



مەشقى ۋە ورزشىي گونجاۋ بۆتەندروستىي دىل

مەشقى ۋە ورزشىي يەككە لە باشتىن رىڭكاڭان بۆ خۇپاراستىن لە نەخۇشىي خۇنبەرهكانى دىل. مەشقى ۋە ورزشىي ۋە زىادكردنى چالاكىيى فېزىكىي رۇژانە ھەنگاۋىكى كارىگەرە بۆ رىڭكەن لە رەقبونى خۇنبەرهكانى تاجى دىل، ھەرۋەھا ھەنگاۋىكى كارىگەرە بۆ خۇپاراستىن لە ۋە خۇشپىيانەي كە ئەگەرى توشبۇن بە نەخۇشى دىل زىاد دەكەن ۋەكو زىادبۇنى كىش ۋە قەلەۋى، بەرزبۇنەۋەي ئاستى كۆلىستىرۆل لە خۇندا، بەرزبۇنەۋەي پەستانى خۇن. كارىگەرەترىن مەشقى ۋە ورزشىي بۆ پاراستى تەندروستىي دىل برىتتىيە لە مەشقى ھەۋايىي Aerobic exercise چۈنكە ماسولكە گەرەكان بە رىتم دەجولتۇرۇن، بۇ نەمۇنە رۇيشتىن يان لىخۇرپىنى پايىسكل. مەشقى ھەۋايىي تۇنای دىل بۆ گەياندنى ئۆكسجىن بە ماسولكەي دىل زىاد دەكات بەۋەي كە دىل ۋە سىيەكان چوستىر لە خالەتى ھەسانەۋە كاردەكەن، دەرەنجام دىل بەھىزتر دەيىت ۋە باشتر كارى خۇي دەكات ۋە بەرگە ۋە لىياقەي زىاتر دەيىت. بە پىي رىتمايى كۆمەلەي ئەمەرىكىي بۆ تەندروستىي دىل، ھەفتانە بەلەي كەم ۱۵۰ خولەك مەشقى ۋە ورزشىي مامناۋەندى پىۋىستە، يان ھەفتانە ۷۵ خولەك مەشقى ۋە ورزشىي تۇند. ھەر چەند مەشقى بۆ ماۋەيەكى زىاتر يىت، ھىندە سوۋدەكانى زىاتر دەبن. مەشقى مامناۋەندى ۋەكو رۇيشتىن دەيىتە ھۇي كەمىك زىادبۇنى تىكراي ھەناسە ۋە لىدانەكانى دىل، كەچى مەشقى تۇندى ۋەكو راکردن تىكراي لىدانەكانى دىل ۋە ھەناسە گەلەك زىاتر دەكات. ۋاباشترە كە مەشقى مامناۋەندى بۆ ماۋەي ۳۰ خولەك لە زۇربەي رۇژەكانى ھەفتەدا ئەنجام بىرىت يان لە ۵ رۇژ كەمتر نەيىت.

ئازار لە سابونەي ئەژنۇدا

رۆلى ئەسپىرىن بۆ نەخۇشى دىل

بۇ زياتر لى ۱۰۰ سال دەچىت كە ئەسپىرىن Aspirin بۇ كەمكىدەنەھى بازار بەكار دىت. لى سالەكانى ھەقتاكاندا و ئىستاشى لى گەلدابىت ئەسپىرىن بۇ كۆتەرۈلگەردن و خۇپاراستن لى نەخۇشى دىل بەكار دىت. كۆمەلەى ئەمەرىكى بۇ تەندىر سىتى دىل و رىنماىى دەكات كە دەنكى ئەسپىرىن مىنلان كە ۸۱ ملگم ئەسپىرىن لەخۇدەگرىت رۇژانە وەرگىرىت لى لايەن ئەو كەسانەى كە ئەگەرى توشىبىونىان بە نۇرى دىل Heart attack لىدەگرىت يان پىشتر جارىك دوچارى نۇرمەكى دىل بىون. ھەرۇھا ئەو كەسانەى كە تۇرىان (شەبەكە Stent) بۇ خۇنئەرى دىل دانراو يان نەشتەرگەرى خۇنئەرى قەدەرى دىلان Bypass بۇ كراو پىويستە كە رۇژانە ئەسپىرىن وەرگىرن. ئەزانسى خۇراك و دەرمانى ئەمەرىكى FDA وى پىناشە كە ئەسپىرىن تەنسا لى لايەن توشىبىون بە نەخۇشى دىل يان توشىبىون بە جەلتەى مىشك وەرگىرىت، چونكە بەكارھىنانى ئەسپىرىن رىسكى خۇنئەرىبون زىاد دەكات. ئەسپىرىن رىگرى دەكات لى دىروستىونى تۆپەلى مەيىوى خۇن Blood clots. مەيىنى خۇن باشە بۇ راگرىتى خۇنئەرىبون، بەلام خراپە كە دەپتە ھۇى گىرانى خۇنئەرىكى بچوك لى دىل و دەپتە ھۇى نۇرى دىل يان لى مىشكدا كە دەپتە ھۇى جەلتەى مىشك. ئەسپىرىن ئەگەرى مردن كەم دەكاتەو لى كەسانى توشىبو بە نۇرى دىل يان تەسكىونەو دەى خۇنئەرىكانى تاجى دىل بەتايەتى وەرگىرتى ئەسپىرىن لەكانى سەرھەلدانى نۇرى دىلدا كە ئەگەرى زىانى زۇر بە ماسولكەى دىل كەم دەكاتەو بە مەرىك لى ماوەى ۳۰ خولەكى توشىبوندا وەرگىرىت. لى لىكۆلئەو نوپەكاندا ھاتوو كە ژەمى بچوكى ئەسپىرىن ئەگەرى توشىبون بە ھەندىك جۇرى شىرپەنچە كەم دەكاتەو.

بۇ ئەو نەوجەوانانەى زۇر قاو دەخۇنەو

كافىئىن Caffeine كە بە رىژىيەكى بەرز لى قاوئەدە بە دەرمان ھەژماردەگرىت. لى ناماژە پزىشكىيەكاندا ھاتوو كە بەكارھىنانى كافىئىن خەرىكە لى نەوجەواناندا زۇر زىاددەكات، بۇ نمونە زياتر لى ۸۳/۱ نەوجەوانان خواردەنەوئەكى كافىئىنى Caffeinated beverages بە بەردەوامى دەخۇنەو بەتايەتى قاو، ھەرۇھا بەكارھىنانى خواردەنەو وزبەخشەكان كە رىژىيەكى بەرزى كافىئىن لەخۇدەگرىن. چاى، چاى ساردكراو Iced tea، سۇدا، پرى بەرچاو لى كافىئىن لەخۇدەگرىن. بەگشتى تا ۴۰۰ ملگم كافىئىن لى رۇژىكدا سەلامەتە بۇ نەوجەوانىكى تەندىر سىتى كە دەكاتە نىكەى ۴ كوپ قاو يان ۲ قوتو خواردەنەو و زبەخش، لەكاتەى كە كوپكى ناسابى قاو ۹۵-۲۰۰ كافىئىن لەخۇدەگرىت. پرى زياتر لى ۵۰۰-۶۰۰ ملگم كافىئىن لى رۇژىكدا ھۇكارە بۇ توشىبون بە ژارابىون بە كافىئىن Caffeine intoxication كە گرقتىكى تەندىر سىتى فەرامۇش نەكراو و نىشانەكانى برىتىن لى: پەستى، نارچەتى دەرۋونى، زو ھەلچون، توورەبون، سوروبونەو دەموچا، گرقتەكانى خە، گرقتە كۆنەندامى ھەرسدا، دەست لەرزىن، زىادبونى لىدانەكانى دىل. ئەمەش روونكراوتەو كە ھەتا پرى ۱۰۰-۴۰۰ ملگم كافىئىن لى رۇژىكدا لەوانەى كە بىتە ئەگەرى چەند نىشانەىك لى ھەندىك نەوجەواندا. ئەگەرىچى پرى رۇژانەى كافىئىن دەكاتە ۶۰-۸۰ ملگم لى گەلىك نەوجەواندا، بەلام واپاشترە كە پرى رۇژانەى كافىئىن بۇ نەوجەوانان ھەرگىز لى ۱۰۰ ملگم لى رۇژىكدا زياتر نەپىت. دايك و باوك و ھارۋىكان كارىگەرىيان ھەپە لەسەر خواردەنەو پرى زىادى قاو لى نەوجەواناندا.



پشت سابونە، لى ژىر سابونە، لى تەنىشتەكانى سابونە. ھەستكردن بە لىكخشان لەكاتى: نووشتانندەو جومگەى ئەنۇنۇدا، ھاتنەخوارەو لەسەر پلەكان (قالدرمە) و شىرۋىنىكى نشىر يان لىژ، ھەلسانەو پاش دانىشتن بۇ ماوئەك. چارەسەر كردن دەستپىدەكات بە ھەسانەو ئەنۇنۇ كە باشترىن ھەنگاۋە بۇ كەمكىدەنەو نىشانەكان، دانانى بەفر يان كەمادى سارد لەسەر ئەنۇنۇدا بۇ ماوئەى ۱۵-۲۰ خولەك رۇژانە ۴ جار بۇ ماوئەى چەند رۇژىك، دەرمانى دۇننازارى ناستىرلەيدى وەكو بروفىن، بەكارھىنانى كرىم يان جىل بۇ دەورى ئەنۇنۇ بە مەبەستى كەمكىدەنەو نازارى شانە نەرمەكان، ئەم ھالەتە بە تەواى چاكدەپتەو بەلام پىويستى بەلاى كەم بە پەك مانگ ھەپە، ھەندىك جارىش تا سالىك دىرۋەدەكىشەت بەتايەتى لى نەوجەواناندا چونكە تىسكەكانىيان لى قۇناغى گەشەكردن، بەلام لەگەل گەپشتن بە قۇناغى پىنگەپشتن يىگومان بە تەواى چاك دەپنەو.

ھۇكارى سەرىكى نازارى سابونەى ئەنۇنۇ Patella دەگەپتەو بۇ ھەكردنى ژىرەو سابونەى ئەنۇنۇ Chondromalacia Patella كە برىتەپە لى نەرمىبون و تىكشكانى شانە كىر كىگەپتەى ژىر سابونەى ئەنۇنۇ ھاركات لەگەل بازار كە لى ئەنۇنۇ و ئىسكى راندا ھەستى پىدەگرىت. ھالەتەكە زياتر لى نەوجەوانە كچەكاندا بەدى دەگرىت. ھۇكارەكان برىتىن لى: بەركەوتى لى ژىرەو سابونەى ئەنۇنۇ بە ئىسكى ران كە دەپتە ھۇى نارسان و نازار، پۇزىشنى نارۋىكى سابونە، گرۋىبون يان لاوازىونى ماسولكەكانى پەيۋىنىدار بە ئەنۇنۇ، زىاد بەكارھىنانى جومگەى ئەنۇنۇ، تەختىونى پەچ (فلات فوت)، كىشى زىاد و قەلمەى، زىبىر يان شكان يان لەچىچونى Dislocation سابونەى ئەنۇنۇ، زىاد راكردن، زىاد ئەنجامدانى يارى تۆپى پەچ و پايىسكل، زىاد ئەنجامدانى مەشقى وەرزىشى. نىشانەكانى لاوازىونى كىر كىگەى ژىرەو سابونەى ئەنۇنۇ ئەمانە: نازار لى

جگەرەكېشان زيان بە چاۋ دەگەيە نىيەت

جگەرەكېشان گەرەتتەن ھۆكۈم قىلىش ۋە مۇنداق پىشۇرۇلغان ھەممۇ جىھاندا، جگەرە زيان بە نىزىكەي ھەممۇ ئەندامەكانى لەش دەگەيە نىيەت كە چاۋىش دەگىتەنە. يەككە لەۋ گىرەتەنەي چاۋ كە لە ئەنجامى جگەرەكېشان پەيدا دەيەت بىرئىيە لە ئاۋى سىپى Cataract واتە ئىلموۋنى ھاۋىنەي چاۋ، چانسى توۋشبوۋن بە ئاۋى سىپى لە جگەرەكېشەكان ۲ ھىندە زىاتەر لە چانسى توۋشبوۋن لە كەسانى ئاسايىدا، لەگەل جگەرەكېشانى زىاتەر چانسى توۋشبوۋن ھىشتا زىاتەر دەيەت. جگەرەكېشان دەيەتتە ئەگەرى تىكەنە سەنتەرى چىنى تۆردى چاۋ AMD كە زۆر گىرەتە بۇ بىيىنى تىز ۋە بىيىنى ناۋەراست ۋەكو خۇندەنەۋە ۋە بىيىن لەكاتى لىخورىنى ئۆتۈمبىلدا، لە لىكۆلىنەۋەكاندا ھاۋوۋە كە پىۋاۋى جگەرەكېش ۳ ھىندە كەسانى جگەرەنەكېشى ھاۋتەمەن ئەگەرى توۋشبوۋنى بەم گىرەتە لىدەكەت كە پاش پەرەسەندى زىاتەر ۋە ھاۋكات لەگەل تەمەندا ھۆكارە بۇ لەدەستەنەي يەكجەرەكى بىيىن، ھەۋرەھا ئاۋرەتەي جگەرەكېش ۵،۵ ھىندە ئاۋرەتەي جگەرەنەكېشى ھاۋتەمەن ئەگەرى توۋشبوۋنى بەم گىرەتەي تۆردى چاۋ Retina لىدەكەت. ھەۋكردىنى چىنى ناۋەراستى چاۋ Uveitis گىرەتەكى تىرى پەيۋەستە بە جگەرەكېشان كە ھالەتەكى مەترسىدارە ۋە ئەگەرى لەدەستەنەي تەۋاۋى بىيىنى لىدەكەت، چۈنكە كارىگەرى خراب دەكاتە سەر بەشە گىرەتەكانى چاۋ كە گىلنە ۋە تۆردى چاۋىش دەگىتەنە ۋە لەۋانەيە كە بىيەت ئەگەرى ئاۋى سىپى، ئاۋى رەش، جىۋاۋونەۋەي تۆردى چاۋ، بەلگە لەبەردەستەيە كە ئەگەرى توۋشبوۋن بەم گىرەتە لە جگەرەكېشەكان ۲،۲ ھىندە كەسانى ھاۋتەمەنى جگەرەنەكېشە. ئەمەش روۋنە كە دوگەلى جگەرە ھۆكارە بۇ سوۋتەنەۋە ۋە وشكبوۋنى چاۋ بە شىۋەي ئاۋرەتەي ۋە سوۋرەۋونەۋە ۋە خورشتى چاۋ بەتايەتەي لەكاتى بەكارھىنەنى ھاۋىنەي لىكاۋدا Contact lens، ئەگەرى وشكبوۋنى چاۋ لە جگەرەكېشەكان ۲ ھىندە كەسانى جگەرەنەكېشە.

تىستى پىست بۇ ھەستەۋەرى

تىستى پىست بۇ ھەستەۋەرى Allergy skin test بىرئىيە لە تاقىكردەنەۋەي پىست بۇ ناسىنەۋە يان دەستىشەنەكردى ئەۋ ماددانەي كە گومانىان لىدەكەت بىنە ھۆى ھەستەۋەرى لە كەسانى توۋشبوۋن بە ھەستەۋەرى. تىستەكە ئەنجام دەدەرت بە داروۋشانەنى پىست يان ژەبىنى پىست ئىنجا دانانى كۆكرەۋىيەك لە چەند ماددەيەك كە دەپنە ئەگەرى ھەستەۋەرى Allergens پاشان تىببىنەكردى ئەۋەي كە ھىچ نىشانەيەكى ھەستەۋەرى لە سوۋرەۋونەۋە ۋە خورشت سەرھەلەدەت يان نا. سەرھەتا پىستى باسك بە گىراۋىيەكى

