

Tendurustî

Jana Xûnxizanya Dil"JXD"

Jana xûnxizaniya dil, sedema yekê ye ji mirinê re li Bakurê Amerîka. Sedema wê tengbûna rihên ku dil bi xûnê avdidine. Tengbûna rihê Koronerî yê dil belkî bêdeng û veşartî bimîne, lê gelek caran mîna Înfarkşinê "xetmandina" yan Encaynayê "tengbûna" rihên dil dertê. Mirovên ku JXD vê re hene 33% ji wan bi Înfarkşina yekê dimrin. Ji ber wê jî, xwevegirtina ji JXD bi riya guhertina sedemên xedariya wê derfetên nexwaşiyê û mirinê pir kêmtir dikan.

1. Hêmanên xedariyê çi ne?

Sedem yan hêmanên xedartir ev in: Nedurustbûna qatiqê xûnê, bilindbûna tensiyona xûnê, şekir, vexwarina titûnê ne. Ji bilî wan hêmanin din yê xedar



hene, mîna hebûna JXD di temenê biçûk de di malbatekê de, li ba mêran, li ba jinan piştî kirasbirîna û lipata hindik ev jî derfeta hatina JXD bêtir dikan. Lê ya rast, hebûna bêtirî hêmaneke xedar derfetên peydabûna JXD bilind dikan.

2. Sererastkirina hêmanên xedariyê.

Durustkirina hêmanên xedariyê derfetên gurbûna JXD pir kêmtir dikan. Ew bi van ûeweyan dibin:

- Qatiqê bilind. Gava ew di xûnê de bilind dibe, mirov dikeve bin metirsiya JXD. Û gava du hêmanên xedariyê peyda bibin û Kolîstrol jî 130 mg derbas bike, derfeta bûna JXD eşkere û bilind dibe. Qatiqê xûnê bi parêziyê tê

kontrolkirin.

- Tensiyona xûnê. Ew derfeta xedariya JXD û rawestana "sekinandin" dil bilind dikan. Gerek tensiyon 140/90 derbas neke. Gava ew li ba yekî peyda bibe, gereke lê miqate be û herdem haya wî jê hebe.

- Vexarina titûnê. Xedariya JXD bêtir dikan û rola hêmanên din jî xort dikan. Eger mirov titûnê berde, piştî sê salan derfetên xedariya JXD li ba wî mîna yê ku cixarê venaxe dibe.

- Şekir. Hebûna jana Şekir di temenê biçûk de derfeta hatine JXD bilind dikan. Ji lewre jî, haydarî bi kontrolkirina şekir tum gereke.

- Li ba jina, piştî dema kirasbirîna, birina hormona Estrocênê derfeta JXD nizim dikan.

- Hêmanê xedariyê yê din, mîna jiyana bêlebat û qelewbûn. Gava mirov giraniya laşê xwe daxê û heftê sê caran niv katê werzişiyê negiran bike, xedariya peydabûna JXD kêmtir dibe.

3. Rola Espîrîn.

Gava bêtirî hêmanek xedariyê li ba mirov peyda bibe, Espîrîn (75-325) mg/hev/roj, vegirtinek baş ji xedariya hatina JXD çê dikan. Lê netê wê wateyê ku her mirovekî temenê xwe di ser çelî re be gereke bibe, na wek me got gerek hêmaneke xedariyê li ba wî hebe.

4. Serencam.

Wek serencam û da ku mirov ji JXD were parastin, jê tê xastin li van çend egeran miqate be: Qatiqê xûnê, tansiyona xûnê, şekir, vexarina titûnê, birina Estrocên li ba jinan, jiyaneke livok bijî û laşakî sivik tîmar bike