تەنیایی تەندروستی دەخاتە مەترسییەوە

تەنیایی Loneliness پەتایەکــی نەبینراوە، زیاتر لە 60 ملیۆن دانیشتووانی ئەمریکا پێیەوە دەناڵێنن. هەموو کەسێك چەند ســاتێك لە ژیانیدا هەســتی بە تەنیایی کردووە، بەڵام تەنیایی درێژخایەن مەترســیی تەندروستیی گەورەی هەیە. لەکاتی هەســتکردن بە تەنیایی، ئاســتی ماددەی دۆپامین Dopamine لەناو شــانەکانی مێشــکدا دەگۆڕێت، ئەمەش راســتەوخۆ کاریگەری دەکاتە ســەر مەزاج و هەڵسوکەوت. هەســتکردن بە تەنیایی جیاوازە لەگەڵ بەتەنیابوون Being alone، هەندێك کەس بە رووکەش زۆر کۆمەڵایەتین، بەڵام لە ناواخندا هەست بە تەنیایی دەکەن. بەگشتی تەنیایی وەکو دۆڕاندن وایە، ئەگەرچی گەلێك لەو کەســانە ئەمە بە توندی رەت دەکەنەوە و بە دوای چارەسەردا ناگەڕێن، بۆیە باری دەروونی و جەســتەییان بەرە بەرە بــۆ خراپتر دەچێت، چونکــە تەنیایی لەش بــە چەندین رێــگا ئەزیــەت دەدات. تەنیایی یەکێکە لە هۆکارە سەرەکییەکانی خەمۆکی و زەحمەتکردنی چاکبوونەوە لە خەمۆکی. جگە لە خراپکردنی مــەزاج، تەنیایی ئەگەری تووشــبوون بە نەخۆشیی دڵ زیاد دەکات، لەگــەڵ زیادبوونی ئەگــەری هەوکردن، هەروەها کزبوونی بەرگریی لەش و گرفت لە کۆئەندامی دەماردا.

باشیی و خراپییەکانی دەرزیی مەنع

دەرزیی مەنع Contraceptive injection تەنیا جۆرێکی هۆرمۆنی پرۆجێستیرۆن لەخۆدەگرێت، باوترین جۆر بریتییە لە دەرزیی دیپۆ پرۆڤێرا Depo-provera کە هەر 3 مانگ جارێك بەکاردێت، هەروەها دەرزیی نۆریستیرات Noristerat کە هەر 2 مانگ جارێك بەکاردێت. سوودەکانی دەرزیی مەنع: زۆر کاریگەرە، بەکارهێنانی ئاسانە، دەکرێ هەتا لەکاتی شیردانی سروشتیدا بەکاربهێنرێت، کاریگەری ناکاتە سەر لایەنی سێکسی، گرژی و نارەحەتی بەر لە دەستپێکی سووڕی مانگانە کەم دەکاتەوە، ئەگەری قورسبوون و ئازاری سووڕی مانگانە کەم دەکاتەوە، لەوانەیە کە ڕۆڵی هەبێت بۆ خۆپاراستن لە هەوکردنەکانی حەوز بەوەی کە ڕێگریی دەکات لە گەیشتنی بەکتریا بە ناوپۆشی منداڵدان. خراپی و زیانە لابەلایەکانی دەرزیی مەنع ئەمانەن: گۆڕان لە سووڕی مانگانەدا بە شێوەی نارێکبوونی سووڕی مانگانە و درێژبوونی ماوەکەی یان وەستانی سووڕی مانگانە بۆ ماوەیەکی دیاریکراو کە بەندە بە بەکارهێنانی دەرزیی مەنع بۆ ماوەی ساڵێك یان زیاتر، زیادبوونی کێشی لەش، هەستکردن بە نارەحەتی لە مەمکدا، زیادبوونی ئەگەری پەیدابوونی زیپکەی پێست، زیادبوونی ئەگەری پووکانەوەی ئێسك کە پاش وازهێنان لە دەرزی ئێسك ئاسایی دەبێتەوە، هەندێك جار ئازار یان ئاوسان لە شوێنی لێدانی دەرزیدا ڕوودەدات.

مەترسییەکانی دووگیانیی جمك

زۆربەی حاڵەتەکانی دووگیانیی جمك یان زیاتر Multiple pregnancy بەدەر نین لە مەترسی. هۆکارە هاندەرەکانی دووگیانیی جمك: بەکارهێنانی هۆرمۆن یان دەرمانی هاندەر بۆ دروستبوونی هێلکۆکە کە دەبنە هۆی ئامادەبوونی پتر لە یەك هێلکۆکە بۆ پیتاندن، پیتاندنی دەرەکی In vitro fertilization لە تاقیگەدا، تەمەنی پاش ٣٥ ساڵی، مەیلی خێزانی، دووگیانبوون ماوەیەکی کەم پاش وازهێنان لە حەبی مەنع. لەوانەیە لە هەر دووگیانییەکدا چەند ئاڵۆزییەکی تەندروستی بۆ دایك یان بۆ کۆرپە یان بۆ هەردووکیان ڕووبدەن، بەڵام لە دووگیانیی جمك یان دووگیانیی سیانی یان پتردا ئەگەری ئەم ئاڵۆزییانە زیاترە بە بەراورد لەگەڵ دووگیانیی تاك کۆرپەدا، تا ژمارەی کۆرپەکان لە یەك دووگیانیدا زیاتر بێت هێندە ئەگەری ئاڵۆزییەکان زۆر زیاتر دەبێت، بۆ نموونە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و ژاراویبوونی دووگیانی preeclampsia، زیادبوونی ئەگەری شەکرەی دووگیانی، لەدایکبوونی پێشوەختە، لەبارچوون Miscarriage، سەقەتیی زگماکی لە کۆرپەدا.