

نەخۇشانى شەكرە، چاۋەكانتان بىپارىژن

ھەممو ئالۋىزىيەكانى نەخۇشى شەكرە لە ئەنجامى كۆنترۆل نەكردنى دروستى ئاستى شەكرى خۇيئەنە روودەدەن. لە چاۋدا، ئاستى بەرزى بەردەوامى شەكرى خۇيئەن بە شىۋىيەكى سەرەكى دەپتە ھۆى تىككەنى تۆرەى چاۋ Retinopathy و گرت لە كرادى بىننىندا. ھەرودھا دەپتە ھۆى ئاۋى سىپى Contract، ئاۋى رەش Glaucoma يان بەرزبونەۋى پەستانى چاۋ. كلىلى پاراستنى چاۋ لە نەخۇشانى شەكرەدا برىتتە لە كۆنترۆل كرادى ئاستى شەكرى خۇيئەن لە سنوورئەك كە نەپتە ئەگەرى ئالۋىزى لە چاۋ و ئەندامەكانى تىرى لەشدا بە پارىژى دروستى خۇراك و مەشقى وەرزشى لەگەل بەكارھىنەنى دەرمان بە دروستى، ھەرودھا پەپەرەكردنى ئەم ھەنگاۋانە. بەسەركردنەۋى چاۋەكان لە لاين دكتورى پىسپورى چاۋ بە شىۋىيەكى دەۋرى، ئەنجامدانى پىشكىنىنى خۇيئەن بۇ ھىمۇكلۇبىنى گلوگۇزىبوو HbA1C كە كۆنترۆل كرادى نەخۇشى شەكرە بۇ ماۋى ۳ مانگ نىشان دەكات و واباشە كە لە ۷٪ كەمتر بىت، كۆنترۆل كرادى پەستانى خۇيئەن بە كەمكردنەۋى خۇيئەن و پىۋانەكردنى پەستانى خۇيئەن لە لاين دكتور بە شىۋىيەكى دەۋرى، دووركەوتنەۋە لە جگەرەكىشان، دابەزاندنى كىشى زىاد بە رىجىم و مەشقى وەرزشى لەژىر چاۋدېرى دكتوردا، كۆنترۆل كرادى ئاستى كۆلىستىرۆلى خۇيئەن بە پارىژى خۇراك و مەشقى وەرزشى.

ئايا خواردن پاش مەشقى وەرزشى پىۋىستە؟

نەخواردن پاش مەشقى وەرزشى كارىگەرى نىگەتتىقى بۇ تەندروستى ھەيە. پاش مەشقى وەرزشى، لەش پىۋىستى بە قەرەبوو كرادنەۋى وزە ھەيە بۇ بىناكردنەۋە و چاكبوونەۋى ھەر زىانئەك كە بە ماسولكەكان گەيشتوۋە، ھەرودھا بۇ دوۋبارە خەزەنكردنەۋى ئەو بەشەى گلايكوجىن Glycogen كە لەكاتى مەشقى وەرزشىدا سەرفت كرادوۋە. گلايكوجىن سەرجاۋىيەكى چىرى شەكرى گلوگۇزە و بە شىۋىيەكى

كە باس لە مەشقى وەرزشى دەكرىت، چەند خواردن و كاتى خواردن بۇ قەرەبوو كرادنەۋە گىرنگى زۆرى ھەيە، ھەرودھا وەرئەگرتنى بىرى وزە پىۋىست لە خۇراكەۋە گىرنگى ھەيە. جۆر و بىرى خۇراك و كاتى خواردن پاش ھەر مەشقى وەرزشى گىرنگى زۆرى ھەيە بۇ چاكبوونەۋى ماسولكەكان و نوپوونەۋى لەش. پىۋىستە ئەمە بزانئەت كە مەشقى وەرزشى ھەرگىز پاساۋ نىيە بۇ زىاد خواردن، ھىچ



دەرمانى كەمتر، تەندروستى باشتر

Polypharmacy نابع ئەمەش لەيادبكرت كە گۆرپىن يان كەمكردنەوئەي ژەم و ژمارەي دەرمانىەكان **Dprescribing** تەنيا ئەركى دكتورە و نابع ئەخۇش لەخۆيەو دەستكارى دەرمانىەكانى بكات. ئەمەش روونكراوئەو كە بەكارهينانى چەند دەرمانىك بەيەكەو ھۆكارە بۇ ئەگەرى كارلىكى نيوانيسان **Drug interaction** كە لەوانەيە كارىگەرى نىگەتيف بكاتە سەر تەندروستى. نايە دەرمانى زياتر لەوئەندەي كە زۆر پيويستە وەردەگرىت؟ نايە دەزانى كە بەكارهينانى تەنانتەيەك دەرمانى كە بۇ تۆ گونجاو و لەجى خۇيدا نەيىت، ئەوا زىانى لە سوودى زياترە بۇ تەندروستى، بۇيە بەكارنەهينانى دەرمانىەكە باشترە بۇ پاراستنى تەندروستى.

دەرمانى ماددەي كىمىيەيە و كارىگەرى دەكاتە سەر تەندروستى، زۆرەي ھەرە زۆرى دەرمانىەكان بەدەر نىن لە زىانى لابلەلا. بە راي پىسپورانى تەندروستى، بەكارهينانى كەمترى دەرمانى واتە تەندروستىيەكى باشتر. نىستا پىسپورانى تەندروستى لە ھەول دان بۇ كەمكردنەوئەي ژەمى دەرمانى، كەمكردنەوئەي ژمارەي دەرمانىەكان كە بە يەكەو لە يەك كات يان كاتى جىاوازدا بەكاردېن بى ئەوئەي كە ھىچ كاردانەوئەيەكى نىگەتيفى بۇ تەندروستى ھەيىت. بۇيە ئەمە گرنىگە كە پاش سەردانى دكتور و دياركردنى چەند دەرمانىك بە يەكەو لە يەك راجىتەدا، ئىنجا پاش تەواو بوونى دەرمانىەكان سەردانى دكتور بكرتەو بە مەبەستى بەسەركردنەوئەي تەندروستى و وەستاندى بەكارهينانى دەرمانىەكان يان بەلای كەم كەمكردنەوئەي ژمارەي دەرمانىەكان، ئامانج برىتبيە لە كەمكردنەوئەي بەكارهينانى چەند دەرمانىك بەيەكەو لە يەك كاتدا



سەرەكى

لە جگەردا خەزن دەكرت،

بەشىكى كەمىشى لە ماسوولكەكان خەزن دەكرت. لە لىكۆلىنەوئەكانى تايەت بە پزىشكى وەرزىشدا ھاتووە كە ناستى ھۆرمۆنەكانى بىناكردنى ماسوولكە وەكو ھۆرمۆنى تىستۆستېرۆن و ھۆرمۆنى گەشە **Growth hormone** پاش مەشقى وەرزى بە ۱۵-۳۰ خولەك لە خويىندا بەرز دەيىتەو. ئەمەش لە لىكۆلىنەوئەكاندا روونكراوئەو كە ماسوولكەكان لە ھەموو ئەندامەكانى تر زياتر راستەوخۇ پاش مەشقى وەرزى پىويستىيان بە پرکردنەوئەي كۇگاكانى گلايكوجىن **Glycogen** ھەيە. دەتوانىت لە ماوئەي ۴۵-۶۰ خولەك پاش مەشقى وەرزى ژەمىكى تەندروستىيانەي پىچوك بخۆيت، بۇ نمونە خواردنەوئەي پەرداخىك شىر وەكو سەرچاويەكى گرنىگى پرۆتېن پاش مەشقى وەرزى، مۆزىك لەگەل برك ماست، يان لەگەل پەرداخىك شىرى نىو چەورى، يان كەم چەورى.

جانتاي قورسى قوتابخانه زيان به قوتابى دهگه نيت

جانتاي قورس و بهكارهينانى نادروستى، هوكاره بۇ گرفت له نيسك و ماسوولكهكانى پشت و نازارى مل. نيسكى مندال نهرمه تا دهگه نه تهمهنى ۱۸ سالى، بربرهكانى پشت هينده بههيز نين كه بهرگهى قورسايى بگرن بۇيه پيويسته نهمه به هيچ شيويهيك بهردوام نهيت و چارهسهر بگريت. ههلگرتنى جانتاي قوتابخانه لهسهر يهك شان هلهيه، چونكه بارى گران دهخاته سهر ماسوولكهكان و دهيتته هوى نازار و گرژبوونيان، ههروهها ستوونى بربرهكانى پشت به ناراسته لايهكهى تر دهجهميتهوه و فشار دهخاته سهر ناوهراستى پشت كه دهيتته نهگهري پشت نيشه و گرژبوونى ماسوولكهكان. جگه لهمانه، ههلگرتنى جانتاي قورس لهسهر يهك شاندا فشارى زور دهخاته سهر ماسوولكهكانى مل، نهمهش دهيتته نهگهري سهريشسه، نازارى شان، نازار له خوارهوى پشتدا، ههروهها نازارى مل و قول. رنمايى بۇ ههلگرتنى دروستى جانتاي قوتابخانه: سهرهتا پيويسته كه جانتا به ههر دوو شانكانهوه ههلگيريت، پيويسته كه خوراكى قوتابى دهولهمنه نيت به پرؤتين و كالسيؤم و فيتامين D هاوكات له گهل هاندانى بۇ نهجامدانى مهشقى وهرزشى به مهبهستى بههيزكردنى ماسوولكهكان و لياقهى جهستهيى، با جانتاي پشت ههرگيز زور نزيك نهيت له نيك و خوارهوى پشت، چونكه دهيتته هوى فشارى زياد لهسهر بهشى خوارهوى پشتدا، واباشتره كه نهو مادهدى جانتاي لى دروستكراوه له رووى كيشهوه سووك نيت، هاوكات له گهل گونجاني قايشهكانى شان، به مهبهستى كهمكردنهوى فشار لهسهر شان و پشت پيويسته نهو جؤرانهى جانتاي پشت بهكاربهينرين كه له بهشى خوارهوياندا بهشيكى نهرمى وهكو سهرينيان Padded پيويه، ههروهها نهو جؤرانهى كه تايهى بچووكيان بۇ بهستراوه.

نايا راگرتنى پژمين زيانى ههيه؟

پژمين Sneezing كاردانهويهكه بۇ پاككردنهوى ههر تهنؤلكهيهكى بيانى كه دهگاته لووت وهكو توؤز و خؤل، پيسكارهكانى ههوا يان ميكروؤب. نهو بيرورايه كؤنهى كه گوايه پژمين يان ژمارهى پژمينهكان پهيوهندييان به بهختهوه ههيه، هيچ بنهمايهكى زانستى نييه، بۇيه ههرگيز ههولى راگرتنى پژمين نهدهيت. راگرتنى پژمين به ههر رينگايهك بۇ نمونه گوشينى لووت يان به داخستنى توندى دم ههرگيز لهلايهنى پزيشكيبهوه شتيكى باش نييه. نهمه گرينگه كه جياوازي نيوان كپكردنى پژمين كه دهستپيئكردنيت و رينگرتن له سههرهلهدانى پژمين بزانيت. پيويسته نهمهش بزانتيت كه كپكردنى پژمين يان رينگرتن له روودانى پژمين تهنيا شتيكى كاتيبه و له زؤربهى حالتهكاندا پژمينى دووه يان پژمينى سييهمى بهدواويه. گرتنى توندى لووت و پرکردنى به ههوا به توندى و فشاردانى لئوى سهروه لهوانيه كه پژمين رابگرتن، بهلام نهگهر ههستت كرد كه هيشتا پژمين خهريكه دهستپيدهكات نهوا واباشتره كه ههولى تر نهدرت بۇ وهستاندى. نهگهچى رژدى توشبوون به ريسكه تهندروستيبهكانى پهيوهست به كپكردنى پژمين له گهل دهستپيئكردنيدا نزمه، بهلام لهوانيه كه له ههر كهسيكدا بيته نهگهري گهلئيك گرفتى تهندروستى وهكو: زيان گهياندن به ناويهنچك Diaphragm، تهقينى بؤرييه خوينهكانى سپينهى چاو له دهورى گلينهى چاودا، فشارى ههوا بۇ كهئالى نؤستاكى گهلئيك جار دهيتته هوى درانى پهردى گوئى و زهر بۇ گوئى ناوهراست، نهمهش دهيتته نهگهري سهرسوربان و گرفت له بيستندا، بهرزبوونهوكى خيرا و كورتخايهنى پهستانى خوئن كه لهوانيه بيته هوى لاوازبوونى يان تهقينى خوئنهريكى ميشك.





ئايا خەمۆكى بۆماوھىيە؟

ئايا خەمۆكى بۆماوھىيە؟ بەلى، لەوانەيە كە داىكت، يان باوكت دووچارى بوويىت. يەككە كە كەسىكى نزيكى دووچارى خەمۆكى بوويىت، ئەوا ئەگەرى توشىبوونى بە خەمۆكى نزيكى ۵ ھىندە لە كەسانى ناسايى زياترە. ھىشتا لىكۆلىنەوكان نامازە بە بوونى پەيوەندى بۆماوھ بە خەمۆكى دەكەن. مندالنىك لە مالىكىدا گەشەبكات و درك بەو بەكات كە باوكى يان داىكى يان براپەكى گەورەى دووچارى خەمۆكى بوو، ئەوا لەوانەيە فېرى ئەو بەيت كە لەژىر ھەندىك بارودۇخدا ھەلسوكەوتى وەكو ھەلسوكەوتى توشىبووھە بە خەمۆكى يىت. بە گۆرەى لىكۆلىنەوكان، ئەگەرى توشىبوونى ئافردە بە خەمۆكى بۆماوھىيە دەگاتە ۴۲٪، كەچى ئەگەرى توشىبوونى پياو بە خەمۆكى بۆماوھىيە دەگاتە ۲۹٪. سىرۇتۆنن Serotonin يان ماددەى كىمىيەى

ھەستىكرىن بە خۇشى لە مېشكىدا پەيوەندى بە خەمۆكىيەوھە

ھەيە، ناھاسەنگى يان كەمىي سىرۇتۆنن ھۆكارە بۆ

گرفت لە مەزاجدا بە شىوھى نۆرەى تۆقىن Panic

attacks يان خەمۆكى. ئەمەش روونكراوھتەوھە

كە ناھاسەنگى سىرۇتۆنن پەيوەندى بە بۆماوھ

يان جىنەكانەوھە ھەيە. لە گەلىك لىكۆلىنەوھەدا

ھاتىوھە كە زياتر لە يەك جىن رۇلىان ھەيە

لە توشىبوون بە خەمۆكى و نەخۇشى

دەروونى تر وەكو پەستى و گرفتى

دووجەمسەرە Bipolar disorder كە

برىتتېيە لە تاوئىك يان ماوھىيەك ھەستىكرىن بە

خۇشى و ماوھىيەك ھەستىكرىن بە دلتوندى

يان خەمۆكى. زۆرەي ئەو كەسانەى كە

كەسىكى نزيكىان دووچارى خەمۆكى

بوو، ئەوا تا رادەيەك نىگەرەن دەبن، لە

راستىدا پېويست بەم نىگەرەننىيە ناكات،

چونكە خەمۆكى پەيوەست بە دەورەبەر

Situational depression

بە گشتى بۆ ماوھىيەكى كورت بەردەوام

دەيىت و لەخۆيەوھە نامىيىت.

