پوهنمل حاجی محمد نوزادی ۲۰۱۳/۰۱/۱۶

د انفلوانزا ناروغی او د مخنیوی لاری چاری یی

د انفلوانزا ناروغی د اړوند ویروس په مټ چی یوبل ته یی دلیږدولو وړتیا خورا لوړه ده، منځته راځی او په ډله ایز ډول د ټولنی غړی پری اخته کیږی. یوبل ته دلیږدولو لاری یی مخامخ اړیکی لکه په غیږ کی نیول، مچول او نوری، نامخامخ اړیکی لکه په ویروس باندی په ککړ شوو شیانو لاس وهل او همدارنګه په ویروس د ککړی شوی هوا تنفس کول دی.

د ناروغی نښی نښانی:

انفلوانزا په نابیره تبه (د ۳۸ درجو څخه لوړه) پیل کیږی. د عضلو دردونه ، د سر درد، ریږدیدنه، د ستونی درد، په ځینو حالاتو کی قی وهل او ان اسهال هم کیدلای شی ور سره ترلی وی. داناروغی په عادی ډول د ۲ څخه تر ۷ ورځو پوری غځیږی. د ډیریو سره انفلوانزا بیله څه ځانګړی تشویشه تیریږی مګر ځینی بیا دومره زوروی چی خبره په روغتون کی تر بستره پوری رسیږی او ان کله نا کله خولا د مړینی لامل هم ګرځی.
همدا اوس اوس چی د ژمی موسم او د انفلوانزا ناروغی په ځانګړی توګه په اروپا کی ډیری کسان د کار دلیکو ایستلی او په بستر کی یی ترلی دی. د همدی کبله ټولی رسنی په یوه یا بل ډول اړیکی ورسره نیسی، پر بیلابیلو اړخونو یی رڼا اچوی او خلګو ته یی په اړه پوهاوی ورکوی. زه هم غواړم د ځینو ډنمارکی چاپی او انترنیتی رسنیو څخه را غونډ کړی مالومات تر خپلو وطنوالو پوری د پوهاوی په موخه ورسوم ، هیله ده په خیر یی ولولی درد یی وخوری.
موسمی انفلوانزا معمولا په کال کی یو ځل سر وهی او کوښښ کوی د هرچا خبر واخلی. لکه څنګه چی تجربه ښئی دا ناروغی د شپږو څخه تر ۷ اونیو په موده کی د ټولنی د غړو تر منځ لاس پر لاس کیږی او یو بل په اخته کوی. د یوی ویروسی ناروغی په توګه انفلوانزا د اړوندو واکسینو تر پوښښ لاندی راځی چی معمولا د یوه کال دپاره د انسان بدن د هغی په وړاندی د مقاومت وړتیا تر لاسه کوی. باید په یاد ولرو، ددی دپاره چی واکسین بشپړ اغیز و ښئی، دوو درو اونیو وخت ته اړتیا لری یانی فوری اغیز نه ښندی. ځکه نو پکار ده د ژمی د موسم د را رسیدو په درشل کی نوموی واکسین واخیستل شی.
د انفلوانزا ویروس د څو لارو کولای شی یوبل ته ولیږدول شی چی تر ټولو پراخه لاره یی د ناروغ شوی کس ټوخل یا نوږل دی. پدی توګه د ناروغ انسان د تنفسی سیستم نه ډیر واړه څاڅکی (قطری) وځی، په هوا کی خپریږی او ددی لاری و روغ انسان ته دهغه د تنفسی سیستم د لاری ور دننه کیږی. دغه واړه څاڅکی کیدلای شی د ورځنی اړتیا وړ اجسامو پر سطح لکه د دروازی دستګیرونه، د تلیفون ګوشی، د کمپیوټر ماوس (موږکی)، کیبورډ یا نورو ورته شیانو باندی پریوزی او کله چی روغ کسان په هغو لاس ووهی، نوموړی ویروس یی دلاری بدن ته رسیږی او ناروغی رامنځته کوی. کله څنګه چی وینو دا ټولی هغه لاری دی چی ډیری کسان وربانډی د اخته کیدو چانس ترلاسه کوی. د انفلوانزا ویروس معمولا دری ډوله لری. که د هر یوه دلاری سری ناروغ شوی وی، کیدلای شی د یوه کال د پاره مقاومت ترلاسه او دبیا اخته کیدو چانس یی لږ دی. په انفلوانزا باندی یو ځل ناروغ شوی خلګ کیدلای شی په کومی بلی ناروغی اخته شی چی نښی نښانی یی انفلوانزا ته ورته والی ولری لکه ساده ریزش او زکام، دستونی التهابی کیدل او د تنفسی سیستم نوری ناروغی چی د ژمنی موسمی ویروسونو له مخی ر اپیدا کیږی. ددی ناروغیو د رامنځته کیدو له کبله ډیری کسان داسی فکر کوی چی ګویا دویم ځل د انفلوانزا په غیږ ورغلی دی.

د تنفسی سیستم ناروغی او انتی بیوتیک:

د داسی ناروغیو په اخته کیدو سره لکه انفلوانزا، دستونی التهابی کیدل او زکام، پرخپل ډاکتر باندی فشار مه اچوی چی باید انتی بیوتیک درکړی. پداسی حال چی تاسی د تنفسی سیستم په انفیکشن (عفونی کیدو) باندی اخته شوی یاست، پنسیلین او نور انتی بیوتیک پدی کله کته نه در رسوی. داډول عفونی کیدل د هغو ناروغیو لویه برخه جوړوی چی له کبله یی موږ د درملنی پخاطر خپل ډاکتر ته ور ځو. سره ددی چی انتی بیوتیک د دا ډول ویروس په درملنه کی ګټور ندی، خو بیا هم محاسبی ښودلی دی چی د ټولو هغو انتی بیوتیک درملو ۶۰ سلنه چی ډاکتران یی ناروغانو ته لیکی، د تنفسی سیستم د ناروغیو پخاطر دی. د دی کار یو لامل دادی چی پدی سره هم په ځانګړو ناروغانو او هم په ټولنه کی مقاومت لوړ ځی.
یو د بنسټیزو لاملونو څخه چی ډاکتران ناروغانو ته د انتی بیوتیک درملو نسخه لیکی، هغه د ناروغانو لخوا پر ډاکترانو باندی فشار اچول دی. دا پدی هیله ده چی ناروغان غواړی هر څه ژر روغ او مطمئن اوسی. خو داچی انتی بیوتیک درمل د ژمنی ویروس له کبله په تنفسی سیستم کی د راپیښو شوو ناروغیو (لکه زکام او نور) په وړاندی د درملنی وړتیا نلری، پدی اړه ډاکتران همږغی دی. د ډنمارک د Aarhus په پوهنتون کی د عادی درملو متخصص ښاغلی Hans Christian Kjeldsen پدی اند دی چی ددغو ناروغیو پرمهال باید ناروغ پریښودل شی چی بدن یی پخپله ځان ترمیم او پوازی د ټوخی شربت او د بلغمو د حل کونکی دوا په کارولو سره د ناروغی شدت ارام کړی او یا ناروغ په داسی ډول ویده شی چی سر یی لوړ وی. دا ډول ناروغان کولای شی لدی برسیره ځانونه ګرم وساتی، د فزیکی او روانی فشارونو څخه ځانونه وژغوری. یوازی هغه وخت که په ناروغانو کی داسی نښی نښانی ولیدلی شی چی د باکتریا د لامل ښکارندویی کوی، پکار ده ناروغ ته پنسیلین ورکړل شی.

افغان جرمن آنلاین تاسو په درنښت همکاری ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادښت: دلیکني د لیکنیزي بنې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکي په ځیر و لولئ

د زکام او انفلوانزا د نښو نښانو توپیرونه

نښې نښانې	انفلوانزا (په چټکۍ مخته ځي)	زکام (په سستۍ مخته ځي)
تبه	دری ځلور ورځی تر ۴۰ درجو پوری وی	ندرتا لیدل کیږی
د سر درد	په عادی ډول موجود وی	ندرتا
د عضلو او بندونو دردونه	معولا شدید وی	لږ لیدل شویدی
ستړیا او ختستګی	معمولا څو اونی دوام مومی	کله نا کله وی
ناراحت کوونکی ستړیاوی	یوازی د ناروغی په پیل کی وی	هیڅکله هم نه وی
ټوخی	معمولا وچ ټوخی وی	معمولا د بلغم سره وی
د پزی بندوالی	کله ناکله وی	معمولا ور سره تړلی دی
نوږل	کله نا کله وی	همیشه وی
د ستونی درد	کله نا کله وی	معمولا وی

د ژمنی ناروغیو په وړاندی د مقاومت لاری چاری: په لاندی ډول کولای شو د نوموړو ناروغیو په وړاندی دخپل بدن مقاومت لوړ او له مخی یی د ناروغی اغیز ټیټ کړو:

۱ ــ کوښش وکړی دناروغی پرمهال خپل موړال جګ وساتی او دخفګان په څپو کی لاهو نه شی ځکه چی د موړال په ټیټیدو سره د بدن مقاومت هم لوړ نه پاته کیږی. ځکه نو یکار ده په هغو کارونو لاس پوری شی چی سړی خوښ ساتی.
پدی وخت کی باید ویټامین (D) په پوره پیمانه واخل شی. ډنمارکی ډاکټرانو د لومړی کسانو په توګه دا کشف کړه چی زموږ دبدن د دفاعی سیستم وړتیا په بشپړ ډول پدغه ویټامین پوری تړلی ده چی په مټ یی فعال ساتل کیږی. په وینه کی د نوموړی ویټامین کمښت بیله دغی ناروغی نه هم نور زیانونه رامنځته کوی.
داچی دا ناروغی د ژمنی موسم سره تړاو لری، نو د امکان درلودلو سره سم ښه داده چی د ژمی د تاریکو ورځو پرمهال و هغو سیمو ته سفر وشی، چیری چی د لمر وړانکی پریمانه تر لاسه کیږی او پدی توګه په طبعی ډول (دی ویټامین) واخلی. خو دا امکان بیا هرچاته پلاس نه ورځی ځکه نو اړینه ده چی د ورځی د ۳۵ میکروګرام په کچه (دی ویټامین) تابلیت واخیستل شی.
تل مو لاسونه په صابونو ښه پریمینځی او پدی توګه یی د میکروبونو څخه پاک کړی. پدی سره په زکام، انفلوانزا، اسهال او نورو هغو ناروغیو باندی د اخته کیدو چانس کمیږی چی دتنفسی سیستم سره تړاو لری.
د یاده و نه باسی چی د کاغذی دسمالونو بسته په جیب کی درسره ولری. ددی ویروس د اخیستلو د لومړی سر نه د ټوخلو یا نوږلو پروخت د یو واری (یک مرتبه ای) کاغذی دسمال نه کار واخلی او خولی ته یی ونیسی، وروسته یی په خوندی ځای کی چی د نورو لاسرسی ورته نه وی وغورځوی او بیا مو لاسونه پاک ومینځی.
د زکام او ورته ناروغیو پروخت خوب او په ځانګړی توګه د شپی لخوا خوب ډیر ګټور دی. هغه کسان چی دشپی لخوا تر ۷ ساعته لږ خوب کوی او یا په دوره ای ډول ویښ او بیده وی، په زکام باندی یی د اخته چانس دری ځله زیات دی. څیړنو ښودلی ده چی دشپی پرمهال ۷ ــ ۸ ساعته ژوړ خوب د بدن د دفاعی سیستم وړتیا زیاتوی.
کوښش وکړی د سړی هوا پرمهال تاودی جامی واغوندی ځکه چی یخنی ددی ډول ناروغیو په وړاندی انسان کمزوری کوی او ورباندی د اخته کیدو چانس یی زیاتوی.
دشیدو د تیزابو باکتریاوی لکه Lactobacillus aciddophilus چی په تریوو لبنیاتو لکه مستو کی ډیر پیداکیږی، د ویروسی ناروغیو په وړاندی دبدن دفاعی وړتیا جګوی او ورڅخه ګټه اخیستل اړین کار دی.
هغه کسان چی منظم ډول مناسب ورزش کوی او یا فزیکی فعالیت لری د نورو کسانو په پرتله تر ۱۸ سلنی پوری لږ په زکام اخته کیږی. هغه کسان چی ډیر وخت پر کوچ باندی په ناستو تیروی ، کیدلای شی په کال کی دوه دری ځله په زکام اخته شی.
ورزش یا په تازه هواکی چکر وهل پدی اړه ډیر ګټور دی.
د خفګان، سترس او روانی فشار څخه ځان وساتی. داسی خفګان پر هر چا باندی راتلای شی مګر په مزمن ډول دا حالت دفاعی سیستم ډړی وړی کوی او مقاومت له منځه وړی. سترس که روحی یا فزیکی وی، په دواړو حالتونو کی د ویروسونو یرغل او د تنفسی سیستم عفونی کیدو ته لاره پرانیزی.

افغان جرمن آنلاين په درښت تاسو همکاری ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړيکه ټينګه کړئ maqalat@afghan-german.de
يادښت: دليکني د ليکنيزې بني پازوالي د ليکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له رالیږلو مخکي په ځير و لولئ

تندرسته او دمقاومت لوړونکی خواړه وخوری. دا کار هم د ژمنی ویروسی عفونی کیدو مخنیوی کوی. هوږه، چای، پوڅکۍ (سماروق)، جودر، اوربشی، کرم، شات یاعسل، د پټاټو ځینی ډولونه او نور پدی موخه د خوړلو دپاره ګټور توکی دی.
دسګریټ څکولو او الکولو چښلو څخه تیرشی چی دا توکی د بدن دفاعی سیستم اغیزمن کوی.

ددی د پاره چی دبل ناروغ څخه ویروس وا نخلی او یا که ناروغ یاست، بل چاته خپل ویروس و نه لیږی، لاندی ټکی په پام کی ونیسی:
د هغو کسانو سره چی په ناروِغۍ اخته دی، د ډیر نژدیوالی څخه ځانونه وساتی.
که پخپله ناروغ یاست نو په کور کی پاته سی، کار، ښوونځۍ او نورو ته مه ځی.
د ټوخلو یا نوږلو پر وخت ددی پرځای چی د لاس ورغوی خولی ته نیسی، پکار ده چی د یوځلی کاغذی دسمال نه کار واخلی او که داسی امکان تر لاسه نه شو، نو په خپل لستوڼی کی دننه وټوخی.
په منظم ډول او په ځانګړی ډول د ټوخلو، نوږلو او یا پزی ټک وهلو وروسته لاسونه په صابونو ښه ومینځی. کوښښ وکړی چی په خپلو سترګو، پزه یا خوله کی ګوتی و نه وهی.
کوښښ وکړی د ګډو کارولو شیان تل په عفونی ضد موادو سره پاک وساتی.

یادوونه: د نوموړی ناروغۍ په اړوند ددی لیکنی ارقام او د اړین مالوماتو ډیره برخه د ډنمارکی ژبی ورځپاڼی (24timer.dk) د ۲۰۱۳/۱/۱۱ ګڼی څخه تر لاسه شوی دی.

پای

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