

خۇراک لەناو كېسى

دەكرى كە مېوە ۋە سەۋزە لەناو كېسى پلاستىك Plastic bags يان نايۇنى داخراو لەناو سەلاجەدا لە پەلەي گەرمى -2 4 پەلەي سەيدا ھەلگىرېت، بەلام لە لايەكى دېكەۋە كە بەشىكى زۇرى سەۋزە يان مېوە بەر پلاستىك دەكەۋىت دەپتە ئەگەرى ئەۋەي كە ھەندىك ماددەي كېمىيەي پلاستىك بگەنە ناو سەۋزە يان مېوە ھەتا ئەگەر بە برى كەمىش بېت. ھەرۋەھا پېچاننى خۇراك بە نايۇن ۋە بە توندى وادەكات كە روپەرىكى زياترى خۇراك راستەوخۇ بەر نايۇن بگەۋىت، ئەمەش ئەگەرى گواستىنەۋەي ماددەي كېمىيەي لەنايۇنەكەۋە بۇ خۇراك زىتر دەكات بەتايىبەتى ئەگەر خۇراكەكە گەرم بېت ۋە بۇ ماۋىيەكى زۇر بە پېچراۋى بېمىننەۋە. ھەلگىرتنى خۇراك بەتايىبەتى سەۋزە ۋە مېوە لە كېسى داخراو لەناو سەلاجەدا بۇ ماۋىيەك زيان بە خۇراك ناگەيەتت،



بە قەنادى خەلاتم مەكەن

ئىسك بۇ نمونە شېر، پەنېر، گۆشت، پەلەۋەر، ماسى، پاقلمەنېيەكان، دانەۋىلە، سەۋزە، مېوە. لە لايەكى دېكەۋە، زىاد خواردىنى شېرىنى ھۆكارىكى سەرەكېيە لەپال كۆرۈبونى ددان بەتايىبەتى لە مندالان كە زۇر پابەندى شوشتىنى ددانەكانىيان ناپن لەپاش خواردىنى شېرىنى. جگە لەمانە، لە چەندىن لىكۆلىنەۋەدا ھاتوۋە كە رەنگ ۋە بۇن ۋە چىژە دەستكردەكان كە دەخرىنە ناو قەنادى ۋە ئايس كرىمى رەنگاۋرەنگ ۋە شېرىنى دېكەۋە ھۆكارن بۇ توشىبونى مندالان بە دياردەي زىادبونى بىزۇكى Hyperactivity كە نىكەي ھەموو دايەك ۋە باۋكان پىيەۋە نارحەت دەبن ۋە گەلەك جارىش ھۆكارە بۇ توشىبونى مندال بە كارەساتى جۇراۋجۇر.

گەلەك دايەك ۋە باۋك بۇ رازىكردىنى يان خەلاتكردىنى مندالەكانىيان قەنادى يان شېرىنى دېكەيان پىشكەش دەكەن ۋەكو چوكلىت، نەستەلە، كىك، نوقل، كراكەرز، جىلى. .تاد، لەكاتىكدا كە ئەم خۇراكانە بە شەكر ۋە چەۋرى تىز ۋە چەۋرىيە نۆۋەندەكان ۋە بۇن ۋە چىژ ۋە رەنگى كېمىيەي باركران كە ھەمويان ناتەندروسىن. شېرىنېيەكان Sweets دەبنە ھۆي بەرزبونەۋىيەكى خىزى ئاستى شەكرى خوين، ئەمەش ۋا لە مندال دەكات كە زوو ھەست بە تىزبون بكات، بەمەش مندال جگە لە فېزبون ۋە زىادبونى ئارەزوو بۇ خواردىنى شېرىنى ۋە چىژى شېرىن دووردەكەۋىتتەۋە لە خۇراكە تەندروسىيانە ۋە گرنگەكان كە تا رادەيەكى زۇر پىيىستى پىيان ھەيە بۇ گەشەكردىن ۋە پتەۋبونى ۋە دىزىبونى

بە خۇراك كۆلىستېرۆل دابەزىنە

fiber كە لە جۇ ۋە سىۋو ۋە مېۋەي مزر ۋە نىسكدايە رۆلى ھەيە لە دابەزاندنى كۆلىستېرۆلدا. پىرۇتىنى بەرھەمەكانى پاقلمەي سۆيا Soybeans لە شېر ۋە تۆفو ۋە ماستى سۆيا ئاستى كۆلىستېرۆلى خراب دادەبەزىنېت. ترشە چەۋرى ئۇمىگا 3 رېژەي دروستكردىنى كۆلىستېرۆل لە جگەردا كەم دەكاتەۋە، سەرچاۋەكانى خۇراكى ئەم چەۋرىيە برىتىن لە: گوئىز، تۆۋى كەتان، ماسى. ماددە فايۇستېرۆلەكان Phytosterols كە بە برى كەم لە چەندىن خۇراكدا ھەن، ۋەكو دانەۋىلەي تەۋاۋ، سەۋزە ۋە زەيتى سەۋزە، ئاستى كۆلىستېرۆل دادەبەزىنن. ھەر يەكە لە پاقلمەي سۆيا ۋە رىشال ۋە فايۇستېرۆلەكان ئاستى كۆلىستېرۆل بە مىكانىزىمى جىاۋاز دادەبەزىنن، بۇيە جۇراۋجۇركردىنى خۇراك گرنگى زۇرى ھەيە لە گەل دووركەوتنەۋە لە ۋە خۇراكانەي

كە چەۋرىيە نۆۋەندەكان Trans fats واتە زەيتە روۋەكېيە ھاردۇر جىنكراۋەكان H-drogenated vegetable oils لەخۇدە گرن چۈنكە ئاستى كۆلىستېرۆلى خراب بەرز دەكەنەۋە ۋە ئاستى كۆلىستېرۆلى باش دادەبەزىنن.

جگە لە دەرمان چەندىن رىگى دېكە ھەيە بۇ دابەزاندنى ئاستى كۆلىستېرۆلى بەرز بە مەرجىك لەژىر رىنمايى دكتوردا بېت. سىر، لەۋانەيە كە بە رېژەيەك ئاستى كۆلىستېرۆلى گشتى دابەزىنېت، ھەرۋەھا بە گوژەي زەنجەبىل، رۇزمەرى Rosemary، زەردەچۈ Tumeric، كاكلمەكانى گوژ ۋە باۋى ۋە فستق ۋە بندق كە رۆلىان ھەيە بۇ خۇپاراستن لەتووشبون بە نەخۇشى خوينبەرەكانى دل. رىشال كە لە سەۋزە ۋە مېۋە ۋە پاقلمەنى ۋە دانەۋىلەي تەۋاۋدا ھەيە بەتايىبەتى جۇرە تۋاۋەكى Soluble





خواردنى ھېلكەي خاۋ زىيانبەخشە

گەلئىك كەس بەتايىبەتى گەنجەكان و ھەندىك ۋەرزىشۋان 2 ھېلكە يان زياتر لەناۋ دەفرىكدا دەشەقتىن و بە خاۋى دەيخۇن، لە راستىدا ئەمە ھەرگىز رىنگايەكى سەلامەت نىبە، ھۆكارەكەش دەگەرپتەۋە بۇ ئەگەرى نالوودەبوۋنى ھېلكەي خاۋ Raw egg بە بەكتىراي سالمۇنېللا Salmonella لەگەل ئەگەرى كەمبۈنەۋى رېژدى ھەلمۇزىنى بايۇتېن Biotin كە يەككە لە كۆمەلەي فېتامىن B و لە سېنە زەردىنەي ھېلكەدا ھەيە، خواردنى ھېلكەي خاۋ دەيپتە ھۆى كەمبۈنەۋى ھەلمۇزىنى فېتامىنى بايۇتېن، چونكە پىرۇتېننى ئەفېدىن كە زياتر لە سېنەي ھېلكەدايە لەگەل بايۇتېن يەككەگىر رىنگا لە ھەلمۇزىنى دەگىرېت. جگە لەمانە، ھېلكەي خاۋ ھۆكارىكە بۇ گواستەۋى نەخۇشى ئەنفلوئەزاي بالندە Avian flu. بۇ خۇپاراستن لە ئەگەرى گواستەۋى مىكروپ بە رىنگاي ھېلكە، پەپرەۋى چەند خاڭىك بەكە بۇ نەمۈنە، ئەۋە راستىبەكە كە بە كۆلاندنى ھېلكە بەكتىراي سالمۇنېللا لەناۋدەچېت، پاش كرىنى ھېلكە راستەۋخۇ بېخەرە سەلاجەۋە و اباشە كە لەماۋى -42 ھەفتەدا بخورېت، وا باشە كە 2 كاتمىر پاش كۆلاندنى تەۋاۋى ھېلكە و ساردبوۋنەۋى ئىنجا بخورېتە ناۋ سەلاجە. پېۋىستە كە ھەمۈ ئەۋ جۆرە خۇراكانى كە ھېلكە لەخۇدەگىر لەناۋ سەلاجەدا ھەلبىگىرېن. دەكرى ھېلكەي خاۋى پاستورېزەكراۋ Pasteurized eggs كە بۇ ماۋىدەك لە پەلەي زياتر لە 71 پەلەي سەدى (160 پەلەي فەھرەنھايت) گەرم دەكرىت ئىنجا لەگەل ھەندىك جۆرە خۇراكدا تىكەل دەكرىت ۋەكو نائىس كرىم و زەلاتەي قەيسەر Caesar salads تاراۋىدەكى باش سەلامەت بېت و بەم پەلەي گەرمىبە بەكتىراي سالمۇنېللا لەناۋچېت.

نايلۇن ھەلمەگرە!

بەلام دانانى خۇراك لەناۋ كىسى پلاستىك لە شوئى گەرمدا باش نىبە چونكە بە كاريگەرى گەرمى رېژىيەكى زياتر لە ماددە كىمىيەكانى پلاستىك دەچنە ناۋ خۇراكەۋە، ھەر لەبەر ئەۋىبە كە كۆلاندن لەناۋ كىسى نايلۇندا (Boil-in-a-bag) زىيانبەخشە، ھەرۋەھا بە گۆرەي گەرمكردنەۋى خۇراك لەناۋ دەفرى پلاستىكى بە فرنى ماپكروۋىف يان دروستكردنى كىك و خۇراكى دىكە لەناۋ قالبى پلاستىكى كە بەرگەي گەرمى فرنى كارەبايى دەگىر. گىرنگە ئەمەش لەبىر نەكرىت كە ھەر كەسەيك بۇچوئىكى تايبەتى ھەيە سەبارەت بە دانانى خۇراك لەناۋ كىسى نايلۇندا، ھەتسا لەكاتى كرىنى خۇراك، بەلام تا ئىستا ھەلگىرتى خۇراك لەناۋ كىسى كاغەزدا لە ھەمۈ جۆرەكانى كىسى پلاستىك سەلامەتتەرە.



سوۋدەكانى سلق. نوپتېرىن زانىارى

ئەگەرچى زۆرىبەمان بە بەھا خۇراكىبە بەرزەكەي سلق Swiss chard ناشناين، بەلام بەم دۋايبە دەركەۋتۈۋە كە گەلا سەۋزە تارىكەكان و لاسكەكانى سلق بە رېژىيەكى بەزى ماددە دژەنۇسكانەكان Antioxidants باركراۋن كە بايەخى تەندروستىيە يەكجار زۆريان ھەيە بەتايىبەتى لە سىستىمى رىكخستنى ناستى شەكرى خويئندا. گەلاكانى سلق بە لاي كەم 13 جۆر ماددەي دژەنۇسكان لە گروپى پۇلىفېنۆلەكان Polyphenols لەخۇدەگىر، بۇ نەمۈنە كامپېرۇل كە رۇلى ھەيە بۇ پاراستىنى دل لە نەخۇشى، بېتالىنەكان Betalains كە رۇلىان ھەيە بۇ رزگاركردىنى لەش لە ماددە زىيانبەخشەكان. سلق سەرچاۋىيەكى زۇر دەۋلەمەندە بۇ: فېتامىن K كە گىرنگى ھەيە بۇ بىناكردىنى ئىسك، فېتامىنە دژەنۇسكانەكان ۋەكو فېتامىن A، C، E، ھەرۋەھا فېتامىنەكانى B1، B2، B3، B5، B6، B9 يان فۇلېت كە ھەمۋىيان بايەخى تەندروستىيە زۆريان ھەيە بەتايىبەتى لە كىرارى بەرھەمھېناتى ۋزە لە لەشدا، لەگەل كانزاىەكانى مەگنسىۋم، مەنگەنېز، پۇتاسىۋم، ئاسن، فۇسفۇر، زىنك يان تۇتيا، ھەرۋەھا كۇپەر و كالىسىۋم كە گىرنگى بەرچاۋىيان ھەيە بۇ تەندروستىيە ئىسك. سلق سەرچاۋەكى گىرنگە بۇ رىشال و پىرۇتېن. جگە لە پىرۇفايلە خۇراكىبە باشكەي سلق، سوۋدە تەندروستىيەكانى برىتېن لە: جىگىركردىنى ناستى شەكرى خويئ بەتايىبەتى لە توشبوۋان بە نەخۇشى شەكرەدا، خۇپاراستن لە توشبوۋن بە چەندىن جۆرى شىرپەنچە، چالاكى دژى ھەركردنەكان ۋەكو ھەركردنى جومگە، پاراستىنى تەندروستىيە ئىسك.





ھۆرمۆن كاريگەرى دەكاتە سەر مەزاجى ئافرەت

ھەر لەبەر ئەمەشە كە ئاستى نىزمىي ئىستىروئېن ئەگەرى خەمۇكى و نۆرەكانى پەستى Anxiety زياتر دەكات. ھۆرمۆنى پروجىستىروئېن Pr-gestosterone كە كاريگەرىيەكى ئارامبەخشى ھەيە و بە رىژىيەكى بەرز لە مېشكدا چىرەدېتتەو، كەمى ئەم ھۆرمۆنە پەيۋەندى بە خەوزېران و خەمۇكى و پەستىيەو ھەيە. ھۆرمۆنى تىستوستىرون Testosterone كە بە شىاي ھۆرمۆنەكان ناسراو و رىژىيەكى لە لەشى ئافرەت دەگاتە 10% ى رىژىيەكى لە پياودا، بەلام بەم رىژىيە كەمەشەو ھەيە بەرچاوى ھەيە لەسەر مەزاج و رىكخستىنى ئارەزووى سىكىسى و بارساىي ئىسك و ماسولكە، كەمىي تىستوستىرون دەپتتە ھۆى كەمبۇنەو ھى ئارەزووى سىكىسى و گۆرپان لە مەزاجدا. ھۆرمۆنى كۆرتىزۇل Cortisol كە لەكانى سترىسدا دەردەدەرت سوودى ھەيە بۇ زىادكردنى و رىبابون و بەرگەگرتنى ئازار و كەمكردنەو ھى ھەستكردن بە ماندوويون، بەلام لە ھەمان كاتىشدا ئاستى بەرزى بەردەوامى كۆرتىزۇل ئەگەرى تووشبۇون بە جەلتە و نەخۇشىي دىل و بەرزبۇنەو ھى پەستىنى خۇين زىاد دەكات كە كاريگەرىي نىگەتيف دەكەنە سەر مەزاج.

ھۆرمۆن Hormone ماددەيەكى كىمىيە لە گلاندە كۆرەكانەو راستەوخۇ دەپتتە ناو خۇين و كاريگەرىيە بەرچاو دەكاتە سەر بەشيك يان پتر لە ئەندام و كۆئەندامەكانى لەش. بىرى كەمىي ھۆرمۆن پىۋىستتە بۇ گۆرپنى سىفەتى خانەكانى لەش، بۇيە تىكچوونى ھاوسەنگىي ھۆرمۆنەكان مەسەلەيەكى زۇر ھەستىيارە لە ئافرەتدا. ھۆرمۆنەكان رۆلئىكى گىرنگىيان ھەيە لە ھەلبەزىن و دابەزىنى مەزاجدا و كەوتوونەتە ژىر كاريگەرىيە خۇراك، مەشىقى وەرزشى، نووستىن، دەرمان. ئەو حالەتەنى كە دەپنە ئەگەرى گۆرپانى بەرچاو لە ھۆرمۆنەكان و گۆرپان لە مەزاجى ئافرەتدا بىرتىن لە: دووگىيانى، چەلە، سووپى خۇينى مانگانە (عادة)، ماوئەيەك بەر لە وەستانى يەكجارەكى عادة Pre-menopause، Menopause. چەندىن ھۆرمۆن لە لەشدا بەرپىرسن لە گۆرپنى مەزاج Mood، بۇ نمونە ھۆرمۆنى ئىستىروئېن Estrogen كە رۆلى ھەيە بۇ زىادكردنى ئاستى ھۆرمۆنى سىرۋۆتۇن و ئىندۇرۋىنەكان لە لەشدا كە ئەمەش خەمۇكى كەم دەكاتەو،

قەبارەى كەمەر و ئەگەرى نەخۇشىي دىل

قەبارەى كەمەر Waist size زانىبارى گىرنگمان سەبارەت بە ئەگەرى تووشبۇون بە نەخۇشىي دىل و جەلتە دەداتى. ئەم ئەگەرە لە ماوئە 10 سالدا لەپاش گەورەبوونى قەبارەى كەمەر زياتر دەپتتە، بەتايىبەتى لەگەل بوونى فاكىتەرى دىكەى وەكو جگەرەكىشان و ئاستى بەرزى كۆلىستىرولى خراب LDL. لە لىكۆلىنەو ھەكاندا ھاتوۋە كە ھەر 5 سانتىمەتر زىادبوونى قەبارەى كەمەر ئەگەرى تووشبۇون بە نەخۇشى لە كۆئەندامى دىل و سوورپان بە رىژىيە 17% زىاد دەكات لە ماوئە 10 سالدا، ھەتا بەبى بوونى فاكىتەرى دىكە كە ئەگەرى تووشبۇون زىاد دەكەن. قەبارەى كەمەر بە پىۋانەكردنى چىۋەى كەمەر Waist circumference بە شىۋەيەكى ئاسۇيى كە تەرىپ بىت لەگەل زەويدا كە دەكرىت ھەر كەسىك بەخۇى پىۋانەى بكات. قەبارەى گەورەى كەمەر يان قەلەويى سىك بەو پىناسەدەكرىت كە چىۋەى كەمەر لە 101.6 سانتىمەتر پتر بىت لە پياودا، لە ئافرەتتەشدا لە 88.9 سانتىمەتر پتر بىت، دەگوتىرت كە لەوانەيە ئەم كەسانە كەوتبەنە سەر رىنگا بۇ تووشبۇون بە نەخۇشى شەكرە و نەخۇشىي دىل، ئەگەر زوو كىشى لەش و قەبارەى كەمەر دانەبەزىن ئەوا تووشبۇونىان ھەتمى دەپتتە و مەسەلەكە تەنيا بە كات بەستراوئەتەو. قەبارەى كەمەر بۇيە گىرنگە چونكە رىژىيە زىادى چەورى لەش دەستىشان دەكات لەو كاتەى كە لە پىگەيشتوۋەكاندا كە كىشى لەش زىاد دەكات ئەوا سەرەتا لە ناوچەى و رگ و كەمەر كۆدەپتتەو، پاش كۆبۇنەو ھەيەكى زۆرى چەورى ئىنجا بەشەكانى دىكەى لەش دەگرىتتەو.



كى نابى قياگرا به كار بېتىت؟

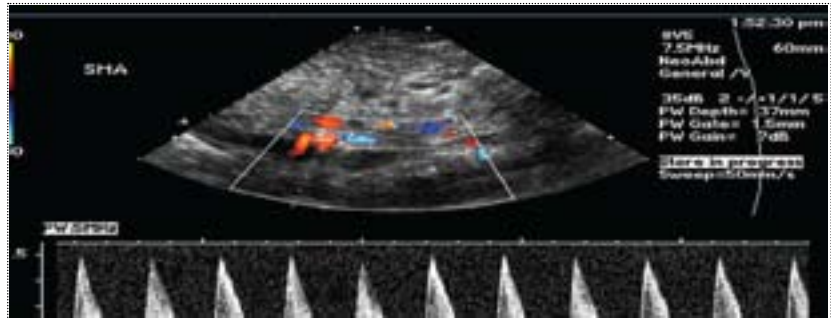


قياگرا Viagra نەم دەنگە شىينە تەشېلەيىپە

كە لە لايەن كۆمپانىيەى دەرمانى پڤيزەرى Pfizer نەمەرىكى دۆزرايوە، هەر لە نادارى سالى 1998 كە نەم دەرمانە كەوتە بازارەكانەو بە هەزاران پاكىتى لى فرۆشرا و يارمەتى زۆرى پياوانى دا لە سەرتاسەرى جيهاندا بۆ چارەسەر كوردنى گرفتى لاوازىي سىكىسى نىزىنە، بەلام پاش هەوالى مردنى نىزىكى 120 كەس پاش بەكارهيناننى قياگرا راجىتتەكانى بەرەو كەسى چوون، بەلام هيشتا هەر گەلىك زۆرن. گەلىك لەو مردنانه روويانداو لەو كەسانەدا كە نەدەبووايە قياگرا وەرېگرىن لەبەر ئەوئى كە بە سەختى نەخۆشىي دليان هەبوو كە دليان بەرگەي سىكسەردىنكى ناسايى نەدەگرت يان دەرمانى نايترىتەكانيان وەرگرتوو كە هەرگىز نايىت لە گەل قياگرا بە كاربهيتىن. ئەو زيانە لا بەلايانەي كە لەوانەيە لە پاش بەكارهيناننى قياگرا رووبەن برىتتىن لە: سوروبونەوئى پىست، گىرانى لووت، سەرتىشە، گۆزان لە بىنيندا، نارحەتى گەدە. پىش ئەوئى كە قياگرا يان هەر دەرمانىكى دىكە بۆ لاوازىي سىكىسى وەرېگرىت پىوستە كە دكتور برىار لەسەر بەكارهيناننى سەدت. راستە كە قياگرا بە رىژەي پتر لە 75% يارمەتى گەلىك پىساو دەدات، بەلام نابى كە هەر پياويك لەخۆو بەكارى بىتت، چونكە لەوانەيە كە كارىگەرى نەيىت يان مەترسى بخاتە سەر تەندروستى ئەگەر ئەو كەسە: دەرمانە نايترىتەكان Nitrates وەرەدەگرت وەكو نايترۆگلىسەرىن Nitroglycerin يان حەبى بن زمان يان حەبى نايترىتەكانى نايترۆسوربايد Isosorbide nitrates بۆ نمونە نايسوردىل Isordil، دەرمانى شىلبونەوئى خوئىن وەرەدەگرت، دەرمانى ئەلفا بلۆكەر بۆ چارەسەرى ناوسانى پرۆستات يان بەرزبونەوئى پەستانى خوئىن وەرەدەگرت، نەخۆشىي دل يان پەكەوتەنى دللى Heart failure هەيىت، لە رابردودا تووشى جەلئەي مېشك بوويىت، پەستانى خوئىنى نزم يىت يان زۆر بەرز يىت، نەخۆشىي شەكرەي هەيىت و بە باشى كۆتروئلى نەكردىت.

هەموو لايەنەكانى فيتامين K

فيتامين K لە گروپى ئەو فيتامينانەيە كە لە تەنيا لە چەوریدا دەتوتتەو، گرنكى تەندروستى زۆرى هەيە. ئەم فيتامينە لە شانە چەورىيەكانى لەشدا خەزن دەكرىت، ئەگەرچى كەمى فيتامين K لە لەشدا حالەتتىكى دەگەنە، بەلام ئەگەر رووبەت ئەوا گرفتى تەندروستى گەورە پەيدا دەكات، بۆيە دايبىنكردنى برى پىوستى رۆژانەي ئەم فيتامينە گرنكى زۆرى هەيە لە مەيىنى دروستى خوئندا، هەرەوھا رۆلى هەيە لە پاراستنى پتەويى ئىسك لە بەسالاچوواندا، لەمەش زياتر فيتامين K زەورە بۆ مندالى تازەبوو لە كەمكردنەوئى ئەگەرى روودانى گرفتى گەورەي پەيوەست بە خوئىنەريوون بەتايەتى لەناو مېشكدا. سەرچاوە خۆراكيەكانى فيتامين K برىتتىن لە: سەوزە گەلا كەسكە تارىكەكان و هەندىك مېو، بۆ نمونە خاس، سلق، كەلەرم، گەلاكانى شىلم، سپىناغ، برۆكولى، زەيتى پاقلەي سوودان، هەرەوھا فيتامين K بە ھۆى بەكتريا لە رىخۆلەي مرۆفدا دروست دەيىت. ھۆكارى كەمىي فيتامين K دەگەرپتەو بەو كەمىي لە خۆراكدا، هەندىك نەخۆشى كە كارىگەرى نىگەتيف دەكەنە سەر ھەلمژىنى لە كۆئەندامى ھەرسدا، ھەندىك جارىش زيانى لا بەلاي چەند دەرمانىك، كەمىي فيتامين K دەيىتە ئەگەرى گرفت لە كردارى ناسايى مەيىنى خوئندا بە شىبۆي خوئىنەريوون لە ھەندىك شوئىنى لەشدا وەكو پوك و ژىر پىست. پىوستى رۆژانەي فيتامين K بۆ پىساوان 120 مايكروگرام و بۆ نافەتەن 90 مايكروگرامە. وا باشە كە ھەموو مندالىكى تازەبوو دەرزيەكى فيتامين K پىبدرىت بۆ رىگرتن لە كەمبوون و گرفت لە مەيىنى خوئندا. بەكارهيناننى برى زۆرى فيتامين K بەتايەتى لە رىنگاى دەرزی لەوانەيە كە مەترسىدار يىت بەتايەتى بۆ ئەو كەسانەي كە چەند دەرمانىك بەكاردين وەكو وارفارىن Warfarin.



پشكىنى سۆنارى دۆپلەر

پشكىنى سۆنارى دۆپلەر Doppler ultrasound بە بەكارهيناننى شەپۆلى دەنگ بە لەرەلەرى بەرزەو High-frequency بۆ پىوانەكردنى ھاتوچۆ يان لىشاو و پەستانى خوئىن بەكاردىت. سۆنارى ناسايى تەنيا و پتە نىشان دەدات، ھاتوچۆي خوئىن نىشان نادات. پشكىنى سۆنارى دۆپلەر سوودەخشە بۆ دەستىشانكردنى چەندىن ھالەت و نەخۆشى وەكو: تۆپەلى مەيىوى خوئىن Blood clots، دەستىشانكردنى كەموكۆرى لە زمانەكانى ناو خوئىنەتەرەكانى قاچدا، كەموكۆرى لە زمانەكانى دلدا، سەقەتى يان نەخۆشىي زگماكيەكانى دل، گىرانى خوئىنەر Arterial occlusion، كەموونەوئى سوورپى خوئىن لە قاچەكاندا، ناوسانى خوئىنەر Aneurysms، تەسكبوونەوئى خوئىنەرەكان وەكو خوئىنەرەكانى كارۆتيد Carotid لە ناوچەي ملدا، ھەرەوھا بە سۆنارى دۆپلەر دەكرى كە خىزايى ھاتوچۆي خوئىن دياربكرىت، گەلىك جار ئەم پشكىنە دەيىتە جىگەرەو يان ئەلتەرناتىفيكى بىج زيانى لا بەلا بۆ پشكىنى و پتەگرتنى خوئىنەر Arterography و و پتەگرتنى خوئىنەرە Venography كە برىتتىن لە بەكارهيناننى بۆيە بە رىنگاى دەرزی راستەوخۆ بۆ ناو بۆرى خوئىن و پاشان و پتەگرتن بە تىشكى X. پشكىنى دۆپلەر سوودىكى دىكەشى ھەيە كە برىتتىپە لە دەستىشانكردنى برىنداربوونى بۆيەكانى خوئىن و چاودىزىكردنى ھەندىك لەو چارەسەرەنەي كە بۆ خوئىنەر يان خوئىنەتەرەكان ئەنجام دەدرىت. جگەرەكيشان لەوانەيە كە ئەنجامى پشكىنى سۆنارى دۆپلەر بگۆرپت چونكە ماددەي نىكۆتىن دەيىتە ھۆى تەسكبوونەوئى خوئىنەرەكانى دەورەو بەر و پەلەكان.

