



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



۲۰۲۶/۰۴/۲۵

ډاکټر ش میره کی

د یوریا (Urea) لوړوالی، د کومې ناروغی د خطر زنگ دی؟

هغه دوستان څه د پښتورگو ، لوړ فشار او د شکرې ناروغی لري او په څنگ کې د وینې یوریا هم لوړ وي نو لاندې معلومات دې تر پایه ولولي او له جانبي عوارضو څخه دې ځان خیر کړي .

Dr SH Mirakai

یوریا (Urea) :

یوریا یوه فاضله ماده ده چې د بدن په دننه کې د پروتینونو د ماتېدو له امله په ځیگر (Liver) کې جوړېږي، او وروسته د وینې له لارې پښتورگو ته ځي، څو د ادرار له لارې ووځي.

په بله وینا:

یوریا د بدن هغه اضافي مواد دي چې باید ووځي؛ که په وینه کې پاتې شي او لوړه شي، نو د Uremia حالت رامنځته کوي، چې د بدن لپاره زیانمن دی.

لنډه پایله:

یوریا د پروتین د سوځېدو (ماتېدو) پاتې شوني دی چې بدن یې باید له ځان څخه وباسي

یوریا په وینه کې د یوریا لوړېدل چې په طبي اصطلاح کې ورته Uremia یا د Blood Urea Nitrogen لوړوالی ویل کېږي، د بدن لپاره جدي خطرونه رامنځته کولای شي، ځکه دا د دې نښه وي چې پښتورگی (Kidneys) سم کار نه کوي.

مهم خطرونه او اغېزې:

۱. د پښتورگو زیان (Kidney Damage):

لوړه یوریا ډېری وخت د Chronic Kidney Disease یا د پښتورگو د ناکامی نښه وي. که دا حالت دوام وکړي، نو دایمي زیان رسوي.

۲. د زهري موادو راټولېدل (Toxin buildup):

کله چې یوریا لوړه شي، نور فاضله مواد هم په وینه کې پاتې کېږي، چې بدن مسمومي. دا حالت ته عمومي ډول Uremic toxicity ویل کېږي.

۳. د زړه ستونزې (Heart complications):

لوړه یوریا د زړه پر کار اغېزه کوي او د Hypertension (لوړ فشار) او حتی د زړه د ناروغیو خطر زیاتوي.

۴. عصبي ستونزې (Brain effects):

شدیده یوریا د دماغو پر کار بد اغېز کوي، چې نښې یې داسې دي:

- سر گرځېدل ، ګډوډ فکر او حتی بی هوشي (په شدید حالت کې) .

د پاڼو شمېره: له 1 تر 4

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 خیر و لولئ

۵. د هاضمي ستونزې:

- کانګي ، زړه بدوالی او د اشتها کموالی .

۶. د وینې بدلونونه:

لوړه یوریا د **Anemia** (د وینې کمښت) لامل کېدای شي.

نوري مهمې نښې:

- ستریا او کمزوري ، د پوستکي خړښت ، بد بوی لرونکي سا (نفس) او د ادرار بدولون .

پایله:

د یوریا لوړوالی یوازې یوه شمېره نه ده، بلکې د بدن د مهمو سیستمونو (په ځانګړي ډول پښتورګو) د خرابېدو نښه ده. که دا حالت پر وخت درملنه نه شي، نو د ژوند لپاره خطرناک کېدای شي.

اوس د یوریا د نورمال کچې (Normal range) او د هغې د راکمولو عملي لارې په روښانه او منظم ډول درته بیانوم:

د یوریا نورماله کچه (Normal Range) :

د وینې د یوریا اندازه عموماً د **Blood Urea Nitrogen** په وسیله کتل کېږي:

BUN (Blood Urea Nitrogen):

شاوخوا **7 – 20 mg/dL**

- که په مستقیمه د یوریا (Urea) کچه وکتل شي:

شاوخوا **15 – 45 mg/dL**

دا شمېرې لږ توپیر کولی شي د لابراتوار له مخې.

د یوریا د لوړېدو عام لاملونه :

- د پښتورګو کمزوري یا ناروغي (**Chronic Kidney Disease**)
- د بدن وچوالی (Dehydration)
- د پروټین ډېر استعمال
- ځینې درمل
- د زړه کمزوري

د یوریا د راکمولو عملي لارې :

۱. اوبه زیاتې وڅښئ :

د بدن اوبه ساتل ډېر مهم دي، ځکه چې یوریا د ادرار له لارې اوځي. هره ورځ کافي پاکي اوبه وڅښئ (مګر که ډاکټر یې محدودې کړي)

۲. د خوړو سمون (Diet control)

کم یې کړئ:

- ډېره د غوښې کارونه (په ځانګړي ډول سره غوښه)
- ډېر پروټین لرونکي خواړه

زیات یې کړئ:

- سبزي او ترکاری ، میوه د اوریشو اوږه او وریجې .

۳. د مالګې کمول :

زیاته مالګه د پښتورګو پر کار فشار راولي او یوریا لوړه کوي.

۴. د وینې لوړ فشار کنټرول

د پاڼو شمېره: له 2 تر 4

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

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

که څوک **Hypertension** ولري، بايد کنترول يې کړي، ځکه دا د پښتورگو د خرابېدو لوی لامل دی.

۵. د شکر ناروغی کنترول :

که څوک **Diabetes Mellitus** ولري، بايد ښه کنترول يې کړي، ځکه دا د پښتورگو ته زیان رسوي.

۶. درمل یوازې د ډاکټر په مشوره :

ځینې درمل د پښتورگو کار خرابوي، نو باید بی مشورې ونه کارول شي.

۷. سپورټ او حرکت

منظم بدني حرکت د بدن عمومي روغتیا ښه کوي او د پښتورگو ملاتړ کوي.

کله خطرناک کیږي؟

که یوریا ډېره لوړه شي او د **Uremia** حالت رامنځته شي، نو کېدای شي:

- Dialysis ته اړتیا پیدا شي
- یا حتی د ژوند گواښ وي

لنډه پایله:

یوریا هغه فاضله ماده ده چې بدن يې باید وباسي. که لوړه شي، نو دا د پښتورگو د ستونزې زنگ دی. د خوړو، اوبو، او ژوند طرز بدلول يې په کنترول کې مهم رول لري.

ښه، دلته درته د یوریا د کمولو لپاره یو عملي او متوازن غذایی مهالوېش (Diet Plan) چې هم د پښتورگو ملاتړ وکړي او هم یوریا راکمه کړي:

د یوریا د کمولو ورځنی غذایی مهالوېش :

سهار (ناری)

- ۱ پیاله شیدې (کم غوره)
- ۱ ټوټه ډوډی (د اوربشو اوږه یا غنمو)
- لږ شات یا امروت
- ۱ پیاله شین چای

کټه یې : سپک خواړه دي، پر پښتورگو فشار نه راولي.

د سهار منځ (منځنی وقفه) :

- ۱ منډه یا کیله
- لږ بادام

غرمی ډوډی :

- ۱ پیاله وربجي
- د سبزیو او د ترکاریو سلاد (کاهو، بادرنګ، گازره)
- د کب یوه ټوټه یا د مرغانو یوه ټوټه غوښه (ډېره کمه اندازه)

یادونه: سره غوښه مه کاروه یا ډېره کمه یې کړه.

مازیگر :

- ۱ پیاله مسته
- یا یوه مېوه

د پاڼو شمیره: له 3 تر 4

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

یادونه: دلیکني د لیکنيزې بني پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله لیکنه له رالیولو مخکې په څیر و لولئ

ماښامنی ډوډی :

- سپکه ډوډی
- د سبزیو شوروا
- لږ وریجی یا ډوډی

د شپي مخکي :

- ۱ گیلایس اوبه
- که اړتیا وي، یو کوچنی مېوه

مهمي لارښوونې : له دې ځان وساته:

- ډېره سره غوښه
- ډېر پروټین (لکه ډېرې هګۍ)
- له زیاته مالګه څخه
- چټک او تیار خواره (Fast food)

دا کارونه حتمي کړه:

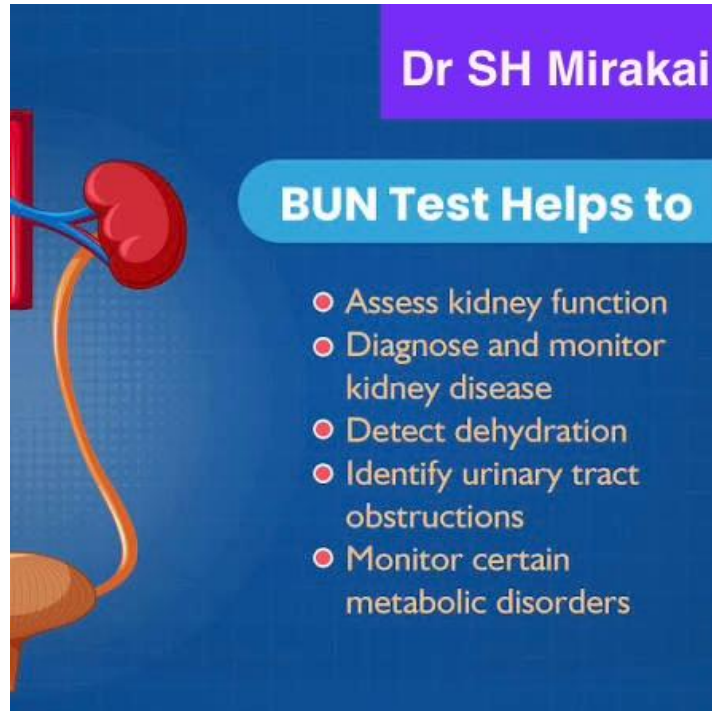
- هره ورځ کافي اوبه وڅښئ
- منظم حرکت (قدم وهل)
- د فشار کنټرول (Hypertension)
- د شکر کنټرول (Diabetes Mellitus)

مهمه طبي يادونه :

که یوریا ډېره لوړه وي او د **Uremia** نښې موجودې وي، نو یوازې غذا بسنه نه کوي — باید طبي درملنه وشي.

لنډه پایله : دا مهالوېش:

- د پښتورگو بار کموي
- د یوریا تولید راکموي
- بدن ته اړین غذايي مواد هم رسوي .
-



د پاڼو شمیره: له 4 تر 4

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 رالیولو مخکي په څیر و لولئ