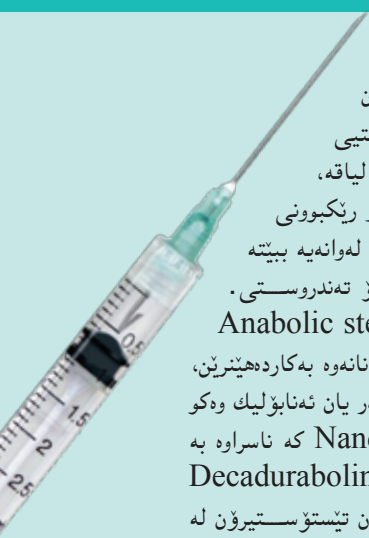


سۇدا نۆرى شەقەسەر زىاد دەكات

نۆرى سەرئىشەى شەقەسەر Migraine بەگشتى سەخت و توندە و توشسبوو يەكجار ناراحەت دەكات، لەوانەشە هیلنج، يان رشانەوہى لەدوا بىت. پەيوەندىيەكى بەهيتز ھەبە لە نيوان كات و كەرەتەكانى نۆرى شەقەسەر و جۆرى خۇراك و خواردنەوہەكاندا، گەلىكىيان وروژيەرن بۇ نۆرى سەرئىشە وەكو پەنير، ئەسپارتيم، شوکۇلاتە، شەرابى سۈور، بىرە، خواردنەوہە كافائىنەكان وەكو قاوہ و چاى و كاكاو، ھەرەھا ماددەى MSG كە لە گەلىك خۇراكى قوتوويەنداىە. ھەندىك لە پىكھاتەكانى سۇدا كارىگەرى دەكەنە سەر كاتى سەرھەلدان و كۆرسى نۆرەكانى شەقەسەر، ھەتا پىكھاتەكانى ناو سۇداى داىيت Diet soda يان سۇداى سووك Light وروژيەرن بۇ سەرھەلدانى نۆرى شەقەسەر. زۆرەى جۆرەكانى كۇلا ماددەى كافائىن و ماددەى ئەسپارتيم Aspartame كە شىرىنكارىكى دەستكردە لەخۇدەگرن كە ھەردوگيان وروژيەرن بۇ سەرھەلدانى نۆرى شەقەسەر. زۆر جار ئەگەر تەنيا بە پارژ لە خۇراك و وروژيەرنەكان نۆرەكانى شەقەسەر كۆنترۆل نەكرين، ئەوا ناچار دەرمانى دژى شەقەسەر بە چاودىرى دكتور بەكاردەھيتريت.

زىانى ئەو دەرزيانى ئە لاى

ھەندىك وەرزشوان دەرمانى جۇراوجۆر بە شىوہى دەرزی، يان دەنك بە مەبەستى زيادكردنى چوستىيى ماسولكە بەكاردين، زيادكردنى لياقە، كەمكردنەوہى چەورى لەش و رىكبونى لەش. بەكارھىنانى ئەم دەرمانانە لەوانەبە بىتە ھۆى زىانى لا بەلاى مەترسىدار بۇ تەندروسىتى. ستىروئيدە بونياتنەرەكان Anabolic steroids باوترين جۆرن كە لە لاىەن وەرزشوانانەوہ بەكاردەھيترين، زياد بەكارھىنانى ستىروئيدى بونياتنەرەكان ئەنابولىك وەكو تىتسۆستىرون، ناندرولۆن Nandrolone كە ناسراوہ بە دۇرابۆلىن، يان دىكادۇرابۆلىن Decadurabolin كارىگەرى ھۆرمۆنى نىرینەبى يان تىتسۆستىرون لە لەشدا زياد دەكەن و لەوانەبە كە بىنە ھۆى جۆرىك راھاتن، واتە پاش وازھىنانى وەرزشوان دوچارى چەند نىشانەبەكى ناراحەت دەيت كە واى لىدەكەن دووبارە دەرمان بەكاربەيتنەوہ. زيادبوونى ئاستى



چەند رېنمايەك بۇ چارەسەرى (تاي مىندالان

زۆربەى حالەتەكانى تا Fever لە مىندالدا مەترسى ئەوتۇيان بۇ تەندىر سىنى نىيە لەوكاتەى كە ھۆكارى سادىيان لەپالە بەتاييەتى ھەركردنە باوەكان وەكو كۆكە، ھەلامەت، ھەركردنە قايرۇسىيەكانى دى، بەلام ھەندىك جار تا دەپتە نىشانەيەكى ھەركردنى سەخت، باوترىن ھۆكارى تا لە مىندالدا برىتتە لە ھەركردنە قايرۇسىيەكانى وەكو ھەلامەت، ئەنفلۇئەزا، سىكچوون، ھەركردنە بەكتريايەكان وەكو ھەركردنى شانەى سىيەكان، ھەركردنى گورچيلە و مېزەرپۇ، ھەركردنى پەردەكانى مىشك Meningitis. پىيۇستە كە ھەموو دايك و باوكىك ھەنگاوى دروست و زانستىيانە لەمالەو بەگرنە بەر بۇ دابەزاندىنى پلەى گەرمى لەشى مىندال، بۇ نمونە پىدانى برى زيادى شلە بۇ رىنگرتن لە كەمبونەوئەى شلەى لەش يان وشكبوونەو Dehydration، بەكارهينانى شروپى پاراسىتۇل يان پرۇفېن تا كاتى بردنى مىندال بۇ لاي دكتۇر، جلى زياد لەبەر مىندال مەكە لەكاتى بەرزبونەوئەى پلەى گەرمى لەش بۇ رىنگرتن لە لەرز، ئەگەر بە بەكارهينانى پاراسىتۇل، يان پروفېن تاى مىندال دانەبەزى، ئەوا ھەرگىز كەمادەى سارد Cold-sponge بەكارمەھىنە، دەتوانىت كەمادە بە ئاوى شلەتتەن كە پلەى گەرمىيەكەى لە پلەى گەرمى لەش نزيك پىت بەكارپىنىت، ھەررەھا ھەرگىز پانكە بەكارمەھىنە و باوھشىن لە مىندال مەكە.

ئايا ھەستەوهرى چاو مەترسى ھەيە؟

بەگشتى ھەستەوهرى چاو Eye allergy لەگەل حالەتەكانى دىكەى ھەستەوهرى سەرھەلەدەت بەتاييەتى ھەستەوهرى لووت و ئەكزىما. ھۆكارەكانى ھەستەوهرى چاو وەكو ھۆكارەكانى ھەستەوهرى لووت و رەبوى ھەستەوهرى Allergic asthma زياتر دەرەكىن. خورشت باوترىن نىشانەى ھەستەوهرى چاو، ئىنجا سوربوونەوئەى و زياد فرمىسككردن. زۆربەى حالەتەكانى ھەستەوهرى چاو مەترسىدار نىن و نابنە ھۆى ئالۆزى، بەلكو زياتر ناراحەتى بۇ تووشبوو پەيدا دەكەن. دلۇپ، يان مەرھەمى چاو كە ماددەى دژەيستامىن لەخۇدەگرن و ئەنجامى باشيان ھەيە بۇ كەمكردنەوئەى نىشانەكان بەتاييەتى كەمكردنەوئەى خورشت و سوربوونەوئەى چاو، ھەررەھا شوشتنى چاو بە برىكى زۇرى ئاوى شلەتتەن. ئەو دلۇپ و مەرھەمانەى چاو كە سىتيرۇيد لەخۇدەگرن پىيۇستە بە وريايى و تەنيا بە رىنمايە دكتۇر بەكارهينرتن. ھۆكارەكانى ھەستەوهرى چاو ھاوبەشەن لەگەل ھۆكارەكانى ھەستەوهرى كۆنەندامى ھەناسە كە دەپتە ئەگەرى رەبو، ھەررەھا ھاوكات يان بەشىك لە ھەستەوهرى لووت Hay fever و ئەكزىما پىست، ھۆكارەكانى دى ئەمانەن: زيانى لايلەى دەرمان و ئاوتتەكانى جوانكارى ھۆكارى بەرچاوان، كاردانەسە بەرانبەر بە ھەر ماددە يان بزوتنەرىك كە بگاتە چاو و بىتتە ھۆى سسوتانەو وەكو ماددە كىمىيەكان، مىكروپ، دوكەل، تۆز، تيشكى بەھىز.

سەن وەرزشوانان بەكاردين

تېستۆستېرۇن لە لەشدا كە كارىگەرى دەكاتە سەر نزيكەى ھەموو ئەندامەكانى لەش كە ھەندىك لەم كارىگەيەنە كاتىن و پاش واھىنان لە بەكارهينان نامىن، بەلام ھەندىك كارىگەرى ھەمىشەيىن و بە درىژاي تەمەن دەمىنەوئە. لە پياودا، ئاستى بەرزى ھۆرمۆنى تېستۆستېرۇن دەپتە ھۆى كىكردنى دەردانى سروشتى ئەم ھۆرمۆنە لە لەشدا، ئەمەش دەپتە ھۆى قژھەلوهرىن، كەمبونەوئەى ژمارەى سىپىرەكان و ئەگەرى نەزۇكى، گەورەبوونى مەمك Gynecomastia. لە ئافرەتدا، دەرمانە سىتيرۇيدىيەكان دەبنە ھۆى گەورەبوونى ماسولكەكان، بچووكبوونەوئەى مەمك، قەبەبوونى دەنگ، موودەردان Hirsutism يان زيادبوونى موو لەش و دەموچاودا. زيانە لايلەكانى دى برىتتەن لە: نۆرەى دل، جەلتە، مەيىن خوین لە خوینەنەرە قولەكانى قاچ، پەككەوتنى جگەر، زىپكە، زيادبوونى توندوتىزى، گەشەى زيادى ئىسك.

نیشانە سەرەتايىھەکانى نەخۆشى جگەر

خانەكانى جگەردا، ئاوسانى جگەر لەبەر ھۆكارى جياواز. نیشانە سەرەتايىھەكانى نەخۆشى لە جگەردا برىتتىن لە: گۆران لە رەنگى پىستىدا بەتايىھەتى زەردبوون لەبەر كۆبوونەوھى ماددەى بىليروبين Bilirubin لەژىر پىستىدا، خورشىتى پىستى كە بەرە بەرە سەختەر دەپىست، تارىكبوونى رەنگى مېز، كالبوونى رەنگى پىسايى يان تارىكبوونى رەنگى پىسايى و بىنىنى خوين لەگەل پىسايىدا، نازار لە بەشى خوارەوھى سىدا، پاشان ئاوسانى سىك لەبەر كۆبوونەوھى شىلە لە دىوارى سىدا كە لەوانەىھە فشار بخاتە سەر سىپەكان و بىتتە ھۆى گرفت لە ھەناسەوەرگرتندا، ھەستىردن بە ماندووبوون و ھىلاكىيەكى سەخت و درىژخايەنى لەش Chronic fatigue نەگەرچى ھۆكارى تىرشى لەپالەوھى، بەلام گەلىك چار وەكو يەكەم نیشانەى نەخۆشى جگەر سەرھەلدەدات.

جگەر Liver نەندامىكى زۆر گرنگە، يارمەتى ھەرسىردنى خۆراك دەدات، لەش لە ماددە ژەھراوى و زىانبەخشەكان رزگار دەكات. باوترىن نەخۆشىيەكانى جگەر برىتتىن لە ھەوكردن بە فايرۆس Viral hepatitis، كارىگەرى ئەلكەھول لەسەر خانەكانى جگەر كە لەوانەىھە بىتتە ھۆى مۆمبوونى جگەر Cirrhosis، زىانى لا بەلاى ھەندىك دەرمان و ماددەى ژەھراوى لە سەر

كاتىكى ھەست بە برىسيبون دەكەى، ئايا نە ئايىتىن ئايىتىن

ئەمە راستىيەكى زانستىيە كە لەو كاتەى ئاستى شەكرى خوين نزم دەپىت ئەوا مرۆف زوو دوچارى ھەلچوون، يان توورەبوون دەپىت. ھەر وھە ئەمەش راستىيەكى چەسپاوە كە ھەر كەسبىك لەكاتى برىسيبوندا بە شىوھەكى جياواز رەفتار دەكات، ئەگەرچى لەكاتى برىسيبوندا ھەموو ئەوھى كە بىرى لىدەكەيتەوھە خۆراكە. سەنتەرى ھەستىردن بە برىسيبون و تىزبوون لە قولايى مېشكدايە، كە بە ئاستى شەكرى خوين ئاگادار دەپىتەوھە، بۆ نمونە ئاستى نزمى شەكرى خوين ھەستى برىسيبون پەيدا دەكات و ئاستى بەرزى شەكرى خوين ھەستى تىزبوون پەيدا دەكات. لە ھەر كەسبىكدا كە ئەگەر بارى دەروونى جىگىر پىت، يان جىگىر نەپىت، لەكاتى دا بەزىنى ئاستى شەكرى خويندا ھەستى برىسيبون بە خىراى سەرھەلدەدات. ئەمەش راستىيەكى زانستى روونە كە ھەستى برىسيبون لەگەل شلەزانى بارى دەروونىدا گۆرانى بەسەردا دىت بەتايىھەتى لە حالەتەكانى پەستى و خەمۇكىدا. بە بوونى ھەستى برىسيبون، لەكاتى ھەلچوون و توورەبووندا، چەند گۆرانىكى ھۆرمۆنى لە لەشدا روودەدەن كە كارىگەرى نىگەتيف دەكەنە سەر كۆى كاردانەوھەكان لە لەشدا كە ھەستى برىسيبونىش دەگرىتەوھە، بۆيە گەلىك كەس لەو كاتەى كە لە لوتكەى برىسيبوندان و بە گۆر لەسەر مېزى خواردن دادەنېشن بۆ خواردن، كەچى لە پرىكەوھە بە ھزرىك، يان قسەيەك ئارەزووى خواردنپان نامىنپىت و لە سفرە دوور دەكەوئەوھە.





زىادبوونى گەشەى موو لە ئافرەتدا

موودەردان Hirsutism واتە گەشەکردنى موو لە ھەندىك شوپىنى لەشى ئافرەتدا كە لە حالەتى ئاسايىدا نايىت موو لەم شوپىنانەدا گەشە بكات وەكو سەر لىۋە سەرۋە، چەنەگە، سىنگ .تاد. موودەردان لە ئەنجامى زىادبوونى ئاستى ھۆرمۇنە ئەندروژىنەكان Androgens سەرھەلەدات كە بە برى كەم لە ھىلكەدان و گلاندىكانى ئەدرىنالىۋە دەردەدرىن. ئەندروژىنەكان ھۆرمۇنى نېرئەيىن، بەتايىبەتى ھۆرمۇنى تىستوستىرون كە سىفەتى نېرئەيى زىاد دەكەن. فرەكىسى ھىلكەدانەكان PCOS باوترىن ھۆكارە كە دەيتە ھۆى موودەردان ھاكات لە گەل چەند نىشانەيەكى تر وەكو نارىكبوونى سوورى مانگانە، قەلەۋى، نەزۇكى. گرفت لە گلاندى ئەدرىنال كە كەوتۇتە سەر گورچىلە بە شىۋەى زىاد دەردانى ھۆرمۇنى كۆرتىزۇل و ئەندروژىن ھۆكارىكى دىكەيە بۇ زىاد گەشەکردنى موو لە لەشى ئافرەتدا. زىانى لايەلاى ھەندىك دەرمان بەتايىبەتى دەرمانە سىتېرۇئىدەكان Steroids ھۆكارىكى دىكەيە، ھەندىك جارىش موودەردان لە ئافرەتدا بەيى ھىچ ھۆكارىك و ھىچ زىادبوونىكى ئاستى ھۆرمۇنە نېرئەيىەكان روودەدات Idi hirsutism- pathic كە لەوانەيە مەيلىكى خىزانى ھەيىت. ھەنگاۋەكانى چارەسەرکردنى موودەردان برىتىن لە: بەكارھىنانى دەرمان وەكو دەنكى رىنگرتن لە دووگىانى، دەرمانى دژە ئەندروژىن، كرىمى تايىبەت بۇ پىست، سوتاندنى رەگى مووەكان بە كارەبا -Ele-trolysis يان بە لىزەر.

