ئایا پێویستە کە هەموو برینێک ببەس

لەکاتی برینداربووندا، یەکەم هەنگاوی خێرا کە ئەنجامی دەدەیت بەر لەوەی بچیتە لای پزیشك بریتییە لە پێچانەوە، یان بەستانەوەی برین بە لەفاف، یان باندج. بەڵام ئایا بەستانەوەی هەر برینێك سەلامەت و تەندروستیانەیە؟ ئەمە پەیوەستە بە سووکی، یان بە سەختی و جۆری برین، بۆ نموونە برینی سووك پێویستی بە ستریپ یان لەزگەی پزیشکی بچووکەوە هەیە، بەڵام برینی سەخت پێویستی بە کاری برینپێچی تایبەت و دەرمانی دژەژی (دژە بەکتریا Antibiotic) دەبێت نەك تەنیا بەستانەوە بە باندج. لەکاتی بوونی خوێنبەربوونێکی زۆر لە بریندا، پاش بەستانەوە سەردانی دکتۆر پێویست دەکات بە زووترین کات. لەکاتی داڕوشانی پێستدا، پێویستە کە شوینەکە بە ئاو یان سابون یان پاککەرەوەی پزیشکی بشۆرێت و وشك بکرێتەوە ئینجا بە باندج ببەسترێتەوە. دەتوانیت بۆ ڕێگرتن لە هەوکردنی پێست، مەرهەمی دژەبەکتریا بۆ داڕوشانی پێست یان برینی سووك و بچووك بەکاربێنیت. برینی قووڵ و بەرین پێویستی

تەمەڵبوونی چاو

تەمەڵبوونی چاو Amblyopia بریتییە لەوەی کە کزبوونی رادەی بینین لە یەك چاودا کەم دەبێتەوە لەبەر تێکچونی هەماهەنگی دروست لە نێوان چاو و مێشکدا. خودی پێکهاتەی چاو ئاساییە و هیچ نەخۆشییەکی نییە، بەڵام بە شێوەیەکی ئاسایی لە لایەن مێشکەوە بەکارناهێنرێت لەوکاتەی کە مێشك زۆر بە دروستیی کار لەگەڵ چاوەکەی تردا دەکات. لە حاڵەتی ئاساییدا بە مەبەستی باشترین ئاستی بینین، مێشك زانیاریەکانی وەرگیراو لە هەردوو چاوەوە وەکو یەك بە یەکسانی شیدەکاتەوە، لە هەندێك منداڵدا مێشك تەرکیز لەسەر تەنیا یەك چاودا دەکات و زانیارییەکانی بە دروستی وەردەگرێت و شیدەکاتەوە بۆ بەدەستهێنانی باشترین وێنە، بەمەوە کە چاوەکەی تر فەرامۆش دەکرێت ئەوا چانسی پەرەسەندنی تەواو و دروستی نابێت، دەرەنجام تووشی تەمەڵی دەبێت. نیشانەکانی تەمەڵبوونی چاو بریتین لە: جووڵاندنەوەی چاوەکان بە بێ هۆ، گرفت لە ناسینەوەی شتەکان بە بینین هەتا پاش نزیك کەوتنەوە. خێلی Squint باوترین هۆکاری تەمەڵبوونی چاوە لە 98%ی حاڵەتەکاندا، ڕێژە کەمەکەی تر دەگەڕێتەوە بۆ کزبوونی بینین بە شێوەی کورتبینی، دووربینی، یان ئەستیگماتیزم، هەندێك جاریش ئاوی سپی Cataract.

...تریێتەوە؟

بە دوورینەوە دەبێت، پاش تێپەڕبوونی زیاتر لە 12 کاتژمێر دوورینەوە سوودی نابێت و برینەکە یەکتر ناگرێتەوە و ئەگەری هەوکردن زیاد دەبێت، هەروەها شوێنی برینەکە پاش چاکبوونەوە دەبێتە ئاسەوار و کاریگەری دەکاتە سەر جوانی بەتایبەتی ئەگەر برینەکە لە ناوچەی دەموچاو بێت. برینداربوون بە ئامێرێکی پیس یان بزمار، وایەری مس، یان شووشە پێویست بە دەرزی دژە گزاز دەکات، ئەمەش پاش تێپەڕبوونی 12 کاتژمێر سوودی نابێت.

چۆن خۆت لە شۆڕبوونی پێست دەپارێزیت؟

ڕێگاکانی خۆپاراستن لە شۆڕبوونی پێست بریتین لە: مەشقی وەرزشی کە سوودی زۆری هەیە بۆ توندکردنەوەی پێست بەتایبەتی مەشقی هەڵگرتنی قورسایی Weight training، بە مەشقی وەرزشی تۆنی ماسوولکەکانی ژێر پێست کە سەپۆرتی پێست دەکەن باشتر دەبێت، زیاد خواردنەوەی ئاو هەنگاوێکی گرنگە بۆ شێدارکردنەوەی پێست و ڕێگرتن لە شۆڕبوونی پێست و هاندانی نوێبوونەوەی خانەکانی پێست. چارەسەرکردنی پزیشکی شۆڕبوونی پێست بە چەند ڕێگایەك ئەنجام دەدرێت وەکو: ڕنینی پێست یان ڕێکخستەوەی رووی پێست Resurfacing بە لێزەر یان ڕنینی کیمیایی، نەشتەرگەری جوانکاری بۆ توندکردنەوەی پێست و لابردنی پێستی شۆڕبوو، بۆ نموونە گورجکردن یان هەڵکشاندنەوەی دەموچاو Facelift، هەڵکشاندنی برۆکان، چەناگە، قۆڵەکان، ورگ..تاد، پاراستنی پێست لە تیشکی خۆر بەرێگای بەکارهێنانی ئاوێتەیەکی دژەهەتاو لەکاتی دەرچوون لە ماڵەوە، بەکارهێنانی ئەو ئاوێتانەی پێست کە پوختەی هەوێن یان ئەلۆ ڤێرا Aloe vera یان پرۆتینی سۆیا لەخۆدەگرن، ڕۆڵیان هەیە بۆ توندکردنەوەی پێست لە ڕێگای هاندانی دروستبوونی پرۆتینەکانی کۆلاجین و ئیلاستین، بەکارهێنانی ئەو ئاوێتانەی کە هایالیورۆنیك ئەسید Hyaluronic acid لەخۆدەگرن تا ڕادەیەك هانی هێشتنەوەی ئاو لە پێستدا دەدەن لەگەڵ دواخستنی شۆڕبوون و پیربوونی پێست.

بەم ڕێگایانە خۆت لە شێرپەنجە بپارێزە

شێرپەنجە Cancer ڕاستییەکی ژیانە، پێویستە کە مامەڵەی لەگەڵدا بکەین، ستایلی ژیانی هەر کەسێك ڕۆڵی هەیە لە خۆپاراستن، یان تووشبوون بە شێرپەنجە. دەتوانیت بە پەیڕەوکردنی چەند هەنگاوێکی ئاسان خۆت تا ڕادەیەکی زۆر لە شێرپەنجە بپارێزیت. لەشمان بۆ جوولانەوە دیزاین کراوە، دانیشتن بۆ ماوەیەکی زۆر لە ماڵەوە، لە شوێنی کار، یان لەناو ئۆتۆمبیلدا ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە زیاد دەکات، زیاد جوولانەوە و ئەنجامدانی هەر جۆرێکی مەشقی وەرزشی هەنگاوێکی ئاکتیڤە بۆ خۆپاراستن لە شێرپەنجە. زیاد ماسی بخۆ کە دەوڵەمەندە بە ترشە چەورییەکانی ئۆمیگا و ماددەی دژەئۆکسان، لەگەڵ کەمکردنەوەی گۆشتی سوور کە دەوڵەمەندە بە چەورییە تێرەکان و ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە زیاد دەکەن. هەموو جۆرە سەوزەکان زیاد بخۆ، هەرچەند ئارەزوو دەکەیت، سەوزەکان ڕێژەی بەرزی ریشاڵ و ماددەی دژەئۆکسان و ڤیتامین لەخۆدەگرن کە هەموویان ئەگەری شێرپەنجە کەم دەکەنەوە. بەکارهێنانی ئاوێتەی دژەهەتاو Sunscreen نەك هەر لە شێرپەنجە دەتپارێزێت، بەڵکو گەنجێتی پێستیش دەپارێزێت، هەروەها بەکارهێنانی چاویلکەی هەتاوی بۆ پاراستنی چاو لە تیشکی خۆر. بەسەرکردنەوەی تەندروستی واتە پشکنینی گشتی بە شێوەیەکی دەوری، بۆ نموونە ساڵانە بەتایبەتی لە پاش تەمەنی 40 ساڵی و بەتایبەتیش بۆ پرۆستات لە پیاو و مەمك لە ئافرەتدا بە پشت بەستن بەو ڕاستییە زانستییەی کە دەڵێت: زوو دەستنیشانکردن و زوو چارەسەرکردن ئەنجامی زۆر باشی دەبێت.

پێویستە هەموو ئافرەتێک ئەم پشکنینانە ئەنجام بدات

بۆ دڵنیابوون لە تەندروستیت پێویستە پێنج پشکنینی گرنگ بە شێوەیەکی دەوری ئەنجام بدەیت. یەکەم، پشکنینی مەمك و بن کەوشەکان یەکێکە لە گرنگترین پشکنین بۆ شێرپەنجەی مەمك کە باوترین جۆری شێرپەنجەیە لە ئافرەتدا، لەکاتی وەرگرتنی دوشدا، بەلای کەم مانگانە جارێك بە دەستەکانت مەمك و بن کەوشەکان بپشکنە بۆ دڵنیابوون لە نەبوونی هیچ گرێیەك، لەکاتی هەستکردن بە هەر گرێیەك، هەرچەند بچووکیش بێت ئەوا پێویست بە سەردانی دکتۆر دەکات بە مەبەستی پشکنینی زیاتر بەتایبەتی پشکنینی تیشك بۆ مەمك Mammogram، هەروەها بەدیکردنی تاریکبوونی رەنگی پێستی بن کەوشەکان لەوانەیە کە لەبەر تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە رووبدات، لێرەشدا پێویست بە سەردانی دکتۆر دەکات. دووەم، پشکنینی پێڵووەکان بۆ ئەگەری بوونی هەر گرێ یان گۆیەکی سپی لەسەر پێڵووەکاندا کە لە ئەنجامی ئاستی بەرزی کۆلیستیرۆلی خوێن پەیدا دەبن بەتایبەتی کە پێوانەکەی دەگاتە نزیك 300 ملگم لە دێسلیترێکی خوێندا، ئەمەش ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ زیاد دەکات. سێیەم، پشکنینی روخساری دەموچاو، بۆ نموونە بوونی ژمارەیەکی نائاسایی زیپکە لەگەڵ زیادبوونی گەشەی موو(موودەردان) پێویست بە پشکینی حەوز و سۆنار دەکات لەبەر ئەگەری بوونی کیسی هێلکەدان کە هۆکارە بۆ تێکچوونی هاوسەنگی هۆرمۆنەکان و تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە و نەزۆکی. چوارەم، لەکاتی نارێکی لە کات و بڕی خوێنی سووڕی مانگانەدا پێویست بە پشکنینی کلینیکی و پشکنینی ملی مندالّدان دەکات بە وەرگرتنی پاپ سمیر Pap smear کە بۆ دەستنیشانکردنی شێرپەنجەی ملی مندڵدان و هەندێك حاڵەتی دیکە ئەنجام دەدرێت وەکو گرێی ریشاڵی Fibroid لە منداڵداندا کە هۆکارە بۆ بینینی خوێن بە شێوەیەکی بەردەوام و نارێك. پێنجەم، پشکنینی نینۆکەکان، چونکە گەلێك جار شێرپەنجەی پێست لەژێر نینۆکدا بە شێوەی هێڵ یان شریتی قاوەیی یان رەش یان زەرد بەدی دەکرێت کە ئەگەر زوو دەستنیشان و چارەسەر بکرێت ئەوا رێژەی چاکبوونەوە دەگاتە نزیکەی 98%.

خورشتی سەر

خورشتی پێستی سەر Itchy scalp مایەی نارەحەتییەکی زۆرە بۆ ئافرەت و گەلێك جار هۆکارە بۆ تەنکبوونی قژ. پسپۆرانی پێست جەخت لەوە دەکەنەوە کە هۆکاری خورشتی پێستی سەر دەگەڕێتەوە بۆ ئەم نەخۆشییانەی خوارەوە: یەکەم، نەخۆشی شەکرە کە هۆکارە بۆ زوو پیربوونی پێست لەگەڵ وشکبوونی پێستی سەر و پەیدابوونی تفر و خورشت، ئەمەش بە کۆنترۆڵکردنی شەکری خوێن چارەسەر دەبێت. دووەم، توێشك، یان کرێژ، هەروەها هەوکردن بە کەڕوو لەگەڵ زیاد چەوربوونی پێستی سەر، هەندێك جاریش رشکی سەر. سێیەم، هەستەوەری، یان ئەکزیما لە پێستی سەردا. چوارەم، ڤایرۆسی زووستەر Zooster کە وەکو تامیسکە بڵۆق پەیدا دەکات، گەلێك جار کە دوچاری شوێنێکی دەموچاو دەبێت لەوانەیە کە بۆ پێستی سەریش بڵاوبێتەوە و ببێتە ئەگەری خورشتێکی توند و ئازار، هەندێك جاریش قژهەڵوەرین. پێنجەم، نەخۆشی سەدەف Psoriasis لە پێستی سەردا کە هاوکات دەبێت لەگەڵ کرێژی زۆر و قژهەڵوەرین و سووربوونەوەی پێست.