



۲۰۱۵/۰۷/۰۹



پوهنمل حاجي محمد نوزادي

د څلويښت کلن نه لوړ کسان دې ولولي (لومړۍ برخه)

دلته په اروپا کې ډاکټرانو ته تگ په عمومي ډول د افغانستان پشان ساده او اسانه کار ندي. بايد څو ورځې مخکې نوبت ورته و نيول سي. اختصاصي ډاکټر لکه جلدي ډاکټر، د سترگو ډاکټر او نور، هفتي مخکې وخت غواړي خو ځيني بيا لکه اورتوپيډي او داسې نور، مياشتو او حتي کال انتظار ته اړتيا لري. پر خپل ټاکلي وخت ورتلل هم د سمدستي کار ندي. هلته يې په انتظارخونه کې پر ديواله اعلان ځړولې وي چې: «د نوبت مانا دا نده چې سمدستي دی ډاکټر گوري، بلکه مانا يې داده چې د زيات انتظار څخه بيغمه کيږئ.»

خپل کورني ډاکټر ته پر ټاکلي وخت ولاړم او د انتظار په خونه کې پر يوې چوکۍ کښيناستم. مخته مې پر واړه ميز باندي بيلابيلي ذوقي او علمي مجلې او يو لړ طبي براشورونه پراته وه چې هر چا د خپل ذوق سره سم يو شي ور پکښې موندلای سو څو د معاينې تر وخت پوري ځان پرې بوخت کړي. ماته تجربې ښودلې ده چې پدغسې حالاتو کې لوستل تر بل هر کار نه وخت ښه لنډوي. که څه هم ذوقي مجلې مې خوښې دي، مگر داچې ډاکټر ته سړی د ناروغۍ له مجبورېته ورځي، زه هلته تل طبي براشورونه ډير پرله اړوم.

داځل مې يو براشور پلاس راغی چې سرليک يې په ساده ډول داسې ژباړلای سم: «آيا د تشو ميتيازو ستونزه دي ځوروي؟». په براشور کې پدې اړه گټور مالومات خپاره سوی وه. تازه مې په لوستلو پيل کړی وو چې د معاينې اطاق ته يې ور وغوښتم. که څه هم ډاکټر ته د پلان سره سم د زړه د ناروغۍ په اړه د سلامشورو پخاطر تللی وم خو تر معاينې وروسته مې د ډاکټر په اجازه براشور راسره واخيست او په بس کې مې تر کوره پوري ټول ولوست. لکه څنگه چې يې وينم اکثره وطنوال مې دغه ستونزه لري، ځکه مې نو د هغوی سره د مرستې پخاطر و پښتو ته د ژباړلو تکل وکړ او کمپيوټر ته کښيناستم.

دا تاسې او دا هم د نوموړي براشور بشپړه ژباړه. هيله ده په دُعا کې مې هير نکړئ:

د تر ټولو نژدې ټايليت په لټه کې:

آيا فکر کوئ چې د تشو ميتيازو پخاطر تاسې تر عادي خلکو ډير د ټايليت (تشناب) په لټه کې ياست؟ آيا د داسې حالت سره مخامخ کيږئ چې ميتيازو ډير سخت نيولي ياست او ساتل يې درته له توانه وتلې ښکاري؟ آيا کله داسې هم کيږي چې تر ټايليته نارسيډلي او څو څاڅکي په پتلون کې درنه لاړي سي؟

د دغه ډول پرابلم تر ټولو ستر لامل د مټاني له حد نه زيات فعال والی دی. په دغې ليکنې کې به تاسې د مټاني د دغې ستونزې په اړه لنډ مالومات او يو لړ عملي لارښودني تر لاسه کړئ چې څنگه پخپله کولای سئ د ستونزې څخه د در پيښ سوی تکليف شدت کم کړئ. مور باور لرو چې په عملي کولو سره به تاسې پخپله د ښه والي احساس وکړئ او د خلاصون په لور به گامونه واخلى.

د مټاني دنده او د فعاليت ځړنگوالی :

د مټاني يوه دنده داده چې بولي (ميتيازى) زيرمه او بله دنده يې داده چې د ډکيدلو وروسته يې خارجي کړي. د مټاني عضلې ډير ارتجاعي (ايلاستيکى) خاصيت لري او پراخيري چې پدې توگه بولي کولای سي په آسانۍ سره د پښتورگو څخه د مټاني خواته را وبهيري.

کله چې مټانه ډکه سي نو اعصاب يې و مغز ته سيگنال او خبر ورکوي. مغز د دې خبر په تر لاسه کولو سره و مټاني ته قوماندې ورکوي چې ځان خالي کړي. د دې قوماندې سره سم تاسې ته ميتيازى درځی او د ټايليت (تشناب)خواته مخ نيسي.

په نورمال حالت کې تاسې د مټاني د خالي کيدو پر چارو باندي حاکميت او کنترول لړئ او تر هغه مناسب وخت پوري يې ساتلای سئ تر څو و ټايليت ته د تلو فرصت تر لاسه کوئ. د اعصابو سيگنالونه چې ستاسې تر کنترول



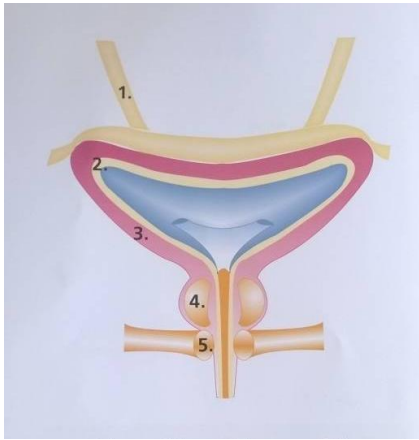
د پاڼو شميره: له ۱ تر ۲

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړيکه ټينگه کړئ maqalat@afghan-german.de

پاڼه: دليکنې دليکنيزې بڼې پاڼوالې د ليکوال په غاړه ده، هيله من يو خپله ليکنه له راليرلو مخکې په ځير و لولئ

لاندي دي، و مثاني ته امر کوي چي خان سره ټوله (منقبصه) کړي، د بولو د خارجيدو د پاره د اړوندي مجرا لاره پرانيزي او پدې توگه خپله گيډه تشه کړي. د تشيدو يا تخليبي سره سم بيا امر ورته کوي چي د نوموړي مجرا لاره بېرته بنده کړي خو د بيا زيرمه کولو او ډکيدو وړتيا ومومي.

د مثاني شکل:



د مثاني عمومي بڼه په دغه رسم کي ليدلای سو:

۱ - د پښتورگو څخه مثاني ته د بولو د راتگ نل .

۲ - مخاطي غشا .

۳ - د مثاني عضلي .

۴ - د پروستات غده .

۵ - د بولو د وتلو مجرا .

نورمال حالت څه ته وايي ؟

نورمال حالت دادی چي که په شواروز (يوه شپه او يوه ورځ) کي د يو نيم څخه تر دوو ليټرو پوري مايعات وڅکل سي نو مثانه به د څلورو څخه تر اوو څلو پوري خان خالي کوي. په هر ځل کي به د بولو مقدار د دوه نيم ډيسي ليټرو څخه تر پنځو ډيسي ليټرو پوري وي (له يوه ډک کيلاس نه تر دوو پوري. ژباړه).

له حد څخه زيات د مثاني فعاليدل څه مانا لري؟

د مثاني، بولي مجرا او مغز تر منځ د اعصابو نامتوازن سيگنالونه د مثاني د فوق العاده يا له حد نه د زيات فعاليدو لامل گرځي. د دې خبري مانا داده چي مثانه تر عادي حالت نه ډير ځلي بيله دي نه چي بشپړه ډکه سوي وي يا نه وي، خان د خالي کولو په موخه سره ټولوي او منقبض کوي يي. دا حالت په لاندي نښو نښانو (علامو) سره څرگنديږي:

الف - د مثاني د تشولو په موخه و تشناب ته د تگ خورا زياته او شديده غوښتنه . دا ډول غوښتنه سمدستي نابېره منځته راځي او کنترول يي مشکل کار وي.

ب - تر نورمال عادي حالت ډير زيات ځلي د بولي کولو احساس.

ج - د شپي لخوا د بولو پخاطر له خوبه پاڅيدل (Nykturi).

د - و تشناب ته تر رسيدو وړاندي د شديدي غوښتنې له مخي بي اختياره په غير ارادي ډول په پتلون کي د څو څاڅکو بولو څڅيدنه او وتل.

د دي د پاره چي د مثاني فعاليت فوق العاده وگڼو، دا اړينه او حتمي نده چي لوړي ټولي نښي به موجودي وي. اکثره ناروغان چي د مثاني د فوق العاده فعاليت د ستونزو سره لاس او گريوان دي، يوازي دريمه برخه يي د بولو د غير ارادي او بي اختياره وتلو څخه شکايت لري.

هغه نارينه چي د بي اختياره بولو وتلو څخه شکايت کوي، اکثره د دي نه هم کړيږي چي د شپي لخوا د تشناب په خاطر له خوبه وځي. د دي ستونزي څخه د خلاصون په موخه چي هر څومره ژر لاس په کار سي، هغومره ژر بڼه والی مومي .

د لومړی برخي پای.

د پاڼو شميره: له ۲ تر ۲

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړيکه ټينگه کړئ maqalat@afghan-german.de

يادونه: دليکنې د ليکنيزي بڼي پازوالي د ليکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له راليرلو مخکي په ځير و لولئ