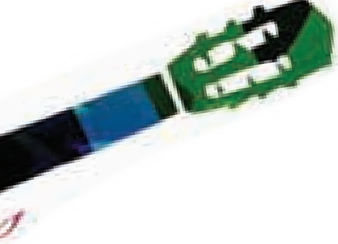


وروژێنەرەکانی سترێس

لەوانەیە کە هەر کەسێك لە هەر کاتێکدا دوچاری سترێس Stress بێتەوە، لەوکاتەی کە دەچێتە سەر کاری ڕۆژانەت، یان لەو کاتەی کە لە حاڵەتی پشوودانیت. بەگشتی سترێسی ماوە کورت یان کورت خایەن بە ئاسایی هەژمار دەکرێت و کاریگەریی نیگەتیڤی گەورەی بۆ تەندروستی نابێت، بەڵام سترێسی بەردەوام یان درێژخایەن کاریگەریی زۆر و مەترسیدار دەکاتە سەر تەندروستی و بەهۆی کۆمەڵێك هۆکار و فاکتەری وروژێنەرەوە سەرهەڵدەدات کە بریتین لە:

- تووڕەبوون و زووهەڵچوون، غەم و دڵتوندی، هەستکردن بە تاوان لەبەر هەر هۆکارێك.
- تووشبوون بە نەخۆشییە درێژخایەنەکانی وەکو نەخۆشی دڵ، شەکرە، هەوکردنی جومگەکان.
- گۆڕانی گەورە لە ژیاندا، بۆنموونە مردنی کەسێکی نزیك، لەدەستدانی کار و پیشە یان گرفتەکانی پەیوەست بە کار و پیشە، هاوسەرگیری، گۆڕینی شوێنی نیشتەجێبوون.
- بوونی گرفت لە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکاندا.
- ململانێ لەگەڵ بیرو باوەڕ و بەهاکاندا.
- قەرەباڵغی و ژاوەژاو، پیسبوونی ژینگە.
- هەژاری و نەداری، ژیانی تەنیایی، نەژادپەرستی.
- سترێسی پاش کارەسات PTSD کە لەپاش کارەساتی سروشتی یان کارەساتی تر ڕوودەدات، بۆنموونە لافاو، بوومەلەرزە، شەڕ..تاد.

بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن زیان بە دڵ دەگەیەنێت

بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن Hypertension ئەگەر بە باشی کۆنترۆڵ نەکرێت ئەوا بە چەندین ڕێگا کاریگەریی خراپ دەکاتە سەر دڵ، بۆنموونە دیواری ماسوولکەیی دڵ ئەستوور دەبێت، ئەمەش هۆکارە بۆ سخبوون و کەمبوونەوەی توانای پەمپکردن یان پاڵنانی خوێن بۆ هەموو بەشەکانی لەش. بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی خوێنبەرەکانی دڵ و نۆرەی دڵ زیاد دەکات کە لەوانەیە کار بگاتە پەککەوتنی دڵ Heart failure. نەخۆشیی خوێنبەرەکانی دڵ واتە ڕەقبوونی خوێنبەرەکانی دڵ کە دەبێتە ئەگەری تەسکبوونەوە یان کەمبوونەوەی گەیشتنی خوێن بە ماسوولکەی دڵ، هەندێك جاریش گیرانی تەواوی یەکێك یان زیاتر لە خوێنبەرەکانی دڵ، ئەمەش هۆکارە بۆ مردنی بەشێکی ماسوولکەی دڵ لەگەڵ نارێکیی لێدانەکانی دڵ Arrhythmias و نۆرەی دڵ کە لەوانەیە کوشندە بێت. هەتا پەستانی خوێن زیاتر بەرزبێتەوە هێندە سترێسی فیزیکی دەخاتە سەر ماسوڵکەی دڵ، ئەم بارگرانییە بە تێپەڕبوونی کات دەبێتە هۆی گەورەبوونی دڵ هاوکات لەگەڵ لاوازبوونی ماسوولکەی دڵ و کەمبوونەوەی چوستی لە فرمانی دڵدا بەتایبەتی گەورەبوونی سکۆڵەی چەپ و ئەستووربوونی دیوارەکەی LVH کە دەبێتە هۆی سنووردارکردنی توانای سکۆڵەی چەپ بۆ پاڵنانی خوێنی ئۆکسێنراو، ئەمەش ئەگەری تووشبوون بە نۆرەی دڵ و پەککەوتنی دڵ زیاد دەکات لەگەڵ ئەگەری مردنی کتوپڕ لەبەر وەستانی دڵ Sudden cardiac death.

گوێگرتن لە مۆسیقا پەستی سووک دەکات

گوێگرتن لە مۆسیقا کیمیای مێشك دەگۆڕێت، بۆ نموونە ئاستی دەردانی هۆرمۆنی دۆپامین Dopamine لە مێشکدا زیاد دەکات کە بە هۆرمۆنی هەستکردن بە لەشساغی ناسراوە. ئەمەش سەلمێنراوە کە گوێگرتن لە مۆسیقا رۆڵی هەیە بۆ سووککردنی سترێس و پەستی،باشترکردنی کوالیتی خەو،سووککردنی نیشانەکانی خەمۆکی، باشترکردنی مەزاج، هەروەها هاندەرە بۆ ئەنجامدان و بەردەوامبوون لەسەر مەشقی وەرزشی، لەوانەشە هاندەر بێت بۆ هێشتنەوەی یاد یان درەنگ لەبیرچوونەوە. ئەمەش لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە کاردانەوەی مێشك بەرانبەر بە مۆسیقا وەکو کاردانەوەی مێشکە بۆ دەرمان، هەروەها رۆڵی هەیە بۆ: زووتر چاکبوونەوەی برین، باشترکردنی تەرکیز، کەمکردنەوەی هەستکردن بە ئازار، جێگیربوونی پەستانی خوێن، باشترکردنی بالانسی جوولەی ماسولکەکان. چارەسەر بە مۆسیقا Music therapy لە بواری پزیشکیدا چەسپاوە کە بۆ گەلێك حاڵەت و نەخۆشی سوودی لێوەردەگیرێت. بۆ هەر کەس و حاڵەتێك جۆرێك مۆسیقا کاریگەری زیاتری دەبێت، بۆ نموونە مۆسیقای کلاسیك یان سۆفت و هێمن بۆ حاڵەتەکانی پەستی و خەوزڕان و خەمۆکی، مۆسیقای پۆپ یان رۆك بۆ هاندنی مەشقە وەرزشییەکان...تاد.

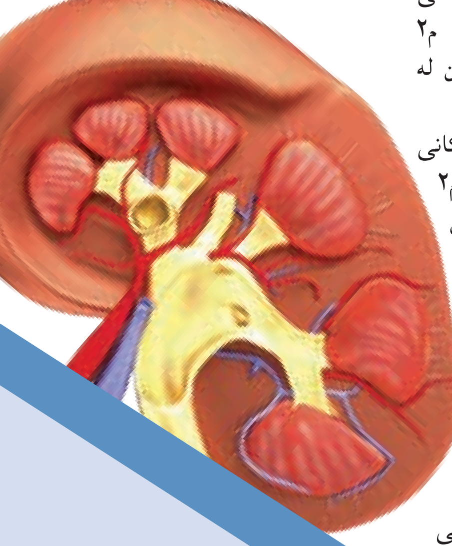
قۆناغەکانی پەککەوتنی گورچیلە

گورچیلەکان فرمانی زۆر گرنگیان هەیە لە فلتەرکردنی خوێن لە مادده زیاد و پاشەڕۆکان لەگەڵ رێکخستنی هاوسەنگیی خوێ و ئاو و کانزاکان لە خوێندا. پەککەوتنی گورچیلە Renal Failure بریتییە لە نەمانی توانای تەواوی گورچیلەکان بۆ فلتەرکردن یان یان پاڵاوتنی خوێن لە پاشەڕۆ و مادده زیادەکان. هەر قۆناغێکی پەککەوتنی گورچیلە پەیوەستە بە ئاستی کەمبوونەوەی یان تێکچوونی فرمانی گورچیلە، بەگشتی پەککەوتنی گورچیلە ٥ قۆناغی هەیە:

قۆناغی یەکەم: کە تێکڕای پاڵاوتنی یەکە سەرەکییەکانی گورچیلە eGFR دەبێتە نزیکەی ٩٠ مل/خولەك/١,٧٣ م٢ هاوکات لەگەڵ بوونی پرۆتین و خوێن لە میزدا.

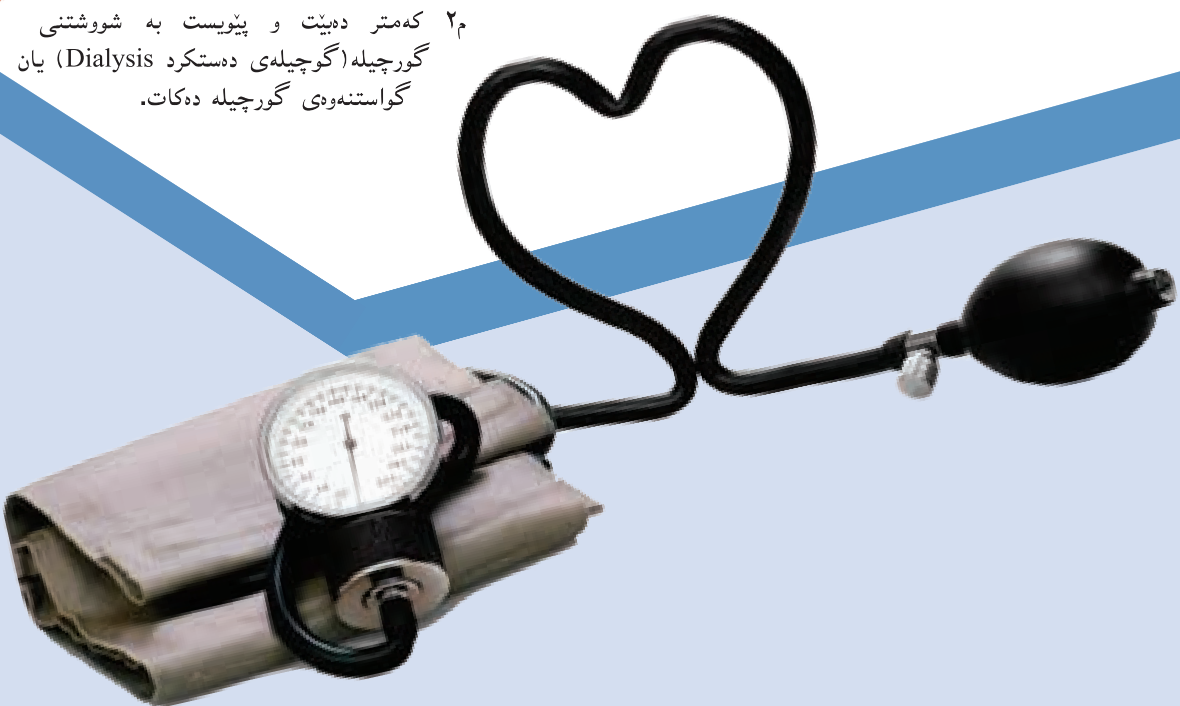
قۆناغی دووەم: تێکڕای پاڵاوتنی یەکە سەرەکییەکانی گورچیلە لە نێوان ٦٠- ٨٩ مل/خولەك/١,٧٣ م٢ دا دەبێت هاوکات لەگەڵ بوونی پرۆتین و خوێن لە میزدا.

قۆناغی سێیەم: تێکڕای پاڵاوتنی یەکە سەرەکییەکانی گورچیلە لە نێوان ٣٠- ٥٩ مل/خولەك/١,٧٣ م٢ دا دەبێت هاوکات لەگەڵ بوونی پرۆتین و خوێن لە میزدا.



قۆناغی چوارەم: کەمبوونەوەییەکی توند لە تێکڕای پاڵاوتنی یەکە سەرەکییەکانی گورچیلە تا ١٥- ٢٩ مل/خولەك/١,٧٣ م٢ .

قۆناغی پێنجەم: دوا قۆناغی نەخۆشیی گورچیلەیە، تێکڕای پاڵاوتنی یەکە سەرەکییەکانی گورچیلە لە ١٥مل/خولەك/١,٧٣ م٢ کەمتر دەبێت و پێویست بە شووشتنی گورچیلە(گوچیلەی دەستکرد Dialysis) یان گواستنەوەی گورچیلە دەکات.

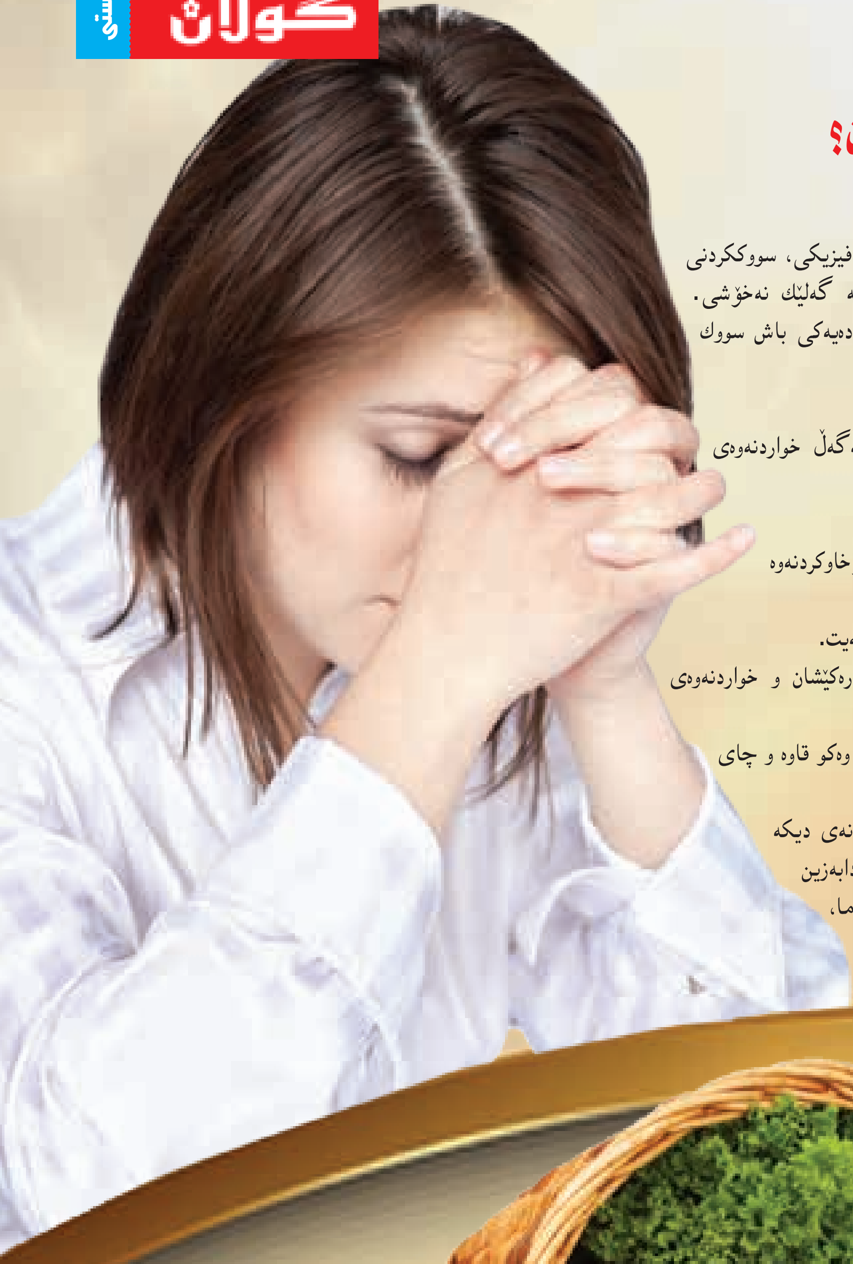


هۆکارەکانی هیستیریا

هیستیریا Hysteria گرفتێکی دەروونییە بە شێوەی گۆڕینی سترێسی دەروونی بۆ نیشانەی جەستەیی Somatization یان گۆڕینی ئاستی بەئاگابوون وەکو لەبیرچوونەوەی چەند شتێکی هەڵبژێردراو، ترسێکی کۆنترۆڵ نەکراو یان خۆلەهۆشبردن، هەست یان هەڵچوونێکی کۆنترۆڵ نەکراو بە زێدەڕۆییەکی زۆرەوە. بەگشتی هیستیریا لە پەستییەکی زۆر سەختەوە سەرچاوەدەگرێت هاوکات لەگەڵ ململانێی کپکراو Repressed conflicts لەناخی کەسی تووشبوودا، تووشبوو کۆنترۆڵی بەسەر هەست و ڕەفتارەکانی خۆیدا نامێنێت لەگەڵ جوولەی نائاسایی و لەهۆشچوون. هیستیریا زیاتر لە ئافرەت لە تەمەنی نێوان ١٤-٢٥ساڵیدا دەبینرێت، زۆر بە دەگمەن لەپاش تەمەنی ٤٥ ساڵیدا بەدی دەکرێت. هۆکارە سەرەکییەکانی هیستیریا بریتین لە: هەستکردن بە بەتاڵی Idleness، کپکردن، بابەندبوونی توند بە بیرکردنەوەی نائاسایی. هەروەها بۆماوە، ترس و نیگەرانی زیاد، فشاری دەروونی Mental strain، بریندارکردنی هەست، لەدەستدانی خۆشەویستی، لەگەڵ مردنی کەسێکی ئازیز تا رادەیەکی کەمتر رۆڵیان لە تووشبوون بە هیستیریا هەیە.

بەکارهێنانی بکوژی مێروو بۆ سەوزە و میوە ئەگەری نەزۆکیی ئافرەت زیاد دەکات

لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە ئەو ئافرەتانەی رۆژانە ٢ جار سەوزە یان میوەی ئالوودەبوو بە بکوژەکانی مێروو Pesticides دەخۆن وەکو فەراولە، سپێناغ، ترێ، سێو..تاد، ئەوا ئەگەری تووشبوونیان بە نەزۆکی تا رادەی ١٨- ٢٦٪ زیاد دەبێت بە بەراورد لەگەڵ ئەو ئافرەتانەی کە بڕێکی کەمتر لە سەوزە یان میوەی ئالوودەبوو بە بکوژەکانی مێروو دەخۆن. سەرچاوەی تر ئاماژە بەوە دەکەن کە خواردنی سەوزە یان میوەی ئالوودەبوو بە بکوژەکانی مێروو لەوانەیە ئەگەری لەبارچوونیش زیاد بکات لە ئافرەتی دووگیاندا. ئەو ئافرەتانەی کە لەبەر هەر هۆکارێك دووگیانبوونیان دواکەوتووە یان گرفتی نەزۆکییان هەیە یان هەوڵی ئەنجامدانی پیتاندن لە دەرەوەی لەشدا IVF دەدەن، بەمە ئامۆژگاری دەکرێن کەپەیڕەوی ستایلێکی تەندروستییانەی ژیانی رۆژانە بکەن بە شێوەی دوورکەوتنەوە لە جگەرەکێشان، کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش، پەیڕەوکردنی ڕێگا سروشتییەکانی سووککردنی سترێس، هاوکات لەگەڵ دوورکەوتنەوە لەو جۆرانەی سەوزە و میوە کە بە ماددەی بکوژی مێروو مامەڵەیان لەگەڵدا کراوە. هەروەها بە مەبەستی زیادبوونی ئەگەری دووگیانبوون،پسپۆڕان هانی ئافرەتان دەدەن بۆ خواردنی سەوزە و میوەی سروشتی یان ئۆرگانیك Organic کە بە بێ بەکارهێنانی پەینی دەستکرد، بکوژی مێروو، هۆرمۆن، یان ماددەی دژەژی (دژەمیکرۆب) دەچێنرێن.



چۆن هیلاکیی رۆژانە سووک دەکەیت؟

ژیانی رۆژانەی سەردەم هاندەرە بۆ ماندووبوونی مێشك و هیلاکیی فیزیکی، سووککردنی ئەم بارگرانییە گرنگی تەندروستی زۆری هەیە بۆ خۆپاراستن لە گەلێك نەخۆشی. دەتوانیت بەم رێگایانەی خوارەوە شەکەتی و هیلاکیی رۆژانەت تا رادەیەکی باش سووك بکەیت:

- کاتی خەوت رێکبخە و شەوانە ٧-٨ کاتژمێر بۆ خەو تەرخان بکە.
- بە پێی توانا، خۆراکی رۆژانەت هاوسەنگ و جۆراوجۆر بکە لەگەڵ خواردنەوەی برێکی باشی ئاو.
- رۆژانە مەشقێکی فیزیکیی مامناوەندی ئەنجام بدە.
- خۆت رابێنە لەسەر هەناسەی قووڵ و خاوکردنەوەی دەمارەکان یان خۆخاوکردنەوە Relaxation.
- هەوڵ بدە کە پێوەندییە کۆمەڵایەتییەکانت بهێڵیتەوە و باشتریان بکەیت.
- هەواگۆڕی لە رۆتینی رۆژانەتدا پێویستە، دووربکەوە لە جگەرەکێشان و خواردنەوەی ئەلکهول.
- پێویستە ئەمەش بزانیت کە بڕی زیادی خواردنەوە کافائینییەکانی وەکو قاوە و چای نەك هیلاکییەکەت سووك ناکات، بەڵکو هیلاکییەکەت توندتر دەکات.
- ئەگەر هاوکات لەگەڵ شەکەتی و هیلاکی هەستت بە بوونی نیشانەی دیکە کرد ئەوا پێویستە کە یەکسەر سەردانی دکتۆر بکەیت، بۆنموونە دابەزین یان زیادبوونی کێشی لەش، وشکبوونی پێست، بەرگەنەگرتنی سەرما، خەوزڕان، سەرئێشە، هەستکردن بە بێزاری و دڵتوندی.