نیسک بۆ کەمخوێنی

کانزای ئاسن Iron زۆر گرنگە بۆ دروستبوونی خرۆکە سوورەکانی خوێن، چونکە پێکهاتووێکی گرنگی هیمۆگلۆبینە کە هەڵدەستێت بە فرمانی گواستنەوەی گازی ئۆکسجین لە سییەکانەوە بۆ هەموو لەش، هەروەها ئاسن بەشێکە لە سیستەمێکی ئەنزیمیی کە گرنگە لە کرداری زیندەپاڵدا (میتابۆلیزم). ئەمەش هەرگیز لە بیر مەکە کە ئافرەتی دووگیان، ئافرەتی شیردەر، منداڵ و هەرزەکاران رۆژانە زیاتر لە خەڵکانی تر پێویستییان بە کانزای ئاسنەوە هەیە. ئاسن لە سەرچاوەی رووەکی وەکو نیسك جیاوازی نییە لەو ئاسنەی کە لە خۆراکی ئاژەڵییەوە وەردەگیرێت. کەمی ئاسن لە خۆراکدا پاشان کەمی ئاسن لە لەشدا دەبێتە هۆی کەمخوێنی. نیسك Len-tils سەرەڕای ئەوەی کە خۆراکێکی سووکە و خێرا ئامادە دەکرێت و هەرسکرنی ئاسانە، سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندە بە کانزای ئاسن. دەتوانرێ نیسك لەگەڵ زۆر جۆری خۆراکدا تێکەڵ بکرێت و چێژیان خۆشتر بکات. نیسك لە هەر چوار وەرزی ساڵدا هەیە، لە رووی بەهای خۆراکییەوە شۆربای نیسکی زەرد یان شۆربای نیسکی سەوز هیچ جیاوازییەکیان نییە. هەروەها نیسك، سەرچاوەیەکی باشە بۆ ریشاڵ Fiber کە ئاستی کۆلیستیرۆل دادەبەزێنێت و قۆلۆن لە نەخۆشی دەپارێزێت. جگە لەمانە، نیسك ئاستی شەکری خوێن رێکدەخات. نیسك جگە لە ئاسن، چەندین کانزای گرنگی تری تێدایە لەگەڵ دوو جۆری ڤیتامین B و رێژەیەکی باشی پرۆتین، لە هەمان کاتدا هیچ چەوریشی تێدانییە ئەگەر چەوری تێنەکرێت. نیسك رۆڵێکی بەرچاوی هەیە بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشی دڵ، بەوەی کە شۆربای نیسك کانزای مەگنسیۆم و فۆلێتی تێدایە کە ئەم رۆڵە گرنگەیان هەیە. نیسك، جگە لە سوودەکانی بۆ کۆئەندامی هەرس و دڵ، وزەیەکی درەنگ و لەسەرخۆ دەدات بەوەی کە کاربۆهیدراتی ئاڵۆزی تێدایە و ئاستی شەکری خوێن رێکدەخات، بۆیە سوودبەخشە بۆ تووشبووان بە نەخۆشی شەکرە.

بەڵگەی زیاتر لەسەر خراپی شەکر بۆ دڵ

ئەوە شتێکی نوێ نییە کە شەکر فاکتەرێکی خراپی گەورەیە بۆ تووشبوون بە نەخۆشی دڵ، هەر بۆیەشە شەکر بە دوژمنی دڵ ناوزەد دەکرێت. ئەمەش لە چەندین لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە ئافرەتان پتر لە پیاوان رووبەڕووی نەخۆشی دڵ دەبنەوە لەو کاتەی بڕێکی زۆر لە کاربۆهیدراتی سافکراو و شەکرەکان دەخۆن. سەرچاوە خۆراکییەکانی شەکرە زیادەکان بریتیین لە: نوشابە گازدارەکان، ساردەمەنییەکان و ئایس کرێم، شەربەتی میوەی دەستکرد، قەنادی یان کاندی Can-dies، حەلوا، نوقڵ، کێك و پاقلاوە. کۆمەڵەی ئەمریکی بۆ نەخۆشییەکانی دڵ پێی باشە شەکرە زیادەکان لە خۆراکی رۆژانەدا بۆ پێگەیشتووان تەنیا 5%ی کالۆری رۆژانە پێکبێنن کە دەکاتە نزیکەی 25 گرام یان 6 کەوچکی کوپ. هەروەها ئەمەش سەلمێنراوە بڕی زیاتر لە شەکرە زیادەکان لە خۆراکدا دەبێتە هۆی دابەزینی ئاستی کۆلیستیرۆلی باش HDL و بەرزبوونەوەی چەوری گلیسریدە سییانییەکان Triglycerides لە خوێندا. جگە لەمانە، زیاد خواردنی شەکر و شیرینی رۆڵی هەیە لە زیادبوونی کێشی لەش و قەڵەویدا کە ئەمەش بە دەوری خۆی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ پتر دەکات، هەروەها ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی شەکرەش زیاد دەکات کە ئەویش وەکو ئاڵۆزییەك نەخۆشی دڵ پەیدا دەکات. شەکرە زیادەکان Added sugars بە کالۆری شیرین ناوزەد دەکرێن کە لە پیشەسازی خۆراکدا بەکاردێن بۆ زیادکردنی چێژ و زیادکردنی خواست لە لایەن کڕیارەوە.

خۆراک بۆ باشت

لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە ئەو منداڵانەی ژەمی بەیانیان بە رێکی دەخۆن گەلێك چالاکن لە وانەکانی قوتابخانەدا باشن و هەڵسوکەوتیان لەگەڵ دەورووبەردا باشترە بە بەراوردکردنیان لەگەڵ ئەو منداڵانەی کە ژەمی بەیانی ناخۆن یان ژەمێکی بچووك یان ناهاوسەنگ دەخۆن. هەروەها ئەوەش لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە ئەو منداڵانەی ژەمێکی بەیانی پڕ شەکر دەخۆن، لە ژەمی نیوەڕۆدا بڕێکی زیاتری خۆراك دەخۆن. یەك هێلکە و پارچەیەك نانی بۆر و پارچەیەك میوە و پەرداخێك شیری کەم چەوری یان بڕێکی گۆشتی بێ چەوری

دانەوێڵەی تەواو بخۆ

دانەوێڵەی تەواو Whole grains خۆراکی کاربۆهیدراتین کە بە کرداری سپیکردن و سافکردندا تێنەپەڕیون، یان کەمێك سپیکراون Fewer refined-grain بۆ نموونە نان یان سەموون یان هەویرکاری کە لە ئاردی بۆر واتە گەنمی تەواو Whole-wheat دروستکرابن، هەروەها برنجی بۆر یان قاوەیی Brown rice. خواردنی دانەوێڵەی تەواو بۆ تەندروستییەکی باشی درێژخایەن سوودی زۆریان هەیە بە شێوەی رێگرتن لە تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە، بۆ خۆپاراستن لە تووشبوون بە نەخۆشی دڵ، خۆپاراستن لە شێرپەنجە، هەروەها پاراستنی کۆئەندامی هەرس لە

ـكردنی فێربوون لە منداڵاندا

لەگەڵ برێك دانەوێڵەی تەواو نموونەی گونجاون بۆ ژەمێكی هاوسەنگی بەیانیان بۆ منداڵان. ئەمە وا لە منداڵ دەكات كە تا نیوەڕۆ هەست بە برسیبوون و بێهێزی نەكات. خۆراكی وەكو شیرینی و كێك و هەویركارییەكان كە بە ئاردی سپی دروستكراون دوور بكەرەوە لە ژەمی بەیانیانی منداڵەكەت، چونكە وایلێدەكات پاش ماوەیەكی كورت هەست بە برسیبوون و بێتاقەتی بكات. كەواتە باس لە باشتركردنی توانای منداڵ بۆ فێربوون دەكرێت، گرنگی ژەمی خۆراكی تەندروستییانەی بەیانیان بەرجەستەتر دەبێت، بێگومان ئەو منداڵانەی كە ژەمی بەیانیان ناخۆن یان ژەمێكی زۆر بچووك و ناهاوسەنگ دەخۆن، ئەوا هەردەم كز و بێهێز و لاواز لە سەرنجدان دێنە بەرچاو.

خواردن لە درەنگی شەو

زۆربەی ئەو كەسانەی كە كارەكانیان لە پاش نیوەڕۆ یان لە شەودایە یان بە شەو ناخەون، ژەمێكی خۆراكیان دەكەوێتە درەنگی شەو كە لەوانەیە هیچ كاریگەرییەكی نێگەتیف نەكاتە سەر تەندروستییان. ئەو كاتە خواردنی ژەمێك لە درەنگی شەودا گرفتی تەندروستی بەدواوەیە كە ئەم ژەمە دەبێتە ژەمی چوارەمی خۆراك. بۆ زۆر كەسیش خواردن لە درەنگە شەو بووە بە بەرنامەیەكی شەوانە، بەتایبەتی لەكاتی دانیشتن بەرانبەر بە تەلەفزیۆن یان بەرانبەر ئینتەرنێت. هەندێك كەس نزیكەی 25-50%ی پێویستی وزەی ڕۆژانەیان لە ڕێگەی خواردنی درەنگی شەودا دابین دەكەن، ئەمەش ئێستا لە نێوەندە پزیشكییەكاندا بە دیاردەی خواردنی شەو Night-eating syndrome ناسراوە. ئەو كەسانە لەوانەیە دوچاری خەمۆكی ببنەوە، هەروەها قەڵەوی و لاوازبوونی باوەڕ بەخۆبوون. بە هەرحاڵ، ئەگەر نەتوانیت واز لە خواردنی درەنگی شەوان بێنیت، با خۆراكەكەت تەندروستییانە بێت، كە كەم چەور و كەم شیرین، هەروەها با ماوەی نێوان خواردن و نووستنت لە دوو كاتژمێر كەمتر نەبێت، چونكە نووستن ڕاستەوخۆ لەپاش ژەمێكی خۆراك لەوانەیە دوچاری چەندین كێشەی تەندروستیت بكاتەوە لەمانە: زیادبوونی كێشی لەش و قەڵەوی، بینینی خەونی ناخۆش(كابوس)، دڵەكزێ و ناڕەحەتی لە گەدە و ناوچەی سكدا، قۆڕی ناوپەنچك Hiatus hernia، هەروەها ئەگەر لەبەر هەر هۆكارێك لە خەو هەڵسیتەوە هەست بە بێهێزی و لەش داهێزران و هەست بە جۆرێك پەستی یان ناڕەحەتی دەروونی دەكەیت كە پێی دوترێت پەستی نووستن. ئەم مەسەلەیە زۆر گرنگە بۆ قەڵەوەكان و تووشبووان بە نەخۆشی شەكرە، لەگەڵ دكتۆری خۆت هاوكاربە بۆ وازهێنان لە خواردنی درەنگی شەوان.

قەبزی. لە لایەكی ترەوە، خواردنی ئەو جۆرانەی كاربۆهیدرات كە بە ئاسانی هەرس دەكرێن و بە ئاسانی هەڵدەمژرێت لە كۆئەندامی هەرسدا وەكو نانی سپی یان سەموونی سپی، مەعكەرۆنە و هەویركارییەكان بە ئاردی سپی، برنجی سپی، پەتاتە، شیرینی و قەنادی، سۆدا، جێلی خواردن Jellies، ئەمانە دەبنە ئەگەری بەرزبوونەوەی ئاستی شەكری خوێن و هۆرمۆنی ئینسولین، هەروەها بەرزبوونەوەی چەوری گلیسریدە سیانییەكان و كەمبوونەوەی كۆلیستیرۆلی باش HDL، ئەمەش بە تێپەڕبوونی كات دەبێتە هۆی تووشبوون بە نەخۆشی دڵ و نەخۆشی شەكرە.

بەهای خۆراكی هەرمێ

ڤیتامین C و كانزای كۆپەر، كە دوو ماددەی دژەئۆكسانن لە هەرمێدا Pears بە ڕێژەیەكی بەرز هەن، خانەكان دەپارێزن لە ماددە یان كۆلكە سەربەستەكان Free Radi- cals كە زیانی گەورە بە خانەكان دەگەیەنن. هەروەها ماددە دژەئۆكسانەكان بەرگری لەش بەهێز دەكەن دژی هەوكردنەكان بە گشتی. خواردنی هەرمێ، كۆئەندامی هەرس و بەتایبەتی قۆڵۆن ڕێكدەخات و لە قەبزی دەپارێزێت، هەروەها ئاستی كۆلیستیرۆل دادەبەزێنێت بە ڕێگەی یەكگرتن لەگەڵ خوێیەكانی زەرداو كە لە كۆلیستیرۆلەوە دروست دەبن، بەمەوە لەش ناچار دەكات كە كۆلیستیرۆل بۆ زەرداو بگۆڕێت، دەرەنجام ڕێژەكەی لە خوێندا دادەبەزێت. ریشاڵی ڕووەكی هەرمێ، مرۆڤ دەپارێزێت لە تووشبوون بە نەخۆشی دڵی پەیوەست بە نەخۆشی شەكرە و نەخۆشی ڕەقبوونی خوێنبەرەكان. ریشاڵ و كانزای كۆپەر كە لە هەرمێدان، ڕۆڵیان هەیە لە پاراستنی قۆڵۆن لە تووشبوون بە شێرپەنجە، هەروەها ئافرەت لە تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمك دەپارێزێت لە پاش تەمەنی وەستانی سووڕی خوێنی مانگانەیان. جگە لەمانە، هەرمێ قۆڵۆن لە نەخۆشی دەپارێزێت بە تایبەتی لە بەساڵاچووەكاندا. لەگەڵ ئەمەشدا، هەرمێ بە هیچ شێوەیەك هەستەوەری پەیدا ناكات، بۆیە لەم ڕووەوە بە سەلامەترین میوە دادەنرێت كە بۆ یەكەم جار بدرێتە منداڵان. هەروەها بۆ پاراستنیان لە قەبزی.

نەخۆشانی ڕەبو و وەرزش

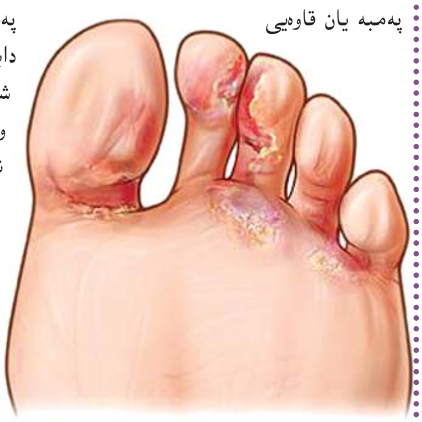
نزیکەی هەموو نەخۆشانی ڕەبو لەکاتی وەرزشـــکردندا جۆرێك گرفتیـــان دەبێت، هەندێك نەخۆشانی ڕەبو Asthma تەنیا لەگەڵ وەرزشدا نیشـــانەکانیان دەردەکەون. ئەو نیشـــانانەی کـــە دەردەکـــەون بریتین لـــە: کۆکـــە، توندبوونی ســـینگ و ویزە لەگەڵ هەناسەوەرگرتن و هەناسەدانەوەدا، هەناســـەتەنگی کە جیـــاوازە لەگەڵ ئەو جۆرە هەناســـەراوکێیەی کـــە لە مرۆڤی ئاســـاییدا لەگەڵ وەرزشکردن دەستپێدەکات بەڵام لەگەڵ پشوو و حەسانەوەدا نامێنێت، هەناســـەتەنگی نەخۆشـــانی ڕەبو لەکاتی وەرزشدا دەستپێدەکات و لەپاش وەرزشکردن و حەسانەوە خراپتر دەبێت. ئەم نیشانانە زیاتر لەپاش ڕاگرتنی وەرزش ئینجا دەستپێدەکەن بەتایبەتـــی 5 خولەك لەپاش حەســـانەوە، ئینجـــا بـــە گشـــتی ویـــزە و توندبوونی ســـینگ بەرە بەرە کەم دەبنەوە لە ماوەی 30 -10 خولەکـــدا بە بـــێ وەرگرتنی هیچ چارەســـەرێکی ڕەبو، نەمانی هەموو نیشانەکان بە تەواوی لەوانەیە کە کاتێکی زۆرتری بوێـــت. هەندێك جار نیشـــانەی توندتر لەگەڵ وەرزشدا سەرهەڵدەدەن کە وا لە تووشـــبوو دەکات کە یەکسەر وەرزشەکە ڕابگرێـــت. بە تێکڕایی ئەو نەخۆشـــانەی ڕەبو کە بە تەواوی کۆنترۆڵی حاڵەتەکەی خۆیان نەکردووە سەختی زۆر دەبینن لەکاتی وەرزشـــکردن و هەتا لەکاتـــی جوولەیەکی سادەشدا. بەکارهێنانی بەخاخی ڕەبو -In haler وەکو بەخاخی ڤێنتۆلین ڕاستەوخۆ بەر لە دەستپێکی وەرزش یان بەکارهێنانی دەنکی دژی هەناســـەتەنگی وەکو دەنکی ڤێنتۆلیـــن. هەڵبژاردنی جۆری وەرزش بە پێی ســـووکی و توندی ڕەبو و نیشانەکان بۆ نموونە مەلەی سووك، لەگەڵ حیسابکردن بۆ وەرز، چونکـــە زۆر لـــە حاڵەتەکانی ڕەبو لە کاتێکی ســـاڵدا نیشـــانەکانیان زیاتـــر دەبێـــت بـــۆ نموونە لە کەشـــی زۆر ســـارد و کەشی تۆزاویدا.

پێش بەکارهێنانی ش

شـــروبی کۆکـــە Cough syrup ئەگەرچی زۆر کەس بە دەرمانێکی سادەی دەزانن، بەڵام هێشتا پێوستە کە بە ئاگاداری دکتـــۆر بەکاربێت. کۆکە، خـــۆی لە خۆیدا کاردانەوەیەکـــە بۆ فڕێدانی هەر شـــتێك یان کۆبوونـــەوەی دەردراو یـــان شـــلە لە بۆڕی هەناسە و سییەکاندا، بۆیە لە کاتی کۆکەی تەڕدا واتە کۆبوونەوەی شلەی لینج و کێم لە ئەنجامی هەوکردنی بۆڕییەکانی هەناسە یان هەوکردنی شـــانەکانی سییەکاندا، زیاتر ئەوە پێویستە کە دەردراوەکان بێنە دەرەوە، ئەمەش بە زیاد خواردنەوەی شـــلە بۆ کەمکردنەوەی چڕی دەردراوەکان تاکو بە ئاسانی بێنە دەرەوە لەگەڵ کۆکەدا، لێرەدا ئەگەر شروبی ڕاگرتنی کاردانەوەی کۆکە بەکاربهێنرێت، ئەوا هەموو شلە و دەردراوەکان لە ناو بۆڕییەکانی هەناسە و ســـییەکاندا دەمێنێتـــەوە، ئەمەش نەخۆش تووشی هەناسەتەنگی دەکات و وای لێدەکات کە درەنگتر چاکبێتەوە. هەندێك شروبی تایبەت هەیە بۆ شـــلکردنەوەی دەردراوە لینجەکانی کۆئەندامـــی هەناســـە و فڕێدانیان لەگەڵ کۆکەدا. زۆر کەس ئەم جۆرە شروبانە لەگەڵ

کولبوونی نێوان پەنجەکان

کولبوونی نێوان پەنجەکان Intertrigo واتە هەوکردن بە بەکتریا یان کەڕوو. لێکخشانی پێســـت و گەرمی و شێداریی نێوان پەنجەکان ڕێگە بۆ گەشەکردنی میکرۆب خۆش دەکەن، ئەمـــە بن کەوش و نێو گەڵێـــش دەگرێتەوە. هەوکردنەکە زیاتـــر خانەکانی چینی یەکجار ســـەرەوەی پێســـت دەگرێتەوە، ڕەنگی پێست پەمبە یان قاوەیی



هەڵدەگەڕێـــت لەگەڵ قڵێشـــان کە هەندێك جار قوڵتر دەبێت و بۆنێکی ناخۆشی لێدێت. بە گشـــتی کەســـانی قەڵەو و تووشبووان بە نەخۆشـــی شەکرە پتر لە خەڵکانی تر تووشی هەوکردنـــی کەلێنـــی پەنجەی دەســـت یان پەنجەی پێیەکان دەبنەوە. بۆ خۆپاراســـتن لە کولبوونی کەلێنی پەنجەی دەســـت و پێیەکان پەیڕەوی چەند هەنگاوێکی سادە بکە وەکو: دابەزاندنی کێشـــی لـــەش، کۆنترۆڵکردنی شـــەکرە لە تووشـــووبان بە نەخۆشی شەکرە، وشـــککردنەوەی نێوان پەنجەکان بەتایبەتی نێوان پەنجەکانی پێ بە قوماشـــێکی نەرم، بەکارهێنانی ئەو گۆرەوییانەی گە لە لۆکە دروســـتکراون نەك لە ماددەی دەستکردی وەکو نایلۆن یان پۆلیستەر، دوورکەوتنەوە لە پێڵاوی تەسك. چارەسەرکردنی کولبوونی نێوان پەنجەکان ئاســـانە بە بەکارهێنانی هەندێك دەرمان و کرێمی دژی بەکتریا و کەڕوو لەژێر چاودێری دکتۆردا.

ئـاوی ڕەش گـلـ

ئـــاوی ڕەش یان ئاوی شـــین -Glau coma نەخۆشـــییەکی مەترسیداری چاوە کە لەبەر زیادبوونی پەستانی ناو چاو دەبێتە ئەگـــەری تێکدانـــی دەمـــاری بینین واتە کوێربوونێکی بەردەوام ئەگەر زوو دەشتنیشان و چارەسەر نەکرێت، ئەو دەمارە سەرەکییەی چاو کە زانیاری لە چاوەکانەوە بۆ مێشـــك دەگوازێتەوە. کرداری لەدەستدانی بینین بەرە بەرە پەرەدەسێنێ و لە کۆتاییدا کوێربوونێکی تەواو ڕوودەدات. نەخۆشـــی ئاوی ڕەش سێ جۆری هەیە: جۆری گۆشەی کراوە-Open angle glaucoma کە باوترین جۆرە،

روبی کۆکە

شروبی هەناسەتەنگی و شروبی راگرتنی کۆکەدا تیکەڵ دەکەن، بۆیە پێویستە تەنیا دکتۆر جۆری شروبی کۆکەت بۆ دیاربکات. شروبی کۆکە بەکارمەهێنە ئەگەر: پلەی گەرمی لەشت بەرز بوو (تا)، ئەگەر دوچاری هەناسەتەنگی یان هەناسەراوکێ بوو بیت، ئەگەر کۆکەت بۆ ماوەی پتر لە دوو هەفتە بەردەوام بوو، ئەگەر ویزە Wheezingلە سینگدا هەبێت لەکاتی هەناسەوەرگرتن و هەناسەدانەوەدا یان لەکاتی کۆکەدا، هەروەها ئەگەر کۆکەت ناوە ناوە بێت و بڕوات.

رۆژانە وەرزشت پێویستە

مەشقی وەرزشی وەکو خۆراك پێویستە، سوودەکانی مەشقی بەدەنی یەکجار زۆرن. سوودەکانی چالاکیی فیزیکی (بەدەنی) Physical Exercise بریتین لە هێشتنەوەی کێشی لەشی تەندروستییانە و خۆپاراستن لە قەڵەوی، کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ، خۆپارستن لە تووشبوون بە نەخۆشی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، هەروەها مەشقی وەرزشی گرنگترین هەنگاوە بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشی شەکرە. سوودەکانی تری وەرزشکردن بریتین لە: بەهێزکردنی تۆنی ماسولکەکان، سووککردن و بەلاوەنانی سترێس و شەکەتی دەروونی، جوانترکردنی پێست و شێوەی راستنی ئێسکەکان لە لاوازبوون، بەرزکردنەوەی ئاستی وزە، باشترکردنی کۆئەندامی هەرسکردن، بەرزکردنەوەی هەستکردن بە خۆشیی و بوون. کەواتە ئێمە رۆژانە وەرزشمان پێویستە. دەبێ قەڵەوەکان زیاتر لە سانی ئاسایی کە کێشیان تەواوە، پێویستیان بە وەرزشەوە هەیە، هەتا ئەگەر وەرزشەکە نەبێتە هۆی دابەزاندنێکی زۆری کێشی لەشیش، بەڵام بە گشتی تەندروستی دڵ و کۆئەندامەکانی تر دەپارێزێت لەو نەخۆشی و ئالۆزییە تەندروستیانەی کە لە ئەنجامی قەڵەوی دوچاری مرۆڤ دەبنەوە و لیاقەی بەدەنیش باشتر دەکات. رۆیشتن باشترین و هەرزانترین و سەلامەتترین وەرزشە، سەرچاوە پزیشکییەکان جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کە بۆ پاراستنی تەندروستی پیاوەکان رۆژانە بۆ ماوەی یەك کاتژمێر و ئافرەتان رۆژانە بۆ ماوە 45 خولەك بە پێ رۆیشتن ئەنجام بدەن. هەرگیز لەخۆتەوە جۆرێکی وەرزش هەڵمەبژێرە بە مەبەستی دابەزاندنی کێش، پێویستە ئەم مەسەلەیە لەگەڵ دکتۆردا بڕیاری لەسەر بدرێت.

وکۆما

جۆری گۆشەی داخراو و جۆری زگماکی. ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی ئاوی رەش لەپاش تەمەنی 40 ساڵیدا زیاد دەبێت و لە پاش تەمەنی 70 ساڵیدا هێشتا زیاتر دەبێت، هەروەها نەخۆشی شەکرە ئەگەری تووشبوون بەم نەخۆشییە زیاد دەکات. هۆکارەکانی تری ئاوی رەش بریتین لە: زیادبوونی شلە لەناو چاودا، زەبر یان بریندار بوونی چاو، هەندێك جار لەپاش نەشتەرگەری چاو، گرێ لە چاودا، دەرمانە ستیرۆیدییەکان Corti-costeroids. تاکە نیشانەی ئاوی رەش بریتییە لە لەدەستدانی بینین. نەخۆشی ئاوی رەشی چاو تەنیا لە لایەن دکتۆری چاو دەستنیشان دەکرێت و چارەسەرەکەشی لە بەکارهێنانی دڵۆپی چاو بە بەردەوامی دەست پێدەکات تا هەندێك جار دەگاتە چارەسەر بە تیشکی لێزەر یان بە نەشتەرگەری. ئامانجی سەرەکی چارەسەرکردن بریتییە لە دانانی سنوورێك بۆ تێکچوونی دەماری بینین و کەمکردنەوەی پەستانی ناو چاو.

سکچوون لەکاتی گەشتوگوزاردا

هەوکردن بە بەکتریا، ڤایرۆس یان مشەخۆر باون لەکاتی سەفەرکردندا، ئەمە زیاتر لەبەر پیسبوونی ئاو بەم میکرۆبانە و نەخۆشی وەکو گرژبوونی قۆڵۆن، هەوکردن و کولبوونی قۆڵۆن، نەخۆشی کرۆن، بەرگە نەگرتنی هەندێك جۆرە خۆراك وەکو شەکری شیر(لاکتۆز) و نەخۆشی سیلیاك کە بریتییە لە بەرگە نەگرتنی ماددەی گلوتین کە لە گەنمدایە، هەروەها وەکو زیانی لابەلای هەندێك دەرمان بۆ نموونە دەرمانی دژەژی Antibiotics یان دژەبەکتریا. جگە لە سکچوون، نەخۆش لەوانەیە دوچاری سك ئێشە و تا و هێڵنج بێت، لەگەڵ نیشانەکانی کەمبوونەوەی شلە لە لەشدا Dehydration بە شێوەی تێنووبوون، کەمبوونەوە و تاریکبوونی رەنگی میز، وشکبوونی دەم و زمان، هەستکردن بە بێهێزی. بۆ خۆپاراستن لە سکچوون لەکاتی گەشتوگوزاردا: واتە لەبەر ئالودەبوونی خواردن و خواردنەوە بە میکرۆب، هەرگیز شیر یان شیرەی میوەی دەستکرد مەخۆوە کە پاستوریزە نەکرابێت، خۆراکی گەرم بە گەرمی بخۆ و خۆراکی سارد بە ساردی بخۆ، دوورکەوە لە خواردنی گۆشتی سوور و ماسی و پەلەور ئەگەر خاو بێت یان بە تەواوی نەکوڵابێت یان بە باشی نەبرژابێت، سەوزە و سەلاتە مەخۆ، هەرگیز خۆراکی ئامادەکراو لە فرۆشیارە گەڕۆکەکان مەخۆ. لەکاتی تووشبوون بەسکچوون، بڕێکی زۆر لە شلەی پاك بخۆرەوە، دەستەکانت پتر لە هەر کاتێك بە ئاو و سابوون بشۆ بەتایبەتی پێش خواردن و پاش چوونە تەوالێت. سکچوون لە منداڵان مەترسیدارترە لە سکچوونی گەورەکان، چونکە زیاتر رووبەڕووی وشکبوونەوە دەبن، بۆیە چاودێری پزیشکی پێویستە.

بەرپرسی فایلی تەندروستی: د.عادل حوسێن
بۆبابەت و سەرنجەکانت پەیوەندی بکە :
Mobile: 07504789450
Email: tendrusti@gulan-media.com