

## د زره ناروغي ديو ي گلوبالي ايپيديمي په توگه

تيرکال مي دزره دعملياتو وروسته پدي هيله چي نوروطنوال مي خدای مکره ماغوندي بي خبره ورسره لاس اوگريوان نشي ، دراز راز سرچينو څخه يولر اړين معلومات راټول او دانترنيت پرليکه مي دنري په هرگوت کيني ترلوسونکوپوري ورسول . دا پدي خاطر ليکم لکه پياوړی شاعر درویش درانی چی وایی :  
بيلتانه دی دهرچا په غم شیریک کړم  
يار دبل درومی او زه ور پسی ژارم

په نوموړي ليکنه کيني ماويلي وه چي کاشکي داکاريو ه ماهرداکتر ترسره کړي واي ، خويوه ورځ مي دانترنيت پر مخ ديوي ناروغي په هکله دکوم محترم ډاکتر پرليکنه سترگي ولگيدي او په ډير دقت خوځله ولوسته ، خوداچي له بده مرغه زه طبابت سره مسلکي اړيکي نلرم ، دهغي ليکني نه مي ډيرلر څه ترلاسه کړه . زه پدي پوه شوم ، په هره اندازه چي يو ډاکتر ډير ماهروي په هم هغه پيمانه ئي زما غوندي عادي وگړي دناروغيو په هکله په ليکنو باندي لږ پوهيږي ، يعني ليکني ئي يوازي دډاکترانوډپاره دپوهيدو وړ دي . ځکه مي نودرحمان بابا ددي بيت:  
دداستوردي چي له درده زگيروی خيري  
گنه څه وو د رحمان د شاعری

په پام کي نيولو سره دمجبوري له کبله وپتيل چي دزره درگونو دناروغي په هکله ددي ليکي اړين معلومات هم پرهغو پخوانيو ورزيات کړم.

لاندي ژباړنه مي دپورته يادي شوي لړۍ يوه برخه بولم چي له دنمارکي ژبي National Geographic مجلي د۲۰۰۷ کال دوهمي کني څخه په پښتو ژبه ژباړلي ده او غواړم دمحرتمو ډاکتر صاحبانو نه هيله وکړم ترڅو ددغي لړۍ دکمپلولو په موخه خپل معلومات راوليږي او زما په ليکنو او ژباړنو کيني داصلاحاتو پخاطر احتمالي نيمگړتياوي چي دشتوالي امکان ئي نه ردوم ، راته په گوته کړي:

دزره درگونو دبنديديو لامله ناروغي په چټکۍ سره دنري هرکنج ته پراختيا مومي او ديوه گلوبال ( جهان شموله ) مرض بڼه خپلوي . مور دمودرن ژوند ټول اوسيدونکي ددي ناروغي په خطرناک زون کي ځاي نيسو ، مگر داهيلي اوس غوټۍ سپري چي د جن تکنولوژي Gentechology په مرسته به نوموړي ناروغي مخکيني له هغه نه چي پرمختگ ئي دزره عضلي متضرري کړي ، تشخيص شي .

پخوا دايو دامکانه وتلي کار وو چي بيله جراحي مداخلې څخه دزره دحالت يوبڼه تصوير ترلاسه شي . مگر اوس دکمپيوټري پرمختللي تخنيک په مرسته د ۱۰ دقيقو په موده کي دزره دحالت يو دقيق تصوير اخيستل يوه بيخي عادي خبره ده . دابول تصويرونه بڼي چي ديوه بالغ انسان په بدن کي په مجموعي توگه نژدي دسلوزرو (۱۰۰۰۰۰) کيلومترو

(دوه نيم ځله داستواخط) پاي ليک وگوري ) په اورډوالي شيرياتونه ، وریدونه او کاپيلار ( ډير نري ) رگونه غزيډلي دي . پدغو رگونو کيني دهره ۲۴ ساعتو په موده په يوه منظم رېتم سره دزره دانقباض او انبساط له کبله سل زره ( ۱۰۰۰۰۰ ) واره پنځه ليتره وينه تيريري راتيريږي . څيرونکو زره او ورسره ترلي رگونه د پمپ ديوه ماشين سره ورته بللي چي دنلانو يوخورا پېچلي سيستم لري . اوس ددغي نل غزيډني ( نلدوانی ) ماليکولي حالت لاهم دنوي تخنيک له برکته دليدلو وړ گرځيدلي دي .

دزره دناروغيو ډولونه خو ډير دي ، مگر په دوي کيني دزره درگونوبنديدل دي چي پرزره باندي دحملي او په پاي کي دزره ددریدو سبب گرځي . همدغه ناروغي ده چي ترټولو زياته مړينه منځته راولي . احصائيه بڼي چي په ټوله نړۍ کيني هرکال په منځني توگه ۲،۷ ميلیونه کسان دزره درگونو دبنديديو له کبله ژوند دلاسه ورکوي . له بده مرغه دارقم په چټکۍ سره مخ په زياتيدو دي ځکه چي دلوديز ژوند مستريح شرايط ، دارام ترانسپورت شتوالی او دغيرفيزيکي کارپراختيا دنوموړي ناروغي رېښوته اوبه ورکوي .

دانسان زره چي نژدي ۳۰۰ گرامه وزن لري ويني ته په جريان ورکولو سره هغي ته اکسيجن ورکوي ( صافوي ئي ) اوپه دومره قوت سره ئي پمپ کوي چي کيدلاي شي دلوي شيريان (بشارک ) په پري کيدو سره په هوا

کښي ديوه متر په لوړوالي دويڼو فواره جوړه کړي . زړه په هره دقیقه کښي د ۷۰ څلورپه خواشاکي خلاصيري او ټوليري چي دغه حرکتونه ئي دزړه دضربان پنامه يادوي .

دنيټروگليسرين ټابلټونه دزړه دحلمي دناورو پايلو دمخنيوي په موخه ډير اغيزمن درمل دي چي دحلمي اودردونو دراپيداکيدو پړوخت بايد ترژبي لاندې کښيښودل شي . نوموړي ټابلټونه په چټکي سره دويڼي غلظت کموي ، وينه رقيقه اوجريان ئي اسانه کيږي ؛ دوريدونود عضلو حجري ښوئ شي ؛ شيرپانونه پراخ اووينه په گړنديتوب سره ځان دزړه وعضلوته رسوي ترڅو هغه په حرکت راولي . پدي توگه دزړه دحلمي او دريدو مخنيوي کيږي اوناروغ ته دومره کافي وخت پلاس ورځي چي ترروغتون او ډاکتر پوري ورسول شي .

نژدې پنځوس کاله دمخه دزړه درگونو دښديدلامله ناروغ ديوه حتمي مرگ سره لاس اوگريوان وو ، مگر پدي وروستيو لسيزو کي ديولر درملو په لاسته راوړو اوهمدارنگه ددرملني دداسي متودونو له برکته لکه دبالون پواسطه درگونو دتنگ شوي ځاي پراخول او باپاس (Bypass) عملياتو دا امکان منځته راوست ترڅو دزړه دمزنو ناروغيو سره سره دنااروغ ژوند وژغورل شي .

دزړه درگونو دښديو په ناروغتيا کښي دخطر فاکتورونه :

لاندي فاکتورونه دزړه درگونو دښدولو کارچټکوي اودخطرزون پراخوي:

۱ - دمضر او گټورکوليستيرونل ديوځاي والي نامتناسب اوغيرصحي انډول - دلته بايد ياده شي چي کوليستيرونل دوه ډوله دي :

الف - مضر کوليستيرونل LDL Low density lipoprotein دټيټ کثافت لرونکي ليوپروتين ( چي دټاکلي نورم نه ئي دمقدارزياتوالي مضر اوخطرناک تماميري.

ب - گټور کوليستيرونل HDL ( High density lipoprotein دلورکثافت لرونکي ليوپروتين ) چي دمقدارزياتوالي ئي دمضر کوليستيرونل څخه پښيښونکي خطر کموي .

۲ - دشکري ناروغي - داناروغي په ښځو کي دزړه درگونو دښديدلو خطر څلور برابره اوپه نارينه وو کي دوه برابره زياتوي .

۳ - دويڼو د فشار لوړوالي - نوموړي فاکتور په نارينه وو کي دري برابره او په ښځو کي دوه برابره خطر زياتوي.

۴ - سټريس او ډيپريشن - دري برابره خطر جگوي .

۵ - صحي غذا - دفاکتور بيا دبيرش په سلوکي % ۳۰ نوموړي خطر کموي .

۶ - په گيډه کي دوازگو زياتوالي - دوه برابره خطر زياتوي.

۷ - دفزيکي کار او ورزش کموالي - شل په سلوکي % ۲۰ خطر زياتوي.

۸ - سگريټ څکول - د ۲ څخه تر ۳ څلو پوري دخطر زياتوالي منځته راولي .

دا خواهغه څه وو چي د ( نيشنل جيوگرافیک مجلي ) نه را وژباړل شول . همدارنگه د Nydehsavisen پنامه دنمارکي ژبي خبري ورځپاڼي هم دروان ۲۰۰۸ کال دجنوري په ۹ نيټه دزړه درگونو دناروغي په هکله ليکلي چي د ( ۵۰ کلني ) نه دپورته عمر کسانو دپاره په يوه مناسب مقدار سره ( مثلا يو وړوکی جام په ورځ کي ) دالکولي موادو استعمالول د زړه درگونو دناروغي د درملني په موخه گټوره اغيزه ښندلای شي . البته ډاکار دهغو کسانو دپاره توصيه شويدي چي پرځان باندې بشپړ واک لري يعني دالکولي موادو څخه يوازي ددرملو په توگه کار اخلي نه داچي دبوټل په ليدلو سره خپل کنترول دلاسه ورکړي او دنيشي پخاطر جامونه سرپرسر نشوي . ورځپاڼه ليکي ، لوړه خبره دهغو څيرونو پايله ده چي ( دعامي روغتيا دولتي انستيتوت ) تر سره او( د زړه په اړه اروپايي مجلي European Heart Journal ) خپره کړيده . نوموړو څيرونکو دخپلوترسره کړيو تجربوپر بنسټ ښودلي ده چي د ورځي ددغه لږ مقدار الکولو څکل دويڼو درگونو دښديو په مخنيوي کښي دپام وړ مرسته کوي . ورځپاڼه زياتوي ، ددی سره سره چي الکول ددغي ناروغي دپاره خورا گټور مواد دی مگر دنورو ډيرو ناروغيو په رامنځته کولو او پرمختگ کښي ناوړي اغيزي هم درلودلای شي . دبيلگي په توگه په ښځو کښي د تيو دسرطان دمنځ ته راتلو خطر ۱۵ په سلو کي جگوي اوپه عمومي ډول دبدن فزيکي فورم او کړو وړو ته زيان رسوي . خو دهغو کسانو دپاره چي په ورځ کي په لږه اندازه الکول څکي او ورسره يوځاي د ورزش کولو عادت هم لري ، دويڼي درگونو دښديو خطر ۵۰ په سلو کي کميږي . پداسي حال کي چي بيله الکولو ورزش په تنهياي سره کولای شي داخطر يوازي تر ۳۰ په سلو کي راتيټ کړي .

دژباړي پاي

دژباړونکي لخوا :

اول: په لوړه ليکنه کښي يوازي هغه برخي ژباړل شوي دي چي ورباندي پوهيدل ئي دتولو لوستونکو دپاره اړين دي او زما په تيره ليکنه کښي ئي کمښت احساسيدې . ددي مرگوني ناروغي په هکله چي مور هر يو ئي دخطر سره مخامخ يو ، کافي معلومات درلودل يوه ضروري حياتي خبره ده . که چا پدي اړه زما تيره ليکنه چي سرليک ئي ( دناروغ زره تماشا مه کوه ) دي ، نه وي لوستي ، کولاي شي د [www.asad.com](http://www.asad.com) سايت په اړشيف ئي د( نور مطلبونه ) تر عنوان لاندي اويا ئي په نورو افغاني انترنيټي سايتو کي وگوري .

دوهم: « داستوا خط يو فرضي کمربند دي چي دځمکي پر شاوخوا راگرځيدلي او دځمکي کره پر دوويچني شمالي اوجنوبي نيمو کرو باندي ويسي . ددي کمربند ټول اوږدوالی څلوېښت زره او شپږ اويا (۴۰۰۷۶) کيلومتره

دي ، دشمالي اوجنوبي قطب ترمنځ په مساوي واټن پروت او فاصله ئي دقطبونو څخه نژدي لس زره (۱۰۰۰۰) کيلو متره ده . »

په درنښت