

بۆچى ھەندىك گەنج ت

گۇرانى ھۆرمۇنىيى لە تەمەنىى بالغبووندا كە بە شىۋەيەكى ئاسابى روودەدات لە تەمەنى ۱۱-۱۴ سالىدا، دەبىتە ھۇى سەرھەلدىنى زىپكە Acne لە ھەندىك گەنجدا بەتايىبەتتى كە پىستىيان لەبەر ھۆكارى نادىيار چەورى زىاد دەردەدات. مەيلىى زگماكى رۇلى ھەيە لە تووشببون بە زىپكە لە تەمەنىى بالغبووندا، ھەرۋەھا جگەرەكىشان لە تازە بالغبووندا تا رىژەى ۴۰٪ تە گەرە بۇ تووشببون و زىادبونى ژمارەى زىپكە و سەختىربونى ھەوكردىنى زىپكەكان. بەكارھىنانى گەلىك دەرمان ھۆكارن بۇ سەرھەلدىنى زىپكەى گەنجىتى ۋەكو: سىتىرۆيدە ئەنابۇلىكەكان Anabolic steroids كە لەلەين ۋەرزشوانانى

خوئىنبەربوون لە سەرەتاي دووگياندا مەترسى لەبارچوونى لىدەكرىت

گەلىك ئافرەت لە گەل ۋەستانى سوورى مانگانە كە بەكەم نىشانەى دووگيانىيە، چەند دلوپىك يان برىكى كەم خوئىن دەبىنن Spotting كە لە گەل جىنگىربونى ھىلكەى پىتىنراو لە ناوۇشى مىندالدىندا روودەدات، ئەمەش شتىكى ئاسابىيە و مەترسى نىيە، پاشان بىنىنى خوئىن ھەرگىز ئاسابى نىيە و پىويست بە بەدواداچوون و پشكىن دەكات لە لەين دكتۇرى تايىبەتمەند. لەبارچوون Miscarriage باوترىن ھۆكارە بۇ بىنىنى خوئىن لە سەرەتاي دووگياندا. لەبارچوون واتە لەدەستدانى دووگيانى لە ھەر كاتىك پىش تەواوكردىنى 24 ھەفتە، بەلام نىكەى 80%ى حالەتەكانى بىنىنى خوئىن و لەبارچوون لە پىش ھەفتەى 13 ھەمى دووگياندا روودەدەن. لەدەستدانى دووگيانى لەپاش 24 ھەفتەدا بە مىندالدىنى مردوو Stillbirth ھەژمار دەكرىت. ھۆكارىكى تىرى خوئىنبەربوون لەكاتى دووگياندا برىتىيە لە دووگيانى لە دەروەى مىندالدىندا Ectopic pregnancy كە نىشانەكانى ئەمانەن: ئازار لە بەشى خواروۋەى سىك كە لەوانەيە زۆر تىژ بىت لەبەر خوئىنبەربوون لە ناوۋەى سىكدا كە ژيان دەخاتە مەترسىيەۋە و پىويستى بە نەشتەرگەرىيى كىتوپر ھەيە، خوئىنبەربوون يان بىنىنى خوئىن لە زىدا، لەوانەشە كە سىكچوون و بىھىژى گشتى بەدى بكرىن.



رۇژانە خواردنى زياتر لە ۶ گرام خوي زيان بە دل دەگەپەنەت

خوي Salt ماددەپەكى گىرنگە و چيژ بە خۇراك دەبەخشى، سۇديۇم Sodium كە پىكھاتەي سەرەكى خويپە رۇلى ھەيە بۇ رىكخستنى قەبارە و پەستانى خوي، ھەرھەا بۇ فرمانەكانى ماسولكە و دەمارەخانەكان. بەگشتى زياد خواردنى خوي واتە پەستانىكى بەرزترى خوي. تىبەكى ھەموومان خوي زياد لە خۇراك وەرەگىر كە زياترە لە پىوستى رۇژانە، جگە لە خوي شاراوہ كە دركى پى ناكەين. بە پى نوپترى لىكولپنەوہ، بىرى خوي زياتر لە 6 گرام لە خۇراكى رۇژانەدا كە دەكاتە كەوچكىكى مشتى كوپ زيانى زۇر بە دل و سوورى خوي دەگەپەنەت بە شپوہى بەرزبونەوہى پەستانى خوي و زيادكردنى ئەگەرى توشسبون بە جەلتەي مېشك. لەسەر نووسراو يان راستىيە خۇراكىيەكانى سەر خۇراكە قوتووبەندەكاندا سۇديۇم لەجياتى خوي بەكاردىت، بەلام دەتوانيت كە بىرى خوي بزانيت بەوہى كە ھەر گرامىك سۇديۇم دەكاتە 2.5 گرام خوي، بۇ نمونە ئەگەر نووسرايىت 3 گرام سۇديۇم واتە 7.5 گرام خوي. كەمكردنەوہى بىرى رۇژانەي خوي ھەنگاويكى كاريگەرە بۇ دابەزاندنى پەستانى بەرزى خوي و خۇپاراستن لە ئالۇزىيەكانى وەكو نەخۇشى دل، پەكەوتنى دل، جەلتەي مېشك، نەخۇشى گورچيلە.

ووشى زىپكە دەبن؟

لەش جوانى و ھەلگرتنى قورسايى بەكاردەھيترىن، ريفادىن Rifadin، فيتامىن B12، بەكارھيئانى كرېمى كالكردەوہى پىست كە جگە لە زىپكە دەپتە ئەگەرى ھەوكردنى پىست، بەكارھيئانى ھەبى مەنە كە دوو ھۇرمۇنى ئىستروژىن و پروجىستىرۇن لەخۇدەگىت ھۇكارىكى ترە بۇ سەرھەلدان و زيادكردنى ژمارەي زىپكەكان. ھۇكارەكانى تر: فرەكيسى ھىلكەدان كە جگە لە زىپكە ھۇكارە بۇ نارېكېوونى سوورى مانگانە و موودەردان Hirsutism، ھەندىك جۇرى ئاويتەكانى ئارايشت ھۇكارن بۇ سەرھەلدانى زىپكە، لە ھەمان كاتيشدا بە بوونى زىپكە بارەكە سەختتر دەكەن، ژىنگەي گەرم و شپدار، ھەرھەا ساونا دەبنە ھوي گيرانى كونەكانى پىست.

كاتى گونجاو بۇ قۇنداخكردنى مندال

قۇنداخكردنى مندال Swaddling مېژوويەكى كۆنى ھەيە، يارمەتتېى مندال دەدات بۇ ھەستكردن بە سەلامەتتېى، يارمەتتېى نووستىنكى ئارام لەسەر پشت دەدات، لە گەل زوو بېداربوونەوہ لەكاتى بوونى ھەر بزويئەرنكى دەرەكى، يان نارەھەتتېى و ئازار لە لەشدا، لەوانەشە كە مندال لە مردنى كتوپر پيارىزىت لە گەل گەبىشتن بە 3 مانگى تەمەن، مندال بە قۇنداخكردن نارەھەت دەيىت و ئارەزووى جوولە دەكات، بۇيە لەوكاتەى كە مندال تواناى خۇسووراندنى دەيىت، ئەوا نايىت بە ھىچ شىئەيەك قۇنداخ بكرىت لەبەر مەترسىيە خنكان. ھەرۇھالەبەر گەرمىيە زۆر لە ئەنجامى قۇنداخكردندا ئە گەرى مردنى كتوپر زىاد دەيىت، بۇيە وا باشترە كە مندال بەدوور بگرىت لە جلى زۆر و ژوورى گەرم، ھەتا ئە گەر قۇنداخىش نەكرىت، وا باشە كە پەلەى گەرمىيە جىگەى نووستىنى مندال لە نيوان -5، 15، 21 پەلەى سەدىدا يىت. پاش وازھىنان لە قۇنداخكردن لەوانەيە كە مندال بۇ ماوہيەكى كورت گرتى ھەيىت لە چوونە خەوہە، بەلام پاش ماوہيەكى كورت لە دۇخەكە رادىت و بەناسانى دەخەوت، ئە گىنا لايلايە و شىردان راستەوخۇ بەر لەكاتى نووستن يان دوشىيىكى گەرم لە گەل بەرە بەرە كەمكردنەوہى توندىي قۇنداخ لە زۆربەى حالەتەكاندا يارمەتتېدەر دەبن.

ئايا شىردانى سروشتى ھۆكارە بۇ شۆرپوونى مەمك؟

گەلەك ئافرەت شىيرى خۇيان نادەنە مندالەكانيان، چوونكە بېيان واپە كە دەيىتە ھۆى شلبوون و شۆرپوونى مەمك Sagging، بەلام لە راستىدا شىردانى سروشتى ھەرگىز ھۆكار نىيە بۇ شۆرپوونى مەمك، بەلكو دووگىيانى و فاكتەرى دىكە ھۆكارى سەرەكىن بۇ گۆران لە شىئە و پتەويى و قەبارە و شۆرپوونى مەمك، لەكاتى دووگىيانىدا ئەو بەستەرانەى كە بەرپرسن لە راگرتنى مەمك دەكشىن لەبەر قورستىبوون و ئاوسانى مەمك، دەرەنجام لەپاش مندالېبون ھەر بە شۆرپى دەمىننەوہ چوونكە بەستەركان تواناى ھىشتەوہى راگرتنى مەمكىان وەكو پىش دووگىيانى نامىنى، ئەمەش ھىچ پەيوەندى بە شىردانى سروشتىيەوہ نىيە. شۆرپوونى مەمك بە زىادبوونى ژمارەى دووگىيانىبوون بەرجەستەتر دەيىت. فاكتەرى تر كە رۇلىان ھەيە لە شۆرپوونى مەمكدا: كىشى لەش و پىوانەى تىكراى بارستايى لەش، گەورەيى قەبارەى مەمك بەر لە دووگىيانى، تەمەن، جگەرەكىشان. پاش مندالېبون بە 2 ھەفتە قەبارەى مەمك وەكو پىش دووگىيانى لىدىتەوہ لە رووى قەبارەوہ، بەلام لە رووى پتەويەوہ ھەرگىز ناگەرپتەوہ دۇخى پىش دووگىيانى. ئە گەر دەتەوئ كە مەمكەكانت بە قىتتېى و پتەوى بىمىننەوہ بە درىژايى تەمەن ئەوا نايى دووگىيانى بيت و نايى پىربىت كە ئەمەش مەخالە. بۇ خۇپاراستن لە شۆرپوونى مەمك پاش مندالېبون، پەيرەويى ئەم خالانە بكە: چاودىرى كىشى لەشت بكە، كىشى زىاد بەرە بەرە و زانستىيانە تەنيا بە چاودىرى پزىشك دابەزىنە، بەردەوام مەشقى وەرزشى ئەنجام بەد، ستىيانى دروست بەكاربىنە.



كەي نەشتەرگەرى بۆ پشت ئېشە پېئويست دەكات؟

لە ھەندىك ھالەتتى پىشت ئېشە لەبەر خىزىنى كېرپراگە Slipped disc نەشتەرگەرى دەپ ئېيتىشە ھەلبۇزاردەپەكى بەھىزى چارەسەر كىردن كە چەند جۇرئىكى ھەپە، مەبەستى سەرەكى نەشتەرگەرى بىرىتتە لە لابرەنى بەشىكى شانەى دىسكى ئىوان بېرپە بۇ كەمكردنە ھەى فشار لەسەر دەمارەكاندا. نەشتەرگەرى تەنىيا لە وكتادا زۆر پېئويست دەكات كە كېرپراگەى خىزىو كارىگەرى زۆر بىكاتە سەر دەمارەكان و بېتتە ھۆى گرفت لە كۆنترۇلكردنى مېزلىدان و رىخۇلە لەگەل لاوازبۇونى چەند ماسولكەپەكى دىيارىكراو، ھەرۇھا لەكاتى بوونى نازارى توند و بەردەوام كە بە دەرمان و چارەسەرى سىروشتى ھەرگىز كۆنترۇل نەكرىت. گەلىك جار بېباردان لەسەر ئەنجامدانى نەشتەرگەرى زەحمەت دەپت، چونكە ناپىت ئەمە لە بېر بىكرىت كە نەشتەرگەرى بۇ دىسكى خىزىو چەند رىسك و مەترسى لەخۇدەگرىت، بۇ نموونە خۇتتەربوون، بىرىنداربوونى دەمار كە لەوانەپە بېتتە گرفت لە جوولەى پىپەكاندا، ھەوكردن، لەگەل ئالۇزىپەكانى بەنجى گىشتى ۋەكو گرفت لە ھەناسە و كۆتەندامى دل و سووراندان. بەگىشتى، گەرەنتىپەك نىپە بۇ ئەۋەى كە ھىچ جۇرئىكى ئەۋ نەشتەرگەرىپانەى كە بۇ خىزىنى كېرپراگە ئەنجام دەدرىن بىنە ھۆى نەمانى يەكجارەكى نىشانەكان، لەوانەشە كە لە ھەندىك ھالەتدا پاش نەشتەرگەرى نىشانەكان سەختتە بن، بۇپە دواتر گەلىك نەخۇش پېئويستىيان بە چارەسەرى سىروشتى و راھىتەنەۋە دەپت.

