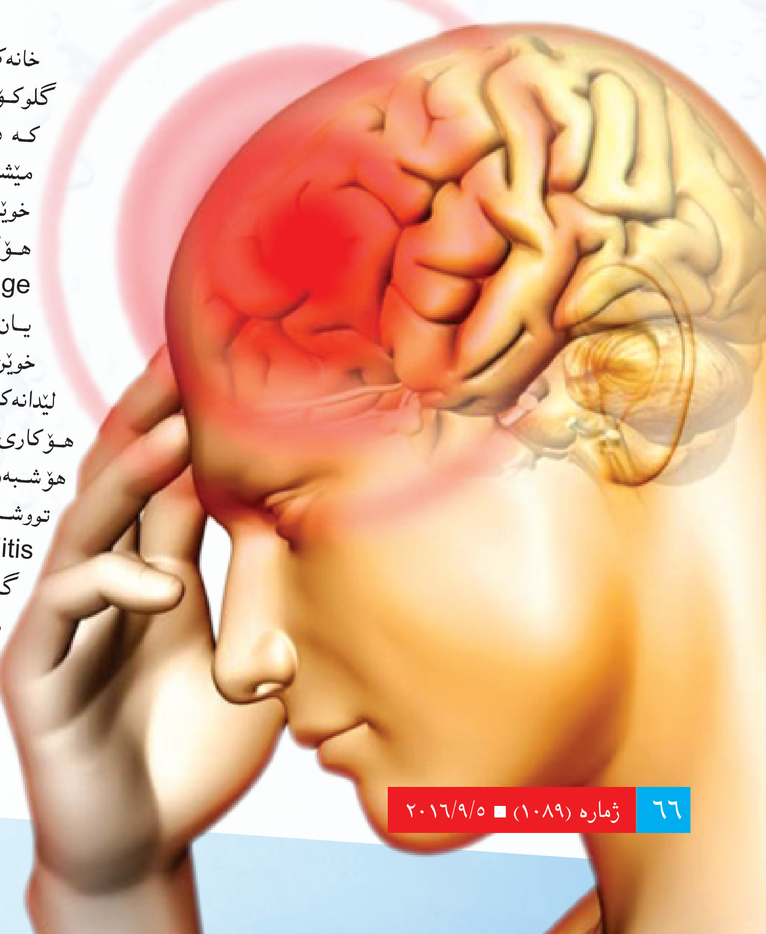
بۆچی ئاو تەندروستییانەترین شلەیە؟

ئاو گرنگترین شلەمەنییە کە پێویستە بۆ لەش. ئاو نزیکەی ٧٠٪ ی لەش پێکدێنێت. ڕێژەی ئاو لە مێشکدا دەگاتە ٩٠٪ کە گرنگترین ئەندامی لەشە، ئەمەش بیرۆکەیەکی بچووکت پێدەدات سەبارەت بە گرنگی ئاو بۆ لەش. ئەمە گومانی تێدا نییە کە پێویستە ڕۆژانە بڕێکی باشی ئاو بخۆیتەوە. ئاو هەرزانە بە بەراورد لەگەڵ هەموو شلەمەنییەکی تر، ئەمانەی خوارەوە چەند گرنگییەکی ئاون بۆ لەش: هەتا کەمبوونی ڕێژەیەکی

نیشانەکانی جەڵتە

خانەکانی مێشك بۆ فرمانی دروست بە پلەی یەکەم پشت بە ئۆکسجین و شەکری گلوکۆز دەبەستن. جەلتە Stroke واتە گرفت لە بۆڕییەکانی خوێنی مێشك CVA کە دەبێتە هۆی گرفت لە گەیشتنی خوێن بە بەشێکی مێشك و مردنی خانەکانی مێشك لەم بەشەدا. ٢ هۆکاری سەرەکی جەڵتە، یان ئەم گرفتە لە بۆڕییەکانی خوێنی مێشك پەیدادەکەن کە بریتین لە: یەکەم، گیرانی خوێنبەر Blockage لەبەر هۆکاری جیاواز. دووەم، دڕان، یان تەقینی خوێنبەر کە دەبێتە هۆی خوێنبەربوون Hemorrhage لەناو شانەکانی مێشکدا.ئەو فاکتەرانەی کە ئەگەری تەسکبوونەوە یان گیرانی خوینبەرەکانی مێشك زیاد دەکەن بریتین لە: بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، ئاستی بەرزی کۆلیستیرۆل، نەخۆشی شەکرە، جگەرەکێشان، پیربوون. نارێکیی لێدانەکانی دڵ بەتایبەتی لەرەی سکۆڵە Atrial fibrillation، نەخۆشی زمانەکانی دڵ هۆکاری ترن لەپاڵ جەلتە. لە تەمەنی کەمتر لە ٥٠ساڵیدا، بەکارهێنانی دەرمان و مادده هۆشبەرەکانی وەکو کۆکائین و ئەمفیتامینەکان Amphetamines هۆکاری هاندەرەن بۆ تووشبوون بە جەلتە. هۆکارە دەگمەنەکانی جەلتە بریتین لە هەوکردنی بۆڕییەکانی خوێن Vasculitis، زیادبوونی ماددەی هۆمۆسیستین Homocystine لە لەشدا. نیشانە گەورەکانی جەڵتەی مێشك کە هەموویان لە پڕێکەوە بە کتوپڕی ڕوودەدەن بریتین لە: شێوان Confusion یان گرفت لە قسەکردندا، سڕبوون یان تەزین یان لاوازبوون لە ناوچەی دەموچاودا، سڕبوون یان بێهێزبوونی قۆڵ و باسك یان قاچ لە لایەکی لەشدا، گرفت لە بینیندا، گرفت لە ڕۆیشتن و هاوسەنگی لەشدا، سەرسووڕان، سەرئێشەیەکی توند بە بێ هۆکارێکی دیار.



کەمی ئاو لە لەشدا هۆکارە بۆ سەرهەڵدانی نیشانەکانی کەمبوونەوەی شلەی لەش یان وشکبوونەوە Dehydration، بۆ نموونە هەستکردن بە ماندووبوون و بێهێزی و هەستکردن بە نارەحەتی.ئاو گرنگە بۆ ڕێگرتن لە ئازاری ماسوولکە و جومگەکان، هەروەها بۆ سووککردنی سەرئێشە، باشکردنی مەزاج، بەهێزکردنی سستمی بەرگری لەش، ڕێکخستنی جوولەی ریخۆڵە، بوژاندنەوەی خانەکانی پێست و سافکردنی پێست وپاراستنی نەرمی و جوانیی پێست، ڕزگارکردنی لەش لە ماددە زیانبەخشەکان، هاندانی دابەزاندنی کێشی لەش، هاندانی توانا و فرمانەکانی مێشک بەتایبەتی تەرکیز و بەرزکردنەوەی ئاستی وزەی لەش،ئاسانکردنی کرداری گواستنەوەی ئۆکسجین و خۆراك بۆ هەموو خانەکانی لەش، تاودانی کرداری میتابۆلیم، یارمەتیدانی زوو هەستکردن بە تێربوون، سووککردنی سترێس، زیادکردنی بەرگەگرتنی مەشقی وەرزشی قورس، کەمکردنەوەیچڕی خوێ و کانزاکان لەناو میزدا کە هۆکارن بۆ دروستبوونی کریستالی ڕەق یان بەردی گورچیلە.

مەشقی وەرزشی قەرەبووی زۆر دانیشتن ناکاتەوە!

کۆمەڵەی ئەمەریکی نەخۆشییەکانی دڵ جەخت لەوە دەکاتەوە کە بۆ پاراستنی تەندروستی بەگشتی و تەندروستیی دڵ بەتایبەتی، مەشقی وەرزشی بەس نییە، بەڵکو پێویستە کە کاتەکانی دانیشتن کەم بکرێنەوە. هەتا ئەگەر ڕۆژانە مەشقی وەرزشی ئەنجام بدەیت، زیاد دانیشتن هێشتا ئەگەری تووشبوونت بە نەخۆشی دڵ زیاد دەکات. گەلێك کەس هێشتا درك بەم مەترسییە ناکەن و کاتی زۆر بە دانیشتن لەسەر کورسی و کەرەوێت بەسەر دەبەن. ئەو کەسانەی کە ڕۆژانە ٦-٨ کاتژمێر بە دانیشتن بەسەردەبەن، ئەوا لەگەڵ بەتەمەنداچووندا ئەم ماوەیە زیاتر دەبێت بۆ ٨,٥- ٩,٥ کاتژمێر.دانیشتن وا نەبێت کە تەنیا ئەگەری نەخۆشی دڵ زیاد بکات، بەڵکو ئەگەری تووشبوون بە زیادبوونی بەرگری بەرانبەر بە ئینسولین Insulin resistance و نەخۆشی شەکرەش زیاد دەکات.بەگشتی ژیانی سەردەم هانی کەمیی جوولەی بەدەنی دەدات، بۆ نموونە گواستنەوە، کۆمپیوتەر، تەلەڤزیۆن..تاد، بۆیە پسپۆرانی تەندروستی جەخت لەوە دەکەنەوە کە بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشییەکان کۆئەندامی دڵ و سووڕان، پێویستە کە زیاد بجووڵێیت و کەمتر دابنیشیت.

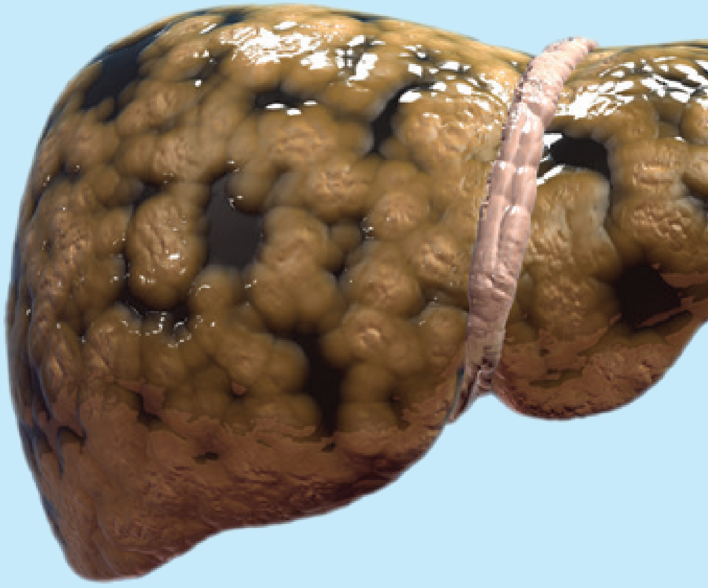
بۆ ئەم مەبەستە پەیڕەوی ئەم هەنگاوانە بکە: هەر نیو کاتژمێر جارێك بۆ ماوەی ٢-٣ خولەك لەسەر قاچەکانت بوەستە یان کەمێك بە پێ بجوولێ، بۆ ئەو کەسانەی کە ئیشی ئۆفیس دەکەن پێویستە کە بەلای کەم هەر ٢ کاتژمێر جارێك بۆ ماوەی چەند خولەکێك هەڵسنە سەر پێ و باشترە ئەگەر جوولەیەك ئەنجام بدەن، لەکاتی دانیشتن بەرانبەر بە تەلەڤزیۆن یان کارکردن لەسەر کۆمپیوتەردا ناوە ناوە هەڵسە سەر قاچ و جولەیەك ئەنجام بدە، واباشترە کە لەکاتی قسەکردن بە مۆبایل لەسەر قاچەکان بوەستیت یان بجوولێیت،هەوڵ بدە کە ڕۆژانە و بەرە بەرە کاتەکانی دانیشتن بۆ ١٥-٢٠ خولەك کەم بکەیتەوە تا دەگەیتە تەنیا ٢-٣ کاتژمێر دانیشتن لە ماوەی ١٢ کاتژمێری ڕۆژدا.

پەستی، یەکەم نیشانەی پەیوەست بە وەستانی یەکجارەکی سووڕی مانگانە

گەلێك نیشانە لە ئەنجامی وەستانی یەکجارەکی سووڕی مانگانەدا Menopause پەیدادەبن. هەر ئافرەتێك لەکاتێکی جیاواز و بە شێوەیەکی جیاواز دەچێتە ئەم قۆناغەوە، هەروەها جۆر و توندی نیشانەکانیش لە هەر ئافرەتێکدا جیاوازی هەیە، بەڵام لەگەڵ ئەمەشدا هێشتا چەند نیشانەیەك بە سەرەکی دەمێننەوە و دەکەونە پێشەوەی لیستی نیشانەکانەوە. ئەگەرچی تەزووە گەرمەکان Hot flushes هێشتا یەکێکە لە نیشانە گەورەکان کە ئافرەت بە توندی نارِحەت دەکات و لە هەر ٥ ئافرەتدا چواریان دوچاری ئەم گرفتە دەبن، بەڵام ئێستا پەستی Anxiety بە نیشانەی یەکەم دێت بەر لە تەزووە گەرمەکان. پەستی بە چەندین ڕێگا خۆی دەنوێنێت، بۆ نموونە دڵەکوتێ، هەناسەڕاوکێ، نارِحەتی گەدە، نیگەرانی و هەست نەکردن بە ئارامی..تاد. کەواتە لە سەرەمەمی ئێستاماندا، دەتوانرێت بگوترێت کە پەستی خەریکە دەبێتە نیشانەی یەکەمی پەیوەست بە وەستانی یەکجارەکی سووڕی مانگانە. ئاستی بەرزی سترێس کە هاوکات بێت لەگەڵ گۆڕانی هۆرمۆنی بەرچاو لە لەشدا ئەگەری پەستی زۆر زیاد دەکەن. هۆرمۆنی پرۆجێستیرۆن Progesterone کاریگەرییەکی ئارامبەخشی لەسەر کۆئەندامی دەماردا هەیە، کەمبوونەوەی ئەم هۆرمۆنە کە هاوکاتە لەگەڵ تەمەنی وەستانی یەکجارەکی سووڕی مانگانەدا ئەگەری پەستی زیاد دەکات. نیشانەکانی تری وەستانی یەکجارەکی سووڕی مانگانە بریتین لە: خەوزڕان، دڵتوندی، ئارەقەکردنی شەوانە، گۆڕان لە مەزاجدا، زیادبوونی کێشی لەش، تەنکبوونی قژ، تەنکبوون و ناسکبوونی پێست.

نەخۆشی پاشاکان چییە؟

نەخۆشی پاشاکان (داء الملوك Gout)بریتییە لە هەوکردنی جومگە لەگەڵ نیشتنی ماددە کریستالەکانی یوریت Urate لە جومگەدا کە هاوکاتە لەگەڵ ئازارێکی توند و کتوپڕلەگەڵ ئاوسان و سووربوونەوەی جومگە کە زیاتر لە پەنجەی گەورەی پێدا روودەدات، هەروەها بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش و هەستکردن بە لەرز یان سەرما، هەستکردن بە هیلاکی گشتی لەش، زیادبوونی لێدانەکای دڵ. هۆکاری ئەم نەخۆشییە دەگەڕێتەوە بۆ بەرزبوونەوەی ئاستی ترشی یوریك Uric acid لە خوێندا کە لە حاڵەتی ئاساییدا دەگاتە ٢,٤-٧ ملگم لە هەر دێسیلیترێکی خوێندا. ئەم نەخۆشییەزیاتر دوچاری پیاو دەبێت بەتایبەتی کەسانی قەڵەو و تووشبووان بە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، بەرزبوونەوەی ئاستی چەورییەکانی خوێن، یان نەخۆشی شەکرە. هۆکارەکان ئەمانەن: بەرزبوونەوەی ئاستی ترشی یریك لە خوێندا لەبەر زیاد بەرهەمهێنانی ترشی یوریك لە لەشدا، کەمبوونەوەی توانای گورچیلەکان بۆ رزگارکردنی لەش لە بڕی زیادی ترشی یوریك، یان وەرگرتنی بڕی زیادی ئەو خۆراکانەی کە دەبنە ئەگەری زیادبوونی ترشی یوریك لە لەشدا وەکو گۆشت، خۆراکی دەریایی، پاقلەمەنییە وشکەکان، خواردنەوە ئەلکهولییەکان. ماندووبوون، سترێس، ئەنجامدانی نەشتەرگەریی بچووك هۆکاری هاندەرن. ئەگەرچی دەتوانرێت کە بە پەیڕەوکردنی ریجیمێکی تایبەتی خۆراك تا رادیەك نەخۆشی پاشاکان چارەسەربکرێت، بەڵام ئێستا دەرمانی باش و کاریگەر لەبەردەستدان کە نەخۆشییەکە بە تەواوی کۆنترۆڵ دەکەن. ریجیمە خۆراکییەکە بریتییە لە کەمکردنەوەی گۆشت، خۆراکی دەریایی، لەگەڵ هەڵبژاردنی ئەلبانی کەم چەوری و زیاد خواردنەوەی ئاو و شلەمەنی، هەروەها دوورەکەوتنەوە لەو خۆراکانەی کە رێژەیەکی بەرزی چەوری لەخۆدەگرن وەکو گۆشتی ئەندامەکان بۆنموونە جگەر، گورچیلە، سوپی گۆشت، ماسی ساردین و ماکیریل Mackerel.



زیادبوونی چەوریی جگەر

رێژەی ئاسایی چەوری لە جگەردا دەگاتە ٥-١٠٪ی کێشی خودی جگەر. زیادبوونی رێژەی چەوری لە جگەردا Fatty liver disease بە نەخۆشی هەژمار دەکرێت، ئەمەش ٢ جۆری هەیە: ئەلکهولی ALD و نائەلکهولی NAFLD.بری زۆری ئەلکهول لە ماوەیەکی کەمدا دەبێتە هۆی زیادبوونی رێژەی چەوریی جگەر، لێرەدا هۆکارە هاندەرەکانی تر بریتین لە: هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر جۆری C، زیادبوونی رێژەی ئاسن لە لەشدا، قەڵەوی. زیادبوونی چەوریی جگەری نائەکهولی تا ئێستا هۆکاری راستەقینەی روون نییە، بەڵام مەیلێکیخێزانی هەیە، هۆکارە هاندەرەکانی تووشبوون بریتین لە: تەمەنی ناوەڕاست، زیادبوونی کێش و قەڵەوی، هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر، زیانی لابەلای هەندێك دەرمان، دابەزاندنی خێرای کێشی لەش، بەدخۆراکی، زیادبوونی رێژەی بەکتریا و گۆڕانی تر لە ریخۆڵەدا، بەگشتی ئەم جۆرەی زیادبوونی چەوریی جگەر ئەگەری بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆل و نەخۆشی شەکرە زیاد دەکات. زیادبوونی رێژەی چەوریی جگەر لەوانەیە کە بێ نیشانە بێت بەتایبەتی لە سەرەتای تووشبووندا، نیشانەکان پاش چەند ساڵێك ئینجا سەرهەڵدەدەن بە شێوەی: هەستکردن بە ماندووبوون، کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن و کەمبوونەوەی کێشی لەش، بێهێزی گشتی، هێڵنج، گرفت لە تەرکیزدا، لەوانەیە کە قەبارەی جگەر گەورەتر بێت هاوکات لەگەڵ هەستکردن بە ئازار لە ناوەڕاست یان لە لای راست و سەرەوەی سکدا، لەوانەیە کە پێستی مل و بن کەوشەکان تاریك بێت یان پەڵەی رەش لە پێستدا پەیدابن.