وزیر محمد ګل خان مهمند خصوصي عالي لېسه او اکاډمي
Wazir Mohammad Gul Khan Mohmand
Private High School & Academy

غانستان اسلامی امارت
د کندهار ولایت
د پوهنی ریاست
ګل خان خصوصی عالي لیسه

وق)

(جمالزی)

Ketabton.com

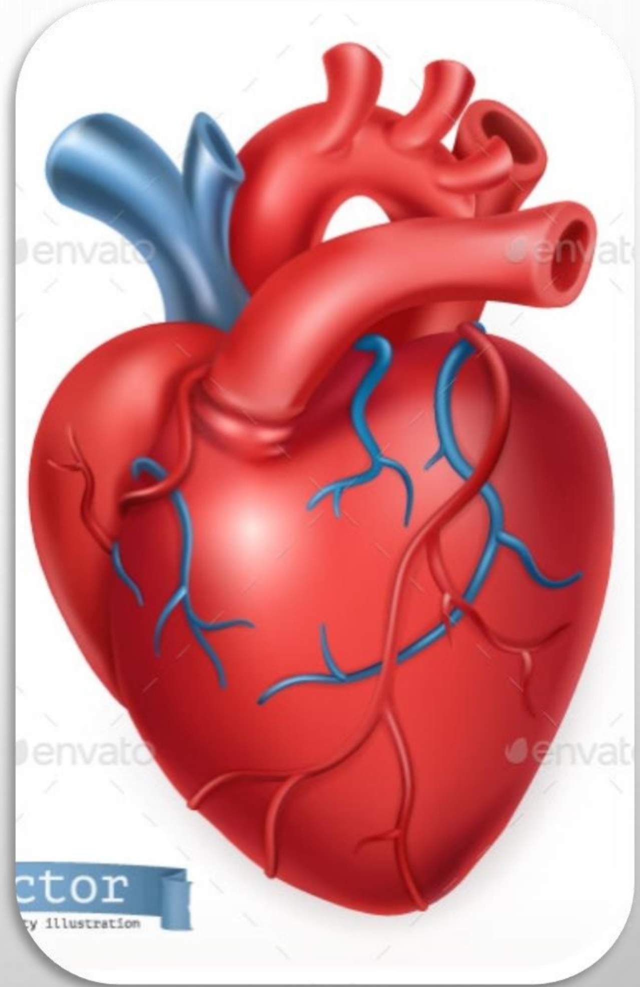
(c) ketabton.com: The Digital Library

د زړه ناروغي او علاج يې:

د پريزنټيشن په پای کی تاسو به اشنا سی:

- زړه
- ناروغي او علاج يې:

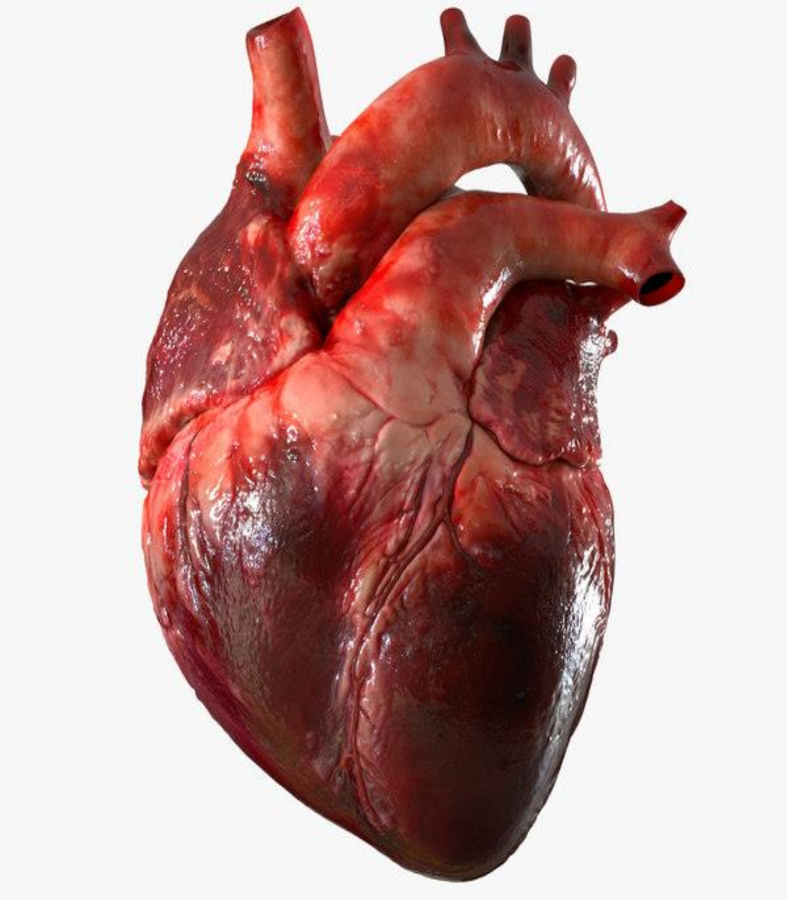
1. د شریانو تنګوالی او علاج یې
2. د وینی لوړ فشار او علاج یې
3. د زړه درد او علاج یې



(c) ketabton.com: The Digital Library

زړه

HEART(HUMAN EMPLOYMENT AND RESOURCE TRAINING)



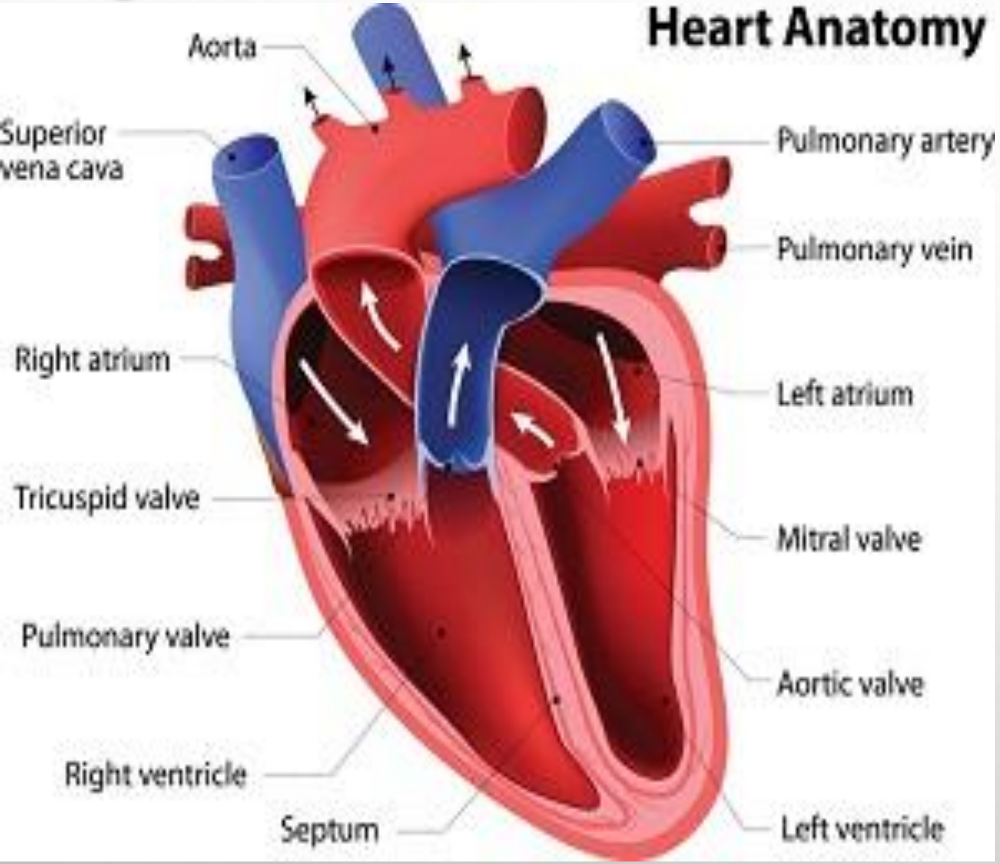
(c) ketabton.com: The Digital Library

زړه

تعرف : هغه عضله چې د رګونو څخه ترلاسه شوې وينه د بدن ټولو برخو ته پمپ کوي.زړه د يو ډول ځانګړی عضلي څخه،چی د زړه عضلې به نوم ياديږي جوړشوی دی. لږ کين خواته او د سينی د هډوکی لاندی پروت دی او د پريکارديوم پردی په واسطه پوښل سوی دی چه زړه له سوليدو څخه ساتي. پريکارډيوم يو غبرګه پرده چي په ځان کی يو ډول مايع لري دغه مايع د سيريس پليډ په نامه ياديږی. د هر سړی زړه د يوې کلکې مټې په اندازه دی، او د 300 څخه تر 450 ګرامه پورې وزن لري. معمولاً په يوه دقيقه کې له 60 څخه تر 100 ځله ضرب کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

زړه مهمی دندي



- د بدن نورو برخو ته اکسیجن شوي وینه پمپ کول.
- د بدن مختلفو برخو ته د هورمونونو او نورو حیاتي موادو پمپ کول.
- د اکسیجن شوي وینې ترلاسه کول او له بدن شخه میټابولیک فاضله محصولات لیږدول او سږو ته د اکسیجن لپاره پمپ کول.
- د وینې فشار ساتل

(c) ketabton.com: The Digital Library

د شریانو تنګوالی

(ATHEROSCLEROSIS)

(c) ketabton.com: The Digital Library

- کله چی تر ډیره وخته پوری او په ډیره کچه سره غوری وخوړل سي نو رګونه خراپیږی – ددی غوړی ذرات یعنی کرسټول په وینه کی زیات سي.نو د رګونو په دیوالونو پوری موښي او د رګونو دیوالونه همدغه د غوړو ذرات تنګوي.
- هغه وینه چی پکښی ځی او راځی په اسانی سره نسی تلای او راتلای.
- په دغه وخت کي د وینی په دوران کی تغیر راځی او د وینی فشار لوریږی

(c) ketabton.com: The Digital Library

څرنګه منځته راځی

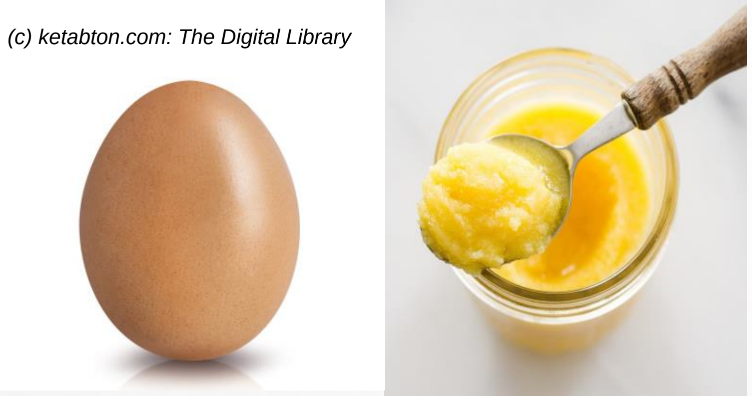
اتیروسکلیروزس یوډول ناروغی ده چي په مرور دزمان او په کراره کراره رامنځته کیږی. په وینه کي د کولستول اونورو موادوزیاتوالی د پلک د جوړیدو سبب کیږی،چي داپلکونه معمولاً شراینو په داخلی طبقه کي تشکل مومی. پلک ونه د محتوی او قوام له مخی یودبل سره توپیر لری، یوشمیر ډیر کلک دی او یوشمیر یی بیا نرم چي معمولاً د مایع کولستیرول حجراتو څخه جوړشویوی او د فبروزی پوښ په ذریعه پوښل شویوی. اتیروسکلیروزس د شراینو د تنګوالی سبب کیږی چي په نتیجه کي وینه او اکسیجن په کمه اندازه و حیاتی اعضاوو لکه دماغ، زړه، پښتورګواو نورو اعضاوو ته رسیږی. که د نوموړی نرم پلک فبروزی پوښ څیری شی نو د پلک داخلی مواد آزادﹰ او په پایله کي زیات خطر ناکه عواقب لکه د زړه حمله یا دماغی حمله رامنځته کولای.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خطر عوامل

- د وینی لوړ فشار دي.
- د ځکریتو ځکول دي.
- شکره ناروغی ده.
- چاغوالی
- فزیکی فعالیت
- د کرستولو زیاتوالی

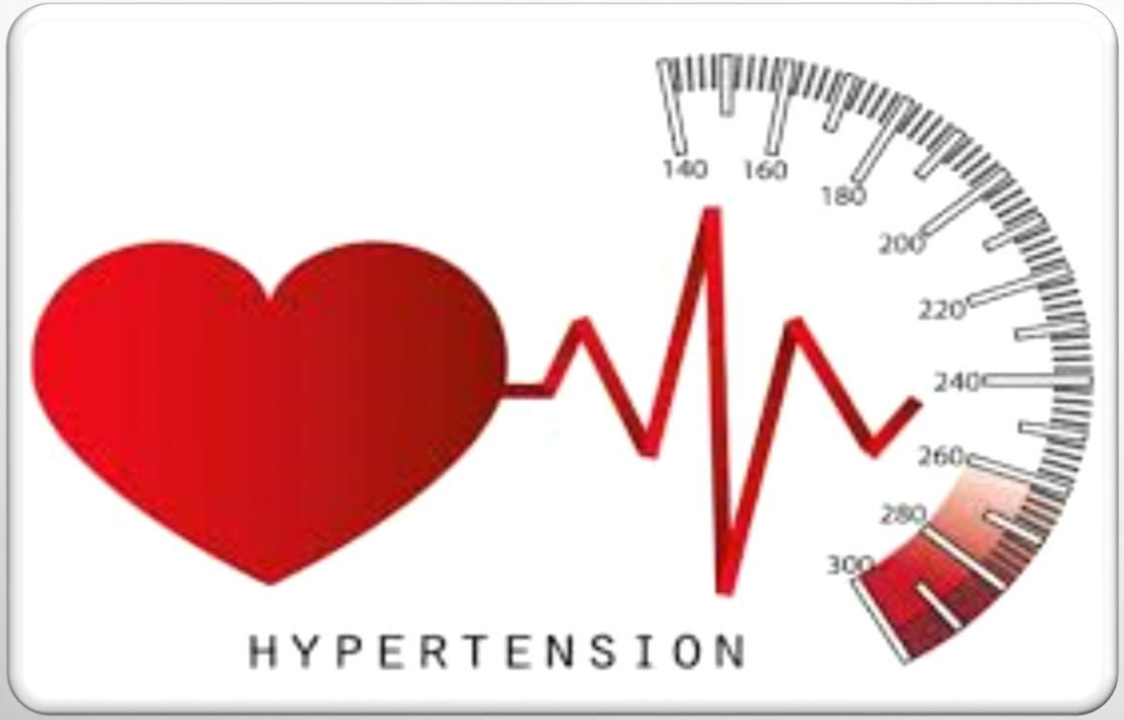
(c) ketabton.com: The Digital Library



علاج یی

- د حیواناتو غوړو، هګۍاو سپینی غوښی نه استمالول
- خو د نباتو غوړی څخه د رګونو تنګوالی نه رامینځته کیږی.
- د سګریټو نه سکول.
- د خپل بدن صحي وزن وساتئ.
- Niacin او ویټامین B3 کوم چې د شریان دیوالونو څخه د کولیسټرول زیرمو لرې کولو کې مرسته کوي .

(c) ketabton.com: The Digital Library



د وینی لوړ فشار

HYPERTENSION

(c) ketabton.com: The Digital Library

دا ناروغی عموماً په چاغو خلکو کی پیښیږي. خصوصاً هغه خلک چی د خوراک زیات شوق لری.دا ناروغی هم د رګونو تنګوالی په وجه،د وینی زیاتوالی ، پښتورګو ناروغی او د زړه خرابي په وجه منځ ته راځي.

پدی ناروغی کی د وینی فشار پوروی او د ناروغ پر سر دوامداره

دردوی،په غوږ کی یی یو ډول شرنګی او خوب نلری.

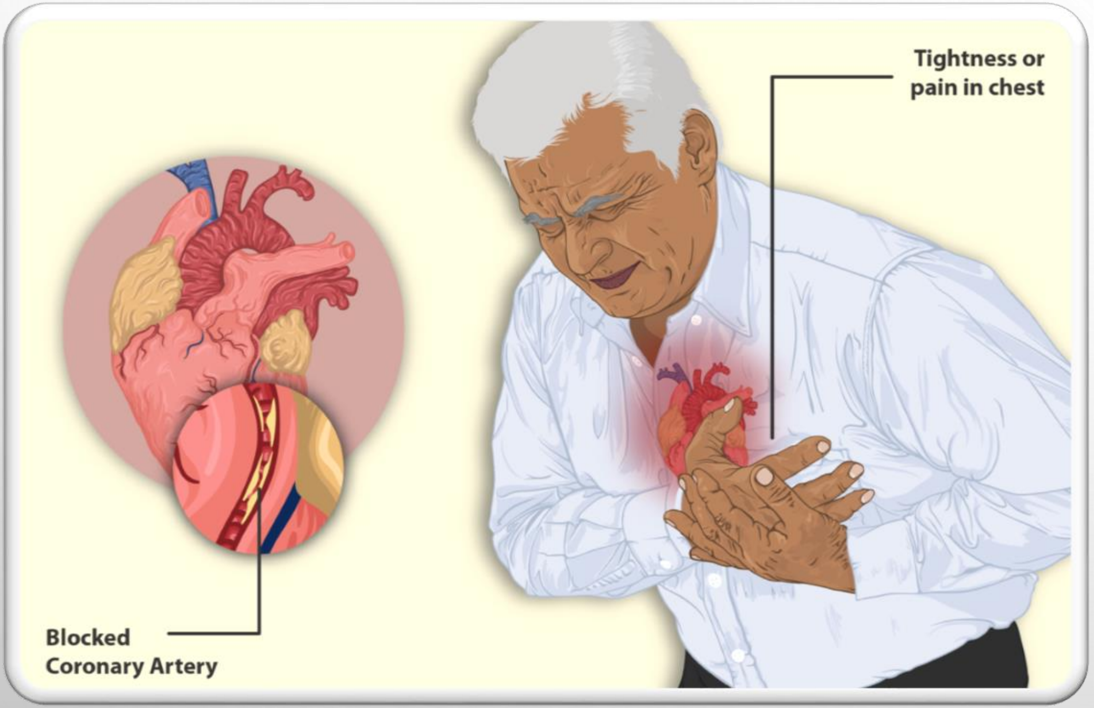
(c) ketabton.com: The Digital Library

علاج یې

- دا ناروغی ډیره خطرناکه ناروغی بیله تداوی څخه پاته نسي ځکه پدی ناروغي کی پر رګونو زور ډیر زیات وی د چاودلو سبب ګرځی.
- باید علاج لپاره د ژوند یو سه عادتونه بدل کړی.

1. منظم تمرین کول
2. پر تقسیم اوقات خواړه خوړل.
3. د الکول ډیر لږ استمال.
4. تنباکو پریږودل.
5. کافین کمول.
6. فشار کمول.

(c) ketabton.com: The Digital Library



د زړه درد

ANGINA PECTORIS

(c) ketabton.com: The Digital Library

کوم کسان چی په ټوله عمر په زیاته کچه حیوانیی غوړی خوری هماغه کسان ته تقریباً څلویشتو کالو وروسته د زړه درد شکایت پیشیږي. چی دا هم د رګونو د سخت والی په سبب رامنځته کیږی د زړه شریان ته (کارنری ارتیری) وایی
همغه هم تنګسی تو پدی وخت کی خپله د زړه وغوښی ته وینه پوره ونه رسیږی د زړه غوښي کمزوری سی ځکه درد شروع کړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

علاج يــي

- بــادام يــا د بــادام شيدی چشل.
- ګـرم څښاک.
- اوژه.
- اسپـريـن ګـولـي.

هغه کسان چی پدي نــاروغي اخته وی

- تـيزه منده نه وهل
- پـه زيـنو کی تـيـز نـه ختل.
- سخت کــار نـه کول.

کـه چيری دا عمل تـرسره وکـړی نـو د زړه عضلوتـه پـوره O_2 او ويـنه نه رسيږی ځکه درد يـوازی د زړه پـرچپه خوا(نــاحيه)خوا احساس کـيـږي.

Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library