



## Ngoba umzimba wakho nawo uyadinga ukunakwa njengoba unaka bonke abanye.

- ✓ Uyawubheka umndeni wakho.
- ✓ Uyabika emsebenzini.
- ✓ Uyawabheka amaqembu akho aku-WhatsApp.

## Kodwa wagcina nini nje ukubheka umzimba wakho?

Kaningi abantu abasebancane baxilongwa batholakale benomdlavuzwa. Izimpawu eziningi azibonakali. Eziningi kulula ukungazinaki. Ikakhulukazi kubantu abasebancane (abangaphansi kuka-50).



**Lesi siqondiso sakhelwe ukukusiza ubheke izimpawu ezivezwa umzimba wakho.**



## UKUHLOLA IBELE

### Ukuqaphela izinguquko. Ukwazi ukuthi linjani ngokujwayelekile.

Umdlavuzwa webele iwona mdlavuzwa oxilongwa usheshe utholakale kusenesikhathi emhlabeni wonke. Iziguli ezisencane zivame ukubhekana nokuxilongwa okubambezelekile ngenxa yokuthi izimpawu azinakwa noma kuvele kuthiwe kungenxa yengcindezi, ama-hormone, noma ukuncelisa. Isikhathi esihle sokuhlola amabele akho siya ngokuthi ngabe uyaya na esikhathini.

### Uma uya esikhathini nyanga zonke

Isikhathi esihle izinsuku ezimbalwa emuva kokuphela kwenzisuku zakho zokuya esikhathini, lapho amabele akho engasavuvukele kakhulu, noma enezigaxa.

Lesi sikhathi sinconywa ngenxa yokuthi izinguquko kuma-hormone akho uma usesikhathini angenza amabele akho azwakale ngendlela ehlukile, okungenza kube nzima ukuqaphela izinguquko zangempela.

### Uma ungasayi esikhathini noma ungayi esikhathini ngendlela ejwayelekile

Khetha usuku olulodwa oluzofana njalo ngenyanga (isib. mhla lu-1 noma zi-15) bese uhlola amabele akho ngosuku olufanayo njalo ngenyanga.

### Ukuhlola amabele kusho ukuqaphela lokhu:

- Isigaxa esisha ebeleni noma ngaphansi kwekhwapha.
- Ukuqina ebeleni noma ngaphansi kwekhwapha.
- Izinguquko kumumo webele noma usayizi.
- Izinguquko zesikhumba:  Ukufacaka  Ukucindezeleka  Ukuba bovana  Ukuvuvukala
- Izinguquko zezingono:  Ukusuka endaweni ejwayelekile  Ukuphuma kokungcola (ikakhulukazi igazi)
- Ukuba noqwele
- Ubuhlungu obuzwakala bungajwayelekile noma obuqhubekayo.
- Noma yini ezwakala "ingajwayelekile".

Uwena owazi kangcono umzimba wakho. Uma kukhona okuzwakala kuhlukile, themba umuzwa oba nawo, ikakhulukazi uma uguquko luqhubeka kuze kube ngaphezu kwamasondo ambalwa.



## UKUHLOLA INDLALA YEGILO (I-THYROID)

**Ukuqaphela ukukhathala, ukushintsha kwesisindo somzimba, kanye nokuvuvukala kwentamo.**

Izimpawu zendlala yegilo zivame ukuchiithwa njengokuthi “ingcindezi nje”, “ama-hormone nje”, noma “ukukhathala nje”. Kodwa umdlavuzi wendlala yegilo uyakhula ukuxilongwa utholakale kwabasebasha, kanti ukutholakala kwawo kusenesikhathi kwenza umehluko omkhulu ekuwelapheni ngempumelelo.

### Yini okumele uyibheke:

- Ukukhathala okuqhubekayo okungabi ngcono noma uphumile.
- Ukushintsha kwezwi noma ukuqhubeka kwesihosha sezwi.
- Ukunyuka kwesisindo somzimba nona ukuncipha okungachazeki.
- Uma kunzima ukugwinya.
- Ukuvuvukala okubonakalayo noma ongakuthinta.
- Ukuzwa kunengcindezi entanyeni.



## UKUHLOLA I-PARATHYROID

**Ukuqonda ubuhlungu bethambo, ama-kidney stone, kanye nezinguquko endleleni ozizwa ngayo.**

Izimila ze-parathyroid zingabanga amazinga phezulu e-calcium, okuthikameza umzimba wonke. Izimpawu zivame ukungahlobani, okwenz akube lula ukungazichazi kahle.

### Yini okumele uyibheke:

- Ubuhlungu bamathambo noma izinhlungu nje emathanjeni wonke.
- Ukukhathaza okuqhubekayo.
- Ama-kidney stone abuya ephindelela.
- Ukuba ntekenteke kwemisipha.
- Ukuba nomuzwa ophansi, ucasuka kalula, noma ixhala.
- Ukonyiwa ngokweqile noma ukuchama njalo.
- Ukukhohlwa noma ukuthola kunzima ukugxila entweni.



## UKUHLOLA INANZI

**Ukuqaphela izinguquko endleleni oya ngayo ukuyozikhulula nokwazi ukuthi ulufune nini usizo.**

Umdlavuzi wenanzi uyanyuka kakhulu kubantu beminyaka yobudala engaphansi kwengama-50. Abantu abasebancane bathatha isikhathi ukufuna usizo ngenxa yokuthi bakholelwa ukuthi umdlavuzi wenanzi “isifo sabantu abadala.”

### Yini okumele uyibheke:

- Izinguquko eziqhubekayo endleleni yokuzikhulula:  Uhudo  Ukusongelana  Noma kokubili
- Ukopha endunu noma amakaka anegazi.
  - Ubuhlungu beqolo okuqhubekayo noma ukuqhina.
  - Ukwehla emzimbeni okungachazeki.
  - Umuzwa wokuthi awuqedi kahle uma uzikhulula.
  - Ukukhathala okubangelwa amazinga aphansi e-iron.



## UKUHLOLA ISICUBU ESITHAMBILE

### Ukuqaphela izigaxa namaqhubu ngaphansi kwesikhumba.

Izimila zezicubu ezithambile zingenzeka noma kuphi emzimbeni, kubandakanya izingalo, imilenze, umhlane, isinqe, nangaphansi kwesikhumba. Izigaxa eziningi azinabungozi, kodwa ezinye zidinga ukuhlolwa udokotela, ikakhulukazi uma zikhula, zishintsha, noma zizwakala ngendlela engagwayelekile.

Ukuhlola isicubu esithambile kusiza ekuqapheleni izinguquko kusenesikhathi, kunokukuziba ukuthathe "njengokulimala ngenkathi uzivocavoca," "ihluma nje," noma "amafutha nje."

#### Yini okumele uyibheke:

- Isigaxa esisha ebesingekho.
- Isigaxa esikhulayo.
- Isigaxa esizwakala siqinile, sijulile, noma singanyakazi (esingasuseki kalula).
- Isigaxa esikhulu kuno-2 cm (sicishe silingane negilebhisi).
- Isigaxa esiba buhlungu, esiqinile, noma esifudumele.
- Isigaxa esibuyayo emuva kokukhanywa noma kokwelashwa.
- Isigaxa esibangela ukuba ndikindiki, ukuncencezela, noma ubuthaka kuleyo ndawo.
- Isigaxa esivela emuva kokulimala kodwa singapheli.



## ULUFUNA NINI USIZO

Ukuhlola akukhona ukuxilonga; kuwumzuzu wokuzazi. Uma uqaphela uphawu olusha, oluqhubekayo, noma olukhathazayo, xhumana nathi.

**021 930 2662 / [info@apffelstaedt-hoosain.com](mailto:info@apffelstaedt-hoosain.com)**

