



apoteket
dermanxane

10 ji çîrok û efsaneyên me yê tendurustiyê

Yên herî berbelav

+ rêpêşkirina rast ya pêdiviya ku divê
tu çawa li xwe miqate bî



Antîbîotîk ne dermanekî bo sermagirtinê ye

Sezona sermagirtinê tê wê wateyê, ku gelek kes bi kuxukê dikevin, liç ji pozê wan diherke û bi tayê dikevin.

Her wisa jî, dibe ku mirov rastî problema sînuzê, problema guhan û qirikê were. Ji her pênc swêdiyan yek, bawer dike ku antîbîotîk dikare ji nexweşiya sermagirtinê re bibe çare.

Rastî ew e, ku nexweşiyên sermagirtinê ji ber enfeksiyona vîrusê çêdibin, ku bi antîbîotîkê çareser nabe. Ev rastiyeke e, ku ta hin ji enfeksiyonên bakteriyayê jî, pir î caran, bêyî antîbîotîkê baş rehet dibin.

Ji ber vê, guh nede çîrokan, loma divê tu guhê bidî van her sê tiştan: Vehistin, Germî û Avê: VGA.



Bikaranîna macûna diranan ya bi flor, ne zirardêr e

Wek tê zanîn, dibêjin, ku flor karê xirab li nav mejiyê mirov dike û zirarê digehîne mejî û bi taybetî mejiyê zarokan. Flora zêde ne baş e, ji ber ku maddeya fluoros'ê li ser diranan leke peyda dike.

Dîsan, encamên lêkolînan nîşan didin, ku wergirtina flora zêde, ya bi riya vexwarina ava florkirî, pêşketina mejiyê zarokan dikare rawestîne. Li hin dewletên Amerîka'yê, ava vexwarinê tê florkirin, lê ne li Swêdê. Divê were destnîşankirin ku nexweşketina ji ber florê, tenê gava mirov floreke pîrr zêde vexwaribe diqewime, ne ku ji ber wê flora ku gava mirov diranê xwe bi macûna bi flor firçe bike, diwergire.



Flor, diranan zexm dike û li hevber kilsê (karîes) diparêze. Flor ji bo me û ji bo zarokên me baş e û pêwîst e, ji ber ku mîneya diranên me zexm dike. Flor çareyeka baş, a kêmkirina kilsa diranan e û alîkariya parastina texma diranan û dewrûberên nav devê mirov dike. Lêbelê wergirtina nîsbeteke zêde nebaş e. Loma macûna diranan ya ji bo zarokan hatiye çêkirin, ku tê de kêmkirina flor heye.

Firçekirina diranan bi flor, alîkarî kiriye, ku li Swêdê diranên xelkê kêmkirina bigrin. Loma em pêşniyar dikin ku hemû salmezînan û zarok, bi macûna diranan ya bi flor diranên xwe bişon.

Pelê çayê nexweşiyên çav baş nake

Rêpêşkirineke ji bo xweşikbûnê heye, ku pîrî caran li nav xelkê diqewime, ku poşetên ter ên çayê li ser çavê xwe datînin, da ku werimandinên çavî, yan sorahiyan li ser çav bibe. Carna dinivîsin, ku ev fen ji bo îltîhaba çavî jî baş e.



Heger çavên te îltîhab bigirin, pîr î caran, ew bi xwe baş dibe. Heger çav kêmbê girtibe û zelqokî bûbe û serê sibehan qapaxên çavên te ne vebin, hingê tu dikarî, bi alîkariya pembûyeke şil a paqij, çavê xwe pak bikî. Yan bo nimûne bi Ögonvatten (ava çavan) a Dermanxanê çavê xwe pak bikî. Her wisa li Dermanxanê, melhemên çavan yê bê reçete hene, ku tu dikarî bi kar bînî. Heger kêmbê çavên te li nav 3-4 rojan neçin, hingê em pêşniyar dikin ku tu pêwendî bi Vârdên'ê (nexweşxanê) re bikî.

Danîna sîr li nav guhan, îltîhaba guhan çareser nake

Îltîhaba guhan, hem ji bo zarokan û hem jî ji bo salmezinan dikare pîr xedar be. Gelo te qet bihîstîye, ku mirov li dij îltîhaba guhan, sîr bixe nav guhê xwe? Tiştê wisa nekî. Sîr dikare hem nav guhê mirov sor bike û hem jî nerehetî peyda bike.

Gelek ji nexweşiyên îltîhaben guhan, xwe bi xwe baş dibin. Tu dikarî vê nerehetiyê, bi dermanên bêreçete yê êşbirînê kêmbê bikî û şevê balîfeke zêde bixî bin serê xwe, da ku zextê kêmbê bike. Spreya difnê bi kar bîne heger ji ber werimandinê nikaribî hilma xwe bidî û bistînin.

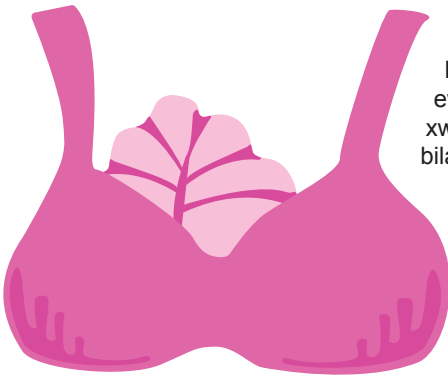
Heger ev nexweşiya te li nav bîstûçar saetan baş nebû, pêwendî di gel doktorê xwe bike. Carna ji bo nexweşiya îltîhaba guhî, dibe ku antibîotîk were bikaranîn.



Li şûna pelê lehanê ya li nav pêsîrbendê, germî hebe baştir e

Kombûna şîrî ya li nav pêsîran, dikare pirr jan bike û ji ber vê nerehetiyê mirov dikare xwe pir nexweş hîs bike. Şîreteke hem ji hêla Mammaforum'ê û hem jî ji hêla xelkê ye ku dikin, xwedêgravî mirov pelên lehaneya spî bixe nav pêsîrbendê ku ev baş e. Dibêjin ev pelên lehanê dikare xwedêgravî ew "êşa nav pêsîrê derxe". Ma ev rast e? Heger pelê lehaneyê qencyek bike, ew jî ev e, ku pêsîrî hinekî germ bike. Lêbelê, li hevber kombûna şîr ya li nav pêsîran, metodên baştir hene. Bo nimûne berî ku mirov

şîr bide zarok, dûşeke germ bigre, yan jî pêşgîreke germkirî, bide ser pêsîrê.



Heger li nav pêsîra te şîr kom bûbe, a baş ew e, tu bikaribî berdeyam bikî, pêsîrên xwe bi zarok bidî mijandin. Û heger bikaribî bila zarok ji her caran bêhtir û pirtir pêsîra te bimije. Her wisa jî pêsîrbendeke fireh bi kar bîne, da ku toşpiyên şîrî û riyên şîrî yên li nav sînga te nejdîne.

Heger te ji ber kombûna şîrî ya li nav pêsîrên xwe nerehetiyên mezin hebe, yan jî şîrdayina bo zarok dijwar û zehmet be, hingê tu dikarî, alîkarî û şîretan ji Amningsmottagning'ê (beşê şîrdanê) yan jî ji BVC'ê (Navenda sexbêriya zarokan) wergirî.

Parastina ji tavê û sîber, ji rûnê gûza hindê baştir e

Spartek û delîlên berçavî nin in ku rûnê gûza hindî yan jî rûnên din, li hevber tîrêjên-UV'yê, li bin tava li peravê, têra xwe parêzkar bin.

Heger careke din tu herî xwe bidî bin tavê, hingê xwe baş biparêze – bi sî, bi cil û bi solskyddsfaktor (kremên li dij tîrêjên hetavî).



Tav pir tiştên baş dide me. Em ji tavê germahî werdigirin, vîtamîna-D werdigirin, ku me pir gerek e. Lêbelê mayina li dor 15-30 kêliyan li bin tava havînê, têrî komkirina gelek vîtamîna-D'yî dike.

Ji xwe gelek mirov ji vê pîrîr dirêjtir li bin tavê dimînin û dikevin ber rîska xwesotandinê. Xwe nesojîne, ji ber ku xwesotandin, rîska rastlêhatina kansera postî bêhtir dike.

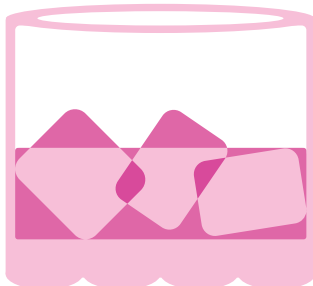
Xweparastina herî baş ya ji tîrêjên bi xeter ên tavê, cil û sîber e. Em pêşniyar dikin, ku gava tu li bin tavê yî, berhemên pîrîr baş yên Solskyddsfaktor'ê bi kar bînî. Ta ji destê te tê, yekser li bin tîrêjên tavê li navbera saet 11 ta 15 nemîne, ku hingê tîrêjên tavê yên herî xurt in. Ji ber ku berf û av tîrêjên ronahiya tavê vedidin, loma jî gava mirov li ser berfê be û li semestera xizekê be gerek e mirov hişyar be.

Spartek û delîl nîn in ku nîşan dide ku îsota sipî û whîskî li hevber êşa zikê baş bin

Gava zikê yekî êşiyaye, jê re hatiye pêşniyarkirin, ku bi xwarina hebikên dendikê îsota sipî, pêşî li vê nexweşiya êşa zikî tê girtin yan dermankirin. Wek mirov têdigehe, ev yek, li ser vê gotina berê ye, ya ku dibêje, 'xirabî bi xirabiyê pak dibe'. Lêbelê çî spartek û delîlên zanistî nîn in, ku ev dermanê malê ji bo vê nexweşiyê baş be.

Ji hin kesan re jî, tê şîretkirin, ku ji bo dermankirina bi jahrîketina xwarinekê, dûbleyeke vexwarina alkolê baş e. Lêbelê ji bo vê jî çî spartek û delîl nîn e, ku rast be. Wek tê zanîn, alkol enerjî ji laşê mirovî dibe.

Heger te divê, tu nexweş nekevî, bibe xwedî hîjyeneke paqij, destên xwe bi sabûn û avê baş bişo. Heger tu zikêşî bûbî, hingê girîng e, ku tu têra xwe avê vexwî û xwê di laşê te de hebe, bo nimûnê li dermanxanê dikarî vâtskeersättning (ava laşî) bikirî.



Na, pizik bi macûna diranan naçin

Pizik û pizrikên xortaniyê dikarin bibin bobelat. Şiretek ku gelek kes bihîstiye, ji bo zuwakirin û nehiştina pizikan, têdana macûna diranan baş e. Lêbelê çî spartek û delîl nîn in, ku ev li dij pizrikan baş be. Ta ku ev dikare li ser postê laşî bibe sedema nerehetiyên bêhtir.

Pizik û pizrikên xortaniyê gelek berbelav û bêxeter in. Ew ji ber sorbûna toşpiyên bînpêst, li rû, li sing yan jî li pişta mirov wisa xuya dibin.

Heger pizik li ser ruyê te derketibin, şûştina serzêde çare nake, li şûna wê, sibe û êvaran, Ansiksvatten (ava rû) ya ku li dij postê bi rûn e, bi kar bîne. Heger ji ber vê nerehetî peyda bibin, hingê Aknelösning (ava pizikê) yan Aknegel (ava pizrikê) biceribîne, ku tê de Salicyra (cûreya asîtê) heye, ku nahêle devê toşpiyên bînpêst bi hêsanî werin xetimandin.



Li dermanxanê, ji bo vê, her wisa dermanên, ku bêreçete têne firotin hene, heger Aknelösning (Ava pizikê) yan Aknegel (joleya pizikê) nebin alîkar. Ew kesên ku rast li nerehetiyên dijwar yên ji ber pizrikê heye, divê di gel doktorê xwe biaxive, da ku dermanên bi reçete bidinê.

Dûbleyeke alkol nexweşiya te ya sermagirtinê nade rawestan

Çîrok û efsaneyek a li ser sermagirtinê jî ev e, ku tê gotin, heger mirov qedeheke whîskî, yan alkoleke din vexwe, ev alîkariyê dike, da ku ev nerehetî, tê rawestandî, yan siviktir dibe. Rastî ev e, ku alkol enerjî ji laşê mirovî dibe, ku mirov pêwîstî bi vê enerjîyê heye, da ku bikaribe pê were ser xwe û rehet bibe.

Li dermanxanê, ji bo te şîreta herî baş tê dayin, ku tu dikarî bi şêweya herî baş, nexweşiya xwe ya sermagirtinê çawa baş û rehet bikî. Heger çilmeke qalind ji pozê te bê xwarê, hingê dibe, ku te pêwîstî bi Koksaltlösning (sûravka kelandî) hebe, ku tu nav pozê xwe pê pak bikî. Tu dikarî vê sûravkê bi xwe amade bikî yan jî wek spray bikirî. Alternatîfa vê jî ev e, ku mirov dikare spreya bo difnê, ya ku werimandina mukozê dadixîne, bi kar bîne û ev riyaya hilm danûstandinê vedike. Heger ji ber vê, ta jî bigirî, hingê dermanê tadaxistinê ya bêreçete bi kar bîne.



Heger te êşa qirikê hebe, hingê vexwarina ava germ yan ava sar wê ji bo te baş e. Her wisa hebikên qirikê hene ku dikarin qirikê bitevizînin.

Pirî caran nexweşiya sermagirtinê jixweber diçe, lê mirov dikare ji ber sermagirtinê rastê nexweşiyên din were, wek sînuz yan jî îltîhaba guhan, ku hingê jê re sexbêrî gerek dike.

Çi pêwendî li navbera vaksîn û och autîzm'ê nîn e

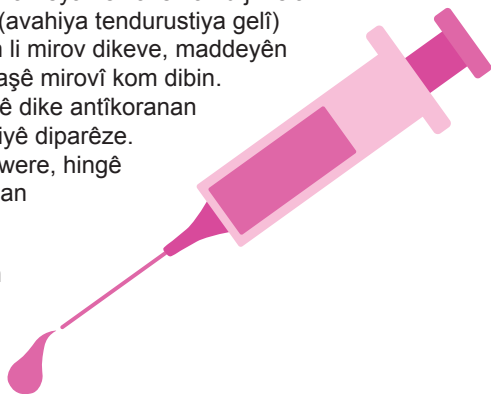
Li sala 1998ê lêkolînek hat belavkirin, ku tê de hatibû diyarkirin, ku vaksîn (derzî) rê li ber autîzm'ê vedike. Ev bû sedem, ku gelek kes, ji ber tirsê, ku zarokên wan wê bi nexweşiyên din bikevin, nediwêrîn vaksîna MPR-vaccinera (ji bo; sorik, binguhkî û sorika almanî) li zarokên xwe bixin.

Andrew Wakefield, ku vê lêkolînê amade kiribû, yekî ne durust bû û encamên lêkolîna xwe veşartibû. Ev bû sedem, ku weşandina vê aghiyê hat rawestandî. Piştî vê yekê, gelek lêkolînên li vê buwarê nîşan kirine, ku çî pêwendî li navbera autîzm û van vaksînen kontrolkirî nîn e.

Dermanxane vê şîretê dike, ku her kes bernameya vê vaksîna ku ji hêla avahiya dewletî ya Folkhälsomyndigheten (avahiya tendurustiya gelî) hatiye pêşniyarkirin, bişopîne. Gava vaksîn li mirov dikeve, maddeyên ji hêla vaksînî lawazkirî yan jî kuştî, li nav laşê mirovî kom dibin. Bi vî awayî, xweparastina laşî hingê dest pê dike antîkoranan diafirîne, ku ev yek mirov li hevber nexweşiyê diparêze. Careke din gava mirov rastî vê nexweşiyê were, hingê laşê mirov dikare xwe biparêze û mirov dîsan nexweş nakeve.

Gelek zarok li hevber vê yekê, çî reaksiyon nîşan nadin, yan jî ji van vaksînan çî paştesîr nabînin. Heger paştesîrek were dîtî, hingê piranî mirov sor dibe piştî ku vaksîn li mirov bikeve. Her wiha jî mirov hinekî diwerime, germ dibe yan jî nasik dibe. Gava vaksîn li mirov dikevin, reaksiyonên alerjîkî jî dikarin peyda bibin, lê pirr kêm caran.

Li Stockholm û Sundsväl'ê, mirov dikarin li dermanxaneyê vaksîn li xwe bixin. Bo nimûne, li hevber Säsongsinfluensa (şopa demsalî), li hevber nexweşiyên, ku bi vedana qirnî tîn, wek vîrusa TBE, vîrusa zonayê (ku ji heman vîrusa ji nexweşiya zarokan a mîrkutokê/batîfkê tê), yan jî ji nexweşiyên adetî, yê wê li geştên derveyî welêt rastî mirovî tîn.





Tel: 0771-450 450
apoteket.se

 apoteket