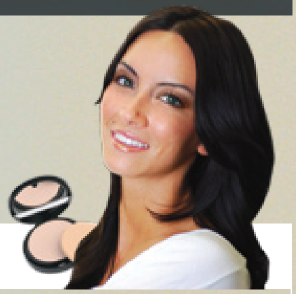
وەستانی یەکجارەکیی سووڕی مانگانە لە تەمەنێکی پێشوەختدا

تێکڕای تەمەنی وەستانی یەکجارەکی سووڕی مانگانە لە ئەمریکادا ٥١ ساڵە، هۆکارەکانی زوو وەستانی یەکجارەکی سووڕی مانگانە Early men-pause واتە لە تەمەنی ژێر ٤٠ ساڵییەوە ئەمانەن: بۆماوە(جینەکان)، جگەرەکێشان چونکە دژی هۆرمۆنی ئیسترۆجین کار دەکات و وەستانی سووڕی مانگانە بۆ ١-٢ ساڵ دێنێتە پێشەوە، تووشبوون بە نەخۆشیی هەوکردنی رۆماتۆیدی جومگەکان، تووشبوون بە فێ(پەرکەمEpilepsy)، کەمیی کێشی لەش بە گوێرەی درێژی باڵا و تەمەن. ئەگەر سووڕی مانگانە بەلای کەم ١٠ ساڵ زووتر بوەستێت ئەوا دەبێتە ئەگەری: نەمانی هیوا بۆ دووگیانبوون بە هەموو ڕێگایەك، تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ، پووکانەوە یان تەنکبوونی ئێسك، نیشانەی هاوشێوەی نەخۆشیی پارکینسۆن، خەمۆکی، لەبیرچوونەوە و گرفت لە فێربووندا، زوو مردن Premature death. بۆ خۆپاراستن لەم ئەگەرانە چارەسەر بە هۆرمۆنی جێگرەوە HRT تاکە ڕێگایە.

تاکە سوودی وەستانی پێشوەختی سووڕی مانگانە بریتییە لە کەمبوونەوەی ئەگەری تووشبوون بەو جۆرانەی شێرپەنجە کە بە هۆرمۆنی ئیسترۆجین هەستیارن بەتایبەتی شێرپەنجەی مەمك، بۆ نموونە ئەو ئافرەتانەی کە درەنگ دەچنە تەمەنی وەستانی یەکجارەکی سووڕی مانگانە واتە پاش تەمەنی ٥٥ ساڵی زیاتر ئەگەری تووشبوونیان بە شێرپەنجەی مەمك لێدەکرێت لەبەر ئەوەی کە شانەکانی مەمك بۆ ماوەیەکی زیاتر دەکەونە ژێر کاریگەریی هۆرمۆنی ئیسترۆجینەوە.

ئایا موودەردان پەیوەندی بە نەزۆکییەوە هەیە؟

موودەردان Hirsutism دوچاری نزیکەی ٥- ١٠٪ ی ئافرەتان دەبێت، بەتایبەتی ئەوانەی کە تووشـــی کیســـی هێلکەدان دەبن. موودەردان بریتییە لە زیادبوونی موو لە شوێنی هەڵە و نەخوازراوی لەشی ئافرەت کە لە حاڵەتی ئاساییدا موو لەو شوێنانەدا گەشە ناکات، ئەمەش کاریگەریی نێگەتیڤ دەکاتە سەر لایەنی جوانیی و دەروونیی ئافرەت. دابەشبوونی شوێن و چەندێتیی گەشـــەی موو لە لەشدا پەیوەستە بە چەند هۆکارێك بەیەکەوە وەکو بۆماوە، ناهاوسەنگیی هۆرمۆنی، ســـتایلی ژیان. هۆکاری ســـەرەکیی موودەردان لە زۆربەی حاڵەتەکاندا دەگەڕێتەوە بۆ بەرزبوونەوەی ئاســـتی هۆرمۆنە نێرینەییەکان Androgens بەتایبەتی هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن. بەگشتی موودەردان نابێتە هۆی دواکەوتنی دووگیانی، تەنیا لە هەندێك حاڵەتی موودەرداندا ئافرەت دوچاری نەزۆکییەکی کاتی دەبێت، بۆ نموونە فرەکیســـی هێلکەدان PCOS لەبەر ناهاوســـەنگیی هۆرمۆنی کە دەبێتە هۆی ناڕێکی لە ســـووڕی مانگانە و دروستبوونی هێلکۆکەدا. بە بەکارهێنانی چەند دەرمانێك دەکرێ تا رادەیەکی باش گەشـــەی موو کەمبکرێتەوە و ریتمی سووڕی مانگانە تا رادەیەك ڕێکبخرێتەوە کە گرنگی زۆری بۆ دووگیانبوون هەیە، ئەم دەرمانانە یان ئاســـتی دەردانی تێستۆســـتیرۆن کەم دەکەنەوە یان ڕێگا لە کاریگەرییەکانی تێستۆستیرۆن دەرگرن، بەڵام بەگشتی زیانی لابەلایان هەیە، بۆیە بۆ کەمکردنەوەی زیانەکان و ئەنجامی باشتر وا ڕێنمایی دەکرێت کە لەگەڵ حەبی مەنع بەیەکەوە بەلای کەم بۆ ماوەی ٦ مانگ بەکاربهێنرێن.

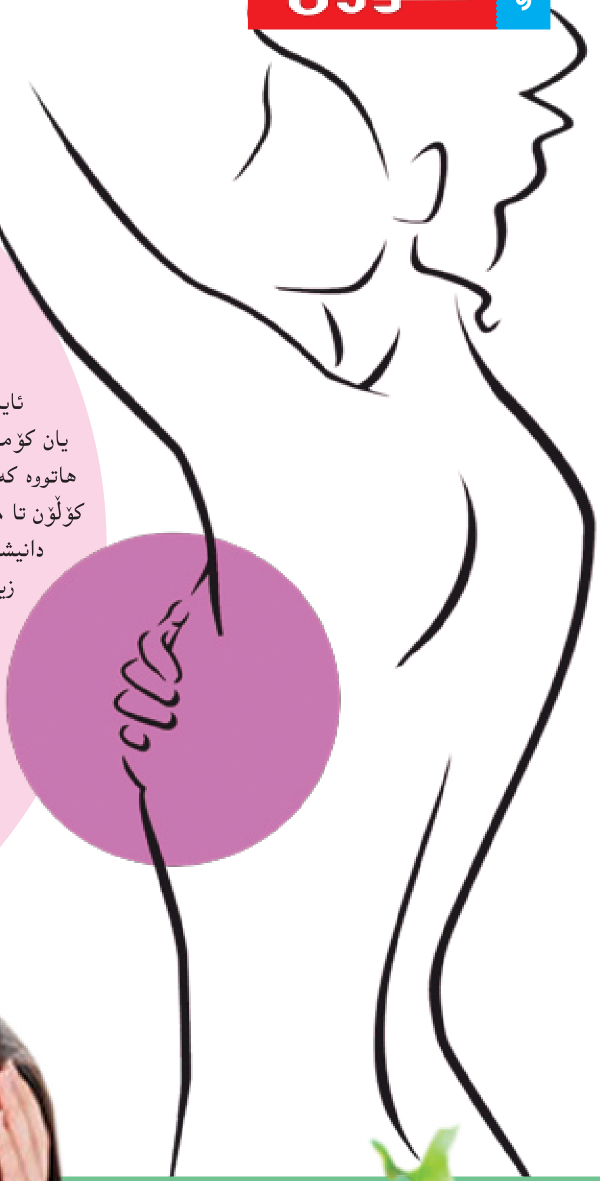


دژەهەتاو لە ژێر ماکیاژ بەکاربێنە

هەرێمی کوردســـتان لە ڕووی جوگرافییەوە ڕێژەیەکی زۆری تیشـــکی خـــۆری بەردەکەوێت، بەتایبەتی لـــە وەرزی هاویندا، تیشـــکی ســـەرووی وەنەوشـــەیی UV rays کە لە تیشکی خۆردایە زیان بە پێست دەگەیەنێت. تیشکی سەرووی وەنەوشەیی هەور و تەمومژ و شووشە دەبڕێت، کە دەگاتە پێست ئەوا چینی ســـەرەوە دەبڕێت و هانی دروستبوونی ماددەی میلانین Mel-nin دەدات کە ڕەنگی پێســـت تـــۆخ دەکات. زیاد بەرکەوتن بە تیشکی سەرووی وەنەوشـــەیی هۆکارە بۆ تووشبوونی پێست بە شێرپەنجە، هەروەها ســـووتانی پێست، زیپکەی هەتاو، لەکە یان پەڵە، لۆچبوون و زوو پیربوونی پێســـت، بۆیە ئێســـتا کە هاوین بەڕێوەیە، پێویســـتە کە پێســـتت لە کاریگەرییـــە خراپەکانی تیشـــکی خۆر بپارێزیت. بەکارهێنانـــی ئاوێتەکانی دژەهەتاو یەکێکە لە هەنگاوە کاریگەرەکان بۆ پاراســـتنی پێست لەم زیانانە، دەتوانیت دژەهەتاو لەژێر ماکیـــاژدا بەکاربێنیت. واباشە کە پێوانەی فاکتەری پاراستن لە خۆر SPF لەناو ئاوێتەی دژەهەتاو لـــە ٣٠ کەمتر نەبێت، نیو کاتژمێر بەر لە هاتنە دەرەوە لە مـــاڵ بەکاربهێنرێت، پاش زیاد ئارەقەکردن و پاش مەلە پێویســـتە کە دووبارە بەکاربهێنرێتەوە، پێویستە کە لە هەمان کاتدا لێو، گوێیەکان، لووتیش لە تیشکی خۆر بپارێزرێت، چاویلکەی هەتاویش بۆ پاراســـتنی چاوەکان، چونکە تیشـــکی سەرووی وەنەوەشـــەیی بۆ چاوەکانیش زیانبەخشە. هەوڵ بدە کە خـــۆت بپارێزیت لە بەرکەوتن بە تیشـــکی خۆر لە نێوان کاتژمێر ١٠ ی بەیانـــی تـــا ٤ ی پاش نیوەڕۆ چونکـــە زۆر بەهێزە لەم کاتانەدا.

زیاد دانیشتن ئەگەری شێرپەنجەی مەمک زیاد دەکات

ئایا دەزانی کە دانیشتن بۆ ماوەیەکی زۆر لە شوێنی کار، یان لە ماڵەوە بە دیار شاشەی تەلەڤزیۆن یان کۆمپیوتەر ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمك و منداڵدان زیاد دەکات. لە نوێترین لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە هەر ٢ کاتژمێر زیاتر دانیشتن ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی منداڵدان تا ١٠٪ و شێرپەنجەی کۆڵۆن تا ٨٪ زیاد دەکات، هەروەها ساڵانە ٤٩،٠٠٠ حاڵەتی نوێی شێرپەنجەی مەمك کە پەیوەستن بە زیاد دانیشتن تەنیا لە ئەمریکادا تۆمار دەکرێن. لە لایەکی ترەوە، زیاد دانیشتن پەیوەندی بەهێزی هەیە بە زیادبوونی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرە، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆلی خوێن، نەخۆشیی دڵ، هەروەها زیادبوونی کێشی لەش و قەڵەوی کە ئەمەش بە دەوری خۆی ئەگەری کۆمەڵێك ئاڵۆزی تەندروستی لێدەکەوێتەوە کە شێرپەنجەش دەگرێتەوە. هەروەها ئەمەش روونکراوەتەوە کە زیاد دانیشتن هانی زیادبوونی ئارەزووی خواردن دەدات، بۆیە ئەگەری زیادبوونی کێشی لەش دێتە پێشەوە ئەمەش یەکێکە لەو هۆکارانەی کە ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمك زیاد دەکات. ئەو ئیشانەی کە دەکرێ بە وەستان ئەنجامیان بدەیت باشترە بە دانیشتن ئەنجامیان نەدەیت، لەکاتی دانیشتن بە دیار تەلەڤزیۆن یان ئیشی کۆمپیوتەر ناوە ناوە هەڵسەوە و جووڵەیەك ئەنجام بدە.کە کەمتر دادەنیشیت ئەوا بێگومان زیاتر دەجووڵێیت، دەرەنجام سوود بە تەندروستیت دەگەیەنێت.



بۆچی کێشی لەش لەکاتی باڵغبووندا زیاد دەکات ؟

باڵغبوون Puberty لەوکاتەدا سەهەڵدەدات کە مێشک سیگناڵ دەداتە هێلکەدانەکان بۆ بەرهەمهێنانی هۆرمۆنی مێیینە(ئیسترۆجین) کە گرنگە بۆ گەشەی بەرچاوی لەش و گەورەبوونی قەبارە و دروستیی کۆئەندامی زاوزێ. لە کچدا، باڵغبوون بە تێکڕایی لە تەمەنی ٨- ١٣ساڵیدا دەستپێدەکات و بۆ ماوەی ٢- ٤ ساڵ بەردەوام دەبێت. لەم ماوەیەدا، ڕێژەی چەوری لە لەشدا زیاد دەبێت، هەروەها بارستایی ماسوولکە و ئێسک گۆڕانی خێرا بەخۆیانەوە دەبینن. زیادبوونی خێرای کێشی لەش لە تەمەنی باڵغبووندا حاڵەتێکی ئاساییە. زیادبوونی ٧- ٨ کیلۆگرام کێشی لەش لە قۆناغی باڵغبووندا بە ئاسایی هەژمار دەکرێت بەتایبەتی لە کچدا، ئەمە گرنگی هەیە بۆ گەشە و پەرەسەندنێکی دروست. زیاد نەبوونی کێشی لەش هاوکات لەگەڵ باڵغبووندا حاڵەتێکی ناتەندروستییانەیە. هەندێك کچ بەم زیادبوونەی کێشی لەش نارەحەت و نیگەران دەبن، بەڵام دڵنیاکردنەوەیان لە لایەن دایك و باوکەوە کارێکی زۆر پێویستە، هاوکات لەگەڵ چاودێریکردنی خۆراکیان، بۆ نموونە کەمکردنەوەی چەوری و شیرینی و خۆراکی خێرا و زیادکردنی سەوزە و میوە لەگەڵ هاندانی چالاکییە وەرزشییەکان.
پێویستە ئەم ڕاستییە بۆ کچە هەرزەکارەکان ڕوون بکرێتەوە کە زیادبوونی کێشی لەش هاوکات لەگەڵ باڵغبوون شتێکی حەتمییە و نابێت کە بە هیچ شێوەیەك ڕێگای لێبگیرێت، بۆ نموونە بەکارهێنانی دەرمان یان ڕیجیمکردن.

گرفتەکانی خەو لە کاتی دووگیانیدا

دووگیانی لەشی ئافرەت ماندوو دەکات، لە لایەنی فیزیکی و دەروونیشەوە، ئەمەش کاریگەری دەکاتە سەر خەو. گەلێك جار ئافرەتی دووگیان شەو تا بەیانی چاوی ناچێتەوە خەوەوە. هەستکردن بە هیلاکی زۆر باوە لە ٣ مانگی سەرەتا و ٣ مانگی کۆتایی دووگیانیدا. دووگیانی کاریگەریی دەکاتە سەر چەندێتی و چۆنییەتی یان کوالیتی نووستن، لەگەڵ گۆڕانەکان لە لەشدا، ئافرەتی دووگیان گرفتی دەبێت لە چوونەوە خەوەوە، هەروەها گرفتی دەبێت لە تێر نووستن و خەوێکی ئارامدا لەوکاتەی کە ئافرەتی دووگیان بەلای کەم شەوانە پێویستی بە ٧- ٨ کاتژمێر خەوتن هەیە. لە ٣ مانگی سەرەتای دووگیانیدا، زوو میزکردن لەگەڵ ڕشانەوەی پەیوەست بە دووگیانی ئەگەرچی زیاتر بەیانیان Morning sickness ڕوودەدات، بەڵام لەوانەیە کە لە هەرکاتێکی شەویشدا ڕووبدات و خەو پچڕ پچڕ بکات، هەروەها هەستکردن بە گەرما لەکاتی نووستندا لەبەر بەرزبوونەوەی تێکڕای میتابۆلیزم لەش BMR خەو تێکدەدات. زیادبوونی ئەگەری پرخە لە ئافرەتی دووگیاندا بەتایبەتی لە قەڵەوەکان و ئەوانەی هەستەوەرییان هەیە هۆکارێکی تری خەوزڕانە. لێرەدا نابێ بۆ ئەم مەبەستە بە هیچ شێوەیەك حەبی ئارامبەخش یان حەبی خەوێنەر بەکاربهێنرێت.
لە ٣ مانگی ناوەڕاستی دووگیانیدا گرفتەکانی پەیوەست بە خەو کەم دەبنەوە، هەندێك جار نارەحەتیی قاچەکان لەکاتی خەودا ڕوودەدات، هەروەها دڵەکزێ Heartburn و بینینی خەونی ناخۆشی پەیوەست بە دووگیانی تا ڕادەیەك کاریگەری دەکەنە سەر خەو. لە ٣ مانگی کۆتایی دووگیانیدا، قەبارەی کۆرپە و سك گەورە دەبێت، بەڵام ئافرەت دەتوانێت کە هەر پۆزیشنێك هەڵبژێرێت بۆ خەوتن، نووستن لەسەر پشت یان لەسەر تەنیشتی چەپ باشترین پۆزیشنن، لەگەڵ ٣ سەرین، یەکێك لە نێوان هەردوو ئەژنۆدا، یەکێك لەژێر سك، ئەویتر لەژێر پشتدا.