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

وق)

(جمالزی)

Ketabton.com

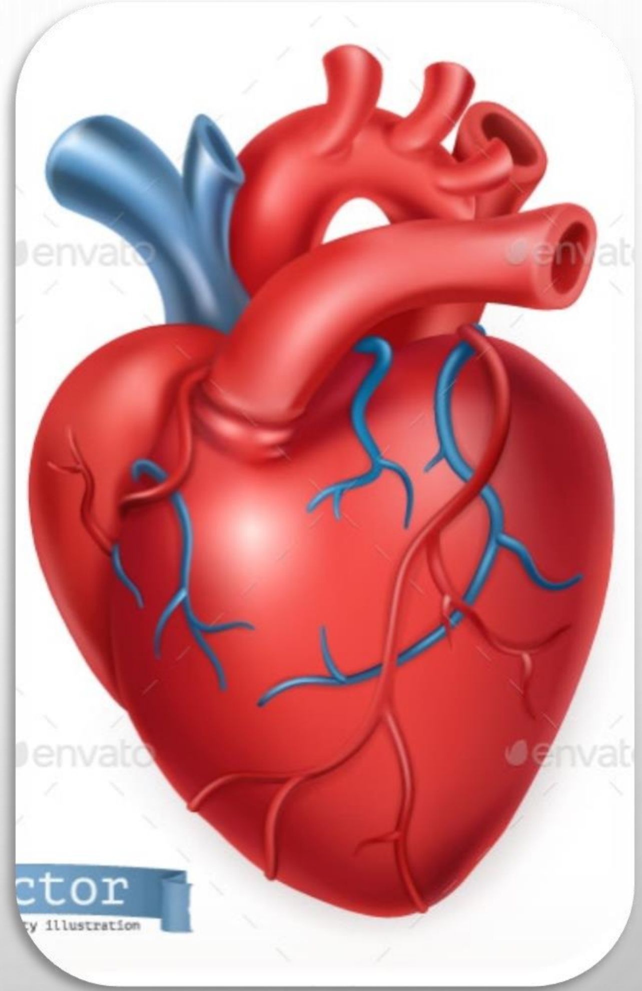
(c) ketabton.com: The Digital Library

د زړه ناروغي او علاج يې:

د پریزنټیشن په پای کی تاسو به اشنا سی:

- زړه
- ناروغي او علاج يې:

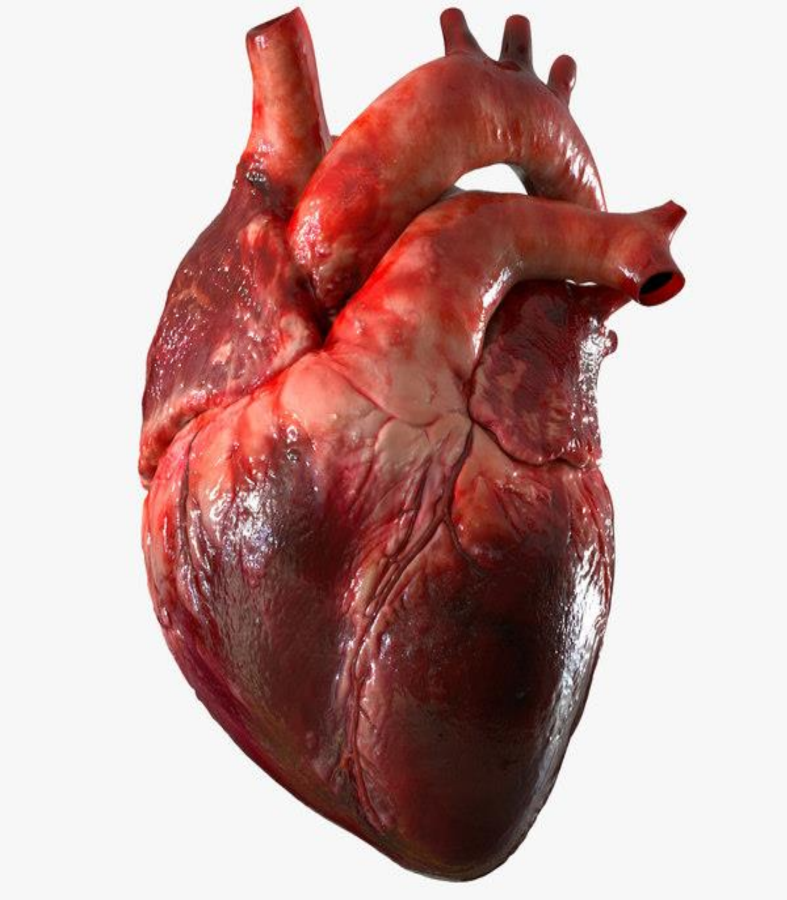
1. د شریانو تنګوالی او علاج يې
2. د وینی لوړ فشار او علاج يې
3. د زړه درد او علاج يې



(c) ketabton.com: The Digital Library

زړه

HEART(HUMAN EMPLOYMENT AND RESOURCE TRAINING)



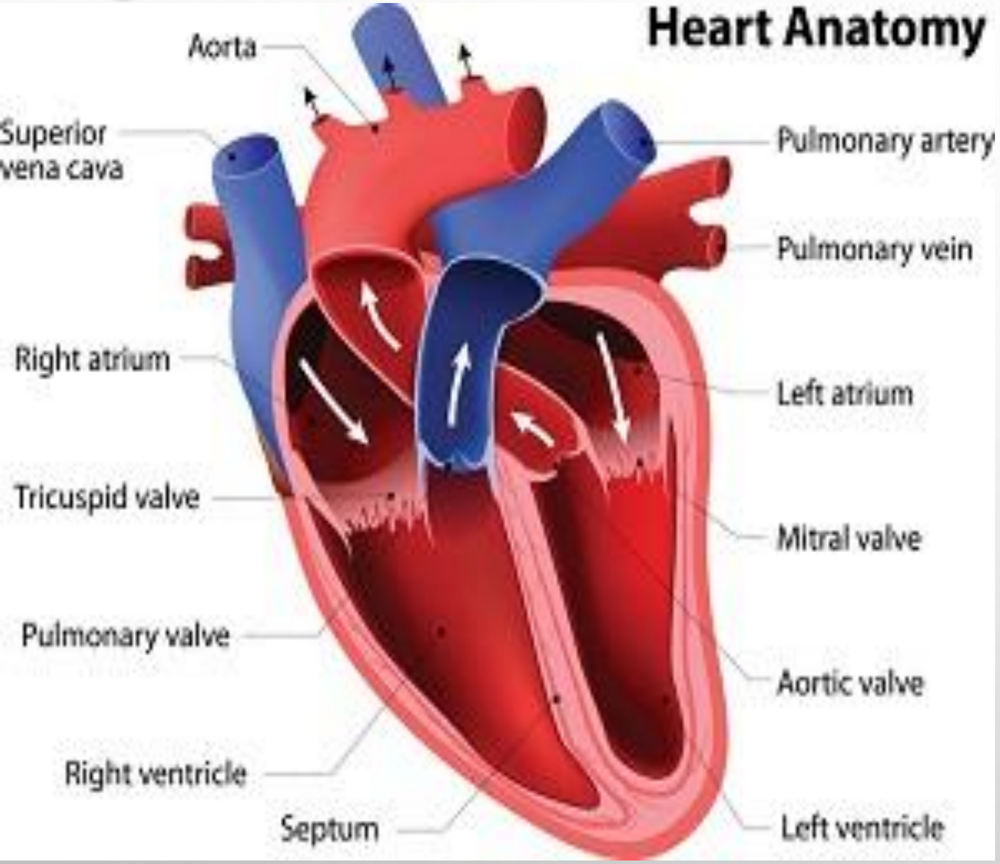
(c) ketabton.com: The Digital Library

زړه

تعرف : هغه عضله چې د رګونو څخه ترلاسه شوې وینه د بدن ټولو برخو ته پمپ کوي.زړه د یو ډول ځانګړی عضلي څخه،چی د زړه عضلې به نوم یادیږي جوړشوی دی. لږ کین خواته او د سینی د هډوکی لاندی پروت دی او د پریکاردیوم پردی په واسطه پوښل سوی دی چه زړه له سولیدو څخه ساتي. پریکارډیوم یو غبرګه پرده چي په ځان کی یو ډول مایع لري دغه مایع د سیریس پلیډ په نامه یادیږی. د هر سړی زړه د یوې کلکې مټې په اندازه دی، او د 300 څخه تر 450 ګرامه پورې وزن لري. معمولاً په یوه دقیقه 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 څخه میتابولیک 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

ځرنګه منځته راځی

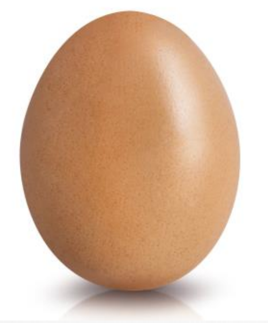
اتیروسکلیروزس یوډول ناروغی ده چي په مرور دزمان او په کراره کراره رامنځته کیږی. په وینه کي د کولستول اونورو موادوزیاتوالی د پلک د جوړیدو سبب کیږی،چي داپلکونه معمولاً شراینو په داخلی طبقه کي تشکل مومی. پلک ونه د محتوی او قوام له مخی یودبل سره توپیر لری، یوشمیر ډیر کلک دی او یوشمیر یی بیا نرم چي معمولاً 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 آزاد ۍ 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 وینې لوړ فشار دي.
- د شکرېتو شکول دي.
- شکره ناروغی ده.
- چاغوالی
- فزیکی فعالیت
- د کرستهولو زیاتوالی

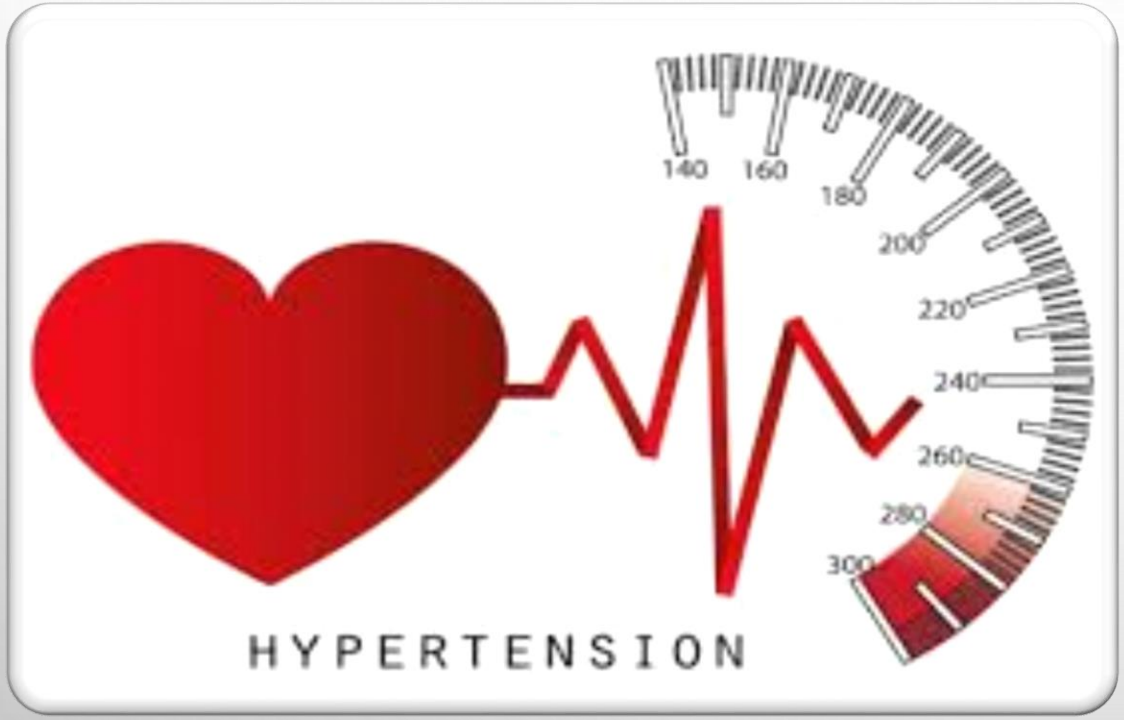
(c) ketabton.com: The Digital Library



علاج یې

- 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 وینې لوړ فشار

HYPERTENSION

(c) ketabton.com: The Digital Library

دا ناروغي عموماً په چاغو خلکو کې پيښيږي. خصوصاً هغه خلک چې د خوراک زيات شوق لري.دا ناروغي هم د رګونو تنګوالي په وجه،د وينې زياتوالي ، پښتورګو ناروغي او د زړه خرابي په وجه منځ ته راځي.

پدې ناروغي کې د وينې فشار پورو‌ى او د ناروغ پر سر دوامداره

دردوى،په غوږ کې يې يو ډول شرنګې او خوب نه لري.

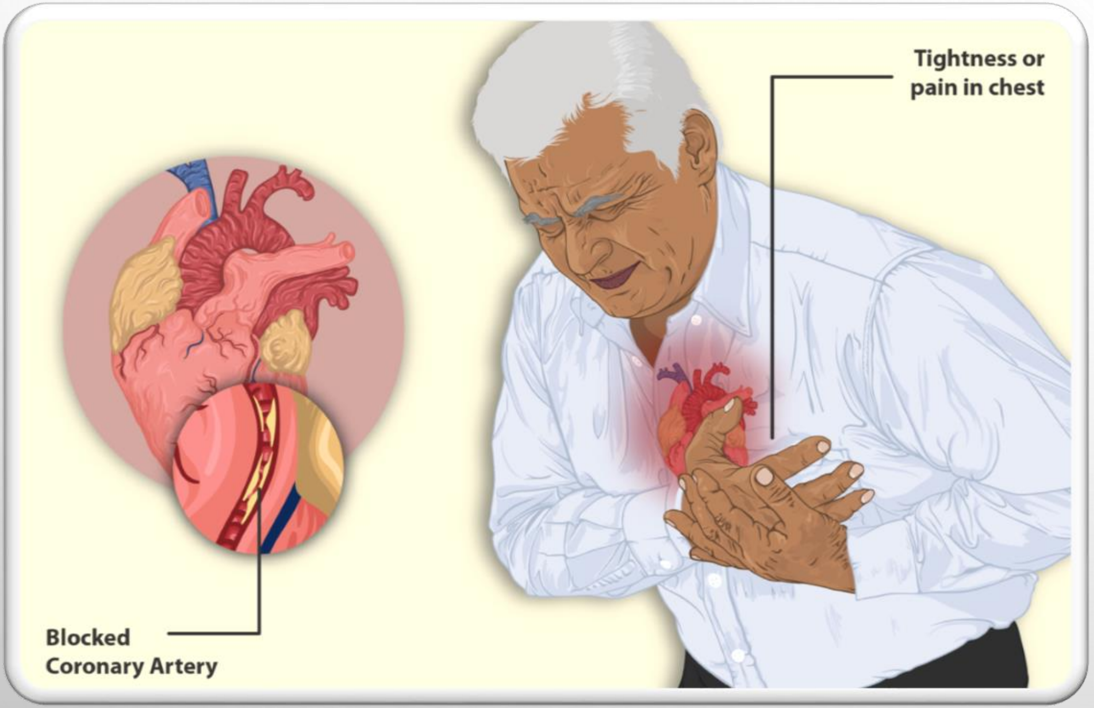
(c) ketabton.com: The Digital Library

علاج يې

- دا ناروغی ډیره خطرناکه ناروغي 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 استعمال.
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 ځلویشتو کالو وروسته د زړه درد شکایت پیښیږي. 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 شيدى چشل.
- ګـرم څښاک.
- اوږه.
- اسپـريـن ګـولـي.

هغه کسان چې پدي نـاروغي اخته وى

- تـيزه منـډه نـه وهل
- پـه زيـنو کې تـيز نـه ختل.
- سخت کـار نـه کـول.

کـه چيرى دا عمل تـرسره وکړى نـو د زړه عضلوتـه پوره O_2 او وينـه نـه رسيږى ځکه درد يـوازى د زړه پـرچـپـه خوا(نـاحيـه)خوا احساس کـيږي.

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