لەکاتی دووگیانیدا کوتان دژی ئەنفلوەنزا وەربگرە

ئەنفلوەنزا لەکاتی دووگیانیدا زیاتر ئافرەت هیلاك دەکات بە بەراورد لەگەڵ ئافرەتێکی تووشبوو کە دووگیان نەبێت. گۆڕان لە سستمی بەرگریی لەش، گۆڕان لە کۆئەندامی هەناسە و دڵ و سووڕان لەکاتی دووگیانیدا ئەگەری هیلاکبوونی ئافرەت پاش تووشبوون بە ئەنفلوەنزا و نەخۆشیی دیکە زیاتر دەکات، هەروەها ئەگەری ئاڵۆزییەکانی پەیوەست بە ئەنفلوەنزا زیاد دەبێت کە کاریگەری دەکەنە سەر کۆرپە، بۆ نموونە لەدایکبوونی پێشـــوەختە(ناکام Premature labor). ڤاکســـینی دژی ئەنفلوەنزا Flu shot لەکاتی دووگیانیدا، تەندروستی دایك و کۆرپە دەپارێزێت، هەروەها پاش لەدایکبوون منداڵ تا تەمەنی 6 مانگ لە ئەنفلوەنزا دەپارێزێت، هەروەها لەکاتی تووشبووندا ئەگەری ئاڵۆزییەکان کەم دەکاتەوە.

جگە لە کوتان دژی ئەنفلوەنزا کە سەلامەتە لەکاتی دووگیانیدا، پێویستە کە ئافرەت هەنگاوی دیکەش بگریتە بەر بۆ خۆپاراستن لە ئەنفلوەنزا وەکو: نزیك نەبوونەوە لە کەســانی تووشــبوو، زوو زوو شووشـــتنی دەستەکان بە ئاو و سابوون یان پاککەرەوەیەکی ئەلکهولی، دەســت لە دەم و لووت چاوەکانت مەدە، کاتی تەواو بۆ نووســتن تەرخان بکە، مەشقی وەرزشــی ئەنجام بدە، هەنگاوەکانی سووککردنی ســترێس پەیڕەو بکە، بڕێکی باشی شلە بخۆرەوە، خۆراکت هاوسەنگ بکە.

ڕۆژانە وەرگرتنی ئەسپرین بۆ هەموو کەسێک گونجاو نییە

گەلێك کەس پێیان وایە کە بەکارهێنانی ژەمێکی بچووکی ئەسپرین Aspirin ڕۆژانە لە تەمەنێکی دیاریکراودا هەنگاوێکی کاریگەرە بۆ خۆپاراستن لە تووشبوون بە جەڵتە یان نۆرەی دڵ. بەڵام لێکۆڵینەوە نوێیەکان جەخت لەوە دەکەنەوە کە هەرگیز وەرگرتنی ئەسپرینی ڕۆژانە بۆ هەر کەسێك گونجاو نییە، چونکە لەوکاتەی کە بەکارهێنانی یەکجار پێویستە و ئەنجامی باش و بەرچاوی دەبێت، بەڵام بۆ هەندێك کەسی دیکە زیانی لە سوودەکەی زیاترە. پێویستە ئەمە بزانرێت کە ئەسپرین دەرمانە و زیانی لابەلای هەیە، نابێت کەس لەخۆیەوە بەکاری بێنێت، بۆ نموونە ٣٠٪ی ئەو کەسانەی کە ڕۆژانە ئەسپرین بەکاردێنن دوچاری خوێنبەربوون لە کۆئەندامی هەرسدا دەبن. ئەمە سەلمێنراوە کە لە کەسانی تووشبوو بە نۆرەی دڵ، ڕۆژانە وەرگرتنی 80 یان 100 ملگم ئەسپرین سوودی هەیە بۆ خۆپاراستن لە تووشبوون بە نۆرەیەکی تری دڵ لە ئاییندەدا بە ڕێژەی ٣٠٪، هەروەها ئەگەری تووشبوون بە جەڵتەی دووەم لە ئافرەتدا کەم دەکاتەوە کە لە ڕابردوودا دوچاری جەڵتەیەکی مێشك بووبێت.

بە مەشقی وەرزشی پەستانی خوێن دابەزێنە

ئەگەر پەستانی خوێنت لە پێوانەی ئاسایی بەرزترە، یەکێك لە ڕێنماییە گرنگەکان بۆ کۆنترۆڵکردنی پەستانی خوێن جگە لە دەرمان و پارێزی خۆراکی بریتییە لە ئەنجامدانی مەشقی وەرزشی. مەشقی هەوایی Aerobic exercise کە ماسولکە گەورەکان دەگرێتەوە و وادەکات کە دڵ و سییەکان زیاتر چالاك بن، هەروەها مەشقێکی سەلامەتە بۆ دابەزاندنی پەستانی خوێن. ئەمە زۆر گرنگە کە ئاستی مەشقەکە سووك یان مامناوەندی بێت، چونکە مەشقی توند دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن هەتا ئەگەر بە شێوەیەکی کاتیش بێت. ڕۆیشتنی خێرا، لێخوڕینی پایسکل، مەلە، بە لای کەم ڕۆژانە بۆ ماوەی 30 خولەك و بەلای کەم هەفتانە 5 جار، لەو مەشقە هەواییە مامناوەندییانەن کە ڕۆڵیان هەیە بۆ کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش، باشترکردنی تەرکیزی مێشك و ئاستی وزەی لەش، سووککردنی سترێس، پتەوکردنی باوەڕبەخۆبوون، لەگەڵ دابەزاندنی پەستانی خوێن و کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە جەڵتە و نەخۆشیی شەکرە و هەندێك جۆری شێرپەنجە.

خەوی سووک، خەوی قورس

لەکاتی نووستندا، جووڵەی خێرای چاو REM و خەوی بێ جووڵەی خێرای چاو NREM هەر 90 خولەك جارێك بە نۆرە دووبارە دەبنەوە. نزیکەی ٧٥٪ی نووستنی شەو بە بێ جووڵەی خێرای چاو دەبێت کە لە ٤ قۆناغی زیادبوونی خاوبوونەوەی لەش پێکدێت. قۆناغی یەکەم بریتییە لە خەوی سووك، خەوی قووڵ لە قۆناغی دووەمدا دەستپێدەکات کە هەناسە و لێدانەکانی دڵ ئاسایی دەبنەوە و پلەی گەرمیی لەش دادەبەزێت. قۆناغی ٣ و ٤ قووڵترین و بەسوودترین قۆناغی نووستنن، لێرەدا هەناسە لەسەرخۆدەبێتەوە، ماسولکەکان خاودەبنەوە، گەشە و چاکبوونەوەی شانەکان دەستپێدەکات. بەگشتی، گەنجەگان کاتی زیاتر لە خەوی قووڵ و قورسدا دەبن، کەچی بەساڵاچوان کاتی کەمتر لە خەوی قووڵدا دەبن و زیاتر لە خەوی سووکدا دەبن لەکاتی نووستندا. گەلێك هۆکاری پەیوەست بە ستایلی ژیان کاریگەری دەکەنە سەر کوالیتی و سووکی و قووڵی خەودا، بۆ نموونە بەکارهێنانی دەرمان، خواردنەوەی ئەلکهول، بڕ و کاتی وەرگرتنی کافائین(چای یان قاوە)، مەشقی وەرزشی، کار و پیشە، پرخە و نۆرەی هەناسەتەنگی لەکاتی نووستندا Sleep apnea، سروشتیی ژووری نووستن، باری دەروونی، جینەکان(زگماکی).