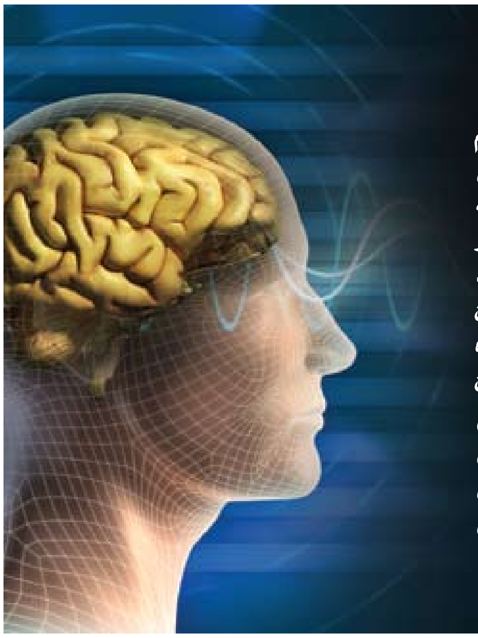
ماست باشترین خۆراک دژی کەمیی ڤیتامین A

ماست Yogurt بەرهەمێکی هەوێنبووی شیرەمەنییە، سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندە بۆ کانزای کالسیۆم کە گرنگە بۆ گەشە و پتەوی ئێسکەکان و ددان، هەروەها سەرچاوەیە بۆ پرۆتین و ڤیتامینەکانی A و B و D و کانزایەکانی زینك، پۆتاسیۆم، مۆلیبدینیۆم. هەرسکردنی ماست لە هەرسکردنی شیر ئاسانترە و هاریکاریی هەرسکردن و هەڵمژینی ماددە خۆراکییەکان لە خۆراکی تردا دەکات بەتایبەتی کالسیۆم و کۆمەڵەی ڤیتامین B چونکە گەلێك ئەنزیم لەخۆدەگرێت و رۆڵی هەیە لە چالاککردنەوەی بەکتریا سوودبەخشەکانی ناو ریخۆڵە لەگەڵ یارمەتیدانی لەش بۆ دروستکردنی ڤیتامین K. ماست بە هۆی بەکتریا سوودبەخشەکەیەوە ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ LDL دادەبەزێنێت و ئاستی کۆلیستیرۆلی باش HDL بەرزدەکاتەوە، کۆلۆنیش لە تووشبوون بە شێرپەنجە دەپارێزێت. ماست بەکتریای لاکتۆباسیللەس Lact-bacillus لەخۆدەگرێت کە بە پرۆبایۆتیك Probiotic ناسراوە و رۆڵی هەیە لە دروستکردنی بیتا کارۆتین کە لەش دەیگۆڕێت بۆ ڤیتامین A، بۆیە خۆراکێکی گونجاوە بۆ تووشبووان بە کەمیی ڤیتامین A. هێشتا کەمیی ڤیتامین A لە وڵاتە تازە گەشەکردووەکاندا بەدی دەکرێت، ڤیتامین A زۆر گرنگە بۆ تەندروستیی چاو، گەشە و پەرەسەندنی کۆرپە، بەهێزکردنی سستمی بەرگریی لەش.

بۆ پاراستنی تووشبووان شەکرە لە نەخۆشیەکانی دڵ

نەخۆشیی شەکرە لەگەڵ ئاستی کۆلیستیرۆلی بەرز ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ تا ٦٥٪ بەرزدەکاتەوە. زۆربەی نەخۆشانی شەکرە کە تووشی نەخۆشیی دڵ دەبن لێی بێ ئاگان، چونکە وەکو کەسێکی ئاسایی هەست بە سینگ ئێشە ناکەن. جۆرە خراپەکانی چەوری لە ناوپۆشی خوێنبەردا جێگیر دەبن، ئەمەش ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ و جەڵتە زیاد دەکات. ئەگەر نەخۆشیی شەکرەت هەیە، بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشیی دڵ پەیرەوی ئەم هەنگاوانە بکە: بە هەموو توانایەك هەوڵ بدە کە ئاستی شەکری خوێنت جێگیر بکەیت بەتایبەتی بە پابەندبوون بە پارێزی خۆراك و بەکارهێنانی دروستی دەرمان و مەشقی وەرزشی، کێشی لەشت کۆنترۆل بکە بەتایبەتی ئەگەر کێشت زیادە یان قەڵەویت، بەم شێوەیە شەکرەت باشتر لەژێر کۆنترۆلدا دەمێنێتەوە و پەستانی خوێن و ئاستی کۆلیستیرۆلت دادەبەزێت. رۆژانە ٣٠- ٦٠ خولەك مەشقی وەرزشیی تێکەڵ لە مەشقی هەوایی وەکو رۆیشتن لەگەڵ هەڵگرتنی قورسایی ئەنجام بدە، هەتا ئەگەر کێشی لەشیشت دانەبەزێت، بەڵام ئاستی شەکری خوێنت دادەبەزێت. جگە لە پارێزی خۆراك بۆ نەخۆشیی شەکرە، پێویستە کە خۆراکی تەندروستییانە هەڵبژێریت بۆ پاراستنی تەندروستیی دڵ، بۆ نمونە سەوزە و میوە، دانەوێڵەی تەواو، زەیتی زەیتوون یان زەیتی کانۆلا Canola oil، ماسی، ئاڤۆکادۆ، کاکڵەکانی وەکو باوی و گوێز و کازو، لەگەڵ کەمکردنەوەی خوێ و دوورکەوتنەوە لە جگەرەکێشان.

نەخشەی کارەبایی مێشک



نەخشەی کارەبایی مێشك EEG پشکنینێکی گرنگە، بە شێوەیەکی سەرەکی بۆ دەستنیشانکردنی پەرکەم یان فێ Epilepsy سوودی لێوەردەگیرێت، بەڵام بۆ حاڵەتی تریش سوودی هەیە وەکو لەهۆشچوون، گرفتەکانی خەو، چاودێری کردنی مێشك لەکاتی وەرگرتنی بەنجی گشتی بۆ نەشتەرگەری مێشك. بەم پشکنینە سیگناڵە کارەباییەکانی شانەکانی مێشك لە ڕێگەی چەند ئەلیکترۆدی Electrodes هەستیار کە لەسەر پێستی سەر جێگیر دەکرێن، سیگناڵەکان بۆ ئامێرێکی تایبەت دەگوازنەوە کە یەکسەر لەسەر کاغەزی تایبەت تۆماریان دەکات.

شەوێك پێش پشکنین پێویستە قژ بە باشی بشۆرێت، لەگەڵ دوورکەوتنەوە لە بەکارهێنانی کرێم یان جێل یان سپرای قژ، پێش پشکنین بە ١٢ کاتژمێر پێویستە هیچ خواردنەوە یان خۆراکێك نەخورێت کە کافائین لەخۆبگرێت وەکو شوکولاتە یان چای یان قاوە، راستەوخۆ بەر لە پشکنین پێویست بە هیچ ئامادەکارییەکی تایبەت یان بەکارهێنانی دەرمان ناکات، لەکاتی پشکنین و پاش پشکنین نەخۆش دووچاری هیچ نیشانەیەکی لابەلا نابێت و دەتوانێت کە راستەوخۆ بچێتەوە سەر کار و چالاکی رۆژانەی خۆی.

بینینی خوێن لەپاش مەشقی وەرزشی

هەر نارێکییەك لە سووڕی مانگانەی ئافرەت لە هەر کات و ساتێکدا دەبێتە مایەی نیگەرانی. بینینی چەند دڵۆپێك خوێن Spotting لەکاتی مەشقی وەرزشیی توندا شتێکی ئاساییە و هەرگیز مانای بوونی نەخۆشییەك لە کۆئەندامی زاوزێی ئافرەت ناگەیەنێت. نزیکەی هەموو پسپۆڕانی تەندروستیی ئافرەتان جەخت لەوە دەکەنەوە کە دواکەوتنی سووڕی مانگانە، یان بینینی بڕێکی کەمی خوێن لەکاتی یان لەپاش مەشقی وەرزشیدا بە شتێکی ئاسایی هەژمار دەکرێت کە ڕەنگێگی قاوەیی کاڵی هەیە، بەڵام بینینی بڕی زۆری خوێن لەکاتی هەر مەشقێکی وەرزشیدا هەرگیز ئاسایی نییە و پێویست بە چارەسەر دەکات. بەگشتی لە حاڵەتی ئاساییدا، ئافرەت هەر ٢١-٣٥ رۆژ جارێك دەکەوێتە سووڕی مانگانەوە، بینینی خوێن هەر کاتێك لە دەرەوەی سووڕی مانگانەدا نائاساییە. بینینی هەر بڕێکی خوێن لەپاش مەشقی وەرزشی لە کاتی دووگیانیدا هەرگیز نابێ فەراموش بکرێت و پێویست بە سەردانی پزیشك دەکات. بینینی خوێن بە شێوەیەکی پچڕ پچڕ، یان بەردەوام لەوانەیە کە گەلێك نەخۆشی لەپاڵەوە بێت، وەکو: شێرپەنجە، سستبوونی گلاندی دەرەقی، فرەکیسی هێلکەدان.

گۆڕینی جومگەی ئەژنۆ

گۆڕینی جومگـــەی ئەژنۆ Knee replacement واتە گۆڕینی شـــوێنە تێکچووەکانی جومگەی ئەژنـــۆ بە کانزای تایبەت، بـــە مانایەکی تر داپۆشینی کۆتایی ئێسکە بەشداربووەکانی جومگەی ئەژنۆ بە ماددەیەکی کانزایی. ئـــەم حاڵەتانەی کـــە پێویســـتییان بە نەشـــتەرگەریی گۆڕینـــی جومگەی ئەژنـــۆ هەیـــە ئەمانـــەن: هەوکردنی پەرەســـەندووی جومگەی ئەژنۆ، زەبر، سەوەفانی سەختی جومگەی ئەژنۆ کە بە باوترین هۆکار بـــۆ دانانی جومگەی دەستکرد دادەنرێت بەتایبەتی کە دەبێتە هۆی ســـنووردارکردنی ژیانی رۆژانە لەبەر ئازار و سخبوونی جومگەی ئەژنۆ. بەکارهێنانی دەرمانی دژەژی یان دژەمیکرۆب لە پێش و پاش و لەکاتی نەشـــتەرگەری پێویســـتە بۆ رێگرتن لە هەوکردن، چارەســـەری سروشتی لەپاش نەشـــتەرگەری زۆر پێویســـتە. ئاکامە خراپەکانی نەشـــتەرگەری گۆڕینـــی جومگەی ئەژنـــۆ بریتین لە: مەیینی خوێن لە قاچەکاندا کە لەوانەیە بگاتە ســـییەکان و گرفتی گەورە پەیدا بکات بە شـــێوەی هەناسەتەنگی و سینگ ئێشە و هێدمە، هەوکردنی رێڕەوەکانی کۆئەندامی میزەڕۆ، ئازاری درێژخایەنی ئەژنۆ، سخبوونی جومگەی ئەژنۆ، خوێنبەربوون لەناو جومگەدا، برینداربوونی دەمار، برینداربوونـــی بۆرییەکانی خوێـــن، هەوکردنی جومگەی ئەژنۆ، ئەمە ســـەرەڕای زیانەکانی بەنجی گشتی بۆ دڵ و سییەکان و جگەر.

مەلە باشترین مەشقی وەرزشییە؟

ئەمە راستییەکی پزیشکییە کە هەموو وەرزشێکی سەلامەت ســـوودی گەورەی بۆ تەندروســـتی هەیە، بەڵام وەرزشـــی مەلە بە باشترین وەرزش دادەنرێت چونکە: تاکە وەرزشە کە لەش لە پۆزیشنێکی ئاسۆییدا دەبێت بە درێژایی ئەنجامدانی، بەم شێوەیە لێشاوێکی زیاتری خوێن بۆ شـــانەکانی مێشك دەچێت، بە مانایەکی دیکە جگە لە ســـوودە گرنگەکانی ئەم مەشقە بۆ بەشـــەکانی تری لەش، سوودی زۆری هەیە بۆ باشـــترکردنی توانا و فرمانەکانی مێشـــك. بـــە مەلەکردن بڕی ئەو وزەیەی کە ســـەرف دەکرێت دەگاتە ٣٠٠-٤٠٠ کالـــۆری لە کاتژمێرێکدا، واتە مەلەکردن وەرزشێکی گونجاوە بۆ خێرا دابەزاندنی کێشی لەش. لەکاتی مەلەکردندا، کاریگەرییەکانی هێزی کێشـــکردنی زەوی (Gravity) لەسەر لەشدا کەمتر دەبێتەوە، ئەمەش سوودی هەیە بۆ باشـــتر گەیشـــتنی خوێن لە دڵەوە بۆ دوورترین بەشـــەکانی لەش، هەروەها سەرفکردنی گازی ئۆکسجین ئابووریتر دەبێت واتە رێژەیەکی باشتر لە ئۆکسجین دەگاتە هەموو شانە و ئەندامەکانی لەش بەتایبەتیش خودی ماســـولکەی دڵ، بـــۆ نموونە لە یەك خولەکدا بڕی ٢٠٠-٢٥٠ میللیلیتر خوێنی ئۆکسێنراو دەگاتە ماسولکەی دڵ، ئەمەش بێگومان لە چوستیی دڵ زیاتر دەکات، هەروەها دڵ زیاتر ترشی لاکتیك (Lactic Acid) سەرف دەکات، واتە لەش لەم مادەیە رزگار دەکات، ئەمەش هەستکردن بە ماندووبوون کەم دەکاتەوە.

چەند تێستێکی نوێ بۆ دەستنیشانکردنی نەخۆشیی دڵ

جگە لە پشکنینە ئاساییەکانی وەکو نەخشەی کارەبایی دڵ، ئەنزیمەکانی خوێن، سۆنار، قەستەرە، ئێستا چەند پشکنینێکی نوێ بە مەبەستی زوو دەستنیشانکردنی نەخۆشیی دڵ لەبەردەستدان. تێستی CardioDx بە وەرگرتنی سامپڵێکی بچووکی خوێن ٢٣ جین چێك دەکاتەوە کە نەخۆشیی دڵت هەیە یان نا، ئەم تێستە نوێیە ئەگەرچی کەمێك گرانە و پاش ٣ رۆژ ئەنجامەکەی دەردەکەوێت، بەڵام جێگای متمانەیە بۆ دەستنیشانکردنی نەخۆشیی دڵ و باشترە لە تێستی مەترسیداری وەکو قەستەرەی دڵ. پشکنینی هیمۆگلۆبینی گلوکۆزبوو یان HbA١c کە بۆ داریکرکردنی کۆنترۆڵکردنی شەکرە ئەنجام دەدرێت، ئەگەرچی نوێ نییە، بەڵام شتێکی نوێیە کە بۆ دەستنیشانکردنی نەخۆشیی دڵ لە تووشبووان بە نەخۆشیی شەکرە سوودی هەبێت. ئەم پشکنینە تێکڕای ئاستی شەکری خوێن لە دوا ٣-٤ مانگی رابردوودا پیشان دەدات، ئەگەر رێژەکەی لە ٧٪ کەمتر بێت ئەوا ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ کەمتر دەبێتەوە، هەر چەند ئەم رێژەیە کەمتر بێتەوە، هێندە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی دڵیش کەمتر دەبێتەوە. پشکنینی CIMT کە بە شەپۆلی دەنگ کاردەکات و وەکو سۆناری خوێنبەری کارۆتیدی Carotid پێشەوەی مل وایە، ئەستووریی ناوپۆش و تەسکبوونەوە و گیرانی ئەم خوێنبەرە دەستنیشان دەکات کە خوێنبەری سەرەکییە بۆ مێشك. زیادبوونی ئەستوریی ناوپۆشی ئەم خوێنبەرە واتە زیادبوونی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی خوێنبەرەکان بەتایبەتی خوێنبەرەکانی نەخۆشیی دڵ.

ئایا لەیسیک جێگرەوەیە بۆ چاویلکەی پزیشکی؟

لەیسیك Lasik نەشتەرگەرییەکی چاوە کە شێوەی چینی کۆرنیا Cornea بۆ هەمیشە دەگۆڕێت بە مەبەستی باشترکردنی بینین لەجیاتی بەکارهێنانی چاویلکە یان هاوێنەی لکاو. لەیسیك جێگرەوەیە بۆ چارەسەری کلاسیکی کورتبینی Myopia، دووربینی Hypermetropia یان ئەستیگماتزم بە چاویلکە یان هاوێنەی لکاو. لە زۆربەی حاڵەتەکاندا چەند رۆژێك پاش نەشتەرگەری بینین جێگیر دەبێت، بەڵام لە هەندێك کەسدا ٣-٦ مانگ درێژە دەکێشێت، هەندێك کەسی دیکە پێویستیان بە دووبارە ئەنجامدانی نەشتەگەری دەبێت. ئەوانەی کە تەمەنیان لە سەرووی ٤٥ ساڵە و چارەسەری لەیسیکیان بۆ کراوە، هێشتا پێویستییان بە بەکارهێنانی چاویلکەی پزیشکی دەبێت. رێژەیەکی کەمی ئەو کەسانەی کە چارەسەری لەیسیك وەردەگرن دووچاری چەند گرفتێکی لابەلا دەبنەوە، هەندێك جاریش پێویستییان بە دووبارە چارەسەر دەبێت لەبەر زیاد راستکردنەوە یان کەم راستکردنەوەی گرفتی بینین، لەوانەشە کە پێویستییان بە بەکارهێنانی هاوێنەی لکاو Co-tact lenses یان چاویلکە بێت. زیانە لابەلاکانی نەشتەرگەری لەیسیك بریتین لە: هەوکردنی چینی کۆرنیای چاو، پەیدابوونی ئاسەواری هەمیشەیی لەسەر چینی کۆرنیا کە رێگر دەبێت لەبەردەم بەکارهێنانی هاوێنەی لکاو، نارِوونی لە بینیندا، وشکبوونی چاو، بنینی هێڵی رەنگاورەنگ Haloes لە دەوری گلۆپ و سەرچاوەی تری رووناکیدا، زیاد هەستیاربوونی چاو بە رووناکی، گرفتی بینین لەکاتی شەودا بەتایبەتی لەکاتی لێخوڕینی ئۆتۆمبیلدا، پەیدابوونی خاڵ یان پنتی سوور یان پەمبە لەسەر سپێنەی چاودا، کزبوونی بینین، هەستکردن بە زبربوونی رووی چاو Scratchiness.