نەخۆشانی شەکرە دەتوانن میوە بخۆن، بەڵام!

تووشبووان بە نەخۆشیی شەکرە بەگشتی نیگەرانن سەبارەت بە خواردنی میوە لەوکاتەی کە زۆربەی میوەکان بە ڕێژەی جیاواز شەکر لەخۆدەگرن. میوە جگە لە بەهای خۆراکی بەرز و پێکهاتە گرنگەکان، یارمەتی کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش دەدات و ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ و جەڵتە و هەندێك جۆری شێرپەنجە کەم دەکاتەوە. هەندێك جۆری میوە ئاستی شەکری خوێن بەرزدەکەنەوە، بەڵام هێشتا وەکو هەندێك خۆراکی کاربۆهیدراتی نابنە ئەگەری بەرزبوونەوەیەکی خێرای ئاستی شەکری خوێن، چونکە کاربۆهیدراتی کوالیتی بەرز لەخۆدەگرن لەگەڵ ریشاڵ کە هەڵمژینی شەکری گلوکۆز کز دەکاتەوە. میوەی وشککراو ڕێژەی بەزری شەکر لەخۆدەگرن کە هۆکارە بۆ بەرزبوونەوەی خێرای ئاستی شەکری خوێن. ئەو جۆرانەی میوە کە پێویستە کەم بکرێنەوە یان نەخورێن بریتین لە: میوەی وشککراو، میوەی قوتووکراو، جەلی Jelly، مرەبا، ساسی شیرینکراو، شیرەی دەستکردی میوە یان شیرەی سروشتی کە شەکری تێکەڵ کرابێت، خورما، شووتی. وا باشە کە بڕی میوەی ڕۆژانە لە ٣٠ گرام زیاتر نەبێت کە دەکاتە نزیکەی ١٥گرام کاربۆهیدرات بە شێوەی شەکری میوە (فرکتۆز Fructose)، بۆ نموونە نیو مۆز یان سێوێکی مامناوەندی، ٢ کەوچك کشمش یان مێوژ. باش نییە کە تووشبوو بە نەخۆشی شەکرە بڕی زیادی میوەی شیرین لە ماوەیەکی کورتدا بخوات. میوەی گونجاو بۆ نەخۆشانی شەکرە ئەمانەن: میوەی قوتووکراو یان فریزکراوی بێ شەکر، سۆسی سێو بێ شەکر، سێو، فەراولە، هەرمێ، ئاڵو، گێلاس.

باشترین مەشقی وەرزشی بۆ تەندروستیی مێشک

سەرەڕای سوودە زۆر و زانراوەکان، مەشقی وەرزشی ڕۆڵی پۆزەتیڤی هەیە بۆ باشترکردنی فرمانەکانی مێشک و خۆپاراستن لە نەخۆشیی ئەلزهایمەر. لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە مەشقی فیزیکی مامناوەندی ڕۆژانە بۆ ماوەی ٦٨ خولەک میتابۆلیزمی شەکری گلوکۆز باشتر دەدات، ئەمەش هانی تەندروستیی مێشک دەدات. مەشقی فیزیکی هۆکارە بۆ گەورەبوونی قەبارەی ئەو شوێنانەی مێشک کە فرمانی گرنگیان هەیە، ئەمە جگە لە باشترکردنی مەزاج. ئەگەرچی مەشقی هەڵگرتنی قورسایی لەوانەیە کە بە زیادکردنی لێدانەکانی دڵ سوود بە مێشک بگەیەنێت، بەڵام ئەمە سەلمێنراوە کە مەشقی هەوایی Aerobic exercise وەکو ڕاکردن و مەلە باشترین مەشقن بۆ تەندروستیی مێشک، چونکە لێدانەکانی دڵ زیاد دەکەن و هاتووچۆی خوێن بۆ مێشک زیاد دەکەن. گەلێک سەرچاوە ڕێنمایی ئەوە دەکەن کە مەشقی هەوایی و هەڵگرتنی قورسایی بەیەکەوە ئەنجام بدرێن، بەمەوە سەرەڕای باشتربوونی فرمانەکانی مێشک، لیاقەی کۆئەندامی هەناسە و تۆن و هێزی ماسولکە باشتر دەبن هاوکات لەگەڵ کەمکردنەوەی ئەگەری نەخۆشیی شەکرە و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و زیادبوونی کێشی لەش یان قەڵەوی.

کە چاوەکانت پیر دەبن

لەگەڵ تەمەندا گەلێک گۆڕان بە شێوەیەکی سروشتی لە چاوەکاندا ڕوودەدەن کە بریتین لە:

- سخبوون و لێڵبوونی هاوێنەی چاو کە دوچاری نزیکەی هەموو کەسێك دەبێت، ئەمەش دەبێتە هۆی گرفت لە فۆکەسکردن لە شتی نزیك کە پێی دەوترێت پرێسبایۆپیا Pres-byopia، هەر کەسێك لەپاش تەمەنی ٣٥ ساڵی لەوانەیە کە دوچاری ئەم گرفتەی چاو بێتەوە.
- لێڵبوونی چەند بەشێك لە هاوێنەی چاودا کە بە ئاوی سپی Cataract ناسراوە، حاڵەتێکی باوی هاوکاتە لەگەڵ تەمەندا، هەندێك جار شوێنی گەورەتری هاوێنەی چاو دوچاری ئاوی سپی دەبێت، لێرەدا نیشانەکان دەردەکەون بە شێوەی ناڕوونی بینین، گرفت لە بینین لەکاتی شەودا.
- بچووکبوونەوەی بیلبیلەی چاو Pupil و کەمبوونەوەی توانای تەسکبوونەوە و فراوانبوون بەرانبەر بە گۆڕان لە توندیی ڕووناکیدا لەبەر بێهێزبوونی ماسولکە وردەکانی بیلبیلە، بۆیە کەسانی ٦٠ ساڵی و گەورەتر پێویستییان بە ٣ هێندەی ڕووناکییە بۆ خوێندنەوە بە بەراورد لەگەڵ کەسێکی تەمەن ٢٠ ساڵی.
- گرفت لە بینین لەکاتی شەودا کە هاوکاتە لەگەڵ کەمبوونەوەی بینینی دەوروبەر Peripheral vision کاریگەری دەکاتە سەر چالاکیی ڕۆژانە بەتایبەتی توانای لێخوڕینی ئۆتۆمۆبیل بە سەلامەتی.
- تەمەن هۆکارە بۆ زیادبوونی ئەگەری ئاوی ڕەش یان بەرزبوونەوەی پەستانی ناو چاو کە کاریگەری خراپ دەکاتە سەر دەماری بینین، هەروەها تێکچوونی بەشی سەنتەری تۆڕەی چاو AMD کە بەگشتی لە تەمەنی ٦٠ ساڵی و بەسەرەوەدا ڕوودەدات و هۆکارێکی زەقە لەپاڵ لەدەستدانی بینین.

هەموو شتێک سەبارەت بە ئیکۆی دڵ

ئیکۆی دڵ Echocardiography پشکنینێکی بێ ئازارە بە بەکارهێنانی شەپۆلی دەنگ بۆ دروستکردنی وێنەی جوولاوی دڵ، بۆیە بە سۆناری دڵ ناوزەد دەکرێت. ئیکۆ ٤ ژوورەکەی دڵ (٢ گوێچکەڵە و ٢ سکۆڵە) و زمانەکانی دڵ پیشان دەدات، ئەو شوێنانەی ماسولکەی دڵ دەستنیشان دەکات کە بە دروستی گرژنابنەوە لەبەر کەم گەیشتنی خوێن بەم شوێنانە یان نۆرەیەکی رابردووی دڵ. جۆرێکی ئیکۆ کە بە سۆناری دۆپلەر Doppler ultrasound ناسراوە، لێشاوی خوێن بۆ ژوورەکان و زمانەکانی دڵ پیشان دەدات. ئیکۆ گرنگە بۆ دیارکردنی قەبارەی دڵ، ئەستووری دیواری سکۆڵەکان، دەستنیشانکردنی گرفتی زگماکیی دڵ وەکو بوونی کونی نێوان سکۆڵە یان گوێچکەڵەکان، هەروەها سوودی هەیە بۆ دەستنیشانکردنی گرێ یان تۆپەڵی مەییوی خوێن لەناو دڵدا، کۆبوونەوەی شلە لە دەروی دڵدا، لەگەڵ دەستنیشانکردنی گرفتەکانی شاخوێنبەر و گرفتەکانی دڵ لە منداڵدا. گەلێك جار بۆ باشتر پیشاندانی شاخوێنبەر ئیکۆ لە رێگای سوورێنچکەوە Transesophageal ئەنجام دەدرێت. پشکنینی ئیکۆ بۆ ئافرەتی دووگیان لە هەفتەی ١٨-٢٢ ی دووگیانیدا سوودی هەیە بۆ دەستنیشانکردنی گرفتەکانی دڵ لە کۆرپەدا. ئیکۆی ٣ رەهەندی echo3D وێنەی ٣ رەهەندی دڵ پیشان دەدات، ئەمەش زانیاری باشمان دەداتێ سەبارەت بە چۆنییەتی کارکردنی دڵ، هەروەها گرنگی زۆری هەیە لە نەشتەرگەریی زمانەکانی دڵدا.

بۆنکردنی خۆراک هۆکارە بۆ زیادبوونی کێش

دوا لێکۆڵینەوە لە زانکۆی کالیفۆرنیا جەختیلەمە کردۆتەوە کە بۆنکردنی خۆراك کاریگەری دەکاتە سەر چۆنییەتی مامەڵەی لەش لەگەڵ خۆراکدا، بۆنی خۆراك فاکتەرێکی کاریگەرە کە وا لە لەش دەکات بڕیار بدات کالۆری بسووتێنێت یان کالۆری خەزن بکات.ئەمە روونە کە بۆنکردنی خۆراك ئارەزووی خواردن زیاد دەکات، واتە زیاتر خواردن و وەرگرتنی کالۆری زیاتر، دەرەنجام ئەگەر وزە سەرف نەکرێت ئەوا لەوانەیە کە کێشی لەش زیاد بکات. توێژەران گەیشتوونەتە ئەوەی کە پێوەندی هەیە لە نێوان سستەمی بۆنکردن و سەنتەری رێکخستنی میتابۆلیزم لە مێشکدا، بەم گوێرە نەمانی هەستی بۆنکردن هاندەر دەبێت بۆ سووتاندنی خێراتری کالۆری وپێدەچێت هەستی بۆنکردن پەیوەست بێت بە خەزنکردنی چەوریی لەجیاتی سووتاندنی. بە ئەنجامی ئەو لێکۆڵینەوانە، لەوانەیە کە لە ئاییندەدا گەلێك حاڵەت و نەخۆشیی پەیوەست بە ئارەزووی خواردن کۆنترۆڵ بکرێن، بۆ نموونە کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردنی پەیوەست بە نەخۆشیی پارکینسۆن Parkinson’s و نەخۆشیی تر، هەروەها وەکو رێگایەك بۆ دابەزاندنی کێشی زیادی لەش. سستەمەکانی هەست لە لەشدا رۆڵیان لە میتابۆلیزمدا هەیە، زیادبوونی کێش بە تەنیا وەرگرتنی بڕی زیادی کالۆری نییە، بەڵکو پێوەندی هەیە بە چۆنییەتی مامەڵەکردن لەگەڵ وزەی لەشدا. پسپۆران دەڵێن کە ئەگەر ئەم مەسەلەیە لە مرۆڤدا لێکۆڵینەوەی زیاتری لەسەر بکرێت، ئەوا لەوانەیە کە بتوانرێت دەرمانێك دروست بکرێت کە کار نەکاتە سەر هەستی بۆنکردن، بەڵکو ئەم ئەڵقانەی میتابۆلیزم Metabolic circuitry بلۆك بکات، بەمەشەوە دەتوانرێت کە کێشی لەش کۆنترۆڵ بکرێت.

هەڵامەت لە هاویندا

ئایا نیشانەکانی هەڵامەت لە هاویندا هەمان ئەو نیشانانەن کە لە هەڵامەتی زستاندا بەدی دەکرێن؟ بەگشتی لە رووی نیشانەکانەوە جیاوزییەکی بەرچاو نییە لە نێوان هەڵامەتی هاوین و هەڵامەتی زستاندا. زیاتر لە ٢٠٠ جۆر ڤایرۆس هۆکارن بۆ هەڵامەت و دەبنە ئەگەری پژمین و کرانەوەی قورگ، هەڵامەتی زستان و هەڵامەتی هاوین بەهۆی ڤایرۆسی جیاوازەوە دوچاری مرۆڤ دەبن، بۆ نموونە راینۆڤایرۆسەکان Rhinoviruses بە شێوەیەکی سەرەکی بەرپرسن لە هەڵامەتی وەرزی زستان، چونکە لەم وەرزەدا باشتر دەژین و گەشە دەکەن، ژمارەی ئەم ڤایرۆسانە لە مانگی ئەیلولدا بە خێرایی زیاد دەکات و لە مانگی مایسدا ژمارەیان دادەبەزێت. لە مانگەکانی هاویندا پرۆفایلی ڤایرۆسەکان دەگۆڕێت و بە شێوەیەکی سەرەکی ئینتیرۆڤایرۆسەکان Enteroviruses بەرپرسن لە تووشبوون بە هەڵامەتی هاوین کە زیاتر لە ٦٠ جۆر ڤایرۆس دەگرێتەوە،بەڵام ئیفلیجی منداڵان ناگرێتەوە.هەڵامەتی هاوین بە هۆی ئینتیرۆڤایرۆسەکان دەبێتە ئەگەری بەرزبوونەوەیەکی کتوپڕی پلەی گەرمی لەش کە لەوانەیە بگاتە ٣٨-٤٠ پلەی سێلسیەس، هاوکات لەگەڵ سەرئێشە، کرانەوەی قورگ، ئازاری ماسولکە، هێڵنج یان رشانەوە، هەروەها چەند نیشانەیەکی سووکی تایبەت بە کۆئەندامی هەناسە. هەڵمەتی هاوین لە یەکێکی تووشبوو بۆ هەر کەسێك لە هەر تەمەنێك دەگوازرێتەوە، بەڵام منداڵ زیاتر دوچاری دەبن، گەورەکان کە جارێك تووشی دەبن ئەوا بەرگری پەیدا دەکەن بەرانبەر بە ڤایرۆسەکە. هەڵامەتی هاوین بەگشتی لە ماوەی چەند رۆژێك تا هەفتەیەك بەبێ بەکارهێنانی هیچ دەرمانێك لەخۆیەوە چاکدەبێتەوە.