

پەستى پەستانى خوين بەرزەدەكاتەو



پەستانى خوين. پەستى ھەرگىز نايىتتە ھۆى توشسبون بە نەخۆشىي بەرزبونەو پەستانى خوين، يان بەرزبونەو درىژخايەن، بەلكو تەنيا بە شىوہەكى كاتى لەگەل سەرھەلدانى نۆرەكانى پەستى بەرزبونەو بەرچاۋ بەخۆبەو دەيىتت. ئەم چەندىن جار بەرزبونەو بەرچاۋ پەستانى خوين كە پەيوەستە بە پەستىيەو لەوانەبە كە وەكو نەخۆشىي بەرزبونەو درىژخايەنى پەستانى خوين كاريگەرىي خراب بكاتە سەر دل و گورچيلە و بۆرپيەكانى خوين. ھەرۋەھا پەستى لە گەلەك كەسدا ھاندەرە بۇ زياد خواردن، خواردنەوئى ئەلكھول يان جگەرەكيشان، كە ھەر يەكە لەمانە ھۆكارە بۇ بەرزبونەو پەستانى خوين.

گەلەك كەس لەكاتى پشكىنىي پەستانى خوين لەلايەن پزىشك دوچارى پەستى Anxiety و دلەراوكى دەبن لە ئەنجامدا پەستانى خوينيان بەرزەدەيىتەو تائەو كاتەي كە ھيور دەبنەو، ئىنجا پەستانى خوين بۇ ئاستى ئاسايى دادەبەزىتەو، بەمەش دەوترىت: (ترس و نىگەرانى لە جلى سېي پزىشك). پەستانى خوين لە ھەموو كەسكىدا لە كاتە جياوازەكانى رۇژدا ھەلبەزىن و داەزىن بەخۆبەو دەيىتت بە پىي: جۆرى خۆراك، كاتژمىرەكانى نووستن، ئاستى چالاكىي بەدەنى، پەستى، سترىس. پەستى بەگشتى دەيىتتە ئەگەرى بەرزبونەو پەستانى خوين لەگەل زيادبونى ليدانى دل، ھەندىك جارىش دەيىتتە ھۆى داەزىنى

لەكەى بنهنگل.. ھۆكار و چارەسەر

لەكە، يان تاريكبونى رەنگى پىستى بنهنگل Underarm ھالەتتىكى باو، گەلەك كەس پىيەو نەرەحت دەبن. بەكارھىنانى زيادى ئاوتتەكانى لابرندى بۇن Deodorant و كەمكردنەوئى ئارەقە Antiperspirants، زياد تاشين، كۆبوونەوئى خانەى مردووى پىست، زياد ليكخشانى پىست بەتايبەتى لە قەلەوكاندا، ھەندىك جارىش نەخۆشىي ديارىكراۋ دەبنە ھۆى تاريكبونى رەنگى پىستى بنهنگلەكان. ھەوكردن بە بەكتريا سەرەتا بە شىوہى قانى پەمەيى دەستپىدەكات پاشان بەرە بەرە رەنگيان تاريك دەيىت، ئەم ھالەتە زياتر لە توشسبون بە نەخۆشىي شەكرە بەدى دەكرىت و بە بەكارھىنانى دەرمانى دژبەكتريا بە رىنگاى مەرھەمى دژبەكترياي پىست چارەسەر دەكرىت. ئەكانسۇسز نىگريكانس Acanthosis nigricans ھالەتتىكى پزىشكىيە بە شىوہى تاريكبونىي بەرچاۋ بنهنگلەكان كە زياتر لەو كەساندا بەدى دەكرىت كە نەخۆشىي شەكرە يان بەرگريي ئىنسولينيان ھەبە، ھەرۋەھا لە توشسبون بە سستبونى گلاندى دەرەقى، نەخۆشىي ئەديسۇن Addison، بەكارھىنانى ھەبى مەنە، بەكارھىنانى دەرمانى داەزاندنى كۆلىستىرۇل. بۇ كالكردنەوئى پىستى تاريكى بنهنگلەكان لە ماللەو، لەجياتى تاشين لىزەر يان لەزگە بەكارپىنە كە خانە مردوۋەكانى پىستىش لادەبات، بەكارھىنانى ليفكەى نىمچە ئىسففەنجى لەكاتى خۆشوشتندا، كەمكردنەوئى بەكارھىنانى سىپراى لابرندى بۇن و كەمكردنەوئى ئارەقە، بەكارھىنانى ئەو پاككەرەوانەى كە ترشى سالىسىلىك و ترشى لاكتىك لەخۆدەگرن.



ئايا بەكارھېننى بەردەوامى دژەھەتاو زىانى ھەيە؟

ناوچەكەمان لە رووى جوگرافىيەو تىشكى خۇرى زۇر بەردەكەوئىت، تىشكى بەھىزى خۇر دوژمىنىكى سەرسەختى پىستە، ئايا برىارت داوہ كە رۇژانە ئاوتتەيەكى دژەھەتاو (سەنسكىرىن Sunscreen) بەكارھېننىت، ئايا دلىبايت لە سەلامەتى پىكھاتەكان؟ ئاوتتەكانى دژەھەتاو، پىست لە كارىگەرىيە خرابەكانى تىشكى سەرووى وەنەوشەيى ناو تىشكى خۇر دەپارىژن كە ھۇكارە بۇ شىرپەنچەي پىست. گەلىك كەس لەوہ نىگەرانن كە لەوانەيە پىكھاتەكانى ئاوتتەكانى دژەھەتاو و بەكارھېننى بەردەوام زىان بە پىست بگەيەننىت بە شىوہى گرفتى سادە تا دەگاتە شىرپەنچە. پىسپۇرانى پىست جەخت لەوہ دەكەنەوہ كە بەكارھېننى رۇژانەي سەنسكىرىن لە نايىندەي زوو يان درەنگدا ھىچ زىاننىكى بۇ پىست نىيە. ئىستا زىاتر ئەو جوژانەي دژەھەتاو بەكاردەھىتيرىن كە لە تەنۇلكەي نانۇ Nanoparticles پىكھاتوون كە لەلايەن پىستەوہ ھەلئامژرىن و بى زىانن. بەگشتى دژەھەتاو 2 جۇرى ھەيە، دژەھەتاوى كىمىيائى كە ماددەي كىمىيائى لەخۇدەگرن و لەلايەن پىستەوہ ھەلئامژرىن، دژەھەتاوى فىزىيائى لە دەرەوہي پىستدا دەمىننەوہ و ھەلئامژرىن. زىنك ئوكسىد Zinc oxide و دايوكسىد تىتانىوم Ti-tanium dioxide باشترىن جۇرى دژەھەتاوى فىزىيائىن. ئەو جوژانە باشترىن كە فاكتەرى پاراستنى ھەتاو SPF تىباياندا لە 30 زىاتر بىت. پىويستە ئەمەش بزانت كە ھىچ جۇرىكى دژەھەتاو پىست 100% ناپارىژىت، بۇيە ھىشتا پىويست بە بەكارھېننى رىگاي تر دەكات بۇ پاراستنى پىست لە كارىگەرىيە خرابەكانى تىشكى خۇر وەكو جلى تايبەت و دووركەوتنەوہ لە بەركەوتن بە تىشكى خۇر لەو كاتانەي كە تىشكى خۇر بەھىزە.