



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



۲۰۲۶/۰۲/۰۸

ډاکټر ش میره کی

د سر دردي لس لاملونه

گرانو دوستانو! نن می د سر دردي په هکله درته یو معلومات برابر کړی دی، هیله ده څی خوین مو شي.

سر دردي یو عام خورونکي درد ده، چې هر څوک یې حد اقل په ژوند کې یو ځل تجربه کوي. که په کال کې یو یا دوه ځله د سر دردي سره مخ کېږي نو د تشویش وړ خبره نده، ځکه چې کیدای شي د میاشتنو په اونیو کې مو پوره خوب نه وي کړي، یا هم یخني (زکام) وي او یا هم کیدای شي د تشویش له امله د یو لنډ مهال لپاره په سر درد وي.

خو که تاسې په اونی کې دوه یا درې ځلې سر دردي لري او تاسې یې نارمل گڼي، پدې وپوهیږئ چې دا حالت نارمل نده که چیرې تاسې پرته له دې چې د خپل سر دردي عامل مالوم کړئ او د سر دردي تسکین لپاره په دوام داره توگه د درد له گولپو څخه گټه اخلئ، نو پوه شئ چې ځانته په خپله ستونزه جوړوئ؛ ځکه د درد گولپو په کارولو درد نه دوا کيږي مگر دا چې لا ډیریري او دوام مومي.

نو اوس هم باید د سر دردي په لاملونو ځان خبر کړو، چې لاندې ۱۰ لاملونه د سر دردي لاملونه گڼل کيږي:

۱ : د آکسیجن کم والی که څه هم ډیر دردونه د آکسیجن له کم والي څخه منځ ته راځي، نو انسان ډیر وخت د سر دردي سره هغه مهال مخامخ کيږي کله چې په یو چاپېریال کې د آکسیجن کمښت وي،

۲ : خوراکي توکي او یا هم موسمي الرژي په کال کې څلور مختلف فصلونه دي چې د هوا بدلېدل هم د سر دردي لامل کیدای شي. نو خوراکي توکي باید د موسم سره سم وکارول شي،

۳ : اندیښنه د سر دردي یو لامل هم اندیښنه کول دي، نو که غواړي د سر دردي څخه خلاص شي د اندیښنه کولو څخه ځان وژغوري،

۴ : د خلکو گڼه گونه (ترافیکي غالمغال) ترافیکي گڼه گونه او شور د سر دردي یو مهم لامل ده. د هغو سیمو خلک ډیر لږ د سر دردي څخه سر ټکوي کوم چې د ښار له گڼي گوني څخه لري دي، نظر هغو ته کوم چې د ښار په شور او مزاحم کونکو آوازونو په چاپېریال کې ژوند کوي،

۵ : الکول (شراب) الکول د سر دردي تر ټولو لوي لامل گڼل کيږي، د الکولو په څښاک کې اندازه مهمه نده، که لږ هم وڅښل چې نو د سر درد ترې پیدا کیدای شي. نو که غواړي د سر دردي بد درد ته د پای ټکی کيږدي نو د الکولو څښلو څخه ډډه وکړي،

۶ : لږ خوب د سر دردي یو عام لامل گڼل کيږي. ځکه چې نارمل خوب (د ۶ ساعتو څخه تر ۸ ساعتو) د انسان بدن ته وخت ورکوي تر څو دماغ بیرته تازه او د راتلونکي ورځې ته ښه په فعالیت پیل وکړي،

۷ : ولږه دا به ټولو تجربه کړي وي چې کله هم د وړي والي احساس وکړي نو یو ډول سر دردي سره مخامخ شي، خو خوشبختانه د دې ډول سر دردي حل تر نورو یو څه آسانه ده، هغه داسې چې کله د ولږي له وجهې د سر

د پاڼو شمیره: له 1 تر 2

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ maqalat@afghan-german.de

یادونه: دلیکنې د لیکنيزې ښې پاروالي د لیکوال په غاړه ده، هیله من یو خپله لیکنه له رالیرلو مخکې په خیر و لولئ

دردی احساس درته پیدا شي نو ژر د خوراکي توکو څخه گټه واخلي، نو په ډیر کم وخت کې به مو سر دردي له منځه ولاړه شي،

۸ : دماغي ستونزه د دماغو ستونزه د سر دردي لامل کیدای شي، دا دغه لامل لپاره د ډاکټر مشوره ضروری ده او باید جدي تشخیص یې وشي،

۹ : تنده ، تنده هم د سر دردي یو لامل کیدای شي، ځکه چې د انسان بدن په کافي توگه اوبو ته اړتیا لري تر څو د بدن غړي سم فعالیت وکړي. چه کله هم تاسي تږي شي نو د سر دردي احساس به حتمی کوي، خو د اوبو په څښلو به مو د سر درد ورک شي.

۱۰ : د اندازې څخه زیاد د درد درمل څخه گټه اخیستل څرنگه چې په لمړی سر کې هم یادونه وشوه، تر هغې چې د سر درد لامل مالوم نه شي د درد له درملو څخه گټه اخیستل د دې پر ځای چې درد ختم او یا هم کم کړي، برعکس درد زیاتوي او تر ډیره بریده کیدای شي ترې نورې ستونزي جوړي شي. نو پدې اساس که تاسو د سر درد څخه ډیر سر ټکوي نو د ډاکټر مشوره او تشخیص یې یو اړین او جدي کار وگڼي.