

د بندونو او ملا درد ته نوی درمل وموندل شو

د BT پنامه ډنمارکی ژبی اونیزی د ۲۰۱۳ کال د اگست د لومړی نیټی په گڼه کی د (د پروتین تابلیت به د ارتروز دردونو ته د پای ټکی کنټرول) تر سرلیک لاندی د نوو طبی څیړنو د پایلی په اړه لیکلی چی ډاکتران د مفصلونو (بندونو) د غضروف د تخریب کیدلو پټ راز پیدا کوی. داچی دا ډول دردونو دا مهال د ټولنی د زیاتی برخی گریوان ته لاس اچولی دی، ځکه نو غواړم د نوموړی لیکنی د منځپانگی پښتو ژباړه په لاندی کرښو کی د لوستونکو سره شریکه کړم:

د ارتروز د نه زغمونکو دردونو په وړاندی مرسته راتلونکی ده. یو شمیر مخکښو څیړونکو دا خبره برملا کړه چی د پروتین یو ځانگړی مالیکیول په بدن کی د ناروغو بندونو د غضروف د تخریب په چټکتیا کی پریکنده اغیز لری . ددی سره سم ډاکتران د یو ډول پروتینی تابلیت په تر لاسه کولو بریالی شوی او ډیر ژر به د ډیرو هغو کسانو سره د مرستی په موخه وکارول شی چی هره ورځ ددی ډول ناوړی ناروغی د سختو دردونو سره لاس او گریوان دی.

دا چاری د ارتریت د څیړنی (arthritis research) په برخه کی د نړی د یوشمیر وتلو څیړونکو لخوا د برتانیی د Westminster او Manchester په پوهنتونونو کی تر سره شوی او له مخی یی دا راز موندلی چی د urocortin پنامه د پروتین مالیکیول په باوری ډول کولای شی د ډیرو مهمو غضروفی حجرو (chondrocytes) بقا تضمین کړی . دغه حجری دی چی د هډوکو روغ غضروفونه تولیدوی او ساتنه یی کوی.

د ارتروز ناروغی د غضروفی حجرو شمیر په پراخه پیماننه سره را ټیټوی، مگر په بدن کی د دغو اړینو پروتینی مالیکیولونو د تراکم په زیاتولو سره، همدا اوس دا امکان تر لاسه شوی چی د نوموړو حجرو د مړینی څخه په اړینه کچه مخنیوی وشی.

نوی لاسته راوړنی:

نوی څیړنی چی پدی وختونو کی د Cell Death and Disease (د حجرو مړینه او ناروغی) پنامه یوه نړیوالی مهالنی کی نشر شوی ، د نړی په کچه یوه لویه لاسته راوړنه یاده شوی ده .

په Westminster کی د څیړنیزی پروژی مشر بناغلی Lan Locke وایی: « په بندونو (مفصلونو) کی د یاد شوی مالیکیول د اغیز کشف د نوو په زړه پوری څیړنو د پاره لاره هواروی چی له مخی یی هم د ناروغی علت پیژندل کیدلای شی او ور سره سم هم د ناروغی مخنیوی کیدلای شی او هم یی درملنه ».

په ډنمارک کی هم ددغی ناروغی طب پوهان د نوموړو څیړونو پایلو ته په مثبت نظر گوری او د فریدریکزبورگ روغتون سرطیب او د څیړنو د ډنمارکی خانگی مشر، پروفیسور Henning Bliddal وایی: « بنایلی اوس هغه چاره پیدا شوی وی چی له مخی یی د غضروفی حجرو ژوند وساتل شی. که دا چاره وشی نو یو د نه منلو ترکچی به په زړه پوری یو کار وی. په دی کی هیڅ شک نشته چی ددغو څیړنو پایلی ډیری مهمی او ډیپام وړ دی». نوموړی پروفیسور زیاتوی: « پدی اړه تر ټولو په زړه پوری دا مونده ده چی غضروفی حجری د پروتینو دغه مهم مالیکیول تولیدوی او دا امکان تر لاسه شوی نوموړی مالیکیول په زیاته پیماننه جوړ شی او پربنسټ یی د غضروفی حجرو د تخریب څخه مخنیوی وشی. که دا بریالیتوب تر لاسه شو نو بیا به د تل دپاره ستونزه حل شی. کیدلای شی دا ډول پروتینی مالیکیول د فامیل دغرو څخه چی پیژندل شوی هارمون ولری، دناروغ بدن ته د درملو (تابلیت) په بڼه ور داخل کړل شی. دا کار بنایلی تر هغه زیات وخت ونیسی چی همدا اوس حساب ورباندی کیری. هر مواد چی بدن

ته ور داخلیری، کیدلای شی نامطلوب اړخیز (جانبي) اغیز ولری ځکه نو د کارولو څخه یی باید ډډه وشی. وخت به دا وښی چی په عمل کی څه پیښیری.»

د ډنمارک د فریدریکزبورگ ښار د Parkinson په انسټیټوت کی د ارتزیت متخصصه پروفیسوره اغلی Bente Danneskiold-Samsøe د خپل لور یاد شوی همکار پروفیسور دخبری په تائید سره یادوی چی مور اوس دخیرنو د هغو پایلو سره ولاړ یو چی خورا زیات او د پام وړ اهمیت لری. دا وایی: « دا په رښتیا هم ډیره په زړه پوری ده او زه د یوه زیات شمیر ناروغانو په استازیتوب دا ډیبری خوبی ځای بولم چی مور به ډیر ژر د یوی اغیزمنی درملنی او مخنیوی کولو سره لاس پکار شو. دا یوه منل شوی خبره ده چی د chondrocytes پنامه فعالی حجری په تخریبونکی پروسه کی اغیز لری چی د ناروغانو په غضروف کی منځته راځی.»

دا ناروغی په نری کی ورځ تر بلی په زیاتیدو ده. د بیلگی په توگه یوازی په ډنمارک کی چی نژدی پنځه میلیونه وگړی لری، اوه لکه کسان په یوه یا بل ډول ددغی ناروغی له دردونو څخه رنج وری او شمیر د راکت په چټکتیا مخ په زیاتیدو دی. یو د لویو علتونو څخه هم پدغی ناروغی کی د وزن زیاتوالی گڼل شویدی.

د ناروغی د منځته راتلو جریان داسی دی: کله چی په بندونو کی د دوو مخامخ کیدونکو هډوکو د سرونو په برخه کی غضروفی حجری تخریب شی، سطح یی نا هواره کیږی او هډوکو سوکه سوکه یو د بل سره سم نه برابریری، یو بل پر سطح په ښوی او لزجی ډول د حرکتی گرځیدو قابلیت د لاسه ورکوی. پدی توگه هډوکو یو ډبل سطح توری چی دردونه ورڅخه را زیږی. ددی سره سم د بند (مفصل) کیسول چی بند یی احاطه کړیدی، د وخت په تیریدو سره ورځ تر بلی پارسوب کوی، پندیږی او په بندونو کی دهغو اوبرنو موادو (مایعاتو) مقدار چی باید دردمن بند غور کړی، زیاتیږی. په تدریجی ډول د بند هډوکو بدلون مومی. خپل طبیعی شکل د لاسه ورکوی او وړاندیری، پنډوالی یی سخت او کلک کیږی چی دپخوا پشان په اسانی سره بی تکلیفه حرکت نشی کولای او د سختو دردونو لامل گرځی.

د بندونو د دردونو په وړاندی څو گتوری مشوری:

۱ - د وزن کمول: د وزن زیاتوالی د نورو ناخوالو تر څنک دلته هم خطرناک دی. څیرنو ښودلی چی په سلو کی لس د وزن کمول، ددی ناروغی په اړه ۳۰ په سلو کی مخنیوی کوی.

۲ - د کلسیم اخیستل دی ناروغی ته ډیر گټور دی. د کلسیم ستره سرچینه شیدی او د شیدو محصولات دی.

۳ - طبیعی درملونه: څیرنو ښودلی چی کورکومن (زردچوبه) د التهابی کیدو مخنیوی کوی او ددی ناورتیا په وړاندی ډیر گټور دی. کورکومن د اندورفین Endorfin تولید په بدن کی زیاتوی چی دا بیا د خپل بدن مورفین ډوله مواد دی، هم دردونه اراموی او هم یی مخنیوی کوی. پکار ده چی هره ورځ غذا ته یوه یا دوی د چاپو کاجوگی کورکومن واچول شی. شونډ (زنجبیل یا زنجفیل) هم د التهاب مخه نیسی او باید هره ورځ لږ تر لږه څلور گرامه شونډ د غذا سره وخورل شی. د نسترن د بوټی میوه چی د گل تر رژیدو وروسته پاتیږی ددی ناروغی په مخنیوی کی ډیر رول لری.

۴ - مناسبه غذا ډیره مهمه ده. ویتامین (C) دی ناروغی ته ډیر گټور دی چی لویه سرچینه یی مالټی، دولمه ای مرچ او د نسترن د بوټی میوه ده. چاغ د وازگو ډک کیان لکه ساردین، لاکس او ماکریل چی نامشبوخ غوری یی ډیر دی، خورل یی د بندونو د پاره ډیره گټه لری.

۵ - په دی ناروغی اخته ډیری کسان داسی فکر کوی چی باید پرخپلو بندونو بانندی زړه سوی وکړو او په حرکت کولو سره یی و نه ځوروو. مگر څیرونکی دا نه تائیدوی او وایی چی څومره توان لرو، باید فعال اوسو او حرکت وکړو، داځکه چی پدی کار سره عضلی غښتلی کیږی او ور سره سم د بند پر غوټه، پرتونو او د بند هډوکو بانندی بار کمیږی او داکار بیا دردونه اراموی. څیرونکی وایی چی په منظم ډول د عضلاتو دغښتلی کیدو په موخه اړوند تمرینونه کولای سی پدی ناروغی کی کله ناکله ان د زنگونو او ورنونو د بندونو د حراحی مداخلی اړتیا له منځه یوسی.

د ژباری پای

د پاڼو شمیره: له ۲ تر ۳

د ژباړونکي يادوونه:

ارتروز يا اوستيوآرتريټيز osteoarthritis هغه ناروغي ده چي اصلي علت يي تر اوسه پوري په دقيق ډول پيژندل شوي نه دي (بنابري ددغو نوو څيړنو په پايله كي به وپيژندل شي)، مگر معلول پخپله دغه ناروغي بللای شو چي په مفصل كي د اړوندو هډوکو د سرونو د برخي د غضروف د تخريب كيدو له كبله منځته راځي. پدي توگه پكار ده چي د نوموړي غضروف د تخريبولو لامل تشخيص شي او دا بيا هغه څه دي چي له مخي يي د تخريب كيدو مخنيوي او درملنه كيدلاي شي. دا ناروغي په پراخه پيمانه په ټوله نړي كي ليدل كيږي. د ځينو سرچينو له مخي په امريكا كي تر ۲۱ ميليون كسانو پوري پري اخته دي. د همدې ناروغي له مخي انسان د كار وړتيا تر ډيره حده له لاسه وركوي او ژوند يي بيخونده كيږي. د زاړه او پاڅه عمر والا خلگ تر نورو ډير ورباندي مصاب كيدلاي شي. په ځوان عمر كي نارينه تر بنځو زيات او په پاڅه عمر كي بيا بنځي تر نارينه وو زيات ورباندي مصاب كيږي. ارتروز كولاي شي د بدن ټول مفصلونه په ځانگړي توگه د غاړي، ملا، پښو، لاسونو، گوتو، زنگنونو، ورونونو او نور بندونه مصاب كړي. د ناروغي نښي نښانې داسي څرگنديږي: د پيل په پړاو كي دردونه لږ او معمولا د كار يا فزيكي فشار سره منځته راځي او د استراحت پر مهال بيرته ورك كيږي. په وروستيو پړاوونو كي دردونه زيات وي او ان د استراحت او خوب پروخت هم انسان زوروي. دا دردونه ددي لامل گرځي چي د مفصل حركتونه كم، پارسوب منځته راولي او داروند غري د گود كيدو باعث شي.

د بندونو ارتروز كيدلاي شي د لابراتواري كتنو او راډيوگرافي د لاري تشخيص شي. د وزن كمول، مناسب فزيكي فعاليتونه، سپكه غذا كولاي شي د ناروغي په مخنيوي او درملنه كي مثبت رول ولوبوي. لدې نه پرته كمياوي درملنه ياني د اړوندو دواگانو كارول هم تر يوه حده گټه رسوي.

د دردونو د كموالي په موخه كه مفصلونه وي، بايد گرم وساتل شي او مساز وركړل شي، كه غاړه وي بايد د ځانگړي جوړ شوي غاړي بند نه كار واخيستل شي څو د غاړي د حركت مخنيوي وكړي، كه شمزي وي بايد پر نسبتا كلكه توشكه باندي پر شا بيده شي. د ډيرو شديدو دردونو پر وخت جراحي مداخله هم اړينه وي. كه دردونه ډير شديد نه وي، مناسب ورزش گټه رسوي څو كه شديد وي بيا د استراحت حالت تسلي كوونكي دي. ددي دپاره چي پر اړوندو مفصلونو فشار كم شي، كيدلاي شي د ځانگړو لگرو څخه كار واخيستل شي.

دا هغه څه دي چي پدي اړوند د لا زياتو مالوماتو د ترلاسه كولو په موخه د بيلابيلو ليكنيزو او انټرنيتي سرچينو څخه رالند شول تر څو د ناروغو كسانو سره مرستندويه وگرځي.

پاي