

بە نىشانە سەرەككىيەكانى گىرژبىونى كۆلۈن ئاشنا بە

Bloating، ھەستىكرىن بە ھىلاكى و داھىزانى لەش، سىك ئىشە، بوونى خۇن لەگەل پىسايىدا، كەمبۇنەۋەدى ئارەزوۋى خوارىن، دابەزىنى نەخۋازاۋى كىشى لەش. بۇ توشىبۇن بە گىرژبىونى كۆلۈن دۈۈركەۋىتەۋە لە ژەمى گەۋرە لەگەل دۈۈركەۋىتەۋە لەم خۇراكانە سوۋدى ھەيە بۇ سوۋىكرىن نىشانەكان: شوكلاتە، خواردنەۋە ئەلەكھولەكان، شەلمەنىيە كافائىنىيەكانى ۋەكو چاى و كاكاو و قاۋە، سۇدا، بىششە، خۇراكى چەۋر و سوۋىكرەۋە، شىرىنى، شىر، پىياز، نىسك، نۇك، فاسوليا، گۆشتى چەۋر، خۇراكى تىژ. بەلام بەگشتى زىاد خواردنەۋەدى ئاۋ و مەشقى فىزىكى سوۋدى زۇرى ھەيە بۇ كەمكرىنەۋەدى نىشانەكان.

گىرژبىونى كۆلۈن IBS ھالەتتىكى باۋە، گىرژىكى دىرژخايەنى رىخۇلە ئەستۈرىيە و پىۋىستى بە چاۋدەزىيەكى دىرژمەۋەدەيە. ھالەتەكە گەلەك جار بە دىرژىي تەمەن دەمىيىتەۋە و كارىگەرى دەكاتە سەر ژىانى رۇزانەى توشىبۇ، نىشانەكان ماۋە ماۋە دىن و دەرۇن، يان سوۋ و قورس دەپنەۋە. تا ئىستا ھۆكارى تەۋاۋ لەپال توشىبۇن بە گىرژبىونى كۆلۈن نەزانراۋە ئەگەرچى پەيۋەندى ھەيە بە جۇرى خۇراك، زىاد ھەستىباربىونى دەمارەكانى رىخۇلە، سىترىس، مەيلى خىزانى. ھەرۋەھا تا ئىستاش چارەسەرى تەۋاۋ بۇ ھالەتەكە نەدۇزراۋەتەۋە، رىنمايى خۇراك و بەكارھىنانى دەرمان تەنبا بە مەبەستى كۆنترۇلكرىن نىشانەكانە. گىرژىن نىشانەكانى گىرژبىونى كۆلۈن برىتىن لە: سىكچون، ھەندىك جارىش قەبىزى و ئاۋسانى سەك



بۇچى نوۋستىن زىاتىر لە ۸ كاتىمىر زىانى ھەيە؟

ھەموو پىچۇرانى تەندروستى لەسەر ئەمە ھاوران كە كەسىكى پىگەبىشتۋى تەندروست لە ماۋە ۲۴ كاتىمىردا پىۋىستى بە ۷-۸ كاتىمىر نوۋستىن ھەيە. لە لىكۇلەنەۋەيەكى ئەمەرىكىدا ھاتۋە كە نوۋستىن زىاتىر لە ۸ كاتىمىر لە كەسانى پىگەبىشتۋەدەھىرگىز رىنمايى ناكىت، چۈنكە رىسكى تەندروستى بەدۋاۋەيە، بۇنمۇنە ئامازە بەۋە كراۋە كە نوۋستىن بۇ ماۋە زىاتىر لە ۱۰ كاتىمىر لە شەۋ و رۇژىكدا ئەگەرى مردن بە ھۆى جەلتەى مىشك تا رىژەى ۵۶٪ بەرزەكاتەۋە، ھەرۋەھا ئەگەرى توشىبۇن بە نەخۇشەيەكانى دىل و سوۋران تا رىژەى ۴۹٪ بەرزەكاتەۋە. لە روۋىكرىنەۋەيەكى كۆمەلەى ئەمەرىكىى بۇ تەندروستى دىل ھاتۋە كە خەۋى نارىك و ئاناسايى نىشانەيە بۇ بەرزبۇنەۋەدى ئەگەرى توشىبۇن بە نەخۇشەيەكانى كۆنەندامى دىل و سوۋران، بۇنمۇنە كۋالىتى خراپى خەۋ ئەگەرى توشىبۇن بە نەخۇشەيى خۇنپەرەكانى دىل كە بە نەخۇشەيى دىل ناسراۋە تا رىژەى ۴۴٪ بەرزەكاتەۋە. لە لىكۇلەنەۋەكانىدا ھاتۋە كە زىاد نوۋستىن پەيۋەندى ھەيە بە زىادبۇونى ئەگەرى توشىبۇن بە نەخۇشەيى شەكرە، ھەرۋەھا پەيۋەندى ھەيە بە خەمۇكى و نىمى ئاستى ئابۋورى و كۆمەلەيتى Socioeconomic، ئەمانەش كارىگەرىيى نىگەتەشيان بۇ تەندروستى ھەيە. ئاكامەكانى تىرى زىاد نوۋستىن: سەرئىشە، پىشت ئىشە، سەرھەلدانى نىشانەى ھاۋشۋەى پەستى، كەمى ئاستى وزى لەش، گىرژ لە بىرھاتنەۋەدا، ئەگەرى ھەناسەتەنگى يان ۋەستانى كاتىيى ھەناسە لەكاتى نوۋستىن Sleep apnea.

مانگۇ .. شاي ميوەكان

جگە لە چىژە خۇشەكەي، ميوەي مانگۇ Mango كە بە شاي ميوەكان ناسراوە بەھايەكى خۇراكى بەرزى ھەيە، چونكە رىژىيەكى بەرز لە فيتامينهكانى A، E، C، B1، B2، B5، B6، فۇلېت (K)، (B9)، لەگەل كانزاكانى مەگنسيۇم، فۇسفۇر، پۇتاسيۇم، سۇديۇم، كۆپەر، سيلىنيۇم، زىنك، ھەروەھا چەندىن ماددى دژەئۇكسان لەخۇدەگرىت سوودى تەندروستى زۇرى ھەيە وەكو: خۇپاراستن لەگەلىك جۇرى شىرپەنچە بەتاييەتى شىرپەنچە كۆلۇن و مەمك و پىروستات، دابەزاندى ئاستى كۆليستىرۇلى خراپ LDL لە خويىندا بەھوى رىژە بەرزەكەي ريشال و فيتامين C، سافكردەوى پىست، باشتىركردنى تەندروستى چا و لەبەر بوونى بىركى باشى فيتامين A كە رۆلى ھەيە بۇ پاراستنى چا و لە وشكىبون و باشتىركردنى بىنين لەكاتى شەودا، ئاسايىكردەوى ئاستى ھۆرمۇنى ئىنسولين و ئاستى شەكر لە خويىندا ئەمەش سوودى ھەيە بەتاييەتى بۇ تووشبووان بە نەخۇشى شەكرە، ھاندانى كردارى ھەرس بەھوى ئەوى كە مانگۇ ئەزىمى گرنگ لەخۇدەگرىت كە رۆلىان ھەيە بۇ تىكشكاندى پىروتىن، بەھىزكردنى سىستى بەرگرىي لەش بەھوى رىژە بەرزەكەي فيتامينهكانى A و C و ۲۵ جۇرى كارۆتىنۆيدەكان Carotenoids و فينۆليكهكان Phenolics كە ماددى دژەئۇكسان و رۆلى گرنگيان لە پاراستنى تەندروستىدا ھەيە، خۇپاراستن و چارەسەكردنى خۆبىردن، پاراستنى ئاستى تفتىتى لەش كە رۆلى پۆزەتقى بۇ تەندروستى ھەيە، باشتىركردنى تەندروستى زاوزى لەبەر رىژە بەرزەكەي فيتامين E.



رېنمايى خۇراكى بۇ تووشىبووان بە تالاسىميا

تالاسىميا Thalassemia نەخۇشىيەكى زىگماكىيە و برىتييە لە گرفت لە دروستكردىن ھېمۇگلوبىن لە گەل شىبوونەۋەى خوين كە دىيىتە ھۆى كەمخوئىيەكى توند. تووشىبون بە كەمى ماددە خۇراكىيە گىرنگەكان حالەتتىكى باۋە لە تووشىبووان بە نەخۇشىيە تالاسىميادا Thalassemia، بۆيە پىۋىستە كە پەيرەۋى چەند خالپكى تايىبەت بە خۇراك بكن، بۆنمۇنە: خواردنى ئەو خۇراكانەى كە رېژىمەكى كەمى ئاسن لەخۇدەگىر يان دوركەوتنەۋە لەو خۇراكانەى كە بە ئاسن دەۋلەمەند كراون Iron fortified foods بۆنمۇنە دانەۋىلە، لە گەل كەم خواردنى گۆشت و زىاد خواردنەۋەى چاى و قاۋە و شىرەمەنى كە ھۆكارن بۆ كەمكردەۋەى ھەلۋىنى ئاسن لە كۆئەندامى ھەرسدا، گەلپك لە تووشىبووان پىۋىستىان بە سەپلىمىتى كالىسىۋم و فېتامىن D دەيت لە گەل سەپلىمىتى زىنك و فۇلپت (فېتامىن B9)، خواردنەۋەى چاى لە گەل ژەمەكانى خۇراك پىۋىستە بە مەبەستى كەمكردەۋەى ھەلۋىنى ئاسن، ھەروەھا ھەلۋاردنى پىۋىتىنى روۋەكى لە پىۋىتىنى ئازەللى باشتە. بە گشتى زىاد خواردنى سەۋزە و مېۋە رېنمايى دەكرپت، بەلام بە كەم خواردنى يان دوركەوتنەۋە لە ھەندىك جۇرى ۋەكو ئەۋانەى كە بىرى زىادى فېتامىن C لەخۇدەگىر كە ھاندەرن بۆ ھەلۋىنى ئاسنى روۋەكى ۋەكو مېۋە مزرەكان و شىرەى پرتەقال، ھەروەھا دوركەوتنەۋە لەم جۇرانەى سەۋزە و مېۋە: شوۋتى، سېنناغ، سەۋزە گەلە تارىكەكان، خورما، مېۋى يان كىشمش، نۇك، فاسوليا، بىۋكۈلى، ئالۋى رەش، ترشيات، سىركە، ساسى سۇيا. بە گشتى ئامانچ ئەۋىيە كە لە خۇراكى رۇزانەدا بىرى ئاسن لە ۱۸ ملگم زياتەر نەيىت.

چۆن چاۋەكانت لە ھاۋىندا دەپارىزىت؟

مانگەكانى ھاۋىن گرفت بۇ چاۋ پەيدادەكەن بە شېۋەى خورشت، سوتانەۋە، وشكىۋونى چاۋ، ھەۋكردن، لەۋكاتەى كە گەرمى، روۋناكىي تىشكى بەھىز، تىشكى سەروۋى ۋەنەۋەى، تۆز و با، ئەمانە ھەمويان زىان بە چاۋ دەگەيەنن، بۆيە پەيرەۋكردىنى ھەنگاۋەكانى پاراستنى چاۋەكان لە ۋەزى ھاۋىندا زۆر پىۋىستە، بۆنمۇنە: بە كار ھېنانى چاۋ يلكەى ھەتاۋى كە چاۋەكان تا ۱۰۰٪ لە تىشكى سەروۋى ۋەنەۋەى دەپارىزىت، بەكارھېنانى چاۋ يلكەى تايىبەت بە مەلە Goggles لە مەلەۋانگەكاندا، بەكارھېنانى كاسكىت يان كلاۋى تايىبەت كە رېنگا

لە گەيشتنى راستەۋخۇى تىشكى خۇر بە چاۋەكان بگىرت، پاراستنى چاۋەكان لە بەركەۋتن بە ھەر ماددەيەكى كىمىيى، بەكارھېنانى چاۋ يلكەى تايىبەتەكاتى لەجىم و بۆيە و بەكارھېنانى كۆسەرە يان ھەر ئىشكى تر لە دەرەۋەى مالدا، ھەلۋاردنى شوۋنى سېبەرى گەۋرە بۆ ھەسانەۋە، بەكارھېنانى چاۋ يلكەى ۋەرزى Sport sunglasses لە رۇزانى ھەۋرى ھاۋىندا، خۇپاراستن لە بەركەۋتنى راستەۋخۇ بە تىشكى خۇر لەكاتى نېۋەپۇدا، ھاۋسەنگكردىنى خۇراك و خواردنەۋەى بىرىكى باشى ئاورۇزانە، بەكارھېنانى ھېچ دلوپكى چاۋ بە بى رېنمايى دكتۇر، دوركەوتنەۋە لە خواردن يان گوشىنى چاۋەكان بە دەست چونكە ئەگەرى ھەۋكردن زىاد دەكەيت، شوۋشتى چاۋ بە ئاۋى شلەتېن بى گوشىن و دەستكارىكردن زۆر گىرنگە لەكاتى باى بەھىز و تۆز و خۇلدا، ئەگەر ناچار بوويت كە بچىتە بەر تىشكى خۇر ئەۋە دوتانیت كە چاۋ يلكەى پۇلەرايزد Polarised بەكارىنيت بۇ پاراستنى چاۋ لە تىشكى بەھىزى خۇر.

چۆن بەبى دەرمان پەستانى بەرزى خويىن كۆنتىرۆل دەكەيت؟

ھەرگىز بەكارھىتتە دەرمان ھېلى يەكەمى
چارەسەر نىيە بۆ توشىبىوان بە بەرزىبونەۋە
پەستانى خويىن، دىكتۇرەكان لە گەل ئەۋەدان كە سەرەتا
توشىبو پەيرەۋى چەند ھەنگاۋىك، يان گۇرپىنىك لە
ستايلى ژيانىدا بىكات، ئە گەر بەم ھەنگاۋانە پەستانى
بەرزى خويىن كۆنتىرۆل نەكرا ئىنجا پەنا دەپرىتە بەر
بەكارھىتتە دەرمان لە ژىر چاۋدىرى دىكتۇردا، ھەنگاۋەكان
ئەمانەن:

- خۇراك: بىرى زىادى سەۋزە و مېۋە جۇراۋجۇر، شېرەمەنى
كەم چەۋرى، كەم كىرەنەۋە خويى و چەۋرى، كەم كىرەنەۋە گۇشتى
سۈۋر و پەلەۋر.
- ئەنجامدانى مەشقى ۋەرزى رۇژانە، بۇنمۇنە راكردن، مەلە،
لېخۇرپىنى پايىسكل يان بەلەي كەم پىادەپۇيى رۇژانە بۆ ماۋە ۳۰
خولەك.
- دابەزاندنى كىشى زىاد بەتايىبەتى كۆبۇنەۋە بەز لە دەۋرى كەمەر
و سىكا بە رىجىم و مەشقى فېزىكى بە رىنمايى دىكتۇر.
- پەيرەۋەردنى رىگاكانى سۈۋكەردنى سىترىس بە دوۋر كەۋتەنەۋە
لە بزوئەنەر و وروۋىنەردەكانى سىترىس، بۇنمۇنە خۇخاۋەردەنەۋە
Relaxation، مەشقى يۇگا، ھەۋاگۇرى و گەشت.
- دوۋر كەۋتەنەۋە لە جگەرەكىشان و خاۋەردەنەۋە ئەلكھولىيەكان.