لومړی طبی مرستی

د هرچـــــا لپاره په هرځای کی

Ketabton.com

لیکوال : داکتر مجیب الرحمن (رحـــــمانی

1

ketabton.com - The Digital Library

بســـــم الله الرحمن الرحيـــــــــــــم

مخکـــــــی لدی چی درس درته تشریح کړم لومړی باید یو مهم یادونه درته وکړم هغه دا چی لومړی مرستی د هر چا لپاره

ضروری دی هغه که هر څوک وی په هر ځای کی وی لکه کور، سړک، دوکان، دفتر او د هر مسلك خاوند وی: داکتر، نرس، موټروان، او هر ډول کاریګر لپاره د لومړیو طبی مرستو زده کول ضرور دی چی باید هر څوک وربانډی پوهه شی او وکولی شی د ضرورت په وخت کی له نور سره مرسته وکړی او د یو شخص ژوند وژغوری

ستاسی د ښـــــی زده کړی په هیـــــــــــــله داکتر مجیب الرحمن رحمانی

د کتاب نوم: لومړی طبی مرستی

لیکوال: داکتر مجیب الرحمن رحمانی

ډیزاین: داکتر مجیب الرحمن رحمانی

د نشر ډول: ډیجیتل کتابتون

د لیکوال: د اړیکی شماره: ۰۷۳۱۵۷۲۴۶۹

د فونت ډول: Alfajr Medium

د صفحه شمیر: 53

ketabton.com - The Digital Library

لومړی طبی مرستی

د لومړی طبی مرستی تعـــریف: لومړنۍ طبي مرستې هغه لومړني او عاجل ګامونه دي چې په بېړنيو حالاتو کې د ناروغ يا ټپي شوي کس د ژوند ژغورلو، روغتيا ساتلو، يا حالت ښه کولو لپاره اخيستل کېږي، تر څو د مسلکي مرستو رارسېدو پورې د ناروغ وضعيت کنټرول شي. دا مرستې عموماً لومړني کسان لکه د کورنۍ غړي، ملګري يا نور خلک ترسره کوي چې د پېښې ځای کې شتون لري.

په لومړنيو طبي مرستو کې لاندې مهمې کړنې شاملې دي:

1. د وينې بندول: د وينې بندول د ژوند ژغورلو لپاره مهم دی. د فشار ورکولو، زخم تړلو او د بندولو باندونو کارول کولای شي د وينې بهېدنه کمه کړي.

2. د تنفس او زړه درول: که چيرې يو کس تنفس يا زړه درول لري، CPR يا ABC(د زړه او تنفس ژوندي کولو کړنه) ورته ترسره کېږي، چې هدف يې د وينې او اکسيجن جريان ساتل دي.

3. سوځېدنې: د سوځېدنې په حالت کې، سوځيدلی ځای يخ اوبو ته کېښودل کېږي، او سوځېدنې نورې برخې نرمو او پاکو پوښاکونو سره پوښل کېږي.

4. هډوکي ماتېدل: د مات شوي هډوکي حالت تثبيت کول مهم دي، تر څو حرکت ونه کړي او حالت خراب نشي.

5. بې هوشي: که يو کس بې هوشه وي، هغه بايد په داسې ډول کېښنول شي چې هوا په سمه توګه جريان ولري، او سر يو څه پورته کړي تر څو تنفس اسان شي.

6. د زهرو ضد مرستې: که څوک زهري مواد وخوري، نو لومړی زهر د بدن څخه لرې کول او مسلکي مرستې ته په عاجله توګه رابلل کيږي.

د "لومړنۍ طبي مرستې" اصول درلودل، نه يوازې په ناڅاپي حالاتو کې مرسته کوي بلکې د وخت په تېرېدو سره د ناروغ د حالت ښه کولو او د ژر رغېدو لپاره هم مهم دي

د لومړنۍ طبي مرستې هدفونه په لاندې ډول دي:

1. د ژوند ژغورنه: تر ټولو مهم هدف د ناروغ يا ټپي شوي کس ژوند ژغورل دي، تر څو مسلکي روغتيايي مرستې ته د رسېدو پورې وضعيت ښه وساتل شي.

2. د حالت خرابېدو مخنيوی: د لومړنيو مرستو سره د ناروغ يا ټپي حالت خرابېدل کنټرول کېږي او د ستونزې لا پسې پراخېدو مخه نيول کېږي.

3. د درد او تکليف کمول: د لومړنيو مرستو هدف دا هم دی چې د ناروغ يا ټپي شوي کس درد او تکليف کم کړي، تر څو هغوی لږ تر لږه ارام احساس کړي.

ketabton.com - The Digital Library

4. د رغېدو بهير چټك كول: په سمه توګه د لومړنۍ طبي مرستې ترسره كول د ناروغ د روغېدو بهير ګړندی كوي او د اوږدمهاله ستونزو مخه نيسي.

5. د باور او ډاډ وركول: په بېړنيو حالاتو كې، د لومړنيو مرستو ترسره كول ناروغ يا ټپي كس او د هغوی كورنۍ ته باور او ډاډ وركوي چې هغوی ته پاملرنه كېږي او مرستې ته لومړی ګام پورته شوی دی.

په ټوليزه توګه، د لومړنۍ طبي مرستې هدف دا دی چې په بېړنيو حالاتو كې سمدستي مرسته ترسره شي، تر څو د ناروغ وضعيت تر مسلكي مرستو پورې ښه وساتل شي.

د لومړی درس پای استاد داکتر مجیب الرحمن (رحـــــــــــــمانی)

لومړی طبی مرستی باید څوک وارندی کړی:

لومړنۍ طبي مرستې هر هغه څوک ترسره كولی شي چې په بېړني حالت كې حاضر وي او د لومړنيو مرستو په اساسي اصولو پوه وي. په ځانګړې توګه لاندې كسان بايد لومړنۍ طبي مرستې ترسره كړي:

1. كورنۍ غړي: اكثره بېړني حالتونه په كورونو كې پېښېږي، نو كورنۍ غړي بايد لومړنۍ مرستې زده كړې وي، ترڅو د كورنيو غړو ژوند وژغوري او مرسته وكړي.

2. ښوونكي او ښوونځي كاركوونكي: ښوونكي او ښوونځي كاركوونكي له زده كوونكو سره وخت تېروي او په بېړنيو حالاتو كې د لومړنۍ مرستې ورتيا لرل د زده كوونكو لپاره مهم دي.

3. د كار ځايونو كاركوونكي: په فابريكو، دفترونو او كارځايونو كې د بېړنيو حالاتو لپاره لومړنۍ مرستې اړينې دي. كاركوونكي بايد په خطرناكو حالتونو كې لومړنۍ مرستې ترسره كړي.

4. پوليس او امنيتي ځواكونه: د پوليسو او امنيتي كسانو لپاره ضروري ده چې د لومړنيو مرستو مهارتونه ولري، ځكه چې دوی اكثره له ناڅاپي پېښو او ټپي كسانو سره مخ كېږي.

5. موټر چلوونكي: د ترافيكي پېښو پر وخت موټر چلوونكي او د ټرانسپورټ كاركوونكي لومړني كسان دي چې ټپي كسانو سره مخ كېږي، نو هغوی ته د لومړنۍ مرستې مهارتونه اړين دي.

6. استادان او ښوونكي: د ښوونكو لپاره د لومړنيو مرستو پوهه ضروري ده، ځكه چې دوی په ښوونځيو كې له ماشومانو او ځوانانو سره وخت تېروي.

7. ورزشكاران او روزونكي: په ورزشي ميدانونو كې د ټپونو او پېښو امكان زيات وي، نو روزونكي بايد لومړنۍ مرستې ترسره كړي، ترڅو د لوبغاړو حالت سم كنټرول كړي.

8. عام خلك: هر څوک بايد لږ تر لږه د لومړنيو طبي مرستو اصول زده كړي، ځكه چې بېړني حالات هر ځای او هر وخت پېښېدای شي.

ketabton.com - The Digital Library

په پایله کې، هر څوک باید د لومړنیو مرستو په اساسي اصولو پوه وي، ترڅو په بیړنیو حالاتو کې مرسته وکړي او د ژر روغتیایي مرستو رارسېدو پورې د ناروغ یا ټپي کس ژوند وژغوري.

د مرستې کوونکي شخص لپاره ځینې ځانګړنې:

. ارام او سړې خوندیتوب:

مرستې کوونکی باید په بیړنیو حالتونو کې ارام پاتې شي او خپل ځواب ورکولو وړتیا له لاسه ورنکړي. دا مهمه ده چې د هر ډول فشار یا ویرې په حالت کې ارام پاتې شي ترڅو سمې او مؤثرې پرېکړې وکړي.

2. د لومړنیو مرستو پوهه:

مرستې کوونکی باید د لومړنیو طبی مرستو په اصولو او کړنو پوه وي. دا د ناروغ یا ټپي شوي کس د ژوند ژغورلو لپاره اړین دي، لکه د تنفس، زړه د درملنې، د وینې بهېدنې بندول او د زخمونو سم مدیریت.

3. د وضعیت ارزونه او تحلیل:

مرستې کوونکی باید د پېښې وضعیت په دقیقه توګه و ارزوي. هغه باید د ناروغ یا ټپي کس حالت، د ټپونو نوعیت او د خطرناکو شرایطو احتمالي دلیلونه وڅېړي ترڅو مؤثره مرسته وکړي.

4. د بدلونونو سره تطابق:

د بیړنیو حالتونو په اړه پوهه او چالاکۍ ته اړتیا ده. مرستې کوونکی باید د وضعیت بدلون ته ژر ځواب ورکړي او خپل اقدامات د پېښې سره سم تنظیم کړي.

5. فزیکي او ذهني قوت:

مرستې کوونکی باید فزیکي او ذهني ځواک ولري ترڅو اوږده او ستونزمنې مرستې ترسره کړي. هغه باید د ناروغ په حرکت یا ملاتړ کې مرسته وکړي او د اوږدو وختونو په اوږدو کې د ذهني فشار سره مقابله وکړي.

6. د همدردۍ او هوساینې وړتیا:

مرستې کوونکی باید د ناروغ یا ټپي کس لپاره همدردي او احساس ښکاره کړي. دا مرسته هغه ته ډاډ ورکوي او د دې احتمال زیاتوي چې ناروغ په رواني توګه هم ښه شي.

7. د ګډ کار کولو وړتیا:

د بیړنیو مرستو په حالت کې، مرستې کوونکی باید د نورو سره همغږۍ او ګډ کار کولو وړتیا ولري، په ځانګړي توګه د مسلکي روغتیایي ټیم یا نورو امدادي کسانو سره.

8. د ستونزو حلولو وړتیا:

ketabton.com - The Digital Library

مرستې کوونکی باید د ستونزو حلولو ورتیا ولري او د بېړني حالتونو په وړاندې د مناسبې لارې چارې غوره کړي. دا مهارت د بېلابېلو حالاتونو او پېښو لپاره اړین دی.

9. د فشار لاندې ښه کار کولو ورتیا:

مرستې کوونکی باید د فشار لاندې ښه تصمیم ونیسي او د عصبي حالتونو سره مقابله وکړي. هغه باید د خپلې مرستې پر مهال خپل احساسي او فکري ځواکونه استعمال کړي.

په ټوله کې، مرستې کوونکی باید یو پوه او مسوول شخص وي چې د نورو خلکو د ژوند ساتنې لپاره د لوړ مسئولیت احساس او فني پوهه ولري.

د دوهم درس پای استاد داکتر مجیب الرحمن (رحمـــــانی)

کله چی له یو پیښی سره مخ شو باید څه وکړو؟

کله چې له یوه بېړني حالت یا پېښې سره مخ کېږو، نو په لومړي ګام کې دا مهمه ده چې ارام واوسو او له لاندې ګامونه په پوره احتیاط وخلو او په پوره ترتیب عمل وکړو:

1. خپل او د نورو خوندیتوب یقیني کول: لومړی باید وګورو چې آیا موږ په خوندي ځای کې یو که نه. د ځان او نورو خلکو خوندیتوب لومړیتوب لری که پېښه په خطرناک ځای کی وی (لکه اور، موټر پېښه یا برېښنایي شاټ) کې وي، نو ځان او نورته لومړی خوندیتوب برابر کړئ.

2. د وضعیت ارزونه: د ناروغ یا ټپي کس حالت او ستونزه ارزونه وکړئ. وګورئ چې ټپ څنګه دی ، تنفس لری کنه، زړه ضربان او د درد حالت څنګه دی. هڅه وکړئ وضعیت په سمه توګه درک کړئ ترڅو په سمه توګه اقدام وکولای شئ.

3. مرسته غوښتل (په چغو یا زنګ وهلو سره): که وضعیت جدي وي او مسلکي مرستې ته اړتیا وي، ژر تر ژره د عاجلې مرستې شمېرې ته زنګ ووهئ، دی پیښې ځای، حالت او د ناروغ وضعیت تشریح کړئ.

4. لومړنی مرستې ترسره کول: تر هغه چې مسلکي مرستې وارسېږي، لومړنی مرستې ترسره کړئ. دا کړنې په وضعیت پورې تړاو لري، لکه د وینې بهېدنې بندول، د زخم پاکول، د بې هوشی حالت تثبیتول یا CPR که اړتیا وي.

5. ناروغ ته ډاډ ورکول: ناروغ یا ټپي ته ارام او ډاډ ورکړئ چې هغه ته به مرستې رسېږي. هڅه وکړئ هغه ته ډاډ ورکړئ چې وضعیت به کنټرول شي.

6. د وضعیت نظارت: د مسلکي مرستو په انتظار کې ناروغ وڅارئ او وګورئ چې وضعیت یې خرابېږي که نه، او د اړتیا په صورت کې ورته نورې لومړنی مرستې برابرې کړئ.

په یاد ولرئ چې هره لحظه اهمیت لري، نو په ارامی او ترتیب سره دا ګامونه ترسره کړئ ترڅو ناروغ ته غوره مرسته برابره کړئ.

ketabton.com - The Digital Library

په لومړنیو مرستو کې، لومړی باید لاندې درې مهم ټکي وڅېړو، چې په انګلیسي کې د "ABC" په نوم یادېږي:

. A - هوا (Airway): لومړی باید وګورو چې د ناروغ د هوا لارې یا تنفسي مجرا خلاصه ده که نه. که ناروغ بې هوشه وي، ممکن د هغه ژبه یا کوم بل شی د هوا لار بنده کړي. د ناروغ سر یو څه پورته کړئ او ژبه یې له خولې وباسئ، ترڅو د هوا تېرېدو لاره خلاصه شي.

2. B - تنفس (Breathing): که هوا لار خلاصه وي، بیا وګورئ چې ناروغ تنفس کوي که نه. د ناروغ سینې حرکت، د هوا غږ او یا د نږدې کولو سره د هوا حس کول کولای شي د تنفس نښې معلومې کړي. که ناروغ تنفس نه کوي، د CPR یا د زړه او تنفس ژوندي کولو کړنې ته اړتیا پیدا کېږي.

3. C - وینه (Circulation): که ناروغ تنفس کوي، نو بیا وګورئ چې د هغه وینه جریان لري که نه. په دې کې د نبض معاینه، د وینې بهېدنې کنټرول او د زخمونو ارزونه شامل دي. که شدید وینې بهېدنه موجوده وي، نو ژر تر ژره یې بندولو ته اقدام وکړئ.

که دا درې ټکي (ABC) کنټرول شوي وي، نو وروسته یې نورو اړوندو لومړنیو مرستو ته دوام ورکړئ. دا ارزونې د ناروغ د ژوند ژغورلو لپاره لومړنې او مهم ګامونه دي.

په امبولانس کې، ناروغ ته د مرستې رسولو لپاره لاندې ګامونه پورته کول اړین دي:

1. هوا لار (Airway) خلاصه ساتل: ډاډ ترلاسه کړئ چې د ناروغ تنفسي مجرا خلاصه ده. که اړتیا وي، د ناروغ سر یو څه پورته کړئ یا د هغه ژبه له خولې لرې کړئ ترڅو تنفس اسانه شي.

2. تنفس څارل او تنظیمول: د ناروغ د تنفس حالت وڅارئ. که ناروغ په ستونزمن ډول تنفس کوي، د اکسیجن ماسک یا نلکې له لارې اکسیجن ورکړئ (که چمتو وي). که ناروغ تنفس نه کوي، په عاجله توګه د CPR کړنې ته اړتیا ده.

3. د وینې جریان کنټرولول: که ناروغ وینه بهوي، نو د وینې بهېدنه ژر تر ژره بنده کړئ دا د فشار ورکولو، زخم تړلو یا د بندولو باندونو په کارولو سره ترسره کېدای شي.

4. د ناروغ حالت تثبیتول: که ناروغ هډوکي مات کړي یا د بدن نور ټپونه ولري، نو هغه برخې تثبیت کړئ او حرکت یې محدود کړئ، ترڅو نور زیان ونه رسېږي.

5. ناروغ ته ډاډ او ارام ورکول: ناروغ ته ډاډ ورکړئ او هڅه وکړئ هغه ارام وساتئ. دا د ناروغ لپاره ذهني ارامتیا راوړي او د ناروغ حالت ښه ساتي.

6. د ژوند اساسي نښې (Vital Signs) څارل: که ممکن وي، د ناروغ د نبض، د وینې فشار، تنفس او د بدن تودوخې څارنه وکړئ او یادداشت یې کړئ ترڅو روغتیایي ټیم ته دقیق معلومات برابر شي.

7. د ناروغ معلومات ثبتول: د ناروغ د ناروغۍ یا ټپونو په اړه ټول اړین معلومات ثبت کړئ. لکه د پېښې وخت، نوعیت، لومړنۍ مرستې او حالت کې بدلونونه. دا معلومات په روغتون کې ډاکټرانو سره مرسته کوي.

ketabton.com - The Digital Library

8. روغتون ته د پیغام استول: امبولانس کې د روغتیایي ټیم لپاره مناسبه ده چې د روغتون اړوند ټیم ته د ناروغ د حالت په اړه معلومات ورکړي ترڅو دوی مخکې له مخکې چمتو وي.

په عموم کې، په امبولانس کې د ناروغ سره مرسته هغه بنسټیز ګامونه دي چې د ژوند ژغورنې او د حالت د خرابېدو د مخنیوي لپاره اړین دي.

د دریم درس پای استاد داکتر مجیب الرحمن (رحمانی) ۰۷۳۱۵۷۲۴۶۹

د ناروغ د ژوند تهدید کوونکي فکتورونه کوم دی ؟

1. د تنفس ستونزې:

د هوا لار ترل: که د ناروغ هوا لار (تنفسي مجرا) بنده شي، لکه د ژبې دوبیدل یا بل شی خولې ته ورغلی، دا کولی شي د تنفس او اکسیجن رسولو لپاره جدي ګواښ رامنځته کړي

د تنفس بندیدل: که ناروغ خپل تنفس له لاسه ورکړي (د بې هوشی حالت کې) او په سمه توګه تنفس نه کوي، دا د ژوند ته لوی ګواښ دی

2. د زړه ستونزې:

زړه بندیدل (Cardiac Arrest): که د زړه فعالیت ودرېږي، نو د وینې جریان به ودرېږي او ټول بدن ته اکسیجن او مواد نه رسېږي، چې ژوند ته جدي ګواښ دی

د زړه تیز وهل یا کم وهل: که د زړه ضربان غیر طبیعي شي، نو د وینې د جریان کمیدو یا زیادتولو په صورت کې کولای شي د اژوند ته تهدید پیښ کړي

3. د وینې بهېدنه:

شدید وینې بهېدنه: که یو کس په جدي توګه ټپي شي او د وینې ډیرې کچې وبهېږي، دا کولای شي د شوک (shock) یا د وینې کمښت (hypovolemia) سبب شي چې ژوند ته یی لوی ګواښ پیښ کړي

4. د دماغي فعالیت اختلال:

بې هوشي: که ناروغ بې هوشه شي او د دماغ فعالیت سم نه وي، ممکن د هغه د ژوند لپاره جدي تهدید رامنځته شي

د دماغي ټپونو یا سکته: د دماغي ټپونه یا سکته چې د مغز جریان خون یا اکسیجن کموي، د ژوند ته لوی ګواښ دي

5. د زهرجن موادو اغېزې:

زهرجن مواد یا موادو زهرجنول: که ناروغ زهري مواد (لکه زهري ګازونه، درمل یا کیمیاوي مواد) وخوري یا تنفس کړي، دا کولی شي د تنفس، د زړه ضربان، او نورو بدن فعالیتونو لپاره جدي خطر رامنځته کړي

ketabton.com - The Digital Library

6. د سوځېدنې یا د حرارت لوړوالی:

سوځېدنې: که ناروغ په پراخه کچه سوځېدلی وي (لکه په اور کې) ، دا د ژوند ته ګواښ دی.

ډېرې تودوخې یا یخنی: که د بدن تودوخه ډېر لوړه یا ټیټه شي (لکه د شدید ګرمی یا یخنی) ، دا د ژوند لپاره خطرناک کیدای شي.

7. د هډوکو ماتې او داخلي ټپونه:

د هډوکو ماتې: که هډوکي په جدي ډول ماتیږي، خاصه که د بدن مهمه برخه وي (لکه د ریښتیني او زړه) ، دا کولای شي د داخلي وینې رګونو یا ارګانو ته زیان ورسوي چې د ژوند ته ګواښ لري.

داخلي ټپونه: لکه د ارګانو ټپول (جګره، ټرافيك پېښې) کولی شي د داخلي وینې رګونو پاره خطر پیدا کړي.

8. شوک

شوک (Shock) : که بدن د اړینو مایعاتو، اکسیجن یا وینې جریان کم کړي، د حیاتي ارګانو فعالیت له منځه تللای شي، چې د ژوند ته تهدید رامنځته کوي.

9. د شدید درد اغیزې

شدید درد: که درد د ناروغ د ژوند لپاره جدي ګواښ وي (لکه د زړه د حملې یا ټپونو له امله) ، دا کولی شي د شوک، بې هوشی یا د نورو حیاتي ستونزو سبب شي.

هر یو له دې فکتورونو سره باید په چټکی سره معامله وشي، ځکه چې د وخت په تېرېدو سره د ناروغ حالت خرابېدلی شي. د لومړنیو مرستو ترسره کول او د مسلکي مرستې غوښتل د دې تهدیدونو د کمولو لپاره اړین دي.

د څلورم درس پای استاد داکتر مجیب الرحمن رحمانی

علایم حیـــــــــــــاتی

حیاتي علایم د بدن اساسي فزیولوژیکي فعالیتونه ښیي چې د ناروغ روغتیا وضعیت باندې د کنټرول او څارنې لپاره خورا مهم دي. دا علایم د بدن د هر ډول تغییراتو، ناروغیو او ټپونو په صورت کې بدلون کوي. حیاتي علایم په لاندې ډول دي:

۱. د بدن حرارت (Body Temperature)

د بدن حرارت د انسان د حرارت درجه ده او معمولاً په فارنهایټ یا سیلسیس کې اندازه کیږي. د بدن نورمال حرارت ۳۶.۵ څخه تر ۳۷.۵ درجې سیلسیس پورې دی. په بدن کې د حرارت لوړیدل د تودوخې ناروغی (تبه) نښه ده چې کیدای شي د انتان یا التهابي حالت له کبله وي.

۲. د زړه ضربان (Pulse Rate)

ketabton.com - The Digital Library

د زړه ضربان د یو دقیقې په دوران کې د زړه د ټکانونو شمیر دی، چې معمولا په نبض کې اندازه کیږي. د بالغ انسان لپاره، د زړه عادي ضربان ۶۰ څخه تر ۱۰۰ ضربو په دقیقه کې وي. د زړه ضربان زیاتیدل (تاکیکاردیا) یا کمیدل (برادیکاردیا) کیدای شي د مختلفو فکتورونو له امله وي، لکه فزیکي فعالیت، احساساتي حالت، ناروغۍ او داروګان.

۳. د تنفس درجه (Respiration Rate)

د تنفس درجه د یو دقیقې په دوران کې د ساه اخیستو او باسي پروسې شمیر دی. د بالغو لپاره نورمال تنفس د ۱۲ څخه تر ۲۰ ساه اخیستو پورې دی. د تنفس درجه زیاتیدل (تاکیپنیا) یا کمیدل (برادیپنیا) د مختلفو حالاتو نښه ده، لکه د سږو ناروغۍ، اضطراب، تبې یا عضوي ناروغۍ.

٤. د وینې فشار (Blood Pressure)

د وینې فشار د وینې هغه فشار دی چې په شریانونو کې موجود وي. عموماً په دوه شمېرو کې اندازه کیږي: سیستولیک فشار (د زړه د ټکان پر وخت) او ډایستولیک فشار (د زړه د آرام پر وخت). د بالغ انسان لپاره عادي فشار ۱۲۰/۸۰ mmHg دی. د وینې لوړ فشار (هایپرټینشن) او ټیټ فشار (هایپوټینشن) کیدای شي د زړه یا د بدن نورو برخو روغتیایي ستونزې وښیي.

۵. د اکسیجن سچوریشن (Oxygen Saturation)

د اکسیجن سچوریشن د وینې د اکسیجن د سطحې اندازه ده او معمولاً په فیصدي ډول بیانیږي. د بالغ انسان لپاره عادي اکسیجن سچوریشن د ۹۵٪ څخه تر ۱۰۰٪ پورې دی. که دا سطحه له ۹۰٪ څخه کمه وي، نو کیدای شي د سږو یا د زړه ناروغۍ په نښه وي او عاجل طبي توجه ته اړتیا لري.

نور حیاتي علایم

ځینې وختونه نور اضافي علایم هم شاملوي لکه د شوګر سطحه (Blood Glucose Level) چې په ځانګړي ډول د شکر ناروغانو لپاره ارزښت لري، او د پوستکي رنګ، حرارت، او د هډوکو د حالت معاینه چې په خاصو حالتونو کې اهمیت لري.

حیاتي علایم د ناروغانو په څارنه، تشخیص او درملنه کې اساسي رول لري، ځکه چې د علایمو هر بدلون د ناروغ روغتیا حالت کې د بدلون نښه ګڼل کېږي.

د پنځم درس پای (داکتر مجیب الرحمن رحمانی ۰۷۳۱۵۷۲٤٦۹

علایم حـــــــــــیاتی درته په دقیق ډول تشریح کول چی په لاندی ډول دی

د وینې فشار (Blood Pressure) هغه ځواک دی چې د زړه پمپ شویو وینو لخوا د رګونو په دیوالونو باندې وارديږي. د وینې فشار دوې برخې لري

1. سیستولیک فشار (Systolic Pressure): دا هغه فشار دی چې کله زړه د وینې پمپ کولو لپاره contract کوي، په دې حالت کې د وینې فشار لوړ تر ټولو حد ته رسیږي. دا د وینې فشار لوړه برخه ګڼل کېږي.

ketabton.com - The Digital Library

2. ډیاسټولیک فشار (Diastolic Pressure): دا هغه فشار دی چې کله زړه استراحت کوي او وینه بیرته د زړه په برخو کې راځي. دا د وینې فشار ټیټه برخه ده.

د وینې فشار اندازه:

نورمال وینې فشار: د وینې فشار د 80/120 mmHg په حدود کې ګڼل کېږي. دې کې 120 د سیسټولیک فشار او 80 د ډیاسټولیک فشار اندازه ده.

لوړ وینې فشار (Hypertension):

لومړی درجې لوړ وینې فشار: 130-139 mmHg / 80-89 mmHg.

دویمې درجې لوړ وینې فشار: 90/140 mmHg یا ډیر.

کټګوری- د وینې فشار له زیاتوالي سره: د وینې فشار د 120/180 mmHg یا زیات نه وی.

د وینې فشار لوړوالی (Hypertension):

لوړ وینې فشار چې د "silent killer " په نوم هم یادېږي، هغه حالت دی چې ډیری وختونه هیڅ نښې نه لري، مګر که درملنه ونه شي، ممکن جدي روغتیایي مشکلات رامنځته کړي. دا کیدای شي د زړه ناروغۍ، د سټروک، ګردې ناروغۍ، او د سترګو په رګونو کې د ستونزو سبب شي.

د وینې فشار ټیټوالی (Hypotension):

د وینې فشار ټیټوالی هغه حالت دی چې د بدن په سیستم کې د وینې جریان کم وي. دا ممکن د سر درد، خستګي، او غشي لګولو سبب شي. د وینې فشار د 60/90 mmHg څخه کم ټیټ فشار ګڼل کېږي.

د وینې فشار لوړولو یا ټیټولو عوامل:

لوړ فشار: زیات وزن، د مالګې زیات مصرف، بې خوبي، فشار، سګرټ څکول، او د الکولو زیات استعمال.

ټیټ فشار: د اوبو کمښت، د زړه ناروغۍ، د هورمونونو اختلالات، د وینې لږوالی (anemia) ، او د درملو ځینې اړخونه.

درملنه او مدیریت:

لوړ فشار: د خوراک د رژیم بدلون، ورزش، د مالګې کمول، او درملو لکه ACE inhibitors ،beta-blockers ، یا دیوریتیکونه.

ټیټ فشار: کافي اوبه څښل، نمک زیاتول، د رګونو قوي کول، او د ځینو درملو لکه فلودروکورتیزون کارول.

که تاسو د وینې فشار په اړه نور معلومات غواړئ یا د کومې ځانګړې نښې په اړه سوال لرئ، مهرباني وکړئ پوښتنه وکړئ.

لومــــــــړی طبـــــــــی مـــــــــرستی لیکوال :داکتـــــــرمــــــــجیب الرحــــــــــمن (رحــــــمانی)

ketabton.com - The Digital Library

د پنځم درس پای: استاد داکتر مجیب الرحمن الرحمانی ۰۷۳۱۵۷۲٤٦۹

د تنفس (Breathing) هغه پروسه ده چې له لارې يې بدن اکسيجن ترلاسه کوي او کاربن ډای اکسايډ (CO_2) له بدن څخه وباسي. دا يو حياتي عمل دی چې د ژوند لپاره اړين دی. تنفس دوه اصلي برخې لري: انتهال (Inhalation) او استحال (Exhalation). دغه عمل د تنفسي سيستم له لارې ترسره کېږي، چې د هوايي لارې، ريه، او نورو برخو څخه تشکيل شوی دی.

د تنفسي سيستم اجزاء:

1. د تنفسي لارې: دا هغه لارې دي چې هوا د بهر څخه د ريوې يا سږو (Lungs) ته رسوي. دې کې لاندې اجزاء شامل دي:

پوزه يا خوله (Nose or Mouth): د هوا لومړۍ لار.

لارنکس (Larynx): د غږ توليدولو برخه ده او د هوا لار ترهغې پورې چې ترنخ (Trachea) ته ننوځي.

ترنخ (Trachea): د سږو ته د هوا رسول.

برونکی (Bronchi): د ترنخ څخه هوارې لارې چې د هوا جريان ريوې ته ويشي.

برونشيولونه (Bronchioles): کوچنۍ لاره چې هوا يې ريوې ته رسوي.

ريه (Lungs): د اکسيجن جذب او کاربن ډای اکسايډ بيرون کولو لپاره اصلي غړي.

2. د سږو پورتنۍ او لاندې برخه: ريوې له ميليونونو کوچنيو کيسه‌ونو (Alveoli) څخه جوړېږي چې د اکسيجن او کاربن ډای اکسايډ تبادله پکې ترسره کېږي.

د تنفس پروسه:

1. انتهال (Inhalation):

د هوا ډېره برخه چې اکسيجن لري، د پوزې يا خولې له لارې بدن ته داخلېږي.

د ډايفرگم (Diaphragm) يا سينې د عضلاتو کشش د هوا د سږو ته داخليدو سبب کيږي.

د ريوې د هوا لرونکو برخو ته هوا داخلېږي چې پکې اکسيجن د وينې له لارې د بدن نورو برخو ته ليږل کيږي.

2. استحال (Exhalation):

کله چې ډايفرگم او عضلات آرام شي، ريوې کمېږي او هوا چې د کاربن ډای اکسايډ لري، د پوزې يا خولې له لارې د بدن نه وځي.

د دې پروسې په ترڅ کې، کاربن ډای اکسايډ د وينې نه ريوې ته انتقاليږي او وروسته له بدن څخه وباسي.

ketabton.com - The Digital Library

د تنفس فیزیولوژیکي اساسات:

اکسیجن: کله چې هوا سږو ته داخلیږي، اکسیجن د آلوېولونو څخه وینې ته انتقالیږي او په ټوله بدن کې د انرژۍ تولید لپاره کارول کیږي.

کاربن ډای اکساید: کله چې بدن د انرژۍ تولید لپاره ګلوکوز مصرفوي، کاربن ډای اکساید تولیدوي. دا ګاز د وینې له لارې ریوې ته انتقالیږي او بیا د تنفس په جریان کې له بدن څخه وځي.

د تنفس نور اړوند پروسې:

د تنفسي کچه (Respiratory Rate): دا د تنفس کولو تعداد دی چې په یوه دقیقه کې ترسره کیږي. په اوسط ډول، د یوه بالغ شخص د تنفس کچه شاوخوا ۱۲ تر ۲۰ تنفسونو پورې په دقیقه کې وي.

د اکسیجن وړتیا (Oxygen Uptake): په جریان کې چې اکسیجن د ریوې له لارې وینې ته داخلیږي، بدن د هغې اکسیجن ته اړتیا لري چې د هرې عضلې د فعالیت لپاره کار وکړي

د CO2 تنظیم (CO2 Regulation): د بدن د pH توازن ساتلو لپاره، د CO2 کچه هم تنظیمیږي. لوړ CO2 د تنفس سرعت زیاتوي.

د تنفس اختلالات:

1. آسم (Asthma): یو ناروغي ده چې د تنفسي لارو خنډ سبب کیږي او د ساه اخیستلو ستونزې رامنځته کوي.

2. د سږو انفیکشن (Pneumonia): د سږو انفیکشن چې کولی شي د تنفس ستونزې رامنځته کړي.

3. COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease): یوه اوږدمهاله ناروغي چې د ریوې د کار کولو د وړتیا کموي.

4. سړه شوې ناروغۍ (Cold) او انفلونزا: دا ناروغۍ هم د تنفس اختلالاتو سبب کیږي.

د تنفس اهمیت:

د اکسیجن رسونه: اکسیجن د بدن د انرژۍ تولید لپاره حیاتي دی. دا پروسه د تنفسي سیستم د سالم فعالیت پورې تړلې ده.

د pH توازن ساتل: د CO2 خارج کول د بدن د pH ساتلو لپاره ضروري دي، ځکه چې زیاتی CO2 د تیزابیت کچه لوړوي.

حساسیت او خواب: بدن د تنفس له لارې د کوم ډول فزیکي یا رواني فشار څخه ځواب ورکوي.

که غواړئ د تنفس په اړه نوره مشخصه پوښتنه یا کومه ځانګړې برخه باندې معلومات ترلاسه کړئ، لطفاً ووایاست !

د شپږم درس پای   استاد داکتر مجیب الرحمن (رحمانی)

د سوالونو او پوښتنو له پاره زموږ د واتساپ نمبر: ۰۷۳۱۵۷۲۴۶۹

نبض (Pulse)

هغه حرکت دی چې د زړه د پمپ کولو په ترڅ کې د وينې فشار له لارې د رګونو ديوالونو ته ليږدول کېږي. د نبض اندازه د زړه د کړنې ښکارندويي کوي او د وينې جريان وضعيت په اړه معلومات ورکوي. نبض د بدن په مختلفو برخو کې د رګونو لاندې د فشار له لارې محسوسېږي، او د دې له مخې د زړه د ضربانونو (heartbeat) کچه اندازه کول کيدای شي.

د نبض فزيولوژي:

کله چې زړه پمپ کوي، خونده د زړه له کمره (Ventricles) څخه بهر راوتلې او رګونو ته ليږدول کېږي. دا د فشار يوه څپه رامنځته کوي چې رګونو ته خپريږي او په سطحه محسوسېږي.

د زړه ضربان: هر ځل چې زړه د وينې پمپ کولو لپاره تقويه کيږي، يو ضربان يا نبض رامنځته کيږي. د نبض تيزوالی (Pulse Rate) د زړه د ضربان کچې سره سمون لري.

د نبض اندازه:

نبض د ځانګړو رګونو لاندې د لاس، پښو او يا د بدن په نورو برخو کې اخيستل کيدای شي. په ځينو برخو کې، لکه د غاښونو په سر، نبض په آسانۍ سره محسوسېږي.

1. د نبض معمول کچه:

د يو بالغ شخص نبض عموماً د هرې دقيقه کې 60 تر 100 ضربې ترمنځ وي.

ټيټ نبض (Bradycardia): که نبض د 60 ضربې په دقيقه کې کمه وي.

لوړ نبض (Tachycardia): که نبض د 100 ضربې په دقيقه کې زياته وي.

2. د نبض اندازه کولو ځايونه:

ريډيال رګ (Radial Pulse): د لاس د مټ له مخې اخيستل کيږي.

کارتوتيد رګ (Carotid Pulse): د غاښ د لاندې برخه کې (د غاښ د خط لاندې) اخيستل کيږي.

فمورال رګ (Femoral Pulse): په پاو کې د کشاله په برخه کې.

پوپليټيل رګ (Popliteal Pulse): په زنګانه کې.

برکلی رګ (Brachial Pulse): د پوزې په دننه برخه کې.

د نبض اهميت:

ketabton.com - The Digital Library

نبض د زړه د فعالیت ښکارندویي کوي او کولی شي د زړه ضربان، د وینې جریان، او د صحت په اړه ډېر اړین معلومات ورکړي. د نبض چك کولو سره، د لاندې معلوماتو په اړه پوهه ترلاسه کولی شو:

1. د زړه ضربان: نبض د زړه د ضربان کچه ښیي، چې د فشار او درملو اغېزې په تن بدن کې ښه احساس کوي.

2. د زړه د روغتیا حالت: د نبض سرعت او ریتم د زړه د سالمې کارکردگۍ ښکارندویي کوي.

3. د وینې جریان: که چېرته نبض ضعیف یا غیر معمولي وي، دا ممکن د وینې جریان ستونزې یا د زړه نورو ناروغیو ته اشاره وکړي.

د نبض نښې او بدلونونه:

1. د نبض سرعت زیاتوالی (Tachycardia):

دا کله رامنځته کېږي چې نبض د 100 ضربې په دقیقه کې زیاته وي.

عوامل لکه: د بدن فشار، اضطراب، د بدن تودوخه، ځینې درمل یا ناروغۍ لکه ګرمۍ یا د زړه ناروغۍ سبب ګرځي

2. د نبض سرعت کمی (Bradycardia):

د 60 ضربې څخه ټیټ نبض کله چې د زړه د فعالیت کمښت یا د نیند او آرام وضعیت کې وي.

ځینې درمل لکه beta-blockers او ځینې طبیعي حالات لکه د ورزشکارانو درازآرامه نبض لامل ګرځي.

3. غیر معمولی نبض:

د نبض غیر ثابت یا غیر عادي ریتم (Arrhythmia): کله چې نبض بې نظمۍ سره وي، لکه د زړه ضربان بې ځایه یا تیز/ ورو به ننوځي.

د نبض ضعیفوالی (Weak Pulse): چې کله نبض ضعیف او یا ورک شي، دا د وینې فشار یا د زړه جدي ستونزې ښکارندویي کوي.

د نبض د قوت زیاتوالی: کله چې نبض زیات، سخت او د فشار له امله زیات حساس وي.

دنبض د شدت اغېزې:

1. جسماني فعالیت: ورزش کول او تمرین کول د نبض سرعت زیاتوي، ځکه چې د بدن لپاره وینې ته زیات اکسیجن ته اړتیا وي.

2. ذهني فشار: خپګان، اضطراب یا فشار هم د نبض سرعت زیاتوي.

3. د وینې فشار: لوړ وینې فشار یا فشار لرونکې ناروغۍ د نبض او زړه فعالیت باندې تاثیر کوي.

لومـــــړی طبـــــــی مـــــــرستی لیکوال :داکتـــــــــرمـــــجیب الرحـــــــــمن (رحـــــــمانی)

ketabton.com - The Digital Library

د نبض په اړه نورې مهمې معلومات:

نبض کې تغیر: د نبض بدلون د روغتیا د حالت او د زړه د کړنې نښه ده.

د نبض اندازه کولو اهمیت: نبض د زړه د روغتیا او د وینې جریان د وضعیت په اړه معلومات ورکوي، چې د ځینو خطرناکو شرایطو لکه د سټروک یا زړه حمله مخنیوی کې مرسته کولای شي.

که تاسو د نبض په اړه کومه ځانګړې پوښتنه لرئ یا غواړئ د کومې ځانګړې ناروغۍ په اړه پوه شئ، مهرباني وکړئ پوښتنه وکړئ.

د حرارت درجه (Body Temperature)

د حرارت درجه (Body Temperature) هغه د بدن داخلي تودوخه ده چې د مختلفو فزیولوژیکي پروسو او میتابولیزم په اساس کنټرول کیږي. د بدن حرارت درجه د بدن د سالم فعالیت لپاره یو اساسي فاکتور دی. د انسان بدن معمولاً یو ثابته تودوخه ساتي چې په هغه کې د مختلفو عضوي سیستمونو کار کول ممکن وي.

د بدن د حرارت درجې اندازه:

د بدن د حرارت درجه په مختلفو ځایونو اندازه کیدی شي، او هر ځای د حرارت درجه یوه ځانګړې اندازه ښیي. لاندې هغه ځایونه دي چې د بدن حرارت اندازه کولو لپاره کارول کیږي:

1. د خولې تودوخه (Oral Temperature): دا د بدن د حرارت د اندازې لپاره تر ټولو عامه لاره ده. د معمول اندازه یې د ۳۶.۵ C° څخه تر ۳۷.۵ C° پورې ده.

2. د پوزې (Rectal Temperature): پوزې کې د حرارت درجه عموماً د ۰.۵ C° تر ۱ C° پورې د خولې څخه لوړه وي. دا د دقیقې اندازه کولو لپاره خورا ګټوره طریقه ده.

3. د ګوتو لاندې (Axillary Temperature): دا د ترقې لاندې د بدن تودوخه اندازه کوي او معمولاً د خولې تودوخې په پرتله لږه وي. دا عموماً شاوخوا ۰.۵ C° ټیټه وي.

4. د غوږ تودوخه (Tympanic Temperature): د غوږ له لارې حرارت اندازه کول هم د بدن د حرارت د اندازه کولو یوه اسانه لاره ده. دا د پوزې اندازه ته نږدې وي.

د بدن د حرارت درجه تنظیم:

د بدن د حرارت درجه د یوې برخې په توګه د مغز، د هیپوتالامس په نامه برخې لخوا تنظیم کیږي. هیپوتالامس د بدن داخلي تودوخه څاري او د مناسبې تودوخې ساتلو لپاره مختلف سیستمونه لکه د وینې جریان او د عرق جوړښت سموي.

د بدن د حرارت درجه معمول ډول:

معمولي حرارت درجه: د بالغ انسان لپاره د بدن معمولي حرارت درجه شاوخوا ۳۶.۵C° تر ۳۷C° پورې ده.

ketabton.com - The Digital Library

د حرارت درجه تغیرات:

د ورځني وخت سره بدن د حرارت درجې کې ځینې تغیرات تجربه کوي.

د ماښام په وخت کې بدن اکثراً تودوخه زیاته کوي، په ځانګړې توګه د ورزش یا بدني فعالیت وروسته.

د ښځو د حیض د دورې په اړه هم د حرارت درجه تغییر کوي.

د بدن د حرارت درجه د لوړوالي یا ټیټوالي نښې:

1. د بدن حرارت زیاتوالی (Fever):

د حرارت درجه د ۳۷.۵°C څخه تر ۳۸°C پورې: دا یو سبوک د لړې تودوخې (Low-grade fever) په نوم یادیږي.

د ۳۸°C نه پورته: دا د لوړې تودوخې (Fever) په نوم پیژندل کیږي.

لوړ حرارت ممکن د انفیکشن، التهاب، یا ځینو نورو ناروغیو نښه وي. د حرارت درجه که د ۴۰°C نه زیاته شي، نو دا خطرناک حالت ګڼل کېږي.

2. د بدن د حرارت درجه ټیټوالی (Hypothermia):

د بدن حرارت درجه که له ۳۵°C کم شي، دا د هیپوترمیا (Hypothermia) حالت دی چې د بدن د ډیرې یخنۍ له کبله رامنځته کېږي.

دا معمولاً د شدید یخنۍ یا د بدن د حرارت د ساتلو په اړوند ستونزو په پایله کې پېښیږي.

3. د بدن د حرارت درجه ټیټوالی (Hypothermia):

د ۳۵°C څخه کم حرارت د بدن په اندامونو کې د نورو کړنو د تداخل سبب ګرځي.

د هیپوترمیا د نښو په اړه: یخنی، د سترپیا احساس، تذبذب، او په آخر کې د زړه او تنفس د ودې خطر.

د حرارت درجه اغېزې:

د فعالیت یا ورزش: په بدني فعالیتونو کې د حرارت درجه لوړیږي. ورزشکاران یا کسان چې سخت فزیکي فعالیت ترسره کوي د بدن تودوخه لوړوي.

د هوا تودوخه: په ګرم یا یخ موسم کې د بدن حرارت تغیر کوي. د بدن د حرارت د ساتلو لپاره، د ځینو خلکو لپاره سختۍ رامنځته کېږي.

د درملو اغېزې: ځینې درمل ممکن د بدن د حرارت درجه تنظیمولو باندې اغېزه وکړي.

د حرارت درجه په اړه اضافي معلومات:

ketabton.com - The Digital Library

د بدن د حرارت کچې بدلونونه: د بدن د حرارت کچه د بدن د کړنو او ورځنې فعالیتونو سره بدلیږي.

د بدن د تودوخې سایکل: د بدن تودوخه د ورځې په مختلفو ساعتونو کې تغیر کوي.

د حرارت د درجه زیاتوالی یا کموالی: د یو شخص لپاره د دې کچې یو څه بدلون معمولاً طبیعي دی.

د حرارت درجه اندازه کولو لارو:

ترمامیترونه: د بدن د حرارت درجه اندازه کولو لپاره ترمامیترونه کارول کیږي چې مختلف ډوله لري:

1. د جیولوژیك ترمامیتر (Mercury Thermometer): دا ډول ترمامیترونه د مېرکوري مایع لخوا کار کوي.

2. ډیجیټل ترمامیتر: د دې ډول ترمامیترونو په مرسته د حرارت درجه په آسانۍ سره معلومه کیږي.

3. انفراریډ ترمامیتر: د غوږ یا د پوستکي د سطحې څخه د حرارت اندازه کولو لپاره.

د حرارت د درجه ټیټوالي او زیاتوالي اغېزې:

د زیات حرارت اغېزې: ممکن د جدي روغتیایي ستونزو لکه د دماغ د فعالیت کمښت، د زړه د حملې خطر، یا د سټرېیا او اوبه ورکولو ستونزې رامنځته کړي.

د ټیټ حرارت اغېزې: د یو شخص د سیستم د فزیولوژیکي فعالیتونو کمزوري کول، د زړه او تنفس د کارونو په کمزوري کې بدلون راتلل.

که تاسو د بدن د حرارت درجه په اړه نورو ځانګړو شرایطو کې معلومات غواړئ، لکه د ناروغیو په اړه، نو مهرباني وکړئ سوال وکړئ.

اکسین (Oxygen)

اکسین (Oxygen) یو رنګین، بې بویه او بې طعمه ګاز دی چې د ژوند لپاره حیاتي اهمیت لري. دا د هوا یوه اساسي برخه ده چې د تنفس په جریان کې د انسانانو او نورو ژوو بدن ته اړین اکسیجن ورکوي. اکسیجن په فضاء کې د نایتروجن (N_2) او نورو ګازونو سره ګډ دی، او په ټوله ځمکه کې د ژوند د ملاتړ لپاره خورا ضروري دی.

د اکسیجن فزیولوژیکي رول:

اکسیجن د بدن لپاره د انرژۍ تولید او د سیلولر متابولیزم لپاره اړین دی. د هر انسان د بدن سلولونه د اکسیجن په مرسته د انرژۍ (ATP) تولیدوي، چې د بدن د ټولو بیولوژیکي فعالیتونو د پیاوړتیا لپاره اړین دی.

1. د تنفس پروسه:

کله چې موږ هوا تنفس کوو، اکسیجن زموږ په ریه کې جذب او وینه کې انتقالیږي.

اکسیجن د وینې له لارې د زړه او شریانونو په مرسته د بدن نورو برخو ته لیږدول کیږي.

ketabton.com - The Digital Library

د وينې سره تړلی اکسيجن د ميتوکندريا په توګه د انرژۍ د توليد لپاره کارول کېږي.

د سلولونو په سطحه د اکسيجن شتون د دوی د فعاليت او د ژوند لپاره اړين دی.

2. د انرژۍ توليد (Cellular Respiration):

د اکسيجن يوه مهمه دنده د انرژۍ توليد لپاره ده. د سيلولر تنفس پروسه کې، اکسيجن د ګلوکوز سره يوځای کيږي تر څو ATP توليد کړي، چې د بدن د هر فعاليت لپاره انرژي برابروي.

دا پروسه د اوکسيجن پرپکړه په نامه ياديږي او د وينې د ګلبولونو له لارې د بدن په مختلفو برخو کې ترسره کېږي.

د اکسيجن طبيعي سرچينې:

د نباتاتو له لارې توليد: نباتات د فتو سنتيز د پروسې له لارې اکسيجن توليدوي. دا پروسه د نباتاتو په پاڼو کې ترسره کېږي چې د لمر انرژي څخه استفاده کوي او د کاربن ډای اکسايډ (CO_2) او اوبو (H_2O) سره اکسيجن توليدوي.

د سمندر اکسيجن: سمندري بوټي او پلانکتونونه د سمندر په سطحه اکسيجن توليدوي، چې د ځمکې د اکسيجن د منابعو يوه مهمه برخه ده.

د اکسيجن خوندي کچه:

په هوا کې د اکسيجن مقدار: د ځمکې په فضاء کې د اکسيجن کچه شاوخوا 21٪ ده. دا مقدار د انسانانو لپاره کافي دی ترڅو تنفس وکړي او د ژوند د نورو اړتياوو لپاره کافي انرژي توليد کړي.

د اکسيجن د پياوړتيا اړتيا: کله چې بدن اکسيجن کموي (په لوړ ځايونو کې يا د تنفسي ستونزو له امله)، د اکسيجن سطحه بايد د ځانګړو وسيلو لکه اکسيجن ماسك يا د اکسيجن ټنکونو له لارې لوړ شي.

د اکسيجن د کموالي ستونزې:

که د بدن اکسيجن کچه د اړتيا وړ کچې څخه ټيټه شي، دا کولای شي مختلف روغتيايي ستونزې رامنځته کړي. ځينې يې لاندې دي:

1. هايپوکسيه (Hypoxia):

دا هغه حالت دی چې په کې بدن يا د بدن يو څه برخه د کافي اکسيجن څخه محروم شي. دا ممکن د زړه، دماغ، يا نورو اندامونو د کار کولو ستونزې رامنځته کړي. هايپوکسيه په لاندې ډول ممکن پيښ شي:

په لوړ لوړتيا کې پاتې کېدل، چيرې چې د اکسيجن کچه ټيټه وي.

د تنفس د ستونزو لکه د ريه د ناروغيو (COPD)، د زړه د ناورغيو، يا د انفيکشن په صورت کې.

2. هايپوکسميا (Hypoxemia):

ketabton.com - The Digital Library

دا هغه حالت دی چې د وینې اکسیجن کچه ټیټه وي. دا کولای شي د تنفسي یا قلبي ناروغیو له امله پیښ شي.

3. هایپرکسیه (Hyperoxia):

د اکسیجن کچه ډیر زیات والی هم ستونزې رامنځته کولی شي. که ډیر زیات اکسیجن د اوږدې مودې لپاره وکارول شي، دا کولای شي د ریه، عصبي سیستم او نورو ارګانونو ته زیان ورسوي.

د اکسیجن د کموالي نښې:

تنفس تېز یا سخت کېدل.

د بدن ستړیا او کمزوري احساس.

د ذهنی روحي فشار زیاتوالی.

د پوستکي یا نهایت آبي کېدل یا نیلي کېدل.

د زړه ضربان او د فشار لوړوالی.

د اکسیجن کارول:

1. په درملنه کې:

اکسیجن د تنفسي ناروغیو لکه د آسم، د ریه د مزمن ناروغیو، او د COVID-19 لپاره د درملنې په توګه کارول کیږي. د اکسیجن ماسك، نازوګ او حتی د اکسیجن ټنکونه د هغه خلکو لپاره کارول کیږي چې د تنفس ستونزې لري.

2. په لوړ ځایونو کې:

په لوړ ځایونو کې، لکه د کوه قاف او د ټاپوګانو، د هوا اکسیجن کچه کمه وي. د دې لپاره، په دې ځایونو کې د اکسیجن استعمال لپاره د اکسیجن ټنکونه او ماسکونه اړین دي.

د اکسیجن لپاره د بدن اړتیا:

د اکسیجن اړتیا: د بالغ انسان بدن هره دقیقه شاوخوا ml250 اکسیجن ته اړتیا لري ترڅو د انرژۍ تولید او د بدن نور بیولوژیکي پروسې ترسره شي.

د ځوانانو او ورزشکارانو اړتیا: د فعالو ورزشکارانو بدن ممکن د اکسیجن کچه لوړوي، ځکه چې د فزیکي فعالیت په ترڅ کې د انرژۍ زیاتوالی ته اړتیا وي.

اکسیجن او د چاپیریال اغېزې:

ketabton.com - The Digital Library

د اکسیجن د کموالي حالتونه لکه د ځمکې د فضا د زهرجن ګازونو او د ځمکې د ډوبولو ستونزې د نړیوالې تودوخې سبب کیدلای شي. دا هم د اکسیجن سرچینو ته خطر پېښوي، په ځانګړې توګه د ځنګلونو پرېکولو او د چاپیریال ککړتیا له امله.

د اکسیجن ډیروالی

د اکسیجن ډېروالی (Hyperoxia) په ځینو طبي شرایطو کې اړین کیدی شي، لکه د عملیاتو، د ناروغانو د اکسیجن د کموالي لپاره، یا د ځینو روغتیایي حالاتو لکه د دماغي ټپونو لپاره.

که تاسو د اکسیجن په اړه ځانګړې پوښتنې لرئ، نو مهرباني وکړئ پوښتنه وکړئ.

زخـــــــــــــــــــــــــــــــــم Wound

زخم یا ټپ هغه حالت دی چې د بدن یوه برخه د خارجي یا داخلي عواملو له کبله د پوستکي او یا د نسجونو د تخریب سره مخ شي. زخمونه په بیلابیلو ډولونو وېشل کېږي، او هر ډول یې ځانګړې درملنه او پاملرنه ته اړتیا لري. دلته د زخمونو په اړه یو لړ مهم معلومات وړاندې کوم:

زخمونه په دوه عمومي ډولونو وېشل کېږي:

1. بند یا داخلي زخم (Closed Wounds):

دا هغه زخمونه دي چې په کې د پوستکي سطحه نه وي مات شوې. د دې زخمونو مثالونه کېدای شي د شریانو یا نسجونو ټپونه او کبریدل وي. په دې ډول زخمونو کې پوستکی سالم پاتې وي، خو د لاندې نسجونه زیانمن کېږي، او د کبریدلو یا ویروځنې شکل نیسي.

2. پرانیستی یا خارجي زخم (Open Wounds):

په دې ډول زخمونو کې د پوستکي سطحه مات شوې او د بدن داخلي نسجونه ښکار کېږي. دا زخمونه معمولاً د څېرلو، چړې، توغندۍ، یا نورو تیزو شیانو له کبله رامنځته کېږي. دا ډول زخمونه لاندې ډولونه لري:

خراش یا سکریچ: لږ ژور او معمولي زخمونه دي چې د پوستکي سطحه یې خرابیږي.

په غوځ ډول زخم: دا ډول زخمونه د تېز شیانو لکه چړې یا شیشې له کبله رامنځته کېږي.

سورۍ یا پنیچر: چې د نوک، ستنې یا بل تیز شی په ژوروالي سره رامنځته کېږي.

منقطع زخم: په دې حالت کې د پوستکي او نسجونه ژور ټوټې شوې وي، لکه په موټر کې د ټکر وروسته زخم

سوځیدلی زخم: د تودوخې، برېښنا، کیمیاوي موادو یا لمر له کبله رامنځته کېږي.

د مرمۍ په زخم

ketabton.com - The Digital Library

د مرمۍ په زخم کې مرستې کول يو حساس او عاجل کار دی چې د مرستې په وخت کې بايد د مکروبونو مخنيوي، د وينې بهيدنې کنترول، او ناروغ ته د آرام او ډاډ ورکولو په اصولو باندې تمرکز وشي. دلته ځينې اساسي ګامونه دي چې د مرمۍ زخم په وخت کې يې په پام کې نيول اړين دي:

۱. خوندي ځای ته وړل

که چيرې پيښه د جګړې په سيمه يا خطرناکه ځای کې شوې وي، لومړی بايد ناروغ خوندي ځای ته انتقال شي.

۲. د مرمۍ په زخم باندې فشار اچول

د وينې بهيدنې د کنترول لپاره، په زخم باندې پاکه ټوټه يا ګازه کېږدئ او په نرمه توګه فشار ورکړئ. که چيرې پاکه ټوټه موجوده نه وي، هڅه وکړئ له هر پاک او نسبتا سترلايز مواد څخه کار واخلئ.

۳. د زخم پاکوالی او مکروب ضد درمل

د ژورې پاکۍ او مکروب ضد درملو کارول معمولاً د ډاکټر لخوا ترسره کيږي، خو که روغتيايي امکانات نه وي، هڅه وکړئ د زخم شاوخوا سيمه د امکان تر حده پاکه وساتئ او مکروب ضد محلول که موجود وي، په احتياط سره وکاروئ.

٤. د زخم پانسمان او تړل

د وينې بندولو او د زخم ساتلو لپاره، په پاکه ټوټه يا پانسمان زخم وتړئ. که چيرې مرمۍ ژوره وي، ډير فشار مه اچوئ او ناروغ کوښښ وکړي چې په ثابت حالت کې پاتې شي.

۵. د ناروغ آرام ساتل

ناروغ ته ډاډ ورکړئ او هڅه وکړئ چې ناروغ آرام او ثابت وساتئ ترڅو د شوک يا ډار مخه ونيول شي.

٦. د طبي مرستې غوښتنه

تر هر څه مهم، ژر تر ژره د مرستندويه روغتيايي ډلې سره اړيکه ونيسئ او ناروغ ته روغتيايي مرکز ته د بيولو هڅه وکړئ. که چيرې مرمۍ حساس ځای، لکه سينې، نس، يا سر ته لګيدلې وي، عاجله درملنه ورته ډېره ضروري ده.

۷. د شوک يا شاک مخنيوی

د شوک مخنيوي لپاره د ناروغ سر لږ لوړ وساتئ، که امکان ولري، او د بدن حرارت ساتلو لپاره يې پوښ ورکړئ.

۸. د مرمۍ د ځنډولو يا ايستلو هڅه مه کوئ

د مرمۍ د ايستلو هڅه بايد ونه شي؛ ځکه دا کولی شي د وينې بهيدنه زياته کړي. يوازې ډاکټر او روغتيايي کسان کولای شي دا کار په احتياط سره ترسره کړي.

مهم ټکي

لومـــــړی طبـــــی مـــــرستی ليکوال :داکتـــــرمـــــجيب الرحـــــمن (رحـــــمانی)

ketabton.com - The Digital Library

ناروغ له اضافي حرکت څخه منع کړئ ترڅو د زخم خرابوالی ونه شي.

هڅه وکړئ چې د ناروغ ذهني ارامتیا وساتئ، ځکه ډار او اضطراب کولی شي حالت خراب کړي.

د دې ګامونو په عملي کولو سره، تر راتلونکې روغتیایي مرستې پورې د ناروغ حالت یو څه کنټرول کېدای شي، خو په هر حالت کې د ډاکټر او روغتیایي ټیم مداخله ډېره ضروري ده.

د سر په زخم کې مرستې کول

د سر په زخم کې مرستې کول خورا مهم او حساس کار دی، ځکه چې د سر زخمونه ممکن مغز یا حیاتي برخو ته زیان ورسوي. دلته هغه ګامونه دي چې باید د سر د زخم په صورت کې یې وکارول شي:

۱. د خوندیتوب اطمینان کول

لومړی باید ډاډ ترلاسه شي چې پېښه د یو خوندي ځای کې ده او د ناروغ ژوند ته بل خطر نشته. که ناروغ په خطرناکه سیمه کې وي، هڅه وکړئ په احتیاط سره یې خوندي ځای ته انتقال کړئ.

۲. د وینې بهېدنې کنټرول

که چیرې د سر په زخم کې وینه بهېږي، په نرمه ټوټه یا پاک پانسمان باندې په احتیاط سره فشار ورکړئ، خو ډېر کلک فشار مه اچوئ. د سر زخمونو کې سخت فشار د نورو ستونزو لامل کېدلی شي. هڅه وکړئ د نرم او سپک فشار له لارې وینه کنټرول کړئ.

۳. د زخم پاکوالی او مکروب ضد درمل

که زخم ته کثافات ننوتلي وي، د پاکو او مکروب ضد موادو له لارې زخم په احتیاط سره پاک کړئ، خو د دې څخه ډډه وکړئ چې زور زخم ته لاس وروړئ. د سر زخم په صورت کې یوازې شاوخوا سیمه پاک کړئ او ژر تر ژره د طبي مرستې غوښتنه وکړئ.

٤. د ناروغ آرام ساتل

ناروغ باید په ارامه توګه او ثابت وضعیت کې وساتل شي، ځکه حرکت کولی شي د سر زخم خراب کړي. هڅه وکړئ ناروغ آرام وساتئ او ډاډ ورکړئ چې ټولې مرستې یې په لاس کې دي.

۵. د طبي مرستې عاجله غوښتنه

د سر زخم معمولاً عاجلې طبي درملنې ته اړتیا لري، نو ژر تر ژره د بیړني طبي ټیم سره اړیکه ونیسئ او ناروغ ته نږدې روغتون ته د بیولو هڅه وکړئ. د مغز هر ډول زیان، کانکاشن، یا داخلي خونریزي د پیچلو ستونزو لامل کېدلی شي.

٦. د شوک مخنیوی

که ناروغ په شوک کې وي، هڅه وکړئ هغه ته د آرام احساس ورکړئ. د ناروغ سر لږ لوړ وساتئ که ممکن وي، او د بدن حرارت ساتلو لپاره یې پوښ ورکړئ.

لومـــــړی طبـــــــی مـــــــرستی لیکوال :داکتـــــــــرمـــــجیب الرحـــــــمن (رحــــــمانی)

ketabton.com - The Digital Library

۷. د مغزي ټکان نښې نښانې تعقیب کړئ

په سر کې زخم یا ټکان سره، د مغزي ټکان نښې نښانې لکه: سردرد، سرګرځېدل، زړه بدوالی، د حافظې کمښت، یا بې هوشي ځارل پکار دي. که دا نښې شتون ولري، ژر تر ژره د طبي ټیم څخه مرسته وغواړئ.

۸. ناروغ له بې ځایه حرکت څخه منع کړئ

هڅه وکړئ چې ناروغ پرته له ضرورت څخه حرکت ونه کړي. په ځانګړې توګه که په نخاع کې د زیان امکان وي، باید ناروغ په بشپړ ډول ارام وساتل شي ترڅو د زیان شدت ونه شي.

د مهمو ټکو یادونه

د سر زخمونه باید جدي وګڼل شي، او یوازې په لومړنیو مرستو باندې بسنه ونه شي.

هېڅکله د سر په ژور زخم فشار مه راوړئ او د مغز یا ملا شاوخوا برخې مه لمس کوئ.

په دې اصولو عمل کول کولی شي د ناروغ د حالت د خرابېدو مخه ونیسي، خو په هر صورت کې ژر تر ژره د بیړنۍ طبي مرستې غوښتنه باید وشي، ځکه چې د سر زخمونه او مغزي ټکانونه جدي روغتیایي خطرونه رامنځته کوي.

د زخمونو لومړنۍ درملنه

د زخمونو درملنه د دې لپاره مهمه ده چې د انفیکشن مخنیوی وشي او د زخم ژر رغیدنه یقیني شي. لاندې ځینې لومړنۍ مرحلې یادې کوو:

1. زخم پاکول:

د هر ډول زخم درملنې لپاره لومړی ګام د زخم پاکول دي. د پاکو اوبو یا نرمو صابوني محلولونو سره زخم پاک کړئ. که زخم ډېره غټه وي، نو د درملنې لپاره یې روغتیایي مرکز ته مراجعه وکړئ.

2. زخم ته فشار ورکول:

د وینې بهېدو د مخنیوي لپاره پاک ټوکر یا پټۍ په زخم کېږدئ او لږ فشار ورکړئ. دا کار د وینې بهیدنه کنټرولوي.

3. ضد عفوني مواد کارول:

د زخم پاکولو وروسته په هغه ځای کې ضد عفوني مواد وکاروئ چې د باکتریا مخه ونیسئ. د بیلګې په توګه، بیټاډین یا نور ضد عفوني مایعات کارول کېدای شي.

4. پټۍ تړل:

ketabton.com - The Digital Library

په زخم باندې پټۍ واچوئ ترڅو د چاپېریال له ککړتیا څخه خوندي پاتې شي. پټۍ باید پاکه او وچه وي او په منظم ډول بدل شي.

د زخمونو لپاره احتیاطي تدابیر

د زخم پاک ساتل: هڅه وکړئ زخم هره ورځ پاک کړئ او په هغه کې نوي ضد عفوني مواد واچوئ.

د تیتانوس ضد واکسین: که زخم ژور او په ځانګړي توګه د زنګ وهلي شیانو له کبله وي، نو ډاکټر ته مراجعه وکړئ او د تیتانوس واکسین ترلاسه کړئ.

د زخم څارنه: که زخم سوروالی، پړسوب، درد یا انفیکشن نښې ولري، نو دا به د جدي پاملرنې اړتیا ولري. په دې حالت کې د روغتیایي کارپوهانو سره مشوره وکړئ.

د زخم د ژر رغیدو لپاره ګټورې لارښوونې

په غذایي توکو کې ویټامین سي، زینک، او پروټین لرونکي خواړه زیات کړئ، چې د نسجونو په رغولو کې مرسته کوي.

د الکولو او تنباکو څخه ډډه وکړئ، ځکه چې دا مواد د زخم د رغیدو پروسه ورو کوي.

د زخم د پټولو لپاره وړ پټۍ او پاکو موادو کارول، ترڅو د نورو عفونتونو څخه خوندي پاتې شئ.

د زخــــــــــــــــونو لپاره لــــــــس احتیاطی تدابیـــــــــر (داکتر مجیب الرحمن)

د زخم د درملنې او د نورو ناروغیو د مخنیوي لپاره لاندې لس احتیاطي تدابیر غوره دي:

1. لاسونه پاکول: د زخم د درملنې یا پټۍ بدلولو دمخه خپل لاسونه په صابون او اوبو ښه پاک کړئ. دا کار د انفیکشن د مخنیوي لپاره اړین دی.

2. زخم پاک ساتل: زخم باید په منظمه توګه په پاکو اوبو یا نرمو ضد عفوني موادو (لکه بیتاډین) سره پاک شي. دا کار د باکتریا د خپریدو مخنیوی کوي.

3. پټۍ تړل: زخم ته باید پاکه پټۍ وتړل شي ترڅو د چاپېریال له ککړتیا څخه خوندي پاتې شي. پټۍ باید هره ورځ یا هر ځل د چټلی کیدو په صورت کې بدله شي.

4. د زخم وچه ساتل: په ځانګړي ډول په لومړیو ورځو کې، زخم باید وچ وساتل شي ترڅو ژر رغیدنه وکړي.

5. ضد عفوني مواد کارول: د زخم په ناحیه کې د ضد عفوني موادو کارول لکه انټي سیپټیک کریمونه د باکتریا مخنیوي لپاره ګټور دي.

6. د زیانمنو شیانو نه کار اخیستل: د زنګ وهلي شیانو یا بې کیفیته توکو کارولو څخه ډډه وکړئ چې د تیتانوس خطر کم شي.

لومــــــړی طبـــــــی مــــــــرستی لیکوال :داکتـــــــــرمــــــجیب الرحـــــــــمن (رحــــــــمانی)

ketabton.com - The Digital Library

7. د تیتانوس واکسین اخیستل: که زخم ژور او د زنګ وهلي شیانو سره د تماس له امله وي، نو ژر تر ژره د تیتانوس واکسین واخلئ.

8. زخم ته لاس مه وروړئ: د زخم په ناحیه کې غیر ضروري لمس او خارش باید ونه کړئ ترڅو د میکروب خطر کم شي.

9. روغتیایي کارپوه ته مراجعه: که زخم پړسوب، درد، سوروالی، یا د پیپ تولید ولري، نو ژر تر ژره ډاکټر ته مراجعه وکړئ. دا نښې د انفیکشن ښودونکي کیدی شي.

10. صحي تغذیه: د پروټین، ویټامین سي، او زینک لرونکي خواړه وخورئ، ځکه دا غذایي توکي د زخم د ژر رغیدو کې مرسته کوي.

پانسمان یا پټۍ (Dressing)

پانسمان یا پټۍ هغه مواد دي چې د زخم په پوښلو او ساتلو کې کارول کیږي، او د زخم د ژر رغیدو، پاک ساتلو، او د عفونت د مخنیوي لپاره ګټور دي. پانسمانونه په بېلابېلو ډولونو وېشل کیږي، چې د زخم نوعیت، موقعیت، او د روغتیایي حالت په اساس غوره کیږي. دلته د پانسمانونو مهم ډولونه او د هغوی ځانګړتیاوې وړاندې شوي دي:

۱. ګاز پانسمان (Gauze Dressing)

دا په طبي برخه کې تر ټولو عام ډول پانسمان دی او د زخم پاک ساتلو لپاره کارول کیږي. د ګاز پانسمان په مختلفو اندازو او کثافتونو کې موندل کیږي او دا د زخم د پاک ساتلو او د اضافي مایعاتو جذبولو لپاره ګټور دی.

دا پانسمانونه د سطحي زخمونو لپاره غوره دي، ځکه چې دا په اسانۍ سره بدلېدلی شي او د زخم له سطحې اضافي مایعات راټولوي.

۲. غیر چسپونکی پانسمان (Non-Adherent Dressing)

دا ډول پانسمان په هغو زخمونو کې کارول کیږي چې په اسانۍ سره ماتېدونکي وي. دا پټۍ د زخم سره نه نښلي او په اسانه بدلیږي، نو د زخم پاک ساتلو او بیا بیا نه زخمي کولو لپاره ښه دی.

دا عموماً په سوځیدلو، جراحي زخمونو، او د ناروغانو په حساسو پوستکي کې کارول کیږي.

۳. فوم پانسمان (Foam Dressing)

فوم پانسمان د نرمو او اسفنجي موادو څخه جوړ وي او د زخم د مایعاتو د ښه جذب توان لري. دا پانسمان د ژورو او منځنیو زخمونو لپاره کارول کیږي، ځکه چې اضافي مایعات راټولوي او زخم وچ ساتي.

فوم پانسمان د سوځیدلي او ژورو زخمونو لپاره غوره دی او د درد د کموالي سبب کیږي.

٤. هایډروکولوئډ پانسمان (Hydrocolloid Dressing)

ketabton.com - The Digital Library

دا ډول پانسمان یو جیل جوړوي چې د زخم له مایعاتو سره په تماس کې شو. دا جیل زخم پاک او لوند ساتي، چې د ژر رغیدو لپاره اړین دی.

هایډروکولوئډ پانسمانونه د سطحي زخمونو، ټپونو، او د وینې بهیدنې کمولو لپاره ډېر ګټور دي. دا پانسمان د اوږدې مودې لپاره پر زخم پاتې کېدای شي او په ځانګړې توګه د هغو ناروغانو لپاره مناسب دی چې د پانسمان په بدلو کې ستونزه لري.

۵. هایډروجیل پانسمان (Hydrogel Dressing)

هایډروجیل پانسمان د اوبو پر بنسټ جوړ شوی دی، چې زخم نرم او لوند ساتي. دا د هغو زخمونو لپاره کارول کېږي چې وچ وي او رطوبت ته اړتیا لري.

دا پانسمان د سطحي سوځیدلو، وچو زخمونو، او د سرطان ځینو زخمونو لپاره ګټور دی.

٦. شفاف پانسمان (Transparent Dressing)

شفاف پانسمان د پلاستیکي موادو څخه جوړ وي چې د زخم پر ځای کېښیني او شفافه سطحه جوړوي. دا زخم ساتي او ناروغ ته اجازه ورکوي چې زخم په ښکاره توګه وګوري.

دا پانسمانونه په ځانګړې توګه د هغو زخمونو لپاره مناسب دي چې وینه نه بهوي، لکه کوچني ټپونه یا د وینې د نلونو د ځایونو ساتنه.

۷. الګینیټ پانسمان (Alginate Dressing)

الګینیټ پانسمان د سمندري بوټو د موادو څخه جوړ دی او د مایعاتو جذبولو قوي ظرفیت لري. دا پانسمان د هغو زخمونو لپاره غوره دی چې ډېرې رطوبت او وینه ولري.

دا په ځانګړې توګه په هغو زخمونو کې کارول کېږي چې د ګاز پانسمان په کچه ډېر مایعات جذب کړي.

۸. کولاجن پانسمان (Collagen Dressing)

کولاجن پانسمان د زخم په رغولو کې مرسته کوي او د زخم په سطحه نوې حجرې جوړوي. دا په ژورو زخمونو، سوځیدلو او نورو مزمنو زخمونو کې کارول کېږي.

دا پانسمان د زخم د روغتیایي حجرو په تولید کې مرسته کوي او ژر رغیدنه راولي.

د پانسمان د کارولو مهم ټکي او ضروري وسایل

د زخم نوعیت، ځای او اندازه په نظر کې ونیسئ ترڅو سم پانسمان وټاکل شي.

پانسمان په منظم ډول بدل کړئ ترڅو زخم پاک پاتې شي او د عفونت مخنیوی وشي.

د هر ډول پانسمان بدلولو پر مهال د لاسونو پاک ساتل او د زخم په پاکولو کې احتیاط وکړئ.

ketabton.com - The Digital Library

هر ډول زخم ځانګړي ډول پانسمان ته اړتیا لري، او د زخم نوعیت ته په کتو باید مناسب پانسمان وکارول شي.

د پانسمان لپاره یو لړ مهم وسایل او موادو ته اړتیا وي چې د زخم پاک ساتلو، د انفیکشن مخنیوي او د زخم د ژر رغیدو لپاره اړین دي. لاندې د پانسمان لپاره ضروري وسایل او مواد په تفصیل سره بیان شوي دي:

۱. لاسونو د پاکولو مواد

د لاسونو پاکولو صابون یا ضد عفوني محلول: د لاسونو پاک ساتل د پانسمان په پیل کې خورا مهم دی. د صابون او اوبو یا الکولي ضد عفوني محلول سره لاسونه پاک کړئ ترڅو د انفیکشن مخه ونیول شي.

دستکشې (Sterile Gloves): دستکشې د لاسونو د میکروبونو څخه د زخم د ساتنې لپاره کارول کېږي، او د پانسمان پر وخت د مکروبونو مخنیوی کوي.

۲. زخم پاکوونکي مواد

پاکې یا سټرایل شوې اوبه (Sterile Water): زخم د اضافي وینو او ککړتیاوو څخه د پاکولو لپاره پاکو اوبو ته اړتیا وي.

1:نرمه اوبه یا سالین محلول (Saline Solution): دا محلول د زخم په نرم او خوندي توګه پاکولو لپاره کارول کېږي.

2:ضد عفوني مواد (Antiseptic Solutions): بیټادین، هایدروجن پراکسایډ یا الکول د زخم د باکتریا د مخنیوي لپاره کارول کېږي. دا مواد د زخم پاک ساتلو لپاره مهم دي، خو په ځینو حساسو زخمونو کې احتیاط پکار دی.

۳. د پانسمان پټې او د زخم پوښونکي مواد

ګاز پټې (Gauze Pads): د زخم پوښلو او د اضافي مایعاتو جذبولو لپاره کارول کېږي. دا پټې په بېلابېلو اندازو او شکلونو کې موندل کېږي.

غیر چسپونکي پټې (Non-Adherent Pads): دا پټې د زخم سره نه نښلي او په اسانه بدلېدلی شي، په ځانګړي ډول د هغو زخمونو لپاره چې د تکراري پانسمان ته اړتیا لري.

فوم پانسمان (Foam Dressing): د اضافي مایعاتو جذبولو لپاره ګټور دي او د زخم په ناحیه کې فشار کموي.

شفاف پانسمان (Transparent Dressing): دا مواد شفاف دي او ناروغ ته اجازه ورکوي چې زخم په ښکاره توګه وګوري. د کوچنیو زخمونو او سطحي ټپونو لپاره کارول کېږي.

٤. چسب (Tape) او کلیپونه

طبي چسب (Medical Tape): د پانسمان پټې د زخم په ځای کې د محکم ساتلو لپاره کارول کېږي. طبی چسب د بېلابېلو شکلونو او کثافتونو سره موندل کېږي.

ketabton.com - The Digital Library

پانسماني بند (Clips یا Bandage Fasteners): د ځانګړو پانسمانونو لپاره کلپونه کارول کېږي، لکه د فوم یا غټو پټو لپاره، چې اضافي پوښښ ته اړتیا لري.

۵. قیچي او پلستر پرېکونکی

طبي قیچي (Medical Scissors): د پانسمان پرې کولو، پټیو ترتیبولو او د زخم لپاره مناسب اندازه کولو لپاره کارول کېږي.

پلستر پرېکونکی (Bandage Scissors): د چسپونو یا فوم پانسمان په پرې کولو کې مرسته کوي او د زخم په نږدې برخه کې اسانه کارول کېږي.

۶. د زخم اضافي مایعات راټولوونکی

سرنج یا پیپټ (Syringe or Dropper): د زخم پاکولو لپاره د سالین محلول یا ضد عفوني موادو اچولو کې مرسته کوي.

سکشن پیپټ یا ټیوب (Suction Pipette or Tube): که زخم ډېر ژور او پړسیدلی وي، نو اضافي مایعات راټولولو لپاره سکشن ټیوب کارول کېږي.

۷. اضافي حفاظتي مواد

ډریپ یا ستراېل ماسک (Sterile Drapes or Face Masks): د زخم د چاپېریال ساتنې لپاره کارول کېږي، په ځانګړې توګه د جراحي پانسمانونو په وخت کې د مکروبونو مخنیوی کې مرسته کوي.

۸. د ځخلو ځانګړې بستې (Biohazard Bags)

د زخم د پانسمان پر وخت پاتې شوي مواد، ککړ پټې، او د استعمال شوې دستکشې په ځانګړو پلاستیکي بستو کې اچول کېږي ترڅو نورو ته د مکروبونو د انتقال مخنیوی وشي.

۹. د درد کمولو مواد

درد کمونکي سپرې یا کریمونه (Pain Relief Spray or Cream): ځینې وختونه د پانسمان پر مهال درد شتون لري، چې د درد کمولو مواد مرسته کوي.

د پانسمان پر وخت د احتیاطي تدابیرو مراعاتول

د زخم پاک ساتل، په منظمه توګه د پانسمان بدلول، او د زخم په هره معاینه کې د لاسونو پاک ساتل.

که زخم د انفیکشن نښې وښيي لکه سوروالی، پړسوب یا شدید درد، نو روغتیایي متخصص ته مراجعه وکړئ.

د دې وسایلو درلودل د زخم د ښه درملنې او ژر رغیدنې لپاره ګټور او اړین دي.

هـــــــــــغه انتی سپتیك چی د زخمونو په پاکولو کی کارول کیږی

ketabton.com - The Digital Library

د زخم د پاکولو او د باکتریا د مخنیوي لپاره بېلابېل انتي سیپټیك مواد كارول كېږي. د انتي سیپټیك موادو ډول او انتخاب د زخم نوعیت او حساسیت ته په كتو سره ټاكل كېږي. دلته د ځینو عامو انتي سیپټیك موادو په اړه معلومات وړاندې شوي دي:

۱. بیټاډین (Povidone-Iodine یا Betadine)

بیټاډین یو خورا عام انتي سیپټیك دی چې د یودین په بنسټ جوړ شوی دی. دا د زخم په ناحیه كې د مكروبونو او باكتریا د له منځه وړلو لپاره كارول كېږي.

د كوچنیو ټپونو، جراحي زخمونو او د پوستكي د سطحو لپاره ګټور دی.

ځینې وختونه د حساسو كسانو په پوستكي كې خارښت یا حساسیت رامنځته كولی شي، نو احتیاط پكار دی.

۲. هایډروجن پراكسایډ (Hydrogen Peroxide)

هایډروجن پراكسایډ یو له هغو موادو څخه دی چې د زخم د پاكولو او د باكتریا له منځه وړلو لپاره كارول كېږي.

دا د اكسیجن بلبلونه جوړوي چې د زخم سطحه پاكوي.

په ورځني یا عادي زخمونو كې د ډېر استعمال څخه ډډه وكړئ، ځكه چې د پوستكي حجرې زیانمنولی شي.

۳. الكول (Ethyl - Alcohol یا Isopropyl Alcohol)

الكول د مكروبونو او باكتریا د له منځه وړلو لپاره كارول كېږي او په ځانګړې توګه د كوچنیو زخمونو لپاره ګټور دی.

دا د زخم په پاكولو كې مرسته كوي، خو د ځینې خلكو لپاره سوځونكی او دردوونكی وي.

د خلاصو او حساسو زخمونو لپاره ډېر نه توصیه كېږي، ځكه چې د زخم په رغیدنه كې ستونزه رامنځته كولی شي.

٤. كلورهایډركسن (Chlorhexidine)

كلورهایډركسن یو انتي سیپټیك دی چې د زخم د پاكولو، د پوستكي ضد عفوني كولو او د جراحي وسایلو په پاكولو كې كارول كېږي.

د اوږدمهاله زخمونو او د حساسو ناروغانو لپاره مناسب دی، ځكه چې لږ خارښت رامنځته كوي.

د جراحي زخمونو لپاره یو ښه انتخاب ګڼل كېږي.

۵. سودیم هایپوكلورایټ (Sodium Hypochlorite Solution)

دا د ژورو یا سختو زخمونو لپاره كارول كېږي او د مكروبونو او باكتریا له منځه وړلو كې اغېزمن دی.

دا محلول د اوږدمهاله زخمونو، سوځیدلو او د وینې زیاتیدو په حالتونو كې كارول كېږي.

ketabton.com - The Digital Library

۶. سلاین محلول (Normal Saline Solution)

که څه هم سلاین یو ریښتینی انتي سیپټیك نه دی، خو د زخم د پاکولو لپاره خورا نرم او خوندي محلول دی. دا د ککړتیا له منځه وړلو او د زخم د پاک ساتلو لپاره کارول کېږي.

د هغو کسانو لپاره چې حساس پوستکی لري یا ماشومان وي، یو ښه انتخاب دی.

۷. انتي سیپټیك کریمونه او سپرې

په ځینو حالتونو کې د انتي سیپټیك کریمونه یا سپرې کارول کېږي چې په اسانۍ سره زخم ته لګول کېږي.

د کوچنیو ټپونو، د سوځېدلو او د پوستکي د ککړتیاو د لرې کولو لپاره

سوځیدنه (burn)

سوځیدنه (burn) هغه حالت دی چې په کې د بدن پوستکي یا داخلي انساج د تودوخې، کیمیاوي موادو، برقي جریان یا شعاعو له امله زیانمن کیږي. سوځیدنه په ډیرو مواردو کې خطرناکه وي او د ځینو شدیدو سوځیدنو لپاره بیړنۍ طبي مرستې ته اړتیا وي. سوځیدنه د شدت او ژورتیا له مخې څو ډوله ده:

۱. د سوځیدنې ډوله درجې:

لمړۍ درجه سوځیدنه: په دې کې یوازې د پوستکي بهرنۍ برخه (epidermis) زیانمنه شوې وي. پوستکی سره او وچ ښکاري او معمولاً په دې کې تاول نه وي. درد هم لري او د څو ورځو په اوږدو کې شفا مومي. د لمر سوځیدنه یو عام مثال دی.

دوهمه درجه سوځیدنه: په دې حالت کې د پوستکي منځنۍ طبقه (dermis) زیانمنه وي. دا ډول سوځیدنه د پوستکي سوروالی، تاولونه، شدید درد او د پوستکي نرمښت یا د پوستکي ټوکېدو سبب ګرځي. د شفا موده یې د څو اونیو څخه تر څو میاشتو پورې ده او کله هم ممکن داغ پاتې شي.

دریمه درجه سوځیدنه: په دې کې ټول پوستکی زیانمن شوی وي، او حتی د پوستکي لاندې انساج (subcutaneous tissue) هم زیانمن کیدای شي. پوستکی سوخته او خړ یا تور ښکاري. په دې ډول سوځیدنه کې معمولا درد کم وي ځکه چې د پوستکي اعصاب زیانمن شوي وي. دا ډول سوځیدنه جدي طبي مداخلې او جراحي ته اړتیا لري.

څلورمه درجه سوځیدنه: دا حالت د شدیدو سوځیدنو وروستۍ درجه ده، چې په کې هډوکي، عضلات او نسجونه زیانمن شوي وي. دا ډول سوځیدنه ډیره خطرناکه ده او د فوري جراحي او طبیب پاملرنې ته اړتیا لري.

د سوځیدنې اسباب

حرارتي سوځیدنه: د اور، ګرمو مایعاتو یا ګرمو شیانو له امله رامنځته کیږي.

کیمیاوي سوځیدنه: د اسیدونو یا الکلیونو په څیر کیمیاوي موادو له امله رامنځته کیږي.

برقي سوځیدنه: د برقي جریان په تماس کې راتلو له امله منځته راځي.

ketabton.com - The Digital Library

شعاعي سوځيدنه: د لمر، الټرا وايوليت شعاعو يا د شعاعي وسيلو په واسطه رامنځته کيږي.

د سوځيدنې لومړنۍ مرستې

د سوځيدنې لومړنۍ مرستې د سوځيدنې په شدت او نوعيت پورې اړه لري:

د لومړۍ او دوهمې درجې سوځيدنو لپاره:

1. ساړه اوبه: سوځيدلی ځای په سړو اوبو ووينځئ يا په اوبو کې ډوب کړئ. خو د يخ کارول مه کوئ ځکه چې ممکنه ده د پوستکي نسجونه نور هم زيانمن شي.

2. پاکه ګاز يا کلينکس: د سوځيدلي ځای د پاک ساتلو لپاره پاکه ګاز يا کلينکس استعمال کړئ.

3. درد ضد درمل: د درد کمولو لپاره پاراسيټامول يا بروفين کارولی شئ.

4. پټېدل: سوځيدلی ځای په پاکه پټه پټ کړئ تر څو د مکروبونو له داخليدو مخنيوی وشي.

د دريمې او څلورمې درجې سوځيدنو لپاره:

1. بيړني حالت: دا ډول سوځيدنې فوري طبي مرستې ته اړتيا لري. ژر تر ژره بيړني روغتيايي مرکز ته مراجعه وکړئ.

2. پټېدل: د سوځيدلي ځای په پاکه پټه يا ټوټه پټ کړئ، خو د پټۍ نه ټينګول ضروري دي.

3. د سوځيدلي ځای ته هيڅکله غوړي يا د کور کريمونه مه استعمالوئ، ځکه چې دا ممکن د پوټکي په نسجونو کې خنډونه جوړ کړي او شفا راتګ وروکړي.

د سوځيدنې مخنيوي لارې

احتياط د اور يا ګرمو شيانو سره د کارکولو پر مهال

د ماشومانو ساتنه له ګرمو او اور اخيستونکو توکو څخه.

د کيمياوي موادو کارولو پر مهال دستکشې او د ساتنې وسايل اغوستل.

د برقي وسيلو څخه ليرې پاتې کيدل په نم ځايونو کې.

سوځيدنه يو داسې جدي حالت دی چې بايد په احتياط سره ورته پاملرنه وشي. که سوځيدنه شديد وي، د بېړنيو مرستو غوښتنه وکړئ او له خپل ډاکټر سره سلا وکړئ.

د سوځيدنې په وخت کې له ناروغ سره مرسته کول

د سوځيدنې په وخت کې له ناروغ سره مرسته کول ډير مهم دي، ځکه چې مناسبه لومړنۍ مرسته کولای شي د سوځيدنې شدت راکم کړي او د ناروغ وضعيت ښه کړي. دلته د سوځيدنې په وخت کې د ناروغ سره د مرستې ګامونه په تفصيل سره ذکر شوي دي:

لومـــــړی طبـــــی مـــــرستی ليکوال :داکتــــــــرمــــــجيب الرحـــــــمن (رحــــــمانی)

ketabton.com - The Digital Library

۱. سمدستي حالت ارزول

د ناروغ سوځيدنې درجه و ارزئ که چيرې پوستکې سور، تاول لرونکی يا ټوټه شوی وي (لمړۍ يا دوهمه درجه) ، يا که سوځيدنه ژوره وي او پوستکی خړ يا تور وي (دريمه يا څلورمه درجه).

۲. د سوځيدنې سيمه يخه کول

که سوځيدنه لمړۍ يا دوهمه درجه وي، سړې اوبه وکاروئ. د سوځيدلي ځای لپاره ۱۰-۱۵ دقيقې سړې اوبه استعمال کړئ. دا به د درد کمولو او د سوځيدنې له زياتيدو څخه مخنيوی وکړي.

د يخ استعمال مه کوئ. يخ ممکنه ده چې د پوستکي نسجونه زيانمن کړي، نو د يخ استعمال څخه ډډه وکړئ.

۳. پاک او نرم پوښ استعمالول

د سوځيدلي ځای د مکروبونو څخه د ساتلو لپاره، پاکه او نرمه پټه يا کلينکس په اغيزمنه ساحه باندې ولګوئ.

د سخت پټۍ يا ټينګولو څخه ډډه وکړئ، ځکه چې دا ممکنه ده د پوستکي حساس ځای ته نور زيان ورسوي.

٤. د درد کمول

د درد کمولو لپاره پاراسټامول يا بروفين ورکول کيدای شي (البته د ناروغ عمر او د وزن له مخې په مناسب اندازه).

۵. د مايعاتو ورکول

که سوځيدنه پراخه وي، د ناروغ بدن ډير مايعات له لاسه ورکوي. ناروغ ته کافي اوبه، جوس يا نور مايعات ورکړئ تر څو د بدن د مايعاتو کچه متوازنه وساتي.

٦. بيړني حالت ته چمتو کيدل

که سوځيدنه جدي او ژوره وي (دريمه يا څلورمه درجه) ، نو بيړنيو خدماتو ته اړتيا ده.

ناروغ روغتون ته ژر تر ژره انتقال کړئ.

د امکان په صورت کې د ناروغ د وضعيت په اړه بيړني روغتيايي خدماتو ته معلومات ورکړئ.

۷. له ممنوعو شيانو څخه ډډه کول

هيڅکله د کور کريمونه، غوړي، د غوښې يا پياز ټوټې، او يا بله داسې ماده مه استعمالوئ، ځکه چې دا شيان ممکن د مکروبونو د انتقال سبب شي او د سوځيدنې شفا راتګ ورو کړي.

۸. د سوځيدلی ځای موقعيت لوړول

که سوځيدنه په لاس يا پښه وي، هڅه وکړئ چې سوځيدلی غړی د زړه په کچه يا د هغې نه لوړ ځای کې وساتئ. دا به د وينې جريان کنټرول او د پړسوب کمولو کې مرسته وکړي.

لومـــــړی طبـــــــی مـــــــرستی ليکوال :داکتــــــــرمــــــجيب الرحــــــــمن (رحـــــــمانی)

ketabton.com - The Digital Library

۹. ناروغ ته ارام ورکول

د سوځېدنې سره مل درد او اضطراب د ناروغ لپاره ډېر ستونزمن وي، نو ناروغ ته د ارام ورکولو هڅه وکړئ او د وضعیت په اړه هغه ته ډاډ ورکړئ.

۱۰. د طبي متخصص مشوره

د هر ډول سوځېدنې لپاره، په ځانګړي ډول دوهمې، درېمې، او څلورمې درجې سوځېدنو کې، طبي مشورې ته ژر مراجعه وکړئ. دا به د ناروغ د ژر شفا او د نورو عوارضو مخنیوي کې مرسته وکړي.

دا ګامونه کولای شي د سوځېدنې په حالت کې د ناروغ سره د پام وړ مرسته وکړي، خو که سوځېدنه پراخه وي یا د ماشوم یا بوډا کس سره وي، نو بیړنیو خدماتو ته په فوري توګه اړتیا ده.

د سوي ناروغ ته لارښوونې او هدایات ورکول

د سوي ناروغ ته لارښوونې او هدایات ورکول د هغه د روغتیا په ښه کیدو کې لویه مرسته کوي. دا لارښوونې ناروغ ته د سوځیدنې د خرابیدو مخنیوی کوي او د ژر رغیدو کې ورسره مرسته کوي. دلته ځینې لازم هدایتونه ذکر شوي دي

۱. د پوستکي پاکوالی او ساتنه

د سوځیدلي ځای پاکوالی: د سوځیدلي ځای پاک ساتل مهم دي. دا به د مکروبونو د داخلیدو مخنیوی وکړي. که سوځیدنه په نرمه پټه یا کلینکس پوښل شوې وي، هغه به په منظم ډول بدلوي.

له ککړو شیانو څخه ډډه کول: ناروغ باید د سوځیدلي ځای سره د لاس یا ککړو شیانو د تماس څخه ډډه وکړي.

۲. د پوستکي څخه خارښت مه کوئ

ناروغ ته ووایئ چې سوځیدلي ځای مه خارښوي، که چیرې خارش وي، ځکه چې دا ممکنه ده تاولونه یا زخمونه وخوځي او مکروبونه داخل شي.

۳. له روغتیایي کریمونو یا درملو پرته نور درملو له کارولو څخه ډډه

ناروغ ته لارښوونه وکړئ چې هیڅ غیر طبي کریم، غوړي، یا طبیعي مواد لکه پیاز، بادرنګ یا بل څه په سوځیدلي ځای مه استعمالوي. د دې پر ځای د ډاکټر لخوا تجویز شوی کریم یا درمل وکاروي.

٤. د مستقیم لمر یا ګرمو ځایونو څخه لرې پاتې کیدل

ناروغ باید له مستقیم لمر او ګرمو ځایونو څخه لرې وي، ځکه چې د لمر تودوخه او د حرارت زیاتوالی د سوځیدلي ځای لپاره زیانمن کیدای شي.

٥. د آرام او خوب په اهمیت تاکید کول

ناروغ ته ووایئ چې ارام واخیري او کافي خوب وکړي. ارام او خوب د بدن د رغیدو په بهیر کې مهم رول لوبوي.

ketabton.com - The Digital Library

۶. د مناسب لباس اغوستل

ناروغ باید نرم، پاک او پراخه کالي واغوندي چې د سوځيدلي ځای سره تماس نه لري او نه يې خارشوي.

۷. مايعات او صحي غذا

ناروغ ته د کافي مايعاتو څښلو او غذايي موادو خوړلو توصيه وکړئ، لکه پروټين لرونکي خواړه، تازه ميوې او سبزيجات. دا به د بدن مقاومت پياوړی کړي او د رغيدو بهير چټک کړي.

۸. د درملو او کريمونو منظم استعمال

ناروغ ته يادونه وکړئ چې د ډاکټر لخوا تجويز شوي درمل يا کريمونه په ټاکلي وخت او ډول استعمال کړي.

۹. د زخم د ژوريدو نښې

ناروغ ته لارښوونه وکړئ که لاندې کومه نښه وليدل شوه، ژر تر ژره ډاکټر ته مراجعه وکړي:

د پوستکي سوروالی زيات شي.

سوځيدلی ځای پړسوب وکړي.

د زخم څخه پيپ يا بوی خپور شي.

تبه يا شديد درد محسوس کړي.

۱۰. د ډاکټر سره منظم تعقيب

ناروغ ته توصيه وکړئ چې د ډاکټر سره په منظمه توګه د معايناتو لپاره مراجعه وکړي تر څو ډاډ ترلاسه شي چې سوځيدنه په سمه توګه رغيږي.

دا هدايتونه به ناروغ سره مرسته وکړي چې د سوځيدنې په وخت کې مناسب اقدامات ترسره کړي او د ژر رغيدو لپاره مناسب چاپيريال برابر کړي.

د سوځيدنې پانسمان (Bandaging)

د سوځيدنې پانسمان (Bandaging) يا پټېدل د دې لپاره ترسره کيږي چې سوځيدلی ځای پاک او محفوظ وساتل شي، د مکروبونو او نورو ککړتياوو مخه ونيسي، او د شفا بهير ګړندی کړي. د سوځيدنې د پانسمان په اړه ځينې اساسي معلومات په لاندې ډول دي:

۱. د پانسمان د انتخاب لپاره لارښوونې

پاکې او استريل (بې ميکروبه) پټۍ: د سوځيدنې لپاره هميشه پاکې او بې ميکروبه پټۍ وکاروئ، چې د زخم څخه د مکروبونو مخنيوی وشي.

ketabton.com - The Digital Library

غیر چپکې پټۍ: غیر چپکې پټۍ استعمال کړئ، چې د زخم سره ونه نښلي. دا پټۍ د زخم د رغېدو پر مهال کم درد او تکلیف رامنځته کوي.

د تنفس وړ پانسمان: ځینې پانسمانونه د زخم لپاره د هوا تګ راتګ ته اجازه ورکوي چې دا د شفا لپاره ګټور وي.

۲. د پانسمان کولو اصول

د زخم پاکوالی: لومړی د سوځېدلي ځای پاکوالی ډاډمن کړئ. که چیرې لمړۍ یا دوهمه درجه سوځېدنه وي، سوځیدلی ځای په سړو اوبو ووینځئ.

د پټۍ ایښودنه: د پټۍ ایښودلو پر وخت، هڅه وکړئ چې پټه نه ډېر ټینګه او نه هم ډېره خلاصه وي. پټه باید په داسې ډول ولګول شي چې هوا کولی شي زخم ته ننوځي او زخم پرته له تکلیف څخه پوښلي وساتي.

پټۍ بدلول: د سوځېدنې پانسمان باید په منظم ډول بدل شي، عموماً هره ورځ یا د ډاکټر د مشورې مطابق، ترڅو د مکروبونو د ودې مخنیوی وشي.

۳. د پانسمان ګټې

د مکروبونو مخنیوی: پانسمان د مکروبونو او بهرني ککړتیاوو له داخلیدو څخه زخم ساتي.

د درد او خارښت کنټرول: پانسمان د زخم د مستقیم تماس مخه نیسي، چې د درد او خارښت کمولو کې مرسته کوي.

د پوستکي ساتنه: د سوځیدلي ځای حساس پوستکی د خارښت او مستقیم لمر له زیان څخه خوندي ساتي.

٤. د مختلفو درجې سوځیدنو لپاره پانسمان

لمړۍ درجه سوځیدنه: عموماً پانسمان ته اړتیا نه لري، خو که اړینه وي، د نرمو او پاکو پټو څخه کار واخلئ.

دوهمه درجه سوځیدنه: غیر چپکې، استریل پټۍ وکاروئ او په منظم ډول پانسمان بدل کړئ. که تاولونه وي، هڅه وکړئ چې تاولونه مه ټوک کړئ.

دریمه او څلورمه درجه سوځیدنه: دا ډول سوځیدنې شدیدې دي او پانسمان کولو لپاره د روغتیایي متخصص مشوره اړینه ده. دا ډول سوځیدنې ممکنه ده جراحي پانسمان ته اړتیا ولري.

۵. د پانسمان په اړه مهم احتیاطي تدابیر

د نااستعمال شویو کریمونو او درملو څخه ډډه: هیڅ غیر طبي کریم یا درمل مه استعمالوئ؛ یوازې هغه مواد وکاروئ چې ډاکټر یې وړاندیز کړی وي.

له سختو پټو څخه ډډه: د سختو یا چپکو پټو استعمالولو څخه ډډه وکړئ، ځکه چې د زخم نښلیدو سبب ګرځي او د پټې ایستلو پر مهال دردناک کیدای شي.

ketabton.com - The Digital Library

پانسمان نه ډیر ټینګ او نه هم ډیر خلاص ولګول شي: که پانسمان ډیر ټینګ وي، د وینې جریان ته ستونزه رامنځته کوي؛ او که ډیر خلاص وي، ککړتیا ننوتلی شي.

٦. د پانسمان د بدلولو ګامونه

1. پاک لاسونه: مخکې له دې چې پانسمان بدل کړئ، لاسونه په صابون او اوبو ښه پاک کړئ.

2. پخوانی پانسمان احتیاط سره لرې کول: پخوانی پانسمان په احتیاط لرې کړئ، او که د زخم سره نښتی وي، لږ اوبه پرې واچوئ تر څو پټه نرم او د زخم څخه اسانه جلا شي.

3. د زخم بیا پاکوالی: زخم په سړو اوبو یا د ډاکټر لخوا وړاندیز شوي محلول سره پاک کړئ.

4. نوې پټه ایښودل: نوې او پاکه پټه په سوځیدلي ځای په مناسب ډول ولګوئ.

د سوځیدنې پانسمان یو مهم او اساسي کار دی چې د ناروغ روغتیا او شفا بهیر په چټکتیا کې مهم رول لري. د روغتیایي متخصص لارښوونې تل تعقیب کړئ ترڅو د زخم شفا په سمه توګه ترسره شي.

د سوځیدلي ناروغ لپاره مناسب درمل او مایعات ورکول

د سوځیدلي ناروغ لپاره مناسب درمل او مایعات ورکول ډیر مهم دي، ځکه چې دا د ناروغ درد، مکروبونو مخنیوی، او د بدن د مایعاتو کچه تنظیمولو کې مرسته کوي. لاندې د سوی ناروغ لپاره یو شمېر لازمي درمل او مایعات ذکر شوي دي:

١. درد کمونکي درمل (Analgesics)

پاراسټامول (Paracetamol): د خفیف او منځني درد لپاره ښه انتخاب دی. د ناروغ عمر او وزن په پام کې ونیسئ او د ډاکټر لخوا وړاندیز شوې اندازه استعمال کړئ.

ایبوبروفین (Ibuprofen): دا درمل د درد او پړسوب کمولو کې مرسته کوي، خو باید د ډاکټر له مشورې سره سم وکارول شي. د معدې لپاره حساس ناروغانو ته یې ورکول مناسبه نه ده.

٢. انټي بیوټیک کریمونه او درمل

سلور سلفادیازین کریم (Silver Sulfadiazine Cream): دا کریم د دوهمې او دریمې درجې سوځیدنو لپاره کارول کیږي او د مکروبونو د وده مخنیوی کوي. د سوځیدنې ځای پاکولو وروسته په نرمه طبقه کې پلي کیږي.

موپیروسین کریم (Mupirocin Cream): که چیرې د زخم څخه پیپ اوبه کیږي، نو موپیروسین کریم د مکروبونو د ختمولو لپاره کارول کیږي. ډاکټر دې پدې برخه کې لارښوونې ورکړي.

٣. د مکروب ضد درمل (Antibiotics)

که سوځیدنه پراخه او جدي وي یا د زخم څخه پیپ خارج کیږي، نو ډاکټر ممکن د مکروب ضد درمل تجویز کړي. د دې درملو استعمال باید یوازې د ډاکټر د لارښوونې سره سم ترسره شي.

ketabton.com - The Digital Library

٤. د خارښت ضد درمل

اینټي هسټامین درمل: که ناروغ خارښت لري، نو انټي هسټامین درمل لکه ډایفین هایدرامین (Diphenhydramine) د خارښت کمولو کې مرسته کوي. البته، د ډاکټر له مشورې پرته مه کاروئ.

٥. د مایعاتو ورکول

د سوځیدني پر مهال، بدن زیات مایعات له لاسه ورکوي، نو ناروغ ته کافي مایعات ورکول مهم دي:

اوبه: د بدن د اوبو کچه متوازنه ساتي او د مایعاتو اړتیا پوره کوي.

الکترولایټ محلولونه: لکه ORS (Oral Rehydration Solution)، چې د سوډیم، پوټاشیم او نور املاح لري او د بدن مایعات بیرته تنظیموي.

طبي سوپونه یا شوروا: سوپونه او شورواګانې د بدن مایعات او تغذیه تامینوي او د ناروغ حالت ښه کولو کې مرسته کوي.

تازه جوسونه: لکه مالټې، لیمو، او مڼې جوس، چې بدن ته ویټامین سي او نور اړین مواد برابروي او د بدن دفاعي سیستم تقویه کوي.

٦. پروټین او ویټامینونه

ویټامین سي (Vitamin C): ویټامین سي د پوستکي د رغیدو او د بدن د دفاعي سیستم پیاوړي کولو لپاره مهم دی. تازه میوې لکه مالټې او لیمو وکاروئ.

پروټیني خواړه: د پروټین اندازه زیاتول د زخم د رغیدو لپاره ګټور وي، لکه شیدې، مستې، غوښه او هګۍ.

٧. ځانګړي پاملرنې درمل

که ناروغ د سوځیدني له وجې د معدې ستونزې یا بل جانبي تاثیر ولري، د ډاکټر لخوا مخصوص درمل لکه انټي اسید درمل یا ډایجسټیو انزایمونه ورکول کیدای شي.

مهم ټکي:

درملو او مایعاتو اندازه: ټول درمل د ډاکټر د مشورې سره سم وکاروئ. په ځان سره د درملو یا کریمونو استعمال څخه ډډه وکړئ.

دوامداره څارنه: که ناروغ په دوامداره توګه شدید درد، خارښت، یا د زخم خرابیدل حس کړي، ژر تر ژره ډاکټر ته مراجعه وکړئ.

دغه درمل او مایعات د سوځیدني د ناروغ لپاره مناسب ګڼل کیږي، خو د درملو په کارولو کې احتیاط او د ډاکټر مشوره خورا مهمه ده.

د سوی ناروغ ته پرهیز او استراحت

ketabton.com - The Digital Library

د سوځیدلي ناروغ لپاره پرهیز او استراحت د شفا بهیر ګړندي کولو او د بدن د انرژۍ ساتلو کې خورا مهم رول لري. لاندې لارښوونې د پرهیز او استراحت په اړه دي چې ناروغ باید ورته پام وکړي:

۱. د استراحت لارښوونې

کافي آرام: د بدن لپاره کافي خوب او استراحت مهم دی، ځکه چې استراحت بدن ته د روغیدو لپاره انرژي ورکوي. ناروغ ته د ورځې او شپې په اوږدو کې کافي خوب کول سپارښتنه کیږي.

د بدن آرام حالت: که سوځیدنه په لاس، پښه، یا بدن کې وي، هڅه وکړئ چې هغه برخه په آرامه حالت کې وساتئ. که امکان ولري، سوځیدلې برخه لږ لوړه وساتئ، ترڅو د وینې جریان ښه شي او پړسوب کم کړي.

مناسب لباس اغوستل: ناروغ باید نرم، پاک، او پراخ لباس واغوندي چې د سوځیدلي ځای سره تماس نه لري او د زخم د خارښت او خرابیدو مخنیوی وکړي.

۲. د خوراکي پرهیز لارښوونې

له مسالې لرونکو خوړو څخه ډډه کول: مساله لرونکي خواړه، لکه چټک مساله، مرچ او نور، د بدن لپاره حساسیت رامنځته کولی شي او د سوځیدلي ناروغ لپاره ښه نه ګڼل کیږي.

له ډیر خوږو او بوره لرونکو خوراکونو څخه ډډه کول: بوره لرونکي خواړه، لکه خوږې مشروبات، کینډي او کیک، د بدن لپاره ښه نه دي، ځکه چې د زخم شفا بهیر وروکوي او د التهابي حالتونو زیاتیدو سبب ګرځي.

له باده لرونکو او ککړو خوراکونو څخه ډډه کول: هر ډول بد بوی لرونکي او ککړ خواړه، چې ممکنه ده مکروبونه ولري، باید نه وخوړل شي، ترڅو د ناروغۍ نورې ستونزې رامنځته نشي.

۳. د تغذیې لارښوونې

پروټین لرونکي خواړه: پروټین د بدن د نسجونو د رغیدو لپاره خورا مهم دی. ناروغ ته د پروټین منابع لکه غوښه، هګۍ، شیدې، مستې او دال ورکول په زړه پورې دي.

ویټامینونه او منرالونه: ویټامین سي، ای، او زینک د پوستکي د رغیدو او د بدن د دفاعي سیستم د پیاوړي کولو لپاره ګټور دي. د تازه میوو لکه مالټې، لیمو، مڼې، او سبزیجاتو استعمال ورته مفید دي.

د اوبو او مایعاتو زیات استعمال: سوځیدنې په وخت کې بدن ډیر مایعات له لاسه ورکوي. ناروغ ته د اوبو، تازه میوو جوس، سوپ، او الکترولایټونو زیات استعمال توصیه کیږي.

٤. د خارښت ضد لارښوونې

که ناروغ خارښت احساس کړي، له هر ډول خارښت څخه ډډه وکړي، ځکه چې خارښت د سوځیدنې ځای زیانمن کولی شي او مکروبونه داخلولی شي. که چیرې خارښت ډیر وي، ډاکتر ممکن د خارښت ضد درمل تجویز کړي.

۵. د لمر او حرارت څخه ځان ساتل

لومړی طبی مرستی لیکوال :داکتر مجیب الرحمن (رحمانی)

ketabton.com - The Digital Library

د لمر یا حرارت مستقیم تماس د سوځیدلي ځای لپاره ښه نه دی. ناروغ ته باید لارښوونه وشي چې د سوځیدني ځای د لمر له مستقیم شعاعاتو څخه وساتي او په ارام چاپیریال کې پاتې شي.

٦. رواني استراحت

د سوځیدنې له امله ناروغان کله ناکله رواني فشار او تشویش سره مخ کیږي. ناروغ ته باید په ارامه فضا کې د استراحت او د ملګرو یا کورنۍ د ملاتړ څخه ډاډ ورکړل شي، چې ذهني ارام ترلاسه کړي.

د دې پرهیز او استراحت اصولو مراعات کول به ناروغ سره مرسته وکړي چې په ښه او ګړندۍ توګه روغ شي.

په موټر ټکر کې د لومړنیو طبی مرستو (فرسټ ایډ) وړاندې کول

په موټر ټکر کې د لومړنیو طبی مرستو (فرسټ ایډ) وړاندې کول د قربانیانو د ژوند ژغورلو او حالت د لا خرابېدو مخنیوي لپاره خورا مهم دي. دلته ځینې لومړني ګامونه دي چې په دې حالت کې اخیستل کېدی شي:

1. خوندي ځای ته ځان او نور انتقالول: لومړی ډاډ ترلاسه کړئ چې ټکر شوی موټر او ټپیان په داسې ځای کې دي چې هلته بل ګواښ شتون نه لري، لکه اور یا بل موټر ټکر.

2. سمدستي امبولانس ته زنګ ووهئ: د ټپیانو وضعیت ته په کتو ژر تر ژره د مرستې غوښتنه وکړئ او اړوندې ادارې ته خبر ورکړئ.

3. ټپیانو ته د ځان د خبرولو هڅه وکړئ: ټپیان هڅه وکړئ چې خبرې ورته وکړئ او وګورئ چې ایا دوی هوښیار دي. که دوی غږ ته ځواب نه ورکوي، دا په نښه کوي چې د بې‌هوښۍ حالت کې دي.

4. تنفس او د زړه ضربان وګورئ: د ټپیانو تنفس او د زړه ضربان چیك کړئ. که تنفس نه وي، د مصنوعي تنفس (د خولې څخه خولې تنفس) او د سینې فشار (CPR) ورکولو ته اړتیا وي. یواځې هغه څوک دې دا وکړي چې په دې اړه روزنه لري.

5. وینه بهیدنه کنټرول کړئ: که کوم ټپي کس له بدن څخه وینه بهوي، د خون بهیدنې د درولو هڅه وکړئ. یوه پاکه ټوټه یا جامه په ټپي ځای باندې کېږدئ او په نرمۍ فشار ورکړئ. که امکان ولري، ټپي برخه د زړه له سطحې څخه پورته کړئ.

6. د هډوکو ماتېدنه یا د ملا تېر کنټرول: ټپیانو ته مه اجازه ورکوئ چې حرکت وکړي، ځکه په ټکر کې د ملا یا هډوکو ماتېدنه کیدی شي. که تاسو تجربه لرئ، بدن په ثابت حالت کې وساتئ او هڅه وکړئ تر روغتیایي مرستې رسیدو پورې حرکت ونکړي.

7. د ناروغ پوښل او ګرم ساتل: ټپیان اکثره د صدمې له امله له سړېدو سره مخ کېږي. یوه چادر یا بله کومه پوښاک ورته وکاروئ ترڅو د بدن حرارت کنټرول کړي.

8. ټپونه او زخمونه پاک کړئ: د سطحې ټپونه په پاکو ټوټو پاک کړئ او که امکان ولري، بانداژ یا ټوټه پرې وتړئ ترڅو له ککړتیا خوندي وي.

لومـــــړی طبـــــــی مـــــــرستی لیکوال :داکتــــــــرمـــــــجیب الرحـــــــــمن (رحـــــــمانی)

ketabton.com - The Digital Library

9. تېپي کس ته د خوړو او اوبو نه ورکول: په تېپي حالت کې، تېپیانو ته خواړه او اوبه مه ورکوئ، ځکه په ځینو حالتونو کې دوی د بې‌هوښۍ، ځینې داخلي ټپونو یا بېړنۍ جراحۍ ته اړتیا لري.

10. حوصله او ډاډ ورکول: تېپیانو ته په نرمۍ خبرې وکړئ او ډاډ ورکړئ. دا به د دوی ویره او صدمه راکمه کړي او د حالت سره د مقابلې کې مرسته وکړي.

یادونه: دا ټول ګامونه باید په احتیاط او د خوندیتوب په پام کې نیولو سره ترسره شي.

د لومړنیو طبی مرستو لپاره لاندې ضروري وسایل درلودل اړین دي

د لومړنیو طبی مرستو لپاره لاندې ضروري وسایل درلودل اړین دي، ترڅو په بېړنیو حالاتو کې سم او چټک عکس العمل وښودل شي:

1. بانداژ: د ټپونو پوښلو لپاره، بانداژونه په بېلابېلو اندازو کې ولرئ. دا د وینې بهیدنې د کنټرول او د ټپ له ککړتیا څخه د مخنیوي لپاره اړین دي.

2. ګاز یا جاذب ټوټه: د زخمونو د پاکولو او په تېپي ځای باندې د وینې جذبولو لپاره، جاذب ټوټې اړینې دي.

3. الکول یا انټي سیپټیک سیرم: د ټپونو د پاکولو او د انفیکشن مخنیوي لپاره الکول، انټي سیپټیک سیرم، یا د انټي بیټیک کریم کارول کېږي.

4. چادر یا د تودوخې بلکېټ: د تېپي کس د بدن حرارت ساتلو لپاره چادر یا د اضطراري بلکېټ (فولادي یا مالومینیم بلکېټ) وکاروئ.

5. ستیتوسکوپ او بی پی اپارات: د زړه ضربان او د وینې فشار اندازه کولو لپاره ستیتوسکوپ او بی پی اپارات درلودل ګټور دي.

6. قیچي: د جامو یا بانداژ پرې کولو لپاره کوچنۍ قیچي وکاروئ.

7. چسپکي پټۍ (ستیکي بانداژ): د کوچنیو زخمونو لپاره چې اړتیا به بانداژ ته ونه لري، چسپکي پټۍ یا اډهیسف بانډ شتون ولري.

8. لاسونه پوښونکي دستکشې: د تېپیانو سره په تعامل کې د ځان او هغوی خوندي کولو لپاره طبي دستکشې وکاروئ.

9. د خولې څخه خولې تنفس ورکولو ماسک: د CPR ورکولو لپاره د خولې څخه خولې ماسک ولرئ، چې د ساري ناروغیو مخنیوی وشي.

10. ملټي ټول (کومبینیشن اوزار): یو څو کاره وسیله چې د مختلفو وسایلو ځای نیولی شي، لکه پلایر، قینچي، او نور.

11. د ټپ ډکولو ځادر (تراینګلر بانداژ): د لاسونو او پښو په تېپي حالت کې د بیلګې په توګه د لاس د ځوړندولو لپاره د تراینګلر بانداژ کارول کېږي.

ketabton.com - The Digital Library

12. توټه (کوټن): د ټپ د پاکولو او د وینې جذبولو لپاره د کتني ټوټې یا کاټن وکاروئ.

13. د سړېدو یا ګرمو لپاره کڅوړې (آیس او هیټ پېک): د درد کمولو او پړسوب راکمولو لپاره یخ کڅوړه یا ګرمه پېک کارول کېږي.

14. تېز څراغ یا ټارچ: په تیاره کې د ټپونو د چك کولو او د ساحې روښانه کولو لپاره یو قوي څراغ.

15. د لومړنیو مرستو لارښود کتابچه: د بیړنیو حالاتو په اړه لارښود او د مرستې لپاره معلوماتي کتابچه درلودل ګټور وي.

د دې وسایلو په مرسته، په هر وخت کې د عاجل حالت لپاره چمتو کېدی شئ او لومړني طبي مرستې په سمه توګه وړاندې کولی شئ.

کسر د هډوکي ماتېدل

کسر د هډوکي ماتېدلو ته ویل کېږي، چې د فزیکي ځواک یا فشار له امله رامنځته کېږي. کسرونه د مختلفو پېښو لکه ټکر، سقوط، یا ناڅاپي ضربې له امله رامنځته کېدای شي او د کسر ډولونه مختلف دي، لکه ساده (بند) کسر چې هډوکی په دننه کې مات شوی وي، او یا پیچلی (پرانیستی) کسر چې هډوکی د پوستکي څخه بهر راغلی وي.

د کسرونو ډولونه

1. بند کسر (Simple or Closed Fracture): په دې حالت کې، هډوکی مات شوی خو پوستکی نه دی سوری شوی.

2. پرانیستی کسر (Compound or Open Fracture): د پوستکي ماتېدل او هډوکي بهر ته راتلل. دا ډول کسر د انفیکشن یا میکروبونو خطر لري.

3. چورلك شوی کسر (Comminuted Fracture): په دې ډول کې هډوکی په څو ټوټو وېشل شوی وي.

4. چپه شوی کسر (Greenstick Fracture): په ماشومانو کې عام دی، هډوکی جزوي چپه کېږي خو په بشپړ ډول نه ماتیږي.

5. لوړ شوی کسر (Spiral Fracture): په دې حالت کې، هډوکی په چرخشي ډول ماتېږي، چې د څرخشي حرکاتو له امله رامنځته کېږي.

د کسرونو د لومړنیو مرستو ګامونه

1. د ټپي ځای ثابتول (Immobilization): د کسر ځای حرکت مه ورکوئ، ترڅو کسر زیات خراب نه شي. د ثابتولو لپاره لرګی، تختې یا نورې مناسبې وسیلې کاروئ.

2. د درد کمولو لپاره یخ ایښودل: د پړسوب او درد کمولو لپاره د کسر په ځای باندې یخ کېږدئ. یخ په مستقیم ډول پوستکي باندې مه ایږدئ؛ یو ټوکر یا کڅوړه ورسره وکاروئ.

ketabton.com - The Digital Library

3.د وینې بهیدنې مخنیوی: که کسر پرانیستی وي او وینه بهیږي، پاکه ټوټه د ټپي ځای باندې کیږدئ او په نرمۍ سره فشار ورکړئ.

4. د کسر ځای پورته کول: که امکان وي، د ټپي برخه د زړه له سطحې څخه پورته وساتئ ترڅو د وینې بهیدنه او پړسوب راکم شي.

5. د درملو کارونه: که درد ډېر وي او درمل درسره وي، د درد ضد درمل لکه پاراسټامول یا ایبوپروفن وکاروئ، خو دا د ډاکټر په لارښود سره وي.

6. د طبي مرستې ترلاسه کول: په بیړني توګه د طبي متخصص یا روغتون سره اړیکه ونیسئ، ترڅو د کسر درملنه وشي او هډوکی په سمه توګه بیا جوړ شي.

د کسرونو د مخنیوي لپاره احتیاطي تدابیر

1. د فزیکي فعالیتونو پر وخت پاملرنه: د سپورټونو، ورزشونو، او نورو فعالیتونو پر وخت احتیاط وکړئ او مناسبې جامې او کالي واغوندئ.

2. کافي کلسیم او ویټامین D ترلاسه کول: د هډوکو د ځواکمنتیا لپاره د کلسیم او ویټامین D درلودونکي خواړه وخورئ.

3. د ښو پښو درلودل: په ښه کیفیت بوټان واغوندئ، په ځانګړې ډول د سفر یا سپورټ پر مهال، ترڅو د پرانیستو یا خویدلو خطر کم شي.

4. د احتیاطي کڅوړې درلودل: په کور او موټر کې د لومړنیو مرستو کڅوړه ولرئ، چې د ټپ یا کسر په وخت کې چټک عکس العمل وښودل شي.

5. د خوندیتوب وسایل کارول: په سفر یا کار کې د خوندیتوب پټکی (سیټ بیلټ) او محافظتي وسایل وکاروئ ترڅو د حادثې په صورت کې د کسرونو خطر کم شي.

په دې ډول احتیاطي تدابیرو او لومړنیو مرستو سره د کسر په صورت کې اغیزمن ګامونه اخیستلای شئ

د کسرونو ډولونه

د کسرونو ډولونه مختلف دي او د ټپ د ځای او د هډوکي د ماتېدلو ډول ته په کتو سره وېشل شوي دي. دلته د کسرونو یو شمېر عام ډولونه دي:

1. بند کسر (Simple or Closed Fracture): په دې ډول کسر کې هډوکی مات شوی وي، خو پوستکی نه وي سوری شوی. دا ډول کسر د ککړتیا او انفیکشن خطر نه لري.

ketabton.com - The Digital Library

2. پرانیستی کسر (Compound or Open Fracture): په دې حالت کې هډوکی د پوستکي څخه بهر راوتلی وي. د پرانیستي کسر په حالت کې د انفیکشن یا میکروب خطر ډېر وي، ځکه چې زخم له هوا او ککړتیا سره په تماس کې وي.

3. چورلك شوی کسر (Comminuted Fracture): په دې حالت کې هډوکی په څو ټوټو مات شوی وي. دا ډول کسر معمولاً د سختو ټپونو یا حادثو په پایله کې رامنځته کېږي.

4. چپه شوی کسر (Greenstick Fracture): دا ډول کسر معمولاً په ماشومانو کې رامنځته کېږي، چیرته چې هډوکی جزوي چپه شوی وي، خو په بشپړ ډول مات شوی نه وي. د ماشومانو هډوکي نرم وي او له همدې امله د چپوالي په حالت کې پاتې کېږي.

5. لوړ شوی کسر (Spiral Fracture): په دې حالت کې هډوکی د چرخشي یا پیچلي فشار له امله په سپیرالي ډول مات شوی وي. دا ډول کسر معمولاً د څرخشي حرکاتو په پایله کې، لکه ورزشونو کې، رامنځته کېږي.

6. انتقالي کسر (Transverse Fracture): په دې ډول کې هډوکی په افقي یا مستقیم ډول مات شوی وي. د دې ماتېدلو کرښه هډوکي ته په عرض کې وي.

7. مورال (Oblique Fracture): دا ډول کسر په هډوکي کې د کږو یا مایل کرښې په بڼه وي. دا معمولاً د خالص یا مایل فشار له امله رامنځته کېږي.

8. فشار کسر (Compression Fracture): په دې حالت کې هډوکی د فشار له امله فشارېږي یا ماتېږي. دا ډول کسر عموماً د ملا په مهره کې رامنځته کېږي او په ځانګړي ډول په هغو کسانو کې لیدل کېږي چې هډوکي یې ضعیف شوي وي (لکه د پوخ عمر خلك).

9. سګمنټل کسر (Segmental Fracture): په دې ډول کې هډوکی په دوه یا څو جلا برخو کې ماتېږي. دا ډول کسر معمولاً د شدید ټپونو په پایله کې رامنځته کېږي.

10. ډبر کسر (Avulsion Fracture): په دې حالت کې د هډوکي یوه کوچنۍ برخه د فشار له امله جلا کېږي. دا کسر اکثر د هغو عضلو یا تاندونو له امله رامنځته کېږي چې په شدت سره پرې فشار راوړي.

11. مخفي یا غلی کسر (Hairline Fracture): دا یو کوچنی او باریکه کسر دی، چې هډوکی په یو نری کرښه کې ماتېږي. دا ډول کسر معمولا د زیاتې سټرېا یا فشار له امله رامنځته کېږي.

12. د ودې په پلیټونو کې کسر (Growth Plate Fracture): په ماشومانو کې هغه کسر چې د هډوکو د ودې په ځایونو کې رامنځته کېږي. دا کسر ممکن د هډوکي په ودې منفي اغېز وکړي.

هر ډول کسر ځانګړې درملنې او پاملرنې ته اړتیا لري. ډاکټران د کسر ډول، د هډوکي حالت، او د ټپي کېدو شدت په نظر کې نیسي ترڅو مناسبه درملنه ترسره کړي.

ketabton.com - The Digital Library

مسمومیت

مسمومیت یا زهری کېدل هغه حالت ته ویل کېږي چې کله یو شخص زهرجن مواد وخوري، تنفس یې کړي، یا په نورو لارو یې بدن ته ننوځي. مسمومیتونه مختلف ډولونه لري، او هر یو یې په بدن کې ځانګړې اغېزې کوي. دلته به د مسمومیتونو مهمو ډولونو او نښو نښانو په اړه توضیحات وړاندې کړو:

۱. د مسمومیتونو ډولونه

الف) د خوراکي مسمومیت

د خوړو، اوبو یا مایعاتو له لارې مسمومیتونه چې په کې زهرجن خواړه، خراب شوي خواړه، او یا د بکتریا او ویروس له کبله مسمومیتونه شامل دي. د خوراکي مسمومیت عمده نښې کېدای شي د معدې درد ، کانګې، اسهال او تبه وي.

ب) د تنفسي مسمومیت

دا ډول مسمومیت د زهرجنو ګازونو یا کیمیاوي موادو د تنفس له لارې منځته راځي، لکه کاربن مونو اکساید ، کاربن ډای اکساید ، او امونیا ګازونه. نښې یې کېدای شي تنفسي ستونزې، تبه، سر درد ، د سینې درد او حتی د بې هوښۍ حالتونه وي.

ج) د درملو او الکولو مسمومیت

د درملو یا الکولو زیات استعمال هم مسمومیت رامنځته کولی شي. ځینې خلک ممکن په ناپوهۍ یا قصداً ډېرې درمل وخوري، یا ناسمې درملنې له کبله مسموم شي. نښې یې د غبرګونې، سر درد ، بې هوشي، زړه بدوالي او تنفسي ستونزو په ډول ښکاره کېږي.

د) د کیمیاوي موادو مسمومیت

دا ډول مسمومیتونه د کیمیاوي موادو (لکه اسیدونه، کلورین، او د کور صفا کولو موادو) په کارولو کې د احتیاط نه کولو له امله رامنځته کېږي. د نښو په توګه یې د پوستکي زیانمنېدل، سترګو سوځېدل، د خولې او ستوني سوځت، او د معدې دردونه شامل دي.

۲. د مسمومیت نښې نښانې

د مسمومیت نښې او شدت د موادو ډول او د مسموم شوي شخص روغتیایي حالت پورې اړه لري، خو عمومي نښې یې په لاندې ډول دي:

د معدې درد او کانګې

نفس تنګي او ټوخی

سر درد او د مغزو ګډوډي

پوستکي او سترګو سوروښت یا سوځښت

لومړی طبي مرستې لیکوال :داکتر مجیب الرحمن (رحماني)

ketabton.com - The Digital Library

بې هوشي یا د زړه ضربان غیرعادي کیدل

تبه، شونډې او ژبه شینوالی (په شدیدو حالتونو کې)

۳. د مسمومیتونو لومړنۍ مرستې

الف) د خوراکي مسمومیتونو لپاره

مسموم کس ته باید ډیرې اوبه ورکړل شي.

که نبض دوام وکړي، ژر تر ژره باید روغتون ته یووړل شي.

ب) د تنفسي مسمومیت لپاره

مسموم کس باید پاکې هوا ته یوړل شي.

د اکسیجن ماسك یا تازه هوا وروړسول شي.

ج) د درملو او الکولو مسمومیت

که امکان ولري، مسموم کس ته د کانګې هڅه وشي (مګر یوازې د ډاکټر په لارښود).

روغتون ته یې وړل اړین دي، ځکه چې درمل یې باید ژر تر ژره له وجوده لرې شي.

د) د کیمیاوي مسمومیت لپاره

که کیمیاوي مواد په پوستکي وي، سمدلاسه یې په زیاتې اوبو ومینځئ.

که سترګو ته ورغلي وي، سترګې په پاکو اوبو ووینځئ.

٤. د مسمومیتونو مخنیوی

د خوړو حفظ الصحه مراعت کړئ، او خراب خواړه مه خورئ.

د درملو او کیمیاوي موادو کارول په احتیاط او د لارښوونې مطابق وکړئ.

کور او کاري ځای کې خطرناک مواد له ماشومانو او نورو بې احتیاطه کسانو لرې وساتئ.

د مسمومیتونو په وخت کې لومړنۍ مرستې او د ژر عکس العمل ښودل خورا مهم دي. که چیرې د مسمومیت شدیدې نښې ووینئ، باید ډاکټر یا طبي مرسته وغواړئ.

د مسمومیتونو د مخنیوي لپاره لاندې احتیاطي تدابیر مهم دي:

۱. د خوړو او اوبو پاکوالی

ketabton.com - The Digital Library

تل پاکې او تازه شوې اوبه وڅښئ. د مشکوکو اوبو څخه ډډه وکړئ یا یې وایشوئ. خواړه په پاک ځای کې ذخیره او په مناسب تودوخې کې وساتئ ترڅو خراب نه شي

میوې او سبزیجات د خوړلو مخکې ښه ومینځئ، او زړې او خرابې شوې برخې یې مه خورئ.

۲. د درملو د استعمال احتیاط

درمل یوازې د ډاکټر په مشوره او ټاکل شوې اندازې سره استعمال کړئ.

د درملو بوتلونه د ماشومانو له لاسرسی لرې وساتئ.

د درملو تاریخ د پای ته رسیدو نیټه چك کړئ او زړې درمل مه کاروئ.

۳. کیمیاوي موادو ته لاسرسی محدود کړئ

د کور صفا کولو مواد، آفت وژونکي، اسیدونه او نور زهرجن کیمیاوي مواد په ځانګړي او خوندي ځای کې وساتئ.

د کیمیاوي موادو د استعمال پر وخت د دستکشو او ماسك کارول ضروري دي.

د کیمیاوي موادو بوتلونه کلك تړلي او د ماشومانو له لاسرسی لرې وساتئ.

٤. د خطرناک ګازونو مخنیوی

په هغه ځایونو کې چې د کاربن مونو اکساید خطر شته، د هوا ته د وتلو مناسب ځای پرېږدئ.

د کور او د کار ځای کې د کاربن مونو اکساید یا نورو ګازونو د کشف کولو لپاره کشافونه نصب کړئ.

د ګازو او اور د وسایلو ناسم کارول مه کوئ، او دا وسایل تل د مسلکي کسانو له خوا معاینه کړئ.

۵. د زراعتي موادو کارولو احتیاط

د آفت وژونکو، کیمیاوي سرې او نورو زراعتي موادو استعمال په احتیاط سره وکړئ، او لارښوونې ورته ولولئ.

د استعمال پر وخت یې د ماسك او دستکشو څخه کار واخلئ، او د څښاک او خوړو ځایونو ته یې مه نږدې کوئ.

٦. د ماشومانو لپاره ځانګړې ساتنه

د کورنۍ ټول زهرجن توکي، درمل، صفا کوونکي، او کیمیاوي مواد د ماشومانو له لاسرسی لرې وساتئ.

ماشومان باید د خوړو او درملو څخه د احتیاط په اړه وپوهوئ.

۷. د شخصي نظافت او لاس وینځل

د خوړو مخکې او وروسته لاسونه په صابون ومینځئ، او د شخصي نظافت نور اصول مراعت کړئ.

په ځانګړي توګه د خوارو جوړولو پر وخت د لاس پاکوالی ډېر اړین دی.

لومـــــړی طبــــــی مـــــــرستی لیکوال :داکتـــــــرمـــــجیب الرحـــــــمن (رحـــــمانی)

ketabton.com - The Digital Library

۸. عاجله مرستې او معلومات درلودل

د لومړنیو مرستو اړوند معلومات او د اړوند طبي مراکزو شمیرې په لاس کې وساتئ.

په کور کې د لومړنیو مرستو سامان او ضروري درمل ذخیره کړئ.

د دې احتیاطي تدابیرو په مراعتولو سره، د مسمومیت د پیښو خطر ډېر کمېدی شي. د مسمومیت په حالت کې، ژر تر ژره لومړنۍ مرستې او طبي مرسته اړینه ده ترڅو وضعیت کنټرول شي او د ناروغ روغتیا خوندي پاتې شي.

د مسمومیتونو په وخت کې د لومړنیو مرستو لپاره دقیق او مشخص وسایل دا دي چې باید په هر کور یا د لومړنیو مرستو بکس کې موجود وي. دا وسایل د مسمومیت مختلفو حالتونو لپاره کارول کېږي او د ژر درملنې یا ژغورنې کې مرسته کوي:

۱. د لومړنیو مرستو بکس

د بانداژ مختلف سایزونه (Dressing Pads): د زخمونو د بندولو لپاره. باید نرم او غیر زهرجن وي.

چسپکي بانډاژ (Adhesive Bandages): د کوچنیو زخمونو او بریدونو لپاره.

ګاز پټۍ (Sterile Gauze): د زخمونو د پاکولو او خون بندولو لپاره.

د پټۍ ټیپ (Medical Tape): د بانډاژ او ګاز پټۍ د ځای په ځای کولو لپاره.

د اوبو سره مخلوط کیدونکی پاکوونکی محلول (Saline Solution): د سترګو د پاکولو لپاره.

۲. د سترګو پاکولو مواد

Eye Wash Solution: که د سترګو کې ککړتیا یا کیمیاوي مواد ورشي، د سترګو پاکولو لپاره ضروري دي.

د سترګو شینډل (Eye Shield): د سترګو د ساتنې لپاره، خصوصاً که د کیمیاوي یا زهرجن موادو سره اړیکه پیدا شي.

۳. د تنفس ماسك

N95 ماسك یا د تنفسي ګازونو ماسك: د زهرجن ګازونو، لکه کاربن مونو اکساید یا نورو کیمیاوي ګازونو سره د تماس پر مهال باید ماسك وکارول شي.

د روغتیایي اورژانس ماسك: د مسموم کس سره د تماس پر مهال د جراثیمو او ویروسونو د خپریدو څخه د خوندي کولو لپاره.

٤. فعال چارکول (Activated Charcoal)

د ځینو کیمیاوي او د خوراکي مسمومیتونو په صورت کې کارول کیږي. دا مواد د مسمومیت درملنې لپاره د ډاکټر په مشوره او لارښوونه اخیستل کیږي.

ketabton.com - The Digital Library

۵. د درملو د استعمال لپاره لارښود

د مسمومیت نښو ته د ځواب ورکولو لپاره اړینې درملې: مثلًا، د درد کمولو یا د بدن د حالت لپاره ځانګړي درمل.

پرازیتیك درمل (Antidotes): د ځینو زهرجنو موادو لپاره ځانګړي درملې چې په خپل وخت کې باید ورکړل شي، لکه نالوکسون (Naloxone) چې د هیروئین او نورو اپیوایډ مسمومیت لپاره کارول کېږي.

٦. د حرارت اندازه کولو وسیله

ترمامیټر: د بدن د تودوخې د اندازه کولو لپاره. دا د تودوخې زیاتوالی د مسمومیت نښې ښیي.

۷. د فشار اندازه کولو وسیله (Blood Pressure Cuff)

د فشار اندازه کولو وسیله د مسمومیت پر مهال د زړه د فعالیت معلومولو او د فشار د بدلون په اړه دقیقې اندازې ورکوي.

۸. د اوبو ذخیره او د بدن هیډریټولو وسایل

اوبې بوتل یا د اوبو کڅوړه: د مسموم کس لپاره د مناسبې اوبو ورکولو لپاره، ترڅو بدن له ډیهایډریشن څخه بچ شي.

Electrolyte Solutions (ORS): د بدن د مالګې او اوبو توازن د بیا جوړولو لپاره.

۹. د زیانمنو شویو موادو د پاکولو وسایل

د پوستکي پاکولو د موادو (Soap and Water): که کیمیاوي مواد د پوستکي سره تماس ونیسي، باید په فوراً سره پوست پاک شي.

د زهرجن موادو ضد محلول (Antidote Solution): ځینې زهرجن مواد لکه تریاک، د اوبو څخه ګرم ټیپونه باید وکارول شي ترڅو ټیکنیکل حالت سم شي.

۱۰. د بې هوشۍ پر مهال د ژغورنې وسایل

د مصنوعي تنفس وسیله (CPR Mask): که چیرې مسموم کس بې هوشه شي، د مصنوعي تنفس لپاره مهمه وسیله ده.

د زړه د درزولو وسیله (AED - Automated External Defibrillator): که د زړه درزول (Arrhythmia) پیښ شي، د دې وسیلې په مرسته د زړه ضربان بیا راژوندی کول ممکن دی.

۱۱. د نورو مرستو لپاره اړین وسایل

د بیړني روغتیایي اړیکو معلومات: د اړوند روغتون یا اورژانس ټیمونو د اړیکو معلومات.

د مسمومیت کتابچه یا لارښود: د مسمومیت د علاج لپاره لارښود چې په کې د بېلابېلو زهرجنو موادو لپاره معلومات شامل وي.

پایله

ketabton.com - The Digital Library

د لومړنیو مرستو دقیق وسایل باید د هر کور یا دفتر د لومړنیو مرستو بکس کې موجود وي، ترڅو په اضطراري حالتونو کې ژر تر ژره د مسمومیتونو مخنیوی او درملنه ترسره شي.

د مسمومیتونو علاج او درملنه

د مسمومیتونو علاج او درملنه د مسمومیت ډول، د زهرجنو موادو نوعیت، او د زیانمن شوي کس د وضعیت پراساس توپیر لري. درملنه ممکن د فوراً لومړنیو مرستو په توګه پیل شي او بیا په طبي مرکزونو کې دوام وکړي. لاندې د مختلفو مسمومیتونو لپاره علاج او درملنه تشریح شوي:

۱. د زهرجنو موادو څخه د بدن پاکول

د فعال چارکول (Activated Charcoal) استعمال: که مسمومیت د ځینو کیمیاوي موادو لکه د درملو یا زهرجنو خوراړو له کبله وي، فعال چارکول د ځینو موادو جذبولو لپاره کارول کیږي. دا د زهرجنو موادو د بدن څخه د جذبېدو د مخنیوي لپاره مرسته کوي. خو باید پوه شئ چې فعال چارکول یوازې د ځینو مسمومیتونو لپاره ګټور دی، او د ډاکټر په مشوره باید وکارول شي.

۲. د مسمومیت د تیکنیکي درملنې پروسې

د معدې غسل (Stomach Pumping): که مسمومیت د خوړو یا کیمیاوي موادو له لارې شوی وي، د معدې غسل ترسره کیږي ترڅو د زهرجن موادو له بدن څخه پاک شي. دا پروسه یوازې د مسمومیت درملنې متخصصین یا ډاکټران کولی شي.

۳. د ځینې زهرجنو موادو لپاره ځانګړي انټیډوټس (Antidotes)

نالوکسون (Naloxone): که مسمومیت د هیروئین یا نورو اپیوایډ دردونو درملو له کبله وي، نالوکسون د زهرجنو موادو د تاثیراتو مخنیوي لپاره کارول کېږي.

آتروپین (Atropine): که مسمومیت د کیمیاوي موادو لکه په کیمیاوي اسلحو یا ګازونو کې وي، آتروپین د عضلاتو د حرکت د کمولو او د زړه د تنظیم لپاره کارول کیږي.

فولیټ یا هیډروکسی کوبالمین (Folate or Hydroxocobalamin): د زهرجن ګازونو لکه سیانایډ (Cyanide) مسمومیت لپاره.

٤. د سترګو د مسمومیت درملنه

د سترګو په فوري ډول پاکول: که د کیمیاوي موادو یا زهرجنو مایعاتو سره سترګې متاثر شي، د سترګو د پاکولو محلول سره د سترګو مینځل اړین دي. د پاکولو لپاره باید سترګې په اوبو یا ځانګړي محلول سره پاکې شي.

۵. د پوستکي مسمومیت درملنه

ketabton.com - The Digital Library

د پوستکي د پاکولو لپاره شاور اخیستل: که د کیمیاوي موادو سره د پوستکي تماس ونیول شي، باید پوستکي په سړه اوبه ښه ومینځل شي.

د پوستکي د سوځیدنې درملنې لپاره د سوځیدلو کریم یا انټي سیپټیک درمل: که سوځیدل پیښ شي، د انټي سیپټیک کریم یا جیلونه د پوستکي د درملنې لپاره کارول کېږي.

۶. د تنفسي مسمومیت درملنه

د تنفسي لار د هوا ته خلاصول: د تنفسي مسمومیتونو لکه د کاربن مونو اکساید (CO) څخه د بچ کېدو لپاره باید د مصموم کس ته پاکه هوا ورکړل شي.

د تنفسي ماسك یا اکسیجن سره مرسته: که د کاربن مونو اکساید یا نورو تنفسي زهرجنو موادو سره تماس نیول شوی وي، د اکسیجن ماسك یا تهویه (Ventilation) مرسته کول.

۷. د جسماني وضعیت سمولو لپاره درملنه

د بدن د تودوخې تنظیم: د مسمومیت پر مهال که د بدن تودوخه زیاته شي یا ټیټه شي، باید د تودوخې تنظیم کولو لپاره درمل وکارول شي.

د فشار او ضربان تنظیمول: که فشار یا ضربان ګډوډ وي، اړین درمل او مراقبت باید وشي.

۸. د اوبو توازن او هایدریټولو درملنه

د اوبو او مالګې توازن سمول: که مسمومیت د ډیهایډریشن (Hydration) یا د اوبو د فقدان له کبله وي، باید د اوبو او مالګې محلول (ORS) وکارول شي.

۹. د اوږدمهاله درملنې او مرستې اړتیا

د مسموم کس دوامداره څارنه: وروسته له دې چې لومړنۍ مرستې او درملنه ترسره شي، مسموم کس باید په روغتون کې د مسلکي ډاکټرانو تر څارنې لاندې وي.

د رواني او جسماني بیا رغونې ته اړتیا: ځینې مسمومیتونه ممکن د اوږدې مودې لپاره د رواني او جسماني ستونزو لامل شي، لکه د حافظې له منځه تلل یا د عضلاتو او اعصابو زیان.

د مسمومیت درملنه باید ژر تر ژره پیل شي او د ډاکټر یا روغتیایي متخصصینو لخوا ترسره شي. لومړنۍ مرستې، لکه د معدې شستلو، فعال چارکول، او د انټيډوټس کارول، د مسمومیت د شدت کمولو او د ژوند ژغورلو کې مرسته کولی شي. مهمه ده چې د مسمومیت د ډول او شدت پراساس سم درملنه او د اورژانس خدماتو ته لاسرسی ولرئ

ketabton.com - The Digital Library

فهرست

شماره	موضـــــــــــوع	صفـــحه
1	د لومړی طبی مرستی تعـــریف	۱
2	په لومړنیو طبي مرستو کې لاندې مهمې کړنې شاملې دي	۱
3	د لومړنۍ طبي مرستې هدفونه په لاندې ډول دي:	۱
4	لومړی طبی مرستی باید څوک وارندی کړی	۲
5	د مرستې کوونکي شخص لپاره ځینې ځانګړنې	۳
6	کله چی له یو پیښی سره مخ شو باید څه وکړو؟	٤
7	" په نوم یادېږيABCپه لومړنیو مرستو کې، لومړی باید لاندې درې مهم ټکي وڅېړو، چې په انګلیسي کې د "	٥
8	په امبولانس کې، ناروغ ته د مرستې رسولو لپاره لاندې ګامونه پورته کول اړین دي:	٥
9	د ناروغ د ژوند تهدید کوونکي فکتورونه	٦
10	علایم حیـــــــاتی	۷
11	علایم حـــــــیاتی درته په دقیق ډول تشریح کول چی لاندی دی	۹
12	د وینې فشار (Blood Pressure)	۹
13	د تنفس (Breathing)	۱۱
14	نبض (Pulse)	۱۲
15	د حرارت درجه (Body Temperature)	۱٤
16	اکسین (Oxygen)	۱۷
17	زخـــــــــــــــم Wound	۱۹
18	زخمونه په دوه عمومي ډولونو وېشل کېږي:	۱۹
19	د مرمۍ په زخم	۲۰
20	د سر په زخم کې مرستې کول	۲۱
21	د زخمونو لومړنۍ درملنه	۲٤
22	د زخـــــــــونو لپاره لـــــس احتیاطی تدابیـــــــر (داکتر مجیب الرحمن) ویدیویی	۲٥
23	پانسمان یا پټۍ(Dressing) او ډولونه یی	۲٦
24	د پانسمان د کارولو مهم ټکي او ضروری وسایل	۲٦
25	۲. زخم پاکوونکي مواد سره له ټول تشریح	۲۷
26	هـــــــغه انتی سپتیك چی د زخمونو په پاکولو کی کارول کیږی	۲۸
27	سوځیدنه (burn)	۲۹
28	۱. د سوځیدنې ډوله درجې: د سوځیدنې لومړنۍ مرستې	۳۰

ketabton.com - The Digital Library

۳۱	د سوځيدنې په وخت کې له ناروغ سره مرسته کول	29
۳۳	د سوي ناروغ ته لارښوونې او هدايات ورکول	30
۳۵	د سوځيدنې پانسمان (Bandaging	31
۳٦	د سوځيدلي ناروغ لپاره مناسب درمل او مايعات ورکول	32
۳۸	د سوي ناروغ ته پرهيز او استراحت	33
٤۰	په موټر ټکر کې د لومړنيو طبی مرستو (فرسټ ايډ) وړاندې کول	34
٤۱	د لومړنيو طبی مرستو لپاره لاندې ضروري وسايل درلودل اړين دي	35
٤۲	کسر د هډوکي ماتېدل	36
٤۲	د کسرونو ډولونه	37
٤۲	د کسرونو د لومړنيو مرستو ګامونه	38
٤٤	د کسرونو د مخنيوي لپاره احتياطي تدابير	39
٤٤	د کسرونو ډولونه	40
٤٥	مسموميت	41
٤٥	د مسموميتونو ډولونه .	42
٤٦	د مسموميت نښې نښانې .	43
٤٧	د مسموميتونو د مخنيوي لپاره لاندې احتياطي تدابير مهم دي:	44

ډالــی زما ګران او محترم پلار جان حاجی عبدالرحمن رحمانی او زما ګرانی مور جانی ته

همدا رنګه د طبابت د ډګر ټول کارمندانو ته

مننه ستاسی ورور داکتر مجیب الرحمن رحمانی

په اجتماعی شبکو کی زموږ ادرس

فسبوک : روغتیا د ژوند شتمنی ده

واتساپ چینل : طبی معلومات

۰۷۷۱۲٤٤۸٦۱

Health is the wealth of life
Dr.mojeb Rahman Rahmani

یادونه: په دوهم ټوک باندی هم کار روان دی چی په لنډ وخت کی به نشر شی

Thank you for reading

Find more e-books and articles on Ketabton - your multilingual digital library.

www.ketabton.com

Ketabton - Pashto, Farsi, Arabic & English