

بۆچى ئافرەت زياتر لە پياو دوچارى خەمۆكى دەيىت؟

خەمۆكى Depression نەخۇشسىيەكى دەروونى سەختە و كارىگەرى ئىنگەتتىقى توند دەكاته سەر ھەست و چۆنپەتى ھەلسوكەوت و شىۋەى بىر كىرەنەو، خۇشەختانە خەمۆكى دەتوانرېت بە باشى چارەسەرىكرېت. خەمۆكىسى ئافرەت ھۆكارە بۇ چەندان گىرقتى فېزىكى و كارىگەرى نەرىنى زۇر دەكاته سەر تواناكان و كاروپېشە لە مال و لە دەروەى مالدا. خەمۆكى، ئەو نەخۇشسىيە دەروونىيەى كە بەيى جىاوازى لە ھەموو كۆمەلگا و ھەموو ناستە كۆمەلايەتتەيەكاندا بەدى دەكرېت و لەوانەيە ھەر كەسېك لە ھەر تەمەنىكا دوچارى يىت، بەلام ئەمە روونكراوتەو كە ئافرەت زياتر لە پياو دوچارى دەيىت تا رېژەى ۱:۲. خەمۆكىسى ئافرەت زياتر لە تەمەنى ھەرزەكارى و لەكاتى سوورى مانگانەدا سەرھەلەدات، ئەمەش لەوانەيە كە پەيوەندى بە ھەلبەزىن و دابەزىنى چەند ھۆرمۇنېكەو ھەيىت كە بەرپرسن لە روودانى سوورى مانگانەى ئافرەت. لەوانەيە يەك يان پتر لە نېشانەكانى خەمۆكى بەيەكەو سەر ھەلبەدەن كە برىتىن لە: دلتوندىيەكى بەردەوام و نەمانى ھەز و ئارەزووكان بەگشتى، زىادبوون يان كەمبونەو كېشى لەش لەبەر كەمبونەو يان زىادبوونى ئارەزووى خوارەن، ھەستكرەن بە ھىلاكى و بى تاقەتى، سەرئېشە يان پشت ئېشە، ھەستكرەنېكى بەردەوام بە تاوان كە لە جىي خۇيدا نېيە Inappropriate Guilt. تېكچوونى خەو بە شىۋەى پچربوونى خەو يان زوولەخەو ھەلسانەو بەيانيان كە ئىتر تووشبوو ناتوانى دووبارە بچىتەو خەو، نەمانى تەركىز و تېيىنىيى ورد، بىر كىرەنەو بەردەوام لە مردن و خۇلەناوبىردن، ھەستكرەن بە بى بەھايى و ئائومىدى.

كەمبى قىتامىن D پىوەندى بە گرژبوونى كۆلۈنەو ھەيە



باش بەدواداچوون و پشكىن، ئەمە لە گەلېك كەسى تووشبوو بە گرژبوونى كۆلۈن تېيىنى كراو كە رېژەى قىتامىن D لە خۇنياندا نزمە، بۇ نمونە لە لېكۆلېنەو ھەكندا ھاتوو كە نىكەى ۸۲/ى كەسانى تووشبوو بە گرژبوونى كۆلۈن لە ھەمان كاتدا دوچارى كەمبى قىتامىن D بونەتەو، ئەمەش روونكراوتەو كە بەكارھىنانى قىتامىن D^۳ لە كەسانى تووشبوودا نېشانەكان تا رادىيەكى زۇر سووك دەكات. گرژبوونى كۆلۈن گىرقتىكى درېر خايەنى پەيوەستە بە فرمانى كۆئەندامى ھەرس. نىكەى ۹-۲۳.ى دانىشتوانى گۆى زەوى بەدەست گرژبوونى كۆلۈن دەئالېن. ئەگەرچى ھۆكارى پەيوەست بە جۆرى خۇراك و سترىس رۇليان لە تووشبوون و سووكبوون يان سەختبوونى نېشانەكانى گرژبوونى كۆلۈنەو ھەيە، بەلام تا ئېستا ھۆكارى راستەقىنەى تووشبوون بە تەواوى روون نېيە. گىرگىترىن نېشانەى گرژبوونى كۆلۈن برىتېيە لە تاوېك سىكچوون و تاوېكى تر قەبىزى، لە گەل كۆبوونەو ھەيە گاز لە رىخۇلەدا. توندى نېشانەكان و رووژنەكانى نېشانەكان لە تووشبووېكەو بۇ تووشبووېكى تر جىاوازيان زۇرى ھەيە.

نەشتەرگەرىي جوانكارى روومەت

جوانكارى روومەت برىتېيە لە گورجىردن و بەرزىردنەۋەي روومەت Cheek lift، بە مانايەكى تر چارەسەر كىردى شىل و شۆرپوونى روومەت، ھاۋكات لە گەل كەمكىردنەۋەي ھىلى لۇچىيى نىۋان تەنىشت لووت و لىۋى سەرۋە، ھەرۋەھا گورجىردى پىستى شۆرپوونى سەر روومەتەكان لە گەل نەھىشتى يان كەمكىردنەۋەي ئاۋسانى ژىر چاۋەكان. ئەمە روونە كە لە گەل بەتەمەندىچووندا، روومەتەكان فلات و شۆردەبن لە گەل شۆرپوونى پىلوۋەكانى خوارەۋە، بۇيە گەلىك لە پىپۇرانى جوانكارى ئەم نەشتەرگەرىيە بۇ ئەم ھالەتە بە گونجاۋ دەزانن. لە نەشتەرگەرىي بەرزىردنەۋەي روومەتدا، پارچەي چەۋرى ژىر روومەت Malar pad بەرزىردنەۋەي و لە شۆننىكى بەرزىر جىگىر دەكرىت، ھەرۋەھا ماسۈلكە و پىستىش گورج دەكرىن. بە گىشتى ئەم نەشتەرگەرىيە ۲ كاتۇمىر دەخايەنىت و چاكبوونەۋەي تەۋاۋىش نىزىكەي ۴ مانگى پىۋىستە. ئالۇزىيەكانى پاش نەشتەرگەرىي گورجىردى روومەت برىتېن لە: ئالۇزىيەكانى بەنجى گىشتى، دروستبوونى ئاسەۋار لە شۆننى ھىلەكانى نەشتەرگەرىيە، گۇرپانى رەنگى پىست، ھەستىردن بە سىرپوونى پىست، ئاۋسان لە دەۋرى چاۋەكان، ھەۋكىردن، ھەرۋەھا ھەستىردن بە نازار لەروومەتەكاندا كە لەۋانەيە بۇ ماۋەي چەند مانگىك بەردەۋام پىت.

شیرینی كەمتر، پېستىكى جواتتر

ئايا دەزانى كە زیاد خواردنى كېك، قەنادى، يان ھەر جۆرىكى دېكە شېرىنى ھۆكارە بۇ گەرەبۇنى چىۋى كەمەر و لەدەستدانى جوانى لەش. گەلېك كەس ئەو دەپرسن كە شەكر چۆن زيان بە پېست دەگەيەنېت؟ شەكر بە چەندان رېنگا زيان بە پېست دەگەيەنېت، يەكېك لەم رېنگايانە برىتېيە لە زیادكردنى ناستى ھەوكردن لە لەشدا. كە شەكرى خوين بەرز دەبېتتەو پاش خۇراكىكى دەولەمەند بە كاربۇھىدرات ئەوا ناستى ھەوكردن Inflammation لە لەشدا زیاد دەكات، ئەمەش كارىگەرى ئىنگەتېش دەكاتە سەر ھەموو ئەندامەكان كە پېستىش دەگرېتتەو بە شېۋى گرۇبۇون و سووربۇونەو و ئاوسان. پاش خواردن و ھەرسبۇنى ھەر جۆرىكى شەكر، ئەوا شەكرى گلوكۇز پەيدادەبېت و دەچېتتە ناو خوين Glycation، پاشان شەكرى گلوكۇز لە گەل كۆلاجىن Collagen بە كدە گرېت، كۆلاجىن ئەو رىشالە پىرۇتېنېيە كە لاستىكى و توندىي و نەرمىي پېست دەپارېتت، كە بىرىكى زۆرى گلوكۇز بە كۆلاجىنەو دەنوسىت ئەوا لاستىكىيە كە لە دەست دەدات و رەق دەبېت. پېست ۳ جۆرى كۆلاجىن لە خۇدە گرېت، گلوكۇز جۆرى سېيەم Type III لاواز دەكات كە بەھىزترىن جۆرەكانى كۆلاجىنى پېستە، بەمەشەو پېست دوچارى شۇرپۇون و لۇچبۇونى دەبېت. ناستى بەرزى گلوكۇزى خوين ھۆكارە بۇ وشكېبۇنى پېست، ئەمەش لە لايەكى ترەو ئەگەرى لۇچبۇونى پېست زیاد دەكات، بۇيە كەسانى توشىو بە نەخۇشى شەكرە بەردەوام دوچارى وشكېبۇنى پېست دەبن. ئەمەش روونكراوتەو كە ناستى بەرزى شەكرى خوين دژەئوكسانەكانى پېست كەم دەكاتەو كە رۇلېان ھەيە بۇ پاراستنى پېست لە كارىگەرىيە خراپەكانى تېشىكى خۇر.

نەزۇكى ئافرىت ھۆكارى نىوھى خالەتەكانى نەبوونى مندالە

نەزۇكى ئافرىت Female infertility نەخۇشىيەكى كۆتەندامى زاوژىيە و برىتتە لە فەشەل ھىنان لە روودانى دووگىيانى كلينىكى پاش ۱۲ مانگ يان زياتر لە شووكرىن بەيى بەكارھىنانى ھىچ جۇرىكى رىگرتن لە دووگىيانى. ئەو ھۆكارانى كە دەپنە ئەگەرى نەزۇكى ئافرىت نىزىكەكى ۵۰٪ى خالەتەكانى گىشتى نەزۇكى پىكىدىنن. لەگەل بەتەمەندىچووندا ئەگەرى تووشبوون بە نەزۇكى زياد دەپت، ھۆكارەكانى نەزۇكى ئافرىت ئەمانەن: تىكچوونى ھاوسەنگىيە ھۆرمۇنەكان، گرىئ لە كۆتەندامى زاوژى ئافرىتدا، گرىتەكانى گلاندى دەرەقى، زيادبوونى كىشى لەش و قەلەوى، سىترىس، مەشقى وەرزشىي توند كە بىتتە ھۆى كەمبوونەويەكى بەرچاوى رىژەى چەورىي لەش، سوورى مانگانەى ساوۋە كورت، ھەوكرىنى رىژەوكانى كۆتەندامى زاوژىي ئافرىت، گرىي رىشالىي مندالان Fibroid، نەخۇشىي دىرژخايەن، دەرراوى لىنجى ناتاسايى مىلى مندالان Cervical mucus، روودانى دووگىيانى لەناو لوولەى نىوان ھىلكەدان و مندالان(لوولەى فالوپ)، بەيەكەوئوسان يان گىرانى لوولەى فالوپ لەبەر ھەوكرىن يان پاش نەشتەرگەرى.

ھەر ئازارىكى سىنگ نەخۇشى دل نىيە!

بەگىشتى ئازارى سىنگ ھۆكارى نىگەرانىيە بەتاييەتى لە پىاواندا لەبەر ترس لە تووشبوون بە نەخۇشى دل. دىوارى سىنگ پىكھاتووۋە لە پىست، ئەندامەكانى چىنى رىژەوۋە پىست، چەورى، ماسوولكە، ئىسك، ئىنجا ئەندامەكانى ناوۋەى پىست دىوارى سىنگ كە برىتتىن لە سوورنىچك، گەدە، كىسى زراو، سىيەكان، لەگەل دل و بۆرىيەكانى خويىن. جگە لە نەخۇشى خويىنەرەكانى دل، بوونى نەخۇشى لە ھەر بەشىكدا لەوانەيە كە بىتتە ھۆى ئازارى سىنگ ۋەكو: ھەوكرىنى شانەى سىيەكان Pneumonia، ھەوكرىنى قايرۇسى پەردەى دەورى سىيەكان، گەرەنەوۋە ترشەلوۋكى گەدە بۇ بەشى خواروۋەى سوورنىچك GERD، ھەوكرىنى كىرگىگەى نىوان پەراسوۋەكان و ئىسكى ناوۋەراستى سىنگ Costochondritis، پەستى يان تۆقىن، ھەوكرىنى پەردەى دەورى دل، كۆبوونەوۋە شىلە لە پەردەى دەورى دلدا، دىوانى چىنى ناوۋەى شاخوئىنەبەر، تەسكىبوونەوۋەى زمانەى شاخوئىنەبەر، كۆبوونەوۋەى ھەوا لە نىوان دىوارى سىنگ و سىيەكان Pneumothorax كە دەپتتە ھۆى پوكانەوۋەى سىيەكان، بەرزبوونەوۋەى پەستانى ناو خويىنەرەكانى سىيەكان، ھەوكرىنى گەدە، كولىبوونى گەدە يان دوازدەگىرى، ھەوكرىنى تىژى كىسى زراو، گىرژبوونى سوورنىچك، ھەوكرىنى پەنكرىياس. ئەمە ئاشكرايە كە ئازارى سىنگ نىشانەيەكى زەقى نەخۇشى خويىنەرەكانى دلە كە بەگىشتى بە نەخۇشى دل ناوۋەدە دەكرىت. ئازارى سىنگ لەبەر نەخۇشى خويىنەرەكانى دل چەند سىفەتتىكى تاييەتى ھەيە، بۇ نمونە ئازارەكە زۆر سەخت و دژوارە و لە ناوۋەراستى سىنگدا ھەستى پىدەكرىت، لەوانەشە كە بۇ بەشەكانى تىرى لاي سەرەوۋەى لەشدا بەتاييەتى قوۋل يان ناوچەى پىست يان بۇ مل و شەويلاك و ناوچەى گەدە بىلاويىتتەوۋە.