



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



۲۰۲۶/۰۳/۲۲



ډاکټر ش میره کی

خورپدل ځنگه ناروغي ده ؟

د خورپدلو تعريف

خورپدل هغه حالت ته ويل کېږي چې انسان د خوب پر مهال د ستوني او پزې د لارې د تنگوالي له امله له خولي يا پزې څخه دروند غږ وپاسي. دا غږ د ساه د تېرېدو پر مهال د نرم تالو، ژبي او د ستوني د نسجونو د رېپدو له امله پيدا کېږي.

په طب کې ورته څه وايي؟

په طب کې دې حالت ته:

• (خورس يا خورپدل) يا Snoring ويل کېږي

ولی خورپدل پيدا کېږي؟

تر ټولو عام لاملونه يې دا دي:

- د ستوني د لارې تنگوالی
- د پزې بندښت
- زيات وزن
- د شا پر لور ویده کېدل
- د الکولو کارول او سکرت ځکول
- د پزې يا ستوني ځيني ساختماني بدلونونه

اړينه يادونه

کله ناکله ډېر شديد خورپدل د يوې ناروغۍ نښه هم وي چې هغې ته Obstruktive Sleep Apnea ويل کېږي، چې پکې د خوب پر مهال د ساه لنډمهاله درېدل رامنځته کېږي.

خورپدل ځنگه کمپري يا درملنه يې څه ده ؟

د Snoring (خورپدلو) د کمولو او درملني څو ساده او گټورې لارې شته. دا لارې ډېری وخت مرسته کوي چې د خوب پر مهال د ستوني لاره خلاصه پاتې شي.

۱. د خوب د حالت بدلول

که انسان پر شا ویده شي نو ژبه او د ستوني نرم نسجونه شاته ځي او لاره تنگوي. بڼه ده چې پر اړخ (چپ يا بڼي اړخ) ویده شي.

۲. د وزن کمول

زيات وزن د ستوني شاوخوا غور زياتوي او لاره تنگوي، نو د وزن لږ کمول هم خورپدل کموي.

۳. د پزې خلاصول

که پزه بنده وي، نو ساه په زوره اخستل کېږي او غږ جوړوي.

• د پزې پاک ساتل

• د مالگينو اوبو سپرې کارول

کله ناکله گټه کوي.

۴. د خوب منظم وخت

د پاڼو شمېره: 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

يادونه: دليکنې د ليکنيزې بڼې پازوالي د ليکوال په غاړه ده، هيله من يو خپله ليکنه له راليږلو مخکې په خبر و لولئ

بې نظمه خوب د ستوني عضلي ډېرې شلوي، نو ښه ده چې هره ورځ په نږدې يو وخت ويده شئ.

۵. د ستوني د عضلو پياوړي کول

ځيني تمرينونه د ستوني عضلي پياوړي کوي، لکه:

- څو ځله په لور غږ الفبا يا اوږده اوازونه ويل
- ژبه څو ځله د خولي چت (تالو) ته پورته نيول

۶. کله ډاکټر ته اړتيا وي

که خورېدل ډېر شديد وي او ورسره لاندي نښې هم وي:

• د خوب پر مهال د ساه درېدل

• د ورځي ډېر ستړيا

• سر درد

نو کېدای شي دا د Obstruktive Sleep Apnea نښه وي، چې بيا ډاکټري ارزونه ته اړتيا لري.

لنډه خبره:

خورېدل اکثره د ستوني د لارې د تنگوالي له امله وي، او د خوب د حالت بدلول، د وزن کمول او د پزې خلاصول ډېر وخت مرسته کوي.

خورېدل ولې ځيني خلک ډېر کوي خو ځيني خلک هېڅ نه کوي. دا هم ډېر په زړه پورې طبي علتونه لري .

دا پوښتنه ډېره په زړه پورې ده: ولې ځيني خلک ډېر خورېږي خو ځيني خلک هېڅ نه خورېږي؟

په طب کې د Snoring (خورېدلو) څو مهم لاملونه دي:

۱. د ستوني د لارې تنگوالی

په ځينو خلکو کې د ستوني لاره طبيعي ډول تنگه وي. کله چې ساه تېرېږي، نو د ستوني نرم نسجونه رپېږي او غږ جوړوي، نو همدا خورېدل دي.

۲. د ژبې او نرم تالو لويوالی

که ژبه يا نرم تالو (Soft palate) نسبتاً لوی وي، نو د خوب پر مهال شاته لوېږي او د هوا لاره تنگوي.

۳. زيات وزن

هغه کسان چې وزن يې زيات وي، د ستوني شاوخوا غور زيات وي او دا د هوا لاره تنگوي، نو ځکه ډېر خورېږي.

۴. د پزې ستونزې

که څوک ولري:

• د پزې کېوالی (Deviated septum)

• الرژي

• د پزې بندښت

نو ساه په زور تېرېږي او خورېدل زياتېږي.

۵. عمر

د عمر په زياتېدو سره د ستوني عضلي لږ شل کېږي، نو خورېدل ډېر کېږي.

۶. د نارينه او ښځو توپير

نارينه عموماً تر ښځو زيات خورېږي، ځکه د هغوی د ستوني جوړښت لږ تنگ وي.

۷. ځيني ناروغی

کله کله شديد خورېدل د يوې ناروغی نښه وي چې هغی ته

Obstructive Sleep Apnea وايي، چې پکې د خوب پر مهال ساه څو شېبې بندېږي.

لنډه پایله:

خورېدل اکثره د ستوني د لارې د تنگوالي، د وزن زياتوالي، د پزې ستونزو او د عضلو د شل کېدو له امله رامنځته کېږي.

کوم خورپدل عادي وي او کوم خورپدل خطرناک بلل کېږي؟
دا خبره ډېرو خلکو ته مهمه ده .

د Snoring (خورپدلو) دوه بڼې ليدل کېږي: عادي خورپدل او خطرناک خورپدل. د دواړو ترمنځ توپير پېژندل مهم دي.

۱. عادي خورپدل

عادي خورپدل اکثره خطرناک نه وي. د دې نښې داسې وي:

- يوازې د خوب پر مهال غږ وي
- ساه په عادي ډول روانه وي
- د شپې ساه نه درېږي
- د ورځې انسان عادي وي او ډېر ستړی نه وي
- سر درد نه وي

دا ډول خورپدل زياتره د ستوني د لږ تنگوالي، د پزې د بندښت، يا د شا پر لور د ویده کېدو له امله وي.

۲. خطرناک خورپدل

کله ناکله خورپدل د يوې مهمې ناروغۍ نښه وي چې هغې ته Obstructive Sleep Apnea وايي.

په دې حالت کې دا نښې ليدل کېږي:

- خورپدل ډېر لور او شديد وي
- د خوب پر مهال ساه څو شېبې بندېږي
- بيا ناڅاپه په زور ساه اخلي
- د ورځې ډېر ستړيا او خوبولي وي
- د سهار سر درد وي
- تمرکز کم وي

ولی دا خطرناکه ده ؟

که Sleep Apnea وي، نو د خوب پر مهال بدن ته اکسیجن کم رسېږي. دا کار د وخت په تېرېدو سره د دې

ستونزو خطر زياتوي:

- د وينې لوړ فشار
- د زړه ناروغۍ
- دماغی سکتې

لنډه خبره:

که خورپدل يوازې غږ وي، اکثره عادي وي.

خو که ورسره د ساه درېدل، شديد ستړيا او سر درد وي، نو ډاکټري ارزونه ته اړتيا لري .

