ئەم میوەیە لە نەخۆشی شەکرە دەتپارێزێت

گێلاسی شیرین وزەی پتری لە گێلاسی مزر تێدایە، بەڵام هەردووکیان سەرچاوەن بۆ گەلێك مادەی دژەئۆکسانی وەکو فلاڤەنۆیدەکان و میلاتۆنین، هەروەها گێلاسCherries بە تایبەتی گێلاسی مزر بڕێکی باشی لە ڤیتامین A و ڤیتامین C تێدایە، ئەمە سەرەڕای کانزاکانی کۆپەر، ئاسن، پۆتاسیۆم، مەنگەنیز. هەتا ڕەنگی گێلاس تاریکتر بێت، پتر لە مادە دژەئۆکسانەکانی تێدایە کە سوودی تەندروستی زۆریان هەیە لە پاراستنی مرۆڤ لە نەخۆشی دڵ و کۆلیستیرۆلی بەرز و شێرپەنجە. لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە خواردنی گێلاس بە تازەیی یان بە فریزکراوی یان بە وشککراوی یانیش شیرەی گێلاس، سوودی زۆری هەیە لە چارەسەرکردنی نەخۆشی بەگەکان(ألنقرس Gout) کە بریتییە لە ئاوسان و ئازار لە جومگەی پەنجەی گەورەی پێ لەبەر زیادبوونی ترشی یوریك Uric Acid لە خوێن و نیشتنی لە جومگەدا. قەڵەوەکان و ئەوانەی کێشی لەشیان زیادە ئامۆژگاری دەکرێن بۆ خواردنی بڕێکی گێلاس ڕۆژانە بە مەبەستی کۆنترۆلکردنی کێشیان لەگەڵ وەرزش و کەمکردنەوەی وزەی خۆراکی ڕۆژانە. گێلاس لە ڕیشاڵەی رووەکیش بێبەش نییە، لەگەڵ فۆلێت کە یەکێکە لە کۆمەڵەی ڤیتامین B، ئەمە و گێلاس لەبەر پێکهاتەی گرنگەکانی، دەتپارێزێت لە نەخۆشی شەکرە و خەوزران.

قاپێک برنج 200 کالۆری وزەت دەداتێ

قاپێکی مام ناوەندی برنجی سادە کە زۆر چەور نەبێت نزیکەی ٢٠٠ کالۆری وزەی تێدایە. برنج Rice خۆراکی سەرەکی زۆربەی ژمەکانە لە سەرتاسەری جیهاندا. برنج سەرچاوەیەکی باشی نیشاستەیە (کاربۆهیدرات) کە لە لەشدا دەگۆڕێت بۆ شەکری گلوکۆز. ئایا زۆر خواردنی برنج قەڵەوت دەکات؟ بەڵێ، بە مەرجێك فاکتەرەکانی تری زیادبوونی کێشی لەش لەئارادابن وەکو باری دەروونی باش، خۆراکی زیاد و جۆراوجۆر، تەندروستی گشتی باش، نوستنی تەواو، کەم جوولانەوە. تێکەڵکردنی برنج لەگەڵ کەرە و گۆشت و پاقلەمەنییەکاندا، دەبێتە ئەگەری دابینکردنی بڕێکی زیاتری وزە (کە بە کالۆری پێوانە دەکرێت). کەواتە دۆڵمە، کفتەی برنج، کفتەی عەجەمی، کوبەی برنج، بریانی، گیپە و مومبار کە قیمە و برنجی تێدایە، ئەمانە هەموویان وزەی زیاتر لە برنجی سادە دەبەخشن، زۆر خواردنییان قەڵەوت دەکات.برنجی قاوەیی Brown Rice کە بە چەند کردارێکی فیزیایی سپی دەکرێت دەبێتە برنجی سپی White Rice. برنجی قاوەیی یان برنجی بۆر تەنها یەك توێکڵی لادەبرێت و سوودی گەلێك زیاترە لە برنجی سپی لە رووی بڕی ریشاڵ و مادە دژەئۆکسانەکان و کانزای سیلینیۆم و مەنگەنیز و مەگنسیۆم، هەروەها کۆمەڵەی ڤیتامین B و ئاسنەوە.

بۆ ئافرەتە دووگیانەکان

بامیە Okra بە شێوەی شلە پوختە دەکرێ لە کۆمەڵگای کوردی و عیراقیدا. ڕێژەی ئاو لە بامیەدا دەگاتە نزیکەی ٨٨٪. بامیە وزەی کەم لەخۆدەگرێ بۆیە دەکەوێتە نێو ئەو خۆراکانەی کە بۆ کۆنترۆلکردنی کێشی لەش و ڕیجیمی قەڵەوی بەکاردێن. بامیە بڕێکی باشی لە ڕیشاڵی رووکی تێدایە کە ڕێژەکەی دەگاتە ٤٪، ئەمەش مرۆڤ دەپارێزێت لە نەخۆشی دڵ و شەکرە و نەخۆشییەکانی قۆلۆن و قەڵەوی. لە هەمان کاتیشدا، بامیە خۆراکێکی گونجاوە بۆ تووشبووان بەم نەخۆشییانە. بامیە لەبەر ئەو بڕە زیادەی پۆتاسیۆم کە تێیدایە، دەتپارێزێت لە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن. هەروەها بامیە ڕێژەیەکی باشی لە ڤیتامین C تێدایە کە بۆ گەشە پێویستە و بەرگری لەش بەهێز

کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن ئاسایی نییە!

کەمبوونەوەی حەز یان ئارەزووی خواردن Appetite لەوکاتەی کە لەش بە توندی پێویستی بە وزەی خۆراکەوە هەیە، هەرگیز شتێکی ئاسایی نییە. لەوانەیە کە هەر نەخۆشییەك کاریگەری بکاتە سەر ئارەزووی خواردن، بەڵام پاش چاکبوونەوە دەبێ ئارەزووی خواردن وەکو پێشان ئاسایی بێتەوە. کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن دەبێتە ئەگەری کەمبوونەوەی

تەندروستی

گوڵان

ژمارە (٧٤٦)

٢٠٠٩/٨/٢٤

وزەی بەتاڵ

بیبسی پێکهاتووە لە شەکر، ئاوی کاربۆنکراو، ڕەنگ (کارامێل)، مادەیەکی چێژی کۆلا، ترشی فۆسفۆریك. یەك گرام شەکر ٤ کالۆری وزە دەداتە لەش، سادەترین جۆری شەکر (گلوکۆز Glucose) کە زوو لە کۆئەندامی هەرس هەڵدەمژرێتە ناو خوێن، بەڵام یەك تۆزقاڵ ڤیتامینێکی لەگەڵدا نییە، یەك تۆزقاڵ کانزایەکی بەسوودی لەگەڵدا نییە کە ئەمانە نەك هەر پێویستن بۆ تەندروستی بەڵکو زۆربەیان بە شێوەی ئەنزیم یان کۆئەنزیم هەڵسوڕێنەرن بۆ زیندە کارلێکە کیمیاییەکانی لەش بۆ وەدەستهێنانی وزە. کەواتە بیبسی تەنها وزەی بەتاڵ یان کالۆری بەتاڵی Empty Calories تێدایە، کە جگە لە زیادکردنی کێشی و قەڵەوبوون،شەکرەکەش دەزگاکانی لەش هیلاك دەکات تا دەگۆڕێ بۆ وزە. هەر بۆیەشە کە زیاد خواردنەوەی بیبسی و نوشابە گازدارەکانی تر بە یەکێك لە نەریتە خراپەکانی خۆراك لە قەڵەم دەدرێت لە هەموو جیهاندا. ترشی فۆسفۆریك H_2PO_4 بۆ سپیکردنەوەی کانزایەکان بەکاردێت لە پیشەسازیدا، کەچی لەگەڵ هەندێك مادەی کیمیایی تردا دەخرێتە ناو بیبسی بە مەبەستی ڕێگرتن لە خراپبوون و بۆگەنبوون.

دەکات. بامیە خۆراکێکی گونجاوە بۆ ئافرەتە دووگیانەکان لەبەر ئەوەی کە بڕێکی باشی لە فۆلیك ئەسید تێدایە کە پێویستە بۆ خوێنی دایك و پاراستنی کۆرپە لە سەقەتییە زگماکییەکان. جگە لەمانە، بامیە ڤیتامین A ی تێدایە کە گرنگە بۆ گەشە و تەندروستی چاو و مرۆڤ لە تووشبوون بە شێرپەنجە. دەتوانی بامیە بۆ ماوەی سێ ڕۆژ لەناو سەلاجە و لەناو کیسەی نایلۆندا هەڵبگریت، لەناو فریزەریشدا بۆ ماوەی ١٠-١٢ مانگ.

کێشی لەش کە تۆ ناتەوێت کێشت کەم بێتەوە. خەمۆکی لە بەساڵاچووەکاندا هۆکارێکی زەقی کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن و کەمبوونەوەی کێشی لەشە. هۆیەکانی تری کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن بریتین لە: نارەحەتی دەروونی، توڕەبوون، تەنیایی یان بەتەنیا ژیان، گرژی دەروونی، پەستی، خەمۆکی، مەحرومبوون Bereavement، ئەنۆرێکسیا نیرڤۆزا (Anorexia Nervosa) واتە نەمانی ئارەزووی خواردن کە بنەمایەکی دەروونی هەیە و زیاتر لە ئافرەتدا دەبینرێ، تا لەبەر هەر هۆیەك، هەوکردنی تیژ و درێژخایەن، ئایدز، دووگیانی (سێ مانگی سەرەتای سکپڕی)، شێرپەنجە،. سستبوونی گلاندی دەرەقی (هایپۆتایریدیزم)، دەرمان وەکو: دەرمانی کیمیایی شێرپەنجە، ئەمفیتامینەکان، دەرمانی دژی (دژەمیکرۆب)، دەرمانەکانی کۆکە و هەڵامەت، کۆدائین، مۆرفین، دیگۆکسین، دیمیرۆل. بە چارەسەرکردنی هۆیەکان ئارەزووی خواردن دەگەڕێتەوە باری ئاسایی خۆی.

کاڵەک بۆ چاوەکانت

کاڵەك یان گندۆرە Cantaloupe سەرچاوەیەکی زۆر دەوڵەمەندە بۆ ڤیتامین A بە شێوەی بیتا کارۆتین Beta-carotene کە ناوی زانستیی ئەم ڤیتامینەیە لە ڕووەکدا.بیتا کارۆتین لە لەشدا سیفەتی دژەئۆکسانی هەیە و دەگۆڕێ بۆ ڤیتامین A . ئەمانە هەردووکیان گرنگی زۆریان هەیە بۆ تەندروستی چاوەکان. لە گەلێك لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە خواردنی گندۆرە لەبەر ئەوەی بڕێکی تەواوی لەم ڤیتامینە تێدایە، مرۆڤ لە ئاوی سپی چاو Cataract دەپارێزێت. ئەمە سەرەڕای ئەوەی کە بیتا کارۆتین مرۆڤ لە شێرپەنجە دەپارێزێت. هەروەها گندۆرە بڕێکی باشی لە ڤیتامین C تێدایە کە ڤیتامینێکی دژەئۆکسانە و بەرگری لەش دژی نەخۆشییەکان بە تایبەتی هەوکردنەکان بەهێز دەکات. هەروەها گندۆرە سەرچاوەیە بۆ پۆتاسیۆم، ڕیشاڵی ڕووەکی، ڤیتامین B٦، فۆلێت، ڤیتامین B٣ کە هەموویان گرنگن لە کرداری وەدەستهێنانی وزە لە خۆراکە کاربۆهیدراتییەکانەوە، هەروەها ڕیشاڵە ڕووەکییەکەش یارمەتی جێگیربوونی ئاستی شەکری خوێن دەدات. ئەو جگەرەکێشانەی کە ناتوانن واز لە جگەرە بێنن، باشترە کە ڕۆژانە بڕێك گندۆرە بخۆن لەبەر سوودەکانی گندۆرە بۆ کۆئەندامی هەناسە.

ئاو له لەشماندا

ئاو زەروورە بۆ ژیانی هەر بوونەوەرێك، کەمبوونەوەی ئاو لە لەشدا دەبێتە هۆی مردن لە چەند ڕۆژێکدا. ئاو لە لەشی منداڵ کە تەمەنی کەمتر بێت لە یەك ساڵ زیاترە لەوەی کە لە لەشی پێگەیشتووەکاندا هەیە و ڕێژەکەی دەگاتە (٧٠-٧٥٪) ی کێشی لەش، بەڵام لە پێگەیشتووەکاندا ئەم ڕێژەیە دەگاتە (٦٠-٦٥٪). بەشی هەرە زۆری ئاوی لەش لەناو خانەکاندایە، بۆ نموونە منداڵێك کە (٧٠٪) ی لەشی لە ئاو پێکهاتووە ئەوا (٤٥٪) ی ئەم ئاوە لەخانەکاندایە و (١٨٪) ی لەنێوان خانەکاندایە، تەنها (٧٪) ی بەشێوەی پلازما لەناو خوێندایە، سەرچاوەی ئاوی لەش خواردنەوەی ئاو و شلە و سەوزە و میوەیە، هەندێك ئاویش لەئەنجامی ئۆکسانی خۆراکەوە لەناو لەشدا پەیدا دەبێت، بۆ نموونە هەر ١٠٠کالۆری خۆراکی تێکەڵاو ١٠گرام ئاو پاش کرداری ئۆکسان بە لەش دەبەخشێ. پێویستی مرۆڤ بە ئاو وەستاوە لەسەر بڕی سەرفکردنی وزە، ونبوونی ئاوی لەش و کێشی تایبەتی میز.

منداڵ زیاتر لەگەورەکان ئاوی پێویستە و زیاتریش ئاو سەرفدەکات. ئاو لە هەموو بەشەکانی کۆئەندامی هەرسدا بە ئاسانی هەڵدەمژرێ، ئاوی نێوان خانەکان و لوولەکانی خوێن لە کەم و زیادبووندایە بۆ پاراستنی هاوسەنگی شلە لەبەینی دەرەوە و ناوەوەی خانەدا و تاڕادەیەکی زۆر بەندە بەڕێژەی پڕۆتین و خوێیە کانزاییەکان بەتایبەتی سۆدیۆم، پۆتاسیۆم، کلۆر لەدەرەوە و ناوەوەی خانەکاندا. کەواتە هاوسەنگی ئاو لە لەشدا بەندە بە بڕی خواردنەوەی شلەی ڕۆژانە، ڕێژەی پڕۆتین و خوێیە کانزاییەکان لە خۆراکدا، دەردانی ئاو لە گورچیلەکاندا، پلەی گەرمی لەش و شێوازی هەناسە. نزیکەی (٣-١٠٪) لەو ئاوەی کە دەگاتە لەش لە ڕیخۆڵەدا دەچێتە دەرەوە، (٤٠-٥٠٪) لە ڕێگای هەناسەوە ون دەبێت، هەروەها (٤٠-٥٠٪) ـەش لەڕێگای میزەوە ون دەبێت.

پەستانی خوێن بۆچی دادەبەزێت؟

بە پێچەوانەی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن کە دەتوانین بڵێین هیچ نیشانەیەکی دیاری نییە، دابەزینی پەستانی خوێن Hypotension، چەندین نیشانەی تایبەتی هەیە کە بە ئاسانی دەناسرێنەوە. دابەزینی پەستانی خوێن تا نەگاتە ٩٠\٦٠ میللیمەتر جیوە (واتە نۆ لەسەر شەش بە زمانی خەڵك)، نیشانەکانی دەرناکەون. ئەگەر چی ئەم پێوەرە لە یەکێك بۆ یکێکی تر دەگۆڕێت. نیشانەکانی دابەزینی پەستانی خوێن بریتین لە: سەرسووڕان یان گێژبوون، کەوتن Fainting، گۆڕان لە فرمانەکانی مێشك (وەکو شێوان و کەمبوونەوە یان نەمانی تەرکیز)، پەستی، گۆڕان لە هەناسەوەرگرتندا (خێرابوون و تەنکبوونی هەناسەوەرگرتن)، هێڵنج کە هەندێك جار ڕشانەوەی لەدوادێت، هەستکردنێکی کتوپڕ بە سەرما یان ڕەنگ زەردبوونێکی لەناکاو.

گەلێك هۆکار دەبنە ئەگەری دابەزینی پەستانی خوێن، لە دووگیانییەوە بگرە تا دەگاتە نەخۆشی دڵ و گرفتە هۆرمۆنییەکان. هۆکارە سادەکان بریتین لە: کەمبوونی شلەی لەش لەبەر ڕشانەوە یان وەرزشی توند یان وەرگرتنی ئەو دەرمانانەی کە میزکردن زیاد دەکەن Diuretics. لێکۆڵینەوەکان دەڵێن کە کەمبوونەوەی شلەی لەش ئەگەر بگاتە ١٪ی کێشی لەش دەبێتە هۆی سەرسووڕان و شێوان و نیشانەکانی تری دابەزینی پەستانی خوێن. هەڵسانی لەناکاو پاش پاڵکەوتن یان دانیشتن بۆ ماوەیەکی زۆر Orthostatic Hypotension.

هۆکارەکانی دیکەی دابەزینی پەستانی خوێن بریتین لە: نەخۆشی دڵ کە دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی لێدانی دڵ، گۆڕانە فسیۆلۆژیەکان کە بە شێوەیەکی ئاسایی لە مانگەکانی یەکەم و دووەمی دووگیانیدا ڕوودەدەن دەبنە ئەگەری دابەزینی پەستانی خوێن، زیانی لابەلای هەندێك دەرمان وەکو دەرمانەکانی دابەزاندنی پەستانی خوێن، ڤیاگرا، دەرمانە ئارامبەخشەکان، گرفتە هۆرمۆنییەکان وەکو نەخۆشی لە گلاندی تایرۆید و گلاندی ئەدرینالدا، ڕاوەستان بۆ ماوەیەکی زۆر، کەمی فۆلیك ئەسید کە دەبێتە هۆی جۆرێکی کەم خوێنی، هەڵبەزین و دابەزینی ئاستی شەکری خوێن وەکو ئەوەی کە لە نەخۆشانی شەکرەدا ڕوودەدەن، پیربوون لە هەندێك کەسدا بە تایبەتی ئەوانەی کە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنیان هەیە زۆر جار لەپاش ژەمێکی خواردنی گەورەدا پەستانی خوێنیان بە کتوپڕی دادەبەزێت.

له پاش ژەمی خواردن یەکسەر مەخەوە!

نووستن راستەوخۆ پاش ژەمی خواردن بە تایبەتی پاش ژەمێکی گەورەی وەکو ژەمی نیوڕۆ گەلێك گرفتی تەندروستی لێدەکەوێتەوە. قەڵەوبوون یەکێکە لەم گرفتانە، زۆربەی ئەوانەی کە پاش ژەمێکی گەورەی نیوەڕۆ دەخەون، بەرە بەرە کێشی لەشیان زیاد دەکات و دوچاری قەڵەوی دەبنەوە. هەروەها مرۆڤ هەست بە لەش داهزران و بێ تاقەتی دەکات پاش لەخەو هەڵسان. ئەوانەی کە یەکسەر پاش ژەمی خواردن دەخەون، زۆر جار تووشی حاڵەتێکی دەروونی ناخۆش دەبن کە پێی دەگوترێ پەستی نووستن (قلق النوم). جگە لەمانە، نووستن پاش ژەمی خواردن مرۆڤ دوچاری بەدهەرسی و نارِحەتی لە گەدەدا دەکات. گەدەی پڕ لەکاتی پاڵکەوتندا فشار دەخاتە سەر نا و پەنچك، بەردەوامبوونی ئەم فشارە بە تێپەڕبوونی کات لەوانەیە کە ببێتە ئەگەری قۆڕی ناوپەنچك (فتق الحجاب الحاجز Hiatus Hernia). کەواتە هەوڵ بدە کە راستەوخۆ لەپاش ژەمی خواردن نەخەویت، وا چاکترە کە ماوەی نێوان ژەمی خواردن و نووستن لە دووکاتژمێر کەمتر نەبێت.

نیشانە نائاساییەکان لەکاتی چلەدا

چلە واتە شەش هەفتەی پاش منداڵبوون. ئەو نیشانانەی کە بە نائاسایی دەژمێردرێن لەکاتی چلەدا کە لەوانەیە نەخۆشییان لەپاڵەوەبێ و پێوستییان بە چارەسەری پزیشکییەوە هەیە ئەمانەن:

١. دیتنی ئاوی پەمبە یان سوور، واتە ئەگەر بە ڕەنگی سوور بمێنێتەوە پاش ڕۆژی دەیەمی چلە، یان بۆنی ناخۆش بێت کە مانای هەوکردن دەگەیەنێ.

٢. تا یان لەرزوتا لە دوو هەفتەی یەکەمی چلە جا لەبەر هەر هۆیەك بێت.

٣. سووتانەوەی میز، ژان لە کەلەکە یان لە تەنیشتەکانی سکدا.

٤. پشت ئێشە، ئەگەر بەردەوام بوو یان بەرەو چاکبوونەوە نەچوو لە ماوەی (١٥) ڕۆژی پاش چلەدا.

٥. سك ئێشە و سەرئێشە لەگەڵ لەرز یان هەستکردن بە سەرما.

٦. ڕشانەوە و سکچوون شان بە شانی تا، کە لەوانەیە هۆیەکەی بۆ هەوکردنی ڕێڕەوی منداڵبوون بگەڕێتەوە.

٧. قڵیشانی گۆی مەمك یان سووربوونەوە و ئازارێکی زۆر لە مەمکدا کە مانای هەوکردنی شانەکانی مەمك دەگەیەنێت.

٨. خەمۆکی و شەونخونی یان خەوزڕان.

هیستیریا چییە؟

وشەی هیستیرتا لە ووشەی Hystericus وەرگیراوە کە وشەیەکی یۆنانی کۆنە واتە منداڵدان. لەبەر ئەوەی کە ئەم حاڵەتە زیاتر تووشی ئافرەتان دەبێت وایان دەزانی کە نارێکی دەروون پەیوەندی بە منداڵدانەوە هەیە، لەمانە ئەفلاتوون، هیپۆکرات، ئەرستۆ کە زانا و فەیلەسوفی ئەو سەردەمە بوون. نەخۆشی هیستیریا هەڵچوونێکی دەروونییە، زیاتر تووشی ئافرەتان دەبێت وەکو کاردانەوەیەك بۆ دەربڕینی ئارەزوو یان هەستێکی شاراوە، هەر وەکو پەستییەکی شاراوە کەخۆی لە چوارچێوەی هیستیریادا دەبینێتەوە. زۆر لە زانایان کەسێتیی هیستیریان دەستنیشان کردووە کە بە زۆری لە ئافرەتدا بەدی دەکرێت. نەخۆش بۆ ماوەیەکی کاتی تووشی لاڵی، ئیفلیجی، کوێری یان بێهۆش دەبێت بەبێ بوونی هیچ نەخۆشییەکی ئەندامی لە لەشدا. لەبەر سروشتی ئافرەت کە لەڕادەبەدەر هەستییارە، بێزارییەك یان نارِحەتییەکی بچووکیش زوو تووشی هەڵچوون یان نیشانەیەکانی هیستیریای دەکات، ئەمە سەرەڕای بوونی کەسێتیی هیستیری کە بریتییە لە خۆپیشاندان یان خۆدەرخستن، زۆر قسەکردن، خۆپەرستی یان خۆخۆشویستن و دڵ ناسکی. باشترین چارەسەر بۆ هیستیریا بریتییە لە بەکارهێنانی دەرمانی ئارامبەخش، ئەگەر ئەنجامینەبوو، چارەسەرکردنی دەروونی پاشان خەواندنی موگناتیسی Hypnotism.

د.غەفور غەریب بەرزنجی

هەموو خواربوونێکی بەربەستی لووت نەشتەرگەری ناوێت

لووت بەرزترین شوێنی دەموچاوە، رۆڵێکی گەورەی هەیە لە جوانی دەموچاو، هەناسە، هەستی بۆنکردن، خۆشکردنی دەنگ. هەروەها پلەی گەرمی هەوا رێکدەخات پێش ئەوەی کە هەوا بگاتە بۆڕی هەناسە و سییەکان، لە هەمان کاتیشدا دەرگای پاراستنی کۆئەندامی هەناسەیە وناهێڵێت هیچ تەنێکی بیانی بچێتە کۆئەندامی هەناسە. مرۆڤ لە رۆژێکدا نزیکەی ٢٤ هەزار جار هەناسە وەردەگرێت، لووت کە لە پێشەوەی کۆئەندامی هەناسەدایە، رووبەڕووی چەندین مادەی کیمیایی و مادەی وروژێنەر و میکرۆب دەبێتەوە کە بە چەندین میکانیزمی وەکو پژمین و زیاد ئاوکردن لە زۆبەی ئەم هۆکارانە دەربازی دەبێت، بەڵام هێشتا هەندێك تەنی زۆری ورد و ڤایرۆس و بەکتریا دەتوانن کە ئەم بەربەستە ببڕن و ببنە هۆی نەخۆشی لە لووت و لە رێڕەوەکانی هەناسەدا. بە هەرحاڵ گەلێك نەخۆشی دوچاری لووت دەبنەوە لە هەر تەمەنێکدا، بەڵام ئێمە لێرەدا زیاتر چەخت لەسەر هەندێك نەخۆشی دەکەینەوە کە لە کۆمەڵگاکەماندا بە زۆری دەبینرێن، لەمانە شکانی ئێسکی لووت، خواربوونی بەربەستی لووت، هەستەوەری لووت و لووتگیران. بۆ زینیاری زیاتر، لەم ژمارەیەدا گفتوگۆیەکمان ئەنجامدا لەگەڵ رێزدار

*** کەوتن، کارەساتی ئۆتۆمبیل یان زەبری راستەوخۆ بۆ دەموچاو زۆر جار ناوچەی لووت دەگرێتەوە. زۆر جاریش ئێسکی لووت دوچاری شکان دەبێتەوە، دەئاوسێ، خوێنی لێ بەردەبێ، سوور یان شین و مۆر هەڵدەگەرێ، ئینجا بە تیشکی ئێکسی رەش و سپی دەردەکەوێ کە ئێسکی لووت تووشی شکان بووە. چۆن دەست بە چارەسەرکردن دەکەن؟**

- نەخۆش بە زۆری لە چەند کاتژمێرێکی پاش زەبر بۆ لووت دێتە لامان. بە هەرحاڵ لە ٢٤ کاتژمێری یەکەمی پاش زەبرکەوتن بە لووت، سەرەتا هەڵدەستین بە دڵنیاکردنەوەی نەخۆش بەتایبەتی لەکاتی زەبری سادە بۆ لووت کە لەوانەیە هەرگیز نەبووبێتە ئەگەری شکانی ئێسکی لووت. راگرتنی خوێنبەربوون هەنگاوی یەکەمی چارەسەرکردنە، پاشان پاککردنەوە و دوورینەوەی برینەکانی پێست و دانانی فتیل بۆ لووت. ئینجا دەرمانی دەدەینێ بۆ ماوەی چەند رۆژێك تا ئاوسانی لووت کەم دەبێتەوە و نامێنێ، پاشان شکانی ئێسکی لووت چارەسەردەکەین.

*** چۆن ئێسکە شکاوەکە راست دەکەنەوە؟**

- چارەسەرکردنی شکانی ئێسکی لووت بە بەنجی خۆجێی یان لە ژێر بەنجی گشتی ئەنجام دەدرێت، ئێسکە شکاوەکە دەگەڕێنرێتەوە شوێنی خۆی پاشان بە بە سپلینت Splint هەڵدەبەسترێتەوە(دەهێنرێتەوە شوێنی خۆی).

*** تا چەند رۆژ یان چەند هەفتە ئەم بەستانەوەیە دەهێڵنەوە؟**

- ئەم بەستانەوەیەی پاش هێنانەوەی ئێسك بۆ شوێنی خۆی تا یەك یان دوو هەفتە دەهێڵینەوە، لەم ماوەیەدا بەدواداچوونی حاڵەتەکە دەکەین.

*** بێگومان چارەسەرکردنی هەر حاڵەتێکی زەبر و برینداربوون بۆ هەر شوێنێکی لەش بە ئاگاداری پۆلیس پێویستی بە راپۆرتی پزیشکی دادوەریەوە هەیە، ئایا ئەم مەسەلەیە بۆ شکانی ئێسکی لووتیش پێویستە؟**

- بەڵێ، هەر حاڵەتێکی زەبر بۆ لووت یان شکانی ئێسکی لووت بە بێ ئاگاداری پۆلیس و هێنانی راپۆرتی پزیشکی دادوەری سەرەتایی لە ماوەی ٢٤ کاتژمێردا چارەسەرناکرێت، بۆ ئەم مەبەستەش بنکەیەکی پۆلیسی تایبەت لەناو نەخۆشخانەی فریاکەوتندا هەیە کە بەردەوام لە ئێشکگرتندایە.

*** شکانی ئێسکی لووت، ئەگەر لە لایەن دکتۆری پسپۆر چارەسەر نەکرێت، چ ئاڵۆزییەکی لێ دەکەوێتەوە؟**

- پاش شکانی ئێسکی لووت، کرداری یەکگرتنەوەی ئێسکە شکاوەکە دەست پێدەکات، ئەگەر شکانەکە بە خواری یەکتری گرتبۆوە، ئەوە کاتە بە نەشتەرگەری ئێسکەکە دەشکێنرێتەوە و دووبارە راستدەکرێتەوە Osteotomy.

*** ئایا شکانی ئێسکی لووت هیچ جارێك دەبێتە ئەگەری داتەپینی لووت؟**

- بەڵێ، لە منداڵاندا، زۆر جار خوێنی مەیبو لە بەربەستی لووتدا کۆدەبێتەوە Septal Hematoma، ئەمەش حاڵەتێکی ئیمێرجێنسییە و دەبێ بەبێ دواکەوتن ئەم خوێنە لە ماوەی ٢٤ کاتژمێردا بەتاڵ بکرێتەوە، چونکە ئەگەر مایەوە ئەوا فشار دەخاتە سەر کرکراگەکانی لووت و رێگا لە هاتوچۆی خوێن بۆ کرکراگەکان دەگرێت، لە ئەنجامدا کرکراگەکانی لووت دەمرن، ئەمەش دەبێتە ئەگەری شێوانی لووت و لە دوارۆژدا لووت دادەتەپێ.

*** باشە ئەگەر یەکێك کە دووچاری شکانی ئێسکی لووت بۆتەوە، درەنگ سەردانتان بکات. ئایا چارەسەرەکە دەگۆڕێت یان وەکو چارەسەری حاڵەتە گەرمەکە وایە؟**

- ئەگەر نەخۆش درەنگ سەردانمان بکات پاش ئەوەی کە هیچ خوێنبەربوونێکی نەماوە، ئەو کاتە بە گوێرەی توندی زەبرەکە چەند دەرمانێکی تایبەتی دەدەینێ بۆ ماوەی نزیکەی پێنج رۆژ تاکو ئاوسانی لووت بە تەواوی نامێنێ و تۆرێك لەوێدا دروست دەبێت کە وەکو هەڵبەستنەوە ئێسکی لووت جێگیر دەکات و نایەڵێ کە چیتر لە شوێنی خۆی لابچێت. ئینجا دەکرێ کە لە پاشان نەشتەرگەری جوانکاری لووت Rhinoplasty ئەنجام بدرێت بۆ ئەوانەی کە بەربەستی لووتیان خواربووە و کاریگەری کردۆتە سەر جوانی لووت. ئەگەر زەبرەکە جگە لە لووت ناوچەی چاوەکان یان شەویلاکیش بگرێتەوە، ئەو کاتە جگە لە پزیشکی لووت، پێویستە بە راوێژکاری پزیشکی چاو و پزیشکی نەشتەرگەری دەموچاو و پزیشکی نەشتەرگەری دەزگای دەماریشەوە دەبێت.

*** خواربوونی بەربەستی لووت بە رێژەیەکی زۆر دەبینرێت، زۆربەی نەخۆشەکان لەبەر مەسەلەی جوانی بە تایبەتی ئافرەتەکان سەردانی دکتۆری پسپۆر دەکەن بە مەبەستی راستکردنەوەو جوانکردنی لووت. چی وادەکات**

چارەسەرکردنی شکانی ئێسکی لووت بە بەنجی خۆجێی یان لە ژێر بەنجی گشتی ئەنجام دەدرێت

که بەربەستی لووت دوچاری لاربوون بێتەوە؟

- خواربوونی بەربەستی لووت (انحراف Septal Deviation). زۆر خەڵک لاربوونی بەربەستی لووت بە جیوب ناودەبەن، کە دوو مەسەلەی زۆر لە یەکتری جیاوازن. هەوکردنی گیرفانەکانی لووت (جیوب) نابێتە هۆی لاربوونی بەربەستی لووت، بەڵام لاربوونی بەربەستی ئەگەری تووشبوون بە هەوکردنی جیوب زیاتر دەکات. لاربوونی بەربەستی لووت حاڵەتێکی باوە لەناو کۆمەڵگای ئێمەدا. هۆیەکانی بریتیتن لە:

• لەکاتی منداڵبووندا، زۆر جار لەگەڵ تێپەڕبوونی سەری منداڵ بە ڕێڕەوی منداڵبووندا، فشاری دیواری زێ کاریگەری دەکاتە سەر بەربەستی لووت.

• لەوکاتەی کە منداڵ تازە دەکەوێتە سەرپێ، لەگەڵ چەند جارێک کەوتندا کە لە لایەن دایک و باوکەوە هەستی پێناکرێت،ڕەسەنتەرەکانی گەشەکردن لە بەربەستی لووتدا تووشی گرفت دەبن و بە لاری گەشە دەکەن.

• هەر زەبرێک بۆ لووت لەوانەیە کە ببێتە ئەگەری لاربوونی بەربەستی لووت بە پێی توندی زەبرەکە.

• بوونی زێدەگۆشت لە لایەکی لووتدا Polyps Nasal، دەبێتە هۆی دروستکردنی فشار لەسەر بەربەستی لووتدا و خواری دەکات.

*** لاربوونی بەربەستی لووت چەند جۆری هەیە، ئایا چارەسەری هەر جۆرێک جیاوازی هەیە لەگەڵ ئەوی تر؟**

- لاربوونی بەربەستی لووت سێ جۆری هەیە: سادە، مام ناوەندی، لاربوونی سەخت، کە هەر یەکێکیان چارەسەری تایبەتی خۆی هەیە.بۆ نموونە لاربوونی سادە لە زۆربەی حاڵەتەکاندا پێویست بە چارەسەر ناکات. لاربوونی مام ناوەندی ئەگەر نیشانەی هەبوو بە شێوەی سەرئێشە، لووتگیران، لووتپژان، هەوکردنی جیوب، ئەو کاتە چارەسەری لاربوونەکە دەکەین بە نەشتەرگەری. لاربوونی سەختی بەربەستی لووت پێویستی بە نەشتەرگەری راستکردنەوە هەیە. لەژێر بەنجی گشتیدا لاربوونەکە راستدەکرێتەوە. ئێستا بە بوونی تەکنیکی نوێ، زۆر پێویست بە دانانی فتیلی لووت ناکات کە پێشان نەخۆش زۆر پێیەوە نارەحەت دەبوون. ئەگەر پێویستیش بکات ئەوا فتیلێکی بچووک بۆ لووت دادەنرێت، پاشان قالب دادەنرێ تاکو لووت قەبارە و شێوەی دروست وەربگرێتەوە. وا باشە کە قالبەکە بۆ ماوەی یەک هەفتە بمێنێتەوە. فتیلی لووتیش بۆ ماوەی٦-٢٤ کاتژمێر بمینێتەوە.

*** بڕیاردان لەسەر ئەنجامدانی نەشتەرگەری راستکردنەوەی بەربەستی لووت بڕیارێکی ئاسانە، ئایا ئەگەری فەشەل لەئارادایە، خەڵک تا چەند سوود لەم نەشتەرگەرییە وەردەگرن؟**

- تەنها دکتۆری پسپۆڕی لووت و قورگ و گوێ بڕیاری نەشتەرگەری راستکردنەوەی بەربەستی لووت Septoplasty دەدات، چونکە ڕێژەیەکی فەشەل لەم نەشتەرگەرییەدا هەیە، لەبەر ئەوەی کە بەربەستی لووت چۆن بڵێی میمۆری هەیە ئاوا هەندێک جار پاش راستکردنەوە دووبارە لاربوونەکە دەگەڕێتەوە. بە گشتی خەڵک زۆر سوود لەم نەشتەرگەرییە وەردەگرن.

*** ئایا هیچ ئاڵۆزییەک ڕوودەدات لەپاش نەشتەرگەری راستکردنەوەی بەربەستی لووت؟**

- ئاڵۆزییەکانی پاش نەشتەرگەری راستکردنەوەی بەربەستی لووت بە گشتی کەمن و بە ڕێژەیەکی کەم ڕوودەدەن و بریتین لە:

١. خوێنبەربوون بە ڕێژەیەکی کەم.

٢. گەڕانەوەی لاربوونەکە، ئەمەش ڕێژەکەی کەمە.

٣. کونبوونی بەربەستی لووت، کە زۆر دەگمەنە.

*** هەستەوەری لووت Allergic Rhinitis زۆر جار تووشبووان بێزار دەکات لەبەر زیاد پژمین و چەندین نیشانەی تر، هەستەوەری لووت چۆن پەیدادەبێت؟**

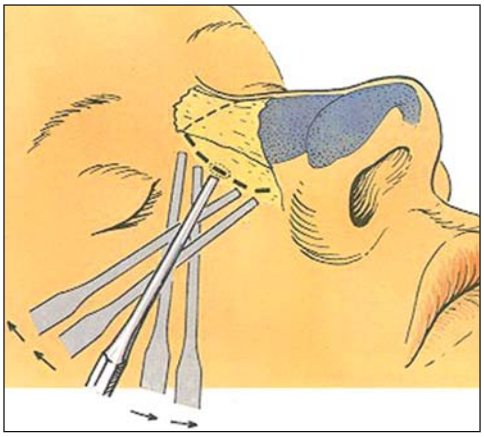
- هەستەوەری لووت، حاڵەتێکی باوە، لە هەموو تەمەنێکدا بەدی دەکرێت. نیشانەکانی بریتین لە: زیاد پژمین، خورانی لووت، زیاد فرمێسککردن، ئاوهاتن لەلووت.

- هۆیەکانی هەستەوەری لووت. پیسکارەکانی هەوا، هەڵمژینی تۆز و خۆڵ، نزیک کەوتنەوە لە ئاژەڵان، هەندێک جۆری خۆراک. زۆر جار بە شێوەیەکی زگماکی لە هەندێک خێزاندا پەیدا دەبێت. هەروەها دەبینین کە پەیوەندییەک هەیە لە نێوان هەستەوەری لووت و هەستەوەری پێست و رەبودا کە ڕێژەکەی دەگاتە ٢٥٪.

- باشترین ڕێگای چارەسەرکردن بریتییە لە دوورکەوتنەوە و خۆپاراستن لەو شتانەی کە هەستەوەرییەکە دەوروژێنن. پاشان بەکارهێنانی هەندێک دەرمانی دژی هەستەوەری، هەندێک نەخۆشیش پێویستیان بە قەترە یان سپرای ستیرۆیدی لووتەوە دەبێت. هەندێک نەخۆش لە ئاکامی هەستەوەری لووتەوە دوچاری پەیدابوونی زێدەگۆشت لە لووتدا دەبنەوە، ئەم زێدە گۆشتانەش بە نەشتەرگەری چارەسەردەکرێن ئەگە ببنە ئەگەری گیرانی لووت.

*** حاڵەتێکی تر هەیە کە زۆر کەس نارەحەت دەکات ئەویش لووتگیرانە، هۆکارەکانی چین؟**

- هۆیەکانی لووتگیران Nasal Obstruction بریتین لە: هەوکردنی ڤایرۆسی یان هەوکردنی بەکتیری لووت، هەستەوەری لووت، زێدەگۆشت لە لووتدا، لاربوونی بەربەرستی لووت، تەنی بیانی لە لووتدا بە تایبەتی لە منداڵاندا، گرێ لەناو لووت جا گرێی پاک یان گرێی شێرپەنجەیی، زۆر جاریش زیاد بەکارهێنانی قەترەی لووت بۆ کردنەوەی لووتگیران دەبێتە ئەگەری دووبارە لووتگیران Rhinitis Medicamentosa.



لاربوونی سادە لە زۆربەی حاڵەتەکاندا پێویست بە چارەسەر ناکات