تووڕەبوونی زۆر وروژێنەرە بۆ نۆرەی دڵ

لەوکاتەی کە دوچاری تووڕەبوون یان هەڵچوون دەبیت، لەوانەیە کە کات تەرخان بکەیت بۆ هێوربوونەوە و ساردبوونەوە بەر لە دەستپێکی هیچ مەشقێکی وەرزشی. هەروەها مەشقی وەرزشی زۆر توند و لەرادەبەدەر Extreme لەکاتی هەڵچوون و تووڕەبووندا لەوانەیە کە وروژێنەر بێت بۆ تووشبوون بە نۆرەی دڵ. هەر جارێك کە زۆر تووڕە دەبیت، باش نییە کە لەو ساتەدا بچیتە دەرەوە ئیشێك یان جوولەیەکی زۆر قورس ئەنجام بدەیت، بۆ نموونە لەکاتی تووڕەبوون و هەڵچوونی زۆردا ئەگەری تووشبوون بە نۆرەی دڵ لەماوەی کاتژمێرێکدا دوو هێندە زیاد دەکات، هەروەها بە گوێرەی مەشقی وەرزشی زۆر توند، بەڵام لەکاتی تووڕەبوونی زۆر و مەشقی وەرزشی توند بەیەکەوە ئەوا ئەگەری تووشبوون بە نۆرەی دڵ ٣ هێندە زیاد دەکات لە ماوەی کاتژمێرێکدا. ئەم ئەگەرە زیاتر دەبێت لە پاش کاتژمێر ٦ ئێوارە تا ١٢ی شەو بە بوون یان بە نەبوونی فاکتەرە هاندەرەکانی تری وەکو جگەرەکێشان و قەڵەوی و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن. تووڕەبوون دەبێتە ئەگەری بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و زیادبوونی لێدانەکانی دڵ، لەگەڵ گۆڕان لە لێشاو یان هاتووچۆی خوێن لەناو بۆڕییەکانی خوێندا و کەمبوونەوەی لێشاوی خوێن بۆ ماسوولکەی دڵ. لێرەدا، ئەگەر یەکێك یان پتر لە خوێنبەرەکانی تاجی دڵ دوچاری رەقبوون بووبێت ئەوا ئەگەری روودانی نۆرەی دڵ زیاتر دەبێت. لە کۆتاییدا، پسپۆران بەردەوام رینمایی دەکەن کە هەرگیز نابێت لە مەشقی وەرزشی داببڕێیت، بەڵام بە بێ زێدەڕۆیی بەتایبەتی لەکاتی سترێس و هەڵچووندا.

سەفەر بە فڕۆکە هۆکارێکە بۆ لووتپژان

لووتپژان Nosebleeds یان خوێنبەربوون لە لووتدا، حاڵەتێکی باوە، بەڵام بەگشتی مەترسیدار نییە، هۆکارە باوەکانی بریتین لە: هەوای وشك بەتایبەتی لە کەشی زستاندا کە رێژەی شێ لەناو ژوورەکاندا لەبەر گەرمکردندادەبەزێت، زەبر بۆ لووت لەوکاتەی کە لووت زۆر هەستیار و ناسکە بەرانبەر بە هەر زەبرێکی دەرەکی، زیانی لابەلای هەندێك دەرمانی وەکو ئەسپرین

سوودەكانی مەشقی دومبێڵ

ئەمە روونە كە یارییەكانی جومباز باشترین ڕێگایە بۆ سەرەتای دەستپێكی هەر مەشقێكی ڕۆتینی بە مەبەستی (گەرمبوون Warm up)، هەروەها ئەم مەشقەی كە جوولەی سەربەستی زۆری دەستەكانی تێدایە كاریگەری ئەرێنی هەیە بۆ دەستپێكی مەشقی وەرزشی. بەڵام ئەگەر ئارەزوو بكەیت كە زیاترین سوود لە مەشقی وەرزشی ڕۆتینی ببینیت، ئەوا مەشقی دومبێڵ Dumbbell exercises بۆ ئەم مەبەستە ڕێگایەكی ئاكتیڤە. مەشقی دومبێڵ گەلێك سوودی تەندروستی هەیە وەكو بەهێزكردنی باوەڕبەخۆبوون Self-esteem، زیادكردنی چڕی یان پتەویی ئێسك، بە مانایەكی تر پاراستنی ئێسك لە پوكانەوە Osteoporosis. مەشقی دۆمبێڵ ڕۆڵی بەرچاوی هەیە بۆ زیادكردنی تێكڕای میتابۆلیزم بە ڕێگای بیناكردنی ماسولكە و سووتاندنی خێراتری چەوری. ئەمەش سەلمێنراوە كە سوودە گەورەكەی مەشقی دومبێڵ بە بەراورد لەگەڵ مەشقی هەوایی و جوولەی سەربەستی باسكەكان لەوەدایە كە ئەنجامی خێراتری هەیە بەتایبەتی سووتاندنی وزە.

و دەرمانی تر، دووگیانی لە گەلێك ئافرەتدا هۆكارە بۆ فراوانبوون و هەستیاربوونی موولوولەكانی خوێن لە لینجەپەردەی لووتدا، نەخۆشی و حاڵەتە بۆماوەكان وەكو مەیلی خوێنبەربوون، شێرپەنجە لە ناوچەی ملدا، زێدەگۆشت لەناو لووتدا Nasal polyps. سەركەوتن بۆ شوێنی زۆر بەرز و سەفەر بە فڕۆكە هۆكاری ترن لەپاڵ لووتپژاندا. هۆكاری زانستی لەپاڵ لووتپژان لەكاتی سەفەر بە فڕۆكە دەگەڕێتەوە بۆ گۆڕان لە پەستانی ناو موولەكانی خوێن لە لینجەپەردەی لووتدا لەگەڵ نزمیی ڕێژەی شێ لەناو فڕۆكەدا هاوكات لەگەڵ پلەی گەرمی نزم، واتە گەیشتنی هەوایەكی وشكی فێنك بە لینجەپەردەی لووت، لە ئەنجامدا موولوولەكانی خوێن ناسك دەبن و بە ئاسانی خوێنیان لێدێت.

جۆرەکانی کەمخوێنی

کەمخوێنی Anemia واتە کەمیی ژمارەی خڕۆکە سوورە دروستەکانی خوێن یان کەمیی ڕێژەی هیمۆگلۆبین کە بەشە سەرەکییەکەی خڕۆکە سوورەکانە. کەمخوێنی پتر لە ٤٠٠ جۆری هەیە کە هۆکارەکانیان دەکەونە ناو ٣ گروپەوە:

- کەمخوێنی لەبەر ونکردنی خوێن یان خوێنبەربوون وەکو: کولبوون لە کۆئەندامی هەرسدا، هەوکردنی گەدە، مایەسیری، شێرپەنجە، برینداربوون، نەشتەرگەری، زیانی لابەلای دەرمانی وەکو ئەسپرین و دەرمانەکانی ڕۆماتیزم و ئازار و هەوکردنی جومگە، لە ئافرەتدا سووڕی مانگانە و منداڵبوون.
- کەمخوێنی لەبەر کەمبوونەوەی دروستبوونی خڕۆکە سوورەکانی خوێن یان نادروستی لەدروستبوونی خڕۆکە سوورەکانی خوێنیان بوونی خڕۆکەی سووری نائاسایی، بۆ نموونە: کەمخوێنی خانەی داسوکەیی Sickle cell anemia واتە شێوەی خڕۆکە سوورەکان وەکو داسوکە دەبێت، کەمخوێنی لەبەر کەمیی ئاسن یان کەمیی ڤیتامین، گرفت لە مۆخی ئێسکدا، شێرپەنجەی خوێن، گرفتی تەندروستیی تر.
- کەمخوێنی لەبەر تێکشکانی خڕۆکە سوورەکان. تەمەنی خڕۆکە سوورەکان لەناو خوێندا ١٢٠ ڕۆژە، بەڵام لەوانەیە کە زووتر تێکبشکێن، کەمخوێنی لەبەر شیبوونەوەی خوێن Hemolytic anemia یەکێکە لەم حاڵەتانە کە سستمی بەرگری لەش بە هەڵە خڕۆکە سوورەکان دەناسێتەوە و بە تەنی بیانی هەژماریان دەکات، بۆیە پەلاماریان دەدات و تێکدەشکێن یان شیدەبنەوە. گەلێك نەخۆشی تر دەبنە ئەگەری شیبوونەوەی خوێن و کەمخوێنی.

قەڵەوی چۆن تەندروستیی دڵ تێکدەدات؟

ئەمە سەلمێنراوە کە قەڵەوی هۆکارە بۆ گەلێك نەخۆشی، بەڵام یەکێك لە مەسەلە گەورەکان تەندروستیی دڵە. ئەمە روونە کە قەڵەوی دەبێتە ئەگەری بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ و دابەزینی ئاستی کۆلیستیرۆلی باش، هەروەها پەیدابوونی بەرگری خانەکانی لەش بەرانبەر بە هۆرمۆنی ئینسولین Insulin resistance. بە تێپەڕبوونی کات، بەرگری بەرانبەر بە ئینسولین دەبێتە ئەگەری بەرزبوونەوەی ئاستی شەکری خوێن کە دەچێتە قۆناغی پێش شەکرە Prediabetes و پاشان تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە. ئەمە ئاشکرایە کە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و ئاستی بەرزی کۆلیستیرۆل، هەروەها نەخۆشی شەکرە، هەموویان ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ زیاد دەکەن. لەگەڵ قەڵەویدا ئەم ئەگەرە زیاتر دەبێت، هەتا ئەم فاکتەرە هاندەرانەش زیاتر بەیەکەو بن هێندە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ و پەکەوتنی دڵ و جەڵتەی مێشك زیاتر دەبێت. هەتا بەبێ بوونی فاکتەرە هاندەرەکان بۆ نەخۆشی دڵ وەکو بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و کۆلیستیرۆل و نەخۆشی شەکرە، هێشتا قەڵەوی بارگرانی زۆر دەخاتە سەر تەندروستیی دڵ، بۆنموونە ئەگەری تووشبوون بە پەککەوتنی دڵ لە کەسانی زۆر قەڵەودا ٤ هێندە زیاترە لە کەسانی ئاسایی.

ئایا خواردنەوەی ئاوی تفت سوودی هەیە؟

بەم دواییە زۆر باس لە سوودەکانی ئاوی تفت یان ئەلکالی Alkaline water بۆ تەندروستی دەکرێت. ئاو بە هۆی دەزگایەکی تایبەت بە رێگای ئایۆنبوون Ionizers دەبێتە ئاوێکی تفت، نرخی دەزگای ئایۆنکردنی ئاو بەرزە. چڕی یان ترشێتیی pH ئاوی تفت لە ٧ بەرزترە، ئاو هەر چەند زیاتر تفت بێت هێندە چێژەکەی تاڵتر دەبێت، لەوانەشە کە ببێتە هۆی نیشتن لەناو بۆڕییەکانی گواستنەوەی ئاودا. بەڵگەی زانستی لەبەردەستدایە کە خواردنەوەی ئاوی تفت سوودبەخشە بۆ تەندروستی و رۆڵی هەیە لە چارەسەرکردنی چەند حاڵەت و نەخۆشییەکدا. لە چەند لێکۆڵینەوەیەکدا هاتووە کە خواردنەوەی ئاوی ئەلکالی رۆڵی هەیە لە نوێبوونەوەی خانەکانی ئێسکدا، بەمەشەوە بارستایی و پتەویی ئێسك دەپارێزێت. ئاوی تفت سوودی هەیە وەکو چارەسەرێکی هاندەر بۆ حاڵەتەکانی گەڕانەوەی ترشەلۆکی گەدە بۆ بەشی خوارەوەی سوورێنچك GERD بەوەی کە کاریگەریی ئەنزیمی بەرپرس لە گەڕانەوەی ترشەلۆکی گەدە رادەگرێت هاوکات لەگەڵ کەمکردنەوەی ئاستی ترشێتی ناو گەدە. لە لێکۆڵینەوەیەکی تردا هاتووە کە لەوانەیە ئاوی تفت رۆڵی هەبێت لە کۆنترۆڵکردنی چەند جۆرێکی شێرپەنجەدا. لە هەمان کاتیشدا خواردنەوەی ئاوی تفت چەند زیانێکی لابەلای لێدەکەوێتەوە وەکو: کەمکردنەوەی دەردانی ترشەلۆکی گەدە، دواخستن یان کەمکردنەوەی بەتاڵبوونی کیسی زراو، چەند گرفتێکی سادەی دڵ.