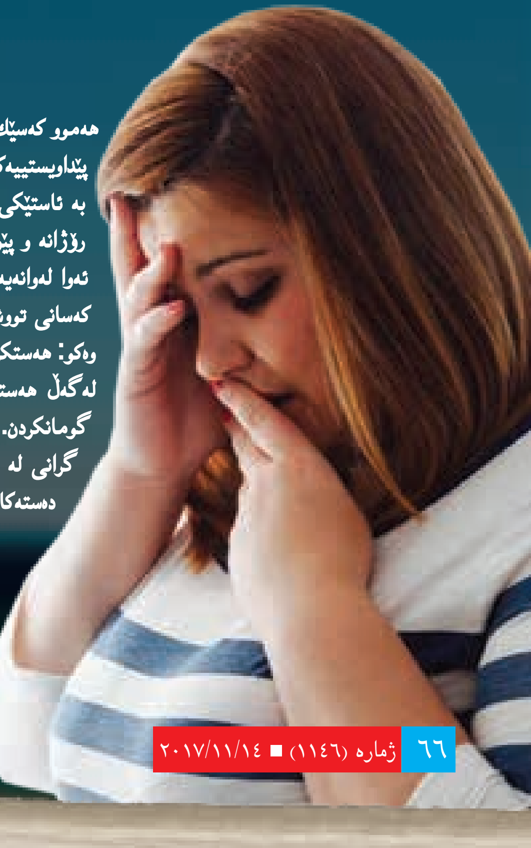
دووگیانی جمک ئاڵۆزیی تەندروستی هەیە

ئەمە روونە کە دووگیانی جمك یان زیاتر Multiple pregnancy هەرگیز بەدەر نییە لە ئاڵۆزی تەندروستی بۆ دایك و کۆرپەکان. ئاڵۆزییە باوەکان بریتین لە:

- مندالبوونی پێشوەختە Preterm Labor واتە پێش ٣٧ هەفتەی دووگیانی، رێژەی ئەم ئەگەرە دەگاتە نزیکەی ٦٠٪، ئەمە سەلمێنراوە کە بە بوونی زیاتر لە یەك کۆرپە لەناو منداڵداندا، ماوەی دووگیانی کەم دەبێتەوە.
- کەمی کێشی منداڵ لەکاتی لەدایکبووندا واتە کەمتر لە ٢,٥ کیلۆگرام(٥,٥ پاوند)، ئەمەش بەردەوام ئەگەری ئاڵۆزیی تەندروستی زیاد دەکات وەکو گرفت لە بینین و بیستندا، ئیفلیجبوونی مێشك CP، دواکەوتنی ژیری Mental retardation.
- گرفت لە گەشەی کۆرپە لەناو منداڵداندا IUGR، بۆنموونە تێکڕای گەشەی کۆرپەکان لە هەفتەی ٣٠-٣٢ ی دووگیانیدا کزدەبێت لەوکاتەی کە وێڵاش(هاوار) توانای مامەڵەکردنی لەگەڵ گەشەی دوو کۆرپە یان زیاتر کەم دەبێتەوە هاوکات لەگەڵ کەمبوونەوەی توانای لەشی دایك بۆ دابینکردنی هەموو ماددە خۆراکییە گرنگەکان بۆ گەشەی دوو کۆرپە.
- ژاراویبوونی دووگیانی Preeclampsia هاوکات لەگەڵ بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن.
- زیادبوونی ئەگەری تووشبوون بە شەکرەی دووگیانی Gestational diabetes.
- ئەگەری جیابوونەوەی وێڵاش لە ناوپۆشی منداڵدان Placental abruption کە زیاتر لە ٣ مانگی کۆتایی دووگیانیدا روودەدات.
- زیادبوونی ئەگەری سەقەتیی زگماکی کۆرپە بەتایبەتی لە دڵ و کۆئەندامی هەرسدا.
- زیادبوونی چانسی نەشتەرگەریی قەیسەری لەبەر ئەگەری خوارکەوتنی کۆرپە لەناو منداڵداندا کە لەوانەیە منداڵبوونی ئاسایی زۆر گران یان مەحاڵ بێت.
- خوێنبەربوون لەکاتی یان لەپاش منداڵبوون لەبەر گەورەیی قەبارەی وێڵاش و زیاد گەورەبوون و کشانی منداڵدان.

کەی نیگەرانی زیاد دەبێتە پەستی؟



هەموو کەسێك لەکاتی جیاوازدا دوچاری تووڕەبوون و نیگەرانی دەبێتەوە، ئەمەش کاردانەوەیەکی ئاساییە لە مرۆڤدا. بۆ هەندێك کەس پێداویستییەکان و فشاری رۆژانە دەبنە مایەی نیگەرانی لەرادەبەدەر Excessive worry کە رێگا خۆش دەکات بۆ هەستکردن بە ئاستێکی بەرزی پەستی. پەستی Anxiety لەوکاتەدا دەبێتە مەسەلە کە کاریگەریی نەرێنی دەکاتە سەر ئەنجامدانی کاری رۆژانە و پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان. گەلێك بارودۆخی ژیان دەبنە ئەگەری نیگەرانی، بەڵام کە نیگەرانی توند و بەردەوام دەبێت ئەوا لەوانەیە کە ببێتە پەستی کە کاریگەریی نێگەتیڤی زۆر دەکاتە سەر تەندروستی. پەستی باوترینی نەخۆشییە دەروونییەکانە، کەسانی تووشبوو دوچاری گرفتی بەردەوام دەبن لە تەرکیزکردن و بەردەوام دەکەونە ژێر ترس و نیگەرانی توند لەگەڵ نیشانەی تری وەکو: هەستکردن بە بێهێزی و هیلاکیی جەستەیی، سەرئێشە، سەرسووڕان بەتایبەتی لە نەوجەوان و گەنجەکاندا، گرژبوونی ماسولکە لەگەڵ هەستکردن بە سووتانەوە یان ئازار لە ماسولکەکاندا، ئازار یان ناڕەحەتیی گەدە، دەست لەرزین، ترس لە هەڵەکردن، زیاد گومانکردن. لەکاتی سەرهەڵدانی نۆرەیەکی توندی پەستیدا، نیشانەی تر دەردەکەون وەکو: زیادبوونی لێدانەکانی دڵ، هەستکردن بە گرانی لە قوڕگ و سینگدا، هەناسەڕاوکێ، هەستکردن بە سووکبوونی سەر یان سەرسووڕان، ئارەقەی سارد لەگەڵ ساردبوونی دەستەکان، کێشە لە نووستندا بە شێوەی گرفت لە چوونە خەو یان زوو لەخەو هەڵسان.

پیادەڕۆیی ئێسک بەهێز دەکات

ئەمە سەلمێنراوە کە مەشقی وەرزشی Physical exercise بەتایبەتی پیادەڕۆیی Walking ئێسك بەهێز دەكات. چۆن بە مەشقی فیزیکی ماسوولکە بەهێز و پتەو دەبێت، ئاواش ئێسك بەهێز دەبێت. ئەگەرچی لە لایەنی زانستییەوە باشترین مەشق بۆ بیناکردنی ئێسك بریتییە لە هەڵگرتنی قورسایی کە قورسایی دەخاتە سەر ئێسك و هانی گەشەی خانەکانی ئێسك دەدات، یان جووڵاندنەوەی ماسوولکەکان بە پێچەوانەی هێزی کێشکردنی زەوی، بەڵام پیادەڕۆیی ئاسانترین و سەلامەتترین مەشقە کە ڕۆڵی لە مەشقی هەڵگرتنی قورسایی کەمتر نییە بۆ بەهێزکردنی ئێسکەکان بەتایبەتی ئێسکەکانی نێك. دەتوانرێت کە پیادەڕۆیی لە هەر کەش و هەوایەکدا ئەنجام بدرێت، پێویست تەنیا بە جلێکی گونجاو و جووتێك کەفشی پیادەڕۆیی هەیە. هەوڵ بدە کە ڕۆژانە بەلای کەم بۆ ماوەی ٣٠ خولەك پیادەڕۆیی ئەنجام بدەیت جا یەك پارچە یان بە ٣ جار هەر جارەی ١٠ خولەك. پیادەڕۆیی و مەشقی فیزیکی تر جگە لە بەهێزکردنی ئێسك و کەمکردنەوەی ئەگەری شکانی ئێسك، ماسوولکەکانیش بەهێز دەکەن، هەروەها تەندروستیی کۆئەندامی دڵ و سووڕان باشتر دەکەن، لە توندیی ئازار کەم دەکەنەوە، کوالیتی خەو باشتر دەبێت، پەستی و خەمۆکی سووك دەبن، لەگەڵ پارێزگاریکردن لە هاوسەنگیی لەش و هەماهەنگی جوولەی بەشەکانی لەش.

ئایا جوینی بنێشت زیانی هەیە؟

جوینی بنێشت Chewing gum
ڕۆڵی هەیە بۆ زیاد دەردانی لیك كە گرنگە بۆ هاوسەنگكردنەوەی ترشێتی گەدە لە حاڵەتەكانی دڵەكزێ و گەڕانەوەی ترشەلۆكی گەدە بۆ بەشی خوارەوەی سوورێنچك GERD لەوكاتەی كە لیك ڕێژەیەكی بەرزی ئاو لەخۆدەگرێت لەگەڵ چەند پێكهاتەیەكی تر كە لیك تفت دەكەن، بۆ ئەم مەبەستە جوینی بنێشتی بێ شەكر بۆ ماوەی ٣٠ خولەك ئامانجەكە دەپێكێت و ئەم كاریگەرییە بۆ ماوەی ٣ كاتژمێر بەردەوام دەبێت. هەروەها بنێشت بەهۆی هاندانی دەردانی لیك ڕۆڵی گرنگی هەیە لە پاككردنەوەی میكانیكی دەم و ددان لە میكرۆب و پاشماوەی خۆراك واتە پاراستنی ددان لە كلۆربوون و پاراستنی دەم لە هەوكردن و بۆنی ناخۆش، ئەمە جگە لەوەی كە لیك ماددەی دژەبەكتریا لەخۆدەكرێت، لە لایەكی ترەوە ئەو جۆرانەی بنێشت كە ڕێژەی بەرزی شەكر لەخۆدەگرن ئەگەری كلۆربوونی ددان زیاد دەكەن. هەندێك جۆری بنێشت زایلیتۆل Xylitol لەخۆدەگرن كە ماددەیەكی شیرینكاری دەستكردە و هانی زیاد دەردانی لیك دەدات.جوینی بنێشت بۆ ماوەیەكی زۆر دەبێتە هۆی ئازاری شەویلاك یان هەوكردنی جومگەی نێوان شەویلاكی خوارەوە و ئێسكی تەنیشتی سەر TMJ، هەروەها هۆكارە بۆ قووتدانی هەوا كە دەبێتە ئەگەری كۆبوونەوەی گاز لە كۆئەندامی هەرس و ناڕەحەتی گەدە.

پەركەم چییە؟

پەركەم یان فێ Epilepsy بریتییە لە گرفتێكی مێشك كە كۆمەڵێك دەمارەخانە سیگنالی ئەلیكترۆكیمیایی Electrochemical نائاسایی پەیدادەكەن. لە حاڵەتی ئاساییدا، دەمارەخانەكان سیگنالی ئەلیكترۆكیمیایی دروست دەكەن كە كاریگەری دەكەنە سەر دەمارەخانەی تر، گلاندەكان، یان ماسوولكە بە مەبەستی فرمانی جیاوازی وەكو بیركردنەوە لەگەڵ هەستەكان و كارەكان. لە حاڵەتی پەركەمدا، چالاكیی ئاسایی دەمارەخانەكان تێكدەچێت، ئەمەش دەبێتە هۆی پەیدابوونی هەست و ڕەفتاری نامۆ و نائاسایی، هەندێك جاریش پەركەم، گرژبوونەوەی ماسوولكە، هەروەها لەهۆشچوون. لەكاتی نۆرەی پەركەمدا، دەمارەخانەكان زۆر بە خێرایی سیگنال دەدەن كە لەوانەیە بگاتە ٥٠٠ جار لە یەك چركەدا لەبەر گرفت لە كارەبایی مێشك یان تێكچوونی هاوسەنگیی ماددە كیمیاییە گەیەنەرە دەمارییەكان Neurotransmitters. هەر هۆكارێك كە ئەم چالاكییە تێكبدات ئەوا دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی پەركەم، بۆنموونە نەخۆشی یان زەبر بۆ مێشك. لە هەندێك حاڵەتی چاكبوونەوەی پاش زەبر بۆ سەر یان جەلتەی مێشك، چەند گەیاندنێكی دەماریی نائاسایی لە مێشكدا پەیدا دەبن و پەركەم پەیدا دەكەن. تا ئێستا هۆكاری نزیكەی نیوەی حاڵەتەكانی پەركەم نازانرێت، هۆكارە دیارەكان بریتین لە: هەوكردن و زەبر بۆ مێشك، گرێی مێشك، ڕاهاتن لەسەر خواردنەوەی ئەلكهول Alcoholism، نەخۆشیی ئەلزهایمەر، نۆرەی دڵ، ژاراویبوون، زەبر بۆ سەری كۆرپە لەكاتی لەدایكبووندا كە دەبێتە هۆی تێكدانی تۆڕی گەیاندنی دەماریی لە مێشكدا Brain wiring.

وشکبوونی قژ

هۆکاری سەرەکی وشکبوونی قژ بریتییە لە کەمیی دەردانی چەوری لە پێستی سەردا. گلاندەکانی دەردانی چەوری Semaceous glands کە گلاندی میکرۆسکۆبین و هاوسێی رەگی قژن لە چینی ژێرەوەی پێستدا، بەرپرسن لە دەردانی ماددەیەکی چەوری یان مۆمی بە ناوی (سیبەم Sebum) بە مەبەستی چەورکردنی پێست و قژ. ئەمە راستییەکی پزیشکییە کە لەگەڵ بەتەمەنداچووندا رێژەی دەردانی چەوری کەم دەبێتەوە، ئەمەش هۆکارە بۆ وشکبوونی قژ، هەروەها پێستی سەر ناسك دەبێت و تفر یان کرێژ فرێدەدات Dandruff flakes.لە هەندێك کەسدا رەگی مووەکان برێکی باشی چەوری بەرهەم ناهێنن بۆ پاراستنی قژ لە وشکبوون، ئەمەش لەوانەیە کە جگە لە تەمەن پەیوەندی بە زگماکەوە هەبێت. هۆکارەکانی تری وشکبوونی قژ ئەمانەن: زیاد شووشتنی قژ و بەکارهێنانی شامپۆی بەهێز کە هۆکارە بۆ لابردنی چەوری پێستی سەر، زیاد وشککردنەوەی قژ بە هەوای گەرم یان شیسوار بەتایبەتی پاش بەکارهێنانی هەر ئاوێتەیەك کە ئەلکهول لەخۆبگرێت، بەکارهێنانی ئوتووی گەرمی قژ بۆ خاوکردنەوە یان لوولکردن Curling irons یان جۆرەکانی تری ستایلکردنی قژ، زیاد بەرکەوتنی قژ بە تیشکی خۆر بەتایبەتی لە کەشی گەرمدا، زیاد بەرکەوتن بە بای گەرم و هەوای وشك، بەکارهێنانی ماددەی کیمیایی بۆ قژ بە مەبەستی جیاواز وەکو بۆیە، کۆندیشنەر، خاوکەرەوە Relaxers..تاد. ئەگەر چەند نیشانەیەك هاوکات بن لەگەڵ وشکبوونی قژ وەکو هەستکردن بە ماندووبوون و هیلاکی، بەرگەنەگرتنی سەرما یان قژهەڵوەرین ئەوا لەوانەیە کە نەخۆشی لەپاڵەوە بێت، بۆیە پێویست بە سەردانی دکتۆر دەکات.