

چۆن تواناي بىنا

جگەرەكيشان، ھاۋىنەى لكاو Contact lenses
 كە بۇ جوانكارى بەكار دېت، سەرچاۋەكانى تيشكى لىزەر
 مەترسىن بۇ چاۋ، گەلىك زياتر لە زيانەكانى زياد دانىشتن
 لە نزيك شاشەى تەلەفزيۇن و كۆمپيوتەردا. ھەرگىز نايىت
 كە لەخۆتەۋە ھاۋىنەى لكاو بۇ مەبەستى جوانكارى يان
 لەجياتى چاۋىلكەى پزىشكى بەكار بىنىت، ئەم مەسەلەيە
 تەنيا بە برىارى دكتۆرى پىسپورى چاۋ دەيىت پاش
 پشكىنىنى ورد بۇ رىگرتن لە زيانە مەترسىدارەكانى،
 بەكارھىنانسى ھاۋىنەى لكاۋى نەگونجاۋ لە گەل
 شپۆەى گۆى چاۋ و ئاستى قۇقىزى پىشەۋەى
 چاۋ زيانەخشە. سەرچاۋەكانى تيشكى لىزەر بە
 تۆرچ و نامىزى يارى لىزەرى ھۆكارن بۇ تىكدانى
 ھەمىشەى چاۋەكان. جگەرەكيشان مەترسىيەكى



نایا كىسى گورچىلە مەترسى ھەيە؟

كىسى گورچىلە Polycystic Kidney كىسى گورچىلە ھەيە؟

كىسى ناشىرپەنجەبى لەخۆدەگرىن كە پرن لە شلەيەكى
 ئاۋى. كىسەكان بە شپۆەى گۆ و لە قەبارەۋە جىاۋازن، كارىگەرى
 دەكەنە سەر تواناي گورچىلەكان بۇ فلتەركردنى خوين و رزگار بوونى
 لەش لە پاشەرۋكان، ھەتا كىسەكە گەشە بكات و قەبارەى گەۋرەتر بىت
 ئەۋا گورچىلەش گەۋرە دەيىت و دەيىتە ھۆى پەككەۋتنى. نىشانەكان: ئازار
 لە تەنىشتەكان، ئاۋسانى سك، سەرىشە، لىلبوون و سووربوونى ميز، زوۋ ميزكردن،
 سووتانەۋە لەكاتى ميزكردندا. ئالۇزىيەكانى كىسى گورچىلە ئەمانەن: بەرزبونەۋەى پەستانى
 خوين، بوونى خوين لە گەل مىزدا Hematuria، دروستبوونى بەردى گورچىلە، پەككەۋتنى
 گورچىلە تا رىژەى ۵۰٪، دووبارەبوونەۋەى ھەۋكردنى مىزەرۋ، گرفت لە زمانەكانى دلدا،
 (بۆكردنى) شاخوئىنەبەر Aortic aneurysm يان خوئىنەرىكى ژىر مېشك كە لەۋانەيە
 لە ھەر كاتىدا بتەقېت و ژيان بخاتە مەترسىيەۋە. كىسى گورچىلە بە پشكىنىنى سۆنار،
 يان رەنىنى موگناتىسى MRI، يان CT سكان بە ئاسانى دەستىشان دەكرېت. تا ئىستا
 چارەسەرىكى يەكجارەكى بۇ كىسى گورچىلە نىيە، دەرمان تەنيا بۇ نەھىشتىنى ھەۋكردن
 و دابەزاندنى پەستانى خوين و كەمكردنەۋەى ئازار بەكار دېت، لە گەل زياد خواردنەۋەى
 شلەمەنى.



سېنت دەپارىزىت؟

گەرەبە بۇ تىكدانى بەشى ناوۋەراستى تۆرەدى چاۋ
Macular degeneration كە حالەتتىكى بىچ نازارە و
گرفت لە بېنىن پەيدا دەكات، ھۆكارەكانى دېكەى ئەم گرفتە
برېتېن لە: كوالىتى خراپى خۇراك يان خۇراكى ناھاسەنگ،
بەرەكتەنى چاۋەكان بە تىشكى خۇرى بەھىز، نەخۇشىى دل،
بەرزبونەۋەى پەستانى خۇن. رۇژانە يان زىاد بەكارھىنانى
دلۇپى چاۋ بۇ چارەسەر كەردنى ھەستەۋەرى و سووربونەۋە
زىان بە چاۋ دەگەيەنېت، ئەگەرچى ئەم دلۇپانە سووربونەۋە
و خورشىتى چاۋ كەم دەكەنەۋە، بەلام خودى خۇيان ھۆكارن بۇ
سووربونەۋەى چاۋ. خواردىن بېرىكى باشى گېزەر يان سەۋزە
و مېۋە رەنگ تارىكەكان ۋەكو بىرۇكۇلى، سېپىنغ، كۈلەكە،
قەيسى، سوودى زۇريان بۇ پاراستىنى تەندروستىيى چاۋ و
تواناى بېنىن ھەيە.

زىاد بەكارھىنانى سووراى لىۋ زىانبەخشە

رۇژانە مىليۇنان ئافرەت سووراى لىۋ Lipstick يان ماددەى رەنەقى لىۋ Lip glosses
بەكاردىن بىچ بىر كەندەۋە لەۋەى كە لەۋانەيە كانزاي قورقوشم Lead لەخۇبگرن، ئەۋ كانزايە
ژەھراۋىيەى كە بە برى بچووكىش زىانى تەندروستىيى زۇرى ھەيە. لەۋانەيە بېرسىت كە
بۇچى سووراى لىۋ قورقوشمى تېدايە؟ ۋانەيىت كە ھەموو جۇرەكانى سووراى
لىۋ قورقوشم لەخۇبگرن، بەپىنى لىكۇلىنەۋەكان نىكەى ۶۰٪ى ھەموو جۇرەكانى
سووراى لىۋ قورقوشم بە رىژەى ۰،۰۳ - ۰،۶۵ بەش لە مىليۇن ppm
لەخۇدەگرن كە دەكاتە ھەمان ئەۋ رىژەيى كە لە ژىنگەدايە، بەلام لە ھەندىك
جۇرى سووراى لىۋدا رىژەى قورقوشم بەرزە و دەگاتە ۰،۹ - ۳،۰۶ بەش لە
مىليۇن واتە ۴ جار زياتر لە رىژەى قورقوشم لە ژىنگەدا، ئەمەش بىگومان زىانى بۇ
تەندروستى ھەيە. ئەۋ رىژە كەمەى قورقوشم ھەلدەمژىتتە ناۋ پىست يان ھەندىكى قوت دەدرىت، ئەمەش
لە رووى تەندروستىيەۋە شىتېكى باش نىيە. بە پىنى نوپىتېن لىكۇلىنەۋەكان، قورقوشم تەنيا كانزا
نىيە لەناۋ سووراى لىۋدا، بەلكو كانزاي قورسى تىرىش بەدى دەكرىن ۋەكو كرۇم، كادمىۋم
Cadmium، مەنگەنىز، ئەلمەنىۋم. ئەگەر ئافرەتتە رۇژانە ۲ - ۱۴ جار
سووراى لىۋ بەكارىيىت ئەۋا ئەگەرى گەبىشتىنى قورقوشم بە لەش لە
رىنگاى ھەلمۇرتىنى پىست و قوتدان دەگاتە نىكەى ۸۷ ملگم.
ۋاباشە كە سووراى لىۋ بە كەمى بەكارىيىت و نابى
ھەرگىز لە لاينە مندالانەۋە بەكارىيىت.



ھۆكاری تەزینی پىيەكان

تەزینی پىيەكان Foot numbness لە زۆریەى حالەتەكاندا لەبەر ھەوکردنى دەمارەكانى دەرووبەر Perip-
eroneuropathy روودەدات لەوكاتەى كە نادروستیى لە سوورى خوین یان خوین بەباشى نەگاتە پىيەكان لەبەر
تیکچوونى فرمانى دەمارەكان لە پىيەكاندا. تەزینی پىيەكان لەوانەى كە كاتى، یان ھەمیشەى بیٹ، لەوانەى
ھاوكات بیٹ لە گەل ئازار، یان ھەستکردن بە سووتانەو، تەزینی درێزخایەنى پىيەكان بە گشتى ھۆكاری
نەخۆشى لەپالە و پىیست بە بەدواداچوونى پزىشكى دەكات. ھۆكارەكان: دانىشتن یان وەستان بە يەك شپۆ
بۆ ماوہیەكى زۆر كە دەبیٹە ھۆى كەمبونەوہى سوورى خوین، ئەمەش كاتیى و بە گۆرپى پۆزىش
لەخۆیەو نامىنیت، نەخۆشى شەكرە كە بە باشى كۆنترۆل نەكریت ھۆكارە بۆ ھەوکردن و تىكدانى
ھەمیشەى دەمارەكان بۆیە دەبیٹە ئەگەرى تەزین و كەمبونەوہى ھەستکردن بە ئازار و گەرمى،
نەخۆشى MS كە بریتیى لە تىكچوونى كیفى دەورى دەمارەكان، فشارى زۆر لەسەر دەمارەكانى
ھەست دەبیٹە ھۆى تەزین یان سربوونى پىچ لەبەر زەبر یان
خزینی دیسكى نیوان برپرەكانى مل، ھەروەھا كەوشى
تەنگ و پاژنە بەرز، راھاتن لەسەر ئەلكھول Alcoho-
ism دەبیٹە ھۆى ھەوکردنى دەمارەكان و تەزینی دەست و
پىيەكان، زیانە لایەلاكانى دەرمان كاریگەرى دەكەنە سەر
دەمارەكان و تەزینەكە لەوانەى كاتى یان ھەمیشەى بیٹ،
بۆ نموونە دەرمانى چارەسەرکردنى شپۆنەجە، نەخۆشى دل،
نايدز، دەرمانى دژەژى. ھۆكاری تر بریتىن لە كەمى فیتامین
B12 و نەخۆشى، یان دياردەى راینود Raynaud's Syndrome كە
لە كەشى سارددا دەبیٹە ھۆى تەزینی پىيەكان.



كام چارەسەر بۇ شاردنەۋەي ئۆچبۇنى پىست بۇ تۆ گونجاۋە؟

لاپەلايەكان زوو پاش بەكارهينانى دهرىزى فيلەر سەرھەلەدەن و لەماۋەي ۲ ھەفتەدا لەخۇيانەۋە نامىتن. نايى فيلەرى پىست بە بوۋنى ئەم حالەت و نەخۇشيانە بەكارىيت: ميژۋوى ھەستەۋەرى بەرانبەر بە زۆرىبەي دەرمانەكان بەتايبەتتى ھەستەۋەرى بەرانبەر بە ماددەي زىلۇكائىن Xylocaine يان ماددەي كۇلاجىن Collagen كە يەككە لەو ماددانەي لە فيلەردا بەكارىيت، نەخۇشى يان گرت لە مەيىنى خۇندا، بوۋنى كىس، يان گرىي پىست، بوۋنى ھەوكرىن، يان ھەتا خورىن و سۋوربۋونەۋەي پىست رىگرن لە بەكارهينانى فيلەردا تا پاش چارەسەر كرىدىان.

فيلەر Filler بە شىۋەي دهرىزى بلاترىن چارەسەرە بۇ شاردنەۋەي ھىلەكانى چرچىۋونى پىست، بەلام بەر لە بەكارهينان پىۋىستە كە بە زيان و مەترسىبەكانى ئاشنا بىت. كارىگەرى زۆرىبەي ئەو ماددانەي كە لە فيلەر، يان پركردنەۋەي لۇچەكانى پىستدا بەكارىن كاتىبە و بەگشتى لە 6 مانگ تىپەر ناكات، ھەرۋەھا فيلەر تەنبا بۇ پىستى دەمچاۋ بەكارىت نەك بۇ شوئنى تىرى لەش. زيانە لاپەلايەكانى فيلەر: سۋوربۋونەۋە، تىترانى خۇين Bruising، ئاوسان، ئازار، خورش لە شوئنى لىدانى دهرىزى و دەرۋبەرىدا، ھەرۋەھا ھەوكرىن، پەيداۋونى گرىي بچووك، گۇران لە رەنگى پىستدا. ھەندىك جارىش چەند زيانىكى لاپەلا روودەن ئەگەرچى بە كەمى بىت بەلام مەترسىدارن ۋەكو: پەيداۋونى ئاسەۋار لە شوئنى دهرىزى فيلەردا، ھەستەۋەرى توند، شىۋان لە بىنىندا، ھەندىك جارىش لەدەستدانى بىنىن. بەگشتى، زيانە

دەكرى خۆت لە جەلتە پىارىت

جەلتە Stroke برىتىبە لە قەيرانىكى تەندروستىي كىتۋر لە ئەنجامى گرت لە گەيشتنى خۇين بە شانەكانى مىشك، يان كەم گەيشتنى ئۇكسىجىن بە خانەكانى مىشك و مردنى خانەكان بەھۋى گىرانى، يان تەقىنى بۇرىبەكى خۇين. زۆرىبەي حالەتەكانى جەلتە بەي نىشانەيەكى ئەلارم روودەن، ئەمەش ھۇكارە بۇ درەنگ گەيشتنى تووشبوۋ بە نەخۇشخانە و دواكەۋتنى چارەسەر كرىن، ھەرچەند چارەسەر كرىن دواكەۋىت، ھىندە ئەگەرى مردنى ژمارىبەكى زۆرتى خانەكانى مىشك زياتر دەبىت. دەكرى كە بەچەند ھەنگاۋىك چانسى جەلتە كەمبىرتتەۋە، يان رىنگە لە دوۋبارەۋونەۋەي جەلتە لەپاش روۋدانى جەلتە بگرت، ۋەكو: پىۋانەي پەستانى خۇين بە شىۋىبەكى دەۋرى لە لايەن دكتور، پابەندبوۋن بە پارىژ و دەرمان لەكاتى تووشىبوۋن بە بەرزبۋونەۋەي پەستانى خۇين، كۆنترۇلكردنى پەستانى بەرزى خۇين كارىگەرتىن ھەنگاۋە بۇ خۇپاراستن لە جەلتە، چونكە بەرزبۋونەۋەي پەستانى خۇين باۋترىن ھۇكارە بۇ جەلتە، اۋزىنان لە جگەرەكىشان كە ھۇكارىكە بۇ بەرزبۋونەۋەي پەستانى خۇين و مەيىنى خۇين و تىكدانى بۇرىبەكانى خۇين، با خۇراكت ھاۋسەنگ بىت لەگەل كەمكردنەۋەي خۇي و شەكر و چەۋرىبە تىرەكان Saturated fats، ئەنجامدانى مەشقى ۋەرزشى بەردەۋام، كەمكردنەۋە، يان دووركەۋتتەۋە لە ئەلكھول، كۆنترۇلكردنى، يان كەمكردنەۋەي كىشى زىادى لەش، كۆنترۇلكردنى ئاستى شەكرى خۇين لە تووشىبوۋان بە نەخۇشى شەكرە لەو كاتەي كە يەككە لە ئالۋىبەكانى نەخۇشى شەكرە بەرزبۋونەۋەي پەستانى خۇين و جەلتەيە.