ئاوێتەكانی دژەئارەقە بۆنی لەش ناخۆش دەكەن

بەپێـــی نوێترین لێكۆڵینەوە، ئەو ئاوێتانــــەی كە دژی ئارەقەكردن كاردەكەن Antipe-spirants، لەوانەیە كە لەجیاتی لابردنی بۆنی ئارەقە، ببنە هۆی ناخۆشبوونی بۆنی لەش. هۆكارەكە بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە كە ئاوێتەكانی ئەلەمنیۆم كە لــە زۆربەی ئاوێتە دژەئارەقەكاندا هەیە، دەبێتە ئەگەری لەناوبردنی بەكتریای سوودبەخشــی پێســت و زیادبوونی گەشــەی بەكتریای زیانبەخش لەسەر پێست كە بۆنی ناخۆش پەیدا دەكەن، هەروەها ئاوێتەكانی ئەلەمنیۆم كونی گلاندەكانی ئارەقە دادەخەن، لەوكاتەی كە ئارەقەكردن پێویســتە بۆ ڕێكخســتنی پلــەی گەرمیی لەش و رزگاربــوون لە كانــزا ژەهراوییەكانی وەكو قوڕقوشم و جیوە. پسپۆڕان لەجیاتی بەكارهێنانی ئاوێتەی دژەئارەقە، ڕێنمایی زوو خۆشووشــتن دەكەن لەگەڵ گۆڕینی جلەكان راستەوخۆ پاش ئارەقەكــردن، لەگەڵ دووركەوتنەوە لە خۆراكی تیژ كە ڕێژەی ئارەقەكردن زیاد دەكات. مەترسییەكە زیاتر دەبێت ئەگەر ئاوێتەی دژەئارەقە پاش تاشــینی بــن كــەوش بەكاربهێنرێت، چونكە ئەگەری گەیشتنی ئەلەمنیۆم بە گلاندە لیمفاوییەكان زیاتر دەبێت، ئەمەش لەوانەیە كە ئەگەری شێرپەنجەی مەمك لە ئافرەتدا زیاد بكات.

چۆن ئەژنۆكانت دەپارێزیت؟

ئەژنۆكانمان هەموو كێشــی لەشــمان بــە درێژایی تەمــەن هەڵدەگــرن، بۆیە پاراســتنیان زۆر گرنگە. كۆنترۆڵكردنی كێشی لەش و مەشقی وەرزشی بەردەوام كلیلی سەرەكیی پاراستنی ئەژنۆكانن، هەروەها مەلەكردن و كەفشی گونجاو كە هێدمە بە باشی هەڵمژێت گرنگییان

رۆژانە دەتوانیت چەند حەب پاراسیتۆل وەربگریت؟

پاراسیتۆل، یان پاراسیتامۆل Paracetamol کاریگەرە بۆ سووککردنی ئازاری سووك و مامناوەندی و دابەزاندنی پلەی گەرمیی بەرزی لەش. پاراسیتۆل بە شێوەی حەب، شروب، دەرزی، شاش(فتیل) لە دەرمانخانەکاندا هەیە. ژەمی رۆژانەی دەنکی پاراسیتۆل بۆ تەمەنی 12 ساڵ و بەسەرەوە بریتییە لە 500-1000 ملگم هەر 4-6 کاتژمێر جارێك، بە مەرجێك هەرگیز لە 4000 ملگم زیاتر نەبێت لە ماوەی 24 کاتژمێردا کە دەکاتە 8 دەنکی 500 میللیگرامی. لە تەمەنی یەك مانگ تا 12 ساڵیشدا، ژەمی رۆژانەی پاراسیتۆل بریتییە لە 15 ملگم بۆ هەر کیلۆگرامێك کێشی لەش کە بۆ 4-6 جار لە رۆژێکدا دابەش دەکرێت. پاراسیتۆل دەرمانێکی سەلامەتە ئەگەر بە بڕی دروست وەربگیرێت، بەڵام وەرگرتنی بڕی زیادی پاراسیتۆل مەترسیدارە، لەوانەشە کە لە ماوەی چەند رۆژێکدا ببێتە هۆی لەکارکەوتنی جگەر و مردن. هەرگیز لە یەك ژەمدا زیاتر لە ٢ حەب بەیەکەوە بەکارمەهێنە.

زیپکەی گەنجێتی Acne باوترین نەخۆشیی گلاندەکانی چەوری پێستە لە ئافرەتدا، زیاتر لە دەموچاو، مل، شان و سینگدا بەدی دەکرێت. ئەگەرچی زیپکەی گەنجێتی نەخۆشییەکی سادەیە، بەڵام لە هەندێك حاڵەتی توندا، ئاسەواری Scar هەمیشەیی لەسەر پێستدا پەیدا دەبێت کە کاریگەرییەکی دەروونی نێگەتیڤ دەکاتە سەر ئافرەت. وروژێنەرەکانی زیپکەی گەنجێتی لە ئافرەتدا ئەمانەن: گۆڕانی هۆرمۆنەکان لەکاتی باڵغبووندا بەتایبەتی زیادبوونی ئاستی هۆرمۆنە نێرینەییەکان(ئەندرۆجینەکان Androgens کە دەبنە هۆی گەورەبوون و چالاکبوونی گلاندە چەورییەکانی پێست یان زیاتر دەردانی چەوری، گۆڕانی هۆرمۆنی بەر لە دەستپێکی سووڕی مانگانە کە پاش تەواوبوونی سووڕی مانگانە زیپکەکان نامێنن، گۆڕانی هۆرمۆنی لەکاتی دووگیانی و لەکاتی وەستانی یەکجارەکی سووڕی مانگانەدا، هەروەها پاش وازهێنان لە بەکارهێنانی حەبی مەنع، ئارایشت، فشاردان و مەساجی پێست، بوونی مەیلی زگماکی، زیانی لابەلای هەندێك دەرمان وەکو دەرمانەکانی خەمۆکی و پەرکەم.

هەیە بەتایبەتی بۆ خۆپاراستن لە سەوەفان Osteoarthr-tis کە باوترین هۆکارە بۆ ئازاری بەردەوامی جومگەی ئەژنۆ کە چینی کرکڕاگەی سەر ئێسکە بەشداربووەکانی ناو جومگەی ئەژنۆ دەسووێت، بەمەشەوە کۆتایی رووتی ئێسکەکان دەکەونە سەر یەکتری، ئەمەش دەبێتە ئەگەری ئازار و سخبوونی جومگە بەتایبەتی لەکاتی بەیانیدا. ئەمە بۆ هەمووومان ئاساییە کە لەکاتی مەشقی وەرزشیدا ئەژنۆکان ئازارێکی سووك پەیدا بکەن، بەڵام ئازاری توند پێویستی بە بەدواداچوون هەیە. دڕانی کرکڕاگە Cartilage بەتایبەتی لەکاتی یاریی تۆپی پێ و تۆپی دەستدا حاڵەتێکی باوە، بۆیە ئەگەر تۆ وەرزشوانی ئەم یارییانە نیت، هەوڵ بدە کە مەشقی سەلامەتتر هەڵبژێریت وەکو رۆیشتن، مەلە، راکردنی سووك بە کەفشی دروست. زوو سەردانی دکتۆر بکە ئەگەر هەستت بەم نیشانانە کرد: ئاوسانی ئەژنۆ لەگەڵ بەرزبوونەوەی پلەی گەرمیی لەش، ئازاری بەردەوام لەکاتی جووڵە و حەسانەوەدا.