



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



۲۰۲۶/۰۷/۱۲

ډاکټر ش میره کی

## تر پنځوس کلنۍ وروسته د زړه او پښتورگو د روغتیا لپاره

### اړینې سپارښتنې

گرانو دوستانو ! هغه دوستان څه د پنځوس څخه لور سن لري حتمي دې دغه ګټوره لیکنه یو ځلې ولولي .

له پنځوس کلنۍ وروسته د زړه او پښتورگو د ستونزو مخنیوی په دغو اوو ساده عادتونو کې :  
له پنځوس کلنۍ وروسته، پښتورګي او زړه د دوو پخوانیو ملګرو په څېر کېږي چې یو له بل سره نږدې تړاو لري.  
که یوې کمزورۍ شي، پر بل یې هم اغېز پرېږي. ښه خبر دا دی چې په څو ساده عادتونو سره دا اړیکه پیاوړې ساتل کېدای شي.  
ولي له پنځوس کلنۍ وروسته د پښتورگو او زړه اړیکه لا مهمه کېږي؟

#### ۱. د وینې فشار (Blood Pressure) :

پښتورګي د وینې د فشار په تنظیم کې مهم رول لري. که د پښتورگو فعالیت کمزوری شي، د وینې فشار لوړېږي او پر زړه اضافي بار اچوي.

#### ۲. د اوبو او مالګې توازن (Fluid and Sodium Balance):

کله چې پښتورګي ښه کار ونه کړي، اوبه او مالګه په بدن کې پاتې کېږي، چې د پښو پرسوب او د ساه لنډۍ رامنځ ته کوي. په دې حالت کې زړه اړ کېږي چې ډېر کار وکړي.

#### ۳. د وینې کمالۍ (Anemia) :

پښتورګي د اریټروپوئیټین (EPO) په نوم هورمون جوړوي. که د دې هورمون کچه کمه شي، د وینې جوړښت او د زړه د وینې رسونه اغېزمن کېږي.

#### ۴. زهرجن مواد (Toxins) :

که پښتورګي وینه په سمه توګه تصفیه نه کړي، زهرجن مواد په وینه کې پاتې کېږي او د زړه رګونه سختوي. اووه کارونه چې د پښتورگو او زړه اړیکه پیاوړې کوي .

#### ۱. د وینې فشار تر ۸۰/۱۳۰ لاندې وساتئ :

په کور کې د وینې د فشار یوه اله ولرئ او لږ تر لږه په اونۍ کې دوه ځله خپل فشار اندازه کړئ.

#### ۲. د وینې شکر تر کنټرول لاندې وساتئ :

د پاڼو شمېره: له 1 تر 3

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 ټولنې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیرلو مخکې په خبر و لولئ

د **HbA1c** (Hemoglobin A1c) کچه باید تر ۷ سلني ټيټه وي. له خپل ډاکټر سره يې په منظم ډول وڅارئ. دا کار د زړه رگونه د لوړ شکر له زيان څخه ساتي.

۳. هره ورځ له ۶ تر ۸ گيلاسه اوبه وڅښئ :  
که ډاکټر د مايعاتو د محدودولو سپارښتنه کړې وي، له هغه سره مشوره وکړئ. کافي اوبه د وينې د غليظېدو مخه نيسي او د زړه کار اسانه کوي.

۴. مالګه تر ۵ گرامو کمه وساتئ :  
کنسروي خواړه، اچار او چيس لږ وخورئ. په دې سره د وينې فشار او پړسوب کمېږي او پښتورګي د اضافي مالګې دايستلو له اضافي کاره ژغورل کېږي.

۵. پروټين په مناسبه اندازه وخورئ :  
د پروټين اړتيا د بدن د هر کيلوګرام وزن پر وړاندې شاوخوا ۰/۸ گرامه ده. د بېلګې په توګه، که وزن مو ۷۰ کيلو گرامه وي، نو هره ورځ شاوخوا ۵۶ گرامه پروټين ته اړتيا لري. د سرې غوښې ډېر استعمال د کولېسټرول (Chol esterol) کچه لوړوي، او ډېر پروټين پر پښتورګو اضافي بار اچوي.

۶. هره ورځ ۳۰ دقيقې پلي تګ وکړئ :  
اړينه نه ده چې پلي تګ چټک وي. آن که په ورځ کې درې ځله، هر ځل لس دقيقې پلي تګ وکړئ، هم ګټور دي. دا کار زړه پياوړی کوي، وزن کموي او پښتورګو ته د وينې جريان ښه کوي.

۷. کلنۍ طبي معاينه (Annual Check-up) وکړئ :  
د **eGFR** (Estimated Glomerular Filtration Rate) ازموينه ښيي چې پښتورګي په کومه کچه کار کوي. که اړتيا وي، د زړه برېښنايي نوار (Electrocardio ECG)، **gram**، او د زړه التراسوند (Echocardiography) هم ترسره کړئ. همدارنګه د کريټينين (**Creatinine**) او د ادرار د پروټين ازمويني مه هېرئ. درې ستر دښمنان چې بايد مخنيوی يې وشي

۱. د درد ضد درملو بې‌خايه استعمال :  
د **Naproxen**، **Ibuprofen** او **Gelofen** ډېر استعمال د پښتورګو د ناکامۍ خطر زياتوي. که اوږدمهاله درد لري، له خپل ډاکټر سره مشوره وکړئ.

۲. سګرټ ځکول :  
سګرټ د زړه رگونه تنګوي او پښتورګو ته د وينې رسېدل کموي. د سګرټ پرېښودل په هر عمر کې ګټه لري.

۳. د بدن اوږدمهاله وچوالی (Chronic Dehydration) :  
ډېری کسان له شپېتو کلونو وروسته لږه تنده احساسوي، خو بدن بيا هم اوبو ته اړتيا لري. د ادرار رنگ بايد سپک ژېړيا د ليمو د رنگ په څېر روښانه وي.  
د پيل لپاره يوه ساده ورځنۍ تګلاره

سهار:

- يو گيلاس اوبه وڅښئ.
  - لس دقيقې نرم کششي تمرينونه وکړئ.
  - د وينې فشار مو ثبت کړئ.
  - غرمه:
  - د خوړو نيمه برخه سبزي او ترکاری وي.
  - يوه څلورمه برخه پروټين وي.
  - يوه څلورمه برخه بشپړ غلي داني (Whole Grains) وي.
  - د مالګې لوبنی پر دسترخوان مه ږدئ.
- مانښام:

د پاڼو شمېره: له 2 تر 3

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته راټولي. په دغه پته له موږ سره اړيکه ټينګه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de)  
يادونه: دلېکنې د ليکنيزې بڼې پازوالي د ليکوال په غاړه ده، هيله من يو خپله ليکنه له رالېږلو مخکې په ځير و لولئ

● دېرش دقيقې پلى تگ وكړئ.

شپه:

● د وينې فشار او شکر درمل پر خپل وخت واخلي.

● له خوب مخکې خپل ادرار وگورئ؛ نه بايد ډېر ځگ ولري او نه هم ډېر تياره رنگ.

څرنگه چې پښتورگي او زړه له يو بل سره نږدې تړاو لري، نو هر ډول بدلون بايد د ډاکټر تر څارنې لاندې ترسره شي، په ځانگړې توگه که د وينې فشار، شکر يا د وينې د رقيقولو درمل کاروي. د وينې يوه ساده ازموينه کولى ش ي د eGFR او د وينې د پوټاشيم (Potassium) کچه معلومه کړي، او له هغې وروسته به ستاسو لپاره يو دقيق درمليز او روغتيايي پلان جوړېدای شي.

