گوڵان
ژمارە (٧٩٣)
٢٠١٠/٨/٩

ڕۆژانە 800 کالۆری

مرۆڤی ئاسایی کە چالاکی ئاسایی بێت بە تێکڕایی ڕۆژانە 2000-2500 کالۆری وزەی پێویستە، بەڵام لە ریجیمی خۆراکیدا، ئەم بڕە وزەیە بە چاودێری دکتۆر کەم دەکرێتەوە. باشترین ریجیمی خۆراکی بۆ کۆنترۆڵکردن و کەمکردنەوەی کێشـــی لەش بریتییە لـــە ریجیمی کەمکردنەوەی وزە واتـــە کەمکردنـــەوەی کالـــۆری .Low calorie diet ریجیمـــی کەمکردنەوەی کالۆری سێ جۆری هەیە، لە هەموویان سەختتر کەمکردنەوە توندی کالۆرییە VLCD واتە ریجیمی 800 کالۆری یان کەمتر، واتە ڕۆژانە بە هەموو جۆرەکانی خـــۆراك تەنیا 800 کالۆری وزە بۆ کەمکردنەوەی کێشی لەش تەرخان دەکرێـــت بێ ئەوەی کە هیچ پێویســـتی ڕۆژانەی مادە خۆراکییە گرنگە وردەکانی وەکو پرۆتین و ترشـــە چەوری و ڤیتامین و کانـــزاکان کەم بکرێتەوە، لەوانەشـــە کە کاربۆهیدرات لە خۆراکی ڕۆژانەدا بەلاوە بنرێت. ســـوودە تەندروســـتییەکانی ئەم ریجیمـــە بریتین لەوەی کـــە ئەم ریجیمە ڕێگایەکی کاریگەر و خێرایە بۆ دابەزاندنی کێشی لەش بەتایبەتی لەو قەڵەوانەی کە نەخۆشـــی شـــەکرەیان هەیە یان قەڵەوی مەترســـی خستۆتە ســـەر تەندروستییان. هەروەها ئەم ریجیمە هەستیاری خانەکانی لەش بۆ هۆرمۆنی ئینسولین زیاتر دەکات، بەمەوە ئاســـتی شـــەکری خوێـــن لەژێر کۆنترۆڵدا دەهێڵێتەوە کە مەســـەلەیەکی بایەخـــدارە. زیانەکانی ئەم ریجیمە بریتین لە: ئەگەری دروســـتبوونی بەردی زراو بـــە ڕێژەی 25% کە لەپـــاش وازهێنان لە ریجیمەکـــە لەخۆیانەوە نامێنن، قەبزی بەتایبەتی ئەگەر بڕی ریشاڵ لە خۆراکدا بە توندی کەمبکرێتەوە، بۆیە پێویستە کە لەگـــەڵ ئەم ریجیمەدا ڕۆژانە نزیکەی 5 لیتر ئاو واتە 20 پەرداخ بخورێتەوە.

چەورییەکان پـ

چەورییـــەکان ئاوێتەی ئۆرگانی ئاڵۆزن لە کاربۆن و هایدرۆجین و ئۆکســـجین پێکهاتووە و لـــە ئاودا ناتوێنەوە. مـــادە چەورییەکان گرنگی زۆریان هەیە لە لەشـــدا بۆ نموونە هەڵگرن بۆ گواســـتنەوەی ئەو ڤیتامینانەی کە تەنیا لە دەورووبەرێکی چـــەوردا دەتوێنەوە لەمانە ڤیتامین A، D،E و K، چەورییەکان چێژ و بۆنی خۆراك خۆشـــتر دەکەن، وەکو گوشـــن کاردەکەن بۆ پاراستنی ئەندامەکانی ناوەوە لە زەبر، چەورییەکان سەرچاوەیەکی چڕی وزەن، یەك گرام چەوری 9 کالـــۆری وزە دەدات، چەورییەکان ترشـــە چەورییە زەروورەکانیـــان Essential تێدایە کە کاریگەرییەکی پۆزەتیڤیان لەسەر تەندروستیی دڵ و دەزگای بەرگری لەشدا هەیە. دوو جۆری سەرەکی چەوری لە خۆراکدا هەیە، چەورییە تێرەکان Saturated fats و چەورییە ناتێرەکان

گرنگی ژەمی خواردنی پاشێو

خواردنی ژەمێکی هاوسەنگ و جۆراوجۆری خۆراك لەکاتی پاشێودا گرنگی زۆری هەیە بۆ ئەوەی ڕۆژووان لە پاشێو تا کاتی ڕۆژوو شکاندن زۆر سەخڵەت نەبێت لەبەر تینووبوون و دابەزینی ئاستی شەکری خوێن. نەخواردنی ژەمی پاشێو واتە هیچ نەخواردن بـــۆ ماوەی نزیکەی 18 کاتژمێر ئەگەر یەکێك کاتژمێر 12 ی شـــەو بخەوێت. ئەو مـــاوە دوور و درێژە دەبێتە هۆی دابەزینی ئاســـتی ئاستی شەکری (گلوکۆزی) خوێـــن Hypoglycemia کە دەگاتە 45 ملگم یان کەمتر لە هەر دێســـلیترێکی خوێندا ئەوسا نیشانەکان لە لەشدا دەردەکەون بە شێوەی هێڵنج، ڕەنگ زەردبوون، هەستکردن بە پەستی و نیگەرانی، ئارەقەکردن، دەست لەرزین، دڵەکوتێ. خانەکانی مێشـــك بۆ ڕاپەڕاندنی فرمانەکانیان بە پلەی یەکەم پشـــت بە گازی ئۆکســـجین و شەکری گلوکۆز دەبەستن، دابەزینی گلوکۆزی خوێـــن دەبێتە ئەگەری برســـیبوونی خانەکانی مێشـــك کە چەندین نیشـــانە پەیدا دەکات وەکو سەرئێشـــە و زوو هەڵچـــوون. بەکارهێنانـــی ئینسولین، نەخۆشـــی جگەر، لابردنی گەدە بە نەشـــتەرگەری، حاڵەتەکانی پێش سەرهەڵدانی نەخۆشی شەکرە، هۆکاری ترن لەپاڵ دابەزینی سەختی ئاستی شـــەکری خوێن. ئەو کەسانەی کە ڕاهاتوون لەســـەر خواردنەوەی چا یان قاوە، ئەگەر لەکاتی پاشـــێودا چا یان قاوە نەخۆنەوە، ئەوا لەوانەیە کە ماوەیەك بەر لە ڕۆژوو شکاندن دوچـــاری سەرئێشـــەیەکی تونـــد ببنەوە،ئەمە سەرەڕای نیشانەکانی دابەزینی ئاستی شەکری خوێن و نیشانەکانی کەمبوونەوەی شلە لە لەشدا وەکو بێهێزی گشـــتی، سەرسووڕان، وشکبوونی دەم، وشکبوونی چاوەکان.

...ێویستن بەڵام !

Unsaturated fats. بـــەم دواییـــەش زۆر باس لە جۆرێکی دیکـــەی چەوری بە ناوی چەوربیە نێوەندەکان Trans fats دەکرێت کە بە شێوەیەکی سەرەکی لە پیشەسازی خۆراکدا بە کرداری هایدرۆجینکردن دروست دەکرێت. بە گشتی چەوربیە تێرەکان و چەوربیە نێوەندەکان زۆر پەسـند ناکرێن بۆ تەندروستی لەبەر ئەوەی کە سەرچاوەن بۆ کۆلیستیرۆلی خراپ و تووشبوون بە نەخۆشـی دڵ، ئەم چەوربیانە زیاتر لـە بەرووبوومی ئاژەڵیدا هەنە. چەوربیە ناتێرەکانیش لە بەرووبوومە ڕووەکییەکاندا هەنە و زیاتر بۆ تەندروستی پەسند دەکرێن بە تایبەتی زەیتی زەیتوون. تووشـبووان بە نەخۆشی دڵ، نەخۆشی شەکرە، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن پێویستە کە خۆیان بپارێزن لە خواردنی چەوربە تێرەکان و چەوربیە نێوەندەکان.

پاڵکەوتن و خەوتن لە پاش ڕۆژوو شکاندندا

پاش خواردن بەتایبەتی پاش ژەمێکی گەورە خوێن لێشـاو دەبـات بۆ کـۆ ئەندامی هەرس یـان گەدە و ڕیخۆڵە بە مەبەسـتی هەڵمژینی مادە خۆراکیەکان کە ئەمەش وادەکات مرۆڤ هەسـت بە بورژان بکات حەزی بچێتە پاڵکەتن، بۆیە گەلێك کـەس لەپاش ڕۆژوو شـکاندندا ڕاسـتەوخۆ پاڵدەکـەون یان ماوەیـەك لەپاش ڕۆژوو شـکاندن دەخەون. پاڵکەوتن ڕاسـتەوخۆ لەپـاش ژەمێکی خۆراکی قورسـدا یەکێکە لە هۆکارەکانی زیادبوونی کێشی لەش و قەڵەوی. نوسـتنیش زوو لەپاش ژەمێکی خواردن دەبێتە ئەگەری پەیدابوونی گەلێك کێشەی تەندروستی وەکـو : قەڵەوبوون، نارەحەتـی گەدە و ڕیخۆڵە بە شـێوەی سك ئێشـە و کۆبوونەوەی گاز لە ڕیخۆڵە و دڵەکزێ، قۆڕی ناوپەنجك Hiatus hernia، هەروەها پاش هەڵسـتان لەخەو ئەو کەسە هەست بە بێهێزی گشتی و لەش داهزران دەکات لەگەڵ هەستکردن بە جۆرە دڵتەنگییەك یان پەسـتییەك کە پێـی دەووترێت پەسـتی نوسـتن (قلق ألنوم)، بۆیە وا باشترە کە لەپاش ڕۆژووشـکاندندا بۆ ماوەیەکی زۆر پاڵنەکەویت، باشتریشە ئەگەرجوولەی سادە ئەنجام بدەیت وەکو ڕۆیشتن یان ئەنجامدانی چالاکی بەدەنی سادە، ئەمە بەتایبەتی سوودبەخشە بۆ نەخۆشانی شەکرە بە مەبەسـتی ڕێگرتن لە بەرزبوونەوەی ئاستی شـەکری خوێن، هەروەها پێویسـتە کە ماوەی نێوان ژەمی ڕۆژووشـکاندن و نوستن هەرگیز لە 2 کاتژمێر کەمتر نەبێت. بۆ ئەو کەسـانەی کە دەیانەوێت لەپاش ڕۆژوو شـکاندندا وەرزش بکەن، دەبێت ماوەی نێوان ژەمی ڕەژووشکاندن و دستپێکی وەرزشـکردن لە 2 کاتژمێر کەمتر نەبێت.

بەکام شلە ڕۆژووت دەشکێنیت؟

مانگـی ڕەمەزانی پیرۆزی ئەمسـاڵ دەکەوێتـە مانگی ئاب کـە مانگێکی گەرمە، ئەوەی کە بەڕۆژووبوو سەخڵەت دەکات تێنووبوونـە، بۆیە هـەر لەگەڵ بانگی ڕۆژووشکاندندا خەڵك پەنا دەبەنە بەر خواردنەوەی شـلە، با بزانین کام شلە تەندروسـتیانەیە و کام شلە تەندروستیانە نییە ؟ هەوڵ بدە کە تێنووبوونت بە ئاو یان بە ماستاو بشکێنیت لەجیاتی خواردنەوە گازدارەکان و شەربەتی میوەی دەستکرد کـە چەندین ڕەنگ و جـۆر لە مانگی ڕەمەزاندا لە بازاڕەکان تەشـەنە دەکەن. ئەم خواردنەوانە وزەی بەتاڵ Empty calories بە لەش دەبەخشن، هەروەها چێژ و بۆیە و بۆنیان تێکراوە کە ماددەی کیمیایین و بۆ تەندروستی پەسند ناکرێن، ئەمە سەرەڕای ڕێژە زۆرەکەی شەکر کە ئەویـش بۆ تەندروسـتی خراپە. کۆلا و بیبسی، ماددەی کافائین Caffeine لەخۆ دەگـرن، ئەم مادەیـە ئەگەرچی خانەکانی مێشـك هان دەدات، بەڵام لە لایەکی تریشەوە هانی کەمبوونەوەی شلە لە لەشـدا دەدات، دەرەنجام دیسان پاش ماوەیەك هەستی تێنووبوون پەیدا دەکاتەوە. دەتوانیت شـیرەی میوەی سروشـتی لە ماڵەوە دروسـت بکەیت بەبێ ئەوەی کە شـەکری تێبکەیت، لێرەدا ئەم شـیرەیە سـەرەڕای ڕێژەی بەرزی ئاو، چەندین ماددەی گرنگ لـە ڤیتامین و کانزا و مادە دژە ئۆکسانەکان لەخۆ دەگرێت کە سـوودی زۆر بە تەندروستی دەگەیەنن، بەڵام وا باشـترە کە سـەوزە و میوەکان ئاوا بخورێن و نەکرێن بە شـیرە، چونکە سەرەڕای مادە گرنگەکان و ڕێژەیەکی بەرزی ئاو تیایاندا، ریشـاڵیش Fiber لەخۆدەگرن کە سـوودی تەندروسـتی زۆری هەیە.

گیاردیای ڕیخۆڵە

گیاردیا لامبلیا Giardia lamblia مشەخۆرێكی قامچیدارە، لە ڕیخۆڵە باریكەدا دەژی و پەلاماری ناوپۆشەكەی دەدات و جۆرە هەوكردنێك لەوێدا پەیدا دەكات و دەبێتە هۆی سكچوونێكی لەناكاو، سكئێشە، كۆبوونەوەی گازلە ڕیخۆڵەدا. لەوانەیە كە دووبارە و سێبارە تووشبوون بە گیاردیا لە ماوەیەكی كورتدا ببێتە ئەگەری بەدهەڵمژین لە ڕیخۆڵە و بێهێزی گشتی، هەروەها ئاوسانی سك، هێڵنج و ڕشانەوە. جۆری مشەخۆری گیاردای زیندوو و جۆری كیسی گیاردیا لەگەڵ پیسایا بەدی دەكرێن و بە پشكنین لە تاقیگەدا دەستنیشان دەكرێن. گیاردای زیندوو و كیسی گیاردیا كە لەگەڵ پیساییدا بەدی دەكرێن لە كەسی تووشبوودا سەرچاوەی گواستنەوەی ئەو مشەخۆرەن بۆ یەكێكی تر كە زیاتر لەبەر نەبوونی پاكوخاوێنی دەگوازرێتەوە. تەنیا چارەسەر بۆ مشەخۆری گیاردیا بەكارهێنانی دەرمانی فلاجیلە Flagyl كە ناوە زانستییەكەی میترۆنیدازۆلە (Metronidazole)، بە ڕێژەی 2 گم یەك ژەم ڕۆژانە پاش خواردنی بەیانیان بۆ ماوەی سێ ڕۆژ بە مەرجێك هەمان كۆرس دووبارە بكرێتەوە پاش هەفتەیەك شان بەشانی پەیڕەوكردنی پاكوخاوێنی دەست و ئاودەست.

گواستنەوەی دڵ

ئێستا تەكنیكەكانی نەشتەرگەری گواستنەوەی دڵ پێشكەوتنی بەرچاویان بەخۆوە گرتووە. گەلێك لە مەڵبەندەكانی گواستنەوەی دڵ ئاشكرایان كردووە كە پتر لە 80% ی ئەو نەخۆشانەی كە دڵیان بۆ گواستراوەتەوە خاوەن تەندروستییەكی باشن. ئێستا نەشتەرگەری گواستنەوەی دڵ بۆ ژمارەیەكی زۆرتری نەخۆشەكان ئەنجام دەدرێت، بەتایبەتی تووشبووان بە قۆناغی كۆتایی لەكاركەوتنی دڵ Heart failure كە 52% لەبەر نەخۆشی خوێنبەرەكانی دڵ و 28% لەبەر نەخۆشی ماسولكەی دڵ و 6% لەبەر كەموكوڕی لە زمانەكانی دڵدا ڕوودەدات لەگەڵ هەندێك حاڵەتی نەخۆشییەكانی زگماكی دڵ. سروشتی لەش وایە كە هەر تەنێك یان ئەندامێكی بێگانە بە توندی ڕەت دەكاتەوە، دڵێكی بێگانەش كە دەگوازرێتەوە بۆ ناو سینگی نەخۆشێك ئەوا لەشی نەخۆش بە توندی ڕەتیدەكاتەوە. بۆ زاڵبوون بەسەر كرداری ڕەتكرنەوەدا، چەندین دەرمان لەپێش و لەپاش گواستنەوەی دڵدا بەكاردەهێنرێن وەكو سایكلۆسپۆرین Cyclosporin و دەرمانی ئەزۆتایۆپرین Azothioprine. ئێستا ڕێژەی ڕەتكردنەوەی دڵ بەتوندی كەم بۆتەوە پاش بەكارهێنانی ئەم دەرمانانە، توێژینەوە بۆ بەرەوپێشبردنی كرداری دامركاندنی بەرگری لەش یان نەهێشتنی ڕەتكردنەوە و تەكنیكی نوێ

لەخۆتانەوە ریجیم مەكەن

ریجیمی هەڵە و ناڕێك Crash Dieting بە شێوەی خۆبرسیكردن، بەكارهێنانی دەرمان بۆ دامركاندنی ئارەزووی خواردن، یان هەر ڕێگایەكی نازانستییانە هەتا ئەگەر ببێتە ئەگەری دابەزاندنێكی خێرای كێشی لەش، بەڵام زوو كێشە ونبووەكە دەگەڕێتەوە، لەوانەشە زیاتر بێت لە خاڵی سەرەتای دەستپێكردن، هۆكاری ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی دابەزاندنی كێش بە بێ بەرنامەیەكی خۆراكی بووە، هیچ عاداتێكی خۆراكی نەگۆڕاوە، بە سادەیی بەبێ ریجیمێكی خۆراكی زانستییانە و لەژێر چاودێری دكتۆر نەبووە. گرنگترین خاڵ ئەوەیە كە پاش ونكردنی كێش، كێشی نوێی لەش بە نەگۆڕی بمێنێتەوە و دووبارە كێش بە ماوەیەكی كورت زیاد نەكاتەوە. ئێمە ناتوانین لەژێر هیچ بارودۆخێكدا دەستبەرداری هەندێك مادەی خۆراكی بە بڕی دیاریكراو بین، بۆ نموونە وزە، پرۆتین، ڤیتامینەكان، كانزاكان، ئاو.. تاد، بە ریجیمی هەڵە و بەلاوەنانی ژەمەكانی خۆراك و خۆبرسیكردن، هەموو مادە گرنگ و پێویستەكان لە لەش دەبڕێن، دەرەنجام هەموو بەشەكانی لەش زیانیان پێدەگات، ئەم زیان گەیاندنە بە لەش وەكو نەخۆشی دەبێتە هۆی كەمبوونەوەی كێش، ئەم شێوە دابەزاندنەی كێش لە پزیشكیدا هەرگیز بڕیاری لەسەر نادرێت، هەرگیز ئەوە ناكرێت كە تۆ بۆ دابەزاندنی كێش، لەش دوچاری نەخۆشی بكەیت، ئەوەش هیچ گومانی تێدا نییە كە كەمی مادە خۆراكییە پێویستەكان بۆ ماوەیەكی دیاریكراو دەبێتە هۆی نەخۆشی.

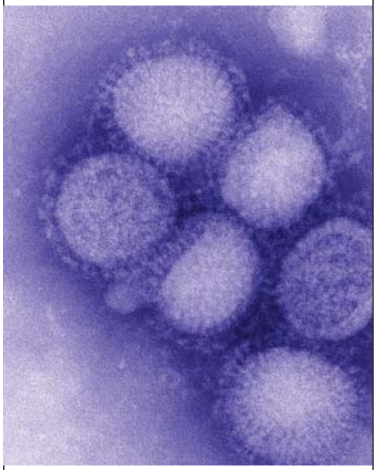
بۆ زووتر دەستنیشانکردنی کرداری ڕەتکردنەوە دوو خاڵی زۆر بایەخدارن لە زیاتر بەرەوپێشـــبردن و سەرکەوتنی گواستنەوەی دڵدا، ئەگەرچی بەکارهێنانـــی دەرمانی (Cyclosyria A) بە برێکی زور دەبێتە هۆی ئاوسانی پووکەکان و بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و ژاراویکردنی جگـەر و گورچیلـەکان. لە لایەکی تـرەوە، دامرکاندنـــی بەرگری لەش مەترسی تووشبوون بە هەوکردنەکان بە بەکتریا، ڤایرۆس، مشەخۆر، کەڕووەکان زیاتر دەکات. لەوانەیە کـە لە داهاتوویەکی نزیکدا بەر لەوەی کە دڵ بۆ نەخۆش بگوازرێتـەوە، هەر لە دەرەوەی لەشـدا مامەڵەیەکی وای لەگەڵدا بکرێت کە کرداری ڕەتکردنەوە لە لەشی نەخۆشدا بەهیچ جۆرێك ڕوونەدات.

دابەزینی پەستانی خوێن

دابەزینی پەسـتانی خوێـن Hypoten-sion تا نەگاتە 60\90 میللیمەتر جیوە (واتە نۆ لەسـەر شـەش بە زمانی خەڵك) یان کەمتر نیشانەکانی دەرناکەون. ئەگەر چی ئەم پێوەرە لە مرۆڤێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆڕێت. نیشانەکانی دابەزینی پەستانی خوێن بریتین لە: سەرسووڕان یـان گێژبوون، کەوتن، گـۆڕان لە فرمانەکانی مێشك وەکو شێوان و کەمبوونەوە و نەمانی تەرکیز، پەسـتی، گۆڕان لە هەناسەوەرگرتندا بە شێوەی خێرابوون و تەنکبوونی هەناسەوەرگرتن، هێڵنج کە هەندێك جار ڕشانەوەی لەدوادێت، هەستکردنێکی کتوپڕ بە سەرما یان ڕەنگ زەردبوونێکی لەناکاو. ئـەو هۆکارانەی کە دەبنە ئەگـەری دابەزینی پەستانی خوێن بریتین لە: گۆڕانە فسیۆلۆژیەکان کە بە شـێوەیەکی ئاسایی لە مانگەکانی یەکەم و دووەمی دووگیانیـدا ڕوودەدەن دەبنە ئەگەری دابەزینی پەستانی خوێن، نەخۆشی دڵ کە دەبێتە هـۆی کەمبوونەوەی لێدانەکانـی دڵ، گرفتە هۆرمۆنییەکان وەکو نەخۆشی لە گلاندی تایرۆید و گلاندی ئەدرینالدا، کەمبوونی شـلەی لەش لەبەر ڕشـانەوە یان وەرزشی توند یان وەرگرتنی ئەو دەرمانانەی کـە میزکردن زیاد دەکەن Di-uretics، هەڵسانی لەناکاو پاش پاڵکەوتن یان دانیشـتن بۆ ماوەیەکی زۆر Orthostatic Hypotension، زیانـی لابەلای هەندێك دەرمان وەکو دەرمانەکانی دابەزاندنی پەسـتانی

خوێن، ڤیاگرا، دەرمانە ئارامبەخشەکان، ڕاوەستان بۆ ماوەیەکی زۆر، کەمی فۆلیك ئەسید کە دەبێتە هۆی جۆرێکی کەم خوێنی، پیربوون لە هەندێك کەسـدا بە تایبەتی ئەوانەی کـە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنیان هەیە زۆر جار لەپاش ژەمێکی خواردنی گەورەدا پەستانی خوێنیان بە کتوپڕی دادەبەزێت، هەڵبەزین و دابەزینی ئاستی شەکری خوێن وەکو ئەوەی کە لە نەخۆشـانی شـەکرەدا بەدی دەکرێت.

ڕێگاکانی گواستنەوەی میکرۆب



میکرۆب لە هەموو شـوێنێکدا هەیە، لەو هەوایـەدان کە هەڵیدەمژین، لەو خۆراکەدان کە دەیخۆین، لە سەر هەر ڕووێکدا هەن کە دەستی لێدەدەیین. زۆربەی بەکتریا و ڤایرۆسـەکان لە ماڵەکانماندا بـێ زیانن، لەشمان فێربووە و دەتوانێـت کە چۆن لێیـان ڕزگاربێت. بەکتریا و ڤایرۆسـەکانی نەخۆشـی دەگوازرێنەوە لە تووشـبووان بـۆ خەڵکی دیکە بـە ڕێگای جیـاواز. خـۆراك و ئاو زۆر جار سـەرچاوەن بۆ میکرۆبەکان و گواسـتنەوەی نەخۆشـی. خۆراکی خاو بە میکرۆب داپۆشـراوە، ئەگەر چـی زۆربەی ئەم میکرۆبانە بێ زیانن، بەڵام هەندێك جار میکرۆبی زیانبەخشـیش بەخۆوە دەگرێـت کـە دەبێتە ئەگەری نەخۆشـی بە تایبەتی ئەگەر خۆراکەکە بە باشی نەکوڵێنرابێت یـان ئالـودە بووبێت بە ئاوەڕۆ و پاشـەڕۆی ئـاژەڵ. نزیکبوونەوە لە یەکتـری ڕێگایەکی تری ئاکتیڤی گواسـتنەوەی نەخۆشییەکانە، بەرکەوتنی پێسـت بە پێسـتی مـرۆڤ یان مرۆڤ و ئاژەڵ، کۆکـە و پژمیین، هەروەها بەکارهێنانـی کەلوپەلی یەکتری. زۆر جاریش میکرۆب لە ئافرەتی دووگیانەوە بۆ کۆرپەکەی دەگوازرێتەوە بۆ نموونە میکرۆبی نەخۆشـی هەوکردنی جگەر، ڤایرۆسـی نەخۆشی ئایدز، بەکتریای ستافیلۆکۆکەس. گواستنەوەی خوێن ڕێگایەکی ترە بۆ گواسـتنەوەی نەخۆشـییە میکرۆبییەکان ئەگەر لە یەکێك وەرگیرابێت کە نەخۆشییەکی میکرۆبی هەبێت وەکو هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر، مەلاریا، تای ماڵتا، فەرەنگی یان سـیفلیس. بە زاوزێـش گەلێك میکرۆبی نەخۆشـی دەگوازرێنەوە وەکو ڤایرۆسی ئایدز، بالوکە، تامیسـکە، سـووزەنەگ، کلامیدیا Chlamydia.

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