www.Rudaw.net
ژمارە (7) دووشەممە 2017/8/7

پزیشکی تۆ

بۆچی خانمان قژیان هەڵدەوەرێ؟

رووداو- ئاژانسەکان

بە بەراورد بە پیاوان، خانمان زۆرتر گرنگی بە دەرکەوتنی روخساریان دەدەن، قژهەڵوەرینی بەردەوامیش وایان لێدەکات بەردەوام هەست بە بێتوانایی و نائارامی دەروونی بکەن و شەرم لە خۆیان بکەن. جوانیی خانمان تەنیا لە قژدا نییە، بەڵام قژێکی بەهێز نیشانەی تەندروستییەکی باشە.

ئەمانە هۆکارەکانی هەڵوەرینی قژن لە خانماندا:

1 گوشاری جەستەیی و فیزیکی: هەر جۆرە گوشارێکی جەستەیی کە دەکرێت بەهۆی نەشتەرگەری، نەخۆشییەکی درێژخایەن، رووداوێک دروستبووبێت، دەتوانێ کار لە سووڕی موو بکات کە ئەمەش لە سێ قۆناغ پێکهاتووە: قۆناغی گەشە، قۆناغی پشوودان و قۆناغی هەڵوەرین. رووداوی ناهەمواریش هۆکارە بۆ زیادبوونی قۆناغی وەرینی قژ. چونکە ئەم رووداوانە ماددەگەلێک دەردەدەن کە قەد و مۆخی مووەکان لاواز دەکەن و بە چاکبوونەوەی جەستە و نەمانی گوشارەکە لەسەری، ئەم ماددانەش روو لە کەمبوونەوە دەکەن. لە خانماندا دووگیانی و منداڵبوون یەکێکی دیکەیە بۆ یەکێکە لە گرفتەکان هەڵوەرینی قژ.

2 کەمیی پرۆتین: قژ لە پرۆتینێک بەناوی کیراتین پێکهاتووە، کاتێکیش پێویستی رۆژانەی جەستە بۆ ئەم پرۆتینە زیاترە لەوەی جەستە لەرێی خۆراکەوە دەستی دەکەوێت، دەرهاوێشتەکانی یەک بەیەک دەردەکەون و لە هەڵوەرینی قژەوە دەستپێدەکەن. هەروەها هەندێکجار جەستە ناتوانێت پرۆتینەکان بمژێت و هەمان ئەنجامی دەبێت، هەروەک لەکاتی دووگیانی و نەخۆشییە درێژخایەنەکان جەستە ناتوانێت پێکهاتەکانی پرۆتینەکان تێکبشکێنێ و سوودیان لێوەربگرێت، بۆیە لەم کاتانەدا قژهەڵوەرین دووبارە دەبێتەوە.

3 چارەسەری هەڵە: هەندێکجار کەسێک بە مەبەستی باشترکردنی قژی و جوانترکردنی، بە هەڵە کارێک دەکات و دەبێتە هۆی قژهەڵوەرین، شانەکردنی قژی تەڕ گەورەترین هەڵەیە لەلایەن خانمانەوە دەکرێ، چونکە لەم کاتانەدا مووەکان ئاسانتر لە پێستەکە جیادەبنەوە و دەبنە هۆی هەڵوەرینی قژ. زۆر بەکارهێنانی شامپۆ یەکێکە لە هۆکارەکان، چونکە پێستی سەر وشک دەکاتەوە، وشککردنەوەی بەهێز، داهێنانی هەڵەی قژ و بەکارهێنانی پێکهاتە و ماددەی هەڵە زیان بە قژ دەگەیێنن.

چارەسەر چییە؟

1 ئەلۆڤێرا:

یەکێک لە خۆراکە سەرەکییەکانی قژ، ماددەی ئەلۆڤێرایە کە تایبەتمەندیی ئەوەی هەیە هەوکردنی پێست چاکبکاتەوە، هەروەک ئەوانەی قژیان وشکە دەتوانن بۆ شێدارکردنەوەی قژیان سوودی لێ ببینن. ئەوە جگە لەوەی گەشەی مووەکان خێرا دەکات و کرێژ ناهێڵێ. جێڵی ئەلۆڤێرا لە دەرمانخانە و بازاڕەکانی تایبەت بە فرۆشتنی کەرەستەکانی جوانکاری ئافرەتان دەستدەکەوێ.

2 چا:

ئەگەر بە وردی سەیری قوتووی شامپۆکان و پێکهاتەکانیان بکەیت کە بۆ هەڵوەرینی قژ بەکاردێن، دەزانین کە زۆربەیان "هاڕاوی چا"یان تێدایە، چا لە هەموو ماڵێکدا هەیە، بەڵام بە دەگمەن کەسێک دەزانێت کە چا دەتوانێت دووبارە گەشە بە موو تێکچووەکان بکاتەوە.

3 خۆراکی دەوڵەمەند بە پرۆتین

کەمیی خۆراکی دەوڵەمەند بە پرۆتینەکان لە ژەمی رۆژانە، هۆکاری لاوازیی قژ و هەڵوەرینی قژە، بەڵام خواردنی هەریەکە لە هێلکە، مریشک، گۆشتی سوور، گەڵا سەوزەکان، لۆبیا و پاقلەمەنییەکان کە دەوڵەمەندن بە پرۆتینەکان، یارمەتیدەری دەستکەوتنی پرۆتینەکانن، بۆ ئەوەی جەستە برێکی زۆر لە پرۆتینەکان هەرس بکات و بەدەستی بخات، پێویستە لەگەڵیدا ڤیتامین C و ماددەی ئاسن بە رێژەیەکی بەرچاو بخورێن کە ڤیتامین C یش لە میوە ترشەکاندا هەیە.

4 ئاوخواردنەوە:

ئاوی پێویست بخۆرەوە، چونکە هێشتنەوەی پێستی سەر بە پڕ ئاوی و دوور لە وشکبوونەوەی، مەترسی هەڵوەرینی قژ کەمدەکاتەوە و خۆراکی مووەکانیشە.

چیدی ستیان مەبەستن

رووداو- health and beauty

بەستنی ستیان بۆ خانمان وەکو شتێکی پێویستی لێهاتووە، زۆربەی خانمان وا هەست دەکەن مەمکیان لەنێو ستیاندا تەندروستترە، بەڵام زۆر بەسادەیی ئەمە راست نییە، هەرگیز پێشتر زانیوتە بەستنی ستیان هەڵبژاردنی خۆتە و دەتوانی نەیبەستی؟ چونکە ئەمە نهێنییەکە کە خۆشی بۆ خانمان دەهێنێ. چوونە دەرەوە بەبێ ستیان شتێکی نوێیە بۆ هەمووان، بەڵام بەگوێرەی توێژینەوەیەکی نوێ، ئەوانەی ستیان نابەستن کەمتر هەست بە هەڵاوسانی مەمکەکانیان دەکەن لەماوەی سووڕی مانگانە و کەمتر تووشی گرێی مەمک و ئازاری مەمک دەبن.

ستیان مەمک هەڵدەواسێ

خەڵکی وا هەستدەکەن ستیان مەمکیان رادەگرێ، بەڵام لەڕاستیدا هەڵیاندەواسێ، ئەو بەستەرانەی لەنێو مەمک هەن وا دروستکراون کە مەمکەکان رابگرن، بەڵام ئەگەر ستیان ببەستی، ئەو بەستەرانە شل و لاواز دەبن. بۆیە مەمکەکان کەمتر رادەگیرێن و هیچ پاڵپشتییەکیان نامێنێ، بەڵام نەبەستنی ستیان وادەکات مەمکەکان دووبارە تواناکایان وەربگرنەوە و خۆیان پارێزەر و بەستەری خۆیان بن.

ستیان مەمک و گۆی مەمک نزم دەکاتەوە

کاتێک تۆ ستیان نابەستی، کۆلاجین زۆرتر دروست دەبێت کە تایبەتمەندیی زۆرترکردنی جیریی هەیە و وادەکات بەشێوەیەکی گونجاو مەمکەکان بەرزبکاتەوە، بەڵام بەستنی ستیان ئەمە ناکات و پرۆسەکە پێچەوانە دەکاتەوە.

بەبێ ستیان سەرئێشە و پشتئێشە کەمدەبنەوە

توێژینەوەیەکی پێشووتر دەریخستووە زۆربەی خانمان کاتێک ستیان نابەستن، سەرئێشە و شان و مل و پشتئێشەیان کەمترە و نامێنێ، خەڵکی بە هەڵە لەوە تێگەیشتوون کە بەستنی ستیانەکان ئازاری پشت کەمدەکەنەوە، بەڵام بە پێچەوانەوە دروستی دەکات. چونکە بەستنی ستیان شەپۆلەکانی خوێن کەمدەکاتەوە و کار لەسەر دەمارەکان دەکات و هۆکارە بۆ مل و پشتئێشە.

ئاسانترە بۆ هەناسەدان

بەستەرەکانی ستیان و قایشەکانی زۆر توندن، ئەم توندییەش وادەکات تۆ پێویستت بە هەناسەدانی زیاتر و قووڵتر بێت، بەڵام دوای دانانی ستیانەکەت، دەتوانی هەناسەدانت ئاسانتر بکەی.

شوێنی قایشەکان دیارنامێنن

دوای وازهێنان لە ستیان، چیدیکە پەڵە و نیشانەکانی کە بەهۆی قایشی ستیان دروستدەبن نامێنن، چونکە لەکاتی بەستنیان ئەم قایشانەی ستیان دەچنە نێو پێست و هۆکاری ئازار و پەڵەی درێژخایەنن، رەنگە زیان بە دەمارەکانی شان بگەیێنن و بۆ هەمیشە جێ نیشانەکانیان بمێننەوە، هیچ کەس حەز بە بینینی ئەم جێگایانە ناکات، بەتایبەت دوای دانانی ستیانەکەت، بۆیە هاوڕێن و دۆستەکەت بەو نیشانانە بێزار مەکە. هەروەها رەنگە پارچە ئاسنەکانی نێو ستیان بچنە نێو پێست و هۆکاری دروستکردنی برین و گرێ بن.

هەستەوەری ناهێڵێت

ئەو ئارەقەی لەژێر ستیانەکان دروست دەبێت کەم دەکات، هەروەها بەستنی ستیانی قەبارەی ناتەواو لەگەڵ مەمکەکانت، هۆکاری دروستبوونی ئارەقکردنەوەی زیاترە، ئەمەش دەبێتە هۆی هەوکردن و پەڵەی بێزارکەر.

شەوان ئاسوودەتر بخەوە

ئەگەر تاوەکوو ئێستا بەبێ ستیان نەخەوتووی، لەمەودوا ستیانەکەت پێش خەوتن دابنێ، جارێک تاقیبکەوە و بەراوردی بکە، لەوە دڵنیابە بەستنی ستیان لەکاتی خەوتن هۆکاری نائاسوودەییە و ئەمەش خەوت تێکدەدات. بەستنی ستیانێکی توند لەکاتی خەو بێزارکەرە، هۆکارە بۆ هەستانەوە و بێزاربوون لە شەودا.

پارە و کات بگەڕێنەوە

ستیانەکان نرخیان گرانە، هەروەها کات پێویستە بۆ دۆزینەوەی ستیانێکی قەبارە گونجاو، بۆیە لەجیاتی گەڕانێکی زۆر و خەرجکردنی پارە، وازی لێ بهێنە و ئاسوودە بە، پارە و کات بگەڕێنەوە بۆ خۆت.

سووڕی خوێن باشتر دەکات

تەنیا بە وازهێنان لە ستیانە توندەکان و نەبەستنیان، سووڕی خوێن بۆ سنگ و مەمک باشتر دەبێت. ئەمەش مەمکەکان توند دەکاتەوە و پێستەکەی دەوروبەری نوێدەکاتەوە، بەمەش گەشانەوە و جوانییەکی نوێ بە سنگت دەبەخشی.

لە چ تەمەنێکدا دەگاتە ئەوپەڕی گەورەبوون؟

هۆکارەکانی بچووکیی چووک و وەستانی گەشەی

رووداو- Health

گەنجان ئەوە دەزانن کە لەگەڵ هەڵکشانی تەمەنیان، گۆڕانە هۆرمۆنییەکان لەماوەی نەوجەوانیدا هۆکارن بۆ زیادبوونی قەبارەی چووکیش. زیادبوونی قەبارەی چووک لە ماوەی باڵغبوون لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە جیاوازە، لە کۆتایی تەمەنی باڵغبووندا دەوەستێ کە بەشێوەیەکی گشتی لە کوڕاندا لە تەمەنی 10-14 ساڵان دەستپێدەکات و لە تەمەنی 18 ساڵیدا کۆتایی دێت. گەورەبوونی چووکیش لە هەندێک کەسدا لە تەمەنی 16 ساڵیدا دەگاتە ئەوپەڕی و لە هەندێک کەسدا رەنگە بگاتە تەمەنی 21 ساڵی کە ئەمەش بەشێوەیەکی گشتی هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن لێی بەرپرسیارە. بەڵام زۆرجار گەشەی چووک بەر لەو تەمەنانە دەوەستێ، ئەویش لەبەر چەند هۆکارێک، لەوانە:

1 جگەرەکێشان: کاتێک گەنجان لە تەمەنی باڵغبووندان، بەشێوەیەکی ئاسایی هەموویان گەشەی چووکیان هەیە، بەڵام بەگوێرەی توێژینەوەیەکی نوێ، جگەرەکێشان کاردەکاتە سەر قەبارەی چووک و گەشەی دەوەستێنێ، ئەوە جگە لەوەی لوولەکانی خوێن و خوێنبەرەکان تێکدەدات و ماددەی ئیلاستین کە بەرپرسیارە لە جیرێ و رەپبوونی چووک، لەنێودەبات.

2 خۆراکی نادروست: ئەگەر قەبارەیەکی گونجاوی چووکت دەوێت، دەبێت خۆراکێکی تەندروست بخۆیت، چونکە خوێنی رێک بۆ چووک دەنێرێ. پێویستە لە خۆراکدا هەریەکە لە شیر، هێلکە، پەتاتەی شیرین و خۆراکە ریشاڵییەکان هەبن، چونکە ئەوانە ماسولکەکانی چووک خاودەکەنەوە.

3 کەمیی ئەندرۆجین: کەمیی ئەندرۆجین لە پیاواندا هۆکارە بۆ کەمکردنەوەی رێژەی هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن کە بەو هۆیەوە گەشەی چووک دوادەکەوێت، ئەمانە ئەو هۆرمۆنانەن کە نیشانە دووەمینەکانی پیاوەتی لە مووی ریش و دەنگی گڕدا دەردەخەن. ئەمەش دوای دەستنیشانکردنی، لەلایەن پزیشکەوە دەرمانی جێگرەوە بۆ نەخۆش دەنووسرێت. لە قۆناغەکانی دواتردا، واتە لەدوای 45 ساڵان، رێژەی ئەندرۆجین بە گشتی لە جەستەی پیاودا کەم دەکات و هاوشێوەی تەمەنی بێهیوایی خانمان، پیاوانیش تێیدا رێژەی ئەندرۆجینیان کەم دەکات و چووک لە گەشە دەوەستێ.

4 زۆر خواردنەوەی کحول: خواردنەوەی رێژەیەکی زۆر لە کحول و مەی کار لە دروستکردنی هۆرمۆنە نێرینەییەکان دەکات و بەمەش گەشەی چووک دەوەستێت، بۆیە ئەگەر چووکێکی گەورەت دەوێت، کەمتر کحول بخۆوە.

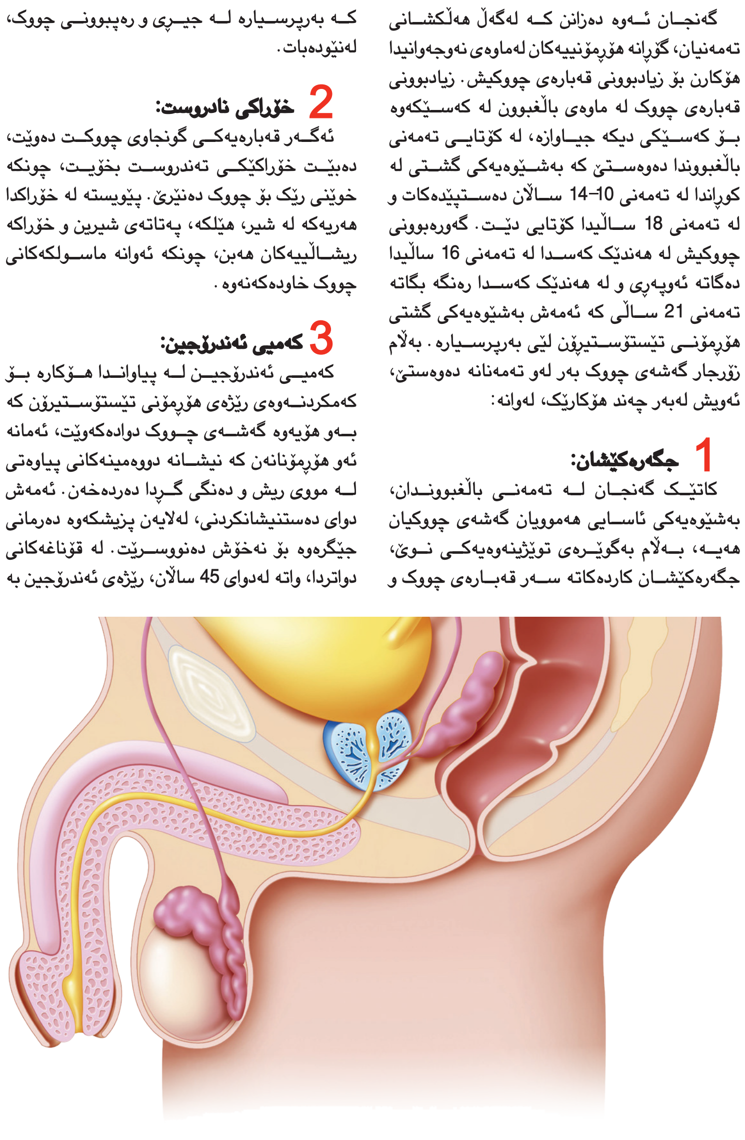
5 قەڵەوی: زیادبوونی کێش بە بەراورد بە باڵا هۆکارێکی دیکەی کەمی و ناهاوسەنگیی هۆرمۆنەکانی نێرینە و کەمبوونەوەیانە کە هۆکارە بۆ کەمیی گەشەی چووک، بۆیە باشترە گەنجان ئاگاداری کێشیان بن.

6 هۆکاری بۆماوەیی: هەندێکجار هۆکاری بۆماوەیی تاکە گرفتی قەبارەی چووکە.

7 ئەنسۆلین: دەکرێت کەمیی ئەنسۆلین یەکێک بێت لە هۆکارەکانی بچووکیی چووک، چونکە ئەنسۆلین یەکێکە لە فاکتەرەکانی گەشە کە هۆکاری گەشەی چووکن و کەمیشی دەبێتە هۆی چووکێکی بچووک، ئەوە جگە لەوەی هۆکارێکی شەکرەشە.

8 ژینگە: یەکێکیش لە هۆکارەکان پیسبوونی ژینگەیە کە گەشەی چووک پەکدەخات.

9 کەمیی ڤیتامینەکان: پێکهاتە سرووشتییە کیمیاییەکان، کانزا و ڤیتامینەکان ئەگەر کەم بن، دەبنە هۆی بچووکیی چووک، توێژینەوەیەک دەریخستووە خۆراکی مرۆڤ پێویستە لە هەموو رەگەزە خۆراکییەکانی تێدا هەبن. تاوەکو چووک بە باشی گەشە بکات.



فەرهەنگی نۆڕین

فەرهەنگی نۆڕینی ئەمجارە تایبەتە بە پرۆژەیەکی دیسکی تەندروستی تۆڕی میدیایی رووداو بەناوی ئەنتیتوباکۆ کە تایبەتە بە وازهێنان لە جگەرەکێشان. لە ماوەی راگەیاندنی ئەو پرۆژەیەدا 3500 کەس فۆرمی وازهێنانیان لە جگەرە پڕکردەوە.

دوای وازهێنان لە جگەرە چی روودەدات؟

● ژمارەی بەشداربووان لە پرۆژەی ئەنتیتۆباکۆ گەیشتە 3500 کەس.
● لە عێراق هەفتانە 200 کەس بەهۆی جگەرەکێشانەوە دەمرن.
● لە عێراق هەفتانە 121 پیاو و 79 ژن بەهۆی جگەرەکێشانەوە دەمرن.
● 20 خولەک دوای وازهێنان لە جگەرەکێشان سووڕی خوێن چالاک دەبێت.
● 20 خولەک دوای وازهێنان لە جگەرەکێشان ئۆکسجین و خۆراک باشتر دەگەنە خانەکانی جەستە.
● هەشت کاژێر دوای وازهێنان لە جگەرەکێشان ئۆکسیدی کاربۆن لە خوێندا کەم دەبێتەوە.
● 20 خولەک دوای وازهێنان لە جگەرەکێشان، ئۆکسجین هەڵدەکشێت بەرەو ئاستی ئاسایی.
● دوو رۆژ پاش کێشانی دوایین جگەرە، نیکۆتین دەست بە ماڵئاوایی لە جەستەت دەکات.
● دوو رۆژ پاش دوایین جگەرە، هەستی تامکردنت باشتر دەبێت.
● دوورۆژپاش دوایین جگەرە، هەستەوەرەخانەکانی بۆنکردنت دەگەشێنەوە
● سێ رۆژ دوای وازهێنان لە جگەرەکێشان، وردیلە ریشاڵەکانی نێو سییەکان دەست دەکەن بە نوێبوونەوە.
● سێ رۆژ دوای وازهێنان لە جگەرەکێشان هەوا باشتر دەپاڵێوریت پێش ئەوەی بگاتە نێو سییەکانت.
● هەفتەیەک دوای وازهێنان لە جگەرەکێشان، گوشاری خوێن دەگەڕێتەوە بۆ ئاستی ئاسایی.
● هەفتەیەک دوای وازهێنان لە جگەرەکێشان، مەترسی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ کەمتر دەبێتەوە.
● دوو هەفتە دوای وازهێنان لە جگەرەکێشان، هێشتا دووکەڵی نێو سییەکانت خەریکی دەرچوونە
● سێ هەفتە دوای وازهێنان لە جگەرەکێشان ئۆکسجین و خۆراکی باشتر دەگاتە ئەندامەکانی جەستە.
●– سێ هەفتە دوای وازهێنان لە جگەرەکێشان توانای سێکسی چەند هێندە دەبێت.
● سێ مانگ دوای وازهێنان لە جگەرەکێشان پێست دەست دەکات بە نوێبوونەوە.
● سێ مانگ دوای وازهێنان لە جگەرەکێشان نیکۆتین دەسەڵاتە بەهێزەکەی جارانی نامێنێ.
● ساڵێک دوای وازهێنان لە جگەرەکێشان تۆ کەسێکی دیکەیت، ژیانی نوێت پیرۆز.

ڤاکسـ... بۆ کەمکـ... چـەوریـ... زیـانبەخـ...

توێژینەوەیەوەکی نوێ دەریخستووە ڤاکسینێکی نوێ دەتوانێت سەرکەوتووانە رێژەی چەوریە زیانبەخشەکانی خوێن دابەزێنێت و مەترسی تووشبوون بە تەسکبوونەوەی بۆرییەکانی خوێن کەم دەکاتەوە.

ڤاکسینەکە ناوی AT04Aیە، ئەمساڵ توێژینەوەی زیاتری لەسەر دەکرێ و کۆتایی ئەمساڵ ئەنجامەکانی دەخرێنەڕوو، پزیشکە توێژەرەکان دەڵێن ئەگەر دەرکەوت کە تەواو سەلامەت و کاریگەرە، ئەوا دەبێتە چارەسەرێکی درێژخایەن بۆ چارەسەری نەخۆشیی بەرزبوونەوەی چەوریی خوێن و لەمەودوا پێویست بە بەکارهێنانی دەرمان نابێت.

سەبارەت بە چۆنیەتی بەکارهێنانەکەی، پزیشکەکان دەڵێن دەتوانرێ جارێک دەرزییەکە بەکاربێت و دوای ساڵێک دووبارە بکرێتەوە بۆ کاریگەرترکردنی.

نێوەندی کۆنترۆڵکردن و پێشگیریکردنی نەخۆشییەکان لە ئەمریکا دەڵێت گۆڕینی شێوازی ژیان و خۆراکی تەندروست و وەرزش رێگری لە بەرزبوونەوەی چەورییەکانی خوێن دەکەن، بەڵام هەندێک کەس پێویستیان بە بەکارهێنانی دەرمان دەبێت. تاوەکوو ئێستاش ستاتینەکان لە بڵاوترین دەرمانەکانن کە رۆژانە بۆ کەمکردنەوەی چەوریە زیانبەخشەکانی خوێن بەکاردێن.

د.گونزێر ستافلەر، سەرپەرشتیاری توێژینەوەکە دەڵێت پێکوتە نوێیەکە دەتوانێت جێگەی ستاتینەکان بگرێتەوە، چونکە کاتێک لەژێر پێست دەدرێت، رێژەی 53%ی چەوریە زیانبەخشەکان کەمدەکاتەوە و مەترسی 64%ی

لە دکتۆر ئۆنلاینەوە

شێرپەنجەی مەمک... دەردە باوەکەی نێو ئافرەتان

■ دکتۆر هەرمان سابر نانەکەلی

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

سڵاو من ژنێکی تەمەن 47 ساڵانم، تەمەنم 15 ساڵان بوو شووم کرد، ئێستا دایکی حەوت منداڵم کە دوایین منداڵم ساڵی پار لە دایک بووە. ئێستا هەست بە گرێیەک دەکەم لە مەمکی راستم. دەردراوی نییە، تەنیا هەست دەکەم قەبارەی زیاد دەکات. پێشتر خوشکێکی لە خۆم گەورەتر تووشی شێرپەنجەی هێلکەدان بووە، ئایا منیش تووشی شێرپەنجە دەبم.

ئەو پرسیارە لەلایەن (دکتۆر هەرمان سابر نانەکەلی) پسپۆڕی نەشتەرگەریی گشتی وەڵام دراوەتەوە.

شێرپەنجەی مەمک چییە؟

شێرپەنجەی مەمک جۆرێکی جیاوازی شێرپەنجەیە و تووشی خانەکانی مەمک دەبێت، زۆربەی کات لەنێو خانەکانی جۆگەی مەمک دروست دەبێت و ئەگەر کۆنترۆڵ نەکرێت، بڵاودەبێتەوە بۆ بەشەکانی دیکەی جەستە.

زۆربەی جۆرەکانی شێرپەنجەی مەمک تووشی خانمان دەبن، بەڵام دەکرێت تووشی پیاوانیش ببن.

بڵاوترین و مەترسیدارترین شێرپەنجەیە لە نێو خانماندا لەسەر ئاستی جیهان. 16%ی هەموو شێرپەنجەکانی خانمان و 22.9%ی شێرپەنجە مەترسیدارەکانی ژنان پێکدەهێنێت، هەروەها 18.2%ی مردن بەهۆی شێرپەنجە، هۆکارەکەی شێرپەنجەی مەمکە و لە هەردوو رەگەزی پیاوان و خانمان تۆمار کراوە.

ئامارەکانی شێرپەنجە

بەگوێرەی ئامارەکانی پەیمانگەی نێودەوڵەتی بۆ شێرپەنجە، ساڵانە لە ئەمریکا زیاتر لە 232 هەزار شێرپەنجەی مەمک لەنێو خانمان و 2240 شێرپەنجەی مەمک لەنێو پیاوان تۆمار دەکرێن کە 40 هەزاریان دەمرن.

نیشانەکانی شێرپەنجەی مەمک:

گرێ، چوونەنێوەوەی پێست، گۆڕانکاری لە پێست، گۆڕانی شێوازی گۆی مەمک، رژانی شلەیەکی خوێناوی لە مەمک. هەندێک نیشانەی سەرەتاییش هەن کە هەر کاتێک خانمان هەستیان پێکرد، دەبێ یەکسەر سەردانی پزیشک بکەن. لەوانە: گرێی مەمک، ئازاری مەمک و ژێرباڵ، بەتایبەتی کاتێک پەیوەندی بە سووڕی مانگانەوە نەبێ. سووربوونەوەی پێستی مەمک و وەرگرتنی شێوەی پرتەقاڵی. سووربوونەوەی دەوری گۆی مەمک. ئەستووربوونی شانەکانی مەمک. رژانی شلەیەک لە مەمک کە هەندێکجار خوێنی تێدایە. قەبارەی گۆی مەمک دەگۆڕێت، هەندێکجار دەسوڕێت و پێچەوانە دەبێتەوە.

هۆکارەکانی شێرپەنجەی مەمک

هۆکاری سەرەکیی شێرپەنجەی مەمک دیار نییە، بەڵام چەند فاکتەرێکی مەترسیدار هەن کە ئەگەری تووشبوون زیاد دەکەن. لەوانەش:

1- بەساڵاچوون: 80%ی شێرپەنجەکانی مەمک لە خانمانی سەروو تەمەنی 50 ساڵاندا روودەدەن.

2- بۆماوەیی: ئەوانەی لە دایک و خوشکیاندا شێرپەنجەی مەمک یان هێلکەدان هە بێت ، مەترسیی تووشبوونیان زیاترە.

3- گرێ: هەندێک جۆری گرێی ناشێرپەنجەیی مەترسی شێرپەنجە لە داهاتوودا زیاتر دەکەن.

4- هۆرمۆنەکان: ئەوانەی زووتر دەگەنە سووڕی مانگانە و درەنگتر دەگەنە قۆناغی بێهیوایی، زۆرتر تووشی شێرپەنجەی مەمک دەبن، چونکە زۆرترین رێژەی ئیسترۆجینیان بەردەکەوێت کە لە سەرەتای سووڕی مانگانە دەستپێدەکات و لەکۆتایی سووڕی مانگانە کۆتایی دێ.

5- قەڵەوی: پزیشکان دەڵێن خانمانی قەڵەو رێژەی ئیسترۆجینیان زیاترە، بەمەش زۆرتر مەترسی تووشبوون بە شێرپەنجەیان لەسەرە.

6- خواردنەوەی کحول: پزیشکانی مایۆ کلینیک دەڵێن خانمان دەبێ خۆیان لە حکول بەدوور بگرن، بۆ ئەوەی تووشی شێرپەنجەی مەمک نەبن.

7- بەرکەوتنی تیشک: ئەو منداڵانەی تووشی شێرپەنجە دەبن و چارەسەری تیشکی وەردەگرن، زۆرتر تووشی شێرپەنجەی مەمک دەبن.

8- چارەسەری هۆرمۆنی: هەردوو جۆری ئیسترۆجین بەتەنیا و ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن پێکەوە مەترسین بۆ شێرپەنجە.

9- کاری شەوانە: پزیشکانی فەرەنسی دەڵێن ئەو خانمانەی لە پێش یەکەم دووگیانی شەوانە کاریان کردووە، زۆرتر تووشی شێرپەنجەی مەمک دەبن.

10 – شەکر: خواردنی رێژەیەکی زۆری شەکر، مەترسیی تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک زیاد دەکات.

شیردانی سروشتی شێرپەنجەی مەمک کەم دەکاتەوە

بەگوێرەی توێژینەوەیەک کە لە گۆڤاری پەیمانگەی نێودەوڵەتیی شێرپەنجە بڵاوبووەتەوە، ئەو خانمانەی شیری سروشتی بە منداڵەکانیان دەدەن، کەمتر تووشی شێرپەنجەی مەمک دەبن. بەجۆرێک مەترسییەکەیان 30% کەمترە.

دەستنیشانکردنی شێرپەنجەی مەمک

رێگەکانی دەستنیشانکردنی شێرپەنجەی مەمک ئەمانەن:

– پشکنینی مەمک: ئەمەش بە دەستی پزیشک یان لە ماڵەوە دەتوانی خۆت ئەنجامی بدەیت، لەکاتی هەستکردن بە گرێ یان هەریەکە لە نیشانەکانی دیکە، سەردانی پزیشک بکە.

– پشکنینی تیشکی (ماممۆگرام): پزیشکان پێشنیاز دەکەن خانمان لەدوای تەمەنی 40 ساڵی ئەم پشکنینە بکەن، بەڵام هەندێک پێیانوایە کە لەدوای 50 ساڵی، یان تەنیا بۆ گرووپی مەترسیدار بکرێ. هەروەک دەستەی پزیشکانی ئەمریکی دەڵێن هەموو خانمان لەدوای 40 ساڵی بیکەن. چونکە پێیانوایە زوو دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکە مەترسی مردن کەم دەکاتەوە.

– سۆناری مەمک: ئەم پشکنینە یارمەتی پزیشک دەدات دەستنیشانی بکات کە گرێیەکە شل، توند یان پڕ ئاوە.

– وەرگرتنی شانەی مەمک: لێرەدا شانەیەکی گرێیەکە وەردەگیرێت، دواتر بۆ تاقیگە دەنێردرێت و دەستنیشانی شێرپەنجەیی و جۆرەکەی دەکرێت.

–MRI ی مەمک: پزیشکانی زانکۆی کالیفۆرنیا دەڵێن ئەم پشکنینە ئاستی بڵاوبوونەوە و کاریگەریی دەرمان لەسەر شێرپەنجەکە دەردەخات.

چارەسەری شێرپەنجەی مەمک

پێویستە چارەسەری شێرپەنجەی مەمک لەلایەن تیمێکی پزیشکییەوە بڕیاری لەسەر بدرێت، بۆ ئەوەی دەستنیشانی جۆر، چۆنیەتی و چەندێتی بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکە بکەن و هەڵسەنگاندن بۆ تەندروستی گشتی جەستەیی و دەروونیی نەخۆشەکە بکەن.

باوترین چارەسەرەکان بریتین لە:

1- نەشتەرگەری: ئەمە چەند جۆرێکی جیاوازی هەیە کە هەندێکجار بەس گرێیەکە، یان تەنیا مەمکە تووشبووەکە، یان لەگەڵیدا لیمفەگرێیەکان لادەبرێن.

2- چارەسەری تیشکی: لێرەدا بڕێکی کۆنترۆڵکراو لە تیشک بەکاردەهێنرێ بۆ ئامانجێکی شێرپەنجەیی تاوەکوو خانەکانی شێرپەنجە لەنێو ببەن کە زۆربەی کات دوای نەشتەرگەری بۆ کوشتنی خانە شێرپەنجەییەکان بەکاردێ.

3- چارەسەری کیمیایی: لەم چارەسەرەدا دەرمان بەکاردێت بۆ کوشتنی خانە شێرپەنجەییەکان، کە دەرمانی ژەهراوی بکوژی خانەکانن. بەڵام چەند کاریگەرییەکی لاوەکیی هەیە، لەوانە هێڵنج، رشانەوە، نەمانی ئارەزووی خواردن و بێهێزی و قژ رووتانەوە کە زۆربەی خەڵکی وادەزانن هۆکارەکەی شێرپەنجەیە، بەڵام بەهۆی ئەم چارەسەرەوە روودەدات.

4- چارەسەری هۆرمۆنی: ئەمەش تایبەتە بۆ ئەو جۆرانەی کە هەستیارن بۆ هۆرمۆنەکان.

5- چارەسەری بایۆلۆژی.

خۆپاراستن لە شێرپەنجەی مەمک

هەندێک گۆڕانکاری لە شێوازی ژیان، مەترسیی شێرپەنجەی مەمک کەم دەکەنەوە، گرنگترینیان بریتین لە:

وازهێنان و کەمکردنەوەی کحول، وەرزشی رێکوپێک و رۆژانە، رێکخراوی تەندروستی جیهانی دەڵێت هەفتانە لانیکەم 75-150 خولەک وەرزش بکەن. خۆراکی تەندروست بخۆن، پێویستە سەوزە و میوەکان زۆرتر بخورێن، ماسی لە ژەمەکاندا هەبێت، چونکە دەوڵەمەندە بە چەوریی ئۆمێگا سێ. رێککردنەوەی کێش و شیردانی سروشتی گرنگن.

ئایا نەزۆکی چارەسەری هەیە؟

نەزۆکی بریتییە لە گرفتی دووگیاننەبوونی ئافرەت، هۆکارەکەشی دەشێت ئافرەتەکە خۆی بێت، یان پیاوەکە، یان هەردووکیان بن.

جۆرەکانی نەزۆکی:

1 نەزۆکیی سەرەتایی: ئەو بارەیە کە هەر لە سەرەتاوە دووگیانی لە پەیوەندی جووتبوونی سێکسیی نێوان ژن و پیاوەکە ناکەوێتەوە، سەرەڕای ئەوەی ماوەی زیاتر لە ساڵێک بەبێ بەکارهێنانی هیچ رێگەیەکی پێشگیریکردن لە منداڵبوون، سێکسیان کردووە.

2 نەزۆکیی ناوەندی: ئەو بارەیە کە پێشتر دووگیانی هەبووە و منداڵێکیان هەیە، بەڵام ئێستا دوای ساڵێک لە پەیوەندیی سێکسی بەبێ بەکارهێنانی هیچ رێگەیەکی رێگریکردن لە منداڵبوون، دووگیانی روونادات.

دووگیانبوون پێویستی بە کرداری جووتبوونی نێوان نێر و مێیەکی تەندروستە، بەبێ هیچ بەربەستێک، بۆ ئەوەی تۆوی تەندروستی پیاو هێلکەیەکی تەندروستی ژن لەنێو منداڵدانێکی تەندروستدا بپیتێنێ و گەشە بکات، بۆیە هەر نارێکی و ناتەندروستییەک لە هێلکە و تۆو یان کۆئەندامی زاوزێی ژن و پیاو، رەنگە ببێتە هۆی نەزۆکی.

هۆکارەکانی نەزۆکیی ژنان

1 کێشەی هێلکەدان و دروستبوونی هێلکە:

بۆ دروستبوونی هێلکە پێویستمان بەهێلکەدانێکی تەندروستە. هەروەها ئەو هۆرمۆنانەی لەژێر مێشکەوە دەردەدرێن و کار لە هێلکەدان دەکەن، لەئاستی خۆیاندا بەرێکی دەربدرێن.

هەر گۆڕانێکی نەرێنی لە هێلکەدان یان هۆرمۆنی هاندانی دەردرانی هێلکە رووبدات، دەبێتە هۆی نەزۆکی. باوترین نەخۆشییەکان بۆ دروستبوونی ئەم گرفتە بریتین لە نەخۆشییەکانی فرەکیسی هێلکەدان، نەمانی سووڕی مانگانە "تەمەنی بێهیوایی". سستبوونی پێشوەختەی هێلکەدان، تێکچوونی هۆرمۆنەکانی ژێر مێشک. ئەمانە سەرجەمیان دەکرێت

جەستەی مرۆڤ کارگەی دەرمانە

د.شێروان رەحمانەشەل نانەکەلی

زانایان زۆر توێژینەوەیان کردووە تاوەکو تێبگەن لەوەی چۆن جەستەی مرۆڤ توانای هەیە خۆی دەرمان بۆ خۆی دروست بکات بێ ئەوەی هیچ مادەیەکی دەرەکی وەربگرێت هەروەک لە حاڵەتی ژان یان هەوکردن و یان لە کاتی تێکچوونی باری کارکردنی ئەندامێکی جەستەدا دەبینرێ. زیاتر لەوەش ئەوەیە تەنانەت حاڵەتە دەروونییەکانیش پەیوەستن بە چەند شێوە دەرمانێک کە لەنێو جەستەماندا بەدی دەکرێن.

گرنگیی ئەو دەرمانانە ئەوەیە:

– سەت لە سەت سروشتین، بۆیە هیچ زیانێکی لاوەکییان نییە.
– باشترین کواڵیتییان هەیە و لە کارگەکانی لەش بەرهەمهێنراون
– هەستیاری (حەساسیە) دروست ناکەن.
– لە شوێن و کاتی خۆیان کاردەکەن.
– چەند و چۆنیەتی بەکارهێنانیان خۆڕسکە، بۆیە بێ کێشەیە.

چۆن ئەکتیف دەبن؟

ئەکتیڤکردن و چالاککردنی ئەو جۆرە دەرمانانە پێویستی بە چەند هەنگاوێکە:
– چاوەڕوانی: پێویستە کات بدەینە ئەو دەرمانانە کار بکەن و نیشانەی کارکردنیان بەدیار بکەوێت. بۆ نموونە: پێویست ناکات بۆ هەوکردنێکی سووک یان تایەک یان ژانێکی سادە دەرمانی دەرەکی وەربگرین. لەشمان خۆی دەرمانی ناوەوەی هەیە.
– بەکارنەهێنانی دەرمانی دەرەکی بەهێز بۆ ئەوەی دەرمانەکانی خۆمان بێنە سەر هێڵ و کار بکەن.
– خواردن و خواردنەوەی سروشتی و دژە ئەکسەدە antioxidant هاندەرێکی باشە بۆ چالاککردن و دروستبوونی سیستمێکی بەهێزی دژەهەوکردن و دژە شێرپەنجە.
– ئەوانەی زیاتر تووشی پیسی و ژان و برین و نەخۆشی دەبن، بەرگرییان باشتر دەبێت، جەستەیان زیاتر دژە هەوکردن و دژە نەخۆشییەکان لە شێوەی دەرمان دروست دەکات.
– هەندێک هۆکاری بۆماوەیی کە زۆر روون نییە، بەڵام بە دڵنیاییەوە لە مرۆڤێکەوە بۆ یەکێکی دیکە جیاوازە.
– هەندێک سەرچاوە باس لە کاریگەریی دەروونی دەکەن لەسەر رژانی ئەو دەرمانە سروشتییانە. لێرەدا دوعاکردن و نزا و پاڕانەوە دێتە نێو ئەو قاڵبە.

ئەو دەرمانانەی لە جەستەدا هەن:

1 – دژە ژان (Pain Killers and Analgesics) وەکو ئیندۆرفینس (Endorphins) ئینکیفالینس (Enkephalins) داینۆرفینس (Dynorphins) . ئەو گرووپە دەرمانە سروشتییەی نێو لەشمان زۆر بەهێز و کاریگەرن کە هاوشێوەی، بگرە بە هێزترن لە مۆرفین و پەپیدین. زۆرجار تووشی ژانێکی قورس دەبین، دوای ماوەیەک بەبێ بەکارهێنانی دەرمان، ژانەکە یان نامێنێ، یان زۆر کەم دەبێتەوە. هۆکارەکەی ئەو دەرمانانەی نێو لەشمانە.

2– دژە هەوکردن: دژە ڤایرۆس و بەکتریا و میکرۆب: نموونەی زۆر هەن وەک دیفێنسین (Definsin) ئینتەرفیرۆن (Interferon) ئینتەرلوکین (Interlukin) و پرۆستاگلاندین (Prostaglandin). ئەو دەرمانانە توانایان هەیە جۆرەها بەکتریا و ڤایرۆس و میکرۆب لەنێوبەرن و هەوکردن نەهێڵن. ئەو کەسانەی دەرمانی دەستکرد بەکارناهێنن یان زۆر بەکەمی بەکاریان دەهێنن، ئەو ماددانە لەنێو لەشیان زیاتر و چالاکترە.

3– دژە نەخۆشییەکانی ئەندامەکان: وەک پێپتایدەکانی دڵ ANP و BNP کەوا میزکردن زیاد دەکات و گوشاری خوێن دادەبەزێنێ و خوێ لە لەشمان دەردەکات. هەروەها شێوە دیجۆکسینەکان Digoxin Like Factor کە سستیی دڵ و پەککەوتنی کەم دەکات و بگرە دڵ بەهێز دەکات. هەروەها سیستمی RAAS و ئینزیمەکانی کە کۆنترۆڵی تەواوی کردارەکانی دڵ و گورچیلە دەکەن، بەم جۆرەش کۆنترۆڵی رێژەی ئاو و خوێی ناو خوێن و گوشاری خوێن و هۆرمۆنەکان دەکەن. نموونەیەکی دیکە سیستمی هۆرمۆنەکانە کە زۆر بە وردی کۆنترۆڵکراون و چەندین نموونەی ئیسترۆجین و پرۆجیستیرۆن و ئەندرۆجینی سروشتیمان هەیە.

4– دژە ئۆکسیدەکان Anti Oxidant چەندین جۆرن و باشترین دەرمانی سروشتی نێو لەشمانن، دژە هەوکردنی ڤایرۆسی و مردنی خانەکان و تەنانەت شێرپەنجەن. رۆژانە چەندین خانەی لەشمان بەرەو رێگای شێرپەنجە هەنگاو دەنێن، بەڵام چەندین جۆر لەو مادە چالاکانە کە هاوشێوەی دەرمانێکی دژە شێرپەنجەن کاردەکەن و ناهێڵن تووش بین.

ـــینێک ـــردنەوەی ـــیە ـــشەکان

تەسکبوونەوەی بۆرییەکانی خوێن دادەبەزێنێ.
بەگوێرەی ئامارەکانی نێوەندی کۆنترۆڵکردن و پێشگیریکردن لە نەخۆشییەکان لە ئەمریکا، نزیکەی 73.5 ملیۆن کەس گرفتی بەرزیی چەورییە زیانبەخشەکانی خوێنیان هەیە.

لەزگەی رێگری لە ئەنفلۆنزا

لەزگەی رێگریی لە تووشبوون بە ئەنفلۆنزا قۆناغی تاقیکردنەوەی تێپەڕاند و توانی پێکوتەی دژی نەخۆشییەکە لە رێگەی پێستەوە بگەیێنێتە نێو جەستە.

لەزگەکە سەدان نوکی تیژی هاوشێوەی مووی پێوەیە کە بەبێ هیچ ئازارێک ڤاکسینەکە دەکەنە نێو جەستەی کەسەکە، هێندەش سادەیە هەر کەسێک دەتوانێت بۆ خۆی دابنێ، چونکە وەک هەر لەزگەیەکی دیکە بە پێستەوە دەنووسێ.

پسپۆڕان بە جۆرناڵی زانستیی (لانسێت) یان گوتووە، لەزگەکە زۆرتر بۆ ئەوانە جێگەی دڵخۆشییە کە لە دەرزی دەترسێن.

هەروەها لەزگەکە وەک ڤاکسینە ئاساییەکان پێویستی بەوە نییە لە بەفرگردا هەڵبگیرێ، بەڵکو لە کەشی ئاسایی دەرمانخانەکان هەڵدەگیرێ و هەمووانیش دەتوانن بە رێنمایی پزیشک یان دەرمانساز بیکرن.

زانکۆی ئیمۆری و ئینستتیوتی تەکنۆلۆژیای جۆرجیا لە ویلایەتە یەکگرتووەکان لەزگەکەیان لەسەر کەسانی خۆبەخش تاقیکردووەتەوە و دەڵێن هێندەی کوتانە ئاساییەکان کارایە لە رێگری لە ئەنفلۆنزا.

هاوەڵی هەراسانکەری نەخۆش

لەناو نەخۆشخانەکاندا، مەگەر بە دەگمەن، ئەگەرنا هەموو کاتێک نەخۆشەکانمان کەسێکیان لەگەڵە. زۆرجار هاوژینیەتی، یان خوشک و برا، یان دایک و باوک، یان هاورێیەکیەتی. لە نێو خەڵکی ئێمەدا وا باوە بەو کەسە دەگوترێ هاوەڵ یان موڕافقی نەخۆش. ئەمە شتێکی ئاساییە، زۆرجار کەسێکی نزیکی نەخۆشەکەیە، وەکو دایکی منداڵێکی نەخۆش کە ئەستەمە منداڵەکەی بەجێبهێڵێت، یان برای نەخۆشێکە کە تازە تووشی جەڵتەی دەماخ بووە و خەمێتی لەدەستی بدات.

کەواتە، هاوەڵی نەخۆش لە خەمی نەخۆشەکەدایە کە لەگەڵی دێتە نێو نەخۆشخانە، یان رێگەیەکی دوور دەبڕێت و چەندین کاژێر لە کلینیک یان نەخۆشخانە چاوەڕێی دەکات.

زۆرجاریش بۆ هاوکاریی نەخۆشەکەیە، بۆ نموونە دایکێک قاچەکانی پەکی کەوتووە و چیدی ناتوانێت بڕوات و کچەکەی دەبێت دەستی بگرێت، یان کوڕێک کاڵفامە و باوکەکەی دەیەوێت لە چارەسەرەکانی تێبگات.

تاوەکو ئێستا حاڵەتەکە ئاساییە، بەڵام ئەو کاتەی هاوەڵی نەخۆش ئەم ئەرکانەی خۆی ناکات و ئەرکێکی نەخوازراو دەبینێ، ئەوکاتە نەهامەتی دروست دەکات هەم بۆ کارمەند و پزیشکی نەخۆشخانەکە، هەمیش بۆ خودی نەخۆشەکە خۆی!

چۆن گرفت دروست دەکات؟

ئەگەر لەنێو نەخۆشخانە بیت، رۆژانە چەندین نموونەی زیندوو دەبینیت، بۆ نموونە دەبینین پیاوێکی 60 ساڵ لە نەخۆشخانەیە، دوو رۆژە تووشی جەڵتەی دڵ بووە، دوو کوڕی بە دیارەوەن. پزیشکەکە بەیانیان دێت بۆ پێداچوونەوە بە حاڵەتی پیاوەکە تاوەکوو بەپێی رێنماییە پزیشکییەکان چارەسەری بکات و هەوڵی باشترکردنی دۆخی نەخۆشەکە بدات. بەڵام لێرەدا کوڕەکانی لەجیاتی ئەوەی دڵنەوایی باوکیان بدەنەوە و ئەو خۆراکانەی بۆ بهێنن کە بەسوودە، دەستدەکەن بە بەشداریکردن لە پرۆسەی چارەسەرەکە. دەپرسن دکتۆر ئەوە بۆ ئەمڕۆ دەرزییە سپییەکەیان بۆ نەکرد؟ دکتۆر بۆ موغەزییەکەی خێرایە؟ دکتۆر بۆ سۆنەرێکیشی بۆ نەکەین؟ ئەمە لە کاتێکدا باوکیان تەنیا رۆژێکی ماوە لە نەخۆشخانە و زۆرباش بووە و ژیانی ئاسایی بووەتەوە.

نموونەیەکی دیکە ئەوەیە کوڕێک دەهێنن کە هەفتەیەکە تای هەیە و لە ماڵەوە وشکبووەتەوە، ژنێکی بێدەنگ و بەستەزمانی لەگەڵە و منداڵێکی هەیە. دایک و باوک، سێ برا و ئامۆزایەکت بۆ دروست دەبن. یەکیان دەڵێت بۆ ئەشیعەی سەریشی نەگرین؟ یەکێکی دیکە دەڵێت چۆن تاوەکوو ئێستا فەحسی گرانەتای بۆ نەکراوە؟ یەکێکی دیکەیان لەولاوە کە هەر ئێستا هاتووە، دەستدەکات بە پرسیارکردن و پزیشکی داماویش دەبێت سەرلەنوێ هەموو حاڵەتەکە باس بکاتەوە.

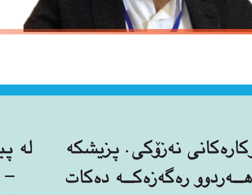
ئەوەی سەیرە کەس لەمانە ناپرسن باشە ئەم پیاوە هەفتەیەکە نەخۆشە تۆ بڵێی ژنەکەی پارەی لێ نەبڕابێت؟ مشوورێکی منداڵەکەی ناخۆن کە هەفتەیەکە باوکی نەخۆشە و کەس نییە بیبات بۆ قوتابخانە. ئامۆزایەکی دێت و دەڵێت بۆ نایبەن بۆ ئێران؟ ئێ دەفەرموو خۆت دەفتەرێک دۆلار بدە با بیبەین بۆ ئێران!

نموونەیەکی دیکە ئەوەیە کچێکی 20 ساڵان دەهێننە فریاکەوتن و دەگری لەبەرئەوەی نمرەی باشی نەهێناوە، باوکەکەی کە هەر خۆی کچەکەی خستووەتە گریان، دەست دەکات بە داواکاری، دکتۆر تکایە تەختێتیکی "هێڵکاری دڵ"ی بۆ بکە، نەکا جەڵتە لێی دابێت! دایکەکەی لەولاوە دەڵێت دکتۆر سەیرکە کچەکەمان دەگری، تۆ بڵێیت چاوی نەیەشێت، بۆ پشکنینێکی چا و یشی ناکەیت! ئەمانە هەموو دەڵێن، بەڵام هیچیان ئامادەنین گوێ بۆ رێنماییەکانی پزیشکەکە بگرن و هاوکارین لە هێورکردنەوەی کچەکەیان.

داواکاریی پزیشکێک

هیوادارم رۆژێک هەبێت و ئەم دیاردە خراپە نەمێنێت لەناو کۆمەڵگەی ئێمەدا، تکام وایە رۆژێک بێت هاوەڵی نەخۆشەکە خەریکی جێبەجێکردنی رێنمایی پزیشکەکە بێت، نەک باسی کاتی دەرزی لێدانەکە بکات.

لە کۆتاییدا رێزێکی زۆرمان هەیە بۆ ئەو برایەی خەریکی خوێندنی دوعایە بە دیار براکەیەوە کە هەواڵی زوو لەدەستدانی پێگوتراوە. رێزدارن ئەو کچانەی کە پاداشتی دایکە نەخۆشەکانیان دەدەنەوە و رۆژانە خواردنی بە سوودیان بۆ دەکەن و لە ئازارەکانیان کەم دەکەنەوە. سەرسامین بەو هاورێییەی کە خەریکی دانەوەی قەرزەکانی هاورێکەیەتی کە تووشی شکانی قاچ بووە و ئەستەمە بتوانێت بەمزووانە بچێتەوە سەرکار.



د.زانیار نووری/ بەڕێوەبەری نەخۆشخانەی فریاکەوتنی سلێمانی

ببنە هۆی تێکچوونی هێلکە و هێلکەدان و نارێکی یان نەبوونی سووڕی مانگانە رەنگە یەکێک بێت لە سەرتاییترین نیشانەکان.

2 کێشەی جۆگەی فالووپ:

لەکاتی دروستبوونی هێلکەدا، هێلکەکان بەجۆگەی فالووپدا "جۆگەیەکی باریکی دەزوولەییە" دەگوازرێنەوە بۆ منداڵدان و لەگەڵ تۆودا یەکدەگرن. داخران یان گیرانی ئەم جۆگەیە وادەکات هێلکەکان نەیەنە خوارەوە و لەگەڵ تۆودا یەک نەگرن، ئەمەش دەبێتە هۆی نەزۆکی. هۆکارەکانی داخرانی ئەم جۆگەیەش دەکرێ بریتی بن لە هەریەکە لە هەوکردنەکانی وەک سوزەنەک، گۆنۆریا و جۆرەکانی دیکەی هەوکردنی کۆئەندامی زاوزێ و هێلکەدان.

3 کێشەی منداڵدان:

هەندێکجار گرێیەک لە منداڵداندا، یان نارێکی و ناتەندروستی لە دیوارەکانی منداڵداندا دەبنە رێگر لە چەقینی هێلکەی پیتێنراو لە منداڵداندا و دەبێتە هۆی نەزۆکی. بۆ دڵنیایی لە سەلامەتیی منداڵدان و زانینی هۆکارەکان، پێویستە سەردانی پزیشک بکرێت و تیشکی سۆنەر بەکاردەهێنرێ.

هۆکارەکانی نەزۆکیی پیاوان:

1 دروستنەبوونی تۆو:

بۆ دروستبوونی تۆوێکی تەندروست، دەبێت گونەکان و ئەو هۆرمۆنانەی کە کاردەکەنە سەر گونەکان بۆ دەردانی تۆو، بەباشی کار بکەن. نەخۆشییەکانی وەک دروستنەبوونی گون، تێکچوونی بالانسی هۆرمۆنی تێستێستیرۆن و پرۆجیسترۆن، دانەبەزینی گون و پوکانەوەیان، شێرپەنجەی گون و تێکچوونی کرۆمۆسۆمەکان لە بڵاوترین هۆکارەکانی دروستنەبوونی تۆون.

2 ژمارە و کواڵێتی تۆو:

هەر تۆوێک پێویستە سەر و مل و کلکی هەبێت، هەروەها توانای جوڵەیەکی باشی هەبێت و ژمارەی تۆوەکان گونجاو بن. کەمیی ژمارەی تۆوەکان، یان تێکچوونی شێوە و جووڵەیان، رەنگە ببێتە هۆی نەزۆکی. هەندێک نەخۆشی لە گوندا کواڵێتی تۆوەکان تێکدەدەن، لەوانەش دەوالیی گون، هەوکردنی گون و هەندێ نەخۆشیی دیکە.

3 کێشەکانی گواستنەوەی تۆو:

تۆو دوای دروستبوونی دەبێتە تۆواو و بۆ ئەوەی تۆواوی دروستبوو بگوازرێتەوە، پێویستە بۆریی تۆواو و جووک تەندروست بن. هەر نارێکییەک لە بۆریی تۆواو کە ببێتە هۆی گیرانی یان تەسکبوونەوەی بۆریی تۆواو، نەزۆکی دروستدەکات کە ئەمەش هۆکارەکەی رەنگە پەیوەندی بە گرفتێکی سکماکی، یان بەهۆی هەوکردنەوە بێت.

4 رەپنەبوونی چووک:

هەندێجار پیاو کێشەی رەپبوونی چووک و فرێدانی تۆوی هەیە، بۆیە تۆوەکە ناگاتە شوێنی مەبەست و پیتاندنی هێلکەی لێ ناکەوێتەوە.

فاکتەرە مەترسیدارەکان بۆ تووشبوون بە نەزۆکی:

– تەمەن: تەمەنی زۆر لە پیاوان و ژناندا ئەگەری نەزۆکی زیاتر دەکات، چونکە دەبێتە هۆی دابەزینی کواڵێتیی تۆو و هێلکە.
– قەڵەوی و لاوازی: قەڵەویی لە رادەبەدەر و لاوازیی لە رادەبەدەر، بەربەرستی بەردەم منداڵبوون و دووگیانی پتر دەکەن.
– جگەرەکێشان و خواردنەوەی کحول مەترسی نەزۆکی زۆرتر دەکەن.
– گوشاری دەروونی رۆژانە: چەندین توێژینەوەی زانستی سەلماندوویانە گوشاری دەروونی رۆژانە هۆکارێکی نەزۆکییە.
– نەخۆشییە سێکسییە گوازراوەکان: ئەمانە چەندین جۆری جیاوازن و هۆکارێکی سەرەکی نەزۆکین.

چۆنیەتی دەستنیشانکردنی هۆکاری نەزۆکی:

پزیشکی پسپۆڕی خانمان و منداڵبوون لە ژنان و پزیشکی پسپۆڕی نەشتەرگەری میزەڕۆ بەشدار دەبن لە دەستنیشانکردنی هۆکارەکانی نەزۆکی. پزیشکە پسپۆڕەکە پرسیار لە هەردوو رەگەزەکە دەکات دەربارەی ژیانی سێکسی و چۆنیەتی جووتبوون و کێشەکانی کۆئەندامی زاوزێیان. لە ئەگەری هەبوونی هەر کێشەیەک لە شێوازی پەیوەندیی نێوانیان، رێگا راستەکەیان پیشان دەدات. بەڵام ئەگەر ئەمەش چارەسەری گرفتەکەی نەکرد، ئەوا پزیشکەکە بەپێی پێویست چەند پشکنینێکی جیاواز بۆ پیاوەکە و بۆ ژنەکە دەکات، هەر یەکێک لەو هۆکارانەی سەرەوە کە باسمان کردن، هەڵدەسەنگێنێ.

پشکنینەکان بۆ دەستنیشانکردنی نەزۆکی:

– هەڵسەنگاندنی تۆوەکان: لەم پشکنینەدا ژمارە و چۆنیەتی و جووڵەی تۆوەکان هەڵدەسەنگێنرێت و بەراورد دەکرێت بەو کواڵێتییەی کە رێکخراوی تەندروستی جیهانی بۆ تۆوی تەندروست دایناوە.
– سۆنار: بۆ هەڵسەنگاندنی هێلکەدان و منداڵدان
– هەڵسەنگاندنی توانای هێلکەدان
– پشکنینی رێژەی هۆرمۆنەکانی نێرینە و مێیینە لە پیاوان و ژناندا.
– منداڵدان و هێلکەدانبین: جۆرێکی تیشکە بۆ هەڵسەنگاندنی جۆگەی فالووپ و منداڵدان بەکاردێت.

چارەسەرکردنی نەزۆکی:

نەزۆکی وێڕای گرفتە تەندروستییەکانی، دەیان گرفتی دەروونیش بۆ کەسەکە دروستدەکات، بۆیە دوای دەستنیشانکردنی هۆکاری نەزۆکی، پێویستە هۆکارەکەش چارەسەر بکرێت و بەپێی هۆکارەکە پزیشکەکە چارەسەر دیاری بکات کە بڵاوترینیان لەرێگەی دەرمان، نەشتەرگەری بۆ چارەسەرکردنی کردنەوەی جۆگەکانی فالووپ، دەوالی، گرفتەکانی منداڵدان. یان هەندێکجار تەنیا بە ئامۆژگاری و رێنمایی تەندروستی چارەسەر دەبێت.

دکتۆر محەممەد سەید عەلی بەرزنجی/ پزیشکی گشتی

دواکەوتنی سووڕی مانگانە

بۆ زۆربەی خانمان دواکەوتنی سووڕی مانگانە زۆر بە ئازارە، بەتایبەت ئەگەر خانمەکە خۆی پێشتر سووڕی مانگانەی ڕێک بووبێت و ئێستا لەناکاو تووشی ئەم حاڵەتە بووبێت. هەندێکجار دواکەوتنی سووڕی مانگانە، بۆ ژنان دڵخۆشکەرە و هۆکارەکەی دووگیانییەکی چاوەڕوانکراو یان نەکراوە، بەڵام هەندێکجار گرفتەکەی جیاوازە و ڕەنگە هۆکارێکی تەندروستیی لەدواوە بێت.

لە بڵاوترین هۆکارەکانی بریتین لە:

1 - گوشاری دەروونی:

گوشاری دەروونی و دڵەڕاوکێی ڕۆژانەی درێژخایەن، هۆکارە بۆ تێکچوونی سووڕی مانگانە، بەجۆرێک ڕەنگە ببێتە هۆی دواکەوتن، پێشخستن، کورتخایەن و درێژخایەنیی سووڕی مانگانە. هەروەها هەندێکجار دەبێتە هۆی ئازاری سووڕی مانگانە، بۆیە باشترین چارەسەر بۆ ئەم گرفتە لەم کاتەدا بریتییە لە وەرزشکردن و خەوی ئارام، بەمەش گوشارەکە کەم دەبێتەوە و سووڕی مانگانە ڕێکدەکەوێتەوە.

2 - پێش تەمەنی نائومێدی:

تەمەنی نائومێدی ئەو کاتە دەستپێدەکات کە خانمان لە تەمەنی 45-50 ساڵیدا سووڕی مانگانەیان بۆ ماوەی 12 مانگ نامێنێت و پێیدەگوترێت تەمەنی نائومێدی. بەشێک لە خانمان 5-15 ساڵ پێش تەمەنی نائومێدی سووڕی مانگانەیان نارێک دەبێت کە هۆکارەکەی کەمبوونەوەی ڕێژەی ئیسترۆجینە لە جەستەدا.

3 - دابەزینی کێش:

دابەزینی کێشێکی زۆر و وەرزشی قورس دەبێتە هۆی نەمانی سووڕی مانگانە، چونکە لاوازبوونی زۆر و کەمبوونەوەی ڕێژەی چەورییەکان لە جەستەدا، هۆکارە بۆ گۆڕانی ڕێژەی هۆرمۆنەکان، هەندێکجار تەنانەت سووڕی مانگانە نامێنێ و هێلکە دروست نابێت.

4 - قەڵەوی:

قەڵەوی هاوشێوەی دابەزاندنی کێشی زۆر دەبێتە هۆی نەمانی سووڕی مانگانە، زۆرکات قەڵەوی هۆکارەکەی هەبوونی گرفتێکی تەندروستییە، لە بڵاوترینیان فرەکیسیی هێلکەدانە کە پێویستە لەلایەن پزیشکی پسپۆڕەوە چارەسەر بکرێت.

5 - ڕێگەکانی پێشگیریکردن لە منداڵبوون:

هەندێک لە حەبەکانی ڕێگریکردن لە منداڵبوون، سووڕی مانگانە ناهێڵن و دوایدەخەن، چونکە ئەمانە هۆرمۆنیان تێدایە و دەبنەهۆی نەهێشتنی هێلکەدانان، بۆیە لەم کاتەدا دەبێت بە ڕاوێژی پزیشک حەبەکان بەکاربهێندرێن و چارەسەرەکەیشی لەدەستی پزیشکە.

6 - تێکچوونی هۆرمۆنەکان:

بەرزبوونەوەی هۆرمۆنی پرۆلاکتین کە هەندێکجار بەهۆی گرێیەکی ژێرمێشکە رژێن، یان لەدوای منداڵبوون دروستدەبێت و دەبێتەهۆی دەردانی شیر و نەمانی سووری مانگانە، بۆیە لەم کاتەدا پزیشک داوای پشکنینەکانی هۆرمۆنی لەرێگەی خوێن دەکات و بەپێی حاڵەتەکان پزیشک بە دەرمان یان ڕێگەچارەی دیکە گرفتەکە بۆ ئاسایی دەگێڕێتەوە.

7 - کیسی هێلکەدان:

یەکێکە لە بڵاوترین گرفتەکانی خانمان بەتایبەت لە تەمەنی زایەندی و دەبێتەهۆی دواکەوتنی سووڕی مانگانە و چەندین نیشانەی دیکەشی هەن وەک دروستبوونی زیپکەی ڕووخسار، قەڵەوبوون، مووزی زیادەی ڕووخسار و قژهەڵوەرین. ئەمانە حاڵەتێکی سەلامەتن ئەگەر چارەسەر بکرێن و کۆنترۆڵبکرێن، بەڵام ئەگەر کەسەکە چارەسەری وەرنەگرت، ئەوا مەترسی شێرپەنجەی هێلکەدان زیاددەکەن.

8 - دووگیانی:

ئەمەیان هەواڵە دڵخۆشکەرەکەی بەشێک لە خانمان و پیاوانە، زۆربەی خانمان دوای بەکارهێنانی دەرمانەکانی ڕێگریکردن لە منداڵبوون، گومانیان بۆ دووگیانی ناچێت، بەڵام دەبێت ئەوە بزانن کە ئەم ڕێگەیە 100% کاریگەری نییە و هەر ئەگەری منداڵبوون هەیە، بۆیە پێویستە پشکنینی ماڵەوە ئەنجامبدرێت بۆ پشکنینی منداڵبوون لە تەمەنی چالاکیی سێکسیی خانمان، یان سەردانی بنکە تەندروستییەکان بکرێ.

چارەسەری وشکبوونەوەی پێست لە هاویندا؟

شێداریی پێست: چەوری و شێداریی پێست کاریگەری لەسەر نەرمی و درەوشانەوەی پێست هەیە.

■ **هەستیاریی پێست:** تیشکە سووتێنەرەکانی خۆر لە هاویندا پێست تێکدەدەن و ئەگەر پشتگوێ بخرێن، ڕەنگە زیانی زۆر بە پێست بگەیێنن.

لە هاویندا وشکبوونەوەی پێست ڕەنگە بەهۆی وشکبوونەوەی جەستە، تیشکە سەروو وەنەوشەییەکان، پیسبوونی ژینگە و پێکهاتە زیانبەخشەکانی نێو هەوا بن. هەروەها گرفت و گۆڕانە هۆرمۆنییەکان و بۆماوەییش هۆکاری وشکبوونەوەی پێستن.

وشکبوونەوەی پێست یەکێکە لە فاکتەرە گرنگەکان بۆ دروستبوونی قڵیشانی پێست، لێبوونەوەی توێکڵی پێست و هەستیاریی پێست کە بەو هۆیەوە پێست درەوشاوەیی لەدەستدەدات و گرژ دەردەکەوێت.

چەند ڕێگەیەک هەن دەبنە هۆی باشترکردنی پێست و دووربوون لە وشکبوونەوەی، بەڵام لەنێویاندا شێدارکردنەوەی پێست باشترین ڕێگەیە و زۆر خواردنەوەی ئاوی گوێزی هیندی، شەربەتی پرتەقاڵ و شووتی هاوکارن بۆ شێداریی پێست.

ئەمانە چەند ڕێگەیەکی گرنگی شێدارکردنەوەی پێستن:

– شێدارکەرەوەیەکی بەهێز بەکاربهێنە و ڕۆژانە 2-3 جار دووبارەی بکەرەوە، هەروەها لەگەڵ هەر چوونە دەرەوەیەک باشترە بەکاری بهێنی.

■ **مەهێڵە تیشکی خۆر لێتبدات:** لەکاتە گەرمەکانی ڕۆژدا لە ژوورەوە بە و مەهێڵە تیشکە گەرمەکانی ئەم کاتە زیان لە پێستت بدەن. چونکە لەکاتی نیوەڕۆ تیشکەکان زۆر گەرم و بەهێزن و کاریگەری زۆریان لەسەر سووتاندن و وشککردنەوەی پێست هەیە.

■ **سوود لە ڕۆنە سرووشتییەکان وەربگرە:** بڕێک لە ڕۆنی بادەم لە پێست بدە، نزیکەی کاژێرێک بەر لە چوونە سەرشۆر بەکاریبهێنە.

■ **پێستە وشکەوەبووەکە لێبکەوە:** هەفتانە دووجار چینە پێستە وشکەوەبووەکان بەهۆی گەرما و تیشکە بەهێزەکانی خۆر لێبکەوە و بەمەش پێست نوێ دەبێتەوە و دوور دەبێت لە وشکبوونەوە.

■ **هەرگیز پێستت مەکرێنە:** لەکاتی وشکبوونەوەی پێست و لەکاتی خۆشۆردن پێستت مەکرێنە، چونکە ئەمە هۆکارێکی وشکبوونەوەی پێستە.

■ **شێدارکەرەوەی سروشتی بەکاربهێنە:** هەنگوین شێدارکەرەوەیەکی سروشتییە، پێست نەرم دەکاتەوە، بۆیە بۆ ئەوانەی پێستیان وشکە، بڕێک لە هەنگوین ڕاستەوخۆ لە پێستتان بدەن.

■ **سابوونی گونجاو بەکاربێنە:** هەڵبژاردنی سابوونێکی گونجاو بۆ پێست سەرەکیترین هەنگاوی پاراستنی پێستە بۆ دووربوون لە وشکبوونەوەی پێست. سابوونە زۆر بۆندارەکان زۆر زبرن، ڕەنگە ببنە هۆی داماڵینی چەورییەکانی پێست و بەمەش هۆکاری وشکبوونەوەن، بۆیە هەوڵ بدە سابوونە سروشتییەکان و ئەوانە بەکاربهێنی کە ماددەی بۆنداریان تێناکرێت.

■ **مەهێڵە وشکبێتەوە:** باشترین ڕێگە بۆ پاراستنی پێست و جەستە، هەروەها بۆ دووربوون لە وشکبوونەوە، ئەوەیە ڕۆژانە 15-20 پەرداخ ئاو بخۆیتەوە، ئەمەش دووردەخاتەوە لە وشکبوونەوە و پێست شێدار ڕادەگرێت.

■ **بە ئاوی سارد ڕوخسارت بشۆ:** ڕۆژانە 3-4 جار ڕوخسارت بە ئاوی سارد بشۆ. لەکاتی خۆشۆردن زۆر لە سەرشۆری گەرم مەمێنەوە، چونکە ئەمە چەورییەکانی پێست دەردەکات و پێست وشک دەکاتەوە.

پێستی وشک دژی خۆر، با و سەرمایە: بۆ ئەوانەی پێستیان وشکە، نابێت خۆیان بدەنە بەر سەرمای زستان و بای سارد، بۆیە بۆ دووربوون لە وشکبوونەوەی پێست، دووربە لە هەریەکە لە بای ساردی زستان و تیشکی خۆری گەرمی هاوین.

منداڵبوون لەناو ئاو

پێشەکی دەبێت هەموو ئافرەتێکی دوو گیان بزانێت کەوا منداڵبوون کردارێکی سروشتی و فیسیولۆژییە. ئەوەی کە گوێت لێدەبێت دەربارەی منداڵبوون و ئازارەکانی، مەرج نییە لەگەڵ تۆ ڕووبدات.
ئەگەر چی ژانی منداڵبوون کەم نییە. بەڵام پسپۆڕانی تەندروستی بە پێویستی دەزانن کە دایک هەست بەو ژانە بکات چونکە ئەمە هەستی دایکایەتی بەرامبەر کۆرپەکەی زیاد دەکات.

● **چۆن دەزانیت کاتی منداڵ بوونت هاتووە؟**

منداڵبوون یەکێکە لەو شتانەی کە ناتوانرێت کاتەکەی بە تەواوی دیاری بکرێت، بەڵام ئەگەری ئەوەی هەیە لەماوەی پێش یان پاش دوو هەفتەی کۆتایی دووگیانیدا ڕووبدات. ئەو گۆڕانکاریانەی کە لە جەستەی ئافرەتی دووگیان ڕوودەدەن و پێشبینی منداڵبوون دەکرێت، بریتین لە:

1. هەستکردن بە گۆڕانی شوێنی کۆرپەلە، واتا سەری منداڵەکە لە ئاستی خۆی دادەبەزێ بەرەو بەشی خوارەوەی منداڵدانی دایک و لەئەنجامدا دایکەکە تەنگەنەفسی نامێنێ.
2. دەرچوونی شلەیەکی چڕ لە کۆئەندامی زاوزێی ئافرەتەکە، ئەمەش لەئەنجامی کۆبوونەوەی چینێک لە ئاوێکی چڕولینج لەناو رەحمی ئافرەتەکە دروستدەبێت و ڕەنگی سپی یان پەمەییە بەهۆی تێکەڵبوون لەگەڵ خوێن.
3. دەرچوونی شلەیەکی سادە کە لە ئاو دەچێت لە ناو ڕەحمی ئافرەتەکە، کە پێیدەگوترێت (شلەی ئەمنیۆنی)، ئەو شلەیە کە دەوری منداڵەکەی داوە لەناو ڕەحمی دایکی، یان بەخوڕ دێتەدەرەوە یان لەسەرخۆ.
4. هەستکردن بە ژانی سک لە ئەنجامی گرژبوونەوەوە و خاوبوونەوەی ماسوولکەکانی ڕەحم دەستپێدەکات لەبەشی خوارەوەی پشتی ئافرەتەکە و بەرەو پێشەوە دەڕوات، تاوەکو هەموو سکی دادەگرێت، بەردەوام دەبێت تاوەکو 30- 60 چرکە لەماوەدای دوو خولەک ئەم ژانە دووبارە دەبێتەوە و ئەمەش دەبێتەهۆی نەرمبوونەوەی ملی ڕەحم و فراوانبوونەوەی بۆ ئەوەی سەری منداڵەکە لێی بێتە دەرەوە.

● **جۆرەکانی منداڵبوون:**

1. منداڵبوونی ئاسایی

بە سێ قۆناغ تێپەڕدەپەڕێ:

قۆناغی یەکەم: ئەم قۆناغە قۆناغی نەرمبوون و فراوانبوونی ملی ڕەحمە، ئەمە بە درێژترین قۆناغی منداڵبوون دادەنرێت کە نزیکەی 12 کاژێر دەخایێنێ بۆ منداڵی نۆبەرە. نزیکەی 6- 8 کاژێر دەخایێنێت بۆ ئەو ئافرەتانەی کە منداڵی دووەم و سێیەمیان دەبێ.
لەم قۆناغە ماسوولکەکانی ڕەحم دەست بە گرژبوونەوە و خاوبوونەوە دەکەن، تا دەگاتە بەرزترین ئاست وە بەهۆیەوە ملی ڕەحم دەکرێتەوە و و فراوان دەبێ.
قۆناغی دووەم (لەدایکبوونی منداڵ): ئەم قۆناغە دەستپێدەکات کاتێک ملی ڕەحم فراوانتر دەبێت، ژانەکەشی توندتر دەبێت و لەکۆتایی ئەم قۆناغە منداڵ لەدایک دەبێت، ئەم قۆناغە نزیکەی دوو کاژێر دەخایێنێت لەم قۆناغە پێویستە ئافرەتەکە پاڵبدات بەرەو خوارەوەی لەشی بۆ ئەوەی منداڵەکە بێتە دەرەوە:
قۆناغی سێیەم (لەدایکبوونی ویڵاشی منداڵ): لەم قۆناغە ڕەحم بەردەوام دەبێت لە گرژبوونەوە تاوەکو ویڵاشەکە پاڵدەدات بەرەو دەرەوە. ئەم قۆناغە هەندێکجار 20 خولەک دەخایەنێت. بەمەش دەردەکەوێت کاتی منداڵبوون بە تێکرا دەگاتە 12-14 کاژێر بۆ ئەو ئافرەتانەی کە یەکەمجارە منداڵیان دەبێت، هەروەها 8-10 کاژێر بۆ ئەو ئافرەتانەی کە پێشتر منداڵیان بووە.

2. منداڵبوون لەناو ئاو:

ئەمەش جۆرێکە لە منداڵبوونی ئاسایی، بەڵام لەمجۆرە منداڵبوونە هەموو ئەو قۆناغانەی کە باس کران لە منداڵبووندا ئاسانتر و کورتترن. مێژووی لەدایکبوون لەناو ئاو دەگەڕێتەوە بۆ ساڵی 1803ی زاینی، بەڵام لە ساڵی شەستەکانەوە یەکەمجار لە فەڕەنسا تاقیکرایەوە و ئەنجامی باشی هەبوو، بۆیە تاوەکو ئێستا لە وڵاتە ئەوروپییەکان و ئەمریکا بەکاردێت.

سوودەکانی منداڵبوون لەناو ئاو
1. کاتی کەمتری پێویستە.
2. ژانەکەی کەمترە
3. پێویستی بە سڕکردن نییە.
4. ڕێژەی دڕانی کۆئەندامی زاوزێ کەمترە.
5. شڵەژانی ئافرەت کەمترە لەناو حەوزی ئاو.
6. ئەگەری تووشبوونی منداڵەکە بە هەوکردنی کۆئەندامی هەناسە کەمترە.

● **چۆن منداڵبوون لەناو ئاو ڕوودەدات**

ئەم جۆرە منداڵبوونە لەناو حەوزی تایبەت ئەنجام دەدرێت کە پلەی گەرمی ئاوی حەوزەکە نابێت لە 37 -38 پلەی سیلیزی گەرمی بەرزتربێت.
کاتێک ژنەکە دەچێتە نێو حەوزەکە هەست بە خاوبوونەوەی ماسوولکەکانی لەشی دەکات، بە تایبەت لەبەشی خوارەوەی پشتی کە زۆربەی ئافرەتان ئەم ژانەیان پێ زەحمەتە. لە ئاکامی خاوبوونەوە، خوێن زیاتر بۆ ڕەحمی ژنەکە دەچێت و لێدانی دڵی خۆی و منداڵەکەی ئاسایی دەبێتەوە، هەروەها هەست بە ژانی کەمتر دەکات.
ئەم کردارە وای لێدەکات ژانەکان بە سووکی بێت، لە ئەنجامدا ملی ڕەحم فراوان دەبێت و منداڵەکە سەری بە ئاسانی دێتە خوارەوە و لە دایک دەبێت کە بەهۆی پاڵەپەستۆی ئاوەکە منداڵەکە بە ئاسانی دەخزێ، بێ ئەوەی دایکەکە هەست بە ئازار بکات.
سەرەڕای ئەوەی کە زۆربەی ژنان ترسی خنکانی کۆرپەلەکانیان هەیە لەم جۆرە منداڵبوونە، بەڵام دڵنیایان دەکەینەوە کەوا منداڵەکە بەهیچ جۆرێک ناخنکێ، چونکە ئەو منداڵانە لەناو ئاودا لە دایک دەبن لە دوای ئەوەی لە پاڵەپەستۆی ئاوی ناو ڕەحمی دایکیان ڕزگاریان دەبێت دووچاری پاڵەپەستۆی ئاوی حەوزەکە دەبن، ئەوەش وا دەکات کە شڵەژانیان کەم ببێتەوە، بەپێچەوانەی ئەو منداڵانەی کە هەوای وشک و گۆڕانی پلەی گەرمی ڕاستەوخۆ پاش منداڵبوونی ئاسایی دووچاریان دەبێت، دەبێتەهۆی کاردانەوەی توند لە کاتی یەکەم هەناسەدانیان.

● **کێن ئەوانەی ناتوانن لە نێو ئاودا منداڵیان ببێ.**

- ئەو ئافرەتانەی دووگیانن بە دووانە "جمک"
- ئەوانەی کە خوێنبەربوونیان هەیە پێش منداڵبوون
- ئەوانەی کە پاڵەپەستۆی خوێنیان بەرزە.

ئێمە لە نەخۆشخانەی CMC لە هەولێر، بەشێکی تایبەتمان هەیە، بە منداڵبوون لەنێو ئاو، کە تێیدا خانمان دەتوانن بەبێ ئازار و بە ماوەیەکی کورتتر قۆناخەکانی منداڵبوون تێبپەڕێنن و لە ژانی منداڵبوون ڕزگاریان ببێت.

نەخۆشخانەی CMC تایبەت
CMCPrivateHospital@CMCph.net
پزیشکی تۆ بە سپۆنسەری نەخۆشخانەی CMC دەردەچێت
WWW.CMCPH.NET
0750 184 000 5
0750 184 000 6
CMC HOSPITAL

سەرپەرشتیار: دکتۆر هونەر ڕێبوار