ئایا زیادخواردن نەخۆشییە؟

زیادخواردن Bulimia Nervosa گرفتێکی دەروونی مەترسیدارە، واتە خواردنی بڕێکی زیادی خۆراك لە ماوەیەکی کەمدا، یان خواردنی بڕی زیادی خۆراك Polyphagia هاوکات لەگەڵ زوو زوو خواردن. حاڵەتەکە زیاتر لە ئافرەت لەژێر تەمەنی ٣٠ساڵیدا بەدی دەکرێت. گەلێك جار زیادخواردن هاوکات دەبێت لەگەڵ هەوڵدان بۆ ڕێگرتن لە زیادبوونی کێشی لەش بە ڕێگای خۆرشاندنەوە یان بەکارهێنانی دەرمانی ڕەوانبوونی ریخۆڵە یان ئەنجامدانی مەشقی وەرزشی بۆ ماوەی زۆر. زیادخواردن جیاوازە لە زیادبوونی ئارەزووی خواردن کە هۆکاری روونی لەپاڵە. هۆکاری راستەقینەی زیادخواردن تا ئێستا بە تەواوی نەزانراوە ئەگەرچی گەلێك فاکتەر رۆڵیان لە تووشبووندا هەیە وەکو: بۆماوە، گۆڕانی گەورە لە ژیاندا، سترێس، باوەڕ بەخۆنەبوون. جگە لە زیادخواردن، نیشانەی تر لە تووشبوودا بەدی دەکرێن وەکو: هەڵبەزین و دابەزینی بەردەوامی کێشی لەش، ناهاوسەنگیی ئەلیکترۆلایتەکانی وەکو کلۆر و سۆدیۆم و پۆتاسیۆم لە لەشدا کە ئەگەرە بۆ گەلێك گرفتی تەندروستی، ئاوسانی لیمفەگرێیەکان لە ناوچەی ملدا، کەمبوونەوەی درێژخایەنی شلەی لەش Dehydration، نەزۆکی.

بۆچی هەست بە چێژی ناخۆش لە دەمتدا دەکەیت؟

ناخۆشبوونی چێژ لە دەمدا Bad taste بە شێوەی چێژی تاڵ یان چێژی کانزایی Metallic لە زۆربەی خەڵکدا ناوە ناوە و بۆ ماوەیەکی کورت بەدی دەکرێت، بەڵام ئەگەر بۆ ماوەی ٢ رۆژ یان زیاتر بەردەوام بوو، ئەوا پێویست بە سەردانی دکتۆر دەکات بۆ دۆزینەوە و چارەسەرکردنی هۆکارەکەی. هۆکارە باوەکانی تامی ناخۆش لە دەمدا بریتین لە: کەمی پاکوخاوێنی دەم و ددان کە باوترین هۆکارە بەتایبەتی هەوکردنی پوك Gingivitis و کلۆربوونی ددان کە جگە لە چێژی ناخۆش نیشانەی تریش لەخۆدەگرن وەکو بۆنی ناخۆشی هەناسە، ئاوسان و سووربوونەوەی پوك هاوکات لەگەڵ خوێنبەربوون بەتایبەتی لەکاتی فڵچەکردنی ددانەکاندا، هەستیاربوونی ددان، لەقبوونی ددانەکان. هۆکارەکانی تر ئەمانەن: هەوکردنەکانی کۆئەندامی هەناسە، هەوکردنی لەوزەکان، هەوکردنی گیرفانەکانی لووت، هەوکردنی گوێی ناوەڕاست، هەوکرنی ڤایرۆسیی جگەر، دووگیانی، وەستانی یەکجارەکی سووڕی مانگانە، گەڕانەوەی ترشەلۆکی گەدە بۆ ناو سوورێنچك و قورگ، گرێیەکانی مێشك، پەرکەم، زەبر بۆ ناوچەی سەر،چارەسەر بە تیشك Radiotherapy، هەوکردنی دەم بە کەڕوو Oral thrush، هەروەها وشکبوونی دەم لەبەر هۆکارێك وەکو بەساڵاچوون، زیانی لابەلای هەندێك دەرمان، نەخۆشیی شەکرە، جگەرەکێشان، جگە لەمانە گەلێك جار پاش بەکارهێنانی ڤیتامین و کانزایەکان چێژی دەم ناخۆش دەبێت، بۆنموونە کالسیۆم، کرۆم،کۆپەر، ئاسن، زینك، کۆمەڵە ڤیتامین، دەرمانەکانی چارەسەری کیمیایی بۆ شێرپەنجە، دەرمانی دژەهیستامین و دژەهەوکردن، دەرمانی دژەژی (دژەمیکرۆب Antibiotics).

ئایا بە ئارەقەکردن کێش دادەبەزێت؟

ئارەقەکردن Sweating ڕێگایەکی سروشتییە بۆ ڕێکخستنی پلەی گەرمی لەش، ئەمەش بە هۆی دەردانی ئاو و خوێ لە پێستدا بە مەبەستی فێنکبوونەوەی لەش. خودی ئارەقەکردن کالۆری ناسووتێنێت، بەڵام ونکردنی شلە دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی کێشی شلەی لەش، ئەمەش شتێکی کاتییە چونکە لەش بە کەمبوونەوەی شلە توانای بەردەوامبوونی نییە و هەستی تێنووبوون بە توندی بەردەوام دەبێت، بۆیە پاش خواردنەوەی ئاو یان شلەمەنی تر دووبارە و بەخێرایی کێشی لەش دەگەڕێتەوە ئەندازەی پێش ئارەقەکردن. لەکاتی ئەنجامدانی جوولە و مەشقی فیزیکیدا کالۆری دەسووتێنیت، جا ئارەقەیەکی زۆر بکەیت یان هیچ ئارەقە نەکەیت، بۆنموونە لەکاتی مەلەکردن یان لەکاتی مەشقکردن لە دەرەوەی ماڵ لە ڕۆژێکی ساردی زستاندا. کەم و زیادی ئارەقەکردن پەیوەستە توندی مەشقکردن یان هەر چالاکییەکی فیزیکییەوە. ئاماژە بەمەش کراوە کە هۆکاری تر ڕۆڵیان هەیە لە ڕێژەی ئارەقەکردندا وەکو: بۆماوە، دەورووبەر، تەمەن، توانای جەستەیی، لەگەڵ کێشی لەش. کەمبوونەوەی شلەی لەش یان وشکبوونەوە Hydration گرفتە سەرەکییەکەی ئارەقەکردنە، گەرما و ڕێژەی بەرزی شێداری ئاستی ئارەقەکردن و ونکردنی شلەی لەش زیاد دەکات کە نیشانەکانی بریتین لە: هەستکردن بە ماندووبوون و هیلاکی، سەرسووڕان، کەمبوونەوەی میز، زیادبوونی لێدانەکانی دڵ، هەروەها لەهۆشچوون لە حاڵەتە سەختەکاندا.

زیادکردنی کێشی لەش ئاسانترە یان دابەزاندنی کێش؟

ئەگەرچی مەسەلەی کێشی لەش بە شێوەیەکی چەندێتی وەرگرتن و سەرفکردنی وزەوە، بەڵام ئەمە راستییەکی زانستییە کە لەش توانای جیاکردنەوەی نییە لە نێوان کەمکردنەوەی خوازراوی خۆراك و وزە (ریجیمکردن) و کەمبوونەوەی وزە و خۆراکی خۆنەویستانەدا لەو کاتەی کە ئەنجامەکان وەکو یەکن، هەروەها لەش لە هەردوو حاڵەتدا هەمان کاردانەوەی دەبێت. یەکێك لە هۆکارەکانی ئاسان زیادبوونی کێش بریتییە لە هەستکردنی توند بە برسیبوون کە پاش ریجیمکردن لەش هەوڵ دەدات کە قەرەبووی برسیبوون یان خۆبرسیکردن بکاتەوە بە زیاد خواردن، بەمەشەوە کێشی لەش دووبارە زیاد دەبێتەوە.گەلێك جار پاش دابەزاندنی کێش بە ماوەیەك کە رجیم و مەشقی فیزیکی سووك دەکرێت ئەوا دووبارە کێشی لەش زیاد دەکاتەوە بە رادەیەك کە زیاتر دەبێت لە خاڵی دەستپێکی بەرنامەی دابەزاندنی کێش، ئەمەش پاساوە بۆ ئەوەی کە زیادبوونی کێش لە دابەزاندنی ئاسانترە، بە مانایەکی تر دابەزاندنی کێش لە زیادکردنی سەختترە. لە ئەنجامی ریجیمکردندا لەبەرئەوەی کە کاریگەریی برسیبوون لەسەر زیادبوونی کێشدا ٣ هێندەی سستبوونی میتابۆلیزمی لەشە. ئەمەش بە لێکۆڵینەوەی زانستی روونکراوەتەوە؟

هەوکردنەباوەکان لەکاتی دووگیانیدا

پێویستە نەخۆشانی رەبو لە کەشی ساردد دەم و لووتیان داپۆشن

رەبو Asthma نەخۆشییەکی درێژخایەنی بۆڕییەکانی هەناسەیە کە هەناسە قورس دەکات، هەروەها هەوکردنی ڕێڕەوەکانی هەناسە کە هۆکارە بۆ تەسکبوونەوەیەکی کاتی ئەم ڕێڕەوانە کە ئۆکسجین دەگەیەننە سییەکان، دەرنجام نەخۆشی دوچاری چەند نیشانەیەك دەبێت وەکو: کۆکە، ویزە(دەنگی هەناسە Wheezing)، هەناسەتەنگی، هەستکردن بە توندبوونی سینگ Tightness. پسپۆران ئامۆژگاری نەخۆشانی رەبو دەکەن کە لە وەرزی زستاندا دەم و لووتیان بە ملپێچ (لەفاحە Scarf) داپۆشن، چونکە ئەمە سەلمێنراوە کە هەڵمژینی هەوای سارد ئەگەری نۆرەیەکی توندی رەبو زیاد دەکات، بۆیە لەوانەیە کە تەنیا بە داپۆشینی دەم و لووت ژیانی تووشبوو لە مەترسی بپارێزرێت بەتایبەتی کە هەوا پێش هەڵمژین گەرم دەبێتەوە.

چوونە دەرەوە لە رۆژێکی زستانی سارد و هەڵمژینی هەوای ساردمەترسی گەورەی بۆ تەندروستی تووشبووان بە رەبو هەیە. داپۆشینی دەم و لووت ئەگەرچی کارێکی زۆر ئاسانە، بەڵام سوودی زۆری بۆ نەخۆشانی رەبو هەیە.ئەمەش روونکراوەتەوە کە تەنیا ماوەی نێوان ماڵ و گەیشتن بە ئۆتۆمبیل لەکاتی بەیانییەکی ساردی زستان لەوانەیە کە وروژێنەر بێت بۆ نۆرەیەکی مەترسیداری رەبو لە تووشبوواندا.ئەمە سەلمێنراوە کە هەر نۆرەیەکی رەبو مەترسی بۆ ژیان هەیە بەتایبەتی لە حاڵەتە سەختەکاندا.

دووگیانی کاریگەری دەکاتە سەر سستمی فسیۆلۆژی لەش و گەلێك گۆڕانی هۆرمۆنی لە لەشدا روودەدەن، ئەمەش رێگا خۆش دەکات بۆ تووشبوون بە هەوکردنی جۆراوجۆر لەکاتی دووگیانی و کاتی منداڵبووندا. هەوکردنە باوەکان لەکای دووگیانی ئەمانەن:

- هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر جۆری B کە باوترین جۆری هەوکردنی ڤایرۆسییە لەکاتی دووگیانیدا، زەردوویی نیشانەی سەرەکیی نەخۆشییەکەیە، لەوانەشە کە ببێتە هۆی لەدایکبوونی پێشوەختە و کەمی کێشی منداڵ لەکاتی بوونیدا.
- هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر جۆری C کە یەکەم نیشانەی بریتییە لە هێڵنج.
- هەوکردنی رێڕەوەکانی میزەڕۆ.
- نەخۆشی یان هەوکردنەکانی کۆئەندامی زاوزێ STD’s بەتایبەتی نەخۆشیی کلامیدیا Chlamydia.
- مێکوتە Chicken Pox کە لەوانەیە کاریگەری نەرێنی بکاتە سەر گەشە و پەرەسەندنی فیزیکی کۆرپە.
- تامیسکەی کۆئەندامی زاوزێ Genital Herpes کە بریتییە لە بلۆقی سوور و بەئازار.
- سوورێژەی ئەلمانی(روبێللا Rubella) کە نیشانەکانی بریتین لە: سووربوونەوەی چاوەکان، تا، ئاوسانی لیمفەگرێیەکان، سەرئێشە، هەروەها کاریگەریی نێگەتیف دەکاتە سەر توانای بینین و بیستنی کۆرپە لەگەڵ سەقەتی زگماکی لە دڵ و مێشکدا.