



مسئولیت متن و شکل بدوش نویسنده مضمون میباشد، عقیده نویسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاين نمی باشد



۲۰۲۶/۰۱/۱۷

ډاکټر ش میره کی

مری ته د تیزاب راپورته کېدل (Gastro-esophageal Reflux Diseases) یا GERD

ګرانو دوستانو! نن هغو دوستانو ته څه د زړه جوشي په عارضه لاس او ګرېوان دي معلومات مه ورته برابر کړی ده هیله ده څه خوښ شي .

مري له معدې څخه د یوه ور (سفنگتر) په وسیله جلا شوي ده. دغه ور له مری څخه مواد پرېږدي چې معدې ته لار شي خو له معدې څخه یې بېرته نه راپرېږدي چې پورته لار شي. هر کله چې دغه ور سستېږي او پلي یې پوره نه سره ورځي، د معدې تیزاب مری ته خپړي او هلته د سوي (سوزش) سبب کېږي. پخپله د معدې دېوالونه له دننه خوا داسې پوښ لري چې تیزاب ورباندې اثر نه شي کولای خو په مری کې بیا دغه پوښ نشته، په همدې وجه سوی کوي.

دا ناروغي نسبتاً عامه او په افغانستان کې نسبتاً ډېره عامه ده او د لیلونه یې زموږ په دودونو، اقتصادي وضعیت، پر نس ځملاستي ، کلتور او عادتونو کې دي. د معدې د نورو ناروغيو په شان دا هم په روژه کې زور اخلي.

د ناروغي نښې نښانې:

په مری کې د سوځېدو احساس، خولي ته د تروشو اوبو یا د خوړو بېرته راتلل، په ستوني کې د ډکوالي احساس، خنډمنه ټوخلي. دا ناروغي د شدت په لحاظ په څو درجو وېشل کېږي. په کمه درجه کې یې دا نښې نښانې کله کله لیدل کېږي خو په شدیدې درجه کې یې ډېر کله. نښې نښانې معمولاً هله لا سختېږي چې څوک تروه شیان (لیمو، نارنج، اچار، سرکه، مړچ)، ډېر غوړ، ډېر سري کړي شیان، او یا ډېره خواړه شیان وځوري.

د معدې او مری تر منځ ور ولې سستېږي؟

که معده له حده زیاته ډکه شي، دېوالونه یې سره لري کېږي او دغه ور هم د دېوالونو په پاسنۍ برخه کې لګېدلی دی، نو د وره پلي بهر خوا ته کش کېږي او د تړل کېدو په وخت کې پوره نه سره ورځي. له بلې خوا د معدې زیات ډکېدل، د معدې داخلي فشار زیاتوي. دغه فشار د وره پلي پورې وهي او چوله په کې پیدا کوي.

له خوړو وروسته سم لاسي ځملاستل یې بله وجه ده. په ناست یا ولاړ حالت کې د ځمکې جاذبه د معدې محتویات کېښته خوا ته راکشوي او پورتنۍ خوا یې له فشاره نسبتاً خلاصه وي. خو که څوک ځملي د جاذبې قوه د معدې محتوي په افقي یا هواره کرښه کې برابر وي نو بیا هم د معدې او مری ترمنځ ور تر فشار لاندې راځي. بهتره ده چې تر ډوډۍ وروسته اقل ۱۰ یو ساعت له ځملاستو ډډه وکړو.

زموږ اکثره خلک د کوتي پر غولي ډوډۍ ته پلټی (پلټی) وهي خو غریبان بیا مېزونو ته پر چوکيو کېږي. زموږ د ډوډۍ خوړلو طریقه مناسبه په دې نه ده چې پر ځمکې د ناستې پر مهال پر نس باندې فشار زیاتېږي. په دې حالت کې ساه اخيستل هم سختېږي او معمولاً له ډوډۍ سره هوا هم معدې ته تېرېږي، همدا وجه ده چې زموږ خلک نسبتاً ډېر تېغونه (ارگمي) وهي.

د پاڼو شمېره: له 1 تر 3

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de

یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بڼې پاروالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیرلو مخکې په خیر و لولئ

د پرتوګاښ یا ملاوستني ټينګ تړل او د تنګو جامو اغوستل پر خټې او معدې باندې اضافي فشار تحمیلوي. نو ښه به دا وي چې د خوراک په وخت کې نسبتاً ازاد کالي واغوندو.

غریبان د اصلي (درې وخته) خوړو تر منځ سپک شیان خوري (snack) نو د ډوډۍ په وخت کې بیا لوړې دومره نه وي خپلې چې ډوډۍ په بېړه وځوري او معدۀ تر خولې پورې ډکه کړي. خو زموږ خلک دا رواج نه لري. موږ ډوډۍ، سابه، مېوه، اوبه، تروې او هرڅه چې مو لاس ته راشي، په یوه وار پر دسترخوان ږدو او نسونه ډکوو. بهتره ده چې مېوه او ترکاری د غرمې او ماښام تر ډوډۍ یو – دوه ساعته مخکې وخورل شي. دې سره به یې جذب اسانه شي او د ګټورو موادو زیاته برخه به یې بدن ته ورجذبه شي او هم به لوړه ورسره کمه شي.

ولی دا ناروغي په روژه کې سختیږي؟

ځینې خلک گومان کوي چې روژه معدې ته دمه ورکوي او د استراحت زمینه ورته برابروي خو زموږ عملي تجربه د دې خبرې اړینه نه ده. لوړې تندې خپلې بني ادم چې څنگه د اذان غږ اوري، اوبه، شربت، شرومبې، خرما، پېرکي ... پر له پسې پر معدې حواله کوي او دومره یې پرسوي چې نور نو خاشه ځای په کې پاتې نه شي. البته د ډاکترانو توصیه خو دا ده چې داسې مه کوئ. روژه په کم شي ماته کړئ او بیا یو ساعت وروسته په کراره سمه ډوډۍ وخورئ خو په عمل کې به څو کسان دا کار وکړای شي؟ ایا د اوري د دې گرمۍ ساعتونه تنده تا پریږدي چې په یو گېلاس اوبو گوزاره وکړي؟

په پېشلمې کې خلک مجبور دي ژر ژر ډوډۍ وځوري او د سهار تر لمانځه پورې بېرته ځملي او خوب پوره کړي ځکه چې اکثره خلک ټوله ورځ کار او مزدوري کوي، د ورځې خوب ته وخت نه پیدا کوي. نو کله چې په ډکه معدۀ ځملي، د معدې او مری ترمنځ پر وړه باندې فشار راځي.

همدارنگه په روژه کې انسان تروشو شیانو ته ډېر هوسپري، د لیمو شربت، اچار، مرچکې، تروې ... دا شیان ناروغي سختوي.

درملنه:

لومړی خو له هغو حالتونو ځان ساتل په کار دي چې پر معدې فشار زیاتوي. موږ باید خپلو دودونو او عادتونو ته بیاکتنه وکړو. که بیا هم څوک دا ناروغي لري، باید د معدې متخصص ډاکتر ته ورشي. درملنه ۶-۴ اونیو وخت نیسي.

که ناروغي پر وخت درملنه نه شي، کېدای شي په مری کې زخمونه پیدا شي. د زخمونو بیا بیا رامنځته کېدل کله کله د سرطان سبب کېږي.

یادونه: په خوړو کې مو افراط مه کوي او هغه عادتونه څه مه پورته یاد کړل او کې تاسو یې لری اصلاح یې کړي

د ناروغانو لپاره ساده او عملي لارښود (Patient-friendly GERD Guideline)

۱. د خوړو لارښوونې

دا کارونه وکړئ:

- لږ، خو څو ځله خواړه وخورئ
- د ماښام ډوډۍ سپکه وخورئ
- ورو وخورئ او ښه یې وڅوئ

له دې ډډه وکړئ:

- ډېر غوړ خواړه
- مرچ او تېزاب لرونکي خواړه
- چاکلېټ
- قوي قهوه او چای
- گاز لرونکي څښاک

۲. د خوب او استراحت لارښوونې
- د خوړو وروسته ۲-۳ ساعته مه ځملي
 - د خوب پر مهال پالښت لوړ کړئ
 - پر بني اړخ مه ویده کېږئ، چپ اړخ غوره دی

۳. د ورځني عادتونو سمون

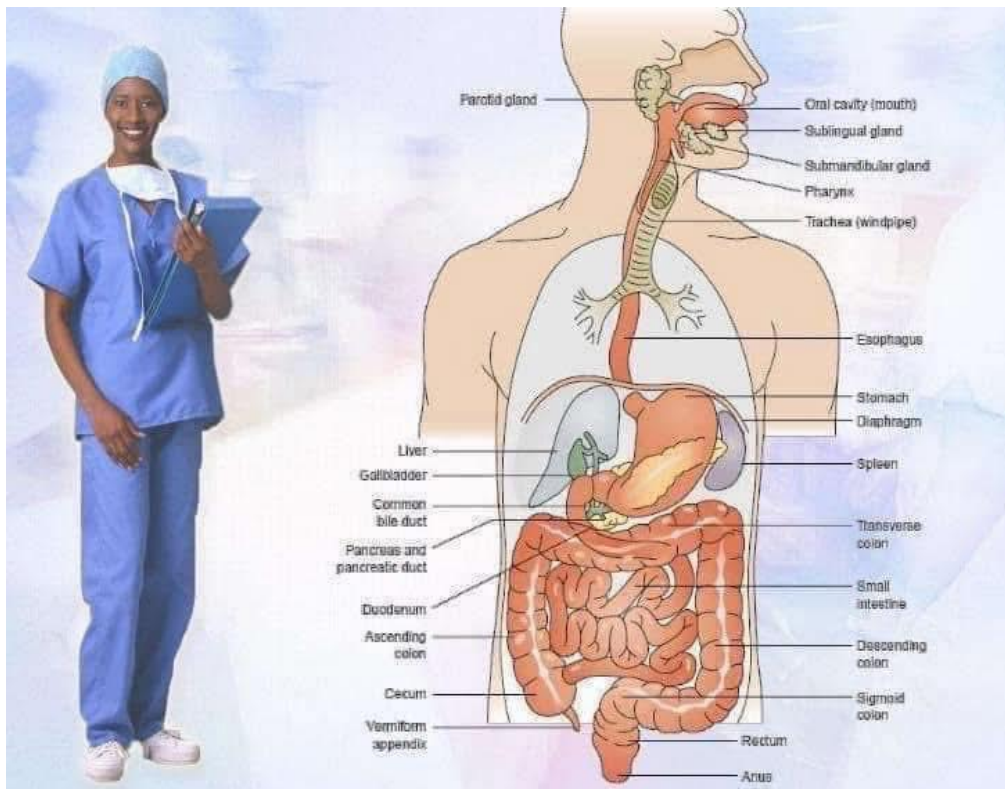
- تنگ کالي مه اغوندئ
- وزن کم کړئ که زیات وي
- سگرېټ مه څکئ
- د خوړو وروسته لږ ګرځېدل وکړئ
- ذهني ډار او فشار کم کړئ

۴. د درملو په اړه لنډه لارښوونه

- درمل یوازې د ډاکټر په سلا وکاروئ
- د تېزاب کمونکي درمل باید منظم وخورل شي
- په خپله خوښه درمل مه بندوئ

کله ډاکټر ته مراجعه ضروري ده؟

- که دا نښې موجودې وي:
- د خوړو تېرولو ستونزه
- وینه راتلل
- د وزن بې‌دلیل کمېدل
- دوامداره ټوڅېدل
- اوږدمهاله ترڅي اوبه



د پاڼو شمېره: له 3 تر 3

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته راټولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټينګه کړئ maqalat@afghan-german.de

یادونه: دلیکني د لیکنيزي بني پاروالي د لیکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله لیکنه له راټیرلو مخکي په څیر و لولئ