

بۆچى لە زىستاندا

زۆرىبەمان لە ۋەرزى زىستاندا تواناي كۆنترۆل كىردى ئارەزووى خواردىن لەدەست دەدەين بەتايىبەتى خواردىن ۋە خوارىدەنەۋە گەرمەكان. دلتوندى زىستان كە ھەندىك جار دەبىتتە خەمۆكى زىستان Winter depression لە گەلنىك كەسدا بەدى دەكرىت كە وايمان لىدەكات ھەزىيان زىياتر بىچىتە خۇراكە كارىۋىدرا تىببەكان ۋەكو ھەۋىركارى ۋ كىك ۋ شىرىنى بەتايىبەتى لە شەۋە ساردەكاندا، لەوكاتەى كە چەندان لىكۆلىنەۋە جەخت لەمە دەكەنەۋە كە بە خۇراكى پىر ۋزە ۋ چەۋر



جىاۋازى نىۋان خەم ۋ خەمۆكى

خەمۆكى Depression نەخۆشىيەكى دەروونىيە، كەچى دلتوندى، يان خەم Sadness بەشىكە لە ژيانى ئاسايى ۋ ھەرگىز بە نەخۆشى دانانىت. لە ھالەتى خەمدا، ھەستە ناخۆشەكان دىن ۋ دەپۇن ۋ ھاۋكاتىن لەگەل چەند ساتىكى مەزاجى خۇش ۋ بىرەۋەرى پۇزەتىف ۋ بىركردنەۋەى پۇزەتىفدا. دلتوندىيەكەى خەمۆكى قوۋل ۋ بۇ ماۋەى 2 ھەفتە يان زىياتر بەردەۋام دەبىت، ھەروھا كارىگەرى نىگەتىف دەكاتە سەر تواناي كار ۋ ژيانى رۇژانە. بۇ دەستىشاندىن خەمۆكى لە كەسىكدا، پىۋىستە كە بەلاى كەم 5 لەم نىشانانەى خوارەۋەى ھەبن: دلتوندى يان خەمۆكى بەردەۋام، نەمانى ئارەزوو ۋ ھەستىكرىن بە خۇشى لەۋ چالاكىيانەى كە ھەستى خۇشى دەبەخىش، ھەستىكرىن بە ماندوۋبوون ۋ بى ۋزەى، ھەستىكرىن بە بىج بەھايى، ھەستىكرىن بە تاۋان بە بىج بوونى ھىچ ھەلە ۋ خەتايەك، زىاد بىركردنەۋە لە مردن يان خۇزگە خواستىنى مردن، گرفت يان دوۋلىكى لە بىراردان، گرفت لە تەركىزكرىن، كەمبەۋەۋەى چالاكى بەدەنى، گرفت لە خەۋدا، ھەندىك جارىش زىاد نووستىن، كەمبەۋەۋەى ئارەزووى خواردىن ۋ دابەزىنى كىشى لەش، ھەندىك جارىش زىاد خواردىن ۋ زىادبوونى كىشى لەش.





پىچرانى ماسوولكەى قاچ ۴ ھەفتە پشوى دەويت

پىچران، يان درانى ماسوولكەى قاچ، يان بەلەك Calf muscle tear حالەتتىكى زۆر باۋە لەكاتى مەشقى و پىشسېر كىن و ھەرزىيەھە كاندە كە دووبارە دەپتەھە ئەگەر كات تەرخان نەكرىت بۇ چاكبونەھە تەھوا. ھەنگاۋەكانى فرىاگوزارى سەرتايى و چارەسەركردن ئەمانەن: يەكەم، دانانى كەمادەى سارد(بەفر) لەسەر شوئىنى پىچرانى ماسوولكەدا بە مەبەستى كەمكردنەھەى ئازار و رىگرتن لە ئاوسانى شانەكان، دووھم: بەستنى قاچ بە باندىچى لاسىتىكى Crepe bandage. سىيەم: بەرزكردنەھەى قاچ لەكاتى پالكەوتن و نووستندا بە مەرجىك لە ئاستى دل بەرزت بىت، ئەمە سوودى زۆرى ھەيە بۇ كەمكردنەھەى ئاوسان و ئازار. چوارەم: پشودان بۇ ماۋەى 4-6 ھەفتە، بەلام لەم ماۋەيدا پىۋىستە كە جوئەى سادە ۋەكو روئىشتن لەگەل مەشقى كشانى ماسوولكەى قاچ ئەنجام بدرىت. لە زۆرىەى حالەتەكاندا پىۋىست بە بەكارھىنانى ھىچ دەرمائىك ناكات، بە گشتى پاش چاكبونەھەى تەواۋى ماسوولكەى قاچ، دەتوانىت بگەرپىتەھە سەر مەشقى و ھەرزى.

زىاتر دەخۇين؟

مىشك ھەستىكردن بە خۇشى پەيدا دەكات بەتايىبەتى بۇ كەسانى تووشبوۋ بە خەمۇكى زستان. لە لىكۆلىنەھەكاندا ھاتوۋە كە لە رۆژە سارد و تارىكەكانى زستاندا كە ھەور چر و رەشە، ئەوا ۋەكو پىۋىستىكى بايۇلۇزى لەش ئارەزوۋى خواردنى زىاد دەپت و وا لە زۆرىەمان دەكات كە زىاتر بخۇين، بۇ نمونە پىۋانەى وزى زىادى رۆژانە بە تىكرابى دەگاتە ۱۰۰ كالىورى يان زىاتر كە ھاۋكاتە لە گەل خىزا خواردن كە ئەمەش وامان لىدەكات درەنگتر ھەست بە تىربون بگەين، دەرنجام برى زىاترى خۇراك دەخۇين، بۇيە ئەمە لە گەل كەمبونەھەى مەشقى ۋەرزى و جوولە لە ۋەرزى زستاندا لە ھەندىك كەسدا دەپتەھەى زىادبونى كىشى لەش.

ھۆكارەكانى لەبارچوون

بە پىنى نامارە گشتىيەكان، لە ھەر ۷ ئافرتى دووگياندا يەك ئافردت دووچارى لەبارچوون Miscarriage دەپتەھە. زۆرىە ھەرە زۆرى ئەو ئافرتە دووگيانانەى كە جارنىك دووچارى لەبارچوون دەبن، لە دووگيانى دووھمدا بى گرفت دەبن. لەبارچوونى دووبارە و سىبارەى يەك لە دواى يەك دەگەنە و دووچارى تەنيا يەك ئافرت لە ھەر 100 ئافرتى دووگياندا دەپت. ھۆكارى لەبارچوون لە سەرتايى دووگياندا زىاتر دەگەرپتەھە بۇ گرفتى كرۇمۇسۇمى بەتايىبەتى كە تەمەنى ئافرتى دووگيان لە سەروۋى 35 سالىيەھە بىت. ھۆكارەكانى تىرى لەبارچوون برىتەن لە: جگەرەكىشان كە ئەگەر رۆژانە لە 14 جگەرە پتر بىت ئەوا ئەگەرى لەبارچوون بۇ دوو ھىندە زىاد دەكات، خواردنەھەى ئەلكەول، بەكارھىنانى دەرمانە ھۆشەركان، زىادبونى كىشى لەش و قەلەۋى، گرفتى زگماكى لە مىندالدا، يان سستبونى مىلى مىندالدا Cervix، نەخۇشى ۋەكو شەكرى كۆتەرۋل نەكرا، ناھاسەنگى ھۆرمۇنى، ھەوكردن لەكاتى دووگياندا، بۇ نمونە ھەوكردن بە مىكرۇبى لىستىريا Listeria يان فايرۇسى سوورپىزەى ئەلمانى Ruballa.

