بکوژی بـێدەنگ

Silent Killer

بەرزبوونـەوەی پەسـتانی خوێـن نەخۆشـییەکی درێژخایەنە، تائێستا هۆی راسـتەقینەی نەدۆزراوەتەوە، چارەسەری یەکجارەکـی نییە، تەنیا بە پارێز و دەرمان کۆنتـرۆل دەکرێ، نەخۆش تا لە ژیان ماوە دەبێ پابەندی دەرمان و پارێز بێت، ئەگینا مەترسـی جەڵتەی کتوپڕی لێدەکرێ کە زۆر جار کوشـندەیە، بۆیە ئەم نەخۆشییە بە بکوژی بێدەنگ ناسـراوە، زۆر جاریش دەبێتە ئەگەری ئیفلیجبوونی نیوەی لەش. ئەگەری دووبارەبوونەوەی جەڵتەی مێشك هـەردەم لـە ئارادایە ئەگـەر نەخۆش بە تەواوی پابەندی دەرمان پارێز نەبێت و زوو زوو سەردانی دکتۆری خۆی نەکات.

کافائین وتەندروستی

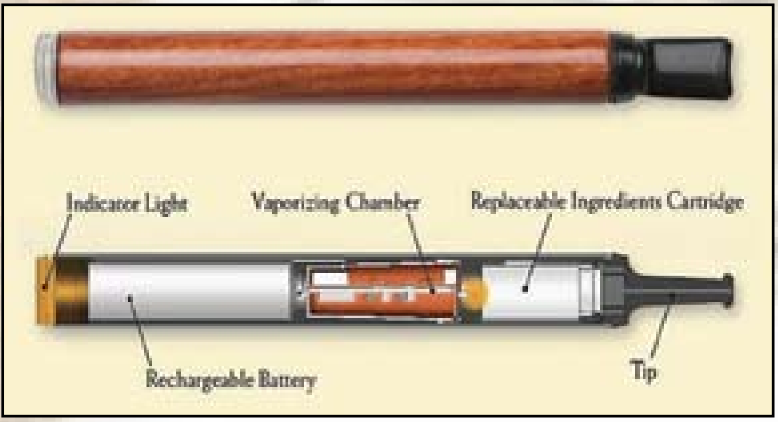
مـادەی کا فائین لە چا، قاوە، کۆلا، شوکولاتە، کاکاودا هەیە. هەوڵ بدە بڕی ڕۆژانەی کا فائیـن کەمتـر بێت لە 300 میلیگـرام. کا فا ئیـن هەڵمژینـی ڤیتامیـن و کانزاکان کەم دەکاتـەوە. زیاد خواردنـی کا فائیـن باش نیە بۆ تەندروسـتیت.کا فائینی زۆر زیانبەخشـە بە تایبەتـی بۆ ئافرەتی دووگیان. نابێ منداڵ و ئافرەتی دووگیان خواردنەوە وزەبەخشـەکان بەکاربێنن.کا فائین گەلێك جار لێدانەکانی دڵ و پەستانی خوێن زیـاد دەکات. خواردنەوە وزەبەخشـەکانیش (مشروبات الطاقة) زۆر کا فائینیان تێدایە.

خـــۆراکی تیژ

خۆراکی تیژ پێـش پتر لە 8.000 ساڵ لە لایەن مرۆڤەوە بوونی هەبووە . تا ئێستا کاریگەری تەواوی خۆراکی تیژ لەسەر تەندروسـتیی مـرۆڤ بە تەواوی نەزانراوە، بە گشتی خۆراکـی تیـژ وروژێنەرە بۆ سـووڕی خوێن و پلەی گەرمـی لـەش بەرزدەکاتەوە و دەبێتـە هـۆی ئارەقەکردن (کە بە ئارەقەی چێژ ناسـراوە)، هەروەهـا خۆراکـی تیژ ئارەزوو و چێـژی خواردن زیـاد دەکات . بیبەری تیژ سووتانەوە لەسەر پێست و ناوپۆشی دەمدا پەیدا دەکات و هەندێك جاریش بڵۆقی سـووتان لەسـەر لێودا . بیبەری تیژ یان بیبەری شـیرین بڕێکی باشی لە ڤیتامیـن C، ڤیتامین A، پۆتاسـیۆم و بڕێکی کەمی لە ئاسـن و پرۆتین تێدایە. ئەوانەی کە دڵەکزێ، نەخۆشـی لە گەدە یان لە دوازدەگرێ، یان قۆڕیی ناوپەنچك یانیش نەخۆشیی لە hiatal hernia ریخۆڵەدا هەیە،دەبێ خۆیـان بپارێزن لە خۆراکـی تیـژ و دژوار . هەندێك کەس ئەگەر چی هیچ نەخۆشییەکیان لە گەدە و ڕیخۆڵەشدا نەبێت هێشتا لەپاش خواردنی بیبەری تیژ هەست بە سووتانەوە و ئازاری گەدە دەکەن.

جگەرەی ئەلیکتریکی چییە ؟

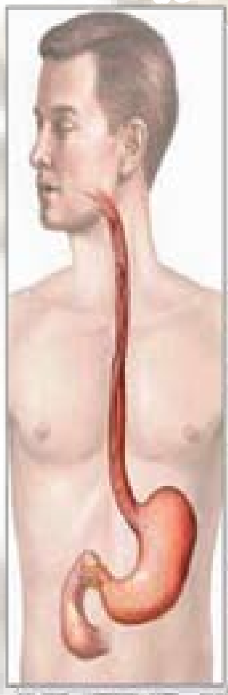
جگـەرەی ئەلیکتریکـی Electric Cigarette تووتنـی تێدا نییە، تەنها نیکۆتینی تێدایە بە بـێ قەتران و یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن و فۆرمالدیهاید، هەمان چێژی جگەرەی ئاسایی دەدات، دوکەڵی نییە بەڵکو لە جیاتی دووکەڵ هەڵمی هەیە. دەتوانـرێ بڕی نیکۆتینـی ناو جگەرەی ئەلیکتریکی بە پێی پێویست کەم بکرێتەوە، ئەمەش بەرە بەرە هانی جگەرەکێش دەدات بۆ کەمتر پەیوەستبوونی بە جگەرە. بە هەر حـاڵ وەکو ڕێگاکانی تر کە گوێبیسـتی دەبیـن، جگـەرەی ئەلیکتریکی هەرگیز ڕێگایەك نییە بۆ وازهێنان لە جگەرەکێشان، بەڵکو تاکە ڕێگا بۆ وازهێنان لە جگەرەکێشان بریتیە لـە وازهێنانی یەکجارەکی تەنها بە پشت بەستن بە ورەی بەهێز.

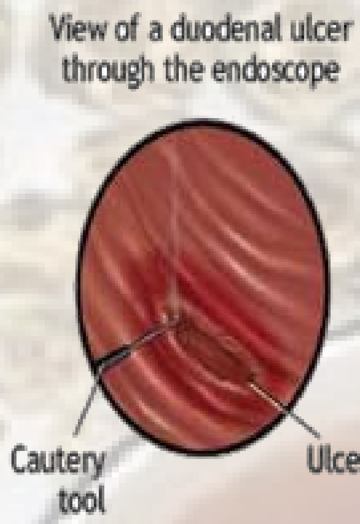


ریشاڵەی خۆراکی

ریشاڵەی خۆراکی Dietary fiber لە رووەکدایە، مرۆڤ ناتوانێ هەرسی بکات و هەڵیمژێت، ریشاڵەی خۆراکی قەبارەی هەیە، بەڵام هیچ وزەی تێدانییە. ریشاڵەی خۆراکی هاریکاری کرداری هەرسکردن دەکات و ریخۆڵە رێك دەخات دژی قەبزبوون. بوونی ریشاڵ لە خۆراکی رۆژانەدا سوودبەخشە بۆ کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش، خۆپاراستن لە قەبزی، لەوانەشە کە مرۆڤ بپارێزێت لە نەخۆشی شەکرە و نەخۆشی دڵ. ریشاڵەی خۆراکی دووجۆری هەیە، جۆری تواوە و جۆری نەتواوە، جۆری تواوە ئاو هەڵدەمژێت و وەکو جێلی لێ دێت لەکاتی هەرسکردندا، ئەمەش یارمەتی کرداری هەرسکردن و هەڵمژینی مادە خۆراکییەکان دەدات. سەرچاوە خۆراکییەکانی ریشاڵ بریتین لە دانەوێڵە، نیسك، نۆك، گوێز، باوی، هەندێك سەوزە و میوە. مرۆڤی پێگەیشتوو رۆژانە 30 گرام ریشاڵەی خۆراکی پێویستە.

مەهێڵە دڵەکزێت بەردەوام بێت





زۆربەمان رۆژێك لە رۆژان دووچاری دڵەکزێ بووینەتەوە، کە وەکو ئازار یان سووتانەوە لە سەرەوەی گەدە هەستی پێدەکرێت، هۆکاری دڵەکزێ دەگەرێتەوە بۆ گەڕانەوەی ترشەڵۆکی گەدە بۆ بەشی خوارەوەی سورێنچك لەبەر سستبوونی زمانەی نێوان سورێنچك و گەدە، ناوپۆشی سورێنچك وەکو ناوپۆشی گەدە بەرگەی ترشێتی ناگرێت، بۆیە دووچاری سووتانەوە دەبێت. زۆر جار بە دڵەکزێ دووتری نەخۆشی هەڵگەرانەوە Disease R-flux. بەردەوامبوونی دڵەکزێ و چارەسەرنەکردنی بۆ ماوەیەکی زۆر زیانی زۆر بە بەشی خوارەوەی سۆرینچك دەگەیەنی. دەرمان بۆ کەمکردنەوەی دەردانی ترشەڵۆکی گەدە تاکە رێگایە بۆ چارەسەرکردنی دڵەکزێ.

ئایا هێلکە باشە یان خراپە بۆ کۆلیستیرۆل؟

نازانم ئایا هێلکە باشە یان خراپە بۆ کۆلیستیرۆل؟ زەردێنەی هێلکە برێکی زۆری لە کۆلیستیرۆلی تێدایە (پتر لە 200 ملگم)، کەواتە لە رووی زانستییەوە خواردنی هێلکە ئاستی کۆلیستیرۆل بەرزدەکاتەوە، بەڵام پسپۆڕانی خۆراك جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کە چەورە تێرەکان Saturated fats و چەورە نێوەندەکان Trans fats زیاتر کۆلیستیرۆل بەرزدەکەنەوە پتر لەو خۆراکانەی کە کۆلیستیرۆلیان تێدایە وەکو هێلکە . باشترە کە رۆژانە کەمتر لە 300 ملگم کۆلیستیرۆل لە خۆراکتدا هەبێت . ئەوانەی کە نەخۆشی شەکرە یان دڵیان هەیە نابێ رۆژانە پتر لە 200 ملگم کۆلیستیرۆل لە خۆراکدا وەربگرن، بۆیە لە کاتی خواردنی یەك هێلکە رۆژانە دەبێ هیچ خواردنێکی دیکە نەخورێت کە کۆلیستیرۆلی تێدابێت یانیش دەتوانیت تەنها سپێنەی هێلکە بە سەربەستی بخۆیت، چونکە هیچ کۆلیستیرۆلی تێدا نییە.

رۆژانە پێویستیت بە خواردنی فلۆرایدا هەیە

فلۆر لە لەشی مرۆڤ بە شێوەی کالسیۆم فلۆراید لە ئێسك و ددانەکاندا هەیە، برێکی کەمی فلۆراید ددانەکان لە کلۆربوون دەپارێزێت فلۆراید Fluoride لە لەشی. بە فلۆرکردنی ئاوی خواردنەوە مندالان بە رێژەی 60%-50% لە کلۆربوونی ددانەکان دەپارێزێت. هەروەها فلۆر پێکهاتەی ئێسکیش دەپارێزێت، بۆیە زۆر جار خوێی فلۆراید بۆ رێگرتن لە نەخۆشی لاوازبوونی ئێسك (کەمبوونەوەی بارستایی ئێسك) بەکاردێت. فلۆر بە شێوەی فلۆریدی سۆدیۆم لە ئاوی دەریاکاندا هەیە، برێکی فلۆرایدیش لە چای و لە ئاوی خواردنەوەی پرۆژە ئاوییەکاندا هەیە، مرۆڤی پێگەیشتوو رۆژانە پێویستی بە 4 ملگم لە فلۆراید هەیە.

ژیان بەسەر بردن لە نزیک تاوەرەکانی مۆبایل چی مەترسییەکی بۆ سەر تەندروستی مرۆڤ هەیە؟

مەسەلەیەکی دیکە کە بۆتە جێگای نیگەرانی تەندروستیی خەڵك بریتییە لەو شەپۆلە کارۆموگناتیسیانەی کە لە وێستگەکانی مۆبایلدا دەردەچن بە تایبەتی لە تاوەرەکاندا، چونکە لێرەدا شەپۆڵەکان بە بەردەوامی و بەهێزتر لە ئامێری مۆبایل بڵاودەبنەوە ، هەروەها چڕی کایەی کارۆموگناتیسی لە نزیك ئەم وێستگانەدا زۆر زیاترە لەو کایە کارۆموگناتیسیەی کە لە نزیك ئامێری مۆبایلدا پەیدا دەبێت، کاریگەری ئەم کایە کارۆموگناتیسیە چڕەی وێستگەکانی مۆبایل لەسەر تەندروستیی مرۆڤ بۆتە جێگای نیگەرانی خەڵك و تەوەرێکی گرنگی لێکۆڵینەوەی بەردەوامی زانستی و پزیشکی. بە هەرحاڵ لە چەندین توێژینەوەی زانستیدا هاتووە کە ئەو خەڵکانەی ژیان لە نزیك ئەم وێستگانەدا بەسەر دەبەن (تا دووری 100 مەتری بازنەییش) لەوانەیە کە دووچاری چەندین گرفتی تەندروستی ببنەوە وەکو سەرئێشە، ماندووبوون، شڵەژانی خەو، زوو لەبیرکردن.

ریجیم+ وەرزش= دابەزاندنی کێش

Diet + exercise = weight loss

بە بێ پەیرەوکردنی ئەم هاوکێشەیە ئاسانە دابەزاندنی کێشی لەش هەرگیز تەندروستییانە نییە. ریجیمی کەمکردنەوەی وزە لە خۆراك (کە بە کالۆری پێوانە دەکرێت) . لەش بۆ راپەڕاندنی زیندە چالاکییەکانی بەردەوام پێویستی بە وزەیە، کەمکردنەوەی وزە لە خۆراك و زیاد سەرفکردنی وزە بە وەرزش لەش ناچاردەکات کە بۆ دابینکردنی وزە پەنا بەرێتە بەر ئەو چەورییەی کە لە ژێر پێست خەزنکراوە (بەز) . بۆ ونکردنی نیو کیلۆگرام بەز دەبێ 3,500 کالۆری یان لە خۆراك کەمبکرێتەوە یان بە وەرزش سەرف بکرێت، یانیش نیوەی بە ریجیم و نیوەکەی تریشی بە وەرزش کە باشترین رێگایە و لە هەموو جیهاندا پەیرەو دەکرێت. کەواتە ئەگەر رۆژانە 500 کالۆری بەم دوو رێگایە کەم بکەیتەوە ئینجا لە یەك هەفتەدا تەنها نیو کیلۆگرام کێش دادەبەزێنیت. ریجیم بە تەنیا واتە ونکردنی ئاو و بارستایی ماسولکە لەگەڵ ونکردنی چەوریدا، بەڵام کە وەرزشی لەگەڵدا بوو ئەوا نەك تەنیا چەوری ون دەکەیت بەڵکو بارستایی ماسولکە زیاد دەبێت.

پێنج هەنگاو بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشیی شەکرە

نزیکەی 230 ملیۆن کەس لە سەرتاسەری جیهاندا نەخۆشی شەکرەیان هەیە، ئەم رێژەیەش لە زیادبووندایە. کۆمەڵەی نەخۆشیی شەکرەی ئەمەریکی لە دوا رێنماییدا خۆپاراستن لە تووشبوون بە نەخۆشی شەکرەی لەم چەند خاڵەدا پوختە کردووە:

- کێشی زیادت کەم بکەوە.
- هەرگیز ریجیمی هەڵە پەیڕەو مەکە.
- با خۆراکت برێکی باشی لە ریشاڵەی رووەکی تێدابێت.
- دانەوێڵەی تەواو Whole Grains بخۆ.
- چالاکیی بەدەنی زیاد بکە.

چای سەوز چارەسەری شێرپەنجەی خوێنە

ئەو توێژینەوە لەوەوە سەری هەڵدا کە ئەو وڵاتانەی زیاتر چای سەوز دەخۆنەوە رێژەی تووش بوونیان بە شێرپەنجەی خوێن کەمترە. توێژینەوە زانستییەکان باس لەوە دەکەن کە چای سەوز لە چارەسەری شێرپەنجەی خوێندا کاریگەری بەرچاوی هەیە. زانایانی بواری تەندروستی لە لێکۆڵینەوەیەکدا بۆیان دەرکەوتووە کە رێژەیەکی زۆر لەو مادە کیمیاییەی کە لە چای سەوزدا هەیە دەتوانێ خانەکانی شێرپەنجە لەناو ببات. هەرچەندە لە ساڵانی حەفتادا هەندێك زانیاری لەسەر تایبەتمەندی دژە شێرپەنجەی چای سەوز کرابوو، بەڵام لە ساڵی 2004دا ئەوتوێژینەوانە گەیشتنە لووتکە و لەو ساڵەشدا بەتەواوی لەسەر رۆڵی چای سەوز لەکەمکردنەوەی شێرپەنجەی خوێن پێ داگیراوە.

د.نازەنین فائق فەرەج

هێشتا هۆكاری ١٠-٢٠٪ی هۆكاری نەزۆكیی ئافرەتان نەزانراوە

■ پاش پێكهێنانی خێزان بە ماوەیەكی كورت، زۆر لە دایك و باوكانی هەردوولا فشار دەخەنە سەر هەردوو هاوسەر بۆ بوون بە خاوەن منداڵ بێ ئەوەی كە بە لایەنی پزیشكیی مەسەلەكە ئاشنابن، بێگومان ئەم فشارە كاریگەرییەكی نێگەتیڤانە دەكاتە سەر لایەنی دەروونی هەردووكیان، ئەمەش بە دەوری خۆی كاریگەری دەكاتە سەر بوون بە خاوەن منداڵ. سەبارەت بە نەزۆكی ئافرەت چەند پرسیارێكمان ئاراستەی بەڕێز دكتۆر نازەنین فائق فەرەج كرد كە پسپۆڕی راوێژكاری نەخۆشییەكانی ئافرەتان و لەدایكبوونە و بڕوانامەی F.R.C.O.G و M.R.C.O.G لە لەندەن بەدەستهێناوە، ئەوانیش بە ڕێزەوە وەڵامی پرسیارەكانیان دایەوە.■

*** نەزۆكی ئافرەت چۆن پێناسە دەكرێ؟**

- نەبوون بە خاوەن منداڵ پاش یەك ساڵ لە پێكهێنانی خێزان و بەیەكەوەبوون بەبێ (مەنع) كردن.

*** چەند جۆر نەزۆكی ئافرەتان هەیە؟**

- دوو جۆر: یەكەمی Primary و دووەمی Secondary. یەكەمی واتە ئافرەتەكە هیچ نەبۆتە خاوەن منداڵ. دووەمی واتە ئافرتەكە یەك منداڵ یان پتری بووە، بەڵام پاشان چیتری نەبووە.

*** چۆن دەست بە پشكنینەكان دەكەن؟**

- بێگومان دەبێ هەردوو پیاو و ئافرەت پشكنینیان بۆ بكرێت، بەڵام دەبێ سەرەتا پیاوەكە ئینجا ئافرەتەكە پشكنین بكات.

*** بەڕێزتان لە كوێوە دەست پێدەكەن ؟**

- سەرەتا مێژووی تەندروستیی پیاوەكە وەردەگرین، پیشەكەی چییە، ئایا تووشی هەوكردن بووە، هیچ دەرمانێك وەردەگرێت،هیچ نەشتەرگەرییەكی بۆ كراوە، نەخۆشیی سیلی هەبووە یان هەیەتی، جگەرەكێشە، ئەلكهول دەخواتەوە، چەندێتی و كاتەكانی نزیكبوونەوەی لە هاوسەرەكەی. پاشان پشكنینی تۆواوی بۆ دەكرێ كە ئەگەر ناتەواو بوو ئینجا پشكنینی هۆرمۆنەكانی بۆ دەكرێت لەپاش پشكنینی كلینیكی (الفحص السريري).

*** ئەی سەبارت بە ئافرەتەكە؟**

- بۆ ئەویش مێژووی نەخۆشی وەردەگرین. نیشانەكانی دروستبوونی هێلكۆكەی مانگانە Ovulation وەكو ئازار لە سەرەتای خولی مانگانە و بینینی چەند دڵۆپە خوێنێك، نارەحەتی لە مەمك و ئازاری تیژ لە یەكەم رۆژی خولدا، ئایا ئافرەتەكە نەخۆشی شەكرەی هەیە؟ دەدراوی شیریی لە مەمكدا هەیە، سك ئێشەی هەیە، هەوكردنی هەیە، هیچ دەرمانێك وەردەگرێت، هیچ نەشتەرگەرییەكی بۆ كراوە بەتایبەتی لابردنی ریخۆڵە كوێرە. پاشان پشكنینی كلینیكی بۆ دەكەین.

*** پشكنین بۆ دڵنیابوون لە دروستبوونی هێلكۆكە چۆنە؟**

- چارتی پلەی گەرمی بۆ ئافرەت دەكرێ، رۆژانە پاش لەخەوهەڵسان پلەی گەرمیی لەشی وەردەگیرێت، لەكاتی دروستبوونی هێلكۆكەدا پلەی گەرمیی بە ٠,٢ تا ٠,٥ پلەی سەدی دادەبەزێت. هەروەها پشكنینی خوێن بۆ هۆرمۆنەكانی FSH و LH لە رۆژی دووەم و رۆژی چواردەهەمی خولی مانگانەدا رێگایەكی ترە بۆ دەستنیشانكردنی دروستبوونی هێلكۆكە. هەروەها پشكنینی سۆناریش لە رۆژانی ١٣-١٦ ی خولێكی سی رۆژی مانگانەدا رووودانی دروستبوونی هێلكۆكە دیاردەكات.

*** كام پشكنینی تر پێویستن؟**

١- پشكنین بۆ دڵنیابوون لەوەی كە لوولەكانی فالوپ نەگیراون Tubal Patency ئەمەش بە سێ رێگا ئەنجام دەدرێت:

- تیشكی رەنگاوڕەنگ Hysterosalpingography .
- سۆنار پاش دانانی بۆیە لە دەزگای زاوزێی ئافرەت.
- پێنۆڕ Endoscopy و Hysteroscopy كە گرنگە بۆ زانینی باری لوولەكان و هێلكەدانەكان و وەرگرتنی نموونەیەكی شانە بۆ زانینی رووودانی دروستبوونی هێلكۆكە.

پشكنینێكی دیكە بریتیە لە سۆناری زێ S/Vaginal U كە شێوە و قەبارەی هێلكەدانمان پیشان دەدات بۆ دڵنیابوون لەوەی كە هیچ كیسە لە هێلكەدانەكاندا نییە، هەروەها بوونی هەر گرێیەك لە منداڵداندا بەم سۆنارە دەستنیشان دەكرێت.

٢- پشكنینی پاش جووتبوون Post- Coital Test گرنگە بۆ بینینی جوولەی سپێرمەكان.

*** نەزۆكی ئافرەت چۆن چارەسەر دەكرێ؟**

- سەرەتا پێم باشە زۆر پەلە نەكرێ لە بەكارهێنانی دەرمان بە تایبەتی دەرمانی كلۆمید (كلۆمیفین Clomiphene) كە باش نییە بۆ پتر لە شەش دەورە بەكاربهێنرێ، چونكە زیانی لابەلای مەترسیداری لێ دەكەوێتەوە وەكو كیسە و شێرپەنجەی هێلكەدان و ئەگەری سكپڕی دووانە (جمك). پاش پشكنینەكان و دۆزینەوەی هۆكاری نەزۆكی ئینجا بە چەندین رێگا چارەسەری نەخۆشەكان دەكەین. چارەسەر بە دەرمان و بە هۆڕمۆن بۆ هاندانی كرداری دروستبوونی هێلكۆكە. نەشتەرگەری بۆ كردنەوەی لوولەكانی فالوپ ئەگەرگیرابن، بەڵام رێژەی سەركەوتنی ئەم چارەسەرە نزمە.

*** كەی پەنا دەبەن بۆ چارەسەر بە رێگای منداڵی تیوب IVF ؟**

- زۆربەی ئەو حاڵەتانەی كە ئەم چارەسەرەیان بۆ دەكرێ لە راستیدا پێویستییان پێی نییە، بە هەر حاڵ دەبێ ئەم چارەسەرە لەپاش چەندین پشكنینی ورد ئینجا ئەنجام بدرێت، هەروەها رێژەی سەركەوتنی منداڵی تیوب لە سەنتەرە پێشكەوتووەكاندا دەگاتە تەنها ٩٪ و ٢٦٪ زۆر جاریش دەبێتە ئەگەری روودانی لەبارچوون یان سكپڕی لە دەرەوەی منداڵداندا.

دوای ساڵێك لە منداڵنەبوون دەكرێت سەردانی پزیشكی پسپۆڕ بكرێت

دیمانە:د.عادل حوسێن