

تامانچ لە بەكارهێننى دەرزى جومگە Joint injection

بریتىيە لە كەمكردنەوهى ھەوکردن و ئارسان كە دەبىتە ھۆى كە مېوونەوهى نازار و نىشانەكانى تىرى ھەوکردنى جومگە وەكو سەخوون يان سەنورداربوونى جوولەى جومگە. تەنیا چەند خولەك كە پىيوسىستە بۆ لىدانى دەرزى جومگە، ھەندىك جار بەنجى خۆجىي ئەنجام دەدرىت پاشان دەرزى جومگە. پاش لىدانى دەرزى جومگە، ئەگەر ھىچ ئالۇزىيەك روونەدات جگە نازارىكى كەم لەكاتى لىدانى دەرزىدا، ئەوا نەخۆش دەتوانىت كە رۆژى پاشتر بچىتەوه سەر كارى ئاسايى خۆى. كارىگەرئىيەكانى دەرزى كۆرتىزۆنى Cortisone جومگە پاش ۲-۵ رۆژ ئىنجا دەردەكەون و بۆ ماوھى چەند رۆژىك تا چەند مانگىك بەردەوام دەبن. ئەگەر پاش دەرزى يەكەم بە ۲-۳ ھەفتە، ھىشتا نىشانەكان وەكو خۆيان بەردەوام بوون، ئەوا دەتوانىت كە دەرزى دووھمى جومگە بەكارىيەت، ئەگەر پاش دەرزى دووھمىش بە ۲-۳ ھەفتە نىشانەكان بەردەوام بوون، ئەوا دەتوانىت كە بۆ دوا جار دەرزى سىيەم بەكارىيەت. بەگشتى باش نىيە كە لە ۳ دەرزى جومگە زياتر بۆ جومگەيەكى ديارىكراو بەكارىيەت. زيانە لایەلایەكانى دەرزى جومگە: برىنداربوونى شانەكانى ناو جومگە كە زياتر لەبەر دووبارەبوونەوهى دەرزى جومگە روودەدات، بۆ نموونە برىندارکردنى كركراگەى جومگە، لاوازبوونى بەستەرەكانى جومگە، زىادبوونى ئەگەرى ھەوکردنى جومگە Arthritis، نازارىكى كاتى جومگە كە تەنیا بۆ ماوھىكى ديارىكراوى كورت بەردەوام دەبىت، خۆنئىبەربوون، ھەرۆھا زىاد بەكارهێننى دەرزى ستىرۆئىدى جومگە دەبىتە ئەگەرى زىادبوونى كىشى لەش و بەرزبوونەوهى ئاستى شەكرى خۆين و كۆبوونەوهى شلە لە لەشدا.

سەود و زيانەكانى دەرزى جومگە



پەيوەندى نىوان كاربۆھىدرات و خەمۆكى

كاربۆھىدراتە سافكراوھەكان Refined carbohydrates وەكو نانى سىپى، برنجى سىپى، سۇدا زياتر لە رىگای گەورەکردنى چىپۆى كەمەر و زىادکردنى كىشى لەش، زيان بە تەندروستى دەگەيەن. لە نووتريين لىكۆلئىنەوھەدا ھاتووه كە خواردنى برى زۆرى كاربۆھىدراتى سافكراو ئەگەرچى ھۆكارىكى سەرەكىي نىيە بۆ تىكچوونى مەزاج، بەلام لەوانەيە كە ئەگەرى خەمۆكى زىاد بكات. خۆشەختانە پىچەوانەى ئەمەش لە لىكۆلئىنەوھەدا روونكراوھەو كە خواردنى برى زىادى دانەوئەلى تەواو، سەوزە، ميوە و ريشال، رىسكى تووشبوون بە خەمۆكى كەم دەكاتەوھە. زىاد خواردنى كاربۆھىدرات يان شەكرى سافكراو دەبىتە ھۆى بەرزبوونەوهى ئاستى شەكرى خۆين، ئەمەش رىسكىكى بەھىزە بۆ تووشبوون بە خەمۆكى بەتايەتى لە ئافرەتدا. ئەمەش راستىيەكى چەسپاوه كە تووشبووان بە خەمۆكى ھەزى بەھىزيان ھەيە بۆ خواردنى كاربۆھىدراتەكان بەتايەتى شىبرىنى بەرزبوونەوهى ئاستى شەكرى خۆين ھۆكارە بۆ بەرزبوونەوهى ئاستى ھۆرمۆنى ئىنسولین كە ئەمەش ھانى داھەزاندنى ئاستى شەكرى خۆين دەدات، ئەمە ميكانىزم و كاردانەوانە دەبىتە ھۆى پەستى، ناراحەتى، ھەستەردن بە برسبوون و ھىلاكى. كە خۆراكى ھاوسەنگ بۆ لەش و مېشك داين دەكەيت، ئەوا ھەست بە مەزاجىكى باشتەر دەكەيت.



قۇرۇق بەرپىن درېژ نايىت

ئايا بېرىنى يان كورتكىدىكى قۇرۇق ئايلىدىكى كات كە بەھىز بېت، يان زووتر گەشەبكات و زياتر درېژ بېت؟ رەگى قۇرۇق بەشە كە خۇراك و ئۆكسجىن بۇ گەشە و تەندىر سىنى قۇرۇق دايىن دەكات. رېژە يان تىكرابى گەشە يان درېژ بونى قۇرۇق بە شىۋە كى سەرەكى پەيوستە بە جىنەكانەو (زگماك) بە پىشت بەستىن بە درېژى سالىكانى قۇرۇق گەشە قۇرۇق، لە ھەموو كەسىكىدا قۇرۇق بە تىكرابى تەنيا ۱،۳ سانتىمەتر لە مانگىكىدا درېژ دەپت. ھەر تالە قۇرۇق سەر بە چەند قۇرۇق گوزەر دەكات كە گرنگرتىنىان قۇرۇق گەشە يە Anagen. درېژى و كورتىنى ئەم قۇرۇق لە ھەندىك كەسدا كورتە بۇ نمونە ۲-۳ سال، واتە قۇرۇق بە ئەم ماويە بە بەردەوامى درېژ دەپت پاشان دەچىتە قۇرۇق ھەسەنەو ئىنجا قۇرۇق ھەلۋەرىن، بۇيە ئەو كەسانە بەردەوام لە مەسەلەكە نىگەرەن دەپن و بە دواى چارەسەردا دەگەرپىن، يەكىلە رىگاكەن بېرىن يان كورتكىدىكى قۇرۇق كە لەراستىدا بە ھىچ شىۋەك نايىتە ھۇى درېژ بونى قۇرۇق كە زياتر بېت لە تىكرابى درېژ بونى بە درېژى قۇرۇق گەشەدا. قۇرۇق لە پىرۇتىنى كىراتىن Keratin پىكھاتوۋە كە ماددە كى مردوۋە، بۇيە بېرىن يان نەبىرىنى ھەرگىز كارىگەرى نايىت لەسەر گەشە يان بەھىز بونى قۇرۇق. لە ھەندىك كەسى تىرەدا، قۇرۇق گەشە كىردى قۇرۇق درېژ، بۇ نمونە ۵-۶ سال، لېرەدا قۇرۇق بە ئەندازە كى باش درېژ دەپت بى ئەۋەى كە ھىچ دەرمانىك يان رىگايە كى بەھىز كىردى قۇرۇق ئەنجام بىرپت. كەواتە بېرىن يان كورتكىدىكى قۇرۇق بە تەنيا و تەنيا بۇ شىۋى ستايلكىردى قۇرۇق سوۋدى ھەيە، تا ئىستاش دەرمانىك يان رىگايە كى زانستى مسگۇر لە بەردەستدا نىيە بۇ درېژ كىردى قۇرۇق بە تەنيا و تەنيا بەھىز كىردى قۇرۇق.

شەكر.. چېژىكى شیرین، كارىگەرىيەكى تال بۇ پىست

راستە شەكر چېژىكى شیرینی ھەيە، بەلام كارىگەرىيەكى تال دەكاتە سەر پىست. بە سادەيى، زیاد خواردنى شەكر دەپتە ھۆى زیادبوونى كىشى لەش كە پەيوەندى بە بەرجەستەبوونى چرچ و لۇچىي پىستەو ھەيە، لە گەل زوو دەرکەوتنى پنتە قاوھىيەكانى پىست كە پەيوەستن بە تەمەن. بەرزبوونەوى ئاستى شەكر لە لەشدا دەپتە ھۆى گۇرانىكى زىندەكىمىيى بە ناوى گلوکوزبون Glycation كە كۇلاجىنى پىست تىكەدەت بە شىوہى لەدەستدانى تواناى لاستىكى، ئەمەش دەپتە ھۆى لۇچىون و شۇرپوونى پىست. زیاد خواردنى شەكر جگە لە پىست زىانى تىشى ھەيە وەكو: كزبوونى بەرگرى لەش بەرانبەر بە ھەوکردنە بەكتىريايىەكان، تىكدانى ھاوسەنگىيى كانزايەكان لە لەشدا بەتايىبەتى كالىسيۇم و مەگنسيۇم و كۇپەر، زىدەبۇكى Hyperactivity و كەمبوونەوى سەرنج و تەركىز لە مندالدا، زیادبوونى ئاستى چەورى گلىسرىدە سيانىيەكان لە خوئندا، دابەزاندنى ئاستى كۇليسترولى باش و بەرزکردنەوى ئاستى كۇليسترولى خراب لە خوئندا بەمەشەو ھەگەرى نەخۇشى دل زیاد دەكات، زیادبوونى ھەگەرى بەرزبوونەوى پەستانى خوئن، زیادکردنى ھەگەرى كلۇربوونى ددان، زیادبوونى دەردانى ترشەلۇكى گەدە، زیادبوونى ھەگەرى پووكانەوى ئىسك، تاودانى زوو سىپىبوونى قۇ، زیادبوونى ھەگەرى توشبوون بە نەخۇشى شەكرە، زیادبوونى ھەگەرى ژاراوبوونى دووگىانى Toxemia، تىكدانى ھاوسەنگىيى ھۆرمۇنەكان.

ئايا ئاستى نزمى كۆلىستىرۈل مەترسىدارە؟

بە پەستى، توندوتىزى، خەمۇكى و ھەولۇ خۇلەناوېردن زىياد دەكات. ئەمە روونكراوتەتەو كە ئاستى نزمى كۆلىستىرۈل پەيۋەندى ھەيە بە كەمبۈنەو ئاستى ماددە سىرۋتۇنېن Serotonin لە مېشكدا، ئەمەش ھۆكارە بۇ تېكچوونى مەزاج و خەمۇكى، لە گەل تۈرۈبۈون و تېكچوونى خەو، ھەرۈھا كەمبى كۆلىستىرۈل كارىگەرى نىگەتېف دەكاتە سەر فرمانى دەمارخانەكان. ھۆكارەكانى نزمبۈنەوئە توندى ئاستى كۆلىستىرۈل برىتېن لە: زىادبوونى چالاكىي يان ژارايوونى گلاندى دەرەقى، نەخۇشى جگەر، بەدخۇراكى، شىرپەنجە، ھەوكردە درېۋخايەنەكان، زىاد بەكارھىنانى دەرمانەكانى دابەزاندى كۆلىستىرۈل.

ھەموومان بەو ئاشناين كە ئاستى نزمى كۆلىستىرۈل نىشانە تەندروسىيەكى باشە بەتايىبەتى تەندروسىي كۆئەندامى دل و سوورپان. بە گشتى ئاستى كۆلىستىرۈل گشتى كەمتر لە ۲۰۰ ملگم/دېسېلىترى خۇين و ئاستى كۆلىستىرۈل خراب LDL ي كەمتر لە ۱۰۰ ملگم/دېسېلىترى خۇين تەندروسىيەنەپە بۇ خۇپارستن لە نەخۇشى دل. ئەمەش ئاشكرايە كە ئاستى بەرزى كۆلىستىرۈل ھۆكارىكى ھاندەرە بۇ تووشبۈون بە نەخۇشى دل و خۇينبەرەكان، بەلام ئەمەش روونكراوتەتەو كە ئاستى كۆلىستىرۈل كەمتر لە ۱۶۰ ملگم/دېسېلىتر ھۆكارە بۇ تووشبۈون بە جەلتەي مېشك لە ئەنجامى خۇينبەرۈبۈندا، ھەوكردەكانى كۆئەندامى ھەناسە و ھەوكردەكانى تر لە لەشدا، ھەرۈھا ئاستى يەكجار نزمى كۆلىستىرۈل ئەگەرى تووشبۈون

بەشەكانى زمان تايىبەتمەندىان ھەيە لە چىژكردندا، بۇ نمۈونە بەشى پېشەوە يان سەرى زمان تايىبەتمەندە بە چىژى شىرېن، تەنىشتەكانى پېشەوە بە چىژى خۇى و سوېر، تەنىشتەكانى پشەوە بە چىژى ترش، بەشى پشەوەش بە چىژى تال. نىكەكى ۱۵٪ خەلك جۇرئك گىرقتيان لە ھەستى بۇن يان چىژكردندا ھەيە و بە دواى چارەسەردا ناگەرىن. كەمبۈنەو يان نەمانى ھەستى چىژكردن Loss of taste لەوانەپە كە سووك يان توند، كاتى يان ھەمىشەبى يىت. بە گشتى كەمبۈونى يان لەدەستدانى ھەستى چىژكردن ھاوكاتە لە گەل كەمبۈنەوئە يان نەمانى ھەست بۇنكردندا. لە گەل بەتەمەنداجووندا چىژكانى چىژكردن Taste buds كەم دەبنەو بەتايىبەتى لە تەمەنى ۷۰ سال و بەسەرەودا. جگە لە بەساللاچوون، ھۆكارەكانى ترى كەمبۈنەوئە ھەستى چىژ برىتېن لە: ھەوكردنى بەشى سەرۈوى كۆئەندامى ھەناسە، ھەوكردنى درېۋخايەنى گوئى ناوېراست، ھەوكردنى شانەكانى زمان Glossitis كە زياتر لەبەر كەمى كانزاي ئاسن و فېتامېن B۱۲ روودەت، زىانى لايەلاى ھەندېك دەرمان، پاش نەشتەرگەرى لابردنى لەوزەكان، ئىفلىجېوونى دەمارى دەموچا و (دەمارى ھەفتەم)، زەبر بۇ ناوچەى سەر و مل، شىرپەنجە بەتايىبەتى شىرپەنجە بۇشايى دەم و چارەسەرى كېمىيى كە زىانى زۇر بە گلاندەكانى لىك دەگەپەنېت، گىرقتەكانى كۆئەندامى ھەرس وەكو گەرەنەوئە ترشەلۇكى گەدە بۇ بەشى خوارەوى سورىنچك يان ھەوكردنى گەدە و رىخۇل، نەخۇشى پاركىسنۇن، نەخۇشى ئەلرھايەمەر، نەخۇشى شەكرە، ھەوكردنى بووك، جگەرەكىشان، نەخۇشى گورچىلە بەتايىبەتى لەكاركەوتنى گورچىلە، سىستېوونى گلاندى دەرەقى، كەمى كانزاي زىنك لە لەشدا، كەمى فېتامېن B3.

كەمبۈنەوئە ھەستى چىژكردن