



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



۲۰۲۶/۰۵/۱۴

داکتیر ش میره کی

## د خوب غوره او ناسم حالتونه (د طب له پلوه)

### ۱. پر شا ځملاستل (Supine position) :

گټي:

- د ملا او غاړې لپاره مناسب دی (که بالښت سم وي).
- د مخ پوستکي له فشار څخه ژغوري.
- د بدن وزن په برابر ډول وېشل کېږي.

زیانونه:

- د خورس کولو (Snoring) ستونزه زیاتوي.
  - د ساه اخیستلو بندښت (Sleep apnea) خرابوي.
- پایله: د عادي خلکو لپاره ښه، خو د خورس کوونکو لپاره مناسب نه دی.

### ۲. پر اړخ ځملاستل (Side sleeping) :

گټي:

- د هضم لپاره ډېر گټور دی، په ځانگړي ډول پر کین اړخ.
- د زړه لپاره ښه دی.
- د خورس کولو او د ساه بندېدو ستونزه کموي.
- د میندوارو ښځو لپاره تر ټولو غوره حالت دی.

زیانونه:

- که بالښت مناسب نه وي، د غاړې درد راځي.
- اوږه او لاس ته فشار رسېږي.

پایله: تر ټولو غوره او سپارښتنه شوی حالت.

### ۳. پر خپټه ځملاستل (Prone position) :

گټي:

- د خورس کولو لږ کمولو کې مرسته کوي.

زیانونه:

- د غاړې لپاره ډېر زیانمن دی.
- د ملا پر هډوکو فشار زیاتوي.
- د ساه اخیستلو طبیعي حالت گډوډوي.

د پاڼو شمیره: له 1 تر 2

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینګه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de)

یادونه: دلیکنې د لیکنیزې ښې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په څیر و لولئ

پایله: تر ټولو ناسم حالت دی.

#### ۴. سر لږ پورته ساتل (Inclined position):

گټې:

- د معدې د تېزاب پورته کېدو (ریفلوکس – Acid reflux) مخه نیسي.
- د تنفسي ستونزو لپاره گټور دی.

زیان:

- که سر ډېر پورته وي، د ملا درد پیدا کوي.

مهمې سپارښتنې:

۱. بالېټ:

- نه ډېر لوړ، نه ډېر ټیټ وي.
- د غاړې طبیعي حالت وساتي.

۲. ټوشکه:

- نه ډېره نرمه، نه ډېره کلکه وي.
- د ملا ملاتړ وکړي.

۳. د خوب حالت بدلول:

- ټوله شپه په یوه حالت مه پاتې کېږئ.
- اړخ بدلول گټور دي.

لنډه پایله:

- تر ټولو ښه: پر اړخ (په ځانگړي ډول کین اړخ) سملاسټل
- ښه: پر شا سملاسټل (که د ساه ستونزه نه وي)
- ناسم یعنی خراب: پر خپټه سملاسټل
- 



**Dr SH Mirakai**

د پاڼو شمېره: له 2 تر 2

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینګه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de)

یادونه: دلپکني د لیکنيزې ښې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له راليرلو مخکې په څير و لولئ