

# بنځينه ناروغي



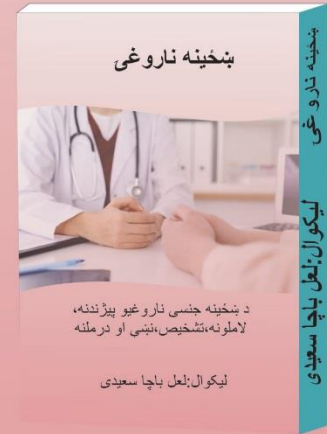
بنځينه ناروغي

ليکوال: لعل باچا سعیدی



نوم: لعل باچا سعیدی  
پلار نوم: غوث الدین  
ولایت: ننګرهار  
په کال ۱۳۹۹ کی د ننګرهار  
د روغتيايي علومو  
انسټیټوت څخه په اعلی درجه فارغ

## Female diseases



د بنځينه جنسي ناروغيو پيژندنه،  
لاملونه، تشخيص، نښي او درملنه

ليکوال: لعل باچا سعیدی

Female diseases  
بنځينه ناروغي  
لومړی ټوک



د بنځينه جنسي ناروغيو پيژندنه،  
لاملونه، تشخيص، نښي او درملنه

ليکوال: لعل باچا سعیدی

## سريزه

الحمد لله رب العلمين والصلاة والسلام على اشرف الانبياء والمرسلين محمد و على اله و اصحابه اجمعين.  
اما بعد فه اعوذ بالله من الشيطان الرجيم بسم الله الرحمن الرحيم  
داچي الله (ج) ټولو انسانانو او حيواناتو ته يو ډير عجيبه جوړښت وركړى دى كه مونږ په ډير دقت او غور سره دانسانانو او نورو حيواناتو جوړښتونو ته فكر وكړو نو زموږ عقیده نوره هم دالله (ج) په وحدانيت او قدرتونو باندې ټينگيږي دانسانانو او نورو حيواناتو په بدن كې مختلف سيستمونه شتون لري كه يوله دغوسيسستمونو نه بي نظمه او گډوډشي نور ورسره به د ټول بدن نظم گډوډشي او حتا په بعضو حالاتو كې دمرگ سبب كيږي. كه مونږ يواځې دانسانانو او حيواناتو اسكلپي سيستم ته فكر وكړو نو ډير يو مهم سيستم د بدن تشكيلوي چې ددې سيستم په واسطه مونږ ډيره فعاليتونه لكه حركت، دجسم استوار ساتل، د بدن تكيه گاه او داسې نور مهم حياتي فعاليتونه سرته رسوي. په همدې ډول د بدن هر يو سيستم ډير مهم دى. جنسي سيستم د طب له مهمو څانگو څخه گڼل كيږي چې لاسته راوړل يې دمعقولي او سمې درملنې لپاره اړين دى، همدا راز د يو ډاكتور لپاره د جنسي سيستم د علم زده كړه ډيره مهمه ده، ترڅو د درملنې په ډگر كې د درملو په واسطه دراپورته شويو ستونزو په برخه كې په پوره ځيركتيا او اغيزمنتوب سره خپل مسؤليتونه تر سره كړي.

نومالازمه وگڼله چې د طب په برخه كې د جنسي سيستم په ددې سيستم ناروغۍ لاملونه، نښې نښانې، او درملنې په اړه يو كتاب وليكم او خپل د غلم يوه برخه بشپړه كړم ترڅو زموږ گران هيوادوال ورڅخه لازم معلومات ترلاسه كړي او ما د نوموړي كتاب په ترتيب كې دمختلفو معتبرو منابعو څخه استفاده كړې ده او ما په موضوع كې لاندې موضوعات ځاى پرځاى كړي دي. بنځور وعتيا، جنسي تاوتریخوالی، تاريخچه، بيلا بيلی جنسی ناروغی او د هغی لاملونه، نښې نښانې، تشخيص او درملنه او په بدن يې اغېزې پكې واضح شويدي  
د رنو لوستونكي دا مي لومړی ليكل شوي آثار دي چې زياتي تيروتنې به لري هيله ده د رنو لوستونكو چې د كتاب په صلاح كې راسره مرسته وكړي

اوزماسره ددې كتاب په ترتيب او تنظيم كې د رنو ملگرو زياته همكاري اولازمي مشورې يې د كتاب په اړوند راكړې دي. زه دالله پاك نه ورته دښه صحت اودونيا او آخرت كاميابي غواړم.

په درنښت

لعل باچا سعدي

ننگرهار/جلال اباد

## ژباړې ته جرئت په کار دی

هسي خو په هره خبره کي زموږ د فرهنگيانو له خولي اوريدل کيږي، چي د پښتو ژبي د لا غني کيدو لپاره قوی ژباړی ته اړتيا ده،

زه دا منم، چي زموږ يو شمير فرهنگي ټولنو او فرهنگي ځوانانو د کتابونو ژباړی ته مټ ورکړي خو ددی لپاره چي را ژباړل کيږي کوم لوی او کوچني معيار په پام کی نيول شوي دی اکثره لوستونکي يی بنایي درک نه کړی. ماته وجه همدا بنکاري چي ځيني کتابونه د اسانتيا په وجه ژباړل کيږي خو بايد ځوانان ډير هڅه وکړی تر څو هغه کتابونه و ژباړي چي د طبي مسلک د معلومات د زياتيدو سبب وگرځي، او د پښتو د ادبياتو د لا ښه کيدو لپاره هڅه وکړي تر څو په خپله ژبه کی بشپړ لاس رسی ولری، ژباړه کی په ادبيات کی وی، که په طب کی وي، که انجینري او که په بل هر مسلک کی وی اسانه کار نه دي، خو ځوانان په دی نه ستړي کيږي، په هر مسلک کی داسی ځوانان شته، چي د کتابونو ژباړي ډيره خوصله لری، په جرات سره يی ژباړي کړي دی چي يوه بيلگه يي زما هم ټولگيوال حور ملگري ځوان قدر ډاکټر صيب لعل باچا سعیدی د(بنځينه ناروغيو) کتاب دي چي په ډير فصاحت، پراخه حوصله، او پرته له ستړتيا يی هڅه کړي ده، په اسانی سره يی دغه کتاب ليکلی دی کتاب می د سر نه تر پايه ولوست په دي کی هغه موضوع گاني يی را اخیستي دی چي کومو ته زموږ او ستاسي ډاکټر صيبان ډيره اړتيا لری، ډاکټر صيب يو جراتمنده ځوان دي دا يي لومړي ليکل شوي آثار دي. په راتلونکي کی ورته در ب له درباره د نورو کتابونو د ليکلو توفيق عوارم. داسي ځوانان دي ډير شي

په درنښت

ډاکټر عرفان الله تسلي

۲۰۱۳/۷/۲ کونړ



## خوانان دي چي وياړونه راوري

د کایناتو د خالق په ستره نامه دا چي نن ورځ طب ساخه یو پراخه او نه بشپړیدونکی ساخه ده، نو خوانان مو ویاړونه دی چي نن ورځ د طب په ساحه کی مختلف کتابونه لیکي او د مخترمو داکټر صبیانو د معلوماتو زیاتیدو لپاره زیار وباسی نو د هر څه نه مخکی خپل گران ورور او زړه ته را نږدي ملگري لعل باچا سعیدی ته د نوموړی کتاب (بنځینه ناروغی) کتاب د لیکلو مبارکی وایم، کتاب می تر پایه ولوست په دی کتاب کي هغه مشهوری ناروغی ذکر شوی دی چي نن ورځ زمونږ مظلوم ملت بنځینه قشر ددی ناروغیو څخه رنځ وړي، په پای کی ورته د لویه خدایه برلیتوب غواړم

په درنښت

داکټر محمد عمران شینواری

صخت کلینک



## د لوي خداي په ستره نامه

د طب او طبابت درنو کار کوونکو تاسی ته ښه څرگنده معلومه ده. چې طب او طبابت څومره حاصه او مقدس مسلک دی. چې تل یی د مظلوم، غریب، نادار انسان خدمت کړی دی. او یو طبیب حبله وظیفه د تعصب پرته په ښه طریقه ترسره کړی ده. ددی لپاره چې تاسی د خدمت زیات مصدر وگرځی په تاسی لازمه ده چې خپل معلومات لاپسی زیات کړی او وخت ناوخته د طبابت ځینی کتابونه مطالعه کړی نو د هر څه نه مخکی ښاغلي او خور او مخترم ملگري داکټر صیب لعل باچا سعیدی ته د نوموړی کتاب د لیکلو مبارکي وایم کتاب می ولوست چې په ښه توگه ترتیب او تنظیم شوی وو او لیکل یی ساده او د هر چا د پوهیدو وړ دی نو درنو داکټر صیبانو څخه خواهش کوم چې ددی کتاب له لاری خپل معلومات زیات کړی ددی لپاره چې چې طبیبان د وخت د نه شتون له امله د کتابونو لوستلو وخت نه پیدا کوی نو د گران دوست هم (ښځینه ناروغی) په نوم کتاب په لنډو ټکو کی ولیکه تر څو داکټران صابخان په اسانی سره وکولای شی چې دا کتاب مطالعه کړی او گټه تری واخلی هغه داکټران چې په کلینکونو، کلیو کی ژوند او دندی تر سره کوی باید دا کتاب ځان سره ضرور وساتي

البته په دی کتاب کی ټول هغه ښځینه ناروغی چې زمونږ د ورسته پاتی ټولنی ښځی ورسره مخامخ دی را اخیستل شوی دی چې په ډیر ساده او اسانه توگه لیکل شوی دی دا چې طبابت ورځ تر بلی پرمختگ کوی نو په دی کتاب یوازی هغه ناروغی را اخیستل شوی دي چې کومی ښځو پوری اړه لری

دا کتاب چې ستاسی په غلم کی اضافه والي راولي ستاسی اقتصادی مدراک لا پسی قوی کوی یغنی هغه رنځونه چې تاسی ورسره مخامخ کیری پوره معلومات ولری د هغو ناروغو په تشخیص او درملنه به قادر اوسی او ورځ تر بلی به تاسی د پوره شهرت خاوندان شی

په پایي د لوي خداي تڼالی شکر ادا کوم چې زمونږ گران ورور ته بی دا توفیق ورکړ چې په نه شتون امکاناتو کی د کتاب په لیکلو قادر کړ او په اینده کی ورته کامیابی غواړم

په درنښت

داکټر نقیب الله منلي (ننگرهار صحت عامه)



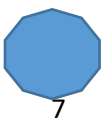
# ډالی

ډالی خپلو گرانو هم مسلکه درنو استادانو او ملگرو ته چي تل يي د خپلو مظلومو  
هيوادولو خدمت کړي، خپل گرانو داوړو ورونو ته چي تل يي تشويق کړي يم او تل يي ډاډ  
راکړي، خپل خوږ دوست حضرت الله پرهر ته چي د ايډيټ په برخه کي يي راسره ډير زحمت  
وويست

په درنښت  
لعل باچا سعیدی



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

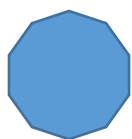


- 1.....female sexual diseases)) بنخینه جنیسی ناروغی
- 2.....اناتومی
- 3.....روانی جنسی ستونزی
- 6.....ولادی نسایی ناروغی
- 13.....Endometriosis:
- 14.....Sign and symptoms
- 20.....Gynecologic
- 22.....Polycystic ovary syndrome (PCOS)
- 28.....STD
- 30.....Dysmenorrhea)) دیس مینوریا
- 32.....Menorrhagia
- 36.....Leucorrhea
- 37.....Female hysteria
- 39.....Metritis رحم پرسوب
- 40.....Writleg
- .....Osteomalacia اوستومالایشیا
- 43.....Eclampcia
- 44.....Preeclampsia نبنی او علایم
- 47.....Eclampcia
- 55.....Uterine prolapse
- 58.....Post partum pain
- 59.....Vaginal itching
- 61.....Amenorrhea
- 63.....pregnancy vomiting)) خامله بنخو کانگی
- 65.....Constipation in pregnant
- 66.....mole)) حمل کاذب  
.....pure peral fever دخل ورسته تبه
- 67.....(infertility) عقامت
- .....Ervicitis
- 74.....Vaginitis واجینائیتس
- .....ریب سنډروم څه شی دی؟
- 78.....Rett syndrome  
.....سیفلیس څه شی دی؟





- 82.....د حاملگی د وخت لوړ فشار.....
- 83.....Infertility IVF in vitro-fertilization
- 86.....Female Sterilization دمیرمنو عقیم کول یا شنډول
- .....د چرګ تریخی اور کی اچول.....
- 92.....په بنځوکی د میاشتنی عادت اړوند روحي تشویشونه.....
- 94.....په بنځو او سربو کی پنځه (۵) وژنکی جنسي ناروغی وپېژني.....
- 95.....PID Pelvic Inflammatory Disease د حوصلې التهابي ناروغی
- 99.....STI
- 101.....باکتریا ویګنوس.....
- 102.....د امیندواری په جریان کی د رحم ناروغی.....
- 104.....کلیمیکریکیک سندروم.....
- 109.....د رحم د ککرتیا درملنه.....
- 111.....د شکرې ناروغی - دا څه شی دی؟ /.....
- 112.....د حمل پلانونه.....
- .....contraindication حمل لپاره
- 118.....د رحم د لمتومیریا سیس خطر څه دی؟.....
- .....د علومو شکایات؟.....
- 125.....د حمل فشار څه شی دی؟.....
- .....کوم عوامل د ناروغی احتمال زیاتوي؟.....
- 130.....د امیندواری پلان.....
- .....ستاسو بدن ته غور نیول.....
- .....د رواني فکر مندی سبب.....
- 135.....د بهیر د دوهم اولادی.....PSYCHOSOMATICS
- 137.....د ماشومانو.....MIGRAI
- .....د ټولو مرحلو نښانې او د ناروغی ډولونه -.....
- 145.....سرطان د سیسټایټیس.....
- 149.....په بنځو کی د urethra مایکرو فلورا.....
- 150.....د بندونو درد - لاملونه.....
- .....Struvitous urolithi
- 157.....د urolithiasis سره عملیات.....
- .....د تشخیص مشکلاتو درملنه.....



- 163..... دتیونودسرطان پتالوجیکه څیرنه !
- 165..... وینه لږی.....
- 168..... ولادی فیستولا څه شی ده؟.....  
..... په افغانستان کی د فیستولا درملنه!
- 176..... Cesarean
- 179..... دامیندواری دمخنیوی گولی :.....  
..... دحاملگی دمخنیوی پتی ((Transdermal patch.....
- 181..... Intrauterine Device یا مسی
- 182..... دنارینه وو کاندیم :.....  
..... حاملگی دمخنیوی طبیعی لاری Natural Family Planning.....
- 186..... په بنڅو کی د سر دردی لس لاملونه !
- 188..... قبضیت او امیندواری.....
- 189..... اېډز ( HIV).....
- 193..... مآخذونه.....



## female sexual diseases. بنځینه جنسي ناروغی

### د میرمنو روغتیا

د میرمنو روغتیا د میرمنو روغتیا ته اشاره کوي ، کوم چې په ډیری ځانګړتیاوو کې د نارینو سره توپیر لري. د میرمنو روغتیا د نفوس روغتیا مثال دی ، چېرته چې د روغتیا د نړیوال روغتیا سازمان لخوا د "د بشپړ فزیکي ، رواني او ټولنیز هوساینې ریاست په توګه تعریف شوی او نه یوازې د ناروغۍ یا کمزورۍ شتون". ډیری وختونه د ساده ډول د میرمنو تولیدي روغتیا په توګه چلند رامنځ ته کېږي. ډیری ډلې د بنځو عمومي روغتیا پورې اړوند پراخه تعریف لپاره استدلال کوي ، چې د "میرمنو روغتیا" په توګه غوره ښودل شوي. دا توپیرونه په پرمختللو هیوادونو کې نور هم قوي کیږي چېرې چې د میرمنې ، روغتیا چې د دوی خطرات او تجربې دواړه پکې شامل دي ، نور هم محروم دي.

که څه هم په صنعتي هیوادونو کې میرمنو د ژوند تمه کې د جنډر تشه کمه کړې او اوس د نارینه وو په پرتله اوږد ژوند کوي ، د روغتیا په ډیرو برخو کې دوی د پخوانیو او خورا سختو ناروغیو تجربه لري چې د بې وزلي پایله ده. جنډر د روغتیا یو مهم ټولنیز تعین کونکی دی ، ځکه چې د میرمنو روغتیا نه یوازې د دوی د بیولوژي لخوا بلکې د شرایطو لکه فقر ، کارموندنې او کورنۍ مسؤلیتونو لخوا هم اغیزه لري. بنځې له ډیرې مودې راهیسې په بیل بیلو برخو کې بې برخې دي لکه ټولنیز او اقتصادي ځواک چې د دوی ژوند ته اړتیا لري د روغتیا پاملرنې په شمول د دوی لاسرسي محدودوي ، او د زیانونو لوړې کچې لکه په پرمختیایي هیوادونو کې د بنځینو بڼه ژوند ته اشاره کوي ، په روغتیا ډیر ناوړه اغیزه شاید ونه لري

د میرمنو تولید او جنسي روغتیا د نارینه روغتیا په پرتله یو ځانګړی توپیر لري. حتی په پرمختللو هیوادونو کې حمل او د ماشوم زیږون د میندو د مړینې له پلوه میرمنو ته د پام وړ خطرونو سره تړاو لري چې په کال کې له یو ملیون څخه د زیاتو مړینه رامینځته کیږي ، د پرمختللي او پرمختللو هیوادونو ترمنځ لوی واټن سره. د نورو غیر تولیدي ناروغیو اخته کیدنه لکه د زړه ناروغي د امیندواری مړینې او ناروغۍ دواړو کې مرسته کوي ، په شمول د پری pre حمل. جنسي ناروغي د میرمنو او ماشومانو لپاره جدي پایلې لري ، د مور او ماشوم ترمنځ پایلو ته لیردول لکه د زیږون زیږیدنې او نوي زیږون مړینې ، او ولادې انفلاسیون ناروغي چې د ماشومانو د زیږون لامل کیږي. سربیره پردې د ډیرو نورو لاملونو څخه د ماشوم زیږون ، د زیږون کنټرول ، غیر منظم حمل ، غیر جنسي فعالیت او سقط ته د لاسرسي لپاره مبارزه د میرمنو لپاره نور بوج رامینځته کوي.

په داسې حال کې چې د زړه ناروغۍ ، سرطان او سږي ناروغۍ مخکښو لاملونو نرخونه په میرمنو او سږو کې یو شان دي ، میرمنې مختلف تجربې لري. د سږو سرطان په نورو ټولو ډولونو سرطان غالب دی چې په میرمنو کې د سرطان مړینې اصلي لامل په توګه تعقیب شوی ، د سینې سرطان ، کولورټیکل ، تخمدان ، رحم او رحم سرطان وروسته. په داسې حال کې چې سګرټ څښل د سږو سرطان لوی لامل دی ، د میرمنو په مینځ کې د سرطان خطر د نارینه وو په پرتله درې چنده ډیر دی. سربیره پردې ، د سینې سرطان په پرمختللو هیوادونو کې د میرمنو ترټولو عام سرطان پاتې دی ، او د میرمنو ترټولو مهمې اوږدې ناروغۍ څخه دی ، په داسې حال کې چې سرطان په مخ په ودې هیوادونو کې یو له عام سرطان څخه شمیرل کیږي چې د انسان پیپیلوما ویروس (HPV پورې تړاو لري. مهم جنسي ناروغي د HPV واکسین د سکریپینګ کارانو سره یوځای د دې ناروغیو کنټرول کوي. د میرمنو لپاره

نورې روغتيايي ستونزې د زړه د ناروغۍ ، خپگان ، ډيمينشيا ، اوسټيوپوروسس او انيميا شامل دي. د ميرمنو روغتيا ته وده ورکولو کې لوی خنډ د هغوی څيرنيز مطالعاتو کې د هغه نيمگړتيا وه ، چې په متحده ايالاتو او نورو غربي هيوادونو کې د بنځو د روغتيا څيرني او د لوی کچې کلينيکي آزمايښتونو لکه د ميرمنو روغتيا نوبت په توگه رامینځته شوي عدم مساوات په گوته کوي.

## اناتومي

د بنځينه سيستم د ځانگړو برخو تشرېح

د بنځينه ځانگړی عړی په دوه ډوله دی

۱. بهرنی

۲. داخلي

بهرنی برحه یی بیا په شپږو برخو ویشل شوی دی

۱. غټه شونده Libia majora

۲. واړه شونده Libia manora

۳. بظر clitores

۴. متيازو سوری

۵. بکارت hymen

۶. رحم سوری vaginal

داخلي اغضا په لاندی ډول دی

۱. فرج یا مهبل (vagina): د رحم د بهرنی سوری څخه پیل او د رحم تر خولی پوری اوږدوالی لری په دی کی د بنځينه داخلي او بهرنی اعضا یو ځای کیری د خیض وینه او د ماشوم ولادت له دی لاری صورت نیسی ددی اوږدوالی له 4 نه تر 5 انچو پوری رسیری

۲. رحم (uterus): د بنځينه وو د تناسل هغه برحه ده چی په دی برحه کی د نر منویه ماده او د بنځو بیضه انثی یو ځای کیری او حمل کرار نیسی په دی کی د جینین پرورش کیری او د رحم په دوه اړحو نو کی دوه لاری دی په دارو برخو کی خصیته الرحم واقع دی چی هعی کی د بنځو د تولید ماده بیضه پیدا کیری او د یو بل نل له لاری رحم ته رسیری

۳. قاذفین (fallopian tube): دوه نلونه دی چی له رحم پیل او خصیته الرحم تا رسیری اوږدوالی یی ۴ انچه او فطری یی ۶/۱ دی

۴. خصیته الرحم (ovaries): په کومه طریقه چی نارنو کی دوه حصیی دی همداسی بنځينو کی دوه بیضی انثی دی. چی هغه کی بیضه یا هگی وی دا عوتی د رحم بنی او چپ طرف وی وزن یی د ۶ نه تر ۸ گرامو پوری دی

## روانی جنسی ستونزی

بنځینه جنسي ضغف))sexul weekness

جنسي ستونزه ، يا جنسي ضغف د جنسي عکس العمل مرحلې په هر پړاو کې يوې ستونزې ته اشاره کوي چې فرد يا جوړه د جنسي فعاليت څخه رضایت کولو څخه مخنيوی کوي. د جنسي غبرگون دوره څلور پړاونه لري: حوصله ، نارضايت ، orgasm ، او ريزولوشن.

پداسي حال کې چې څيرنی دا وړانديز کوي چې جنسي تبعيض عام دی (43% ميرمنې او 31% نارينه د يو څه ستونزې راپور ورکړل شوی دی) دا يوه داسې موضوع ده چې ډيری خلک يې د بحث کولو لپاره زړه نازړه يا شرميرې. خوشبختانه ، د جنسي ضعف ډيری قضیې د درملنې وړ دي ، نو دا مهمه ده چې خپلې انديښنې خپل ملگري او ډاکټر سره شریک کړئ.

### د جنسي بي لاري کيدو لامل څه دی؟

جنسي تبعيض د فزيکي يا رواني ستونزې پايله کيدی شي.

فزيکي لاملونه: ډيری فزيکي او / يا طبي شرايط کولی شي د جنسي فعاليت ستونزې رامینځته کړي. پدې شرايطو کې د شکر ناروغی ، د زړه ناروغي ، عصبي ناروغی ، هورمونل عدم توازن ، د مينځ ته راتلو سربيره اوردي ناروغی لکه د پينټورگو ناروغی يا د ځيگر خرابيدل ، او الکول يا د مخدره توکو کارول شامل دي. سربيره پر دې ، د ځينې درملو ضمني اغيزې ، د ځينې ضد درملو په گډون ، کولی شي په جنسي خواهش او فعاليت اغيزه وکړي.

رواني لاملونه: پدې کې د کار پورې اړوند فشار او اضطراب ، د جنسي فعاليت په اړه انديښنه ، ازدواج يا د اړيکو ستونزې ، خپگان ، د گناه احساس ، يا د تيرو جنسي صدمو اغيزې شامل دي.

### څوک د جنسي تيري څخه متاثره کيږي؟

نارينه او بنځينه دواړه د جنسي تيري لخوا اغيزمن کيږي. جنسي ستونزې د هر عمر لرونکي ځوانانو کې پيښيږي. د دې په مينځ کې اغيزمن شوي عمر لرونکي لويان شامل دي ، او دا ممکن د عمر له ضايع کيدو سره د روغتيا کميدو پورې تړاو ولري.

### جنسي تبعيض په ميرمنو څه ډول اغيزه کوي؟

په بنځو کې د جنسي تبعيض پورې اړوند خورا عامې ستونزې عبارت دي له:

جنسي خواهش منع کول په دې کې د جنسي غوښتنې نشتوالی يا په جنسي اړيکه کې د ستړی ستونزی سبب

دي. ډيری عوامل کولی شي د غوښتنې نشتوالي کې مرسته وکړي ، په شمول د هورمونول بدلونونه ، طبي شرايط او درملني (د مثال په توگه ، سرطان او کيموتراپي) ، خپگان ، حمل ، فشار او ستړيا. د منظم جنسي تمرين سره ستړيا هم کولی شي د جنسي ليوالتيا کمولو کې مرسته وکړي ، لکه څنگه چې کيدی شي د ژوند طرز فاکتورونه ، لکه کيرير او د ماشومانو پاملرنه.

د راوښيدو ظرفيت د ميرمنو لپاره ، د جنسي فعاليت په جريان کې د فزيکي پلوه رامينځته شوي نه شتون اکثرا د ناکافي اندامونو روغوالی شامل وي. دا ناکامي ممکن د اضطراب يا ناکافي محرکاتو سره هم تړاو ولري. سربيره پردې ، څيرونکي په دې اړه څيړنه کوي چې څنگه د وينې جريان ستونزې په اندامونو کې اغيزه کوي ممکن د اروايی ستونزو سره مرسته وکړي.

د orgasm نشتوالی (آنورگسميا). دا د جنسي عظمت نشتوالی (orgasm) دی. دا د يوې ميرمنې جنسي ناراحتی ، بې تجربې ، د پوهې نشتوالي ، او رواني عوامل لکه گناه ، اضطراب يا د تيرو جنسي صدمو يا ناوړه گټه اخيستني له امله رامينځته کيدی شي. نور فاکتورونه چې انکوريزميا کې مرسته کوي د کافي تحرک ، ځيني درملو ، او زړو ناروغيو کې شامل وي.

دردناکه اړيکه: د جماع په جريان کې درد د ډيری ستونزو له امله رامينځته کيدلی شي ، په شمول د اينډوميټريوسيس ، د حوصلي ناروغی، د تخمدان ناروغی ، د اندامونو ضعيف کيدل ، د جراحي څخه ورسته د نري رنځ شتون ، يا جنسي ناروغی. د وينگيسموس په نوم حالت د غړو عضلاتو دردناک ، غير ارادي تمايل دی چې د اندامونو داخلي شاوخوا ته. دا ممکن په ميرمنو کې پيښيرې چې ويره لري چې ننوتل به دردناک وي او ممکن د جنسي فوبيا يا د تيرو دردناک يا دردناک تجربې څخه هم راپورته شي.

### د بنځينه جنسي رنځ تشخيص څنگه ترسره کيږي؟

د بنځينه جنسي کمزوری تشخيص لپاره ، ډاکټر په احتمال د فزيکي معاينې او د نښو بشپړه ارزونې سره پيل شي. ډاکټر د تناسلي ارگانونو روغتيا ارزولو لپاره د حوصلي معاينات ترسره کړي او د ساپيکس حجرو کې تغيراتو موندلو لپاره د پاپ سمير (د سرطان يا دمخه سرطان وضعيت معاينه کړي). هغه يا هغه ممکن نورو معايناتو امر وکړي ترڅو د هر ډول طبي ستونزو مخنيوی وکړي چې د ميرمنو جنسي کمزوری کې مرسته کوی.

د جنس په اړه ستاسو د چلند ارزونه ، او همدا ډول د نورو ممکنه فکتورونو (لکه ويره ، اضطراب ، تېر جنسي صدمه / ناوړه جنسی گټه اخيستنه ، د اړيکو ستونزې ، يا الکول يا د مخدره توکو کارول) ډاکټر سره مرسته وکړي ترڅو د ستونزې اصلي لامل وپيژني.

د بنځينه جنسي رنځ درملنه څنگه کيږي؟

د بنځینه جنسي تبعیض درملني لپاره مثبتېه طریقه د بنځي ، ډاکټرانو او روزل شوي معالجونو ترمینځ د تیم هڅې شامله ده. د جنسي ستونزو ډیری ډولونه د لاندې فزیکي یا رواني ستونزو درملني سره سم کیدی شي. د درملني نورې تگلارې لاندې ټکي تمرکز کوي:

د تعلیم ور کول. د انسان اناتومي ځده کړه ، جنسي فعالیت ، او د عمر سره تړلي نورمال بدلونونه ، او همدارنگه جنسي چلند او مناسب عکس العمل په اړه تعلیم ممکن د یوې میرمنې سره مرسته وکړي چې د جنسي فعالیت او فعالیت په اړه خپلې اندیښنې لرې کړي.

د محرک زیاتول: پدې کې بنایسته مواد (ویدیوګانې یا کتابونه) کارول ، توکی کول ، او جنسي معمولاتو کې بدلونونه شامل دي.

د تحریف تخنیکونه چمتو کول: هنر یا غیر شرعي خیالونه؛ د جماع سره تمرینونه؛ میوزیک ، ویدیوګانې ، یا تلویزیون د آرامۍ زیاتوالي او اضطراب ختمولو لپاره کارول کیدی شي.

د غیر صحي سلوک هڅول: غیر سایټ چلند (د فزیکي پلوه محرک فعالیت چې جماع پکې نه وي) ، لکه حساس مساج ، د آرامۍ هڅولو او د ملګرو ترمینځ اړیکې ډیروالي لپاره کارول کیدی شي.

د درد کمول: د جنسي موقعیتونو کارول چې بنځه ته اجازه ورکوي د ننوتلو ژورتیا کنټرول کړي یو څه درد راختم کولو کې مرسته وکړي. د رګونو لښتیا کولی شي د تخریب له امله رامینځته شوي درد کمولو کې مرسته وکړي ، او د جماع څخه دمخه گرم غسل کولی شي د آرامۍ زیاتوالي کې مرسته وکړي.

### ایا د بنځینه جنسي کمزوری درملنه کیدی شي؟

د بنځینه جنسي تبعیض لپاره د درملني بریا د ستونزې اصلي لامل پورې اړه لري. لید د جنسي ستونزې لپاره بنه دی چې د درملني یا بیرته راګرځیدونکي فزیکي حالت پورې اړه لري. لږ زیان چې د فشار ، ویره ، یا اضطراب پورې اړه لري اکثر د مشورې ورکولو ، تعلیم او د شریکانو تر مینځ د اړیکو بنه والی سره په بریالیتوب سره درملنه کیدی شي.

### هورمونونه څنګه د بنځینه جنسي ستونزې اغیزه کوي؟

هورمونونه په میرمنو کې د جنسي فعالیت تنظیم کولو کې مهم رول لوبوي. د بنځینه هورمون ایسټروجن کمیدو سره چې عمر او سینوز پورې اړه لري ، ډیری میرمنې په جنسي فعالیت کې یو څه بدلون تجربه کوي ځکه چې عمر یې ډیر وي ، په شمول د ضعیف اندامونو او د جنسي حساسیت کمول. ځیرني وړاندیز کوي چې د نارینه هورمون ټیسټوسټون ټیټ کچې د جنسي تیري ، بی غلاقی احساس او orgasm کمولو کې مرسته کوي. ځیرونکي لاهم د هورمونونو او نورو درملو ګټو پلټنه کوي ، په شمول د افین په څیر مخدره توکو ، ترڅو په بنځو کې جنسي ستونزې درملنه وکړي.

### د هیسټریکټومی د بنځینه جنسي تبعیض سره څه اثر لري؟

ډیری میرمنې د هیسټریکتومي وروسته د جنسي فعالیت کې بدلون تجربه کوي (د رحم جراحي لیرې کول). پدې بدلونونو کې ممکن د غوښتنې له لاسه ورکول ، او د اندامونو روغوالي او د تناسلي احساس کمول شامل وي. دا ستونزې ممکن د هورمونول بدلونونو سره تړاو ولري چې د رحم له لاسه ورکولو سره واقع کیږي. سربیره پردې ، اعصاب او د وینې رگونو جنسي فعالیت ته اړین دي د جراحي په جریان کې زیانمن کیدی شي.

### څنگه مینوپز په ښځینه جنسي ضعف اغیزه کوي؟

د مایعاتو تعقیب د ایسټروجن له لاسه ورکول کولی شي د یوې ښځې په جنسي فعالیت کې د بدلون لامل شي. احساساتي بدلونونه چې ډیری وختونه د ماین پاکز سره وي کولی شي د جنسي اړیکې او / یا د رامینځته کیدو وړتیا د یوې میرمنې د لاسه ورکولو لامل شي. د هورمون ځای په ځای کولو درملنه (HRT) یا د رگونو غوړ ممکن ځینې شرایط ښه کړي ، لکه د اندام روغوالی له لاسه ورکول او د تناسلي حس ، چې کولی شي په میرمنو کې جنسي فعالیت سره ستونزې رامینځته کړي. همدارنګه ، یو شفاهي درمل چې په ورځ کې یو ځل اخیستل کیږي ، اوسمفینی ( Osphena )، د اندامونو نسجونه لږ نازک کوي.

دا باید په یاد وساتل شي چې ځینې پوست مینوپاسل میرمنې د جنسي رضایت زیاتوالي راپور ورکوي. دا ممکن د امیندواری په اړه د اضطراب کمولو له امله وي. سربیره پردې ، د پوست مینوپاسل میرمنې ډیری وختونه د ماشوم پالنې لږ مسؤلیتونه لري ، دوی ته اجازه ورکوي چې آرام او د خپلو ملګرو سره نږدې اړیکې خوند واخلي.

کله باید زه خپل ډاکټر ته د جنسي بې لارې کیدو په اړه معلومات ورکړم؟

ډیری میرمنې وخت په وخت جنسي فعالیت سره ستونزه تجربه کوي. په هر صورت ، کله چې ستونزې دوامداره وي ، دوی کولی شي د میرمنو او د هغې ملګري لپاره اضطراب رامینځته کړي ، او کولی شي د دوی په اړیکو منفي اغیزه وکړي. که تاسو له دې ستونزو څخه کومه تجربه لرئ ، نو د ارزونې او درملنې لپاره خپل ډاکټر تا باید معلومات ورکړی

## ولادي نسايي ناروغی

### Obstetrics and Gynecological Conditions

امیندواری او د امیندواری د دوران څارنې (Pregnancy and Antenatal))



امیند واري هغه حالت دی چي مور په خپل بدن کې جنین ته وده او پرمختیا ورکوي . امیند واري معمولا ۴۰ - اونی وخت نیسي او په دريو ترايمسترونو ویشل شوي ده . هر ترايمستر يي نږدي دري میاشتي وي

### له زیرون څخه مخکې څارنه:

هغه څارنه ده چي یوه امیند واره مور يي د امیندواري په دوره کې ترلاسه کوي.

- له زیرون څخه مخکې څارني ( ) (ANC) له دې څخه د ډاډ په موخه چي یوه امیند واره میرمنه د امیندواري ، زیرون او له زیرون څخه وروسته دوران کې په یوه سالم حالت او وضعیت کې ، روغ ماشوم وزیروي ، تنظیمیږي.
- له ولادت څخه مخکې څارني د یوي بني تاریخچي او معاینې د برابرولو په موخه د هر ډول ستونزو د پیژندلو لپاره چي په احتمالي توګه د امیندواري ، ولادت په دوران یا له ولادت څخه په وروسته دوران کې پېښیږي وړاندي کوي.
- هغه ستونزه چي په دې دوران کې پیژندل کیږي ، یا يي درملنه کیږي او یا په لوړه کچه یو روغتیايي مرکز ته لیږدول کیږي .
- د ( ) (ANC) مطلوب حالت د امیند واري له پړاو څخه مخکې او یا د امیند واري پر مهال پیلېږي ، سره له دې چه غالباً له دريو لومړيو میاشتو څخه پیلېږي يعني هغه وخت چي یوه میرمن متوجه کیږي چي هغی د میاشتنی عادت یوه دوره ترک کړي ده .

### له زیرون څخه مخکې د څارني موخي ( ) (ANC)

۱. میرمن او د هغې خاوند ته د زده کړي او تعلیماتو ، ډاډ او ملاتړ برابرول.
۲. د امیندواري د کوچنیو ستونزو او اعراضو په اړه لارښوونه.
۳. له ولادت څخه مخکې د معایناتو برابرول او د هغو ستونزو درملنه چي په دې دوران کې څرګندیږي.
۴. د امیندواري په پیل کې د مور او جنین د خطر د لاملونو او د امیندواري په دوران کې د هغوی د پرمختیا ارزونه .
۵. د هغو امیندوارو میرمنو څارنه چي د امیندواري له پېر خطر سره مخ او تجربه کوي ، لوړو روغتیايي مرکزونو ته د هغوي لیږدول .
۶. د ولادت د وخت ، تګلاري او ځای ټاکل ( يعني د ولادت د یو پلان طرحه او ډیزاینول ).
۷. د خطر د هر ډول علایمو ټاکل لکه :

• د ویني شدید کموالی

• شدید سر دردي

• د ویني لوړ فشار

• د بدن د پورتنۍ برخې پرسوب

• مهلي وینه راتلنه یا لیکاز

• تبه

• اختلاج

• د جنین ستونزي

د حمل تشخیص

• هغه وخت چې د یوې میرمنې میاشتنې طبیعي عادت څرگند نشي یا د امیندواري اعراض ولري ، په امیندواري شک کيږي او په ادرار کې د امیندواري له تیست سره تائیديږي.

• د امیندواري په اعراضو کې کیدای سي لاندې حالتونه شامل وي:

د میاشتنې عادت نه راتلل

زړه بدوالی

د تیو حساسیت

ستړیا

پرله پسي ادرار کول

لوي ، نرم او د لمس یا جس وړ رحم

د جنین د زړه د ږغونو څرگندیدل (په نورماله توگه ۱۴۰ - ۱۶۰)

په ادرار کې د امیندواري د تیست مثبت څرگندیدل (مگر نه په لومړیو او نیو کې )

د میرمنې د وزن زیاتیدل (په معموله توگه له ۱۱-۱۳ کیلو گرامه د امیندواري د دورې په اوږدو کې )

□ د WHO د لارښود مطابق ، يوه اميندواره ميرمنه بايد له ولادت څخه مخکې څارنو لپاره لږ تر لږه څلور ځله معاينه او وکتل سي.

کتني

لومړۍ - په لومړي ترايمستر کې ( د اميندواړي لومړۍ درې مياشتې )

مداخلي

- د بشپړې تاريخچې اخيستل
  - د يوي فزيکي معايني تر سره کول
  - د اړتيا په صورت کې د لابراتواړي معايناتو سپارښتنه ( وینه او ادرار )
  - د حياتي علايمو ثبتول ، قد او وزن .
  - اميندواړي ميرمنې ، د هغې کورنۍ او خاوند ته د اميندواړي د څارني د تگلارې او غذايي رژيم په اړه د معلوماتو وړاندي کول.
  - د زيريدو د متوقع نيتي د ټاکلو په موخه د Naegele له قاعدي څخه استفاده لکه څرنگه چه معمولاً په افغانستان کې له هغې څخه استفاده کيږي .
  - د وروستني مياشتني عادت د دورې د لومړنۍ ورځې ټاکل
  - په هغه د اوو ورځو ورزياتول
  - بيا دري مياشتې له هغه څخه کمې کړئ
  - بيا پر هغه د يوکال زياتول
  - د فيرس سلفيت او فولیک اسيد د مرستندوی پيلول
  - د امکان په صورت کې په ادرار کې د باکتریا گانو، گلوکوز او پروتين د معلومولو لپاره د ادرار معاينه کول
  - د امکان په صورت کې د وينې د گروپ او د هغه د Rh ډول معاينه کول
- دويم - دويم ترايمستر يعني داميندواړي شا او خوا ۲۶ - اونۍ

## مداخلي

- د لومړي ترايمستر د معاينې د موندني بيا کتنه . پاملرنه وکړئ په هغه صورت کې چې هر ډول بدلون په دې موندنو کې شتون ولري (يعني اذیما ، دويني د کموالي نښې يا نورې ناروغۍ او يا د خبردارۍ نښې)
- د حياتي نښو او د رحم د لوړوالي اندازه کول
- د ادرار تکراري معاینه (د باکټريا گانو، گلوکوز او پروټين) په هغه صورت کې چې ټسټ په لومړي کتنه کې نورمال نه وي.
- امیندواري میرمنې ، د هغې کورنۍ او خاوند ته د امیندواري د څارني د تگلاري او د غذايي رژیم په اړه د معلوماتو وړاندي کول.
- میرمن او خاوند ته د نوي زیریردلي ماشوم ته د سملاسي یوازي د مور د شیدو ورکولو د گټې په اړه لارښوونه وسي.

## کتنې

دریم – دریم ترايمستر يعني د امیندواري په شا او خوا ۳۲ - اونۍ کې

## مداخلي

- د دویم کتنې د ټولو دندو تر سره کول
- د جنین د زړه د ضربان ثبتول
- د وینې د شدید کموالي د پیژندې لپاره د وینې د هیموگلوبین اندازه کول
- له میرمنې او د هغې له خاوند سره د ولادتونو ترمنځ د واټن د تگلاري په اړه بحث
- د تیو د یوې معاینې تر سره کول
- د TT د واکسین تجویزول

## کتنې

څلورم – دامیندواري د ۳۶ - ۳۸ - او نیو ترمنځ

## مداخلې

- د دريم کتني د ټولو دندو اجرا او تر سره کول.
- د ليوپولډ له معايې او يا له نورو سيستماتيکو ارزونو څخه په استفادې د جنين د موقيعت ارزونه.
- د جنين د بريچ اعتلان او يا د جنين د نورو غيرنورماله موقيعتونو د شواهدو ارزونه.
- د ميرمني د ولادت لپاره د پلان جوړول، په دې اړه ټول معلومات چې بايد څه وکړئ له چاسر تماس ونيسي ، او هغه وخت چې د ولادت دردونه پيل سي چيرته ولاړ سي او يا د نورو علايمو د پيداکيدو په اړه بايد ناروغ ته مشوره ورکړل سي.
- نوي پيداسوي ماشوم ته په سملاسي توگه د مور د شيدو په وسيله د تغذيي د اهميت په اړه ميرمني او د هغې خاوند ته لارښوونه.

## درملنه

د اوسپني له کموالي د کمخونی څخه مخنيوي

د اميندواري په اوږدو کې او له ولادت څخه وروسته تر دريو مياشتو او يا د جنين د سقط د ټولو ناروغانو لپاره دي تجويز سي :

- ( Folic Acid + Ferrous Sulfate ٦٠ ميلي گرامه + Iran ٠،٤ ميلي گرامه )  
١ ) ټابلېت په ورځ کې يو ځل ( له خوړو سره يا د شپې له مخې )

هغو ناروغانو ته چې هيموگلوبين يې له ١١ g/dl څخه کم دي ، تجويز سي :

- دوه برابره دوز ، ( Folic Acid + Ferrous Sulfate ٦٠ ميلي گرامه + Iran ٠،٤ ميلي گرامه )  
١ Folic Acid ) ټابلېت هر ١٢ ساعته وروسته د درې مياشتو لپاره .

### له هغه وروسته -

- د اميندواري په دوران کې هر ه ورځ له يو ټابلېت سره درملنې تعقيب او له ولادت څخه وروسته تر دريو مياشتو پورې .
- د اميندواري له امله زړه بدوالی او کانگي ، ( Pyridoxine ویتامين ( B6 ) ١ ټابلېت ٢٥ ميلي گرامه هر ٨ ساعته وروسته درې ورځو لپاره توصيه کيږي.
- د TT واکسين تطبیقول ، هغو ميرمنو ته چې په بشپړه توگه واکسين سوي نه دي ( پنځه ثبت سوي دوزونه ).

- که چیري امیندواره میرمن واکسین سوی نه وي له ولادت څخه مخکې د څارني په لومړي ویزیت کې ولیدل سي: ستندر د دوز دي تجویز سي :
- د TT لومړی دوز دې له ولادت څخه مخکې د څارني په لومړي ویزیت کې تجویز سي ۵۰ ميلي لیتر د عضلي په داخل کې.
- دویم دوز دي څلور اوني ورسته تجویز سي .
- دریم دوز دي له دویم دوز شپږ میاشتي وروسته ( که څه هم له ولادت څخه وروسته وي).
- څلرم دوز يو کال وروسته له دریم دوز څخه .
- پنځم دوز يو کال وروسته له څلروم دوز څخه .

### ناروغ ته لارښوونې

- د ANC د کتنې پر مهال دې وړاندي سوی مشوري او وړاندیزونه تعقیب سي.
- فیرس سلفیت او فولیک اسید د لارښوونې مطابق واخیستل سي .
- د TT واکسین تطبیقول دې د لارښوونې مطابق تر سره سي .
- د یو منظم غذايي رژیم اخیستل ( مغزیات ، سبزیجات ، د لبنیاتو محصولات لکه غوښه ، کب ، میوي ).
- مناسبه ارمیتیا او د درنو کارونو له تر سره کولو څخه ډډه کول .
- هیڅ ډول درمل دي خپل پر سر نه استعمالوي.
- د ملاریا غوماشو څخه ځان ساتل .
- هیڅ ډول نشي توکي دي نه استعمالوي.

## Endometriosis:

لاملونه  
علايم  
او درملنه

### Endometriosis

يو طبي حالت دی چې هغه وخت پېښېږي کله چې د رحم په سطحه چې د (Endometrium) په نامه يادېږي ، په نورو ځايونو کې رحم وده وکړي ، لکه د فيلوپين تيوبونه ، تخمدانونه يا د pelvis ترڅنګ . کله چې دا استر (ډيوال) مات شي ، لکه په رطوبت کې منظم استر په څير چې حيض راوړي ، دا هيڅ ځای نه لري . دا د سيسترس ، درندې دورې ، شديد خفګان او حتی د مينټل کيدو لامل کېږي .

په متحده ايالاتو کې شاوخوا 5 ملېونه ميرمنې د انډيومېټروسس لري ، مګر د قضيو ريښتيني شميره ممکن خورا لوړه وي ، ځکه چې پدې حالت کې ټولې ميرمنې نښې نلري ، د ماشومانو د روغتيا او بشري پراختيا ملي انسټيټيوټ (NICHD) په وينا .

د اونډيوميريل نسج ممکن په فرج ، سرو ژوان يا کڅوړه کې وده وکړي ، او په نادره مواردو کې دا د بدن نورو برخو ، لکه سږو ته خپريږي .

### لاملونه

د اينډومېټراييسيس لامل نه دی معلوم ، مګر څيړونکي څو تيوري لري . يوه تيوري دا ده چې د حيض په جريان کې د اډو ميټريال حجرو سره وینه بيرته فالوپين تيوبونو ته جريان لږل د (ډاکټر مايو په وينا . ) حجرې هلته ريښې لري او نوي استر وده کوي . بله تيوري دا ده چې د ويني جريان په ټول بدن کې د اندو ميټريال حجرې ترسره کوي .

دا هم امکان لري چې د معافيت سيستم سره ستونزې د اينډومېټريوسيس وده کې مرسته وکړي ، کله چې د معافيت سيستم د رحم څخه بهر د اينډومېټريال نسج په سمه توګه کشف او له مينځه نه وړي ، د (بنځو روغتيا په اړه د متحده ايالاتو د روغتيا او بشري خدماتو دفتر په وينا .)

بله بله تيوري ، د (مايو کلر) په وينا ، هغه کوچنی حجرې دي چې د يوې ميرمن جنينیک حالت راهيسې شتون ولري د انډيومېټريال حجرو کې د دوی وړتيا ساتي . ځکه چې اينډومېټراييسيس ځيني وختونه په کورنيو کې پرمخ ځي ، دا نظر وړاندې شوی چې د يو چا جنينياتيک کولی شي د وضعيت پرمختګ کې مرسته وکړي .

## Sign and symptoms

د اینډومیتريوسیس تر ټولو عام نښې د حیض په جریان کې درد دي ، کوم چې کولی شي د وخت په تیریدو سره خراب شي ، او ضعیف کیدی شي. درد د بدن دننه د استر له داخلي خونریزي څخه عبارت دی - په یو داسې ځای کې چې تر او نه لري - او دا کولی شي د نري رنځ رامینځته کیدو لامل شي ، د فلویپین ټیوبونه او د کولمو ستونزې رامینځته کړي .

که څه هم ډیری میرمنې د دوی دورې په جریان کې یو څه درد تجربه کوي ، د Endometriosis سره میرمنې ډیری وختونه وایي چې د دوی میاشتنی درد د معمول په پرتله خورا خراب دی ، او د وخت په تیریدو سره وده کوي.

(ډاکټر جیل رابین) ، په نیویارک کې د شمالي ساحل - LIJ روغتیا سیستم کې د بنځینه روغتیا پروگرامونو امبولیټري پاملرنې برخې مشر وویل :

میرمنې باید خپل ډاکټر سره وگوري که چېرې دوی د حوصله درد لري چې دوام لري. په لومړي سر کې ، ځینې میرمنې د اډومیتريوسیس سره د دوی د دورې له پیل دمخه درد مشاهده کوي ، مگر څنگه چې حالت پرمختګ کوي ، درد ممکن د مینځ دورې (د تودوخي په جریان کې) کې پیل شي ، او د بنځي موده پای ته رسیدو پورې دوام وکړي ،

د وضعیت سره میرمنې ممکن د جنسي تیریدو ، سټریا ، درد لرونکي پېښو یا آن د خوځښت په جریان کې د کولمو خوځښت او د Endometriosis انجمن مطابق د معدې مشکل ولري. د وخت په مینځ کې نابرابري او وینه هم د اندو میټروسېز نښې دي.

د روغتیا د ملي انسټیټیوتونو په وینا ځینې میرمنې هیڅکله هیڅ ډول نښې نښانې نه لري ، مگر پوهیږي چې دا حالت لري کله چې دوی د امیندواری توان نه لري.

## تشخیص

د Endometriosis لپاره د ټاکلو لپاره یوازینی لار د لیبروسکوپي له لارې ده ، کوم چې یو کوچني جراحي پروسه ده چې ستاسو ډاکټر ستاسو د معدې اعضاو ته د کتلو لپاره ستاسو معدې کې یو کوچنی پوښښ ځای په ځای کوي ، که چېرې ډاکټر د لیبروسکوپي په جریان کې د اضافي پای ټیسټ نسج وگوري ، نو هغه یا هغه کولی شي د وضعیت درملنې لپاره دا هم لري کړي.

په هر صورت ، نور لومړني طبي ازموینې عموماً لومړی د لیبروسکوپي څخه دمخه ترسره کیږي. پدې کې د نبض معاینه شامله ده ، چېرې چې ډاکټر په لاسي ډول د غیر معمولي کیدو لپاره احساس کوي لکه سیسټ ، یا د معدې یا د رگونو الټراساؤنډ ، کوم چې د رحم او تناسلي ارگانونو عکس رامینځته کولو لپاره د غږ څپې کاروي. د اندامونو او معدې الټراساؤنډونه دقیقاً Endometriosis تشخیص نه شي کولی ، مگر دوی د سیسټرو لپاره ازموینه کولی شي چې د حالت له امله رامینځته کیږي ،

که چېرې د حوصلې درد نور ټول لاملونه له مینځه لاړ نشي ، نو ډاکټر کولی شي د جراحي یا درمل په مرسته د دې ناروغۍ درملنه غوره کړي ،



## د خطر عوامل

د اینډومیتريوسيس لپاره ډيری د خطر عوامل شتون لري ، د له دې څخه هيڅ يو هم واقعي مرسته نه شي کولی. په دې کې شامل دي: ، د مياشتني دورې درلودل چې له 27 ورځو څخه لنډ وي او وينه بهيدل چې له اتو ورځو څخه ډير اوږد وي ، سپينه يا اسيايی وي ، يو بل حالت هم لري چې د حيض جريان غير منظم کوي ، او هغه حجرو ته پخوانی زيان رسوي چې د حوصلي سره قطار کی وي.

## اختلاطات

د اینډومیتريوسيس سره لوی پیچلتیا ، د زيرون ستونزې دي. شاوخوا درېيمه برخه تر نيمايي پورې ميرمنې د اندیومیتريوسيس درلودل د امیندواری ستونزې لري يعنی نه شی کولی چې خمل واخلی . بی غلاقی والي واقع کیدی شي ځکه چې شرایط کولی شي رامینځته بی کړي چې هگی د تخمدان سره نږدې جال شکل عورع کړي ، د دې لپاره دا ستونزمن حالت دی چې د فیلوپین تیوب څخه د سپرم پواسطه القاح شي.

په هر صورت ، پدې معنی نه ده چې د اندیتریسوسيس سره ټولې ميرمنې حامله کیدی نشي -  
**درملنه**

د اینډومیتريوسيس درملنه کولی شي د ۱. درد درملو (د شديد فشار اچولو لپاره)  
۲. هورمون درملنه  
۳. جراحي د نسج لري کولو لپاره .  
يو شمير فاکتورونه د يوې بنځې درملنه ټاکي ، په شمول د هغې عمر ، د هغې د نښو شدت ، او ایا ناروغ غواړي حامله شي.

د ميرمنو لپاره چې د امیندواری هڅه نه کوي د هورمونول زيرون کنټرول کولی معمولا د درملني لومړی گام وي.

د ميرمنو لپاره چې د امیندواری هڅه کوي ، درملنه کې د گونادوتروپين خوشي کولو هورمون ( GnRH ) شامل دي ، کوم چې د تودوخي مخه نیسي ، ، دا درملنه عموما يوازي د شپږو مياشتو لپاره وړاندیز کيږي ،

د ميرمنو لپاره چې نښې يې د درملو په واسطه نه خلاصیږي ، جراحي د درملني بله بله لاره ده. لپروسکوپي او لپروتوسومي د جراحي عام ډولونه دي چې د اینډومیتريوسيس درملني لپاره کارول کيږي. دوی اړتیا لري چې د اندیتریسوسيس نسج لري کړي.

ډيری ميرمنې د جراحي وروسته د درد څخه راحت تجربه کوي ، مگر درد ممکن د دوه کلونو په اوږدو کې بيرته راشي ، د د زيرون کنټرول کولی او نور درمل ممکن د جراحي سر بيره وکارول شي ترڅو د درد خلاصی مودې غزولو کې مرسته وکړي ،

په هر صورت ، که چیرې نښې نښانې د دې جراحي پروسیژرونو وروسته بیرته راستنیدلې شي ، د رحم ناروغی ، یا د رحم تولید لیرې کول ورستی د ښه کیدو لامل شي د Endometriosis درملنه د درملو په واسطه!

NSAIDs لکه د درد لپاره ibuprofen ، کوم چې د ډیر معتدل درد لپاره سره کارول کیدی شي. د گونادوتروپین هورمون (Gn- RH) پروجستینونه ، لکه میډروکسایپروگیسټرون یا نوریتندرون

GONADIL PLUS Cap

Tab progestin

#یوترین فایبرویدونه Uterine fibroids

د رحم د غیر منظمې ودې ته یوترین فایبرویدونه وایی ځینی وختونه د ماشوم زیرون پرمهال څرگندیږي. همدارنگه د لیوومايomas (دروغ او می - او محس) یا مایوماس په نامه سره ، د رحم فایروید د سرطان د زیاتیدونکي خطر سره تړاو نه لري او تقریبا هیڅکله په سرطان کې وده نه کوي.

فایرویدونه له اندازې څخه نیولې بیا د انسان د سترگو لخوا د نه معلومیدونکي اندازې پورې غټو عواملو ته رسیري چې کولی شي تخمدان تحریف او پراخ کړي. تاسو کولی شئ یو فایبر یا یو څو ولرئ. په خورا قضیو کې ، ډیری فایبرون کولی شي رحم ته دومره وده وکړي چې دا د ریب پنجرې ته رسي او وزن اضافولی یی زیات شي ډیری میرمنې د خپل ژوند په جریان کې یو څه ځله رحم فایروید لري. مگر تاسو ممکن نه پوهیږئ چې تاسو رحم لرونکي فایروید لرئ ځکه چې ډیری وختونه د نښې نښانې لامل نه کیږي. ستاسو ډاکټر ممکن د فیلوایروس پیښې په جریان کې د حوصلي معاینې یا د زیرون څخه دمخه الټراساؤنډ وکړي.

نښې نښانې

ډیری میرمنې چې فایرویدونه لري هیڅ ډول نښې نه لري. په هغه څه کې چې نښې نښانې د فایبرایډس موقعیت ، اندازې او شمیر لخوا اغیزمن کیدی شي.

په هغه میرمنو کې چې نښې لري ، د رحم د فایرویدونو خورا عام نښې او علایم پکې شامل دي:

د حیض خونریزي

د حیض دوره له یوې اونۍ څخه ډیر دوام لري

د شریان فشار یا درد

په پرله پسې ډول تشی متیازی کول

د مثنای مشکل

قبض

د ملا درد یا د پینو درد

په ندرت سره ، یو فایروید کولی شي د شدید درد لامل شي کله چې دا د وینې عرضه پراخه کوي ،  
Fibroids عموماً د دوی موقعیت سره طبقه بندي کیږي. د عضلاتو فایرویدونه د غړو د رحم په دیوال  
کې وده کوي. د سیموکوسیل فایرویدز رحم ته. سبسروسال فایرویدز پروژو د رحم څخه بهر ته.  
کله چې ډاکټر ته ورشي

خپل ډاکټر ته مراجعه وکړئ که تاسو یې لرئ:  
د رحم نري رنځ چې له مینځه نه ځي

ډیر دروند ، اوږد یا دردناک خیض

د دورانو تر مینځ گوز. یا خونریزي

ستاسو د مثنای خالی کولو مشکل

د وینې کم خونۍ یا د وینې حجری کم شمیر (د وینې کمښت)

ژر تر ژره روغتیایي پاملرنې و غواړئ که چیرې تاسو د شدید اندامین څخه خونریزي یا گیری شریان درد  
ولرئ چې ناڅاپه راځي.

**لاملونه**

دا د رحم د فایرویدونو لامل نه دی معلوم ، مگر څیرنه او کلینیکي تجربی دا فاکتورونو ته په اشاری سره  
وابی

جینیاتیک بدلونونه: ډیری فایرویدونه په جینونو کې بدلونونه له امله رامنځ ته کیږی چې د نورمال رحم د  
عضلي حجرو کې له هغه څخه توپیر لري.

**هورمونونه:** ایستروجن او پروجیسټرون ، دوه هورمونونه چې د امیندواری لپاره چمتووالي کې د هرې  
میاشتني دورې په جریان کې د رحم د استر پراختیا هڅوي ، داسې ښکاري چې د فایروید وده وکړي.

فایرویدونه د نورمال رحم د عضلو حجرو په پرتله ډیر استروجن او پروجیسټروان ریسپټیټري لري. فایروید د هورمون په تولید کې د کمښت له امله د مینوزیز وروسته سکند کيږي.

د ودې نور عوامل: هغه توکي چې بدن سره د نسجونو ساتلو کې مرسته کوي ، لکه د انسولین په څیر وده فکتور ، ممکن د فایبرایډ وده اغیزه وکړي.

استثنایي میټره (ECM): ECM هغه مواد دی چې حجرې سره یوځای کوي ، لکه د خښتو تر مینځ هاوان. ECM په فایبرایډونو کې زیاتوالی او دوی ته فایبرس رامینځته کوي. ECM د ودې عوامل هم نڅیره کوي او پخپله په حجرو کې بیولوژیک بدلون لامل کيږي.

ډاکټران پدې باور دي چې د رحم فایرویدونه د رحم د نرم عضلاتي انساجو (مایومیټریئم) کې د تنګ حجرې څخه وده کوي. یو واحد حجره په مکرر ډول سره ویشل کيږي ، په نهایت کې د فرم ، روبري ډله رامینځته کوي چې له نږدې نسجونو څخه توپیر لري.

د uterine fibroids وده نمونه توپیر لري - دوی ممکن ورو یا ګرندی وده وکړي ، یا ممکن ورته اندازې ته پاتې شي. ځینې فایرویدونه د ودې وده کوي ، او ځینې ممکن پخپله راټیټ شي.

ډیری فایرویدونه چې د امیندواری په جریان کې شتون لري د حمل وروسته راټیټیږي یا ورک کيږي ، ځکه چې رحم یو عادي اندازې ته ځي.

## د خطر عوامل

د تخمدان فایرویدونو لپاره یو څو پیژندل شوي د خطر عوامل شتون لري ، پرته له دې چې د زیږون عمر ښځینه وي. هغه فاکتورونه چې د فایروید پر پراختیا اغیزه کولی شي عبارت دي له:

عمر: که څه هم د زیږون عمر کومې میرمنې کولی شي فایروید رامینځته کړي ، تورې میرمنې د نورو توکمیزو ډلو د میرمنو په پرتله د فایروایډ ډیر احتمال لري. سربیره پردې ، تور میرمنې په ځوان عمر کې فایرویدونه لري ، او دوی احتمال لري د ډیر جدي ښو سربیره ډیر یا لوی فایروید ولري.

وراثت: که یې مور فایرویدونه درلودل ، نو اولاد کې یې وده کولو خطر ډیر اوسئ.

نور عوامل: په کم عمره کې د حیض پیل؛ چاقی، د ویتامین ډي کمښت؛ غوښه کې لوړ خواړه او په ښو سبزیجاتو ، میوو او لبنیاتو کې لږ خواړه. او الکول څښل ، د بیر په شمول ، داسې بریښي چې ستاسو د فایرویدونو وده خطر ډیر کړي.

## تشخیص

الټراساؤنډ. که تایید ته اړتیا وي ، ستاسو ډاکټر ممکن د الټراساؤنډ امر وکړي. دا د تشخیص تایید کولو او د فایبرایډونو نقشه کولو او اندازه کولو لپاره ستاسو د رحم د عکس اخیستو لپاره

یو ډاکټر یا ټیکنیشن ستاسو د معدې (ټرانس باډومینل) څخه الټراساؤنډ وسیله (ټرانسډومر) حرکت کوي یا ستاسو د رگونو (transvaginal) دننه ستاسو د رحم د عکسونو ترلاسه کولو لپاره.

## د لیب ازموینی

: که تاسو غیر معمولي میاشتنی وینه ولری ، نو ستاسو ډاکټر د نورو احتمالي علتونو د پلټلو لپاره نورو ازموینو امر وکړي. په دې کې ممکن د وینې بشپړ شمیر ( CBC شامل وي ترڅو معلومه کړي چې ایا تاسو د وینې د ضایع کیدو او د وینې نورو ازموینو له امله د وینې د اختلالاتو یا تایرایډ ستونزو څخه د مخنیوي لپاره د وینې کمښت لری.

## اختلاطات

که څه هم د رحم فایرویدونه معمولا خطرناک نه دي ، دوی کولی شي د ناراحتی لامل شي او ممکن د اختلالاتو لامل شي لکه د وینې په حجرو کې کمیدل (د وینې کمښت) چې د سټریا لامل کیري ، د ډیرې وینې ضایع کیدو څخه. په ندرت سره ، د وینې له لاسه ورکولو له امله د لیرد لیرد ته اړتیا ده.

## حمل او فایرویدونه

Fibroids معمولا د امیندواری په برخه کې مداخله نه کوي. په هر صورت ، دا امکان لري چې فایرویدونه - په ځانګړي توګه سبموسیل فایرویدونه - د ځوانی یا حمل ضایع کیدو لامل شي.

فایرویدس ممکن د حمل ځینې اختلالاتو خطرات هم رامینځته کړي ، لکه د نخاع اخته کول ، د نازپرېدلي ماشوم وده او د وخت دمخه تحویلي.

## مخنیوی

که څه هم څیرونکي د فایبرایډ تومورونو لاملونو مطالعې ته دوام ورکوي ، د دوی د مخنیوي څرنګوالي په اړه لږ ساینسي شواهد شتون لري. د uterine fibroids مخنیوی ممکن نه وي ، مګر د دې تومورونو لږ لږ سلنه درملني ته اړتیا لري.

مګر ، د صحي ژوند غوره انتخابونو په کولو سره ، لکه د نورمال وزن ساتل او د میوو او سبزیجاتو خوړل ، تاسو ممکن وتوانیرئ ستاسو د فایبرایډ خطر کم کړئ.

همدارنګه ، ځینې څیړني وړاندیز کوي چې د هورمونل مخنیوي کارول ممکن د فایروید ټیټ خطر سره تړاو ولري.

## درملنه

د رحم فايرويډ درملنې لپاره هيڅ غوره لاره شتون نه لري - د درملنې ډيری اختيارونه شتون لري. که تاسو نښې ولرئ ، د علامې راحت لپاره د اختيارونو په اړه د خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ

د درمل په واسطه اختياطي درملنه:

د گونادوتروپين هورمون (GnRH) agonists.)

د پايلې په توگه ، حيض ودريري ، فايرويډ سکريري او وينه کمه اکثرا وده کوي. د GnRH اگونيسټانو کې ليوپرولايد (لوپروان ، ايلگارډ ، نور) ، گوسيرلين (زولادیکس) او تريپتورلين (تريلسټار ، تريپتور کټ) شامل دي. ډيری ميرمني د GnRH اگونيسټانو کارولو پرمهال د پام وړ تبه لری

## سرطان Gynecologic

سرطان کوم چې د بنځينه تناسلي غړو کې پيل کيږي. سرطان تل د بدن هغه برخې لپاره نومول شوی چيري چې پيل کيږي. د بنځينه ناروغی سرطان په بيلابيلو ځايونو کې د يوې بنځينه پيلوسيس کې پيل کيږي ، کوم چې د معدې لاندې او د خوصلی تر مينځ ساحه ده.

د Gynecologic سرطان ډولونه

د غاړې سرطان: په رحم کې پيل کيږي ، کوم چې د رحم د بنځته ، تنگ پای دی. (رحم ته د رحم په نامه هم ياديږي.)

د تخمدان سرطان: په تخمدانونو کې پيل کيږي ، کوم چې د رحم په هر اړخ کې موقعيت لري.

د رحم د سرطان په رحم کې پيل کيږي ، د يوې بنځې درد د ناک شکل لرونکي غړي چيري چې ماشوم وده کوي کله چې اميندواره وي.

د رگونو سرطان: په اندام کې پيل کيږي ، کوم چې د رحم د نخاعي او د بدن دباندې تر مينځ خالي ، ټيوب ډول چينل دی.

د گينيکولوژيک هر سرطان ځانگړی دی ، د مختلف نښو او علايمو سره ، د خطر مختلف عوامل (هغه شيان چې ممکن ستاسو د ناروغی امکان ډير کړي) ، او د مخنيوي بيلابيل سټراتيژيانې ولري. ټولې ميرمني د جينولوژيک سرطان خطر لري ، او د عمر سره يې خطر ډير کيږي. کله چې د گينيکولوژيک سرطانونه وموندل شي ، درملنه يې خورا اغيزمنه ده. د Gynecologic سرطان لاملونه

د زیږون او حیض تاریخ په شمول د هیڅکله ماشوم نه درلودل ، د 12 age کلنی څخه دمخه میاشتنی پیل کیدل

د شکر ناروغي.

د انسان پېپیلوما ویروس ( HPV)انتان.

سگرت څښل.

د HIV انتان یا د معافیت ضعیف سیستم.

چاگی

**نښی نښانې**

د غیر معمولي خونريزي د ډیر ژر احساس کول یا د خوارو ، خولي کیدل ، او معدې یا شا درد یوازې د تخمدان سرطان لپاره عام دي.

د تخمدان درد یا فشار د تخمدان او د رحم سرطانو لپاره عام دي.

خارښ ، سوځیدنه ، درد ، او د مقعد رنگ یا پوتکي کې بدلونونه ، لکه د گرمو ، زخمونو یا گرموالي یوازې د مقعدی سرطان کې موندل کيږي.

د رحم endometrial سرطان خطر عوامل:

پرتله له ضرورته پروجیسټرون او ایسټروجن اخیستل. سالم وزن نه ساتل.

د کلنی 35 نه وروسته ناوخته مینوزیون یا ماینسوز

د شکرو یا د وینې لوړ گلوکوز - په وینه کې خورا ډیر شوگر.

د ماشومانو زېږولو تر منځ واټن نه مراعتول

د وینې لوړ فشار

تشخیص: تشخیصی یی یوازې د نښو له محی صورت نیسی

## درملنه

د Gynecologic سرطان د جراحي کیموتراپي

، او وړانگو سره درملنه

. که ستاسو ډاکټر ووایي چې تاسو اګینیکولوژیک سرطان لرئ ، نو تاسو باید بنځینه ناروغی

آنالوژست ته لار شی

- یو ډاکټره چې د بنځینه تناسلي سیستم سرطان درملني لپاره روزل شوی.

## انتشاراتي سیستایټس

د انټرستیتال سیستیسټ ( IC)، چې اکثرا د درد لرونکي کڅوړه سنډروم بلل کیږي ، یو ستونزمن حالت دی. د دې تشخیص کول سخت دي ، او که څه هم درملني کولی شي ښه پی کړي ، خو درملنه یې نشته.

ځکه چې IC دومره ښه او شدت لري ، ډیری ماهرین فکر کوي چې دا ممکن ډیری ناروغی وي. که تاسو په پښو کې درد لرئ چې له 6 اونيو څخه ډیر دوام وکړي او د نورو شرایطو لکه انفیکشن یا پښتورگو تیرو له امله رامینځته نشي ، تاسو ممکن آی سي ولرئ.

مهمه نده چې څه ورته ویل کیږي ، د سټراټیجیست سیستایټس ښه ډیری مشکلات راوړي. ناروغي کولی شي ستاسو ټولنیز ژوند ، تمرین ، خوب ، او حتی ستاسو د کار کولو وړتیا باندې تاثیر وکړي.

سره له دې ، تاسو کولی شئ خپل ځان د حقایقو او درملني سره ځان سمبال کړئ ترڅو ښه په شمول کې ولرب

IC د کڅوړي اوږد ستونزه ده. ستاسو کڅوړه وروسته ستونزی را منځ ته کوی کله چې ستاسو پښتورگو دا فلټر کړي مګر مخکې له دې . دا حالت ستاسو دم button لاندې درد او فشار لامل کیږي. ښه ښانې کولی شي راشي او لار شي. یا دوی ممکن ثابت وي.

انتشاراتي سیستالټ د عاجل ، اکثرا درد لرونکي پښو لامل کیږي. تاسو ممکن په جدي قضیو کې په ورځ کې تر 40-60 ځله درد درک کړئ. دا کولی شي چی ټوله شپه دوام وکړی

:  
ښه پی څه دي؟

آی سي د بل شخص څخه توپیر لري. دوی کولی شي هره ورځ یا اونۍ کې بدل شي یا د میاشتنو یا کلونو لپاره تیاره وي. درد دومداره وی

عامې ښه:



د مټانی فشار او درد چې ستاسو د مټانی ډکیدو سره دردیږي

ستاسو په ټیټه خوصله ، ټیټه شا ، یورټرا کې درد (هغه نل چې ستاسو له کڅوړې څخه ستاسو له بدن څخه بهر راوباسي)

د میرمنو لپاره ، د وینې ، فرج یا د اندام تر شا ساحه کې درد

د نارینه وو لپاره ، په سکروم کې درد ، خصي ، عضله یا د سکروم شاته ساحه کې درد (د ورځې له 7-8 ځله ډیر)

د میرمنو لپاره ، د جماغ په جریان کې درد

د نارینه وو لپاره ، د orgasm پرمهال یا جنسي وروسته درد

د کڅوړه درد خلک چې د آی سي سره احساس کوي کیدی شي د ضعیف درد څخه تر شدید درد پورې تکثیر کړي .

د وضعیت سره نږدې 5 څخه تر 10٪ خلک په کڅوړه کې السراتیف کيږي.

هغه شیان چې ممکن نښې یې خرابې کړي:

ځینې خواړه یا څښاک

رواني یا فزیکي فشار

**څوک ډیر ورته مساعد دی؟**

د آی سي سره نږدې 90٪ ښځې مساعد دي. په هر ځای کې د شاوخوا 3 څخه تر 6٪ پورې بالغې میرمنې IC لري. دا د 3 ملیونه څخه تر 8 ملیونه امریکایي میرمنو پورې ای سی لري.

. د دې ترلاسه کولو خطر لکه څنګه چې تاسو عمر لوړ کيږي. دا منځ تا راځي

**د آی سي لامل څه دی؟**

دا روښانه نده چې ولې پیښیږي ، مګر دلته ډیری نظرونه شتون لري:

د مټانه نسج کی ستونزه

سوزش ستاسو د بدن کیمیاوي خپریدو لامل کيږي چې نښې یې رامنځ ته کيږي

د اعصاب ستونزه: ستاسو مټانه د هغه شیانو څخه درد احساسوي چې معمولاً زیان نلري.

مغافیتی سیستم کی ستونزی

## دا څنگه تشخیص کیري؟

د انترستیتی سیستایتیس لپاره هیڅ تشخیص نشته یوازنی نښی نښانی

نارینه او ښځینه دواړه به اړتیا ولري چې لومړی د مټانی ناروغی انتانات ، د کڅورې سرطان ، جنسي ناروغی او د پښتورگو تیرو کنټرول کړي.

په میرمنو کې ، اینډومیترا ایسیس یو بل احتمال شتون لری. د نارینه وو لپاره ، آی سی د انفلاسیون پروستات عتیدل دی.

## دا ازموینی کولی شي نور شرایط رد کړ

سیستوسکوپي: د کیمري سره یو نری تیوب د کڅوره او یوریترا داخلي لیدو لپاره کارول کیري. دا عموماً یوازی هغه وخت ترسره کیري کله چې فرج کې وینه وي یا درملنه مرسته نه کوي. دا هم د تشخیص یوه لاره ده

مټانه او د یوریترا بایپسی: د نسجونو کوچنی ټوټه نیول شوی او ازمول شوی. دا معمولاً د سیستروسکوپي په جریان کې ترسره کیري.

## د کور یا طرز ژوند درملنه

د شاوخوا نیمایي قضیو لپاره ، انترستیتیستال سیستایتیس پخپله ښه کیري. د هغو کسانو په مینځ کې چې درملنی ته اړتیا لري ، ډیری یې هوساینه ترلاسه کوي او خپل ژوند بیرته عادي حالت ته راوړی

عام خواړه چی ددی ناروغی لامل کیری د حده زیات استعمال یی!

لیمو میوي لکه نارنج او لیمو

چاکلیټ

کافین لرونکي څښاکونه لکه کافي او سوډا

کاربونیټ څښاک

الکول

مساله لرونکي خواړه

مصنوعي خواړه

**فزیکي درملنه.** ستاسو د عضلاتو آرامولو کې مختلف تخنیکونه کارول کیري.

**امیټریپیتالین:** دا درمل د کڅورې نخاع کنټرولوي. دا د آی سي لپاره ترټولو په پراخه کچه کارول شوي شفاهي درمل دي.

**پنتوسان (ایلمیرون):** دا روښانه نده چې دا مخدره توکي څنگه کار کوي ، مگر دا د مثاني نسجونو استر بیارغولو کې مرسته وکړي. دا کولی شي څو میاشتي وخت ونیسي ترڅو نښې لرې کړي.

**هایډروکسیجن:** دا درمل یو انټي هستامینینډ دی که تاسو د شپې ډیری د شکایت پیشنهاد وکړئ ګټور ثابت کیدی شي.

**ډیمیتیل سلفوکسایډ (DMSO):** د هغو خلکو لپاره چې د نورو درملو له لارې یې راحت نه وي موندلي ، دا درمل په کڅوره کې د کټیټر سره ځای په ځای کيږي. دا د سوزش او مبارزه کولو درد سره مبارزه کولو باور لري. ډاکټران اکثرا دا سپارښتنه نه کوي ځکه چې دا ممکن په لنډ وخت کې نښې خرابې کړي او ډیری ډاکټر لیدنه وکړي.

#### د انټرسټیشل سیسټایټس لپاره دریم لاین درملنه

که چیرې د دوهم لاین درملني کار ونکړي ، نو ستاسو ډاکټر به احتمال د دریمي کرښې درملني ته مخه وکړي. دوی سایټوسکوپي ته اړتیا لري ، د کڅورې لیدو لپاره یو ځانګړی ساحه کارول کيږي ، ډیری وختونه د انسټیزیا لاندې عملیاتي خونه کې.

که تاسو د یورولوژیست لخوا نه لیدل شوي وي ، یو ډاکټر چې په مثانه کې تخصص لري ،

#### د انټرسټیشل سیسټایټس لپاره څلورم لاین درملنه

که چیرې د ژوند کولو تغیرات ، درمل ، او پورته یاد شوي پروسیجرونه کافي ندي ، او ستاسو نښې یې ستاسو د ژوند کیفیت خرابوي ، نو یو ارولوژیست ممکن د درملني څلورمه کرښه کې هڅه وکړي:

#### عصبي فشار

د انټرسټیشل سیسټایټس درملني کې وروستي گامونه

کله چې نور ټول ناکام شي ، نو دلته هغه څه دي چې تاسو یې کوښښ کولی شئ:

سایکلوسپورین: دا درمل ستاسو د معافیت سیستم فشاروي.

جراحی په خورا نادره قضیو کې کله چې نور هیڅ کار نه کوي ، دا ممکن یو انتخاب وي.

## Polycystic ovary syndrome (PCOS)

د پوليسيسټيک تخمدان سندروم (PCOS) يو هورمونل اختلال دی چې د زيرون عمر د ميرمنو ترمنځ عام دی. د PCOS سره ميرمني ممکن ناڅاپي يا اوږد مهاله مياشتنۍ دورې يا د نارينه هورمون (androgen) کچه ولري. تخمدانونه د مايع (follicles) شميره کوچني راټولونه رامینځته کړي او په منظم ډول هگي خوشي کولو تا اجازه ور نه کړي

### لاملونه

ډاکټران په سمه توگه نه پوهيږي چې د PCOS لامل څه دی. دوی باور لري چې د نارينه هورمونونو لوړه کچه تخمدان د هورمونونو توليد او په نورمال ډول هگي اچولو څخه مخنيوي کوي.

جينونه ، د انسولين مقاومت ، ټول د ډير androgen توليد سره تړاو لري.

### جينونه

مطالعات ښيي چې PCOS ارثي ده

امکان لري چې ډيری جينونه - نه يوازې يو - پدې حالت کې شراکت وکړي

د انسولين مقاومت

تر PC 70 پورې ميرمني د انسولين مقاومت لري ، پدې معنی چې د دوی حجرې نشي کولی په سمه توگه انسولين وکاروي.

انسولين يو هورمون دی چې پانقراض توليدوي د بدن سره مرسته کوي ترڅو انرژي توليد کړي

کله چې حجرې نشي کولی انسولين په سمه توگه وکاروي ، د بدن غوښتنه د انسولين غوښتنه لوريږي. پاناکراس د ضرورت لپاره ډير انسولين جوړوي. اضافي انسولين تخمدانونه د نارينه هورمونونو توليد لپاره محرکوي.

چاغښت د انسولين مقاومت لوی لامل دی. د چاقۍ او انسولين مقاومت دواړه د ټايپ 2 ډايابيتس لپاره خطر ډيرولی شي (8).  
د PCOS عام نښي

ځيني ميرمني د دوی د لومړۍ دورې په شاوخوا کې نښې ليدل پيل کوي. نور يوازې موندلي چې دوی PCOS لري وروسته له دې چې دوی خورا ډير وزن ترلاسه کړي يا دوی د اميندواری ستونزه لري.

## د PCOS خورا عام نښې نښانې دي:

غير منظمې دورې: د تخمدان نشتوالی هره میاشت د رحم د استر مخه نیسي. د PCOS سره ځینې میرمنې په کال کې له اتو دورو څخه لږ وخت نیسي .

درنه وینه د رحم: د اوږدې مودې لپاره رامینځته کوي ،

د ویننتو وده :له دې وضعیت سره 70 percent میرمنې د دوی په مخ او بدن ویننتو وده کوي - پشمول د دوی په شا ، معدې او سینه کې . د ویننتو ډیریدل وده د هیروټیزم په نوم یادیري.

جواني دانې: نارینه هورمونونه کولی شي پوټکي د معمول په پرتله مشکل پیدا کړي او د مخ ، سینی ، او پورتنۍ برخې په څیر برخو کې د اختلال لامل شي.

وزن ډیریدل: د PCOS سره تر 80 سلنې میرمنې ډیر وزن لري

د پوټکي تور کیدل: تور پیچیسف پوټکی کولی شي د بدن جوړښتونو کې رامینځته کړي لکه په غاړه ، خولې او د سینی لاندې.

• د سر درد: د هورمون بدلون کولی شي په ځینو میرمنو کې سر درد رامینځته کړي.

د حوصلې ازمایښت: ډاکټر لید او په لاسي ډول ستاسو د زیږون غړي ، د ودې یا نورو مشکلاتو لپاره د تناسبلي ارگانونو معاینه کوي.

د وینې معاینات: ستاسو وینه ممکن د هورمون کچه اندازه کولو لپاره تحلیل شي. دا ازموینه کولی شي د مایع اخته کیدو احتمالي علتونه یا د androgen ډیر احتمال له پامه وغورځوي چې د PCOS نمونه وی. تاسو ممکن د گلوکوز او د گړندي کولیسټرول او تیرای گلیسرید کچو اندازه کولو لپاره د وینې اضافي معاینه ولرئ.

الټراساؤنډ: ستاسو ډاکټر د تخمدانونو ظاهري بڼه او د رحم ضخامت کوري. د واند په څیر وسیله (ټرانسډر) ستاسو په اندام کې ځای پر ځای کوی (transvaginal الټراساؤنډ). ټرانسډوزر د غږ څپې خپروي چې په کمپیوټر سکرین کې عکسونو ته ژباړل شوي.

:

د وینې فشار ، گلوکوز ، او د کولیسټرول او تیرای گلیسرید کچې دوراني چیکونه

د اضطراب چک کول

خوب لپاره سکرینینګ

## د PCOS لپاره د خطر عوامل

څيرونکي پدې باور دي چې فشار او چاپيريال عوامل (په شمول غذا ، تمرين ، او ککړتيا) د PCOS پرمختگ کې رول لوبوي.

د PCOS درملنه

ستاسو د انفرادي انديښنو اداره کولو باندې تمرکز کوي ، لکه تشويش ، هيرسوتيزم ، جواني دانې يا چاغی. ځانگړې درملنه کې د ژوند بدلونونه يا درمل شامل وي.

درملنه

کلوميفين (کلوميد). ...

ليتروزول (فيمارا). ...

ميټفارمين (گلوکوفيج ، فورټاميت ، نور). ...

گونادوتروپينز.

## STD

جنسي ليردونې ناروغی ( STDs هغه انتانات دي چې د جنسي اړيکي له لارې له يو کس څخه بل ته ليردول کيږي. د STDs لاملونه باکټريا ، پرازيتونه او ويروس دي. د 20 څخه ډير د STDs ډولونه شتون لري ، په شمول د:

کلسيميا

تناسبي عضله

گونوريا

HIV / AIDS

HPV

سيفليس

ټريکومونياس

ډيری STDs دواړه نارينه او بنځينه اغيزه کوي ، مگر په ډيری قضيو کې د دوی روغتيايي ستونزې د بنځو لپاره خورا ډير شديد کيدی شي. که اميندواړه بنځه STD ولري ، نو دا کولی شي د ماشوم لپاره جدي روغتيايي ستونزې رامینځته کړي.

انټي بيوتيک کولی شي د STDs درملنه وکړي چې د باکټريا يا پرازیتونو له امله رامینځته کيږي. د ویروس له امله رامینځته شوي STDs درملنه شتون نلري ، مگر درمل اکثرا د نینو سره مرسته کولی شي او ناروغي کنټرول کړي.

د لپټیکس کنډومونو سمه کارول په پراخه کچه کموي ، مگر په بشپړ ډول له منځه نه ځي ، د STDs نیول یا خپریدو خطر. د انتاناتو څخه مخنیوي ترټولو معتبره لار د مقعد ، اندام ، یا زباني جنس نه درلودل دي.

د STDs / STIs درې لوی لاملونه شتون لري:

باکټريا ، په شمول کلسیمیا ، گونریا ، او سیفلیس.

ویروسونه ، په شمول د HIV / AIDS ، هرپیس سادهکس ویروس ، انسان پیپیلوما ویروس ، هیپاټیټیس بی ویروس ، سایټومیگالوایرس ( CMV ) ، او ژیکا.

پرازیتونه ، لکه د ټریکوموناس اندامونه نښي او علایم چې ممکن د STI نښه وي په لاندې ډول دي:

د خوصلی یا مټاني ساحی زخمونه یا

دردناک یا سوځیدنه

له فرج څخه سپین رنگه مایع خارجیدل

غیر معمولي یا عجیب بوی لرونکی مایع

د غیر معمولي وینه

د جنسی اړیکو په جریان کې درد

هغه عوامل چې ممکن خطر یې زیات کړي په لاندې ډول دي:

غیر محافظتي جنسي اړیکه. ...

له څو ملګرو سره جنسي اړیکي ...

د STIs تاریخچه لرل ...

د الکول کارول

درملو کارول. ...

د درملو انجیکشن...زیات استعمال

## تشخیص

د وینې معاینات: د وینې ازموینې کولی شي د HIV تشخیص یا د سیفلیس وروستي مرحلو تصدیق وکړي.

د تشو متیازو نمونه: ځینې STIs د تشو متیازو نمونې سره تصدیق کیدی شي.

د مایع اخیستل: نو ستاسو ډاکټر ممکن د زخمونو مایع او نمونې معاینه کړي ترڅو د ناروغی نوع تشخیص کړي.

## درملنه

انټي بیوتیکونه: انټي بیوتیکونه ، اکثرا په یو واحد دوز کې ، کولی شي ډیری جنسي لیرد شوي باکټریاوي او پرازیتي ناروغی درملنه وکړي ، په شمول د گونوریا ، سیفلیس ، کلیمایډیا او ټریچومونیا. ceftriaxone, cefixime, ciprofloxacin, ofloxacin...

انټي ویروال درمل: که تاسو هیپ یا HIV ولری ، نو تاسو ته به د انټي وایرو درمل استعمال کړی

## ډیس مینوریا (Dysmenorrhea)

ډیس مینوریا د حیض سره د درد لپاره طبي اصطلاح ده. دوه ډوله ډیسکمنوریا شتون لري: "لومړني" او "ثانوي".

لومړني ډیسکمنوریا د عادت میاشتني دردونه دي چې تکرار کيږي (بیرته راځي) او د نورو ناروغیو له امله ندي. درد معمولا یو یا دوه ورځي دمخه پیل کيږي ، یا کله چې د حیض وینې پیل شي ، او په ټیټه معدې ، شا او ورون کې درد احساس کيږي. درد کولی شي له معمولي څخه شدید پوري وي ، په عموم ډول له 12 څخه تر 72 ساعتونو پوري دوام کولی شي ، او د التهاب ، ستړیا او حتی اسهال سره یو ځای وي. د حیض دردونه معمولا د بنځینه عمر په توگه ډیر دردناک کيږي او ممکن په بشپړ ډول ودریږي که چیرې بنځینه ماشوم ولري.

ثانوي ډیسکمنوریا هغه درد دی چې د میرمنو تناسلي غړو کې اختلال رامینځته کيږي ، لکه د اینډومیټرایسیس ، اډینوموسیاس ، رحم رحم فایرویدز یا انتان. د ثانوي ډیسکمنوریا څخه درد معمولا د



عادت په میاشت کې پیل کیږي او د عادي حیض دردونو څخه اوږدېږي. درد عموماً د نا راحت، گړځیدونکي، ستړیا او اسهال سره نه وي. یا په لنډ ډول دا ناروغي په میاشتني عادت کې د وینې کمی او درد سره وتل د حیض د کموالی څخه عبارت دی

## لاملونه

لومړني ډيسامونوريا د پروستاگلانډين، هورمونونو د ډیري کچي د افراز له امله رامینځته کیږي چې د حیض او ماشوم زیږون پرمهال ستاسو د رحم contraction رامینځته کوي. درد د دې هورمونونو خوشې کیدو په پایله کې را منځته کیږي کله چې ستاسو د میاشتني دورې په جریان کې استر (endometrium) کم وي. دا د رحم د کمی لامل کیږي او رحم ته د وینې جریان کموي.

هغه عوامل چې ممکن د لومړني ډيسامونوريا درد نور هم خراب کړي یو رحم کې شامل دي چې د مخ په ځای شاته (تعقيبي رحم) کمربند کوي؛ اوږد، دروند، یا غیر منظم میاشتني دورې؛ د تمرین نشتوالی رواني یا ټولنیز فشار؛ سگرت څښل الکول څښل؛ ډیر وزن د ډيسمنوريا کورنۍ تاریخچه؛

دوهم داسمونوريا ممکن د یو لړ شرایطو له امله رامینځته شي،

فایرویدونه - تومورونه چې د رحم په دیوال کې رامینځته کیږي یا ورسره تړلي وي

اډینومیسیس - هغه نسج دی چې د رحم په ترتیب سره د اینډومیتریوم په نامه یادېږي د هغه عضلاتي دیوالونو کې وده پیل کوي

په پیچلو او چاقو جونو کې اکثره د حیض وینه په درد سره راځي. لیکوریا او کله کله د هورمونو د وجی د ډيسمنوريا نښې او علايم

په حوصله کې درد کول.

د ملا په بنکته برخه او / یا د ملا شاته.

د پښو دردنه

کانګي او / یا اسهال.

ضعف.

بي هوښه کیدل.

د سر درد.

تبه

او وینه په حیض کی په درد سره راځی

**تشخیص:** په حیض کی وینه په درد سره راتلل

## درملنه

لومړی باید د درد لپاره بروفین او یا هم د درد نور درمل استعمال کړی

بیا ورسته د خمل ضد درمل ددی ناروغي لپاره غوره درملنه ده

او له دی شیانو ځان وساتی

ډیسمونوریا: اداره

آرام کله چې اړتیا وي.

د خواړو څخه مخنیوی وکړی چې کافین لري.

د سگرت څښلو او الکول څښلو څخه ډډه وکړی.

خپل د ملا شاته او غاړې مساج کړی.

ibuprofen (Advil, Midol IB, Motrin, Nuprin, and others);

naproxen sodium (Aleve, Anaprox); and.

ketoprofen (Actron, Orudis KT).

Kyleena (Pro) Generic name: levonorgestrel

Novum (Pro) Generic name: ethinyl estradiol / norethindron

Cyclen Generic name: ethinyl estradiol / norgestimate

## Menorrhagia

د میاشتنی دورې لپاره طبی اصطلاح ده چې غیر معمولي اوږده خونریزي څخه عبارت دی. که څه هم د حیض له درجي خونریزي یوه عامه اندیښنه ده ، ډیری میرمنې د وینې ضایع کیدو تجربه نه کوي

يا پ د رحم څخه زياته او پرله پسي د ويني تلوو تا د حيض زياتولي وايي  
تشخيص

ستاسو ډاکټر به غالبا ستاسو د طبي تاريخ او د حيض دورې په اړه پوښتنه وکړي. له تاسو څخه به وغوښتل شي چې د ويني جريان او نه زغمونکي ورځو لارښود بيان کړي ، تاسو څومره حفظ الصحة محافظت ته اړتيا لرئ.

ستاسو ډاکټر به فزيکي معاینه وکړي او ممکن يو يا ډيرو ازموينو يا پروسيجرونو وړانديز وکړي لکه:

د ويني معاینات :ستاسو د ويني نمونه د اوسپني کمبود (د ويني کمښت) او نورو شرايطو لپاره و ارزول شي ، لکه د تايرايډ اختلالات يا د ويني غير معمول.

پاپ ټسټ: پدې ازموينه کې ، ستاسو د مايع څخه حجرې راټول شوي او د انفیکشن ، سوزش يا بدلونونو لپاره ازمول شوي چې ممکن سرطان ولري يا ممکن سرطان لامل شي.

انډوميټريال بايپسي: ډاکټر دی د رحم داخلي څخه د نسجونو نمونه واخلي ترڅو د رنځپوهانو لخوا معاینه شي.

الټراساؤنډ: د دې اميجينگ میتود د رحم ، تخمدان او pelvis عکسونو تولید لپاره د غږ څپې کاروي.

د لومړني ازموينو د پایلو پر اساس ډاکټر ممکن د نورو معاینې وړانديز وکړي ، لکه:

سونو هيسر اگرافي: د دې ازموينې په جريان کې ، يو نری رنځ ستاسو د رگونو او رحم له لارې ستاسو رحم ته د يو ټيوب له لارې ایستل کيږي. بيا ډاکټر د رحم په مينځ کې ستونزې د ليدو لپاره الټراساؤنډ کاروي.

هيسټروسکوپي: پدې ازموينه کې د مقعد او رحم د لارې د رحم کې نری ټيوب ايښودل شامل دي ، کوم چې ډاکټر ته اجازه ورکوي چې د رحم داخلي برخه وگورئ.

ډاکټران کولی شي د عصبي اختلالاتو ، طبي شرايطو يا درملو د احتمالي علتونو يا احتمالي علتونو يا شرايطو د رامینځته کيدو وروسته د مينورورجيا تشخيص يقيني کړي.

درملنه

د مينورجيا لپاره ځانگړې درملنه د يو شمير عواملو پر اساس ده ،

ستاسو عمومي روغتيا او طبي تاريخ

د حالت علت او شدت

د ځانگړو درملو ، پروسيجرونو يا درملنو لپاره ستاسو زغم

ستاسو د راتلونکي ماشوم پالنې پلانونه

ستاسو په ژوند کولو کې د حالت تاثيرات

ستاسو نظر يا شخصي لومړيتوب

## درمل

د Menorrhagia لپاره طبي درملنه کې شامل دي:

نونستيپرول ضد انفلاسيون درملو (NSAIDs). NSAIDs) لکه Motrin IB ، ibuprofen (Advil ، نور) يا naproxen سوډيم ( Aleve) د حيض د وينې ضايع کمولو کې مرسته کوي. NSAIDs د درد لرونکي حيض درد (ډيسک مينور يا) کمولو لپاره اضافي گټه لري.

Tranexamic اسيد. Tranexamic اسيد ( Lysteda) د حيض د وينې ضايع کمولو کې مرسته کوي او يوازي د وينې ضايع کيدو په وخت کې اخيستل کيږي.

زباني پروجسټرون: د هورمون پروجسټون کولی شي د هورمون عدم توازن سمولو کې مرسته وکړي او مينورجيا کم کړي.

هورمونل IUD (Liletta) ، Mirena) دا د انټراټورين وسيله د ليونورجسټريل په نوم يو ډول پروجسټين خپروي ، کوم چې د رحم لرونکي او د حيض د وينې جريان کموي.

که تاسو د هورمون درملو اخيستو څخه مينورجيا لرئ ، تاسو او ستاسو ډاکټر ممکن د دې درملو په بدلولو يا بندولو سره د دې ناروغۍ درملنه وکړئ.

که تاسو د خپلې مينځنۍ ناروغۍ له امله وينه هم ولرئ ، نو ستاسو ډاکټر ممکن سپارښتنه وکړي چې تاسو په منظم ډول د اوسپني ضميمه واخلئ. که ستاسو د اوسپني کچه ټيټه وي مگر تاسو لاهم د وينې کمښت نه لرئ ، تاسو ممکن د اوسپني په تکميلاتو کې پيل شئ پرته له دې چې انتظار وکړئ چې وينې کمه شئ.

Medical therapy for menorrhagia may include:

Nonsteroidal anti-inflammatory drugs(NSAIDs). NSAIDs, such as ibuprofen (Advil, Motrin IB, others) or naproxen sodium (Aleve), help reduce menstrual blood loss. ...

Tranexamic acid. ...

Oral contraceptives. ...

Oral progesterone. ...

Hormonal IUD (Liletta, Mirena

یا هم په دی دول درملنه کوو!!

ناروع ته inj Methergin or inj ergometrin وولگوی رحم انقباض مومی او د وینی جریان کمیری ناروع تا دی له دی سره Tab calcium lactate ورکړی د ورخی دری خلی او یا ورته inj Anaroxil په عضله کی وکړی

## Leucorrhea

په دی ناروعی کی د بنخو د شرمگاه څخه سپین رنگه ژیر ته ورته رنگ مایع خارجیری چی لیکوریا ورته وایی

دا د بنخی د فرج څخه یو ژیر سپین رنگ مایع خارجیری او نږدې ټولې میرمنې به دا د زیرون دوران کی اخته کوی. که څه هم د رگونو کمیدل به په نورمال ډول رنگ سپین وي ، د ځینو میرمنو لپاره ممکن دا رنگ زیر یا شین ژیر وي. اسباب

غیر معمولي لیکوریا ممکن د باکتريا ، خمیر ، یا نورو میکروجنیزمونو انتاناتو له امله رامینځته شي. د مثال په توگه ، ډیری جنسي لیردونکي ناروعی ، کوم چې د ویروس یا باکتريا لیرد شاملوي او په ناروغیو لکه گونوریا او کلیماډیا شامل دي د لیکوریا لوی لاملونه دي.

مهم دری اسباب یی غبارت دی له:

۱. تراکومنايزيس

۲. مونی لیال میکروب

۳. رحم پرسوب

همداسی وینی کموالی، عامه کمزوری، حیض بندوالی، سل، د اندام التهاب  
نبنی نبنانی

تاسو ممکن د رطوبت رنگ ، اندازې یا بوی کې بدلون وگورئ. یو سپین ، مایع په څیر خارج کیدل چې د پنیږ په څیر ښکاري د خمیر ناروغی کلاسیک نښه ده. ژیر ، شین یا څر رطوبت معمولا د تریکوموناس یا باکتریا ویگنوسس نښه ده. د باکتریا واگونیسس هم یو غیر معمولي ، کب نیونکی بوی لري.

خارښ معمولا د خمیر انتان سره د لیدو وړ وي ، که څه هم دا ممکن د هر ډول انتاناتو یا خارښت سره واقع شي. یو وچ ، خارش لرونکی د اندام استر ، چې ممکن د جماع په جریان کې نا آرامه وي یا دردناک وي ، معمولا د ایټروفیک اندامیت ناروغی خورا مشهوره علامه ده. د بخار ، د معدې درد یا د جماع په جریان کې درد سره یو نوی امایع خارج کیدی شي جنسي لیردونکي ناروغی په گوته کړي ، لکه گونوریا یا کلسیمیا. په هر صورت ، گونوریا او کلسیمیا اکثرا د هیڅ ډول علایم لامل نه کیږي.

## تشخیص

ستاسو ډاکټر به بیلابیل پوښتنې و غواړي ترڅو ستاسو د ناروغه کیدو علت په گوته کړي ، په شمول د وروستي انټي بیوتیک کارولو په اړه پوښتنې ، ایا تاسو نوی جنسي ملگری لری ، د مینیوپاسول نښې ، د شکر ناروغی نښې او ستاسو په روغتیا یا ژوند کې نور وروستي بدلونونه.

بیا به تاسو د حوصلې ازموینه وکړی ستاسو ډاکټر به په مستقیم ډول د غاړې لیدو لپاره د یوې نمونې په نامه وسیله وکاروي. د حوصلې امتحان په جریان کې ، د مایع نمونه د ازموینې لپاره راټولېږي. په دفتر کې د مایکروسکوپ لاندې خارج کیدو ته په کتلو سره ، ستاسو ډاکټر کولی شي سمدلاسه د خمیر ناروغی ، د باکتریا ویگنوسس یا تریکوموناس انفیکشن تشخیص کړي او درملنه یې پیل کړي. د رگونو د دیوالونو ظاهري پراساس ، ستاسو ډاکټر ممکن د اټروفیک اندام تشخیص تشخیص کړي

## مخنیوی

ستاسو ډاکټر کولی شي تاسو سره کار وکړي ترڅو هغه څه وپېژني کوم چې ستاسو نښې نبناني رامینځته کوي ، لکه د انټي بیوتیک کارول ، د کاتین غیر پوښاک اغوستل ، د تمرین پرمهال د تنګي تنګو پوښاک اغوستل ، د سینګار محصولاتو کارول چې د اندامونو استر اضطراب کوي ، یا د زیږون کنټرول گولی کاروي. که تاسو د زیږون کنټرول گولی کاروئ ، نو تاسو اړتیا لرئ د تکرار انفیکشن مخنیوي لپاره د دوی کارول ودروي. په گولی کې د هورمون ډول یا قوي بدلول ممکن د نښو له بیرته راستنیدو څخه مخنیوي لپاره کافي وي.

که تاسو د شکر ناروغی یاست ، د وینې د شکر کچه کنټرول کول ممکن د مکرر انتاناتو ، په ځانګړي توګه د خمیر انتاناتو څخه مخنیوي کې مرسته وکړي

## درملنه

ليکوريا ممکن د جنسي ناروغيو له امله رامینځته شي؛ له همدې امله ، د STD درملنه به د ليوکريا درملنه کې مرسته وکړي.

درملنه کې انټي بيوټيکونه شامل دي ، لکه ميټروانيدازول. نور د انټي بيوټيک درمل چې د STDs درملني لپاره عام دي شامل دي په کې کليندماسين يا ټينيدازول شامل دي.

په داسې ناروغانو کې کلسيم کم وي نو **inj calcum sandozor tab calcium la** ۸۰٪ فيصده بنځو کې ترای کوموناييزس وي هغوی تا فلجيل تابليت ۴۰۰ ملی گرام درې وخته او **tab coltrimazole** وواجينل استعمال کړی او همدارنگه انټي بيوټيک او د عامه کمزوری لپاره **inj vit B complex** استعمال کړی

## Female hysteria

د بنځينه هستيريا يو وخت د ميرمنو لپاره عام طبي تشخيص و ، کوم چې د نښو پراخه لړۍ ښودلو په توگه تشریح شوي ، په شمول اضطراب ، د ساه لنډې ، بي هوشي ، اضطراب ، جنسي خواهش ، بي خوبی ، د مایع ساتل ، په معدې کې ژوریت ، خارش ، وزن د لاسه ورکول. د خوارو يا جنسي خواخوږۍ ، (له پامه غورځولو سره) جنسي چلند ، او "د نورو لپاره د ستونزو رامینځته کولو تمایل دا د طبي چارواکو لخوا نور د طبي اختلال په توگه نه پېژندل کيږي. د دې تشخيص او درملنه په لويديز اروپا کې د سلگونو کلونو لپاره معمول وه.

بنځينه هستيريا بنځينه د هايپيريا سره بنځينه د هيپنوسيس سپيشلتي رواني ناروغۍ تر تاثیر لاندې

په لويديز درملو کې هايټيريا د ميرمنو ترمنځ عام او اوږدمهاله **considered** کيده. د امريکا د رواني ناروغيو اتحاديې په 1952 کې د هايټيريا اصطالح خپره کړه. که څه هم دا د ناروغۍ په توگه طبقه بندي شوي ، د هيستيريا نښې نښانې د عادي فعال بنځينه جنسيت مترادف دي.

لنډيز: دا يو داسې دوره ده چې ناروغ ناڅاپي چغه کوی بيوهشه کيږی دا يو روحي او نفساني ناروغی ده چې درملنه يی لازمی ده

## اسباب

په 16 پيړۍ او 17 پيړيو کې ، هستيرياس اوس هم په دی باور کيږی چې په رحم کې د رطوبتونو يا مایعاتو ساتل ، جنسي محرومیت ، يا د رحم د تمایل له مخې د بدن په جريان کې د چکر وهلو او ساه اخیستې له امله وي.

پيغله جونو کې چې زیات وخت د واده نه پاتی شوی وی، د خيض بندښت يا کمښت،نفاس ورکيدل،ذهنی کشمکش،عم،حېگان انډيننی،عشق عشرت کې ژوند تيرول نورې علامې چې اکثرا د هايټيريا پورې اړه لري په لاندې ډول دي:

د ساه لنډی.

اضطراب.

بی هوښه کیدل.

اعصابی کیدل

بی خوبی.

جنسي حالت خرابیدل

خارښت

د هستریا او د میرگو تر منځ توپیر

## هستریا

۱. زیاتره په ښځو کی دا ناروغي را منځ تا کیری
۲. په دی ناروغي کی د خولی څخه زگ نه ځی
۳. دوره د پیننی په صورت کی را منځ ته کیری
۴. ناروغ ځانته زیان نه اړوی او نه ژبه چیچی
۵. ناروغ په زوره سا نه اخلی او حرخر نه کوی
۶. دوری په خالت کی ناروغ په ځینو شیانو پوهیری
۷. د ناروغ رنگ سور وی
۸. د دوری اعیزه دیر مهاله وی
۹. دوډی په مهال ناروغ کنترول د لاسه نه ورکوی
۱۰. د دوری ورسته خوب نه ورځی

## میرگی

۱. په ښځو او نرانو داورو کی رامنځ تا کیری
۲. د ناروغ د خولی زگ ځی
۳. دوره دیر ځلی د گرځیدو په مهال یا اوبو تا د نژدی کیدو په وخت راځی
۴. ناروغ ژبه چیچی او ځان زخمی کوی
۵. د ساه تنگی او حرخر اوز هم کوی
۶. د دوره ورسته بیا نه وی حبر
۷. په سختو حالتو کی رنگ شین او اسانه حالتو کی رنگ ژبیر وی
۸. دوره په څو دقیقو کی حلاصیری
۹. دوره کی متیازی هم حارجیری
۱۰. او دوری ورسته خوب ورځی



## تدابیر

۱. هستریا یو سخته ناروعی ده درملنه بی باید وشى
۲. که جینی پیغله وی نو باید واده شی
۳. ۹۰٪ ناروعان د تدابیر په نیولو بڼه کیږی
۴. د قبض او هاضمی خیال وساتی د غم فکر باید ونه کړی
۵. ناروع سر له تنی لوړ وساتی

## درملنه

لومړی باید بیرنی درملنه بی وشى او بیا بی سبب تداوی شی

### بیرنی درملنه

ناروغ تا لومړی امونیا کارب ور بوی کړی او بیا یخی او به ورته په خوله کی واچوی بیا ورته inj comfran e وکړی که په دی سره په هوش نه شوه نو بیا دیکادران او که چیرته په دی سره هم په هوش نه شوه نو بیا دا هستریا نه ده

کله چی دوره پای تا ورسیده نو سبب بی تداوی کړی که د حیض حرابی وی هغه اصلاح کړی که عامه کمزوری وی هغه اصلاح کړی inj neorubion ورته وکړی او همدارنگه vit b تابلیت ورته شروع کړی

## Metritis رحم پړسوب

میترا تیتیس د رحم د انفلاسیون په توگه تعریف شوی دی چی د ماشوم وروسته وخت کی وده کوي او کله ناکله له سقط یا زیرون وروسته. میتیریتیس ممکن د ساتل شوي جنینونو یا پلاسینتاس سره هم تر او ولري. په دی توگه وایو د رحم پړسوب غبارت د میتیریتیس څخه دی

### اسباب

په خپته ضرب لیدل، خیض بندیدل، دیر ساړه او د رحم تیز درمل استعمالول، د ماشوم د زیږیدو ورسته بی اختیاطی، د حمل سقط ورسته بی پروایی، چتلوالی..... نبنی نبنانی په ملا او خپته کی درد، په خبرو کی مایوسی او پریشانی، میاشتنی عادت کمولی او درد، تبه درلودل او د رحم څخه اوبه راتلل

## درملنه

Cap oxytetracyclin 250mg  
د ورخی څلور کپسوله په نهاره

يا هم 500mg vibromycin دوه وخته همدارنگه sol lehtial glycerin د مالوچو په ذريغه د مهبل له لاری په موقتي ډول استعمال شی او په خيټه يی هم ورته ومینی ناروع مه پريدی چی قبض شی که چيرته د ناروع تشی متیازی سوزی نو سیتراالاکا شربت باید ورکړل شی

## Writleg د ماشوم د زيږون ورسته د مور په ورون کی درد

د ماشوم د پيدايښت ۱۰\_۵ اورخی ورسته کله کله د ښخی په ورون کی سخت درد پيدا کيږی چی ورت ليگ ورته وایي

### اسباب

د رحم خرابه او گنده وینه او یا په وینه کی د انتان موجودیت چی دا په ورنونو کی داخلیری او د درد لامل کيږی  
ښی ښانی

یو سپین ورم لیدل کيږی چی همدا یی ښه ده

### درملنه

ناروع ارام څملوی له څخه را ګرځیدو او ګرځیدو څخه یی منعه کړی ایودیکس ملهم پری ولګوی د جراثیمو ضد درمل لکه 500mg Ampincillin د ورخی دری دانی او voren ورته وکړی همدارنگه inj streptomycin ورته په عضله کی وکړی

## Osteomalacia اوستومالایشیا

د حمل پر مهال زیات پینیدونکی ناروعی ده، Osteomalacia یوه ناروعی ده چې د هډوکو نرمیدو له امله رامینځته کيږی چې د هډوکو میتابولیزم د خرابیدو له امله رامینځته کيږی د فاسفټ ، کلسیم ، او ویتامین ډی د کافي کچې له امله ، یا د کلسیم د رزولو له امله. د هډوکو میتابولیزم ضعیف کول د هډوکو کافي نامناسبی لامل کيږی. په ماشومانو کې Osteomalacia د ریکټ په نامه پیژندل کيږی ، او له همدې امله د "اوستیوالاکیا" اصطلاح کارول اکثراً د ناروعی کوچنی ، بالغ وضعیت پورې محدود وي. ښو او علایمو کې د بدن درد ، د غړو عضلاتو ضعیفیت او د هډوکو ماتیدل شامل دي. سر بیره پردې د هډوکو او غاښونو معدنیاتو لپاره اړین معدني ایونونو کم سیستماټیک کچې سر بیره ، د معدنی کولو مخنیوی پروټینونه او پیپټایډونه (لکه اوستیوپونټین او ASARM پیپټایډونه) د هډوکو او غاښونو خارجي حجری کې رامینځته کيږی ،

### اسباب

د لوی اوستیومالاکیا لاملونه مختلف دي ، مگر په پای کې د ویتامین ډي کمښت لامل کیږي:

د تغذیې کم مقدار یا د ویتامین ډي یا فاسفورس میتابولیزم کمبود

رینل تیوبلر اسیدوسس

د امیندواری پرمهال تغذیه کمولی

د ملابسوریشن سندروم

هایپوفوسفیتیمیا

د پینتورگی اورډېدل

او همدارنگه د کلسیم کمبود

## نښې او نښانې

د ناروغۍ پیری اغیزی د عادي اوستیوپوروس سره پیریږي ، مگر دا دواړه ناروغۍ خورا مهم دي. د Osteomalacia دوه اصلي لاملونه شتون لري:

د کولمو د ناکافي جذب له کولمو څخه د کولمو د کمیت له امله یا د ویتامین ډي د کمښت ، یا مقاومت پروراندې د کولمو څخه د کولمو جذب نه کول.

د فاسفیت کمبود د رینال زیانونو زیاتوالي له امله.

## نښې:

د هډوکي درد (په ځانګړي توګه د نخاع ، او پښو)

د غړو کمزوري

د تګ ستونزی

هایپوکلسیمیا (مثبت Chvostek نښه)

د فقراتو کمیدل او ضعیف هډوکي

کمزوري ، نرم هډوکي

اسانه ماتيدل

د هډوکو پوستولی

غضلاتو کمزوری

سافت نسجونو درد

تر ټولو مهم یی د هډوکو دردونه دی

د Osteomalacia تشخیص کولی شي ستونزمن وي.

...

## تشخیص

د وینې او ادرار معاینه: دا د ویتامین ډي ټیټ کچې او د کلسیم او فاسفورس ستونزو موندلو کې مرسته کوي.

ایکس وړانګې ( x ray ) ستاسو په هډوکو کې جوړښتي بدلونونه او یو څه درزونه چې د ایکس وړانګو باندې څرګندېږي د اوسټیوالاسیا ځانګړتیا ده.

د هډوکي بايپسي.

د Osteomalacia لپاره د خطر عوامل

د ویتامین ډي کافي رژیم نه اخیستل ، د مثال په توګه د لیتیکوز عدم موجودیت له امله.

د لمر وړانګو ته کافي ناسازګاری (الټرا وایلیټ ریډیشن) ، کوم چې په بدن کې ویتامین ډي رامینځته کوي (د زړو خلکو کې د خطر ډیریدل چې د کور ګرځي یعنی عمر)

د کولمو په واسطه د ویتامین ډي مالبسورپشن

## مخنیوی.

د لمر وړانګو ته کیناستل او په ویتامین ډي کې بډایه خواړه کولی شي مخه ونیسي. ویتامین ډي په پراخه کچه د شیدو محصولاتو محصولاتو کې (شیدو ، جوی) ، حبوبات ، ږوږی ، د هګی ژیر ، غوړ کب (سالمن ، میکریل ، او سارډینز) ، او د غوایی جګر کې موندل کیږي.

## درملنه.

درملنه به په ډیری قضیو کی توصیه کیږی ، مگر د هډوکو درد او د غړو عضلاتو نرمول ممکن خو میاشتی ونیسي. که چیرې ناروغي د ویتامین ډي د کموالي له امله رامینځته شي ، نو هره ورځ د 20-50 000µg / 800-2 واحد ویتامین ډي په اندازه کارول کیږي ، مگر ځینې ډاکټران ممکن د هغې د پیل لپاره لوی خوراکونه توصیه کړی چی ویتامین دی نه عنی دی دی

همدارنگه ناروغ تا 2ml inj calcium colloid یا inj mecalvit عضلی له لاری توصیه شی او همدارنگه syp osteocalcium د ورځی دوه ځلی توصیه شی په اونی کی یو ځل inj Darabolin پیچکاری کول د ناروغ لپاره گټور دی همدارنگه باید د cap vit A +Vit D هم توصیه شی په دی دول هم درملنه کولی شی

## Drugs Used to Treat Osteomalacia

Drug name Calcidol

Generic name: ergocalciferol systemic Drug class: vitamins For consumers: dosage, interactions, side effects

Posture

Generic name: calcium phosphate, tribasic systemic Drug class: minerals and electrolytes For consumers: dosage, interactions, side effects

## اکلسمیا څه شی دی (Eclampsia)

ایکلسمیا د اختلاطي ناروغی سخت حالت دی. دا یو نادر مگر جدي حالت دی چیرې چې د وینې لوړ فشار د حمل پرمهال د لوړیدو پایله لري.

د حمل په دوران کی یا د حمل په ورسنیو شپو وزخو کی او یا یا هم د ماشوم له زیږیدو څخه ورسته په ځینو بنځو کی د مرگیو په څیر دوره واقع کیږی چی خطرناک حالت دی او د بنځو تشنج ورته وایی

دا د دماغ د گډوډي فعالیت دورې دي چې کولی شي د عصبي کیدل ، د هوبنیارتیا کمیدل ، او قحطي (تاوتریخوالي لرونکی حرکت) لامل شي. ایکلامپیا او Preeclampsia په هرو 200 میرمنو کي تقریبا 11 اغیز کوي.

## اسباب

دا ناروغی په پښتورگو باندي د زیات فشار له امله

چی په پایله کی د متیازو زهر په وینه کی گدیږی ځیگر کمزوری کوی په تشو متیازو کی د البومین راتلل ددی سببونه دی

د ایکلمپسیا نښې کومې دي؟

ځکه چې preeclampsia کولی شي eclampsia لامل شي ، تاسو ممکن د دواړه حالتونو نښې ولرئ. په هر صورت ، ستاسو ځینې نښې ممکن د نورو شرایطو له امله وي ، لکه د پښتورگو ناروغي یا د شکر ناروغي. دا مهم دي چې خپل ډاکټر ته د هغه شرایطو په اړه وواياست چې تاسو یې لرئ نو دوی ممکن نور احتمالي دلایلونه رد کړي.

لاندي د پریکلامپسیا عامې نښې دي:

د وینې لوړ فشار

ستاسو په مخ یا لاسونو پړسوب

سر درد

ډیر وزن لرل

سر گرځیدل

د لید ستونزې ، د لید له لاسه ورکولو یا تیاره لید سره د پښو په شمول

د تشې متیازو کمیدل

د غاړې درد ، په ځانگړي توگه د ښي پورتنۍ برخې

د ایکلمپسیا ناروغان کولی شي ورته نښې ولري لکه څنکه چې پورته یادونه وشوه ، یا حتی حتی د اکلسمیا له پیل دمخه د کومې نښې سره شتون نلري. لاندي د ایکلمپسیا عامې نښې دي:

پړسوب(پښو لاسونو)

د شعور له لاسه ورکول

لوړ فشار

د بدن رنگ پیکه کیدل

سترگو سپین والی او د خلقو موجودیت

په پوندو کی درد

د ايكليمپيا لامل څه شی دی؟

ايكليمپيا اکثراً د پريکلامپيا تعقيبوي ، کوم چې د لوړ فشار لخوا رامینځته کيږي چې د امیندواری په جریان کې پيښيږي او په ندرت سره ، وروسته نوري موندنې هم ممکن شتون ولري لکه په تشو متياز کې کې پروتین. که ستاسو پريکلامپيا خرابه شي او ستاسو دماغ باندې تاثیر وکړي ، د عصبی بی لاری لامل گرځي ، تاسو اکلسمپيا رامینځته کړي.

ډاکتران د ډاډ لپاره نه پوهيږي چې کوم شی د پريشانی لامل کيږي ، مگر داسې انگيرل کيږي چې د غير معمولي جوړښت او د پلازما دندې له امله پایله کې. دوی کولی شي تشریح کړي چې څنگه د پريکلامپيا نښې نښې کیدی شي ايكليمپيا لامل شي.

## د وینې لوړ فشار

پريکلامپيا هغه وخت ده کله چې ستاسو د وینې فشار ، یا ستاسو د شریانونو ديوالونو پر وړاندې د وینې ځواک دومره لوړ شي چې ستاسو شریانونو او د وینې رگونو ته زیان رسوي. ستاسو شریانونو ته زیان ممکن د وینې جریان محدود کړي. دا کولی شي ستاسو په مغزو او ستاسو وده کونکي ماشوم ته د وینې رگونو کې پرسوب رامینځته کړي. که چیرې د رگونو له لارې دا غير معمولي وینه جریان شي ستاسو د مغزو فعالیت کولو کې مداخله کوي ، او د عصبی کیدو لامل کیدی شي.

## پروتینوریا

پريکلامپيا په عموم کې د پښتورگو فعالیت اغیزمن کوي. ستاسو په تشو متيازو کې البومین ، د پروتینوریا په نوم هم پیژندل کيږي ، د وضعیت یوه عامه نښه ده. هر ځله چې تاسو د ډاکتر ټاکنه کوئ ، ستاسو تشی متیازی ممکن د پروتین لپاره معاینه شي.

معمولاً ، ستاسو پښتورگي ستاسو له وینې ضایع کوي او د دې ضایعاتو څخه تشی متیازی رامینځته کوي. په هر صورت ، پښتورگي هڅه کوي په وینه کې مغذي مواد وساتي ، لکه پروتین ، ستاسو بدن ته د توزیع لپاره. که چیرې د پښتورگو فلترونه ، چې گلوبول نومیږي ، زیانمن شوي وي ، پروتین کولی شي د دوی له لارې ووځي او د تشو متيازو له لارې خارج شي.

څوک د ايكليمپيا لپاره خطر کې واقع دی؟

که تاسو پريکلامپيا لرئ یا ولرئ ، نو تاسو ممکن د ايكليمپيا لپاره خطر لرئ.

د امیندواری په جریان کې د ايكليمپيا د وده لپاره د نورو خطر فکتورونو کې شامل دي:

د امیندواری یا اوردمهاله فشار (لوړ فشار)

د 35 years کالو څخه ډیر او یا له 20 years کالو څخه ځوان وي

## حمل

د لومړي ځل لپاره حمل

د شکر او یا بل ناروغي چې ستاسو د وینې رگونو باندې تاثیر لري

د پښتورگو ناروغي

## اکلسمیا او ستاسو ماشوم

پریکلیمپیا او ایکلیمپیا د نباتي ناروغي اغیزه کوي ، کوم ارگان دی چې جنین ته د مور له وینې څخه اکسیجن او مغذي مواد رسوي. کله چې د لوړ فشار فشار د رگونو له لارې د وینې جریان راټیټ کړي ، نو ټینګ ممکن په سمه توګه کار کولو توان ونلري. دا مماشوم د زیږون ټیټ وزن یا نور روغتیايی ستونزو سره مخ کوی

د پلاسنټا ستونزې اکثراً د ماشوم روغتیا او خونديتوب لپاره وخت دمخه وړاندې کولو ته اړتیا لري. په نادره مواردو کې ، دا شرایط د زیږون لامل کیږي.

ایکلیمپیا څنګه تشخیص کیږي؟

که تاسو دمخه تشخیص لرئ یا تاریخچه ولرئ ، نو ستاسو ډاکټر به د معایناتو امر وکړي ترڅو معلومه کړي . که چیرې تاسو پری پریشانی ونه لرئ ، نو ستاسو ډاکټر به د پری پریانګ ازموینې او نورو لپاره د ازموینې امر وکړي ترڅو معلومه کړي پدې ازموینو کې شامل دی

د وینې معاینات

ستاسو ډاکټر ممکن ستاسو حالت و ارزولو لپاره د وینې ډیری ډولونو ازموینې امر وکړي. پدې ازموینو کې د وینې بشپړ شمیر شامل دی ، کوم چې دا په ګوته کوي چې ستاسو په وینه کې څومره د وینې سری حجري لرئ ، او یو پلیټلیټ ګ count اندازه کیږي کیږي ترڅو وګوري چې ستاسو وینه څومره ښه تنظیم شوې ده. د وینې ازموینې به ستاسو د پښتورگو او جګر فعالیت معاینه کولو کې هم مرسته وکړي.

د کریټینین ازموینه



کریټینین یو ضایع محصول دی چې د پښتورگو لخوا رامینځته شوی. ستاسو پښتورگي باید ډیری ستاسو د وینې څخه کریټینین فلټر کړي ، مگر که گومومیرلي زیان ومومي ، ډیر کریټینین به په وینه کې پاتې شي. ستاسو په وینه کې د ډیری کریټینین درلودل پریکلمپسیا په گوته کړي ، مگر دا تل داسې نه کیږي.

د ادرار معاینه

ستاسو ډاکټر ممکن د پروټین شتون او د هغې خارج کیدو کچه معاینه کولو لپاره د ادرار معایناتو امر وکړي.

د ایکلمپیا درملنه څه ده؟

د خپل ماشوم د پری پریلامپیا او ایکلمپسیا لپاره وړاندیز شوي درملنې لپاره ستاسو ډاکټر به د ناروغۍ شدت او ستاسو ماشوم څومره وزن په پام کې ونیسي کله چې د زیږدوني وخت وړاندیز کوي.

که ستاسو ډاکټر تاسو د لږ تعقیب ناروغي تشخیص کړي ، دوی ممکن ستاسو وضعیت وڅاري او تاسو سره د درملو درملنه وکړي ترڅو دا په ایکلیسیمیا بدلیدو مخه ونیسي. درمل او څارنه به ستاسو د وینې فشار په خوندي حد کې ساتلو کې مرسته وکړي تر هغه چې ماشوم د زیږون لپاره پوره عمر ولري.

که تاسو شدید پریکلامپیا یا ایکلمپیا ولری ، ستاسو د پاملرنې پلان به پدې پورې اړه ولري چې تاسو څومره ستاسو په امیندواری کې یاست او ستاسو د ناروغ شدت. تاسو به اړتیا ولری د څارنې لپاره په روغتون کې بستر شئ تر هغه چې تاسو خپل ماشوم وزیږوئ.

## درمل

د تشنج د مخنیوي لپاره درمل ، چې د انټي کانولسنت درملو په نامه یادېږي ممکن اړین وي. تاسو ممکن د وینې فشار ټیټولو لپاره درملو ته اړتیا ولری که تاسو د لور فشار ولری. تاسو ممکن سټرایډونه هم ترلاسه کړئ ، کوم چې کولی شي د زیږون دمخه د ماشوم سږو بڼه کیدو کې مرسته وکړي.

یا

همدارنگه په خواړو کې باید مالګه بنده کړی

Tab Lasix او له دی سره Prednisolon cap Teramaycin تبسهار ماېنام عرمه

هره وخت یوه دانه همدارنگه انجیکشن Decadran یا Dexamethasone ډیره ګټه کوی

که چیرې ناروغ د وینې کمی ولری نو دی سره Inj Imperon ورته عضله کې وکړی

همدارنگه سیروم کلوکوز ورته چالان کړی

## پریکلامپیا

د حمل اختلال دی چې د لوړ فشار او بل ارگان سیستم ته زیان رسېدو نښه وي ، ډیری وختونه ځیگر او پښتورگي. 20 week Preeclampsia usually حمل وروسته په میړمنو کې پیل کیږي چې د وینې فشار په لومړیو کې نورمال وی.

د پریکلسمیا لاملونه

ډیری ماهرین فکر کوي پریکلسمیا او اکلسمیا هغه وخت پېښیږي کله چې د یوې ښځې پلیسینتیا داسې کار نه کوي لکه څنګه چې باید وي ، مګر دوی نه پوهیږي چې ولې. ځینې فکر کوي چې ضعیف تغذیه یا د بدن لوړ غوړ ممکن دا ناروغی رامنځ ته کړي. رحم ته د وینې جریان کمبود کولی شي رول ولوبوي. جینونه هم یو فاکتور دی.

## د Preeclampsia نښې او علایم

د پرسوب سربریره ، په تشو.متیازو کې پروتین ، او د وینې لوړ فشار ، د پریکلسمیا نښې په لاندې ډول دي:

د عاری درد ، په ځانګړي توګه د پورتنۍ ښي اړخ کې

د سر درد

په انعکاسونو کې بدلون

لږ peeing یا هیڅ نه

سرخوړی

شدید سر ګرځېدنه او التهابي حالت

د لید بدلونونه لکه چمکونکي څراغونه ، فلوترونه ، یا تیاره لید

ځینې میړمنې پری پریلامیا (ناروغي) نښې نلري ، نو د دې لپاره مهم دي چې د خپل منظم ډاکټر د وینې فشار معایناتو او د ادرار معایناتو لپاره ډاکټر ته ورشئ.

## Preclampcia

پریکلامپسیا څه شی دی؟

پریکلامپسیا ، چې مخکې توکسیا بلل کېږي ، هغه وخت ده چې امیندواره بڼه د وینې لوړ فشار ولري ، په جواني کې پروټین ولري ، او په پښو ، پښو او لاسونو کې پړسوب ولري. دا د معتدل څخه تر شدید پورې کیدی شي. دا معمولاً د امیندواری په وروستیو کې پېښیږي ، که څه هم دا دمخه یا یوازې د تحویل وروسته راځي.

پریکلامپسیا کولی شي د اکلسمیا لامل شي ، یو جدي حالت چې د مور او ماشوم لپاره روغتیا خطرات لري او په نادره مواردو کې د مړینې لامل کېږي. هغه میرمنې چې پری پرېلامپیا (د اخته کیدو) لري او د کولمو ناروغي لري.

د پری پرېلامپیا یوازینی درملنه د زیرون ورکول دي. حتی د تحویل وروسته ، د پریکلپسیا نښې کولی شي له 1 څخه تر 6 اونیو یا ډیر وخت دوام وکړي.

تاسو کولی شئ د پری پرېلامپیا نښې زده کړئ او د منظم ماشوم دمخه ماشوم پاملرنې لپاره د خپل ډاکټر سره لیدلو سره د ځان ساتنه کې مرسته وکړئ. دمخه د پریکلپسیا نیول ممکن د مور او ماشوم دواړو لپاره د اوږدمهاله ستونزو امکانات کم کړي.

### د Preeclampsia نښې او علایم

د پړسوب سربیره (د بوغمې په نامه هم یادېږي) ، په جواني کې پروټین ، او د وینې لوړ فشار ، د پریکلپسیا نښې په لاندې ډول دي:

د or یا days ورځو څخه ډیر وزن د جسمي مایع د ډیروالي له امله

د خولي درد ، په ځانگړي توگه د پورتنۍ بڼې اړخ کې

د سر درد

په انعکاسونو کې بدلون

لږ peeing یا هیڅ نه

سرخوړی

شدید خواگرخیدنه او التهابی

د لید بدلونونه لکه چمکونکي خراغونه ، فلوترونه ، یا تیاره لید

خښې میرمنې پری پرلایما (ناروغی) نښې نلري ، نو د دې لپاره مهم دي چې د خپل منظم ډاکټر د ویني فشار معایناتو او د ادرار معایناتو لپاره ډاکټر ته ورشئ.

کله چې نښې څرگندی شي؟

Preeclampsia د 20 اونۍ په لومړیو کې د امیندواری څخه پېښیږي ، مگر دا نادره ده. نښې اکثراً د 34 اونیو وروسته پیل کیږي. په یو څو مواردو کې ، نښې د زیږون وروسته وده کوي ، معمولاً د لیردونې 48 ساعتونو کې. دوی په خپله خوبه ځي مگر د زیږون وروسته تر 12 اونیو پورې دوام کولی شي.

د پریکلایمیا لاملونه

ډیری ماهرین فکر کوي پریکلایمیا او اکلایمیا هغه وخت پېښیږي کله چې د یوې ښځې پلیسینټا داسې کار نه کوي لکه څنګه چې باید وي ، مگر دوی نه پوهیږي چې ولې. ځینې فکر کوي چې ضعیف تغذیه یا د بدن لوړ غوړ ممکن مرسته وکړي. رحم ته د وینې جریان کمبود کولی شي رول ولوبوي. جینونه هم یو فاکتور دی.

د پریکلایمیا د خطر عوامل

هغه شیان چې کولی شي د پری کلایمیا امکان زیات کړي پدې کې شامل دي:

د 40 کلنۍ څخه پورته عمر

د لومړي ځل لپاره امیندواره کیدل

د دوه کالو څخه کم او د 10 کلونو څخه ډیر وخت لپاره د ماشومانو درلودل

د امیندواری دمخه د لوړ فشار

د پری پرلایما تاریخه

یوه مور یا خور چې پریکلایمیا لري

د چاقۍ تاریخه

د یو څخه ډیر ماشوم راوړل

د شکرې ناروغی ، د پښتورگو ناروغی ، لوپس ، یا رومیتي امراض تاریخچه

پریکلیمپسیا

پری پریلامیا څه شی ده؟

د Preeclampsia نښې او علایم

کله چې نښې څرگندی شي؟

د پریکلاسیمیا لاملونه

په حمل کې د لوړ فشار نور اختلالات

د پریکلاسیمیا د خطر عوامل

د پریکلاسیمیا اختلالات

د پریکلیمپسیا تشخیص

د پریکلیمپسیا درملنه

د Preclampsia مخنیوی

پری پریلامیا څه شی ده؟

پریکلیمپسیا ، چې مخکې توکسیا بلل کېږي ، هغه وخت ده چې امیندواره ښځه د وینې لوړ فشار ولري ، په جواني کې پروټین ولري ، او په پښو ، پښو او لاسونو کې پړسوب ولري. دا د معتدل څخه تر شدید پورې کیدی شي. دا معمولاً د امیندواری په وروستیو کې پېښیږي ، که څه هم دا دمخه یا یوازې د تحویل وروسته راځي.

پریکلیمپسیا کولی شي د اکلسیمیا لامل شي ، یو جدي حالت چې د مور او ماشوم لپاره روغتیا خطرات لري او په نادره مواردو کې د مړینې لامل کېږي. هغه میړمني چې پری پریلامیا (د اخته کیدو) لري او د کولمو ناروغي لري.

د پری پریلامیا یوازینی درملنه د زیږون ورکول دي. حتی د تحویل وروسته ، د پریکلیمپسیا نښې کولی شي له 1 څخه تر 6 اونيو یا ډیر وخت دوام وکړي.

تاسو کولی شئ د پری پریلامپیا نښې زده کړې او د منظم ماشوم دمخه ماشوم پاملرنې لپاره د خپل ډاکټر سره لیدلو سره د ځان ساتنه کې مرسته وکړئ. دمخه د پریکلاپسیا نیول ممکن د مور او ماشوم دواړو لپاره د اوږدمهاله ستونزو امکانات کم کړي.

## د Preeclampsia نښې او علایم

د پرسوب سربیره (د بوغمې په نامه هم یادېږي)، په جواني کې پروتین، او د وینې لوړ فشار، د پریکلاپسیا نښې په لاندې ډول دي:

د or یا days ورځو څخه ډیر وزن د جسمي مایع د ډیروالي له امله

د خولي درد، په ځانګړي توګه د پورتنۍ بڼې اړخ کې

د سر درد

په انعکاسونو کې بدلون

لږ peeing یا هیڅ نه

سرخوړی

شدید خواګرځیدنه او التهابي

د لید بدلونونه لکه چمکونکي څراغونه، فلوترونه، یا تیاره لید

ځینې میرمنې پری پریلامپیا (ناروغي) نښې نلري، نو د دې لپاره مهم دي چې د خپل منظم ډاکټر د وینې فشار معایناتو او د ادرار معایناتو لپاره ډاکټر ته ورشئ.

کله چې نښې څرګندې شي؟

Preeclampsia د 20 اونۍ په لومړیو کې د امیندواری څخه پېښېږي، مګر دا نادره ده. نښې اکثر د 34 اونیو وروسته پیل کېږي. په یو څو مواردو کې، نښې د زیږون وروسته وده کوي، معمولا د لېږدونې 48 ساعتونو کې. دوی په خپله خوښه ځي مګر د زیږون وروسته تر 12 اونیو پورې دوام کولی شي.

د پریکلاسیمیا لاملونه

ډیری ماهرین فکر کوي پریکلاسیمیا او اکلسیمیا هغه وخت پېښېږي کله چې د یوې ښځې پلیسینټا داسې کار نه کوي لکه څنګه چې باید وي، مګر دوی نه پوهیږي چې ولې. ځینې فکر کوي چې ضعیف تغذیه یا

د بدن لوړ غوړ ممکن مرسته وکړي. رحم ته د وینې جریان کمبود کولی شي رول ولوبوي. جینونه هم یو فاکتور دی.

په حمل کې د لوړ فشار فشار نور اختلالات

Preeclampsia په امیندواره میرمنو کې د وینې فشار څلور ناروغيو څخه یوه ده. نور درې دي:

د امیندواری لوړ فشار دا د لوړ فشار فشار دی چې د امیندواری 20 اونۍ وروسته پیل کېږي مگر د یوې میرمنې په جواني کې د لوړ مقدار پروټین لامل نه کېږي. دا معمولا د تحویل څخه وروسته ځي

د وینې لوړ فشار دا د لوړ فشار فشار دی چې یوه میرمن د امیندواری دمخه یا د امیندواری 20 مې اونۍ دمخه پیل کوي.

د لوړ فشار اختلال سره د لوړ فشار فشار. دا د فشار لوړ فشار دی چې د امیندواری پرمخ وړلو سره خراب کېږي، چې په جواني کې ډیر پروټین او نور پیچلتیاوې رامینځته کوي.

د پریکلاسمیا د خطر عوامل

هغه شیان چې کولی شي د پری لیمپیا ترلاسه کولو امکان زیات کړي پدې کې شامل دي:

د 40 کلنۍ څخه د ځوان یا بنځینه اوسیدل حمل لرل

د لومړي ځل لپاره امیندواره کیدل

د دوه کالو څخه کم او د 10 کلونو څخه ډیر وخت لپاره د ماشومانو درلودل

د تیرو ماشومانو د پلار پرځای د نوي ملګري سره حمل

د امیندواری دمخه د لوړ فشار فشار

د پری پریلامیا تاریخ

یوه مور یا خور چې پریکلاسمیا لري

د چاقۍ تاریخ

د یو څخه ډیر ماشوم لیردول

په ویترو کې القاح

د شکرې ناروغی ، د پښتورگو ناروغی ، لوپس ، یا رومیټي امراض تاریخ

د پریکلاسیما اختلاطات

، کوم چې کولی شي ستاسو ماشوم د ډیر کوچني زیرون لامل شي. یغنی پریماچور دې ته د جنیني ودې محدودیت ویل کیږ ، په شمول د زده کړې معلولیت ، ، دماغي فالج ، او اوریدل او لید ستونزې.

پریکلامپیا د نادر مگر جدي پیچلتیا لامل کیډلی شي:

عصبی کیډل

ستاسو په سینه کې درد  
زړه بدوالی

ستاسو له ځیگر څخه وینه

له زیرون وروسته مو خونریزي

کله چې پری پریلامیا یا اکلسمیا ستاسو ځیگر او وینې حجرو ته زیان رسوي ، تاسو کولی شئ د HELLP سندروم په نامه ناروغی لرئ. دا د دې لپاره :

هیمولیسز. : دا هغه وخت دی چې سره د وینې سره حجری چې ستاسو د بدن له لارې اکسیجن لیردوي ماتوي.

د ځگر انزایمونه لوړ شوي. ستاسو په وینه کې د دې کیمیاوي لوړې کچې معنی د جگر ستونزې.

د تیټ پلیټلیټ شمیرل. : دا هغه وخت دی کله چې تاسو کافي پلیټلیټونه نلرئ ، نو ستاسو وینه هغسې نه پوښي چې دا باید وي.

د HELLP سندروم یو طبی عاجل حالت دیعاجل خوني ته لارشی که تاسو نښي ولرئ:

تیاره لید

د سینې یا د غاړې درد

سر درد

ستریا



د معدې حراييدا يا سر گرځول

ستاسو په مخ يا لاسونو کې پرسوب

ستاسو د غوړو يا پوزې څخه وینه

پریکلایمپیا هم کولی شي ستاسو د رحم څخه ناڅاپه د خپل رحم څخه جلا کیدو لامل شي ، کوم چې د ځای ناستي اختلال بلل کیږي. دا کولی شي د زیږون لامل شي.

he most effective treatment for preeclampsia is delivery.

...

Possible treatment for preeclampsia may include:

Medications to lower blood pressure. These medications, called antihypertensives, are used to lower your blood pressure if it's dangerously high. ... (lasix, Atenolol....)

Corticosteroids. ... (Decadran, Dexamethasone,...)

Anticonvulsant medications. (Diazepam, phenobarbital....)

## Uterine prolapse

دا پېښېږي کله چې د رحم فرش او عضلي او لیګامینټونه ضعیف شي او نور د دې توان نلري چې د رحم سره مرسته وکړي. په ځینو مواردو کې ، رحم کولی شي دیوالونه خلاصیدو څخه ژغوري.

ځینی وخت د بنځو ټول رحم او یا د هغی یوه برخه د خپل ځایه بی ځایه کیږی یا د هغی پورتنی برخه لاندی خواته ټیټیږی

### سببونه

د رحم پرولاپس هغه وخت پېښېږي کله چې ضعیف یا زیانمن شوي عضلات او نېنلونکي نسجونه لکه لیګامینټ رحم ته اجازه نه ورکوي چې رحم په خپل ځای پاتی شی . په عام لاملونو کې حمل ، د ماشوم

زیرون ، د مایویز وروسته هورمونل بدلونونه ، چاقی ، شدید توخی او په تشناب کې فشار راورل، رحم  
تومورونه، غیرې فطری توگه جماع

### نښې نښانې

د ښځې فرج څخه وینه بهیدل

زیاتیدونکی رطوبت.

جنسي اړیکو کې ستونزې.

ستاسو د رحم یا سرویکس بهر راوځي.

### قبضیت

مهم درې لاملونه یې تر اوسه مشخص شوی دی

۱. د رحم لاندې عشا د سستوالی له امله رحم بهر راوځي

۲. رحم لاندې اړخ تا ځي او د معاینې پرمهال واضح معلومیږي

۳. د رحم یوه برخه یا ټوله برخه بهر وځي چې وینه او درد ورسره وی

### تشخیص

ستاسو ډاکټر ستاسو د علایمو په ارزولو او د حوصلي معاینې ترسره کولو سره د رحم پرولافس تشخیص  
کولی شي. د دې ازموینې په جریان کې ، ستاسو ډاکټر به یوه وسیله دننه کړي چې دوی ته اجازه ورکوي  
د اندامیر دننه وگوري او د اندام کانال او رحم معاینه کړي. تاسو ممکن ناست یاست ، یا ستاسو ډاکټر  
ممکن تاسو ته د دې معاینې په جریان کې ودریدو غوښتنه وکړي.

### د خطر فکتورونه

هغه فاکتورونه چې کولی شي ستاسو د رحم د پرولافس خطر زیات کړي په لاندې ډول دي:

یو یا ډیر حملونه او زیرون

د عمر ډیریدل

چاقی

د پیلوک جراحي مخکې.

اورډې قبضیت یا د کولمو حرکتونو په جریان کې تکرار فشار.

کورنی تاریخچه.  
نژاد(سپین رنگه)  
د رحم ختلاطات لاندې دي:

زخمونه: د رحم د تخمدان په سختو قضیو کې ، د اندامونو استر ممکن بی ځایه او څرگند شي. ...  
ماشوم عورخول: که ناروغ یوه ځوانه بڼه او امیندواره وي ، نو اړینه ده چې د رحم وده کولو دمخه د  
ماشوم وده وکړی .

## Treatment

درملنه د رحم د prolapse شدت پورې اړه لری:

د ځان ساتنې اقدامات: د ځان پاملرنې اقداماتو کې ستاسو د حوصلي عضلاتو قوي کولو لپاره  
د تمرینونو ترسره کول شامل دي ، وزن له لاسه ورکول او د قبضیت درملنه.

Pessary یو اندامین پیسري د پلاستیک یا ربر حلقه ده چې ستاسو په اندامونو کې دننه کیدونکي نسجونه  
ملاتړ کوي. یو pessary بایپه منظم تر سره کیري.

### جراحی

ستاسو ډاکتر ممکن ممکن د رحم رحمتي ترمیم لپاره جراحی وړاندیز وکړي. لږترلږه حمله کونکي  
(لیپروسکوپیک) ممکن یو انتخاب وي.

جراحی کې شامل دي:

د فلج شوي ضعیف نسجونو ترمیم: دا جراحی عموماً د اندام له لاری رسیږي مگر ځینې وختونه د معدې  
له لاری. جراح ممکن ممکن ستاسو انساجو ، د ډونر نسج یا مصنوعي مواد ضعیف شوي شرقي پور  
جوړښت

ستاسو د رحم د حذف کیدو (هیتریکتومی). حقیقت په ځینو مواردو کې د رحم د تخمدان لپاره وړاندیز  
کیدی شي. د هستریکتومی عموماً خورا خوندي دی ، مگر د هر جراحی سره د اختلاطاتو خطر راځي.

بیرونی درملنه: inj Ampiclox 500mg ورتنه. ولگوی قبضیت تا بی مه پریدی دیر وزن دی نه پورته کوی او د جماع څخه دی پرهیز وکړی

## Post partum pain

د ماشوم تر زیږیدو وروسته ددی لپاره چی رحم په چپل ځای کی ځای پر ځای شی نو له سخت درد سره مخامخ کیږی چی ppp ورتنه وایی

### سببونه

په طبی طریقہ د ماشوم نه زیږون، د حمل په دوران کی لازمی تدابیر نه مراعتول

### درملنه

د درد لپاره د درد گولی ورکړی ((ponstan, Brufen.....)) وړخی دری وخته او همدارنگه ورتنه inj Ergomerin or inj Methergin ولگوی

### Vaginal Bleeding After Birth

، د زیږون وروسته وینه لرل او د زیږون وروسته د وینی خارجیدل. دا د لوچیا په نوم پیژندل کیږی. دا ځکه چی رحم د اضافی وینی او نسجونو څخه پاک کیږی چی ستاسو د ماشوم وده کی مرسته کوی.

د ماشوم زیږیدلو څخه لومړنی څو وړخی وروسته خونریزی ډیره گرانه وی. مگر که له دی وروسته درنه خونریزی دوام ومومی، نو دا یو عاجله پېښه ده او زر تر زر باید روعتون تا ځان ورسوی بیرونی درملنه: inj Methrgin ورتنه عضله کی وکړی

پام مو وی که چیرته لاندی نښی ولری نو دا یو عادی حالت دی

که وینه روښانه تیاره وی، او تاسو ممکن د زیږون وروسته د لمړیو وړخو لپاره ځینی توتی وگورئ. دوی باید د څلورمی برخي څخه لوی نه وی د وینی مقدار

## Vaginal itching

د دښځی د شرمگاه خارښ یو ناڅاپي او کله ناکله دردناک نښي دي چې ډیری وختونه د خارښ لاندې موادو ، انتاناتو ، یا د چټلی د پایلو له امله رامینځته کیږي.

دا ممکن د پوټکي ځینې اختلالاتو یا جنسي لیرد ناروغیو ( STDs) په پایله کې هم پېښ شي. په نادره قضیو کې ، د وجینا خارښ ممکن د فشار یا سرطان له امله وده وکړي.

ډیری د اندامونو خارښ د اندیښني لامل ندی.

## خارښونو نو اسباب

خارښ لرونکي کیمیکل موا خارښت کونکي ممکن حساسیت رامینځته کړي چې د بدن په مختلفو برخو کې خارش رامینځته کوی:

صابون

حمامونه

بښځینه سپري

کریمونه

مالگی

خوشبویي تشناب کاغذ

د شکرې ناروغی هم د فرج خارښت سبب کیږی

د پوټکي ناروغی

ځینې د پوټکي ناروغی ، لکه ایکزیما او psoriasis ، کولی شي د خارش لامل شي.

ایگزیمایا ، چې د اتوماتیک dermatitis په نوم هم پیژندل کیږي ، چې په ابتدایی ډول د خلکو کې د سالما یا الرجی اخته کیږي. دا خارښت سور رنګ لري او خارښت لرونکی جوړښت لري. دا ممکن په ایگزیمایا سره په ځینو میرمنو کې نورو اندامونو ته خپره شي.

سور یاسیس د پوتکي یو عام حالت دی چې د ، خارښ ، سور پاچسchesو لامل کیږي چې د سر د پا و او مفصلونو تر څنګ جوړ شي. ځینې وختونه ، د دې علایمو خپریدل په اندام کې هم کیدی شي.

د خمیر ناروغي

خمیر طبیعي پېښیږي فنګس دی چې معمولا په اندام کې شتون لري. دا معمولا ستونزې رامینځته نه کوي ، مګر کله چې وده یې چک شي ، د نا آرامی انتان پایله کیدی شي.

دا انتان اکثرا د انتي بیوتیکونو د کارولو وروسته واقع کیږي ، ځکه چې دا ډول درمل کولی شي د خراب باکتریا سره ښه باکتریا له مینځه یوسي. د خمیر وده په چک کې ساتلو لپاره ښه باکتریا ته اړتیا ده.

په اندام کې د خمیر پېریدل د نا آرامی ښو پایله کیدی شي ، پشمول خارښ ، سوځیدنه ،

باکتریا واګونیسس

باکتریا واګونیسس ( BV) د رګونو د خارښت بل عام لامل دی.

د

حالت تل د ښو لامل نه کیږي. کله چې ښې ښانې څرګندې شي ، پدې کې عموما د اندامې خارښ او غیر معمولي ، بد بوی لرونکی مایع هم خارجیږي . رطوبت ممکن نرم خړ یا سپین وي. په ځینو مواردو کې ، دا ممکن فومای وي.

جنسي ناروغي

بې شمیره STDs د غیر محافظ جنسي اړیکې پر مهال لیردول کیدی شي او په فرج کې د خارښ لامل کیږي. پدې کې شامل دي:

کلسیمیا

تناسلي ضربې

سوزاک

تريکومونياس

## مینیویز

دا هم د خارښت لامل دی

د ایستروجن کچو کمولی:

## فشار

فزیکي او احساساتي فشار کولی شي د اندامونو خارش رامینځته کړي ، که څه هم دا ډیر عام ندي. دا ممکن پېښ شى کله چې فشار ستاسو د معافیت سیستم ضعیف کړي ، تاسو ته د ډیر انتاناتو خطرات پرېږدئ چې د خارښ لامل کيږي.

مقعدی سرطان: دا بول لامل دی

## صحي درملنه

د حمرمايه ناروغي

ستاسو ډاکټر کولی شي د انتي فنګل درملو سره د اندامین خمیر ناروغي درملنه وکړي. دا، په شمول کریم ، سپری او گولی. دا د نسخي یا د کاونټر په واسطه شتون لري.

## BV

ډاکټران اکثرا د BV درمل د انتي بیوتیکونو سره درملنه کوي. دا ممکن د گوليو په توګه راشي چې تاسو يې په شفاهي توګه اخلئ یا د کریم په توګه چې تاسو خپل اندام کې دننه کوئ. پرته لدې چې د درملني ډول چې تاسو يې کاروئ ، دا مهم دي چې د خپل ډاکټر لارښوونې تعقیب کړئ او د درملو بشپړ پړاو بشپړ کړئ.

## STDs

تاسو کولی شئ د انتي بیوتیکونو ، انتي ویروالونو ، یا انتي پیراسیتیکس سره د STDs درملنه وکړئ. تاسو اړتیا لرئ خپل درمل په منظم ډول واخلئ او د جنسي اړیکو څخه ډډه وکړئ تر هغه چې ستاسو ناروغي بڼه شى

## مینیویز

د منویز پورې اړوند خارش ممکن د ایستروجن کریم ، گوليو او یا د اندامین حلقې داخل سره درملنه شي.

Clotrimazole reduces vaginal burning,itching, and discharge that may occur with this condition. This medication is an azole antifungal. It works by stopping the growth of yeast (fungus) that causes the infection. The vaginal product comes in 2 forms (a vaginal cream or tablet).

## Amenorrhea

عموماً ۱۵ څخه تر ۱۶ کالونو جونو باندی خیض راځی که په دی عمر جینکو حیض را نه شی د امینوریا په نوم یادیری که چیرته د بنځی عمر د ۴۵ کالنی څخه پورته وو نو دا په امینوریا کی نه حسابیری

### نښی نښانی

په خوصله کی درد،ذهنی پریشانی،په سر درد،سر گرځیدل،دخیض وینه په مکمله توگه بنده وی

دامینوریا لاملونه او د خطر عوامل په لاندی ډول دي:

### چاکی

د بدن د تیټ غور درلودل (د بدن غور له 15 څخه تر 17 سلنی پورې)

د لپیتین کمښت ، یو هورمون دی چی اشتها تنظیموي.

پولیسیستیک اوروژن سنډروم ((PCOS

د اورایټریک تایرایډ غدو فعالیت کمولی

سخت احساساتی فشار.

### ډیر تمرین

د امینوریا اختلاطات:

حمل نه اخیسته.



اوستیوپوروس که ستاسو امینوریا د تیبټ ایستروجن کچو له امله رامینځته کیږي ، تاسو ممکن د آستیوپوروس خطر هم ولری - ستاسو د هډوکو ضعفیت

### درملنه

له ۱۵ څخه په کم عمره او ۳۵ پورته عمره باندی د حیض نه راتلل کومه نارووعه نه ده باید دوا ور نه کړل شی کومی میندی چی شیدی ورکوی او حیض پری نه راخی باید هم دوا ور نه کړل شی د وینی د کمبود په صورت کی 10mg folic acid د ورخی دری وخته د یو میاشتی پوری که چیرته یی په رحم کی واذه موجود وی نو Tab Thyroid په ذریغه یی درملنه وشی که چیرته د هورمونونو د حرابی له امله حیض بندیری نو باید Tab Gynacosid ورکړل شی پرله پسې د گولیو تر ختمیدو یو هفته ورسته به حیض راشی

Drug name Depo-Provera

Generic name: medroxyprogesterone systemic Drug class:

hormones/antineoplastics, contraceptives,

progestins For consumers: dosage, interactions, side effects For professionals:

Prescribing Informationnorethindrone

## خامله بنځو کانگی (pregnancy vomiting))

د حمل په لومړیو دری میاشتو کی خامله بنځی کانگی کوی زړه یی را جگیری او ځینی ان حپله اشتها هم د لاسه ورکوی چی د Hyperemesis gravidarum (HG) په نوم هم یادیری

### نښی نښانی

د حولی خوند خراب، لاری دیری توف کوی،نبض کمزوری او د سهار لخوا زړه یی را جگیری

### سببونه

د حمل په جریان کی د هورمون په کچه کی بدلون لامل کیدی شی. هورمونونه هاضمه سستوي ، کوم چی کولی شی د زړه سوځیدنه ، بدی ، او اسید ریفلوکس رامینځته کړي ، چی دا ټول د حمل ممکنه نښی او د امیندواری په جریان کی د التهاب احتمالی محرک گنل کیږي.

هایپرمیسس گویدارم (HG) د زیرون پیچلتیا ده چی د شدید مغز ، التهابی ، د وزن له لاسه ورکولو او احتمالی ډیهایدریشن لامل هم کیږي. بی هوښه کیدل هم کیدی شی.

نښې نښانې: خواگرځيدنه او کانگې لکه د وزن له لاسه ورکولو او د ډيهايډریشن واقع کيږي

د خطر عوامل: لومړۍ حمل ، څو حمل ، چاقۍ ، د ها يا د کورنۍ تاريخ مخکې ...

وخت: اکثرا ښه کيږي مگر ممکن ټوله حمل پای ته ورسوي

### درملنه

: د څښاک مايعات ، قوی رژيم ،

ناروغ دی خو اړه شيان نه استعمالوی او شيدی دی هم نه خوری **tab Marazin or tab Daramin** يا هم

**Largistrel tab**

په سختو حالتو کې ورته **sodium cholorida inj** ولگوي

خو تر ټولو عوره درملنه يې **Tab VIT B6** استعمال دی

د اميندواری پر مهال د غاښونو دردونو

ډيری اميندواره ميرمنی د اميندواری په جريان کې يو څه تکليف پيدا کوی

بدن د حمل په جريان کې د ډيری بدلونونو څخه تيریږي - تاسو کولی شئ د دې لپاره هورمونل بدلونونو څخه يادونه کړئ. په ورته ډول د ايسټروجن او پروجيسټرون زياتوالی ممکن د التهاب او التهاب په څير نښو لپاره مسؤل وي ، دا بدلونونه کولی شي تاسو ته د غاښونو تختې زيانمن کړي.

دا د تختو جوړښت کولی شي د وينې د غور او التهاب اصلی لامل وي ، دا حالت د اميندواری **Gingivitis** په نوم پېژندل کيږي. دا تر 75 سلنه پورې د اميندواری ميرمنو اغيزه کوي ، نو که تاسو دا لرئ ، تاسو يوازې نه ياست.

او د حمل جينگيټيټس شدت پورې اړه لري ، تاسو ممکن د دورې ناروغی رامينځته کړئ. دا د جدي غور انتان دی چې ستاسو د غاښونو ملاتړ کونکي هډوکي له مينځه وړي ، چې د غاښونو له لاسه ورکولو لامل کيږي.

ځينې ميرمنې د حمل تومورونه هم رامينځته کوي ، چې د ډيرې تختې له امله هم رامينځته کيږي. انديښنه مه کوئ - دا غبرونکی وپرونکی دی ، مگر دا په غور کې د غير شعوري ودې دي.

که تاسو په دوامداره توگه د خوړو يا لور کاربوهايډرېټ ناشونو ته رسيدو ته اړتيا لرئ نو د غاښونو راليدو خطر شتون لري ، د پايلو په پايله کې..کله کله کمزوری ښځی د حمل په ورځو کې د عاښ له درد

سره مخامخ کیری د خمل پر مهال د ماشوم پالنې له امله دیر کلسیم د لاسه ورکوی همدارنکه د وینی او ویټامینونو د کمښت سره هم مخامخ کیری چی له دی امله د عاښ درد را منځته کیری

### درملنه

ناروغ تا کلسیم لرونکی خوراک او شیدی ،بنوروا بادام ورکری  
همدارنکه powder calcium lactate په شیدو کی حل او پری و یی څښی

### After birth breast pain

د خامله ښځو د تیونو درد

د حمل د واقع کیدو ورسته په تیونو کی د شیدو د پیدا کیدو له امله درد پیدا کیری سینی ممکن لمس ته سخت احساس وکړی. تاسو ممکن د تحویل وروسته تر 10 ورځو پوری سوز او د فشار ، ناراحتی ، یا درد احساس وکړی. د سینی پرسوب کولی شی تاسو ته تبه او د عضلاتو درد ولری. که څه هم ناڅاپی کیدی شی ، دا ستاسو د بدن سره مرسته کوی د شیدو تولید زیات کړی.

درملنه:په بگرمو اوبو دی میگ سلف واچول شی او د هعی په ذریغه دی ومینځل شی pomd  
Xylocain دی پری مالش کړی

## Constipation in pregnant

په امیندواره میرمنو کی قبضیت د هورمونونو له امله رامینځته کیری چی د کولمو عضلات آراموی او په کولمو کی د رحم د پراختیا په فشار سره. د کولمو عضلاتو آرامول ستاسو د سیستم له لاری سست حرکت خوارو او ضایع کیدو لامل کیری. ځینی وختونه د اوسپنی تابلیتونه کولی شی قبض کی مرسته وکړی

### ښی

د آنلافي عوارض حرکتونو سربیره ، قبضیت کولی شی د خولی ، معدی تکلیف ، او سخت ، وچ عایطه موادو د جوړیدو پایله ولری چی تیریدل یی دردناک وي. . قبض کولی شی د امیندواری په جریان کی په ځانگړی ډول نا آرامه وي.

### درملنه

د مثال په توگه:

ډير مایعات وڅښئ. اوبه یو ښه انتخاب دی. د جوس هم مرسته کولی شي.

په خپل ورځني کار کې فزیکي فعالیت شامل کړئ. فعال پاتې کېدی شي د امیندواری قبض څخه مخنیوي کې مرسته وکړي.

ستاسو په رژیم کې ډیر فایبر شامل کړئ. د لوړ فایبر خواړو غوره کړئ ، لکه میوه ، سبزیجات ، لوبیا او بشپړ غلي.

همدارنگه tab Laragactil 10 mg ناروغ تا ورکړی

### Medications

One mild laxative, considered to be safe to take during pregnancy, is Milk of Magnesia. Your doctor may also recommend taking a bulk-producing agent like Metamucil. Lastly, your doctor may suggest a stool softener, which contains docusate, to reduce constipation

## حمل کاذب(mole)

ددی ناروغی له امله د ښځو رحم کې دننه مواد کلیکېږی او عوښی ټوټی تری جوړېږی او کله چی په رحم کې تومور واقع کیږی او ځینی وخت حمل کی وینه خارجېږی او جینین په ډپل ځای وی

### نښی نښانی

په پورتنی خالت کی ښځه گومان کوی چی حمل یی اخیستی دی خال دا چی حمل یی نه وی رحم څخه لږه لږه او بی قیده وینه راځی برعکس حیثه غټوالی نه کوی او د حمل کومه نښه نه وی موجود په سپوڅت کی درد او لږ لږه وینه راتلل ددی ناروغی نښه ده

### درملنه

ددی ناروغی عوره درملنه جراخی عملیات دی یوازینی او عوره لار ده

## دخمل ورسته تبه(pure peral fever)

دا تبه عموماً د ماشوم د زیریدو ورسته را منځته کیږی  
اسباب

د ماشوم د زیریدو پر مهال د گنده توتو او گنده لاسونو استعمال، د میکروبونو سرایت

### نبی نېمانی

شددیده او پرله پسی تبه د ۱۰۴ نه تر ۱۰۵ فارنهایت پوری د نفاس بندوالی واقع کیږی او کله کله ورسره اسهال او کانگی هم موجودی وی

### درملنه

Inj strepto pencillin 1 g د ورځ یو دانه  
همدارنگه tab Augmentin 625 د ورځی یو دانه او د تبی لپاره paracetamol

## infertility عقامت))

### کلینیکي تعریفونه

عقامت "د تناسلي سیستم ناروغي ده چې د 12 میاشتو یا ډیر غیر منظم جنسي اړیکي وروسته کلینیکي حمل تر لاسه کولو کې پاتې راشی

“عقامت د جنسي نه فعالی، بی عوامل نه جوړېدونکي جوړه ناکامي ده چې په یو کال کې حمل تر لاسه نه کړی. د نارینه همکار د بېلا بېلو کلینیکي مداخلو په کارولو، او همدارنگه د مني د لابراتوار ارزونې څخه د تخفیر یا بی خوبی لپاره ارزول کیدی شي.”

د نفوس ډیفوګرافیک تعریفونه

د بیا زیرون عمر (د 15-159 کلونو) د عمر نشتوالی د امیندواری سره د تماس کیدو وروسته د پنځو کلونو دننه امیندواریه کیدل یا پاتې کیدل. ((DHS2

د دوامداره اتحادیې وضعیت پر اساس د توسعې په پنځه کالو کې دننه ، د حمل ضد استعمال نشتون ، د شیدو تغذیه کول او د ماشوم لپاره د هیلو ساتلو لپاره د ژوندي زیرون سره د امیندواری وړتیا نه درلودل .

د ماشومانو د ناروغی پیژندلو پیژندنه

(د څارني او نظارت لپاره) د زیرون عمر (15-49 کاله) د میرمنو خطر د امیندواری خطر (د امیندواری نه ، جنسي فعاله نه ، د حمل ضد نه کار اخیستل او نه شي ورکول) چې د دوه کالو یا ډیرو مودې لپاره د امیندواری لپاره د ناکامه هڅې راپور ورکوي

ناتوانه د معلولیت په توگه

معلولیت: نطفه معلولیت رامینځته کوي (د فعالیت معلول) ، او پدې توگه روغتیا پاملرنې ته لاسرسی د معلولیت لرونکو وگړو حقونو کنوانسیون لاندې راځي. اټکل شوی million women ملیونه میرمنې ، چې عمدتا د پرمختیایي هیوادونو څخه دي ، نسفیت لري چې د میندو د اختلالاتو او غیر محفوظ سقط له امله رامینځته کیږي (د اورېدې مودې د میندو ناروغی پایله د معلولیت لامل کیږي). په بنځو کې نابرابري د نړیوال معلولیت & او ((د 60 کلونو څخه کم عمر خلکو کې) 5 درجې رتبه تر لاسه کړي.

### لومړني عقامت

کله چې بنځه هیڅکله د ماشوم زېږولو توان نلري ، نو د امیندواری ناشونی کیدو یا ژوندی زیرون ته د امیندواری نه کیدو له امله هغه به د لومړني کوچنی ماشوم په توگه طبقه بندي شي. په دې توگه هغه میرمنې چې امیندواری په خپله خوښه سقط کوي ، یا د امیندواری پایله کې لاهم زیږیدلی ماشوم ، پرته لدې چې ژوندی زیرون ولري ، په عمده ډول د کوچنی ماشوم سره مخ کیږي. (پ).

### دوهم عقامت

کله چې بنځه د ماشوم زیږیدلو توان نلري ، نو د امیندواری ناشونی کیدو له امله یا د امیندواری ژوندی زیرون ته د پاتې کیدو له امله یا د تیرو امیندواری څخه وروسته او یا د امیندواری ژوندی زیرون ته د تیرو وړتیا له امله ، هغه به وي. د ثانوي بانډوالي په توگه طبقه بندي. پدې توگه هغه څوک چې په تکراري ډول سقط کوي یا د دوی امیندواری د زیرون لامل کیږي ، یا د تیرو امیندواری یا مخکیني وړتیا تعقیب ، نو بیا نشی کولی د حمل ژوندی زیرون ته ولیردوي دویم ځلی ماشوم به شتون ولری

په عموم کې ، نري رنځ تعریف شوی ځکه چې د غیر محافظه شوي جنسي یو کال وروسته (یا ډیر) وروسته امیندواره (زیرون) نشي تر لاسه کولی. ځکه چې په میرمنو کې زیرون د عمر سره په کمیډو سره پیژندل کیږي ، ځینې چمتو کونکي د غیر مصرفي جنسي 6 میاشتو وروسته د 35 کلونو یا تر هغه ډیر عمر لرونکي میرمنې ارزونه او درملنه کوي. هغه میرمنې چې د ماشومانو رنځ سره مخ دي باید د زیرون پر ضد د انډي کرینولوژیست سره لیدنه وگ consider — یو ډاکټر چې د بانجه والي اداره کولو کې تخصص لري. د زیرون تکثیر کونکي رنځوران ممکن د میرمنو سره د دوامداره حمل ضایع کیدو کې هم مرسته وکړي ، چې د دوه یا ډیرو په وخت کې سقط گ Jال کیږي.

حمل د پروسي پایله ده چي ډیری مرحلې لري.

د امیندواری لپاره

د بنځینه بدن باید هگی د هغي له تخمدان یا ( ovulationextern icon) څخه هگی خوشي کړي.

د یو انسان نطفه باید د هگیو سره د لاري په اوږدو کې یوځای شي (القاح).

د القاح شوي هگی باید د فیلیپین تیوبیرستیک آیکن له لاري د Uterusextern آیکنون (رحم) ته لاړشي.

د القاح شوي هگی باید د رحم د داخلي سره ضمیمه کړی (تطبيق).

### غقامت څه شی دی؟

ډیری خلک به قوي لیوانتیا ولري ترڅو د خپل ژوند په جریان کې په یو وخت کې د ماشوم تصور وکړي. د کوم څه په اړه پوهیدل چې نورمال زیرون ټاکي د یو چا ، یا جوړه خلکو سره مرسته کول خورا مهم دي کله چې د مرستې غوښتنلو وخت وي. هڅې وروسته د یوه کال په اوږدو کې حمل ترلاسه کړي ، د امیندواری ترټولو لوی احتمال به په تیرو میاشتو کې پیښیږي. په دویم کال کې به یوازې 7 coup اضافي جوړه جوړه شي. د پایلې په توګه ، انفراسیون د 12 میاشتو په اوږدو کې د امیدواروالي د ناتوانی په توګه تعریف شوي. نو له همدې امله دا تشخیص د 15 coup جوړو لخوا شریک شوی چې د امیدوارولو هڅه کوي. مور عموماً سپارښتنه کوو چې د تولید زیرونکي اندروینولوژیست څخه مرسته وغواړی که چیرې حمل د 12 میاشتو په اوږدو کې پیښ نشي. په هر صورت ، بیلابیل لاری شتون لري چیرې چې یو څوک ممکن مخکې د مرستې په لټه کې شي. پدې کې شامل دي:

د میاشتنی ناڅاپي وخت: کله چې یوه بنځه منظم میاشتنی دوره ولري ، د منظم دورې په توګه تعریف شوي په هرو 21 او 35 days ورځو کې پیښیږي ، دا تقریباً تل په ګوته کوي چې هغه په منظم ډول هضم کوي. د هگی تخمدان د راتلونکي دورې له پیل څخه شاوخوا weeks اونۍ دمخه پیښیږي. که چیرې یوه بنځه له 7 days ورځو څخه زیات په وقفو کې دورانونه ولري ، نو دا بنیې چې هغه اټکل شوي هگی نه اټکل کوي ، یا حتی په بشپړ ډول نه. د هگی تخمدان د امیندواری لپاره اړین دی. له همدې امله ، مور د ارزونې وړاندیز کوو که چیرې د میاشتنی دورې دورانونه د حمل په هڅه کې په ناڅاپي یا غیر منظم ډول وي.

د بنځینه عمر عمر 35 کاله یا تر دې لور: د ناڅرګندو دلایلو له مخې ، د هگیو شمیره د بنځینه عمر په څیر په ګړندی کچه کې کميږي. سربیره پردې ، لکه څنګه چې عمر پیښیږي ، د هگیو کیفیت ، یا د هگی جنیټیکي پلوه نورمال حالت کموي. نو له همدې امله مور د زیرون ارزونې وړاندیز کوو که چیرې یو جوړه د 6 میاشتو یا ډیر وخت لپاره د امیندواری هڅه وکړي کله چې بنځه 35 کلن یا ډیر عمر ولري.

د پیلویک انتاناتو یا جنسي لیرد شوي ناروغیو تاریخچه: جنسي لیردونه ، لکه کلسیمیا یا گونوریا ، کولی شي د فلویپین تیوبونو سوزش او دایمي زخم لامل شي. د خلاص تیوب شتون د طبیعي تصور لپاره اړین دی ، ځکه چې نطفه باید تیوبونه تعقیب کړي ترڅو تخمدان شوي هگی ته ورسې او القاح شي. مور د یوې جوړې د حمل هڅه کولو لپاره سمدستي ارزونې وړاندیز کوو کله چې میرمن د حوصلي انتاناتو پخوانی تاریخ ولري. د زیږون د ارزونې د یوې برخې په توګه ، مور به HSG ترسره کړو ، یوه ازموینه چې د ارزونې لپاره ډیزاین شوې که چیرې د فیلوپین نلونه خلاص وي.

د بطني رحم فایرویدز یا د اندیمیتریل پولیو پیژندل: د رحم غیر معمولي حالتونه لکه فایبرایډونه چې د اندیمیتریل قطني او د اندو میتریل پولیپونه ایډیټ کوي ، زیان رسوي چې څنګه د اندیومیتریوم (رحم) او جنین د ټیټ تطبیق او امیندواری کچه تعامل کوي. دا غیر معمولي توپونه هم کولی شي د میاشتنی دوران ترمینځ غیر منظم ویني لامل شي. ارزونه باید په میرمنو کې د حمل شیر میاشتنی هڅې سره تعقیب شي چې د دې غیر معمولي پیژندل شوي تاریخ سره یا د حیض دورې ترمینځ د خونریزي تاریخ لري. د دې رحم د غیر معمولي کیدو سمولو یا حذف کولو اصلي لاره د هایستروسکوپي ده ، یوه جراحي میتود چې د هغې په واسطه د کیمرې سره یوه لنډه دائره د رحم په غلاف کې ځای په ځای کیږي. وسیلې د هایستروسکوپ له لارې معرفي کیدی شي ، جراح ته اجازه ورکوي چې د اناتومي غیر معمولیت لري او یا یې سم کړي.

پیژندل شوی نارینه فاکتور د مني غیر معمولي پیژندل شوي: که چیرې یو نارینه ملګری د مخکیني ملګري سره د بې خوبي تاریخ ولري ، یا که د هغه د مني تحلیل کې غیر عصبي شتون ولري ، نو مور د زیږون دمخه ارزونې ته مشوره ورکوي ، په مثالي ډول د حمل هڅه کولو 6 میاشتو کې. دلته په میرمنو کې د بانجه والي ځیني لور علتونه دي.

د تخمدان ستونزې د تخمدان مسلي ممکن د پولیسیسټیک تخمدان سندروم ، یا PCOS له امله رامینځته شي. ...

زور عمر. ...

Endometriosis. ...

غیر صحي وزن لرونکی وزن. ...

غیر معمولي سرطاني حالت ....

د تیوبونو ناکامی.

د رحم تنګولی

..... مهم علتونه یې همدا کیداشی



د خطر فکتورونه

عمر. : د یوې میرمنې هګیو کیفیت او مقدار د ډیریدونکي عمر سره کمیدو پیل کوي. ...

سګرټ څښل. ستاسو سړیکس او فلوپین ټیوبونو ته زیان رسولو سربیره ، سګرټ څښل ستاسو د سقط او ایکټوپک حمل خطر زیاتوي. ...

وزن. ...

جنسي تاریخچه

الکول

Complications of infertility

Side effects of medication. Some medications used to treat infertility can cause side effects. ...

Ovarian hyperstimulation syndrome. Ovarian hyperstimulation syndrome (OHSS) is a rare complication of in-vitro fertilisation (IVF) . ...

Ectopic pregnancy. ...

Pelvic infection. ...

Multiple pregnancy.

درملنه

د درملني لپاره دوه اساسي لاري لرو!

Two of the most common fertility treatments are:

intrauterine insemination (IUI) Healthy sperm is collected and inserted directly into your uterus when you're ovulating.

in vitro fertilization (IVF) Eggs are taken from your ovaries and fertilized by sperm in a lab, where they develop into embryos

## Cervicitis

سر ویټایټیس د رحم د پارسوب یو شکل دی ، د رحم داخلی ، منځنی او خارجی برخه په التهاب اخته کیږی چې .

د سرویټیس احتمالي نښې نښانې لکه د حیض دورې ترمینځ خونریزي ، د جماع سره درد ، په جریان کې درد ، او د غیر معمولي مایع خارج کیدل شامل دي. په هر صورت ، دا هم امکان لري چې د سرویټیس ولري او هیڅ نښې یا علایم یې تجربه نه کړی

اکثرا ، د سرویټیس پایله د جنسیتي انتاناتو پایله ده ، لکه کلسیمیا یا گونوریا. سر ویټیس کولی شي د غیر انتفاعي لاملونو څخه هم وده وکړي.

### نښې

ډیری وختونه ، د رحم ناروغي د کومې نښې او علایم لامل نه کیږي ، او تاسو ممکن یوازې هغه وخت وگوری چې سرویکس برخه په التهاب اخته شوی ده

سوزش

د جماع پرمهال درد

د میاشتنۍ دورې تر مینځ خونریزي

د جماع نه وروسته د فرج وینې جریان ، د حیض په دوره کې تراو نلري

### لاملونه

د سرویکس د التهاب احتمالي لاملونه په لاندې ډول دي:

جنسي ناروغي ډيری وختونه ، باکتریا او وپروس انتانات چې د سرویتس لامل کيږي د جنسي تماس له لارې ليردول کيږي. سرویتايتس د عام جنسي ليردونو ( STIs) څخه نتيجه اخيستلی شي ، په شمول د گونوريا ، کلیمایډيا ، تريکومونيسيس او ژنيټکي هرپس.

الرجیک عکس العمل الرجی ، که د حمل ضد سپرمیکایډز یا په کنډومونو کې لیتیکس ته ، ممکن د رحم د ناروغي لامل شي. د بنځينه حفظ الصحي محصولاتو په وړاندې عکس العمل ، لکه یا بنځينه کريمونه استعمال ، د رحم د ناروغي لامل کیدی شي.

د باکتریاو رول. د ځيني باکتریاوو ډيريدل چې په عادي ډول په سرویکس کې شتون لري (د باکتریا ويگنوسس) د سرویتس لامل کیدی شي.

## د خطر عوامل

سرویتیتيس د خطر عوامل زیاتوی

، لکه غیر محافظتي جنسي اړیکه ، د څو ملگرو سره جنسي اړیکه یا د داسې چا سره جنسي اړیکه چې جنسی ناروغي لری

په کم عمر کې جنسي اړیکو پیل

د جنسي ناروغيو تاریخچه درلودل

## اختلالات

ستاسو سریکس ستاسو د رحم ته د ننوتلو څخه باکتریا او وپروس ساتلو لپاره د یو خنډ په توگه عمل کوي. کله چې سریکس ناروغي وي ، نو ډیر خطر شتون لري چې عفونت به ستاسو رحم ته سرایت وکړي.

سرایتیتس چې د گونوريا یا کلیمایډيا له امله رامینځته کیدی شي د رحم او فلویپین ټیوبونو ته خپور شي ، په پایله کې د پیلویک انفلاټري ناروغي ( PID) ، د بنځينه تناسلي ارگانونو انتان چې ممکن د درملني پاتي کیدو په صورت کې د زیرون ستونزې رامینځته کړي.

سرایتیتس هم کولی شي د یوې میرمنې د اخته شوي جنسي ملگري څخه د اچ آی وي آی وي خطر پیدا کړی

## وقایه

د جنسي انتاناتو څخه ستاسو د احتمالي خطر کمولو لپاره ، هرکله چې تاسو جنسي اړیکه لرئ په دوامداره او سمه توګه کینډومونه وکاروئ. کڼډومونه د STIs د خپریدو پر وړاندې ډیر اغیزناک دي ، لکه ګونوریا او کلسیمیا ، کوم چې د سرویټیس لامل کیږي شي. د اوږدې مودې اړیکې کې اوسئ په کوم کې چې تاسو او ستاسو نا تایید شوي ملګري دواړه په ځانګړي ډول یو بل سره جنسي اړیکه نیولو ته ژمن کیږي شي ستاسو د STI توپیرونه راټیټ کړي.

### درملنه

لومړی باید د سربروسایټیس عامل پیدا او بیا یې درملنه وشي و دسپرم وژني یا بنځینه حفظ الصحي محصولاتو لپاره د الرجیک عکس العمل له امله رامینځته کیږي. که تاسو سرايټایټیس لرئ د جنسي ناروغی ( STI) له امله رامینځته شوی ، نو تاسو او ستاسو ملګري دواړه به درملني ته اړتیا ولرئ ، اکثرا د انټي بیوټیک درملو سره. انټي بیوټیک د STIs لکه ګونوریا ، کلسیمیا یا باکټریایي انتاناتو لپاره تجویز کیږي ، په شمول د باکټریا واګونیس.

ستاسو ډاکټر ممکن انټي ویروال درمل وړاندیز وکړي که چیرې ستاسی ناروغی د وایرسو له امله را منځ ته شوی وی

ډاکټر ممکن د ګوروریا یا کلسیمیا له امله رامینځته شوي سرویټیس لپاره د بیا تکرار سپارښتنه هم وکړي.

د خپل ملګري سره د باکټریایي انتان د خپریدو له امله باید د جنسی اړیکو څخه پر هیز وکړی

Drug name Zithromax

BGeneric name: azithromycin systemic Drug class: macrolides For consumers: dosage, interactions, side effects For professionals: Prescribing Information doxycycline is best

## واجینائیتس ((Vaginitis

د بنځی د فرج د پارسوب څخه عبارت چی په التهاب اخته کیږی چې کولی شي د رطوبت ، خارینس او درد لامل شي. لامل معمولا د فرج باکټریا یا عفونیت په نورمال توازن کې بدلون دی. د مینوزپز وروسته د ایسټروجن کچه راټیټه شوي او د پوټکي ځیني اختلالات هم کولی شي د وجینایټیس سبب شي.

د ویګنایټیس ترټولو عام ډولونه

باکټریا ،: کوم چې په واجینا کې موندل شوي د نورمال باکټریا له بدلون څخه وروسته د نورو ارګانیزم ډیروالی

د خمير انتانات: ، کوم چې معمولا د طبيعي پيښېدونکي فنگس له امله رامینځته کيږي چې د کينډيدا ايلبيکنس نوميری

تريکومونياسس: ، کوم چې د پرازیت له امله رامینځته کيږي او معمولا د جنسي اړیکو له لارې ليردول کيږي

درملنه د واجينايټيس ډول پورې اړه لري چې تاسو يې لرئ.

## نښې

د واجينايټيس نښو او علايم پکې شامل دي:

د واجينا څخه بې رنگ ، بوی لرونکی مایع خارج کيدل

د واجينا خارش  
تبه

د جماع پرمهال درد

دردناک ادرار کول

د واجينا لږه خونريزي يا نښو

که تاسو د واجينا خارښت لرئ ، کوم چې ډيری ميرمنې نلري ، د رطوبت ځانگړتياوې ممکن د واجينا التخاب ډول ته اشاره وکړي. مثالونو کې شامل دي:

باکتریا واگونيسس: . تاسو ممکن يو سپين - سپين ، بد بوی لرونکی مایع مشاهده کړی ، بوی ، ډيری وختونه د کب نيونکي بوی په توگه تشریح کيږي ، ممکن د جنسي اړیکې وروسته خورا څرگند وي.

د خمير مایه له وجی.

تريکومونياسس: د تريکومونياسس (تريک - او ما - NIE-uh-sis) په نامه انتان د زرغون ژير ، ځيني وختونه د سرویکس رطوبت لامل کيدی شي.

## لاملونه

لامل په دې پورې اړه لري چې کوم ډول واجينايټيس ولرئ:

باکتریا و اګونیسس: د وینجیتس ترتولو عام لامل ستاسو د اندامونو کې د عادي بکتیریا د بدلون له امله رامینځته کېږي، چې د یو څو نورو ارګانیزم ډیروالی. معمولا، په باکتریا کې په عمومي ډول موندل شوي باکتریاوي ستاسو په اندامونو کې د نورو باکتریاوو (انابروبوټو) په پرتله ډیرې دي. که د انیروبیګ باکتریا ډیر شمیر شي، دوی توازن خرابوي، د باکتریا و اګونیس لامل کېږي.

د وانګیتایټس دا ډول انګیري د جنسي اړیکې پورې تړاو لري - په ځانګړي توګه که تاسو ډیرې جنسي شریکان یا نوي جنسي ملګري ولرئ - مګر دا په میرمنو کې هم پېښیږي چې جنسي نه وي فعال.

ټریکومونیا: دا عام جنسي لیرد شوی انفیکشن د مایکروسکوپیک له امله رامینځته کېږي، د یو حجروي پرازیت چې د ټریکوموناس و اګینالیس نومېږي. دا ارګانیزم د چا سره جنسي اړیکې پر مهال خپرېږي څوک چې انتان لري.

په نارینه وو کې، ارګانیزم معمولا په تشو متیازو کې وي، مګر اکثرا دا نښې نښانې نه رامینځته کوي. په میرمنو کې، ټریکومونیا معمولا په واګینا اخته کېږي، او ممکن د نښو لامل شي. دا د نور جنسي لیرد انتاناتو اخیستو لپاره د میرمنو خطر هم ډیروي.

### غیر انتفاعي واګینیتس

د مایعاتو د جنیټورینري سندروم (د اندامونو ایتروفي). هم د واګینیتس لامل کېږي د خطر عوامل

هغه عوامل چې ستاسو د ناروغۍ خطر زیاتوي عبارت دي له:

هورمونول بدلونونه: ، لکه هغه چې د حمل سره تړاو لري، د زیږون کنټرول ګولی یا مینوزپاز

جنسي فعالیت

د جنسي لیرد وړ انتان درلودل

درمل، لکه انټي بیوتیکونه او سټرایډونه استعمال

د زیږون کنټرول لپاره د سپرمایسایډونو کارول

د حفظ الصحي محصولاتو کارول لکه د بیل حمام، د اندامي سپري

د لوند یا ټینټفټ لباس اغوستل

د زیږون کنټرول لپاره د انسټراټرین وسیلې ( IUD کارول )

## اختلاطات

میرمنی د ټریکومونیا یا باکتریا و اګونیسس اخته د جنسي لیرد انتاناتو تر لاسه کولو لوی خطر لري ځکه چې د دې اختلالاتو له امله رامینځته شوي سوزش له امله په امیندواره میرمنو کې ، لنډمهاله باکتریا و اګونیسس او ټریکومونیا د وخت دمخه زیرون او د وزن د ټیټ وزن ماشومانو سره تړاو لري.

## مخنیوی

### بڼه حفظ الصحه

د حمامونو ، ګرمو ټیونو د چټلتیا څخه مخنیوی وکړئ

د لیتیکس کنډوم استعمال کړئ. دواړه نارینه او بڼځینه لیتیکس کنډومونه ممکن تاسو سره مرسته وکړي د جنسي تماس له لارې د خپریدونکي انتاناتو مخه ونیسي.

## درملنه

یو شمیر ژوندی موجودات او شرایط د vaginitis لامل کیدی شي ، نو درملنه ځانګړي لامل په نښه کوي:

باکتریا و اجیناټیس. د دې ډول ډول لپاره ، ستاسو ډاکټر ممکن د میترونیدازول (فلاجیل) ګولی وړاندیز کړي چې تاسو یې ا میترونیدازول (میترو جیل) جیل یا کلیندامیسین (کلیوکوین) کریم و اخلئ چې تاسو یې ستاسو په واجینا کې تطبیق کوئ. تاسو اړتیا لرئ از موینه وکړئ او د دې درملو لپاره نسخه ورکړئ.

د خمکي ناروغي د خمیرمایه انتانات معمولا د درملني ضد انټي فنګل کریم یا سپیوسیټری سره درملنه کيږي ، لکه مایکونازول (مونیسټات 1) ، کلټرمازول ، ټیوکونازول یا ټیوکونازول (واجیستات-1). د خمیر انتانات ممکن د نسخي زباني انټي فنګل درملو لکه فلچونازول (ډیفلوکان) سره هم درملنه شي. د درملني څخه د باندې درملني ګټې اسانتیا ، لګښت او ستاسو د ډاکټر سره د لیدو انتظار نه دي. په هر صورت ، تاسو ممکن د خمیرمایه ناروغي پرته بل څه ولرئ. د غلط درملو کارول ممکن دقیق تشخیص او مناسبه درملنه وځنډوي.

ټریکومونیا. : ستاسو ډاکټر ممکن د میترونیدازول (فلاجیل) یا ټینیدازول (ټینیدماکس) ټابلیټونه ولیکي.

## Generic and Trade Names of Drugs for Treatment of Vaginitis

Caspofungin. Caspofungin is an antifungal drug, prescribed for serious fungal infections. ...

Cefditoren. Cefditoren is a third-generation cephalosporin antibiotic, prescribed for certain bacterial infections. ...

Ciprofloxacin and Tinidazole. ...

Clindamycin.

## ريټ سنڊروم ڇه شي دي؟ Rett syndrome

ريټ سنڊروم يو نادره جنيتيڪي عصبي اختلال دي چي تقريباً 1y په نجونو کي واقع کيږي او د جدي خنډونو لامل کيږي ، چي د ماشوم د ژوند هر اړخ متاثره کوي: د دوی د خبرو کولو ، تگ ، خورلو ، او حتی په اساني سره تنفس کولو توان. د ريټ سنڊروم نينه د دوامداره تکراري لاس حرکتونو ته نږدي ده. د ريټ سنڊروم معمولاً د 6 څخه تر 18 مياشتو ماشومانو کي پيژندل کيږي ځکه چي دوی د پرمختيايي مهم پړاو له لاسه ورکول يا هغه وړتياوي چي دوی تر لاسه کړي له لاسه ورکوي. ريټ سنڊروم د MECP2 په نوم يو ژان کي د X کروموزوم باندې تغيراتو له امله رامینځته کيږي. د MECP2 جين کي له 900 څخه ډير مختلف تغيرات موندل شوي. د دي بدلونونو څخه ډيري په اتو مختلف "گرم ځايونو" کي موندل کيږي. ريټ سنڊروم د اشخاصو سره متوسطه اختلال نه دي چي منځنی عمر يا هاخوا ته ژوند کوي. دا ميراث نه دي. د ريټ سنڊروم په نړی کي د هر 10,000 بنځينه زيرونونو څخه 1 کي پيښيږي ، او حتی په هلکانو کي خورا لږ ليدل کيږي. ريټ سنڊروم کولی شي د معلوليت څخه تر شديد پوري پراخه معلوليت سره وړاندې شي. د ريټ سنڊروم کورس او شدت د بدلون ، موقعيت او نوعيت او د X غير فعال کولو له مخي ټاکل کيږي.

نښي پکي شامل کيږي شي

د وينا له لاسه ورکول

د لاسونو د مقصدي کاروني ضايع کول

د غير مستقيم لاس حرکتونه لکه د لاس مينځل



د خوځښت ضایع کول یا

د غړو عضلي زیان

سکولوسیز

تنفسي مسلي

د خوب گډوډي

د سر ، پښو او لاسونو لپاره د ودې ورو کیدل

### اسباب

ریټ سندروم ډیری قضیې په یوه جین کې د بدلون لخوا رامینځته شوي. په 1999 کې ، د NICHD څخه ملاتړ کونکو پوهانو وموندله چې د کلاسیک رټ سندروم ډیری قضیې د میتیلوسیتوسین ترونکي پروټین 2 (MECP2) جین کې د بدلون له امله رامینځته کیږي. د MECP2 جین په X کروموزوم کې موقعیت لري.

### د ریټ سندروم تشخیص

د انجلی نښو او چلند پر اساس وایر دی. ډاکټران کولی شي تشخیص یوازي د دې مشاهدو پر اساس ترسره کړي او د نجلۍ مور او پلار سره د شیانو په اړه خبرې وکړي لکه کله چې نښې نښانې پیل شوي.

ځکه چې د ریټ سندروم نادر دی ، نو ډاکټران به لومړی د نورو شرایطو څخه انکار وکړي ، پشمول د اوتیزم سپیکټرم اختلال ، دماغي فلج ، میتابولیک اختلالات ، او دماشوم زیږیدلو اختلالات

جینیاتیک ازموینه کولی شي په مشکوکه ریټ سندروم اخته 80٪ انجونو کې د تشخیص تصدیق کولو کې مرسته وکړي. دا ازموینه ممکن وړاندوینه هم وکړي چې دا به څومره جدي وي.

### Treatments

که څه هم د ریټ سندروم لپاره درملنه نشته ، داسې درملني شتون لري چې کولی شي نښې اصلاح کړي. او ماشومان باید دا درملني د خپل ټول ژوند لپاره دوام ورکړي.

د ریټ سندروم درملني لپاره موجود غوره اختیارونه په لاندې ډول دي:

معیاري طبي پاملرني او درملنه

فزیکي درملنه

د ویناو درملنه

حرفوي درملنه

بڼه تغذیه

د چلند درملنه

ملا تر کونکي خدمات

ماهرين پدې باور دي چې درملنه کولی شي د رېټ سندروم او د هغوی مور او پلار سره انجونو کې مرسته وکړي. ځینې انجونې ممکن وړ وي چې بڼوونځي ته لار شي او غوره ټولنيز متقابل عمل زده کړي.

درمل کولی شي په رېټ سندروم کې د خوځښت سره ځینې ستونزې درملنه وکړي. درمل کولی شي د چلند کنټرول کې هم مرسته وکړي.

د رېټ سندروم سره ډیرې انجونې کولی شي لږترلږه په منځني عمر کې ژوند وکړي. ځیرونکي د ناروغی سره میرمنې مطالعه کوي ، کوم چې یوازې په تیرو 20 کلونو کې په پراخه کچه پیژندل شوی.

## سیفلیس څه شی دی؟

سیفلیس یوه ډیره ساري ناروغي ده چې اکثرا د جنسي فعالیت له لارې خپرېږي ، پشمول د شفاهي او مقعد جنس. په دې ناروغی اخته کس اکثرا نه پوهیږي چې دوی ناروغي لري او خپل جنسي ملگري ته یې لیزدوي.

سیفلیس لاملونه

سیفلیس د *Treponema pallidum* د بکتريا له امله رامینځته کیږي. دا باکتريا کولی شي ستاسو بدن ته ستاسو د پوتکي د کټولو یا ستاسو د mucous membranes له لارې ننوځي.

،، لامبو حوضونو ، گرمو نلونو ، تشنابونو ، گډو جامو ، یا د خوارو خورلو سره نشی خپرېدلی.

سیفلیس د خطر عوامل

تاسو د سیفلیس د ډیر خطر سره مخ یاست که تاسو:

غیر محافظتي جنسي اړیکه ولری

ډیری جنسي ملگري ولری

ایچ آی وي

یو سری دی چې د نارینه وو سره جنسي اړیکه لري

د سیفلیس نښې څه شی دي؟

د سیفلیس څلور مرحلې دي. کومې نښې چې تاسو لری د دي ناروغی په کومه مرحله پوری اړه لری چې تاسو یې کوئ. مگر مرحلې یې ډیریري ، او نښې تل ورته ترتیب کې وده نه کوي. تاسو حتی کولی شئ پدې جنسي لیرد ( STD) ناروغی اخته شئ او د کلونو لپاره یې نښې نلری.

### لومړنی سیفلیس

د لومړي مرحلې لپاره نښې په معمولي ډول له 10 ورځو څخه تر 3 میاشتو وروسته څرگندیږي کله چې تاسو سیفلیس سره مخ شوي یاست. تاسو شاید وگورئ چې ستاسو خولې ته نږدې لیمف نوډونه غټ شوي دي.

په عادي ډول ، د سیفلیس لومړی څرگند نښه په پوټکي کې یو کوچنی ، بي درد شوی زخم دی (ډاکټران یې "ننگ" بولي) (تاسو ممکن ډیری زخموڼه رامینځته کړئ). دا معمولاً په هغه ځای کې څرگندیږي چې باکټریا ستاسو بدن ته ننوځي. زخم به زیان ونه رسوي ، او دا ممکن ستاسو په مقعد یا اندام کې پټ وي. تاسو ممکن حتی نه پوهیږئ چې تاسو یې لری.

ژړا به پخپله د 3 څخه تر 6 اونیو کې درملنه وکړي. مگر دا پدې معنی ندي چې انتان ختم شوی. دا پدې مانا ده چې تاسو د سیفلیس دوهم پړاو ته داخلیرئ.

### د سیفلیس درملنه

لومړني او ثانوي سیفلیز د پینسلین انجیکشن سره درملنه اسانه دي. پینسلین یو له خورا پراخه کارول شوي انتي بیوتیکونو څخه دی او معمولاً د سیفلیس درملنه کې مؤثر دی. هغه خلک چې د پینسلین سره حساسیت لري ممکن د مختلف انتي بیوتیک سره درملنه وشي ، لکه:

doxycycline

ایزیترومیسین

ceftriaxone

که تاسو نیوروسیفیلیس ولری ، نو تاسو به د ورځیني د رگ له لارې د پنسیلین تر لاسه کړئ. دا به اکثره یو لنډ روغتون ته اړتیا ولري. بدبختانه ، د ناوخته سیفلیس لخوا رامینځته شوي زیان بیرته نشي بدل کیدلی. باکتریا وژل کیدی شي ، مگر درملنه به غالباً د درد او ناراحتی په نرمولو تمرکز وکړي.

د درملني په جریان کې ، ډاډ تر لاسه کړئ چې د جنسي اړیکې څخه مخنیوی وکړئ تر هغې چې ستاسو په بدن ټولې زخمونه رغیدلي وي او ستاسو ډاکټر تاسو ته ووايي چې د جنسي ژوند له سره پیل کول خوندي دي. که تاسو جنسي فعال یاست ، ستاسو د ملګري سره هم باید چلند وشي. جنسي فعالیت بیا مه پیل کوئ تر هغه چې تاسو او ستاسو ملګري درملنه بشپړه نه کړئ.

## د حاملګی د وخت لوړ فشار

( هغه حالت ته ویل کیږی چې پکې د حمل په وخت کې لوړ فشار او پروټین یوریا موجوده وی. خو که چیرته ورسره Seizur یو ځای شی بیا ورته Eclamsia ویل کیږی.

دا ناروغی په پلاسنټا کې د اېنارمل رګونو د حوریدو له کبله رامنځ ته کیږی

اسباب

- 1:- اېنارمل پلاسنټا
- 2:- امینولوژیکي فکتورونه
- 3:- مورني فکتورونه
- 4:- غذایي فکتورونه
- 5:- چاپیریال فکتورونه

### خطري فکتورونه

- 1:- شکر
- 2:- د عمر زیاتوالی
- 3:- چاغوالی

یوی حامله مور ته مور هغه وخت pre- eclamsia ویلی شو چې چې کله په دوه بیلابیلو وختونو کې یی فشار وکتل شی او سیستولیک فشار یی 140mmhg او ډیاستولیک فشار یی د 90mmhg څخه لوړ وی. په نړی کې 2-8% امیدواره بنځی په pre-eclamsia اخته کیږی چې په 2015 م ک کې 46900 میړمنی د دی حالت له کبله مړی شوی وی.

### اعراض او علايم

- 1:-پرسوب په خاص ډول په لاسونو او پښو کې
- 2:- د فشار په معاینه کې به فشار لوړ وي
- 3:- د تشو میتيازو معاینه کې به protein uria لیدل کېږي.

### مخنیوی

- 1:-په کم دوز اسفرین هغه بنځو ته چې د زیات خطر لاندې دی او د 20 هفتی څخه مخکې شروع کېږي
- 2:- فزیکي فعالیت
- 3:- هغه امیندواری بنځي چې سگرت ځکوی باید سگرت پریردوی

### اختلاطات

- 1:-د وینې د سرو حجراتو ماتیدنه
- 2:-د پښتورگو مشکلات
- 3:-د Platlate کموالی
- 4:- د platlate کموالی
- 5:- ځگر ستونزی
- 6:-Eclamsia

### تداوی

- 1:- د ماشوم زیږول او د پلاستنا خارجیدل
  - 2:-د فشار ضد دواگانې
  - 3:- په pre-eclamsia او د هغه په اختلاطاتو کې دیوریتیک نشو ورکولای
  - 4:- labetolol
  - 5:-Hydrolazin
  - 6:-Nifidipin
- نوټ:- د pre-eclamsia په ناروغانو کې ACEI او ARBS مضاډ استطباب دی

## حمل نه اخستل ) IVF in vitro-fertilization. Infertility)

یو داسې موضوع یا ستونزه چې په دې وړستیو کې ډیر د تشویش وړ ګرځیدلې ده غواړم چې یو څه معلومات پرې له تاسو سره شریک کړم. Fertility امیدواری ته ویل کېږي. او infertility حمل نه اخستلو تر یوه کاله پورې وروسته د واده څخه. حمل نه اخستل په دوه ډوله دي. هغه میرمن چې هیڅ کله یې حمل نه وي اخیستی، هغې ته ابتدایي حمل نه اخیستل یا ( primary infertility ) وایي. هغه میرمني چې حمل یې اخیستی وي بنایي سرته رسیدلي وي یا هم نه وي رسیدلي هغې ته secondary infertility پنوم یادېږي.

حمل نه اخیستل یا infertility یو د تشویش وړ خبره ده چې بنایي پکې ضمیمه دي. مثلاً که میرمني په رحم کې عملیات کړي وي ( Hysterectomy یا د خاوند د سپرم تولید کچه ښکته وي د په خاص ډول

یوه ستونزه ده. د بنځې عمر یو خاص رول په امیدوارې کې لري. هغه بنځې چې د 20 شلو کلونو په شاوخوا کې عمر لري. په چټکي سره حمل اخلي نظر په هغو بنځو چې د 30 کلونو شاوخوا کې عمر دي. ددې لامل اساساً د میاشتنۍ میزان د فولیکولونو پورې اړه لري. که تاسې میرمنې داسې ستونزې سرن مخ کېږي څه باید چې وکړي؟ تر ټولو لمرې باید یو متخصص ډاکټر ته میره او بنځه دواړه ولاړ شي. که وزن مو زیات وي او یا کم خوني لري د هغې مخنیوی باید وشي. ځکه دا کیدای شي یو لامل د حمل نه اخستو وگرځي. ستاسو متخصص ډاکټر باید ستاسې اساسي ماینه وکړي او تاریخچه مو باید واخلي. دا لاندې هغه فکتورونه دي چې د بنځو په حمل خاص رول لري. ددې معاینات او نورمال کیدل دي. Progesterone یو د steroid hormone هورمون دي چې بدن کې تولیدیږي. دغه د بنځو یو خاص جنسي هورمون دي. خو لږ څه په نارینه کې هم لري. FSH/LH هغه سیګنال هورمون دي چې د تولید چمتو کوي. په بنځو کې Ovulation یعنی هغې د لپاره آماده کوي. خو په نارینو کې د د ټیسټورستون او سپرموګینسس تولید هڅوي.

FSH: follicle stimulating hormone.

پورته هورمون هغه هورمون چې د بدن په وده کې او د بلوغیت عمر د سرته رسیدو او د تولید تناسبونه تنظیموي.

### Anti Mullerian Hormone ( AMH).

یاد هورمون هم یو هورمون چې تخمدان کې لمرني کوچني فالیکولونه تولیدوي. اکثراً دا ویني په معاینه کې اندازه کېږي. او په تخمدان کې د هګیو شمیر اټکلولو لپاره کارول کېږي. همدا ډول نور عملیات هم شته تر سره شي. دا خاوند لپاره د مني یا سپرم تحلیل هم ضروري دي. تداوي، ددې لپاره چې دغه یو عام او اسانه ستونزه نده. نوپه همدې ډول یې تداوي هم اتلایڼ نه کېږي. هغه بنځې او نارینه چې داسې ستونزه لري هتمې ده چې ډاکټر ته لاړ شي. د تشخیص لپاره ډاکټر ته تګ ضروري دي. که مشورې ته ضرورت لري چې باید څه وکړي. که چیرته تګ نشي کولای ماته خپله ستونزه د مسیج د لارې پرینوداي شي. هغه میرمنې چې میاشتنۍ ناروغی لري او غیر نورمال وي باید ډاکټر ته لاړه شي او ددې لپاره دوا واخلي. کومه میرمنه او خاوند وزن یې چې ډیر وي باید ورزش وکړي او په خوړو کې باید چاقوالي ته فکر وکړي تر وزن وانخلي. د وزن کموالي نه تنها چې په حمل اخستو کې مرسته کوي بلکې کیدای شي د نورو مریضانو لکه شکر، فشار او داسې نوري خطرناکو مریضانو مخنیوي وکړي. هغه میرمنې چې وزن یې زیات وي باید د Poly-cystic ovary syndrome لپاره معاینه شي. PCOS یو جدي او عام مشکل دی چې په دې ورستیو کې ډیرې میرمنې ورسره ژوند کوي. دغه مریضي د میاشتنۍ ناروغی غیر منظموي. د فولیکولونو د تولید کچه په ovary تخمدانونه کې ټیټوي، وزن جګ وي، پر بدن لکه د نارینه پشان ویتبنته لیدل کېږي مخصوصاً د زني لاندې او په مخ دانې پیدا کېږي. دغه مریضان کیدای شي د شکر مریضي هم ولري. ددې موضوع په هکله په راتلونکي کې انشاءالله نور معلومات هم درسره شریکوم. خو دغه مریضان تر هر څه ضرور کار چې خپله یې کولای شي باید وزن کم کړي او کوبنس وکړي د صحیح غذاو څخه استفاده وکړي.

### د حمل (بلاربېدو) د مخنیوي د لاری

1- کچېری یوه مور خپل ماشوم ته شېډې ورکوي نو د ماشوم د پیدایښت په اولو 3-4 میاشتو کې د مور تخمدان بله تخمي ته پرمختګ نشي ورکوي یانې بله تخمه نه پخېږي. نو ماشوم ته شېډې ورکول د 3 تر 4 میاشتو پورې د بیا بلاربېدو چانس کموي.

۲- د دیافراگم او یا سپنج استعمال: نوموړي شیان د تخمی او سپرم د یوځای کېدو مخنیوی کوي. د استعمال د طریقې د زده کړې نه وروسته د بنځې پواسطه د هغې په شرم ځای کېنې کېنودل کېږي.

۳- پوکاني يانې کاندوم اچول: ربري پوخ دی چې د جنسي مجامعت نه وړاندې د نارینه پواسطه تناسلي غړي ته اچول کېږي ترڅو د انزال په وخت کې د سپرمونو د داخلېدو مخه، رحم ته ونیسي.

۴- د انزال نه مخکې د قضیب باندې ویستل: د بنځې له شرمځای نه مخکې له دې چې انزال صورت ونیسي قضیب وویستل شي او مني د باندې توي شي ترڅو مني د بنځې په رحم کې د تخمونو سره یوځای نشي.

۵- طبيعي کانتراسيپټيو: هره بنځه په میاشت کې د میاشتنی عادت په څوارلسمه ورځ یوه تخمه آزادوي. خو کېدی شي په ۱۲مه، ۱۳مه، ۱۴مه، ۱۵مه او یا ۱۶مه ورځ د تخمی آزادېدل صورت ونیسي. نو که د میاشتنی عادت له ۱۲مې نه تر ۱۷مې ورځې پورې د جنسي مجامعت نه ډډه وشي د حمل مخه نیوله کېږي.

۶- د یادونې وړ ده چې د ورځو شمېرل د میاشتنی عادت له لومړۍ ورځې نه حسابېږي. د میاشتنی عادت له پیل نه تر ۱۲مې ورځې پورې او د ۱۷مې ورځې نه د میاشتنی عادت د بیا پیله پورې یوځای والی د حمل اخستو سبب نه ګرځي.

۷- د وینې راتلو او د ۱۲مې نه تر ۱۷مې ورځې پورې د یوځای والی نه ډډه وشي.

۸- د حمل ضد دواګانې:

۹- د حمل ضد ګولۍ: اته ویشت ګولۍ دي چې دهر میاشتنی عادت له پیل نه د ورځې یوه ګولۍ خوړل کېږي. دا ګولۍ د تخمی د جوړېدو مخنیوی کوي، د جانبي اعراضو د پیدا کېدو په صورت کې له ډاکټر سره باید مشوره وشي

۱۰- د حمل ضد چکارۍ: په هرو دريو میاشتو کې یو زرق کېږي. د تخمی د جوړېدو مخنیوی کوي، د جانبي اعراضو د پیدا کېدو په صورت کې له ډاکټر سره باید مشوره وشي

۱۰- د

### Intra Uterine Devices

استعمال: د ډاکټر په وسیله د لمنې له لارې د بنځې په رحم کې هغه قناتونه چې تخمه له تخمدانه څخه رحم ته لېږدوي د ځانګړو وسیلو په واسطه بندېږي

## دمیرمنو عقیم کول یا شندول ((Female Sterilization))

دایو ډول جراحی عملیات دي چې پکې دمیرمنې نلکې تړل کيږي او هگی له تخمدانه رحم ته تللی نه شي. اوس په پرمختللي ډول دنوم لاندې په یوې برخې کې په یوه کوچني سوري سره یوه کمره دمیرمنونس ته داخلېږي او بیا هغه نلکې دگیرا او یا سوخولو له لارې بندېږي دغه عملیاتو ته Laparoscopy وایي خو په نس کې په یوه واړه سوري سره چې Mini-laparotomy ورته وایي هم دغه نلکې بندېږي یوه بله روده هم شته چې دغه نلکې پرې بندېږي دغه روده له عملیاتو پرته وي او درحم له خولې یو کوچني دوربین دمیرمنو رحم ته داخلېږي او دنلکوپه برخه کې یو کوچنی توپ کینودل کيږي چې درې میاشتي وروسته دیوه راډیو لوجیسټ له لوري دنلکې بندیدل تایدېږي دغه عمل ته Hysteroscopy وایي. دغه روده دایمي ده او هغه کسان چې غواړي له څوکلونو وروسته بیرته ماشومان پیدا کړي هغو ته نه اجرا کيږي .

یوه بله روده سپرم وژونکي سفنجونه دي چې په مهبل کې کینودل کيږي چې هورمونه نه لري خو تاوان ېې په دې کې دی چې ممکنه ده چرک رامنځته کړي او که ترټاکلې مودې ډیرپاتې شي ممکنه ده سمی شي .

### سرپوښ او دیافرگم : Diaphragm and Cervical Cap

دا یو ډول پلاستيکي پوښ دي چې په مهبل کې کینودل کيږي او درحم خوله بندوي او باید له مقاربتته شپږ او یا اته ساعته مخکې په مهبل کې کینودل شي او سپرم په دې ډول هگی نه شي القاح کولای دغه اله باید له سپرم وژونکو کریمونو سره یو ځای استعمال شي هورمون نه لري او اغیز ېې کابو یو نوي په سلو کې دی هغه میندي چې ماشوم ته شیدي ورکوي په هغوکې ډیر کارول کيږي او دغه اله دزهروي او جنسي ناروغیو په مخنیوي کې هم اغیزمنه ده. باید دمقاربت په وخت موجوده وي او دکینودلو خاص تخنیک غواړي چې باید میره او میرمن ېې زده کړي او کله ناکله دمهبلم دبد بوي سبب کیدای شي . کله ناکله دمقاربت په وخت لیرې کیدای هم شي .

Norplant دشپږو کپسولونو تجارتی نوم دی چې په مټه کې ترپوستکې لاندې کینودل کيږي دغه روده په ناروي او اروپایي هیوادونو کې هم دود ده خو ترهغه مخکې میرمنو ته ددغو درملو ورته گولی ورکول کيږي چې کوم عوارض ونه لري له یو کورس وروسته بیا دغه کپسول یا نور مواد چې په ټول کې implant بلل کيږي په مټه کې کینودل کيږي ددغو کپسولونو دکینودلو موده په ناروي کې پنځلس دقیقې وخت اخلي او په اسانه ترسره کړی

### دحاملگي دمخنیوي پټی ((Transdermal patch))



دغه پټی یا پلستر ونه د زخم د پلستر په شان پرمټو، دنس په بشکنتی برخه او یا ملا نښلول کیري دغه پلستر ونه استروجن او پروجسټین هورمونونه په خپل ترکیب کې لري دغه هورمونونه په کراره د پوستکي له لاري ویني ته ځي او دامینداری مخه نیسي .

Transdermal patch په اونی کې یو ځل او د دريو اونیو لپاره کارول کیري او له دريو اونیو وروسته یوه اونی وقفه ورته په کارده دمیکانیزم روده ېې دگولیو په شان ده دتخمدان په وسیله دهکیو دازادیدا مخه نیسي دغه راز درحم دمخاط یا داخلي پوښ دپنډیدا سبب کیري او په دې ډول سپرم ترې نه شي تیریدای .

که دغه پلستر ونه سم استعمال شي دگولیو په شان ۹۹.۷ په سلو کې اغیزمن دي اود امیندواره کیدا مخه نیسي گټه ېې دا ده چې کله میرمن وغواړي دپلستر ونه په لیري کولو سره بیرته حامله کیدای شي دغه راز بله گټه ېې دا ده چې دگولیو په خلاف په یوه اونی کې یوځل استعمالیري پردې سربیره میاشتنی عادت منظم کوي او دمریضی درد کموي خو دنورورودوپه شان ناوانونه هم لري دمثال په توگه په هغه ځای کې چې نښلول کیري ممکنه ده دهغه ځای پوستکی سور او تخریش شي دغه راز سیني یا تي حساس کیري دسرخور ، نامنظمه خونریزي اودگولیو په شان نوري ستونزي پیدا کولای شي .

په وجینا کې کینودونکي دحاملگي دمخنیوي کری (Vaginal contraceptive ring):

دا د ۵۴ میلی مترو په اندزاه یوډول کری یا حلقه ده چې دغه کری په مهیل کې کینودل کیري او هلته د دريو اونیولپاره ساتل کیري او په دې موده کې دغه کری دغه ډوله هورمونونه لري چې مخکی مو یادونه وکړه او کله چې په مهیل کې کینودل کیري ورو ورو له ځانه دغه هورمونونه ازادوي او دگولیو په شان دحاملگی مخه نیسي دگولیو او پلستر په شان اغیزمنه روده ده او کله چې میرمن وغواړي دحلقې په لیري کولو سره بیرته عادي حالت ته ستنیدای شي گټه ېې دا ده چې په میاشت کې یو ځل استعمالیري دغه راز میاشتنی عات منظموي او په جنسي مقاربت کې ستونزه نه پېښوي .

خو ممکنه ده کله نا کله په وجینا کې درد او ستونزه پېښه کړي کانگي ، دتیو حساس کیدل ، دسر خور ، نامنظمه خونریزي اودگولیو په شان ستونزي پېښولی شي ډیر کم داسې هم کیري چې دغه کری له خپل ځایه ېې ځایه شي

دامیندواری دمخنیوي سنتي (Inject able Contraceptive) دغه سنتي په هرکال کې څلور ځله استعمالیري

ایچ ای وي / ایډز .... HIV/AIDS

ایچ ای وي د یو خطرناک وایروس مخفف دي نوم چې ورته هیومن ایمنو ډیفیشنسي وایروس ویل کیري . ایچ ای وي یو RNA وایروس دی او د Retrovirus د کورنی سره تعلق لري . د ایچ ای وي وایروس د انسان د حجراتو په DNA کې خپل ځان ځای په ځای کوي او د انسان د وجود د دفاعي سیستم سپین حجرات White Blood Cells تخریبوي. نوموړي حجرات د مختلفو میکروبونو او کمیایوي موادو څخه د انسان دفاع کوي. که لږ په نور وضاحت سره ووايو نو که په ایچ ای وي وایروس د اخته ناروغ په وخت علاج ونه شي نو د ایچ ای وي وایروس د CD4 Cell تخریوي کومي چې د T Cells یو قیسم دی.

## د ایچ ای وی وایروس قیسمو ... Types of HIV Virus

په جینیټیکي جوړښت او په انټي جین کې د توپیر پر بنسټ ایچ ای وی وایروس په 2 غټو ډولونو ویشل شوی دی چې یو ته یې HIV 1 او بل ته یې HIV 2 ویل کیږي او دا قیسمونه بیا په نورو ورو Subtype ویشل شوي دي.

### ایچ ای وی ... ۳ حالتونه لري ... Stages of HIV

Acute HIV Infection Stage. 1

Clinical Latency or Chronic Stage. 2

AIDS 3

ایډز ... AIDS

ایډز د ایچ ای وی پرمختللي حالت ته ویل کیږي کله چې په ایچ ای وی د اخته ناروغ Anti retroviral تداوي ونه شي نو د وخت په تیریدو سره د ایچ ای وی HIV وایروس د Nef په نوم یو پروټین (Nef Protien) تولیدوي کوم چې په ډیر شمیر کې د CD4 Cells وژني او په دې توګه ناروغ په وینه کې د CD4 Cells تعداد تر 200 پورې راښکته کیږي.

د Nef Protien له دې نه علاوه د په حجراتو باندې د موجودو MCH مالیکلونو د جوړیدو مخنیوی هم کوي چې دې دواړو کارونو په نتیجه کې ناروغ په وجود کې د دفاعی حجراتو اندازه ډیره کمیږي او له دې کبله ناروغ په نورو ډیرو سختو ناروغيو اخته کیږي او حتا چې ناروغ په کینسر هم اخته کیږي لکه

Central Nervous System Lymphoma

Pneumocystis Pneumonia

Tuberculosis (TB)

Fungal Infection of mouth and throat

Cytomegalvirus (CMV) Infection.

بل د ایډز په حالت کې د ناروغ د ایچ ای وی تیست مثبت راځي او د CD 4 Cells نتیجه له 200 Cell/mcL یا له 14% سلنه کمه وي نو بیا مونږ ویلي شو چې دا ناروغ د ایډز AIDS تر حده رسیدلي دي کوم چې ډیر زیات خطرناک حالت دی او که چرته د ایچ ای وی ناروغ په وخت Antiviral دوا په واسطه علاج ونه شي نو ډیر امکان لري چې پس له څو کالو مریض د ایډز حالت ته ورسېږي . کله چې په ایچ ای وی اخته ناروغ د ایډز حالت ته داخل شي نو دا مریضان بیا اکثراً تر درې ( ۳ ) کالو پورې ژوند کولي شي .

### ایچ ای وی ..ځنګه خپریږي ... HIV Transmission

د ایچ ای وی وایروس له یو ناروغ انسان څخه نورو انسانانو ته د لاندې لارو انقالیدې شي .

(۱) د وینې له لارې

که په ایچ ای وی اخته ناروغ بل چا ته وینه ورکړي  
که د ایچ ای وی د ناروغ په پیچکاري بل ته پیچکاري وکړي  
که د ایچ ای وی د ناروغ په پاکي سر یا گیره وڅري .

(۲) د جینسي لارې

که یو څوک په ایچ ای وی اخته ښځې سره جینسي اړیکه ولري .

که یوه ښځه په ایچ ای وي اخته نارینه سره جینسي اړیکه ولري .  
که یو نارینه په ایچ ای وي اخته وي او د بل نارینه سره لواطت وکړي نو په دې ناروغی اخته کیږي .

۳) د شیدو له لارې.

هغه میندې چې په ایچ ای وي اخته دي باید ماشومانو ته د خپل تي شیدې ورنکړي ځکه چې د ایچ ای وي وایروس د تي په شیدو کې موجود وي نو که دوي خپلو ماشومانو ته د خپل تي شیدې ورکړي نو ډیر امکان لري چې د هغوي ماشومان هم په ایچ ای وي اخته شي.

د حمل اخیستلو (بلا رېنت) نښې نښانې او نور اهم معلومات:

په لنډ ډول-لویه نښانه په لومړیو کې دا ده چې حیض(ښځې ته وینه راتلل) بند شي او زړه یې راډک کیږي؛ لږ، لږ، د زړه بدوالی(د طبیعت خرابوالی) هم ورسره وي.  
باید پام وشي چې کله کله د زړه راډکېدل د هاضمي سیستم د ناروغیو له کبله ویاو دلېدي د عصبي ناروغی له کبله؛

او کله چې ښځه په وجود کې میکروبونه ولري-حمل نه شي اخیستلای.  
-نارینه باید د اسلام په هغو لارښوونو پوه وي کوم چې د ښځې سره ښه سلوک بیانوي.  
-نوبت:که چېرته ښځه تر دوو کلونو حمل وانخلي نو شنده(وچه) گڼل کیږي؛خو ښځه باید خپل صحت ته پام وکړي تر څو وجود یې سالم وي او میکروب ونلري.

۲-نوبت:د ښځې د رڼو میتیازو(ورو بولو) اړوند معاینه ښيي،چې حمل اخیستل شوی دی یا هم نه/او تلویزیوني معاینات ښيي چې حمل له څومره وخت راهیسي اخیستل شوی،او .....نور معلومات هم ورکوي.

۳-په هغه صورت کې چې حمل منځ ته نه راځي یانې نه اخیستل کیږي، باید نارینه هم د خپلو منیو معاینه وکړي چې خامخا دا نقص به د نارینه د منیو د کروموزومونو د کموالی له سببه وي

پرته د التراساوند (تلویزوني) معاینې د راتلونکي ماشوم جنسیت معلومولو عجیبه دودیزه لارې

د التراساوند ټیکنالوژي معیاناتو له راتگ د مخه کومو میندارو میندو چې غوښتل به یې د خپل راتلونکي ماشوم جنسیت معلوم کړي په ځینو باورنو (انگېرنو /پال نیولو) عقیده درلوده.

که څه هم اوسنۍ میندواره میندې د ساینس پر مرسته د خپل راتلونکي ماشوم جنسیت معلومولای شي، خو بیا هم ډېری نورې په پخوانیو طریقو باور لري، اوس یې هم امتحانوي او د ماشوم د جنسیت معلومولو وړاندوینه پرې کوي.

که چېرته تاسي (میرمنې) هم د خپل ماشوم جنسیت معلومول غواړئ، نو د وړاندوینې لپاره ذکر شوي ځینې طریقې وازمائی او بیا وگورئ چې څه نتیجه لاسته راوړئ.

په خپته د گوتمی ځورندول

آیا تاسي پوهیدئ چې پدې طریقه کې د واده له گوتمی څخه هم استفاده کېږي!؟

پخوانی طریقه داسې وه چې، یوه گوتمه کې تار اچول کېږي او بیا د میندواری مور په خپته خورنده نیول کېږي، که چیرته گوتمی په دائریوي شکل تاوېدله، نو د راتلونکي ماشوم جنسیت هلک دی او که چیرته گوتمی ښي او کېن لوری تالونه وهل (تاوېدله)، نو بیا د جینی د راتگ چمتووالی نیسی.

زړه په څومره تیزی سره حرکت کوي!؟

د زړه د درزا حرکت مو وڅاری؛ ویل کېږي، که چیرته ستاسو د ماشوم د زړه ضربان سست وي او په في دقیقه له ۱۴۰ ځلي کم درزېده، نو ماشوم مو هلک دی، او که په دقیقه کې له ۱۴۰ څخه ډېر و، نو تاسي د یوې لور والدین کېږئ.

کومو خوړو ته مو زړه کېږي!؟

فکر وکړئ، چې څه خواړو ته مو ډېر زړه کېږي، د ځینو کسانو په وینا، که چیرته په رحم کې هلک وي، نو د میندو پروتین لرونکو خوړو ته زړه کېږي، مثلاً د غوښې خوړلو ته - د همدې دلیل په بنا هغه میندې چې لور راوړي، خوړو شیانو ته یې ډېر زړه کېږي، مثلاً تازه میوې، بیسکټ او داسې نور...

### د خپتی ساخت

خپله خپته په ائینه کې وگورئ؛ که چیرته تاسو ته داسې ښکاره شوه، لکه تاسي چې د خپل کمیس لاندې باسکټ بال پټ کړی (ایښی) وي، نو کیدای شي د زوی مور شی، خو که چیرته داسې ښکاره شوه، چې گوندي پوره هندوانه مو پټه کړي (ایښي)، بیا کیدای شي د لور مور شی.

د تشو بولو (میتيازو) رنگ

که چیرته ستاسي بولي تیز ژیر رنگ لرونکي وي، نو د ځینو خلکو په وینا، دا د هلک علامات دي، خو که چیرته یې رنگ پیکه ژیر و، نو بیا د جینی نښه ده.

د نارینه وزن

د خپل میره وزن وڅاری؛ ځیني خلک پدې باور دي، که چیرته د میندواری په موده کې مو د میره وزن په زیاتیدو (چاغ) شو، نو ستاسو کور ته هلک راتلونکی دی او که چیرته د نارینه وزن په خپل حال (نورمال) پاتي و، نو دا د لور نښه ده.

د وینستانو اوږدېدل (لوپېدل)

د ځینو خلکو په اند، هغه میندې چې د زوی مور کېږي، د دوی د پښو وینستان په چټکۍ (تیزی/زر) لوپېږي او که چیرته په رحم کې یې لور وي بیا یې د وینستانو لوپېدل په نورمال/مناسب حالت کې وي.

د ډوډۍ وچه څنډه خوړل

خښې زړې بڼځې پدې عقیده دي، د کومې بڼځې په رحم کې چې هلک وي، هغه د ډوډۍ وچه څنډه خوري او کرپهاری ترې باسي، چې د هلک مور بیا وچه ډوډۍ نه خوښوي.

په سر مالگه اچول

خښو کورنو کې چې میندواره بڼځه وي او د کورنۍ نور وگړي د هغې د راتلونکي ماشوم جنسیت معلومول غواړي، نو په پټه توگه (چې میندواره پرې پوه نه شي) بل تن يې په سر یو څه مالگه اچوي؛ که چیرته میندوارې بڼځې په خپل مخ لاس کش کړي یا يې مالگه وڅنله، نو رحم کې يې هلک دی او که د سر ټيکر/پرونی يې سم کړ، جینی ده.

د مړ مار پورته اچول

خښې خلک چې د چا راتلونکي ماشوم جنسیت معلومول غواړي، مړ مار آسمان ته پورته کوي (لکه ټاسک یا سیکه) که مار په سپینه گیده پر ځمکه ولویده هلک يې په نس دی او که مار په مخ/توره ملا پر ځمکه پریوته جینی ده.

د چرگ تريخی اور کې اچول

خښې کسان بیا د حلال شوي مارغه (چرگ/چرگي وغيره) تريخی اور کې اچوي، که چیرته تريخی د چاودېدو پر مهال ډز وکړ، هلک دی او که توس يې وکړ، راتلونکی ماشوم جینی بلي.

خښې خلک بیا د کور له بل کوچني(چې مور يې حامله وي) په داسې پوښتنو کولو معلوموي :

ستاسو د بام په سر طوطي دی که شارو؟

که يې طوطي وويل راتلونکی ماشوم يې ورور بلي او که يې شارو وويل، راتلونکی ماشوم يې خور ده.

همدا راز ځني پوښتي:

د پلار په جیب کې دې چاقو دی که بیاتي؟

که جواب يې چاقو و، هلک يې بلي او که جواب يې بیاتي وه، نو جینی يې گني.

د کنډوم استعمال؛ غوره ډولونه يې کوم دي، څنگه يې واخلو؟

په افغانستان کې يې ممکن ډېر خلک په نوم اخیستو وشرميري؛ خو کنډوم له گډ ژوند سره تړلی یو مهم بحث دی.

دا یو ډول پلاستيکي پوښونه دي، چې د جنسي اړیکو پر وخت د ماشوم زېږولو د مخنيوي او هم له جنسي ناروغیو د خونديتوب لپاره کارول کېږي.

په افغانستان کې یې ډېر خلک ممکن د پلورلو پر وخت درمل پلورونکي ته په نوم اخیستو لا وشرمیري؛ دا خو پریږده چې د ډولونو په اړه یې لکه د نورو شیانو بحث او خبرې وکړي او ترټولو غوره ډول یې وپېري.

په دې مطلب کې به در ته د کنډوم اړوند ټول لازم معلومات او د استعمال غوره لارې - چارې معرفي شي. ولې کنډوم؟ گټې یې څه دي؟

کنډوم تر اوسه یوازې داسې تعبیر شوی، چې د ماشوم زېږولو د مخنیوي لپاره کارول کېږي، خو نوري گټې یې هم شته:

- د جنسي اړیکو اطمینان رامنځته کوي، که د جنسي اړیکې یو لوری ( نارینه یا ښځینه) پخپله تناسلي برخه کې کوم میکروب یا ناروغي ولري، مقابل لوری یې د کنډوم له استعمال سره ده ته د دغې ناروغۍ د لېږدېدو اندېښنه نه کوي.

- یو ډول کنډومونه د جنسي اړیکو د پیاوړتیا یانې وخت زیاتولو خاصیت هم لري. په دې مانا چې کنډوم ستاسې د جنسي اړیکې د وخت زیاتولو سره هم مرسته کولای شي.

- د کنډوم له استعمال سره ښځینه وو ته د ماشوم زېږولو د مخنیوي د درملو اړتیا نشته. کنډوم سبب کېږي، چې د نارینه د جنسي آلې سپرم د ښځینه د تناسلي آلې پرځای په دغه پلاستيکي پوښ کې تش او د ښځې په گډه کې د ماشوم د پیدا کېدو مخه ونیسي.

د کنډوم ډولونه

کنډوم د جوړښت له مخې گڼ ډولونه لري. تاسې حق لرئ، چې په استعمال کې یې خپل ذوق او سلیقه وپالئ.

که ستاسې تناسلي آلې غټه وي، کولای شئ اوردې او غټ او که لنډه وي، لنډ او واړه کنډومونه وکاروئ. همدا شان ډبل او نازک کنډومونه هم شته، نازک یې داسې دي چې هیڅ د کنډوم د موجودیت احساس نه درکوي. د دې کنډومونو له استعمال سره هیڅ فکر نه کوئ، چې جنسي آلې ته مو کنډوم ور اغوستی.

نازک کنډومونه عیناً د بې کنډومونه جنسي اړیکې خوند در باندې تجربه کوي.

البته د ډېرو نازکو کنډومونو یو تاوان هم شته؛ هغه دا چې کیدای شي ډېر مقاومت ونه کړي، وشلیري او ستاسې د تناسلي آلې اوبه مو د مېرمنې تناسلي آلې ته سرایت وکړي.

یو ډول نور کنډومونه هم شته، چې (خارداره) ورته وايي. دا کنډومونه تر ټولو غوره ځکه گڼل کېږي، چې ستاسې جنسي مقاومت زیاتوي او ورسره اوږدې اړیکې لرلای شئ.

کوم ډول کنډوم واخلو؟

په کنډوم اخیستو کې شرم مه کوئ، حتماً به مو مختلف ډولونه اخیستي او استعمال کړي وي.

هغه، ډول یې چې ډېر ورسره راحت یی، په نښه او هر ځل یې د پېرلو پر وخت پوښتنه وکړئ او پیدا یې کړئ.

خپلې جنسي سلیقې ته په کتو سره هماغه ډول کنډوم واخلو او ښې جنسي اړیکې ورسره ولرئ.

که په افغانستان کې ژوند کوئ او حیا مو راځي، چې د خوښې وړ کنډوم په اړه له درمل پلورونکي سره سپین - سپین وغږیزئ، کولای شئ پر کاغذ یې نښې ولیکئ او درمل پلورونکي ته د درملو د نسخې په شان مخې ته کېږدئ.

## په ښځو کې د میاشتنې عادت اړوند روحي تشویشونه

دا سندروم ( premenstrual syndrome) په مېرمنو کې عبارت له یو لړ هغو روحي اندېښنو او نښو نښانو څخه دی چې د دوی په میاشتنې عادت پورې اړوندې وي او تر ډېره حده عصبي منشا ولري.

په مېرمنو کې دا يوه فزيولوژيک اکر دی خو کله چې ورځنی ژوند يا چارې له ستونزو سره مخ کېږي نو ورته د مياشتني عادت اړوند سندروم يا PMS ويل کېږي

له مياشتني عادت څخه يوه يا دوه اونۍ مخکې رامنځ ته کېږي او (ډېر ځلي) د عادت د پيل په لومړۍ ورځ په تدريجي ډول له منځه ځي، په ځينو مېرمنو کې يې نېنې نېنې عادي او پرمختللي نه وي خو په ځينو کې بيا دومره شديدې او گواښونکې شي چې خبره پکې د ژوند د ختمولو تر هڅې ورسېږي.

د نړۍ نژدې پنځه اتيا (۸۵) سلنه مېرمني په دې سندروم اخته کېږي. زياتي پېښي يې په هغو کورنيو کې ثبت شوي چې له اقتصادي پلوه ښه ژوند نه لري.

تر اوسه پورې طبي سرچينو او کتابونو د دې سندروم دقيق عامل نه دی په گوته کېږي خو ځيني روغتيايي سرچينې ښيي چې په مېرمنو کې د ښځينه هورمونونو تغيرات چې په مياشتني عادت کې رامنځ ته کېږي د دې سندروم په منځ ته راتلو کې رول لري يانې د مياشتني عادت په جريان کې د progesterone هورمونو زياتوالی او د Estrogen هورمون کموالی د دې سندروم د رامنځته تگ عمده علتونه دي.

ځينو کتابونو د يادو هورمونو په تغير سر بېره په وجود کې د ویتامينونو کمښت، د يو شمېر مالگو او خوراکنو کارول، د شرابو استعمال او د سيروتونين (serotonin کموالی هم د دې سندروم د منځرامنځته کېدو علتونه په گوته کېږي دي.

دا سندروم په مېرمنو کې په روحي او عصبي نښو نښانو سر بېره د يو لړ فزيکي نښو نښانو د رامنځ ته کېدلو لامل هم گرځي.

### فزيکي نښي نښانې

د سر، ملا، عضلاتو، د بندونو دردونه، د تيونو درد او پرسوب، د گېډي درد او نارامتيا، قبضيت/ اسهال، زړه بدوالی، د وزن زياتوالی، او د خوب تشوشات يې د فزيکي نښو نښانو له ډلې څخه دي.

### عصبي نښي نښانې:

جذباتي کېدل، د نورو له خبرو سره حساسيت لرل، خپگان او تشویش، ژړل او په لوړ اواز چيغې وهل، د حافظې کمزوري، د اشتها زياتوالی، سترتيا، د جنسي مقاربت د لېوالتيا کموالی، گنګسيت او په کار کې نه تمرکز يې د روحي او عصبي نښو نښانو له ډلې څخه دي

### په رحم کې د ماشوم وضعيت څه ډول وي؟

! کله چې دمور په رحم کې جنين ښه خپلوي او وجوريزي کابو تر اوومه مياشت په رحم کې خپل وضعيت يا موقعيت بدلوي ځکه چې دغه ماشوم په يو ډول اوبو کې چې امنيو ټيک اوبه بلل کېږي لامبورن

وي خو کله چې ماشوم غټ شي په تيره بيا له اوومې مياشتې وروسته د ماشوم دسر وضعیت ښکته لور ته بدليږي او پښې ېې پورته لور ته وي په دې ول دلنگون په وخت ماشوم په سر زيږيږي نوي ياپنځه نوي په سلو کې ماشومان دغه وضعیت لري کله غير طبيعي وضعيتونه حتي په وروستيو مياشتو کې ممکنه ده په خپله او يام د قابلې او ډاکټرانو له لوري طبيعي شي ځکه ورز شونه او ما نوري شته چې دغه کار شونې کوي خو کله چې جنين غټ شي دغه احتمال کميږي البته نن سبا چې عمليات اسانه شوي دي که په هروضعيت کې وي لنگون ېې سخت او اندېښنې نه وي .

معمولاً دغه پوښتنه چې سر پورته دي که ښکته له اتمې مياشتې وروسته ډير مطرح کيږي خو نن سبا د سونو گرافي يا تلويزيوني معاينې په برکت ټولې دغه ستونزې حل شوي دي خو تراوسه پوري دا نه ده معلومه چې کوم علتونه دي چې د ماشوم سره غير طبيعي وضعيت ته ځي په لومړيو مياشتو کې جنين په امنیوتیک او بو کې حرکت کوي خو د اوومې مياشتې له ختميدا سره د ميرمنو دلگن خاصرې اناتوميک جوړښت ته په پام سره د ماشوم سر تاوېږي او ښکته لور ته برابرېږي کله چې ماشوم له مودې مخکې پيدا کيږي نو معمولاً په سره نه پيدا کيږي ځکه چې د تاويدا فرصت نه لري خو له لنگون مخکې بايد معلومه شي چې ماشوم په کوم وضعيت کې دی ځکه چې د هغه د پيدا کيدا پر څرنگوالي اغيز لري ډاکټران په فزيکي معاينې سره په دې پوهيداي شي چې ماشوم په کوم وضعيت کې دی دغه معاينه بايد تر وروستيو ورځو وشي چې ډاکټر ډاډه شي د ماشوم وضعيت په سم حالت کې دی که داسې نه وي نو ممکنه ده عمليات وشي او په سزارين سره ماشوم پيدا شي .

څلور يا پنځه په سلو کې ماشومان داسې وضعيت لري چې سر ېې پورته او پښې ېې ښکته وي دغه حالت ته ناست جنين وايي مختلف علتونه دغه حالت رامنځته کولی شي دمثال په توگه د نوم لنډ پری ، دامنیوتیک او بو کمی يا زياتی ، او يا دلنگن خاصرې تنگوالی ددې سبب کيږي چې جنين تاو نه شي او په ناسته حالت کې پاتې شي کله چې دغه وضعيت ولري ډاکټران ېې په مختلف رودو سره دسميدا هڅه کوي خو که سم نه شو بايد حتماً سزارين ترسره شي ځکه که په دغه حالت کې ماشوم وزیږيږي ښايي پښې په اسانه بهر شي خو له دې چې جنين ممکنه ده خپل بدن ټول کړي نو لنگون اورديږي او په دې ډول دمرگ خطر ېې زياتيږي .

نیم ناست حالت بل ډول حالت دی چې ممکنه ده جنين ېې ولري که دغه حالت وي ډاکټران دمور لنکی خاصرې گوري چې تنگ نه وي که لنگن خاصره تنگه وي نو له سزارين پرته بله چاره نه شته .

## په ښځو او سړيو کې پنځه (۵) وژنکې جنسي ناروغی وپېژني

جنسي ناروغی تر ډېره له ناروا او نامشروع اړیکو څخه پيدا کيږي. دا چې د اسلام په سپيڅلي دين کې زنا او ورته نورې ناروا جنسي اړیکې حرامې گڼل شوي دي، يو اساسي لامل يې د ناروغيو مخنيوی دی. په عمومي ډول د اېډز ناروغي او د HIV وېروس د خلکو ترمنځ د جنسي ناروغيو په نوم پېژندل کيږي، خو يو شمېر داسې نورې ناروغی هم شتون لري، چې د جنسي اړیکې او يا هم د نورو لاملونو په اساس پيدا کيږي، چې جنسي او تکثري سېسټم تر برید لاندې نيسي او وژنکې پایلې له ځان سره لري.



اوس راځو هغه ۵ وژونکی ناروغی معرفی کوو چی تشریح یی مخکی ذکر شوی اوس غواړو یوازي په لنډ ډول یی وپیژنو!

۱- سوزاک Gonorrhea: سوزاک چې د *Neisseria Gonorrhoeae* بکتریا په وسیله رامنځ ته کیږي، د تناسلي سپستم خطرناکه ناروغی ده. سوزاک د جنسي اړیکو په وسیله په اسانۍ له ناروغ کس څخه روغ کس ته لار پیدا کوي او خپل فعالیت پیل کوي. هره شیبه د تشو متیازو احساس کول، د تشو متیازو په وخت کې د تناسلي غړو سوځېدل او د تشو متیازو د رنگ ژیروالی او ځیني وخت وینه؛ د سوزاک نښي دي.

۲- هپاټېټز Hepatitis: دغه هم د تناسلي سپستم ناروغی ده، چې په ځگر باندې اغېز کوي. هپاټېټز Hepatitis له ناروغ کس څخه روغ انسان ته د جنسي اړیکو په وسیله انتقالیږي او د حملې اصلي ځای یې ځگر دی. هپاټېټز Hepatitis د ځگر سرطان پیدا کوي او که په وخت یې درملنه ونه شي، نو ناروغ کس له منځه وړي. د هپاټېټز Hepatitis په اړه د اندېښني خبره دا ده، چې ډېر وخت وروسته یې نښي نښانې، چې د عضلو درد، گانګې او نور دي، راپیدا کیږي.

۳- سېفلیس Syphilis: دغه ناروغی د *Treponema Pallidum* بکتریا له خوا پیدا کیږي او *Treponema Pallidum* بکتریا په تناسلي غړو کې ژوند کوي. دغه ناروغی هغه وخت خپل فعالیت پیلوي، چې د تناسلي سپستم کوم غړی ټپ ولري او یا هم د روغ انسان خوله او پوزه د ناروغ کس د ټپ لرونکي تناسلي غړي سره په اړیکه کې شي. هغه وخت چې ماشوم د مور په نس وي او مور یې د سېفلیس Syphilis ناروغی ولري، نو شونې ده چې ماشوم ته هم دغه ناروغی انتقال شي. د تناسلي غړو د وېښتانو توپدل، د وجود تبه، او د پوستکي سوروالی د دغه ناروغی نښي دي.

۴- کلامېډیا Chlamydia: دغه ناروغی سوزاک ته ورته والی لري. د سوزاک نښي ژر راڅرگندیږي خو د Chlamydia نښي ښايي په یو کال کې هم راښکاره نه شي. که چېرې د جنسي اړیکو په وخت کې د نارینه او ښځینه تناسلي غړي پرته له کوم بل لامل درد کوي، نو ښايي چې لامل یې Chlamydia بکتریا وي.

۵- خرچنگ Crabs: هر کله چې د تناسلي غړو بهرنی پوستکی خارښت کوي او یا هم د پوستکي پر سر یو شمېر کوچنیو دانو ته ورته دانې راښکار شي، نو دغه ناروغی د تناسلي سپستم د Crabs ناروغی په نوم یادېږي. Crabs هم تر ډېره د جنسي اړیکو په وسیله له ناروغ کس څخه روغ کس ته انتقالیږي.

جنسي او تناسلي ناروغی ځکه د نورو په پرتله خطرناکي دي، چې په یو شمېر ټولنو کې یې خلک په اظهار او ډاکټر ته په ښوودلو شرم کوي او په همدې اساس ناروغی ډېر فعالیت کوي او وروسته یې درملنه ستونزمنه کیږي

## د حوصلي التهابي ناروغی PID Pelvic Inflammatory Disease

د حوصلي التهابي ناروغی ( PID ) د ميرمنو د پورتنی تناسلي دستگاه د انتاناتو لپاره يوه عامه اصطلاح ده ( يعني د رحم پوښ ، تغیری ټپونه ، تخمدان او يا د حوصلي له درد ، درد لرونکو میاشتنيو دورو او د جنسي اړیکې پر مهال درد ) وي .

PID کيدای سي د جنسي اړیکو له لارې منتقل سي ، چې د بنکتنیو تناسلي لارو د مايکرو ارگانيزمونو او يا د جنسي اړیکو له لارې ليرديدونکي انتان يا ( STIs پوري اړوند اورگانيزمونو ) لکه غير هوازي باکتریا گاني ، سوزاک ، کلاميديا ) او يا له ولادت يا جنين له سقط څخه وروسته رامنځته سوي انتان له امله منځ ته راځي . PID کيدای سي د اختلاطي پريتونيټ ، ابسي ، سپټيسي ، د حوصلي د مزمنو دردونو ، له رحم څخه بهر د اميندواره کيدو د خطر د زیاتوالي يا شند توب لامل سي .

## تشخيص

د حوصلي په التهابي ناروغيو زیاتره اخته ميرمني يا دا چې هيڅ ډول اعراض يا علايم نلري او يا درملنه نه کوي . ځيني ناروغان کيدای سي لاندي نښي وښيي :

• د نس په لاندي برخه او د حوصلي په برخو کې درد يا حساسيت چې کيدای سي له تبي ، تودوالي يا کانگو سره مل وي .

• د مهبل يا د رحم له غاړې څخه له غير نورمال بوي او رنگ سره افرازات .

• د میاشتني عادت کرامپونه .

• د میاشتني عادت نامنظمه وینه راتلنه .

• ستونزمن ادرار کول يا درد لرونکي ادرار .

• د جنسي اړیکې پر مهال درد ( . Dyspareunia )

که لاندي علايم د پورته اعراضو د يوه يا زیاتو سره مل وي د انتان احتمال شتون لري .

• د رحم د غاړې خوزيدونکی درد .

• د ادنيكس حساسيت.

• د ادنيكس يا حوصلي كتلي (د ټيوبونو او تخمدانيو اېسي).

PID بايد په لاندي ناروغانو كې رد سي:

• له رحم څخه بهر څيري سوي حمل (۹.۶ برخه له رحم څخه بهر حمل دي مطالعه سي).

• د كولمو التهاب يا اېسه .

• پريټونيت.

• اپنډيسيت.

• د تخمدان د سيست تورژن (تاويدل) يا څيريدل ( ۱۶.۲ برخه د نس حاد درد دي مطالعه سي).

## درملنه

### د درملو پرته درملنه

• ناروغ دي د اميندواري له پلوه معاينه سي . د مياشتني عادت تاريخچه اخيستل ، په ادرار كې د اميندواري د تېست تر سره كول.

• ټولي اميندواري ناروغي چې د حوصلي درد لري بايد د ميندواري د اختلاطو او يا د اميدواري په دوران كې PID د ارزوني لپاره دي وليږدول سي .  
ناروغي له ولادت وروسته كيداي سي د مل يا پلاستنا احتباس او يا د ولادت نور اختلاطات ولري .  
• كه چيري لوپ يا IUD يا د رحم په داخل كې اله ولري ، هغه لري كړئ .  
• ديهيدرېشن برابول او د بدن د اوبو د له لاسه وركولو او د ديهيدرېشن مخنيوي .  
• د جنسي اړيكو له لاري ليرديدونكي انتان يا ( STIs د شواهدو ارزول ) لكه كانډيديا زيس ، مهېلي التهاب ، يا تناسلي ټپونه او يا زخي).

### د درملو په وسيله درملنه

خفيف حالتونه د خولي له لاري د انتي بيوتيكونو په وسيله تر درملني لاندي ونيسي . شديد موارد يې د IV يا د وريد داخل د لاري تر درملني لاندي ونيسي او ناروغ روغتون ته وليږدوي .

• انتي بيوتېك تجويز كړئ .

• ( Doxycycline ۱۰۰ ميلي گرامه كپسول) د معياري دوز مطابق .

پاملرنه :- Doxycycline دې امید واره او شیدو ورکونکو میرمنو ته تجویز نسي.

له

Metronidazole ۵۰۰ - ۴۰۰ میلی گرامه هر اته ساعته وروسته لس ورځي.

• د اړتیا په صورت کې د تبې او درد ضد درمل:

Paracetamol د معیاري دوز مطابق.

## لیږدول

- ټولې امیندواري (مشکوکې) ، له ولادت وروسته ، یا له سقط وروسته ناروغې .
- هغه میرمنې چې شدید ناروغې لري یا هغوی چې د خولې له لارې د درملو اخیستل نسي زغملای.
- هغه ناروغانې چې د مهبل له لارې غیر طبیعي وینې راتلی لري.
- هغه ناروغان چې لوړه تبه ( له ۳۹ درجې سانتي گراد څخه لوړه ) یا سپتیسیمیا لري.
- د حوصلي په ابسي یا پریټونیت شکمنیدل – د جراحي مشورو لپاره .
- په هر وخت کې د اعراضو او علایمو پرمختگ او یا د ۴۸ ساعتونو په ترڅ کې د خولې له لارې د درملني له پیل څخه وروسته نه روغیدل.

## وقایه

- د جنسي اړیکې له لارې د لیږدیدونکو انتاناتو ( STIs) د خپریدو په اړه او له کانډم څخه د گټې اخیستنې د ټینگار په اړه دې ناروغ ته لارښونه وسي.
- ناروغ ته دې لارښونه وسي چې د تعقیبولو لپاره دې مراجعه وکړي. که چیرې له ۴۸ ساعته درملني څخه وروسته هیڅ ډول ښه والی نه وو رامنځته سوی ناروغ روغتون ته ولیردوئ.
- ناروغ ته دې لارښونه وسي څو د روغیدو څخه د ډاډ لپاره د درملني د دورې په پای کې او دانتاناتو له مینځه تلو څخه د ډاډ په موخه له درملني څخه څلور اونۍ وروسته کلینیک ته مراجعه وکړي.

•میرمني ته توصیه وکړی خو د هغه خاوند هم تر درملني لاندې ونيول سي .

د میرمني خاوند ته لاندې درمل تجویز کړی:

\_\_ Ciprofloxacin ۵۰۰ میلی گرامه واحد دوز .

\_\_ Doxycycline ۱۰۰ میلی گرامه هر ۱۲ ساعته وروسته د اوو ورځو لپاره.

•له ناروغ سره دې د درملني د تعقیبولو ، دجنسي اړیکې ( STIs) له لارې د لیریدونکو انتاناتو د خطر د کمولو او د جنسي اړیکو له لارې لیریدونکی انتان یا ( STIs) او ( PID) له لارې د لیریدونکو انتاناتو څخه راپیداکیدونکو اختلاطاتو په اړه مشوره وکړی.

•د ناروغ سره دې د شخصي او تناسلي روغتیا ساتني په اړه مشوره وسي.

## STI

( ) (STI)معنی Sexually transmitted infection مقاربتې لیردونکی انتان

ډیری میرمني د نس ناستي درمل سره د انداماتو انتاناتو نینو درملنه کوي ، کوم چې کار نه کوي که هغه څه چې دوی یې لري په حقیقت کې د اندامیر خمیر ناروغي نده ،

د باکتریا ډیری ژوی شتون لري چې په طبیعي توگه د اندامونو په سیمه کې اوسیري او ممکن وده وکړي.

تاسو باید تل د خپل ډاکټر سره د انفیکشن نوعیت تایید کړی او ومومی چې د مناسب درملني ډاډ تر لاسه کولو لپاره د دې لامل شوی څه لامل شوی.

په ځان کې او د ځان سره ، د انداماتو انتانات اکثرا بنایسته دي. په هر صورت ، دا کولی شي په ځینو (منه نادر) قضیو کې پیچلتیا لامل شي ، د کومو په اړه چې تاسو باید نور ډیر پوه شئ. د جواني انتاناتو او د هغوی د مخنیوي او درملني په اړه د زده کړې لپاره ولولئ. واگینیتس کولی شي د اندامونو د انفلاسیون یا انتاناتو لامل شي. کله چې تاسو ولوا او د اندامونو سوزش ولری ، نو دې ته ویلواگینیتیسټ ویل کیږي. ځینې وختونه د رگونو انتانات هیڅ ډول نښې نلري. که دوی یې وکړي ، دا معمولا لاندې یو یا ډیر دي:

د رگونو خارش

د رطوبت رنگ کې بدلون

د رطوبت مقدار کې بدلون

د پیشاب یا تشو متيازو تیریدو پرمهال سوخیدنه یا درد

د اندامی سپیندل یا وینی تویدنه

یَبَوَ اګینائیس د صحی اندامونو مایکروبیوتا اختلال دی. د مغز مایکروبیوتا د هغه ژوندیو موجوداتو څخه عبارت دي کوم چې عموماً د نښې ، انتاناتو لامل نه کیږي ، او د ښه حمل پایلې رامینځته کوي ، او په عمده ډول د Lactobacillus ډولونو لخوا تسلط لري.

د رګونو د ناروغۍ نښې نښانې هم د انفیکشن دلیل پورې اړه لري. په عموم کې ، باکتریاوي انتانات د ژیر یا سپین - سپین رطوبت لامل کیږي کوم چې ممکن د کب په څیر بوی ولري. په ډیری مواردو کې ، د خمیر ناروغی د خارج لامل کیږي. که چیرې رخصت وي ، نو دا ممکن سپین او گ thick وي او د کاتیج پنیر په څیر ښکاري.

یو بل انتان چې خطرناک کیدی شي دا دی تریکومونیا. دا د بوی او اندامونو خارج هم تولیدوي. له دې انتان څخه ژر او ژیر رطوبت شتون لري.

خمیره عفونتونه

لکه څنګه چې یادونه وشوه ، د جواني انتان اکثراً خطرناک ندي ، مګر تاسو باید په ځینو قضیو کې د طبي پاملرنې غوښتنه وکړئ. پدې کې شامل دي:

د تبه وده

په تیرو وختونو کې هیڅکله د اندام ناروغۍ نه درلودل

د علایم درلودل د درملني وروسته بیرته راځي

د نوي یا مختلف جنسي شریکانو درلودل

د جواني انتان نوې نښې

همدارنګه ، یو ډاکټر وګورئ که تاسو یاست یا فکر کوئ ممکن حامله یاست. د امیندواری پرمهال د ویروس انتاناتو احتمال په پام کې ونیسئ د ایستروجن کچو تغیر له امله.

دلته ذکر شوي انتانات کیدی شي د ډیر جدي ، اصلي حالت سمبولیک وي یا د سمی درملني نه کیدو په صورت کې ځینې اختلالات رامینځته کولی شي. ډیری میرمنې د نس ناستي درملو سره د انداماتو انتاناتو نښو درملنه کوي ، کوم چې کار نه کوي که هغه څه چې دوی یې واقعیاً د اندامین خمیر ناروغی نده ، د مثال په توګه. پدې حالت کې ، نښې وده نه کوي او وضعیت حتی نور هم خرابیږي. د امریکا د ټولنیز روغتیا اتحادیې لخوا یوې مطالعې موندلې چې نږدې درې برخې څلور ښځې د طبي پاملرنې غوښتنه کولو دمخه د خمیر ناروغۍ درملني لپاره ډیزاین شوي OTC درمل کاروي. کله چې تاسو خپل ځان د اندامین

خمير ناروغی درملنه کوی ، نو ستاسو نښې نښانې له نورو شرایطو سره تړلي کیدی شي ، لکه باکتریاوي انتان. له دې څخه یو د باکتریا ویکنوسس دی. د علایمو نور لاملونه چې دا د خمیر انتان سره ورته دي د Deodorant ، پاؤډر ، صابون ، یا عطرو څخه کیمیاوي خارش ، د تیمپونونو یا جماع څخه محلي خارش ، یا حساسیت شامل دي. د لومړي په پام کې نیولو سره ، تل غوره کړئ د باور وړ او ثابت محصولات.

په نهایت کې ، د خمیر تکرار تکرار کولی شي یو شمیر جدي شرایط لکه لیوکیما ، شوگر ، او د معافیت سیستم نور اختلالات سپینال کړي. د ټولو قضیو په جزو کې ، د خمیر انتان کولی شي د سیستمیک کینډیډي ناروغی لامل شي. د درې برخې خلکو لپاره پایلې چې دا پیچلتیا وده کوي وژونکې ده. د سیستمیک کینډیډي ناروغی پېښیږي کله چې انتان په ټول بدن کې د وینې جریان له لارې خپریږي. هغه خلک چې د معافیت ضعیف سیستمونه کمزوري دي پدې حالت کې خورا زیانمنونکي دي.

## باکتریا ویکنوس

د غیر مشروع واګونایتس په نوم هم پیژندل کیږي ، باکتریا ویکنوسس یو اندام حالت دی چې د رګونو لامل کیږي او په اندامونو کې د ځینې ډوله باکتریا څخه ډیرې پایلې. د باکتریا ډیری ژوی شتون لري چې په طبیعي توګه د اندامونو په سیمه کې اوسیدږي او ممکن وده وکړي. پدې معنی ، د باکتریا واګونیسس د بهرني باکتریا سره "ریښتیني" انتان ندی ، لکه دا چې د ډیری جنسي لیرد نښې دي. یو له باکتریا څخه چې د دې ناروغی لامل کیږي ګارډنریلا دی ، مګر دا یوازینی ندی. نور ډولونه چې کولی شي رول ولوبوي د باکترایدز ، لاکتوبایلس ، پیټوستریپتوکوکس ، یوباکیټیرم ، فوسوباکیټیریم ، او یو څو نور شامل دي. میرمنې کولی شي د بوی بوی لرونکي اندامونو خارج څخه تجربه کړي کله چې د باکتریا د دې ګ species شمیر ډولونو انډول ګډود شي.

ډاکټران په باکتریا واګونیز کې د باکتریا د لیرد په اړه په بشپړ ډول نه پوهیږي ، که څه هم دا ناروغی نه ګ ل کیږي. د خلکو ترمنځ د باکتریا پراخه کول د دې حالت پرمختیا ته لاره هوارولی شي ځکه چې میرمنې ډیری یا نوي جنسي ملګري لري د باکتریا ویکنوسس خطر ډیر وي. په هر صورت ، دا حتما د لویې یوازینۍ فاکتور ندی ځکه چې باکتریا ویکنوسس هم په یو یوالي او حتی په برتانیایا میرمنو کې پیښیږي.

## ګروپ بی سټریپتوکوکس (GBS)

بېټا ټور لږ عام انتانات د ګونوریا ، کلیماډیا ، مایکوپلاسما ، هرپیس ، کیمپلوباکټر ، ناسم حفظ الصحة ، او ځینې پرازیتونو له امله رامینځته کیږي چې په ځانګړي توګه د تریکوموناس اندام ناروغی. هغه میرمنې چې د شکر ناروغی لري ډیری وختونه د میرمنو په پرتله ساري وژونکي ناروغی وده کوي.

ګروپ بی سټریپتوکوکس (GBS) د باکتریايي ګروپ دی چې زموږ په بدن کې راځي او ځي ، مګر دا ډیری وختونه په ملا او اندام کې موندل کیږي. په نورمال ډول ، دوی د دې مسلې لپاره د انتان یا حتی کومې نښې لامل نه کیږي. لاهم ، دوی په امیندواره میرمنو کې خورا خطرناک کیدی شي. تمه لرونکي میندي چې په بدن کې یې جی بی ایس لري کولی شي دا خپلو ماشومانو ته وسپاري کله چې دوی زیږون





## کوم سیستم د سیستیتس درملني لپاره کارول کيږي؟

ډیری میرمني چې د سیستیتس تجربه یې کړې ده، پوښتنه رامنځ ته کيږي، څه وکړي او څه درمل یې کاروي.

ډیری وخت، کله چې د ناروغی لپاره درملنه تنظیم شي، ډاکټران په درملني کې پروتوکول لکه د نیوروتیسپټکس (انټي بیوکس) او د انتفاع ضد درمل شامل دي.

په دې حالت کې، د لومړي انتخاب د ناروغی له امله رامینځته شوی دی. د دې لپاره، د درملني دمخه حتی، بنځه د انټي بیوتیکونو لپاره د حساسیت لپاره د بیټریاولوژیکي تحلیل شوي. په هر صورت، ډیری وختونه ډاکټران د اغیزمن درملني لپاره د پراخو طریقو د انټي بیوتیکونو وړاندیز کوي، لکه څنګه چې د تحلیل پایلو ته انتظار ندي. د پایلو ترلاسه کولو وروسته، د درملني تنظیم تنظیم شوی دی.

نو، د انټیبایټیریايي درملونو لپاره چې په سیستم کې د سیستیتس په درملنه کې کارول کيږي، ممکن دا وي:

نولټینین د فلوروکینولون انټي بیوتیک دی چې د پراخي اندازې عمل سره. د دې فعال اجزاو نفلوکساسین دی. ډیری وخت 1 ټابلیټ، په ورځ کې 2 ځله د 5-6 ورځو لپاره وټاکي، د ناروغی د حاد پړاو درملنه کې. په بنځو کې د اوږدې سیستیتس د درملني په وخت کې دا ډول درمل ممکن د 4-6 اونيو پورې تطبیق شي.

منرالول - د داسې ناروغی په وړاندې مبارزه کې ترټولو عام او عصري مخدره مواد دي. د درملو کوچنیو مایکروجنیزمونو نږدې ټوله برعکس لوړ باکټیریايي فعالیت لري. د نشه یې توکو فعاله فعاله فاسفومینین ټومومیتامول دی. دا په امیندواره میرمنو او ماشومانو کې د کارولو لپاره په بشپړه توګه خوندي دی. په ورته وخت کې، یو ورځی پاکه ورځ په ورځ کې د روغتیا ستونزو حل کولو لپاره بسيا ده. له همدې امله، کله چې میرمني یوه پوښتنه لري، د سیستیتس درملنه څنګه کيږي، د مختلف درملونو څخه دوی منرالول غوره کوي.

نايټروکسولین (5) - (NOC) په بنځو کې د سیستیتس د درملني لپاره یو له زوړ او ازمویني څخه یوه درمل ده. په دې حالت کې، دا مخدره مواد د فګس د ځیني ډولونو په وړاندې فعال دي چې ناروغی رامنځته کوي. د لیږد او خوارو فریکونسی د ډاکټر لخوا اشاره کيږي. مګر په ډیری مواردو کې، مخدره توکو 0،1-0،05g، په ورځ کې 3-4 ځله اخیستل کيږي. د نشه یې توکو سره د درملني کورس خورا اوږد دی او 2-3 اونۍ لري.

د پورته انټیبایټیریل ایجنټرو سربیره، دلته بدیل مخدره شتون لري، دا یو مثال دی چې کیدای شي د امونیتدرملو درمل وي. د دوی په منځ کې - د لیوفیلز شوي پروټین استخراج، چې د سوداګری نوم Uro-Vax لري او په کیپسول کې شتون لري.

په شدید درد کې، ډاکټرانو د غیر سیررایډیلډ سیستم ضد انتفاعي درمل وړاندې کوي. ډیری وخت دا هندومیتیکین، نورفین او ډیکلوفینیک دی.

د سیسټایټس د درملنې په برخه کې کوم فیوپیراپرپرسونه کارول کیدی شي؟

ډیری وختونه کله چې د سیسټایټس سره د درملنې انتخاب وکړي، بنځي د هېرو درملو په ګټه انتخاب کوي. دوی په فارمیسي کې او د فیس په بڼه (د پیروډونکي وچ ذخیره کولو سره بکسونه بکس)، او د ټابلېټ په بڼه کې وړاندې کيږي. په سیسټایټس کې، وابنه لکه (Wort، erva woolly) نیمه جنسی (، ټاکستان، اېو، د پانو، ګهوټیلیل، چامومیل، الوتونکو او نور، ممولو کارول کيږي.

## کلیمیکریکیک سندروم

کلیمیکریکیک سندروم - څنګه په بنځو کې ټول څرګندونې کموي؟

په بنځینه کې د تولید کولو سیستم د مینځلو پروسه څو کاله وخت نیسي. د دې لومړنۍ نښې نښانې د رګونو د ختمولو دمخه ډیر وخت لیدل کیدی شي. د دې پروسې د نښانو او څرګندونو مجموعه د کلیمیکریکیک سندروم په نامه یادول شوې وه.

کلیمیکریکیک سندروم - دا څه دی؟

کلیمیکریکیک سندروم - د نښې نښانې، نښانونو او څرګندونو ترکیب، کوم چې د تولید کولو سیستم تدریجي وېجاړتیا څرګندوي. د سندروم لومړې علامې د مخکینۍ دورې دورې په جریان کې لیدل کيږي او په ځینو پېښو کې د پوست مینپاسوال میرمنو کې پاتې دي. د دې سندروم دوره اوږده وخت لري - دا د څو میاشتو څخه تر 5 کلونو پورې (کیدای شي 30% بنځي) پای ته ورسوي.

په نیمایي ناروغانو کې، د نارینه ودونو نښې نښانې په وخت کې ځان څرګندوي. کله چې په بنځو کې د کلیمیکریکیک سندروم، دا نښې نښانې پخپله د 5-10 کلونو په موده کې په پېښو کې ښکاره کوي. د هغو لیدنو او شکایاتو سره سم چې د دوی غوښتن لیکونه دي، د کلیمیکریک سندروم څرګندونې د روان کال په جریان کې د نرخونو څخه وروسته، د دوی د شدت او تعدد کمیدو په اړه اعلان کيږي. په هر صورت، بشپړ خساره ندی واقع کيږي.

د کلیمیکریک سندروم - رګونو جنسی

د دې لپاره چې د کلیمیکریک سندروم څرګندونه وکړو، نو اړینه ده چې اصلي ثابتونکي فکتور ته پام وکړئ. د پیل څرګندولو نښې نښانې دلیل د هورمونل پس منظر کې بدلون دی. په میرمنو کې، د جنسی هورمونونو

په ترکیب کې کمښت شتون لري - ایگرگینز. دا مواد نه یواځې د تناسلي سیستم کار کنټرولوي بلکه په نورو ارگانونو هم اغیزه کوي. د دوی نیمگرتیا د گیدیدولوژیک او اعصابو سیستم په کار کې منعکس کیږي (د دې غړو څخه سرغړوني د نرخ په دوران کې ثابتې شوي).

دا باید په پام کې ونیول شي چې د دې ډول بدلونونه د بالغ عمر لرونکو ښځو لپاره ځانگړتیاوی دي. په هر صورت، د دوی ظاهري وخت، د بیان کچه ممکن توپیر ولري. په ځینو مواردو کې، د روانیالوژیک کلیمیکریکیک سنډوم لیدل کیدی شي، کله چې نښې نښانې ویل شوي وي دوی په بشپړ ډول د ژوند عادلانه بڼه بدلوي. د نسایي سیستم د فزیولوژي کموالی سرغړونه، د نسایي علومو په وینا، کولی شي الندی عوامل سره مرسته وکړي:

### معمولا فزیکي فعالیتونه، سخت کاري شرایط؛

فشار لرونکی حالتونه، د ایبولیوژن او مرکزي اعصاب سیستمونو اختلاف؛

په پور تیمیم کې

د میانوپولال سنډروم څنگه په ښځو کې ښکاره کیږي؟

د کلیمیکریک سنډوم لومړی نښه علامه د سگریټو د اخته کیدو وروسته یا د کال په جریان کې د نارینه وو سره نږدې ښکاري. ډیری وخت ډایرکین یوه ویجاړ کورس دی، کله چې اصلي نښې نښانې د یو څو ځلي لپاره ورک کیږي، بیا راځي. د کلیمیکریک سنډیم ځانگړی علامه د نیورونوپیک اخیتر دی چې د مرکزي اعصابو سیستم د خنډ له امله مشخص شوی. د نورو ممکنه څرگندونو تر مینځ، ډاکټران غږ کوي:

د تبادلې پای ته رسیدنه؛

د نوو اختلافاتو.

د کلیمیکریک سنډوموم د روانیانووریکو څرگندونې

د نښې نښانې دا گروپ عموماً د نارینه وو د مرکزي اعصاب سیستم د خرابی له امله رامنځته کیږي. د دې ډول لومړنیو نښو نښانې د منظم منظم رخصتی له پای ته رسیدو وروسته پیل کیږي. د وینې په برخه کې د هورمونونو تمرکز کم کیږي، او دا د بار بار د خوږ ژ غورل کیږي، د اندام پراختیا. د کلیمیکریک سنډوم د رواني نیروتیک څرگندونې په لاندې ډول دي:

خوندیتوب

د حافظې اخیتر؛

ناڅاپه

ویره

ناخبره

د ویري احساس احساس

اندیننه

تغذیه بیروي

د جنسي غوښتنې کمښت

د کلیمیکیک سندومر د واسطه اخیستنې څرگندونې

د کلیمیکریک سندوم د سبزیجاتو څرگندونې د گیتیسولوژیکی سیستم د خنډ له کبله رامنځته کیږي. د ویني فشار کې اکثرا بدلونونه، د پسونو غځیدو کار، د زړه د تالاب سرغړونه د ځانگړتیاو نښې نښانې څرگندوي. دا دي:

گرمو گوتو - د تودوخي ناخپه احساس، د مخ پوستکي بیا ویجاړول؛

زنگونه

ټاکی کارډیا

خوله کول

چټکی

په لاسونو کې بدو احساس.

سر درد

د ویني فشار کې ناخپي بدلون.

**کلیمیکیکر سندوم - شدت**

په عمل کې، ډاکټران یو ځانگړی طبقه بندي کاروي. د هغه لیکوال وپی وپخوړوا دی. بنسټ د کلیمیکریک سندوم ویش دی چې د شدت درجه مختلفو درجو ته رسیږي، د ټایپونو د فریکونسی پر بنسټ:

1 درجی (رنا بڼه) - کله چې هره ورځ د ټپونو شمیر د 10 اطاقونو څخه زیات نه وي (په 47٪ ناروغانو کې واقع کیږي).

2 درجی (منځنی شدت) - د تودوخې ناڅاپي احساس د اختصاص شمیر، هره ورځ 10-20 انډیزونه (35٪ بڼې).

3 درجی، یا لکه څنګه چې ورته ویل کیږي، یو سخت کلیمیکریک سندوموم - ګرمې ګرمې په ورځ کې له 20 څخه ډیر ځلې یادونه کوي. د روغتیا عمومي حالت خراب دی، ځینې وختونه میرمنې نشي کولی د ژوند دودیزې الرې چارې پرمخ بوځي او په روغتون کې د درملنې لپاره مجبور دي.

### کلیمیکریک سندوموم - تشخیص

په بڼینه کې د کلیمیکریک سندوموم تایید کول یوازې د تشخیصی ازموینې لخوا، ځینې نښې نښانې او نښې نښانې نډې کافیدې. په عمومي توګه د سرغړونو تشخیص ستونزمن نډی. پدې کې شامل دي:

د میاشتنې دورې د داسې پیرامر د منظمیت یا نشتوالي لپاره حساب ورکول.

د جنسي هورمونونو لپاره د وینه معاینې.

د تناسب سیستم د کنډک رژیمونو خارج کول، کوم چې ممکن پورته نښې نښانې سره ورته نښې نښانې ولري.

د تغذیه مشوره، ( oculist د بودیجې د حالت ارزونه)، د انتونیکولوژیست.

### د کلیمیکریک سندوموم - درملنه

د کلیمیکریک سندوموم درمل باید په پیچلي ډول ترسره شي. د تریراپیسی سیستم په انفرادي توګه د ډاکټر لخوا رامینځته کیږي، د ناروغ عمر، علامه شدت، هورمونول حالت حسابوي. په ډیرو مواردو کې، درملنه د صحتمند ژوندانه د ژوند په تنظیم پیل کیږي - د بدو عادتونو رد کول، فزیکي فعالیت زیاتوالی. لنډ مهاله فزیکي تمرینونه د پنځو دقیقې مرستې نه یوازې د کلیمیکریک سندوموم څرګندونې کموي، بلکه د کارواوسکاسیک سیستم فعالیت هم ښه کوي.

### کلیمیکریک سندوموم - کلینیکي سپارښتنې

که چېرې بڼه کلیمیکریک سندوموم ولري، ډاکټرانو ته د ناروغ د انامنیس بشپړه مطالعې وروسته، د ټولو معلوماتو راټولولو وروسته د دې سره څنګه معامله کول مشوره ورکوي. داسې کوم نړیوال میکانیزم

شتون نلري چي موجوده روغتيابي ستونزي حل کړي، د ټاپيونو د بوټو شمير کم کړي. هره قضيه ځانگړي ده، نو له دې امله د تغذيي سيستم په انفرادي توگه د ډاکټر لخوا چمتو شوی، د مطالعاتو او تحليلونو پايلې په پام کې نيولو سره. په عموم کې، د کلیمیکيک سنډيم درملنه کېدای شي پدې کې شامل وي:

### هورمون بدیل درملنه؛

#### د بوټو سره درمل

#### د ځانگړو خواړو تعقيب

### کلیمیکيک سنډروم - درملنه

په پنځو کې د روانو ناروا سنډروم درملنه د ډاکټرانو په سخت نظارت لاندې ترسره کېږي. د درملو درملنه د هورمونول درمل دی. دوسیه، د ادارې تعقيب او د درملني موده په انفرادي توگه ټاکل کېږي. د مخدره موادو په مينځ کې چې د دې سرغړونې لپاره ټاکل شوي، د کلیمیکيک سنډوم په توگه، دا اړينه ده چې توپير وکړو:

استروجن (د دوی د رحم لخوا ناکافي توليد په صورت کې ټاکل شوی): فستستون، Divina.

جسټيگين (د تناسب سيستم د ناروغيو د سمولو لپاره کارول کېږي (د نارينه وو سره): نورروزوت، پروزستان، اتروزستان.

مشترک خولي د امیندواری ضد : لوژسټيک، نويښت.

#### د کلیمیکيک سنډوموم مخنيوي

د نرپوسسل سنډوموم د مخنيوي عصري ميتودونه د ژوند او خواړو د عادت ډول بشپړ نظر وړاندیز کوي. ساينس پوهانو ثابت کړې چې ځينې خواړه او ډوډۍ خوري، يوه پنځه په نسبي توگه د جنسي هورمون کموالی ډکولی شي، د کلیمیکيک سنډومر سره څرگندونې کموي. د 40 کلونو څخه زاره ميرمنو بايد په خوراکی توکو کې لازمه وي:

لوبيا

گلپای

د زني تخمونه

په هر صورت، غوره خواړه نشي کولی په بشپړه توگه د ناروغی پراختيا ختم کړي.

د کلیمیکیرییک سندیموم خطر راکمولو لپاره، ډاکټران مشوره کوي:

د بدن وزن څارنه.

فشار او رواني احساساتي فشار له منځه یوسي.

د وخت په تېرېدو یا لیردولو لپاره ټاکل شوی درمل.

د ساري ناروغیو درملنه.

په منظم ډول د نسایي علومو په مخنیوي کې د مخنیوي ازموینې څخه راځي (لږترلږه دوه ځلې ورکړی

## د رحم د ککړتیا درملنه

عصري طبي بریاوې د رحم د رژیم د درملني لپاره ډیرې طریقې چمتو کړي دي. له همدې کبله هر بنځه د نفوذ عوامل پورې اړه لري لکه د ناروغۍ طبیعت، د نسج زیان، د ظاهري المونو، د ناروغ عمر، د امیدواری او زیرون لپاره د هغې پلانونه، او بالاخره، ممکنه امکانات، هغه کولی شي د اعضاء د تورلو درملنه غوره کړي، د ډاکټر سره غوره شوی طریقه.

### د رحم د ککړتیا د درملني لاری

د ډیټریمیک کارول . د زیان رسوونکي اپټیلیم محافظت کول د بریننا اوسنی حالت. ترټولو مشهور، د ډیرو نسلونو لخوا ثابت شوی. اصلي گټه شتون لري. مگر د درملو پرمختگ او د خوندي او اغیزمنو میتودونو راڅرگندولو سره، د محاسبې کولو تر او خپل تر او له لاسه ورکړ. د دې کړنلارې زیانونه عبارت دي له: رنځتیا، د تاوان احتمال، د اوږدمهاله درملني موده او د پیچلو خطرونو خطر. د حفظ الصحي کولو نتیجه کېدای شي: کموالي، پیسي، خونريزي، انفیکشن، سوزش، او نور. د غاښونو د تورني د درملني د یوې طریقې په توگه د ډرتیریاگینگ کول د بي رحمه بنځو لپاره مناسب نه دي.

کرورتھراپی د رحم د ککړتیا لپاره یو ډول ډول درمل دی. په دې طریقه د رحمونو د توریدو درملنه تقریبا تل اغیزمنه او دردمنه ده. په هر صورت، دا د زیاتو زیانونو لپاره غوښتنه نه کوي. د منفي پایلو خطر خورا لږ دی، مگر تل د امکان امکان شتون لري.

د لیزر درملنه . یوه عصري میتود چې د مهارت څخه لوړ مهارت ته اړتیا لري، ځکه چې دا د روغ نسجونو زیان رسولی شي. زیان - د بایپسي امکانات نه دي شامل.

**د راديو څپي درملنه** . د روغتيايي پرمختيا وروستی میتودونه، په عموم ډول د نیمګړتیاو څخه ډک دي. د راديو د موج عمل په بهیر کې، د خراب شوي حجرو یو پټلی پرت لیرې شوی دی. دا طریقه بې وزله ده، لږترلږه زیانمنونکې ده، د غابونو نه پرېښودل کیږي.

د اعصاب د ککړتیا درملنه (argon) کاروي . د عملیاتو اصل په خرابو سیمو کې د ارګون ګاز سپری کول دي.

د ګوزن سره د غابونو د توردو درملنه محافظه کار ته اشاره کوي او د غیر قانوني بنځو په صورت کې کارول کیږي. دا د ټیلونو، سپیوپوټریزونو او کریمونو په بڼه د درملو کارولو کې شامل دي کوم چې محلي اغیزه لري. د یو قواعدو په توګه، دا د انټي میروبیټل او ضد انتان درمل دي چې د توروڼي سببونه له مینځه یوسي او د مغز لرونکي جهلی شفا کړي.

په عین حال کې، په طبی تمرین کې، Solkovagin د رحم د ککړتیا درملني لپاره مقرره کیږي، چې د کیمیاوي کوګنالیزم وسیله ده. کله چې د خاوری د تورنی لپاره تطبیق شی، ناروغ شوی حجری مړه کیږي. د ساروکوفین د ویجاړ درملنه د یوه متخصص دفتر په غاړه اخیستل کیږي چې په مستقیم ډول درملنه ترسره کوي.

### د جراحي اختر - مور به د خلکو درملنه وکړو

ډیری میرمنو د دودیزو درملو نسخې په مرسته د ناروغی درملنه کې ښه پایلې ترلاسه کړي. د مثال په توګه، د رحم د ککړتیا درملنه لپاره، جریبه ښه ده. د درملو د رګونو لپاره د ترکیبونو لیست چې د درملو د درملني لپاره د بدیل په توګه کارول کیدی شي لوی وي. د دوی ترټولو غوره سیمینین، کالوډولول، د سینټ جان ویټ، لرګي، نیټل، او نور. په هر صورت، دا اړینه ده چې د چمتووالي او خواړو اندازه واضحه شي.

د شهید سره د غابونو د توردو درملنه د هغې په شهرت کې نه ده. دا هر څوک پیژندل کیږي چې شات د درملو ځانګړتیاوي لري. له دې کبله، دا د حیرانتیا خبره نده چې دا د تورنی د درملني لپاره هم کارول کیږي.

### کولی شي د سایټاک ناروغی د Skipped Period لامل شي؟

د سیالیز ناروغی نه منع کېدنه کیدای شي د یو یا څو مودې لپاره ځنډول درکړي. دا یو حالت دی چې د امیریا په توګه پیژندل کیږي، چېرته چې تاسو امیندواره یاست او هیڅ دلیل نشته (لکه د نارینه وینځل) چې تاسو باید ستاسو دوره نه لرئ.

په تخنیکي توګه، تاسو اېوروریا لرئ که تاسو په یوه قطار کې درې یا څو ځله له لاسه ورکړئ (او تاسو امیندواره یا د نارینه وو په حالت کې نه وي).



طبي مطالعات بنيې چې ميرمني د سياليز ناروغۍ سره د دې ستونزې زياتوالی د ميرمنو په پرتله د وضعيت پرته.

### څو ځله د سيالي بنځي څومره وخت نيسي؟

ډير ځله. په يوه لويه مطالعه کې، تقريبا 20% بنځينه ميرمنو راپور ورکړي چې اميرياه (په درې قطع کې يا په يو قطار کې اچول) کې شتون لري، په داسې حال کې چې د سياليک ناروغۍ يوازې 2.2% بنځي دي.

بلي څيرني د دواړو ډلو لپاره حتی لوړه سلنه وموندله) که څه هم چې غير نارينه ميرمني د غير نارينه بنځو څخه ښه پاتې پاتې دي (: د نارينه 39% بنځينه ميرمنو د اميروريا تشخيص لپاره وړتيا درلوده، په داسې حال کې چې د غير انتفاعي گروپ شاوخوا 9% .

د سم تشخيص ترلاسه کول او د گلوټين پاک وړ خوړو پيل کول داسې ښکاري چې په ډيری برخو کې ستونزه) که څه هم نه ټول (قضیې حل کړي.

څيرنو دا هم موندلي چې د سياليک ناروغۍ ميرمني د نورو مودې مسلو راپور ورکوي، په شمول د ناڅرگند، رڼا وختونه) کوم چې ښه ښکاري مگر ممکن هغه ستونزه روښانه کړي چې په کم احتمال سره کمښت رامنځته کوي (، معمولا وخت نيسي مگر خورا روښانه رقيب (ورته مسله) يا د وختونو پر ځای، او خورا سخت يا دردناک دوره (پدې باندې نور ډير: گالين ستاسو وخت ناسم گرځوي).

د لمړی دوره هم کولی شئ د کربيلیک معنی ومومی

د سياليک ناروغۍ هم د ځوانو ميرمنو لامل کيدی شي خپل لومړی دور وروسته له نورمال حالت څخه واخلي، ځنډ شوي منارچ په نوم پيژندل کيږي. په تخنيکي طبي اصطلاحاتو کې، د منارونو ځنډول کله ناکله د "لومړني انوروريا" په نامه يادېږي. (هو، دا طبي شرايط کولی شي په اخيستلو کې ډير څه وي.)

لږترلږه په يوه طبيعياتو کې د قضیې يوه موضوع دا موضوع بيانوي. په دې قضیه کې، يوه شل کلنه ښځه د بلوغت له لارې نه وځي، تر هغه چې هغه د سيلا ناروغۍ تشخيص نه شو کولی او د گلوټين پاکو غذا تعقيب پيل شو. شپږ مياشتې وروسته هغه د لوتين څخه پاکه شوه، هغې لومړنی دوره ترلاسه کړه.

ځينې ډاکټران د سيريایا سره د سياليک ناروغۍ لپاره آزموينې ميرمني وړاندیز کوي، په ځانگړې توگه که چيرې دوی د گوزن ناروغۍ نښانې ولري .

په خوشبختی سره، کله چې بنځی د سينيلیک ناروغۍ سره تشخيص او د گلوټين پاک وړ غذا غوره کول، ډيری يې په معمول ډول د نارينه وړيځلو بيا پيل کوي.

### د شکرې ناروغۍ - دا څه شی دی؟ /

د شکرې ناروغي - حمله مطابقت لري که نه؟ ایا د شکرې ناروغي ماشومان کولی شي؟

د شکرې ناروغي - دا څه شی دی؟

د شکرې ناروغي - حمله مطابقت لري که نه؟ ایا د شکرې ناروغي ماشومان کولی شي؟

حمل - د بنځي په ژوند کې تر ټولو خوشحاله موده. مگر ځيني وختونه دا د روغتيايي ستونزو لخوا تر سيوري لاندې کېدی شي. حتی نیمه پيری دمخه ، ډاکټرانو باور درلود چې حمل او ډایابیتس موافق ندي او ناروغانو ته مشوره نه ورکوي چې د دې ناروغي په شتون کې زيرون وکړي.

د شکر ناروغي شتون د ماشوم زيرون او د ماشوم زيرون د پام وړ پېچلی کوي

مگر نن ورځ داسې تخنیکونه شتون لري چې ميرمنو ته اجازه ورکوي چې سالم ماشومان ولري. دوی ناروغ ته اړتيا لري ترڅو د ځان په اړه جدي وي ، ډير قوي اراده او روښانه تفاهم چې د دې حيرانتيا وخت يوه مهمه برخه بايد د معالجينو تر سخت څارني لاندې په روغتون کې تيره شي.

## د حمل پلانونه

که چيرې يوه ميرمن د شکر ناروغي ولري ، نو يوازي د احتياط سره پلان شوي حمل ممکن دی.

دا مهم دی ، ځکه چې که حمل په ناڅاپي ډول پېښ شي ، نو ښځه به پدې اړه ومومي ، دمخه په 4-5 اونيو کې. پدې څو اونيو کې د زيږيدلي ماشوم ټول ارگانونه او سيستمونه ايښودل شوي. او که چيرې پدې وخت کې د وينې شکر "ټوپ" وکړي ، د جنين رنځپوهني احتمال يا په ناڅاپي توگه سقط کول به د پام وړ وده وکړي.

چمتووالی پکې شامل دی:

د وينې گلوکوز کچه کچې ځان څارنه. د اميندواری او وروسته چمتووالي کې ، تاسو بايد دا شاخص په دقت سره وڅيرئ. د دې کولو لپاره ، تاسو اړتيا لرئ يو ښه گلوکوميټر تر لاسه کړئ او د اندازه کولو لارښود وساتئ.

د بد عادتونو خارج - الکول ، نیکوتین ، شوگر او حمل مطابقت نلري.

د وينې فشار اندازه کول.

د "گرندي" کاربوهايډرېټ محدوديت سره د رژيم سره موافقت. تاسو اړتيا لرئ ډيری وختونه وخورئ - لږترلږه 5-6 ځله په ورځ کې ، مگر په کوچنيو برخو کې. دا اړينه ده نو ځکه چې انرژي په مساوي ډول بدن ته ننوځي.

د اینډوکرونولوژې لازمي مشوره. د امیندواری لپاره چمتووالی پرمهال او د پینې پینې وروسته د شکر ټیټ درملو اخیستل سخت منع دي. تاسو باید د انسولین انجیکشنونو ته لار شئ - د اینډوکرونولوژیست به تاسو سره مرسته وکړي چې د خسارې لپاره مناسب خوراک غوره کړئ. د ماشوم زیږون پرمهال د دې ډاکټر سره لیدنه هم لازمي ده.

د جینیتولوژیست څخه لیدنه وکړئ ترڅو د جینیتورینري سیستم انتان شتون او د دوی درملنې لپاره ازموینې ترسره کړي.

د پوتکي رگونو حالت ارزولو لپاره د عصبي ډاکټر سره مشوره. که چیرې د توتې کیدو خطر شتون ولري ، احتیاط ترسره کړي.

د استثنایي رنځپوهانو پیژندلو او درملنې لپاره د عمومي تمرین کونکي لیدنه.

متخصص متخصصینو سره لیدنه اړینه ده چې د امیندواری په جریان کې ټول خطرونه په پام کې ونیسي او احتمالي پیچلتیاوو لپاره چمتووالی ونیسي.

دا اړینه ده چې د امیندواری لپاره چمتو شوي د پلان شوي تصور څخه دمخه د 3-4 میاشتو څخه وروسته نه. تاسو کولی شئ یوازې د مخنیوي مخنیوی وکړئ کله چې ټولې ازموینې بشپړې شوي وي ، لازمي درملنه ترسره شوي او ټولو متخصصینو د امیندواری لپاره اجازه ورکړې ده.

له دې شیبې څخه ، د امید لرونکي مور او زیریدلي ماشوم روغتیا او ژوند د ټولو طبي سپارښتنو اطاعت او د وینې د شکر کچه په منظمه څارنه پورې اړه لري.

بدبختانه ، په ځینو حالتونو کې ، حمل کولی شي د شکر ناروغۍ روغتیا او ژوند ته لوی خطر وي.

د امیندواری لپاره احتمالي مخنیوی:

په والدین دواړو کې د شکر ناروغۍ.

د شکرې او ریسوس شخړې ترکیب.

د شکرې ناروغۍ او فعال نري رنځ ترکیب.

د سترگو او پښتورگو د پوتکي عصبي زخمونه (نیفروپټي).

د اوږدې مودې پاتې راتلل

د امیندواری پرمهال د شکر ډولونه

لاندي ډايبيټيز د ماشوم سره کولی شي:

## 1. واضح

د يوې قاعدې په توگه ، دا تشخيص حتی د حمل دمخه د هايپرگليسميا (د وينې لوړ شکر) او گلوکوسوريا (په جواني کې د قند څرگندیدل) په اساس رامینځته کېږي. د شکر د دغه ډول درې ډولونه لري:

سپک - د وينې شکر له 6.6 ملي لیتر L څخه زیات نه وي.

متوسط - په وينه کې گلوکوز د 12.21 ملي لیتر / ایل څخه ډیر نه وي.

شدید - د وينې شکر د 12.21 ملي میتر / L کچې کچې څخه لوړ ، د کیتون بدنونه په پیشاب کې شتون لري ، کیتوسس وده کوي. ریټنا متاثره کېږي ، نیفروپټي ، د شریان لوړ فشار ، د پوتکي زخمونه (ټرافیک السرونه ، جوش) واقع کېږي.

## 2. دیرش

د دې ډول ډايبيټس میلیټس سره ، د ناروغی کلینیکي څرگندتیاوې شتون نلري (دیر التهاب) ، تشخيص یوازي د گلوکوز لپاره د بدن حساسیت لپاره د وينې ټیسټ پایلو پر اساس ترسره کېږي.

## 3. حمل (لنډمهاله)

دا د شکر ناروغی ځانگړی ب is ده ، یوازي د امیندواری دورې لپاره ځانگړتیا. دا د 20 اوونيو وروسته د ټولو امیندوارو میرمنو په 3-5 in کې واقع کېږي. د شکرې اختلاطي ب closely د ماشوم زیرون سره نږدې تړاو لري - د هغې ټولې نښې د ماشوم له زیرون وروسته ورکې کېږي ، خو بیا وروسته حمل کې امکان لري.

د انتقالی شکرې دقیق لاملونه ساينس ته نه دي پیژندل شوي. ډیری ډاکټران پدې نظر دي چې دا د دې حقیقت له امله وده کوي چې په لوی مقدار کې د پالیستال هورمونونه د امید لرونکي مور وينې ته خپریږي او هلته موجود انسولین بندوي. د پایلي په توگه ، د دې هارمون په وړاندې د بدن حساسیت کمېږي او په وينه کې د گلوکوز کچه لوړیږي.

## 4. گوانبول

پدې گروپ کې ټولې امیندواری میرمنې شامل دي چې د شکر ناروغی تمایل لري - د کورنی بوج لرونکی تاریخ لري ، ډیر وزن لري ، 30 کلن او ډیر عمر لري ، کوم چې دمخه یې د 4.5 کیلو وزن څخه زیاتو ماشومانو ته زیږیدلی.

د دې گروپ ټول ناروغان د نږدې طبي نظارت لاندې دي او په منظم ډول د وینې شکر ازموینه کوي. که چیرې شاخص د 6.66 ملي لیټر / ایل څخه پورته وي ، د گلوکوز رواداري ازموینه ترسره کیږي. سربیره پردې ، د شکرې ناروغۍ خطر د پیشاب شوگر کچه منظم څارنې ته اړتیا لري - نږدې 50٪ ناروغانو کې چې ورته گلوکوزوریا لري.

د امیندواری پرمهال د شکر ناروغۍ نښې

د ډایبېټس میلیټس اکثراً غیر عضوي وي ، مگر مشخص څرگندونه یې ممکن وي. یوه امیندواره بڼه باید ژر تر ژره خپل ډاکټر ته د نښو په اړه ووايي لکه:

د څښلو دوامداره خواهش

په پرله پسې ډول اشتها کول.

د وزن له لاسه ورکول او ضعف د اشتها د پیریدو سره یوځای کیږي.

خارښ لرونکی پوټکی

د پوټکي زخمونه او جوش

ولي د امیندواری په جریان کې شکر ناروغي خطرناکه ده

د یوې میرمنې لپاره د شکر ناروغۍ اصلي خطر د حملونو بڼځینه اخته کیدلو ، یا ناوخته توکسیکوسیس وده کول دي.

دا یو لوی پیچلتیا ده چې د بدن پیری ارگانونو او سیستمونو په فعالیت کې گډوډي سره تړاو لري. د دې خورا جدي پایلې د شدید رینال یا د زړه ناتوالي ، دماغي یا سږو بوغمه ، کوما ، د وخت دمخه قطع کول ، حاد هایپوکسیا او د ناز بڼېدلي ماشوم مړینه ده. مگر که یوه میرمن ځان جدي ونیسي ، هغه ژر دمخه د زیرونو دمخه کلینیک سره راجسټر شو ، ټول اړین ازموینې یې وړاندې کوي او په منظم ډول ډاکټر ته مراجعه کوي - تاسو نه یوازې د دې رنځپوهنې رامینځته کیدو احتمال وړاندوئ کولی شئ ، مگر د علاماتو یادونه یې هم مه کوئ ، په دې توگه د مور او ماشوم ژوند خوندي کوي. .

د امیندواری میرمنې د شکرې ناروغۍ نور احتمالي خطرات:

د سقط گواښ.

پولی هایپرمنیس.

د پيشاب د ناروغۍ انتانات (په ځانگړي ډول خطرناکه پيلونفريټيس).

ضعيف مزدور

د زيرون ټپي كيدو خطر ډير شوی.

د امينيتيک مايع وخت دمخه خارج كيدل.

د زيرون وروسته دوره كې د اندووميتريټس خطر ډير شوی.

نازېرېدلي ماشوم ته خطر د يو لړ اختلالاتو پېښيدل دي چې ورته ويل كيريد شكري ناروغي.

دا پېچلتيا په لومړي سر كې د جنين لوی اندازې پورې اړه لري او په پايله كې د زيرون د زياتوالي خطر سره. د نورو خطراتو څخه په ځانگړي ډول روښانه شوي:

د ماشوم زيرون او د ژوند په لومړۍ اونيو كې د مرگ خطر.

د رگونو د لارې اكسيجن لوړه.

د زيرون ناسازگاري خطر (د زړه ، مغز ، جينيټوريټي سيستم ، د سكلټ عدم توازن پراختيا).

شروني پريزنټشن.

د داخلي سيستمونو او ارگانونو ناپاكتيا.

د اضطراب قوي كمزوري.

د باكتريا او ويروس انتاناتو ته وده.

په ماشومتوب كې د شکر ناروغۍ احتمال.

### د شكري مديريت

په پيل كې ، اميندواره بنځه هره اونۍ خپل ډاكټر سره ليدنه كوي ، او د پېچلتياو پراختيا سره - هره ورځ يا هغه په روغتون كې اچول كيري.

د اميندواری ټوله موده لپاره ، يوه بنځه 4 ځله په روغتون كې بستر كيري:

په لومړني نومليكنه كې - بشپړه ازموينه ، په شمول د جنټيكي ، د اختلاطو خطر پيژندل ، د دوامداره

## حمل لپاره .contraindication.

8-12 اونۍ - د انسولين تنظيمول ، د جنين رنځپوهنې پيژندل.

21-25 اونۍ - د ممکنه اختلالاتو پيژندل ، درملنه.

34-35 اونۍ - دا ځل بنځه تر زيرون پورې په روغتون کې ده.

ډايبيټيس پخپله د طبيعي زيرون مخه نه نيسي ، مگر ځينې وختونه پيچلتياوې وده کوي چې يوازي د سيسرين برخې لخوا اداره کيدې شي. پدې کې د حوصلي پريزنټيشن ، لوی جنين ، يا په مور او ماشوم کې د ډايبيټيک پيچلي پيچلتياوې شاملې دي (دمخه پريشانۍ ، د رينټل قطع کيدو خطر ، او نور).

### پايله

د مور شي کيدو خوښۍ د يوې بنځې لپاره چې د شکر ناروغي لري آسانه نده.

د عصري درملو امکانات زغملو ته عالي چانس ورکوي او په خوندي ډول ماشوم زيروي. ناروغ پخپله بايد د خپل اميندواړۍ درملنه په ټول مسؤليت سره وکړي - په دقت سره د وينې د شکر کچه وڅاري ، ډاکټر ته په هرڅه کې د هغه څه په اړه خبر ورکړي چې هغه ته زيان رسوي ، ټول معاينات ترسره کوي ، ډاکټر ته د ليدو څخه مه ځئ او پلان شوي په روغتون کې بستر کيدو څخه انکار مه کوئ.

د ډاکټرانو ټولو وړانديزونو سره موافقت او پر ځان باور د ماشوم د بريالي زيږيدني او د سالم ماشوم زيرون کلي دي.

د بنځينه ناروغيو ماهر وټاکئ او همدا اوس يې غوښتنه وکړئ:

د رحم د انډيټريټريزيس - ، دا ناروغي څومره خطرناکه ده، او څنگه يې درملنه کوله؟

د لمټوميټريټ نسج خپرېدل عموماً د جنیولوژی په توګه د Endometriosis په نوم یادېږي. دا ناروغي ډيری کلينيکي بڼه، بياليلو ځايي سيمو کې لري. کوم رحمونه د رحم د لموميرياسيس سره مل کيږي، دا هغه څه دي چې د لاسرسي وړ ژبه دي - اجازه راکړئ چې په مقاله کې تشریح کړئ.

### د رحم د انډيټريټريزيس څه دی؟

د رحم د انډيټريټريزيم د ايتوميټرايټل گيليلر حجرو د روانيولو خپرولو لخوا مشخص شوی، کوم چې د دوی ځايي کولو کې بدلون راورې. کله چې د ناروغي تشخيص کولی شي، ډاکټران کولی شي د عضوی په برخه کې د انو جلا وده ومومي، د رحم د اخته کيدو ضميمه. برسېره پردې، دا حجري په جوړښت کې ورته دي او د ورته افعالونو د ترسره کولو توان لري د رحم د لموموميريم په توګه.





د بيا رغونې د مينځلوورتیورۍ. د دې فرضيې له مخې، د وينې د جريان سره د مياشتې نازک جهلی ذرو کې د يو سايت په جريان کې د فارپونيانو نلیو کې، د Peritoneal cavity ننوځي. دلته ځای کول او د اوریدلو جوړول، دوی د لمتومیتريوم په څیر فعالیت کوي.

د میتاپلايک فلسفه. د دې تیورۍ په اساس، د اتومیتريز حجرو نه یوازې په نورو نسجونو کې معرفي کول، بلکه یوازې د روانیالو بدلونونو لپاره نسج نسبتاً شتون لري.

سربیره پر دې، باید یادونه وشي چې د ناروغۍ وده یواځې د ځانگړو شرایطو لاندې ده. لکه څنګه چې ثابت شوي عوامل کولی شي عمل وکړي:

د بدن مدافع قوت کم کړی؛

د ضميمې غلط جوړښت، چې په هغه کې د مياشتني وينې يوه برخه پريتونيم ننوځي؛

د وينې په برخه کې د اجنګینز زیاتوالي؛

عمر 30-45 کاله عمر

لنډمهاله مياشتني دوره.

د رحم د لمتومیرياسيس خطر څه دی؟

ممکنه پیچلتیاو ته د میرمنو د روغتیاو مومیرياسيس ضایع کول د بنځو روغتیا ته خطر دی. دا د ظاهري او شدت په وخت کې توپیر لري. ډاکتران ژر تر ژره د رحم د لمتومیرياسيس درملنه پیل کوي،

### کمښت

د درملو پای ته رسولو کې د اوردمهاله لمریزومیروم سره نیورولوژیک اختلاس؛

### انیمیا؛

بدبختي جوړښتونو ته لیردول (په سلو کې 3 قضیې).

آیا کولی شی د امیتريتر سره د رحم د حاملې سره امیدوار وموم؟

د لاملونو د معاینې وروسته او د هغه څه معلومولو په اړه چې د رحم د Endometriosis لپاره خطرناک وي، دا د لاسرسي وړ ژبه دي، ډاکتران د ماشوم ډاډمنه کولو فعالیت ممکن ممنوع تجربه کولو یوې بنځینه یقیني کولو ته چټکه ده. متخصصین دا استدلال کوي چې د رحم د لمتومیرياسيس سره امیندواری ممکن

ممکن وي. په هغه صورت کې چې د Endometrium تناسب پراخ نه وي، د هغې حجرې د جینني عضوي څخه بهر نه ځي، او بنځینه کیدای شي مور شي.

په هر صورت، د پیژندلو مرحلو په وروستیو پړاونو کې، د ناپوهی ډولونو سره، د رحم د لمومیرریس (دا هغه څه دي چې په لاس رسی وړ ژبه کې دي) پورته پورته تشریح شوی (کولی شي د کمالي سبب شي. دا د عضوي پروسې له امله رامنځته کیږي چې د ناروغی سره مخ کیږي. د نسج د نسخی په وخت کې اډیشنونه جوړ شوي او د عادي تطبیق پروسې سره مداخله کوي، پرته له دې چې امیندواری ناممکن وي.

## د رحم د انډیټریټریزس - علامات

د ناروغیو د لمړیو پړاونو کې د رحم د لمټومیریا سیس نښې نښانې غیر حاضر دي. لومړی علامه د لمټومیرایوم د پام وړ وده سره راځي. په ډیرو مواردو کې، میرمنې د مور د تغذیې په وخت کې، د مور په وروستیو کې او په ورو ورو کې د رحم په لمټومیریا سیس کې سخت درد ته خبر ورکوي. دوی د لمټومیرایوم د ستونزمن رد سره تړاو لري. د رحم د لمټومیریا سیس سره څه شی دی، په دې اړه د لاسرسی وړ ژبه څه شی دی، د نسایي علومو مینځلو لپاره د میاشتنی جریان حجم زیاتوي. د لمټومیریا سیس نورو نښې نښانې کې دا توپیر اړین دی چې توپیر وکړو:

د پیرسي سیمی کې دردونه، د زنگونو سره تړاو نلري.

دیسیسونیا - درد د جنسیت پرمهال.

مینور چارگیا - د سلیمان په هره ورځ کې خړوب کول.

د زیرونیزو فعالیتونو سر غرونه.

د رحم د لمټومیریا سیس درجې

انتیټایټریک حجرې کولای شي د عضلاتو پرت او گاونډي غړي په مختلفو ژورو کې ننوځي. د دې پر بنسټ، د ناروغی تشخیص کې، ډاکټران د لمټومیریا سیس لاندې درجې توپیر کوي:

1 درجې - د ځمکې انفرادي فایټ شتون لري.

2 درجې - Endometriosis د عضلاتو پرت ته ورسید، د FOC زیاتوالی.

3 درجې - څو فیصده لیدل کیږي، د لمټومیتومیر ډډ سیستم په یو یا په دواړو دواړو کې جوړېږي، د Peritoneum سپکونه شتون لري.

4 درجې - ژور، د ایزومیریا س ډیری فایټس، د انفجریټونو لوی ستومیتري سیستونه جوړ شوي دي. د انډیټریټیم مصیبت د انار، دیوالونو په دیوالونو کې.

د هورمونو میریاسیس څنگه تشخیص شوي؟

د رحم د لمتومیر یاسیس ټاکلو دمخه، د تشخیص لپاره، ډاکټران ډیری مطالعات ترسره کوي. د ناروغی تشخیص کې مخکښ رول الټراساؤنډ دی. د خپل چلند په ترڅ کې، ډاکټران د لمتیټری ناروغی لاندې نښانو ته پام کوي:

د انوکوک جوړښتونه تر 6 ملیون مترو پورې وي؛

د لازیاتو استخباراتو د زون شتون

د زیاتوالی اندازه

د سبب شتون چې د مایع سره ډک شوی، د ډمپ شکل غوټی.

د روژې د تشخیص د نورو میتودونو په منځ کې، دا اړینه ده چې نوم یې واخلي:

د رحم د هایپروسیټوسکوپي - د وړو پوستونو په شکل کوچني سوراخ شتون لري، د نسین غوړ زیات شوی دی، د باس پرت پرتي مرستې لري، د سینه د غابنونو په شان.

- MRI ډیر معلومات لري، مگر د قیمتي وسایطو او وړ مسلکي متخصصینو شتون ته اړتیا لري.

## د رحم درملنه

د رحم د لمتومیر یاسیس درملنه مخکې، ډاکټران د تاوان مناسبه موقعیت او اندازه ټاکي. د ناروغی د شدت پورې اړه لري، د ناروغی مرحله د انفرادي تغذیې پالن رامینځ ته کوي. د درملني بهیر د درملو ټاکلو سره پیل کيږي، چې په کې د هر مومونډ درمل شامل دي. درملنه د گوندي کارونو د عادي کولو لپاره او د لمتومیر یاسیس نویو فایټ انکشاف پرته نور مال هدف دی. د داسې درملني د نه شتون په صورت کې، عملیات تحویل شوي.

د موريمي ناروغیو درملنه څنگه د رحم د معالجي درملنه کوي؟

د Endometriosis لپاره هورمونون چمتوالی په انفرادي توگه غوره کيږي. ټول ټاکني د ډاکټر لخوا ترسره کيږي، د درملو ډول، خوراک، د ادارې تعقیب او د درملني موده تعقیبوي. په عصري درمل کې، لاندې درمل د لمتومیر یاسیس درملني لپاره کارول کيږي:

پروژگاجز - اتروروستان ، ډیوفستون؛

انټیگونادوتروپین - ډانازول؛

د گوندوتزوپروپین - خوشي هورمون اجنونسټان - زولډیکس.

د دې ناروغۍ پېچلې درملنه د یوې برخې په توګه، د مخدره توکو نورې ډلې د ناروغ د روغې اسانتیا لپاره اسانتیاوې کیدای شي:

د ناروغۍ ضد - Ibuklin، نورفین؛

انټیپسېموسیکس - پاپایورین، ډوتورورین؛

د والیرین، مور او پلار تناسب -

امونومودولونکي - ایمونوماکس، امونل؛

د اوسپني تیاری - فیریا باب، سوربیر.

د رحم د رحم درملنه د خلکو د درملني سره

د رحم د Endometriosis لوګو درمل د ډاکټرانو لخوا د درملني یوه بله طریقه ګڼل کیږي. د دې مرستې سره، دا امکان نلري چې د ناروغۍ په بشپړه توګه له منځه یوسي، مګر د ناروغۍ کورس کمولو او د ښځو حالت روغتیا ته وده ورکول ممکن دي. د دې پای لپاره، کارول: د بورډ رحمانی انفیوژن

**عنصرونه:**

بوربوو 1 - uterus بټ

د چوغیو جوس

**عنصرونه:**

چوغندر - 1 مخ.

چمتووالی، غوښتنلیک

غالی پاکي شوي، سپرلي شوي.

نتیجه شوي گروه په ګاوو باندي خپره شوي او له هغي څخه جوس بهر ویستل کیږي.

جوس د 4 - 5 ساعتو لپاره انتفاع شوی دی، بیا وروسته په جریان کې پرته له مینځه وړل کیږی.

په ورځ کې 100 ملی لیتره دننه 2-3 ځله واخلي، ورو ورو دوز ترلاسه کړی.

د نفتو انفیوژن

**عنصرونه:**

د غوتی پانو - دوه توتی

اوبه - 200 م ل

چمتوالی، غوښتنلیک

د نخل کیږدول، د اوبو راولل.

دا د 15 دقیقو لپاره په اوبو غسل کې تغذیه شوی.

په نتیجه کې د غوتی اچول شوی اوبه 200 ملیونه ته اضافه کړی.

د نیم شیش لپاره په ورځ کې 3-5 ځله واخلي.

د رحم د انڈیټریټریزیز عملیات

د درملو درملني په نشتوالي کې، جراحي درمل کارول کیږي. د لمټومیتريسیس سره د تغذیې پاکول د زیانونو د ساتلو په موخه ترسره کیږي، د ناروغی د فیوس خپروي مخنیوی کوي. دا د laparoscopy د طریقې له لارې ترسره کیږي، کله چې د رحمانې غایطه موادو ته لاسرسی د کوچنی سوري دیوال له لارې د تیور پوتکي دیوال کې ترلاسه کیږي. د نادولتي عمر لرونکو میرمنو کی چې د اوږدې مودېمیریازس سره، یو لاروارتوم د انترنټ والادي دیوال کې د کټ په واسطه ترسره کیږي. د عملیاتو لپاره اشخاص دا دي:

**د علومو شکایات؛**

د فیزرو فایډرو شتون شتون لري.

د لمړی نری رنځ اخته ویروس؛

د نژدي ارگانونو د کار خنډ

## د ناخپه حمل احيستلو څخه د گولۍ له لارې څنگه ځان وژ غورئ؟

د سقط دا طريقه کارول که چيرې موده خورا کوچنۍ وي او له 6-7 اونيو څخه زياتې نه وي. د روايتي اختطافونو پر خلاف، د شفاهي گولۍ په وړاندې چې د اميندواری اخته کول د زيرون او رحم د مغز غذايي موادو څخه محروموي. نو، د سوډان او انفیکشن خطر کم دی. داسې طبي سقط يو څه د نارينه وو سره ورته دي، مگر خورا ډير.

په هر صورت، بايد ياد وساتل شي چې دا ډول تياری اوس هم په بدن باندې جدي اغيزه لري. نو له دې امله، د اميندواری د مينځلو لپاره د گوزن څښلو لپاره، دا اړينه ده چې د ځان په درمل کې بشکيلتيا پرته د ډاکټر څخه پوښتنه وکړئ. د مخدره موادو څخه چې کارول کيدی شي، تر ټولو عام عام دي:

پوسټينور. دا د ترټولو مشهور درمل دی چې موخه يې د حملې بيرنۍ درملنه ده. ډيری ډاکټران، ناروغانو ته ويل کيږي چې گولۍ څرنگه ليرل کيږي، چې ژر تر ژره حملې اخته کوي، دا مخدره توکي ويل کيږي. که تاسو د جنسيت په جريان کې د اميندواری څخه کار نه اخلئ، تاسو بايد په فوري توگه پوسټينور واخلئ، اصلي فعال جريان ليوونور جيتيليل دی. دا گولۍ ته اشاره کوي چې حملې په 48 ساعتو کې مداخله کوي. د دې مودې په جريان کې اړينه ده چې يو گولۍ او بل بل - په 12 ساعتو کې. بيا د 85٪ پيښو کې، تصور به واقع نشي.

**ميگنيگين.** دا د پروگيسټون توليد کوي، کوم چې د جنين رد کول، د رحم د ککړتيا او د جنين هگۍ حاصلوي. د دې پروسې چټکتيا لپاره، د مخدره توکو سره پروستاگلانينس راځي، د عضلاتو د ککړتيا هڅول. که تاسو فکر کوئ چې د گوليو حملې په لومړنيو پړاوونو کې حملې اخته کوي، دا د منلو وړ انتخاب دی، مگر دا د مشورې وړ دی چې تر 6 اونيو پورې يې کاروي.

**مفپيسون.** دا د طبي تغذيه لپاره د خورا پرمختللي درملونو څخه شميرل کيږي. د هغې کارول د 9 اونيو لپاره، او د هغه پيښو فعالولو لپاره چې د بي وسایې سبب گرځي، اړين دی چې د سايتوتیک سره هم ونيسي. دا گولۍ، په لومړيو پړاوونو کې د اميندواری مخنيوی کول، د ميتولين په نوم هم پيژندل کيږي.

**پينټوفتون.** په عمدي توگه هيڅ اړخيزې اغيزې نه لري او که چيرته د جريان موده موده له 6 اونيو څخه نه وي. معمولاً، ډاکټر په يو وخت کې 3 ټليفونونه اخلي او د ناروغ حالت تعقيبوي. تکرار استوگنځی يوازې 3-4 ورځو وروسته ممکن دی.

**د حمل خپگان:** نښې نښانې، نښانې، لاملونه. د حمل خپگان څه دي او څنگه د هغې څخه مخنيوی وشي؟

د اميدواری په جريان کې، بنځينه د رواني کچې په اړه د مور راتلونکي راتلونکي لپاره، او همدا رنگه په دې دوره کې مخکې ټولې ستونزې. د زيرون څخه وروسته، ډيری بنځی د مور د شيدو ورکول او د ماشوم پاملرنې څخه ډار کيږي. کېدای شي د نوي زيرون د روغتيا څخه ويره هم وي. په هر صورت، ډير ژر ټول ډارونه پاتې دي، بنځه راشي او ورو ورو د مور رول ته ننوځي. په خواشيني سره، ټولې ټولې دورې په خوندي ډول پای ته نه رسيږي. ځينې بنځې د انديښنې درد حالت لري، د هدفونو له مخې ناحقه دي. په طب

کې، دا ډول بدلون د خپګان په نامه یادېږي. په دې مقاله کې، مور به په دې اړه نور تفصیل په تفصیل سره تشریح کړو، د دې مخنیوي اصلي لاملونه او لارې.

### د حمل فشار څه شی دی؟

دا یو ذهني ناروغي ده چې په ځانګړي توګه د زیږون په دوره کې جوړه شوي او د خپګان د خپګان له پلوه مشخص شوي، د پخوانیو ګټو له لاسه ورکول. د رواني ناروغي حالت اکثراً د ماشوم څرګندولو وروسته په لومړۍ یا دویمه اونۍ کې ترسره کېږي.

دا ډول خپګان د یوې میرمنې په ژوند کې د ټولنیزو، کیمیاوي، او رواني بدلون سره مستقیم تړاو لري. له نېکه مرغه، دا ریاضیات ډیر د درملنې وړ دي.

هغه کیمیاوي بدلونونه چې په بدن کې لیدل شوي د ماشوم د زیږون څخه وروسته د هورمونونو په کچه کې د تغیر له مخې تشریح کېږي. په هر صورت، ماهرانو تر اوسه پورې د هورمونونو او خپګان ترمنځ د اړیکو د علمي تایید موندلو کې پاتې راغلي. دا معلومه ده چې د اختیاري مودې په جریان کې د پروګیسون او استروجن ماشوم کچه 10 ځله زیاته شوې. د ماشوم د زیږون وروسته، دا شاخصونه په چټکه توګه راټیټېږي، او د دريو ورځو وروسته دوی هغه کچه ته چې د امیندواری مخکې مخکې وه.

د هورمونونو بدلونونو سره سره، ټولنیز او رواني بدلونونه د بې ثباته دولت په پیل باندې هم اغیزه کوي.

### اصلي لاملونه

دا یواځې د دې حالت سره مبارزه ممکن نه ده، مګر دا هم اړینه ده. دا ددی لپاره غوره دی چې د زهرجن خپګان نښې مخنیوی وکړی او د رواني اختلالاتو د مخنیوی مخه ونیسي. ټول زیږیدلي بڼې په دې حالت اغیزه نه کوي: څوک کولی شي په چټکه او اوس وخت کې، ماشوم سره هر نوی ورځ خوشحاله کړي، په داسې حال کې چې نور د ځورونې او غضب ورځني بوټو تجربه کوي، په پایله کې دا د طلاق سره راځي. دا ولې واقع کېږي؟ د خپګان د پراختیا مخه ونیسي، دا مهمه ده چې د هغې لاملونه وپېژندل شي او تر هغه چې ممکن وي هڅه وکړئ، چې له دوی څخه مخنیوی وشي. د ثابت شوي عوامل:

نا امنه یا ستونزمن حملې.

د مور د شیدو ورکولو ستونزې.

شخړه د ماشوم پلار سره (غصب، جغرافیه، اسکندل، برخه اخیستنه).

د ماشوم د زیږیدلو څخه دمخه د مایوس شوي اعصاب سیستم.

ډیر جسماني فعالیتونه.

د مالي فطرت ستونزې.

اخلاقي تاوان.

د بهر څخه د اساسي مرستو نشتوالی.

تاييد شوي تمه.

په حقيقت کې، د بي ثباته دولت ټول علتونه په بنځينه پورې تړاو نلري. ډيری وختونه دوی د ټولنيزو او ژوند شرايطو له مخې ترتيب شوي دي. په هر صورت، د ځوان مور احساساتي حالت په مستقيم ډول په فکر او ورځنی چلند پورې اړه لري، د ژوند او نورو په وړاندې د چلند څخه. له همدې کبله ارواپوهنه په کلکه سپارښتنه کوي چې لږترلږه ټولې منفي احساسات کم کړي.

### نښې نښانې

د پوستکي خپگان څرگندول څرنگه دي؟ څنگه پوهیږئ چې تاسو دا ستونزه لرئ، بله ناروغی نه؟ له بلې خوا، دا د جمع شويو قضیو څخه تر ټولو معمول تغذیه کیدی شي، چې معمولاً په خپلواک ډول تېرېږي. متخصصین یو شمیر نښې نښانې پیژني چې د ناڅاپي حالت څرگندوي. که دوی پېښیږي، له ځنډ پرته یو ډاکټر سره مشوره وکړي. یوازې یو متخصص کولی شي د داسې ستونزې شتون تاییدوي چې د زیږون وروسته خپگان.

**د علامي شمیره 1.** د ځورونې په اړه د بنځو باقاعده شکایتونه د معافیت او زیاتوالي له امله برسېره پردې، مور کولی شي د غوږوالي، چټک خوږ غرونو، د غضب غیر قانع کڅوړي لیدل کيږي. مخکې، کورنۍ او ملگري باید یو الارم غږ کړي، ځکه چې دا د نس ناستي خپگان پیل کيږي.

**د علامي شمیره 2.** د نوي زېږېدنې حالت او روغتیا څخه ډار ډار. ډیرې وخت بنځه د لږو ناکامی له امله د جرم احساس لري. همدا رنگه، ځان وژونکي فکرونه بنایي د راتلونکي یوه نزدې لیدل کيږي.

**د علامي شمیره 3.** د منازعي حالت چمتو کول، ورځني تیگونه، غضب کول. خپلوان او خپلوان، د یوې قاعدې په توگه، د یو ځوان مور د دې چلند لپاره اساسي دلیل نه پوهیږي. په هر صورت، دا په گوته کوي چې خپگان شتون لري.

**د علامي شمیره 4.** د درملو او انډیښني حساسیت، د پیاوړي ککړتیا سره، د اشتیاي له لاسه ورکول، منظم سرخوړی، بي خوبی. ځینې وختونه میرمنې د غیر معمولي کولو لپاره غیرقانوني هیله لري، د نورو په وینا، عملونه. د ځوانو مور سره ساده خبرو اترو ډیرې وختونه په جدي ډنډونو کې پای ته رسیږي.



دا دا نښې نښانې دي چې وروسته د ماشوم زېرون وروسته خپگان رامنځ ته کيږي. که تاسو د پورته نښې نښانې یو یا دوه پیدا کړئ، اندیښنې لپاره هېڅ دلیل شتون نلري، ځکه چې دا ممکن د منفي تغذیه وي. که دا اندازه د کچې اندازه وي، دا د الارم غږ غږ دی او د متخصصینو لخوا د مرستې غوښتنه کوي.

ولې دا مهمه ده چې په وخت کې ستونزه پوه شي؟ دا داده چې د زېرون وروسته اوږدمهاله خپگان، چې په ځینو حالتونو کې کیدای شي د میاشتو لپاره پای ته ورسېږي، پرته له دې چې د ډاکټرانو مداخله اکثراً په رواني ناروغۍ اخته شي. دا ډول حالت د شعور، ډیزیریا، خونديتوب، بشپړ پوره بې اطمینان د ګډوډولو له امله ځانګړی شوی. البته، دا به د مخه د ماشوم مور ته د مور د لاسرسی محدودولو پوښتنه وي.

### کوم عوامل د ناروغۍ احتمال زیاتوي؟

د دوی ډیری یې شتون لري، او ټول یې بیلابیل طبیعت لري:

عمر. یوه ښځه امیدواره شوه، لور خطر یې.

بشپړتیا.

د خپلوانو او ملګرو څخه د رواني ملاتړ نشتوالی.

د امیدواری نابیره مفکوره.

ماشومان. ډیر ماشومان، د هرې حملې وروسته په هرډول کې د فشار امکانات.

د زغم د خپریدو ډولونه

متخصصین د دې طبیعت درې ډوله اختالفونه توپیر کوي، چې یوازې د ماشوم زېږېدنې وروسته جوړه شوي:

. هر ښځه د دې حالت سره پیژندل کيږي، دا هغه بدلونونو ته د ژوندیزم یو عادي ځواب دی. یو ځوان مور کولی شي په مزاج کې د ډراماتیک بدلون بدل کړي. یوازې اوس هغه په نړۍ کې تر ټولو ښکیل احساس کوي، او په څو دقیقو کې یې ژړا پیل کړي. دا ښځه ناراضه، بې رحمه، ژور کيږي. د متخصصینو په وینا، د زېرون وروسته ډیری کولی شي څو ساعته دوام وکړي، او یو څو اونۍ. داسې شرایط ځانګړی درملني ته اړتیا نلري، ځکه چې دا اکثراً پخپله تیريږي.

د پوستکي خپگان. هغه نښې نښانې چې دا حالت مشخصوي، ډیری وخت د ماشوم د زېرون څخه وروسته په څو ورځو کې راځي. دوی د پوستکي خټکي (علامې، نا امیدۍ، ناراضۍ، اندیښنې) نښه نښانې سره ورته دي، مګر دوی خورا زیات حد ته اشاره کوي. د دې دورې په جریان کې ښځه، د قواعدو په توګه نشي کولی خپلې ورځنۍ دندې ترسره کړي. کله چې دا پېښيږي، تاسو باید د فزیکي پوهې څخه د مرستې غوښتنه وکړئ. د دې ناروغۍ پیچلتیا سره سره، د درملني وروسته د زېرون وروسته د ناروغۍ درملنه.

سربیره پردی، عصري درمل د دې ستونزې لپاره بېلابېل حلونه وړاندې کوي، ترڅو هر څوک د ځان لپاره ترټولو منلو وړ انتخاب غوره کړي.

پوستکي رواني ناروغي د ځوانو میندو کې تشخیص شوي ذهني ناروغي ده. دا ناروغي په غیر متوقع ډول بڼکاري او په چټکه توګه وده کوي (د سپارلو وروسته په دريو مياشتو کې). په پیل کې، یوه بڼځینه عادي وړتیا د لاسه ورکوي چې د ریښتیني نړۍ توپیر له توپیر سره توپیر وکړي، د خوب خونديتوب شتون لري. نور نښې نښانې شامل دي اندامیا، یو تلپاتي اعصابه دولت، په شاوخوا کې په غوسه دي. کله چې د ابتدایي علاماتو ظاهریدل د وړ وړ ډاکټر څخه د مرستې غوښتنه خورا مهمه وي. په ځینو حالتو کې، حتی روغتون ته اړتیا لیدل کیږي، ځکه چې هلته د ځان وژني خطر هم شتون لري، بلکې نوی زیرون ته هم.

کله چې د زوکړې خپګان شروع کیږي او څومره موده پای ته رسیږي؟

د پوستکي ډیپریشن د معمولي ډیری په پرتله ډیر جدي ستونزه ګڼل کیږي. که چېرې مور میندې چې په وروستي تیریدو بریالي شوي وي، د مخه د ټولو ستونزو سره مخ دي او د ماشوم پاملرنې لپاره خوښی تجربه کوي، بیا وروسته وروسته د میرمنو ډیپلومات بڼځې ډیری ناخوښي احساسوي او هره ورځ خوله کوي.

ځینې وختونه یوه بڼځه حتی د نړۍ د کرکرو بڼکیتیا څخه مخکې د خپګان حالت سره مبارزه کوي، او زیرون یواځې د مخکینۍ ستونزه زیاتیري.

په ځینو حالتونو کې، د دې دماغي ناروغي نښې نښانې پخپله د ماشوم زیږیدني میاشتي وروسته څرګندوي. په پیل کې، ځوانه مور د ماشوم سره د خبرو اترو څخه په غیر معمولي توګه مثبت احساسات او خوښی تجربه کوي، مګر یو څه وروسته، دا ټولې هڅې پای ته رسیږي، او بڼځه ناخوښي او خپګان احساسوي. <

د نس ناستی فشار څومره وخت دی؟ دا یوازې نه یوازې په مور باندې، بلکې د هغې شاوخوا هم تړلي ده. ډیری وخت بڼځې د رواني مرستې څخه د وړیا مرستې په لټه کې ندی، باور لري چې ستونزه به د ځان لخوا حل شي. ځینې وختونه د منصفانه جنسی استازو په اسانۍ سره د مرستې غوښتنه کولو لپاره ډاریري ځکه چې په خپله ځان کې د بشپړې ناامني او د ماشوم روغتیا لپاره دوامداره اندیینه لري.

البته، دا رویه یوازې د حالت خرابوي. د مرستې غوښتنه کولو په اړه شرم مه مه کوئ. لومړی او لومړی، ارواپوهنه د خپلوانو سره د خبرو کولو وړاندیز کوي، ټول اندیښني یې بیانوي. که دوی د کورنۍ د کارونو ځینې برخې اخیستلو سره موافقه لري، نو د وخت وخت به پاتې شي او حتی د متخصصینو سره مشوره وکړي.

**درمل څه شی دی؟**

د زهرجن فشار څخه د خلاصون څرنگوالی؟ دا پوښتنه هغه وخت ده چې ډیری وختي نږدې او نږدې نږدې بڼځې دي، څوک چې د دې ستونزې سره مخ وو. لومړی، تاسو باید د وړیا مرستې غوښتنه وکړئ. یواځې د ځوانو مور سره د مرستې لپاره سپارښتنه نه کیږي، لکه څنګه چې په ځینې حالتونو کې، درملنه

اخلي او د رواني پوهاوي مشورې ته اړتيا ده. ځان وژونکي کولی شي يوازې اوسنی وضعیت ته وده ورکړي، کوم چې د پوستکي د رواني ناروغيو پراختيا سبب کيږي.

د ډول او پېچليټوب پورې اړه لري، خپګان يا هم په بهر کې په بهر کې درملنه کيږي، يا د روغتون په ترتيب کې. د وروستي انتخاب پريکړه يوازې د ځان وژونکو تمريناتو خطر او د عمومي حالت شدت په گوته کول کيږي. عصري درمل د درملني څو لارې چارې وړاندې کوي:

رواني درملنه. دا درملنه په انفرادي ډول يا گروپونو کې ترسره کيږي.

د انډيپيرسينټ کارول

د رقاط کارولو کارول.

د نيورولپټوکس ټاکل (دا مخدره توکي د موټرو فعاليت او څرګند رواني نښې کمولو مسوليت لري).

لکه څنګه چې د يوې قواعي په توګه، د پورته درملو کارول د مور د شيدو بشپړ بشپړه برخه ده، ځکه چې دا فنډ ماشوم کوالی شي. دا مهمه ده چې ياد ولری چې هر يو دوا بايد د ډاکټر سره مشوره وروسته واخستل شي. کله چې د زهرجن فشار خپور شي، مخدره مواد په تدريجي ډول رد شوي، او بڼه د خپل ژوند معمول ته بيرته ستنيږي.

### څه بايد وکړي؟

رواني پوهان سپارښتنه کوي چې خپلوان او ملګري د ځوانو ميندو سره مرسته وکړي چې د پوستکي خپګان د دې ستونزې سره مخامخ وي. د دې ناروغي لاملونه لکه څنګه چې پېژندل کيږي، ډيری وخت د آرامۍ نشتوالی کېږی. يو ميره کولی شي د خپل زيزون د فزيکي اړتياوو پوره کولو لپاره د کورنۍ کارونو په اخیستو سره د خپلې ميرمنې سره مرسته وکړي. دا هيڅ راز پټ نه دی چې دا ډول خفه کول لږ تر لږه په هغو جوړوونو کې تشخيص کيږي چې چيري يې په لومړي سر کې د کورني چارو په چارو کې فعاله ونډه درلوده.

د ميرمنو لپاره د پام وړ مالټر هم دا حقيقت دی چې بڼه د خپلې تجربې او انديښنو په اوريدلو کې چمتوالی لري، خوشحاله دي. سپارښتنه کيږي چې د تيز انتقاد او غندنې څخه مخنيوي وکړي.

کاميابونه

ناوړه پايلې په الندي ډول دي:

اوږدمهاله خپګان (له يو کال څخه زيات).

د ځان وژني هڅې.

**د طبي فطرت پيچلتيا** سر بيره، ډيرې جدي ټولنيزې پايلې ممکن ممکنه وي. لومړی، دا د کورنی ماتول دي. په واقعیت کې، د ميرمنو په وضعیت کې د تل پاتې بدلونونو، د خپل ژوند سره نارضا مندی، د زغم زیاتیدل - دا ټول فکتورونه اکثراً دواړه دواړه ميره دواړه طلاق کوي. سر بېره پردې، ځینې بنځي د ناامنه کولو په اړه پریکړه کوي چې ماشوم پرېږدي. د یوې قاعدې په توګه، دا ډول وضعیت د میندو په منځ کې عادي دی.

## مخنیوی

څرنگه چې د زهرجن فشار څخه مخنیوی وشي؟ د دې حالت اصلي علتونه لا تراوسه ناپیل شوي دي. له همدې امله متخصصین نشي کولی د دې مخنیوي لپاره اغیزمن ګامونه وړاندې کړي.

په هر صورت، رواني پوهان د یو شمېر فعالیتونو غوښتنه کوي چې تر یوې اندازې پورې د خپګان د احتمال کمولو کې مرسته کوي:

## د امیدواری پلان.

د راتلونکي زېږېدنې لپاره ابتدایي چمتوالی (د ځانګړو ادبیاتو لوستل، د مور په کور کې کورس، د رواني پوهان سره خبرې اترې).

د نامناسب بلاګونو تشخیص او وخت په درملنه (دا حالت، چې د احساساتي بې ثباتی او ټیټولوالی لخوا مشخص شوی، د ماشوم د زېږېدنې وروسته پرمختګ کوي).

د امیدواری رواني ملاتړ.

## پایله

پدې مقاله کې، مور وښوده چې په بنځو کې د زهرجن فشار شتون څه دی. په هر ځانګړی قضیه کې د دې حالت نښې نښانې او توپيرونه ممکن توپیر ولري. دا مهمه ده چې په یاد ولری چې ډیپلوماټ اساساً یو بل جدي ناروغی دی. ډیر ځوان مور د دې حقیقت پیره نه لري چې هغه باید ډیره رنځ وي. له همدې امله دا یوازې د یوې میرمنې له واک څخه بهر دی چې ځان ځان کنټرول کړي او له ستونزې سره معامله وکړي. په هر صورت، هیڅوک نشي کولی د فلو، شکر ناروغی او د ارادې د ځواک له لارې د زړه حمله تیريږي.

له بلي خوا د ميره او کورنۍ پاملرنه د يوې بنځې سره مرسته کوي چې واقعا مينه لري. دا د تفریح يا مشغلو لپاره د لنډ وخت وخت موندلو لپاره خورا اسانه وي. دا ډول پاملرنه د ځوانو مور د چټک بيا رغونه او کورنۍ ته د هغې بيرته راستنېدو کې مرسته کوي.

### څنگه کولای شو چې د غوښي د دښمنيو له پ؟

کولی شئ پرته له کومې ناروغۍ سره د يوې بنځې د زيرون درد سره مخ شئ؟ ډيری اغيزمنې لارې شتون لري چې څنگه د درملني پرته بنځه د زيرون درد ته رسيدلی وي.

هر زيرون فرد دی، او دا ستونزمن کار دی چې ستاسو مور به د ککړتيا سره څرنگه غبرگون وکړي. داسې بنځې شتون لري چې په آسانۍ سره د انيسزيا پرته د غاښونو درملنه کوي، مگر د زيرون درد دوی د غره څخه راوړي. او هلته نازک او بې وزله ميندې شتون لري چې د وينې په باره کې ناخوښه وي، مگر په کار کې په بشپړه توگه آرام دي او د ځانگړي اهميت ناپاک احساسات نه ورکوي. نه د درد حد او نه د ذهني وسيله دا امکان لري چې اټکل وکړي چې بنځه به د کار درد پيښ شي.

### ايا تاسو آرام ياست؟

ډير د دې پورې اړه لري چې مور د زيرون لپاره د اخلاقي چمتو والی څومره دی. سمه روبه، څه پېښيري هغه څه چې مهم وي. درد خورا چټک ليدل کيږي کله چې دا د ډار سره لاس کې ځي: فشار الندي، ايډرينالين په بدن کې توليد کيږي، کوم چې د قراردادې عضلاتو او سپرمينرانو قوماندې ته ورکوي، او دا غبرگون د جنراتور پروسې سره مخالف دی، نو مور خورا لوی درد کې يو. که مور آرامه وي، د ماشوم زيريدني چټکه او اسانه ده. له همدې کبله، دا ډيره مهمه ده چې نه ډار پري، خوشحاله او آرام شئ. هڅه وکړئ چې خپل ځان ته د ځان لپاره د آرام کولو شرايط وړاندې کړئ.

د بنځينه زيرون پرته درد پرته له درملو څخه جوړ شوی دی. ځينې بنځې کولی شي د آرامۍ په وخت کې يو عصري وسايل او تجربه لرونکي ډاکټر راشي. دا د ميندو لپاره غوره ده چې يو نوی عصري زيرون غوره کړي. نور د بهرنيانو په شتون کې د بهرنيانو په چاپيريال کې آرام نه شي - دوی د کور په نږدې چاپيريال کې زيرون ته اړتيا لري، قابله چې څوک کولی شي د طبي زيرون ترسره کړي. د فرانسوي تاريخي محافظه کار مکسيل اودن باور لري چې د شرايطو سره نږدې څرنگه د موريمان زيريدلی شي، دا د يوې بنځينه لپاره آسانه ده چې خپلې آرامۍ ته آرامۍ ورکړي. هغه مشوره ورکوي چې بنځه تودوخي، سوله، نيمه تياره وي - يو انډول فضا چې هيڅ شی يې نه ماتوي. دا د پام وړ دی چې د هغه چا سره چې تاسو پوهيږئ يو کس شتون لري. يو باوري ډاکټر يو پيژندل قابله ده چې ورسره څوک آرام ياست. ځينې بنځې باور لري که چيرې د ميره، مور او نور نور نه غواړي چې مينه وال نږدې شاوخوا وي. ټول په انفرادي توگه. خپل ځان واورئ!

### زده کړه لمر ده

هغه څوک چې طبيعي پېښو پالن کوي، د امیندوارو میرمنو لپاره د روزني کورسونو کې خورا تجربه ورکوي. پرته له کوم درمل پرته د بنځینه زیرون درد له منځه وړلو لپاره ځانگړي کورسونه مرسته کوي. په ټولگی کې میندې خپل احساسات د یو بل سره شریکوي، او پدې ډول، هغه څه چې ماما پخپله د خلکو نږدې کولو لپاره د خبرو کولو څخه ډارېږي او هغه څه چې لا تر اوسه نه پوهیږي هغه څه دي چې ستونزمن وي مگر د لفظي بیان موندل ندي په چټکۍ سره. د دې رواني وینې اغیزې برسیره، کورسونه د انستیکیا د مختلفو میتودونو په اړه معلومات هم وړاندې کوي.

## ستاسو بدن ته غوږ نیول

په ټولو کورسونو کې چې په کورسونو کې وړاندیز شوي او د قابله گانو په وسلو کې دي، هیڅ مور نشي کولی چې د بنځینه ماشوم زیرون پرته له درملو څخه پاک کړي. د ماشوم زیرون یو انډول او انفرادي بهیر دی. مگر ډیری آرامی تخنیکونه شتون لري چې ستاسو بدن احساس کولو کې مرسته کوي. دا په بشپړ ډول پوهیږي چې څنگه ماشوم ته ولېږدوي، اصلي شی د هغه غوښتنو ته غوږ نیول دي، نو دا به د درد ژغورل اسانه وي. د ماشوم زیرون په لومړۍ مرحله کې د حوصلې سره مخ کېدل مهم دي. د قاعدې په توگه، کله چې مور پوهیږي چې جنګونه روزنه نه لري مگر حقیقي، خو مور به په پیل کې گټور وي. په پیل کې، د انفیکشنونو تر مینځ پیچل کول غوره دي او نه د قناعت وړ غونډو او انرژۍ سره انرژۍ مصرف کول. په یو قاعدې کې که چیرې په دې مرحله کې دا امکان ولري چې پرسکون پاتې شي، CE ډیر اسانه.

کله چې جگړه پیاوړې شي او تاسو آرام نشئ کولی، خپل بدن ته غوږ ونیسئ. دردناک احساسات وړاندیز کوي چې ماشوم د زیرون د کانال په اوږدو کې حرکت کوي. د نوي پیسو یا حرکت سره د درد سره د مبارزې کولو هڅه کول، مور د خټکي سره مرسته کوو، درد د هغه څه په ځیر دی چې څنگه سمه چلند وکړي. ځینې وختونه مور کولی شي د جگړو تر منځ دروغجن وي، او په جنګ کې یو مشخص موقف واخلي یا د بیلگې په توگه، د ناروغۍ حرکت. ډیری وخت دا د "بلی" پوست کې په اسانۍ سره آسانه ده، چې کښیني یا ولاړ شی، د لاسونو په ملاتړ کې مخ په ځنډ سره، بلکې دا یو انفرادي کس دی او پر دې پورې اړه لري چې ستاسو بدن او د ماشوم سر څنگه یو بل سره تعدیل کوي. موم کولی شي بې رحمه پېښې رامنځته کړي، او همدا شان وضعیت د اوږدې مودې لپاره مرسته نه کوي، ځکه چې پروسې پرمخ ځي، د ماشوم سر ډیر لږ شوی دی، او تاسو د بدن موقف بدلولو ته اړتیا لرئ. نور ګرځنده موبایل به تاسو، بڼه به وي.

د زیرون په جریان کې، د بنځینه لپاره مهمه ده چې خپل مخ او د کالر زون آرام کړي. د دې زون او جریان تر منځ یو انفلايک اړیکه شتون لري. آرامۍ زده کړئ، ځکه چې عصري ښاري استوګن ډیره سخته ده، په ځانگړې توگه په گوتو او اوږو کې. د کار د پیل څخه وړاندې، د دې ستونزې ساحه د آرام کولو لپاره دا لارې لارو کوشش وکړئ:

سایټ یا تیت کړئ، سترګې وتړئ او داسې تصور وکړئ چې ستاسې او غاړې د لمر تودوخې دي، لکه چې تاسو په ساحل کې ناست یاست.

خپل غاښونه وخورئ او خپل ژبی د لوړو آسمان په مقابل کې وینئ، او وروسته آرام کړئ. د توپیر احساس کولو لپاره څو ځله تکرار کړئ.

ستاسو سترگو سره مینه د زړه پورې موسیقی ته وتړل شوه. خوشحاله، د زړه خوشحاله فکر وکړئ: د طبیعت انځورونه، د رخصتی.

آیا د کار د درد په جریان کې د بل کس تکتیل اثر کولی شي مرسته وکړي؟ ډیری بنځی د سپیڅلی غښتلی مسایلو لخوا مرسته کیږی. نور نور د خونديتوب ډک او غوره نرمی غوره کوي. او میندی شتون لري چې کوم تماس نلري. او هیله کولی شي د زیرون په مختلفو پړاونو کې بدلون ومومي.

غسل، شاور، حتی د اوبو غږ حتی د آرام کولو په حال کې دی کله چې د بنځینه زیرون درد د درمل او د دوی کارونې پرته واقع کیږي. له دې کبله، په زیرون زېرونونو کې په جامو کې نصب شوي جاکسي نصب شوي، چې په هغه کې مور کولی شي د کار په اوږدو کې پاتې شي. تاسو روغتون ته تللو مخکې په کور کې په تشناب کې دروغ کولی شئ. د اوبو درجه باید خوشحاله او آرام وي. که څه هم، که تاسو له اوبو څخه وتلي وي نو د قابلو سره مشوره مهمه ده. بنایي شاید فکر وکړي چې تاسو به د شاور لپاره غوره کړئ.

غږ

د ماشوم د زیرون په جریان کې دا ډیره گټوره ده چې "غږ". دا اړینه نده چې د ساکال سره عام غږ راټول کړي. عام غږ لږ دی، بونه، اوږدمهاله. دا کیدای شي د غور غږ او "mmm" Consonant خپل لاس خپل سینه کې وساتئ او په تنفس کې د بڼو او تیب غږ کولو هڅه وکړئ هڅه وکړئ د وریجی احساس احساس کړئ څومره چې ممکنه وي د داسې کرنلارو په جریان کې پرته له کوم درمل څخه بنځه درد ډیر پخوا کیږي.

خولي

د «بنځینه» غور شتون لري: لینډینډ، ساکینا، گلاب، ینگان-ینگنگ، چې معمولاً په آرامی کې مرسته کوي، مگر په کار کې دوی دواړه مرسته کولی شي او ناپاک احساسات رامنځته کړي. دا باید ستاسو غوښتنو ته غور ونیسي. په ارومالیمپ کې.

تنفس

د کار په وخت کې د تنفسي تخنیکونو سره مرسته. دوی د ناخوښی احساساتو څخه انډینمن دي او تاسو ته اجازه درکوي چې په ځینې مایع شوي فعالیت تمرکز وکړي. ډیر پیاوړتیا نلري کولی شي په دوامداره تنفس کې ژوند وکړي، د سوري پیاوړي احساساتو سره، تنفس کول د "تاموموتیک" سره مرسته کولی شي دا غوره ده چې د سپارلو دمخه تمرین وکړي.

لیدل

د ماشوم د زيرون په جريان كې، هغه بنځه كولى شي داسې انځور رامینځته كړي چې د رحم د پړانستلو نښه كوي او اداره كوي. يو څوك د غوتې گلاب تصور كوي، څوك چې ممكن غير معمولي نظرونه ولري. په داسې ډول ډول تمرکز هم د درملني پرته د يوې بنځې بنځينه درد په آرامۍ كې مرسته كوي.

په پای كې، د ماشوم يادولو لپاره مهمه ده. په كلکه توگه خبرې كول، د ماشوم سره اړيکه، د هغه سره ذهني خبرې اترې نشي كولى د "انگيز جيكيك تكنيك" په نامه ياد شي، مگر دا جذباتي عمل دی، د ماشوم لپاره مسؤليت احساس د مور سره د تل پاتې كيدو سره مرسته كوي، او خندا آسانه ده كله چې مور سمه ده: هغه ته په وينې كې آسانه ده قضيه د فشار هورمون نه ده چې د زړه وينې سبب كيږي، مگر هورمونونه چې د يو فزيكي او انټيستي په توگه كار كوي.

### سرخوړی (د رواني) د بې اولادۍ لامل گرځي

راهيسي اولادۍ قواري سره د نړۍ د نفوس 75 سلنه سره بلد نه دی. که څه هم، د نړيوال طبي ستونزه زياتره له خوا د بهرنيو عواملو له امله. د پای مسلکي دا ممکنه نه وه چې د يوه ناوړه ناروغي د پراختيا ميکانيزم په گوته كړي. تاسو هم زياتره له خوا په عذاب يو سرخوړی؟ د رواني ناروغيو د فزيكي احساسات رواني عوامل د نفوذ د مطالعي. راځئ چې د دې موضوع په تفصيل سره و ارزوي.

## د رواني فكرمندۍ سبب

آيا تاسو پوه شئ چې په افريقايي قومونو shamans اکثرا نه انستيزۍ په معياري طبي طرز العملونه کاروي؟ پر ځای انستيزۍ د خلکو له خوا د ځان hypnosis وسيله د درد سره مقابله وکړي. له بده مرغه، د پرمختللو هيوادونو د خلکو لپاره د کره مخالف نه. مور ته په اړه د بد فکر، writhe او رنځ وړي، سره له دې چې همدا د د امکان خبر د فکر د materialization تاسو ډېر حساس ماهيت په منځ كې دي؟ بيا دا د حيرانتيا خبره نه ده چې تاسو په پرله پسې توگه د يو سرخوړی تعقيبوي. د رواني ناروغيو د انسان د احساساتو د خارجي انگيزو په اغيز منعكسوي.

### کاذب د منبع څخه

لرغونی خلک په کلکه د د افکارو materialization توان باور، هڅه كوي چې له غير ضروري احساساتو ځان او د خپل عزيزان ساتنه وكړي. د جمع پوهې څخه د نسل نسل ته وسپارل شو. اوس، که څه هم، له تېرو څو د تراو له لاسه ورکړ. په نوي ټکنالوژۍ سرې زيات باور، د منفي معلومات د دروازي په قصدي ډول پرانيستلو. خلک، د خپل فني وړتيا سره سره، د ستونزې د اخلاقي اړخ او د اوتومات وړانديز د قدرت په اړه هېر شوی وي. سر درد په توگه د منفي احساساتو په پايله كې ښکاري. Psychosomatics په پام كې نيسي د هم کوچنی دلایلو د اغيزو. بل، راځئ چې په تفصيل سره په دې اړه خبرې وكړي.

### د بهرنيو انگيزو په پايله كې



نو، د رواني سرخوړ سره د بهرنيو عواملو مخامخ تر او لري، که څه هم، په ورته نښې نښانې چې د جسمي (داخلي) لري. په دې ډول، د بدن د مرستې لپاره ژاري بهر، د نه غوښتلو سره د پرله پسې فشار د شرايطو پورته کړي. که تاسو تر فشار لاندې ژوند کوي او زياتره په ټکر کې حالاتو کې راغلي، شي چې په کې د بي اولادۍ د فورمي د پرله پسې ناوړه پېښو ژوند چمتو. خو که د عصري سړي فشار او خوځنده عادي شرايطو نلري، خو سره د منفي اغيز په جريان کې نه بدلون، له رسنيو پر مور و اچول بهر ته د اداري وي. يوازي ودروي څو په نړۍ کې د خبرونو د څارني او په تلويزيون کې د سياسي پروگرامونو د ليدلو لپاره.

## د بهير د دوهم اولادى ((PSYCHOSOMATICS))

سرخوړى دى جوړ د خارجي او کله کله هم کوچنى انگيزو سره د اورگانيزم د غبرگون په توگه. د شاک يا د فشار د ويني د فشار د اوس له انرژي څخه په فوري توگه. د ويني د رگونو د ديوالونو ته constrict، چې نه خو د دماغ اغيز وکړي. د بهرنيو انگيزو سره د شاليد پر وړاندې د فشار د زيات، او په بدن په ميتابوليزم کې نخوري. کله چې دا ټول هغه عوامل دي سره يوځای شوي، بي اولادۍ درد شتون لري، لفظي د سر برخه اشغال.

د هغو خلکو تجربه شاک، قهر او يا ويړه غبرگون، بر ملا څرگنده فزيکي نښې نښانې: گرم راوتو، د پوستکي سوروالى يا ژېړوالى. دا ټولې نښې نښانې د وعايي غبرگون بندي د adrenaline خوشي. په دې صورت کې ضروري نده چې خپل ځان ته د ترروحي راولي، خورا منفي فکر. نو، مور ليدلي چې د فزيکي ناروغۍ د رامنځته کولو کې مهم رول Psychosomatics غروي. سرخوړى - د خارجي رواني عوامل د اغيزو د يو غبرگون دى.

چې، پرته له فشار، کولای شي د يو بي اولادى ډيري؟

په منظمه توگه د فشار او د راتلونکي په اړه تياره فکرونه سر بېره، د نورو منفي عوامل زمونږ په ژوند کې شته دي. په دې کې يو ځل له خوا احساساتي يا بدني جټکي تجربه، د ټپونو څخه چې اوس هم ونه رغيږي. يو يوازي کس د تيرو پېښو حافظه تازه، او د سر خوړ حق شته.

د ميني نشتوالى او په کورنۍ کې د متقابل تفاهم او د ناتوانۍ د سيټ موخو ته د رسيدو له ورځ په ورځ ظلم. Inner فکر مندۍ او ځان په زنجيرونو هم کولای migraines رامنځته شي. انسان يوازي مات ټوتي د منفي احساسات، لکه خپگان، ذلت، د خپلي کمزورتيا د پوهاوي يو بوټى ټوليري.

د بي اولادۍ د initiators يوه بله ده خپگان. او که په دې ناروغۍ اخته جگړه نه کوي، دا د مزمن شي، چې دا مانا لري چې دا پرله پسې او د سر خوړ شي. Psychosomatics پدیده ده چې د عصري سړي ستونزې ته گوته نيسي. او که مخکې د دې اړيکې په پام کې نه چې د خپگان اختلالاتو د جعلې ناروغيو د وپښنيزه درجه ورکول کيږي، نو مضبوط ناروغۍ د ودې ارقام دواړه اړ د محتويات بدلون. يوه د خپگان مواردو تشخيص زيات شمېر زيات دى. لکه څنگه چې په چټکۍ سره د خلکو څخه مزمنو migraines اخته شمېر وده.

## د بېلگې په توگه

په د فزیکي ناروغيو څنگه رواني عوامل سبب د نظارت په برخه، مشهور مخکښان دي. د امریکا د لویزا Hey په ماشومتوب گاللي وهل ټکول او سپکاوي. د هغه د ځوانانو په، ځکه چې د خپل ماشوم له لاسه پرله پسې فشار او وروسته دا ترهغه ثابته کړه. د لویس خاوند د اعتبار وړ کس ثابته کړه او د هغې د خیانت. هغه حیران نه وه کله چې د ډاکټر د هغې د ناوړه تشخیص ورکړو: د رحم د سرطان. دلته د څه ډول د فزیکي ناروغيو رواني او د پرمختګ نفوذ ولري. سردرد (لویزا Hey کړې دا لومړی لاس) بڼایي دا د له سپل څخه څوکه وي. بڼه نه give up، سیمینارونو کې گډون، مېټافیزیک مطالعه، meditating، سره او د Healers سره وکتل. څرنگه چې د وسیلې په کې وموندل شو چې د دې ناروغی درملنه او لیکل "bestseller ځان جایزي ته".

## لکه څنگه چې د یو خوږ؟

د رواني نښې نښانې او د سردرد رامنځته شوي دي تر ټولو عام ډول سره د فزیکي او یا احساساتي ستومانتیا تړاو لري. په بل عبارت، د زیات کسان کار کوي، د ستر چانس د یو بد د لنډې مودې ناروغی کړي. ارواپوهان په گوته کړي چې د تر ټولو سردرد له خوا مسلکي فعالیتونو له امله دي، چې د هیلو کسان چې نه شي کولای د ناکامی سره مخ تابع دي.

اولادۍ - دا یو خاص د سر خوږ ډول، له خوا د وینې په رگونو او د فشار د وېستلې دي. لکه څنگه مو چې وویل، په ډیرو حالتو کې، دا د د رواني درملو په غاړه لري. سردردې او د بي اولادۍ نښې نښانې تر یوه حده کولای شي په توگه د نجات وبلل شي. په دې ډول، د بدن او اعتصاب لا احساساتي تشنج. disclaims. د ناراحتې او درد په بڼه یوه منع: د دوو شیطانونو، کوچني بدن غوره کړي.

## څوک چې د MIGRAINES تر ټولو حساس دي؟

ډاکټرانو څخه د منظم migraines یوه عصري بشري کړ او عکس جوړه کړه. خو اکثرا د هغه په فکري ډگر کې کار کوي، او د بڼه زده کړو. هغه لوړ، مضبوط، عاطفي، لري د مسوولیت pathologically ست احساس. د مخ عضلات، زموږ د اتل هر وخت رسېدلی دی.

## څنگه کولای شو چې د هغه نښې نښانې له منځه یوسي؟

زمونږ د بحث اصلي موضوع نن د رواني، د سر خوږ، لاملونه د خپل اصلي. که له وخت ته migraines وخت موضوع د نفوس د درې ربعو کې، او تر ټولو د ناروغی لپاره لازم شرطونه دي په طبیعت کې د رواني، دا مناسبه ده چې د څرنگوالي په اړه پوښتنه سره دا معامله؟ د ټولو نه اول، باید پوه شي چې ستونزه ځای ژور ناست دی. تاسو نه په کېکارلو یا جادو د دا شي خلاصولای.

چې د درد له سر خوږ له منځه وړي - د شتون د مساعدو شرایطو. بیا دا ضروري ده چې د داخلي چال چلند او د شعور همغږي ده. د موجوده ستونزو په اړه هېر شي که مخ ورگرځوني په یو مثبت لوري منفي انرژي راتوله. نو مهرباني وکړئ د ناروغ وي او یو شمېر جدي کار ولگوي. دا په ارزښت دا، ځکه چې د ژوند د سر خوږ چنده بڼکلي پرته!

## د ماشومانو د MIGRAINES

ماشومان هم د آزادي سخت فشار. د دلايلو بنايي د لويانو لوړه تمې، د ترلاسه کولو له خوا د جوړې، مور او پلار "د طلاق په بنوونځي کې د يو بد Mark، ځورونې، بل ښار کې، د کورني تاوتریخوالي او نور ته حرکت ويره شي. لکه څنگه چې تاسو کولای شي وگورئ، په لست کې زيات دی. له دې امله د پرله پسې پدیده گڼل کېږي چې په ماشومانو کې د يو سرخوړی. Psychosomatics د اړیکو د عاطفي د دولت او د مختلفو ناروغيو د راڅرگندېدو په ډاگه کوي. د يوه روغ ماشوم وده ورکول غواړئ؟ آیا له سرخوړ شکایتونه نه سترگې پټوي، د خبرو اترو له هغه، مرسته وکړي او د خپل چلند بيا کتنه وکړي.

### د تنفس انډیټریټریزس - علامي او درملنه

د [OBJ]<[OBJ] د ښځینه زیږون سیستم د پام وړ شمیر ناروغيو په منځ کې، لږترلږه هغه ناروغي چې د زیږون د عمر عمر ښځې اغېزمنې کوي - د زیانونو لمومریدیزوسس.

دا ناروغي د هر موندل طبیعت لري، لکه د ښځینه جنسي ساحې ډیرې نورې نیمگرتیاوې. انډیټریټیم، د دورې په جریان کې له مینځه وړل کېږي، د رحم څخه، د بطن گوتو ته ننوځي، چیرته چې دا د هر چا سره نښلول شوی - د انټینټ، انډول یا تیور په دیوال کې.

د تخنیک په پوست کې ایډز شوی، Endometrium د وینې ډک دی. دوه ډوله ناروغي شتون لري: په لومړیو مرحلو کې - یوه کوچنۍ بڼه چې درملنه اسانه ده، نو نوپلاسمونه د سوځیدني المل گرځي؛ دوهم ډول Endometrioid سیستمونه دي، کوم چې د ناڅاپي جوړښتونو تخریب کوي.

دا داسې واقع کېږي چې ښځه د زیږون د لمومیرياسز هیڅ نښه نده، او دا ناروغي یوازې هغه وخت تشخیص کوي کله چې هغه نشي کولی د اوږدې مودې لپاره امیندواري ترلاسه کړي او روغتیايي مرستي غواړي. مگر ډیرې وخت ښځه د مختلفو شدتونو د درد په اړه اندیښنه لري، چې دا د هغې د روغتیايي ادارې حد ته رسوي.

د عصري اختر ناروغي نښې نښانې

دا پیژندل شوی لاندینی نښې نښانې لري:

د میاشتنې مهال ویش څخه سر غرونه - ډیر ځله دا سایټ مخکې له دې چې کم شي؛

د مختلف ځایي کولو دردونه، په ټیټ پوټکي، گيډي، ریټم او حتی په پښو کې،

د جنسي اړیکو پر مهال قوي درد، چې دا د شتون شتون ناشونی کوي؛

په ټیټ بستر کې درد، د وینې په دوران کې شدت.

د انټومیټرایسیس درملنه څنگه کولی شي؟

د درملتون رسمي طریقه درملنه د هر مون درملنه ده او د جراحي درملنه وروسته د مخدره موادو مالټر دي. بدبختانه، د هورمونونو درملنه اکثراً بڼه پایلې نه ورکوي، او دا کورس پخپله اوږد مهاله موده کې پراختیا ومومي. دا ډول درملنه یوازې د ناروغۍ په لومړي پړاو کې ورکړل شوي.

ډیری وخت، د تشخیص تیریدو او ټول اړین ازموینې اخیستلو وروسته، بنځینه هغه عملیات وړاندې کوي چې د لاروارکویسی میتود لخوا ترسره کیږي - د پوټکي دیوال کې د کوچني پنکچر له لرې. له دې وروسته، اړین درملنه توضیح شوي، وروسته له هغې چې بنځه کولی شي د ژوند معمولی لاره او د تصور لپاره پالن ته راشي.

د لمیمویرایسیا درملنه د خلکو د درملني درملنه

ځینې میرمنې چې په ځان کې پیدا شوي د انارو د Endometriosis علامات او څرگندونې، د دې معزز ناروغۍ په خپلواکه درملنه کې بنکيل شي. مگر د یوې متخصص سره مشورې پرته، دا چلند یوازې زیان رسولی شي. یوازې یو ډاکټر کولی شي درملنه وکړي. د دودیزو درملو پیروډلو لپاره، ډیری وسایل شتون لري چې د نسایي پیژندونکو لخوا تصویب شوي چې د جراحي څخه مخنیوي کې به مرسته وکړي، که څه هم د درملني موده به زیاته شي:

هیروودوتراپی - ترتولو مشهور او ګټور چلند؛

د بوتو سره درملنه - سینډینین، بورون رحمانی، سور رنگ او ځانګړتیاوي. په هر صورت، یو څوک باید فکر ونه کړي چې وابنه زیانمنونکي دي - دا د یو متخصص نظارت ته هم اړتیا لري؛

د زیږون وروسته بواسیر: د "شرم" د ناروغۍ د درملني لپاره

د احصائیو له مخې، د حمل بواسیر په ترڅ کې د راتلونکي میندې نیم واقع دی. اته تنه په هر و ز به د دې ستونزې د ولادت هم د ماشوم د بڼه د وروسته پاتې دی. ولې زه د ولادت وروسته بواسیر تر لاسه کوی؟ څنگه کولای شو چې د درملني لپاره دا؟ څه د مخنیوي لپاره اقدامات، چې روغ پاتې بڼو سره مرسته کولای شي

د زیږون وروسته بواسیر: څنگه د "شرم" د ناروغۍ د درملني لپاره

د احصائيو له مخې، د حمل بواسير په ترڅ کې د راتلونکې ميندې نيم واقع دی. اته تنه د لس بهر راکړه چې د دې ستونزې د ولادت هم د ماشوم د بڼه د وروسته پاتې دی. ولې زه د ولادت وروسته بواسير تر لاسه کوي؟ څنگه کولای شو چې د درملنې لپاره دا؟ څه د مخنيوي لپاره اقدامات، چې روغ پاتې بڼو سره مرسته کولای شي؟ دلته په دې ستونزمن پوښتنې مور هڅه ته ځواب ورکړي.

### ولې د اميندواری کی بواسير شته دی؟

. د دې ناوړه ستونزه رامنځته کولای شي د اميندواری په موده مخکې د احساس وړ وي. "په دريځ" دا بڼې زیاتره د ناروغۍ سره اشنا دي. او که مخکې په اړه د ناروغۍ یې یوازې اوریدل، چې د یو "پوره شبیه" بواسير پیل شي احساس کاوه.

بواسير دي varicose د مقعد ورید د التهاب په نامه. دا سره د رحم د وینې دوران کې د پام وړ زیاتوالی او د وقوع ده ترلې venous درېدو په حوصلې په سیمه کې د وینې د. کله چې zabollevanii رگونو dilate زیاتره په یو توپ او میندی، دننه د پارسوب او یا کله کله بهر "سقوط څخه". قائمه بواسير، چې وړاندې او دومره تکلیف. د ناروغۍ راوړي د ستونزو ډېر، لپاره دا ډېر ناوړه، نو دا ضروري نه ده چې د درملنې وځنډوي.

اميدواری په مهال، تقریبا د ټولو بڼو او بلايت بواسير دي.  
عوامل

• د وزن زیاتوالی،

• فعالیتونو د کمولو؛

• د ناسم غذایی رژیم، لامل قبضیت.

دا ټول سبب کیري چې د دې ناروغۍ، چې د ده له خوا د وړاندې کولو وروسته ووهو د نوري پراختیا.

د اميندواری په موده بواسير: څه درملنه وکړم؟

که چېرې یو هیله مور یو نازک ناروغۍ شته وه، په د "په الماری کې" د درملنې د ځنډ په ارزښت دا نه ده. په خاصه توګه کارول فاسد کړي، محافظه میتودونو. د hemorrhoidal لري غوتو جراحي له خوا یوازې په افراطي حالتونو مخه، یوازې په سختو اختلاطاتو.

ته د "نه زیان نه" د اصل پیروي د وسایلو او د بواسير د درملنې میتودونو انتخاب ضروري ده، او د دواړو مور او جنین. له همدې امله، غوره ده چې د ځایي رسنیو، چې څه د ماشوم منفي اغیزې ونه رسوي ته ورکول. دغه درمل کیدای.

د زیرون وروسته بواسير: څنگه د "شرم" د ناروغۍ د درملنې لپاره

د احصائيو له مخې، د حمل بواسير په ترڅ کې د راتلونکې ميندې نيم واقع دی. اته تنه د لس بهر راکړه چې د دې ستونزې د ولادت هم د ماشوم د بڼه د وروسته پاتې دی. ولي زه د ولادت وروسته بواسير تر لاسه کوي؟ څنگه کولای شو چې د درملني لپاره دا؟ څه د مخنيوي لپاره اقدامات، چې روغ پاتې بڼو سره مرسته کولای شي؟ دلته په دې ستونزمن پوښتنې مور هڅه ته ځواب ورکړي.

ولي د اميندواری بواسير شتون لری دې ناوړه ستونزه رامنځته کولای شي د اميندواری په موده مخکې د احساس وړ وي. "په دريځ" دا بڼې زیاتره د ناروغۍ سره اشنا شي. او که مخکې په اړه د ناروغۍ يې يوازي اوریدل، چې د يو "پوره شېبه" بواسير پیل شي احساس کاوه.

بواسير دي varicose د مقعد وريد د التهاب په نامه. دا سره د رحم د ويني دوران کې د پام وړ زیاتوالی او د وقوع ده ترلي venous درېدو په حوصلي په سيمه کې د ويني د. کله چې zabollevanii رگونو dilate زیاتره په يو توپ او ميندی، دننه د پارسوب او يا کله کله بهر "سقوط څخه". قائمه بواسير، چې وړاندې او دومره تکلیف. د ناروغۍ راوړي د ستونزو ډېر، لپاره دا ډېر ناوړه، نو دا ضروري نه ده چې د درملني وځنوي.

اميدواری په مهال، تقریبا د ټولو بڼو او بلايت بواسير دي. دا هواره By:

• د وزن زیاتوالی،

• د موثرېم فعالیتونو د کمولو؛

• د ناسم غذايي رژیم، لامل قبضیت.

دا ټول سبب کيږي چې د دې ناروغۍ، چې د ده له خوا د وړاندې کولو وروسته ووهو د نورې پراختیا.

د اميندواری په موده بواسير: څه درملنه وکړم؟

که چېرې يو هيله مور يو نازک ناروغی شته وه، په د "په الماری کې" د درملني د ځنډ په ارزښت دا نه ده. په خاصه توگه کارول فاسد کړي، محافظه ميتودونو. د hemorrhoidal لري غوتو جراحي له خوا يوازي په افراطي حالتونو مخه، يوازي په سختو اختلاطاتو.

ته د "نه زیان نه" د اصل پيروي د وسايلو او د بواسير د درملني ميتودونو انتخاب ضروري ده، او د دواړو مور او جنين. له همدې امله، غوره ده چې د ځايي رسنيو، چې څه د ماشوم منفي اغېزې ونه رسوي ته ورکول. دغه درمل کيدای شي:

• protivogemorroidalnye ؛

• مرهم، لکه د "Gepatrombin F"

• د بواسیر، په ځانگړې توگه د هغو چې خو برخې لري شمع: antiinflammatory، antiedematous، د کربلاء، د وینې په رگونو، وینې thinners د پیاوړتیا؛

• د فولکلوريکي جبران نوعه: rowanberry جوس، broth، گازري، broth viburnum، سره د ودریدلو او د التهاب ضد بوتو او نور حمام.

د زیرون وروسته بواسیر: څنگه درملنه وکړم؟

کله ناکله ډاکټران وايي، چې د زیرون وروسته بواسیر اصلا کوم جدي درملني ته اړتیا لري. که تاسو په منظمه توگه د ساده قواعد پلي کوي، دا واقعا هم د میاشتي یو څو. خو دا یوازې که د ناراحتي نه دی کاندید کړی، او د زیرون وروسته او یا امیندواری په ترڅ کې راڅرگند.

هغه د زیرون وروسته بواسیر ښکاري. په پرتله که دا په اسانۍ سره بهېږي دا درملنه وکړم؟ تر ټولو مهم شرط - یو ډاکټر ته په وخت لاس رسې لري. خو د ښځې ځان کولای شي ځینې قواعد پلي کوي.

1. د یوه رژیم تعقیب کړئ

## Cystitis - د ټولو مرحلو ښانې او د ناروغی ډولونه

د سیسټایټیس ناروغی، د هغه ښځې ښانې چې په ډیری وختونو کې روښانه شوي وي، یو عام ښځینه ناروغی گڼل کیږي. د طبي متخصصینو په وینا، د راجسټر شویو ناروغیو 80% قضیې کې، دا ناروغی ښځې اغیزمنې کوي. په هر صورت، د نارینه استاکولی شي د سیسټایټیس سره مخ شي، چې د دواړو جنسونو لپاره ښه وي.

### سیسټایټیس - دا څه ده؟

د سیسټایټیس په څیر د داسې ناروغیو په اړه، کوم ډول ناروغی دا ده - د زیرون کونکي عمر نږدې ښځه پوهیږي. د جنسي فعالیت په پیل کې سمدستی وروسته، د روژې پیژندنې پېښې په ډراماتیک ډول زیاتېږي. د "سیسټایټیس" اصطلاح د سوځیدني پروسې ته اشاره کوي چې د کڅوړی نازک جهلی اغیزه کوي. لکه څنگه چې د ناروغی وده کوي، د نخشي نور غړي شاید په پروسه کې ښکېل وي.

په ښځو کې د مثلث طریض ډیر وخت ثبت شوی. په ډیری مواردو کې، د روژې په پراختیا کې فکتور عنصر د ساري انتشار دی، چې د روانیجیک مایکروجنیزمونو، ویروسونو څخه دی. سیسټایټیس اکثر ډیر حاد پېښیږي، نو دا د ځانگړتیاو ښو لخوا ټاکل کیدی شي. د درملني په نشتوالي کې، دا ناروغی اوږدې مودې کیږي.

## سیستیتس - لاملونه

په 90٪ قضیه کې، سیستیتس یو ناپېژندل شوی اصل لري. لکه څنګه چې پیروجزونه روانیجیک باکتریاوي، لږترلږه ویروسونه دي. د لاسرسي ممکنه لارې کې دا دي:

یوه بنسټه طریقه - انفیکشن د گریانو څخه مثالیري.

راوتل - د چاپیریال څخه، د یوروریت له لارې د ساری الندی ته.

هانتيوجنسا - په بدن کې د نورو فایټ انفیکشن څخه وینی.

د روژېجنکي ایجنټی پورې اړه لري، د سیستیس ډولونه هم توپیر لري (الندي بحث شوی. په هر صورت، نه یواځې انفیکشن کولی شي دا ناروغی رامینځ ته کړي. د سیستیس د ممکنه لاملونو په منځ کې هم ویل کیږي:

ځینی ټاکلي درملونه (سیتوتوسټکس)؛

الربنونه

د نوری غړو او پرینیم (میکانیزم) میکانیزیک زیان؛

د لوړ هورمونول شرایط) حمل، امتیاز)؛

د تناسلي سیستم سریزه ناروغی (colpitis، Endometritis)؛

د پینتور ناروغی (بیبلونفریت، یورولیتایزس)؛

ډایبیتس مېلېتس.

هیمر اهرګک سیستیسټ

د مثلث یو ډول شکل. د هایورورچاریک سیستائیتس په اړه خبرې کول، دا څه دي، ډاکټران د ناروغی کلینیکي څرګندونو ته پام کوي، کوم چې مهم توپيرونه لري. د سیستائیتس د دې شکل اصلي برخه په پټه شوې سریان کې د وینې حضور دی - دا یو سور رنگ لري. د وینې حجرو شتون د مثلث دیوالونو د ژور تاوان په واسطه بیان شوی، چې د خپلو رګونو شبکې ته د سورت سره مل دی.

په تعظیم کې زیاتوالی راغلی دی، پخپله پروسې د درد سره حساسیت سره مل دی. د کڅوړو د انفلاسیون او وریدونکو دیوالونو له کبله، د دې څخه ډیری لږه ډډه کول د دې سبب کیږي چې د ستیټ کولو لپاره



غوښتنه وکړي. د مایع رنگ کولی شي د مختلفو رنگونو سور ولري، د تاوان ژورالی (گلابی، سور، خیر خوري) پورې اړه لري. د هیرو چاریک سیستماتیس د لاملونو په منځ کې:

ویروسونه (اډینوفیرس، سیټیوم گیلولوفیرس، هپیز ویروس)؛

؛E. coli

باکتریا (Staphylococcus Aureus، streptococcus)؛

کڅوری ته میخانیکي زیان (صدمه، د پلوی ارگانونو جراحی).

### لومړنی سیستمس

د ډاکټر څخه غور نیول د بین المللي سیستمیس پایله، دا د ناروغی لپاره څه ده - ټول ناروغان نه پوهیږي. دا اصطلاح د غیر انتقاعي طبیعت د مثلث هر ډول سوزش ته راجع کیږي. په بیکیسیس کې د پیشاب تحلیل، په مایکرو فلورا کې د پورترا څخه نسکورېدل د روژانییک مایکروجنیزمونو څرگندونه نه کوي. په دې فورمه کې، د ناڅاپي ناروغی اصلي علامه په منظمه توګه تعصب کیږي.

د انسټیټیوټ سسټیس ایټالیا په خورا کمزوره پوهیږي - ډاکټران نشي کولی مشخص فکتورونه نوموي چې دا ناروغی ضایع کوي. د ناروغیو د پرمختیا د اوسنیو تیوري په منځ کې:

د کڅوری د موناکوسا osa د محافظت پرت نشتوالی؛

د لایفاتیک کڅوري (پیشاب ساتنه)؛

نیوروپټی؛

رواني ناروغی

محلي خونديتوب کم شوی

د مثلث په دیوالونو کې د میتودونو زهرجن اغیز.

پوستکیال سیستمیت

د کڅوری دا ناروغی په منصفانه جنسی کې لیدل کیږي او د جنسي فعالیت سره تړاو لري. د جنسي تذکري وروسته د بنڅو په منځ کې د مثالی پوستکي سوځول رامنځته کیږي. په ډیرو پینو کې، د ځوانو نجونو د روژې سره، یوازي د جنسیت ژوند پیل کول. د ناروغی اصلي نښې نښانې په لاندې ډول دي:

د پوڅسي ساحه کې درد او د کڅورې له منځه وړلو سره؛

معمولا تعصب؛

په یوررت کې سوځول

تبه.

په پټه شوې پېشاب کې، کېدای شي وینې وي، کوم چې د سټیشن عمل په پای کې بنکاري. د سیستم پای ته رسېدو وروسته د سیستم پایله کېدای شي:

د جینېټرین سیستم اناتومي ځانګړتیاوې) د یورتالر پرانستل بي ځایه کېدنه، د یوررتتر ډیر زیات خوځښت (.)

د جنسي اړیکو وروسته وروسته د حفظ الصحي د قواعدو څخه سرغړونه.

جنسي تنفسونه

د امیندواری ناقانونه استعمال

تابکاری سیستمس

د کڅورې دا سوځېدنه د پیولیک په سیمه کې د اکسیولوژیکو ائتالف سره لیدل کېږي. د سیستم سیستمونه اکثرا هم د روانیولو بهیر کې بنکيل دي. د تابعیت درملنه د رادیو د درملني د مخنیوی په وړاندې رامنځته کېږي. د پیخیک زون تقریبا 20% قضیې د ویندوز ویجاړ ته وده ورکوي. د ثابت شوي عواملونو په منځ کې، ډاکتران غږ کوي:

د نامنیو په وخت کې د نامنه شویو نسجونو ناکافي تحفظ؛

د کرنالري څخه سرغړونه؛

د تابعیت لپاره د یورینینټل سیستم حساسیت زیاتوي.

تابکاری سیستمس د فعال او ساختماني بدلونونو لخوا مشخص شوی، د اوولوژیکی ائتالفات:

د درملو ناورین ؛

وینه

د کڅوړی حجم کې کمښت؛

د فستولا ظاهره.

### سرطان د سیستایټس

د دغې ناروغۍ دغه بڼه د اندول بهیر له خوا د متایق انتقال په ساحه کې یو روږیرا ته ځانگړی شوی. په ښځو کې د رحمونو سیستېمونه د داخلي او بهر سپینرانو عضلات اغیزمن کوي، چې د مثالو دروازي د پرانستلو او تړلو مسولیت لري. د دې بدلونونو د پس منظر پر وړاندې، یو ځانگړتیاوې نښانې شتون لري. د دې ناروغۍ دا ډول علامه د معلولینو بدبختیا ده. د نورو څرگندونو په منځ کې:

دوام لري تشناب ته لار شي.

په ځینو سیمو او پرینینوم کې درد؛

خارش او سوځولو په وخت کې سوځول.

د تشو متیازو رنگ بدلول.

د جراحی سیستریټ ډاکټرانو د احتمالي علتونو تر منځ:

د بدن هایپوتیمیا

د محافظتي ځواکونو کمول

پیلونفریت ؛

انفیسک ناروغي (گونوریا، کډیدیدیزیس ، چالمیا)؛

ډایبټس مېلایټس.

د کڅوړی انفلاسیون - نښی

په ډیری قضیو کې د سیستېم نښه نښان لرونکي کرکټر لري. د ناروغۍ د پیل تشخیص د ښځو لپاره ستونزمن ندی - هغه څوک چې یوځل د پیژندلو سره مخ دي، په اسانۍ سره خپل ظاهره مشخص کړي. کله چې سیستېم پیل شي، لومړی علامه تاسو اوږد انتظار نه کوي. یو واضح نښه، د ناروغۍ ټولو ډولونو خصوصیت، چټک او دردناک پیشنهاد دی. د سیستایټس نښې نښانې د دې لامل دي:

د پیولوژیکي پروسې ماهیت؛

د سوځولو سیمه ایز کول

د روژې ډول یا هغه فکتور چې د ناروغی المل شو.

### حاد سیسټمس

د کڅوړی حاد حاد سوځیدنه تل د ناڅاپي ناڅاپه سره مشخص کیږي. د عمومي روغې جوړې د بڼې په وړاندې، عادي روغېدل، ناروغ د تعصب په شمیر کې زیاتوالی لیدل کیږي. هر یو د کټ سره یوځای، د درد په پای کې ډیری درد دی. اکثره د مایور په وروستی برخه کې، وینې کشف شوي. د وخت په تېرېدو سره درد د څورس، پریښوم او انسجام په سیمه کې تلپاتې، محلي وي.

د پیشاب بدلیدونکي ارگانولیک شاخصونه - دا تودوخه راځي، تیاره کوي، د غوښې د رنگ تر لاسه کوي. په ورته وخت کې، د غوړونو او غوړونو د زیاتوالي په واسطه، د حوصلې حوزې برخه د پام وړ کمه شوي. په ځینو مواردو کې، غوښتنې بنایي غلط وي - کله چې تاسو د تشناب څخه لیدنه وکړئ، یوه بنځه کولی شي "د مایع څو څو ځله" وڅوري ". تاسو باید د 20-30 دقیقې د تشناب لیدنه وکړئ، ځینې وختونه ډیر ځله.

### دوامداره سیسټمس

د درملني نشتوالی، د ډاکټر لخوا جاري شوي سپارښتنو سره نه تعقیب د ناروغی کورس پیچلوي. د مثلث سوځیدنه د مثلث وده کوي. په زړورتیا شکل کې سیسټمونه اکثرا په اتوماتیک ډول پیسې راځي، د زیاتوالي دورې سره، چې په کال کې څو ځلې ټاکل شوي. د ناروغانو شتون غیر حاضر دی، او د Endoscopic ازموینې یا د لا زیاتو مرحلو په جریان کې د ناروغیو پیژندل کیږي.

په دې مرحله کې، ناروغی د حاد سیسټانټ سره ورته ده: نښې نښانې ورته دي، مگر دوی لږ شدت لري. کله چې د معتبر شکل کټر اټال ځانگړتیا د مثلث د سوځیدني لاندې نښې ثبتوي:

تیز درد

په لټه کې درد.

په سوریه کې د نامني شتون (وینې، بڼونه)؛

د کڅوړی د نیمگرتیا احساس کول.

### Cystitis - تشخیص

د دې ناروغی تشخیص د کلینیکي څرگندونو، لابراتوار او معتبر مطالعاتو پر اساس دی. سیسټمس، د هغه نښې نښانې چې پورته یې یادونه شوې وي، شکمن کیدی شي حتی کله چې معاینه شوي وي: کله چې د

ناپاکه سیمه سیمه ایښودل کیري، یو تیز رنځ لیدل کیري. یو ځانگړی ځای د سیستیتیس سره د لاندې مطالعاتو او تحلیلونو لخوا نیول کیري:

د مایع عمومي تحلیل - د لیونیوتیتو زیاتوالي شتون لري، د وینې سرخ حجرې او پروتین شتون لري.

باکتریايي کلتور - د روژینیک فلورا پراخي ودي؛

- PCR د DNA عناصر شتون لري، د وینې نموني کې د ناروغيو پیژندگلوۍ ټاکي؛

- Cystoscopy and cystography په عکسونو کې د کڅورې دیوالونو کې د سوځیدلو فایټ فایټ موندلی؛

التراساس - د نظارت په سکرین باندې د منفي معطلی کولو گونگ شتون.

### خطرناک سیستم څه دی؟

د بنځو په سیستم کې نسبت خطرناکه ده، ډاکتران د نسایې ناروغيو د پراختیا خطر لوروي. د کڅورې څخه پاتگزونه د کوچنیو رنځی غړو کې کیدی شي. په هر صورت، په عمومي توگه د سیستم سیستمونه شتون لري:

پیلونفریت؛

پاراسیسائیتس؛

ویسکورتیل ریفکس؛

سیستالایا؛

د کڅورې هیپیمیا.

د کڅورې انفلاسیون - څه وکړي؟

د سیستاییتس په څیر د دې ناروغۍ سره، په کور کې درملنه د منلو وړ ده، مگر دا باید د ډاکتر سره موافق وي. د سیستم لپاره اغیزمنه درمل باید په ځانگړې توگه د ډاکتر لخوا ورکړل شي. درملنه پروسې اکثرا د یولوژیست او جنیولوژیک تر کنترول لاندې وي. د درملني اساس د انټییراتیریا درمل دي. د سیستاییتس لپاره انټی بیوتیکونه اکثرا لاندې کاروي:

؛ Ciprofloxacin

نورفلوکساسین؛

فاسفومینین.

د درد د کمولو لپاره، غیر سیرراپیدیل ضد انتفاعي درمل او انتي اسپورډکس کارول کيږي:

؛Nimesulide

ډیکلوفیک؛

؛Papaverine

ډاتاتاورین.

شکمن سیستم، د ناروغۍ نښې نښانې، یوه ښځه باید ډاکټر ومومي. د ښيگڼې اسانتیا لپاره تاسو کولی شئ د خاورې او هګیو ځانګړتیاوې چې په پیچلې درملنه کې اغیزمن وي استعمال کړئ:

د بیرې باندې انفیوژن

د سپورو غرونو

د غورو پانو پانو

په میرمنو کې یورتریا

urethra، یا په بل ډول د یوریترا، د یو تیوب په بڼه کې د ثانوي سیستم عضوي اداره ده، چې له دې څخه د ساکر له مینځه وړل کيږي.

په ښځو کې د urethra اوردوالی د نارینه وو په پرتله خورا کم دی. د ښځینه یوریترا قطر تقریباً نیم سانتی متره او د څلورو سانتی مترو اوردوالی لري.

په میرمنو او جوړښت کې چیرې یوریترا دی

تیدر د یوریترا داخلي پرانیستی لري. سربیره پر دې دا چینل د یورانینټل ډاپراګم له لارې تېرېږي او د خارجي پرانیستل کې د خارجي پرانستلو سره پای ته رسيږي، چې محاوره شکل لري او د سخت، سلینګریال کنډک پورې تړلی دی. د یورورتر پوستکي سطح د انډیټیډیوایل سره نښلوي او د هغې سره موازي دي.

د یوریترا خارجي عطري تنگه ده، پداسي حال کې چې اندروني یوریترا محدود، پراخه، او فنل شکل لري. د یوروریت توله اندازه د یوروریل غلیو په شاوخوا کې موقعیت لري چې مونث تولیدوي.

اریترا دوه سپرمینرونه خارجي کړی: داخلي او داخلي، چې دنده یې د پیشین ساتل دي.

د urethra د نېلونکي نسج په واسطه گرځي، چې د دې عضوي په مختلفو برخو کې مختلف کثافت لري. د urethra دیوال د مغزوی جهلی او د عضلاتی جهلی لخوا استازیتوب کيږي. مشغول جهلی د ایټیټیمیم څو ډیزاینونو پوښلی دی، او د عضلاتو جهلی د لچکشی ریبس، یو سرکلر او د نرمو عضلاتو یوه بهرنی پرت دی.

### په بنځو کې د urethra مایکرو فلورا

په یوه صحی بالغ بالغ بنځه کې، د یوررت مایکرو فلورا په عمده ډول د لیتوباکاسیل لخوا او همدارنگه د ایډیډر مال او ساپروفیتیک سټافیلوکوکسي لخوا استازیتوب کيږي. په بنځینه urethra کې، بیوډوبو باکیریا (تر 10٪ پورې) او پیپټیسیټوپوکوکو (تر 5٪ پورې) کیدی شي شتون ولري. د مایکرو ارگانیزمونو دغه برخه د Doderle Flora په نوم هم یادېږي.

د بنځو د عمر پر بنسټ، د یوروریل مایکرو فلورا د پیرامیتونو نورمال توپیر لري.

په بنځو کې د یوررت ناروغی

په میرمنو کې د یوروریت ناروغي ممکن وي:

د urethra د غیر عادي حالت سره: د پوستکي دیوال نشتوالی ((hypospadias، د خارجي دیوال نشتوالی (Epispadia) دوی یوازې د پلاستيکي جراحي له لارې درملنه کيږي.

په کانال کې د سوځیدني بهیر سره. د urethra انفلاسیون په نور ډول د یوروریتس په نامه یادېږي او په بنځو کې د ناورین، سوځولو او کمیدو سره ښکاره کيږي. عموماً یوروریتس، په حاد ډول لیردول کيږي، د Endocervicitis او کلیپیتس سره مل کيږي. دا ناروغي د کیتھوتراپي او انټي بیوتیکس سره او همدارنگه د یوروریترا په درملنه کې د درملو حلونو انفیوژن درملنه کيږي.

د یوریترا د نسکوریدو سره، کوم چې د مغز لرونکي کانال بهر وینه ده. په میرمنو کې، دا ناروغی اکثره وخت په زاړه عمر کې کيږي او کیدای شي د اندامیني له امله سره یو ځای شي. د دې دلیل د اوږدې فزیکي کار، ترسیل، اوږدمهاله کار، اوږدمهاله ټوخی کولو، او د قبضي سره د مخنیوي سره د پیرسي ورځې او پرینیم ته زیان رسوي. که د کانال دیوالونه په پام کې ونیول شي، د راتولې شوي یورولال دیوال سرغړونه د دې ناروغی درملني لپاره کارول کيږي.

د پولیو سره - د جراحي کوچنیو جوړښتونو، چې د جرایمو میتودونو له مخې د یوې قاعدې په توګه درملنه کيږي. <

د فبروماس، انیوموم، میاماس سره.

د اشاره کندهیلوموس سره، کوم چې عموماً د یورترا خارجي هوايي اغیزمن کوي او په جراحي ډول ليري کيږي.

د پیراورولر سیستم سره، چې د مایعرا خارجي برخه کې موقعیت لري هغه مایعات دي چې د یورترا خارجي برخه کې موقعیت لري، او د اندینیني د باندني ډیوال د نسکورېدو په توګه ښکاري. ځیني وختونه دا سیستم انفجار کيږي او د درد او تبه سبب ګرځي. دا ډول سیستم د محلي انسټیټسیا لاندې د لري کولو سره درملنه کيږي.

## د بندونو درد - لاملونه

په بندونو کې د درد المونه کېدای شي داسې عام شیان لکه هایپووتیمیا، ډیر وزن، فزیکي ټپیان شي. دا ټول د ټولو ډولونو انفجسیونونو په څیر، د زیانمنونکي پایلو المل کيږي. راضي چې تر ټولو اساسي او ډیري وختونه وګورو.

په نسونو کې د درد اصلي لاملونه

که چیرې تاسو د وخت څخه وخت ونیسئ نس ناستی ولرئ، کیدی شي د انینیکسائټس - سوځیدنه، چې د انفیکشن پروسې له امله رامنځ ته کيږي، یا - oophoritis انورونو سوځیدنه چې د لومړي ناروغۍ په څیر ورته نښانې لري. سربېره پر دې، دواړه ښي او ښي خواړه دواړه په انفرادي توګه انتفاع کيږي، او دواړه ژر تر ژره انفلاسیون کيږي.

Ovulation د نس ناستی تنفس یو عام لامل دی. په ډېرو ښځو کې، ایویکا د follicle له هڅې سره ځي، د یو څه ویني خوندي کولو او لنډ مهاله درد سبب ګرځي. دا واقع کيږي چې تنفس پخپله د تعظیم په وخت کې له منځه ځي، نو یو تیز درد احساس کيږي. په دې حالت کې، د ډاکټرانو لخوا سملاسي مداخله اړینه ده. د پوښونو Apoplexy کېدای شي د ovulation څخه بهر واقع شي، د نورو دلیلونو لپاره، د بیلګې په توګه، د غیر فزیکي فزیکي اضافي سره.

د شدید درد بله او تر ټولو خطرناکه لامل د انسجام سیس د پښو تړل دي. خطر دا دی چې د ممکنه نري رنځ سربیره، د جنډر سوځیدني کېدای شي د گیتی غوتی ته لار شي او داخلي ارګانونه یې اغیزمن کړي.

د ترویج تومور سره، د دورې درد درد به احساس شي.



څنگه کولی شي د دردونو لاملونه د وینې په اړه تشخیص کړي؟

د درد منبع په سمه توګه د تاسیس لپاره، تاسو باید په طبي موسسو کې معاینه ترسره کړئ.

ځینې وختونه په تخار کې درد کولی شي په اعصابونو کې ښکاره شي، او د جنایټالونو سره مستقیم تړاو نلري. په دې حالت کې اړینه ده چې د څو ورځو لپاره ناروغه لیست واخلئ او د لومړي ځل لپاره فزیکي تعقیب خارج کړئ.

یو بل یا بل، د دې سره ځنډول اړین ندي، او دا به غوره وي چې د نسایي علوم سره اړیکه ونیسئ. د دردناک حساسیت پایلې کیدای شي د داخلي ارګانونو ماتې او حتی د کموالي وړ وي.

### اپولیتیا سیا - د یورولیتیا س څه دي او څنگه یو ناروغی درملنه کيږي؟

یورولیتیا س د ثانوي سیستم په ارګانونو کې د ډبرې (کنترول) جوړیدل دي. د روتولوژي بله بله نوم یورولیتیا س دی. د احصایې په اساس، دا ناروغی خورا پراخه ده چې دا د یو درس یا بل هر بالغ کس ته تاثیر لري.

### د ناروغی لاملونه

په گردني، ureter، یا کڅوره کې د سالدید ډبرې - لکه جوړښتونه په پیل کې پیل کيږي اکثرًا په 20-45 کالو کې، مګر کله ناکله - او په ماشومتوب کې. د دوی جوړیدو میکانیزم متنوع دی، نو دا ستونزمن کار دی چې د یو تن ثابت ثابتونکی فکتور څخه ډډه وکړي. په عمومي توګه د یورولیتیا سونو المونه په بدن کې د میتابولیکولو پروسو څخه سرغړونه ده، په کوم کې چې د کرسټیلینګ مرکبونو د مثلثاتو جوړښت.

د ناروغی د پراختیا لپاره مخکیني عوامل په لاندې ډول دي:

میراث

د اوبو کارول د یو شمیر ځانګړو منرالونو سره مشتمل دي؛

د څښاک د ناکافي رژیم؛

د خوښې ژوند ژوند؛

د تعاملاتو اخته او اخته ناروغی.

د هاضمي سیستم اوږدمهاله اختلاس؛

په غذا کې د حاد، اسیدیک، خوندور خواړو جذب کول؛

د ځانگړو ځانگړو محصولاتو خورا زیات استعمال) بوتی، غوښه، لبنیات، پیوړې چای او نور ( .  
د گردنیانو حساسیت یا لاسته راوړني غیرمعمومی حالتونه، ( ureters محدودیتونه، اضافي رگونه)؛  
د سیستمیک میتابولیک ناروغيو ( گوتو ، هایپرپر اتاير ایدیزم ) .

ځینې درملونه اخیستل، او نور .

د بڼوالی ډولونه - د ډبرو ډولونه

د انالیتیکس تشخیص کیدای شي د یو واحد یا څو ډبرو سره تشخیص شي، مختلف توپیر لري - له 1 ملی څخه تر 10 سانتي مترو پورې یا ډیر . د ډیری کوچنیو کوچنیو ډبرې په شتون کې هغوی د ریت په نامه یادېږي. د فورمي په اساس، د مثالو ډبرې کیدای شي فلیټ، گرد، د تیز کنډکونو او سپینو سره. یو کنسول د مرجان په نوم یادېږي، که چېرې دا په گورني کې موقعیت لري او د دې تقریبا بشپړ غوړ نیسي، د کالیکس-سیلوس سیستم "موډل" جوړوي.

دا ډبرې د مثلث د نمر و کرسټال دي، د پروټین مرکبونو سره تړل شوي. ډیری یې یو مخلوط کیمیاوي جوړښت لري، مگر ډیری وختونه د ځینو مرکبونو له خوا تسلط کېږي. د کنړ په کیمیاوي جوړښت کې د سیرالیا ( urolithiasis) په لاندې ډولونو وېشل کېږي:

آکسالټ؛

خواره

فاسفیت؛

استراحت

د اکسفیت اکسفیتیا

د مناسبې درملني د موخي لپاره د یورولیتیايزیا کې ډبرې طبقه کول مهمه ده. په ډبرو ناروغانو کې (نږدې 70%) د آکسالیت جوړښتونه چې د کلسیم آکسالټ او د آکسالټ امونیم مالګې څخه پېژندل شوي. د هغوی ځانګړتیاوې لوړ کثافت، ټیټ سستوب، سپینی سطحه دي. کله چې حرکت کوي، دا ډول ډبرې د سوري سیستم مچکو نسجونو ته په آسانی سره زیان رسوي، او د وینې پایله یې وینې په تور تیور، نږدې تور رنگ کې د هغوی د رنگولو کې مرسته کوي.

د دې ډول کنسرو د جوړیدو یو لامل د خوراکی توکو راشن دی چې په کې اسید، اسکیدیډ اسید په لویه کچه شتون لري، د میگنیشیم کموالي او ویتامین B6 شتون لري. سر بیره پردې، دوی د گریانو د سرو ناروغیو د څرگندولو، د معدني جریان عملیات، د اډوکوینشن تطبیق لخوا ضایع کیږي.

### فاسفیت یوولیتیايس

د یوولیتیايس په اړه کومې ډېرې بیانوي، متخصصین یادونه کوي چې د فاسفیت ډېرې ډیر عام دي، او په ډیرو مواردو کې - په بنځو کې. دوی د فاسفوریک اسید او کیلشیم مالګې څخه جوړ شوي دي او د سپین سوري یا سپیت سینګ نرم نرمه بڼه لري. دا ډول ډېرې کولی شي په چټکتیا سره وده وکړي، د ټولو جغرافیایي غایمو په اشغال کولو سره، ای. د مرجان جوړښتونه جوړول.

په ډېری مواردو کې، په ساری سیستم کې اخته پروسیسونه، د میتر القابلی کولو المل کیږي، د فاسفیت د پراختیا لپاره د پیل ټکی بولي. بل عام لامل د پارائرایډ کالسونو هایپفشنشن دی، کوم چې د فاسفیت میتابولیزم مینځ ته راځي. د خوړو عادتونه یو رول لوبوي، په کوم کې چې پیاوړې چای او کافی کیفیت مصرف شوي وي، ویتامین ای، ای، د D کمی کمښت لیدل کیږي.

### Struvitous urolithi

په یوولیتیايسونو کې د ستویویتی ډېرې نږدې 15٪ ناروغانو کې تشخیص شوي. دا ډېرې نرمه بڼه لري، دوی کولی شي چټکه وده وکړي. په جوړښت کې، دا مرکبات امونیم او میگنیم فاسفیت او همداراز کاربونټ اپټائټ دي. د دوی ظاهري پیشنهاد فکتور د یورانینټل سایټ انتان دی، د پیښې انتفاعي ایجنټان د انزیمیمیک وړ یوریا باکټریا دي. پټوګزونه پخپله په ډېرې کې موندل کیږي.

ډیری وختونه، د Struvite کنسرت جوړونه د ټیټ خوځښت له امله اسانه کیږي، د مثلث نیمګړتیاوي، د پیټي کیدو سبب ګرځي. د خطر ګروپ کې - په زور سره د اوږد مهاله واکسین کولو سره ناروغانو د شکر ناروغی میلیتوس او ټیټ پیټیک ساحه. د خوړو فکتور کولی شي په غذا (اکثره غوښه) کې د پروټین خوارو ډیریالي په توګه خدمت وکړي

د یوولس دریم ناروغان چې د یوولیتیايس سره د ستیټونو بڼه لري - زرغون - نسوور یا د انګورو ډېرو ډېره د سخته کمزوري جوړښت سره او نسبتا نرمه سطحه. د کیمیاوي جوړښت له مخې د یوریک اسید سلېونه دي. دا جوړښتونه د گریانو، مثایه، یورین نلیو کې جمع کولی شي.

په بنځو کې، د یوولیتیايس ډول دا ډول لږ تر لږه تشخیص کیږي، کوم چې ممکن د هغه د اصلي دلیلونو له امله وي - په ډیره اندازه په purines کې د خوړو د شتمنیو مصرف. دا مواد په لویو حیواناتو کې د ځوان حیواناتو، غوټو، سرد، ګرمو او نورو په څیر موندل کیږي. سر بیره پردې، دا ناروغی کیدای شي د میتابولیک ناروغیو له کبله رامنځ ته شي چې په بدن کې د یوریک اسید په تمرکز کې د پام وړ زیاتوالي سره.

### معالجه - علامات

د یورولیتياسونو تر ټولو عام نښانې په لاندې ډول دي:

د لمر په سیمه کې دوره ایزه درد (په یوه خوا، په دواړو خواوو کې) یا د یوې شدید او خټکې په نازکو زون کې، د حرکت نښه.

په تکرار سره غوښتنه کول غواړئ؛

درد، د سوځیدني احساس کول کله چې پیشنهاد وکړي؛

ناورین شوی پیشاب، په وینه کې د وینې بڼه؛

د مخ سوغونه، پښې.

اکثراً، د اوږدې مودې راهیسې خپل ځان احساس نه کوي، او د لومړي ځل لپاره د یورولیتياس نښې نښانې پخپله په گوټ گوټ کې ځان ښکاره کوي، کله چې ډبرې ureter ته ننوځي او د خنډ لامل شي. پدې حالت کې، لاندې نښې نښانې شتون لري:

په لمر سیمه کې د سختو دردونو دردونو یوه تیزه بڼه؛

د تعقیب کولو غوښتونکي پېښیري، وروسته لدې چې انوریا لیدل کیدی شي؛

د بدن د حرارت درجه زیاته کړه

زنگونه

نسیسا؛

ژمي پسې

گلاب او نور

## تشخیص

د وینې درملنه د الټراساؤنډ د گریانو، مثایه او د یورین نلیو لخوا ټاکل کیدی شي. د مستعم شوي ټایگرافۍ او رادیو اکتیوټ ډاټا معلوماتو ممکن د دې لپاره ممکنه کړي چې دقیقې اندازې د ډبرو شکل، اندازه او کثافت تاسیس کړي، د سریالونو د ممکنه خنډونو معلومولو لپاره د پیشاب د روانیدو تحقیق وکړي. که چیرته د یورولیتياس شکمن وي، د سیرینالیزم او د وینې معاینې به د میابابولیک اختر فطرت رامینځ ته کولو او د ډبرو د جوړولو موادو څرگندولو کې مرسته وکړي.

## درملنه.

د مريض سيستمونو کې د ډبرو سره د درملني لپاره مختلف ډولونه شتون لري، د ډبرو موقعيت، د دوی جوړښت، اندازه، د ناروغۍ کلينيکي څرگندونې، د جريان فعاليت خرابولو، او نور پورې تړاو لري. د بدن څخه د روانيالوژيکو جوړښتونو د ليري کولو سربيره، د واضح شوي ميتابوليک اختلاس اصلاح، کوم چې د علت فکتورونو په توگه خدمت کوي، اړتيا ده.

د کوچنيو اندازو ډبرو سره د يوروليتياس درملنه معمولا د درملو ميتود لخوا د اجباري غذايي توکيو پيراپي سره ترسره کيږي. په منځنيو او لويو جوړښتونو کې، د دوی د ویشلو (ليټوتپسي) لپاره يا د چټکو ليري کولو لپاره اړتيا شتون لري. د ډبرو سکرو کرنې لاندې غير انکسي ډولونه تطبيق کړئ:

د ليري ليټوتپسيس - د پيسو راتيټولو له لاري د شاک موجونو جنراتور - پيسينگ ډبرې، د بهر څخه عرضه شوي، وروسته د مایع اوسنی طبيعي حوزې لخوا.

د تماس ليټوتپسيس د پروسيجر کار دی چې د اډيسوسکوپ په ډډر، renal pelvis يا ureter او داخلي، چې له اليرتسونيک موجونو، نيوماتيک توليدو يا ليزر تابکاری د Endoscopic loops او قواوو کارولو څخه د وتلو سره د ډبرې ويجاړولو لپاره کارول کيږي.

## درملنه .

د ضايعاتو په وخت کې د درد کمولو، غير سيررايداليل ضد انتقاعي مخدره توکو (ډيکلوفينيک، انډيوميتيکين (او سپسمولوتيټونه) ن-شاپا، اتروينين، نيفايبين (. سپسموليزتيکي اړين دي چې د ستراتيټ د عضوي ټون د کمولو او د وړو تيرو د لري کولو لپاره اسانتياوې برابري کړي. برسېره پردي، د ډبرې ډيری بوټو چمتو کولو شتون شتون لري چې انټيساسموډيک او ضد انتقاعي اثرات لري (کييفون، سسټينال، اوليميتين).

د يوروليتياس لپاره درمل، کوم چې د مایع د املاش بدلولو له لاري د ډبرو بريک اغيز لري، د Struvite پرته پرته د ډبرو ټولو ډولونو لپاره کارول کيدی شي. د دې لپاره، لاندې درملونه سپارښتنه کيږي:

د اکیواليټ سره د اتوليتياسيسس - پيروکسينين، تيامين او اسپرکوم، ميگنیشيم اکسيډ؛

د فاسفيټ ډبرې کې - ایلومينيم هايډروکسايډ، سيسستون؛

د سټيټ کنډک سره - بلمرين، سولان، ميگورليټ، الولوپراينول.

که چيری د سوډيټريټيزيا سره د استراحت ډبرې جوړيږی، د انټي بيوتريال علاج معرفي کيږی، کوم لپاره چې د:

؛Cefepime

انلوكساسين؛

مرمويپيميم او نور.

## درملنه

د يوروليتياس درملني په اړه، د خلکو درمل ډير څه پېژني. پدې حالت کې، د ډاکټر سره موافقه پرته، هيڅ يو وسيله په خپلواک ډول نه کارول کېدی، دک خطرناک وي. په عمومي توگه، د درملو بيلابيل تيار يونه کارول کيږي، کوم چې د کيمياوي جوړښت، د ډبرو اندازې او موقعيت پورې تړاو لري. د درملو فيس کېدای شي کېدای شي لاندې درملتونونه شامل وي:

د انگورو

د بوټو ريښه

د هگي

درې رنگ لرونکي وايليټ؛

د ډنډيلين جريان؛

د انگورو پانو

د ځنگل پانو، او نور

د يوروليتياس سره غذا

د درملو جوړښتونو او د ميتابوليک ناروغيو څرگندول، ډاکټر د يوروليتيايزس لپاره تغذيه وړاندې کوي. په عموم کې، د ناروغيو بيلابيل ډولونو سره، يوولټيټيا سره يو غذا چمتو کوي:

د مايعاتو د ترلاسه کولو زياتوالی (لږ ترلږه دوه ليتره)

د برخي حجم کم کړی؛

په ريشير کې د شتمني شتمني ډيريدل؛

د مالگي محدوديت، مصالحي؛

د ډبرې جوړونې ځانګړتیاو سره د خواړو او څښاکونو محدودیت) د حیواناتو پروتین، oxalic، purines، اسید، او نور.)

## د urolithiasis سره عملیات

که چیرې کنالویل urolithiasis یا لوی کنترول تشخیص شي، دا ممکن د الټراسونډونډ لخوا د Percutaneous Lithotripsy کرشنگ ډبرې څخه کار واخلئ، چې په پوستکي کې د پوتکي څخه تغذیه شوی او Endoscope داخل شوي. په ځینو مواردو کې، د جراحی پرته نشي کولی - د محافظتي درملني اغیز اوږد نشتوالي سره، د مثلت درملو اوږد خنډ، یو جدي سریزه پروسې، او داسې نور. داسې ډول جراحی مداخلې کارول کیږي:

پیلولیتوتوم؛

نايفلولیتوتوم؛

ureterolithotomy.

د یورولیتياسونو مځنیوي

د urolithiasis لومړني او ثانوي مځنیوي لاندې سپارښتنې شاملې دي:

د څښاک لپاره کافي رژیم

یو مختلف صحي غذایی غذا؛

د ناوړه عادتونو رد کول

د فزیکي فعالیت زیاتوالی؛

په وخت سره د انتاناتو درملنه؛

منظم طبی معاینې.

په ښځو کې خنډ شوی وینه

د ښځو په وړاندې خنډ شوی وینځل د "ستر اوریا" اصطلاح په نامه هم پیژندل شوی. دا حالت پخپله د ناکامی په اړه څرګندوي چې د کڅوړی په بشپړه توګه خالي وی. په ورته وخت کې، دا په بشپړه توګه ډکه کیږي.

د ستونزمن تعامل اصلي څرگندونه د داخلي خوځښت او يا د ضايع کيدو سبب کيږي، همداراز يو ضعيف جيوټ او د حوصلي وړ کوچني برخي برخه ده.

د تنفس د لاملونو ستونځه

اوس مورن پوهيزو چې ولي دا سړی مشکل دی، او د داسې شرايطو پايلې به څه وي. په بنځو کې د خونديتوب المونه کيدای شي الندي شرايط وي:

سيستيميس په ځانگړي توگه د تعاملاتو د اخته کيدو وده په زړورتيا کې د سوډان سره مرسته کوي، د مثلث د سيستيميس په گردن کې ځايي شوي.

په يورترا کې د Stenotic بدلونونه. دا حالت کيدای شي د زيرون اخته کيدو سبب شي، په شمول د جنسي لېږد شوي انتان په شمول.

د کڅوړی د ساتلو څخه سرغړونه. د نخاعي تپونو په گډون.

تيمورونه. دوی دواړه کولی شي د سوري سيستم له نسجونو څخه وده وکړي، او د نورو کوچنيو وينو څخه.

هډوکي چې کولی شي د يورترا د لامين خولي کړي. په دې توگه، دا د تناسب څخه سرغړونه کوي.

لنډمهاله سپورمي د ثابتې سيستم منلو.

د اميندواری پرمهال د تنفس ستونزه ډيری وخت کيږي. دا د يادونې وړ ده چې پدې حالت کې دا شرايط د هيڅ ناروغۍ نښه ندی گڼل کيدی. لاندې پيښيږي: د اميندواری پراختيا په وخت کې uterus وده کوي، کوم چې نږدې نژدی ارگانونه ټيټوي. د پايلې په توگه، تعصب خراب شوی دی.

### د تشخيص مشکلاتو درملنه

په بنځو کې د تعصب د ستونزو درملنه د دې المل شوي چې د دې سرغړونې سبب گرځي. د لاملونو له مينځه وړل د کامياب برياليتوب لپاره کلیدی دی. نو له همدې امله، دا مهمه ده چې د وختي اختراع پروسې په وخت سره درملنه وکړو، د ساری سيستم په ځای کې ځاييږي. د مثلث عضوی به د تودوخي سينه غسل له لرې کولو کې مرسته وکړي. او که چيرې د ناڅاپي عوامل نوپلاسمونه يا ډبرو وي، نو بيا جراحي درمل اکثرا بنودل شوي.

د اميندواری په جريان کې، د منځنی جناسيستم او منځنی فزيکي فعاليت سره زغم کول به د مايع کولو ستونزمن کولو سره مرسته وکړي.



د خلکو د اصولو سره د ارامۍ درملنه تل تل حق نه لري. او دا يوازي د مثلث په فعاليتونو کې اغيزمن دي، کوم چې د عضوي پيژندلو سره نه دي. د دې کولو لپاره، کارول:

د بابا پاني انفیوژن؛

جوس د تاکري ريښو څخه تر لاسه شوي دي.

د حېس څخه مشروبات

جونپير پير؛

د برې راتولول، برچ کلپان، د غوړ تخمونه، ساحه گهوتيليل او لوی ريښی

د رحم د لرې کولو لپاره جراحي

له دې امله چې د رحم د لرې کولو يوه پيچلې عمليات وي چې جدي پایلي لري، دا بدن جسماني، بلکې په رواني توگه محاکمه کوي، نو بيا داسې عملياتي مداخله د ځيني اشخاصو لپاره ترسره کيږي.

د رحم د لوستلو لپاره د پلان شوي عمليات

پدې کې شامل دي:

د رحم د نري رنځ تومورونه، د رحمونو او ضميمو؛

د رحم د نسکوريدو يا د رحم څخه د پام وړ کمښت؛

د وينې په وينې سره د رحم، جلدي وده، پيچلتيا په برخه کې گڼ شمير لوي نوډونه، په تېره بيا د لومړيتوبونو په دوره کې؛

د فبرووماتيک نوډونو نري رنځ؛

د داخلي ډول Endometriosis، د وينه وينې له امله پيچل شوی؛

جنسي تغير؛

غير معمولي شديد د رحم د وينې خونريزي .

د تفتیش لیرد: د عملیاتو ډولونه

د هغو ارگانونو له مخې چې د جراحی په جریان کې لیردول کیږي، دا په لاندې ډول ویشل شوي دي:

ټول (د رحم سره د غاړې لري کړی)؛

فري مجموعي (یوازي د رحم د بدن لري کول)؛

هیروسلوپلوارواروتوتومی (رحم او د هغه ضمیمه ایستل کیږی).

بنسټیز (د رحم څخه لیرې کول، اطمینان، د شاوخوا لیوس نوډونو سره د شاوخوا نسجونه، اعراض او د اندامین برخه، اکثرا په ناسم نومورونو کې کارول کیږي).

**د لیرد په ډول:**

د غور عملیات پرانیزی . د رحم د لیرې کول د پوستکي غایبو د مخکین دیوال له لارې ترسره کیږي.

اندینیني عملیات . لري کول د اندامونو له لارې جوړ شوي.

د لاپرسکوپي جراحی د رحم د لري کولو لپاره . د laparoscope په وسیله د کوچنیو تغیراتو په واسطه هر ډول لاسرسی کولی شي د روباتو هیبستریکومومی.

وروستنی دوه ډوله مداخلې ډیرې زیاتي دي، د پیچلتیا خطر او د جراحی وروسته وروسته د بیرته راگرځیدو موده. او د رحم دورې د لري کولو لپاره د عملیاتو موده د انتخاب شوي مداخلې کرنالري په ډول چې د سرجن وړتیا په اړه نه وي، بلکې د مداخلې یا د عملیاتونو په جریان کې د اختلافاتو پیچلتیا سره د اشارو اغیزی پورې اړه لري.

**د رحم د لري کول - د جراحی لپاره چمتوالی**

د لومړني دورې ترسره کولو سمه توګه عموما په مستقیم ډول د عملیاتو بریالیتوب پورې تړاو لري. که دا عملیات د ډیری فایرودیدونو لپاره ترسره کیږي، د چمتوالی موده به کیدای شي څو میاشتې وي او د هورمونونو درمل نیسي چې د نوډ اندازه کمه کړي.

که چیرې رحم د نورو اشخاصو لخوا لیرې شي، نو د عملیاتو څخه څو ورځې مخکې، د انفیکشن مخنیوي لپاره د انټي بیوتیک تداوی لپاره ټاکل شوی، چې د پوستکي دورې کې دوام لري.

د جراحی په موقع کې، جدول نمبر 1 (ځمکنی مایع خوارو)، د انیما او تبلیغاتو پاکول، کوم چې د عملیاتو څخه وړاندې تکرار شوی، تایید شوی. د عملیاتو په ورځ، یو کیټیتر په تیدر کې داخل شو، کوم چې هلته د

نورو 24 ساعتو لپاره پاتې کيږي. د جراحي په وخت کې، د اندرورايل انستيکيا، ايداندر ايل يا د ريستين انستيپيايا اکثرا په کار وړل کيږي.

### د رحم څخه لرې کول: د جراحي وروسته ژوند

د رحم د لرې کولو عمليات اوږد وي. ډيرې هغه څه پورې اړه لري چې دا عمليات ترسره شوي: يوازي د رحم، يا رحم او اختصاصونو ليرد، او همدارنگه د ميرمني عمر.

د رحم او تنفس د ليرې کولو لپاره جراحي وروسته پايلې دي، لومړی د ټولو، د ويندوز، چې د مداخلې وروسته په لومړي ورځو کې د حاضریدونکو علاماتو سره راځي.

که چيرته د پخوانيزم کلیمیکريک يا رينجورډ په واسطه ويستل شوی وی، نو بيا د حاکم په حيث، د هرمون بدیل درملنه نده شوي، مگر که په ځوان عمر کې د رحم او اختياري لرې کول ترسره شي، بنځه به د اوږدې مودې لپاره جنسي هورمونونه واخلي.

د رحم پرته د رحم د لرې کولو سره، دوی فعاليت ته ادامه ورکوي، او له دې کبله پرته له قوي شواهدو څخه نه يوازي په ځوان کې، بلکې په زنا سره هم ليرې شوي. مگر، د ريندوز په پيل کې، دوی ډيری وختونه ليردول کيږي، د حقيقت له مخې هڅول چې د زيرون سره يوځای د دوی په سرطان کې د سرطان د پراختيا امکانات ليرې کوي، دوی هم د رحم سره کار کوي.

د رحم د ليرې کولو نورې پايلې په مستقيم ډول هغه پيچلتياوې پورې اړه لري چې د عمليات په جريان کې او د ناروغی له امله رامنځ ته کيږي، په کوم کې چې رحم رحمځول شوی و) د گاونډيو غړو، وينی وينی کولو، انفیکشن اختلاطاتو، د جراحي وروسته د سرطان او د هغې تکرار، توومبوسس.) په بنځوکې دتي دسرطان ناروغي

داناروغي په ټوله نړۍ کې هر کال دزرگونو انسانانوژونداخلي چې په بنځواونارينه وودواروکې منځته راتلای شي خو په نارينه وو کې يی پيښي ډيري کمي ليدل کيږي خو دورسته پاتې هيوادونوپه پرتله يی په پرمختللو هيوادونوکې پيښي ډيري ليدل شويدي اما دمړيني پيښي يی بيا په بيوزله ټولنوکې ډيري دي ، خوله بده مرغه زموږ په هيوادکې يی پيښي دتيرو کلونو په پرتله زياتي شويدي خوداچي ددي ناروغی دڅيرني په موخه يوملي څيرنيزمرکز يا انستيپيوت نشته نوکره پيښي يی د اړوندوادروسره په لاس کې نشته خودکلينکي تجربو له مخي داسې ښکاري چې پدي وروستيو لسوکلونوکې يی پيښي زياتي شويدي چې په لاملونوبه يی وروسته خبري وکړو . دامريکادسرطان دڅيرنودملي انستيپيوت دشمير و پر بنسټ په ۲۰۱۴ ز کال دامريکا په متحدوايالاتوکې نيږدي ۲۳۲۶۷۰ نوي پيښي په بنځوکې چې لدې شميروڅخه يی ۴۰۰۰۰ د مړيني پيښي ، او ۲۳۶۰ نوي پيښي په نارينه وو کې چې ۴۳۰ دمړيني پيښي يی له ځانه سره لرلي وليدل شوي ، اويوه بله څيرنه چې په ۲۰۱۲ ز کال کې شویده ښیې چې په ۲۰۱۲ ز کال په ټوله نړۍ کې نيږدي ۱.۶۸ ميلیونه بنځي پدي ناروغی اخته وي چې لدې ډلې يی ۵۲۲۰۰۰ د مړيني پيښي درلودي ، نوي څيرني څرگندوي چې په تور پوستوکې د تيونودسرطان پيښي دنورو نژادونوپه پرتله ډيروالی ښیې او دا ناروغي په ۶۴-۵۵ کلنوبنځوکې ډيره ليدل شویده .

**ددي ناروغی ښي ښاني !**

۱- په تي كي دغوټي پيدا كيدل : د تي دسرطان له مهمو نښوڅخه شميرل كيږي چي عموماً له درد سره يوځاي نه وي نو له همدې كبله ناروغ ډاكټرته دتگ اړتيا احساسوي خودغوټي د لمسولو په مهال به داغوټه نا منظمه وي او په خوځولو سره به گرځنده نه وي اوډيري وخت به له ټينگولو سره درد كوي نوڅكه بايد دمعايني په مهال د ډاكټر لخوا دلاس پواسطه په ځير سره معاينه اوتولي خواوي يي بايد په ځير سره لمس شي چي له دقيق تشخيص سره ډيره مرسته كولاى شي .

۲- دتي د څوكي دنني خواته ننوتل : داهم دسيني دسرطان له مهمو نښوڅخه شميرل كيږي چي ډيري وخت ورسره دتي غټيدل اودتي له څوكي څخه دمعايتوراټل چي كله كله دشيدورنگه افرازاتوپه بڼه له تي څخه دباندې راوځي خو په ډير وصفي ډول كي دهمدي برخي پوستكي دنارنج دپوستكي په ځير ژير او گونځي وي چي دمعايني په مهال بايدپه پام كي ونيول شي .

۳- دټيونو دگزي كيدوپه ځير نښي : چي دي ډول ته يي Inflammatory Breast Cancer هم وايي چي ډيري وخت دسيني دابسي په ځير نښي لري يعني سینه ورسره گرمه ، سره ، دردمنه اوبښايي پرسيدلي وي اوكله كله خارښ اودتي دسر دننه خواته ننوتل هم ليدل كيږي خويدي ډول كي په تي كي غوټه اكثره وخت نه وي اوياروسته پيداكيږي او په پرمختللو حالاتوكي دتي دپوستكي گونځي كيدل هم ليدل كيداى شي خوداډول په لومړني مرحله كي نه تشخيصيږي ځكه ډاكټر فكر كوي چي دتي ابسي ده اوډيري ډاكټران د تي دابسي په لوحه كي داډول ناروغان تردرملني لاندي نيسي خوښه به داوي چي پدي ډول پيښوكي له ناروغ څخه دقيقه تاريخچه واخيستل شي او هم دي دسيني سرطان له پامه نه غورځول كيږي .

۴- درد : دناروغي په تي يا سینه كي به دردشتون نلري خوډيره ندرت سره درديه تي كي احساسيږي خودادرد ډيري وخت شديد نه وي اويوډول دروند درد دی خو يوځي هغه مهال چي سرطان په پرمختللي حالت كي اويانور وگاونډيو غروته يي ميتاستازياسرايت كړي وي كيدائ شي چي دردشيداو كله كله درد دتخرگ ، غاړي اولاس خواته هم خپريږي چي په موقته توگه درد ضد درملوسره آرام اوياروسته بيرته پيليري چي ځيني ناروغان په ژامه اوهماغه خوا مخ كي هم ددردا حساس لري اودناروغي له پرمختللو نښو نښانو څخه شميرل كيږي خو يوځي ددردشتون دټيونو دسرطان په معنى نده او هم دياډوني وړبولم چي دتي شديدردونه ډيري وخت دتي په ابسي ، سيستونواويا نورو Mastopathies كي شتون لري چي بايدپه پام كي ونيول شي .

۵- ځيني نوري مغلقې نښي : دانښي په ټوليزه توگه دټيونو دسرطان په پرمختللو پيښوكي ليدل شويدې چي د Paget's disease of the breast پنامه هم ياديږي چي پكي دتي دڅوكي په شاوخوا دخارښت شتون ، سوروالى ، ددي برخي د پوستكي درنگ كميدل ، دپوستكي گونځي كيدل او په پرمختللو پيښوكي دتي شديدردونه ، دسوځيدني احساس ، دتي حساسيدل او له څوكي څخه يي د خيړنو اويواينه لرونكو افرازاتوراټل مهمي نښي جوړوي .

۶- نوري غيروصفي نښي : دانښي هغه مهال ليدل كيږي چي سرطاني حجري نورغري اخته كړي اوپدي ډول دهماغو غروپوري اړوندنښي منځته راځي چي ډيري وخت ورسره دوزن كموالى له ورايه ليدل كيداى شي اوځيني نوري نښي لكه دسر اووروزود ويښتاتورژيدل ، تبه ، لړزه ، دهډوكواوبندونوردونه ، توڅى ، زيږى ، دعصبي سيستم پوري اړوندي ځيني نوري نښي نښاني چي ډيري نوري ناروغي يي هم

تمثیلوي منځته راځي؛ د یادونې وړه چې دتي سرطان عموماً هډوکو، مغزو، يني او سږوته تر ټولو ژر خپريږي.

### ددي ناروغۍ لپاره مسا عدونکي لاملونه!

۱- هغه بنځي چې سگرت ځکوي اويا الکول خوري هغوي له %۵۰-۳۵ دتيونودسرطان له گواښ سره مخ دي.

۲- دامیندواری ضد درملوکارونه که هغه دخولي اويا دستنوله لاري وي په ځانگړي توگه هغه بنځي چې دسرطان کورنۍ تاريخچه ولري؛ خوديوه ډاکټرپتوگه زه ټولوبنځوته دامشوره ورکوم چې په زيرون کي دوقفي په موخه دي له درملو کارولوډيره گټه نه اخلي اوپدي موخه نوري بي ضرره لاري چاري شته چې بايد گټه تري واخيستل شي.

۳- سقطونه که هغه دروغتيايي ستونزو اويا نورو موخولپاره وي په بنځوکي دتيونودسرطان خطرزياتوي.

۴- هغه ميندي چې ماشومانوته يې خپلي شيدي نه ورکوي دسيني دسرطان له گواښ سره مخامخ دي اوهم بايد زياته کړم چې بي اولاده اويا هغه بنځي چې په ځنډ ودونه کوي داوادلرونکوپه پرتله ډيري دتي په سرطان اخته کيدلای شي.

۵- ارثيت اوکورنۍ تاريخچه يعني هغه بنځي چې دپلار اويا مورلخوايي په کورنيوکي دسرطان پيښه ليدل شوي وي بايد له ډير احتياطه کارواخلي اووقايوي لاري چاري په پام کي ونيسي.

۶- ځني کيمياوي مواد لکه عضوي محلولونه، تيزابونه، کيمياوي وړانگي، Polycyclic aromatic hydrocarbons Polychlorinated biphenyls، اوداسي انگيرني هم شتون لري چې په وروستيو ۳۵ کلونوکي په ځانگړي توگه په افغانستان کي بسايي دتيونودسرطان دډيريدويولامل دوزونکووسلوکارول وي اوهم يوشميرڅيرني بسايي چې دلمر ماورابنفش وړانگي هم دتيونودسرطان په منځته راتلو کي رول لري.

۷- ديوشميرخوراکي توکو ډيره کارونه لکه غوري، تيارشوي يا کانسروخواره اوځني رنگه شيرني يا شربتونه، ترخه او مساله لرونکي پاکتي خواره لکه پاپراوداسي نوردسيني په سرطان کي رول لري.

۸- يوشميرناروغۍ لکه شکر، دنورو غروسرطان اوچاغوالی هم دتيونودسرطان دمنځته راتلوخطرزياتوي.

## دتيونودسرطان پتالوجيکه څيرنه!

دبنځوپه تيونوکي نيردي %۸۰ دشيډوپه ليردونکوقناتونوکي سرطان پيداکيري چې Ductal Carcinoma پ نوم ياديږي اوپاتي %۲۰ يې دشيډوپه جوړونکوغډوکي منځته راځي چې د Lobular Carcinoma پ نوم ياديږي اوبيا ورو ورو شاوخوا نورو وانساجو ته خپريږي اوسرطاني غوټه جوړوي، اوداهغه وخت دی چې ناروغه پخپل تي کي غوټه احساسوي. په نورمال حالت کي دتي حجري دپرتيا له مخي ويشل کيري اوله نورو حجروسره نښلي اوپه نورو حجرو اوږي اودالري ترهغه دوام کوي ترڅونسج منځته راشي چې بيا له يوي ټاکلي مودې وروسته داحجري مري اوکه ورته اړتيا نه وي نود حجروي ويش اوډيريدوالري.

ودريري كمه او يا زياتيري چي داپروسه دانساني بدن دارتياله مخي عياريزي خوله بده مرغه په سرطاني پيښه كې دانورماله پروسه له منځه ځي او يومعكوس حالت غوره كوي خودانسان معافيتي سيستم داغير نورماله پروسه نشي زغملائ او ددي حالت دلمنځه وړلولپاره يوشمير عكس العملونه منځته راځي ترڅو جوړشوي سرطاني انساج لمنځه يوسي خوله بده مرغه دسرطاني حجروچټك ډيروالي معافيتي سيستم مغلوبوي او پدي ډول سرطاني غوټه جوړيزي چي بيا وروروگاوندي حجري اولمفاوي سيستمونه تربريدلاندې نيسي او د بدن نورو غړوته هم خپريزي .

### ددي ناروغي تشخيص !

دكلينيكي نښونښانوله مخي ددي ناروغي پيژندنه ستونزمنه نده خومهه داده چي داناروغي بايد په لومړي مرحله كې تشخيص شي ، په هر صورت دپورتنيو نښونښانوپه ځانگړي توگه په تي كې دغوټي په منځته راتللو ناروغ بايد ترترزره ډاكټرته ورشي او هم يې دښه او دقيق تشخيص په موخه Mammography اودغوټي څخه دبایوپسي دمعاینې په مټ د نمونې اخیستنې چي په لابراتوار كې تر پنالوجيكوڅير نولاندې نيول كيږي په دقيقه توگه دتيونودسرطان شتون ثابتوي او هم په خطي پروب په دقيقه توگه دالتراساوند ، او MRI دمعاینې په مټ هم كولاى شود تيونودابسي ، سيستونواوكتلو ترمنځ توپير وكړوخوالتراساوندله تشخيص سره مرسته كولاى اومشكوك ناروغ پيژندلى شي او هم په هرځاي كې دلاسرسي وړدى .

### ددي ناروغي درملنه !

له بده مرغه تراوسه ددي ناروغي دبشپړي لمنځه وړني لپاره درمل ندي موندل شوي خوبياهم دورانگو ، جراحي اويوشميردرملو پواسطه كولاى شودسرطان له چټك پرمختگ څخه مخنيوى وكړواويايې لږترلږه پريښودچي نوروغړوته وغزيږي . دتي سرطان په څلورولاندنيو پلانونوكي تردرملني لاندې نيول كيږي چي دلوستونوكودمعلوماتولپاره به ترې لنډه يادونه اړينه وي . ۱- : Hormone Blocking Therapy هغه سرطان چي استروجن هورمون يې دودي لامل گرځي لدې ډول درملوگته اخیستل كيږي لكه Anastrozole ، Tamoxifen او Letrozole . ۲- : Chemotherapy - په ځانگړي توگه هغه ناروغان چي دسرطاني غوټوپرمختگ يې له استروجن هورمون سره اړيکه نلري لدې ډول درملني څخه گټه اخیستل كيږي اودوه درمليزرژيمونه لري چي يويى د AC پنوم ياديږي اوپكي Cyclophosphamide + Doxorubicin شامل دي ، اوبل درمليزرژيم يې د CAT پنوم ياديږي چي درې درمل پكې شامل دي چي كيداى شي له ۳-۶ مياشتو پوري وكارول شي لكه

- Monoclonal antibodies : ۳ Cyclophosphamide+Methotrexate+Fluorouracil .

دادرمليزرژيم دانسان معافيتي سيستم پياوړى كوي ترڅوپه چټكي سره پرمختلونكي سرطاني بهير ودروي او كولاى شي له ۵-۱۵ كلونوپوري دناروغي مخنيوى وكړي چي ښه بيلگه يې د Trastuzumab درمل دي . ۴- : Radiotherapy دارژيم عموماً له جراحي عمليې وروسته كارول كيږي او كولاى شي له ۱۰-۵ كلونوپوري په %۶۶-۵۰ ناروغانوكي دسرطاني غوټوله بيا پيداكيږي اويانوروغړوته يې له غزيدومخنيوى وكړي .

### دتي له سرطان څخه څنگه مخنيوى كيداى شي ؟

۱- هغه ښځي چي دسرطاني ناروغيوكورنى تاريخچه ولري بايد داميندواري ضددرمل ونه كاروي ، ماشومانو ته دي خپلي شيدي وركوي اوله سقطونوڅخه دې په كلکه ځانونه وساتي .

- ۲- دسگر توله څکولو او الکولوله کار ولودي جدا ځانونه وساتي .
- ۳- ډير غورين خوراک دي نه کوي او هم دي له کنسرو ، تندو او مساله لرونکو خوړو ډډه وکړي اوله سبزيو دي ډيره گټه اخلي .
- ۴- بنځي بايد دوزن له ډيريدو ځان وساتي او که امکان ولري منظم دي دورځي بوي نيم ساعت ورزش کوي .
- ۵- که په تي کې دغوټي دشتون احساس وکړي بي له ځنډه دي ځان ډاکټر ته ورسوي ځکه ژر تشخيص بني پايلي لري .
- ۶- په غربي نړۍ کې ځيني بنځي چې دتي دسرطان کورنۍ تاريخچه لري مخکي لډي چې پدې ناروغۍ اخته شي دجراحي عمليې پواسطه خپل تي غوڅوي چې داهم دسرطان په مخنيوي کې غوښتن رول لوبوي .
- ۷- هغه بنځي چې دتي دسرطان کورنۍ تاريخچه ولري بايد لږترلږه په هرو شپږو مياشتو کې ددي ناروغۍ لپاره اړين معاينات وکړي
- ۸- لکه څيرنوچې بنوولي ده دلمر ماورأبنفش وړانگې دتيونودسرطان خطر زياتوي نو بنځي بايد داسلامي حجاب ځانگړی خيال وساتي او بايد يادونه وکړم چې په غربي نړۍ کې دتي دسرطان دډيروالي يولامل گڼل کيږي .
- ۹- هغه بنځي چې پدې ناروغۍ اخته دي بايد دخپل معالج ډاکټر له مشورې پرته هيڅ ډول درمل ونه کاروي او تل دي دخپل معالج ډاکټر دټيليفون شميره له ځانه سره ساتي اوله خپلسرو درملنو دي په کلکه ځان وژغوري .

## وينه لږی

- (انگريزي: Anemia) يا انيميا په نړۍ کې د تغذي تر ټولو ستره ستونزه بلل کيږي. دا ناروغي ځوانی بنځی، او واره ماشومان ډير اغيزمن کوي.
- دغه راز په هرو شپږو بنځو کې يوه بنځه د ۸۵ کلنۍ څخه وروسته پدې ناروغۍ يوه اخته کيږي. پداسی حال کې چې وينه لږی پخپله نيغ په نيغه د ژوند لپاره گواښ ندی خو کيدای شی په بدن کې د يوې بلی خطرناکې ناروغۍ يوه نښه وی.
- د ۶۵ کلنۍ څخه وروسته په هرو پنځو کسانو کې چې د اوسپنې د کموالي په انيميا تشخيص کيږي يو کس د کولمو خطرناکې ناروغۍ لری. داوسپنې د کموالي انيميا د ټولو انيميا گانو په پرتله عامه ده.

## انیمیا څه شی دی؟

پدی ناروغی کې وینه نشي کولی چی د بدن انساجو ته په کافی پیماننه اکسیجن ورسوي. دا کیدای شي د وینی د حجرو د کموالی له کبله وی او یا د وینی د سرو حجرو د هیموگلوبین دکمښت له کبله وی.

د وینی حجرې د هډوکو په ماغزو کې جوړیږی او په منځني توگه وروسته د څلورو میاشتو څخه له منځه ځی. کله چی د وینی د سرو حجرو دغه د جوړښت او تخریب موازنه له منځه لاړه شي نو انیمیا منځته راځی. پدی ډول چی یا د هډوکو په ماغزو کې د سرو حجرو تولید کم وي او یا د وینی حجرې په چټکی سره تخریبیږی او یا ضایع کیږی.

## د انیمیا لاملونه

د هډوکو په ماغزو کې ستونزه

د اوسپنی کموالی – اوسپنه د هیموگلوبین د جوړښت یو مهم عنصر دی

د ویتامین B12 او فولیک اسید کمښت - دواړه ویتامینونه د وینی د سرو حجرو په تولید کې اړین دي.

د وینی د لاسه ورکول – لکه په بنځو کې میاشتنی عادت، په بدن کې داخلي خونریزی چی د بیلابیلو ناروغیو له امله منځته راځی.

انتانی ناروغی لکه ملاریا

د انیمیا کوم ډول ډیر عام دی؟

د انیمیا تر ټولو عامه بڼه د اوسپنی د کموالی له امله منځته راځی. د اوسپنی کموالی د هډوکو په ماغزو کې د سرو حجرو لپاره د هیموگلوبین د جوړیدو څخه مخنیوی کوی. دا د دی لامل گرځی چی جوړ شوي سری حجرې واړه او بی رنگه وی او د اکسیجن د انتقال وړتیا ونلری.

ستونزه کیدای شي په خوړو کې د اوسپنی د کموالی له امله هم منځته راشي – د اوسپنی ښی سرچینی میوی، حبوبات لکه لوبیا او غوښه دی. دغه راز کیدای شي ستونزه په کولمو کې وي چی کولمی ونشي کرای په بڼه توگه اوسپنه جذب کړی د بیلگی په ډول د (Coeliac) په ناروغی کې. پدی ناروغی کې هاضمه د گډوډی سره مخامخ کیږی.

خو د اوسپنی د کموالی انیمیا د عادي حالت څخه په زیاته پیماننه په چټکی سره د اوسپنی له لاسه ورکول دي لکه په شدیدو او دوامدارو خونریزیو کې. بیلابیلی ناروغی د اوسپنی د دی ډول له لاسه ورکولو په لاره کې رول لوبوي. هغه ناروغی چی د دوامداری او اوږدمهالی خونریزی سره مل دي پدی ډول دي : د



معدی او کولمو بیلابیلی ناروغی- دبیلگی په ډول د معدی التهابی ناروغی، د معدی سوزش، د معدی زخم (Peptic ulcer، د معدی سرطان، د کولمو التهابی ناروغی، بواسیر او د کولمو سرطان.

د اوردی مودی لپاره د اسپرین (Aspirin) او دی ته ورته د ځینو نورو التهاب ضد درملو کارول هم د معدی او یا کولمو د خونریزی لامل ګرځی.

### د وینه لږی اعراض او نښی

د سترتیا او د زړه د چټک ضربان احساسول د لومړنیو اعراضو څخه دي. نوری ستونزی سالندی او سرڅرخی دي.

که چیری وینه لږی شديده وی نو (Angina د سینی او یا ټټر قلبی درد)، سردردی او د پڼو او پڼیو دردونه منځته راځی.

په پرمختللي حالاتو کې د انتاناتو په وړاندی د بدن د معافیت وړتیا کمیری.

د اوسپنی د کموالی له امله د اوردی مودی انیمیا کولی شي یو سلسله نوری ستونزی منځته راوړی، لکه:

په ژبه کې د سوزش یا د سوځیدنی احساس

د خولی او ستونی وچوالی

د خولی په شاوخوا کې زخمونه

د لامسی د حس ګډوډیدل

د ډوډی په تیروولو کې ستونزه

د سر د وینستانو ماتیدنه او د لاسه ورکول

په ځوانانو کې د شدیدی وینه لږی اعراض او نښی دومره ژر نه لیدل کیږی خو په زړو وګړو کې ددی ناروغی نښی نښانی ډیر ژر تر ترسترگو کیږی چی لامل یی د زړو خلکو په عضلاتو، ماغزو او نورو غړو کې د وینی زیرمو کموالی بلل کیږی.

### درملنه

په ډیرو پڼو کې چی وینه لږی د اوسپنی کموالی له امله منځته راځی، وینه لږی د اوسپنی د ټابلیټونو او یا پیچکاری (ستنی) سره تداوی کیږی. دغه راز په شدیدو پڼو کې چی د اوسپنی کمښت بی دریغه زیاته وي نو بیا ناروغ ته وینه ورکول کیږی.

تر زیرون وروسته د میندو یو تپ چه د ولادی فیستولا په نوم یادیری

## ولادی فیستولا څه شی ده؟

کله چې د ماشوم پیدا کیدل له وخت څخه زیات وځنډیری او له امیدواری بنځی سره بیرنی طبی مرسته ونشی نو ولادی کانال سوری کیری چې دغه تکلیف ته ولادی فیستولا وایی. لدی کبله نوموړی بنځه خپل ادرار او غایطه مواد نه شی نیولی، او په ډیرو زیاتو مواردو کې ماشوم هم له منځه ځی. ولادی فیستولا ولی پینیری؟

هغه بنځی چې د ماهرو قابلو، ډاکټرانو یا دکلینک په نشتوالی کې ولادت کوی، کیدای شی چې ترشپرواویا هم اووه ورځو پوری پرله پسې اوسخت دردونه ولری خو په داسی حال کې اکثره له دوو او یا دريو ورځو وروسته ماشوم له منځه ځی. په دغه وخت کې دماشوم سردموردحوصلې په منځ کې تر فشار لاندی راځی، په دی ځای کې د مورنرم انساج د پرله پسې فشار او زور لاندی وی ځکه خو د وینو جریان بندیری او دغه نرم انساج مړه کیری په دی توگه دا جدار یا پرده که دمورد مهبل نه مثانی خواته سوری شی نو ورته Visicovaginal Fistula وایی او که د مهبل نه د لویې کولمی خواته یا دغایطه موادو لاری ته سوری شی نوورته Rectovaginal Fistula وایی. او کله همدا فیستولا دواړو لارو ته پیدا کیری. په نتیجه کې بنځی خپلی ډکی او تشی متیازی نشی نیولی.

بیوزلی، خوارځواکی، د روغتیایي خدماتو ټیټه او بی انډوله کچه، په کم عمر کې د نجونو واده کول او په کم عمر کې دنجونو حمل، او بنځوته د روغتیایي خدمتونو څخه د گټی اخیستو واک نه ورکول د فیستولا د رامنځته کیدو بنسټیز لاملونه دی. دا ستونزی په لری پرتو سیمو کې لا ډیری دی، نو ځکه هغه بنځی چې په لری پرتو سیمو کې ژوند کوی د فیستولا په تکلیف ترنورو زیاتی اخته کیدای شی. نو ځکه دا ډیره اړینه ده چې هره مورد ولادت لپاره کلینک ته او یا هم تربیه شوی قابلې ته ځان ورسوی. بیوزلی ترټولو مهمه ستونزه ده، همدا بیوزلی کورنی دنجونو له ۱۸ کلنی څخه مخکی واده کولوته مجبوروی، بیوزلی دبنځو د خوارځواکی لامل گرځی او هم ددی بیوزلی له کبله بنځی نشی کولای چې پروخت ځان لری کلینکونوته ورسوی.

کله چې روغتنپالان د داسی ناروغانوسره مخ کیری نود دواړو پینو ترمنځ دعجان ساحه، مهبل او ورنونه یی په دقیق ډول د لاندی نینولپاره باید وکتل او یا معاینه شی:

۱. دپوستکی التهاب یا میکروبی کیدل،
۲. د همدی ناحیو زخمونه،
۳. د غایطه موادو وچې شوی نینې،
۴. دعجان اومهبل دزخم موجودیت چې دشکیدوله کبله منځته راغلی وی، دا په هغه وخت کې منځته راځی چې دغیر مسلکی شخص په واسطه دماشوم په زیرون کې مرسته شوی وی، دوی په غیر مسلکی توگه دعجان ساحه دچری او یا هم د بیاتی سره پری کوی ترڅودماشوم په زیرون کې مرسته وکړی. سره له دی چې ولادی فستولا د رغیدو ورده خوډیری بنځینه ناروغانی لدی ندی خبری. ځنی بنځی او کورنی تر روغتون پوری د لاری لگښت نشی پوره کولای اوځنی نور بیا ځان تر روغتون پوری د نورو ستونزو له کبله نشی رسولای. خو فستولا د مهبلې جراحی له لاری د درملنی ورده. د رغنده جراحی عملیاتو په واسطه کولای شو دا سوری په بڼه توگه وگنډو، د داسی عملیاتو د کامیابی چانس ۹۰ سلنه په هغو ناروغانو کې ده چې ډیروخت نه وی پری تیر شوی او نوری ستونزی ونلری. له درملنی او رغیدنی وروسته دوی کولای شی چې په عادی توگه ژوند وکړی، ددوی ټول اندامونه په نورماله توگه فعالیت کوی او دوی کولای شی چې د ژوند ټولی چاری پرمخ بوځی.

د فیستولا ناروغ له عملیات څخه وروسته باید تردوو اونیو په روغتون کی د ډاکټرانو تر څار لاندی وی، خو داسی ناروغان هم شته چې تر دی هم د ډیر وخت لپاره باید د روغتون په کټ پاتی شي او هغه ناروغان چې ناروغي یی ډیره پرمختللی وی کیدای شی دوو یا ډیرو عملیاتو ته اړتیا ولری. څه ډول کولای شو له ولادی فیستولا څخه مخنیوی وکړو؟

مخنیوی د فیستولا دله منځه وړلولپاره ترټولو غوره لارده. ټولی هغه کرنلاری چې د فیستولا دمخنیوی لپاره اړینی دی، هغه کولای شی چې بنځی اومیندی د حمل له سختیدو او د ولادت پرمهال له مرگ نه هم وژغوری. دا کرنلاری چې د فیستولا د مخنیوی لپاره اړینی دی په لاندی ډول دی:

• په ټولنه کی باید د فیستولا په اړه پوهه زیاته شی چې دا د ټولو خلکو یوه گډه ستونزه ده، د ټولنی غړی باید ټولی امیدواری میندی د ولادت لپاره روغتون ته او یا هم ډاکټر او روزل شوی قابلی ته په بیره ورسوی،

• د زیرونونو ترمنځ واټن د فیستولا مخنیوی کوی،

• نجونی باید د ۱۸ کالو نه مخکی واده نشی ځکه چې په دی عمر کی د نجونو داوولاد ځای او لاری پوره وده نه وی کړی چې حمل ته چمتو شی. په دی عمر کی که حمل واخستل شی نو دا د ولادت د قنات د بندیدولامل کیدای شی اوددی ډیرامکان شته چې داسی بنځو ته د فیستولا ناروغی پیدا شی،

• که کومه نجلی د ۱۸ کلنی نه مخکی واده شی، نوخپل لمړنی زیرون دی وځنوی. دژوند شریکان باید د زیرون د ځنولو لپاره، د خوندی لاروچارو په هکله، له ډاکټر او یاهم له روزل شوی قابلی سره مشوره وکړی،

• هره امیدواره مورکیدای شی چې د ولادت پر مهال له کړاوونو او سختیو سره مخ شی، ځکه کارپوهان سپارښتنه کوی چې هره امیدواره بنځه باید د روزل شوی ډاکټری او قابلی په مرسته زیرون ترسره کړی،

• کله چې امیدواری میندی د زیرون پر مهال له سختو کړاوونو سره مخ شي باید ډیر ژر داسی روغتون ته ورسول شی چې د جراحی عملیات ډاکټر او د وینی د ورکړی امکان ولری،

• که چیرته ولادی فیستولا سوری کوچنی وی نوروغتنپالان کولای شی چې کنیتیر د ناروغ مټانی ته تیرکړی ترڅو یی ادرار د پایپ له لاری ووځی. دا په خپله د سوری د رغیدو لامل کیدای شی اوله نورو ستونزو او د فیستولا د لا خرابوالی څخه هم مخنیوی کوی،

د فیستولا له کبله روحی، فزیکي او ټولنیزی ستونزی

که د فیستولا درملنه او رغونه ونه شی نوډدنی، روحی او ټولنیزو ستونزوسبب کیری. فزیکي یا بدن ته یی تاوان داده چې فیستولا د ادرارو او غایطه موادو میکروبونوته لارورکوی تر څو په مهبل کی، د زیرون په لاره کی، اود پښو ترمنځ پوستکی کی

زخمونه پیداکړی. دا میکروبونه کیدای شی بډوډو یا گردو ته ځان ورسوی اوکیدای شی چې دمرینی سبب شی.

میکروبونه په ډیرو بنځو کی دپښو عصبی ریښی هم خرابوی او بنځی دقدم وهلو څخه غورځوی. همدا چې د پښو عصب د میکروب په واسطه خراب شوییا که فیستولا دتاوی هم شی دپښو جوړیدنه بیا لا ډیری درملنی اوسپورت ته اړتیا لری.

د ادرار او غایطه موادو بد بوی دغه ناروغان له خپلو کورنیو څخه لری کوی. دوی ته خپل د ژوند ملگری نشی نږدی کیدلی، ډیروکورنیو داسی مریضان له کوره ویستلی دی یا یی هم په بیلو کوټوکی بندی کړی. داسی ناروغانو ته پیغور او له کنایو ډکې خبری هم ویل کیری. ناپوه خلک داسی ناروغانو ته داهم وای چې د خدای په غضب اخته یی. ډیری داسی بنځی هم شته چې میرونو یی ددی ناروغی له کبله طلاق کړی دي. دغه ناروغی تېرونه، کورنی، او ډیر نیردی زړونه سره بیل کړی دی. د فیستولا ناروغی و د هغه

اړونده ټولنيزه ستونزې ميندو ته نورې ډيرې روحي ناروغي پيدا كوي او كه ناروغ اولاد ولري دهغو په سالمه روزنه بده اغيزه كوي.

د رغيدا هيله

د فيستولا رغونه د جراحی عمليات تر څنگ ډير څه ته اړتيا لري. وروسته له عملياتو څخه بڼه بايد تر درې مياشتو پورې د خپل ميره سره يوځای نشي ترڅو عمليات شوي ځای په سمه توگه روغ شي. وروسته له دې ميندې بېرته خپل ورځنی ژوند پرمخ بوتلی شي او بېرته بيا اميد واره كيدای شي. كه د فيستولا سوري ډير غټ هم وي د جراحی له لاری يې درملنه كيدای شي خو ډير لږ ناروغان بيا دزيرون وړتيا له لاسه ورکوي. دغه ناروغانوسره بايد روحي، کورنی، او ټولنيزی مرستې وشي چې دوی پوره روغتيا تر لاسه كړي او بېرته دښه ژوند خاوندانی شي. د ټولنيزو اوروحي ناروغيو د رغاونی لپاره ناروغ او ميره ته يې غوره روغتياي لارښوونی ډيرې اړينی دی.

### په افغانستان کی د فيستولا درملنه!

په افغانستان کی دملالی ريرنتون او د کيور شفاخانه يواځنی روغتونونه دی چې د فيستولا د ناروغانو د درملنی لپاره ځانگړی مرکز لری او ټوله درملنه په وړيا توگه ترسره كوي. د ملالی شفاخانهی مرکزی بنځينه ډاکترانی، نرسانی او قابلی د ملگرو ملتونو د وگړو د صندوق يا ( UNFPA په مالی او تخنيکی مرسته د فيستولا د تداوی لپاره په ځانگړی توگه روزل شوی دی. دا شفاخانه د کابل ښار د قواي مرکز په ساحه کی شهرنو ته نيردی ده. د ملگرو ملتونو دوگړو صندوق، د ملالی روغتون سره پرتخنيکی اومالی مرستو برسیره د فيستولا ناروغانو سره هم مرستی کوي. په دغو مرستو کې دلاری د تگ راتگ او په کابل کی د استوگنی لپاره مالی مرستې او د درملو مرستې شاملی دي. په ټول افغانستان کی کلينکونه اوولایتي روغتونونه بايد دفيستولا ناروغان له بوسره ملالی روغتون ته وليږي.

### کانديدا البیکانس رنځ

د مهبل ټوموخپر بدونکو رنځونه تر ټولو گڼ شمير لرونکي رنځونه دي چې په ځانگړي ډول د Candida albicans دباکټرياگانو څخه منځ ته راځي. د دي ناروغو د نشانو څخه خارښت او درد دي يا د مهبل څخه سپين بلغم چې لکه چکې غونډی دي، بهېږي.

### د مهبل د رنځونو باعثونه

کله چی بڼه انتيبايوتیک خوري نو کولای شی په مهبل کې ساتلونکی میکروفلور (باکټرياگان) ويجاړ کړي.

د اميندواري پر ضد درملونه، د بنځينو هورمونونه

ډاييټيز مېلټوز يا دشکری ناروغی (يو ډول ناروغی چې متيازی يې ډيری ځی او ناروغی پر له پسې ضعيفه کيری او دخپل بدن درښت بايلی).

حمل (اميدواره)

ستریس

د خوارو دیر خوړول

ناسم پاکي

د کانډیدا الپیکانس د رنځ درملنه

د مهلبې ناروغی علاج آسان دی. کله چې ښځه د مهبل ناروغی چې د *Candida albicans* منځ ته راځي لري نو درملونه لکه *Econazol, Clotrimazol* مهبل ته ورکوي یا مهبل ته طبیعي درملونه چې د باکتریاگانو لکه *Streptococcus salivarius, Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbruckii, Lactobacillus bulgaricus* محتوی لري ورکولای شي.

### تریخوموناسیس

تریخوموناسیس یا تریکوموناسیس یوه جنسي ساري ناروغی ده چې د *Trichomonas vaginalis* منځ ته راځي. اینکوباسیونی وخت یی ۴ – ۲۰ ورځه وي. کله چې ښځه تریخوموناسیس لري نو د جنسي اړیکې په وخت کې درد او خارښت احساسوي. او د مهبل څخه ژیر، رنګری، بد بو لرونکي او قلیایی بلغم بهیږي. د دي ناروغی د علاج لپاره د *Metronidazol* گولی او د *Metronidazol* یا *Clotrimazol* ورکول کېږي. د امیدوارو ښځو ته اجازه نه ده چې د *Metronidazol* څخه کار واخلي.

### #تړنر\_ساینډروم/#مونوزومي\_اېکس\_Monosomy\_X / #Turner\_Syndrom

تړنر ساینډروم یو کروموزومي ناروغی ده، چې یوازې ښځې په اخته کېدلای شي. په عمومي ډول د انسان حجري ۲۳ جوړه کروموزومونه لري، چې په دي کې ۲۲ جوړه جنسي کروموزومونه دي. د ښځینه جنسي کروموزومونه،، اېکس اېکس،، *Chromosome (XX)* دي او د نارینه جنسي کروموزومونه بیا،، اېکس او وای،، (*XY* دي). خو د تړنر ساینډروم لرونکي ښځینه حجري ۲۳ جوړه یانې جنسي کروموزومونه دوه نه بلکې یو اېکس (*X* دی، چې ورته،، مونوزومي اېکس،، *monosomy X* ویل کېږي.

دا رنگه کروموزومي ناروغی د جنسي کروموزومونو د وېش پر مهال رامنځته کېږي.

### #نښې:\_symptoms

د دي کروموزومي ناروغی لرونکي ښځې په ونه (قد) کې ټیټې (تر ۱۴۸ سانتي متره غټېږي) پاتې کېږي. بلوغیت نه لري او له دي امله ماشومان هم نه شي زېږولی. یانې دا کروموزومي ناروغی مخته نه شي ورکولای، ځکه چې ماشومان نه شي زېږولی. لکه ځینې نورې کروموزومي ناروغی (تريزومي ۲۱، *trisomy 21*) چې ماغزه یې کمزوري وي، برعکس د تړنر ساینډروم لرونکي ماغزه سم وي. زړه او پښتورګي یې غلطي درلودلای شي. د (لاس) چمبې هډوکي یې کوچني وي.

د سټ او د وړو تر منځ يې پوستکى غټ وي ( لکه بالونه) او وېښتان لري.

دا ناروغي لرونکي ماشومان داسې نښې درلودلای شي:  
پراخه او اوار ځيگر لري.  
خدایي خالونه ډېر لري.  
هډوکي يې کمزوري کېږي.

او دا يوازینی #مونوزومي(ياني د جوړه کروموزومونو پر ځای يوازي يو کروموزوم لرونکې حجره) ده،  
چې لرونکې يې ژوندي پاتې کېږي.  
دا ناروغی يوازي د کاريوگرام ( karyogram له لاري مالومېږي.

### #علاج\_Therapy

علاج يې د هورمونونو سره کېږي. هورمونونه يې بلوغيت رامنځته کوي او ونه يې غټېږي، خو وچوالی يې پاتې کېږي ( ماشوم نه شي زېږولی).

### د سوزاک (Gonorrhoea) ناروغی، څه ډول ناروغي ده؟ لاملونه او درملنه يې...!

سوزاک چې په انگلېسي کې ورته Gonorrhoea وايي، د تناسلي سپېستم د التهاب يا میکروبي کېدنې ناروغی ده. چې علمي نوم يې sexually transmitted infection (STI) دی.  
\$\$ عامل( Cause):  
د سوزاک ناروغي د تناسلي سپېستم د Neisseria gonorrhoeae په نوم د بکتریا له امله منځته راځي.

### ①- د سوزاک ناروغي نښې - نښانې:

#نارینه وګي (In Male):

- \$-د ادرار (تښو متيازو) په وخت کې د تناسلي آلي سوځېدنه.
- \*\$- د تناسلي آلي څخه د سپين، زير او شين رنگي مايع وتل او بهېدنه.
- \*\$- د مقعد درد، ويني کېدنه او خارښت؛ په ځانګړي ډول د فضله موادو د اطراح په وخت کې.
- \*\$- د هګيو (خصيو) پړسوب.
- \*\$- په سترګو کې درد او د سترګو د نظر حساس کېدل.
- \*\$- د بندونو يا مفصلونو درد.

### #بنځپنه وګي(In Female):

- \*- د مياشتني ناروغی په منځ کې له تناسلي آلي څخه وينه بهېدنه.
- \*- د جنسي اړيکو په وخت کې د درد احساس.
- \*- له جنسي اړيکو وروسته د تناسلي آلي څخه وينه بهېدنه.
- \*- استفراقات او د نس دردونه (Abdominal Pain).
- \*- د مری درد په ځانګړي ډول د خوراک په وخت کې.
- \*- په بنځو او نارینه دواړو کې د خاصري لګن درد.

\* - په بنځو او نارینه و کې د ادرار د اطرَح زر - زر احساس.

## ② - د سوزاک د ناروغی لاملونه (Causes):

لکه څنگه مو چې وړاندې وویل، د سوزاک ناروغی د *Neisseria gonorrhoeae* په نوم د بکتریا له امله منځته راځي. د سوزاک د ناروغی عمده لامل جنسي اړیکې دي، که چېرې خاوند او یا بنځه یو هم په *Neisseria gonorrhoeae* باندې ککړ وي، نو روغ کس ته د جنسي اړیکو له لارې دغه ناروغی په اسانۍ سره لېږدول کېږي.

په لاندې ډول د سوزاک د ناروغی یو څو مهم لاملونه په گوته کوو: \$\$\$

★ - د څېړنو اړوند د سوزاک د ناروغی یو لامل جنسي اړیکې دي. څېړنو ښودلې ده، چې که چېرې بنځه د سوزاک ناروغی ولري نو نارینه ته یې د لېږد شونتیا یوازې ۲۰ سلنه ده، خو که چېرې نارینه د سوزاک ناروغی ولري، نو بنځو ته یې د لېږد احتمال ۷۰ څخه تر ۸۰ سلنې پورې ده.

★ - که چېرې حمل لرونکي مور یا امیدواره بنځه د سوزاک ناروغی ولري، نو د زېږون په وخت کې ماشوم ته د لېږد احتمال لري. د امیدوارو میرمنو لپاره خطرناک او بې خطره ورزشونه

ټول ورزشونه که چېرې په احتیاط وشي نو بې خطرې دي، مگر د امیدوارۍ په وخت کې تر ټولو ګټور او بې خطرې ورزشونه لکه: پیاده تګ، باسکټل چلول، د منډې پر ماشین ارامه قدم وهل او همدارنګه په ازاده هوا کې د سهار له خوا په قراره منډه وهل دي.

امیدواره مېرمنې کولی شي چې یوګا ورزش وکړي، دا ورزش د امیدوارۍ پرمهال د خپګان او عصبي فشار د راکمولو کې مرسته کوي، دغه راز د زېږون مرحله آسانه کوي.

همدارنګه امیدواره مېرمنې دې لامبو وکړي، ځکه دا تمرین د ورنونو په لور د وینې جریان زیاتوي، سر بېرته پرې له امیدوارۍ څخه را پیدا شوی عصبي فشار را کموي او زړه پیاوړی کوي.

دا هغه ورزشونه دي چې د مور او ماشوم ټولو غړو ته ګټه لري، همدارنګه د ماشوم د زېږون په وخت کې هم له مور سره پوره مرسته کوي.

د امیدوارۍ په وخت کې بیا دا لاندې ډول ورزشونه مه کوئ ځکه خطرناک دي:

1 په هغه ورزشونو کې چې نفس ډېر سوځیږي یا بندېږي.

2 هغه ورزشونه چې په کې د غورځیدو امکان ډیر وي لکه، اس ځغلول، سکي هاګي، غر ته ختنه او داسې نور.

3 له ډله ایزو ورزشونو هم ځان وساتئ لکه فوټبال، والیبال، بسکټبال.

4 هر هغه ورزشونه چې خپتې ته ضربه رسوي، لکه ملا کړه کول په بېره کیناستل جیګیردل.

5 هغه ورزشونه چې ګام یا خیز وهل په کې وي لکه د پري لوبه...

6 په ګرم او مرطوب چاپیریال کې ورزش هم د امیدوارۍ په وخت کې باید ونشي.

د امیدوارو او شیدې ورکونکو میندو غوره تغذیه

هره کورنی هیله لري، چې امیدواري بنځي يې روغ ماشومان نړۍ ته راوړي او تر زيرون وروسته ميندي بنې پوره شيدي ولري، چې د دې هيلې پوره کيدل د امیدوارو او شيدي وروکوونکو ميندو له پوره تغذيي پرته ناممکنه ده.

دا چې يوه مور روغ ماشوم نړۍ ته راوړي او ماشوم ته د پوره شيديو ورکولو توان ولري نو پکار ده چې امیدوارو او شيدي وروکوونکو ميندو غذايي رژيم ته ځانگړي پاملرنه وشي. د مور او جينن تندرستي تر ډيره د امیدواري په دوره کې د مور په بڼه تغذيه پورې اړه لري. ځيني ميندي د امیدواري په وخت کې د زياتو خوړو يا گټورو خوړو څخه ځکه ډډه کوي، چې کيداشي ماشوم يې ډير لوی شي او د زيرون پر مهال ستونزې پيدا کړي. ځيني ميندي بيا تر زيرون وروسته په لومړنيو څلويښتو ورځو کې له ځينو خوړو څخه د بادي يا سرو خوړو په بهانه پرهيز کوي، چې دا کړنه يې د ځان او ماشوم روغتيا ته زيان اړوي خو د ميندو دا عقیده کوم علمي او طبي بنسټ نه لري بلکه د روغتيايي پوهې کمښت او د ناسمو رواجونو نتيجه ده.

خوار ځواکي (سوي تغذيه) د امیدواري په دوره کې په دواړو (مور او ماشوم) بڼه اغيزه لري. ان تر دې چې د مړينې سبب يې هم کيږي.

د امیدواري پر مهال بڼه خواره نه يوازي مور د يوه روغ ماشوم څښتنه کوي بلکه تر زيرون وروسته به هم مور د بنې روغتيا څښتنه وي او خپل ماشوم ته به پوره شيدي ورکړای شي.

ولي د يوې امیدواري او شيدي وروکوونکي مور لپاره بڼه تغذيه اړينه ده؟

ځکه چې:-

- د زيرون په موخه د مور بدن د جوړښت لپاره
- د ماشوم بدن د جوړښت لپاره
- د نوی زيږيدلي ماشوم د بنې ودې لپاره
- ماشوم ته د خپلې مور د شيديو ورکولو لپاره
- د ماشوم او د مور د بنې روغتيا لپاره
- هغه کوم خواره دي چې د امیدواري پر مهال ورته اړتيا ليدل کيږي؟

امیدواري بنځي د خپل ماشوم د بنې ودې او لوييدني، جوړښت او ترميم لپاره بدن جوړونکو، محافظوي او انرژي لرونکو خوړو ته لکه: شيدي، پنير، هگي، غوښه، ماهيان، دال، لوبيا، وچه ږوډی، غوزان(چارمغز)، غواړي، بوره، گوره، کوچ، مستي، وريژي، الوگان، بادام، پسته او ميوي لکه: مني، انگور، زردلو، ناک، شفتالو، هندوانه، مالټه او داسې نور.

د امیدوارو ميرمنو لپاره 20 سپارښتنې

- 1: د ورزی لس ساعته بايد استراحت وکړی
- 2: له جارو وهلو څخه ډډه وکړی
- 3: هغه شی چې زیات وزن لری د جگولو څخه ډډه وکړی
- 4: درانده خواره ډير ټينگ خواره لکه لوبيا هگی پالک کم خوړی
- 5: هر سهار يو گيلاس شيدي دوه دانې خرما خوړی ځکه چې شيدي کلسيم لری او خرما مو تغذيه کوی



- 6: سهارنی هیڅکله مه پریږدی ځکه چی ستاسو بدن زیاتی انرژي ته اړتیا لری
- 7: د ورزی په اوږدو کی پنځه وخته خوراک کوی خو کمه کمه خوری تر څو ستاسو صحت ورسره بڼه یی
- 8: اوبه ډیری ځکی چی گردی مو چرک یا ډبري پیدا نکړی د ورزی له پنځه ویشته تر دیرش گیلانو اوبه وځکی
- 9: هره ورز لږ ورز کوی گرځی راگرځی ځکه ورز ستاسو صحت ته گټه لری
- 10: د سخت درد خوب پخپل سر درملو له خوراک څخه ډډه وکړی د اړتیا په وخت کی نیردی صحت کلینیک ته لار شی
- 11: د خپل ځان پاک ساتلو خیال وساتی هفته کی غیر له میاشتنی ناروغی نه دري ځله حمام وکړی ډیری گرمی اوبه یا هم له ډیرو یخو اوبو سخته ډډه وکړی همیشه په ترمو اوبو لامبی
- 12: هره شپه پنځه دانی بادام و خوری تر څو ستاسو مغز نورماله وی
- 13: په هفته کی دوه ځله یڼه ځیگر و خوری تر څو ستاسو د وینی کمبود پوره شی دوینی له کمښت سره مخامخ نشی
- 14: د شپي لخوا همیشه له وریجو څخه استفاده کوی وریجی بڼی نرمی پخوی او بیا یی وروسته خوری
- 15: د تازه میوو څخه زیاته استفاده کوی
- 16: زیاته غوسه مه کوی نورماله اوسی چی راتلونکی ماشوم مو سالمه وی
- 17: د اړتیا په وخت کی بنځینه ډاکتر ته مراجعه وکړی هیڅکله پخپل سر دارو مه استعمالوی
- 18: د میوو جوسو له څکلو زیاته استفاده کوی تر څو بدن مو مقاومت ولری
- 19: د خاوری له خوړلو ډډه وکړی زیاتره میندی په دغه حالت کی خاوره خوری چی صحت ته مو زیان رسوی هغه خویندی چی دا خاوره خوری د هغوی په بدن کی کلسیم کم وی چی دا کمښت مونږ د شیدو پنیرو په خوړلو سره پوره کولی شوه
- 20: د ماشوم له پیدا کیدلو څخه دري ساعته مخکی روغتون ته مراجعه وکړی تر څو تاسو ته کوم زیان ونه رسیری

### ③- د سوزاک د ناروغی مخنیوی(Prevention):

- \*- په یو کس کی دسوزاک ناروغی د شتون په وخت کی د جنسي اړیکو څخه ډډه کول.
- \*- د جنسي اړیکو په وخت کی د ک اندوم څخه کار اخیستل.
- \*- مخکی د ماشوم زېږدني څخه د مور د سوزاک ناروغی درملنه.
- \*- د خولې له لاری د جنسي اړیکو څخه ډډه کول.

### ④- د سوزاک ناروغی درملنه( Treatment):

- \*- کومی نبی - نبیانی مو چي وړاندې وبنودلې، د هغې په ښکارېدو سره باید د ادرار یا تشو متیازو تست ترسره شي، چې په تکثري سپټیم کې د *Neisseria gonorrhoeae* بکتریا پر وړاندې درمل توصیه شي او یاده بکتریا له منځه یوړل شي.

- \*- تر هغه چې د ډاکتر له لوري توصیه شوي درمل اغېزه کوي، د جنسي اړیکو له ترسره کولو ډډه وشي.

Treatment...Antibiotic therapy.

Azithromycine..Ceftriaxone...and others...

## اخـ تـلاطـات \$ \$ Complication

in male: ①

Epididymitis.-\*

Prostatitis.-\*

Urethritis.-\*

in Female:-②

Pelvic inflammatory disease( PID).-\*

Infertility.-\*

Perihepatitis.-\*

Fetz-High-curtis syndrome.-\*

Septic arthritis in fingers,wrest,toes and ankles.-\*

chorioamnionitis during pregnancy.-\*

conjunctivitis.-\*

**نوټ:** د سوزاک ناروغي نه يوازې په تکثري او تناسلي سپټيم باندې اغېز کوي، بلکې د وجود په نورو برخو لکه مری، خوله، بندونه، نس او خاصري لکن باندې هم بد اغېز کوي اود درد لامل کيږي.

# مهمه خبره داده، چې هر کله چې بنځه اويا خاوند د سوزاک ناروغي ولري، نو تر هغه چې په مکمل ډول د سوزاک درملنه نه وي شوي، بايد جنسي اړيکي ترسره نه شي. د سوزاک د ناروغي په وخت کې د جنسي اړيکو ترسره کولو دوه ستونزې رامنځ ته کوي.

+ د ناروغ کس څخه په اسانۍ سره روغ کس ته د ناروغي لېږد.  
+ د جنسي اړيکو په وسيله د ناروغ کس ناروغي لا نور هم پېچلي او مغلقه کيږي.  
ستاسو دروغ صحت په هيله.

## دسيزارين Cesarean په هکله!!!

۱- سيزارين څه شی دی ؟

سيزارين دخيټي او رحم په څيرلو سره له رحمه دماشو م راويستلو په مانا دی.

۲- هغه کوم موارد دي چې ډاکټران دي عمليي ته اړباسي ؟

که دمېندو له خوښي ورتېر شو، معمولاً ډاکټران د لاندي څلورو عواملوله امله سيزارين کوي :

۱ : کله چې دماشوم دزيريدو په مخ کې خنډونه پيدا شي يا د زيريدو شرايط بحراني شي.

۲ : هغه وخت چې مور مخکې هم په سيزارين سره ماشوم زيږولی وي

۳ : کله چې جنين د مور په نس کې نامناسب حالت ولري اوپه طبيعي توگه دماشوم دزيريدو احتمال موجود

نه وي . هماغه ډول چې پوهيږئ ماشوم معمولاً په سر له رحمه راوځي خو که په رحم کې ماشوم په داسې

وضعيت کې وي چې، د بېلگې په ډول، په پښو له رحمه راوځي په دغه وخت کې هم بايد سيزارين وشي .

۴ : هغه وخت چې ماشوم دساه اخیستلو له ستونزو سره مخامخ شي باید په بیره په سیزارین سره ماشوم له رحمه راوایستل شي .

۳- معمولاً په کومو امیندواره مېرمنو کې سیزارین ته ډیره اړتیا وي؟  
هغه میندې چې دلومړي ځل لپاره ماشوم زېږوي او مخکې یې حمل نه وي تجربه کړی په هغو کې سیزارین ډیر عام وي البته دغه اندازه د عمر له زیاتیدو سره هم ارتباط لري، څومره چې عمر زیاتېږي په مېرمنو کې سیزارین ته اړتیا هم زیاتېږي .

۴- که کوم بېره بیزه یا عاجله خبره اوسله نه وي دسیزارین لپاره کوم وخت مناسب وخت دی ؟  
له عاجلو پېښو که ورتېرشو په میندو کې دسیزارین لپاره مناسب وخت هغه وخت دی چې دکلینیکي او لابراتواري معایناتو له پلوه ثابته شوي وي چې ماشوم دمور په نس کې خپل وخت پوره کړی وي پدې مانا چې دمور له ورستني میاشتنې عاډته ۳۹ اونۍ تیرې شوي وي .

۵- آیا دسیزارین لپاره هم دنوروجراحی عملیاتو په شان ضروري ده چې ناروغ یا مور له عملیاتو څو ساعته مخکې څه ونه خوري یا په طبي ژبه ( NPOوي ؟  
هو ، په سیزارین کې هم اړینه ده چې ناروغ تر عملیاتو لږ تر لږه اته ساعته مخکې پوري څه نه وي خورلي تر څو معده تنشه وي اود عملیات په وخت له معدې څخه خوارکي توکي دمری له لارې تنفسي لاري ته داخل نه شي.

۶- دسیزارین په وخت میندې څومره وینه ضایع کوي ؟  
په معمولي توگه مور دسیزارین په وخت کابو یو لیتر وینه له لاسه وکوي البته ځینې میندې ممکنه ده تر یونیم لیتر ه پوري وینه هم ضایع کړي له همدې امله ده چې ناروغي ته عملیات په وخت یا له هغه سمدستي وروسته معمولاً دوه لیتره رینگرز لکتیټ ، یا گلوکوز سیروم ورکول کیږي .

۷- میندې له سیزارین وروسته معمولاً ترڅو ساعتونو پوري نهاري ساتل کیږي او څه نه شي خورلای ؟  
معمولاً باید ناروغه له سیزارین ورسته ۲۴ ساعته څه ونه خوري ترڅو د aspirations مخه ونیول شي پدې مانا چې دمعدې مواد تنفسي لاري ته ور نه شي او له عملیات وروسته نورې ستونزې هم پېښې نه شي .

۸- کوم وخت ناروغه مور چې سیزارین یې کړی وي باید له ریکوري کوتي یا Recovery Room څخه راوویستل شي ؟  
له ریکوري کوتي دراویستلو لومړنی شرط دا دی چې باید مور بېخي راویښه شوي وي او دویم شرط یې دا دی چې خونریزي یې بنده شوي وي او پر دې سربیره باید دویني فشار یې تقریباً نورمال حالت ته رسېدلای وي او ادرار یې هم نورمال جریان پیدا کړی وي یعنې لږ تر لږه باید په ساعت کې ۳۰ سی سی وي .

۹- له سیزارین وروسته آیا مور ته خاص درمل ورکول کیږي ؟  
هو ، تر هغه وخته چې ناروغ په روغتون کې وي (معمولاً تر اوو ورځو پوري) ورته انټي بایوتیک ورکول کیږي .

۱۰- له سیزارین څخه وروسته کله له ناروغي مور څخه ادراري سونډ لیري کړي ؟  
په طبیعي شرایطو کې دفولي سونډ باید له عملیات ۱۲ ساعته وروسته یا د عملیات په سهار لري شي .

۱۱- څه وخت ناروغه مور له بستري کوزېدای او گرځېدای شي ؟  
باید ناروغ ډېر ژر گرځېدل پیل کړي ډیر ځله له عملیات نه یوه ورځ وروسته باید لږ تر لږه ناروغ دوه ځله له کټ څخه راکوزه شي او دبل چا په مرسته وگرځي، دوه ورځې وروسته ناروغ د یو چا په مرسته گرځېدای شي څومره چې ناروغ ژر وگرځي دناروغې لپاره ښه وي تر څو په رگونو کې دوینې پرند کېدو احتمال کم شي .

۱۲- آیا له عملیات وروسته ناروغ کولای شي معمولي خوراک وکړي ؟  
نه، په ډېری ناروغانو کې له عملیات وروسته اوبلن خوراک پیلېږي او له عملیاتو معمولاً دوه ورځې وروسته عادي خوراکي رژیم پیلېدای شي. البته دا خبره د عملیات په ډول پورې اړه مومي. که عملیات په سختی شوی وي او په اصطلاح ترضيضي وي، حتی اوبلن خوراک هم وروسته پیلېږي.

۱۳- ناروغه مور چې سيزارین ېې کړی وي کله حمام کولای شي ؟  
له دریمې ورځې وروسته که پرزخم اوبه تويي شي پراو نه کوي خو تر هغه مخکې باید هره ورځ دزخم بڅی کنټرول او پانسماڼ شي معمولاً له عملیات وروسته په څلورمه ورځ بڅی (کوکونه) راویستل کېږي.

۱۴- دسيزارین احتمالي اړخيزي اغېزې جانبي عوارض) کوم دي ؟  
دبیهوشۍ په وخت ځینې عوارض پېښېدای شي: تنفسي لاری او سږو ته دمعدې دمحتویاتو اوبنټل چې په پایله کې یې ښايي دسږو ستونزه رامنځته شي . دزخم عفونت یا مکروبي کېدل، شدید خونړېزي ، دوینې پرنډېدل (لخته کېدل)، د ادرار د لارو (د مثاني او پښتورگو په ګډون) عفونت او ستونزی، دماشوم ماغزو اوناخ ژوبلېدل، او یا دماشوم دلاس پښو او کوپړۍ دماټېدو احتمال د سيزارین اړخيزي اغېزې دي .

۱۵- معمولاً له سيزارین څوورځې وروسته ناروغ له روغتونه رخصتېږی ؟  
که دماشوم له زېږېدو وروسته کومې اړخيزي اغېزې منځته نه وي راغلي، له عملیات څخه درې یا څلور ورځې وروسته ناروغ له روغتون څخه رخصتېدای شي او غوره ده چې له رخصتېدو درې اونۍ وروسته ډاکټر خپل ناروغ یو ځل بیا وګوري

دحاملګۍ یا امیندواره کېدا دمخنيوي بیلابيلي لاري شته چې هره یوه خپلي کټې او تاوانونه لري او په هرکس کې دهغو انتخاب توپیر کوي مور به دلته ټولي هغه لاري دهغو له تاوانونو او ګټو سره بیان کړو کومه یوه چې ستاسو له شرایطو سره برابره او انډوله وه همغه انتخاب کړئ البته دا په دې معني نه ده چې که دغه لاري کوم تاوان لري هغه باید ونه کارول شي هر روده خپل خاص خصوصیات لري .

## دامیندواری دمخنيوي ګولی :

دحاملګي دمخنيوي یوه لاره له ټابلټونو استفاده ده دا ترټولو عامه او دود روده ده چې په ټوله نړۍ کې ډیر پلویان لري .

دحاملگي ضد تابليتونه په خپل ترکیب کې دوه ډوله هورمونه لري چې استروجن او پروجستین دي او هرډبې یا قوطی یو ویشته یا اته ویشته گولۍ لري دغه راز د حاملگي دمخنيوي وړې گولۍ هم شته چې Progestin-only pills یا mini-pills بلل کيږي دغه گولۍ استروجن هورمون نه لري او په هغومیرمنو کې استعمالیږي چې استروجن نه شي ترلاسه کولای .

ددغو گوليو داستعمال روده په دې ډول ده چې باید هره ورځ یوه گولۍ استعمال شي او کله چې وخورل شي دتخمدان په وسیله دهگيو دازاديدا مخه نیسي او دغه راز درحم دیوي برخي چې غاړه ورته وايي دمخاط یا داخلي پوښ دپنډيدا سبب کيږي او په دې ډول سپرم نه شي کولای له هغه تیر شي دغه راز درحم په پوښ کې بدلون رامنځته کوي او دهگي دځاي په ځاي کيدا لپاره چاپريال خرابوي او هگي په رحم کې نه شي ځاي په ځاي کيداي چې هغه القاح شي .

که دحاملگي دمخنيوي گولۍ په خپل وخت وخورل شي او منظمي استعمال شي اغيزې ۹۹.۷ په سلو کې دی او ۳/۰ په سلو کې دا چانس وي چې له خوروسره سره بې میرمن امیندواره شي خو دغه روده گټې هم لري او هغه دا چې اغيزمنې دي ، او کله چې میرمن وغواړي بیرته امیندواره شي دگوليو په پریښود سره دغه کار کولای شي دغه راز هغه میندې چې نامنظم میاشتنی عادت او دمریضی په وخت درد لري درد بې بڼه کولای او میاشتنی عادت منظم کولای شي پردې سربیره هغه میندې چې اضافي ویښتان په مخ ولري ددغو گوليو په خورلو سره اضافي ویښتان کميداي شي او دغه راز په مخ باندي دځوانکو یا اکني په معالجه کې هم اغيزمنې دي، پردې سربیره درحم او تخمدانونو دسرطان چانس ورسره کميږي .

خوله دغو گټو سره سره دحاملگي دمخنيوي گولۍ ځینې تاوانونه هم لري او یو تاوان بې دادی چې باید هره ورځ وخورل شي او بنایي کله بې میرمنې هیږه کړي ،

دغه راز کانگي ،دتيو یا سینو درد ، نامنظمي خونریزی ، او په مخ باندي لکې هم بنایي په ځینو میرمنو کې رامنځته کړي دغه راز په ځینو میرمنو کې ممکنه ده دویني فشار لوړ کړي دا دگوليو څنگ لوري عوارض دي خو که مور په بڼه ستندرد او له معتبرو کمپنیو گولي واخلو بنایي دغه عوارض بې کم شي دمثال په توگه دjasmine په نوم گولي ترنورو خوندي او بڼي وي . هغه میندې چې له پنځه دیرش کلنۍ بې عمر زیات وي او سیگریټ څکوي بنایي دحاملگي دمخنيوي گولۍ ونه خورل شي په ځینو کسانو کې دویني دلخته کيدا سبب هم کيداي شي له دغو معمولي عوارضوسره سره اوس هم گولۍ په ټوله نړۍ کې دیر پلویان لري او دا خبره حتمي هم نه ده چې دغه عوارض دې په تاسو کې هم رامنځته شي که تاسو هم ورته اړتیا لري غوره ده د ډاکټر په مشورې بې پیل کړی او که کومه ستونزه بې درته پیښه کړه بیا نورې لارې هم ازمویلې شې چې دلته به بې ذکر وکړو .

## دحاملگي دمخنيوي پټی ((Transdermal patch

دغه پټی یا پلستر ونه دزخم دپلستر په شان پرمټو، دنس په بسکتني برخه او یا ملا نښلول کيږي دغه پلستر ونه استروجن او پروجستین هورمونونه په خپل ترکیب کې لري دغه هورمونونه په کراره دپوستکي له لاري ويني ته ځي او دامینداری مخه نیسي .

Transdermal patch په اونی کې یو ځل او د دريو اونیو لپاره کارول کېږي او له دريو اونیو وروسته یوه اونی وقفه ورته په کارده دمیکانیزم روده بې دگوليو په شان ده دتخمدان په وسیله دهگيو دازاديدا مخه نیسي دغه راز درحم دمخاط یا داخلي پوښ دپنډیدا سبب کېږي او په دې ډول سپرم ترې نه شي تیریدای .

که دغه پلسترونه سم استعمال شي دگوليو په شان ۹۹.۷ په سلو کې اغیزمن دي اود امیندواره کېدا مخه نیسي گټه بې دا ده چې کله میرمن و غواري دپلسترونه په لیرې کولو سره بیرته حامله کېدای شي دغه راز بله گټه بې دا ده چې دگوليو په خلاف په یوه اونی کې یوځل استعمالیږي پردې سربیره میاشتنی عادت منظم کوي او دمریضی درد کموي خو دنورورودوپه شان تاوانونه هم لري دمثال په توگه په هغه ځای کې چې نینلول کېږي ممکنه ده دهغه ځای پوستکی سور او تخریش شي دغه راز سینی یا تي حساس کېږي دسرخور ، نامنظمه خونریزي اودگوليو په شان نورې ستونزې پیدا کولای شي .

په وجینا کې کینودونکې دحاملگي دمخنيوي کری (Vaginal contraceptive ring):

دا د ۵۴ میلی مترو په اندزاه یوډول کری یا حلقه ده چې دغه کری په مهبل کې کینودل کېږي او هلته د دريو اونیولپاره ساتل کېږي او په دې موده کې دغه کری دغه دوه ډوله هورمونونه لري چې مخکې مو یادونه وکړه اوکله چې په مهبل کې کینودل کېږي ورو ورو له ځانه دغه هورمونونه ازادوي او دگوليو په شان دحاملگي مخه نیسي دگوليو او پلستر په شان اغیزمنه روده ده او کله چې میرمن و غواري دحلقې په لیرې کولو سره بیرته عادي حالت ته ستندیدای شي گټه بې دا ده چې په میاشت کې یو ځل استعمالیږي دغه راز میاشتنی عات منظموي او په جنسي مقاربت کې ستونزه نه پېښوي .

خو ممکنه ده کله نا کله په وجینا کې درد او ستونزه پېښه کړي کانگي ، دتپو حساس کېدل ، دسر خور ، نامنظمه خونریزي اودگوليو په شان ستونزې پېښولی شي ډیرکم داسې هم کېږي چې دغه کری له خپل ځایه بې ځایه شي .

دامیندواری دمخنيوي سنتي (Inject able Contraceptive):

دغه سنتي په هرکال کې څلور ځله استعمالیږي یعنې په هرو دولسو یا دیارلسو اونیو کې یو ځل استعمالیږي . دغه سنتي یوازي دپروجسټرون په نوم هورمون لري او په هغومیرمنو کې بڼې وي چې پروجسټرون نه شي اخیستلای او هغومیندو ته ورکول کېږي چې له پنځه دیرش کلونو ډیر عمر ولري اوسیگریټ څکوي . دغه گولی هم له تخمدانونو دهگيو د آزادیدا مخه نیسي او درحم دغاړې مخاط پندوي او سپرم ترې نه شي تیریدای دنورو رودوپه شان که سمې استعمال شي ۹۹.۷ په سلو کې دحاملگي مخه نیولی شي دايمي روده نه ده او کله چې و غوارو بیرته عادي حالت ته ستندیدای شي استروجن نه لري او په کال کې څلور ځله استعمالیږي بڼایي هغومیندو ته گټور وي چې ماشوم ته شیدې ورکوي ، دا هم ممکنه ده چې میاشتنی عادت بیخي بند کړي او دغه راز درحم دسرطان مخه هم نیول کېدای شي . خو ممکنه ده دغه سنتي وزن زیات کړي اوانمنظمي خونریزي راپیدا کړي دغه راز په حاملگي کې ځنډ هم ممکنه ده یوه ستونزه وي او له پیچکاری وروسته ممکنه ده تخمدان ترنهو میاشتوپورې هگی تولید نه کړای شي .

په رحم کې کینودونکې هورموني دستگاه (Intrauterine System):

دغه دستگاه IUD هم بلل کيږي او په رحم کې کيښودل کيږي په دستگاه کې هورمون ځاي په ځاي شوي وي او ورو ورو هورمون وينې ته لار مومي او دغه هورمون درحم پر ديوال خپل تاثير پريږدي او ددې دستگاه گټه په دې کې ده چې تر پنځو کلونو پورې پاتې کيداي شي ددې دستگاه بڼه دانگليسي T توري ته ورته ده او د سپرم او هگي د القاح کيدا مخه نيسي دغه راز له تخمدانه دهگيو دازاديدا مخه نيسي او درحم دغاړې په پنديدا سره سپرم ته اجازه نه ورکوي چې رحم ته ننوځي ددې دستگاه اغيز نه نوي اعشاريه نه په سلو کې ده او گټه ېې په دې کې ده چې پنځه کاله له هرشې بيغمه ياست او کله چې وغواړئ بيرته حامله شئ دغه دستگاه به له بدنه باسئ دغه راز دمقاربت لپاره کومه ستونزه نه پيدا کوي خو تاوان ېې په دې کې دی چې ممکنه ده نامنظمه خونريزي پيدا کړي البته په ځينو ميرمنو کې بنيايي دمریضي په وخت خونريزي کمه کړي بنيايي په ځينو نورو کې زياته کړي چې بيا بيرته بايد وايستل شي او په شپږ فيصده ميرمنو کې ممکنه ده له رحمه بهرشي خو دغه اله بايد دډاکټر له لوري په رحم کې کيښودل او بهر شي .

### مسي IUD يا Intrauterine Device

دابل ډول اله ده خو هورموني نه وي چې د T په شان بڼه لري او له مسو جوړه وي دغه وسيله هم په رحم کې کيښودل کيږي او تر پنځو کلونو پورې پاتې کيداي شي . له هگي سره د سپرم د القاح مخه نيسي او درحم په داخلي پوښ کې په بدلون سره هم خپل اغيز پريږدي .

۹۹.۴ اويا ۹۹.۲ په سلو کې اغيزمنه ده گټه ېې په دې کې ده چې پنځه کاله دوام کوي او کوم هورمون هم نه لري دغه راز درحم دسرطان به مخنيوي کې مرسته کوي خوممكنه ده خونريزي پيدا کړي او دمياشتني عادت په وخت دردرامنځته کړي.

### دميرمنو عقيم کول يا شنډول (Female Sterilization))

دايو ډول جراحي عمليات دي چې پکې دميرمنې نلکې تړل کيږي او هگي له تخمدانه رحم ته تللي نه شي . اوس په پرمختللي ډول دنوم لاندې په يوې برخې کې په يوه کوچني سوري سره يوه کمره دميرمنونس ته داخليري او بيا هغه نلکې دگيرا او يا سوځولو له لارې بنديري دغه عملياتو ته Laparoscopy وایي خو په نس کې په يوه واړه سوري سره چې Mini-laparotomy ورته وایي هم دغه نلکې بنديري يوه بله روده هم شته چې دغه نلکې پرې بنديري دغه روده له عملياتو پرته وي او درحم له خولي يو کوچني دوربين دميرمنو رحم ته داخليري او دنلکوپه برخه کې يو کوچنی توپ کيښودل کيږي چې درې مياشتي وروسته ديوه راډيو لوجيست له لوري دنلکې بنديدل تايديري دغه عمل ته Hysteroscopy وایي . دغه روده دايمي ده او هغه کسان چې غواړي له څوکلونو وروسته بيرته ماشومان پيدا کړي هغو ته نه اجرا کيږي .

يوه بله روده سپرم وژونکي سفنجونه دي چې په مهبل کې کيښودل کيږي چې هورمونه نه لري خو تاوان ېې په دې کې دی چې ممکنه ده چرک رامنځته کړي او که تر ټاکلي مودې ډير پاتې شي ممکنه ده سمی شي .

### سرپوښ او ډيفارگم : Diaphragm and Cervical Cap

دا يو ډول پلاستيکي پوښ دي چې په مهبل کې کيښودل کيږي او د رحم خوله بندوي او بايد له مقاربت له شپږ او يا اته ساعته مخکې په مهبل کې کيښودل شي او سپرم په دې ډول هگي نه شي القاح کولاي دغه اله بايد له سپرم وژونکو کريمونو سره يو خاې استعمال شي هورمون نه لري او اغيز ېې کابو يو نوي په سلو کې دی هغه ميندي چې ماشوم ته شيدي ورکوي په هغوکې ډير کارول کيږي او دغه اله دزهروي او جنسي ناروغيو په مخنيوي کې هم اغيزمنه ده .بايد دمقاربت په وخت موجوده وي او دکيښودلو خاص تخنيک غواړي چې بايد ميره او ميرمن ېې زده کړي او کله ناکله دمهبلم دبد بوي سبب کيداي شي . کله ناکله دمقاربت په وخت ليري کيداي هم شي .

Norplant د شپږو کپسولونو تجارتي نوم دی چې په مټه کې تر پوستکي لاندې کيښودل کيږي دغه روده په ناروي او اروپايي هيوادونو کې هم دود ده خو تر هغه مخکې ميرمنو ته ددغو درملو ورته گولۍ ورکول کيږي چې کوم عوراض ونه لري له يو کورس وروسته بيا دغه کپسول يا نور مواد چې په ټول کې implant بلل کيږي په مټه کې کيښودل کيږي ددغو کپسولونو دکيښودلو موده په ناروي کې پنځلس دقيقې وخت اخلي او په اسانه ترسره کيږي موده ېې پنځه کاله وي خو تر هغه مخکې ېې هم تاسو ايستلی شئ بڼايي دگوليوپه شان عوراض پيدا کړي .

### دميرمنو خاص کانډم: Female Condom:

دا يو نرم پلاستيکي پوښ دی چې ديو خُل لپاره دميرمنو په مهبل کې استعمال کيږي او دجماع په وخت دنارينه دالت دمسقيم تماس او داوبو دبهيدا مخه نيسي .گټه ېې په دې کې ده چې دجنسي ناروغيو مخه نيسي خو دنارينه وو ترکانډم گران دی .

اوس به راشو دې ته چې نارينه څنگه کولاي شي دحاملگۍ مخه ونيسي :

### دنارينه وو کانډم :

په مختلفو سايزونو او بڼه نن سبا پيدا کيږي خو بايد دالت دنعوظ په وخت استعمال شي او په وروستۍ برخه کې ېې يوه کوچنۍ خالي فضا شته چې بايد هغه کش نه شي ځکه چې هلته مني توليږي که سم استعمال شي اغيز ېې اته نوي په سلو کې دی يعنې يوازي دوه په سلو کې دا چانس شته چې ميرمن بيا اميندواره شي بله گټه ېې دا ده چې دانزال موده لوړوي او دجنسي ناروغيو مخه هم نيسي خو تاوان ېې په دې کې دی چې ممکنه ده وشليږي او يا وبنويږي اودواړه لوړو ته جنسي خوند ورپه برخه نه کړي .

### دنارينه وو شندول (Male Sterilization):

دغه عمل ته وازيکتومي وايي او يو ډول جراحي عمليات دي او تناسلي الت ته تلونکي نلکې پکې بنديږي دغه جراحي عمليات ډير آسانه دي او ممکنه ده دډاکټر په کتنځي کې هم ترسره شي په دې عملياتو سره مني نه بهر کيږي او نور هگي نه القاح کيږي دغه عمليات ۹۹.۹ په سلو کې نتيجه ورکوي گټه ېې دا ده چې جانبي عوراض نه لري او په مقاربت کې کومه ستونزه نه پيښوي خو عيب ېې په دې کې دی چې دايمي دی او که څوک بيا وغواړي بچي پيدا کړي دغه چانس له لاسه ورکوي البته له عملياتو وروسته بايد په يو لړتستونو سره ثابته شي چې نور سپرم موجود نه دي .



## د حاملگي دمخنيوي طبيعي لارې Natural Family Planning

په دې روده کې بايد نارينه ترانزال مخکې خپله تناسلي اله دميرمنې له مهبله بهر کړي او مني له مهبله بهر تشي کړي په دې روده کې بايد مير ه اوبنځه بايد همکاري وکړي .

دغه راز په طبيعي حالت کې بايد دواړه لوري دميرمنې په مياشتني عادت پوهه وي ځکه چې له دې پرته نورې طبيعي روډې هم شته چې مخه پرې نيول کيداي شي مثلاً دمياشتني عات طبيعي پراو اته ويشته ورځې وي دخونريزې له دريدا وروسته ترڅوارلس ورځو پورې هگې رحم ته نه راځي په څوارلسمه ورځ هگې رحم ته کوزيري په دې معني که له مريضې وروسته تردولس ورځو پورې مقاربت وشي حاملگي نه کيزي خو غوره ده مير مني په دې ورځې پوه وي که حساب پې سم وه هغه بايد حامله نه شي او کوم خطرې نه گواښي ځکه چې له مريضې وروسته هگې په څوارلسمه ورځ رحم ته کوزيري او هلته ځاي په ځاي کيزي نو له مريضې وروسته ترکابو لسو ورځو پورې که مقاربت وشي ميرمن نه اميندواړه کيزي خو په دې شرط چې حساب مو سم نيولی وي . البته دغه ويره هم په دې روډې کې شته چې بنيايي هگې لږ مخکې رحم ته کوزه شي او ميرمن اميندواړه کړي .

که دغه ويره درسره پيدا شوه چې ممکنه ده بي احتياطي شوي وي او حمل مو اخيستی وي بيا دغه روده هم له تاسو سره مرسته کولاي شي :

که مو احساس وکړ چې مقاربت شکمن دی او حاملگي رامنځته شوي داميندواړې دمخنيوي يو ډول ترکيبي درمل شته چې له مقاربت وروسته تر دوه اويا ساعتونو پورې که وخورل شي ممکنه ده له حاملگي مخنيوی وکړي .

له اميندواړې دمخنيوي گولۍ چې HD ډوله پې وي او سپين رنگ لري بايد سمدستي وخورل شي له هغه دولس ساعته وروسته بايد دوه نورې گولۍ هم وخورل شي که داميندواړې دمخنيوي HD ډول گولۍ درسره نه وي LD ډول پې هم گټه لري چې کريمي رنگ لري خو دغه ډول بايد څلور دانې وخورل شي او دولس ساعته وروسته څلور دانې نورې LD ډوله گولۍ بايد وخورل شي دغه روده له مقاربت وروسته د حاملگي مخه نيولی شي خو سل په سلو کې يقيني هم نه ده څومره چې گولۍ ژر وخورل شي هومره پې اغيز زياتيري بنيايي دکانگو ، اسهال او سرگرځيدا په شان عوارض هم رامنځته کړي .

دهورمونونو مصرف هم که ژر وشي ممکنه ده مرسته وکړي استروجن هورمون په کافي دوز سره له مقاربت وروسته سمدستي وروسته نتيجه ورکوي دترسره شويو څيرنو په اساس Diethyl Stillbesrol= DES په نامه درمل هم گټه لري او که دپنځو ورځولپاره هره ورځ ۲۵ يا ۵۰ ملي گرامه واخيستل شي ممکنه ده نتيجه ورکړي اوله مقاربت وروسته داميندواړې مخه ونيسي خوپه دې شرط چې له مقاربت لږ ترلږه ۲۴ ساعته وروسته استعمال شي درحم کورتاژ چې سمدستي وشي او تردې وړاندې چې هگې ځاي په ځاي شي مرسته کولاي شي له IUD استفاده هم مرسته کولای شي

خو دغه کارونه بايد ډاکټر وکړي .

دغه برخه هم درسره ولولئ گټه به در ورسوي :

## دمیر منولپاره دامیندواره کیدا بنه وخت

دمیر منو لپاره دامیندواره کیدا تر ټولو بنه وخت کوم دی او کومی لا ری خوندي دي .

تر هر څه دمخه باید ووايو چې څیرنوټابته کړي ده چې دامیندواره کیدا لپاره تر ټولو بنه عمر له شلو تردیرش کلنی پوري دی په دی موده کې بدن تر بل هر وخته زیات دامیندواره کیدا لپاره انرژي او ضروري چمتوالی لري البته امیندواره کیدل په هر عمر کې خپلی گټي او تاوانونه لري خو تر شپاړسو په کمو نجونو کې لوبې خطرې رامنځته کولای شي . او په بنځو کې دامیندواره کیدالپاره دتوانمنی تر ټولو داوج ټکي څلورویشت کلني بنودل شوي ده .

ټولې بنځې دامیندواره کیدالپاره په کافي اندازه هگی لري یعنی دزیریداپه وخت دنجونو په تخمدان کې کابو یومیلیون هگی وي خو کله چې دبلوغ عمر ته رسیږي دغه اندازه درې لکه هگیو ته رسیږي خو مسله دا ده چې له دغو ټولو هگیو یوازې درې سوه هگی دتخمدانونو دفعالیت په وخت کې آزادیري او القاح کیدا امکان یې برابریري . څومره چې عمر زیاتیري تخمدانونه هم زریږي او هگی دالقاح کیدا لپاره لږ چانس پیدا کوي ځکه خو ځینې جنیتکي ناروغی په هغوماشومانو کې ډیر وي چې میندې یې په لوي عمر کې زیروي او څومره چې عمر کم یعنی تر څلورویشت کلنی کم وي هومره بنه دی خو دا په دی معنی نه ده چې له څلورویشت کلنی بنکته هر عمر مناسب وي .

نجوني له نهه کلنی تردیارس کلنی پوري بلوغ ته رسیږي خو له دی وروسته له طبی پلوه داچانس لري چې امیندواره شي خو تر شپاړسو کلونو کم عمره نجوني که امیندواره شي پر جسمي ستونزو سربیره نورې مسلې هم شته چې هغه له ډیرو ستونزو سره مخامخومولای شي دمثال په توگه کله چې نجلۍ د عمر له پلوه پخه نه وي ماشوم بنه نه شي روزلی او نورې ډیرې ستونزې هم شته چې دوخت دکمي له امله ورته اشاره نه شوکولای .

خو که عمر زیات هم شي دېچې دپیدا کیدا په وړاندې ستونزې زیاتیري دتخمدانونو پر زریدا سربیره هغه میندې چې په زیات عمر کې ماشوم پیدا کوي دماشوم دسقط خطر پکې ډیر وي مثلاً په څلورویشت کلني مور کې دسقط احتمال لس فیصده دی خو هغه میندې چې ۳۵ او یا ۳۹ کاله عمر لري دغه اندازه اتلس کلونو او په څلویشت کلنی کې ۳۴ فیصده ته رسیږي .

پردې سربیره په څلورویشت کلنی کې بدن له فزیکي پلوه سالم وي او مور په ناروغیو لږ اخته کیږي او زهرې یا مقاربتې ناروغی هم په دی عمر کې لږې وي نو په دی عمر کې په خپل وخت دماشوم دپیدا کیداجانس ډیر وي او بی مودې ماشومان په دی عمر کې لږ پیداکیږي . مور ته پرستونزو سربیره په کم عمر او ډیر عمر کې دماشومانو پیدا کول نورې جانبي ستونزې هم لري مثلاً هغه مور چې ډیر عمر ولري دماشوم دروزلو او پاللو لپاره کمه حوصله لري او هغه میندې چې کم عمر ولري هغوي بیا کافي تجربه او پوهه نه لري هغه میندې چې کار کوي که په دی عمر کې ماشوم پیدا کړي له هغه وروسته بیا د خپل کار لپاره کافي انرژي درلودلی شي ډیرې میندې چې په لوي عمر کې ماشومان پیدا کوي هغوي دکار موندلو او دزده کړو دوام ډیر لږ چانس پیدا کوي البته دغه مسلې بنایي ډیرې زمونږ دټولني لپاره سمې نه وي خو باید له دی اړخه یې هم په زیانونو پوه شو.

خو کومې میندې چې په ډیر کم عمر کې ماشومان پیدا کوي مور ته په جسمي ستونزو سربریره لکه چې وویل شول دمور اوپلار دکمې تجربې له امله بنایي له یو لږ ستونزو سره مخامخ شي او بنایي له ماشومانو سره دډیرې مینې له کبله له خپل گډژونده غافله شي دغه مسلي ډیر ځله په میندو کې دسترس او روحي فشارونه پیداکوي .

ډاکټران وايي چې دماشوم دپیدا کېدا لپاره ترټولو ښه عمر پنځه ویشته کلني ده په دې عمر کې میندې دمسولیتونو دمنلو لپاره ډیر زغم لري او په ښه توگه ماشوم روزلی شي.

یوه بله خبره چې باید ورته اشاره وشي دا ده چې میندې په هر میاشتنی عادت کې بنایي پنځه ویشته فیصده دامینداره کېدا چانس ولري البته دغه اندازه په پنځه ویشته کلني کې ده خو له هغه وروسته څومره چې عمر زیاتېږي دغه چانس هم کمېږي .

د اچي کله یوه ښځه ژر او په آسانه امیندواره کېدای شي په دې اړه باید وویل شي دښځو د دو میاشتنی عادتونو واټن هغه فاصله ده چې میرمنې پکې امیندواره کېږي دغه ورځې په آسانه حسابېدای شي یعنی کله چې ښځه په لومړۍ ورځ ناروغه شوه او میاشتنی عادت ېې پیل شي ترپیا دغسې ناروغۍ پورې یوه دوره حسابېږي دغه ورځې له یوویشته تر دېرشو ورځو پورې دوام کوي . که غواړئ دغه ورځې په دقیقه توگه معلومې کړئ دخونریزۍ له لومړۍ ورځې یې وشمیرئ تر هغه وخت چې بیا خونریزي پیلېږي دغه موده میرمنو توپیر کوي خو له یووشته تر پنځو ویشته پورې دوام کوي په دې منځ کې که هر عدد له شمیرلو وروسته لاس ته راغی څوارلس تری کم کړئ هر عدد چې تر لاسه شو تر هغه څلور ورځې مخکې او دوه ورځې وروسته تر ټولو ښې ورځې دي چې ښځه په کې امیندواره کېدای شي .

مثلا یوه ښځه داسد دمیاشتنی په لومړۍ نیټه ناروغه شوه له هغه وروسته حساب وکړئ چې بیا کله ناروغه کېږي یعنی خونریزي ېې پیلېږي فرضا دوه ځل داسد دمیاشتنی په اوویشتمه بیا ناروغه شوه او خونریزي ېې پیل شوه له دغو اوویشته ورځو اوس څوارلس کم کړئ چې په دې ډول  $14 - 27 = 13$  اوس تاسو متوجه شوی چې داسد له دیارلسمې څلور ورځې مخکې او دوه ورځې وروسته هغه نیټه ده چې دغه میرمن پکې ژر او په آسانه معالجه کېدای شي .

دمیرمنو په تناسلي سیستم کې دنارینه سپرم تر دوه او یا ساعتونو پورې ژوندي پاتې کېدای شي نو که جنسي تماس په لومړیو ورځو او په دې یوې اونۍ کې وشي دا امیندواره کېدا چانس ډیروي که نارینه کوم طبي مشکل ونه لري په اونۍ کې درې یا څلور ځله جنسي تماس ونیول شي په لومړیو شپږ میاشتو کې ۶۰ فیصده دا چانس شته چې ښځه امیندواره شي په یوه کال چې اتیا فیصده او په اتلسو میاشتو کې نوي فیصده دغه احتمال موجودوي . یوه بله روده هم شته او هغه دا چې کله چې هگۍ له تخدانه آزادېږي یعنی دمیاشتنی عادته له پیلېدا کابو څوارلس ورځې وروسته په دې وخت کې دښځې د بدن دتودخي اندازه تر اوو دیرش درجو پورې لوړېږي چې دا ددې ښودنه کوي چې ښځه دامیندواره کېدا لپاره مناسب شرایط لري خو دغه حساب ډیر دقیق نه دی.

### په ښځو کې د سردردی لس لاملونه !

څیړني ښيي چې له ۲۵ تر ۷۰ سلنې سردردی له تغذې سره مستقیم تړاو لري .

ډاکټران وايي لومړني خوراکي توکي په معده او د هاضمې په سيستم کې د محيطي اعصابو د تحريک او د نيورو ټرانسميټرونو د آزاديدو لامل گرځي چې په پايله کې ېې سردرد را منځته کيږي. د سر درد ډولونه:

### کلسترې سر درد

دا ډول سر درد له ځان سره شديد درد لري، په داسې حال کې چې دا درد د نورو ډولونو په پرتله لږ عام دی

او له هرو لسو نفرو (۹) يې نارينه دي، او بل هغه کسان چې ډير وخت نشه يې توکي کاروي هم له دې ډول سر درد سره مخ کيږي.

د کلستر سر خورې په ډليزه توگه حمله کوي،

سر دردي، هره ورځ په يوه معين وخت کې خپريږي. او امکان لري دا دردونه ورځې، اونۍ، او کيدای شي مياشتې وخت ونيسي، او دا هم امکان لري چې وروسته له يوې مياشتې يا هم کال وروسته انسان فکر وکړي چې نور نو بڼه شوم، خو تر ډيرې مودې وروسته ناروغي بيا را وگرځي چې په پيل کې نيمه سردردې ترې پيدا کيږي، او ورسره زوکام، او له سترگو څخه اوبنکې بهېدل هم ملگري وي. خو که د سر درد په لومړۍ مرحله کې سوچه اکسيجن تنفس کړی، د درد بڼايي ودروي.

کله چې له دې ډول سر درد سره مخ شوی، نو له سگرت څکولو او له فزيکي فعاليتونو څخه ډډه وکړئ.

### نرمة سر دردي

دا ډول سر دردي ډيره عامه ده، ددې ډول سردردۍ د پيدا کيدو لاملونه د سر د کاسې د عضلاتو، د اورمېن ( غاړې) د ځنگلو او ځان دردونه دي. ددې ډول حيرانوونکو دردونو را څرگنديدل په عصبي سيستم هم تاثير لري.

### نيمه سر دردي

نيمه سر دردي لنډمهاله تبه وي، چې د سر په يوه برخه کې پيدا کيږي، دا ډول سردردې په يوناني ژبه کې هم د ( نيم سري ) په نامه يادېږي چې له امله يې انسان په غير عادي ډول د خستگۍ احساس کوي، او وجود يې سستي کوي، چې وروسته زړه بدوالی او استفراق هم ورسره ملگري کيږي.

دا دوره په لومړيو کې څو دقيقې حتما څو ساعته دوام مومي او وروسته ټول سر په درد راولي.

### د دماغ شاوخوا سر دردي

ددې ډول ناروغانو د دماغو په شاوخوا کې مړ درد وي او ورو ورو ټول سر په درد اخته کيږي، چې دا هم له استراحت سره بڼه کيږي، تبه، د سر خوږ، او د غاړې شخېدل يې نښې نښانې دي.

د ماغزو د تومور له امله سردردی

دا ډول سر دردی له نور سره توپیر لري، او ډیری وختونه دسهار له خوا وي چې دا هم ډیره شدیدې تبه لري،

چې د سر د بنورولو، د درانده شي د پورته کولو، او په ځانگړي ډول د ډیر توخي له امله وي، معمولا د سردردی سره د خوب اختلالات هم مل وي.

د ویني د لوړ فشار له امله سر دردی

په دغو ناروغانو کې هم یو ډول سر درد وي، معمولا کله چې د ویني فشار ډیر لوړ شي (لږ تر لږه 020 ته او یا هم 012 درجو ته ورسیري) نو دا ډول سردرد را مینځته کوي.

د دسترگو له لوري سر دردی

ډیر کله انسان ته دسترگو له لوري سر دردی پیدا کیږي چې دا دا ډول سر دردی ډیر کله د ډیرې مطالعي، یا هم ټلويزیون ته د کتو له امله رامنځ ته کیږي.

د سینوس له امله سر دردی

دا ډول سردردی ډیر کله د سینوسونو (سینوسایټس) التهاب او ناروغی له امله پیدا کیږي او زیاتره پر تندي باندې تمرکز کوي، دا ډول درد ډیر کله د سر د خوځولو او اوږد غزیدلو پر وخت احساس کیږي، او له خوبه تر پاڅیدو وروسته نور هم ډیر بیږي.

د غابنونو انتاني ناروغی له امله سر دردی

د سردردی دا ډول تل په مخ کې له درونو پیل کیږي او ورو ورو ټول سر ته خپریږي.

او ورستی هم له سر دردی سره حساسیت

دا ډول سر دردی، ډیر لاملونه لري، لکه د پزي بندوالی، زوکام او توخي. کله کله د نس ناستي او حساسیت کنټرول هم د سردردی سبب کیږي.

## قبضیت او امیندواري

د امیندواری په لړ کې قبضیت لړل یوه عادي خبر ده. خو قبضیت څنگه تعریف کولی شو؟ قبضیت د تغوط (غټې بولي د تشولو عمل) له موخر، دردناک، او نابشپړ فعل څخه عبارت دی. یا هم په اوونۍ کې تر دریو څلو یا لږ د تغوط عادت لړل خو دا درې ځله تغوط په اوونۍ کې هم کله ناکله نارمل

گڼل کيږي، خو کله چې د تغوټ پر مهال د فشار او ډېر زور وهلو څخه کار اخيستل، يا د تغوټ مؤخره او ځنډنی تخليه او وروسته د تغوټ څخه د بيرته ژر تغوټ کولو احساس پېښېدل يا د عدم تخليبي احساس لرل، سخت غايطه مواد(غټې بولي) او دردناکه تخليه د قبضيت اصلي نښې نښانې دي.

په اميندواری کې قبضيت لرلو يو دليل دا دی چې د کولمو د حرکت (پريستالتيک حرکات) ځای کمپري او فضا يې د رحم د لويوالي له امله تنگه وي او هم بدن له مایعاتو څخه په بسيا کچه نه وي برخمن. که څه هم زموږ بحث د اميندواری سره تړاو لري خو په عادي حالت او نورو خلکو کې د قبضيت نور سببونو يادول او درېژندل هم لازم گنم.

### د قبضيت سببونه:-

د کولمو بندښت:- لکه؛ تومور، د کولمو تاوېدل يا ډاېورټيکل، سکيمي يا مناسبه وینه نه رسېدنه، التهاب، تنگوالی يا سټريکچر لرل.

۲- د مقعدي سفنکتر سپازم يا تشوش او تشنج:-  
لکه؛ بواسير يا هموروئيد او انال فيشر يا د مقعد چاکوالی.

۳- درمل يا مېډيکشن:-  
انټي ډېرسانت او کلسيم بلاکر.

۴- د کولمو کاذب بندښت:-  
لکه؛ ميگاګولون، او ځيني وخت هرشپرونګ يا شګاس امراض او د کولمو ځنډنی حرکت.

۵- اندوکراين ستونزې:-  
لکه؛ هايپيرټايروديزم، بلاربولی او د کلسيم لوړه کچه يا هايپير کلسيمي.

۶- روانی او اروايي ستونزې:-  
لکه؛ ډېرشن، خوراکی نامنظموالی او ستونزې، عصبي درمل.

۷- عصبي ستونزې:-  
لکه؛ پارکينسون، د سپاينل کورد يا ملا د تير عصبي ستونزې، ملتي پل سکلروزس.

۸- عمومي عضلاتی ستونزې لکه؛ سيستمیک (د ټول بدن) پرمخ ټلونکی سکلروزس.

۹- د فزيکي فعاليت نلرل او د کلکو خواړو مداوم کارول، او فايبر لرونکو خواړو څخه لږ گټه اخيستل د قبضيت بل لوی او معمول عامل دی.

د پورته سببونو په پېژندلو سره درملنه د سبب مطابق تر سره کيږي له خوراکی درملني او فزيکي حرکاتو څخه نيولې بيا تر جراحی پورې نظر خپل سبب ته تداوی لري.

د اميندوارو مېرمنو لپاره د قبضيت لپاره خوراکی چارې په لاندې توگه دي.

۱- سهار وخته او د ورځې په پيل کې سباناری کول د کولمو حرکات ښه کوي او اجابت مزاج اسانه کوي.

۲- د غنمو سبوس لرونکي ډوډۍ خوړل.

۳- د ترکاری سلاد تر څنگ د ورځي دوه کاشوغي د زيتون غوړيو کارول په سلاد کې مهم دی.

۴- وچ آليان به اوبو کې لاندې کړی او اوبه يې وڅښی.

۵- ناک او انځير خوړل د قبضيت لپرې کولو لپاره مرستندويه اوگټور خوراگونه دی.

۶- کيله او نور وچ خواړه لږ وخورئ.

۷- د ورځي لږ تر لږه پنځه/شپږ گيلاسه اوبه وڅښی.

۸- پلي تگ مو او د اميندواری کرار ورزش مه هېروئ.

۹- خاکشیر يو بي ضرره بوټی دی او د قبضيت لپاره گټور تمامېږي.

۱۰- ترکاری او لنده میوه یا لنډ ووايم د فايبر لرونکی خوراک مو کولمي نرموي ژر هضمه دي او په څنگ کې مو ځوان او صحتمند هم ساتی.

## اېډز ( HIV )

ای آی ډي اېس ( AIDS ) د انگلیسي ژبي د ( Acquired Immune Deficiency Syndrome ) مخفف دی چې معنی يې د انساني جسم د ایمون سیستم یا د ناروغيو پر ضد د مقاومت کولو د واک دمنځه تلل ناروغي ده. دغه ناروغي د اېچ آی وي ( HIV ) د وایرس نه چې د ( Human Immunodeficiency Virus ) مخفف دی، نه منځ ته راځي.

### اېډز

انساني وینه د دريو ډول حجرو او يو ډول مايع نه جوړه شوي په کومه کبني چې دغه دري ډول حجري لامبو کوي. د ويني سپيني حجري هغه حجري دي چې په انساني بدن کېني د ناروغيو د پېژندلو او د پېژندلو نه وروسته د ناروغيو د مکر و بونو د منځه وړلو دنده په غاړه لري. ياني که کوم وخت د انسان و بدن ته يوه ناروغي ور ننوځي نو د ويني د سپينو حجرو په مرسته انساني بدن پخپله يو ډولدارو جوړوي چې د دغه ناروغي سره مقاومت وکړي. ياني ويلاى سو چې دغه حجري د انساني بدن دفاعي نظام دی. د اېچ آی وي ( HIV ) وېرس د ويني دغه مرستندويه حجري له منځه وړي. د وخت په تېرېدو سره د هغه انسان په وینو کېني، چې په اېچ آی وي وایرس اخته وي د مرستندويه حجرو شمېر کميږي. کله چې د دغه مرستندويه حجرو شمېر په وینه کېني ډېر کم شي نو د انساني بدن دفاعي نظام له واکه ولوېږي. پداسي حال کېني چې د انسان د جسم دفاعي نظام ړنگ کړل شوی وي نو د انسان جسم د هر ډول ناروغيو په وړاندي لاچاره وي. پدغسي يو حالت کېني د انسان جسم حتی د زکام معمولي ناروغي په وړاندي لا هم مقاومت نه سي کولای او پدې ډول د والگي يا زکام غوندي معمولي ناروغي نه لا هم مړ کېدلای شي. کله چې اېچ آی وي ( HIV ) وایرس انساني دفاعي نظام ړنگ کړي نو ويل کيږي چې دغه انسان د اېډز په ناروغي

اخته شو. کله چي د انسان و بدن ته د اېچ آی وي ((HIV وایرس و ننوزي نو پسله خو کالو بیا د هغه نه اېږز ناروغي منځ ته راځي. خو هر هغه څوک چي پدغه وایرس اخته شي نو که وختي وي او ناوخته خامخا د اېږز په ناروغي اخته کيږي.

د اېږز د منځ ته راتلو په هکله تيورياني

د اېږز/ (HIV) پېژندل او د هغه سره مقابله

- په ۱۹۸۱ ميلادي کال کې په امريکا کې د يوې ناپېژندل شوې ناروغي رپوټ ورکړل شو. - په ۱۹۸۳ ميلادي کال کې د فرانسې د پاستور انستيتوت د HIV وېروس کشف او د اېږز نوم کښېښودل شو. د نوموړې ناروغي زړه چټک خپراوي د ډيرو تلفاتو لامل شو چې د نولسمې پېړۍ د طاعون څخه يې هم تېري وکړ.

د ۲۰۰۱ ميلادي کال د ډسمبر تر مياشتې پورې د روغتيا د نړيوالې ادارې (WHO) برآوردونه: - د ۶۳ مليونو په شاوخوا کې وگړي په اېږز اخته شول، چې له دې ډلې څخه يې ۲۲ مليونه وگړو خپل ژوند له لاسه ورکړی دی. يوازې په ۲۰۰۱ ميلادي کال کې پنځه مليونه وگړي نوي ورباندې اخته شول او په همدې کال کې ۳ مليونو وگړو د نوموړې ناروغي له امله خپل ژوند له لاسه ورکړ. - د ايپيډيمي څلورمه څبه په ۱۹۹۵ ميلادي کال کې په منځني ختيځ او مرکزي اسيا کې را دوڅاره شوه. اوس اوس په اسيا او په ځانگړي ډول په سهيلي او سهيل ختيځه اسيا کې د ۶ مليونو څخه زيات په اېږز ککړ څلک شته. په اسيا کې د نورو لويو وچو په پرتله د ناروغي د پرمختگ چټکتيا خو ځله ډيره ده. د اسيا په لويه وچه کې په هره دقيقه کې پنځه تنه په HIV ککړېږي. او داسې انگېرل کيږي چې په راتلونکو شپږو کالونو کې ۱۰-۱۲ مليونو ته ورسېږي او په ۲۰۲۰ ميلادي کال کې به په نړۍ کې د مړينې لومړنی لامل شي.

په خواشينۍ سره بايد ووايم چې د روغتيا نړواله اداره په دې هکله د واقعيتونو لږ ارقام وړاندې کوي.

اېږز څه شی دی؟

يوه انتاني ناروغي ده چې د انسان د بدن د دفاعي سيستم د ناتوانۍ او ويجاړتيا لامل گرځي. او په پايله کې د ناروغيو د يعنې د فرصت لټوونکو انتاناتو او چنګاښ (سرطان) د پرمختگ او بالاخره د مړينې لامل گرځي.

د اېږز د ناروغي عامل څه شی دی؟

د HIV د انسان د دفاع ويجاړونکی وېروس) په نوم يو وېروس دی چې د انسان په دفاعي سيستم حمله کوي او د هغه د فعاليت د ويجاړتيا لامل گرځي

د اېچ آی وي ((HIV وایرس د هغو دوایرسونو کورنۍ وایرسونو د کورنۍ سره تړاو لري کوم چې په پېښو وېيزوگانو يا په شادي کښي و اېږز ته ورته د ايمنون نظام ناروغي راپاروي. ويل کيږي چې د بيزوگانو د هغو وایرس څه باندي سل کاله وړاندي و انسانانو ته واوښتی.



دا چي دغه وایرس کله، چیري او څنگه د بیزو نه و انسان ته و اوښتی پدی هکله هیڅ معلومات نسته. د بیرمینگهم او الباما د پوهنتونونو وروستی څېړني بنیې چي په بیزوگانو کښي یو ډول وایرس چي اېس آی وي (SIV) نومیري د انسانانو د اېچ آی وي وایرس په ډول د بیزوگانو د جسد دفاعي نظام رنګوي. ساینپوهان وایي چي د اېچ آی وي (HIV) وایرس د دوو بیلو وایرسو نه منځ ته راغلی.

پداسي حال کښي چي د بیزوگانو په سلګونو اقسام سته دوه ډوله بیزوګانې شیمپانزي او ګوی ننز داسي وایرس په وینو کښي لري چي ورته د اېډز د وایرس اېچ آی وي (HIV) مور ویل کیري. خو د اېډز راپارونکی وایرس د دغه دو وایرسونو د سره یو ځای کېدو نه منځ ته راغلی. شیمپانزي بیزوګانې د ګوی نن بیزوګانو ښکار کوي او هغه خوري. ساینسپوهان واي چي بنیایي یوي شیمپانزي بیزود یوي ګوی نن بیزو غوښي خوړلي وي او هغه په داسي حال کي چي دواړو په وینو کښي دوه بېل د ایمون د ناروغي راپارونکي وایرسونه درلو دل او همدارنگه دواړه وایرسونه سره یو ځای شوي او د هغه نه اېس آی وي (SIV) وایرس جوړ سوی کوم چي د اېچ آی وي (HIV) وایرس مور ګڼل کیري. ساینسپوهان واي چي بنیایي د نن نه ۸۰ کاله وړاندي د لومړي ځل لپاره افریقایي انسانان په اېس آی وي وایرس اخته سوي چا چي د بیزوگانو غوښي خوړلي. د لومړي ځل لپاره په ۱۹۵۹ مېلادي کال کښي دیوه انسان په وینه کښي د اېچ آی وي (HIV) وایرس وموندل سو. دغه موندنه د افریقا په هیواد کونګو کښي وسوه. بیا په ۱۹۶۹ مېلادي کال کښي د یوه امریکایي سرتیري په وینو کښي اېچ آی وي (HIV) وموندل سو. خو هغه وخت لا انسانان د اېډز د ناروغي نه ناخبره وه او دغه ناروغي په نه پېژندل.

### اتیامیه لسيزه او اېډز

د ۷۰ يمي لسيزي په پای او د ۸۰ يمي لسيزي په پېل کښي په امریکا کښي د هم جنسبازو نارینو غورځنگ و عروج ته ورسېدی. د امریکا په ګڼ شمېر ښارونو کښي داسي مرکزونو او د تفریح ځایونه پرانیستل سوي وه چیري چي به یوازي هم جنسبازه نارینه ور تلله. هم جنسبازه نارینو په څرګنده توګه خپل جنسي تمایل بودی. د لومړي ځل لپاره په دغو کلنو کښي د هم جنسبازه نارینو په هکله د امریکایي ټولني دریځ هم مخ په نرمېدو ښکاره کېدی. په ټوله امریکا کښي داسي حمامونو شته والی درلودی چي هم جنسبازه نارینه به ور تلله او هلته به یه د نورو نارینو سره جنسي اړیکي ټینګولې. پداسي حال کښي چي د اېډز د ناروغي منځ ته راوړونکی وایرس اېچ آی وي د جنسي اړیکو دلاري له یوه انسان نه بل انسان ته منتقل کیري او هم جنسبازه نارینو په لږ وخت کښي د ګڼ شمېر کسانو سره جنسي اړیکي درلودلي نو د اېډز ناروغي په هم جنسبازه نارینو کښي ډېره زیاته شوه. د ۸۰ لسيزي په پېل کښي د اېډز په ناروغي اخته کسان زیاتره هم جنسبازه نارینه وه، نو داسي ګمان کېدی چي پدغه ناروغي یوازي او یوازي همجنسبازه نارینه اخته کیري. د ۸۰ يمي لسيزي په پېل کښي په امریکا کښي و دغه ناروغي ته GRID يا (Gay-Related Immune Deficiency) نوم ورکول سوی و چي معنا یه د هم جنسبازو نارینو د قوت مدافعت ناروغي ده. په ۱۹۸۱ مېلادي کال کښي د لومړي ځل لپاره یوه امریکایي ډاکټر مایکل ګوتلیب د دغي نوي وژونکي ناروغي په هکله لیکنې وکړي چي یوازي و هم جنس بازه نارینو ته ورپېښېد ه. پدغه ناروغي په نشيي توکو معتاد کسان هم اخته کېدل او د وخت په تېرېدو سره څرګنده شوه چي دغه ناروغي په ښځو

کبني هم وجود درلودی. د ۸۰ کليزي په لومړۍ نيمايي کبني څرگنده شوه چې د اېچ آی وي و ايرس د وينې او جنسي لاري له يوه انسان نه و بل انسان ته انتقاليري.

### د اېچ آی وي و ايرس لومړۍ پېژندنه

په ۱۹۸۵ مېلادي کال کبني Robert Gallo نامي يوه ساينپوه په امريکا کبني د يوه داسي معاينې حقوق د ځان لپاره خوندي کړه د کومي له مخه چې د اېچ آی د ناروغۍ منځ ته راوړونکی و ايرس په وينه کبني لټول کېدای شوای. دلومړي ځل لپاره Robert Gallo و دغه و ايرس ته د اېچ آی وي نوم ورکړی. په همدغه نوم باندې دغه و ايرس نړۍ وپېژندی. په ۱۹۸۷ مېلادي کال کبني د اېچ آی وي و ايرس په وړاندې د مقاومت کونکي لومړي درمل اي تي ډېډ د جوړولو حقوق يوې امريکايي درمل جوړونکي شرکت تر لاسه کړه. ازموينو وښودل چې ددغه درمل په مرسته په اېچ آی اخته انسانانو ژوند لږ څه اوږدېدلای شوای. ددغي ازمويني يا معاينې د منځ ته راتلو سره دغه خبره څرگنده سوه چې نه يوازي هم جنسبازه نارينه بلکه د ټولني د هري برخي نه انسانانو په خپله وينه کبني د اېچ آی وي و ايرس درلودی. همدا و چې انسانان پوه شوه چې د اېچ آی وي د و ايرس اخيستلو نه څو کاله وروسته بيا د اېچ آی ناروغي منځ ته راځي. او دا چې هغه انسانان چې په څرگنده روغ رمت وي کېدلای شي چې د اېچ آی وي و ايرس په وينه کبني ولري.

### سره پټۍ (د اېچ آی سيمبول)

په ۱۹۹۰ مېلادي کال کبني د امريکا په سان فرانسيسکو ايالت کبني د اېچ آی د ناروغانو لخوا يوه مظاهر وسوه. د مظاهري موخه د اېچ آی د ناروغانو په وړاندې تعصب ته پام اړول و. پدغه مظاهره کبني برخه اخيستونکو ټولو کسانو پر خپلو بازوگانو باندې سرې پټۍ تړلي وي او همدا و چې سره پټۍ د اېچ آی د وړونکي ناروغۍ په وړاندې دمقاومت نښان وگرځېدی

### مآخذونه

1. Mayo Clinic College of Medicine and Science (Rochester, Minnesota).
2. عامي ناروغۍ او درملني (الحاج ديدار احمدزی)
3. www.webmd.com

4. روغتيا او سلامتيا

<https://www.cdc.gov/reproductivehealth/womensrh/healthconcerns.html>.5

<https://en.m.wikipedia.org/wiki/Health>.6

**Get more e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)  
Ketabton.com: The Digital Library**