Kurdiska/کوردیی

چوونی شەوانە بۆ تواڵێت؟

ڕاستیەکان دەربارەی زۆر میزکردنی شەوانە- بە ئاگاهاتنەوە لە شەودا بۆ چوونە تواڵێت

FERRING PHARMACEUTICALS

ڕاستیەکان دەربارەی زۆر میزکردنی شەوانە

- زۆر میزکردنی شەوانە چیە؟
- هۆکارەکانی زۆر میزکردنی شەوانە
- ئامۆژگاری بەسوود و ئاگاداربوونی پێشوەختە
- دەسنیشانکردن

زۆر میزکردنی شەوانە چیە؟

زۆر میزکردنی شەوانە (نۆکوریا) دۆخێک کە تیایدا کەسی تووش بوو جارێک یان زیاتر لە خەو هەڵدەستێت لە شەوا بۆ چوونە توالێت. کێشەیەکی باوە کە تووشی پیاوان و ئافرەتانی هەموو تەمەنێک دەبێت و زۆرجار لەگەڵ بە تەمەن بوون خراپتر دەبێت. نۆکوریا دەکرێت هۆکارێکی سەرەکی گرنگی پێدان بێت و دەکرێت ببێتە هۆی کێشەکانی خەوتن، لەگەڵ کواڵیتی کەم بوەوەی ژیان و تەندروستی خراپ بوو، بە تایبەتی بۆ ئەو کەسانەی لە تەمەنی کارکردندان. ئەم زانیاریە باس لە هۆکارەکان، دەسنیشانکردن و چارەسەرکردنی نۆکوریا دەکات.

هۆکارەکانی زۆر میزکردنی شەوانە

چەندین هۆکاری جیاواز هەن بۆ زۆر میزکردنی شەوانە، و بۆ پێدانی چارەسەرکردنی دروست، شتێکی گرنگە دۆخە قووڵەکانی کەسە نەخۆشەکە دیاری بکەین. زۆر خواردنەوەی شلەمەنی، بە تایبەتی لە ئێواراندا، دەکرێت ببێتە هۆی میزکردن لە شەواندا. دۆخەکانی پرۆستات و میزڵدانی زیادە چالاک دەکرێت ببێتە هۆی میزکردنی شەوانە، گەرچی زۆر میزکردنی شەوانە دەکرێت نیشانەیەکی بەشیی بێت بۆ چەندین دۆخی تر، وەک شەکرە، نەخۆشیەکانی دڵ و گورچیلە، دۆخەکانی دەمار، نەخۆشی عەقڵی و کێشەی نووستن (وەستانی بێ خواستی هەناسەدان لە کاتی نووستن). هەروەها هەندێک دەرمانیش دەکرێت ببنە هۆی زۆر میزکردنی شەوانە. باوترین هۆکاری میزکردنی شەوانە بریتین لە دروستکردنی نائاسایی میز لە کاتی شەودا، توانای ناتەواوی میزڵدان یان ئاوێتەی هەردووک ئەم هۆکارانە.[1] کۆی گشتی قەبارەی دروست بوونەکە لە ڕۆژێک بە شێوەیەکی بەرچاو لە ماوەی ساڵێکدا ناگۆڕێت. دابەشکردن لە سەرانسەری ڕۆژدا ناگۆڕێت، بەڵام لەوەی دوو هێندەی قەبارەکە بێت لەماوەی ڕۆژدا لەو کاتەی گەنجیت، بۆ دروست بوونێکی زیاتر یەکسان دابەش بووی لە سەرانسەری ڕۆژدا لەگەڵ زیاد بوونی تەمەن. ئەمە دەکرێت ببێتە هۆی زۆر میزهاتنی شەوانە، کە وەک نۆکتورنال پۆلیوریا ئاماژەی پێدەکرێت.

[1] Weiss JP et al. J Urol 2011; 186:1358-1363

لێکۆڵینەوە لە نۆکوریا

نە نووستنی تەواو بەهۆی زۆر میزکردنی شەوانە

- دروست بوونی لە ڕادەبەدەری میز لە شەودا
- زۆر خواردنەوەی شلەمەنی
- وەستانی هەناسە لەکاتی نووستن
- شەکرە
- نەخۆشی دەماریی
- نەخۆشی عەقڵی
- کێشەکانی دڵ
- میزڵدان زۆر چالاک
- نەخۆشی گورچیلە
- دۆخەکانی پرۆستات
- چارەسەری پزیشک

دوو پرسیاری سادە هەن کە لەوانەیە سوودبەخش بێت لە لێکۆڵینەوەیەک:

- ئایا پێویستە لە ڕۆژێکدا زیاتر لە هەشت جار بچیتە توالێت؟
- کاتێک لە شەودا بۆ توالێت دەچیت، ئایا قەبارەکان بچووکن؟

ئەگەر وەڵامتنەخێربێت بۆ پرسیارەکەی سەرەوە، لەوانەیە هۆکارەکە ئەوە بێت کە میزی زیاتر دروست دەبێت لە شەودا بەراورد بەوەی میزڵدان دەتوانێت هەڵبیگرێت. یەک هێمای ئەمە ئەوەیە میزڵدان هەست بە پڕ بوون دەکات لەو کاتەی بەتاڵ دەکرێت. لەم حاڵەتەدا ئێمە باسی میزی زیادەی دروست بووی شەو دەکەین، کەوەک نۆکتۆرنال پۆلیوریا ئاماژەی پێدەکرێت.

ئامۆژگاری بەسوود و ئاگاداربوونی پێشوەختە

ئەمەی خوارەوە هەندێک ئامۆژگاری گرنگ و هەندێک ئاگاداربوونی پێشوەختەیە کە دەکرێت جێبەجێ بکرێت بۆ کەمکردنەوەی ژمارەی ئەو جارانەی پێویستە میزڵدانت لە شەودا بەتاڵ بکەیت.

- **بیر لە خواردنەوەی شلەمەنی بکەوە، بە تایبەتی لە کاتی ئێواراندا.**
- **ئایا هیچ هۆکاری تر هەیە بۆ کێشەی نووستنت، وەک سترێس یان نیگەرانی؟**
- **خۆت لە جگەرە کێشان و سەیرکردنی تەلەفزیۆن بە دوور بگرە بەهۆی پەیوەندی بە چوونە توالێت لە شەودا.**
- **خۆت ئارام بکەوە بەر لە نووستن.**
- **بەر لە نووستن میزڵدانت بە تاڵ بکە.**
- **لە کاتی ڕۆژدا وەرزش بکە کە دەکرێت یارمەتیت بدات لە کێشەکانی نووستن.**
- **ئەگەر قەبزیت هەیە، چارەسەری بکە.**

ئەگەر هێشتا کێشەت هەیە سەرەڕای ئەم ڕێککارانە، دەتوانیت بچیتە لای پزیشکی خۆت بۆ یارمەتی. ئامرازێکی گرنگ کە دەکرێت یارمەتیدەر بێت لە هەڵسەنگاندنی هۆکارەکانی نۆکوریا بریتیە لە لیستی میز(گۆڤارێکی شلەمەنیەکان) کە تیایدا بڕی خواردنەوەی شلەمەنی و میزکردنت لە ماوەی دوو ڕۆژدا تۆمار دەکەیت.

دەسنیشانکردن

لیستێکی میزکردن وا دەکات ئەوە دەسنیشان بکەیت ئایا لە کاتی شەودا زیادە دروستکردنی میز هەیە یان نا. لە لیستی میزکردنەکە زانیاریەکانی کات و قەبارەی هەر برێکی خواردنەوەی شلەمەنی و بەتاڵکردنەوەی میزڵدان تۆمار بکە بۆ ماوەی دوو ڕۆژ. خانە سوورەکان بۆ تۆمارکردنی قەبارەی میز لە کاتی ڕۆژدا بەکاربێنە، و خانە خۆڵەمێشیەکان بۆ تۆمارکردنی قەبارەی میزی شەوانە بەکاربێنە. پێویستە بەشی کاتی شەوانە یەکەم بەتاڵکرنەوەی میزڵدانی ڕۆژ بگرێتەوە، بەهۆی ئەوەی ئەم میزە لە کاتی شەودا دروست بووە. دواتر هەموو قەبارەکانی تر لە خانەی سوور (کاتی ڕۆژ) و خانەکانی خۆڵەمێشی زەردباو (کاتی شەو) بنووسە. ئینجا قەبارەکانی کاتی شەو دابەش بکە بەسەر کۆی گشتی هەموو میزە دروست بووەکە لەماوەی ڕۆژ و شەودا. ئەگەر کۆی گشتی دروست بوونی میزی شەوانە لە 1\3 (33%) ی کۆی گشتی 42 کاتژمێری دروست بوون میز زیاترە، ئەو کات واتە زیادەڕۆیی لە دروست بوونی میز هەیە لە کاتی شەوانەدا، کە وەک نۆکتورناڵ پۆلیوریا ئاماژەی پێدەکرێت.

نمونە

- لیستی میزکردنی خۆت لە لاپەڕەی بەرامبەر پڕ بکەوە

شەو: کات	شەو: قەبارە (dl)	ڕۆژ: کات	ڕۆژ: قەبارە (dl)
9.30	2.5	2.30	3.0
13.00	1.5	6.60	4.0
19.30	3.0		
22.30	2.5		
کۆی گشتی	9.5	کۆی گشتی	7.0

9.5 + 7.0 = 16.5

کۆی گشتی کاتی شەو دروست بوونی میز (7.0) / کۆی گشتی دروست بوونی میز (16.5) = 0.42

[illegible]

ئەگەر هۆکاری نۆکوریا زۆر میزهاتنی شەوانە بێت، کە وەک نۆکتورنال پۆلیوریا ئاماژەی پێدەکرێت، ئەو کات دەکرێت چارەسەری پزیشکی بەهەند وەربگیرێت. چارەسەرکردنەکە ژمارەی جارەکانی بەتاڵکردنی میزڵدان لە کاتی شەودا کەم دەکاتەوە و هەروەها یەکەم ماوەی گرنگی نووستن لە شەودا درێژ دەکاتەوە.

هێنانی لیستێکی میزکردنی پڕکراوە لەگەڵ خۆت لەو کاتەی سەردانی پزیشکت دەکەیت وا دەکات دەستنیشان کردنی نەخۆشیەکە ئاسانتر بێت!

ڕۆژ		شەو	
کات	قەبارە (dl)	کات	قەبارە (dl)
کۆی گشتی		کۆی گشتی	

کۆی گشتی دروست بوونی میز = ☐ + ☐

بەشی شەو لە کۆی گشتی دروست بوونی میز ☐ = کۆی گشتی کاتی شەو دروست بوونی میز / کۆی گشتی دروست بوونی میز

ئەگەر بەشی شەوانە لە **3\1 (33%)** ی کۆی گشتی 42 کاتژمێری دروست بوون میز زیاتر بێت، ئەو کات زیادەڕۆیی لە دروست بوونی میز هەیە لە کاتی شەوانەدا. لەبیرت بێت کە یەکەم بەتاڵکردنی میزڵدانی ڕۆژ لەگەڵ بەشی کاتی شەودا بنووسیت، بەهۆی ئەوەی لە کاتی شەودا دروست بووە.

2016.12 THORN CREATIVE AGENCY 30,000 ژمارە: IDNR: NOCD201612.

زیاتر بخوێنەوە دەربارەی نۆکوریا لە:

www.nattkissare.se

Ferring Läkemedel AB
Box 4041 - 203 11 MALMÖ
www.ferring.se - +46 (0)40 691 69 00 .تەلەفون

FERRING
PHARMACEUTICALS