کاتێک کە ئاستی شەکری خوێن بەرزدەبێتەوە چی روودەدات؟

بەرزبوونەوەی ئاستی شەکری خوێن Hyperglycemia کە بەردەوام بێت، ئەوا دەبێتە ئەگەری بەیەکەوەنووسانی پرۆتینەکان و چەورییەکان و خانەکان لەناو خوێندا، بەمەشەوە هاتووچۆی خوێن کزدەبێت و لەوانەیە کە هەندێك مادده بە ناوپۆشی خوێنبەرەکانەوە بنووسێن و ببنە ئەگەری پەیدابوونی تۆپەڵی خوێنی مەییو. بەرزبوونەوەی ئاستی شەکری خوێن زیان بە هەموو شانەکان لە هەموو بەشەکانی لەش دەگەیەنێت،

ئەگەر بەرزبوونەوەی ئاستی شەکری خوێن بە خێرایی کۆنترۆڵ نەکرێت، ئەوا زیانە تەندروستییەکانی زیاتر دەبن، بۆنموونە: گرفتەکانی تۆڕی چاو، تێکدانی بۆرییە وردەکانی خوێن، تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، تێکچوونی موولوولەکانی خوێن لە گورچیلەدا و هەوکردنی دەمارەکان Neuropathy. نیشانەکانی بەرزبوونەوەی ئاستی شەکری خوێن بریتییە لە: زیادبوونی هەستکردن بە برسیبوون و تینوبوون، سەرئێشە، گرفت لە تەرکیز، زوومیزکردن، هەستکردن بە ماندووبوون و بێهێزیی لەش، لێڵبوونی بینین، نارەحەتیی گەدە و هێڵنج، هەستکردن بە نارەحەتیی دەروونی. ئاستی شەکری خوێن لەوکاتەدا بە ئاستی زۆر بەرز هەژمار دەکرێت کە دەگاتە ٢٤٠ ملگم/دێسیلیتر، یان بەرزتر، ئەمەش زیاتر لە نەخۆشانی شەکرەدا بەدی دەکرێت لەوکاتەی کە دەرمان بە دروستی وەرناگرن، یان ژەمی گەورە و قورس دەخۆن، یانیش لەوکاتانەی کە مەشقی وەرزشی ئەنجام نادەن، جگە لەمانە لەکاتی سترێس و بوونی هەوکردن لە لەشدا، هەندێك جاریش وەکو زیانی لابەلای بەکارهێنانی چەند دەرمانێك ئاستی شەکری خوێن بەرز دەبێتەوە.

لە رەمەزاندا هەوڵبدە خواردنەوەی چای و قاوە کەم بکەیتەوە

چای، قاوە، کاکاو، کۆلا بە شلەمەنییە کافائینیەکان ناوزەد دەکرێن، چونکە ماددەی کافائین Caf-feine لەخۆدەگرن. کافائین دەبێتە هۆی زیادبوونی هاتووچۆی خوێن بۆ گورچیلەکان و کەمکردنەوەی هەڵمژینی ئاو و سۆدیۆم لە گورچیلەکاندا، ئەم کاریگەرییەی کافائین لەوانەیە کە بۆ ماوەی زیاتر لە ٥ کاتژمێر بەردەوام بێت. ئەگەرچی کافائین ئاستی وزە بۆ ماوەیەکی کورت بەرزدەکاتەوە، بەڵام پاش راهاتن لەسەر خواردنەوە کافائینییەکان، کوپێکی مام ناوەندی ئەم ئەنجامە ناپێکێت، بۆیە برێکی زیاتر دەخۆیتەوە و راهاتنەکەش قووڵتر دەبێت، بەمەش ئاستی ونکردنی ئاو لە کۆئەندامی میزەرۆدا زیاتر دەبێت و رۆژووان دوچاری هەستکردن بە تێنوێتی دەکات، بۆیە واباشترە کە لە مانگی رەمەزاندا بە پێی توانا خواردنەوەی ئەم شلەمەنییانە کەم بکرێتەوە. زیاد خواردنەوەی شلەمەنییە کافائینییەکان دەبێتە هۆی زیانی لابەلای وەك: زەردبوون و ئەگەری کلۆربوونی ددان، بەرزبوونەوەی ئاستی شەکری خوێن، خەوزڕان، زوو هەڵچوون و تووڕەبوون، هەستکردن بە ناڕەحەتی، گۆڕان لە پەستانی خوێن و لێدانەکانی دڵدا، زوو میزکردن، کەمبوونەوەی ئاستی هەڵمژینی کانزاکانی ئاسن و زینك و کالسیۆم لەگەڵ ڤیتامینەکانی A، B، C لە کۆئەندامی هەرسدا، ناڕەحەتیی گەدە و زیادبوونی ترشەڵۆکی گەدە و بێهێزبوونی ماسولکەکان.

زیانەکانی ژەمی قورسی پارشێو

گەلێك کەس لەکاتی پارشێودا ژەمێکی گەورە و قورس دەخۆن بەمەبەستی ئەوەی کە بە درێژایی رۆژ هەست بە برسیبوون و بێهێزی نەکەن، بەڵام لە راستیدا ژەمی قورسی پارشێو بە تەواوی پێچەوانەی ئەمەیە و لەوانەیە ببێتە ئەگەری گرفت و ناڕەحەتیی جەستەیی کە بە درێژایی رۆژ بەتوندی رۆژووەوان بێزار بکات، زیانەکانی ژەمی قورس بریتین لە: زیادبوونی ترشەڵۆکی گەدە و دڵەکزێ لەکاتی راکشان، یان نووستن پاش ژەمێکی قورسی پارشێو، ئەمەش هۆکارە بۆ گەڕانەوەی ترشەڵۆکی گەدە بۆ بەشی خوارەوەی سوورێنچك (GERD) کە رۆژووەوان بە درێژایی ساتەکانی رۆژووگرتن زۆر ناڕەحەت دەکات، دووبارە چوونەوە خەو ئەمەش هۆکارە بۆ هەستکردن بە ناڕەحەتیی دەروونی و جەستەیی و تەمەڵی، زیادبوونی هەستکردن بە تینوێتی بەتایبەتی ئەگەر لە ژەمی پارشێودا خۆراکی سوێر و ترشیات بە بڕی زۆر بخورێت، هەستکردن بە ئاوسان و ناڕەحەتیی سك لە ئەنجامی بەدهەرسی، بەتایبەتی کە خۆراکی سوورکراوە و چەور لە ژەمی پارشێودا دەخورێت، چونکە کرداری هەرسکردن دوادەخات، لە لایەکی دیکەوە خۆراکی دەوڵەمەند بە شەکر لە ژەمی پارشێودا دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی خێرای ئاستی شەکری خوێن، یان زیادبوونی وزەی لەش، کە ئەگەر بە چالاکی فیزیکی نەسووتێنرێت، ئەوا دەبێتە ئەگەری هەستکردن بە تەمەڵی و خاوبوونەوەی لەش.

کەمیی ئاسن هۆکارە بۆ تەنکبوونی قژ

ئاسن Iron بەشێکی گرنگی هیمۆگلۆبینە لەناو خرۆکە سوورەکانی خوێندا کە گازی ئۆکسجین لە سییەکانەوە بۆ هەموو بەشەکانی دیکەی لەش دەگوازێتەوە. کەمیی ئاسن لە لەشدا دەبێتە هۆی کەمخوێنی، کە باوترین جۆری کەمخوێنییە و هۆکارە بۆ گەیشتنی ڕێژەیەکی کەمتری ئۆکسجین بە خانەکانی ڕەگی قژ، دەرەنجام قژ لاواز دەبێت و زووتر و بە ڕێژەیەکی زیاتر لە ئاسایی هەڵدەوەرێت. لە لایەکی دیکەوە، کەمخوێنی لەبەر کەمیی ئاسن دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن کە هۆکارە بۆ تووشبوون بە کەمیی ڤیتامین و کانزای دیکە، ئەمەش بە دەوری خۆی دەبێتە هۆی تەنکبوونی قژ. هەر چەند یەدەکی ئاسن لە لەشدا زیاتر بێت هێندە ئەگەری تەنکبوونی قژ کەم دەبێتەوە. کەمیی ئاسن باوترین حاڵەتەکانی کەمیی کانزاکانە، بەتایبەتی لە ئافرەتدا و بەتایبەتیش لەو ئافرەتانەی کە بڕێکی زۆری خوێنیان لەکاتی سووڕی مانگانەدا لەبەر دەڕوات. ئەگەر کەمیی ئاسن لە لەشدا زوو دەستنیشان بکرێت و چارەسەربکرێت، ئەوا تەنکبوونی قژ زوو ڕێگای لێ دەگیرێت و بەباشی چارەسەر دەکرێت. سەرچاوە خۆراکییەکانی ئاسن بریتین لە: گۆشت، جگەر، هێلکە، پاقلەمەنییەکان، سەوزە گەڵا تاریکەکان بەتایبەتی سپێناغ.

فرمێسکی دەستکرد

فرمێسکی دەستکرد Artificial tears بۆ شێدارکردنەوەی چاوی وشك بەکاردێت بە مەبەستی کەمکردنەوە و پاراستنی لە هەوکردن، نیشانەکانی وشکبوونی چاو بریتین لە: هەستکردن بە سووربوونەوە و سووتانەوەی چاو، خورشت، ناڕەحەتیی چاو بە تیشك Light sensitivity، هەستکردن بە بوونی تەنی بیانی لە چاودا. فرمێسکی دەستکرد بە شێوەی دڵۆپ و جێل و مەرهەمی چاو لەبەردەستدان، بەگشتی دڵۆپی فرمێسکی دەستکرد ڕۆژانە ١-٢ جار بەکاردێت، مەرهەمیش تەنیا پێش کاتی نووستن. زیانی لابەلای بەکارهێنانی فرمێسکی دەستکرد: لێڵبوونی بینین بە شێوەیەکی کاتی بەتایبەتی پاش یەکەم بەکارهێنان، هەستکردن بە سووتانەوەی چاو کە ئەمەش کاتییە، هەندێك جاریش سووربوونەوە و ئازاری چاو، یان گۆڕان لە بینیندا، زۆر بە دەگمەنیش هەستەوەری بەرانبەر بە پێکهاتەکانی فرمێسکی دەستکرد ڕوودەدات، کە نیشانەکانی بریتین لە: سووربوونەوە و خورشتی چاو، ئاوسان، سەرسووڕان. فرمێسکی دەستکرد بە شێوەیەکی سەرەکی بۆ حاڵەتی وشکبوونی چاو بەکاردێت، هۆکارەکانی وشکبوونی چاو ئەمانەن: تەمەن بەتایبەتی لە ئافرەتان پاش تەمەنی وەستانی یەکجارەکی سووڕی مانگانە، زیاد بەرکەوتنی چاو بە تیشکی خۆر و گەرد و با، زیاد بەکارهێنانی کۆمپیوتەر، زیاد خوێندنەوە، زیانی لابەلای هەندێك دەرمان، وەکو نیشانەیەکی هەوکردنی ڕۆماتۆیدی جومگەکان.

ئایا زیاد ئاره‌قه‌کردن نه‌خۆشییه؟

ئاره‌قه‌کردن Sweating بریتییه له‌ ده‌ردانی شله له‌ پێستدا به‌ هۆی چالاکبوونه‌وه‌ی گلانده‌کانی ئاره‌قه‌. ئاره‌قه‌کردن بۆ ڕێکخستنی پله‌ی گه‌رمی له‌ش کاردانه‌وه‌یه‌کی سروشتی و ئاساییه‌، ئه‌و حاڵه‌ت و نه‌خۆشییانه‌ی هۆکارن بۆ زیاد ئاره‌قه‌کردن بریتین له‌: که‌شی گه‌رم و به‌رکه‌وتنی زۆر به‌ گه‌رمای سه‌خت، زیاد جووڵانه‌وه‌ و مه‌شقی وه‌رزشی، تووڕه‌بوون و هه‌ڵچوون، ترس و تۆقین، دابه‌زینی ئاستی شه‌کری خوێن له‌ نه‌خۆشانی شه‌کره‌دا، هه‌وکردنی ناوپۆشی دڵ، به‌رزبوونه‌وه‌ی پله‌ی گه‌رمیی له‌ش(تا) که‌ هۆکاره‌که‌ی نه‌زانراوبێت PUO، نۆره‌ی دڵ، نه‌خۆشیی ئایدز، زیادبوونی چالاکیی گلاندی ده‌ره‌قی، شێرپه‌نجه‌ی خوێن، شێرپه‌نجه‌ی لیمفۆساییته‌کان (لیمفۆما Lym-phoma)، هه‌وکردنی شانه‌کانی ئێسك، هه‌وکردن به‌ ڤایرۆس وه‌کو ئه‌نفلوه‌نزا، نه‌خۆشیی مه‌لاریا، زیانی لابه‌لای هه‌ندێك ده‌رمان، وه‌ستانی یه‌کجاره‌کی سووڕی مانگانه‌ی ئافره‌ت، کێشی زیاد و قه‌ڵه‌وی، سترێس، نه‌خۆشیی سیل، به‌کارهێنان، یان راهاتن له‌سه‌ر ده‌رمانه‌ سڕکه‌ره‌کان. هه‌ندێك جار زیاد ئاره‌قه‌کردن Hyperhidrosis له‌ هه‌ندێك که‌سدا به‌ شێوه‌یه‌کی ئاسایی به‌بێ بوونی هیچ کێشه‌یه‌کی ته‌ندروستی به‌دی ده‌کرێت، ئه‌مه‌ش له‌وکاته‌ی که‌ ده‌ماره‌کانی به‌رپرس له‌ وروژانی گلانده‌کانی ئاره‌قه‌ زیاد له‌ پێویست چالاك ده‌بنه‌وه‌ و زیاتر ئاره‌قه‌ ده‌رده‌درێت، که‌ له‌ش پێویستی به‌م رێژه‌یه‌ی ئاره‌قه‌کردن نییه‌. به‌گشتی زیادئاره‌قه‌کردن مه‌ترسیی ته‌ندروستی نییه‌.

به‌های خۆراکیی میوه مزره‌کان

میوه مزره‌کان Citrus Fruits وه‌ك: لیمۆ، پرته‌قاڵ، لاله‌نگی، سندی، سه‌رچاوه‌ی ده‌وڵه‌مه‌ندن به‌ ڤیتامین C که‌ دژەئۆکسانێکی به‌هێزه‌ و رۆڵێکی گرنگی بۆ خۆپاراستن له‌ شێرپه‌نجه‌ و به‌هێزکردنی به‌رگریی له‌ش و هاندانی چاکبوونه‌وه‌ی برین هه‌یه‌. میوه مزره‌کان ڤیتامینه‌کانی B، پۆتاسیۆم، مه‌گنسیۆم، فۆسفۆر و کۆپه‌ر له‌خۆده‌گرن، له‌گه‌ڵ زیاتر له‌ ٦٠ جۆر له‌ مادده‌ ژدەئۆکسانه‌کانی فلاڤۆنۆیده‌کان و کارۆتینۆیده‌کان که‌ له‌ به‌ها خۆراکییه‌ به‌رزه‌که‌ی میوه مزره‌کان به‌رپرسن، چونکه‌ جگه‌ له‌ هاوسه‌نگکردنه‌وه‌ی کاریگه‌رییه‌کانی کرداری ئۆکسان، چالاکیی دژەهه‌وکردنیشیان هه‌یه‌، واته‌ ئاستی هه‌وکردن له‌ له‌شدا که‌م ده‌که‌نه‌وه‌. میوه مزره‌کان ترشی میوه Citric Acid له‌خۆده‌گرن که‌ یارمه‌تیی له‌ش ده‌ده‌ن بۆ به‌ره‌نگاربوونه‌وه‌ی ڤایرۆسه‌کان، هه‌روه‌ها ریشاڵ که‌ رۆڵی بۆ باشترکردنی ته‌ندروستیی کۆئه‌ندامی هه‌رس و کۆنترۆڵکردنی کێشی له‌ش و دابه‌زاندنی ئاستی کۆلیستیرۆڵ له‌ خوێندا هه‌یه‌. سووده‌ ته‌ندروستییه‌کانی دیکه‌ بریتین له‌: که‌مکردنه‌وه‌ی ئه‌گه‌ری دروستبوونی به‌ردی گورچیله‌، خۆپاراستن له‌ تووشبوون به‌ چه‌ند جۆرێکی شێرپه‌نجه‌ی وه‌ك: شێرپه‌نجه‌ی سییه‌کان، په‌نکریاس، گه‌ده‌، سوورێنچك، مه‌مك، هه‌روه‌ها پاراستنی ته‌ندروستیی دڵ له‌ رێگای کۆنترۆڵکردنی په‌ستانی خوێن و دابه‌زاندنی ئاستی کۆلیستیرۆڵی خراپ و به‌رزکردنه‌وه‌ی ئاستی کۆلیستیرۆڵی باش له‌ خوێندا، پاراستنی ته‌ندروستیی مێشك و خۆپاراستن له‌ تووشبوون به‌ نه‌خۆشیی پارکینسۆن و ئه‌لزهایمه‌ر.