پرۆگرامکردنەوەی DNA بۆ تەندروستییەکی باشتر

ئایا چەند جار گوێبیستی ئەمە بوویت کە نەخۆشیی شێرپەنجە مەیلێکی خیزانی هەیە؟ بۆ نموونە داپیر، دایك، باوك یان پلك پاشان نەوەكان ئەگەری تووشبوونیان لێدەکرێت، ئایا هەموو ئەندامانی ماڵەوەتان بە تۆشەوە بەدەست کێشی زیادی لەشەوە دەناڵێنن و ناتوانن کە دایبەزێنن؟ ئەگەر باوکت لە تەمەنی ٤٥ ساڵیدا دوچاری نەخۆشیی دڵ بووبێت، ئایا تۆش کە هەمان جینەکانی ئەوت هەیە، ئەگەری ئەمەت لێدەکرێت کە لە تەمەنێکی زووتر دوچاری نەخۆشیی دڵ بیت و ژیان لەدەست بدەیت؟ ئەمە جینەکانمانن کە هەر چەند هەوڵ بدەین ناتوانین لێیان دەرباز بین و لەبەر ئەوەی کە تا ئێستا وات زانیوە جینەکان جێگیرن و چیتر ناگۆڕێن. لە بواری گۆڕانی سیفەتەکان لە ئەنجامی گۆڕان لە دەربڕینی جینەکاندا Epigenetics، زاناکان گەیشتوونەتە ئەو ئەنجامی کە DNA هەرگیز پێکهاتەیەکی نەگۆڕ نییە، بۆنموونە دەتوانرێت کە بە چەندین رێگا گۆڕانی بەسەردا بکرێت وەکو کایەی موگناتیسی، بیرکردنەوە و ویست و هەڵوێستە دەروونییەپۆزەتیڤەکان..تاد. پاشان بە چوونە ناو قوڵایی ئەم زانستە، دەتوانیت کە دەربڕینی جینەکانت دووبارە بنووسیتەوە یان دووبارە پرۆگرامیان بکەیتەوە Reprogramming، بە مانایەکی تر کوژاندنەوەی جینە خراپەکان و بەگەڕخستنی جینە باشەکان. بەمەوە گۆڕان روودەدات لە ئەگەری تووشبوونت بە شێرپەنجە، نەخۆشیی دڵ، نەخۆشیی شەکرە، لەگەڵ پتەوکردنی سیستمی بەرگری لەش، توانا بۆ کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش، باشترکردنی کوالیتی خەو، بوون بە خاوەن تەندروستییەکی دەروونی و جەستەیی باشتر.

ئاستی کۆلیستیرۆل بەپێی تەمەن

ئاستی کۆلیستیرۆل Cholesterol لە خوێندا دەگۆڕێت بە گوێرەی تەمەن، رەگەز، هەروەها کێشی لەش. بە تێپەڕبوونی کات، لەشی مرۆڤ بڕی زیاتری کۆلیستیرۆل بەرهەم دێنێت، واتە پێویستە کە پێگەیشتووان بە شێوەیەکی دەوری هەر ٤-٦ ساڵ جارێك ئاستی کۆلیستیرۆل بەسەر بکەنەوە. ئاستی کۆلیستیرۆل لەگەڵ تەمەندا بەرزدەبێتەوە، بۆیە پێویستە کە زووتر هەنگاوەکانی خۆپاراستن لە بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆل بگرێنە بەر، پێویستە ئەمەش بزانرێت کە چارەسەرکردنی کۆلیستیرۆڵی کۆنترۆل نەکراو کە دابەزاندنی بۆ چەند ساڵێك دواخرابێت زۆر قورس دەبێت. بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆڵ لە منداڵاندا دەگمەنە، بۆیە پێوست دەکات کە تەنیا ١-٢ جار پشکنینی کۆلیستیرۆل پێش تەمەنی ١٨ساڵی ئەنجام بدرێت، بۆ منداڵی قەڵەو پێویستە کە زووتر پشکنینی کۆلیستیرۆل ئەنجام بدرێت. بەگشتی پیاو زیاتر لە ئافرەت دوچاری بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆل دەبێت. لە پیاوان، ئاستی کۆلیستیرۆل لەگەڵ تەمەندا بەرزدەبێتەوە، کەچی لە ئافرەتدا پاش تەمەنی وەستانی یەکجارەکی سووڕی مانگانە Menopause کە لە نێوان ٤٥-٥٥ ساڵیدایە ئاستی کۆلیستیرۆل بەرزدەبێتەوە. کۆنترۆڵکردنی ئاستی کۆلیستیرۆل لە تەمەنێکی زوودا زۆر گرنگە، چونکە کۆنترۆڵکردن و چارەسەرکردنی بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆل لە تەمەنی گەورەتردا هەرگیز ئاسان نییە.

ئاسەوارەکانی زیپکەی گەنجێتی

ئاسەوارەکانی زیپکە Acne Scars پەیدادەبن لە ئەنجامی هەوکردن و گیران و ئاوسانی کونەکانی پێست بە دەردراوی چەوری و بەکتریا و خانە مردووەکانی پێست، ئەمەش لەوانەیە کە ببێتە هۆی دڕانی دیواری کونی پێست. بەگشتی پەیدابوونی چاڵی بچووك پاش چاکبوونەوەی زیپکە هیچ ئاسەوارێکی دیار جێناهێڵێت، بەڵام دڕانی قووڵ لە دیواری کونی پێستدا دەبێتە هۆی بڵاوبوونەوەی هەوکردن بۆ شانەکانی دەوروبەری، ئەمەش هۆکارە بۆ ئاسەوار بە شێوەی چاڵی قووڵ.پێست بۆ چاکبوونەوە کۆلاجینی نوێ دروست دەکات، بەگشتی شوێنە چاکبووەکە وەکو پێستی ئاسایی لووس و جوان نابێت. ئاسەوارەکانی زیپکەی گەنجێتیش ٢ جۆرن:
یەکەم، ئاسەواری ئەستوور و بەرزتر لە ئاستی پێست Hypertrophic لەبەر زیاد دروستبوونی پرۆتینی کۆلاجین لەکاتی چاکبوونەوەی زیپکەدا.
دووەم، ئاسەواری تەنك و نزمتر لە ئاستی پێست Atrophic کە بە شێوەی چاڵ و کونی بەرجەستە و قەبارەی جیاواز لەسەر پێستدا دەردەکەون.بۆ رێگرت نلە پەرەسەندنی ئاسەوارەکانی زیپکە، پەیڕەوی ئەم خاڵانە بکە: خۆپاراستن لە زیاد بەرکەوتن بە تیشکی خۆر، دوورکەوتنەوە لە زیاد شووشتنی پێست، دوورکەوتنەوە لە دەستکاریکردنی زیپکە و ئاسەوارەکانی، دوورکەوتنەوە لە زیاد بەکارهێنانی ئاوێتەکانی جوانکاری، زیاد خواردنی سەوزە و میوە و زیاد خواردنەوەی ئاو.

دووگیانی ژیانی ئافرەت بۆ هەتا هەتایە دەگۆڕێت

دووگیانی Pregnancy تاقیکردنەوە و گۆڕانێکی هەمیشەیی گەورەیە لە ژیانی ئافرەتدا. دووگیانی تاقیکردنەوەیەکی نەزۆك و کورت نییە، بەڵکو پڕە لە مانا و خەباتێکی سەختە بۆ پەیدابوونی ژیانێکی نوێ کە دایك و باوك پێیەوە شاد دەبن. لەکاتی دووگیانیدا، ئافرەت رووبەڕووی حاڵەتێك دەبێتەوە کە ژیانی بۆ هەتا هەتایە دەگۆڕێت، ژیانی خێزانی، ژیانی هاوسەرێتی، هەروەها مەسەلەی دایکایەتی و پەروەردەی منداڵ دێنە پێشەوە. هەندێك ئافرەت بەم گۆڕانانە شاد و دڵخۆش دەبن، کەچی هەندێك ئافرەتی تر دوچاری نیگەرانی و گرژیی دەروونی دەبنەوە. بە درێژایی ٢٨٠ رۆژی دووگیانی، هەر ئافرەتێك دوچاری گۆڕان و بارێکی دەروونی زۆر تایبەت بەخۆی دەبێت، ئەم گۆڕانە هەتا لە یەك ئافرەتدا لە دووگیانییەك بۆ دووگیانبوونێکی تر جیاوازی دەبێت. هەمان ئەو کێشە و گرفتە دەروونییانەی کە دوچاری ئافرەت بەگشتی دەبنەوە، دوچاری ئافرەتی دووگیانیش دەبنەوە، بەڵام تا رادەیەك پەیوەستن بە تەمەن و مانگەکانی دووگیانییەوە، بە مانایەکی دیکە هەر مانگێکی دووگیانی کاردانەویەکی دەروونی تایبەت بەخۆی هەیە. پاشان، بوون بە خاوەن منداڵ کاردانەوەیەکی دەروونی بەرچاو بەخۆیەوە دەبینێت. دووگیانی فشار دەخاتە سەر لەش بۆ بەرهەمهێنانی گەلێك هۆرمۆن کە کاریگەری دەکەنە سەر باری دەروونی و جەستەیی، بۆ نموونە هەستکردن بە هیلاکی، لەبیرچوونەوە، هەڵبەزین و دابەزینی مەزاج و ئارەزووی خواردن.. تاد، هەندێك ئافرەت دوچاری پەستی یان خەمۆکی دەبن لەکاتی دووگیانیدا.

خەمۆکی و نەخۆشیی دڵ.. پێوەندییەکی ئاڵۆز

خەمۆکی Depression باوە لەنێو کەسانی تووشبوو بە نەخۆشیی دڵ. بە پێی ئامارە پزیشکییەکان، لە ٢٠-٤٠٪ی تووشبووان بە نەخۆشیی دڵدا نیشانەی خەمۆکی بەدی دەکرێت، هەروەها لە نزیکەی ١٥-٢٠٪ی تووشبوواندا خەمۆکی گەورە Major depression یان قووڵ بەدی دەکرێت. یەك لە هەر ٥ کەس لە تووشبووان بە نۆرەی دڵ یان پەککەوتنی دڵ لە ئاییندەیەکی نزیکدا دوچاری خەمۆکی دەبێت.ئەمەش روونکراوەتەوە کە تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ کاریگەری دەکاتە سەر گەلێك لایەنی ژیان وەکو: گۆڕانی هەڵوێست و مەزاج، دڵنیانەبوون لە ئایندە، گومان لە توانای تەواو بۆ کار و پیشە و پداویستەکانی ماڵەوە، هەستکردن بە تاوان لەوەی کە دەیتوانی خۆی لە تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ بپارێزێت، گومان لە توانا فیزکییەکان. هەستکردن بە دڵتوندی و غەم پاش نۆرەی دڵ یان نەشتەرگەریی دڵ یان پاش دەستنیشانکردنی نەخۆشیی دڵ حاڵەتێکی ئاساییە کە پاش تێپەڕبوونی چەند هەفتەیەك سووك دەبێت و نامێنێت و تووشبوو دەگەڕێتەوە سەر کار و چالاکیی رۆژانەی، بەڵام کە مەزاجی نێگەتیڤ توند بوو، ئەوا کاریگەریی نەرێنی دەکاتە سەر ژیانی ئاسایی و هاوکات دەبێت لەگەڵ چەند نیشانەیەکی تر کە بۆ ماوەی زیاتر لە ٢ هەفتە بەردەوام دەبن.

سک ئێشە پاش ژەمی خواردن

سک ئێشە لەپاش ژەمی خواردن Postprandial Abdominal Pain حاڵەتێکی پزیشکییە لە ئەنجامی کەم گەیشتنی خوێن بە کۆئەندامی هەرس روودەدات. ٣ خوێنبەری سەرەکی خوێن دەگەیەننە رێڕەوەکانی هەرس، رووداني رەقبوون لە ٢ خوێنبەردا Mesenteric Atherosclerosis دەبێتە هۆی ئازار لەپاش ژەمی خواردندا، نەگەیشتنی بڕی تەواوی خوێن بە کۆئەندامی هەرس دەبێتە ئەگەری ئازار و گرفت لە کرداری هەرسکردنی خۆراکدا، بەگشتی ئازارەکە ٢٠ خولەك پاش ژەمی خواردن دەستپێدەکات، ئەمەش لە هەموو ژەمەکان و هەموو رۆژێك لە هەمان کاتدا سەرهەڵدەدات. لەوانەیە کە حاڵەتەکە نیشانەی دیکەشی بەدوادابێت وەکو: سکچوون، بەدهەرسی Dyspepsia، هێڵنج کە لەوانەیە رشانەوەی لەدوابێت. هەندێك جار رشانەوەی توند پاش هەر ژەمێکی خواردن دەبێتە ئەگەری کەمبوونەوەی کێشی لەش و بەدخۆراکی. رەقبوونی خوێنبەرەکانی دەوری ریخۆڵە کە ئەگەر لەکاتی گونجاودا چارەسەرنەکرێت ئەوا مەترسی بۆ تەندروستی پەیدا دەکات. هەنگاوەکانی چارەسەرکردن بریتین لە: بەکارهێنانی دەرمانی دژی بۆ رێگرتن لە هەوکردن، خواردنی ژەمی بچووکتر، دوورکەوتنەوە لە جگەرەکێشان و خواردنەوە ئەلکهولییەکان، لە هەندێك حاڵەتدا نەشتەرگەری پێویست دەکات بە پێی پەرەسەندنی یان چەندێتی زیان گەیشتن بە شانەکان، بۆ نموونە پێویستە کەشانە مردووەکان لە ئەنجامی گیرانی خوێنبەر و نەگەیشتنی خوێن لاببرێن. بەگشتی نەشتەرگەری پێویست دەکات بەتایبەتی بۆ حاڵەتە تیژەکان بۆ لابردنی شانە مردووەکان و گواستنەوەی بۆڕی خوێن(بایپاس Bypass) هاوکات لەگەڵ بەکارهێنانی دەرمانی فراوانکەرەوەی بۆڕییەکانی خوێن و دەرمانی دژی مەیینی خوێن.