

نهخوشی دل

تەندرووستی دل و دەمارەکانی خوین شوین لەسەر مێشک دادەنێن.
نهخۆشییهکانی دیابیت و کۆلسترۆل و بەرزای پهستانی خوین دەستەبەجێ چارەسەر بکە. چارەسەر نەکردنی ئەوانە پاشان کە تەمەن دەچێتە سەرەوه دەبنە هۆکاری نهخۆشییهکانی بېرو هۆش.

کیشی زیاد

له کیشی زیاد خۆت بپارێزه، چونکه گوشار لەسەر دل و کۆئەندامی سوورانی خوین دروست دەکا، هەروەها دەبێتە مەترسی تووشبوونی زۆر نهخۆشی دیکە.



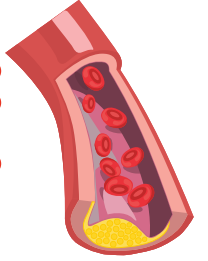
بەرزبوونی پهستانی خوین

● نهخۆشییه و گرینگە چارەسەر بکەرئ
● زیان له دەمارەکانی خوین و دل دەدا و مەترسی تووشبوونی نهخۆشی بېر و مێشک دەباتە سەر
● بۆ نمونە نیشانهکانی بریتین له ژانی سەر و سەرگیژە لەوانە پزیشک دەرمانی پهستانی خوینت بۆ دیاری بکا. سەرەرای ئەمەش شیوازەکانی ژانی تەندرووستت له بېر نەچێ.



بەرزای کۆلسترۆل

● رێ خۆشکەر بۆ نهخۆشییهکانی بېر و نیفلیجی مێشک.
● رێژەی کۆلسترۆل به تاقیکردنەوەی خوین له تاقیگا دا دەرەکەوێ.
● خواردنی تەندرووست و کەم چەوری ناستی کۆلسترۆل دەدەبەزێنی.



بەرزای شەکرەیی خوین

● بەرزای شەکرەیی خوین بۆ نمونە زیان له دەمارەکانی خوین له مێشک دا دەگەیمێنی
● نهخۆشی دیابیت مەترسی تووشبوونی نهخۆشی مێشکی لەسەر مویە
● لەم خواردن و خواردەمەنیانەیی بە شەکر شیرن کران و پارێز بکە و زۆرتر وەرزش بکە

پهستانی خوین	کۆلسترۆل	شەکرەیی خوین
باشترین	کۆلسترۆل کۆی	ئاسایی
< 120/80 mmHg	< 5,0	< 6
ئاسایی	LDL	بەرزیدایە له
< 130/85 mmHg	> 3,0	6.1 - 6.9
بەرزیدایە له	HDL	شێوی 2 دیابیت
≥ 140/90 mmHg	> 1,2 (male) / > 1,0 (female)	> 7
	Triglyseridit	
	< 1,7	

بەکار هێنایی زۆری چەوری و خوین

● بۆ دل و دەماری خوین و مێشک زیانەخەشە
● دەتوانن مەترسی تووشبوونی نهخۆشییهکانی بېرو هۆش زۆرتر بکەن
● چەوری و خوین کەمتر بکەوه و له جیاتی ئەوان زۆتر بەهاریات بەکار بهێنە.
● له ماوهی دوو هەفتە دا هەستی چێژتتی مرۆف خوو بە تەمی کەم خوینی خواردەمەنی دەگرێ.
● له بازاردا ئەو بەروبوومانه وینەیی دلایان لەسەرە هەلبژێرە.



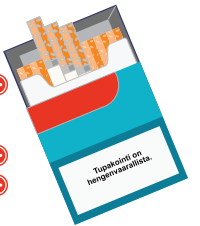
خواردنەوه راددەیی زۆری ئەلکۆول

● پهستانی خوین دەباتە سەر
● چالاکیی بېرو هۆش و وەبیر هاتنەو لاواز دەکاتەوه



جگەرە کێشان

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



دەمارگەزێ

● بە واتای گوشاری درێژخایەنی روچی و هۆشییه
● دەبێتە هۆی بێ خەمی و کێشەیی له بېر چوونەوه و بېرو هۆش بلاوی لەبەر تەندرووستی مێشکت فێر بە دەمارگەزێ خۆت هەلپێزی.
● بە راددەیی پێویست بجووتێوه و ئارام ببەوه و بخەوه



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