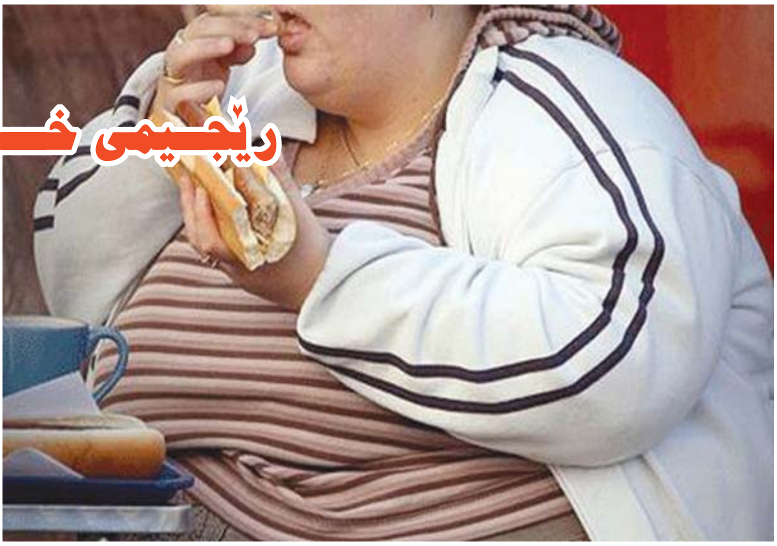

ڕێجیمی خۆنەخۆشکردن !

زۆر کەس بە هەڵە لە ڕێجیم گەیشتوون، بە تایبەتی ئەوانەی کە کێشی لەشییان زیادە یان قەڵەون، لایان وابێ کە ڕێجیمی خۆراك مانای خۆبرسیکردن یان بەلاوەنانی ژەمێك یان دوو ژەمی خواردنە، لە ڕێجیمی خۆراکی هەڵەدا، ئەو کەسە دووچاری کەمی زۆربەی هەرە زۆری مادده خۆاکییە گرنگەگان دەبێتەوە، لە وزەو پرۆتین و ڤیتامین و کانزا، بۆیە هەموو ئەو کەسانەی کە پەیڕەوی ڕێجیمی هەڵە دەکەن، دوچاری کەم خوێنی و کەمیی کانزا و ڤیتامینەکان دەبنەوە کە بە شێوەی بێ تاقەتی و قژهەڵوەرین و ڕەنگ زەردبوون خۆی نیشان دەدات، هەروەها ڕێجیمی هەڵە ئەگەر بشبێتە هۆی کەمبوونەوەی بڕێك چەوری، ئەوا دەبێتە هۆی ونکردنی بارستایی ماسولکەش بە شێوەی پوکانەوەی ماسولکە، هەروەها دابەزاندنی کێش بە خێرایی و لەسەر حیسابی تەندروستی هەرگیز پەسند ناکرێت و ئاکامی باشی نابێت. ئەو چەند کیلۆگۆام چەورییە زیادەی کە هەتە، لەمێژە بەرە بەرە کۆبۆتەوە، ناکرێت ئاوا بە خێرایی دابەزێنرێت (مەگەر لەسەر حیسابی تەندروستیت بێت)، بەڵکو سەبری دەوێ و دەبێ بە ڕێگایەکی زانستییانە ئەنجام بدرێت. ڕێجیمی ڕاست و زانستییانە بریتییە لە کەمکردنەوەی ئەو وزەیەی کە لە خۆراکدایە، بە نەخواردن یان کەمکردنەوەی ئەو خۆراکانەی کە وزەی زۆریان تێدایە وەکو ئەلبان، گۆشت، کێك، پاقلاوە و هەویرکارییەکان، مەعکەرۆنە، شەربەت، نوشابە گازدارەکان، خواردنەوە وزەبەخشەکان، خۆراکی خێرا. ڕێجیمی خۆراك، هەرگیز خۆبرسیکردن نییە، بەلاوەنانی ژەمی خواردن نییە. بۆ دابەزاندنی کێشی لەش، تەندروستییەکی باش پێویستە نەك خۆنەخۆشکردن کە ئەوکات لەش هەرگیز ناتوانێت بە شێوەیەکی ڕاست و دروست چەند کارلێکیکی زیندەکیمیایی ئەنجام بدات کە چەوری لەش بگۆڕێت بۆ وزە. جگە لەمانە، لە بەرنامەی دابەزاندنی کێشدا، دەبێ ڕێجیمی خۆراك و وەرزش و گۆڕینی ستایلی ژیان بەیەکەوە لەژێر چاودێری دکتۆردا ئەنجام بدرێت.

١. هەوڵ بدە نووستنت ڕێك بخەیت و شەوانە کاتێکی باشی بۆ تەرخان بکەیت.

٢. با خۆراکت هاوسەنگ و تەندروستییانە بێت، ڕۆژانە بڕێکی زۆر ئاو بخۆرەوە .

٣. بە ڕێکی و بەردەوام مەشقی بەدەنی یان وەرزش ئەنجام بدە.

٤. خۆت فێری پشوودانی دەمارەکان و خۆخاوکردنەوە((Relaxation)) بکە.

٥. پیشەی خۆت بهێڵەوە و پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانت باش و باشتر بکە .

٦. هەواگۆڕی لە ڕۆتینی ڕۆژانەتدا بکە.

٧. دووركەوە لە خواردنەوەی ئەلکهول و جگەرەکێشان و بەکارهێنانی دەرمانی هۆشبەر.

نۆرەی تۆقین

نۆرەی تۆقین Panic Attacks بریتییە لە هەستکردن بە ترس و نیگەرانییەکی یەکجار زۆر بەبێ بوونی هۆکارێکی ڕوون یان بە بێ بوونی هیچ مەترسی و هیچ شتێکی خەتەرناك. ئەم حاڵەتە باوە، نۆرەی ترسەکە بۆ چەند خولەکێك بەردەوام دەبێت. هەندێك جار نۆرەی تۆقین لە خەڵکانی ئاساییدا دەبینرێ بێ ئەوەی کە کێشەیەکی دەروونی هەبێت. نیشانەکانی لەگەڵ نۆرەی تۆقیندا بەیدا دەکرێن بریتین لە: هەستکردن بە ڕوودانی مردن و ونکردنی کۆنترۆڵ، زیاد لێدانی دڵ و دڵەکوتێ، خیرابوونی هەناسە Hyperventilation، سەرسووڕان، لەرزین، ئارەقەکردن. هەروەها لەوانەیە کە تووشبوو دوچاری نیشانەی توندتر بێتەوە وەکو: سینگ ئێشە یان توندبوون و گرژبوون لە سینگدا، هەناسە سواری، ناڕێکی لێدانەکانی دڵ. ئەم نیشانانە لە پڕێکەوە بەبێ ئەلارم سەرهەڵدەدەن. هەندێك جار نیشانەکانی نۆرەی تۆقین هێندە توند و سەختن کە تووشبوو دەترسێت لەوەی کە دوچاری نۆرەیەکی دڵ بووبێتەوە. گەلێك لە نیشانەکانی نۆرەی تۆقین لەگەڵ چەند نەخۆشییەکدا دەبینرێن لەمانە: ژاراویبوونی گلاندی دەرەقی، نەخۆشی دڵ، نەخۆشی درێژخایەنی کۆئەندامی هەناسە COPD. ئەو کەسانەی کە نۆرەی تۆقینیان زوو زوو دوبارە دەبێتەوە و زۆر پێیەوە نیگەران دەبن دەچنە ناو قاڵبی تووشبوون بە نەخۆشی تۆقین واتە گرفتێکی دەروونی کە پێویستی بە چارەسەری تایبەتەوە دەبێت.

گوڵان
ژمارە (٧٤٤)
٢٠٠٩/٨/١٠

چۆن بەڕەنگاری شەکەتی دەروونی (سترێس) دەبیتەوە؟

سترێسStress یان شەکەتی دەروونی یان کفتی و گوشاری دەروونی راستییەکە لە ژیانی رۆژانەی هەمووماندا هەیە، لەوانەیە نەتوانیت کە لێی رزگاربیت، بەڵام گەلێك رێگا هەیە بۆ سووككردنی سترێس.

- وەرزش، بە رێکی باشترین هەنگاوە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ سترێسدا، رۆیشتن بە پێ چاکترین دەستپێکە.

- بنووسە، لەسەر ئەم شتانەی کە نارەحەتت دەکەن.

- هەست و هزرت لای خۆت قەتیسە مەکە، لای کەسانی دڵسۆزت باس بکە و دڵی خۆتیان بۆ بکەوە. بڵێ...پێبکەنە...بگری، ئەمانە هەموو سترێس سووك دەکەن.

- شتێك بکە کە دڵت پێی خۆش دەبێت، حەز و (هیوایەتەکان) یارمەتیت دەدەن بۆ خاوبوونەوەی گرژی دەمارەکان. یارمەتیدانی خەڵك بە توندی سترێس سووك دەکات.

- خۆت فێری خاوکردنەوەی دەمارەکان و خاوکردنەوەی لەش بکە مەشقەکانی Relaxation هەناسە، مەشقەکانی خاوکردنەوەی ماسولکەکان، مەساج، یۆگا، چارەسەر بە بۆن Aromatherapy مەشقەکانی خاوبوونەوە وەکو تای تشیTai Chi و گی گۆنگ Gi Gong.

وەرزشکردن بۆچی؟

لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە تەنها ٣٥٪ی خەڵك بە رێکی وەرزش دەکەن،٦٥٪ ی خەڵك وەرزشێکی تەواو ئەنجام نادەن کە پێویستە بۆ تەندروستی.

سوودەکانی چالاکیی فیزیکی (بەدەنی) بریتین لە هێشتنەوەی کێشی لەشی تەندروستییانە و خۆپاراستن لە قەڵەوی، ئەگەر و ریسکی نەخۆشی دڵ کەم دەکاتەوە، مرۆڤ دەپارێزێت لە تووشبوون بە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، گرنگترین هەنگاوە بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشی شەکرە.

هەروەها سوودەکانی تری وەرزشکردن بریتین لە: بەهێزکردنی تۆنی ماسولکەکان، سووككردن و بەلاوەنانی سترێس و شەکەتی دەروونی، جوانترکردنی شێوەی لەش، پاراستنی ئێسکەکان، بەرزکردنەوەی ئاستی وزە، بەرەوپێشبردنی تەندروستی دەزگای هەرسکردن، زیادکردنی هەستکردن بە خۆشیی و کۆمەڵایەتیبوون.

٨. زیاد بەکارهێنانی کافائین (قاوە و چای) و ئەلکهول نەك هەر هیلاکییەکەت چارەسەر ناکەن بەڵکو کێشەکە ئاڵۆزتر دەکەن.

٩. لەکاتی هەستکردن بە هیلاکی، بە زووترین کات و بەبێ دواکەوتن سەردانی دکتۆر بکە ئەگەر یەکێك لەم نیشانانەت هەبوو: تا یان کەمبوونەوەس کێشی لەش، قەبزی، وشکبوونی پێست، زیادبوونی کێشی لەش یان بەرگەنەگرتنی سەرما، چەند جارێك لە خەو بەئاگابوونەوە و دووبارە نووستنەوە، سەرئێشە، هەستکردن بە بێزاری و خەمۆکی، خەوزڕان.

...یلاکی ڕۆژانە دەبیتەوە؟

ژەهرە سپییەکان
White Poisons

شەکر و خوێ و هیرۆیین بە ژەهرە سپییەکان ناوزەد دەکرێن. شەکر بە دوژمنی دڵ ناسراوە، زیاد بەکارهێنانی شەکر لە خۆراکدا، ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە و زیادبوونی کۆلیستیرۆلی خوێن و قەڵەوی و کلۆربوونی دادەکان زیاد دەکات، ئەم نەخۆشییانەش بە توندی ژیان دەخەنە مەترسییەوە. پەیوەندی نێوان خوێ و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن مەسەلەیەکی چەسپاوە لە نێوەندە پزیشکییەکاندا، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنیش بە بکوژی بێدەنگ ناسراوە،

چونکە زۆر جار تووشبوو دوچاری مردن دەکاتەوە. هیرۆیین Heroine و کۆکائین Cocaine کە دوو ماددەی هۆشبەرن و بەراستی ژەهری سپین، چونکە بە خێرایی بەکارهێنەران تووشی راهاتن دەکەن، ئەوکات تووشبوو بە سەختی تەسلیمی ئەم ماددانە دەبێت و هەرگیز ناتوانێت کە وازیان لێ بهێنێت لە ئەنجامدا، تەندروستی و پیشە و خێزان لەدەست دەدات.

بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن بە بکوژی بێدەنگ ناسراوە

پرۆتینە رووەکییەکان

پرۆتینەکان زۆر گرنگن بۆ بیناکردنی لەش و گەشە و پاراستنی لەش و چاکبوونەوەی لەش پاش هەر نەخۆشی و نادروستییەك (بۆ نموونە چاکبوونەوەی برینەکان). کاتی خۆی پرۆتین ئاژەڵی بە پرۆتینی کلاسی یەکەم و پرۆتینی رووەکی بە پرۆتینی کلاسی دووەم ناوزەد دەکران، بەڵام ئێستا ئەم زاراوانە چیتر بەکارناهێنرێن، بەڵکو مادەی پرۆتینی بەوە هەڵدەسەنگێنرێ کە چەند و کام لە ترشە ئەمینیە سەرەکییەکانی (کە یەکەی پێکهاتنی پرۆتینەکانن) تێدایە.

تێکەڵکردن و جۆرا و جۆرکردنی ئەو خۆراکە رووەکیانەی کە ترشە ئەمینە سەرەکیەکانیان تێدایە، پێویستی تەواوی لەش بۆ مادەی پرۆتین دابین دەکەن بەبێ بەکارهێنانی پرۆتینی ئاژەڵی، لێرەدا دەتوانین بە پێی زاراوە کۆنەکان پرۆتینی رووەکی بە پرۆتینی کلاسی یەکەم لە قەڵەم بدەین. سەوزەی رەنگ تاریك و تۆوە تازە پەل و پۆکردووەکان بە سەرچاوەی دەوڵەمەندی پرۆتین دێنە هەژماردن و زۆرریش هەرزانتر دەوەستن بە بەراورد لەگەڵ پرۆتینی ئاژەڵی وەکو گۆشت. ئەوە ماوە بڵێین کە میوە و سەوزەی خاو جگە لە ڤیتامین D و ڤیتامین B۱۲، هەموو ڤیتامینەکانی تر و کانزای جۆراوجۆریان تێدایە. ژاپۆنیەکان چونکە زیاتر خۆراکی رووەکی بەکاردێنن کەمتر دوچاری نەخۆشی دڵ دەبنەوە، کەچی فنلەندیەکان لەبەر ئەوەی کە زیاتر خۆراکی ئاژەڵی و گۆشت دەخۆن زیاتر دوچاری نەخۆشی دڵ دەبنەوە، ئەمە بە پێی نوێترین ئامارە تەندروستیەکانی ساڵی ١٩٩٩.

چێژوەرگرتن لە خۆراک و پەیوەندی بە تەندروستییەوە

کە تووشی هەڵامەت دەبیت، یا قەلەموونێکی سورکراوت لە پێش بێت، ئەگەر بۆنی نەکەیت، چێژێکی خۆشی لێ وەرناگریت. چونییەتی چێژوەرگرتن لە خۆراك مەسەلەیەکی زۆر ئاڵۆزە لە نێوان زمان و لووت و لایەنی دەروونی و جۆری خۆراك. بەڵام لە کۆتاییدا، ئێمە بە هۆی مێشکەوە چێژ لە خۆراك وەردەگرین. هەتا ئەگەر وەرگرە دەمارییەکانی بۆن و چێژ لە زمان و لووتدا لەبەر هەڵامەت بە شێوەیەکی کاتی کارنەکەن، خانەیەك لە قوڵایی مێشکدایە کە هەستی چێژت دەداتێ کە خۆراکێکی بەتام و لەزەت دەخۆیت. ئێمە فێربووینە کە حەزمان لە خۆراك بێت، چونکە خۆراکمان بە شتێك گرێداوە کە مێشکمان پرۆگرام بووە چێژی لێ وەربگرێت. جۆر و توندی چێژکردن لە تامی جیاوازی خۆراك پەیوەندی بە تەندروستییەوە هەیە. بۆ نموونە ئەوانەی کە چێژی زۆر لە خۆراك وەردەگرن (Supertasters) زیاتر رووبەڕووی تووشبوون بە شێرپەنجەی کۆڵۆن دەبنەوە. زانایان دەڵێن کە یەك کەس لە هەر چوار کەس سوپەر چێژوەرگرە، چونکە وەرگرە دەمارییەکانی چێژ لەسەر زمانیدا زیاترە لە کەسانی تر. لێکۆڵینەوەکان دەڵێن کە مرۆڤ دەتوانێت مەشق بە وەرگرە دەمارییەکانی چێژ بکات، دەتوانێت فێڵیان لێ بکات. ئەوەش لە یاد مەکە کە چێژکردن لەگەڵ بە تەمەنداچووندا لاواز دەبێت، بۆیە لەوانەیە کە چێژی ئەو خۆراکەی کە لە تەمەنی بیستەکاندا نارەحەتی دەکردی ئێستا کە تەمەنت پەنجا ساڵە حەزی لێ بکەیت.

تەماتە لە شێرپەنجەی پرۆستات دوورت دەکاتەوە

تەماتــە بەرووبوومێکــی وەرزییــە. هەرزانە و بە ئاسـانی دەسـت دەکەوێت. تەماتە بە خـاوی و بە کوڵاوی و برژاوی دەخورێـت. زۆربەی سـەرچاوەکان تەماتە بە میوە هەژماردەکەن. هەموو بەشـەکانی رووەکی تەماتە لە رەگ و لاسک و گەڵاکان جگە لـە خودی تەماتـە، ژەهراوین و بۆ خواردن ناشـێن. تەماتە جگە لە ڤیتامین C ڤیتامین A و گەلێك كانزا، زۆر مادەی دژە ئۆکسان لەخۆدەگرێت کە گرنگترینیان مادەی لایکۆپینە Lycopene. سوودە تەندروستییەکەی تەماتە بۆ گرنگی ئەم مادە دژەئۆکسانانە دەگەڕێتەوە، بە تایبەتیش بۆ مادەی لایکۆپین کە دژەئۆکسانێکی بەهێزە. لایکۆپین ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە کەم دەکاتەوە. لە چەندین لێکۆڵینەوەی باوەڕپێکراودا هاتووە کە خواردنی تەماتە یان شیرەی تەماتە هەتا مەعجون تەماتەش، پیاوان لە تووشبوون بە شێرپەنجەی پرۆستات دەپارێزێت. لایکۆپین لە لەشدا ڕێژەی چەند ئەنزیمێك زیاد دەکات کە رۆڵیان هەیە لە پاراستنی خانەکان لە دابەشبوونی کۆنترۆڵنەکراوی شێرپەنجەیی. لەوانەیە کە تێکەڵاوێکی ڤیتامین E و لایکۆپین بە شێوەی دەرمان لە داهاتوویەکی نزیکدا بگاتە بازاڕەکان و بەکاربێت بۆ پاراستنی پیاوان لە تووشبوون بە شێرپەنجەی پرۆستات.

راستیی چەورییەکان

چەورییەکان ئاوێتەی ئۆرگانی ئاڵۆزن لە کاربۆن و هایدرۆجین و ئۆکسجین پێکهاتووە و لە ئاودا ناتوێنەوە. گرنگی مادە چەورییەکان بریتییە لە:

- وەکو هەڵگر بۆ گواستنەوەی ڤیتامینەکانی E،D،A و K .
- وەکو گوشن بۆ پاراستنی ئەندامەکانی ناوەوە لە زەبر.
- چێژی خۆراك خۆشتر دەکات.
- سەرچاوەیەکی چڕی وزەیە، یەك گرام چەوری ٩ کالۆری وزە دەدات.
- ترشە چەوریە زەرووەرەکانیان تێدایە، کە کاریگەریەکی پۆزەتیڤیان بۆ تەندروستیی دڵ و دەزگای بەرگری لەش هەیە.

دوو جۆری سەرەکی چەوری هەیە، چەوریە تێرەکان Saturated fats و چەوریە ناتێرەکان Unsaturated fats. بەم دواییەش زۆر باس لە جۆرێکی دیکەی چەوری بە ناوی چەوریە نێوەندییەکان Trans fats دەکرێت. بە گشتی چەوریە تێرەکان و چەوریە نێوەندییەکان زۆر پەسند ناکرێن بۆ تەندروستی لەبەر ئەوەی کە سەرچاوەن بۆ کۆلیستیرۆڵی خراپ، ئەم چەورییانە زیاتر لە بەرووبوومی ئاژەڵیدا هەنە. چەوریە ناتێرەکانیش لە بەرووبوومە رووەکییەکاندا هەنە و زیاتر بۆ تەندروستی پەسند دەکرێن بە تایبەتی زەیتی زەیتوون.

چەوری لە بەرووبوومە رووەکییەکاندا زیاتر بۆ تەندروستی پەسند دەکرێن بە تایبەتی زەیتی زەیتوون

پەیوەندی نێوان نەخۆش و دەرمان

د.تەلار ئەحمەد میرزا:

هەموو دەرمانێک زیانی لابەلای هەیە

لەمێژە دەرمان گرنگترین هەنگاوە لە چارەسەرکردنی نەخۆشییەکاندا، بەڵام چەند زانیارییەك هەیە سەبارەت بە دەرمان کە پێویستە هەر کەسێك بۆ پاراستنی تەندروستی پەیڕەویان بکات لەمانە: دەرمانەکان مادەی کیمیایین، کاریگەری دەکەنە سەر تەندروستیت، بەکارهێنانیان بە بێ زانیاری و ئاگاداری پزیشك یان دەرمانساز مەترسیدارە بۆت. بە وردی پەیڕەوی ڕێنماییەکانی دکتۆر و دەرمانساز بکە لە چۆنییەتی بەکارهێنان، چەندێتی بەکارهێنان، زیانە لابەلاکان. تەنها دکتۆر و دەرمانساز شارەزان لە دەرمان، شارەزان لە باشیی و خراپی دەرمان بۆ هەر کەسێك. لەخۆتەوە بەکارهێنانی دەرمان رامەگرە، ماوەی بەکارهێنان کورت و درێژ مەکەوە. پاش تەواوبوونی دەرمان، هەرگیز بە بێ پرسی دکتۆرەکەت دووبارە ڕاچێتەکە مەکرەوە. هەرگیز دەرمانەکان (حەب، شروب،کەپسول، دەرزی) تێکەڵ مەکە ئینجا بەکاری بهێنیت. ئەو ژەمە دەرمانەی کە بۆ منداڵ تەرخان کراوە، دەکرێ بە بێ مەترسی لە لایەن گەورەکانەوە بەکاربهێنرێت، بەڵام هەرگیز نابێ کە منداڵ ئەو ژەمە دەرمانەی کە بۆ گەورەکان تەرخان کراوە بەکاری بهێنێت چونکە لەوانەیە کە ژیانی بە توندی بکەوێتە مەترسییەوە. ئەمانە چەند ڕێنماییەکی گشتی و سادەنە سەبارەت بە دەرمان. بۆ زیاتر ئاشنابوون بە هەموو لایەنەکانی دەرمان ئەم گفتوگۆیەمان سازدا لەگەڵ ڕێزدار د.تەلار ئەحمەد میرزا پسپۆڕی دەرمانسازی/ مامۆستا لە کۆلێژی دەرمانسازی/ زانکۆی پزیشکی هەولێر.

*** پاش دەستنیشانکردنی نەخۆشی لە زۆربەی حاڵەتەکاندا دەرمانێك یان پتر وەکو گرنگترین هەنگاوی چارەسەرکردن بۆ نەخۆش دەنووسرێت. چۆنییەتی مامەڵەکردن لەگەڵ چارەسەر بە دەرمان لە لایەن دکتۆر و دەرمانسازدا مەسەلەیەکی چەندی بڵێی گرنگ و پڕبایەخە. بەڕێزتان چۆن دەڕواننە ئەم مامەڵەیە؟**

- حەزدەکەم ئێمەش وەکو وڵاتە پێشکەوتووەکان، کە نەخۆش سەردانی دکتۆر دەکات، ئەویش پاش پشکنین و دەسستنیشانکردن ئینجا دەرمان بۆ نەخۆش دەنووسێت، دەرمانساز مافی دەرمانسازیی بدرێتێ، لە سەپاندنی لایەنە زانستییەکەی دەرمانسازی بەتایبەتی کە مەسەلەکە پەیوەست دەبێت بە تێکەڵبوونی کاریگەری دەرمانەکان. خۆتان دەزانن کە نابێت هەندێك دەرمان بەیەکەوە یان لە یەك کاتدا بەکاربهێنرێن، چونکە لەوانەیە کە یەکێکیان کاریگەری ئەوی تر تاوبدات یان کاریگەرییەکەی کەم بکاتەوە، یانیش زیانە لابەلاکانی چڕتر بکات. دەرەنجام نەخۆش نەك هەر سوود لە چارەسەرکردن بە دەرمان وەرنا گرێت، بەڵکو لەوانەی کە زیانی تەندروستی پێبگات.

*** ژەمی دەرمان پێش نان، پاش نان، لەگەڵ نان، هەروەها بڕی ئاو خواردنەوە لەگەڵ دەرماندا، یان بەکارهێنانی دوو دەرمان بەیەکەوە. نەخۆش هەیە دوو دەرمان یان هەتا پێنج دەرمانی هەیە هەموویان سێ جارن لە ڕۆژێکدا. گرنگی ئەم بابەتانە لە چیدایە؟**

- لەکاتی وەسفکردنی دوو دەرمان یان پتر، ئێمە زۆر جار ئامۆژگاری نەخۆش دەکەین کە نابێ نێوانی بەکارهێنانی هەندێك جۆری دەرمان لە یەك کاتژمێر کەمتر بێت. پەیوەندی نێوان دەرمان و نەخۆش، دەرمان و دەرمان، هەروەها پەیوەندی نێوان دەرمان و خۆراك مەسەلەیەکی یەکجار گرنگە.

*** هەر وەك هەموومان دەزانین کە چەندین ڕێگا هەیە بۆ بەکارهێنانی دەرمان کە هەر ڕێگایەك بە پێی کۆمەڵێك هۆکارەوە بۆ نەخۆش هەڵدەبژێررێت.هەڵمژین...**

- هەندێك خۆراك دەبنە هۆی دواخستنی هەڵمژینی هەندێك دەرمان ئەگەر بەیەکەوەبوون لەناو ریخۆڵەدا، بۆ نموونە شیر تەگەرە دەخاتە بەردەم هەڵمژینی تێتراسایکلین Tetracycline (کە دەرمانێکی دژەژییە یان ئەنتیبایۆتیکە واتە بۆ هەوکردن دژی میکرۆب کاردەکات). هەروەها بوونی چای لەگەڵ کانزای ئاسندا کە بۆ چارەسەرکردنی کەم خوێنی بەکاردێت، دەبێتە ئەگەری کەمکردنەوەی هەڵمژینی ئاسن. هەندێك دەرمان باشترە کە لەپاش خواردندا بەکاربهێنرێن، چونکە لەسەر گەدەی بەتاڵدا ناوپۆشی گەدە دادەڕوشێنن کە هەندێك جار خوێنبەربوونیش ڕوودەدات بە تایبەتی دەرمانەکانی ڕۆماتیزم و ستیرۆیدەکان وەکو ئیندۆسید، برۆفین، پایرۆکسیکام، پۆنستان، دیکسۆن، پریدنیسۆلۆن...هتد. هەندێك دەرمانیش وا باشترە کە لەگەڵ خواردندا بەکاربهێنرێن. بە گشتی دەرمانی دژەژی (دژی میکرۆب) باشترە کە پێش خواردن بەکاربهێنرێ بۆ مسۆگەرکردنی باشترین هەڵمژین.

*** ژەمی دەرمان بۆ منداڵ و گەورەکان بە چەندین پێوەری زانستی لە لایەن دکتۆر و دەرمانسازەوە ڕێکدەخرێت بە پێی چەندین فاکتەر کەم و زیاد دەکرێت. ڕای تۆ سەبارەت بە ژەمی دەرمان چییە؟**

- هەرگیز نابێ کە منداڵ ئەو ژەمە دەرمانەی کە بۆ گەورەکان دانراوە وەریبگرێت. ژەمی دەرمان بۆ منداڵان بە پێی تەمەن و زیاتریش بە پێی کێشی لەش ڕێکدەخرێت. جا دەرمان بە شێوەی شروب یان دەرزی یان هەتا ئەگەر شاف(تحامیل) بێت. بۆ گەورانیش بە پێی تەمەن و کێشی لەش و حاڵەتی تەندروستی دیاردەکرێت.

*** بۆ منداڵان، ڕاستە کە چۆنیەتی پێدانی دەرمان کارێکی ئاسان نییە، ئەمە جگە لە ڕێکی لە کاتەکانی پێدانی دەرمان، زۆربەی شروبەکان تاڵن ئەگەرچی مادەی شیرینکاریشیان تێکراوە و بۆنێکی خۆشیان هەیە بەڵام هێشتا هەر تامێکی نیمچە تاڵ و تفتیان هەیە. ڕێنماییتان چییە بۆ دایکان سەبارەت بە پێدانی دەرمان بە منداڵان؟**

- نابێ دایك زۆری لە منداڵەکەی بکات بۆ خواردنی دەرمان. چونکە ئەگەر منداڵ دەرمان تف بکاتەوە یان برشێتەوە ئەوا هیچ سوود لە دەرمانەکە نابینێت. بێگومان، پێدانی دەرمان پێش شیردان یان پاش شیردانیش گرنگی خۆی هەیە ئەگەر دەرمانەکە هەر ٦ کاتژمێر جارێك بێتیان هەر ٨ کاتژمێر جارێك یانیش هەر ١٢ کاتژمێر جارێك، ئەمەش لە لایەن هەر دوو دکتۆری منداڵان و دەرمانسازەوە ڕێکدەخرێت.

*** ژەمی زیادی دەرمان و ئەگەری ژاراویبوون بە دەرمان ئێستاش دەبینرێ، هەندێك جاریش مەترسی دەخاتە سەر تەندروستی، بەتایبەتی لە منداڵاندا. ئەم مەسەلەیە لە ڕووی زانستی دورمانسازییەوە چۆنە؟**

- مەسەلەیەکی چەندی بڵێی گرنگە، بە

نابێت هەندێک دەرمان بەیەکەوە یان لە یەک کاتدا بەکاربهێنرێن، چونکە لەوانەیە زیانە لابەلاکانی چڕتر بکات

گفتوگۆ: د.عادل حوسێن

تایبەتی زیادی ژەمی دەرمان، چونکە زۆر جار مەترسی دەخاتە سەر تەندروستی و مەترسی دەخاتە سەر ژیانیش. لە منداڵاندا، مەسەلەی زیاد و کەمی لە ژەمی دروستی دەرمان مەترسیدارە بۆ سەر تەندروستی و بۆ سەر ژیانی منداڵ زیاتر لە گەورەکان. بۆیە لەسەر دایك و باوکان پێویستە کە زۆر وریابن لە کات و ژەمی پێدانی دەرمان بە منداڵەکانیان.

*** ئامانجی نەخۆش سوودوەرگرتنە لە دەرمان بە مەبەستی چاکبوونەوەی لەو حاڵەت و نەخۆشییەی کە بەدەستییەوە دەناڵێنێ، بەڵام نەخۆش ئاشنا نییە بەوەی کە دەرمان جگە لەو کاریگەرییە باشەی کە نەخۆشییەکەی چارەسەردەکات، زیانی لابەلای هەیە کە هەندێك جار نەخۆش بە توندی نارەحەت دەکات و وای لێ دەکات کە واز لەدەرمان بهێنێ، چۆن مەسەلەی زیانە لابەلاکانی دەرمان بۆ نەخۆش روون دەکەنەوە؟**

- بە گشتی، هەموو دەرمانێك کەم یان زۆر زیانی لابەلایان هەیە، بەڵام زیانەکان جیاوازن لە دەرمانێکەوە بۆ دەرمانێکی تر. هەتا پاراسیتۆل(پاراسیتامۆل) کە تا رادەیەکی زۆر بە دەرمانێکی سەلامەت ناسراوە لەچاو دەرمانەکانی تر، ئەگەر بە بڕی زۆر و بۆ ماوەیەکی درێژ بەکاربهێنرێت، گرفتی تەندروستی لە جگەر پەیدادەکات. روونکردنەوەی زیانە لابەلاکانی هەر دەرمانێك کە بۆ نەخۆش دەنووسرێت، ئەرکی دکتۆر و دەرمانسازە.

*** ئەگەرچی ئامۆژگاری ئافرەتی دووگیان دەکرێت کە بە هیچ شێوەیەك دەرمان بەکارنەهێنێت بۆ هیچ مەبەست و حاڵەتێك، بەڵام هەندێك جار تووشی نەخۆشییەکی ئاوا دەبێت کە بەکارهێنانی دەرمان دەبێتە شتێکی حەتمی. زۆر دەرمان هەیە کە دەبێتە ئەگەری سەقەتی لە کۆرپەدا، بە تایبەتی ئەگەر لە سێ مانگی سەرەتای دووگیانیدا بەکاربهێنرێن. رێنمایی بەڕێزتان لەم بارەیەوە چییە؟**

- باش نییە کە ئافرەتی دووگیان هیچ دەرمانێك بە هیچ شێوەیەك لەخۆیەوە بەکارنەهێنێت. ئەگەر لەبەر هەر هۆیەك پێویستی بە دەرمان بوو، ئەوسا دەبێ تەنها لەژێر چاودێری دکتۆر و دەرمانسازدا بەکاری بهێنێ جا لە هەر مانگێکی دووگیانیدا بێت.

* لەسەر گەلێك دەرمان ئاگاداری نووسراوە کە نابێت ئەم دەرمانە لەگەڵ خواردنەوەی ئەلکهولدا بەکاربهێنرێت. کارلێکی نێوان ئەلکهول و دەرمانەکان چییە؟

- ئەلکهول لەگەڵ زۆربەی دەرمانەکاندا کارلێك دەکات، ئەلکهول کاریگەری هەندێکیان زیاد و کاریگەری هەندێگیان کەم دەکاتەوە. بۆ نموونە بەکارهێنانی دەرمانە ئارامبەخش و خەوێنەرەکان لەگەڵ ئەلکهولدا دەبێتە ئەگەری نوستنێکی قووڵ و دابەزینی ئاستی هەناسە کە زۆر جار مەترسی دەخاتە سەر تەندروستی. لەسەر بەرگ و نووسراوی (لیفلێتی) ناوەوەی زۆربەی دەرمانەکاندا ئاگاداری نووسراوە کە نابێ ئەم دەرمانە لەگەڵ ئەلکهولدا بەکاربهێنرێت.

*** دەرمانە دژەژییەکان (المضادات الحیویة Antibiotics) شۆرشێکیان لە جیهانی پزیشکیدا بەرپاکردووە دژی بەکتریا، هەر لەو رۆژەی کە فیلمینگ زانای بەریتانی ساڵی ١٩١٧پەنسیلینی دۆزییەوە، لێکۆڵینەوەی خوێندنی بەڕێزتان سەبارەت بە دەرمانە دژەژییەکان بووە، ئایا بەڕێزتان هیچ تێبینی تایبەتیتان هەیە؟**

- بە رای من هەر نەخۆشێك پاش سێ رۆژ لە بەکارهێنانی دەرمانی ئەنتیبایۆتیك، پشکنینی چاندن و هەستەوری (Culture&Sensitivity) لە تاقیگادا بۆ بکرێ بۆ دیاریکردنی جۆری بەکتریا و باشترین دەرمانی دژەژی کە ئەم بەکتریایە لەناودەبات. بەردەوامبوون لەسەر دەرمان بۆ ماوەیەکی زۆر بە بێ رێنمایی زۆر جار ئاکامی خراپی لێ دەکەوێتەوە، بۆ نموونە هەر وەکو لە لێکۆڵینەوکەمدا هاتووە، لەکارکەوتنی تیژی گورچیلەکان Acute Renal Failure روویداوە لەبەر بەکارهێنانی دەرمانی گارامایسین (Garamycin) بۆ ماوەی پانزە رۆژ، هەروەها لەپاش بەکارهێنانی بروفین (کە بۆ ئازار و رۆماتیزم بەکاردەهێنرێت) بۆ ماوەی یەك هەفتە.

*** هەر دەرمانێك بە رێگای دەم یان بە رێگای دەرزی و یان بە رێگای تر بەکاربێت هەر کاتێکی دیاریکراوی دەوێت تاکو کاریگەرییەکەی لە لەشدا دەرکەوێت، چی کاریگەری دەکاتە زووتر یان درەنگتر دەکەوتنی کاریگەری دەرمان؟**

- خێرایی کاریگەری هەر دەرمانێك بەندە بە رێگای بەکارهێنان و جۆری دەرمان. هەر دەرمانێك کاتێکی دەوێ تاکو کاریگەری تەواو ببەخشێت. بۆ ئەم مەسەلەیە دەزگا و مۆنیتەری تایبەت هەیە بە چاودێری تایبەت Clinical Pharmacokinetics. رێگای پێدانی دەرمان بە پێی حاڵەتی نەخۆش رێکدەخرێت. بە رێگای دەم یان بە رێگای دەرزی ماسولکە یان ژێر پێست بە پێی پێویست، دەرزی راستەوخۆ بۆ ناو خوێنهێنەر بۆ حاڵەتی چارەسەری خێرا و زوو فریاکەوتن بەکاردێت چونکە خێراترین رێگای پێدانی دەرمانە.

*** دەرمانی گیایی وەکو پزیشکیی ئەلتەرناتیڤ (Alternative Medicine، لە زۆر وڵاتان و لێرەشدا پەیرەو دەکرێت. سەرنجتان چییە لەسەر بەکارهێنانی دەرمانی گیایی؟**

- دەرمانی گیایی هەیە کە سوودی لێ وەردەگیرێت بۆ گەلێك نەخۆشی. بۆ نموونە سەلاتەی کەڵەم و هەرمێ ئاستی کۆلیستیرۆل دادەبەزێنێت. دەبێ هەر دەرمانێکی گیایی بە پشکنینی کۆنترۆڵی جۆریدا بڕوات و لەلایەن چەند پسپۆڕێکی دەرمانسازییەوە هەڵسەنگاندنی بۆ بکرێت ئینجا رێگا بە بەکارهێنانی بدرێت.

*** ئێستا ئاوێتەکانی جوانکاری Cosmetics بە زۆر بە بەربڵاوی لە لایەن ئافرەتانەوە بە بێ رێنمایی دکتۆر و دەرمانساز بەکاردەهێنرێن، هەروەها دڵۆپ یان قەترەی چاو بە بێ راچێتە، سەبارەت بەم ماددانە تێبینیتان چییە؟**

- ئاوێتەکانی جوانکاری لە بازاڕەکاندا بە ئاسانی دەست دەکەون، بە تایبەتی ئەوانەی کە بۆ سپیکردنەوەی پێستی دەموچاو بەکاردێن. بە رای من دەبێ ئەم ماددانە تەنها لە رێگای دکتۆری پسپۆڕی پێستەوە بۆ نەخۆش بنووسرێن، بە رێنمایی دەرمانسازیشەوە ئینجا خەڵك بەکاریان بێنێت. سەبارەت بە هۆرمۆنەکان و قەترەی چاویش، نابێ بە هیچ شێوەیەك بە بێ راچێتەی دکتۆر بفرۆشرێت، هەتا دەرمانسازیش نابێ لەخۆوە قەترەی چاو بداتە نەخۆش.

*** دەرمان جگە لەوەی کە بەرواری بەسەرچوونی هەیە، ئەگەر زانستییانە خەزن نەکرێت لەوانەیە کە تێکبچێت و ببێتە مادەیەکی زیانبەخش، بۆ نموونە ئەگەر ماکوتەکان (اللقاحات) و هۆرمۆنی ئینسۆلین وەربگرین، دەبێ لە پلەیەکی گەرمی خەزن بکرێن کە پتر نەبێت لە٨ پلەی سانتیگراد و نزمتر نەبێت لە سفر پلەی سانتیگراد. حەزدەکەین شێوازەکانی خەزنکردنی دەرمان لە بەڕێزتانەوە بزانین؟**

- هەر دەرمانێك پلەیەکی گەرمی تایبەتی دەوێ بۆ خەزنکردن. فریزەر(نزیکەی١٨پلە لەژێر سفر)، سەلاجە (٤-٨ پلەی سانتیگراد)، پلەی گەرمی ژوور(کە دەکاتە نزیکەی ٢٥ پلەی سانتیگراد). بەگشتی نابێ تیشك بگاتە هەموو دەرمانەکان، هەتا تیشکی گڵۆپەکانی تەنگستن و فلۆریسێنتیش باش نییە کە لە دەرمان بدات. شێداری زیان بە درمانەکان دەگەیەنێ. لە هەمووی گرنگتر ئەوەیە کە دەرمانەکان دوور لە دەستی منداڵان هەڵبگیرێ.

*** لە کۆتاییدا، رۆڵی دەرمانساوز چۆن هەڵدەسەنگێنیت؟**

- لە راستیدا، لەگەڵ گرنگی و پیرۆزیی پیشەکەیدا، هێشتا رۆڵی دەرمانساز بە تەواوی دیارنییە، حەزدەکەم لێرەوە ئەم مەسەلەیە بوروژێنم و بەرجەستەی بکەم، هەروەها دەرمانخانە بێ دەرمانساز نابێت.

نابێ دایك زۆر لە منداڵەکەی بکات بۆ خواردنی دەرمان

دەبێ هەر دەرمانێکی گیایی بە پشکنینی کۆنترۆڵی جۆریدا بڕوات و لەلایەن چەند پسپۆڕێکی دەرمانسازییەوە هەڵسەنگاندنی بۆ بکرێت ئینجا رێگا بە بەکارهێنانی بدرێت