

ئەگەرچى بۆكسىن يان مېشتەكۆلە Boxing يارىيەكى كۆن و ئىۋدەۋلەتتە، بەلام ھېشتا ھەندىك رېكخراو و ناۋەند دژى دەۋەستى و بە كوشتىكى رېگەپېدراو ناۋەندى دەكەن، ھۆكارى ئەمەش دەگەرپتەۋە بۆ كارىگەرىيە نېگەتتەكەنى بۆكسىن بۆ ناۋچەى سەر يان مېشك، مەمەد غەلى كىلە يەككە لە نموۋەكان. لەلەينى پزىشكىيەۋە، ئەمە ھېچ گومانىكى تىدا نىيە كە بۆكسىن واتە زەبر بۆ مېشك كە ئەگەر زوو و بە دروستى چارەسەر نەكرىت لەۋانەيە كە بېتتە ئەگەرى مردن. زەبرى بۆكس بۆ ناۋچەى سەر يان مېشك لە ۷۵٪ نى ھالەتەكاندا دەپتە ھۆى كۆبۈنەۋەى تېژى خۇنى مەيىو لەۋا مېشكدا Hematoma كە ھۆكارى يەكەمە بۆ مردنى ۋەرزىشۋانانى بۆكسىن. لىدانى بۆكسىكى راستەۋخۇ بۆ ناۋچەى سەر بەتايەتتى كە دەپتە ھۆى كەۋتنى ۋەرزىشۋان Knock-out blow يان چەند بۆكسىك بۆ ھەمان شوئى سەر، ھۆكارە بۆ خۇتتەرىيۈن يان كۆبۈنەۋەى خۇنى مەيىو لە نىۋان پەردەى مېشك و شانەكانى مېشكدا. ئەمەش فشار دەخاتە سەر شانەكانى مېشك و دەپتە ئەگەرى سەرھەلەنى نىشانەكان. ھەرۋەھا بۆكسى راستەۋخۇ بۆ ناۋچەى سەر دەپتە ھۆى تەكانى مېشك Concussion كە نىشانەكانى برىتىن لە سەرئىشە، سەرۋورپان لە گەل ھىلچ يان رشانەۋە، ئەگەرچى مەرج نىيە كە ئەم نىشانە لەكاتى پېشېركىدا روۋىدەن، بەلام پاشان لەكاتى جىاۋازدا سەرھەلەدەن. كارىگەرىيە ھەمىشەيەكانى بۆكسىن كە بە درىژايى تەمەن بەردەۋام دەين برىتىن لە: كزىۋىنكى گشتىي فرمانەكانى مېشك، لەيىرچۈنەۋە، ھەرۋەھا كەمبۈنەۋەى كارامەيى. جگە لەمانە، نىكەى ۱۵-۴۰٪ لە ۋەرزىشۋانە خانەنشەيەكانى بۆكسىن دۇچارى نىشانەكانى ھاۋشىۋەى نەخۇشى ئەلزاھىمەر Alzheimers دەپتەۋە.

گۆرانەكانى پىست لە قۇناغى ۋەستانى يەكجارەكى سوۋرى مانگانەدا

دەبەزىنى توندى ناستى ھۆرمۇنى ئىستىروژىن كە ھاۋكاتە لەگەل ۋەستانى يەكجارەكى سوۋرى مانگانەدا Menopause ھۆكارە بۆ ۋىۋونى تواناى لاسىتىكى پىست و كەمبۈنەۋەى دروستىۋونى پۇتتىنى كۇلاجىن Collagen، ئەمەش دەپتە ھۆى شل و شۇرۋونى پىست، ھەرۋەھا ۋىكىۋونى پىست و زىادىۋونى لۇجىي پىست و زىاتر بەرجەستەۋونىيان. ھەر ئافرىتەك كە دەپتە قۇناغى ۋەستانى يەكجارەكى سوۋرى مانگانەۋە، پىۋىستە كە درك بە گۆرانەكانى پىست بىكات و بە ھەنگاۋەكاي پاراستىنى پىستى تاشنا بىت. تا ئىستا ئاۋتەيەكى ئاۋا لەبەر دەستدا نىيە كە رىگا لەم گۆرانەكانى پىست بگىرت، بەلام گۆرىنى ستابىلى ژيان ۋەكو خۇراكى ھاۋسەنگ، مەشقى ۋەرزى، سوۋكردنى سترىس و چاۋدۇرىكردن و پاراستىنى پىست ھەنگاۋى گرنگ و پىۋىست لەم تەمەنەدا. بە گۆرەى جۇر يان سۈرۈشتى پىستى ھەر ئافرىتەك، پىۋىستە كە بە رىنمايى دكتور ئەۋ ئاۋتەنەى پىست بەكاربەنرىن كە فاكەرى سەرۋى ۋەنەۋەى رىگرتن لە تىشكى

لە خۇدە گرگ،
ھەرۋەھا قىتامىن،
ماددى دژەۋكسان
Antioxidants. ئاۋتەي
روۋەكى سودبەخش Botanicals.
لەگەل ماددى شىداركەرۋەى پىست
Moisturizers. ئەمانە تا
رادەيەك ھاندەن بۆ شارەندەۋى ھىلە
ۋەدەكان و لۇچەكانى پىست، ھەرۋەھا
يارمەتى باشتىركردنى تۇنى پىست دەدەن.

مەترسى يارى بۆكسىن بۆ سەر مېشك

گواستىنەۋەى سىيەكان

گواستىنەۋەى سى Lung Transplant دوا ھەلۋاردىيە بۆ چارەسەركردنى لەكاركەوتىنى سىيەكان. ئەۋھۆكارانەى كە دەپتە ھۆى تېكىدانى بەرچاۋى شانەى سىيەكان برىتېن: نەخۇشېيە درېۋخايەنەكانى كۆنەندامى ھەناسە COPD، كىسە رىشالبوون Cystic fibrosis، تېكچوون و فراۋانبوونى سىكلدانىزچكەكان Emphysema، رىشالبوونى سىيەكان Pulmonary fibrosis، پەرزىۋونەۋەى پەستانى خوتىبەرەكانى سىيەكان Pulmonary hypertension. لەكاتى نەشتەرگەرىدا، نەخۇش دەخۇرېتە سەر دەزگای سى و دل heart-lung machine كە خوتىنى ئۆكسىجىنكراۋ دەگەيەنېتە ھەموو بەشەكانى لەش، پاشان سىيە كۆنەكە لادەبرېت و سىيە نوپىە گوازراۋەكە لە شوتىدا دادەنرېت و پە بۆلۈپ ھەناسە و بۆلۈپىەكانى خوتىدا دەپەستىرېتەۋە. ئىنچا پاش ئەۋەى كە سىيە نوپىەكە دەكەۋىتە كار، نەخۇش پە تېكراپى بۆ ماۋەى ۲ ھەفتە لە نەخۇشخانەدا دەمىنېتەۋە، سەرەتا لە ژوۋرى يان يەكەى چاۋدېرى چىدا ICU، پاشان بۆ يەكەى تايىبەت بە گواستىنەۋەى ئەندامەكان دەگوازىرېتەۋە. بە تېكراپى گواستىنەۋەى يەك سى ۴-۸ كاتۇمېر دەخايەنېت، گواستىنەۋەى ھەر دوو سىيەكان بەيەكەۋە ۱۲ كاتۇمېر دەخايەنېت. گواستىنەۋەى سىيەكان نەشتەرگەيەكى گەۋرەيە كە ھەرگېز لە ئالۋىزى و رىسكەكانى نەشتەرگەرى بەدەر نېيە. رەتكەرنەۋەى ئەندام Organ rejection گەۋرەكەى گواستىنەۋەى سىيەكانە كە سىستىمى بەرگىرى لەش پەلامارى سىيە گوازراۋەكە دەدات، گەلېك جار رەتكەرنەۋەى سەخت دەيىتە ھۆى لەكاركەوتىنى يان تېكشكانى سىيە گوازراۋەكە. رىسكەكانى تر برىتېن لە: زىانە لاپەلاكانى پەكارهېتەنى دەرمانى دژى رەتكەرنەۋە بەتايىبەتى كە بەرگىرى لەش پە سەختى نىزم دەكەنەۋە، ئەمەش ئەگەرى ھەۋكەرنەكان زىاد دەكات، خوتىبەرىۋون و مەيىنى خوتىن، نەخۇشى شەكرە، گەۋرەكە گورچىلەدا، گەۋرەكە گەدەدا، پوكانەۋەى ئېسك.



چۆن پتەۋىي ئىسكەكانت دەپارىزىت؟

ئەمە راستىيەكى پزىشكىيە كە ئىسكى پتەۋتر واتە تەندۈرۈستىيى باشتىر. لە گەل بەتەمەندىچووندا بارستايى ئىسك كەم دەپىتەۋە بەتايىبەتتى لە ئافرىدا، بۇيە ئىسك پىۋىستى بە چەند ھەنگاۋىكە بۇ پاراستنى پتەۋى و بارستايى يان خۇپاراستن لە پوكانەۋەي ئىسك Osteoporosis كە برىتتىن لە: بەكارھىتتەنى يارمەتيدەرى خۇراكىي Supplement كە كانزاكانى كالىسىۋم و مەگنسىۋم لەخۇبىگىرئ لە گەل قىتامىنەكانى B_{۱۲}، B_۹، A، D، K، B_۶، خۇراكى ھاۋسەنگ كە دانەۋىلەي تەۋاۋ، سەۋزە گەلا تارىكەكان، مېۋە، شىرەمەنى لەخۇبىگىرئ. ھەرۋەھا سنوورداركردى پىرۇتتىن، دووركەۋتەۋە لە كارپۇھىدراتى سافىكراۋ و شەكر و سۇدا، سنوورداركردى خواردنەۋەي كافائىنىيەكان كە ھاندەرن بۇ لاۋازبۈۋنى ئىسك. سەردانى دىكتۇر پىۋىستە بە مەبەستى ھاۋسەنگىردنەۋەي ھۆرمۇنەكان لە تەمەنى نىزىك قۇناغى ۋەستەنى يەكجاردەكى سوۋى مانگانە، بۇ نمۇنە بەكارھىتتەنى كرىمى پىرۇجىستىرۇۋن كە ھاندەرە بۇ بىنەي يان دروستىۋونى ئىسك بە درىژايى ئەم قۇناغە. مەشقى ۋەرزى رۇژانە گىرنگە ھاۋكات لە گەل رىگىرتن لە زىادبۈۋنى كىشى لەش كە لەم قۇناغەدا باۋە، ۋاباشە كە رىژەي چەۋرى لە لەشدا لە ۲۰-۲۵٪ تىپەرنەكات. خۇدانە بەر تىشكى خۇر بەلاي كەم بۇ ماۋەي ۱۵خولەك لەكاتى بەيانى زوۋ يان ئىۋارە سوۋدەخشە بۇ دابىنكردى رىژەيەكى باشى قىتامىن D. پاش تەمەنى ۵۰ سالى پىۋىستە كە ھەر ۲ سال جارىك ئىسكەكانت لەلايەن دىكتۇر بەسەر بىكەيتەۋە.



ئازارى پىشەۋى ئەژنۇ

ئازار لە بەشى پىشەۋى ئەژنۇدا كە لە بەشى پىشەۋە و ئارپاستى ئەژنۇدا ھەستى يىدەكرىت چەندىن ھۆكارى ھەيە، بۇ نموونە داروشانى كېرەكلىكى سابونەى ئەژنۇ Chondromalacia patella واتە ئەو كېرەكلىكى سابونەى ئەژنۇ دادەپۇشيت كە بەھىزىترىن كېرەكلىكى لە لەشدا نەرم دەيىت و تىكەدەشكىت، ھەركردنى ژىي سابونەى ئەژنۇ Tendinitis، لەجىۋونى سابونەى ئەژنۇ كە زياتر ئاراستەكەى بەرەو لاي دەرەۋى ئەژنۇ دەيىت، ھەركردنى ژىي ماسولكەى چوارگۆشەيى (ماسولكەى پىشەۋى ران Quadriceps) كە دەيىتە ھۆى ئازار لە شوئىنى لكانى ژىي ماسولكەى بە سابونەى ئەژنۇ، ئاجىگىرىسى سابونەى ئەژنۇ لە شوئىنى خۇيدا Maltracking. ئازار لە پىشەۋى ئەژنۇ لەوكتەدا روودەدات كە سابونەى ئەژنۇ بە دروستى جولە ناكات لەسەر بەشى خوارەۋى ئىسكى راندا، ئەو ھۆكارانەى ئەم گىرقتە پەيدا دەكەن ئەمانەن: گىرۋون يان لاۋازبونى ماسولكەى پىشەۋە و پىشەۋەى ران، قشارى زىاد لەسەر سابونەى ئەژنۇ لەبەر مەشقى راكردن يان پازدان يان يارى تۆيى پى، تەختىۋونى پى، Flat foot، كىشى زىاد قەلەۋى، زەبر كە بىيىتە لەجىۋون يان شكانى سابونەى ئەژنۇ، ھەركردنى جومگەى ئەژنۇ. چارەسەر كىردن دەستپىدەكات بە ھەساندەۋى ئەژنۇ بۇ ماۋەيەكى كورت لەگەل بەكارھىنانى دەرمانى دژەئازار و دژەھەركردن ۋەكو برۇفەن يان ئەسپىرەن، ھەروەھا پەپەرەكرى ئەم ھەنگاۋانە: گۆرىنى شىۋەى مەشقىردن، ئەنجامدانى مەشقى تايىبەت بۇ بەھىزىكردى ماسولكەى پىشەۋە و پىشەۋەى ران، بەكارھىنانى شىرت يان تىيى تايىبەت بە سابونەى ئەژنۇ بە مەبەستى جىگىرىۋونى لەكاتى جولەدا، دابەزاندنى كىشى زىاد، بەكارھىنانى كەشى تايىبەت لە ھالەتى تەختىۋونى پى، بەكارھىنانى كەشى تايىبەت لەكاتى مەشق و راكردندا.

سەرئىشەى ھۆرمۇنى لە ئافرەتدا

سەرئىشەى گەلەك ھۆكارى لەپالە ھەتا بۇ ماۋە و جۆرى خۇراك رۇلپان ھەيە. لە ئافرەتدا، ھەلەزىن و دابەزىنى ئاستى ھۆرمۇنەكان ھۆكارىكى زەقە بۇ سەرئىشەى درىۋخايەن و نۆرەكانى شەقەسەرى پەيۋەست بە سوۋرى مانگانەى ئافرەت. ئاستى ھۆرمۇنەكان گۆرانى بەسەردادىت لە لەكاتى سوۋرى مانگانە، لەكاتى دوۋگىيانى، لەكاتى بەكارھىنانى دەنكى رىگىرى لە دوۋگىيانى، ھەروەھا لەپاش ۋەستانى يەكجارەكى سوۋرى مانگانەدا. سەرئىشەى ھۆرمۇنى Hormonal Headache بەتايىبەتى نۆرەكانى شەقەسەر پەيۋەندىيان بە ھۆرمۇنى مېيىنە واتە ئىستىروژىنەۋە Estrogen ھەيە. ئەم ھۆرمۇنە كۆنتىرۇلى چەند ماددەيەكى كىمىيەى لەناۋ مېشكدا دەكات كە پەيۋەستىن بە ھەستى ئازار، بۇيە دابەزىنى ئاستى ئىستىروژىن دەيىتە ئەگەرى سەرئىشەى. ھۆكارە ۋرۇژنەركەكانى سەرئىشەى ھۆرمۇنى: نەخۋاردنى ژەمىكى سەرەكى، كەم نوۋستىن يان زىاد نوۋستىن، گۆرانى كىتوپرى كەشۋەۋا، سىرتىس، شىرىنكارە دەستكرەكان Artificial sweeteners، سۇسەج، بەرھەمەكانى پاقلەى سۇيا، برى زىادى خواردەۋە كافائىنىيەكانى ۋەكو چاى و قاۋە. ھەر چەند سەرئىشەى ھۆرمۇنى زوۋ چارەسەركىت، ھىندە ئەنجامى باشتى دەيىت، بۇ خۇپاراستن و چارەسەر كىردن پىۋىستە كە پەپەرەۋى ئەم خالانە بكرىت: رۇژانە خواردەۋى برىكى باشى ئاۋ، با شوئىنى نوۋستىن تارىك و ھىمەن يىت، دانانى بەفر يان پارچە قوماشىكى سارد لەسەر سەردا، مەساجىردنى شوئى سەرئىشەى، ئەنجامدانى مەشقى ھەناسەى قول و مەشقى ھىۋىروۋەۋە Relaxation، دەتوانرىت دەرمانى ۋەكو بروفەن يان ناپروكسىن Naproxen بەكارپەنرىت، ھەروەھا دەتوانرىت كە تا رادەيەك سوۋد لە بەكارھىنانى دەنكى مەگىسىۋم يان دەرمانى دژەخەمۇكى ۋەرىگىرىت.