ئایا سرکەی سێو کێش دادەبەزێنێت؟

بەم دواییە سرکەی سێو A-ple Vinegar لە بازارەکاندا رەواجی زۆری پەیداکرد گوایە زۆر حاڵەت و نەخۆشی چارەسەر دەکات لە دابەزاندی کێشی لەشەوە بگرە تا دەگاتە نەخۆشییەکانی پیست و شێرپەنجە. هیچ نەخۆشییەك لە دنیادا نەما کە خەلی سێوی سرووشتی چارەسەری نەکات، زۆریش جەخت لە وشەی ((سرووشتی)) دەکەنەوە و چەندین پاساوی جیاوازی بۆ دێننەوە کە نەخۆشی چارەسەر دەکات. گەلێك بازرگان و کۆمپانیا ملیۆنەها دۆلار سوودیان پێگەیشت لە ئەنجامی فرۆشتنی سرکەی سێو، هەروەها گەلێك کەسیش سەرەڕای زیانی ماددی، زیانی تەندروستیشیان پێگەیشت. سرکەی سێو وەکو سرکەی هەنار یان سرکەی خورما یان هەر سرکەیەکی تر بریتییە لە ترشی سیتریك CH3COOH کە ماددەیەکی سووتێنەرە و پرۆتین دەتوێنێتەوە، بۆیە گۆشت شەو و ڕۆژێك لەناو سرکەدا دادەنرا تاکو ناسکتر و هەرسکردنی ئاسانتر بێت، سرکە دەخرێتە ناو سەلاتە تاکو هانی دەردراوەکانی گەدە بدات بۆ هەرسکردنی خۆراك. تا ئێستا لە ناوەندە زانستی و پزیشکییەکاندا هیچ شتێك نەسەلمێنراوە تا باسیش نەکراوە سەبارەت بە سرکەی سێو کە تەنانەت یەك سوودی تەندروستی هەبێت، ئەگەر سوودێکی هەبێت، ئەوا لە سێودایە نەك لە سرکەکەیدا. زیانەکانی سرکەی سێو یان کەپسولەکانی سرکەی سێو لەسەر کۆئەندامی هەرسدا بریتین لە: کولبوونی گەدە و دوازدەگرێ، کولبوونی سورێنچك، کولبوونی کۆڵۆن، مایەسیری، گرژبوونی کۆڵۆن، زیادبوونی ترشەڵۆکی گەدە و دڵەکزێ. ئەو راستییە زانستییەی کە بەڵگە نەویستە بریتییە لەوەی کە دابەزاندنی کێش تەنیا پێوەندی بە وزەی خۆراك و وزەی سەرفکراوەوە هەیە، واتە بڕ و جۆری خۆراکی رۆژانە و چەندێتی جووڵە و مەشقی بەدەنی.

لە شەوی سەریساڵیشدا

پارێزی خۆراك بۆ گەلێك حاڵەت و نەخۆشی بەشێکی گرنگە بۆ بۆ خۆپاراستن و چارەسەرکردن یان بەلای کەم کۆنترۆڵکردنی نەخۆشی. گەلێك نەخۆشیش تەنیا بە پارێزی خۆراك بە تەواوی کۆنترۆڵ دەکرێن. شکاندنی پارێزی خۆراك تەنیا بۆ یەك جاریش بێت لەوانەیە کە کۆنترۆلکردنی نەخۆشی بشێوێنێت یان ببێتە ئەگەری ئاڵۆزییەکی نەخوازراوی تەندروستی. تا ئێستاش گەلێك کەس پێیانوایە کە شەوی سەری ساڵ چونکە ساڵی جارێکە ئەگەر پارێزی خۆراکییان تەنیا ئەم شەوە بشکێنن هیچ کاریگەرییەکی نابێت لەسەر نەخۆشییەکەیان، ئەم بۆچوونە لە لایەنی تەندروستییەوە هەرگیز راست نییە. گرنگترین ئەو نەخۆشییانەی کە پارێزی خۆراکی تایبەتیان پێویستە بریتین لە: بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، نەخۆشی شەکرە، نەخۆشی دڵ، بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆلی خوێن، هەستەوەری خۆراك، هەستەوەری

باشترین کات بۆ خواردنی میوە

گەلێك کەس تەنیا لەکاتی شەودا میوە دەخۆن واتە لە 24 کاتژمێردا تەنیا یەك جار، هەندێك کەسی تر راستەوخۆ لەپاش ژەمە سەرەکییەکانی خۆراکدا میوە دەخۆن. بەپێی رێنمایی پسپۆرانی خۆراك، باشترین کات بۆ خواردنی میوە کاتی بەینی ژەمەکانی خۆراکە بە مەبەستی باشتر هەرسبوونیان، گەلێك سەرچاوەی تریش ئاماژە بەوە دەکەن کە خواردنی میوە لە هەر کاتێکدا سوودە بە لەش دەبەخشێت. بەگشتی وا باشترە کە لەپاش ژەمەکانی خۆراك میوە بخورێت باشترە لە خواردنەوەی چای. هەندێك جۆری میوە هەیە کە پێویستە پتر لەوانی تر بخرێتە ناو خۆراکی رۆژانەتدا بەتایبەتی ئەوانەی کە سەرچاوەن بۆ ڤیتامین A و ڤیتامین C و ریشاڵ Fiber. گەلێك جۆری میوە ماددەی خۆراکی گرنگ و کانزای گرنگی وەکو کالسیۆم، ئاسن، پۆتاسیۆم، مەگنسیۆم لەخۆدەگرن. میوەکان سەرچاوەی سرووشتی دەوڵەمەندن بۆ ماددە دژەئۆکسانەکان Antioxidants. هەندێك کەس لەجیاتی خواردنی بڕێکی باشی میوە بۆ پاراستنی تەندروستییان، یارمەتیدەری خۆراکی Dietary supple-ments بە شێوەی دەنك یان کەپسول بەکاردێنن کە نزیکەی هەموو ڤیتامین و کانزایەکان بە رێژەی جیاواز لەخۆدەگرن سەرەڕای هەندێك ماددەی دژەئۆکسان، بەڵام پسپۆرانی خۆراك و خۆراکی تەندروستییانە هەردەم دژی بەکارهێنانی ئەم یارمەتیدەرە خۆراکییانەن و هەرگیز بە جێگرەوەی میوەی دانانێن لەبەر کۆمەڵێك هۆکار بۆ نموونە، جگە لەوەی کە یارمەتیدەرە خۆراکییەکان سرووشتی نین و ئەگەری زیادبوونی هەندێك ڤیتامین و کانزا لە لەشدا پەیدا دەکەن کە کاریگەری خراپ دەکەنە سەر تەندروستیمان، هەموو پێکهاتە گرنگەکانی زانراو و نەزانراوەکانی میوەکان لەخۆناگرن. ئەوە ماوە بڵێین کە واباشترە میوەکان ئاوا سرووشتییانە بخورێن و لەگەڵ کێك و کرێم و شیر و پەنیردا تێکەڵ نەکرێن کە رێژەیەکی بەرزی چەورییە تێرەکان لەخۆدەگرن.

پارێزی خۆراکت مەشکێنە

قـــوڕگ و کۆئەندامی هەناســـە، هەوکردن و کولبوونـــی گەدە و دوازدەگـــرێ. هەوڵ بدە کە بۆنەیەکی خۆشـــی وەکو ســـەری ساڵ بە ســـەلامەتی بەریتە سەر و چێژی لێوەربگریت نەك تەندروســـتی خۆت تێك بدەیت و کەسانی دەوروبەریش نارەحەت بن.

خۆراک و گۆڕان لە ڕەنگی میزدا

ڕەنگی ئاسایی میز زەردێکی کاڵی روونە، لە هەندێك حاڵەت و نەخۆشیدا لەوانەیە کە میز لێڵ بێت و ڕەنگی بگۆڕێت بۆ پەمبە، سوور، نارنجی، سەوز یان شین. لە زۆربەی حاڵەتەکانی گۆڕان لە ڕەنگی میـــزدا، خۆراك یان دەرمان هۆکارە. هەندێك بۆیەی خۆراکی سرووشتی یان بۆیەی دەســـتکرد کە لە پیشەسازی خۆراکدا بەکاردێن دەبنە هۆی گۆڕان لـــە ڕەنگی میزدا، چونکە لە ڕێگەی میزەوە دەردەدرێنە دەرەوەی لەش، بۆ نموونـــە ڕەنگەکانی ناو قەنادی و ئایس کرێم و ساردەمەنییەکان. لێڵبوونی میز ڕوودەدات لەکاتی هەوکردنی ڕێڕەوەکانی میز هەروەها بۆنیشـــی ناخۆش دەبێت. ڕەنگی میز دەبێتە قاوەیی تاریك لەکاتی هەوکردنی ڤایرۆســـی جگەر، لەکاتی نەخۆشی مۆمبوونی جگەردا ڕەنگی میز زۆر کاڵ دەبێت. گۆڕانـــی ڕەنگی میز بۆ ڕەنگی پەمبە یان سوور لەوانەیە لە ئەنجامی خواردنی چەوەندەر Beets یان تووی ڕەش یان هەندێك بۆیـــەی خۆراکی ڕووبـــدات، هەروەها لەوانەیە کـــە هۆکارەکەی بگەڕێتەوە بـــۆ هەوکردن یان شێرپە نجە ی میزلـــدا ن، هەوکـــردن یان شـــێر پە نجە ی گورچیلە، بەرد لـــە میـــزەڕۆدا، ئاوسانی پرۆستات، نەخۆشـــی لـــە مەیینی خوێنـــدا، زەبر بـــۆ گورچیلە یان ڕێڕەوەکانی میـــز. ڕەنگی زەردی تاریـــك یان نارنجی میز لەوانەیە ڕووبدات لە ئەنجامی بەکارهێنانی دەرمانی چارەســـەرکردنی قەبزی، دەرمـــان کە کۆمەڵەی ڤیتامیـــن B تێدا بێت، دەرمانی ریفامپیســـین و وارفارین. شـــین یان ســـەوز هەڵگەڕانـــی ڕەنگی میـــز ڕوودەدات لەبەر هەندێـــك بۆیەی خۆراکی و بەکارهێنانی هەندێك دەرمانی وەکو ئیندۆســـید Indocid و تریپتیزۆل Tryptizol. بە پشـــکنینی میز یان پشکنینی تر هۆکاری گۆڕانی ڕەنگی میز دەدۆزرێتەوە و چارەسەر دەکرێت.

سپێناغیش بە سوپەرفوود ناسراوە

گەلێکن ئـــەو خۆراکانەی کە ســـوودی تەندروســـتی یەکجار زۆریان هەیە بۆ هەموو حاڵەتێك و نەخۆشی شیاون. سپێناغ Spi-ach یەکێکـــە لە ســـوپەرفوودەکان Su-perfood کە بـــە لای کەم 13ماددەی دژەئۆکسان لە جۆری فلاڤانۆیدەکان تێدایە کە مرۆڤ دەپارێزن لە تووشبوون بە شێرپەنجەی گەدە و پێست و شێرپەنجەی مەمك. هەورەها ســـپێناغ ئەگەری شـــێرپەنجەی پرۆســـتات و شـــێرپەنجەی هێلکەدانـــەکان بـــە ڕێژەی 34% کەم دەکاتەوە هەر بەهۆی ئەم ماددە دژەئۆکســـانانە کە کۆنترۆلی دابەشبوونی خانـــەکان دەکـــەن. گـــەڵا سەوزەکانی سپێناغ، بڕێکی زۆر باشییان لـــە ڤیتامیـــن K تێدایـــە، هەروەها ڤیتامیـــن C و ڤیتامین A و E، کە گرنگن بۆ خۆپارســـتن لە ڕەقبوونـــی خوێنبەرەکان و نەخۆشی دڵی پەیوەســـت بە نەخۆشی شەکرە. کانـــزای مەگنســـیۆم بە ڕێژەیەکـــی بەرز لە سپێناغدایە، پەستانی بەرزی خوێن دادەبەزێنێت و دڵ لە نەخۆشـــی دەپارێزێـــت. بیتا کارۆتین و ڤیتامیـــن C و فۆلێت کە یەکێکە لە کۆمەڵەی ڤیتامین B، کۆئەندامی هەرس دەپارێزن لە نەخۆشـــی بەتایبەتی لە شێرپەنجەی قۆڵۆن. سپێناغ بۆ ئێسکەکانیش سوودی هەیە، هەروەها توندی نیشانەکان کەم دەکاتەوە لە نەخۆشییەکانی ڕەبو، داڕوشانی جومگەکان، پووکانەوەی ئێسك(کەمبوونەوە بارستایی ئێســـك)، هەوکردنی ڕۆماتیزمی جومگەکان. ئەمەش سەلمێنراوە کە سپێناغ کەڕەتەکانی نۆرەی سەرئێشە لە تووشبووان بە شەقەسەر کەم دەکاتەوە. سپێناغ یارمەتی فرمانەکانـــی مێشـــك دەدات بەتایبەتی لە بەســـاڵاچووەکاندا، چاوەکان لـــە کزبوونی پەیوەســـت بـــە تەمـــەن دەپارێزێت، هەروەها کانزای ئاســـنی تێدایە کە پێویستە بۆ خۆپاراستن لە کەمخوێنی.

بەرپرسی فایلی تەندروستی: د.عادل حوسێن   بۆبابەت و سەرنجەکانت پەیوەندی بکە:

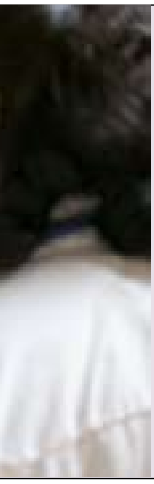
Email: doctoradill@yahoo.com   Mobile: 07504789450

لەگەڵ ساڵی نوێدا تەندروستیت بەسەر کەرەوە

پشکنینی رۆتینی یان پشکنینی گشتی بۆ هەموو کۆئەندام و ئەندامەکانی لەش بە مەبەستی بەسەرکردنەوەی تەندروستی مەسەلەیەکی یەکجار بایەخدارە. ئەوە راستییەکی زانستی چەسپاوە کە زوو دەستنیشانکردن کەفیلە بە زوو چاکبوونەوە هەتا لە نەخۆشی شێرپەنجەدا. هەندێك نەخۆشی هەندێك جار بێ نیشانە دەبن تا ئەو کاتەی کە ئاڵۆزی تەندروستی پەیدا دەکەن و تەنیا بە پشکنینی رۆتینی یان بە رێکەوت دەستنیشان دەکرێن، بۆ نموونە نەخۆشی شەکرە، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆلی خوێن، ئاوسانی گلاندی پرۆستات، هەندێك جاریش نەخۆشی دڵ. نەخۆشی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن کە بە بکوژی بێدەنگ S-lent killer ناسراوە، زۆرجار بێ نیشانەیە تا ئەو کاتەی کە بە پشکنینی پەستانی خوێن بە رێکەوت دەستنیشان دەکرێت، زۆرجاریش پێش ئەوەی کە دەستنیشان بکرێت ژیانی کەسانێکی خستۆتە مەترسییەوە، هەروەها بە گوێرەی نەخۆشی دڵ و نەخۆشی شەکرە. پاش پشکنینی کلینیکی لەلایەن دکتۆر، گرنگترین پشکنینەکانی تر بریتین لە: پشکنینی شەکری خوێن لە خورینی و لەپاش خواردندا، پرۆفایلی چەوری لەپاش 12-14 کاتژمێر خورینی بۆ هەموو جۆرەکانی چەوری خوێن، پشکنینی خوێن بۆ ئەنزیمی PSA بۆ پیاوان لەپاش تەمەنی 40 ساڵ بەلای کەم ساڵی جارێك بۆ دڵنیابوون لە سەلامەتی پرۆستات، پشکنینی چاوەکان، پشکنینی ددانەکان شەش مانگ جارێك، پێوانی پەستانی خوێن تەنیا لەلایەن دکتۆر، نەخشەی کارەبایی دڵ. پشکنینی رۆتینی بۆ هەموو کەسێك پێویستە، بەڵام بۆ ئەو کەسانەی کە بە خێزان یان بە بەرەباب نەخۆشی شەکرە یان پەستانی خوێن یان نەخۆشی دڵیان هەیە پێویستە کە پتر لە خەڵکانی تر پشکنینی رۆتینی ئەنجام بدەن، چونکە ئەگەری تووشبوونیان پتر لێدەکرێت.

ئەو نەخۆشییانەی بە سێکسی لابەلا دەگوازرێنەوە STDs

گەلێکن ئەو هەوکردنانەی کە لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگوازرێنەوە بە رێگای بەرکەوتنی سێکسی لە دەرەوەی ژیانی هاوسەرێتیدا. هەرزەکار و گەنجەکان لە تەمەنی نێوان 15-24 ساڵیدا لە گەورەترین ریسك دان بۆ تووشبوون بەم نەخۆشییانە ئەگەر سێکسی لابەلا ئەنجام بدەن. پتر لە 30 نەخۆشی هەیە کە لە رێگای سێکسی لابەلاوە دەگوازرێنەوە و زۆربەیان ئاکامی تەندروستی و دەروونی یەکجار خراپیان لێدەکەوێتەوە، نەزۆکی پەیدا دەکەن، گەلێکیان دەبنە هۆی مردن، هەندێکیشیان لە ئافرەتدا دەبنە ئەگەری هەوکردنی حەوز PID و شێرپەنجەی ملی منداڵدان و ئاڵۆزکردنی دووگیانی. هیچ کەسێك پێشوەخت بەرگری بەرانبەر بەم نەخۆشییانە نییە، زۆربەی ئەم نەخۆشییانە ئاڵۆزی پەیدا دەکەن، بۆ نموونە ئایدز ئێستا شەشەمین هۆکاری مردنە لە نێو کچ و کوڕە گەنجەکاندا، ڤایرۆسی ئێیدز کوشندەیە، کوشتنێکی درێژ و بە ئازار. هەوکردنی جگەر B بەڵام چارەسەری نییە، لەوانەیە کە ببێتە هۆی شێرپەنجەی جگەر. سووزەنەگ Gonorrhea 40% ی ئافرەتانی تووشبوو دوچاری نەخۆشی هەوکردنی حەوز دەبن، لەوانەیە ببێتە ئەگەری نەزۆکی لە پیاو و ئافرەتدا، هەروەها زۆربەی حاڵەتەکانی سووزەنەگی ئێستا بەرگرییان بەرانبەر بە دەرمانە دژەزیندەکان پەیداکردووە. کلامیدیا Clamydia نەخۆشیەکی مەترسیدارە، زیاتر بێ نیشانەیە، 75% تووشبووانی ئافرەت و 25% تووشبووانی پیاو بێ نیشانەن. تامیسکەی کۆئەندامی زاوزێ Genital herpes بە ئازارە، بە نۆرە سەرهەڵدەدا، چارەسەری نییە. بالوکەی دەزگای زاوزێ HPV کە ئەویش نەخۆشییەکی ڤایرۆسییە تا ئێستا چاکبوونەوەی تەواوی نییە. نەخۆشی فەرەنگی یان سیفلس Syphilis، گەڕیی Scabies، نەخۆشی ترن کە بە رێگای سێکسی لابەلا دەگوازرێنەوە. مەرج نییە کە ئەم نەخۆشییانە نیشانەیان هەبێت، زۆر جار بێ نیشانەن، زوو دەستنیشانکردنیان مەسەلەیەکی یەکجار گرنگە بۆ رێگرتن لە ئاڵۆزییەکان و گواستنەوەیان بۆ یەکێکی تر. ئەگەر گومانت هەبوو کە دوچاری یەکێك لەم نەخۆشییانە بوویت، چاوەڕێ مەکە تا نیشانەکان دەرکەون یەکسەر سەردانی دکتۆر بکە و بە راشکاوی هەموو زانیارییەك بە دکتۆر بدە.



کیسی هێلکەدان

نەخۆشی فرەکیسی هێلکەدان Polycy-tic Ovarian Disease زیاتر دوچاری ئافرەتە گەنجەکان دەبێت و چەندین نیشانەی تایبەت لەخۆدەگرێت وەکو: ناڕێکبوون یان وەستانی سووڕی خوێنی مانگانە، پەیدابوونی زیپکە Acne، قەڵەوی، موودەردان. لەوانەیە کە هەندێك نیشانە لە تووشبوواندا دەرنەکەون، بەڵام هەموو نەخۆشانی فرەکیسی هێلکەدان دوچاری ناڕێکبوون یان وەستانی سووڕی خوێنی مانگانە دەبنەوە. کۆنترۆلی ئاستی شەکری خوێن دەشێوێت، کاردانەوە بەرانبەر بە هۆرمۆنی ئینسولین تێکدەچێت، بۆیە ئاستی شەکری خوێن بەرز دەبێتەوە. نەخۆشی فرەکیسی هێلکەدان دەستنیشان دەکرێت بە رێگەی پشکنین خوێن بۆ هۆرمۆنەکان(پرۆفایلی هۆرمۆنەکان) و پشکنینی سۆنار. نەخۆشی فرەکیسی هێلکەدان لەوانەیە ئاڵۆزی تەندروستی تری لێ بکەوێتەوە وەکو قەڵەوی، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، نەخۆشی شەکرە، نەخۆشی دڵ، شێرپەنجەی منداڵدان. دەکرێت کە نەخۆش بە وەرزش و

ئایا لە ساڵی نوێدا هەست بە پیربوون دەکەیت؟

ئایا لەگەڵ ساڵی نوێدا تەمەنت دەگاتە 40 ساڵ؟ ئایا هەست بە پیربوون دەکەیت؟ زۆر کەس وای بۆ دەچن کە لەپاش گەشتن بە 40 ساڵی ئیتر ژیانی پیری دەستپێدەکات. بەهەرحاڵ، گەلێك پیاو لەپاش تەمەنی 40 ساڵیدا دوچاری جۆرێك دڵتەنگی دەبنەوە، ئەمەش حاڵەتێکی باوە لە زۆربەی کۆمەڵگەکاندا. لە پیاواندا بە پێچەوانەی ئافرەتان کە لە پاش تەمەنی 45-55 ساڵیدا چالاکی زاوزێ لەدەست دەدەن لەبەر لەکارکەوتنی هێلکدانەکان و کەمبوونەوەی هۆرمۆنی مێینە (ئیستڕۆجین Estrogen) لەپاش ئەم تەمەنەدا هیچ گۆڕانێکی بنەڕەتی روونادات و ڕێژەی هۆرمۆنی نێرینە واتە Testosterone کەم نابێتەوە لە لەشدا، بەڵام لەگەڵ ئەمەشدا گەلێکیان تووشی دڵتەنگی دەبن. هەست بە پیربوون هۆکاری سەرەکی ئەم دڵتەنگییەیە، لەو کاتەی کە قژی سپی دەبێت، کەرشی کەمێك گەورە دەبێت، هەروەها هەست دەکات کە توانا و هێزی بە قەد گەنجێك نەماوە و ناتوانێ ئیشێکی قورس ئەنجام بدات کە لەکاتی گەنجێتیدا بە ئاسانی ئەنجامی دەدا. جگە لەمانە، هەست بەوە دەکات کە زوو ماندوو دەبێت و هەست بەوە دەکات کە ژیان خەڵەتاندوویەتی و هەقی خۆی بە تەواوی نەداوەتێ لە جووڵە و چالاکی و هەستی گەنجێتی و خۆشیدا، بۆیە چیتر باوەش بۆ خۆشی و چالاکی و جووڵە ناکاتەوە، جار جاریش ترس و پەستی دایدەگرێت لەوەی کەزۆر دوورکەوتۆتەوە لە خۆشەویستی ئافرەت، پاشان هەست بە جۆرێك نائارامی دەکات و بەزەیی بەخۆی دێتەوە، بیر لەوە دەکاتەوە کەواز لە فەرمانبەرێتی بێنێ و خۆی خانەنشین بکات. زۆرجاریش وای لێدێت کە پشت بە خەڵکانی تروە ببەستێت لەکاتی بڕیاردان یان بۆ ئەنجامدانی کارێك یان وەرگرتنی هەڵوێستێك. هەروەها، هەست بەوە دەکات کە توانای سێکسی کەم بۆتەوە هەرچەندە ئەم هزرە زیادەڕۆیی تێدایە، بەڵام وا بیردەکاتەوە کە ئەم توانایە لە لاوازبوونێکی بەردەوام دایە. دڵتەنگی پیاو هەر لە دێر زەمانەوە هەبووە و بە شەڵەژانی سۆز Em-tion لە قەڵەم دراوە. زۆربەی ئەو پیاوانەی کە تەندروستیەکی باشیان هەیە تووشی ئەم جۆرە دڵتەنگییە دەبن، هەرچەندە کە زۆر هاوسەنگن لە رەفتار و مامەڵکردن لەگەڵ هەر رووداو و پێشهاتێکدا. هەندێ پیاو دەتوانن بەسەر ئەم دڵتەنگییەدا زاڵبن، بەڵام هەندێکی تر تادێت زیاتر کاریان تێدەکات، لەوانەشە کە دوچاری کارەساتێکی دەروونی گەورە ببنەوە و پێویستیان بە چارەسەرێکی دەروونی راستەقینە بێت.

دابەزاندنی کێشی لەش تا رادەیەکی زۆر خۆی لەم ئاڵۆزییانە بپارێزێت. لەم نەخۆشانەدا ئەمە زۆر گرنگە کە بەهۆی دەرمان سووری خوێنی مانگانە بە رێکی بێتە کایەوە. چارەسەرکردنی نەخۆشی فرەکیسی هێلکەدان لە ئافرەتێکی گەنجدا بە رێگەی بەکارهێنانی دەنکی رێگری لە دووگیانی (حەبی مەنع) ئەنجامی باشی دەبێت. بۆ کەمکردنەوەی مووەردان و زیپکە دەرمانی تر بەکاردەهێنرێت، هەروەها دەرمانی تر بۆ کۆنترۆڵکردنی ئاستی شەکری خوێن، هەندێك جاریش بە نەشتەرگەری پارچەیەکی هێلکەدان لادەبرێت.

ڕێنمایی وەرزش بۆ نەخۆشانی شەکرە

مەسەلەی کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش دابەزاندنی کێشی زیاد بۆ تەندروستی یەکجار گرنگە بەتایبەتی بۆ تووشبووان بە نەخۆشی شەکرە. پێوەندییەکی بەهێز لە نێوان وەرزش و کۆنترۆڵکردنی نەخۆشی شەکرەدا هەیە. بەگشتی وەرزش ئاستی شەکری خوێن دادەبەزێنێت، لە نەخۆشانی شەکرەشدا وەرزش ئاستی شەکری خوێن لەژێر کۆنترۆڵدا دەهێڵێتەوە. وەرزش جگە لەوەی کە لیاقەی بەدەنی باشتر دەکات، ئەگەری ئاڵۆزییەکانی شەکرەش کەم دەکاتەوە وەکو نەخۆشی دڵ و هەوکردنی دەمارەکان Neuropathy. دەبێ پێش دەستکردن بە وەرزش ئاستی شەکری خوێن پێوانە بکرێت. ئەگەر شەکری خوێن کەمتر بوو لە 100 ملگم لە هەر دێسیلیترێکی خوێندا، ئەم ئاستە نزمە و بۆ وەرزشکردن دەست نادات. ئەگەری ئاستی شەکری خوێن لەنێوان 100 تا 250 ملگم لە دێسیلیترێکی خوێندا بوو، ئەمە باشترین ئاستی شەکرە بۆ ئەنجامدانی وەرزش. ئەگەر ئاستی شەکری خوێن پتر بوو لە 250 ملگم لە دێسیلیترێکی خوێندا، دەبێ وەرزش دوابخرێت تا کاتی دڵنیابوون لە نەبوونی ماددە کیتۆنیەکان Ketone Bodies لە میزدا، ئەگەر ئەم مادانە لە میزدا هەبوون و وەرزش بکرێت، ئەوا نەخۆش دوچاری ئاڵۆزی مەترسیداری نەخۆشی شەکرە دەبێتەوە. ئەگەر ئاستی شەکری خوێن 300 ملگم یان بەسەرەوە بوو، نابێ هەرگیز وەرزش ئەنجام بدرێت.