

د زړه ناروغی، لاملونه او درملنه

دهغه راهیسی چی د زړه بایپاس عملیات می تر سره شوه، ددغی ناروغی په اړوند چی می څه په زړه پوری مالومات په رسنیو کی تر سترگو شوی، هغه می تر لویه بریده پښتو ته ژباړلی او دخپلو لیکنو د لوستونکو سره می شریک کړیدی. ددی نه می موخه داده چی لوستونکی می پدی اړوند بشپړ پوهاوی ولری څو خدای مکره د اخته کیدو پر مهال بیخیاه وارخطا نشی او یا هم وکولای شی خپلو دوستانو ته مالومات او مشوری ورکړی. داځکه چی دا ناوره ناروغی کرار کرار دیوی اپیدیمی (ډله ایزی ناروغی) بڼه خپلوی، ددی کار لامل د وگړو نسبتا مرفع او ارام ژوند دی چیری چی غذا ته کافی لاسرسی شته مگر دفزیکي فعالیت کچه دارتیا په پرتله ټیټه ده. غورین توکی، بوره لرونکی خواره توکی او مالکین توکی د زړه د رگونو دناروغی بنسټیز لاملونه گنل کیږی.

لومړی لیکنه می د «دناروغ زړه تماشا مه کوی» ترسرلیک لاندی نژدی شپږ کاله مخکی په بریښناپی رسنیو کی خپره شوه چی د ډنمارکی، روسی او انگریزی سرچینو څخه په گټه اخیستنه لیکل شوی وه. نوموړی لیکنه تر لویه بریده بشپړه او هراړخیزه وه. هغه مهال دیوی خوا د افغانی بریښناپی رسنیو شمیر دومره زیات نه وو او له بلی خوا ډیرو افغانی لوستونکو لا هغه وخت انترنیټ ته لاسرسی نه درلود. اوس می ډیری دوستان دلته په اروپا او ان افغانستان کی چی دلیکنی په هکله پی اړویدلی دی، د تلفون یا ایمیل دلاری غوښتنه راڅخه کوی چی یوه کاپی پی ورولیږم. یو داچی هغه لیکنه ډیره اوږده او دلوستلو زغم اوس مخ پر کمیدو دی، بل داچی ځینی نوی مالوماتونه هم د یادولو وړ دی ځکه می نو و پتیل چی اړوند مالومات په کنبیکبلی او لنډیزه بڼه ددوی پلاس ورکړم. هیله ده دالیکنه به ددوی غوښتنو ته ځواب وویای.

داکار د عامه پوهاوی او دخلگو د بلدیت په موخه ډیر اړین دی. بلد کسان کولای شی د غذایی مناسب رژیم په ساتلو او دفزیکي گټور فعالیت په خپلولوسره ددی وژونکی ناروغی مخنیوی وکړی او که له بده بخته ورسره مخامخ هم شی، کولای شی پر خپل وخت یانی مخکی لدی نه چی ناروغی پی له پښو و غورځوی، دهغی و علاج ته ملا وتړی.

زړه دغوښو یوه غټه عضله او دالهی خلقت یو ډیر ظریف تخنیک دی چی بیله تفریح څخه ټول عمر کارکوی. ددغی عضلی له کاره لویدل د ژوند دپای ټکی دی ځکه نو په بدن کی دډیرو نجیبو غړو په ډله کی ځای لری. زړه نه یوازی په فزیکي توگه یوه اړینه عضله ده بلکه دهغه معنوی دروندوالی هم د انسانانو د پاره د پام وړ دی. د ټولو شاعرانو په شعرونو کی به ډیر لږ داسی یوشعر تر سترگو شی چی هغه دی د زړه دمعنوی اړخ سره تړا ونلری. رحمان بابا:

چی اباد کا څوک ویران حرم د زړه

د خلیل تر کعبی دا کعبه ده لویه

عبدالحمید ماشوخیل :

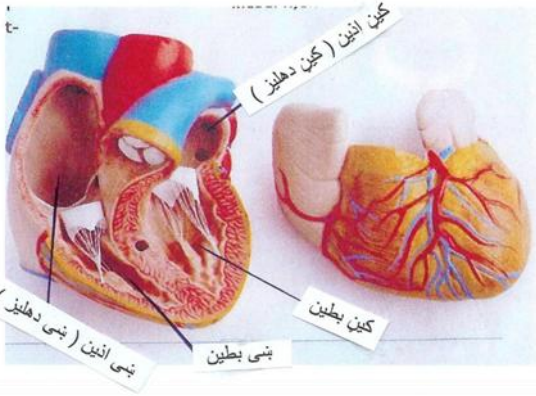
لا علاج له زړه گوښه سی عقل و هوش

چی پری راشی د عشق پوخ ټول سیاه پوش

کله چی خیره تر شعر او شاعری پوری ورسپیری نو تل زما څخه اصلی خبره هیږه او پرېله روان شم. ځکه نو پکار ده د زړه دمعنوی اړخ نه تیر او رابه شم اصلی خبری ته چی هغه په زړه کی د رگونو ناروغی ده. دلته چی هر څه د زړه په هکله د بیلابیلو سرچینو او خپلو نورو هغو لیکنو له مخی چی پخوا می نشر ته سپارلی دی، لیکم، دا ټول هغه څه دی چی دعامه پوهاوی په موخه دی نه د مسلکی طبیبانو د پام اړولو په موخه. دهمدی کبله تر وسه وسه هڅه شویده چی پیچلی طبی ترمینالوژی و نه کارول شی ځکه چی په هغو باندی د عامو کسانو پوهیدل اسانه کار ندی. کله ناکله چی دیوی ناروغی په هکله دعامی پوهاوی پخاطر د کوم متخصص ډاکتر سره مرکه اورم، دوی تل هغه اصطلاح گانی کاروی لکه په یوه طبی علمی سیمینار کی چی پی کارول پکار دی. له بده مرغه په هر کچه چی ډاکتر ډیر پوه او لوی متخصص وی، به هم هغه کچه پی څرگندونی دعامو خلگو دپاره لږ دپوهیدلو وړ دی.

د زړه جوړښت او دکارکولو څرنگوالی:

د زړه د پیچلی اناتومی نه که تیر شو، داغری دغوښو یوه غټه عضله ده چی په نه دریدونکی ډول دایما په حرکت کی دی، پراخیری اوسره تولیدی یانی انبساط او انقباض کوی. زړه په داخلی برخه کی څلور خانی (کامری، خونی) لری. دوی خانی بی بی خوا او دوی نوری کینی خواته دی. دکین او بی خوا خونی یو بل ته لاره نلری مگر په خپل منځ کی بی یو بل ته لاره شته. په هره خوا کی یوه خونه لوره او یوه کښته ده. پاسنی خونی بی ډاکتران اذین یا دهلیزونه او کښتنی بی بطین بولی. د زړه اصلی دنده په دوو دورانو کی د وینو انتقالول دی:



الف - د وینو وړوکی دوران: ددی دوران دنده په زړه کی د بنی بطین او کین دهلیز پر غاړه ده . ناصافه وینه یانی هغه وینه چی اکسیجن بی د بدن په حجرو کی د لاسه ورکری، دزړه د پراخیو (انبساط) پر وخت بنی دهلیز او له هغه ځایه څخه د زړه د سره تولیدو (انقباض) پر مهال د بنی بطین دلاری سبری ته ځی . دغه ناصافه وینه په سبرو کی دهغی هوا څخه چی تنفس کوو بی، اکسیجن اخلی او دصافی وینی پنامه د انبساط پروخت کین دهلیز ته راځی. پدی توگه د زړه د بنی بطین څخه تر سبری او له سبری څخه تر کین دهلیز پوری د وینی د تگ راتگ دوران د **وړوکی دوران** پنامه یادیری. وړوکی دوران د **سبرو د دوران** پنامه هم یادوی .

ب - د وینو لوی دوران: هغه اکسیجن لرونکی صافه وینه چی د وړوکی دوران په بشپړولو سره کین دهلیز ته راغلی ده، دعضلی د انقباض په وخت دشیریانو (غښتلو پندو رگونو) دلاری د بدن دتولو برخو غرو ته رسول کیری. ددی رسولو موخه داده چی هلته هره حجره د ژوندی پاته کیدلو او فعالیت په خاطر اکسیجن ته اړتیا لری او هغه بیا ددغی صافی وینی په مټ چی په سبرو کی بی د تنفس شوی هوا څخه اخیستی دی، ورته رسیری. پدی توگه اکسیجن لرونکی وینه خپل اکسیجن د بدن په نورو غرو کی دلایه ورکوی او دناصافی وینی پنامه د وریدونو (نازکو رگونو) دلاری بیرته د زړه د انبساط په وخت و بنی دهلیز ته راځی. پدی کار سره د وینو **لوی دوران** د کین بطین څخه پیل، ټول بدن او بیا بیرته تر بنی دهلیز پوری پای ته رسیری. **لوی دوران** د **سیستم دوران** پنامه هم بولی.

د زړه برقی سیستم:

لدی نه پرته زړه یو ځاگری برقی سیستم لری چی په مټ بی د نورمالو عصبی حجرو په خلاف چی د مغز په امر فعالیت کوی، دا سیستم دخپله خانه ریتمیک او منظم سیگنالونه تولیدوی. د زړه برقی سیستم په هری یوی ثانیه کی دزړه عضلو ته سیگنال ورکوی چی باید ځان سره ټول یانی انقباض وکری. که چیری زړه له بدنه وایستل شی او په مالگینو اوبو کی کښینودل شی، بیا هم خپل فعالیت ته دوام ورکوی. ددی خبری مانا داده چی د مغز څخه دهدایت تر لاسه کولو پرته، تر یوی کچی پوری پخپله خپل کارکوی. مگر دایوازی دزړه برقی سیستم ندی چی د زړه د حرکتونو چټکوالی تنظیموی. په مغز کی اعصاب زړه ته امرونه کوی چی د اړتیا سره سم چټک یا سست حرکت وکری. د فزیکي فعالیت زیاتوالی دا اړتیا منځته راولی چی زړه چټک حرکتونه وکری . هغه هارمونونه چی په بدن کی دسترس او روحی فشار پروخت تولیدیری، همدارنگه د زړه د حرکتونو پرچټکوالی باندي اغیز بنددی. دستخت فزیکي کار پرمهال زړه کولای شی په یوه دقیقه کی تر ۲۰۰ څلو پوری سره ټول او پراخ شی (د « پاخه عمر کسانو چاری » پنامه ډنمارکی ژبی ژورنال، د ۲۰۱۲ کال د جون گڼه).

میخانیکي زړه:

کله چی د یوه انسان زړه دناروغی له کبله خپله وړتیا د لاسه ورکری نو تل ددی کار فوری امکان نه تر لاسه کیری چی د یوه دونر یانی ډبل چا زړه ورته واچول شی نو پدی هیله غواړی نه غواړی باید یو موده انتظار وباسی. دداسی امکان د تر لاسه کولو پوری کیدلای شی ناروغ ته یو میخانیکي زړه واچول شی چی د « Heart mate II » پنامه بی یادوی . تر اوسه پوری یوازی ۵۰ تنو ته داسی میکانیکي زړه واچول شویدی . دا ډول میخانیکي زړه دیوه دونر زړه تر اخیستلو پوری په منځنی توگه ۱۴ میاشتی کار کوی . ځینی بی بیله لدی نه دونر زړه واخلی ، زیات عمر ژوندی پاته او ځینی نور بی بیا لدی مودی نه مخکی په حق رسیری (هم هغه ژورنال).

د زړه درگونو ناروغی څه ده او څنگه منځته راځی؟

لکه څنگه چی یاده شوه د بدن هره حجره د ژوندی او فعال پاته کیدو پخاطر و اکسیجن ته اړتیا لری او که چیری دغه د ژوند دپاره مهم توکی ورنه رسیری نو له کاره پاته او فلج کیری . پخپله د زړه عضلی هم لکه د بدن هره بله برخه داکسیجن د اړتیا څخه بیغمه ندی او بیله داکسیجن د ور رسیدلو څخه له کاره لوییری . لکه څنگه چی پوهیرو د

د پانو شمیره: له 2 تر 4

زړه کار دده حرکتونه (انقباض او انبساط) دی. هغه اکسیجن لرونکی وینه چی د زړه دانقباض پر وخت دهغه د کین بطین څخه په فشار سره خارجیری، د ټول بدن په گډون د زړه و غوښو ته هم د ځانگړو رگونو دلاری رسوی. کله چی دغه رگونه بند شی وعضلو ته د وینو لاره هم بنده او اکسیجن لرونکی وینه ورته رسیدلای نشی. پدی کار سره یی عضلو ته اکسیجن نه رسیږی او د یوی مودی په تیریدو سره دکاره لویری یانی د انبساط او انقباض حرکتونه اجرا کولای نشی. کله چی دا حرکتونه نه وی نو دمغز په گډون ټول بدن ته وینه او اکسیجن نه رسیږی. دی حالت ته د زړه دریدل وای چی په سختی سره سږی د مرگ نه ورڅخه ژغورل کیدلای شی.

د زړه درگونو د بندیدو لاملونه کوم دی؟

کله چی انسانان خواړه خوری نو دکار او فزیکي فعالیت په وخت هغه په انرژي تبدیلیږی او سوزی. که چیری شرایط نسبتا مرفع وی چی غوره غذا رسیدونکی او فزیکي فعالیت لږ وی نو ټول غوړین توکی په بدن کی نه سوزی او یوه برخه یی وینو ته جذبیری چی کولیسټیرول یی بولی. دغه مواد د وخت په تیریدو سره د زړه په رگونو کی دهغوی پر دیوالونو رسوب کوی چی د منگ نیولو پنامه یی یادوی. دا هغه څه ته ورته والی لری چی داوبو ایشولو د لوبنی په تل کی تر سترگو کیږی. کرار کرار د رسوب شوو موادو کچه زیاتیږی، درگونو مجرا تنگوی او په پای کی یی بیخی بنده او ورسره سم د وینو د تیریدو لاره دب سې. پدی توگه زړه دریری او عزرائیل دروازه ټکوی. په وینو کی د شکرې او مالگی زیاتوالی او همدارنگه د سگریټو څکول په وینو کی د رسوب او منگ نیولو کار چټکوی. دویو د یوه رگ په تپه بندیدل د څو ورځو یا هفتو کارندی بلکه دا کار د ۲۰ څخه تر ۶۰ کالو پوری وخت نیسی. په همدی خاطر ده چی دا ناروغی اکثرا په پاخه سن کی منځته راځی او په ځوانانو کی چی تر ۴۰ کلنی یی عمرکښته وی، ډیر لږ لیدل کیږی.

څنگه کولای شو په رگونو کی د منگ نیولو او رسوب مخنیوی وکړو؟

پدی کار کی عامه پوهاوی ډیر زیات رول لری. دنوی ځوانی له وخت څخه پکار ده چی د حیوانی غوړیو دخورلو څخه تر وسه وسه مخ واپړول شی او نباتی غوړی په لږه اندازه وکارول شی. د خوړو شیانو خورل باید اقل حد ته راټیټ او د مالگی څخه ډیر لږ کار واخیستل شی چی ورځنی مقدار یی تر ۴ گرامو زیات نه وی. د څلور پښی لرونکو (چارپایه) حیواناتو د غوښو څخه پرهیز وشی او پرځای یی د مرغانو (چرگ ، فیلمرغ . . .) او کیانو غوښه و کارول شی. دشکرې ناروغی (دیابیت) ته باید ټینگ پام واپړول شی او د ډاکتر دسپارښت سره سم کار وشی. سگریټ چی د راز راز ناروغیو مور ده، باید هیڅکله هم ونه څکول شی. فزیکي فعالیت باید هیڅکله هم له یاده ونه ایستل شی او وسه پوری سپورټی لوبی او ورزش زیات وشی. هغه کسان چی د فزیکي کارکولو سره لږ سروکار لری ، پکار ده چی هره ورځ لږ تر لږه تر د نیم ساعت نه تر یوه ساعت پوری پیاده وگرځی. د وینو فشار او همدارنگه په وینو کی دکولیسټیرول او شکرې کچه باید په منظم ډول اندازه او دډاکتر سپارښتونه یی په هکله په پام کی ونیول شی. د نیکه مرغه اوس داسی وړوکی الی شته چی په مټ یی په کور کی هم د وینو فشار ، په وینو کی د شکرې او کولیسټیرول اندازه مالومیدلای شی. دا دری توکی لکه غوړی (په تیره بیا حیوانی غوړی)، بوره او مالگه په ځانگړی توگه د زړه د ناروغیو د پاره زهر دی چی باید د خورلو څخه یی تر وسه وسه ډډه وشی. دا هغه څه دی چی په وینو کی د کولیسټیرول د زیاتوالی مخنیوی کوی او دا کار بیا پخپله په گونو کی د منگ نیولو مخه نیسی. د زیتون په خالصو غوړو، دانگورو د دانو په غوړو، د جوارو غوړو . . . خطرناک کولیسټیرول لږ دی ، په هره کچه چی غوړین مواد مشبوع وی ، دکولیسټیرول برخه یی زیاته ده. مشبوع او نامشبوع غوړی پدی ډول سره پیژندلای شو : که په غوړو کی یو شی پوخ او تر سړیدو وروسته یی په یخچال کی د څو ساعتو دپاره کښیږدو ، که یی غوړی هر څومره زیات کلک شوی وه نو هغومره زیات مشبوع او دخورلو وړ ندی ، او که هرڅومره اوږن پاته وه نو هغومره زیات نامشبوع، خطرناک کولیسټیرول یی کم او دخورلو وړ دی. په غذایی رژیم کی باید د غوښو ونډه کمه او دترکاری ونډه زیاته شی، ترکاری او میوی په گډه باید لږ تر لږه تر ۶۰۰ گرامو پوری وخورل شی.

د زړه د رگونو د ناروغی نښی نښانی او تشخیص یی:

ددی ناروغی ډیری ساده نښی دادی چی د سینی کین پلو کی دردونه پیداکیږی، کیدلای شی کین بازو ، کینه اوږه او غاړه هم دردونه ولری. په لږ کار سره ستړی کیدل هم یوه له نښانو څخه ده. دابول دردونه کله ناکله ان د غاښ درد ته ورته والی لری. کله کله خو په ځینو کسانو کی هیڅ درد هم نه وی او یوازی ستړیا موجوده وی چی د تگ پروخت او یاهم د ډیر سپک کار پر مهال حس کیږی. خفگان او په لږ څه باندی ډیر قهریدل هم ددی ناروغی سره تړلی نښی دی. دا دهغو ساده نښو نښانو لیست وو چی له مخی د زړه په ناروغی باندی خبریدلای شو. دناروغی تشخیص بیا یوازی د متخصص ډاکتر دنده ده چی هغه هم په مجهزو روغتونونو او کلینیکونو تر سره کیدلای شی. که لوړی نښی په تکرار سره ولیدل شی، باید خپل معالج ډاکتر ته مراجعه وشی څو ددقیقو کتنو دپاره یی اړوند روغتون ته ولیږی.

د زړه د رگونو د ناروغی درملنه:

ددی ناروغی درملنه یوازی په اختصاصی روغتونو کی د پرمختالی تخنیک په مرسته تر سره کیږی او د درملنی ډول یی پدی پوری اړه لری چی په نوموړو رگونو کی د منگ کچه څومره لوړه ده. که چیری منگ دومره

زیات نه وی چی د وینو د تگ راتگ لاره یی په ټپه بنده کړی بلکه دا مجرا یی تر ډیره بریده تنگه کړی وی، نو د ورانه په بیخ کی د یوه رگ د لاری د زړه بند شوی رگ ته د ځانگړی متود او الی په مرسته یو بالون ور تیروی تر څو تنگ شوی ځای پراخ کړی چی وینه یی په عادی ډول د لاری نه تگ راتگ وکړای شی. که چیری منگ دومره زیات وی چی مجرا یی بیخی بنده کړی وی، نو ددی کار چاره یوازی د بایپاس عملیاتو په مت امکان لری . ددی دپاره د سینی قفس خلاصوی، د پنی د پندی نه یو رگ راباسی او په زړه کی یی دبند شوی رگ پرځای پیوند کوی چی پدی ډول د وینو د تگ راتگ دپاره بله نوی لاره پرانیزی او په اصطلاح کوڅه بدلوی.

په قطیو خوراکی توکی د زړه د نارغی لامل کیدلای شی:

پدی هکله می د «24timer» پنامه ډنمارکی ورځپاڼی په ۲۸ / ۲ / ۲۰۱۲ گنه کی یوه لیکنه تر سترگو شوه او لوستل یی دهغو کسانو د پاره چی د نوموړی ناروغی د لاملونو څخه خبر شی، گنور گنم. د لیکنی پښتو بڼه داده:

(نوی څیړنی بڼی چی د Bisphenol A موادو استعمال د زړه دناروغی ریسک جگوی . دهغو خوراکی توکو ډیره برخه چی کنسرو شوی اویا په پلاستیکی قطیو کی ساتل کیږی، د (بیسفینول ای) مواد لری ځکه چی دامواد د نوموړو قطیو دبسته بندیو د بڼه ساتلو پخاطر کارول کیږی. دا لا پخوا څرگنده شوی وه چی بیسفینول په بدن کی د هارمونونو اختلالات منخته راولی مگر نوو څیړنو برسیره پر دی دا هم وبنوده چی دامواد د زړه د ناروغی د راپیښیدو خطر لوړ بیایی. د انگلستان د « Exeter » او « Cambridg » پوهنتونونو یو شمیر څیړونکو د لسو کالو په موده کی ټولټال پر ۱۶۱۹ کسانوباندی پدی اړوند څیړنی ترسره کړی او پایلو یی دا بنودلی ده چی ددغو کسانو د ټول شمیر په نیمه برخه کی د زړه ناروغی منخته راغلی ده . دغو کسانو چی د زړه په ناروغی اخته شوی، د څیړنو د پیل په وخت کی یی بولو (میتیازو) د بیسفینول مواد په ډیر مقدار درلودل . بناغلی David Mezer چی د Exeter په پوهنتون کی یو پوهاند دی، وایی: « دا لا تر اوسه څرگنده نده چی بیسفینول پخپله په مستقل ډول ددی کار لامل گرځیدلی یا د نورو موادو سره په گډه ددی کار جوگه کیږی. په هرحال پکار ده چی چارواکی د نوموړو موادو د نه کارولو په هکله فکر وکړی او همدارنگه باید د نورو څیړنو پر بنسټ دا هم څرگنده شی چی بیسفینول د انسان په بدن کی څه ډول فعل او انفعالات رامنځته کوی او پر زړه باندی په کوم ډول منفی اغیزی بڼندی .»

په ډنمارک کی دتیر ۲۰۱۰ کال راهیسی په هغو لوبڼو او بسته بندیو کی د Bisphenol A کارول منع شویدی چی تر دری کلن عمر پوری ماشومانو د خوراکی شیانو سره تماس لری لکه د چوشک بڼینه ، د خوراکی توکو قطی اونور. مگر د خوراکی موادو د یو لړ نورو بیشمیره کنسرو قطیو داخلی برخه لا اوس هم چی مور یی هره ورځ کاروو ، د بیسفینول په خطرناکو موادو لرونکو شیانو باندی پوښل کیږی. دا هغه څه دی چی باید په ټینگه ورته پام وړول شی او دمخنیوی پر لارو چاروی غور وشی.

Bisphenol A د خوراکی توکو د قطیو په پلاستیک او د داخلی مخ په لاک کی کارول کیږی. دا ماده چی د پولی کاربونات او Epoxide تولیداتو په ترکیب کی گډون لری، دانسان پر هارمونی سیسټم باندی منفی اغیزه بڼندی. پر مورکاتو باندی ددی مادی لابراتواری تست وبنوده چی جنین وژونکی اغیز لری. نوموړی ماده په اروپایی اتحادیه کی د هارمونی سیسټم د اخلاونکی مادو په لست کی شامله شویده. فرانسی پدی وروستیو کی ددی مادی کارول په ټولو هغو قطیو کی چی د خوراکی موادو سره په تماس کی راځی ، منع کړیدی .)

پای