



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



۲۰۲۵/۱۱/۲۴



ډاکټر ش میرمکی

بواسیر څرنگه ناروغي ده؟

گرانو دوستانو! نن د بواسيرو ناروغي په هکله مه يو څه معلومات درته برابر کړي ده ، ځکه دا ناروغي دې شرم پېڅای کې ده نو په دې هکله اکثره ناروغان خپل حال هم چاته نه وايي ، او په خپله به سخت دردونه هم تېرو ۍ ، نو پېدې هکله له ستاسو څخه هيله کوم بې له کوم شرم څخه خپل ډاکټر سره دا موضوع شريک کړئ او لدې شر نه خپلځان خلاص کړي .

بواسير يا Hemorrhoids

د عوام په ژبه بادمواسير څرنگه ناروغي ده ؟

Dr Sh Mirakai

د لويې کولمې يا مقعد په اخرنۍ برخه کې د شته وريدونو لويوالي، پرسېدلو او يا هم کله کله د دې وريدونو سورېکي دو ته چې د وينې د بهېدو لامل گرځي هيموريډ يا په عامه ژبه باد مواسير په نوم ياديږي.

دا وريدونه د يوشمير لاملونو او فشار په واسطه د وينې د غونډېدو له امله پرسېږي چې د تغوط د فعل په وختتاروغ ته درد پيدا کوي؛ د غايضه موادو او زور وهلو په واسطه ترې وينه را وزي.

يعنې؛ د مقعد په وروستۍ برخه کې چې کوم د وينې وريدونه دي د يو شمېر عواملو او فشار له امله په کې وينهغونډ ېږي او کڅوړه کېږي چې د تغوط يا تشناب ته د تللو پر وخت ناروغ ته ستونځې پېښوي حتا زخمي کېږي او دوينې د بهيدو لامل گرځي.

بواسير به د مقعد په خارجي او داخلي برخه کې شتون لري چې لومړۍ هغه يې خارجي او دوهم يې داخلي بواسير بلل کېږي؛ هم په بنځو او هم په نرانو کې منځ ته راځي د عمر له نظره له پنځه څلوېښت کلنۍ تر پنځوس کلنۍ عم لرلونکو کسانو کې منځ ته راځي .

بواسير کېدای شي د مقعد په وروستۍ برخه يا هم دننه وي چې لومړۍ ته يې خارجي او دوهم ته يې هم داخليواسير ويل کېږي ..

د تغوط د فعل په وخت يا ورڅخه وروسته د مقعد په برخه کې درد او سوز، د تغوط د فعل په وخت کې د وينېبېهي دل، د مقعد په داخل يا خارج کې د دانې يا کتلې شته والی، د مقعد پرسوب او التهاب د دې ناروغۍ ستره نښه دي.

ټول هغه عوامل چې د مقعد په برخه کې په رگونو کې د فشار راوستو لامل کېږي د دې ناروغۍ د منځ ته راتلو ام کاناتزياتوي لکه د ډېر وخت لپاره په ولاړې باندې کار کول، يا د دوو پښو په سر باندې دوامداره او د ډېر وخت لپا رهکېښناستل، دوامداره قبضيت، همدارنگه چاغوالی هم کېدای شي د مقعد په برخه کې په شته رگونو باندې ځينې وخت د فشار د اچولو لامل شي چې دا فشار په چاغو وگړو کې د اناتومي سيستم د گډوډي له امله وي، دا گډوډيهم په يادو رگونو باندې زور راوړي او په پايله کې د هيموروئيډ ناروغۍ ته لاره هواره وي.

همدارنگه د فزيکي فعاليت کموالی، په خوړو کې د اوبلنو ، نرمو او فيبر لرلونکو څيزونو کم اخستل او د ډېر وخ تلپاره قبضيت لرل او په خپله د وزن ډيريدل ، په بنځو کې مېندواري، د وينو د غوړو زياتوالی ، سيروز (د ځيگر ناروغيه) ، او وريکوزيس په زړو خلکو کې د عضلاتو شل والی او د رگونو د مقاومت کمزوري هم د دې ناروغ

د پاڼو شمېره: له 1 تر 3

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړيکه ټينگه کړئ maqalat@afghan-german.de

يادونه: دليکنې د ليکنيزې بڼې پازوالي د ليکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له راليږلو مخکې په خبر و لولئ

ی د منځ تهراتلو لپاره لاره هواره وي يا په بله مانا پورته ټول لاملونه چې د مقعد په رگونو باندې فشار وارد وي د دې ناروغۍ لاملونه دي.

ځينې طبي کتابونه خو د وينې لوړ فشار د کلمو سرطانونه او د ځيگر او صفرا د کڅوړې ناروغۍ هم د هيموروئيد لپاره لاملونه گڼي ځکه چې صفر او ځيگر د خوراکي موادو به هضم کې رول لري.

همدا راز قبضيت په تېره بيا دوامداره قبضيت هم په همدې رگونو فشار وارد وي چې د قبضيت لاملونه بيا بيل دي دمثال په ډول د وچو او قبض راوړونکو خوراکونو خوړل د ميوو او سبو يا هغو غذايي موادو کم خوړل چې فېبر لري .

څنگه کواى شو له دې ناروغۍ څخه ځان وساتو ؟

۱- د د غذايي رژيم په ټاکلو او منظم تمرين سره کولای شئ تاسو خپل وزن را کم کړئ البته که چېرته مو وزن زی ات وياو دا ستونزه لرئ.

۲- د تغوط به وخت کې په کمود باندې هڅه وکړئ چې په هر لحاظ ارام کيښئ زر له تشنابه مه وزئ او هڅه مه کو ئچې په دې وخت کې زور ووهئ

۳- د تغوط پر مهال د ډېر وخت لپاره مه کيښئ کوبښن وکړئ چې له تشنابه ژر وه اوځئ او په ورځ کې لږ تر لږه څلورځله د تغوط فعل اجرا کړئ

۴- په ورځنيو خوړو کې له فېبر لرونکو غذا گانو څخه گټه واخلي مثلا ميوه او سابه وخوړئ ځکه چې فېبرلرونکي خواړه چې په ميوو سبو او غلو کې موجود دي د کولمو د حرکت د زياتوالي، او د معدې نرمښت را منځ ته کوي

۵- د غواوو شيدې ، مستي ، کورت ، خيدگ (پښير) ، کوچ او داسې نور ،ټول په غذايي رژيم کې له تاسو سره م رستهکوي چې په دې ناروغۍ باندې له اخته کېدو څخه مو وژغورئ

۶- د ورځې بايد لږ تر لږه دوه يا دوه نيم ليتره اوبه وڅښئ چې له آتو نه تر لسو د اوبو گيلاسونو په اندازه ده .

۷- لږ تر لږه د ورځې د نيم ساعت لپاره پلي گرځېدل په مناسب اندازه سره بايد وشئ خو فکر مو وي چې ځينېکت اوبونه ډېر زيات پلي تگ کول پخپله د دې ناروغۍ يو لامل هم بولي نو په کار ده چې مناسب پلي گرځېدا وکړئ

۸- سگريټ مه څگوى او هغه خواړه بايد ونه خوړل شئ چې معمولا د قبضيت لامل گرځي .

د دې ناروغۍ درملنه څنگه کېداى شي؟

که چېرته تاسو پورته کړنلاري په لاره واچوئ چې په وقايه کې ورته اشاره وشوه نو په دې ناروغۍ به نه اخته کې يرې، کهچېرته پرې اخته ياست نو پورته کړنلاري عملي کول کېداى شي ستاسو د هيموروئيد ناروغۍ له منځه يوس ي خو دلاملونو لپاره يې زمينه مساعدېدل د دې ناروغۍ د بيرته راتلو چانس هم پيدا کوي نو په کار ده چې له دې نا روغۍ دساتنې لارې چارې په دقيق ډول په ورځنۍ څير سره عملي کړاى شي.

که د پورته کړنلارو په پلي کولو او د ډاکټر له لوري د در کړل شوېو درملو په واسطه ستاسو ستونزه حل نه شوه نو پهدې وخت کې ستاسو ډاکټر د جراحي عملي د سرته رسولو تابيا نيسي .

هغه جراحي عملي چې د بواسيرو يا هيموروئيد د ناروغۍ لپاره په لاره اچول کېږي په لاندې ډول دي.

۱- د بواسيرو په ناحيه کې د وړو پلاستيکي پيپونو تيرول دي تر څو له احتمالي فشار سره مقاومت وکړل شي .

۲- سکلو تړاږي ده يعنې ډېرسيدليو وریدونو د حجم کمولو لپاره ناحيې ته کيمياوي مواد ترزيق کيږي .

۳- په مایع نایتروجن سره د وینې د رگونو حجم کموي .

۴- په لایزر په مرسته د بواسیرو وچول .

کله کله جراحي عملیات هم د لنډ وخت لپاره مؤثر وي او کیدای شي د عوامل د موجودیت پر مهال یو ځل بیا همبوا سیر پیدا شي .

همدار راز استراحت ، د درد ضد درملو، انټي بیوتیکو او انټي سپټیکو استعمال همدا ډول د وینې د رگونو منقبضوو نیکیریمونه او د لیدو کائین کریم .

په گرمو اوبو کې د ۱۰ نه تر شلو دقیقو کیناستل .

او تر ټولو ډیر اړین د نظافت مراعاتول دي .

کله چې د تغوط له فعل وروسته له تشنابه اوځی نو د مقعد په نرمه توګه سره ومنيځی .

د یو شمیر ناروغانو تشناب ته له تلو وروسته کولمه هم راوځي چې هغوی باید یوه ورځ استراحت وکړي او په دېن اخیه د یخو کڅوړه یا د یخو اوبو مشکوله کیردي .

