



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



۲۰۲۶/۰۲/۲۲



ډاکټر ش میره کی

روژه

او

مړی ته د معدې تېزاب راپورته کېدل یا

Gastro-esophageal Reflux

مړي له معدې څخه د یوه وره (sphincter) په وسیله جلا شوي ده. دغه ور له مړی څخه مواد پرېږدي چې معدې پته لار شي خو له معدې څخه یې بېرته نه راپرېږدي چې پورته لار شي. هر کله چې دغه ور سستېږي او پلي یې پوره نه سره ورځي، د معدې تېزاب مړی ته خپري او هلته د سوي سبب کېږي. پخپله د معدې دېوالونه له ننه خوا دا سپوږن لري چې تېزاب ورباندې اثر نه شي کولای خو په مړی کې بیا دغه پوښ نشته، په همدې وجه سوی کوي.

دا ناروغي نسبتاً عامه او په افغانستان کې نسبتاً ډېره عامه ده او د لیلونه یې زموږ په دودونو، اقتصادي وضعیت، کل تور او عادتونو کې دي. د معدې د نورو ناروغيو په شان دا هم په روژه کې زور اخلي.

د ناروغي نښې نښانې: په مړی کې د سوځېدو احساس، خولې ته د تروشو اوبو یا د خوړو بېرته راتلل، په ستوني کې دېکوالي احساس، ځنډمنه توخلي. دا ناروغي د شدت په لحاظ په څو درجو وېشل کېږي. په کمه درجه کې یې دا نښې نښانې کله کله لیدل کېږي خو په شدیدې درجه کې یې ډېر کله نښې نښانې معمولاً هله لا سختېږي چې څوک تر وهشیان (لیمو، نارنج، اچار، سرکه)، ډېر غور، ډېر سره کړي شيان، او یا ډېره خواږه شيان وخورې.

د معدې او مړی تر منځ ور ولی سستېږي؟

که معدې له حده زیاته ډکه شي، دېوالونه یې سره لري کېږي او دغه ور هم د دېوالونو په پاسنی برخه کې لگېدلېدی، نو د وره پلي بهر خوا ته کش کېږي او د تړل کېدو په وخت کې پوره نه سره ورځي. له بلي خوا د معدې زیاتېدکي دل، د معدې داخلي فشار زیاتوي. دغه فشار د وره پلي پورې وهي او چوله په کې پیدا کوي.

اله خوړو وروسته سم لاسي ځملاستل یې بله وجه ده. په ناست یا ولاړ حالت کې د ځمکې جاذبه د معدې محتویات کښته خوا ته راکشوي او پورتنی خوا یې له فشاره نسبتاً خلاصه وي. خو که څوک ځملي د جاذبې قوه د معدې محتویات وي په افقي یا هواره کرښه کې برابرې نو بیا هم د معدې او مړی ترمنځ ور تر فشار لاندې راځي. بهتره ده چې تر دودې وروسته اقل یو ساعت له ځملاستو ډډه وکړو.

زموږ اکثره خلک د کوتي پر غولي دودې ته پلتي وهي خو غریبان بیا مېزونو ته پر چوکيو کېږي. زموږ د دودې خ ورلو طریقه مناسبه په دې نه ده چې پر ځمکې د ناستې پر مهال پر نس باندې فشار زیاتېږي. په دې حالت کې ساها خيستل هم سختېږي او معمولاً له دودې سره هوا هم معدې ته تېرېږي، همدا وجه ده چې زموږ خلک نسبتاً ډېر تېغو نه وهي.

د پرتوگابن یا ملاوستني ټينگ تړل او د تنگو جامو اغوستل پر خپټې او معدې باندې اضافي فشار تحمیلوي. نو ښه بهدا وي چې د خوراک په وخت کې نسبتاً ازاد کالي واغوندو.

د پاڼو شمیره: له 1 تر 2

غریبان د اصلي (درې وخته) خوړو تر منځ سپک شیان خوري (snack) نو د ډوډۍ په وخت کې بیا لورې دومره نه وپخلې چې ډوډۍ په بېره وخورې او معده تر خولې پورې ډکه کړې. خو زموږ خلک دا رواج نه لري. مور ډ وډۍ، سابه، مېوه، اوبه، تروې او هرڅه چې مو لاس ته راشي، په یوه وار پر دسترخوان ږدو او نسونه ډکوو. بهتره ده چې میوه او ترکاری د غرمې او ماښام تر ډوډۍ یو – دوه ساعته مخکې وخورل شي. دې سره به یې جذب اسان ه شي او د کټوروموادو زیاته برخه به یې بدن ته ورجذبه شي او هم به لوړه ورسره کمه شي.

ولې دا ناروغي په روژه کې سختېږي؟

ځینې خلک گومان کوي چې روژه معدې ته دمه ورکوي او د استراحت زمینه ورته برابروي خو زموږ عملي تجربې به ددې خبرې اېوته ده. لورې تندې ځپلې بڼې ادم چې څنگه د اذان غږ اوري، اوبه، شربت، شرومي، خرما، پیرک ی ... پرله پسې پر معدې حواله کوي او دومره یې پرسوي چې نور نو خاشه ځای په کې پاتې نه شي. البته د ډاکټرانو توصیه خو دا ده چې داسې مه کوئ. روژه په کم شي ماته کړئ او بیا یو ساعت وروسته په کراره سمه ډوډۍ وخورئ خو په عمل کې به څو کسان دا کار وکړای شي؟ ایا د اوري د دې گرمۍ ساعتونه تنده تا پرېږدي چې په یو کېلاس اوبو گوزار هوکړې؟

په پېشلمې کې خلک مجبور دي ژر ژر ډوډۍ وخورې او د سهار تر لمانځه پورې بېرته ځملي او خوب پوره کړي ځکه چې اکثره خلک ټوله ورځ کار او مزدوي کوي، د ورځې خوب ته وخت نه پیدا کوي. نو کله چې په ډکه معده ځملي، د معدې او مری ترمنځ پر وړه باندې فشار راځي.

همدارنگه په روژه کې انسان تروشو شیانو ته ډېر هوسېږي، د لیمو شربت، اچار، مرچکې، تروې ... دا شیان نار وغيښتوي.

درملنه: لومړی خو له هغو حالتونو ځان ساتل په کار دي چې پر معدې فشار زیاتوي. مور باید خپلو دودونو او عادتونو ته بیاکتنه وکړو. که بیا هم څوک دا ناروغي لري، باید د معدې متخصص ډاکټر ته ورشي. درملنه ۴- ۶ اونیووخت نیسي.

که ناروغي پر وخت تداوي نه شي، کېدای شي په مری کې زخمونه پیدا شي. د زخمونو بیا بیا رامنځته کېدل کله کله د سرطان سبب کېږي.