تێستێکی میز زانیاری لەمەڕ گیروگرفتی دڵەوە دەدات

تێستێکی ئاسایی میز زانیاری ئەوەمان دەداتێ بەمەبەستی خۆپاراستن لە نەخۆشییەکانی دڵ کێ پێویستە چارەسەری خۆی بکات .

ئەو کەسانەی کە ڕێژەیەکی بەرز لە پرۆتین لە میزەکەیاندا دەردەکەوێت 3 جاران مەترسی لە کەسانی دی زێدەترە کە تووشی نەخۆشییەکانی دڵ و بۆرییەکانی خوێن ببن و پێش وەخت بمرن . ئەم لێدوانە ئەو کەسانەش دەگرێتەوە کە لەش ساخن وەلێ ڕێژەیەکی مامناوەندی لە پرۆتین (ئەلبومین) یان لە میزدا هەیە . ئەو ئەنجامانەی سەرەوە لە توێژینەوەیەکی توێژیارانی زانکۆی ئۆپسالای سویدی روونکراوەتەوە و لە دوا ژمارەی گۆڤاری پزیشکی Circulation دا بڵاوکراوەتەوە .

توێژینەوەکە لەمەڕ تۆمارگای پرۆژەی Framington Heart Study i Boston ئەمێریکایی کراوە کە لەساڵی 1948 دا ئەنجامدراوە .

بەو پێیە ، ئەوانەی پێشتر لەوباوەڕەدابوون کە ڕێژەیەك ناترسناك بوو ئەمڕۆ ئەو ڕێژەیە ترسناکە .

توێژینەوەکە 1568 کەسی تەمەن مامناوەندی لەخۆگرتبوو کە ماوەی 6 ساڵ چاودێری یانکردوون .

ئەوەی جێی سەرنجە کە ئەو کەسانەی تاقییانکراونەتەوە هیچیان نە شەکرە ، نەخۆشی دڵ وبۆرییەکانی خوێن و بەرزەپەستانی خوێنیان نەبووە .

وەلێ پاش 6 ساڵ 56 کەسییان مردن و نزیکەی ئەوەندەی تریان تووشی نەخۆشی دڵ وبۆرییەکانی خوێن بوون .

کاتێك توێژیاران لە ئەنجامی تێستەکانیان کۆڵییەوە بۆیان روون بووەوە ئەو کەسانەی کە ڕێژەیەکی کەمێك بەرز لە پرۆتین (ئەلبومین) لە میزەکەیاندا هەبووە 3 جاران زێدەتر مەترسی ئەوەیان لێکراوە تووشی نەخۆشییەکانی دڵ و بۆرییەکانی خوێن ببن یان پێش وەخت بمرن .

پێشتر دەزانرا کە بەرزبوونەوەی پرۆتینی (ئەلبوون) نێو میز مەترسی ئەوەی لێدەکرێت کە مرۆ تووشی شەکرەو بەرزە پەستانی خوێن بکات . بەڵام ئەوکاتە دەبووایە ڕێژەکە لەو ڕێژەیەی ئەمرۆ بەرزتربوایە کە پێوەری مردنی دڵە .

لەو توێژینەوەیەدا ڕێژەی بەرزی پرۆتینەکە بۆ پیاو لە 3.9 میکرۆگرام کەمتربووە وەلێ ڕێژەکە بۆ ژن 7.5 میکرۆگرام بووە . پێشتر گەر ڕێژەکە بگەیشتایە 30 میکرۆگرام وا دەزانرا مەترسی دار نییە .

ئەنجامدانی ڕێژەی ئەلبوومینی نێو میز ئاسانە و خەرجییەکی زۆر کەمی تێدەچێت لەبەرئەوە لە زۆربەی زۆری نەخۆشخانەی گەرەکەکاندا دەتوانرێت ئەنجام بدرێت بە تایبەتی بۆ ئەو کەسانەی نەخۆشی شەکرەو بەرزەپەستانی خوێنیان هەیە ، بۆ ئەوەی بە مەبەستی خۆپاراستن لەو نەخۆشییانە دەست بە چارەسەرکردن بکەن .

سەرچاوە

1- ڕۆژنامەی (Dagens Nyheter) ی سویدی ڕۆژی 16ی ئاوگوستی 2005 .