زیادبوونی ئارەزووی خواردن و چەند ئامۆژگارییەک

واتە بوونی ئارەزوویەکی زۆر Appetite بۆ خواردنی بڕێکی زۆری خۆراك بەر لە هەستکردن بە تێربوون. حاڵەتێکی باوە، هۆکاری دەروونی و هۆکاری هۆرمۆنی دەبنە ئەگەری زیادبوونی ئارەزووی خواردن یان زیادخواردن polyphagia. لەوانەیە کە ئەم زیادە کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن لەخۆیەوە بێت و بڕوات یان بەردەوام بێت بە گوێرەی هۆکارەکەی، مەرجیش نییە کە هەموو جارێك زیادبوونی ئارەزووی خواردن یان زیادخواردن ببێتە ئەگەری زیادبوونی کێشی لەش یان قەڵەوی.

هۆیەکانی زیادبوونی ئارەزووی خواردن بریتین لە:

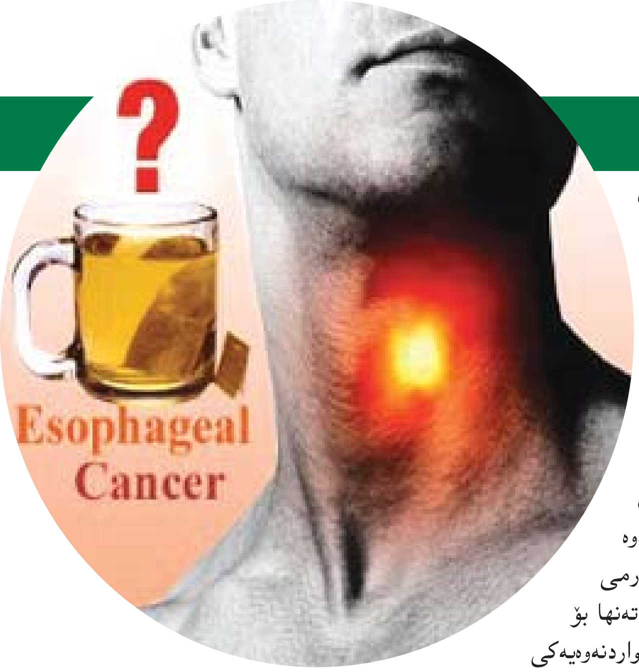
پەستی، ئازارو گرژی پێش عادە، بۆلیما (زیادخواردن کە بنەمایەکی دەروونی هەیە و زیاتر لە ئافرەتانی تەمەن ١٨-٣٠ دا دەبینرێت)، نەخۆشی شەکرە و شەکرەی دووگیانی، زیاد دەردانی هۆرمۆنەکانی گاتندی دەرەقی (هایپەرتایرۆیدیزم)، دابەزینی ئاستی شەکری خوێن، دەرمان وەکو: کۆرتیکۆستیرۆیدەکان، پێریئاکتین، دەرمانی دژەخەمۆکی. بۆ چارەسەرکردنی ئەم حاڵەتە هاریکاری دەروونی سوودی هەیە، لە هەندێك حاڵەتیشدا دکتۆری دەروونی پێویست دەکات، بەتایبەتی ئەگەر بەردەوام بوو یان هۆکارەکەی دیار نەبوو، یانیش نیشانەی تری لەگەڵدابوو. ئەگەر دەرمانێك وەردەگریت و وەکو زیانی لابەلا دەبێتە هۆی زیادبوونی ئارەزووی خواردن، ئاگاداری دکتۆرت بکەرەوە بۆ کەمکردنەوەی ژەمی دەرمانەکە یان ڕاگرتنی دەرمانەکە، یانیش گۆڕینی دەرمانەکە بە دەرمانی تر کە ئەم زیانە لابەلایە پەیدانەکات.

گوڵەبەڕۆژە Sunflower seeds
زەیت، ڤیتامین E، سیاینیۆم، مەگنسیۆم؟

سەرچاوەیکی دەوڵەمەندە بە ڤیتامین E کە لە لەشدا باشترین مادەی دژە ئۆکسانە کە لە چەوریدا بتوێتەوە. ئەم ڤیتامینە لە هەموو بەشەکانی لەشدا دەخولێتەوە و ڕێگا لە کۆلکە سەربەستەکان Free Radicals دەگرێ، ئەم مادە سەربەستانە ئەگەر هاوسەنگ نەکرێنەوە بە مادەیەکی دژەئۆکسان ئەوا زیان بە پەردەی خانە و خانەکانی مێشك دەگەیەنن. هەروەها ئەم ڤیتامینە نیشانەکانی ڕەبو و ڕۆماتیزم و سووانی جومگە (سوفان) کەمتر دەکاتەوە، هەروەها ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی کۆلۆن و ئەگەری ئاڵۆزییەکانی نەخۆشی شەکرە کەم دەکاتەوە، لە ئافرەتانیشدا دوای وەستانی خولی مانگانەیان کەرتەکانی تەزووی گەرم Hot Flashes بە سەر و ملدا کەمتر دەکاتەوە. ئۆکسانی کۆلیستیرۆل وای لێدەکات کە بە ناوپۆشی خوێنبەرەکانەوە بنووسێت و کرداری ڕەقبوونی خوێنبەرەکان ڕوودات کە دەبێتە هۆی نۆرەی دڵ یان جەڵتەی مێشك، ئەم ڤیتامینە مادە دژەئۆکسانە سەرەکییەکەی کۆلیستیرۆلە کە نایەڵێت مادە سەربەستەکان کۆلیستیرۆل بئۆکسێنن. خواردنی پیاڵەیەك گوڵەبەڕۆژە،

تاکو لە شێرپەنجەی پرۆستات بە دووربیت

کەڵەم Cabbage، سەوز و سوور بە خاوی دەکرێتە سەلاتە یان بە دۆڵمە و شێوەی تر لێدەنرێت. نزیکەی ٢٠ ساڵە، مادە کیمیاییە سروشتییەکانی ڕووەك ناسراون بەوەی Phytochemicals کە سیفەتی دژەئۆکسانیان هەیە و ترشی DNA و خانە دەپارێزن لە کۆلکە سەربەستەکان Free Radicals، ئەم مادە سەربەستانە پەردەی خانەش تێکدەدەن و شێرپەنجە پەیدا دەکەن. کەڵەم بەوە ناسراوە کە مرۆڤ دەپارێزێت لە تووشبوون بە شێرپەنجە بە تایبەتی شێرپەنجەی پرۆستات و میزڵدان شێرپەنجەی سییەکان. هەروەها، لە چەندین لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە خواردنی کەڵەم یەکێکە لە ڕێگاکانی خۆپارستن لە شێرپەنجەی قۆڵۆن. لە ئافرەتیشدا، کەڵەم هاوسەنگی هۆرمۆنی ئیسترۆجین ڕێکدەخات، بەمەشەوە ئافرەت لە تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمك دەپارێزێت. خواردنەوەی لیترێك شیرەی کەڵەم ڕۆژانە، کولبوونی گەدە یان دوازدەگرێ لە ماوەی ١٠ ڕۆژدا



چای گەرم و شێرپەنجەی سوورێنچک

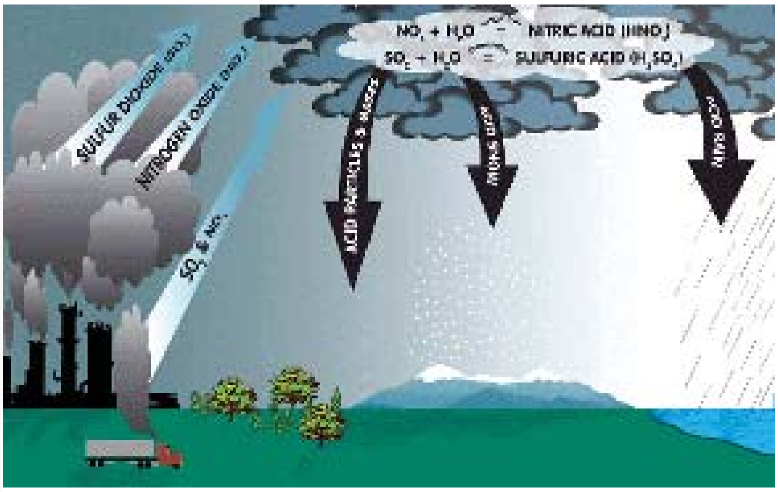
دووبارەبوونەوەی هۆکارەکانی وروژێنەری خانەکان بۆ ماوەیەکی زۆر دەبێتە ئەگەری ئەزیەتدانـــی خانـــەکان، ئەمـــەش ئەگەر درێژەبکێشێت لەوانەیە کە سروشتی خانەکان بگۆڕێت و ببێتە ئەگەری دابەشـــبوونێکی کۆنترۆڵنەکراوی خانەکان، ئەمەش پێناسەیە بۆ شـــێرپەنجە Cancer. بـــۆ نموونە، جگەرەکێشـــان بۆ ماوەیەکـــی زۆر دەبێتە ئەگەری وروژان یان ئەزیەتدانی خانەکانی ناوپۆشـــی بـــۆڕی هەناســـە و خانەکانی سیکلْدانۆچکەکانی سییەکان، بۆیە زۆر جار شێرپەنجەی بۆڕی هەناسە یان شێرپەنجەی ســـییەکان پەیـــدا دەکات. زۆر کـــەس تا ئێســـتاش لەکاتی خواردنەوەی چایدا، ئەو چایـــەی کە زۆر گـــەرم نەبێت چێژی لێ وەرناگرێت. گەرمـــی، ئەگەر ئەوندە بەتێنیش نەبێت کە ببێتە هۆی ســـووتانی شـــانەکان، سووتانیش جۆرێکە لە برین، هەر تا رادەیەك شـــانەکان ئەزیـــەت دەدات، بەردەوامبوونی ئەم وروژێنـــەرە لەوانەیە کە ببێتە ئەگەری گۆڕان لە سروشـــتی خانەکانی ناوپۆشـــی ســـوورێنچکدا و ئەگـــەری شـــێرپەنجەی ســـوورێنچکی لێ دەکرێت، ئەمـــە بە پێی چەندین لێکۆڵینەوەی زانســـتییەوە. بێگومان مەسەلەکە پەیوەندی بە خودی مادەی چایەکەوە نییـــە، بەڵکو پەیوەندی بە پلـــەی بەرزی گەرمی چایەکەوە هەیە. ئەم هاوکێشـــەیە وا نەبێت کە تەنها بۆ چای گەرم بێت، بەڵکو هەمـــوو خواردن و خواردنەوەیەکی زۆر گەرم دەگرێتەوە، وەکو قاوە، شـــیر، کاکاو، شۆربە یان سوپی زۆر گەرم.

پێویســـتی مرۆڤ لـــە ڤیتامین E بە ڕێژەی پتر لە ٩٠٪ دابین دەکات. گوڵەبەڕۆژە برێکی باشی لە کانزای مەگنسیۆم و سیلینیۆم تێدایە کە بایەخی تەندرۆوســـتی زۆریان هەیە. جگە لەمانە، گوڵەبەرۆژە مادەی سترۆلی Sterol تێدایە کە لـــە رووی پێکهاتنی کیمیاییەوە لە کۆلیستیرۆل نزیکە، ئەویش ئاستی کۆلیستیرۆل دادەبەزێنێـــت و بەرگری لـــەش بەهێز دەکات و مـــرۆڤ لـــە هەندێگ جۆری شـــێرپەنجە دەپارێزێـــت. لەبـــەر ئەوەی کـــە گوڵەبەرۆژە ڕێژەیەکی بەرزی لـــە چەوری تێدایە، بووە بە یەکێك لە سەرچاوە ســـەرەکییەکانی چەورییە ناتێرەکان (چەورییە باشەکان).

ئەم سەوزەیە دەتپارێزێت لە نەخۆشی دڵ

تامە شرینەکەی سڵقە سوور Beets بـــۆ ڕێژە زۆرەکەی شـــەکر دەگەڕێتەوە کە تێیدایە، سڵقەسوور لە هەموو سەوزەواتەکان زیاتر شـــەکری تێدایە، هەر بۆیەشـــە کە مادەیەکی خامی گرنگە بۆ بەرهەمهێنانی شـــەکری ئاســـایی، بە کوڵانـــدن یان بە تورشی، سڵقە ســـوور سوودی تەندروستی زۆری هەیـــە، چونکـــە جگە لە شـــەکر پێکهاتـــووی خۆراکی گرنگـــی تێدایە کە گرنگن بۆ خۆپاراســـتن لە نەخۆشی دڵ، ســـەقەتییە زگماکییەکانی کۆرپە، هەندێك جۆری شـــێرپەنجە بەتایبەتی شێرپەنجەی کۆڵـــۆن. بیتاســـایانین Betacyanin ئەو مادەیـــەی کە ڕەنگە ســـوورەکەی بە سڵق بەخشـــیوە، فاکتەرێکی بەهێزە دژی شێرپەنجە. ریشاڵی خۆراکی ناو سڵقەسوور، بە پێـــی چەندین لێکۆڵینەوەی زانســـتی چڕوپڕەوە بەرگری لەش بەهێزدەکات دژی شـــێرپەنجەی گەدە و شێرپەنجەی کۆڵۆن. خواردنی سڵقەســـوور، بـــە ڕێژەیەکی باش ئاستی کۆلیســـتیرۆلی خراپ LDL لە خوێندا دادەبەزێنێت و ئاستی کۆلیستیرۆلی بـــاش HDL لـــە خوێنـــدا بەرزدەکاتەوە، بەم شـــێوەیە ڕێگا دەگرێت لـــە رەقبوونی خوێنبەرەکان و تووشبوون بە نەخۆشی دڵ. مادەیەکی تریش لە سڵقەسووردایە بە ناوی بیتایین Betaine کە دژی هەوکردن لە لەشدا کاردەکات. لەبەر ئەوەی کە سڵقەسوور برێکی باشی تێدایە لە کۆمەڵەی ڤیتامین B و فۆلێت کە زۆر گرنگن بۆ گەشـــەی دروستی شـــانەکانی کۆرپە و پاراستنی لە سەقەتە زگماکییەکان لەکاتی دووگیانیدا.

چاکدەکاتـــەوە، ئەمـــەش لەبـــەر ئەوەیە کە کەڵەم ترشـــە ئەمینـــی گلوتامینی Glutamine تێدایە کە زۆر گرنگە بۆ دروســـتیی خانەکانی ناوپۆشی گەدە و ریخۆڵـــە. کەڵەمی ســـوور، خانەکانی مێشك دەپارێزێت لە نەخۆشی ئەلزهایمەر Alzheimer's، کەڵەمی سوور زیاتر لە کەڵەمی سەوز و مادەی دژەئۆکسانی تێدایە. هەروەها کەڵەمی ســـوور ڤیتامین C بە شـــەش تا هەشـــت جار زیاتر لە کەڵەمی ســـەوز تێدایە. ئەوە ماوە بڵێین کە کەڵەم ئاستی کۆلســـتیرۆلی خراپ دادەبەزێنێـــت، بەمەشـــەوە دەتپارێزێت لە نەخۆشی دڵ.



پیسكارەكانی هەوا

ئـەو هۆكارانەی كە هـەوای ژینگە پیس دەكـەن Air Pollution بریتین لە ماددە كیمیاییـەكان بە هەرسـێ دۆخـی گازی و شـلی و ڕەقییـەوە، جگە لـە میكرۆب و بكوژەكانی مێروو و گەردی كانزایی و ماددە تیشـكدارەكان. بۆنموونە، دووەم ئۆكسـیدی كاربۆن كە گازێكی قورسـە، زیان بە ژینگە و تەندروسـتی مـرۆڤ دەگەیەنێ، چونكە لەگـەڵ هیمۆگلۆبینی خوێنـدا یەكدەگرێ و لەوانەیـە ببێتە ئەگـەری خنكان، هەروەها دووەم ئۆكسیدی گۆگرد (یان سەلفەر) كە لە هەوای نزیك كارگە پیشەسازییەكاندا بەشێوەی دوكەڵ هەیـە، گازێكی ژەهراوییە بۆ ڕووەك، بۆیە کـە ڕووەك بەدەگمەن لـە نزیك كارگە پیشەسازیەكان دەڕوێ، گازی دووەم ئۆكسیدی سەلفەر لە كەشە شـێدارەكان و لەكاتی باران بارینـدا دەگۆڕێ بۆ ترشـی سـەلفۆریك و بەشێوەی ترشەڵۆكە باران Acid Rain زیان بـە باڵەخانەكان دەگەیەنێ، هەروەها ئەم گازە دەبێتە هۆی هەوكردنی كۆئەندامی هەناسـە و هەناسـەبڕاوكێ. ئۆكسیدەكانی ئازۆت (یان نایترۆجیـن) وەكو یەكەم و دووەم ئۆكسـیدی نایترۆجین NO و دووەم ئۆكسیدی نایترۆجین NO_2 كە لە كارگەی پەینی نایترۆجینیەوە پەیدا دەبن و كاریگەری دەكەنە سەر كۆئەندامی هەناسەی مرۆڤ بە شێوەی هەناسەتەنگی و هەوكردن. هەروەها گازی نایترۆجینی گۆگرد H_2S و گازی فلـۆر و گەردیلە ڕەقەكانی وەكو گەردی چیمەنتۆ، زیخ، گەچ، گەردی تەختـە، میكرۆب، مـاددەی بكوژی مێروو و خوێیە كانزاییەكان تـا ڕادەیەكی زۆر زیان بە ژینگە و تەندروسـتی دەگەیەنن سەرەڕای ڕەژووی هایدرۆجینی و ماددە تیشـكدارەكان كە لە هەوادان.

نەخۆشانی شەكرە زیاتر تووشی نەخۆشی دڵ دەبن

نەخۆشی شەكرە، نەخۆشییەكی درێژخایەنە، چارەسەری یەكجارەكی نییە، بە پارێزی خۆراك و دەرمان كۆنترۆڵ دەكرێ. نەخۆشی شەكرە ئەو كاتە بە كۆنترۆڵكراو دادەنرێت كە ئاستی شەكری خوێن لە خورینی زیاتر نەبێت لە ١٢٦میللگرام لە هەر ١٠٠سانتیمەتر سێجای خوێندا و لە پاش ژەمی خواردندا زیاتر نەبێت لە ٢٥٠ میللیگرام لە هەر ١٠٠سانتیمەتر سێجای خوێندا. ئەگەر نەخۆشی شـەكرە بـە باشی كۆنتـرۆڵ نەكرێ ئاڵۆزی تەندروستی گـەورەی لێدەكەوێتەوە. نەخۆشی دڵ مەترسیدارترین ئاڵۆزی شەكرەیە، ڕەقبوونی خوێنبەرەكانی تاجی دڵ زۆر جار دەبێتە ئەگەری مردن بە شێوەیەكی كتوپڕ. بە پێی لێكۆڵینەوەكان، توشبوان بە شەكرە لە تەمەنی ٥٠ ساڵی و بەسەرەوەدا ئەگەری تووشبوونی بە ڕەقبوونی خوێنبەرەكان و نەخۆشی دڵ زۆر لە مرۆڤێكی ئاسایی زیاترە. شەكرەی كۆنترۆڵنەكراو بەمە ناوەستێت، بەڵكو ئاڵۆزی دیكەش پەیدا دەكـات وەكـو: ئـاوی سپی Cataract و گرفت لە تۆڕەی چاو كە زۆرجار دەبێتە هۆی كوێربوون، نەخۆشی گانگرین Gangrene لە پەلەكاندا كە زۆر جار مەسەلەكە دەگاتە پەلبڕینەوە Amputation، گرفتی گەورە لە كۆئەندامی زاوزێدا.

سووانی جومگە چارەسەری یەكجارەكی نییە

سـووانی جومگـەكان یـان داڕوشانی جومگەكان Osteoarthritis بەشێوەیەكی گشتی نەخۆشی كڕكڕاگەكانی سەركۆتایی ئەو دوو ئێسكەیە كە لە جومگەیەكدا بەشدارن. چینی كڕكڕاگەیی سەر كۆتایی ئێسكەكان دەسووێ و تەنك و زبر دەبێ لەبەر كەوتنە ژێر فشار، ئەو جومگەیەی كە لەژێر فشاردا نییە هەرگیز دووچـاری سـوان نابێت.كڕكڕاگەی سووا بەرەبەرە تەنك دەبێ تا دەگاتە سەر ئێسكی ژێرەوە. گرنگترین نیشانەكانی سووانی جومگە ئـازارە لەكاتی جوولـەدا. هۆیەكانی سووانی جومگە بریتین لە: نارێكی لەكاتی كەوتنە سەریەكی دووكۆتایی ئێسكەكانی جومگە، نارێكی لە ڕووەكانی جومگە لەبەر شكانێكی ڕابردوو یان كۆن، ڕوودانی هەر نارێكییەك لەناو جومگەدا، پیربوون، هەوكردنی ڕۆماتیزمی جومگەكان. سووانی جومگە چارەسەردەكرێ بە دەرمانی دژەئازار، چارەسەری سروشتی، حەسانـدنـەوەی جومگـە، كەمكردنەوەی كێشی زیاد و چارەسەركردنی قەڵەوی، لەدوا قۆناغەكاندا نەشتەرگەری بۆ بنیاتنانەوە و دروستكردنەوەی جومگە یان بەیەكەوەلكاندنی جومـگـە یـان دانانی جومگەی دەستكرد.

نینۆکەکەت ڕەنگی گۆڕاوە؟

کەروو ڕەنگی نینۆك دەگۆڕێت بۆ سپی، زەرد یان قاوەیی. هەوکردنی بناغەی نینۆك بە بەکتریای سۆدۆمۆناس Pseudomonas ڕەنگی نینۆك بۆ سەوز دەگۆڕێت. گۆڕانی ڕەنگی نینۆك بۆ سوور یان ڕەش دەگەڕێتەوە بۆ کۆبوونەوەی خوێن لەژێر نینۆکدا لەبەر زەبر یان لەبەر چەقینی نینۆك لە شانەکانی پێستدا. نەخۆشییە درێژخایەنەکانیش کاریگەری دەکەنە سەر شێوە و ڕەنگی نینۆکەکان. نەخۆشی شەکرە،

نەخۆشی جگەر، نەخۆشی گورچیلە، نەخۆشی دڵ، نەخۆشی سییەکان، ئەمانە هەموویان ڕەنگی نینۆك دەگۆڕن، بۆیە بە شێوەیەکی ڕۆتینی تێبینیکردنی نینۆکەکان دەکرێت لە پشکنینی پزیشکیدا. جیابوونەوەی نینۆك لە بناغەکەی ڕەنگێکی سپی زەردباوی پێ دەبەخشێت. هۆکارەکانی تری گۆڕانی ڕەنگی نینۆك بریتین لە: زەردووی (یرقان Jaundice)، هەستەوەری پێست لە شانەکانی نینۆکدا، کەرووی کاندیدا (مۆنیلیا)، نەخۆشی سەدەف، کەم خوێنی درێژخایەن، هەستەوەری دەرمان، بەدخۆراکی، جگەرەکێشان، بەرکەوتنی نینۆکەکان بە بۆیە و مادەی کیمیایی.

سپی بوونی قژ و هۆکارەکانی

قژی ئاسایی ڕەنگی ڕەش یان زەرد یان ڕەنگێکی نێوان ڕەش و زەردی هەیە. قژ لەبەر پیربوون لە بەساڵاچووەکاندا بەشێك یان بە گشتی سپی هەڵدەگەڕێ. قژسپیبوون لەکاتی گەنجێتیدا گرفتێکی کۆمەڵایەتی پەیدا دەکات، هۆکارەکانی بریتین لە:

١. هۆکاری زگماکی (یان بۆماوە) کە لە باوکەو دایکەوە بۆ منداڵەکان دەگوازرێتەوە بەڕێگای جینەکان یان کرۆمۆسۆمەکانەوە.

٢. شڵەژان و شێوانی فرمانی هۆرمۆن وکوێرە ڕژێنەکان (گلاندە کوێرەکان)، بەتایبەتی جووتە گلاندی ئەدرینال، کە هەر یەکەی بەقەد دەنکە نۆکێکە و دەکەوێتە سەرەوەی گورچیلە و هۆرمۆنی ئەدرینالین Adrenaline ڕاستەوخۆ دەردەدەنە ناو خوێن، ئەم هۆرمۆنە دەبێتە هۆی گرژبوونەوەی بۆرییەکانی خوێن، بەتایبەتی خوێنبەرە وردەکان. هەروەها ئەم گلاندە جگە لە هۆرمۆنی ئەدرینالین، چەند ماددەیەکی تر لەگەڵ چەند هۆرمۆنێکی تر دەردەدات کە کار دەکەنە سەر ڕەنگی قژ و پێست و ڕەنگی چاو. ئەم گلاندە بەدەوری خۆی لەژێر کۆنترۆڵی گلاندی پتیۆتەری دایە کە دەکەوێتە ژێرەوەی مێشك. شێوانی باری دەروونی وەکو ترس و تۆقین، گلاندی ئەدرینال چالاك دەکاتەوە و زیاتر هۆرمۆن دەردەدات، دەرەنجام قژ بە خێرایی سپی هەڵدەگەڕێت. ئەمە ئەوەمان دێنێتەوە یاد کە ماری ئەنتوانێتی شاژنی فەرەنسا کە لە ساڵی ١٧٩٣ بە تۆمەتی خیانەتی گەورە فرمانی لەسێدارەدانی درا، بەیانییەکی زوو پێش جێبەجێکردنی فرمانەکە قژی بە تەواوی سپی هەڵگەڕابوو لەبەر گرژیە دەروونییەی سەخت و کتوپڕەی کە دوچاری ببۆوە.

کێ تووشی کەمی کانزا و ڤیتامینەکان دەبێت؟

لە سەردەمی ئێستاماندا، زۆر بە دەگمەن کەمی ڤیتامین و کانزاکان بەدی دەکرێت. نەخۆشی وەکو ئێسکەنەرمە، ئەسکەربووت، بێری بێری، پەلێگرا Pallegra کە لەبەر کەمی ڤیتامین ڕوودەدەن، لەسەر ئاستی جیهاندا بەرەو نەمان دەچن. کەمی ڤیتامین و کانزاکان بە شێوەیەکی سوك دەبینرێ لە منداڵ، لە کچی هەرزەکار، لە ئافرەتە دووگیانەکان و لە پیرەکاندا. هەروەها ئەو کەسانەی کە ڕیجیمی خۆرك بە هەڵە و بە بێ سەرپەرشتی دکتۆر ئەنجام دەدەن، ئەگەری کەمی ڤیتامین و کانزایان لێدەکرێت. ڕاهاتوان لەسەر ئەلکهولیش دوو ئەوەندی خەڵکی ئاسایی دوچاری جۆرێك بەدخۆراکی دەبنەوە کە دەبێتە هۆی کەمی ڤیتامین و کانزا گرنگەکان.

هەروەها لە جگەرەکێشەکانیشدا پێویستی بە ڤیتامین C زیاد دەکات، بۆیە زۆربەیان دوچاری کەمی ئەم ڤیتامینە دەبن و لەبەر کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن دوچاری کەمبوونەوەی مادەی گرنگی تریش دەبنەوە. گەلێك لەو ئافرەتانەی کە حەبی مەنع وەردەگرن تووشی کەمی ڤیتامین B٦ دەبن.

د.موحسین جەمیل عەزیز

گرژبوونی قۆڵۆن چارەسەری یەکجارەکی نییە

گرژبوونی قۆڵۆن یان کۆڵۆن یان ڕیخۆڵە ئەستوورە IBS زۆر کەسی بێزارکردووە، زیاتر لە پیاواندا بەدی دەکرێت، ئافرەت بە گشتی لەپاش تەمەنی وەستانی سووڕی مانگانە دوچاری دەبێت. زیاتر لە ٥٨ ملیۆن کەس لە ئەمەریکادا گرژبوونی قۆڵۆنیان هەیە. بۆ نزیکەی ٪٧٥ی تووشبووان گرژبوونی کۆڵۆن بۆتە حاڵەتێکی درێژخایەن، نزیکەی ٪٧٠ی تووشبووان بەردەوام بە دوای چارەسەردا دەگەڕێن و بە نەخۆشییەکەوە هەراسان بووینە. ئێستاشی لەگەڵدا بێت، زۆر لە تووشبووان بە توندی پەیوەستن بە بیروڕای هەڵە سەبارەت بە چۆنییەتی دەستپێکردن و دەرئەنجامی گرژبوونی قۆڵۆن، بۆ نموونە گەڵێك لە تووشبووان پێیان وایە کە هۆکاری ئەم نەخۆشییە دەگەڕێتەوە بۆ جۆری خۆراك یان شەکەتی دەروونی، لەو کاتەی کە لە لایەنی زانستییەوە تا ئێستا هۆی تووشبوون بە گرژبوونی قۆڵۆن نەدۆزراوەتەوە. لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە تەنها ٪٢٥ی حاڵەتەکان تا ڕادەیەکی زۆر باش سووك دەبن و نیشانەکانیان یەکجار کەم دەبنەوە. هەر چەند تووشبووان بە نەخۆشی گرژبوونی قۆڵۆن خۆیان سەبارەت بە نەخۆشییەکە ڕۆشنبیر بکەن و زانیاری پتریان هەبێت، هێندە باشتر دەتوانن کە نیشانەکان کۆنترۆڵ بکەن و ژیانێکی نیمچە ئاسایی ببەنە سەر. گەلێك سەرچاوەی پزیشکیش دەڵێن کە دەزگای دەماری ریخۆڵە بە تێپەڕبوونی کات توانای چاکبوونەوەی خۆی هەیە. سەبارەت بەم نەخۆشییە، ئەم دیالۆگەمان ئەنجامدا لەگەڵ بەڕێز د.موحسین جەمیل عەزیز پسپۆر لە نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەرس و پێنۆڕی گەدە..

لەبەر زیادبوونی جوولەی قۆڵۆن و سکچوون کە لەوانەیە ئازاریشی لەگەڵدا بێت، پێویستە لەسەر نەخۆش کە بڕێکی زۆری شلە بەتایبەتی ئاو بخواتەوە

*** گەلێك نەخۆشی دوچاری کۆئەندامی هەرس دەبنەوە، بەتایبەتی ریخۆڵە کە نیشانەکانیان زۆر یەکتریەوە نزیکن لە هەوکردنەوە بگرە تا دەگاتە شێرپەنجەی کۆڵۆن. گرژبوونی قۆڵۆن چییە و چۆن پێناسەدەکرێت؟**

- وەکو پێناسە، گرژبوونی قۆڵۆن یان کۆلۆن (تهیج القولون IBS) واتە شڵەژان لە جوولە و فرمانی قۆڵۆنی پەیوەست بە دەردراوەکان بەبێ بوونی هیچ گۆڕانێکی ئۆرگانی لە قۆڵۆندا. هەتا ئێستا هۆکاری ڕاستەقینەی تووشبوون بە گرژبوونی قۆڵۆن بە تەواوی دیار نییە. گرژبوونی قۆڵۆن بریتییە لە هەستکردن بە نارەحەتی Discomfort لە ناوچەی سکدا کە هەندێك جار دەبێتە ئازار بۆ ماوەی ١٢ هەفتە لەم ١٢ مانگەی دواییدا، مەرج نییە کە ئەم ١٢ هەفتەیە لەدوای یەکیش بن، بە مانایەکی دیکە ئەگەر نێوانیشیان هەبێت هەر بە هەند وەردەگیرێت بۆ دەستنیشانکردنی گرژبوونی قۆڵۆن.

*** بۆ دەستنیشانکردنی گرژبوونی قۆڵۆن، پشت بە چی دەبەستن؟**

- بوونی دوو سیفەتی نیشانەکان بەیەکەوە لەم سیفەتانەی خوارەوە دەستنیشانکردنێکی تەواوی گرژبوونی قۆڵۆنمان دەداتێ:

- نەمانی نیشانەکان یەکسەر لەپاش ئاودەستدا.
- گۆڕان لە کەڕەتەکانی چوونە ئاودەست، جا زیاد یان کەم دەبنەوە.
- گۆڕان لە شێوەی پیساییدا، کە لەوانەیە شل(نیمچە سکچوون) یان توند (نیمچە قەبزی)بێت.

*** گرژبوونی قۆڵۆن هەندێك جار قەبزی و هەندێك جاریش سکچوونی لەگەڵدا دەبێت. نیشانەکانی گرژبوونی قۆڵۆن زۆرن، کامیان بە هەند هەڵدەگیرێن لە دەستنیشانکردنی جۆری گرژبوونەکە؟**

- نیشانە تەواوەکان کە تا ڕادەیەك تایبەتن بە گرژبوونی قۆڵۆن ئەمانەی خوارەوەن:

١. زیادبوونی کەڕەتەکانی چوونە ئاودەست، بەڵام زیادبوونەکە کەمتر بێت لە سێ جار لە هەفتەیەکدا.

٢. زیادبوونی کەڕەتەکانی چوونە ئاودەست بۆ پتر لە سێ جار لە ڕۆژێکدا.

٣. ڕەقبوون یان توندبوونی پیسایی.

٤. شلبوونی پیسایی یان هەندێگ جار وەکو ئاوی لێ بێت.

٥. فشاردان لەکاتی پیساییکردندا Strain بە گرژکردنەوەی ماسولکەکانی دیواری سك.

٦. لە حاڵەتی سکچووندا، نەخۆش پەلە دەکات بۆ ئاودەست و ناتوانێت کە خۆی ڕابگرێت.

٧. پاش پیساییکردن، نەخۆش هەست بەوە دەکات کە هێشتا ریخۆڵەی بە تەواوی بەتاڵ نەبۆتەوە، ئەمەش تووشی نارەحەتی دەکات.

٨. بوونی شلەی لینج لەگەڵ پیساییدا.

٩. هەستکردن بە ئاوسان لە ناوچەی سکدا لەگەڵ بوونی دەنگی قوڕەی سك.

بوونی نیشانەکانی ژمارە ١،٣،٥ بە بێ بوونی نیشانەکانی ژمارە ٢،٤،٦ واتە دەستنیشانکردنی گرژبوونی قۆڵۆن سەرەڕای قەبزی (IBS + قەبزی). بوونی نیشانەکانی ژمارە ٢،٤،٦ بە بێ بوونی نیشانەکانی ژمارە١،٣،٥ واتە دەستنیشانکردنی گرژبوونی قۆڵۆن سەرەڕای سکچوون (IBS + سکچوون).

*** کام نیشانە هەرگیز لەگەڵ گرژبوونی قۆڵۆندا ڕووانادەن؟**

- ئەو نیشانانەی کە هەرگیز لەگەڵ نەخۆشی گرژبوونی قۆڵۆندا نابینرێن بریتین لە:

- کەمبوونەوەی یان ونکردنی کێشی لەش.
- ڕوودانی ئەم نیشانانەی سەرەوە لەکاتی نووستندا.
- دەرکەوتنی ئەم نیشانانە لەپاش تەمەنی ناوەڕاستدا یان پاش تەمەنی ٥٠ساڵی.
- ئازارێکی بەردەوام لە سکدا، بەتایبەتی ئەگەر نەخۆش جگە لە ئازار هیچ نیشانەیەکی دیکەی نەبێت.
- بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش.
- گۆڕان لە پشکنینەکانی تاقیگا و کیمیای خوێن، وەکو زیادبوونی ژمارەی خڕۆکە سپییەکانی خوێن، بەرزبوونەوەی ESR، کەم خوێنی.

بە هەرحاڵ، دەستنیشانکردنی کۆتایی گرژبوونی قۆڵۆن ئەو کاتە دەکرێت کە هیچ گۆڕانێکی ئۆرگانی لە کۆئەندامی هەرسدا بەدی نەکرێت.

*** میکانیزمی پەرسەندنی گرژبوونی قۆڵۆن چۆنە، ئەو هۆکارانە چین کە حاڵەتەکە سەختتر یان سووکتر دەکەن؟**

- ئەو گۆڕانانەی کە بارەکە ئاڵۆزتر دەکەن بریتین لە:

ڤ گۆڕان لە باری یان کاردانەوەی دەروونی کە دەبێتە هۆی گۆڕان لە هۆرمۆنەکانی کۆئەندامی هەرس و پەیوەندی نێوان دەمار و تەشیلە ماسولکەکانی دیواری قۆڵۆن.

ڤ گۆڕانی کیمیایی و بایۆلۆژی لەناو ریخۆڵەدا.

ڤ گۆڕان لە بەکتریای سروشتی (فلۆرا Flora) کە لەناو ریخۆڵەدایە لە رووی ژمارە و جۆرەوە.

ئەو هۆکارانەی کە بارەکە سووکتر دەکەن بریتین لە: گۆڕان لە جوولەی ریخۆڵە و

دیالۆگ: د.عادل حوسێن

زیادبوونی دەردراوی لینج لە ریخۆڵەدا.

*** لەگەڵ باسکردنی گرژبوونی قۆڵۆن لیستێکی دوور و درێژی ئەو شتانە نووسراوە کە نیشانەکان زیاتر یان توندتر دەکەن و پێویست دەکات کە تووشبوو بە وردی پەیڕەویان بکات. ئەو هۆکارانە چین؟**

- ئەو هۆکارانەی کە دەبنە ئەگەری زیادبوون و سەختتربوونی نیشانەکانی گرژبوونی قۆڵۆن ئەمانەن:

١. بارە ناجۆرە دەروونییەکان وەکو هەڵچوون، پەستی و نیگەرانی، گوشاری دەروونی پاش کارەسات، شەکەتی دەروونی Stress.

٢. کەمی جوولەی بەدەنی و کەمی وەرزشکردن.

٣. گۆڕان لە کات و جۆرەکانی خواردندا. بۆ نموونە نیشانەکان سەرهەڵدەدەن یان سەختتر دەبن بە خواردنی چەوری، خۆراکی خێرا، نوشابە گازدارەکان، قاوە، شوکولاتە، بەهارات و تیژی، پیاز، سیر، بیرە،بنیشت، شیر.

٤. هەندێک دەرمان، بۆ نموونە وەرگرتنی دەرمانی دژی (دژەمیکرۆب)بە زۆری بە ناڕێکی لەکاتی منداڵیدا، لەوانەیە کە لە داوڕۆژدا نیشانەکانی گرژبوونی قۆڵۆن پەیدا بکات.

*** لە رووی نیشانەکانەوە کام نەخۆشی نزیکە لە گرژبوونی قۆڵۆن؟**

- هەندێک حاڵەت هەن کە لە رووی نیشانەکانەوە لە گرژبوونی قۆڵۆن دەچن، بەڵام بە پشکنینی کلینیکی و پشکنینەکانی تاقیگا لە گرژبوونی قۆڵۆن جیادەکرێنەوە، لەمانە: هەوکردنی قۆڵۆنی درێژخایەن، گرێ لە قۆڵۆندا، نەخۆشی کرۆن Crohn's، هەوکردن بە کولبوونی قۆڵۆن، کرمی ریخۆڵە، مشەخۆرەکانی تری ریخۆڵە وەکو گیاردیا و ئەمیبا، هەوکردنی ریخۆڵە Enteritis.

*** چارەسەرکردنی گرژبوونی قۆڵۆن بە چی دەستپێدەکەن، جگە لە پارێزی خۆراک، رۆڵی دەرمان لە چارەسەرکردندا چەند و چۆنە؟**

- چارەسەرکردن بە دوو رێگای سەرەکییەوە دەستپێدەکەین.یەکەم: خۆراک. جۆر و بڕی خۆراک دیار دەکرێت بە پێی بەرگەگرتنی نەخۆش بۆ هەندێک خۆراک، سروشتی گۆڕان لە جوولەی قۆڵۆندا، هەروەها بە گوێرەی جۆری گۆڕانە کیمیایی و بایۆلۆژییەکان لە ریخۆڵەدا. سەرەتا خۆراک دەبێ هاوسەنگ بێت، بڕی تەواوی لە پرۆتین و کاربۆهیدرات و چەوری تێدابێت. گۆشت، پەلەوەر و ماسی بە کوڵاندنی ئاسایی یان کوڵاندن بە هەڵم ئامادە بکرێت. پیرخنی، برۆش بە تەواوی بکوڵێت، لەگەڵ شۆربەی سەوزە کە بە جوانی کوڵابێت سوودیان هەیە بۆ نەخۆشانی قۆڵۆن. دوورکەوتنەوە لە خواردنی چەوری زیاد، تیژی و بەهارات، عەنبە، فەلافل، خۆراکی خێرا وەکو گەس و پیتزا و هەمبرگر. هەروەها دوورکەوتنەوە لە خواردنی سەوزە و میوە بە تازی. کەمکردنەوەی شیر، قاوە، نوشابی گازدارەکان.

دووەم: رێکخستنەوەی جوولەی قۆڵۆن و بەتاڵکردنەوەی قۆڵۆن بە دەرمان.

ئەگەر گرژبوونی قۆڵۆن قەبزی لەگەڵدا بوو و ئازار و پیسایی توند بوو، دەرمانی دژی سک ئێشە و لەگەڵ دەرمانێکی دژەقەبزی بە نەخۆش دەدرێ. دەرمانەکانی دژی سک ئێشە کە خاوکەرەوەن بۆ ماسولکە تەشیلەییەکانی دیواری ریخۆڵە، کاریگەرییەکەیان تایبەت نییە تەنها بە قۆڵۆن، هەروەها زیانی لابەلایان هەیە لەسەر ئەندامەکانی تردا. ئێستا دەرمانێکی نوێ بە ناوی پیناڤێریەم برۆمایدPinaverium بە ناوی بازرگانی Dicetel کە کاریگەرییەکەی تایبەتە بە قۆڵۆن و زیانی لابەلای نییە، دەنکی ١٠٠ملگم سێ جەمە لەگەڵ ژەمی خواردندا بەکاردێت، پاش نەمانی نیشانەکان، ژەمی دەرمانەکەش بۆ ٥٠ ملگم کەم دەکرێتەوە و ئەنجامی زۆر باشی دەبێت.

*** ئەدی لە حاڵەتی بوونی گرژبوونی کۆڵۆن لەگەڵ سکچووندا، ئایا کام دەرمان زیاتر بەکاردێنن و کامیان بەکارناهێنن؟**

- لەبەر زیادبوونی جوولەی قۆڵۆن و سکچوون کە لەوانەیە ئازاریشی لەگەڵدا بێت، رێژەی ونکردنی شلەش زیاد دەبێت، بۆیە پێویستە لەسەر نەخۆش کە بڕێکی زۆری شلە بەتایبەتی ئاو بخواتەوە، ئەمە سەرەڕای هەندێک دەرمانی دژی ئازار و رێکخستنەوەی جوولەی قۆڵۆن.

*** ئەوەی کە زانیومانە دەبێ ریشاڵی رووەکی لە خۆراکدا کەم بکرێتەوە بە مەبەستی کەمکردنەوەی نیشانەکانی گرژبوونی قۆڵۆن. ئایا لە کام جۆری گرژبووندا ئامۆژگاری نەخۆش دەکەن بۆ کەمکردنەوەی ریشاڵی رووەکی لە خۆراکدا؟**

- لە هەردوو حاڵەتی قەبزی و سکچوون لەگەڵ گرژبوونی قۆڵۆندا، پێویستە کە ریشاڵی خۆراکی تا رادەیەکی باش کەم بکرێتەوە.

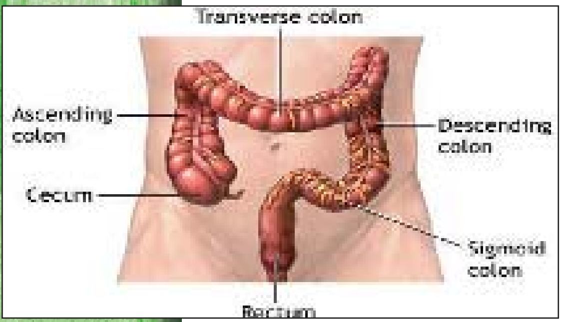
*** لە ریخۆڵەی گەورەدا، بەکتریای سوودبەخش Flora هەیە. جۆر و ژمارەی ئەم بەکتریایانە لەگەڵ گرژبوونی قۆڵۆندا لەوانەیە کە گۆڕانی بەسەردا بێت. ئایا دەرمانی دژی (دژەمیکرۆب) هیچ رۆڵێکی هەیە لە کۆنترۆلکردنی نیشانەکانی گرژبوونی قۆڵۆن؟**

- هەندێک جار بۆ باشترکردنی ژمارە و جۆری بەکتریای ریخۆڵە، کەپسولی پرۆبایۆتیک Probiotics بەکاردێنین کە بەکتریای بەسوود لەخۆدەگرێت بۆ ماوەی دوو تا سێ مانگ بۆ دووبارە ناشتنەوەی بەکتریای سوودبەخش لەناو ریخۆڵەدا. دەرمانی دژی Antibiotic لە هەندێک حاڵەتدا دەدەینە نەخۆش ئەگەر رێژەی بەکتریا لە ریخۆڵە باریکەدا زیادی کردبوو، یان ئەگەر نەخۆش سوودی لە چارەسەر وەرنەگرتنێت. لێرەدا دەرمانی وەکو Intetrix یان فلاجیل یانیش Thalazole بەمەبەستی تەعقیمکردنی ریخۆڵە بەکاردەهێنرێن. کۆرسێک یان دوو کۆرسی هەفتەیی لەم دەرمانانە بە گۆڕینی دەرمان زۆر جار ئەنجامی باشی دەبێت.

*** جگە لە گۆڕینی خۆراك و دەرمانی تایبەت بە ئازار و خاوبوونەوە و گرژبوونەوەی دیواری ریخۆڵە، کام هەنگاوی دیکەی چارەسەرکردن دەگرنە بەر؟**

- راستکردنەوەی باری دەروونی ناڕێک و گوشارە دەروونییەکان، بەکارهێنانی دەرمانی ئارامبەخش، هەندێک جاریش چارەسەری دەروونی Psychotherapy رۆڵی هەیە لە چارەسەرکردندا. هەروەها، مەشقی بەدەنی و وەرزش رۆڵێکی گرنگی هەیە لە رێکخستنەوەی جوولەی قۆڵۆندا.

*** پاش هەموو ئەم هەنگاوانەی چارەسەرکردن، ئایا تا چەند حاڵەتی تووشبوو بەرەو باشتر دەچێت، تووشبوو ئەگەری هیچ ئاڵۆزییەکی لێ دەکرێت؟**



- لە گەلێک حاڵەتەکانی گرژبوونی قۆڵۆندا،ناڕێکی و نەخۆشی تر لە کۆئەندامی هەرسدا بەدی دەکرێن بۆ نموونە لە گەدە یان زراو یان لە پەنکریاسدا کە دەستیان هەیە لە دەرئەنجامی گرژبوونی قۆڵۆندا. گرژبوونی قۆڵۆن نەخۆشییەکی مەترسیدار نییە. بە چارەسەرکردن، نەخۆشییەکە تا رادەیەکی باش سووک دەبێت، بەڵام لەوانەیە کە جارێکی تر نیشانە سەختەکانی قۆڵۆن بگەڕێنەوە. هەندێک جاریش لەوانەیە کە گرژبوونی قۆڵۆن پەرەبسێنێ بۆ هەوکردنێکی درێژخایەنی قۆڵۆن کە زۆر بە کەمی مەترسی شێرپەنجەی لێدەکرێت. لەوانەشە کە ئاڵۆزی تر رووبدەن وەکو: قەبزی درێژخایەن، ئاوسانی قۆڵۆن.

مەشقی بەدەنی و وەرزش رۆڵێکی گرنگی هەیە لە رێکخستنەوەی جوولەی قۆڵۆندا