

رېتاكانى رىنىنى كىمىيىسى پىست

رىنىنى كىمىيىسى پىست Chemical peel تەكنىكىگە بۇ لاپردىنى چىنى ھەرە سەرەدى پىست بە بەكارھىنانى ئاۋىتە كىمىيىسى تايەت بە مەبەستى دروستبۇنەۋەدى چىنىكى نۇسى پىست بەتايەتتى بۇ دەمۇچاۋ يان بۇ ناۋچە مىل و دەستەكان، چىنە نۇبەكە پىست بە گىشتى لووستىر و لۇچى كەمتىرە بە بەراۋرد لەگەل پىستە كۆنەكە، رىنىنى كىمىيىسى گونجاۋە بۇ ئەم حالەتانه: ناسەۋارى زىپكە گەنجىتى، گۇرپانەكانى پىست كە پەيۋەستىن بە پىربون، لۇچى زۇر لە نۇچاۋاندا، لەكە، كارىگەرىيەكانى ھەتاۋ لەسەر پىستدا، شۇرپونى پىست Sagging skin. لۇچبۇنەكانى پىست Wrinkles. بە گىشتى ۳ جۇرى رىنىنى كىمىيىسى ھەيە بە گۇرە ئەۋ ئاۋىتە كىمىيىسى كە بەكاردەھىنرۇن: يەكەم، رىنىنى سادە يان سووك بە بەكارھىنانى تىشى ئەلفاھایدروكسى Alpha-hydroxy acid يان تىشىكى بېھىزى تر بۇ رىنىنى بەشىكى كەمى چىنى ھەرە سەرەدى پىست. دوۋم، رىنىنى مامناۋەندى Medium peel بە بەكارھىنانى تىشى گلايكولىك Glycolic acid يان تىشى ترايكۇلۇرۇئەسىتتىك Trichloroacetic acid كە دەگەنە چىنى سەرەۋە و چىنى ناۋەراستى پىست بە مەبەستى لاپردىنى خانە نەخۋازاۋەكانى پىست. سىيەم، رىنىنى قوۋل Deep peel بە بەكارھىنانى فىنۇل Phenol يان تىشى ترايكۇلۇرۇئەسىتتىك بۇ گەشىتن بە چىنى ناۋەراستى پىست بە مەبەستى لاپردىنى خانە نەخۋازاۋەكانى پىست. ئالۇزىيەكانى رىنىنى كىمىيىسى پىست برىتىن لە: گۇرپانىكى كاتى يان ھەمىشەيى رەنگى پىست، پەيداۋونى ناسەۋار، ئاكتىفبۇونى تامىسكە.

گرنگى قىتامىن E بۇ تەندروستى چاۋ

فىتامىن E دۇمۇكسانىكى بەھىزە و پەردە خانەكانى لەش كە خانەكانى چاۋىش دەگرىتەۋە لە زىانى كۆلكە سەربەستەكان Free radicals دەپارتىزىت. سوۋدەكانى فىتامىن E بۇ تەندروستى چاۋ برىتىن لە: خۇپاراستن لە توشبۇون بە ئاۋى سىپى Cataract، پاراستنى چاۋەكان لە تىكچۇونى سەنتەرى تۇرە چاۋ لە ئەنجامى بەتەمەنداچۇوندا AMD كە ھۆكارە بۇ لەدەستدانى بىنىن. فىتامىن E لە چەۋرىدا دەتوتتەۋە و گروپىكى ۸ ئاۋىتە دەگرىتەۋە كە بە تۇكۇفىرۇلەكان Tocopherols و تۇكۇترىپىنۇلەكان Tocotrienols

ھەموومان دەزانىن كە خۇپاراستن لە چارەسەر باشترە، يەككە لە ھەنگاۋە گىرنگەكانى خۇپاراستن لە نەخۇششەكان پشكىنى دەورى و بەسەركردنەۋە تەندروستىيە. ھەندىك پشكىنى دەورى پىۋىستە كە ھەر ۶ مانگ جارىك ئەنجام بىرىن، بەھەرھال ئەگەر سالانەش يىت نامانجەكە دەپىكىت. پشكىنى دەورى سالانە گىرنگە بۆ دەستىشانكردى سەرەتاي ھەر گىرنگە تەندروستى لە كاتى گونجاۋدا بۆ گىرنگە بەرى رېۋشۋى تايبەت بۆ رىگرتن لە توۋشبوون لەۋكاتەي كە چانسەكانى چارەسەركردن و چاكبۈنەۋە زياترن. ئەگەر ھەر پشكىنىك ناتاسابى بىۋە ھەنگاۋە كات لەبەر دەست ماۋە بۆ پەپەركردنى ھەنگاۋەكانى خۇپاراستن يان بەلەي كەم راگرتن و كۈنترۈلكردى ھالەتەكە. بۆ نمونە ھالەتى پىش توۋشبوون بە نەخۇشى شەكرە Prediabetes كە بە پشكىنى ناستى شەكرى خۇن دەستىشان دەرگىت، ئەگەر زوۋ ھەنگاۋەكانى خۇپاراستن بگىرنگە بەر ئەۋا ئەگەر توۋشبوون بە نەخۇشى شەكرە نامىت، ھەرۋەھا بە گۈپرە ناستى بەرزى كۈلىستىرۈل و بەرزبوونەۋە پەستانى خۇن. پشكىنە دەورىيەكان بىتەن لە: پشكىنەكان بۆ كۈلىستىرۈل و چەورىيەكانى تى خۇن، شەكرى خۇن، پەستانى خۇن، ھەركردنى فاپرۇسى جگەر، شىرپەنجەي پىست، شىرپەنجەي كۈلۈن، پشكىنى PSA بۆ شىرپەنجەي پىرۇستات، ھەرۋەھا پىۋانەي تىكرى بارستاي لەش BMI بۆ دىنباۋون لە كىشى لەش، لەگەل بەسەركردنەۋە تەندروستىي دەم و ددان، پشكىن بۆ شىرپەنجەي مەمەك و مىلى مندالدىن لەگەل پەپەركردنى خشتەي كوتانى تايبەت بە ئافرەتان.

لەگەل سالى نويدا تەندروستى بەسەر بگەرەۋە

ناسراون، ئەلغا تۆكۈفەرۈل ئاكتىڧترىن جۆرە. فىتامىن E سىرۋىستى كە بە d-alpha tocopherol ناۋزەدە دەرگىت، باشترىن جۆرە كە سوۋدى زۆرى بۆ تەندروستىي چاۋەكان ھەيە. پىۋىستى رۇژانەي فىتامىن E بۆ پىگەيشتۋان بىتەن لە ۱۵ ملگم كە دەكاتە ۲۲،۵ يەكەي جىھانى IU. باشترىن سەرچاۋە خۇراكىيەكانى فىتامىن E ئەمانەن: باۋى، بىدق، سىپىناغ، تۆۋى گولەبەرۋژە، ئافۇكادۆ، دانەۋىلەي تەۋاۋ. ئەۋە ماۋە بلىين كە بەكارھىتانى ھەبى فىتامىن E لەۋانەيە زىانى تەندروستى ھەيىت، بۆيە پىۋىستە تەنبا بەرئىمايى دىكتور بەكارھىتەن.



رۆژانە چەند قاۋە دەخۆيتەۋە؟

زىدەگۆشتى پىست

زىدەگۆشتى پىست Skin tags برىتتىيە لە گرىنى بچوۋكى نەرمى قاۋىيى رەنگ لە پىستدا كە لەوانەيە لە ھەر بەشىكى لەشدا بەدى بگرىت، بەلام زياتر لەم بەشانەي لەشدا دەبىترىت: پىلۋوۋەكان، بن كەوش، پىستى ژىر مەمك لە ئافرىدا، ناۋگەل، بەشى سەرۋەي سىنگ، مل، لە گەل قۆلەكان. ئەم حالەتە زياتر لە تەمەنى ناۋدراست لە ئافرىتە و پىاۋ وەكو يەك بەدى دەكرىت، ھەندىك كەس ئامادباشى زياترمان بۆ توۋشبوون ھەيە. ئەو ھۆكارانەي كە ئەگەرى توۋشبوون زىاد دەكەن برىتتىن لە: كىشى زىاد و قەلەۋى، دوۋگىانى، تىكچوۋنى ھاۋسەنگى ھۆرمۇنەكان لەبەر ھۆكارى جىاۋاز بەتايبەتى لە ئافرىدا، مەيلى زگماكى، ھەرۋەھا نەخۆشى شەكرە و رىژدى بەزى ھۆرمۇنى ئىنسىۋىن لە خويىدا ئەگەرى توۋشبوون بە زىدەگۆشتى پىست زىاد دەكەن. زىدەگۆشتى پىست بە گىشتى گرىنى پاك و بى نىشانەن و ھىچ مەترسىيىننىيە، بەلام زۆربەي توۋشبوۋان لەبەر ھۆكارى جوانى بۆ لاپردىيان سەردانى دكتور دەكەن. گەلنىك سەرچاۋەش ئامازە بەۋە دەكەن كە لەوانەيە زىاد لىكخشانى پىست ھۆكارىكى ھاندەر بىت بۆ سەرھەلدانى زىدەگۆشتى پىست. رىگاكانى چارەسەركردن كە تەنبا لە لايەن دكتور نەنجام دەدرىن ئەمانەن: كەۋىكردن Cauterization، لاپردن پاش فرىزىكردن بە ھۆى نايترۇجىنى شل Cryosurgery، بەستانى زىدەگۆشتەكان Ligation بە داۋى تايبەت تا لە شوئى خۇيان وشك دەبن و دەۋەرىن، يان لاپردن بە نەشتەرگەرىي بچوۋك واتە برىن بە موسى نەشتەرگەرى. ھەندىك جارىش ھەمان گىراۋەي لاپردنى بالوكە بەكاردىت كە لەوانەيە لە ماۋەي ۷-۱۰ رۆژدا زىدەگۆشتەكان نەھىلىت.

ھەموو سەرچاۋە پزىشكىيەكان ئامازە بەۋە دەكەن كە خواردنەۋەي قاۋە سوۋدى تەندروستى ھەيە، بۆنمۇنە كەمكردنەۋەي ئەگەرى توۋشبوون بە نەخۆشى شەكرە، كەمكردنەۋەي ئەگەرى توۋشبوون بە نەخۆشى پاركىنسون Parkinson's ئەمەش لە ۶ لىكۆلنىنەۋەدا جەختى لەسەر كراۋتەۋە، سوۋكردنى نىشانەكانى رەبو، كەمكردنەۋەي ئەگەرى توۋشبوون بە شىرپەنچەي كۆلۋن تا رىژدى ۲۵٪، پاراستنى جگەر لە بەمۆمبوون، خۇپاراستن لە دروستبوۋنى بەردى زراۋ، سوۋكردنى سەرتىشە، ھاندانى شانەكانى مېشك و سىستى دەسارەكان بۆ زىادبوۋنى چالاكىي گىشتى، كەمكردنەۋەي ھەستىكردن بە ماندوۋبوون و ھىلاكى، تاۋدانى گرىبوۋنى ماسۋلكەكان ئەمەش لە گەلنىك سەرچاۋەي پزىشكىدا ئامازەي پىكراۋە كە خواردنەۋەي قاۋە سوۋدى بۆ ۋەرزىۋانان ھەيە. سوۋدەكانى قاۋە بۆ ماددەي كافائىن Caffeine و ماددە دژەنۇكسانەكانى دەگەرىننەۋە. ۋاباشە كە رۆژانە زياتر لە ۳ كوپ قاۋە نەخۆيتەۋە لەۋكاتەي كە كوپىك قاۋەي خەست نىكەي ۸۰ ملگم ماددەي كافائىن لەخۇدەگرىت واتە ۳ ھىندەي كوپىك چاى يان كۆلا. پىۋىستە ئەمەش بزانرىت كە خواردنەۋەي برى زىادى قاۋە زىان بە تەندروستى دەگەيەنىت بە شىۋەي زوۋ ھەلچوون و توۋرەبوون، خەۋزپان، دەست لەرزىن، ھەرۋەھا دلەكوتى Palpitation.

نەوهی که تووشبووان به پشت ئیشه لیی دترسن

هیدمه و یارمهتیدانی (مرونتی) جولهی بربرهکانی پشت به ناراستهی جیاواز. ئەگەر دیسکی نیتوان دوو بربره فشاری زیاتر له توانای بهرگهگرتنی بکهوێته سەر یان بهر زهبرئیکی بههینز بکهوێت، ئەوا دوچارى دران یان درپهڕین (بۆقکردن) دهییت **Herniation**. خزینی دیسک له گهلیک شوئنی بربردی پشتدا روودهدات، بهلام زیاتر له بربرهکانی خواروهی پشتدا بهدی دهکرت. هۆکارهکانی خزینی دیسک، زهبر بۆ ناوچهی پشت که هینده توند ییت تا بیته ئەگهري قلیشانی بهرگی درهوهی دیسک، کهوتنه خواروه له شوئنی بهرز، ههلگرتنی تهنی قورس لهکاتی چهمانهوهی پشت بۆ یشهوه، ههروهها پیربوونیش هۆکارئیکی تره. ههموو نیشانهکانی خزینی دیسک له ئەنجامی فشاری دیسکی خزبو لهسەر رهگی دهساردکان پهیدادهین. پشت ئیشه نیشانهی سههرکی خزینی دیسکه، ههندیک جاریش سهروون و بیهیزبوونی ئەو بهشهی که دهساردکانی بۆ بلاویونهتسهوه بۆ نمونه له تهنیشهکان و ران و قاچدا.

ئەگەرچی گهلیک هۆکار دهبنه ئەگهري پشت ئیشه، بهلام زۆریه هههه زۆری تووشبووان به پشت ئیشه لهوه نیکهوانن که دوچارى خزینی دیسکی بربرهکان بوون **Disc prolapse**، چونکه درک بهوه دهکهن که لهوانهیه خزینی دیسک کاربگهري زۆر بکاته سەر چالاکییهکانی روژانهیان، لهوکاتهی که خزینی دیسک زیاتر له گهههکاندا روودهدات و چارهسهروش گهلیک جار به دلی تووشبوو نییه. له نیتوان بربرهکانی پشتدا دیسکی بچووکى ئیسفهنجی زۆر بههینز هیه، فرمانی ئەم دیسکانه بریتیه له ههلمژینی

