

دەستىيىكى سوورى مانگانە لە تەمەنىكى بچووكدا

تەمەنى ئاسايى دەستىيىكى يەكەم سوورى مانگانە Menarche لە زۆرىيى كچان لە 12-13 سالىدايە. دەستىيىكى سوورى مانگانە لە تەمەنىكى بچووكتر لەوانەيە كە بچى بوونى ھۆكارىك رووبادات، لەوانەشە كە نەخۇشى لە پالەو ۋە يىت. ئەم ھالەتە پىيۈستە كە زو چارەسەر بىرەت، چۈنكە لەوانەيە كە چەند ئالۋىيەك پەيدا بىكات لە تەمەنى پىگەيشتىندا. بە گشتى دەستىيىكى سوورى مانگانە لە تەمەنى بچووكتر لە 10 سالى بە ئاسايى ھەژمار دەكرەت. بىيىنى سوورى مانگانە ھەرگىز نىشانەيەك نىيە بۇ بالغبون، چۈنكە بە تىكرابى 2 سالى پاش بالغبون ئىنجا دەستىيەكات، لەو كاتە كە بالغبونى كچ بە گشتى لە تەمەنى 7-8 سالىدا دەستىيەكات. زىادىبون و گىژاۋە ھۆرمۇنى لەبەر بوونى گرى لە گلاندى پىتوتەرى، زەبرى دەرەكى بۇ ناۋچە سەر، گرىت لە ھىلەدان يان گلاندى دەرەقى باۋترىن ھۆكارى، ھەندىك جارىش مەسەلەكە زىگمايە يان ھۆكارى نادىارە. ئەم ھالەتە كارىگەرى دەرۋونى نىگەتەقى لىدەكەۋىتەۋە، ھەرۋەھا ئەگەرى توندوتىرى ۋە خەمۇكى زىاد دەكات، لەوانەشە كە بىتە ھۆى ۋەستانى گەشەي بالا، ھەرۋەھا لەوانەيە كە لە پاشەۋىژىشدا ئەگەرى توۋشوبون بە شىرپەنچەي مەمك زىاد بىكات. چارەسەر كىردن بە دۈزىنەۋە ۋە چارەسەر كىردى ھۆيەكان دەستىيەكات، ھەندىك جارىش چارەسەرى ھۆرمۇنى بۇ بىلۈك كىردى دەرۋانى ھۆرمۇنى ئىستىۋىجىن بە كاردەت.

دەستىيىشەن كىردى دووگىيانى لە ماۋەي 9-10 رۇژ پاش پىتاندى ھىلەكۈكە پۈزەتەف دەيىت، ئىنجا پاش چەند رۇژىك لە مېزىشدا پۈزەتەف دەيىت، واتە دووگىيانى بە وردى دەستىيىشەن دەكات، بە مانايەكى دىكە، پىشكىنى مىز 1-2 رۇژ پاش ۋەستانى سوورى مانگانە تا رۇژى 97% جىگەي مەمانەيە بۇ دەستىيىشەن كىردى دووگىيانى. لەبەر ئەۋەي كە كاتى دەرۋانى ھۆرمۇنى HCG لە مىزدا گەلىك جار دۋادەكەۋىت، بۇيە پىشكىنى نىگەتەقى مىز ماناي ئەۋە نىيە كە دووگىيانى روۋى نەداۋە، بۇيە لە گەلىك ئافرەتدا پىشكىنى مىز نىگەتەقى، بەلام نىشانەكانى دووگىيانى ۋەكو ۋەستانى سوورى مانگانە ۋە ھىلەج و نارەحەتەي مەمك بەدى دەرگىن، پىيۈستە كە پىشكىنى مىز، يان پىشكىنى وردىر بۇ دووگىيانى دۋبارەبىرەنەۋە.

پاش كىردى پىتاندى ھىلەكۈكە، ئىنجا گەشە كىردى لە مىنەلەندا، ۋىلاش، يان ھۋار Placenta دروست دەيىت كە پاش ماۋەيەك ھۆرمۇنى HCG دەرەكات. پاش جىگەرىبونى كۆرپە لە مىنەلەندا بە ماۋەيەكى كورت ئەم ھۆرمۇنە لە خۇيى دايكدا بەدى دەرگىت، ئىنجا پاش چەند رۇژىكى دى لە مىزدا بەدى دەرگىت. پىشكىنى ئەم ھۆرمۇنە لە خۇيىن، يان لە مىزدا بۇ دەستىيىشەن كىردى دووگىيانى Pregna-cy test بە كاردەت. پىشكىنى خۇيىن بۇ



نيۋەي ئافرەتان ھەۋكردنى مېزەۋىيان ھەيە

ھەۋكردنى رىپەرەكانى كۆتەندامى مېزەۋىيە UTI نەخۇشەيەكى باۋە لە ھەردو رەگەزدا، بەلام ئافرەت زىاتر لە پىاۋ دوۋچارى دەيىت، ھۆكارەكەش دەگەرپتەۋە بۇ سۈۋىتى توئىكارى كۆتەندامى مېزەۋىيە، بۇ نەۋە كورتىيى بۇرى مىز بە بەراۋرد لەگەل درىژى بۇرى مىز لە پىاۋدا. ھۆكارە ھاندەرەكان بۇ توۋشوبون بە ھەۋكردەكانى كۆتەندامى مېزەۋىيە بىرتىن لە: قەبىزى درىژخايەن، بەشدارىكردن لە مەلەۋانگە گىشتىيەكان، دۋاخستى مىز كىردن، شوۋىتى ھەللە لە ناۋدەست. زو مىز كىردن لەكاتى رۇژ ۋە شەۋدا، ھەستىكردن بە نازار ۋە سۈۋانەۋە لەكاتى مىز كىردى Dysuria، نازار يان نارەحەتى لە بەشى خۋارەۋى سىكا، گرىگىرتىن نىشانەكانى ھەۋكردنى مېزەۋىيە لە ئافرەتدا. بۇ خۇپاراستن ئەم ھەنگاۋانە پىيۈستىن: زىاد خۋاردەۋى ناۋ ۋە شەل، گرىگىدان بە پاكۋاۋىنى كۆتەندامى زۋاۋى، لەكاتى ناۋدەستدا پىيۈستە كە پاكىردەۋە بە ئاراستەي پىشتەۋە يىت نەك بە پىچەۋانەۋە، بەتالكرەۋە مىز لىدان لەكاتى ھەستىكردن بە مىز كىردن لە زوۋترىن دەرەتدا. بەكارھىنانى دەرمانى دژەۋى باشترىن رىگاي چارەسەر كىردن، بەلام پاش چاندنى مىز لە تاقىگەدا بۇ دەستىيىشەن كىردى جۇرى بەكتىريا ۋە بەكارھىنانى دەرمانى گونجاۋ.





سترىس و جەلتە

ئەمە روونە كە سترىس Stress كارىگەرىيى دەكاتە سەر خەو، كار و پەيۋەندىيەكان، تەندىرۈستىيى جەستەيى و دەروونى، بەلام ئايا ئەگەرى تووشىبون بە جەلتە زىاد دەكات؟ گەلىك سەرچاۋى پزىشكى ئامازە بەۋە دەكەن كە جەلتە و سترىس پەيۋەندىيان بە يەكەۋە ھەيە. جەلتە لەۋكاتەدا روودەدات كە خۇنئەرىك لە نزيك يان لەناو مېشكدا دوچارى گىران دەيىت يان دەتەقىت و دەيىتە ھۇى خۇنئەرىبون. سترىسى درىژخايەن ھۇكارىكى ھاندەرە بۇ زىادكردنى ئەگەرى تووشىبون بە جەلتە. ھەرۋەھا لە تووشىبون بە جەلتە، سترىس نىشانەكان سەختتر دەكات. سترىس يەكەكە لە 10 ھۇكارە ھاندەرەكانى روودانى جەلتە كە برىتىن لە: بەرزىبونەۋى پەستانى خۇن، جگەرەكىشان، خۇراكى ناھاسەنگ و نارېك، كەمىي چالاكى بەدەنى، نەخۇشىي شەكرە، خواردنەۋى ئەلكھول، كۆلىستىرۇلى بەرز، نەخۇشىيەكانى دىل. لەكاتى سترىسدا، مېشك سىگنال دەداتە گلاندەكانى ئەدرىنال بۇ دەردانى ھۇرمۇنەكانى ئەدرىنالىن و كۇرتىزۇل Cortisol كە دەبە ھۇى خۇنئەرىبونى ھەناسە، زىادىبونى لىدانەكانى دىل، بەرزىبونەۋى پەستانى خۇن، بەمەش ئەگەرى نەخۇشىي خۇنئەرىكان زىاد دەيىت كە لەۋانەيە خۇنئەرىكانى مېشك بگىتەۋە و بېيىتە ئەگەرى جەلتە.