www.Rudaw.net

ژمارە (9) سێشەممە 2017/9/26

پزیشکی تۆ

بۆچی تووشبووانی شێرپەنجە قژیان هەڵدەوەرێت؟

رووداو- ئاژانسەکان

هەڵوەرینی قژ یەکێکە لە دەرهاویشتەکانی چارەسەری شێرپەنجە، نەک شێرپەنجە خۆی کە ئەمەش بۆ زۆر کەس مایەی نائاسوودەیی و بێزارییە.

دەرمانەکانـی کیمیایـی چارەسـەری شێرپەنجە ئەو خانانە دەکەنە ئامانج کە خێرا گەشەدەکەن، وەک خانە شـێرپەنجەییەکان، بـەڵام رەگەمووەکانیـش زۆر خێران و دابەش دەبن بۆ ئەوەی مووی نوێی لێ دروست ببێ.

لەبەرئەوەی زۆربەی دەرمانە کیمیاییەکانی شـێرپەنجە وا دروسـتدەکرێن کـە هەمـوو خانەیەکی خێرا دابەشـبوو لەنێو ببەن، بۆیە لەگەڵ خانە شێرپەنجەییەکان، خانە خێراکانی دیکەش وەکو مووی سەر هەڵدەوەرن. بۆیە بۆ کۆمەڵێک کەس چارەسەری کیمیایی خەمهێنەر و بێزارکەرە و بەناچاری رەتیدەکەنەوە.

ئاسـتی هەڵوەرینـی قـژ لـە تووشـبووانی شـێرپەنجەدا بەنـدە بە جـۆری شـێرپەنجەکە، دەرمانەکە، بڕ و شێوازی بەکارهێنانەکەی.

زۆر لە نەخۆشـەکان لەگەڵ هەفتەی یەکەم و دووەمی چارەسەرەکەدا بەهۆی دەرمانی کیمیایی قژیـان هەڵـدەوەرێ. هـەروەک ئـەو ناوچانـەی زۆرترین بەریەککەوتنیان هەیە، وەک تەپڵەسـەر و لایەکانـی سـەر کـە زۆرتـر لەگـەڵ سـەرین بەریەکدەکـەون، یەکەمجـار هەڵوەرینەکەیـان لێدەردەکەوێت.

دوای چارەسـەری کیمیایـی، روانـەوەی قـژ بەشـێوەیەکی گشـتی لەمـاوەی 1-3 مانگـدا دەبێت و نزیکەی 60%ی نەخۆشـەکان هەسـت بـە گۆڕان لـە پێکهاتە و رەنگی قژیـان دەکەن لـەدوای هاتنـەوەی قژیان. هەندێکیش هەسـت بە لوولبوونـی قژیان دەکەن کە ئەمانە هەمووی کاتیـن و دواتـر دەگەڕێتەوە شـێوازی ئاسـایی خۆی.

کاریگەرییەکانی هەڵوەرینی قژ

بۆ زۆربەی تووشـبووانی شـێرپەنجە، هەڵوەرینی قژ بەهۆی چارەسـەری کیمیایی شـتێکی بێزارکەرە. تەنانەت هەندێک کەس هەر چارەسـەری کیمیایی رەتدەکەنەوە و نایانەوێت تووشی هەڵوەرینی قژ ببن.

چارەسەرەکەی چییە؟

چارەسەری هەڵوەرینی قژ بەهۆی چارەسەری کیمیایی، بریتییە لە سـاردکردنەوەی کاسەی سەر بەهۆی پارچە بەفر و لەسەرکردنی کڵاوی تایبەت کە بۆ یەکەمجار لە سـاڵی 1970 داهێنرا. ساردکردنەوەی کاسەی سەر وا دەکات لوولە خوێنەکانی دەوری مووەکان تەسـک ببنەوە. هەندێک توێژینەوە دەڵێن ئەم تەکنیکە 50% سەرکەوتوو بووە.

شۆڕبوونەوەی مەمک.. هۆکار و چارەسەر

رووداو- ئاژانسەکان

شـۆڕبوونەوەی مەمـک سـکاڵا و گرفتـی بەشـێکی زۆری خانمانە، بەتایبەت ئەوانەی کە شـیر دەدەن یان کێشـێکی زۆری جەسـتەیان دابەزاندووە.

زۆربـەی خانمـان لەگـەڵ چوونـە تەمـەن تووشـی ئەم گرفتە دەبن بەبـێ ئەوەی منداڵی شـیرەخۆریان هەبووبێـت، دووگیـان بووبـن یـان کێشـیان دابەزاندبێـت. چونکە شـانەکانی مەمک ئەگەری شۆڕبوونەوەیان هەیە لەکاتی بەساڵاچوون، بـەڵام هەندێـک گۆڕانـکاری لـە شـێوازی ژیـان، دەتوانێت گرفتەکە کەم بکاتەوە.

بۆچی مەمک شۆڕدەبێتەوە؟

مەمکـی خانمـان لە چەندیـن شـانەی جیاواز پێکهاتووە کە هەریەکەیـان فرمانی جیاوازی هەیە و بریتیـن لە رژێنەکانی مەمک، بۆرییەکانی شـیر، شانەی چەوری و بەستەرەکان.

قەبارە و گۆڕانکاری لە مەمک پەیوەستە بە گۆڕان لە شانە چەوری و شانەکانی دیکەی دەوری مەمک. بەسـتەرەکانی کۆپەر شـانەی بەیەکەوەبەستنن و پاڵپشتی مەمک دەکەن، ئەوکاتەی ئەم بەستەرانەی ژێر مەمک دەنوشتێنەوە، شانەکان دێنە خوارەوە و مەمک شۆڕدەبێتەوە.

چەندین فاکتەری جیاواز هەن کار لەسـەر خێرا گۆڕانـی شـێواز و شـۆڕبوونەوەی مەمـک دەکەن کـە بریتین لە جگەرەکێشـان، چەندبارەبوونەوەی دووگیانبـوون، قەبارەی مەمک، کێش، بۆماوەیی و قەڵەوی و دابەزاندنی کێش.

ئـەو خانمانەی تەمەنی بێهیوایی تێدەپەڕێنن و کۆلاجینیان کەمە، ئەگەری شۆڕبوونەوەی مەمکیان زیاترە.

هەندێـک کەس پێیانوایە شـیردانی سروشـتی زۆرتـر هـۆکارە بۆ شـۆڕبوونەوەی مەمـک، بەڵام توێژینەوەی زانسـتی دەریخسـتووە کـە ئەوانەی شیری خۆیان بە منداڵەکانیان داوە کەمتر مەمکیان شۆڕ دەبێتەوە، یان هەر شۆڕ نابێتەوە.

هـەروەک هەندێـک کـەس پێیانوایە بەسـتنی سـتیان مەمـک لـە شـۆڕبوونەوە دووردەخاتەوە، بەڵام ئەمە وانییە و وازهێنان لە ستیان، رێگەیەکی دوورکەوتنەوەیە لە شۆڕبوونەوەی مەمک.

چارەسەری شۆڕبوونەوەی مەمک

1. وازهێنان لە جگەرەکێشان:

جگەرەکێشـان مەترسـی شـۆڕبوونەوەی مەمکەکان زیـاد دەکات، بـۆ دوورکەوتنەوە لـە شـۆڕبوونەوە و کاریگەرییەکانی، واز لە جگەرەکێشان بهێنە، چونکە جگەرەکێشان جیرپی پێسـت کـەم دەکاتەوە و چرچی دروسـت دەکات، بەمەش مەمک زۆرتر شۆڕدەبێتەوە.

2. ستیانی پاڵپشتیکەر:

هەندێـک کـەس پێیانوایـە سـتیان رێ لـە شـۆڕبوونەوەی مەمک دەگرێت، بەڵام راستییەکەی بەسـتنی سـتیان وادەکات مەمـک شـێوازێکی تایبەت وەربگرێت و بەهیچ جۆرێک سـتیان رێ لە شۆڕبوونەوە ناگرێت.

هەرچەنـدە سـتیانی ئاسایی رێ لە شۆڕبوونەوە ناگرێت، بەڵام هەندێک جۆری ستیان کە وەرزشی و تایبەتن، رێ لە زۆر جوڵانیان دەگرێت.

3. بەرزکردنەوەی قورسایی:

مەمک هیچ شـانەیەکی ماسـولکەیی تێدا نییە، بەڵام ماسـولکەی پێکتۆراڵ راسـتەوخۆ دەکەوێتە ژێـر مەمـک، لەکاتی بەرزکردنەوەی قورسـایی کە فۆکەسـی زۆرتری لەسەر ئەم ماسولکانەیە، مەمک بەرزتر دەردەکەوێت.

4. دابەزاندنی کێش:

خانمـان، ئەوانـەی قەڵـەون، زۆرتـر و زووتـر تووشـی شـۆڕبوونەوەی مەمـک دەبـن، لەگـەڵ ئەوەشـدا دابەزاندنی کێش بـە خێرایی هۆکارە بۆ شـۆڕبوونەوەی مەمک. بۆیە باشترین رێگە هێواش دابەزاندنی کێشە.

5. خۆراکی دروست:

هەندێـک توێژەر باس لە خۆراکە دەوڵەمەند بـە پرۆتینـەکان، ڤیتامین C و هێلکە دەکەن و بە یارمەتیدەر بۆ دوورکەوتنەوە لە شۆڕبوونەوە دادەنرێـن. هـەروەک هەندێـک پێیانوایـە خواردنـەوەی ئاویش یارمەتیـی دووربوون لەم گرفتەیـان دەدات، چونکە جیرپی پێسـت زیاد دەکات.

6. کرێم و لۆشن

هەندێک کرێمی تایبەت هەن بۆ دوورکەوتنەوە لە پیربوونی پێسـت و هێشتنەوەی جیرپییەکەی کە کاریگەریی باشیان هەیە و رێ لە لاوازبوونی پێسـت دەگـرن و مەمـک لـە ئاسـتی خۆیان دەهێڵنەوە.

7. چارەسەر بە نەشتەرگەری

چەنـد شـێوازێکی نەشـتەرگەری هـەن کە دەتوانرێ بۆ چارەسـەری شۆڕبوونەوەی مەمک بەکاربهێنرێـن. بەهۆی ئەو نەشـتەرگەرییانەوە شـێواز و قەبارەی مەمک دەگۆڕێ و مەمکەکان بـەرز دەکرێنـەوە. لەوانـەش توندکردنـەوەی پێستی دەوروبەری مەمک.

میزڵدانی شەرمن

میزڵدانی شـەرمن حاڵەتێکە کە تێیدا کەسەکە ناتوانێت میز بـکات. ئەمەش لـە ئەنجامـی دڵەڕاوکـێ رووددات، نەک بەهۆی گیرانێکی راسـتەقینەی میزڵدان. تووشبووانی میزڵدانی شـەرمن لەکاتـی قەرەباڵخی ناتوانـن میز بکەن، بەڵام لە تەنیایی و لە ماڵەوە بە ئاسایی میزیان بۆ دەکرێ.

بۆچی وان؟

چەندین هۆکاری جیاوازی میزڵدانی شەرمن هەن، لەوانە ترس، دڵەڕاوکێ، دڵنیانەبوون لە جێگە و پاکوخاوێنییەکەی. زۆربەی ئەوانەی میزڵدانی شـەرمنیان هەیـە، گرفتیان لەگەڵ شوێنی میزکردن هەیە و هەستدەکەن کەسێک دەیانبینێ، یان گوێیان لێدەگرێت.

میزڵدان پەیوەستە بە ئاماژەیەکی دەماری کە لە مێشـکەوە دێت و فرمانی خاڵیکردنەوە و خاوکردنـەوەی میزڵـدان دەدات لەکاتـی میزکـردن. لەکاتێکدا هەسـتی دڵەڕاوکێ کە هـۆکاری میزڵدانـی شـەرمنە، ئاماژەیەک بۆ مێشک دەنێرێت و وادەکات میزڵدان گرژ ببێت لەجیاتی ئەوەی خاو ببێتەوە و میز بکات.

بەگوێـرەی سـەنتەری گرنگیـدان بـە نەخۆشـییەکانی میزەڕۆ، میزڵدانی شـەرمن دەکرێـت لـە هـەر قۆناغێکـی تەمەنـدا سەرهەڵبدات و تەنانەت رەنگە لە باوانەوە بۆ منداڵەکە بگوازرێتەوە.

لـە هەندێـک حاڵەتـدا رەنگـە بەهـۆی بەرگرێکی فیزیاییەوە رێگە لە میزڵدان بگیرێت کـە لـە ئەنجامـی بارودۆخێکی سـۆزداری و دەروونییەوە دروستبووە.

هەرچەنـدە مـرۆڤ لە هەمـوو تەمەنێکدا ئەگـەری تووشـبوونی هەیە، بـەڵام زۆربەی تووشـبووان دوای هەسـتکردن بە حاڵەتێکی نەرێنـی لە کۆتاییەکانـی تەمەنی مێرمنداڵی تـووش دەبـن. لـە هەندێـک حاڵەتیشـدا کارمەندانـی دایەنگـەکان، مامۆسـتا یـان بەخێوکارەکان یەکەم کەس دەبن کە هەسـت بە گرفتەکە دەکەن.

هۆکارەکان:

- بیرکردنەوە لەوەی دەوروبەر دەتبینێت، رێژە، بڕ و ماوەی میزکردن پێوانە دەکەن.
- بیرکردنـەوە لـەوەی خەڵکێـک گوێـی لێدەگرن لەکاتی میزکردن
- بیرکردنـەوە لـەوەی دەوروبـەر ژمارەی میزکردنەکانی دەژمێرن.
- رووداني حاڵەتی نەخوازراو لە جارەکانی پێشوو.
- توندوتیژیی سێکسی بۆ سەر کەسەکە و بوونی یادەوەرییەکی ناخۆش.
- گوشـاری خرابێتە سـەر بۆ میزکردن، لەنێو گەنجانی کوڕدا روودەدات.
- ترس و دڵەڕاوکێ لە پیسیی شوێنی میزکردنەکە.

● دەرهاوێشتەکانی

بەگوێـرەی توندیی حاڵەتەکە، کۆنیشـانەی میزڵدانی شـەرمن کار لەسەر کارەکانی رۆژانە دەکات:

- کەمترین جۆر:

ئەوانـەی کە کەمترین جۆری کۆنیشـانەی میزڵدانی شـەرمنیان هەیە، کاتێکـی زۆرتریان دەوێت بۆ میزکـردن و ماوەیەکی دەوێت تاوەکو بەتەنیا میزبکەن. ئەمانە تەنیا بە کردنەوەی ئاوەکە رەنگە بتوانن میزەکەیان بکەن.

● حاڵەتی مامناوەند:

ئەوانەی حاڵەتی مامناوەندی میزڵدانی شەرمنیان هەیە، دووردەکەونەوە لە میزکردن لە شوێنە گشتییەکان و تەنیا لەکاتی ناچاری میز لە دەرەوە دەکەن و هەموو کات تەنیا لە ماڵەوە میز دەکەن.

● دەرهاوێشتەکانی دیکەی کۆنیشانەی میزڵدانی شەرمن بریتین لە:

- دڵەڕاوکـێ، ئارەقکردنـەوە، ترسـان لـە میزکـردن لە شـوێنە گشتییەکان.
- توانای مانەوەی کەمە لە دەرەوەی ماڵ.
- ناتوانێت بە فرۆکە، پاس و شەمەندەفەر گەشت بکات.
- تەواو بە ماڵەوە نووساوە.
- هەوکردنی بەردەوامی کۆئەندامی میزەڕۆ.
- وشکبوونەوە بەهۆی دوورکەوتنەوە لە ئاوخواردنەوە.
- لاوازیی تێکەڵاوی کۆمەڵایەتی.

چارەسەر

گۆڕیـن و فێرکردنـی رەفتـار سـەرکەوتنی گرنگی بەدەستهێناوە لە چارەسـەری کۆنیشانەی میزڵدانی شـەرمن. چونکە دەتوانێت نیشانەکان کەمبکاتـەوە و بەگوێـرەی سـەنتەری گرنگیـدان بـە نەخۆشـییەکانی میزەڕۆ 85%ی تووشبووان سوود لەم چارەسەرە وەردەگرن. تاکە مەبەستی ئەم رێگەیەش بریتییە لە وەسـتاندنی پەیوەندی لەنێوان دڵەڕاوکـێ و میزکردن. ئەمـەش دەکرێت بـە دۆزینـەوەی هۆکاری ترسـەکە و دواتر راهێنانەوەی مێشک بۆ چارەسەری میزکردن بێت.

بۆ حاڵەتە کەمەکان رەنگە چارەسەر ئاسان بێت، بەڵام بۆ ئەوانەی حاڵەتەکەیان سەختە، رەنگە پێویست بێت لە ماڵەوە دەستپێبکەن و بە بیری ئەرێنی و دوورکەوتنەوە لە یادەوەرییە ناخۆشـەکان بەردەوام بن. ئەگەر حاڵەتەکە بە جۆرێـک بوو کە کەسـەکە نەیتوانـی میز بکات لە شـوێنە گشـتییەکان، هەندێکجار پێویست بە بەکارهێنانـی سـۆندەی میزکـردن دەکات. ئەوە جگە لەوەی پزیشـک هەندێکجار چەند جۆرێکی جیاوازی دەرمان بەکاردێنێ.

فەرهەنگی نۆڕین

کارگەی دروستکردنی ڤیتامین D

لە فەرهەنگی نۆڕینی ئەمجارەدا باسی گرنگیی تیشکی خۆر لە دروستکردنی ڤیتامین D و سوودەکانی چوونە سەر دەریا دەکەین.

- نزیکەی 90%ی ڤیتامین D بەهۆی بەرکەوتنی تیشکی خۆرەوە دەستدەکەوێت.
- تیشکی خۆر دژی شێرپەنجەی مەمکە.
- کوشتنی بەکتریاکان و دابەزاندنی چەوری لە سوودەکانی تیشکی خۆرن.
- تیشکی خۆر گوشاری خوێن ڕێکدەخات، خوێن پاکدەکاتەوە و گەشە خێرا دەکات.
- کەمکردنەوەی خەمۆکی و بەهێزکردنی بەرگریی جەستە لە سوودەکانی تیشکی خۆرن.
- ئۆکسجینی خوێن زیاد دەکات و بەشێک لە کێشەکانی پێست چارەسەر دەکات.
- ڤیتامین D ئێسکەکان پتەو دەکات، پێست تەندروست دەکات و میزاج باش دەکات
- ڕۆیشتن لەسەر لمی دەریا سوودی دەروونیی تایبەتی هەیە.
- لە بەری پێ 3000 بۆ 7000 خانەی دەماری هەن، کە خانە دەمارییەکانی پێ بەر لم دەکەون نوێ دەبنەوە.
- لە کاتی مەلەکردندا بڕێکی زۆرتری خوێنی پڕ ئۆکسجین بۆ مێشک دەڕوات.
- مەلەکردن لە ئاوی پڕ خوێی دەریادا کۆئەندامی بەرگری بەهێز دەکات.
- سووڕی خوێن لە ئاوی پڕ خوێی دەریادا چالاک دەبێت.
- ئاوی دەریا گرژیی ماسولکەکان کەم دەکاتەوە و نەرمونیانیی پێست دەپارێزێت.
- ئاوی دەریا کلۆریدی پۆتاسیۆم و سۆدیۆمی تێدایە کە بەشە خراپبووەکانی پێست نوێ دەکەنەوە.
- هەوای کەنار دەریا ئاستی ماددەی سیرۆتۆنین بەرز دەکاتەوە.
- سیرۆتۆنین ماددەیەکی کیمیایی دژەگوشار و دژەخەمۆکییە.
- هەوای کەنار دەریا بە ئایۆنی نێگەتیف بارگاوییە کە هانی جەستە دەدات بڕێکی زۆرتری ئۆکسجین وەربگرێت.
- هەوای دەریا ڕەبۆ، هەوکردنی بۆڕییەکانی هەوا و هەوکردنی گیرفانەکانی لووت کەم دەکاتەوە.
- دیمەن و شەپۆلەکانی دەریا ئارامیی بە مێشک دەبەخشن.
- لە ئارامکردنەوەی دەروونیدا دیمەنی دەریا لە دیمەنی سەوزایی کاریگەرترە.

لە دکتۆر ئۆنلاینەوە

ئایا مرۆڤ بەبێ توورەکەی زراو دەژی؟

سڵاو لە پزیشکانی دکتۆر ئۆنلاین. من خانمێکم تەمەنم 37 ساڵە، ماوەیەک بەر لە ئێستا لەدوای نانخواردن سکئێشەیەکی توندم بۆ هات، دواتر سەردانی پزیشکم کرد، پزیشک گوتی بەردی زراوت هەیە و پێویستت بە نەشتەرگەرییە. دکتۆرەکان دەتوانن پێم بڵێن بەردی زراو چۆن لادەبرێ، ئایا هەموو توورەگەی زراو لادەبەن یان بەس بەردەکە، دەمەوێ بزانم کەسێک دەتوانێت بەبێ توورەگەی زراو بژیت؟

د.هەرمان سابر مەعرووف نانەکەلی کە یەکێکە لە پزیشکە کارامەکانی پرۆگرامی د.ئۆنلاینی دیسکی تەندروستیی تۆڕی میدیایی ڕووداو وەڵامی پرسیاری ئەو خانمەی داوەتەوە.

توورەگەی زەرداو چییە؟

توورەگەی زەرداو ئەندامێکی لەشی مرۆڤە، دەکەوێتە بەشی سەرەوەی لای ڕاستی سکی مرۆڤ و ڕاستەوخۆ لە ژێر جگەردایە. درێژییەکەی نزیکەی 10 سانتیمەترە و پانییەکەی 2.5 بۆ 4 سانتیمەترە، توانای هەڵگرتنی 50 مللیلیتر لە شلەی هەیە لەکاتی ئاساییدا، بەڵام ئەم توانایە 10 هێندە بەرز دەبێتەوە لەکاتی تەواو کشاندا.

فەرمانە سەرەکییەکانی توورەگەی زراو

1- گلدانەوەی ماددەی زەرداو.

2- خەستکردنەوەی ماددەی زەرداو، لەڕێگەی دیواری ناوخنی کە توانای مژین و دەردانی چەند ماددەیەکی هەیە.

ماددەی زەرداو

زەرداو ماددەیەکی زەردباوە، لە جگەردا لە پاشماوەی خڕۆکە سوورە تێکشکاو و پیرەکان دروست دەبێ، بە ڕێگای چەند بۆرییەکەوە دەردەدرێتە نێو بەشی دووەمی دوانزەگرێ.

لەکاتی نانخواردن، ماددەی زەرداو دەردەدرێتە سەر خواردن، بۆ یارمەتیدانی هەرسکردنی چەوری، بەڵام لەکاتی نێوان ژەمەکان، ئەم ماددەی زەرداوە گل دەدرێتەوە لە نێو توورەگەی زەرداو و خەست دەکرێتەوە بۆ بەکارهێنانی لە کاتی خواردن.

ئایا مرۆڤ بەبێ زەرداو دەژیت؟

توورەگەری زەرداو پێویست نییە بۆ ژیان، واتە مرۆڤ دەتوانێت بەبێ ئەوەش بژی، هەر بۆیە لە کاتی بوونی نەخۆشی لە توورەگەری زەرداو، هەوکردن، بوونی بەرد، یان گرێ و شێرپەنجە، توورەگەری زەرداو لادەبرێت، بەبێ دروستکردنی هیچ گرفتێک بۆ کەسەکە.

بەردی زەرداو بریتییە لە پێکهاتەی ڕەق لەناو توورەگەی زەرداو یان بۆریی زەرداو، پێکدێت لە کۆلیسترۆل، خوێی زەردوو، کالیسۆم و ئاو بە ڕێژەی جیاواز. بەگشتی سێ جۆر بەردی زەرداو هەن (کۆلیسترۆل، تێکەڵاو و ڕەنگدار).

کێ زۆرتر تووشی بەردی زەرداو دەبێ؟

1- ڕەگەزی مێ: بە گشتی بەردی زەرداو زیاتر تووشی ژنان دەبێت بە بەراورد لەگەڵ پیاوان.

2- خانمی دووگیان: بەردی زەرداو زیاترە لەو ئافرەتانەی کە دووگیانن یان زۆرتر دووگیان بوون.

3- کەسانی بە تەمەن: تووشبوون بە بەردی زەرداو زیاد دەبێت لەگەڵ هەڵکشانی تەمەن، بەپێی توێژینەوە زانستییەکان، 20%ی ئەو کەسانەی کە تەمەنیان لە ژوور 60 ساڵدایە، بەردی زەرداویان هەیە.

4- هەندێک جۆری نەخۆشی خوێن، بۆ نموونە تالاسیمیا و کەمخوێنی داسی.

5- لەو کەسانەی کە کێشی لەشیان بە خێرایی دادەبەزێنن.

نیشانەکانی چین؟

بەردی زەرداو هەموو جارێک نیشانە دروست ناکات، هەندێک کەس بەردی زەرداویان هەیە، بەڵکو 80%ی ئەوانەی بەردی زەرداویان هەیە، هیچ نیشانەیەکیان پێوە دیار نییە، تەنیا لەکاتی ئەنجامدانی پشکنینی پزیشکی بۆ گرفتێکی دیکە دەردەکەوێ کە بەردی زەرداویان هەیە.

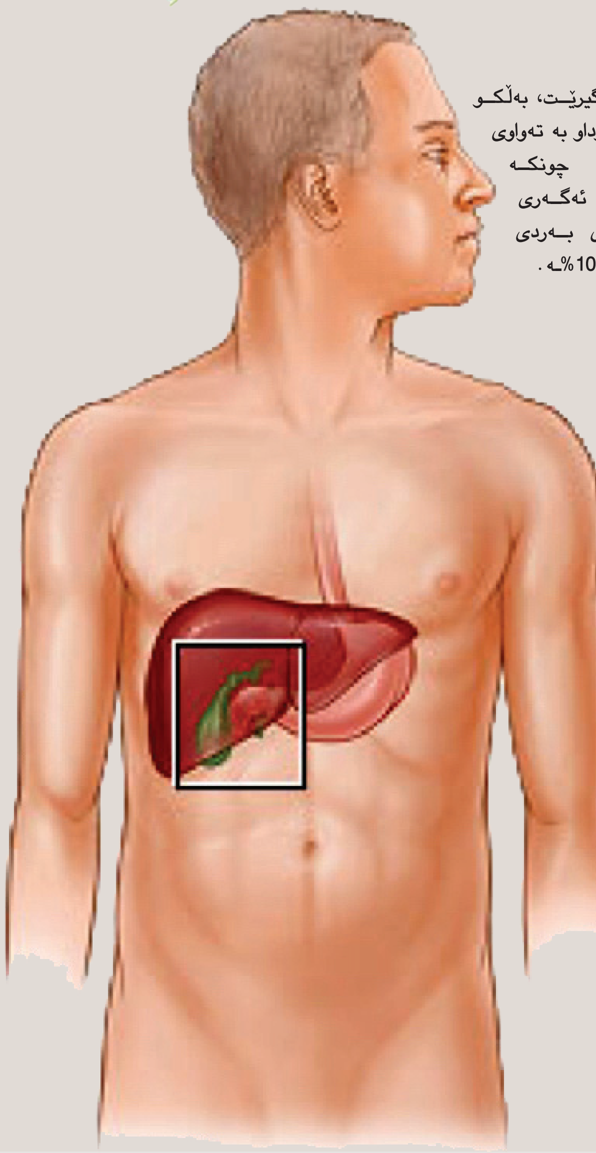
نیشانەکانی بەردی زەرداو بریتین لە:

بوونی ژان لە بەشی سەرەوەی سک، لە نێوەڕاستی سک یان لەلای ڕاستی بەشی سەرەوەی سک. زۆربەی جاران ئەم ژانە دەگوازرێتەوە بۆ لای ڕاستی شان، ژانەکە زیاد دەبێت بە خواردنی قورس و چەور. هەندێکجار کەسی تووشبوو هێڵنج و ڕشانەوەی دەبێت، هەندێکجار ژانەکە وەکو ژانی برینی گەدە وایە. ئەگەر کەسەکە چارەسەری پێویست وەرنەگرێت، لەوانەیە تووشی ماکەکانی بوونی بەردی زەرداو بێت.

بوونی بەردی زەرداو دەبێتە هۆی هەوکردنی توورەگەری زەرداو، یان بەردێک یان زیاتر لەوانەی بچێتە خوارەوە بۆ ناو بۆریی زەرداو و لەوێدا ببێتە هۆی هەوکردنی بۆریی زەرداو و گرتنی بۆرییەکە، پاشان تووشبوونی کەسەکە بە زەرتک، یان ببێتە هۆی گیرانی بۆریی پەنکریاس و لەئەنجامدا ببێتە هۆی هەوکردنی پەنکریاس، یان ڕەنگە بەردێکی گەورە بچێتە نێو ڕیخۆڵە و ببێتە هۆی گیرانی ڕیخۆڵە. هۆکاری سەرەکیی تووشبوون بە شێرپەنجەی توورەگەی زەرداو، بریتییە لە بوونی بەردی زەرداو، هەرچەند بەردەکانیش گەورەتر بن، تووشبوون زیاتر دەبێت. لە کاتی بوونی هەریەک لەو نیشانانەی کە باسمان کرد، پێویستە سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکەی.

چارەسەر چییە؟

بە داخەوە، تاوەکو ئێستا هیچ دەرمانێک نییە بۆ لابردنی بەردی زەرداو. بەپێی هەموو توێژینەوە زانستییەکان، هیچ دەرمانێک ناتوانێت بەردی زەرداو بتوێنێتەوە، بۆیە تاکە ڕێگە بۆ چارەسەری بەردی زەرداو بریتییە لە نەشتەرگەری. لەکاتی نەشتەرگەریدا تەنیا بەردەکە هەڵناگیرێت، بەڵکو توورەگەری زەرداو بە تەواوی هەڵدەگیرێت، چونکە دەرکەوتووە ئەگەری دروستبوونەوەی بەردی زەرداو نزیکەی 100%ـە.



نوێ لە پزیشکیدا..

قەڵەمێک بۆ دەستنیشانکردنی شێرپەنجە

پزیشکانی زانکۆی تەکساس ئامێرێکی نوێ دروست دەکەن کە لەماوەی 10 چرکەدا دەتوانێت شانە شێرپەنجەییەکان بناسێتەوە. ئەمەش دەتوانێت یارمەتیدەر بێت بۆ دۆزینەوەی خانە شێرپەنجەییەکان لەکاتی نەشتەرگەری بە وردی و خێرایی.

بە گوتەی پزیشکە توێژەرەکان، ئەم ئامێرە نوێیە کە قەڵەمێکە، 96% وردە لە دەستنیشانکردنی خانە و شانە شێرپەنجەییەکان و لەشێوەی پێنووسێک دروستکراوە.

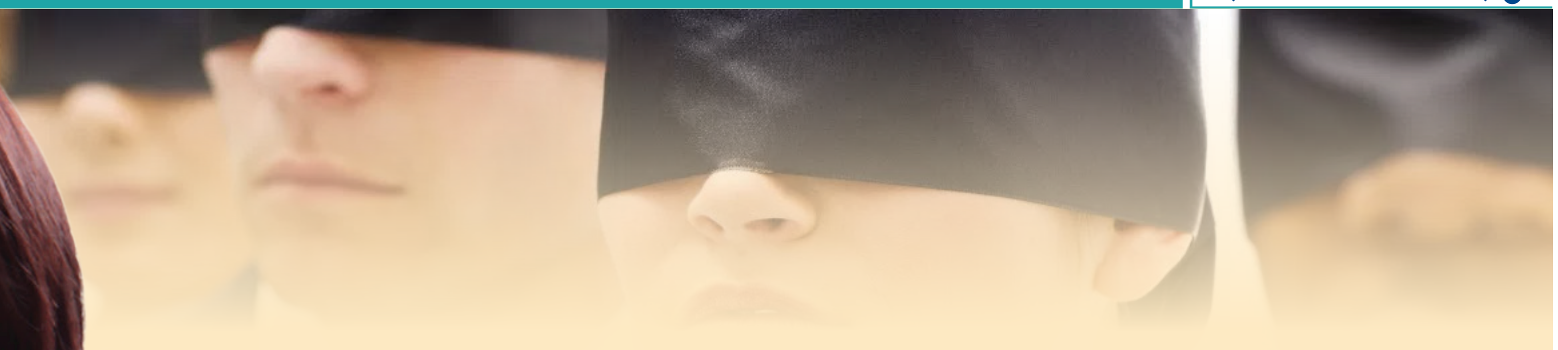
قەڵەمەکە ناونراوە قەڵەمی ماسپێک و زیندە چالاکییەکانی خانە شێرپەنجەییەکان دەدۆزێتەوە، بە جۆرێک گەشە و بڵاوبوونەوەیان دەناسێتەوە و جیایان دەکاتەوە لە شانە تەندروستەکان.

قەڵەمەکە لەسەر ئەو شوێنە دادەنرێت کە گومانی شێرپەنجەی لێدەکرێت و دڵۆپەیەک ئاو دەڕێژێ، دواتر پێکهاتە کیمیاییەکانی نێو شانە زیندووەکان دەمژرێنە نێو دڵۆپەکە و دڵۆپەکەش دەمژرێتەوە نێو پێنووسەکە بۆ پشکنین.

لەدوای پشکنینی خانەکان دەردەکەوێت کە شانە پشکنراوەکان تەندروستن یان تووشبووی شێرپەنجەن. ئەمەش گرفتی پزیشکانی نەشتەرگەری بۆ جیاکردنەوەی شانە خاوێن و شێرپەنجەییەکان ئاسانتر دەکات.

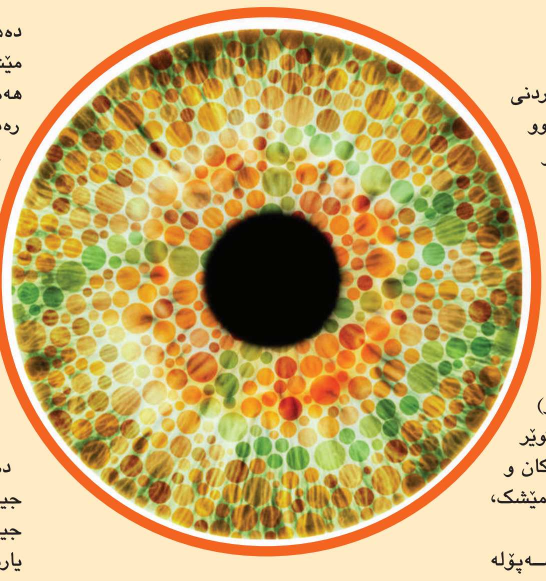
پزیشکانی زانکۆی تکساس دەڵێن ئامانج لە دروستکردنی پێنووسەکە دڵنیابوونەوەیە لەوەی هیچ شانەیەکی شێرپەنجەیی لەدوای نەشتەرگەری جێنەماوە. چونکە مانەوەی بەشێکی زۆر بچووک لە شانە شێرپەنجەییەکان، ئەگەری دووبارە گەشەکردنەوەی هەیە.

د.ئین ماککارتی لە سەنتەری توێژینەوەی شێرپەنجە لە بەریتانیا دەڵێت ئەوەی لەم توێژینەوەیەدا زۆر سەرسوڕهێنەرە، ئەوەیە کە قەڵەمەکە زۆر بەخێرایی دەتوانێت دەریبخات خانەکە شێرپەنجەییە یان خانەیەکی تەواوە و تایبەتمەندییەکانی دەردەخات.



رەنگکوێری چییە؟

رووداو. ئاژانسەکان



رەنگەکان ڕۆڵێکی گرنگ دەبینن لە جوانکردنی دنیای دەوروبەرمان، بەڵام ئەمە بۆ هەموو کەس ئاسایی نییە و نزیکەی 8%ی پیاوان و 0.5%ی خانمان تووشی رەنگکوێری دەبن.

رەنگکوێری یان کەمبوونەوەی رەنگەکان بەهۆی گۆڕانێک لە جینەکان، یان تێکشکانی خانەکانی پشتەوەی چاو دروستدەبێت کە بەرپرسن لە دیاریکردنی رەنگەکان و بینینیان.

زۆربەی ئەوانەی رەنگکوێرن، ناتوانن یەکێک لە رەنگەکانی (سوور، شین و سەوز) ببینن. بەڵام هیچ کام لە دوو کەسی رەنگکوێر هاوشێوەی یەکدی نین بۆ بینینی رەنگەکان و جیاوازن، ئەمەش پەیوەندی بە وەرگرەکانی مێشک، دەماری بینین یان مێشکەوە هەیە.

چاوی مرۆڤ توانای جیاکردنەوەی ئەو شەپۆلە رووناکییانەی هەیە کە لە 420 نانۆمەتر دەستپێدەکات کە شینە و بە 480 نانۆمەتر کۆتایی دێت کە سوورە.

ئەو خانانەی نێو تۆڕی چاو کە بەرپرسن لە جیاکردنەوەی رەنگەکان بە خانەکانی کۆن ناودەبرێن و لە پشتەوەی چاو لەنێو تۆڕی چاو هەن، هەر خانەیەکی کۆن یەک وەرگری هەیە و دەتوانێت رەنگی سوور، شین و سەوز ببینێت.

کاتێک تیشک دەچێتە نێو چاو، خانەکانی کۆن دەهەژێن و لەڕێگەی دەماری بینین ئاماژەکان بۆ مێشک دەنێرێت. بەهۆی وەرگرتنی ئاماژەکان لە هەموو وەرگرەکانی رەنگەوە، چاوەکان دەتوانن رەنگە جیاوازەکان ببینن.

رەنگکوێری زۆرتر تووشی پیاوان دەبێت، چونکە جینی هەڵگری نەخۆشییەکە لەسەر کرۆمۆسۆمی X هەیە. بۆیە خانمان کە دوو کرۆمۆسۆمی X یان هەیە، پێویستیان بە دوو لە جینەکە هەیە بۆ ئەوەی تووش ببن، بەڵام خانمان بە یەک کرۆمۆسۆم تووش دەبن.

چارەسەری رەنگکوێری تاوەکوئێستا نەدۆزراوەتەوە، بەڵام توێژینەوەی زانستی لەسەر ئاژەڵ دەریانخستووە کە رەنگە لەڕێگەی جینەکانەوە چارەسەری ئاسان بێت.

جیاکردنەوەی رەنگەکانی میوە، یارییەکان و رەنگی جلوبەرگ بۆ تووشبووان زەحمەتە و تووشی چەندین ئاستەنگ دەبن. هەروەها منداڵان لە قوتابخانە تووشی گرفت دەبن و گەورانیش تووشی گرفت لە کێشانی وێنە و گرافیک دەبن.

خواردنی شەوان پێست تێکدەدات

تیشکی سەروو وەنەوشەیی کە لە خۆردا هەیە، دوو جۆری A و Bهەیە، جۆری یەکەمیان 95%ی ئەو تیشکە پێکدێنێ کە دەگاتە سەر زەوی، چینە قووڵەکانی پێست دەبڕێت و هۆکاری پیربوونی پێست و شێرپەنجەیە.

تیشکی جۆری سەروو وەنەوشەیی B زیاتر چینەکانی دەرەوەی پێست دەسووتێنێ و یەکەم هۆکاری شێرپەنجە و سووتانەوەی پێستە.

لەبەرکردنی جلوبەرگی پارێزەری تیشکی خۆر و بەکارهێنانی دژەخۆر لە دوو باشترین رێگەکانی پاراستنی پێستن لەدژی ئەم تیشکە زیانبەخشانەی خۆر.

● شێوازی خۆراک و پێست

توێژینەوەیەکی نوێی ئەمریکی دەریخستووە جۆری خۆراک کاریگەریی ئەرێنی هەیە و رێککردنەوەی کاتی ژەمەکان پارێزەرێکی دیکەی پێستە.

توێژەرانی ئەمریکی ئەوەیان بەدی کردووە گۆڕینی شێواز و کاتی ئاسایی ژەمەکانی خۆراک هۆکارە بۆ زیاتر تێکچوونی پێست. چونکە وەک دەرکەوتووە خۆراکی نارێک گۆڕان لە کاژێری بایۆلۆژی و لە پێست دروست دەکات.

بەشێوەیەکی تایبەت ئەنزیمێک بەناوی (xeroderma pigmentosum group A) کە بەشێوەیەکی ئاسایی ئەرکی پاراستنی پێستە لە دژی تیشکی سەروو وەنەوشەیی، ئەمەش لە رۆژدا کەمتر چالاکە و لە شەودا چالاکییەکەی زیاد دەکات.

ئەم ئەنزیمە جینێکە یارمەتی دروستکردنی پرۆتینێک دەدات بۆ چاککردنەوەی DNA کە بەهۆی تیشکی سەروو وەنەوشەیی لەنێوچووە.

لە ئەنجامی توێژینەوەکە دەرکەوتووە رێکیی ژەمەکان کاریگەری لەسەر کاتژمێری بایۆلۆژیی جەستە هەیە، بۆیە نارێکیی ئەم ژەمانە نارێکی کاتژمێری بایۆلۆژی بەدوادادێت و بەمەش ئەم ئەنزیمە کە زیاتر لە شەودا کارایە، کارەکەی تێکدەچێت و ناتوانێت تێکچوونەکانی رۆژ کە بەهۆی تیشکی خۆر روویانداوە، چاکبکاتەوە.

مەترسییەکانی نووستنی لەسەر پشت بۆ خانمی دووگیان

د. پشدەر عەبدوڵڵا ئیسماعیل*

یەکێک لە گرفتە سەرەکییەکانی خانمانی دووگیان شێوازی ژیانی رۆژانەیە کە بە زیادبوونی تەمەنی دووگیانییەکەیان، ئەوانیش زەحمەتتر لەگەڵ کارەکانی رۆژانە خۆیان دەگونجێنن، بۆیە پزیشکان بەمەبەستی ئاسانترکردنی ئەم ماوەیە بۆیان، بەردەوام لە توێژینەوەدان.

گرفتێکی خانمانی دووگیان، شێوازی خەوتنیانە، لە نوێترین رێنمایی پزیشکانی خانمان و منداڵبووندا هاتووە خەوتن لەسەرلا، واتە خەوتن لەسەر لای راست یان چەپ، لەگەڵ نووشتانەوەی کەمێک لە ئەژنۆ باشترین شێوازی خەوتنە بۆ خانمی دووگیان.

لە کاتی خەوتن لەسەرلا دەتوانرێت سەرین بۆ ژێر سک یان نێوان قاچەکان یان لەپاش پشت دابنرێت و ئەمەش ئاسوودەیی خانمەکە زیاتر دەکات و دەبێتە پاڵپشتییەک بۆی.

دڵەکزێ گرفتێکی خانمانە و لەکاتی دووگیانی بەهۆی زیادبوونی پەستانی نێو سک دروست دەبێت، بۆیە ئەگەر هەستتکرد دڵەکزێت هەیە ئەوا دەتوانیت لەسەر پشت بخەوی، بەڵام بەمەرجێک دەبێت سەرت بەرز بێ و لەگەڵیدا خۆراکی زۆر شل لە ژەمی ئێوارە مەخۆ و هەوڵ بدە دوو کاژێر پێش خەوتن هیچ نەخۆیت.

بۆچی خەوتن لەسەر پشت باش نییە؟

- گوشار خستنە سەر موولوولەکانی خوێن وا دەکات خوێن کەم بچێت بۆ لەش و هەروەها کۆرپەکە.
- ئازاری پشت دروستدەکات.
- مایەسیری دروستدەکات.
- دەبێتە هۆی ئاوسانی لەش ژنی دووگیان.
- دابەزینی گوشاری خوێن لە کاتی هەستانە سەرپێ، ئەمەش دەبێتە هۆی سەرگێژ خواردن.
- پرخە لە خەودا.
- کێشە لە کۆئەندامی هەناسەدا.

*** پزیشکی پسپۆڕی نەخۆشییەکانی منداڵان**

9 ڕێگا بۆ ڕزگاربوون لە بۆنی گۆرەوییەکانت

دروستبوونی بۆنی گۆرەوی و پێڵاوەکان حاڵەتێکی مەترسیدار نییە، بەڵام بۆ کەسەکە شەرمەزارکەرە. بۆنی گۆرەوی بۆ زۆر کەس ئاساییە و لە کاتێکەوە بۆ کاتێکی دیکە و بەپێی وەرزەکان دەگۆڕێت. بەڵام هەندێک کەس شەرم دەکەن پێڵاوەکانیان دابکەنن لەبەر بۆنی گۆرەوییەکانیان.

چەند ڕاستییەک لەبارەی بۆنی پێ

– هۆکاری زۆربەی حاڵەتەکانی بۆنی گۆرەوی بەکتریا و شێدارییە.

– زۆربەی کات بۆنی گۆرەوی جێگەی بایەخی پزیشک نییە، بەڵام ڕەنگە کەسەکە نائاسوودە بکات.

– خەڵکی بەشێوەیەکی ئاسایی بەکتریا لەسەر پێیەکانیان هەیە.

– کاتێک بەکتریاکان دەیانەوێت خۆیان لە پاشەڕۆکان ڕزگار بکەن و چەوری و خانە مردووەکانی سەر پێست تێکدەشکێنن، بۆنی ناخۆشی لێدەکەوێتەوە.

چارەسەر چییە؟

1 گۆرەوی:

ئەو گۆرەویانەی کە لە ماددەی هەڵمژەری ئارەقە دروست دەکرێن، دەتوانن گرفتەکە کەمبکەنەوە، چونکە ئارەقە هەڵدەمژن و بۆنەکەی کەمدەکەنەوە. دەتوانرێت بە ئاسانی لەپێ بکرێنەوە و ئەو بۆنە کەمبکەنەوە کە پێشتر لەنێو پێڵاوەکانی کەسێک بووە.

2 پێڵاو:

ئەو پێڵاوانەی هەندێک کونی بچووکیان تێدایە، ئەگەری ئارەقەکردنەوە کەمدەکەنەوە و شێداری ناهێڵن. ئەو پێڵاوانەی لە پلاستیک دروستدەکرێن، ئەگەری زۆری هەیە بۆن بکەن، چونکە هیچ هەوا نادەن و هۆکاری ئارەقەکردنەوەن.

3 گۆڕینی پێڵاو:

ڕێگە بدە پێڵاوەکان تەواو وشک ببنەوە، پێش ئەوەی دووبارە لەپێیان بکەیت، چونکە یارمەتی دوورکەوتنەوە لە ئارەقەکردنەوەی خێرا دەدات و بۆن کەمدەکاتەوە. لەپێکردنی جووتێک پێڵاو لە ڕۆژێکدا و دواتر لە ڕۆژی دووەم جوتێکی دیکە، باشترین ڕێگەیە بۆ وشکبوونەوەی پێڵاوەکان. یان هەندێک کەس دەتوانن جووتێکی هەڵگیراویان پێبێت لەنێو ئۆتۆمبێل و لەماوەی ڕۆژەکە بیگۆڕن.

4 گۆڕینی ناوکەفی پێڵاو

خەڵکی دەتوانن ناوکەفەکانیان بگۆڕن بەوانەی کە دژی بۆن و ئارەقکردنەوەن، هەروەها دەتوانن سپرای دژە بەکتریا و دژەپیسی بەکاربهێنن کە ئەمەش هێندەی وشککردنەوەکە کاریگەری نییە.

5 پاککردنەوە لە ماڵەوە

باشترین ڕێگە پاککردنەوەی پێیەکانە کە ڕێگەیەکی سەرەکییە بۆ ڕزگاربوون لە بۆنی پێیەکان، ئەمەش بە شوشتن و خاوێنکردنەوەیان دەبێت و ڕۆژانە نێو پەنجەکان تەواو پاکبکرێتەوە.

6 شۆردن بە خوێواو

شۆردن بە خوێواو زۆر گرنگە و پێستە کۆنەکە لێدەکاتەوە، بەتایبەت ئەگەر بە ئاوێکی گەرم بێت و بخرێتە نێو ئاوەکە بۆ لانیکەم نزیکەی 10–20 خولەک.

7 شۆردن بە سرکە

دوو بەش لە ئاوی گەرم و بەشێک لە سرکە، هی سێو یان سرکەی سپی کە هەردووکیان گونجاون و بۆ ماوەی 15–20 خولەک بەکاربهێندرێ، بەڵام دەبێت هۆشیاربن لەکاتی هەر برین، ڕووشان و خوێنبەربوونێک ئەم سرکەیە بەکارنەهێندرێت، چونکە هۆکارە بۆ هەستەوەری و خوران.

8 دژە ئارەقە

بۆنەکان بەکاردەهێندرێن بۆ شاردنەوەی بۆنی ڕاستەقینەی پێیەکان، یان بەهۆی بەکارهێنانی دژەئارەقە ئارەقکردنەوەی پێیەکان کەمدەکرێتەوە و بۆنەکەی کەمدەکاتەوە.

9 چارەسەر بە دەرمان

هەندێکجار جگە لە دەرمان، کەسەکە ناتوانێت لە بۆنی پێیەکانی دووربکەوێتەوە و بەردەوام بۆنێکی زۆری هەیە، بەمەش پێویستە سەردانی پزیشک بکات و چارەسەری گونجاوی بۆ دیاریبکات.

مۆبایل دە هێندەی ئاودەست پیسە

ڕووداو- HEALTH

زۆربەی خەڵکی بیرناکەنەوە لەوەی لە هەموو شوێنێک مۆبایلەکانیان بەکاردەهێنن، هەر لە هەستانیان لە خەو لەکاتی بەیانی، لەسەر مێزی نانخواردن، لە ژووری پزیشک، تاوەکو شوێنی کارکردن. ئەمە لە کاتێکدایە توێژینەوەیەکی زانستی دەریخستووە مۆبایلەکان زۆر پیسترن لەوەی خەڵک بیری لێدەکاتەوە، بە جۆرێک ئەوان چەند بەکتریای زیاتریان پێوەبێت، تۆ هێندە دەست لە بەکتریای زیاتر دەدەیت.

لە ڕاستیدا دەستەکانی خۆت هۆکارن لە پیسکردنی مۆبایلەکەت، بەگوێرەی بەدواداچوونێک لە ئەمریکا خەڵکی ڕۆژانە لانیکەم 47 جار مۆبایلەکانیان چێک دەکەن. ئەمەش ئەگەری پیسکردنی مۆبایلەکە و زیندەوەرە وردبینەکان بۆ سەر مۆبایلەکەت زیاتر دەکات.

ئیمیلی مارتین، یاریدەدەری پرۆفیسۆر لە زانکۆی میشیگان بۆ تەندروستیی کۆمەڵگا دەڵێت لەبەر ئەوەی خەڵکی هەموو کات مۆبایلەکانیان بەکاردەهێنن و تەنانەت دوای دەستشووشتن دەست لە مۆبایلەکانیان دەدەن، هیچ کات با دەستی خۆیان بە خاوێن دانەنێن.

10 هێندەی ئاودەست پیسە

توێژینەوەیەک لەبارەی ژمارەی بەکتریاکان لەسەر مۆبایل دەریخستووە نزیکەی 17 هەزار بەکتریا لەسەر مۆبایل دەژین و پیسی دەکەن، ئەمەش هاوکاتە لەگەڵ توێژینەوەیەکی زانکۆی ئەریزۆنا کە دەریخستووە مۆبایل 10 هێندەی کورسی دانیشتن لە ئاودەست بەکتریا هەڵدەگرێت.

یاریدەدەری پرۆفیسۆرەکەی زانکۆی میشیگان بۆ تەندروستی کۆمەڵگا دەڵێت زۆربەی بەکتریاکانی سروشتی لەسەر پێست هەن، هیچ کاریگەرییەکی نەرێنیان لەسەر جەستە نییە و لەکاتی نامەناردن یان وەڵامدانەوەی پەیوەندی کاتێک بۆ سەر مۆبایلەکەت دەگوازرێنەوە، بەڵام هیچ کاریگەرییەکی نەرێنی جێناهێڵن.

بەڵام سوسان ویتییەر، بەڕێوەبەری بەشی زیندەوەرە وردبینەکان لە زانکۆی کۆڵۆمبیا ڕوونیدەکاتەوە مرۆڤ هەمووکات لە شوێنە تەندروستەکان نییە و ڕەنگە لەکاتی مامەڵەکردن لە شوێنی پیسدا، مۆبایلەکەت تووشی چەندین جۆر بەکتریای جیاواز ببێتەوە. هاوکات دەڵێت هەر بەکتریاکان نین و ڕەنگە چەندین ڤایرۆسیش لەم ڕیگەیەوە تووشی مرۆڤ ببن.

سوسان ویتییەر دەڵێت خراپترین هۆکار بۆ تووشبوون بە بەکتریا جیاوازەکان بردنی مۆبایل بۆ ئاودەست، چونکە هەموو بەکتریاکانی پێوە دەنووسێن و دەبێتەهۆی سەرچاوەیەکی گواستنەوەی بەکتریاکان بۆ مرۆڤ.

چۆنیەتی پاککردنەوەی مۆبایلەکەت.

نەبردنی مۆبایل بۆ ئاودەست ڕێگەیەکی پاراستنی مۆبایلە لە بەکتریا و زیندەوەرە وردبینەکانی دیکە، هاوکات چەندین ڕێگەی وەک بەکارهێنانی کلێنس یان پەڕۆیەکی بچووک دەتوانێت زۆربەی زیندەوەرە زیانبەخشەکان پاکبکاتەوە، بەڵام بەڕێوەبەری بەشی زیندەوەرە وردبینەکان لە زانکۆی کۆڵۆمبیا پێشنیازدەکات تێکەڵەیەکی 60% لە ئاو و 40% لە کهولی دەستپاککردنەوە بەکاربهێندرێ. جگە لەوەش باشترین ڕێگە ئەوەیە کە ڕۆژانە زیاتر لە جارێک دەستەکان بشۆرێن و پێکهاتەی پاککەرەوەی تایبەت بەکاربهێندرێن.

پێداویستییەکانی گەشەی منداڵ

د. محەممەد حەسەن*

ژیان و تەمەنی منداڵ جیهانێکی تایبەت و سەربەخۆیە، جیاوازە لەتەمەنەکانی دیکەی مرۆڤ، چونکە گۆڕانکاری گەورە و بنەڕەتی تێدا ڕوودەدات. ئەمەش بەهۆی خێرایی گەشەکردنی ئەندامەکانی لەش و لاوازی بەرگری و کۆئەندامەکانی دیکەی، پێویستی بەچاودێری چڕ و بەردەوام هەیە.

مانگی یەکەمی دوای لەدایکبوون دەکرێت بەهەستیارترین تەمەنی منداڵ دابنرێ، چونکە بەهۆی لاوازی بەرگرییەوە مەترسی تووشبوونی بەجۆرەها نەخۆشی و کێشە هەیە کە دەکرێت بەهۆی گۆڕانکارییەکانی دەوروبەر و کەشوهەواوە تووشی ببێ.

لەدوای تەمەنی یەک مانگی ئەگەری تووشبوونی منداڵ بە نەخۆشییە جۆراوجۆرەکان بە بەراورد بە مرۆڤی کامڵ زۆر زیاترە و تەنانەت ترسناکتریشە، بۆیە کە باسی منداڵ دەکرێت، پێویستە هەموو ئەو ڕێوشوێنانە بگیرێنەبەر کە منداڵەکە لەبارێکی ئاسایی و گونجاودا پەروەدە دەکات.

پێویستە دایکان و باوکان بۆ گەورەکردن و پێگەیاندنی نەوەیەکی باشە، دوور لە هەموو کێشەیەکی تەندروستی لە دوارۆژدا، هەموو هەنگاوێکی لەبار بگرنەبەر، تاوەکو منداڵ بتوانێت هەست بەژیان و ئارامی بکات و لە کەشوهەوای ئاسایی و گونجاودا گەورە بێت.

تەندروستیی منداڵ بە بناخەی سەرەکی ژیانی منداڵ دادەندرێ، پێویستە بە ورياييەکی زۆرەوە هەڵسوکەوت لەگەڵ ئەم بوارەی منداڵدا بکرێت، کە خۆی لەچەندین خاڵی گرنگ دەبینێتەوە، ئەمانە هەندێکیانن.

1 - خۆراک:
لەسەرەتای تەمەن، جەستەی منداڵ خێراترین گەشەکردن بەخۆوە دەبینێ، بەتایبەتی مێشکی منداڵ، کە زۆر بەخێرایی گەشەدەکات، ئەمەش ڕاستەوخۆ دەوەستێتە سەر خۆراک و جۆرەکەی. کەواتە خۆراک و جۆرەکەی یەک لەگرنگترین هۆکارەکانی گەشەی منداڵن. بۆیە ئەو خۆراکەی دەدرێتە منداڵ دەبێ هەمەجۆر و تەندروست بێت. هەروەها دەوڵەمەند بێت بە ڕەگەزە خۆراکییەکان.

2 - شیری دایک:
لەبیرمان نەچێت پێویستە شیری دایک لەسەرووی هەموو ئەو خۆراکانەوە بێ کە دەدرێتە منداڵ، بەتایبەت شەش مانگی یەکەم، لەو تەمەنەدا منداڵ هیچ خۆراکێکی دیکەی پێویست نییە. دوای شەش مانگی یەکەمی تەمەنی منداڵ، پێویستە خۆراک بدرێتە منداڵ و بەگوێرەی توانا خواردنی بەسوود و هەمەچەشنی بدرێتێ. کە ئەمە بناخەیەکی پتەو دروستدەکات بۆ گەشەکردنی کۆئەندامەکانی لەشی منداڵەکە و گەشەی مێشک و بەهێزبوونی کۆئەندامی بەرگریی لەش.

3 - خەو:
خەوتن یەکێکی دیکەیە لە هەنگاوە گرنگەکان بۆ گەشەی منداڵ، خەو ئەگەر لە خۆراک گرنگتر نەبێت، هیچی کەمتر نییە. بۆیە دەبێت دایک و باوک زۆر گرنگی بەخەوی منداڵ بدەن و کاتی تەواوی بۆ تەرخان بکەن. هاوکات خەوی منداڵ دەبێت لە کەشێکی تەواو ئارام و خۆش و بێدەنگ بێت. تاوەکو منداڵەکە سوودی تەواو لە خەوەکەی وەربگرێت. ژمارەی کاژێرەکانی خەو لە سەرەتای تەمەنی منداڵیدا زۆر زیاترن وەک لەتەمەنی گەورە، بۆ نموونە منداڵی تازە لەدایکبوو پێویستە نزیکەی 18 کاژێر لە شەو و ڕۆژدا بخەوێت. دواتر بەپێی زیادبوونی تەمەن کەمدەبێتەوە. خەوی پێویست زۆر گرنگە. چونکە ئارامی و سوودێکی باش بە مێشک و ئەندامەکانی لەش دەگەیێنێت و چالاکیان دەکات، وادەکات لەکاتی بێداریدا منداڵ هەست بەچێژ و توانای تەواو بکات.

4 - پەیوەندی سۆزداری:
یەکێکی دیکە لەهۆکارەکان کە وادەکات منداڵ ئاسوودە و خۆشبەخت بێت، بەهێزکردنی پەیوەندیی منداڵە لەگەڵ باوانی. یان منداڵ لەگەڵ دەوروبەری، چونکە پەیوەندییەکی باشی تێکەڵاوبوون، منداڵەکە لەدڵەڕاوکێ و خەمۆکی دووردەخاتەوە.

5 - پاکوخاوێنی:
پاکوخاوێنی گرنگییەکی ئێجگار زۆری هەیە لە پاراستنی منداڵ، چونکە منداڵەکە لەتووشبوون بە چەندین میکرۆب و نەخۆشی بەدووردەگرێت.
پاکوخاوێنی منداڵ تەنیا شۆردنی منداڵ نییە، بەڵکو لە خاوێنی دەوروبەر و خۆراک و شوێنی مانەوەی پێکدێت، تەنانەت دەبێت ئەو کەسانەی لە منداڵەکە نزیکدەبنەوە پاکوخاوێن بن، بایەخی تەواوی پێبدەن.

6 - وەرزشکردن:
لەبیرمان نەچێت، وەرزش بۆ منداڵ و بەگوێرەی تەمەنی منداڵ کاریگەری ڕاستەوخۆی هەیە لەسەر گەشەی باڵا، ڕێکی لەشولار، گەورەبوون و پێگەیشتنی منداڵ، بەرەوپێشچوون و هەستکردن بە ئارامی.

7 - پشکنینی پزیشکی:
خاڵێکی دیکەی گرنگ کە دەتوانرێت بە چاودێری منداڵ دابندرێ، بریتییە لە پشکنینی منداڵ بەشێوازی زانستی، ئەمە لە وڵاتە پێشکەوتووەکاندا زۆرجێی بایەخە، بەڵام بە داخەوە لە کوردستان گرنگی پێنادرێ. بەشێوەیەکی زانستی پێویستی دوای حەفتەی یەکەمی تەمەنی، دواتر مانگی دووەم، چوارەم، شەشەم، نۆیەم و تەمەنی یەک ساڵی، پاشان ساڵانە بەپێی بنەما زانستییەکان سەردانی پزیشکی تایبەتمەندی منداڵان بکرێت، بۆ ئەوەی لە ئەگەری هەبوونی بچوکترین کێشە بەزووترین کات هەوڵی چارەسەری بدرێت.
ئێمە لە نەخۆشخانەی CMCی تایبەت لە هەولێر، لەنێو بەشی منداڵان، بەشێکی تایبەت بە پشکنینی منداڵان دەکەینەوە کە بەشێوەیەکی ستانداردی جیهانی نەخشەی بۆ کێشراوە و خزمەتی منداڵان دەکات، ئەم کارەش یەکەمجارە لە کوردستان و عێراق دەکرێ.
ئەم بەشە تایبەتە لەو خاڵەوە دەست پێدەکات کە منداڵ کاتی لەدایکبوون، دواتر بەپێی تەمەنە جیاوازەکان پێوانی باڵا و کێشی لەگەڵ تەمەنیدا دەکرێت و بەراورد دەکرێت بە ستانداردە جیهانییەکان بۆ کێش و باڵا، پزیشکی پسپۆر سەیری ئەنجامەکانی دەکات و ئەگەر پێویستی بە چارەسەر هەبوو بۆی دادەنێ. منداڵەکە کاتی سەردانی داهاتووی بۆ دیاری دەکرێت کە پزیشکی سەرپەرشتیاری منداڵەکە لێپرسراوە بەرامبەر تۆماری هەموو بنەماکانی گەشەی منداڵەکە، هەر لە کێش، باڵا، گەورەیی و بچووکی سەری، قۆڵی، سنگی و هەموو ئەو ڕێکارانەی بۆ گەشەیەکی تەندروست و تەواوی منداڵەکە پێویستن.

*پزیشکی نەخۆشییەکانی منداڵان.

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