

پېسبوونی ھەوای ناوماڵ ھاندەرە بۆ بەرزبوونەوێ پەستانی خوێن

پېسبوونی ھەوا ئەگەری بەرزبوونەوێ پەستانی خوێن زیاد دەکات، ئەمە بەپێی دوا لیکۆلێنەوێکان بەتایبەتی لەو کەسانە کە لە شارەکاندا نیشتەجێن. ئەوانە کە کاتی زۆر لە مائەو بەسەردەبەن بە رێژەی جیاواز دوچاری ئەم ئەگەرە دەبن، بۆ نموونە: ئافەرت نزیکی ۸۳٪ی کاتی لە مائەو بەسەردەبات، پیاویش ۵۷٪، بۆیە ئافەتەکان زیاتر رووبەرپرووی ئەم ئەگەرە دەبن، بەتایبەتی لەبەر پېسبوونی ھەوای ناوماڵ بە سووتەمەنی نامادەکردنی خۆراک، لە دەرەوێ مائیش ئەو پېسکاریانە کە لە ترافیکی سەرچاوە دەگرن، بە رێژەی جیاواز ھەوا پېس دەکەن، بەھۆی گەردیلە وردەکانی پێوانە ۵, PM2.۵ و کاربۆنی رەش. رێکخراوی تەندروستی جیهانی جەختی کردووەوە کە رێژەی ۱۰ مایکروگرام لە مەتر سێجایەکی ھەوا لەم گەردیلانە بە زیانبەخش بۆ تەندروستی دادەنێت. زیادبوونی ھەریەک مایکروگرامی ئەم گەردیلە وردانە لە یەک مەترێک سێجای ھەوادا ئەگەری بەرزبوونەوێ پەستانی خوێن تا رێژەی ۴٪ لە ئافەت زیاد دەکات، لە پیاویشدا پێوانەی سەرەوێ پەستان Systolic تا ۱,۴ ملم جیوە و پێوانەی خوارەوێ پەستان Diastolic تا ۰,۸۷ ملم جیوە زیاد دەکات، میکانیزمەکان لەپاڵ ئەم ئەگەرە ئەمانەن: زیادبوونی ئاستی ھۆکەردن و زیادبوونی فشاری ئۆکسان Oxidative stress لە لەشدا کە کاریگەری نێگەتیف دەکەنە سەر فرمانی خوێنەرەکان.

بەھاي خۇراكىي گىلاس

گىلاس Cherries دەۋلەتمەندە بە ماددە دژەئۇكسانەكانى كارۋىتىنۆيدەكان و پۇلىفىنۆلەكان Polyphenols كە رەنگە سوۋە تارىكەكەي گىلاس پىكدىتىن، ھەرۋەھا رىژەيەكى بەرزى رىشال لەخۇدەگرىت، لەگەل ڧىتامىن C و كانزاكانى پۇتاسىيۇم، ئاسن، كۇپەر، مەنگەنيز، سوۋدە تەندروستىيەكانى گىلاس: كۇنتىرۇلكردنى كىشى لەش، باشتىركردنى تەندروستىي كۇتەندامى ھەرس، دابەزاندىنى ئاستى كۇلىستىرۇل، كەمكردنەۋەي ئەگەرى توۋشبوون بە نەخۇشىي دىل، خۇپاراستن لە نەخۇشىي شەكرە بەھۋى رىكخستىنى ئاستى شەكرى خۇيىن و ئاستى ھۇرمۇنى ئىنسولىن، دابەزاندىنى ئاستى ھەۋكردن لە لەشدا، سوۋكردنى نىشانەكانى ھەۋكردنى جومگە، خۇپاراستن لە توۋشبوون بە چەند جۇرىكى شىرەنچە بەتايىبەتى شىرەنچەي كۇلۇن، خۇپاراستن لە ئەگەرى نەخۇشىي ئەلزاھىمەر، كۇنتىرۇلكردنى پەستانى خۇيىن، سوۋكردنى گرۇبوون و ئازارى ماسۋولكەي پەيوەست بە پىكانەكانى ۋەرزى، سوۋكردنى سەرئىشە، كەمكردنەۋەي ئەگەرى نەخۇشىي بەگەكان (گاوت Gout) لەبەر بەرزبوونەۋەي ئاستى ترشى يورىك كە دىيىتە ھۋى ھەۋكردنى تىزى جومگە، پاراستنى تەندروستىي دىل و فرمانى خۇيىنەرەكان، كەمكردنەۋەي ئەگەرى روۋدانى نۇرى دىل بەتايىبەتى لە ئافرىتىدا، ھاندانى خەۋىكى ئارام چۈنكە گىلاس سەرچاۋەيەكى سىروستىيە بۇ ھۇرمۇنى مىلاتۇنىن Melatonin كە بە ھۇرمۇنى خەۋ ناسراۋە.

ھەۋكردنى پوك ئەگەرى نەخۇشىي دىل زىاد دەكات

و ددان بۇ كەمكردنەۋەي رىسكى توۋشبوون بە نەخۇشىيەكانى كۇتەندامى دىل و سوۋپان زۇر گرنگە، بەتايىبەتى سەردانى دىكتۇرى ددان بە شىۋەيەكى دەۋرى. بە راى پىسپۇران كىشانى ئەۋ ددانەي كە نەشتەرگەرىي كەنالى رەگ Root canal و برىنى دەمارى بۇ كراۋە كارىكى زۇر پىۋىستە، ھەرۋەھا پاراستنى پاكۋاۋىنىي دەم و شوۋشتى ددانەكان بەلای كەم بۇ ماۋەي دوو خولەك بە فلچەي نەرم رۇژانە دوو جار، پىسپۇران رىنمايى بەكارھىنانى فلچەي كارەبايى، يان فلچەي سۇنىك Sonic toothbrush دەكەن، لەگەل بەكارھىنانى داۋى ددان Floss بۇ پاكىردنەۋەي كەلپنى ددانەكان كە فلچە پىيى ناگات.

ئايا دەزانى كە تەنبا كۇلىستىرۇل ھۇكار نىيە بۇ نەخۇشىي دىل، بەلكو ئاستى بەرزى ھەۋكردن Inflammation لە لەشدا ھۇكارىكى بەھىزە بۇ رەقبوونى خۇيىنەرەكان و نۇرى دىل، ھۇكارەكانى دىكە برىتىن لە: بەرزبوونەۋەي پەستانى خۇيىن، فشارى ئۇكسان، ژەھرەكانى بەكتىريا، نەخۇشىي شەكرە. ھەۋكردنى درىژخايەنى پوك ھۇكارە بۇ بەرزبوونەۋەي ئاستى ھەۋكردن لە ھەموو لەشدا، كە ناۋپۇشى خۇيىنەرەكانى دلىش دەگرىتەۋە و لەۋانەيە بىيىتە ھۋى نەخۇشىي دىل. ھەۋكردنى پوك رىگا بۇ بەكتىريا خۇش دەكات كە بگاتە ناۋ خۇيىن و بەشە دوۋرەكانى لەش، كە بەكتىريا دەگاتە چىنى نىشتوى Plaque سەر ناۋپۇشى خۇيىنەرەكانى دىل، ئەۋا ھەۋكردن لەۋىداپەيدادەكات، جگە لە ھەۋكردن ماددەي ژەھراۋى دەردەدات كە ناۋپۇشى خۇيىنەرەكان زىاتەر تىكەدەن و رىگا خۇش دەكەن بۇ نىشتى زىاتىر خۇۋكە سىيىيەكانى خۇيىن و كۇلىستىرۇل خراب LDL. پاراستنى تەندروستىي دەم

ھالەتتى پېش بەرزبۈنەۋەدى پەستانى خويۇن

يېتەۋە و بېتە ھالەتتى چەسپاۋى بەرزبۈنەۋەدى پەستانى خويۇن كە رېسكى تەندۈرۈستى زۇرى ھەيە، ۋەكو ئەگەرى نۆرى دىل، جەلتە مىشك، نەخۇشى خويۇنەۋەكانى دىل، پەككەۋەتنى دىل، لەگەل پەككەۋەتنى گورچىلە. ھالەتتى پېش بەرزبۈنەۋەدى پەستانى خويۇن زۇر مەترسېدارترە لەۋەدى كە بېرى لى دەكەيتەۋە، چۈنكە لە ھەموو كەسپك زياتر ئەگەرى بەرزبۈنەۋەدى زياترى پەستانى خويۇن لى دەكرىت، بەلام خۇشەختانە دىتواندىت كە بە تەۋاۋى چارەسەربىكرىت. ھۆكارەكان: نەخۇشى شەكرە، كېشى زىاد و قەلەۋى، نەخۇشى دىرېزخايەنى گورچىلە، جگەرەكېشان، رەقبۈۋى خويۇنەۋەكان.

لە ھالەتتى ئاسايىدا، پەستانى خويۇن لەكاتى نوۋستى شەۋدا دادەبەزىت، چەند كاترۇمېرېك پېش لەخەۋەلەسان پەستانى خويۇن بەرزبۈنەۋەدى، ئېنجا بە دىرېزايى رۇر بەرزبۈنەۋەدى و لەكاتى نېۋەرۇدا دەگاتە لوۋتەكە، دۋاۋى پاش نېۋەرۇ و ئېۋارە پەستانى خويۇن بەرە بەرە دادەبەزىتەۋە. ھالەتتى پېش بەرزبۈنەۋەدى پەستانى خويۇن Prehyper-tension زۇر جار بە پەستانى بەرزى ئاسايى ناۋزەدە دىكرىت، كە پېۋانەكەۋى ھەرگىز لە ۹۰/۱۶۰ ملىم جىۋە تېپەر ناكات، لەم ھالەتەدا بەگشتى پېۋانەۋى پەستانى سەرۋە لە ئېۋان ۱۲۰-۱۳۹ ملىم جىۋەدايە، پەستانى خوارۋەش لە ئېۋان ۸۰-۸۹ ملىم جىۋە. ھالەتتى پېش بەرزبۈنەۋەدى پەستانى خويۇن زەنگى ئاگاداركردەۋەيە، چۈنكە لەۋانەيە كە لە ھەر ساتىكى ئاينەدەدا بەرزتر

شەقەسەر لەكاتى دووگيانىدا

قەيسەرى تا رېژدى ۱۵-۲۵٪ بە بەرارۋد لەگەل ئافەرتانى دووگيان كە دۋچارى شەقەسەر نەبۈۋن، ھەرۋەھا شەقەسەر لەكاتى دووگيانىدا لەۋانەيە كە گرفت بۇ مىندالى تازەبۈۋ پەيداىبات، بۇنمۈنە: زىادبۈۋى ئەگەرى تۈۋشېۋون بە پەركەمى تا Febrile seizures لەگەل ئەگەرى گرفتەكانى كۆنەندامى ھەناسە بە شېۋە قورسېۋونى ھەناسە Respiratory distress. ئەمەش روۋنكرۋەتەۋە كە دەرمانەكانى كۆتۈرۈلكردى شەقەسەر لەكاتى دووگيانىدا ھەرگىز ھۆكار نىن بۇ روۋدانى ئالۇزىيەكانى دووگيانى، بەلكو بە پېچەۋانەۋە بەكارھىتايان بە درۋستى لەۋانەيە كە ھەندىك لەم ئەگەرەنە كەم بىكاتەۋە بە بەرارۋد لەگەل ئافەرتانى دووگيانى تۈۋشېۋو بە شەقەسەر كە چارەسەر ۋەرناگرن.

شەقەسەر Migraine ھالەتتىكى باۋە، ئافەرت دوو ھىندە پىۋا تۈۋشى دەيىت، ئەگەرچى گۇرەنە ھۆرمۇنېيەكان لەكاتى دووگيانىدا ۋروژىنەرن بۇ سەرھەلەدانى نۆرەكانى شەقەسەر، بەلام لەگەل ئەمەشدا نىشانەكانى شەقەسەر لەكاتى دووگيانىدا سوۋكتر دەبن. لە نوۋترىن لىكۆلىنەۋەدا ھاتۋەۋە كە شەقەسەر لەكاتى دووگيانىدا لەۋانەيە بېتە ھۆى گەلىك ئالۇزىيە پەيۋەست بە دووگيانى، بەتايىبەتى زىادبۈۋى ئەگەرى لەبارچۈۋون Mis-carriage و كېشى كەمى كۆرپە لەكاتى لەدايكېۋوندا، لەگەل زىادبۈۋى ئەگەرى مىندالېۋون بە نەشتەرگەرى



ئايا بەردەوام ھەست بە برىسيوون دەكەيت؟

ھەستىكرىن بە تىرىبوونى گەدە بى ھەستىكرىن بە تىرىبوونى دەم، نارىكىكى كاتى ژەمەكانى خواردن، بوونى بەرگى دژى ھۆرمۆنى ئىنسولين - Insulin resistance لە لەشدا، واتە تىكچوونى كاردانەوۋى دروستى خانەكان بەرانبەر بە ئىنسولين، دەرەنجام گالاندى پەنكرىاس برى زياتىرى ئىنسولين دەردەدات كە ھانى برىسيوون دەدات، ھالەتەكە ئەگەر چارەسەر نەكرىت، ئەوا دەيتە ئەگەرى توشىبوون بە نەخۇشى شەكرى جۆرى دوو.

رۆژانە گەلىك برىار لەسەر خۇراك دەدەين، كە لە راستىدا پەيۋەندىيان بە ھەستى برىسيوونى راستەقىنەوۋە نىيە. ئەگەرچى بەردەوام بە خۇراكى جىاواز دەورەدراوين، بەلام رۆژانە رووبەرووى سترىس و نارەھەتتە دەروونىيەكانىش دەينەوۋە كە وروژىنەرن بۇ خواردن. بەگشتى ھۆكارەكانى بەردەوام ھەستىكرىن بە برىسيوون ئەمانەن: ژەمى ناتەواو و ناھۈسەنگ كە جۇراوجۇر نەيت و زۆربەى ماددە خۇراكىيە گرىنگ و پىۋىستەكان لەخۇنەگرىت، سترىس Stress كە دەيتە ئەگەرى بەرزبونەوۋى ئاستى ھۆرمۆنەكانى كرۆتيزۆل و گھرىلىن - Ghrelin كە ھەستى برىسيوون پەيدا دەكەن، ھىلاكىكى دەروونى و جەستەيى و كەم خەوى لە ئەنجامى زىاد كاركردن، يان زىاد خۇندىنەوۋە كە دەينە ئەگەرى زىاد دەردانى ھۆرمۆنى گھرىلىن و ھۆرمۆنەكانى سترىس، ھاكات لەگەل دابەزىنى ئاستى ھۆرمۆنى لىپتىن Leptin كە بە ھۆرمۆنى ھەستىكرىن بە تىرىبوون ناسراو، بە پەلە خواردن كە دەيتە ھۆى