

ماسىيى باش،

ماسىيى باش جگە لە پىرۇتىن، دەۋلەمەندە بە ترشە چەۋرى ئۆمىگە ۳. ماسىيى خراپ بە ماددە پىسكارە پىشەسازىيەكان ئالوودە بوۋە. جۆرەكانى ماسىيى كە دەۋلەمەندىن بە ئۆمىگە ۳ ۋەكو ماکارېل Mackerel، سالمۇنى دەرياي ئەتلەسى، ھېرىنگ Herring، تونەي قوتوۋبەند، ساردىن (تازە يان قوتوۋبەند). ترشە چەۋرى ئۆمىگە ۳ دوو جۆرى ھەيە EPA ۋە DHA، دۆرى ھەۋكردن كاردەكات بەمەشەۋە ئەگەرى رەقبوۋنى خۇنپەير ۋە توشىبون بە نۆردى دل ۋ جەلئە كەم دەكاتەۋە، ئەگەرى ھەۋكردىنى رۇماتىزمى جومگە كەم دەكاتەۋە، ھەرۋەھا بۇ مېشك سوۋدبەخشە، لەۋانەشە ئەگەرى خەمۇكى ۋەبو كەم بىكاتەۋە. بۇيە ۋاباشە بەلایى كەم

حەبى مەنە ۋە ۋەستانى سوۋرى مانگانە

حەبى مەنە، يان رىنگرتن لە

دوۋگىيانى Birth control pills

بە گىشتى لە تىكەلەيەكى دوو ھۆرمۇنى ئىستىرۇجىن ۋە پىرۇجىستىرۇن بە جۆر ۋ رىژەي جىۋاۋز پىكھاتوۋە. بەكارھىنانى حەبى مەنە بە نارېكى يان بە بى رىنمايى ۋ خىشتەي دىيارىكراۋ، يان بە بەردەۋامى دەپتە ھۆي ۋەستانى سوۋرى مانگانە، ھەندىك جۆرى حەبى مەنە سوۋرى مانگانە كپ دەكەن، ھەرۋەھا گەلىك ئافرەت پاش ۋازھىنان لە بەكارھىنانى حەبى مەنە دوۋچارى ۋەستانى سوۋرى مانگانە Post-pill amenorrhea دەپنەۋە بۇ ماۋەيەك كە لەۋانەيە بگاتە نىكەي شەش مانگ، نىكەي ۳/۱ نى ئەۋ ئافرەتەنى حەبى مەنە بەكاردىنن دوۋچارى ئەم حالەتە دەپنەۋە، ھۆكارى ئەمەش دەگەرپتەۋە بۇ كېبوۋنى گلاندى پىتوتەرى كە دوو ھۆرمۇنى LH ۋ FSH دەردەدات كە ھانى دەردانى ھۆرمۇنەكانى بەرپىس لە سوۋرى مانگانە دەدەن لە ھىلكەدانەكانەۋە كە برىتىن لە ھۆرمۇنى ئىستىرۇجىن ۋ پىرۇجىستىرۇن. گەلىك جارىش حەبى مەنە ۋەكو چارەسەر بۇ ۋەستانى سوۋرى مانگانە سوۋدى لېۋەردەگىرېت بەتايىبەتى لە حالەتى فرەكىسى ھىلكەدانەكان PCOS كە ھۆكارە بۇ ۋەستانىكى كاتىي سوۋرى مانگانە لەبەر تىكچوۋنى ھاۋسەنگىي نىۋان دوو ھۆرمۇنى ئىستىرۇجىن ۋ پىرۇجىستىرۇن.

ماسىي خراپ!

ھەفتانە ۲-۳ جار ماسىي بخۆيت. ماسىي خراپ لەوانەيە كە ماددەي كيميائي ژەھراوى وەكو جيوە، بكوژى ميروو، ماددەي دژەژى لەخۆبگريت. خۆشەختانە، ئەو جۆرانەي ماسىي كە ريزەي بەرزى ئۆمىگا-۳ لەخۆدەگرن، دوورن لە ئالودەبەيون بە ماددەي كيميائي . ماسىي مارلين-Marlin، سووردفیش Swordfish، ماسىي قرش Shark زياتر لە جۆرەكانى تر كانزاي جيوە لەخۆدەگرن كە ھەتا بە برى كەميش كاريگەرى خراپ دەكاتە سەر گەشەي منداڵ. ماسىي ھەوز، بۇ پاراستنيان لە نەخۆشى، ماددەي دژەژى و ماددەي كيميائي تر دەخرينە ناو ئاوى ھەوزەكەو، بۇ نمونە ماددەي بكوژى كەپروو .

لەكاتى دووگيانيدا لەم خۆراكانە دووركەو

خۆراك گرنگىي زۆرى لەكاتى دووگيانيدا بۇ تەندروسىتىي دايك و گەشە و تەندروسىتىي كۆرپە ھەيە. پيويستە كە خۆراك ھاوسەنگ ييت لەگەل ميوەي نوو، سەوزە، دانەوئەلەي پر لە ريشال و بىج شەكر، رۆژانە ۳-۴ ژەمى شير بۇ مسوگەرکردنى كالىسيوم دەكات تا بگاتە نزيكەي ۱،۲۰۰ ملگم. پيويستە كە ئافرتى دووگيان لەم خۆراكانە دووركەوتتەو: ماسىي كە لەوانەيە ريزەيەكى بەرزى كانزاي جيوە لەخۆبگريت بەتايبەتى ماسىي گەورە و بەتەمەن وەكو قرش Shark، سووردفیش Swordfish، ماسىي مارلين Marlin، برۆدبيل Broadbill، كينگ ماكاريل، جيوە كانزايەكى قورسە و كاريگەرى خراپ دەكاتە سەر كۆرپە، بۆيە وا باشە كە ئافرت بە دريژاي مانگەكانى دووگيانى ھىچ جۆرە ماسىيەك نەخوات، ھەروەھا شيرى پاستيوريزە نەكراو، پەنيرى نەرم Soft cheese. خواردنى گۆشتى سوور يان گۆشتى پەلەوەر ئەگەر بەباشى نەكولاييت يان نەبراييت لەوانەيە كە ميكروبي لىستىريا Listeria لەخۆبگريت كە لەكاتى دووگيانيدا دەييتە ھۆي لەبارچوون يان مردنى كۆرپە. لەبەر ئەوئەي كە برى زيادى كافائين ئەگەرى لەبارچوون زياد دەكات، بۆيە پيويستە كە خواردنەوە كافائينيەكان سنووردار بكرين، بۇ نمونە رۆژانە لە 2 كوپ قاوہ يان 3 كوپ چاي زياتر نەييت، لەگەل دووركەوتتەو لە سوڤا و خواردنەوە وزبەخشەكان.



خوئ نەگەری تووشبوون بە نۆرەى دڵ زیاد دەکات

خوئ یان سۆدیۆم Sodium نەگەر زیاتر بێت لەو هێندەى کە پێویست و باشە بۆ لەش، زیان بە تەندروستی دەگەیهێت. ئەمە راستییەکی پزشکی چەسپاوە کە برى زیادى خوئ پەيوەندى بە بەرزبوونەوى پەستانى خوئەمە هەبە، بەلام بە پێى دوا لیکۆلینەوکان، خواردنى برى زیادى خوئ نەگەرى تووشبوون بە نۆرەى دڵ و جەلئەى مێشک زیاد دەکات. میکائیزمى ئەم پەيوەندییە هێشتا بە تەراوى نەزانراوە، بەلام لەوانەى کە بەرزبوونەوى پەستانى خوئى هۆکارى سەرەکی بێت کە پەيوەندى بە زیاد خواردنى خوئە هەبە. سۆدیۆم وا لە گورچیلەکان دەکات کە شەله زیاتر لە لەشدا قەتیس بکەن، بەمەشەو پەستانى خوئى لەناو خوئەبەرەکاندا بەرز دەبێتەو.

بەرزبوونەوى پەستانى خوئى یەکیکە لە هۆکارەکانى نەخۆشى دڵ. یانگومان کەمکردنەوى خوئى رۆژانە بۆ هەموو کەسێک پێویستە، بەلام کەمکردنەوى بۆ برى کەمتر (کەمتر لە ۱,۵۰۰ ملگم) پێویستە بۆ کەسانى جگەرەکێش، تووشبووان بە بەرزبوونەوى پەستانى خوئى و نەخۆشى شەکرە، ئەوانەى بە خێزان نەخۆشى دلبان هەبە، ئەوانەى کە کێشيان زیادە یان قەلەون. بۆ کەسێکی ناسایی وا باشە کە برى رۆژانەى خوئى لە ۲,۳۰۰ ملگم زیاتر نەبێت کە دەکاتە یەك کەوچکی کوپ.



خۆت لە ئەنفلوئەنزا بپارێزە

باشترین رێگا بۆ خۆپاراستن لە تووشبوون بە فایرۇسى ئەنفلوئەنزا Influenza وەرگرتنی کوتانی سالانە. فاكسىنى ئەنفلوئەنزا Flu shot کاریگەر و سەلامەتە، بۆ ھەموو کەسێک لە تەمەنی سەررووی 6 مانگ شیاو، بەلکو پێویستە وەرگیرێت بەتایبەتی بۆ ئەو کەسانە کە ئەگەری تووشبوونیان بە ئالۆزییەکانی ئەنفلوئەنزا لێدەکرێت، وەکو ھەموو ئەوانە کە بەرگری لەشیان نزمە، بۆ نمونە مندال و تووشبووان بە نەخۆشییە درێژخایەنەکان. ئەم کوتانە لە تووشبوون دەتپارێزێت لە کاتی بەرەنگاربوونەوە بە فایرۇسی ئەنفلوئەنزا، ئەگەر تووشبوویت فاكسىنە کە نایەلێت کە بە سەختی نەخۆش بکەویت، ھەرەھا گواستنەوەی فایرۇس لە تۆو بە کەسانی دیکە سنووردار دەکات. ھەنگاوەکانی دیکە خۆپاراستن لە تووشبوون و رینگرن لە بلابوونەوەی ئەنفلوئەنزا بریتین لە: زوو زوو شوشتنی دەست بە ئاو و سابوون، گرنگیدانی زۆر بە پاکو خاوی، خۆت بپارێزە لە بەرکەوتنی دەستت بە چاو و لووت و دەم، ھەول بە خۆراکت ھاوسەنگ بێت، فیزیکیانە ناکتیف بە، ئەگەر تووشی ئەنفلوئەنزا بوویت ئەوا لە مألەو بەمێنەو و پشوو بە تا کاتی نەمانی نیشانەکان.

تا چەند گرتبوونی کۆلۆن بە پارێزی خۆراک کۆنترۆل دەکرێت؟

گرتبوونی کۆلۆن IBS تا ئیستا چارەسەری یەكجارەکی نییە، بەلام ناسینی ئەو خۆراکانە کە کۆلۆنت پێیانەو ھەستیارە گرنگی زۆری ھەیە بۆ کۆنترۆلکردنی نیشانەکان و ناردەتیبەکانی گرتبوونی کۆلۆن لە ئاوسانی سە، کۆبوونەوەی گاز لە ریحۆلەدا، سە ئێشە، قەبزی، سەچوون، قۆردی سە، ھیلنج، ھەستکردن بە ماندوووبوون. ئەگەرچی زاناکان وای بۆدەچن کە لەوانە فایرۇسەکانی گەدە، سترئیس، تینکچوونی بالانسە بەکتریا ریحۆلە وروژنەر بن بۆ نیشانەکان، بەلام ئیستا بۆیان دەرکەوتووە کە بەرگەنە گرتنی خۆراک Food intolerance وروژنەرە گەورەکە نیشانەکانی گرتبوونی کۆلۆنە. پارێزی خۆراک گەلێک کاریگەرترە لە بەکارھێنانی دەرمان بۆ کۆنترۆلکردنی نیشانەکانی گرتبوونی کۆلۆن. ئەو شەکرانە کە لە ریحۆلەدا ھەوین دەبن FODMAP وەکو ئۆلیگۆسەکەرایدەکان، دایسەکەرایدەکان، مۆنۆسەکەرایدەکان و پۆلیۆلەکان Polyols، ئەمانە ھەرس نابن و دەبنە ھۆی زیادبوونی ریزە ئاو و گاز لە ریحۆلەدا، بەمەشەو نیشانەکان سەرھەلەدەن. ئەو خۆراکانە کە ریزەکی بەرزى ئەم شەکرانە لەخۆدەگرن وەکو: مانگۆ، قەیسە، شووتی، سیو، ھەنگوین، نانێ سپی، ئافو کادۆ، قەرناییت، کوارگ، کاستەر، ئایس کریم. ئەو خۆراکانە کە ریزەکی نزمی ئەم شەکرانە لەخۆدەگرن ئەمانەن: مۆز، تری، پرتەقال، تەماتە، شوفاں Oats، گێزەر، برۆکۆلی، خیار، زەیتون، پەتاتە شیری، فاسولیا و لۆبیای سەوز، شیرى بیع لاکتۆز، شیرى برنج Rice milk، کەرە، ماستی سويا.

ئەگەر لەکاتی مەشقی وەرزشیدا ھەستت بە ئازار کرد؟

زۆریەمان لەکاتی مەشقی وەرزشیدا ھەست بە ناردەتیبەکی ماسولکە و جومگەکان دەکەین. ئەگەر لە گەل ھەستکردن بە ناردەتی واز لە مەشق بێنیت، ئەوا لەوانە چیتەر مەشقی وەرزشی ئەنجام نەدەیت، بەلام مەسەلە کە دەگۆرێت کە دەگاتە ئازار. زانینی جیاوازی نیوان ئازار Pain و ناردەتی Discomfort زۆر گرنگە لەکاتی مەشکردن و ناردەکردندا. ھەستکردن بە ماندوووبوون و ناردەتیبەکی سووک لەکاتی مەشکردن شتیکی ئاساییە، بەلام ئازار ھەرگیز ئاسایی نییە. ئەگەر ھەستت بە ئازار کرد لە جومگە یان لە ماسولکەکاندا، یان لە ناوچە سینگدا، ئەوا پێویستە کە بەکسەر لە مەشکردن بوستیت. ھەستکردن بە سووتانەوہیکی سووک لە سیبەکان و ماسولکەکاندا لەبەر کۆبوونەوەی ترشی لاکتیک Lactic acid ئاساییە کە لە گەل ھەستکردن بە سووتانەوہیکی کەمی ماسولکەکاندا نامینیت، ئەمەیان لە ئەنجامی مەشکردنەو پەیدا دەبێت، بۆیە دەتوانیت لەسەر مەشق بەردەوام بیت، بەلام ئەگەر سووتانەوہکە بەردەوام بوو، یان ھەستت بە ئازاریکی تێژ کرد لە جومگەیک، یان ھەر دوو جومگە ئەژنۆدا، یان ئازار لە ماسولکەکانی قاچ کە رینگ بێت لە جوولە زیاتر، ئەوا پێویستە بەکسەر مەشقە رابگریت.