گوێڕەپە چییە؟

گوێڕەپە Mumps نەخۆشییەکی ڤایرۆسی گوازراوەیە، گلاندەکانی لیکیش دەگرێتەوە بەتایبەتی گلاندە گەورەکانی کە کەوتونەتە تەنیشت ڕوومەتەکان یان بن گوێیەکان Parotid. ڤایرۆسی گوێڕەپە بە خێرایی دەگوازرێتەوە، ١٤-١٨ ڕۆژ پاش گەیشتی ڤایرۆسی گوێڕەپە ئینجا نیشانەکان دەردەکەون. نیشانەکان بریتین لە: بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش، هەستکردن بە بێهێزی گشتی، سەرئێشە، ئازاری ماسولکە، کەمبوونەوەی ئارەزووی

گەڕیی. هۆكاری سەرەكیی خورشتی شەوانە

گەڕیی Scabies نەخۆشییەكی گوازراوەی پێستە، بە هۆی مشەخۆرێكی بچووكەوە پەیدا دەبێت. گرنگترین نیشانەی نەخۆشی گەڕیی بریتییە لە خورشتێكی یەكجار سەخت كە زیاتر لە كاتی شەودا دەستپێدەكات، بۆیە گەڕیی بە هۆكاری سەرەكیی خورشی شەوانە هەژمار دەكرێت. مشەخۆری گەڕیی لە پێستدا تونێلی باریك و نارێك دروست دەكات كە كۆتاییەكەی دەبێتە بوڵقێكی بچووك ئینجا قەتماخە دەگرێت، مێیینەی ئەم مشەخۆرە لەناو تونێلەكانی پێستدا گەرا دادەنێت كە پاش ماوەیەك دەبنە مشەخۆری هەراش و تەواو. نەخۆشیی گەڕیی بە رێگای بەركەوتنی راستەوخۆ، بۆ نموونە بە بەیەككگەیشتنی سێكسی یان بە رێگای هاوبەشیكردن لە جلوبەرگ و پێخەف و خاولی دەگوازرێتەوە. نەخۆشی گەڕیی بە چەند دەرمانێكی تایبەت لەژێر چاودێری نزیكی دكتۆر چارەسەردەكرێت، لەگەڵ شووشتنی لەش و جلوبەرگ و پێداویستییەكانی نووستن لە سەرین و پێخەف بە رێنمایی تایبەت، هەروەها ئەگەر لە خێزانێكدا تەنیا یەك كەس تووشی گەڕیی بووێت پێویستە كە هەموو ئەندامانی ماڵەوە لە یەك كاتدا هەمان چارەسەر وەربگرن، هاوكات لەگەڵ شووشتنی جلوبەرگ و پێداویستییەكانی نووستن بە ئاوی گەرم و سابوون، پاشان بەكارهێنانی ئوتووی گەرم.

خواردن، لەگەڵ ئازار و ئاوسان لە گلاندی بن گوێیەكان كە بەگشتی لە رۆژی سێیەمی نەخۆشییەكەدا بەدی دەكرێت. ئاڵۆزییەكانی گوێڕەپە بریتین لە هەوكردنی پەردەكانی مێشك Meningitis، هەوكردنی شانەكانی مێشك Encephalitis، هەروەها كەڕبوون. ئەگەرچی چارەسەری یەكجارەكی بۆ گوێڕەپە نییە، بەڵام بەگشتی لە ماوەی ١٠ رۆژدا لەخۆیەوە چاكدەبێتەوە. بەكارهێنانی كەمادەی گەرم یان سارد بۆ گلاندی بن گوێیەكان رۆڵی هەیە بۆ كەمكردنەوەی ئازار و ئاوسان، لەگەڵ بەكارهێنانی دەرمانی دژەئازار. كوتان دژی گوێڕەپەكە لەگەڵ كوتانی سوورێژە و سوورێژەی ئەڵمانیدا MMR بە شێوەی دەرزی بەكاردێت، تا رێژەی ٨٠٪ كاریگەری هەیە بۆ خۆپاراستن لە تووشبوون.

رەشبینی ئەگەری نۆرەی كوشندەی دڵ زیاد دەكات

لە لێكۆڵینەوەكاندا هاتووە كە كەسانی تووشبوو بەنەخۆشیی خوێنبەرەكانی دڵ كە دووچاری رەشبینی، یان پێشبینیكردنی ئاكامی خراپ Pessimism دەبنەوە، ئەوا ژیانیان بە توندی دەكەوێتەوە ژێر مەترسی مردنی كتوپڕ بە بەراورد لەگەڵ كەسانی هاوتەمەنی توشبوو بە نەخۆشی دڵ بەڵام كە زیاتر گەشبینن لە ژیانیاندا. نەخۆشیی خوێنبەرەكانی دڵ CHD باوترینی نەخۆشییەكانی دڵە و ساڵانە تەنیا لە وڵاتە یەكگرتووەكانی ئەمەریكادا زیاتر لە ٣٧٠،٠٠٠ كەس پێیەوە ژیان لەدەست دەدەن.نەخۆشی خوێنبەرەكانی دڵ بریتییە لە نیشتنی چینێك لەناو دیواری یەكێك یان پتر لە خوێنبەركانی تاجی دڵدا، ئەو خوێنبەرانەی كە خوێن و ئۆكسجین دەگەیەننە خودی ماسوولكەی دڵ، پاشان بە تێپەڕبوونی كات ماسوولكەی دڵ بێهێز دەبێت هاوكات لەگەڵ نارێكبوونی لێدانەكانی دڵ و پەككەوتنی دڵ Heart failure. میكانیزمی ئەوەی كە چۆن رەشبینی كاریگەری دەكاتە سەر تەندروستیی دڵ لەوەدایە كە ئاستی بەرزی رەشبینی دەبێتە ئەگەری زیادبوونی ئاستی هەوكردن Inflammation لە لەشدا.

هۆکارەکانی هەڵبەزین و دابەزینی ئاستی شەکری خوێن

جگە لە نەخۆشیی شەکرە، ئەو هۆکارانەی کە دەبنە ئەگەری بەرزبوونەوەی ئاستی شەکری خوێن ئەمانەن: کافائین، نیشاستە بەتایبەتی کاربۆهیدراتی سافکراوی وەکو ئاردی سپی و برنج و کێك (سیمیت Bagels)، خۆراکی چینی، سترێسی کار و پیشە کە هۆکارە بۆ بەرزبوونەوەی هۆرمۆنی کۆرتیزۆل کە شەکری خوێن بەرزدەکاتەوە، هەڵامەت و دەرمانەکانی هەڵامەت، دەرمانی سیترۆیدی وەکو دیکسۆن و پریدنیسۆلۆن Prednisolone، سپۆرت درینك، لەگەڵ میوەی وشککراو. کافائین ئاستی شەکر بەرزدەکاتەوە، بۆ نموونە قاوەیەکی رەش ئەگەر بێ شەکریش بێت، بە هەمان شێوە چای رەش یان چای سەوزی خەست یان خواردنەوە وزەبەخشەکان Energy drinks کە رێژەیەکی بەرزی کافائین لەخۆدەگرن.خۆراکی چینی Chineese food لەبەر رێژە بەرزەکەی چەوری کە هۆکارە بۆ بەرزبوونەوەی ئاستی شەکری خوێن بۆ ماویەکی زۆرتر، هەروەها بە گوێرەی پیتزا و خۆراکی سوورکاوەی فەرەنسی French fries. ئەو هۆکارانەی کە ئاستی شەکری خوێن دادەبەزێنن بریتین لە: ئیشی ناوماڵ، مەشقی فیزیکی و وەرزش، ماست کە بەکتریای سوودبەخش یان پرۆبایۆتیك Probiotic لەخۆدەگرێت کە رۆڵی هەیە بۆ جێگیرکردنی ئاستی شەکری خوێن.خواردنەوەی ئەلکهول سەرەتا دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ئاستی شەکری خوێن، بەڵام پاش نزیکەی ١٢ کاتژمێر ئاستی شەکری خوێن دادەبەزێت.

کام دەرمان دەم وشک دەکات؟

زیاتر لە ٤٠٠ دەرمان دەبنە ئەگەری وشکبوونی دەم Xerostomia وەکو زیانی لابەلا بەوەی کە کاریگەری دەکەنە سەر چەند فرمانێکی تایبەت لە لەشدا کە رۆڵیان لە دەردانی دەدراوی ئاوی لە چەند گلاندێکدا کە گلاندەکانی لیکیش دەگرێتەوە. وشکبوونی دەم گرفت پەیدادەکات لە جوین و قووتدان و قسەکردندا، هەروەها هۆکارە بۆ کلۆربوونی دادن. ئەو دەرمانانەی کە دەبنە هۆی وشکبوونی دەم بریتین لە:دەرمانەکانی کۆنترۆڵکردنی پەستانی بەرزی خوێن، دەرمانی چارەسەرکردنی خەمۆکی، دژەژیییەکان، دژەهیستامینەکان کە بۆ چارەسەرکردنی هەستەوەری بەکاردێن، دژە سکچوون و گرفتەکانی تری کۆئەندامی هەرس، فراوانکەرەوەکانی بۆرییەکانی هەناسە بەتایبەتی ئەو دەرمانانەی کە بۆ چارەسەرکردنی رەبو بەکاردێن، دەرمانی دژەئازار. جگە لە زیانی لابەلای دەرمان، گەلێك حاڵەت و نەخۆشی دەبنە ئەگەری وشکبوونی دەم وەکو:نەخۆشی شەکرە، سستبوونی گلاندی دەرەقی، پەککەوتنی گورچیلەکان، نەخۆشی ئایدز، نەخۆشی ئەلزهایمەر Alzheimer، نەخۆشی پارکینسۆن، زەبر بۆ ناوچەی سەر یان بۆ ناوچەی مل کە بووبێتە هۆی زیان گەیاندن بەو دەمارانەی کە دەگەنە گلاندەکانی دەردانی لیك، هەروەها چارەسەر بە تیشك Radiation therapy کە بۆ چارەسەرکردنی شێرپەنجە لە ناوچەی سەردا بەکاردێت زۆر جار دەبێتە ئەگەری زیان گەیاندن بە گلاندەکانی لیك.

ئەو شتانەی کە وەکو جگەرە زیانبەخشن

هەموومان زیانەکانی جگەرەکێشان دەزانین و بۆ پاراستنی تەندروستیمان بە هەموو توانایەك هەوڵ دەدەین کە لێی دووركەوینەوە، بەڵام ئایا دەزانی کە چەند شتێکی تر هەن بە ئەندازەی جگەرەکێشان یان زیاتر زیانیان هەیە، بۆ نموونە زیاد دانیشتن، زیاد خواردنی گۆشت و پەنیر، ئامادەکردنی خۆراك بە گازی سروشتی، ئامادەکردنی خۆراك بە چەوریی نەگونجاو، هەروەها کەم خەوتن. دانیشتن بە درێژایی رۆژ هەتا ئەگەر مەشقی وەرزشیش ئەنجام بدەیت، هێشتا ئەگەری گەلێك گرفتی تەندروستی زیاد دەکات. زیاد خواردنی گۆشت و پەنیر باش نییە لەوکاتەی کە پرۆتینی ئاژەڵی ئەگەری گەشەی خانەی شێرپەنجەیی زیاد دەکات.ئامادەکردنی خۆراك بە فڕنی و (تەباخی) گازی سروشتی (گازی بتڵ) رێژەیەکی بەرزی یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن و دووەم ئۆکسیدی نایترۆجین و فۆرمەلدیهاید پەیدا دەکات، هەمان ئەم ماددانە لە دوکەڵی جگەرەدا پەیدا دەبن، بۆیە پێویستە کە هەواگۆڕییەکی باش هەبێت لە شوێنی بەکارهێنانی گازی سروشتیدا. ئامادەکردنی خۆراك بە چەوری نەگونجاو بۆ سوورکردنەوەی خۆراك زیانبەخشە، بۆ نموونە گەرمکردنی چەوریی هایدرۆجینکراو تا پلەی بەرز بە مەبەستی سوورکردنەوەی خۆراك، هەروەها زەیتی سۆیا Soyabean oil، چونکە دەبنە هۆی پەیدابوونی چەند ماددەیەکی زیانبەخشی وەکو ئەلدیهایدەکان Aldehydes و هایدرۆکاربۆنی تایبەت کە لە دوکەڵی جگەرەشدا هەن. خەوی پچڕ پچڕ یان کەم خەوتنی درێژخایەن هۆکارە بۆ بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، نۆرەی دڵ، جەڵتەی مێشك، هەروەها قەڵەوی، ئەمەش روونکراوەتەوە کە ئەو کەسانەی شەوانە کەمتر لە ٦ کاتژمێر دەخەون دوچاری هەمان مەترسییەکانی جگەرەکێشان دەبنەوە.