مسئوولیت متن و شکل بدوش نویسندۀ مضمون میباشد، عقیدۀ نویسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاین نمی باشد

محب‌الله زغم

۲۰۲۳/۱۲/۱۷

د بستر لندول

ځيني ماشومان تر لويښي پوري ان تر اتلس شل کلنۍ پوري د شپې له خوا په بستر کې ميتيازي کوي. د دې کار معمول علتونه دا دي:

ديابت يا د شکري ناروغي، د مثاني او يا د بولي سيستم التهاب، ارواپي ستونزي لکه د حقارت احساس.

ځيني ماشومان بې له دې چې کومه ناروغي ولري بستر لندوي. له داسې ماشومانو سره بايد څه وکړو؟

لومړی بايد ماشوم د شکري او مثاني د التهاب لپاره معاينه شي. که دا ناروغۍ په کې نه وي نو د ماشوم ارواپي اړخ ته پام وکړئ.

دا معلومه کړئ چې ماشوم خو به له څه شي نه ځورېږي؟ خويندو وروڼه سره خو به ډېره رڅه نه لري؟ تاسې خو به هغه له نورو ماشومانو سره نه پرتله کوئ چې د پلانکي زوی داسې تکړه دی يا پاک ګرځي يا هوښيار دی او ته نه يې. که دغه خبرې وي نو له اروا‌پوه سره مشوره وکړئ او پخپله خپل عادت سم کړئ، هېڅکله يو ماشوم له بل سره مقايسه مه کوئ.

له داسې ماشومانو سره چې د شپې ميتيازي کوي بايد ښه چلند وکړو. هغوی بايد سپک نه کړو او ويې نه رتو. د ميتيازن يا نور سپک نومونه ورته مه اخلئ. د هغه تکليف د راز په توګه وساتئ. د خپلو خپلوانو يا د ماشوم د ملګرو په مخ کې هېڅ کله دا خبره مه يادوئ. له ماشوم سره لکه يو ښه ملګری چلند وکړئ. هغه پوه کړئ چې دا د هغه ګناه نه ده، دا ناروغي ده او د نورو ناروغيو په شان علاج لري.

که د دې ستونزې علت هر څه وي، دغه کارونه يې په حل کې مرسته کوي:

- له مازديګره وروسته ماشوم ته چای، اوبه يا نور مايعات، خټکی او هندوانه مه ورکوئ.
- د شپې تر ځملاستو د مخه يې تشناب ته بوځئ.
- که بيا يې هم ميتيازي کولې نو د خوب په دويم يا دريم ساعت کې يې پاڅوئ او تشناب ته يې بوځئ.

په ژمي کې يخه هوا د ميتيازو د زياتېدو سبب کېږي او کېدای شي د ماشوم تکليف ورسره زيات شي. هڅه وکړئ چې ماشوم ګرم وساتئ. همدارنګه ځيني خواړه لکه هندوانه، چای او کوکاکولا مدرر خاصيت لري او هر خوړ شی ميتيازې زياتوي. ماشوم که د ورځې له خوا تر ماسپښينه داسې خواړه وخوري، پروا نه کوي خو تر ماسپښينه وروسته يې مه ورکوئ.

دا کارونه د دوو درېو مياشتو لپاره وکړئ. که د ماشوم تکليف ورسره ښه نه شو، ډاکتر ته يې بوځئ.

ايمېپرامين ګولۍ کولای شي په څو مياشتو کې د دې تکليف علاج وکړي. دا درمل ۱۰۰-۵۰ ملي ګرامه د شپې له خوا ورکول کېږي. البته دغه ګولۍ به د ډاکتر په مشورې ورکوئ، نه پخپل سر.

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړيکه ټينګه 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 ځير و لولئ