قۆناغەکانی سووانی جومگەی ئەژنۆ

سووان، یان داڕوشانی جومگەی ئەژنۆ (سەوەفان Osteoarthritits) باوترین جۆری هەوکردنی جومگەیە و بریتییە لە :سووانی چینی کرکڕاگەیی سەر کۆتایی ئێسکە بەشدابووەکانی جومگە، حاڵەتەکە بەگشتی چوار قۆناخی هەیە: قۆناغی یەکەم کە بریتییە لە :گەشەیەکی کەمی نوکە ئێسك Bone spur لە کۆتایی ئێسکە بەشداربووەکانی جومگەدا، بەگشتی تووشبوو هەست بە ئازار، یان نارەحەتیی جومگە ناکات. قۆناغی دووەمیان سووك(Mild)ـە کە ماوەی نێوان جومگە ئاساییە، کرکڕاگە ئاساییە، بەڵام گەشەی ئێسك بە شێوەی نوك لە ڕۆخەکانی ئێسکی جومگە بەدی دەکرێت، بڕی شلەی ناو جومگە ئاساییە و کەم نەبۆتەوە، ئازار پاش پیادەڕۆیی بۆ ماوەیەکی زۆر، ئازار پاش راکردن، سخبوونی جومگە ئەگەر بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێك جووڵەی پێنەکرێت لە نیشانە هەرەدیارەکانی ئەم نەخۆشییەن. قۆناغی سێیەم (مامناوەندی Moderate)ـە، واتە تێکچوونی چینی کرکراگەی سەر ئێسکەکانی جومگە شێوەیەکی بەرچاو، تەسکبوونەوەی ماوەی نێوان ئێسکەکان، ئازار لەکاتی پیادەڕۆیی و راکردن و چەماندنەوەی ئەژنۆدا، سخبوونی جومگە پاش دانیشتن بۆ ماویەکی زۆر، یان پیادەڕۆیی بەیانیان پاش لەخەوهەڵسان، ئاوسانی جومگە پاش پیادەڕۆیی بۆ ماوەیەکی زۆر لە نیشانە کانی ئەم نەخۆشییەن. قۆناغی چوارەم (سەخت Severe)ـە، کە نیشانەکانی بریتین لە ئازار و نارحەتی زۆر لەکاتی پیادەڕۆیی، یان هەر جووڵەیەکی دیکەی ئەژنۆ، ماوەی نێوان ئێسکەکانی ناو جومگە یەکجار کەم دەبێتەوە، کرکڕاگەی سەر ئێسکەکان بە تەواوی نامێنێت، بۆیە جومگە بە تەواوی سخ دەبێت و توانای جووڵاندن لەدەست دەدات، شلەی ناو جەمگە یەکجار کەم دەبێتەوە و چیتر بە مەبەستی کەمکردنەوەی لێکخشان و ئاسانکردنی جووڵە توانای چەورکردنی بەشەکانی جومگەی نامێنێت.

خۆراکی نارێک چانسی دووگیانبوون کەم دەکاتەوە

ئەوە سەلمێنراوە کە ئەو ئافرەتانەی خۆراکیان ناهاوسەنگ و لاوازە، هەروەها برێکی کەمی میوە و ڕێژەیەکی زیادی خۆراکی خێرا و چەوری دەخۆن، ئەوا کاتێکی زیاتریان پێویستە بۆ دووگیانبوون، بە مانایەکی دیکە، چانسی دووگیانبوون لە ئافرەتی خاوەن خۆراکی ناهاوسەنگدا کەمتر دەبێت و دوادەکەوێت. لێکۆڵینەوەکان ئاماژەیان بەوە کردووە کە لەگەڵ گۆڕینی خۆراك بەرەو شێوازێکی هاوسەنگتر و تەندروستتر، ئەوا پاش ماوەیەك چانسی دووگیانبوون بەرزدەبێتەوە و کەمتر دوادەکەوێت. لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە ئەو ئافرەتانەی مانگانە تەنیا یەك تا سێ جار میوە دەخۆن ئەوا چانسی دووگیانبوونیان بۆ ماوەی دوو هەفتە تا یەك مانگ دوادەکەوێت و ئەگەری نەزۆکی بۆ ٨-١٢٪ بەرزدەبێتەوە، هەروەها ئەو ئافرەتانەی کە هەفتانە چوار جار، یان زیاتر خۆراکی خێرا دەخۆن ئەوا لەوانەیە کە چانسی دووگیانبوونیان بۆ ماوەی یەك ساڵ دوابکەوێت و ئەگەری تووشبوونیان بە نەزۆکی بۆ ٨-١٦٪ بەرزدەبێتەوە. بۆیە پێویستە لەسەر ئەو ئافرەتانەی کە پلانی دووگیابوونیان هەیە، گرنگی زۆر بە خۆراکی ڕۆژانەیان بدەن، بۆنموونە، زیاد خواردنی سەوزە و میوە، دوورکەوتنەوە لە خۆراکی خێرا بەتایبەتی بێرگەر و پیتزا و کەنتاکی، کەمکردنەوەی شیرینی و چەورییە خراپەکان.

قۆنداخکردنی منداڵ زیانبەخشە

تا ئێستا هیچ بەڵگەیەکی زانستی لەبەردەستدا نییە کە بیسەلمێنێت قۆنداخکردنی Swaddling منداڵ سوودبەخش و سەلامەتە، گرفت و زیانە تەندروستییەکانی قۆنداخکردنی منداڵ بریتین لە: یەکەم، زیاد گەرمبوونی لەشی منداڵ Hyperthermia لەوکاتەی کە بە توندی قۆنداخ دەکرێت، بەتایبەتی لە هاویندا، دەتوانرێت لەجیاتی قۆنداخکردن بەتانیی سووك بەکاربهێنرێت لەگەڵ بەردەوام والا هێشتنەوەی سەری منداڵ لە هەموو کاتەکاندا. دووەم، مردنی کتوپڕی منداڵ SIDS لە ساڵی یەکەمی تەمەندا لەوکاتەی کە یەکێك لە هۆکارەکان بریتییە لە کەوتنە سەر سك و دەموچاو و گیرانی هەناسە، Suffocation، چونکە منداڵ لەپاش تەمەنی دوو مانگییەوە توانای خۆسووڕاندن و خۆوەرگەڕاندنی دەبێت، هەتا ئەگەر قۆنداخیش کرابێت. سێیەم، قۆنداخکردنی منداڵ ئەگەری گرفت لە دروستبوونی جومگەی نێك، یان لەجێچوونی جومگەی نێك HIP Dysplasia زیاد دەکات، چونکە لە ئەنجامی قۆنداخکردن، یان بەستنەوەی لەش و جووتکردنی قاچەکانی منداڵ بۆ ماوەیەکی زۆر و ڕێگرتن لە جووڵەی پەلەکانی خوارەوە، بە ئاراستەی جیاواز گرفت بۆ گەشەی دروستی جومگەکە پەیدادەبێت.

ئایا کیسی هێلکەدان مەترسیی هەیە؟

کیسی هێلکەدان (Ovarian cyst)، یان کیسی سادە بە شێوەیەکی ئاسایی پەیدا دەبن و بەشێکن لە کرداری سروشتیی سووڕی مانگانە، یان دەرپەڕینی هێلکۆکە Ovulation لە هێلکەداندا. ئەم حاڵەتە بە تەواوی جیاوازە لەگەڵ پەیدابوونی فرەکیسی POS کە پەیوەستە بە هۆرمۆن و کیسی شێرپەنجەیی هێلکەدان، کیسەکان پڕن لە شلە و دەکەونە سەر، یان ناو هێلکەدانەوە. کیسی هێلکەدان بەپشکنینی سۆنار بە ئاسانی دەستنیشان دەکرێت، زۆربەی حاڵەتەکانی کیسی هێلکەدان سادەن و پاکن و لەخۆیانەوە بێ چارەسەرکردن لە ماوەی (یەك تا سێ) مانگدا نامێنن، هەروەها زۆربەیان بێ نیشانەن، تەنیا لە چەند حاڵەتێکی دەگمەندا نەبێت کە لەبەر گەورەبوونی قەبارەیان دەتەقن و دەبنە هۆی خوێنبەربوونی ناوەوە، ئەوکاتە چەند نیشانەیەك لە تووشبوودا دەردەکەون، وەکو: ئازار لە بەشی خوارەوەی سکدا، هێڵنج، هەستکردن بە ئازار، یان ناڕەحەتی لە مەمکدا، ئەگەرچی لە زۆربەی حاڵەتەکاندا پێویست بە هیچ دەرمانێك ناکات، بەڵام تەنیا بەدواداچوون و پشکنینی سۆنار پێویست دەکات بۆ دڵنیابوون لە نەمانی کیسەکان. بەهەرحاڵ، ئەگەر کیسی هێلکەدان بچووك نەبێتەوە و قەبارەکەی لە(٥ بۆ ١٠)سانتیمەتر زیاتر بێت، یان دوچاری ئاڵۆزیی وەکو ئازاری توند، یان خوێنبەربوون بێت، ئەوا پێویست بە نەشتەرگەی بە پێنۆڕی سك (Laparoscopy)، یان بە نەشتەرگەری ئاسایی دەکات.

شلەمەنییە شیرینکراوەکان ئەگەری نەخۆشیی شەکرە زیاد دەکەن

شلەمەنییە شیرینکراوەکان بە بڕی جیاواز شەکر لەخۆدەگرن، گەلێك جار بە قەنادی شل Liquid can-dy ناوزەد دەکرێن، زیاد خواردنەوەی ئەم شلەمەنییانە، بۆنموونە، (شلەمەنییە گازدارەکان، یان کاربۆنکراوەکان، سۆدا، شیرەی دەستکردی میوە، سپۆرت درینك، چای شیرینکراو، قاوەی شیرینکراو، شیری شیرینکراو بە چێژی جیاواز، خواردنەوە وزەبەخشەکان) ئە هەموو ئەمانە گەری تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرە زیاد دەکەن. میکانیزمەکە دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە فرکتۆز و شەکرە زیادکراوەکانی دیکەی ناو شلەمەنییە شیرینکراوەکان کالۆری زیاد لە پێویست، یان کالۆری بەتاڵ Empty calories بە لەش ببەخشن، واتە بێ دابینکردنی هیچ ماددەیەکی گرنگی خۆراکیی وەکو(ڤیتامین و کانزای ماددەی دژەئۆکسان) ئەمەش کاریگەریی نێگەتیڤ دەکاتە سەر ئاستی شەکری خوێن و دەبێتە هۆی گۆڕانکاری لە ئاستی هۆرمۆنی ئینسولین لە لەشدا، پاشان ئەگەری پەیدابوونی بەرگری بەرانبەر بە کاریگەریی ئینسولین دێتە پێشەوە و ئاستی شەکری خوێن بەرزدەبێتەوە، واتە ڕێگا بۆ تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرە خۆش دەکات. تێبینیی ئەوەش کراوە کە ڕێژەی هیمۆگلۆبینی گلوکۆزبوو HbA1c Glycated) hemoglobin) واتە ڕێژەی ئەو شەکرەی بە خڕۆکە سوورەکانی خوێنەوە نووساو بەرزدەبێتەوە.

گرنگیی پشکنینی ئیکۆی دڵ

ئیکۆی دڵ Echocardiogram بە بەکارهێنانی لەرلەری بەرزیی شەپۆلی دەنگی وێنەیەکی گرافیکیی شێوەی دڵ پیشان دەدات. ئیکۆ سوودی هەیە بۆ: دیارکردنی قەبارەی دڵ، جووڵانی هەموو بەشەکانی دڵ، زمانەکانی دڵ بۆ دەستنیشانکردنی جووڵە و تەسکبوونەوە، یان فراوانبوونیان، ئەستووریی دیواری نێوان سکۆڵە و گوێچکەڵەکان، یان ڕاست و چەپی دڵ، ئەستووریی دیواری سکۆڵە و گوێچکەڵەکان لەگەڵ دەستنیشانکردنی بوونی کون لە دیواری نێوان دوو سکۆڵە، یان دیواری نێوان دوو گوێچکەڵەدا، دەستنیشانکردنی تۆپەڵی خوێنی مەیيو، یان گرێ لەناو دڵدا، هەروەها جووڵەی خوێن و توانای دڵ بۆ پاڵنان، یان پەمپکردنی خوێن.پشکنینی ئیکۆی دڵ بێئازار و سەلامەتە، تەنانەت ئەگەر چەندین جاریش ئەنجام بدرێت، چونکە هیچ دەرمانێك بەکارناهێنرێت و ئامێرەکە تیشك بەکارناهێنێت، بەڵکو تەنیا شەپۆلی دەنگی بەکاردەهێنرێت کە بۆ لەش بێ زیانە، بەڵام پێویست بە ئامادەکاری پێش پشکنین دەکات، بۆنموونە، دوورکەوتنەوە لە خواردن و خواردنەوە بەلای کەم بۆ ماوەی سێ کاتژمێر بەر لە پشکنین، پۆشینی جلی فراوان، پاککردنەوەی چەند شوێنێکی سینگ و نزیك شانەکان بە گیراوەیەکی ئەلکهولی تایبەت بۆ ئامادەکردنی پێست بۆ ئەلیکترۆدەکانی دەزگای ئیکۆ، لەکاتی بەکارهێنانی هەر دەرمانێك بۆ هەر مەبەستێك پێویست بە ئاگادارکردنەوەی دکتۆر، یان کەسی ئەنجامدەری پشکنینی ئیکۆ دەکات.پشکنینەکە تەنیا ٣٠تا٦٠ خولەك دەخایەنێت.