خۆشووشتن، بەیانییان باشترە یان شەوان؟

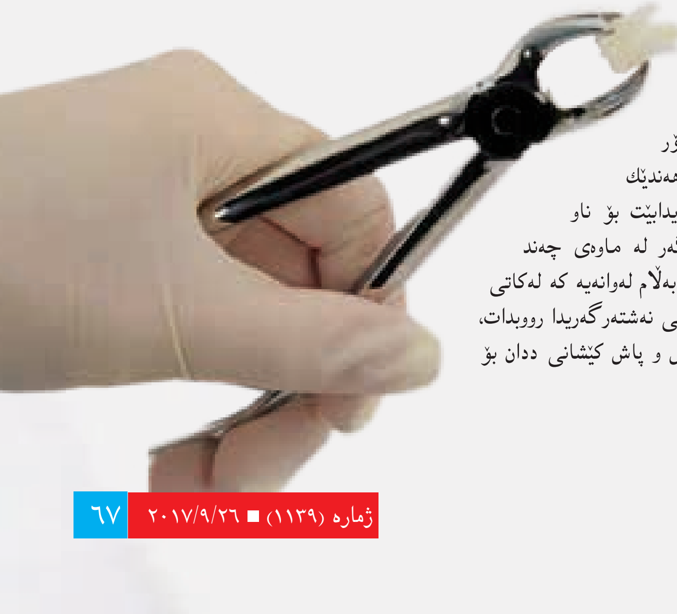
ئایا کامیان باشترە، خۆشووشتن لەکاتی بەیانی یان لەکاتی شەودا؟ کاتی خۆشووشتن بۆ هەر کەسێك بەپێی چەند پێوەرێك جیاوازی هەیە، لە لایەنی پزیشکییەوە بۆ هەندێك کەس خۆشووشتن لەکاتی بەیانی باشترە و بۆ هەندێکی تر لەکاتی شەودا، ئەمەش پشت بەستووە بە کۆمەڵێك هۆکار وەکو: سروشت یان جۆری پێست، باری دەروونیی کەسی، کاتی لە خەوهەڵسان، ڕێژەی ئارەقەکردن، پیشە، سروشتی قژ، وەرز..تاد. بە گوێرەی سروشتی پێست، واباشترەبۆ پێستی چەور کە خۆشووشتن بخرێتە کاتی بەیانی بە مەبەستی پاککردنەوەی چەوری و کونەکانی پێست، چونکە بە درێژایی شەو زۆرترین چەوری لەسەر پێستدا کۆدەبێتەوە، ئەمەش سوودی هەیە بۆ ڕێگرتن لە سەرهەڵدانی زیپکە، کەچی بۆ پێستی وشك و حاڵەتەکانی ئەکزیما وا باشترە کە خۆشووشتن بخرێتە کاتی شەو. بۆ حاڵەتەکانی خەوزڕان Insomnia و پەستی، خۆشووشتن بە ئاوێکی گەرم لەکاتی شەودا باشترە بۆ خاوکردنەوەی دەمارەکان و ئارامبوونەوە و خەوێکی باشتر. بۆ ئەو کەسانەی کە دوچاری زیاد ئارەقەکردن Hyperhidrosis و ئارەقە لەکاتی شەودا بوونەتەوە، خۆشووشتن لەکاتی شەودا ڕێنمایی دەکرێت. بۆ ئەو کەسانەی کە لەبەر هەر هۆیەك بەیانی زوو لەخەو هەڵدەستن وا باشترە کە خۆشووشتن بخەنە شەو پێش نووستن. بە گوێرەی جۆر یان سروشتی قژ، بۆ کەسانی خاوەن قژی لوول Frizzy خۆشووشتن لەکاتی بەیانی باشترە یان ٢ کاتژمێر پێش کاتی نووستن. بە گوێرەی وەرز، کاتی خۆشووشتن بگۆڕە، هاوین هاندەرە بۆ زیاد ئارەقەکردن لەکاتی ڕۆژدا بۆیە خۆشووشتنی شەوانە ڕێنمایی دەکرێت، کەچی لە وەرزی زستاندا خۆشووشتن لەکاتی شەودا ڕێنمایی دەکرێت.

هەرگیز هاوێنەی لکاو لەکاتی خۆشووشتن و مەلەدا بەکارمەهێنە

بەکارهێنانی هاوێنەی لکاو Contact lens هەرگیز بەدەر نییە لە زیانی لابەلا بەتایبەتی ئەگەر بە شێوەیەکی دروست بەکارنەهێنرێت، بۆ نموونە هۆکاری روودانی رێژەی ٨٥٪ی هەوکردنەکان لە چاودا دەگەڕێتەوە بۆ بەکارهێنانی هاوێنەی لکاو جا بە مەبەستی راستکردنەوەی کزبینی یان بە مەبەستی جوانکاری. بەکارهێنانی هاوێنەی لکاو لەکاتی خۆشووشتن یان لەکاتی مەلەدا ئەگەری هەوکردنێکی ترسناك لە چینی کۆرنیادا Keratitis بە میکرۆبی ئەکانتەمیبا Acanthamoeba کە لە ئاوی ماڵ و مەلەوانگەکان و ئاوی رووبار و دەریاکاندا هەیە و لەوانەیە کە ببێتە هۆی لەدەستدانی بینین.ئەمە روونکراوەتەوە کە خۆشووشتن یان مەلەکردن تەنیا بۆ ماوەی ٥ خولەك بە هاوێنەی لکاوەوە لەوانەیە کە هۆکار بێت بۆ گەیشتنی ئەم میکرۆبە بە چینی کۆرنیای چاو و پاشان دووچاری هەوکردنی بکات. نزیکەی ٢٥٪ی حاڵەتەکانی هەوکردنی کۆرنیا دووچاری لەدەستدانی هەمیشەیی بینین دەبن لەبەرهەوکردنی درێژخایەنی چینی کۆرنیای چاو. هەوکردنی کۆرنیا بە بەکارهێنانی دڵۆپی دژەمیکرۆب هاوکات لەگەڵ دەرمانی دژەهەوکردن چارەسەردەکرێت، بەڵام ٢٥٪ی حاڵەتەکانی هەوکردنی کۆرنیا پاش بەکارهێنانی هاوێنەی لکاو لەکاتی خۆشووشتن یان مەلەکردندا بۆ چارەسەرکردن پێویستییان بە گواستنەوەی کۆرنیا Corneal transplant دەبێت.

ئاڵۆزییەکانی کێشانی ددان

پزیشکان، ددان کێشان بە دواهێڵی چارەسەر دادەنێن، چونکە کێشانی ددان Tooth extraction گەلێك ئاکامی لێدەکەوێتەوە کە هەندێك جار پێویست بە دەستوەردانی پزیشکی دەکات. بەگشتی ئاڵۆزییەکانی کێشانی ددان بریتین لە: ئازار و ئاوسان، هەوکردنی ئێسك، وشکبوونی سۆکێتی ددان Dry socket یان شوێنی جێگیربوونی ددان لە ئێسکی شەویلاکدا لێرەدا ئێسکی ژێرەوە راستەوخۆ بە هەوا و خۆراك دەکەوێت ئەمەش ئازاری توند و بۆنی ناخۆشی دەم پەیدادەکات، خوێنبەربوون،مردنی شانەکانی ئێسکی شەویلاك Osteonecrosis ، زیان گەیشتن بە ددانی هاوسێ بۆ نموونە شکانی ددان، ئازار لە ماسولکە و جومگەی شەویلاکدا بەتایبەتی لەکاتی کردنەوەی دەمدا، سڕبوون یان تەزینی لێوی خوارەوە و چەناگە کە لەوانەیە لە چەند حاڵەتێکی کەمدا رووبدات، کێشانی ناتەواو و مانەوەی رەگی ددان یان پارچەیەکی ددان لەناو شەویلاکدا کە ئەگەری هەوکردن زیاد دەکات، گرفت لە رێکیی کەوتنە سەریەکی ددانەکانی سەرەوە و خوارەوەدا Alignment problems کە ئەگەری کلۆربوون و نەخۆشی پوك زیاد دەکات، شکانی شەویلاك لەبەر فشاری زۆر لەکاتی کێشانی ددانێدا کە زیاتر لە بەساڵاچوواندا روودەدات، هەندێك جار لەکاتی کێشانی ددانەکانی سەرەوەدا لەوانەیە کە کونێك پەیدابێت بۆ ناو جیوبەکانی لووت کە لەوانەیە پێویست بە چارەسەری تر بکات ئەگەر لە ماوەی چەند هەفتەیەکدا لەخۆیەوە دانەخرێت، برینداربوونی دەمار ئەگەرچی دەگمەنە بەڵام لەوانەیە کە لەکاتی کێشانی ددانی ئەقڵی Wisdom teeth خوارەوەدا لەگەڵ بەکارهێنانی دریلی نەشتەرگەریدا رووبدات، هەوکردن کە زۆر باو نییە، بەڵام واباشترە کە دەرمانی دژەژی(دژەبەکتریا) پێش و پاش کێشانی ددان بۆ هەندێك کەس بەکاربهێنرێت.



ئایا کەش و هەوا ئازاری جومگە زیاتر دەکات؟

گەلێك لە تووشبووان بە ئازاری هەوکردنی جومگە Arthritic Pain پێیان وایە کە ئازارەکانیان لەکاتی سەرما و باراندا زیاد دەبێت و لە کەشی وشك و گەرمدا کەم دەبێتەوە. ئەگەرچی هێشتا چەند نێوەندێکی پزیشکی ئاماژە بە بە بوونی ئەم پێوەندییە دەکەن، بەڵام توێژەران لە کۆلێژی پزیشکی واشنتۆندا گومانیان هەیە لەو بیردۆزانەی کە دەڵێن پێوەندی هەیە لە نێوان ئازاری هەوکردنی رۆماتیۆدیجومگە Rheumatoid arthritis و گۆڕانەکانی کەشدا. لە گەلێك لێکۆڵینەوەی تردا ئەمە روونکراوەتەوە کە ئازاری هەوکردنی جومگە پێوەندی نە بە بارینی باران نە بە پەستانی ئەتمۆسفیر و نە بە رێژەی شێداری هەواوە نییە، بەڵکو پێوەندی بە نزمبوونەوەی پلەی گەرمی کەش و دەوروبەرەوە هەیە، بۆنموونە لە تووشبووان بە هەوکردنی رۆماتۆیدی جومگەدا ئازاری جومگەی ئەژنۆ زیاتر دەبێت لە پلەی گەرمی ٢٢,٧ سانتیگراد و نزمتر، هەروەها ئازاری جومگەی نێك لە پلەی گەرمی ٢٨,٣ سانتیگرادا زیاتر دەبێت.بۆ روونکردنەوەی زیاتر، پێویستە کە میکانیزمی پەیدابوونی ئازاری هەوکردنی جومگە بزانرێت کە بەم شێوەیەیە: لەوکاتەی کە شانەکان دەئاوسێن لە جومگەی هەوکردوودا، هەندێك جار فشار دەخەنە سەر دەمار و ماسوولکەکانی نزیك جومگە، ئەمەش دەبێتە هۆی ئازار نەك کەش و هەوا تا هۆکار بێت بۆ ئازاری جومگە.

بەهای خۆراکیی نانی جۆ

جۆ Barley یەکێکە لە دانەوێڵە گرنگەکان، جگە لە نان بە شێوەی کێك یان سوپ بۆ خواردن بەکاردێت، کوپێك جۆ (١٥٧ گرام) نزیکەی ١٩٣ کالۆری وزە لەخۆدەگرێت کە ١٧٥ کالۆری بۆ کاربۆهیدراتی جۆ و ١٧ کالۆریش بۆ پرۆتین و چەوری دەگەڕێتەوە. بەهای خۆراکی جۆ هیچی لە بەهای خۆراکی گەنم کەمتر نییە، جۆ پرۆتین و کاربۆهیدرات و بڕێکی کەمی چەوری تێدایە، هەروەها چەندان مادەی دژەئۆکسان لەخۆدەگرێت. ئەو ڤیتامین و کانزایانەی کە بە ڕێژەیەکی باش لە جۆدا هەن بریتین لە: ڤیتامین K ،E ،D ،C ،B12، B9 ،B6، B2 ،B1 ،A ، کانزاکانیش بریتین لە کالسیۆم، ئاسن، مەگنسیۆم، مەنگەنیز، کرۆم، پۆتاسیۆم، سیلینیۆم، کۆپەر کە لە زۆرینەی کاری ئەنزیمەکاندا ڕۆڵیان هەیە کە گرنگن بۆ پتەوکردنی بۆڕییەکانی خوێن و بەهێزکردنی ئێسك و جومگەکان. بەگشتی سوودە تەندروستییەکانی جۆ بە بەراورد لەگەڵ دانەوێڵەکانی تر بۆ ڕێژە بەرزەکەی ریشاڵ و ڕێژە یەکجار کەمەکەی چەوری دەگەڕێتەوە. ریشاڵ گرنگە بۆ پاراستنی کۆئەندامی هەرس لە گەلێك گرفت، جۆ هەر دوو جۆری ریشاڵی تواوە و ریشاڵی نەتواوە لەخۆدەگرێت، بۆیە بۆ دابەزاندنی کۆلیستیرۆل و خۆپاراستن لە نەخۆشی دڵ سوودبەخشە. جۆ لەبەر ئەوەی کە بڕێکی کەمی سۆدیۆم لەخۆدەگرێت و کۆلیستیرۆلی تێدانییە، بۆیە گونجاوە بۆ تووشبووان بە نەخۆشی دڵ، هەروەها ڕۆلی هەیە لە هێشتنەوەی ئاستی شەکری خوێن لەژێر کۆنترۆل و کۆنترۆلکردنی کێشی لەش.

بۆچی لە کەسانی قەڵەو چەوری لە جگەردا کۆدەبێتەوە؟

قەڵەوی کاریگەری نەرێنی دەکاتە سەر جگەر، بەگشتی نزیکەی سێیەکی کەسانی پێگەیشتوو دوچاری کۆبوونەوەی چەوری درێژخایەن لە جگەردا دەبنەوە کە هۆکارە بۆ هەوکردنەکان و ئەگەری شێرپەنجە زیاد دەکات، ئاستی قەڵەوی زیاتر ئەگەری نەخۆشییەکە زیاتر دەکات. لێکۆڵەران جەخت دەکەنەوە کە ئەو خانانەیان دەستنیشان کردووە کە ڕۆڵی بەرچاویان هەیە لە پەرەسەندنی نەخۆشیی زیادبوونی چەوری لە جگەردا Fatty liver. ئەمە ڕوونە کە قەڵەوی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرە و نەخۆشییەکای کۆئەندامی دڵ و سووڕان زیاد دەکات، هەروەها بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، جەلتەی مێشك، بەردی زراو، شێرپەنجەی کۆڵۆن، هەناڕاوکێ لەکاتی نووستندا، قەڵەوی تەنیا بەوە ناوستێت بەڵکو هۆکارە بۆ کۆبوونەوەی چەوری لە جگەردا. بەگشتی ڕێژەی چەوری لەش زیاتر لە ٣٠٪ لە لەشی ئافرەت و زیاتر لە ٢٥٪ لە لەشی پیاودا ئەگەری کۆبوونەوەی چەوری لە جگەردا زیاد دەکات. کۆبوونەوەی چەوری لە جگەردا هۆکارە بۆ بەرزبوونەوەی ئاستی هەوکردن لەناو جگەردا، هەوکردنی درێژخایەن لەوانەیە کە ببێتە ئەگەری مردنی خانەکان و مۆمبوونی جگەر Cirrhosis کە حاڵەتێکە چاکبوونەوەی بۆ نییە. بەم دواییە ئاماژە بەمە کراوە میکانیزمی کۆبوونەوەی چەوری لە جگەردا دەگەڕێتەوە بۆ پەیدابوونی بەرگری بەرانبەر بە هۆرمۆنی ئینسولین Insulin resistance واتە کەمبوونەوەی کاریگەریی ئینسولین لەسەر خانەکانی لەشدا کە لە ئەنجامی قەڵەویدا ڕوودەدات بەتایبەتی قەڵەوی لە ناوچەی سك و کەمەردا.