

## د ملاریا ناروغی او د مخنیوی لاری چاری بی

دالیکنه می تر لویه بریده د هغو وطنوالو سره مرستندویه گنم چی غواری د اوړی د رخصتیو څخه په گټه اخیستلو سره دگران هیواد زیارت وکړی . څه موده خو زما دا خوبنی راپه برخه چی له کبله بی باید دلوی خدای شکر پر ځای کړم . دسفر نه وړاندی می کورنی داکتر د ځینو ناروغیولکه تیفوس ، تیتانوس او دیفتیری په وړاندی واکسین او دملاریا په وړاندی د مقاومت جگولو پخاطر اړوند درمل راکړه او پدی هکله بی یو وړوکی براشور هم راکړ څو هغه د لاریاتو مالوماتو په موخه ولولم . هغه می ولوست او چی کله له دنمارک نه دهامبورگ د هوایی ډگر په لور روان وم ، نوموړی براشور می په اورگادی کی له دنمارکی ژبی نه پښتو ته واړاوه . داچی هلته په وطن کی کمپیوتر او په ځانگری توگه انترنیت ته لاسرسی کم وو نو په نشرولو بی ونه توانیدم . دادی اوس بی کورته د بیرته راکړخیدلو وروسته پدی هیله د لوستونکو مخته ایږدم چی که دسفر نیت ولری ، ورنه گټه واخلي .  
داتاسی او داهم د نوموړی موضوع پښتو ژباړه :

### ملاریا څه ډول ناروغی ده ؟

دا یوه ساری ناروغی ده چی د افریقا، اسیا، جنوبی امریکا او منځنی ختیځ په یو لړ سیمو کی ترسترگو کیږی . د ناروغی لامل یو ډول پرازیت دی چی د انوفیلیس پنامه بنځینه غوماشی په مټ دیوه ناروغ انسان نه بل روغ تن ته لیږدول کیږی . په نړیواله کچه هر کال د یوه نیم میلیون او دوه عشریه اوه میلیون کسانو ترمنځ ددی ناروغی له کبله خپل ژوند له لاسه ورکوی .

### دملاریا ډولونه :

دا ناروغی دڅلور ډوله پرازیتونو د لاری پر انسانانو باندی برید کوی چی لدی ډلی نه بی اول دوه ډولونه لږ لیدل کیږی اوخطرناک ندی . دریم ډول بی یوازی د اسیا او جنوبی امریکا په ځینو سیمو کی شتون لری . تر ټولو خطرناک بی څلورم ډول ( پلازمودیوم فالسیپاروم ) دی چی دانسان پر مغز باندی حمله کوی او لدی کبله د مغزی ملاریا پنامه هم یادیږی . که جیری بی پرخپل وخت و ټینگی درملنی ته پام وانه رول شی ، دغه ډول بی یوه وژونکی ناروغی ده او تر ټولو زیات په افریقا کی ډیر شتون لری . داچی تل د ملاریا دشتون سیمی بدلون مومی ، نو پکار ده دسفر نه مخکی دخپل ډاکتر سره سلا مشوره وشی .

### د غوماشی تر چیچلو وروسته په بدن کی څه پیښیږی ؟

کله چی پرازیت د انسان بدن ته ورننوزی ، د وینی دلاری ځان پنی ( جگر ) ته رسوی . هلته وده او ډیرښت ( تکثر کوی . دلسو – څوارلسو ورځو په موده کی بیرته په وینه کی ور گډیږی . هلته د وینو په سرو کرویاتو کی ځای نیسی ، خپلی ودی او ډیرښت ته دوام ورکوی . پسله دی نو بدن د پرازیت په وړاندی غبرگون ښی او تبه ورباندی راځی . پدغه وخت کی چی پرازیتونو په وینه کی ځای نیولی ، که چیری غوماشه د دغه مصاب انسان وینی ته لاره ومومی ، هغه وزبیبی نو د وینی سره یوځای نوموړی پرازیتونه ورسره اخلی او دبل روغ انسان بدن ته بی دچیچلو پر مهال لیږدوی او هغه پری اخته کوی .

### د ملاریا ناروغی په وړاندی معافیت :

هغه کسان چی تل په ملاریا لرونکو سیمو کی اوسیری ، خامخا څو ځلی دا پرازیت اخلی او ناروغه کیږی . پدی ډول ډیرازیت په وړاندی دانسان په بدن کی مقاومت منځته راځی چی تریوی کچی د معافیت لامل گرځی . دا ډول معافیت ټول عمر دوام نه کوی . ددی دپاره چی معافیت دایمی وی ، باید د ټاکلی مودی په تیریدو په منظم ډول بدن ته پرازیت ورسیری څو په وړاندی بی مقاومت پیاوړی وساتل شی . یو یا دوه ځلی د ملاریا په ناروغی اخته کیدل ددی ناروغی په وړاندی د معافیت لامل نه گرځی .

دملاریا ځینی ډولونه د یوی اوږدی مودی په تیریدو بیله دی چی غوماشه انسان بیا وچیچی ، په تکراری ډول په بدن کی راژوندی کیدلای شی . داځکه چی نوموړی پرازیتونه په وینه کی ارام ژوند کوی ، او چی کله د بیلابیلو لاملونو له مخی د بدن مقاومت ټیټ شی ، پرازیتونه بیا برید کوی او ناروغی منځته راولی . دا ډول ناروغی په ډیرو نادرو وختونو کی تر سترگو کیږی ، ځکه اوس دا امکان شته چی پرازیتونه د درملو په مټ په وینه کی بیخی له منځه یووړل شی او انسان بی دبیا ناروغه کیدو له خطر وژغورل شی .

### کوم کسان په ملاریا باندی داخه کیدو ډیر چانس لری ؟

ټول هغه کسان چی دبدن مقاومت بی کم او دملاریا په وړاندی معافیت ونلری ، پدی ناروغی باندی اخته کیدلای شی . پدی کسانو کی تر ټولوزیات هغه ډله ماشومان راځی چی دملاریا غوماشو دفعالیت په سیمو کی ژوند کوی . د احصایی له مخی هرکال اته سوه زره ۸۰۰۰۰۰ هغه ماشومان چی عمر ونه بی تر پنځو کالو ټیټ وی ددغه افت له

لاسه د گور کندی ته لویږی . له دوی نه پرته مسافران ، کډوال او توریستان چی که یی پخوا مقاومت هم درلود ، خو اوس یی د وخت په تیریدو سره د لاسه ورکړی ، پدغی ناروغی باندی د اخته کیدلو ډیر چانس لری .

### د ناروغی نښی نښانی :

ملاریا ناروغی د پیل پر وخت کت مټ هم هغه نښانی لری لکه د والگی ( انفلوانزا ) یو شدید ډول . دبیلگی په توگه د یخنی پشان ریریدل ، تبه ، د سردرد ، په عضلو او بندونو ( مفصلونو ) کی دردونه ، نس ناسته او دستریا احساس . دا نښانی دڅو ورځو په تیریدو لا زیاتی شدیدی کیری لکه ډیر سخت ریریدل او د ۴۰ - ۴۱ درجو پوری تبه . وروسته د خولو باران پرسری راځی . نوموړی نښانی له یوی ورځی نه تر بلی فرق کوی چی کله زیاتی اوکله بیا کمی وی . که د ناروغی په درملنی لاس پوری نشی ، نو تر درو هفتو پوری داحالت غزیری خو دستریا او ضعف کیدلای شی څو میاشتی دوام وکړی . که ناروغی پر خپل وخت تشخیص او په صحیح توگه یی درملنه وشی ، د څو ورځو په موده کی ناروغ بیرته روغ رمټ کیری .

### د ملاریا ناروغی مخنیوی :

داکار د څو لارو تر سره کیدلای شی :

**الف - د درملو په مټ :** اوس کیدلایشی بیله دملاریا د واکسین نه د ځینو درملو په کارولو سره چی د بدن مقاومت لوړوی ، ان د ملاریا د هغو ډیرو خطرناکو ډولونو لکه پلازمودیم فالیسیاروم مخنیوی وشی . ځکه نو هغه کسان چی د ملاریا نه دپاکو سیمو لکه اروپا او نورو څخه ملاریا لرونکو سیمو ته سفر کوی ، باید لومړی دخپل ډاکتر سره ووینی او دملاریا دمخنیوی په موخه اړوند درمل تر لاسه کړی . دیادونی وړ ده چی د ملاریا ځینی درملونه په یو شمیر ټاکلو سیموکی ددی ناروغی د مخنیوی وړتیا نلری ځکه چی هلته د ملاریا پرازیتونو ددغو درملو په وړاندی مقاومت پیدا کړی او اغیز نه ورباندی کوی . په همدی خاطر پکار ده هغه درمل و کارول شی چی ډاکتر یی ددغو ځانگړتیاوو په پام کی نیولو سره سپارښت کوی . پدی ډول کیدلای شی په ملاریا باندی د اخته کیدو خطر تر اړینی کچی را ټیټ شی .

**ب - د غوماشی دچیچلو څخه ځان ساتل :** د ډاکتر دسپارښت سره سم اخیستل شوی درمل هم دا مانا نلری چی په ملاریا باندی د اخته کیدو خطر په سلو کی سل له منځه وری ، ځکه نو دا اړینه ده چی تر وسه وسه د غوماشی د چیچلو څخه ځان وساتل شی . دا کار بیا په لاندی ډول تر سره کیدلای شی :

۱ - د ملاریا غوماشه معمولا د ورځی د خوا حمله نه کوی ، ځکه نو باید دلمر د لویږو له وخت نه بیا تر لمر ختو پوری ډیره پاملرنه وشی چی د غوماشی نه ځان لیری وساتل شی .

۲ - د بدن اندامونه باید تروسه وسه په ځانگړی توگه د ماښام دتیاری د رارسیدو وروسته لوڅ پری نښودل شی او په اړینو جامو پټ کړل شی څو غوماشه ورته لار ونه مومی .

۳ - د بدن پر هغو ځایونوباندی چی دمجبوری له مخی لوڅ پاتیری باید دغوماشی په ضد بالزام ( اړوند اوبرن مواد ) باندی غور کړل شی . ددغو موادو ډاکترو ډولونو تاثیر د بدن پر پوست باندی چی دغوماشی مخه نیسی ، ډیر ژر له منځه ځی . ځکه نو باید د بدن دغه حصی د څه گریو په تیریدو ژر ژر بیا غوری او تازه کړل شی .

۴ - د شپي لخوا باید خوب پداسی خونه او یا پشه خانو کی وشی چی غوماشی ورته دننوتلو لاره او د چیچلو امکانات ونلری .

۵ - پداسی اطاق کی چی کولر ( ایرکاندیشن ) ولری هم دغوماشی د حملی خطر کم دی ځکه چی غوماشی هلته په یخه هوا کی داوسیدلو مینه والی ندی . بادپکه هم مرسته کوی ځکه چی تولید شوی بادی غوماشی شری .

دلورو سپارښتونو په پام کی نیولو او دارینو درملو په کارولو سره کیدلای شی تر لویه بریده دملاریا ناروغی له غمه سری خوندی پاته شی .

### په ملاریا باندی د اخته کیدو پروخت څه باید وکړو ؟

که چیری دسفر پرمهال داجنجال پیښ او دناروغی نښی حس شی باید بیله ځنده و اړوند روغتون یا کلینیک ته ځان ورسول شی څو په صحیح ډول دناروغی تشخیص وکړی . دملاریا تشخیص د وینو په کتلو ( معاینه ) تر سره کیری .

که دناروغی نښی دسفر تر بیرته راگرځیدو وروسته ترسترگو شوی ، باید خپل ډاکتر داهم وویل شی چی دملاریا لرونکی سیمی څخه راستون شویږی څو ډاکتر خبره په عادی انفلوانزیا باندی تیره نکړی او دقیقو معایناتو ته پام واړوی . دیادونی وړ ده چی دغوماشی ترچیچلو ان دری کاله وروسته هم کیدلای شی دناروغی نښانی را ښکاره شی .

### د پاملرنی وړ یادونه :

د پاڼو شمیره: له ۲ تر ۳

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته راښوولی . په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de)

: دلپکنی د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیرلو مخکې په خیر و لولئ

که مو چیری دملاریا ناروغی نینی په ځان کی ولیدی ، سره لدی چی که تاسی دناروغی مخنیونکی درمل کارولی هم وی باید بیا هم روغتون ته ولاړ شی چی اړوند تشخیص دقیق وشی. باید دی خبری پام و اړول شی چی که د ناروغی دمخنیوی په هکله ټول سپارښتونه هم په نظر کی نیول شوی وی ، بیا هم داکار ددی مانا نلری چی د ناروغی څخه پوره خوندي یاست . پدی هکله اغیزمنه درملنه یو اړین کار گڼل کیږی . په هره پیمانه چی دملاریا په اړوند زیات مالومات ولری په هم هغه کچه مو ددی ناروغی څخه د ځان ژغورلو چانس لوړ دی .

**ملاریا لرونکو سیموته دسفر نه وړاندی باید لاندی اړینو ټکیو ته ټینگ پام وشی :**

۱ - باید د ډاکتر په سپارښت لازم درمل ترلاسه شی . پکار ده چی د درملو کارول د ۱ تر ۲۱ ورځو پوری د سفر د نیټی نه د مخه پیل شی . ددی مودی اوږدوالی د درملو په ډول پوری اړه لری چی ډاکتر یی بنودنه کوی .

۲ - د ډاکتر په مشوره کیدلای شی چی درمل په سفر کی د ځان سره واخیستل شی .

۳ - دی خبری ته هم باید پام وشی چی بیمه مو ستاسی دسفر سیمی هم په غیر کی نیسی او کنه .

۴ - د ډاکتر نه باید داهم و پوښتل شی چی نوموړی سیمی ته دسفر په موخه د نورو کومو ناروغیو په هکله پکار ده چی د سفر نه مخکی اړوند واکسین تطبیق شی . په اکثر و سیمو کی د غذایی تسموم او د معدی دنورو ناروغیو امکانات ډیر دی.

دا وو دملاریا ناروغی په هکله اړین مالومات چی هیله ده لوستونکی تری نه گټه پورته کړای شی .

د ژبای پای

---

د پاڼو شمیره: له ۳ تر ۳

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته راښوولی. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de)

: دلپکنی د لیکنیزې بڼې پازوالی د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیرلو مخکې په خیر و لولئ