ئێسکە زیادەی پاژنەی پێ

ئێسکە زیادەی پاژنەی پێ Heels spurs بریتییە لە گەشەکردنی ئێسك پاش نیشتنی کالسیۆم لە نێوان ئێسکی پاژنەی پێ Heel و کەوانی پێدا Foot arch کە بە پشکنینی تیشکی ئێکس بە ئاسانی دەستنیشان دەکرێت. هۆکارە هاندەرەکانی دروستبوونی ئێسکی زیادی پاژنەی پێ ئەمانەن: مەشقە وەرزشییەکان وەکو راکردن، پازدان یان پیادەڕۆیی بەتایبەتی لەسەر رووی رەقدا، زەبر بۆ پاژنەی پێ، رەگەزی مێ، کێشی زیاد و قەڵەوی، کەفشی نەگونجاو. نیشانەکان: ئازارێکی تیژ لە پاژنەی پێدا بەتایبەتی لەکاتی وەستان لە سەرەتای رۆژدا، ئازارەکە بە شێوەیەکی سووکتر بەدرێژایی رۆژ بەردەوام دەبێت و گرفت بۆ پیادەڕۆیی پەیدادەکات، ئاوسانی بەشی پێشەوەی پاژنەی پێ لەبەر هەوکردن، هەستکردن بە گەرمی لە شوێنی گەشەی ئێسکی زیاددا. مەرج نییە حاڵەتەکە لە هەر تووشبوویێکدا هەمان ئەم نیشانانەی هەبێت، بۆنموونە لە هەندێك کەسدا هیچ نیشانەیەك بەدی ناکرێت. رێگاکانی چارەسەرکردن: حەسانەوە، بەکارهێنانی کەمادەی بەفر، بەکارهێنانی کەفش و ناوکەفشی تایبەت Shoe inserts، بەکارهێنانی دەرمانی دژەئازار و دژەهەوکردن، لێدانی دەرزی خۆجێیی، لە کۆتاییشدا نەشتەرگەری بۆ لابردنی ئێسکی زیاد.

ئاڵۆزییەکانی هەوکردنی میزەڕۆ

هەوکردنی کۆئەندامی میزەڕۆ UTI حاڵەتێکی باوە بەتایبەتی لە ئافرەتدا، نیشانەکانی ئەمانەن: زیاد میزکردن، هەستکردن بە سووتانەوە لەکاتی میزکردندا، هەستکردن بە پڕبوونی میزڵدان پاش میزکردن، لێڵبوونی میز، بوونی خوێن لە میزدا، هەستکردن بە قورسایی لە بەشی خوارەوەی سك و پشتدا، هەستکردن بە بێهێزی گشتی. ئەو حاڵەت و نەخۆشییانەی کە ئەگەری تووشبوون بە هەوکردنەکانی میزەڕۆ زیاد دەکەن ئەمانەن: نەخۆشیی شەکرە، پاش تەمەنی ٦٥ساڵی، کەسانی تووشبوو بە نەخۆشیی ئایدز، بەکارهێنانی دەرمانی ستیرۆیدی کە بەرگریی لەش دادەبەزێنن، بەکارهێنانی سۆندەی میز Catheter. هەوکردنی کۆئەندامی میزەڕۆ ئەگەر بە دروستی بە ڕێنمایی دکتۆر چارەسەرنەکرێت، ئەوا لەوانەیە کە چەند ئاڵۆزییەکی لێبکەوێتەوە،

بۆنموونە: کۆبوونەوەی کێم لە نزیك و گورچیلە و گلاندی پرۆستات لە پیاودا،پەککەوتنی تیژی گورچیلە، دروستبوونی ئاسەوار لە ڕێڕەوەکانی میزەڕۆدا، هەڵکشانی هەوکردن لە بۆڕی میزەوە بۆ میزڵدان، ئینجا بۆ بەشەکانی سەرەوەی کۆئەندامی میزەڕۆ وەکو بۆڕی نێوان میزڵدان و گورچیلە Ureter،پاشان گورچیلەکان، لە کۆتاییشدا لەوانەیە کە هەوکردن بگاتە خوێن Urosepsis کە نیشانەکانی بریتین لە: هێڵنج، ڕشانەوە، هیلاکیی توند، گرفت لە هەناسەدا،پەستی، زیادبوونی لێدانەکانی دڵ و دڵەکوتێ، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش، ئارەقەکردن، لە دوا قۆناغیشدا هێدمە لە ئەنجامی هەوکردندا Septic shock کە ژیان دەخاتە مەترسییەوە.

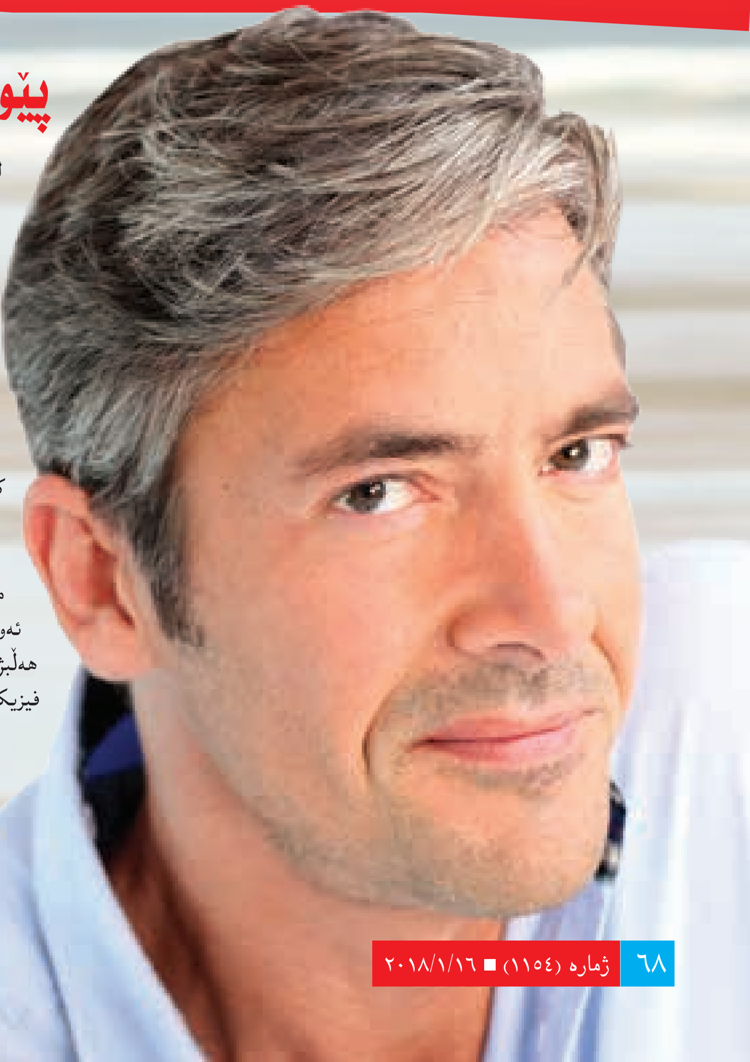
دابەزینی پەستانی خوێن لەکاتی دووگیانیدا

دابەزینی پەستانی خوێن Hypotension لەکاتی دووگیانیدا حاڵەتێکی ئاساییە. هەڵبەزین و دابەزینی هۆرمۆنەکان و گۆڕان لە سووڕی خوێندا هۆکارن بۆ دابەزینی پەستانی خوێن بەتایبەتی لە ٣ مانگی یەکەم و ٣ مانگی دووەمی دووگیانیدا. پەستانی خوێن ئەگەرچی لەوانەیە کە بە درێژایی ٦ مانگی سەرەتای دووگیانی بە نزمی بمێنێتەوە، بەڵام بەگشتی نابێتە هۆی گرفتێکی ئەوتۆی تەندروستی. پێوانەی پەستانی خوێن لە دەوری ٦٠/٩٠ ملم جیوە یان کەمتر لەکاتی دووگیانیدا بە پەستانی نزم دەستنیشان دەکرێت. دابەزینی توندی پەستانی خوێن بە چەند نیشانەیەك ئافرەت نارەحەت دەکات کە بریتین لە: سەرسووڕان، هێڵنج، هەستکردن بە سووکبوونی سەر Llightheadedness کە لەوانەیە ببێتە ئەگەری بوورانەوە بەتایبەتی لەکاتی هەڵسانەوە بەپەلە، هەستکردن بە ماندووبوون و هیلاکی بەتایبەتی لەکاتی ڕۆژدا،خێرابوونی هەناسە، هەستکردن بە تێنووبوون هەتا پاش خواردنەوەی ئاو، ساردبوونی پێست، دڵتوندی. ئاستی گۆڕان لە پەستانی خوێن لەکاتی دووگیانیدا پەیوەستە بە ئاستی وزەی لەش، ئاستی هەڵچوون و تووڕەبوون، ستایلی ژیان، ئاستی سترێس، هەروەها لەگەڵ کاتەکانی ڕۆژدا گۆڕانی بەسەردادێت، هۆکارە هاندەرەکانش ئەمانەن: هەستەوەری، هەوکردن، حەسانەوە و پاڵکەوتن بۆ ماوەیەکی زۆر، کەمبوونەوەی شلەی لەش لەبەر هەر هۆکارێك، بەدخۆراکی، کەمخوێنی، خوێنبەربوون، گرفتی هۆرمۆنی، زیانی لابەلای هەندێك دەرمان.

هۆكارەكانی هەڵبەزین و دابەزینی مەزاج

هەڵبەزین و دابەزینی مەزاج Mood swings حاڵەتێكی باوە لە هەموو كەسێكدا بەدی دەكرێت، گەلێك جار هۆكاری سادەی لەپاڵە، بۆنموونە لە حاڵەتی گرژیی پێش سووڕی مانگانە یان گرفتە سادە و قورسەكانی ژیانی رۆژانە، بەڵام لەوانەشە كە گرفتێكی تەندروستی گەورەی لەپاڵەوە بێت. هۆكارەكانی هەڵبەزین و دابەزینی خێرای مەزاج بریتین لە: هۆكاری هۆرمۆنی كە زیاتر لە تەمەنی نەوجەوانی و لەكاتی دووگیانی و تەمەنی وەستانی یەكجارەكی سووڕی مانگانە بەدی دەكرێت، راهاتن لەسەر ئەلكهول یان ماددەی هۆشبەر Substance abuse،، كوالیتی خراپی خەو، نەخۆشییەكانی كۆئەندامی هەناسە و كۆئەندامی دڵ و سووڕان، گرفتەكانی گلاندی دەرەقی. لە هەندێك حاڵەتدا هەڵبەزین و دابەزین یان جێگیر نەبوونی مەزاج نیشانەیەكە بۆ گرفتێكی دەروونی راستەقینە وەكو:گرفتی دەروونی دووجەمسەرە Bipolar disorder، خەمۆكیی گەورە یان قووڵ، شیزۆفرینیا، گرفتی زێدەچالاكی و كەمی سەرنج ADHD. جگە لە هۆكارە سەرەكییەكان، وروژێنەرەكانی هەڵبەزین و دابەزینی مەزاج ئەمانەن: سترێس، گۆڕانێكی گەورە لە ژیاندا، جۆری خۆراك، گرفتەكانی خەو، زیانی لابەلای هەندێك دەرمان.ئەگەر هەستت بە گۆڕانی كتوپڕ و بەرچاو یان جێگیرنەبوونێكی توندی مەزاج كرد، ئەوا پێویستە كە بە زووترین كات سەردانی دكتۆر بكەیت بۆ دڵنیابوون لە نەبوونی هۆكاری نەخۆشی لەپاڵ گۆڕانی مەزاجدا.

پێوەندیی قژسپیبوون بە نەخۆشیی دڵەوە



لیكۆڵینەوەكان جەختیان كردۆتەوە كە ئەو پیاوانەی لە تەمەنێكی زوو دووچاری قژسپیبوون دەبن، ئەوا ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشیی رەقبوونی خوێنبەرەكانی دڵ زیاترە لە پیاوانی تر. ئەماژە بەمەش كراوە كە قژسپیبوون مانای زیاتر لەمە هەڵدەگرێت كە بەشێكی ئاسایی بێت لە بەساڵاچووندا. ئەمە روونكراوەتەوە كە قژسپیبوون و رەقبوونی خوێنبەرەكان بە هەمان میكانیزم روودەدەن كە بریتین لە سترێسی ئۆكسان Oxidative stress، پیربوونی خانەكان، چاكبوونەوەی DNA، گۆڕانی هۆرمۆنی لەگەڵ ئاستی هەوكردن لە لەشدا. هەروەها پسپۆران وا رێنمایی ئەو پیاوانە دەكەن كە لە تەمەنێكی زوو دوچاری قژسپیبوون دەبنەوە كە بە شێوەیەكی دەوری سەردانی دكتۆر بكەن بۆ بەسەركردنەوەی تەندروستیی كۆئەندامی دڵ و سووڕان هەتا ئەگەر هیچ نیشانەیەكی نەخۆشیی دڵیان نەبێت بەتایبەتی لەپاش تەمەنی ٤٠ ساڵی، هەروەها ئەو كەسانەی كە كێشی لەشیان زیادە یان قەڵەون لەگەڵ پیاوانی جگەرەكێش یان ئەوانەی كە بە خێزان (بە بۆ ماوەیی) نەخۆشیی دڵ یان نەخۆشیی شەكرەیان هەیە.هەروەها پێویستە لەسەر ئەو پیاوانە كە پەیڕەوی هەنگاوەكانی خۆپاراستن لە نەخۆشیی دڵ بكەن وەكو: هەڵبژاردنی خۆراكی هاوسەنگ، كۆنترۆلكردنی كێشی لەش، ئەنجامدانی مەشقی فیزیكی رۆژانە، دووركەوتنەوە لە جگەرەكێشان و خواردنەوە ئەلكهولییەكان.

چەند پیادەڕۆیی پێویستە بۆ دابەزاندنی کێش؟

لە لایەنی پزیشکییەوە ئەمە سەلمێنراوە کە مەشقی پیادەڕۆیی Walking جگە لەوەی کە مەشقێکی سەلامەت و تەندروستییانەیە، هەنگاوێکی ئاکتیڤە بۆ سووتاندنی کالۆری و دابەزاندنی کێشی لەش. مەشقی پیادەڕۆیی زۆر گونجاوە بۆ ئەو کەسانەی کە هەرگیز لە ژیانیاندا هیچ جۆرێکی مەشقی فیزیکییان ئەنجام نەداوە.وەکو دەستپێك، سەرەتا پیادەڕۆیی بۆ ماوەی ١٠-١٥ خولەك بە خێرایی مامناوەندی ئەنجام بدە، پاشان بەرە بەرە ماوە و خێرایی پیادەڕۆیی زیاتر بکە. بۆ گەیشتن بە مەبەست، گرنگترین خاڵ بەردەوامبوونە، بۆنموونە ئەنجامدانی مەشقی پیادەڕۆیی ڕۆژانە بۆ ماوەی ٣٠ خولەك یەکسانە بە دابەزاندنی نزیکەی ١٠ کیلۆگرام کێش لە ماوەی ٥ مانگدا. دەتوانیت بۆ دڵنیابوون لە دروستی و ماوەی مەشقی پیادەڕۆیی ئامێری پێوانەی پیادەڕۆیی Pedometer بەکاربێنیت کە پێوانەی ژمارەی هەنگاوەکان و خێرایی و ریتم و ماوەی دووری پیادەڕۆیی دەکات. ئەم ئامێرە یارمەتیدەرە بۆ چاودێریکردنی پیادەڕۆیی کە ئامانجی دابەزاندنی کێش بپێکێت. جگە لە کۆنترۆڵکردنی کێش، سوودە تەندروستییەکانی پیادەڕۆیی ئەمانەن: پتەوکردنی سستمی بەرگریی لەش و هاندانی خۆپاراستن لە هەوکردنەکان، تاودانی کرداری میتابۆلیزم، بەهێزکردنی ئێسکەکان، هاندانی سووڕی خوێن و بەهێزکردنی ماسولکەی دڵ، ڕێگرتن لە سترێس، سووککردنی ئاستی پەستی و خەمۆکی.