

Annelerinize sorun Sađlýđýnýzla ilgili ip uęlarýný öđrenin

Gözlerinizin rengini, ellerinizin kemikli yapýsýný hatta belki de kemerli burnunuzu annenizden aldýnýz. Ancak ondan aldýđýnýz baęka þeyler de olabilir; örneđin bazı genetik hastalýklar gibi... Bunlarý, soruna dönüþmeden önce bulmak için annenize bazı sorular yöneltmeye ve yanýtlara kaydetmeye ne dersiniz?

Anneler çocuklarıyla ilgili her þeyi bilmek ister. Özellikle çocuklarýn bađýmsýzlyklarýný kazanmalarý ve bir birey olmaya çalyþtýđý ergenlik döneminde annelerin meraklarý iyice artar. Öyle ya, ya yanlýþ bir þey yapar da hayatýný karartýrsa! O yüzden, 'kartlarý açýk oyna, benden hiçbir þeyi gizleme, her þeyi senin iyiliđin için yapıyorum' derler. Haklýdırlar da...

Artýk yeterince büyüdünüz, ergenliđin o tehlikeli sularýndan uzaklaþtýnýz. Þimdi masadaki yerle deðiþtirmenin ve sizin, annenizden 'kartlarý açýk oynamasýný' istemenizin zamaný geldi. Onun sađlýđıyla ilgili alacađýnýz kimi bilgiler, sizin ileride yakalanabileceđiniz olası hastalýklarla ilgili ipuęlarý verebilir. Ýþte annenize sormanýz gereken kritik sorular...21 Yapýndayken de boyun bu uzunlukta mıydý?Eđer anneniz gençlik yýllarýndan bu yana 1-2 parmak kısaltýysa bu osteoporozun ya da düþük kemik yođunluđu sorununun belirtisi olabilir. Ve eđer annenizde osteoporoz varsa, ileriki yaþlarýnýzda sizin de, bu hastalýđa yüzde 50 oranýnda yakalanma riskiniz bulunuyor. Öte yandan eđer annenizin boyun halen 35 yaþýndaki uzunluđunu koruyorsa, sizin de ileride kambur kalma ya da en ufak bir darbeye kemiklerinizin kýrýlma riski de bir o kadar düþüyor.Genetik yazgýya karþý ne yapmalý?Annenizde osteoporoz varsa siz de geç kalmadan kemik yođunluđu testi yaptýrýn. Uzmanlar, kemik yapýnýzý güçlendirmek için günde 1,000 miligram kalsiyuma ihtiyaç duyduđumuzu belirtiyor. Kalsiyumun en temel kaynađý ise, az yađlý, yađsýz süt ve süt ürünleri. Ayrýca, kalsiyumun vücut tarafýndan emilimini sađlayan D vitamini içeren bir multivitamin almanýz da tavsiye ediliyor.

Sađlýklý bir kemik yapýsýna sahip olmak için yapýlabilecek en önemli þeylerden biri de spor yapmak. Egzersizlerle zorlanan, çalyþan kemikler daha da güçleniyor. Atýl durumda kaldýđýnýzda kemik yapýsý zayıflýyor. Egzersizin bir diđer faydasý da kaslarý güçlendirmesi ve omurlara binyükü hafifletmesi. Böylece omurlarýn yüksekliđini kaybetmesi sonucu yaþanan boy kısaltýđý da engellenebiliyor. Zor bir hamilelik mi geçirdin?Sizin hamileliđiniz de týpký anneniz gibi zor ya da kolay olacak diye bir kural yok elbette. Ancak yine de bazı komplikasyonlar genetik olarak anneden kızına geçebiliyor. Anneniz sezaryen ile dođum yaptýysa bunun nedenini öđrenin. Sezaryen olmasýnýn sebebi pelvis darlýđýysa ve siz de dar kalça yapýsýna sahipseniz dođumda ayrı sorunla karþýlaþma ihtimaliniz yükseliyor.

Ayrýca, halk arasýnda 'gebelik zehirlenmesi' olarak bilinen, annede yüksek tansiyon, ödem ve idrarda bir protein artýþý ile kendini gösteren 'Preeklampsi' ya da 'gebelik diyabeti'ni annenizden miras almýþ olabilirsiniz.

Anneniz sabah bulantýlarýndan baęka bir problem yaþamamýþ olsa bile onun yaþadýđý tecrübeleri konuşmak püfhelerinizi gidermeye yardım edecek ve sizi rahatlatacaktır. Genetik yazgýya karþý yapmalý?Anneniz hamileliđi sýrasýnda yukarıda bahsettiđimiz rahatsýzlyklardan herhangi birini yaþamýþsa bunu mutlaka kadýn dođum uzmanýnýzla paylaþýn. Özellikle de hamileyseniz ya da hamile kalmayı planlýyorsanız. Böylelikle doktorunuz komplikasyonlarýn önüne geçmek için neler yapýlabileceđini planlayabilir. Örneđin Preeklampsi durumunda daha fazla meyve-sebze yemenizi ya da bebeđe zarar vermeyecek egzersizler yapmanýzý önererek riskleri düþürmeye çalyþabilir.

Kaynak: formsante.com.tr