ئەگەر پێوانەی کۆلیستیرۆل ٢٢٥ بێت ئا

پشکنینی کۆلیستیرۆڵی گشتی Total cholesterol ریتییە لە کۆی هەر ٣ جۆرەکەی کۆلیستیرۆڵ لە خوێندا، واتە کۆلیستیرۆڵی باش HDL، کۆلیستیرۆڵی خراپ کە ٢ جۆرن: LDL و VLDL. پشـــکنینی کۆلیستیرۆڵ بۆ هەر کەســـێك تەنیا لەوکاتەدا پشتی پێ دەبەستریت کە ەلای کەم بۆ ماوەی ١٢-١٤ کاتژمێر هیچ شـــلەیەك، یان خۆراکی نەخواردبێت. ئەگەر ئەنجامی پشـــکنینی خوێن بۆ کۆلیستیرۆڵی گشـــتی بگاتە ٢٢٥ ملگم لە هەر دێسیلیترێکی خوێن، یان پتر بە بارێکی سەلامەت دانانرێـــت و نابێ کە هەرگیـــز فەرامۆش بکرێت، واتە

ئایا هەموو ئافرەتێکی دووگـیان پێویستی بـە دەنکی ئـاسن هەیـە؟

دەنکی ئاســـن گرنگیی زۆری هەیە بۆ ئافرەتـــی دووگیان بەتایبەتی بۆ ئەوانەی کە دوچاری کەمخوێنی دەبن. ڕێژەی هیمۆگلۆبین لە ١١ گم/دێســـلیتر، یان زیاتر لە مانگەکانی ســـەرەتا و کۆتایی دووگیانی و ڕێژەی ١٠,٥ گرام/دێسیلیتر لە نێوان ٣-٦ مانگی دووگیانیدا بە ئاســـایی دەژمێردرێت و پێویســـت بە وەرگرتنی دەنکی ئاسن ناکات.

کاریگەریی کەمیی ئاسن لەسەر تەندروستیی ئافرەتی دووگیان: هەستکردن بە هیلاکی و بێهێزیی گشتی، دڵەکوتێ، کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن، تەنکبوونی قـــژ، ڕەنگ زەردی Pallor، لاوازبوونی بەرگریی لەش و زیادبوونی ئەگەری تووشـــبوون بە هەوکردنەکان، کەمیی کێشـــی کۆرپە. وەرگرتنی دەنکی ئاسن هەندێك زیانی لابەلای هەیە، هەتا ژەمی ئاسن گەورەتر بێت، ئەگەری زیانە لابەلایەکان زیاتر دەبێت کە ئەمانەن: هێڵنج، ڕشـــانەوە، ســـکچوون، هەندێك جاریش قەبزی، هەروەها ســـك ئێشە و هەستکردن بە سووتانەوە، بەتایبەتی ئەگەر دەنکی ئاسن لەسەر گەدەی بەتاڵ وەربگیرێت، چونکە کاریگەری دەکاتە سەر چینی ناوپۆشی گەدە. دیاریکردنی ژەمی گونجاو گرنگیی زۆری هەیە بە مەبەســـتی خۆپاراستن لە کەمخوێنی و کەمکردنەوەی ئەگەری زیانە لابەلایەکان، ئەمەش بە گوێرەی ئاســـتی هیمۆگلۆبین لەلایـــەن دکتۆر دیاری دەکرێت. بەگشـــتی، لە هەرێمی کوردســـتاندا زۆربەی هـــەرە زۆری ئافرەتانی دووگیان دوچـــاری کەمخوێنی دەبن لەبەر کەمی کانزای ئاسن، بۆیە پێویستییان بە وەرگرتنی دەنکی ئاسن و فۆلیك ئەسید (ڤیتامین B9) هەیە هەر لەپاش ٤ مانگی دووگیانی تا ماوەیەك پاش منداڵبوون. جگە لە دەنکی ئاسن، پێویستە کە ئافرەتی دووگیان گرنگی بە خۆراکی ڕۆژانەی بدات، باشـــترین سەرچاوەکانی خۆراکیی ئاسن بریتین لە: گۆشت، جگەر، دانەوێڵە، پاقلەمەنییەکان، نیسك، سەوزە گەڵا تاریکەکان وەکو خاس، سپێناغ، کەرەوز، جەرجیر.

با مەترسی بۆ تەندروستی هەیە؟

پێویست بە چارەسەرکردنی پزیشکیی دەکات. ئەگەر دانەبەزێندرێت، ئەوا لە بەرزبوونەوە بەردەوام دەبێت و لە ماوەی چەند ساڵێکدا کاریگەریی مەترسیدار دەکاتە سەر تەندروستیی کۆئەندامی دڵ و سووڕان. هەرچەند پێوانەی کۆلیستیرۆڵی گشتی و بەتایبەتی پێوانەی کۆلیستیرۆڵی خراپ بەرزتر بێ، هێندە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ و خوێنبەرەکان زیاتر دەبێت. بێگومان واباشترە کە ئەم ڕێژەیە لە ٢٠٠ ملگم/دێسیلیتر کەمتر بێت، کە پێوانەی کۆلیستیرۆڵ دەگاتە ٢٢٥ ئەوا دابەزاندنی ٢٥ ژمارەی زیاد ئاسانترە لە ٤٠ یان ٥٠، بۆیە زووتر دابەزاندنی زۆر باشترە و هەنگاوێکی کاریگەرە بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشیی دڵ و خوێنبەرەکان. گۆڕینی یەکسەری ستایلی ژیان بە شێوەی مەشقی وەرزشی بۆ ماوەی ٣٠ خولەك لە زۆربەی ڕۆژەکانی هەفتەدا لەگەڵ گۆڕینی خۆراك و دوورکەوتنەوە لە جگەرەکێشان گرنگییان هەیە، ئەگەر بەم هەنگاوانە هێشتا ئاستی کۆلیستیرۆڵ دانەبەزێت، ئەوا دکتۆر دەرمانی تایبەت بە دابەزاندنی کۆلیستیرۆڵ بەتایبەتی لە گروپی ستاتینەکان Statins ڕێنمایی دەکات.

بۆچی هەندێک کەس دوچاری هەستەوەریی خۆراک دەبن؟

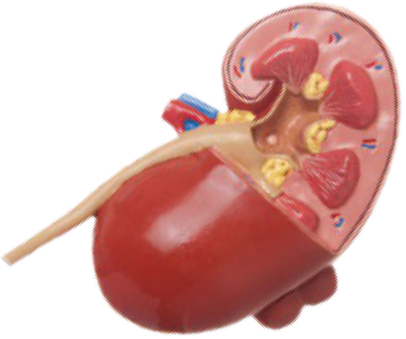
هەستەوەری بە خۆراك Food allergy بریتییە لە کاردانەوەی سیستمی بەرگری لەش بەرانبەر بە پێکهاتەیەکی دیاریکراوی ناو هەندێك خۆراك، بۆ نموونە تەنیا لەناو گەنمدا ٣٢ ماددە هەیە کە لەوانەیە ببنە ئەگەری هەستەوەری. ئەگەرچی ماددەی گلوتین Gluten لە هەموو ماددەکانی دیکە پتر هەستەوەری پەیدا دەکات لە کۆئەندمی هەرسدا بە شێوەی بەدهەڵمژین و بەدهەرسی و ئاوسانی سك و سکچوون. لەش وەکو هەوڵێك بۆ بەرگریکردن دژەتەن بەرانبەر بە هەندێك پێکهاتی خۆراك دروست دەکات، ئەمەش دەبێتە هۆی دەرکەوتنی نیشانەکانی هەستەوەری لە ماوەی چەند خولەکێك تا چەند کاتژمێرێك، یان هەتا پاش ڕۆژێك لە خواردن. نیشانەکانی هەستەوەری بە خۆراکە جیاوازەکان وەکو یەکن، بۆ نموونە خورشت و ئاوسانی لێوەکان یان ئاوسانی دەم و زمان، خورشت لە پێستدا، نووسانی دەنگ، هێڵنج یان ڕشانەوە، سك ئێشە، هەندێك جاریش سکچوون. جگە لە باینجان، ئەو خۆراکانەی کە زیاتر هەستەوەری لە هەندێك کەسدا پەیدا دەکەن ئەمانەن: ماسی، خەردەل، شیر، هێلکە، بەهارات، پاقلە، خۆراکە قوتووبەندەکان. ئەو کەسانەی کە زیاتر ئەگەری هەستەوەرییان بە خواردنی باینجان لێدەکرێت بریتین لە: منداڵەکورتەباڵاکان، تووشبووان بە نەخۆشی شەکرەی جۆری یەکەم، ئافرەتانی تووشبوو بە هەندێك نەخۆشی زگماکی هێلکەدانەکان، تووشبووان بە مۆنگۆلیزم، ئەوانەی کە هەستەوەری بەرانبەر بە خۆراکی تر دەنوێنن وەکو گەنم و هێلکە و بەهارات. لەوانەیە کە جینەکان لە تووشبوون بە هەستەوەریی خۆراك لە هەندێك کەسدا ڕۆڵیان هەبێت.

رۆژانە جارێک داوی ددان بەکاربێنە

بەکارهێنانی داو بۆ ددان Flossing شەوانە سوودی زۆری بۆ پاراستنی تەندروستیی ددان و پوك هەیە بە لابردنی هەر پاشماوەیەکی خۆراك و بەکتریا لە نێوان ددانەکان، هەروەها بۆ ڕێگرتن لە پەیدابوونی چاڵ لە ددانەکان کە ئەگەر زوو چارەسەر نەکرێت، ئەوا دەبێتە هۆی لەدەستدانی ددان. داوی ددان دەگاتە ئەو شوێنانەی کە فڵچەی ددان نایگاتێ، بۆیە بەکارهێنانی داوی ددان تاکە ڕێگایە بۆ لابردنی پاشماوەی خۆراك لەم شوێنانەدا، بەمەشەوە ڕۆڵی هەیە بۆ کەمکردنەوە، یان نەهێشتنی بۆنی ناخۆشی دەم، لەوکاتەی کە پاشماوەکانی خۆراك لە کەلێنی ددانەکان شیدەبنەوە، ئاوێتەی سولفەری و ماددەی تر دروست دەکەن کە بۆنێکی ناخۆش لەناو دەمدا پەیدا دەکەن. هەروەها داوی ددان هەنگاوێکی ئاکتیڤە بۆ خۆپاراستن لە هەوکردنی پوك Gingivitis کە لە ئەنجامی مانەوەی چینێك لەسەر هێڵی پوکدا و پاشان هەوکردنی پەیدا دەبێت و دەبێتە هۆی نەرم و ناسکبوونی پووك، ئازار، خوێنبەربوون، ناخۆشبوونی بۆنی دەم، لە ئەنجامیشدا لەوانەیە کە ببێتە ئەگەری لەدەستدانی ددان. کە چینی نیشتووی کەلێنی ددانەکان بە داو لانەبرێت، ئەوا بە تێپەڕبوونی کات ڕەقتر دەبێت کە نە بە فڵچە و نە بە داو لاناچێت و ئەگەری نەخۆشی پوك زیاد دەکات، ئەم چینە ڕەقە تەنیا بە پاککردنەوە لە لایەن دکتۆری ددان لادەبرێت. بە پێی ڕێنمایی کۆمەڵەی ئەمەریکی نەخۆشییەکانی ددان، پێویستە کە ڕۆژانە بەلای کەم جارێك داوی ددان بەکاربهێندرێت.

کام پێوانەی پەستانی خوێن به پێی تەمەن ئاساییە؟

دیارکردنی پێوانەی ئاسایی پەستانی خوێن لە منداڵدا تا ڕادەیەك ئاڵۆزە و پەیوەستە بە تەمەن و قەبارەی منداڵ، پەستانی خوێن بە شێوەیەکی ئاسایی بە درێژایی تەمەنی منداڵی گۆڕانی بەسەردادێت، لە تەمەنی یەك ساڵیدا نزمترین پێوانە پیشان دەدات، پاشان بەرە بەرە و ساڵ بە ساڵ بەرزدەبێتەوە. ئەگەرچی لەگەڵ تەمەندا پەستانی خوێن بەرزدەبێتەوە، بەڵام پێوانەی ئاسایی بۆ هەموو تەمەنێك وەکو یەکە و پێویستە کە لە ٨٠/١٢٠ ملم جیوە کەمتر بێت، بە مانایەکی دیکە لەو ژمارەیە بەرزتر نەبێت ئەگینا بە بەرزبوونەوە هەژمار دەکرێت پێویستی بە دابەزاندن هەیە بە ڕێگاکانی: پارێز، گۆڕینی ستایلی ژیان، لەوانەشە پێویست بە بەکارهێنانی دەرمان بکات. هەندێك سەرچاوە پێوانەی



چۆن گورچیلەکانت دەپارێزیت؟

بە شێوەیەکی سروشـــتی، لەگەڵ بەساڵاچووندا هەندێك فرمانی گورچیلەکان کەم دەبێتـــەوە، گەلێك کەس هەتا پیرەکانیش دەتوانن کە تەنیا بە یەك گورچیلەی تەندروست ژیانێکی ئاسایی ببەنە سەر، هەتا ئەگەر پێویست بکات کە گورچیلەیەك ببەخشن. بەڵام کە فرمان، یان چالاکیی گورچیلەکان لەبەر نەخۆشـــی دادەبەزێت، ئەوا دەبێتە هۆی کۆبوونەوەی ئاوی زیاد و پاشـــەڕۆ و مادده زیانبەخشەکان لە خوێندا لەگەڵ کەمبوونەوەی بەرهەمهێنانی هۆرمۆنی ئێریترۆپۆیتین Eryt-ropoietin لە گورچیلەکان کە گرنگی هەیە بۆ دروستبوونی خڕۆکە ســـوورەکانی خوێن، بۆیە ئەوکاتە پێویست بە پەیڕەوکردنی هەنگاوی زیاتر دەکات بۆ پاراســـتنی بەشە چالاك و دروستەکانی گورچیلە. بۆ پاراستنی گورچیلەکان پەیڕەوی ئەم هەنگاوانە بکە: پکشنینی خوێن و میز بە شێوەیەکی دەوری بۆ دڵنیابوون لە سەلامەتیی گورچیلەکان، پابەندبوونی تووشـــبووان بە نەخۆشیی شـــەکرە و دڵ و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن بە پارێزی خۆراك و بەکارهێنانی دەرمان بە مەبەستی کۆنترۆڵکردنی نەخۆشییەکانیان کە ئەگەر بە باشی کۆنترۆڵ نەکرێن، ئەوا وەکـــو یەکێك لە ئاڵۆزییـــەکان کاریگەری خراپ دەکەنە ســـەر تەندروستیی گورچیلەکان، بڕی ڕۆژانەی خوێ کەم بکەرەوە بۆ کەمتر لە ١٥٠٠ ملگم، خۆراکت هاوســـەنگ بکە و ئەو جۆرانە بخۆ کە بۆ تەندروســـتیی دڵ سوودبەخشن، ڕۆژانە بڕێکی باشی ئاو بخۆرەوە، لە لایەنی فیزیکییەوە ئاکتیڤ بە و مەشقی وەرزشی ئەنجام بدە، ئەگەر کێشی لەشت زیادە، یان قەڵەویت، هەوڵ بدە کە تەنیا بە ڕێنمایی دکتۆر کێشی لەشت دابەزێنیت، دوورکەوە لە خواردنەوە ئەلکهولییەکان، هیچ دەرمانێك بەبێ ڕێنمایی دکتۆر بەکارمەهێنە، دوورکەوە لە جگەرەکێشان.

پەستانی نێوان ١٢٠-١٤٠ لەســـەر ٨٠-٩٠ ملم جیوە بە حاڵەتی پێش تووشبوون Preh-pertension ناوزەد دەکەن، چونکە ئەگەری بەرزبوونـــەوەی زیاتر بـــەردەوام لەئارادایـــە و هەمان مامەڵەی نەخۆشـــیی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنی لەگەڵدا دەکەن، هەروەها پێوانەی زیاتر لە ٩٠/١٤٠ ملم جیوە بە جێگیربوونی نەخۆشـــییەکە هەژمار دەکرێت. بەهەرحاڵ، پێوانەی بەرزتر لە ٨٠/١٢٠ ملم جیوە (یان هەتا ئەگەر ژمارەی ســـەرەوە یان ژمارەی خوارەوە بە تەنیا لەم پێوانەیە بەرزتر بێت) لە هەرزەکار و پێگەیشتوو و بەساڵاچوواندا بە پەســـتانی بەرز هەژماردەکرێت و پێویستی بە پەیڕەوکردنی چەنـــد هەنگاوێـــك هەیە وەکو: کۆنترۆڵکردنی کێشـــی لەش، دوورکەوتنەوە لە جگەرەکێشـــان، کەمکردنەوەی خوێ و چەورییەکان لە خۆراکی ڕۆژانەدا، دوورکەوتنەوە لە ئەلکهول، ئەنجامدانی مەشقی وەرزشی ڕۆژانە.

چۆن سترێس دەبێتە هۆی خەمۆکی

ئەگەرچی ســـترێس Stress کاردانەوەیەکی سروشتییە بۆ بزوێنەرە ناخۆشـــەکانی ژیانی ڕۆژانە، بەڵام هەندێك جار دەبێتە ئەگـــەری خەمۆکی بە شـــێوەی دڵتوندیی بەردەوام، پەســـتیی بەردەوام، نەمانی ئارەزوو بۆ چالاکییە خۆشەکان و کەمبوونەوەی تەرکیز و تێکچوونی خەو. سترێسی درێژخایەن Chronic stress زیاتـــر لەبەر چەند گۆڕانێکی ناخۆش و نەخـــوازراو لە ژیانـــدا ڕوودەدات، بـــۆ نموونە گرفتەکانی پەوەســـت بە پیشـــە، ژیانی هاوســـەرێتی، باری ئابووری، نەخۆشی جەستەیی. سترێسی درێژخایەن هۆکارە بۆ دڵتوندی و غەمگینیی بەردەوام، نائومێدی، لەگەڵ نیشـــانەی تری خەمۆکی. جینەکان، یان مەیلی زگماکی لە هەندێك کەســـدا یەکێکە لەو هۆکارانەی کە وادەکات ســـترێس ببێتە ئەگەری خەمۆکی، ئەمەش پاســـاوە بۆ ئەوەی کە هەندێك کەس پاش قەیـــران یان ڕووداوێکی نەخـــوازراو دوچاری خەمۆکی دەبن کەچی کەســـانێکی تـــر دوچاری خەمۆکی نابن. ســـترێس لە هەندێك کەســـدا ئەگەری تووشـــبوون بە چەند حاڵەتێکی ناتەندروستییانە زیاد دەکات وەکو زیاد خواردن و دوورکەوتنەوە لە چالاکی بەدەنی و زیادبوونی کێشی لـــەش، هەروەهـــا جگەرەکێشـــان، خواردنەوەی ئەلکهول، دابەزینی مـــەزاج، ئەمانـــە هەموویان ریســـکی تەندروستی پەیدا دەکەن.