بۆ زیادکردنی کێشی لەش

لەوانەیە کە هۆکاری کەمی کێشی لەش بگەڕێتەوە بۆ گرفتەکانی پەیوەست بە ئارەزووی خواردن و جۆری خواردن، حاڵەتە دەروونییەکان، نەخۆشییە درێژخایەنەکان، وەرزشکردن، بەساڵاچوون لەبەر کەمبوونەوەی بەرە بەرە لە هەستەکانی چێژکردن و بۆنکردندا لەگەڵ نەبوونی خزمەتی پەیوەست بە کڕین و ئامادەکردنی خۆراك. وەکو چۆن کێشی زیاد و قەڵەوی دەبێتە هۆی نەخۆشییە درێژخایەنەکان، کەمی کێشی لەش بە سەختی یان لاوازییەکی زۆر لەکێشی لەشدا دەبێتە ئەگەری نەخۆشی وەکو پەککەوتنی دڵ Heart failure و هەندێك جۆری شێرپەنجە، لە ئافرەتە پیرەکانیشدا لەوانەیە کە ئێسکەکانیان تووشی تەنکبوون و کەمبوونەوەی بارستایی بن Osteoporosisکە ئێسکەکان بە هێزێکی دەرەکی کەم دوچاری شکان دەبنەوە بەتایبەتی لە جومگەی نێکدا. ئەگەرچی بۆ زیادکردنی کێشی لەش پێویستە کە بڕی وزەی ڕۆژانە بەکالۆری لەخۆراکەوە زیاد بکرێت، بەڵام بەگشتی بۆ زیادکردنی کێشی لەش هەرگیز ئامۆژگاری زیاد خواردنی خۆراکی خێرا و خواردنەوە گازدارەکان و چەورییە خراپەکانی وەکو چەورییە تێرەکان و چەورییە نێوەندییەکان ناکرێت، بەڵکو وا باشترە کە وزەی زیاتر لەو خۆراکانەوە وەربگیرێت کە سەرەڕای وزەی بەرز ماددەی خۆراکی سوودبەخش و تەندروستییانە لەخۆدەگرن بەبێ هیچ ماددەیەکی خۆراکی خراپ، بۆ نموونە چەوری لە جۆری ئۆمێگا 3 کە لە گوێز و ماسی تونا و ماسی سالمۆندا هەیە، هەروەها سەرچاوە باشەکانی پرۆتین وەکو گۆشتی کەم چەوری، شیر، ماسی، گۆشتی پەلەوەڕ، پاقلەمەنییەکان، تۆوە رووەکییەکان Seeds، پاشان کاربۆهیدراتە باشەکان وەکو سەوزە و میوەکان و پەتاتە و دانەوێڵەی تەواو Whole grains. بۆ زیادکردنی کێشی لەش، باشترە کە ڕۆژانە 5-6 ژەمی هاوسەنگی خۆراك لەجیاتی سێ ژەمی گەورە و سەرەکی خۆراك بخورێت بەتایبەتی بۆ ئەو کەسانەی کە ناتوانن بڕێکی باشی خۆراك لە ژەمە سەرەکییەکاندا بخۆن.

بەهای خۆراک

قەرنابیت Cauliflower وەکو میوە مزرەکان ڕێژەیەکی زۆر باشی لەڤیتامین C تێدایە، کە دژەئۆکسانێکی زۆر بەهێزە و دژی هەوکردنەکان کاردەکات بەتایبەتی بۆ هەوکردنی ڕۆماتیزمی جومگەکان. پێکهاتەکانی قەرنابیت ڕێگە لەو ئەنزیمانە دەگرن کە هۆکارە شێرپەنجەییەکان ئاکتیڤ دەکەن و دەرەنجام شێرپەنجە پەیدا دەکەن. ئەو ماددە گرنگانەی کە کانزای سۆلفەریان تێدایە لەناو قەرنابیتدا، توانای جگەر زیاتر دەکەن بۆ هاوسەنگکردنەوەی ماددە زیانبەخشەکان یان کۆلکە سەربەستەکان لە لەشدا. ئەگەر ئەم ماددە زیانبەخشانە لە لەشدا هاوسەنگ نەکرێنەوە، کاریگەری دەکەنە سەر پەردەی خانە و مۆلیکیولی DNA لەناو ناوکی خانەدا، ئەم کاریگەرییە دەبێتە هۆی گەشەکردن و دابەشبوونێکی کۆنترۆڵنەکراوی خانەکان، کە لەکۆتاییدا دەبێتە ئەگەری شێرپەنجە.

خواردنەوەی گەرم

خانەکانی ناوپۆشی دەم و قوڕگ و سوورێنچك تا رادەیەك ناسکن و بەرگری گەرمی زۆر و ترشی بەهێز ناگرن. دووبارەبوونەوەی هۆکارەکانی وروژێنەری خانەکان بۆ ماوەیەکی زۆر دەبێتە ئەگەری زیان گەیاندن بە خانەکان، ئەمەش ئەگەر درێژە بکێشێت لەوانەیە کە سروشتی خانەکان بگۆڕێت و ببێتە هۆی دابەشبوونێکی کۆنترۆڵنەکراوی خانەکان، ئەمەش پێناسەیە بۆ شێرپەنجە Cancer. بۆ نموونە، جگەرەکێشان بۆ ماوەیەکی زۆر دەبێتە ئەگەری وروژان یان ئەزیەتدانی خانەکانی ناوپۆشی دەم و

...ی قەرنابیت

قەرنابیت ریشاڵ و چەندین ئەنزیم لەخۆدەگرێت کە رێگە لەم کرداره دەگرن و لەش لەشێرپەنجە دەپارێزن بەتایبەتی لەشێرپەنجەی سییەکان و شێرپەنجەی مەمك و هێلکەدان و شێرپەنجەی قۆڵۆن و شێرپەنجەی میزڵدان. لەلایەکی ترەوە، خواردنی قەرنابیت کۆئەندامی دڵ و سووڕان لەنەخۆشی دەپارێزێت و ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپیش دادەبەزێنێت. ماددەی ئەلیسین Allicin کە لە قەرنابیتدایە، تەندروستی دڵ باشتر دەکات و ئەگەری تووشبوون بە جەڵتە کەم دەکاتەوە. کانزای سیلینیۆم Selenium کە شان بە شانی ڤیتامین C کاردەکات، بەرگری لەش بەهێز دەکات، هەروەها سیلینیۆم کانزایەکە سیفەتی دژەئۆکسانی هەیە. فۆلێت یان ڤیتامین B9 لە قەرنابییتدا هەیە و سوودی یەکجار زۆری هەیە بۆ ئافرەتی دووگیان بەوەی کە یارمەتی گەشەی کۆرپە دەدات و لە سەقەتی زگماکی دەیپارێزێت.

و شێرپەنجەی سوورێنچک

قوڕگ و بۆڕی هەناسە و خانەکانی سیکڵدانۆچکەکانی سییەکان، بۆیە زۆرجار شێرپەنجەی بۆڕی هەناسە یان شێرپەنجەی سییەکان پەیدا دەکات. زۆر کەس تا ئێستاش لەکاتی خواردنەوەی چای یان خواردنەوەی قاوە یان لەکاتی خواردنی سوپدا، ئەگەر زۆر گەرم نەبێت چێژی لێ وەرناگرێت. گەرمی Heat ئەگەر ئەوندە بەتێنیش نەبێت کە ببێتە هۆی سووتاندنی شانەکان هێشتا لەوانەیە کە بە تێپەڕبوونی کات ببێتە هۆی جۆرێك گۆڕان لەسرووشتی خانەکاندا، ئەگەر گەرمییەکەش زیاتر بێت، ئەوا دەبێتە ئەگەری سووتانی شانەکانی ناوپۆشی دەم یان قوڕگ یان سوورێنچك، سووتانیش جۆرێکە لە برین، هەرچەندە کە لەزۆربەی حاڵەتەکاندا سووتانەکان لەپلەی یەکەمدان، بەڵام تا رادەیەك شانەکان ئەزیەت دەدەن، بەردەوامبوونی ئەم وروژێنەرە لەوانەیە ببێتە ئەگەری گۆڕان لەسرووشتی خانەکانی ناوپۆشی دەم و قوڕگ و سوورێنچکدا و ئەگەری شێرپەنجەی لێدەکرێت، بەتایبەتی شێرپەنجەی سوورێنچك Esophagus، ئەمەش بەپێی چەندین لێکۆڵینەوەی زانستی سەلمێنراوە. بێگومان مەسەلەکە پێوەندی بەخودی جۆری خواردنەوەکە نییە، بەڵکو پێوەندی بە پلەی بەرزی گەرمی خواردنەوەکە هەیە. ئەم هاوکێشەیە وانەبێت کە تەنیا بۆ خواردنەوەی گەرم بێت، بەڵکو هەموو خواردن و خواردنەوەیەکی زۆر گەرم دەگرێتەوە، وەکو شیر، کاکاو، شۆربە یان سوپی زۆر گەرم لەگەڵ خواردنی بەپەلە.

هۆکارەکانی زیادخواردن

پێناسەی زیادخواردن Polyphagia لە پزیشکیدا واتە بوونی ئارەزوویەکی زۆر Appetite بۆ خواردنی برێکی زۆری خۆراك بەر لەهەستکردن بە تێربوون. زیادخواردن حاڵەتێکی باوە، هۆکاری دەروونی و هۆکاری هۆڕمۆنی دەبنە ئەگەری زیادبوونی ئارەزووی خواردن یان زیادخواردن. زۆر جار دەبینین کە ئارەزووی خواردن لەخۆیەوە کەم و زیادی بەخۆیەوە دەبینێت بەبێ هۆیەکی دیاریکراو، ئەمەش تێبینی کراوە کە مەرج نییە هەموو جارێك زیادبوونی ئارەزووی خواردن یان زیادخواردن ببێتە ئەگەری زیادبوونی کێشی لەش یان قەڵەوی. هۆکارەکانی زیادبوونی ئارەزووی خواردن بریتین لە: پەستی، ئازارو گرژییەکانی پێش عادەی مانگانەی ئافرەتان، هۆکارێکی تری زیاد خواردن پێی دەوترێ بۆلیمیا Bulimia کە حاڵەتێکی پزیشکی ناسراوە و بریتییە لە زیادخواردن کە بنەمایەکی دەروونی هەیە و زیاتر لە ئافرەتانی تەمەن 18 -30 دا دەبینرێت، نەخۆشی شەکرە و شەکرەی دووگیانی واتە کە تەنیا لەکاتی دووگیانیدا روودەدات و لەپاش منداڵبووندا لەخۆیەوە نامێنێت، زیاد دەردانی هۆرمۆنەکانی گلاندی دەرەقی Hyperthyroidism، دابەزینی ئاستی شەکری خوێن لەبەر هەر هۆکارێك، دەرمان وەکو زیانی لابەلا بۆ نموونە کۆرتیکۆستیرۆیدەکان، پێریئاکتین، دەرمانی دژەخەمۆکی. بۆ چارەسەرکردنی حاڵەتی زیادخواردن، هاریکاری دەروونی سوودی هەیە، لە هەندێك حاڵەتیشدا دکتۆری دەروونی پێویست دەکات، بەتایبەتی ئەگەر حاڵەتەکە بەردەوام بوو یان هۆکارەکەی دیار نەبوو، یان ئەگەر نیشانەی تری لەگەڵدابوو. ئەگەر دەرمانێك وەردەگرێت و وەکو زیانی لابەلا ببێتە هۆی زیادبوونی ئارەزووی خواردن، ئاگاداری دکتۆرت بکەرەوە بۆ کەمکردنەوەی ژەمی دەرمانەکە یان راگرتنی دەرمانەکە یان گۆڕینی دەرمانەکە بە دەرمانی تر کە ئەم زیانە لابەلایە پەیدانەکات.

شکانی ئێسک

شکانی ئێسک Bone Fracture واتە لێکترازانی ئێسک کە لەوانەیە بە تەواوی یان نیمچە لێکترازان بێت یان تەنیا درزێك لە ئێسکدا روو بدات. شکان لەوانەیە کراوە Open بێت، واتە بوونی برینێکی راستەوخۆ لە ئێسکی شکاو و شانەکان تا دەگاتە پێست، لەوانەشە شکان داخراو Closed بێت کە هەندێکجار پێی دەڵێن شکانی سادە، چونکە ئەگەری ئاڵوودەبوونی بە میکرۆب کەمترە لە شکانی کراوە. شکان لەوانەیە بە پانی ئێسك یان بە لاری یان بەشێوەی لەولەبی روو بدات. زۆربەی حاڵەتەکانی شکانی ئێسك بەهۆی هێزێکی یان زەبرێکی دەرەکییەوە روودەدەن. چارەسەرکردنی شکانی ئێسك لەسەر بنچینەیەکی زانستی لەوکاتەدا دەستی پێکرد کە تەکنیکی تیشکی (X) واتە تیشکی سینی بە تەواوی جێگیر بوو کە زانا Roentgen لە ساڵی 1895دا ئەم تیشکەی دۆزییەوە، بۆیە دەتوانین بڵێین کە چارەسەری مۆدێرن و دروستی شکانی ئێسك لە سەرەتاکانی سەدەی بیستەمدا دەستی پێکرد. لە سەرەتادا گرفتی زۆر دەهاتە رێگەی چارەسەرکردنی شکان لە بەیەك بەستنەوەی ئێسکی شکاو بەهۆی ماددەی وەکو ئاسن - ستیل و زیو، تا پاش جەنگی جیهانی یەکەم و دووەم کە ماددەی باشتر بۆ چەسپاندنی ئێسکی شکاو بەکارهێنران. لەکاتی چارەسەرکردنی شکانی ئێسکدا، تەنیا بایەخ بە چەسپاندنی ئێسکە شکاوەکە نادرێت، بەڵکو گرنگی زۆر بە شانەکانی تری وەکو ماسولکەکان دەدرێت بۆ پاراستنی فرمانیان لە بزواندنی ئێسك، چونکە ماسولکەکان زۆر بە توندی بە ئێسکەکانەوە نووساون.

نەخۆشی لە مەلەوانگە گشتییەکاندا

گەلێك لە نەخۆشییەکانی پێست لە کەسانی تووشبوودا بۆ کەسانی تر دەگوازرێنەوە لە رێگەی مەلەوانگە گشتییەکان Public pools. ئەو نەخۆشییانەی پێست کە لەیەکێکی تووشبووەوە بۆ یەکێکی ساغ دەگوازرێنەوە بریتین لە: هەوکردنە ڤایرۆسییەکانی پێست بۆ نموونە تامیسکە، هەوکرنەکانی بەکتریایی پێست، هەروەها هەوکردنەکانی پێست بە کەڕووی جیاواز Fungus بەتایبەتی کەڕووی رەنگاورەنگ. ڤایرۆسەکان بەگشتی توانای ژیانیان نییە لە دەرەوەی لەشدا، بۆیە هەوکردنەکانی پێست بە ڤایرۆس لە رێگەی ئاوی مەلەوانگەکانەوە ناگوازرێنەوە، بەڵکو تەنیا بە بەرکەوتنی راستەوخۆی پێست یان دەردراوەکان لە شوێنی هەوکردندا دەگوازرێنەوە، بەڵام هەوکردنەکانی پێست بە کەڕوو زۆر بە خێرایی دەگوازرێنەوە و دەبنە هۆی پەیدابوونی پەڵەی سپی یان زەردی کاڵ یان قاوەیی کاڵ کە بە چارەسەرێکی زووی پزیشکی نامێنن، هەندێکجاریش پەڵەکان بە شێوەیەکی هەمیشەیی لە پێستدا دەمێننەوە. گرگنترین نەخۆشییەکانی تر کە لەمەلەوانگە گشتییەکاندا دەگوازرێنەوە بریتین لە: دیزەنتری بە بەکتریای شیگێلا Shigellosis، هەوکردن بە بەکتریای ئی کۆلای E.coli، مشەخۆری گیادریا Giardiasis، هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر جۆری A. بۆ خۆپاراستن لە تووشبوون یان گواستنەوەی نەخۆشی لە مەلەوانگە گشتییەکاندا، پەیڕەوی چەند خاڵێك بکە بۆ نموونە هەرگیز مەلە لەمەلەوانگە گشتییەکاندا مەکە ئەگەر تووشی سکچوون بوویت، هەرگیز ئاوی ناو مەلەوانگە گشتییەکان قووت مەدە، لەشت بە ئاو و سابوون بشۆ بەر لە چوونە ناو مەلەوانگە و دەستەکانت بە باشی بشۆ پاش بەکارهێنانی ئاودەست، هەرگیز منداڵان مەبە ناو مەلەوانگە گشتییەکانەوە.

چی شتێک ڕەنگی نینۆکەکان دەگۆڕێت؟

هەوکردنی نینۆکەکان و شانەکانی دەوروبەریان بە باوترین هۆکاری گۆڕانی ڕەنگی نینۆکەکان Nail discoloration دادەنرێت. نینۆکی ئاسـایی لووس و ڕەنگێکی پەمەیی کاڵیـان هەیە، لەوانەیە ڕەنگی نینۆك بگۆڕێت بۆ سـپی، سوور، ڕەش، زەرد، قاوەیی یان سـەوز کە مانـای بوونی نەخۆشـییەك لـە خودی نینـۆك یان لـە دەرەوەی نینۆکدا دەگەیەنێت. هـۆکاری 50%ی حاڵەتەکانی گۆڕانی ڕەنگی نینۆك بۆ هەوکردن بە کەڕوو دەگەڕێتـەوە کە لەهـەوا و تۆزوخۆڵ و خاکدا هەیە، بـە هەوکردنی کـەڕوو ڕەنگی نینۆك دەگۆڕێت بۆ ڕەنگی سـپی، ڕەنگی زەرد یان قاوەیی لەگـەڵ تێکچوونی شـێوەی نینۆك و زبربوونـی. هەوکردنی بناغـەی نینۆك بە بەکتریای سۆدۆمۆناس Pseudomonas ڕەنگی نینۆك بۆ سەوز دەگۆڕێت، سەرەڕای ئازار و کەمێك ئاوسان. گۆڕانی ڕەنگی نینۆك بۆ سوور یان ڕەش دەگەڕێتەوە بۆ کۆبوونەوەی خوێن لەژێر نینۆکـدا لەبەر زەبر یان لەبـەر چەقینی نینۆك لە شانەکانی پێسـتدا Ingrowing nail. نەخۆشـییە درێژخایەنەکانیش کاریگەری دەکەنە سەر شێوە و ڕەنگی نینۆکەکان. نەخۆشی شەکرە، نەخۆشی جگەر، نەخۆشی گورچیلە، نەخۆشی دڵ، نەخۆشی سییەکان، ئەمانە هەموویان ڕەنگی نینۆك دەگۆڕن و شێوەی نینۆکەکانیش دەگۆڕن، بۆیـە بەشـێوەیەکی ڕۆتینـی لە هەمـوو ئەم نە خۆ شـییا نە د ا تێبینیکردنی نینۆکەکان دەکرێت لە پشـکنینی پزیشـکیدا. جیابوونەوەی نینۆك لە بناغەکەی ڕەنگێکی سـپی زەردباوی پێ دەبەخشـێت. هۆکارەکانـی تری گۆڕانـی ڕەنگی نینۆك بریتین لـە: زەردووی (یرقان Jaundice)، هەسـتەوەری پێست لە شـانەکانی نینۆکدا، کەرووی کاندیدا (مۆنیلییا)، نەخۆشی سەدەف، کەم خوێنی درێژخایەن، هەسـتەوەری دەرمان، بەدخۆراکـی، جگەرەکێشـان، بەرکەوتنـی نینۆکەکان بە بۆیە و ماددە کیمیاییەکان.

دەردە ڕێوی یان دەردە مامز Alopecia areata جۆرێکی قژڕووتانەوەیە، دەردە ڕێوی حاڵەتێکی باوە، بۆیە بەم ناوە نـاوزەد دەکرێت، چونکـە قژڕووتانەوەکە سەرەتا بە قانێکی بچووك یان مام ناوەندی بازنەیی دەستپێدەکات، لەوانەیە پتر لە یەك قان بەدی بکرێت و شێوەی پێستی ڕێوی وەربگرێت، هەندێـك جاریش چەند قانێك یەك دەگرن بۆ پێکهێنانی قانێکی گەورەتر، پێستیش لە شـوێنی قژڕووتانەوەکە لووس دەبێت. هەندێك جار قژی پێسـتی سەر بە تەواوی تووشـی ڕووتانەوە دەبێت Alopecia totalis. لەوانەشە دەردە ڕێوی جگە لە ناوچەی سـەر، برۆیەکان و ریش یـان هەموو لەش بگرێتەوە Alopecia universalis. دەردە ڕێوی بە تێکڕایی لەپاش 3-6 مانگدا لەخۆیەوە بەبێ هیچ دەرمانێـك چاك دەبێتەوە، هەندێك جار ئەو قژەی کـە دووبارە دێتەوە ڕەنگی سـپی دەبێت. تا ئێسـتا هۆکاری تووشـبوون بە دەردە ڕێوی نەزانراوە، ئەگەرچی پێشـان وا باو بوو کە شـەکەتی دەروونی (سترێس Stress) هۆکاری ئەم نەخۆشـییەیە، بەڵام پاشان سەلمێنرا کە دەردە ڕێوی دەبێتە هۆی سترێس نەك بە پێچەوانەوە، بەهەرحاڵ تووشـبوو هیـچ گرفت یان نیشـانەیەکی جەستەیی بەخۆوە نابینێت، هەورەها پێویستی بـە هیچ پشـکنینێکی پزیشـکی نابێت. ئەگەرچی دەردە ڕێوی لەخۆیەوە چاکدەبێتەوە، بەڵام هێشتا هەندێك دەرمان بەشێوەی دەرزی سـتیرۆیدی Steroids خۆجێیـی تا رادەیەك کـرداری چاکبوونەوە تاو دەدەن، لە هەندێك حاڵەتیشدا دەنکی ستیرۆیدی و چارەسەر بە تیشکی سەرووی وەنەوشەیی Ultraviolet light therapy بۆ تووشبووان بەکاردێت.

بەرپرسی فایلی تەندروستی: د.عادل حوسێن

بۆبابەت و سەرنجەکانت پەیوەندی بکە:

Mobile: 07504789450

Email: doctoradill@yahoo.com