

نىگەرانىي زىان بەخشە

خەۋەر يان زوو لەخەۋەر ھەلسان بەيىن تىرنووستىن. پەستى كارىگەرى دەكاتە ئەو بەشەي مېشك كە كۆنترۆلى ھەلسوكەوت و مامەلەكردن لەگەل دەوربەردا دەكات، بۇيە كارىگەرىيەكى نىگەرتىف دەكاتە سەر پەيوەندىيەكان. نىشانە دەروونىيەكانى پەستى برىتىن لە: نارحەتى و ناارامى Restlessness، نىگەرانىيەكى زۆر، ترس لە روودانى شتىكى خراب، لەدەستدانى تواناي تەركىز. ھەولدان بۇ دەستنىشانكردن و چارەسەرى ھەر گرتىك پىويستە نەك تەسلىمبون و دەستەويەخە دانىشتن لەوكتەي كە كىشە و گرتەكان بەشىكن لە ژيانى ھەموومان كە لەوانەيە بىنە ھۆي پەستى و نەخۆشى دەروونى ئەگەر بەرەنگارىان نەبىنە، ھەرودەھامەشقى وەرزشى، ھەواگۆرى، مەشقى خاۋكردنەۋەي دەمارەكان (خۆخاۋكردنەۋە Relaxation)، ھەنگاۋى سروشتىن بۇ سووككردنى پەستى.

ھەستكردن بە نىگەرانىي Worrying بەشىكى ئاسايى ژيانە و ھەندىك جارىش پىويستە لە ژيانى رۇژانەدا، گەلېك جارىش پالئەر و يارمەتيدەرە بۇ باشتركردنى ژيان. كە نىگەرانىي لە رادەبەدەر بوو ئەوا دەيىتە ھۆي پەستى Anxiety كە ژيانى ئاسايى رۇژانە دەشىۋىتت. گەلېك جار پەستى دەيىتە يەككە لە نىشانەكانى خەمۆكى. نىشانە جەستەيەكانى پەستى برىتىن لە: دەست لەرزىن، ھەژان و لەرزىنى لەش، ھەستكردن بە گرانى لە قورگ و سىنگدا، زيادبونى لىدانەكانى دل، خىرابونى ھەناسە، گرت لە برىاردان يان برىاردانى ھەل، ھەستكردن بە سووكبونى سەر يان سەرسووران، ئارەقەي سارد لەگەل ساردبونى دەستەكان، گرژبونەۋەي ماسولكەكان لەگەل ھەستكردن بە سووتانەۋە يان ئازار لە ماسولكەكاندا، ھەستكردن بە ماندوويونىكى زۆر، كىشە لە نوستندا بە شىۋەي گرت لە چوونە



پاراگارد، ئەولەبىك بۆ ماۋەي ۱۰ سال

پاراگارد ParaGard نامى ئىچىمەكچى بولۇپ ئەولەبىيە كە كارىگەرىيە كەي بۆ رىنگرتن لە دووگىيانى بۆ ماۋەي ۱۰ سال بەردەوام دەيىت، بەلام ئەم ئەولەبە بۆ ھەموو ئافرىتىك گونجاۋ نىيە. ھەموو رىنگاكانى رىنگرى لە دووگىيانى باي خۇيان رىسك و زىيانى لاپەلايان ھەيدە، بۆيە بۆ ھەر ئافرىتىك و تەمەنىك رىنگايدەكى گونجاۋ لە لايدن دىكتۇر ھەلدەبۇررەت. دانانى پاراگارد جۇرئەك كارلىكى ھەركردنى نامىكرۇبى پەيدا دەكات كە سېپم لەناۋدەبات و رىگا لە چىگىرىيونى ھىلكۇكە لە ناۋپلاشى مىندالدىندا دەگرەت. سوۋدەكانى پاراگارد: كارىگەرىيە كەي بۆ ماۋەي ۱۰ سال بەردەوام دەيىت و رېژى فەشل ھىنان لە ۱٪ كەمتەر، دەتوانرى لە ھەر كاتىكدا بە پىي خواست لاپېرەت و تواناي دووگىيانىون بە بىج دواكوتن دەستېپىكەتەر، دەتوانرىت كە پاراگارد لەكاتى شىردانى سروسىتدا بەكاربەيتىت، چونكە ھىچ ھۆرمۇنىك لەخۇناگرەت كە كارىگەرى بىكەتە سەر مىندال. لە چەند لىكۇلېنەۋىيە كەدا ھاتەرە كە لەوانىيە پاراگارد رۇلى ھەيىت بۆ خۇپاراستن لە شىرپەنچەي ناۋپلاشى مىندالدىن و مىلى مىندالدىن. پاراگارد ناگرەيىت بۆ ئەم ھالەتەنە: ھەركردنى ئەندامەكانى ھەوز PID، ناۋپكىي زىگامى مىندالدىن، شىرپەنچەي مىندالدىن. رىسك و زىيانى لاپەلا: پىشت ئىشە، پىيىنى خۇن لە ماۋەي ئىۋان كاتەكانى سوۋى مانگانەدا، كەمخۇنى، ئازار لەكاتى جوتبۇندا، ھەركردنى زى، پەيداۋونى دەرداۋى زى، توندبۇونى نىشانەكانى سوۋى مانگانە، ھەرەھا ئەگەرى چىگىرىيونى ھىلكۇكەي پىتراۋ لە دەروەي مىندالدىندا Ectopic pregnancy. بەگىشتى ئەم زىبانە پاش ۲-۳ مانگ لە دانانى پاراگارد لەخۇيانەۋە نامىتن.

ھەموو لايەنەكانى چاندنى قىز

چاندنى قىز Hair transplantation ئەگەر ھىچ ئالۇزىيەك روۋنەدات ئەۋ تالە موۋەكان لە شوپنە نوپەكانىندا بە شىۋەيەكى ئاسايى گەشە دەكەن. ئەم نەشتەرگەرىيە لەرۇر بەنچى خۇچىيى لە ماۋەي چەند كاتىمۇرۇكدا ئەنجام دەدرەت، واتە پىۋىست بە بەنچى گىشتى ناكات كە گەلىك كەس گىرتى لە گەلدا ھەيدە. چاندنى قىز لە راستىدا ژيانى گەلىك كەس دە گۇرپەت، قەناعەت زىاد دەكات و لايەنى دەروونى باشتەر دەكات، بەلام پىۋىستە ئەم راستىيە بزانرەت كە پىستى ھەر كەسپك بەرانسەر بەم نەشتەرگەرىيە بە شىۋەيەكى جىۋاۋز كاردانەۋەي دەيىت. چاندنى قىز لە روۋى نرۋە بەگىشتى گران دەۋستەت، بە بىج بوۋنى گارانتى بۆ ئەنجامى تەۋا و بە بىج بوۋنى گارانتى بۆ روۋنەدانى ئالۇزىيەكانى نەشتەرگەرىيەكە. چاندنى قىز نەشتەرگەرىيەكى گەۋرەيە، بە دروستكردنى بىرىنچى ھىلى بە درىۋايى پىستى پاشەۋەي سەر بۆ ۋەرگرتنى تالە موۋەكان بە مانايەكى دىكە بەشىكى پىستى سەر لىدەكرتەرە، ئەمدەش ئاسەۋارىك بە درىۋى ۵ گىز پەيدا دەكات، ھەرەھا كەمبۇنەۋەي يان تەنكبوۋنى قىز لەم شوپنەدا.

ئايا زىاد پىكەنن ھۆكارە بۇ لۆچبۇونى دەموچاۋ؟

لەكاتى قسەكردن، توورپەبوون يان زەردەخەنە و پىكەننندا، پىستى دەموچاۋ لە شوئىك يان زياتر دەنوشىتتەۋە يان لۇچ دەبىت بە ھۇى جۇولاندنەۋەى يەكك يان پتر لە ماسولكەكانى دەموچاۋ. ھىلى لۇچەكە بە گشتى بە گۇشەى ۹۰ پلە دەبىت لەسەر ناراستەى گرژبوونى ئەو ماسولكەكەى بە كەوتۇتە ژىرەۋەى. بۇنمۇنە ھىلەكانى نىوچەوان ئاسۇيىن، چونكە ماسولكەكان بە شىۋەبەكى شاقولى گرژدەبىنەۋە. لەكاتى زەردەخەنە و پىكەننندا، گەورەترىن ھىلى لۇچبوون لە گۇشەى ھەردوولاي دەم تا دەگاتە نىك لوت پەيدا دەبن. پاشان ديار نامىنن تا كاتى زەردەخەنە يان پىكەنننىكى تر. ھۆكارى راستەقىنە لەپال لۇچەكانى پىكەنن برىتتە بە كەمبۇنەۋەى تواناي لاستىكى پىست، ھەروەھا لە گەل بەتەمەنداچووندا ئەم ھىلانە بە شىۋەبەكى بەردەوام دەمىنەۋە. ھۆكار و گۇرانە بايۇلۇژىيەكان يان ھۆكارە ناۋەكىيەكان Intrinsic كە لەدەستى مرۇقدا نىن، بۇ نمۇنە كەمبۇنەۋەى رىژدى چەورى لەش، پوكانەۋەى ماسولكە، ھۆكارى بۇماۋىيى (زگماكى)، رىژدى بۇيەى پىست(مىلانن)، رىژدى دەردانى چەورى لە گلاندەكانى چەورى پىست، ئەو ھۆكارانەى دەتوانىت كۇنترۇلىان بەكەيت برىتىن لە. بەركەوتن بە تىشكى سەرووى ۋەنەۋشەبى كە لە تىشكى خۇردايە و بە بەھىزترىن ھۆكارى لۇچبوون ھەژمار دەكرت. زياتر بەركەوتن بە تىشكى خۇر دەبىتە ھۇى زياتر تىكشكانى شانە بەستەرەكانى پىست و كەمبۇنەۋەى تواناي لاستىكى پىست. يىگۇمان نابى ئەم كارىگەرىيانە وامان لىكات كە دووركەۋىنەۋە لە پىكەنن كە رۇلى ھەيە بۇ بەھىزكردى بەرگرى لەش و كەمكردەۋەى سترىس.

ھاۋىتەنى لىكاۋ چاۋت پىر دەكات لە بەكتىريا!

ئەمە لە لايەن زانايان زۆر روونە كە چۆن پارىزگارى لەو ژمارە زۆرە بەكتىرياى سودبەخشى ناۋ رىخۆلە دەكەيت تەنبا بەۋەى كە چ دەخەيتە ناۋ كۆتەنامى ھەرسىتەۋە كە گۆپان بەسەر بەكتىرياى رىخۆلەدا دىنىت. ھەمان مەسەلە بۇ چاۋىش گىرنگە، دانانى ھاۋىتەنى لىكاۋ بەكتىرياى سىروشتىيى چاۋ دەگۆرپىت بۇ ئەۋ جۇرانەى بەكتىريا كە نىزىكن لە بەكتىرياى پىست. ئەمە زانراۋە كە بەكارھىتەنى ھاۋىتەنى لىكاۋ Contact lenses ئەگەرى ھەۋكردنى چىنى كۆرنىيەى چاۋ Keratitis ۋ ھەۋكردنەكانى تىرى چاۋ زىاد دەكات. ھەۋكردنى چىنى كۆرنىيا بە بەكتىريا يان كەروو يان مىكروپى تىر حالەتتىكى بە نازارە ۋ ھاۋكاتە لەگەل مەترسى لەدەستدانى بىنىندا ئەگەر فەرامۆش بىرپىت، بەلام بە زوۋ دەستىشانكردن ۋ چارەسەر كىردن زۆرىيەى حالەتەكان ھىچ مەترسىيەكان بۇ چاۋ نايىت. ھەر كەسىك كە ھاۋىتەنى لىكاۋ بەكار دىنىت، ئەگەر دوچارى سووربۇنەۋە يان نازار لە چاۋدا بىت، پىۋىستە كە بە زوۋترىن كات سەردانى دىكتۆرى چاۋ بىكات. خەزىنەدى نادرىست، زوۋ نەگۆرپىنى گىراۋەى پاككردنەۋەى ھاۋىتەنى لىكاۋ، دانانى ھاۋىتەنى لىكاۋ بۇ ماۋەيەكى زۆر يان بە دىرپىيى شەۋ ئەگەرى ھەۋكردن ۋ ئالۇزىيەكان لە چاۋدا زىاد دەكەن. بە ھەر حال، بە شىۋازى دروستى بەكارھىتەنى ھاۋىتەنى لىكاۋ دەتوانرپت كە ئەگەرى ھەۋكردنى چىنى كۆرنىيا كەم بىرپىتەۋە، بۇ نەمۇنە پەپرەۋكردنى خالەكانى پاكخاۋىتى ھاۋىتەنى لىكاۋ بەر لە ھەر جارىك كە دانەنرپت، شوۋشتن ۋ وشكىردنەۋەى دەستەكان پىش بەكارھىتەن، مەھىلە ھاۋىتەنى لىكاۋ بە ھىچ شىۋەيەك بە ئاۋ تەرپىت، پاشان دووبارە پاككردنەۋەى تەنبا بە گىراۋەى تايىبەت ۋ وشكىردنەۋەى ئىنجا ھەلگىرتنى لە قوتوۋى تايىبەتى خۇيدا، ھەر ۳ مانگ جارىك قوتوۋى ھەلگىرتن بىگۆرە.

ئايا گىراۋەى شوۋشتى دەم بەكارىنم؟

گىراۋەى شوۋشتى دەم Mouthwash يان غەرغەرە بۇ شوۋشتى دەم ۋ ددان بە مەبەستى لەناۋىردنى مىكروپ لەناۋ بۇشايى دەمدا بەكار دىت. گەلنىك كەس بەتايىبەتى پاش شوۋشتى ددانەكان بە فلچە ۋ ھەۋىرى ددان جۆرلىك گىراۋەى شوۋشتى دەم بەكار دىنن بە مەبەستى پاراستى دەم ۋ ددان ۋ خۇشبوۋنى بۇنى دەم ۋ بۇنى ھەناسە. ھەندىك سەرچاۋە ئامازە بەۋە دەكەن كە غەرغەرە سوۋدى ھەيە بۇ پاككردنەۋەى دەم لە پاشماۋە وردەكانى خۇراك ۋ مىكروپ لە كەلپنى ددان ۋ شوۋنەكانى تىرى بۇشايى دەمدا كە پاشماۋەى خۇراكىيان لپدەمىنپىتەۋە، ھەرۋەھا بە مەبەستى لاپردنى ئەۋ چىنەى يان ئەۋ قەتماخەى سەر ددان ۋ پوك Plaque كە ھۆكارە بۇ كۆبۇنەۋەى بەكتىريا ۋ كلۇربوۋنى ددان، بۇ ئەم مەبەستە چەند سەرچاۋەيەكى تىر دەلپن كەلەۋانەيە شوۋشتى دەم بە ئاۋ ھەمان ئەم كارىگەرەيەى ھەيىت. گەلنىك كەس ئەم پىرسبارە دەكەن كە ئايا لەپاش شوۋشتى ددان بە فلچە ۋ ھەۋىرى ددان، غەرغەرە پىۋىست دەكات ۋەكو ھەنگاۋىكى تىر بۇ پاككردنەۋەى دەم ۋ ددان نەك ۋەكو جىگەرەۋەيەك بۇ فلچە ۋ ھەۋىرى ددان؟ ئەگەرچى زۆرىنەى پىسپۇران ئامازە بەۋە دەكەن كە بەكارھىتەنى زۆرىيەى جۆرەكانى غەرغەرە بى، زىانە، بەلام رىنمايى ئەمە ناكەن تەنبا بۇ ھەندىك حالەتى دىيارىكراۋ نەيىت بەتايىبەتى ھەۋكردنەكانى دەم.