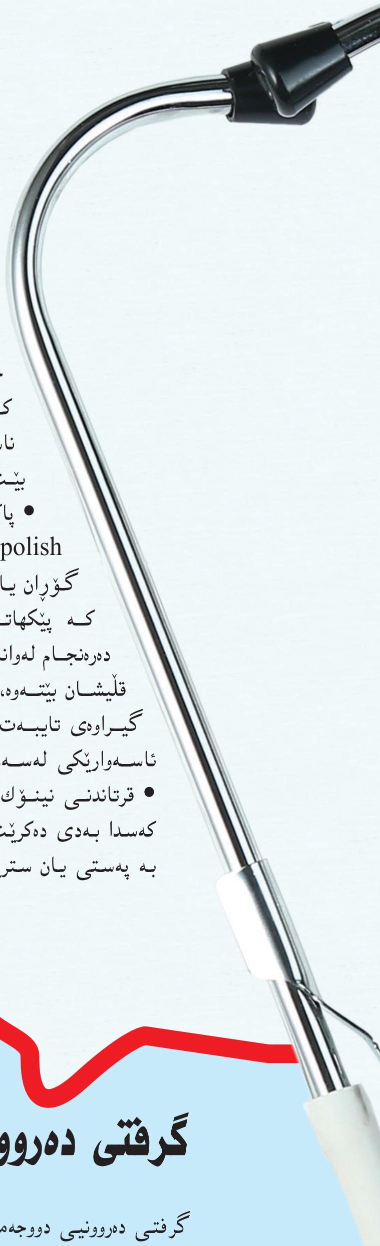
چۆن خۆت لە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن دەپارێزیت؟

بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن Hypertension نەخۆشییەکی درێژخایەنە، بە بکوژی بێدەنگ ناسراوە، هۆکاری سەرەکییە بۆ جەڵتەی مێشك، تا ئێستا چارەسەری یەکجارەکی بۆ نییە، تووشبوو تا لە ژیاندا ماوە دەبێ پابەند بێت بەپارێزی خۆراکی و بەکارهێنانی دەرمان. ئەگەر هۆکاری هاندەری تووشبوون بە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن لە تۆدا هەبێت، ئەوا پێویستە کە هەر لە ئێستادا دەستبکەیت بە کەمکردنەوەیان بەم ڕێگایانەی خوارەوە: هەڵبژاردنی خۆراکی هاوسەنگ و تەندروستییانە بە شێوەی کەمکردنەوەی خوێ و چەوری وگۆشتی سوور، خواردنی ڕێژەی بەرزی سەوزە و میوە تا دەگاتە ٧-١٠ جار لە ڕۆژێکدا، شەکری ڕۆژانەت کەم بکەوە هاوکات لەگەڵ کەمکردنەوەی هەموو خۆراك و خواردنەوە شیرینکراوەکان Sweetened drinks و کۆلا و خواردنەوە گازدارەکانی تر، کێشی لەشت کۆنترۆڵ بکە، ئەگەر کێشت زیادە ئەوا پێویستە کە پەیڕەوی ڕیجیمێکی دروستی خۆراك و مەشقی وەرزشی بە چاودێری دکتۆر بکەیت. پاش تەمەنی ٢٥ ساڵی بە مەبەستی دەستنیشانکردنی زوو، بە شێوەیەکی ڕۆتینی و دەوری پشکنین یان پێوانەی پەستانی خوێن تەنیا لە لایەن دکتۆر ئەنجام بدە.



هۆکارەکانی ناسکبوونی نینۆک

مامەڵەی هەڵە و کەم گرنگیدان بە نینۆك هۆکارە بۆ ناسکبوون Brittle و شکان و زبربوونیان. گرنگیدان بە نینۆك بۆتە رۆتینێکی رۆژانەی پەیوەست بە جوانی لە ئافرەتدا، بۆیە پێویستە کە هەموو ئافرەتێك بە هۆکارەکانی ناسکبوون و شکانی نینۆك ئاشنا بێت کە ئەمانەن:

• پاکنەکردنەوەی بۆیەی نینۆك Nail polish بە دروستی کە دەبێتە هۆی گۆڕان یان تێکدانی چینی سەرەوەی نینۆك کە پێکهاتەی ناوەوەی نینۆك دەپارێزێت، دەرەنجام لەوانەیە کە نینۆك دوچاری درز یان قڵیشان بێتەوە، واباشترە کە بۆیەی نینۆك بە گیراوەی تایبەت بە دروستی لاببرێت تاکە هیچ ئاسەوارێکی لەسەر نینۆکدا نەمێنێت.

• قرتاندنی نینۆك بە ددان کە وەکو خو لە گەلێك کەسدا بەدی دەکرێت بەتایبەتی لە تووشبووان بە پەستی یان سترێس، هۆکارە بۆ شکانی نینۆك و تێکدانی پێکهاتەکەی لەگەڵ ئەگەری هەوکردنی سەخت و سستبوونی گەشە و درێژبوونی نینۆك.

• بەکارنەهێنانی دەستکێش لەکاتی مامەڵەکردن لەگەڵ هەر ماددەیەکی کیمیاییدا.

• بەکارهێنانی نینۆك وەکو ئامێر بۆ ئەنجامدانی هەندێك کاری وەکو کردنەوەی قوتوو، لابردن یان رنینی شریت و لەزگە بە نینۆك.

• وشکبوونی نینۆك لەبەر کەم خواردنەوەی ئاو و شلەمەنی تر، بۆ پاراستنی نینۆك لە وشکبوونەوە پێویستە کە رۆژانە بڕی باشی ئاو بخورێتەوە لەگەڵ بەکارهێنانی ئاوێتە یان لۆشنی شێدارکەرەوە بۆ نینۆکەکان.

• زیادبەکارهێنانی نینۆکی جێل Gel nails کە لەپاش لابردن دەبێتە هۆی ونکردنی ماددەی خۆراکی گرنگکە پێویستن بۆ نینۆك.

• بەکارنەهێنانی دروستی کارتیخ یان رەندەی نینۆك Nail file بۆ رێکخستنی کۆتایی نینۆکەکان، بۆنموونە هەندێك کەس بۆ پاککردنەوەی رووی نینۆك بەکاری دێنن ئەمەش دەبێتە ئەگەری شکان یان هەوکردن.

گرفتی دەروونیی دووجەمسەرە چییە؟

گرفتی دەروونیی دووجەمسەرە Bipolar disorder، نەخۆشییەکی دەروونیە، بریتییە گۆڕانی نائاسایی مەزاج، لە دڵخۆشییەکی زۆر و ئەوپەڕی چالاکییەوە Up بۆ هەستکردن بە دڵتوندی سەخت و ناچالاکی و نائومێدی Down،پاشان سووڕەکە دووبارە دەبێتەوە، لە نێوان هەر دوو حاڵەتدا تووشبوو خاوەن مەزاجێکی ئاساییە. واتە دوو لایەن لە یەك کاتدا لەخۆدەگرێت، هەستکردن بە دڵخۆشی Mania و هەستکردن بە خەمۆکی Depression وەکو دوو جەمسەری سەرەوە و خوارەوەی مەزاج. هۆکارەکانی تووشبوون تا ئێستا بە تەواوی نەزانراون، ئەگەرچیگرفتی دەروونیی دووجەمسەرە لە دوا ساڵەکانی نەوجەوانی یان سەرەتای تەمەنی پێگەیشتندا بەدی دەکرێت و بە درێژایی تەمەن دەمێنێتەوە. حاڵەتەکە ئەگەر زوو یان لەکاتی گونجاودا چارەسەر نەکرێت ئەوا دەبێتە هۆی تێکچوونی پەیوەندییەکان و گرفت لە قوتابخانە و پیشە و کاردا، لەوانەشە کە کار بگاتە خۆلەناوبردن. تووشبوو دوچاری گرفت یان گۆڕان لە ئاستی وزەی لەش، خەو، بیرکردنەوە، هەروەها گۆڕان لە رەوشت و هەڵوێست دەبێتەوە. هەندێك جار لەکاتی هەستکردن بە دڵخۆشی، تووشبوو دوچاری نارەحەتی دەبێت هاوکات لەگەڵ بڕیاری سەرکێشی و هەڵە، هەروەها لەوانەیە کە دوچاری وەهم Delusion و هەلوەسە Hallucinations بێتەوە. بۆ کۆنترۆڵکردنی نیشانەکانی گرفتی دووجەمسەرە، دەرمانی کاریگەر لەبەردەستدان هاوکات لەگەڵ چارەسەر بە قسە لەگەڵ کردن Talk therapy.

نیگەرانیی درێژخایەن زیان بە تەندروستی دەگەیەنێت

نیگەرانی درێژخایەن Chronic Worry حاڵەتێکی دەروونی باوە لە سەردەمی ئێستاماندا کە لە هەموو حاڵەکاندا دەبێتە ئەگەری سترێس و گوشاری دەروونی.

گەلێك كەس رۆژانە بەدەست نیگەرانی درێژخایەنەوە دەناڵێنن، گرفتەکە تا رادەیەکی زۆر لە پەستی دەچێت کە دەبێتە هۆی هیلاکیی دەروونی و فیزیکی.

نیگەرانی درێژخایەن وەکو گەردەلوولێکی هزری، وەکو چاڵی بێ بن وایە کە تووشبوو رۆژانە دەکەوێتە ناوی کە هاوکاتە لەگەڵ نەبوونی توانا بۆ رێگرتن لە بیرکردنەوە لە چەند شتێکی تایبەت کە هێشتا روویان نەداوە یان بەشێك بوون لە رابردووو، ئەمەش کوالیتی ژیان بە توندی دادەبەزێنێت. نیگەرانیی درێژخایەن کاریگەریی دەروونی و جەستەیی بەدواوەیە، گرفتە راستەقینەکە لەوکاتەدا دەستپێدەکات کە نیگەرانی دەبێتە بەشێك لە ژیانی رۆژانە و هەموو بیرکردنەوەکان داگیردەکات. نیگەرانی هۆکارە بۆ کاردانەوەی بایۆلۆژی لە لەشدا بێ ئەوەی کە درکی پێبکرێت، بۆنموونە کاردانەوەی مێشك بە شێوەی زیاد دەردانی کۆرتیزۆل Cortisol کە بە هۆرمۆنی سترێس ناسراوە و هۆکارە بۆ گرژبوونی ماسوولکە هاوکات لەگەڵ سەرئێشە، سك ئێشە، سەرسووڕان. جگە لە کۆرتیزۆل، ئاستی هۆرمۆنی ئەدرینالینیش Adrenaline لە خوێندا بەرزدەبێتەوە. نیگەرانی دێژخایەن هۆکارە بۆ هەستکردن بە ماندووبوونی درێژخایەن یان هیلاکیی فیزیکی، هەروەها سستمی بەرگریی لەش لاواز دەکات، ئەمەش ئەگەری تووشبوون بە هەوکردنی ڤایرۆسی و بەکتریایی زیاد دەکات.

وەستانی هەناسە لەکاتی خەودا

وەستانی هەناسە لەکاتی خەودا Sleep apnea بەوە پێناسە دەکرێت کە بریتییە لە ماوەیەکی دیاریکراو لە کەمبوونەوەیەکی توندی هەناسە، یان وەستانی هەناسە لەکاتی خەودا. بە زاراوەی سادەتر، وەستانی هەناسە کە بۆ ماوەی ١٠ چرکە، یان زیاتر بەردەوام دەبێت، یان وەستانی هەناسە یان کەمبوونەوەی هەناسە تا رێژەی ١٠٪ بۆ ماوەی ١٠ چرکە، یان زیاتر لەگەڵ کەمبوونەوەی رێژەی ئۆکسجین لە خوێندا بە رێژەی ٤٪. وەستانی هەناسە لەکاتی نووستندا ٣ جۆری هەیە: سەنتەری Central

دەتوانیت تا ٤٠٪ خۆت لە شێرپەنجە بپارێزیت!

لێکۆڵینەوەکان جەختیان کردۆتەوە کە پیاو دەتوانێت تا ڕێژەی ٤٥٪ و ئافرەت تا ڕێژەی ٤٠٪ خۆیان لە تووشبوون بە شێرپەنجە بپارێزن، ئەمەش تەنیا بە گۆڕینی ستایلی ژیانی ڕۆژانە دێتە ئەنجام. ئەمە سەلمێنراوە کە جگەرەکێشان بەرپرسە لە ٢٣٪ی حاڵەتەکانی شێرپەنجەی جیاواز لە پیاو و ١٦٪ی حاڵەتەکانی شێرپەنجەی جۆراوجۆر لە ئافرەتدا، کێشی زیاد و قەڵەوی ڕۆڵی بەرچاوی هەیە لە تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمك لە ئافرەتدا، کەمخواردنی میوە و سەوزە ڕۆڵی هەیە لە تووشبوون بە نزیکەی ٩٪ی هەموو جۆرەکانی شێرپەنجە، هەروەها بڕی زیادی خوێ و گۆشتی سوور و ڕێژەی کەمی ریشاڵی خۆراکی ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەکان زیاد دەکات. کێشی زیاد و قەڵەوی هۆکاری زێتر لە ٦,٩٪ی هەموو شێرپەنجەکان پێکدێنێت لە ئافرەتدا، هەروەها بە ڕێژەی ٤,١٪ هۆکارە بۆ شێرپەنجەی جیاواز لە پیاودا. لە لایەکی ترەوە، هەوکردن بە ڤایرۆسی بالوکەی کۆئەندامی زاوزێ HPV ئەگەری شێرپەنجەی ملی منداڵدان زیاد دەکات، هەروەها دوورکەوتنەوە لە شیردانی سروشتی و چارەسەر بە هۆرمۆنی جێگرەوە HRT پاش تەمەنی وەستانی یەکجارەکی سووڕی مانگانەی ئافرەت. گۆڕینی ستایلی ژیان ڕۆڵی بەرچاوی هەیە لە تووشبوون و خۆپاراستن لە شێرپەنجە، بۆنموونە چالاکبوون لە لایەنی فیزیکییەوە ئەگەری تووشبوون بە هەموو جۆرەکانی شێرپەنجە کەم دەکاتەوە، هاوکات لەگەڵ دوورکەوتنەوە لە جگەرە و ئەلکهول، هاوسەنگکردنی خۆراك، کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش، هەروەها شیردانی سروشتی.

کە بریتییە لە فەشەلی مێشك بۆ چالاککردنەوەی ماسوولکەکانی بەرپرس لە هەناسە لەکاتی خەودا، گیرانی ڕێڕەوەی هەناسە Obstructive واتە نووسانی ڕێڕەوی هەناسە لەکاتی خەودا، هەروەها تێکەڵاوی ئەم ٢ جۆرە Mixed. ئاڵۆزییەکانی وەستانی هەناسە لەکاتی خەودابریتین لە: بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، جەلتەی مێشك، نەخۆشیی دڵ، نۆرەی دڵ، پەککەوتنی دڵ، بەرزبوونەوەی پەستانی بۆڕییەکانی خوێنی سییەکان، کارەساتی ئۆتۆمبیل، گۆڕانی مەزاج، خەوزڕان، بۆرژان لەکاتی ڕۆژدا هاوکات لەگەڵ کەمبوونەوەی تەرکیز و گرفت لە بیرکردنەوە و بیرهاتنەوەدا. هەنگاوەکانی چارەسەرکردن ئەمانەن:کۆنترۆڵکردنی کێش و دابەزاندنی کێشی زیاد، دەرمان، بەکارهێنانی ئامێرەکانی فشاری پۆزەتیڤی هەناسە، نەشتەرگەری بۆ گورجکردنی مەڵاشوو یان ڕاستکردنەوەی بەربەستی خواری لووت، بچووککردنەوەی قەبارەی زمان Tongue reduction، نەشتەرگەری بۆ ڕێکخستنی شەویلاکی خوارەوە و سەرەوە.