



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



۲۰۲۶/۰۱/۰۷



ډاکټر ش میره کی

څنگه پوه شو چې د زړه په ناروغي باندې اخته یو؟

گرانو دوستانو! خپلې روغتیا ته مو تل پام نیسی، لاندې په. زړه پورې معلومات هم یوځلې ولولئ.

ستاسو کولی شي څه دا لاندې لار بڼونه یو واري ولولي او په څنگ خپل روغتیا ته هم پام ونیسی :
د زړه ناروغي هرکال په ټوله نړۍ کې د میلیونونو کسانو ژوند اخلي په ځانگړي توگه په پرمختللو هیوادونو کې په لوړ عمر لرونکو کسانو کې د مړینې لوړه کچه جوړوي خو په بې وزلو ټولنو کې یې پېښې نسبتاً لږې لیدل کیږي ډیرو دقیقو اونو څیرونو بڼو کې ده چې د سرطاني ناروغيو د ټولو ډولونو په پرتله په امریکا کې د زړه ناروغي ه رکالډیر کسان وژني او نیردې ۷۸۵۰۰۰ کسان هرکال د زړه حملې تجربه کوي .

که تاسو داسې نښې نښانې ولری، نو ژر تر ژره باید له ډاکټر سره مشوره وکړئ:

۱ : د سینې درد: په عمومي توگه دا درد به د سینې په کینه برخه کې وي ، درډبه ډیر سخت او نیونکی وصف ولر ی کلکه به ورسره د سینې د سوځیدني احساس مل وي ، له گرځیدو ، ډوډۍ خوړلو او غوسې سره به زیاتیري خو د تنفس، ټوخي او د اړخ له بدلولو سره به کوم تغیرنه پکې راځي او ډیری وخت دا درد له ۵- ۳۰ دقیقو پورې دوام کوي او یا بهله استراحت کولو سره آرامیږي د شدید درد په شتون کې کله کله کانگې هم پیدا کیدای شي خو په یاد مو وي چې دادر دونه کله کله د ژامې ، غاړې ، د اوږو منځ ، لاسونو ، غاښونو او یا د خپټې خواته هم خپرېږي او کله کله ورسره د پښو بخوالی او په لاسونو او پښو کې ډوډۍ نیونه هم مل او درد به دومره سخ ت وي چې د درد ضد په عادي درملو بهنه آرامیږي.

۲ : ساه لنډی یا نفس تنگی: تاسو به د ساه د لنډوالي او په سینه کې د تنگون احساس ولری چې دا ساه لنډي به د گرځیدو سره ډیره او له استراحت سره به کمیږي او کله کله کیدای شي چې د ډوډۍ خوړلو په مهال د نفس تنگیاح ساس ولری او په یاد مو وي چې دا ساه لنډي به په ناڅاپي توگه 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 تاسوبه د وارخطایی احساس ولری او یا به مو بر ع کس د زړه حرکات ډیر ورو وي او خیال به کوی چې همدا اوس به بیهوشی درباندي راشي او یا به مو زړه په غیر منظم ډول حرکت کوي.

۴ : پړسوب: که تاسو په پښو ، خپټه او یا د سترگو په شاوخوا کې پړسوب ولری او ورسره موساه لنډي هم شتونو لري هیله ده چې ژر تر ژره له ډاکټر سره مشوره وکړئ همدارنگه مو پام وي چې په ماشومانو کې د شونډو توروا لی او یا شین والی او یا ژر ژر سترې کیدل او یا که ماشومان په لوبو کې لیوالتیا ونلري نوله ډاکټر سره مشوره وکړ.

۵ : که تاسو د شکري په ناروغي اخته یاست نو ډیری وخت د زړه د ناروغي د منځته راتلو په مهال درد نه لری خو که تاسو د زړه د ټکان زیاتیدل ، کمیدل او یا ناڅاپه پخپله سینه کې د یو ډول نیوني او یا ساه لنډی احساس ولری او یا یو ډول وارخطایی او یا د زړه د حرکاتو گڼو ډیدل یا غیر منظموالی ولری ژر تر ژره له ډاکټر سره مشوره وکړئ ځکه د شکر ډیری ناروغان د زړه د ناروغيو لپاره بڼه نوماندان گڼل کیدای شي .

۶ : که تاسو سگرت څکوی نو پوه شئ چې د نورو کسانو په پرتله چې سگرت نه څکوي د زړه په ناروغيو د اخت ه کیدوچانس مو ډیر زیات دی نو پورتنی نښې نښانې ډیر په ځیر په پام کې ونیسی.

د پاڼو شمیره: له 1 تر 2

۷ : که په ارثي توگه ستاسو په کورنۍ کې د زړه د ناروغیو تاریخچه موجوده وي نو ډیر متوجه اوسئ چې د پورتن یو نښو په لیدو ژر تر ژره له ډاکټرسره مشوره وکړئ .

۸ : په یاد مو وي چې د وزن ډیروالی د زړه د ناروغیو لپاره ښه مساعدونکی لامل گڼل کېدای شي ؛ نو که ستاسو وزن ډیر وي او پورته یاد شوي نښې ولرئ نو بهی له ځنډه له ډاکټرسره مشوره وکړئ .

۹ : که ستاسو د ویني فشار لوړ وي او ورسره د غوړونو بونگاری ، گنګسیت ، د سر شدید درد ، د سترگو د لید کموالی، د یوه شې دوه گوني لیدنه او د بیهوشی احساس د پورتنیو نښو نښانو سره مل وي بیله ځنډه روغتون ته ځان ورسوئ .

۱۰ : که تاسو د ویني د غوړوالي په ناروغی اخته یاست نو پوه شئ چې د نورو ناروغانو په پرتله په تاسو کې د زړه ناروغی خطرناکې پایلې لرلای شي نو د پورتنیو نښو څرگندیدو سمدستي له ډاکټر څخه مرسته وغواړئ او هم د خ پلې پخوانی ناروغی 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 : سگرت او یا د تمباکو مستحضرات (نصور) مه استعمال وئ.

۲ : د ورځې لږ تر لږه د ۳۰ دقیقو لپاره سپورت کوئ.

۳ : په خوړو کې میوه، سبزي او حبوبات ډیر کاروئ له زیاتو غوړینو، مالګینو او غوښنیو. غذاوو څخه گټه مه اخلئ
۴ : هڅه کوئ چې وزن مو زیات نشي.

۵ : په منظمه توگه خپل معاینات کوئ ، لږ تر لږه په شپږو میاشتو کې یو ځل د ویني فشار او د ویني غوړ مو معا نیهکړئ په ځانګړي توگه هغه کسان چې د ویني د غوړوالي او یا لوړ فشار پخوانی تاریخچه ولرئ ، او یوه بله اړینه خبر هم باید په ذهن کې وي چې تل درسره د خپل معالج ډاکټر د ټیلیفون شمیره ساتئ .

۶ : هیله لرم څه دا ټولې لارښوني په پام کې ولرئ او دا مسایل بایزه هم وه نه گڼئ.

