

زىاد بىر كىردىنە ۋە ئاكامى خراپى ھەيە

زىاد بىر كىردىنە ۋە Overthinking ھۆكارە بۇ ناھاسەنگىيى ئىيىنى رۇژانە ۋە ئاكامى تەندروستىيى خراپى ھەيە. ئايا ھىچ دووچارى خەۋىزان بوويت لەبەر ئەۋەي كە نەتتوانىيىت رىنگا لە زىاد بىر كىردىنە ۋە بگىت؟ ئايا دەزانىت كە زىاد بىر كىردىنە ۋە لەۋانەيە بىتتە خراپىترىن دوژمىنت؟ گەلنىك كەس كەم بىردەكەنەۋە، گەلنىك كەسىش زىاد بىردەكەنەۋە، بەلام ئەنجامى ھەردووكىيان باش نىيە. زىاد بىر كىردىنە ۋە ئاستەنگ بۇ بىر كىردىنە ۋە نۇي پەيدا دەكات، ئەۋ كەسانەي كە زىاد بىردەكەنەۋە ئەۋا كاتى زۇر بەسەردەبەن لە گەل بىر كىردىنە ۋە يىان كە زىاترە لە ئىيىنى راستەقىنەيىان. ئەمەش روونكراۋتتەۋە كە زىاد بىر كىردىنە ۋە لە ئىيىنى ئاسايى خۆت دوورت دەخاتتەۋە ۋە دەبىتتە مايەي نىگەرانى زۇر. زىاد بىردەكەيتتەۋە واتە بوونى نىگەرانى سەبارەت بە شتىك يان زىاتر كە پەيوەستە بە رابردو، دواپۇژ يان بە دەۋرۋىر ۋە بارى ئىستاتتەۋە، ئەمەش دەختاتە گىژاۋىكەۋە كە دەربازبوون لىنى ئاسان نىيە. ھەندىك جار لەۋانەيە كە درك بە زىاد بىر كىردىنە ۋە كەت نەكەيت، بەلام نىگەرانىت سەبارەت بەۋ شتتەيى گزىگىيان پىندەدەيت ۋە زىاد لە پىۋىست بىرىان لىندەكەيتتەۋە.

بە ۳ رىنگا خۆت لە نەخۇشىي شەكرە پىارنىزە

ئەگەرچى لەۋانەيە كە نەتوانىت سەد لە سەد خۆت لە نەخۇشىي شەكرەي جۇرى دوۋم Type II diabetes پىارنىزىت، چۈنكە لە تۋانادا نىيە كە رەجەلەك ۋە تەمەن ۋە جىنەكانت (بۇماۋە) بگۇرپىت، بەلام لە گەل ئەمەشدا دەتوانىت كە بە پەپىرەۋكردنى ۳ رىنگا خۆت تا رادەيەكى زۇر باش لە توۋشبوون بە نەخۇشىي شەكرە پىارنىزىت:

- خۇراك: بەگشتى ژەمەكانت بچووك بگەۋە، كاتى ژەمەكانت رىكبىخە، كەمتر بىخۇ، ھەۋل بدە كە خۇراكى رۇژانەت رىژەيەكى بەرزى رىشال لەخۇبگىرت، لەگەل ترشە چەۋرى ئۇمىگا۳ كە لە ماسى ۋە چەند زەيتىكى روۋكىدا ھەيە، ھەروەھا شىرەمەنى يان ئەلبانى كەم چەۋرى ھەلبىزىرە.
- ئەمە راستىيەكى پزىشكىيە كە كەمبى جوۋلە ۋە مەشقى فىزىكى ئەگەرى توۋشبوون بە نەخۇشىي شەكرەي جۇرى دوۋم زىاد دەكات، پىچەۋانەي ئەمەش راستە واتە مەشقى ۋەرزىي ھەۋايى Aerobic exercise رۇژانە تەنيا بۇ ماۋەي ۳۰ خولەك جگە لەۋەي كە تەندروستىيە بەگشتى باشتر دەكات، ھەنگاۋىكى ئاكتىفە بۇ خۇپاراستن لە توۋشبوون بە نەخۇشىي شەكرە. جگە لە مەشقى فىزىكى، ھەۋل بدە كە بە درىژىي كاتەكانى رۇژ جوۋلە بگەيت.
- كۆنتىرۇلكردنى كىشى لەش: كىشى زىاد ۋە قەلەۋى ئەگەرى توۋشبوون بە نەخۇشىي شەكرە زىاد دەكەن. پىۋىستە كە بە رىجىمى خۇراكى ۋە مەشقى ۋەرزىي تايبەت تەنيا بە چاۋدېرى دكتور كىشى زىاد كۆنتىرۇل بگەيت.

سەرىئىشە شەوانە

سەرىئىشە شەوانە Nighttime Headaches واتە سەرىئىشەيەك كە لەكاتى شەو يان لەكاتى نووستندا سەرھەلئەدات و كاريگەرىي نىگەتەش دەكاتە سەر خەو و لەوانەيە كە لە خەو بىدارت بىكاتەو، ئەمەش كاريگەرى دەكاتە سەر ژيانى رۇژانە، بۇيە پىويستى بە بەدواداچونى پزىشكى ھەيە. سەرىئىشە بەگشتى ھۆكارى زۆرى ھەيە، بەلام سەرىئىشەيەك كە لەكاتى شەودا سەرھەلئەدات يان سەختەر بىت يان خەوت تىكېدات ئەوا ھۆكارى دىكەي لەپالە وەكو: دابەزىنى كىتوپرى ئاستى مىلاتونىن Melatonin كە بە ھۆرمۇنى رىكخستى خەو ناسراو و دەبىتتە ئەگەرى سەرىئىشەيەكى تىژ لەكاتى نووستى قولىدا Hypnic headache و بۇ ماوہى ۱۵- ۶۰ خولەك بەردەوام دەبىت، ئەمەش زىاتر لەپاش تەمەنى ۵۰ سالىدا بەدى دەكرىت، ئەو خۇراكانەي كە ئاستى ھەوكردن Inflammation لە لەشدا زىاد دەكەن بەتايبەتى جۇرەكانى ساس و كرىم و پەنېر، ھەوكردى گىرفانەكانى لووت(جىوب) كە ھۆكارە بۇ سەرىئىشە لەپىشەوہى سەردا و لەكاتى شەودا سەختەر دەبىت بەتايبەتى لەكاتى وشكىبونى ھەوا، زەبر بۇ يەكەك لە ئىسكەكانى گوى كە دەبىتتە ھۆي سەرىئىشەيەكى توند راستەوخۇ لەكاتى چوونە خەوہو، نۇرەي سەرىئىشەي شەقەسەر Migraine كە زۆر جار لە ماوہى ۲-۳ كاتمىرى پاش چوونە خەوہو سەرھەلئەدات.



دلەكوتىچ Palpitations واتە زىيادبۇونى لىدانەكانى دل و ھەستىكرىن بە لىدانەكانى دل. لەوانەيە كە ھۆكارەكانى دلەكوتىچ بىگەرپىنەوۈ بۇ حالەتتىك يان نەخۇشى لەخۇدى دل يان لە دەرەھى دل وەكو: پەستى، ترس يان نۆرە تۇقىن، سترىس، خواردنەوۈ كافائىننىيەكان، نىكوتىن، ئەلكھول، ماددە ھۆشپەرەكانى وەكو كۆكائىن و ئەمفېتامىنەكان Amphetamines، نەخۇشىي گلاندى دەرەھى، دابەزىنى ئاستى شەكرى خويىن، دابەزىنى پەستانى خويىن، بەرزىوونەھى پلەى گەرمى لەش، كەمبۇونەھى رىژدى شلە لە لەشدا، گۇرپانى ھۆرمۇنى لەكاتى سوورى مانگانە يان دووگىيانى يان پىش وەستانى يەكجارەكى سوورى مانگانەدا .Menopause كەمخويىنى لەكاتى دووگىيانىدا، زىانى لابلەى ھەندىك دەرمان. ھەندىك كەس پاش ژەمىكى قورسى دەولەمەند بە كارپۇھىدرات، شەكر، خويى يان چەورى دوچارى دلەكوتىچ دەبنەوۈ. كەمى يان ئەنجام نەدانى مەشقى فېزىكى، زىاد ئەنجامدانى مەشقى فېزىكى بە ھەمان ئەندازەى كەمى مەشقى فېزىكى ھۆكارە بۇ دلەكوتىچ بەتايىبەتى لەپاش تەمەنى ۴۰ سالىدا. لەوانەشە دلەكوتىچ پەيوەست بىت بە نەخۇشىي دلەوۈ كە ھاوكات دەبىت لەگەل نارپىكبوونى لىدانەكانى دلدا Arrhythmia، بۇنمۇنە پىش دەستپىكى نۆرەھەكى دل، نەخۇشىي خويىنپەرەكانى تاجى دل، پەككەوتنى دل، نەخۇشىي زمانەكانى دل، گىرقتەكانى ماسولكەى دل. گەللىك جار لەوانەيە كە لەگەل دلەكوتىچدا نىشانەى تر سەرھەلبدەن وەكو: سەرسووران، ھىلنچ، ھەستىكرىن بە ترس، ئازار لە قورگ و ملدا.

دلەكوتىچ، نىشانەيە يان نەخۇشى؟

ئەو كەسانەى ئارەقە ناكەن

ئارەقە كۆردن رىنگايەكى سىروشتىي لەشە بۇ پاراستنى پلەى گەرمى. ھەندىك كەس تىواناى ئارەقە كۆردن لەدەست دەدەن لەبەر ئەوەى كە گلاندە چەورىيەكانى پىستىيان بە دروستى كارناكەن، واتە كەمبىونەوەى ئارەقە كۆردن Hypohidrosis يان ئەمانى تىواناى ئارەقە كۆردن Anhidrosis، ئەمەش كارىگەرى نەرنىنى دەكاتە سەر تەندروسى. لەگەل تەمەندا بە شىۋىيەكى ئاساىى تىواناى ئارەقە كۆردن كەم دەپتتەوە. ھەر حالەت و نەخۇشىيەك زىيان بە دەمارەكان بگەيەنەت، لەوانەيە كە فرمانى گلاندەكانى ئارەقە كۆردن تىكىدات، بۇ نەمۇنە: نەخۇشىيە شەكرە، راھاتن لەسەر خواردنەوەى ئەلكهول Alcoholism، نەخۇشىيە پاركىنسۇن، نىشنىنى پىرۇتتىنى ئەمىلۇيىد لە ئەندامەكان و كۆنەندامى دەماردا Amyloidosis، شىۋىيەنەجەى سىيەكان، ھەندىك دەرمەن وەكو زىيانى لاپەلا دەبنە ھۇى كەمبىونەوەى ئارەقە كۆردن بە شىۋىيەكى كاتى و پاش وازھىنان ئارەقە كۆردن ئاساىى دەپتتەوە. گىرەتەكانى پىست كە دەبنە ئەگەرى ئەمانى ئارەقە كۆردن: سوتانى سەخت كە بىتتە ھۇى تىكىدانى گلاندەكانى ئارەقە، ھەروەھا زەبىر و برىنى گەورە، ھەندىك جۇرى ھەو كۆردنى پىست، نەخۇشىيە سەدەف Psoriasis. ئاكامە نەرنىيە تەندروسىيەكانى ئارەقە كۆردن برىتىن لە: سەسورپان، سەسورپونەوەى دەمچا، نازارى ماسولكە، ھەستىكۆردن بە گەرمى بەتايىبەتتى لەكاتى جوولە و مەشقى فىزىكىدا. ئارەقە نەكۆردن چارەسەردە كۆرت تەنيا بە دۆزىنەوە و چارەسەركۆردنى ھۆكارەكەى.



ئالۇزىيەكانى دووگىيانى لە پاش تەمەنى ۳۵ سالى زىاتردەبن

زۆرىيە ھەرە زۆرى ئافرىتان لە سەرەتاكانى تەمەنى ۳۰ سالى و گەنجتر چانسى دووگىيانىوونىيان زۆرە، لەپاش تەمەنى ۳۵ سالىدا تىواناى دووگىيانىوون بەرە بەرە كەم دەپتتەوە. ئەگەرچى ھەر ئافرىتەكى دووگىيان لەوانەيە كە دوچارى گىرەتتى تەندروسى و ئالۇزىيەكانى دووگىيانى بىتتەوە، بەلام لەپاش تەمەنى ۳۵ سالىدا ئەگەرى گىرەتتە تەندروسىيەكانى پەيوەست بە دووگىيانى يان ئالۇزىيە تەندروسىيەكانى دووگىيانى زىاتر دەپتتە بۇ ھەردوو داىك و كۆرىيە. ئەو حالەت و نەخۇشىيەنى كە دووگىيانى ئالۇز دەكەن برىتىن لە: دووگىيانىي جەمك يان زىاتر Multiple pregnancy، بەرزبۇونەوەى پەستانى خوین، نەخۇشىيە شەكرەى دووگىيانى، لەبارچوون، خوینبەرىبون، شىۋىيەنەجە، نەخۇشىيە گورچىلە، قەلەوى، فرەكىسى ھىلكەدان PCOS، ھەو كۆردنەكان بەتايىبەتتى ھەو كۆردنى فاپرۇسىيە جگەر B و ھەو كۆردنى كۆنەندامى مېزەپۇ. ھەموو ئافرىتەكى تەمەن ۳۵ سال يان زىاتر بەتايىبەتتى ئەوانەى كە حالەتتىك يان نەخۇشىيەكى درىژخايەنىيان ھەيە و پلانى دووگىيانىوونىيان ھەيە، پىۋىستە كە سەردانى دىكتۇر بىكەن بە مەبەستى كەم كۆردنەوەى ئەگەرى گىرەت و ئالۇزىيەكانى دووگىيانى. پىۋىستە ئەمەش لە ياد نەكۆرت كە گىرەتتە سادەكانى پەيوەست بە دووگىيانى وەكو ھىلەنجى بەيانىيان، پىشت نىشە، ھەستىكۆردن بە ھىلاكى و ماندووبوون، حالەتتى زۆر ئاساىى و سادەن و دوچارى نىكەى ھەموو ئافرىتەكى دووگىيان دەبنەوە.

