بەدهەرسی

بەدهەرسی Dyspepsia بریتییە لە هەستکردن بە نارِەحەتی یان ئازار پاش خواردنی برِێکی دیاریکراوی خۆراك. بەدهەرسی جیاوازە لە دڵەکزێ Heartburn ئەگەرچی گەلێك جار بەیەکەوە هەڵدەکەن، راستییەکە ئەمەیە کە مێشك گرفتی هەیە لە جیاکردنەوەی ئازاری سوورێنچك و سینگ و رێرِەوەکانی هەرس لەیەکتر بەتایبەتی کە بەدهەرسی وروژێنەرە بۆ ئازاری گرژبوونی ماسوولکەکان لە ناوچەکەدا کە تا رادەیەك لە ئازاری دڵ دەچێت. نیشانەکانی بەدهەرسی ماوەیەکی کەم پاش ژەمی خۆراك سەرهەڵدەدەن بە شێوەی: هەستکردن بە پرِبوونی گەدە و کۆبوونەوەی گاز، ئازار لە بەشی پێشەوە و ژێرەوەی سینگ، هەستکردن بە هێڵنج و گاز Burping، گەرِانەوەی ترشەلۆکی گەدە بۆ قورِگ و دەم، قەبزی یان سکچوون. نیشانەکان لەوانەیە کە تا ماوەی ٢ کاتژمێر پاش ژەمی خۆراك بەردەوام بن. لە ئافرەتی دووگیاندا، لەوانەیە کە بەدهەرسی بە درێژایی مانگەکانی دووگیانی تا کاتی منداڵبوون بەردەوام بێت. بەدهەرسی زیاتر بە خۆراکەوە بەندە لەوکاتەی کە هەندێك جۆری خۆراك وروژێنەرن بۆ بەدهەرسی وەکو: قاوە، تەماتە، خۆراکی سوورکراوە، سیر، خواردنەوە ئەلکهولییەکان، نەعناع، پەنیر، ئاڤۆکادۆ، شوکولاتە، سۆدا، کاکڵەکانی وەکو گوێز و باوی یان کازو.

کەمتر بخۆ.. زیاتر دەژی

کەم خواردن یان کەمکردنەوەی کالۆری وەرگیراو لە خۆراك رۆڵی هەیە لە باشترکردنی کوالیتی و چەندێتی ژیان. میکانیزمی ئەمەش بە شێوەیەکی سەرەکی دەگەرِێتەوە بۆ رێگرتن لە کورتبوونەوەی کۆتایی جینەکان Epigenetic drift. لێکۆڵینەوەکان جەختیان کردۆتەوە کە کەمکردنەوەی کالۆری بە رێژەی ٣٠- ٤٠٪ کاریگەریی بەرچاوی دەبێت بۆ لەسەرخۆکردنەوەی کورتبوونی کۆتایی جینەکان و درێژکردنەوەی ماوەی تەمەن Lifespan. هەروەها وەرگرتنی برِی کەمتری کالۆری (وزە) هاندەرە بۆ لەسەرخۆکردنەوەی میتابۆلیزم، ئەمەش یارمەتیدەرە بۆ ژیانێکی درێژتر. کەم خواردن جگە لە کەمکردنەوە یان کۆنترِۆڵکردنی کێشی لەش، ژیانت بە چەندین رێگا دەگۆرِێت و سوودی تەندروستی تری زۆری هەیە وەکو: پاراستنی گەنجێتی و چالاکی، کەم خواردنی خۆراکی سوورکراوە و خۆراکی دەوڵەمەند بە کۆلیستیرۆل سوودی بۆ هاوسەنگیی هۆرمۆنەکان هەیە لەوکاتەی کە گەلێك لەم هۆرمۆنانە رۆڵیان لە هێشتنەوەی چالاکیی لەش و پاراستنی تەندروستیی پێستدا هەیە، کەمبوونەوەی نیشتنی یان کۆبوونەوەی چەوری لە لەشدا بەمەشەوە تێکرِای میتابۆلیزمی لەش بەرزدەبێتەوە کە کوالیتی ژیانی رۆژانە بەگشتی باشتر دەکات، بەرزبوونەوەی ئاستی وزەی لەش بە درێژایی رۆژ و باشتربوونی توانای بەرگەگرتن و ئەنجامدانی دروستی کارەکان، بەهێزکردنی سستمی بەرگریی لەش و کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییەکان. هەروەها لێکۆڵینەوە پزیشکییەکان جەختیات لە بوونی پەیوەندی لە نێوان کەم خواردن و باشتربوونی تواناکانی مێشکدا کردۆتەوە بە شێوەی باشترکردنی تواناکانی هزری Cognitive abilities و زیرەکی هاوکات لەگەڵ بەرزکردنەوەی توانای فێربوون و بیرهاتنەوە.

شیر لەجیاتی شلەمەنییە شیرینكراوەكان

گەلێك لێكۆڵینەوە جەختیان كردۆتەوە كە نزیكەی ٦٠٪ی منداڵان لە تەمەنی ٩-١١ ساڵیدا شلەمەنییە شیرینكراو Fizzy drinks و خواردنەوە گازدارەكان و شەربەتە رەنگاورەنگە دەستكردەكان زیاتر لە شیر پەسەند دەكەن و رۆژانە ١-٢ جۆر لەم خواردنەوە ناتەندروستییانە وەردەگرن، كەچی لەوانەیە كە رۆژانە كوپێك شیر بخۆنەوە یان هەر هیچ شیر نەخۆنەوە.ئەمەش لە لێكۆڵینەوەكاندا روونكراوەتەوە كە نیوەی قوتابیانی سەرەتایی رۆژانە شیر ناخۆنەوە و لە سوودە تەندروستییەكانی بێبەش دەبن. لە لێكۆڵینەوەكاندا هاتووە كە نزیكەی ٢٠٪ی منداڵان لە ساڵی یەكەمی قوتابخانەدا دووچاری زیادبوونی كێش و قەڵەوی دەبنەوە لەبەر خۆراكی ناهاوسەنگ و ناتەندروستییانە بەتایبەتی شلەمەنییە شیرینكراوەكان.شیر خۆراكێكی تەواوە، بەهایەكی خۆراكیی بەرزی هەیە، زیاتر لە ١٠٠ ئاوێتەی كیمیایی لەخۆدەگرێت، شیر دەوڵەمەندە بە پرۆتین، سەرچاوەیەكی زۆر باشە بۆ كالسیۆم، فۆسفۆر، پۆتاسیۆم، یۆد لەگەڵ ڤیتامین B2، ڤیتامین B12، هەروەها رۆڵێكی زۆر گرنگی هەیە لە گەشە و پەرەسەندنی لەشی منداڵدا بەتایبەتی گەشە و درێژبوونی ئێسكەكان لەوكاتەی كە تەمەنی منداڵ تەمەنی گەشەی خێرایە بۆیە خواردنەوەی شیر بە بڕی تەواو رۆژانە یەكجار گرنگە.

ئەسپرین

ئایا پێویستە کە لە تەمەنێکی دیاریکراودا ڕۆژانە ژەمێکی بچووکی ئەسپرین وەربگرێت، ئایا سوودی هەیە بۆ خۆپاراستن لە تووشبوون بە جەلتە یان نۆرەی دڵ؟ لێکۆڵینەوە نوێیەکان جەخت لەوە دەکەنەوە کە وەرگرتنی دەنکێکی ٨١ ملگم لە ئەسپرین Aspirin ڕۆژانە بۆ هەندێك کەس لەوانەیە کە ژیانی ڕزگار بکات، بەڵام ئەمە بۆ هەموو کەسێك نییە.پێویستە ئەمە بزانرێت کە ئەسپرین ماددەیەکی کیمیاییە و زیانی لابەلای

شیردانی سروشتی شێوەی مەمک تێکنادات

هێشتا زۆرێك لە ئافرەتان دووردەکەونەوە لە شیردانی سروشتی گوایە دەبێتە ئەگەری شل و شۆڕبوون Sagging یان تێکدانی شێوەی مەمك، بەڵام ئەمە سەلمێنراوە کە شیردانی سروشتی هەرگیز هۆکار نییە بۆ ئەم گۆڕانانە، بەڵکو دووگیانی و فاکتەری تر هۆکاری سەرەکین بۆ گۆڕان لە شێوە و پتەویی و قەبارە و شۆڕبوونی مەمکدا. لەکاتی دووگیانیدا بەستەرەکانی ڕاگری شێوەی مەمك وەکو گۆڕانێکی فسیۆلۆژی ئاسایی پەیوەست بە دووگیانی دەکشێن و خاوەبنەوە لەبەر قورسبوون و ئاوسانی مەمکەکان، دەرەنجام پاش منداڵبوون مەمکەکان هەر بە شۆڕیی دەمێننەوە چونکە بەستەرەکان توانای ڕاگرتنی مەمکیان وەکو پێش دووگیانی نامێنێت، ئەمەش هیچ پێوەندی بە شیردانی سروشتییەوە نییە. شل و شۆڕبوونی مەمك بە زیادبوونی ژمارەی دووگیانبوونەکان زیاتر و بەرجەستەتر دەبێت. قەبارەی مەمك ٢ هەفتەپاش منداڵبوون وەکو قەبارەی پێش دووگیانی دەگەڕێتەوە، بەڵام لەرووی توندی یان پتەوییەوە هەرگیز وەکو پێش دووگیانی ناگەڕێتەوە. هۆکاری دیکە کە ڕۆڵیان لە شل وشۆڕبوونی مەمکدا هەیە ئەمانەن: گەورەیی قەبارەی مەمك پێش دووگیانی، کێشی لەش و ڕێژەی چەوریی لەش، تەمەن، جگەرەکێشان. ئەگەر ئافرەتێك بیەوێت کە مەمکەکانی بە درێژایی تەمەن بە قیتی و پتەوی بمێننەوە ئەوا پێویستە کە هەرگیز دووگیان نەبێت و پیر نەبێت، بێگومان ئەمەش مەحاڵە. بەهەرحاڵ، بۆ خۆپاراستن لە زیاد شۆڕبوونی مەمك پاش منداڵبوون پێویستە کە پەیڕەوی ئەم خاڵانە بکرێت: کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش، ئەنجامدانی مەشقی فیزیکی بەردەوام، هەورەها بەکارهێنانی ستیانی دروست و گونجاو.

ـــــنی ڕۆژانە بۆ کێ پێویستە؟

هەیە، نابێت کەس لەخۆیەوە بەکاری بێنێت، بۆنموونە ٣٠٪ی ئەو کەسانەی کە ڕۆژانە ئەسپرین بەکاردێنن دوچاری خوێنبەربوون لە کۆئەندامی هەرسدا دەبن. ئەمە سەلمێنراوە کە لە کەسانی تووشبوو بە نۆرەی دڵ، ڕۆژانە وەرگرتنی ٨١ یان ١٠٠ ملگم ئەسپرین سوودی هەیە بۆ خۆپاراستن لە تووشبوون بە نۆرەیەکی نوێی دڵ لە ئاییندەدا تا ڕێژەی ٣٠٪، هەروەها ئەگەری تووشبوون بە جەلتەی دووەم لە ئافرەتدا کەم دەکاتەوە کە لە ڕابردوودا دووچاری جەلتەیەکی مێشك بووبێت. بەگشتی ژەمی بچووکی ڕۆژانەی ئەسپرین پێویستە بۆ ئەم حاڵەتانە: پاش تووشبوون بە نۆرەی دڵ یان جەلتە لە ڕابردوودا، پاش دانانی (دەعامە Stent) لە خوێنبەرێکی تاجی دڵدا، پاش ئەنجامدانی نەشتەرگەریی بایپاس بۆ خوێنبەرەکانی تاجی دڵ Coronary bypass surgery، پاش تووشبوون بە ئازاری دڵ(سینگەدڕە Angina)، ئەو نەخۆشانەی شەکرە کە جگەرەکێشن یان دووچاری بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن بوونەتەوە، هەروەها ئەو نەخۆشانەی شەکرە کە تەمەنیان لە ٥٠ ساڵ زیاتر بۆ پیاو و لە ٦٠ ساڵ زیاتر بۆ ئافرەت.

لێدانی ئاسایی دڵ

بەگشتی ژمارەی لێدانەکانی دڵ Heart beats لەمرۆڤێکی ئاساییدا لەکاتی حەسانەوەدا دەکەوێتە نێوان ٦٠-١٠٠ لێدان لە یەك خولەکدا، ژمارەی لێدانەکانی دڵ زیاد و کەم دەکەن بە گوێرەی تەمەن، قەبارە و کێشی لەش، تەندروستیی دڵ، دانیشتن یان جووڵانەوە، مەشق یان چالاکیی فیزیکی، پلەی گەرمی هەوا، بەکارهێنانی هەندێك دەرمان، کاردانەوە دەروونییەکان، ترس و تۆقین. دڵ ماسوولکەیە کە بە هۆی چالاکیی فیزیکییەوە بەهێز دەبێت. بەگشتی کەمبوونەوەی ژمارەی لێدانەکانی دڵ لە کاتی حەسانەوەدا نیشانەیە بۆ دروستیی کۆئەندامی دڵ و سووڕان، بۆنموونە لەوانەیە کە ژمارەی لێدانەکانی دڵ لە کاتی حەسانەوەدا بۆ کەسێکی وەرزشوان کە بەردەوام بێت لەسەر مەشقی ڕۆژانەی لە دەوری ٤٠ لێدان لە یەك خولەکدا بێت. لێدانی کەمتر لە ٦٠ لە یەك خولەکدا بە کەمبوونەوەی لێدانەکانی دڵ Bradycardia هەژمار دەکرێت و پێویستی بە بەدواداچوونی پزیشکییەوە هەیە، هەروەها لێدانی دڵ کە لە ١٠٠ زیاتر بێت لە یەك خولەکدا ئەوا بە زیادبوونی لێدانی دڵ Tachycardia هەژمار دەکرێت و پێویستی بە بەدواداچوون هەیە. شانەکانی دڵ سیگناڵی کارەبایی بە خێرایی پەیدادەکەن کە کاریگەری دەکەنە سەر بەشی سەرەوە و خوارەوەی دڵ واتە گوێچکەڵە و سکۆڵەکان. ڕێگا سروشتییەکان بۆ کەمکردنەوەی یان باشترکردنی لێدانەکانی دڵ بریتین لە: خۆڕاهێنان لەسەر هەناسەی قووڵ و لەسەرخۆ، ئەنجامدانی مەشقی فیزیکی زیاتر وەکو پیادەڕۆیی خێرا یان مەلە یان لێخوڕینی پایسکل، سووککردنی سترێس بە ڕێگای جیاواز، کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش، دوورکەوتنەوە لە جگەرەکێشان.