شووني او روزني پوهنځی

# د انسان فزیولوژي او اناټومي

عبدالملک پرهیز

۱۴۰۱

پلورل منع دی

د انسان فزیولوژي او اناټومي

عبدالملک پرهیز

Education Faculty

Afghanic

Abdel Malek Parhiz

# Human Physiology & Anatomy

Funded by
**Kinderhilfe-Afghanistan**

ISBN 978-9936-633-93-3

Not for Sale

2022

# د انسان فزيولوژي او اناټومي

عبدالملک پرهيز

Education Faculty
ښوونې او روزنې پوهنځی

Funded by
**Kinderhilfe-Afghanistan**

Pashto PDF
2022

افغانيک
**Afghanic**

# Human Physiology & Anatomy

Abdel Malek Parhiz

Download:
www.kitabona.com
www.ecampus-afghanistan.org

اقرأ باسم ربك الذي خلق

# د انسان فزيولوژي او اناټومي

## عبدالملک پرهېز

**لومړی چاپ**

دغه کتاب په پي ډي ايف فارمټ کې په مله سي ډي کې هم لوستلی شئ:

د کتاب نوم	د انسان فزیولوژي او اناټومي

ژباړن	عبدالملک پرهېز

خپرندوی	ننگرهار پوهنتون، ښوونې او روزنې پوهنځی

وېب پاڼه	www.nu.edu.af

د چاپ کال	۱۴۰۱، لومړی چاپ

چاپ شمېر	۱۰۰۰

مسلسل نمبر	۳۵۹

ډاونلوډ	www.ecampus-afghanistan.org

www.kitabona.com

دا کتاب د افغان ماشومانو لپاره د جرمني کمېټې، په جرمني کې د Eroes کورنۍ یوې خیریه ټولنې لخوا تمویل شوی دی.
اداري او تخنیکي چارې یې په آلمان کې د افغانیک لخوا ترسره شوي دي.
د کتاب د محتوا او لیکنې مسئولیت د کتاب په ژباړن او اړونده پوهنځي پورې اړه لري. مرسته کوونکي او تطبیق کوونکي ټولنې په دې اړه مسؤلیت نه لري.

د تدریسي کتابونو د چاپولو لپاره له موږ سره اړیکه ونیسئ:

ډاکتر یحیی وردک، د لوړو زده کړو وزارت، کارته ۴، کابل

موبایل	۰۷۰۶۳۲۰۸۴۴، ۰۷۸۰۲۳۲۳۱۰

ایمېل	textbooks@afghanic.org

د چاپ ټول حقوق له مؤلف سره خوندي دي.

ای اس بي ان ۳-۹۳-۶۳۳-۹۹۳۶-۹۷۸

# د درسي کتابونو چاپول

قدرمنو استادانو او ګرانو محصلينو!

د افغانستان په پوهنتونونو کې د درسي کتابونو کموالی او نشتوالی له لویو ستونزو څخه ګڼل کېږي. یو زیات شمېر استادان او محصلین نویو معلوماتو ته لاسرسی نه لري، په زاړه میتود تدریس کوي او له هغو کتابونو او چپترونو نه ګټه اخلي چې زاړه دي او په بازار کې په ټیټ کیفیت فوتوکاپي کېږي.

موږ تر اوسه پورې د ننګرهار، خوست، کندهار، هرات، بلخ، البیروني، کابل پوهنتون، د کابل طبي پوهنتون او د کابل پولي تخنیک پوهنتون لپاره ۳۶۵ عنوانه مختلف درسي کتابونه د طب، ساینس، انجنیري، اقتصاد، ژورنالېزم او کرهنې پوهنځیو لپاره چاپ کړي دي.

د یادونې وړ ده، چې نوموړي چاپ شوي کتابونه د هېواد ټولو اړوندو پوهنتونونو او یو زیات شمېر ادارو او موسساتو ته په وړیا توګه وېشل شوي دي. ټول چاپ شوي کتابونه له www.afghanistan-ecampus.org او www.kitabona.com ویب پاڼې څخه ډانلوډولی شئ.

دا کړنې په داسې حال کې ترسره کېږي چې د افغانستان د لوړو زده کړو وزارت د (۲۰۱۰-۲۰۱۴) کلونو په ملي ستراتیژیک پلان کې راغلي دي چې:

*"د لوړو زده کړو او د ښوونې د ښه کیفیت او زده کوونکو ته د نویو، کره او علمي معلوماتو د برابرولو لپاره اړینه ده، چې په دري او پښتو ژبو د درسي کتابونو د لیکلو فرصت برابر شي، د تعلیمي نصاب د ریفورم لپاره له انګریزي ژبې نه دري او پښتو ژبو ته د کتابونو او درسي موادو ژباړل اړین دي، له دغو امکاناتو پرته د پوهنتونونو محصلین او استادان عصري، نویو، تازه او کره معلوماتو ته لاسرسی نه شي پیدا کولای."*

موږ غواړو چې د درسي کتابونو په برابرولو سره د هېواد له پوهنتونونو سره مرسته وکړو او د چپټر او لکچرنوټ دوران ته د پای ټکی کېږدو. د دې لپاره اړینه ده چې د افغانستان پوهنتونونو لپاره هر کال لږ تر لږه ۱۰۰ عنوانه درسي کتابونه چاپ شي.

**له ټولو درنو استادانو نه هیله کوو، چې په خپلو مسلکي برخو کې نوي کتابونه ولیکي، ویې ژباړي او یا هم خپل پخواني لیکل شوي کتابونه، لکچرنوټونه او چپټرونه ایډېټ او د چاپ لپاره تیار کړي، زموږ په واک کې یې راکړي چې په ښه کیفیت چاپ او وروسته یې د اړوند پوهنځیو، استادانو او محصلینو ته په واک کې ورکړو. همدارنګه د یادو ټکو په اړه خپل وړاندیزونه او نظریات له موږ سره شریک کړي، چې په ګډه په دې برخه کې اغېزمن ګامونه پورته کړو.**

د لیکوالانو او خپرونکو له خوا پوره زیار ایستل شوی، چې د کتابونو محتویات د نړیوالو علمي معیارونو پر اساس برابر شي، خو بیا هم کېدای شي د کتاب په محتوا کې ځینې تېروتنې او ستونزې ولیدل شي، نو له درنو لوستونکو نه هیله لرو چې خپل نظریات او نیوکې لیکوال او یا موږ ته په لیکلې بڼه راولېږي، چې په راتلونکي چاپ کې اصلاح شي.

د افغان ماشومانو لپاره د جرمني کمېټې او د هغې له مشر ډاکتر ایروس نه ډېره مننه کوو چې د دغه کتاب د چاپ لګښت یې ورکړی دی. دوی تر دې مهاله د ننګرهار پوهنتون د ۲۳۰ عنوانه طبي او غیر طبي کتابونو د چاپ لګښت پر غاړه اخیستی دی.

د پوهنتونونو رییسانو، د پوهنځیو رییسانو او استادانو نه مننه کوم چې د کتابونو د چاپ لړۍ یې هڅولې او مرسته یې ورسره کړې ده. د دغه کتاب له لیکوال نه ډېر منندوی یم او ستاینه یې کوم، چې خپل د کلونو - کلونو زیار یې په وړیا توګه ګرانو محصلینو ته وړاندې کړ.

همدارنګه د دفتر له همکارانو هر یو؛ ښاغلي حکمت الله عزیز او ښاغلي فهیم حبیبي نه هم مننه کوم چې د کتابونو د چاپ په برخه کې یې نه ستړې کېدونکې هلې ځلې کړې دي.

ډاکتر یحیی وردک

د لوړو زده کړو وزارت، کابل، اپریل، ۲۰۲۲

د دفتر ټیلیفون: ۰۷۸۰۲۳۲۳۱۰، ۰۷۰۶۳۲۰۸۴۴

ایمیل: textbooks@afghanic.org

# د بدن اړوند  کوچنی کتاب


د کتاب سرکیکونه

۱.	سریزه

۲. حجره ، انساج ، غړي ( اورګان )، دغړو یا اورګانونو سیستم

- حجره
- د حجرو ناروغی
- د سرطان ناروغی

۳.  زړه او د وینو د دوران سیستم

- د زړه او د وینو د دوران دندې
- زړه
- په بدن کې د وینو لارې
- د وینو فشار
- د وینو رګونه
- شریانونه
- وېښته رګونه
- وریدونه
- وینه
- لمفاوي سیستم
- د زړه او د وینې د دوران د سیستم ناروغی
- د رګونو منګ نیول
- د وینې لوړ فشار
- انجینا
- په زړه کې د وینې لخته یا غوټه کېدل
- د زړه د ریتم ګډوډي
- کمزوري

۴. د بدن د  ساتنې یا دفاعي سیستم

- د ساتنې د سیستم هدف
- بهرنۍ دفاع یا ساتنه- پوستکی او مخاطي غشاء
- دننۍ دفاع یا ساتنه – وینه او لمفاوي سیستم
- واکسینول
- لمفاوي نسجونه
- ناروغۍ، چې د ساتنې د سیستم د فعاله کېدو سبب شوي
- انتانات
- اوتوماتیکي ساتنه سیستم

## ۵. د ساه اخیستنې لارې او ساه اخیستنه

- د ساه اخیستو یا تنفس هدف
- ساه اخیستنه یا تنفس
- د ساه اخیستنې د لارې ناروغۍ
- د سږو ناروغي
- توبرکولوز

## ٦. د هاضمې سیستم

- د هاضمې د سیستم هدف
- خوله
- د خوړو نللیکه
- معده
- اثناعشر یا ډیوډینم
- کوچنۍ کولمې
- لویې کولمې
- د کولمو وروستې برخه یا مقعد
- د پورټل رګ سیستم
- ځګر
- د هاضمې د سیستم ناروغۍ

- بواسیر
- د معدې تبې
- د صفرا د کڅوړې تیږه یا ګیلستون
- په لویو کولمو او مقعد کې سرطان
- سیرس
- د ځګر انتانات
- د ځګر سرطان
- د پانقراص د مرغړې ناروغي

## ۷. پښتورګي او د ادرار لاره

- د ادرار د لارې هدف
- پښتورګي
- د ادرار نللیکه یا ureter ( د مثانې او پښتورګو ترمنځ)
- مثانه یا د ادرار کڅوړه
- د ادرار نل یا د یورترا
- د اوبو تنظیم
- د ارار د لارې ناروغۍ
- د مثانې انتانات
- د ادرار له واکه وتل
- د پښتورګو ناروغۍ
- د پښتورګو کمزوري
- د پښتورګو تیږه

## ۸. عصبي سیستم

- د عصبي سیستم هدف
- د عصبي سیستم ویش
- مرکزي عصبي سیستم
- سیمه ایز عصبي سیستم peripheral nervous system

- د عصبي سیستم اړیکې
- د عصبي سیستم کنترول
- د عصبي سیستم ناروغۍ
- عصبي سکتې
- د مغزو ټکان brain concussion
- اسکلروز
- د پارکینسون ناروغي
- دلېریوم delirium
- ALS (Amyotrofisk lateral sklerose)
- ډیمینشیا
- خپګان او شیدایي depression and mania
- شیزوفرینیا یا رواني ګډوډي
- حاد رواني ناروغي acute psychosis
- د شخصیت بې ثباته احساساتي جوړښت emotionally unstable personality structure
- عصبي او سترس خخه رامنځ ته شوی حالت nervous and stress-related condition

## ۹. هارمونونه

- د هارمونونو هدف
- د هیپوفیز مرغړۍ
- د تایرایډ مرغړۍ
- ادرینال
- تخمدان
- آبۍ testicles
- د هارمون تولیدونکي مرغړیو ناروغي
- د شکرې ناروغي diabetes
- میټابولیک ناروغي

## ۱۰. حسونه

- د حسونو هدف
- د ليدلو حس
- د اورېدلو حس
- د بويولو حس
- د خوند حس
- د حسولو حس
- د انډول حس
- د حسونو د غړيو ناروغۍ
- Cataracts
- ګلوکوما
- وړندپدل
- د اورېدو کمزورتيا
- کڼېدل

## ۱۱. پوستکی او مخاطي غشاء

- د پوستکي هدف
- د پوستکي وېښتان
- د مخاطي غشاء هدف
- د پوستکي او مخاطي غشاء ناروغۍ
- ايکزيما
- پسوريازيس
- د فنګسونو ناروغۍ

## ۱۲. هډوکي، بندونه او عضلات

- د هډوکو، بندونو او عضلاتو هدف
- هډوکي
- بندونه

- ریښتني بندونه
- نارښتني بندونه
- عضلات
- اسکلیټي عضلات
- د هډوکو. بندونو او عضلاتو ناروغۍ
- آرتروز osteoarthritis
- د بندونو روماتیزم
- د هډوکو پوکېدل اوستیوپوروس
- د هډوکو ماتېدل
- د هډوکو سرطان

## ۱۳. جنسي غړي

- د جنسي غړیو هدف
- د نارینه جنسي غړي
- ښځینه جنسي غړي
- میاشتنی عادت او د تحمي آزادېدل
- د تیونو مرغړي
- د جنسي غړیو ناروغۍ
- د مثاني د ستوني د مرغړۍ لوئېدل (پروستات)
- د پروستات سرطان
- د ښځینه جنسي غړي ناروغۍ
- د جنسي غړي دننه ناروغۍ
- د جنسي غړي دننه سرطان
- د تیونو سرطان
- د مهبل فنګسونه
- د رحم ښکته کېدل

## ۱. سریزه

دا د بدن د اناتومی ، فیزیولوژۍ او یو شمېر معمولي ناروغیو په اړوند یو لنډ مالوماتي کتاب دی . دا کتاب روزنیزو موسسو کې د زده کړې دپاره د کار اخیستې دپاره چمتو شوی. په دې کتاپ کې د بدن د هر غړي سیسټمونه په جلا توګه بیان شوي . د هر ارګان سیستم لپاره ، یو یا ډیر توضیحات وړاندې شوي ، په تېره بیا د اناتومي او فیزیولوژی اړوند نسبي لنډ تفصیل وړاندې شوی دی. سربیره پردې ، د اړوند ارګان په سیستم کې معمولي ناروغۍ تشریح شوي دي. ترټولو عامې او معمولي ناروغۍ تعریف شوي او په دې اړوند فزیکولوژیکي بدلونونه ، نښې او د مخنیوي لارې چارې او همدارنګه د درملنې امکانات او شرایط تشریح او بیان شوي دي..

دا کتاب په ډنمارکي ژبې کې د شته کتابونو څخه په کار اخیستنې ترتیب او ژباړل شوی دې کتاب کې تر ډېره بریده په پښتو کې د شته ویونو او یا مروجو ویونو څخه کار اخیستل شوي او هڅه شوې چې د ټولو زده کوونکو دپاره د امکان تر بریده د پوهیدو وړ وي.
د بدن اړوند دغه کتاب د بدن د جوړښت ( اناتومي ) ، دندو ( فزیولوژي ) او د یو شمیر مروجو ناروغیو په اړوند مالومات او پوهاوی ورکوي.

اناتومي د بدن د جوړښت په اړوند پوهنه ده.
فزیولوژي په دې اړه پوهنه ده چې بدن او د بدن بېلابېلې برخې څنګه کار کوي او څرنګه پر یو بل اغېزه کوي.

کله چې سړی د زړښت ، ناروغۍ او یا کمزورتیا له امله مرستې ته اړمند کېږي نو لازمه برېښي څو د بدن د نورماله جوړښت او دندو په اړوند بنسټیز پوهاوی ولرو او پوه شو زموږ په بدن کې څه پېښېږي.
د کتاب هر څپرکی د یو غړي یا اورګان سیستم تشریح کوي د اناتومي او فزیولوژي تر زده کړې وروسته یو شمیر ناروغۍ تر لاندې سریزو لاندې په ترتیب سره تشریح کېږي.

- د ناروغیو علت.

- د ناروغیو پر مهال ستونزې
- د ناروغیو نښې
- د ناروغیو درملنه
- د ناروغیو څخه مخنیوی

د زده کړې دغه کتاب په تېره بیا د هغه کسانو دپاره په پام کې نیول شوی چې د ټولنیزو او روغتیایي خدمتونو په برخه کې زده کړې کوي. په دغه کتاب کې د لنډې او دقیقې ژبې کارونې ته زیاته پاملرنه شوې.

## ۲. حجره، انساج، غړي او د غړیو سیستمونه

بدن له مختلفو غړیو یا اورګانو او د غړیو یا اورګانونو له سیستمونو څخه جوړ شوی دی چې په ګډه د بدن فعالیت تنظیموي. دغه اورګانونه له حجرو او انساجو څخه جوړ شوي دي. ۱ تصویر وګورئ.

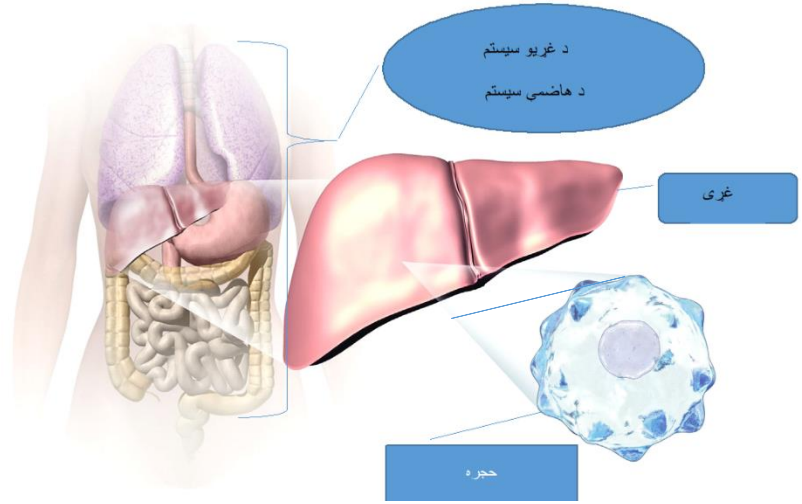
**تشریح**

حجره:حجره د بدن کوچنی ژوندی جوړښت دی. د بېلګې په توګه د زړه یوه حجره.

نسج: د حجرو هغه ټولګه ده چې د زیات شمېر ورته حجرو څخه جوړه شوې . د بېلګې په توګه د زړه عضلات په زړه کې د زړه د عضلاتو نسجونه جوړوي.

غړی یا ارګان: د بدن هغه برخه ده چې ټاکلې دندې لري او له زیاتو مختلفو انساجو څخه جوړ شوی دی، د بېلګې په توګه زړه د زړه د عضلاتو له نسجونو ، نښلوونکو نسجونو او شحمي نسجونو څخه جوړ شوی .

د غړیو سیستم : یو شمېر غړي په ګډه یوه ټاکلې دنده ترسره کوي. د بېلګې په توګه زړه او د وینې د دوران سیستم.




۱. لومړی انځور

د بدن غړي له مختلفو سیستمونو څخه جوړ شوی. د غړیو یو سیستم له مختلفو غړیو څخه جوړ شوی دی. چې هر یو یې د نسجونو له مختلفو ډولونو څخه جوړ شوی دی. یو نسج له زیاتو حجرو څخه جوړ شوی.

**حجره**

ټول ژوندي موجودات له حجرو څخه جوړ شوي دي. انسان د بلیونونو حجرو څخه جوړ شوی . ددې دپاره چې پوه شو د بدن مختلف غړي څنګه د بدن دندې ترسره کوي لازمه ده د حجرې په مهمو جوړښتونو او دندو ځان پوه کړو.

حجرې د بدن په مختلفو برخو کې خپلې ځانګړنې لري د بېلګې په توګه د زړه د عضلاتو حجرې ، د ځان د منقبض کولو ځانګړتیا لري او ډېر غښتلي دي. د بدن د مختلفو برخو حجرې مختلفې دندې ترسره کوي. له دې کبله د بدن حجرې د لویوالي او بڼې له مخې یو له بله توپیر لري.

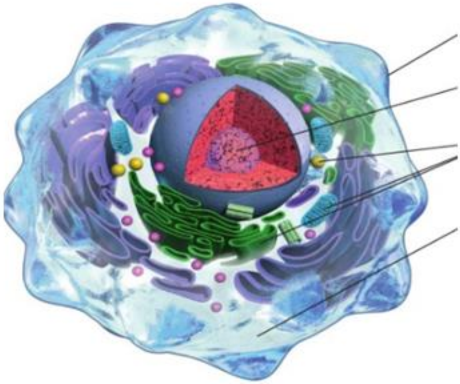
خو ځنې ځیزونه شته چې په ټول حجرو کې سره یو شان دي.

- حجرې کولی شي د بدن له نورو حجرو سره ګډ کار وکړي.
- ټولې حجرې د خوړو د تر لاسه کولو او له ځګر څخه د اکسیجن د تر لاسه کولو اړتیا لري.
- کله چې حجرې کار کوي ، خواړه او اکسیجن کاروي نو ځکه فاضله توکي رامنځ ته کوي چې باید له حجرې څخه و ایستل شي.

ټولې حجرې د جوړښت له پلوه ځنې ګډ اړخونه هم لري. ۲ انځور و ګورئ. ټولې حجرې له لاندې برخو جوړې شوي دي:

- د حجرې ممبران یا پوښ د یوې پردې په څېر حجره پوښي . د حجرې ممبران (پوښ) بیخي ترلی او پرته له سوریو نه دی او بلکې ځنې سوري یا منفدونه لري چې حجرې ته د مختلفو توکو د ننوتلو او له حجرې څخه د توکو د وتلو دپاره ورته اړتیا ده.
- د حجرې زړی یا هسته ، چې ارثي مواد په کې خوندي دي. یا په بل عبارت جینونه چې د ( DNA) په نامه هم یادېږي . له همدغه ځایه د بدن دندې او کړنې اداره کېږي.
- مایعات چې بېلابیل مواد په ځان کې لري.
- د حجرې مختلفې برخې ځانګړې دندې لري ځنې انرژي جوړوي او ځنې فاضله مواد له حجرې باسي او داسې نور.

ډېرې حجرې ځان وېشي ، چې په دې ډول کله چې زړې حجرې مري نو نوي حجرې رامنځ ته کوي. دا هم سره توپیر لري چې مختلفې حجرې څومره وخت ژوندي پاتې کېږي. د پوستکي د پورتنۍ طبقې حجرې ۳۰ ورځې ژوندي پاتې کېږي. د وینو د سره ټیکلیو یا کرویاتو د ژوند موده نژدې ۱۲۰ ورځې ده.




۲ انځور

یوه حجره چې د بهر له لورې یو ممبران یا پوښ لري د حجرې په دننه کې د حجرې زړی یا هسته او د حجرې نورې غړي ځای لري او له مایع څخه ډکه  شوی ده.

## د حجرې ناروغۍ

په دې برخه کې  په د سرطان د ناروغۍ په اړوند عمومي مالومات وړاندې کېږي. په نورو څپرکو کې به د غړیو د سیستمونو د عادي او سرطاني ناروغیو په اړوند مالوت وړاندې شي.

## د سرطان ناروغي

سرطان څه ته وایي؟ کله چې د بدن حجرې په چټکۍ سره ځان ویشي نو یوه غده یا مرغړی رامنځ ته کېږي ، رامنځ ته شوې مرغړی کېدی شي عادي وي او یا خبیثه.

یوه عادي غوټه خطر نه لري ، خو کېدی شي دغه غوټه په داسې یو ځای لکه مغزو کې را منځ ته راشي چې زیات زیان رامنځ ته کوي.

خبیثه مرغړی سرطان دی. سرطان یوه ناروغي ده چې د نورماله حجرو د چټک وېش په پایله کې رامنځ ته کېږي. بدن پر رامنځ ته شویو حجرو چې پر سرطان اخته شوی ،خپل کنترول له لاسه ورکوي. سرطان د بدن په ټولو انساجو کې منځ ته راتللی شي.

## د سرطان علت

د سرطان علتونه کېدی شي مختلف وي. د بېلگې په توگه د ژوندانه طرز یا ډول، ارث ، او ځنې ډولونه یې له چاپیریال سره تړاو لري. ډېر وختونه په یوکس کې د سرطان د رامنځ ته کېدو دلیلونه کېدی شي زیات وي.

دا ثابته شوې ده چې ځنې فکتورونه د سرطان د رامنځ ته کېدو امکان زیاتوي. د بېلگې په توگه:

- د سگرتو ، چلم او نورو دخانیاتو شکل او کارول.
- الکهول.
- لمر
- د کار په چاپیریال کې ځنې ټاکلي حالات.
- زیات وزن یا چاغي.
- لږ فزیکي فعالیت.
- د هوا ککړتیا

د سرطان ستونزې او پرابلمونه

سرطان مختلفې ستونزې او پرابلمونه رامنځ ته کوي. د سرطان نښې وروسته له یوې مودې را څرگندېږي. ددې خبرې مانا داده چې سرطان د پرمختیا دپاره وخت تر لاسه کړی څو پرمختگ وکړي. سرطان کولی شي د بدن له هغه ځایه چې په کې رامنځ ته شوی د بدن نورو برخو ته ځان خپور کړي. دغه خپرېدنه په لمفاوي سیستم ( Lymphatic system) کې د وینو د رگونو له لارې ترسره کېږي ، د سرطان مرغړی د بدن په روغه برخه کې وده کوي. کله چې سرطان خپور شي درملنه یې ممکنه نه ده.

سرطان داسې یوه ناروغي ده چې پر انسان زیاته اغېزه کوي. اغیز کېدی شي فزیکي وي لکه دردونه او ځنې نور فزیکي نښې. روحي اغېز کېدی شي د راتلونکي په اړوند د ډار په ډول څرگند شي چې د ژوندانه کیفت خراب او دیپریشن رامنځ ته کوي.

سرطان د ژوند  گواښونکې ناروغي ده.

## د سرطان نښې نښانې

د سرطان نښې په دې پورې اړه لري چې د بدن په کومه برخه کې راڅرګندېږي.

ځنې نښې په دې  پورې اړه لري چې سرطان چیرته رامنځ ته شوی، د بېلګې په توګه کېدی شي هلته چې غوټه شتون لري ، درد وي . که سرطان په سږو کې وي هلته د ساه ایستلو ستونزه پیدا کېږي. د کولمو سرطان د غایطه موادو د طرحه کولو ستونزه رامنځ ته کوي.

د سرطان  نورې نښې  د سرطان د نورو ټولو بڼو دپاره  یو شان دي. لکه د بدن د وزن کمېدل، د اشتها کمېدل او د ستړیا احساس، دا ددې مانا لري چې سرطان د بدن دپاره زیات دروند او سخت تمامېږي.

## د سرطان درملنه

د سرطان د درملنې بېلابېلې لارې شته دی. د درملنې بڼه د سرطان د شتون په ځای ، د سرطان د خپرېدو په کچې  او دا چې د شخص حالت څنګه دی ، پورې اړه لري. نن د سرطان درملنه زیاته اغېزناکه او آسانه شوې ده.

ډېر وختونه سرطان د جراحۍ له لارې له منځه وړل کېږي. په دې ډول جراح هڅه کوي د امکان تر بریده په سرطان د اخته برخې زیاته برخه له منځه یوسي.
کیمو تراپي هغه درمل دي چې سرطاني حجرې وژني. د کیموتراپي مختلف ډولونه پیداکېږي ، د تابلیت ، کریم او پیچکارۍ په بڼه ترې کار اخیستل کېږي.
د وړانګو درملنه د سرطان د ځنې بڼو د درملنې دپاره کارول کېږي. دا رادیو اکتیف وړانګې دي چې ددې مقصد له پاره کارول کېږي.
وړانګې پر ناروغه برخه متمرکزېږي څو حجرې له منځه یوسي.  وړانګیزه درملنه هم مختلف ډولونه لري.

**له سرطان څخه مخنيوی**

ځېړونکي په دې عقيده دي چې د سرطان د ټولو بڼو له 1/3 برخې څخه مخنيوی کېدی شي. د سرطان سره د مبارزې پوهان وايې زيات شيان شته چې د سرطان له پرمختګ څخه مخنيوی کولی شي.

- له سګرټو څخه ډډه کول ، هم پخپله سګرټ ونه څکې او هم د نورو لوګی تنفس نه کړئ.
- د الکهولو لږ کارول (څکل).
- د روغتيايي خواړو خوړل.
- له لمر سره پام کول.
- له چاغۍ ځان ساتل.
- زيات خوځښت ترسره کول.
- په منظم ډول د ځان چيکول.
- د چاپېريال ښه کول.

سرطان کېدی شي ارثي وي. که چېرې په کورنۍ کې کوم څوک سرطان لري په سرطان د اخته کېدو خطر زيات وي، په کار ده مخکې له دې چې سرطان پرمختګ وکړي، ځان چک کړئ .

## ۳. زړه او د وینو دوران

### د زړه او وینې د دوران هدف

د زړه او د وینې د دوران هدف عبارت دی له:

- ټول بدن ته د وینې پمپول. زړه د وینې د دوران د سیستم پمپ دی.
- ټول بدن ته د اکسیجن ،د خوراکي توکو لکه ( شحم، کاربن هایدراید، پروتین او داسې نور) او د اوبو د رسولو او له بدن څخه د فاضله توکو د ایستلو دنده لري.
- د بدن د تودوخې د کنترول له لارې د بدن په دفاعي سیستم کې برخه اخلي.

د دوران سیستم له لاندې برخو جوړ دی:

- زړه
- رګونه
- شریان ( artery )
- ورید ( vein )
- وېښته (کوچنې ) رګونه (capillaries )
- وینه
- لمفاوي سیستم (Lymphatic system )

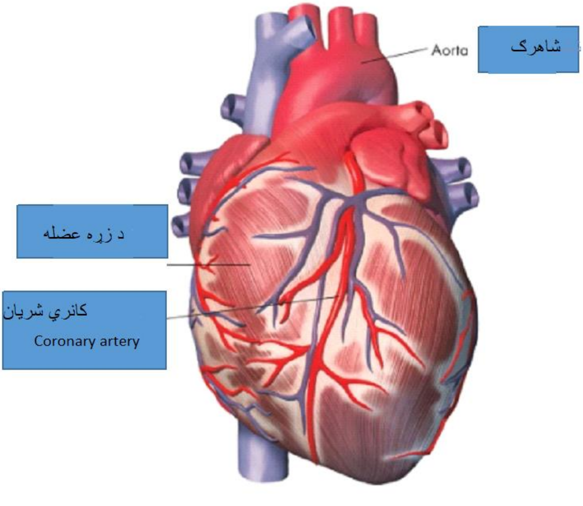
### زړه

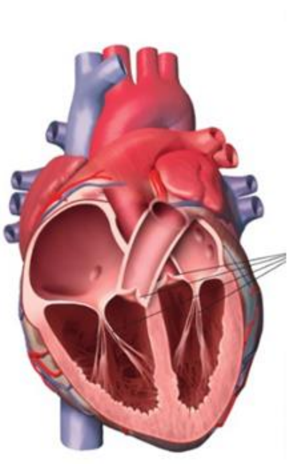
زړه یو پمپ دی چې ټول بدن ته وینه پمپوي. ۳ انځور وګورئ. زړه د سینې د پنجرې په منځ کې د سږو تر منځ پروت دی.

زړه د کارنري شریانو څخه (Coronary artery) خپله وینه اخلي چې د زړه پرسطحه ځای لري . ۳ تصویر و ګورئ. په کارنري شریان کې د منګ د تولېدو امکان شته. چې د شریان د نل یا سوري

د تنګېدو سبب ګرځي. څکه د رګونو په جدار کې منګ او وازده ځای نیسي . کله چې شریان منګ ونیسي نو د زړه عضلو ته پوره اکسیجن نه رسېږي چې دا کار د ځنې جدي ستونزو سبب کېږي ( وروسته په دې اړوند به نور مالومات وړاندې شي )

د زړه ریتم د یوې عصبي مرغړې په وسیله تنظیمېږي چې ( Sinus node ) په نوم یادېږي نومېږي چې د زړه په عضله کې ځای لري. دغه مرغړی نبض یا ایمپلس رامنځ ته کوي چې د زړه د عضلې د منقبض کېدو سبب کېږي. زړه د یوې پردې په وسیله پوښل شوې چې دوه طبقې لري چې تر منځ یې مایع ځای لري. زړه په څلور خونو ( جوفونو ) ویشل شوی چې د زړه د ورخونو په وسیله سره جلا شوي او په سمه لاره د وینې د تللو سبب ګېږي. زړه دوه مخکنۍ خونې او دوه د زړه خونې heart chambers لري. ۴ تصویر وګورئ.



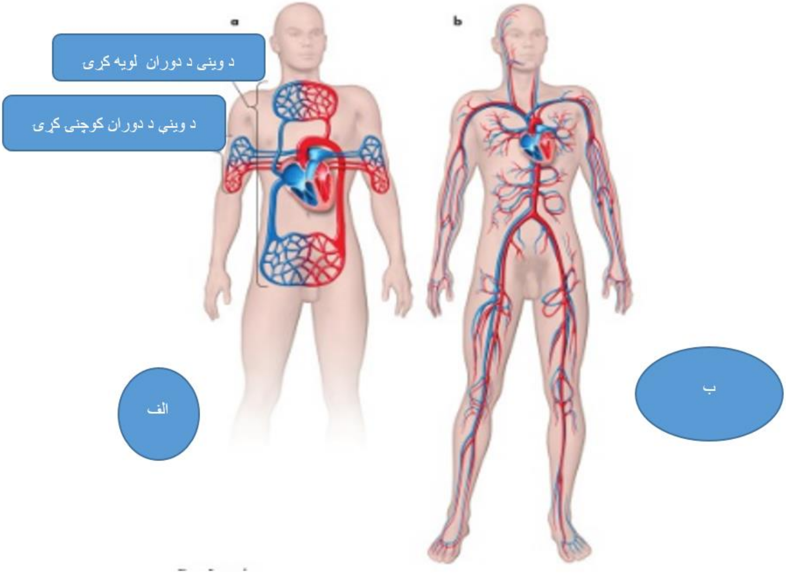



۴ انځور . زړه د دننه لورې . زړه د ليدلو په مخه پرانيستل شوی دی. زړه څلور خونې لري. هر ځل وينه له خونې وځي له ورخه تېرېږي. ورخونه په ټاکلي لور د وينې بهيدو ته لوری ور کوي.

۵ انځور. الف او ب انځورونه

الف انځور د وينو د دوران لوی او کوچنی کړی ښايي. د دوران په کوچنی کړی کې د زړه له ښي اړخه وينه سږو ته استول کېږي او وينه بيرته د زړه کيڼ اړخ ته راستنېږي. کله چې وينه سږو ته ځي هلته اکسيجن تر لاسه کوي او کاربن دوه اکسايد له لاسه ورکوي. د وينې په لويه کړی کې وينه د زړه له کين اړخ څخه بدن ته پمپ کېږي او له بدن څخه بېرته د زړه ښي اړخ ته ستنېږي . وينه په بدن کې خپل اکسيجن د بدن حجرو ته ورکوي او له هغه ځايه کاربن دوه اکسايد اخلي او زړه ته يې راوړي.

د ب انځور په بدن کې شریان او ورید ښايي.




پنځم انځور الف او ب

الف انځور د وینو د دوران لویه او کوچنۍ کړۍ ښیي. په کوچنۍ کړۍ کې وینه د زړه له ښي اړخ څخه د سږو په لور پمپېږي او وینه بېرته د زړه کیڼې برخې ته راستنېږي . کله چې وینه سږو ته راځي نو اکسیجن تر لاسه کوي او کاربن دوه اساید له لاسه ورکوي . په لویه کړۍ کې وینه د زړه له کیڼ اړخ څخه د بدن په لور پمپېږي او وینه بېرته د زړه ښي برخې ته راستنېږي ، وینه کله چې بدن ته رسېږي د بدن حجرو ته اکسیجن ورکوي او د بدن کاربن دوه اکساید بېرته د زړه ښي برخې ته راوړي .

د ب انځور ښیي چې شریانونه او وریدونه څرنګه څنګ تر څنګه ټول بدن ته غزېدلي دي.

**په بدن کې د وینې لاره.**

وینه په بدن کې یو ټاکلی تګ لوری لري. ۵ او ٦ انځور وګورئ. وینه له مخکنۍ ښي خونې څخه د زړه ښي خونې ته او له هغه ځایه سږو ته استول کېږي ، او هلته وینه اکسیجن تر لاسه کوي. وینه له سږو څخه بېرته د زړه کیڼ اړخ ته راستنېږي. دا د وینې د دوران د کوچني کړۍ په نامه یادېږي. کله چې اکسیجن لرونکې وینه د زړه د کیڼ اړخ مخکنۍ خونې ته راځي له دغه ځایه د زړه خونې ته استول کېږي. له دې ځایه وینه د لوی شریان یا شاهرګ له لارې بدن ته استول کېږي . په بدن کې وینه خپل اکسیجن له لاسه ورکوي او بیرته د زړه د ښي اړخ مخکنۍ خونې ته را ستنېږي. دا د وینو د دوران د لویې کړۍ په نامه یادېږي.

**د وینو فشار**

کله چې زړه راټولېږي یانې منقبض کېږي، نو وینه سږو او بدن ته استول کېږي . کله چې زړه آرام حالت ته راستنېږي وینه زړه ته ننوځي او له وینې ډکېږي. د زړه د فعالیت وخت د systole یا د زړه د انقباض د وخت په نوم یادېږي او آرامه وخت یې د Diasystol یا انبساط د وخت په نوم یادېږي. د وینې فشار هغه فشار دی چې د زړه د فعالیت یا ( systole ) او د زړه د آرامۍ (Diasystol) په وخت کې د زړه په رګونو( blood vessels) کې رامنځ ته کېږي.

د یو ځوان د وینو د انقباض د وخت ( systole ) نورماله فشار د 120 mm Hg -140 او د آرامه وخت (Diasystol) نورماله فشار د 60 mm Hg – 90 ترمنځ دی.

**د وینو رګونه**

- شریانونه
- وریدونه
- کوچني رګونه ( ویښته رګونه)

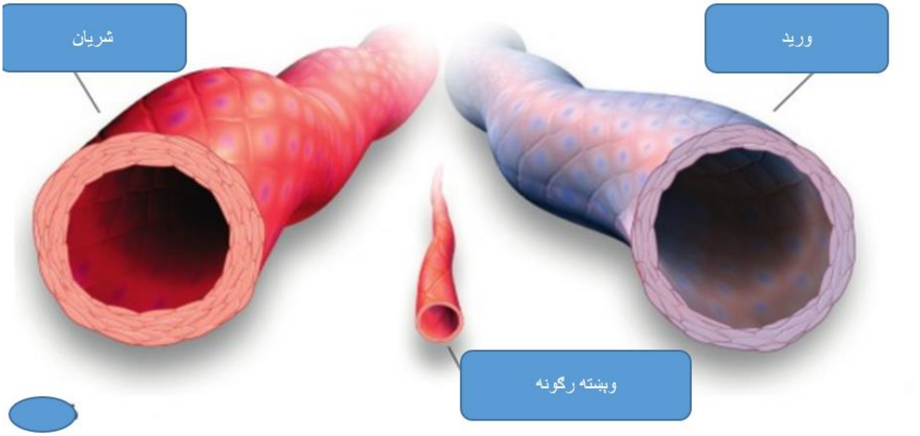
**شریانونه**

شریانونه (arteries) ربړي یا الاستیکي دي او پنډ دېوالونه لري نو کله چې وینه ترې وځي دوی ځان عیاروي یانې انبساط او انقباض کوي. نبض د زړه ټکهار دی د ځوان د زړه نورماله ټکهار په

یوه دقیقه کې د 80 – 60 دی. شریان د زړه په پیل کې لوی او پنډ دی خو کله چې د بدن په لور غزېږي نو په کوچنیو او نازکو مزو ویشل کېږي او په پای کې په نریو تارونو او وېښته ډوله رګونو ویشل کېږي او له حجرو سره نښلي.

## کوچني یا وېښته رګونه

وېښته رګونه (capillaries) نري دېوالونه لري چې د خوړو مواد لکه ( پروتین ، غوړ ، کاربو هایدراتونه ) او اکسیجن کولی شي له وینې حجرو ته ننوځي او فاضله مواد لکه کاربن دوه اکساید له حجرو بهر شي. فاضله توکي کولی شي له حجرو څخه د وینې لارو ته را ووځي . همدلته په ویښته رګونو کې د توکو راکړه ورکړه ترسره کېږي. ٦ انځور په پام کې ونیسئ. وېښته رګونونه د لویو وریدونو سره نښلي.




6 انځور

د وینو د رګونو دغه درې ډولونه ، شریانونه (arteries ) پنډ دېوالونه لري او غښتلي دي، ځکه کله چې زړه بدن ته وینه پمپوي نو دوی باید هغه زیات فشار چې راځي و زغملی شي. کوچني یا وېښته رګونه (capillaries )نري دېوالونه لري ، ځکه اکسیجن ، کاربن دوه اکساید، د خوړو توکي او فاضله توکي باید ترې تېرېدی وشي. ورید ( vein ) نري دېوالونه لري چې په آسانی سره منقبض کېدی شي او وینه د زړه په لور استوي.

د حجرو او وېښته رګونو ترمنځ د توکو راکړه ورکړه ترسره کېږي. وېښته رګونه د لویو وریدونو په لور غځېدلي دي.

وريدونه

وريدونه وينه زړه ته رسوي. وريدونه د شريانونو په پرتله نري دي خو دوی ورخونه لري چې د زړه په لور د وينو د تللو سبب کېږي. د وريدونو د دېوالونو نريتوب دا امکان هم برابر وی چې د پښو پنډۍ عضلات وکولی شي پر وريدونو فشار راوړي او وزبېخي يي او دا سبب کېږي چې وينه بيرته د زړه په لور ولاړه شي. وينه په لوی وريد کې راټوليږي او له هغه ځای د زړه ړومبنۍ خونې ته ننوزي.

وينه

يو ځوان او پوخ سړی نژدې پنځه ليتره وينه په خپل بدن کې لري. وينه د اکسيجن او د خوړو له توکو سره په بدن کې دوران کوي او زموږ د بدن تودوخې ته سمون ورکوي. وينه د ناروغيو خلاف مبارزه کې هم برخه اخلي. وينه په سلو کې ٦٠ له اوبو، مالګې او پروتيني توکو څخه جوړه شوې ده. چې د پلازما په نامه يادېږي. پاتې ۴۰ برخه يې حجري دي. د وينې حجرې په درې ډولونو وېشلی شو:

- سره کرويات چې بدن ته د اکسيجن د رسولو دنده لري.
- سپين کرويات د ناروغيو پر خلاف د هغه مکروبونو چې بدن ته ننوتي د هغو د وژلو له لارې مبارزه کوي.
- د وينو ټيکلي (ترومبوسيت) د وينې له لخته کېدو سره مرسته کوي.

### د ليمفوسيت سيستم

د ليمفوسيت سيستم له لمفاوي مايع، لمفاوي رګونو او له لمفاوي مرغړيو يا غدو څخه جوړ شوی دی. لمفاوي مايع ، هغه مايع ده چې په انساجو کې د حجرو شا او خوا موندل کېدی شي. کله چې لمفاوي مايع زياته شي نو په لمفاوي رګونو کې را ټولېږي او وينې ته استول کېږي له کومه ځايه چې راغلي . لمفاوي رګونه په پرله پسې ډول له لويو او لويو رګونو سره يو ځای کېږي او مايع زړه ته نژدې په وريدونو کې تشوي . يانې لمفاوي سيستم د بدن زياتي مايع راټولوي. د لمفاوي

رگونو په بېلابېلو برخو کې لمفاوي مرغړي یا غدې لیدل کېږي . دوي دنده لري څو له لمفاوي رگونو څخه بکتریا چاڼ کړي ، وروسته به په دې برخه کې نور مالومات وړاندې شي.

### د زړه او وینو د دوران ناروغۍ

- د شریانونو منگ نیول
- لوړ فشار
- د زړه دردونه یا (angina)
- په زړه کې د وینې لخته یا ټینگه وینه

کېدی شي لاندې ناروغۍ هم ولیدل شئ.

- د زړه د ریتم یا آهنگ گډوډي.
- د زړه کمزوري.

ډېر کله د زړه او د وینې د دوران ناروغۍ د بدن په نورو برخو کې هم ستونزې راپیداکوي.

### په شریانونو کې د منگ پیداکېدل

د شریانونو منگ نیول څه ته وایي؟

منگ نیول د رگونو د تنگېدلو مانا لري. د رگونو تنگېدل په دې مانا دی چې په رگونو کې ځای کمېږي ، نو په رگونو کې په کافي اندازه وینه تېریدلی نه شي. ۷ انځور وگورئ.

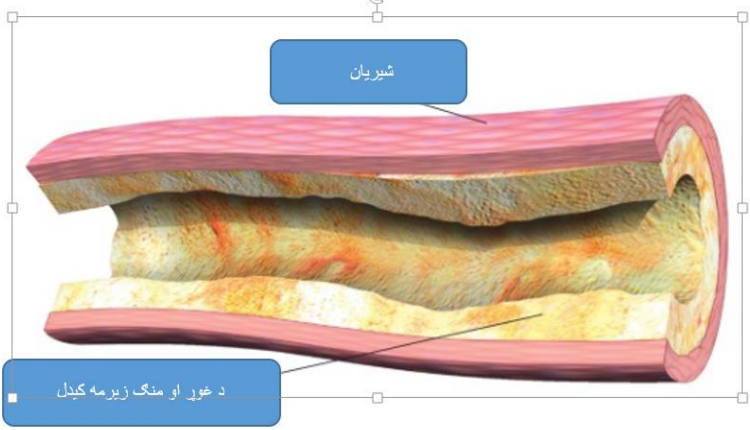
په شریانونو کې د منگ د پیداکېدلو علت دادی چې د رگونو پر دېوالونو غوړ یا وازده نښلي او وروسته منگ هم پرې ور زیاتېږي.

د غوړ یا وازدې د زیرمه کېدو دلیل په وینه کې د زیات کولیسترول شتون دی. دا هم د خوړو ، تنباکو دودولو ، د سپورت نه کولو له امله رامنځ ته کېږي او یا هم میراتي دلیل لري.

ټول خلک د ژوندانه په یو نه یوه دوره کې لږ یا زیات منگ تر لاسه کوی شي.

## تشريح

کولیسترول د غوړ توکي دي. بدن په خپله په ځګر کې یوه اندازه کولیسترول جوړوي، خو نژدې په سلو کې ۵ له خوړو څخه تر لاسه کېږي. د کولیسترول څو ډولونه شته.




۷ انځور

رګونه چې تنګ شوي دي . د رګونو پر دېوالونو د غوړ یا کولیسترول او منګ زیرمې رامنځ ته شوي . نو ځکه هلته د وینو دپاره ځای لږ دی. نو ځکه په دغه برخو کې چې وینه باید اکسیجن ورسول شي د اکسیجن له کمښت سره مخامخېږي.

د شریانو د منګ نیولو (atherosclerosis) ستونزې

د شریانو د منګ نیولو (atherosclerosis) ستونزې زیاتې دي ، ځکه په زړه او د وینو د دوران په سیستم کې زیات ځایونه اغېزمنوي.

- په وریدونو کې ځای لږ وي او د وینې د بهېدو دپاره پوره ځای نه وي. دا په دې مانا چې په رګونو کې د وینې فشار پورته ځي. چې د لوړ فشار په نامه يادېږي.
- په رګونو کې د منګ راټولېدل د ټول بدن د شریانو دپاره مهم تمامېږي. کله چې هلته منګ وي نو دا ځانګړی مفهوم لري لکه :

-    د زړه د شریان (coronary artery) اغیزمن کېږي کوم چې د زړه عضلاتو ته د اکسیجن د رسولو دنده لري او د اکسیجن د کمښت سبب کېږي او دا د انجینا پیکتوریس ( Angina Pectoris) سبب کېږي. که چیرې د زړه شریان بند شي په زړه کې  د وینې د لخته کېدو سبب کېږي. وروسته به په دې اړوند نور مالومات وړاندې شي.

-    د مغزو شریان اغیزمنوي او د کوچنیو رګونو د چاودېدو سبب کېږي چې په مغزو کې د وینې د راوتو سبب کېږي.

-    د پښو شریان اغېزمنوي، د رګونو د تنګېدو له امله د پښو حجرو ته پوره اکسیجن نه رسېږي او په پښو کې د ټپونو د پیداکېدو سبب کېږي چې درملنه یې د اکسیجن د کمښت له امله ډېر ستونزمن کار دی.  د پښو په رګونو کې د منګ زیرمې کېدی شي آزاد شي او د وینو له لارې مغزو ته ورسېږي او په مغزو کې د وینو د بندښت سبب شي.

د رګونو منګ پیداکېدل سربېره پر دې کولی شي :

- په پښتورګو اغیزه وکړي او د ادرارو د کمښت سبب شي.
- په سترګو اغېز وکړي او د سترګو لید کمزوری شي.

**په رګونو کې د منګ د پیداکېدو نښې او علامې:**

د رګونو د منګ نښې او علامې په دې پورې اړه لري چې منګ چیرته منځ ته راځي. نو ځکه نښې او علامې کېدی شي په زړه ، مغزو، پښو ، سترګو ، پښتورګو او نورو برخو کې څرګندې شي.

**د رګونو د بندېدو درملنه**

درملنه د هغه نښو نښانو تر وړاندې په پام کې نیول کېږي کوم چې د بدن په بېلابېلو برخو کې پیداکېږي. دا کېدی شي د درد درملنه او یا د  زړه یا پښو دهغه برخې درملنه وي چې د عملیاتو له لارې نوی رګ پکې ابښودل کېږي . که چېرې د شیریان (atherosclerosis) منګ نیولو دلیل په وینه کې د زیات کلیسترول شتون وي نو ځانګړي خواړه کولی شي زیات اغیز لرونکي وي ، خو د هغه درملو کارونه چې د کلیسترول اندازه په وینه کې راټیټوي ، هم کېدی شي اړین وي.

د شیریانو له منګ نیولو(atherosclerosis) څخه مخنیوی

مخنیوی (وقایه) ، د شریانو له منګ څخه د مخنیوي او یا د هغې د کمولو  په برخه کې زیات رول لري . په دې برخه کې د ژوند دود او بڼه زیات اهمیت لري. له دې کبله روغتیایي خواړه ، سپورت، د سګرتو او تنباکو نه کارول، د الکهولو کم لګښت او بې سترسه  ورځې ،کولی شي د رګونو له منګ څخه مخنیوی وکړي.

## د وینو لوړ فشار

د وینې لوړ فشار څه ته وایي؟

د لوړ فشار مانا داده چې، د وینې په رګونو کې فشار زیات وي. کله چې د وینې فشار ۱۴۰/۹۰ او یا تر دې لوړ وي د لوړ فشار په نامه یادېږي.

## د وینې د لوړ فشار علت

تر ډېره د لوړ فشار علت د شریانونو منګ نیولو دي. منګ نیول سبب کېږي څو په رګونو کې ځای کم شي چې له امله یې په رګونو کې فشار پورته ځي. د ژوند داسې ډول چې په کې له زیات غوړ و مالګې څخه کار اخیستل کېږي او سګرت او چلم کارول کېږي، سبورت او ورزش نه ترسره کېږي، زیات الکهول څکل کېږي، سترس زیات وي د لوړ فشار خطر زیاتوي . په ځنې کورنیو کې ارث هم مهم رول لوبوي .

## د لوړ فشار ستونزې

ستونزه داده چې زړه باید له نورمال څخه زیات کار وکړي او ان د خپلې آرامې په مهال  هم باید سخت کار وکړي. دا کار د زړه پېښې نور هم درنوي.
لوړ فشار په لاندې برخو کې زیات اهمیت پیداکوي:

- د وینې رګونه کېدی شي لوړ فشار زغملی و نه شي په تېره بیا د مغزو کوچني او نري رګونه کېدی شي و چاودي او په مغزو کې د وینې د بهېدو سبب شي.

- د وينې ټينګېدل (غوټه کېدل) . لوړ فشار کولی شي د رګونو د منګ کوچنۍ برخې جلا کړي . د منګ کوچنۍ ټوټې کېدی شي  د رګونو په ځنې برخو کې ونښلي او د رګونو د تنګېدو سبب شي. په مغزو کې د وينو غوټه کېدل بيخي معمولي کار دی.
- لوی زړه. د زړه عضلات زيات کار کوي له دې کبله عضلات لويږي . ددی خبرې مانا داده چې زړه نه شي کولی پوره وينه پمپ کړي.

**د وينې د لوړ فشار نښې:**

ډېر کله د وينې د لوړ فشار نښې نه ښکاري. زيات وخت د لوړ فشار نښې هله ځرګندېږي چې داکتر ته په کوم بل دليل مراجعه شوې وي . که چېرې نښې ښکاره شی نو په لاندې ډول به وي:

- د سر خوږ (درد) او د ليد ستونزه ، علت يې دادی چې په مغزو کې د وينې رګونه پړسيږي او پر عصابو فشار راوړي .
- د پزې وينې کېدل. علت يې دادی چې د پزې کوچني رګونه د لوړ فشار له امله چاودي .
- سرګرځېدنه او ستړيا. علت يې دادی چې عصبي حجرې پوره اکسيجن نه تر لاسه کوي.

**د لوړفشار درملنه**

په لومړي قدم کې تر  ټولو ښه درملنه داده چې  روغتيايي خواړه  چې غوړ او مالګه  يې لږه وي، وخوړل شي، د بدن  وزن کم کړی شي، د سګرټ ځکل ودرول شي او منظم سپورت ترسره شي.

سربېره پردې د لوړ فشار د ټيټول دپاره له درملو  بايد کار واخيستل شي. دا کېدی شي د مايع ضايع کوونکي درمل وي يا داسې درمل وي چې په مختلفو بڼو د وينې فشار ټيټوي.

يادونه: د مايع لاسه ورکولو يا ضايع کولو له درملو څخه مقصد هغه درمل دي چې له بدن څخه د اوبو د بهرکېدو  بهير چټکوي.

له لوړ فشار څخه مخنیوی:

له لوړ فشار څخه د مخنیوي لومړی ګام دادی چې روغتیایي ژوند ته مخه وکړو. سپورت، روغتیایي خواړه ، د سګرټو نه څکل، د الکولي مشروباتو لږ کارول د لوړ فشار څخه مخنیوی کوي ، سربېره پردې له سترس څخه ځان ساتل زیات اغیزه لري ، ځکه سترس په رګونو کې د منګ د زیاتیدو سبب ګرځي چې د فشار د لوړېدو سبب ګرځي.

**د زړه انجینا:**

انجینا څه ته وایي؟

انجینا د زړه د عضلاتو درد دی چې د زړه د عضلاتو په حجرو کې د اکسیجن د کمښت له امله رامنځ ته کېږي او د انجینا پکتوریس په نوم یادېږي.(angina pectoris)

**د زړه د خوږېدو یا انجینا علت :**

د زړه خوږېدل د زړه په شریانونو کې د منګ (coronary arteries ) د پیدا کېدو له امله رامنځ ته کېږي. په رګونو کې د منګ د پیداکېدو دلیل د سګرټ څکل، په وینه کې د زیات کولیسترول شتون ، لوړ فشار ، لږ سپورت، چاغي، د شکرې ناروغي او سترس کیدلی شي . کله چې د زړه شریانونه منګ ونیسي نو د زړه د عضلاتو حجرو ته پوره اکسیجن نه رسیږي .

د زړه د انجینا ستونزې:

ستونزه داده چې د شریانونو د تنګېدو له امله د زړه د عضلاتو حجرو ته پوره اکسیجن نه رسیږي . نو کله چې حجرې د اکسیجن له کمښت سره مخامخېږي ، خپل کار په سمه توګه نه شي ترسره کولی.

**د زړه د درد یا انجینا نښې:**

نښې د فزیکی او رواني (اروایي) فعالیت په وخت کې څرګندېږي. د نرینه اوښځینه د نښو ترمنځ کېدی شي توپیر شتون ولري.

نرینه زیات وخت لاندې ستونزې لري:

- په ټټر کې درد ، چې د کین لاس په لور او کله د ستوني په لو ر خپرېږي.
- دا احساس رامنځ کېږي چې د سینې قفس څخه یوه ټنیګه پټې راچاپیره شوې.
- ډار.

په ښځو کې سربېره پردې د غاړې، اوږو،او خېټې په برخې نامنظمې نښې لیدل کېږي.

**د زړه د انجینا درملنه**

کله ډېر وختونه ،کله چې سړی لږه دمه یا استراحت وکړي د ناروغۍ نښې او نښانې له منځه ځي . په دې وخت کې د نایتروګلسرین اخیستل اړین برېښي ، ځکه نایتروګلسرین د رګونو د پراخېدو سبب کېږي. خو ځنې نور کسان بل ډول درملو ته اړتیا لري چې د انجینا څخه مخنیوی کوي .

د عملیاتو ترسره کول هم لازم برېښي چې له امله یې په coronary arteries کې جریان ښه کېږي او په دې ډول د زړه حجرو ته په پوره اندازه وینه رسېږي. دا کار د coronary arteries د بای پاس عملیاتو او یا د انژو پلاستي له لارې ترسره کېدی شي چې د شریان د خلاصېدو سبب ګرځي .

**تشریح**

نایتروګلېسرین: دا هغه درمل دي چې د coronary arteries (کورنري شریان ) د پراخېدو سبب کېږي او د زړه عضلات زیات اکسیجن تر لاسه کوي. د کوچنۍ ګولۍ یا تابلیت په بڼه تر لاسه کېدی شي او د ژبې لاندې اېښودل کېږي او په چټکۍ سره اوبه کېږي، او یا هم د سپرې په بڼه په خوله کې اخیستل کېږي. دغه تابلیت د ۰، ۵ – ۲ دقیقو پورې اغېز کوي.

**تشريح**

بای پاس عملیات : په دې عملیاتو کې وینه بې له دې چې د کورنري شریان د هغې برخې چې منګ یې نیولې څخه تېره شي د یو بل نوي رګ له لارې تېرېږي ، نوی رګ کېدی شي د پښو د ورید له یوې برخې څخه واخیستل شي.

**تشريح**

د تیوب پراخول: د تیوب یا بالون په وسیله د کورنري شریان هغه برخه چې تنګه شوې ده پراخېږي.

**د زړه د انجین څخه مخنیوی:**

د زړه له انجین حخه مخنیوی د ژوند د ډول له بدلون څخه عبارت دی. د بدن د وزن کمول، د سګریټو نه څکل، سپورت، د داسې خوړو خوړل چې کولیسترول نه لري، په ځانګړي توګه د شکرې د ناروغۍ درملنه د رګونو د بندیدو څخه مخنیوی کولی شي.

**په زړه کې د وینې ټینګېدنه یا غوټه کېدل**

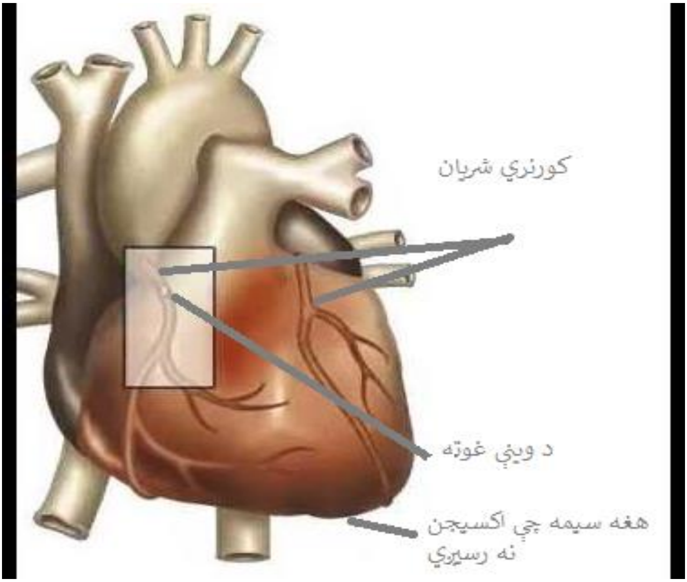
په زړه کې د وینې ټینګېدل څه ته وايي؟

په زړه کې د وینې ټینګېدل د وینې یوه غوټه ده چې د زړه په یو کورنري شریان کې پیداکېږي . ددې خبرې مانا داده چې د زړه هغه سیمې ته چې د وینې غوټه په کې پیدا شوې ده پوره اکسیجن او د خوړو توکي نه رسیږي ، نو له دې کبله د زړه دغه برخه مري، ۸ انځور وګورئ. د زړه زیانمنېدلو کچه په دې پورې اړه لري چې د وینو غوټه څومره لویه ده او څومره ژر د وینې د غوټې درملنه پیل کېږي.

## په زړه کې د وینې د غوټې د پیداکېدلو دلیل

د وینې د غوټه کېدو دلیل دا دی چې د زړه د کورنري شریان رګونو منګ نیولی دي. که د کورنري شریان په رګونو کې ټپ پیدا شي او یا ځیرې شي نو بدن هڅه کوي ټپي شوی ځای ډېر ژر ورغوي هماغسې چې د بدن پوستکي د ټپي کېدو په وخت کې د ټپ د رغونې په برخه کې عمل کوي. دا کار داسې تر سره کېږي چې بدن د وینو د بهېدو څخه د مخنیوي دپاره د وینو یوه غوټه جوړوي چې دغه غوټه د کورنري شریان د بندښت سبب کېږي.

## په زړه کې د وینې غوټه



۸ انځور

په زړه کې د وینې غوټه . د زړه د کورنري شریان په یو رگ کې د وینې غوټه .

وینه د غوټې له څنگه تېرېدلی نه شي نو له دې کبله هغه برخه چې د وینې د غوټې

شاته پرته ده مړه کېږي.

## په زړه کې د وینې د غوټې ستونزې

په زړه کې د وینې د غوټې ستونزه داده چې د وینې د غوټې له امله د زړه یوه برخه د اکسیجن له کمښت سره مخامخ کېږي نو له دې کبله مري. ۸ انځور وگورئ. زیانمنه شوې برخه په زیانمن شوي نسج بدلېږي چې د زړه د نورماله نسجونه په شان سم کار نه شي کولی. په همدې ډول د خپل وړتیا او قوت یوه برخه له لاسه ورکوي او د وینې د پمپولو دنده په سمه توگه ترسره کولی نه شي.

که چیرې د زړه لویه برخه زیانمنه شوې وي نو د وینې غوټه د انسان د مړینې سبب کېږي.

په زړه کې د وینې د غوټې کېدو نښې:

په زړه کې د وینې د غوټې د پیداکېدو ډېرې څرگنده نښې د غوټې له پیداکېدو وروسته بې له ځنډه په وخیم پړاو کې څرگندېږي .

- په سینه کې شدید دردونه، چې په ځانگړي ډول د کیڼ مټ ، د ستوني او د غومبورو په لور خپرېږي .
- د ساه لنډېدل او د پوستکي د نازکه برخو د رنگ شین بخنه کېدل ( شونډې، نوکان) ځکه اکسیجن ته اړتیا پیداکوي.
- د سرگرځېدل او کنگسیت ، ځکه د بدن حجرې اکسیجن ته اړتیا لري.

- سږه او نمناکه خوله چې د نورو نښو تر وړاندې د غبرگون په توگه رامنځ ته کېږي.
- د نورو علايمو له امله د ډار رامنځ ته کېدل.
- تپه ، چې د وينې د غوټې د پيداکېدو څخه يوه ورځ وروسته د زيانمن شوي انساجو له امله رامنځ ته کېږي.

دغه علامې په ټولو خلکو کې يو شان نه دي او ډېر کسان دغه علامې نه لري. په سلو کې ۲۰ کسان د درد نښې نښانې له ځانه نه ښايي. خو ځان ښه نه احساسوي ، زړه بدي او وېره لري ، د ښځو علامې کېدی شي ناڅرگنده وي.

## په زړه کې د وينې د غوټې درملنه

په زړه کې د وينې غوټه په روغتون کې تر درملنې لاندې نيول کېږي دا کار هر څومره د وخته او ژر ترسره شي هومره زړه ته د زيان رسېدو څخه مخه نيول کېدی شي . ددې دپاره چې د اکسيجن کمښت د بدن په حجرو کې له را منځ ته نه شي د وينې د نرۍ کولو يا رقيقولو درمل او د اکسيجن د ورکولو درملنه ترسره کېږي.
په همدې ډول ناروغ ته نايترو گلېسرين ورکول کېږي څو د زړه په کورنري شريان کې د وينو جريان زيات کړي.
ناروغ ته کېدی شي د بالوني تيوب وړانديز وشي څو رگ پراخ کړی شي ، که چېرې ددې کار امکان موجود وي . په ځنې حالاتو کې کېدی شي د (بای پاس عمليات) ترسره شي ( بله برخه کې به تشريح شي)
همدارنگه له ناروغ څخه به غوښتنه وشي څو د ژوند ډول يا طرز ته بدلون ورکړي. د سگريټو نه څکل، بدني تمرينونه، د خوړو سمون، همدارنگه په زړه کې د وينې د غوټې د پيدا کېدو وروسته حالت په اړوند د مالوماتو ورکول، همدا راز د درملنې د اړتيا په اړوند سپارښتنه کېدی شي ترسره شي.

**په زړه کې د وینې له غوټه کېدو څخه مخنیوی**

په زړه کې د وینې د غوټه کېدو څخه د ژوند د ډول یا طرز د بدلولو د لارې کېدی شي. د بدن د وزن کمول، د سگریتو نه څکل، له کولیسترول څخه د خلاصو خوړو خوړل او د شکرې یا قند د ناروغۍ درملنه ، دا ټول کولی شي د وینې له غوټه کېدو څخه مخنیوی وکړي.

**د زړه د ریتم گډوډي**

د ریتم گډوډي دې ته وایي چې د زړه ټکان نا منظم شي نو له دې کبله سم کار کولی نه شي. د ریتم د گډوډۍ په حالت کې د زړه نورماله برېښنایي ایمپلس گډوډېږي . دا کېدی شي د سست ریتم ، یا چټک ریتم او یا هم د زیاتي ریتم په بڼه څرگند شي.

د سست ریتم په حالت کې نبض کمزوری وي او د سرگرځېدنې او د ځان دخراب احساسولو امکان رامنځ ته کېږي.

د سست ریتم او کمزوري نبض په حالت کې د pacemarker یا د زړه د برېښنایي هڅونکي وسیلې څخه کار واخیستل شي.

**تشریح**

Pacemaker: یو کوچنی بریښنایي یا الکترونیکي وسیله ده چې زړه ته امپلس استوي څو د زړه ضربان سم کار وکړي. Pacemaker د سینې یا ټټر تر پوستکي لاندې اېښودل کېږي.

د ریتم د گډوډۍ په نورو بڼو کې د مختلفو درملو څخه ددرملنې دپاره کار اخیستل کېږي څو د زړه ریتم منظم وساتي.

د زړه د زیاتي ټکانونو د مخنیوي دپاره هم لازمې کړنې ترسره کیږي: د استرس څخه مخنیوی ، پوره خوب کول، د کافین او الکهولو په تر لاسه کولو کې کمښت او په بدن کې د توکو د نورمالې راکړې ورکړې یا تبادلې معاینه کول .

**د زړه کمزورتیا**

د زړه نیمګړتیا یا کمزوري کومه مستقله ناروغي نه ده، خو زړه نه شي کولی په نورماله بڼه خپلې دندې سرته ورسوي. د زړه کمزورتیا مختلف علتونه لري د بېلګې په توګه د وینو یوه پخوانۍ غوټه یا د زړه کومه ناروغي.

علامې عبارت دي له ستړیا، د مایعاتو زیاتیدل، د ساه لنډېدل ، ټوخی او د ساه بندیدل. دا مزمن حالت دی او د وخت په تیریدو سره زیاتیدی شي. د زړه د کمزورۍ درملنه د مختلفونو درملو او عملیاتو په مرسته ترسره کیږي ، دا د زړه د کمزورتیا په علت پورې اړه لري چې د زړه د کمزورتیا علت څه دی.

د خوړو په رژیم کې د بدلون ، سپورت، د سګریټو د نه څکلو د لارې د ژوند په ستایل یا ډول کې د بدلون د راوستلو د لارې په یادو نښو کې کمښت رامنځ ته کیدی شي.

## ۴ ایمون یا د بدن ساتنه یا دفاع

### د بدن ساتنې هدف

د بدن د ساتنې سیستم زموږ له بدن سره مرسته کوي څو له ناروغیو (انفکشونونو) سره مبارزه وکړي او هڅه کوي پردي اورګانیزمونه او توکي لکه بکتریا او ویروسونه او یا  نورې ناروغۍ بدن ته زیان ونه رسوي .

د بدن دفاعي سیستم له بهرني او دننني دفاع څخه جوړ شوی دی.

### بهرنی دفاع – پوستکی او مخاطي غشا

د  بدن بهرنۍ دفاع  داسې کار کوي  چې بدن  یو شمیر داسې چارې ترسره کوي  چې له امله یې پردي توکي  او ژوندي موجودات ونه شي کولی بدن ته ننوځي او تر  وراندې یې خنډونه رامنځ ته کېږي  او  بدن ته د هغوی د ننوتلو کار ستونزمن کېږي. بهرنۍ دفاع له لاندې برخو څخه جوړه شوې ده:

- پوستکی . پوستکی که روغ وي نو د پردیو یا بېګانه توکو تر وړاندې د مقاومت لوړه وړتیا لري.
- مخاطي غشا . په مختلف بڼو خوندي یا ساتل شوي دي، د بېلګې په توګه د لاړو ، ګرنګو، اوښکو او  د بڼو په مرسته کولی شي پردي یا بېګانه توکي ونیسي.
- معده. معده د مالګې تیزاب جوړوي چې پردي یا بېګانه توکي له منځه وړي.
- مهبل. ښځې د مهبل په برخه کې تیزابي چاپېریال لري چې د ناروغیو څخه مخنیوی کوي.
- د ادارو لاره . ادرار تیزابي دي . دغه تیزابیت د بکتریا د پاره په داسې یو چاپیریال کې ژوند کول ستونزمنوي. د ادرارو نللیکه له ادرارو کولو وروسته تړل کېږي ، نو دا کار بکتریا نه پرېږدي مثانې یا د ادرارو کڅوړې ته ننوځي.

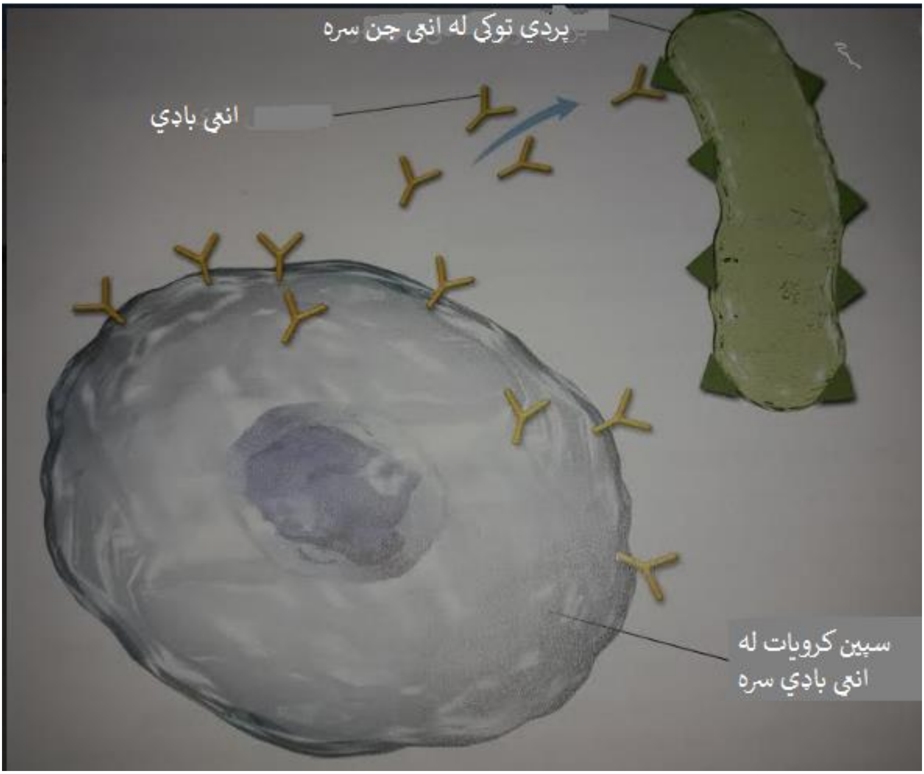
## داخلي دفاع. وینه او لمفاویه سیستم

داخلي دفاع په بنسټیز ډول د سیینو کروياتواو لمفاوي انساجو څخه جوړه شوی ده.

کله چې پردي توکي بدن ته نژدي کېږي نو بهرنی دفاع د بهر له لوري او داخلي دفاع د دننه له لوري هغوي پېژني او په نښه کوي ، ځکه دوی پر خپل مخ ځانګړي توکي لري . دغه توکي د انټي جن په نامه یادېږي . کله چې د بدن حجرې د انټي جن په مرسته پردي توکي پېژني ، نو د پردیو توکو تر وړاندې د توکو ضد یا (انټي باډي )جوړوي چې د انټي جن تر وړاندې غبرګون ښايي . ۹ انځور وګورئ

په ځانګړې توګه سپین کرويات د پردیو توکو تر وړاندې په مبارزه کې ستر رول لوبوي . دا سپین کرويات دي چې توکي ضد یا انټي باډي جوړوي او د پردیو توکو پر خلاف مبارزه کوي . «سړی د سړي خلاف»

داخلي دفاع داسې دنده هم لري چې کولی شي پخوانی ناروغی په یاد کې وساتي. دا په دې مانا کله چې بدن له یو شان انټي جن سره مخامخېږي دفاعي سیستم په چټکی سره فعالیږي او مخکې له دې چې سړی د هغو په وسیله ناروغه شي پردي توکي یا بکتریا ګانې له منځه وړي.




۹ انځور

پردي یا بېگانه توکي کله چې بدن ته ننوځي ، انتي جن لري. له دې کبله د بدن دفاعي یا معافیتي سیستم په آسانۍ سره هغوی پېژني. او په چټکۍ سره د هغوی خلاف د انتي باډي په جوړولو پیل کوي. کله چې انتي جن او انتي باډي سره مخامخ کېږي نو جګړه پیلوي ، که د بدن دفاعي سیستم په پوره اندازه غښتلی وي نو جګړه ګټي ، او له ناروغۍ څخه مخنیوی کېږي.

کله چې سړی په یوه ناروغۍ په تکراري ډول اخته نه شي ، نو دې ته ایمون یا معافیت وایي چې په ورته ناروغۍ بیا ناروغه نه شئ.. ځکه دفاعي سیستم په چټکۍ سره غبرګون ښایي.

## واکسیناسیون

د واکسین په وسیله د توکو ضد یا انتي باډي یوه ډېره لږه برخه بدن ته ورکول کېږي. په دې ډول ویلی شو ، چې سړي ته ناروغي ورکول کېږي، چې اندازه یې ډېره لږه ده نو ځکه د ناروغۍ علامې نه رامنځ ته کوي خو کولی شي د بدن دفاعي سیستم فعاله کړي.

تر واکسینولو وروسته د وینو سپین کرویات فعالېږي څو له ناروغۍ سره مقابله وکړي او د هغوی تر وړاندې معافیت رامنځ ته کړي.

## لمفاوي نسجونه

لمفاوي نسجونه د سپینو کروياتو سره په ګډه د معافیت سیستم جوړوي. لمفاوي انساج د بدن په مختلفو برخو کې پیداکېږي، په تېره بیا:

- لمفاویه مرغړې ، میکرو اورګانیزمونه لکه بکتریا ، تجزیه او له منځه وړي.
- پلنه یا طحال، له وینو څخه د بکتریاګانو د چاڼ یا فلترولو او تجزیه کولو له لارې د بدن په دفاعي سیستم کې ونډه اخلي.
- بریزلن: د سپینو کروياتو د یو ټاکلي ډول په تولید کې برخه اخلي.
- تانسلونه the tonsils .، بدن ته د ویروسونو او بکتریاګانو له ننوتو څخه مخنیوی کوي کوم چې د پوستکي او پزې له لارې غواړي بدن ته ننوځي.

## ناورغۍ ، کله چې د معافیت سیستم فعاله شوی وي.

عادي ناروغۍ عبارت دي له:

- انتان  یا عفونت
- د معافیت ناروغۍ

## انتان

انتان څه ته وايي؟

انتان په دې مانا دی چې بکتریا، ویروس او یا فنګسونه زموږ د بدن بهرني دفاعي سیستم ته ننوتي وي. دا یوه عادي خبره ده چې انتان زموږ بدن ته لاره پیداکړي . ټول خلک د ژوندانه یو پړاو کې انتان تر لاسه کوي. انتاناتو مختلف ډولونه لري ، چې په مختلفو بڼو زموږ پر بدن برید کوي. زیات انتانات بې له درملنې په خپل سر بېرته رغېږي، خو ځنې یې بیا ډېر جدي وي او د درملنې غوښتنه کوي.

## د انتاناتو علت

بکتریا، ویروس او فنګسونه د انتاناتو سبب کېږي، دوی کېدی شي له نورو کسانو ، حیواناتو، او چاپیریال څخه تر لاسه شي ، خو کله دوی په خپله د سړي له خپل ځانه هم پیداکېدی شي . کله چې سړی کمزوری شي هغه میکرو اورګانیزمونه چې پر بدن ژوند کوي ، د بدن په نورو برخو کې د ناروغیو سبب کېږي.

## د انتان په وخت کې ستونزې

له یو انتان سره د اخته کېدو په وخت کې او یا تر هغې وروسته د کامپلېکاسیون یا د زیاتو ناروغیو د رامنځ ته کېدو امکان شته:

- کله چې د بدن دفاعي سیستم کمزوری شي ، په یو وخت کې په زیاتو انتاناتو بدن اخته کېدی شي.
- که چېرې زیات مقاومت لرونکي بکتریا شتون ولري نو ناوړه حالت رامنځ ته کولی شي ځکه درملنه یې ډېره سخته ده.

- د زيان ، لكه ټپ او يا د اسكار نسج ( د روغ شوي ټپ پرسر نسج) ،د رامنځ ته كېدو امكان شته. دا په دې مانا چې د اوږدې مودې ناروغي رامنځ ته كېدى شي.
- يو انتان په ډېرو كمو حالاتو كې وينې ته تېرېدلى شي. دا د سيپسيس (sepsis) په نامه يادېږي او په روغتون كې د چټكې درملنې غوښتنه كوي.

**تشريح**

– Multiresistant د مختلف ډوله مقاومت لرونكي بكتريا : مقاومت لرونكي بكتريا هغه بكتريا ګانې دي چې د انتي بيوتيک پر خلاف يې د مقاومت (ټينګار) وړتيا ته وده وركړې .

دا اوس څرګنده شوې چې په ډېرو هيوادونو كې بكترياو داسې وړتياوې تر لاسه كړې چې د انتي بيوتيک تر وړاندې د ټينګار او مقاوت زيات وس لري. دغه بكتريا ګانې د Multiresistant بكتريا په نامه يادېږي. ځكه دغه بكتريا ګانې د مختلفو انتي بيوتيكو تر وړاندې د مقاومت وړتيا لري . دوي خطرناكه دي ځكه په راتلونكي كې داسې ناروغۍ رامنځ ته كولى شي چې موږ يې درملنه نه شو كولى. له دې كبله دا ډېره مهمه ده چې موږ د زيات انتي بيوتيک له كارولو څخه ډه ډه وكړو. يوازې هغه وخت له انتي بيوتيک څخه د درملنې دپاره كار واخيستل شي چې دې كار ته اړتيا وي. دا هم مهمه ده چې انتي بيوتيک يوازې د هماغه ورځو دپاره واخيستل شي ، د كوم چې سپارښتنه شوې وي. داكار د مقاومت لرونكو بكترياګانو څخه مخنيوى كوي.

**تشريح**

Sepsis: انتانات چې وينې ته ور ګډ شوي.

**د انتان یا عفونت نښې**

د انتان معمولي نښې په لاندې ډول دي:

- نا آرامي
- سټریا
- درد
- تبه

نښې په هغه ځای کې لیدل کېدی شي چېرې چې انتان رامنځ ته شوی ، دغه نښې د انتان تر وړاندې د غبرګون په نامه هم یادېږي.

- تودوخه، دا ځکه چې د وینې رګونه ځان پراخوي او د انتان سیمې ته زیات سپین کرویات را رسېږي.
- پړسوپ، دا ځکه چې د پراخه شویو رګونو څخه مایع بهر راوځي او د پوستکي لاندې ځای نیسي.
- سوروالی، دا ځکه چې د وینې رګونه ځان پراخوي او په آسانۍ سره د پوستکي لاندې لیدل کېدی شي.
- درد، دا ځکه چې د وینې رګونه ځان پراخوي او پر اعصبي مزو فشار راولي.

**د انتان درملنه**

داکتر ارزوي چې آیا د درملو په مرسته درملنه ترسره شي او که نه. درملنه په دې پورې اړه لري چې انتان ویروسي دی اوکه بکتریایي.

که چیرې خبره د بکتریا وي ، نو د انتي بیوتیک په وسیله درملنه ترسره کېږي. که چېرې انتي بیوتیک غوره شوي وي نو په کار ده څو درملنه تر پایه ترسره شي، پرته له دې د مقاومت لرونکي بکتریا د رامنځ ته کېدو سبب کېږي.

که چیرې خبره د ویروس وي ، نو په دې حالت کې د انسان بدن په خپله د انتان پر خلاف مقاومت او مبارزه کوي .

د انتان سره د مقابلې یوه ښه لاره داده چې سړی استراحت وکړي او زیات مایعات تر لاسه کړی.

**تشریح**

: د مقاومت ښه وړتیا لري.Resistant ً:

**له انتان څخه مخنیوی**

که څوک وغواړي له انتان څخه مخنیوی وکړي لاندې ټکي باید په پام کې ونیسي:

- د ځان پاک ساتل او نظافت
- د روغتیایي خوړو خوړل
- سپورت
- پوره خوب
- هېڅ ډول سگریت او تنباکو
- د الکول کم څکلو کل

زیات کسان غواړي واکسین تر لاسه کړي څو له انتان څخه ځان وساتي.

د ډېرو کسانو له پاره چې د بدن د معافیت سیستم یې کمزوری دی دا به ښه وي څو له ناروغه کسانو څخه ځان لرې وساتي ځکه هغوی د انتان د لېږدولو سبب کېدلی شي.

**د اوتومات دفاع یا اوتو ایمون ناروغۍ**

د بدن دفاعي سیستم باید په نورماله توگه د بېگانه حجرو پر خلاف انتي باډي جوړه کړي ، خو کله کله د بدن دفاعي سیستم تېروتنه کوي او د بدن روغې حجرې تر برید لاندې راولي . دا کار په

ډېرو کورنیو کې پېښېږي نو ځکه دا کار تر یوه بریده ارثي بڼه لري. او دا کار په زړو خلکو کې تر ځوانانو زیات پېښېږي.

د اوتومات دفاع ناروغي هغه حالت دی چې بدن د خپلو انساجو پر خلاف انتي باډی تولیدوي . د اوتو ایمون ناروغي د روماتیزم ، د شکرې د ناروغي او یا سکلیروز ناروغیو په څېر ناروغۍ دي. دغه ناروغۍ په بله برخه کې تشریح شوي.

## ۵. تنفسي لارې او تنفس

### د تنفس هدف

د تنفس هدف دادی:

- ټول خپل بدن ته له هوا څخه O2 اکسیجن اخلي . مونږ سږو ته د هوا په راښکلو سره اکسیجن اخلو او د هوا په ایستلو سره CO2 کاربن دوه اکسایډ له سږو باسو.

د بدن حجرې اکسیجن د انرژي د جوړولو دپاره کاروي او کاربن دوه اکسایډ چې په دغه بهیر کې منځ ته راځي د فاضله توکي په څېر بهر باسي . له دې کبله د بدن حجرې د ژوندي پاتې کېدو له پاره اکسیجن ته اړتیا لري.

د هوا لارې :

- د هوا پورتنۍ لاره
  - پزه او د پزې سورې
  - حنجره

- د هوا ښکتنۍ لاره
  - ستونی
  - د هوا نللیکه
  - برنشیتونه
  - برانکویلر

آلوئول، ۱۱ انځور وګورئ

**د هوا لارې همدارنګه په لاندې برخو کې هم کارول کېږي:**

- د هوا لمدول. هوا سړو ته استول کېږي، ځکه مخاط ، مخاطي لزجي یا سریښناکه ترشحات لري. که چیرې هوا مرطوبه نه شي نو مخاط وچیږي. او وچ مخاط په انتان اخته کېږي.
- د هوا فلترول. کومه هوا چې موږ یې تنفسوو په هغې کې خاورې ، دوړې او میکروارګانیزمونه شتون لري دغه توکي د هغه نریو وېښته ډوله تارونو په وسیله نیول کېږي چې په تنفسي لاره پیدا کېږي او سرېښناکه توکي لري. سرېښناکه توکي له مخاط څخه راوځي. په دې ډول له انتان څخه مخنیوی کېږي.
- تودېدل: هوا له تنفسي لارې څخه د تېرېدو په وخت کې تودېږي.
- د بوی حس. کله چې هوا د پزې له لارې تیرېږي نو هوا د پزه په سوریو کې د یو شمیر فوق العاده حسي حجرو له څنګه تېرېږي. په دې ډول موږ له خپل چاپیریال څخه بېلابیل بویونه حسوو.
- د غږ جوړېدل. کومه هوا چې موږ د دننه په لور تنفسوو او بیرته یې بهر ته باسو د غږ د رامنځ ته کېدو سبب کېږي. په ستوني کې موږ غږیزې شونډې لرو چې د خبرو په وخت کې د غږ په رامنځ ته کولو کې ملګرتیا کوي.

**تشريح**

باڼه د مخاط دپاسه ډېر نري وېښته دي . باڼه د مخاط او دمخاط د لزجي موادو يا بلغم په ملګرتيا، خاورې، ګردونه او کوچني اورګانيزمونه نيسي. باڼه د څپې په بڼه خوځېږي او ناولتياوې د بلغمو سره د خولې په لور ټيله کوي، چيرته چې له ستوني تېرېږي.

**تشریح**

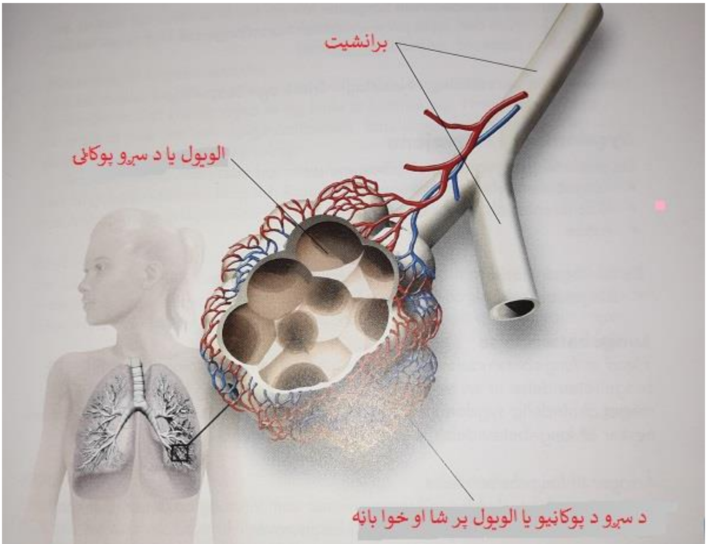
غړیزې شوندې په ستونې کې پیداکېږي او د مخاط سره د نښلونکو نسجونو څخه جوړ شوي . دوی د ډېرو کوچنیو عضلات په وسیله کنترولیږي. موږ د غړیزو شوندو په مرسته بېلابیل غږونه ایستلی شو کله چې موږ غړیزې شوندې منبسطې او یا منقبضې کړو.

**د هوا تنفسول**

د هوا تنفسول د هوا د اخیستلو او د هوا د ایستلو څخه رامنځ کېږي.

هوا د پزې له لارې کشېږي او د پزې له سوریو، مری ، ستوني ، تنفسي نلليکې او برنشيتونو څخه تېرېږي او په پای کې الویولونو یا پوکاڼیو ته رسېږي.

تنفس شوې هوا اکسیجن لري. اکسیجن باید له تنفسي لارې څخه وینې ته ورسېږي څو د بدن ټولو حجرو ته و رسول شي. دا کار د سږو په پوکاڼیو (الویولونو ) کې ترسره کېږي. ۱۱ انځور وګورئ.




۱۱ انځور

الویولونه ډېر کوچني او نرۍ پوکاڼي دي او د هغو شا او خوا د کوچنیو رګونو جال چې نرۍ پوښ یا جدار لري ، شتون لري. اکسیجن د الویولونو له جداره رګونو ته تېرېږي او له دغه ځایه د بدن حجرو ته رسول کېږي

هغه هوا چې د تنفس په وخت کې بهر ته ایستل کېږي ناپاکه هوا ده او کاربن دوه اکساید لري. کاربن دوه اکساید د بدن له حجرو څخه کوچنیو رګونو، له دغه ځایه الویولونو یا پوکاڼیو ته ، او له دغه ځایه برانشیتونو ته، بیا تنفسي نللیکې ، ستوني، بیا مرۍ ، د پزې تشو ته او پزې ته وړل کېږي. په نورماله توګه موږ د پزې له لارې هوا اخلو خو کله چې پزه بنده وي نو له خولې هم کار اخلو. یو ځوان سړی په یوه دقیقه کې د ۱۲-۱٦ ځلو ترمنځه هوا تنفسوي.

د هوا اخیستل یا تنفس په اتومات ډول ترسره کېږي. تنفس د عصبی سیستم په کنترول کې دی او عصبي سیستم پریکړه کوي څو ځله باید تنفس وکړو . د عادي تنفس په وخت کې موږ د پښتیود عضلاتو او له لوی دیافراګم عضلې (large diaphragm muscle) څخه کار اخلو. خو کله چې تنفسي ستونزه موجوده وي د بېلګې په توګه د سخت کار او د سږو مختلفو ناروغیو د شتون په وخت کې موږ ځنې مرستندویه عضلات لکه د خېټې ، ملا ، غاړې او اوږو عضلات، هم کاروو.

## د تنفسي لارې ناروغۍ

- د تنفسي لاري عادي ناروغۍ په لاندې ډول دي:
- د سږو انتان
- د سږو د اوږد مهاله (مزمن) بندیدلو ناروغي chronic obstructive pulmonary disease
- آسما
- د سږو توبرکولوز

## د سږو انتان

د سږو انتان څه ته وايي؟

د سږو انتان، په سږو ، د سږو د پلورا (pleura ) یا د اړخ په پرده او برانشیت کې التهاب دی . دا بیخي عادي ناروغي ده، چې جدي بڼه هم غوره کولی شي. هر کال د سږو د انتان له امله زيات کسان مري چې د ډېرو عمر د ۷۰ کلونو په شا او خوا کې وي.

## د سږو د انتان علتونه

د سږو د انتان میکرو اورگانیزمونه لکه ویروس او بکتریا دي . د ریزش یا ذکام له امله هم رامنځ ته کېدی شي چې د سږو انساجو ته ځان رسوي.

## د سږو د انتان ستونزې

که سړی د سږو زیات انتانات ولري نو په سږو کې زوه پیداکېږي ، او په اوږده مهال دا د سږو د فعالیت د خرابېدو سبب گرځي.که سړی کمزوری او یا زوړ وي د سږو د انتان درملنه هم ستونزمه وي او کېدی شي د مړینې سبب شي.

## د سږو د انتان علامې او نښې

د سږو د انتان علامې او نښې په لاندې ډول دي:

- تبه
- لړزه
- ټوخی
- بلغم
- د سینې یا ټټر دردونه
- ستړیا

کېدی شي په وچ ټوخي پیل شي، خو وروسته کېدی شي ژېړ یا شین بلغم پیداشي. د وخت په تېریدو کله چې ټوخی زیاتېږي ، ساه ایستل یا تنفس سختیږي، یا په بله ژبه سړی د هوا د اخیستلو یا تنفس کولو سره ستونزه پیداکوي، او د سینې په قفس کې دردونه پیداکېږي په تېره بیا کله چې سړی ژوره ساه باسي او یا ټوخېږي.

## د سږو د انتان درملنه

په معمولي ډول د انتان درملنه د انتي بیوتیک په وسیله ترسره کېږي د بېلگې په توگه پنسلین او درمل د سینې بلغم پرېکوي ، همدارنگه آرمتیا او استراحت اړین بلل شوی دی . ددې دپاره چې سږی پوره ډاډمن شي چې سم انتي بیوتیک یې تر لاسه کړي، داکتر باید په بلغمو کې د بکتریا د شتون د ثابتولو دپاره بلغم د کرلو دپاره لابراتوار ته واستوي.

د سږو د ساړه انتان په حالت کې تبه دومره لوړه نه وي او کېدی شي سړی د زیات وخت دپاره د سږو انتان ولري . د سږو سوړ انتان د Mycoplasma pneumoniae په نامه میکرواورگانیزمونه دي چې د انتي بیوتیک په وسیله یې درملنه ترسره کېږي.

## د سږو له انتان څخه مخنیوی

د pneumokkbakteria په خلاف چې ډېر کله د سږو د انتان سبب کېږي ، واکسین شته دی. د انفلونزا واکسین هم د سږو د انتان د ځنې ډولونو څخه مخنیوی کولی شي. که چیرې سړی د سږو د انتان اوږدمهاله انتان ولري ، ښه به دا وي چې ځان واکسین کړي.

## د سږو د اوږدمهاله بندښت ناروغي

**(Chronic obstructive pulmonary disease)**

د سږو د اوږدمهاله بندښت ناروغي څه ته وایي؟

د سږو د اوږدمهاله بندښت ناروغي په دې مانا ده چې ناروغي له منځه نه ځي او سړی اړ وي د خپل ژوند ټوله پاتې برخه له دغې ناروغۍ سره تېره کړي. د **obstructive pulmonary** مانا داده چې کوم څه شته چې د هوا د لارې په اوږدو کې د هوا د ننوتلو څخه مخنیوی کوي. نو ځکه د هوا ننوتل او وتل له کمښت سره مخامخېږي. د سږو اوږدمهاله بندښت د مختلفو ناروغیو له امله منځ ته راتلی شي د بېلگې په توگه اوږد مهاله برانشیت یا emfysem ( کله چې په سږو کې د هوا اندازه

زياته شي، دا په دې مانا چې تنفس شوې هوا د بدن نورو برخو ته په پوره ډول نه رسول کېږي او همدارنګه د کاربن دوه اکسايد په بشپړه توګه له بدن څخه نه ايستل کېږي) .

- د سږو اوږدمهاله انتان د سږو يوه داسې اوږدمهاله ناروغي ده چې د سږو وظيفوي وړتيا کموي . د اوږد مهاله برونشيت له امله په مخاط او تنفسي لاره کې بدلونونه منځ ته راځي. تر يوه بريده د بلغمو توليدونکی حجری زيات او د سږو دباڼو شمير کمېږي. دا په دې مانا چې زيات بلغم منځ ته راځي خو سړی نه شي کولی هغه له سږو بهر وباسي.
- Emfysem داسې حالت دی چې په سږو کې د هوا پوکاڼې له منځه ځي. په دې ډول سړي د اکسيجن د تر لاسه کولو او د کاربن دوه اکسايد د ايستلو له ستونزې سره مخامخېږي. دا کار تنفسي اړتيا رامنځ ته کوي.

**د سږو د اوږدمهاله بندښت د ناروغي علتونه**

د سږو د اوږدمهاله بندښت ناروغي په سلو کې ۸۵ تر ۹۰ په هغه کسانو کې پيداکېږي چې سګريت څکي. د کار په ځای او هغه ځايونو کې چې نور کسان سګريټ څکي، د سګريټو د لړ لړ لوګي په ترلاسه کولو سره هم د سږو د اوږدمهاله بندښت د ناروغۍ خطر شته دي. ځنې کسان کولی شي د سګريتو لوګی وزغمي خو د ټولو هغه کسانو چې هره ورځ سګريت څکي ، په سلو ۴۰ کسان د سږو د اوږدمهاله بندښت ناروغي سره لاس او ګريوان کېږي. هر کال زيات کسان د سږو د سرطان له امله مړه کېږي.

**د سږو د اوږدمهاله بندښت د ناروغۍ ستونزې**

ډېره لويه ستونزه د ساه ايستلو ستونزه ده. دا په دې مانا چې د ورځنيو چارو ترسره کول له ستونزو سره مخامخ کېږي. او کېدی شي سړی د هغه کارونو له ترسره کولو لاس په سر شي کوم يې چې تل سرته رسولي. دا ځکه چې د هوا اخيستل زيات ستونزمن وي او دا په خپل وار سره ددې سبب کېږي چې په پوره اندازه خواړه او د اړتيا وړ انرژي تر لاسه نه شي. او په دې ډول سړی خپل وزن له لاسه ورکوي. دا ځکه چې د سږو انساج ويجاړه شوي وي. د سږو د اوږدمهاله بندښت په ناروغۍ

اخته کسان د ناروغیو تر وړاندې د مقاومت ټیټه وړتیا لري. دا په دې مانا چې داسې کسان زیات وختونه د سږو په التهاب اخته کېږي. هر کله یو انتان رامنځ ته کېږي د سږو التهاب نور هم زیاتېږي.

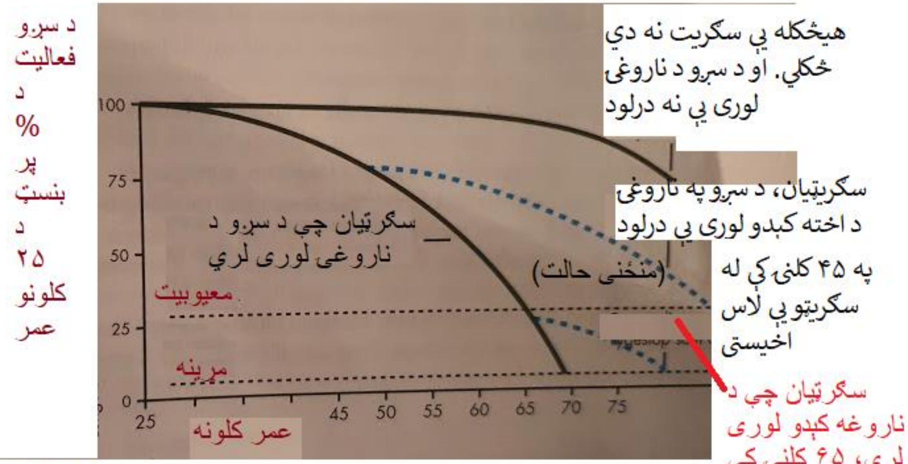
**د سږو د اوږدمهاله بندښت د ناروغۍ نښې**

د سږو د اوږدمهاله بندښت د ناروغۍ نښې په دې ډول دي:

- توخی، زیات وختونه د ورځې له خوا.
- په سختۍ سره ساه اخیستنه یا تنفس .
- د بلغمو د تو کولو ستونزه، چې بهر ته ایستل یې ستونزمن وي.

**د سږو د اوږدمهاله بندښت د ناروغۍ درملنه**

- درملنه په دې پورې اړه لري چې د سږو د اوږدمهاله بندښت ناروغۍ څومره پرمختګ کړی دی.
- د سګریټو له څکلو ډډه کول




۱۲ انځور:
دغه انځور د هغه کسانو د سږو فعالیت چې سګریټ څکي او د هغه کسانو چې سګریټ نه څکي ښایي. دغه انځور همدارنګه ښایي ، هغه څوک چې سګریت خوښي کړي ، د سږو فعالیت یې نه ویجاړېږي . ددی خبری مانا دا نه ده چې دغه کس به ټول عمر له زیانه خوندي او اوږد عمر به کوي.

په هر حالت کې د سګریټو نه څکل ګټور کار دی. ۱۲ انځور وګورئ . د سګریټو په پرېښودلو سره د سږو د انساجو تخریب هم درېږي، خو د سږو فعالیت لومړي حالت ته نه ستنیږي.

## د درملو په وسیله درملنه

ځنې وختونه د درملو په وسیله درملنه هم اړینه وي:

- د تنفس دپاره د برانشیت پراخونکي درمل
- د تنفس دپاره د ادرینال کورتکس هارمون مخنیوی کوونکي درمل
- د بلغمو د شلوونکي درمل
- د ادرینال کورتکس هارمون لرونکي تابلیتونه

سربېره پردې د اکسیجني درملنې اړتیا هم کېدی شي رامنځ ته شي.

**تشریخ**

د تنفس دپاره د برانشیت پراخونکي درمل: هغه درمل چې له تنفسي لارې اخیستل کېږي د تنفسي لارې عضلات منبسطوي (سستوي ) . یانې سږو ته د هوا ننوتل اسانه کوي . دغه درمل د بریدکوونکي درملو په نامه هم یادوي. د د تنفسي درملو مختلف ډولونه پیداکېږي.

**تشریح**

د تنفس دپاره ، مخنیوی کوونکي درمل چې ادرینالین بارک هارمون لري: د ادرینالین بارک هارمون یو داسې هارمون دی چې په تنفسي لاره کې التهاب ډوله حالت او په مخاط کې پړسوب او ځورونکی حالت کموي. دا په دې مانا دی چې سږو ته د هوا رسول آسانه کېږي.

**اسما**

اسما څه ته وایي؟

اسما په تنفسي لاره کې اوږدمهاله کړاو دی ، چې اړین تنفس ته د چټکې اړتیا په توگه ځرگندېږي. لویان او ماشومان دواړه په دغه ناروغۍ اخته کېدی شي.

د برید په وخت کې د سږو مخاط پړسېږي نو ځکه تنفسي لاره منقبضه کېږي . په دې حالت کې د هوا د تېریدو دپاره پوره لاره نه پاتې کېږي او په واقعیت کې د ساه ایستل سخت او ستونزمن کېږي.

**د اسما علت**

اسما د تفسي لارې په مخاط کې د شدید غبرگون په پایله کې منځ ته راځي ، دا غبرگون کېدی شي د التهاب، یخنۍ، انتان، ستریس، شدید بوی، فزیکي فشار یا د الرژیکي یا حساسیتي توکو لکه د ونو ، بوټو ، وښو او د خوړو د نباتاتو دگردې یا پوډر ، د حیوانانو د وېښتانو او د کور د دوړو تر وړاندې د سخت حساسیت یا غبرگون په توگه رامنځ ته شي.

**د اسما نښې او علامې**

د اسما نښې په لاندې ډول دي:

- تنفسي اړتیا، یانې په سختۍ سره د هوا راښکل یا تنفسول.
- د ساه اخیستلو په وخت کې د سینې غژ غژ  یا ځګېروي.
- پر سینه د فشار حسول.
- د شپې له خوا بلغم لرونکی ټوخی.

**د اسما درملنه**

درملنه عبارت ده له:

- د علت له منځه وړل. که چېرې سړي ته څرګند  وي چې د څه تر وړاندې غبرګون ښايي.
- د درملو په وسیله درملنه:

- بریدیز درمل ( کوم چې د تنفسي د لارې رګونه پراخوي)
- مخنیوي کوونکي تنفسي درمل. ( دغه درمل پړسوپ او بلغم کموي)
- د ډېرې سختې اسما په حالاتو کې ، ادرینال کورتکس هارمون  د تابلیت یا ګولیو په بڼه د درملنې دپاره کارول کېږي.

**له اسما څخه مخنیوی**

که چیرې سړی د سګریټو له څکلو لاس واخلي د اسما څخه مخنیوی کولی شي په تېره بیا ماشومان  باید د سګریټو د تدریجي لوګي د تر لاسه کولو له خطر سره مخامخ نه کړی شي. د خونې هوا باید تل تازه وساتل شي ، لږ تر لږه د ورځې درې ځله د خونې هوا باید تازه کړی شي. په کار ده پلټنه وشي چې د څه شئي سره حساسیت یا الرژي لرئ. او په ورځني ډول ترې  ډډه وشي. دا د ستن وهلو د آزموینې په نامه یادېږي.

**تبرکولوز یا سل**

تبرکولوز یوه انتاني ناروغي ده چې یو ډول بکتریا یې د رامنځ ته کېدو سبب ګرځي ، تبرکولوز لومړی په سږو کې رامنځ ته کېږي خو وروسته د بدن نورو غړیو ته هم ځان غځوي لکه هډوکو، لمفاویوي غوټو ، د ادرارو یا میتیازو لارې ، کولمو او پوستکي ته.

د توبرکولو د مخنیوي دپاره واکسین ترسره کېږي. توبرکولوز د تنفس له لارې څخه د څاځکو په مرسته له هغه کس څخه چې توبرکولوز لري، بل کس ته تېرېږي .

د توبرکولوز علامې ټوخی، بلغم چې ډېر ځلي وینه ورسره وي، ستړیا، د اشتها خرابي، د وزن بایلل، تبه او د شپې له خوا خوله کول.

د توبرکولوز درملنه د مختلفو انتي بیوتیکو په مرسته د ٦ میاشتو او یا ترهغې زیاته موده کې ترسره کېږي .

## ٦. د هاضمې سیستم

### د هاضمې د سیستم هدف

د هاضمې هدف عبارت دی له:

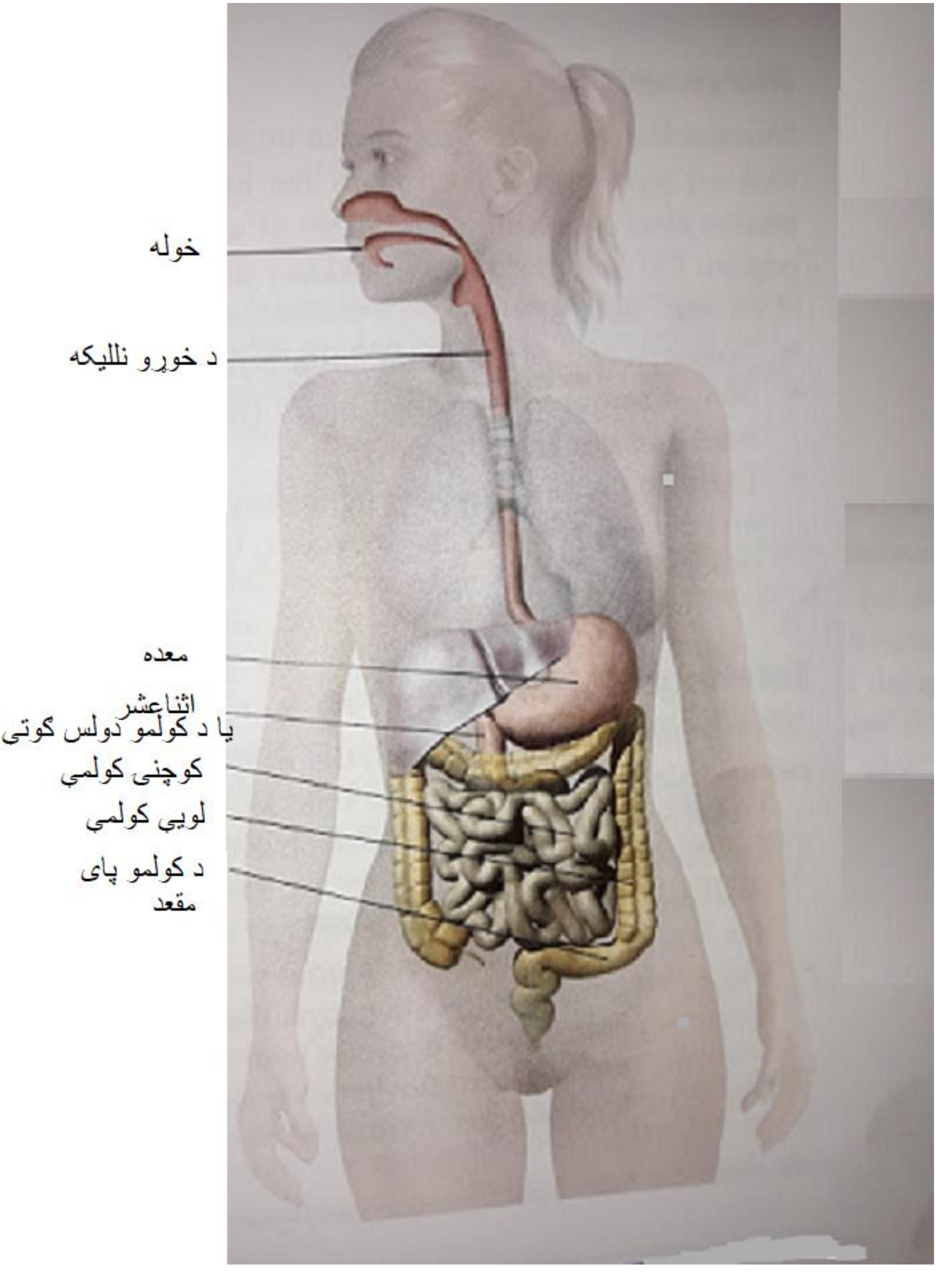
- د خوړو د توکو کوچني کول اود هغې اړول ، یاني په کوچنیو غذایي توکو د هغې اړول کېږي.
- ددې ډاډ تر لاسه کول چې د خوړو مواد جذبېږي او د انرژۍ د جوړیدو او د حجرو او د یو شمېر توکو لکه هارمونونه او انزایمونه د جوړولو دپاره چې په بدن کې مختلفې دندې ترسره، کارول کېږي.

**د هاضمې سیستم له لاندې برخو جوړ شوی دی:**

- خوله
- د خوړو نلليکه
- معده
- اثناعشر یا د کولمو دولس ګوتي
- د صفرا کڅوړه
- پانقراص
- نرۍ کولمې
- لویې کولمې
- د کولمو وروستې برخه (مقعد)

**همدارنګه د لاندې سیستمونو سره تړاو لري:**

- د درشل وریدونو سیستم port vein system (وریدونه چې له کولمو څخه ځګر ته وینه وړي)
- ځګر


خوله
د خوړو نلليکه
معده
اثناعشر
یا د کولمو دولس ګوتی
کوچنی کولمې
لویې کولمې
د کولمو پای
مقعد

۱۳ انځور

د هاضمې سیستم یو اوږد نل دی چې له خولې څخه پیلیږي او د کولمو په وروستۍ برخې پای ته رسیږي. خواړه په خوله ، معده او کولمو کې کوچني او هضمیږي او د خوړو توکي له کولمو اخیستل کیږي او وینې او لمف ته راځي او له دغه ځایه د ټول بدن پر حجرو ویشل کیږي . د هاضمې سیستم له بدن سره مرسته کوي څو فاضله توکي له بدن څخه ووځي.

## خوله

خواړه په خوله کې د غاښونو په مرسته کوچني کیږي او همدلته د لاړو له مرغړیو څخه لاړې له خوړو سره ګډیږي. لاړې د خوړو د نرمېدو سبب کیږي او د کاربن هایدراتونو د تجزیه کیدلو عملیه همدلته پیلیږي.

کله چې خواړه ښکته ستوني ته ځي نو د خوړو د تېرولو ریفلکس یا غبرګون پیلیږي په داسې حال کې پېښیږي چې سږی د خوړو د تیرولو په حال کې وي ، ژبه خواړه د ستوني په لور ټیله کوي. په دې وخت کې تنفسي لاره تړل کیږي څو خواړه تنفسي نل او پزې ته دننه نه شي.

## د خوړو نللیکه (ستونی)

د خوړونللیکه د تنفسي نللیکې شاته پرته او سره نښتي دي. خواړه له خولې څخه د ستوني له لارې معدې ته استول کیږي. داکار ځکه ترسره کیږي چې د ستوني د ښویه عضلاتو انساج سره راښکل کیږي او خواړه وړاندې بیایي. د معدې په پیل کې کړۍ ډوله عضلات شتون لري چې ستوني ته د معدې د توکو له ننوتلو څخه مخنیوی کوي.

## معده

معده له ښویه او ډېر الاستیکي عضلاتو څخه جوړه شوې ده. معده کېدی شي ځان پراخ کړي ، د یو ځوان کس معده د یو لیتر توکو د ځایولو وس لري. په معده کې له خوړو سره د معدې ترشحات

یو ځای کېږي چې د مالگې تیزاب ، سربښناکه توکي، یو انزایم چې پېپسین نومیږي ، سره یو ځای کېږي. د معدې ترشحات د معدې له مرغړیو څخه ترسره کېږي چې په یوه شپه او ورځ کې درې لیترو ته رسیږي.

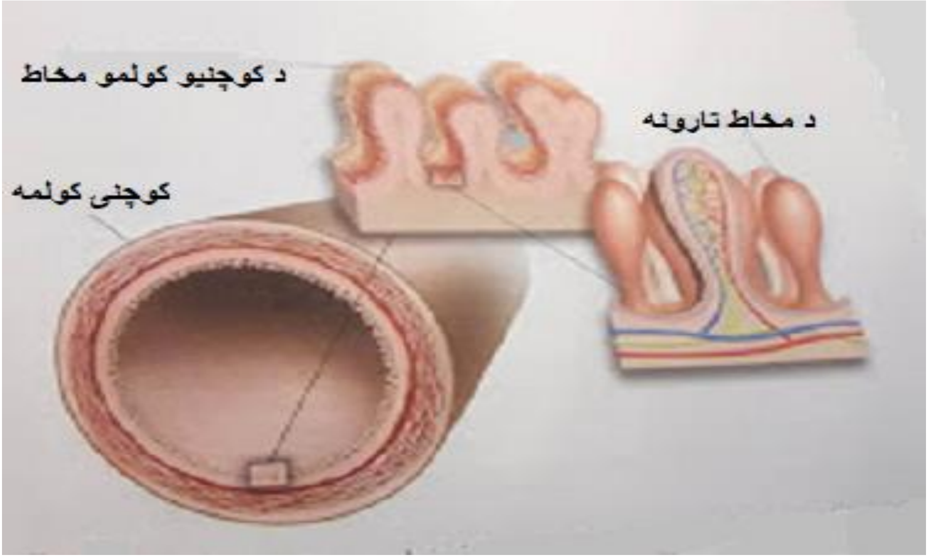
- د مالگې تیزاب په خوړو کې د موجودو بکتریاگانو زیاته برخه له منځه وړي.
- سربښناکه مایعات خواړه رقیقوي او د مالگې له قوي تیزابو څخه د معدې غشا یا مخاط خوندي ساتي.
- د پېپسین انزایم پروتین تجزیه کوي. خواړه له نیم ساعت څخه تر څلورو ساعتونو پورې په معده کې پاتې کېږي . په معده کې خواړه د عضلاتو په وسیله آغږل کېږي او اثناعشر یا د کولمو دولس گوتو ته استول کېږي.

### د کولمو دولس گوتې (اثناعشر)

د کولمو دولس گوتې د کوچنیو کولمو لومړۍ برخه ده. دا برخه ۲۵ سانتي متره اوږدوالی لري. دا د دولس گوتو یا اثناعشر له بر (عرض) سره برابرتیا لري .

د کولمو په دولس گوتو کې له صفرا او پانقراص څخه ترشحات را وځي او له خوړو سره گډېږي .

- صفرا په ځگر کې تولیدیږي او کله چې خواړه غوړ ولري ، نو صفرا کولمو ته استول کېږي. صفرا د غوړ توکو د تجزیې او جذبېدلو سره مرسته کوي. صفرا شین بخنه نصواري رنگ لري او د غایطه موادو د نصواري رنگ سبب کېږي.
- د پانقراص ترشح په پانقراس کې جوړېږي چې درې انزایمونه لري: amylase; trypsin; lipase . دغه انزایمونه کاربن هایدرات، پروتین او غوړ تجزیه کوي. همدارنگه پانقرانص یوه القلي هم لري چې د مالگې تیزاب بې اغیزه (خنثې ) کوي. په دې ډول تیزاب نه شي کولی د کولمو غشا وشړوي او یا تجزیه کړي. خواړه اوس د کولمو د منځ پانگې یا محتویاتو په نامه یادېږي.




۱۴ انځور

نرۍ کولمې له ٦- ٨ مترو اوږدوالی لري او د خېټې په تشه کې په ډېره منظمه توگه قات شوي دي ، مخاطي غشا هم ډېره قاته شوې ده او کوچني تارونه لري . په دې ډول مخاطي غشا يوه پراخه سطحه لري او دا مثبته څيز دی، ځکه د خوړو مواد په آسانۍ سره له کولمو څخه وينې ته راځي.

## کوچنۍ کولمې

کوچنۍ کولمې د هاضمې د سيستم اوږده برخه ده. دغه کولمه له ٦ تر ٨ مترو اوږده ده او د خېټې په تشه کې په منظمه توگه قات شوې ده. مخاطي غشا هم قاته شوې او د رگونو لرونکي کوچني تارونه لري . ۱۴ انځور وگورئ.

کله چې د کولمو محتویات کوچنیو کولمو ته رسیږي نو خواږه په امینو اسید ، د شحمو اسید او ګلوکوز تجزیه شوي وي. دا توکي ډېر کوچني شوي وي او کولی شي د کولمو د دېوال څخه د کوچنیو رګونو منځ ته چې وینه ځګر ته وړي ، تېر شي.

کله چې د خوړو توکي جذب شول، په کولمو کې یوازې اوبه، مالګه او د خوړو د پاتې شونې لکه فایبر، پاتې کېږي . فایبر نه جذبېږي خو د هاضمې دپاره زیات ارزښت لري، ځکه فایبر د کولمو د حرکت د هڅونې سبب ګرځي، د اوبو څخه ډک وي چې د غایطه توکو د نرمیدو سبب کېږي.

## لویې کولمې

لویې کولمې نژدې ۱،۵ متره اوږدوالی لري. د خېټې ښي اړخ کوزنۍ برخه کې ځای لري او په مقعد پای ته رسېږي. په پیل کې د ۵ تر ۱۰ سانتي متره یوه کوچنۍ وتلتیا یا برجستګي لري. چې اپندیکس په نامه یادېږي.

کله چې د کولمو محتویات لویو کولمو ته رسېږي، لا هم یوه رقیقه مایع وي. لویې کولمې اوبه ، مالګه او انزایم جذبوي، او په دې ډول پاسته غایطه توکي رامنځ ته کېږي. په لویو کولمو کې زیات بکتریاګانې شتون لري لکه کولي بکتریا، چې د کولمو د محتویاتو په تجزیه کولو کې برخه اخلي. په لویو کولمو کې د ډې ویټامین هم جوړېږي چې د وینې د لخطه کېدو دپاره مهم دی. په لویو کولمو کې باد هم جوړېږي ، چې د غایطه توکو سره او یا یوازې د پسکۍ او ټیز په بڼه بهر ته وځي . د کولمو وروستۍ برخه د غایطه توکو د زېرمتون په توګه کارول کېږي.

## د کولمو وروستۍ برخه (مقعد)

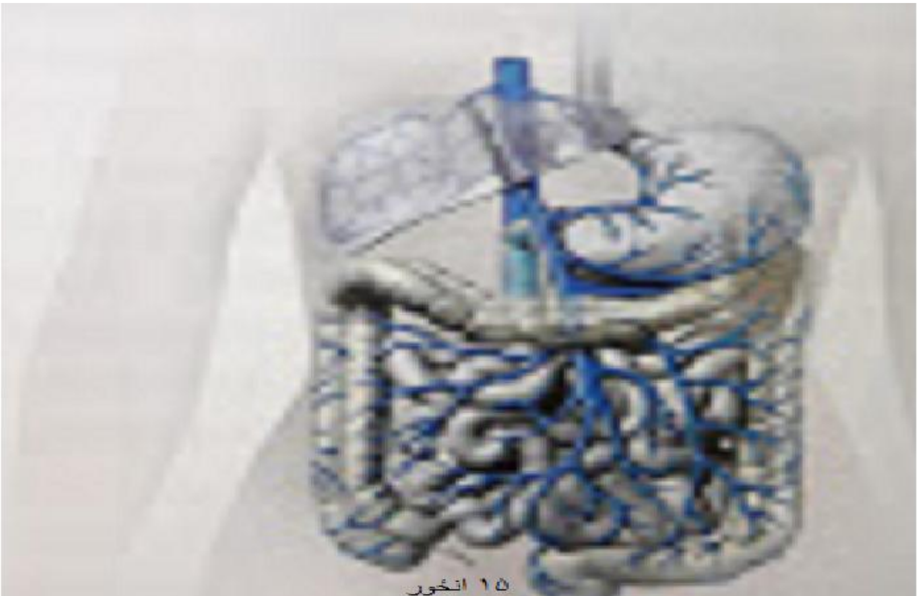
د کلمو وروستۍ برخه په نورماله توګه تشه وي او دوه کړۍ ډوله عضلات لري:

- د دننۍ کړۍ عضله ، چې د اوتومات عصبي سیستم له خوا کنترولېږي.

- د بهرنۍ کړۍ عضله ، چې د هوښمند عصبي سيستم (ارادي ) له خوا کنترولېږي. ددې خبرې مانا داده چې سړی کولی شي د غايطه موادو بهرول و ځنډوي يا  باد په داسې ډول چې غايطه مواد بهر نه شي،  بهر کړي .

کله چې غايطه توکي د کولمو وروستۍ برخې ته رسېږي سړی ته د غايطه توکو د بهر ايستلو احساس پيداکېږي. دا حالت ځکه منځ ته راځي چې عصبي سيستم د کولمو مخاطي غشا ته سيګنالونه استوي . داکار ددې سبب کېږي چې يو شمير عضلات راوښکل شي او کړۍ عضلات ځان سست کړي او لاره پرانيزي څو غايطه توکي بهر شي.

ددې دپاره چې هاضمه خپل کار ترسره کړي بدن هم د رګونو درشل سيستم او ځګر ته اړتيا لري.



۱۵ انځور
د ورید درشل سیستم. کله چې خواړه تجزیه شي ، د خوړو توکي نیغ په نیغه د ورید درشل سیستم ته راځي او بیا له هغه ځګر ته ورول کیږي. دا ځکه چې د ځګر دنده ده چې هغه غذایي توکي پروسس کړي چې جذب شوي دي.

**د وريد درشل سيستم**

د وريد درشل سيستم د رګونو جال دی چې د معدې او کولمو شا او خوا يې پوښلې ده. ۱۵ انځور وګورئ.

**ځګر**

ځګر د بدن ترټولو لوی مرغړی دی. ځګر ښي اړخ ته د حجاب عاجز د عضلاتو لاندې پروت دی او د ټټر د ښکتنيو هډوکو په وسيله يې ساتنه کېږي.

د ځګر دندې عبارت دي له:

- هغه خوراکي توکي تر لاسه کوي چې له کولمو څخه اخيستل شوي او له دغه ځايه حجرو ته استول کېږي او هلته په حجرو کې مصرف او په انرژۍ اړول کېږي.
- د ګلوکوز زېرمتون دی
- شحم تر پوستکي لاندې زېرمه کوي.
- نوې حجرې جوړوي.
- درمل او الکهول تجزيه کوي .
- د وينې سره کرويات تجزيه کوي.
- صفرا توليدوي چې د شحمياتو د هضمولو دپاره کارول کېږي.
- د A، D، B، او K ويټامينونو او د اوسپنې د زېرمتون په توګه کار کوي.

**د هاضمې د سيستم ناروغۍ**

د هاضمې د سيستم عادي ناروغۍ په لاندې ډول دي:

- بواسير
- د معدې ټپ
- د صفرا د کڅوړې تيږه

- د لویې کولمې او د کولمې د وروستۍ برخې سرطان

لاندې ناروغۍ هم لیدل کېدی شي:

- د ځگر سیروز
- د ځگر التهاب
- د ځگر سرطان
- د پانقراص د مرغړي  التهاب

**بواسیر**

بواسیر څه شئی دی؟

د کولمو په وروستۍ برخه د مقعد په برخه کې په وېښته گونو کې غوټې  پیدا کېږي . په نورماله توگه دغه رگونه د مخاطي غشا لاندې پراته دي ، خو کله چې دوی وده کوي غوټې رامنځ ته کوي او د مقعد په برخه کې د تکلیف سبب گرځي. په بواسیر اخته کېدل عادي خبره ده. د ۴۰ او ٦٠ کلونوپه عمر خلک په سلو کې شل په بواسیر اخته شوي دي. څومره عمر زیاتیږي په بواسیرو د اخته کېدو خطر هم زیتېږي. بواسیر د نرینه په پرتله په ښځو کې زیات رامنځ ته کېږي.

**د بواسیر علت**

بواسیر هغه وخت پیداکېږي کله چې د مقعد انساج کمزوري شي ، ددې کمزورۍ  علتونه زیات دي . بواسیر په لاندې کسانو کې لیدل کېدی شي:

- زاړه  کسان . زیات کسان کله چې زړېږي انساج یې کمزوري کېږي.
- ښځې. په ښځو کې د ماشوم له زېږېدو وروسته انساج کمزوره کېږي.
- هغه کسان چې  قبضیت لري.

## د بواسیر ستونزې

د بواسیر یوه ستونزه داده چې د غایطه توکو وتل ستونزمنوي، ځکه مقعد خوږیږي. کله چې دا ستونزه وي نو سړی کوښښ کوي د حاجت له رفعه کولو ډډه وکړي او په دې ډول د قبضیت خطر زیاتیږي. او دا کار په خپل وار سره د غایطه مواد د رفع کولو تر وړاندې خنډ ګرځي. په دې ډول یو ناوړه دوران منځ ته راځي.

سربیره پردې د بواسیر شا او خوا د انتان د منځ ته راتللو امکان هم زیاتیږي.

## د بواسیر نښې یا علامې

- د مقعد په برخه کې خارښ او سوزیدنه.
- د حاجت د رفع کولو په وخت کې د مقعد وینې کېدل او ډېره وخت تازه وینه راځي چې د تشاب پر کاغذ یا پر نیکر لیدل کېږي. په ځنې وختونو کې د زیاتې وینې د راتک امکان هم شته.
- د مقعد په شا او خوا کې د لوندوالي احساس رامنځ ته کېږي. د مقعد د شا او خوا پاک ساتل ستونزمنیږي.
- د حاجت د رفع کولو په وخت کې د درد پیداکېدل . دا درد په اوږد مهال کې دوام کوي. که داسې حالت رامنځ ته شي باید داکتر ته مرجعه وشي.

## د بواسیر درملنه

- ډېر کله د بواسیر د درملنې اړتیا نه لیدل کېږي. خو دا اړینه بریښي څو له قبضیت څخه مخنیوی وشي.
- کېدی شي د قبضیت ضد درملو اخیستل اړین شي ځکه دغه درمل د غایطه توکو د وتلو ستونزه آسانوي.

- خو که څوک تل قبضیت او بواسیر لري ، لازمه ده څو د قبضیت مخنیوی وکړي. د بېلګې په توګه د زیاتو مایعاتو څکل ، فایبر لرونکو خوړو خوړل او سپورت کول د قبضیت مخه نیولی شي.
- د داکتر د نسخې له مخې د بواسیر کریم واخیستل شي او د مقعد په شا او خوا کې ومښل شي.
- کله ناکله دا هم اړین وي څو د کوچني عملیاتو له لارې بواسیر له منځه یوړل شي.

**له بواسیر څخه مخنیوی**

که له قبضیت څخه مخنیوی وشي له بواسیر څخه د مخنیوي سبب کېږي او همدارنګه د کوناټیو او خېټې د عضلاتو د کارنده توب د ساتلو سبب کېږي.

**د معدې ټپ**

د معدې ټپ څه ته وایي؟

د معدې ټپ یو داسې ټپ دی چې د معدې په کڅوړه او یاهم د دولس ګوتو کولمو په پاسنۍ برخه کې پیدا کېږي او زیات وختونه له ۱ تر ۱،۵ سانتي متره پورې اوږدوالی لري. د معدې ټپ یوه معمولي ناروغي ده او نژدې په سلو کې ۱۰ کسان په دغه ناروغۍ اخته کېږي. د ښځو په پرتله د نرینه حالت څرګند وي.

**د معدې د ټپ علت**

د معدې ټپ په معده کې د زیات تیزاب د شتون له امله پیداکېږي. مختلف حالات دي چې د زیات تیزاب د رامنځ ته کېدو سبب کېږي.

- یو ډول بکتریا شته چې د معدې په تیزابي کڅوړه کې ژوند کوي او دا د معدې د ټپ یو څرګند عامل دی.

- یو شمیر درمل د بېلګې په توګه د  د مفصلونو یا آرتروز  درمل ، د درد آراموونکي یو شمېر درمل او ځنې نور درمل، کوم چې د معدې پر مخاطي جدار اغېزمن دي ، د معدې د ټپ د راپیداکېدو خطر زیاتوي.
- تنباکو او الکهول هم د معدې د ټپ خطر زیاتوي.
- د ارثیت پر بنسټ په ځنې کورنیو کې د معدې د ټپ د رامنځ کېدو خطر  هم ډېر زیات دی.

**د معدې د ټپ ستونزې**

د معدې یو ناوړه ټپ په چټکۍ سره وده کولی شي، ځکه د معدې  له ټپ څخه د وینې د راتګ امکان رامنځ ته کېږي. کېدی شي د وینو کچه لږه وي ، خو د وینې اړتیا رامنځ ته کوي یا کېدی شي د زیاتې وینې د راتلو سبب شي چې د زیات ناوړه حالت  د رامنځ ته کېدو سبب کېدی  شي چې په روغتون کې د درملنې د ترسره کولو  اړتیا رامنځ کوي. په لږو مواردو کې کېدی شي د معدې په کڅوړه کې د معدې ټپ لوي شي. او د معدې محتویات د خېټې تشې ته ووځي او د ناروغۍ سبب شي.

**د معدې د ټپ نښې**

- د ګېډې درد
- تیزابي غبرګون
- زړه بدی او کانګې چې کېدی شي وینه له ځانه سره ولري.
- د غایطه توکو تور رنګ. تور رنګ د معدې له ټپ څخه د وینې د راتلو له امله رامنځ ته کېږي.

**د معدې د ټپ درملنه**

نن د معدې د ټپ  درملنه د څو کاله پخوا په پرتله ډېره اسانه  شوې ده. د درملو په وسیله درملنه د ټپ د لوئیدو  او د هغې د وخامت او د وینې د راتګ خطر کموي.
په ډېرو پېښو کې د معدې عملیات ترسره کېږي.

## د معدې له ټپ څخه مخنیوی

که چېرې له قوي درملو له کارولو څخه چې د معدې پر مخاطي غشا اغېزه کوي  ډډه وشي د معدې له ټپ څخه مخنیوی کېدی شي. خو کېدې شي د قوي درملو کارول اړین وي که څه هم د معدې د ټپ د رامنځ ته کېدو خطر زیاتوي. که چېرې داسې یو حالت وي په کار ده چې درمل په سمه توګه وکارول شي. د بېلګې په توګه کېدی شي، درمل له خوړو یا یوې پیالې شیدو سره وخوړل شي. دا په دې پورې اړه لري چې څه ډول درمل دي.

سړی کولی شي د معدې له ټپ څخه مخنیوی وکړي که چېرې  د تنباکو  او الکهولو له کارولو  ډډه وشي  او په ورځ کې څو ځله  لږ  لږ خواړه و خوړل شي.

## د صفرا تیږه

د صفرا تیږه څه شئی ده؟

د صفرا تېږه  د صفرا په کڅوړه کې یوه کوچنۍ تیږه ده ، ۱۳ انځور وګورئ.

دغه تیږه تر ډېره له کولیسترول څخه جوړه شوې او  له څو ملي متره تر ۲- ۳ سانتي متره پورې غټوالی لرلی شي.

## د صفرا د تیږې علت

دا نه ده څرګنده شوې چې د صفرا د تیږې د پیداکېدو علت څه دی. د صفرا د کیسې اړوند ارثي دلیلونه هم په پام کې نیول کېږي ، خو څېړونکي په دې باور دي چې د ژوند ډول یا طرز ، د خوړو ټوکو څرنګوالی د صفرا د کڅوړې د تیږې په پیداکېدلو کې زیات رول لري. د عمر په پورته تللو سره د صفرا د کیسې د تیږې خطر هم زیاتېږي په تېره بیا که سړی :

- چاغ شي.
- زیات وزن له لاسه ورکړي.

- د کولیسترول کچه یې لوړه وي.
- په ځنې نورو ناروغیو لکه د کولمو په ناروغیو اخته وي.

### د صفرا د تیږې ستونزې

هغه کسان چې د صفرا تیږه لري، له هغوی څخه د لږ و کسانو دې ته پام کېږي چې دوی د صفرا د کڅوړې تیږه لري. ځنې کسان کله چې زیات شحم لرونکي خواړه خوري تر برید لاندې راځي او سخت دردونه پیداکوي .

په ډېر کمو حالاتو کې د ضفرا تیږه ارزښت پیداکوي کله چې د صفرا په کڅوړه کې التهاب منځ ته راشي. دا یو له درده ډک حالت دی چې په روغتون کې د درملنې غوښتنه کوي.

### د صفرا په کڅوړه کې د تیږې نښې او علامې

- د حملې په مهال شدید درد. دردونه زیات شدید وي او یو ناڅاپه منځ ته راځي او ډېر کله ښي اړخ ته ، د سینې د پښتیو په لاندنۍ برخه کې پیداکېږي چې د ملا او اوږو په لور خپرېږي.
- د خولې جاري کېدل.
- زړه بدي او کانګې.

### د صفرا د کڅوړې د تیږې درملنه

د شدید درد له امله په لومړي ګام کې کېدی شي دا اړینه شي څو له آرامونکي درملو څخه کار واخیستل شي.

که چېرې د برید شمېر زیات شي ، اړینه ده څو د صفرا تیږه له منځه یوړل شي. دا کار د یو کوچني عملیات له لارې ترسره کېږي ، داسې چې تیره په کوچنیو برخو وېشل کېږي . دا تر ټولو مناسبه لاره ده څو د صفرا تیږه له منځه یوړل شي.

**د صفر د کڅوړې له تيرې څخه مخنيوی**

ځنې کسان کولی شي د صفرا د کڅوړې له تيري څخه مخنيوی وکړي. داسې چې که د چاغي او زياتو غوړيو له مصرف څخه مخنيوی وشي.

**په لويوکولمو او مقعد کې سرطان**

په لويو کولمو او مقعد کې سرطان څه شئی دی؟

په لويو کولمو کې سرطان يو داسې سرطان دی چې د کولمو د ديوال په مخاطي غشا کې رامنځ ته کيږي. د مخاطي غشا حجرې په نامحدوده توگه وده کوي او پوليپ جوړوي . زيات شمېر پوليپونه بې زيانه دي خو په ډېرو لږو حالاتو کې دا امکان شته چې په پوليپونو کې سرطان رامنځ ته شي.

**تشريح**

پوليپ: د مخاط پر غشا باندې غوټې دي .

**په لويو کولمو او مقعد کې د سرطان د پيداکېدو علت**

په لويو کولمو او مقعد کې د سرطان دپيداکېدو علت تر اوسه په دقيقه توگه پېژاندل شوی نه دی. څېړونکي په دې عقيده دي چې زياته چاغي، د الکهولو زياته کارونه، د اړين فزيکي فعاليتونو نشتوالی په لويو کولمو او مقعد کې د سرطان د رامنځ ته کېدو خطر زياتوي. همدارنگه په خوړو کې د زيات غوړيو شتون د سرطان خطر زياتوي خو فايبر لرونکي خواړه د سرطان خطر کموي.

په لويو کولمو او مقعد کې د سرطان د منځ ته راتللو يو خطر هم ارثي دی.

**په لويو کولمو او مقعد کې د سرطان ستونزې**

لکه څرنگه چې پوهېږو د سرطان ټول ډولونه د خپرېدو خطر لري . د لويو کولمو او مقعد سرطان لومړی لمفاويه غوټو ، سږو او ځگر ته خپرېږي.

سرپېره پردې د درد  او  د حاجت د رفعه کولو د ستونزې ، لکه د نس ناستې ، پېچ او قبضیت د شتون امکان هم شته.

## په لویو کولمو او مقعد کې د سرطان د شتون نښې او علامې

په لویو کولمو او مقعد کې د سرطان نښې او علامې په دې پورې اړه لري چې سرطان د لویو کولمو په پیل او یا د پای په برخه کې شتون لري. د کولمو د پای په برخه کې دغه نښې ژر ځرګندېږي.

نښې علامې په لاندې ډول کېدی شي وي:

- د وزن کمېدل، ستړیا، بې اشتهایي.
- د غایطه توکو د بڼې بدلون – دا  بدلون د پېچ او قبضیت په بڼه ځرګندېږي.
- په غایطه توکو کې د وینې شتون.
- د حاجت د رفع کولو په وخت کې درد او یا فشار احساس.

## په لویو کولمو او مقعد کې د سرطان درملنه

په دې وروستیو کلونو کې په لویو کولمو او مقعد کې د سرطان په درملنه کې ښه والی راغلی، دا په دې مانا چې زیات کسان د سرطان څخه ژوندي پاتې کېږي.

درملنه په دې پورې اړه لري چې ناروغۍ څومره پرمختګ کړی دی، آیا نورو غړیو او لمفاویه مرغړیو ته غزېدلی او که نه؟

درملنه د عملیاتو له لارې ترسره کېږي او د سرطان غوټه د کولمو له یوې برخې سره ایستل کېږي. د عملیاتو په اړوند کېدی شي د غایطه توکو دپاره یوه کولوستومي جوړه شي. ستومي کېدی شي لنډمهاله  وي او یا د تل دپاره. ځنې کېدی شي  له عملیاتو څخه دمخه او یا وروسته د وړانګو او یا کیمو تراپي  درملنې ته اړتیا ولري .

## تشریح

ستومي: په پوستکي کې یو سوری دی چې د کولمو لږه برخه ترې بهر راوځي. د کولو ستومي په حالت کې د کولمو یوه برخه له پوستکي بهر را ویستل شوې وي او یوه کڅوړه یې دپاسه نښلول کېږي څو غایطه توکي په کې راټول شي.

## په لویو کولمو او مقعد کې له سرطان څخه مخنیوی

څېړنې ښایي چې له چاغېدو څخه مخنیوی د لویو کولمو او مقعد له سرطان څخه هم مخنیوی کوي . د بې غوړه  او فایبر لرونکي خواړو خوړل  هم په دې برخه کې اغېزناکه رول لوبولی شي. همدارنګه له زیاتو شرابو له څښلو څخه ډه ډه کول هم د سرطان په مخنیوي کې زیات ارزښتمند رول لوبوي.

## سیروز Cirrhosis

سیروز د ځګر یوه ناروغي ده ، چې د ځګر په انساجو کې د بدلون له امله منځ ته راځي. د بدلون مانا داده چې ځګر پس له یوې مودې خپل کاري وس له لاسه ورکوي .

بدلون ځکه منځ ته راځي چې انساج په اوږدمهال کې په زهرو ککړېږي  د بېلګې په توګه د الکهولو او یا د درملو په وسیله. بدلون په ځګر کې د ناروغۍ له امله منځ ته راځي.

د سیروز نښې د زړه بدی، کانګې، د وزن د کمښت ، ستومانتیا ، خوله کولو، د پوستکي او د سترګو د سپینې برخې د رنګ دژړېدل ، په خېټه  او پښو کې د اوبو د پیداکېدل، د شدیدو کانګو پیداکېدل چې وینه له ځانه سره لري، ګنګسیت او فکري ګډوډي چې کېدی شي د بې هوښۍ سبب شي.

## د ځګر ناروغي

د ځګر ناروغي ( hepatitis ) یوه ناروغي ده چې له امله یې د ځګر انساج زیانمنږي . په ډېرو وختونو کې د ویروسی ناروغی په پایله کې د ځګر انساج په ناروغی اخته کېږي. د الکهولو د اغېز په پایله کې هم ناروغي منځ ته راتللی شي. د ځګر ناروغي مختلف ډولونه لري ، د A,B,C,D;E ( hepatitis ) .

د ناروغی نښې ، ستړیا، بې اشتهایي، د ځګر په سیمه کې درد. د تبې امکان هم شته، وروسته کېدی شي د بدن پوستکی او د سترګو سپین ، ژېړ رنګ پیداکړي چې علت یې د زېړي ناروغي ده.

د ناروغی د درملنې دپاره هېڅ راز درمل نشته ، درملنه د استرحت او د الکهولو د نه کارولو له لارې ترسره کېږي.

واکسین د ناروغی له ځنې ډولونو څخه مخنیوی کولی شي.

## په ځګر کې سرطان

د ځګر سرطان په سلو کې ۹۰ له دې امله پیداکېږي چې سرطان د بدن له نورو برخو لکه د لویو کولمو، سږو، تیونو او د پانقراص څخه، ځګر ته خپرېږي.

په ځګر کې د سرطان نښې په لاندې ډول دي: زړه بدی، ستړیا، د وزن کمېدل، د بدن د پوستکي او د سترګو د سپین ژړېدل. د خېټې په تشې او پښو کې د زیاتو اوبو پیداکېدل.

د ځګر د سرطان درملنه د عملیاتو له لارې ترسره کېږي چې له امله یې د سرطان غوټه له منځه وړل کېږي. همدارنګه د وړانګو او کېمو تراپي د درملنې د لارې یې هم درملنه کېږي. په عمومي ډول درملنه ستونزمنه او سخته ده.

**تشریح**

د خېټې تشه: د خېټې هغه برخه چې  د هاضمې سیستم ، د ادرارو سستم، طحال او په ښځو کې جنسي غړي په کې ځای لري.

**د پانقراص ناروغۍ**

د پانقراص ناروغي کېدی شي فوري او یا اوږدمهاله وي. دلیل یې د الکهولو کارول، ویروسي ناروغۍ، ، د ځنې ټاکلو درملو  څخه په درملنه کې کار اخیستل، پر خېټه سخت گوزارونه او په ځنې حالاتو کې د لویو عملیاتو له امله د اختلالاتو  له امله رامنځ ته کېدی شي.

نښې کېدې شي سخت دردونه، زړه بدی، کانگې د گېډې پړسوپ په بڼه وي.

درملنه د علامو او نښو له تسکینولو او استراحت څخه پیلېږي او باید د ناروغي علت پیداکړی شي.

که چېرې په تکراري ډول په پانقراص کې ناروغي پیداشي نو دا د اوږد مهاله ناروغۍ په نامه یادېږي.

# ۷. پښتورګي او د ادرارو لاره

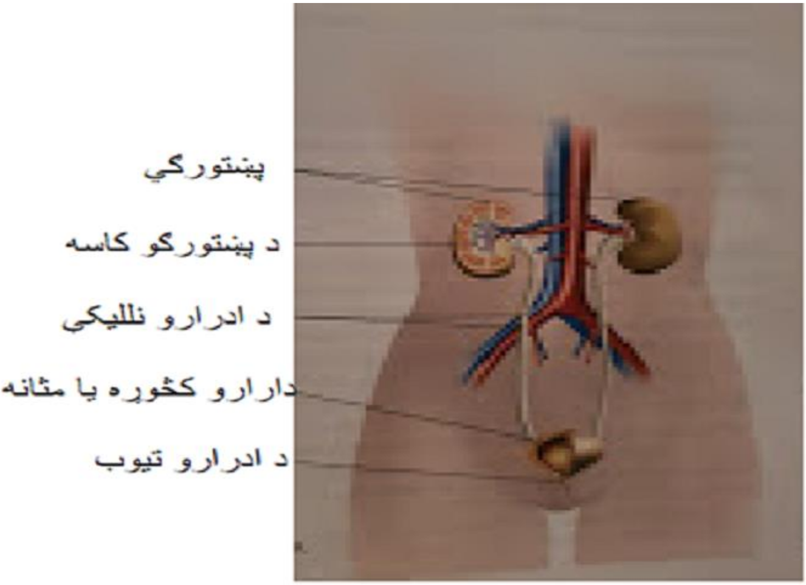
## د ادرارو د لارې هدف

د ادرارو د لارې هدف عبارت دی له:

- له بدن سره مرسته کوي څو فاضله توکي بهر کړي . فاضله توکي د بدن د حجرو له فعالیت او له پردیو توکو څخه پیدا کېږي چې بدن یې د خوړو له توکو، درملو او نورو څخه تر لاسه کوي.
- د بدن د مایعاتو د انډول ساتل.
- په وینه کې د مختلفو مالګو د غلظت د انډول ساتل.
- د وینې د فشار له کنترول سره مرسته.
- د دوو هارمونونو جوړول.
- D ویټامین ته بدلون ورکول څو په بدن کې جذب شي.

## د ادرارو لاره له لاندې برخو څخه جوړه شوې ده:

- پښتورګي
- د ادرارو نلليکې
- د ادرارو کڅوړه یا مثانه
- د ادرارو تیوب




۱۶ انځور
د ادارو لاره له لاندې برخو جوړه ده: د ادرارو کڅوړه یا مثانه، د ادرارو نلليکي چې له پښتوروکو څخه مثانې ته غزېدلي دي ، مثانه، د مثانې تيوب.

**پښتورگي**

پښتورگي د لوبيا د دانې بڼه لري او د لاس د موټې په اندازه غټوالی لري. پښتورگي د لاندنيو پښتيو او د ملا تير ته د نژدې عضلاتو په وسيله ساتل کېږي. په نورماله توگه انسان دوه پښتورگي لري ، خو دا امکان شته چې سړی يوازې يو پښتورگی ولري.

په هر پښتورگي کې په ميليونو نوکوچني رگونه شتون لري . د بدن وينه ددغه کوچنيو رگونو له منځه تېرېږي او همدلته ادرار جوړېږي.

**تشريح**

ادرار يوه بې رنگه ، کمرنگه ژېړه يا زياته ژېړه مايع ده، چې فاضله توکي په ځان کې لري. په نورماله توگه يو ځوان سړی د 1/2 1-1 1

ليتره مايع توليدوي. ادرار تعقيم شوې مايع ده چې بکتريا  او بوی نه لري.

ادرار  په پوه شپه او ورځ کې په لاندې ډول د پښتورګو په کوچنيو رګونو کې جوړيږي:

- پښتورګي د فلتر په څېر کار کوي. کله چې وينه پښتورګو ته رسيږي د وينې يوه اندازه  مايع او يوه اندازه فاضله توکي د کوچنيو رګونو په وسيله د يو شمېر  کانالونو له منځه تر فشار  لاندې نيول کيږي او له دې ځايه د ادرارو په لاره پر مخ ځي. په دې ډول د بدن فاضله توکي د ادرارو په مرسته ايستل کيږي.
- کله چې د مالګې اندازه په وينو کې زياته يا کمه شي، نو پښتورګي مالګه  يا باسي او  يا يې ساتي. دا کار د بدن د مايعاتو پر انډول هم اغېزه کوي، ځکه مالګه له اوبو سره نښلي. کله چې پښتورګي زياته مالګه وباسي نو زياته مايع هم باسي.

### د ادرارو نلليکې

ادرار دوه نلليکې لري چې  له پښتورګو څخه د ارارو د کڅوړې يا مثانې په لور غزېدلي او  د ۲۵ – ۳۰ سانتي مترو اوږدوالی لري . چمتو شوي ادرار له پښتورګو څخه د ادرارو د نلليکو له لارې د ادرارو کڅوړې يا مثانې ته وړل کيږي . د وړلو عمليه په نلليکو کې د څپه ايز حرکت په بڼه ترسره کيږي.

### د ادرارو کڅوړه يا مثانه

د ادرارو کڅوړه يو ډول عضله ده چې يو سوری لري . ادرار په دغه کڅوړه کې راټوليږي او همدلته تر هغې ساتل کيږي څو له بدنه و ايستل شي. په نورماله توګه کله چې  په کڅوړه يا مثانه کې د ادرارو  کچه ۲۵۰ ملي ليترو  ته رسيږي نو مثانه په بهر کې تشيږي. خو ادرار تر دې هم يو څه زيات هم ساتل کېدی شي. د مثانې دننی جدار د لزجي توکو په وسيله پوښل شوی.

**د ادارو تیوب**

د ادرارو تیوب د مثانې له کوزنۍ برخې څخه پیلېږي. په ښځو کې ددغه تیوب اوږدوالی ۴ سانتي متره دی او په نرینه کې تر ۲۰ ملي متره پورې اوږدوالی لري. د مثانې څخه د تیوب د پیلېدو په برخه کې یوه عضله شتون لري چې د بندولو دنده په غاړه لري چې د عصبي سیستم د غیرشعوري برخې په وسیله کنترولېږي. ددې مانا داده چې سړی په خپله خوښه نشي کولی دغه عضله کنترول کړي.

د ادرار د تیوب په بهرنۍ برخه کې هم د بندولو یوه عضله ده. دغه عضله د عصبي سیستم د شعوري برخې له خوا کنترولېږي. ددې خبرې مانا داده چې سړی کولی شي دغه عضله په خپله خوښه کنترول کړي او کولی شي ادرار وساتي او ټینګ یې کړي.

**د ادرارو کول**

د ادرار په کڅوړه کې ځنې حسي اعصاب شتون لري چې په مثانه کې د ادرارو د شتون اندازه څرګندوي یانې څرګندوي چې په مثانه کې څومره ادار شتون لري، او کله چې په مثانه کې د ادرارو اندازه تر ۲۵۰ ملي لیترو رسېږي له دې ځایه د ادرار و د دفع کولو مرکز ته چې د ملا د شمزۍ په کوزنۍ برخه کې ځای لري، سیګنال استوي. او دا اغېزه کوي څو بندونکې عضله ځان سست او پرانیزي او ادرار له کڅوړې یا مثانې څخه بهر و وځي . څرنګه چې موږ په خپله د بهرنۍ عضلې د کنترول وس لرو نو ادرار هغه وخت بهر ته راوځي کله چې موږ غوښتي وي.

دا په دې مانا دی چې د ادرارو واک له موږ سره دی.

## د ادرارو د لارې ناروغۍ

د ادرارو د لارې ډېرې معمولي ناروغۍ عبارت دي له:

- په دواړه، نارينه او ښځو کې د ادرارو د کڅوړې يا مثانې ناروغي.
- د ادرارو بې اختياري يا له واکه وتل.

همدارنګه لاندې حالتونه ليدل کېدى شي.

- د پښتورګو د کاسې ناروغي
- د پښتورګو ګډوډي
- په پښتورګو کې ډبره

## د ادرارو د کڅوړې يا مثانې ناروغي

د ادرارو د کڅوړې ناروغي څه ډول ناروغي ده؟

د ادرارو د کڅوړې ناروغي، د ادارو د لارې د ناروغۍ په نامه هم يادېږي. د ادرارو د کڅوړې ناروغي په مثانه کې د ناروغۍ يا ځوربدنې نښه ده.

دا يوه عادي ناروغي ده د نارينه په پرتله ښځې زيات په دغه ناروغۍ اخته کېږي، ځکه چې د ښځو د اداراارو لاره ډېره لنډه ده.

## د ادرارو د کڅوړې د ناروغۍ علتونه

د قاعدې له مخې ادرار عفونت نه لري، يانې په بشپړه توګه له بکترياګانو پاکه ده، خو د ادرارو د کانال له لارې دا امکان شته چې بکتريا مثانې ته ځان ورسوي. د مٍثانې ناروغي زيات علتونه لري:

- د ضرورت له رفع کولو وروسته له ښکتني لورې څخه يانې له مقعد څخه د مخکنې لورې په لور يانې د جنسي غړي او ادرار د لار په لور د پاکونې د عمليې ترسره کول ،ددې سبب کېږي څو د کولمو څخه بکتريا د ادرارو د لارې په لور راوړل شي چې د ناروغۍ د پيلېدو سبب کېږي. په تېره

بیا ښځو ته ډېره مهمه ده څو ددې برخې نظافت ته زیاته پاملرنه وکړي ځکه ددوی د ادرارو لاره مقعد ته ډېره نژدې پرته ده.

- د ادرارو د ترسره کولو په وخت کې که مثانه بیخي تشه نه شي نو دا کار سبب کېږي څو لږ شان ادرار بیرته په شا شي چې دا کار د بکتریا د ودې او زیاتېدو دپاره مناسب امکانات برابروي.
- په نارینه په تېره بیا په زاړو کسانو کې کېدی شي د مثانې د غاړې مرغړی یا پروستات لوی شوې وي ، کله چې د پروستات مرغړی پر مثانه فشار راوړید چې د مثانې د پوره نه تشېدو سبب کېږي او دا په خپل وار د بکتریا زیاتېدو یانې تکثر سبب کېږي.
- ښځې کله چې د میاشتنې عادت له عمره آوړي (د لېږد پړاو ته رسېږي) د استروجن هارمون کوم چې د مثانې او د ادرارو د لارې له جدار څخه ساتنه کوي، تولید کمېږي.
- هغه کسان چې په مثانه کې کاتېت (مصنوعي کڅوړه) لري تر ډېره بریده تل په مثانه کې بکتریا لري. کاتېت سبب کېږي څو بکتریا ځان مثانې ته ورسوي. د کاتېت د بدلولو په وخت کې د ځنې کوچنیو خراشکو د رامنځ ته کېدو امکان زیات دی چې د مثانې د ناروغۍ سبب کېږي.
- د پرله پسې مقاربت په وخت کې ښځه کېدی شي د honeymoon په ناروغۍ اخته شي. دا کار ځکه پېښېږي چې د ادرارو لاره او مهبل سره ډېر نژدې پراته دي او د مقاربت په وخت کې دا امکان شته څو بکتریا د ادرارو لارې ته ننوځي .
- د اومیندواري په وخت کې د مثانې د ناروغۍ خطر زیات وي ځکه د هارموني بدلون او د ماشوم وزن د ادرارو پر تیوب اغېزه کولی شي.
- د پیدایښت له وخته د ادرارو د لارې نیمګړتیا ، د ادرار په لاره کې بدلونونه چې د عمر په زیاتېدو سره رامنځ ته راځي او عملیات د مثانې د ناروغۍ خطر زیاتوي.

## د مثانې د ناروغیو ستونزې

د مثانې د ناروغۍ ستونزه دا ده چې که درملنه یې ونه شي نو دا ناروغي د پښتورګو د کاسې د ناروغۍ سبب کېدی شي. د وینو د زهرجن کېدو خطر هم شته ، ځکه بکتریاګانې وینو ته ننوځي.

زاړه کسان د یو روحي حالت چې د دېلېریوم (delirium) په نامه یادېږي هم اخته کېدی شي. د دېلېریوم په حالت کې انسان د روحي ګډوډۍ سره مخامخېږي او یا هم د ( hallucinate ) یا چټیات ویلو له حالت سره مخامخېږي یانې سړی داسې څه احساسوي چې د واقعیت په نړۍ کې نه پېښېږي.

## د ناروغۍ نښې او علامې

د ناروغۍ نښې او علامې په لاندې ډول دي:

- د ادرارو په وخت کې درد یا د سوزښت احساس .
- که څه هم په مثانه کې ادار کم وي خو بیا هم په پرله پسې ډول د زیات ادرارو د لرولو احساس.
- د ادرارو نا روښتوب یا خړتیا او بویناکي او په ادرارو کې د وینو د شتون امکان هم شته.
- تبه – خو نه همیش. ځنې کسان تر ۳۸،۵ درجو پورې تبه لرلی شي.
- درد – د خېټې په ښکتنۍ برخه یا د خاصره هډوکي په پورتنۍ برخه کې .

## د مثانې د ناروغۍ درملنه

د مثانې د ناروغۍ د نښو نښانو په حالت کې ادرار د urinstix (یوه فیته ده چې مختلف رنګونه لري ) په وسیله او یا هم لابراتوار ته د هغې د استولو له لارې ازمویل کېږي . ازموینه رابرسېره کوي چې په ادرارو کې بکتریا شته او که نه. او کوم ډول بکتریا شتون لري.

د مثانې د ناروغۍ درملنه د انتي بیوتیکو په مرسته ترسره کېږي او د څو ورځې درملنې وروسته د ناروغۍ نښې له منځه ځي. د مثانې د ناروغۍ د بیا رامنځ ته کېدو په حالت کې باید زیاتې پلټنې ترسره شي. داکتر کولی شي د ښځو د زېږون معاینې او په نرینه کې د پروستات د غټېدو معاینې ترسره کېږي. د انتي بیوتیک اوږدمهاله درملنه ترسره کېږي.

## د مثانې له ناروغۍ څخه مخنيوی

د مثانې د ناروغۍ مخنيوی په لاندې ډول ترسره کېږي:

- بايد زيات مايعات وڅکل شي څو مثانه له بکتريا څخه پرېمينځل شي.
- د تشناب د حاجت په وخت کې مثانه بايد له ادرارو بيخي تشه شي.
- د حاجت وروسته د پاکولو عمليه  بايد له پورته څخه د ښکته په لور ترسره شي څو د کولمو بکتريا د ادرارو لارې ته دننه نه شي.
- د وينځلو ټوکر بايد د نامه د ښکتني برخې د وينځلو دپاره و نه کارول شي.
- له مقاربت وروسته بايد ادرار ترسره شي.

د ادرارو بې اختياري  urinary incontinence

د ادرارو بې اختياري  څه ته وايي؟

د ادرارو بې اختياري داسې يو حالت دی چې سړی نه شي کولی د ادرارو مخنيوی وکړي، چې زياتې بڼې لري، خو څنې معمولي يې په دې ډول دي:

- د سترس بې اختياري يا stress incontinence
- شديده بې اختياري trang incontinence
- د بې اختيارۍ او شديدې بې اختيارۍ ګډ حالت stress incontinence او trang incontinence

د سترس بې اختياري په ښځو کې يو عادي حالت دی. ضايعات : يانې نه شي کولی ادرار ټينګ کړي ، داکار تر زياته بريده د فزيکی فعاليتونو په تړاو پېښېږي د بېلګې په توګه کله چې څوک ټوپ وهي، ځغلي، ټوخېږي ، پرنجېږي، يا خاندي. دا کېدی شي د کوچنيو څاځکو په بڼه وي خو کېدی شي زيات هم وي.

شدیده بې اختیاري، ناڅاپي پېښېږي او د ادرارو اندازه دومره زیاته او شدیده وي چې سړی نه شي کولی تشناب ته ځان و رسوي. دا د څاڅکو په بڼه نه بلکې د زیاتو ادرارو په بڼه پېښېږي.

## د بې اختیاري یا incontinence علتونه

د استرس بې اختیاري علت دادی چې د لګن عضلات زیات سست وي، ډېر کله اومیندواري ، زېږونه یا لنګون او د نامه لاندې عملیات ددې کار سبب کېږي. همدارنګه د وزن زیاتوالی او نورې ناروغۍ هم د بې اختیارۍ سبب کېدی شي.

د شدیدې بې اختیارۍ دلیل دادی چې مثانه په ناڅاپي ډول کشېږي ، داسې چې سړی غواړي چټک ځان تش کړي. دا کار د مثانې د انتان او په ښځو کې د استروجن د هارمون د کمښت له امله منځ ته راځي. خو د مثانې د ناروغیو او په عصبي سیستم کې د ناروغۍ د پیداکېدو له امله هم رامنځ ته کېدی شي.

## د ادرارو د بې اختیارۍ ستونزې

ستونزه داده چې دغه بې اختیاري د ژوند کیفت زیانمنوي او د ورځني ژوند چارې او ټولنیز فعالیتونه اغیزمنوي ، په سپورتي چارو او سفر ته په تګ کې ستونزې منځ ته راوړي او ان له بازاره د سودا راوړلو کار ستونزمنوي. او دا په خپل وار سره سبب کېږي څو ځنې کسانو ځانونه ګوښه کړي او له کوره نه وځي.

## د بې اختیارۍ د ناروغۍ نښې او علامې

د بې اختیارۍ د ناروغۍ نښې او نښانې یا علامې:

- د استرس بې اختیاري.
  - د فزیکي فعالیت په وخت کې څڅېږي.
  - د ادرارو اندازه د ادرار کولو په وخت کې لږه وي.
- شدیده بې اختیاري.

- په ناڅاپي ډول سړي ته د ادرارو د کولو شدیده اړتیا پیداکېږي.
- د ادرار د رفع کولو په وخت کې د ادرارو اندازه ډېره وي.
- د ورځې په اوږدو کې سړی له ۷ تر ۸ ځله ادرار کوي. او د شپې له خوا تر دوه ځله زیات ادرار کوي.

**د ادرارو د بې اختیارۍ درملنه:**

درملنه په دې پورې اړه لري چې د څه ډول بې اختیارۍ سره لاس او ګرېوان یو. نو ځکه د معایناتو تر سره کول اړین دي.

- د بکتریا د شتون د ټاکلو دپاره معاینه ترسره کېږي.
- ښځې باید (gynecological ) یا د زېږونې یا لنګون معاینه ترسره کړي.
- نرینه باید د پروستات معاینه ترسره کړي.

درملنه د تناسلي غړي د عضلاتو له تمرین څخه پیلېږي، چې فزیوتراپیست ته د معرفي له لارې ترسره کېږي. د درملو په وسیله درملنه هم کېدی شي ترسره شي او د عملیاتو لړه اړتیا هم پېښېږي. خو په عمومي ډول دا ستونزه د تناسلي غړي د شا اوخوا عضلاتو د تمرین او د وزن د کمولو له لارې حل کېدی شي. ځنې مرستندویه وسایل لکه د جذبونې کاغذ او diapers چې په زیاته کچه ادرار جذبوي او سړي ته ډاډمن حالت ور په برخه کوي.

**د ادرارو د بې اختیارۍ څخه مخنیوی**

د ادرارو له بې اختیارۍ څخه په لاندې ډول مخنیوی کېدی شي.

- د تناسلي غړي د شا او خوا عضلاتو تمرین.
- د چاغۍ په حالت کې د بدن د وزن کمول.
- په منظمه توګه تشناب ته تلل.

## د پښتورګو د کاسې ناروغي

دپښتورګو د کاسې ناروغي د ادرارو د کانال او د پښتورګو ناروغي ده . دا د مثانې ناروغي ده چې پښتورګو ته خپرېږي . علامې يې له تبې، لړزې او د خېټې په دواړه اړخونو او ملا کې درد څخه عبارت دي. دا مهمه ده چې سړی داکتر ته ولاړ شي او درملنه ترسره کړي ځکه که درملنه ترسره نه شي نو پښتورګي نور هم زيانمنېدلی شي.

## د پښتورګو ورانيدل

د پښتورګو ورانېدنه يو داسې حالت دی چې پښتورګي خپله دنده په بشپړه توګه ترسره کولی نه شي او يا بيخي له کاره لوېږي. کله چې پښتورګي له کاره لوېږي نو د دياليز dialysis د ترسره کولو اړتيا رامنځ ته کېږي څو وينه پاکه کړی شي. نښې يې دادي چې ادرار ډېر لږ او يا بيخي نه جوړېږي ; په بدن کې اوبه راټولېږي (پړسوب يا بوغمه)، ستړيا ، زړه بدی، کانګې، د پوستکي ښارښت.

بې له ځنډه بايد داکتر ته مرجعه وشي ځکه د مړينې خطر زيات وی.

## تشريح

دياليز يا چاڼونه يو ډول درملنه ده چې د يو ې دستګاه په مرسته وينه تصفيه او پاکېږي.

## د پښتورګو تيږه

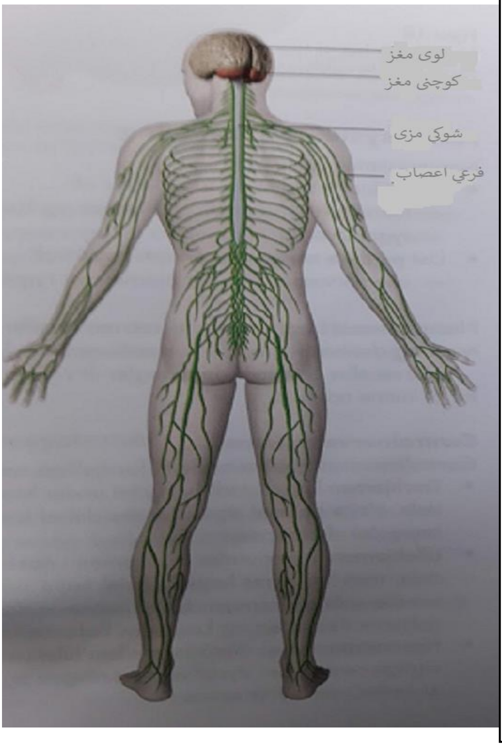
د پښتورګو تيږه په عمومي توګه له منګ څخه جوړه شوې چې په ادرارو کې منځ ته راځي او په پښتورګو او يا د ادرارو په نلليکه کې ټينګ نښلي. د پښتورګو کوچنۍ تيږه د پښتورګي د کاڼي په نامه يادېږي . کله چې دغه تيږه ټينګ نښلي نو د خېټې دواړه خواوته درد پيدا کېږي کوم چې د ورنونو پو لور خپرېږي . دردونه ناڅاپي او شديد وي او سړي ته زړه بدی او ګانګې پيداکېږي. په

ادرارو کې کېدی شي وینه راشي او تبه پیداشي. ددې حالت درملنه د قوي درد آرامونکو درملو په وسیله  ترسره کېږي او په کار ده سړی لږ تر لږه  په یوه شپه او ورځ کې دوه لیتره اوبه وڅکي. تیږه د عملیاتو له لارې ایستل کېدی شي.

## ۸. عصبي سیستم

### د عصبي سیستم هدف

عصبي سیستم د بدن یو داسې غړی دی چې د بدن ټول فعالیتونه تنظیم او کنترولوي. دا کار د بدن له هارمونونو سره په ګډه ترسره کوي. نو له دې کبله کولی شو ووایو چې عصبي سیستم د بدن د قوماندې تر ټولو لوړ مرکز دی.




د عصبي سیستم دندې:

- د حواسو په مرسته د چاپېریال په اړوندد مالوماتو راټولول. د بېلګې په توګه دا چې هوا سړه ده که توده.
- خلکو ته دا امکانات برابروي څو د مالوماتو ارزونه وکړي. د بېلګې په توګه که هوا سړه وي نو تودې جامې واغوندي.
- د بدن له غړیو څخه مالومات راټول کړي چې آیا اکسیجن ته اړتیا لري او که نه.
- بدن ته دا امکان ورکوي څو و ارزوي کله چې اکسیجن کم وي ژر ژر ساه واخلي.
- انسان ته دا وس ورکوي څو فکر وکړي ، په یاد وساتي او کړنې ترسره کړي.

۱۷ انځور

د عصبي سیستم عمومي کتنه. عصبي سیستم په مرکزي عصبي سیستم او فرعي عصبي سیستم ویشل شوی.

مرکزي سیستم له مغزو او د شمزۍ له مزي څخه جوړ شوی. فرعي عصبي سیستم د بدن له پاتې ټولو عصبي مزیو څخه عبارت دی چې په ټول بدن کې خپاره شوي دي.

۱۸ انځور

عصبي حجرې ځانګړې بڼه لري. دوي له زیاتو نورو عصبي حجرو سره اړیکې لري، نو له دې کبله دوه ځانګې لري، چیرې چې له نورو عصبي حجرو څخه پیغامونه تر لاسه  او استول کیږي.

## د عصبي سیستم ویش

عصبي سیستم په لاندې ډول ویشل کېږي:

- د اعصابو  مرکزي سیستم، چې له لاندې برخو جوړ شوی دی.
  - ماغزه ( لوی مغز، کوچنی مغز او  د مغزو دیسک.
  - د شمزیو مزی.
- د اعصابو فرعي سیستم چې له لاندې برخو جوړ دی.
  - ټولې هغه عصبي حجرې چې له مغزو او شوکي نخاع څخه بهر پراته دي.

عصبي سیستم له یو میلیون حجرو څخه جوړ شوی دی، چې یو له بل سره نښتي دي او یو لوی جال یا شبکه یې جوړه کړې ده. ۱۸ انځور وګورئ.

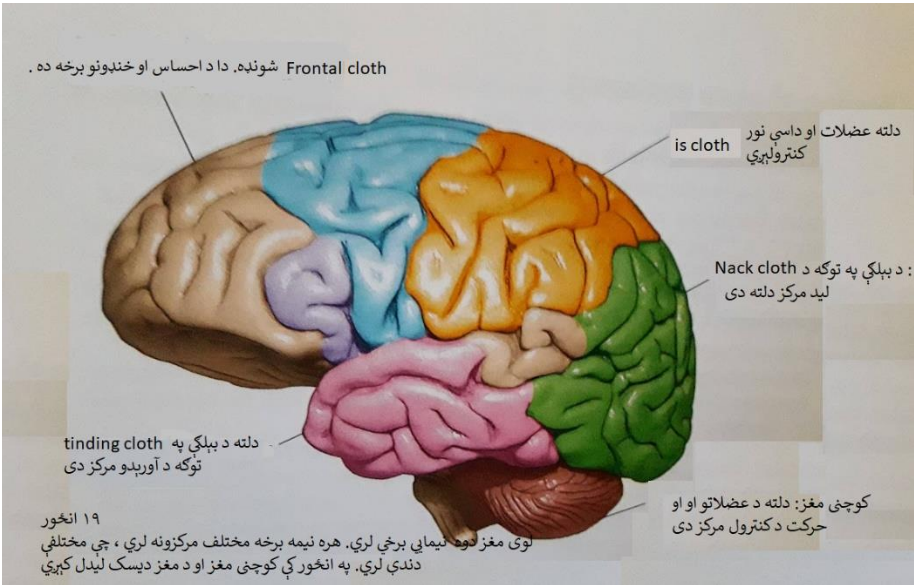
عصبي حجرې د اکسیجن د نه رسیدو له امله په ډېره لږه موده کې مري. ددې دپاره چې سم کار وکړي شکرې ته اړتیا لري.

## د اعصابو مرکزي سیستم

د اعصابو مرکزي سیستم په بېلابېلو برخو ویشل شوی، ۱۹ انځور.

- لوی مغز  د کوپړۍ د هډوکي لاندې په یو ډېر ښه ساتل شوي دریځ کې ځای لري او په دوه برخو ویشل شوي دي. د ښي اړخ نیمه برخه دبدن کیڼه برخه کنترولوي او د کیڼ اړخ نیمه برخه د بدن ښي برخه کنترولوي.
- کوچنی مغز  د لوی مغز لاندې غاړې ته نژدې ځای لري . دا په دوه برخو ویشل شوی ده. دلته ښي نیمه برخه د بدن ښي اړخ کنترولوي او کیڼ نیمه برخه د بدن کیڼ اړخ کنترولوي. په کوچني مغزو کې داسې مرکزونه شته چې د بدن د عضلاتو حرکت او د بدن انډول کنترولوي.

- د مغزو دیسک د کوچني مغز او د شوکي نخاع ترمنځ ځای لري . دلته د ژوندانه ډېر مهم مرکزونه ځای لري ، د ساه اخیستل یا تنفس او د زړه کار کنترولوي . دلته د خوب د کنترولولو یو مرکز هم شته.




- د شمزۍ مزی د شمزیو په منځ کې په ښه ساتل شوي ښه ځای لري. دلته عصبي مزي له مغزو څخه دبدن د نورو غړیو او عضلاتو په لور غزېدلی ، او په همدې ډول د بدن حسي حجرې د بدن له غړیو یا اورګانونو ، عضلاتو او پوستکي څخه د مغزو په لور غزېږي.

### د عصابو فرعي سیستم

دغه سیستم ټولې عصبي حجرې په دربر کې نیسي چې له مغزو او شوکي نخاع څخه بهر موقعیت لري. دوی د بدن ټولو غړیو او عضلاتوته امپولسونه یا سیګنالونه استوي او یا تر لاسه کوي.

## په عصبي سيستم کې اړيکې

عصبي حجرې له يو بل سره نژدې تړلې دي او د يو بل له لارې پيغامونه، ايمپلسونه يا څپې استوي. ۱۸ انځور وګورئ.

پيغامونه او ايمپلسونه يا څپې د ځنې کيمياوي توکو په مرسته استول کېږي. هغه ځايونه چې دوه عصبي حجرې يو بل سره نښلي او پيغامونه وړاندې استوي د ساينپس په نامه يادېږي.

## تشريح

ساينپس هغه ځای دی چې دوه عصبي حجرې سره يوځای کېږي او پيغام د کيمياوي توکو په مرسته له يوې حجرې څخه بلې حجرې ته استول کېږي.

## د عصبي سيستم کنترول

د بدن ځنې دندې زموږ په اراده کې دي د بېلګې په توګه موږ په خپله پريکړه کوو او کله چې لاس او يا پښه پورته کوو ، پوهېږو چې څه پېښېږي.

د عصبي سيستم يوه برخه خپل کنترول په خپله کوي، په دې مانا چې زموږ اراده په کې اغېزه نه لري. د عصبي سيستم دغه برخه د اتومات برخې په نامه يادېږي ، د بېلګې په توګه د زړه، د هاضمې د جهاز، د تنفسي جهاز ... فعاليت په اتومات ډول ترسره کېږي.

## د عصبي سيستم ناروغۍ

د عصبي سيستم ناروغۍ دوه ډوله دي فزيکي او اروايي ناروغۍ.

په عصبي سيستم کې ډېر معمولي فزيکي ناروغۍ عبارت دي له:

- اپوپليکسي يا سکته
  - په مغزو کې د وينې لخطه يا غوټه کېدل
  - په مغزو کې د وينې بهېدل

- د مغزو ټکان خوړل یا تراوما
- سکیلروزه (sclerosis ) تصلب
- پارکینسن ناروغي
- Delir

همدارنګه

- ALS(Amyotrofisk lateral sklerose) اړخیز آمیوتروفیک سکلېروز
- ډېر معمولي اروایي ناروغۍ عبارت دي له:
- دمینس
- دپریشن او مانیا mania
- شیزوفرنیا Schizophrenia
- حاد اروایي حالت (acute psychosis)

کله کله سړی له لاندې اروايي ناروغیو سره هم مخامخ کېدی شي.

- بې ثباته احساساتي سړيتوب یا شخصیت
- عصبي او سترس حالت

اروایي ناروغۍ د ناروغیو لویه برخه جوړوي . نن د اروایي تکلیفونو په نامه یادېږي.

یوه کره شمېره نشته چې وښایي څومره وګړي په اروایي ناروغیو اخته دي. خو د اټکل له مخې د هر پنځه کسانو څخه یو کس د ژوندانه په یو پړاو کې په یو نه یو ډول اروایي ناروغۍ اخته ؤ چې د یوې ناروغۍ نښې او نښانې ترې لیدل کېدی شي. ډېر کسان د خپل ژوند په اوږدو کې یوازې په یو لنډ مهال کې په یو له دغه ټاکلیو اروایي ناروغیو اخته شوي خو څنې نور بیا د اوږدې مودې دپاره د اروایي ناوغۍ نه څورېدلي دي. سړی د ژوندانه په بېلابیلو پړاونو کې په اروایي ناروغیو اخته کېدی شي.

## سکته یا اپوپلیکسي

سکته یا اپوپلیکسي څه ته وایي؟

سکته یا اپوپلیکسي په مغزو کې یوه جدي زیانمنېدنه ده چې د اکسجن د کمښت له امله منځ ته راځي . سکته کېدی شي په مغزو کې د وینې غوټه او یا په مغزو کې د وینې بهېدل وي ( مغزی وینه کېدنه). پېښې ښایي چې اپوپلیکسي ،په سلو کې ۸۵ د وینې د غوټه کېدو او په سلو کې ۱۵ د وینې کېدنې له امله منځ ته راځي.

په دنمارک کې هر کال ۱۵۰۰۰ تنه په اپوپلیکسي اخته کېږي چې په سلو کې ۲۵ یې په جدي پړاو کې خپل ژوند له لاسه ورکوي او په سلو کې ۳۰ تر ۴۰ یې د یو کال په موده کې ژوند له لاسه ورکوي.

## د اپوپلیکسي علتونه

د اپوپلیکسي اساسي علت د رګونو له منګ نیولو څخه عبارت دی. کله چې د وینې رګونه منګ نیسي نو هلته د وینو د غوټې د منځ ته راتللو امکان رامنځ ته کېږي او یا کېدی شي منګ وهلی رګ څیرې شي ، او یوه مغزي وینه کېدنه رامنځ ته کړي.

د وینې لوړ فشار، د سګریتو څکل، دیابیت یا د شکرې ناروغي، سترس او د الکهولو څکل د اپوپلیکسي د منځ ته راتللو خطر زیاتوي. سربېره پردې په یوشمېر کورنیو کې د ارثي عامل له امله هم د اپوپلیکسي امکانات زیات وي.

## د اپوپلیکسي ستونزې

هغه زیان چې اپوپلیکسي یې رامنځ ته کوي ، د بدن زیاتې دندې اغیزمنوي او د یو کس په ژوندانه کې د ژور بدلون سبب ګرځي. په مغزو کې زیان دا مانا لري چې سړی باید یوه ډېره اوږده موده هم د مغز او هم د بدن د بیا رغونې تمرین وکړي. په سلو کې د ۱۵ کسانو دپاره چې اپوپلیکسي

لري دا یوه ناڅرګنده دنده ده او دوی زیاتې مرستې ته اړتیا لري. د اپوپلیکسي لرونکي ډېر کسان ددغه تمرینونو له لارې هم د مغزو او هم د بدن دندې بېرته تر لاسه کوي.

## د اپوپلیکسي نښې او علامې

یوه علامه دا ده چې د مغزو یوه برخه په کافي اندازه وینه نه تر لاسه کوي نو په دغه برخه کې حجرې د خپلو دندو د ترسره کولو دپاره د اکسیجن له کمښت سره مخامخ کېږي او خپلې دندې په بشپړه توګه ترسره کولی نه شي. علامې یا نښې مختلفې دي او په دې پورې اړه لري چې د مغزو کومه برخه زیانمنه شوې ده. اپوپلیکسي د بدن په یوه برخه کې د یو ناڅاپي فلج یا شل کېدو په بڼه څرګندېږي.

ډېر کله علامې د بدن په یو اړخ کې راڅرګندېږي او ددې کار علت دادی چې د مغزو هره نیم کره د بدن نیمه برخه کنترولوي. علامې د څو دقیقو په ترڅ کې راڅرګندېږي او یا د څو ساعت په اوږدو کې رو رو ښکاره کېږي. ځنې کسان د سر شدید درد احساسوي خو د اپوپلیکسي په حالت کې د درد شتون په لږو حالاتو کې رامنځ ته کېږي.

علامې او نښې زیات وختونه په لاندې ډول وي:

- د لاس او پښو له کاره لوېدل یا فلجېدل.
- د مخ د یو اړخ فلجېدل
- د خبرو ستونزه
- د پوهېدلو ستونزه
- له ستوني څخه د تېرولو ستونزه
- د لید د پردې د نیمايي برخې ړندېدل
- د انډول ستونزه
- ژړا او احساسات چې سړی یې د کنترول وس نه لري
- د شا او خوا د پېژاندلو او پیداکولو ستونزه

- د عملي دندو د ترسره کولو په برخه کې ستونزه
- د بدن له لورې د ناروغه اړخ نه منل

**د اپوپليکسي درملنه**

دا ډېره مهمه ده چې ډېر ژر او پې له ځنډه ناروغ روغتون ته ورسول شي څکه ژر درملنه کولی شي د ناروغۍ زيان کم کړي .

د مغزو سکان scan ترسره کېږي څو مالومه شي چې په مغزو کې د وينې غوټه شتون لري او يا ماغزه وينه شوي دي. د وينې د غوټه کېدو په حالت کې د وينې د نري يا رقيقولو درمل کارول کېږي او د عملياتو له لارې رگونه خلاص او آزادېږي. همدارنگه که په وينه کې د کوليسترول اندازه زياته وي د کوليسترول د کمولو درمل ورکول کېږي. د لوړ فشار په حالت کې درملنه ترسره کېږي.

سپارښتنه کېږي چې د سگريټو له څکلو ډډه وشي څکه د سگريټو پرېښودل د نوي اپوپليکسي خطر په سلو کې ۹۰ کموي. په عمومی ډول ليدل کېږي چې ځنې کسان په دېپريشن هم اخته کېږي چې درملنه يې اړينه ده.

د بيارغونې بهير د فزيوتراپيست يا بدني رغونکي، ارگوتراپيست يا مسلکي رغونکي، د خبرو رغونکي او د پالنې د پرسونل سره د ناروغ په نژدې همکارۍ کې ترسره کېږي.

**د اپوپليکسي څخه مخنيوی**

له اپوپليکسي څخه مخنيوی يا وقايه عبارت ده له :

- ورځنی ورزش يا سپورت بايد ترسره شي
- د بدن نورمال وزن ساتل او د روغتيايي خوړو خوړل
- د سگريټو نه څکل
- کله چې عمر له څلويښتو اوړي په منظم ډول د وينې د فشار او کوليسترول کنټرولول

## د مغزو ټکان

د مغزو ټکان څه ته وايي؟

د مغزو ټکان مغزو ته د لږ زيان رسېدل دي چې د مغزو د دندو ترسره کول اغېزمنوي. ماغزه د کوپړۍ په وسيله ښه ساتل شوي، خو که چېرې سر په سوک يا لغته ووهل شي نو کېدی شي ماغزه لږ شان وخوځېږي او له ځايه بې ځايه شي او شا او خوا ولړزېږي . او دا هم کېدی شي ماغزه وينې شي او د مغزو پرمخ لږه وينه خوره شي.

## د مغزو د لړزېدو علت.

علت کېدی شي لوېدل وي لکه له زينې څخه لوېدل ، ترافيکي پېښې، له بايسکل او د ارابه لرونکو بوټونو څخه لوېدل يا په شخړه کې ژوبلېدل او داسې نور. د زيات عمر کسان د لوېدلو په پېښه کې اغېزمن کېږي.

## د مغزو د ټکان نښې

نښې کېدی شيد په لاندې ډول وي:

- لنډه مهاله بې هوښي يا بې سده کېدل. له ثانيې تر دقيقو پورې.
- د حافظې له لاسه ورکول / يانې سړی نه شي کولی په ياد راوړي څو شيبې دمخه کله چې پر سر يې گوزار شوی ؤ ، څه پېښ شوي ول.
- د حواسو گډوډي.
- د سر خوږېدل
- د زړه بدی
- ستړيا

**د مغزو د ټکان یا لړزېدو په حالت کې ستونزې**

ستونزه داده چې تل ددې امکان نشته څو و ارزول شي آیا خبره د مغزو د لړزېدو ده او که د مغزو د جدي زیان. نو لدې کبله هغه څوک چې سر یې ضربه لیدلې ده باید تر پلټنې لاندې ونیول شي او یوه شپه او ورځ ترې څارنه و شي.

د مغزو له لړزېدو وروسته پرله پسې د سرخوګ یا درد او د اوږدې مودې د فکري نه تمرکز ستونزې پیداکېږي .

**د مغزو د ټکان  درملنه**

درملنه له دې پیلېږي چې سړی باید تر هغې چې نښې او علامې یې له منځه ځي ځان آرامه وساتي.  سپارښتنه کېږي چې له الکهولو ، غالمغال، سخت فزیکي کار او لوستلو څخه ډډه وشي. د اوږد مهال لپاره د تلویزیون ننداره ونه شي.

**د مغزو د لړزېدو یا ټکان څخه مخنیوی**

د بېلګې په توګه د بایسکل په وخت کې له ساتندویه خولۍ څخه کار واخیستل شي. کور داسې تنظیم شي چې د لوېدلو خطر په کې  نه وي یا کم وي ، د ټکر څخه ډډه وکړی شي او داسې نور.

**سکلېروز  Sklerose**

سکلېروز څه ته وایي؟

سکلېروز یو اوږدمهاله ناروغي ده ، چې عصبي سیستم تر یرغل لاندې نیسي. او  د MS په نامه هم یادېږي چې له multipel sklerose څخه اخیستل شوی.

دغه ناروغي ډېر کله په بریدکوونکې بڼه څرګندېږي. ، دا په دې مانا چې د عصبي سیستم پر خلاف یرغل کوي چې په پایله کې ځنې دندې اغیزمنه کوي.

په هر وګړي کې د ناروغۍ بهیر له بل وګړي څخه توپیر لري. ځنې کسان کولی شي تر ډېره کله عادي ژوند وکړي، خو ځنې  نور د څو کلونو په ترڅ کې سخت معیوبه کېږي .

ګڼ شمیر سکلیروسیس یوه ناروغي ده په کوم کې چې د معافیت سیستم په مغزو او د شمزۍ په مزي کې په مایلین باندې برید کوي. مایلین د عصبي فایبرونو انزوا دی او د حجرو لخوا رامینځته شوی چې د اعصبي فایبر شاوخوا ځای لري.

## د سکلېروز علتونه

د سکلېروز علت پیژاندل شوی نه دی. دا د بدن د اتوماتي ساتنې له سیستم څخه بهر ناروغي ده، دا داسې ناروغي ده چې بدن په خپله پر ځان برید کوي او د سکلېروز له امله عصبي انساج له منځه ځي. څوک نه پوهېږي چې دغه ناروغي د څه له امله او ولې منځ ته راځي. په دې اړوند مختلفې تیوري ګانې شته چې وایې یو ټاکلی ویروس او یا د چاپیریال ځنې حالات دغه ناروغي منځ ته راوړي.

## د سکلېروز ستونزې

ځنې کسان له سخت معیوبیت سره مخامخ کېدی شي او ناوړه عواقب منځ ته راوړي ځکه ناروغي د عصبی سیستم بېلابېلې برخې زیانمنوي چې له امله یې د بدن مختلفې دندې ګډوډېږي.

## د سکلېروز نښې او علامې

دا چې څوک د سکلېروز کومې علامې لري کېدی شي یو له بله زیات توپیر ولري. د سکلېروز ځنې عمومي نښې په لاندې ډول دي:

- د سترګو نښې، لکه، د لید کموالی او په یو پړاو کې د سترګو درد. وروسته د ناروغۍ په بهیر کې دوه ګونی او خړ لید. په ځنې کسانو کې د سترګو متشنجه خوځښت هم لیدل کېږي.

- د خوځښت په غړیو کې نښې، فلج یا شلتوب ، spasticity او د خوځښت د کنټرولولو ټیټه وړتیا.
- د لمس ګډوډي، د تماس د پوهېدلو ټیټه وړتیا او یا دداسې احساس لرل چې ګنې بدن یې لمسېږي.
- د خبرو ګډوډي، خبرې ورو ورو ترسره کېږي او د کلمو د ویلو په وخت کې د تورو ترمنځ د ویلو ځنډ .
- د عصبابو ویجاړېدل ، spasticity او د بدن د ناسم حالت له امله د درد احساسول .
- د ادرارو او غایطه موادو په رفع کولو کې ستونزه . د مثانې په تشولو کې د ستونزې شتون ، همدارنګه د قبضیت د خطر شتون ، داسې چې د کولمو خوځښت د ناروغۍ څخه اغېزمنه کېږي.
- اروایي یا رواني بدلونونه لکه د مزاج ژر ژر بدلون او دیپریشن . د نویو شیان د زده کولو او په یاد ساتلو ستونزه ، او دا چې اندونه ورو ترسره کېږي . زیات کسان د ستړیا احساس هم کوي.

**تشریح**

Spasticity : د spasticity شلتیا یا فلج او په عضلاتو کې د فعالیت زیاتېدل.

**د سکلېروز درملنه**

د سکلېروز رغونه امکان نه لري ، خو سړی کولی شي مختلف درمل چې د ناروغۍ شدت کموي، تر لاسه کړي . ډېره مهمه ده چې تمرین او سپورت ترسره شي څو د غړیو خوځون تازه وساتل شي. زیات مرستندویه وسایل او وړ او مناسب استوګنځای د ناروغ دپاره د ژوند ښه امکانات برابروي څو ورځنۍ چارې سمبالې کړي.

**له سکلېروز څخه مخنیوی**

له سکلېروز څخه مخنیوی امکان نه لري.

## د پارکېنسون ناروغي

پارکینسون څه ډول ناروغي ده ؟

پارکنسون د مغزو اوږد مهاله ناروغي ده چې په مغزو کې د دوپامین dopamine د اړتیا له کبله منځ ته راځي. دوپامینونه یو ډول کیمیاوي توکی دی چې په سونپسونو کې له یوې عصبي حجرې څخه بلې عصبي حجرې ته پیغام استوي.

## د پارکېنسون د ناروغۍ علتونه

دا څرګنده نه ده چې څه شئی د پارکېنسون د ناروغۍ سبب ګېږي. عقیده پر دې ده چې په چاپېریال کې مختلف حالات د پارکنسون د منځ ته راتللو سبب کېږي ، ارثیت هم په دې برخه کې رولوبوي.

## د پارکنسون د ناروغۍ ستونزې

پارکنسون د خوځښت غړي اغیزمنوي او د ورځنیو چارو د ترسره کولو څخه مخنیوی کوي. د ناروغانو تر منځ زیات توپیر شتون لري .

## د پارکنسون د ناروغۍ نښې

د پارکنسون د ناروغۍ نښې په لاندې ډول دي:

- لړزېدل، کېدی شي په پیل کې یوازې په یوه پښه یا لاس کې څرګند شي .
- د عضلاتو شخ توب.
- د خوځښت کموالی، یانې خوځښت رو کېږي او د زیاتې پاملرنې غوښتنه کوي.
- د مخ د اشارو کمښت، د غږ ټیټوالی، د لاړو ترشحات، سترړیا.

**د پارکنسون درملنه**

داسې درملنه نشته چې د پارکنسون څخه د ښه کېدو سبب شي.

هغه درملو ته اړتیا ده چې په سینپسونو کې د کیمیاوي توکو رامنځ ته کېدل اغیزمنوي.

له پارکنېسو څخه مخنیوی امکان نه لري.

**دیلیر Delir**

دیلیر څه ته وایي؟

دیلیر د توهم او ګډوډۍ حالت دی چې هم اروایي او هم فزیکي یا بدني نښې او علامې لري. دیلیر د څو ساعتونو او یا ورځو په اوږدو کې رامنځ ته او پرمختګ کوي او عصبي سیستم هم د اروایي او هم له فزیکي یا بدني پلوه اغیزمن کېږي.

دیلیر یو جدي حالت دی ، چې د سمې یا ښې درملنې له امله له منځه ځي. ډېر کله په دې برخه کې زیات تېټ او پاس لیدل کېږي یانې دا چې د یوې ورځې په اوږدو کې ناروغي څومره زوروره او شدیده وي.

دیلیر په زړو او په اروایي او فزیکي معیوبه کسانو کې ډېر زیات لیدل کېږي . دیلیر په هغه کسانو کې چې له اروایي ناروغیو څخه ځورېږي، را منځ ته کېدای شي.

**د دیلیر علتونه**

دیلیر کېدی شي ډېر زیات علتونه ولري :

- د مایعاتو کمښت، په تیره بیا په هغه زړو کسانو کې چې مغزي زیان یې لیدلی وي، دوی د اوبو کمښت زغملی نه شي.
- معمولي ناروغۍ، لکه د ادرارو د لارې او د سږو ناروغۍ ، د دیلیر د رامنځ ته کېدو څرګندې نښې دي چې زاړه کسان او هغه کسان چې ماغزه یې زیانمن شوي وي په دغه ناروغۍ اخته کېدی شي.
- د الکهولو، درملو یا د نورو دخانیاتو له کارولو وروسته د روږدېتوب یا Abstinenses حالت، په دې حالت کې بدن غبرګون ښایي چې الکهولو، درملو او یا دخانیاتو ته اړتیا لري.

- د خوب کمښت یا اړتیا، په تیره بیا په زړو او د مغزو په زیانمنو کسانو کې ، لکه دیمنس.
- د اروایي تکلیف له امله سخته نا آرامي ، په تیره بیا په دیپریشن، مانیا او په لړو حالاتو کې په شیزوفریني اخته کسانو کې څرګندېږي.
- د عملیاتو په تړاو، چې ډېر کله د بې هوښۍ، درد، ډار ،د مایع دکمښت سبب کېږي په تېره بیا په زړو کسانو کې چې د ورنونو د مفصلونو ستونزې لري
- درمل، د درملو څنې ډولونه کېدی شي د دیلیر سبب شي. دا په زړو او په هغه کسانو کې چې مغزو یې زیان لیدلی دی پېښېږي.
- نور حالات، لکه اپوپلکسي، د تنفس اوږد مهاله ناروغي ، لوړه تبه او د مړینې په حال کې کسان.

**د دیلیر ستونزې**

دیلیر یو جدي حالت دی، که درملنه یې ونه شي د مړینې سبب کېدلی شي. له دې کبله ډېره مهمه ده څو د دیلیر په علامو ځان پوه کړو او هڅه وشي ناروغ سم او پروخت درملنه ترلاسه کړي.

پخوا ګومان کېده چې سړی کنفیوس confused یا ګډوډ شوی دی خو نن موږ پوهېږو چې کنفیوس کېدی شي د دیلیر د پیل پړا وي.

**د دیلیر علامې**

دیلیر په لږه موده کې پرمختګ کوي . دیلیر په څو پړاونو کې پرمختګ کوي او پرله پسې حالت خراب او خرابېږي . په یوه شپه او ورځ کې نښې بدلون مومي.

- دیلیر په پیل کې: په دې وخت کې نا آرامۍ او زړه تنګي لیدل کېږي، سړی نه شي کولی ویده شي او خپسکه ورته پیداکیږي. سړی نه شي کولی په آرامۍ خبرې وکړي او سخت ډار بدلی او د درد احساس کوي، د بدن تودوخه یې لوړه وي.
- دیلیر، په دیلیر اخته سړی یا زیات سست او بېحاله وي او یا زیات فعاله وي. د سړي افکار او خبرې ګډې وډې او پریشانه وي او سړی نه شي کولی آرام ونیسي او یا ویده شي. د رواني ګډوډۍ

نښې او علامې څرګندېږي لکه وهم یا (hallucination ) او (delusional ) وسوسه. د ورځې، وخت او ځای په یاد ساتلو کې ستونزه وي. د وینې فشار پورته ځي، د بدن تودوخه زیاتېږي او سړی ته خوله او لړزه پیداکېږي.

- جدي دیلیریوم. سړی زیات نا آرامه او اشتها یې بیخي خرابه وي ، اوبه نه څکي، نه ویده کېږي. حالت دې کچې ته رسیږي چې د بدن پر مالګې او د مایعاتو پر انډول اغېزه کوي او د زړه ټکان، د وینو فشار او تودوخه سخت اغیزمنوي. دا یو داسې حالت دی چې ژوند ته خطر پېښوي.

**د دیلیر درملنه**

دا ډېره مهمه ده چې درملنه څومره ژر ممکن وي باید ترسره شي. نو ځکه باید د دیلیر د لومړنیو نښو په څرګندېدو سره ډېر ژر له داکتر سره اړیکه ټینګه شي.

دا مهمه ده چې درملنه د ناروغۍ د علت له مخې پیل شي، د بېلګې په توګه د ادرارو په لاره کې ناروغي او یا مایعاتو ته د اړتیا او یا کمښت له مخې ترسره شي.

وروسته له دې باید درملنه او پاملرنه داسې ترسره شي:

- د اړتیا وړ مایعات او خواړه.
- د درد درملنه او مخنیوی، داکتر ارزونه کوي چې آیا د معمولي درملو په ترلاسه کولو کې ځنډ ته اړتیا شته او که نه؟ او په عادي ډول آرامونکي درمل ورکول کېږي.
- باید د ناروغ په شا او خوا کې بشپړ آرامښت موجود وي او له پرسونل سره اړیکه وساتل شي او یو دایمي څارونکی باید موجود وي.
- رڼا باید زیاته وي څو ناروغ هرڅه لیدلی وشي.
- که چیرې ناروغ عینکو او یا د آوریدو غوږیو ته اړتیا ولري باید په واک کې ورکړل شي.
- باید د خپلو کړنو په اړوند مالومات ورکړل شي او وویل شي چې څه پېښېږي، د مراقبت چارې باید لا دمخ تنظیم شي.

- ناروغ ته وویل شي کومه ورځ او نېټه ده او د ساعت او جنتري د لیدلو اجازه ورکړئ شي.
- د بې ځایه غالمغاله مخنیوی وشي.

کله هم حالت دومره ناوړه شي چې په روغتون کې بستریدو اړتیا شي. دیلیر له ورځو تر اونیو غزېدی شي، او په لږو حالاتو کې نښې او علامې یې، وروسته هم لیدل کېدی شي.

## له دیلیر څخه مخنیوی

له دیلیر څخه مخنیوی کېدی شي. مهمه داده چې سړی پوه شي، کوم کسان د دیلیر د ناروغۍ له خطر سره مخامخ دي. زاړه او هغه کسان چې مغزي زیان یې لیدلی تل په دیلیر د اخته کېدو له خطر سره مخامخ دي.

په هغه کسانو کې چې په دیلیر د اخته کېدو خطر یې زیات دی لازمه ده په ورځنۍ ډول لاندې ټکي په پام کې ونیسي:

- د تندې او ولږې څخه مخنیوی و شي.
- له قبضیت څخه مخنیوی وشي
- د ادرارو دلارې او نورو ناروغیو څخه مخنیوی وشي.
- مرسته وشي څو ورځنۍ چارې په منظم ډول پر مخ لاړ شي.
- د بې خوبۍ ، ډار او نا آرامۍ څخه مخنیوی وشي.

## آمیوتروفیک جانبي سکلېروز

(Amyotrophic lateral sclerosis) ALS یوه جدي ناروغي ده خو ډېر لږ رامنځ ته کېږي او پر عصبي سیستم باندې یرغل کوي. ددې ناروغۍ اړخیز ې اغیزې داسې دي چې عضلات شل او له منځه ځي ، نو په کراره کراره سړی د دندې د ترسره کولو وړتیا له لاسه ورکوي.

نښې او علامې سترېیا، په گوتو ، مټو، پښو کې کمزوري او د خبرو او له ستوني تیرولو ستونزه.

## دېمنس

دېمنس څه ته وايي؟

دېمنس هغه حالت ته وايي چې د اعصابو ځنې جحرې له منځه تللې وي، په دې حالت کې ماغزه سم کار نه کوي.

دېمنس زيات ډولونه لري، چې ځنې مهم يې په لاندې ډول دي:

- د الزايمر دېمنس چې په سلو کې ۵۰ په دې ډول پورې اړه لري.
- ويسکولر دېمنس Vascular dementia
- فرونټ تمپولر دېمنس Frontotemporal dementia
- لېوي بډي دېمنس Lewy Body dementia
- کم پېښېدونکی دېمنس Rare dementia diseases
- هغه دېمنس چې مغزو ته د پوره وينې د نه رسېدو له امله منځ ته راځي دا ډول په سلو ۲۵ جوړوي.

د دېمنس هر ډول خپل ځانګړنې لري خو د دېمنس مختلف ډولونه ځنې ګډې ځانګړنې هم لري.

## د دېمنس علت

علت په دې پورې اړه لري چې کوم ډول دېمنس د بحث وړ دی. د الزايمر دېمنس علت د اعصابو په حجرو کې ځنې بدلونونه دي چې سبب کېږي څو حجرې سم کار کولی ونه شي. هيڅوک نه پوهيږي ولې داسې کېږي خو ميراث کېدی شي يو کوچنی علت وي.

د وينې د کم رسيدو له امله دېمنس، د مغزو په کوچنيو رګونو کې د وينې د غوټه کېدو ، وينې کېدو او مغزو ته د زيان رسېدو له امله رامنځ ته کېږي .

### د ډیمنس څخه راپیدا شوي ستونزې

ستونزه داده چې حافظه اغیزمنه کېږي او د فکر کولو ، ارزونې ، کړنې او د ستونزو د حلولو وس او وړتیا له لاسه ورکوي یا کمېږي. همدارنگه شخصیت یا سړیتوب ، مزاج او چلند ترې اغیزمن کېږي. دا ټول په گډه د سړي ژوند زیات اغیزمنوي.

د ډیمنس نښې او علامې

د دمېنس د مختلفو ډولونو نښې او علامې سره توپیر لري.

د الزایمر ډیمنس نښې او نښانې ډېر کله رو رو څرگندېږي. د حافظې ستونزه رامنځ ته کېږي او د فعالیتونو او د خپل شا او خوا ژوند تر وړاندې سړی خپله علاقه له لاسه ورکوي. د چارو د تنظیم او پلانول ستونزمنېږي او ژوند په سمه توگه پرمخ نه ځي.

رو رو بدلونونه څرگنده بڼه غوره کوي. زیاتې دندې په تېره بیا وړتیاوې اغېزمنېږي :

- د فکر کولو او د دندو د پرمخ وړلو او د ستونزو د حلولو په برخه کې ستونزې.
- د حافظې یا د یاد ساتلو ستونزه.
- د فکر د راټولولو یا تمرکز ستونزه.
- د خبرو ستونزه
- د خلکو، شیانو او چاپیریال د پېژاندلو ستونزه.

### ویسکولر ډیمنس Vascular dementia

دغه ناروغي د مغزو د وښته رگومو له ناروغۍ څخه منځ ته راځي دا ناروغي د وینې د غوټه کېدو او یا د وینې د بهیدنې او هم د اکسیجن د کمښت له امله منځ ته راځي. د apopleksi په حالت کې په ناڅاپي ډول د بدن د نیمه برخه فلجېږي ، د خبرو او ژبې بندېدل رامنځ ته کېږي خو په ځنې حالاتو کې دغه ناروغي رو رو راڅرگندېږي.

**فرونټ تمپولر دېمنس Frontotemporal dementia**

د فرونټال لوب د عقلي زوال څخه عبارت دی او  مغزي ناروغیو یوې ډلې ته ویل کېږي چې د فرونټال  لوب او ټېمپرال لوب مخکنۍ برخې اغېزمنوي.

**لېوي بډي دېمنس Lewy Body dementia**

د دېمنس په دې ډول کې عقل رو رو له منځه ځي دا ناروغي تر ډېره په زړو خلکو کې منځ ته راځي.

**کم پېښېدونکی دېمنس Rare dementia diseases**

د دېمنس دا ډول د الکهول په څکلو کې له زیاتۍ څخه او همدارنگه د ژوند د ډول او طرز څخه رامنځ ته کېږي.

د وینې د کم رسېدو د ستونزې له امله د دمنس نښې او علامې. مغزو ته د وینې کم رسیدل هم د وګړو ترمنځ یو شان نه دی او توپیر لري. نښې او علامې په دې پورې اړه لري چې د مغزو کومې برخې زیان لیدلی. د الزایمر په پرتله ددې ډول دمنس نښې او علامې ژر را څرګندېږي.

ډېر عادي نښې او علامې عبارت دي له:

- د سرګرځېدل.
- د حافظې ستونزه
- د خبرو ګډوډي

**د دېمنس درملنه**

درملنه ، د دېمنس په ډول پورې اړه لري .

دېمنس په هیڅ ډول نه رغېږي ، خو د الزایمر دېمنس په ډول کې درمل اخیستل کیدی شي ، چې د یوې مودې دپاره د دېمنس له پرمختګ څخه مخنیوی کوي.

د دېمنس د ناروغانو دپاره دا ډېره مهمه ده چې هره ورځ لاربووونه او مرسته تر لاسه کړي. دا د حالت د پرمختګ او د مختلفو وړتیاو د ساتلو دپاره زیات او غوڅ ارزښت لري.

**له دیمنس څخه مخنیوی**

د الزایمر دېمنس څخه مخنیوی امکان نه لري، خو د رګونو د منګ او د لوړ فشار کمول د دیمنس د رامنځ ته کېدو خطر کموي چې په مغزو کې د وینو د کمښت له امله منځ ته راځي.

سربېره پر دې د بدن د وزن کمول، د سګریټو نه څکل او زیات ورزش اغېزمن ثابېتېدی شي.

دیپریشن او مانیا( mania))(شېدایي)

دیپریشن او مانیا څه ته وايي؟

دیپریشن او مانیا یوه ناروغي ده ، چې د مزاج د اغیزمن کېدو سبب کېږي. د دیپریشن په حالت کې انسان زیات غمجن او خواشینی وي او د مانیا په حالت کې مزاج زیات خراب وي.

دیپریشن په دریو ډلو ویشل شوی، آسانه یا لومړنی دیپریشن، د منځنی حالت دیپریشن او سخت دیپریشن. زیات کسان لومړنی یا منځنی دیپریشن لري او د کورني داکتر له لورې یې په خپل کور کې درملنه کېږي.

په مانیا اخته کسان دې ته اړتیا لري څو یوه موده د اروايي ناروغیو په روغتون کې بستري شي.

ځنې کسان په ژوندانه کې یوازې یو دیپریشن او یا مانیا لري او ځنې نور هم دیپریشن او هم مانیا لري. زیات کسان دیپریشن لري.

**د دېپریشن او مانیا علت**

علت کېدلی شي یو اروايي ټپ وي چې په ارثي ډول او یا په ژوندانه کې د مختلفو عواملو له کبله رامنځ ته شوی وي. دا کېدی شي د کړکېچ، غم او یا سترس له کبله رامنځ ته شي. د عصبي

سیستم نورې ناروغۍ هم د دیپریشن د رامنځ ته کېدو سبب کېدلی شي. لکه د پارکینسون ناروغي، د دېمنس حالت او مغزي زیان یا صدمه.

د دېپریشن په حالت کې په مغزو کې د یوې کیمیاوي مادې چې سېروتونین serotonin نومېږي، کمښت ددغه ناروغۍ سبب کېږي. دا په دې مانا چې د عصبي حجرو ترمنځ اړیکې سستېږي (د سېګنالونو راکړه ورکړه)

## د دیپریشن او مانیا ستونزې

ستونزه داده چې دا له اروایي پلوه دردناک او ربړونکی حالت دی چې یوه اوږده موده په دربر کې نیسي، او انسان نشي کولی په نورماله بڼه چلند وکړي او نژدې کسان هم له دې حالته څخه اغیزمن کېږي.

## د دېپریشن او مانیا نښې او علامې

د دېپریشن علامې په لاندې ډول دي:

- خواشیني او غمجنتوب او د نا هیلۍ او بې پروایۍ څخه ډک یو احساس.
- د هغه څه په اړوند چې په عادي حالت کې د خوښۍ سبب کېږي د خوښۍ د احساس کمښت.
- ستړیا او د ستومانتیا د احساس لرل او له وېده کېدو سره د زیاتې ستونزې لرل .
- بې اشتهایي او د بدن د وزن کمېدل.
- پر ځان باور کمېدل او د ځان په اړوند د ناوړه فکرونو لرل.
- د مړینې په اړوند فکرونه په تېره بیا د ځان وژنې فکرونه.
- فکري ګډوډي ، نه تمرکز او هیرول.
- ځنې نښې او علامې چې کم لیدل کېږي لکه سړی فکر کوي چې یو ډېر ناوړه کار یې ترسره کړی.

**د مانیا نښې**

- بد خويي او بدمزاجي.
- غټ فکرونه ، زيات خبرلوڅي او د هر څه په اړوند فکرونه.
- د خوړلو ، څکلو او ويده کېدو د پاره د لازم آرامښت نه لرل.
- د ځان په اړوند د لويو فکرونو لرل.
- بې توپيري ، بې پروايي او ناوړه چلند.
- په آسانۍ قهرېدل او خواشينی کېدل.
- د تمرکز د تر لاسه کولو په برخه کې ستونزه.
- د اروايي ناروغۍ فکرونه لکه د لويۍ فکر لرلو په بڼه.

**د ډیپریشن او مانیا درملنه**

د ډيپريشن په حالت کې د ډيپريشن د مخنيوي درملو کارول اړين برېښي. درمل د انتي ډيپريشن په نامه يادېږي.

د درملو سربېره دامهمه ده چې ورځنۍ مرستې تر لاسه شي. ورزش او رڼا مرسته کوي څو ډيپريشن کم شي. د شديد ډيپرېشن په حالت کې ډېره اړينه ده څو ناروغ د اروايي ناروغانو په روغتون کې بستري شي.

د مانيا درملنه غوښتنه کوي څو ناروغ د اروايي ناروغيو په روغتون کې بستري شي. د اراموونکو درملو او د مانيا خلاف درمل تر لاسه کول اړين دي.

**د ډیپریشن او مانیا څخه مخنیوی**

له ډيپريشن او مانيا څخه مخنيوی کېدلی شي.

د ډیپریشن په حالت کې اړینه ده څو درملنه د یوې اوږدې مودې دپاره دوام وکړي، تر هغې چې د ډیپریشن نښې او علامې له منځه ولاړې شي. ورزش، او خوځېدل له ډیپرېشن څخه د مخنیوي په برخه مهم رول لوبوي، همدارنګه په ورځنیو چارو کې د سترس نه شتون د ډیپرېشن له پرمختګ څخه مخنیوی کوي.

د مانیا په حالت کې د درملنې بهیر ته باید دوام ورکړی شي څو د مانیا د زیاتېدو مخه ونیول شي، په دې برخه کې یو منظم او آرامه ورځني ژوند ډېر زیات ارزښت لري. د خوب منظمول د نوي مانیا له رامنځ ته کېدو څخه د مخنیوي په برخه کې زیات رول لوبوي.

**شیزوفرني skizofreni**

شیزوفرني څه ته وایي؟

شېزوفرني یو اروایي رنځ دی، چې فکر او احساس اغېزمنوي.

شېزوفرني د ناروغ، د هغه د کورنۍ او ټولنې دپاره یو ډېر جدي رنځ او کړاو دی. دغه ناروغي د هر چا دپاره توپیر لري چې آسانه او سخت دورانونه لري.

**د شېزوفرني علتونه**

د شیزوفرني علتونه مالوم نه دي، خو دا باور شته چې په مغزو کې فزیکي بدلون او ارث کېدی شي ددغه ناروغۍ د منځ ته راتلو سبب شي. په چاپېریال کې مختلف حالات لکه د مړینې د پېښېدو په اړوند فشار، کورنۍ ستونزې او په ژوند کې نور ډېرې ستونزې کېدې شي د ناروغۍ د منځ ته راتللو سبب شي.

په ټوله نړۍ کې د شیزوفرني د علت په اړوند زیاتې څېړنې ترسره کېږي.

## د شیزوفرني ستونزې

ستونزه داده چې ناروغي کېدی شي زیاته موده دوام وکړي، چې د وګړي ژوند زیات اغېزمنوي. دا کېدی شي چې ناروغ د زیات وخت له پاره د چاپیریال او د اړیکو لرونکو له لوري مرستې او ملاتړ ته اړتیا ولري . کېدی شي دې ته اړتیا پېښه شي څو ناروغ د اروایي ناروغیو په روغتون کې بسترېدو ته اړتیا پیداکړي. دا هم کېدی شي اړین وي څو ناروغ په خپل کور یا د اوسېدو په ځای کې د زیات وخت دپاره مرسته تر لاسه کړي.

د شیزوفرني نښې او علامه په دریو مهمو برخو ویشل کېږي :د ارواییي ګډوډۍ نښې، اساسي نښې او نورې نښې.

د ارواییي ګډوډۍ نښې چې یوازې د ارواییي ګډوډۍ په موده کې څرګندېږي:

- هلوسیناسیون(وهمونه) Hallucinations. د غیر عادي احساس لرل. د بېلګې په توګه ناروغ غږونه آوري او یا په خوړو کې د زهرو خوند احساسوي.
- دېلوژن Delusions چټیيات . داسې فکرونه چې له واقعیت سره سمون نه لري، خو د ناروغ دپاره واقعیت برېښي.
- فکري ګډوډي، داسې پوهېدل کېږي چې فکرونه بدلون مومي. د بېلګې په توګه دوی د نورو کسان له لورې اغیزمنېږي.
- د ناروغۍ د احساس د شتون نشتوالی، په دې مانا چې ناروغ ځان ناروغ نه بولي.

**بنسټیزې نښې، تل په زیاته او یا لږه اندازه شتون لري:**

- له ټولنیز ژوند څخه ځان بهر ساتل او دداسې احساس لرل چې باید له ګډون څخه بهر و اوسي.
- د غیر عادي احساس لرلو احساس چې سړی ځان نه رښتني خوښ احساسوي او نه غمجن.
- په هغه کارونو او چارو د سر نه خلاصېدل چې پخوا یې زیات ترسره کړي.

**نورې نښې:**

- ډار
- د خوځېدو یا حرکت ګډوډي.

**د شیزوفرینې درملنه**

درملنه کولی شي د ناروغ حالت تر یوه بریده ښه کړي او څنې کېدی شي بیخي خپل حالت بېرته تر لاسه کړي. درملنه د اروایي ناروغیو ضد درملو په وسیله ترسره کېږي او په یوه موده کې د آراموونکو درملو په مرسته ترسره کېږي. د رواني رنځ لرونکو کسانو د درملنې لویه برخه د اروایي ناروغیو له روغتون او د مرستندویه مرکزونو او د درملنې له نورو مرکزونو سره په اړیکه کې ترسره کېږي . کېدی شي تقاعد اړین وي.

**تشریح**

د اروایي ناروغیو ضد درمل هغه درمل دي د اروایي ناروغۍ نښې کموي یا له منځه وړي.

**د شیزوفرنې مخنیوی**

د شیزوفرنې مخنیوی امکان نه لري ، خو دا ممکنه ده چې له سخت حالت څخه یې مخنیوی وشي. دا کار د درملو، د ورځنې ژوند د منظمولو او د چاپیریال په مرسته ترسره کېدی شي.

**بېړنۍ اروایي ناروغي acute psychosis**

بېړنۍ اروایي ناروغي څه ته وایي؟

بېړنۍ اروایي ناروغي یو اروایي حالت دی چې ناڅاپي رامنځ ته کېږي. د حالت مخنیوی کېدی شي او نښې او علامې د څو اونیو په موده کې له منځه ځي.

## د بېړنۍ اروايي ناروغي علتونه

د بېړنۍ اروايي ناروغي علت  په هغه کسانو کې چې له اروايي پلوه روغ دي کېدی شي  یو کړکېچ یا بحران او یا زیات سترس وي.

## د بېړنۍ اروايي ناروغي ستونزې

د بېړنۍ اروايي ناروغي ستونزې دادي چې یو روغ رمټ سړی چې هر څه یې سم او نورمال دي په ډېر لنډ وخت کې د اروايي ناروغۍ علامې راڅرګند او پرمختیا ورکوي. دا د ناروغ او د هغه د شا او خوا کسانو دپاره یو سخت حالت دی.

## د بېړني اروايي ناروغۍ نښې او علامې

د بېړنۍ اروايي ناروغۍ نښې په لاندې ډول دي:

- وهمونه، د بېلګې په توګه ناروغ کوم څه آوري او څه یې تر سترګو سترګو کېږي .
- چټییات وایي ، ګوامان کوي چې تعقیبېږي.
- ډار، مغشوشي او پرېشاني او ځورېدنه او  ځورونې.
- د پاملرنې او تمرکز ستونزه.

## د بېړنۍ اروايي ناروغۍ درملنه

ددې ناروغۍ درملنې دپاره اړینه برېښي څو ناروغ  د اروايي ناروغیو په روغتون کې بستر شي. ځکه کېدی شي ناروغ زیات نا آرامه او ربړجن اوسي . دا کېدی شي اړین وي څو ناروغ د اروايي ناروغۍ ضد او آرامونکي درمل تر لاسه کړي.

## له بېړنۍ اروايي ناروغۍ څخه مخنيوی

له بېړني اروايي ناروغۍ څخه مخنيوی امکان نه لري ، ځکه دا آسانه کار نه دی څو اټکل وشي څوک د بېړني اروايي ناروغۍ له خطر سره مخامخ دی. خو هغه کسانو چې د بېړني اروايي ناروغيو يوه دوره تېره کړې کېدی شي د هغې له تکرار څخه مخنيوی وشي. ددې دپاره اړين بريښي څو د ناروغۍ په اړوند پوره مالومات راټول شي ، سربېره پر دې سيګنالونو او خبرداريو ته پاملرنه ډېره مهمه ده .

## د سړيتوب يا شخصيت بې ثباته او احساساتي جوړښت

د سړيتوب بې ثبات او احساساتي جوړښت د اروايي ګډوډۍ د پولې ناروغۍ او يا د پولې ناروغۍ په نامه هم يادېږي . دا د سړيتوب د ګډوډۍ سبب کېږي او د سړي د فکري ، احساسي او د کړو وړو د حالت په څرنکوالي کې ليدل کېږي . سړی ويني چې ناروغ په ناببره ،ټکان ورکوونکي او بې اټکله بڼه چلند کوي.

د سړيتوب بې ثبات احساساتي جوړښت د اروايي ناروغۍ د علت په اړوند زياتې تيوري ګانې شته يو له هغو څخه په کوچنيوالي کې ماتې او مايوسۍ ده. ارثي عامل هم د يوې کوچنۍ مغزي صدمې په پايله کې ددې ناروغۍ د منځ ته راتګ سبب کېږي.

علامې کېدی شي د خواشينۍ او له نورو سره د اوږد مهاله اړيکو په ساتلو او د خپل هويت د احساس په برخه کې د ستونزې لرلو په بڼه څرګندېږي . دوی نه شي کولی خپل ژوند په سمه توګه سمبال کړي.

دا حالت د يو مهال دپاره د دېپرېشن ضد درملو په مرسته تر درملنې لاندې نيول کېدی شي. همدارنګه د خبرو رغونه هم کېدی شي ګټور تمام شي.

د عمر په تېرېدو سره دا حالت د رغېدو په لور ځي.

## عصبي او د سترس حالت

دغه ډله کې د بېلګې په توګه د ډار بېلابیل حالاتونه او د مجبورۍ او اړتیا حالات لکه (obsessive-compulsive state) د وسوسې اجباري حالت . د ډار حالت د ارواييي کړېدنې لویه برخه جوړوي او په نړۍ کې زیات خلک ددغه ناروغۍ له بېلابېلو ډولونو ځخه ځوربږي. په ځنې کسانو کې دغه ناروغي دومره سخته وي چې ناروغانو نه شي کولی خپل ژوند په نورماله بڼه پرمخ بوځي.

د ډار د درملنې دپاره ښه امکانات شته او درملنه زیات وختونه د مالوماتو د ورکولو ، مشورې او مرستې د ترسره کولو دلارې ترسره کېږي . د ډار د کمولو د درملو کارول هم کېدی شي اړین وي.

د مجبوریت په حالت کې لکه obsessive-compulsive state کې سختې جبري کړنې او فکرونه لیدل کېږي. هغه کسان چې د کمزوري جبري فکرونو او چلندونو څخه ځوربږي ، د ورځنې عادي ژوند د ترسره کولو په برخه کې ستونزه لري.

د obsessive-compulsive state درملنه د درملو او تراپيي له لارې ترسره کېږي، چې هڅه کېږي فکر او چلند ته بدلون ورکړی شي.

## ۹. هارمونونه

### د هارمونونو هدف

هارمون داسې توکي دي چې د بدن د دندو په کنټرولو کې برخه اخلي. هارمون د بدن په مرخړیو کې جوړېږي او د وینو په مرسته ټول بدن ته استول کېږي. یو ټاکلی هارمون په بدن کې ټاکلي حجرې او غړي اغېزمنوي.

د هارمون تولیدونکي مرغړې یا غودود عبارت دي له:

- The pituitary gland د پیټویټري مرغړی
- د تایراید مرغړی
- د پاراتاراېد مرغړی
- د ادرینال مرغړی
- پانقراص
- (تخمدان)
- آنۍ (خصیه)

۲۰ انځور

په ټول بدن کې مرغړي شتون لري چې هارمون تولیدوي.هارمونونه په بدن کې زیات بهیرونه تر اغېز لاندې نیسي . د بېلګې په توګه . وده او میتابولیزم

## د پیټویټري مرغړی

پیټویټري تر نخودو  کوچنی مرغړی دی او د مغزو په ښکتني برخه کې ځای لري. دغه مرغړی له مغزو سره نیغ په نېغه اړیکه لري او ماغزه کولی شي پر مرغړي اغېزه وکړي څو مختلف هارمونونه تولید کړي.

پیټویټري په بدن کې په ځنې نورو مرغړیو د ترموستات په څېر  اغېزه کوي او ددې سبب کېږي څو هغوی لږ یا زیات هارمون تولید کړي دا په دې پورې اړه لري چې بدن څومره هارمون ته اړتیا لري.

پیټویټري د خپل هارمون په مرسته په اومیندواره مېرمنو کې د شېدو پر تولید او زېږ د ، میتابولېزم، ودې او د ادرارو پر  تولید اغېزه کوي. سربېره پردې د جنسي هارمونونو او د ادرېنالین پر تولید اغېزه کوي.

## د تایراید مرغړی

تایراید په ستوني کې د تنفس د نلليکې په شا او  خوا کې ځای لری . دغه مرغړی داسې هارمون تولیدوي چې په بدن کې د توکو د اړونې بهیر  سمبالوي ، د بېلګې په توګه په حجرو کې د انرژي تولید او (لګښت) .

## پارا تایراید

پارا تایراید څلور کوچني مرغړي دي چې د تایراید د مرغړي شاته ځای لري. دوی داسې هارمون تولیدوي چې په وینه کې د کلسیم او فاسفور د شتون اندازه ټاکي . هارمونونه پر هډوکو اغېزه کوي څو په وینه کې کلسیم خوشي او پر پښتورګو اغیزه کوي څو له وینې څخه زیات فاسفور تصفیه کړي.

**ادرينال**

ادرينال دوه مرغړي دي چې د پښتورگو په پورتنۍ برخه کې ځای لري . دا مرغړي له زړې یا هستې او یو پوښ څخه جوړ شوي دي.

- د ادرينال پوښ د بدن د مالگې او اوبو انډول ساتي. همدارنگه کورتيزول هم توليدوي چې د بدن د سترس هارمون دی. کورتيزول د بدن د شکرې، غوړ او پروتينو پر لگښت اغېزه کوي .
- د ادرينال پوښ همدارنگه په تر ډېره د نرينه او ښځو جنسي هارمون توليدوي .
- د ادرينال د مرغړي زړی د ادرينالين او نورادرينالين هارمونونه توليدوي. چې د بدن جگړه ايز هارمونونه دي . دغه هارمون سبب کېږي څو زړه خپل ټکان چټک کړي او د سږو د پراختيا سبب کېږي. په عضلاتو کې د ويني کچه پورته بيايي او له ځگر او عضلاتو څخه د زياتې شکرې د آزادېدو سبب گرځي.

**د پانقراص مرغړی**

پانقراص د اثناعشر يا دولس گوتې کولمې تر څنگه ځای لري او انسولين او گلوکاگون توليدوي.

**انسولين** :

انسولين په وينه کې د شکرې د تجزيه کېدو سبب گرځي او مرسته کوي څو شکره (گلوکوز ) له وينې څخه حجرو ته ننوځي. ۲۱ انځور وگورئ.

- په ځگر او عضلاتو کې د شکرې ساتل (ذخيره) ډاډمنوي .
- د پروتين او غوړ تجزيه کېدل ډاډمنوي.

**گلوکاگون:**

کله چې په وينه کې د شکرې اندازه کمه شي نو گلوکاگون له ځگر او عضلاتو څخه د شکرې د آزادېدو سب گرځي.

پانقراص همدارنگه د پانقراص مایع ترشح کوي او کولمو ته استوي چې د هغې په مرسته د بدن حجرې د خوړو توکي جذبوي.

## تخمدانونه

تخمدانونه د ښځو د رحم په دواړه خواو کې ځای لري. مرغړي استروجن تولیدوي چې یو ښځینه جنسي هارمون دی. دا هارمون په ښځو کې د ښځینه خصلت په رامنځ ته کولو کې زیات ارزښت لري. دا هارمون همدارنگه مرسته کوي څو تر هرې میاشتنۍ ناروغۍ وروسته رحم وده وکړي او تخمې خوشې کړي او د مېرمنې د امیدوارۍ سبب کېږي.

## آټې testicles

نارینه دوه testicles یا آټې لري چې په یوه کڅوړه کې ځای لري. دوی د نارینه جنسي هارمون تستوسترون testosterone تولیدوي، چې مرسته کوي څو نارینه د نارینه ځانگړتیاو ته وده ورکړي. همدارنگه د سپرم د تولید سبب کېږي.

## د هارمون د تولیدونکو مرغړیو ناروغۍ

د هارمون د تولیدونکو مرغړیو معمولي ناروغۍ عبارت دي له:

- 1 ډول
- 2 ډول
- $1+\frac{1}{2}$ ډول

تاسې همدارنگه داسې کسان پېژنۍ چې د ترکیب او تجزیه کولو (میتابولېزم ) ستونزه لري.

- د مېټابولېزم يا ترکيب او تجزيې ناروغي.

## د شکرې ناروغي

د شکرې ناروغي څه ډول ناروغي ده؟

د شکرې ناروغي چې د ديابتس په نامه هم يادېږي، داسې يوه ناروغي ده چې له امله يې په وينه کې د شکرې اندازه ډېره لوړه وي، چې دا کار کېدی شي له دې امله وي چې پانقراص د اړتيا وړ انسولين نه توليدوي يا داچې انسولين اغېز نه کوي. ۲۱ انځور وګورئ.

کله چې په وينه کې د شکرې اندازه په ثابته توګه لوړه وي نو دبدن مختلفې برخې په منفي ډول اغېزمنوي، او کراره کراره نورې منفي اغېزې رامنځ ته کوي چې کېدی شي د ناروغ ژوند له خطر سره مخامخ کړي او يا هم د ناروغ د ژوندانه کيفيت ويجاړ کړي.

نن د ديابت درې ډولونه پېژاندل شوي:

- ۱ ډول: په پېړنۍ ډول منځ ته راځي او له درملنې پرته ژوند ګواښي. په کوچنيوالي او يا زلميتوب کې منځ ته راځي. په نړۍ کې زيات خلک په دغه ناروغۍ اخته دي.
- ۲ ډول: پخوا دا د زړو کسانو د ناروغۍ په نامه يادېدله، ځکه دا ناروغي تل په زړو کسانو کې ليدل کېدله. نن ددې ناروغۍ سم نوم ۲ ډول ديابېتس دی. دغه ناروغي په کوچنيانو کې په ډېره ټيټه کچه ده. په دغه ناروغۍ د وګړو د اخته کېدو شمېر په زياتېدو دی او زيات کسان نه پوهېږي چې په دغه ناروغۍ اخته دي او که نه.
- د $1+\frac{1}{2}$ ډول : دغه ډول په هغه کسانو کې چې عمر يې له ۳۰ کالونو زيات وي ليدل کېږي او ډېر ورو ورو رامنځ ته کېږي . پخوا دغه ډول د ۲ ډول، په ډله کې شمېرل کېده. خو څرنګه چې دغه ډول د لومړي او دويم ډول ځانګړنې په ځان کې لري نو ځکه يې خپل جلا نوم تر لاسه کړ.

## د دیابېتس علت

د دیابېتس علت په دې پورې اړه لري چې سړی څه ډول دیابېتس لري. د ۱- دیابېتس په حالت کې علت په خپل بدن کې دی ځکه د بدن دفاعي سیستم د پانقراص د مرغړې حجرې چې انسولین تولیدوي ، له منځه وړي. کله چې په وینه کې د انسولین کمښت رامنځ ته شي نو په وینه کې د شکرې اندازه پورته ځي، انسولین سبب کېږي څو شکره حجرو ته ددننه شي او انرژی رامنځ ته کړي. او داسې نور.

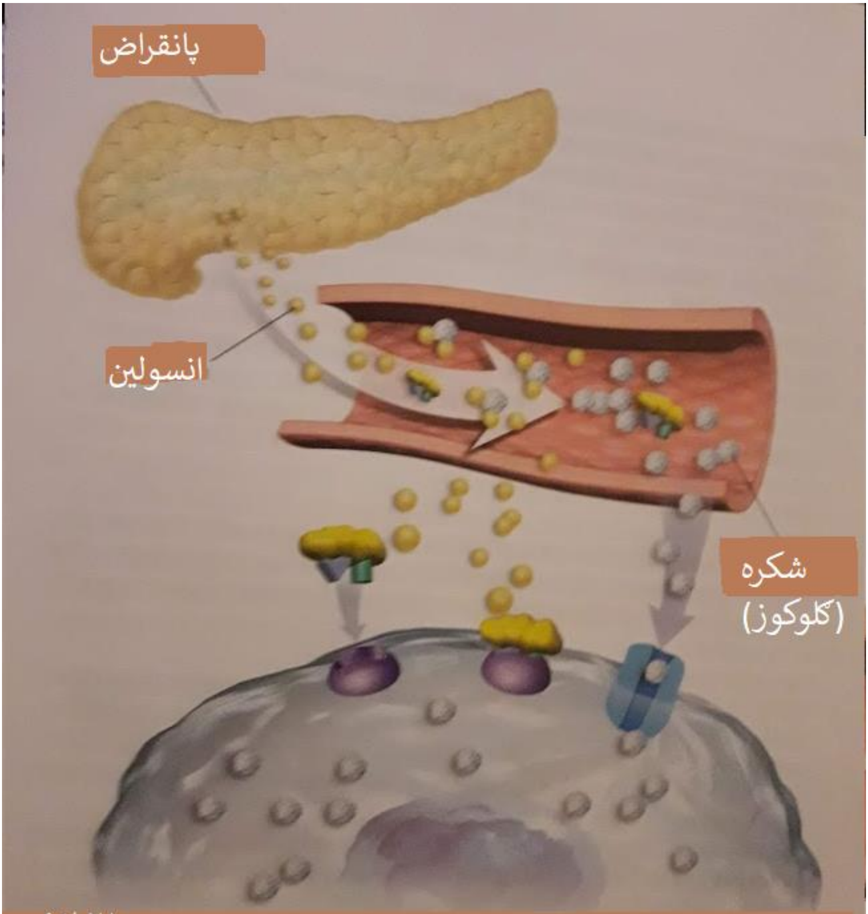
د ۲- دیابت په حالت کې (دیابت دغه حالت د ژوند د ډول یا طرز د دیابت په نامه نومول شوی) ، زیاته چاغي ، د سپورت نه کول او د غیر روغتیایي خوړو څخه کار اخیستل ددې سبب کېږي څو سړی د دیابت په دغه ډول اخته شي. د ۲-دیابت په حالت کې بدن لا هم انسولین تولیدوي، خو کېدی شي اندازه یې لږه وي. خو انسولین سمه اغیزه نه کوي.

$1+\frac{1}{2}$ ډول دیابت په حالت کې د بدن دفاعي سیستم د بدن هغه حجرې چې انسولین تولیدوي ، له منځه وړي. خو په دې حالت کې د لومړي ډول په پرتله ورو ورو ترسره کېږي او ډېر کله د ژوند په وروستیو کلونو کې رامنځ ته کېږي. د وخت په تېرېدو سره ددې ډول دیابت پرمختګ ، سړي ته د دیابت لومړی ډول رایادوي.

## ددیابت ستونزې

د دیابت ستونزه په وینه کې د زیاتې شکرې شتون دی. او دا چې د بدن حجرې شکرې ته اړتیا پیداکوي څو انرژي جوړه کړي. دا ستونزه د دیابت په دریواړه حالتونو کې تر سترګو کېږي.

د بدن حجرې هڅه کوي څو د انرژی د جوړولو دپاره د غوړ له توکو څخه کارواخلي خو په دې حالت کې داسې توکي رامنځ ته کېږي چې د بدن بېلابېلې برخې په مختلف ډول زیانمنوي. دا کار بېلابېل اغراض او یو شمېر حسي اغراض رامنځ ته کوي.




۲۱ انځور

انسولین په پانقراص کې تولیدیږي او مرسته کوي څو شکره (ګلوکوز) له وینې څخه حجرو ته ورسیږي. ګلوکوز باید د بدن په حجرو کې ولګول شي څو انرژي رامنځ ته کړي. دیابت سبب کیږي څو دانسولین تولید لږ شي، او یا د انسولین اغیز له منځه لاړ شي او حجرې ګلوکوز یا شکره تر لاسه نه کړي نو په وینه کې د ګلوکوز کچه زیاتوي .

### د دیابېټس نښې او علامې

د دیابېټس نښې او علامې د دیابېټس د پیل په علامو او د دیابېټس سره د مل اغېزو په علامو وېشل کېږي چې د مل علامو په نامه یادېږي . د دیابېټس د پیل علامې ددیابېس د ډول له پام کې نیولو پرته ټول یوشان دي ، خو د ۱- ډول دیابېټس علامې په بېړني ، او په خطرناک شدت سره رامنځ ته کېږي او د ۲- ډول او $\frac{1}{2}+1$ ډول په حالت کې ورو ورو پرمختګ کوي ،کېدی شي څو میاشتې او یا کال په دربر کې ونیسي.

د دیابېټس علامې تر هرڅه دمخه په وینه کې د زیاتې شکرې له امله رامنځ ته کېږي چې بدن هڅه کوي د ادرارو له لارې یې له بدن څخه وباسي:

- پرله پسې ادار. بدن ګلوکوز د ادارو له لارې باسي ، خو ګلوکوز اوبه له ځانه سره باسي نو له دې کبله باید سړی زیات ادرار وکړي.
- تنده. کله چې سړی زیات اوبه له لاسه ورکوي نو د معایاتو اړتیا رامنځ ته کېږي او د تندې احساس منځ ته راځي.
- ستړیا. څرنګه چې بدن ګلوکوز نه تر لاسه کوي نو انرژي نه رامنځ ته کېږي نو سړی ستړیا احساسوي.
- د بدن د وزن کمېدل. د ۱- ډول دیابت په حالت کې سړی زیات ناوړه حالت لري ، ځکه بدن د ولږې د احساس له امله له ګلوکوز څخه پوره انرژي نه تر لاسه کوي .
- د ادرارو د لارې د پیل په برخه کې خاربښت ، په ادرارو کې د زیات ګلوکوز له امله دی او د فنګسونو د شتون سبب کېږي او فنګسونه د انفکشن د رامنځ ته کېدو خطر زیاتوي او خاربښت رامنځ ته کوي.
- پر پوستکي او مخاطي غشا کې د تکراري ناروغیو رامنځ ته کېدل ، په وینه کې د زیات ګلوکوز شتون د بدن دفاعی یا ساتنې سیستم تر اغیز لاندې راولي. همدرنګه بکتریا په ګلوکوز کې ښه وده کوي نو د بکتریا د ودې دپاره ښه چاپېریال رامنځ ته کوي.

د دیابېټس مل ناروغۍ د دیابېټس په درېواړه بڼو کې لیدل کېږي . د مل ناروغیو خطر زیاتیدل د دیابټس په ناروغۍ د اخته کېدو د وخت په زیاتوالي پورې اړه لري، هر څومره پخوا سړی په دغه ناروغۍ اخته شوی وي هماغومره د مل ناروغیو خطر زیاتېږي. د مل ناروغیو دپاره دا ډېره مهمه ده چې د ناروغي درملنه په څه ډول شوې ده.

- زړه او د وینې دوران . د رګونو د منګ خطر ډېر زیات دی او د زړه د مختلفو ناروغیو سبب کېدی شي ، د بېلګې په توګه په زړه کې د وینې غوټه یا لخته کېدل ، د وینې لوړ فشار، د وینې کم رسېدل د بېلګې په توګه پښو ته.
- پښتورګي. پښتورګي خپله دنده په ټیټه کچه ترسره کوي. دلیل یې دادی چې د پښتورګو کوچني رګونه منګ نیسي.
- عصبي سیستم. په عصبي سیستم کې انتان ته ورته حالت پیداکېدی شي، ددې خبرې مانا داده چې په لاسونو او پښو کې احساس کمزوری کېدلی شي. که چېرې بوټونه تنګ وي دا یو ډېر بد حالت رامنځ ته کوي او سړی دا حالت حسولی نه شي. نو ځکه د ټپ د رامنځ ته کېدو امکان منځ ته راځي . په عصبي سیستم کې نور اغراض هم کېدی شي منځ ته راشي.
- سترګې. د سترګو په وېښته رګونو کې مختلف بدلونونه منځ ته راتللی شي . چې د لید د کمزورۍ او ړندېدو سبب کېدی شي.

**د دیابېټس درملنه**

د دیابېټس د درملنې هدف دادی چې په وینه کې د شکرې اندازه تر ممکنه بریده نورمال ته نژدې وساتل شي. دا خبره د دیابېټس ټولو بڼو دپاره ارزښت لري.

- د ۱- بڼې درملنه د انسولین په وسیله ترسره کېږي ، د ورځې په اوږدو کې څوځله د انسولین پیچکاري کول. د ژوندانه د روغتیایي ډول یا بڼې غوره کول لکه د دیابېټس دپاره د روغتیایي خوړو څخه کار اخیستل ، پرله پسې سپورت کول او په نورماله اډانه کې د بدن د وزن ساتل .

- د ۲- بڼې دیابتس د ژوند ډول یا بڼې په بدلون سره لکه د بدن د وزن په کمولو، د روغتیایي خوړو په خوړل، د سپورت په کولو سره په سمه توګه رغېدی شي. ځنې کسانو ته اړینه برېښي څو سربېره په پورته تدبیرونو درمل هم تر لاسه کړي او حجرو ته دا وس او توان ورکړي څو شکره جذت کړي.
- د $1+\frac{1}{2}$بڼه په پیل کې د ژوندانه د روغتیایي بڼې په غوره کولو سره رغېدی شي. د بدن د وزن کمول ، منظم سپورت او د روغتیایي خوړو تر لاسه کول. خو کله چې ناروغي ورو ورو وده کوي نو اړتیا پیداکېږي څو انسولین د درملنې له بهیر سره یو ځای شي. ځکه بدن د وخت په تېرېدو سره د انسولین د تولیدولو وړتیا له لاسه ورکوي.

د دیابېتس په ټولو ډولونو کې اړینه برېښي څو ناروغي په منظم ډول کنترول شي . کنترول په لاندې ډول ترسره کېږي :

- په کور کې د ناروغ د وینې د شکرې اندازه کول.
- د داکتر سره د وینې د بېلابېلو آزمایښتونه کنترولوي ، له ناروغ سره د خوړو او داسې نورو څېړنو په اړوند خبرې.
- د سترګو داکتر ته تلل څو د لید کنترول کړي .
- د خوړو کار پوه او د پښو تراپیفت ته ورتګ او د روغتون په ځانګړي څانګه کې د معایناتو ترسره کول.

### له دیابېتس څخه مخنیوی

د ۱- ډول او $1+\frac{1}{2}$ ډول دیابتېس څخه مخنیوی ممکن نه دی ځکه ددغه ډولونو د ناروغۍ علت څرګند نه دی ، خو د ۲- ډول څخه تر یو بریده مخنیوی ممکن دی. ځکه د ژوند ډول ددغه ډول دپاره زیات ارزښت لري. له دې کبله د وزن کمول، روغتیایي خواړه او منظم سپورت څخه په کار اخیستنې سره ددې ډول څخه مخنیوی ممکن دی.

## د میتابولیزم ناروغي

د میتابولیزم ناروغي داسې یوه ناروغي ده چې له امله یې پانقراص یا زیات هارمون تولیدوي او یا ډېر لږ.

- کله چې زیات هارمون تولیدېږي نو میتابولیزم زیاتېږي . دا په دې مانا چې د بدن حجرې زیاته انرژي تولیدوي ، یانې د سږي د سوند یا لګښت کچه لوړه وي.
- نو ځکه اغراض یا نښې د زیاتې اشتها په بڼه څرګندېږي چې د بدن وزن په وخیمه توګه کمېږي. نور اغراض یا نښې د نا آرامی، عصبیت ، د زړه ټکان، ستړیا، د لاسونو لړزېدل او د تودوخې احساس په بڼه څرګندېږي. ددغه ناروغۍ درملنه د بېلابېلو درملو او یا عملیاتو په وسیله ترسره کېدی شي.
- خو کله چې پانقراص لږ هارمونونه تولیدوي نو میتابولیزم هم کمېږي. دا په دې مانا چې د بدن حجرې لږه انرژي تولیدوي. یانې د سوند کچه ټیټه وي. لاندې اغراض ترسترګو کېږي. ستړیا، د لږې اشتها له امله د بدن د وزن کمېدل، قبضیت، د پوستکي وچ والی، د نبض کمزوري. درملنه د ژوندانه په پاتې دوره کې د درملو په وسیله ترسره کېږي.

# ۱۰. حسونه

## د حسونو هدف

حسونه له موږ سره مرسته کوي څو دغه نړۍ چې موږ په کې ژوند کوو ، حس کړو، درک کړو، وآزمایو او پرې پوه شو.

حسونه عبارت دي له:

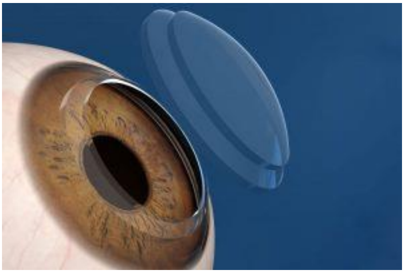
- د لیدلو حس
- د آورېدو حس
- د بویولو حس
- د خوند حس
- د لمسولو حس
- د اندډول حس

## د لیدلو حس

د لیدلو حس په سترگو پورې اړه لري، ۲۲ انځور وگورئ. سترگه د گاټې بڼه لري چې قطر یط ۲،۵ سانتي متره دی . سترگې د سر په یو ښه ساتل شوي کاسه کې ځای لري .

د سترگې جوړښت: د سترگو کاسې، د سترگو گاټې ، د سترگو بڼه، لیمې، صلبیه، قرنیه، د سترگو تور(مردمک)، عنبیه، زجاجیه، عدسیه او د سترگو وریځې.

قرنیه etine: د سترگو مخکنۍ رڼه او ښیښنه ډوله برخه ده. د سترگو د گاټې یوه برخه ده چې لاندې یې عنبیه یا رنگه برخه ځای لري. قرنیه لاندني درې برخې لري:



۱.	اپیتلیوم
۲.	استروما
۳.	اندوتلیوم

۲. د سترگو تورpupillen : یو گرد سوری دی چې د عنبیې په مرکز کې ځای لري.

۳. عنبیه Iris: د عنبې شاته رنگه برخه ده.

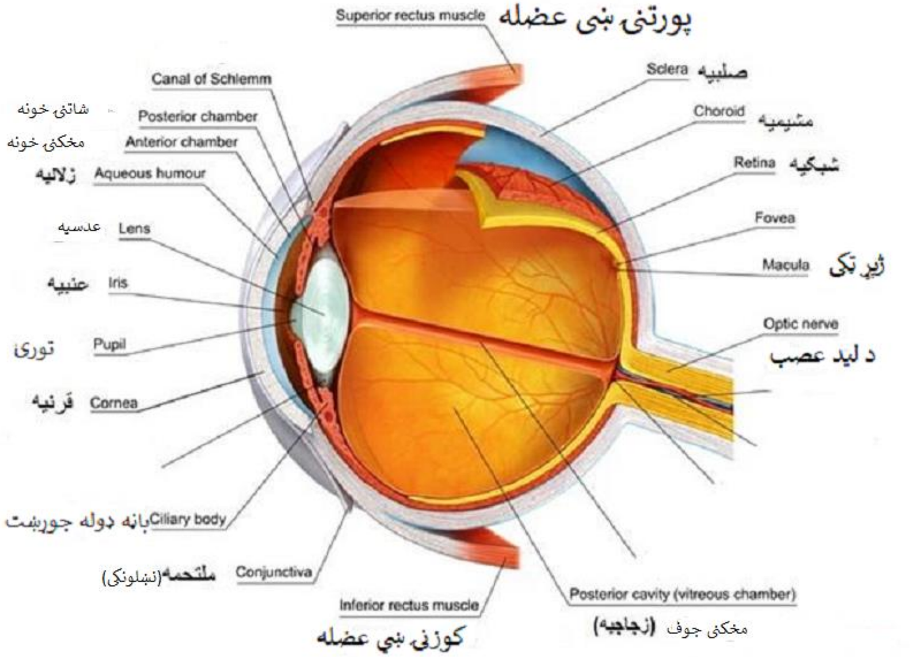
۴. زلالیه ophthalmic fluid د سترگې په مخکنۍ برخه او د عدسیې او قرنیې ترمنځ ځای لري.

۵. لینز یا عدسیه د سترگو د تور شاته ځای لري. لنیز یا عدسیه د هغه وړانگو د تر لاسه کولو دنده لري چې سترگو ته ننه وځي او پر شبکیه پرېوځي. داکار د بڼې د بدلولو له لارې تر سره کېږي او وړانگې په ټاکلي بڼه  ماتوي او پر شبکیه یې متمرکزوي.

٦. شبکیه: دننۍ برخه د جال یا شبکیه په نامه یادېږي چې تصویرونه همدلته جوړېږي. کله چې د لید انځور پر شبکیه پرېوزي نو په مغزو کې د لید مرکز ته استول کېږي.

سترگې د شپږو عضلو په وسیله حرکت کوي چې پر سترگو او دسر په ساتندویه هډوکي پورې ټینگ نښتي دي. د سترگو عضلات د دریو اعصابو په وسیله کنترولیږي چې نېغ په نېغه له مغزو سره اړیکه لري« د کرینیل یا جمجمې دریم، څلورم او شپږم عصب». سترگې د ناروغیو  او دوړو تر وړاندې د اوښکو په مرسته ساتل کېږي. د اوښکو   پرېمینځونکې مایع د اوښکو له کانالونو څخه د سترگو په کاسه کې راټولېږي .

منځنۍ برخه د یوې غشا په سیله پوښل شوې چې د کوچنیو رگونو برخه ده او سترگو ته اکسیجن او خواړه رسوي.




۲۲ انځور

## د سترګو جوړښت

## د آورېدو حس

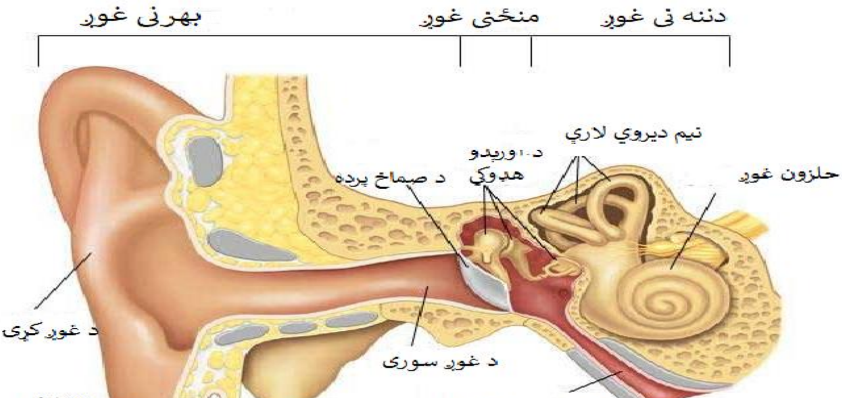
د آورېدو حس له غوږونو سره تړاو لري، ۲۳ انځور وګورئ:

غوږ له درې برخو ، بهرنی، منځنی او دننه ی غوږ څخه جوړ شوی دی:

- بهرنی غوږ، هغه برخه ده چې موږ یې په سترګو وینو. بهرنی غوږ یا د غوږ پکی د قیف په بڼه کار کوي چې غږ رانیسي او د غوږ دننه لوری ته یې استوي. د غوږ دهلیز ګردونه ، دوړې او نور

توکي نیسي او نه یې پربږدي د غوږ دننه لوري ته لاړ شي. دا کار د کوچنیو وېښتانو او سرېښناکه توکو په مرسته تر سره کوي. د غوږ پرده د بهرني او منځني غوږ ترمنځ دهلیز کې ځای لري.

- منځنی غوږ، منځنی غوږ درې هډوکي لري. کله چې غږ پر پرده لګېږي نو هډوکي په خوځېدو راځي او په دې ډول غږ دننّه ني غوږ ته استول کېږي . په منځني غوږ کې د Eustachian نل چې یو کوچنی نل دی، لیدل کېږي چې د منځني غوږ او بهر ترمنځ د فشار انډول یو شان ساتي . د Eustachian نل د پزې تشې nasopharynx ته لاره لري .
- دننني غوږ په ډېر ظرافت جوړ شوی دی چې د labyrinth په نامه یادېږي . په دننني غوږ کې د اعصابو مزي شتون لري چې غږ رانیسي او مغزو ته یې استوي.




۲۳ انځور
غوږ

د غوږ یکی غږ نیسي او منځني غوږ ته وړي. د غوږ پر پرده غږ په اهتزاز اړول کېږي چې د غوږ د کوچنیو هډوکو او مایع د حرکت سبب کېږي . دغه خوځون په عصبي امپلسونو بدلېږي چې د اعصابو لوړ مرکز مغزو ته استول کېږي.

## د بوی کولو حس

د پزې په سوریو کې هوا د عصبي حجرو سره په اړیکه کې راځي چې له چاپېریال څخه بویونه رانیسي . بوی د یوې عصبي حجرې په وسیله مغزو ته وړل کېږي ، چیرې چې بوی ثبت یا راجستر کېږي.

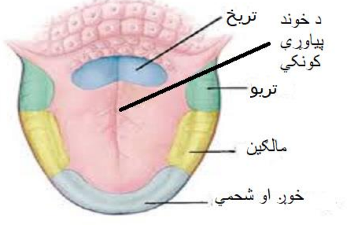
انسان بویونو ته له بېلابیلو حواسو سره اړیکه ورکوي . د تازه رېبل شویو وښو بوی کېدی شي زیاتو کسانو ته په زړه پورې احساس ورکړي ، خو د روغتون بوی کېدی شي په زیاتو کسانو کې ناوړه احساس رامنځ ته کړي، که چیرې سړی په روغتون کې بستر شوی وي.

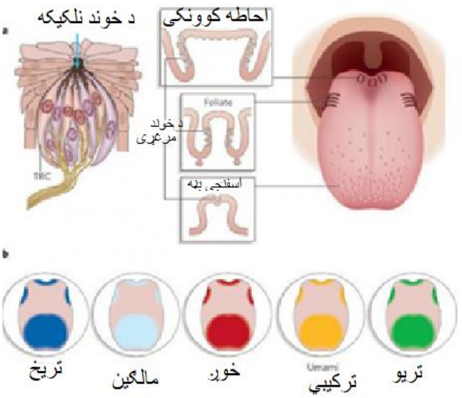
د بوی حس د ریزش او د سګریټو په وسیله کمزوری کېږي.

**د خوند حس**

په ژبه کې د خوند مرغړي ځای پرځای شوي او عصبي حجرې په کې د خوند د رانیولو سبب کېږي او موږ یې د خوړلو او څکلو په وخت کې احساسوو. ۲۴ انځور وګورئ. خوند پنځه ډولونه لري : خوږ، تریو، مالګین، تریخ او یو ځانګړی خوند umami چې نور خوندونه پیاوړي کوي. نو له همدې کبله د خوند پنځه ډوله مرغړي شتون لري. دا توپیر کوي چې د ژبې پر کومه برخه کې کوم خوند ترلاسه کېږي. پنځم خوند د خوراکي توکو او د څلورو نورو خوندونو خوند د خپل ذاتي خوند په وسیله پیاوړی کوي.

د خوند حس د اشتها د رامنځ ته کېدو سبب کېږي خو د ژوندانه دپاره ډېر اړین نه دی. زاړه کسان خوږ خوند تر ډېره وخته ساتي. کله چې سړی ریزش وکړي نو د خوند حس کمزوری کېږي.



۲۴ انځور

د خوند مرغړي پر ژبه خواره دي . د خوند مرغړي حسي حجرې لري ، د خوند مختلف ډولونه پېژاندل شوي.

**د لمسولو حس**

پر پوستکي او مخاطي غشا کې د لمسولو حجري پیداکېږي، چې د احساس مختلفې څپې یا امپلسونه لري: لکه لمسول، فشار، تودوخه، درد. حسي حجرې د عصبي سیستم له لارې مغزو ته حسي څپې یا امپلسونه استوي .

هغه حسي حجرې چې فشار او لمس پېژني یا درک کوي په ټول بدن کې په برابره توګه او نژدي پراته نه دي. پر شونډو ، د ګوتو پر سوکو او پر ژبه یو بل ته ډېره نژدې پراته دي. پر ملا تر یو بریده خواره واره پراته دي نو ځکه د شونډو په پرتله موږ پر ملا دومره د فشار او لمس تر وړاندې حساس نه یو.

هغه حجرې چې تودوخه پېژني ، تودوخه او ساړه دواړه ثبتوي.

درد په ټول بدن کې احساسېږي ، مګر د درد حسول په مختلفو خلکو کې سره توپیر لري.

**د انډول حس**

د انډول حس مرسته کوي څو موږ خپل انډول وساتو.

په دننني غوږ کې د انډول حسي حجرې پیداکېږي . حسي څپې یا امپلسونه مغزو ته استوي او وروسته تر دې څپې ټول بدن ته استول کېږي چې د بدن د انډول د ساتل کېدو سبب کېږي.

کله چې پر یو څرخ سپاره او تاو را تاو و چورلېږو نو د بدن انډوله مو ګډوډېږي ، په دې وخت کې بدن غواړي یو څه وکړي څو بېرته خپل انډول تر لاسه کړي.

## د حسي غړیو ناروغۍ

د حسي غړیو معمولي ناروغۍ عبارت دي له :

- Cataract د سترګو ناروغي ده چې د سترګو تور په خړ رنګ بدلېږي. او سترګو لید کمزوری کېږي.
- Glaukom د شبکیې دننني حجرې ورو ورو له منځه ځي.

همدارنګه موږ د لاندې ناروغیو سره مخامخېږو:

- وړندېدل
- د آورېدو کمزوري کېدل
- کڼېدل

**Cataract**

**Cataract څه ته وایي؟**

Cataract د سترګو ناروغي ده چې د سترګو په لېنز (عدسیه)کې د روڼوالي د کمېدو په پایله کې منځ ته راځي. لدې کبله لید کمزوری کېږي . د عمر په زیاتېدو سره په دغه ناروغۍ د اخته کېدو خطر زیاتېږي.

**د Cataract د پیداکېدو علت**

- د عمر په زیاتېدو لېنز (عدسیه) پېړ یا ډبلېږي ، دا کار د لېنز(عدسیې) روڼوالی نور هم کموي.
- د لېنز (عدسیې) د روڼوالي کمی ، د لېنز (عدسیې) د زیانمن کېدو له امله هم رامنځ ته کېږي. نوي او زاړه زیانونه یا ټپونه ددې کار سبب کېږي.
- په ځنیو کورنیو کې د Cataract د پیداکېدو خطر ډېر زیات دی.

- د Cataract په ناروغۍ د شکرې د ناروغانو د اخته کېدو خطر زيات دی. ځکه په وينه کې د شکرې د اندازې زياتوالی ددې سبب کېږي څو شکره په لېنز(عدسيې) کې رسوب وکړي.

**د Cataract د ناروغۍ ستونزې**

د ليد کمزورتيا ددې سبب کېږي څو موږ ونه شو کولی خپلې ورځنۍ چارې په سمه توګه ترسره کړو.

**د Cataract نښې او علامې**

- ليد په تدريجي ډول کمزوری کېږي ، سړی داسې حسوي چې ګنې ليد يې خړ او ناروښانه دي.
- ځنې کسان داسې حسوي چې د شديدي وړانګې له امله ړندېږي.
- په ځنيو کسانو کې داسې ښکاري چې عدسيه خړبخنه کېږي. او د سترګو په تور کې د ګل په بڼه څرګندېږي.

**د Cataract درملنه**

د Cataract يوازنۍ درملنه عمليات دی. د عملياتو له لارې خړه عدسيه ايستل کېږي او پر ځای يې په سترګه کې نوی مصنوعي لېنز يا عدسيه ځای پر ځای کېږي.

**د Cataract څخه مخنيوی**

داسې څه نشته چې وکولی شي له Cataract څخه مخنيوی وکړي. خو د شکرې په ناروغۍ اخته کسانو ته مهمه ده چې د شکرې د ناروغۍ درملنې ته دوام ورکړي او د سترګو داکتر ته د څارنې په خاطر په منظمه توګه ولاړ شي.

**:Glaukom**

**Glaukom څه ته وايي؟**

Glaukom د سترګو ناروغي ده چې د لوړ فشار له امله سترګې زيانمنې کېږي او د glaukom په نامه يادېږي ، که د ناروغي درملنه و نه شي د سترګو په تور کې د ړمپ سبب کېږي. دا يوه عادي ناروغي ده چې د عمر په زياتېدو سره پرې د اخته کېدو خطر هم زياتېږي.

**د glaukom د رامنځ ته کېدو علتونه**

دوه ډوله glaukom شتون لري د تنګې زاويې ګلوکوم او د پراخې زاويې ګلوکوم. د دواړه ډولونو د منځ ته راتلو علت په سترګو کې د هغه مايع له امله دی چې په سترګو کې جوړېږي او له منځ نه ځي. دوه جلا ځايونه دي چې مايع په کې بندېږي لومړی ډول په تدريجي ډول منځ ته راځي په پايله کې د سترګې فشار لوړېږي او د سترګې عصب زيانمنوي او بل ډول يې په ناڅاپي ډول منځ ته راځي په دې ډول کې د سترګو عنبيه هغه جوړښتونو ته چې مايع باسي ، ته ډېر نژدې کېږي او د مايع د وتلو لاره بندوي

يو ډول بل ګلوکوم هم شته چې د درملو له کارولو څخه پيداکېږي او د ګلوکوم دوه مخکني ډولونه لرلی شي..

**د glaukom ستونزې**

که چېرې د ناروغۍ درملنه ونه شي د ړندېدو سبب کېږي.

**د glaukom نښې او علامې**

د glaukom د دواړه ډولونو نښې او علامې توپير لري.

په لومړي ډول کې نښې او علامې په تدریجي ډول رامنځ ته کېږي او نژدې د ناروغۍ په وروستي پړاو کې را څرګندېږي. علامې د تورو رڼو په بڼه وي او سړی حسوي چې لید یې کمزوری شوی.

دویم ډول په ناڅاپي ډول رامنځ ته کېږي ، علامې د کمزوري لید او په سترګو کې د درد په بڼه راڅرګندېږي. او د سترګو د کلکوالي احساس رامنځ ته کېږي ، په سترګو کې د شدید درد له امله د زړه بدوالی ، کانګې او د سر درد هم رامنځ ته کېدی شي.

**د glaukom درملنه**

د سترګو د ناروغۍ د دواړه ډولونو درملنه د درملو په مرسته ترسره کېږي ، درمل په سترګو کې څڅول کېږي چې د سترګو د مایع د کمښت سبب کېږي او همدارنګه فشار کموي.

وروسته کېدی شي د لایزر او یا د عملیاتو له لارې درملنه وشي ، عملیات د زیاتې مایع وتلو ته لاره پرانیزي او په سترګو کې فشار ټیټوي.

**وړوندتوب**

وړوندتوب هغه حالت دی کله چې د سترګو لید له منځه ولاړ شي. سړی په بشپړه توګه وړندېدی شي، یانې په بشپړه تیاره کې ژوند کوي ، خو داسې کسان هم شته چې د رڼا او تورتم توپیر کولی شي.

په نړۍ کې زیات کسان شته چې وړانده او یا لید یې ډېر کمزوری شوی دی. د وړندېدو علتونه زیاد دي ، خو څرګند علتونه یې : د سترګو د ناروغیو لکه Cataract ، **glaukom** ، د شکرې ناروغۍ او یو شمېر نوری ناروغۍ چې پر لید اغېزه لري . د ټکر او یا ضربې له امله هم، د رسیدلي زیان له کبله سړی وړندېدی شي.

## د آورېدو کمزوري کېدل

د آورېدو کمزورتیا په دې مانا ده چې غوږونو ته زیان رسېدلی دی. د عمر په زیاتېدو سره د آورېدلو حس کمزوری کېږي، او یو شمېر ناروغۍ د آورېدو په کمزورتیا اغېزه لري.

د آورېدو کمزورتیا د تخریش له کبله رامنځ ته کېدی شي ، کله چې ډېر لوړ غږ لکه د کار په چاپېریال کې د ماشینونو لوړغږونه یا د لوړې موسیقۍ غږ ، غوږونو ته ننوځي.

د آورېدو د کمزورتیا نښې او علامې عبارت دي له ، کله چې د خبرو په وخت کې سړی نه شي کولی د خبرو ملګرتیا وکړي او ځنې ټاکلي غږونه آوري، ځنې کسان نشي کولی لوړ غږ واوري او ځنې نور د ټیټو غږونو د آورېدو وس نه لري.

د لوړو غږونو له آورېدو څخه په ډډه کولو سره د آورېدو له کمزورتیا مخنیوی کېدی شي، د غږ د آورېدو له آلې او یا د غږ د ډېولو له آلې څخه په کار اخیستلو سره دغه کار ترسره کېدی شي.

## کونوالی

کونوالی کېدی شي د زېږېدو له وخته وي او یا د ژوند په اوږدو کې د زیان رسېدو له امله رامنځ ته شي.

هغه کسان چې کاڼه دي د اشارو ژبه زده کوي چې له دې لارې له نورو سره اړیکې ونیسي. له چاپېریال سره د اړیکو ټینګول کڼو کسانو ته لویه ننګونه ده . ددې خطر شته چې کاڼه ځانونه له نورو خلکو ګوښه کړي او له نورو سره د اړیکو له ټینګولو ډډه وکړي.

## ۱۱. پوستکی او مخاطي غشا

پوستکی د بدن بهرنی پوښ دی. پوستکی د چاپیریال تر وړاندې خنډ دی او زموږ د بدن تر ټولو لوی غړی دی.

مخاطي غشا زموږ د بدن د دننني سطحې پوښ دي .

### د پوستکي دندې

د پوستکي دندې عبارت دي له:

- د بهرنيو عواملو له زيان او ضربې څخه د پوستکي لاندې انساجو ساتنه کوي.
- له بهرنيو ميکرو اورګانيزمونو څخه د بدن ساتنه کوي.
- د بدن د مايعاتو له ضايع کېدلو څخه مخنيوی کوي.
- د بدن د تودوخې په ساتنه کې برخه اخلي.
- د D ويټامين په جوړونه کې ونډه اخلي.
- د حسي غړي په توګه کار کوي.
- بدن ته د پراخ خوځون د امکان په برابرولو کې ونډه اخلي.

د يو ځوان کس د بدن د پوستکي وزن ۴،۵ کيلو دي او سطحه يې $^{۲}$(۲)متره ده. د پوستکي پنډوالی د بدن په مختلفو برخو کې توپير لري . په هغه ځاويونو کې چې پوستکی ډېر پنډ دي پنډوالی يې له ۳-٦ ملي مترو پورې رسيږي (د لاسونو ارغوی او د پښو تلی) او په هغه ځايونو کې چې پوستکی ډېر نری دی ، پنډوالی يې ۰،۴ ملي مترو ته رسيږي(د سترګو ليمې).

### د پوستکي ويش

پوستکی په درې طبقو ويشل شوی . ۲۵ انځور وګورئ

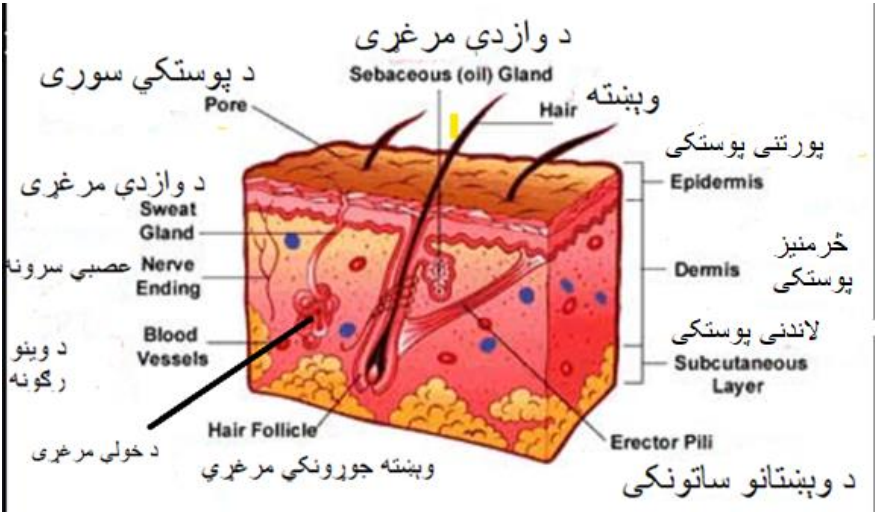
- پورتني پوستکي (اپيدرم)
- څرمنيز پوستکی (درم)
- لاندنی پوستکی (هيپو درم)

**پورتني پوستکی**

پورتني پوستکی له پوښونکو انساجو څخه جوړ شوی چې یو ډول ځانګړی نسج دی، چې د پوستکي او مخاطي غشا بهرنۍ برخه جوړوي . بهرنۍ برخه د مړو حجرو طبقه ده . د مړو حجرو طبقه تل رژیږي او د نويو حجرو په وسيله نوي کېږي.

په پورتني پوستکي لاندې برخې شاملې دي:

- نوکان، چې د ګوتو د ساتنې دنده په غاړه لري او د فشار تر وړاندې د بهرنۍ برخې ساتنه کوي.
- د وېښتو کڅوړي چې وېښته لري. د ارغوي او د پښو له تلي پرته ټول بدن د ويښتانو په مختلفو ډولونو پوښل شوی دی.



پوستکی په زیاتو طبقو وېشل شوی دی. هره طبقه ځانګړي دندې لري نو له همدې کبله په ځانګړې بڼه جوړ شوي دي.

- د وازدې د مرغړي او د خولې د مرغړي ور. د وازدې مرغړي د غوړ یو ډول توکي جوړوي چې پوستکی نرم ساتي. د خولې مرغړي داسې وړتیا لري چې د بدن زیاته تودوخه کموي.

**ځرمنیز پوستکی (درم)**

ځرمنیز پوستکی زیات ربړي خاصیت لري چې له امله یې پوستکی کولی شي ځان غوړېدلی وساتي. دغه برخه د لاسین او کلاژین له مزو څخه جوړه شوې چې په ټول درم کې د فایبري شبکې په څېر سره اوبدل شوي دي.

د ځرمنیز پوستکي لاندې ، لاندې ځیزونه لیدلی شو:

- د وینې کوچني رګونه. دغه کوچني رګونه د پوستکي حجرو ته اکسیجن او د خوړو توکي رسوي ، او فاضله توکي بهر باسي. کوچني رګونه همدرنګه د بدن د تودوخې د تنظیمول دپاره کار کوي. کله چې د بدن د تودوخېد کمولو اړتیا احساس شي نو رګونه پراخ او ارتېږي او تودوخه له بدن څخه بهر ته وځي. او کله چې بدن سوړ وي او باید تودوخه وساتل شي ، دغه کوچني رګونه ځان سره را ټولوي (منقبضېږي) څو د بدن د مهمو غړیو تر شا او خوا تودوخه وساتل شي.
- حسي حجرې او عصبي حجرې. د حسي حجرو مختلف ډولونه پیداکېږي چې تودوخه، ساړه ، فشار او درد ثبتوي حسي حجرې دغه مختلف مالومات مغزو ته استوي .
- د خولې او وازدې مرغړي (sebaceous glands ). په دغه مرغړیو کې خوله او غوړ رامنځ ته کېږي چې د پوستکي د بهرنیو سوریو په لور وړل کېږي.

- د ويښتانو بېخونه او ويښته عضلات. د ويښتانو د بېخونو له لارې ويښتان خواړه او اکسيجن تر لاسه کوي چې د ودې سبب کېږي. د ويښتانو د بېخونو شا او خوا ته ويښته عضلات ځای لري، چې دکشولو او سستولو وړتيا لري. کله چې د چا ساړه وشي نو ويښته عضلات کشېږي او شخه بڼه غوره کوي او پوستکی ته ټاکلې بڼه ور کوي.

**لاندنی پوستکی (هيپو درم)**

تر لاندنی پوستکی دغه جوړښتونه لري:

- د وازدې زېرمې. په مختلفو خلکو کې د وازدې د زېرمو ډېلوالی سره توپير لري.
- د مايعاتو زېرمې. لاندنی پوستکی د مايعاتو د زېرمې په بڼه هم کار کوي . کله چې په بدن کې د مايعاتو اندازه زياتېږي نو مايعات تر لاندني پوستکي لاندې د مايعاتو په زيرمو کې راټولېږي ، د بېلګې په توګه په پښو کې د مايعاتو را ټولېدل چې د پړسوپ يا edema په نامه يادېږي. خو کله چې په بدن کې د اوبو يا مايعاتو کچه لږه شي نو پوستکی سست او غونجوالی پيداکوي .

**مخاطي غشا يا پردې هدف**

مخاطي غشا يا پرده د بدن دننني مخ يا سطحې ده .

د مخاطي غشا هدف عبارت دی له:

- د دننيو غړيو يا اورګانونو ترمنځ واټن رامنځ ته کوي.
- د لاندې پرتو انساجو د سولېدنې دکچېه کموي.
- بېلابيل ترشحات رامنځ ته کوي.
- مختلف توکي جذبوي.

په بدن کې د مخاطي غشا مختلف ډولونه شتون لري چې مختلفې دندې ترسره کوي، دا په دې پورې اړه لري چې د بدن په کومه برخه کې موقعیت لري. په خوله ، په ستوني د خوړو په نللیکه ، د کولمو په وروستۍ برخه او یا د ادرارو په نللیکه کې چیرې چې د سولېدنې امکان لوړ دی ، مخاطي غشا ډبله او غبنتلې ده څو د زیات ټینګار وس ولري .

د رګونو او د کولمو د جدار ترمنځ چیرې چې باید د مختلفو توکو راکړه ورکړه ترسره شي ، مخاطي غشا نرۍ ده.

## د پوستکي او مخاطي غشا ناروغۍ

د پوستکي او مخاطي غشا ډېرې معمولي ناروغۍ عبارت دي له:

- اکزیما eczema
- پسوریازیس psoriasis

کیدی شي چې د فنګسونو یا sponges ناروغۍ هم رامنځ ته شي.

**اکزیما Eczema**

اکزیما څه ته وایي؟

اکزیما د پوستکي ناروغي ده چې د پوستکي په بیلابیلو برخو کې رامنځ ته کېدی شي. زیات وختونه اکزیم د زیات شدید خاربنت سبب کېږي .

د اکزیم مختلف ډولونه شتون لري، چې مختلف علتونه لري نو ځکه درملنه یې هم سره توپیر لري. دا مهمه ده چې اکزیما داکتر ته وښودل شي څو داکتر یې ارزونه وکړي او پریکړه وکړي څو ددغه ډول اکزیم د درملنې دپاره له څه ډول درمل څخه کار واخیستل شي.

## د اکزیم علتونه

د اکزیما مختف ډولونه شتون لري ، نو ځکه د اکزیما د رامنځ ته کیدو مختلف علتونه هم شتون لري .

علتونه کیدی شي په لاندې ډول وي.

- ارثي
- د خوړو د توکو او یا په خوړو کې د ور ګډو شویو توکو او یا کوم بل څه تر وړاندې د حساسیت څخه رامنځ ته شوي وي.
- د فنګسونو یا sponges څخه رامنځ شوې ناروغي، لکه د ویښتانو د بېخ ناروغي.
- نور حالتونه ، لکه د بېلګې په توګه د پښو اوږد مهاله پړسوپ هم د اکزیما سبب کېږي .

## د اکزیما ستونزې

اکزیما زیات ځورونکی دی. د شدید خارښت او د پوستکي د څیرې کېدو سبب کېدی شي . زیات کسان له دې کبله چې پوستکی یې خراب شوی پریشانه او خپه کېږي او خپله اکزیما پټه ساتي. او ځنې کسان له دې امله له خلکو ځان ګوښه او پټوي.

## د اکزیما نښې او علامې

نښې او علامې کېدی شي یو شان نه وي ، دا په دې پورې اړه لري چې خبره د څه ډول اکزیما په هکله ده. ډېر وختونه د اکزیما نښې د خارښت، د پوستکي د چاودېدو په بڼه څرګندېږي. کېدی شي پر پوستکي سرې نښې څرکندې شي . په ځنې کسانو کې پوستکې کش او څیرې شوی وي او درد لري.

**د اکزیما درملنه**

د اکزیما درملنه په عمومي ډول د مختلفو کریمونو  یا ملهمونو په وسیله ترسره کېږي ، د ملهم ډول د داکتر له خوا ټاکل کېږي. کله چې څوک  اکزیما په ملهمو غوړوئ ،مهمه ده پلاستکي لاس پوښونه (دستکشې) وکارول شي.

کله هم د انتي بیوتیک درملنه اړینه وي  په تېره بیا کله چې اکزیما التهاب پیداکړي.

ښه نظافت او د غوړ کریمونو کارونه چې عطر او زیانمنونکي توکي ونه  لري د اکزیما د عواملو څخه په مخنیوي کې مرسته کوي او پوستکی روغ ساتي .

تشریح

د انتی بیوتیکو درملنه : د بکتریا د وژل کېدو سبب کېږي.

**له اکزیما څخه مخنیوی**

نظافت او د پوستکي پالنه  د اکزیما په مخنیوي کې زیات ارزښت لري. مهمه ده له هغه څه څخه ډه وشي چې د اکزیما د رامنځ ته کېدو سبب کېږي.

**پسوریازیس  psoriasis**

پسوریازیس څه ته وايي؟

پاسویازیس د پوستکي مزمنه ناروغي ده، چې په لنډ مهاله او یا اوږد مهاله دورو کې راڅرګندېږي، او د بدن په بېلابېلو برخو کې پوستکې  وچېږي  او پوخی پیداکوي او کېدی شي د بدن د پوستکي لویه یا کوچنۍ برخه پرې اخته شي.

## د پسوریازیس علتونه

د پسوریازیس د علت ټاکل ناممکنه کار دی، پسوریازس ارثي ناروغي ده او د اوتوماتي معافیت ( outoimmun) ناروغۍ په نامه یادېږي.

تشریح

د outoimmun ناروغي: کله چې دغه ناروغي منځ ته راځي ، بدن خپل ځان د دښمن په څېرویني نو له دې کبله د خپل ځان پرخلاف توکي یا antibody جوړوي.

بېلابیل حالات د پسوریازس د خپرېدو سبب ګرځي، هم په لومړی ځل او هم په نورو تکراري حالاتو کې:

- اوایي سترس. دغه ناروغي هغه وخت څرګندېږي کله چې سړی له اروایي نا انډولۍ سره لاس او ګرېوان وي . ډېری کسان وروسته متوجه کېږي چې د روحي سترس له امله له نوي پسوریازیس سره د مخامخ کېدو په حال کې دي.
- التهابونه. د بېلګې په توګه د ستوني درد ددې ناروغۍ د څرګندېدو سبب کېدی شي.
- اقلیم. په پسوریازیس اخته کسان په اوړي که روغتیا تر لاسه کوي.
- د تنباکو ، الکهولو کارول او چاغي . څېړنو ښودلې چې د سګرټو څکل او چاغي د پسوریازیس په رامنځ ته کېدو کې یو له بل سره تړاو لري.
- د پوستکي زیانمنېدل. د پوستکي پر ټپي او ګربدلي برخه کې د پسوریازیس د رامنځ ته کېدو امکان شته.
- درمل. ځنې درمل د پسوریازیس د رامنځ ته کېدو سبب کېدی شي.

**د پسوریازیس ستونزې**

پسوریازیس یو ناروغي ده ، چې د ناروغ د فزیکي او روحي ځورونې سبب گرځي. د فزیکي پلوه وچوالی او د پوخي پیداکېدل ; خارښت او د پوستکي چاودیدل د سړي د ځورېدنې سبب گرځي. د روحي پلوه د گرېدلي او چاودېدلي پوستکي لیدل ځورونکی دی. ځنې کسان له دې امله په کور کې ځان گوښې کوي او له نورو سره له اړیکې نیولو ډه ډه کوي.

په سلو کې له ۱۰ تر ۳۰ کسان د پسوریازیس روماتیزم لري چې د روماتیزم یو ځانگړی ډول دی او له پسوریازیس سره تړاو لري. نښې او علامې یې له هغه نښو او علامو په څیر دي چې د بندونو په روماتیزم کې لیدل کېږي.

د پسوریازیس نښې او علامې

د پسوریازیس په ډېرو ډولونو کې پوستکی د سور ، پړسېدلی او گرېدلي بڼه لري. د بدن لاندې برخې په دغه ناروغۍ اخته کېږي لکه څنگلونه ، گونډې، د ویښتانو بېخونه او د ملا کوزنۍ برخه ده.

**د پسوریازیس درملنه**

د پسوریازیس درملنه د هغې په ډول پورې اړه لري چې خبره د کوم ډول پسوریازیس په اړوند ده او ناروغي د خپل شدت په کوم پړاو کې ده.

درملنه بېلاپېل پړاونه لري:

- ۱ پړاو - د کریمونو او ملهمونو په وسیله درملنه.
- ۲ پړاو- د رڼا د وړانگو په وسیله درملنه او په تودو او لمریزو سیمو کې اوسیدل.
- ۳ پړاو – د قوی درملو په مرسته درملنه، چې د تابلېټونو او پیچکاریو په بڼه ترسره کېږي.
- ۴ پړاو – د درملو په وسیله درملنه کوم چې سخت حساسیتونه رامنځ ته کوي.

**د پسوریازیس څخه مخنیوی**

د ناروغۍ مخنیوی نه کېږي ، خو هغه کسان چې د پسوریازیس په ناروغۍ اخته وي کولی شي د هغې له څرګندېدو څخه مخنیوی وکړي که چېرې دوی پاملرنه وکړي چې په کومو حالاتو کې ددوی ناروغي رامنځ ته کېږي . سربېره پردې ډېره مهمه ده څو د تنباکو له کارولو، چاغۍ او زیات الکهولو له څکلو څخه مخنیوی وشي.

**د فنګسونو ناروغۍ**

د فنګسونو ناروغي اکثره وختونه د پوستکي پر پورتنۍ طبقې کې څرګندېږي. د فنګسونو ناروغي په نوکانو او د لاسونو پر بندونو او همدارنګه د تیونو لاندې پوستکي او د پوستکي په ګونځو او غونجو کې را منځ ته کېږي ، ځکه دغه ځایونه تاوده او لانده وي. د فنګسونو ناروغي همداراز په خوله او د مقعد پر مخاطي غشا او مهبل کې هم پیداکېدی شي.

هغه کسان چې نورو ناروغیو کمزوري کړي دي ، او سم خواړه نه خوري د فنګسونو په ناروغیو اخته کېدی شي د پوستکي او مخاطي غشا نورو زیاتو برخو ته خپرېدی شي. لکه د معدې او کولمو کانال ته او ډېر ناوړه حالت رامنځ ته کولی شي.

د ناروغۍ نښې او علامې په دې پورې اړه لري چې ناروغي د بدن کومه برخه نیولې. نوکان کلک او ډبلېږي او د پښو د ګوتو منځونه خارښت کوي. د وېښتانو د بېخ په پوستکي کې خارښت پیداکېږي او پخې نیسي. که چېرې د پوستکي نورې برخې ونیسي، نو سور رنګ پیداکوي او ډېر سخت خارښت پیداکوي. د فنګسونو د ناروغۍ درملنه د ملهمو، کریم او یا تابلېټو په وسیله چې کولی شي فنګسونه له منځه یوسي تر سره کېږي.

د فنګسونو له ناروغۍ څخه مخنیوي د پوستکي د وچ او پاک ساتلو له لارې کېدی شي.

## ۱۲. هډوکي، بندونه او عضلات

د هډوکو، بندونو او عضلاتو څخه هدف څه دی؟

د هډوکو ، بندونو او عضلاتو هدف عبارت دی له:

- د بدن استوار ساتل
- د حرکت ممکنول
- د بدن د مهمو غړیو لکه مغزو، زړه، سږو او ځګر ساتنه.

هډوکي ، بندونه او عضلات په ګډه  د خوځښت د غړي په نامه یادېږي.

**هډوکي**

ټول هډوکي د اسکلیت په نامه یادېږي، او دنده لري څو موږ خپل ځان ټینګ او  استواره وساتو او وکولی شو وخوځېږو او حرکت وکړو. هډوکي زموږ د بدن دننني غړي ساتي او سره کرویات رامنځ ته کوي.

اسکلیت له ۲۰٦ هډوکو جوړ شوی دی (۲٦ انځور وګورئ) او په درې ډولونو وېشل کېږي.

- نل ډوله هډوکي، په عمومي ډول په متو او پښو کې پیدا کېږي.
- آواره هډوکي، د بېلګې په توګه د اورو چړې، د خاصرې لګن او د ټټر تخته.
- نامنظمه هډوکي، د بېلګې په توګه د ملا د تیر شمزۍ (فقرات) او د لاس او پښو کوچني هډوکي.

هډوکي له کلسیم، فوسفات او پروتین  څخه جوړ شوي دي. کلسیم د هډوکو د کلکوالي او پروتین د غښتلتیا سبب کېږي.

د هډوکو انساج ژوندي دي او تل د جوړېدو او له تجزیه کېدو په حال کې دي. دا په دې مانا چې هډوکي د دریو میاشتو په موده کې بیخي نوي کېږي. ددې دپاره چې هډوکي جوړ شي ، باید د وزن له پلوه درانده شي ، پرته له دې دا خطر شته چې دهډوکي نسج د جوړېدو په پرتله زیات تجزیه شي.

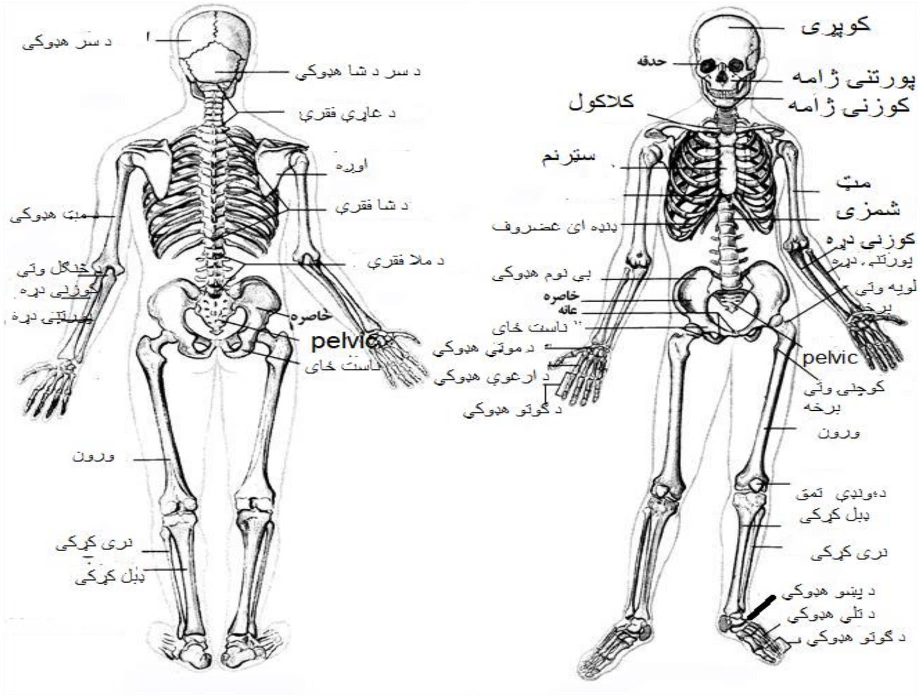
دا حالت  هډوکي له ماتېدونکی حالت مخامخ کوي او د کلسيم د کمښت د حالت او یا د اوستيوپروسس osteoporosis يا د هډوکو د پوکي په نامه يادېږي.

د هډوکو پوکي په هغه حالت کې هم رامنځ ته کېږي کله چې د هارموني بدلونونو او يا ناروغيو له امله د هډوکو جوړونکي عناصرو څخه ځنې يې کم شي .

د هډوکو د نل په منځ کې د هډوکو مغز شتون لري چې د سره کروياتو په جوړونه کې برخه اخلي.

هډوکي د پيريزتويم periosteum په وسيله پوښل شوي چې د هډوکو انساجو ته  اکسيجن او خواړه رسوي. په پيريزتويم کې زيات شمېر رګون او عصبي مزي شتون لري.

هغه هډوکي چې بندونو ته رسېږي د بندونو د  غضروفو په وسيله پوښل کېږي.



۲٦ انځور

د ملا تیر له ۲٦ نامنظمو هډوکو څخه جوړ شوی دی، چې د ملا د شمزۍ په نامه یادېږي ، ۲۷ انځور وګورئ. د هرې فقرې یا شمزۍ تر منځ یو غضروفي ټیکلی شتون لري چې د دیسک په نامه یادېږي . په وروستني  فقرې یا شمزۍ کې یو سوری شتون لري چې د شمزیو د تیر ترمنځ کانال منځ ته راوړي او عصبي مزی یې له منځه تېرېږي.

۲۷ انځور

د ملا تیر له یوې څنډې د S د توري په څېر ښکاري . شمزۍ د ښبلونکو عضلاتو او نسجونو په وسیله پوښل شوی دی. که چېرې ملا د کړوپولو په وخت کې د ملا جوړښت له پام کې پرته په ناسمه توګه کړوپه شي دا خطر شته چې د شمزیو ترمنځ دیسک د عصبي نخاع یا مزي په لور و تمبول شي او د دیسک د ماتېدو سبب کېدی شي.

**بند**

چېرې چې دوه هډوکي سره نښلي یا وصلېږي هلته بند جوړېږي. د بندونو هدف دادی چې بدن ته د خوځېدو وس ورکړي. دوه ډوله بندونه شته، ریښتني او نا ریښتني بندونه.

ریښتنی یا حقیقي بند د زیات خوځون وس لري. دوی دوه هډوکي لري. بندونه  د غضروفو په وسیله پوښل شوي او د بند کپسول یې احاطه کړی. ۲۸ انځور ته پاملرنه وکړئ.  د بند کپسول یوه تشه منځ ته راوړي . د بند کپسول زیات رګونه او عصبي مزي لري. او همدلته د بندمایع جوړېږي. بند د بند د مزو په وسیله ټینګېږي.

د بند مایع ، بندونه مرطوب ساتي او د بندونو سطح مرطوبوي چې د سولېدلو له امله د رامنځ ته کېدونکې مقاومت کچه کموي. کله چې بند د خوځېدو په حال کې وي د بند مایع د بند غضروفو ته خواړه رسوي.

ریښتنی بندونه په څلورو ډولونو ویشل کېدی شي:

- غونډاری بند، مختلفو لوریو ته حرکت کولی شي، د بېلګې په توګه د اوږو بند او د کوناټو بند.
- قبضه بندونه، یوازې دوه لوریو ته حرکت کولی شي. لکه د ګونډو بند، د لاس او ګوتو بندونه.
- د اړولو بند ، سرې کولی شي د اړونې یا تاوولو حرکت تر سره کړي. لکه  د څنګل د هډوکی او د ulna  د هډوکې بند.

- ټوټه بندونه، چې کوچني خوځښتونه کوي، لکه د ملا د تير شمزی، د ټټر هډوکي او د لاس د ارغوي هډوکي.

### نا ريښتني يا غيرحقيقي بندونه

ريښتني بندونه کپسول او د بند تشه نه لري، **۲۹** انځور ته پاملرنه وکړئ . دلته د دوو هډوکو په سرونو کې غضروف، د غضروفو ټيکلی او نښلونکي مزي شتون لري. له دې کبله د خوځون وړتيا يې لږه ده. نا ريښتني بندونه د بېلگې په توگه د ملا په شمزيو کې شتون لري چې د دوو شمزيو يا فقرو ترمنځ د غضروفو يو ټيکلی لري. دغه ټيکلی د يسک په نامه يادېږي . نا ريښتنی بند همدارنکه د کوپړۍ په هډوکي او د خاصرې لگن په هډوکي کې پيداکېږي.

## عضلات

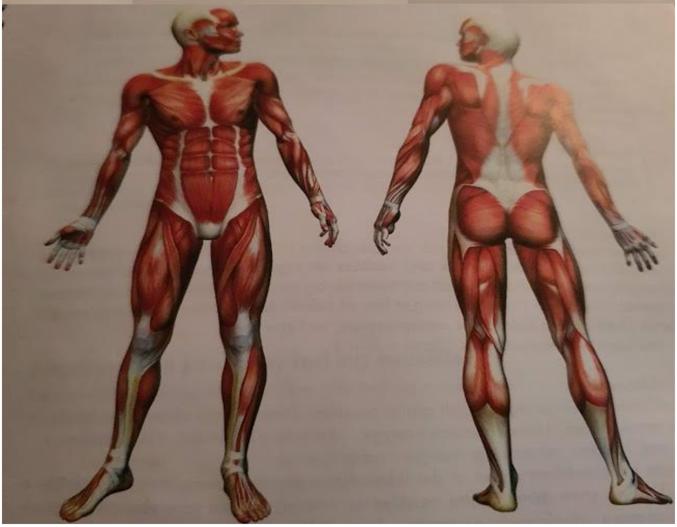
عضلات د ځان د کشولو یا رانښکلو وړتیا لري. موږ هغه وخت له خپلو عضلاتو کار اخلو  کله چې موږ غواړو حرکت یا خوځښت ترسره کړو، خو دا کار هغه وخت هم ترسره کېږي کله چې  بدن خپل نورې زیاتې دندې ترسره کوي ، لکه د زړه د حرکت او د ساه اخیستنې په وخت کې.

موږ درې ډوله عضلات لرو:

- اسکلیتي عضلاتSkeletal muscles
- د غړو عضلات Visceral muscles
- د زړه عضلاتHeart muscles

## اسکلیتي عضلات

اسکلیتي عصلات د لیکه لرونکو عضلاتو په نامه هم یادېږي. اسکلیتي عضلات پر اسکلیت پورې ټینګ نښتي وي  او د شدیدو او کوچنیو خوځښتونه د پاره زمینه برابر وي.



۳۰ انځور
اسکلیتي عضلات د عصبو په ملګرتیا پر هډوکو ټینګ نښتي . موږ په ټول بدن کې لوی او کوچني عضلات لرو.

کله چې د عضلاتو حجرې سره راټولېږي (منقبض کېږي) نو عضله لنډېږي، او کله چې سستېږي (منبسطېږي) نو عضله اوږدېږي. عضلې په جوړه ایز ډول یانې دوه دوه کار کوي، یانې یوه عضله د مټ د قاتېدو او بله عضله د مټ د غزېدو سبب کېږي.

عضلې اکسیجن او د خوړو توکو ته اړتیا لري، نو له دې کبله د عضلو نسج د وینو زیات رګونه لري، چې عضلې ته د اړتیا وړ توکي رسوي.

عضله په دوه ډوله کار کوي: خوځنده (دینامیسک) او ولاړ (ستاتستیک).

- په خوځنده حالت کې عضلات د کشېدو او سستېدو ترمنځ د بدلون په حالت کې وي. وینه د خوړو توکي او اکسیجن عضلې ته رسوي او فاضله توکي بهر ته باسي.
- په ثابت یا ولاړ حالت کې عضله د زیات وخت له پاره په کش شوي حالت کې پاتې کېږي. په دې حالت کې عضلې ته پوره اکسجن او خواړه نه رسېږي. او فاضله توکي ایستل کېږي. کله چې اکسیجن وکارول شو ، عضله د شېدو د تیزابو په جوړولو پیل کوي چې په عضله کې د درد او سوزښت د رامنځ ته کېدو سبب کېږي.

کله چې موږ آرامه ناست یو ، په دې حالت کې هم تر یوه بریده زموږ په ټولو عضلاتو کې لږ شخوالی موجود وي. دا حالت د عضلاتي تونس په نامه یادېږي او دا سبب کېږي چې د اړتیا په وخت کې غبرګون وښودل شي.

تشریح

عضلاتي تونس په عضلاتو کې یو ډول شخوالی دی ، چې د خوب په حالت کې هم شتون لري. عضلاتي تونس عضلات د چمتوالي په حالت کې ساتي، او په چټکۍ سره غبرګون ښودلی شي.

**د ورید پمپ**

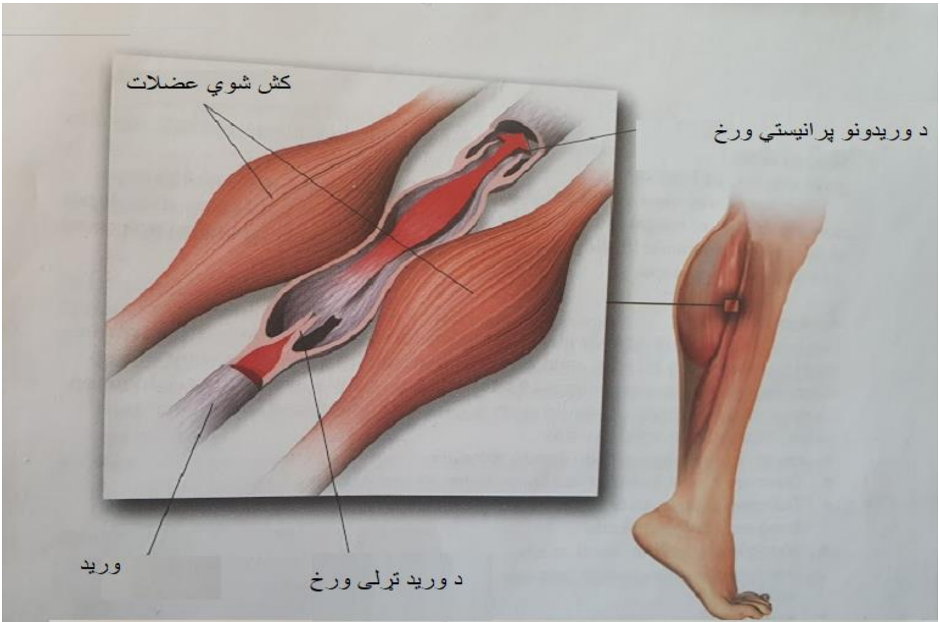
جوړه ای عضلات زړه ته د وینې د بېرته ستنېدو په برخه کې زیات ارزښت لري. کله چې عضلات ځان خوروي، او عضلات د خوځېدو په حالت کې وي نوځان کشوي چې له امله یې عضلات لنډ او ډبلېږي. په دې ډول داکار پر وریدونو فشار راولي او ددې سبب کېږي څو وینه پېرته د زړه په لور پمپ شي. د وریدونو ورخونه ددې سبب کېږي څو وینه سم لوري یانې زړه ته حرکت وکړي. دغه سیستم د ورید د پمپ په نامه یادېږي.

۳۱ انځور وګورئ

**د غړو عضلات**

د غړو عضلې د ښویه عضلو په نامه هم یادېږي . دا ډول عضلات د معدې، دکولمو د کانال او د رګونو په دېوالونو کې پیداکېږي ، د ښځو په رحم ، د ادارارو په کڅوړه ، تنفسي لاره، پوستکي، سترګو، او نورو ډېرو برخو کې پیداکېږي.

ښویه عضلات د عصابو د مرکزي سیستم په وسیله نه اداره کېږي او په اراده کې نه دي. نو ځکه موږ د هغې د کنترولو وس نه لرو. ښویه عضلات د هډوکو د عضلاتو په څېر ډېر پیاوړي نه دي خو زیات ټینګ دي او په آسانۍ سره نه کشېږي.




۳۱ انځور
وریدونه د جوړه ای عضلاتو په وسیله تړل کېږي. کله چې عضلات خوځېږي نو دوی لنډ اودبلېږي او پر وریدونو فشار روړي. په دې ډول وینه د زړه په لور تېل وهل کېږي.

### د زړه عضلات

د زړه عضلات د بدن خورا مهم عضلات دي. د زړه عضلات له جوړه ای لیکه لرونکو عضلاتي حجرو څخه جوړ شوي دي. خو زیات ښویه عضلاتو ته ورته دي. ، دوی له ارادې پرته کار کوي او نه ستړي کېږي.

### د هډوکو، بندونو او عضلاتو ناروغۍ

د هډوکو، بندونو او عضلات معمولي ناروغۍ عبارت دي له:

- آرتروز
- آرتریت روماتوئید

- د هډوکو پوکي
- د هډوکو ماتېدل

ځنې نورې ناروغۍ هم شته:

- د هډوکو سرطان

**Osteoarthritis اوستیوارتریتز**

اوستیوارتریتز څه ته وایي؟

اوستیوارتریتز د بندونو ناروغي ده چې له امله یې د بندونو غضروف ویجاړېږي او دا کار د درد سبب کېږي. ۳۲ انځور وګوري.

اوستیوارتریتز یوه پراخه ناروغي ده. دا د یوې اولسي ناروغۍ بڼه لري. ډېر کسان د ژوندانه په بېلابېلو پړاونو کې د بدن په یو یا زیاتو بندونو کې په دغه ناروغۍ اخته کېدی شي. خو په ټولو کسانو کې نښې او نښانې یې نه را څرګندېږي.

**د آ اوستیوارتریتز د پیداکېدو دلیل**

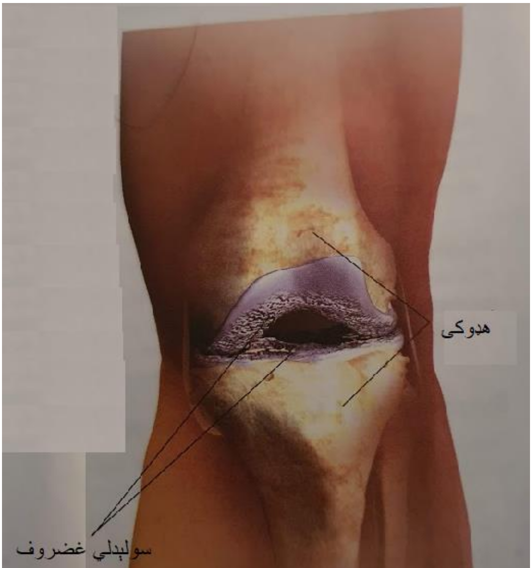
د اوستیوارتریتز د منځ ته راتلو دلیلونه زیات دي. دا د نارینه او ښځو ترمنځ یوه معمولي ناروغي ده خو دا توپیر کوي چې د دوی د بدن کومه برخه په دغه ناروغۍ اخته کېږي. نارینه ډېر کله د خاصره لګن په برخه کې په دغه ناروغۍ اخته کېږي خو ښځې د زنګانه او ګوتو په برخه کې په دغه ناروغۍ اخته کېږي. هر څومره عمر پخېږي په هماغه اندازه بندونه سولېږي. آتروز د لاندې علتونو له کبله هم منځ ته راتلای شي:

- د سخت، ستومانونکي او درانده کار په پایله کې.
- مخکنۍ ضربې یا د بدن زیات وزن چې پر بندونو د زیاتي فشار سبب کېږي.

- گوزارونه چې له امله يې هډوکي او غضروف زيانمن شوي وي.
- د سپورت نه کول چې د عضلاتو د غونجېدو سبب کېږي او پر بندونو فشار زياتوي.
- ارثي

**د اوستيوارتريتز ستونزې**

اوستيوارتريتز يوه ناروغي ده چې په اوږده موده کې پرمختګ کوي او کېدی شي ښه او بد وختونه ولري. څرنګه چې اوستيوارتريتز يوه اوږد مهاله ناروغي ده نو ډېر کسان دې ته اړ کېږي څو له کاره لاس واخلي، ځکه دوی کاري ورتياوې له لاسه ورکوي او مرستې ته اړتيا پيداکوي. په ځنې کسانو کې دردونه د ژوند پر کيفيت زياته اغېزه کوي . زيات کسان د کوچنيو بدلونونو له لارې خپل ژوند پر مخ وړي.



۳۲ انځور

دا د زنگانه انځور دی چې د اوستیوارتریتز ناروغي لري. د آتروز ناروغي د بندونو غضروف ویجاړوي او د درد د رامنځ ته کېدو او د خوځون د وړتیا د کمېدو سبب کېږي.

## د اوستیوارتریتز نښې او علامې

- په بندونو کې درد
- د بندونو پړسوپ
- د بند شخوالی
- د بندونو ترق او پرق او سولېدل
- د بند د حالت بدلون او خرابي
- د بند د خوځښت کمښت

## د اوستیوارتریتز درملنه

اوستیوارتریتز درملنه د د بدني درملنې یا فزیوتراپي ، درملو او عملیاتو له لارې تر سره کېږي.

- له بدني درملنې یا فزیوتراپۍ څخه هدف دادی څو د مساژ یا چاپي کولو ، تودولو او سړې درملنې او تمرین له لارې د درد څخه مخنیوی وشي . له دې لارې کېدی شي د اوستیوارتریتز درملنه او له زیاتې خرابۍ څخه مخنیوی وشي.
- د درملنې په مرسته مخکې تر هر څه د درد درملنه ده. ځنې درمل چې د درملنې دپاره کارول کېږي کېدی شي د معدې د مخاطي غشاء د تخریشېدو او د معدې د ټپ سبب شي.
- د عملیاتو له لارې کېدی شي د بند هډوکی د مصنوعي یا جوړ شوي هډوکي په وسیله بدل شي، د بېلګې په توګه د خاصرې لګن او یا د بند د هډوکي په وسیله.

**د اوستیوارتریتز څخه مخنیوی**

له اوستیوارتریتز څخه په لاندې توګه مخنیوی کېدی شي:

- د سپورت او تمرین له لارې په ښه فرم کې د ځان ساتل. کله چې سړی له خپلو عضلاتو څخه کار اخلي عضلات غښتلي کېږي او په دې ډول بندونه له زیانمن کېدو څخه ساتل کېږي.
- د وړ او مناسب وزن لرل، ځکه زیات وزن یا چاغي پر بندونو او هډوکو زیات فشار راوړي.
- د کارونو داسې ترسره کول چې د بندونو د زیانمنیدو سبب نه شي. له مرستندویه وسایلو څخه کار اخیستل د بندونو له زیانمنیدو څخه په مخنیوي کې مرسته کوي.

**د روماتیزم ناروغي rheumatoid arthritis**

روماتیزم څه ته وایي؟

روماتیزم په بندونو کې یوه انتاني ناروغي ده. په دې حالت کې بکتریا او ویروس شتون نه لري بلکې د بدن دفاعي سیستم تیروتنه کوي او د بدن پر روغو حجرو برید کوي چې د آوتو ایمون یا ددفاعي سیستم د ناروغۍ په نامه یادېږي.

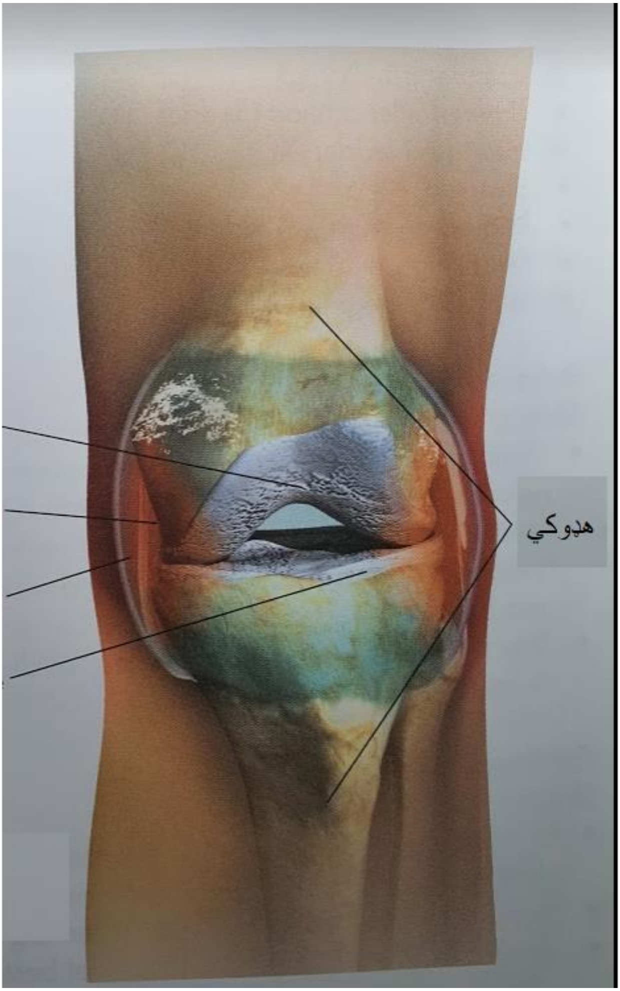
د روماتیزم په حالت کې د سینوویال غشاء(synovial membrane) په شدت سره ډبلېږي او په بند کې د غضروفو دپاسه وده کوي. ددې په پایله کې غضروف او هډوکی له کاره لوېږي . ۳۳ انځور وګورئ.

**د روماتیزم علت څه دی؟**

د روماتیزم علت پېژاندل شوی نه دی خو په ځنیو کورنیو کې دغه ناروغي زیات ځرګندېږي، نو کېدی شي میراثي وي سربېره پردې ځېړنې ښایي چې نورې ناروغۍ او هارمونونه ددغه ناروغۍ د

رامنځ ته کېدو سبب کېدی شي. دا هم څرګنده شوې چې د سګروټو او تنباکو کارول ددغه ناروغۍ د لا سختېدو سبب ګرځي.

۳۳ انځور
د روماتیزم په وخت کې په بند کې التهابي غبرګون منځ ته راځي. داکار اړخیز اغېز کوي او په بند کې زیاته مایع تولیدېږي او د بند د پړسېدو سبب ګرځي. په اوږد مهال کې داکار د غضروفو او هډوکي د ویجاړېدو سبب ګرځي



## د روماتیزم په حالت کې ستونزې

روماتیزم مزمنه یا اوږد مهاله یاروغي ده چې تل له ښه او بدو پړاونو تېرېږي. که چېرې بندونه ویجاړ شي ، نو انسان ته خوځېدل زیات ستونزمن کېږي او د زیاتو کسانو کاري وړتیا کمېږي. ځنې کسان دومره شل او شوډ شي چې د ورځنې چارو د پرمخ وړلو دپاره د نورو مرستې ته اړتیا پیداکوي.

د روماتیزم له کبله احساسي ستونزې هم منځ ته راتلی شي د بېلګې په توګه په پوستکي کې د روماتیزمي غوټو پیداکېدل او د سترګو وچ توب او خارښت، سربېره پردې په سږو او زړه کې د التهابي حالت منځ ته راتګ.

## د روماتېزم نښې او نښانې

د روماتیزم نښې په لاندې ډول دي:

- د بندونو پړسېدل
- په بندونو کې شخوالی
- ستړیا
- د وزن کمېدل
- د بندونو تبه
- د سهار له خوا په بندونو کې شختوب، یانې سړی نه شي کولی  پاڅېږي او چارې پرمخ بوځي.
- روماتیزمي غوټې، یانې د پوستکي لاندې پړسوب

ټول بندونه تر برید لاندې راتللی شي، او ډېر کله په متناظر ډول منځ ته راځي یانې د بدن په ښي او کیڼ اړخ کې.

**د روماتیزم درملنه**

درملنه په لاندې توګه ترسره کېږي.

- فزیوتراپي یا بدني درملنه. چې په دې حالت کې د خوځښت او غښتلي کولو تمرین ترسره کېږي، همدارنګه ماساچ یا چاپي او د فشار دکمولو تمرین ترسره کېږي، چې د درد د کمولو په ښه اغېزه کوي. د تودو اوبو حمام د روماتیزم دپاره ګټور دی ځکه دا کار دردونه کموي اود خوځون او تمرین امکانات زیاتوي.
- Occupational Therapy حرفوي تراپي. چې د ورځني ژوند چارو د ترسره کولو دپاره مرسته ترسره کېږي څو بندونه خلاص شي او خپلې وړتیاوې وساتي او دندې ترسره کړی شي او بدن د زیات خوځښت وړتیا ترلاسه کړي. په تېره بیا د مرستندویه وسایلو په مرسته.
- طبي درملنه. دغه درملنه دردونه او په بندونو کې التهابي غبرګونونه کموي. طبي درملنه کېدی شي د کورتیکس ایډرینال هارمون په وسیله هم ترسره شي، چې د بدن دفاعي سیستم ښکته راوړي . همدارنګه اوږدمهاله اغیزمنه درملنه هم شتون لري چې د دفاعي سیستم مخنیوی کوي یا د بند ساتنه کوي.
- عملیاتي یاجراحي درملنه . د بند د بدلولو یا دداسې مداخلې له لارې ترسره کېږي چې د بند دندې او خوځښت ښه کوي.

**له روماتیزم څخه مخنیوی**

روماتیزم د ژوندانه د ډول یا طرز ناروغي نه ده. خو بیا هم له خرابېدو څخه یې مخنیوی کېدی شي. کله چې سړی روغتیایي یا روغتیا ته ګټور او متفاوته خواړه خوري او د خپل بندونو د دندو ښه ساتلو ته پاملرنه وکړي . دا مهمه ده چې سړی د بدن د وزن له زیاتېدو څخه مخنیوی وکړي ځکه زیات وزن پر بندونو فشار زیاتوي.

**د هډوکو ماتېدنه اوستيوپوروس**

د هډوکو ماتېدنه څه وايي؟

د هډوکو ماتېدنه د اوستيوپوروس په نامه هم يادېږي. د هډوکو ماتېدنې حالت کې هډوکي پوده کېږي او غښتلي کېدو ته اړتيا لري. ۳۴ انځور ته نظر واچوئ. دا حالت د هډوکي د ماتېدو په وخت کې پېژاندل کېږي ، زيات خلک دغه ستونزه لري.

د هډوکو د پوده کېدو علت ؟

اسکليت د کوچنيوالي او ځوانۍ په دوره کې خپل جوړښت بشپړوي. د هډوکو شمېر د عمر د ۲۰ او ۳۰ کلونو ترمنځ بشپړېږي. خو کله چې زموږ عمر ۸۰ کلونو ته ورسېږي د ۳۰ کلنۍ په پرتله زموږ د هډوکو کلسيم په سلو کې ۵۰ کمېږي. ښځې د لېږد يا (شنډېدو) په دوره کې د نورو په پرتله د هډوکو زيات انساج له لاسه ورکوي ( د ۴۵ او ۵۵ کلونو ترمنځ کله چې ښځينه د تخمې د تولد وړتيا له لاسه ورکوي) ،. نو لدې کبله ښځې د هډوکو د پوکۍ له زيات خطر سره مخامخې کېږي.

د ژوند ډول يا ستايل هم د هډوکو پر پوکۍ اغېزه لري.

- د سپورت نه کول سبب کېږي څو هډوکي ونه شي کولی ځان ښه وساتي.
- ثابته شوې چې د سگرتو او تنباکو کارول د هډوکو پر جوړښت اغېزه کوي او د هډوکو د کمزورتيا سبب گرځي.
- په خوړو کې د کلسيم او D ويټامين نه شتون هم پر هډوکو اغېزه کوي.

۳۴ انځور
د هډوکو د پوکې په حالت کې د هډوکو کلسیم وي، نو ځکه زیات پوک او ژر ماتېدونکي وي

د ژوند د ستایل یا ډول سربېره نور څیزونه هم شته چې د هډوکو د پوکېدلو خطر رامنځ ته کوي.

- که چیرې په کورنۍ کې ( مور، پلار ، خوېندو او ورونو ) د هډوکو پوکي شتون ولري.
- د لېږد (شنډېدو) د دورې له وخته دمخه پیلېدل. یانې که له ۴۵ کلنۍ څخه دمخه پیل شي.
- کله چې د سړي عمر له ۸۰ کلنو پورته ځي.
- کله چې له درې میاشتو زیات د کورټیکس ایډرینال هارمون په وسیله د چا درملنه شوې وي.
- کله چې د بدن وزن کم شوی وي ،او BMI(Body Mass Index) یې تر ۱۹ ښکته وي.

## د هډوکو د پوکۍ ستونزې

د ډېرو کسانو پام هغه وخت د هډوکو پوکوالي ته آوړي کله چې ددوی هډوکی مات شي. سړی ویلی شي چې ناروغي تر هغې نه لیدل کېږي تر څو کوم هډوکی مات شوی نه وي. اوستیوپوروس نږدې د ټولو هډوکو د ماتېدو د خطر سبب کېدی شي . خو د ورانه د هډوکي غاړه او د ملا شمزۍ زیات زیان منونکي دي. د ورانه د هډوکي ماتېدل له حرکت څخه د پاتې کېدو په مانا دی او دوی همېشنۍ مرستې تر لاسه کولو ته اړ کېږي. د ملا شمزې ویجاړېږي او د سختو دردونو سبب کېږي او د ګرځېدو وړتیا بیخي کمېږي.

## د هډوکو د پوکۍ نښې

د هډوکو پوکي، تر هغې چې کوم هډوکی مات نه شي له ځانه نښې نه لري. خو د شمزیو ویجاړې خپلې نښې لري داسې چې سړی کړوپ شي او د سړي ونه د شمزۍ د ویجاړۍ له امله له ۱۰ تر ۱۵ سانتي مترو پورې لنډېږي.

## د هډوکو د پوکۍ درملنه

د هډوکو د پوکۍ درملنه د درملو په وسیله ترسره کېږي.

- د D ویټامین او کلیسیم په وسیله وقایوي یا مخنیونکې درملنه. په تېره بیا ښځو ته د لېږد په پړاو کې د D ویټامین او کلیسیم د کارولو سپارښتنه کېږي.
- د هډوکو غښتلي کوونکي درمل چې د هډوکو د رژېدو بهیر دروي او د هډوکو د منځه تللو څخه مخنیوی کوي.
- درملنه د پاراټرویډ مرغړي هڅوي څو د هډوکو جوړونکی اغیز زیات کړي.

## د هډوکو د پوکۍ څخه مخنیوی

د لاندې ټکو په پام کې نیولو سره د هډوکو له پوکۍ څخه مخنیوی کېدی شي:

- د سپورت ترسره کول.
- په ټول ژوند کې په کافي اندازه د کلسیم تر لاسه کول.
- په خوړو کې د D ویټامین او یا د D ویټامین د تابلېټونو تر لاسه کول.D ویټامین همدارنګه په پوستکي کې جوړېږي.
- له سګریت او چلم څخه ډډه کول. د ورنونو د هډوکې د ماتېدو هره شپږمه پېښه د تنباکو له کارونې سره اړیکه لري.
- د الکهولو په اړوند د روغتیایي ادارې لارښونې باید په پام کې ونیول شي.
- د لوېدو او د هډوکو د ماتېدو څخه د مخنیوي په برخه کې لاندې ټکي باید په پام کې ونیول شي:
- د کور د وسایلو سم تنظیم چې په قالین او یا سیم کې د پښو د نښتلو له امله د لوېدلو امکان له منځه لاړ شي.
- په کور کې بشپړه روښنایي.
- د زینو تر څنګ د لاس دپاره د لاستي جوړول.

**د هډوکو ماتېدل**

د هډوکو ماتېدل څه ته وایي؟

هډوکي هغه وخت ماتېږي، کله چې پرې د هغې له وړتیا او توان څخه زیات وزن را شي. د هډوکي ماتېدل د ټوټه کېدو یا fracture په نامه هم یادېږي.

په معمولي ډول د لاس د بندونو، ګوتو، پښو او د پښو د ګوتو هډوکي ماتېږي. خو د بدن لوی هډوکي لکه د مټو، ورنونو، د خاصرې د لګن او د شمزیو هډوکي هم ماتېږي. د ټولو خلکو د هډوکو د ماتېدلو امکان شته خو تر زیاته د زړو خلکو هډوکي ماتېږي ځکه ددوی د لوېدلو امکان زیات دی او هډوکي یې د پوکۍ له امله کمزوري شوي وي.

**د هډوکو د ماتېدلو علت**

هډوکي د یو مستقیم اغیز له امله ماتېږي، لکه د لوېدلو په وخت کې چې پر هډوکي زیات فشار او ضربه راځي . خو د غیر مستقیم اغیز لکه تاوېدلو له امله هم ماتېدی شي.

د ستومانتیا ماتېدنه هم منځ ته راتللی شي کله چې هډوکي د زیات وخت دپاره د بار تر فشار لاندې راشي.

د ناروغۍ ماتېدنه کله چې هډوکي په خپل سر یا د ډېر لږ فشار له امله ماتېږي. په دې حالت کې کېدی شي خبره د هډوکو د پوکي ، د سرطان د ناروغۍ او یا دکومې بلې ناروغۍ یا درملو په هکله وي چې د هډوکو کلکوالی له منځه وړي.

**د هډوکو د ماتېدلو ستونزې**

د هډوکو ماتېدل د درد سبب کېږي او د خوځېدو ستونزې رامنځ ته کوي. او په لنډ مهال کې کېدی شي د وینو د دوران، د ساه بندۍ ، د کلسیم د کمېدو او د عضلاتو د کمزورۍ ستونزې رامنځ ته کړي.

په اوږد مهال کې کېدی شي مات شوی ځای لکه څنګه چې لازمه ده جوړ نه شي او کېدی شي ناوړه حالت رامنځ ته شي چې د خوځښت یا درد ستونزه رامنځ ته کړي. او کېدی شي ځنې پېچلتیاوې لکه انتان رامنځ ته شي. زاړه کسانو ته مشکله ده بېرته جوړ شي.

**د هډوکو د ماتېدلو نښې**

د ماتېدلو ډېرې ساده نښې په لاندې ډول دي:

- درد
- د خوځښت کمېدل
- پړسوپ او د رنګ بدلون
- د بدن بڼه ناسمه ښکاري

دا هم کېدی شي خبره د تاوېدلو وي لازمه ده څو داکتر او روغتون ته مراجعه وشي.

**د ماتو هډوکو درملنه**

زیات وختونه هډوکي د یو تصادف په پایله کې ماتېږي. ډېره مهمه ده چې سم تشخیص یا پېژاندنه وشي. یا د داکتر یا روغتون له لورې عکس واخیستل شي او یا سکان شي.

درملنه کېدی شي کنسرواتیف او یا عملیات وي

- د کنسرواتیف درملنې په وخت کې له قالب یا بنداژ څخه کار اخیستل کېږي چې هډوکی ټینګ او آرامه ساتل کېږي او هډوکی جوړېږي.

د عملیاتو په حالت کې ( د جراحۍ درملنه) د پېچونو، پټلیو او اوسپنیزو مزو څخه کار اخیستل کېږي څو هډوکی ټینګ او جوخت وساتل شي.

د مات هډوکي رغېدنه ۲-۸ اونۍ وخت نیسي خو دا توپیر کوي او د زیان په اندازې، عمر او روغتیایي حالت پورې اړه لري.

## د هډوکو له ماتېدلو څخه مخنیوی

هر څوک کولی شي په لاندې ډول د هډوکو له ماتېدو څخه مخنیوی وکړي:

- خواړه باید په کافي اندازه کلسیم او D ویټامین ولري او یا د تابلیتونو په بڼه تر لاسه شي.
- یا د هغه درملو په وسیله یې درملنه وشي چې هډوکي کلکوي.
- د تمرین له لارې د بدن د فرم ساتنه چې د عضلاتو د غښتلي کېدو سبب ګرځي.
- د کور منظمول څو د کور وسایل په پښو کې بند نه شي څو له لوېدو څخه مخنیوی وشي.

## د هډوکو سرطان

د هډوکو سرطان یوه ناروغي ده، چې له امله یې د هډوکو په انساجو کې یو یا زیاتې غوټې یا تومورونه پیداکېږي. دا په پرنسیپ کې یوه ناروغي نه ده چې د هډوکو په انساجو کې پیدشوې، دا د سرطان هغه ناروغي ده چې له بل ځایه څخه هډوکو ته خپره شوې ده ، د بېلګې په ډول د سینې سرطان ، د پروستات سرطان ، د سږو سرطان او د پښتورګو سرطان چې په هډوکو کې خپرېږي.

ډېر کله تر هغه هیڅ نښې نه څرګندېږي ترهغې چې سرطان ناوړه پړاو ته داخل شوی نه وي. یوه ماتېدنه یا درد د لومړني نښې په توګه څرګندېږي. ناروغي د وړانګو یا کیموتراپي په وسیله تر درملنې لاندې نیول کېږي.

# ۱۳. جنسي غړي

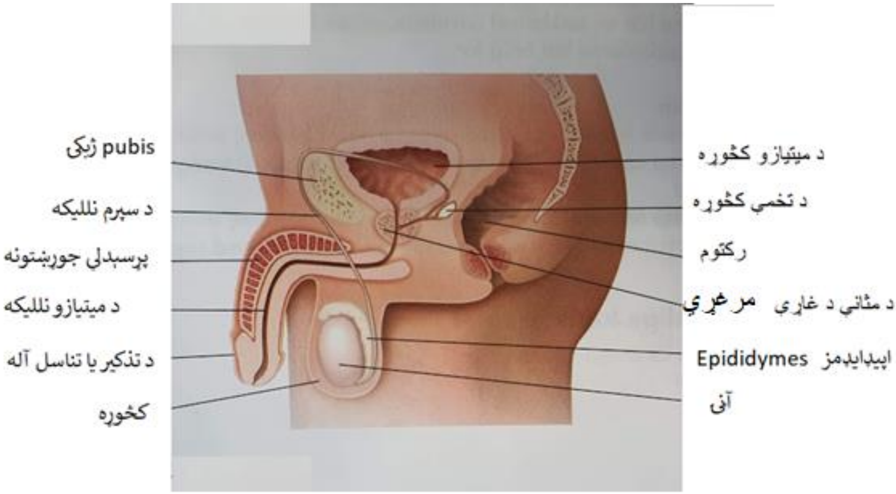
## د جنسي غړيو هدف

- موږ  نوی نسل او نوی ژوند رامنځ ته کوو.
- د شهواني اړتيا د پوره کولو دپاره ترې کار اخلو.
- هارمونونه توليدوو، تخمه او سپرم توليدوو.
- د نوي ژوند د ودې خونه ده ، چېرې چې سپرم او تخمه جوړه ګېږي او جنين منځ ته راځي او همدلته جنين خواړه تر لاسه کوي.
- د زېږېدنې په وخت کې د زېږلارې په توګه کار کوي.

## د نرينه جنسي غړی

د نرينه جنسي غړی له لاندې برخو څخه جوړ شوی:

- تناسلي آله
- کځوړه
- آنې
- اپيډايډمز Epididymes
- د سپرم نلليکه
- د سپرم يا مني کڅوړه
- د مثانې د غړې مرغړی




۳۵ انځور

## د نارینه تناسلي غړی

## د نارینه تناسلي غړی یا penis

د نارینه تناسلِي غړی له پړسېدونکو جوړښتونو swell body څخه جوړشوی چې د شهواني فعالیت په مهال له وینې څخه ډکېږي، او تناسلي غړی لوی او شخېږي . دا حالت د erection یا نعوظ په نامه یادېږي . نعوظ مرسته کوي چې له ښځې سره د جوړه کېدو په وخت کې تناسلي آله د ښځې مهبل کې ننه ایستل شي.

د تناسلي غړي په بهرنۍ برخه کې د تناسلي غړي سر ځای لري چې متحرکه پوستکی یې پوښي. تر پوستکي لاندې ځنې کوچني مرغړي ځای لري چې یوه مایع تولیدوي. د تناسلي غړي د سر پوستکی په ځنې ځایونو او وختونو کې د دیني او یا هم روغتیایي دلیلونو له مخې له منځه وړي.

د میتیازو نللیکه د تناسلي غړي په سر کې بهر ته لار پیداکوي.

**کڅوړه او آنې testicles**

کڅوړه د سکروتم scrotum په نامه يادېږي د پوستکي يوه کڅوړه ده چې آنې testicles او سپرم په کې ځای لري. که چېرې په کڅوړه کې تودوخه ډېره اوچته وي د سپرم د مړه کېدو سبب کېږي. له همدې کبله کڅوړه يوه آرامونکې عضله لري چې:

- چې له امله يې د زياتې تودوخې په وخت کې testicles آنې له بدن څخه لرې په کڅوړه کې ساتل کېږي.
- کله چې هوا سړه وي کڅوړه سره راټولېږي او له امله يې آنې testicles بدن ته نژدې ساتل کېږي.

آنې د اړتيا وړ جنسي هارمون تستوستېرون testosterone توليدوي چې د بلوغ او نارينتوب ځانګړنې رامنځ ته کوي. لکه ږيره، غږ، غښتلي عضلات ، پر بدن د وېښتانو څرګندېدل او د تناسلي غړي او آنيو لوئيدل او داسې نور. کله چې سړی بالغ شي نو آنې د سپرم په توليدولو پيل کوي او د ژوندانه په پاتې برخه کې دوی خپل دغه کار ته دوام ورکوي.

**اپيډايډمز Epididymes، سپرم او د سپرم کڅوړه**

اپيډايډمز د سپرم د ډيپو په بڼه کار کوي چې همدلته پوخوالي ته رسېږي. اپيډايډمز د سپرم د نلليکې په لور غزېدلې دی. د سپرم نلليکه د کڅوړې په بڼه پراختيا مومي او دلته يوه مايع ترشح کېږي چې سپرمي حجرې ورته اړتيا لري.

**د مثانې د غاړې مرغړی**

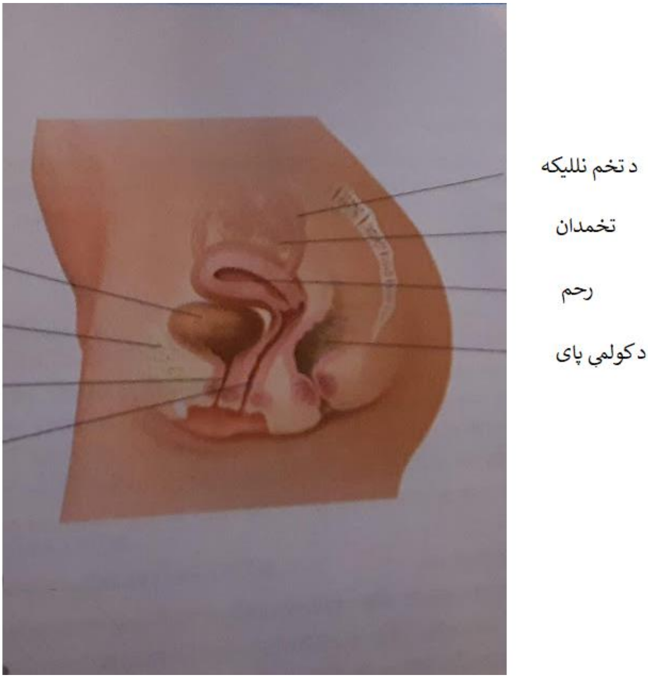
د ادرارو نلليکې ته نژدې د مثانې په لاندنۍ برخه کې د مثانې د غاړې مرغړی پروستات prostat ځای لري. چې د غوز په اندازه لوی والی لري. دا هم د سپرم دپاره يوه اندازه مايع ترشح کوي چې د تخم يا seed په نامه يادېږي.

د نرينه د ارگاسم په وخت کې(د خوند په لوړ حالت کې) ، تخم د ادرارو په نللکيه کې تشېږي او په عينې حال کې د perineal عضلات هم کشېږي، چې له امله يې تخمونه د بهر  لور ته ايستل کېږي.

## ښځينه جنسي غړی

ښځينه جنسي غړی له لاندې برخو څخه جوړ شوی دی:

- د جنسي غړي شونډې
- ژبی یا clit
- مهبل
- رحم uterus



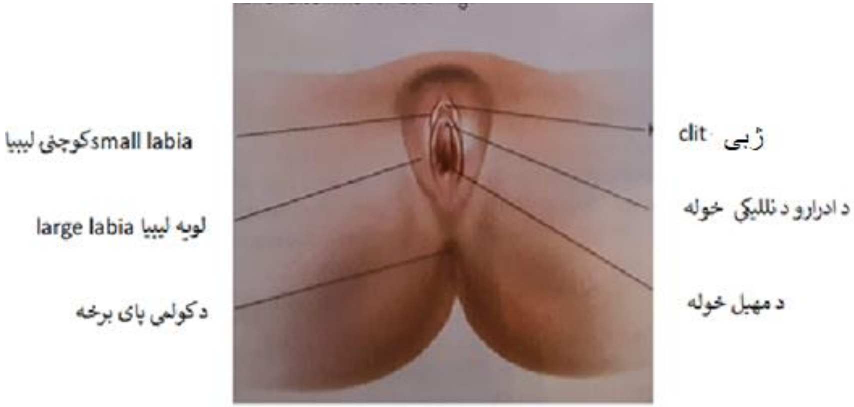
۳٦ انځور

ښځینه جنسي غړی

- د نخمدان نللیکه
- تخمدان

**مثانه او ژبۍ یا clit**

د ښځینه جنسي غړي زیاته برخه په خاصره لګن کې پوښل شوې او پټه ده . خو سړی کولی شي د جنسي غړي بهرنۍ برخه وویني کوم چې د دوه جوړه جنسي شونډو څخه جوړ شوې دی او د زېږون د شونډو په نامه هم یادېږي. ۳۷ انځور وګورئ. دغه دوه لویې او کوچنۍ جنسي شونډې د مهبل او د ادرارو د نللیکې په بهرنۍ برخه کې ځای لري. کوچنۍ شونډې تر لویو شونډو مخې ته ځای لري او تر شا یې ژبۍ یا clitځای لري . ژبۍ یا clit یو کوچنۍ ژبکۍ ده چې زیات حسي حجرې لري. د شهواني شوق او هیجان په وخت کې clit ژبکۍ او شونډې له وینو ډکېږي او د تماس له امله زیات حساسه کېږي.




۳۷ انځور
دکوز له خوا ښځینه جنسي غړی

## مهبل

د مهبل خوله له بهر څخه لیدل کېدی شي. مهبل د ۷ تر ۸ سانتي مترو یو اوږد الاستیکي نل دی چې له عضلاتو څخه جوړ شوی دی او له دننه لورې یو غښتلي مخاطي غشا پوښلې دی. په مهبل کې د شیدو دتیزابو بکتریا شتون لري چې په مهبل کې د تریو او تیزابي چاپیریال په رامنځ ته کولو کې ملتیا کوي. دوی مهبل د بکتریاگانو او فنگسونو تر وړاندې ساتي.

## رحم uterus

رحم د تخمې د استولو ددوو نلليکو او د تخمدان په گډون د خاصره لگن په منځنۍ برخه کې ځای لري، ۳۸ انځور وگورئ.

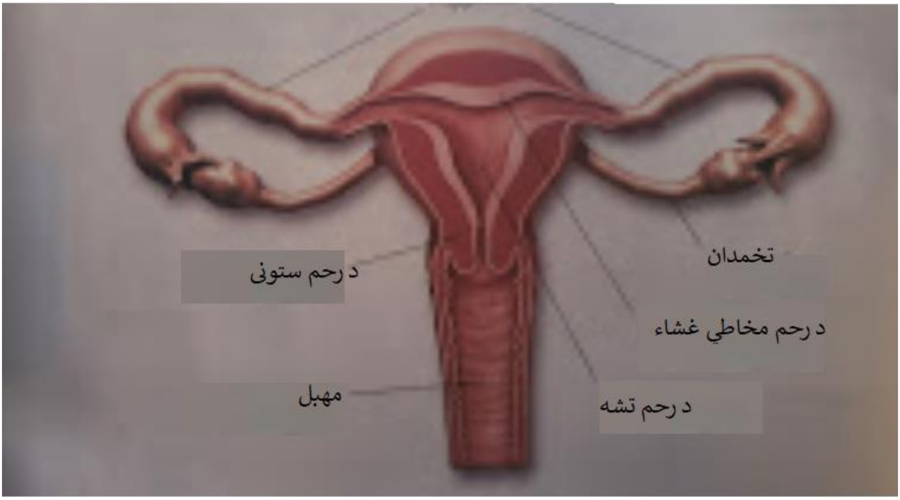
رحم یوه لویه عضله ده چې په خپل منځ کې یوه تشه لري او له ښویه عضلاتو څخه جوړ شوی او د دننه پلوه د مخاطي غشاء په وسیله پوښل شوی. د مخاطي غشاء ډبلوالی د ښځو د میاشتنۍ عادت په دوران کې بدلون کوي. رحم په میاشت کې یو ځل خپلې مخاطي غشاء ته د رد ځواب ورکوي، چې د میاشتني عادت په نامه یادېږي. رحم په نورماله بڼه د یو کوچني ناک په اندازه دی، خو دومره لوییږي چې یو ماشوم ته په ځان کې ځای ورکوي.

## تخمدان او د تخمدان نلليکې

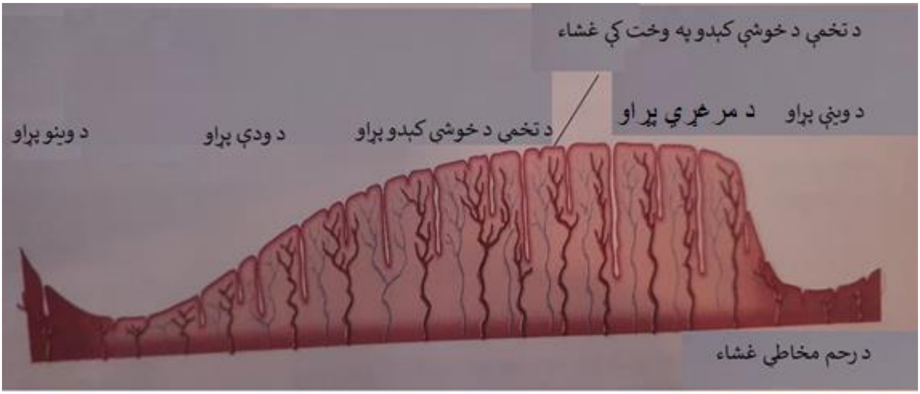
کله چې تخمدان د ښځینه جنسي هارمونونو په جوړولو پیل وکړي. انجلۍ پېغلتوب ته رسېږي یانې تیونه یې لوېږي، کوناټې او د جنسي غړي وېښتان یې لوی او وده کوي د تخمې تخمدانونه د تخمې د حجرو دپاره په زرگونه مخکني پړاونه لري. د پېغلتوب په پېل کې په ترتیب سره له هر تخمدان څخه یوه تخمه پوخوالي ته رسېږي.

د تخمې نلليکه آزاده شوې تخمه رانیسي او رحم ته یې رسوي.

د تخمې نلليکه




۳۸ انځور تخمدنونه او د تخمدان نلليکې له پيل څخه




په رحم کې مخاطي غشاء وده کوي او د تخم د تر لاسه کولو دپاره چمتو کېږي. که چېرې تخمه له سپرم سره جوړه شوې نه وي او تخم يې نه وي رامنځ ته کړی، نو مخاطي غشاء له منلو ډډه کوي او په دې ډول مياشتنۍ عادت پېلېږي.

## میاشتنی عادت او د تخمې آزادېدل

هره میاشت په یو تخمدان کې یوه تخمه پوخوالي ته رسېږي او هره میاشت په رحم کې مخاطي غشاء وده کوي او د یوې القاح شوې تخمې منلو ته چمتو کېږي. ۳۸ انځور وګورئ. که چېرې تخمه القاح نه شي ښځې ته میاشتنی عادت پیداکېږي. دا د میاشتني عادت د دورې په نامه يادېږي. یوه دوره لږترلږه ۲۸ ورځې دوام کوي. خو د بېلابېلو ښځو ترمنځ کېدی شي یو شان نه وي.

د میاشتني عادت لومړۍ ورځ د دورې د پیل لومړۍ ورځ ده او دغه دوره د بلې دورې په لومړۍ ورځ پای ته رسېږي. دوره په لاندې پړاونو ویشل کېدی شي:

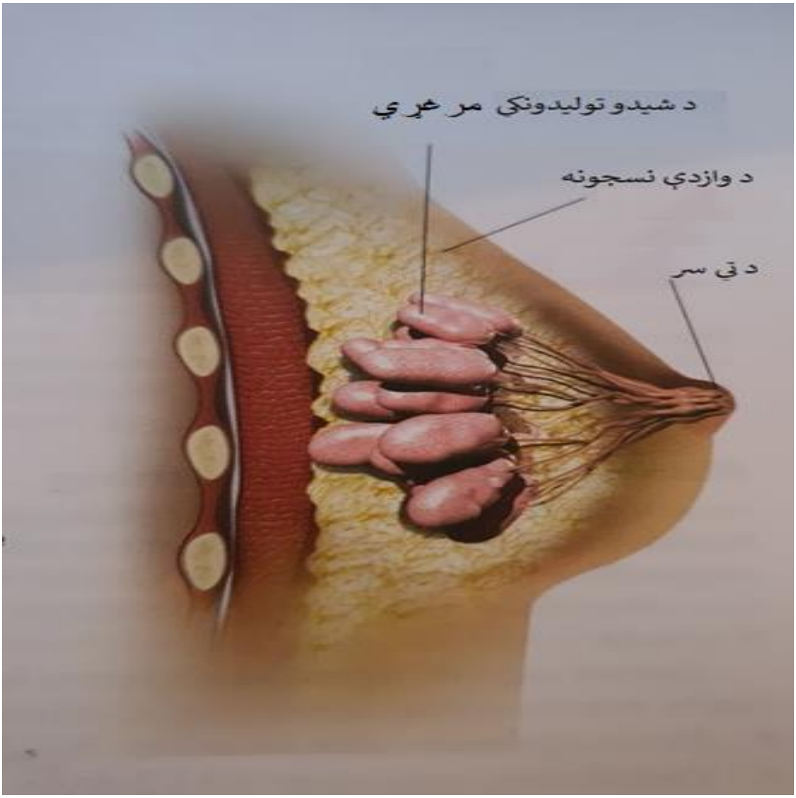
- د وینو پړاو ۵ تر ۷ ورځې دوام کوي.
- د ودې پړاو، چې ۱۰ تر ۱۲ ورځې دوام کوي. په دې وخت کې په رحم کې مخاطي غشاء جوړېږي . په عین حال کې رحم یوه تخمه پوخوالي ته رسوي.
- د تخمې د خوشې کېدو پړاو ۲ ورځې دوام کوي. تخمدان تخمه له ځانه شړي چې د تخمې د نلليکې له خوا نیول کېږي او رحم ته وړل کېږي.
- د مرغړې پړاو، چې ۱۰ تر ۱۲ ورځې دوام کوي. په دې وخت کې مخاطي غشاء په رحم کې ترشحات تر سره کوي. په دې ډول د القاح شوې تخمې د تغذیه کولو د پاره چمتو کېږي.
- که چېرې مېرمن ماشوم پیدانه کړي ، د وینو پړاو پیلېږي. او دوره بېرته له سره پیلېږي.

دغه دوره د هارمونونو په وسیله اداره کېږي، او د ښځې د میاشتني عادت له لومړۍ ورځې څخه بیا پیلېږي. داکار ترهغې دوام کوي ترڅو ښځه د لېږد (شنډېدو) دورې ته ورسېږي او په دې ډول د میاشتني عادت دوره پای ته رسېږي.

که چېرې یوه تخمه القاح شي نو میاشتنۍ دوره  د هارمونونو په وسیله درول کېږي. او دا پیغام ورکوي چې مخاطي غشاء باید ونه هڅول شي.

## دسينې مرغړي

د پېغلتوب په وخت کې  په نجونې  کې تيونه منځ ته راځي . داکار  د هيپوفز د هارمونو يا pituitary hormone په مرسته ترسره کېږي. تيونه د شيده جوړونکو مرغړيو د شيدو  د وړلو د نلليکو او همدارنگه د شحمي يا وازدې له انساجو څخه جوړ شوي. ۴۰ انځور وگورئ.




د تيونو مرغړي  د تيونو په سرونو پای ته رسېږي چې زيات حساس دي او د شهواني اړيکو په وخت کې اغېزمن کېږي.

۴۰ انځور

## تیونه او د تیونو مرغړي

که ښځه اومیندواره شي ، تیونه یې وده کوي. د زېږ په وخت کې کله چې ماشوم تیونه روږدي په تیونه کې شېدې پیدا، او د تیونو له سرونو څخه جاري کېږي. دا کار د هېپو فز pituitary hormone څخه د رامنځ ته شویو هارمونو په مرسته ترسره کېږي.

## په جنسي غړیو کې ناروغۍ

د نارینه د جنسي غړي ډېرې معمولي ناروغۍ عبارت دي له:

- د پروستات لوېیدل ( د مثانې د غاړې مرغړی)
- د پروستات سرطان.

د ښځینه جنسي غړي معمولي ناروغۍ:

- د جنسي غړي التهاب.
- په جنسي غړي یا ارګان کې سرطان.
- د سینې سرطان.

لاندې پېښې هم لیدل کېدی شي:

- په مهبل کې د فنګسونو پیداکېدل
- د رحم ښکته کېدل.

**د نرينه د جنسي غړي ناروغۍ**

د مثانې د غاړې د مرغړي ( پروستات) لوئيدل.

د پروستات لوئيدل په څه مانا دی؟

د پروستات لوئيدل يوه ناروغي ده چې له امله يې مرغړی لوئيږي او د ادرارو پر نلليکې فشار راوړي او تنگوي يې. او د ادرارو د رفع کولو ستونزه رامنځ ته کوي.

**د پروستات د لوييدلو علت**

د عمر په زياتېدو سره پروسات هم په لوئېدلو پيل کوي. د مرغړي لوئيدل په خپل ذات کې هيڅ خطر نه لري. خو دلته خبره د سرطان په هکله ده.

**د لوی شوي پروستات ستونزې**

د پروستات لوييدل د ادرارو د دفع کولو ستونزه رامنځ ته کوي، ځکه د ادرارو نلليکه تنگوي. کېدی شي ادرار په ټپه ودرېږي چې د درد د راپيداکېدو سبب کېږي او د چټکې درملنې غوښتنه کوي. خو ډېر وختونه ورځنۍ لويه ستونزه داده چې په آسانۍ سره د مثانې التهاب رامنځ ته کوي . او سړی د ورځې او شپې له خوا زيات ادرار کولو ته اړ کېږي.

د لوی شوي پروستات نښې :

د لوی شوي پروستات علامې په لاندې ډول دي:

- د ادرارو کمزوری بهېدنه.

- د ادرارو بندېدل ، چې له امله يې له ادرارو څخه د مثانې د تشولو دپاره  پرله پسې هسې کول.
- د ورځې او شپې له خوا ډېر ځله د ادرارو  کول.
- د ادرارو د کولو د پيلولو ستونزې.
- د ادرارو د ترسره کولو په وخت کې درد او سوزښت.
- تر ادرارو وروسته د څاڅکو دوام. يانې د ادرارو تر کولو وروسته د ادرار د پاتې شونې راتګ.
- په ناڅاپي ډول د زياتو ادرارو داره.
- د ادرارو بې واکه کېدل. يانې سړی نه شي کولی خپل ادرار په کنترول کې وساتي.

**د لوی شوي پروستات درملنه**

داکتر د خپلې يوې ګوتې په مرسته د کولمو په وروستۍ برخه کې د پروستات لوئيدل د لمسولو له لارې وپېژني. ادرار د ناروغۍ د پېژاندلو دپاره معاينه کېږي ، همدارنګه د وينو يوه معاينه کولی شي په پروستات کې د سرطان شتون تائيد کړي. کله چې ثابته شي چې لوی شوی پروستات بې خطره دی ، ناروغ د داکتر سره په مشوره کې پريکړه کوي چې د راپيداشويو ستونزو سره سره کولی شي ژوند ته دوام ورکړي.

که چېرې څوک د ناروغۍ څخه زيات په عذاب شوی وي ، داسې درمل شته چې د مرغړي له لوئيدو څخه مخنيوی کوي او د پروستات د حجرو د آرامۍ سبب کېږي. په اوږد مهال کې کېدی شي د عملياتو وړانديز وشي چې له امله يې د پروستات يوه برخه له منځه وړل کېږي. عمليات وروستی امکان دی ځکه له امله يې کېدی شي ځنې ستونزې رامنځ ته شي لکه د ادرارو د له واکه وتلو او د وړتيا ستونزې.

**د پروستات له لوئیدو څخه مخنیوی**

د پروستات له لوئیدو څخه مخنیوی کېدی نه شي خو سړی کولی شي د لوی شوي پروستات څخه د راپیداشویو ځنیو ستونزو څخه مخنیوی وکړي. کېدی شي سړی د شپې له خوا څکل کم کړی څو د خوب د ګډوډېدو څخه مخنیوی وشي. همدارنګه سړی کولی شي زده کړي څرنګه مثانه له ادرارو تشه کړي.

**د پروستات سرطان**

د پروستات سرطان څه شئی دی؟

د پروستات سرطان د سرطان هغه بڼه ده چې نارینه زیات پرې اخته کېږي. او دا ناروغي د ۴۰ کلنۍ څخه وروسته راپیداکېږي او د عمر په زیاتېدو سره په دغه ناروغۍ د اخته کېدو خطر هم زیاتېږي. په پیل کې نښې د لوی شوي پروستات سره یو شان وي خو ناروغي په مختلفو ډولونو وده کوي. زیات کسان په کلونو له ناروغۍ سره ژوند کوي او ځنې رغېږي خو د ناروغۍ له امله سړی مړ کېدی هم شي. سرطان رو رو د کولمو د وروستۍ برخې او مثانې په لور وده کوي.

په پروستات کې د سرطان علت:

علت یې مالوم نه دی خو څومره چې عمر زیاتېږي پدې ناروغۍ د اخته کېدو خطر هم هومره زیاتېږي. څوک چې د پروستات د سرطان په ناروغۍ اخته دی د هغه ورونه او زامن هم تر ۷۰ کلنۍ دمخه د پروستات پر سرطان د اخته کېدو له زیات خطر سره مخامخ دي .

## په پروستات کې د سرطان د شتون ستونزې

د پروستات سرطان کېدی شي هماغه ستونزې ولري کومې چې د پروستات د لوئیدو په وخت کې پیداکېږي. لکه د ادرارو ستونزه.

سرببره پردې کېدی شي سرطان خپور شي، په لومړي سر کې سرطان هغه حجرو ته ځان خپروي چې پروستات ته نژدې پراته دي لکه مثانې، د ادرارو نللیکې او د کولمو وروستی برخې ته . همدارنگه کېدی شي لوښې مرغړي رامنځ ته کړي (metastases) ، د لمفاوي د سیستم له لارې لمفاوي مرغړیو او د وینې له لارې هډوکو ته خپور شي چې د هډوکو سرطان رامنځ ته کوي.

## په پروستات کې د سرطان نښې

د مثانې د غاړې مرغړی لوئېږي ، علت یې دادی چې سرطان په مرغړي کې غوټه رامنځ ته کوي . له دې امله د ادرارو نللیکه تنگېږي او سړي ته د ادرارو د کولو ستونزه راپیداکېږي او لاندې نښې له ځانه ښایي:

- د ادرارو بهیر سستېږي
- د پیلولو ستونزه ، یانې د ادرارو د رفع کولو په وخت کې زیات وخت نیسي څو ادرار بهر ته ووځي .
- د ورځې او شپې په ترځ کې څو وارې د ادرارو د رفع کولو اړتیا.
- د داسې احساس منځ ته راتلل چې گڼې مثانه تشه شوې نه ده.
- د اړتیا له رفع کولو وروسته د څاڅکو په بڼه د ادرارو څڅېدل.
- دغه نښې د پروستات پر لوئیدو شاهدي ورکوي خو په پروستات کې د سرطان د پیداکېدو نښې په لاندې ډول هم لیدلی شو:
- په مني او ادرارو کې د وینې شتون.

- د مني کمښت.
- د وړتیا ستونزه
- په ځانګړې توګه د آېیو په پوښ او د کولمو  په وروستۍ برخه (مقعد) کې درد.

د ستړیا حسول او د وزن کمېدل هم د سرطان د شتون نښې کېدلی شي.

د پروستات د سرطان درملنه:

درملنه په دې پورې اړه لري چې سرطان یوازې په پروستات کې وی او خپور شوی نه وي.

که چېرې سرطان یوازې په پروستات کې وي، د عملیاتو یا جراحۍ ، د وړانګو او د کنګلولو د درملنې وړاندیز کېږي . که چېرې سرطان خپور شوی وي ډېر لږ امکان لري سرطان ودرول شي . خو بیا هم د عملیاتو او هارمون ضد درملنې وړاندیز کېږي چې له امله یې د نرینه جنسي هارمون تستوستېرون څخه مخنیوی کېږي. دا کېدی شي چې د سرطاني حجرو څخه مخنیوی وکړي.

**په پروستات کې له سرطان څخه مخنیوی**

د سرطان څخه د مخنیوي دپاره سپارښتنه کېږي ، د تنباکو او سګرتو له کارولو څخه ډډه او دزیات وزن یا چاغۍ څخه مخنیوی وشي ، زیات الکهول ونه څکل شي او روغتیایي خواړه و خوړل شي. دغه سپارښتنې د سرطان نورو ټولو ډولونو ته په پام کې نیول کېدی شي. ځنې څېړونکي په دې عقیده دي چې له خوړو سره د سیلینیم خوړل د پروستات له سرطان څخه په مخنیوي کې اغېزه لري.

## د ښځو په جنسي غړي کې ناروغۍ

### د جنسي غړي د دننۍ برخې ناروغي

د ښځو د جنسي غړي د دننۍ برخې ناروغي څه ده؟

د ښځو د جنسي غړي د دننۍ برخې ناروغي د دننیو غړیو ناروغي ده لکه د مهبل، رحم، تخمدان او د تخمې د نلليکو ناروغي . ډېر وختونه ناروغي د تخمې په نلليکو کې ځای نیسي.

### د جنسي غړي د دننیو غړیو ناروغۍ علت

د جنسي غړي ناروغي د بکتریا د شتون په مانا ده. بکتریا په پرنسیپ کې له مهبل څخه رحم ته راځي او له هغه ځایه څخه د تخمې نلليکو ته ځي او التهاب منځ ته راوړي. بکتریا کېدی شی د بدن له پوستکي څخه چې د شیدو بکتریا دی ، راشي او په مهبل کې په طبیعي ډول شتون لري، دا هم کېدی شي چې د کولي (Coli) ، ستریپتو کوک یا کلامودیا بکتریاوې وي چې له غایطه موادو څخه راځي . د رحم په ستونې کې یو بلغمي پلاګ (ورخ) شتون لري چې رحم ته د بکتریاو له ننوتلو څخه مخنیوی کوي. خو بلغمي پلاګ (ورخ) کېدی شي د میاشتني عادت، ابورت، زېږون او یا هلته د یو فنر یا لوپ د ځای پرځای کولو په وخت کې له منځه تللی وي.

### د جنسي غړي ددننۍ برخې د التهاب ستونزې

په ځنې ښځو کې د جنسي غړي ددننۍ برخې التهاب نه را برسېره کېږي ، یانې ناروغي له ځانه نښې نه څرګندوي او دا کار ددې سبب کېږي څو ناروغه مېرمن داکتر ته ولاړه نه شي او درملنه یې ونه شي.

د جنسي غړي ددننني برخې التهاب ، په ځانګړي ډول د تخمې نلليکو ته زيان رسوي. چې په اوږد مهال کې دا ددې سبب کېږي څو ښځه په اوږد مهال کې امېندواره نه شي ځکه القاح شوې تخمه د تخمې د نلليکو له لارې رحم ته استول کېږي. دا کېدی شي هلته د رغېدلي نسج د شتون يا پوټکی (هغه نسج چې تر ټپي کېدو وروسته د ټپ دپاسه پيداکېږي) له امله وي چې په ښځې کې درد او ناوړه احساس منځ ته راوړي.

## د جنسي غړي ددننني برخې د التهاب نښې

- د جنسي غړي په دننني برخې کې درد.
- زوه، د مهبل ترشح ده چې د بڼې د بدلون او د بدبوی سبب کېږي.
- د مياشتنی عادت د وينو ګډوډي يانې نامنظم توب او کله د زياتې وينې راتګ.
- د مياشتني عادت په وخت کې درد.
- د ۳۹ تر ۴۰ درجو پورې تبه.
- د ځان ښه نه احساسول.
- زړه بدي او کانګې.
- د يوځای کېدو په وخت کې د درد احساس.

## د جنسي غړي ددننني برخې د التهاب درملنه

د جنسي غړي ددننني برخې د التهاب درملنه د درملو په وسيله کېږي. مهمه ده چې ښځّه د درملنې دوز په بشپړه توګه واخلي. څو د بکتريا د مقاومت د پورته تللو سبب نه شي. يانې بکتريا د انتي بيوتيک تر وړاندې د مقاومت وس تر لاسه نه کړي. دا هم مهمه ده چې ښځه استراحت وکړي او زياتې اوبه وڅکي. کله دې ته اړتيا پيداکېږي چې ددرملنې په وخت کې د درد ضد درملو څخه هم کار واخيستل شي.

## د جنسي غړي ددننني برخې له  التهاب څخه مخنیوی

د جنسي غړي ددننني برخې له التهاب څخه په لاندې ډول مخنیوی کېدی شي.

- له زیاتو کسانو سره له شهواني یوځای کېدو څخه ډډه وشي.
- د زیات شهواني فعالیت څخه ډډه وشي.
- د فنر کارول یا لوپ

د فنر انځور

سپاربښتنه کېږي د کانډوم په مرسته د جنسي غړي ددننني برخې له التهاب څخه مخنیوی وشي.

## د جنسي غړي په دنننی برخې کې سرطان

د جنسي غړي ددننني برخې سرطان څه شئی دی؟

د ښځو د جنسي غړي دننه په مختلفو  برخو کې  د سرطان د رامنځ ته کېدو امکان شته دی. دا یوازې د سرطان بڼه نه ده بلکې نور زیاتې ناروغی دي. دا کېدی شي:

- د حجرو بدلون، دا د رحم په ستوني کې د غیر نورماله حجرو شتون وي. دا سرطان نه دی خو کېدی شي په سرطان واوړي.
- د رحم د ستوني سرطان
- د رحم سرطان
- په تخمدانونو کې سرطان

## د جنسي غړي په دننني برخې کې د سرطان علت

د ویروس ناروغي یا Human Papilloma Virus (HPV) (دا د جنسي اړیکو ډېره پراخه ناروغي ده، سړی کېدی شي د خپل لومړي جنسي اړیکې ، یا مچکو له لارې په دغه ناروغۍ اخته شي، دغه ناروغي د جنسي غړي د ناروغۍ او په اوږد مهال کې د سرطان سبب کېږي.) په ښځو کې د رحم سرطان رامنځ ته کوي. د سګرټو او تنباکو کارول او له زیاتو کسانو سره د جنسي اړیکې نیول په دغه ناروغۍ د اخته کېدو خطر زیاتوي. د سرطان د نورو ډولونو په اړوند داسې ګومان کېږي چې ښځینه هارمون او استروجن اغېزه لري ، ځکه دا ناروغي په هغه ښځو کې لیدل شوې چې مخکې له وخته یې میاشتنی عادت پیل کړی او ناوخته د لېږد پړاو ته رسېدلي او یا د ښځینه هارمونونو په وسیله یې درملنه شوې. چاغي یا د وزن زیاتوالی هم د ناروغۍ خطر زیاتوي.

## د جنسي غړي په دننني برخې کې د سرطان ستونزې

زیات کسان ګله چې خبر شي چې دوی په سرطان اخته شوي د اروايي پلوه له سخت بحراني حالت سره مخامخېږي ، سربېره پردې ددې خطر هم زیاتېږي چې ښځه اومېندواره شي. چې دا د زیاتو ځوانو میرمنو دپاره کېدی شي ستره ستونزه وي. په فزیکي ډول د ښځو په رحم کې د پاملرنې وړ بدلون منځ ته نه راځي. خو هلته ارثي انساج منځ ته راځي او د ښځې شهواني ژوند تر اغېز لاندې نیسي

## د جنسي غړي په دننني برخې کې د سرطان نښې

- د تمې خلاف د وینې راتلل یا د کوچنیو ځاځکو په بڼه د وینو راتګ. یانې د میاشتني عادت پرته د لږ ې لږې وینې راتګ.
- د یوځای کېدو په وخت کې د وینې راتګ.

- له مهبل څخه د زیاتې مایع جاري کېدل.

په تخمدان کې د قاعدې له مخې د خطر پورتنۍ نښې نه ښکاري ، خو په لاندې ډول نورې نښې کېدی شي ښکارې شي:

- د معدې یا ګېډې پړسوب.
- بې دلیله چاغېدل.
- د ادرارو د کولو ستونزې.
- قبضیت.
- ستړیا.

## د جنسي غړي په دننني برخې کې د سرطان درملنه

که چېرې خبره د رحم د سرطان په اړوند وي ، ښځې ډېر کله د رحم په ستوني کې مخروطي بڼه پیداکوي چې د عملیاتو په مرسته هغه برخه له منځه وړل کېږي چېرې چې د سرطان حجرې رامنځ ته شوي. که چېرې ممکنه وي د سرطان د نورو ډولونو په حالت کې هم د عملیاتو له لارې سرطاني حجرې له منځه وړل کېږي. کله کله رحم په بشپړه توګه ایستل کېږي. که چېرې سرطاني غوټه یا تومور لوی وي او یا ځان یې خپور کړی وي ښځې ته د وړانګو ددرملنې وړاندیز کېږي او یا هم د درملو د درملنې د کېموتراپي یا هارمون ضد  د درملنې وړاندیز کېږي. هارمون ضد درملنې مانا داده چې ښځه په مصنوعي ډول د لېږد ( شنډ) پړاو ته وړل کېږي.

د سرطاني ناروغیو د درملنې په برخه د اروایي درملنې او له ځان سره د مرستې کولو دپاره د لارښودنې او مشورې مرستې هم ترسره کېږي چې د سرطاني ناروغیو د درملنې یوه برخه ده.

## د جنسي غړي په دننني برخې کې د سرطان مخنیوی

په عمومي ډول د روغتیایي یا سالم ژوند کولو له لارې له سرطان څخه مخنیوی کېدی شي یانې د روغتیایي خوړو خوړل، د ورزش کول، د تنباکو او سګرتو څخه ډډه کول ، د الکهولو نه ځکل او له چاغی څخه مخنیوی.

له ۲۳ کلنی څخه تر ٦٥ کلنی پورې په کار دی په هرو درې کلونو کې د رحم د ستوني د حجرو معاینه ترسره شي ، دا کار مرسته کوي که چېرې د ښځې د رحم په حجرو کې بدلون ولېدل شي په موقع او وخت سره یې درملنه ترسره شي.

د HPV د وېروس چې د رحم سرطان رامنځ ته کوي ، تر وړاندې د واکسین وړاندیز هم کېږي ، واکسین له ۹ کلنې څخه تطبیقېږي.

## د تیونو سرطان

د تیونو سرطان څه شئی دی؟

د تیونو سرطان د ښځو ترمنځ د سرطان یو ډېر خپور ډول دی. د تیونو سرطان هغه وخت پیلېږي کله چې د سرطان یوه حجره د تیونو په انساجو کې په وده پیل وکړي. سرطان د بدن نورو برخو ته هم خپرېدی شي. زیاتې مېرمنې له ۳۵ او ۴۰ کلونو وروسته د تیونو په سرطان اخته کېږي.

## د تیونو د سرطان علت

د تیونو د سرطان علت څرګند نه دی. خو یو شمېر عوامل د تیونو د سرطان په رامنځ ته کېدو کې اغېز من دي:

- ارث، که د چا په کورنی کې کومې ښځې د تیونو سرطان درلود.

- د ښځو جنسي هارمون.
- مخکې له وخته د میاشتني عادت پیل او د لېږد پړاو ته په ځنډ رسېدل . ددې خبرې مانا داده چې مېرمن ډېر کلونه د جنسي هارمون په وسیله اغېزمنه کېږي.
- الکهول، چاغي، او د تنباکو او سګریټو څکل ، په تېره بیا ډېر وخته د سګروټو د څکلو پیلول.
- دا څرګنده شوې ده چې د شپې کار هم د تیونو د سرطان د رامنځ ته کېدلو په برخه کې اغېزمن دی.

## د تیونو د سرطان ستونزې

د تیونو سرطان د سرطان د نورو ډولونو په څېر یو ټینګ عذاب او ګواښ دی. د سرطان تشخیص د ډېرو کسانو دپاره اروایي او فزیکي ځورېدنه ده.

سرطان د خپرېدو خطر لري. سرطان د لمف، یا وینې له لارې په تېره بیا د تخر لمفاوي مرغړیو او د بدن ځنې نورو غړیو لکه هډوکو، سږو او ځګر ته هم ځان خپروي . نن زیات کسان د تیونو له سرطان څخه رغېږي خو د مړینې خطر هم شته دی، په تېره بیا که چېرې سرطان د بدن نورو برخو ته ځان خپور کړی وي.

## د تیونو د سرطان نښې

د تیونو د سرطان نښې کېدې شي په لاندې ډول وي:

- په تیونو کې د غوټو پیداکېدل.
- د تیونو د جوړښت بدلېدل.
- د تیونو له سوکو د مایع وتل.
- د تیونو د پوستکي غونجېدل او د بڼې اوښتون.

- د تیونو په سوکوکې د ایکزیما پیداکېدل.
- د تخرگیو د لمفاوي مرغړیو لوییدل.

## د تیونو د سرطان درمانه

درملنه د غوټې په لویوالي او دا چې د تیونو په کومه برخه کې شتون لري، اړه لري او همدارنگه په دې پورې اړه لري چې آیا سرطان لمفاوي مرغړیو او یا نورو برخو ته خبور شوی او که نه.

په ډېرو کسانو کې سرطاني غوټه له منځه وړل کېږي خو په ځنې کسانو ټول تی له منځه وړل کېږي. او په ترتیب سره په سلو کې ۹۰ د وړانگیزې یا کیمو تراپي درملنې لاندې نیول کېږي. د سرطان ځنې ډولونه د ښځینه هارمون استروجن تر وړاندې زیات حساس دي. په دې حالت کې د هارمون ضد او د انتی باډی ددرملنې وړاندیز کېږي.

که چیرې سرطان د تخر لمفاوي مرغړیو ته خپور شوی وي نو دا هم له منځه وړل کېږي. دا کار سبب گرځي څو ښځې ته د لمفاوي اودیما (lymphoedema) په بڼه ستونزې پیداشي. دا په دې مانا ده چې لمفاوي مایع په مړوندونو کې راټول او د پړسوب او ځوروني سبب گرځي.

هغه مېرمنې چې تیونه یې له منځه وړل کېږي کولی شي مصنوعي تیونه تر لاسه کړي. ځنې ښځو ته د بیا جوړونې له لارې نوي تیونه ورکول کېږي.

## د تیونو د سرطان څخه مخنیوی

په معمولي ډول هر دوه کاله د ۵۰ او ٦۹ عمر لرونکو ښځو ته د تیونو د ماموگرافي mammography وړاندېز کېږي. دا د X-ray څېړنه ده چې په تیونو کې د سرطاني غوټې تثبیتوي.

د ماشومانو زېږول او ماشومانو ته د شيدو ورکول د تيونو له سرطان څخه د مخنيوي په برخه کې مرسته کوي. ددې خبرې مانا داده چې د اوميندوارۍ په دوره او ماشوم ته د شيدو د ورکولو په موده کې هارمونونه ځانته بدلون ورکوي.

د سرطانو د نورو ډولونو دپاره هم همدغه سپارښتنې په پام کې نيول کېږي چې د سرطان بڼې ته بدلون ورکوي. لکه له تنباکو او سگرتو اوچاغې څخه ډډه، خوځېدل او گرځېدل، د روغتيايي خواړو خوړل ، د الکهول لږ څکل او له لمر څخه ځان گوښه ساتل .

## په مهبل کې د فنگس پيداکېدل

په مهبل کې د فنگس پيداکېدل د ښځو دپاره يوه معمولي ربړېدنه ده. په سلو کې ۲۵، ۵۰ ښځې د ژوندانه په يو نه يو پړاو کې د جنسي غړي په دننني برخې کې د فنگس له التهاب سره مخامخ کېدی شي .

د مهبل په خوله کې خارښت او سوزيدنه د دغه التهاب نښې دي او په مهبل کې د عادي حالت په پرتله د رطوبت کچه هم پورته ځي. ځنې ښځو ته د جوړه کېدو او ادرار په مهال درد پيداکېږي.

د فنگس التهاب ډېر وختونه د البيکېنس له فنگس candida albicans څخه پيداکېږي. د ښځو مهبل د شيدو د بکتريا د شتون له امله تريو يا تيزابي چاپيريال لري . يو شمېر څيزونه کولی شي د مهبل عادي چاپيريال اغيزمن کړي لکه:

- د پنسلين په وسيله درملنه.
- د شکري ناروغي
- د ايمون دفاع يا د بدن ددفاعي سيستم کمزوري.
- هارموني بدلون.
- د مهبل د شا او خوا له حد زياته پاکونه.

د مهبل د فنگس درملنه د درملو په مرسته تر سره کېږي. کېدی شي دا آړانه ایزه درملنه وي چې د کپسول په وسیله ترسره کېږي(درمل په مهبل کې اېښودل کېږي) او یا دکریم په وسیله چې په مهبل کې کارول کېږي خو درملنه کېدی شي د هغه درملو په وسیله هم ترسره شي چې ټول بدن اغېزمنوي.

ښځې کولی شي په مهبل کې له فنگس څخه مخنیوی وکړي که چېرې د مهبل کپسول د شیدو د تیزابو په ملگرتیا وکاروي او د ځانگړو برخو د پاک ساتنې له پاره له ځانگړیو صابونونو څخه کارواخلي چې د مهبل طبعي چاپیریال ته زیان نه رسوي.

## د رحم کوزېدل یا ښکته کېدل

د رحم کوزېدل د uterine prolapse د رحم پرولاپس په نامه هم یادېږي. دا هغه حالت دی چې رحم مهبل ته راکوزېږي. دا کار د ماشوم د پیدایښت په مهال او یا د عمر په زیاتېدو له امله رامنځ ته کېږي.

د رحم د کوزېدو نښې داسې دي چې ښځه د جنسي غړي په دننۍ برخه کې د دروندوالي احساس کوي. او د ادرارو له واکه د وتلو سبب هم کېدی شي.

درملنه د مهبل د عضلاتو د تمرین له لارې ترسره کېږي که چېرې داکار ممکن وي. دا کار د تمرین د لارې کېږي چې ښځه د مهبل عضلاتو باندې د راټولېدو فشار راوړي. په پرمختللیو حالاتو کې د رحم عملیات ترسره کېږي چې رحم یا ټینگ اوبدلېږي او یا بیخي له منځه وړل کېږي. د دارویي درملنې امکان هم شته چې درمل د ښځینه هارمون په ملگرتیا ورکول کېږي. خو یوازې هغه ښځو ته چې د لېږد دورې ته رسېدلي وي. د رحم له لوېدو یا کوزېدو څخه مخنیوی مهبل ته نژدې، د خاصرې لگن د عضلاتو د تمرین له لارې هم ترسره کېدی شي.

## د کتاب اړوند څو لنډې خبرې

درنو لوستونکو دغه کتاب له ډنمارکي ژبې پښتو ته ژبې ته د دوو کتابونو پربنسټ ترتیب او ژباړل شوی دی . لومړي کتاب چې «د بدن په اړوند لنډ کتاب» نومېږي ددې کتاب اصلي بنسټ جوړوي دویم کتاب چې له انګلیسي ژبې دنمارکي ژبې ته ژباړل شوی او «   » نومېږي د ځنې تازه مالوماتو د زیاتونې په توګه کارول شوی.

لومړی کتاب د دوو ډنمارکي پوهانو له لورې چمتو شوی چې یوه لیکواله یې وېبیکه موسېنګ تورین فیلد او د ځوانانو د پیداکوژۍ په برخه کې دوکتورا لري او د ټولنیزو او روغتیایي زده کړو په برخه کې د ښوونکي په توګه کار کوي.

دویمه لیکواله لونه  ویرین بیرګ نومېږي د نرسینګ په برخه کې یې زده کړې کړې او د پیداکوژۍ په برخه کې دوکتورا لري.

د دویم کتاب لیکوالان پروفیسور روبرت وینستون او ستیو پارکر دي. ددې کتاب ډنمارکي ژباړه داکتر او علمي ژورنالیست یرک لانګر ترسره کړې ده. له دې کتاب څخه د بشپړونکي سرچینې په توګه کار اخیستل شی.

پښتو ژباړه او تنظیم عبدالملک پرهیز ترسره کړې چې د بیولوژي او کیمیا (لیسانس) یې له کابل پوهنتون ، د فزیولوژي په برخه ماستري یې د روسیې له فدراتیف څخه د ( ماستري) په کچه تر لاسه کړې او د لابراتوار او د روغتیایي او ټولنیزو چارو په برخه کې یې مسلکي  زده کړې په ډنمارک کې تر لاسه کړې.

## مهم ویونه یا لغاتونه

۱. ا

ابستنینس (abstinence)

ادرينالين

الزيمر ډيمنس Alzheimer's dementia

ادرينال مرغړی

اپيډيډيميس Epididymis

اپنديکس appendix

ايکزيما eczema

انزايم

اساسي ننبه

ادرار لار urethra

اکسيجني درملنه

انتان infection

انسولين

اوږد مهاله برانشيت

انډولو حس sense of balance

اسکليت

اوماني umani

ادرار urine

ادرار تيوب

ادرار نلليکه

ادرار مرکز urination center

۲. آ

۳. انتی بیوتیک

آنتي جن

آنتي هارمون درملنه

آسما

آمفیزما emphysema

آورېدو حس

آلويولي alveoli

آندارتل غوټه andartel knot

آنې testicle

۴. ب

برید attacks

بالون غزونه

بریزل brissel

برنشیت

برونکي bronchi

برونشیول bronchioles

بای پاس عملیات bypass operation

باڼه cilia

بي خطره تومور

بویولو حس sense of smell

بندري سیستم port system

پسوریازیس psoriasis

پړسوپ یا بوغمه edema

په رګونو کې د منګ ټولېدل

پلنه یا طحال

پولیپ

٦. ت

٧. تشنج درمل seizure medication

توهم hallucination

تایراید مرغړی thyroid gland

تېرولو غبرګون sink reflex

تستستېرون testosterone

توهم delusion

تخمدان

٨. ټ

ټکان impulse

٩. ث

١٠. ج

١١. چ

١٢. ح

حجره

بلوغ puberty

بلغم mucus

بطن التهاب abdomen inflammation

بې نظمه هډوکي

بهرنۍ دفاع external response

بهرنۍ غوږ

٥. پ

پلن هډوکي flat bones

پوله

پانقراص

پانقراص مرغېړی

پوله پرېشاني borderline psychosis

پیټویټري مرغړی pituitary gland

پښتورګو د لګن نارغي pelvic inflammatory disease

پښتورګي

پزه

پزې سوری

پارکینسون Parkinson's disease

پنیس penis

پلازما

پروستات

ځگر liver

ځیگر سریروس cirrhosis of the liver

۱٦. د

داتومات دفاع ناروغي autoimmune disease

د انتان غبرگون

د خوځون آپرات یا دستگاه

د وینو کرویات

د وینې لخطه یا غوټه

په مغزو کې د وینې غوټه

د مثانې د ستوني مرغړی (پروستات)

د خیټې تشه

د خاصره لگن تل pelvic floor

دیمنس dementia یا د حافظې له لاسه ورکول

دیّریشن یا خّپگان

دیابتس diabetes یا د شکرې ناروغي

د دیابتس د ناروغۍ ډولونه

دیالایزسس dialysis

د وازدې زېرمه

دننني دفاع

د وینې کوچنۍ دوره small circuit

حجرې غړي

حجرې زړی (هسته)

حجرې پوښ یا ممبران

حسي گډوډي

حسي ټکان

حسي حس

حسې حجرې

۱۳. خ

خپلواکه عصبي سیستم autonomic nervous system

خاصره لگن ماتیدنه hip fracture

خوله

خولې مرغړي sweat gland

پړسېدونکي نسجونه swelling body

۱۴. څ

څاڅکي عفونت droplet infection

څو اسکلروزه multiple sclerosis

څو ډوله مقاومت لرونکي بکتریا multiresistant bacteria

۱۵. ځ

ځگر ناروغي hepatitis

د رحم ځنډی uterine prolapse

د خوند مرغړي

د پښو درد

د عضلو د کار ستاتیک static muscle work

د پیل دوران start circuit

د مایع مخزن

د غوږ کانال

د غوږ صدف ear mussel

د رګونو غوټې vein customer

۱۷. ډ

ډار anxiety

ډیاسټولdiastole

ډي ویټامین

ډینامیک عضلاتي فعالیت

ډیوډینم duodenum یا د کولمو دولس ګوتې

۱۸. ذ

۱۹. ر

رواني ګډوډۍ ضد درمل antipsychotic medication

روماتیزم rheumatoid arthritis

رواني نارغي psychosis

۲۰. ړ

۲۱. ز

زېړی jaundice

زړه خونه heart chamber

زړه ورخ heart valves

زړه حمله heart attack

زړه

زړی

۲۲. ژ

ژبې بندېدل speech disorder

۲۳. ږ

۲۴. س

سخته رواني ناروغي acute psychosis

سکلیروسیس sclerosis

سکته apoplexy

سرسام delirium

سپین کرویات

سږو اوږد مهاله ناروغي Chronic obstructive pulmonary disease

سږو سوږ التهاب

سرطان

سږو ناروغي pneumonia

سږو توبرکولوز یا سل

سترګو تور pupil

سپین کرویات

سیپسس sepsis

سېروټونین serotonin

سینوس غوټه sinus node

سکلیروسیس sklerose

سلېډګیک slidgig

سپسټیټي spasticity

ستونی

سټومي stomi

ستونی throat

سیسټول systole

۲۵. ش

شبکیه یا سترګو جال retina

شیزوفرینیا schizophrenia

شکري ناروغي

۲۶. ښ

۲۷. ص

صفرا

صفرا کڅوړه

صفرا تیږه

۲۸. ض

۲۹. ط

طحال spleen

۳۰. ظ

۳۱. ع

عضلاتي تون

عملیات یا جراحي

عنبیه iris

عصبي مزی یا شوکي نخاع spinal cord

۳۲. غ

غږشونډې

غوړ جوړونکي مرغېړي sebaceous glands

غټه یا لویه کولمه colon

۳۳. ف

گېچي confusion

گلوکوما glaucoma

کورتیزول

کورونری شریان coronary artery

کڅوړه purse

۳۷. ل

لاترول آمیوتروفیک amyotrophic laterol

لوی شوی پروستات

لینس یا عدسیه lens

لمفا وي رګونه lymph vessels

لمفا وي مرغړي lymph node

لمفا وي مایع lymph fluid

لمفا وي انساج

لېږد عمر (شنډېدنه) menopause

لاړې saliva

لاړو مرغړي

۳۸. م

مدفوع

مقعد

مخکنۍ خونه atrium

مغزي وینه بهیدنه cerebral hemorrhage

فکري ګډوډۍ او وسوسې حالت obsessive compulsive (OCD)disorder

فکري ګډوډي thought disorder

۳۴. ق

قبض constipation

۳۵. ک

کترکتس cataracts

کولمو عضله

کلسیوم

کیمیاوي تراپي یا درملنه chemotherapy

کولیسترول

کولي بکتریا

کلوستومي colostomy

کانسروتیو درملنه

ک / ویتامین

کولمو خوځښت bowel movement

کوچنۍ کولمه

۳۶. گ

گلوکوجن

مغزي تکان concussion

مرستندويه عضله auxiliary muscle

معافيت immune

مبارز هارمون battle harmon

مرغړی gland

مغشوشي confused

ماني mania

معده

معدې تبه

منځنی غوږ

مياشتنی عادت

مياشتني عادت دوران

مقاومت وړتيا

مقاومت resistance

مالگې تيزاب

مخاطی غشا mucous membrane

ميتابوليزم

مری throat

مثانه

۳۹. ن

نس ناسته diarrhea

نوکان

نايترو گلېسرين

نور ادرينالين noradrenaline

نبض pulse

نلی هډوکی tubular bone

۴۰. ڼ

۴۱. و

وينې لوړ فشار

ورانه د هډوکي femoral neck

وينې نورمال فشار

وړانگيزه درملنه

واکسين

وريد پمپ venepumpe

۴۲. ه

ه پ و (HPV) Humand papillomavirus

هډوکي ماتېدل

هډوکو پوکېدل

غوټه knot

هوا نلليکه air tubes

هډوکو پوکي osteoporosis

۴۳. ى

۴۴. ي

۴۵. ۑ

۴۶. ؠ

۴۷. ئ

عبدالملک پرهیز د عبدالقدوس پرهیز زوي او د شمس الدين افغان (قلعتكي) لمسی دی .او په کال ۱۳۳۳ کال د لوی د میاشتي په ۱۵ نېټه د ننګرهار د کوز کنړ د ولسوالی د قلعتک په کي زيږېدلی دی. نوموړي لومړی تولکی د کابل د باغ علیمردان په سیمه کي د دقيقي په لومړي ښوونځي کي پیل او له دویم تولکي څخه تر دولسم تولکي پورې يې د ننګرهار ولایت د کوز کوکنړ د ولسوالی د سیدجمال الدين افغان په لیسه کي زده کړه کړې.
په کال ۱۳۵۴ کال د کابل پوهنتون د سائنس یا طبیعي علوم په پوهنځي کي د بیولوژي او کیمیا په څانګه کي شامل او په ۱۳۵۷ کال يې په دغه پوهنځي کي خپلې زده کړې پای ته ورسولي. په کال ۱۳۶۸ کي د روسيي د فدراتيف د ايركوتسک په ښار کي ، د ايركوتسک په دولتي پوهنتون کي د بیولوژی په پوهنځي کي د فزیولوژی په برخه کي خپلې زده کړې د ماستری په سطح بشپړې کړې. په ۲۰۰۳ کال د کاري اړتیا پربنسټ يې د ډنمارک د مسلکي زده کړو په اکاډمی کي يې د لابراتوار په څانګه کي زده کړې پیل او په ۲۰۰۶ کي يې پای ته ورسولي. په کال ۲۰۱۸ کي يې بیا هم د کاري اړتیا پر بنسټ د روغتیايي او تولنیزو خدمتونوپه برخه کي خپلې زده کړې پیل او په کال ۲۰۱۹ کي يې پای ته ورسولي .نوموړي په دنمارک کي د کمپیوتر ، پیداکوژی ، اروا‌پوهني، ستني وهلو، لومړیو مرستو په برخه کي ګڼ شمېر لنډمهاله کورسونه لوستي او د بري لیکونه يې تر لاسه کړي.

## د عبدالملک پرهیز ژوند لیک

عبدالملک پرهیز د عبدالقدوس پرهیز زوي او د شمس الدین افغان (قلعتکي) لمسی دی .او په کال ۱۳۳۳ کال د لوی د میاشتې په ۱۵ نېټه د ننگرهار د کوز کنړ د ولسوالی د قلعتک په کي زېږېدلی دی. نوموړي لومړی ټولگی د کابل د باغ علیمردان په سیمه کې د دقیقي په لومړي ښوونځي کې پیل او له دویم ټولگي څخه تر دولسم ټولگي پوري یې د ننگرهار ولایت د کوز کوکنړ د ولسوالی د سیدجمال الدین افغان په لیسه کې زده کړه کړې. په کال ۱۳۵۴ کال د کابل پوهنتون د سائنس یا طبیعي علوم په پوهنځي کې د بیولوژي او کیمیا په څانگه کې شامل او په ۱۳۵۷ کال یې په دغه پوهنځي کې خپلې زده کړې پای ته ورسولې. په کال ۱۳٦۸ کې د روسیې د فدراتیف د ایرکوتسک په ښار کې ، د ایرکوتسک په دولتي پوهنتون کې د بیولوژی په پوهنځي کې د فزیولوژی په برخه کې خپلې زده کړې د ماستری په سطح بشپړې کړې. په ۲۰۰۳ کال د کاري اړتیا پربنسټ یې د ډنمارک د مسلکي زده کړو په اکاډمی کې یې د لابراتوار په څانگه کې زده کړې پیل او په کال ۲۰۰٦ کې یې پای ته ورسولې. په کال ۲۰۱۸ کې یې بیا هم د کاري اړتیا پر بنسټ د روغتیایي او ټولنیزو خدمتونوپه برخه کې خپلې زده کړې پیل او په کال ۲۰۱۹ کې یې پای ته ورسولې .نوموړي په دنمارک کې د کمپیوتر ، پیداکوژی ، ارواپوهنې، ستنې وهلو، لومړیو مرستو په برخه کې گڼ شمېر لنډمهاله کورسونه لوستي او د بري لیکونه یې تر لاسه کړي.

د کار په برخه کې:

په ۱۳۵۷ کال د سائنس له پوهنځي څخه تر فارغېدو وروسته د کابل پوهنتون له لوري د لوړو زده کړو وزارت ته د دارالمعلمین د کادر په توگه وپیژاندل شو. د لوړو زده کړو وزارت خبر ورکړ چې د هلمند په ولایت د عالي دارالمعمین په موسسه کې د استاد په توگه مقرر شوی خو یوه ورځ وروسته د سیاسي ملحوظاتو له امله له دغې دندې څخه برطرف او د معارف وزارت ته معرفي شو.

د معارف وزارت د پروان ولایت د بگرام ولسولۍ د غلام علي لیسې ته د ښوونکي په توگه ور وپېژانده. درې میاشتې وروسته یې دنده خوشې او مخفي شو. د تر لاسه شوي مالوماتو پربنسټ د وخت و واکمنو د پریکړې له امله باید نیول شوی او زندان ته استول شوی وای چې له همدې امله د دندې پرېښودو ته اړ شو. د ۱۳۵۸ کال د جدي تر ٦ نیټې د کابل په ښار په بېلابېلو سیموکې په پټه ژوند کاوه.

د ۱۳۵۸ کال د جدي په میاشت کې د کابل د ۱۲ گوندي ناحیې د غړي په توگه گوندي فعالیت پیل کړ. څلور میاشتې وروسته د قومونو او قبایلو په وزارت کې د تبلیغاتو د عمومي مدیر په توگه و ټاکل شو. ۵ میاشتې وروسته د عسکرۍ مکلفیت دورې د تیرولو دپاره د عسکري مکلفیت خدمت ته ولاړ او تر ۱۸ میاشتو خدمت وروسته ( هغه وخت د لیسانسه دپاره د عسکري دوره ٦ میاشتې اعلان شوې وه ) ، د ثور انقلاب د حقیقت په ورځپاڼه کې کار پیل کړ.

تر لنډې مودې وروسته د افغانستان خلق دموکراتیک گوند د مرکزي کمېټې د سندونو او اړیکو په څانگه کې د مربي او څه موده وروسته د سکتور د مدیر په توگه دنده ترسره کړه.

په ۱۳٦۵ کال د سیاسي دلیلونو پربنسټ د عسکرۍ خدمت د احتیاط دورې ته د یو کال دپاره واستول وشو چې د سرحدي ځواکونو په لیکه کې د کنډک د سیاسي مرستیال په توگه و گومارل شو. په دغه یو کلنه موده کې له عسکري قطعې څخه د بهر وتلو اجازه یې نه درلوده او دغه یو کال یې په بشپړه توگه په عسکري قطعه کې تیر کړ.

له عسکري خدمت وروسته د طبع اونشر په دولتي کمېټه کې د سندونو او اړیکو د ریاست د رئیس په توگه و ټاکل شو، د طبع او نشر د دولتي کمېټې په ړنگېدو سره د سباوون د مجلې او د اونۍ د اخبار د اصلاح د مدیر په توگه وټاکل شو.

لږه موده وروسته د ښوونې او روزنې په وزارت کې د سندونو او اړیکو د ریاست د رئیس په توګه په دنده پیل کړه. کال وروسته د ماسترۍ زده کړې دپاره د روسیې فدراتیف جمهوریت ته د دوه نیمو کلونو له پاره ولاړ. د زده کړو تر پای ته رسولو وروسته وطن ته ستون شو خو یوه میاشت وروسته د افغانستان دولتي نظام په بشپړه توګه ړنګ شو. د افغانستان د دولتي سیستم په ړنګېدو سره په افغانستان کې د دندې د ترسره کولو امکان د تل دپاره له منځه ولاړ.په ۱۹۹۸ کال د ډنمارک شاهي دولت ته یې پناه یوړه او تر اوسه همدلته ژوند کوي. په ډنمارک کې د ۲۰۰۵ ګال څخه تر ۲۰۰٦ کال پورې لاندې دندې تر سره کړې: د دنمارک د جیولوجیکي څېړونو په مرکز کې د لابراتوار په څانګه کې د لابراتوار د کارمند یا لابرانت په توګه په کار پیل وکړ، همدارنګه د کولوپلاست په تولیدي موسسه او یو شمیر نورو څېړنیزو موسسو کې د لابراتوار په څانګه کې خپل کار ته دوام ور وکړ. همدارنګه د نوو نوردیسک د درمل جوړولو او کلوروفورم په موسسو کې د تولید په برخه کې د لنډې مودې دپاره کار ترسره کړ. سره بیره پردې د ژباړونکي په توګه یې دنده ترسره کړې.

په ۲۰۰۹ کال په یو ښوونځي کې د کوچنیانو سره د کار په برخه کې د پیداګوک د مرستیال په توګه د یو کال دپاره دنده ترسره کړه. په کال ۲۰۱۰ کې د پناه غوښتونکو سره د مرستې په اداره کې د افغاني ځوانانو سره د انتیګراسیون او روزنې په برخه کې دنده ترسره کړې . وروستۍ دنده چې تر اوسه پورې دوام لري د ټولنیزو او روغتیایي چارو په برخه کې دنده ده.

په سیاسي پرخه کې : له ۱۳۴۸ کال کې یې د خلک دموکراتیک ګوند غړیتوب درلود. ددغه ګوند له ړنګېدو وروسته په هیڅ سیاسي ډلې او ټپلې پورې تړاو نه لري. په ډنمارک کې د سپرغۍ انترنیتي ویب پاڼې چارې پرمخ بیایي.

لیکنې:په افغانستان کې یې یو شمیر آثار له دري ژبې څخه پښتو ته اړولي چې د هغې ډلې څخه د ثور انقلاب د حقیقت په ورځپاڼه کې زیاتې لیکنې پښتو ته ژباړلي او همدارنګه یو شمیر مقالې

يې هم چاپ ته رسېدلي. د ا خ د ګ په مرکزي کمېټې د ۴۰ په شا او خوا کې درسنامې پښتو ته ژباړلي، د مرکزي کمېټې زيات شمېر پرېکړې او مصوبې يې پښتو ته اړولي.

د پروګرس د نشراتي موسسې او د طبع او نشر ددولتي کمېټې په غوښتنه درې کتابونه ( دولت او انقلاب، امپرياليسيم د پانګوالي وروستی پړا او يو ګام پرمخ دوه ګامه پرشا ) کتابونه هم پښتو ته واړول چې وروسته د نامالومو دلايلو له مخې چاپ نه شول.

د شخصي هلو ځلو په آړانه کې يې هم يو شمير کتابونه وژباړل او د چاپ لپاره يې چمتو کړل خو يوازې يو کتاب چې د جميلې په نامه د يو تاجکي ليکوال ناول ؤ ، چاپ شو. د «له هيواده لرې» ناول، په ګوندي مطبعه کې تر چاپ لاندې ؤ د چاپ چارې يې نژدې بشپړې شوې وې خو د سياسي دليلونو له مخې په وروستيو شيبو کې له چاپه پاتې شو. يو بل کتاب چې «ادبيات د ګورکي له نظره» نومېده هم په دولتي مطبعه کې تر چاپ لاندې ؤ دا کتاب هم د سياسي او ځنې نورو دلايلو له مخې په وروستي پړاو کې له چاپه پاتې شو يو بل ناول هم چې د مالوا په نامه يادېده په دولتي مطبوعه کې له چاپه ولوېد.

په ډنمارک کې تر ټول مهم کار په ګوګل کې د پښتو ژباړې ته تخنيکي زمينه د رمان پرهيز په مرسته برابره کړه چې علاقه مندانو او دوستانو سره يې د ايميل او فيسبوک له لارې شريک کړ، او د ګوګل د ژباړې فيسبوکي ګروپ يې جوړ کړ چې نژدې لس زره کسان په کې ملګرتيا وکړه. د ګوګل دپاره يې په خپله نژدې ۳۰۰۰ لغاتونه وژباړل چې د نورو دوستانو په همکاري دغه پروژه بشپړه او په ګوګل کې د پښتو ژباړه فعاله شوه. اوس هم د ګوګل د زېرمې د منځپانګې د بشپړولو په چاره کې مرسته کوي.

همدارنګه يو شمېر کتابونه د چاپ دپاره چمتو لري چې د امکاناتو په برابريدو سره به يې د چاپ اقدام وشي. کله ناکله شعرونه هم ليکي او له نورو ژبو پښتو ژبې ته شعرونه ژباړي.

# د افغانستان د ۹ پوهنتونونو د چاپ شویو طبي درسي کتابونو لست

## (کابل، کابل طبي پوهنتون، کابل پولی تخنیک، ننګرهار، خوست، کندهار، هرات، بلخ او کاپیسا) ۲۰۱۰ ـ ۲۰۲۱

| شمېره | د کتاب نوم | لیکوال | پوهنتون | شمېره | د کتاب نوم | لیکوال | پوهنتون |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱ | فارمکولوژي | پوهندوی سید قمبر علي حیدري | ننګرهار | ۲ | کتاب ولادی | پوهندوی داکتر حسن فرید | هرات |
| ۳ | انتاني ناروغۍ | پوهنوال ډاکتر عبدالناصر جبارخېل | ننګرهار | ۴ | د سترګو ناروغۍ | پوهنمل ډاکتر خالد یار | ننګرهار |
| ۵ | زېږون | پوهنمل ډاکتر مریم اکرم معصوم | ننګرهار | ۶ | د کوچنیانو د وینې ناروغۍ | پوهندوی ډاکتر منصور اسلمزی | ننګرهار |
| ۷ | تنفسي او د زړه د دسامونو روماتیزمل ناروغۍ | پوهاند ډاکتر طیب نشاط | ننګرهار | ۸ | د سرطاني ناروغیو اساسات | پوهاند ډاکتر ظاهر ظفرزی | ننګرهار |
| ۹ | توبرکلوز | پوهندوی ډاکتر سید انعام سیدي | ننګرهار | ۱۰ | اندوکراینولوژي او روماتولوژي | پوهاند ډاکتر محمد طیب نشاط | ننګرهار |
| ۱۱ | بیوفزیک | پوهاند میر محمد ظاهر حیدري | بلخ | ۱۲ | د ماشومانو کلینیکي معاینه | پوهنوال ډاکتر ناصر خان کاموال | ننګرهار |
| ۱۳ | فزیک نور | پوهاند میر محمد ظاهر حیدري | بلخ | ۱۴ | د پرازیتولوژي اساسات | ډاکتر محمد صابر | ننګرهار |
| ۱۵ | د سینې ناروغۍ او توبرکلوز | ډاکتر ناصر محمد شینواری | کندهار | ۱۶ | د کولمو بندش او د پریطوان جراحي ناروغۍ | پوهاند ډاکتر عبدالرؤف حسان | ننګرهار |
| ۱۷ | کلینیکي راډیولوژي | پوهنوال ډاکتر غلام سخي رحمانزی | ننګرهار | ۱۸ | د کوچنیانو د درملنې لارښود ( انګلیسي) | پوهندوی ډاکتر منصور اسلمزی | ننګرهار |
| ۱۹ | د پښتورګو ناروغۍ | پوهاند ډاکتر محمد ظاهر ظفرزی | ننګرهار | ۲۰ | د هضمي جهاز او پښتورګو ناروغۍ | پوهنوال ډاکتر عبدالواحد وثیق | کندهار |
| ۲۱ | د هضمي جهاز ناروغۍ | پوهاند ډاکتر محمد ظاهر ظفرزی | ننګرهار | ۲۲ | جراحی بطن و ملحقات آن | پوهاند ډاکتر محمد معصوم عزیزی | کابل طبی پوهنتون |
| ۲۳ | د وینې ناروغۍ | پوهاند ډاکتر محمد ظاهر ظفرزی | ننګرهار | ۲۴ | روش‌های ارزیابی کلینیکی اطفال | پوهندوی ډاکتر فاروق حمیدي | کابل طبی پوهنتون |
| ۲۵ | د ځیګر ناروغۍ | پوهاند ډاکتر محمد ظاهر ظفرزی | ننګرهار | ۲۶ | عمومي هستولوژي | پوهندوی ډاکتر فضل الهی رحماني | کندهار |
| ۲۷ | تشخیصي رادیولوژي | پوهنوال ډاکتر غلام سخي رحمانزی | ننګرهار | ۲۸ | پتالوژی عمومی | دوکتورس زهرا فروغ | هرات |
| ۲۹ | د وینې سرطان | پوهنوال ډاکتر نظر محمد سلطانزی | ننګرهار | ۳۰ | بیولوژي مالیکولی حجره، بخش اول | پوهنوال علي یوسف پور | کابل طبی پوهنتون |
| ۳۱ | اطفال | پوهنوال ډاکتر محمد رسول فضلي | ننګرهار | ۳۲ | بیولوژي مالیکولي حجره، بخش دوم | پوهنوال علي یوسف پور | کابل طبی پوهنتون |
| ۳۳ | تغذیه او روغتیا | پوهیالی ډاکتر محمد هارون | ننګرهار | ۳۴ | د توبرکلوز ناروغۍ | ډاکتر محمد ناصر ناصري | کندهار |
| ۳۵ | ډیموګرافي او کورنۍ تنظیم | پوهیالی ډاکتر محمد ابراهیم شیرزی | ننګرهار | ۳۶ | امراض ساری اطفال | پوهاند ډاکتر سلطان محمد صافی | کابل طبی پوهنتون |
| ۳۷ | د عمومي جراحۍ اساسات | پوهندوی ډاکتر بادشاه زار عبدالي | خوست | ۳۸ | د کوچنیانو ناروغۍ | پوهاند ډاکتر سلطان محمد صافی | کابل طبی پوهنتون |
| ۳۹ | جراحي، د کلینیکي معایناتو سیستم | پوهندوی ډاکتر بادشاه زار عبدالي | خوست | ۴۰ | امراض جراحی بطن و ملحقات ان | پوهندوی ډاکتر عبدالخالق دوست | کندهار |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۴۱ | عمومي پتالوژي | پوهنوال ډاکتر خلیل احمد بهسودوال | ننگرهار | ۴۲ | هستولوژي | پوهاند ډاکتر بری صدیقي | کابل طبی پوهنتون |
| ۴۳ | د ساري ناروغیو کنټرول | پوهندوی ډاکتر محمد عظیم منگل | ننگرهار | ۴۴ | د وینې فزیولوژي | پوهنمل ډاکتر ولي محمد ویاړ | کندهار |
| ۴۵ | طبي هستولوژي | پوهنوال ډاکتر خلیل احمد بهسودوال | ننگرهار | ۴۶ | طبي بیوشمي | پوهاند دوکتور خان محمد احمدزی | کابل طبی پوهنتون |
| ۴۷ | یورولوژي | پوهنوال ډاکتر عبدالاحد حمید | ننگرهار | ۴۸ | فزیک اوپتیک | پوهنوال غلام قادر دهگان | هرات |
| ۴۹ | اخلاق طبابت | پوهاند ډاکتر عبدالغفور همدل صدیقی | بلخ | ۵۰ | اورتوپیډي او کسرونه | پوهنمل ډاکتر محمد همایون مصطفی | کندهار |
| ۵۱ | فزیکل ډیاگنوزس | پوهنوال ډاکتر حفیظ الله اپریدی | ننگرهار | ۵۲ | بطن حاد و مزمن | پوهنوال ډاکتر عبدالغفور ارصاد | هرات |
| ۵۳ | د زړه او رگونو ناروغی | پوهندوی ډاکتر دل آقا دل | ننگرهار | ۵۴ | اساسات جراحی | پوهاند ډاکتر نجیب الله امرخیل | کابل طبی پوهنتون |
| ۵۵ | د چاپېریال او ډندیزه روغتیا | پوهنوال ډاکتر محمد عارف رحماني | ننگرهار | ۵۶ | اناتومي | پوهنمل ډاکتر حفیظ الله سهار | کابل طبی پوهنتون |
| ۵۷ | د هضمي سیستم او پښتوروگو ناروغی | پوهندوی ډاکتر سیف الله هادی | ننگرهار | ۵۸ | التراساونډ تشخیصیه | پوهندوی ډاکتر محمد نواب کمال | کابل طبی پوهنتون |
| ۵۹ | د کوچنیانو تغذیه | پوهنمل ډاکتر نجیب الله امین | ننگرهار | ۶۰ | د قندونو هضم، جذب او استقلاب | دوکتور یحیی فهیم پوهیالی | ننگرهار |
| ۶۱ | د کوچنیانو ناروغی، اول جلد | پوهنوال دوکتور عبدالستار نیازی | ننگرهار | ۶۲ | د غوږ ، پزې او ستونی ناروغی | پوهنمل دوکتور میر محمد اسحاق خاورین | ننگرهار |
| ۶۳ | د کوچنیانو ناروغی، دوهم جلد | پوهنوال دوکتور عبدالستار نیازی | ننگرهار | ۶۴ | د پوستکي ناروغی | پوهندوی دوکتور اسدالله شینواری | ننگرهار |
| ۶۵ | هیماتولوژي، ایمینولوژي او د ویټامینونو کموالي ناروغی | پوهندوی دوکتور ایمل شیرزی | ننگرهار | ۶۶ | د خولې او هضمي سیستم ناروغی | پوهاند دوکتور ظاهر ظفرزی | ننگرهار` |
| ۶۷ | رهنمای تدریس طب | پوهاند دوکتور نادر احمد اکسیر | کابل طبی پوهنتون | ۶۸ | جراحي بطن | پوهاند دوکتور محمد معصوم عزیزی | کابل طبی پوهنتون |
| ۶۹ | امراض اطفال | پوهاند دوکتور سلطان محمد صافی | کابل طبی پوهنتون | ۷۰ | جراحی عصبی | پوهنوال دوکتور عبدالغفور ارصاد | هرات |
| ۷۱ | مایکروبیولوژی | پوهاند محمد جمعه حنیف | هرات | ۷۲ | اساسات پرازیتولوژی طبی | پوهنمل دوکتور محمد یوسف مبارک | کابل طبی پوهنتون |
| ۷۳ | امراض جراحی سیستم هضمی و ملحقات آن | پوهاند ډوکتور عبدالوهاب نورا | کابل طبی پوهنتون | ۷۴ | امراض جهاز هضمی و کبد | دوکتور محمد یونس فخری | بلخ |
| ۷۵ | فزیک طبی بخش میخانیک | پوهاند میر محمد ظاهر حیدری | بلخ | ۷۶ | فزیک طبی بخش حرارت | پوهاند میر محمد ظاهر حیدری | بلخ |
| ۷۷ | توضیح اساسات فزیک، و سایل تشخیصیه طبی | پوهاند میر محمد ظاهر حیدری | بلخ | ۷۸ | انالیز ریاضی | سید یوسف مانووال | بلخ |
| ۷۹ | نور و فزیک جدید | پوهنوال غلام قادر دهگان | هرات | ۸۰ | حرارت و ترمودینامیک | پوهنوال غلام قادر دهگان | هرات |
| ۸۱ | عمومي جراحي، لومړی ټوک | پوهندوی ډاکتر بادشاه زار عبدالي | خوست | ۸۲ | عمومي جراحي، دوهم ټوک | پوهندوی ډاکتر بادشاه زار عبدالي | خوست |
| ۸۳ | اناتومي و فزیولوژی انسان، جلد اول | پوهندوی محمد طاهر نسیمی | بلخ | ۸۴ | اناتومي و فزیولوژی انسان، جلد دوم | پوهندوی محمد طاهر نسیمی | بلخ |
| ۸۵ | رواني رنځپوهنه | پوهندوی ډاکتر جهان شاه تنی | خوست | ۸۶ | تعذیه او سؤ تغذیه | پوهنوال ډاکتر عبدالواحد وثیق | قندهار |
| ۸۷ | امراض روانی، جلد اول | پوهندوی دوکتور عبدالعزیز نادری | کابل طبی پوهنتون | ۸۸ | امراض روانی، جلد دوم | پوهندوی دوکتور عبدالعزیز نادری | کابل طبی پوهنتون |
| ۸۹ | انتاني ناروغی ( انگلیسی) | پوهنمل ډاکتر محمد ذکریا امیرزاده | کندهار | ۹۰ | بیړنی طبي پیښې | پوهنوال ډاکتر عبدالواحد وثیق | قندهار |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ٩١ | پرازیتولوژی  طبی | پوهاند دوکتور عبیدالله عبید | کابل طبی پوهنتون | ٩٢ | ولادي جراحي، لومړی ټوک | ډاکتر عجب گل مومند | قندهار |
| ٩٣ | مایکرو بیولوژی طبی، جلد اول | پوهاند دوکتور عبیدالله عبید | کابل طبی پوهنتون | ٩۴ | ولادي جراحي، دوهم ټوک | ډاکتر عجب گل مومند | قندهار |
| ٩۵ | مایکرو بیولوژی طبی، جلد دوم | پوهاند دوکتور عبیدالله عبید | کابل طبی پوهنتون | ٩٦ | د غوږ، پزې او ستوني ناروغۍ | ډاکتر عزیز الله فقیر | کندهار |
| ٩٧ | رهنمود PBL در افغانستان | پوهاند دوکتور محمد فرید برنایار | کاپیسا | ٩٨ | مایکروبیولوژی عمومی | دوکتور شعیب احمد شاخص | هرات |
| ٩٩ | تروماتولوژی | پوهنوال دوکتور عبدالغفور ارصاد | هرات | ١٠٠ | د زړه او سږو د ناروغیو تشخیصیه راډیولوژي | پوهنیار ډاکتر شاه محمد رنځورمل | خوست |
| ١٠١ | نرسنگ عملیاتخانه | پوهاند دوکتور نجیب الله امرخیل | کابل طبی پوهنتون | ١٠٢ | گیاهان طبی مستعمله در تداوی امراض قلبی و وعایی | پوهنوال محمد عثمان بابری | کابل پوهنتون |
| ١٠٣ | امبریولوژی طبی | پوهندوی داکتر بشیر نورمل | کابل طبی پوهنتون | ١٠۴ | بیړنۍ درملنې | ډاکتر عبدالولی رنځمل وردک | خوست |
| ١٠۵ | د احصایی اساسات | پوهنیار محمد اغا ضیاء | کندهار | ١٠٦ | د کوچنیانو ساری ناروغۍ | پوهاند دوکتور سلطان محمد صافی | خوست |
| ١٠٧ | امبریولوژی عمومی انسان | پوهندوی داکتر بشیر نورمل | کابل طبی پوهنتون | ١٠٨ | امراض یورولوژی | پوهندوی دوکتور غلام سخی حسنی | کابل طبی پوهنتون |
| ١٠٩ | کمک‌های اولیه | پوهاند دوکتور نجیب الله امرخېل | کابل طبی پوهنتون | ١١٠ | امراض نسایی | پوهندوی ډاکتر محمد حسن فرید | هرات |
| ١١١ | طبي هستالوژي | پوهاند ډاکتر بری صدیقي | خوست | ١١٢ | امبریولوژي | پوهاند دوکتور بری صدیقی | خوست |
| ١١٣ | رهنمای انستیزی برای کشورهای رو به انکشاف، جلد اول | دانیل دی موس | کابل طبی پوهنتون | ١١۴ | عمومي جراحي | ډاکتر گل سیما ابراهیم خېل قادري | خوست |
| ١١۵ | رهنمای انستیزی برای کشورهای رو به انکشاف، جلد دوم | دانیل دی موس | کابل طبی پوهنتون | ١١٦ | عضوي کیمیا، د الیفاتیک برخه | پوهندوی دوکتور گل حسن ولیزی | خوست |
| ١١٧ | احصاییه | پوهاند محمد بشیر دودیال | ننگرهار | ١١٨ | د کوچنیانو خوارځواکي | پوهندوی ډاکتر سمیع الله حیات | ننگرهار |
| ١١٩ | کلاسیک او مالکیولي جنیتیک | دوکتور  محمد صابر | ننگرهار | ١٢٠ | تصویري یا تر سیمي راډیو گرافي | پوهنوال ډاکتر غلام سخي رحمانزی | ننگرهار |
| ١٢١ | د داخلي بیړنۍ پېښې او د بحران څارنه | پوهنوال ډاکتر حفیظ الله اپریدی | ننگرهار | ١٢٢ | اورتوپیدي | پوهندوی ډاکتر سید شال سیدی | ننگرهار |
| ١٢٣ | د عامې روغتیا اساسات او اداره | پوهنمل ډاکتر محمد عارف رحماني | ننگرهار | ١٢۴ | طبي ترمینالوژي | دوکتور گل سیما ابراهیم خیل قادری | ننگرهار |
| ١٢۵ | هلمنتولوژي | پوهاند ډاکتر  سید رفیع الله حلیم | ننگرهار | ١٢٦ | وراثت او ډسمورفولوژي | پوهنمل ډاکتر مسیح الله مسیح | ننگرهار |
| ١٢٧ | د بیړنیو پیښو د درملنې لارښود (انگلیسی) | پوهنوال ډاکتر اېمل شیرزی | ننگرهار | ١٢٨ | د نویو زېږېدلو ماشومانو د ستونزو اهتمامات | پوهندوی ډاکتر ناصر خان کاموال | ننگرهار |
| ١٢٩ | د سیستمونو پتالوژي | پوهنوال ډاکتر خلیل احمد بهسودوال | ننگرهار | ١٣٠ | په ماشومانو کې نری رنځ | پوهنمل ډاکتر حقیق الله چاردیوال | ننگرهار |
| ١٣١ | د اتونوم او مرکزي عصبي سیستمونو  فارمکولوژي | ډاکتر غلام ربي بهسودوال | ننگرهار | ١٣٢ | د ننگرهار طب پوهنځی نصاب او درسي مفردات (انگلیسي) | ننگرهار طب پوهنځی | ننگرهار |
| ١٣٣ | د درملو د استعمال عملی لارښود (انگلیسي/ پښتو) | ډاکتر مالتې ایل وان بلومرودر | ننگرهار | ١٣۴ | عمومي کیمیا | پوهاند دوکتور خیر محمد ماموند | ننگرهار |
| ١٣۵ | اناټوميI(هډوکې، مفاصل او عضلات) | پوهنمل ډاکتر محمد ناصر نصرتي | ننگرهار | ١٣٦ | فارمکولوژي، دوهم ټوک | پوهنوال ډاکتر سید قمبر علي حیدري | ننگرهار |
| ١٣٧ | حاد اپندیسا یتیس، تشخیص، اختلاطات او تداوي | پرفیسور دوکتور محمد شریف سروري | خوست | ١٣٨ | د جهازاتو اناتومي | پوهنوال ډاکتر محمد حسین یار | ننگرهار |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱۳۹ | امبریولوژي | پوهنوال ډاکتر محمد حسین یار | ننگرهار | ۱۴۰ | اناټومي دریېم جلد عصبي سیستم، حواس او انډوکراین غدوات | پوهنمل ډاکتر محمد ناصر نصرتي | ننگرهار |
| ۱۴۱ | طبي امبریولوژي | پوهنمل داکتر محمد ناصر نصرتي | ننگرهار | ۱۴۲ | د ماشومانو د ناروغیو عملي لارښود (انگلیسي) | ډاکتر مالتې ال-وان بلومرودر | ننگرهار |
| ۱۴۳ | د طبي عامو ستونځو عملي لارښود (انگلیسي) | ډاکتر مالتې ال-وان بلومرودر | ننگرهار | ۱۴۴ | د رواني روغتیایي ستونځو عملي لارښود (انگلیسي) | سیان نیکولاس | ننگرهار |
| ۱۴۵ | نشه ئي توکي او اړونده ناروغۍ | ډاکتر محمد سمین ستانکزی | ننگرهار | ۱۴۶ | د شحمیاتو استقلاب | دوکتور محمد عظیم عظیمي | ننگرهار |
| ۱۴۷ | عصبي جراحي | پوهندوی داکتر عبدالبصیر منگل | ننگرهار | ۱۴۸ | سرطان او د چاپیریال رادیو اکتیویټي | پوهنوال ډاکتر نظر محمد سلطانزی ځدران | ننگرهار |
| ۱۴۹ | بېړنۍ طبي درملنې | ډاکتر سید ملیار سادات | ننگرهار | ۱۵۰ | د تنفسي سیستم فزیولوژي | دوکتور احسان الله احسان | ننگرهار |
| ۱۵۱ | نیونټولوژي | پوهنوال ډاکتر عبدالستار نیازی | ننگرهار | ۱۵۲ | عصبي ناروغۍ | پوهنمل ډاکتر بلال پاینده | ننگرهار |
| ۱۵۳ | د زړه برقي گراف (ECG) | رنځوروال ډاکتر سید عبدالله سادات | ننگرهار | ۱۵۴ | التراسونډ | ډاکتر محمد یونس سلطاني | ننگرهار |
| ۱۵۵ | د شکرې ناروغي | ډاکتر محمد نعیم همدرد | ننگرهار | ۱۵۶ | فزیکي تشخیص | ډاکتر عبدالناصر جبارخېل | ننگرهار |
| ۱۵۷ | تلویزیوني آزموینې | پوهندوی ډاکتر نجیب الله خلیلي | ننگرهار | ۱۵۸ | د هضمي سیستم اناټومي | پوهنمل دکتور محمد ناصر نصرتي | ننگرهار |
| ۱۵۹ | د بولي تناسلي سیستمو اناټومي | پوهنمل دکتور محمد ناصر نصرتي | ننگرهار | ۱۶۰ | د زړه او د وینې د رگونو اناټومي | پوهنمل دکتور محمد ناصر نصرتي | ننگرهار |
| ۱۶۱ | عصبي جراحي | پوهندوی دوکتور فضل الرحیم شگیوال | ننگرهار | ۱۶۲ | بیوفیزیک | پوهنیار پښتنه بنایي | ننگرهار |
| ۱۶۳ | د کوچنیانو نارغي د پنځم ټولگي د لومړی سمبستر لپاره | پوهاند ډاکتر عبدالستار نیازی | ننگرهار | ۱۶۴ | د کوچنیانو د جهازاتو معمولي ناروغی I | پوهاند ډاکتر عبدالستار نیازی | ننگرهار |
| ۱۶۵ | د کوچنیانو د جهازاتو معمولي ناروغیII | پوهاند ډاکتر عبدالستار نیازی | ننگرهار | ۱۶۶ | انتاني ناروغۍ | پوهنوال ډاکتر حفیظ الله اپریدی | ننگرهار |
| ۱۶۷ | د اندوکراین، زړه، رگونو او پښتورگو فزیوژي | پوهنوال ډاکتر احسان الله احسان | ننگرهار | ۱۶۸ | د جراحي انکال | رنځوریار ډاکتر عجب گل مومند | ننگرهار |
| ۱۶۹ | د ځیگر ویروسی التهاب (طبی تشخیص او درملنه) | دوکتور محمد اسحاق شریفي | ننگرهار | ۱۷۰ | ملاریا | دوکتور محمد اسحاق شریفي | ننگرهار |
| ۱۷۱ | طبي پرازیتولوژي | پوهنوال دوکتور غلام جیلاني ولي | ننگرهار | ۱۷۲ | وراثت | پوهنوال دوکتور گل سالم شرافت | ننگرهار |
| ۱۷۳ | د کوچنیانو ناروغۍ لومړی ټوک | پوهاند دوکتور احمد سیر احمدي | ننگرهار | ۱۷۴ | د کوچنیانو ناروغۍ دوهم ټوک | پوهاند دوکتور احمد سیر احمدی | ننگرهار |
| ۱۷۵ | عقلی ناروغۍ | داکتر بلال پاینده | ننگرهار | ۱۷۶ | فزیکي کیمیا دوهم جلد، ترمودینامیک | حبیب الله نوابزاده | ننگرهار |
| ۱۷۷ | کسرونه او خلعې | پوهندوی سید بها کریمي | ننگرهار | ۱۷۸ | د کوچنیانو ساري ناروغۍ | پوهندوی دوکتور نجیب الله امین | ننگرهار |
| ۱۷۹ | نسایي ناروغۍ | پوهندوی دوکتورس تورپیکۍ اپریدی | ننگرهار | ۱۸۰ | د گیډې د ملحقاتو د جراحي ناروغي | پوهنوال دوکتور بادشاه زار عبدالی | خوست |
| ۱۸۱ | د ماشومانو د معدې معایي سیستم او ینې ناروغی | پوهنمل ډاکتر ولی گل مخلص | خوست | ۱۸۲ | د سیستمونو پتالوژی ډیمه برخه | پوهاند دوکتور خلیل احمد بهسودوال | ننگرهار |
| ۱۸۳ | د سیستمونو هستالوژي | پوهاند دوکتور خلیل احمد بهسودوال | ننگرهار | ۱۸۴ | د پوستکي ناروغۍ | پوهنوال ډاکتر سید انور اکبري | ننگرهار |
| ۱۸۵ | د ټېټر اناټومي | پوهنیار دوکتور یما صدیقي | ننگرهار | ۱۸۶ | رهنمای عملی مشکلات عام طبی (دری) | ډاکتر مالتې ایل وان بلومرودر | بلخ |
| ۱۸۷ | عمومي هستالوژي | پوهاند دوکتور خلیل احمد بهسودوال | ننگرهار | ۱۸۸ | راډیولوژي ازموینې او ناروغتیاوې | پوهنوال داکتر غلام سخي رحمانزی | ننگرهار |
| ۱۸۹ | د نیونټالوژی او کوچنیانو د ناروغیو کلینیکی هنډبوک | پوهنوال دوکتور منصور اسلم زی | ننگرهار | ۱۹۰ | د طبابت لنډ تاریخ | پوهاند عبدالحی مومني | ننگرهار |
| ۱۹۱ | میخانیک او د نور فزیک | پوهنیار هدایت الله | ننگرهار | ۱۹۲ | د برق فزیک | پوهنیار هدایت الله | ننگرهار |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱۹۳ | عمومي بیولوژي | پوهنمل جماعت خان همت | ننگرهار | ۱۹۴ | د تنفسي سیستم او د زړه روماتیزمل ناروغی | پوهاند دوکتور سیف الله هادي | ننگرهار |
| ۱۹۵ | فارمکولوژي، دریم ټوک | پوهنوال سید قمبر علي حیدري | ننگرهار | ۱۹۶ | عمومي پتالوژي | پوهندوی دوکتور محمد آصف | ننگرهار |
| ۱۹۷ | طبي فزیولوژي | پوهاند شریف الله نعمان | ننگرهار | ۱۹۸ | د پلاستیک جراحی اساسات او تخنیکونه | ډاکتر الفت هاشمي | ننگرهار |
| ۱۹۹ | عمومي بیولوژي | پوهندوی الفت شیرزی | ننگرهار | ۲۰۰ | د عصبي سیستم اناټومي | پوهنیار دوکتور یما صدیقي | ننگرهار |
| ۲۰۱ | د سینې سرطان، پېژندنه، درملنه او مخنیوی | پوهنوال ډاکتر نظر محمد سلطانزی ځدران | ننگرهار | ۲۰۲ | د وینې حجرو، تنفي جهاز، هضمي جهاز، او نوو زېږېدلو فزیولوژي | پوهنوال دوکتور جنت میر مومند | ننگرهار |
| ۲۰۳ | د سینې بطن او حوصلې اناټومي | پوهندوی ډاکتر حمیدالله حامد | خوست | ۲۰۴ | فزیکي تشخیص او د تاریخچې اخیستنه | پوهاند ډاکتر شریف الله | ننگرهار |
| ۲۰۵ | د ځانګړو حسیتونو، پوستکي، اوتونومیک او مرکزي سستم فزیولوژي | پوهنوال دوکتور محب الله شینواري | ننگرهار | ۲۰۶ | د درملو بدې اغېزې | پوهنوال سید قمبر علي حیدري | ننگرهار |
| ۲۰۷ | جراحی عمومی اطفال | پوهنیار داکتر توریالی حکیمی | کابل طبی پوهنتون | ۲۰۸ | معاینات کلینیکی اطفال بطور ساده | پوهندوی دوکتور سید نجم الدین جلال | کابل طبی پوهنتون |
| ۲۰۹ | ۱۴۰ طبي کتابونه په دي وي دي کې (پښتو، دري او انګلیسي) | بېلا بېل مؤلفین | ټول پوهنتونونه | ۲۱۰ | ۲۱۴ طبي کتابونه په دي وي دي کې (پښتو، دري او انګلیسی) | بېلا بېل مؤلفین | ټول پوهنتونونه |
| ۲۱۱ | عصبي معاینات او سلوکپوهنه | پوهنوال ډاکتر جهان شاه تنی | خوست | ۲۱۲ | عصبي جراحي | پوهاند دوکتور بادشاه زار عبدالي | خوست |
| ۲۱۳ | د عامو کسرونو تړلې درملنه | پوهندوی دوکتور ظاهر گل منگل | خوست | ۲۱۴ | د وینې ناروغۍ | ډاکتر حیات الله احمدزی | ننگرهار |
| ۲۱۵ | د داخله ناروغیو تفریقي تشخیص لومړی برخه | پوهاند دوکتور سیف الله هادي | ننگرهار | ۲۱۶ | د داخله ناروغیو تفریقی تشخیص دوهمه برخه | پوهاند دوکتور سیف الله هادي | ننگرهار |
| ۲۱۷ | امینو فارمکولوژي | پوهنوال دوکتور غلام ربي بهسودوال | ننگرهار | ۲۱۸ | د ماشومانو تنفسي، زړه، وینې او پښتورګو ناروغی | پوهاند ډاکتر نجیب الله امین | ننگرهار |
| ۲۱۹ | تشخیصیه راډیولوژي، دوهمه برخه، سینه یا صدر | دوکتور نور محمد شینواري | ننگرهار | ۲۲۰ | طبي فزیک | پوهنیار هدایت الله مهمند | ننگرهار |
| ۲۲۱ | راډیولوژي | پوهنوال ډاکتر سید عارف ویاړ | ننگرهار | ۲۲۲ | اندوکراینولوژي او روماتولوژي | پوهاند دوکتور سیف الله هادي | ننگرهار |
| ۲۲۳ | د کوچنیانو جراحي | پوهاند ډاکتر فضل الرحیم شګېوال | ننگرهار | ۲۲۴ | د سترګې کلینیکي ناروغۍ | پوهنوال ډاکتر عبدالبصیر صافی | ننگرهار |
| ۲۲۵ | بیوفزیک | پوهنیار گل احمد سهیل | ننگرهار | ۲۲۶ | مالیکولي بیولوژي | پوهندوی جماعت خان همت | ننگرهار |
| ۲۲۷ | د ماشومانو انتاني ناروغۍ | پوهاند دوکتور عبدالستار نیازی | ننگرهار | ۲۲۸ | د ماشومانو اساسات، هضمي، اندوکراین او عصبي ناروغۍ | پوهاند سمیع الله حیات | ننگرهار |
| ۲۲۹ | تنفسی او د زړه روماتیزمل ناروغۍ | پوهندوی ډاکتر سلام جان شمس | ننگرهار | ۲۳۰ | یورولوژي | ډاکتر غازی جمال عبدالناصر | ننگرهار |
| ۲۳۱ | طبي جنیتیک | پوهندوی الفت شېرزی | ننگرهار | ۲۳۲ | د انسان عمومي کلینیکي امبریولوژي | ډاکتر عبدالله جان شینواري | ننگرهار |
| ۲۳۳ | انګلیسي-پښتو طبي قاموس (لومړی ټوک) | رنځورمل دوکتور عجب گل مومند | ننگرهار | ۲۳۴ | انګلیسي- پښتو طبي قاموس (دوهم ټوک) | رنځورمل دوکتور عجب گل مومند | ننگرهار |
| ۲۳۵ | د نور فزیک | پوهنیار هدایت الله مهمند | ننگرهار | ۲۳۶ | فارمکولوژي (دریم کال، دوهم سمستر لپاره) | پوهنوال دوکتور غلام ربي بهسودوال | ننگرهار |
| ۲۳۷ | د هډوکو اناټومي | پوهندوی حمیدالله حامد | خوست | ۲۳۸ | د قلبي وعایي، وینې، تنفسي او هضمي جهاز پتالوژي | پوهاند دوکتور خلیل احمد بهسودوال | ننگرهار |
| ۲۳۹ | روانشناسی عمومی | پوهاند ماریا صاعد سلطانی | بلخ | ۲۴۰ | په معاصر طب کې د فزیک پیژندنه | گل احمد سهیل | ننگرهار |
| ۲۴۱ | د حجرې بیولوژي | پوهندوی جماعت خان همت | ننگرهار | ۲۴۲ | سارس – ۲ او کووید- ۱۹ | پروفیسور دوکتور محمد شریف سروري | ټول پوهنتونونه |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۲۴۳ | د سر او غاړې اناتومي درسي کتاب (لومړی ټوک) | پوهندوی دوکتور یما صدیقي | ننگرهار | ۲۴۴ | د ثديي ناروغی | پروفیسور دوکتور محمد شریف سروري | ټول پوهنتونونه |
| ۲۴۵ | د طب محصلینو درسي کتابونه | ډاکتر یحیی وردک | ټول پوهنتونونه | ۲۴۶ | د سر او غاړې اناتومي درسي کتاب (دوهم ټوک) | پوهندوی دوکتور یما صدیقي | ننگرهار |
| ۲۴۷ | طبي کیمیا | پوهنوال امرالله آصفی | خوست | ۲۴۸ | د صدر ترضیضات | پروفیسور دوکتور محمد شریف سروري | ټول پوهنتونونه |
| ۲۴۹ | فزیکي تشخیص (هادي کلینیکل میتود) | پوهاند ډاکتر سیف الله هادي | ټول پوهنتونونه | ۲۵۰ | رهنمای کلینیکی برای داکتران دندان | داکتر سید معروف سیرت | ټول پوهنتونونه |
| ۲۵۱ | امیندواری او زېږون | پوهنوال دوکتورس حفیظه سهاک | ننگرهار | ۲۵۲ | مالیکولي ایمینولوژي | پوهاند ډاکتر خلیل احمد بهسودوال | ننگرهار |
| ۲۵۳ | د سرطاني ناروغیو رادیو تېراپي | پوهنوال ډاکتر نظر محمد سلطانزی څدران | خوست | | | | |

**تطبیق کوونکی**: ډاکتر یحیی وردگ، د لوړو زده کړو وزارت، څلورمه کارته، کابل افغانستان، مارچ ۲۰۲۲

موبایل: ۰۷۸۰۲۳۲۳۱۰، ۰۷۰۷۳۲۰۸۴۴، ایمیل: textbooks@afghanic.org, www.mohe.gov.af

ټول کتابونه له دې ویبپاڼو څخه ډونلوډولای شئ: www.ecampus-afghanistan.org او www.kitabona.org

## Publishing Textbooks

Honorable lecturers and dear students!

The lack of quality textbooks in the universities of Afghanistan is a serious issue, which is repeatedly challenging students and teachers alike. To tackle this issue, we have initiated the process of providing textbooks to the students of medicine .

For this reason, we have published 365 different textbooks of Medicine, Engineering, Science, Economics, Journalism, and Agriculture from Nangarhar, Khost, Kandahar, Herat, Balkh, Al-Beroni, Kabul, Kabul Polytechnic, and Kabul Medical universities. The book you are holding in your hands is a sample of a printed textbook. It should be mentioned that all these books have been distributed among all Afghan universities and many other institutions and organizations for free. All the published textbooks can be downloaded from www.ecampus-afghanistan.org & www.kitabona.com.

The Afghan National Higher Education Strategy (2010-2014) states: *"Funds will be made available to encourage the writing and publication of textbooks in Dari and Pashto. Especially in priority areas, to improve the quality of teaching and learning and give students access to state–of–the–art information. In the meantime, translation of English language textbooks and journals into Dari and Pashto is a major challenge for curriculum reform. Without this facility it would not be possible for university students and faculty to access modern developments as knowledge in all disciplines accumulates at a rapid and exponential pace, in particular this is a huge obstacle for establishing a research culture. The Ministry of Higher Education together with the universities will examine strategies to overcome this deficit ".*

We would like to continue this project and to end the method of manual notes and papers. Based on the request of higher education institutions, there is the need to publish about 100 different textbooks each year.

**I would like to ask all the lecturers to write new textbooks, translate or revise their lecture notes or written books and share them with us to be published. We will ensure quality composition, printing and distribution to Afghan universities free of charge. I would like the students to encourage and assist their lecturers in this regard. We welcome any recommendations and suggestions for improvement.**

It is worth mentioning that the authors and publishers tried to prepare the books according to the international standards, but if there is any problem in the book, we kindly request the readers to send their comments to us or the authors in order to be corrected for future revised editions.

We are very thankful to Kinderhilfe-Afghanistan (German Aid for Afghan Children) and its director Dr. Eroes, who has provided fund for this book. We would also like to mention that he has provided funds for 230 medical and non-medical textbooks so far.

I would like to cordially thank Chancellor of Universities, Deans of faculties, and lecturers for their continuous cooperation and support for this project .

I am also thankful to all those lecturers who encouraged us and gave us all these books to be published and distributed all over Afghanistan. Finally, I would like to express my appreciation for the efforts of my colleagues Hekmatullah Aziz and Fahim Habibi in the office for publishing and distributing the textbooks.

Dr. Yahya Wardak
Ministry of Higher Education, Kabul, Afghanistan, April, 2022
Mobile: 0706320844, 0780232310
Email: textbooks@afghanic.org

| | |
|---|---|
| Book Name | Human Physiology & Anatomy |
| Translator | Abdel Malek Parhiz |
| Publisher | Nangarhar University, Education Faculty |
| Website | www.nu.edu.af |
| Published | 2022, First Edition |
| Copies | 1000 |
| Serial No | 359 |
| Download | www.ecampus-afghanistan.org |
| | www.kitabona.com |

This publication was financed by **Kinderhilfe-Afghanistan** (German Aid for Afghan Children) a private initiative of the Eroes family in Germany.

Administrative and technical support by Afghanic.

The contents and textual structure of this book have been developed by concerning translator and relevant faculty and being responsible for it.

Funding and supporting agencies are not holding any responsibilities.

If you want to publish your textbooks, please contact us:
Dr. Yahya Wardak, Ministry of Higher Education, Karte – 4, Kabul
Office 0780232310, 0706320844
Email textbooks@afghanic.org

All rights reserved with the author.

Printed in Afghanistan 2022

ISBN 978-9936-633-93-3