روودا و
پزیشکی تۆ
www.Rudaw.net
ژمارە (11) دووشەممە 2017/11/27

سێکسی پیس یەکێک لە هۆکارەکانە

6 هۆکاری هەوکردنی میزڵدانی خانمان

ڕووداو- ئاژانسەکان

هەوکردنی میزڵدان هۆکارێکی سەرەکیی چەندین حاڵەتی هەراسانکەرە وەکوو میزەچرکە و سووتانەوە لەکاتی میزکردن، بەهۆی چەند پاڵنەرێکی فیزیۆلۆجییەوە نەخۆشییەکە زیاتر لەنێو ژناندا بڵاوە و پسپۆڕان هۆشداری دەدەن لە پشتگوێخستنی چارەسەرەکەی، چونکە لێکەوتەی خراپی دەبێت. کریستیان ئەلبرینگ، پزیشکی پسپۆڕی خانمان و منداڵبوون لە ئەڵمانیا، دەڵێت 95%ی حاڵەتەکانی هەوکردنی میزڵدان لە نێو خانماندایە، ئەویش بەهۆی ئەوەی لەلایەکەوە بۆڕیی میزیان زۆر کورتە و دەرچەکەشی زیاتر لە کۆمەوە نزیکە لە چاو پیاوان. ئەلبرینگ دەڵێت زۆربەی حاڵەتەکانی هەوکردنی میزڵدان بەهۆی گەیشتنی بەکتریاکانی ریخۆڵەکانە بە میزڵدان، ئەویش کاتێک لە کۆمەوە دەچنەدەر. هەندێک باری دیکەش بەهۆی بەکتریاکانی زێ ڕوودەدەن، ئەویش لەکاتی سێکسکردندا، بۆیە هانی خانمان دەدات دوای سێکس پەلە بکەن لە میزکردن و بەتاڵکردنەوەی میزڵدانیان.

هۆکارەکان:

هۆکاری هەوکردنی میزڵدان لەوانەیە یەکێک یان زیاتر لەمانە بێ:

1. کەم ئاوخواردنەوە:
کاتێک ئاو کەم دەخۆیتەوە، میز خەست دەبێتەوە و وەک پێویست ناوپۆشی میزڵدان و ڕێڕەوەکانی میز خاوێن ناکاتەوە و ئەوەش ژینگەیەکی گونجاو دەبێت بۆ گەشەی بەکتریا.

2. دواخستنی میزکردن:
میزکردن لەگەڵ خۆیدا چەندین بەکتریا فڕێدەداتە دەرەوە و میزڵدان و بۆڕییەکانی میز خاوێن دەکاتەوە و ماوەی پێویست ناداتە بەکتریاکان گەشە بکەن و زۆر ببن.

3. خواردنەوەی کحول:
زۆر خواردنەوەی کحول دەبێتە هۆی رووشاندنی دیوارەکانی میزڵدان، ئەو رووشانەش هەلی گەشە و مانەوەی زیاتر بە بەکتریاکان دەدات.

4. بەکارهێنانی سانتی:
هەموو تەنێکی بێگانە ڕێخۆشکەرە بۆ گەشەی بەکتریا، چونکە کۆئەندامی بەرگریی جەستە دەسەڵاتی بەسەر تەنە بێگانەکانی وەک سانتیدا نییە کە خانمان لە کاتی سووڕی مانگانەدا بەکاریدێنن.

5. جلی زۆر تەسک:
ژینگەیەکی شێدار و کەمهەوا بۆ کۆئەندامی میز و زاوزێ فەراهەم.

6. میزنەکردن دوای سێکس.

نیشانەکان:

1. لە سەرەتاوە لەوانەیە هیچ نیشانەیەکی نەبێت
2. زوو زوو دەچیتە ئاودەست، کەچی بڕێکی کەم میز دەکەیت
3. هەست دەکەی میزڵدانت بە تەواوی بەتاڵ نەبووە
4. سووتانەوە و ئازار لەکاتی میزکردن
5. گۆڕانی ڕەنگ و بۆنی میز

ئەوانەی دەبێ زوو سەردانی پزیشک بکەن:

1. خانمانی دووگیان
2. ئەوانەی بەرگرییان لاوازە، وەک تووشبووانی شەکرە
3. منداڵان
4. ئەگەر لە میزدا خوێن هەبوو

10 ڕێگا بۆ زیادکردنی سپێرم

ڕووداو- ئاژانسەکان

ژمارەی سپێرمەکان واتە هەموو سپێرمەکان لەنێو یەک نموونەی تۆواودا، ئەمەش تەنیا یەکێکە لەو پێوانانەی بۆ کواڵیتی تۆوەکان دەکرێ و بە فاکتەرێکی گرنگی کواڵیتی تۆوەکان دادەنرێ.

بەگوێرەی دوایین ڕێنماییەکانی ڕێکخراوی تەندروستیی جیهانی، ژمارەی سپێرمەکان لە هەر نموونەیەکدا دەبێت 15 ملیۆن بێ لە هەر مللیلیترێک تۆواودا، یان لانیکەم 39 ملیۆن لە نموونەیەکدا. ژمارەی سپێرمەکان کەمتر لە 10 ملیۆن لە مللیلیترێکدا بێت، بە نائاسایی دادەنرێ و پەیوەندی هەیە بە نەزۆکیی پیاوانەوە.

ڕێگەی سروشتی بۆ زیادکردنی سپێرمەکان

لەماوەی چەند دەیەی ڕابردوودا توێژەران بۆیان دەرکەوتووە ژمارەی سپێرمەکان و کواڵیتیان زۆر دابەزیوە و لە زۆربەی وڵاتاندا نەزۆکی ڕوو لە زیادبیە. بەگوێرەی توێژینەوەیەک کە ئەمساڵ بڵاوکراوەتەوە، لەنێوان ساڵانی 1973-2011 ژمارەی سپێرمەکانی پیاوان لە هەریەکە لە ئەمریکا، ئەوروپا، ئوسترالیا و نیوزیلاند بە ڕێژەی 59.3 % کەمیکردووە.

توێژەران چەند ڕێگەیەک دەخەنەڕوو بۆ زیادکردنی ژمارەی سپێرمەکان کە گرنگترینیان ئەمانەن:

1. وەرزش و خەوی ڕێک:
چەندین توێژینەوەی زانستی دەریانخستووە وەرزش و دابەزاندنی کێش لەوانەدا کە قەڵەون، دەبێتە هۆی باشترکردنی توانای سپێرمەکان. بەگوێرەی توێژینەوەیەکی زانستی، نزیکەی 50 خولەک وەرزشی هەفتانە، سپێرمەکان بە ڕێژەی 45 % لە قەڵەوەکاندا زیاد دەکات.

2. کەمکردنەوەی گوشاری دەروونی:
گوشاری دەروونی بە هەموو جۆرێک دەتوانێت وا لە جەستە بکات کە لەکاتی سترێسدا کەمتر بیر لە بەرهەمهێنان و دروستکردنی منداڵ بکاتەوە. ئەمەش دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی سپێرمەکان. چارەسەرەکەیشی هەندێکجار بە دەرمانەکانی دژی خەمۆکی و گوشار دەبن.

3. وازهێنان لە جگەرەکێشان:
توێژینەوەیەک کە ساڵی ڕابردوو بڵاوکراوەتەوە، دەریخستووە جگەرەکێشان ژمارەی سپێرمەکان کەمدەکاتەوە.

4. دووركەوتنەوە لە کحول:
چەندین توێژینەوە دەریانخستووە پەیوەندی هەیە لەنێوان تەندروستیی سپێرمەکان و کەمبوونەوەیان لەو کەسانەی کە کحول دەخۆنەوە، یان کۆکاین و مەریوانا بەکاردەهێنن.

5. هەندێک دەرمان:
هەندێک جۆری دەرمان دەتوانن ژمارەی سپێرمەکان کەمبکەنەوە و توانا و ژمارەیان لاواز بکەن، بەڵام دوای ئەوەی دەرمانەکان دەوەستێنرێن، کەسەکە دەگەڕێتەوە باری ئاسایی و سپێرمەکانی ئاسایی دەبنەوە. لە بڵاوترینیان دەرمانە دژەزیندەکان، دژە هەوکردنەکان، دەرمانەکانی خەمۆکی و دەروونییەکان، ستیرۆیدەکان و دژە ئەندرۆجینەکانن.

6. ڤیتامین D و کالسیۆم:
توێژینەوەیەکی نوێ دەریخستووە ڤیتامین D و کالسیۆم ئەگەر کەمببنەوە لە جەستەدا، دەبنەهۆی کەمبوونەوەی ژمارەی سپێرمەکان.

7. خۆراک:
ئەو خۆراکانەی بە دژەئۆکسێنەکان دەوڵەمەندن دەتوانن ژمارەی سپێرمەکان زیادبکەن. لە بڵاوترینیان ماددەکانی وەک ڤیتامین E و C، کارنیتین و سیلینیۆمن.

8. خواردنی ترشە چەورییە بەسوودەکان
ترشە چەورییە بەسوودەکان لە نموونەشیان بریتین لە ئۆمێگا و ئۆمێگا شەش، زۆر گرنگن بۆ گەشەی پەردەی سپێرمەکان.

9. فۆلیک ئەسید و زینک
وەرگرتنی بڕی تەواوی فۆلیک ئەسید و زینک، پەیوەندییان هەیە بە باشترکردنی ژمارەی سپێرمەکان و تەندروست هێشتنەوەیان.

10. خۆراکی بەرزکردنەوەی ژمارەی سپێرمەکان:
خواردنی زۆربەی خۆراکەکانی کە دەوڵەمەندن بە هەریەکە لە ڤیتامین، کانزا و دژەئۆکسێنەکان گرنگن بۆ جەستە و سپێرمەکان. بەڵام بڵاوترینیان ئەمانەن: بادەم، میوە ترشەکان، گەنم، ماسی و جۆرەکانی، شیر و بەرهەمەکانی، مۆز و بڕۆکلی و زەردەچێو.

ئایا تووشبووانی شەکرە دەتوانن برنج بخۆن؟

ڕووداو- ئاژانسەکان

زۆربەی خەڵکی وا دەزانن خواردنی خۆراکە دەوڵەمەند بە کاربۆهایدراتەکان، بۆ نموونە برنج، باش نییە بۆ تووشبووانی شەکرە.

شەکرە گرووپێکی نەخۆشییەکانە کە تێیدا جەستە ناتوانێت ئەنسۆلین دروستبکات کە گرنگییەکی زۆری هەیە لە دابەزاندنی شەکری خوێن و ڕێکخستنی لە جەستەدا. تووشبووانی شەکرە بڕێکی زۆرتر لە شەکر لە خوێنیاندا هەیە، ئەمەش مەترسی لەسەر ئەندامەکانی وەک گورچیلە، چاو و دەمارەکان دروست دەکات ئەگەر چارەسەر نەکرێت، چارەسەرەکەی بریتییە لە ڕێکخستنی خۆراک، چالاکیی ڕۆژانە و وەرزشکردن، ئەگەریش بەم هەنگاوانە چارەسەر نەکرێت، پێویست بە خواردنی دەرمانەکانی شەکرە دەکات.

بەگوێرەی دەستەی پزیشکانی شەکرە لە ئەمریکا، خۆراکی دروست گرنگە بۆ ڕێکخستنی شەکری خوێن، کە دەبێت لەنێوان 80-130 مگم/ دیسیلیتر بێت لەپێش نانخواردن.

تووشبووانی جۆری یەکەمی شەکرە، پێویستیان بە وەرگرتنی ئەنسۆلین هەیە، بەڵام جۆری دووەمی شەکرە ڕێکخستنی خۆراک بەشێکی گرنگی پرۆسەی چارەسەریانە.

● کاربۆهایدرات چۆن کار لە تووشبووانی شەکرە دەکات؟

کاربۆهایدراتەکان بەشێکی گرنگی سەرچاوەی وزەی جەستەن، لەنێو خۆراکەکانی وەک ریشاڵەکان، شەکرە سروشتی و دەستکردەکاندا هەیە، خۆراکە دەوڵەمەند بە کاربۆهایدراتەکان بریتین لە دانەوێڵەکان، سەوزە، میوە و شیرەمەنییەکان.

کاربۆهایدراتەکان سەرچاوەی سروشتیی شەکرەکانن کاتێک لەڕێی کۆئەندامی هەرسەوە تێکدەشکێن و دەگۆڕێن بۆ شەکر، بەمەش دەچنە نێو خوێنەوە. جەستەش بۆ ڕێکخستنی ئەم شەکرانە ئەنسۆلین دروستدەکات.

● پێوانەکردنی کاربۆهایدراتەکان:

پێوانەکردنی کاربۆهایدراتەکان یارمەتی کەسێکی تووشبوو بە شەکرە دەدات بۆ ئەوەی بزانێت چەند کاربۆهایدرات بخوات لە ڕۆژێکدا.

دەستەی پزیشکانی شەکرە پێشنیاز دەکەن کەسێک ڕۆژانە نزیکەی 45-60 گرام کاربۆهایدرات بخوات لە ژەمێکدا، هەرچەندە ئەمەش بەگوێرەی ڕەگەز، کێش و شەکری خوێن دەگۆڕێت.

● ئایا تووشبووانی شەکرە برنج بخۆن؟

خواردنی خۆراکی دەوڵەمەند بە کاربۆهایدراتەکانی وەک دانەوێڵە، لەماوەی دووگیانیدا ڕێگەیان لێ نەگیراوە، بەڵام دەبێت بەبڕی گونجاو بخورێن.

برنج دەوڵەمەندە بە کاربۆهایدرات، بەڵام دەتوانرێت ڕێکبخرێت و بڕی گونجاوی لێ بخورێت لە ژەمەکاندا.

یەک لەسەر سێی فنجانێک برنج نزیکەی 15 گرام کاربۆهایدراتی تێدایە، ئەمەش دەکاتە یەک لەسەر سێی ئەو بڕەی کە دەتوانرێت لە ژەمێکدا بخورێ، چونکە کەسێک دەتوانێت لانیکەم ڕۆژانە 45-60 گرام لە کاربۆهایدرات لە ژەمێکدا بخوات.

● ئایا جۆری برنجەکان جیاوازن؟

چەند جۆرێکی دانەوێڵەکان لە هەندێکی دیکەیان سەلامەتترن بۆ ڕێکخستنی شەکری خوێن، برنجی سپی خێراتر دەتوانێت شەکری خوێن بەرزبکاتەوە و لە برنجی قاوەیی مەترسیدارترە.

بەڵام ئەو خۆراکانەی کە بە ریشاڵەکان دەوڵەمەندن، لەم جۆرانە دەوڵەمەندترن و یارمەتی کۆنترۆڵکردنی شەکری خوێن دەدەن، ئاسانتر گەدە و ریخۆڵەکان ڕەوان دەکەن، هاوکات چەوریی خوێن دادەبەزێنن. خۆراکە دەوڵەمەند بە ریشاڵەکان بریتین لە دانەوێڵەکان.

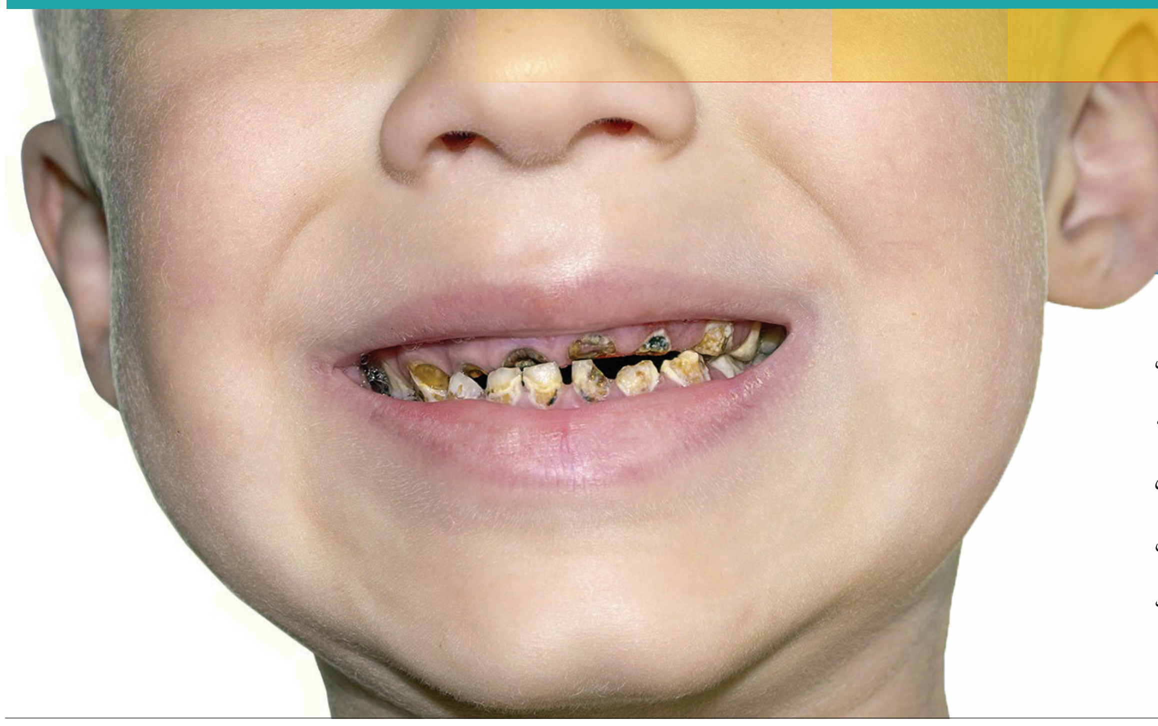
● خۆراکە تەندروست و جێگرەوەکانی برنج!

لەبەرئەوەی برنج بە کاربۆهایدراتەکان دەوڵەمەندە، پێویستە لەگەڵ خۆراکەکانی دیکە ئاڵوگۆڕ بکرێت. سەوزەکان بە ریشاڵەکان دەوڵەمەندن، ڤیتامین و ڕەگەزە خۆراکییەکانی دیکەیان تێدایە. ئەوانیش کاربۆهایدراتەکانیان تێدایە، بەڵام بەبڕێکی زۆر کەمتر لەوەی لەنێو دانەوێڵەکان هەیە.

خواردنی خۆراکە تەندروستەکان ئەوانەن کە دەوڵەمەندن بە ریشاڵەکان و بڕێکی کەمتر لە کاربۆهایدراتەکانیان تێدایە، بۆ نموونە نیو فنجان برنج 22 گرام کاربۆهایدراتی تێدایە، بەڵام لەبەرامبەردا نیو فنجان لە کولەکە تەنیا 4 گرام لە ریشاڵی تێدایە.

فەرهەنگی نۆڕین

کلۆربوونی ددانی منداڵ



ددان بەشێکی گرنگی جەستەیە، گرنگیپێدانیشی هەر دەبێ لەو کاتەدا بێ کە منداڵ شیرەخۆرەیە، چونکە فەرامۆشکردنی ئەو قۆناغەی پاکراگرتنی ددان هۆکارێکە بۆ تەندروست مانەوەی ددان لە قۆناغەکانی دیکەدا.

- هۆکاری کلۆربوونی ددان، بەکتریایە
- رەنگە سەرچاوەی بەکتریای کلۆرکردنی ددان کەسانی نێو خێزانەکە بن
- خواردن بە کەوچکی منداڵەکە بەکتریای نێو دەمی تۆ دەگوازێتەوە بۆ ئەو
- مەمەی وشک، رەنگە بەکتریای نەخۆشخەر بۆ منداڵەکە بگوازێتەوە
- بە مانەوەی شیرینی لە دەمی منداڵدا بەکتریاکان شەکر دەگۆڕن بۆ ترشی
- ترشی دەبێتە هۆی داخورانی توێکڵە پارێزەرەکەی ددان
- داخورانی توێکڵە پارێزەرەکەی ددان کلۆربوونی ددانی لێدەکەوێتەوە
- بڵاوترین هۆکاری رێگەخۆشکەر بۆ کلۆربوونی ددان خەواندنی منداڵە بە مەمەشیر
- شەربەت و هەر خواردنەوەیەکی شیرین رێگەخۆشکەرن بۆ کلۆربوونی ددانی منداڵ
- دەرکەوتنی خاڵ و هێڵی سپی لەسەر پووک لە نیشانەکانی کلۆربوونی ددانی منداڵن
- خاوێنکردنەوەی پووک و ددانی منداڵ پاش شیرپێدان گرنگە
- هەرگیز خواردن و شیر بەر لە خەوتن مەدە بە منداڵەکەت
- شەش مانگ جارێک منداڵەکەت ببە لای پزیشکی ددان
- ئەگەر ددانی شیری بکەوێت گرفت بۆ ددانی هەمیشەیی دروست دەکات
- ئەگەر ددانی شیری کلۆر ببێت سەردەکێشێت بۆ هەوکردنی مەترسیدار.

لە دکتۆر ئۆنلاینەوە

سڵاو پزیشکە بەرێزەکانی پرۆگرامی دکتۆر ئۆنلاین لە پۆرتاڵی رووداو. من گەنجێکی تەمەن 28 ساڵانم. پێویستم بە رێنمایی پزیشکێکی پێستە. من بەردەوام کرێشی سەرم هەیە و هەندێکجار تەنانەت ریشم کرێشی هەیە. ئەمە جۆرێک لە هەستی شەرمەزاری لە نێو خەڵک بۆ دروست کردووم. چونکە بیستوومە کە هۆکارەکەی پیسییە. لە کاتێکدا من زۆر گرنگی بە شووشتنی قژم دەدەم. ئایا چارەسەری ئەو کرێشە چییە؟

ئەم پرسیارە لەلایەن دکتۆر هێمن ئەحمەد زەمان، پسپۆڕی نەخۆشییەکانی پێست وەڵامدراوەتەوە.

کرێشی سەر.. هۆکار و چارەسەر

کرێشی سەر، ئەو حاڵەتەیە کە تێیدا توێژاڵێکی تەنک لەسەر پێستی سەر دروست دەبێت و زۆربەی کات خورانی لەگەڵە. هۆکاری سەرەکیی حاڵەتەکە دیار نییە، بەڵام هەندێ شت گرفتەکە زیاد دەکەن، ئەمە پەیوەندی بە پاکوخاوێنییەوە نییە، بەڵام ئەوانەی کەمتر قژیان دەشۆن زۆرتر کرێشیان هەیە. ئەمەش بۆ زۆر خەڵک جێگەی شەرمەزارییە و هەست بە بێزاری دەکەن.

چەند راستییەک لەبارەی کرێشی سەر

1. کرێشی سەر حاڵەتێکی بەربڵاوە، بەڵام بۆ زۆر کەس مایەی بێزارییە.
2. پەیوەندی بە پاکوخاوێنییەوە نییە، بەڵام شۆردنی قژ و خاوێنکردنەوەی، رەنگە توێژاڵەکان لاببات.
3. چەندین چارەسەری جیاواز بەردەستن، بەتایبەت لە دەرمانەکانی کە بەبێ رەچەتەی پزیشکی دەفرۆشرێن، لە هەندێک حاڵەتیش باشترە پزیشک نەخۆشەکە ببینێت.

هۆکارەکانی کرێشی سەر

هۆکاری سەرەکی کرێشی سەر نەزانراوە، بەڵام هەندێک بیرۆکە هەن دەڵێن پەیوەندی بە دروستبوونی چەندین هۆرمۆنەوە هەیە، بە تایبەتی لە کاتی باڵغبوون. هۆکاری دیکەشی هەن کە بریتین لە:

1 هەوکردنی قەوزەیی و کەڕوویی

زۆربەی خەڵکی لەم حاڵەتە پێستێکی چەوریان هەیە کە تووشی خوران دەبن و کرێشیان زۆر دەبێت. پێست سوور دەبێت و بە توێژاڵێکی سپی دادەپۆشرێت. ئەمە گرفت دروست ناکات. بەڵام هەندێک کەس زۆرتر هەستیارن و تووشی خوران و گرفتی دیکەیان دەکات.

2 کەمشۆردن:

ئەوانەی سەریان زۆر دەشۆن و شانەی دەکەن، کەمتر تووشی کرێشی سەر دەبن، چونکە یارمەتی لابردنی دەدات.

3 پێستی وشک

ئەوانەی پێستیان وشکە، زۆرتر تووشی کرێش دەبن، بەتایبەت لە وەرزە ساردەکان کە هەوای ژوورەکان تێکەڵ بە گەرمییەکی زۆر دەبێت و پێست تووشی خوران و سەرەنجام تووشی دروستبوونی توێژاڵ و کرێش دەبێت.

4 شامپۆ:

هەندێک جۆری شامپۆ و ماددەکانی پێست و قژ دەبنە هۆی سووربوونەوە، خوران و دروستبوونی کرێش، زۆر بەکارهێنانیش زۆرجار هۆکارە بۆ هەستەوەری و دروستبوونی کرێش.

5 نەخۆشیی پێست

هەندێ نەخۆشیی پێست وەک سەدەفی و هەستەوەرییەکانی پێست و نەخۆشییەکانی دیکە هۆکاری وشکبوونەوە و دروستبوونی کرێشن، هەروەک هەوکردنەکانی کەڕوویش مەترسی زۆرتر دروست دەکەن.

6 نەخۆشییەکانی دیکە

نەخۆشانی پارکینسۆن و نەخۆشییە دەمارییەکانی دیکە مەترسیی تووشبوونیان بە کرێشی قژ زیاترە. هەروەها تووشبووانی جەڵتەی دڵیش بەهۆی دابەزینی بەرگرییان زۆرتر تووش دەبن.

7 خۆراک:

خواردنی ئەو خۆراکانەی کە کەمتر لە ماددەکانی وەک زینک، ڤیتامین B و جۆرەکانی چەورییەکانیان تێدایە، مەترسی کرێشی سەر زیاددەکەن.

8 گوشاری دەروونی و تەمەن:

ئەوانەی تەمەنیان مامناوەندییە زۆرتر تووشی کرێشی سەر دەبن و زۆرتریش لەنێو خانمان هەیە، هەروەک گوشاری دەروونی حاڵەتەکە زۆرتر دەکات.

چارەسەری کرێشی سەر

ئامانج لە چارەسەری کرێشی سەر بە کەمکردنەوەی دروستکردنی خانەکانی پێست دەبێت، یان بە کەمکردنەوەی هەوکردنە کەڕوویەکان دەبێت کە رەنگە هۆکاری کرێشەکە بن. لە زۆربەی حاڵەتەکاندا شامپۆیە دژەکەڕووەکان بەکاردەهێنرێن بۆ شۆردنی قژ و ئەمەش کرێش کەمدەکاتەوە، هەروەها هەندێکجۆری شامپۆ هەن بۆ کرێشی ریش.

نوێ لە پزیشکیدا

دەرمانێکی دیجیتاڵی بۆ شیزۆفرینیا

رووداو- MNT

دەزگای خۆراک و دەرمانی ئەمریکی (FDA) یەکەم دەرمانی دیجیتاڵیی پەسەندکرد، واتە دەرمانێک کە بە سیستمی دیجیتاڵ چاودێری دەکرێ و بۆ چارەسەری نەخۆشیی شیزۆفرینیا و خەمۆکی سوودی لێ دەبینرێ.

دەزگا فەرمییە ئەمریکاییەکە رایگەیاندووە دەرمانە نوێیەکە بە "ئەبیلیفای" ناسراوە و بۆ چارەسەری تووشبووان بە نەخۆشیی دەروونیی شیزۆفرینیا بەکاردەهێنرێ و دەکرێ لە چارەسەری خەمۆکیش سوودی لێ ببینرێ. لەراگەیێندراوەکەی (FDA) دا هەروەها هاتووە کە دەرمانەکە بریتییە لە تێکەڵکردنی چەند هەستیارێکی ورد لەگەڵ دەرمانەکە لەنێو کەپسولێکدا کە دەخورێ. ئەو هەستەوەرە وردانە زانیاری دەدەنە کەسانی دەوروبەر کە کەسەکە بەڕاستی دەرمانەکەی خواردووە یان نا. یەکێک لە گرفتەکانی تووشبووانی نەخۆشییە دەروونییەکان ئەوەیە دەرمانەکانیان ناخۆن و راستییەکانیش لە پزیشک و کەسانی دەوروبەر دەشارنەوە و دەڵێن دەرمانەکانیان بەرێکوپێکی دەخۆن.

40 % ی خانمان بەدەستییەوە دەناڵێنن

وشکبوونەوەی ئەندامی زاوزێی ئافرەت

رووداو - MNT

پسپۆڕێکی نەخۆشییەکانی خانمان و منداڵبوون لە زانکۆی ستانفۆرد دەڵێت وشکبوونی ئەندامی زاوزێی ئافرەت حاڵەتێکی بەربڵاوە و زۆربەی خانمان هەست بەبێزاری دەکەن.

د.لیا میلهێسەر، پرۆفیسۆری نەخۆشییەکانی خانمان و منداڵبوون لە زانکۆی ستانفۆرد دەڵێت لە ئەنجامی نوێترین توێژینەوەیاندا بۆیان دەرکەوتووە نزیکەی 40%ی خانمان بەدەست ئەم گرفتەوە دەناڵێنن.

پرۆفیسۆرەکە دەڵێت وشکبوونی ئەندامی زاوزێی ئافرەت چەندین گرفت دروستدەکات و لە بڵاوترینیان نائاسوودەیی لە کاتی سێکس، بەقورسی گەیشتن بە ئۆرگازم و کەمبوونەوەی چێژی سێکس. هەروەها زۆر میزکردن و هەوکردنی بەردەوامی کۆئەندامی میزەڕۆ.

د.لیا میلهێسەر ئاماژە بە شەش هۆکاری سەرەکی وشکبوونەوەی ئەندامی زاوزێی ئافرەت دەکات.لە بارەی نیشانەکانی حاڵەتەکە پزیشکە توێژەرەکە دەڵێت لەنێو 2000 خانم کە توێژینەوەکەیان لەسەر ئەنجامدراوە، 40% لەوانە گووتوویانە کە بەهۆی وشکبوونەوەی ئەندامی زاوزێی ئافرەت ئارەزووی سێکسیان نەماوە.

لەهۆکارەکانی وشکبوونەوەی ئەندامی زاوزێی ئافرەت ئەمانەن:

1 تەمەنی بێهیوایی:

وشکبوونەوەی ئەندامی زاوزێی ئافرەت کار لە نزیکەی نیوەی خانمان دەکات، گەورەبوونی تەمەن و گۆڕانکارییەکان، دەبنەهۆی کەمکردنەوەی ڕێژەی ئیسترۆجین، ئەمەش وادەکات شانەکانی نێو ئەندامی زاوزێی ئافرەت تەنکتر و وشکتر دەبن و کەمتر لاستیکی دەبن و ئەگەری بێزاریان لە سێکسدا زیاتر دەکات. سەبارەت بە چارەسەری گفتەکە د.میللەر پێشنیازی بەکارهێنانی شێدارکەرەوەکان و کرێمە لۆکاڵییەکانی ئیسترۆجین دەکات.

2 حەبی دژە سکپڕی:

حەبەکانی دژە سکپڕی، هاوشێوەی تەمەنی نائومێدی، کاریگەری وشکبوونەوەیان هەیە، ئەوانە یەکێکن لە بڵاوترین ئەو دەرمانانەی کە دەبنەهۆی وشکبوونەوەی ئەندامی زاوزێی ئافرەت لە تەمەنی گەنجیدا.

پزیشکەکەی نەخۆشییەکانی خانمان و منداڵبوون دەڵێت لەکاتێکدا کەسێک دەزانێت گرفتی وشکبوونەوەی ئەندامی زاوزێی بەهۆی حەبەکەیەتی، ئەوا دەتوانێت ئامێری نێو ڕەحم دابنێت و باشترە پزیشکەکەی بڕیاری ئەوە بدات.

3 سەرمابوون و دەرمانەکانی:

سەرمابوون یان هەڵامەت دەبێتەهۆی وشکبوونەوە لە چەندین ڕێگاوە، هەروەک پزیشکەکەی خانمان دەڵێت دەرمان کە بۆ هەستەوەری بەکاردێن هۆکاری وشکبوونەوەی پەردەکانی نێوپۆشی جەستەن.

سەنتەری خزمەتگوزاری نێودەوڵەتیی بەریتانی دەڵێت چەند دەرمانێکی وەک دژی خەمۆکی و دەرمانە کیمیاییەکانی دژە شێرپەنجە، دەبنەهۆی وشکبوونەوەی ئەندامی زاوزێی ئافرەت. هەواڵە خۆشەکە لەبارەی ئەم دەرمانانە ئەوەیە کە دوای تەواوکردنی کۆرسی دەرمانەکان، گرفتەکە کەمدەبێتەوە و نامێنێت.

4 بەکارهێنانی سابوونە وشکەکان:

د.لیا میلهێسەر دەڵێت کاتێک خەڵک لەبارەی وشکبوونەوەی کۆئەندامی زاوزێی ئافرەت قسە دەکات، ڕەنگە هۆکارەکەی پەیوەندی بە هەڵە بەکارهێنانی سابوونەکانەوە بێت. هەروەک توێژینەوەیەکی پێشووتر دەریخستووە خانمان کە سابوونی نەگونجاو بەکاردەهێنن، مەترسی تووشبوونیان بە نەخۆشییە سێکسییە گوازراوەکان زیاترە. پزیشکەکان دەڵێن ئەندامی زاوزێی ئافرەت خۆی خاوێنکەرەوەی خۆیەتی و پێویستی بە بەکارهێنانی ماددەی دیکە نییە.

5 شیردان و منداڵبوون:

دوای منداڵبوون، ڕاستەوخۆ بڕی ئیسترۆجین لە جەستە کەمدەبێتەوە و وادەکات ئەندامی زاوزێی ئافرەت وشکتر بێتەوە. دوای منداڵبوون و لەماوەی شیردانی سرووشتیش، هۆرمۆنی پرۆلاکتین زیاد دەکات کە یارمەتیدەرە بۆ زیادبوونی شیر، بەڵام لە بەرامبەردا ڕێژەی ئیسترۆجین و تێستۆستیرۆن کەمدەکەن و دەبنەهۆی وشکبوونەوەی ئەندامی زاوزێی ئافرەت.

6 جگەرەکێشان:

توێژینەوەیەکی پزیشکی دەریخستووە جگەرەکێشان دەتوانێت ببێتەهۆی وشکبوونەوەی ئەندامی زاوزێی ئافرەت، چونکە ئیسترۆجین ناهێڵێت، ئەوە جگە لەوەی کە سووڕی خوێن تێکدەدات و دەبێتەهۆی ئەوەی خوێنی پێویست بە شانەکانی جەستە نەگات، بەمەش شانەکان بێ ئۆکسجین و وشک دەبن. باشترین چارەسەر بۆ ئەم گرفتە کەمکردنەوەی جگەرەکێشان و کەمکردنەوەی ڕێژەی نیکۆتینە. جگە لەم حاڵەتانە وشکبوونەوە ڕەنگە لە ئەنجامی نەخۆشیی شەکرەش ڕووبدات.

ئەو خووە هەڵانەی ددان وێران دەکەن

رووداو- ئاژانسەکان

چەندین خوو هەن، بەبێ ئەوەی ئاگادار بین، بەڵایەکی گەورە بەسەر ددانەکانمان دێنن، بۆ ئەوەی ددانەکانمان بەباشی بمێننەوە، پێویستە خۆمان لەم خووە هەڵانە بپارێزین:

1 کرماندنی سەهۆڵ:

سروشتی و بێ شەکرە، ڕەنگە وا بیر بکەیتەوە کە بێ زیانە، بەڵام کرماندنی شتی ڕەق و سارد، ئەگەری شکاندنی ددانەکان و ورووژاندنی شانە نەرمەکانی ناو ددان زیاد دەکات. لەوانەیە ئەوەش ببێتە هۆی ددان ئێشەی درێژخایەن. هەندێک کەس قەڵەمەکانیان دەجوون، ئەوەش دیسان کاریگەریی خراپی لەسەر ددان دەبێت.

2 پێدانی شیر بەر لە نووستن:

هیچ کاتێک زوو نییە بۆ دەستکردن بە پاراستنی ددان، پێدانی مەمەی شیر بە منداڵان بۆ ئەوەی بنوون، تووشی کلۆربوونی ددانیان دەکات.

3 ددان جیڕکردنەوە لە کاتی نووستندا:

بە تێپەڕینی کات، ددانە جیڕە دەبێتە هۆی داخورانی ددانەکان و لاوازکردنیان و پەیداکردنی ئازار تێیاندا، هەروەها دەبێتە هۆی دروستکردنی ئازاری توند و تێکدانی جومگەی نێوان شەویلگەی سەرەوە و خوارەوە کە بە جومگەی لاجانگ ناسراوە.

هۆکاری سەرەکی ددانە جیڕە دڵەڕاوکێ و خووی نادروستی نووستنە. هەندێجار پێویست دەکات پاسەوانی شەوانە دروستبکەیت بۆ پاراستنی ددانەکان.

4 کرماندنی نوقڵ و شیرینی:

زیانیان زیاتر دەبێت کاتێک دەکرمێندرێن، بە توندی بە ددانەکانەوە دەنووسێن، بەوەش پەیوەندییەکی نادروست لەنێوان شەکر و دداندا بۆ چەند کاژێرێک دروستدەبێت و دەبێتە ڕێخۆشکەرێکی گرنگ بۆ کلۆربوونی ددان.

5 خواردنەوە گازییەکان:

هەر قوتوویەکی خواردنەوەی گازی 11 کەوچکی چا شەکری تێدایە. جگە لەوەش، ترشی فۆسفۆریک و ترشی ستریکیان تێدایە کە دەبنە هۆی سڕینەوەی ئەو توێکڵە ڕەق و پتەوەی ددانی داپۆشیوە و بە مینای ددان ناسراوە. لەبەر بوونی ئەو ترشانەش تێیاندا، خواردنەوەی ئەو جۆرانەش کە بێ شەکرن دەبنە هۆی کلۆربوونی ددان.

6 هەڵپچڕینی شتومەک بە ددان:

هەڵپچڕینی شتومەکی کانزایی و پلاستیکی بە ددان، مەترسی شکان و لاوازبوونی ددانەکان دروستدەکات. با هەمیشە مقەست و قوتوهەڵپچڕی بچووکت هەبێت و با ددانەکان تەنیا کاری خۆیان بکەن کە خواردنە.

7 چیپسی پەتاتە:

بە تەنیا شەربەت و شیرینییەکان بە شەکرەکانیان ددان کلۆر ناکەن، ئەو نیشاستەیەی لە پەتاتەشدایە دەگۆڕێت بۆ ترش و ددانەکان دادەخورێنێ. ئەگەریش پەتاتەکە لەنێوان ددانەکاندا بمێنێتەوە، مەترسییەکان لەسەر ددان زیاتر دەکات.

ئاوی ڕەشی چاو چییە؟

رووداو- glaucoma

ئاوی ڕەشی چاو، یان گلاوکۆما نەخۆشییەکی مەترسیداری چاوە. زۆربەی تووشبووانی هەست بە ترسەکەی ناکەن و نازانن دەبێتە هۆی لەدەستدانی بینین. مەبەست لە گلاوکۆما زیانگەیشتنە بە دەماری چاو کە هۆکارێکی سەرەکیی ئەوەش بەرزبوونەوەیەکی ترسناکی گوشاری ناوەوەی چاوە.

بەرزیی گوشاری ناوەوەی چاو گوشار دەخاتە سەر ئەو دەمارەی زانیارییەکان بۆ مێشک دەگوازێتەوە و سەرئەنجام بە تێپەڕینی کات پەکیدەخات.

لە ژمارەیەکی بەرچاوی حاڵەتەکاندا تووشبووەکە هەست بە هیچ نیشانەیەک ناکات، تاوەکوو زیانێکی بەرچاو بە دەماری گواستنەوەی زانیارییەکان نەگات و پلەیەک لە لەدەستچوونی بینایی ڕوونەدات.

لە هەندێ حاڵەتی دیکەدا گوشارەکە خێرا بەرز دەبێتەوە، چەند نیشانەیەکی بەدوادا دێ، وەک لێڵبوونی بینایی، ئازاری توندی چاو، دروستبوونی شەپۆل بە چواردەوری بینینی ڕووناکیدا، ئێڵنج و ڕشانەوە.

ئەگەر ئەم نیشانانەت هەبوو، سەردانی نزیکترین یەکەی فریاکەوتن بکە تاوەکوو ڕێگە بگیرێ لە زیانگەیشتنی هەمیشەیی بە چاوت.

ئەو هۆکارانەی ڕێگا بۆ تووشبوون خۆشدەکەن:

1 بەرزیی گوشاری ناوەوەی چاو: هەندێک کەس ئەو گوشارەیان لە کەسانی دیکە زیاترە، بەوەش ئەگەری تووشبوونیان زیاد دەکات.

2 تەمەن: لە تەمەنی 40 ساڵییەوە ئەگەری تووشبوون زیاتر دەبێت.

3 بۆماوە: هەندێک کەس ناتەواوییەک لە جینەکانیاندا هەیە، وایان لێدەکات لە کەسانی دیکە زیاتر ئەگەری تووشبوونیان هەبێ. ئەگەر ئەندامێکی بنەماڵەکەت، یان کەسوکاری نزیکت ئاوی ڕەشی چاویان هەبێ، ئەگەری تووشبوونی تۆش زیاترە.

4 نەخۆشیی درێژخایەن: ئەوانەی شەکرە، بەرزیی گوشاری خوێن، تەمبەڵیی ڕژێنی دەرەقی و نەخۆشییەکانی دڵیان هەیە زۆرتر تووشدەبن.

5 نەخۆشیی دیکەی چاو: وەکوو زەبرگەیشتنی پێشووتر بە چاو، وەرەمی چاو و هەندێ نەخۆشیی هاوێنەی چاو.

6 زۆر بەکارهێنانی دەرمانە ستیرۆیدییەکان

چارەسەر چییە، کەی پشکنین بکەین؟

بەپێی توندیی حاڵەتەکە جۆرەکە دەگۆڕێ: دەرمان، یان نەشتەرگەری و لەیزەر. لە نموونەی دەرمانەکان ئەو قەترەیە کە گوشاری بەرزیی ناوەوەی چاو دادەبەزێنێ.

لەبەرئەوەی ئاوی ڕەشی چاو نیشانە و ئازارێکی ئەوتۆی نییە، هەندێ لە تووشبووان کەمتەرخەمی دەکەن لە بەکارهێنانی قەترەکانیان و بەو جۆرە وردەی پزیشک بۆی دیاری کردوون بەکاری ناهێنن. لێکۆڵینەوەکان دەریانخستووە ئەم کەمتەرخەمییە هۆکارێکی ڕێگاخۆشکەرە بۆ کوێربوونی تووشبووان.

ئەگەر بەکارهێنانی قەترەکە بە هەر جۆرێک بێزارت دەکات، لە بەکارهێنانی مەوەستە تاوەکوو راوێژ بە پزیشکەکەت دەکەیت و لەو بارەیەوە ڕێوشوێنی زانستیت پیشان دەدات.

لەگەڵ بوونی هەریەک لەو نیشانانەی ئاماژەمان بۆ کردن، سەردانی پزیشکی پسپۆڕی چاو، یان سەنتەرە پسپۆڕییەکانی چاو بکە.

چەند ڕاستییەک لەبارەی ئاوی ڕەشی چاو:

1 هۆکارێکی سەرەکی کوێربوونە

ئاوی ڕەشی چاو لە هۆکارە بەربڵاوەکانی لەدەستدانی بینایی چاوە. ئەگەر چارەسەر نەکرێت هۆکاری کوێربوونە، بەڵام بەداخەوە نزیکەی 10%ی ئەوانەی کە چارەسەری تەواویش وەردەگرن، هەر کوێر دەبن.

2 چارەسەری نییە:

ئاوی ڕەشی چاو تاکو ئێستا چارەسەری پێویستی نییە. بەهۆی دەرمان و نەشتەرگەری، مەترسییەکە کەمدەکرێتەوە، بەڵام پێویستە بەردەوام چاودێری بکرێت.

3 هەموو کەس مەترسی تووشبوونی هەیە:

هەموو کەس مەترسی تووشبوونی ئاوی ڕەشی چاوی هەیە، لە کۆرپەوە تاوەکو بەساڵاچووان، بەڵام زۆرتر بەساڵاچووان مەترسی تووشبوونیان هەیە و هەندێک منداڵیش لەگەڵ لەدایکبوونیان نەخۆشییەکەیان هەیە، بەجۆرێک 1 لە هەر 10 هەزار منداڵی ئەمریکی تووشدەبن.

سەرما.. وەرزی نەخۆشکەوتنی منداڵان

ڕووداو- ئاژانسەکان

لەگەڵ هاتنی وەرزی سەرما، دیمەنی ئەو باوک و دایکانە زۆر دەبینرێن کە منداڵەکانیان لە باوەش گرتووە و لە چاوەڕوانی بینینی پزیشکدان. نێوەندە زانستییەکان دەڵێن منداڵان لە گەورەکان زۆرتر لە مەترسی پەتا زستانییەکاندان، پزیشکانیش دەڵێن دەبێ ئیدی دایک و باوکان لە سروشتیی نەخۆشییەکان تێبگەن و بزانن کە هەندێک لەو دەرمانانەی وەریدەگرن، نەک سوودیان بۆ ئەو نەخۆشییانە نییە، بەڵکو زیانیان هەیە.

کۆتایی پاییز و سەرەتای زستان، وەرزی نموونەیی بڵاوبوونەوەی پەتاکانی کۆئەندامی هەناسەن کە تێیاندا نەخۆش تووشی یەکێک یان زیاتر لەم نیشانانە دەبێت: لووتگیران، سووربوونەوەی چاو، ئاو لە لووت هاتن، سووتانەوە و توندبوونی قورگ، کۆکە، تا و لەش داهێزران.

خەڵکی بە هەڵە وەها تێگەیشتوون کە سەرما ڕاستەوخۆ منداڵەکانیان تووشی هەڵامەت و پەتا دەکات، بەڵام پزیشکەکان دەڵێن لە ڕاستیدا ڕۆڵی سەرما ناڕاستەوخۆیە و خودی سەرماکە نابێتەهۆی تووشبوون بە پەتا.

◄ بۆچی لە وەرزی سەرمادا پەتاکان زۆرتر بڵاودەبنەوە؟

– نێو لووت و کەناڵەکانی هەناسە شلەیەکی لینجیان تێدایە کە میکرۆبە نەخۆشخەرەکان ڕادەماڵێت، بەڵام هەوا ساردو وشکەکەی ئەم وەرزە ئەو شلەیەی نێو جەستەش کەمدەکاتەوە و بەوەش ئەو میکرۆبانە توانای مانەوە لەنێو جەستە و سەرەنجام نەخۆشخستنی کەسەکەیان زۆرتر دەبێت.

– ئەو میکرۆبانەی دەبنە هۆی پەتا بڵاوەکانی کۆئەندامی هەناسە، لە هەوای سارد و وشکدا زۆرتر دەمێننەوە و بەوەش چانسی نەخۆشخستنی خەڵکی زۆرتر دەبێت.

◄ منداڵان زۆرتر نەخۆشدەکەون

سەنتەری کۆنترۆڵکردن و پێشگیری لە نەخۆشییەکان (CDC) لە ئەمریکا دەڵێت منداڵان 2-3 ئەوەندەی گەورەکان زۆرتر تووشی پەتاکانی کۆئەندامی هەناسە دەبن و هەر منداڵێک دوور نییە ساڵانە 8-9 جار پەتا بگرێت، ئەوەش بەهۆی پێنەگەیشتوویی و لاوازیی کۆئەندامی بەرگرییانەوە.

زۆربەی ئەو حاڵەتانە ڤایرۆسین و کاتێک کەسەکە تووشی دەبێت، دەرمانێکی تایبەت نییە کە ڤایرۆسەکان لەنێوببات، بەڵکو ڤایرۆسەکە دەبێت هەر سوورەکەی خۆی تەواو بکات "تاوەکو وای لێنەیەت کار لە ڕۆتینەکانی ژیانی ڕۆژانەی وەک خەو و خۆراکی بکات، چارەسەرێکی ئەوتۆی ناوێ". سەنتەرە ئەمریکییەکە دەڵێت دەبێت دایک و باوک هەندێک ڕێوشوێنی سادە بگرنەبەر "پشوودان و نووستنی پێویستی منداڵ، زۆر خواردنەوەی شلەمەنییەکان، میوەکان، فێنککردنەوەی منداڵ ئەگەر پلەی گەرمیی بەرزبوو". سەبارەت بە دەرمانیش دەڵێت تەنیا دەرمانی دابەزێنەری پلەی گەرمی پێبدرێت لە نموونەی پاراسیتۆڵ و پرۆفین و بە هیچ جۆرێک بەبێ ئاگاداریی پزیشک دەرمانی دژەزیندەی پێنەدرێت.

دەرمانە دژە زیندەکان جگە لەوەی پەتا ڤایرۆسییەکان چاکناکەنەوە، بە لەنێوبردنی بەکتریا سوودبەخشەکان کۆئەندامی بەرگریی جەستە لاوازدەکەن و ئەگەری تووشبوون بە پەتاکان لە ئایندەدا زیاتر دەکەن. بۆیە نابێت بەهیچ جۆرێک بۆ چارەسەری پەتا وەرزییەکان بەکاربهێندرێن.

◄ منداڵان چی بکەن بۆ دووربوون لە پەتا؟

1. دەست شووشتن بە ئاو و سابوون لە ڕێگە هەرە کاریگەرەکانە بۆ ڕزگاربوون لە ڤایرۆس و بەکتریا نەخۆشخەرەکان.
2. فێریان بکەن دەست بۆ چاو و لووتیان نەبەن: دەست چەندین زیندەوەری نەخۆشخەری پێوەیە، کاتێک بەر چاو و لووت دەکەوێ، زیندەوەرەکان دەچنەسەر لینجە پەردەکان و لەوێوە زۆر ئاسان زۆر دەبن و دەگەنە سووڕی خوێن.
3. دەبێت دایانگە و باخچەکانی ساوایان ڕێنماییان هەبێت کاتێک منداڵ پەتای هەبوو وەرینەگرن و بینێرنەوە ماڵەوە، تاوەکو منداڵەکانی دیکەش تووش نەکات.
4. هانی نووستنی پێویست، پشووی ئارامی شەوان و چالاکی جەستەیی ڕۆژان بدە و خۆراکی تەندروستی پێبدە، هەموو ئەوانە بەرگریی جەستە لەدژی زیندەوەرەکان زیاددەکەن.

◄ چ کاتێک منداڵ ببرێتە لای پزیشک؟

زۆربەی پەتاکانی وەرزی سەرما ڤایرۆسین و خۆبەخۆ چاکدەبنەوە، بەڵام هەندێکی دیکەیان بەکتریایین یان ڤایرۆسین و ئاڵۆز دەبن و لەو بارانەدا پێویستدەکات پزیشک منداڵەکە ببینێ و چارەسەری بکات.

◄ پسپۆڕانی ماڵپەڕی بەیبی سێنتەری ئەمریکی ئەم خاڵانەیان دیاریکردووە:

1. ئازاری گوێ کە نیشانەی هەوکردنی گوێیەکانە.
2. قورگئێشەیەکی ئەوتۆ کە لەمپەر بخاتە بەردەم خواردنەوەی شلەمەنی پێوست
3. تەنگەنەفەسی و خیزەی سینگ.
4. بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی بۆ سەرووی 39 پلەی سیلیزی.

چەمانەوەی چووک مەترسی شێرپەنجە زیاد دەکات

ڕووداو- MNT

توێژینەوەیەکی نوێی زانکۆی بایلۆر لە هاوستن لە تەکساس دەریخستووە کە چەمانەوەی چووک مەترسی تووشبوون بە شێرپەنجە زیاددەکات.

نەخۆشیی پایرۆنی کە نەخۆشییەکی شانەکانی چووکە، بە وشکەڵاتنی چووکیش ناودەبرێت و تێیدا چووک شانەی وشکەڵاتووی تێدا دروستدەبن و ئەم شانە بریندارانە چەمانەوەی چووک زیاتر دەکەن، ئەمەش وادەکات ڕەپبوونی چووک بە ئازار بێت و سەرەنجام دەبێتە هۆی نەمانی توانای ڕەپبوون، چووک کورتدەبێتەوە و چەمانەوەکەی زیاد دەکات. ئەم گرێیانە نە شێرپەنجەن و نە گوازراوەن، زۆربەی کات لە ئەنجامی برینێک حاڵەتەکە دووبارە دەبێتەوە.

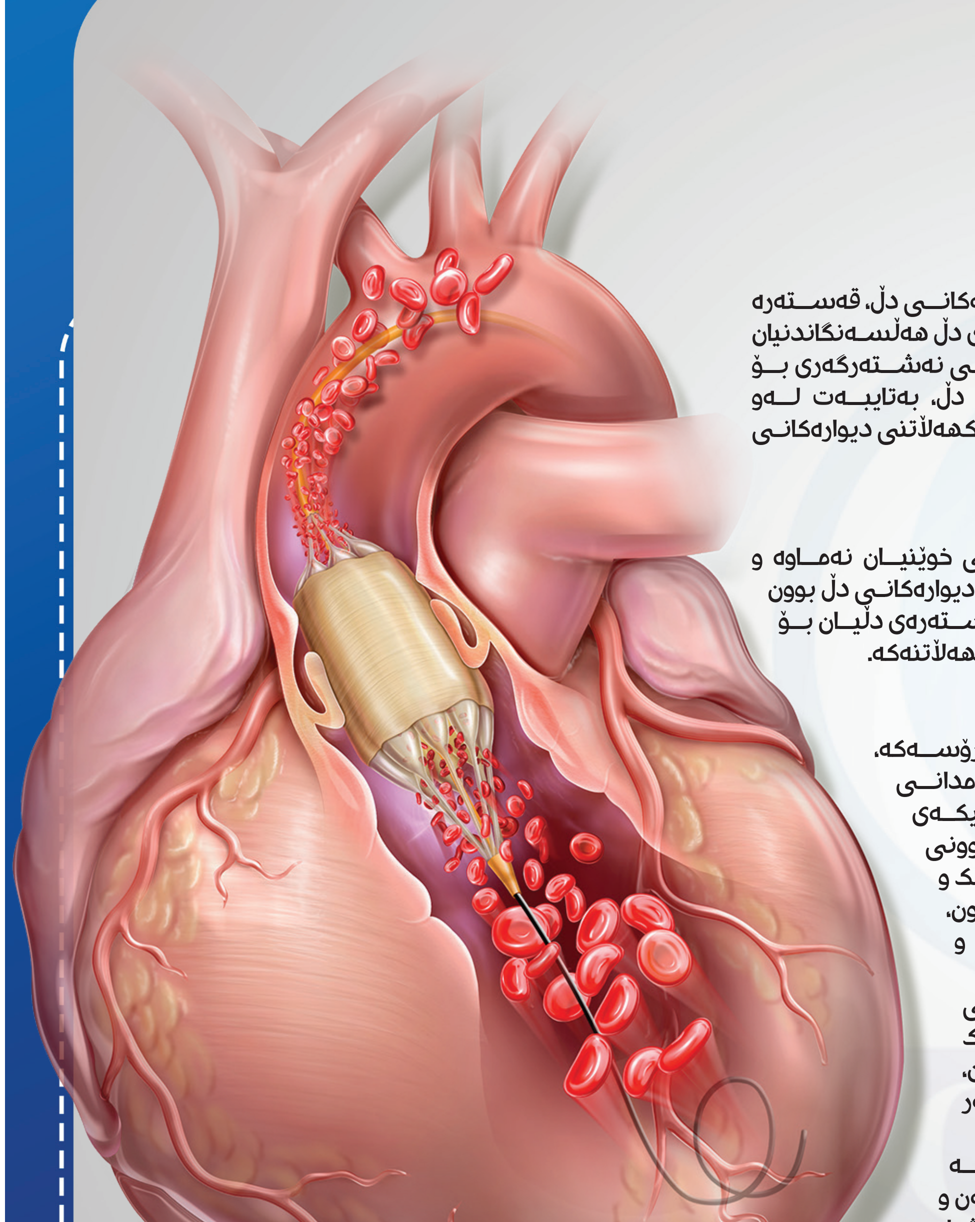
لە ئەنجامی ئەم توێژینەوە نوێیەدا دەرکەوتووە هەندێک جین کە هۆکاری نەخۆشییەکەن، بەرپرسن لە سەرهەڵدانی هەندێک جۆری شێرپەنجە.

د. ئەلێکساندەر پاستوزاک، سەرپەرشتیاری توێژینەوە ئەمریکییەکە دەڵێت لە پەیوەندی نێوان تووشبوون بە نەخۆشی پایرۆنی کە تێیدا چووک چەمانەوەی زیاددەکات و تووشبوون بە شێرپەنجەیان کۆڵیوەتەوە لەنێو زیاتر لە ملیۆنێک و 500 هەزار کەسدا.

لە ئەنجامی توێژینەوەکەدا دەرکەوتووە ئەوانەی تووشبوون بە نەخۆشی پایرۆنی، مەترسی تووشبوونیان بە جۆرە جیاوازەکانی شێرپەنجە بە ڕێژەی 10 % زیاترە. هەروەک بەشێوەیەکی تایبەتیش مەترسی تووشبوون بە شێرپەنجەی گەدە 43 % تووشبوون بە شێرپەنجەی پێست بە ڕێژەی 19 % زیاتر و شێرپەنجەی گونەکان 39 زیاتر دەکات.

توێژەرەکان ڕوونیدەکەنەوە ئەم دۆزینەوە نوێیە وادەکات کاتێک کەسێک وەک تووشبووی نەخۆشیی پایرۆنی دەستنیشان دەکرێت کە تووشبووی شێرپەنجە نییە و یەکێک لە نیشانەکانی چەمانەوەی زیاتری چووکیەتی، پزیشکەکە ناچاردەبێت بەدواداچوونی زیاتر بکات و پشکنین بۆ گەڕان بەدوای شێرپەنجە بکات.

قەستەرەی دڵ



قەستەرەی دڵ و وێنەگرتنی لوولەکانی خوێن "کۆرۆنەری" لە بڵاوترین ئەو پرۆسانەن کە لەلایەن پزیشکانی دڵ بە مەبەستی دەستنیشانکردن و چارەسەری نەخۆشییەکانی دڵ جێبەجێ دەکرێن. قەستەرەی دڵ بەشێوەیەکی سەرەکی بۆ دەستنیشانکردنی گیرانی لوولەکانی خوێنی دڵ بەکاردێت و لەو ڕێگەیەوە توندی حاڵەتەکە دەستنیشان دەکرێت.

ئەم پرۆسەیە بە دانانی سۆندەیەکی تایبەت بە پرۆسەکە کە بە قەستەرە ناودەبرێت لەنێو سیستمی خوێن دەبێت و زۆربەی کات لە خوێنبەری فیمۆراڵ لە ران دەبێت، دواتر وێنەی سیستمی خوێن دەگیرێت و لەڕێگەی بەکارهێنانی بۆیەیەکی تایبەت و ئامێری وێنەگرتن.

ئەو حاڵەتەنای قەستەرەیان تێدا دەکرێت:

مەرج نییە هەر سینگت ژانی کرد و وا هەست بکەی کە نەخۆشیی دڵت هەیە و خێرا قەستەرەی بۆ بکەی، ئەوە پزیشک بۆت دەستنیشان دەکات کە چ کاتێک قەستەرەت پێویستە. ئەوانەی قەستەرەیان پێویستە بریتین لە:

1. نەخۆشێکی توشبووی ئەنجاینا (سنگئێشە) بەتایبەت ئەوانەی بە چارەسەرەکانی دیکە چاکنابنەوە.

2. جەڵتەی دڵ.

ئەمەش بۆ دووبارە گەڕاندنەوەی خوێن بۆ شانە وشکهەڵاتووەکان لەو نەخۆشانەی کە تووشی گیرانی بۆڕییەکانی خوێن دەبن لە لایەکی دڵ و دیوارەکانی دڵیان تووشی وشکهەڵاتن دەبێت. باشترین ماوەی ئەنجامدانی ئەم پرۆسەیەش 12 کاژێری سەرەتای تووشبوونە. هەندێکجاریش لەدوای جەڵتەی دڵ و بۆ ئەو نەخۆشانە بەکاردێت کە بەهۆی گوشارێکی زۆر لەسەریان دووبارە تووشی وشکهەڵاتنی دیوارەکانی دڵ دەبن.

3. هەڵسەنگاندنی پێش بەشتەرگەری

قەستەرە هەندێکجار بۆ هەڵسەنگاندنی پێش نەشتەرگەری بەکاردێت لەو نەخۆشانەی بەتەمەنن و نەشتەرگەری دیکەیان بۆ دەکرێ، جیاواز لە نەشتەرگەریی دڵ، بەتایبەت لە بەتەمەنەکان یان لەوانەی مەترسی نەخۆشییەکانی دڵیان زیاترە.

4. نەخۆشیی دەرچەکانی دڵ:

پێش ئەنجامدانی نەشتەرگەری بۆ دەرچەکانی دڵ، قەستەرە ئەنجامدەدرێت تاوەکو لوولە خوێنەکانی دیواری دڵ هەڵسەنگاندنیان بۆ بکرێت. هەروەها لە پێش ئەنجامدانی نەشتەرگەری بۆ تووشبووانی نەخۆشییە سکماکییەکانی دڵ، بەتایبەت لەو نەخۆشانەی نیشانەکانیان لە نیشانەی وشکهەڵاتنی دیوارەکانی دڵ نزیکن.

5. سستبوونی دڵ:

ئەو نەخۆشانەی کە توانای پەمپکردنی خوێنیان نەماوە و سنگئێشەیان هەیە، تووشی وشکهەڵاتنی دیوارەکانی دڵ بوون و لە پشکنینەکانی دیکە دەرکەوتووە قەستەرەی دڵیان بۆ دەکرێت بە مەبەستی گێڕانەوەی وشکهەڵاتنەکە.

کێن ئەوانەی نابێ قەستەرەیان بۆ بکرێت؟

تاکە هۆکاری قەدەخەکردنی تەواو بۆ پرۆسەکە، ڕەتکردنەوەی نەخۆشەکەیە بۆ ئەنجامدانی پرۆسەکە.. هەروەک لە هەندێک حاڵەتی دیکەی وەک ناهاوسەنگی کانزاکانی خوێن، تا، سستبوونی لەناکاوی گورچیلەکان، هەستیاری بۆ تیشک و بۆیە بەکارهێندراوەکان، نەخۆشی خوێنبەربوون، بەرزەپەستانی خوێنی کۆنترۆڵنەکراو و دووگیانی تێیاندا پرۆسەکە ئەنجامنادرێ. قەستەرەی دڵ دەتواندرێ بە پرۆسەیەکی سەلامەت دابندرێت هەرچەندە کۆمەڵێک مەترسیی خۆی هەن. مەترسیی مردن، جەڵتەی دڵ و مێشک لە پرۆسەکەدا 1 لەسەر 1000 حاڵەتە.

ئێمە لە نەخۆشخەنەی CMCی تایبەت لە هەولێر پزیشکانی تایبەتمەندی دڵمان هەن و بەردەوام دەتوانن قەستەرەی دڵ بۆ نەخۆش لە حاڵەتی پێویست ئەنجامدەدەن، هەروەک لە بەشی فریاکەوتنی نەخۆشخانەکەمان لەکاتی پێویست و لە تووشبووانی جەڵتەی دڵ بە خێراترین ماوە و دوای ڕەزامەندی نەخۆشەکە، قەستەرە بۆ تووشبووان دەکەین.

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

سەرپەرشتیار: دکتۆر هونەر ڕێبوار