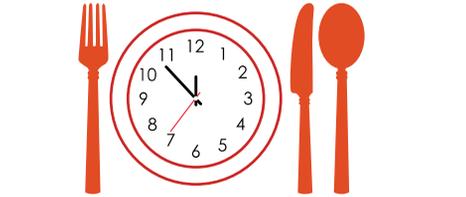


کۆنترۆلی کیش

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...

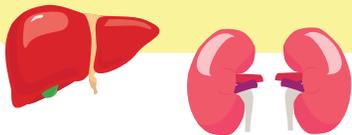
که قهلهوی کهمهه و اتا قهلهوی ناوقهدی لەش بۆ تهندرووستی له ههموان مهترسیدارتره؟



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



ئهو چهوری که له کهمهه کۆ دهبیتهوه پێی دهوتری چهوری ههناو. چهوری له دهورو بهری ئهندامهکانی ناوهه یهک لهوان جههگ کۆدهبیتهوه و کۆسپ دهخاته سهه گۆرانه کیمیایهکانی شهکری لەش. چهوری کۆبۆوه له ناوقهه راستهوخۆ پهیههندی به سهه ههلهانی نهخۆشی دیابیتی جۆری ۲ وه ههیه.



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

باشترین قهبارهی کهمهه



ژنان > ۰.۸ سانتیمهتر

پیاوان > ۰.۸ سانتیمهتر

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



کیشی ئاسایی
18.5-24.9

کیشی زیاد
25-29.9

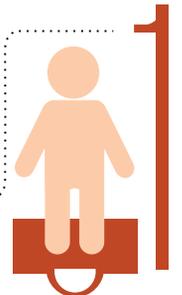
قهلهوی
30-34.9

قهلهوی ئاستهه
35-39.9

قهلهوی ئاستی نهخۆش
40 tai yli

پیاوان

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



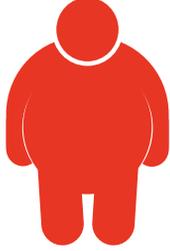
بۆ نمونه $\frac{۷۰ \text{ کیلوگرام}}{۱.۸ \text{ مهتر}} = \frac{۷۰}{۳.۲۴} = ۲۱.۶$ بی ئیم نای : ۲۱.۶ (کیشی ئاسایی)

نهخوشی دل

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

کیشی زیاد

له کیشی زیاد خۆت بپارێزە، چونکە گوشار لەسەر دل و کۆئەندامی سوورانی خوین دروست دەکا، هەروەها دەبێتە مەترسی تووشبوونی زۆر نهخوشی دیکە.



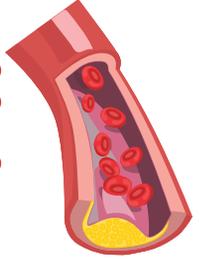
بەرزبوونی پهستانی خوین

● نهخوشییه و گرینگە چارەسەر بکەرئ
● زیان له دەمارەکانی خوین و دل دەدا و مەترسی تووشبوونی نهخوشی 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.



بەرزى كۆلسترۆل

● رێ خۆشکەر بۆ نهخوشییهکانی بېر و نیفلیجی مێشک.
● رێژەى کۆلسترۆل به تاقیکردنەوهى خوین له تاقیگا دا دەرەکەوێ.
● خواردنی تەندرووست و کەم چەوری ناستی کۆلسترۆل دەدەبەزێنێ.



بەرزى شهكرهى خوین

● بەرزى شهكرهى خوین بۆ نمونە زیان له دەمارەکانی خوین له مێشک دا دەگەیمێنێ
● نهخوشی دیابیت مەترسی تووشبوونی نهخوشی مێشکی لەسەر مویه
● لەم خواردن و خواردەمەنیانەى به شهكر شیرن کران و پارێز بکە و زۆرتر وەرزش بکە

پهستانی خوین	کۆلسترۆل	شهكرهى خوین
باشترین	کۆلسترۆل کۆی	ئاسای
< 120/80 mmHg	< 5,0	< 6
ئاسای	LDL	بەرزیدایه له
< 130/85 mmHg	> 3,0	6.1 - 6.9
بەرزیدایه 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 دەمارى خوین و مێشک زیانبەخشە
● دەتوانن مەترسی تووشبوونی نهخوشییهکانی بېرو هۆش زۆرتر بکەن
● چەوری و خوین کەمتر بکەوه و له جیاتی ئەوان زۆتر بەهاریات بەکار بهێنە.
● له ماوهى دوو هەفتە دا هەستی چێژتتی مرۆف خوو به تامی کەم خوینی خواردەمەنی دەگرێ.
● له بازاردا ئەو بەروبوومانه وینەى دلپان لەسەرە هەلبژێرە.



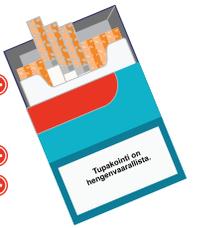
خواردنەوه راددهى زۆرى ئەلكوول

● پهستانی خوین دەباتە سەر
● چالاکى بېرو هۆش و وەبیر هاتنەى لاواز دەکاتەوه



جگەرە کیشان

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



دەمارگەزى

● به واتای گوشاری درپژخایەنی روچی و هۆشییه
● دەبێتە هۆی بئ خەمی و کیشەى له بېر چوونەوه و بېرو هۆش بلاوی لەبەر تەندرووستی مێشکت فێر به دەمارگەزى خۆت هەلپێزى.
● به راددهى پێویست بجووتۆوه 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