به نیشانەکانی کەمیی ڤیتامین D ئاشنا به

ئایا هەست بە زوو ماندووبوون دەکەیت؟ ئایا سستمی بەرگریی لەشت لاوازە؟ ئەگەر وابێت ئەوا لەوانەیە کە دوچاری کەمی ڤیتامین D بووبیت! ڤیتامین D ڕۆڵی هەیە لە ڕێکخستنی فرمانی چەند کۆئەندامێکی گرنگی لەشدا، گرنگی زۆری هەیە بۆ هەڵمژینی کالسیۆم و فۆسفۆر کە زۆر پێویستن بۆ پتەوی ئێسك و ددان، هەروەها گرنگە بۆ ماسوولکەکان، شانەکانی مێشك، ماسوولکەی دڵ، لەگەڵدەردانی هۆرمۆنەکان. ڤیتامین D بەشدارە لە کۆنترۆلکردنی کردارەکانی هەوکردن لە لەشدا، بەمەشەوە یارمەتیدەرە بۆ خۆپاراستن لە ئازار و گرفتەکانی جومگەدا، بۆیە کەمی ئەم ڤیتامینە ئەگەری ئەم گرفتانە زیاد دەکات.

گرنگترین نیشانەکانی کەمی ڤیتامین D ئەمانەن: لاوازبوونی ئێسك و ماسوولکەکان لەبەر تێکچوونی هاوسەنگی ئاستی مەگنسیۆم کە ئەویش گرنگە بۆ پاراستنی پتەوی و تەندروستی ئێسك و ماسوولکەکان، هەستکرن بە ناڕەحەتی، گۆڕانی کتوپڕی مەزاج، خەمۆکی، هەوکردن و ئازاری درێژخایەن، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و زیادکردنی ئەگەری ئالۆزییەکانی، هەستکردن بە ماندووبوون و هیلاکی لەبەر ئەوەی کە کەمی ڤیتامین D کاریگەری نەرێنی دەکاتە سەر تواناکانی جەستەیی و مێشك، زیادبوونی کێشی لەش، بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ لە خوێندا، کزبوونی سستمی بەرگریی لەش کە ئەگەری تووشبوون بە هەلامەت و ئەنفلوەنزا زیاد دەکات، ئەمە روونە کە کەمی ڤیتامین D دەبێتە ئەگەری کەمبوونەوەی هەڵمژینی کالسیۆم، ئەمەش ئەگەری کلۆربوونی ددانەکان زیاد دەکات هاوکات لەگەڵ هەوکردن یان سووربوونەوەی پوك و ئەگەری خوێنبەربوون.

سترێس. باوترین هۆکاری دەروونیی سەرئێشەیە

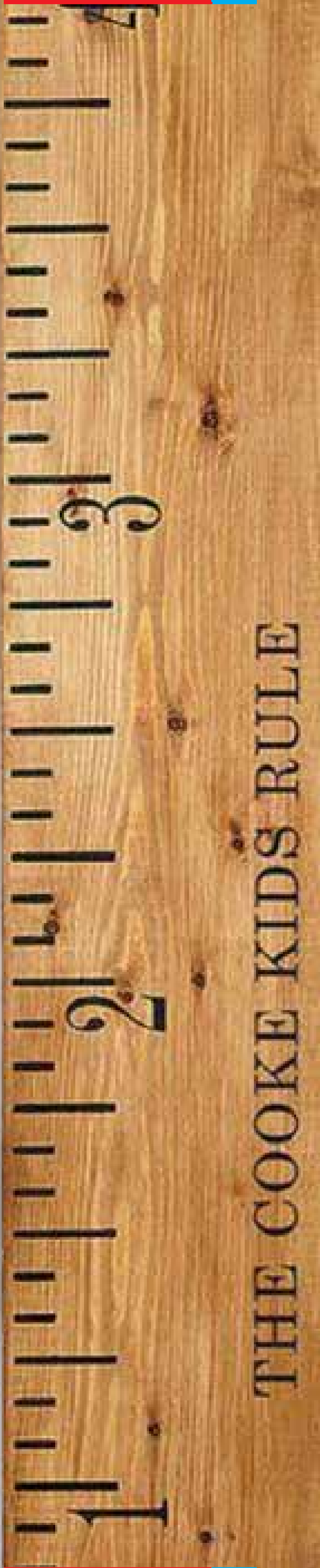
سترێس کردارێکی سروشتییە، بریتییە لە کاردانەوەی لەش بۆ خۆگونجاندن لەگەڵ دەوروبەردا. کە سەرئێشەی سترێس توند بێت و بۆ ماوەیەکی زۆر بەردەوام بێت، ئەوکاتە دەبێتە مەترسی بۆ تەندروستی. سترێس گرژییەکە لەبەر باری نالەباری دەوروبەر سەرهەڵدەدات. ئەم بارە نەگونجاوانە هاندەرن بۆ کاردانەوەی دەروونی و جەستەیی جیاواز، سەرئێشە یەکێکە لەم کاردانەوانە کە بە سەرئێشەی سترێسStress headache ناوزەد دەکرێت. گرنگترین سیفەتەکانی سەرئێشەی سترێس ئەمانەن: توندیی سەرئێشەکە مامناوەندییە، بەردەوامە، دەبێتە مایەی نارەحەتیی تووشبوو، ئازارەکە زیاتر توندە لە تەنیشتەکانی سەر و پێستی سەر و لای پشتەوەی سەردا، گەلێك جار هاوکاتە لەگەڵ هەستکردن بە ماندووبوون و هیلاکی و گرفت لە چوونە خەوەوە، لەوانەشە هاوکات بێت لەگەڵ ئازاری ماسوولکە بەتایبەتی ماسوولکەکانی شان و پشت. سەرئێشەی سترێس پەیوەندی بە گۆڕانی کەشەوە هەیە، هەروەها توندییەکەی بە ژاوەژاو و رووناکی گەش زیاتر دەبێت. نیگەرانی و گرفتەکانی رۆژانە هۆکارن بۆ سترێس، بیرکردنەوە لە شتێك زۆر جیاوازە لە نیگەرانی لە شتێك، لەکاتی بیرکردنەوەدا بەدوای چارەسەر بۆ گرفتەکانت دەگەڕێیت، بەڵام لەکاتی نیگەرانیدا خۆت بەم بیانووە ئیفلیج دەکەیت، ئەمەش مێشکت ماندوو دەکات و دەبێتە هۆی سەرئێشە. ئەگەر سترێس سووك و کورت خایەن بێت ئەوا نابێتە هۆی گرفتێکی ئەوتۆ، بەڵام کە بۆ ماوەیەکی زیاتر بەردەوام بێت ئەوا لەش بەردەوام دەکەوێتە ژێر فشار، بەمەشەوە دوچاری هیلاکی دەبێت، سەرئێشە یەکێکە لە نیشانەکانی ئەم هیلاکییە.

قسەکردن لەکاتی خەودا

قسەکردن لەکاتی خەودا Somniloquy بە شێوەیەکی خۆنەویست لە گەلێك کەسدا روودەدات، بێ ئەوەی کە درکی پێبکەن، ئەم حاڵەتە یەکێکە لە چالاکییە نائاساییەکانی پەیوەست بە خەو Parasomnia، بەڵام هەرگیز بە گرفتێکی پزیشکی هەژمار ناکرێت ئەگەرچی لە هەندێك حاڵەتدا لەوانەیە کە گرفتێکی تەندروستی گەورەی لەپاڵ بێت. قسەکردن لەکاتی خەودا زیاتر دووچاری منداڵ و پیاو دەبێت، بۆنموونە نزیکەی زیاتر لە نیوەی منداڵان لە تەمەنی ٣-١٠ساڵیدا لەکاتی نووستندا قسەدەکەن، هەروەها نزیکەی ٥٪ی گەورەکان دوچاری حاڵەتەکە دەبن کە لەوانەیە شەوانە یان جار جار رووبدات. پسپۆڕان پێیان وایە کە قسەکردن لەکاتی خەودا مەیلێکی خێزانی یان بۆماوەیی هەیە. هۆکارەکانی قسەکردن لەکاتی خەودا بریتین لە: خەونی ناخۆش یان کابوس Nightmare بەتایبەتی لە منداڵاندا کە لەوانەیە هاوکات لەگەڵ قسەکردندا هاوارکردن، یان گریانی بەدەنگ بەدی بکرێت، زیانی لابەلای هەندێك دەرمان، سترێس و شەکەتیی دەروونی، نەخۆشییە دەروونییەکان، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش، بەکارهێنانی دەرمانی هۆشبەر. بۆ خۆپاراستن لە قسەکردن لەکاتی خەودا پەیرەوی ئەم هەنگاوانە بکە: کاتێکی باش بۆ نووستن تەرخان بکە لەوکاتەی کە قسەکردن لەکاتی خەودا لەو کەسانەدا باوترە کە کەم دەخەون، بە هەموو رێگاکان سترێس سووك بکە، دوورکەوە لە خواردنەوەی ئەلکهول، هەوڵ بدە کە هەرگیز درەنگانی شەو خۆراك نەخۆیت.

لە چ تەمەنێکدا گەشەی باڵای کچ دەوەستێت؟

بەگشتی دوا گوڕی گەشەی باڵای کچ لە تەمەنی نێوان ١٠-١٤ساڵیدا بەدی دەکرێت واتە لە تەمەنی باڵغبوونی کچدا. لە تەمەنی ١٤- ١٥ ساڵیدا، زۆربەی کچان دەگەنە دوایین درێژی باڵا، یان باڵای کچێکی پێگەیشتوو. ئاستی گەشەی باڵا دەگاتە لووتکە لەماوەی ٢ ساڵ لە دەستپێکی باڵغبووندا، هەروەها لەکاتی دەستپێکی سووڕی مانگانەدا گەشەی باڵا بۆ ٧,٥-١٠ سانتیمەتر زیاد دەکات. بەهەرحاڵ، ئەمەش لە کچێکەوە بۆ یەکێکی تر جیاوازی هەیە، بۆ نموونە پێدەچێت کە ئەم ڕێژەیەی گەشەی باڵا لەو کچانەی لە تەمەنێکی زووتر یەکەم سووڕی مانگانەیان دەستپێدەکات زیاتر بێت. جگە لە بۆماوە گەلێك هۆکار کاریگەری دەکەنە سەر تێکڕای گەشەی کچ وەکو: خۆراك بۆ نموونە خۆراکی ناهاوسەنگ و بەدخۆراکی کاریگەریی نەرێنی دەکەنە سەر تێکڕای گەشەی باڵای کچ، تێکچوونی هاوسەنگیی هۆرمۆنەکان وەکو کەمی هۆرمۆنی گەشە Growth hormone و هۆرمۆنەکانی گلاندی دەرەقی Thyroid hormones کە هۆکارن بۆ سستبوونی گەشە و کورتی باڵا، بەکارهێنانی هەندێك دەرمان وەکو زیانی لابەلا دەبنە هۆی سستبوونی گەشەی باڵا وەکو دەرمانە ستیریدییەکان بۆ نموونە دیکسۆن و جۆری تر، نەخۆشیی درێژخایەن.



هەتا یەک جگەرە ڕۆژانە زیان بە دڵ دەگەیەنێت

پسپۆرانی تەندروستی هانی کەسانی جگەرەکێش دەدەن کە بە یەکجاری واز لە جگەرە بێنن لەجیاتی ئەوەی کە بەرە بەرە ژمارەی جگەرەکان کەم بکەنەوە ئەگەر بیانەوێت ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ و خوێنبەرەکان تا رادەیەکی باش کەم بکەنەوە. لە لێکۆڵینەوەیەکی بەریتانیدا هاتووە کە تەنانەت کێشانی یەك جگەرە رۆژانە هێشتا ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی خوێنبەرەکانی تاجی دڵ CHD و جەلتەی مێشك زیاد دەکات بە بەراورد لەگەڵ ئەو کەسانەی کە جگەرە ناکێشن. بە مانایەکی تر، هیچ سنوورێکی سەلامەتی بۆ نەخۆشیی دڵ نامێنێت لەگەڵ کێشانی کەمترین ژمارەی جگەرەدا. لە لێکۆڵینەوەی تردا ئاماژە بەمە کراوە کە کاریگەریی خراپی جگەرەکێشان لەسەر تەندروستیی دڵ و خوێنبەرەکان لە ئافرەتدا زیاتر لە پیاو بەدی دەکرێت، جا کێشانی یەك جگەرە رۆژانە تا دەگاتە ٢٠ جگەرە یان زیاتر هەرگیز لە زیان بەدەر نییە. هەروەها لە لێکۆڵینەوەکەدا هاتووە کە کێشانی یەك جگەرە رۆژانە لە پیاودا ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی خوێنبەرەکانی دڵ تا ڕێژەی ٤٨٪ بەرزدەکاتەوە، هەروەها ئەگەری جەلتەی مێشك تا ڕێژەی ٢٥٪ بەرزدەکاتەوە، کەچی لە ئافرەتدا کێشانی یەك جگەرە لە ڕۆژێکدا ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی خوێنبەرەکانی دڵ تا ڕێژەی ٥٧٪ و ئەگەری جەلتەی مێشك تا ڕێژەی ٣١٪ بەرزدەکاتەوە. ئەمەش روونکراوەتەوە کە رۆژانە کێشانی یەك جگەرە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ تەنیا بۆ نیوە کەم دەکاتەوە بە بەراورد لەگەڵ کێشانی ٢٠ جگەرە لە رۆژێکدا.

هۆکارەکانی ئارەقەی سارد

ئارەقەی سارد Cold sweat نیشانەیەکی کتوپڕە بۆ سترێسی توند کە لەوانەیە سەرچاوەکەی دەروونی یان جەستەیی یان هەردووکیان بێت. ژمارەی گلاندەکانی ئارەقە لە هەر کەسێکدا دەگاتە ٢- ٤ ملیۆن کە ٢ جۆرن، ئیکراین Eccrine کە لە پێستی هەموو بەشەکانی لەشدا هەن و کۆنترۆڵی پلەی گەرمی لەش دەکەن، ئەپۆکراین Apocrine کە بە شێوەیەکی سەرەکی لە پێستی بن کەوش و نێوگەڵدا هەن. بەگشتی گلاندەکانی ئارەقە بە سترێس و گۆڕانی هۆرمۆنی چالاك دەبنەوە، هەر بۆیەشە کە سترێس هۆکاری سەرەکییە بۆ ئارەقەی سارد.پەستی و سترێس باوترین هۆکارن بۆ ئارەقەی سارد کە لەش وەکو کاردانەوەیەك دەینوێنێت، هەروەها ترس و تۆقین. هۆکارەکانی تری ئارەقەی سارد ئەمانەن: ئازار، رووداو و برینداربوون یان هێدمە Shock لەبەر زیادبوونی لێدانەکانی دڵ و دابەزینی پەستانی خوێن، ئارەقەی سارد لەوانەیە کە نیشانەیەکی ئەلارم بێت بۆ روودانی خێرای ئۆرەیەکی دڵ هاوکات لەگەڵ هەناسەڕاوکێ و ئازاری سینگ، کەمبوونەوەی ڕێژەی ئۆکسجین کە لەوانەیە لە ئەنجامی گیرانی بۆرییەکانی خوێن یان برینداربوون یان بەرکەوتن بە ماددەی ژەهراوی رووبدات، دابەزینی ئاستی شەکری خوێن بەتایبەتی لە تووشبووان بە نەخۆشیی شەکرەدا، وەکو نیشانەیەکی وەستانی یەکجارەکی سووری مانگانەی ئافرەت Menopause، هەوکردنەکانی وەکو نەخۆشیی سیل و ئایدز.