

ھۆكەرەكانى دووگيانىيى جىمك

ئەگەرچى ھەندىك جار دووگيانىيى جىمك يان زياتر Multiple Pregnancy بە شىۋەكى سروشتى بەيىچ بوونى ھۆكارىنكى دىارىكراو روودەدات، بەلام بەكارھىنانى دەرمىنى ھاندەر بۇ دووگيانىبون ھۆكارىنكى زەقە لەپال زۆرىبى حالەتەكانى دووگيانىيى جىمك يان سىبانە و چوارىنە. ئەمەش روونە كە لە لايەنى زانستىيەوہ چانسى دووگيانىيى جىمك يا دووانە لەپاش تەمەنى ۳۰ سالىدا زياد دەيىت، ھەرۋەھا بۇماوہ و رەچەلەكىش رۇلىيان ھەيە لە دووگيانىيى جىمك يان زياتر. دەرمەنەكانى ھاندانى ئەگەرى دووگيانىبون يان چارەسەرى نەزۇكى رۇلىيان ھەيە لە ھاندانى دروستىبونى ھىلكۇكە لە ھىلكەدانەكانەوہ لەكاتى سوورى دروستىبونى ھىلكۇكەدا Ovulation cycle، واتە دروستىبونى زياتر لە يەك ھىلكۇكە كە دەيىتە ھۇى پەرەسەندنى زياتر لە يەك ھىلكۇكەى پىتىنراو و گەشەكردنى زياتر لە يەك كۆرىپە لەناو مىندالدىندا، ئەمەش پاساوى ئەمە ئەدائەوہ كە بۇچى ئافرەتە قەققاسىيەكان پاش تەمەنى ۳۵ سالى لەبەر بەكارھىنانى ئەم دەرمەنانە دووچارى دووگيانىيى جىمك يان زياتر دەبن. گەلىك جار لەبەر دوواختىنى دووگيانىيى بۇ پاش ئەم تەمەنە لەبەر ھەر ھۆكارىك يىت ئافرەت تووشى شىۋەك ئائومىدى لە دووگيانىبون دەيىت، بۇيە ناچار پەنا دەباتە بەر چارەسەرە ھاندەرەكانى دووگيانىبون، بەمەش ئەگەرى دووگيانىيى جىمك و سىبانى و چوارىنە دىتە پىشەوہ.

مىندالەكانتان لە ئىسكەنەرمە پىارىزن

فىتامىن D، بە فىتامىنى تىشكى خۇر Sunlight vitamin ناسراوہ، چونكە لە خانەكانى پىستىدا پاش بەركەوتن بە تىشكى خۇر دروست دەيىت بە جۇرە سروشتىيەكەى واتە فىتامىن D3، ئەم فىتامىنە بە رىژەيەكى كەم لە خۇراكدا ھەيە. ئەو مىندالەنەى كە تەنبا بە شىرى داىك پەرورەدە دەكرىن ئەوا پىويستىيان بە پىدانى فىتامىن D ھەيە بە چاودىرى دكتۇر. ئىسكەنەرمە Rickets نەخۇشىيەكى ئىسكە لە ئەنجامى كەمى فىتامىن D و كالىسىۋم و فۇسفۇر روودەدات و دەيىتە ھۇى نەرمىبون و بىھىببونى ئىسك، ھەرۋەھا نازارى ئىسك و بىھىبى ماسولكە. ئەم نەخۇشىيە زياتر لە مىندال لە تەمەنى ۶-۲۴ مانگىدا بەدى دەكرىت. خۇپاراستن ھەر لەكاتى دووگيانىدا دەستپىدەكات بە ھاوسەنگىكردنى خۇراك و خۇپاراستن لە كەمى فىتامىنەكان ھاوكات لە گەل بەكارھىنانى مالتى فىتامىن يان تەنبا فىتامىن D لەكاتى دووگيانىيى يان لەكاتى شىردانى سروشتىدا، بەلام بە رىنمابى دكتۇر. بۇ مىندالىش، پەيرەوكردنى خۇراكى ھاوسەنگ و خۇدانە بەر تىشكى خۇر. كات و ماوہى خۇدانە بەر تىشكى خۇر گىرنكى زۇرى ھەيە، بۇنمۇنە نايىت بۇ ماوہىكەى زۇر يىت بەتايىبەتى لە ۋەزى ھاویندا كە واپاشترە لە كاتزىمىرەكانى نىوان ۱۰ى بەيانى - ۴ى پاش نىوەرۇ دووركەونەوہ لە خۇدانە بەر تىشكى خۇر. لەكاتى پىويستىدا ژەمى رۇژانەى فىتامىن D بۇ مىندال برىتىيە لە ۴۰۰ يەكەى جىھانى كە دەكاتە ۱۰ مىكرۇگرام، ھەرۋەھا دكتۇر بە گويىرى ماوہى خۇدانە بەر تىشكى خۇر ژەمەكە رىكەدەكات.

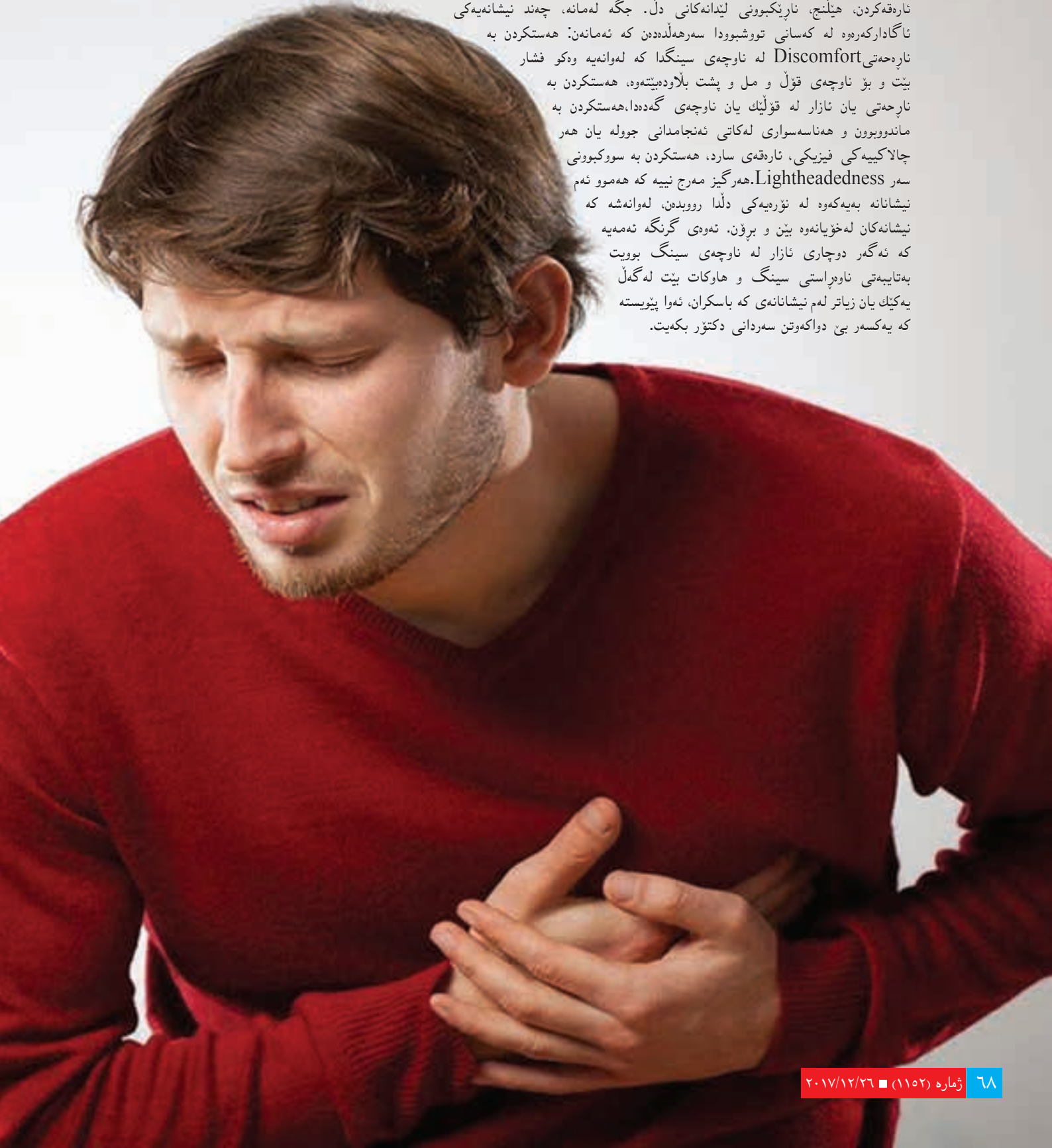
ئايا بەرزبونەۋەي پەلەي گەرمىي لەش پاش كوتان مەترسى ھەيە؟

بەرزبونەۋەي پەلەي گەرمىي لەش پاش كوتان Vaccination حالەتتىكى باۋ و ئاسايىيە لە مندالدا، بەلام بەگشتى حالەتتىكى سووكە. لە راستىدا، بەرزبونەۋەي پەلەي گەرمى لەش ھاندەرە بۇ سىستىمى بەرگرى لەش تاكو بەرەنگارى ھەۋكردنەكان بىتتەۋە. جگە لە بەرزبونەۋەي پەلەي گەرمى لەش، ئاوسان و سووربونەۋە و ئازار لە شوپنى دەرزى كوتاندا ۲۴ كاتژمىر پاش كوتان بەدى دەكرىت كە بەگشتى بۇ ماۋەي ۲-۳ رۇژ بەردەۋام دەبن، بەلام پاش كوتانى سىيانى DPT ئەم نىشانانە بۇ ماۋەي نىكەي ۷ رۇژ بەردەۋام دەبن. پەلەي گەرمى لەشى مندال پاش كوتانى سىيانى لەۋانەيە كە تا ۴۰ پەلەي سەدى بەرزبىتتەۋە لە ماۋەي ۲-۳ كاتژمىر پاش لىدانى دەرزى كوتانەكە كە ھاۋكات دەبىت لە گەل بىھىزى مندال و كەمبونەۋەي ئارەزۋى خواردن و نووستن، ئەمە جگە لە سووربونەۋە و ئاوسان لە شوپنى لىدانى دەرزى كە بۇ ماۋەي چەند رۇژنىك بەردەۋام دەبىت. پاش كوتانى سووربىزە بە تەنبا يان كوتانى سىيانى فايرۋسى MMR واتە دژى سووربىزە و سووربىزە ئەلمانى و گوپرەپە دىسان پەلەي گەرمى لەش بەرزبىتتەۋە. بەرزبونەۋەي پەلەي گەرمى لەش پاش كوتانى سووربىزە بە ۲۴ كاتژمىر دەستىپىدەكات و بۇ ماۋەي ۱-۲ رۇژ بەردەۋام دەبىت. ھەندىك جارىش بەرزبونەۋەي پەلەي گەرمى لەش و سووربونەۋەي پىست دۋادەكەۋىت بەتايىبەتى پاش كوتانى سووربىزە و مېكوتە.



بە نىشانە راستەقىنەكانى نەخۇشىي دىل ئاشنا بە

نەخۇشىي خۇنبەرەكانى تاجى دىل CHD كە باۋرتىن نەخۇشىي دىل، ھۆكارىكى گەۋرەي مردنە لە پىاۋدا. نەخۇشىي دىل لەۋانەيە كە بۇ ماۋەي چەندىن سال بى نىشانە يىت تا كاتى دەستىشانىكردى. بەگشتى نىشانە كلاسىكىيەكانى نەخۇشىي خۇنبەرەكانى دىل برىتىن لە: سىنگ ئىشە، ھەناسەتەنگى، ئارقەكردىن، ھىلىنج، نارېكىبونى لىدانەكانى دىل. جگە لەمانە، چەند نىشانەيەكى ئاگاداركەرۋە لە كەسانى تووشىۋودا سەرھەلدىدەن كە ئەمانەن: ھەستكردىن بە نارەحتەي Discomfort لە ناۋچەي سىنگدا كە لەۋانەيە ۋەكو فشار يىت و بۇ ناۋچەي قۇل و مل و پشت بلاۋدەيىتەۋە، ھەستكردىن بە نارەحتى يان ئازار لە قۇلىك يان ناۋچەي گەدەدا، ھەستكردىن بە ماندورويون و ھەناسەسۋارى لەكاتى ئەنجامدانى جوولە يان ھەر چالاكىيەكى فىزىكى، ئارقەي سارد، ھەستكردىن بە سوۋكبونى سەر Lightheadedness. ھەرگىز مەرج نىيە كە ھەموو ئەم نىشانە بەيەكەۋە لە نۇرەيەكى دىلدا روۋىدەن، لەۋانەشە كە نىشانەكان لەخۇيانەۋە يىن و برۇن. ئەۋەي گرىنگە ئەمەيە كە ئەگەر دوچارى ئازار لە ناۋچەي سىنگ بوۋىت بەتايىبەتى ناۋەرەستى سىنگ و ھاۋكات يىت لەگەل يەكىك يان زياتر لەم نىشانەي كە باسكران، ئەۋا پىۋىستە كە يەكسەر بى دواكەۋتن سەردانى دكتور بەكەيت.



ئايا بە سواری ئۆتۆمبیل دوچارى رشانەو دەبیت؟

ئايا لەكاتى سواری ئۆتۆمبیل، يان شەمەندەفەر، يان فرۆكە، يان ھەتا كەشتى دوچارى گېزىبون و رشانەو دەبیتەو؟ گېزىبونى سەفەر **Motion sickness** برىئىيە لە سەرسوزپان لەكاتى سەفەر بە ئۆتۆمبیل يان فرۆكە، يان كەشتى و بەلەم يان ھەتا لەكاتى سواری ھەندىك دەزگا لە شارى يارىدا. ھالەتەكە بە تىنچچونى گەدە دەستپىدەكات، پاشان ھېلىنچ و رشانەو لەگەل گەرت لە ھېشتنەوې بالانسى لەش ھاوكات لەگەل ئارەقەى سارد و سەرگىچە **Dizziness**، لەوانەيە نىشانەى تىرىش بەدى بىكرېن وەكو: رەنگ ھەلپىزكان، سەرىئىشە، خېزابونى ھەناسە، ھەستىكرەن بە ناپ ھەتتى لە ناوچەى سىكدا، زىبابونى دەردانى لىك. مىكائىزىمى ھالەتەكە دەگەرپىتەو بۇ تىنچچونى ھەماھەنگى لە ئىزان سىگنالەكانى پەيروست بە جوولە و ھاوسەنگىيە لەش كە لە چاۋ و گوڭى ناوۋە و ماسولكە و جومگەكانەو دەگەنە مېشك. ھالەتەكە زىاتر لە مندالى تەمەن ۲-۱۲ سالى و ئافرىقى دووگىاندا بەدى دەكرت. گەلېك دەرمان لەبەردەستدان بۇ چارسەركردنى گېزىبونى سەفەر كە رېنگا لە سەرھەللىنى نىشانەكان دەگرن، بەلام لەوانەيە كە وەكو زىانى لا بەلا بىنە نە گەرى بۆرژان، ھايۇسىن **Hyoscine** و درامامىن **Dramamine** باوترىن دەرمانن كە بە شېرى دەنك يان دەزى ماۋىيەك پىش سەفەر بەكاردەھپىرېن.

لە زستاندا وريا بە لە گازگرتنى ساردى

بەركەوتن بۇ ماۋىيەكى دىيارىكراۋ بە ساردى زۆر تاپلەى گەرمى سفر يان ژېر سفر زىان بە پىست و شانەكانى ژېرەوې دەگەيەنېت. بەركەوتنى راستەوخۆ بە ساردى بۇ ماۋىيەكى زۆر ھۆكارە بۇ رەقبونى پىست، يان فرىزبونى بەشىكى پىست لە ئەنجامى تەسكبونەوې بۇرپىيەكانى خويىن كە دەبىتە كەم گەيشتنى خويىن و ئۆكسىجىن، بەمەوە تواناى ھەستى ئاسايى پىست نامىنېت و رەنگى دەگۆرپت، بەو ھالەتەش دەوترېت گازگرتنى ساردى **Frostbite**. نىشانەى يەكەم برىئىيە لە سېبون يان تەزىن **Numbness** ھاوكات لەگەل سېى يان شىن ھەلگەرانى پىست، ئىنچاپاش ماۋىيەك شوئەكە سوور ھەلدەگەرپت و ئازارېكى توندىپەبىدەكات. بە پى توندى و قووللى ھالەتەكە، گازگرتنى ساردى ۴ قۇناغى ھەيە، پەنچەكانى دەست و پى زىاتر لەبەشەكانى تىرى لەش دوچارى گازگرتنى ساردى دەبەنەو. ھەنگاۋەكانى خۇپاراستن لە گازگرتنى ساردى برىتېن لە: دووركەوتنەو لە ساردى زۆر و پۇشىنى پۇشاكى گەرم و گونجاۋ و دەستكىشى زستانى **Mittens**، لەگەل پۇشىنى سەر و مل و دەموچاۋ، لەگەل كەفش يان پۇتىنى گەرم، پۇشىنى چەند چىنېكى جىل باشتەرە چونكە ھەواى نىوانىان گەرم دەبىت و پارېزگارى لە پلەى گەرمى لەش دەكات، ئەمانە ھەمويان ھاوكات لەگەل زىاد خواردەنەوې شلە و خۇراكى دەولەمەند بە وزە.