خیار سوودبەخشە بۆ پێست

گەرچی ڕێژەیەکی زۆری خیار لە ئاو پێکهاتووە، بەڵام برێکی لە ڤیتامین C و ترشی کافائیک Caffeic Acid تێدایە، ئەمانە پێست ساف دەکەنەوە و ئاوسانی پێستیش کەم دەکەنەوە. هەروەها خیار ڕێژەیەکی باشی لە ریشاڵی خۆراکی تێدایە، لەگەڵ کانزاکانی پۆتاسیۆم و مەگنسیۆم و سیلیکۆن. کانزای سیلیکۆن زۆر پێویستە بۆ پاراستنی شانە بەستەرەکانی لەش، بەتایبەتی ماسولکە و ژێ و ئێسك و کرکراگەکان، هەروەها شیرەی خیار کە سەرچاوەیەکی باشی سیلیکۆنە، بۆ پاککردنەوە و سافکردنی پێست سوودی لێ وەردەگیرێت. هەروەها خیار ڕاستەوخۆ لەسەر پێستدا سوودی هەیە بۆ کەمکردنەوەی ئاوسانی بەرچاوەکان و حاڵەتەکانی خۆربردن و هەوکردنی پێست. جگە لەمانە، خیار لەبەر ئەوەی کە برێکی یەکجار کەم وزەی تێدایە، بۆیە ئاوا یان بە سەلاتە بۆتە خۆراکێکی سەرەکی لە بەرنامەی ڕیجیمی خۆراك بۆ ڕێگرتن لە زیادبوونی کێش و چارەسەرکردنی قەڵەوی. خیار دەکەوێتە ناو لیستی ئەو خۆراکانەی کە ڕۆڵیان هەیە لە کۆنترۆڵکردنی پەستانی بەرزی خوێن لەبەر بڕی باشی پۆتاسیۆم و مەگنسیۆم و ریشاڵی ڕووەکی کە لە خیاردا هەن.

قاپێک ساوار 200

ساوار دانەوێڵەی تەواوە Whole Cereal، هیچ مادەیەکی کیمیایی و زیادی تێناکرێت، لەبەر ئەمەیە کە پێکهاتووە گرنگە خۆراکییەکانی پارێزراون. ساوار Bulgur بە ریشاڵی زۆر و کاربۆهیدراتی زۆر و چەوری یەکجار کەمەوە دەبێتە خۆراکێکی سروشتی گونجاو و سەرچاوەیەکی باشی وزە. هەروەها ساوار برێکی باشی لە کۆمەڵەی ڤیتامین B وکانزای ئاسن و فۆسفۆر و مەنگەنیز تێدایە. پلاوساوار، شلە ساوار، کە لەگەڵ گۆشتی سوور یان لەگەڵ گۆشتی مریشك لێدەندرێ برێکی زیاتری وزە لەخۆ دەگرێ، چونکە چەورییەکەی گۆشتی سوور یان مریشك وزەیەکی زیاتر بە لە خودی ساوارەکە دەبەخشێت، هەر لەبەر ئەمەشە کە خواردنی ساوار بە گۆشت قورسە لەسەر کۆئەندامی هەرسدا، گەدە بەخۆراکێکی چەور و قورسەوە توانای هەرسکردن و بەتاڵبوونەوەی دوادەکەوێت. بروش و پیرخنی لە ڕووی بەهای خۆراکییەوە وەکو ساوار وان. زۆر جار گوێمان لێدەبێت کە خواردنی ساوار باشترە لە خواردنی برنج بۆ تووشبووان بە شەکرە، لە ڕاستیدا هەردووکیان

چەند ئاو لەگەڵ ژەمی خواردن دەخۆیتەوە؟

ئاو لە دوو مۆلیکیولی هایدرۆجین و مۆلیکیولێکی ئۆکسجین پکهاتووە H_2O. بە پێچەوانەی مادە پرۆتینی و چەوری و کاربۆهیدراتییەکان ئاو هیچ وزەی تێدانییە، بۆیە هەر چەند ئاو بخۆیتەوە کاریگەرییەکی ئەوتۆی نابێت لەسەر وزە و کێشی لەشدا. خواردنەوەی بڕی ئاو لەگەڵ ژەمەکانی خواردندا تا ڕادەیەك کاریگەری دەکاتە سەر کێشی لەش بەوەی کە شوێن یان قەبارە دەگرێ لەناو گەدەدا. گەدە نازانێت کە بە کام جۆری خۆراك یان شلە پردەکرێت، بەڵام پاش پربوونی گەدە بە ماوەیەکی کورت نامە بۆ مێشك دەچێت کە تێربوون ڕوویداوە. لە کاتی ژەمێکی خواردندا، ئەگەر برێکی

هەنجیر دژی قەبزی

هەنجیر Figs، پتر لە ١٥٠جۆری هەیە، برێکی زۆری لە ریشاڵی خۆراکی تێدایە، لەگەڵ شەکری سروشتی بە شێوەی فرکتۆز Fructose کە بە شەکری میوە ناوزەد دەکرێت، هەروەها کانزاکانی کالسیۆم، پۆتاسیۆم، مەگنسیۆم، کۆپەر، ئاسن، مەنگەنیز. ریشاڵی ڕووەکی تۆنی ریخۆڵە ڕێکدەخات، هەنجیریش لەبەر ئەو بڕەی باشەی ریشاڵ ڕێگا لە قەبزیوون دەگرێت. هەروەها لەبەر ئەوەی کە هەنجیر سەرچاوەیەکی باشی پۆتاسیۆمە، یارمەتی کۆنترۆڵکردنی پەستانی خوێن دەدات. خواردنی هەنجیر چڕی ئێسکەکان باشتر دەکات چونکە ڕێژەیەکی چاکی لە کانزای کالسیۆم تێدایە. خواردنی سێ هەنجیر یان پتر ڕۆژانە ئەگەری لاوازی چاوەکان کە پەیوەستە بە تەمەن بە ڕێژەی ٣٦٪ کەم دەکاتەوە. هەروەها هەنجیر کۆئەندامی دڵ و سووڕان لە نەخۆشی دەپارێزێت بەوەی کە ئاستی چەوری گلیسریدە سیانییەکان Trigelysrides دادەبەزێنێت.
هەنجیر گرنگییەکی تریشی هەیە بۆ پاراستنی ئافرەتان لە شێرپەنجەی مەمك لەپاش تەمەنی وەستانی سووری خوێنی مانگانەیان.

کالـــۆری وزەی تێدایە

کاربۆهیدراتیان بە شێوەی نیشاستە تێدایە، بەڵام برنج کە بە تەواوی سـپیکراوە، ڕێژەی ریشاڵ مادە دژەئۆکسانەکانی لەدەستداوە و لە لەشـدا زووتر دەگۆڕێت بۆ شەکری گلوکۆز کە ئەمە بۆ نەخۆشانی شـەکرە زۆر پەسند ناکرێت، کەچی سـاوار برێکی باشـتری لە ریشاڵ تێدایە، ئەمەش وادەکات کە بەرە بەرە نیشاستەکەی لە لەشدا بگۆڕێت بۆ شەکری گلوکۆز کە ئەمە شتێکی باشە بۆ نەخۆشانی شـەکرە، بەڵام هێشـتا هەر نابێ بە زۆری بخورێت بەتایبەتی لەگەڵ گۆشتی چەوردا.

کولەکە دژی ئاوسانی پرۆستات

کولەکـە یان کودی Squash، خواردن و هەرسکردنی سووکە. کولەکە بەهایەکی خۆراکی بەرزی هەیە، چونکە گەلێك ڤیتامین و کانزا و ریشاڵ و مادە دژەئۆکسانەکان لەخۆدەگرێ، ئەمە سـەرەڕای برێکی زۆری ئاو و برێکی کەمی وزە. ئەمانە هەموویان سـیفەتی خۆراکی باش و تەندروستیبیانەن. کولەکە خۆراکێکی دژەشێرپەنجەیە، هەروەها لە چەندین لێکۆڵینەوەدا دەرکەوتووە کـە خواردنی کولەکە نیشـانەکانی ئاوسـانی پرۆسـتات BPH کـەم دەکاتەوە. ئاوسـانی پرۆستات زۆر جار پیاوان بێزار دەکات، چونکە پرۆستاتی ئاوساو دەبێتە ئەگەری گرفت لە میزکردندا بە شێوەی زوومیزکردن و میزگیران و گەلێکی گرفتی تر. هەروەها خواردنی کولەکە کۆئەندامـی دڵ و سـووڕان دەپارێزێت. کولەکە سەرچاوەیەکی دەوڵەمەند بۆ کانزای مەنگەنیز، مەگنسیۆم، پۆتاسیۆم، کۆپەر، فۆسفۆر. هەروەها سەرچاوەیەکی باشە بۆ ڤیتامین A، ڤیتامین C، ڤیتامین B٢، فۆلێت. هەروەها لە توێژینەوەکاندا هاتووە کە ئەم پێکهاتووانەی کولەکە ڕۆڵیان هەیە لە پاراستنی مرۆڤ لە ڕەقبوونی خوێنبەرەکان و نەخۆشی شـەکرە و نەخۆشی دڵ. برە باشەکەی کانزای مەگنسـیۆمی کولەکـە ڕۆڵی هەیە لە دابەزاندنی پەستانی خوێن. مادە دژەئۆکسانەکانی کولەکە، یارمەتی حاڵەتەکانی ڕەبو و ڕۆماتیزمی جومگەکان دەدەن.

زۆر ئـاو خرابێتە ناو گـەدە، واتە برێکی کەمتـر خۆراك لە گـەدەدا، بە مانایەکی دیکـە برێکـی کەمتری وزە لـەم ژەمە خۆراکـەدا وەرگیراوە، دەرەنجام لەوانەیە کە کێشی لەش زیاد نەکات، ئەگەر یەکێك کە زۆر ئاو لەگەڵ ژەمەکاندا دەخواتەوە ژەمی زیاتر لە نێوان سـێ ژەمە سەرەکییەکەدا نەخوات. ئەو کەسانەی کە زۆر ئاو لەگەڵ ژەمـی خواردنـدا دەخۆنەوە، لـە بەینی ژەمەکاندا هەسـت بە برسـیبوون دەکەن، چونکە گەدەی پڕ ئـاو زووتر لە گەدەی پڕ خۆراك بەتاڵ دەبێتەوە. پسپۆران لەگەڵ ئـەوەدان کە تەنها یەك پـەرداخ و نیو ئاو لەگەڵ ژەمە سەرکییەکاندا بخورێتەوە.

بــەز یـــان دونـگ

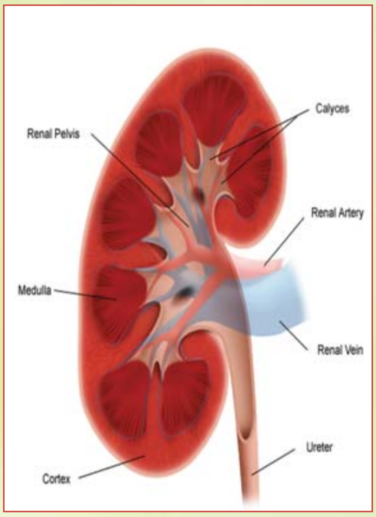
بەز و دونگ، هەردووکییان سەرچاوەن بـۆ چەورییە تێـرەکان Saturated Fats کـە ئەوانیـش سـەرچاوەن بۆ کۆلیستیرۆل لە لەشەدا، ئێستاش هەندێك کـەس پێیان وایە کـە خواردنی دونگ وەکـو بەز بۆ تەندروسـتی خراپ نییە. لە ڕاستیدا پێکهاتنی سەرەکی بەز یان دونگ مادەی چەورییە.

هـەر ١٠٠ گرام بـەز یان دونگ نزیکەی ٩٠٠ کاۆری وزە دەدات، واتـە برێکـی زۆری وزە کـە ئەگـەر بە زیادی بخورێن دەبنە ئەگەری زیادبوونـی کێـش و قەڵەوی. ئێستا بەزی سـپی بۆ دروستکردنی

جۆرێکـی سـەرتوو بەکاردەهێنرێت. ئەو کەسـانەی کە دەبێ خۆیـان بپارێزن لە خواردنی بەز و دونگ هەموو ئەوانەن کە گرفتی کۆلیسـتیرۆل و قەڵەویان هەیە، بۆ نموونە تووشـبووان بە نەخۆشی دڵ، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، ڕەقبوونی خوێنبەرەکان، نەخۆشی شەکرە، جەڵتەی مێشك. هەروەها، باشترە کە هەموو پیاوان لەپاش تەمەنی ٤٠ سـاڵیدا زۆر خۆیـان بپارێزن لە خواردنی بەز و دونگ، چونکە پیاو لەپاش ئـەم تەمەنە زیاتر ڕووبـەڕووی ڕەقبوونـی خوێنبەرەکان و نەخۆشـی دڵ دەبێتەوە.

پەککەوتنی گورچیلە

پەککەوتنی گورچیلە Renal Failure واتە لەدەستدانی توانای گورچیلەکان لە پاککردنەوە یان پاڵاوتنی خوێن لە پاشەڕۆ و ماددە زیادەکان. گرنگترین هۆیەکانی پەککەوتنی گورچیلە بریتین لە: هەوکردنی درێژخایەنی گورچیلە و ڕێڕەوی میز، بەرزبوونەوەی کۆنترۆڵنەکراوی پەستانی خوێن، نەخۆشی شەکرە، بەکارهێنانی هەندێك دەرمان بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ، گیرانی ڕێڕەوی میز لە بەر هەر نەخۆشییەك، نەخۆشی فرەکیسی گورچیلە کە لە منداڵاندا بەدی دەکرێ، لە ئەنجامی پەککەوتنی فرمانی گورچیلەکان ڕێژەی ماددەی یۆریا Urea لە خوێندا بەرزدەبێتەوە. نیشانەکانی پەککەوتنی گورچیلە بریتین لە نیشانەکانی ئەو نەخۆشی و حاڵەتانەی کە دەبنە هۆی پەککەوتنی گورچیلە، سەرەڕای چەند نیشانەیەکی تایبەت بە تێکچوونی فرمانەکانی گورچیلە وەکو: بێ هێزی گشتی، هێلنج و ڕشانەوە، ئاوسانی قاچەکان، گۆڕانی ڕەنگی پێست، گۆڕان لەبڕی میزکردندا. یەکەم هەنگاوی چارەسەرکردنی پەککەوتنی گورچیلە دۆزینەوە و چارەسەرکردنی هۆیەکەیەتی، ئینجا گورچیلەی دەستکرد یان دەزگای پاڵاوتنی خوێن، هەروەها گواستنەوەی گورچیلە یان چاندنی گورچیلە دوا هەنگاوی چارەسەرکردنی پەککەوتنی گورچیلەیە.



ئاوسانی قاچەکان

ئاوسانی گۆزرینگ و پێیەکان Peripheral Edema واتە کۆبوونەوەی شلە لەوێدا، ئەمەش گرفتێکی باوە لە نێو بەساڵاچووەکاندا. لەوانەیە ئاوسان هەردوو قاچەکان بگرێتەوە، بەڵكو تا دەگاتە ڕانەکانیش. لەبەر کاریگەری هێزی کێشکردنی زەوی ئاوسان زیاتر لەم شوێنانەدا ڕوودەدات. گرنگترین هۆکارەکانی ئاوسانی قاچەکان بریتین لە: وەستان بۆ ماوەیەکی زۆر، دانیشتن لەناو ئۆتۆمبیل یان فرۆکەدا بۆ ماوەیەکی زۆر، لەکاتی دووگیانیدا کە لەوانەیە نیشانەیەك بێت بۆ ژاراویبوونی سکپڕی، کێشی زیاد و قەڵەوی، پیربوون، بەدخۆراکی و ڕیجیمی هەڵە، سووتان و خۆربردن، پێوەدانی مێروو، دەوالی قاچەکان، هەوکردن لە قاچدا، نەشتەرگەری بۆ پێ یان بەلەك، زەبر بۆ پێیەکان، زیانی لابەلای هەندێك دەرمان. لەوانەشە کە ئاوسانی قاچەکان نیشانەیەك بێت بۆ پەککەوتنی دڵ(عجز القلب)، پەککەوتنی گورچیلەکان(عجز الكلى)، پەککەوتنی جگەر(عجز الكبد). چارەسەرکردن لە ماڵەوە بریتییە لە: بەرزکردنەوەی قاچەکان لەکاتی پاڵکەوتندا بەرزتر لە ئاستی دڵ، وەرزشکردن بە قاچەکان بۆ هاندانی سووڕی خوێن بۆ کەمکردنەوەی ئاوسان، لەبەرکردنی گۆرەوی تایبەت بەم مەبەستە، کەمکردنەوەی خوێ لە خۆراکدا. هەر ئاوسانێکی قاچەکان ئەگەر چەند نیشانانەیەکی وەکو سینگ ئێشە، کەمبوونەوەی میز، تا، یان هەناسەتەنگی لەگەڵدابوو، دەبێ تووشبوو بە زووترین کات بگەیەنرێتە لای دکتۆر.

نەخۆشی هەژاران

شیزۆفرینیا (دوو کەسێتی) Schizophrenia نەخۆشییەکی دەروونی سەختە، تووشبوو هەر جارەی بەشێوەیەك ڕەفتار دەکات، بۆیە ئەم ناوەی لێنراوە. دابڕان لە واقیع، هەلوسە، بیرکردنەوەی نائاسایی، شڵەژان لە سۆز، شێوان لە باری کۆمەڵایەتی و نارێکی لە کار و پیشەدا لە سیفاتەکانی ئەم نەخۆشییەن. هەر چەندە کە هۆکاری تەواوی ئەم نەخۆشییە بە تەواوی نەدۆزراوەتەوە گەرچی هۆکاری

جینەکان و گرژییەکانی ژیانی ڕۆژانە (سترێس) ڕۆڵیان هەیە لە تووشبووندا، بەڵام زیاتر لە چینە هەژارەکاندا بەدی دەکرێ لەبەر نەداری و ئاستی نزمی کۆمەڵایەتی. لە هەمان کاتیشدا تووشبووان لە ئەنجامی نەخۆشییەکە کار و پیشە لەدەست دەدەن و دوچاری هەژاری نەداری دەبنەوە. سەڵتەکان زیاتر تووشی ئەم نەخۆشییە دەبن. شیزۆ فرینیا لە پیاودا تەمەنی ١٨-٢٥ ساڵیدا دەبینرێت، لە ئافرەتیشدا لە تەمەنی ٢٦-٤٥ ساڵیدا. لە منداڵ و پیرەکاندا، ئەگەری تووشبوون بەم نەخۆشییە زۆر کەمە. ئامانجی سەرەکی چارەسەرکردن کەمکردنەوەی نیشانەکان و ڕێگرتن لە دووبارەبوونەوەیانە، شیزۆ فرینیا بە دەرمان و چارەسەری دەروونی Psychotherapy بە ڕێژەی ٣١٪ ئەنجامی باشی دەبێ.

چاندنی ددان تەنها 20 خولەکی دەوێت

چاندنی ددان Dental Implant دەکرێ بە دانانی سلندرێکی باریك کە لە مادەی تیتانیۆم دروستکراوە و وەکو دایس دەخرێتە ناو شەویلاکەوە. چاندنی ددان لەژێر بەنجی خۆجێییدا ئەنجام دەدرێت و هەرگیز پێویست بە بەنجی گشتی ناکات، هەروەها کردارێکی سەد لە سەد بێ ئازارە. کرداری چاندنی ددان تەنها بیست خولەك دەخایەنێت، پاشان سەری ددانە چێنراوەکە دادەخرێت و بۆ ماوەی ٢-٣ مانگ جێدەهێڵرێت بە مەبەستی سارێژبوونەوە و جێگیربوونی سلندرەکە لەناو ئێسکی شەویلاکدا. پاش ئەو ماوەیە، ددانێکی دەستکرد جێگیر دەکرێت کە زۆر پتەو و وەکو ددانی سروشتی وایە. هەندێك جار راستەوخۆ لەپاش کێشانی ددانێك، دەستدەکرێت بە کردارە سەرەتاییەکانی چاندنی ددان. گەلێك لە دکتۆرەکانی ددان لەگەڵ ئەمە دان، هەندێکی تر پێیان باشترە کە راستەوخۆ پاش کێشانی ددان ئەم کردارە نەکرێت بەڵکو بۆ ماوەیەك دوابخرێت.

منداڵیش تووشی سەرئێشە دەبێت

سەرئێشە نیشانەیەکی بەربڵاوی زۆربەی نەخۆشییەکانە، منداڵ وەکو گەورە دوچاری دەبێت و پێیەوە دەناڵێنێ. نزیکەی ٪٧٠ی قوتابیان تووشی سەرئێشە دەبن. گرنگ ئەوەیە کە هۆکاریی ڕاستەقینەی سەرئێشە بدۆزرێتەوە تا بەتەواوی چارەسەربکرێ، چونکە نزیکەی ٪٥ی حاڵەتەکانی سەرئێشە لە منداڵاندا نەخۆشی ڕاستەقینەی لەپاڵەوەیە. بێگومان لێرەدا نیشانەی تر لە لەشی منداڵدا دەردەکەون وەکو بێ هێزی،

لاوازبوونی لەش، تا، ڕشانەوە...هتد.

گرنگترین هۆیەکانی سەرئێشە لە منداڵاندا بریتین لە: هەوکردنەکان بەگشتی وەکو هەوکردنی لەوزەکان، هەوکردنی ددان، هەوکردنی بۆڕییەکانی هەناسە، هەوکردنی گورچیلە، هەوکردنی ڕیخۆڵە تا دەگاتە هەوکردنی پەردەکانی مێشك، برسیبوون کە دەبێتە هۆی دابەزینی ئاستی شەکر لە خوێندا و هەستکردن بە سەرئێشە، فێ (پەرکەم)، شەقەسەر. هەوکردنی ئێسك و جومگەکان، زیانە لابەلایەکانی دەرمان بەتایبەتی دەرمانی دژی میکرۆب، ژانی گوێ و ژانی ددانەکان کە بە دەوری خۆیان دەبنە هۆی سەرئێشە، ترس و پەستی لەمنداڵاندا زۆرجار سەرئێشەی لەگەڵدایە، کەواتە سەرئێشە چارەسەردەکرێت بە دۆزینەوە و چارەسەرکردنی هۆیەکەی لەگەڵ بەکارهێنانی دەرمانی دژە ئازار.

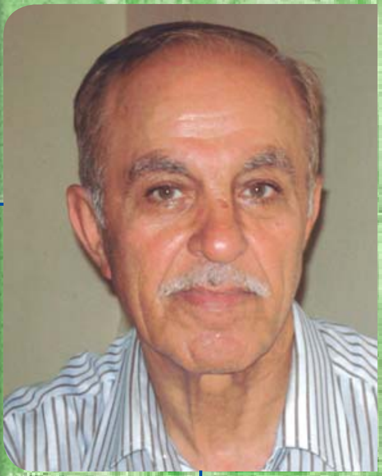
گەورەکانیش کابوس دەبینن!

کاتێ کە لە خەوێکی قووڵ رادەچەنیت، دڵت دەکوتێت، تووشی هەناسەراوکێ دەبیت لەبەر خەونێکی ناخۆش یان کابوس Nightmare، وا بیردەکەیتەوە کە تۆ تەنها کەسیت خەونی لەم جۆرە دەبینی. لەمەش زیاتر، دەڵێی ((نابێ یەکێکی پێگەیشتووی وەك من کابوس ببینێ، زانیومە کە زیاتر منداڵان لەبەر خەونی ناخۆش بە ترساوی لەخەو رادەپەڕن)). لێکۆڵینەوەکان دەڵێن کە هەر چەندە کابوس زیاتر لە منداڵاندا باوە، بەڵام لە گەورەکانیشدا بە ڕێژەی ٢-٪٨ بەدی دەکرێت. ئایا خەونە ناخۆشەکان دوچاری نارەحەتییان کردووی؟ ئایا بە شێوەیەکی بەردەوام خەویان لێ تێکداوی؟ ئەگەر وابێت، دەبێ هەوڵی دۆزینەوەی هۆکارەکەی بدرێت بە مەبەستی کەمکردنەوە یان بنبڕکردنیان. کابوس لەکاتی خەوی قووڵ و زیاتر لە کاتژمێرەکانی بەرەبەیانی زوودا بەدی دەکرێت. لە زۆربەی حاڵەتەکاندا، کابوسەکان لەخۆیانەوە رووددەن بەبێ بوونی هۆیەکی دیار، هۆیەکانی تریش بریتین لە:. خواردنێك لە درەنگی شەودا، هەندێك دەرمان وەکو زیانی لابەلا بۆ نموونە دەرمانەکانی دژی خەمۆکی و دەرمانەکانی پەستانی بەرزی خوێن، هەروەها پاش وازهێنان لە بەکارهێنانی دەرمانە ئارامبەخشەکان و پاش وازهێنان لە خواردنەوەی ئەلکهول، کەم خەوتن یان کە یەکێك بەردەوام تێنووی خەو بێت لەوانەیە کە خەونی ناخۆش ببینێت، گرفتە دەروونییەکان وەکو پەستی و نیگەرانی، خەمۆکی، گرژی دەروونی پاش کارەسات (PTSD)، ئازاری قاچەکان لەکاتی نووسستندا، هەناسەراوکێ لەکاتی نووستندا. هەندێك جاریش کە هیچ هۆکارێك بۆ کابوس نەدۆزرێتەوە، ئەو کاتە خەونە ناخۆشەکان دەبنە بەشێك لە گرفتەکانی نووستن Sleep Disorders کە حاڵەتێکی تایبەتە و لە لایەنی پزیشکیی دەروونییەوە مامەڵەی تایبەتی لەگەڵدا دەکرێت.

د.هیوا سەید ئەحمەد

بەبێ بڕیاری دکتۆر قەترە بۆ چاوەکانت بە کار مەهێنە

باوترین نەخـــۆشی چاو هەستەوەرییە



چـــاو Eye وەکو کامیرایەك وایە کە ئێمە ئەم دونیایە جوانەی پێ دەبینین. چینی کۆرنیا پێشــەوەیی چاوی داپۆشـیوە، هاوێنەش کەوتۆتە بەشی پێشــەوەی چاو، وێنەکان بۆ بەشی پشتەوەی چاو فۆکەس دەکات و دەکەونە سەر بەشێکی هەستیار بۆ ڕووناکی کە بریتییە لە چینێکی دەمارەخانە کە ئەویش تۆڕی چاوە (الشبکیە Retina)، ئەم بەشە پێتی وردی هەستیاری لەسەرە و بە دەماری بینینەوە بەستراوە، لە ڕێگای دەماری بینینەوە زانیارییەکانی وێنە بۆ بەشی پشتەوەی مێشك دەگوازرێنەوە و لەوێدا وێنەکان شیەکرێنەوە و مرۆڤ دەزانێت کە چی بینیوە. چاو دوچاری گەلێك نەخۆشی دەبێتەوە، کە هەندێکیان نەخۆشی تایبەتن بە خودی چاوەوە و هەندێکی تریش وەکو ئاڵۆزی نەخۆشییەك ڕوودەدەن هەر وەکو ئەوی کە لە حاڵەتە کۆنترۆڵنەکراوەکانی نەخۆشی شەکرەدا بەدی دەکرێت. پەستانی بەرزی خوێنیش کاریگەری خراپ لەسەر چاوەکاند پەیدا دەکات. جگە لەمانە، بەساڵاچوون مۆری خۆی لەسەر چاوەکان جێدەهێڵێت، بۆ نموونە ئاوی سـپی و بێ هێزی چاو و کزی لە بینیندا هەموویان لە ئەنجامی پیربوونەوە دوچاری مرۆڤ دەبنەوە. گفتوگۆی ئەمجارەمان لەگەڵ بەڕێز د.هیوا سەید ئەحمەد/پسپۆڕی نەخۆشییەکانی چاو ئەنجامدا سەبارەت بە چەند حاڵەت و نەخۆشییەکانی چاو بە گشتی.

*** ڕۆژانــە چاوەکان بەرەنــگاری چەندین کاریگەری دەرەکــی دەبنەوە لە هەوای گەرم، هەوای سارد، تۆزوخۆڵ، دوکەڵ، بۆن، تیشك، جگــە لەمانە فاکتەری تەمەن و تووشــبوون بــە نەخۆشــییە درێژخایەنــەکان کاریگەری نێگەتیڤیان لەســەر چاوەکاندا هەیە. چاویش وەکو هەموو ئەندامەکانی تری لەش تووشــی گەلێك نەخۆشــی دەبێتەوە. باوترین نەخۆشی چاو چییە؟**

- باوتریـــن نەخۆشـــی چاو هەســـتەوەرییە Allergic Conjuctivitis.ئەم نەخۆشییە لە دەرەوەی گۆی چاودایە. هەســـتەوەری چاو کاردانەوەیـــە بەرانبەر بە هۆکارێکی وروژێنەر، لە هەندێك کەسـدا، کاردانەوەکە توندترە بۆیە دەبێتە ئەگەری هەســـتەوەری کە نیشانەکانی بریتین لە ســـووربوونەوە، زیاد فرمێسککردن، خورشت. تۆزوخۆڵ، بۆن، هەروەها هەر مادەی کیمیایی هەتا سابوون هەندێك جار نیشانەکانی هەستەوەری چاو زیاد دەکەن. بە گشتی هەردوو چاوەکان تووشی دەبن، بەڵام لەوانەشە کە تەنها یەك چاو تووشی هەستەوەری بێت.

*** جگە لە قەترە و مەرهەم و دەرمانی تر، هەنگاوەکانی تری چارەسەرکردنی هەستەوەری چـــاوەکان چیـــن و ئامۆژگاریتـــان چییە بۆ تووشبووان؟**

- گرنگتریـــن هەنگاوی چارەســـەرکردنی هەســـتەوەری چـــاوەکان و کەمکردنـــەوەی نیشـــانەکان بریتییـــە لـــە دوورکەوتنـــەوە لە لێدانی ڕاســـتەوخۆی تیشـــکی خۆر و تیشکە دەســـتکردەکان، بەکارهێنانـــی چاویلکـــەی هەتاوی، شوشـــتنی چاوەکان بە ئاوی سارد، وریابوون لەوەی کە سابوون نەچێتە ناو چاوەکان لەکاتـــی خۆشوشـــتندا، کـــەم بەکارهێنانی ئارایشـــتی چاو و پێڵوەکان لە ئافرەتاندا وەکو قەڵەمی چاو و مەسکارا، خۆپاراستن لە تۆز و خۆڵ، دوورکەوتنەوە لە بەرکەوتنی ڕاستەوخۆی چاوەکان بـــە بۆن و ســـپرای جۆراوجۆر. ئەو کەسانەی کە هەستەوەری چاو و کورتبینی یان دووربینی یان ئەستیگماتزمیان هەیە، دەتوانن کـــە هاوێنەی فۆتۆگـــرەی Photogrey یـــان فۆتۆبـــراون Photobrown بـــۆ چاویلکەکانیان بەکاربێنـــن، چونکە ئەم جۆرە هاوێنانـــە بە بوونی ڕووناکـــی ڕەنگیان تاریك دەبێت و چاوەکان لە تیشکی بەهێز دەپارێزن.

*** ئایـــا قەتـــرە دەدەن بـــە تووشـــبووان بە هەستەوەری چاو یان تەنها ڕێنماییان دەکەن؟**

- گەلێك جار دڵۆپی تایبەت دژی هەستەوەری چاو دەدەینە نەخۆش سەرەڕای ڕێنماییەکان، بەڵام چەندین جۆر قەترەی چاو دژی هەســـتەوەری هەیە کە تەنها دکتۆر بڕیار لەسەر و چەندێتی و چۆنییەتی بەکارهێنانی دەدات، چونکە هەندێك قەترە کە مادەی ســـتیرۆیدیان تێدایە، ئەگەر بۆ ماوەیەکی زۆر بەکاربێـــن لەوانەیە ببینە هۆی زیادبوونی پەستانی ناو چاو کە زیانێکی گەورە بە چاو دەگەیەنێ، بۆیە ئامۆژگاریم ئەوەیە کە هیچ کەسـێك لەخۆیەوە بەبێ بڕیاری دکتۆری پسپۆڕ قەترەی چاو بەکارنەهێنێ.

*** هاوێنـــەی چاو بەشـــێکی گرنگە،هەر گرفتێك دوچاری هاوێنەی چاو بێتەوە، دەبێتە ئەگەری گرفت لە بینیندا. لە نەخۆشی ئاوی سپی چاودا، هاوێنە چی بەسەردێت؟**

- هاوێنەی چاو(عدسە) ئەگەر تووشـــی ئاوی سپی نەبوبێت ڕوونە و ڕێگا بە گوزەری ڕووناکـــی دەدات، بەڵام کە دوچـــارەی ئاوی ســـپی Cataract دەبێت ئەوا هاوێنەکە لێڵ دەبێت و ڕێـــگا لە تێپەڕبوونی ڕووناکی بەناویدا دەگرێـــت، بۆیە نەخۆش تەنەکان بە وردەکاری و ڕەنگەوە نابینێ بەڵکو تەنها ڕووناکی و تاریکی لێکدەکاتەوە. تەمەن و پیربوون و زیاد بەرکەوتن بە تیشکی خۆر هۆکارێکی زەقن بۆ تووشبوون بە ئاوی سپی، بوونی نەخۆشی و زەبر بۆ چاوەکان هۆکارێکی دیکەیە، نەخۆشی شەکرە ئەگەر بە باشی کۆنترۆڵ نەکرابێ لەوانەیە کە ئاوی سپی لـــە یەك یان لە هەردوو چاوەکاندا پەیدا دەکات، هەروەها هەندێگ جار ئاوی سپی بە شێوەیەکی زگماکی لە منداڵاندا دەبینرێت.

*** جگە لە گرفت لـــە بینیندا، ئایا ئاوی سپی هیچ نیشانەیەکی دیکەی هەیە، چۆنیش چارەسەردەکرێت؟**

- ئاوی ســـپی هیچ نیشانەیەکی وەکو ئازار و سووربوونەوە یان زیاد فرمێسککردنی لەگەڵدا نییە. ئاوی سپی تەنها بە نەشتەرگەری چارەسەر دەکرێـــت، ئەویش بە لابردنی هاوێنە لێڵبووەکە و دانانی هاوێنەیەکی دەســـتکرد لە شوێنیدا. ئەم نەشـــتەرگەرییە زۆر ئاڵۆز نییە و زۆر کاتیشی ناوێت، زۆر جار لەژێر بەنجی خۆجێییدا ئەنجام دەدرێـــت و نەخۆش پاش ماوەیەکی کەم دەچێتە ماڵەوە.

*** وێنە کە دەکەوێتە ســـەر هاوێنەی چاو، بە کـــرداری شـــکانەوە وێنەکـــە چڕدەکرێتەوە (فۆکەس دەکرێت) بۆ ســـەر تۆڕی چاو. هەر گرفتێك لە شـــکانەوەی ڕووناکی لە هاوێنەی چـــاودا وا دەکات کە مرۆڤ شـــتی دوور یان شـــتی نزیك بەباشـــی نەبینێـــت، هەندێك جار لەبەر تەمەن مرۆڤ پێویســـتی بە چاویلکەی خوێندنەوە دەبێت، چونکە وێنەی نزیك بەباشـــی نابینێـــت. گرفتەکانـــی شـــکانەوەی ڕووناکی Refractory Defects چەنـــد جـــۆرن چۆن ڕوودەدەن؟**

ئەو کەسانەی کە هەستەوەری چاو و کورتبینی یان دووربینی یان ئەستیگماتزمیان هەیە

گفتوگۆ: د.عادل حوسێن

- کورتبینی و دووربینی و ستیگماتیزم، واتە وێنە بە تەواوی ناکەوێتە سەر تۆڕەی چاو، بۆیە بینین ساف و روون نابێت. لە حاڵەتی کورت بینی Myopia و حاڵەتی دووربینیدا Hypermetropia، گۆی چاو بە شێیەکەی هێلکەیی ئینجا ئاسۆیی درێژدەبێتەوە و وێنە دەکەوێتە پێش تۆڕەی چاوەوە، بۆیە هاوێنەی چاڵ بەکاردەهێنن تاکو وێنەکە کەمێك دوورتر بکاتەوە و بیخاتە سەر تۆڕەی چاوەوە. یانیش گۆی چاو بە شێوەیەکی هێلکەیی ئینجا شاقوڵی درێژدەبێتەوە کە وێنە لەجیاتی ئەوەی بکەوێتە سەر تۆڕەی چاو کەمێك تێدەپەڕێت، بۆیە هاوێنەیەکی قۆقز پێویست دەکات کە وێنەکە نزیکتر بکاتەوە و بیخاتە سەر تۆڕی چاوەوە. لە حاڵەتی ئەستیگماتیزمدا، گۆی چاو بە ئاراستەی جیاواز درێژ و پان دەبێتەوە، بۆیە لێرەدا هاوێنەی تایبەت پێویست دەکات بۆ باشترکردنی بینین. ئەم حاڵەتانە زیاتر زگماکین.

*** نەخۆشییەکانی کورتبینی و دووربینی و ئەستیگماتیزم چۆن چارەسەر دەکرێن و کام رێگاچارە لەوی تر باشترە؟**

- ئەم سێ حاڵەتەی چاو بە سێ رێگا چارەسەر دەکرێن: چاویلکەی پزیشکی، هاوێنەی لکاو، تیشکی لێزەر. هەموو ئەم رێگاچارانە باشن، بۆ هەر حاڵەتێك و کەسێك جۆرێك چارەسەر تەرخان دەکەین.

*** هاوێنەی لکاو Contact Lens بە رەنگ و شێوە و پلەی جیاواز لە بازاڕەکاندا هەیە، کە بە مەبەستی جوانی و گۆڕینی رەنگی چاوەکان بە شێوەیەکی کاتی بە تایبەتی لە لایەن ئافرەتانەوە بەکاردەهێنرێت، گەلێك جار لەجیاتی چاویلکەش بۆ راستکردنەوەی کورتبینی و دووربینی بەکاردەهێنرێت، رای بەڕێزتان چییە؟**

- هاوێنەی لکاو بە مەبەستی راستکردنەوەی کورتبینی یان دووربینی، دەبێ تەنها لە لایەن دکتۆری پسپۆری چاوەوە بۆ نەخۆش تەرخان بکرێت. دکتۆر پاش پشکنینی وردی چاوەکان ئینجا بڕیار دەدات کە ئایا ئەم چاوە بۆ دانانی هاوێنەی لکاو دەشێ یان نا، چونکە بەکارهێنانی هەڵە لەوانەیە کە چینی کۆرنیا بریندار بکات. کولبوونی چینی کۆرنیاش ئاکامی باشی نابێت بۆ چاوەکان.

*** لەبەرئەوەی کە چاو راستەوخۆ بەرەنگاری جیهانی دەرەوە دەبێتەوە، شانەکانی چاو زۆر جار دوچاری هەوکردن بە میکرۆب دەبنەوە وەکو تراخۆما Trachoma کە ئێستا خۆشبەختانە زۆر کەمبۆتەوە، بەڵام باپشکێو لە بنەوەی پێڵودا تارادەیەك باوە، ئەم هەوکردنە چۆن چارەسەردەکرێت؟**

- باپشکێو یان سیسکەسراو Chalasion بریتییە لە جۆرێك هەوکردن و کۆبوونەوەی کێم لە کیسەیەکی بچووك لە بن پێڵوودا. کەلازیۆن بە قەترە یان بە مەرهەمی دژەمیکرۆب چاکنابێتەوە، بەڵکو بە نەشتەرگەرییەکی بچووك لەژێر بەنجی خۆجێییدا باپشکێوەکە پاکدەکرێتەوە. تکا دەکەم هیچ کەسێك بە دەرزی یان هەر تەنێکی تیژ لە ماڵەوە هەوڵی کونکردن یان تەقاندنی باپشکێو نەدات و نەیگوشێت. باپشکێو تەنها لە لایەن دکتۆری پسپۆری چاوەوە چارەسەردەکرێ.

*** لەکاتی بەرکەوتنی چاو بە مادەیەکی کیمیایی، یان جێگیربوونی تەنێکی بیانی لەناو چاودا بە تایبەتی لەوانەی کە ئیشی ئاسنگەری و دارتاشی دەکەن، تووشبوو لە ماڵەوە یان لە شوێنی کارەکەیدا وەکو فریاکەوتنێکی سەرەتایی چی بکات بۆ پاراستنی چاوەکان؟**

- لەکاتی بەرکەوتنی چاو بە نەفت یان بۆیە یان بە هەر مادەیەکی کیمیایی، واباشە کە چاوەکان بخرێنە ناو دەفرێکی پڕ ئاوی پاك یان بەر بەلوعە ئینجا چاوەکان بە خێرایی بکرێنەوە و دابخرێن. لەکاتی جێگیربوونی تەنێکی بیانی لەناو چاودا، ئەگەر تەنە بیانییەکە لە چاو نەچەقیبوو دەکرێ کە بە پارچە قوماشێکی نەرم و پاك دەربهێنرێت. بەڵام ئەگەر تەنە بیانییەکە لە چاو چەقیبوو، ئەو کاتە وا باشترە کە دەستکاری نەکرێت و تووشبوو بە زووترین کات پیشانی دکتۆری پسپۆری چاو بدرێت.

*** زیدەگۆشت لەسەر سپێنەی چاودا Pterygium زۆر جار پاش لابردنی بە نەشتەرگەری، دووبارە پەیدا دەبێتەوە. هۆکاری ئەمە بۆچی دەگەڕێتەوە، هۆکاری تووشبوون و نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە چییە؟**

- زیدەگۆشت وەکو بەز وایە، رەنگی سپییە و زیاتر لەسەر سپێنەی چاو نزیك لووت پەیدا دەبێت، هۆکاری تووشبوونی بە تەواوی دیار نییە، بەڵام زیاتر لە بەساڵاچووەکاندا دەبینرێت. نیشانەکانی بریتین لە سووربوونەوە و هەستکردن بە بوونی تەنێکی بیانی لەناو چاودا. لە زۆربەی حاڵەتەکاندا زیدەگۆشت لە هەردوو چاوەکاندا بەدی دەکرێت. هەندێك جار زیدەگۆشتەکە گەشەدەکات و بەشی رەنگاورەنگی چاویش دادەپۆشێت، ئەم نەخۆشییە تەنها بە نەشتەرگەری لەژێر بەنجی خۆجێییدا لادەبرێت. هەندێك جار پاش لابرن بە ماوەیەك زیدوگۆشت دووبارە لە هەمان شوێنی پێشوودا سەرهەڵدەداتەوە و بە هەمان شێوە بە نەشتەرگەری لادەبرێت.

*** هەموومان دەزانین کە تەلەڤزیۆن و کۆمپیوتەر تیشك بڵاودەکەنەوە، چۆن خۆمان لە زیانەکانیان لەسەر چاوەکاندا بپارێزین؟**

- ئەوە روون و ئاشکرایە کە دانیشتن بۆ ماوەیەکی زۆر بەرانبەر شاشەی تەلەڤزیۆن و کۆمپیوتەر لەوانەیە کە زیان بە چاوەکان بگەیەنێت. سەرەتا، باشترە کە بۆ ماوەیەکی زۆر بەرانبەر بە تەلەڤزیۆن دانەنیشین، دووری نێوان تەلەڤزیۆن و چاوەکانمان لە سێ مەتر کەمتر نەبێت، مێزی تەلەڤزیۆن بە شێوەیەك رێکبخە کە ئاستی شاشەی تەلەڤزیۆن لە ئاستی چاوەکاندا بێت، لە پشتی سەرت رووناکییەکی باش هەبێت تاکو چاوەکانت ماندوو نەبن، ناوە ناوە پشوو بدە چاوەکانت بەوەی کە شوێنت بگۆڕیت و کەمێك چاوەکانت دابخەیت. بە گوێرەی کۆمپیوتەریش، باشترە کە شاشە بەقەد درێژی باسکت لێت دووربێت و لە هەمان ئاستی چاوەکانت دابێ، فلتەر بۆ شاشەی کۆمپیوتەرەکەت بەکاربێنە، زوو زوو پشوو بدە چاوەکانت.

*** چارەسەرکردنی نەخۆشییەکانی چاو بە تیشکی لێزەر شۆڕشێکی بەرپاکردووە و پانتاییەکی فراوانی لە بواری نەخۆشییەکانی چاودا هەیە. لێزەر بۆ کام نەخۆشی چاو سوودی لێ وەردەگیرێت؟ هەموو حاڵەتەکانی؟**

- لێزەر و لەیسیك بۆ هەموو نەخۆشییەکانی شکانەوەی رووناکی لە کورتبینی و دووربینی و ئەستیگماتیزمدا سوودی زۆری هەیە. تیشکی لێزەر بە سەپاندنی گەرمی بە وردی تاوانای راستکردنەوەی ئەم نەخۆشییانەی هەیە. نەخۆش بە ماوەیەکی زۆر کەم چارەسەر دەکرێت، هەندێك رێنمایی تایبەت پێش لێدانی لێزەر و پاش لێدانی لێزەر بە نەخۆش دەدرێن.

هەندێك قەترە کە مادەی ستیرۆیدیان تێدایە، ئەگەر بۆ ماوەیەکی زۆر بەکاربێن لەوانەیە ببنە هۆی زیادبوونی پەستانی ناو چاو کە زیانێکی گەورە بە چاو دەگەیەنێ