ژیان پاش دەربازبوون لە نۆرەی دڵ

نۆرەی دڵ Heart attack حاڵەتێکی مەترسیدارە،پاش دەربازبوون لە نۆرەی دڵ پێویستە لەسەر توشبوو کە زۆر بە وردی پەیڕەوی چەند ڕێنماییەك بکات و ستایلی ژیانی بە تەواوی بگۆڕێت، بە مەبەستی ڕێگرتن لە دووبارەبوونەوەی نۆرەی دڵ لە ئاییندەدا و دوورخستنەوەی مەترسی لەسەر ژیانی. ئەگەرچی توشبوو پاش دوو هەفتە هەست بە باشتربوونی تەندروستی دەکات، بەڵام لەوانەیە کە سێ مانگ پشووی پێویست بێت پێش گەڕانەوە بۆ کار و چالاکییە ئاساییەکانی ژیان.

ڕێنماییەمان: بەکارهێنانی دەرمان بە ڕێکی و بە ڕێنمایی دکتۆر بۆ ڕێگرتن لە دووبارەبوونەوەی نۆرەی دڵ، پێویستە کەپەستانی خوێن نزمتر بێت لە ۱۳۰/۸۰ ملم جیوە، پێوانەی چێوەی کەمەر لە ۳۵ گرێ (۸۸,۹سم) کەمتر بێت بۆ ئافرەت و لە ٤٠ گرێ (۱۰۱,٦سم) کەمتر بێت بۆ پیاو، تێکڕای بارستایی لەش BMI لە نێوان ۱۸,٥-٢٤,٩ دا بێت، ئاستی شەکری خوێن کەمتر بێت لە ۱۰۰ ملگم/ دێسیلیتر، ئاستی کۆلیستیرۆڵی گشتیی لە خوێندا کەمتر بێت لە ۱۸۰ملگم/دێسیلیتر، هەروەها کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش و ئەنجامدانی مەشقی وەرزشی تەنیا بە چاودێری دکتۆر بۆ دیارکردنی جۆر و ماوەی مەشقەکە، ڕێکخستنی خۆراك بۆ کالۆری نزم و دوورکەوتنەوە لە چەورییە نێوەندەکان Trans fats و چەورییە تێرەکان، لەگەڵ زیادکردنی خۆراکی رووەکی، هەڵبژاردنی شیرەمەنی و گۆشتی بێ چەوری، زیاد بەکارهێنانی زەیتی زەیتوون بۆ خۆراك، ڕۆژانە خواردنی بڕێکی دیاریکراو لە کاکڵەکانی وەکو گوێز، باوی یان کازو، دوورکەوتنەوەی لە جگەرەکێشان و دوکەڵی جگەرە (دەستی دوو Second hand smoke).

ئەو ڤیتامینانەی جگەر دەپارێزن

جگەر بەردەوام کاردەکات بۆ رزگارکردنی لەش لە ماددەی زیانبەخش کە لە خۆراك و ژینگەوە دەگەنە لەش، هەروەها یارمەتیدەرە بۆ تێکشکاندنی خۆراك و دابینکردنی وزە بۆ ئەندامەکانی لەش. بۆ هاندانی فرمانەکانی جگەر، دڵنیابە لەوەی کە چەند ڤیتامینێکی گرنگ بۆ جگەر لە خۆراکی رۆژانەتدا دابین دەکەیت، ئەگینا پێویستە کە ئەم ڤیتامینانە بە شێوەی کەپسولی یاریدەدەر دابین بکەیت. ئەو ڤیتامینانەی گرنگن بۆ تەندروستیی جگەر بریتین لە: ڤیتامین A، چونکە کەمی ئەم ڤیتامینە لەوانەیە ببێتە ئەگەری کەمبوونەوەی ئاسن و کەمخوێنی، بە پێچەوانەشەوە کەمی ئاسن هاندەرە بۆ کەمی ڤیتامین A لە جگەردا. ڤیتامین D،چونکە نزیکەی ٩٠٪ی تووشبووان بە نەخۆشیی درێژخایەنی جگەر بەتایبەتی مۆمبوونی جگەر Cirrhosis تا رادەیەکی زۆر دوچاری کەمی ڤیتامین D دەبن. ڤیتامین E، فرمانەکانی جگەر باشتر دەکات بەتایبەتی لە حاڵەتی زیاد کۆبوونەوەی چەوری لە جگەردا. ڤیتامین B12 کە تاکە ڤیتامینە لە گرووپی ڤیتامینەکانی B کە لە جگەردا خەزن دەکرێت و بۆ ماوەی چەند ساڵێك دەمێنێتەوە. ڤیتامین C کە بە ترشی ئەسکۆربیك ناسراوە، زۆر گرنگە و هانی جگەر دەدات بۆ رزگارکردنی لەش لە ماددە زیانبەخش و ژەهراوییەکان، هەروەها کە سیفەتی دژەئۆکسانی هەیە، خانەکانی جگەر لە مۆلیکیولە ناتەواوەکانی ئۆکسجین دەپارێزێت، کە بە کۆلکە سەربەستەکان Free radicals ناسراون و زیانی زۆر بە خانەکان دەگەیەنن.

هەرگیز بە رووی منداڵەکەتدا مەقیژێنە!

دایك و باوکان باشترین شتیان بۆ منداڵەکانیان دەوێت، بۆیە گەلێك جار دووچاری هەڵەی قیژاندن، یان هاوارکردن Yelling لەسەر منداڵ دەبن، بەڵام پێویستە لەمە وریابن کە لەوانە ببێتە ئەگەری گرفتی تەندروستی. گەلێك دایك و باوك بە شێوەیەکی نەخوازراو دوچاری هاوارکردن لەسەر منداڵیان دەبنەوە. ئەمە روونە کە خودانکردن و گەورەکردنی منداڵ کارێکی ئاسان نییە، بەتایبەتی لەوکات و شوێنانەی کە شتی ناڕێك و نەگونجاو ئەنجام دەدەن. رێکاری توندی دایك و باوك کە قیژاندن لەسەر منداڵ لەخۆبگرێت، مانای جۆرێك سەرنەکەوتن لە خودانکردنی منداڵ دەگەیەنێت. هاوارکردن و قیژاندن لەسەر منداڵ لەوانەیە کە کاریگەریی درێژماوە بکاتە سەر گەشە و پەرەسەندنی کەسێتیی منداڵ. کاریگەرییە نێگەتیڤەکان: گرفتەکانی پەیوەست بە رەفتار و هەڵسوکەوت، بۆ نموونە: قیژاندن لەسەر نەوجەوانێکی ١٣ ساڵی ئەگەری ئاستی رەفتاری خراپ لە ساڵانی دواییدا زیاد دەکات، گۆڕان لە گەشە و پەرەسەندنی مێشك، قیژاندن و بەکارهێنانی وشەی نەشیاو کاریگەریی نەرێنی دەکاتە سەر پێکهاتەی فیزیکی مێشك، بەتایبەتی لە سەنتەری رێکخستنی دەنگ و زمان. لە لایەکی دیکەوە، قیژاندن جگە لەوەی کە منداڵ دوچاری ناڕەحەتی و ترس و غەم دەکات، لەوانەیە کار بکاتە ئەگەری خەمۆکی لە ئایندەدا، هەروەها سترێسی درێژخایەن کە رێگا بۆ چەندین گرفت و نەخۆشیی جەستەیی خۆش دەکات، ئەمە جگە لە ئازاری درێژخایەن لە ئایندەدا بەتایبەتی هەوکردنی جومگە، سەرئێشە، گرفت و ئازارەکانی مل وپشت.

بەهای خۆراکیی شیرەی گێلاس

شیرەی گێلاسی Cherry Juice رەش، یان گێلاسی سووری گەش هەمان بەهای خۆراکییان هەیە. بە گوێرەی لێکۆڵینەوەکان، پەرداخێك شیرەی گێلاس یەکسانە بە خواردنی ٢٣ پارچە لە میوە و سەوزەی جۆراوجۆر، هەروەها رێژەیەکی بەرزی مادده دژەئۆکسانەکان لەخۆدەگرێت، ئەمە جگە لە چەندین ڤیتامین و کانزا. سوودە تەندروستییەکانی شیرەی گێلاس ئەمانەن: سووککردنی خەوزڕان چونکە گێلاس سەرچاوەیەکی باشە بۆ میلاتۆنین Melatonin کە خەو رێکدەخات، سووککردنی نیشانەکانی هەوکردنی جومگە و نەخۆشیی بەگەکان (گاوت Gout) لە ئەنجامی بەرزبوونەوەی ئاستی ترشی یۆریك لە خوێندا، پاراستنی

تەندروستیی دڵ بەهۆی دژەئۆکسانەکان بەتایبەتی کوێرسێتین Quercetin کە رێگرن لە ئۆکسان و نیشتنی کۆلیستیرۆڵی خراپ لەسەر ناوپۆشی خوێنبەرەکاندا، خۆپاراستن لە ئەگەری تووشبوون بە چەند جۆرێکی شێرپەنجە بەتایبەتی شێرپەنجەی مەمك، جگەر، پێست، کەمکردنەوەی ئاستی هەوکردن لە لەشدا، سووککردنی ئازار و سووتانەوەی ماسوولکە پاش مەشقی وەرزشی، رێکخستنی ئاستی شەکری خوێن و ئاستی هۆرمۆنی ئینسولین، رێکخستنی ئاستی کۆلیستیرۆڵ، خۆپاراستن لە ئەگەری تووشبوون بە جەڵتەی مێشك، هاندانی تەندروستی و فرمانەکانی مێشك بەهۆی زیادکردنی سووڕی خوێن بۆ مێشك، پاراستنی تەندروستیی پێست بەتایبەتی تووشبوون بە شێرپەنجەی پێست و دواخستنی پەیدابوونی لۆچبوون هاوکات لەگەڵ سووککردنی زیپکەی گەنجێتی، پاراستنی تەندروستی قژ بۆنموونە تەنکبوونی قژ، خۆپاراستن لە کەمخوێنی.

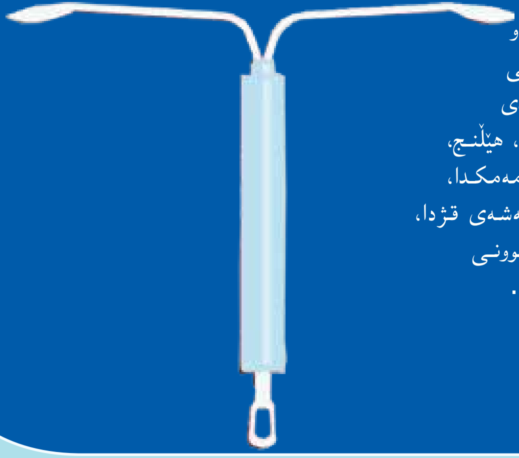
کیوی زیاتر لە پرتەقاڵ (ڤیتامین C)ی تێدایە

کیوی Kiwifruit بەهایەکی خۆراکیی بەرزی هەیە، دەوڵەمەندە بە ڤیتامین C و E، ریشاڵ، مادده دژەئۆکسانەکانی فلاڤۆنۆیدەکان و کارۆتینۆیدەکان کە DNA ناو خانە دەپارێزن، لەگەڵ کانزای پۆتاسیۆم، مەگنسیۆم، فۆسفۆر، کۆپەر. سوودە تەندروستییەکانی کیوی: سووککردنی نیشانەکانی هەوکردنی رۆماتۆیدی جومگە و سەوەفان(داخوران)، سووککردنی کۆکە بەتایبەتی کۆکەی شەوانە و هەناسە تەنگی و خیزەی سینگ لە نەخۆشانی رەبودا، دابەزاندنی ئاستی کۆلیستیرۆڵ و خۆپاراستن لە رەقبوونی خوێنبەرەکان، کۆنترۆڵکردنی پەستانی خوێن، خۆپاراستن لە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییەکانی کۆئەندامی دڵ و سووڕان بەتایبەتی نەخۆشیی خوێنبەرەکانی تاجیی دڵ CHD، خۆپاراستن لە ئەگەری شێرپەنجە، بۆنموونە: شێرپەنجەی کۆڵۆن، بەهێزکردنی سستمی بەرگریی

زیانە لابەلاکانی بەکارهێنانی لەولەب

بەکارهێنانی لەولەب IUD تا رێژەی ٩٩٪ ئامانجەکەی دەپێکێت. لەولەب پلاستیکێکە لە شێوەی پیتی T کە ماددەی کۆپەر، یان هۆرمۆنی پرۆجێستیرۆن لەخۆدەگرێت. زیانە لابەلاکانی لەولەبی ناهۆرمۆنی کە زۆربەیان لە کۆپەر دروستکراون ئەمانەن: دروستبوونی ئازار لە بەشی خوارەوەی سك و پشت کە بۆ چەند رۆژێك بەردەوام دەبێت، بینینی چەند دڵۆپێکی خوێن لە ماوەی نێوان سوورِەکانی مانگانەدا، نارێکبوونی سوورِەکانی مانگانە هاوکات لەگەڵ زیاتر بینینی خوێن و درێژبوونەوەی ژمارەی رۆژەکانی سووڕی مانگانە، زیادبوونی ئازار لەکاتی سووڕی مانگانەدا، روودانی دووگیانی لە دەرەوەی منداڵدان Ectopic pregnancy. هەروەها زیادبوونی ئەگەری هەوکردنی شانەکانی حەوز دێتە پێشەوە کە بریتییە لە هەوکردنی منداڵدان، لوولەکانی فالوپ (لوولەی نێوان منداڵدان و هێلکەدان)، لەگەڵ ئەندامەکانی دیکەی زاوزێ.

زیانە لابەلاکانی لەولەبی هۆرمۆنی: وەستانی سووڕی مانگانە Amenorrhea، بینینی خوێن لە ماوەی نێوان سوورِەکانی مانگانەدا، زیاد بینینی خوێن لەکاتی سووڕی مانگانەدا، ئازار لە بەشی خوارەوەی پشت و سکدا، ئەگەری پەیدابوونی کیسی هێلکەدان، سەرئێشەی هاوشێوەی شەقەسەر، زوو هەڵچوون، سەرسووڕان، هێڵنج، رشانەوە، ئازار، یان نارەحەتی لە مەمکدا، زیادبوونی کێشی لەش، گۆڕان لە گەشەی قژدا، ئەگەری خورشتی پێست و پەیدابوونی زیپکە، گۆڕان لە مەزاجدا، خەمۆکی.



لەش دژ بە هەوکردنە بەکتریایی و ڤایرۆسییەکان، باشترکردنی تەندروستیی کۆئەندامی هەرس و رێکخستنی جووڵەی ریخۆڵە، پاراستنی تەندروستیی پێست و سافکردنی، پاراستنی تەندروستیی چاو لە گۆڕانەکانی پەیوەست بە تەمەن، رێکخستنی ئاستی شەکری خوێن، بۆیە گونجاوە بۆ تووشبووان بە نەخۆشیی شەکرە.