ډاکټر ش میره‌کی

۲۰۲۶/۰۱/۲۶

د وینې لوړ یعنې جګ فشار یاHypertension

ګرانو دوستانو ! نن ورځ د لوړ یا جګ فشار په باره کې مه معلوما ت درته راغوند کړی ، څه دا یوه حیاتي مو ضوعده ، او اکثره زمونږ هیوادوال خپله روغتیا ته هم پام نه کوي ، بالخصوص په کال کې هم یو واري ډاکټر ته نه ځی ، نوپه دې توګه له ټولو ورونو او خویندو نه هیله کوم څه حد اقل په کال کې یو واری خپل فشار چک او په ځنګ کېخپل مختلف د وینې کولسترول هم چک کړي ، او لاندې معلومات هم یو ځلې ولولي .

د وینې لوړ فشار یا جګ فشار (Hypertention)

هغه پرېشر یا فشار چې د وینې په واسطه د رګونو په دیوالونو باندې پرېوزي د وینې د فشار په نوم یادېږي او په دوهډوله ده. یو یې لوړ او بل یې د وینې ټیټ فشار دی.

لوړ فشار هغه فشار دی چې په رګونو باندې د زړه د راټولېدو له امله رامنځ ته کېږي او ټیټ هغه دی چې د زړه د خلاصېدو په وخت کې په رګونو باندې راځي یعنې هغه وخت اندازه کېږي چې زړه د وینې د داخلېدو لپاره پراخېږي.

په لویانو کې د وینې نورمال فشار
(۱۲۰/۸۰ hg mm) بنودل شوی چې یو سل و شل (۱۲۰) یې لوړ نورمال او اتیا (۸۰) یې ټیټ نورمال فشار .

د وینې لوړفشار هغه وخت رامنځ ته کېږي کله چې د وینې دپرېشر اندازه (mm
hg ۱٤۰/۹۰) ته ورسېږي ځکه خو دلوړ فشار نوم هم ورکړل شوی دی.

ځینې وختونه د راز راز روغتیایي لاملونو له کبله د وینې فشار له منځنې کچې څخه لوړېږي دی حالت ته په طبي اصطلاح کې د وینې لوړ فشار (هایپرټینشن) وایي .

دا حالت د دې لامل کېږي چې زړه له خپل عادي او نورمال حالت څخه په ګړندی توګه فعالیت وکړي ، کېدای شي لهخپل توانه زیات فعالیت یې دنده ټکنی کړي او په بدن کې د یو شمېر ناخوالو لامل وګرځي ، یا په بله مانا:

که د وینې لوړ فشار ژر کنټرول نشي او درملنه یې په خپل وخت کې ترسره نه شي د زړه د دربدو او له فعالیته دغ ورځېدو لامل کېږي.

د وینې لوړ فشار هغه ناروغي ده چې همیشه یې د انسان له ژوند سره لوبه کړې او په ډېر کم وخت کې د مرګ تر کومې رسولی دي .

که چېرته یې په لومړیو څو دقیقو کې درملنه ونه شئ او کنټرول نه کړای شئ د بدن بیلا بیلې برخې او سیستمونه ترخپل تاثیر لاندې را ولي، چې تر ټولوناوړه اغیزه یې په زړه، پښتورګو او دماغو باندې ده .

زړه ، دماغ او پښتورګي د انسان په بدن کې له هغو اړینو او کارنده ارګانونو څخه دي چې په ودرېدلو او د دندې په لهمنځه تلو سره یې انسان کېدای شي ډېر ژر خپل ژوند له لاسه ورکړي, او ورځنې چارو ته یې د پای ټکی کېښو دل شي.

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکاری ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بنې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له راالیرلو مخکې په خیر و لولـئ

که څه هم تر اوسه پورې معلومه نه ده چې په لوړفشار باندې د اخته ناروغانو او یا د هغو کسانو شمېر چې د دېخ طرناکې ناروغۍ له امله په کال کې خپل ژوند له لاسه ورکوي څو دئ ؟ خو په دې ورستیو کې روغتیایي څېړنوش ودلې چې په نړۍ کې روغتیایي کارکونکي په خپلو کلینیکونو کې په احتمالي ډول د وینې په لوړ فشار د اخته‌ناروغ انو په شمېر کې د زیاتوالی خبر ورکوي.

لکه څنګه چې ورته اشاره وشوه که چېرته د وینې لوړ فشار په ناروغانو کې د لومړیو څو دقیقو په ترڅ کې کنترو ل نه‌شي کیدای شئ ډېر ژر د اخته کس په مړینه تمام شي له دې کبله خو د طب پوهانو ورته (Silent killer) یا پټوژونکې ناروغي نوم هم ورکړې ده .

روغتیا پوهان د دې ناروغۍ د مخنیوي لپاره سپارښتنه کوي چې د ټولنې وګړي دې په منظمه توګه فزیکي فعالیتونه ترسره کړي تر څو یې په خپل بدن کې له دې ناروغۍ سره د ځېنو نورو ناروغیو کنترول اومخنیوي هم کړی وي.

د لوړ فشار لرونکو کسانو ته ښایي، چې د توان ترحده په خپلو پښو وګرځي، له ډېرو غوړو او مالګین خوړو څخه پرهېز وکړي او پر ځای یې تازه مېوې او سبزیجات وخوري، په منظمه توګه بایدله خپل ډاکټر سره وخت ناوخت مشوره وکړي.

د دې لپاره چې د دې پټ وژونکي او مرموزې ناروغۍ له بدو پایلو او عواقیبو مو ځان ژغورلی وي پکار ده چې د پیژندنې لپاره یې لږ تر لږه په هر دوو کلونو کې یو ځل په ځانګړې ډول هغه کسان چې عمر یې له څلوېښت کلنی څخه زیات وي، زیات وزن ولري خپل د وینې فشار وګوري ترڅو په یاده ناروغۍ باندې د اخته کېدو مخه یې نیول بوې او د دې ناروغۍ له عواقیبو یې ځان ژغورلی وي .

د وینې لوړ فشار د سرخوږ، سر ګنګسېدا او په لیدلو کې د ستونزې د راپیدا کېدو لامل ګرځي خو په ډېرو پېښو کېدا نښې نه را څرګندېږي، همدا لامل دی چې زیات کسان خپل فشار هم نه ګوري څکه خو ډېر کله د وینې د لوړ فشار درملنه هم په خپل وخت مخکې له مخکې نه کېږي.

باید یادونه وشي چې تر پنځه نوې سلنه زیاتو پېښو کې د وینې د لوړ فشار لاملونه نه وي څرګند خو په پاتې پنځه سلنه پیښو کې یې لامل پېژندل کېږي لکه د پښتورګو د فعالیت غیر عادی کېدل، په ادرېنال غده کې د تومور را منځ ته کېدل او یا د زېږېدو د وخت څخه د زړه د شریان بندوالی چې په دا شان حالاتو کې کله چې د وینې د فشار دلوړ بدو اصلي لامل او جرړه له منځه یوړل شي , د وینې لوړ فشار بیرته خپل عادي حالت ته را ښکته کېږي.

ځېنې مهم لاملونه لکه د وزن زیاتوالی د سګریټو څکول په وینه کې د کولسترولو د اندازې لوړېدل او د شکرېنارو غۍ د وینې د لوړ فشار د منځ ته راتلو لاملونه دي چې په نتیجه کې یې د زړه د دریدو د رامنځ ته راتلو خطر څوځ لې زیاتیږي.

که چېرته د چا فشار له نورمال حد څخه زیاتیږي او یا هم د لوړ فشار دوره پرې کله راغلي وي درملنه یې په څه شینشې کېدای پرته له دې چې د ژوند سالمه لار غوره کړي دا یوازنی لاره ده چې د وینې د فشار په عادي او نورم الساتلو کې مرسته کوي .

د وینې د فشار د نورمال ساتلو لپاره د ژوند سالمه لار طبي کتابونو او روغتیا پوهانو په لاندې ډول یاده کړی ده:

- د سګریټو له څکولو څخه باید ځان وژغورل شي.

- د بدن وزن باید کنترول شئ او لپاره یې لږ تر لږه په ورځ کې درې ځله د شلو دقیقو لپاره ورزش تر سره شي.

هغه خواړه دې ډېر نه خورئ لکه حیواني غوړ او د مالګین خوړلو څخه دې ډډه وکړي .

- که روحي اندېښنې ولرئ د لیرې کولو هڅه یې وکړئ او په اړه یې له ډاکټرانو سره مشوره وکړئ.

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکاری ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکني د لیکنیزې بنې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له راالیږلو مخکي په خیر و لولئ

د ويني د لوړ فشار د درملني يا د دې ناروغۍ له بدو پايلي د ساتلو په موخه په کار ده څه د زړه ډاکټر متخصص او
ياد طب د داخلي د څانګي له متخصص ډاکټر سره مشوره وشي ، کېداى شي د پورتنى لارې سره سره يې د درملو
پهتوصيه کولو هم درملنه وکړي.

خو بايد ټينګار وشي چې د دې ناروغي له خطراتو څخه د ساتني په موخه د ژوندانه د سالمي او ګټورې لارې څخه
چې پورته ترې يادونه وشوه کار واخستل شي.

د لوړ فشار له امله د ګوزڼ (فلج) منځ ته را تلل:

د ويني د لوړ فشار له امله په بدن کې د راپورته شويو ستونزو له جملي څخه يوه هم د ګوزڼ منځ ته راتلل دي، لوړ
فشار ډېر کله وګړي له مرګ او يا هم له ګوزڼ سره مخ کوي.

پورته يادونه وشوه چې د ويني فشار د لوړېدو وېره په ځانګړې ډول په هغو کسانو کې چې عمر يې له پنځهڅلويښ
ت کلنى څخه لوړ وي زياته ده.

چې په اخته کسانو کې د زړه په حملي برسېره ډېر کله د اخته کس د خولي پر کوږوالي، د لاس او پښو دندې له من
ځهتلو هم لامل ګرځي، کله يې له امله د سترګو ليد (ديد) هم کمېږي.

د ويني لوړ فشار له نورو غړو سره سره تر ټولو بد تاثير په اعصابو هم لري دا تاثير د دې لامل ګرځي چې د اخت
ه کسد بدن د يوې برخې حس يا د دواړو برخو حس له منځه ولاړ شي.

د ويني د لوړ فشار له امله د عصبي نظام فعاليت کمزورى او خراب شي چې په نتېجه کې د ټول بدن يا د بدن يوهغ
ړى او نورو برخو رامنځ ته کېږي.

که د ټول وجود فلج رامنځ ته شي جنرال پارالايسيس، که د بدن د پورتنى برخه وي هيمي پليچيا، که د بدن د ښکتن
ىبرخي وي پراپليچيا او که يوازې مخ يا د مخ يوه برخه فلج شوې وي ورته في شي ايل پارالايسيس ويل کېږي.

د پوليو او ګوزڼ يا د فشار له امله د رامنځ ته شوي فلج اوپوليو تر منځ فرق دا دى چې پوليو معمولاً له پنځو کالو
ښکته ماشومان ګواښي او ګوزڼ په هغو کسانو کې منځ ته راځي چې عمر يې له پنځه څلويښت کلنى څخه لوړ وياو
د لوړفشار حملي پرې راځي .

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارى ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړيکه ټينګه کړئ maqalat@afghan-german.de
يادونه: دليکني د ليکنيزې بني پازوالي د ليکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له رااليرلو مخکي په ځير و لولـئ