ماست بۆ خۆپاراستن لە کلۆربوونی ددانەکان

بەگشتی خواردنی ماست Yogurt بەرگری لەش بەهێز دەکات و هانی سووڕی خوێن دەدات سەرەڕای بەهای خۆراکی لە پرۆتین و ڤیتامینەکانی A و B و D و چەندین خوێی کانزایی سوودبەخش. هەروەها ماست سوودی زۆری هەیە بۆ کۆئەندامی هەرس بەتایبەتی بۆ منداڵان بە ڕێگەی چالاککردنەوەی بەکتریا سوودبەخشەکانی ناو ریخۆڵە. ئەم جۆرە بەکتریایە ڕێگرە لە ڕوودانی سکچوون و پەیدابوونی هەستیاری بەرانبەر بە چەند جۆرێکی خۆراك و هەوێنبوون و تێکچوونی خۆراك لەناو ریخۆڵەدا لەگەڵ یارمەتیدانی لەش بۆ دروستکردنی ڤیتامین K. بەکتریای ناو ماست ڕۆڵێکی بەرچاوی هەیە لە ڕێکخستن و خاوبوونەوەی کۆڵۆندا، هەر بۆیە ماست سوودبەخشە بۆ تووشبووان بە گرژبوونی قۆڵۆن، هەروەها سوودبەخشە بۆ هاندانی کرداری هەرسکردن لە تووشبووان بە بەدهەرسی Dyspepsia. شەکری لاکتۆز کە لە ماستدایە، پاش گەیشتنی بە گەدە شیدەبێتەوە بۆ شەکری گلوکۆز کە سەرچاوەی سەرەکی وزەیە بۆ خانەکانی مێشك، بۆیە ئەو منداڵانەی کە ڕۆژانە کوپێك ماست دەخۆن توانای خوێندن و تەرکیزیان لە قوتابخانەدا باشتر دەبێت. لە چەندین لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە بەکتریا سوودبەخشەکانی ناو ماست ڕۆڵیان هەیە لە پاراستنی ددانەکان لە کلۆربوون و پاراستنی پووکمان لە هەندێك جۆری هەوکردن، هەروەها ئەمەش سەلمێنراوە کە بەکتریا سوودبەخشەکانی ماست ڕێگە دەگرن لەو بەکتریایانەی کە هۆکارن بۆ کلۆربوونی ددانەکان کە بە ددانەکانەوە بنووسێن.

بەهای خۆراکی گوێز

گوێز Walnut، ڕێژەیەکی باشی پرۆتین لەخۆدەگرێت بەتایبەتی ئارجینین Arginine کە یەکێکە لە ترشە ئەمینییە زەروورەکان. گوێز سوودی هەیە بۆ خۆپاراستن و چارەسەرکردنی قەبزی. هەروەها گوێز بڕێکی باشی لە ماددە دژەئۆکسانەکانی وەکو پۆلیفینۆلەکان و ڤیتامین E تێدایە کە ئەویش دژەئۆکسانێکی بەهێزە دژی شێرپەنجە و نەخۆشی دڵ. گوێز ماددەیەکی چەوری تێدایە بەناوی ئیسترۆل Estrol کە کۆلیستیرۆلی خراپ لە خوێندا تا ڕادەیەکی باش دادەبەزێنێت و خوێنبەرەکان لە ڕەقبوون دەپارێزێت کە ئەگەر لە یەکێك لە خوێنبەرەکانی تاجی دڵدا ڕوویدات، ئەوا مرۆڤ تووشی سینگەکوژێ Angina pectoris دەبێت کە هەندێك جار کوشندەیە. خواردنی گوێز توندی ئازار و نیشانەکانی تری گرفتەکانی جومگەکان کەم دەکاتەوە. ئەوانەی کە نەخۆشی دڵ و نەخۆشی شەکرە یان نەخۆشی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنیان هەیە، دەتوانن و باشترە کە ڕۆژانە بەقەد پڕی لەپی دەست گوێز بخۆن. گوێز بە یەکێك لە دەوڵەمەنترین سەرچاوەی چەورییە ناتێرەکان دەژمێررێت کە پێویستن بۆ پاراستنی کۆئەندامی دڵ و سووڕان، گوێز سەرچاوەیەکی باشە بۆ چەوری لە جۆری ئۆمێگا 3 کە نایەڵێت تۆپەڵی خوێنی مەییو لە ناو خوێنبەرەکاندا دروست بێت کە زۆر جار نۆرەیەکی دڵی کوشندەی بەدواوەیە، ئەمە سەرەڕای دابەزاندنی ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ LDL لە خوێندا.

خواردنەوەی ئەلکهول شلە لە لەشدا

هەموو جۆرە خواردنەوە ئەلکهولییەکان Alcoholic beverages دەبنە ئەگەری کەمبوونەوەی ڕێژەی شلە لە لەشدا. لەکاتی خواردنەوەی ئەلکهولدا، ڕێژەکەی لە خوێندا زۆر بە خێرایی بەرزدەبێتەوە، ئەمەش کاریگەری دەکاتە سەر گلاندی پتیوتەری Pituitary gland بە کەمبوونەوەی دەردانی هۆرمۆنێك بەناوی ڤازۆپرێسین یان هۆرمۆنی دژی زیاد دەردانی شلە لە ڕێگەی گورچیلەکاندا ADH، دەرەنجام گورچیلەکان ڕێژەیەکی زیاتر ئاو دەردەنەوە ناو میز و مرۆڤ دوچاری ڕێژەیەکی وشکبوونەوە Dehydr-tion دەبێت ئەگەر زوو شلەی ونبوو قەرەبوو نەکاتەوە. هەروەها مامەڵەکردنی لەش لەگەڵ ئەلکهولدا یان میتابۆلیزمی ئەلکهول بە چەندین ڕێگەی تر باڵانسی ئاو لە لەشدا تێکدەدات و ئەگەری وشکبوونەوە زیاتر دەکات، وشکبوونەوەش کاریگەرییە خراپەکانی ئەلکهول چڕتر دەکاتەوە. مەسەلەی توانای لەش بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ئەلکهول و ڕادەی وشکبوونەوە لە یەکێك بۆ یەکێکی تر

گوڵان
ژمارە (٨٠٦)
٢٠١٠/١١/٢٢

خوێ لە خۆراکی منداڵەکەتدا کەم بکەوە

بەم دواییە چەند حاڵەتێکی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن لە تەمەنێکی بچووکدا تۆمارکراوە کە تا رادەیەکی زۆر پێوەندییان بە خۆراک و قەڵەوییەوە هەبووە. پێوەندی نێوان بڕی خوێ لە خۆراک و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن پێوەندییەکی چەسپاوە. بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنیش مەترسی تووشبوون بە نەخۆشی دڵ و جەڵتەی مێشک پەیدا دەکات. وا باشە کە بڕی خوێ لە خۆراکی رۆژانەی منداڵاندا بۆ نیو ئەوەندە کەم بکرێتەوە لەگەڵ کەمکردنەوەی ئەو خۆراکانەی کە رێژەیەکی بەرزی خوێ لەخۆدەگرن وەکو ترشیات، خۆراکی خێرا، جیبس، کیتچەپ، گۆشتی قوتووبەند. وا باشترە کە بڕی خوێی رۆژانە بۆ منداڵانی تەمەن 1-6 ساڵ لە 2 گرام (کە دەکاتە نزیکەی سێیەکی کەوچکێکی زەلاتە)، هەروەها بۆ منداڵانی تەمەن 7-14 لە 5 گرام کەمتر بێت. خوێ ((Salt کە بریتییە لە(سۆدیۆم کلۆراید NaCl) ماددەیەکی گرنگە لە خۆراکدا، چونکە چێژ بە خۆراک دەبەخشێ، لەشی مرۆڤ سۆدیۆم بەکاردەهێنێ بۆ رێکخستنی پەستانی خوێن و رێکخستنی قەبارەی خوێن، هەروەها سۆدیۆم گرنگە بۆ فرمانەکانی ماسولکە و دەمارەکان.

بە گشتی زیاد خواردنی خوێ واتە پەستانێکی خوێنی بەرزتر. نزیکەی هەموومان خوێ زیاد لە خۆراکماندا دەخۆین، زیاتر لەوەی کە رۆژانە پێویستمانە. کەمکردنەوەی بڕی رۆژانەی خوێ رێنمایی دەکرێ بۆ دابەزاندنی ریسکی تووشبوون بە پەستانی بەرزی خوێن. ئەمەش ئاشکرایە کە هێشتنەوەی پەستانی خوێن لە ئاستی ئاسایی خۆیدا ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ و پەککەوتنی دڵ و جەڵتەی مێشک و نەخۆشی گورچیلە کەم دەکاتەوە. خۆراکی کەم خوێ هەڵبژێرە، خۆراک بە خوێی کەم ئامادە بکە، لە هەمان کاتدا ئەم خۆراکانە زیاد بخۆ کە زۆر پۆتاسیۆمیان تێدایە وەکو سەوزە و میوە.

تەماتە..سێوی هەژاران

خواردنی تەماتە Tomatos دەمانپارێزێت لە تووشبوون بە نەخۆشی دڵ، هەروەها خواردنی تەماتە لە تووشبوون بە چەندین جۆری شێرپەنجە بەتایبەتی پاراستنی پیاوان لە تووشبوون بە شێرپەنجەی پرۆستات. تەماتە بەرووبوومێکی وەرزییە. هەرزانە و بە ئاسانی دەست دەکەوێت. تەماتە بە خاوی و بە کوڵاوی و برژاوی دەخورێت. هەموو بەشەکانی رووەکی تەماتە لە رەگ و لاسک و گەڵاکان جگە لە خودی تەماتە، ژەهراوین و بۆ خواردن ناشێن. تەماتە جگە لە ڤیتامین C ڤیتامین A و ریشاڵ و گەلێک کانزا، زۆر مادەی دژە ئۆکسان لەخۆدەگرێت کە گرنگترینیان ماددەی لایکۆپینە Lycopene. سوودە تەندروستییەکەی تەماتە بۆ گرنگی ئەم ماددە دژەئۆکسانانە دەگەڕێتەوە، بە تایبەتیش بۆ ماددەی لایکۆپین کە دژەئۆکسانێکی بەهێزە و پێست لە کاریگەرییەکانی تیشکی خۆر دەپارێزێت و پیربوونی پێست دوادەخات. لایکۆپین ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە کەم دەکاتەوە. لە چەندین لێکۆڵینەوەی باوەڕپێکراودا هاتووە کە خواردنی تەماتە بە خاوی یان بە کوڵاوی یان شیرەی تەماتە هەتا مەعجون تەماتەش ئەم ئامانجە دەپێکێت. لایکۆپین لە لەشدا رێژەی چەند ئەنزیمێک زیاد دەکات کە رۆڵیان هەیە لە پاراستنی خانەکان لە دابەشبوونی کۆنترۆڵنەکراوی شێرپەنجەیی. لەوانەیە کە تێکەڵاوێکی ڤیتامین E و لایکۆپین بە شێوەی دەرمان لە داهاتوویەکی نزیکدا بگاتە بازاڕەکان و بەکاربێت بۆ پاراستنی پیاوان لە تووشبوون بە شێرپەنجەی پرۆستات. یەك تەماتەی مام ناوەندی نزیکەی 5 ملگم لایکۆپینی تێدایە، شایەنی باسە کە جگەرەکێشان چڕی لایکۆپین لە لەشدا کەم دەکاتەوە.

کەم دەکاتەوە

جیاوازی هەیە بەپێی جۆری خواردنەوە لە رووی رێژەی ئەلکهول، بۆ نموونە پەرداخێك شەراب کە بە رێژەی 14% ئەلکهولی تێدا بێت پتر لە شەرابێك کە بە رێژەی 10% ئەلکهولی تێدابێت لەش دەخاتە ململانی لەگەڵ وشکبوونەوە و چۆنییەتی مامەڵەکردن لەگەڵ ئەلکهولدا. لەلایەکی ترەوە، بۆ هەر کەسێك خواردنەوەی بڕی زیاتری ئەلکهول دەبێتە ئەگەری وشکبوونەوەیەکی زیاتر.

نیشانەکانی شێرپەنجە

لەکاتی گومانکردن لە تووشبوون بە شێرپەنجە Cancer، نیشانەکان لەگەڵ بەتەمەنداچووندا جیاوازیان دەبێت، بۆ نموونە پشکنینە نائاساییەکانی پرۆستات مەترسی شێرپەنجە پەیدا دەکەن لە پیاوێکدا کە تەمەنی لە خوارەوەی 55 ساڵیدا بێت، هەروەها بوونی گرێ لە مەمکدا مەترسی شێرپەنجەی مەمك پەیدا دەکات لە ئافرەتێکدا کە تەمەنی لە خوارەوەی 50 ساڵیدابێت، گرفت لە قووتدانی خواردن و خواردنەوەدا لە پیاوێك کە تەمەنی زیاتر بێت لە 55 ساڵ ئەگەری تووشبوونی بە شێرپەنجەی سووریێنچك لێدەکرێت، بوونی خوێن لە میزدا Hematuria مەترسی شێرپەنجە پەیدا دەکات لەپاش تەمەنی 60 ساڵیدا لە هەر دوو پیاو و ئافرەتدا. بۆیە وا باشترە لەسەر هەر کەسێك کە لەکاتی تێبینیکردنی ئەم نیشانانە زوو سەردانی دکتۆر بکات بۆ ئەنجامدانی پشکنین بە مەبەستی زوو دەستنیشانکردن، چونکە زوو دەستنیشانکردن و چارەسەری زوو ڕێژەی چاکبوونەوە زیاتر دەکەن لە هەموو نەخۆشییەکدا بەتایبەتی لە کەسانی تووشبوو بە شێرپەنجە. هەر چەندە کە گەلێك حاڵەت و باری تەندروستی هەیە کە ئەگەری شێرپەنجەیان لێدەکرێت، بەڵام گرنگترین ئەو نیشانانەی کە لەوانەیە شێرپەنجەیان لەپاڵەوە بێت بریتین لە: میزی خوێناوی، کەمخوێنی، خوێنبەربوون لە ڕێکەدا، کۆکەی خوێناوی، گرێ لە مەمکدا، گرفت لە قووتدانی خواردن و خواردنەوەدا Dysphagia، خوێنڕیزی لەپاش تەواوبوونی ڕۆژەکانی خولی مانگانەی ئافرەت، ئەنجامە نائاساییەکان لەپاش پشکنینی پرۆستات.

جومگەی دەس

بەستنی جومگەی دەستکرد لە ئەژنۆدا Knee joint replacement بریتییە لە دانانی قەپاغ لەسەر کۆتایی ئێسکی ران و سەری ئێسکی قاچ کە لە جومگەی ئەژنۆدا بەشدارن، قەپاغەکان لە ماددەی سیرامیك لەسەر سیرامیك یان سیرامیك لەسەر پلاستیك یان کانزای تایبەت لەسەر کانزا دروستکراون و بە ماددەی چیمەنتۆی تایبەتی ئێسك بە یەکەوە دەلکێنرێن. ئەو حاڵەت و نەخۆشییانەی کە پێویستییان بە نەشتەرگەری جومگەی دەستکردی ئەژنۆ هەیە بریتین لە: هەوکردنێکی سەختی جومگەی ئەژنۆ لە جۆری ڕۆماتۆید، هەوکردنی سەخت لەبەر داخورانی جومگە (سەوەفان) کە بە دەرمان و دەرزی ناو جومگە و چارەسەری سروشتی بۆ ماوەی 6 مانگ یان پتر کۆنترۆل نەکرێت لەگەڵ چەند نیشانەیەکی وەکو: ئازاری جومگە کە خەوی نەخۆش تێکبدات، ئازارێك بە هیچ چارەسەرێك سووك نەبێت، ئازارێك کە تەگەرە بخاتە بەردەم جووڵە و چالاکی ئاسایی ڕۆژانە،

ئایا منداڵەکەت باڵای بەرز دەبێت؟

لە ڕاستیدا چاودێریکردنی باڵا و کێشی منداڵ بەر لە تەمەنی 3 ساڵی کارێکی زەحمەتە، بەڵام لەپاش ئەم تەمەنەدا تا دەگاتە کۆتایی قۆناغی باڵغبوون پێویست دەکات کە ساڵانە چاودێری باڵا و کێشی بکرێت. بە گشتی تێکڕای گەشەکردنی باڵا لە یەك ئاستدا نییە، لە دوو قۆناغدا گەشەکردنی باڵا بە شێوەیەکی بەرچاو زیاتر دەبێت لە کاتەکانی تر، یەکەم لە 3 ساڵی سەرەتای تەمەن، دووەم لە قۆناغی باڵغبووندا، لە نێوان ئەم دوو قۆناغەدا باڵا بە تێکڕایی ساڵانە تەنیا 5-6 سانتیمەتر درێژ دەبێت. گەشەکردن لە قۆناغی باڵغبووندا نزیکەی 4 ساڵ بەردەوام دەبێت لەگەڵ چەند جیاوازییەك لە نێوان کوڕ و کچدا، بۆ نموونە باڵای کچ بە شێوەیەکی بەرچاو زیاد دەکات لە سەرەتای قۆناغی باڵغبووندا، کەچی باڵای کوڕ چەند سانتیمەترێك زیاد دەکات لە کۆتایی قۆناغی باڵغبووندا. جگە لە دروستی گلاندە کوێرەکان لە دەردانی بڕی تەواوی هۆرمۆنەکان و دروستی ئێسکەکان، هەندێك فاکتەر کرداری گەشەکردنی باڵا تاوەدەدەن لەمانە: خۆراکی هاوسەنگ بەتایبەتی بڕی تەواوی پرۆتین و کانزای ئاسن و کالسیۆم و ڤیتامین D، وەرزش کە هاوسەنگی نێوان دەروون و جەستە ڕێکدەخات بە مەرجێك وەرزشێکی مام ناوەندی بێت نەك وەرزشی توند و سەخت کە کاریگەری نێگەتیڤی دەبێت، نووستنی تەواو، چونکە ڕێژەی دەردانی هۆرمۆنی گەشە Growth ho-mone لەکاتی نووستنی قووڵدا لە گلاندی پتیوتەری زیاتر دەبێت

...تکردی ئەژنۆ

گرێی شـــێرپەنجەیی یان گرێی ناشێرپەنجەیی لە جومگەی ئەژنۆدا. ئەو حاڵەت و نەخۆشییانەی کە ڕێگرن لەبەردەم نەشتەرگەری بەستنی جومگەی دەستکرد ئەمانەن: بوونی هەوکردنی بەکتیری لە جومگەدا، قەڵەوی زۆر (پتر لە 150 کیلۆگرام کێشی لەش)، لاوازی ماسولکەی چوارگۆشەیی Quadriceps کە کەوتۆتە بەشی پێشەوەی ران و ڕۆڵێکـــی بەرچاوی هەیە لە ڕۆیشـــتن و بەکارهێنانی جومگەی ئەژنۆدا، لاوازی لێشاوی خوێن لە ناوچەکەدا لەبەر نەخۆشـــی لە بۆڕیە خوێنییەکاندا، شـــێرپەنجە کـــە بڵاوبووبێتەوە و گەیشـــتبێتە قۆناغێکی پەرەســـەندوو. ئەم نەشـــتەرگەرییە ئاکامی زۆر باشـــی هەیە، ئـــازار لە جومگـــەدا نامێنێت، تووشـــبوو بە ئاسانی چالاکی ڕۆژانەی خۆی بەسەردەبات، بەڵام زۆربـــەی جومگە دەســـتکردەکان تەنیا بۆ بۆ ماوەی 10-15 ســـاڵ دەمێنن پاشان پێویستییان بە گۆڕین دەبێت.

پشکنینی خوێن بۆ دەستنیشانکردنی ئایدز

دەستنیشـــانکردنی نەخۆشـــی ئایـــدز بە پشـــکنینی خوێن ئەنجام دەدرێت کە بە بوونی دژەتەنەکانی Antibodies دژی ڤایرۆسی ئایدز HIV لە خوێن یان لە شـــلەکانی لەشدا ئینجا پۆزەتیڤ دەردەکەوێت. لەپاش گەیشتنی ڤایرۆســـی ئایـــدز بە لـــەش و دروســـتکردنی هەوکردن بە 6 هەفتە تا 3 مانگ ئینجا لەش دژەتەنەکان دروســـت دەکات و پشکنینی خوێن بۆ دەستنیشـــانکردنی ئایـــدز پۆزەتیڤ دەبێت، بەم مـــاوە کاتییەش دەوترێت مـــاوەی پەنجەرە Window period، هەر لەبەر ئەمەشـــە کە پشکنینی خوێن ڕاستەوخۆ لەپاش گەیشتنی ڤایرۆسی ئایدز بە لەش نێگەتیڤ پیشان دەدات کە لەوانەیە پاش 3 مانگ پۆزەتیڤ پیشـــان بدات. ماوەی پەنجەرە چەندی بڵێی هەستیارە، چونکە لێرەدا تووشبوو ئەگەرچی بە پشکنینی خوێن دەستنیشان نەکراوە، بەڵام ئەگەر ڤایرۆسی ئایدز لە لەشـــیدا هەبێت، ئەوا بۆ کەســـانی تر دەیگوازێتەوە، بۆ نموونە بە ڕێگەی سێکسکردن یان بەخشـــینی خوێن. زوو دەستنیشـــانکردنی نەخۆشـــی ئایدز بایەخی تەندروســـتی زۆری هەیـــە، چونکە چارەســـەرکردنی زوو ئەگەری ئاڵۆزییەکانی ئایدز کەم دەکاتەوە و مەترســـی مـــردن دوور دەخاتەوە، هەروەها وا لە کەســـی تووشـــبوو دەکات کە بە شـــێوەیەکی تر ڕەفتار بکات بە مەبەســـتی بڵاونەکردنەوەی ڤایرۆسی ئایدز بۆ کەسانی تر. بۆ دەستنیشانکردنی ئایدز دوو پشـــکنینی خوێن ئەنجام دەدرێن، یەکەمیان پشکنینی ئەنزیمی EIA یان پشکنینی ئێلیسا ELISA کـــە ئەگـــەر پۆزەتیڤ بـــوو، ئەوا پێویســـت بە پشـــکنینی دووەم دەکات کە زۆر تایبەتمەندە بە ئایدز بەناوی پشکنینی وێسترن بلـــۆت Western Blot بۆ چەســـپاندنی دەستنیشانکردن.

ئایا دەرمان پێویستە بۆ هەڵامەت؟

هەڵامەت Common cold واتە هەوکردنی ڤایرۆســـی ڕێـــڕەوی ســـەرەوەی کۆئەندامـــی هەناسە، نەخۆشـــییەکی گوازراوەیە و لەخۆیەوە چـــاك دەبێتەوە. پتر لـــە 200 جۆری جیاوازی ڤایرۆس هـــۆکارن بۆ هەڵامـــەت. لەبەر ئەوەی کە بەردەوام ڤایرۆســـی نوێـــی هەڵامەت پەیدا دەبـــن، لەش هەرگیز ناتوانێت کە بە شـــێوەیەکی بەردەوام بەرگـــری بەرانبەر بە هەموو جۆرەکانی ڤایرۆسی هەڵامەت پەیدا بکات، هەر بۆیەشە کە هەڵامەت بۆتە گرفتێکی تەندروســـتی بەردەوام. تا ئێســـتا چارەسەرێکی بنبڕ بۆ هەڵامەت نییە، هەموو ئەوەی کە دەکرێت بریتییە لە سووککردنی نیشانەکانی هەڵامەت تا تەواوبوونی کۆرسەکەی. حەســـانەوە و خواردنـــەوەی بڕێك زۆری شـــلە، لۆزێنـــج (دەنکی مژیـــن Lozenges) بۆ قوڕگ، ســـپرای قوڕگ، شروبی کۆکە، دڵۆپ بۆ کەمکردنەوەی گیرانی لووت لەگەڵ دەرمانی دژەهیستامین بە شێوەی دڵۆپی لووت یان دەنك، هەروەها ســـپرای ســـەلاینیش لەگەڵ هەڵمژینی هەڵمی ئاو لەوانەیە کە نیشـــانەکانی هەڵامەت سووك بکەن. بۆ کەمکردنەوەی ئازار و دابەزاندنی پلەی گەرمی لـــەش، دەرمانی دژەئازاری وەکو ئەســـیتەمانینۆفین یـــان بروفین ســـوودیان لێ وەردەگیرێت. لە منداڵان و هەرزەکارانی تووشبوو بە هەڵامەت هەرگیز ئەسپرین بە ڕێگەی دەم یان بە شـــێوەی دەرزی (بۆ نموونە دەرزی ئەسپێجیك Aspegic) بەکارمەهێنـــە، چونکە ئەگەری تووشبوونیان بە حاڵەتێکی دەگمەن، بەڵام کوشندە لێدەکرێـــت بە ناوی دیـــاردەی ڕایی Reye’s syndrome. هەروەها لـــەو منداڵانەی کە تەمەنیان لە 2 ســـاڵ کەمترە، هەرگیز شـــروبی کۆکـــە بەکارمەهێنـــە، چونکـــە زیانی لابەلای مەترسیدار پەیدا دەکات.

بەرپرسی فایلی تەندروستی: د.عادل حوسێن
بۆبابەت و سەرنجەکانت پەیوەندی بکە:
Email: doctoradill@yahoo.com
Mobile: 07504789450