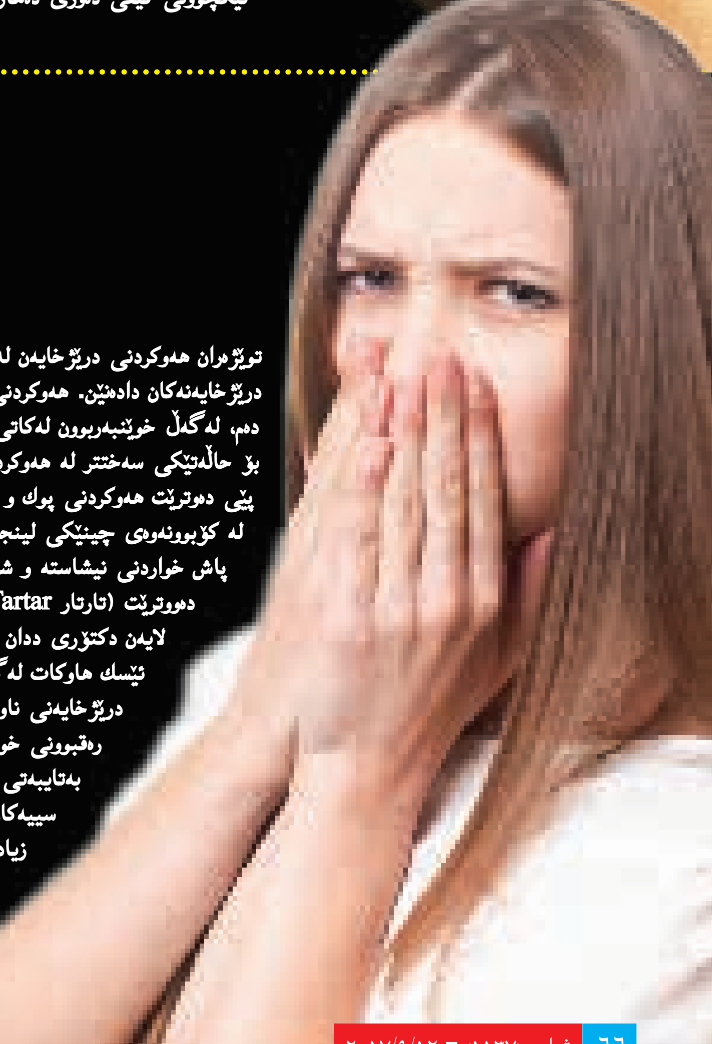
ڤیتامین B13

ڤیتامین B13 کە بە ترشی ئۆرۆتیك Orotic acid ناسراوە، ئەگەرچی هێشتا هەموو شتێك سەبارەت بەم ڤیتامینە نازانرێت، بەڵام گرنگی تەندروستی هەیە، بۆ نموونە هاندەرە بۆ کاریگەریی ڤیتامینەکانی B9 و B12 لە لەشدا، هاندەرە بۆ هەڵمژینی کانزای کالسیۆم و مەگنسیۆم لە کۆئەندامی هەرسدا، گرنگە بۆ دروستبوونی ماددەی جینی یان ترشی DNA و ترشی RNA، یارمەتی زوو چاکبوونەوە دەدات پاش نۆرەی دڵ، هەروەها ڕۆڵی هەیە لە پاراستنی جگەر و بەرزکردنەوەی ئاستی لیاقەی جەستەیی لە کەسانی تووشبوو بە نەخۆشیی خوێنبەرەکانی دڵ و کەسانی وەرزشواندا. ترشی ئۆرۆتیك لەگەڵ گەلێك کانزا یەکدەگرێت و خوێی نائۆرگانی پێکدەهێنێت، بۆ نموونە کالسیۆم، مەگنسیۆم، لیسیۆم، پۆتاسیۆم، ئەم پێکهاتانە لە لەشدا فرمانی جۆراوجۆر تاوەدەن و ڕۆڵی گرنگیان لە گەلێك کۆئەندامی لەشدا هەیە. ڤیتامین B13وەکو دەرمان ڕۆڵی هەیە لە چارەسەرکردنی نەخۆشیی دڵ، تێکچوونی کیفی دەمارەکان، نەخۆشییەکانی جگەر، شێرپەنجە، هەروەها بۆ حاڵەتەکانی کەمی ڤیتامین B12 بەکاردێت. ڤیتامین B13 بە ڕێژەیەکی دیاریکراو لە کۆئەندامی هەرسدا لە لایەن بەکتریای ڕیخۆڵە دروست دەکرێت، سەرچاوە خۆراکییەکانی ڤیتامین B13 بریتین لە: پرۆتینی شیر لە جۆری (وێی Whey)، پەتاتەی ئاسایی و پەتاتەی شیرین، توور، شێلم، پیاز، گێزەر، زەنجەبیل، سیر، ڕەزیانە Fennel، ڕەگی کەرەوز، سیر، چەوەندەر. کەمی ڤیتامین B١٣ پێوەندی هەیە بەم حاڵەتانەوە: هەوکردنی درێژخایەنی جگەر، تێکچوونی درێژخایەنی هاوسەنگیی بەکتریای ڕیخۆڵە، زوو پیربوون، تێکچوونی کیفی دەوری دەمارەکان Multiple sclerosisلە مێشك و پەتکەدەماردا.

تەندروستیی خراپی دەم پێوەندی بە ٦ نەخۆشییەوە هەیە



توێژەران هەوکردنی درێژخایەن لەناو دەم بەتایبەتی هەوکردنی درێژخایەنی پوك بە هۆکاری زۆربەی نەخۆشییە درێژخایەنەکان دادەنێن. هەوکردنی پوك Gingivitis بریتییە لە سووربوونەوە، ئاوسانی پوك، بۆنی ناخۆشی دەم، لەگەڵ خوێنبەربوون لەکاتی ددان شووشتندا. هەوکردنی پوك ئەگەر چارەسەر نەکرێت ئەوا پەرەدەسێنێت بۆ حاڵەتێکی سەختتر لە هەوکردن و تێکدانی بەستەرەکانی پوك و ئێسکی شەویلاك و لەدەستدانی ددان کە پێی دەوترێت هەوکردنی پوك و دەوروبەریPeriodontitis. هۆکاری سەرەکی هەوکردنی پوك بریتییە لە کۆبوونەوەی چینێکی لینجی پڕ بەکتریا لەسەر ددان و پوکدا کە بە (پلێیك Plaque) ناسراوە کە پاش خواردنی نیشاستە و شەکری ناو خۆراك دروست دەبێت، ئەم چینە بەرە بەرە ڕەق دەبێت و پێی دەووترێت (تارتار Tartar)کە بە فلّچە و شووشتنی ئاسایی ددان لاناچێت و پێویستە تەنیا لە لایەن دکتۆری ددان پاك بکرێتەوە. پلێیك و تارتار و بەکتریا هۆکارن بۆ تێکدانی پوك و ئێسك هاوکات لەگەڵ لەدەستدانی ددان. ئەو نەخۆشییانەی کە پەیوەستن بە هەوکردنی درێژخایەنی ناو دەم بریتین لە: بەرزبوونەوەی ئاستی هەوکردن لە لەشدا، قەڵەوی، ڕەقبوونی خوێنبەرەکان، جەلتەی مێشك، نەخۆشیی دڵ، هەندێك جۆری شێرپەنجە بەتایبەتی شێرپەنجەی گورچیلە و سییەکان و پەنکریاس، هەوکردنی شانەی سییەکان بەتایبەتی لە بەساڵاچوواندا، نەخۆشیی شەکرە، هەروەها زیادبوونی سەختیی نیشانە و ئاڵۆزییەکان لە تووشبووان بە نەخۆشیی شەکرە.

ئەو هۆکارانەی ئەگەری جەڵتەی مێشک زیاد دەکەن

بەپێی ئاماره تەندروستییه جیهانییەکان، ساڵانه نزیکەی ١٥ ملیۆن کەس لە سەرتاسەری جیهاندا دوچاری جەلتەی مێشك دەبنەوە، لەم ژمارییەدا ٥ ملیۆن کەسی تووشبوو دوچاری سەقەتیی هەمیشەیی دەبن و ٦ ملیۆن کەسیش ژیان لەدەست دەدەن. جەلتەی مێشك Stroke لەوکاتەدا روودەدات کە تەگەره دەکەوێتە پێش گەیشتنی خوێن بە مێشك جا لەبەر گیران، یان تەقینی بۆرییەکی خوێن کە دەگاتە شانەکانی مێشك، ئەمەش دەبێتە هۆی کەمبوونی ئۆکسجین بۆ شانەکان و مردنی خانەکانی مێشك. بە گوێرەی سەختیی جەلتە، نیشانەکان بریتین لە: ئیفلیجبوونی لەش، شێوان، ونکردنی هزر و بیر، گرفت لە قسەکردندا،سەقەتیی کاتی یان هەمیشەیی. لە گەلێك حاڵەتدا، جەلتە هێندە توند و سەخت دەبێت کە لەوانەیە ببێتە ئەگەری مردن. لە رابردوودا جەلتەی مێشك بە شێوەیەکی سەرەکی بە تەمەنەوە لکێنرابوو وەکو هۆکاری سەرەکی، بەڵام پاش لێکۆڵینەوەی یەك لەدوای یەکدا دەرکەوت کە پیسبوونی ژینگە تا رێژەی ٣٠٪ و جۆری خۆراك لەگەڵ زیانی لابەلای هەندێك دەرمان هۆکاری زەقن بۆ جەلتە. ٩٠٪ی هۆکارەکانی جەلتەی مێشك پێوەندییان بە ستایلی ژیانەوە هەیە کە دەتوانرێت تا رادەیەکی باش دەستنیشان بکرێن و بگۆڕدرێن، بەمەشەوە ئەگەری روودانی جەلتەی مێشك دووربخرێتەوە. بە شێوەیەکی وردتر ١٠ هۆکار دەبنە ئەگەری جەلتەی مێشك کە بریتین لە: بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، کەم خواردنی میوە، کێشی زیاد و قەڵەوی، بڕی زیادی خوێ لە خۆراکدا، جگەرەکێشان، کەم خواردنی سەوزە، کەم خواردنی دانەوێڵەی تەواو، پیسبوونی هەوا، پیسبوونی هەوای ناوماڵ، ئاستی بەرزی شەکری خوێن.

بۆچی کچی نەوجەوان زیاتر لە کوڕ دووچاری خەمۆکی دەبێت؟

لە لێکۆڵینەوەیەکدا کە لە مانگی ئایاری ئەمساڵدا ئەنجام دراوە هاتووە کە زیاتر لە سێیەکی کچانی نەوجەوان لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکادا دوچاری خەمۆکی دەبنەوە کە دەکاتە ٣ هێندەی کوڕانی نەوجەوان،هەروەها ئەگەری تووشبوون بە خەمۆکی لە کچانی نەوجەواندا لە تەمەنی ١٧ ساڵیدا دەگاتە نزیکەی ٣٦٪. بەگشتی ئەگەری تووشبوون بە خەمۆکی لە تەمەنی نەوجەوانیدا زیاد دەبێت لە کوڕ و کچدا، بەڵام ڕێژەی تووشبوونی کچی نەوجەوان بە خەمۆکی ١١ جار بەرزترە. باکگراوندی کۆمەڵایەتی، بۆماوە، سروشتی بایۆلۆژیی ئافرەت، گۆڕان لە ئاستی هۆرمۆنەکاندا تا ڕادەیەکی زۆر ڕۆڵیان هەیە لە ئەگەری تووشبوونی کچی نەوجەوان بە خەمۆکی. کچ زیاتر لە کوڕ هەستیارە بۆ سترێس و فشارە دەروونییەکان، بە مانایەکی تر بزوێنەرەکانی سترێس کاریگەری زیاتر دەکەنە سەر کچی نەوجەوان، هەروەها ئەمەش ڕوونکراوەتەوە کە کچی نەوجەوان گرنگی زۆر بە پێوەندییەکانی لەگەڵ هاوەڵ و هاوڕێکانی دەدات، بۆیە هەندێك جار کە هاوڕێیەکی نزیکی دوچاری خەمۆکی دەبێت ئەوا ئەگەر هەیە کە ئەویش دوچاری خەمۆکی بێت. کچی نەوجەوان زیاتر لە کوڕی نەوجەوان دوچاری ستیرێسی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان دەبێت، ئەمەش ئەگەری خەمۆکی زیاد دەکات. نیشانەکانی خەمۆکی لە کچی نەوجەواندا ئەمانەن: درێژبوونەوەی ماوەی سووڕی مانگانە بۆ ٢ هەفتە یان زیاتر، دابەزینی مەزاج، وەرنەگرتنی چێژ لە چالاکییە خۆشەکاندا، خەوزڕان، نارِحەتی، زیادبوون یان کەمبوونی کێشی لەش، هەستکردن بە تاوان Guilt، هەستکردن بە بێ بەهایی Worthlessness.پێویستە لەسەر دایك و باوك، مامۆستا، هەتا هاوڕێ کە درك بە نیشانەکانی خەمۆکی بکەن و بەدواداچوون بکەن ئەگەر تێبینی هەر نیشانەیەکی پەیوەست بە خەمۆکییان کرد لە کچێکی نەوجەواندا.

بەرزبوونەوەی ئاستی شەکری خوێن ئەگەری نۆرەی دڵ زیاد دەکات

بەرزبوونەوەیەکی کاتیی ئاستی شەکری خوێن پاش ژەمەکانی خۆراك ئاساییە، بەڵام بەرزبوونەوەیەکی زۆر و بەردەوامبوونی بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێك دەبێتە ئەگەری تووشبوون بە چەند نەخۆشییەکی سەخت بەتایبەتی نۆرەی دڵ کە لەوانەیە کوشندە بێت. پاش ژەمی خواردن، ئەگەر ئاستی شەکری خوێن بۆ زیاتر لە ئاسایی بەرزبوویەوە و بۆ ماوەی تەنیا ٢ کاتژمێر بەردەوام بێت، ئەوا ئەم ئەگەرانەی خوارەوە زیاد دەبن: زیادبوونی کێش و قەڵەوی، تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە، لەگەڵ نەخۆشیی کۆئەندامی دڵ و سووڕان و مردنی پێشوەخت Premature death. لە لێکۆڵینەوەیەکدا هاتووە کە پیاوانی تووشبوو بە نەخۆشیی شەکرە کە ئاستی شەکری خوێنیان پاش ژەمێکی خواردن بەرزدەبێتەوە، ئەوا ٢ هێندەی کەسانی ئاسایی مەترسی تووشبوونیان بە نۆرەی دڵ یان جەلتەی مێشك لێدەکرێت، هەروەها ئەم ئەگەرە لە ئافرەتی تووشبوو بە نەخۆشیی شەکرە لەکاتی ئاستی بەرزی شەکری خوێن لەپاش ژەمی خواردندا دەگاتە ٥ هێندەی ئافرەتانی ئاسایی کە ئاستی شەکری خوێنیان نزمە. کە ئاستی شەکری خوێ لە خورینیدا Fasting ئاسایی بێت بەڵام ٢ کاتژمێر پاش خواردن Postprandial لە ئاستێکی بەرزی نائاساییدا بمێنێتەوە، ئەوا حاڵەتێکە پێی دەووترێت تێکچوونی بەرگەگرتنی شەکری گلوکۆز Impaired glucose tolerance، ئەم حاڵەتەش ئەگەری مردن بە نەخۆشیی کۆئەندامی دڵ و سووڕان تا ڕێژەی ٣٤٪ بەرزدەکاتەوە.

مردنی ددان

ددان لە ٣ چین پێکهاتووەکە بریتین لە مینا Enamel، دێنتین Dentin لەگەڵ پەڵپ Pulp، چینی ژێرەوە یان پەڵپ دەمار و بۆڕییەکانی خوێن لە خۆدەگرێت. مردنی دەرمارەکان لەم چینەدا هاوکات لەگەڵ نەمانی هاتووچۆی خوێن واتە مردنی ددان. مردنی ددان ٢ هۆکاری سەرەکی هەیە کە بریتین لە کلۆربوون یان هەوکردن لەگەڵ زەبر بۆ ددان، بۆ نموونە لەکاتی وەرزش و کەوتندا کە ببێتە ئەگەری بڕینی هاتوچۆی خوێن بۆ ددان ئەوا دەمار و شانە زیندووەکانی ددان لەناو چینی پەڵپدا لەناو دەچن و ددان دەمرێت. ددانی مردوو Dead tooth ڕەنگی تۆختر دەبێت بۆ زەرد پاشان بە تێپەڕبوونی کات بۆ خۆڵەمێشی یان ڕەش، هۆکاری ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ مردنی خڕۆکە سوورەکانی خوێن لەوێدا. پزیشکانی ددان تیشکی ئێکس بەکاردێنن بۆ دەستنیشانکردنی مردنی ددان.مردنی ددان ٢ نیشانەی سەرەکی هەیە کە بریتین لە ئازار و گۆڕانی ڕەنگی ددان. مردنی ددان ئاستی جیاوازی ئازار پەیدادەکات لە سووکەوە بۆ یەکجار توند و سەخت، ئازار لەکاتی مردنی دەماری ددان یان هەوکردندا توندتر دەبێت. زوو چارەسەرکردنی مردنی ددان گرنگی زۆری هەیە، ئەگەر ڕێگا لە پەرەسەندنی هەوکردنی بەکتریایی نەگیرێت ئەوا تەشەنە دەکات بۆ ڕەگی ددان و ئێسکی شەویلاك و ددانەکانی تر. بەگشتی ٢ هەڵبژاردە لەبەردەستدان بۆ چارەسەرکردنی مردنی ددان کە بریتین لە دەرهێنان یان کێشانی ددان Extraction لەگەڵ بڕینی دەمار Root canal.