باشترین فیلەر بۆ گەورەکردنی لێو

گەورەکردنی لێو Lip Augmentation، بوون بە خاوەن لێوێکی پڕتر و پتەوتر دێتە ئەنجام بە بەکارهێنانی ماددەی پڕکەر(فیلەر Filler) بە شێوەی دەرزی. گەلێك جۆر لە ماددەی فیلەر هەیە بۆ پڕکردی لێو و دەوری دەم، بەڵام باوترین جۆر بریتییە لە ترشی هایالیورۆنیك Hyaluronic acid کە ماددەیەکی سروشتییە لە لەشی مرۆڤدا هەیە، بە مانایەکی تر فیلەری ترشی هایالیورۆنیك لە ماددەیەکی هاوشێوەی جۆرە سروشتییەکەی لەش دروستکراوە بۆیە نابێتە هۆی پەیدابوونی هەستەوەری. ئێستا ماددەی کۆلاجین Collagen بۆ پڕکردنەوەی پێست بە شێوەیەکی کەمتر بەکاردێت، هەروەها بە گوێرەی دەرزی چەوری و گواستنەوەی چەوری لەبەر کورتی ماوەی کاریگەری و زیانی لابەلا.بەکارهێنانی دەرزی فیلەری ترشی هایالیورۆنیك سوودبەخشە بۆ جوانکاری لێو لە رووی شێوە و قەبارە باشترکردنی پتەویی لێوەکان، کاریگەرییەکەی بۆ ماوەی ٦ مانگ دەمێنێتەوە، پاشان پێویستە کە دووبارە بەکاربێتەوە. بەگشتی زیانە لابەلاکانی فیلەری ترشی هایالیورۆنیك کاتین و تەنیا بۆ ماوەی چەند رۆژێك بەردەوام دەبن کە بریتین لە: ئەگەری خوێنبەربوون لە شوێنی لێدانی دەرزیدا، ئاوسان، سووربوونەوە و ئازار لەکاتی فشاردانی شوێنی لێدانی دەرزی. لە هەندێك حاڵەتی دەگمەندا زیانە لابەلاکان گەورەتر دەبن بە شێوەی: ئاوسانێکی زیاتر کە بۆ ماوەی ٧- ١٠ رۆژ بەردەوام دەبێت، نایەکسانی لای راست و چەپی لێو، نایەکسانی لە قەبارەی لێودا، هەوکردن، کولبوون و ئاسەوار.

بۆچی گۆشتی پرۆسێسکراو زیانبەخشە؟

گۆشتی پرۆسێسکراو Processed meat بریتییە لەو گۆشتەی کە بە چەند ڕێگایەك مامەڵەی لەگەڵدا کراوە بە مەبەستی زیاد مانەوە، یان گۆڕینی چێژ، قیمەکردن هەرگیز ناچێتە ناو پێناسەی پرۆسێسکردنی گۆشت.ڕێگاکانی پرۆسێسکردنی گۆشت بریتین لە: ئامادەکردنی گۆشت بە دوکەڵ Smoked، قوتووکردن، وشککردنەوە، شۆرکردن Salted، بۆنموونە هۆت دۆگ، باکۆن Bacon، سۆوسج، سەلامی، هام Ham، نوگێتی مریشك Nuggets، گۆشتی پیپەرۆنی Pepperoni سەر پیتزا، هەروەها (کۆلد کەت Cold cut)، گۆشتی چێلی خۆشکراو بە گەنمەشامی Corned beef و جۆرەکانی تری گۆشتی پرۆسێسکراو، ئەمانە هەموویان پێوەندییان بە گەلێك گرفتی تەندروستییەوە هەیە لەبەر بڕی زیادی خوێ، ماددەکانی پاراستنی گۆشت، ڕێژەی بەرزی چەوری، هەروەها ئاوێتەی مەترسیداری وەکو نایترەیتەکان Nitrates و نایترایتەکان Nitrites. لە چەندین لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە زیاد خواردنی گۆشتی پرۆسێسکراو ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرە، نەخۆشیی دڵ، لەگەڵ هەندێك جۆری شێرپەنجە زیاد دەکات. لەکاتی پرۆسێسکردنی گۆشتدا چەند ماددەیەکی گوماناوی شێرپەنجەیی پەیدا دەبن وەکو ئاوێتەکانی نایترۆسۆ N-nitroso و چەند ئاوێتەیەکی هایدرۆکاربۆنی تایبەت. برژاندنی گۆشت بە پلەی گەرمی بەرزەوە لەسەر خەڵووز یان هەر سەرچاوەیەکی تری گەرمی دەبێتە ئەگەری پەیدابوونی ماددەی کیمیایی مەترسیدار. ئاماژە بەمەش کراوە کە ڕۆژانە خواردنی ٥٠ گرام گۆشتی پرۆسێسکراو ئەگەری تووشبوون بە چەند جۆرێکی شێرپەنجە تا ڕێژەی ١٨٪ بەرزدەکاتەوە.

هۆکارەکانی منداڵبوونی پێشوەختە

منداڵبوونی پێشوەختە Premature labour واتە دەستپێکی منداڵبوون بە گرژبوونەکانی منداڵدان(ژان) و فراوانبوونی ملی منداڵدان لە هەفتەی ٣٧ی دووگیانیدا. هەوکردنە درێژخایەنەکان Chronic Infections لە دایکدا بەتایبەتی هەوکردنی ڕێڕەوەکانی زاوزێ هۆکارێکی زەق لەپاڵ منداڵبوونی پێشوەختە کە دەبێتە هۆی لاوازبوون و ناسکبوونی پەردەی ناوەوەی دەوری کۆرپە و ئەگەری تەقینی پێشوەختە، لەوانەشە هەوکردنەکان ببنە ئەگەری دڕانی کیسی ئەمنیۆتیك Amniotic sac کە هەر دوو پەردەکانی ناوەوە و دەرەوە لەخۆدەگرێت، بەمەش دەووترێت (تەقینی سەرئاو Water breaking). هۆکارەکانی تر بریتین لە: کەمی جووڵە و مەشقی فیزیکی، کەمی ماوەی نێوان ٢ دووگیانی، ستایلی ژیانی ناتەندروستییانە وەکو جگەرەکێشان، پەستی و سترێسی بەردەوام، بەدخۆراکی یان خۆراکی ناهاوسەنگ، زیاد کارکردن، زیاد بەکارهێنانی دەرمان. منداڵبوونی پێشوەختە بە ڕێگای پزیشکی وەکو هەنگاوێك بۆ پاراستنی دایك و کۆرپە ئەنجام دەدرێت لە حاڵەتەکانی بوونی نەخۆشی لەکاتی دووگیانیدا وەکو: شەکرەی دووگیانی، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، ژاراویبوونی دووگیانی، نەخۆشیی دڵ، هەروەها لە حاڵەتی دووگیانی جمك، یان زیاتر Multiple pregnancy کە گەلێك جار بە مەبەستی پاراستنی دایك و کۆرپەکان بە ڕێگای پزیشکی پێش ٤٠ هەفتە کۆتایی بە دووگیانی دەهێنرێت.

وریای زیادخواردن بە لە زستاندا

پسپۆران ئاماژە بەوە دەکەن کە زۆربەی کەسەکان لە وەرزی زستاندا توانای کۆنترۆڵکردنی ئارەزووی خواردن لەدەست دەدەن بەتایبەتی خواردن و خواردنەوە گەرمەکان.هەستکردن بە دڵتوندی کە باوە لە وەرزی زستاندا، هەندێك جار لە هەندێك کەسدا پەرەدەسەنێت بۆ حاڵەتی خەمۆکیی زستانWinter depression، ئەمەش لەوانەیە کە هاندەر بێت بۆ زیادخواردنی خۆراکی کاربۆهیدراتی وەکو هەویرکاری و کێك و شیرینی بەتایبەتی لە شەوە درێژ و ساردەکاندا. ئەمەش لە گەلێك لێکۆڵینەوەدا جەختی لەسەر کراوەتەوە کە خواردنی خۆراکی پڕ وزە و چەور هەستکردن بە خۆشی لە مێشکدا پەیدا دەکات، بەتایبەتی لە کەسانی تووشبوو بە خەمۆکیی زستان. لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە لەگەڵ ڕۆژە سارد و تاریکەکانی زستاندا کە هەور چڕ و ڕەش هەڵدەگەڕێت، ئارەزووی خواردن زیاد دەبێت وەکو پێویستییەکی بایۆلۆژی لەش، بەم پێیە زیاد خواردن بە تێکڕایی دەبێتە هۆی وەرگرتنی بڕی ١٠٠ کالۆری یان زیاتر کە هاوکاتە لەگەڵ خێرا خواردن کە وامان لێدەکات درەنگتر هەست بە تێربوون بکەین و بڕی زیاتر بخۆین، ئەمەش لە گەلێك کەسدا هاندەر دەبێت بۆ زیادبوونی کێشی لەش بەتایبەتی لەو کەسانەی کە لە وەرزی زستاندا کەمتر مەشقی وەرزشی ئەنجام دەدەن، یان مەشق ئەنجام نادەن.

ئایا لەبیرچوونەوە بۆتە گرفتی سەردەم؟

مێشك یەکێکە لە پێکهاتە زۆر ئاڵۆزەکانی لەش، یادەکان کورت خایەن و درێژخایەنن کە بە ڕێگای جیاواز لە مێشکدا خەزن دەکرێن. لەبیرچوونەوە Forgetfullness بریتییە لە گرفت یان دواکەوتن لە هێنانەوەی زانیارییە خەزنکراوەکان لە مێشکدا کە لەوانەیە بەشێکی ئاسایی بێت لە بەساڵاچوون، بەڵام گەلێك هۆکاری تریش هاوکات لەگەڵ فشارەکانی ژیانی سەردەم دەبنە ئەگەری زوو لەبیرچوونەوە یان توانای تەرکیز و سەرنجدان کەم دەکەنەوە وەکو: کەم نووستن و خەوزڕان،زیانی لابەلای هەندێك دەرمان بەتایبەتی دەرمانە ئارامبەخشەکان ودەرمانی دژەهەستەوەری، سستبوونی گلاندی دەرەقی Hypothyroidism کە لە ڕێگای زیادبوونی ئەگەری خەمۆکی و تێکدنی خەو دەبێتە هۆی لەبیرچوونەوە، سترێس و پەستی، زیاد خواردنەوەی ئەلکهول، خەمۆکی، جگەرەکێشان، خۆراکی دەوڵەمەند بە چەوری، هەوکردنەکان بە بەکتریا یان ڤایرۆس، کەمی ڤیتامین. نەخۆشیی ئەلزهایمەر Alzheimer›s بە کەمی دەبێتە دەبێتە هۆی زوو لەبیرچوونەوە. جگە لە دۆزینەوە و چارەسەرکردنی هۆکارەکان، هەنگاوەکانی خۆپاراستن لە زوو لەبیرچوونەوە ئەمانەن: هاوسەنەگکردنی خۆراك، مەشقی وەرزشی هەوایی، پەیڕەوکردنی ڕێگاکانی سووککردنی سترێس.

سەوزەی تاریک بۆ پاراستنی دڵ

ئەگەر دەتەوێت تەندروستیی دڵت بپارێزیت، پێویستە بڕێکی زیاتری سەوزایی بخەیتە خۆراکی ڕۆژانەتەوە. لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە ڤیتامین K کە لە سەوزە گەڵا تاریکەکانی وەکو سپێناغ، بڕۆکۆلیدا هەیە، ڕۆڵی گرنگی هەیە بۆ پارێزگاریکردن لە قەبارەی سکۆڵەی چەپی دڵ کە ئەستوورترینی ٤ ژوورەکەی دڵە و بەرپرسە لە پەمپکردنی خوێنی ئۆکسێنراو بۆ هەموو بەشەکانی لەش. سەرچاوە خۆراکییەکانی تری ڤیتامین K بریتین لە: گەڵای سڵق و شێلم و خەردەل، کەرەوز، خاس، هەروەها قەرنابیت، کەلەرم، جگەر، هێلکە، گۆشت، ماسی، دانەویڵە. ئەمە ڕوونکراوەتەوە کە کەمی ڤیتامینەکان هۆکارێکە بۆ گەورەبوونی سکۆڵەی چەپ و زیادبوونی ئەستووریی دیوارەکەی، لێکۆڵینەوەکانیش جەختیان کردۆتەوە کە سکۆڵە یان دڵی گەورەبوو توانای پەمپکردنی خوێنی بە شێوەیەکی چوست و دروست نامێنێت، ئەمەش گەلێك جار هۆکارە بۆ ڕوودانی نۆرەی دڵ. ڤیتامین K لەوانەیە کە ڕۆڵی هەبێت لە ئاکتیڤکردنی پرۆتینی ماتریکس گلا Matrix Gla Protein کە قەبارەی دڵ دەپارێزێت.