

ھۆرمۆنەكان لە ئافرەتدا كارىگەرى دەكەنە سەر تەندروستى ددان

ھۆرمۆنەكان لە لەشى ئافرەتدا بە درىژايى تەمەنى ئافرەت كارىگەرىيان ھەيە لەسەر تەندروستى ددان و پووكدا، بۆ نمونە لەكاتى باغىبوندا ھۆرمۆنەكان ھۆكارن بۆ سووربونەو و خوينبەريون لە گەل ئاوسان لە پوكدا. مانگانە لەكاتى سوورى خوينبەريوندا، لەوانەيە كە ئافرەت دوچارى خوينبەريون لە پوكدا يىت كە ھاوكاتە لە گەل ئاوسانى پوك و ئاوسانى گلاندەكانى ليك يان قانى كولېوونى شانكەر Canker sores لەناو دەمدا، ئەم نیشانانە ھەمويان لە گەل كۆتايى سوورى مانگانەدا لەخۆيانەو نامىنن. ھەندىك ئافرەت كە دەنكى رىگرتن لە دووگىيانى (ھەبى مەنع) بەكاردىنن زياتر دوچارى ھەوكردنى ئىسكى شەويلاك Dry socket دەبنەو پاش دەرھىنانى ددان. ھەوكردنى پوك Gingivitis ھالەتتىكى باوہ لە ئافرەتدا كە لەكاتى دووگىياندا سەرھەلدەدات و نیشانەكانى برىتين لە: ئاوسانى پوك، سووربونەو پوك، نازار كە لەكاتى شوشتنى دداندا زياتر دەبىت. شوشتنى ددان بە رىكى، بەكارھىنانى داوى ددان Floss لە گەل سەردانى دكتۆرى ددان بە شىۆپەيەكى دەورى ھەنگاوى كارىگەرن بۆ خۆپاراستن لەم گرفتەنەي پوك لە ئافرەتدا.

ئاي زۆر دەخايەنيت تا دەخەويت؟

تېشكىكى رووناك يان گەشى دەستكرد يان تېشكى خۆر، لەكاتى شەويشدا كە ئامادە دەبىت بۆ نووستن، ھەموو رووناكىيەكان خاموش بكە، دلنيا بە لەوہى كە ژوروى نووستنت خامۆش و فېنك و ھىمن يىت، ھەموو ئامپە ئەليكترونييەكان خامۆش بكە بەلاى كەم ۳۰ خولەك پيش چوونە سەر جىنگاى نووستن، بەلاى كەم چەند كاتر مېرئىك بەر لە كاتى نووستن دووركەوہ لە خواردنەوہ كافائىنييەكان و ئەلكھول، پابەند بە بە كاتى نووستن و كاتى لەخەولسان ھەتا لە كۆتايى ھەفتە و رۆژەكانى پشودا. ئەگەر ھەموو ئەو ھەنگاوانە بېسوود بوون، پىويست بە سەردانى دكتۆر دەكات.

ئاي كاتى زۆر دەخايەنيت تا بە تەواوى دەچىتە خەوہوہ لەو كاتەي كە پىويستى زۆرت بە خەو ھەيە؟ زۆر بەمان جارېك يان زياتر دووچارى ئەم ھالەتە بووين، بەلام ئەگەر ئەمە ھەموو شەويك رووبدات ئەوكاتە دەبىتە ھالەتتىكى ئاوساى و پىويستى بە بەدواداچوون و چارەسەرى پزىشكى ھەيە. بۆ چارەسەركردنى ئەم گرفتە، پىسۆرانى دامەزراوہى تايبەت بە نووستن National Sleep Foundation رىنماىي ئەم ھەنگاوانە دەكەن: بەرە بەرە كاتى نووستنت بگۆرە تا دەگاتە ۱۵ خولەك شەوانە تا دەگەيتە ئەو كاتەي پىويست دەكات بۆ نووستن. لەكاتى لەخەو ھەلساندا، خۆت بدە بەر

بىنچىنەكانى سەلامەتتى خۇراک

ئەو نەخۇشسىيەنى كە لە ئەنجامى ئالوودەبۇنى خۇراک دوچارى مرۇف دەبن، لەوانەيە مەترسىدار بن، يان بىنە ئەگەرى گرفتى تەندروستى درېتۇخايەن. ھەرگىز گۆشتى فرىزىراو لەسەر كاوتەرى چىشتخانەى مألەوہ و پلەى گەرمى ژوردا مەھىلەوہ بە مەبەستى تەوانەوہ، چۈنكە بەكتىريا تەواناى ھەيە كە زۇر بە خىزايى لەناويدا گەشەبكات. بەپىنى ئىدارەى ئەمەرىكى بۇ سەلامەتتى خۇراک Food Safety Administration، بۇ خۇپاراستن لەو نەخۇشسىيەنە، پەيرەوى ئەم خالانە بکە: يەكەم، ھەرگىز سەوزە و مېوہ بە سابوون يان تايىت و پاككەرەوہى تر مەشۇەرەوہ ھەتا ئەو جۇرەى مېوہ كە تۈنكەلەكى فرى دەدرېت. دووم، ھەرگىز ماسى، گۆشتى پەلەوې و گۆشتى سوزور بە ئا و مەشۇەرەوہ، چۈنكە دەبىتتە ھۇى بلاوونەوہى شلەى ئالوودەبوو. سېيەم، ھەرگىز پىشت بە بۇنى خۇراک مەبەستە وەكو رىگايەك بۇ زانىنى، يان دەستىنشانكردنى تىنكچوونى خۇراک، بوونى ھەندىك جۇرى بەكتىرياي زىانبەخش نايىتتە ئەگەرى تىنكچوونى بۇن و چىنژى خۇراک. چوارەم، خۇراكى پوختەكراو يان (لېترو) پىويستە كە تا پلەيەك گەرم بىرئەوہ كە رىنگا لە گەشەى بەكتىريا بىرئەوہ. پىنچەم، بېرى زىاد لە ماددەى پاككەرەوہ و لابردنى رەنگ و بۇن Bleach لە چىشتخانەى مألەوہدا بەكارمەھىتە.





قزىھە ئوهرىنى پاش مىندالېئون كاتىپە

ھەممۇ ئەو ئافرىتانەھى كە بۇ يەكەم چار دەبنە خاۋەن مىندال دوچارى ھەلۈرەين يان تەنكىبونى قزى دەبن، بەلام پىۋىستە درك بەمە بىكەن كە مەسەلەكە كاتىپە و ھەر گىز پىۋىست بە نىگەرانى ناكات. زىساد ھەلۈرەينى قزى پاش تەۋابوونى دووگىانى حالەتتىكى زۇر باۋە لە زۇرىسى ھەرە زۇرى ئافرىتانەدا، ھۆكارى ئەمەش دەگەرپتەۋە بۇ دابەزىنى ئاستى ھۆرمۇنى ئىستىروژىن Estrogen. بەگىشى ئەم تەنكىبونى قزى ۳-۴ مانگ پاش مىندالېئون نىنجا دەستىلەكەت و پاش چەند ھەفتەيەك دەگاتە لووتكە. ئەۋەى جىنگاى خۇشالەيە ئەۋەبە كە حالەتەكە پىۋىست بە ھىچ جۇرە چارسەرىك ناكات و بەگىشى كە تەمەنى مىندال دەپتە سالىك ئەۋا قزى بۇ حالەتتى ئاسايى خۇى دەگەرپتەۋە و پىۋىستەۋە. رىنمايەكەن بۇ چارسەركردنى تەنكىبونى قزى بە شامپۇى چى، دووركەۋتەۋە لە كۆندىشەنەرى قزى، رادەدەر بە حالەتەكەۋە نىگەرەن دەبن ئەمانەن. شوۋشتى قزى بە شامپۇى چى، دووركەۋتەۋە لە كۆندىشەنەرى قزى، دووركەۋتەۋە لە زىساد ستايلەكردنى قزى، ھاۋكات لەگەل كەمكردنەۋەى بەكارھىتەنى ھەممۇ ماددەيەكى كىمىيى تايپەت بە قزى و پىۋىستى سەر كە لەۋانەيە رىژەى قزىھەلۈرەينەكە زىاتر بىكەن. ئەگەر پاش سالىك لە مىندالېئون قزى ۋەكۇ پىشان ئەگەرپتەۋە، ئەۋا پىۋىست بە سەردانى دىكتورى پىست دەكات، چۈنكە لەۋانەيە كە ھۆكارى تىرى لەپالەۋە پىت و پىۋىست بە چارسەرى تايپەت بىكات.



بىرى زىيادى فركتوز ئەگەرى نەخۇشى زىياد دەكات

لە لىكۆلىنەۋەيەكى نويدا ھاتوۋە كە زىياد خواردنى شەكرى فركتوز Fructose كە بە شەكرى ميوە ناسراۋە بە شىۋەيەك كە بگاۋە تىزىكە ۲۵٪ى كۆى وزەى پىۋىستى رۇژانە، ئەۋا دەپتە ئەگەرى زىيادبوۋنى ئاستى كۆلىستىرۇلى خوين. كۆمەلەى ئەمەرىكى بۇ نەخۇشىيەكانى دىل ۋا رىنمايى دەكات كە تەنبا تا رىژەى ۵٪ى كۆى پىۋىستى كالىۋرى رۇژانە لە شەكرەۋە سەرچاۋە بگىرئ. ھەندىك سەرچاۋەى پىزىشىكى تر پىيان باشە كە ھەرگىز ۋ لە ھىچ بارودۇخىكدا ئەم رىژەيە نەگاۋە ۲۵٪ى كۆى پىۋىستى رۇژانەى وزە كە بە ۲۰۰۰-۲۵۰۰ كالىۋرى خەملىنراۋە بۇ پىياۋ ۋ ئافرت. بەلگەى پىزىشىكى لەبەردەستدايە كە زىياد خواردنى فركتوز يان شىرەى گەنمەشامى Corn syrup يان ھەر جۇرىكى تىرى شەكر بەتايىبەتى سوكرۇز، ھۆكارە بۇ ئەگەرى توۋشبوۋن بە نەخۇشى خوينبەرەكانى دىل CHD ۋ نەخۇشى شەكرە. بىگومان بوۋنى فاكىتەرى ھاندەرى تىرى توۋشبوۋن بەم نەخۇشىيانە ئەم ئەگەرە زىياتر دەكەن ۋەكو: كىشى زىياد ۋ قەلەۋى، جگەرەكىشان، زىياد دانىشتن ۋ كەمىي جۈولە ۋ مەشقى ۋەرزشى، ئاستى بەرزى كۆلىستىرۇل لە خويندا.

ھۆكارەكانى بىھىزى گشتى

بىھىزى گشتى يان كەم وزەيى ھالەتىكى باۋە، گەلىك كەس پىيان وايە كە ھۆكارى سەرەكى ئەم گىرقتە دەگەرپتەۋە بۇ نەخۇشى گرانەتا(تاى تايفۇئىد) يان تاى مالتا(برۇسۇللا)، بەلام بەگشتى ھۆكارەكان سادەن ۋ چارەسەرىشى ئاسانە. ھەستكردن بە بىھىزى گشتى ۋ ھىلاكى، زۇر جىاۋازە لەگەل بۇرژان ۋ خەۋھاتن كە برىتىيە لە ھەستكردن بە پىۋىستى بە خەۋ، بەلام گەلىك جارىش لەۋانەيە كە بۇرژان بەك كىت لە نىشانەكانى يان ئاكامەكانى بىھىزى گشتى. بىھىزى گشتى ۋ ماندوۋبوۋن Fatigue لەۋانەيە كە لە ئەنجامى ھىلاكى جەستەيى (فىزىكى) يان شەكەتىي دەروۋنى يان سترىس Stress ۋ بارگرانى كار ۋ پىشە روۋىدات، ھەرۋەھا كەمىي ماددە گىرنگە خۇراكىيەكانى ۋەكو كانزا ۋ فىتامىنەكان، گىرقتەكانى پەيوەست بە خەۋ، ھەندىك جارىش لەۋانەيە كە نىشانەيەك يىت بۇ گىرقتىكى دەروۋنى يان نەخۇشىيەكى جەستەيى. ھۆكارەكانى بىھىزى گشتى برىتىن لە: بەدخۇراكى ۋ كەمىي فىتامىن ۋ كانزاىەكان، كەمخۇپنى، خەۋززان، ئازارپكى بەردەۋام، رەبو، خەمۇكى، سىستىۋونى گلاندى دەرقى Hypothyroidism، نەخۇشى شەكرە، پەككەۋتنى دىل، كەمبونەۋە يان نەمانى ئارەزوۋى خواردن، شىرپەنجە، ھەۋكردنەكانى كۆنەندامى ھەناسە ۋ مىزەدۇ، نەخۇشى درىۋخايەنى جگەرە يان گورچىلە، زىيانى لاپەلاى دەرمان ۋەكو دەرمانى دژەھەستەۋەرى، ئارامبەخش ۋ خەۋپنەرەكان، دژەخەمۇكى، سىتىرۇيدەكان، دەرمانى دابەزاندى پەستانى بەرزى خوين.