بەم هەنگاوانە خۆت لە پیربوونی پێست بپارێزە

ئایا تێبینی نیشانەکانی پیربوونی پێستت Skin aging کردووە کە بریتین لە لۆچبوون، پنتی تەمەن، هێڵی ورد لە نێوچەوان و دەوری لێو و چاوەکاندا؟ بەر لەوەی کە پەنا ببەیتە بەر بەکارهێنانی هیچ کرێم و ئاوێتەیەکی پاراستنی پێست لە لۆچبوون و نیشانەکانی تری کاریگەری تەمەن لەسەر پێستدا، دەتوانیت بە پەیڕەوکردنی ئەم هەنگاوانە خۆت لە پیروونی پێست بپارێزیت: دوورکەوە لە بەرکەوتنی زۆر بە تیشکی خۆر، ڕۆژانە بڕێکی زۆری ئاو بخۆرەوە بۆ پاراستنی توانای لاستیکیی پێست، دوورکەوە لە جگەرەکێشان کە هۆکارێکی هاندەری بەهێزە بۆ سەرهەڵدانی نیشانەکانی زوو پیربوونی پێست بەتایبەتی لە دەوری چاو و دەمدا لە ڕێگای کەمکردنەوە هاتووچۆی خوێن بۆ پێست، بەپێی توانا خۆراکت هاوسەنگ و جۆراوجۆر بکە، بە هەموو ڕێگاکان هەوڵی سووککردنی سترێس بدە، هەوڵ بدە کە ڕۆژانە کاتێکی باش بۆ نووستن تەرخان بکەیت، ئاوێتەیەکی شێدارکەرەوە Moisturizer بە ڕێنمایی دکتۆر بۆ پێست بەکاربێنە بەتایبەتی لەکاتی وشکبوونی پێست، زێدەڕۆیی لە شووتنی دەموچاودا مەکە، تەنیا لە لایەن دکتۆر پێستت بەسەر بکەوە و هیچ چارەسەرێکی پێست بە بێ ڕێنمایی بەکارمەهێنە.

ئایا هەر گرێیەکی مەمک شێرپەنجەییە؟

هەرگیز مەرج نییە کە هەر گرێیەکی مەمك شێرپەنجەیی بێت، بەڵام گرێی مەمك لەپاش تەمەنی ٣٠ساڵیدا پێویستە کە لە لایەن دکتۆرەوە بپشکنرێت بۆ دڵنیابوون لە پاکییەکەی. گرێی مەمك Breast lump لەوانەیە کە نەرم یان رەق بێت، بچووك یان گەورە بێت، جوولە بکات یان جێگیر بێت، بەڵام بەگشتی گرێی شێرپەنجەیی مەمك چەند سیفەتێکی هەیە بۆنموونە: زیاتر گرێیەکی تاکە،توند و رەقە، لە ژێرەوە بە پێستەوە نووساوە، شێوەی پێستی سەر گرێیەکە دەگۆڕێت. نزیکەی ٨٠- ٨٥٪ی حاڵەتەکانی گرێی مەمك گرێی پاکن و هەرگیز نابنە شێرپەنجەیی بەتایبەتی لە تەمەنی ژێر ٤٠ ساڵیدا. ئەگەرچی شێرپەنجەی مەمك بە باوترین جۆری شێرپەنجە لە ئافرەتدا هەژمار دەکرێت، بەڵام زۆربەی گرێیەکانی مەمك پاك و ناشێرپەنجەیین. بەگشتی ٤ جۆر گرێی مەمك هەیە بە پێی هۆکارەکان کە بریتین لە:

- گرێی ریشاڵی Fibroadenoma کە زیاتر لە ئافرەتە گەنجەکاندا دەبینرێت.
- کیسی مەمك Breast cyst کە هاوشێوەی کیسی بەشەکانی تری لەشە، هەروەها کیسی پاکن و شلە لەخۆدەگرن و زیاتر لە نزیك تەمەنی وەستانی یەکجارەکی سووڕی مانگانەدا پەیدادەبن.
- کیسی ریشاڵی Fibrocystic mass کە گرێی پاکە و لە ریشاڵ و کیس پێکدێت.
- گرێی شێرپەنجەیی Cancerous lumps کە بێ ئازارە و لە گرێی ریشاڵی و کیسی مەمك پتەوتر و توندترە.

بەکتریا باوترین هۆکارە بۆ ژاراویبوون بە خۆراک

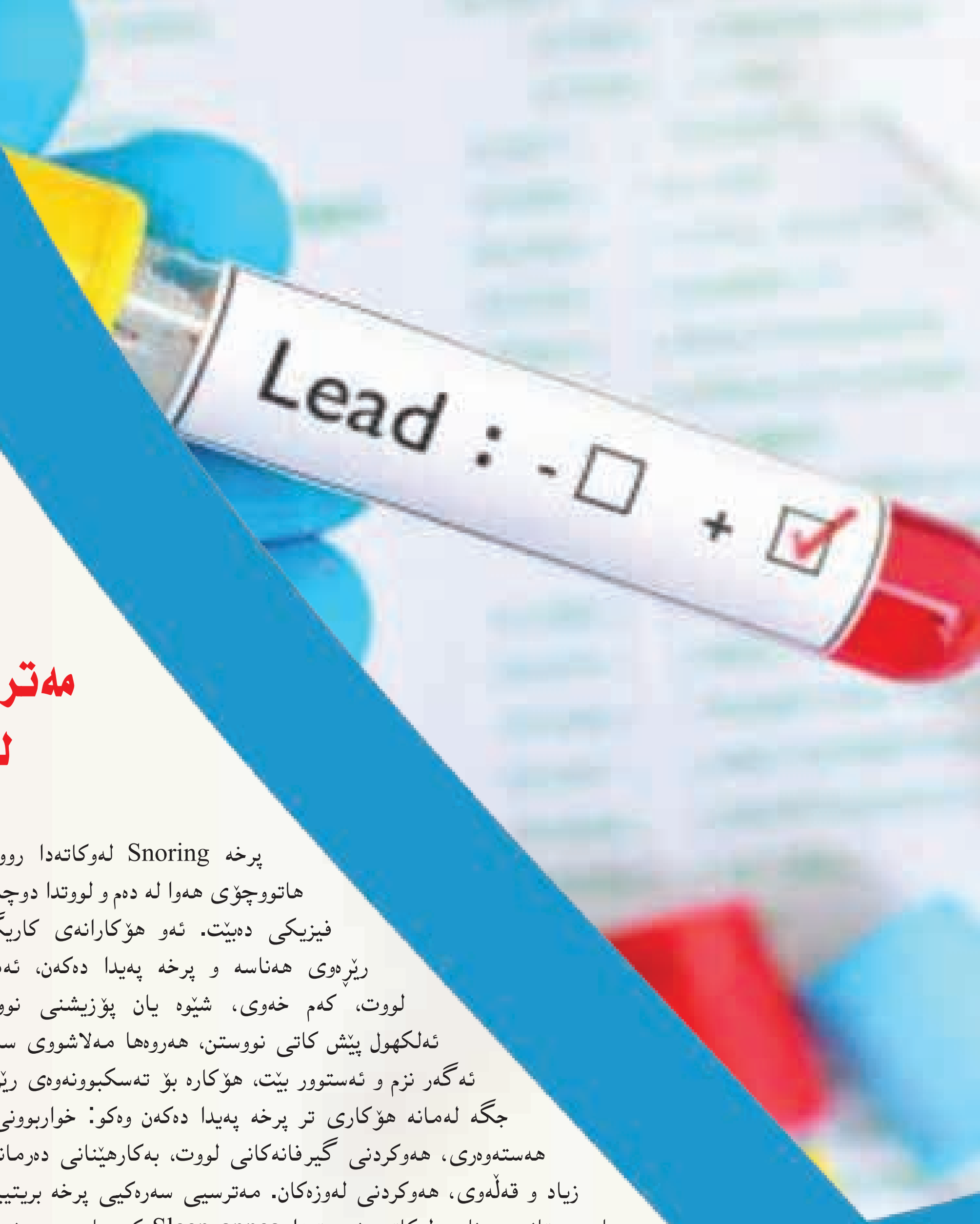
ژاراویبوونی بە خۆراك Food poisoning لە ئەنجامی خواردنی خۆراکی ئالوودەبوو بە میکرۆب یان خۆراکی ژەهراوی ڕوودەدات کە باوترین نیشانەکانی بریتین لە رشانەوە و سکچوون. ژاراویبوون بە خۆراك بە بەکتریا و ڤایرۆس و مشەخۆر ڕوودەدات. بەکتریا باوترین هۆکارە بۆ ژاراویبوون بە خۆراك بەتایبەتی لە جۆری سالمۆنێللا Salmonella، ئی کۆلای E. coli، لیستیریا Listeria. ئەو مشەخۆرەی کە دەبێتە ئەگەری ژاراویبوونی خۆراك بریتییە لە مشەخۆری تۆکسۆپلازما Toxoplasma ئەگەرچی بەقەد بەکتریا باو نییە. کاتی دەرکەوتنی نیشانەکان پەیوەستە بە جۆری میکرۆب کە لەوانەیە لە ماوەی یەك کاتژمێر تا ٢٨ ڕۆژ لە گەیشتنی میکرۆب بە کۆئەندامی هەرس درێژە بکێشێت، نیشانەکان بریتین لە: سکچوون، هێڵنج، رشانەوە، سك ئێشە، سەرئێشە، کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن، تایەکی سووك، بێهێزیی گشتی. لە حاڵەتە سەختەکاندا نیشانەی گەورەترسەرهەڵدەدەن کە ژیان دەخەنە مەترسییەوە ئەگەر حاڵەتەکە بە خێرایی چارەسەر نەکرێت بۆنموونە: بەردەوامبوونی سکچوون بۆ ماوەی زیاتر لە ٣ ڕۆژ، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش زیاتر لە ٣٨,٥ پلەی سێلسیەس، گرفت لە بینین و قسەکردندا، نیشا نە کا نی وشکبوونەوە یان کەمبوونەوەی شلەی لەش وەکو وشکبوونی دەم و بێهێزی.ژاراویبوون بە خۆراك چارەسەر دەکرێت بە زیادکردنی خواردنەوەی شلە، دەرمانی دژی سکچوون و دەرمانی دژەمیکرۆب، هەندێك جاریش شووشتنی گەدە پێش تێپەڕبوونی ٤ کاتژمێر بەتایبەتی لەکاتی ژاراویبوون بە هەندێك مادەی کیمیایی.

چۆن هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر A دەگوازرێتەوە؟

هەوکردنی ڤایرۆسیی جگەر جۆری Hepatitis A نەخۆشییەکی گوازراوەیە بە هۆی ڤایرۆسی HAV دوچاری مرۆڤ دەبێت، گرنگترین نیشانەکانی بریتین لە: زەردوویی، بێهێزیی گشتی، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش، ئازاری ماسولکە، کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن، ئازار لە لای راستی سك لە ژێرەوەی پەراسووەکان، تاریکبوونی رەنگی میز(وەکو رەنگی چای). ڤایرۆسەکە لە رێگای پیسایی کەسانی تووشبوو بڵاودەبێتەوە، بە ئالوودەبوونی خۆراك یان ئاو دەگوازرێتەوە. کەسی تووشبوو لەکاتی ئامادەکردنی خۆراکدا کەسانی تر تووش دەکات، هەروەها حاڵەتی تووشبوون تۆمارکراون پاش خواردنی خاس، پیازی سەوز، یان هەتا فەراولەی فریزکراو. ئەمڤایرۆسە بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێك لەسەر پێستی دەست و پەنجەکاندا بە زیندوویی دەمێنێتەوە، هەروەها تا ماوەی ٢ مانگ لەسەر رووە وشکەکاندا دەژی.نەخۆشییەکە بە بەرکەوتنی نێوان ئەندامانی ماڵەوە یان ئەو ئەو کەسانەی کە بەیەکەوەی دەژین دەگوازرێتەوە، هەروەها لە رێگای گواستنەوەی خوێن لە کەسێکی تووشبووەوە کە پشکنینی ڤایرۆسی بۆ نەکرابێت. مەترسی نەخۆشییەکە لەوەدایە کە کەسی تازە تووشبوو تا ماوەی ١٤ رۆژ هەست بە هیچ نیشانەیەك ناکات، لە هەمان کاتدا سەرچاوەیە بۆ گواستنەوەی ڤایرۆسەکە. تا ئەو کاتەی کە نیشانەکان بە تەواوی نامێنن، هێشتا نەخۆش هەر مەترسی گواستنەوەی ڤایرۆسەکەی بۆ کەسانی تر لێدەکرێت.

کاریگەری کەمخوێنی لەسەر تەندروستیی دەم

کەمخوێنی Anemia واتە کەمبوونەوەی رێژەی هیمۆگلۆبین لە خوێندا لەبەر هۆکار جیاواز، کەمی ئاسن باوترین هۆکارە بۆ کەمخوێنی بەتایبەتی لە ئافرەتدا. کەمخوێنی لەبەر کەمی کانزای ئاسن هۆکارە بۆ دووبارەبوونەوەی کولبوون یان هەوکردنی دەم Mouth ulcers، هەروەهاکولبوونی زمان، کولبوونی دەوری دەم، وشکبوونی دەم، وشکبوونی زمان و قورِگ هاوکات لەگەڵ هەستکردن بە ئازار و نارِحەتی. جگە لە کولبوونی ناوپۆشی دەم، گرنگترین نیشانەکانی تری کەمخوێنی بریتین لە: بەرگەنەگرتنی سەرما، هەستکردن بە نارِحەتی قاچەکان لەکاتی نووستندا Restless legsyndrome، هەستکردن بە هیلاکیی هزری Mental fatigue، کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن، رەنگ زەردی، قژهەڵوەرین، ناسکبوونی نینۆکەکان، هەستکردن بە بێهێزیی گشتی، سەرئێشە.جگە لە چارەسەرکردنی کەمخوێنی، کولبوونی دەم بە بەکارهێنانی غەرغەرە، دەرمانی دژەمیکرۆب و دژەئازار لەگەڵ کرێمی ستریرۆیدی چارەسەردەکرێت.



مەترسیی پرخە لە چیدایە؟

پرخە Snoring لەوکاتەدا ڕوودەدات کە ڕێڕەوی هاتووچۆی هەوا لە دەم و لووتدا دوچاری تەسکبوونەوەی فیزیکی دەبێت. ئەو هۆکارانەی کاریگەری دەکەنە سەر ڕێڕەوی هەناسە و پرخە پەیدا دەکەن، ئەمانەن: گرفتەکانی لووت، کەم خەوی، شێوە یان پۆزیشنی نووستن، خواردنەوەی ئەلکهول پێش کاتی نووستن، هەروەها مەلاشووی سەرەوە Soft palate ئەگەر نزم و ئەستوور بێت، هۆکارە بۆ تەسکبوونەوەی ڕێڕەوی هەوا و پرخە، جگە لەمانە هۆکاری تر پرخە پەیدا دەکەن وەکو: خواربوونی بەربەستی لووت، هەستەوەری، هەوکردنی گیرفانەکانی لووت، بەکارهێنانی دەرمانی خەوێنەر، کێشی زیاد و قەڵەوی، هەوکردنی لەوزەکان. مەترسیی سەرەکیی پرخە بریتییە لە هەناسەڕاوکێ یان وەستانی هەناسە لەکاتی نووستندا Sleep apnea کە ماوەی چەند چرکەیەك تا چەند خولەکێك دەخایەنێت و فشار دەخاتە سەر کۆئەندامی دڵ و سووڕان بە شێوەی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، گەورەبوونی قەبارەی دڵ، لەگەڵ زیادبوونی ئەگەری تووشبوون بە نۆرەی دڵ و جەلتەی مێشك، هەروەها ئەم هەناسەڕاوکێیە هۆکارە بۆ گرفت لە نووستن یان خەوزڕان کە دەبێتە هۆی بۆرژان لەکاتی ڕۆژدا، ئەمەش کاریگەری نێگەتیف دەکاتە سەر کوالیتی ژیانی ڕۆژانە و ئەگەری ڕووداوەکان زیاتر دەکات.