



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



۲۰۲۶/۰۳/۲۸

ډاکټر ش میره کی

بواسیر یا هموروئید ناروغي

گرانو دوستانو ! نن د بواسیر ناروغي یا عاریضه په باره کې یو څه معلومات مه درته برابر کړی ده هیله لرم څه خوښ مو شي ، او تر پای هم ولولي .

بواسیر یا Hemorrhoids . هموروئید ناروغي

د لویې کولمو یا مقعد په اخرنۍ برخه کې د شته وریدونو لویوالي، پرسېدلو او یا هم کله کله د دې وریدونو سوريکی دو ته چې د وینې د بهېدو لامل ګرځي هموروئید یا په عامه ژبه بواسيرو په نوم یادېږي.

دا وریدونه د یوشمیر لاملونو او فشار په واسطه د وینې د غونډېدو له امله پرسېږي چې د تغوط (رفع حاجت) دف عل په وخت ناروغ ته درد پیدا کوي؛ د غایطه موادو او زور وهلو په واسطه ترې وینه را وځي.

یعنې؛ د مقعد په وروستی برخه کې چې کوم د وینې وریدونه دي د یو شمېر عواملو او فشار له امله په کې وینېغونډې پري او کڅوره کېږي چې د تغوط یا تشناب ته د تللو پر وخت ناروغ ته ستونځې پېښوي حتی زخمي کېږي او دوینې د بهېدو لامل ګرځي.

بواسیر به د مقعد په بهر او دیننه برخه کې شتون لري چې لومړی هغه یې بهرنی او دوهم یې دیننی بواسیر بللکېږي؛ هم په بنځو او هم په نرانو کې منځ ته راځي ، د عمر له نظره له پنځه څلوېښت کلنۍ تر پنځوس کلنۍ عمر لرو نکو کسانو کې منځ ته راځي .

بواسیر کېدای شي د مقعد په وروستی برخه یا هم دننه وي چې لومړی ته یې بهرنی او دوهم ته یې هم دیننېبواسیر ویل کېږي ..

د تغوط د فعل په وخت یا ورڅخه وروسته د مقعد په برخه کې درد او سوی، د تغوط د فعل په وخت کې د وینېبهې دل، د مقعد په دیننه یا بهر کې د دانې یا کتلې شته والی، د مقعد پرسوب او التهاب د دې ناروغۍ سترې نښې دي.

ټول هغه عوامل چې د مقعد په برخه کې په رګونو کې د فشار راوستو لامل کېږي د دې ناروغۍ د منځ ته راتلواو کانات زیاتوي لکه د ډېر وخت لپاره په ولاړې باندې کار کول، یا د دو پښو په سر باندې دوامداره او د ډېر وخت لپاره ه کښیناستل، دوامداره قیضیت، همدارنګه چاغوالی هم کېدای شي د مقعد په برخه کې په شته رګونو باندې ځینې وخت د فشار د اچولو لامل شي ، چې دا فشار په چاغو وګړو کې د اناتومي سیستم د ګډوډې له امله وي، داګډوډي هم په یادو رګونو باندې زور راوړي او په پایله کې د هموروئید ناروغۍ ته لاره هواروي.

همدارنګه د فزیکي فعالیت کموالی، په خوړو کې د فیبر ، اوبلنو یا نرمو څیزونو کم اخستل او د ډېر وخت لپاره قیضیت لرل او په خپله د وزن ډیریدل ، په بنځو کې میندواري، د وینو د غوړو زیاتوالی ، د ځیګر سیروز ، اووړی کوزیس په زړو خلکو کې د عضلاتو شل والی او د رګونو د مقاومت کمزوري هم د دې ناروغۍ د منځ ته راتلو لپاره

د پاڼو شمیره: له 1 تر 3

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته راښوولې. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de

یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په ځیر و لولئ

ر هلاړه هواروي يا په بله مانا پورته ټول لاملونه چې د مقعد په رگونو باندې فشار واردوي د دې ناروغۍ لاملونه دي.

ځينې طبي کتابونه خو د وينې لوړ فشار د کلمو سرطانونه او د ځيگر او صفرا د کڅوري ناروغۍ هم د هيموروئې د لپاره لاملونه گڼي ځکه چې صفر او ځيگر د خوراکي موادو به هضم کې رول لري.

همدا راز قبضيت په تېره بيا دوامداره قبضيت هم په همدې رگونو فشار واردوي چې د قبضيت لاملونه بيا بيل دي د مثال په ډول د وچو او قبض راوړونکو خوراکونو خوړل د ميوو او سبو يا هغو غذايي موادو کم خوړل .

څنگه کولی شو له دې ناروغۍ څخه وقايه وکړو يا ځان ترې وساتو؟

۱- د غذايي رژيم په ټاکلو او منظم تمرين سره کولای شئ تاسو خپل وزن را کم کړئ البته که چېرته مو وزن زيات وياو دا ستونزه لري.

۲- د تغوط به وخت کې په کمود (تشناب) باندې هڅه وکړئ چې په هر لحاظ آرام بنکينئ زر له تشنابه مه اوځئ او هڅه مه کوئ چې په دې وخت کې زور ووهئ.

۴- په ورځنيو خوړو کې له فيبر لرونکو غذا گانو څخه استفاده وکړئ مثلا ميوه او سابه وخورئ ځکه چې فيبر لرو نځيخواره چې په ميوو سبو او غلو کې موجود دي د کولمو د حرکت د زياتوالي، او د معدې نرمښت را منځ ته کو ي.

۵- د غواو شيدې ، مستي ، کورت ، پينر ، کوچ او داسې نور ، ټول په غذايي رژيم کې له تاسو سره مرسته کوي چې ي پهدې ناروغۍ باندې له اخته کېدو څخه مو وژغورئ.

۶- د ورځې بايد لږ تر لږه دوه يا دوه نيم ليتره اوبه وڅښو چې له آتو نه تر لسو د اوبو گيلاسونو په اندازه ده .

۷- لږ تر لږه د ورځې د نيم ساعت لپاره پلي يا پياده گرځېدل په مناسب اندازه سره بايد وشي خو فکر مو وي چېڅ يني کتابونه ډېر زيات پلي تگ کول پخپله د دې ناروغۍ يو عامل هم بولي نو په کار ده چې مناسب پلي گرځېداوگر ئ.

۸- سگريټ مه څگورئ او هغه خواره بايد ونه خوړل شي چې معمولا د قبضيت عامل گرځي .

د دې ناروغۍ درملنه څنگه کېدای شي

که چېرته تاسو پورته کړنلارې په لاره واچوئ چې په وقايه کې ورته اشاره وشوه نو په دې ناروغۍ به نه اخته کې ري، که چېرته پرې اخته ياست نو پورته کړنلارې عملی کول کېدای شي ستاسو د هيموروئيد ناروغۍ له منځه يو سي خود لاملونو لپاره يې زمينه مساعدېدل د دې ناروغۍ د بېرته راتلو چانس هم پيدا کوي نو په کار ده چې له دې ناروغۍ ساتنې لارې چارې په دقيق ډول په ورځيني شکل سره عملي کړي.

که د پورته کړنلارو په پلي کولو او د ډاکټر له لوري د در کړل شوېو درملو په واسطه ستاسو ستونزه حل نه شوه نو پهدې وخت کې ستاسو ډاکټر د جراحي عملي د سرته رسولو تابيا نيسي .

هغه جراحي عملي چې د بواسېرو يا هيموروئيد د ناروغۍ لپاره په لاره اچول کېږي په لاندې ډول دي.

۱- د بواسېرو په ناحيه کې د ورو پلاستيکي پيپونوټيرول دي تر څو له احتمالي فشار سره مقاومت وکړئ شي .

۲- سکالرو تراپي ده يعني ډېر سيډليو ورېدونو د حجم کمولو لپاره ناحيې ته کيمياوي مواد ترزيق کيږي .

۳- په مایع نايټروجن سره د وينې د رگونو حجم کموي .

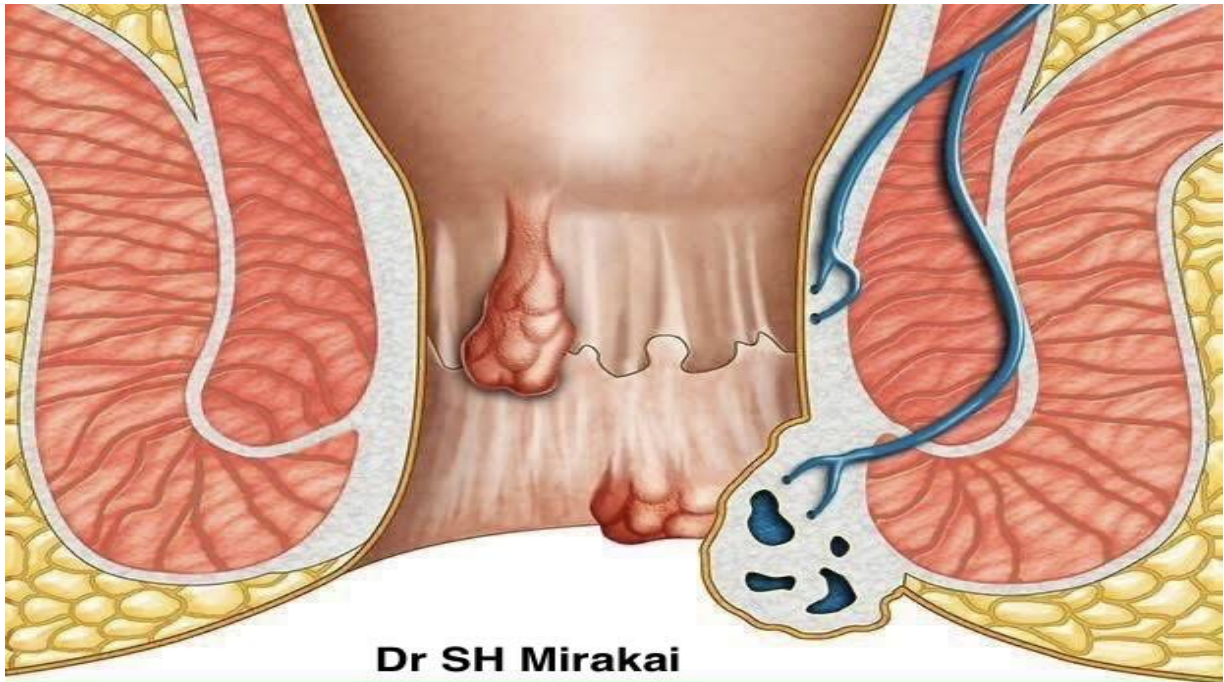
د پاڼو شمېره: له 2 تر 3

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

يادونه: دلېکنې د ليکنيزې بنې پازوالي د ليکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له راليږلو مخکې په ځير و لولئ

۴- په لایزر په مرسته د بواسیرو وچول .

کله کله جراحي عملیات هم د لنډ وخت لپاره مؤثر وي اوکیدای شي د عوامل د موجودیت پر مهال یو ځل بیا همبوا سیر پیدا شي .
همدار راز استراحت ، د درد ضد درملو ، انټي بیوتیکو او انټي سپټیکو استعمال همدا ډول د ویني د رگونو منقبضوون کي کریمونه او د لیدو کائین کریم .
په گرمو اوبو کې د ۱۰ نه تر شلو دقیقو کیناستل .
او تر ټولو ډیر مهم د نظافت مراعاتول دي .
کله چې د تغوط له فعل وروسته له تشنابه اوځی نو د مقعد په نرمه توگه سره ومنيځی .
د یو شمیر ناروغانو تشناب ته له تلو وروسته کولمه هم راوځي چې هغوی باید یوه ورځ استراحت وکړي او په دېن اخیه د یخو کڅوره یا د یخو اوبو مشکوله کیږدي .



د پانو شمیره: له 3 تر 3

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de

یادونه: دلیکني د لیکنيزې بنې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هيله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په څیر و لولئ