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

ډاکټر ش میره کی

۲۰۲۶/۱۱/۰۸

د یخ وهلو (Hypothermia)

او

د ګرمۍ وهلو (Hyperthermia)

ترمنځ توپیر

د انسان د بدن نورماله مرکزي تودوخه (Core Body Temperature) تقریباً **C۳۷°** ده. بدن هڅه کوي چې خپله تودوخه په یوه مناسبه اندازه کې وساتي. که د بدن تودوخه ډېره ټیټه شي، دې حالت ته **Hypothermia (هایپوترمیا – د بدن د تودوخې غیرنورمال کمښت یا یخ وهل)** وایي، او که د بدن تودوخه له نورمال حد څخه زیاته لوړه شي، دې حالت ته **Hyperthermia (هایپرترمیا – د بدن د تودوخې غیرنورمال زیاتوالی یا ډېر ګرمېدل)** وایي.

دا دواړه خطرناک طبي حالتونه دي، خو د رامنځته کېدو لاملونه، نښې، اختلاطات او درملنه یې له یو بل سره توپیر لري.

لومړی: Hypothermia (هایپوترمیا – د بدن یخ وهل) :



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

۱. تعریف (Definition) :
Hypothermiaهغه طبي حالت دی چې د انسان د بدن مرکزي تودوخه (Core Body Temperature) له **۳۵ درجې سانتي ګراد (35°C)** څخه ټیټه شي.
په دې حالت کې بدن د هغې اندازې په پرتله ډېره تودوخه له لاسه ورکوي چې تولیدوي یې، نو د بدن حیاتي فعالیتونه ورو کېږي.
د بېلګې په توګه:
نورماله تودوخه: ۳۶.۵–۳۷.۵°C
د هایپوترمیا تودوخه: له ۳۵°C څخه کمه.

د Hypothermia درجې (Classification) :
درجه د بدن مرکزي تودوخه شدت
خفیفه (Mild)۳۲–۳۵°C لږ یخ وهل
منځنی (Moderate)۲۸–۳۲°C منځنی یخ وهل
شدیده (Severe) له ۲۸°C څخه کمه ډېر خطرناک یخ وهل .

۲. لاملونه (Causes – لاملونه)
Hypothermia هغه وخت رامنځته کېږي چې بدن خپله تودوخه له لاسه ورکړي.
مهم لاملونه یې عبارت دي له:

۱. د ډېرې سړې هوا سره مخ کېدل (Cold Exposure):
په ژمي کې په سړه هوا کې اوږد وخت پاتې کېدل.
د مناسبو ګرمو جامو نه اغوستل.
په واوره او یخ کې بند پاتې کېدل.
۲. په سړو اوبو کې پاتې کېدل (Cold Water Immersion):
په یخو اوبو کې لوټېدل.
په سړو سیندونو او جهیلونو کې لامبو وهل.
د لمدو جامو اغوستل په سړه هوا کې.
۳. د بدن د تودوخې د تولید کمښت (Decreased Heat Production):
خوارځواکي (Malnutrition).
د وینې د شکر ټیټوالی (Hypoglycemia).
د تایرایډ غدې کمکاري (Hypothyroidism).
زوړ عمر او کمزوری بدن.
۴. د الکولو او نشه‌یي موادو استعمال (Alcohol and Drug Use):
الکول د پوستکي د وینې رګونه پراخوي او د تودوخې ضایع کېدل زیاتوي.
ځینې نشه‌یي او اراموونکي درمل د بدن د تودوخې تنظیم ګډوډوي.
۵. ځینې ناروغۍ (Medical Conditions):
Sepsis (سیپسس – په بدن کې د انتان له امله د غړو خطرناک اختلال).
Diabetes Mellitus (شکر ناروغي).
د دماغ ځینې ناروغۍ.
د تایرایډ او ادرینال غدو اختلالات.

۳. نښې او علایم (Signs and Symptoms) – :

د Hypothermia نښې د ناروغۍ د شدت له مخې توپیر لري.
الف: د خفیفې هایپوترمیا نښې :
) Shiveringرپرېدل.(
Cold Skin (د پوستکي یخېدل).
Pale Skin (د پوستکي سپین یا ژپړېدل).
Fatigue (ستړیا).

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ 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 لولئ

Hunger (لوږه).
Tachycardia (د زړه د ضربان چټکېدل).
Tachypnea (د تنفس چټکېدل).

ب: د منځنۍ هایپوترمیا نښې :
) Confusionذهني ګډوډي.(
Slurred Speech (د خبرو کولو ګډوډي یا درنې خبرې).
Drowsiness (خوبولي).
Poor Coordination (د حرکاتو همغږي له لاسه ورکول).
Bradycardia (د زړه د ضربان ورو کېدل).
Slow Breathing (ورو تنفس).
ج: د شدیدې هایپوترمیا نښې
Loss of Consciousness (بې‌هوښي).
Severe Bradycardia (د زړه د ضربان ډېر ورو کېدل).
Respiratory Depression (د تنفس کمزوري کېدل).
Absence of Shivering (د رپېدېدو درېدل).
Cardiac Arrest (د زړه درېدل).
مهم ټکی: په شدید یخ وهلو کې د رپېدېدو درېدل د ښه کېدو نښه نه ده؛ بلکې د حالت د خرابېدو نښه کېدای شي.
۴. اختلاطات (Complications – اختلاطات)
که Hypothermia په وخت درملنه نه شي، لاندې اختلاطات رامنځته کولای شي:
Cardiac Arrhythmia (د زړه د ضربان بې‌نظمي).
Ventricular Fibrillation (د زړه د بطینونو ګډوډ او بې‌اغېزې رپېدل).
Cardiac Arrest (د زړه درېدل).
Respiratory Failure (د تنفس ناکامي).
Coagulopathy (د وینې د ټینګېدو د سیستم اختلال).
Acute Kidney Injury (د پښتورګو حاد زیان).
Coma (کوما یا اوږدمهاله بې‌هوښي).
Death (مړینه).
۵. مخنیوی (Prevention – مخنیوی)
د Hypothermia د مخنیوي لپاره لاندې تدابیر مهم دي:
په سړه هوا کې ګرمې جامې اغوستل.
د سر، لاسونو او پښو ښه ساتنه.
د لمدو جامو ژر بدلول.
په سړه هوا کې د اوږدې مودې له پاتې کېدو ډډه کول.
د یخو اوبو سره له اوږده تماس څخه ډډه کول.
کافي او مناسب خواړه خوړل.
د زړو کسانو، ماشومانو او ناروغانو ځانګړې پاملرنه.
په ژمي کې د کور مناسبه تودوخه ساتل.
۶. درملنه (Treatment – درملنه) :

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ 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 لولئ



د Hypothermia درملنه د ناروغ د تودوخې او عمومي وضعیت له مخې ترسره کېږي.

الف: لومړنۍ مرستې (First Aid)

1. ناروغ له سړي سیمې څخه ګرم او خوندي ځای ته انتقال کړئ.
2. لمدې جامې تري وباسئ او وچې جامې ور واغوندئ.
3. ناروغ په کمپلو او ګرمو پوښونو کې ونغاړئ.
4. د بدن مرکزي برخه (سینه، غاړه او تنه) په تدریجي ډول ګرمه کړئ.
5. ناروغ په احتیاط حرکت کړئ؛ په ځانګړي ډول که شدید Hypothermia ولري.
6. که ناروغ بشپړ هوښیار وي او په عادي ډول تېرولای شي، ګرم غیرالکولي څښاک ورکړئ.
7. که ناروغ بې‌هوښه وي، هیڅ خواړه او اوبه مه ورکوئ.
8. بېرنۍ طبي مرسته وغواړئ.

په شدید Hypothermia کې د ناروغ د لاسونو او پښو ناڅاپي یا مستقیم ګرمول، مالش ورکول او په ګرمو اوبو کې اچول خطرناک کېدای شي.

ب: په روغتون کې درملنه (Hospital Treatment)

د روغتون درملنه کې لاندې طریقې کارول کېږي:

۱. Passive Rewarming (غیرفعاله تودوخه ورکول):

د بدن د طبیعي تودوخې تولید ته زمینه برابرول او په ګرمو کمپلو کې د ناروغ نغښتل.

۲. Active External Rewarming (له بهر څخه فعاله تودوخه ورکول):

د ګرمې هوا کمپلې (Forced-Air Warming Blanket).

د بدن د تودوخې کنټرول شوي وسایل.

د بدن د مرکزي برخې تدریجي ګرمول.

۳. Active Internal Rewarming (له دننه څخه فعاله تودوخه ورکول):

د رګ له لارې د تودو محلولونو ورکول (Warmed IV Fluids).

د تنفسي لارو له لارې د تودو او رطوبت لرونکو ګازونو ورکول (Heated Humidified Oxygen).

د بدن د داخلي تشو د تودو محلولونو په وسیله مینځل (Body Cavity Lavage)، په ځانګړو شدیدو حالاتو کې.

۴. ECMO (Extracorporeal Membrane Oxygenation):

له بدن څخه د وینې ایستل، د ماشین په وسیله د هغې اکسیجن کول او ګرمول، او بېرته بدن ته لېږل. په ځینو شدیدو حالاتو کې کارول کېږي.

دویم: Hyperthermia (هایپرترمیا – د بدن ډېر ګرمېدل):

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ 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 لولئ



۱. تعریف (Definition – تعریف)
Hyperthermia هغه غیرنورمال طبي حالت دی چې د انسان د بدن مرکزي تودوخه د بدن د حرارت د تولید یا له بهر څخه د حرارت د جذب له امله لوړیږي، او بدن نه شي کولای چې اضافي تودوخه په مؤثر ډول بهر کړي.
په Hyperthermia کې د بدن تودوخه لوړیږي، ځکه چې بدن د تودوخې د تولید او ضایع کېدو ترمنځ توازن له لاسه ورکوي.
د دې حالت یو ډېر خطرناک ډول Heat Stroke (د ګرمۍ سخت ټکان یا د تودوخې له امله د بدن حاد زیان) دی.
یادونه: Hyperthermia یوه عمومي اصطلاح ده؛ هره Hyperthermia د Heat Stroke معنا نه لري.

۲. د Hyperthermia درجې او ډولونه :

ډول تشریح
Heat Cramps د ګرمۍ له امله د عضلاتو درد او شخوالی
Heat Syncope د ګرمۍ له امله لنډمهاله بې‌هوښي
Heat Exhaustion د ګرمۍ له امله شدید ستړیا او د بدن د اوبو کمښت
Heat Stroke د ګرمۍ شدید او د ژوند ګواښوونکی حالت

د Heat Stroke ځانګړتیا
په Heat Stroke کې عموماً:
د بدن مرکزي تودوخه C۴۰° یا تر دې لوړه وي.
د مرکزي عصبي سیستم فعالیت ګډوډ وي.
ناروغ ګډوډ ذهن، تشنج یا بې‌هوښي لرلای شي.
۳. لاملونه (Causes – لاملونه)
۱. د لوړې تودوخې سره مخ کېدل (High Environmental Temperature):
د دوبي شدیده ګرمي.
د لمر لاندې اوږد وخت کار کول.
په ګرمو او تړلو ځایونو کې پاتې کېدل.
۲. د بدن زیات فزیکي فعالیت (Excessive Physical Activity):
په ګرمه هوا کې سخت ورزش.
درانه فزیکي کارونه.
په ګرمه هوا کې اوږده مودې وهل.
۳. د بدن د اوبو کمښت (Dehydration):

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ 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 لولئ

کافي اوبه نه څښل.
زيات خولي کول.
د اسهال او کانګو له امله د مايعاتو ضايع کېدل.
۴. د خولې د توليد او تبخير ستونزې (Impaired Sweating and Evaporation):
د خولې د غدو ځيني ناروغي.
ډېر لوړ رطوبت (High Humidity)، چې د خولي تبخير ستونزمنوي.
۵. درمل (Medications):
ځيني درمل د بدن د تودوخې تنظيم ګډوډوي، لکه:
Anticholinergics (د اسيتيل کولين د اغېز مخنيوی کوونکي درمل).
Antihistamines (د حساسيت ضد ځيني درمل).
Diuretics (ادرار زياتونکي درمل).
ځيني Antipsychotics (د رواني ناروغيو ضد درمل).
Stimulants (محرک درمل).

۶. نور لاملونه:
چاغوالی (Obesity).
د زړه او پښتورګو ناروغي.
د ماشومانو او زړو کسانو د تودوخې د تنظيم کمزوری وړتيا.

۴. نښې او علايم (Signs and Symptoms – نښې او علايم) :

الف: د Heat Exhaustion نښې
Heavy Sweating (ډېرې خولي کول).
Weakness (کمزوري).
Dizziness (سر ګرځېدل).
Headache (سر درد).
Nausea (زړه بدوالی).
Vomiting (کانګې).
Muscle Cramps (د عضلاتو درد او شخوالی).
Tachycardia (د زړه د ضربان چټکېدل).
Hypotension (د وينې د فشار ټيټېدل).
Thirst (تنده).
ب: د Heat Stroke نښې
Hyperthermia (د بدن د تودوخې شديد لوړوالی).
Confusion (ذهني ګډوډي).
Delirium (شديد ذهني ګډوډ حالت).
Seizures (تشنج).
Loss of Consciousness (بې‌هوښي).
Severe Headache (شديد سر درد).
Tachycardia (د زړه چټک ضربان).
Tachypnea (چټک تنفس).
Hot Skin (ډېر ګرم پوستکی).
مهمه خبره: په Heat Stroke کې پوستکی وچ هم کېدای شي او خولي هم کولای شي. دا ناسمه ده چې ګومان وشي هر ناروغ بايد حتماً وچ پوستکی ولري.
۵. اختلاطات (Complications – اختلاطات)
که Hyperthermia، په ځانګړي ډول Heat Stroke، ژر درملنه نه شي، لاندې اختلاطات رامنځته کولای شي:
Brain Damage (د دماغ زيان).
Cerebral Edema (د دماغ پرسوب).
Seizures (تشنج).

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکاری ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړيکه ټينګه کړئ maqalat@afghan-german.de
يادونه: دليکنې د ليکنيزې بڼې پازوالي د ليکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له راليږلو مخکې په ځير و لولئ

Acute Kidney Injury (د پښتورګو حاد زیان).
Rhabdomyolysis (د عضلاتو د حجرو تخریب او د هغوی د موادو ویني ته داخلېدل).
Liver Failure (د ځیګر ناکامي).
Coagulopathy (د وینې د ټینګېدو اختلال).
Disseminated Intravascular Coagulation یا DIC (په ټول بدن کې د وینې د ټینګېدو د سیستم ګډوډي).
Cardiac Arrhythmia (د زړه د ضربان بې‌نظمي).
Multi-organ Failure (د څو حیاتي غړو ناکامي).
Death (مړینه).

۶. مخنیوی (Prevention – مخنیوی) :
د Hyperthermia د مخنیوي لپاره لاندې تدابیر مهم دي:
په ګرمه هوا کې ډېرې اوبه څښل.
د لمر له شدیدې وړانګې څخه ځان ساتل.
سپکې او نرۍ جامې اغوستل.
په سیوري او یخو ځایونو کې پاتې کېدل.
په ګرمه هوا کې له سخت ورزش څخه ډډه کول.
د ورځې په ډېره ګرمه برخه کې بهر کار نه کول.
د اړتیا پر مهال د بدن د مالګو او الکترولایتونو جبرانول.
په موټر کې ماشومان او زاړه کسان یوازې نه پرېښودل.
د بدن د تودوخې د لوړېدو په صورت کې ژر اقدام کول.

۷. درملنه (Treatment – درملنه):



د Hyperthermia درملنه د ناروغ د وضعیت او د تودوخې د لوړېدو د شدت له مخې ترسره کېږي.
الف: د Heat Exhaustion لومړنۍ درملنه
1. ناروغ سیوري یا یخ ځای ته انتقال کړئ.
2. اضافي او تنګې جامې تري لرې کړئ.
3. ناروغ پرېباسئ او استراحت ورکړئ.
4. د بدن پر پوستکي یخې اوبه واچوئ یا لمدې یخې توتې پرې کېږدئ.
5. د هوا جریان برابر کړئ، لکه پکه یا پنکه.
6. که ناروغ هوښیار وي او کانګې نه کوي، اوبه یا د Oral Rehydration Solution (ORS) – د خولې له لارې د اوبو او مالګو محلول) ورکړئ.
7. که حالت ښه نه شي یا عصبي نښې پیدا شي، بیړنۍ طبي مرسته وغواړئ.

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ 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 لولئ

ب: د Heat Stroke بيرنۍ درملنه

Heat Stroke د بيرني حالت په توګه بايد درملنه شي. د ناروغ د يخولو لپاره بايد د روغتون تر رسېدو انتظار ونه شي.

۱. Emergency Cooling (بيرنۍ يخونه):

ناروغ له ګرم ځای څخه لرې کړئ.

اضافي جامې تري وباسئ.

پر بدن يې يخ اوبه واچوئ.

د هوا جريان ورته برابر کړئ.

د غاړې، تخرګونو او ورنونو په شاوخوا کې يخ کڅوړې کېږدئ.

د ورزش له امله رامنځته شوې Heat Stroke لپاره، که مناسبه ځارنه او امکانات موجود وي، د يخ اوبو په ټب کې ډوبول (Cold Water Immersion) د چټک يخولو له غوره لارو څخه دي.

۲. د مايعاتو ورکول (Fluid Replacement):

په روغتون کې د اړتيا له مخې د رګ له لارې مايعات ورکول کېږي.

د وينې فشار او د بدن د مايعاتو اندازه ځارل کېږي.

د الکترولايتونو (Electrolytes) توازن اصلاح کېږي.

۳. د حياتي نښو ځارنه (Monitoring):

د بدن مرکزي تودوخه.

د زړه ضربان.

د وينې فشار.

د تنفس اندازه.

د اکسيجن کچه.

د پښتورګو او ځيګر فعاليت.

۴. د اختلاطاتو درملنه:

د تشنج کنټرول.

د پښتورګو د فعاليت ځارنه او ملاتړ.

د وينې د ټينګېدو د اختلال درملنه.

د تنفس او زړه ملاتړ، که اړتيا وي.

مهم: د Heat Stroke په درملنه کې Paracetamol (پاراسټامول) او Ibuprofen (ايبوپروفين) د بدن د تودوخې د راټيټولو مناسب درمل نه دي؛ ځکه دا د عادي تبې (Fever) په څېر حالت نه دی. اصلي درملنه چټکه فزيکي يخونه ده.

درېيم: **د Hypothermia او Hyperthermia ترمنځ اساسي توپيرونه**

دا جدول د دواړو ناروغيو مهم توپيرونه په لنډ او واضح ډول ښيي:

له **C۳۵° کم**

Hyperthermia

له **نورمال څخه لوړ**

ځانګړتيا Hyperthermia Hypothermia

پښتو معنا د بدن يخېدل د بدن ډېر ګرمېدل

تودوخه له C۳۵° کمه له نورمال څخه لوړه

عام لامل سړه هوا ګرمه هوا

پوستکی يخ او اکثره رنګ تبښتېدلی ګرم، کله لوند او کله وچ

خولې عموماً کمې اکثره زياتې، خو تل نه

عضلات رېړدېدل درد او شخوالی

زړه ورو ضربان اکثره چټک ضربان

دماغ ګډوډي او خوبولي ګډوډي او تشنج

لومړنۍ درملنه تدريجي ګرمول چټکه يخونه

خطر د زړه درېدل د څو غړو ناکامي

څلورم: مهم لاتيني او طبي اصطلاحات د پښتو معنا سره

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړيکه ټينګه کړئ maqalat@afghan-german.de
يادونه: دليکنې د ليکنيزې بڼې پازوالي د ليکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له راليږلو مخکې په ځير و لولئ

لاندې اصطلاحات د دې دوو ناروغيو د مطالعې او ازموينې لپاره ډېر مهم دي .

طبي اصطلاح پښتو معنا
Hypothermia د بدن د تودوخې غيرنورمال کمښت
Hyperthermia د بدن د تودوخې غيرنورمال زياتوالی
Core Body Temperature د بدن مرکزي تودوخه
Thermoregulation د بدن د تودوخې تنظيم
Shivering د بدن رېړدېدل
Sweating خولې کول
Vasoconstriction د وينې د رګونو تنګېدل
Vasodilation د وينې د رګونو پراخېدل
Dehydration د بدن د اوبو کمښت
Fever تبه
Heat Exhaustion د ګرمۍ له امله شديد ستړيا
Heat Strokeد ګرمۍ له امله د بدن شديد حاد زيان
Bradycardia د زړه د ضربان ورو کېدل
Tachycardia د زړه د ضربان چټکېدل
Brady-pnea ورو تنفس
Tachypnea چټک تنفس
Hypotension د وينې ټيټ فشار
Arrhythmia د زړه د ضربان بې‌نظمي
Seizure تشنج
Coma کوما يا ژوره بې‌هوښي
Cardiac Arrest د زړه درېدل
Respiratory Failure د تنفس ناکامي
Rhabdomyolysis د عضلاتو د حجرو تخريب
Multi-organ Failure د څو غړو ناکامي
Rewarming د بدن بېرته ګرمول
Cooling د بدن يخول
Electrolytes د بدن مالګې او برېښنايي منرالونه
پنځم: **د دواړو ناروغيو د درملنې ترمنځ مهم توپير**
دا برخه په ځانګړي ډول د طب، نرسنګ او روغتيايي علومو د محصلينو لپاره مهمه ده.
Hypothermia – يخ وهل
Rewarming
د ناروغ بدن په احتياط او د حالت مطابق بېرته ګرمول کېږي.
وچې او ګرمې جامې.
کمپلې.
د ګرمې هوا وسايل.
ګرم IV Fluids.
په شديدو حالاتو کې ECMO.
Hyperthermia – ډېر ګرمېدل
Cooling
د بدن اضافي تودوخه ژر تر ژره کمول کېږي.
يخې اوبه.
د هوا جريان.
د يخو اوبو حمام.
د بدن د تودوخې څارنه.
د مايعاتو او الکترولايتونو اصلاح.
شپږم: **مهمې پوښتنې او ځوابونه (Clinical Questions)**

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړيکه ټينګه کړئ maqalat@afghan-german.de
يادونه: دليکنې د ليکنيزې بڼې پازوالي د ليکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له راليږلو مخکې په ځير و لولئ

۱. ایا Hypothermia او Fever یو شی دي؟
نه. Fever (تبه) د بدن د تودوخي هغه زیاتوالی دی چې د دماغ د Hypothalamus (هایپوتالاموس – د دماغ د تودوخي تنظیموونکي برخه) د تودوخي ټاکلی حد لوړ شوی وي، چې ډېری وخت د انتان له امله وي.
خو Hyperthermia کي د بدن تودوخه د حرارت د تولید یا جذب او د هغه د نه ضایع کېدو له امله لوړېږي، پرته له دي چې د بدن د تودوخي ټاکلی حد لوړ شي.
۲. ایا په Hypothermia کي ناروغ رېږدي؟
هو، په خفیفه او ځینو منځنیو حالاتو کي رېږدېدل د بدن د تودوخي د تولید یوه دفاعي طریقه ده. په شدید حالت کي رېږدېدل درېدای شي.
۳. ایا د Heat Stroke ناروغ باید خولي وکړي؟
نه. ځینی ناروغان ډېري خولی کوي او ځینې یې پوستکی وچ وي. د Heat Stroke اصلي تشخیصي نښه د بدن د مرکزي تودوخي لوړوالی او د مرکزي عصبي سیستم ګډوډي ده.
۴. کومه ناروغي ډېره خطرناکه ده؟
دواړه د ژوند لپاره خطرناک دي. خو شدید Hypothermia او Heat Stroke دواړه د زړه، دماغ او نورو حیاتي غړو د ناکامۍ او حتی مړینې سبب کېدای شي.
۵. ایا د Heat Stroke ناروغ ته Paracetamol ورکول کېږي؟
نه، Paracetamol د Heat Stroke اصلي درملنه نه ده. د بدن چټکه فزیکي یخونه ضروري ده.

د بېرني حالت مهمه یادونه :
که یو څوک بېهوښه وي، تشنج ولري، یا د ګرمۍ له امله ذهني ګډوډي ولري، سمدستي بېرني خدماتو ته زنګ ووهئ. په جرمني کي شمېره **112** ده.
د Heat Stroke په شک کي د یخولو چاري سمدستي پیل کړئ او د مرستې تر راتګ پورې یې جاري وساتئ.
د Hypothermia په شک کي ناروغ په احتیاط ګرم کړئ او د بېرنۍ طبي مرستې غوښتنه وکړئ.
د مطالعې لپاره اساسي قاعده:
Hypothermia = Rewarming
یخ وهل = بدن ګرمول
Hyperthermia = Cooling

ډېر ګرمېدل = بدن یخول
دا د دواړو ناروغیو ترمنځ تر ټولو مهم او اساسي توپیر دی.

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ 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 لولئ