



مسئولیت متن و شکل بدوش نویسنده مضمون میباشد، عقیده نویسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاين نمی باشد



۲۰۲۶/۰۱/۳۰

ډاکټر ش میره کی

## آتروما (Atheroma) څر نکه ناروغي ده؟

د شریان د دیوال غټوالی چې د غورو، لکه کلسترول (Cholesterol)، د راتولېدو له امله رامنځته کېږي او په پایله کې د شریانونو تنګوالی پیدا کوي .

### آتروما (Atheroma):

آتروما هغه حالت دی چې پکې د شریانونو په داخلي دیوال کې غور مواد، په ځانګړي ډول کلسترول (Cholesterol)، ورو ورو راتولېږي. د دې غورو د زېرمې له امله د شریان دیوال غټ او کلک کېږي، د شریان لاره تنګېږي او د وینې بهېدل کمېږي. که دا حالت دوام ومومي، نو د زړه، مغزو او نورو مهمو غړو د وینې رسېدنه ګډوډوي او د زړه حملې او دماغي سکټې خطر زیاتوي .

### د آتروما لاملونه

آتروما ډېر وخت د لاندې لاملونو له امله رامنځته کېږي:

- د وینې د کلسترول (Cholesterol) لوړوالی
- د غورو ډېر خوړل، په ځانګړي ډول حیواني غوړي
- د شکر ناروغي (Diabetes Mellitus)
- د وینې لوړ فشار (Hypertension)
- سګرټ څکول
- لږ بدني حرکت
- زیات وزن او چاغوالی
- ارثي تمایل (کورنۍ سابقه)

### د آتروما نښې

په لومړیو پړاوونو کې بښايي هېڅ نښه و نه لري، خو د شریان د تنګېدو له زیاتېدو سره دا نښې څرګندېږي:

- د سینې درد (که د زړه شریانونه اغېزمن شي)
- د ساه لندوالی
- ژر ستړیا
- د پښو درد د ګرځېدو پر مهال
- سر ګرځېدل یا ناڅاپي بې حسي (که د مغزو شریانونه تنګ شي)

### د آتروما پایلي او خطرونه

که آتروما پر وخت ونه پېژندل شي او درملنه یې و نه شي، نو دا ستونزې رامنځته کولای شي:

- د زړه حمله (Myocardial Infarction)

د پاڼو شمېره: له 1 تر 2

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

یادونه: دلیکني د لیکنيزي بني پاروالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیرلو مخکې په خیر و لولئ

- دماغي سکتې (**Stroke**)
- د پښو د وینې کمښت
- ناڅاپي مرگ

#### د آتروما مخنیوی

- د آتروما د مخنیوي لپاره دا کارونه ډېر گټور دي:
- د غوړو او خوړو خوړو کمول
  - د سبزیو، مېوو او سالمو خوړو زیاتول
  - هره ورځ منظم بدني حرکت (لکه چټک قدم وهل)
  - د وزن کنټرول
  - سگریټ پرېښودل
  - د وینې فشار، شکر او کلسترول منظم کنټرول

#### د آتروما درملنه

د آتروما درملنه د ناروغ د حالت له مخې توپیر لري:

#### ۱. د ژوند د لارې بدلون

- سالم خواړه
- بدني حرکت
- د وزن کمول

#### ۲. درملنه

- د کلسترول کمونکي درمل، لکه: **Statins**
- د وینې نری کوونکي درمل، لکه: **Aspirin** (د ډاکټر په سلا)

#### ۳. جراحي یا مداخله یي لارې

- **Angioplasty**
- **Stent** ایښودل
- **Bypass surgery**

---

د پانو شمیره: له 2 تر 2

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