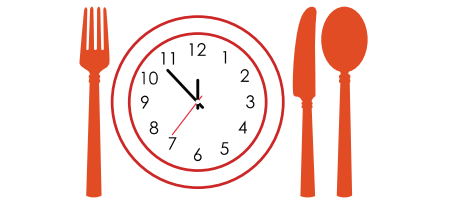


کۆنترۆلی کیش

راگرتنی کیشی لەش لە ئاستیکی ئاسایی دا بۆ مێشک و دڵ باشه. کیشی بهرز بۆ دڵ و مێشک مهترسییه.



بگره دابهزانندی چهند کیلو قهلهوی لەش کاریگهری له سهه مهترسیی تهندرووستی ههیه. ههروهها کاریگهری پۆزهنیڤ له سهه ئاستی کلۆسترۆل، تهوژمی خوین و گۆرانه کیمیایهکانی چهوری لەش ههیه.



ژمی خواردنی ناوبهناو و به ریکوپیکی و وهرزش پالپشتی له کۆنترۆلی کیش دهکهن.



به راددهیهک زۆر سهوزه بخۆ، له لانی کهمهوه ۸۰۰ گرام له رۆژ دا، چونکی دهبیته هۆی کۆنترۆلی کیشهوه. پارێز له شیرنیجات و خواردمهنبیه شهکر بیهکانی دیکه بکه.



نایا دهترانی...

که قهلهوی کهمهه و اتا قهلهوی ناوقهدی لەش بۆ تهندرووستی له ههموان مهترسیدارتره؟



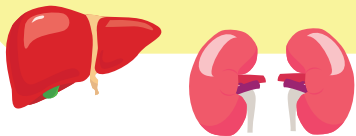
قهلهوی کهمهه مهترسی تووشبوونی دیابیت و نهخۆشییهکانی دڵ و دهماری خوین زۆر دهکات، هههه بۆیه مهترسی بۆ مێشکیش درووست دهکا.



چهورییهکی له ناقد کۆ دهبیتهوه، دهبیته هۆی درووست بوونی ئاستی نرمی ههه کردنی له لهشدا، که لهوانه بیته یهکیک له هۆکارهکانی نهخۆشی ئەلزهیمهه. قهبارهی ناوقه دهتوانی له سهه تههمن درێژی شوین دابنن. وهرزش و راددهی کهمی کاربوهیدرات ناو خواردمهنبیهکان قهبارهی کهمهه کهمهتر دهکهنهوه.



ئهو چهوریی که له کهمهه کۆ دهبیتهوه پێی دهوتری چهوری ههناو. چهوری له دهوروبههه ئهئندامهکانی ناوهه یهک لهوان جههگ کۆدهبیتهوه و کۆسپ دهکاته سهه گۆرانه کیمیایهکانی شهکری لەش. چهوریی کۆبۆوه له ناوقهه راستهوخۆ پهیههندی به سهه ههئدانی نهخۆشی دیابیتی جۆری ۲ وه ههیه.



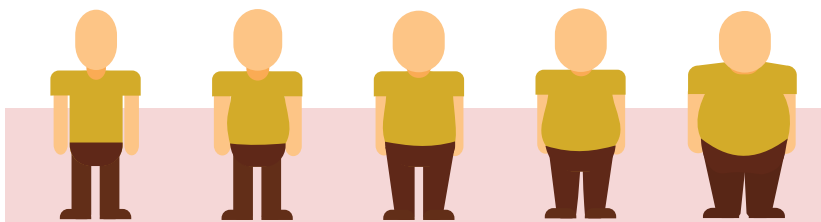
باشترین قهبارهی کهمهه



ژنان > ۰.۸ سانتیمهتر

پیاوان > ۸.۸ سانتیمهتر

نیشاندهری بارستهی لەش (Body mass index = بی ئیم نای)



کیشی ئاسایی
18.5-24.9

کیشی زیاد
25-29.9

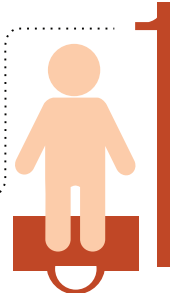
قهلهوی
30-34.9

قهلهوی ئاستهه
35-39.9

قهلهوی ئاستی نهخۆش
40 tai yli

پیاوان

بی ئیم نای = $\frac{\text{کیش (کیلوگرام)}}{\text{پهرزی (مهتر) پهزی (مهتر)}}$



بۆ نمونه $\frac{۷۰ \text{ کیلوگرام}}{۱.۸ \text{ مهتر}} = \frac{۷۰}{۳.۲۴} = ۲۱.۶$ بی ئیم نای : ۲۱.۶ (کیشی ئاسایی)

نهخۆشی دڤ

تەندرووستی دڤ و دەمارەکانی خوین شوین لەسەر مێشک دادەنێن.
نهخۆشییەکانی دیابیت و کۆلسترۆل و بەرزای پەستانی خوین دەستەبەجی چارەسەر بکە. چارەسەر نەکردنی ئەوانە پاشان کە تەمەن دەچێتە سەرەوە دەبنە هۆکاری نهخۆشییەکانی بێر و هۆش.

کێشی زیاد

له کێشی زیاد خۆت بپاریزه، چونکه گوشار لەسەر دڤ و کۆئەندامی سوورانی خوین دروست دەکا، هەروەها دەبێتە مەترسی تووشبوونی زۆر نهخۆشی دیکە.

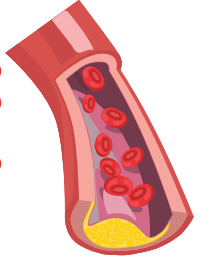


بەرزبوونی پەستانی خوین

- نهخۆشییە و گرینگە چارەسەر بکەرئ
- زیان له دەمارەکانی خوین و دڤ دەدا و مەترسی تووشبوونی نهخۆشی بێر و مێشک دەباتە سەر
- بۆ نمونە نیشانەکانی بریتین له ژانی سەر و سەرگیژە لەوانە پزیشک دەرمانی پەستانی خوینت بۆ دیاری بکا. سەرەرای ئەمەش شیوازەکانی ژانی تەندرووستت له بێر نەچن.

بەرزای کۆلسترۆل

- رڤ خۆشکەر بۆ نهخۆشییەکانی بێر و نیفلیجی مێشک.
- رڤزەهی کۆلسترۆل به تاقیکردنەوەی خوین له تاقیگا دا دەرەکەوئ.
- خواردنی تەندرووست و کەم چەوری ناستی کۆلسترۆل دەدەبەزێنئ.



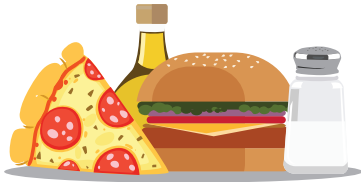
بەرزای شەکرەهی خوین

- بەرزای شەکرەهی خوین بۆ نمونە زیان له دەمارەکانی خوین له مێشک دا دەگەیمەنئ
- نهخۆشی دیابیت مەترسی تووشبوونی نهخۆشی مێشکی لەسەر مویە
- لەم خواردن و خواردەمەنیانەهی به شەکر شیرن کران و پارێز بکە و زۆرتەر وەرزش بکە

پەستانی خوین	کۆلسترۆل	شەکرەهی خوین
باشترین	کۆلسترۆل کۆی <5,0	ئاسایی < 6
ئاسایی	LDL >3,0	بەرزیدایە له 6.1 - 6.9
بەرزیدایە له	HDL >1,2 (male) >1,0 (female)	شێوی 2 دیابیت > 7
	Triglyseridit < 1,7	

بەکار هێنایی زۆری چەوری و خوین

- بۆ دڤ و دەمارەهی خوین و مێشک زیانبەخشە
- دەتوانن مەترسی تووشبوونی نهخۆشییەکانی بێر و هۆش زۆرتەر بکەن
- چەوری و خوین کەمتر بکەوه و له جیاتی ئەوان زۆتر بەهاریات بەکار بهێنە.
- له ماوهی دوو هەفتە دا هەستی چێژتتی مرۆف خوو به تەمی کەم خوینی خواردەمەنی دەگرئ.
- له بازاردا ئەو بەروبوومانە وینەهی دلیان لەسەرە هەلبژێرە.



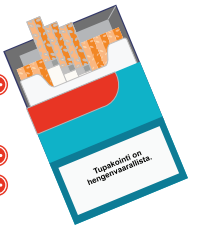
خواردنەوه راددەهی زۆری ئەلکۆول

- پەستانی خوین دەباتە سەر
- چالاکای بێر و هۆش و وەبیر هاتنەهی لاواز دەکاتەوه



جگەرە کێشان

- مەترسی تووشبوونی نهخۆشی بێر و هۆش دووبەر ابەر دەکاتەوه
- چوونی ئۆکسیجن بۆ مێشک کەم دەکاتەوه
- واز هێنان له جگەرە کێشان مەیسەرە. له دەرمانخانە پرسیار بکە.



دەمارگەزێ

- به واتای گوشاری درڤخایەنی رۆحی و هۆشییە
- دەبێتە هۆی بئ خەمی و کێشەهی له بێر چوونەوه و بێر و هۆش بلاوی لەبەر تەندرووستی مێشکت فیربە دەمارگەزێ خۆت هەلبرێزی.
- به راددەهی پنیویست بجوولێوه و ئارام ببهوه و بخهوه



Lähteet: Käypä hoito -suositukset, Diabetesliitto, Muistiliitto, Sydänliitto, THL, syohyvaa.fi
www.muistiliitto.fi | www.muistisalo.fi
Kuva ja taide: Karen Cipre | karencipre.deviantart.com