

## كى كاندىدە بۇ نەشتەرگەرى لەيزىكى چاۋ؟



لەيزىك LASIK نەشتەرگەرىيەكى چاۋە كە شىۋەى چىنى كۆرنىيا Cornea بۇ ھەمىشە دەگۆرپت بە مەبەستى باشتىركردنى بىنن لەجىياتى بەكارھىننى چاۋىلكە يان ھاۋىنەى لكاۋ. نەشتەرگەرى لەيزىكتەنبا بۇ كورتىبىنى Nearsightedness يان دووربىنى Farsightedness سووك يان مامناۋەندى چارەسەرىكى گونجاۋە، جا ھاۋكات بە بوونى يان بە نەبوونى ئەستىگماتىزم Astigmatism. مىيۇنان كەس پىيان باشە كە نەشتەرگەرى لەيزىك بۇ چاۋيان ئەنجام بدن لەجىياتى بەكارھىننى چاۋىلكەى پزىشكى، يان ھاۋىنەى لكاۋ، بەلام لە راستىدا زۆربەيان ئەنجامى نادەن. مەرجهكانى كاندىدبوونت بۇ چارەسەر بە لەيزىك ئەمانەن: پىۋىستە كە تەمەنت لە سەرووى ۱۸ سال پىت، پىۋىستە كە چاۋەكانت تەندروست بن، ھىچ نەخۇشى و گرتىيان نەپىت بەتايىبەتى لە چىنى كۆرنىياى چاۋدا چونكە ھەر ھەۋكردن يان ئاسەۋارنىك لە كۆرنىادا رىنگر دەپىت بۇ چارەسەرى لەيزىك، ھىچ نارحەتى يان گرتىكى تەندروستىت نەپىت لەكاتى پالگەۋتن لەسەر پىشتدا، چونكە چارەسەرى لەيزىك تەنبا بە پالگەۋتنى نەخۇش لەسەر پىشت ئەنجام دەدرپت، پىۋىستە كە بتوانىت بۇ ماۋەى ۱-۲ خولەك چاۋەكانت لەسەر خالىكى تىشكى دەزگای لەيزەردا بەبى جۈولە رابگرىت، پىۋىستە كە ۴ ھەفتە بەر لە ئەنجامدانى نەشتەرگەرى لەيزىك بەكارھىننى ھاۋىنەى لكاۋ رابگرىت، چونكە بەكارھىننى ھاۋىنەى لكاۋ ھۆكارە بۇ گۆرپنى شىۋەى كۆرنىيا، ئەمەش كارىگەرى دەكاتە سەرئەنجامى چارەسەرىيەكە.

نوستىن بۇ ماۋەى زىاتىر لە يەك كاتۇمىر لەكاتى رۇژدا Daytime Naps و بە بەردەوامى، ئەگەرى توشىبون بە نەخۇشى شەكرە تا رىژەى ۴۵٪ زىاد دەكات، ئەمە بە گۈيرەى نوتىرىن لىكۆلىنەۋەى پزىشكى كە لە زانكۆى تۆكىۋى پايىتەختى ژاپۇن ئەنجام دراۋە. ھەرۋەھا ئەمەش روونكراۋتەۋە كە نوستىنى زىاتىر لە يەك كاتۇمىر لەكاتى رۇژدا ھېشتا رىژەى ئەم ئەگەرە زىاتىر دەكات، پېچەۋانەى ئەمەش راستە، واتە نوستىنى كەمتر لە ۴۰ خولەك ئەگەرى توشىبون كەمتر دەكاتەۋە. ھۆكارى زىاد نوستىن لەكاتى رۇژدا دەگەرپتەۋە بۇ تىكچوونى خەو يان خەۋزپان لەكاتى شەۋدا، ھەرۋەھا پرخە و نۆرى ھەناسەتەنگى لەكاتى نوستىندا Sleep apnoea كە دەپتە ھۆى بېداربوونەۋە و پچرپوونى خەو.

لە چەندىن لىكۆلىنەۋەدا ھاتوۋە كە ئەم گىرقتانەى خەو لەۋانەى كە ئەگەرى توشىبون بە گەلىك نەخۇشى زىاد بىكەن ۋەكو: نۆرى دىل، جەلنە، نەخۇشىبەكانى كۆنەندامى دىل و سوورپان، گىرقتەكانى پەيوەست بە مېتابولىزم بەتايىبەتى جۆرى دوۋەمى شەكرە. لە لايەكى تەرە، كەمبى كاتۇمىرەكانى نوستىنى شەۋ دەپتە ھۆى زىادبوونى ئارەزۋى خواردن و زىادبوونى كىشى لەش، ئەمەش دىسان ئەگەرى توشىبون بە نەخۇشى شەكرە زىاد دەكات. ئەمەش تېببىنى كراۋە كە لەكاتى بەرزىوونەۋەى كەمى ئاستى شەكرى خۇندا و ئەۋ كەسانەى كە لە قۇناغەكانى سەرەتاي توشىبون بە شەكرەدان زىاتىر لەكاتى رۇژدا دەچنەۋە خەۋە. گەلىك سەرچاۋەى پزىشكى ئامازەيان بەمە كىرۋە كە نوستىن لەكاتى رۇژدا بە مەرىجىك لە ۳۰ خولەك زىاتىر نەپت، لەۋانەى كە لەجىياتى زىان سوود بە تەندروستى بگەبەنپت، واتە بەر لەۋەى كە مەرۋف بچتتە خەۋى قولەۋە كە بە نوستىنى شەپۇل نزم Deep slow-wave sleep ناسراۋە.

## زىاد نوستىن لەكاتى رۇژدا ئەگەرى نەخۇشى شەكرە زىاد دەكات

## سوود و زىانى شىرىنكارە دەستكردەكان

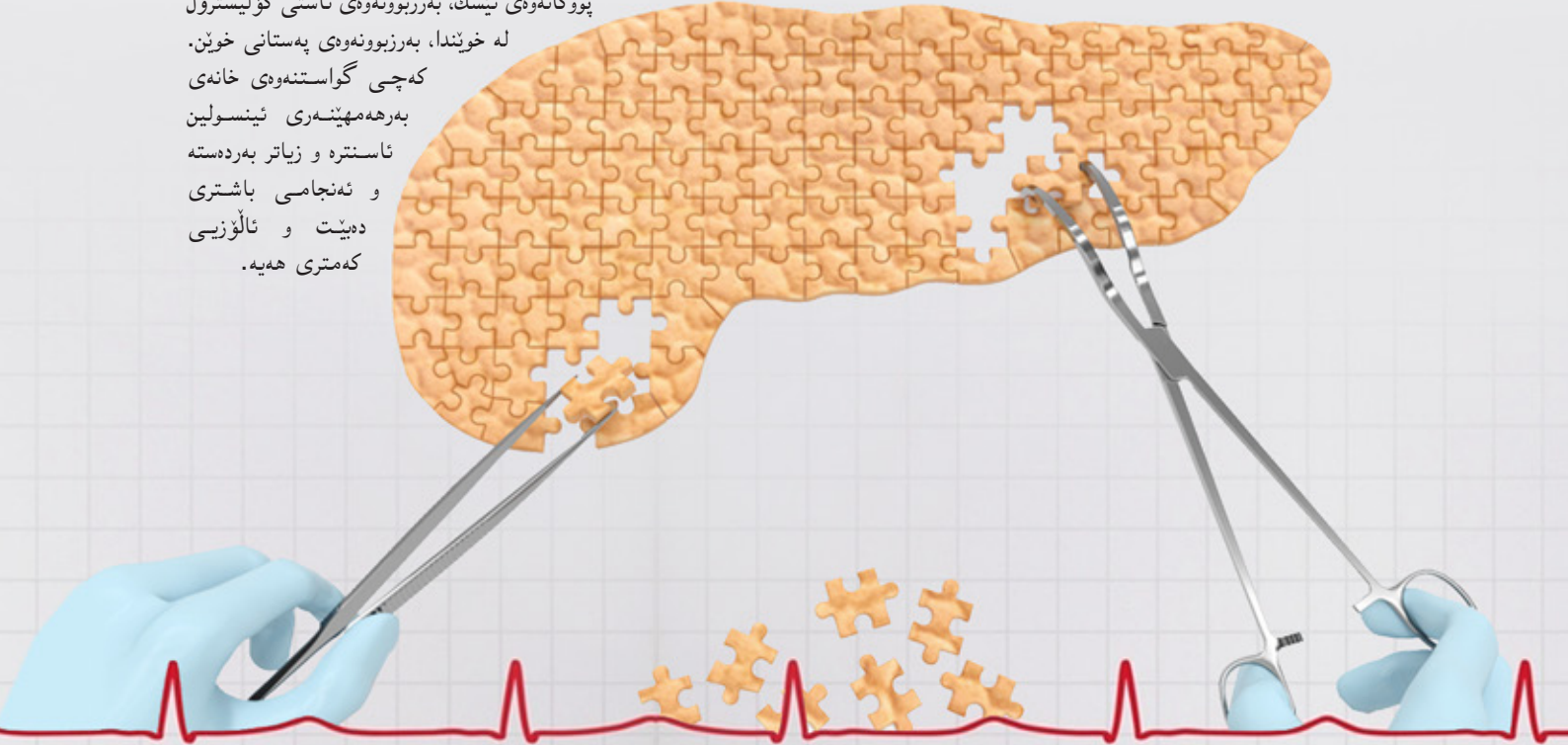
تا ئىستا مەسەلەى سەلامەتتى شىرىنكارە دەستكردەكان Artificial Sweeteners بە تەۋارى يەكلا نەكراۋتەۋە، بۇ نموونە بە پىنى ئازانسى خۇراك و دەرمانى ئەمەرىكى FDA، شىرىنكارە زۇر چەرەكان High-intensity سەلامەتن بۇ كەسانى تەندروست ۋەكو سەككارىن Saccharin، ئەسپارتىم Aspartame، ئەسى پۇتاسىۋم Ace-K، سوكرالۇز Sucralose، نىۋتېم Neotame، سىتىقىي سافىراو Stevia، ئەدقاتىم Advantame. گەلىك لە پىسپۇران جەخت دەكەنەۋە كە بەكارھىنانى ھەر جۆرىكى شىرىنكارە دەستكردەكان كەم يان زۇر، زىانى لايەلاى لىدەكەۋىتەۋە. تا ئىستا ئەۋ جۇرانەى شىرىنكارە دەستكردەكان كە لە لايەن ئازانسى خۇراك و دەرمانى ئەمەرىكىيەۋە FDA لەناۋ ئەمەرىكادا لەبەر گومان لە سەلامەتتىيان بۇ تەندروستى مەرۋف قەدەغەكراۋن برىتتىن لە: ساىكلەمەت Cyclamate، گەلاى سىتىقىا Stevia و سىتىقىيى خاۋ. لە لايەكى دىكەۋە، پىسپۇران جەخت لەمە دەكەنەۋە كە بەكارھىنانى شىرىنكارە دەستكردەكان ھۆكارىكە بۇ زىادبوونى كىشى لەش، بە پېچەۋانەى ئەۋ ئەۋ بېرورايەى كە گوايە شىرىنكارە دەستكردەكان دەبنە ئەگەرى دابەزاندنى كىشى لەش. لە لىكۆلىنەۋەكاندا ھاتوۋە كە لەش و مېشك پاش بەكارھىنانى شىرىنكارە دەستكردەكان بە جۆرىك كاردانەۋەيان دەپت كە دەرەنجام ئارەزۋى خواردن زىاتىر پىت و كىشى لەش زىاد بىكات لەجىياتى كەمكردن. ئەمە روونە كە چىژى شىرىنكارە دەستكردەكان يەكجار لە شەكر شىرىنترە و وزە بە لەش نابەخشن، بەلام ھانى مېشك دەدەن بۇ زىادبوونى ھەزى خواردننى شىرىنى.

## گواستىنەۋەى پەنكرىاس لە جىياتى دەرزى ئىنسولېن

لەش زىانى لاپەلاى زۇرى ھەيە، بۆيە ئىستا پىسپۇران بىر لە گواستىنەۋەى تەنيا خانە بەرھەمھېنەرەكانى ئىنسولېن Islet cells transplantation دەكەنەۋە لە جىياتى گواستىنەۋەى تەۋاۋى پەنكرىاس. گواستىنەۋەى پەنكرىاس نەشتەرگەرييەكى گەۋرەيە و پىۋىستە كە نەخۇش خۇى ناونوس بكات لە لىستى چاۋەپۇكرن تاكو گواستىنەۋەى پەنكرىاس فەراھەم دەبىت كە لە گەل شانەكانى ئەو كەسەدا بگۇنچىت، ئەمەش لەۋانەيە كە چەندىن سال درىژە بكىشىت، ھەرۋەھا ئەگەرى چەند ئالۇزىيەكى لىدەكرىت ۋەكو ھەۋكردن، گرفت لە كۇئەندامى مېزەپۇدا، ھەرۋەھا لەكاركەۋتنى پەنكرىاسى گوازراۋە، ئەمە جگە لە زىانە لاپەلاكانى بەكارھىنانى دەرمانى دۇرى رەتكردنەۋە ۋەكو:

پوۋكانەۋەى ئىسك، بەرزبۇنەۋەى ناستى كۇلىستروۇل لە خۇيندا، بەرزبۇنەۋەى پەستانى خۇيىن. كەچى گواستىنەۋەى خانەى بەرھەمھېنەرى ئىنسولېن ئاستىرە و زىاتر بەردەستە و ئەنجامى باشترى دەبىت و ئالۇزىيە كەمترى ھەيە.

گواستىنەۋەى پەنكرىاس دەبىتە چارەسەرېكى بىنەرەتېيى بۇ نەخۇشى شەكرەى جۇرى يەكەم Type I واتە جۇرى پىشت بەستوۋ بە ئىنسولېن IDD. گرفتى سەرەكى گواستىنەۋەى پەنكرىاس ۋەكو گواستىنەۋەى ئەندامەكانى دىكە برىتېيە لە رەتكردنەۋەى لەش بۇ ھەر ئەندامىكى بىنانى بە رىگاكى ئاكتىۋىۋونى سىستىمى بەرگىرى لەش، ئەمەش دەبىتە ھۇى تېكىشكاندىنى ھەر ئەندامىكى بىنانى. ئەم گرفتە ئىستاشى لە گەلدا بىتت بۇتە ناستەنگى سەرەكى لەبەردەم گواستىنەۋەى پەنكرىاس و ئەندامەكانى تردا. ئەگەرچى دەتوانىت كە تا رادەيەكى زۇر ئەم رەتكردنەۋەيە بە دەرمان كپ بكرىت، بەلام بەكارھىنانى دەرمانى دۇرى رەتكردنەۋەى يان كېكردىنى سىستىمى بەرگىرى



بىتتە ئەگەرى گرفتى تەندروستى ۋەكو دروستىۋونى تۇپەلى خۇيى مەيىۋ لەناۋ دۇدا و بۇ بەشەكانى تىر لەش و ئەندامەكان بگوازىتتەۋە و بىتتە ھۇى گىرانى لىشاۋى خۇيىن. گرنگىرەن ھۇكارەكانى نارېكىيى لىدانەكانى دۇل ئەمانەن: بەرزبۇنەۋەى پەستانى خۇيىن، نۇرەى دۇل، نەخۇشى خۇيىنەرەكانى دۇل CHD، گرفت لە زمانەكانى دۇل، گرفتى زگماكىيى دۇل، زىادىۋونى چالاكىيى گلاندى دەرفى، جگەرەكىشان، نەخۇشىيى سىيەكان، نەشتەرگەرىيى رابردوى دۇل، ھەۋكردەنە ۋايرۇسىيەكان، ھەناسەتەنگى لەكاتى نووستىندا.

نارېكىيى لىدانەكانى دۇل بەتابىتە لەرەى گۇيچكەلەى دۇل Atrial fibrillation لەۋانەيە كە بىتتە ھۇى گرفتى تەندروستى گەۋرە و مەترسىدارى ۋەكو: نۇرەى دۇل، پەككەۋتنى دۇل، جەلنەى مېشك، نەخۇشى درىژخايەنى گورچىلە، ھەرۋەھا مردنى كىتۇپرى دۇل. لىرەدا، دوو گۇيچكەلەى دۇل بە شىۋەيەكى نارېك گرۇدەنەۋە بەيى ھەماھەنگى لە گەل سكۇلەكاندا. نۇرەى لەرەى گۇيچكەلە لەۋانەيە كە بىتت و بروات يان لەۋانەيە كە بەردەۋام بىتت، لىرەداپىۋىستى بە چارەسەرېكى خىرا وكتۇپرەۋە ھەيە، چونكە لەۋانەيە كە

**نارېكىيى لىدانەكانى دۇل لەۋانەيە مەترسىدار بىتت**

لە كاتەكانى تەدا. ئەم كارىگەرىيە زياتر لە پاش ۋەمى ئىۋاردا بەدى دەكرىت لەۋكاتەى كە ئاستى شەكرى خوين بە رىژەى ۲۲٪ دادەبەزىت بەتايەتەى ئەگەر ۋەمى ئىۋارە بە كاربۆھىدرات دەۋلەمەندەيىت. ئاستى شەكرى خوين لەپاش ۋەمە سەرەككەيەكاندا گىرنگى زۆرى ھەيە لە توشبەۋان بە نەخۇشى شەكرەدا بۇ دىئابەۋون لە كۆنترۆل كەردى شەكرە و كەمبەۋنەۋەى ئەگەرى روۋدانى ئالۇزىيەكانى شەكرە بەتايەتەى نەخۇشىيەكانى كۆنەندامى دىل و سوۋران. لە نەخۇشانى شەكرەدا، چالاكىيە فىزىكى پاش ۋەمى خۇراك ھاندەرە بۇ دابەزىنى ئاستى شەكرى خوين و كەمكەردنەۋەى ۋەمى ئىنسولىن. نەخۇشى شەكرە برىتەيە لە گروپىك گىرقتى پەيۋەست بە مېتابولىزىم كە كارىگەرى نىگەتەيىف دەكاتە سەر تەۋانەى لەش بۇ بەرھەمەتەنەى ھۆرمۇنى ئىنسولىن و بەكارھىتەنەى دروستى ئىنسولىن.

## رۆيشتىكى كورت پاش ۋەمى خۇراك لە شەكرە دەتپارىزىت

مەشقى فىزىكى سوۋك بەتايەتەى رۆيشتىكى كورت پاش ۋەمە سەرەككەيەكانى خۇراك Postprandial physical activity رۆلى ھەيە بۇ خۇپاراستن لە توشبەۋون بە نەخۇشى شەكرە بەتايەتەى كە ۋەمەكە برىكى زۆرى كاربۆھىدرات لەخۇبگىرقت. لە لىكۆلېنەۋەيەكەدا ھاتوۋە كە رۆيشتن پاش ۋەمى خۇراك دەيىتە ھۆى دابەزىنى ئاستى شەكرى خوين بە تىكراپى تا رىژەى ۱۲٪ بە بەراۋرد لەگەل رۆيشتن

لەرەى گۆچكەلە لەۋانەيە كە بى نىشانە يىت و توشبەۋون دركى پىنەكات، نىشانەكان برىتەن لە: دىلەكوتەى، ھەناسەتەنگى، بېھىزى گشتى، كەمبەۋنەۋەى تەۋانە بۇ مەشقى فىزىكى، ھەستەردن بە ماندوۋوۋون، ھەستەردن بە سوۋكەۋونى سەر Lightheadedness، سەرسوۋران، شىۋان، سىنگ ئىشە. نارپكىيە لىدانەكانى دىل چارەسەردەكرىت بە دەرمان يان رىنگەى تە بۇ رىكخستەۋەى سىستەمى كارەبايى دىل.