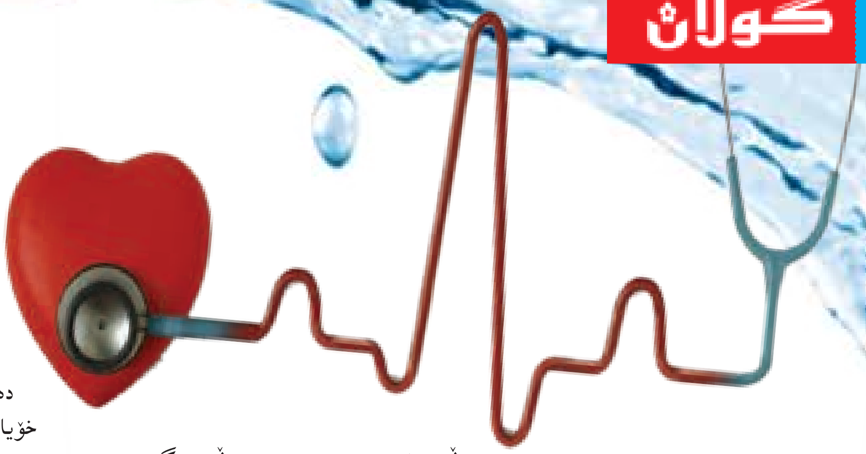
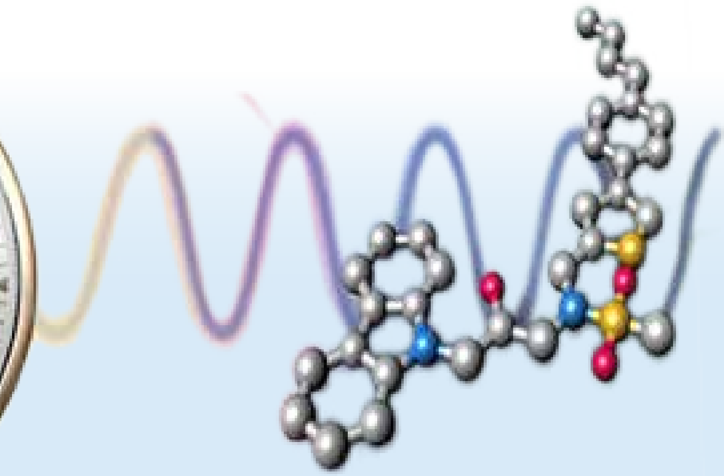


ژیان لەگەڵ نەخۆشیی دڵدا

کەسانی تووشبوو بە نەخۆشیی خوێنبەرەکانی دڵ CHD کە بەگشتی بە نەخۆشیی دڵ ناوزەد دەکرێت، دەتوانن بە پەیڕەوکردنی چەند هەنگاوێك خۆیان لە ئاڵۆزی و ماکە مەترسیدارەکانی نەخۆشیی دڵ بپارێزن. نەخۆشیی دڵ ئەگەری تووشبوون بە نۆرەی دڵ Heart attack زیاد دەکات کە زۆر جار ژیان بە توندی دەخاتە مەترسییەوە، بۆیە ئاشنابوون بە نیشانە ئەلارمەکانی روودانی نۆرەی دڵ زۆر گرنگە کە بریتین لە: ناڕەحەتی یان ئازاری سینگ کە بۆ ماوەی چەند خولەکێك بەردەوام دەبێت، پاشان نامێنێت و پاشان دێتەوە، هەستکردن بە ناڕەحەتی لە بەشی سەرەوەی لەشدا بەتایبەتی قۆڵەکان و پشت و مل و بەشی سەرەوەی گەدە، هەناسەتەنگی، هێڵنج، رشانەوە، هەستکردن بە سووکبوونی سەر Lightheadedness، لەهۆشچوون، ئارەقەی سارد، گرفتەکانی خەو، هەستکردن بە ماندووبوون و کەمیی وزە. بە گۆڕینی ستایلێکی ژیانی تەندروستییانە تووشبوو دەتوانێت کە ژیانێکی ئاسایی لەگەڵ نەخۆشیی دڵدا بەرێتە سەر، بۆ نموونە پەیڕەوکردنی خۆراکێکی تەندروستییانە بەپێی رێنماییەکان، بەکارهێنانی دەرمان بە وردی و بە رێنمایی دکتۆر، بەسەرکردنەوەی تەندروستی لە لایەن دکتۆر بەتایبەتی پێوانەی پەستانی خوێن، پشکنینی کۆلیستیرۆل و ئاستی شەکری خوێن، هەروەها ئەنجامدانی مەشقی وەرزشی رۆژانە زۆر گرنگە بۆ تووشبووان بە نەخۆشیی دڵ، چونکە مەشقی وەرزشی پەستانی خوێن و ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ LDL دادەبەزێنێت و کۆنترۆڵی نەخۆشیی شەکرە و حاڵەتی پێش نەخۆشیی شەکرە Prediabetes دەکات و سترێس سووك دەکات هاوکات لەگەڵ کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش، واباشترە کەچەندێتی و جۆری مەشقی وەرزشی تەنیا بە رێنمایی دکتۆر بێت.



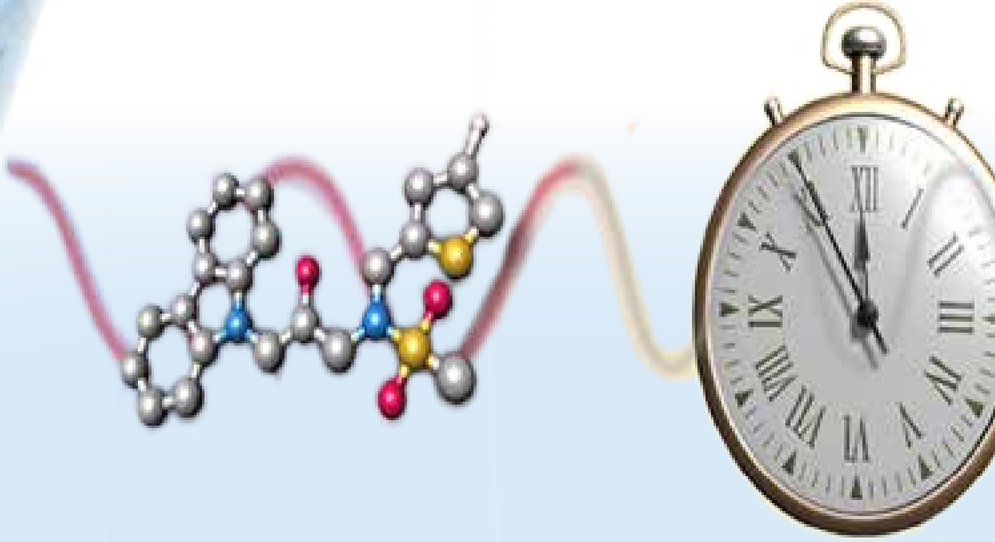
کاتی خواردن کاریگەری دەکات

فرمانە بایۆلۆژییەکانی لەشی مرۆڤ لە خولی ٢٤ کاتژمێری بە بەردەوامی و بە ریتمێکی کاتژمێری بایۆلۆژی Circa-dian rhythms یان بە کۆنترۆڵی کاتژمێری بایۆلۆژی Biological clock کاردەکەن کە بریتین لە گۆڕانەکانی فسیۆ لۆ ژ ی و

فرمانەکانی مێشك. کاتژمێری بایۆلۆژی بە دەوری خۆی دەکەوێتە ژێر کۆنترۆڵی کاتژمێری سەرەکیی مێشك Master clock کە بریتییە لە گروپێك دەمارەخانەی بەیەکداچوو کە کەوتوونەتە شوێنێکی دیاریکراوی مێشك، ژمارەی ئەم دەمارەخانانە دەگاتە نزیکەی ٢٠،٠٠٠ کە لە بەشە گەورەکەی مێشکدا بە ناوی هایپۆتەلامەس Hypothalamus جێگیرن و کۆنترۆڵی پلەی گەرمی لەش و هەستی برسیوون و تینووبوون دەکات.

خواردنەوەی ئاوی گازی لەوانەیە کێشت زیاد بکات

ئاوی گازی Fizzy water یان ئاوی کاربۆنکراو Carbonated water دروست دەکرێت بە تواندنەوەی گازی دووەم ئۆکسیدی کاربۆن تیایدا لەژێر پەستانێکی بەرز. گازی دووەم ئۆکسیدی کاربۆن لەناو خواردنەوە گازدارەکان و ئاوی گازیدا وروژێنەرە بۆ زیاد دەردانی هۆرمۆنی گهرێلین Ghrelin لە شانەکانی گەدە و پەنکریاسدا کە بە هۆرمۆنی هەستکردن بە برسیبوون ناسراوە و هانی زیادخواردن دەدات تا تێربوونی تەواو. ئەگەرچی ئاوی گازی هیچ کالۆری لەخۆناگرێت، بەڵام لێکۆلینەوەکان گەیشتنە ئەو ئەنجامەی کە خواردنەوەی ئاوی گازی ئاستی هۆرمۆنی گهرێلین تا ٦ هێندە بەرزدەکاتەوە پاش یەك کاتژمێر لە خواردنەوەی. هەندێك سەرچاوەی پزیشکی ئاماژەیان بەمە کردووە کە زیاد خواردنەوەی ئاوی گازی ئەگەری کۆبوونەوەی چەوری لە جگەردا زیاد دەکات. ئەمەش روونکراوەتەوە کە هەر شلەمەنییەکی کاربۆنکراو Carbonated هەتا ئەگەر هیچ شەکریش لەخۆنەگرێت بەهەمان شێوەی ئاوی گازی لەوانەیە کە ببێتە ئەگەری زیادبوونی کێشی لەش، بێگومان ئەگەر شەکر لەخۆبگرێت ئەوا زیاتر و زووتر دەبێتە ئەگەری دابینکردنی بڕێکی زۆری کالۆری بەتاڵ Empty calories و زیادبوونی کێشی لەش و قەڵەوی. بە رای پسپۆڕانی تەندروستی لە سەرتاسەری جیهاندا، ئاوی ماڵ یان ئاوی پرۆژە ئاوییەکان Tap water بە باشترین ئاوی خواردنەوە هەژمار دەکرێت بە بەراورد لەگەڵ ئاوی گازی و ئاوی بتڵ.



ـــــه سەر کاتژمێری بایۆلۆژیی لەش

لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە دواخستنی کاتی ژەمی خۆراك بۆ ٥ کاتژمێر دەبێتە ئەگەری دواکەوتنی ریتمی رێکخستنی ئاستی شەکری خوێن بۆ ماوەی ٥ کاتژمێر، هۆکاری ئەمە دەگەڕێتەوە بۆ گۆڕان لە کاتژمێرەکانی شانە میتابۆلیزمییەکان Metabolic tissues، بەڵام کاریگەری ناکاتە سەر کاتژمێری سەرەکی لە مێشکدا. رێکخستنی کاتی ژەمەکانی خواردن رۆڵی هەیە و هاوکات دەبێت لەگەڵ رێکخستنی ریتمەکانی دەوروبەر، یان دوور لە مێشك، ئەمەش بە روونی بەدی دەکرێت لەو کەسانەی کە لە شیفتی شەودا کاردەکەن و لەو کەسانەی کە سەفەری زۆر دوور دەکەن بە زۆنی کاتی Time zones جیاوازدا کە دوچاری تێکچوونی ریتمی کاتژمێری بایۆلۆژی دەبن.

چۆن سترێس کێشی لەش زیاد دەکات؟

سترێس Stress ئێستا لەگەڵ ژیانی مۆدێرنی سەردەمدا مانای جیاواز هەڵدەگرێت، لەشی مرۆڤ بە گەلێك میكانیزم لە رێگای سیستمی دەمار و هۆرمۆنەكانەوە مامەڵە لەگەڵ سترێسدا دەكات. بزوێنەرەكان لە مێشكدا هانی گلاندی پتیوتەری ژێر مێشك دەدەن بۆ دەردانی هۆرمۆنی جیاواز بۆ كاردانەوە بە شێوەی بەرەنگاربوونەوە یان لێ هەڵاتن Fight or flight. ئەم كاردانەوەیە بە شێوەیەكی سەرەكی بە هۆی ٢ هۆرمۆن دێتە ئەنجام كە بریتین لە ئەدرینالین Adrenaline و كۆرتیزۆل Cortisol، نیشانەكانی ئەم كاردانەوەیە بریتین لە: بەرزبوونەوەی ئاستی شەكری خوێن، زیادبوونی لێشاوی خوێن بۆ مێشك و ماسوولكەكان، زیادبوونی لێدانەكانی دڵ و خێرابوونی سووڕی خوێن، زیادبوونی تێكڕای هەناسە بە مەبەستی دابینكردنی ئۆكسجینی زیاتر. سترێسی دەروونی ژیانی سەردەم لە ماوەی چەند خولەكێك یان چەند كاتژمێرێكدا سووك نابێت، بەڵكو لەش لە حاڵەتێكی بەردەوامی ژێر سترێسدا دەمێنێتەوە بۆ ماوەی چەند رۆژێك تا چەند هەفتەیەك یان چەند مانگێك یان هەتا چەند ساڵێك، ئەمەش كاریگەرییەكی زۆر دەكاتە سەر فسیۆلۆژیی ئاسایی لەش، یەكێك لەم كاریگەرییانە بریتییە لە كۆبوونەوەی چەوری لە لەشدا، واتە زیادبوونی كێشی لەش. میكانیزمەكانی زیادبوونی كێش لەكاتی سترێسدا ئەمانەن:

- گۆڕان لە حەز و خواست و بڕی خواردن و جۆری خۆراك بەتایبەتی لەگەڵ سترێسی درێژخایەن، بۆنموونە زیاد وەرگرتنی كالۆریی رۆژانە، هێوربوونەوە بە زیاد خواردنی خۆراكی شیرین و چەور و خۆراكی خێرا.
- كەمبوونەوەی ئاستی مەشقی فیزیكی لە كاتەكانی سترێسدا هۆكارێكی ترە بۆ زیادبوونی كێشی لەش. لە لایەكی ترەوە، تووشبوو بە سترێس ئەگەرچی لەبەر هەستكردن بە ماندووبوون پاڵنەری نییە بۆ مەشقی وەرزشی، بەڵام هەتا ئەگەر مەشقی وەرزشی ئەنجام بدات، ئەوا هەست دەكات كە هێز و لیاقە و بەرگەگرتنی نزمە، هۆكاری ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ئاستی بەرزی هۆرمۆنی كۆرتیزۆل، هەڵبەزین و دابەزینی ئاستی شەكری خوێن، لەگەڵ كەمبوونەوەی بارستایی پەیكەرە ماسوڵكەكان.

خەوزڕانی منداڵ

خەوزڕانی بەردەوام لە منداڵدا Child insomnia گەلێك هۆكاری لەپاڵە. بەگشتی منداڵی كەمتر لە یەك ساڵ رۆژانە پێویستی بە ١٤ كاتژمێر خەو هەیە، منداڵ لە تەمەنی ١-١٢ساڵیدا پێویستی بە ١٠-١٢ كاتژمێرخەو هەیە، نەوجەوانیش پێویستی بە ٨-١٠ كاتژمێر خەو هەیە. بەگشتی خەوزڕان بۆ ماوەی ١-٢ شەو گرنگی زۆری نییە، بەڵام زوو دووبارەبوونەوەی یان بەردەوامبوونی خەوزڕان پێویستی بە بەدواداچوون و رێنمایی دكتۆر هەیە. خەوزڕانی منداڵ لەوانەیە كە ببێتە ئەگەری گریان، زوو هەڵچوون و نۆرەی تووڕەبوون Temper tantrum، ئازاری گشتی لەش، نارەحەتی و پەستی. دەستنیشانكردنی قۆناغی خەوزڕان گرنگیی پزیشكی هەیە، بۆ نموونە گرفت لە چوونە خەوەوە، پچڕبوونی خەو، یان چەندین جار بیداربوونەوە. هۆكارەكانی خەوزڕانی بەردەوام لە منداڵدا بریتین لە: زەبر یان بریندارบوونی هەر بەشێكی لەش، ددان هاتن Teething، بینینی خەونی ناخۆش یان كابوس Nightmare، گرفت لە كۆئەندامی هەناسە بە شێوەی هەستەوەری یان هەوكردن، هەوكردنە تیژەكان وەكو هەڵامەت و هەوكردنە ڤایرۆسییەكانی تر، گرفتەكانی پێست كە هاوكاتن لەگەڵ خورشت وەكو نەخۆشیی سەدەف یان ئەكزیما یان گەڕی، خۆربردن، سووتان، خواردنەوەی قاوە یان خواردنەوە گازدار و وزەبەخشەكان Energy drinks، زیاد خواردنی شیرینی، گرفتەكانی كۆئەندامی هەرس وەكو سك ئێشە لەبەر قەبزی یان سكچوون، ترس، پەستی، سترێس و بەدمامەڵەی دایك و باوك لەگەڵ منداڵدا، پەركەم، ئۆتیزم، زیانی لابەلای بەكارهێنانی هەندێك دەرمان، ئازارەكانی گەشە Growing pains كە لەوانەیە لەبەر گەشەی ئێسك لە منداڵە هەراشەكاندا روودبدات.

پەستیی بەیانیان

بەگشتی پەستی Anxiety لەوکاتە دەبێتە گرفت کە بەردەوام بێت، یان زوو دووبارە بێتەوە، یان هۆکارێکی دیاریکراوی بۆ دەستنیشان نەکرێت، هەروەها کاریگەری نەرێنی بکاتە سەر ژیانی رۆژانە و پیشە و پێوەندییە کۆمەڵایەتییەکان. گەلێك جار لە تووشبوواندا ئاستی پەستی بەیانی لەکاتی لەخەوهەڵساندا توندتر دەبێت.
هۆکارەکانی پەستی بەیانیان دەگەڕێتەوە بۆ: خەوزڕان و نەنووستن کە هاندەرە بۆ وروژاندنی هەست و هزرە نێگەتیڤەکانی ورووژێنەر بۆ پەستی لەوکاتەی کە لەگەڵ خەوێکی دروستدا گەلێك هزر و هەست کپ دەبن تا رۆژی دواتر، بوونی ورووژێنەرەکان Triggers کە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر جیاوازن بۆ نموونە قەرەباڵغی و ژاوەژاوی ترافیك، دەرمان، ئەلکهول، گەرما...تاد، ئاستی هۆرمۆنەکان هۆکارێکی ترە، بە شێوەیەکی سروشتی گۆڕان یان هەڵبەزین و دابەزینی ئاستی هۆرمۆنەکان هاوکات لەگەڵ کاتژمێری بایۆلۆژی لەشدا، هەورەها هاوکات لەگەڵ حاڵەتی نووستن و بیداربوونەوەدا روودەدات، بۆ نموونە بەرزبوونەوەی ئاستی هۆرمۆنی سترێس واتە کۆرتیزۆل لەکاتی بەیانیدا لەوانەیە کە هۆکارێکی زەق بێت بۆ پەستی. ئەو کەسانەی کە دەرمانی دژەپەستی بەکاردێنن، دوچاری نۆرەی توندی پەستی دەبنەوە لەکاتی بەیانیدا لەبەر دابەزینی ئاستی دەرمانەکان لە لەشدا تا ئەو کاتەی کە دووبارە ژەمێکی تری دەرمان بەکاردێننەوە.