

ئالۋىيەكانى دووگىيانى جىمك

تەندروستى بۇ دايك يان بۇ كۆرپە يان بۇ ھەردووكيان روويدەن، بەلام لە دووگىيانى جىمك، يان دووگىيانى سىيىنى يان پىتردا ئەگەرى ئەم ئالۋىيەكانى زىاترە بە بەراورد لە گەل دووگىيان بە تىك كۆرپە، واتە تا ژمارە كۆرپەكان لە يەك دووگىياندا زىاتر بىت، ھىندە ئەگەرى ئالۋىيەكانى زۇر زىاتر دەبن، بۇ نمونە بەرزبونەھە پەستانى خوين و ژاراويبونى دووگىيانى preeclampsia، زيادبونى ئەگەرى شەكرەى دووگىيانى، لەدايكبونى پىشەختە، لەبارچون Miscarriage، سەقتى زگماكى لە كۆرپەدا.

زۆرپەى حالەتەكانى دووگىيانى جىمك، يان زىاتر Multiple pregnancy بەدەر نىن لە ئالۋى و مەترسى بۇ دايك و كۆرپە. ھۆكارە ھاندەرەكانى دووگىيانى جىمك بىرتىن لە: بەكارھىتەنى ھۆرمۇن يان دەرمانى ھاندەر بۇ دروستبونى ھىلكۆكە كە دەبنە ھۆى نامادەبونى ژمارەى زىاتر لە يەك ھىلكۆكە بۇ پىتاندىن، پىتاندىن دەركى In vitro fertilization لە تاقىگەدا، تەمەنى پاش ۳۵ سالى، مەيلى خىزانى، دووگىيانبون ماوئەيەكى كەم پاش وازھىتان لە ھەبى مەنە، لەوانەيە لە ھەر دووگىيانىيەكدا چەند ئالۋىيەكى

ستريس دەپتە ھۆى سەرئىشە؟

ئەگەرچى سەرئىشە ژمارىيەكى زۆر ھۆكارى لەپالە، بەلام ستريس Stress ھۆكارىكى بەرچاۋە، ھەر چەند توندىي و ماۋەى ستريس زياتر يىت ھىندە توندىي سەرئىشەش زياتر و بۇ ماۋەيەكى درىژتر بەردەوام دەپتە. لە دوا لىكۆلېنەۋەدا پسپۆران جۆرەكانى سەرئىشەيان لە ۴ گروپدا پۆلېن كىردۈۋە: گىزەسەرئىشە، شەقەسەر، تىكەلاۋى گىزەسەرئىشە و شەقەسەر، جۆرەكانى تر سەرئىشە كە لەگەل ئەم ۳ گروپدا پۆلېن نەكران. ستريس ھۆكارىكى بەرچاۋە بۇ توشبۇون بە گىزەسەرئىشە Tension headache كە باۋترىنى جۆرەكانە، ئازارەكە ۋەكو فشارىكى توند، يان ژانى ماسۈلكەكان لە ناۋچەى مل تا پىشەۋەى سەر دەگىرئەۋە. كەمكىردنەۋە يان سووكىردنى ستريس ھەنگاۋىكى ئاكتىشە بۇ خۇپاراستن لە سەرئىشە، ھەرۋەھا رۇلى ھەيە بۇ خۇپاراستن لە سەرھەلدانى نۆرەى سەرئىشە لە توشبۇوان بە شەقەسەر. بۇيە بۇ توشبۇوان بە گىزەسەرئىشە ۋاباشترە كە بە ھەموو رىنگايەك ھەۋلى سووكىردنى ستريس بىدەن بەر لەۋەى كە بىر لە بەكارھىنانى دەنكى ئەسپىرىن و پاراسىتۇل بكنەۋە كە لەۋانەيە سەرئىشەكەيان سووك نەكات، بۇ نمونە رىكخستنى كاتى نووستن، خۇراكى ھاۋسەنگ، مەشقى ۋەرزىشى ۋەكو رۇيشتن و يۇگا، ھەۋاگۆرى، گۆيگرتن لە مۇسقىقا، باشتركىدى پىۋەندىيە كۆمەلايەتتەيەكان و بەشدارىكىردن لە چالاكىيە كۆمەلايەتتەيەكاندا.

strees

ھەستىارىي چاۋ بە رووناكى

نمونە ئەترۆپىن، ئەمفىتامىنەكان. ھەنگاۋەكانى سووكىردنى نىشانەكان برىتتىن لە: خۇپاراستن لە بەركەۋتن بە رووناكى ھەتاۋ، زىاد داخستنى چاۋ، بەكارھىنانى چاۋىلكەى تارىك، كەم داگىرساندى رووناكىيە دەستىردەكان لەناۋ مالد، ئەگەر بەم ھەنگاۋانە ھالەتەكە سووك نەبوو و ھەر بەردەوام بوو، ئەوسا سەردانى دكتۇرى چاۋ پىۋىست دەكات، بۇ دۇزىنەۋەى و چارەسەركىردنى ھۆكارى ھەستىارىبوونى چاۋ بە رووناكى.

ھەستىارىبوونى چاۋ بە رووناكى Light sensitivity برىتتىيە لە ترس لە بەركەۋتن بە رووناكى Photophobia يان ناپەھەتتى چاۋ پاش بەركەۋتن بە رووناكى گەش و بەھىز جا تىشكى خۇر، يان رووناكى دەستىردە. ھەستىارىبوونى چاۋ ھالەتتىكى باۋە، بە تەنبا نەخۇشىيەكى دىيارىكراۋ و سەربەخۇ نىيە، بەلام لەۋانەيە كە لەگەل ھەر گىرقتىكى چاۋدا بەدى بىرئىت، لىرەدا دەپتە ھۆى ئازارىكى توندى چاۋ ھەتا لەكاتى بەركەۋتن بە رووناكى يان تىشكى كىردا. ئەو نەخۇشىيەنى چاۋ كە دەبنە ھۆى ھەستىارىبوونى چاۋ بە رووناكى برىتتىن لە: سووتانى چاۋ، ھەۋكىردن لە ناۋەۋەى چاۋدا Uveitis، دارووشان يان كولىبوونى چىنى كۆرنىباى چاۋ، زىاد بەكارھىنانى ھاۋىنەى لكاۋ يان ھاۋىنەى نەگونجاۋ يان نادروست، برىنداربوونى چاۋ، ئاۋى رەش Glaucoma، پاشىكۆ Chalazion، شەقەسەر، پاش ئەنجامدانى نەشتەرگەرىي چاۋ، ۋەكو زىانى لاپەلاي ھەندىك دەرمان بۇ

ئاۋىتتەكانى جوانكارى ھۆكارن بۆ ھەستەوهرىي پىست

شامپۇ، ئاۋىتتەكانى لابردنى بۆن Deodorants، شىدارەكەرەۋەكان
Moisturizers، ئارايشت، كۆلۇنيا، ھەرۋەھا ئاۋىتتەى جوانكارى
تر ھۆكارن بۆ سووتانەۋە يان ھەستەوهرى پىست. پىكھاتەى كىمىيائى
ئاۋىتتەكانى جوانكارى ۋەكو بۆن و بۆيە و ماددەكانى پاراستنى ئاۋىتتەكان
ھۆكارى سەرەكىن بۆ پەيداكردى ھەستەوهرى. بە پىيى ئامارە جىھاننەكان،
كەسىكى يىنگەيشتوۋ رۇژانە بە تىنكرائى يان بەلاى كەم ۷ جۆر ئاۋىتتەى جوانكارى
بەكاردىنپىت. نىشانەكانى ھەستەوهرى بە ئاۋىتتەكانى جوانكارى پىست برىتىن
لە: خورشت، ھەستەوهرى بەركەۋتن، سووربونەۋە و ئاوسانى پىست، ھەرۋەھا لە
حالەتتە سەختەكاندا سەرھەلڈانى بلۇق. حالەتتەكە چارەسەركرىت بە بەكارھىنانى
ئەۋ كرىمانەى كە كۆرتىزۇن Cortisone لەخۇدەگرن ۋەكو ھايدروكۆرتىزۇن
Hydrocortisone بۆ كەمكردەۋەى سووبونەۋە و ئاوسان و خورشتى پىست،
ھەندىك جارىش بەكارھىنانى دەرمانى بەھىز بۆ كۆتەرۇلكردى ھەستەوهرى، لەكاتى
سەرھەلڈانى بلۇق پىست بە بەكارھىنانى دەرمانى دژبەكتريا دەكات. بۆ خۇپاراستن
پەيرەۋى چەند ھەنگاۋىكى سادە بىكە، ۋەكو كەمكردەۋەى بەكارھىنانى ئاۋىتتەكانى
جوانكارى، ھەلېژاردنى ئەۋ جۆرانەى كە ماددەى سادە لەخۇدەگرن، لەكاتى
بەكارھىنانى بۆن ھول بەدە كە تەنبا بەر جەكان بىكەۋىت نەك پىست، شوشتنى
پىست بە ئاۋ و سابون پاش بەكارھىنانى ھەر ئاۋىتتەيەكى جوانكارى.

ئازارى خوارەۋەى پشت

زۆرەى خەلك لە ژياناندا بەلاى كەم جارېك
دوچارى نازار لە بەشى خوارەۋەى پشتدا Low
back pain بووين كە پاش ماۋىيەكى كورت
لەخۇيەۋە چاكبۆتەۋە، بەلام ھەندىك جار بۆ ماۋەى
زىاتر لە ۳ مانگ بەردەۋام دەپىت واتە ژېرە پشت
ئىشەى درېژخايەن كە كارىگەرى دەكاتتە سەر
ژيان و چالاكى رۇژانە. حالەتتەكە بە نازار لەگەل
گرژبونى ماسولكەكانى پشت دەستپىدەكات كە دەپىتە
ھۆى سنورداركردى جۈولە بەتايبەتى سووراندن و
چەماندەۋەى پشت بە ھەموو ئاراسىتەيەكدا، ھەندىك
جارىش نازارەكە بۆ يەك قاچ بلاۋدەپىتەۋە، بەمەش
دەۋوترىت سياتىكا Sciatica. ھۆكارى زۆرەى
حالەتتەكانى ژېرە پشت ئىشە بە تەۋاۋى روون نىيە، زۆر
جار پشت ئىشە لە ئەنجامى بوونى كۆمەلنىك فاكتر بەيەكەۋە
روودەدات، بەھرحال ھۆكارە ھاندەدەكان برىتىن لە: ھىلاكبون
و لاۋازبونى ماسولكەكانى پشت، زىاد دانىشتن بە پۆزىشىنىكى
دىارىكراۋ، سترىس بەتايبەتى سترىسى كار و پىشە، پەستى توند،
خەمۆكى كە لەۋانەيە بىتتە ھۆى ژېرە پشت ئىشەيەكى درېژخايەن.
ھۆكارى ديار و تايبەت برىتتەيە لە گرفت لە برېرەكانى كەلەكە
Lumbar spine بە شىۋەى خزىنى دىسك يان كركراگە،
پوكانەۋەى ئىسك، ھەرۋەھا ھەركردنى جومگەى نيوان برېرەكانى
پشت Spondylitis.

ھۆكارەكانى ئازارى گۆى مەمك

گۆى مەمك Nipple شوئىكى زۆر ھەستىيارە لە لەشى ئافرەتدا و بە نەخۆشسىيەكى سادە دوچارى ئازار دەيىت. يەككىك لە باوترىن ھۆكارى ئازارى گۆى مەمك برىتسىيە لە لەبەركردنى سىتىانى تەسك يان ئاوپۇشى نەگونجاو. ئازارى گۆى مەمك دەيىتە ھۆى ئاۋراھەتى زىياتر بۇ ئافرەت لەكاتى دووگىيانى و لەكاتى شىردانى سروسىتىدا. لەكاتى دووگىيانىدا، گۆى مەمك دوچارى سووتانەو و ئازار دەيىت لەبەر گۆران لە لەشدا بەتايىبەتى ئاستى بەرزى ھۆرمۆنى ئىستىروژىن كە ھانى گەشەى مەمك دەدات و شانەكانى بۇ دروستكردنى شىر ئامادە دەكات. ھۆرمۆنى ئىستىروژىن قەبارەى خوئىن زىادەدەكات و شان بە شانى ھۆرمۆنى پروجىستىرون و ھۆرمۆنى تر دەيىتە ھۆى سووتانەو و زىاد ھەستىيارىوونى گۆى مەمك لەگەل گۆرانى رەنگ يان تارىكبوونى رەنگى. لەكاتى شىردانى سروسىتىدا، لەبەر كشانى شانەكانى گۆى مەمك ئازار پەيدا دەيىت، لەوانەشە كە گۆى مەمك دوچارى قلىشان يان ھەتا دوچارى خوئىنەرىبوون يىت. پۇزىشنى نەگونجاوى مندال لەكاتى شىرداندا ھاندەرە بۇ ئەم گرتە. ھۆكارىكى تى ئازارى گۆى مەمك برىتسىيە لە ھەركردنى بەكتىيالى شانەكانى مەمك Mastitis كە گەلىك جار جگە لە ئازار، قلىشان يان خورشىت يان سووربوونەو و ئاوسانىش بەدى دەكرىت. ھۆكارەكانى تى ئازارى گۆى مەمك: ئەكزىما، ھەركردنى پىست، نەخۆشى پاچىت Paget's disease كە جۆرىكى دەگمەنى شىپەنچەى مەمكە.