هۆکار و نیشانەکانی گیرانی کەناڵی فرمێسک

گیرانی کەناڵی فرمێسك Tear duct کە کەوتۆتە نێوان چاو و لووت، دەبێتە هۆی زیاد تەڕبوون و سووتانەوەی چاو و هەوکردنی درێژخایەن. گەلێك جار لەگەڵ لەدایکبووندا بە شێوەیەکی زگماکی کەناڵی فرمێسکیان دەگیرێت کە لەخۆیەوە پێش تەمەنی یەك ساڵی دەکرێتەوە. لە گەورەکاندا گیرانی کەناڵی فرمێسك هۆکاری دیکەی هەیە، وەکو: هەوکردنی درێژخایەنی جیوبی لووت، مۆنگۆلیزم، بەساڵاچوون کە دەبێتە هۆی تەسکبوونەوەی کەناڵی فرمێسك، برینداربوونی دەموچاو بەتایبەتی شکانی ئێسکی لووت، زێدەگۆشت لە ناوپۆشی لووتدا Nasal poyps، هەوکردن لە چاودا، پەیدابوونی گرێ لە نزیك کەناڵی فرمێسکدا. باوترین نیشانەی گیرانی کەناڵی فرمێسك بریتییە لە زیاد فرمێسککردن و روونبوونی فرمێسك واتە زیاتر دەبێتە ئاویی. پاش گیرانی کەناڵی فرمێسك، بەکتریا لەناو کیسی فرمێسکدا جێگیر دەبێت و هەوکردن پەیدا دەکات، ئینجا نیشانەی دی دەردەکەون بە شێوەی ئازار و ئاوسان و سووربوونەوەی گۆشەی دیوی ناوەوەی چاو(نزیك لووت) لەگەڵ بەشی سەرەوەی لووت، دووبارەبوونەوەی هەوکردنەکانی چاو، دەردراوی لینج لە چاودا، ناڕوونی لە بینیندا Blurred vision، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش. نیشانەکان لەوانەیە کە سەختتر بن لەگەڵ تووشبوون بە هەڵامەت و ئەنفلۆنزا یان هەوکردنی جیوبی لووت، هەروەها لەگەڵ بەرکەوتن بە سەرما و با و تیشکی خۆر.

قەڵەوی ئەگەری تووشبوون بە ١٠ جۆری شێرپەنجە زیاد دەکات

پێوانەی تێکڕای بارستایی لەش و پێوانەی چێوەی کەمەر گرنگییان هەیە لە دیارکردنی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ و شەکرە و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، هەروەها گرفتەکانی دیکەی پەیوەست بە قەڵەوی. لە دوا لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە هەر چەند پێوانەی تێکڕای بارستایی لەش BMI بەرزتر بێت، هێندە ئەگەری تووشبوون بە 10 جۆری شێرپەنجە زیاتر دەبێت. بەگشتی دوو هۆکاری سەرەکی ڕۆڵیان لە تووشبوون بە شێرپەنجە Cancer هەیە، هۆکاری جینی (زگماکی) و هۆکاری دەوروبەر. ئەگەرچی هۆکارەکانی وەکو تەمەن، ڕەگەز، وەستانی سووڕی مانگانەی ئافرەت، جگەرەکێشان، پیسبوونی ژینگەو...تاد هۆکاری زەقن، بەڵام زیادبوونی کێشی لەش و قەڵەوی هۆکارێکی بەهێزە بۆ تووشبوون بە شێرپەنجە. زیادبوونی کێشی لەش بە شێوەی بەرزبوونی 5 ژمارە لە تێکڕای بارستایی لەشدا ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی منداڵدان، ملی منداڵدان، کیسی زەرداو، گورچیلە، گلاندی دەرەقی و شێرپەنجەی خوێن زیاد دەکات. هەروەها قەڵەوی ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی جگەر، کۆڵۆن، هێلکەدان، کۆئەندامی هەناسە زیاد دەکات. بە پێی ئامارەکان، ژمارەی کەسانی قەڵەو لە جیهاندا گەیشتۆتە زیتر لە 2 ملیار، هەروەها ساڵانە نزیکەی 3.5 کەس لە جیهاندا بە هۆی قەڵەوییەوە ژیانیان لەدەست دەدەن. جگە لە مەیلی زگماکی، زیاد خواردنی خۆراکی خێرا، نوشابە گازدارەکان، شیرەی دەستکردی میوە، یان شەربەت، شیرینی، جیبس، لەگەڵ کەمی جوولە و کەمی مەشقی وەرزشی هۆکارن بۆ زیادبوونی کێش و قەڵەوی.

کەی خەمۆکی دەبێتە مەترسی لەسەر ژیان؟

خەمۆکی Depression نەخۆشـــییەکی ئاڵۆزە و بە چەندین شێوە و کۆرسی جیاواز خۆی دەنوێنێ، ملیۆنەها تووشـــبوو بە درێژایی تەمەن لە ململانێدان لەگەڵ خەمۆکیدا بە بەکارهێنانی دەرمان، چارەســـەری دەروونی Psychotherapy، هەتا هەندێك جار لەکارەبادانی سەر ECT، لەگەڵ ئەمەشدا هێشتا حاڵەتەکانی خۆلەناوبردن Suicide لە نێو تووشـــبوواندا دەبینرێت. گەلێك جار بەرگەگرتنی ئـــازاری دەروونی خەمۆکی یەکجار ســـەخت دەبێت و تووشبوو هەســـت بە نائومێدییەکی توند دەکات. هەندێك لە تووشـــبووان بە خەمۆکیی قووڵ کۆتایی بە ژیانیان دێنن، نەك لەبەر ئەوەی کە چیتر ژیانیـــان ناوێت، بەڵکو تەنیا بۆ کۆتایی هێنان بە ئـــازاری دەروونی کە ناتوانن چیتر بەرگەی بگرن. نیشـــانەکانی هەوڵدان بۆ خۆلەناوبردن بریتین لە: قســـەکردن سەبارەت بە نائۆمێدی و بێ بەهایی لەگەڵ هەســـتکردن بە نەبوونی یارمەتی، هەســـتکردن بە قەتیســـبوون و رەشبینی، هەستکردن بە خەم و دڵتوندییەکی قووڵ، زیاد تووڕە بوون و زوو هەڵچوون، نەمانی ئارەزوو بۆ ژیان و نزیکبوونەوە لە کەسانی خۆشەویست، گرفت لە نووســـتندا بەتایبەتی خەوزڕان، پەیوەندیکـــردن بە هەندێك کەس و خواحافیزیکردن، یان خاترخواســـتن لێیان. دەستنیشـــانکردنی هەوڵی خۆلەناوبردن لە یەکێکی تووشبوو بە خەمۆکی لە لایەن دکتۆر، یان کەســـانی نزیکدا تەنیا نیوەی رێگرتن پێکدەهێنێت، چونکە دەستنیشانکردنی کاتی هەوڵدانەکە کارێکی سەختە، ئەگەرچی مەرج نییە کە هەموو هەوڵێك بە ئەنجـــام بگەیەنرێت، بەتایبەتی پاش ئاشکرابوون، یان دەستنیشانکردن. ئەگەری هەوڵی خۆلەناوبـــردن گەلێك جار پاش بەکارهێنانی دەرمانی دژەخەمۆکی بۆ یەکەم جار دەســـتپێدەکات، هەندێك جاریش پاش وازهێنان لە بەکارهێنانی دەرمان.

چۆن هەرزەکاران لە مادده هۆشبەرەکان دەپارێزین؟

بەکارهێنانی دەرمان و مادده هۆشبەرەکان Drug abuse گرفتێکی تەندروستییە کە دەکرێ رێگەی لێبگیرێت. گەلێك لەوانەی راهاتووان لەسەر مادده هۆشبەرەکان لە تەمەنی نەوجەوانییەوە دەستیان بە بەکارهێنانی کردووە، بۆیە رێگرتن لەم گرفتە لە نێو نەوجەوانەکاندا مەسەلەیەکی یەکجار گرنگ و پێویستە. هۆکارە هاندەرەکان بۆ بەکارهێنانی دەرمان و مادده هۆشبەرەکان لە نەوجەوانـدا بریتین لە: توندوتیژی لە تەمەنی منداڵیدا، مامەڵەی خراپی دایك و باوك لەگەڵ منداڵەکانیان، نەبوونی هەماهەنگی خێزان، یان خراپی پەیوەندییە خێزانییەکان، کەمیی چاودێری دایك و باوك، هەژاری، بەردەستبوونی ئاسانی مادده هۆشبەرەکان. کەمکردنەوەی فاکتەرە هاندەرەکان، دیسیپلینی دایك و باوك، بەهێزکردنی بۆندە خێزانییەکان، هەوڵدان بۆ دابینکردنی هەموو پێویستییەکانی خێزان، چاودێری ورد و بەردەوامی منداڵەکان، پابەندبوون بە قوتابخانە، بەشداریکردن لە چالاکییە کۆمەڵایەتییەکان، رۆشنبیرکردنی نەوجەوان سەبارەت بە خراپیی بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان، هوشیارکردنی دایك و باوکان سەبارەت بە گرنگیی کوالیتی خێزان، ئەمانە هەموویان رۆڵی بەرچاویان هەیە بۆ پاراستنی نەوجەوان لە بەکارهێنانی هەندێك دەرمان و مادده هۆشبەرەکان.

کام پێڵاو گونجاوە بۆ تـــ

بە تێکڕایی، رۆیشتنمان بە پێ بە درێژایی تەمەنمان بەقەد 5 جار سووڕانەوەیە بە دەوری گۆی زەویدا. گەلێك کار و پیشەی رۆژانە پێویستی بە وەستان و رۆیشتنی زۆر لەسەر پێیەکان هەیە. لەوانەیە هەموو کەسێك نەتوانێت کە پیشەکەی بگۆڕێت بەمەبەستی کەم وەستان لەسەر پێیەکاندا، بۆیە پێویستە کە پێڵاوی گونجاو هەڵبژێریت بۆ کەمکردنەوەی زیانەکان لەسەر پێ و پشت ئێشە. پێڵاوی بێ پاشنە، یان فلات گونجاو نییە بۆ ئەو کەسانەی کە رۆژانە بۆ ماوەیەکی زۆر لەسەر قاچ دەوەستن، بەڵکو پێویستە کە پێڵاوێك هەڵبژێریت کە بەرزی پاژنەکەی بە لای کەم ٠,٦

بۆ ڕێگرتن لە بۆرژان پاش ژەمی خۆراکی نیوەڕۆ

گەلێك كەس پاش خواردنی ژەمی نیوەڕۆ Lunch دوچاری بۆرژان دەبنەوە و گەلێكیان بە گەدەی پڕەوە بۆ ماوەیەك دەخەون. ئەمە گرفتێكی گەورەیە بەتایبەتی بۆ ئەو كەسانەی كە پاش ژەمی نیوەڕۆ دووبارە دەچنەوە سەر كار و پیشەیان. بۆ ڕێگرتن لەم گرفتە، پەیڕەوی چەند خاڵێك بكە، بۆ نموونە شەوانە ٨ كاتژمێر بۆ نووستن تەرخان بكە، هەوڵ بدە كە ڕۆژانە لە هەمان كاتدا لە خەو هەڵسیت. بڕی چەوری و شیرینی لە ژەمی خۆراكی نیوەڕۆدا كەم بكەوە، ئەگەر حەزت لە شیرینییە وا باشترە كە لەجیاتی شیرینی دەستكرد، بڕێك میوە بخۆیت كە شیرینی سروشتی لەخۆدەگرێت. پێویستە خۆراكەكانی ژەمی نیوەڕۆ دەوڵەمەند بن بە ئاسن، پرۆتین، كاربۆهیدراتی ئاڵۆز. قەبارەی ژەمی نیوەڕۆ بچووك بكەوە و دووركەوە لە زیاد خواردن، چونكە هەرسكردنی ژەمێكی خۆراكی گەورە لەش ماندوو دەكات و ئەگەری بۆرژان و هەستكردن بە هیلاكی زیاد دەكات. هەوڵ بدە كە 15 خولەك پاش خواردنی ژەمی نیوەڕۆ بۆ ماوەیەكی كورت ڕۆیشتنێكی خێرا ئەنجام بدەیت، پاشان بچیتەوە سەر كارەكەت، دەتوانیت هەر لە ژووری ئۆفیسدا چەند جوولەیەك لەگەڵ مەشقەكانی هەناسە ئەنجام بدەیت بە مەبەستی بەرزكردنەوەی ئاستی گازی ئۆكسجین لە خوێندا بۆ تاودانی وزەی لەش. بڕێكی باشی ئاو لە پاش ژەمی نیوەڕۆ بخۆرەوە لەوكاتەی كە بۆرژان یەكێكە لە نیشانەكانی كەمبوونەوەی شلەی لەش D-hyration، هەروەها هەستكردن بە ماندووبوون.

ـــــەندروستیی پێیەکانت؟

سانتیمەتر بێت. لە لایەكی دیكەوە، پاژنەی ٥ سانتیمەتر، یان بەرزتر هەرگیز پەسەند ناكرێت. هەر چەند بەشی پێشەوەی پێڵاو بەرین و فراوانتر بێت، هێندە بوار بە جوولەی پێشەوەی پێ دەدات بێ ئەوەی كە فشار بكەوێتە سەر پەنجەكان، بەتایبەتی كە پاش زیاد لەبەركردنی پێڵاو پێیەكان دەئاوسێن كە دەگاتە بەرزترین ئاست لەكاتی پاش نیوەڕۆدا، بۆیە پێڵاوی تەسك كاریگەری نێگەتیف دەكاتە سەر پێیەكان بەتایبەتی گەشەی نینۆك بۆ ناو شانەكانی پەنجەی گەورە Ingrown toenail.

نیشانەکانی هەوکردنی ڕیخۆڵە کوێرە

ڕیخۆڵەكوێرە Appendix كەوتۆتە لای ڕاست و خوارەوەی سك لە نزیك بەیەكگەیشتنی ڕیخۆڵە باریكە و ڕیخۆڵە ئەستوورە، نزیكەی 8- 10 سانتیمەتر درێژە، تا ئێستا فرمانەكەی بە تەواوی نەزانراوە. هەوكردنی ڕیخۆڵەكوێرە Appendicitis حاڵەتێكی تەنگاوی پزیشكییە، پێویستی بە نەشتەرگەری خێرا و كتوپڕ هەیە بۆ لابردنی، ئەگینا ڕیخۆڵەكوێرەی هەوكردوو دەتەقێت و هەوكردن بەناو بۆشایی سكدا بڵاودەكاتەوە كە حاڵەتێكی مەترسیدارە ئەگەر زوو چارەسەر نەكرێت. هۆكاری هەوكردنی ڕیخۆڵە كوێرە دەگەڕێتەوە بۆ گیرانی بە هۆی پاشەڕۆ، یان تەنێكی بیانی، هەروەها هەوكردن لە شوێنێكی دیكەی لەش لەوانەیە ببێتە هۆی گیرانی ڕیخۆڵەكوێرە لەوكاتەی كە لەگەڵ هەر هەوكردنێك لە لەشدا وەكو كاردانەوەیەك ڕیخۆڵەكوێرە دەئاوسێت.

نیشانە سەرەكییەكانی هەوكردنی تیژی ڕیخۆڵەكوێرە ئەمانەن: ئازار لە بەشی ڕاست و خوارەوەی سكدا كە بە یەكەم نیشانە دادەنرێت، كەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن، هێڵنج یان ڕشانەوە ڕاستەوخۆ پاش سەرهەڵدانی ئازار، ئاوسانی سك، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش كە لەوانەیە بگاتە ٣٨,٨ پلەی سەدی، قەبزی یان سكچوونێكی سووك. ئەگەر هەر كەسێك ئەم نیشانانەی هەبێت، پێویستە كە هیچ دەرمانێكی دژەئازار، دەرمانی ڕەوانبوون، دەرمانی دژی دڵەكزێ بەكارنەهێنێت، یان دانانی شتی گەرم لەسەر شوێنی ئازار، چونكە لەوانەیە كە ڕیخۆڵە كوێرەی هەوكردوو بتەقێت و حاڵەتەكە ئاڵۆزتر بكات.