لەوانەیە دووچاری خەمۆكی بوو‌بیت و دركی پێنەكەیت!

هەزاران كەس لە سەرتاسەری جیهان بە دەست خەمۆكییەوە Depression دەناڵێنن بێ ئەوەی كە دركی پێبكەن، ئایا تۆ یەكێكی لەوان؟ لەوانەیە كە بە ئاسانی بەوە باوەڕ نەكەیت، بەڵام پێویستە ئەمە بزانرێت كە گەلێك كەس دوچاری خەمۆكیی قووڵ و سەخت بوونەتەوە بێ ئەوەی كە پێی بزانن. ئەو كەسانە حیساب بۆ هەستە نێگەتیڤەكانیان Negative feelings ناكەن كە بەردەوام لە مێشكیاندا دەخولێتەوە، بۆ نموونەتووڕەبوون، رقبوونەوە لە خود، بێزاری، هەڵبەزین و دابەزینی مەزاج، ئازاری ماسولكە، خەوزڕان، لەوكاتەی كە ئەم نیشانانەپێوەندییان بە خەمۆكییەوە هەیە.

هەندێك كەسی تووشبوو هەست بەوە دەكەن كە شتێكی نائاسایی لە ژیانیاندا هەیە بەڵام حیسابی بۆ ناكەن، هەندێك كەس بە ژیانێكی نامۆ یان (كوژاوە Off) باسی دەكەن، یان پێیان وایە كە هەموو شتێك بە پێچەوانەی ئاراستەی ئاسایی گوزەر دەكات، بەڵام لەگەڵ ئەمەشدا لەجیاتی لێپچینەوە و بەدواداچوون، ژیان دەكەن و خۆیان لەگەڵ هەموو نیشانەكان دەگونجێنن و درك بە خەمۆكییەكەیان ناكەن. ئەو تووشبووانە هەستە نەرێنییەكانیان بە هەند هەڵناگرن، بێزاری و خەمەكانیان دەشارنەوە، سترێس بە پەستی دادەپۆشن، دەرەنجام پەستی دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی نیشانە جەستەییەكان لەوكاتەی كە خەمۆكی لە ناخییانەوە خۆی حەشارداوە كە گەلێك جار بە شێوەی هەستكردن بە نارەحەتی و بەرە بەرە تووشبوون بە نائومێدی یان بێ هیوایی زەق دەبێتەوە.

زیانەكانی دەرمانـــ

ئەگەرچی لە لێكۆڵینەوەكانی كۆلێژی پزیشكی زانكۆی هارڤارددا هاتووە كە بەكارهێنانیزۆربەیدەرمانە بەسەرچوو یان ئێكسپایەربووەكانExpired drugs زیانێكی بەرچاو و مەترسیدار بە تەندروستی ناگەیەنن، بەڵام پسپۆڕان بە توندی جەخت دەكەنەوە كەباش نییە بە هیچ شێوەیەك دەرمانی بەسەرچوو بەكاربهێنرێت، چونكە بە لە هەر شتێككاریگەریی دەرمانەكان بە تێپەڕبوونی كات كەم دەبێتەوە،پاش بەرواری بەسەرچوون كاریگەرییان هێشتا زیاتر كەم دەبێتەوە. دەرمانە گرنگەكان كە زەروورن بۆ كۆنترۆڵی هەندێك حاڵەت و نەخۆشی، پێویستە كە تەنیا پێش بەرواری بەسەرچوون بەكاربهێنرێن و لەگەڵ ئێكسپایەربووندا چیتر بەكارنەهێنرێن و فڕێ بدرێن، نموونەی ئەم دەرمانانە: دەرمانەكانی دڵ وەكو دیجۆكسین Digoxin ، دەرمانی دژەپەركەم، دەرمانی دابەزاندنی

بڕی زیادی خوێ ئەگەری نەخۆشی شەکرە زیاد دەکات

لێکۆڵەران جەخت دەکەنەوە کە بڕی زیادی سۆدیۆم، یان خوێ واتە کلۆریدی سۆدیۆم NaCl کە پێکهاتەی کیمیایی خوێیە لەوانەیە کە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرەی جۆری دووەم زیاد بکات. نەخۆشیی شەکرە باوە، زیاتر لە ٢٩ ملیۆن کەس لە جیهاندا نەخۆشیی شەکرەیان هەیە،ئەم جۆرەی نەخۆشیی شەکرە زیاتر لە تەمەنی ناوەڕاست و بەساڵاچوواندا دەبینرێت. لێکۆڵینەوەکانی کۆمەڵەی ئەورووپی بۆ نەخۆشیی شەکرە کە لە شاری لیشبۆنەی پۆرتوگالدا خرانە روو جەختیان لە بوونی ئەم پێوەندییە کردەوە، توێژەران ئاماژە بەوە دەکەن کە هەتا رۆژانە یەك گرام سۆدیۆم کە زیاتر بێت لە پێویستی رۆژانە ئەوا ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرە زیاد دەکات. ئەمەش روونکراوەتەوە کە بڕی زیادی خوێ هۆکارە بۆ ئەگەری زیادبوونی بەرگری بەرانبەر بە هۆرمۆنی ئینسولین Insulin resistance، ئەمەش روون و زانراوە کە بڕی زیادی خوێ هۆکارە بۆ بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و زیادبوونی کێشی لەش. هەندێك سەرچاوەی تر ئاماژە بەوە دەکەن کە زیاد خواردنی خوێ ئەگەری تووشبوون بە شەکرە زیاتر لەو کەسانەدا زیاد دەکات کە مەیلی بۆماوەیی تووشبوونیان بە نەخۆشیی شەکرەی جۆری دووەم هەیە.ئاماژە بەمەش کراوە کە بڕی زیاد بەقەد یەك گرام سۆدیۆم کە دەکاتە ٢,٥ گرام خوێ کە زیاتر بێت لە پێویستی رۆژانە کە بریتییە لە٦ گرام(٢,٤ گرام سۆدیۆم) بۆ کەسانی پێگەیشتوو، ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرەی جۆری دووەم تا رێژەی ٤٣٪ زیاد دەکات. شان بە شانی بڕی زیادی خوێ، هۆکارە هاندەرەکانی تری تووشبوون بە شەکرە بریتین لە: کێشی زیادی لەش وقەڵەوی، جگەرەکێشان، کەمی چالاکی و مەشقی فیزیکی.

ـــــی بەسەرچوو

پەستانی خوێن، درمانەکانی گلاندی دەرەقی، حەبی رێگرتن لە دووگیانی، ئینسولین، دڵۆپی چاو. هەر دەرمانێك بریتییە لە ئاوێتەیەکی کیمیایی، لەوانەیە کە بە تێپەڕبوونی کات گۆڕان بەسەر رەنگ و بۆن و چێژیدا بێت، هەروەها لەوانەیە کە دوچاری شیبوونەوە یان تێکشکانی کیمیایی یان گۆڕان لە پێکهاتەکان ببێتەوە، ئەمەش کاریگەریی خراپ دەکاتە سەر لەش. بەکارهێنانی دەرمانی دژەبەکتریا کە کۆن یان ئێکسپایەر بووبێت، حاڵەتی نەخۆش خراپتر دەکات بەوەی کە نەك نابێتە هۆی لەناوبردنی بەکتریا یان هەوکردن، بەڵکو وا لە بەکتریا دەکات کە بەهێزتر بێت و هەوکردنەکە سەختتر بکات و بەرگری بەرانبەر بە دەرمان پەیدا بکات هەتا ئەگەر کۆرسێکی تەواو لە دەرمانی نوێی دژەبەکتریا بەکاربهێنرێت.

ڕێژەی چێوەی کەمەر بۆ چێوەی نێک گرنگی تەندروستی هەیە

ڕێژەی چێوەی كەمەر بۆ چێوەی نێك Waist-to-hip ratio گرنگی تەندروستی هەیە، پێوانەیەكی خێرایە سەبارەت بە دابەشبوونی چەوری لە لەشدا و پێوەرە بۆ تەندروستیی باش. ئەو كەسانەی كە چەوری زۆر لە ناوەڕاستی لەشیاندا كۆبۆتەوە كە زیاتر بێت لە كۆبوونەوەی بڕی چەوری لە ناوچەی نێكدا ئەوا دەكەونە ژێر ریسكی چەند حاڵەت و نەخۆشییەك.چێوەی كەمەر لە هێڵی كەمێك سەر ئاستی ناوك لە تەسكترین شوێنی كەمەردا دەپێورێت، هەروەها چێوەی دەوری نێك لە دەوری بەرینترین شوێنی نێكەكاندا دەپێورێت. ڕێژەی تەندروستییانەی چێوەی كەمەر بۆ نێك بە ڕێنمایی ڕێكخراوی تەندروستیی جیهانی WHO بریتییە لە كەمتر لە ٠,٨٥ بۆ ئافرەت و كەمتر لە ٠,٩ بۆ پیاو، هەر ڕێژەیەك لەمانە بەرزتر بێت واتە زیادبوونی كێش یان قەڵەوی. ڕێژەی زیاتر لە ١,٠ ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ و شەكرەی جۆری دووەم زیاد دەكات هەتا ئەگەر پێوانەی تێكرای بارستایی لەش BMI لە سنووری ئاساییدا بێت. ڕێژەی بەرزتر لە ١,٠ واتە كۆبوونەوەی چەوری لە ناوەڕاستی لەشدا كە بە شێوەی سێو Apple-shaped ناوزەد دەكرێت كە ئەگەری تووشبوون بە گەلێك نەخۆشی زیاد دەكات بە بەراورد لەگەڵ كۆبوونەوەی چەوری لە بەشی خوارەوەی لەش كە بە شێوەی هەرمێ Pear-shaped ناوزەد دەكرێت، بۆ نموونە نەخۆشیی كۆئەندامی دڵ و سووڕان، هەندێك جۆری شێرپەنجە، نەخۆشیی شەكرە، نەزۆكی بەتایبەتی لە ئافرەتدا.

بۆچی کچی نەوجەوان زیاتر لەکوڕ دووچاری سەرئێشە دەبێت؟

سەرئێشە باوە لە نەوجەواناندا، بەشێکی ئاساییە لە قۆناغی باڵغبوون بەتایبەتی لە کچدا کە بە شێوەیەکی سەرەکی لەبەر گۆڕانی هۆرمۆنی پەیدادەبێت، بەڵام گەلێك جار هۆکاری دیکەی لەپاڵە.لە نێوان ئەرکەکانی ماڵەوە و هۆرمۆنەکاندا کچی نەوجەوان ناوە ناوە تووشی سەرئێشە دەبێت. لەگەڵ گەشەکردنی جەستەیی لە قۆناغی پێگەیشتندا ئەگەری نۆرەکانی سەرئێشە زیاتر دەبێت، بۆ نموونە لە تەمەنی ١٥ساڵیدا ڕێژەکەی دەگاتە ٦٠- ٨٢٪. پێش تەمەنی باڵغبوون، کوڕ زیاتر لە کچ دوچاری سەرئێشە دەبێتەوە، کەچی پاش تەمەنی نەوجەوانی کچ زیاتر لە کوڕ دوچاری سەرئێشە دەبێت. گێژاوی هۆرمۆنەکان لە لەشدا هۆکاری سەرەکییە بۆ سەرئێشە، هەروەها دەستپێکی نۆرەی شەقەسەر Migraine لە هەندێك کچدا بە هۆی ئاستی بەرزی هۆرمۆنی ئیسترۆجین Estrogen کە هۆرمۆنی سەرەکی مێیینەیە، بۆیە کچ زیاتر لە کوڕ دوچاری سەرئێشە دەبێت. جگە لە هۆرمۆنەکان، هۆکارەکانی تری سەرئێشە لە نەوجەواندا بریتین لە: گرژەسەرئێشە کەپێوەندی زۆری بە سترێسەوە هەیە بەتایبەتی سترێسی قوتابخانە، هاوڕێیەتی، پەستی و نیگەرانی، خەمۆکی، ماندووبوونی چاوەکان، گرژبوونی ماسولکەکانی مل و پشت، هەڵامەت و ئەنفلوەنزا، هەوکردنی گیرفانەکانی لووت، دواخستنی ژەمە سەرەکییەکانی خۆراك، سووڕی مانگانە، زیاد خواردنی گۆشتی قوتوو بەتایبەتی لانشیۆن و هۆت دۆگ، مەشقی وەرزشی توند و زیاد مەشقکردن. ئەگەر نۆرەکانی سەرئێشە هەفتانە ٣ جار یان زیاتر بن، یان سەرئێشەکە زۆر توند و نیشانەی تری لەگەڵدا بێت، ئەوا پێویست بە سەردانی پزیشك دەکات.

بە زیاد خواردنەوەی ئاو کێش دابەزێنە

ئاو هیچ وزە یان کالۆری لەخۆناگرێت، هاندەرە بۆ زیاتر سووتاندنی وزە، هەروەها هاندەرە بۆ کەمکردنەوەی ئارەزووی خواردن ئەگەر ڕاستەوخۆ پێش ژەمەکان بخورێتەوە،چونکە قەبارەی ئاوەکە شوێنێك لەناو گەدە داگیر دەکات، بەمەوە پاش خواردنی بڕێکی کەمی خۆراك هەستکردن بە پڕبوونی گەدە یان تێربوون زووتر پەیدادەبێت، دەرەنجام کۆی کالۆری ژەمە خۆراکییەکە کەمتر دەبێتەوە، ئەمەش بنەمایەکی گرنگە بۆ دابەزاندنی کێشی لەش بەتایبەتی لە تەمەنی ناوەند و بەساڵاچوواندا، ئەم مەسەلەیە لەوانەیە کە لە گەنجەکاندا جیاواز بێت یان ڕوونەدات. بە گوێرەی قەبارەی لەش و ئاستی چالاکیی فیزیکی ڕۆژانە، بڕی پێویستی ئاوی ڕۆژانە کە ئامانجی دابەزاندنی کێش بپێکێت بریتییە لە ٢٨-٥٥ میللیلیتر(سانتیمەتر سێجا) بۆ هەر کیلۆگرامێك کێشی لەش، بۆنموونە ئەگەر کێشی کەسێك ٩٠ کیلۆگرام بێت ئەوا پێویستە کە ڕۆژانە نزیکەی ٢٥٠٠-٥٠٠٠ میللیلیتر ئاو بخواتەوە. هەموو ئەو کردار و کارلێکانەی ناو لەش کە گرنگن بۆ سووتاندنی وزە و دابەزاندنی کێش تاکو بە چوستی فرمان بکەن پێویستییان بە ئاو هەیە، واتە ئاو یارمەتی لەش دەدات بۆ میتابۆلیزم و سووتاندنی چەوری. هەروەها لێکۆڵینەوەکان جەخت دەکەنەوە کە زیاد خواردنەوەی ئاو لەوانەیە کرداری بەدەستهێنانی وزە لە خۆراکدا یان میتابۆلیزم Metabolism تاوبدات و ڕێگر بێت بۆ زیاد وەرگرتنی وزە لە خۆراکەوە.