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

ډاکتر محب‌الله زغم

۲۰۲۵/۰۱/۲۱

د موازني عصب ګزک

(vestibularis Neuritis)

د موازني عصب د بدن موازنه ساتي او کله چې دغه عصب ګزک وکړي، د بدن توله یا موازنه خرابېږي او د اخته کس سر پر له څرخي.

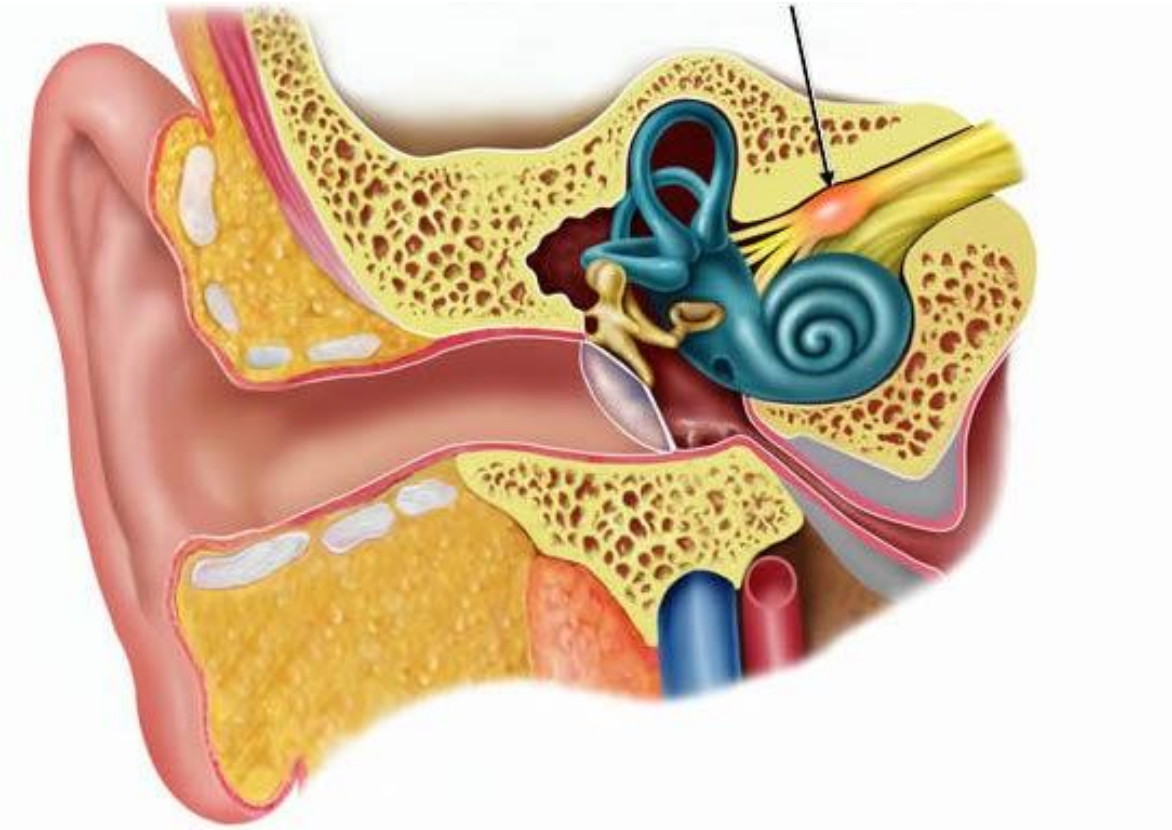
په دې مقاله کې دغه برخې شاملې دي:

1. د موازني عصب ګزک څه شی دی؟
2. سببونه
3. نښې نښانې او د ناورغ شکایتونه
4. تشخیص او د ناروغۍ لوری
5. څه مهال باید ډاکټر ته ورشئ؟
6. درملنه
7. اختلاطونه
8. مخنیوی
9. دا پخپله کولی شئ

د موازني عصب ګزک څه شی دی؟

لومړی به د موازني عصب او دنده یې وپېژنو. د موازني عصب په داخلي غوږ کې پروت دی او کار یې د بدن د موازني برقراره ساتل دي. په لاندې تصویر کې د حلزون غوندې شېنبخون جوړښت وینو چې په سر کې یې دري کړۍوزمه کانالونه په درېو مختلفو محورونو کې پراته دي. دغه کانالونه له مایع ډک دي. کله چې بدن او/ یا سر په یوه محور کې یوې خوا ته حرکت کوي، د هماغې خوا په اړوند کانال کې مایع خوځېږي او مغزو ته عصبي سیګنالونه لېږي. د موازني د سیستم په برکت مونږ له یوې خوا د ځمکې جاذبه او په فضا کې خپل او د خپل بدن د هر غړي موقعیت درک کوو او له بلې خوا د بدن توله مو برقراره ساتلی شو. کله چې مثلاً سر مو په افقي محور کې نښې لوري ته ۱۵ درجې څرخوو، د موازني نښې عصب مو مغزو ته مثبت سیګنالونه ورلېږي او همهاله د موازني چپ عصب مو په عین اندازه منفي سیګنالونه ور استوي نو د توازن حس مو ثابت پاتې کېږي. د موازني سیستم پېچلی دی او له سترګو او عضلي حرکې سیستم سره په ګډه کار کوي.

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په ځیر و لولئ



د موازني عصب ګزک داسي ناورغي ده چې د موازني حس ورسره خرابيږي. دا ناروغي د موازني عصب رنځ **Neuropathy-Vestibularis** هم بلل کيږي.

په دې ناروغۍ هر کال په يو لک کسانو کې ۳،۵ کسان اخته کيږي او د سرځرخۍ په ځانګړو کلينيکونو کې ۷ سلنه پېښې د همدې ناروغۍ وي. اکثره اخته کسان له ۳۰ تر ۶۰ کلن وي او ناورغۍ معمولاً په پسرلي او د ژمي په پيل کې پېښيږي.

سببونه:

تر دې دمه پوره نه ده جوته چې د موازني عصب ګزک له څه شي پيدا کيږي. داسي انګېرل کيږي چې ګواکې ويروسونه به دې ناروغۍ مسوول وي، دا په دې چې له دې ناروغۍ مخکې د ويروسي ناروغيو شيوع (خپرېدل) نادر نه وي. خو د ويني د بهير مختلېدل هم د سرځرخۍ سبب ګڼای شي.

د بدن په اخته خوا کې د موازني عصب فعاليت مختلېږي يا درېږي. په داسي حال کې چې د ناروغ ماغزه د بدن له روغې خوا نه د نورمال حالت غوندې سيګنالونه اخلي خو له ناروغې خوا نه يا هېڅ يا نيم نيمګړی سيګنال ورځي. د همدې عدم توازن له امله ناروغ د ناروغۍ په لومړي پړاو کې له سختې سرځرخۍ څخه ګرېږي. د دې ناروغۍ نادر سببونه هرپيس انتان Herpes، لايم بوريليوز Lyme-Borreliosis او معافيتي ناروغۍ Autoimmune Diseases دي.

نښې نښانې او د ناروغ شکايتونه:

د موزاني عصب د ګزک وصفي او ځانګړې نښه سخته سرځرخي ده. معمولاً دغه سرځرخي له خواګرځۍ او کانګې سره مله وي. همدارنګه د ناروغ عمومي وضعيت هم ښه نه وي. کله خو سرځرخي دومره سخته وي چې ناروغ د بل له مرستې پرته په لاره نشي تلی.

اکثراً د ناروغ شکايتونه هله کمېږي چې دی ستوني ستغ آرام وغځېږي او سترګې پټې کړي. خو که لږ هم وخوځېږي، وضعيت يې بېرته خرابيږي. د موازني عصب د ګزک نښې اکثراً يو څو ورځې پايي. وروسته بيا سوکه سوکه ښه کيږي.

افغان جرمن آنلاين 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

بله نښه چې په دې ناروغۍ کې لیدل کېږي، د سترګو د کسو غیر ارادي خوځښنه Nystagmus ده. د سترګو کسي هغې خوا ته خوځېږي چې د موازني عصب یې روغ دی. همدارنګه د ناستي یا درېدا په وخت کې د ناروغې خوا ته لوېدل هم د دې ناروغۍ وصفي نښه ده. معمولاً په دې ناروغۍ کې د بیمار د اورېدلو حس نه اغېزمنېږي.

تشخیص او د ناروغۍ مزل:

تشخیص د ناروغ د شکایتونو په اورېدو او فیزیکي معاینې وضع کېږي. په تشخیص کې د نیستګموس ټسټ مهم نقش لري. ناروغ ته ځانګړې عینکې ور په سترګو کېږي او د کسو خوځښتونه یې څارل کېږي. په تشخیص کې بل ګام دا دی چې د ناروغ په غوږ کې د غوږ مینځلو تودې مایع اچول کېږي او ورسره سترګې کتل کېږي. ځوک چې د موازني عصب په ګزک اخته وي، په دې معاینه کې یې د نیستګموس لوری نه بدلېږي.

پر دې سربېره، الټراسوند، سي ټي سکېن، یا ام آر آی هم په تشخیص کې مرسته کوي. د غوږ او ستوني ډاکټر هم باید ناروغ وګوري او ځانګړې معاینې ورته وکړي.

دغه ناروغي د سرځرخۍ له نورو عاملونو مثلاً مینېر ناروغي Menier Disease او سلیم وضیعتي سرځرخۍ Benign Positional Vertigo نه بېل شي.

د موازني عصب ګزک معمولاً ښې پایلې لري. د اکثرو ناروغانو موازنه په دولسو اونیو کې بېرته رغېږي یا لږ تر لږه تر پخوا ښه کېږي. شاوخوا ۱۵٪ ناروغانو کې له دې مریضۍ سره سلیم وضیعتي سرځرخي هم وي.

ډاکټر ته ټک کله لازمي وي؟

کله چې ډاډه نه شئ ګرځېدلی یا مو د لوېدو او ژوبلېدو پېښې ډېرې وي نو دا د ناروغۍ د بې نظمۍ نښې دي. په داسې حالت کې به خامخا ډاکټر ته ورځئ چې د ژوبلېدو مخه مو ونیول شي. د سرځرخۍ، خواګرځۍ او کانګې حملې چې درباندې راځي، ډاکټر ته ټک لازمي وي. په ټېره بیا کله چې سر مو پر له ځرخي، د نېغ ټک امکان درنه اخلي. که د ټک پر مهال مو بدن یوې خوا ته کوږ وي، خوندي او ډاډه ټک نه شئ کولی یا په ټوله کې ثبات نه لرئ نو ډاکټر ته ورټک واجبېږي. که ځوک مو د سترګو غیرعادي حرکتونه ویني، نو ډاکټر ته به ورځئ.

درملنه:

ښه به وي چې ناروغ یوه موده په روغتون کې بستر شي او آرام وکړي. د سرځرخۍ، خواګرځۍ او کانګې لپاره مناسب درمل تجویزېږي. د وینې بهیر د ښه کولو او په کانګو کې د ضایع شویو مایعاتو د پوره کولو لپاره سیروم یا د خولې له لارې مایعات ګټور دي. سټیروییډ درمل مثلاً میتایل پریډنیزولون د الهتاب ضد اثر په وجه ناروغ ته ګټه کوي. دغه درمل د یوې اونۍ په مخه ورکول کېږي او بیا یې مقدار وار په وار سره کمېږي.

که د لږې مودې تر تېرېدو وروسته د ناروغ ستونزه نه وه لرې شوې نو ناروغ ته ورښوول کېږي چې له خپلې ناروغۍ سره دې څنګه روغه جوړه وکړي. په دې ښوونه کې اصلي ټکی د موازني تمرین دی. دغه تمرین د رغېدو چاره ګړندۍ کوي. تمرین داسې دی چې ډاکټر ناروغ له داسې وضعیتونو او حالتونو سره مخامخوي چې سرځرخي ورسره پیدا کېږي او ناروغ زده کوي چې په داسې حالت کې ځان څنګه تکیه کړي.
البته ناروغي اکثراً په دوو یا دریو اونیو کې پخپله هم رغېږي او په ډېرو پېښو کې سرځرخي په دریو میاشتو کې یا پوره یا لږ تر لږه تر پخوا ښه کېږي.

اختلاطونه:

د موازني عصب ګزک معمولاً ښه لوري ته مزل کوي. سخت اختلاطونه یوازې په نادرو پېښو کې تر سترګو کېږي. اغلباً سرځرخي په دریو میاشتو کې ختمېږي. نادراً ناروغي راګرځېدونکې بڼه اخلي یعنې تر ښه کېدو وروسته، بېرته راګرځي خو بل وار به بل غوږ نیسي. په ۱۵٪ پېښو کې سلیم وضعیتي سرځرخي په هماغه اخته خوا کې پیدا کېږي. خو دا هم ښه تداوي کېږي او یوازې مؤقتاً ځرګندېږي. کله کله داسې هم کېږي چې سرځرخي د ټرومایي پېښې په توګه تجربه شي او بیا ناروغ ته د وېرې له امله سرځرخي پیدا شي. دغه سرځرخي کوم جسمي علت نه لري، بلکې یوازې اروایي سبب یې دی. په دې حالت کې د ناروغ وېره باید تدواي شي.

د سرځرخۍ یو مهم اختلاط خطرناک لوېدل او ټپي کېدل دي چې معمولاً هډوکي په کې ماتېږي. دغه خطر په ټېره بیا زړو خلکو ته زیات په دې دی چې د هډوکو د وروستوالي په وجه وار له مخکې د هډوکو ماتېدو ته جوړ وي. په

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په ځیر و لولئ

خورا نادرو پېښو کې د دواړو خواوو د موازنې عصبونه په مزمنه ناروغي اخته کېږي. په دې حالت کې په تياره کې او په پټو سترګو د درېدو او حرکت کنټرول خرابېږي. که د دواړو غوږونو ستونزه همداسې وپاتې او ډېر دوام وکړي نو ناروغ د توقيع ځواک بايلي يعني په کوټه کې خپل موقعيت نشي درک کولی. بيا نو ناروغ په خطرناکو مسلکونو لکه ختګري، نجاري، د بامونو رغولو ... کې کار نشي کولی او خطرناک سپورټونه بايد ونه کړي.
د ناروغۍ سير په دې پورې اړه لري چې ناروغ څومره ژر بدني فعاليت بېرته پيلوي. همدارنګه د ناروغ عمومي وضعيت په دې کې نقش لري. نو زاړه کسان د خپل خراب عمومي وضعيت له کبله تر ډېره وخته پورې د ناروغۍ له نښو نښانو کړېږي.

مخنيوی:

دا چې د دې ناروغۍ سبب دقيق نه دی رامعلوم نو د مخنيوي لاري چاري يې هم نه دي معلومې.

ناروغ پخپله څه کولی شي؟

ناروغ بايد د ځينو تمرينونو په کولو سره د درملنې موده راوټنده کړي چې ژر ورغېږي. د سترګو د غير عادي حرکتونو يا نيستګموس لپاره دغه تمرين ګټه کوي: پر څوکۍ نېغ کېنئ. لاس مو د سترګو وړاندې ۳۰ يا ۵۰ سانتي متره وړاندې ونيسئ. ګوته مو ښي او چپ لوري ته وخوځوئ او بې له دې چې سر مو تاو شي، په سترګو يې وڅارئ. همدارنګه د موازنې تمرينونه لکه پر يوې پښې درېدل، پر يوې کرښې تګ، يا په اړخ يا په شا تګ؛ نه يوازې د موازنې په ښه کولو بلکې د خواګرځۍ په کمولو کې هم مرسته کوي. له بلې خوا حرکت د وينې بهير ګړندی کوي او د ناروغۍ رغېدل چټکوي. سوکه اتڼ يا بله نڅا هم موازنه سموي هم د وينې بهير.

افغان جرمن آنلاين 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