



۲۲/۰۷/۲۰۱۵



پوهنمل حاجي محمد نوزادي

## د څلويښت کلن نه لوړ کسان دې ولولي

### دويمه برخه

د لومړۍ برخې سره په تړاو :  
( په لومړۍ برخه کې مو ولوستل چې د تشو مېټيازو پخاطر ژر ژر و تشناب ته د تگ اړتيا د څه له کبله وي ، د مټاني دنده او د کار څرنگوالی يې څنگه دي ، د مېټيازو کولو نورمال حالت څه ته وايی او له حد نه زيات د مټاني د فعاليدو نښې کومې دي او څنگه څرنگنديږي ؟ )

### د مټاني د فوق العاده او له حده زيات فعاليت علت څه دي ؟

دا يو عام پرابلم دی چې د ۴۰ کلنی نه پورته د نارينه و او ښځو نژدې ۱۷ سلنه خلک ور سره لاس او گريوان دي . نارينه او ښځينه يو ډول په اخته کيږي او نښانې يې د عمر په زياتيدو سره زياتې برجسته کيږي . دا خبره هم د يادولو وړ ده چې د هر پاڅه سن والا کس سره ددې ناروغۍ شتون حتمي ندی او شتون يې د خپل همدغه تکليف پرته د روغتيا د لا زياتو ناخوالو باعث نه گرځي .

د مټاني د فعاليت په زياتولو کې داکار لوی اغيز لري چې په نامتناسب ډول حق او ناحق د بولو په لږ احساس سره تشناب ته ځو او يا تر اړتيا زيات مایعات څکو . پدې سره مټانه دا عادت نيسي چې ژر ژر د تشولو پخاطر ځان سره ټوله او منقبضه کړي . اکثره وختونه هيڅ ځانگړی علت هم موجود نه وي چې په ځينو کسانو کې مټانه تر حد زياته فعاله کيږي او مشکلات پېښوي .

د بې اختياريه بولو په ستونزه باندې د اخته نارينه وو ۳۶ سلنه کسان دا شکايت کوي چې نوموړی ستونزه يې د سکسي فعاليت د کميدو لامل گرځيدلي ده .

### څنگه کولای سو د مټاني د له حد نه زيات فعاليت مخنيوی وکړو ؟

ددې ستونزې څخه د خلاصون په چارو کې تر ټولو لومړی چاره داده چې د خپلو څکلو مایعاتو مقدار ته او و تشناب ته د تللو شمير ته پام و اړوو او تناسب يې په نظر کې ونيسو . ددغه حالت په پام کې نيولو سره بايد کوبښښ وسی د توان تر حده بولي په مټانه کې د زيات وخت لپاره وساتلي سی او تشناب ته د تلو شمير کم سی . پدې توگه کيدلای سی مټاني ته داسی عادت ورکړو چې بولي تر پوره ډکيدو پوري وساتي او په لږ ډکيدو سره د خالي کيدو څخه لاس واخلي . که څه هم و تشناب د زيات تگ عادت پريښودل يوه په زړه پوري او اسانه چاره ده خو ددې ناروغۍ د علاج د پاره په درملتونونو کې درمل هم سته چې کيدلای سی د ډاکتر د هدايت سره سم وکارول سی .

دلته دا خبره هم بايد په پام کې ولرو چې له اړتيا نه د زياتو او يا کمو مایعاتو د څکلو څخه ځان وساتو . يو بالغ انسان د هغه د بدن د وزن په نظر کې نيولو سره په شواروز کې د يو نيم ليټر څخه تر دوه نيم ليټره پوري مایعاتو ته اړتيا لري .

### پخپله بايد څه وکړو ؟

پکار ده چې د مټاني له حده زيات فعاليت نښو نښانو ته متوجه اوسو . بايد له ځانه سره يادابنت کړو چې په شواروز کې څو ځله د تشو مېټيازو پخاطر تشناب ته ځو . پدې توگه د پرابلم په اړوند يو عمومي انځور تر لاسه کولای سو . کله چې د پرابلم په باره کې مالومات پلاس کې ولرو ، بيا نو کولای سو د معالجي مثبت اغيز مشاهده کړای سو او پر نشو نښانو باندې يې تاثير ووينو .

خپل د خوراک او چښاک عادت ته هم پاملرنه وکړو . هغه څه چې مور خورو او څکو يې ، د مټاني پر فعاليت باندې مستقيم اغيز بڼدي . په نورمال ډول د انسان ارگانيزم په شواروز کې د يو نيم څخه تر دوو ليټرو مایعاتو ته اړتيا لري . د تشو مېټيازو پخاطر و تشناب د زيات تگ د مخنيوی په موخه پکار ده چې د مایعاتو په څکلو کې لکه چای او قهوه ، تر يوه حده کمښت راولو . ددې د پاره چې د شپې لخوا مو په تکليف نکړي ، ښه داد چې له خوب نه مخکې د ډيرو مایعاتو اخيستلو څخه ډډه وکړو . د معدې کلکوالی يا قبضيت هم د مټاني د فوق العاده فعالوالي يوه نښانه ده ، ځکه نو بايد خپل خوراک ته متوجه اوسو او داسی غذا گاني وخورو چې په غذايي فايبرونو باندې غني وی له د سبوس لرونکو اوږو ډوډی او ددې ترکيب نه نور محصولات ، ميوې او ترکاري . دا هغه خوراکونه دي چې د معدې له کلکوالي نه مخنيوی کوي . پدې اړه د ښه هدايت تر لاسه کولو په موخه کيدلای سي له خپل معالج ډاکتر ، يورولوجيست ( د بولي مجرا متخصص ) او يا بل اړوند روغتيايي کارکونکي سره مشوره وسي .

### د مټاني تمرين او روزنه :

د پاڼو شميره: له 1 تر 3

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

يادونه: دليکنې د ليکنيزې بڼې پاڼوالي د ليکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له راليرلو مخکې په ځير و لولئ

د مثاني تمرين مانا داده چي بايد و تشناب ته د نشو ميتيازو پخاطر د دوو څلو تگ تر منځ د وخت واټن په سوکه سوکه ډول يو په بل پسې اوږد کړو . پدې توگه کولای سو په شعوري ډول خپل ارگانيزم و دي ته و روزو چي تشناب ته د ژر ژر تگ پر غوښتنو باندي غلبه و مومي او مثانه ددې کار سره عادي کړو خو د هر گری تخليه کيدو څخه لاس واخلي او د ډير مقدار بولو د ساتلو سره عادت ونيسي . پدې کار کي بايد هدف دا وي چي تشناب ته په هرو شاوخوا درو ساعتو کي يو ځل تگ وسی او هر ځل د ۲ څخه تر ۳ ډيسي ليټرو پوری بولي دفع سي او د لږ لږ بولي کولو عادت شاته پريښودل سي . ددې تمرين دپاره د بيلگي په توگه کيدلای سي چي و تشناب د تللو د غوښتنې پر وخت خپله توجه بلي خواته واړوو ، مثلاً د ځان سره د سلو څخه تر يوه پوري شمير داسي وکړو : سل .... نه نوی .... اته نوي .... اوه نوي ..... او يا هم ځان په کتاب لوستلو يا تلویزيون کتلو باندي مصروف کړو . پدې ډول د بولو موضوع او تشناب ته دتگ خبره هيريری او سوکه سوکه وخت غځيري .

ددې د پاره چي په تمرين کي د پرمختگ او تر لاسه سوو گټو باندي پوه سو ، ښه داده چي د مايعاتو د څکلو اندازه ، و تشناب ته د دوو څلو تلو تر منځ د وخت اوږدوالی او په تشناب د دفع کيدونکو مايعاتو اندازه مالومه او ځان سره يادابنت کړو . دا هم بايد يادابنت سی چي و تشناب ته تر رسيدو مخکي يو مقدار بولي درڅخه په پتلون کي څڅيدلی دي کنه . پدې ډول په عملي توگه کيدلای سي د څه مودې وروسته د تمرين پايلي سره مقابسه سي او د پرمختگ کچه يي مالومه سي . په پوره باور سره به پايله مثبتې وي .

### تر بولي کولو وروسته په پتلون کي د څو اضافي څاڅکو څڅيدل :

کله داسی هم وی چي تشناب ته تر تگ وروسته څو نوري څاڅکي بولي په پتلون کي تري نه ځي . دا حالت اکثراً هغه وخت منځته راځي چي د بولو داري ډيري ضعيفي وي . پدې تکليف باندي معمولاً تر ۵۵ کلني پورته نارينه اخته کيږي مگر ښځي او ځوانان هم کله ناکله ور سره لاس او گريوان وي . ددې مشکل اصلي علت د پروستات غدې لويوالي او يا د بولي مجرا تنگوالی وي .

### د لگن خاصري د کښتنې برخي تمرين :

دا هغه څه دي چي د لاري يي د لگن خاصري د بيخ عضلي تمرين کيږی . و تشناب ته د شديدې اړتيا حسولو پرمهال په لگن خاصره کي د اړوندو عضلو د منشنج او کښيکښلو د تمرينو په مټ هغه عضلي غښتلي کيږی چي د مثاني ملاتري دي او پدې سره د نابيره بولي کولو د غوښتنې احساس او تمايل کميږي . ددې ډول تمرينو د ښه تر سره کولو د لار ښودني پخاطر ښه داده چي د يوه يورولوجست ماهر سره مشوره وسی او مرسته ورڅخه و غوښتل سي .

### درمل :

د مثاني د حد نه زيات فعالوالي مخنيوي او درملنه د دوا پواسطه هم تر سره کيدلای سي . اکثره درملونه چي پدې خاطر عرضه کوي ، اغيز يي داسي دی چي د مغزو د هغو سيگنالو مخه نيسي کوم چي مثاني ته د تخليه کيدو په موخه د سره راټوليدو او منقبض کيدو امر رسوي . پدې سره د مثاني عضلي د استراحت په حالت پاتيري او په مثانه کي آرامتيا منځته راځي چي په پايله کي يي د بولو د پاره تشناب ته د تگ اړتيا له منځه ځي او په مثانه کي د ډير وخت د پاره د بولو ساتلو وړتيا زياتيږي . که چيري د درمل اخيستل د مثاني د تمرين کولو سره يوځای سی ، مثبت اغيز يي لور ځي . څيرنو ښودلي ، د لسوهغه کسانو څخه چي د بي اختياريه ميتيازو خارجيدو ستونزه لري ، شپږ تنه يي پدې هکله و ډاکتر ته د درملني پخاطر د تگ جرئت نه کوي .

### درملنه وخت ته اړتيا لري :

د مثاني د له حده زيات فعاليت نښي نښانې د ډيري مودې په تيريډو سره ښکاره او د احساس وړ گرځيدلي دي . ددې دپاره چي د مثاني فعاليت تر بيا کنترول لاندي راوستل سی ، دا کار هم وخت ته اړتيا لري . ځکه نو زغم او حوصله ورته پکار ده . د څلورو هفتو په تيريډو سره چي منظم تمرين د درمل خوړلو سره مل وي ، انشالله د ښه والي نښانې به تر سترگو سی .

### د مايعاتو اخيستلو او ميتيازو کولو زماني جدول :

د هغو مايعاتو اندازه چي څکل کيږی او د هغو څلونو شمير چي د بولو پخاطر تشناب ته څو ، که دا دواړه ارقام په يوه مقاييسوي جدول کي درج سی ، هم ناروغ او هم معالج ډاکتر يا يوروترابيوت ( يورولوجست ) ته دا امکان پلاس ورکوي چي د معالجي د پرمختگ کچه و ارزولای سي . ددې د پاره چي په نښو نښانو کي د بدلون انځور په ښه توگه تر لاسه سي ، بايد دغسی يو جدول يا يادابنت لږ تر لږه دوه شواروزه په منظم ډول تعقيب او خانه پري سی .

که چيري د مثاني د زيات فعاليت نښي تر سترگو سی ، بايد خپل معالج ډاکتر مراجعه وسي څو پر مناسب يي درملنه او چاره وکړي . د ژباړي پای

تاسي ته د زغم او ښه روغتيا په هيله ! دنمارک - ۲۵ / ۶ / ۲۰۱۵

### د ژباړونکي يادوونه :

په لوړه ليکنه کي مو ولوستل چي که اړوند تمرينونه او درمل په يوه وخت کي و کارول سی ، ددې ستونزي علاج کيدلای سی مگر د درملو نوم هلته ندي ياد سوی . تر هغه چي زه مالومات لرم نوموري درمل دادی :

د پاڼو شميره: له 2 تر 3

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړيکه ټينگه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de)

يادونه: دلپکنې د ليکنيزې بڼې پازوالي د ليکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له راليرلو مخکي په څير و لولئ

Tab. Vesicare 5 mg.

( Solifenacin.succinas ) , 30 tabletter

دغه تابلیتونه په قټی کې ۳۰ دانې دي او یوازي د ډاکټر په نسخه ورکول کېږي . که د ورځې یوه یوه دانه د یوه گپلاس اوبو سره واخلي او د لوړې لیکنې هدایتونه همزمان ورسره عملي کړئ ، انشاالله د مشکل څخه خلاص سئ . که په یوه قټی بشپړ علاج و نسو ، کولای سئ یوه بله قټی هم واخلي خو تمرینونه کول د علاج اړینه برخه ده .

---

د پاڼو شمېره: له 3 تر 3

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته راښوولې. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینګه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de)  
یادونه: دلیکني د لیکنيزې بنې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیولو مخکې په ځیر و لولئ