

چۆن كرپتۇ بنېر دهكەيت؟

كرپتۇ Dandruff يان تۆشك برىتتېيه خىرابوونى كردارى نوپونووهى خانهكانى پىستى سەر و كۆبونووهى خانه كۆن و مردووهكان لهسەر رووى پىستدا، ئەمەش دەبىتە ژىنگەيهكى لهبار بۇ هەوكردن به كەروو. له تووشبوواندا، پلهى گەرمى و رىژەى شىدارى له هەوادا كاريگەرىي دهكەنه سەر خىرايى و توندى دروستبوونى كرپتۇ. پياو زياتر لهئافرهت دووچارى كرپتۇ دەبىت كە لهوانهيه لهبەر كاريگەرىي هۆرمۆنى نىرينه بىت، كرپتۇ له هەر تەمەنىكدا بەدى دهكرپت، بهلام زياتر له تەمەنى بىستهكاندا. كرپتۇ هەر گىز پەيوەندى به پاك و خاوتىييهوه نىيه و له يەكئەوه بۇ يەكئەكى دى ناگوازىتتهوه. بۇ بنېر كرنى كرپتۇ پەرهوى ئەم خالانه بكە. دووركەوتنهوه له بهكارهينانى جىلى قژ و ئاوتتەكانى ترى قژ بهتاييهتى بۆيهى قژ، چونكه رىژەى بهكترياي سوودبهخشى پىستى سەر لهناودهبات، ئەم بهكتريايه ئەگەرى گەشەى كەرووى كرپتۇ كەم دهكاتتهوه، زوو شووشتنى قژ و پىستى سەر، شووشتن و پاككرندنهوى شانە و هەموو ئامپرهكانى ترى ستايلكردى قژ به ماددهى بكوژى ميكروؤب و كەروو وهكو ديتۆل، بهكارهينانى شامپۆى تاييهت به قژى وشك بهلاى كەم هەفتانه ۲ جار، بهكارهينانى شامپۆى دژەكەروو بهتاييهتى ئەوانهى كه كيتۆكۆنازۆل Ketoco-azole لهخۆدهگرن به رىنمايى دكتور يان هەفتانه ۲ جار بۇ ماوهى ۲-۴ هەفته كه هەر جارهى شامپۆكه بۇ ماوهى ۲-۵ خولهك لهسەر قژدا بمىنننهوه.

ئايا ھېشتا مەترسى ئەنفلوئەنزى بەراز لەئارادايە؟

ھەنگاۋى خۇپاراستن برىتتىيە لە بەكارھىنئانى فاكسىنى ئەنفلوئەنزا بە شىۋەى دەرزى يان سپراى لوت كە بۇ خۇپاراستن لە فائىرۇسى H1N1 سوودى ھەيە، ھەرۋەھا لەكاتى توشىبوندا ھەسانەۋە لە مالى بۇ ماۋەى ۷ رۇژ پىۋىستە بۇ رىگرتن لە بىلابوونەۋەى فائىرۇسەكە، زوو شووشتى دەستەكان بە ئاۋ و سابون، دووركەۋتەۋە لە شوئىنى قەرەبالغ.

ئەنفلوئەنزى بەراز Swine يان ھەۋكردن بە فائىرۇسى H1N1 لە بەرازەۋە بۇ مروف دەگوازىتەۋە، ھەرۋەھا لە مروفى توشىبو بۇ يەكىكى دى دەگوازىتەۋە. ھەر لەپاش پەتاي مانگى ئايى ۲۰۱۰ ھەۋە، فائىرۇسى H1N1 ۋەكو فائىرۇسەكانى دىكەى ۋەرزى كە دەبنە ھۇى ئەنفلوئەنزا دەخولتەۋە، بۇيە بۇتە بەشك لە فاكسىنى ۋەرزى ئەنفلوئەنزا Flu shot. نىشانەكانى ئەنفلوئەنزى بەراز ۱-۳ رۇژ پاش گەيشتى فائىرۇس بە لەش ئىنجا دەردەكەون و بۇ نىزىكەى ۷ رۇژ بەردەوام دەبن. نىشانەكانىشى ۋەكو نىشانەكانى ئەنفلوئەنزى ناسايىن، بەلام لەۋانەيە كە سەختىر بن، بۇ نمونە: بەرزبونەۋەى پلەى گەرمىى لەش، كۇكە، كرانەۋەى قورگ، سەرىشە، ئازارى ماسۋولكە، لەرز، ھەستكردن بە ھىلاكى و ماندوۋبون، سىكچون، رشانەۋە. زۇربەى حالەتەكان ۋەكو ئەنفلوئەنزى ئاسايى چارەسەر دەكرىن، تەنيا لە حالەتەكانى ھەۋكردنى درىژخايەنى كۆنەندامى ھەناسە نەيىت كە پىۋىست بە بەكارھىنئانى دەرمانى تايەتتى دژەفائىرۇس دەكات ۋەكو تامىفلو Tamiflu يان رىلنزا Rlenza كە لە توندى نەخۇشەيەكە كەم دەكەنەۋە. يەكەم

ترسى كۆمەلايەتى

نىگەرانى، يان ترسى كۆمەلايەتى Social phobia واتە شەرمكردنى سەخت -Excessive shyness كە ھەر دوو رەگەز توشى دەبن، برىتتىيە لە شەرمىكى لە رادەبەدەر لە كەسانى دەۋرەبەر. توشىبو ترسى ھەيە لەۋەى كە بىتتە جىنگاي تىبىنى و سەرنجى كەسانى دىكە. گەلىك كەس زىدەۋىي لە شەرمكردنىاندا دەكەن، بۇ نمونە نىزىكەى ۳0-۴۰% ى خەلك جەخت لەۋە دەكەنەۋە كە شەرمىن، بەلام كە تىبىنى ھەلسوكەۋتەيان دەكرىت ئەۋا دەبىنرەت كە تەنيا ۱۵-۲۰% ى ئەۋ كەسانە لە راستىدا شەرمىن. گەلىك لە كەسانى توشىبو بە ترسى كۆمەلايەتى لە ناخيانەۋە بە توندى ئارەۋۋى پەيۋەندىكردن لەگەل كەسانى تر لە كۆمەلگادا دەكەن، بەلام ترسىان ھەيە لەۋەى كە بىنە جىنگاي سەرنج و رەخەنى كەسانى تر. جگە لەمە، توشىبوۋان دوچارى ھەستكردن بە نىگەرانى و سترىس دەبنەۋە لەكاتى خواردن لە شوئىنى گشتىدا، ھەرۋەھا لەكاتى چوون بۇ گەرمائو يان ئاۋدەستى گشتى. نىزىكەى ۷۰% توشىبوۋان بە ترسى كۆمەلايەتى ئافرتن كە لە تەمەنى ۱۱-۱۵ سالىدا دەستپىدەكات، سەرھەلئانى ترسى كۆمەلايەتى لەپاش تەمەنى ۲۵ سالىدا دەگمەنە. ئەگەرچى ترسى كۆمەلايەتى مەيلى خىزانى ھەيە، بەلام ھۇكارى تەۋاۋى نەزانراۋە. بۇ چارەسەر كردنى ترسى كۆمەلايەتى، لە رابردوۋا دەرمانى ئارامبەخشى ۋەكو فالىوم Valium بەكاردەھىنرا، بەلام ئىستتا 3 دەرمانى باشتر بۇ كۆنترۆل كردنى ترسى كۆمەلايەتى لەبەر دەستدان، ھەرۋەھا چارەسەرى ھنزى Cognitive therapy لە لايەن دكتورى پىسۇرى دەروونى لە زۇربەى حالەتەكاندا ئەنجامى باشى دەيىت.