ئایا ڕۆژانە بەکارهێنانی ئەسپرین کاریگەری دەکاتە سەر پێست؟

ئەسپرین Aspirin دژی مەیینی خوێن کاردەکات، بەکارهێنانی ئەسپرین ڕۆژانە لەوانەیە کە ئەگەری تووشبوون بە نۆرەی دڵ و جەڵتە کەم بکاتەوە، لەوانەشە کە ریسکی تووشبوون بە نەخۆشی دڵ لە هەندێك حاڵەتی تایبەتدا کەم بکاتەوە. ئەسپرین وەکو هەر دەرمانێکی تر زیانی لابەلای هەیە کە پێستیش دەگرێتەوە.لەکاتی هەر خوێنبەربوونێکدا، خەپڵەکانی خوێن کۆدەبنەوە و بەیەکەوە دەنووسێن لە شوێنی بریندا بۆ دروستکردنی تۆپەڵێکی بچووکی مەیین بە مەبەستی وەستاندنی خوێنبەربوون. ئەسپرین بە ژەمی بچووکی ڕۆژانە ئەگەری مەیینی خوێن لەناو بۆڕییەکانی خوێندا کەم دەکاتەوە، مەیینی خوێن لەوانەیە کە لەناو بۆڕییەکانی خوێندا ڕوویدات ببێتە هۆی دروستبوونی تۆپەڵی بچووکی خوێنی مەییو و گیرانی خوێنبەر لەناو شانەکانی مێشك و جەلتە یان لە خوێنبەرێکی تاجی دڵ و نۆرەی دڵ. لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە لەوانەیە ئەسپرین پێست لە تووشبوون بە شێرپەنجە بپارێزێت. باوترین زیانی لابەلای ئەسپرین لە پێستدا بریتییە لە پەیدابوونی قانی خوێنبەربوون لەژێر پێستدا لە ئەنجامی تێکشکانی موولوولەکانی خوێن، هەروەها لەوانەیە کە ببێتە هۆی خوێنبەربوون لە ناوپۆشی گەدەدا. ئەسپرین وەکو هەر دەرمانێکی تر لەوانەیە کە هەستەوەری پەیدابکات بە شێوەی سووربوونەوە و ئاوسانی پێست هاوکات لەگەڵ پەیدابوونی بولّق لە پێستدا.

هۆکاری تەزینی پێیـــەکان لە زستاندا

لەگەڵ دابەزینی پلەکانی گەرمی لە زستاندا، لەش زیاتر خوێن لە پەلەکانەوە بۆ بەشە گرنگەکان پاڵ دەنێت، ئەمەش تەنیا لەو کەسانەدا دەبێتە گرفت کە نادروستییان هەیەلە لێشاوی خوێن بۆ پێیەکان. تەزینی یان سڕبوونی پێ، یان هەستکردن بەوەی کە پێیەکان ساردن و بە ئاسانی گەرم نابنەوە بەتایبەتی لە وەرزی زستاندا حاڵەتێکی باوە بەتایبەتی لە نێو ئافرەت و بەساڵاچوواندا. هۆکارە سەرەکییەکانی تەزینی پێیەکان بریتین لە: کەمبوونەوەی هاتوچۆی خوێن یان گرفت لە کۆئەندامی دەمار، سستبوونی گلاندی دەرەقی و بەرکەوتنی پێیەکان بە ساردییەکی زۆر، گەزەی ساردی Frostbite یان برینی ساردی کە دەبێتە هۆی ڕەش هەڵگەڕانی پەنجەکانی پێ و ئەگەر زوو چارەسەر نەکرێت ئاکامی خراپی لێدەکەوێتەوە چونکە لەوانەیە کە تەنیا بە بڕینەوەی پەنجەکان یان بەشێکی پێ چارەسەربکرێت، هەوکردنی دەمارەکانی دەوروبەر واتە دەمارەکانی دوور لە پەتکە دەمار کە زیاتر وەکو ئاڵۆزییەکی نەخۆشی شەکرە ڕوودەدات، نەخۆشی بێرگەر Burger’s disease کە لە جگەرەکێشاندا بەدی دەکرێت، هەستەوەری بەرانبەر ساردی یان دیاردەی ڕەیناود Raylaud’s phenomenon کە بریتییە لە کاڵبوون یان شین هەڵگەڕان یان سووربوونەوەی پەنجەکانی پێ لەگەڵ بەرکەوتن بە ساردی، هەروەها گرفتی هۆرمۆنی، زیانی لابەلای هەندێك دەرمان. هۆکارێکی گەورەی تری تەزینی پێ بریتییە لە نەخۆشی لە خوێنبەر و خوێنهێنەرەکانی دەروبەر PVD واتە لوولە خوێنەکانی دوور لە دڵ بۆ نموونە هەوکردن و ڕەقبوونی خوێنبەرەکان. هۆکارەکانی تر: نەخۆشی شەکرە، نەخۆشی دڵ، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، نەخۆشی گورچیلە، خزینی کڕکڕاگەی نێوان بڕبڕەکانی پشت زۆر جار جگە لە پشت ئێشە دەبێتە هۆی ئازار یان سڕبوونی پێیەکان کە گەلێك جار هەتا پەنجەکانی پێ دەگرێتەوە.

مامەڵەی دروست لەگەڵ هەڵامەتدا بکە

لەگـەڵ هاتنـی سـەرمای زسـتان ڕێـژەی تووشـبوون بـە هەڵامـەت زیـاد دەبێـت، بۆیـە پێویسـتە کـە ئاشنابین بـە مامەڵـەی دروست لەگەڵیدا. هەڵامـەت Common cold بریتییـە لـە هەوکردنێکی تیژی ڤایرۆسـی ڕێڕەوی سـەرەوەی کۆئەندامـی هەناسـە بەتایبەتـی لـووت. هەڵامـەت زۆر بـە خێرایـی لـە ڕێگای هەناسـە دەگوازرێتـەوە، بەگشـتی لـە مـاوەی ٧- ١٠ڕۆژ لەخۆیـەوە چاکدەبێتـەوە. لەبـەر ئـەوەی کـە بـەردەوام ڤایرۆسـی نوێـی هەڵامـەت پەیـدا دەبـن، لـەش هەرگیـز ناتوانێـت کـە بەرگرییەکـی درێژخایـەن بەرانبـەر بـە هەمـوو جۆرەکانـی ڤایرۆسـی هەڵامـەت پەیـدا بـکات، بۆیـە هەڵامـەت بۆتـە گرفتێکـی تەندروسـتی بـەردەوام. تا ئێسـتا هیـچ دەرمانێـك بۆ لەناوبردنـی ڤایرۆسـی هەڵامـەت لەبەردەسـتدا نییـە، هەمـوو ئـەوەی کـە دەکرێـت بریتییـە لـە سـووککردنی نیشـانەکان تـا تەواوبوونـی کۆرسـی هەڵامـەت، بـۆ نموونـە حەسـانەوە و خواردنـەوەی بڕێکـی زۆری شـلە، سـپرای قـوڕگ، شـروبی کۆکـە، دڵـۆپ بـۆ کەمکردنـەوەی گیرانـی لـووت لەگـەڵ دەرمانـی دژەهیسـتامین بـە شـێوەی دڵۆپـی لـووت یـان حـەب. هەروەهـا هەڵمژینـی هەڵمـی ئـاو لەوانەیـە کـە نیشـانەکانی هەڵامـەت سـووك بـکات. بـۆ کەمکردنـەوەی ئـازار و دابەزاندنـی پلـەی گەرمـی لـەش، دەرمانـی دژەئـازاری وەکـو پاراسـیتۆل یـان برۆفیـن سـوودیان لـێ وەردەگیرێـت. لـە منداڵان و هەرزەکارانـی ژێـر تەمەنـی ١٦ سـاڵی، هەرگیـز نابێـت لەکاتـی هەڵامەتـدا ئەسـپرین بەکاربهێنرێـت چونکـە لەوانەیـە کـە مەترسـی بـۆ ژیانیـان پەیدابـکات. پاراسـتنی پاکوخاوێنـی و زوو شووشـتنی دەسـتەکان گرنگـی زۆری هەیـە لـە زوو چاکبوونـەوە و خۆپاراسـتن لـە ڤایرۆسـەکانی هەڵامـەت.

ئارەقەی شەوانە لە ئافرەتدا

ئارەقەکردنی شەوانە Night sweating حاڵەتێکی باوە لەئافرەتدا. باوترین هۆکار بریتییە لەهەڵبەزین و دابەزینی ئاستی هۆرمۆنی ئیسترۆجین، ئەمەش لەم حاڵەتانەی خوارەوەدا روودەدات: پاش منداڵبوون، بەکارهێنانی حەبی رێگرتن لەدووگیانی (حەبی مەنع)، قۆناغی نزیك گەیشتن بە وەستانی یەکجارەکی سووڕی مانگانە، قۆناغی یەکجارەکی وەستانی سووڕی مانگانە Menopause. لەم حاڵەتانەدا، ئارەقەکردنی شەوانە لەوانەیە کە سووك بێت یان هێندە قورس بێت کە جلەکانی ژێرەوە تەربکات. زیانی لابەلای هەندێك دەرمان هۆکارێکی ترە بۆ ئارەقەی شەوانە لە ئافرەتدا،بۆ نموونە دەرمانی دژەخەمۆکی بە رێژەی ٢٢٪ی لە بەکارهێنەراندا ئارەقەی شەوانە پەیدادەکات. هۆکارەکانی تر: دابەزینی ئاستی شەکری خوێن، بەکارهێنەرانی ئینسولین یان دەرمانی دابەزاندنی شەکر لە نەخۆشانی شەکرەدا دوچاری دابەزینی ئاستی شەکری خوێن دەبن لەکاتی شەودا کە هاوکات دەبێت لەگەڵ ئارەقەکردندا، لەوانەشە کە ئارەقەکردنی شەوانە نیشانەیەك بێت بۆ بوونی نەخۆشی یان هەوکردن لە بەشێکی لەشدا، بۆ نموونە هەر هەوکردنێکی بەکتریایی، نەخۆشی سیل، ئایدز، شێرپەنجە بەتایبەتی شێرپەنجەی سیستمی لیمف (لیمفۆما Lymphoma).

خوێندنەوەی ئامێری پەستانی خوێن چیمان پێدەڵێت؟

بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن Hypertension نەخۆشییەکی درێژخایەنە، هۆکاری سەرەکی جەڵتەی مێشکە، مەیلێکی بۆماوەیی هەیە، تا ئێستا هۆکاری راستەقینەی تووشبوون بە تەواوی نەدۆزراوەتەوە، هیچ نیشانەیەکی دیاریکراوی نییە تا ئەوکاتەی کە دەبێتە هۆی پەیداکردنی ئاڵۆزیی تەندروستی، تا ئێستا چارەسەری یەکجارەکی نییە، تووشبوو پێویستە کە بە درێژایی تەمەن پابەند بێت بە بەکارهێنانی دەرمان و پارێزی خۆراکی. ئەو مەسەلەیە زۆر گرنگە کە پێویستە پەستانی خوێن تەنیا لە لایەن دکتۆر بپێورێت و تەنیا ئەو بریار لەسەر دەستنیشانکردن و تەرخانکردنی دەرمان بدات. پسپۆرانی تەندروستی لەسەر پێناسەکردنی پێوانەی جیاوازی پەستانی خوێن رێککەوتوون بەم شێوەیە: دابەزینی پەستانی خوێن واتە پەستانی کەمتر لە ٥٠/٨٩ ملم جیوە mmHg، پەستانی خوێنی ئاسایی واتە کەمتر لە ٨٠/١٢٠ ملم جیوە، قۆناغی نزیك یان پێش تووشبوون بە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن واتە ١٢٠-١٣٩/٨٠-٨٩ ملم جیوە، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنی (سووك Mild) واتە ١٤٠-١٥٩/٩٠-٩٩ ملم جیوە، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنی (مامناوەندی Moderate) واتە ١٦٠-١٧٩/١٠٠-١٠٩ ملم جیوە، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنی (سەخت Severe) واتە زیاتر لە ١١٠/١٨٠ ملم جیوە. گەلێك کەس ئەم پرسیارە دەکەن کە کەی یان چەند چەند پێویستە پەستانی خوێن بپێورێت، زۆربەی پسپۆران لەگەڵ ئەوەدان کە پێویستە بەلای کەم ساڵانە پەستانی خوێن بەسەربکرێتەوە. لەوانەیە کە پێوانەی پەستانی خوێن لە ئامێرێکەوە بۆ ئامێرێکی تر جیاوازیی زۆری هەبێت.

ئایا وشکبوونی لێو نیشانەی نەخۆشییە؟

وشکبوونی لێو پەیدادەبێت لە ئەنجامی ونکردنی شێداری لەبەر کەمبوونەوەی شلەی لەش Dehydration یان بەرکەوتنی زۆر بە تیشکی خۆر یان بەرکەوتنی زۆر بە با و هەوای گەرم، هەندێك جار وشکبوون و قڵیشانی لێوەکان حاڵەتێکی سەختی لەپاڵە. بۆ نموونە ئەگەر وشکبوونی لێو هاوکات بێت لەگەڵ بەرزبوونەوەی پلەی گەرمیی لەش، سووربوونەوەی چاو، ئاوسانی لیمفە گرێیەکان، سووربوونەوە و ئاوسانی پێستی دەست و پێیەکان، ئەوا مانای سەرەتای نەخۆشی کاواساکی Kawasaki دەگەیەنێت کە زیاتر لە منداڵانی تەمەن ٢-٥ساڵیدا بەدی دەکرێت و لەوانەشە ببێتە ئەگەری چەند گرفتێکی دڵ. گەلێك جاریش وشکبوون و قڵیشانی لێو سەرهەڵدەدات لەبەر کەمی ڤیتامینەکانی B بەتایبەتی ڤیتامین B2 و B9 کە ناسراوە بە ترشی فۆلییك Folic acid، ئەم حاڵەتە زیاتر لە کەسانی بەساڵاچوودا بەدی دەکرێت بەتایبەتی لە تووشبووان بە نەخۆشییە درێژخایەنەکاندا، هەروەها کەسانی راهاتوو لەسەر خواردنەوەی ئەلکهول.هەناسەوەرگرتن لە رێگای دەمەوە، زیاد تەڕکردنی لێوەکان بە لیکی دەم هۆکاری ترن بۆ وشکبوونی لێو. جگە لە دۆزینەوەی هۆکار و چارەسەرکردنیان، خواردنەوەی بڕی تەواوی ئاو رۆڵی هەیە لە زوو چاکبوونەوە هاوکات لەگەڵ بەکارهێنانی مەرهەمی تایبەت بە لێو Lip balms بۆ پاراستنی شێداری لێو.