



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



۲۰۲۶/۰۳/۰۲

ډاکټر ش میره کی

څنگه پوه شو چې د زړه په ناروغي اخته یوو؟

ګرانو خوږو دوستانو او ملګرو خپله روغتیا ته مو تل متوجه اوسئ ، لاندې په زړه پورې معلومات څه مه درته برابر کړی ده هم یو ځلی ولولی .

څنگه پوه شو څه د زړه په ناروغي اخته یوو ؟

ستاسو کولی شي څه دا لاندې لارښوونې یو وارې ولولې او په څنګ خپل روغتیا ته هم پام ونیسي :

د زړه ناروغي هرکال په ټوله نړۍ کې د میلیونونو کسانو ژوند اخلې په ځانګړې توګه په پرمختللو هېوادونو کې په لوړ عمر لرونکو کسانو کې د مړینې لوړه کچه جوړوي خو په بې وزلو ټولنو کې پېښې نسبتاً لږ لیدل کېږي. دېرو دقیقو اونو څیړونو ښوولې ده چې د سرطاني ناروغيو د ټولو ډولونو په پرتله په امریکا کې د زړه ناروغي ه ر کالډیر کسان وژني او نیردې ۷۸۵۰۰۰ کسان هرکال د زړه حمله تجربه کوي .

که تاسو داسې نښې نښانې ولرئ نو ژر تر ژره باید له ډاکټر سره مشوره وکړئ !

۱ : د سینې درد :

په عمومي توګه دا درد به د سینې په کینه برخه کې وي ، درد به ډیر سخت اونیونکی وصف ولري کله کله به ور سره سینې د سوځیدنې احساس مل وي ، له ګرځېدو ، ډوډۍ خوړلو او غوسه سره به زیاتېږي خو د تنفس ، توخي او داړخ له بدلولو سره به کوم تغیر پکې نه راځي او ډیری وخت دا درد له ۵- ۳۰ دقیقو پورې دوام کوي او یا به له استراحت کولو سره آرامیږي د شدید درد په شتون کې کله کله کانګې هم پیدا کېدای شي خو په یاد مو وي چې دادر دونه کله کله د ژامې ، غاړې ، د اوږو منځ ، لاسونو ، غاښونو او یا د خټې خواته هم خپریږي او کله کله ورسره دپښو یخوالی او په لاسونو او پښو کې بوډۍ نیونه هم مل او درد به دومره سخت وي چې د درد ضد په عادي درملوبه نه آرامیږي .

۲ : ساه لنډۍ یا نفس تنګي :

تاسو به د ساه د لنډوالي او په سینه کې د تنګون احساس ولرئ چې دا ساه لنډي به د ګرځېدو سره ډیره او له استراحت ت سره به کمیږي او کله کله کیدای شي چې دډوډۍ خوړلو په مهال د نفس تنګي احساس ولرئ او په یاد مو وي چې دا ساه لنډي به په نا ځاپي توګه منځته راځي او ډیری وخت به د سینې له درد سره مل وي .

۳ : د زړه ټکان او یا بی نظمي :

ستاسو د زړه ټکان به زیات او تاسو به د وارخطایی احساس ولرئ او یا به مو برعکس د زړه حرکات ډیر ورو وي او خیال به کوئ چې همدا اوس به بیهوشی درباندي راشي او یا به مو زړه په غیرمنظم ډول حرکت کوي .

۴ : پړسوب :

که تاسو په پښو ، خټه او یا د سترګو په شاوخوا کې پړسوب ولرئ او ورسره مو ساه لنډي هم شتون ولري هیله ده چې ژر تر ژره له ډاکټر سره مشوره وکړئ همدارنګه مو پام وي چې په ماشومانو کې د شونډو توروالی او یا شین والیاو یا ژر ژر ستړی کیدل او یا که ماشومان په لوبو کې لیوالتیا ونلري نو له ډاکټر سره مشوره وکړئ .

د پانو 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

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

۵ : که تاسو د شکرې په ناروغي اخته یاست نو ډیرې وخت د زړه د ناروغي د منځته راتلو په مهال درد نه لرئ ، خوکه تاسو د زړه د ټکان زیاتیدل ، کمیدل او یا ناڅاپه پخپله سینه کې د یو ډول نیوني او یا ساه لنډی احساس ولرئ ، او یا یو ډول وارخطایي او یا د زړه د حرکتو گډوډیدل یا غیرمنظموالی ولرئ ژرتر ژره له د زړه ډاکټر ته ورشئ . ځکه د شکرې ډیرې ناروغان د زړه د ناروغيو لپاره ښه نوماندان گڼل کیدای شي .

۶ : که تاسو سگریټ څکئ نو پوه شئ چې د نورو کسانو په پرتله چې سگریټ نه څکوي د زړه په ناروغيو د اخ ته کیدو چانس مو ډیر زیات دی نو پورتنی ښی او ښایي ډیر په ځیرپه پام کې ونیسئ .

۷ : که په ارثي توگه ستاسو په کورنۍ کې د زړه د ناروغيو تاریخچه موجوده وي نو ډیر متوجه اوسئ چې د پورتنیو ښوونو په لیدو ژر تر ژره یو متخصص ډاکټر د داخله سره مشوره وکړئ .

۸ : په یاد مو وي چې د وزن ډیروالی د زړه د ناروغيو لپاره ښه مساعدونکی لامل گڼل کیدای شي ؛ نو که ستاسو وزن ډیر وي او پورته یادې شوي ښی ولرئ نو بی له ځنډه له خپل ډاکټر سره مشوره وکړئ .

۹ : که ستاسو د وینې فشار لوړ وي او ورسره د غوړونو بونگاری ، گنګسیت ، د سر شدید درد ، د سترگو د لۍ دکموالی ، د یوې شې دوه گونی لیدنه او د بیهوښي احساس د پورتنیو ښوونو ښایي سره مل وي بېله ځنډه روغتون ته ځان ورسوئ .

۱۰ : که تاسو د وینې د غوړوالي په ناروغي اخته یاست نو پوه شئ چې د نورو ناروغانو په پرتله په تاسو کې د زړه ناروغي خطرناکې پایلې لرلای شي نو د پورتنیو ښوونو په څرگندیدو سمدستي له خپل ډاکټر څخه مرسته وغواړئ او هم د خپلې پخوانۍ ناروغۍ څخه یې خبر کړئ چې دا به ستاسو د لا ښه تشخیص سره پوره مرسته وکړي .

که غواړئ تل روغ زړه ولرئ نولاندې ټکي په پام کې ونیسئ !

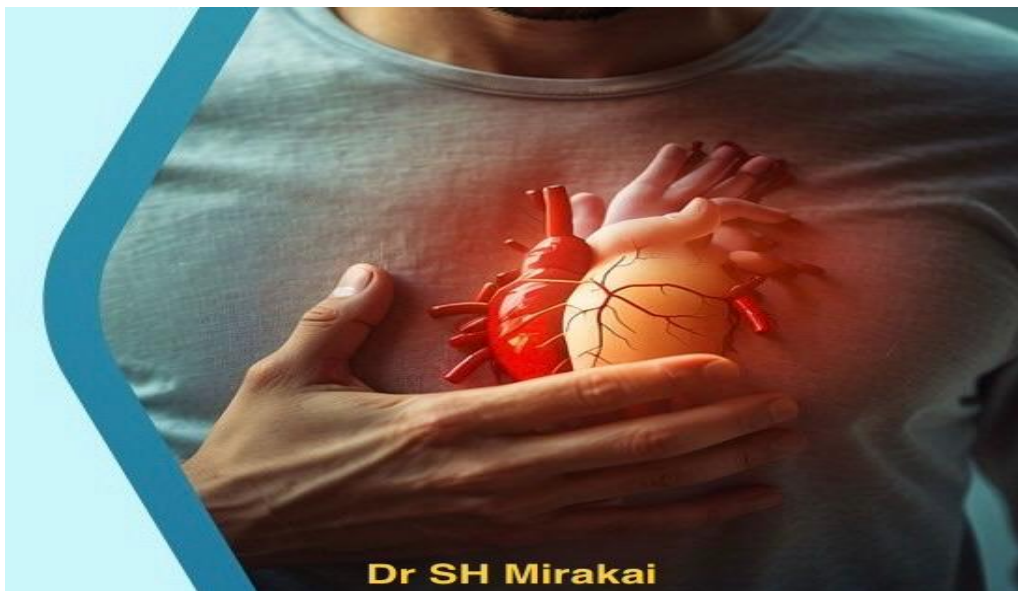
۱ : سگریټ او یا نور تمباکو مه څکئ .

۲ : د ورځې لږ تر لږه د ۳۰ دقیقو لپاره سپورټ وکړئ.

۳ : په خوړو کې میوه ، سبزي او حبوبات ډیر وکاروئ له زیاتو غوړینو ، مالګینو او غوښنیو خوړو څخه ګټه مه اخلئ

۴ : هڅه وکړئ چې وزن مو زیات نشي .

۵ : په منظمه توگه خپل معاینات کوئ ، لږ تر لږه په شپږو میاشتو کې یو ځل د وینې فشار او د وینې غوړ مو کنټرول کړئ . په ځانګړي توگه هغه کسان چې د وینې د غوړوالي او یا لوړ فشار پخوانۍ تاریخچه ولرئ ، او یوه بله اړینه خبره مو هم باید په ذهن کې وي چې تل درسره د خپل معالج ډاکټر د تیلیفون شمیره ځان سره ولرئ .



Dr SH Mirakai

د پانو شمیره: له 2 تر 2

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته راوبولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینګه کړئ 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