چۆن تەندروستی ئەمڕۆ و ئایندەت دەپارێزیت؟

ئایا تەندروستی ئێستای نەوجەوان کاریگەری دەبێت لە ساڵەکانی بەتەمەنداچووندا؟ بەڵێ، هۆکاری ٦٥٪ی مردنی گەورەکان دەگەڕێتەوە بۆ نەخۆشی دڵ، جەڵتە یان شێرپەنجە، لە گەلێك حاڵەتدا دەکرێ هەر لەتەمەنێکی زوودا خۆت لە تووشبوون بەم نەخۆشیانە بپارێزیت، بۆ نموونە ئەگەر لە تەمەنی نەوجەوانیدا جگەرە بکێشیت ئەوا ئەگەری تووشبوونت بە نەخۆشی دڵ و شێرپەنجە و جەلتە لە ئایندەدا زیاد دەبێت.

دەتوانرێ چەند ڤاکسین بە یەکەوە بدرێتە منداڵ؟

گەلێك دایك و باوك لەوە نیگەران دەبن کە چەند ڤاکسین بە یەکەوە بە پێی خشتەی ستانداردی کوتان دەدرێتە منداڵەکانیان، ئایا لە راستیدا دەتوانرێ کە چەند جۆر ڤاکسین لە یەك کاتدا بدرێتە منداڵ؟ ئایا هیچ زیانێکی هەیە؟ دەتوانرێت بە بێ دوودڵی چەند جۆرێکی ڤاکسین بە یەکەوە بدرێنە منداڵ بە مەرجێك بە پێی خشتەی کوتان بێت. لە کاتی لەبیرکردنی هەر کوتانێك پێویستە کە ئاگاداری دکتۆر بکرێتەوە بۆ ئەوەی بە خشتەیەکی تر کوتانەکان تەواو بکرێن. لە زۆربەی حاڵەتەکاندا، دەتوانرێت کە ئەو ڤاکسینانەی لەبیرکراون دوابخرێن و پاشان بەکاربێن بە مەرجێك نێوان ٢ ڤاکسینی زیندوو Live vaccines لە ٤ هەفتە کەمتر نەبێت. لە هەمان کاتیشدا دەتوانرێت کە یەکێك لە ڤاکسینەکانی ناو خشتەی کوتان لەبەر هەر هۆکارێك بۆ ماوەیەك دوابخرێت بەڵام بە ئاگاداری پزیشك، بۆ نموونە لەکاتی بوونی نەخۆشییەك یان بەکارهێنانی دەرمانە ستیرۆیدەکان بۆ منداڵ چونکە دەبێتە هۆی دابەزینی سستمی بەرری لەش. لە هەموو بار و دۆخێکدا پێویستە کە هەر منداڵێك ئەم ڤاکسیانەی خوارەوە پاش یەك هەفتە تا ٥ساڵی تەمەن وەربگرێت: ڤاکسینی سیل BCG، ئیفلیجی منداڵان Polio، هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر جۆری B، ڤاکسینی سیانە DPT بۆ وەناق و کۆکەڕەشە و گزاز، ڤاکسینی سورێژەی تێکەڵاو MMR بۆ سورێژە و گوێ ڕەپە و سورێژەی ئەلمانی. بەگشتی پێدانی ڤاکسینەکان بۆ زۆربەی هەرە زۆری منداڵان سەلامەت و بێ زیانە تەنیا لە هەندێك حاڵەتی دەگمەندا لەوانەیە کە ببێتە ئەگەری پەیدابوونی هەستەوەری بەرانبەر بە پێکهاتەکانی ڤاکسین، لێرەدا پێویست بە چارەسەری خێرای پزیشکی دەکات.

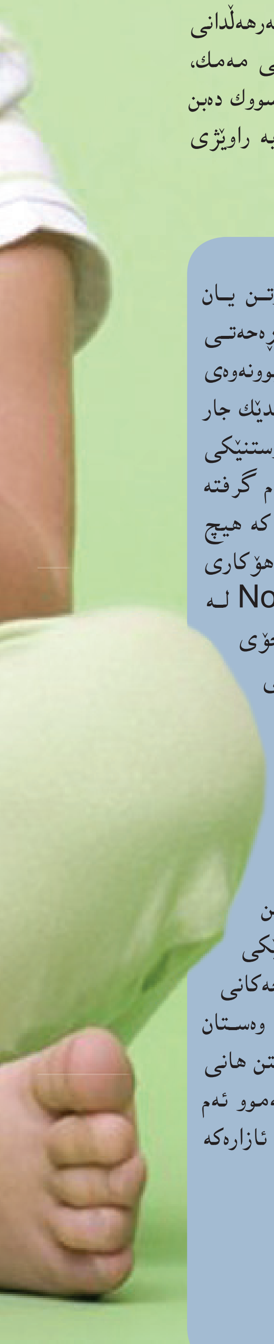
بۆ بوون بە خاوەن تەندروستییەکی باش لەم تەمەنەدا و بۆ خۆپاراستن لە توشبوون بە نەخۆشییە درێژخایەنەکان لە ئایندەدا، پەیڕەوی ئەم خاڵانە بکە: دوورکەوە لە بەکارهێنانی تووتن بە هەموو شێوە و جۆرەکانی، مەشقی وەرزشی بەردەوام ئەنجام بدە، بە پێی توانا خۆراکت هاوسەنگ و جۆراوجۆر بکە، پشدێنی دڵنیایی ببەستە لەکاتی لێخوڕین یان سەفەر بە ئۆتۆمبیل، لەکاتی لێخوڕینی مۆتۆرسیکلدا کڵاوی تایبەت بەکاربێنە، دوورکەوە لە خواردنەوەی ئەلکهول، هەرگیز بە تەنیا مەلە مەکە بەتایبەتی لە رووبار و دەریاچە و دەریادا، دوورکەوە لە هەر شوێنێك کە ئەگەری توندوتیژی و ململانێی فیزیکی لێدەکرێت، بە شێوەیەکی دەوری بۆ پشکنینی گشتی سەردانی پزیشکی خۆت بکە، هەروەها هەر کاتێك کە گومانت لە تەندروستیت هەبوو، ئەوا بە بێ دواکەوتن سەردانی دکتۆر بکە.

زیانەکانی شەکر و چەوری

بێگومان گوێبیستی ئەمە بوویت کە خواردنی چەوری قەڵەوت دەکات، هەروەها گوێبیستی ئەوەش بوویت کە چەوری هۆکارە بۆ نەخۆشی دڵ و شەکرە. ئەمەشت زانیوە کە چەورییە تێرەکان خراپن و زەیتە رووەکییەکان باشن، بە کورتی پێت وایە کە چەوری ناوبانگێکی خراپی هەیە، بەڵام ئەمەش بزانە کە شەکر لە چەوری خراپترە. ئەمە شەکرە کە قەڵەوت دەکات، خانەکان تووشی بەرگری بەرانبەر بە ئینسۆلین دەکات، ئاستی ئینسۆلین بەرزدەکاتەوە، هەروەها لەش ناتوانێت کە هەموو شەکر بسووتێنێت بۆیە بە شێوەی چەوری خەزنی دەکات.
چەورییەکان لە بەرهەمی رووەکی و ئاژەڵییەوە سەرچاوە دەگرن، ترشە چەورییە تێرەکان بە چەورییە خراپەکان و ترشە چەورییە ناتێرەکان بە چەورییە باشەکان ناسراون. کاربۆهیدراتەکانیش شەکر و نیشاستە و ریشاڵ دەگرنەوە. نوێترین لێکۆڵینەوەکان جەخت لەمە دەکەنەوە کە خواردنی چەورییە تەندروستییەکان یارمەتیدەرە بۆ سووتاندنی کالۆری زیاتر لە خواردنی هەمان بڕی کاربۆهیدرات. میکانیزمی ئەمە دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە چەورییە باشەکان هەستی تێربوون لە مێشکدا پەیدا دەکەن، کەچی کاربۆهیدراتەکان وەکو شەکر یان هەتا نانی گەنم بە پێچەوانەی چەوری دەبنە هۆی بەرزبوونەوەی ئاستی شەکری خوێن، ئەمەش هانی بەرزبوونەوەی دەردانی هۆرمۆنی ئینسولین Insulin دەدات کە بە هۆرمۆنی قەڵەوی ناسراوە، چونکە هەموو وزەی لەش دەخزێنێتە ناو چەورییەخانەکان بەتایبەتی لە ناوچەی دەوری کەمەر و ورگدا، ئەمەش بە دەوری خۆی هەستی برسیبوون پەیدادەکات و هانی زیاد خواردن دەدات، بۆیە واباشترە کە رێژەی کاربۆهیدرات لە خۆراکی رۆژانەتدا کەم بکەیتەوە.

هۆكاری سترێس لە نەوجەواندا

تەمەنی نەوجەوانی پڕە لە سترێس بەتایبەتی كە لەش ژمارەیەك گۆڕان بەخۆیەوە دەبینێت، بەگشتی سترێس هۆكارێكی گەورەیە لەپاڵ ناهاوسەنگی هۆرمۆنی Hormonal imbalance لە لەشی نەوجەواناندا. لەش هۆرمۆنەكان بەرهەم دێنێت كە كاریگەری دەكەنە سەر شێوەی روخسار و لەش و هەڵسوكەوت. تێكچوونی هاوسەنگی هۆرمۆنەكان لە لەشی نەوجەواندا دەبێتە ئەگەری خەمۆكی، پەستی و نیگەرانی، سەرئێشە و گرفتی تەندروستی دیكە. تاقیكردنەوەكانی قوتابخانە، وەرگیران لە كۆلێژ، مردنی كەسێكی نزیك، خێزانی ناجێگیر، فشاری كۆمەڵگا و دەوروبەر، دەبنە هۆی سترێس و ناهاوسەنگی هۆرمۆنەكان. هەروەها ماددە كیمیاییەكان یان پیسكارەكانی هەوا یان ژینگە، خۆراكی ناتەندروستییانە و هۆرمۆن لە خۆراكدا، سۆدا، ئاوێتەكانی جوانكاری، ئاوێتە پاككەرەوەكان، هۆكاری ترن بۆ ناهاوسەنگی هۆرمۆنەكان. نیشانەكانی ناهاوسەنگی هۆرمۆنی لە نەوجەواندا بریتین لە: گۆڕان لە مەزاجدا، خەمۆكی، خەوزڕان، زوو هەڵچوون، شێوان و ناجێگیری هەست و سۆز، سستبوونی گەشە، هەستكردن بە ماندووبوون و هیلاكی، نارەحەتی و ناجێگیری دەروونی، هەروەها گۆڕان لە مامەڵە و هەڵسوكەوتدا، هێڵنج، سەرهەڵدانی زیپكەی گەنجێتی، سەرئێشە، پشت ئێشە، هەناسەڕاوكێ، ئاوسانی مەمك، كڕانەوەی قوڕگ. خۆشبەختانە هەموو ئەم نیشانانە پاش ماوەیەك سووك دەبن و پاشان لەخۆیانەوە نامێنن، بەڵام ئەگەر بەردەوام بوون ئەوا پێویست بە راوێژی پزیشك دەكات.



ژانی قاچ لەكاتی شەودا

زۆر كەس لەكاتی شەودا، لەكاتی پاڵكەوتن یان هەتا لەكاتی نووستندا هەست بە ژان یان نارەحەتی دەكەن لە قاچەكاندا. ئەم ژانە لە ئەنجامی گرژبوونەوەی ماسولكەكانی قاچ لەكاتی شەودا روودەدات، هەندێك جار تووشبوو لە خەو دەكات، لەوانەشە تووشبوو لە نووستنێكی قووڵدا لەبەر توندی ئازارەكە لە خەو راچەنێت. ئەم گرفتە زیاتر لە بەساڵاچووەكاندا بەدی دەكرێت بێ ئەوەی كە هیچ نەخۆشییەك لە ماسولكە و بڕبڕەكانی پشتدا هەبێت. هۆكاری قاچ ئێشەی شەوانە Nocturnal Leg pain لە بەساڵاچووەكاندا دەگەڕێتەوە بۆ گرفت لە هاتووچۆی خوێن لە قاچەكاندا بە گشتی لەبەر رەقبوونی خوێنبەرەكان كە زیاتر لە خوێنبەرەكانی قاچدا روودەدات. گەلێك جاریش بەدخۆراكی و نەخۆشی شەكرە دەبنە هۆی ئەم گرفتە. چارەسەركردن لە ماڵەوە بریتییە لە هاوسەنگكردنی خۆراكی رۆژانە، داپۆشینی قاچەكان یان بەكارهێنانی گۆرەوی گەرم وەكو گۆرەوی خوری پێش نووستن بە مەبەستی باشتركردنی سووڕی خوێن. مەساجێكی توند بۆ ماسوولكەكانی قاچ، وەرزشكردن بە پەنجەكانی پێ ژانی ماسوەلكەكان كەم دەكاتەوە، هەروەها وەستان بۆ چەند خولەكێك راستەوخۆ بەر لەكاتی نووستن هانی لێشاوی خوێن دەدات بۆ قاچەكان. ئەگەر پاش هەموو ئەم هەنگاوانە ئازاری قاچەكان بەردەوام بوو یان توندی ئازارەكە زیاتر بوو، سەدرانی پزیشك پێویست دەكات.

قەڵەوی هۆکارە بۆ باڵغبوونی پێشوەختە

ئامارەکان ئێستا جەخت لەوە دەکەنەوە کە لە گەلێك شوێندا باڵغبوونی پێشوەختە لە تەمەنی ٧ یان ٨ساڵیدا بەدی دەکرێت کە بۆتە جێگای سەرنجی دایك و باوك و پسپۆڕانی تەندروستی، ئەمەش منداڵەکان دەخاتە بارێکی لاوازەوە لەوکاتەی کە هێشتا لە لایەنی دەروونی ئامادە نین بۆ هەرسکردنی گۆڕانە فسیۆلۆژی و جەستەییەکانی پەیوەست بە گۆڕانە هۆرمۆنییەکان لە لەشدا. زیادبوونی کێش و قەڵەوی دەبێتە هۆی گۆڕان، یان تێکچوونی هاوسەنگی هۆرمۆنەکان، بۆ نموونە شانە چەورییەکانی لەش هۆکارن بۆ گۆڕان لە ئاستی هۆرمۆنی ئیسترۆجین، ئینسولین، لێپتین، ئەمەش کاتی باڵغبوون تاوەدات، بۆیە گەلێك جار دەوترێت کە ((ئەمە کێشی لەشە کە کاتی باڵغبوونی دیاردەکات نەك تەمەن)). ماددە کیمیاییەکانی ژینگە، بۆ نموونە ماددەی BPA کە لە پلاستیك و ناوپۆشی قووتووەکانی خۆراکدایە، هەروەها ماددەکانی پڕکردنەوەی ددان، بتڵەکانی ئاو..تاد کە دەگاتە لەش هۆکارێکە بۆ تاودانی باڵغبوون، هەروەها ماددە فتالێتەکان Phalates کە لە ئاوێتەکانی جوانکاری، سپرای قژ و ئاوێتەکانی لابردی بۆندا هەیە، هۆکارە بۆ زوو گەشەکردنی مەمك لە کچدا. زیاد خواردنی خۆراکی خێرا رۆڵی هەیە لە زیادبوونی کێش لە منداڵدا، هەروەها رێژەی بەرزی چەوری ئاژەڵی هۆکارە بۆ بەرزبوونەوەی ئاستی فاکتەرەکانی گەشەی هاوشێوەی ئینسولین IGF-١ کە هاندەرن بۆ باڵغبوون. لە لایەکی تریشەوە، خۆراکی ناهاوسەنگ کە زیاتر شەکر و چەوری لەخۆبگرێت هۆکارە بۆ تێکدانی هاوسەنگی هۆرمۆنەکان و باڵغبوونی پێشوەختە.