

## زۆرىيە ئافرىتەن دووچارى كىسى ھىلكەدان دەپن

ھەر ئافرىتەن دوو ھىلكەدانى ھەيە، كەوتۈنەتە ئاۋچەي ھەوز لە لاي راست و چەپى مىندالدىن، قەبارى ھەر يەككىيان بەقەد دانە گۆزۈكە. ھىلكەدانەكان ھىلكۈكە دروست دەكەن و سەرچاۋى سەردەكىن بۇ ھۆرمۈنەكانى ئىستىرۇجىن و پىرۇجىستىرۇن. كىسى ھىلكەدان Ovarian cyst لەناو ھىلكەدان پەيدا دەپت، شلە يان ماددەيەكى نىمچە رەق لەخۇدە گرتت. كىسى ھىلكۈكە Follicular cyst باوتىرتىن جۆرى كىسى ھىلكەدانە و برىتتەيە لە كىسى ھىلكۈكە كە لەكانى سوورى مانگانەدا زياتر لە ئاسايى گەشە دەكات و پردەپت لە شلە و ھىلكۈكەش لەخۇدە گرتت. كىسى ھىلكۈكە لە حالەتى ئاسايىدا دەكرتتەو و ھىلكۈكەيەك ئازاد دەدات، كىسى ھىلكۈكە لە ماۋى چەند رۆژۈك تا چەند مانگىك لەخۇيەو نامىنپت. زۆرىيە حالەتەكانى كىسى ھىلكەدان ھەستىيان پىنكارىت و بى نىشانەن و لەخۇيانەو چاكەبەتەو، بەلام ھەندىك جار دەپتە ھۆى نازار لە سك يان ھەوزدا تەنبا لەكاتى: تەقىنى كىسى ھىلكەدان، گەشەي خىزى كىس، خوتىنەربوون بۇ ئاۋ كىس، سوورانى كىس Torsion. ئەگەر قەبارى كىسەكە گەرەتەر پىت، ئەوانىشانەي تر سەرھەللەدەن لەبەر فشار لەسەر ئەندامەكانى دەورەيەرى، بۇ نمونە بەدھەرسى، ھەستىكرىن بە پىبوونى گەدە و تىزىبوون پاش خواردىكى كەم، زوو مىزكرىن. لەكاتى بوونى گومان پاش پشكىنى كلىنىكى ھەوز لە لايەن پزىشك، ئەوا بۇ دەستىشانكرىن پىويست بە پشكىنى دىكە حالەتەكان دەستىشان دەكات، ھەرۋەھا بە وپتە گرتتى CT سكان و رەنىنى موگناتىسش كىسى ھىلكەدان دەستىشان دەكرت.



## بيتا كاروتىن بۇ پىستىكى ساف

بيتا كاروتىن Beta-carotene جۇرنىكى كاروتىنۇيدەكانە Carotenoids كە سىيەتە دژەنۇكسانى ھەيە و لە لەشدا دەگۇرئ بۇ رېتىنۇل Retinol كە ناوھەكى ترە بۇ فيتامين A. فيتامين A جگە لەوھى كە گرنگە بۇ تەندروسىتى بەگشتى و بەھىژكردى سىستى بەرگرى لەش، رۇلى بەرچاوى ھەيە لە پاراستنى تەندروسىتى ئەندامەكانى لەش كە پىستىش دەگرئەوھە. بەكارھىنانى بيتا كاروتىن بە شىوھى خۇجىيى راستەوخۇ لەسەر پىستىدا سوودى ھەيە بۇ رىگرتن لە وشكىبونى پىست و باشتىكردى تىواناى لاستىكىي پىست، لەگەل سافكردى پىست لە پەلە و زىادكردى رەوھەقى پىست. بيتا كاروتىن كاريگەرى تىشكى سەرروى و نەوشەي تىشكى خۇر و سەرچاوەكانى تر لەسەر پىستدا دوادەخات بەتايىبەتى تارىكبون و لۇچبونى پىست، ھەرەھا ھانى زوو چاكبونەوھى پىست و نوپونەوھى خانەكان دەدات. سەووزە و ميوە رەنگاوپرەنگەكان باشتىن سەرچاوەن بۇ كاروتىنۇيدەكان، بەتايىبەتى بيتا كاروتىن، بۇ نمونە: گىزەر، چەوئەندەر، كۆلەكە، سىپىناغ، قەيسى، قىيەرى شىرىن، پەتاتەي شىرىن.

## ھۆكارى سىرپونى پەنجەكان

تازار و نارحەتى مەچەك و تەزىنى پەنجەكان، ھەوكردى دەمارەكانى دەوربەر Neuropathy لەبەر ھۆكارى جىاواز وەكو راھاتن لەسەر ئەلكھول، گرفت لە برپرەكانى ملدا لەبەر ھۆكارى جىاواز، گرفت لە سوورپى خوین لە پەنجەكاندا لەبەر نارىكى لىدانەكانى دل Arrhyt-mias يان ھۆكارى تر، جەلتەي مېشك. كەمى فيتامين و كانزا دەبىتە ئەگەرى سىرپون و گرفت لە فرمانى ماسولكەكاندا بۇ نمونە كەمى كالىسىۇم، مەگنسىۇم، زىنك، ھەرەھا كەمىي فيتامين B9، B12، D، نەخۇشى شەكرە كە بە تەواوى كۆنترۇل نەكرىت دەبىتە ھۆى ھەوكردى دەمار و گرفت لە سوورپى خویندا، ژاراويىبون بە كانزا قورسەكانى وەكو جىوھ، جگەرەكيشانى قورس و درىژخايەن.

ھەستىكردىن بە سىرپون يان تەزىنى Numbness پەنجەكان لەوانەيە كە كاردانەوھىەكى كاتى بىت بەرانبەر بە كەمى، يان نەبوونى جولانەوھە بۇ ماوھىەكى، زۇر يان بەرەكەوتن بە گۇرانيكى كتوپىرى پلەي گەرمى، لەوانەشە كە نىشانەيەك بىت بۇ نەخۇشى، يان لە ئەنجامى نەشتەرگەرىيەك پەيدا بىت. ئەگەر ھاوكات لەگەل سىرپونى پەنجەكان نىشانەي ترى وەكو گۇران لە رەنگ و ھەست بەدى بكرىن، ئەوا پىويست بە سەردانى راستەوخۇ دىكتۇر دەكات. ھۆكارەكان: فشار لەسەر شانەكانى تۆنېلى مەچەك كە پەستان دەخاتە سەر دەمارىكى دەست كە ھۆكارەكەي دەگەرئەوھە بۇ زىاد بەكارھىنانى مەچەك و ئىشى قورس، بەرەكەوتنى زەبر، يان برىندارپونى مەچەك كە دەمارەكانى دەست بگرئەوھە، ئەمەش دەبىتە ئەگەرى