سەرئێشەی ئایس کرێم

خانمەدکتۆر بەڵگە بەرزان احمد

وەك ئەزانین چۆن هەستێکە ، کاتێك گازێك لە پارچەیەك ئایس کریم ئەگریت و دووچا ری سەر ئێشەیەکی تیژی چەقۆ ئاسا ئەبیت. خواردنەوە گازییە بەستووەکان، خواردن و خواردنەوە ساردەکانی تر، ئەشیت هەمان کاریگەری لە بەستنی مێشکمان هەبێت.

- **بەڵام هەواڵی خۆش ئەوەیە، زۆربەی سەر ئێشەی ئایس کریم هەر ئەوەندەی ووتنی ناوە کەیان ئەخایەنن و نامێنن.**
- ***نیشانەکانی "سەر ئێشەی ئایس کریم" ئەبێتە هۆی ئازارێکی تیژی چەقۆ ئاسا ناوچەواندا، ئازارەکەش بە زۆری لە نزیکەی 30 بۆ 60 چرکە دا دەگاتە ئەوپەڕی بە دەگمەن لە خولەکێ یان دوان زیاتر ئەمێنێتەوە...**

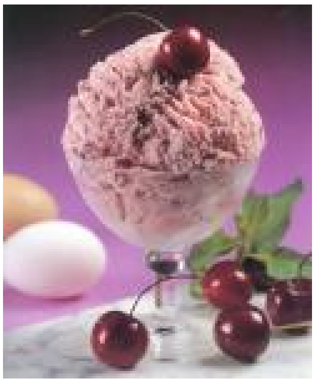
* هۆزانی:

- سەرە ئیشەی ئایس کریم بە هۆی مژادە ساردەکانەوە کە هاتوچۆ بە مەلاشوو و بەشی پشتەوەی قورگدا دەکەن, دروست دەبن ، وەك کە ئایس کریم بە خێرایی ئەخۆین،یان خوادنەوەیەکی سارد بە خێرایی قووت ئەدەین.

زانهکان هێشتا دڵنیا نەبوون لەو میکانیزمەی کە ئەبێتە هۆی ئەم ئازارە.

تیۆرییەك پیشنیازی ئەوە ئەکات کە خواردن و خواردنەوەی سارد: لەوانەیە بە شێوەیەکی کاتی هاتووچۆی خوێن لە مێشك دا بگۆڕن ببنە هۆی سەر ئێشەیەکی کورت.

- هەندێك لە توێژەرەوان گومان لەوە ئەکەن کە ئەم ئازارە دەگوێزرێتەوە لە دەمەوە بۆ سەر لە ڕێگەی کەللەدەماری پێنجەم (Trigeminal nerve) کە هەستی دەموچاو و ددانەکان و زمان ئەبات بۆ مێشك.



* هوكاره مەترسیدارەكان

*ئەشێت تووشی هەر كەسێك بێت، بەڵام ئەوانەی سەراسێیان هەیە (Migraine) زیاتر مەترسی توش بوونیان هەیە. هەندێك جار ئایس كرێم لەوانەیە هۆی "هاندەری" سەراسێ بێت.

* چارەسەر

سەر ئیشەی ئایس كریم بە دەگمەن چارەیان ئەوێت، بە شێوەیەك نمونەیی، ئازارەكە خێرا دوای قوت دانی خواردن یان خواردنەوەكە وون ئەبێت و نامێنێت.

- خۆ پاراستن

لە سەرخۆ خواردن وخواردنەوە ساردەكان بخۆ, لە بەشی پێشەوەی دەمدا گەرمیان بكە پێش ئەوەی قووتیان بدەیت .