خەمۆکی و قژهەڵوەرین

هەر جۆرێکی سترێسی دەروونی Emotional stress رۆڵی هەیە لە قژهەڵوەریندا، خەمۆکی Depression یەکێکە لە هۆکارە زەقەکانی تەنکبوونی قژ. قژ بە شێوەیەکی ئاسایی هەر ٣ ساڵ جارێك بە قۆناغی حەسانەوەدا تێدەپەڕێت کە بۆ ماوەی ٣ مانگ درێژە دەکێشێت. لە قۆناغی حەسانەوەدا، رێژەیەك قژ هەڵدەوەرێت، کات و خێرایی و رێژەی ئەم هەڵوەرینە بە هۆی سترێس یان خەمۆکییەوە گۆڕانی بەسەردادێت، بۆنموونە زووتر دەستپێدەکات و قژ زیاتر تەنك دەبێت و بۆ ماوەیەکی درێژتر دەمێنێتەوە.هاوکات لەگەڵ خەمۆکیدا، گەلێك جار هۆکاری تر لە ئافرەتدا دەستیان هەیە لە تەنکبوونی قژدا وەکو: هۆکاری بۆماوە، زیانی لابەلای دەرمانەکانی دژەخەمۆکی، گۆڕانی هۆرمۆنی یان تێکچوونی هاوسەنگیی هۆرمۆنەکان بەتایبەتی پاش منداڵبوون یان پاش ئەنجامدانی نەشتەرگەرییەکی گەورە، نەخۆشی سەدەف و هەوکردنی چەوری پێستی سەر Seborrheic dermatitis، سترێسی فیزیکی لەسەر رەگی قژ وەکو بەکارهێنانی شانەی رۆڵە و راکێشانی قژ، گرفتەکانی گلاندی دەرەقی، کەمخوێنی و کەمی ڤیتامین و کانزاکان.

هۆکاری گەرمبوون و سووربوونەوەی گوێیەکان

سووربوونەوە و گەرمبوونی گوێیەکان Hot and red ears هۆکاری جیاوازی لەپاڵە کە بریتین لە:

- زیادبوونی لێشاوی خوێن بۆ گوێیەکان Flushing کە زیاتر لەکاتی کاردانەوە دەروونییەکاندا ڕوودەدات بەتایبەتی تووڕەبوون یان شەرمەزاربوون، هەروەها لەکاتی گۆڕانی کتوپڕی پلەی گەرمی دەوروبەر، خواردنەوەی ئەلکهول، گۆڕانە هۆرمۆنییەکان.
- خۆربردن Sunburn کە ناوچەی گوێیەکان بگرێتەوە، لەوانەیە هاوکات بێت لەگەڵ هەستکردن بە سووتانەوە و ئازار یان هەتا پەیدابوونی بلۆق لەسەر پێستی گوێدا.
- هەوکردنی پێست بەتایبەتی هەوکردنی شانەکانی پێستی گوێ Cellulitis بە بەکتریا کە هاوکاتە لەگەڵ سووربوونەوە و ئاوسانی گوێدا. وشکبوونی پێستی گوێ، برینی بچووك هۆکاری هاندەرن بۆ هەوکردنی شانەکانی گوێ.
- ئەکزیما لە پێستی گوێدا.
- لە هەندێك حاڵەتی دەگمەندا هۆکارێکی روون بۆ سووربوونەوی گوێیەکان نادۆزرێتەوە، بەم حاڵەتەش دەووترێت دیاردەی سووربوونەوەی گوێ Red ear syndrome کە یەك یان هەردوو گوێ دەگرێتەوە و هاوکاتە لەگەڵ هەستکردن بە سووتانەوە و سووربوونەوە کە لەوانەیە بۆ ماوەی چەند چرکەیەك یان چەند کاتژمێرێك بەردەوام بێت و پاشان لەخۆیەوە نامێنێت. لەوانەشە حاڵەتەکە تا رادەیەك پەیوەندی بە شەقەسەرەوە هەبێت.

لە بەکارهێنانی دەرمانی کۆکە دوور بکەوە

لەکاتی تووشبوون بە هەڵامەت، یان هەوکردنەکانی تری کۆئەندامی هەناسەدا، کۆکە یەکێکە لە نیشانە باوەکان کە تووشبوو بە توندی نارِحەت دەکات، بۆیە زۆربەی تووشبووان دەرمانی جۆراوجۆری کۆکە Cough medicine بەکاردێنن. ئایا لە لایەنی زانستیدا بەکارهێنانی دەرمانی کۆکە سوودی لە زیانی زیاترە؟ ئایا ماوەی چاکبوونەوە کورت دەکاتەوە؟ تا ئێستا بەڵگە لەبەردەستدا نییە کە دەرمانی کۆکە هیچ ئامانجێکی ئەرێنی بپێکێت بۆ چارەسەکردنی هەوکردنەکانی کۆئەندامی هەناسە، بە پێچەوانەوە لەوانەیە کە ماوەی نەخۆشییەکە درێژتر بکاتەوە و تووشبوو درەنگتر چاك ببێتەوە، بۆیە زۆربەی پسپۆران پێیان باشە کە لەکاتی تووشبوون بە هەوکردنەکانی کۆئەندامی هەناسە دووربکەویتەوە لە بەکارهێنانی دەرمانی کۆکە، یان ڕاگرتنی کۆکە لەوکاتەی کە خودی کۆکە هاندەرە بۆ پاککردنەوەی ڕێڕەوەکانی هەناسە لە دەردراوی هەوکردن، هەروەها ئاماژە بەمەش کراوە کە بەبێ بەکارهێنانی دەرمانی کۆکە چاکبوونەوە خێراتر دەبێت. واباشترە کە لەجیاتی دەرمانی کۆکە، ئەم هەنگاوانە بۆ سووککردنی کۆکە پەیرەو بکرێن: تەرخانکردنی کاتێکی باش بۆ حەسانەوە، خواردنەوەی ڕێژەیەکی باشی ئاو کە هانی کۆئەندامی هەناسە دەدات بۆ شلکردنەوە و فڕێدانی دەردراوەکان، خواردنەوەی گیراوەیەکی گەرمی هەنگوین و شیرەی لیمۆی سروشتی بەمەبەستی سووککردنی کرانەوەی قورگ لە ئەنجامی نۆرەکانی کۆکەدا، بەرزکردنەوەی سەر لەکاتی نووستندا بە بەکارهێنانی سەرینی بەرز بۆ ئاسانکردنی هەناسە، بەکارهێنانی ئامێری شێدارکەرەوە Humidifier یان هەڵمژینی هەڵم بۆ سووککردنی کۆکە، دوورکەوتنەوە لە جگەرەکێشان.

هەستەوەری بە ئاوێتەکانی جوانکاریی نینۆک

هەستەوەری بە یەکێك یان زیاتر لە پێکهاتە کیمیاییەکانی جۆرەکانی جوانکاریی نینۆك Nail cosmetics allergy وەکو بۆیە وپۆلیشی نینۆك، ماددەی لابردنی بۆیەی نینۆك، نینۆکی دەستکرد Artificial nails حاڵەتێکی باوە. لەوانەیە کە خۆی بنوێنێت بە شێوەی هەستەوەری بەرکەوتن و جۆرەکانی تری هەستەوەریی پێست لە نزیك نینۆك یان لە شوێنێکی تری لەش کە بە ناڕاستەوخۆ بەر ئاوێتەکانی جوانکاریی نینۆك دەکەوێت وەکو پێڵو، چەناگە، دەوری دەم، یان پێستی تەنیشتەکانی مل. ئەم هەستەوەرییە لەوانەیە کە ببێتە ئەگەری هەوکردنی شانەکانی نینۆك بە بەکتریا یان کەڕوو Paronychia یان جیابوونەوەی بەشێکی نینۆك لە بناغەکەی Onycholysis.پۆلیش و بۆیەی نینۆك بە باوترین بە هۆکاری هەستەوەری هەژمار دەکرێن لەوکاتەی کە ژمارەیەکی یەکجار جۆر و رەنگی جیاوازی هەیە واتە ماددەی کیمیایی جۆراوجۆر لەخۆدەگرن کە ئەگەری هەستەوەری زیاد دەکەن، فۆرمەلدیهاید Formaldehyde باوترینی ماددەکانە کە لە زۆربەی بۆیە و پۆلیشەکانی نینۆکدا هەیە. ماددە لابەرەکانی رەنگ و پۆلیشی نینۆك وەکو ئەسیتۆن، ئەلکهول و ئەسیتەیتەکان Acetates کە لەگەڵ ماددەیەکی چەور تێکەڵ دەکرێن، جگە لە هەستەوەری بەرکەوتن، هۆکارن بۆ وشکبوون و ناسکبوونی نینۆك.

ئالۆزییەکانی بەردی زراو

کیسی زراو ئەندامێکی بچووکە کەوتۆتە ژێرەوەی جگەر لە لای ڕاستی سکدا. کیسی زراو شلەی زەرداو خەزن دەکات کە شلەیەکی سەوزی زەردباوە و هانی هەرسکردن دەدات.
بەردی زراو Gallstones پێکهاتەی کریستالین لەناو کیسی زراوودا کە شێوەی هەرمێی بچووک وەردەگرن، زۆربەیان لە کۆلیستیرۆل پێکهاتوون ئەگەرچی هەندێك جار لە خوێیەکانی کالسیۆم و بۆیەکانی زراو دروست دەبێت. کریستالەکان لەناو کیسی زراوودا بە ماددەی لینج دەوردەدرێن و بەرە بەرە گەشەدەکەن و گەورە دەبن، لەوانەیە قەبارەیان بچووك بێت، لەوانەشە قەبارەی هەندێك بەردی زراو بەقەد تۆپی گۆلف گەورە بێت. نیشانەکانی بەردی زراو ئەمانەن: ئازار لە بەشی ڕاستی سك لەژێر پەراسووەکاندا، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش، هێڵنج یان ڕشانەوە، کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن. بەردی زراو تەنیا بە نەشتەرگەی لابردنی کیسی زراو چارەسەردەکرێت، لەکاتی دواخستن یان چارەسەر نەکردندا، لەوانەیە کە چەند ئالۆزییەك سەرهەڵبدەن وەکو: زەردوویی Jaundice، هەوکردنی کیسی زراو Cholecystitis، هەوکردنی جۆگەی زەرداو، بڵاوبوونەوەی هەوکردن لە خوێندا Sepsis، هەوکردنی گلاندی پەنکریاس، هەروەها شێرپەنجەی کیسی زراو.

کاریگەریی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن لەسەر گورچیلەکان

گورچیلەکان شلەی زیاد و پاشەڕۆکان لە خوێنەوە فلتەر دەکەن، ئەمەش پەیوەستە بە دروستیی بۆڕییەکانی خوێن کە دەگەنە گورچیلەکان، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن کە کۆنترۆڵ نەکرابێت زیان بەم بۆڕییانەی خوێن دەگەیەنێت، دەرەنجام گرفت بۆ گورچیلەکان پەیدا دەکات و فرمانیان تێکدەچێت. بوونی نەخۆشیی شەکرە هاوکات لەگەڵ بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن زیانی گەورەتر بە گورچیلەکان دەگەیەنێت.بەگشتی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن یەکێکە لە باوترین هۆکارەکانی پەککەوتنی گورچیلەوکاتەی کە دەبێتە ئەگەری تێکدانی خوێنبەرە گەورەکانی گورچیلە و ئەو خوێنبەرە وردانەی کە دەگەنە یەکە بچووکە سەرەکییەکانی گورچیلە Gomeruli، ئەمەش بە تێپەڕبوونی کات دەبێتە هۆی پەککەوتنی گورچیلە یان نەمانی توانای گورچیلەکان بۆ فلتەرکردنی خوێن. بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن لەوانەیە کە ببێتە ئەگەری ئاوسان یان بۆقکردنی دیواری خوێنبەری گورچیلە Aneurysm کە لەوانەیە لەبەر ڕەقبوونی خوێنبەر ڕووبدات، بەمەشەوە دیواری خوێنبەرەکە ناسك و لاواز دەبێت و لەوانەیە بە تێپەڕبوونی کات بە هۆی پەستانی بەرزی خوێن گەورەتر بێت و بتەقێت و ببێتە ئەگەری خوێنبەربوونی ناوەوە کە مەترسی دەخاتە سەر ژیان.