مسئوولیت متن و شکل بدوش نویسندهٔ مضمون میباشد، عقیدهٔ نویسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاین نمی باشد

ډاکتر ش میره کی

۲۰۲۶/۰۴/۳۰

د لاسونو او پښو د بندونو یا مفصلو دردونه

ګرانو دوستانو! هغه متل ده څه وایي روغ ځان هم نیمه پاچاهي ده نو په دې توګه مو خپل روغتیا ته هم پام کوي

د لاسونو او پښو د بندونو یا د مفصلو دردونه

زموږ په هیواد کې ډیری هغه کسان چې عمرونه یې له ۵۰ کلونو لوړ وی پدې ناروِغۍ اخته کیږي دا دردونه ګڼ شمیر لاملونه لري چې تر ټولو اړین لامل یې د هډوکو تخریبي ناروغۍ یا اوستیو ارترایټیس ده چې د نارینو په پرتله ښځې ډیرې پرې اخته کیږي او عموماً هغه بندونه چې زیات وزن تحمل کوي لکه د ورانی او څنګون بند زیانمنوي ، دا ناروغي دوه ډولونه لري !

۱ :ابتدائي ډول چې لامل یې څرګند نه ده

۲: ثا نوي ډول : چې د نورو لاملونو له کبله لکه په مفصل باندې ضربه ، د بندونو مکروبي یا ګزک کیدل ، کم ویني (کمخوني) د شکرې ناروغي ، د محیطي ا عصابو ناروغي ، د کورتیکو استروید درملو ډیره کارونه ، روماتیزم ، نقرص ، د بندونو بیځایه کیدل ، په بندونو باندې په دوامدار ډول د ډیر وزن راتګ ، چاغوالی ، د وینې سرطان او داسې نور ډیر لاملونه لري .

پتوجینیسز یا د ناروغی د حالت څیړنه :

پدې نا روغۍ کې په ځا نګړی ډول د بندونو کرپندوکي (غضروف) په رنځ اخته او تخریب کیږي چې یو ډول انزایمونه د کرپندوکو له حجراتو څخه ازادیږي چې د کولاجن الیاف یا سپنسی ماتوی او د بندونو په کرپندوکو کې درزونه پیدا کوي او پدې توګه بندونه پړسوب کوي او له هډوکو جدا کیږي چې په پایله کې د هډوکو مفصلي سطحه لوڅیږي او د حرکت په وخت کې هډوکي یو په بل سولیږي درد او کړپاری پیدا کوي .

ددې ناروغۍ نښې او نښانې

لکه مخکې چې وویل شول کوچني بندونه یا د ګوتو واړه بندونه لږ پرې اخته کیږي چې عموماً د ګوتو لومړی او دویم بند به پړسیدلی او ډیر دردمند وي د درد ناڅاپي حملې یې ښه وصفي نښه ده خو ددې ناروغۍ په پرمختللو حالاتو کې د ګوتو کوږوالي یا سئو شکل لیدل کیدای شي څنګه چې لوی بندونه ډیر پرې اخته کیږي نو په نوموړو بندونو کې به لاندې نښې نښانې ولیدل شي .

درد :

درد به په ځانګړی ډول د زنګون او ورانی په بند کې د سهار مهال ډیر شدید وي له ګرځیدو سره به نوره هم ډیریږي له استراحت سره به کمیږي لومړی به وقفوي وصف ولري خو وروسته به مزمن شکل غوره کړي .

د بندونو سهارنی شخوالي :

د سهار لخوا د ناروغانو ته له بستره پاڅیدل ډیر ستونزمن وي او نیږدې تر نیم ساعته د بندونو دا شخوالي دوام کوي او وروسته ورو ورو کمیږي .

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکاری ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په ځیر و لولـئ

د اخته بند د حرکاتو کمیدل :

پدې ناروغۍ کې مفصل نا توانه کیږي او حرکات يې کمیږي چې عمده علت يې درد او شخوالي ده .

د بندونو پړسوب :

په اخته بندونو کې به هډوکي پړسیدلي ولیدل شي او کله کله پړسیدلي مفصل له اوبو ډک وي .

کړپاري :

د حرکت پواسطه په مفصل کې کړپاري اوریدل کیدای شي په ځانګړی ډول د لمانځه د ادا په مهال او د زنګنو په قاطیدلو کې .

د عضلاتو کمیدنه :

د مفصل شا وخوا عضلات کمیږي او د بند هډوکینه برخه لويه ښکاري .

سئو شکل یا تغیر د شکل :

په ځانګړی ډول د زنګون مفصل ډیر وخت د باندې او یا دننه خواته کوږوالی پیداکوي او یا قاتیږي چې ناروغ بیا نشی کولای هسکه غاړه وګرځی نو ځکه دا ناروغان په ټیټه ملا او یا په عامه اصطلاح په نیم قامته ګرځي .

ددې ناروِغی تشخیص :

د ډاکټرانو لخوا ددې نارغی پیژندنه ډیره ستونزمنه نه ده کولای شی چې د ایکسری او کلینیکي نښو نښانو په شتون کې دا ناروغي وپیژني ، چې په ایکسری کې د بندونو ترمنځ د نورمال حالت په پرتله زیاته خلا یا لیرې والې لیدل کیږي او په ځینو ناروغانو کې به د هډوکو په غاړه کې کوچنی هډوکي پرسوبونه ، سیستونه او یا اوبه ولیدل شي خو لابراتواري ټستونه کوم ځانګړې تشخیصي ارزښت نلرئ .

د ناروغی تفریقي تشخیص :

دا ناروغی ډیری وخت له ریوماټوید ارترایټیس سره مغالطه کیږي او باید ډاکټران يې د ښه تشخیص په موخه په پام کې ونیسي . په ریوماټوید آرترایټیس کې معمولاً د ګوتو واړه بندونه درد کوي ،د اخته بندونو شمیر به زیات وي او د وینې په معاینه کېبه ای ایس آر لوړ او آر ایچ فکتور به مثبت وي خو په اوسټیو آرترایټیس کې به د وینې معاینه نورمال وي .

درملنه :

ددې ناروغی درملنه ډاکټر او ناروغ دواړه ځوروي او تغیرات يې لکه د کرپندوکو تخریب او کوږوالي په درملو نه تداوی کیږی خو د درد د آراملو او د سئوشکلونو څخه د مخنیوي لپاره درمل ګټور دي او عموماً غیر استروید د درد ضد درمل لکه دیکلو فینک ، پایروکسیکم ، اسپرین ، بروفین او داسې نور د ډاکټر په مشوره په یوه واړی مقدار کارول کیدای شئ ، همدارنګه د مفصل دننه د کورټیکو استروید لکه کینا کارت امپول یعني پیچکارئ تر یوه وخته د درد د لمنځه تلو سبب کیدای شي ، ولې په مفصل کې د کورټیکو اسټرویډ امپول یواځې له ۵۰ تر ۶۵ ٪ ناروغانو کې ښه نتیجه ورکولای شي او پاتې نور بیا هم له درده ځوریږي خو که په مفصل کې اوبه شتون ولري باید اوبه يې وویستل شئ .
ددې لپاره چې د مفصلي سطحو د ډیر تخریب څخه مو مخنیوی کړی وي باید دې ناروغانو ته ګلوکوزامین+کانډروټین چې د کپسولو په بڼه په مختلفو نومونوپه بازار کې پیدا کیږي په درملنه کې ورزیات شي .

ددې ناروغی ښه درملنه د جراحي له لپاره د مفصل اویا مفصلي سطحو بدلول دي چې د ناروغه مفصل په ځای مصنوعي مفصلونه کارول کیږي خو د لګښت د ډیروالي له کبله ډیر ناروغان دې ډول درملني ته لاسرسی نشی درلودئ .

ځینې فزیکي محدودونه لکه تمرینات ، ګرم تطبیقات او یا ټکورول او د زیتونو په تیلو غوړول يې هم د درد د کموالي او هم د عضلاتو د حرکاتو په ډیروالي او د سئوشکلونو څخه په مخنیوی کې مرسته کولای شي .

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکاری ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بنې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له راالیرلو مخکې په ځیر و لولئ

هغه کسان چي پدې ناروغی اخته وي باید لاندې ټکي په پا م کي ونیسئ !

۱: د وزن کمول

۲ : استراحت کول او په بندونو د ډیر وزن څخه مخنیوی

۳ : وړ او مناسب پلی تګ

۴: د هغو دندو پرېښودل چي په مفصل باندې د ډیر وزن د راتګ او یا د فشار سبب کیږی.

۵: د خپلسرو او غیرې مسلکي کسانو پواسطه له درملني څخه باید لاس وا خیستل شي او د درد د پیدا کیدو په صورت کي ژر تر ژره باید د اورتوپیدي ډاکټر سره مشوره وشي .

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

یادونه: دلیکني د لیکنیزی بنې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له راالیرلو مخکي په ځیر و لولئ