(سپۆرت درینک)
کاریگەری خراپی لەسەر نەوجەوانان هەیە

کەی بۆ خوێندنەوە پێویستیت بە چاویلکە دەبێت؟

نزیکەی هەموو کەسێك پاش تەمەنی ٤٠ ساڵی دووچاری گرفت لە بینینی شتی زۆر نزیك دەبێت بەتایبەتی خوێندنەوە، بەمەش دەوترێت پیربوونی چاو Presbyopia. ئەم گرفتە نزیکە لە حاڵەتی دووربینینی Farsitedness بەڵام بە میکانیزمێکی جیاواز. هاوێنەی چاو کە دەکەوێتە پشت بیلبیلە Pupil و گلێنە یان بەشە ڕەنگاوڕەنگەکەی چاو Iris، لە تەمەنی گەنجێتیدا مرونەی زۆری هەیە، بۆیە ماسوولکە وردەکانی چاو بە ئاسانی شێوەی هاوێنە دەگۆڕن، بەمەشەوە دەتوانرێت کە تەرکیز لەسەر تەنی نزیك و دوور بکرێت، واتە خۆگونجاندنی هاوێنە Accommodation. لەگەڵ تەمەندا، توانای لاستیکی هاوێنەی چاو و ریشاڵی ماسوولکەکانی دەوری هاوێنەی چاو کەم دەبێتەوە، ئەمەش بەرە دەبێتە گرفت لە خۆگونجاندنی هاوێنە بە شێوەی کەمبوونەوەی یان نەمانی توانا بۆ بینینی دروستی تەنی نزیك، دەرەنجام لەکاتی سەیرکردنی نزیکدا لەجیاتی جێگیربوونی وێنە لەسەر تۆڕەی چاو Retina، وێنەکان دەکەونە شوێنێکی دوورتر، یان پشتەوەی تۆڕەی چاو، بۆیە پێویست بە چاویلکەیەکی نزیککەرەوە دەکات بۆ جێگیرکردنی وێنە لەسەر تۆڕەی چاودا. لە هەندێك حاڵەت و نەخۆشیدا هەر لە تەمەنی ٣٥ساڵیدا چاویلکەی خوێندنەوە پێویست دەبێتوەك و: نەخۆشی شەکرە، نەخۆشیی کۆئەندامی دڵ و سووڕان، زیانی لابەلای دەرمان بەتایبەتی دەرمانی دژەخەمۆکی و دژەهەستەوەری، زەبر بۆ چاو، پیشە کە سەرنجی ورد و بینینی نزیکی لەرادەبەدەری دەوێت. بۆ ئەو کەسانەی کە لەبەر هۆکاری تایبەتی نایانەوێت چاویلکە یان هاوێنەی لکاو لەم تەمەنەدا بەکاربێنن، چەند جۆرێکی نەشتەرگەری لەبەردەستدان وەکو: نەشتەرگەریی جوانکاری کۆرنیا Keratoplasty بە بەکارهێنانی شەپۆلی رادیۆیی بۆ زیاد قۆقزکردنی کۆرنیا، نەشتەرگەریی لەیسیك، نەشتەرگەری جێگیرکردنی هاوێنەی دەستکرد Intraocular lens لەجیاتی هاوێنەی سروشتی.

ژمارەی ئەو نەوجەوانانە لە زیادبووندایە کە دووچاری قەڵەوی و کلۆربوونی ددان دەبنەوە لە ئەنجامی زیادخواردنەوەی سپۆرت درینکی جۆراوجۆر Sports drinks کە ڕێژەیەکی بەرزی شەکر لەخۆدەگرن، بەردەستبوون و هەرزانی و چێژە شیرینەکەی سپۆرت درینك سەرنجی نەوجەوانان ڕادەکێشێت، بەڵام لەوانەیە کە زۆربەیان زانیارییان سەبارەت بە ڕێژە بەرزەی شەکری ناو سپۆرت درینك نەبێت، بۆ نموونە یەك بتڵی نیو لیتری سپۆرت درینك بە ناوی لیوکۆزێد Lucozade نزیکەی ١٨ گرام شەکر لەخۆدەگرێت. گەلێك جۆری سپۆرت درینك جگە لە ڕێژەی بەرزی شەکر، ڕێژەیەکی بەرزی ترشەکان لەخۆدەگرن، ئەمانە بەیەکەوە کاریگەری خراپ دەکەنە سەر ڕووی ددان و دوچاری کلۆربوونی دەکەن. لە لایەکی ترەوە، هەموو خواردنەوە شیرینکراوەکان کە سپۆرت درینکیش دەگرێتەوە، ڕێژەیەکی بەرزی وزە، یان کالۆری بەتاڵ Empty calories لەخۆدەگرن واتە وزەی زۆر و ماددەی خۆراکی کەم لە ڤیتامین و کانزا و مادده دژەئۆکسانەکان و مادده سوودبەخشەکانی تر، ئەمەش هۆکارە بۆ زیادبوونی کێشی لەش و ئەگەری قەڵەوی لە ئاییندەدا. واباشە کە شەکرە زیادەکان لە ٥٪ی پێویستی وزەی ڕۆژانە زیاتر نەبێت، واتە ڕۆژانە تەنیا ٣٠ گرام بۆ نەوجەوانێکی تەمەن ١١ ساڵ و بەسەرەوە.

بۆچی چاکبوونەوەی برین دوادەکەوێت؟

ئەگەر هەر برینێك بە ماوەی ٣ مانگ ئینجا چاکبێتەوە، ئەوا لەوانەیە کە دووچاری هەوکردن بووبێت و پێویست بە چارەسەر بکات لەگەڵ دۆزینەوەی هۆکاری دواکەوتنی چاکبوونەوەی، بۆ نموونە نەخۆشی شەکرە. لەکاتی ڕوودانی برین، لەش بە ٣ قۆناغ دەست بە چاکبوونەوەی دەکات: یەکەم، کاردانەوەی سستمی بەرگری لەش کە خۆی لە سووربوونەوە دەبینێتەوە بە مەبەستی ڕێگرتن لە هەوکردن. دووەم، دروستبوونی خانەی نوێ لەسەر برین. سێیەم، چاکبوونەوە یان دروستبوونی ئاسەواری چاکبوونەوە Scar. ئەو هۆکارانەی کە چاکبوونەوەی برین دوادەخەن یان ئاڵۆزی دەکەن بریتین لە: نەخۆشی شەکرە، کەمی ئاستی هۆرمۆنی گەشە HGH، هەوکردنی ڕۆماتۆیدی جومگەکان، نەخۆشی بۆرییەکانی خوێن بەتایبەتی خوێنبەرەکان، کەمی کانزای زینك(تۆتیا). نەخۆشی شەکرە بە باوترین هۆکاری دواکەوتنی برین دەژمێرێت، چونکە ئاستی بەرزی شەکری خوێن بەتێپەڕبوونی کات کاریگەری نێگەتیڤ دەکاتە سەر دەمارەکان Neuropathy و دەبێتە هۆی کزبوونی سووڕی خوێن، بەمەشەوە کەمتر خوێن دەگاتە پێست، واتە ڕێژەیەکی کەمتری ئۆکسجین و ماددەی خۆراکی و مادده گرنگەکانی تر کە پێویستن بۆ چاکبوونەوەی برین. لێرەدا، دواکەوتنی چاکبوونەوە دەبێتە ئەگەری هەوکردن بە بەکتریا یان کەڕوو یان لاڕەشە (گانگرین Gangrene).

وازهێنان له جگەره ئەگـــەری ئاوی سپی چاو ناهێڵێت

زیادبوونی چەوریی لەش پێوەندی بە ١٣ جۆری شێرپەنجەوە هەیە

میکانیزمـی پێوەنـدی نێـوان چەوریـی لـەش و شـێرپەنجە بریتییـە لـەوەی کـە رێـژەی زیادی چەوریی لەش دەبێتە هۆی گۆڕانی هۆرمۆنی و ئاستی بەرزی هەوکردن کە رۆڵیان هەیە لە دروسـتبوونی شـێرپەنجەدا. ئەو جۆرانەی شـێرپەنجە کە پەیوەستن بە رێژەی بەرزی چەوریی لـەش بریتیـن لـە: شـێرپەنجەی سـوورێنچك، گـەدە، ریخۆڵە، جگـەر، کیسـی زراو، هەندێك شـوێنی مێشـك، گورچیلە،خڕۆکـە سـپییەکانی خوێـن Multiple myeloma گلانـدی دەرەقـی، پەنکریـاس، هێلکـەدان، منداڵدان،هەروەهـا شـێرپەنجەی مەمـك لە ئافرەتـدا لەپاش تەمەنی وەسـتانی یەکجارەکی سـووڕی مانگانەدا Menopause.بڕی زیادی چەوریی لەش جگە لە ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە، ئەگەری گەلێك گرفتی تەندروستی تر زیاد دەکات وەکـو نـۆرەی دڵ، جەلتە، بەرزبوونەوەی پەسـتانی خوێن، هەروەها نەخۆشـی شـەکرە. رێژەی زیـادی چەوریـی لەش تەنیا هۆکار نییە بۆ تووشـبوون بە شـێرپەنجە، ئەگەرچی رێگایەکی گەرەنتی نییە بۆ رێگرتن لە شـێرپەنجە، بەڵام دەتوانرێت بەم هەنگاوانە ئەگەری تووشـبوون تا رادەیەك کەم بکرێتەوە: کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش، پەیڕەوکردنی خۆراکێکی هاوسەنگ، مەشـقی فیزیکی رۆژانە، دوورکەوتنەوە لە جگەرەکێشـان و خواردنەوەی ئەلکهول، پاراسـتنی پێست لە تیشکی خۆر.

بە گوێرەی نوێترین لێکۆڵینەوە، وازهێنانی یەکجارەکی لە جگەرەکێشان ئەگەری تووشبوون بە ئاوی سپی چاو تا رادەیەکی زۆر کەم دەکاتەوە. ئاوی سپی Cataract نەخۆشی هاوێنەی چاوە کە بەرە بەرە لێڵ دەبێت و رێگا لە بینین دەگرێت، تەمەن هۆکاری سەرەکییە، ئینجا جگەرەکێشان و نەخۆشی شەکرە، نیشانەکانی ئاوی سپی بریتین لە:ناڕوونی لە بینیندا Blurred vision، بینینی رەنگەکان بە شێوەیەکی کاڵتر، بینینی تیشکی خۆر و رووناکییەکانی تر بە شێوەیەکی بەهێزتر و بە رەونەقتر، کزبوونی بینین لەکاتی شەودا، بینینی ٢ وێنە یان زیاتر لە یەك چاودا Double vision. ئەمە روونکراوەتەوە کە پێوەندییەکی بەهێز لە نێوان جگەرەکێشان و تووشبوون بە ئاوی سپی چاودا هەیە، بۆ نموونە ئەو کەسانەی کە رۆژانە ١٥ جگەرە یان زیاتر دەکێشن، ئەوا ئەگەری تووشبوونیان بە ئاوی سپی تا رێژەی ٤٢٪ لە کەسانی جگەرەنەکێش زیاترە. بە وازهێنان لە جگەرەکێشان، ئەم رێژەیە تا ٢١٪ کەم دەبێتەوە، واتە وەکو کەسێکی ئاسایی لەپاش تەمەنی ٥٠ساڵیدا.لە لێکۆڵینەوەیەکی سویدیدا هاتووە کە جگەرەکێشان لە کەسانی تەمەنی ناوەڕاستدا کە رۆژانە ١٥ جگەرە دەکێشن ئەگەر واز لەجگەرەکێشان بێنن ئەوا ئەگەری تووشبوونیان بە ئاوی سپی لە ماوەی ٢٠ ساڵی داهاتوو بە توندی کەم دەبێتەوە.

هۆکارەکانی زیادبـــــــــــوونی ئارەزووی خواردن

زیادبوونی ئارەزووی خواردن یان زیادخواردن Polyphagia یەکێکە لە ٣ نیشانە سەرەکییەکەی نەخۆشی شەکرە. هەستکردن بە برسیبوون کاردانەوەیەکی ئاساییە بۆ مەشقی فیزیکی، یان چالاکیی زیادی بەدەنی، بەڵام زیادبوونی ئارەزووی خواردن و زیادخواردن کاردانەوەیە بۆ هۆکاری توندتر لە مەشقی فیزیکی، بۆ نموونە خەمۆکی یان سترێس، لێرەدا هەستی برسیبوون زیاد دەبێت بەڵام بە تێر خواردن یان زیادکردنی ژمارەی ژەمەکانی خواردن کپ نابێت. بەگشتی هۆکارەکانی زیادخواردن ئەمانەن: نەخۆشی شەکرە، دابەزینی ئاستی شەکری خوێن Hypoglycemia، بەرزبوونەوەی ئاستی شەکری خوێن Hyperglycemia، پەستی، سترێس، خەمۆکی، زیادبوونی چالاکیی گلاندی دەرەقی Hyperthyroidism، گرژی پێش سووڕی مانگانە PMS، زیانی لابەلای دەرمانە ستیرۆیدییەکان Steroids، هەندێك گرفتی دەروونی تر وەکو بولیمیا Nervosa Bulimia کە بریتییە لە تاوێك زیادخواردن و تاوێك هەوڵدان بۆ کەمکردنەوەی کێشی لەش بە رێگای کەم خواردن و رێگای تر.