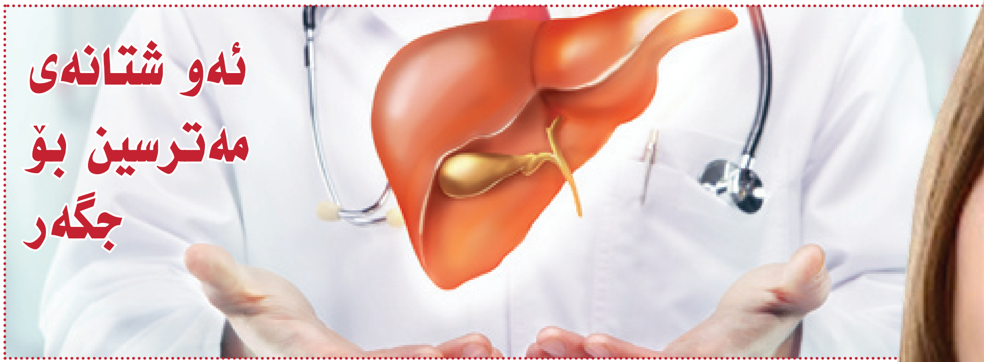


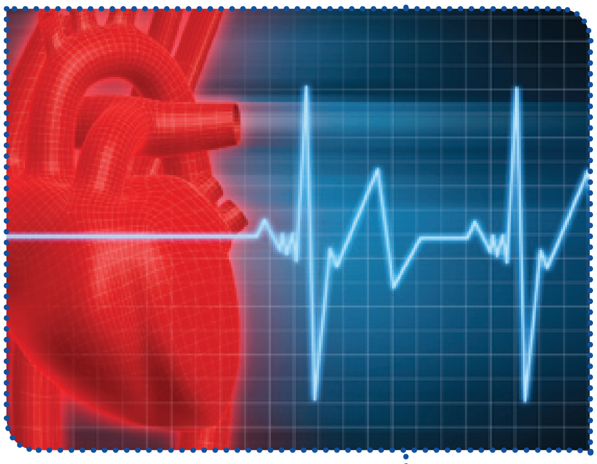
ئەو شتانەی مەترسین بۆ جگەر

جگەر Liver ئەندامێکی زۆر گرنگە، بەڵام زۆر شت هۆکارن بۆ تێکدانی خانەکان و فرمانی جگەر. شەکر تەنیا بۆ ددان خراپ نییە، بەڵکو زیان بە جگەریش دەگەیەنێت، جگەر شـەکر بەکاردێنێت بۆ دروسـتکردنی چەوری، بڕی زیادی شـەکر، خواردنەوە شیرینکراوەکان، سۆدا، شـیرینی دەبنە هۆی کۆبوونەوەی چەوری لە جگەردا Fatty liver، شـەکر وەکو ئەلکهول جگەر تێکدەدات هەتا لەو کەسانەدا کە کێشی لەشیان ئاساییە. مۆنۆسۆدیۆم گلوتامێت MSG کە لە پیشەسازیی خۆراکدا بۆ خۆشکردنی چێژ بەکاردێت، وەکو جیبس و سۆدای دایێت Diet soda، لەوانەیە کە هـۆکار بێت بۆ هەوکـردن و کۆبوونەوەی چەوری لە جگـەردا. قەڵەوی، هۆکارێکی ترە بۆ کۆبوونەوەی چەوری لە جگەر و ئاوسـانی یان گەورەبوونی قەبارەی جگەر، بە تێپەڕبوونی کات مۆمبوونی جگەر Cirrhosis ڕوودەدات. بڕی زیادی ڤیتامین A لە لەشـدا ژەهراوییە بۆ جگەر، بۆیە زیاد خواردنی هێلکە، شـیر، سـەوزە و میوەی ڕەنگاوڕەنگ، هەروەها بە شێوەی کەپسول، یان شـروب ئەگەر ڕۆژانە لە ۱۰،۰۰۰یەکەی جیهانی زیاتر وەربگیرێت ئەوا زیان بە جگەر دەگەیەنێت. تاتووکردن و کونکردنی هەندێك شـوێنی لەش بە ئامێری ئالوودەبوو ئەگەری هەوکردنی جگەر بە ڤایرۆسـی جۆری C زیاد دەکات کە زیانی درێژخایەن بە خانەکانی جگەر دەگەیەنێت. چەورییە نێوەندەکان Trans Fats لە پیشەسازی خۆراکدا بە کرداری هایدرۆجینکردنی Hydrogenation زەیتی ڕووەکی دروست دەکرێن و دەخرێنە خۆراکی خێرا و ئامادەکراو، دەبنە هۆی زیادبوونی کێشی لەش و نەخۆشـی جگەر. وەکو زیانی لابەلا، هەندێك جۆرە دەرمانی دژەخەمۆکـی هەتا ئەگـەر تەنیا بۆ ماوەی چەنـد ڕۆژێك بەکاربێن، کاریگەریی خراپ دەکەنە سـەر شانەکانی جگەر کە هەندێك جار دەبێتە مەترسی بۆ ژیان.

هۆکارەکانی نەزۆکیی ئافرەت

نەزۆکیـی ئافـرەت Infertility بریتییـە لە نەبوونی توانا بۆ دووگیانبوون پاش یەك سـاڵ لە هاوسەرگیری. دەستنیشـانکردنی هۆکارەکان و چارەسەرکردنی نەزۆکیی ئافرەت لە نەزۆکیی پیاو زۆر ئاڵۆزترە. توانای ئافرەت بۆ دووگیانبوون لە تەمەنی ۳۵ - ٤۰ سـاڵی و بە سەرەوە بە شێوەیەکی سروشتی کەم دەبێتەوە. گرنگترین هۆکارەکانی نەزۆکی ئافرەت ئەمانەن: گرفت لە دروستبوونی هێلکۆکە Ovulation و سسـتبوونی هێلکەدانـەکان، فرەکیسـی هێلکـەدان PCOS کە باوترین هـۆکاری نەزۆکیی ئافرەتە دەبێتە هۆی تێکچوونی باڵانسـی هۆرمۆنەکان و گرفت لە دروسـتبوونی هێلکۆکەدا، سترێسی توند و بەردەوام، کێشی زیـادی لەش و قەڵەوی کە دەبنە ئەگەری نەزۆکیی کاتی، هەروەها لاوازی سەخت لە ڕووی کێشی لەشەوە دەبێتە هۆی گرفت لە دروسـتبوونی هێلکۆکە و ناڕێکی یان دواکەوتنی یان وەستانی سووڕی مانگانە. زیادبوونی ئاستی هۆرمۆنی پرۆلاکتیـن Prolactin کـە دەبێتە هـۆی کەمبوونەوەی

بایەخی تەندروستیی هێڵکاریی کارەبایی دڵ



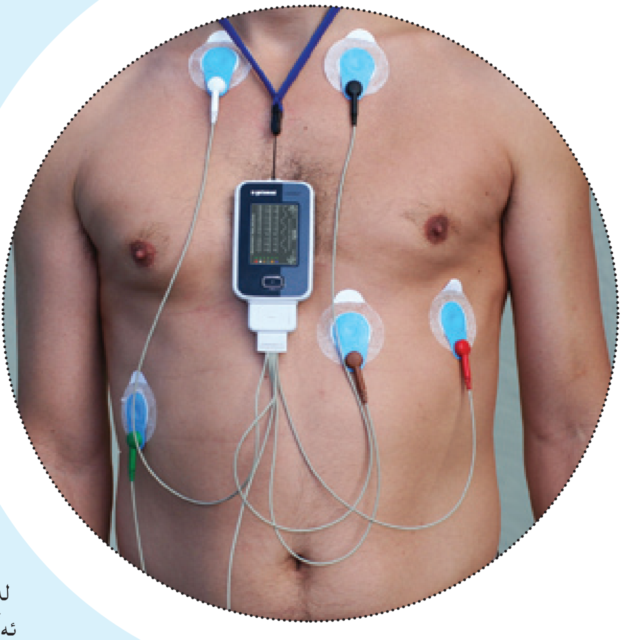
هێڵکاریـــی کارەبایـــی دڵ Electrocardiogram (EKG یـــان ECG) گرنگە بـــۆ چاودێریکردنی بەردەوامی دڵ لە نەخۆشـــخانەدا بۆ حاڵەتە لەناکاوەکان، یان نەخۆشەکانی یەکەی چاودێری چڕ CCU. هەر لێدانێکی دڵ بەهۆی چالاکییەکی کارەبایی لە چەند خانەیەکی تایبەت کە کەوتوونەتە گوێچکەڵەی راســـتی دڵ روودەدات، هێڵکاریی کارەبایی دڵ ئەم ســـیگناڵە کارەباییانە کە بە هەموو دڵدا بڵاودەبنەوە تۆمـــاردەکات. هێڵکاریی کارەبایی دڵ بێ ئازار و بێ زیانـــی لابەلایە، تەنیا چەند خولەکێك دەخایەنێت، پێویســـت بە ئامادەباشییەکی ئەوتۆی نەخۆش ناکات، بەڵام واباشترە کە راستەوخۆ پێش پشکنین، مەشقی وەرزشی ئەنجام نەدرابێت و ئاوی سارد نەخورێتەوە، چونکە کاریگەری دەکەنە سەر ئەنجامەکانی هێڵکاری دڵ. پشـــکنینی هێڵکاری کارەبایی دڵ ســـوودی هەیە بۆ ژمارەی لێدانەکانـــی دڵ، ریتمی لێدانەکان، هەروەها بۆ دەستنیشـــانکردنی ئەم نەخۆشی و حاڵەتانەی دڵ: نارێکیی لێدانەکانی دڵ Arrhythmias، سەقەتی زگماکی دڵ، گرفت لە زمانەکانی دڵ، تەسکبوونەوە یان گیرانی خوێنبەرەکانی دڵ (نەخۆشیی خوێنبەرەکانی دڵ)، نۆرەی دووەمی دڵ لە پاش روودانی نۆرەیەکی دڵ لە رابردوودا.

نەخۆشیی شەکرەی جۆری سێیەم

کە گوێت لە نەخۆشیی شەکرەی جۆری سێیەم Type 3 Diabetes دەبێت، لەوانەیە کە بەلاتەوە شتێکی نوێ بێت، بەڵام بەم دواییە لە لێکۆڵینەوەکاندا دەرکەوتووە کە ئەم جۆرەی شەکرە پەیوەستە بە نەخۆشیی ئەلزهایمەر Alzheimer’s disease. نەخۆشیی شەکرەی جۆری یەکەم Type 1 زیاتر لە منداڵ و گەنجەکاندا دەبینرێت، لەبەر کەمی بەرهەمهێنانی هۆرمۆنی ئینسولین لە گلاندی پەنکریاس کە تەنیا بە پارێزی خۆراك و گۆڕینی ستایلی ژیان کۆنترۆڵ نابێت، بەڵکو رۆژانە پێویستی بە دەرزی ئینسولینەوە هەیە بۆ بالانسکردنی ئاستی شـــەکری خوێن. شـــەکرەی جۆری دووەم Type ٢ روودەدات لەوکاتەی کە هۆرمۆنی ئینسولین لە لەشدا هەیە، بەڵام خانەکانی لەش سوودی لێ وەرناگرن واتە بەرگری بەرانبەر بە هۆرمۆنی ئینسولین دەنوێنن، دەرەنجام ئاستی شەکری خوێن بەرزدەبێتەوە، قەڵەوی هۆکاری ســـەرەکی تووشـــبوونە لەگەڵ بوونی مەیلی خێزانی یان زگماکی، ئەم جۆرەی شەکرە بە پارێز و گۆڕینی ستایلی ژیان و هەندێك جاریش دەنکی تایبەت کۆنترۆڵ دەکرێت. لە لێکۆڵینەوە نوێیەکاندا هاتووە کە جگە لە گلاندی پەنکریاس، مێشکیش هۆرمۆنی ئینسولین بەرهەم دێنێت، ئەمەش دەرگا واڵا دەکات بۆ کۆنترۆڵکردنی باشتری شەکرە و نەخۆشیی ئەلزهایمەر. نەخۆشیی شەکرەی جۆری سێیەم درێژکراوەی جۆری یەکەم و دووەمە و هەمان فسیۆلۆژیای هەیە، بەڵام لەناو مێشکدا. ئینسولین پێویستە بۆ دەمارەخانەکانی مێشك بۆ هەڵمژینی شەکری گلوکۆز، ئەگەر ئـــەم خانانە بەرگری بەرامبەر بە ئینســـولین پەیدابکەن، ئەوا دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی نەخۆشیی ئەلزهایمەر.

دروســـتبوونی هۆرمۆنی ئیســـترۆجین لە هێلکەدانەکانەوە، هۆکاری ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ گرفت لە گلاندی پتیوتەری کە کەوتۆتە ژێرەوەی مێشك، هەندێك جاریش زیانی لابەلای چەند دەرمانێك دەبنە ئەگەری زیادبوونی پرۆلاکتین، گرفت لە لوولەکانـــی فالوپیـــدا Fallopian tubes (لوولەی نێوان هێلکەدان و منداڵدان) بە شـــێوەی گیـــران یان تێکچوونی ناوپۆشی لەبەر ئەم هۆکارانە: هەوکردنی منداڵدان و لوولەکان بـــەو میکرۆبانەی کە لە رێگەی سێکســـەوە دەگوازرێنەوە، نەشتەرگەریی سك یان حەوز، نەخۆشیی سیل لە ناوچەی حـــەوزدا، گرفتەکانی منداڵدان و ملـــی منداڵدان وەکو: گرێی لیفـــی منداڵدان Fibroid، هەوکردنی ناوپۆشـــی منداڵدان، ســـەقەتیی زگماکی منداڵدان، تەسکبوونەوەی کونی ملـــی منداڵـــدان Cervical stenosis. لە هەندێك حاڵەتی نەزۆکیدا، پاش پشکنینی زۆر هیچ هۆکارێك بۆ نەزۆکی نادۆزرێتەوە، بەڵام بەگشتی بە تێپەڕبوونی کات لە خۆیەوە چاك دەبێتەوە.

ئایا زیادبوونی لێدانەکانی دڵ مەترسی هەیە؟



دڵ لە کەسانی پێگەیشتوودا لەکاتی حەسانەوەدا بە تێکڕایی ٦٠- ١٠٠ جار لە خولەکێدا لێدەدات (گرژ و خاودەبێتەوە). زیادبوونی لێدانەکانی دڵ Tachycardia لەبەر تێکچوونی سستمی کارەبایی دڵ کە کۆنترۆلی تێکڕای لێدانەکانی دڵ دەکات ڕوودەدات، ئەو هۆکارانەی کە ئەم گرفتە پەیدا دەکەن و دەبنە هۆی خێرابوونی سیگناڵە کارەباییەکانی دڵ بریتین لە: نەخۆشیی دڵ، نەخۆشی یان سەقەتیی زگماکیی دڵ، کەمخوێنی، مەشقی وەرزشی، سترێسی کتوپڕ، ترس یان تۆقینی لەناکاو، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، جگەرەکێشان، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمیی لەش، زیاد خواردنەوەی ئەلکهول، زیاد خواردنەوەی چای یان قاوە، زیانی لابەلای هەندێك دەرمان، زیادبوونی چالاکیی گلاندی دەرەقی Hyperthyroidism، هەندێك جاریش بە بێ بوونی هۆکارێکی دیاریکراو ڕوودەدات. نیشانەکانی زیادبوونی لێدانەکانی دڵ: سەرسووڕان، هەناسەڕاوکێ، هەستکردن بە سووکبوونی سەر، دڵەکوتێ (هەستکردن بە لێدانەکانی دڵ Palpitations)، ئازاری سینگ، هەندێك جاریش بوورانەوە، لە هەندێك کەسیشدا زیادبوونی لێدانەکانی دڵ بێ نیشانەیە و تەنیا بە پشکنینی کلینیکی یان هێڵکاری کارەبایی دڵ دەستنیشان دەکرێت. زیادبوونی لێدانەکانی دڵ دەبێتە هۆی تێکچوونی فرمانی دروستی دڵ لە پاڵنانی خوێنی ئۆکسێنراو بۆ هەموو بەشەکانی لەش و گەڕاندنەوەی خوێن بۆ سییەکان، هەروەها ئەگەری تووشبوون بە جەڵتە و وەستانی کتوپڕی دڵ زیاد دەکات.

بۆچی ئافرەتان زیاتر لە پیاوان دووچاری بەردی زراو دەبن؟

بەردی زراو Gallstones پێکهاتووی کریستالین لەناو کیسی زراو یان لە نزیك جۆگەی زراودا دروست دەبن، بەڵام زۆربەیان لەناو کیسی زراودا بە شێوەی هەرمێیەکی بچووك بەدی دەکرێن. کۆلیستیرۆل کەرەستەی سەرەکییە بۆ بەردی زراو، ئەگەرچی هەندێك جار بەردی زراو لە خوێیەکانی کالسیۆم و بۆیەکانی زراو Bile pigments دروست دەبن. کۆلیستیرۆل پێکهاتەیەکی سروشتی شلەی زەرداوە، بە شێوەیەکی تواوە لەناو زەرداودا دەمێنێتەوە. کریستالەکان لەناو کیسی زراودا بە ماددەی لینج دەوردەدرێن و بەرە بەرە گەشەدەکەن، قەبارەیان لەوانەیە تەنیا بەقەد وردە زیخ بێت، لەوانەشە قەبارەیان بگاتە قەبارەی تۆپی گۆلف. بەردی زراو زیاتر دوچاری ئافرەت دەبێت، چونکە هۆرمۆنی مێیینە (ئیسترۆجین) ڕێژەی کۆلیستیرۆل لەناو شلەی زەرداودا زیاد دەکات. بەکارهێنانی حەبی مەنع یان چارەسەری هۆرمۆنی جێگرەوە HRT، دووگیانی هەموویان دەبنە هۆی بەرزبوونەوەی ئاستی هۆرمۆنی ئیسترۆجین و ئەگەری دروستبوونی بەردی زراو. پاش وەستانی یەکجارەکی سووڕی مانگانە Menopause، ئاستی هۆرمۆنی ئیسترۆجین دادەبەزێت، بۆیە ئەگەری تووشبوون بە بەردی زراو بەرز دەبێتەوە. ئەگەری پەیدابوونی بەردی زراو لەگەڵ بەتەمەنداچووندا زیاد دەبێت، بۆ نموونە ٢٥-٣٠٪ ی ئافرەتان لە تەمەنی ٧٠ ساڵیدا تووشی دەبن، کەچی لەم تەمەنەدا تەنیا ١٠-١٥٪ی پیاوان تووشی دەبن.

ئایا هیچ ڕێگایەک هەیە بۆ دابەزاندنی چەوریی ورگ؟

لەکاتی کۆبوونەوەی چەوری لەژێر پێستی Subcutaneous fat ناوچەی ورگدا، ئەوا بێگومان ڕێژەی چەوری ناو سکیش یان هەناو Visceral fat واتە لە دەوری ئەندامەکانی ناوسك زیاد دەبێت یان زیاد کۆدەبێتەوە. ڕێژەی بەرزی چەوریی ناوسك یان هەناو بە پێوانەی چێوەی کەمەر یان بە پشکنینی ڕەنینی موگناتیسی یان سکانی CT دەستنیشان دەکرێت. بە پێی ڕێنماییەکانی ڕێکخراوی تەندروستیی جیهانی WHO بۆ دانیشتوانی کیشوەری ئاسیا، بۆ بەلاوەنانی زیانی چەوری کەرش بۆ تەندروستی، پێویستە کە پێوانەی چێوەی کەمەر کەمتر بێت لە ٨٩ سم بۆ پیاو لە ٧٩ سم بۆ ئافرەت. بەبێ هۆکاری ڕوون، چەوری زیادی کەرش هۆکارە بۆ زیادبوونی بەرگریی لەش بەرانبەر بە هۆرمۆنی ئیسنولین و تووشبوون بە شەکرەی جۆری دووەم، لەگەڵ زیادبوونی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ، جەلتە، هەناسەتەنگی لەکاتی نووستندا، پووکانەوەی ئێسك، هەندێك جۆری شێرپەنجە. تا ئێستا هیچ ڕێگایەکی زانستی نییە بۆ دابەزاندنی چەوری کەرش یان بچووککردنەوە ورگ بە تەنیا، دەکرێ تا ڕادەیەك بە نەشتەرگەری جوانکاری وەکو ڕاکێشانی چەوری Liposuction هەندێك لە چەوری ژێر پێستی دیواری سك لاببرێت، بەڵام چەوری ناو سك وەکو خۆی دەمێنێتەوە، واتە ریسکی تەندروستیش وەکو خۆی دەمێنێتەوە، لێکۆڵینەوەکانیش جەخت لەوە دەکەنەوە کە لەکاتی لابردنی چەوریی ژێر پێست ئەوا ڕێژەی چەوریی ناو سك زیاد دەبێت. زۆر کەس پێیان وایە کە بە مەشقەکانی ورگ قەبارەکەی بچووك دەبێتەوە، لە ڕاستیدا ئەم مەشقانە تەنیا بۆ توندکردن یان گرژکردنی ماسوولکەکانی دیواری سك سوودیان هەیە و هەرگیز نابنە هۆی کەمکردنەوەی یان تواندنەوەی چەوریی دیواری سك و ناو سك، بۆیە بۆ کەمکردنەوەی هەر دوو جۆری چەوری پێویست بە بەرنامەی دابەزاندنی کێش گشتی لەش دەکات بە ڕێگای ڕیجیم و مەشقی وەرزشی لەژێر چاودێریی دکتۆردا.