هۆکارەکانی پەڵەی دەموچاو

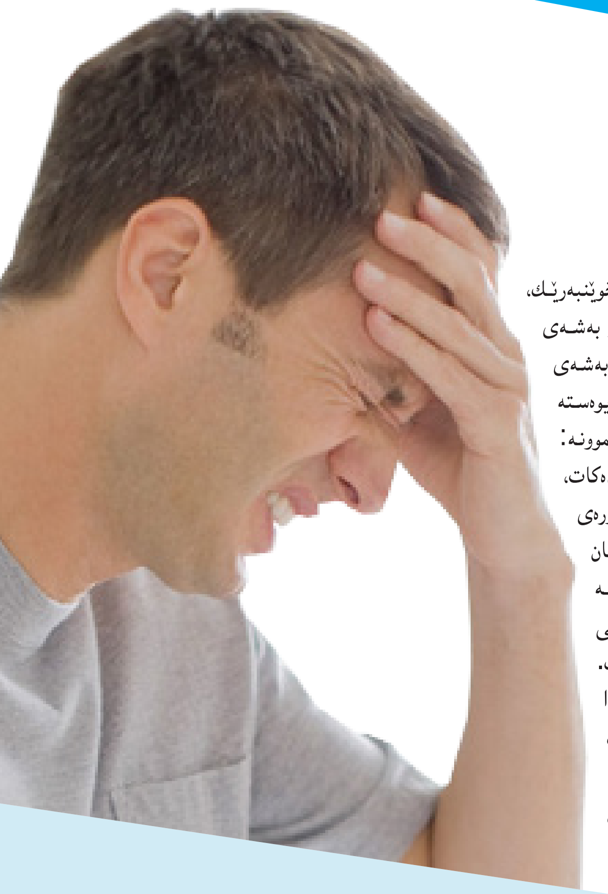
پەڵەی دەموچاو Chlo-asma بریتییە لە پەیدابوونی پنت، یان قانی قاوەیی لەبەر تاریکبوونی رەنگی پێست، پەڵە زیاتر لە ئافرەتدا بەدی دەکرێت، پەڵە بەگشتی بەرە بەرە پەیدا دەبێت و بەرە بەرە کاڵیش دەبێتەوە، پەڵەی دەموچاو لە تەمەنی نێوان ٢٠-٤٠ ساڵیدا باوە و زیاتر لەسەر نێوچەوان، روومەتەکان و سەر لێوی سەرەوەدا بەدی دەکرێت، هەروەها لەکاتی دووگیانیدا بە شێوەیەکی ئاسایی لەبەر کاریگەریی هۆرمۆنەکان پەیدا دەبێت و پاش منداڵبوون بەرە بەرە کاڵ دەبێتەوە، لەگەڵ زیاتر دووبارەبوونەوەی دووگیانبوون پەڵەکان تاریکتر، یان تۆختر دەبن. پەڵە زیاتر لە پێستی ئەسمەردا بەدی دەکرێت، هەروەها لە مانگەکانی هاویندا بەهۆی بەرکەوتی تیشکی خۆرەوە پەڵە زیاتر بەرجەستە دەبێت. گەلێك جار پەڵە وەکو زیانی لابەلای بەکارهێنانی دەنکۆڵ یان دەرزی رێگرتن لە دووگیانبوون، هەروەها تێکچوونی هاوسەنگیی هۆرمۆنەکان لەبەر هەر هۆکارێك، لەگەڵ بەکارهێنانی بۆن و کۆلۆنیا، یان ئاوێتەکانی جوانکاری و سابوونی توند بە مەبەستی لابردنی بۆنی ناخۆش» Deodorant soap» پەیدا دەبێت.

کەمیی زینک هۆکارە بۆ پنتی سپی سەر نینۆکەکان

کانزای زینك، یان تۆتیا Zinc زۆر گرنگە بۆ دروستیی سستمی بەرگریی لەش. زینك بە بڕی کەم پێویستە، ڕۆژانە تەنیا هەشت ملگم بۆ ئافرەت و ١١ ملگم بۆ پیاو. زینك یارمەتیدەرە بۆ فرمانی نزیکەی ١٠٠ ئەنزیم، لەگەڵ هاندانی دروستبوونی ترشی DNA و هاندانی گەشەی دروست لە تەمەنی منداڵیدا، هەروەها هاندانی چاکبوونەوەی برین. سوودە تەندروستییەکانی زینك بریتییە لە: ڕێکخستنی فرمانی سستمی بەرگریی لەش، خۆپاراستن لە سکچوون، هاندانی زوو چاکبوونەوە لە هەڵامەت، خۆپاراستن لە نەزۆکیی پیاو، هاندانی زووتر چاکبوونەوەی زیپکەی گەنجێتی، خۆپاراستن لە ئەگەری پووکانەوەی ئێسك، هاندانی چاکبوونەوە لە هەوکردنی شانەی سییەکان، باشترکردنی توناکانی مێشك لە یاد و فێربوون، کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییە درێژخایەنەکانی پەیوەست بە تەمەن، کەمکردنەوەی ئەگەری گۆڕانەکانی تۆڕی چاو کە هاوکات لەگەڵ بەساڵاچووندا ڕوودەدەن AMD و کرداری بینین بە توندی دەخەنە مەترسییەوە. سەرچاوە خۆراکییەکانی زینك بریتین لە: مەحار، گۆشت، پاقلەمەنییەکان، ماست، کوارگ، قەیسیی وشککراو، فستقی سودانی.

کەمیی زینك هۆکارە بۆ پەیدابوونی پنتی سپی لەسەر نینۆکەکان، نیشانەکانی دیکەی کەمیی زینك: کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن، ئەکزیما، کەمخوێنی، دواکەوتنی چاکبوونەوەی برین، گۆڕان لە هەستی بۆن و چێژ، سستبوونی گەشە، سکچوون، خەمۆکی، تەنك بوونی قژ.

جۆرەکانی جەڵتەی مێشك



جەڵتەی مێشك Stroke بریتییە لە کەمبوونەوەی گەیشتنی خوێن بە مێشك لەبەر گیرانی خوێنبەرێك، یان لە ئەنجامی خوێنبەربوون کە سووڕی خوێن بۆ بەشێکی مێشك دەوەستێت، خانەکانی ئەو بەشەی مێشك ئۆکسجینیان لێدەبڕێت و دەمرن، سەرەنجام ئەو توانا و چالاکییانە نامێنن کە پەیوەستن بەم بەشەی مێشکەوە، وەکو توانای یاد و کۆنترۆڵی ماسوولکە. چەندێتی کاریگەریی جەڵتە لەسەر لەشدا پەیوەستە بەو شوێنەی مێشك کە دوچاری جەڵتە دەبێتەوە و تا چەند خانەکانی دوچاری مردن دەبنەوە، بۆنموونە: جەڵتەیەکی بچووك کە شوێنێکی بچووکی مێشك بگرێتەوە، ئەوا چەند نیشانەیەکی سادە پەیدادەکات، وەکو بێهێزبوونێکی کاتی لە قۆڵێك، یان لە قاچێکدا، بەڵام جەڵتەیەکی گەورە کە شوێنێکی گەورەی مێشك بگرێتەوە ئەوا لەوانەیە تووشبوو دوچاری ئیفلیجبوونێکی هەمیشەیی لایەکی لەش بێت، یان توانای قسەکردن لەدەست بدات. بەگشتی سێ جۆری جەڵتە لە تووشبوواندا بەدی دەکرێن، کە بریتین لە: یەکەم، جەڵتەی خوێنبەربوون Hemorrhagic stroke لە ئەنجامی دڕان، یان تەقینی بۆری خوێن کە تەنك، یان لاواز بوویێت، کە دەبێتە هۆی خوێنبەربوون بۆ ناو شانەکانی مێشك. دووەم: جەڵتە لەبەر کەم گەیشتنی خوێن بە مێشك Ischemic stroke کە باوترینە و لەوکاتەدا ڕوودەدات کە یەکێك لە خوێنبەرەکان لە مێشکدا زۆر تەسك دەبێتەوە، یان دوچاری گیران دەبێت، واتە چوونی خوێن بۆ بەشێکی مێشك دەوەستێت. سێیەم: جەڵتەی بچووك Mini stroke واتە وەستانی لێشاوی خوێن بۆ بەشێکی مێشك بۆ ماوەیەکی کاتیی کورت TIA، نیشانەکان کاتین و نزیکن لە نیشانەکانی جەڵتە کە تەنیا بۆ ماوەی کەمتر لە ٢٤ کاتژمێر بەردەوام دەبن.

کۆکەی شەوانە

کۆکە Cough بریتییە لە کاردانەوەیەکی خۆویست، یان خۆنەویستانەی دەرپەڕاندنی خێرای هەوا لە سییەکانەوە بە مەبەستی پاککردنەوەی قورگ و ڕێڕەوەکانی هەناسە لە هەر تەنێکی بیانی، یان میکرۆب، شلە، دەرداو، یان هەر ماددەیەکی وروژێنەر. هۆکاری زۆربەی حاڵەتەکانی کۆکە دەگەڕێتەوە بۆ هەوکردنێکی ڤایرۆسی کە خۆی چاك دەبێتەوە. بەشی زۆری حاڵەتەکانی کۆکەی کورتخایەن لەبەر هەوکردنەکانی بەشی سەرەوەی ڕێڕەوەکانی هەناسە ڕوودەدەن، بۆنموونە: هەڵامەت، ئەنفلوەنزا، هەوکردنی قوڕقوڕاگە، هاوکات هەوکردنەکانی بەشی خوارەوەی ڕێڕەوەکانی هەناسە بەگشتی درێژخایەنن، بۆنموونە: هەوکردنی بۆڕی هەناسە، هەوکردنی شانەی سییەکان. کۆکەی شەوانە بەگشتی دەکەوێتە نێو سنووری کۆکەی درێژخایەن کە هۆکارەکانی بریتین لە: ڕەبو Asthma، هەوکردنی درێژخایەنی بۆڕی هەناسە کە زیاتر پەیوەستە بە جگەرەکێشان، کۆبوونەوەی لینجە دەرداو لە بەشی پشتەوەی لووت Postnasal drip، گەڕانەوەی ترشەڵۆکی گەدە بۆ ناو سوورێنچك GERD، هەڵامەت، ئەنفلوەنزا، هەستەوەری بەرانبەر بە دوکەڵ، ماددەی کیمیایی، تۆز و خۆڵ، یان بۆن و سپرای قژ، لە هەندێك حاڵەتی دەگمەنیشدا هۆکارەکان بریتین لە سیلی سییەکان TB، شێرپەنجەی سییەکان، هەوکردنی سییەکان بە کەڕوو.

ئەو نەخۆشییانەی لە مەلەوانگە گشتییەکاندا دەگوازرێنەوە

مەلەکردن مەشقێکی وەرزشیی هەوایی گرنگە، ڕۆڵی بەرچاوی هەیە بۆ خۆپاراستن لە تووشبوون بە نەخۆشییە درێژخایەنەکان، بەڵام ئەگەری تووشبوون بە گەلێك نەخۆشی لە مەلەوانگە گشتییەکاندا هەیە، وەك ئالوودەبوونی ئاوی مەلەوانگەکان بە میکرۆب کە هۆکاری سەرەکییە بۆ تووشبوون بە زۆربەی نەخۆشییەکان، سکچوون بەهۆی تووشبوون بە مشەخۆری کریپتۆسپۆریدیۆم Cryptosporidium و مشەخۆری گیاردیا «Giardia»، یان بە بەکتریای شیگێللا کە باوترین نەخۆشیی گوازراوەیە لە مەڵەوانگە گشتییەکاندا و هاوکاتە لەگەڵ بەرزبوونەوەی پلەی گەرمیی لەش و سك ئێشە. هەروەها ڤایرۆسی نۆرۆڤایرۆس Norovirus بە خێرایی دەگوازرێتەوە و دەبێتە ئەگەری هەوکردنی گەدە و ریخۆڵە، ئازاری گەدە، هێڵنج، ڕشانەوە، سکچوون. هەوکردن بە بەکتریای (ئی کۆلای) کە ئەمیش حاڵەتێکی دیکە و نیشانەکانی بریتین لە سکچوونێکی توند، سك ئێشە کە بۆ ماوەی ٥-١٠ ڕۆژ بەردەوام دەبێت. لەگەڵ نەخۆشییەکانی دیکەی وەك: هەوکردنی گوێی دەرەوە لەبەر مانەوەی ئاو بۆ ماوەیەکی زۆر لە کەناڵی گوێدا، کە بە شێوەی خوران لە کەناڵی گوێ، سووربوونەوە و ئازار خۆی نیشان دەدات، هەوکردنی کەلێنی پەنجەکانی پێ بە کەڕووی جیاواز، بالوکە بەتایبەتی لە پێیەکاندا، هەوکردنی پێست بە بەکتریا کە نیشانەکانی بریتین لە خوران، سووربوونەوە، ئاوسان لەگەل پەیدابوونی بڵۆق لەسەر پێستدا، سووتانەوەی لووت، خورشت وسووتانەوەی چاو، هەناسەتەنگی بەتایبەتی لەو مەلەوانگانەی کە ماددە کلۆرامینەکان Chloramines بە مەبەستی لەناوبردنی میکرۆب بۆ ئاو بەکاردێنن.

ڕۆژانە چەند شەکر بەسە؟

شەکر لە پزیشکیدا ناوبانگێکی خراپی هەیە، بۆ نموونە زۆر جار بە (ژەهری سپی، دوژمنی دڵ، دوژمنی ددان، یان کالۆری بەتاڵ) ناوزەد دەکرێت. بە گوێرەی ڕێنماییەکانی کۆمەڵەی ئەمریکیی نەخۆشییەکانی دڵAHA پێویستە کە بڕی ڕۆژانەی خواردنی شەکر بەم شێوەیە بێت: بۆ ئافرەت ڕۆژانە پێنج کەوچکی قاوە کە دەکاتە ٢٠ گرام، بۆ پیاو نۆ کەوچکی کوپ کە دەکاتە ٣٦ گرام، بۆ منداڵیش بەگشتی ٣ کەوچکی قاوە کە دەکاتە ١٢ گرام ڕۆژانە لەوکاتەی کە هەر کەوچکێکی قاوە چوار گرام شەکر دەگرێت. بەگشتی واباشترە کە بڕی وزەی وەرگیراو لە شەکر بۆ هەر تەمەنێك ڕۆژانە لە ١٠٠-٢٠٠ کالۆری زیاتر نەبێت، لەوکاتەی کە هەر کەوچکێکی کوپ شەکر ١٦ کالۆری وزە لەخۆدەگرێت، شەکرە زیادەکان Added sugars کە باوترینیان بریتین لە شەکری سپی ئاسایی (سوکرۆز Sucrose) و فرکتۆز Fructose بە خراپترین پێکهاتەی خۆراکی سەردەم هەژمار دەکرێن، چونکە تەنیا وزە دەبەخشن بێ هیچ ماددەیەکی خۆراکی گرنگ، بۆیە کاریگەریی نێگەتیڤی درێژخایەن دەکەنە سەر میتابۆلیزمی لەش و هۆکارن بۆ زیادبوونی کێشی لەش و ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرە و نەخۆشیی دڵ. بەگشتی ئەو خۆراکانەی کە ڕێژەیەکی بەرزی شەکرە زیادەکان لەخۆدەگرن بریتین لە: کیتچەپ، شیرەی دەستکردی میوە، سپۆرت درینك، خواردنەوە گازدارەکان، خواردنەوە وزەبەخشەکان و شیرینییەکان.