



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



۲۰۲۶/۰۵/۲۲

ډاکټر ش میره کی

د خولي کېدو علت او درملنه

گرانو دوستانو! پس له دینه ورځ پر ورځ هوا گرمیږي او بعضې اشخاص ډیرې خولي کوي، او بعضې کم، نو په دې توګه د تاسو د پوهاوی لپاره مه په دې حصه کې درته معلومات برابر کړی ده، هیله ده څه یو سی ورڅخه زده کړي، نو لاندې معلومات تر پای پورې ولولي.

د خولي کېدو علت او درملنه:

خولي کول يا Hyperhidrose

کله به مو داسې کسان لېدلې وي چې زیات خولي کېږي او یا هم کېدای شي تاسو له زیات خولي کېدلو څخه شکایت ولرئ که چېرته له اندازې زیات نه وي نو کومه جدي خبره نده خو که چېرته له اندازې زیاته شي نو کېدای شي په بدن کې د کومې شته ناروغي نښه وي چې هم پرې اخته کس او هم یې ډاکټر په اسانې سره پوهیږي چې د سی له امله منځ ته راځي.

کېدای شي زیات لاملونه ولري خو د شکرې ناروغي، لوړ فشار، انتاني او ځینې تایرویدي ناروغي یې په منځ ته راتلو کې زیات د یادوني وړ دي.

که چېرته په گرمه هوا یا د کوم فزیکي فعالیت په وخت کې زیات خولي کېږي نو دا ډول خولي کېدل د بدن یوه طبعي پروسه ده د تشویش او اندېښنې وړ نه ده ځکه په داسې حالت کې خوله کول بی خطر او په زغرده ویلای شو چې د کومې ناروغي نښه نه بلله کېږي خو که له اندازې زیاتېږي یانې پرته له گرمې هوا او فزیکي فعالیت په زیاته خوله راځي نو په کار ده چې په اړه یې له ډاکټر سره مشوره وشي څو اړوند معاینات ترسره او ستونزه مالومه شي.

که د شکرې، لوړ فشار، د تایروید غدي ناروغي او یا هم په وجود کې د کومې انتاني مداخلې څرک وویښی یا نارمل ناست یاست مثلاً تلویزون ته گورئ یا آرام پراته یاست او یو ناڅاپي خولي درېاندې راشي نو په کار ده دا خوله جدي وګڼئ او په اړه یې له ډاکټر سره مشوره وکړئ.

خولي کېدل په دوه ډوله دي

لومړی هغه خولي کېدل چې د گرمې هوا او فزیکي فعالیت په حالت کې څوک خولي کېږي دا ډول خولي کېدل معمولاً د وجود د نارملې گرمې په مانا ده (ستاسو وجود نارمل سرو) ته ضرورت لري.

دوهم ډول یې په وجود کې د شته ناروغي یا عامل نښه بلل کېدای شي چې په کار ده په اړه یې له ډاکټر سره مشوره وشي

د خولي کېدلو درملنه:

نرمې او نسبتاً نرمې جامې واغوندئ له نخي جامو څخه استفاده وکړئ چې خولي جذب کړي، مصنوعي جامې مه اغوندئ ځکه ورپښم، نایلون او پولیستر جامې خولي نه جذبوي او په خپله هم د خولو سبب کېږي.

د خولي ضد توکي استعمال کړئ خو فکر مو وي چې د بوی ضد توکي د خولو ضد نه دي.

د خولو ضد درمل چې په بازارونو کې خرڅیږي واخلئ خو فکر مو وي چې د ډاکټر له مشورې پرته یې استعمال نه کړئ.

د پاڼو شمېره: 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

یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په خبر و لولی

دا درمل د المونيم کلورو هیدرات یعنی د المونیم مالګې دي چې د خولو کېدلو مخه نیسي او د بدن په هره برخه باندې وهل کېږي.

خولي کېدل د درملني نورې لارې چارې هم شتون لري چې پکار ده په اړه یې ډاکټر له فزیکي او نورو تشخیصیه لارو چارو وروسته تصمیم ونیسي.

د شپې له خوا خولي کېدل:

که څه هم د شپې له لورې خولي کېدلو ستونزه دومره زیاته نه وي خو ځینو کسانو ته د شپې له خوا دا ستونزه پيدا کېږي، د شپې په اولو کې یې بستر وچ خو د سې وخت په تېرېدو سره یې بستر په خولو باندې لوندېږي.

د اوسېدو گرمه خونه، خوب لېدل، یا د ځینو ځانګړو شیانو خورل د شپې له لورې په خوب کې د خولي کېدو ستونزه را منځ ته کوي.

ژور خپګان او رواني ستونزې هم کېدای شي د خولي کېدو لامل شي.

په ځینو بنځو کې د شپې له لورې خولي کېدل که څه هم طبعي وي خو بیا یې هم په خوب کې ګډوډي را منځ ته کوي چې په کار ده په اړه یې پلټنه وشي.

که چېرته څوک د ورځې په اوږدو کې د خولي کېدو ستونزه ولري نو د شپې هم کېدای شي چې له ورته ستونزې سره لاس او ګریوان وي.

د شپې له لورې بیا بیا خولي کېدل معمولا د بدن له تېبې سره د مقابلي په مانا دی چې کېدای شي تبه د خفیف انتان انفلونزا همدارنګه د سینه بغل ، د ځیګر التهاب، د بدن د دفاعي ځواک ګډوډي د تايروئید غدې ناروغی ، د وینې د سرطان ، مغزي سکتي د زړه د ناروغی او داسې نورو له امله وي

کله چې ستاسو خولي له اندازې زیاتې شي ، کالي مو لامدی وي یا مو له بدنه څاڅي، او یامو هم د لاسونو ورغوي تل د خولو له امله لامدی وي په داسې حال کې چې تاسو به په یخ هوا یا داسې خونه کې یاست چې هوا به یې هم نسبتاً سړه وي نو ډاکټر ته یې ضرور په اړه د مشورې لپاره وربښئ ځکه خوله که له اندازې زیاته شي په ورځنیو چارو کې ځنډ را منځ ته کوي .



د پاڼو شمېره: له 2 تر 2

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته راښوولې. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de

یادونه: دلیکني د لیکنيزې بنې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هيله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په څیر و لولئ