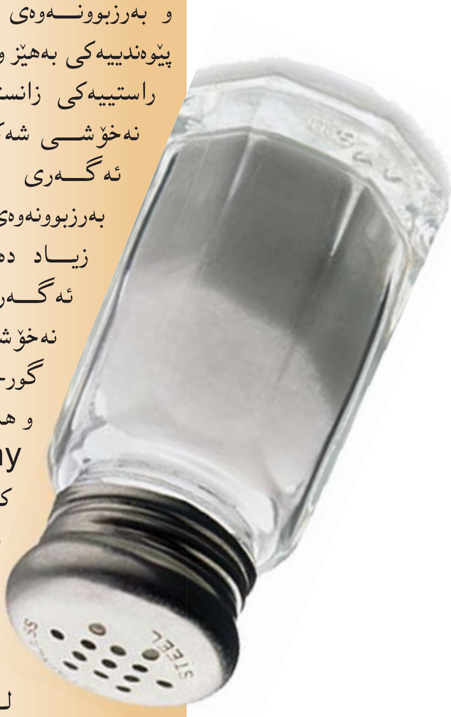
نەخۆشانی شەکرە..خوێ کەم بکەنەوە



پێوەندی نێوان خوێ Salt یان کلۆریدی سۆدیۆم NaCl و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن پێوەندییەکی بەهێز و چەسپاوە، ئەمەش راستییەکی زانستی سەلمێنراوە کە نەخۆشی شەکرە وەکو ئالۆزییەك ئەگەری تووشبوون بە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن زیاد دەکات، سەرەڕای ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ و نەخۆشی گورچیلە و تۆڕەی چاو و هەوکردنی دەمارەکان Neuropathy.

کەواتە لەسەر نەخۆشانی شەکرە پێویستە کە بۆ خۆپاراستن لە ئاڵۆزییەکان جگە لە کۆنترۆڵکردنی ئاستی شەکری خوێن، خوێ لە خۆراکیاندا کەم بکەنەوە لەگەڵ کەمکردنەوەی چەورییە خراپەکان وەکو کۆلیستیرۆل و چەورییە تێرەکان و چەورییە نێوەندەکان. ترشیات، خۆراکی قوتووبەند بەتایبەتی گۆشت و ماسی و مریشکی قوتوو، پەنیر، جبس، کیتچەپ، چەرەزات، ئەم خۆراکانە بڕێکی زۆری خوێ لەخۆدەگرن. خوێ لە پیشەسازی خۆراك و لەناو خۆراکە قوتووبەندەکاندا بە سۆدیۆم Sodium ناوزەد دەکرێت و هەر بە سۆدیۆم دەنووسرێت. بە گشتی بۆ تووشبووان بە نەخۆشانی شەکرە وا باشترە کە رۆژانە نزیکەی 2 گرام یان کەمتر خوێ لە خۆراکدا بەکاربێنن.

منداڵەکەت لە شیرینی دوورخەرەوە

خۆراکە شیرینەکان Sweets بەوە ناسراون کە رێژەیەکی بەرزی شەکر لەخۆدەگرن، زیاد خواردنی شەکرەکانیش زیانی زۆر بە تەندروستی دەگەیەنن. منداڵ پاش خواردنی شیرینی بە ماوەیەکی کەم ئاستی شەکری خوێنی بەرزدەبێتەوە، ئەمەش وای لێدەکات کە هەست بە تێربوونێکی ماوەکورت بکات و بەلای ئەو خۆراکانەدا نەچێت کە بۆ تەندروستی باش و پێویستن وەکو گۆشت، ماسی، هێلکە، شیر، پەنیر، دانەوێڵە، پاقلەمەنییەکان، سەوزە و میوە، بۆیە وتراوە کە شیرینی وەکو قەنادی و شەربەت و نوشابە گازدارەکان وزەی بەتاڵ یان کالۆری بەتاڵ Empty Calories بە لەش دەدەن، چونکە شەکر پێکهاتەی سەرەکییانە بەبێ هیچ ماددەیەکی خۆراکی گرنگ یان ڤیتامین و کانزا. ئەو خۆراکانەی کە شەکری زیادیان تێدەکرێ بریتین لە: ساردەمەنی و نوشابە گازدارەکان، قەنادی، کێك، حەلوا، شیرەی میوەی دەستکرد و قوتووکراو، ئایس کرێم، چلوورە، دۆندرمە، کرێمستی (بەستەنی). شەکرە زیادەکان جگە لە وزەی بەتاڵ و ئەگەری زیادبوونی کێشی منداڵ یان قەڵەوی، هۆکارن بۆ کلۆربوونی ددان. هەوڵ بدە کە بەرە بەرە شیرینی لە خۆراکی منداڵەکەت کەم بکەیتەوە و سەرنجی بۆ خۆراکی تر رابکێشیت کە سوودبەخشن و بۆ گەشەی لەش پێویستن وەکو شیر، پەنیر، گۆشت، ماسی، هێلکە، سەوزە و میوەکان، دانەوێڵە و پاقلەمەنییەکان.

ژاراویب

مرۆڤی لەشساغ دەتوانێ کە بڕێکی زۆر ئاو بخواتەوە بێ هیچ کاریگەرییەکی خراپ بۆ تەندروستی، بەشە زیادەکەی ئاو بە شێوەیەکی سەرەکی لە رێگەی میزەوە فڕێ دەدرێت، بەڵام بە دوو گورچیلەی تەواو و دروستەوە کە وەکو فلتەر کاردەکەن. چەند نەخۆشییەك توانای گورچیلە بۆ دەردانی بڕی زیادی ئاو کەم دەکەنەوە لەکاتی خواردنەوەی بڕی زیادی ئاو، لەم نەخۆشییانە: نەخۆشی تیژ و درێژخایەنی گورچیلە، لەکارکەوتنی دڵ Heart failure، نەخۆشی کوێرە رژێنەکان، مۆمبوونی جگەر، لێرەدا ئەگەر نەخۆش بڕێکی زۆری ئاو بخواتەوە دوچاری ژاراویبوون بە ئاو دەبێت. هەروەها توانای نەخۆش پاش نەشتەرگەری بۆ زیاد بەکارهێنانی ئاو بۆ خواردنەوە کەم دەبێتەوە و لەوانەشە کە رووبەڕووی ژاراویبوون بە ئاو ببێتەوە. دیسان هەندێك

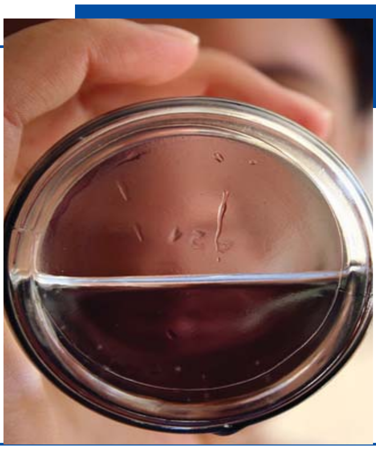
پێوەندی خواردنەوەی چای بە سەرئێشەوە

سەرئێشە Headache بابەتێکی بەرفراوانە و نیشانەی زۆربەی نەخۆشییەکانە. سەرئێشە بە بەربڵاوترین کێشەی تەندروستی لە قەڵەم دەدرێت، ڕۆژانە خەڵك هەزاران دەنك یان حەب دژی سەرئێشە بەکاردەهێنن کە چەندین جۆر و بابەتی هەیە. چا یان قاوە ماددەیەکیان تێدایە بە ناوی کافائین Caffeine کە تا ڕاددەیەك مرۆڤ تووشی ڕاهاتن یان خووپێوەگرتن Addiction دەکات کە ئەگەر ڕۆژێك چا یان قاوە نەخواتەوە تووشی سەرئێشە دەبێت و هەست بەوە دەکات کە لەشی ماددەیەکی پێویستە کە ئەویش کافائینە. ئەم سەرئێشەیە زیاتر بەیانیان پاش لەخەوهەڵسان ڕوودەدات، بەڵام پاش خواردنەوەی پیاڵەیەك چا یان فنجانێك قاوە بە ماوەیەکی کەم سەرئێشەکەی نامێنێت. ئەمجۆرە سەرئێشەیەی کە بەندە بە خواردنەوەی چا یان قاوە، هەر 4-6 کاتژمێر جارێك دووبارە دەبێتەوە، دەرئەنجام وا لە تووشبوو دەکات کە ڕێژەی یان بڕی خواردنەوەی چا یان قاوە ڕۆژ لەدوای ڕۆژ زیاتر بکات. لێکدانەوەی زانستی بۆ ڕوودانی ئەمجۆرەی سەرئێشە بریتییە لەوەی کە خوێنبەرەکانی مێشك تا ڕاددەیەك بەرانبەر بە ماددەی کافائین هەستیار دەبن و هەرکە ئەم ماددەیە نەگەیشتە ئەم خوێنبەرانە، ئەوا سەرئێشەیەکی تا ڕاددەیەك توند پەیدادەبێت. ئەوەش ماوە بڵێین کە ڕۆژانە خواردنەوەی یەك کوپ چای یان پتر جگە لەوەی کە سەرئێشە لەو کەساندا ناهێڵێ، ئەگەری تووشبوونیش بە نەخۆشی دڵ تا ڕاددەیەك کەم دەکاتەوە، چونکە دەبێتە هۆی فراوانکردنی خوێنبەرەکانی تاجی دڵ.

ئایا بیبەری ڕەش سوودی هەیە

بیبەری ڕەش Black pepperلە هەموو جۆرەکانی تری بیبەر پڕچێژترە، بۆیە دەخرێتە ناو زۆربەی خۆراکەکانەوە بۆ خۆشکردنی چێژ. بیبەری ڕەش پنتەکانی چێژ لەسەر زماندا هاندەدات و وا لە گەدە دەکات کە زیاتر ترشی هایدرۆکلۆریك HCL دەربدات بە مەبەستی باشتر هەرسکردنی خۆراکی پرۆتینی، ئەم ترشەڵۆکەی گەدە جگە لە هەرسکردنی خۆراکە پرۆتینییەکان، میکرۆبیش لەناو دەبات. بیبەری ڕەش ئەکتیڤانە ڕێگرە لە کۆبوونەوەی گاز لە ڕیخۆڵەدا. بیبەری ڕەش یارمەتی ئارەقەکردن دەدات، هەروەها هاریکاری گورچیلەکان دەکات بۆ پتر پاڵاوتنی خوێن و تاودانی کرداری میزکردن. هەندێك کەس لەبەر هەندێك حاڵەت و نەخۆشی پێویستە کە خۆیان بپارێزن لە بەکارهێنانی بیبەری ڕەش لە خۆراکیاندا، ئەگینا نیشانەکانیان سەرهەڵدەدەن یان سەختتر دەبن بۆ نموونە: ئەو کەسانەی کە هەستەوەری قوڕگ یان هەستەوەری گشتییان هەیە، ئەوانەی کە دڵەکزێیان هەیە، ئەو کەسانەی کە هەوکردنی گەدە یان کولبوونی گەدە یان کولبوونی دوازدەگرێیان هەیە. بیبەری ڕەش، سیفەتی دژەئۆکسان و دژەبەکتریاشی هەیە. ئەو کەسانەی کە پارێزیان لە چەوری هەیە وەکو نەخۆشانی دڵ و شەکرە و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، دەتوانن کە لەجیاتی چەوری بۆ پتر چێژوەرگرتن لە خۆراك بیبەری ڕەش لە خۆراکیاندا بەکاربێنن.

...وون بە ئاو



دەرمانیش توانای گورچیلەکان بۆ دەردانی ئاوی زیاد کەم دەکەنەوە وەکو ئەو دەنکانەی کە بۆ نەخۆشی شەکرە بەکاردێن. لەو حاڵەتانەی سەرەوەدا، زیاد بەکارهێنانی ئاو چڕی پلازمای خوێن و ڕێژەی سۆدیۆمی خوێن کەم دەکاتەوە، دەرەنجام چەند نیشانەیەك لە نەخۆشدا دەردەکەون وەکو شێوان لە فرمانەکانی مێشکدا، سەرسووڕان، سەرئێشە، هێڵنج. ژاراویبوونێکی توند بە ئاو لەوانەیە کە ببێتە هۆی پەیدابوونی گەشکە و بوورانەوە کە زۆرجار مەترسی لێدەکرێ بەتایبەتی کە ڕێژەی سۆدیۆمی پلازمای خوێن کەمتر بێ لە 120میللی مۆڵ لە هەر لیترێکی پلازمای خوێندا. چارەسەرکردن بریتییە لە کەم خواردنەوەی ئاو بۆ چەند ڕۆژێك، هەندێك جاریش 100میللیلیتر لە گیراوەی سۆدیۆم کلۆراید 5% لە ڕێگەی دەمارەوە چەند جارێك دەدرێتە نەخۆش.

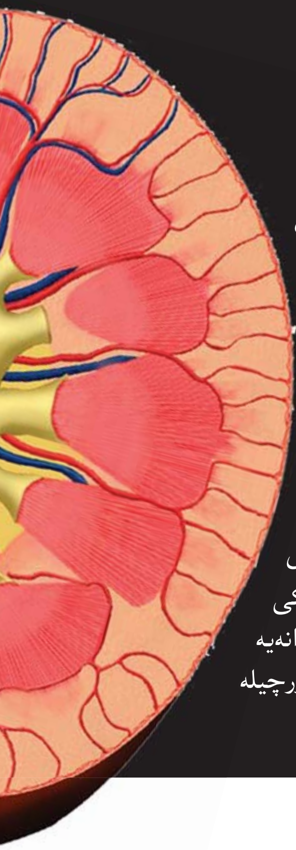
نیشانەکانی بەرزبوونەوەی شەکری خوێن

بەرزبوونەوەی ئاستی شەکری خوێن Hypergly-cemia نیشانەیەکی نەخۆشی شەکرەیە. بەهەرحاڵ، لەوانەیە کە تووشبوو بە بەرزبوونەوەی ئاستی شەکری خوێن هیچ نیشانەیەکی نەبێت، بەڵام نیشانە باوەکان بریتین لە: وشکبوونی دەم، هەستکردن بە تینووبوون، زوو میزکردن و لەخەو هەڵسان بۆ میزکردن Noctu-ria، تێکچوونی بینین، وشکبوونی پێست و خورشت، هەستکردن بە ماندووبوون یان بۆرژان، کەمبوونەوەی کێشی لەش، زیادبوونی ئارەزووی خواردن. ئەگەر بەرزبوونەوەی شەکری خوێن بۆ چەند کاتژمێرێك یان زیاتر بەردەوام بوو، ئەو کاتە دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی شلەی لەش یان وشکبوونەوەی لەش Dehydration، لێرەدا نیشانەی تر لە تووشبوودا دەردەکەون وەکو زەحمەتی لە هەناسەوەرگرتن و هەناسەدانەوەدا، سەرسووڕان لەکاتی وەستاندا، دابەزینێکی خێرای کێشی لەش، شێوان و بۆرژانێکی توند، لە کۆتاییشدا لەهۆشچوون یان کۆما Coma. کۆمای شەکرە ڕوودەدات ئەگەر بەرزبوونەوەی شەکری خوێن زوو چارەسەرنەکرێت، ئەم حاڵەتە ژیان دەخاتە مەترسییەوە و نیشانەکانی بریتین لە: هەناسەڕاوکێ و بۆنی میوە لەگەڵ هەناسەدا، هێڵنج و ڕشانەوە، وشکبوونی دەم، سك ئێشە.

خوێنبەربوون لە ک

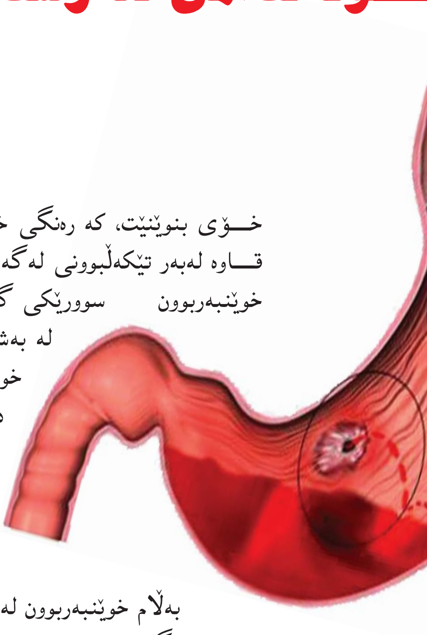
خوێنبەربوون Bleeding لەوانەیە کە لە هەر بەشێکی ڕێڕەوی کۆئەندامی هەرسدا ڕوودبدات، ئەو شوێنانەی کە زیاتر دوچاری خوێنبەربوون دەبنەوە بریتین لە: بەشی خوارەوەی سووڕێنچك، گەدە، دوازدەگرێ، کۆڵۆن، ڕێکە. گرفتەکە سەرەتا بە شێوەی داڕوشان یان کولبوون دەستپێدەکات کە قووڵتردەبێ و دەگاتە موولولەکانی خوێن، بەمجۆرە خوێن لە شوێنە کولبووەکە بەردەبێت. هەندێك جار ڕشانەوەی توند و دژوار دەبێتە هۆی قڵیشان یان شەقبوون یان بریندارپوونی زمانەی نێوان سووڕێنچك و گەدە. هەروەها نەخۆشییەکانی شێبوونەوەی خوێن دەبنە هۆی خوێنبەربوون لە هەر شوێنێکی لەشدا لەبەر ناتەواوی لە کرداری مەینی خوێندا. ئەگەر خوێنبەربوون لە سووڕێنچك یان گەدە یان لە دوانزەگرێدا ڕوودبدات، ئەو کاتە لەوانەیە کە بە شێوەی ڕشانەوەی خوێناوی

کاریگەری نەخۆشی شەک



نەخۆشی شەکرە ئەگەر بە باشی کۆنترۆڵ نەکرێت بە پارێزی خۆراك و بەکارهێنانی دەرمانی ڕۆژانە و پەیڕەوکردنی ڕێنمایی پزیشکی تایبەت بە نەخۆشی شەکرە، ئەوا لەوانەیە کە کێشە بۆ گورچیلەکان دروست بکات. ئەم ئاڵۆزییەی کە نەخۆشی شەکرە پەیدای دەکات بریتییە لە تێکدانی تۆڕە وردەکانی گورچیلە کە یەکەی سەرەکی فرمانی گورچیلەکانن، ئەمەش دەبێتە هۆی دەردانی پرۆتین لەگەڵ میزدا کە دیاردەیەکی نائاسایی و نەخۆشییانەیە، لە ئەنجامدا لەوانەیە کە ببێتە ئەگەری لەکارکەوتنی گورچیلە

ـــۆئەندامی هەرسدا



خـــۆی بنوێنێت، کە ڕەنگی خوێنەکە تاریکتر دەبێ بە ڕەنگی قـــاوە لەبەر تێکەڵبوونی لەگەڵ ترشـــەڵۆکی گەدەدا. ڕەنگی خوێنبەربوون سوورێکی گەش دەبێت هەرچەند نزیکتر بێت لە بەشـــەکانی سەرەوەی سوورێنچك. خوێنبەربوون لە بەشـــە دوورەکەی دوازدەگـــرێ و ڕیخۆڵە باریکە ڕەنگی پیســـایی ڕەش دەکات Malena. خوێنبەربـــوون لەناو ڕیخۆڵـــەدا نابێتە هۆی ژان یان سکچوون یان ڕشانەوە، بەڵام خوێنبەربوون لە گەدە یان لە بەشـــی پێشەوەی دوازدەگرێـــدا لەوانەیە ببێتە هۆی ڕشـــانەوەی خوێناوی Hematemesis.

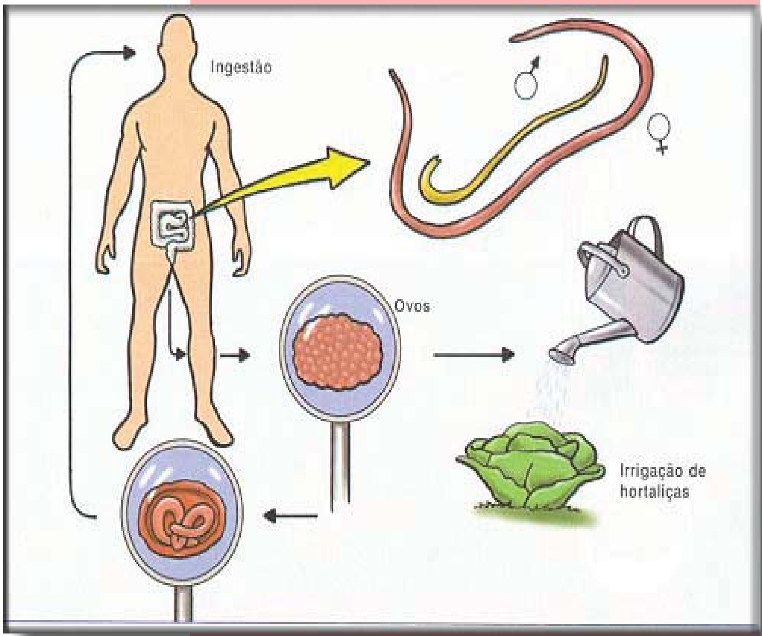
ــــــره لەسەر گورچیلەکاندا

کـــە تا ڕاددەیەکی زۆر ترســـناکە و ژیان دەخاتە مەترسیەوە.

هەرکـــە دیاردەی دەردانـــی پرۆتین لە میزدا ڕوویدا، ئەوا هیچ ڕێگەیەکی پزیشکی لەئارادانییە بۆ وەســـتاندنی پەرەســـەندنی ئەم دیاردەیە کە دەگاتـــە لەکارکەوتنی گورچیلـــە. بەهەرحاڵ، چارەســـەرکردن لەپاش ئـــەم قۆناغەدا تەنیا گورچیلـــەی دەســـتکردە Dialysis کە دەزگایەکە بۆ پاڵاوتنـــی خوێن لە ماددە نەخوازراوەکان و پاشەڕۆکان. گواستنەوەی گورچیلە Renal transplantation چارەسەرێکی مۆدێرنتر و گونجاوترە بۆ لەکارکەوتنی گورچیلەکان.

خۆپاراستن لە کرمی ئەسکارس

کرمی ئەسکارس Ascaris ڕەنگێکی زەرد یان پەمبەی هەیە، درێژییەکەی دەگاتە 20-35 ســـانتیمەتر، نێر و مێی ئەســـکارس لە شـــێوەدا جیاوازن. گەرای ئەم کرمە لەگەڵ پیسایی دێنە دەرەوە، مێینەکـــەی ئەم کرمـــە دەتوانێ بۆ ماوەی دوو ســـاڵ لە ڕیخۆڵەدا بژی و ڕۆژانە 200000 گەرا دابنێ. مرۆڤ تووشـــی ئەم کرمە دەبێت لەپاش خواردن یـــان خواردنەوەیەکی ئاڵوودەبوو بە گەرای ئەم کرمە، پاشـــان گەراکان لە گەدەدا دەبنە لارڤـــا Larva، لارڤاکان دیـــواری دوانزدەگرێ دەبڕن و خۆیان دەگەیەننە ســـییەکان و لەوێدا زیاتر گەشـــەدەکەن، ئینجا خۆیان دەگەیەننە بۆڕی هەوا و پاشـــان دووبارە قـــووت دەدرێنەوە و دەگەنەوە ڕیخۆڵـــە باریکە، لەوێدا دەبنە



کرمی هەراش و تەواو و زاوزێ دەکەن. ئەوکەسەی کرمی ئەسکارسی هەیە لەوانەیە کە بێ نیشـــانە بێت، بەڵام بە گشـــتی نیشـــانەکان بریتین لە: هێڵنج، ســـك ئێشـــە، بەدخۆراکی و کەمخوێنی، بینینی کرمی ئەسکارسی هەراش لەگەڵ پیســـاییدا، هەروەها کۆبوونەوە و تۆپەڵبوونـــی ژمارەیەکی زۆری کرم لـــە ڕیخۆڵەی منداڵدا لەوانەیە کـــە ببێتە ئەگەری گیرانی ڕیخۆڵە. کرمی ئەســـکارس بە ڕێگەی خواردن و خواردنەوەی پیســـبوو بە گەرای ئەسکارس دەگوازرێتەوە. ئێســـتا دەرمانی زۆر کاریگەر هەیە بۆ لەناوبردنی کرمی ئەسکارس، خۆپاراســـتن لە تووشـــبوون دەکرێت بە پەیڕەوکردنـــی پاکوخاوێنی، کورتکردنـــی نینۆکەکان و پاك ڕاگرتنیان، پاك ڕاگرتنی ئاودەســـت، شووشـــتنی ســـەوزە و میوە بە ئاوی کوڵاو یان بە گیراوەی تایبەتی وەکو پەرمەنگەنات، چارەسەرکردنی هەموو ئەندامانی ماڵەوە ئەگەر یەکێکیان تووشی کرمی ئەسکارس بووبێت.

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