ڕووداو

پزیشکی تۆ

www.Rudaw.net

ژمارە (10) دووشەممە 2017/10/30

8 نیشانەی نەزۆکیی لە خانمان و پیاواندا

ڕووداو- ئاژانسەکان

پزیشکانی زایەندی و خانمان و منداڵبوون دەڵێن نەزۆکی واتای نەبوونی منداڵە لە دوای شەش مانگ یان یەک ساڵ لە هەوڵدان بۆ دروستکردنی منداڵ، بەبێ بەکارهێنانی ماددەکانی ڕێگری لە منداڵبوون. ئەمانەی خوارەوە نیشانەکانی نەزۆکین لە خانمان و پیاواندا و دەریدەخەن بۆچی ناتوانن وەچە بخەنەوە:

1. ناڕێکیی سووڕی مانگانە: ناڕێکی یان نەبوونی سووڕی مانگانە، هۆکارە بۆ نەزۆکی. سووڕی مانگانەی ڕێک پێویستی بە کاری هاوبەشی ژێرمێشکەڕژێن و ڕژێنەکانی دیکە و هێلکەدانە، بەڵام گرفت لەم ڕژێنانە ناڕێکی سووڕی مانگانەی بەدوادا دێت. ناڕێکیی سووڕی مانگانەش واتا ناڕێکی لە هاتنی هێلکە و نەمانی سووڕەکەش لە تەمەنی بێهیوایی واتا نەبوونی هێلکە کە هۆکارێکی دیاری نەزۆکییە.

2. ئازاری سووڕی مانگانە: بەشێکی خانمان گرفتی زۆری و ئازاری سووڕی مانگانەیان هەیە، تەنانەت تووشی کەمخوێنی دەبن کە ئەمەش لە ئەنجامی گرێ لە منداڵدان دروستدەبێت و هۆکارە بۆ نەزۆکی.

3. گرفتی بینین: لاوازیی ئاستی بینین و تێکچوونی سووڕی مانگانە پێکەوە، نیشانەن بۆ گرفتی "prolactinoma" یان گرێی ناشێرپەنجەیی لەژێر مێشکەڕژێن، کە هۆکارە بۆ نەزۆکی.

4. مووی زیادە: بوونی بڕێکی زۆر لە مووی زیادە لەسەر ڕوخسار و بەشەکانی دیکەی جەستە نیشانەیە بۆ نەخۆشی فرەکیسیی هێلکەدان " polycystic ovarian syndrome " کە تێیدا ئاستی هۆرمۆنەکان تێکدەچێت و دەبێتە هۆی نەزۆکی.

5. نەمانی ئارەزووی سێکس: توێژینەوەکان دەریانخستووە 40%ی ئەو کەپڵانەی بەدەست نەزۆکییەوە دەناڵێنن، گرفتەکە لە پیاوەکەیە و نەمانی ئارەزووی سێکسی هۆکارە بۆ ئازار و دواکەوتنی گەیشتن بە چێژ و ئۆرگازم.

6. زیادبوونی کێش: بەگوێرەی نێوەندی کۆنترۆڵکردن و پێشگیریکردن لە نەخۆشییەکان لە ئەمریکا، 45%ی خانمان کێشیان زیادە لە پێش دووگیانی، ئەمەش وادەکات خانمان بە زەحمەت دووگیان ببن.

7. هەڵوەرینی قژ: لاوازیی مووەکان و هەڵوەرینی قژ ڕەنگە لە ئەنجامی تێکچوونی ڕژێنی دەرەقی بێت کە کار دەکاتە سەر دروستبوونی هێلکە.

8. کەمیی ڤیتامین D: بەگوێرەی ڕاپۆرتێکی CDC لە 41.6 %ی ئەو خانمانەی بەدەست کەمیی ڤیتامین D-ییەوە دەناڵێنن، گرفتی نەزۆکییان هەیە.

قۆناغەکانی گەشەی مەمک

ڕووداو — MNT

جەستەی کچ لەگەڵ گەشەکردنیدا چەندین گۆڕانکاری بەسەردادێت، یەکێک لەو گۆڕانکاریانەش دروستبوونی مەمکە، زۆر خانم لەبارەی ئەمەوە پرسیار دەکەن و دەپرسن کە ئایا لەکاتی گەورەبوونی مەمکدا، ئازاریش هەیە؟ مەمک لە شانەی چەوری، لوولەکانی خوێن و ڕژێنەکانی شیر پێکدێت، بەڵام زۆربەی خانمان لەکاتی شیردان مەمکیان گەورە دەبێت و گەورەبوونی ئاسایی مەمکیش لە تەمەنی 8-13 ساڵان دەبێت. گۆڕانکارییەکان لە جەستەدا ئاسایین و لە مەمکیشدا بە هەمان شێوە ڕوودەدەن، لەگەڵ ئەم گۆڕانانەش کۆمەڵێک پرسیار پەیدا دەبن کە ئەمانە بڵاوترینیانن:

ئاساییە لەکاتی گەشەدا، مەمک ئازاری هەبێت؟

زۆربەی خانمان لەگەڵ گەورەبوونی مەمکیان هەست بە ئازار دەکەن، بەڵام نابێ نیگەران بن. مەمکەکان کاتێک گەورە دەبن کە هۆرمۆنەکانی ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن دەردەدرێن. ئەو دوو هۆرمۆنە وادەکەن شانەکانی مەمک گەشە بکەن و بەمەش پێستی دەوروبەری گرژ دەبێت و یەکێکە لە هۆکارەکانی ئازاری مەمک. هەروەها هۆرمۆنەکان کە گەشەی مەمک زیاد دەکەن، هۆکارێکی دیکەیە، چونکە ڕێژەی شلەکانی نێو مەمک دەگۆڕن و هەستیاریی مەمک زیاد دەکەن. هەر بۆیە لەکاتی سووڕی مانگانەش ئازاری مەمک دروست دەبێت.

هەرچەندە ئازاری مەمک بەخێرایی کۆتایی دێت، بەڵام ئەگەر درێژەی کێشا، هەندێک چارەسەری هەیە، لەوانەش ئیبۆپرۆفین و ئازارشکێنەکان بەشێوەی جێڵ.

بۆچی نیشانەی سوور لەسەر مەمک دەردەکەون؟

لەگەڵ زیادبوونی قەبارەی مەمک، پێستی دەوروبەری گرژ دەبێت، هەندێکجاریش چینی ناوەوەی پێست بە خێرایی گەشە ناکات و دەپچڕێت، بەمەش ڕەنگی سوور و پەڵەی دیکە دەردەکەون، بۆیە پێویست بە ترس ناکات لە زۆر حاڵەتدا، ئەوە جگە لەوەی کە چەندین دەرمان لە دەرمانخانەکان هەن ئەو نیشانانە لادەبەن و بەپێی کات خۆشیان کاڵ دەبنەوە.

ئاساییە قەبارەی مەمکەکان جیاوازبێت؟

ئاساییە مەمکەکانی خانمێک بە دوو ڕێژەی جیاواز گەشە بکەن و دوو مەمکی قەبارە جیاوازی هەبن، هەرچەندە زۆربەی کەس هەست بەو جیاوازییە ناکات، بەڵام زۆرجار خانمانی گەنج هەست بە شڵەژان دەکەن، لەکاتێکدا ئەوە شتێکی ئاساییە.

هەموو گرێیەک شێرپەنجەیە؟

ئەگەر هەستت بە گرێیەک کرد لەوانەیە هیچ نەبێت، بەڵام پێویستە ڕاوێژ بە پزیشک بکرێت، کاتێک مەمک گەشە دەکات، ڕەنگە گرێیەک لەژێر گۆی مەمک هەبێت، کە خاڵێکی ئاسایی کاتی گەشەی مەمکە. لە ئەنجامی گەشەی خێرای شانەکانی مەمک دروست دەبێت.

قۆناغەکانی گەشەی مەمک

گەشەی مەمک بە پێنج قۆناغ تێدەپەڕێت کە لە لەدایکبوونەوە دەستپێدەکەن و تاوەکو باڵخبوون بەردەوام دەبن.

1. سەری گۆی مەمک لەکاتی لەدایکبوون بەرز دەبێتەوە و بەشەکانی دیکەی مەمک تەختن.

2. بەشی تەختی مەمک لەژێر هەریەکە لە گۆیەکانی مەمک بەرزدەبنەوە و گەشەدەکەن لەسەر سنگ، بەمەش دەوری مەمک کە ڕەنگێکی تۆخی هەیە فراوانتر دەبێت.

3. دواتر مەمکەکان گەورەتر دەبن و شانەکانی مەمک دروست دەبن.

4. دەوری گۆی مەمک و گۆی مەمک بەرزدەبنەوە.

5. مەمک خڕ دەبن و تەنیا گۆی مەمک بەرزدەبێتەوە. ئەمەش دوا قۆناغی گەشەی مەمکە.

تەڵاقدان بۆماوەییە

ڕووداو- MNT

ڕەنگی چاو، قەبارەی جەستە، قەڵەوی و لاوازی لە باوانەوە بۆ کۆرپەلە دەگوازرێنەوە، بەڵام توێژینەوەیەکی نوێ دەریخستووە دەکرێت جیابوونەوەی دوو هاوژین و تەڵاقدانیش بۆماوەیی بێ.

لە توێژینەوە نوێیەکەدا ڕوونبووەتەوە کە ئەو باوانانەی لێکجیابوونەتەوە، ئەگەری زۆرترە منداڵەکانیان لە داهاتوودا لە خێزانەکانیان جیاببنەوە، لەبارەی ئەم هۆکارەشەوە توێژەران دەڵێن دەکرێت پەیوەندی بە کۆدێکی سەر بۆهێڵ (جین) ەکانی مرۆڤەوە هەبێت.

توێژەران لە زانکۆکانی ئەمریکا و سوێد لە 20 هەزار کەسی سوێدییان کۆڵیوەتەوە کە لەنێو خێزانێک بەخێوکراون باوانیان جیابوونەتەوە، لە ئەنجامدا بۆیان دەرکەوتووە ئەوانەی باوانیان جیابوونەتەوە، ئەگەری زۆرترە جیاببنەوە.

جێسیکا سالڤادۆر، یاریدەدەری پرۆفیسۆری دەروونناسی لە زانکۆی ڤێرجینیا دەڵێت ئەنجامەکان سەرسوڕهێنەرن، چونکە دژی ئەو بیروڕایەیە کە پێیوایە زیاتر هۆکاری ژینگەیی کاریگەری لەسەر جیابوونەوەی هاوسەرەکان هەیە، لەم توێژینەوەیەدا بە پێچەوانەوە دەرکەوتووە تەڵاقدان پەیوەندی بە بۆماوەییشەوە هەیە و لەڕێگەی جینەکانەوە دەگوازرێتەوە.

سالڤادۆر دەڵێت چەندین بەڵگەی زانستی هەن دەڵێن جیابوونەوەی باوانی منداڵان هۆکارە بۆ جیابوونەوەی منداڵەکانیش. هەروەها ڕوونیدەکاتەوە ڕەنگە هۆکاری ئەم پەیوەندییە بۆماوەییە فاکتەرە کەسێتییەکان بن کە پەیوەندییان بە بۆماوەیی مرۆڤەوە هەیە.

بەڵام جێسیکا سالڤادۆر ڕوونیدەکاتەوە تەنیا لەبەر ئەوەی باوانی کەسێک لەیەکدی جیابوونەتەوە، مانای ئەوە نییە کە منداڵەکانیشیان لە داهاتوودا جیا دەبنەوە، چونکە ئەمە نیشانەیەکی تەواو ورد نییە، بەڵام ئەگەری تەڵاق زیاد دەکات.

سەبارەت بەشێوازی پەیوەندییەکە، سالڤادۆر ڕوونیدەکاتەوە کاتێک کەسێک باوکی جگەرە دەکێشێ، یان کحول دەخواتەوە، ئەگەری زۆرترە منداڵەکەشی لە داهاتوودا هەمان کەسایەتی هەبێت و فێری ئەم دوو خووە ببێت، بۆ تەڵاقیش بە هەمانشێوەیە.

سەرپەرشتیاری توێژینەوەکە ڕوونیدەکاتەوە کە ئامانجی توێژینەوەکەیان دۆزینەوەی هۆکارە مەترسیدارەکانە کە دەکرێت مەترسیی جیابوونەوە زیاد بکەن، هەروەک دەڵێت زانینی ئەم هۆکارانە یارمەتیدەرە بۆ چاککردنەوەی پەیوەندییەکان و دۆزینەوەی کەسێک کە لەگەڵ کەسایەتییەکەیدابگونجێ.

فەرهەنگی نۆڕین

ماست

رێ لە قەڵەوی و شەکرە دەگرێ

فەرهەنگی نۆڕینی ئەمجارە لەبارەی ماستە کە سوودی زۆری هەیە بۆ جەستە، چونکە چەندین ماددەی سوودبەخشی تێدایە، لەوانەش کالیسیۆم کە بۆ گەشەی ئێسک پێویستە.

– ماست بە گۆڕانی شەکری لاکتۆز بۆ ترشی لاکتیک پەیدا دەبێت
– بەکتریاکانی لاکتۆباسیلەس و لاکتۆکۆکەس شیر دەگۆڕن بۆ ماست
– شیرەکە بە کوڵاندن پەستەرە دەکرێت
– لەرووی زانستییەوە دەبێت کوڵاندنی شیر بگاتە سەرووی 70 پلەی سیلیزی
– پەستەرە زیندەوەرە نەخۆشخەرەکان دەکوژێت
– دوای پەستەرە، بەکتریا زیندووە بێزیانەکان دەکرێنە نێو شیر
– ئەرکی بەکتریا بێزیانەکان گۆڕینی شەکری لاکتۆزە بۆ ترشی لاکتیک
– پرۆتین، کالسیۆم و پۆتاسیۆم لە گرنگترین پێکهاتەکانی ماستن
– ماست برێکی باش مەگنیسیۆم و هەندێک لە جۆرەکانی ڤیتامینB ی تێدایە
– کالیسیۆم لە گرنگترین پێکهاتەکانی نێو ماستە
– جەستە رۆژانە پێویستی بە هەزار میللیگرام کالیسیۆمە
– وەرگرتنی بڕی کەمتری کالیسیۆم لە رۆژێکدا گرفتی تەندروستی دروست دەکات
– فشەڵبوونی ئێسک و بەرزەپەستانی خوێن لە گرنگترین کێشەکانی کەمیی کالیسیۆمن
– لە کوپێکی 300 گرامی ماستدا 375 میللیگرام کالیسیۆم هەیە
– ماست بۆ پتەویی ئێسک باشە
– یەکێک لە سوودەکانی ماست ئەوەیە کە دژی بەدهەرسییە
– ماست بە بەکتریا سوودبەخشەکان دەوڵەمەندە
– باڵانسی بەکتریایی ریخۆڵەکان دەپارێزێت
– ماستی کوردی دەوڵەمەندە بە پرۆبایۆتیک و بەکتریای سوودبەخش
– پێکهاتەی ماست بەرگریی جەستە بەهێز دەکات
– رۆڵی هەیە لە رێگریکردن لە قەڵەوی و شەکرە
– ماستی خۆماڵی ئەگەر بە باشی پەستەرە بکرێت، باشترین جۆری ماستە
– ماستی خۆماڵی لە ماستی هاوردەکراو سەلامەتترە

لە دکتۆر ئۆنلاینەوە

دکتۆر هەرێم ستار

سڵاو دکتۆر گیان، من ئافرەتی ماڵەوەم، لەوەتەی وەرزی پاییز هاتووە، ئەوە دووەمجارە تووشی هەڵامەت دەبم، هەموو جارێکیش پلەی گەرمیی لەشم بەرز دەبێتەوە، کۆکەم هەیە، رووخسارم سوور دەبێتەوە، هەندێکجار تەنگەنەفەس دەبم، چوومەتە نۆڕینگەی پزیشکی لە کۆڵانەکەمان، دەرمانی پێدام، بەڵام دوای هەفتەیەک دیسان وەکو خۆم لێهاتەوە، چی بکەم باشە؟

پرسیاری ئەوخانمە لەلایەن دکتۆر هەرێم ستار، پزیشکی پسپۆڕی هەناو و یەکێکە لە پزیشکەکانی دکتۆر ئۆنلاین وەڵامدراوەتەوە.

هەڵامەت هیچ چارەسەرێکی نییە

بۆچی لە پاییزدا پەتا زۆر دەبن؟

لە یەکەم رۆژی پاییزدا، تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان پڕ دەبن لە گەڵای زەردی پاییز و ئەو شیعرانەی بۆ ئەو وەرزە گوتراون، بەڵام بۆ هەندێک کەس، پاییز دەبێتە سەرەتای هاتنی چەندین نەخۆشی. وا دیارە پاییز وەرزی دڵخوازی ڤایرۆسەکانیشە!

دکتۆر برێت جۆنسن، پسپۆڕی پزیشکیی خێزانی لە نێوەندی پزیشکیی داڵاس لە ئەمریکا، بە ماڵپەڕی (weather)ی گوت: "پاییز و زستان وەرزی بڵاوبوونەوەی هەندێک نەخۆشیی ڤایرۆسین، بەتایبەتی ئەنفلۆنزا کە بەئاسانی لەنێو خەڵکدا دەگوازرێنەوە، بەتایبەتیش بۆ بەساڵاچوون، منداڵان و ئەوانەی بەرگری جەستەیان لاوازە".

زۆربوونی نەخۆشییەکان بەگشتی و نەخۆشییە ڤایرۆسییەکان لە پاییزدا هەندێکی پەیوەندی بە جەستە و هەندێکی دیکەشی پەیوەندی بە ژینگە و دەوروبەرەوە هەیە.

گرنگترین ئەو نەخۆشییانەی پاییزان زۆرتر بڵاودەبنەوە، نەخۆشییە ڤایرۆسییە گواستراوەکانی وەک هەڵامەت و ئەنفلوەنزان.

لە پاییزدا کە پلەی گەرمی بەشێوەیەکی بەرچاو دادەبەزێت، جەستە بەئاسانی رانایێتەوە لەگەڵ ئەو پلە گەرمییە نوێیەدا و وا بڕوا دەکرێ کۆئەندامی بەرگریی جەستە بۆ ماوەیەک کەمێک لاواز ببێت. هەروەک پلەی گەرمای فێنک و سارد ژینگەی نموونەیین بۆ گەشەی ڤایرۆسەکان، رەشەبای پاییزیش وایان لێدەکات خێراتر لە وەرزەکانی دیکە لەنێو خەڵکدا بڵاوببنەوە. هەموو ئەو هۆکارانە لەپشت ئەوەوەن کە پاییزان ژمارەیەکی زۆرتر حاڵەتی قورگێشە و پەتای جیاواز ببینین. واتە سەرما راستەوخۆ پەتا دروست ناکات، بەڵکو ناڕاستەوخۆ یارمەتی تەشەنەکردنی دەدات.

جگە لە پەتا گواستراوەکان، حاڵەتەکانی هەستەوەری (حەساسیەت)یش پاییزان زۆر دەبن. بڵاوبوونەوەی تەپوتۆز، گەڵا و دەنکەهەڵاڵەی گوڵ و رووەکەکان لەنێو هەوادا، بەهۆی رەشەبای پاییزەوە و دواتر هەڵمژینی هەواکە لەلایەن ئەوانەی هەستەوەرن، هۆکارێکە بۆ بەربڵاویی جۆرە جیاوازەکانی هەستەوەری لە پاییزدا. وەکو لووتگیران، سووربوونەوەی چاو، ئاوهاتن لە لووت، سووتانەوە و توندبوونی قورگ، کۆکە و هەناسەتوندی لەوانەی رەبوویان هەیە.

هەروەها حاڵەتی بەدهەرسی و سکچوونیش لە پاییز و زستاناندا زیاد دەبن. لووتکەی بەربڵاویی ڤایرۆسی نۆرۆ بریتییە لە کەشوهەوای فێنک و ساردی پاییز و زستان. ڤایرۆسەکە دەبێتە هۆی بەدهەرسی و سکچوون.

منداڵان قوربانیی یەکەمی گۆڕانی وەرزەکانی ساڵن

سەنتەری کۆنترۆڵکردن و پێشگیری لە نەخۆشییەکان لە ئەمریکاCDC ، دەڵێت منداڵان 2-3 هێندەی گەورەکان تووشی پەتاکانی کۆئەندامی هەناسە دەبن و هەر منداڵێک دوور نییە ساڵانە 8-9 جار پەتا بگرێت، ئەوەش بەهۆی پێنەگەیشتوویی و لاوازیی کۆئەندامی بەرگرییە.

حاڵەتە ڤایرۆسییەکان چۆن جیادەکرێنەوە؟

تاوەکو بەرەو وەرزی فێنک و ساردی پاییز و زستان بچین حاڵەتە ڤایرۆسییەکانی کۆئەندامی هەناسە زۆرتر دەبن. بەگشتی بەوە جیادەکرێنەوە کە دەبنە هۆی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمیی لەش، کۆکە، سووربوونەوە و هەڵاوسانی شانە نێوپۆشەکانی قورگ و لووت، لە هەندێک لە تووشبوواندا دەگاتە هەناسەتوندیش.

پەتا پاییزییەکان دەرمانیان نییە

هەرچەندە ڤایرۆسەکان هێندە بچووک و سەرەتایین، تاوەکو ئێستا زاناکان ئامادەنین بە تەنی "زیندوو" ناویان ببەن و دەڵێن ئەوانە تەنانەت پێکهاتەی یەک خانەشیان تێدا نییە، کەچی تاوەکو ئێستا دەرمانێک نییە ڤایرۆسە تووشکەرەکانی کۆئەندامی هەناسە قەلاچۆ بکات. ئەوە لە کاتێکدا جەستەی هەریەکە لە ئێمە لە نزیکەی 37 تریلیۆن خانە پێکهاتووە.

زۆربەی ئەو پەتایانەی پاییز و زستان بڵاودەبنەوە ڤایرۆسین، کاتێکیش کەسەکە تووشی دەبێت، دەرمانێکی تایبەت نییە کە ڤایرۆسەکان لەنێوببات، بەڵکو ڤایرۆسەکە دەبێت هەر سووڕەکەی خۆی تەواو بکات، ئەوەش بەپێچەوانەی نەخۆشییە بەکتریاییەکانەوە کە بە دەرمانی دژەزیندە لەنێودەچن.

وەک پزیشکەکان باسی دەکەن، کاتێک کەسێک تووشی ئەو پەتا ڤایرۆسییانە دەبێت، ئەگەر وای لێنەیەت لە رۆتینەکانی ژیانی رۆژانەی وەک خەو و خۆراک و هەڵسوڕاندنی ئەرکەکانی رۆژانەی بکات، چارەسەرێکی ئەوتۆی ناوێت.

چارەسەری چییە؟

ئەوانەی تووشی پەتا ڤایرۆسییە گواستراوەکان دەبن، دەتوانن هەر لە ماڵەوە هەندێک رێوشوێنی سادەی نادەرمانی بگرنەبەر بۆ کەمکردنەوەی سەختییەکانی نەخۆشییەکە، لەوانە: پشوودان، نوشتنی پێویست، زۆر خواردنەوەی شلەمەنییەکان، میوەکان، خۆفێنککردنەوە، ئەگەر پلەی گەرمیی لەش بەرز بوو.

سەبارەت بە دەرمان، دەرمانی دابەزێنەری پلەی گەرمی بەگشتی بەسن بۆ چارەسەری پەتا ڤایرۆسییەکانی وەک هەڵامەت و ئەنفلۆنزا، لە نموونەی پاراسیتۆڵ و پرۆفین و نابێ بە هیچ جۆرێک بەبێ ئاگاداریی پزیشک دەرمانی دژەزیندە بەکاربهێنرێ.

بەکارهێنانی نازانستانەی دەرمانە دژە زیندەکان، جگە لەوەی پەتا ڤایرۆسییەکان چاک ناکاتەوە، کۆئەندامی بەرگریی جەستەش لاواز دەکەن لەرێگەی لەنێوبردنی بەکتریا سوودبەخشەکانی جەستە. نەمانی بەکتریا سوودبەخشەکانی جەستەش، ئەگەری تووشبوون بە پەتاکان لە ئایندەدا زیاتر دەکات.

بۆچی لە پاییزدا نەخۆشی زۆر دەبێ؟

– لە وەرزە سارد و فێنکەکاندا خەڵکی زۆرتر لەنێو ماڵ یان شوێنە داخراوەکانی دیکە دەمێننەوە، بۆیە تووشبوونی کەسێک بە ڤایرۆسێک، واتا تووشبوونی بەشێکی بەرچاو لەو کەسانەشە کە لەگەڵ ئەو لە شوێنە داخراوەکان دەژین.

– نێو لووت و بۆڕییەکانی هەناسەی مرۆڤ، شلەیەکی لینجیان تێدایە کە میکرۆبە نەخۆشخەرەکان بە ئاراستەی دەرەوە رادەماڵێت، بەڵام لە هەوا سارد و وشکەکەی پاییز و زستاندا ئەو شلەیە کەم دەبێتەوە، بۆیە میکرۆبەکان توانای مانەوەیان لەنێو جەستە زۆرتر دەبێت، ماوەیەکی زۆرتریان لەبەردەست دەبێ بۆ زاڵبوون بەسەر کۆئەندامی بەرگریی کەسەکە و نەخۆشخستنی.

رۆبۆتێکی نوێ کاری چوار پەرستار دەکات

رووداو- DAILY MAIL

لە نەخۆشخانەیەکی چین رۆبۆتێک جێگەی پەرستار و ستافی نەخۆشخانە دەگرێتەوە و بەرهەمهێنەرانی دەڵێن دەتوانێت هێندەی چوار کەس ئیش بکات.

رۆبۆتە نوێیەکە ناوی "نوا"یە و ئێستا لەنێو نەخۆشخانەی گوانگزۆی ژنان و منداڵان لە چین کاری پێدەکرێت و بە بەکارهێنانی تەکنۆلۆجیای GPS دەتوانێت شوێنەکانی نەخۆشخانەکە بدۆزێتەوە.

رۆبۆتەکان ژمارەیان هەشت دانەیە و ئێستا خراونەتە کار، دەتوانن هەریەکە لە پێداویستییەکانی پزیشکی، نەشتەرگەری و فایلی نەخۆش هەڵبگرن. بە جۆرێک دەڵێن هەر رۆبۆتێک دە هێندەی کەسێک دەتوانێت قورسایی هەڵبگرێت. بەمەش کاری پزیشکان ئاسان دەکات و ساڵانەش نزیکەی 2000 کیلۆمەتر بەپێ رۆیشتنی پەرستاران لەنێو نەخۆشخانە کەمدەکاتەوە.

ژانگ ژیاو، پزیشک لەو نەخۆشخانەیەی کە رۆبۆتەکانی تێدا خراونەتەکار، دەڵێت رۆبۆتەکان لەماوەی تاقیکردنەوەدان، تەنیا لەنێوان دەرمانخانە، شوێنی پەرستاران و چەند جێگەیەکی دیکە کاریان پێدەکرێ.

سوودێکی دیکەی ئەم رۆبۆتە ئەوەیە زۆر لە مرۆڤ خاوێنترە و بەریەککەوتنی کەمترە لەگەڵ پێویستییە پزیشکییەکان، بەمەش مەترسی پیسبوون کەمدەکاتەوە.

مەترسیدارترین بکوژی مرۆڤ بناسە

رووداو- who

تیمێکی نێودەوڵەتی لە زانکۆی واشنتن دەڵێت نەخۆشییەکانی دڵ هۆکاری یەکەمی مردنن لە جیهاندا و زۆربەی ئەوانیش بەهۆی خۆراکی نادروست و شێوازی ژیانی نادروستە.

تیمە نێودەوڵەتییەکەی پەیمانگەی هەڵسەنگاندن و پێوانی ئامارە تەندروستییەکان لە زانکۆی واشنتن دەڵێت داتا نوێیەکان لەبارەی ئامارەکانی مردن لە جیهاندا چەندین هەواڵی خۆشیان پێبوو. ئەنجامەکان دەریانخستووە نەخۆشییەکانی هەوکردن، وەک هەوکردنی ڤایرۆسی ئایدز و مەلاریا، ژمارەیەکی کەمتری خەڵکیان لەماوەی رابردوودا کوشتووە.

د.کریستۆفەر مێری، بەڕێوەبەری تیمە نێودەوڵەتییەکەی پەیمانگەی هەڵسەنگاندن و پێوانی ئامارە تەندروستییەکان لە زانکۆی واشنتن، دەڵێت ئەنجامەکانی توێژینەوەکەیان دەریخستووە خەڵکی ئێستا زۆرتر دەژین و خەڵکێکی کەمتر بە نەخۆشییەکانی وەک مەلاریا دەمرن و رێژەی مردنی منداڵان کەمی کردووە. بەپێی ئەنجامی توێژینەوەکە، لە ساڵی 2016 دا کەمتر لە پێنج ملیۆن منداڵ مردوون کە تەمەنیان لە خوار پێنج ساڵان بووە، بەڵام هەمان ئامار لە ساڵی 1970 بۆ مردنی منداڵانی خوار پێنج ساڵان گەیشتبووە 16.4 ملیۆن حاڵەتی مردن.

تیمی توێژینەوەکە کە لە سەدان توێژەر و پزیشکی جیهانی پێکهاتوون، دەڵێن ئێستا تەمەنی خەڵکی درێژترە و ماوەی ژیانی ئاسایی بۆ ژنێک 75.3 ساڵە و بۆ پیاوێک 69.8 ساڵە. لەنێو وڵاتانیش ژاپۆن رێژەی تەمەندرێژیی بەرزە (83.9 ساڵ بۆ هەردوو رەگەز)، هەروەک کۆماری ئەفریقای نێوەڕاست کەمترین ماوەی ژیانی تێدایە و نزیکەی 50 ساڵە بۆ هەر کەسێک. ئەمەش دەریخستووە لەدوای ساڵانی حەفتاکانەوە پیاوان 13.5 ساڵ تەمەنیان درێژتر بووە و خانمانیش 15 ساڵ زۆرتر دەژین.

سەرپەرشتیاری توێژینەوەکە دەڵێت خۆراکی نادروست پەیوەندی بە 20%ی حاڵەتەکانی مردنەوە هەیە. ئێستا ماوەی ژیان بۆ کەسێک کە لە ئەمریکا لەدایک دەبێت، بۆ پیاوان 76 ساڵ و بۆ خانمان 81 ساڵە.

هۆکاری یەکەمی مردن لە جیهاندا بەهۆی نەخۆشییەکانی دڵە و لە ئەمریکاش هەمان ئامار راستە، بەجۆرێک لەساڵی 2016 لە ئەمریکا نزیکەی 9.5 ملیۆن کەس بە نەخۆشییەکانی دڵ مردوون. بەگوێرەی گوتەی پزیشکانی دڵ، زۆربەی هۆکارەکانیش پەیوەندییان بە خووی کەسەکە خۆیەوە هەیە.

تیمە پزیشکییەکە سەبارەت بە دابەشکردنی هۆکارەکانی نەخۆشییەکانی دڵ، دەڵێن لە ئەمریکا جگەرەکێشان و تووتن پەیوەندی بە نزیکەی 7.1 ملیۆن حاڵەتی مردن بە نەخۆشییەکانی دڵەوە هەیە، هەروەک خۆراکی نادروست لە نزیکەی 20%ی حاڵەتەکاندا هۆکارە، بۆ ئەمەش ئەو خۆراکانەی لاوازن بە دانەوێڵە، یان رۆنی ماسییان کەمە و دەوڵەمەندن بە خوێ، زۆرترین مەترسی دروستدەکەن. هەروەک بەرزەپەستانی خوێن، شەکرە و قەڵەوی و بەرزبوونەوەی چەورییە زیانبەخشەکان فاکتەرە مەترسیدارەکانی مردنن بە نەخۆشییەکانی دڵ.

شەکرەش یەکێکی دیکەیە لە هۆکارەکانی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ و جەڵتەی دڵ، لە ساڵی 2016 نزیکەی 1.4 ملیۆن کەسی کوشتووە کە بەراورد بە ساڵی 2016 نزیکەی 31% زیادی کردووە.

هەواڵە خۆشەکە ئەوەیە کە ژمارەیەکی کەمتری خەڵکی بەهۆی نەخۆشییەکانی هەوکردن مردوون، ئەمەش سەلماندنی ئەوەیە کە هەنگاوەکان بۆ خۆپاراستن و باشتربوونی رێگەکانی چارەسەر و بەکارهێنانی پێکوتەکان سەرکەوتوو بووە.

10 هۆکاری مردن لە جیهاندا

لەنێو ئەو 56.4 ملیۆن کەسەی لە ساڵی 2015 دا مردوون، نزیکەی 54%یان بەهۆی 10 هۆکارە سەرەکییەکەی مردن بووە.
لەنێو 10 هۆکارە سەرەکییەکەی مردنیش نەخۆشییەکانی دڵ و جەڵتەی مێشک کوشندەترین نەخۆشین، بەجۆرێک لە ساڵی 2015 نزیکەی 15 ملیۆن کەسیان کوشتووە و لەماوەی 15 ساڵی رابردوودا لە ریزبەندی یەکەمی 10 هۆکارەکانی مردن ماونەتەوە.

سوودەکانی رۆنی ماسی

رووداو- HEALTH

رۆنی ماسی لە ماسییە چەورەکاندا هەیە، بەتایبەت لە ماسی تونا، ساردین و سەلەمۆندا. پارچەیەک ماسی نزیکەی 30%ی پێکهاتەکەی رۆنە. زۆربەی سەرچاوە پزیشکییەکان لە جیهاندا رێنمایی خەڵکی دەکەن کە برێکی زۆر لە ماسییە چەورەکان بخۆن، یان تەواوکەرە خۆراکییەکان بخۆن. چونکە سوودی تەندروستیی زۆریان هەیە.
پزیشکانی خۆراک دەڵێن زۆربەی ئەو قسانەی لەبارەی خراپیی رۆنی ماسی دەکرێن زانستی نین و بە توێژینەوە نەسەلمێنراون. هەروەک ترشە چەوریی ئۆمێگا 3 لەنێو رۆنی ماسی دڵ دەپارێزێت و گوشاری دەروونی کەم دەکاتەوە.

8 سوودی رۆنی ماسی

لە 10 ساڵی رابردوودا چەندین توێژینەوەی زانستی لەسەر چەوریی ماسی و ئۆمێگا سێ کراون، هەندێکیان بەڵگەی سەلمێندراوی سوودە تەندروستییەکانی دەسەلمێنن، هەندێکی دیکەش بەڵگەی ئەوە نادەن بەدەستەوە.
باوترین سوودەکانی ئۆمێگا سێ ئەمانەن:

1 شێرپەنجەی پرۆستات:
توێژینەوەیەکی زانستی سەلماندوویەتی چەوریی ماسی مەترسیی تووشبوون بە شێرپەنجەی پرۆستات کەم دەکاتەوە، بەتایبەت ئەگەر لەگەڵیدا خۆراکی تەندروست هەبێت. هەروەک توێژینەوەیەکی دیکە دەریخستووە کە مەترسیی تووشبوون بە شێرپەنجە بە رێژەی 71% کەم دەکات.

2 خەمۆکی دوای منداڵبوون:
د.میشێل پرایس لە زانکۆی کۆنێکتیکەت لە ئەمریکا دەریخستووە خۆراکی دەوڵەمەند بە رۆنی ماسی، یارمەتیدەرە بۆ کەمکردنەوەی خەمۆکی دوای منداڵبوون.

3 سوودەکانی بۆ مێشک:
بەگوێرەی توێژینەوەیەکی زانستی، ئەو منداڵانەی رۆژانە 8-16 گرام رۆنی ماسییان خواردووە، هەست بە باشبوونێکی زۆر لە رەفتارەکانیاندا دەکرێ.

4 سوودەکانی بۆ یادەوەری:
ترشە چەوریی ئۆمێگا سێ یارمەتی باشتربوونی یادەوەری دەدات لە گەنجاندا. هەرچەندە سوودە تەندروستییەکانی ئۆمێگا سێ لە بەتەمەنەکان کەمتر دەرکەوتوون، بەڵام لە گەنجان زۆرترە و یارمەتی بەهێزکردنی یادەوەرییان دەدات.

5 سوودەکانی لەسەر دڵ:
ترشە چەوریی ئۆمێگا سێ کە لەنێو ماسیدا هەیە، دڵ دەپارێزێ. توێژینەوەیەکی زانستی کە لە جۆرناڵی پزیشکانی فسیۆلۆژی بڵاوکراوەتەوە، دەریخستووە ئەوانەی بۆ ماوەی زیاتر لە مانگێک تەواوکەرە خۆراکییەکانی ئۆمێگا سێیان وەرگرتووە، تەندروستییان باشتر بووە.

6 پاراستن لە ئەلزەهایمەر:
خواردنی چەوریی ئۆمێگا سێ، یارمەتی خەڵکی دەدات دووربن لە نەخۆشیی ئەلزەهایمەر و لەبیرچوونەوە کەمدەکاتەوە.

7 فێ:
ئەو تووشبووانەی فێ کە رۆژانە ژەمێکی کەم لە چەوریی ئۆمێگا سێ وەردەگرن، حاڵەتەکانی فێیان کەمتر دەکات. توێژەران دەڵێن ئەم تەواوکەرە خۆراکییە بۆ ئەوانە گرنگە کە تووشبووی فێن و بە دەرمان گەشکەکانیان چارەسەر نابێ.

8 سوودەکانی بۆ کۆرپە:
خواردنی ئۆمێگا 3 لەماوەی دووگیانی، یارمەتی گەشەی مێشکی کۆرپەلە دەدات و توانای فێربوون و جوڵەی زۆرتر دەکات. توێژینەوەیەک دەریخستووە ئەو دایکانەی لەماوەی سێ مانگی کۆتایی دووگیانیدا ئۆمێگا سێیان خواردووە، هەستی دەماری، فێربوون و جووڵەی منداڵەکانیان باشتر بووە.

بۆچی خانمان تێرخەونابن؟

رووداو- MNT

خانمان زۆرتر سکاڵا لەدەست خراپیی خەویان دەکەن، زۆریشیان ئێجگار هەستیارن بە دەنگی پرخەپرخی ئەو پیاوانەی لە نزیکیان یان لەگەڵیان دەنوون، کەچی پیاوان کەمتر ئەو جۆرە سکاڵایانە دەکەن.
بەپێی توێژینەوەیەکی ئەڵمانی، 25%ی خانمان بە دەست خراپی و پچڕپچڕیی خەو و سەخت خەولێکەوتنەوە دەناڵێنن، بەڵام 12.5 %ی پیاوان ئەو کێشەیەیان هەیە.
کۆمەڵەی ئەڵمانی بۆ تەندروستی و توێژینەوە لە نووستن، هەندێک هۆکاریان دیاری کردووە کە وا دەکەن خانمان خەوێکی خراپیان هەبێ، هۆکارەکانیش ئەمانەن:

1 گوشاری هەمەجۆر:
ئیشوکاری نێو ماڵ و پەروەردە و بەخێوکردنی منداڵ و گرنگیدان بە پیاو و ئەندامانی دیکەی ماڵ، سەرەڕای ئیشی دەرەوە وەکو پیاوان، وادەکات ژنان گوشارێکی زۆرتریان لەسەر بێت و تێرخەو نەبن.

2 سووڕی مانگانە:
ئەو ئاڵوگۆڕە هۆرمۆنییەی بەهۆی سووڕی مانگانەوە روودەدات، دەبێتە هۆی خەوزڕان و تێکچوونی ریتمی خەو.

3 دووگیانی:
لە سێ مانگی کۆتایی دووگیانیدا خەوی ژنان تەواو خراپ دەبێت.

4 منداڵ:
کێشەی خەوی خانمان لەگەڵ منداڵبوون کۆتایی نایەت، بەڵکو گرفتێکی دیکەیان بۆ پەیدا دەبێت، ئەویش ئەوەیە شەوانە چەندینجار خەبەریان دەبێتەوە، شیر بە منداڵ دەدەن، یان منداڵەکە دەگری، ئەو پچڕپچڕیەی خەوی دایکان لە شەواندا، وادەکات بە درێژایی رۆژ خەواڵوو بن و سکاڵا لە دەست کەمخەوی بکەن.

5 تەمەنی نائومێدی:
تەمەنی نەمانی سووڕی مانگانە، ماوەی گۆڕانکاریی ئەوتۆی هۆرمۆنییە کە خەوی 54%ی خانمانی ئەو تەمەنە دەشێوێنێ. گۆڕانە هۆرمۆنییەکان لە تەمەنی نائومێدی دەبنە هۆی هاتنی شەپۆلی ناوبەناوی گەرمیی بە جەستەدا، تێکچوونی میزاج و ناسازیی هەناسە، ئەوانەش ناڕاستەوخۆ خەو دەشێوێنن.

6 پرخەی مێرد:
خانمان گەلێک هەستەوەرن بە پرخەپرخی پیاوان و زۆر بە ئاسانی بەو هۆیەوە تووشی خەوزڕان دەبن.

چارەسەر چییە؟

پسپۆڕان ئامۆژگاری پیاوان و ئافرەتان دەکەن بۆ دووربوون لە گرفتەکانی نووستن، ئەم هەنگاوانە بنێن:
1. **وەرزش:** دەبێت لانیکەم چوار کاژێر بەر لەوەی بچیتە سەر جێگەی خەوتنەکەت، وەرزشی رۆژانەی خۆت تەواو کردبێ.
2. **کاتی نووستن:** دەبێت لە خشتەی رۆژانەتدا، هەموو شەوێک هەمان کات بچیتە نێو جێگە، تاوەکو کاژێری بایۆلۆژیی جەستەت تێکنەچێ.
3. **دیاریکردنی هەندێک سرووتی تایبەت بە خەو:** بۆ نموونە شەوانە پێش خەو بخوێنەوە، گەرماوێک بکە، یان یۆگا بکە.
4. **ئامێرە ئەلیکترۆنییەکان وەلابنێ:** کاتێک دەچیتە نێو جێگا، دوور بە لە ئامرازە ئەلیکترۆنییەکانی وەک: تیڤی، کۆمپیوتەر، تابلێت و مۆبایل و یارییە ڤیدیۆییەکان.
5. **ئێواران کافایین کەم بخۆرەوە:** کافایین بە زۆری لە خواردنەوەکانی وەک قاوە، چا و هاوشێوەکانیان و خواردنەوە وزەبەخشەکان و هەندێک لە خواردنەوە گازییەکاندا هەیە.

لە 30 خولەک زیاتر دامەنیشە

رووداو– ئاژانسەکان

توێژینەوەیەکی نوێ لە سەنتەری پزیشکیی زانکۆی کۆڵۆمبیا دەریخستووە ئەوانەی بۆ زیاتر لە 30 خولەک بەبێ هەستان دادەنیشن و کاری ڕۆژانەیان زۆربەی بە دانیشتنەوە دەکەن، مەترسیی مردن لەسەریان زۆرە.

د.کیس دیاز، سەرپەرشتیاری توێژینەوەکە دەڵێت: دانیشتن هەرچەند خراپ بێت، هەستانە سەرپێ و جوڵان لە هەر 30 خولەک جارێکدا، مەترسییەکە کەم دەکاتەوە. چونکە بە گوتەی پزیشکەکە، ئەوانەی زۆر دادەنیشن جەستەیان لەکار دەوەستێ و زیندەچالاکییەکانیان کەمدەکەن.

پزیشکە کۆڵۆمبییەکە ڕوونیدەکاتەوە ماوەی دانیشتن زۆر گرنگە، چونکە چەندە دانیشتنی لەسەریەک و بەردەوام زۆرتر بێ، هێندە مەترسیی مردن زیاتر دەبێت، بەتایبەت لەدوای دانیشتنی بەردەوام بۆ زیاتر لە 90 خولەک.

سەرپەرشتیاری توێژینەوەکە دەڵێت تەنانەت ئەوانەی وەرزشیش دەکەن، پێویستە دوای 30 خولەک دانیشتن، جوڵەیەک بکەن و لانیکەم یەک خولەک بجوڵێن. چونکە وەرزش و جوڵە دڵ کارا دەکەنەوە و خوێنی زیاتر پەمپ دەکەن، هەروەک مەترسیی قەڵەوی و نەخۆشییەکانی پەیوەست بە قەڵەوی کەم دەکەنەوە.

سەبارەت بەشێوازی جوڵەکردنەکە، د.کیس دیاز دەڵێت دەتوانرێت تەنیا بە دانانی ئاگادارکەرەوەیەک لە ڕێگەی بەرنامەی مۆبایلەکەتەوە کاتەکانت بیربکەوێتەوە و لانیکەم بۆ خولەکێک جوڵە بکەیت.

چەندین توێژینەوەی پێشووتر لە کاریگەری ئەرێنیی جووڵەکردنیان کۆڵیوەتەوە و ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیش پێشنیاز دەکات ڕۆژانە کەسێک 15-30 خولەک وەرزش یان ڕێکردنی گورج بکات.

بڵاوترین و کاریگەرترین ڕێگاکانی دژە سکپڕی

رووداو–HEALTH

کاتێک بەدوای کڕینی باشترین جۆری حەبی مەنعدا دەگەڕێی، چەندین جۆری جیاواز هەن کە وات لێدەکەن نەتوانی بە ئاسانی بڕیاربدەی، چونکە هەریەکەیان بەپێی کات و کەسێتی و ماوەی سووڕی مانگانە جیاوازە و ڕەنگە چەندین کاریگەری لاوەکیان هەبن، یان پەیوەندی بەوە هەیە کە دەتەوێ ماوەی چەند ڕێگە لە دووگیانی بگرێت و دواتر منداڵت دەوێت یان نا.

د.جەستن هوو، یاریدەدەری پرۆفیسۆری پزیشکی خێزانی لە زانکۆی میشیگان دەڵێت باشترین جۆری دەرمانی مەنع ئەوانەن کە بەکارهێنانیان لەلایەن بەکاربەرەوە زەحمەت نییە، هەروەها مەترسی هەڵە بەکارهێنانی کەمتر دەبێتەوە و چاودێریکردنی نەوێت باشترە.

1.چاندن:

ڕێژەی دووگیانی لە بەکارهێنانی ئەم ڕێگەیە 0.5 حاڵەتە لە هەر 100 ژن کە بەکاریدێنن. بەجۆرێک ئەمە هۆرمۆنی پرۆجیستین دەردەداتە خوێن و لەماوەی چەند خولەکێکدا کارا دەبێت و لە ڕێگەی کەمکردنەوەی توانای جوڵەی سپێرم و پەتوکردنی ناوپۆشی ملی منداڵدان ڕێگە لە منداڵبوون دەگرێت.

2.بڕینی جۆگەی سپێرم:

ڕێژەی منداڵبوون بەو ڕێگەیە 0.15 یە لەنێو 100 ژندا. ئەم ڕێگە کە بە نەزۆککردنی پیاوانیش ناودەبرێ، جۆگەکانی گواستنەوەی سپێرم لە گوندا دەبڕدرێن و بەمەش ناتواندرێت بگوازرێنەوە بۆ نێو چووک و منداڵ دروستنابێت.

3.ئامێری هۆرمۆنی جێگیرکراو لەنێو منداڵدان:

ڕێژەی دووگیانییەکەی 0.2ە لە نێو هەر 100 ژندا. ئامێرەکە لەشێوەی پیتی Tدایە و لە ئۆفیسی پزیشک بەماوەی 15 خولەک لەنێو منداڵدان دادەندرێت و دەتواندرێت بۆماوەی 3-6 ساڵ بمێنێتەوە. ئەمە هۆرمۆنێک دەڕژێت و هاوشێوەی چاندن لە جۆری یەکەمدا کاردەکات.

4.بڕینی جۆگەی هێلکە:

ڕێژەی دووگیانبوون 0.5ە لە نێو 100 ژندا. ئەمەش لەڕووری نەشتەرگەری بە بڕینی یان گرتنی جۆگەکانی فالۆپ کە هێلکە لە هێلکەدانەوە بۆ منداڵدان دەگوازنەوە ئەنجامدەدرێت، ئەمەش کارێکی هەمیشەییە و دواتر کەسەکە ناتوانێت بگەڕێتەوە بۆ منداڵبوون.

5.ئامێری کۆپەری جێگیرکراو لەنێو منداڵدان:

ڕێژەی دووگیانبوون 0.5 بووە لە نێو 100 ژندا کە ئەو ڕێگەیان بەکارهێناوە. ئامێرێک دەخرێتە نێو منداڵدان و بەجێدەهێڵدرێت بۆ نزیکەی 10 ساڵ. منداڵدان دەکاتە شوێنێک کە سپێرم تێیدا ناژیت. بەجۆرێک دەتواندرێت وەک مەنعی خێرا لەدوای سێکسکردنیش بەکاربهێندرێ.

6.دەرزی مەنع:

لە کۆی 100 ژن کە ئەو ڕێگەیە بەکاردێنن، شەشیان دووگیان دەبن. ئەمەیان لەڕێگەی لێدانی هۆرمۆنی پرۆجیستین دەبێت.

7.حەبی مەنع:

ڕێژەی دووگیانبوون بەو ڕێگەیە بەرزە، بە جۆرێک 9 ژنە لە 100 ژندا. ئەمە یەکێکە لەو جۆرانەی کە هەموو خانمان بیری لێدەکەنەوە و زۆریش سەلامەت نییە، چەندین جۆری جیاوازی هەیە کە هەندێکیان تەنیا پرۆجیستین و هەندێکیشیان ئیسترۆجینیان تێدایە. هەندێکیشیان تەنیا یەک هۆرمۆنیان تێدایە. بەجۆرێک ڕێگە هێلکەدانان دەگرێت.

8.لەزگەی پێست:

هەمان ڕێژەی دووگیانبوونی حەبی مەنعی هەیە. ئەمەش هاوشێوەی حەبە و هۆرمۆنەکانی تێدایە، بەڵام لەزگەیەکە و هۆرمۆنەکان دەخاتە نێو پێست و لەڕێگەی مولوولەکانی خوێن دەڕژێنە نێو خوێن و کاردەکات.

9.بازن:

ڕێژەی دووگیانبوونی وەکو لەزگەی پێست بەرزە. ئەمەش جۆرێکی مەنعی هۆرمۆنییە کە بە بازنەی زێ ناسراوە، بۆ ماوەی سێ هەفتە لەنێو زێ دادەنرێ، لە هەفتەی چوارەمی سووڕی مانگانەدا لادەبرێت.

10.ناوبەند:

لە کۆی 100 ژن کە ئەو ڕێگەیە بەکاردێنن 12یان دووگیان دەبن. ئەمە بەشێوەی لاستیکە و دەخرێتە نێو زێ کە ملی منداڵدان دادەپۆشێت و ڕێگە لە منداڵبوون دەگرێت بە قەدەخەکردنی چوونەناوەوەی سپێرم بۆ منداڵدان.

11.کۆندۆمی پیاوان

ڕێگایەکی باشە بۆ ڕێگری کردن لە نەخۆشییە سێکسییە گوازراوەکان. بەڵام بۆ منداڵبوون سەلامەت نییە، چونکە ڕەنگە لە 100 ژن کە پیاوەکانیان ناچار دەکەن کۆندۆم بەکاربهێنن، 18یان دووگیان ببن.

12.کۆندۆمی ژنان

لە کۆندۆمی پیاوان خراپترە، چونکە ڕێژەی دووگیانبوون 21 حاڵەتە لە نێو 100 ژندا. هاوشێوەی ناوبەند دەخرێتە نێو زێ، لەسەر ملی منداڵدان دادەندرێت و ڕێگە لە چوونە ناوەوەی سپێرم بۆ نێو منداڵدان دەگرێت.

13.ڕێگەگرتن لە تەواوبوون:

بەرزترین ڕێژەی دووگیانبوون لەو ڕێگەیە تۆمار دەکرێ کە 22 حاڵەتە بۆ 100 ژن. لە کۆمەڵگەی خۆماندا پێیدەگوترێ (مەنعی تەبیعی) پیاو بەر لەوەی بگاتە حاڵەتی ئۆرگازم، چووکی دەردێنێ و سپێرمەکە فڕێدەداتە دەرەوەی زێ.

نەخۆشیی هەوکردنی پەنکریاس

دکتۆر بژار عەبدوڵڵا
پزیشکی پایەبڵندی فریاکەوتن

نەخۆشیی هەوکردنی پەنکریاس دوو جۆری سەرەکی هەیە ئەوانیش هەوکردنی کتوپڕ (acute)، هەروەها هەوکردنی درێژخایەن (chronic). نەخۆش دەتوانێ بەهۆی نیشانەکانیان لێکیان جیا بکاتەوە.

نیشانەکانی هەوکردنی کتوپڕ ئەوەیە کە نەخۆشەکە تووشی ژانەسکێکی زۆر بەهێزدەبێت. هەروەها دەڕشێتەوە و تووشی تایەکی کەمیش دەبێ. نیشانەکانی هەوکردنی درێژخایەنیش، دابەزینی کێش و سکچوونە. تووشبوو ئازارێکی زۆری بۆ دروستدەبێت لە سکیدا، هەندێکجاریش کتوپڕ تووشی هەوکردن دەبێت.

ئەو جۆرانەی کە زیاتر روو لە بەشی فریاکەوتنەکان دەکەن لە هەوکردنی کتوپڕدا چەند هۆکارێکیان هەیە کە ئەوانیش بریتین لە: بەردی زراو و خواردنەوەی کهولی زۆر، هۆکاری دیکەش وەک بەکارهێنانی دەرمانی زۆر یان لێکەوتەکانی نەشتەرگەری. بۆ چارەسەرکردنی هەوکردنی کتوپڕیش زانستی نوێ چەند ڕێگایەکی پزیشکی دەخاتەروو کە بریتین لە:

- دوورکەوتنەوە لە خواردن و خواردنەوە بۆ ماوەی 48 تاوەکو 72 کاژێر.
- بەکارهێنانی دەرزی ئازار شکێن.
- وەرگرتنی 3000 سیسی ژیناو لەیەک ڕۆژدا لەلایەن نەخۆشەکەوە.
- وەرگرتنی دەرزی (PPI) بۆ پاراستنی گەدە و شکاندنی ئازاری گەدە

پێویستە نەخۆشەکە بۆ ماوەی 72 کاژێر لەژێر چاودێری چڕدا بمێنێتەوە، هەروەها دەرزی دژە تای لێبدرێ، ئەگەر نەخۆشەکە تای هەبێت، هەندێک اریش نەخۆشەکە پێویستی بە دەرزی دژە بەکتریا دەبێت.

ئاڵۆزکاریی نەخۆشییەکەش کە بریتییە لە بڵاوبوونەوەی هەوکردنی خوێن و سییەکان و هەوکردنی پەنکریاس بەشێوەیەکی درێژخایەن.

خۆپاراستن:

- دوورکەوتنەوە لە خواردنەوەی کحول.
- دابەزاندنی کێش.
- وەرزشکردن.

ئێمە وەکو پزیشکی نیشتەجێی دێرینی فریاکەوتنی هەناو پێشوازی لە نەخۆش دەکەین لە بەشی فریاکەوتنی نەخۆشخانەی CMC بەشی زۆری ئەو نەخۆشانەی کە بۆمان دێن بریتیین لە:

- هەوکردنی گەدە
- ژانی گورچیلە
- نەخۆشییەکانی دڵ
- هەوکردنی بەشی سەرەوەی کۆئەندامی هەناسە
- نەخۆشییەکانی مێشک

لەهەموو ئەو نەخۆشییانەی لەسەرەوە باسمان کرد دوای پێشوازی لێکردنیان و خۆناساندن بە نەخۆشەکە، ئێمە ئەو کارانەیان بۆ دەکەین:

- وەرگرتنی مێژووی نەخۆشیەکە
- پشکنینی نەخۆشەکە
- پشکنینی خوێن یان تیشک یان سۆنار یان هەر پشکنینێکی دیکە ئەگەر پێویست بکات
- چارەسەرکردنی نەخۆشەکە بە گوێرەی نەخۆشییەکەی بۆ نموونە:

1. لە هەوکردنی گەدەدا ئێمە دەرزی دژەڕشانەوە و ئازار شکێنی بۆ دادەنێین، ئەگەر ڕشانەوەو ئازاری گەدەی هەبێت یان موخەزی بۆ دادەنێین ئەگەر نەخۆشەکە تووشی وشکبوونەوە هاتبێت.
2. لەو نەخۆشانەی کە ژانی گورچیلەیان هەیە، پشکنینی میز و سۆناریان بۆ دەکەین، دەرزی ئازار شکێنیان بۆ دادەنێین. ئەگەر هەوکردنی لەگەڵ بێت دەرمانی دژە بەکتریایان بۆ دادەنێین.
3. لە نەخۆشییەکانی دڵ یان (کاتێک نەخۆش ئازاری سنگی هەیە یان هەست بە زیادبوونی لێدانی دڵ دەکات) ئێمە هێڵکاری دڵ بۆ نەخۆشەکە دەکەین و بە گوێرەی نەخۆشییەکەی چارەسەری دەکەین. هەندێکجار پێویست دەکات نەخۆشەکە لە بەشی بووژانەوەی دڵ بخەوێت کە بەردەستە لە نەخۆشخانەکەمان.
4. سەبارەت بە دەربارەی هەوکردنی بەشی سەرەوەی کۆئەندامی هەناسە، زۆربەی کات پێویستی بە دەرمانی دژە بەکتریا نییە، تەنیا پێویستی بە ئازارشکێن هەیە، دوای 3-2 ڕۆژ نەخۆشەکە خۆی چاک دەبێتەوە.
5. بۆ نەخۆشییەکانی مێشک وەکو جەڵتەی مێشک یان هەوکردنی مێشک، نیشانەکانی جەڵتەی مێشک بریتین لە لەکارکەوتنی دەست و قاچێکی نەخۆشەکە یان خواربوونی دەم یان لەدەستدانی توانای قسەکردن یان لەهۆشخۆچوون. نیشانەکانی هەوکردنی مێشک بریتین لە ڕشانەوە، تایەکی بەرز، سەرئێشەکی زۆر. ئێمە لەم حاڵەتانە پزیشکی پسپۆری بۆ بانگ دەکەین، چونکە نەخۆشەکە پێویستە بخەوێندرێت.
6. هەر نەخۆشێک پێویست بکات بخەوێت لە نەخۆشخانە یان نەخۆشییەکی گرانی هەبێت ئێمە پزیشکی پسپۆری بۆ بانگ دەکەین کە 24 کاژێر بەردەستە لە نەخۆشخانەکەمان.

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