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

ډاکتر محب‌الله زغم

۲۰۲۴/۰۳/۲۳

یخ پړسوب

په یخ کې د ځینو کسانو د لاسونو او پښو ګوتې پړسېږي، خاربښت او درد کوي، سرې اوړي او ممکن زخم شي. دا یوه ناروغي ده چې په انګلیسي کې ورته «chilblains» وايي او فکر کوم په پښتو کې به یخ پړسوب ورته مناسب نوم وي.

دا حالت په هغو ځایونو کې ډېر پېښېږي چې هوا یې یخه خو لندبل (رطوبت) یې زیات وي خو که هوا سړه او وچه وي، دا ناروغي لږه لیدل کېږي. وجه یې سمه نه ده معلومه خو د رامنځته کېدو میکانیزم یې دا دی چې په یخه هوا کې د ګوتو رګونه راټولېږي، تنګېږي او د وینې بهیر کمېږي. دا کار ځکه کېږي چې د بدن تودوخه وساتل شي، که داسې ونه شي او رګونه همداسې ارت پاتې وي، د وینې بهیر چټک پاتې کېږي او په نتیجه کې یې د پوستکي له لارې د وینې تودوخه ضایع کېږي او کله چې وینه سړه شي، ټول بدن ورسره یخېږي چې دا بیا حیاتي غړو (ماغزه، زړه، پښتورګي) ته سخت تاوان رسوي. د وینې د دوران یوه وظیفه د بدن د تودوخې ساتل دي.

کله چې څوک څو ساعته په یخه هوا کې تېر کړي، د ګوتو رګونه یې تنګېږي او که دوی یو دم ځان تود کړي، د تودېدو په وجه د ګوتو رګونه یې ناڅاپه ارتېږي، د رګونو د دېوالونو له چولو څخه مایعات راوځي او د حجرو تر منځ مسافو ته

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

بهيږي. دلته د مايعاتو راټولېدل، د پړسوب سبب کيږي. له پړسوب سره درد، سوی او خارښت مله وي او دا چې پوستکی تر فشار لاندې وي، کېدای شي وچوي او يا يې يوه ټوټه بېله شي، زخم جوړ کړي چې دا بيا د ګزک خطر زياتوي.

خو پوښتنه دا ده چې ولې ټول خلک په دې ناروغۍ نه اخته کيږي؟ ځواب يې دا دی چې د ځينو کسانو په بدن کې د وينې بهير نسبتاً ټکنی او سست وي او همدا وګړي په يخ پړسوب اخته کيږي. همدارنګه هغه کسان چې سګريټ څکوي، د شکرې ناروغان، او هغه کسان چې د رګونو تنګوونکي درملو خوري، دې ناروغۍ ته برابر وي.

درملنه: دا ناروغي معمولاً خاصه درملنه نه غواړي او پخپله په څو ورځو يا دوو اونيو کې رغيږي خو که خارښت يې زيات وي، د خارښت ملهم يا کريم به ورته ګټه وکړي او که زخم يې ګزک کړی وي، بايد د ډاکتر په واسطه يې سم علاج وشي.

مخنيوی: هغه کسان چې يو ځل په يخ پړسوب اخته کيږي، بايد بل وخت احتياط وکړي. يا خو دې په يخه هوا کې ډېر وخت تېر نه کړي او که مجبور وي چې له کوره بهر پاتې شي نو بيا دې وړين ګرم دستکشونه او ګرمې جورابې واغوندي. سر او غوږونه دې په خولۍ يا دسمال پټ کړي او ګرمې جامې دې واغوندي. همدارنګه هڅه دې وکړي چې ځان وچ وساتي. دا مهمه ده چې کله کور ته ستنيږي، يو ناڅاپه دې ځان ډېر نه ګرموي، مشکوله دې نه کاروي او بخارۍ ته دې نږدې نه کېني، بلکې پرېږدې چې بدن يې په کرار او ورو ورو تود شي. که څوک سګريټ څکوي، سګريټ دې پرېږدي.

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