



ناسم له مندالان

ناسم

بريټيه له نهخوشينيكي مەترسیداری درټزخايهني ناگيرويي که هاوکاته لهگه‌ل ههو کردنی سيبهکان و کۆ نه‌ندامی هه‌ناسه، هورووژمی په‌يتاپه‌يتا، سيخه سيخ و هه‌ناسه برکي. ئەم نهخوشينه له هه‌موو ته‌مه‌نيک ده‌توانيت بوونی بيبیت به‌لام ٥٠٪ له نهخوشه‌کان مندالانی ته‌مه‌ن ژير ١٠ سالن.

نیشانه په‌رېلاوه‌کان

هه‌ناسه‌دانی سرووشتی و ناسان بۆ نهخوش ئه‌ستم ده‌بیت. نیشانه‌کانی ناسم سه‌ر هه‌له‌ده‌داته‌وه و ره‌نگه له چه‌ند خوله‌ک تا چه‌ند رۆژ درټزه‌ی هه‌بیت. هورووژمه‌کانی ناسم سووک یا توندوتیژ و هه‌ندئ جار بکوژ بيبیت و له نهخوشانی تووشی ناسمی توند چاو‌دبیری بزیشکی پيوسته. هه‌ستی گوشران له قه‌فه‌زه‌ی سنگ، کۆکه (به‌تايه‌نی له شه‌ودا) که زیاتر له‌گه‌ل به‌لغهمی خه‌ستی زه‌ردی روونه، هه‌ناسه‌دانی خیرا و ته‌سک که له کاتی دانیشتن چاکتر ده‌بیت. کیشه له هه‌ناسه، کرژبوونه‌وه‌ی ماسۆله‌کانی مل، به‌رگه نه‌گرتن له کاتی و مرزش، دوژواری هه‌ناسه، زۆر بوونی ريزه‌ی لیدانی دل، شين بوونی ره‌نگی پيست و عاره‌ق کرده‌وه و دل‌ه‌راوکی.

نیشانه‌کانی هورووژمی توندی خیرای ناسم

سیانۆز بوونی پيست، ماندوویی زۆر، هه‌ناسه‌دان به‌ده‌نگی خره‌مخ، نه‌توانینی قسه‌کردن، گۆرانی زه‌ینی و ده‌روونی وه‌ک بئ‌ئوقره‌یی و مه‌نگ و گيژ بوون.

هۆکاره‌کان

هۆکاره‌کانی راسته‌قینه و سه‌ره‌کی ناسم هيشتا نادياره به‌لام ئه‌وه‌ی تا ئيسته روون بوه نیشان ده‌دات که هه‌ندئ که‌س به‌تايه‌ت کۆپه‌ی شيرمه‌خور که پيشينه‌ی ئه‌ريزي هه‌ستياری له‌به‌مه‌له‌يان هه‌یه کاتيک که له‌به‌ر کاريه‌ری دووکه‌لی جگه‌ره، گه‌رده‌ی گيا و قارچک یا ناژه‌لی مآلی، ميرووه‌کان و سيسرک ده‌بن ئه‌گه‌ری زیاتريان ده‌بیت بۆ تووش بوون به‌ ناسم. هه‌وکردن و گيران به‌هۆی ئه‌وه‌وه له بۆری هه‌وا (بۆری هه‌ناسه و ورده بۆری هه‌ناسه)، دواتر ئاوسانی بۆری هه‌ناسه و خه‌ست بوونه‌وه‌ی ده‌ردراوه‌کانی سيبه‌کان (به‌لغهم)، ئه‌مه ده‌بیت هۆکاری که‌م بوون یا به‌سترانی ريگه‌ی هاتوچووی هه‌وا له سيبه‌کان. فشاری ده‌روونی، نهخوشيه تووشبووه‌کانی قايرۆسی وه‌ک هه‌لامه‌ت و ئه‌نفلۆزا، و مرزشکردن، ماندوویی، هه‌ندیک خواردن (به‌تايه‌ت ته‌مه‌ته، شووتی، به‌هاراته‌کانی وه‌ک بيه‌ری سوور، چيشتی زۆر خوی)

نیشانه‌کانی زيادبوونی مه‌ترسی

بوونی نهخوشيه هه‌ستياريه‌کانی تر وه‌ک ئه‌کزيما و تاي په‌له‌وه‌ری ميژووی خيزانی تووشبوون به‌ته‌نگه‌نه‌فه‌سی يان هه‌ستياری تر به‌رکه‌وتن به‌پيسکه‌ری مه‌ترسیدار

جگه‌رمکيشان

خواردنی هه‌ندیک ده‌رمان وه‌ک ئه‌سپرين

فشاره جياواز مه‌کان

هه‌وکردنی قايرۆسی

و مرزش

ناره‌مه‌تی سوژداری

بۆنی زيابه‌خش و دوکه‌لی تووتن

خۆپاراستن

ده‌توانریت ريگه‌ری له هيزشی ناسم بکريت، پيوسته هه‌موو نهخوشیک خۆی له‌وه هۆکاره هانده‌ر و بيزارکه‌رانه به‌دوور بگري‌ت که ده‌بته هۆی هه‌وکردنی بۆری هه‌ناسه و خراپتربوونی ته‌نگه‌نه‌فه‌سی. دوور گرتن له ماده هه‌ستياريه ناسراوه‌کان و پيسکه‌ره‌کانی هه‌وا.

له زور بهی حالته کاند چاره سهری تنگنه فسهسی پیوستی به بهکار هیئانی دزه زیندهیی (نانتی بایوتیک) نییه به لام له حالتهی رجهتهدا دهیی تا کۆتایی دهرمانه که بهکار بهینریت، دوور بکهوهرهوه له ههر جوهره دوکلیک و بهر دوکلی جگهره کیشسهکان مهکه، دوور بکهوهرهوه له خواردنی ئهسپیرین و دهرمانی دزه بهرزی جهختی خوین وهک ئاتینولول و پرۆپرانولول، ههرهوهها دوور بکهوهرهوه له پیاسهکردن له شوینه قهر مبالغهکاندا. دوور بکهوهرهوه له خواردنی ئهوه خوراکه هاندهرانهی که نامازهیان پیکراوه، رۆژانه و مرزش بکه به لام دوور بکهوهرهوه له ماندویتی رۆژانه. به بهر دهوامی ئهوه دهرمانانه بخو که بۆ ریگریکردن له هیرشی ناسم بۆیان نووسراوه. سهرنج بدن تهناهت ئهگهر ههستت کرد هیچ کیشیهکت نییه، واز له خواردنی دهرمانه که مههینه. دوور بکهوهرهوه له خواردنی ئهسپیرین. بهدوای ئهوه هۆکارانهدا بگهڕێ که هیرشی ناسم دروست دهکن و لیبیان دوور بکهوهرهوه. ئهوه جو لانه نهجام بده که یارمهتیدهوه بۆ دهردانی دهر دراوهکانی ههناسهدان.

کارگه ره لاهه کییهکان

سسپوبونی کۆنه نامی ههناسهدان، ههوکردنی سییهکان و کیشهی درێژخایهنی سییهکان بههوی هیرشی بهر دهوامی ناسم

چاره سهری

چاودیری فریاگوزاری و خهواندن له نهخوشخانه له حالتهکانی هیرشی توندی ناسم، چاره سهری دهر وونی یان راویژکاری ئهگهر ناسم پهیههندی به فشاری دهر وونی هههینت، ئهگهر دهتوانیت مادهی ههستیاری و وروژینه له مالهوه و شوینی کارمهت لایبه. ههیشه ئهوه دهرمانانهی که به بهر دهوامی بهکاریان دههینت لهگهڵ خوتدا ههلبگره. له کاتی هیرشی ناسمدا دابنیشن. لهو کاتانهی سالداهه ماده ههستیارییهکان زورن له ژینگهدا له مالهوه بهینهوه.

دهرمانهکان

دهرمانی ئیکسپیکتور بۆ تنهکردنهوهی بهلغم

دهرمانی هایدروکورتیزون (تهنها بۆ حالته فریاگوزارییهکان) بۆ کهمهکردنهوهی کاردانهوهی ههستیاری لهش ههلمژینی سپرای کورتون کاربگهری لاهه کییهکی کهمتری ههیه له چاوه سپرای زارهکی و سپرای تری فراوانکردنی بۆری ههوا. دزه ههستامین (کرومۆلین سویدیوم) به ههلمژینی. ئهوه جوهره دهرمانه بۆ پیشگیری بهکار دێت.

چالایی

لهکاتی تووشبوون به نهخوشیهی چالاکیهکانت بیاریزه، به لام دوور بکهوهرهوه له و مرزشکردن لهناکاو. ئهگهر دوا و مرزشیکی بههیز هیرشی ناسم روویدا، دابنیشه و پشو بده، ههروهها بریکی کهم ناوی گهرم بخورهوه. چاره سهرکردن به دهرمانی فراوانکهری بۆرییهکانی ههناسه زور جار ریگری دهکات له تووشبوون به ناسمیک که بههوی و مرزشهوه دروست دههینت.

رجیمی خواردن

دوور بکهوهرهوه له خواردنی ئهوه خوراکانهی که حساسیهتیان پیتی ههیه.

رۆژانه به لایهنی کهمهوه یهک لیتر ئاو بخورهوه بۆ ئهوهی دهر دراوهکانی شل بهینهوه.

له چ بارودوخیکدا پیوسته سهردانی پیشک بکهیت؟

تو تووشی هیرشی ناسم بوویت که وهلامی چاره سهر ناداتهوه ئهوه حالهتیکه فریاگوزارییه نیشانهی نوئ و روون نهکراوه

ئهوه دهرمانانهی له چاره سهرکردندا بهکار دههینرین لهوانهیه کاربگهری لاهه کییهکان ههینت

ههندنه خال بۆ خو پاراستن له هیرشی ناسم

دوور بکهوهرهوه له مالنیکدا که نازهلی ههستیاری تیدایه

دوور بکهوهرهوه له بهکار هیئانی سههرین یان دۆشهک که ئاوریشم یان پهریان تیدایه

سههرین و دۆشهکهکان لهناو کهقهههری پلاستیکی نه رژاودا بپنجه

ههفتهانه جاریک ههموو مه لافهکان له ناوی گهرمدا (۵۵ پلهی سهنتیگراد) بشو

ئهگهر دهکریت فهرش وهک روو پۆشی زهوی بهکار مههینه

له وهرزی گهر دهنکردندا پهنجهرهکان به داخراوی بهینلهوه

ئهگهر نهخوشی ناسم ههیه به هیچ شیوهیهک جگهره مهکیشه و ریگه مهده کهس جگهره بکیشیت له مالهکهتهدا

خوراکدانی تابهت به کۆر په به شیری دایک تا تهمنی ۶ مانگ یهکیکه له ریگاکانی ریگریکردن له روودانی ناسم