خۆت لە هەوکردنی میزەڕۆ بپارێزە

هەوکردنی میزەڕۆ Urinary tract infection نەخۆشییەکی باوە بەتایبەتی لە ئافرەتدا، گرفتی ئەم نەخۆشییە لەوەدایە کە چانسی دووبارەبوونەوەی بەرزە لەو ئافرەتانەی کە جارێك دوچاری دەبن. لەبەر ئەوەی کە هەوکردنی میزەڕۆ ئەگەری گەلێك ئاڵۆزی تەندروستی لێدەکرێت، پێویستە کە هەنگاوەکانی خۆپاراستن بگریتە بەر بۆ بنبڕکردنی یان بەلای کەم ڕێگرتن لە دووبارەبوونەوەی، بۆ نموونە: یەکەم، خواردنەوەی بڕێکی زۆری ئاو کە دەبێتە هۆی ڕامالینی بەکتریا و ڕێگرتن لە گەشەی بەکتریا لە هەموو بەشەکانی کۆئەندامی میزەڕۆدا لە گورچیلەوە بگرە تا دەکاتە بۆڕی میز. دووەم، زیادکردنی خۆراکی دەوڵەمەند بە ڤیتامین C بۆ زیادکردنی ترشێتی کۆئەندامی میزەڕۆ و میز کە بەکتریا توانای گەشەی تێدا نابێت. سێیەم، دووركەوتنەوە لە بەکارهێنانی ئاوێتەی بۆنداری پێست وەکو دژەئارەقە یان بۆ لابردنی بۆن لە نزیك ئەندامەکانی زاوزێدا، چونکە دەبنە هۆی داڕوشانی بۆڕی میز و هەوکردن. چوارەم، لەبەرکردنی جلی فراوان بە مەبەستی پاراستنی وشکیی ئەندانەکانی زاوزێ بۆ ڕێگرتن لە گەشەی بەکتریا و گەیشتنی بە بۆڕی میز. پێنجەم، پەیڕەوکردنی پاکوخاوێنی بەتایبەتی لەکاتی بەکارهێنانی تەوالێتدا، لەگەڵ بەکارهێنانی سانتی دروست لەکاتی سووڕی مانگانەدا.

ئایا بۆیەکردنی قژ هۆکارە بـــــــ

بۆیەکردنی قژ گەلێك زیانی لابەلای هەیە کە باوترینیان وشکبوونی قژە. ئەمە گومانی تێدا نییە کە بۆیەکردن دەبێتە هۆی وشکبوونی قژ بەتایبەتی بۆیەی هەمیشەیی Permanent colours کە هەموو قژ دەگرێتەوە، کەچی بۆیەی نیمچە هەمیشەیی زیاتر دەبێتە وشکبوونی کۆتایی تاڵە مووەکان. بەگشتی ئەو جۆرانەی بۆیەی قژ کە ئەمۆنیا Ammonia و پیرۆکساید Peroxide لەخۆناگرن کەمتر دەبنە هۆی وشکبوونی قژ و زیانی لابەلایان کەمە، بەڵام ڕەنگی قژ پاش ماوەیەکی کەم کاڵ دەبێتەوە. بۆیەی قژ کە لە ڕەنگی ڕووەکەوە سەرچاوە دەگرێت وەکو خەنە زوو کاڵ دەبێتەوە، ئەمەش وادەکات کە زوو زوو دووبارەبکرێتەوە، دەرنجام وەکو بۆیەی قژ دەبێتە هۆی

پلەی گەرمی گونجاو لە ژووری نووستندا

ـــــــــــــــۆ وشکبوونی؟

وشکبوون و ناسکبوونی قژ. باشترین هەنگاو بۆ پاراستنی قژ لە وشکبوون بریتییە لە بەکارهێنانی بۆیەی نیمچە هەمیشەیی لەگەڵ بەکارهێنانی ئەو جۆرەی شامپۆ کە ئاوێتەی شێدارکەرەوە لەخۆدەگرێت راستەوخۆ پاش بۆیەکردن و پێش وشککردنەوەی قژ بە شیسوار. تا ئێستا بەڵگەیەکی زانستی لەبەردەستدانییە کە بۆیەی قژ بووبێتە ئەگەری قژهەڵوەرین، بەڵام هەندێك جار لەوانەیە کە ببێتە هۆی پچڕانی چەند تاڵە موویێك کە زۆر کەس لایان وایە قژیان هەڵدەوەرێت. زیانە لابەلاکانی تری بۆیەکردنی قژ ئەمانەن: ناسکبوونی قژ کە هۆکارە بۆ شکان یان پچڕان یان موخۆرکە، هەستەوەری لە پێستی سەر بە شێوەی سووربەنەوە و خورشت.

جگە لە هەموو پێویستییەکان و تەندروستیی جەستەیی و ئارامی دەروونی بۆ خەوێکی دروست، پلەی گەرمی ژووری نووستن گرنگی زۆری هەیە کە باس لە خەوێکی تەندروستییانە دەکرێت. پێویستە کە پلەی گەرمی ژووری نووستن بە شێوەیەك رێك بخرێت کە نە هێندە سارد بێت ببێتە هۆی هەستکردن بە سەرما و لەرز، نە هێندە گەرمیش بێت کە ببێتە هۆی ئارەقەکردن. لەبەر جیاوازی لە بینا و فسیۆلۆژی لەشی پیاو و ئافرەت، پلەی گەرمی گونجاو بۆ ژووری نووستن جیاوازی هەیە لە نێوان ١٨- ٢٢,٢ پلەی سەدی. بەگشتی لە ئافرەتدا تێکڕای میتابۆلیزم Metabolic rate (کرداری بەرهەمهێنانی وزە) لەکاتی حەسانەوەدا نزمە بە بەراورد لەگەڵ تێکڕای میتابۆلیزم لە پیاودا، بە مانایەکی تر لەکاتی حەسانەوەدا لەشی ئافرەت بڕێکی کەمی گەرمی بەرهەم دێنێ، بۆیە لەوانەیە کە پلەیەکی گەرمی ژوور بۆ پیاو گونجاو بێت، بەڵام بۆ ئافرەت سارد بێت یان هەست بە سەرما بکات. ئەمەش روونکراوەتەوە کە تێکڕای میتابۆلیزم لەگەڵ بەتەمەنداچووندا لەبەر گۆڕان لە بارستایی ماسوڵکەکانی لەش و هۆکاری تر دادەبەزێت، بۆیە واباشە کە بۆ بەساڵاچووان پلەی گەرمی ژووری نووستن بگاتە ٢٢ پلە یان کەمێك بەرزتر. بە ڕای پسپۆڕانی پزیشکیی خەو لە دوایین روونکردنەوەدا، ١٨,٣- ٢٠,٥ پلەی سەدی گونجاوترین پلەی گەرمییە بۆ ژووری نووستن. ئەگەرچی پلەی گەرمی بنچینەیی لەش لەکاتی نووستنی قووڵدا دادەبەزێت، بەڵام لە نزیك کۆتایی سووڕی نووستندا (واتە نزیك کاتی بیداربوونەوە) پلەی گەرمی لەش بەرزدەبێتەوە، لەگەڵ ئەمەشدا بە پلەی گەرمی ژووری نزم وەکو ١٨ پلەی سەدی، لەش فرمانەکانی خۆی بە رێکی ئەنجام دەدات، گەرمی زیاد میکانیزمی رێکخستنی ئاسایی لەش بۆ پلەی گەرمی دەشێوێنێ، ئەمەش دەبێتە هۆی ناڕاحەتی و خەوزڕان بە درێژایی شەو.

خوێنبەربوون لە پووک پاش شووشتنی ددان

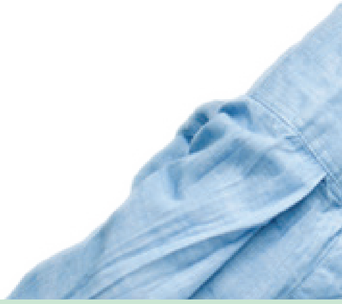
خوێنبەربوون لە پووکدا Bleeding gums بە شێوەیەکی سەرەکی نیشانەیەکی نەخۆشی پووکە کە زیاتر لەکاتی شووشتنی ددانـدا بـەدی دەکرێت، هەندێك جاریش پاش لەخەو هەڵسـان لەخۆیەوە روودەدات. باوتریـن هۆکاری خوێنبەربوون لە پـووك بریتییـە لە هەوکردنی پووك لەبەر کەم شووشـتنی ددان و بەکارنەهێنانی داوی ددان Floss کە دەبێتە هۆی گەشەکردنی بەکتریـا لـە چینـی سـەر ددانـەکان، بەمـەوە پووك دەئاوسێت و خوێنـی لێبەردەبێت. هۆکارەکانی تـری خوێنبەربوون لە پووکدا: کەمـی پاکوخاوێنـی دەم و ددان بەتایبەتـی پـاك نەکردنـەوە، یـان لانەبردنـی چینی سـەر ددانـەکان کە بە پلێـك Plaque ناسـراوە بەتایبەتـی ئەو بەشـەی کە کەوتۆتە نزیـك هێڵی پوك، پڕکردنـەوەی ناڕێکـی ددان، تاقمـی ددانـی نەگونجـاو، کەمی مـاددە خۆراکییـەکان بەتایبەتـی ڤیتامیـن K و C، گۆڕانـی هۆرمۆنـی، زیانـی لابـەلای هەندێـك دەرمـان. هۆکارەکانـی خوێنبەربوونـی زۆر: شـێرپەنجەی خوێـن، کەمیـی خەپلەکانـی خوێـن، نەخۆشـی هیمۆفیلیـا، جگەرەکێشـان، نەخۆشـی ئایدز، سـترێس. چارەسـەرکردن لەماڵـەوە بریتییـە لـە شووشـتنی ددانـەکان رۆژانـە بە ڕێکـی، بەکارهێنانـی داوی ددان رۆژانە، هاوسـەنگکردنی خۆراکـی رۆژانـە کـە بـڕی تـەواوی ڤیتامینـەکان لەخۆبگرێت، پاشان سەردانی پزیشکی ددان پێویستە بە مەبەسـتی چارەسـەری تەواو.

بۆچی ئافرەت زیاتر دوچاری پووک

پووکانـەوەی ئێسـك بریتییـە لـە لاوازبوونـی ئێسـك Osteoporosis واتـە کەمبوونـەوەی چـڕی، یـان بارسـتایی ئێسـك، دەرەنجـام ئەگـەری شـکانی ئێسـك بـە زەبرێکی سادە دێتە پێشەوە. هۆکاری سەرەکی پووکانەوەی ئێسـك کەمی کانزای کالسـیۆمە لەبەر کەم وەرگرتنی لـە خۆراکـەوە، بـەڵام بۆچـی ئافرەت زیاتر تووشـی دەبێـت؟ بەگشـتی ئافـرەت خاوەن ئێسـکی تەنکترە بـە بـەراورد لەگەڵ ئێسـکی پیـاودا. دووگیانی و شـیردانی سروشـتی بارگرانـی زۆر دەخەنـە سـەر لەشـی ئافرەت بۆ دابینکردنی کالسـیۆم، بۆ نموونە لەکاتـی دووگیانـی و شـیرداندا پێویسـتی رۆژانـەی کالسـیۆم دەگاتـە نزیکـەی ١٢٠٠ ملگم، ئەگـەر ئافرەت ئـەم بـڕە لـە خۆراکـەوە وەرنەگرێـت ئـەوا بـە تێپەڕبوونی کات و دووبـارە دووگیانبوونـەوە لـەش ناچار کالسـیۆم لە ئێسـکەکانەوە

ئایا چوونە دەرەوە بە قژی تەڕ تووشی هەڵامەتت دەكات؟

زۆربەمان گوێبیستی ئەوە بووین کە چوونە دەرەوە بە قژی تەڕ بەتایبەتی لە وەرزی زستاندا هۆکارە بۆ تووشبوون بە هەڵامەت یان ئەنفلوەنزا، بێگومان ئەمە لەرووی زانستیی پزیشکییەوە هەرگیز راست نییە، چونکە هۆکاری تووشبوون بە هەڵامەت یان ئەنفلوەنزا ڤایرۆسە نەك قژی تەڕ یان سەرما. چوونە دەرەوە بە قژی تەڕ لە وەرزی زستاندا تەنیا دەبێتە هۆی ناڕاحەتی و هەستکردن بە سەرما، هەروەها لە پلەی گەرمی ژێر سفردا تەڕێتی قژ دەبەستێت و دەبێتە هۆی شکان یان پچڕانی قژ. بەفر و ساردی و پلەی گەرمی ژێر سفر هەرگیز نابێتە هۆی هەڵامەت جا قژا تەڕ بێت یان وشك، هەروەها چوونە دەرەوە لە ساردترین کەشدا هەرگیز هۆکار نییە بۆ تووشبوون بە هەڵامەت یان ئەنفلوەنزا.
ڕێژەی بەرزی شێداری گونجاوە بۆ گەشەی راینۆڤایرۆسەکان Rhinoviruses کە هۆکارن بۆ هەوکردنی بەشی سەرەوەی کۆئەندامی هەناسە یان هەڵامەت.
هەوای سارد بۆڕییەکانی خوێن تەسك دەکاتەوە، لێشاوی خوێن لەژێر پێستدا کەم دەکاتەوە، ئەمەش بە مەبەستی ڕێگرتن لە ونبوونی گەرمی یان هێشتنەوەی گەرمی لەش. لە هەمان کاتدا، ئەم گۆڕانە دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، ئەمەش فشار لەسەر خوێنبەرەکان و ماسولکەی دڵ پەیدا دەکات، هەر بۆیەشە کە حاڵەتەکانی نۆرەی دڵ و جەلتە لە مانگەکانی زستان زیاتر ڕوودەدەن. واباشترە کە قژی تەڕ زوو بە شیسوار یان خاولی بە تەواوی وشك بکرێتەوە بە تایبەتی لە وەرزی زستاندا.



ـــــــانەوەی ئێسک دەبێت؟

وەردەگرێت بۆ بینای ئێسكی کۆرپە یان دروستبوونی شیر، دەرەنجام ئافرەت دوچاری پووکانەوەی ئێسك دەبێت، هەروەها وەستانی یەکجارەکی سووڕی مانگانە Menopause لەبەر کەمبوونی توندی هۆرمۆنی ئیسترۆجین کە ڕۆڵی هەیە لە بینای ئێسكی ئافرەتدا. ئەگەری گرفتەکانی گلاندی دەرەقی لە ئافرەت زیاترە بە شێوەی زیاد چالاکبوون یان سستبوونی گلاندی دەرەقی Hypothyroidism کە هەردووکیان ئەگەری پووکانەوەی ئێسك زیاد دەکەن بە میکانیزمی تێکچوونی هاوسەنگی نێوان تێکشکان و هەڵمژینەوەی کالسیۆم لە ئێسکدا، هاوکاتیش ڕێژەی ڤیتامین D لە لەشدا کەم دەبێتەوە.