بەهای خۆراکی زەیتی کەتان

زەیتی کەتان Flaxseed oil لە جۆری چەورییە ناتێرەکانە Unsaturated fats کە سوودی هەیە بۆ پاراستنی دڵ لە نەخۆشی بە ڕێگەی دابەزاندنی ئاستی کۆلیستیرۆلی گشتی Total cholesterol و ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ LDL لە خوێندا، هەروەها زەیتی کەتان لەوانەیە ڕۆڵی هەبێت لە دابەزاندنی پەستانی خوێن و دابەزاندنی ئاستی چەوری گلیسریدە سییانەکان، ئەمە سەرەڕای ڕێگرتن لە بەیەکەوە نووسانی خەپلەکانی خوێن کە هۆکارە بۆ ڕوودانی نۆرەی دڵ. زەیتی کەتان سوودی هەیە بۆ خۆپاراستن لە شێرپەنجە بەهۆی ماددەی لیگنان Lignan کە دژەئۆکسانێکی بەهێزە و دژی تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمك کاردەکات. هەروەها ڕێژە بەرزەکەی ترشی ئەلفالاینۆلێیك Alpha-linolenic acids کە لە زەیتی کەتاندایە، لەگەڵ چەوری لە جۆری ئۆمیگا ٣ وا لە زەتی کەتان دەکات کە بایەخی هەبێت بۆ پاراستنی دڵ لە نەخۆشی. بڕی زیادی زەیتی کەتان سوودی هەیە بۆ چارەسەرکردنی قەبزی. لەگەڵ ئەم گرنگییە تەندروستییەشیدا، زەیتی کەتان گونجاو نییە بۆ سوورکردنەوەی خۆراك، چونکە بە گەرمی بەرز تێکدەشکێت، بەڵام گونجاوە بۆ هەموو جۆرەکانی سەلاتە.

پەنیر بۆ پاراستنی ددانەکان

هەموو بەرهەمەکانی ئەلبان سەرچاوەی باشن بۆ کالسیۆم و فۆسفۆر کە یەکجار پێویستن بۆ گەشە و سەلامەتی و تەندروستی ددانەکان. بەهەرحاڵ شیر و بەرهەمەکانی بەتایبەتی پەنیر Cheese ماددەی گرنگ لەخۆدەگرن کە ددانەکان لە کلۆربوون دەپارێزن Anticariogenic. وردەکارییەکانی ئەوەی کە پەنیر چۆن ددانەکان لە کلۆربوون دەپارێزێت بریتین لەوەی کە پەنیر کاریگەرییە خراپەکانی ترشێتی چینی سەر ددانەکان Plaque کەم دەکاتەوە کە بریتییە لە بەرە بەرە داخورانی چینی مینای ددان، پەنیر بڕێکی باشی کاسیۆم و فۆسفۆر بۆ ناو دەم دابین دەکات کە دەبێتە چێگرەوە بۆ کانزا ونبووەکانی ددان بەهۆی ترشێتییەوە Acidity، بەمشەوە دەرەنجام ددانەکان بەهێزتر و پتەوتر دەبن. خواردنی پەنیر هانی زیاتر دەردانی لیك دەدات، ئەمەش یارمەتی پاککردنەوەی دەم و ددانەکان دەدات لە شەکر کە بەهۆی بەکتریاوە زیان بە ددانەکان دەگەیەنێت، هەروەها لیك ڕۆڵی هەیە بۆ هاوسەنگکردنەوەی ترشێتی ناو دەم. پرۆتینی کازائین Casein کە لە پەنیر و شیردایە بە دروستکردنی چینێکی تەنك لەسەر چینی میندا ددانەکان لە کاریگەرییەکانی بەکتریا و ترشێتی دەپارێزێت کە کلۆربوون پەیدادەکەن.

درەنگی شەو خۆراک مەخۆ

خواردنی ژەمێك لە درەنگی شەودا لەو کاتەدا گرفتی تەندروستی بەدواوەیە کە ئەم ژەمە دەبێتە ژەمی چوارەمی خۆراك. بۆ زۆر کەسیش خواردن لە درەنگ شەو بووە بە بەرنامەیەکی شەوانە بەتایبەتی لەکاتی دانیشتن بەرانبەر بە تەلەڤزیۆن یان بەرانبەر ئینتەرنێت. هەندێك کەس نزیکەی ٢٥-٥٠٪ی پێویستی وزەی ڕۆژانەیان لە ڕێگای خواردنی درەنگی شەودا دابین دەکەن، ئەمەش ئێستا لە نێوەندە پزیشکییەکاندا بە دیاردەی خواردنی شەو Night-eating syndrome ناسراوە. ئەو کەسانە لەوانەیە کە دوچاری خەمۆکی ببنەوە، هەروەها قەڵەوی و لاوازبوونی باوەڕ بەخۆبوون. بە هەرحاڵ، ئەگەر نەتوانیت کە واز لە خواردنی درەنگی شەوان بێنیت، با خۆراکەت تەندروستییانە بێت، کەم چەور و کەم شیرین، هەروەها با ماوەی نێوان خواردن و نووستنت لە دوو کاتژمێر کەمتر نەبێت، چونکە نووستن ڕاستەوخۆ لەپاش ژەمێکی خۆراك لەوانەیە کە دوچاری چەندین کێشەی تەندروستیت بکاتەوە لەمانە: زیادبوونی کێشی لەش و قەڵەوی، بینینی خەونی ناخۆش(کابوس Nightmare)، دڵەکزێ و نارەحەتی لە گەدە و ناوچەی سکدا، قۆڕی ناوپەنچك Hiatus hernia، هەروەها ئەگەر لەبەر هەر هۆکارێك لە خەو هەڵسیتەوە هەست بە بێهێزی و لەش داهزران و هەست بە جۆرێك پەستی یان نارەحەتی دەروونی دەکەیت کە پێی دەووترێت پەستی نووستن. ئەم مەسەلەیە زۆر گرنگە بۆ قەڵەوەکان و تووشبووان بە نەخۆشی شەکرە، لەگەڵ دکتۆری خۆت هاوکار بە بۆ وازهێنان لە خواردنی درەنگی شەوان.

خۆراكی دایكی شیردەر

زۆربەی ئافرەتەكان لە حاڵەتی ئاساییدا بۆ ڕاپەڕاندنی هەموو زیندە چالاكییەكانیان ڕۆژانە بە تێكڕایی ٢٠٠٠ كالۆری وزەی خۆراكیان پێویستە. ئەو ئافرەتەی كە شیری خۆی دەداتە منداڵەكەی پێویستە كە وزەی خۆراكی ڕۆژانەی زیاتر بكات. تا منداڵ تەمەنی دەبێتە ٦ مانگ، پێویستە كە ئافرەت ڕۆژانە بڕی ٣٣٠ كالۆری وزە لە خۆراكەوە زیاتر وەربگرێت بۆ نموونە یەك پەرداخ شیر و مۆزێك و پرتەقاڵێك و سێوێك. لە پاش تەمەنی ٦ مانگ تا یەك ساڵ، پێویستە كە ئافرەت ڕۆژانە بڕی ٤٠٠ كالۆری وزە زیاتر لە خۆراكەوە وەربگرێت بۆ نموونە قاپێكی مام ناوەندی ساوار و ١٠ دانە زەیتوون و یەك هێلكەی كوڵاو. بۆ دروستبوونێكی تەواو و دروستی شیر لە مەمكدا، ئافرەت جگە لە زیادكردنی وزەی خۆراكی ڕۆژانە، پێویستی بە زیادكردنی گەلێك مادەی خۆراكی هەیە، بۆ نموونە زیادكردنی بڕی ڕۆژانەی كالسیۆم لە ١٠٠٠ملگم بۆ ١٢٠٠ملگم، شیر و بەرهەمەكانی شیر بە دەوڵەمەندترین سەرچاوەی كالسیۆم دادەنرێن، لێرەدا ئافرەت بەپێی تەمەن و كێشی لەشی جۆری شیر هەڵدەبژێرێت لە ڕووی ڕێژەی چەورییەوە. بۆ زیادكردنی وزەی ڕۆژانە، پێویستە ئەو خۆراكانە هەڵبژێردرێن كە جگە لە وزە مادەی خۆراكی گرنگ لە ڤیتامین و كانزا و مادە دژەئۆكسانەكان لەخۆدەگرن، نەك ئەو خواردن و خواردنەوانەی كە وزەی بەتاڵ (كالۆری بەتاڵ Empty calories) لەخۆدەگرن وەكو شەربەت و شیرەی دەستكردی میوە و نوشابە گازدارەكان و خۆراكی خێرا Fast food.

پرۆتینی كلاسی یەكەم

پرۆتینەكان Proteins پێكهاتووی ئۆرگانی ئاڵۆزن، یەكەی بنەڕەتی یان پێكهێنەری سەرەكی پرۆتین بریتییە لە زنجیرەی ترشە ئەمینییەكان Amino acids. پرۆتین پێكهێنەری سەرەكی ماسولكە و ئەندامەكان و گلاندەكانە. هەموو خانەیەكی زیندوو پرۆتینی تێدایە، هەموو شلەیەكی لەش جگە لە زەرداو و میز پرۆتینیان تێدایە. منداڵ و هەرزەكارەكان پێویستی زۆریان بە مادەی پرۆتینییە بۆ گەشەكردن و پەرەسەندنی لەشیان. لەشی مرۆڤ پێویستی بە ٢٠ ترشە ئەمینییە بۆ دروستكردنی پرۆتینەكانی، لەش دەتوانێت كە ١١ ترشە ئەمین بۆ خۆی دروست بكات، بەڵام توانای دروستكردنی ٩ ترشە ئەمینیەكەی تری نییە، واتە دەبێ تەنیا لە خۆراكەوە بگەنە لەش، بۆیە پێیان دەوترێ ترشە ئەمینیە زۆر پێویستەكان یان زەروورەكان Essential. زۆربەی ئەو ترشە ئەمینیانە لە خۆراكی ئاژەڵییەوە سەرچاوە دەگرن بۆیە لە ڕابردوودا پرۆتینی ئاژەڵی بە پرۆتینی كلاسی یەكەم و پرۆتینی ڕووەكی بە پرۆتینی كلاسی دووەم، چونكە جگە لە پاقلەی سۆیا هیچ خۆراكێكی ڕووەكی هەموو ترشە ئەمینییەكان لەخۆناگرێت. بە پێی چالاكی بەدەنی و وەرزش بڕی پێویستی ڕۆژانەی پرۆتین بۆ پیاوی پێگەیشتوو دەگۆڕێ، وەرزشوانەكان زیاتر پرۆتینییان دەوێت، جا سەرچاوەی ئەم پرۆتینە ئاژەڵی یان ڕووەكی بێت. گۆشت، ماسی، شیر و بەرهەمەكانی، هێلكە، پاقلەمەنیەكان، باوی و گوێز و كازو، دانەوێڵە سەرچاوەی دەوڵەمەندن بۆ پرۆتین. پیاو ڕۆژانە ٥٥ گرام و ئافرەتیش ڕۆژانە ٤٥ گرام پرۆتینیان پێویستە. لە هەندێك حاڵەت و نەخۆشیدا پێویستی ڕۆژانەی پرۆتین زیاتر دەبێت.

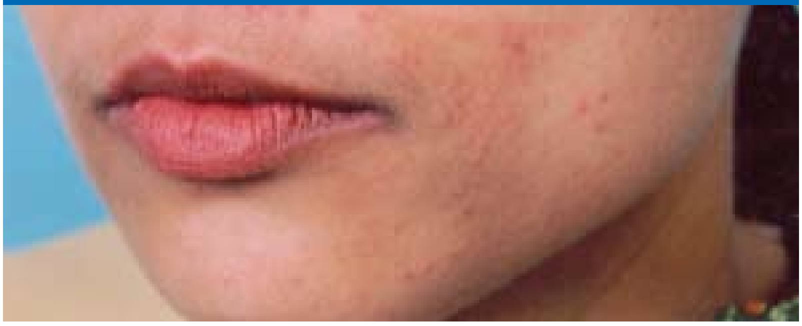
بۆچی چەوری ئاژەڵی خراپە؟

بەگشتی خۆراك و بەروبوومە ئاژەڵییەكان Animal foods ڕێژەیەكی بەرز لە چەورییە تێرەكان لەخۆدەگرن. چەورییە تێرەكان Saturated Fats بە چەورییە خراپەكان ناسراون، چونكە سەرچاوەن بۆ كۆلیستیرۆل لە لەشدا. ڕێژەی چەوری لە خۆراكە ئاژەڵییەكاندا جیاوازی هەیە، بۆ نموونە گۆشت یان ماسولكە ڕێژەی چەوری كەمترە بە بەراورد لەگەڵ جەرگ و ئەندامەكان و بەز و دونگ، هەروەها گۆشتی پەلەوەر هەتا سپیتر بێت ڕێژەیەكی كەمتری چەوری لەخۆدەگرێت، شیر و بەرهەمەكانی شیر چەوری زۆریان تێدایە ئەگەر لە كارگەی ئەلبانادا مامەڵەیان لەگەڵدا نەكرابێت بۆ كەمكردنەوەی ڕێژەی چەوری. ئێستاش هەندێك كەس پێیانوایە كە خواردنی دونگ وەكو بەز بۆ تەندروستی خراپ نییە، لە ڕاستیدا بەز یان دونگ بە شێوەیەكی سەرەكی لە مادەی چەوریی پێكهاتوون. هەر ١٠٠ گرام بەز یان دونگ نزیكەی ٩٠٠ كالۆری وزە دەدات، واتە بڕێكی زۆری وزە كە ئەگەر بە زیادی بخورێن دەبنە ئەگەری زیادبوونی كێش و قەڵەوی و زیادبوونی ئاستی كۆلیستیرۆلی خوێن. ئەو كەسانەی كە دەبێ خۆیان بپارێزن لە چەوری ئاژەڵی ئەوانەن كە كێشەی كۆلیستیرۆل و قەڵەویان هەیە، هەروەها تووشبووان بە نەخۆشی دڵ، نەخۆشی شەكرە، جەڵتەی مێشك، ڕەقبوونی خوێنبەرەكان، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن.

نەخۆشانی ڕەبو چۆن وەرزش بکەن؟

نزیکەی هەموو نەخۆشانی ڕەبو Asthma لەکاتی وەرزشکردندا جۆرێك گرفتیان دەبێت، هەندێك نەخۆشانی ڕەبو تەنیا لەگەڵ وەرزشدا نیشانەکانیان دەردەکەون. ئەو نیشانانەی کە دەردەکەون بریتین لە: کۆکە، توندبوونی سینگ و ویزە لەگەڵ هەناسەوەرگرتن و هەناسەدانەوەدا، هەناسەتەنگی کە جیاوازە لەگەڵ ئەو جۆرە هەناسەڕاوکێیەی کە لە مرۆڤی ئاساییدا لەگەڵ وەرزشکردن دەستپێدەکات، بەڵام لەگەڵ پشوو و حەسانەوەدا نامێنێت، هەناسەتەنگی نەخۆشانی ڕەبو لەکاتی وەرزشدا دەستپێدەکات و لەپاش وەرزشکردن و حەسانەوە خراپتر دەبێت. ئەم نیشانانە زیاتر لەپاش ڕاگرتنی وەرزش ئینجا دەستپێدەکەن بەتایبەتی ٥ خولەك لەپاش حەسانەوەدا، ئینجا بە گشتی ویزە و توندبوونی سینگ بەرە بەرە کەم دەبنەوە لە ماوەی ١٠- ٣٠ خولەکدا بە بێ وەرگرتنی هیچ چارەسەرێکی ڕەبو، نەمانی هەموو نیشانەکان بە تەواوی لەوانەیە کە کاتێکی زۆرتری بوێت. هەندێك جار نیشانەی توندتر لەگەڵ وەرزشدا سەرهەڵدەدەن کە وا لە تووشبوو دەکات کە وەرزشەکە یەکسەر ڕابگرێت. بە تێکڕایی ئەو نەخۆشانەی ڕەبو کە بە تەواوی کۆنترۆڵی حاڵەتەکەی خۆیان نەکردووە، سەختی زۆر دەبینن لەکاتی وەرزشکردن و هەتا لەکاتی جوولەیەکی سادەشدا. ڕێنمایی بریتییە لە بەکارهێنانی بەخاخی ڕەبو Inhaler وەکو بەخاخی ڤێنتۆلین ڕاستەوخۆ بەر لە دەستپێکی وەرزش یان بەکارهێنانی دەنکی دژی هەناسەتەنگی وەکو دەنکی ڤێنتۆلین، هەروەها هەڵبژاردنی جۆری وەرزش بە پێی سووکی و توندی ڕەبو و نیشانەکان بۆ نموونە مەلەی سووك، لەگەڵ حیسابکردن بۆ وەرز، چونکە زۆر لە حاڵەتەکانی ڕەبو لە کاتێکی ساڵدا نیشانەکانیان زیاتر دەبێت بۆ نموونە لە کەشی زۆر سارد و کەشی تۆزاویدا.

مووەردان و نەزۆکی



مووەردان Hirsutism واتە گەشەکردنی موو لەو شوێنانەی ئافرەت کا نابێت مووی تێدا بەدی بکرێت وەکو چەنەگە و سەر لێوی سەرەوە وبناگوێیەکان، ئەمەش کاریگەرییەکی دەروونی نێگەتیڤی زۆر دەکاتە سەر ئافرەتی تووشبوو. مووەردان زیاتر لەو ئافرەتانەدا ڕوودەدات کە دوچاری دروستبوونی فرەکیسی هێلکەدان دەبنەوە PCOS، لێرەدا لەوانەیە کە ئافرەت دوچاری نەزۆکییەکی کاتی بێت، بەڵام پاش چارەسەرکردن مەسەلەکە ئاسایی دەبێتەوە. هۆکاری موودرەدان دەگەڕێتەوە بۆ زیادبوونی ڕێژەی هۆرمۆنە نێرینەییەکان واتە ئەندرۆجینەکان Androgens، هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن ئەندرۆجینی سەرەکییە، بە بڕێکی کەم لە لەشی ئافرەتدا هەیە، بەڵام زیادبوونی ئەم هۆرمۆنە پتر لە ڕێژەی ئاسایی خۆی دەبێتە ئەگەری موودردان و چەندین سیفەتی نێرینەیی تر بۆ نموونە قەبەبوونی دەنگ. لە پیاویشدا زیادبوونی ئاستی هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن دەبێتە ئەگەری گرفت لە پرۆستاتدا. هەندێك جاریش مووەردان لەبەر هۆکاری زگماکییەوە ڕوودەدات لە هەندێك خێزاندا، لەو کاتەی کە ئاستی هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن ئاساییە و هیچ کیسە لە هێلکەدانەکاندا بەدی ناکرێت. چارەسەرکردنی مووەردان بە پشکنین و دۆزینەوەی هۆیەکەی دەستپێدەکات، چارەسەر بە لێزەر چارەسەرێکی یەکجارەکییە بۆ مووەردان.

بال

بالوکە Warts لە ئەنجامی گرتنی بۆق دوچاری مرۆڤ نابێت، بەڵکو بە هۆی ڤایرۆسەوە لەسەر پێست پەیدادەبێت. نزیکەی ٦٠ جۆری ڤایرۆسی بالوکە لەسەر پێستی مرۆڤدا هەیە کە لەوانەیە ببنە هۆی پەیدابوونی بالوکە. ئێمە ڕۆژانە ڕووبەڕووی ڤایرۆسی بالوکە دەبینەوە، بە بەرکەوتن بە یەکێك کە بالوکەی هەبێت، یان بەرکەوتن بەو شوێنەی کە کەسێکی تووشبوو دەستی لێدابێت. تا ئێستا بە تەواوی نەزانراوە کە بۆچی هەندێك کەس تووشی بالوکە دەبن و هەندێك کەسب تر بە درێژایی تەمەنیان تەنانەت بۆ یەك جاریش تووشی نابن. بالوکە لەوانەیە کە لەسەر دەست و پێ و پەنجەکاندا دەکەوێت کە تا ڕادەیەك بەرجەستە و بەرزترە لە

بەدخ

هەڵسەنگاندن و ڕێکخستنی لایەنی خۆراکی لە بەساڵاچووەکاندا مەسەلەیەکی چەندی بڵێی گرنگە بۆ پاراستنی تەندروستی بەساڵاچووان. بەساڵاچووەکان بە ڕێژەیەکی زۆر تووشی بەدخۆراکی Malnutrition دەبن. لاوازبوونی هەستی بۆنکردن، لاوازبوونی هەستی چێژکردن، کەمبوونەوەی هەستی تێنووبوون، خراپبوونی تەندروستی دەم و ددان، کزبوونی جوولەی ڕیخۆڵە و ئەگەری قەبزی، ئەمانە هەموویان چەند گۆڕانێکی فسیۆلۆژین کە لەگەڵ تەمەندا ڕوودەدەن و ئەگەری تووشبوون بە بەدخۆراکی زیاد دەکەن، هەروەها بەکارهێنانی گەلێك دەرمان بۆ مەبەستی جیاواز وەکو زیانی لابەلا دەبنە ئەگەری کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن و هێڵنج و وشکبوونی دەم یان

کە زەب

بەگشتی زەبری دەرەکی بۆ ناوچەی سەر Head Injury مەترسی هەیە، ئەگەر نیشانەکانی خێرا و هاوکاتیش نەبن لەگەڵ زەبرەکەدا لەوانەیە لە پاشەڕۆژدا زوو یان درەنگ نیشانەیەك یان پتر سەرهەڵبدات، وەکو سەرئێشە، پەرکەم، لاوازبوونی بەشێکی لەش. گەلێك لە زاناکانی هۆمیۆپاتی Homeopathy دەڵێن کە زۆربەی نەخۆشییەکان لە ئەنجامی زەبری دەرەکی بۆ ناوچەی سەر پەیدا دەبن جا زەبرەکە توند یان سووك بێت، کۆن یان نوێ بێت، کە لەوانەیە ببێتە ئەگەری خوێنبەربوون یان برینداربوونی بەشێکی مێشك کە زوو دەستنیشان دەکرێ. زۆرجاریش زەبر دەبێتە ئەگەری خوێنبەربوونێکی کەم وەکو گرێیەکی زۆر بچووك کە لەوانەیە بە وێنەگرتنی ڕەنینی موگناتیسی MRI کە دەزگایەکی زۆر پێشکەوتووە و هەستیارە نەدۆزرێتەوە،

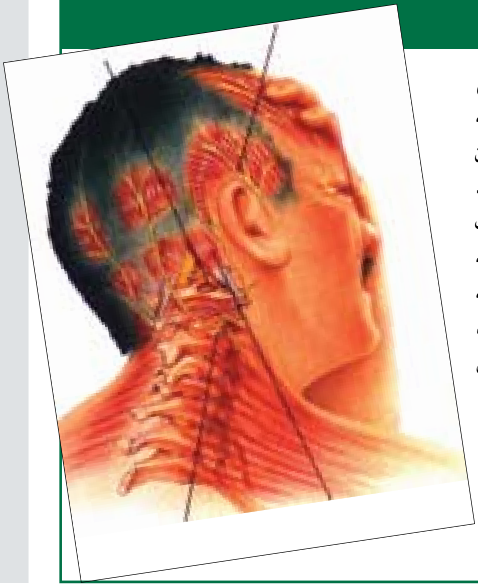
ـــوکە

ئاستی پێست. بالوکەی تەخت Flat warts کە لووس و هەمان ڕەنگی پێستیان زیاتر لەسەر دەست و دەموچاودا بەدی دەکرێن، هەروەها لەسەر قاچی ئەو ئافرەتانەی کە مووەکان بە تاشین لادەبەن. بالوکە لەوانەیە کە لەسەر ئەندامە سێکسییەکانیشدا دەرکەوێت بە ناوی کۆندیلۆما Condyloma کە ئەگەر چارەسەر نەکرێت گرفتی تەندروستی دەنێتەوە. بالوکە بە چەندین ڕێگا چارەسەر دەکرێت، بۆ نموونە لەزگەی تایبەت کە چەند ماددەی کیمیایی ترشی پێوەیە وەکو ترشی سالیسیلیك Salicylic acid و ترشی لاکتیك Lactic acid، بەکارهێنانی نایترۆجینی شل Liquid nitrogen، لابردن بە نەشتەرگەری بچووك.

ـــۆراکی لە بەساڵاچوواندا

بـــۆرژان و بێ هـێزی گشتی لــەش. کەمی مـادە خۆراکییە گرنگ و پێویستەکان دەبێتە هـۆی نەخۆشی، هـەروەهـا تـوانـای چاکبوونەوە لە نەخۆشییە سادە و نەخۆشییە سەختەکان لاواز دەکات، بەتایبەتی کەمی وزە و پرۆتین کە نزیکەی نیوەی بەساڵاچووان تووشی دەبن. بەدخۆراکی لەم تەمەنەدا دوو جۆری هەیە: بەدخۆراکی دەرەکی، واتە لەبەر کەمی بڕ و جۆری ژەمەکانی خۆراکەوە ڕوودەدات، هەروەها بەدخۆراکی ناوەکی، واتە تووشبوو دوچاری کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن دەبێتەوە کە لێرەدا نەخۆش دەکەوێتە ناو گێژاوێکی بەدخۆراکییەوە، چونکە کەمی ئاسن و کانزا و ڤیتامینەکانیش دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن، واتە نەخۆش لە دوو لاوە ئارەزووی خواردنی کەم دەبێتەوە.

ــــر بەر سەر دەکەوێت



دەرئەنجام ئەمڕۆ یا سبەی کێشەیەکی تەندروستی پەیدا بکات. ئێستا دەزگای پێشکەوتووتر هەیە کە لە توانایدایەی گرێی یەکجار بچووك لە مێشکدا دەستنیشان بکات وەکو دەزگای MSI و دەزگای PETH. مەترسی زەبری دەرەکی لەوەدایە کە تا چ ڕادەیەك بەشەکانی یان شانەکانی مێشك زیانیان پێگەیشتووە کە بە نیشانەکان و پشکنینەکان دەستنیشان دەکرێت، بۆ نموونە برینەکانی پێستی سەر، شکانەکانی ئێسکی کاسەی سەر، برینداربوون و تێکشکانی شانەکانی مێشك، خوێنبەربوون و کۆبوونەوەی خوێن Hematoma لە شوێنێکی مێشکدا کە فشار دەخاتە سەر شانەکانی مێشك کە لەوانەیە بێتە ئەگەری نیشانەی وەکو لەخۆچوون، جووڵەی خۆنەویست لە لەشدا، نارێکی لە کرداری هەناسە وەرگرتن و هەناسە دانەوەدا.

بۆ زاڵبوون بەسەر بەدهەرسدا

بەدهەرسی Indigestion گرفتێکی باوە لە کۆئەندامی هەرسدا، نیشانەکانی بەدهەرسی بریتین لە هەستکردن بە قورسی و نارەحەتی لە سکدا لەپاش ژەمێکی خۆراکدا، سووتانەوە یان ئازار لە نێوان ئێسکی سینگ و نەرمیی سکدا، هێڵنج و کۆبوونەوەی گاز لە ریخۆڵەدا. گرنگترین هۆکارەکانی بەدهەرسی بریتین لە زیاد خواردن پتر لە ئاستی تێربوون، خواردن بە پەلە، خۆراکی چەور، خۆراکی تیژ، هەروەها تا ڕادەیەکیش شەکەتی دەروونی (سترێس Stress)، نەخۆشی لە کۆئەندامی هەرسدا وەکو گەڕانەوەی ترشەلۆکی گەدە بۆ بەشی خوارەوەی سوورێنچك GERD، بەردی زراو، هەوکردنی پەنکریاس، کولبوونی گەدە یان دوازدەگرێ، شێرپەنجە، هەندێك جاریش هیچ هۆکارێك بۆ بەدهەرسی نادۆزرێتەوە. بۆ چارەسەرکردنی بەدهەرسی چەند هەنگاوێکی سادە بگرە بەر، بۆ نموونە بە پەلە مەخۆ، خۆراك بەباشی بجووە ئینجا قووتی بدە، دوورکەوە لە جگەرە و نوشابە گازدارەکان و کافائین، ماوەیەکی باش بۆ پشوودان تەرخان بکە لەگەڵ هەنگاوەکانی تری کۆنترۆلکردنی شەکەتی دەروونی. وەرگرتنی دەرمانی دژەترشی Antacid بۆ هاوسەنگکردنەوەی ترشەڵۆکی گەدە تا ڕادەیەك نیشانەکان سووك دەکات. سەردانی دکتۆر پێویست دەکات لەکاتی پەیدابوونی ئەم نیشانانە: ڕشانەوەی بەردەوام یان ڕشانەوەی خوێناوی، گرفت و ئازار لەکاتی قووتداندا، هە نا سە تە نگی ، ئارەقەکردن، زەردوویی.