گشتی و شێرپەنجەی ڕیخۆڵە بە تایبەتی زیاتر دەکات.

3 مەی:
مەی ڕۆڵی هەیە لە دروستکردنی زۆر جۆری شێرپەنجە، بە پلەی یەکەمیش شێرپەنجەی جگەر، دواتریش شێرپەنجەی دەم، قورگ و سورێنچک و تەنانەت شێرپەنجەی مەمکیش زۆرتر دەکات.

4 خوێ:
هیچ کەسێک نابێت ڕۆژی زیاتر لە کەوچکێکی چای زیاتر خوێ بخوات و لە خۆراکەکانیدا هەبێت، چونکە هۆکارێکی تووشبوونە بە شێرپەنجەی گەدە، دەبێت ئەوەمان لەبیربێت، ترشیات کە ڕۆژانە لە زۆربەی ماڵەکان بڕێکی زۆری لێدەخورێت، چەندین هێندەی ڕێگەپێدراو خوێی تێدەکرێت، بۆیە باشترە خۆمانی لێ بەدووربگرین.

5 خۆراکی لەقوتوونراو:
خۆراکە لەقوتوونراوەکان ماددەی نایتریتیان تێدەکرێت وەک ماددەی پارێزەر، بۆیە دەبنە هۆی شێرپەنجەی گەدە.

6 پەین:
ئەو پەینە کیمیاییانەی بە بەروبوومە کشتوکاڵییەکاندا دەکرێن، بۆ ئەوەی بەرهەمەکانیان زیاد بکرێت، تەنیا بەرهەمەکە زیاد ناکەن، مەترسیی تووشبوون بە شێرپەنجەش زیاد دەکەن.

7 خۆراک و خواردنەوە گەرمەکان:
لە کوردستان خواردنەوەی چای گەرم نەریتێکی ڕۆژانەیە، بەڵام ئەمە مەترسیی شێرپەنجە زۆرتر دەکات و دەبێتە هۆی جۆرەکانی شێرپەنجەی دەم، قورگ و سورێنچک.

8 ڕەنگ و بۆن و تام:
ڕەنگ، تام و بۆنە دەستکردەکانی خواردن و خواردنەوە دەکرێت هۆکاری شێرپەنجە بن، بۆیە وا باشترە تەنیا ئەوانە بخورێن کە ڕەنگیان سپی یان قاوەییە، چونکە زۆربەیان لە شیر و قاوەی سروشتی دروست دەکرێن.

9 دانەوێڵەی سپیکراو:
ریشاڵەکان ڕۆڵی زۆریان هەیە لە کەمکردنەوەی شێرپەنجەی ڕیخۆڵەکان، بۆیە کاتێک کەپەک لە دانەوێڵەکان دەکرێتەوە، وەک ئاردی سپی. ئەوا ئەو سوودەیان نامێنێت و هۆکاری شێرپەنجەن.

10 چەوری:
چەورییە سروشتییەکان مەترسییەکی زۆریان نییە، بەڵام کە دەستکاری کران، وەک ئەوەی لە کرێم و ڕۆنی بەستووی تەنەکەدا هەیە، هۆکارێکی سەرەکی شێرپەنجەن.

11 خواردنی خێرا (فاستفوود):
ئەم خۆراکانە ڕێژەیەکی زۆری خوێ، چەوریی دەستکرد، ئاردی سپییان تێدایە، بۆیە زۆر بەکارن بۆ دروستکردنی شێرپەنجە جۆراوجۆرەکان.

12 خۆراکی سوورکراوە:
ئەو خواردنانەی بە ڕێگای سوورکردنەوە ئامادە دەکرێن، لە هەموویان خراپترن بۆ تەندروستی و دەکرێ ببنە هۆی تووشبوون بە شێرپەنجە.

13 مەشویات
لە باوترینیان کەباب و تکە و ماسیی برژاون، بەهۆی ئەوەی کاربۆنیان لەسەر دەنیشێ کە لە دووکەڵەکەدایە، هۆکارێکی شێرپەنجەی گەدەن.

تێبینی:
خۆپاراستن لەو خۆراکانە بۆ هەموو کەس گرنگە، بەڵام بۆ ئەوانەی تووشبووی شێرپەنجەن، یان پێشتر شێرپەنجەیان هەبووە و چاکبوونەتەوە، یان بۆ ئەوانەی خزمێکی نزیکیان شێرپەنجەی هەیە، زۆر گرنگترە. هەروەها نابێت ئەوە لەبیر بکرێ کە دووربوون لەو خۆراکانە ڕێگەیەکی خۆپارێزییە و جێگەی ڕێنمایی پزیشک و دەرمانەکان ناگرێتەوە لە پرۆسەی چارەسەریدا، بەتایبەت بۆ تووشبووانی شێرپەنجە.

***خوێندکاری بۆرد لە پزیشکی هەناو و شارەزا لە دروستیی خۆراک**

بەکارهێنانی پزیشکیی ناووکی بۆ زوو دەستنیشانکردنی شێرپەنجە

پرۆفیسۆر ئەرکان ڤاردەرلی*

لە زانستیی پزیشکیی سەردەمدا، پزیشکیی ناووکی بۆ دەستنیشانکردن، چارەسەر و دیاریکردنی قۆناخی چەندین جۆری جیاوازی شێرپەنجەی بەکاردێت، هەروەها چەندین جۆری نەخۆشییەکانی دڵ، گەدە، ڕیخۆڵەکان و نەخۆشییە دەمارییەکانیشی پێ دەستنیشاندەکرێن.

پزیشکیی ناووکی بەشێکی پزیشکییە کە لە ڕێگەیەوە چەندین نەخۆشیی دەستنیشان و چارەسەردەکرێن، ئەویش بە بەکارهێنانی ماددە تیشکدەرەکان. هەرچەندە زۆر نەخۆش هەست بە ترس دەکەن کاتێک گوێیان لە وشەکانی ناووکی و تیشکدەر دەبێ. بەڵام ڕاستییەکەی پێشکەوتنەکان لەم بوارەدا گرنگیی زۆری هەیە لە دەستنیشانکردنی چەندین نەخۆشیی، چونکە زوودەستنیشانکردن زوو چارەسەری بەدوادا دێت.

ئەم پشکنینانەی لە بواری پزیشکیی ناووکیدا بەکاردێن جیاوازن لە پشکنینی تیشکی ئاسایی، چونکە لە پزیشکیی ناووکیدا ماددەی تیشکدەر بەکاردێن و فرمانی شانەکان و ئەندامەکان دەردەخەن و وێنەی توێکاری جەستە دەردەخەن. چەندێتی و چۆنیەتی بەکارهێنانی ماددە تیشکدەرەکان لە پزیشکیی ناووکیدا جیاوازە، بەگوێرەی ئەو ئەندامە و ئەو پشکنینەی دەبێت ئەنجامبدرێت. ئەمە شتێکی ئاساییە کە خەڵکی لەگەڵ وشەی تیشکدەر ترسێکیان هەیە، بەڵام دەبێت بزانن ئەو ماددە تیشکدەرە و ئەو بڕەی ئێمە بەکاریدێنین زۆر لاوازە، بۆیە دەتوانرێ زیانەکانی ئەم ماددە تیشکدەرانە لەسەر تەندروستیی مرۆڤ بە نەبوو دابندرێن.

دەبێت خەڵکی ئەوە بزانن هەموو پشکنینەکانمان لەژێر چاودێری ئاژانسی نێودەوڵەتیی وزەی ئەتۆمییە. بۆیە ئەو بڕانەی کە بەکاردەهێندرێن مەترسیی لەسەر تەندوستیی نەخۆشەکان دروستناکەن. بۆ نموونە ئەو بڕە ماددە تیشکدەرەی لە پشکنینی ڕژێنی دەرەقی بەکاردێ، هەمان بڕی ئەو تیشکەیە کە کەسێک لە فڕۆکەدا بۆماوەی دوو کاژێر گەشتدەکات، یان ئەوەی کە لە کەنار دەریا بۆماوەی چەند کاژێرێک دەمێنێتەوە لەژێر تیشکی خۆر.

سینتیگرافی
ئەمە ناوێکی گشتییە بۆ هەموو ئەو پرۆسانەی کە تێیاندا ماددەی تیشکدەر و کامێرای گاما بەکاردێن. زۆر بەسوودە لە نەخۆشییەکانی ڕژێنی دەرەقی، جگەر، سپڵ، گەدە، ڕیخۆڵەکان، گورچیلەکان، زراو، دڵ، سییەکان، بۆڕییەکانی خوێن و ئێسکەکان کە لەڕێگەی ئەم پشکنینانەوە دەستنیشانکردنی چەندین نەخۆشیی ئاساندەبن.

پرۆبەکانی گاما
پرۆبەکانی گاما کە لەم ساڵانەی دواییدا بەکارهێنانیان زۆر زیادیکردووە، وەرگری پزیشکی ناووکین و چاودێری تیشکی گاما و بێتا دەکەن. ئەم ئامێرانە کە قەبارەیان هێندە قەڵەمێکە. لە ژوورێکی پاک هەڵدەگیرێن، یارمەتی دەستنیشانکردنی ئەو ناوچانە دەدەن کە نەخۆشن بە وەرگرتنی تیشکەکان لەو ناوچانەی کە ماددە تیشکدەرەکانیان تێدایە و ئاسانکاری دەکەن بۆ چارەسەر تاوەکوو بە وردی کاریان لەسەر بکرێ.

پزیشکیی ناووکی یەکێکە لە بڵاوترین و باوترین پسپۆڕییەکان، ئەو پزیشکانەی لە سوودەکانی تێدەگەن، ئەوانەن کە زۆرترین جار بەکاریدەهێنن. بۆ یەکەمجاریش یەکەم ئامێری PET-CT لە گروپی چارەسەرکاری ئاجیبادەم خرایە کار لە ساڵی 2002 بوو، کە هەر لەو ساڵەدا 52 نەخۆش پشکنینیان بەو ئامێرە بۆکرا. بەڵام ئێستا ڕێژەکە زۆر زیادیکردووە و ئەمساڵ 1400 پشکنینکراون، لەو کاتەی کە 52 کەس پشکنینیان بۆ کرا، تەنیا سێ ئامێری پشکنین هەبوون، بەڵام ئێستا لە تورکیا زیاتر لە 100 ئامێر هەن.

پشکنینەکانی پزیشکیی ناووکی چەندین جۆرن هەریەکەیان تایبەتە بە ئەندام و نەخۆشییەک، ئەم پرۆسانە بە گشتی بە scintigraphy tests پشکنینەکانی سینتیگرافی دادەندرێن.

پشکنینی PET کە یەکێکە لەو پشکنینانە، بەکاردەهێندرێ بۆ دیاریکردنی فرمانەکانی ئەندامەکانی جەستە وەک لێشاوی خوێن، بەکارهێنانی ئۆکسجین و مێتابۆلیزمی شەکر، بۆ ئەوەی دەربخرێن بە پێدانی وێنەی شانە تێکچوو و شانە ئاساییەکان، دوای وەرگرتنی ماددە تیشکدەرەکان کە لەڕێگەی خوێنهێنەرەکانەوە دەکرێنە جەستەوە و زۆرجار ئەم پشکنینە لەگەڵ پشکنینی CT بەکاردێت و بە PET-CT ناودەبرێت. بەمەش ئاسانتر دەتواندرێ شوێنی نەخۆشی و تێکچوونەکە دەستنیشانبکرێ.

PET-CT بەتایبەتی بۆ نەخۆشیی شێرپەنجە بەسوودە، هەرچەندە بۆ چەندین نەخۆشی دەماری و دڵیش بەسوودە، بەڵام بەرێژەی 90% بۆ شێرپەنجە، 5% بۆ مێشک و دەمار و 5%یش بۆ نەخۆشییەکانی دڵ سوودی لێوەردەگیرێت.

PET-CT زۆر گرنگە بۆ دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکانی دڵ، ئەو نەخۆشانەی کە بەدەست وشکهەڵاتنی دیوارە ماسولکەییەکانی دڵ "مایۆکاردیەم" دەناڵێنن، چەندین خانەیان دەمرن لە شوێنی وشکهەڵاتنەکە، بەڵام ڕەنگە هەندێک ناوچەی هەبن کە بەهۆی خوێنێکی کەمەوە بەردەوامبن لە ژیان، ئەگەر چارەسەری خێرایان بۆ بکرێت، دەگەڕێنەوە بۆ باری ئاسایی.

ئەو ماددە تیشکدەرەی بەکاردێت، بەگوێرەی ئەندامەکە جیاوازە کە دەبێت پشکنینی بۆ بکرێت، بۆ نموونە گلوکۆزی نووسراو بە فلۆرین بە گشتی دەرخەری شێرپەنجەیە، بەڵام گالیۆم 68 بۆ شێرپەنجەی پرۆستات بەکاردێت، هەروەها ماددەی DOTE بۆ شێرپەنجەکانی دەماری و ڕژێنەکان بەکاردێت.

جگە لە دەستنیشانکردن، تیشکدەرەکان بۆ چارەسەریش بەکاردێن. بۆ نموونە ئەگەر پشکنینێک دەرخەری شێرپەنجەی پرۆستات بوو لە نەخۆشێکدا، ئەوا چەند ماددەیەکی تیشکدەری جیاواز کە پڕ وزەن، بە لیوتیەم 177 ناسراوە، دووبارە دەخرێتەوە جەستە و وەک چارەسەر سوودی دەبێ.

ماددە تیشکدەرەکان سوودێکی دیکەشیان هەیە ئەویش پێوانی چڕییە بە تایبەتی بۆ پێوانی چڕی کانزاکان لەنێو ئێسکەکان، چونکە لە حاڵەتی کەمی کانزاکان لەنێو ئێسکەکان، ئەم پشکنینە دەریدەخات و مەترسیی شکانی ئێسکەکان کەمدەکاتەوە ئەگەر زوو چارەسەربکرێت و وەڵامی ئێسکەکان بۆ چارەسەریش دەردەخات، ئەم پشکنینە زیاتر بۆ بەساڵاچووان دەکرێت، پشکینەکە تەنیا 10 خولەک دەخایەنێ و بڕێکی کەم لە تیشکی ئێکسی تێدا بەکاردێت.

*سەرۆکی بەشی پزیشکیی ناووکی لە سکوڵی پزیشکیی زانکۆی ئاجیبادەم

ERBİL 07515236407
DUHOK 07508278668
ACIBADEMINTERANTIONAL.COM
ACIBADEM
A CLASS HEALTHCARE SERVICES