ئایا مۆنگۆلیزم لەکاتی دووگیانیدا دەستنیشان دەکرێت؟

هەموو ئافرەتێك ئەگەری ئەوەی لێدەکرێت کە ببێتە خاوەن منداڵێکی تووشبوو بە مۆنگۆلیزم Mongolism، بۆیە پێویستە کە هەموو ئافرەتێکی دووگیان پشکنین بۆ مۆنگۆلیزم ئەنجام بدات. دەتوانرێت کە نەخۆشی مۆنگۆلیزم یان دیاردەی داون Down>s syndrome لەکاتی دووگیانیدا پێش منداڵبوون و پاش منداڵبوون دەستنیشان بکرێت. لەکاتی دووگیانیدا سەرەتا 2 جۆر تێست ئەنجام دەدرێن، یەکەمیان کە پێی دەگوترێت: پشکنینی سکرینکردن Screening کە بەهۆی سۆنارێکی تایبەت NT scan لە نێوان هەفتەی 20-10 ی دووگیانیدا دەکرێت لەگەڵ پشکنینێکی تایبەت بۆ خوێنی دایك، ئەگەر ئەم تێستانە پۆزەتیڤ بوون ئینجا تێستی دووەمی دەستنیشانکردن ئەنجام دەدرێت کە بە ٢ رێگە دەکرێت کە لە هەفتەی 15-18 ی دووگیانیدا ئەنجام دەدرێن و بریتین لە شیکردنەوەی شلەی دەوری منداڵ Amniocentesis و وەرگرتنی سامپڵێك لە هاوار(وێڵاش Placenta) و پشکنینیان لە تاقیگەدا. پشکنینی دەستنیشانکردن لەکاتی دووگیانیدا بەگشتی سەلامەتە، لەوانەیە کە چەند زیانێکی لابەلای سادەی لێبکەوێتەوە، بەڵام هەندێك جار لە هەندێك ئافرەتدا دەبێتە ئەگەری لەبارچوون.

چۆن بۆنی زێ ناخۆش دەبێت؟

بۆنی ناخۆشی زێ Vaginal Odor ئافرەت تا رادەیەکی زۆر نارەحەت دەکات و کاریگەری نێگەتیف دەکاتە سەر لایەنی سێکسی هاوسەرێتی. بەگشتی پاك رانەگرتنی ناوچەی زاووزێ باوترین هۆکارە، شووشتنی رۆژانە پێویستە، سابوونی سووك بەکاربێنە لەگەڵ پاککردنەوە یان وشککردنەوە بە جووڵەی لە پێشەوە بۆ دواوە نەك بە پێچەوانەوە، رۆژانە جلی ژێرەوەت بگۆڕە هەتا ئەگەر دوشیش وەرنەگریت. هۆکارەکانی دیکەی بۆنی ناخۆشی زێ ئەمانەن: زیاد گەشەکردنی بەکتریا لە زێداBacterial vaginosis کە دەبێتە هۆی پەیدابوونی دەردراو و بۆنی ناخۆش، هەوکردن بە مشەخۆری ترایکۆمۆناس Trichomonas کە دەبێتە هۆی پەیدابوونی دەردراوێکی کەفاویی سەوز، هەوکردنی زێ بە کەڕوو بەتایبەتی کەڕووی کاندیدا Candida کە دەبێتە ئەگەری خورشت و سووربوونەوە و دەردراوێکی سپی، هەوکردن بە بەکتریای کلامیدیا، یان سووزەنەگ، هەوکردنی منداڵدان و بۆڕییەکانی منداڵدان و هێلکەدانەکان بەیەکەوە PID، شێرپەنجەی ملی منداڵدان، شێرپەنجەی زێ کە زۆر دەگمەنە.

ئایدز بەم رێگەیانە ناگوازرێتەوە

ڤایرۆسی ئایدز HIV زۆر هەستیارە بە هەوا، بۆیە لە شوێنی کراوەدا لە دەرەوەی لەشدا توانای ژیانی نییە و زوو لەناودەچێت، لەبەر ئەوە هەرگیز وەکو ڤایرۆسی هەڵامەت، یان ئەنفلوەنزا بە رێگەی هەناسە و بەرکەوتن و بەکارهێنانی کەلوپەلی یەکتری لە کەسی تووشبوو بۆ کەسێکی تر ناگوازرێتەوە. هەروەها ڤایرۆسی ئایدز بەم رێگەیانەش ناگوازرێتەوە: بە رێگەی بەرکەوتنی بە رێکەوت Casual contact یان ژیان لەگەڵ کەسانی تووشبوو لە یەك خانوو، یان هەر شوێنێکی تردا کە لە هەموو پێداویستییەکاندا هاوبەشیکردن هەبێت، نزیکبوونەوە لە کەسی تووشبوو، تەوقەکردن، هاوبەشیکردن لە پەرداخی ئاو خواردنەوەدا، ماچکردن، کوتان، یان هەر جۆرێکی ڤاکسین کە لە پێکهاتەکانی خوێن دروست دەکرێت، بۆ نموونە ڤاکسینی هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر B، پێوەدانی مێروو، یان مێشوولە، دەسکی کورسی و دەرگا و بەلوعە، بەرکەوتن بە لیك، ئارەقە، فرمێسك، مێز، یان پیسایی تووشبوو. ڤایرۆسی ئایدز تەنیا بە ٣ رێگە دەگوازرێتەوە: سێکس، هاوبەشیکردن لە دەرزی، لە ئافرەتی دووگیانی تووشبوو بۆ کۆرپەکەی.

گواستنەوەی دڵ گەیشتۆتە کوێ؟

گواستنەوەی دڵ Heart transplantation تاکە چارەسەری گونجاوە بۆ حاڵەتەکانی سەختیی پەککەوتنی دڵ Heart failure کە لەگەڵ چڕترین چارەسەری پزیشکیدا هێشتا نیشانەکان بە توندی بەردەوام دەبن. یەکەم نەشتەرگەری گواستنەوەی دڵ لە لایەن د.کریستیان بێرنارد ساڵی 1967 ئەنجام درا، ئێستا ساڵانە زێتر لە ٥٠٠٠ نەشتەرگەری گواستنەوەی دڵ لە سەرتاسەری جیهاندا ئەنجام دەدرێت. ئەمە راستییەکی زانستی چەسپاوە کە لەش هەموو ئەندامێکی بێگانە بە توندی رەتدەکاتەوە، بەڵام ئێستا ژیانی ئەو نەخۆشانە پاش گواستنەوەی دڵ باشتر و درێژتر بووە لەگەڵ دۆزینەوەی دەرمانی باشتر بۆ دامرکاندنی سیستمی بەرگری لەش بە مەبەستی کەمکردنەوەی کاردانەوەکانی رەتکردنەوەی دڵی گوازراوە و رێگرتن لە روودانی هەوکردن. لە راستیدا دەتوانرێت کە دڵی دەستکردیش Artificial heart بۆ نەخۆش بگوازرێتەوە، بەڵام دەبێتە ئەگەری هەوکردن و مەیینی خوێن کە مەترسی بۆ تەندروستی پەیدا دەکات، هەروەها گواستنەوەی ئەندامی ئاژەڵی بۆ لەشی مرۆڤ دەبێتە هۆی رەتکردنەوەیەکی یەکجار سەخت و گرفتی تەندروستی گەورە.

هەموو گرێیەکی مەمک شێرپەنجەیی نییە

هەرگیز بوونی هەر گرێیەك لە مەمکدا شێرپەنجەیی نییە هەتا ئەگەر پشکنینی شانەزانیشی لــە تاقیگەدا بۆ بکرێت، چونکــە زۆربەی گرێیەکانی مەمك گرێی پاك و ســەلامەتن. گرێی ریشــاڵی Fibrosis و کیس Cysts دوو حاڵەتی باون کە لە گەلێك ئافرەتدا دەبینرێن و بەگشتی ناشێرپەنجەیین. جۆری دیکەی گرێی پتەوی Solid ناشێرپەنجەیی کە بە خێرایی گەشە دەکەن جیاوازن لەگەڵ کیس کە پڕە لە شــلە. لەوانەیە کە گرێی پاکی مەمك تەنیا ببێتە هۆی ئازار یان نارەحەتی، بەڵام لەگەڵ ئەمەشــدا هێشــتا هەندێك حاڵەتە پاکەکانی مەمك وەکو پاپیللۆما Papilloma و زیادبوونی خانەی نائاسایی ئەگەری یان ریسکی گۆڕانیان بۆ شێرپەنجەی مەمك لێدەکرێت. ئەگەرچی تیشکی تایبەتی مەمك Mammogram یەکەم پشکنینە، بەڵام وەرگرتنی پارچەیەك لە گرێ و پکشنینی خانەیی Biopsy تاکە رێگەیە بۆ دەستنیشــانکردنی تەواوی هەر گرێیەکی مەمك. ئەگەر قەبارەی گرێ گەورە بێت و زۆربەی قەبارەی مەمك داگیر بکات، ئەوا دەبێتە هۆی گەشەکردنی بۆ ناو شانەکانی جۆگەکانی شیر، ئەمەش دەبێتە ئەگەری پەیدابوونی دەردراوێکی نائاسایی لە گۆی مەمکدا. بە گوێرەی جۆر و قەبارە و ژمارەی گرێیە پاکەکان، دکتۆر بڕیار لەسەر لابردن یان لانەبردنی گرێ بە نەشتەرگەری دەدات.

بۆچی حەزی خواردن لەکاتی دووگیانیدا دەگۆڕێت؟

جیاوازی نێوان زیادبوونی حەزی خــواردن لەکاتی دووگیانیدا Pregnancy cra-ings لەگەڵ حاڵەتی ئاساییدا ئەوەیە کە حەزی خواردن لەکاتی دووگیانیدا ملیۆن جار لە حاڵەتی ئاســایی زیاترە. لەوانەیە کە ئافرەتی دووگیان بەیانی لەگەڵ لەخەو هەڵساندا حەزی بچێتە خواردنی ئایس کرێم، یان لەبەر حەزی زۆر بۆ کڕینی یان خواردنی جۆرێکی خۆراك پیاوەکەی بنێرێتە مارکێتێك کــە چەند میلێك لە ماڵەکەیانەوە دووربێت. بەپێــی لێکۆڵینەوەکان، زیادبوونی ئارەزوو بۆ جۆرێکی خۆراك لە زێتر لە نیوی ئافرەتە دووگیانەکاندا بەدی دەکرێت. لە لێکۆڵینەوەیەکی دیکەدا هاتووە ئافرەتی دووگیان نەك تەنیا حەزی ناچێتە خواردنی ئایس کرێم و ترشیات، بەڵکو حەزی دەچێتــە هەموو جۆرێکی خۆراك. ئایا هــۆکاری زیادبوونی حەزەکانی خواردن لەکاتی دووگیانیدا چییە؟ هۆکاری راســتەقینەی ئەم حەزە تا ئێســتا بە تەواوی نەزانراوە، بەڵام بەشێکی هۆکارەکان دەگەڕێتەوە بۆ گۆڕانی بەرچاوی هۆرمۆنەکان لەکاتی دووگیانیدا کە کاریگەری گەورە دەکاتە سەر هەستی بۆن و چێژکردن. ئەمە لە تەمەنی پاش وەستانی یەکجارەکی ســووڕی مانگانەشــدا هەر لەبەر گۆڕانی هۆرمۆنی دەبیندرێت، بەڵام بە شێوەی دوورکەوتنــەوە، یان قێزکردنــەوە لە هەندێك جۆری خۆراك، ئەگەرچــی زیادبوونی حەز، یان قێزکردنەوە لە هەندێك خۆراك دوو رووی یەك دراون.

تەندروستیت بەندە به خۆراکی هاوسەنگەوە

ئەوە گومانی تێدا نییە کە خۆراکی دروست و هاوسەنگ Balanced food ستراتیجیی یەکەمە بۆ بەدیهێنانی تەندروستییەکی باش و درێژخایەن. دەستپێکی ڕێکخستنی خۆراك لە هەر کاتێکدا بێت، گرنگی زۆری هەیە و ئامانجێکی باشی تەندروستی دەپێکێت. شیرینی زیاد و چەوری زیاد لە خۆراکدا هۆکارن بۆ زیادبوونی کێش و قەڵەوی تووشبوون بە نەخۆشی خوێنبەرەکان، نەخۆشی دڵ، نەخۆشی شەکرە، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، بەردی زراو، سووانی جومگە، هەروەها کەم خواردنی سەوزە و میوە هۆکارە بۆ تووشبوون بە کەمیی ڤیتامین و کانزایەکان کە زیاتر بە شێوەی کزبوونی بەرگری لەش و بێهێزی گشتی و لاوازبوونی قژ خۆی دەنوێنێت. ئەمەش حاشا هەڵنەگرە کە بڕی زیادی سەوزە و میوە، ماسی، کاکڵەکان، ئەلبانی کەم چەوری، دانەوێڵەی تەواو، ڕۆڵیان هەیە بۆ پاراستنی تەندروستی لە گەلێك نەخۆشی بەتایبەتی نەخۆشییە درێژخایەنەکان و هەتا شێرپەنجەش.