نیشانەکانی کەم

ئاسن زۆر پێویستە بۆ دروستبوونی هیمۆگلۆبین Hemoglobin ومایۆگلۆبین Myoglobin، ئەو ٢ پرۆتینەی کە گازی ئۆکسجین هەڵدەگرن، بۆیە پێویستە کە ئاسن بە بڕی تەواو لە خۆراکەوە وەربگیرێت. پاش تەمەنی خڕۆکە سوورەکانی خوێن کە نزیکەی ١٢٠ ڕۆژە، ئاسنی ناو خڕۆکەکان ریسایکل دەبێتەوە و لەش جارێکی تر بەکاریدەهێنێت بۆ دروستکردنی خڕۆکەی سووری نوێ، لە ئافرەت لەگەڵ سووڕی مانگانەدا کەمێك خوێن واتە ئاسن ون دەبێت بۆیە ئافرەت پێویستی زیاتری بە کانزای ئاسن دەبێت بە بەراورد لەگەڵ پیاودا. لەکاتی وەرنەگرتنی بڕی تەواوی ئاسن لە خۆراکدا، ئەگەری کەمخوێنی دێتە پێشەوە، واتە خڕۆکە سوورەکانی خوێن توانای هەڵگرتنی بڕی تەواوی ئۆکسجینیان نابێت بۆ هەموو خانەکانی لەش، تووشبوو لەوانەیە کە دوچاری هەر یەکێك لەم نیشانانەیەی خوارەوە بێت: هەستکردن بە ماندووبوون و

لە شوێنی بەرزدا چی بەسەر تەندروستیدا دێن؟

لەگەڵ چوون بۆ شوێنی بەرز توانای لەش بۆ خۆگونجاندن لەگەڵ کەمی ئۆکسجین و زیادبوونی پەستانی هەوا کەم دەبێتەوە، ئەمەش بە گرفتی بەرزایی Altitude sick-ness یان گرفتی چیا Mountain sickness ناوزەد دەکرێت کە نیشانەکانی بریتین لە سەرئێشە، هێڵنج، رشانەوە، هەستکردن بە بێهێزی و هیلاکی، شێوان لە جوولەی هەماهەنگی نێوان ماسولکەکانی لەش Coordination، خەوزڕان، کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن، سەرسووڕان. ئەم گرفتە هەندێك جار توندتر دەبێت و ژیان دەخاتە مەترسییەوە بەتایبەتی لەو کەسانەدا کە بە خێرایی بۆ شوێنی بەرز سەردەکەون، چونکە لێرەدا ئاو لە سییەکان و مێشکدا کۆدەبێتەوە کە ئەم نیشانانەی لێدەکەوێتەوە: هەناسەتەنگی، دڵەکوتێ، ناڕحەتی، شین هەڵگەڕانی نینۆك و پێست Cyanosis لەبەر کەمی ئۆکسجین لە لەشدا، نۆرەی کۆکەی یەك لە دوای یەك لەبەر کۆبوونەوەی شلە لە سییەکاندا لەگەڵ دەردراوی کەفاوی کە هەندێك جار خوێنی لەگەڵدایە، لەدەستدانی توانا بۆ وەستان یان دانیشتن بە شێوەیەکی دروست. نیشانەکانی گرفتی بەرزایی پاش مانەوە لە بەرزایی ٢٠٠٠ مەتر بۆ ماوەی ٤ کاتژمێر یان زیاتر ئینجا سەرهەڵدەدەن، لە بەرزایی زیاتر لە ٢٥٠٠ مەتردا ئەگەری سەرئێشە و رشانەوە زیاتر دەبێت. لەبەر هۆکاری نەزانراو، پیاو زیاتر لە ئافرەت دوچاری ئەم گرفتە دەبێت.

ـــی ئاسن لە لەشدا

بێهێزیی لەش، لەبیرچوونەوە و گرفت لە فێربووندا، هەستکردن بە سەرما، هەوکردن و سووربوونەوەی زمان. پێویستی ڕۆژانە لە کانزای ئاسن بۆ کەسانی پێگەیشتوو بریتییە لە ٨ ملگم بۆ پیاو و ١٨ ملگم بۆ ئافرەت. سەرچاوە خۆراکییەکانی کانزای ئاسن ئەمانەن: گۆشتی سوور،پەڵەوەر،پاقلەمەنییەکان، مەحار، ماسی تونا، جگەر، نیسك، شوکولاتەی تاریك، سپێناغ، فستق، مێوژ، سەوزە گەڵا تاریکەکان، شیرەی تەماتە،پەتاتە.

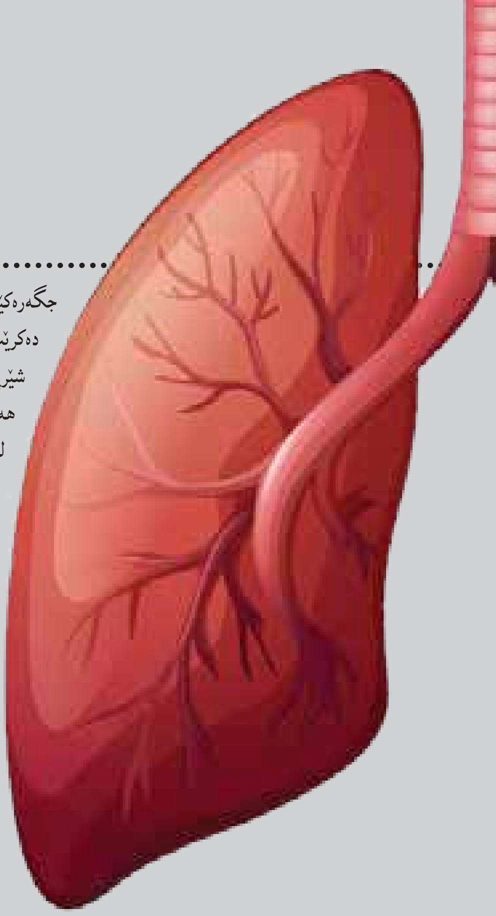
مێکوتە.. نەخۆشییەکی ڤایرۆسی گوازراوەیە

مێکوتە Chickenpox یان ڤاریسێللا Varicella نەخۆشییەکی ڤایرۆسییە زیاتر دوچاری منداڵ دەبێت. بەگشتی زۆر دەگمەنە کە یەکێك پاش چاکبوونەوە جارێکی تر دوچاری مێکوتە بێتەوە. هەر لەوکاتەی کە ڤاکسینی دژی مێکوتە بەردەست بوو لە ناوەڕاستی نەوەدەکاندا، حاڵەتەکانی مێکوتە کەمبوونەتەوە. نیشانەکانی سەرەتای مێکوتە بریتین لە: بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش، سەرێشە لەگەڵ کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن، ئینجا نزیکەی ٢ ڕۆژ پاش دەرکەوتنی ئەم نیشانانە، زیپکە یان بڵۆقی سوور لە پێستدا دەردەکەون کە باوترین نیشانەی مێکوتەیە و هاوکاتە لەگەڵ خورشتدا. بڵۆقەکان بە ٣ قۆناغدا تێپەڕدەبن: دەرکەوتنی بڵۆقی سوور یان پەمەیی لە پێستی هەموو بەشەکانی لەشدا، بڵۆقەکان پڕدەبن لە شلە، بڵۆقەکەکان قەتماخ دەکەن و بەرەو وشکبوون و چاکبوونەوە دەچن. تووشبوو ڤایرۆسەکە دەگوازێتەوە چەند ڕۆژێك بەر لە دەرکەوتنی بڵۆقەکەکان تا ئەو کاتەی کە بڵۆقەکان وشك دەبن. ڤایرۆسی مێکوتە دەگوازرێتەوە بە ڕێگای: لیك، کۆکە، پژمین، بەرکەوتنی ڕاستەوخۆ بە بڵۆقەکان. منداڵ لە تەمەنی ژێر ١٢ساڵی، ئەو کەسانەی کە سستمی بەرگری لەشیان لاوازە زیاتر لە کەسانی تر ئامادەباشیی تووشبوونیان هەیە. مێکوتە پێویست بە چارەسەرێکی ئەوتۆ ناکات و لەخۆیەوە چاکدەبێتەوە لە ماوەی ١-٢ هەفتەدا، بەڵام پێدانی مۆڵەت بە قوتابی و کارمەندانی تووشبوو بە مەبەستی سنووردارکردنی بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسی مێکوتە و بەکارهێنانی دەرمانی دژی هەستەوەری بۆ کەمکردنەوەی خورشت جا بە شێوەی دەنك و شروب یان مەرهەم و گیراوەی پێست پێویستە، دوش بە ئاوی شلەتێن باشترە، لەگەڵ پۆشینی جلی سووك و نەرم. دەرمانی دژەڤایرۆس تەنیا لە هەندێك حاڵەتی سەختدا بەکاردەهێنرێت بە مەبەستی سووککردنی نیشانەکان و تاودانی کرداری چاکبوونەوەی سروشتی.

جگەرەکێشان تەنیا هۆکار نییە بۆ شێرپەنجەی سییەکان

هۆکارەکانی ئاوی سپی چاو

لە ئامارە پزیشکییەکاندا هاتووە کە زیاتر لە نیوەی دانیشتوانی وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا لە تەمەنی ٦٥ساڵی و بەسەرەوە یەك یان هەردوو چاویان دوچاری ئاوی سپی بووە. ئاوی سپی Cataract بریتییە لە لێڵبوونی هاوێنەی چاو کە کاریگەریی نێگەتیڤ دەکاتە سەر بینین. ئاوی سپی روودەدات لە ئەنجامی نیشتنی یان جێگیربوونی پرۆتین لەناو هاوێنەی چاودا، هەروەها خانەی نوێ لەسەر بەشی دەرەوەی هاوێنەدا دروست دەبن و خانە کۆنەکان یان خانە پیرەکان لە چەقی هاوێنەدا چڕدەبنەوە بە رەنگی سپی، ئەمەش رێگا لە تێپەڕبوونی رووناکی بە هاوێنەدا دەگرێت، بەمەشەوە کرداری بینین تێکدەچێت. هۆکارەکانی ئاوی سپی بریتین لە: پیربوون، گرفتی زگماکی لەگەڵ لەدایکبووندا Congenital cataracts لەبەر بوونی هەوکردن یان برینداربوون یان گرفت لە گەشەی کۆرپەدا، وەکو ئاڵۆزی هەندێك نەخۆشی لە دەرەوەی چاودا بۆ نموونە: نەخۆشیی شەکرە، ماددەی ژەهراوی، زیانی لابەلای هەندێك جۆری دەرمان وەکو ستیرۆیدەکان، زیاد بەرکەوتنی چاو بە تیشکی سەرووی وەنەوشەیی یان تیشکی خۆر، بەرکەوتن بە تیشکی دەستکرد Radia-tion، زەبر بۆ چاو. هەروەها هۆکارە هاندەرەکانی تووشبوون بە ئاوی سپی ئەمانەن: جگەرەکێشان، پیسبوونی ژینگە، زیاد خواردنەوەی ئەلکهول.



جگەرەکێشان تەنیا هۆکار نییە بۆ شێرپەنجەی سییەکان کە باس لە هۆکاری شێرپەنجەی سییەکان دەکرێت، جگەرەکێشان یەکەم فاکتەرە کە بەبیرمان دادێت، بەڵام لە راستیدا گەلێك هۆکاری تر شێرپەنجەی سییەکان پەیدا دەکەن.هەندێك هۆکاری تووشبوون بە شێرپەنجەی سییەکان روونن، هەندێك هۆکاری تر وەکو ئەگەر هەژمار دەکرێن، بۆ نموونە جگەرەکێشان هۆکارە بۆ زیاتر لە ٨٠٪ی حاڵەتەکانی شێرپەنجەی سییەکان لە ئەمریکادا. هۆکارەکانی تری شێرپەنجەی سییەکان بریتین لە:بەتەمەنداچوون کە ئەگەری زۆربەی جۆرەکانی شێرپەنجە زیاد دەکات، بەرکەوتن بە گازی رادۆن Radonلە ماڵدا کە بە هۆکاری دووەم پاش جگەرەکێشان دێت لە کەسانی جگەرەکێشدا و بە هۆکاری یەکەم دادەنرێت لە کەسانی جگەرەنەکێشدا، دوکەڵی دەستی دووەم Secondhand smoke یان جگەرەکێشانی پاسیڤ ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی سییەکان لە کەسانی جگەرەنەکێشدا بۆ نزیکەی ٢٠-٣٠٪ زیاد دەکات،پیسبوونی ژینگە لە ناوماڵ و لە دەرەوەی ماڵدا، ماددەی کیمیای لە شوێنی کار و ناوماڵ بۆنموونە فۆرمەلدیهاید و ریشاڵی ئەسبێست و تۆزی سیلیکا و کرۆم فاکتەری بەهێزن بۆ تووشبوون بەتایبەتی لە جگەرەکێشاندا، هەروەها ئەو کەسانەی کە لە کانەکانی یۆرانیۆم و وێستگە ناوکییەکاندا کاردەکەن، مەیلی زگماکی یان مەیلی خێزانی، بەرکەوتن بە تیشك Radiation بەتایبەتی تیشکی گاما و چارەسەر بە تیشك Radiotherapy،نەخۆشیی سییەکان وەکو هەوکردنی درێژخایەن، رەبو، سیل، نەخۆشیی ئایدز و گواستنەوەی ئەندامەکان، زیاد خواردنی گۆشتی پرۆسێسکراو Processed meat، سەوسەج، سوورکردنەوە لەناو زەیتی زۆر گەرمدا، هەروەها خواردنەوەی ئەلکهول.

ئایا شیری خۆت بەشی منداڵەکەت دەکات؟

بە پێی راپۆرتە پزیشکییەکان، تەنیا نزیکەی ٤٠٪ ی دایکان شیری خۆیان دەدەنە منداڵەکانیان، دەزگا تەندروستییەکان لە سەرتاسەری جیهاندا بەردەوام لەبەر سوودە زۆرەکان هانی شیردانی سروشتی دەدەن. لە منداڵی نۆبەرەدا، زۆربەی دایکان دوودڵن لەوەی کە ئایا تەنیا شیری خۆیان بەشی منداڵەکانیان دەکات یان پێویستیان بە شیری قوتوو دەبێت؟بە تێبینیکردنی ئەم خاڵانەی خوارەوە دەزانیت کە ئایا منداڵەکەت تەنیا بە شیری خۆت تێر دەبێت یان نا:

- کێشی منداڵ نیشاندەرێکی باشە بۆ زانینی ئەوەی کە شیری دایك بەشی منداڵ دەکات یان نا. منداڵ بە شێوەیەکی سروشتی نزیکەی ١٠٪ی کێشی لەدەست دەدات لە چەند رۆژێکی سەرەتای ژیانیدا کە هیچ پێوەندی بە خواردنی شیر نییە،پاشان کێشی منداڵ بەرە بەرە لە ماوەی ٢-٣ هەفتەدا زیاد دەبێت، ئەمەش مانای ئەوەیە کە تەنیا شیری خۆت بەشی منداڵەکەت دەکات.
- برسیبوونی منداڵ پێویستە لە نێوان ٩٠ خولەك – ٣ کاتژمێر پاش ژەمی شیر خواردن دەستپێبکاتەوە، هەر چەند منداڵ گەشە دەکات ئەوا زیاتر دەخەوێت و ژەمەکانی خواردنی شیریش کەم دەبنەوە.
- تێبنیکردنی قەبارەی مەمك پاش شیردان، کە منداڵ بەباشی شیر دەخوات ئەوا دایك هەست دەکات کە مەمك بەتاڵ یان سووك بووە لەگەڵ هەستکردن بە بچووکبوونەوەیەکی کەمی قەبارەی مەمك.
- تێبینیکردنی قووتدانی شیر لە لایەن منداڵەوە کە مانای ئەوە دەگەیەنێت کە مەمك شیری تێدایە و منداڵ تێر شیر دەبێت.