



## خۆت لە نەخۆشىي شەكرە پاريزە

نەخۆشىي شەكرە Diabetes برىتبيە لە گروپىك كيشەي پەيوەست بە ميتابولىزم. كۆنتروۆل نەكردنى نەخۆشىي شەكرە بە شپۆپەيكى دروست (واتە ئاستى بەرزى شەكرى خوين) دەپتە ئەگەرى ئالۆزىي بەرچاوە زۆرىەي ئەندامەكانى لەشدا. هەنگاوەكانى خۆپاراستن لە تووشبوون بە نەخۆشى شەكرە ئەمانەن:

- بەسەرکردنەوى پشكىنى ئاستى شەكرى خوين بۆ دەستنيشانكردنى حالەتى پيش نەخۆشى شەكرە Prediabetes بەتايبەتى بۆ كەسانى بەسالآچوو و ئەوانەي كە كيشى لەشيان زيادە. پشكىنى رۆتىنى ئاستى شەكرى خوين زۆر پيويستە لە تەمەنى ۴۵ سالى و بەسەرەو. بە ۳ جۆر پشكىنى حالەتى پيش نەخۆشىي شەكرە دەستنيشان دەكرىت كە برىتين لە: پشكىنى ئاستى شەكرى خوين لە خورينى FBS، پشكىنى هيمۆگلوبىنى گلوكۆزىسو HbA1c، لەگەل پشكىنى بەرگەگرتنى گلوكۆز OGTT.
- كۆنتروۆلكردنى كيشى لەش. بە دابەزاندنى ۷٪ كيشى زيادى لەش ئەگەرى تووشبوون بە نەخۆشى شەكرە تا ريزەي زياتر لە ۵۰٪ كەم دەپتەو.
- پەپرەكردنى خۆراكى هاوسەنگ و تەندروستىيانە

- و دوركەوتنەووە لە شيرينى، خۆراكى پروسيسكراو Processed foods، خوين زياد.
- وەرگرتنى برينكى باشى ريشال لە خۆراكدا وەكو دانەوئلەي تەواو، سەوزە و ميوە، پاقلەمەنيەكان. ريشال يارمەتيدەرە بۆ زووتر هەستكردن بە تيربوون و كۆنتروۆلكردنى ئاستى شەكرى خوين.
- مەشقى فيزيكى بەرەدەوام يان زيادكردنى چالاکي بەدەنى رۆلى هەيە بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشىي شەكرە و نەخۆشىي دل. واباشە مەشقى وەرزى رۇژانە بۆ ماوەي ۳۰ خولەك ئەنجام بەریت.
- پەپرەكردنى هەنگاوەكانى سووككردن يان كەمكردنەوى سترىس. سترىس بە ۲ رينگا كاريگەرى دەكاتە سەر ئاستى شەكرى خوين. بەرزبوونەوى شەكرى خوين، فەرمۆشكردنى پەپرەكردنى خۆراكى تەندروستىيانە و مەشقى وەرزىي.

## ئايا هەوكردى رىخۆلەكوپرە تەنيا بە دەرمان بى نەشتەرگەرى چارەسەردەكرىت؟

هەوكردى تيزى رىخۆلەكوپرە Acute appendicitis زياتر لە منداڵ و نەوجواناندا بەدى دەكرىت كە برىتبيە لە هەوكردن و ئاوسانى رىخۆلەكوپرە لە ئەنجامى گيرانى. بەگشتى هەوكردى رىخۆلەكوپرە بە نەشتەرگەرى لاپردنى رىخۆلەكوپرەي هەوكردوو چارەسەردەكرىت كە باوترين نەشتەرگەرى لەناكاوە كە بۆ منداڵان ئەنجام دەدرىت. لە ليكۆلينيەوكاندا هاتوو كە لەوانەيە بەكارهينانى دەرمانى دژەرى (دژە ميكرۆب Antibiotics) چارەسەرىكى سەرکەوتوو بىت بۆ هەوكردى تيزى رىخۆلەكوپرە (Appendicitis) كە ئالۆز نەبوويت لەجياتى نەشتەرگەرى لە منداڵانى تووشبوودا، ئەمەش روونكراوەتەو كە دەتوانریت زياتر لە ۷۵٪ بەي پيويستى بە نەشتەرگەرى. نزيكەي ۱۰٪ حالەتەكانى هەوكردى تيزى رىخۆلەكوپرە دوچارى دژەرى چارەسەردەكرىت بۆ پاكردنەوى هەوكردن پاشان بە نەشتەرگەرى لاپردنى بارستەگرى و رىخۆلەكوپرە بە مەبەستى رينگرتن لە دووبارەبوونەوى هەوكردن. ريزەي حالەتەكانى دووبارە دەپت. گەليك لە پزىشكانى نەشتەرگەر هيشتا نزيكەي ۱۴٪ كە پيويستىيان بە نەشتەرگەرى بە نەشتەرگەرى لاپردنى رىخۆلەكوپرە چارەسەرىكرىت، ئەمەش زياتر بۆ رينگرتنە لە دووبارە سەرھەلدانەوى هەوكردى تيزى رىخۆلەكوپرە لە ناييندەدا.



## سترىسى درىزخايەن ئەگەرى قەئەوى زىاد دەكات

ئەمە راستىيەكى زانستى چەسپاۋە كە سترىس Stress كاريگەرى ئىنگەتيف دەكاتە سەر تەندروستىيە چەستەيى دەروونى. لە نوپتيرىن لىكۆلىنەۋەدا ھاتوۋە كە سترىسى درىزخايەن ئەگەرى قەئەوى زىاد دەكات. لەگەل سترىسى درىزخايەندا، ھۆرمۆنى كۆرتيسۆل Cortisol كە بە ھۆرمۆنى سترىس ناسراۋە بە بەردەۋامى لە ناستىكى بەرزدا دەمپىنپتەۋە، ئەمەش ھۆكارە بۆ زىادبۇونى كېش لەش، ھەرۋەھا ئەگەرى توشىبۇون بە نەخۇشى شەكرەش زىاد دەكات. قەئەوى بۆتە پەتا لە ۋلاتە يەكگرتوۋەكانى ئەمريكا و گەلىك ۋلاتى تر لەوكاتەي كە سىيەكى كەسانى پىنگەيشتوۋ بە دەستىيەۋە دەئالېنن. سترىس پىۋەندى ھەيە بە زىادبۇونى ئارەزۇو بۆ خۇراكى بەتام و شىرىن و چەۋر، چۈنكە چىزى خۇش ھەستىكى خۇش بە توشىبۇوان دەبەخشىت، بەلام لە لايەكى ترەۋە كېشى لەشيان زىاد دەكات. ئەمەش روونكراۋتەۋە كە لەگەل سترىسى درىزخايەندا، ناستى ھۆرمۆنى كۆرتيسۆل لەناۋ قۇزى سەر زىاد دەكات، بۆيە پشكىنىنى قۇز بۆ ئەم مەبەستە گرنكى ھەيە بۆ دەستىشانكردنى ناستى كاريگەرىي سترىس. پشكىنىنى ناستى كۆرتيسۆل لە خۇپن و لىك و قۇدا لەكاتى جىۋاۋزى رۇزدا گرنكى ھەيە بۆ خەملاندنى گشتى كاريگەرى و پىۋەندى نىۋان سترىس و تەندروستىيە ھەر كەسيەك.



## پلانىكى خىرا بۇ دابه زاندى كىش

گەلىك رىگا و رىجىم ھەبە بۇ دابه زاندى كىشى لەش بە خىرايى، بەلام زۆرىەيان وات لىدەكەن كە بەردەوام ھەست بە برىسيبون بىكەيت و پەشىمان بىيىتەوہ. ئەگەر خاۋەن ويست و ئىرادەيەكى بەھىز نەبىت، ئەوسا ھەستىردن بە برىسيبون وات لىدەكات كە زوو پلانەكە بشكىنىت. ئەم پلانە خىرايە وا دەكات كە:

- ئارەزوۋى خواردن بە شىۋەيەكى بەرچاۋ كەم بىتتەوہ.
  - كىشت بە خىرايى دابهزىت بەبى ھەستىردن بە برىسيبون.
  - تەندروستىيى ميتابولىزىمت Metabolic health باشتر دەبىت.
- ئەم پلانە خىرايە ۳ ھەنگاۋى سەرەكى لەخۇدەگىرت كە برىتتىن لە: كەمكىردنەوہى توندى شەكر و نىشاستە، پەپرەكردنى خۇراكى پىرۇتىنى و چەورى و سەوۋەكان، مەشقى وەرزشى ھەلگىرتنى قورسايى بە لايكەم ھەفتانە ۳ جار. كەمكىردنەوہى شەكر و نىشاستە گىرنگىرتىن ھەنگاۋە، شەكر و نىشاستە ھانى

## ھەستەوهرى بەھار

ھەلالە Pollen ھۆكارى سەرەككەبە بۇ ھەستەوهرى بەھار. دار و درەخت، گول و گيا تەنۇلكەى ورد كە بە ھەلالە ناسراۋە بە ھەوادا بلاۋدەكەنەوہ بە مەبەستى پىتاندنى روۋەكەكانى تر، كە ئەم تەنۇلكانە دەگەنە ھەندىك كەس ئەوا ھەلمۇرئىنيان دەبىتتە ھۆى ھەستەوهرى لوت يان رىرەۋى سەرەۋى كۇئەندامى ھەناسە پاش ئەۋەى كە لەش كاردانەۋەى بەرانبەر بەم تەنۇلكانە دەبىت بە شىۋەى دەردانى ماددەيەكى كىمىيى بە ناۋى ھىستامىن Histamine كە دەبىتتە ھۆى سەرھەلدانى نىشانەكانى ھەستەوهرى. گەلك جارىش كەپروو يان سىپورى كەپروو لە ھەوادا دەبنە ھۆى ھەستەوهرى توند بەتايىبەتى لە ھەۋاى گەرمدا. نىشانەكانى ھەستەوهرى بەھار برىتتىن لە: پۇمىن، زىاد فرمىسكىردن، خورشت يان خورانى قورگ، خورانى لوت، گىرانى لوت، زىادبوۋنى دەردراۋى لوت. ھەندىك جارىش نىشانەى توندتر سەرھەلدەدەن ۋەكو: ئارەقەكردن، سەرئىشە، ئازار لە تەنىشتەكانى لوت، كرانەۋەى قورگ و لوت و گوئىەكان، خەوزران، ھەروەھا ھەستىردن بە ھىلاكى و ماندوۋبوۋن. ھەر چەند رىژەى ھەلالە لە ھەوادا زياتر بىت ھىندە نىشانەكان توندتر دەبن. بەكارھىنانى ماسك، ھاۋسەنگىردنى خۇراكى رۇژانە، زىاد خواردنەۋەى شلە، ھەروەھا بەكارھىنانى سپراى لوت ھەنگاۋى كارىگەرن بۇ سووكىردنى نىشانەكان.

دەردانى ھۆرمۇنى ئىنسىولين دەدەن كە بە ھۆرمۇنى قەلەۋىيون ناسراۋە، چۈنكى بە ھۆرمۇنى سەرەكى خەزىكىرىدى چەۋرى دادەنرېت. كە ئاستى ئىنسىولين دادەبەزىت، ئەۋا لەش بە شىۋىيەكى ئاسانتر دەستدەكات بە سوۋتاندنى چەۋرى خەزىكىراۋ لەجىياتى كاربۇھىدرات. سوۋدىكى تىرى داۋەزىنى ئاستى ھۆرمۇنى ئىنسىولين برىتېيە لە ھاندانى گورچىلەكان بۇ زىاتر دەردانى سۇدىۋم و ئاۋى زىاد، ئەمەش كىشى ئاۋى زىاد لە لەشدا كەمدەكاتەۋە. رىجىمى كەم كاربۇھىدرات برىتېيە لە خۋاردن تا تىرىيون، كەچى رىجىمى كەم چەۋرى برىتېيە لە سنوۋداركردنى كالۋرى و ھەستكردن بە برسېيون. كەم خۋاردنى شەكر و نىشاستە ئاستى ئىنسىولين دادەبەزىت، ئارەۋى خۋاردن كەم دەكاتەۋە، كىش ون دەكات بەبە ھەستكردن بە برسېيون.



## ئايا لە دووگىانبوون نىگەرانىت؟

لىرەدا ئافرەت دوچارى حالەتتىكى نىگەرانى و پەستى دەروونى دەبىت بە شىۋى بىرکردنەۋە لە روۋدانى مەترسى و پىشېنكردى ئالۋىيەكانى دووگىانى يان مندالبوون.

ترس لە دووگىانى Tokophobia برىتېيە نىگەرانى و ترسى زۇر و لەرادبەدەر لە ئالۋى تەندروستى يان مردن لە ئەنجامى دووگىانى يان مندالبووندا بەبە بوونى ھىچ ھۆكارىكى مەترسى. ئەمەش ۋا لە ئافرەت دەكات كە خۇى بە ھەموو رىگايەك لە دووگىانى پىارېت. ترس لە دووگىانى يەكەم يان ترس پىش دووگىانبوون لە نىكەى ھەموو ئافرەتتىكىدا بەدى دەكرېت. ترس لە دووگىانى، ئافرەت دوچارى پەستى دەكات، ئەمەش لەۋانەيە كە ئاكامى خراپى لىبكەۋىتەۋە بۇ كۆرىە لەكاتى لەداىكبووندا بەتايەتى لەداىكبوونى زى Vaginal delivery. جگە لەمە، گەلىك جار باسكردن و گوئىگرتن لە زانىارىيە نىگەتىقەكان و روۋدانى ئالۋىيەكانى پەيوەست بە دووگىانى و مندالبوون لە ئافرەتتە تىردا ھۆكارە بۇ ترس لە دووگىانى. ترس لە دووگىانى دوۋم زىاتر لە ئافرەتتە بەدى دەكرېت كە لە دووگىانى يەكەمدا بە تاقىكردنەۋەيەكى نىگەتىقىدا تىپەرىيون، بۇ نمونە روۋدانى ئالۋىيەكانى بەتايەتى لەبارچوون يان نەشتەرگەرى قەيسەرى يان مردنى كۆرىە،

