

# لومړنی روغتيايي مرستې



مولف : ډاکټر نصير احمد وياړ

ژباړن: ډاکټر انتظار احمد همدرد

## دژباړن لنډه پيژندنه:

دا زما لپاره ډير د خوښې ځای دی ، چې د گران تکړه ، با استعداد او همت ناک ځوان ډاکټر انتظار احمد همدرد په پيژندنې يو څه ليکم .

ډاکټر انتظار احمد همدرد د مشهور ليکوال او ژورناليست استاد شير شاه همدرد زوی دی ، چې په ۱۳۷۳ لمريز کال دننگرهار ولايت د بهسودو په ولسوالۍ کې په يوه روڼ انده کورنۍ کې دی نړۍ ته سترگې وغړولې.

هغه خپلې لومړنې او منځنې زده کړې د عبدالوکيل په عالي لېسه کې ترسره کړې او دخپل پلار په هدايت او تشويق همدرد وکولای شو چې د خپل منځنې زده کړې په دوران ( دلسم ، يوولسم او دوولسمو) ټولگيو کې دد بنوونځي فيصده يی %۱۰۰ وو.



ډاکټر همدرد دننگرهار دښوونې او روزنې ریاست له لورې د ښوونځیو د زده کوونکو ترمنځ د عمومي ازموینې داخیستنې په نتیجه کې په همدغه کال د ننگرهار ولایت په سطحه عمومي اولنمره اعلان شو.

ډاکټر صاحب همدرد د کانکور ازموینې له ليارې لومړې د ننگرهار طب پوهنځي بريالی او وروسته د یوې حکومتي بورسيې له لارې د طب زده کړی لپاره ترکیه - انقره ته لاړ، هغه د طب پوهنځي له ډیرو درسونو سره بیا هم پښتو ژبې ته علمي مقالې ژباړي او تر ی دمه یې ډیری څیرنیز مقالې لیکلې چې له گڼو علمي مجلو، او هم دبریننا پاڼو له لورې خپور شوي دي.

دلیکوال اثر:

۱. دهمدرد خاطرې ..... چاپ
۲. Advance Daily words. ۲ ..... چاپ
۳. Advance News Words. .... چاپ
۴. Advance English Grammr. .... چاپ
۵. لومړنی روغتيايي مرستې (همدا اثر)
۶. د چاغښت ډولونه اودرملنه.....چاپ ته تيار
۷. سوزيدنه (سوختگي) .... چاپ ته تيار
۸. دپوستکې ناروغۍ..... ناچاپ
۹. لیسر او دلیسر استعمال....(ناچاپ)

۱۰. دوينې كلستروول..... ناچاپ

۱۱. دپوستكې سرطان ..... ناچاپ

په افغاني مينه

ډاكټر احسان الله ميار

تركيه - استانبول

دکتاب د تالیف اړتیا:

دلومړنی روغتيايي مرستې زده کړې د ټولنې د هر فرد لپاره لازم دي ، په خاص ډول سره د شرکتونو کارکوونکي، ددفترونو کارکوونکي،ښوونکي ، دښوونځي زده کوونکي ، دپوهنتون زده کړيالان زده کړيالان، کسبگراو دټولني نور کسان.

دښې ورځې پرمختگونو او تکنالوجي په کور ، کوڅه،دفتر،د کار ځای، ښوونځي، پوهنتون اوداسي نور ځايونو کې د پېښې د پېښيدلو لامل گرځيدلای شي.

نو بنا پردی هڅه مو کړه چې موجوده کتاب آماده او دخپلو زوریدلي خلکو رلاسو ورسوو تر څو د انساني ټولنې لپاره مو خدمت کړی وي ،په دی هیله چې د لومړنی روغتيايي مرستو زده کړی ورسته په دی وتوانیږی ، چې د ناروغ کس سره مرسته وکړی او نور خلک هم دلومړنیو روغتيايي مرستو د سرته رسولو لپاره لارښوونه کړی.

په احترام

ډاکټر نصير احمد وياړ

## ژوند لوی نعمت دی!

د جگرې تر څنګ په افغانستان کېنې هر کال زیات شمیر هیوادوال په ټرافیکي پېښو ، کورنیو پېښو ، د مختلفو امراضو او د طبعي افاتو په نتیجه کېنې د بدن غړي له لاسه ورکوي یا هم مړه کېږي.

یوه نړیواله سروې ښیې چې د پېښې له راپېښیدو څخه وروسته ۵۰ فیصده قربانیان په لومړیو ۳۰ دقیقو کې ژوند له لاسه ورکوي.

که چیرې د ټولنې وګړي د پېښو پر مهال د پېښې د زیانمنو سره په درست ډول لمرنی روغتیايي مرستې وکړي کیداشی دا آمار او ارقام کمښت ومومي.

لومړني روغتیايي مرستې د پېښو د ټپیانو د ژوندي پاتې کیدو لپاره زمينه برابروي.

بنا د ټولنې د هر وګړي لپاره اړینه ده، چې لمرني روغتیايي مرستي زدکړي.

د مستعد، پیاوړې او بااحساسه شخصیت ډاکتر انتظار احمد همدرد دا کتاب ( لمرنی روغتیايي مرستې) په لوستلو سره تاسو کولای شئ د لومړنیو روغتیايي مرستو ټول اصول او سپارښتنې په اسانۍ سره زده کړي.

ما چې دا کتاب له پيله تر پایه ولوست، د ټولنې د یو عادي وګړي په حیث می د ځان لپاره مسولیت وګڼه چې زه به د روغتیايي مرستي ټول اصول او سپارښتنې زده کوم همدارنګه دغه سپارښتنې به د ټولني هغه

کسانو ته هم ور زده کوم، کوم چي په ليک او لوست نه پوهيږي، ځکه هر انسان په خپل ژوند کې د مختلفو واقعاتو او پېښو سره مخ کېدونکی دی.

مخکې تردې چې پېښې او افات له مور څخه خدای مه کړه زموږ ملگري واخلي باید د روغتيايي مرستې په اړه ځانونه و پوهه و.

ددې کتاب ستره ځانگړینه دا ده چې په روانه او آسانه پښتو ليکل شوی، دخپل گران او زړه ته رانيږدې ملگري ډاکټر انتظار احمد همدرد څخه ډیره مننه کوم چې خپل قيمتي وخت يې ددې کتاب په ژباړې مصرف کړي. په پای کې ډاکټر انتظار احمد همدرد ته د کتاب د ژباړې تبریکي وایم ، د ژوند په ټولو چارو کې بریالیتوب ورته غواړم.

قلم يې تل روان او پر پوه يې برکت شه.

وحیدالله حقل

ترکیه - انقره

14.02.2017

## خپلې خبرې

د خدای (ج) څخه زر ځلې شکر ادا کوم، چې ماته یی د کتاب (لومړنی روغتیایي مرستې) د ژباړلو توان راکړ. ،موسولیني وایی(زه یو کتاب او یو استاد لرم،کتاب مې ژوند او او استاد مې د ژوند تجربه دی).

په دغه کتاب کې شته موضوعگاني دهر چا لپاره گټور دي ، په دغه کتاب کې زیاتره داسې موضوعگاني راوړل شوي دي،چې که تاسې دیوموټر ټکر، سوزیدنې ، مسمومیت (تسمم) ، د هډوکو ماتیدنې، بخ وهلې او مار چیچلې ... نورو ورته پیښو سره مخ کیږي نو څنگه دزیانمنو کسانو سره په سمه توگه مرسته کولا شي.

که چیرې د ټولنې وگړي د پیښو پر مهال د پیښې د زیانمنو یا ټپیانو سره په سمه توگه لومړنی روغتیایي مرستې وکړي ، کیداشی د مړینې او یاناروغ د معیوب کیدلو آمار او ارقام کمښت ومومي.

لومړني روغتیایي مرستې د پیښو د ټپیانو د ژوندي پاته کیدو لپاره چانس برابروي.

بنأ د ټولنې د هر کس لپاره اړینه ده چی لو مړني روغتیایي مرستي زدکړئ

. تاسو کولای شی د لومړنیو روغتیایي مرستو ټول اصول او سپارښتنې په اسانۍ سره زده کړي.



ځکه هر انسان په خپل ژوند کې د مختلفو واقعاتو او پېښو سره مخ کېدونکی دی.

مخکې تردې چې پېښې او افات له مور څخه خدای مه کړه زموږ ملگري او خپلوان واخلي باید د روغتیايي مرستې په اړه ځانونه وپوهه و.

بیا هم له ټولوملگرو څخه چې د کتاب په تصحیح او نشر کې راسره مرسته کړې په خاص ډول د ډاکټر احسان الله مایار وحیدالله حقل څخه چې د کتاب په تصحیح او چاپ کې ډیرې هلې ځلې وکړې او پخپلو ښکلو سریزو یې د کتاب هم رنگین (ښکلی) کړ ، همدارنگه لوستوالو څخه هیله من یم ، چې په خپلو سالمو انتقاداتو د کتاب د بیا چاپ د تصحیح په خاطر خپل نظریات راسره شریک کړي.

د انسان هېڅ کار له اشتباهاتو خالي نه دی ، نو د کتاب په لیکلو کې که له ماڅخه څه غلطې او یا اشتباه شوی وي ، له تاسې څخه د هغه غلطۍ او اشتباه معذرت غواړم نور مو وخت نه نیسم .

تورتوتان له تاسې قربان!

د یوسرلوړې او آباد افغانستان دجوړیدو په هیله!

ستاسې ورور

انتظار احمد همدرد

ترکیه - انقره 2017/1/2

جالگي

خپل گران پلار جان آالحاج استاد شيرشاه همدرد ته چې زما  
حقيقي استاد او زما د زده کړې لپاره يې ډير زيارونه او  
زحمات گاللي دي.

## د کتاب پیژندنه:

لومړنی روغتیایي مرستی

د کتاب نوم

ډاکټر نصیر احمد ویاړ

مولف

ډاکټر انتظار احمد همدرد

ژباړن

ډاکټر انتظار احمد همدرد

د پښتۍ ډیزاین او کمپوز

کتابتون

انلاین خپرونکی

Intezar [.Hamdard1@gmail.com](mailto:Hamdard1@gmail.com)

ایمیل ادرس

## د کتاب لړلیک

### لومړی فصل:

- لومړنی روغتیایی مرستی ..... ۱۷
- دیبینې او ناروغ په اړه دپام وړ ټکي ..... ۱۷
- د لومړنیو مرستو د اړتیا وړ توکي (وسایل) ..... ۱۸
- د ځینو ناروغیو ظاهري نښې نښانې ..... ۱۹

### دوهم فصل

- د انسان د بدن جوړښت ..... ۲۳
- د زړه جوړښت ..... ۲۴
- د وینې تړلی دوران ..... ۲۴
- د وینې خلاص دوران ..... ۲۴
- شریان ..... ۲۵
- ورید ..... ۲۵
- د شریان او ورید ترمنځ توپیر ..... ۲۶
- د انسان د بدن وظیفوي سیستمونه ..... ۲۷
- تنفسي سیستم ..... ۲۷
- د هاضمي سیستم ..... ۳۰
- د اطراح سیستم ..... ۳۳
- عصبي سیستم ..... ۳۷
- د بدن حیاتي نښې ..... ۳۸
- نبض ..... ۳۸
- د وینې فشار ..... ۳۹
- د بدن حرارت ..... ۳۹

### دریم فصل

- زخم ، خیری او پانسما ..... ۴۰
- خیری ..... ۴۵
- پانسما یا ساتنه ..... ۴۷

## څلورم فصل

- د ناروغ او ناروغۍ د لومړيتوب په اړه پريکړه ----- ۴۸
- د تنفسي سيستم ستونزې او د خارجي جسمونو موجوديت په بدن کې ----- ۴۸
- د خفک درامنځته کيدلو لاملونه ----- ۴۸
- د خفک نښې ----- ۴۹
- مرستي او درملنې ----- ۵۰
- د بهرنيو جسمونو په واسطه د خفک رامنځته کيدل ----- ۵۰
- په بالغو او ماشومانو کې ----- ۵۲
- دوينې بهيدنه (خونريزې) او د خلاصون لاره ----- ۵۳
- د دوينې بهيدنې نښې ----- ۵۳
- لومړنې مرستي ----- ۵۴
- داخلي وينه بهيدنه ----- ۵۴

## پنځم فصل

- دهدوکو ماتيدنه ، مفصلونو خلع او اړوند مسائل ----- ۵۵
- مرستي ----- ۵۶
- د مفصلونو خلع ----- ۵۶
- نښې او مرستي ----- ۵۶

## شپږم فصل

- د ناروغ احيا کول يا نارمل حالت ته راگرځول ----- ۵۸
- مصنوعي تنفس يا ساه اخيستنه ----- ۵۸
- کرڼلارې ----- ۵۹
- د شيفر طريقه ----- ۶۰
- د سيلوستر طريقه ----- ۶۳
- دوينې دوران يا دزره مالښت ----- ۶۴

## اووم فصل

- سوزیدنه یا سوختگی-----۶۷
- لومړنی مرستی-----۶۸
- د تیزابو په واسطه سوزیدنه-----۶۹
- د قلعي په واسطه سوزیدنه-----۷۰
- د خولي او غاړی مرطوب یا لمده سوزیدنه-----۷۱
- تسمم یا مسمومیت-----۷۳

## اتم فصل

- لومړنی مرستی-----۷۴
- نښې-----۷۴
- د غذایی توکو په واسطه د تسمم منځته راوړل-----۷۵
- د تیزابو په واسطه د تسمم منځته راتلل-----۷۵
- د قلعي موادو په واسطه د تسمم منځته راتلل-----۷۶
- مرستی-----۷۶
- د نفتو په مرسته د تسمم منځته راتلل-----۷۶
- لازمې مرستی-----۷۷
- د الکولو په واسطه د تسمم منځته راتلل-----۷۷

## نهم فصل

- مارچچلی-----۷۸
- مرستی-----۷۸
- جل وهلی (لمر وهلی)-----۷۹
- نښې-----۷۹
- وقایه د مخینوي لاری چاری-----۷۹
- سیره وهلی یا یخ وهلی-----۷۹

## لسم فصل

دتيبي حمل او انتقال ----- ۸۱

دتذكري جوړول ----- ۸۸



# لومړنی روغتیایي مرستی:

پیژندنه (تعریف) :

لومړني روغتیایي مرستی هغه مرستو ته وايي چې د غیر روغتیایي اشخاصو په واسطه د ناروغ د وضعیت د وخیم کیدلو د مخنیوي په خاطر تر روغتیایي مرکز په پوری ترسره کېږي تر څو ناروغ د مرگ څخه وژغورل شي او یا هم د مرگ ګواښ یې کم شي.

د معلوماتو پر اساس پېښه په هر وخت او هر ځای کې لکه سړک ، بازار، کوڅه، دوکان ، کور او هر ځای کې پېښیدلای شي نو اړینه ده چې د لومړنیو روغتیایي مرستو په اړه باید هر څوک پوه شي.

د لومړنیو مرستو تر سره کوونکي کس باید لاندې ځانګړتیاوې ولري:

- زغم ولري او د پېښې په وخت کې اوتر نه شي.
- هڅه وکړي تر څو روغتیایي ګواښ لږ کړي.
- د ناروغ باور ډیر ژر باید تر لاسه کړي.
- متضرر شوي ځای باید ولټوی په داسې حال کې چې ناروغ ته کوم زیان و نه رسېږي.
- هڅه دې وکړي چې ځان ته ضرر و نه رسوي.
- د وخیم حالاتو پر وړاندې باید خپل جرئت د لاسه ورنکړي.
- باید باور ولري کوم کار چې ترسره کوي نو په درست شکل سره یې ترسره کړي.

دپېښې او ناروغ په اړه د پام وړ ټکي:

1. مرسته کوونکي کس باید هڅه وکړي چې دپېښې ځای ته د ډاکټر تر رسیدو ، یا تر روغتیایي مرکز پورې د ناروغ درسیدنې پورې د ناروغ باور تر لاسه کړي او ناروغ ته ډاډګیرنه ورکړي ، که ممکن وي خپل خپلوان یې خبر کړي او د هغو خبرو او کړنو څخه په کلکه ډډه وکړي کوم چې په ناروغ منفي اثر کوي.
2. د مرستې په وخت کې تل باید هڅه وشي چې ناروغ ته ډیر حرکت ورنکړل شي او باید متضرر ساحه غیري متحرکوساتل شي.
3. د ناروغ حیاتي نښې لکه نبض، تنفس او رنگ باید وکتل شي.



4. د ناروغ سره دى خبرې وشي او مخکې له دى چې ناروغ بى هوښه شي هڅه وکړي چې د ناروغ ادرس ، موبایل شميره يې، نوم او نور ځانگړتياوې يې ياداشت کړي.
5. د خوراکی توکو او مايعاتو د ورکړې څخه ډډه وکړي ، کله چې ناروغ بى هوښه کيږي په دې صورت کې بايد د ناروغ د خولې څخه نسوار، سگرت او مصنوعي غاښونه واويستل شي.
6. که چيرې ناروغ کانگې کوي او غاړه يې مات نه وي نو غاړه يې يوې خواته تاو کړئ او که چيرې غاړه يې مات وي نو په دې صورت کې ټول بدن يې يوې خواته ته کش کړئ تر څو ناروغ په آسانۍ سره کاتگه وکولای شي.
- دزغم لرل د مرسته کوونکې کس له عمده ځانگړنو څخه دى چې بايد ورته ځير شي. انسانان پخپل ژوند کې د مختلفو پيښو شاهدان وي، ممکن ځينې له تاسې څخه پخپل ژوند کې د داسې پيښو سره مخ شي چې که په خوب کې وگوري يا دپېښې کيسه تاسې ته څوک وکړي نو تاسې به په ورځو ورځو ناراحت وي، نو دا تاسې ياست چې بايد خپل ارامښت وساتئ او دناروغ سره مرسته کوى او که خپل ارامښت ونه ساتئ نو ممکن ناروغ ته د مرستې پر ځاى به مو تاوان رسولی وي، دخپل ناروغ سره مهربان او زړه سواندي واوسئ او دناروغ اعتماد ترلاسه کړئ .
- که چيرې تاسې له داسې پيښو سره مخ کيږي چې په ښار، کوڅه يا په داسې ځاى کې چې تاسې خلک نه پيژني نو هڅه وکړئ چې دډاکټر يونيفورم په تن کړئ .
- که مو يونيفورم ونه مونده نو يو سپين رنگه ځادر له ځانه تاو کړئ دا به ددې ښکارندويي کوي چې تاسې دپيښې د ليدونکو څخه نه بلکې هغه کس ياست چې له ناروغ سره مرستې ته راغلى ياست نو په دې ډول به نور خلک هم له تاسې پيروي کوي او تاسې سره به مرسته کوي.
- کله چې ناروغ ته نږدې کيږي نو ناروغ به په دوو حالتونو کې مومي يابه په هوښ يابه بې هوښه وي.
- که چيرې ناروغ په هوښ کې وو، هڅه وکړئ چې دناروغ سره دمرستې په وخت کې د ناروغ ادرس ، نوم ، او د خپلوانو ادرس يې له ځانه سره نوټ کړئ.
- که چيرې دوه کسان په يوه وخت کې د ناروغ مرستې ته ورشي نو ښه به دا وي چې يو کس دى له ناروغ سره مرسته وکړي او بل کس دى د ناروغ مالومات په يوکاغذ کې نوټ کړي.
- که دمرستې په وخت کې نور کسان پخپله غوښتنه له تاسې سره مرسته کوي نو ښه خبره ده ځکه په دې کار سره به ستاسې کار هم اسانه شي اوهم دناروغ څخه تاسې واټن اخلى، ناروغ به دازادې هوا دتنفس کولو څخه گټه پورته کوي.
- کله چې دناروغ سره مخ کيږئ نولاندې ټکي په نظرکې ونيسئ:
- ايا ناروغ سرگرځيدنه لري؟
- ساه بندي لري،کانکې لري؟
- دوينې بهيدنه لري؟
- که دوينې بهيدنه لري دبدن په کومو غړو کې واقع شوى؟

هڅه وکړئ حیاتي نښې ( دناروغ دویني فشار،تنفس،دزړه ضربان اونبض) یې وڅاري او ورسره مرسته وکړی.

د لومړنیو مرستو د اړتیا وړ توکي (وسایل):

داباید هیږه نه کړو چې پيښه په هر ځای کې پيښیدلای شي دمرسته کوونکي کس یوه له غوره ځانگړنو څخه دادی چې دپيښې له شته وسایلو او امکاناتو اعظمي گټه پورته کړي ، ځکه ممکن پيښه په داسې ځایونو کې لکه سړک ،کوڅه او بازار کې پيښ شي، نو هلته د روغتايي وسایلو نه شتون مو باید دکار ځنډ نه شي او باید له شته امکاناتو گټه پورته کړی، که وغواړو چې د لومړنی روغتيايي مرستې وسایل برابر کړو نو دهرځای لپاره توپیر کوي مگر وسایل یې په لاندې ډول دی:

- مالوچ
- په مختلفو اندازو پاک غاز
- بندارژ
- لکوپلاست
- پنس
- پینست
- بیاتي (قیچي)
- د گرمو او سړو اوبو لوبښي
- ترمومتر (د بدن د حرارت داندازه گیری اله)
- دستکشي
- سرنج
- پایودین
- ډیتول
- صابون
- د درد ارامه کوونکي درمل
- دسوزیدني ضد مرجم
- غور کریمونه د سوزیدني لپاره

د ځینو ناروغیو بڼکاره نښې نښانې:

- د تسمم نېنې: کانگه، اسهال، عمومي کمزورتيا او نور.
  - د مغزي سکتې نېنې: د بدن فلج کيدل، د سترگو د کڅې نامساوات او د رنگ الوتل
  - د داخلي وینې بهيدنې نېنې: د بدن سوړوالی، د نبض تيزوالی او الوتلی رنگ
  - پد جمجمې د ماتيدو نېنې: د غوړ او پزې څخه د وینې بهيدل چې په ځينو حالاتو کې نه ليدل کېږي.
1. د بدن د مهر و ماتيدنه: د پېنو نه حرکت او درد.
  2. د غاړې د مهر و ماتيدنه: د لاسونو نه حرکت البته په هغه صورت کې چې لاسونه مات شوي نه وي.

## دوهم فصل

### د انسان د بدن ساختماني خوږبنت

د انسان بدن د هډوکو له اسکلیټ څخه جوړ شوی دی چې په سر کې یې جمجمه، منځ کې بدن او غاړو ته یې لاسونه او پېنې شتون لري. جمجمه له ۲۲ هډوکو څخه جوړه شوې ده چې اته هډوکي یې دمغزودساتني او ۱۴ عدده نور هډوکي مخ جوړوي ، د ملاتیر دجمجمې او خاصرې لگن په منځ کې ځای لري چې ۳۲ مهرې یا فقرې لري، دسینې په برخه کې مهرې ۱۲ مهرې (له هرې مهرې یوه جوړه فقرې) منشاء اخیستي چې دمخې له لوري دسینې له هډوکي یا سټرنوم سره نښلیدلای، په استئنا ددوو وروستیو کبرغو څخه چې دلامبو وهونکو کبرغو په نوم یادېږي.

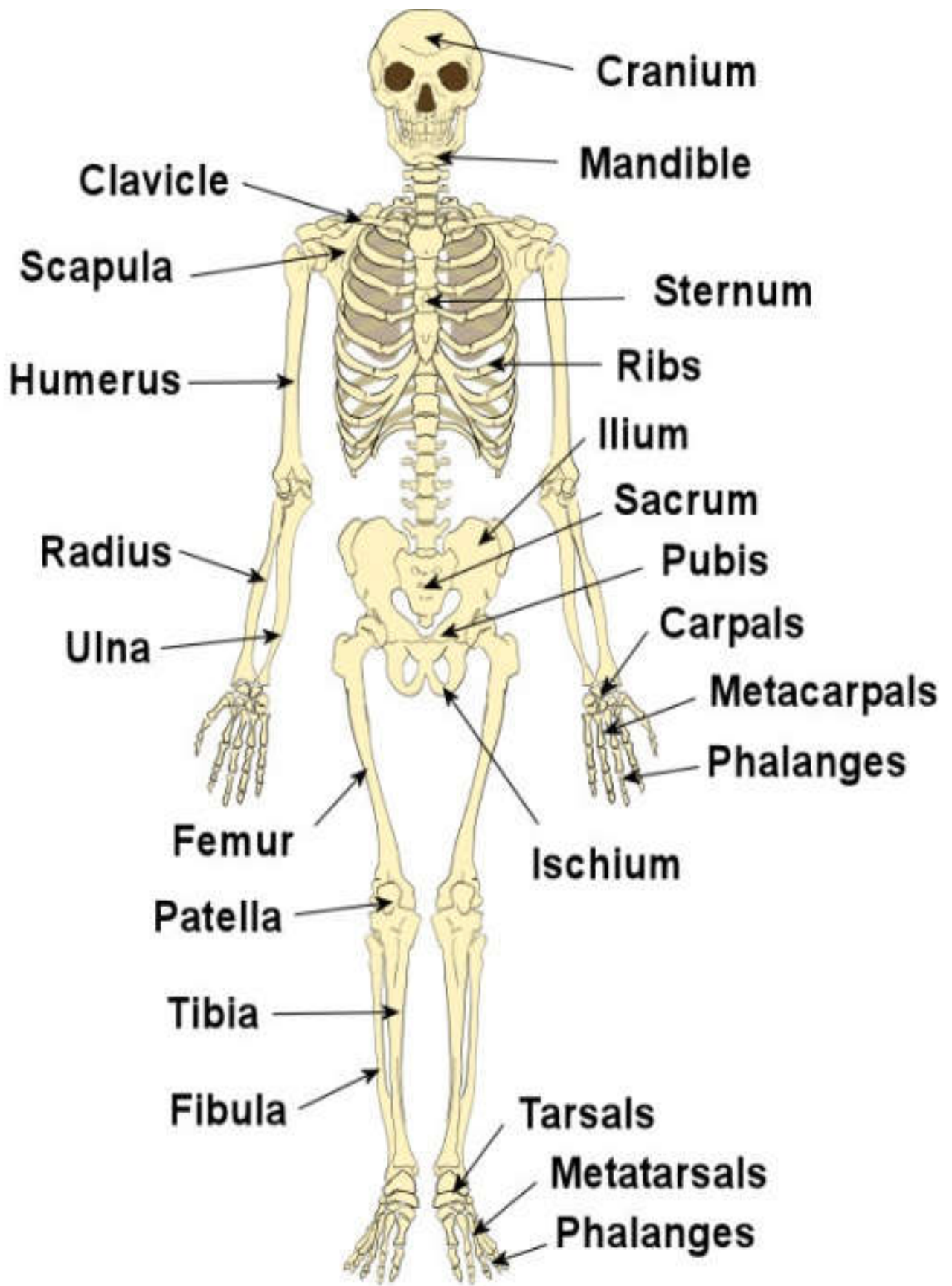
د بدن په پورتنی برخه کې لاسونه ځای لري چې هر یو د بازو هډوکي، د دځنگلویا ساعد دوه هډوکي اته هډوکي د لاسونو په بند او همدارنگه د لاس دورغوي او گوتو هډوکي شاملې دي.

د ټولو هډوکو مخ د عضلاتو په واسطه پوښل شوی دی چې د هډوکو د حرکت سبب ګرځي. د بدن بهرنی برخه د پوستکي په واسطه پوښل شوی دی او د جمجمي په منځ کې مغز ځای لري.

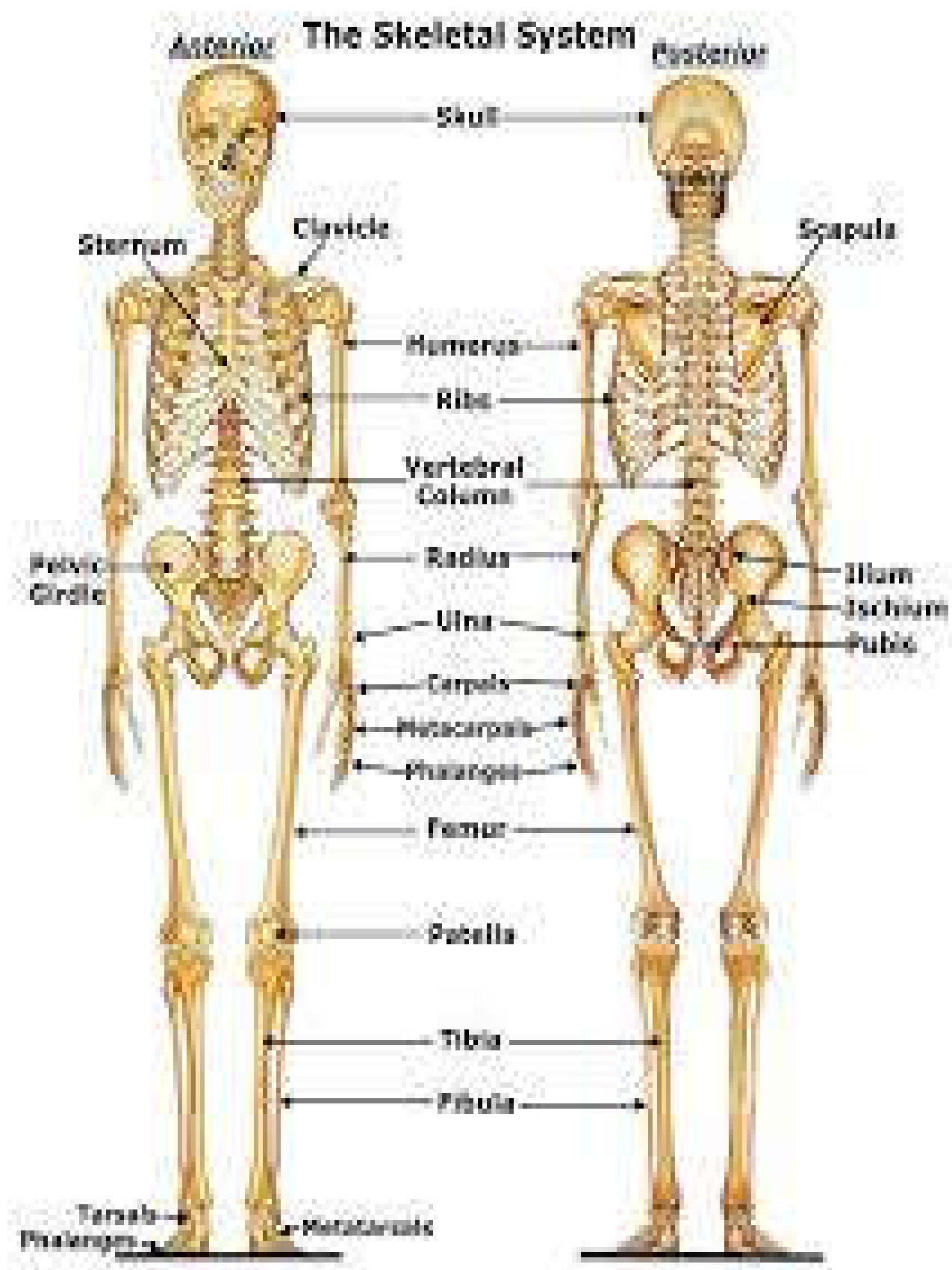
د نخاع شوکي اود ملا هډوکو د مهره په منځ کې حرام مغز ځای لري.

د گیدې په منځ کې پرده (احشا) ځای لري چې د خیتي په پورتنی او لاندینی برخه کې یوه پرده د حجاب حاجز یا د یافراګم په نوم ځای لري چې ګېده او سینه له یوه بله جلا کوي . په سینه کې سږي ، زړه ، مری او قصبه الریه شاملې دي. ښي خوا برونش له دریو لولو (تیوبو) څخه او کینه خوا یی له دوو لولو (تیوبو) څخه جوړه شوی دی.

قصبه الریه د وچې غاړې (حنجرې) په لاندینی برخه کې په دوو برخو باندي ویشل شوی دی چې یوې له هغو څخه ښي برونش ته او بل یی کین برونش ته داخلي شوي دي.



(١) انخوور



(٢) انخّور

دزره جوربنت:

مخکې له دې چې د زره په جوربنت وغږیږو بڼه به وي چې د شریانونو او وریدونو ترمنځ په توپیر اودویني په دورانونو لږ څه پوه شو. په حیواناتو کې دویني دورانونه په دوو برخو باندې ویشل کیږي چې یوې تړلې او بله یې خلاص دویني دورانونو په نوم یادېږي.

دویني خلاص دوران:

دویني په دې ډول دوران کې وینه دویني له رگونو څخه پوستکي ته ځي او بیرته له پوستکي څخه دویني رگونو ته داخلېږي لکه دځمکنی چینجی دویني دوران.

دویني تړلې دوران:

دویني په دې ډول دوران کې وینه هیڅکله دویني له رگونو څخه نه وځي ، او دویني په رگونو کې همیشه د حرکت په حال کې وي یعنی وینه دزره له لارې دبدن رگونو ته پمپ کیږي او په بدن کې له دوران څخه وروسته دویني درگونو له لارې بیرته زره ته راځي بڼه بیلگه یې انسانان او د پستاندارانو حیواناتو کورنی دي .

شریان:

دویني له هغه ډول رگونو څخه عبارت دی چې اکسیجن لرونکي وینه او یا غذایی توکي دویني له لارې دبدن ټولو برخو یا حجراتو ته رسوي.

ورید:

دویني له هغه ډول رگونو څخه عبارت دی چې ناپاکه وینه یا کاربن ډای اکساید لرونکي وینه د بدن له ټولو حجرو څخه د تصفیې (چاڼ) لپاره بیرته زره ته انتقالوي.

زره ناک ته ورته شکل لري چې څوکه یې دبدن بڼکته لورته او قاعده یې دبدن پورتنی خواته دی او په پورتنی خواکې کیني خواته یو څه میل لري .

د هر سړي د زره اندازه دهغه دموتې په اندازه وي ، دزره وزن په ځوانانو کې ۲۴۰-

۲۷۰ گرامه پورې وزن لري ، زره د دسپرو په منځ کې کیني خواته په سینه کې ځای لري ، زره څلور خالیگاوې لري چې دوه دهلیزه او دوه بطن لري .

دزره دهلیزونه د بطن په پورتنی برخه کې ځای لري چې یو دښي دهلیز او بل یې دکین

دهلیز په نوم یادېږي، بطنونه هم په همدې ډول په ښي او کین بطن باندې ویشل کیږي .

دوه لوی وریدونه د لاندیني اجوف او پورتنی اجوف وریدونه ښي زره ښي دهلیز ته ننوزي چې نورو وریدونو ټوله ناپاکه وینه زره ته راوړي.

يوه لوی شریان ، وینه د زړه د بطني بطن څخه وريد ته د تصفيی لپاره انتقالوي او بيا څلور وريدونه ، تصفيه شوی وینه (پاکه وینه) چې کاربن ډای اکساید يی ازاد ه شوی يعنی اکسیجن لرونکی وینه د زړه چپ دهلیز ته راوړي او بيا وینه د زړه د کين بطن له لاري د لوی شریانو اورتا يا ابحر له لاري د بدن ټولو برخوته انتقال مومي.

د شریان او وريد ترمنځ توپير:

د وريدونو په داخل کې ناپاکه وینه جریان لري ، کله چې وريدونه پرې شي نو د وريدونو د خلاصی شوی خولي يا غاړي يو بل ته نژدې کيږي او وینه په دوامداره توگه نسبتا ورو جریان کوي مگر په شریانونو کې پاکه وینه جریان لري او کله چې شریانونو پرې شي نو خلاص شوي خولي يا غاړي يو بل ته نه نژدې کيږي او وینه په شریانونو کې په متناوب ډول جریان لري.

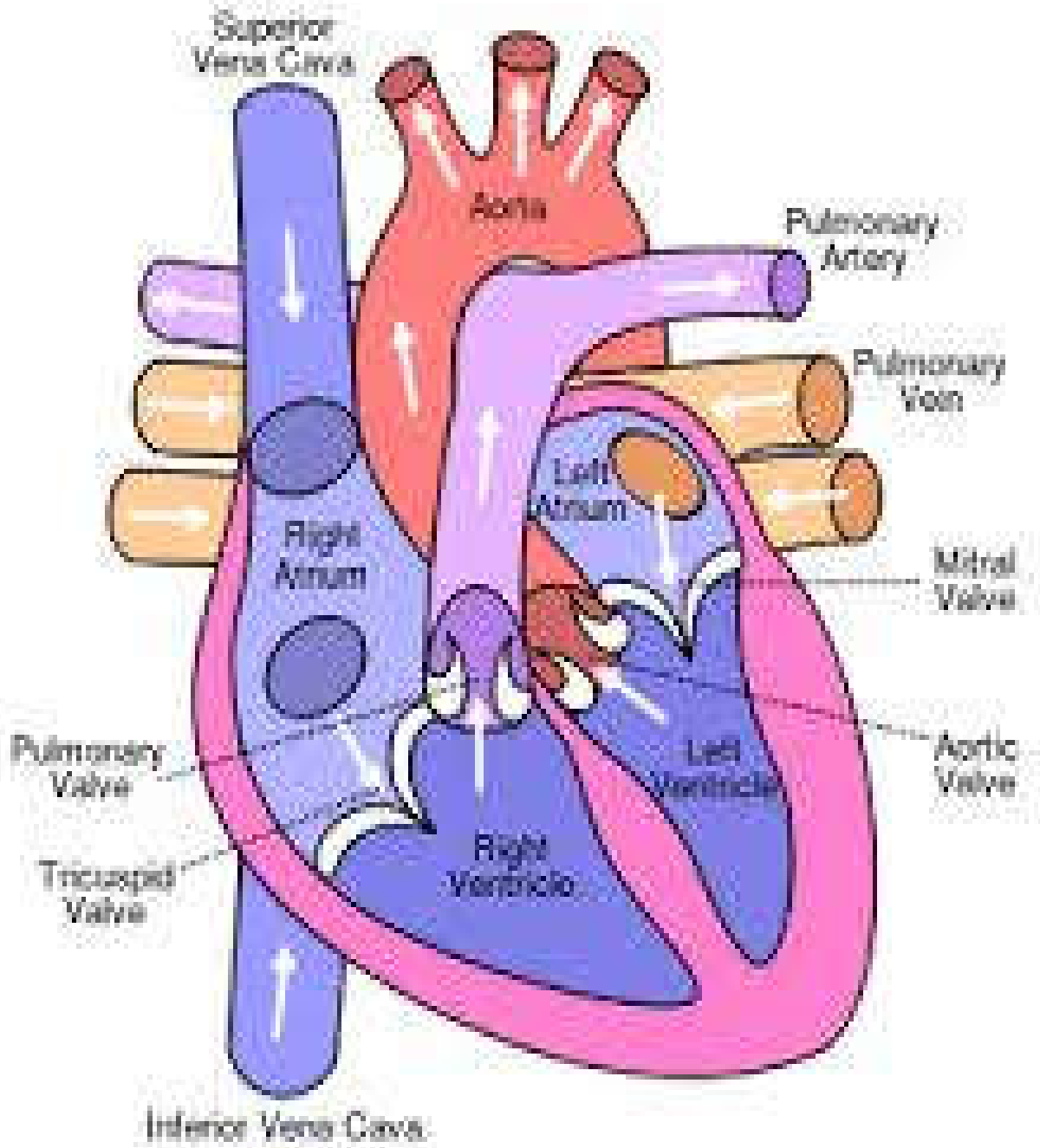
گيډه او سينه د حجاب حاجز يا ديا فراگم د پردې په واسطه يو له بل څخه جلا شوي دي . د حجاب حاجز د منځني برخې له پاسه معده ځای لري او ديا فراگم بني خواته ينه يا ځيگر ځای لري او وزن يی تقريبا يونيم کيلو گرامه ده ، چې په ټوليز ډول د فقرو په واسطه پوښل شوی دی .

دمعدي کيني برخي ته توري ځای لري چې ديوې موتي په اندازه دی او توري تقريبا ۱۰۰ تر ۵۵ گرامه وزن لري ، توري هم د فقرو په واسطه پوښل شوي دي . دغه دوه غړي د حياتي غړو څخه دي ، که دغو دوو غړو ته زیان ورسپړي نو د پيري ويني تويدني لامل گرځي ، که ناروغ روغتيايي مرکز ته ناوخته ورسپړي د ناروغ ډله منځه تللو امکان ډير پري ، ځکه د يني لاندې د صفرا کيسه ځای لري او دمعدي په شاه برخه کې پانکراس ځای لري ، د نوم شاوخوا کوچني کولمي او د يني شاوخوا کې لوی کولمي ځای لري ، په يو بالغ کس کې د کوچني کولمي اندازه تقريبا ۵ پنځه متره اوږدوالی لري او لوی کولمي تقريبا يو نيم متره اوږدوالی لري .

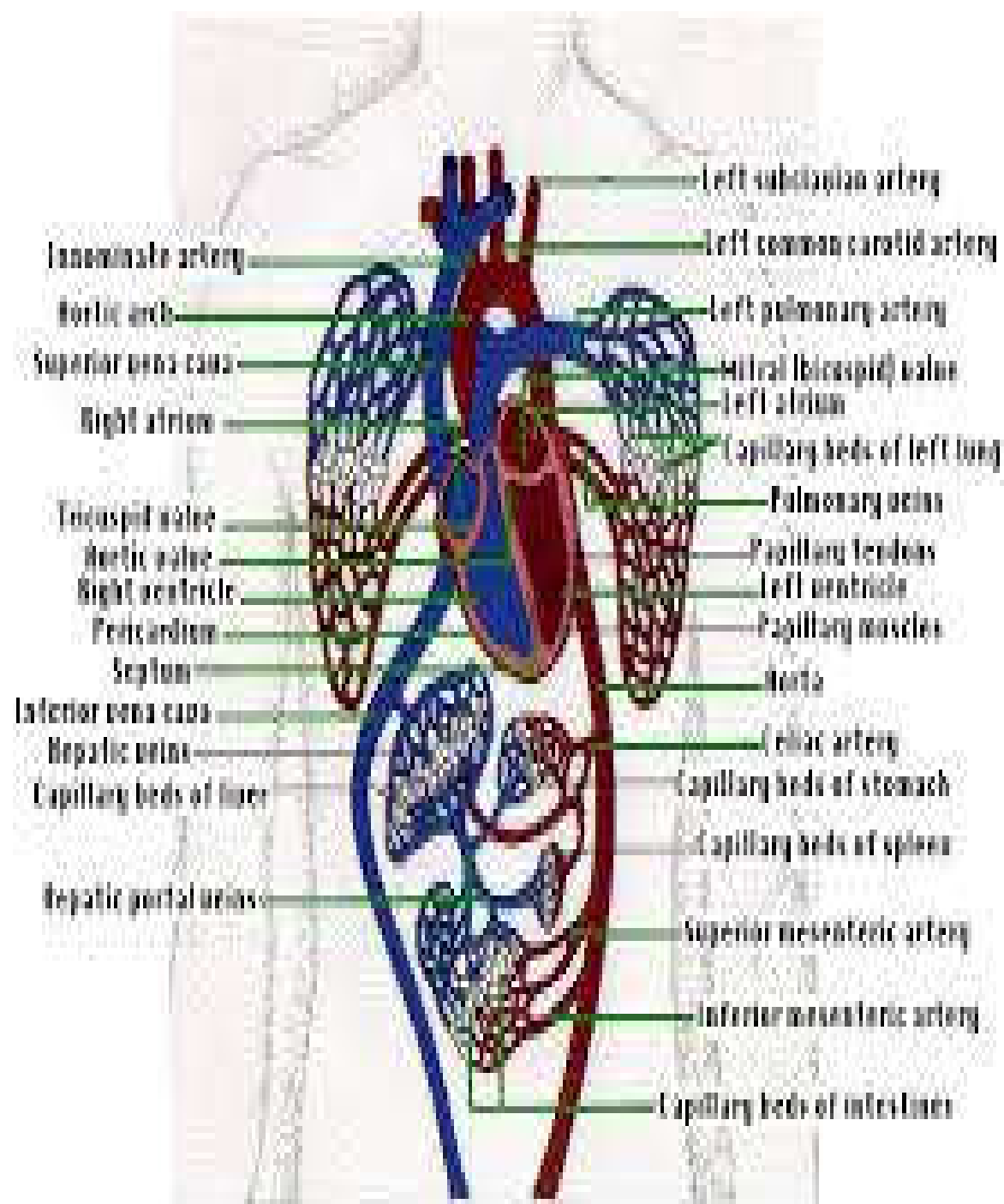
دخيتي په لاندیني برخه کې د خاصري لگن ځای لري . اپنډکس دخيتي په بني برخ کې ځای لري . مثانه ، رحم او دتناسلي سيستم ځيني برخي د لگن خاصري په داخل کې ځای لري . پښتورگي او دپښتورگي نلونه چې پښتورگي له مثاني سره نښلوي د حالب په نوم ياديږي د خيتي شاته ځای لري .



## دزره د اناتوميک جورښت انځور



(۳) انځور



(٤) انخود

د انسان د بدن وظيفوي سيستمونه:

د انسان د ويني دوران د زړه او رگونو څخه جوړه شوی ده.

زړه په بدن کې د پمپ کولو دنده په غاړه لري ، زړه وینه رگونو ته پمپوي چې ټولو حجراتو ته ورسېږي او بیرته راشي.

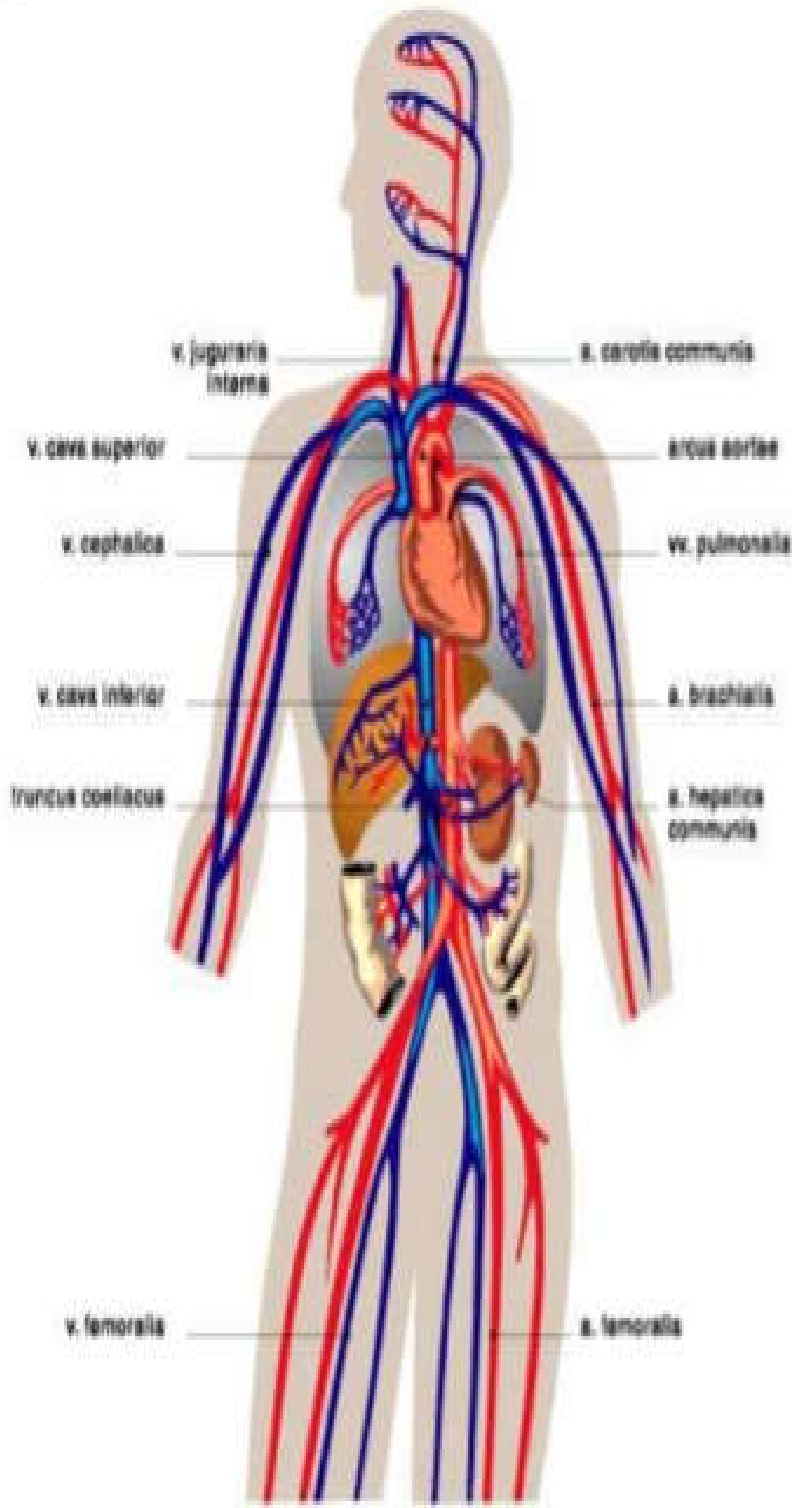
وینه په دوو برخو شریانونو او وریدونو باندې ویشل شوي دي . شریانونه پاکه وینه یعنې اکسیجن لرونکې وینه او غذایی توکي د بدن ټولو حجرو ته رسوي او وریدونه ناپاکه وینه یعنې کاربن ډای اکساید لرونکې وینه د بدن له ټول برخو څخه راټولوي او د تصفیی لپاره یی زړه ته انتقالوي.

زړه د انبساط په وخت کې وینه له وریدونو څخه اخلي او هغه شریانونو ته پمپ کوي . شریانونه په نورو ډیرو کوچنیو برخو باندې ویشل شوي دي چې بلاخره په ویبسته ډوله رگونو باندې بدلېږي چې د همدې ویبسته ډوله رگونو له لارې وینه حجراتو ته رسول کېږي.

دغه ویبسته ډوله رگونه د وریدونو له جنسه دی او بیا دوی سره یو ځای کېږي او په لویو وریدونو باندې بدلېږي او بلاخره ټوله وینه د دوو وریدونو له لارې د زړه بڼې دهلیز ته راوړل کېږي .

وینه زړه ته د انبساط په وخت کې داخلېږي او د انقباض په وخت کې خارجېږي ، هغه وینه چې د زړه بڼې دهلیز ته راوړل کېږي او بیا بڼې بطن ته ځي ، د زړه دانقباض په وخت کې وینه سږو ته انتقال کوي ، په سږو کې د تصفیی څخه وروسته بیرته د زړه کین دهلیز ته راځي له هغه ځای څخه کین بطن ته انتقالېږي او دغه پروسه د ژوند تر پایه دوام مومي .

پاته دی نه وي چې په بالغو کسانو کې د زړه ضربان د ۷۰ څخه تر ۸۰ څلو پورې په هر دقیقه کې دوام مومي.

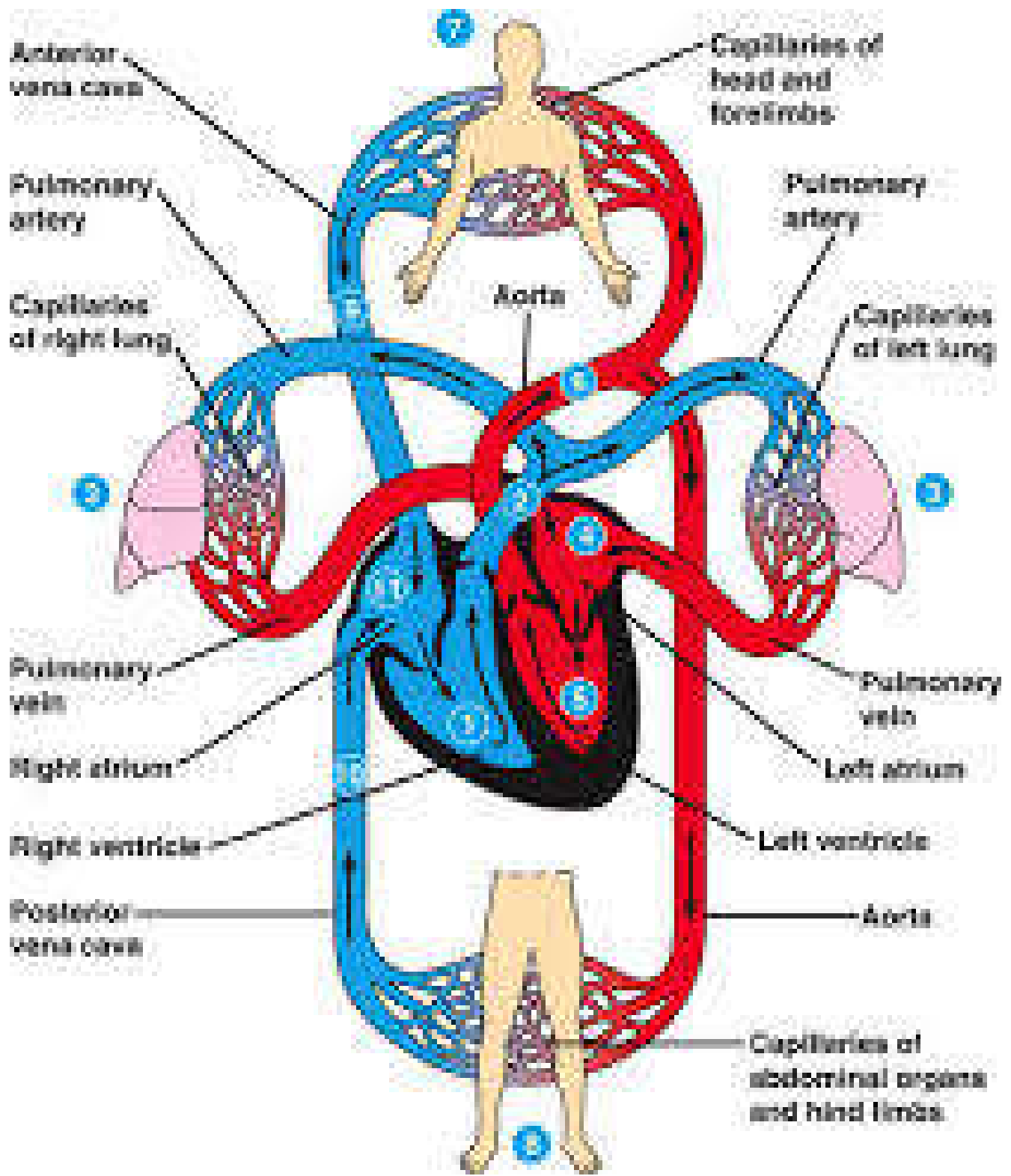


The human circulatory system.

All cells in the body need blood.

Veins are blue and arteries are red.

( ٥ ) انخـور



( ٦ ) انخـور

## تنفسي سيستم:

تنفسي سيستم له هغه سيستم څخه عبارت دی چې دنده يی په وينه کې د اکسيجن او کاربن ډای اکساید د غازونو له تبادلې څخه عبارت دی .

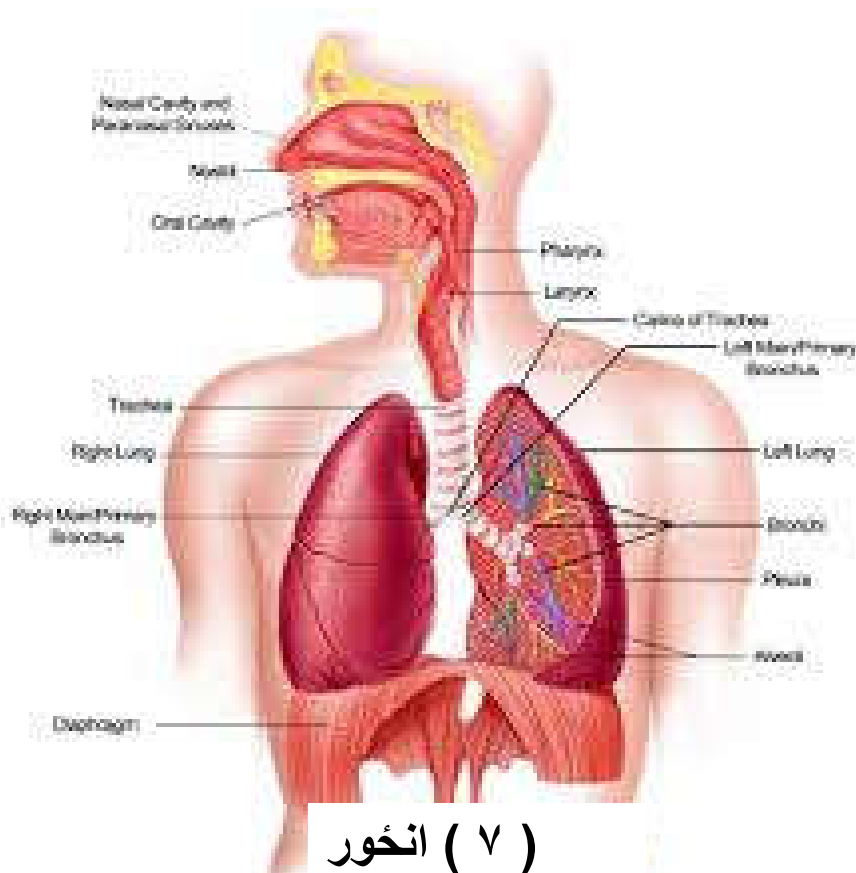
د هوا اخیستلو عمل ته شهيق وايي او د ډږزې له لارې د هوا خارج کولو ته ذفير وايي.

وروسته له هغه چې غذايي توکي او اکسيجن د شريانونو له لارې د بدن حجراتو ته ورسېږي ، غذايي توکي په حجراتو کې په مصرف رسېږي چې دهمدي مصرف له کبله د کاربن ډای اکساید غاز توليديږي او دغه غاز د وينې د وريدونو له لارې زړه ته راوړل کيږي ، بيا د وينې د جريان له لارې وينه سږو ته انتقال مومي ، او په وينه کې موجوده کاربن ډای اکساید په سږو کې ازاديږي او اکسيجن بيرته وينې ته داخلېږي.

هغه هوا چې د شهيق په وخت کې اخیستل کيږي د مختلفو غازونو لرونکي دي چې ډيری برخه يی اکسيجن تشکيلوي .

په هوا کې شته اکسيجن د شهيق له لارې د سږو ډيرو کوچنيو جوړښتونو ته انتقال مومي چې دالويول په نوم ياديږي چې هلته وينې ته داخلېږي او په عيني وخت کې د ذفير په مرحله کې کاربن ډای اکساید لرونکي وينه ازاديږي .

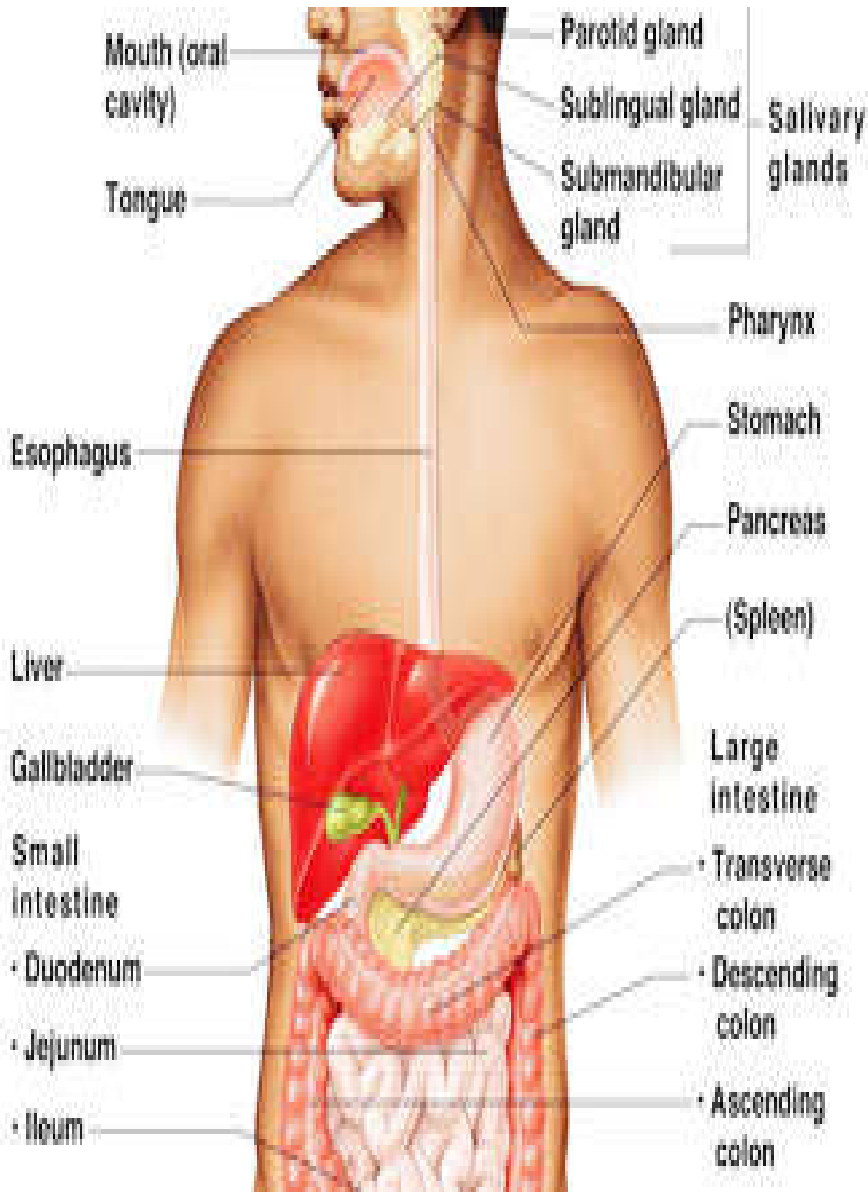
د تنفس اندازه يا تعداد په بالغو کسانو کې ۱۶ ځلې په دقيقه کې دی مگر بڼځي او ماشومان په تيزی سره تنفس کوي .



دهاضمي سيستم:

د هاضمي سيستم دنده د خوراكي توکواو اوبو جذب دی کوم چې خوراكي توکي په خوله کې د خولي د لارو سره يوځای بيا د مری له لارې معدې ته واردیږي. د موادو پاتي کيدل په معده کې د خوراكي توکو په نوعيت پورې اړه لري د بيلگې په توگه مايعات په معده کې دلږ وخت لپاره پاتي کيږي مگر برعکس شحميات يا غور په معده کې ډير وخت لپاره پاتي کيږي تر څو د بڼه هضم لپاره برابر شي .  
ذخيره شوي غذايي توکي دمعدې له ترشحاتو سره يوځای کيږي ، وروسته له دی چې غذايي توکي په معده کې هضم شي بيا کوچني کولمو ته انتقال مومي او هلته د صفرا کيسې له ترشحاتو سره يوځای کيږي ، دصفرا کيسه هم دغذايي توکو په هضم کې رول لري.

د خوراكي توکو جذب او تجزيه کيدل تر هغې دوام کوي تر هغه چې هضم په بشپړ ډول سره ترسره شي او ويني ته دانتقال وړ شي دبيلگې په ډول قندي توکي په گلوکوز ، پروتيني مواد په امينو اسيدونو تجزيه کيږي او دغه مرحله ترهغې دوام مومي چې مواد په کوچنيو کولمو کې د جذب او ويني ته داخلیدو وړ شي او بيا پاتي توکي لويو کولمو ته چې جذب يی نسبتا لږ دی يوازی اوبه او مالگه پکې جذبیږي او ويني ته داخلیږي .  
په پای کې اضافه توکي په لويو کولمو کې ترهغه پاتي کيږي چې د دفعې ( ياوتلو) زمينه ورته برابره شي.



## ( ۸ ) انځور

اطراحي سيستم:

لکه څنگه چې مو مخکې ياده وکړه پښتورگي د گيډي په شا برخه کې ځای لري. پښتورگي لوبيا ته ورته بڼه لري او هر انسان دوه عدده پښتورگي لري . پښتورگي د کوچنيو لولو(تيوبولونو) څخه جوړ شوی جوړښت لري ، که دغه لولي يا تيوبولونه سره يوځای کړو نو اوږدوالی يی کيلو مترونو ته رسېږي .

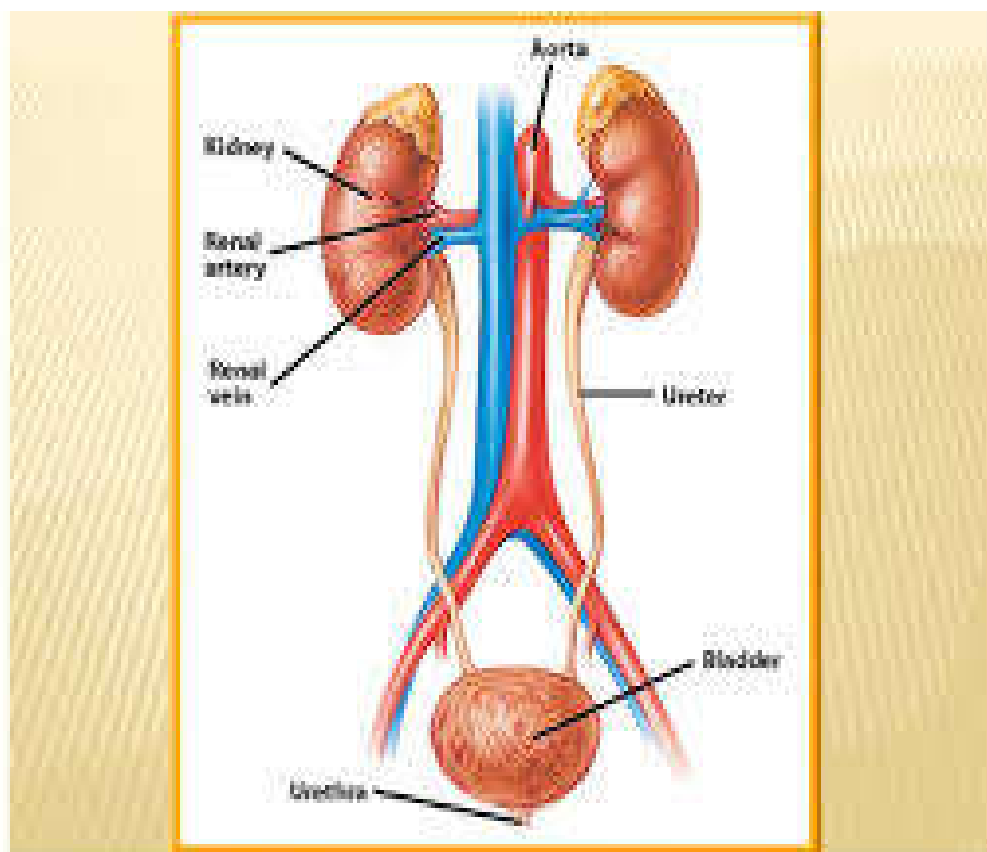


د پښتورگو عمده دنده د وینې د تصفیې دنده په څېره لري کله چې خوراکی توکي او اکسیجن د بدن په حجراتو کې په مصرف ورسېږي . نو تولید شوی کاربن ډای اکساید غاز دسپرو له لارې خارجېږي او په وینه کې نو اضافه توکي د اوبو سره یوځای د پښتورگو له لارې بهر ته وځي.

وینه پښتورگو ته انتقال مومي او د ویښته ډوله رگونو له لارې چې د پښتورگو لولو(تیوبولونو) ته نژدی ځای لري تیرېږي او دلته دتوکو تبادله د ویښته رگونو او لولو یا تیوبولونو ترمنځ صورت مومي، چې ټول زهروی او اضافه توکي د وینې له لارې تیوبولونو ته انتقال مومي او په پای کې ادرار ته واردېږي .

پښتورگی په داسې بڼې سره خپلې دندې ترسره کوي چې که په بدن کې امینو اسیدونو یا منرالونو اندازه دوینې په داخل کې زیاته شي هغه هم اطراح کوي. له هر پښتورگی څخه مثاني ته یونل تللي چې مثانه او پښتورگی سره نښلوي او د حالب په نوم یادېږي. ادرار څاڅکي، څاڅکي له پښتورگی څخه حالب ته د مثاني لورته داخلېږي او په وخت سره دمثاني څخه دفعه کېږي.

پټه دی پاتي نه وي چې یوکس دیوي گردې سره هم ژوند کولای شي.



عصبي سيستم:

عصبي سيستم عبارت له هغه سيستم څخه دی چې د بدن ټولې دندې او حواس کنټرولوي او په دوو برخو ويشل شوی دی .

مرکزی عصبي سيستم : دغه عصبي سيستم عبارت دی د سر له مغزو او نخاع شوکي څخه.

محيطي عصبي سيستم : دغه عصبي سيستم عبارت دی له عصبي ريښو څخه چې د بدن په ټولو برخو کې شتون لري.

انسانان دلاندې خواصو لرونکي دي:

- ددليدو حس
- د لامسي حس
- د اوريدو حس
- بويولو حس
- دځوند حس

د بدن حياتي نښې:

کله کله له داسې حالاتو سره مخ کېږو چې بايد دناروغ حياتي نښې و گورو، حياتي نښې عبارت دی له :

- نبض
- دويني فشار

تنفس يا ساه اخيستنه

- د بدن حرارت
- په ځينو حالاتو کې د ادرار اندازه

نبض:

ددی لپار چې دناروغ نبض په اسانۍ سره ومومو نو لازمه ده چې د ناروغ دلاس د بند د بټي گوتي ځای په نښه کړی . هيڅکله هڅه مه کوئ چې دناروغ نبض د بټي گوتي په واسطه وگورئ بلکې دنورو گوتو څخه گټه واخلي ځکه بټه گوته خپله نبض لري . د نبض نارمل اندازه په يو کامل انسان کې ۷۰ څخه تر ۸۰ پورې په دقيقو کې رسيدوي البته پټه دی پاتي نه وي چې نبض د بدن د شريانونو له ضربان څخه عبارت دی ، دناروغ په لاندې برخو کې هم دهغه نبض موندلای شو:

غارہ- ورون- دپښې شاته- ارنج او داسې نور.  
د نبض اخیستنې د مرسته کوونکي کس له لومړنيو مرستو څخه شميرل کيږي، د نبض  
اخيستلو په وخت کې لاندې ټکو ته ځير شي:

- د نبض تعداد يا شميره
- د نبض ضربانو و اټن چې ايا په ترتيب دی او که بي ترتيبه دی.
- د نبض پريودن يا د نبض قوی او ضعيف کيدل

دويني فشار:

دهغه فشار څخه عبارت دی په کوم فشار سره چې وينه د زړه څخه وځي او په کوم  
فشار بيرته زړه ته راځي.

دويني فشار يوازي دويني فشار دآلي په واسطه اندازه کړو، دويني نارمل فشار  
۱۲۰/۸۰ دسيماب په درجې سره په يو بالغ کس کې په نظر کې نيول کيږي، دويني  
فشار په مختلفو عمرونو کې مختلف وي.

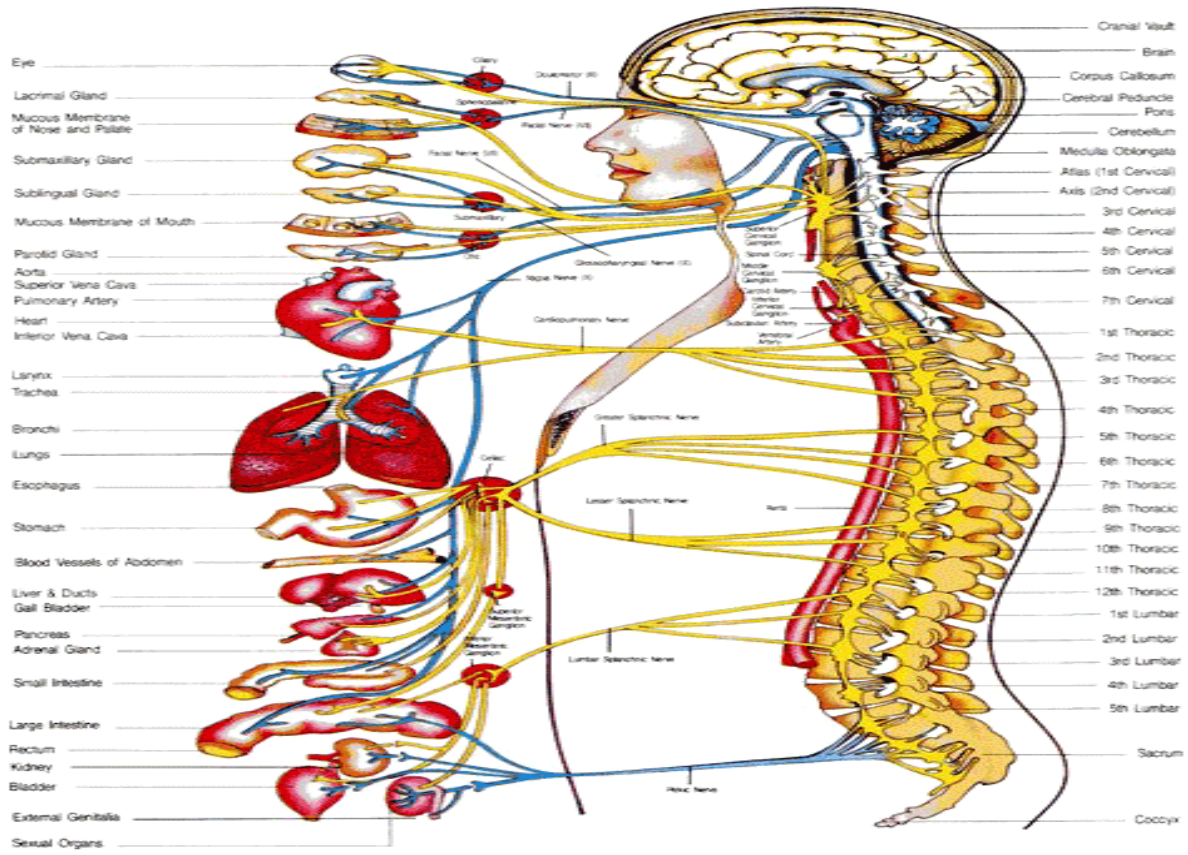
دويني لوړ فشار عبارت له هغه فشار څخه دی چې وينه په هغه فشار دزړه په  
واسطه شريانونو ته پمپ کيږي.

ټيټ فشار عبارت له هغه فشار څخه دی چې وينه په هغه فشار بيرته زړه ته  
راځي.

دويني فشار داندازه کولو لپاره ترټولو ښه ځای دناروغ بازو دی چې دفشار آله  
دارنج څخه دوه سانتي متره پورته تړل کيږي او دضربانونو اندازه ديوي بلي آلي په  
واسطه چې د ستاټيسکوپ په نوم ياديږي شميرل کيږي.

دبدن حرارت:

دبدن حرارت د يوي آلي په واسطه چې د ترمامتر په نوم ياديږي اندازه کيږي، ديو  
نارمل انسان دبدن حرارت ۳۷ سانتي گيراد دی، ددی لپاره چې دناروغ دبدن  
دحرارت اندازه مالومه کړو نو ترمامتر بايد دناروغ دپغل لاندې يا په خوله کې  
ايښودل کيږي او په ماشومانو کې ترمامتر دهغو په مقعد کې ايښودل کيږي، د مقعد  
لپاره ځانگړي ترمامترونه شته او دمقعد نارمل حرارت درجي اندازه ۳۷.۵ سانتي  
گيراد دی.



( ١٠ ) انخوړ

دریم فصل:

## زخم، خیری (چرک) او پانسمان :

زخمونه د میکروبونو د مداخلې پر اساس او یا هم د میخانیکي برخورد له مخي رامنخته کيږي لکه چاقو، برچه، مرمی او نور زخمونه سطحی او ژور دواړه کیدلی شي چې ممکن پوستکي، عضلی او یا هم د بدن داخلی برخي زیانمن کړي.

### خیری (چرک):

خیری د یو یا څو ډوله میکروبونو د مداخلې پر اساس رامنخته کيږي چې نښې یې معمولا د زخم د بنکاریدو څخه څو ورځې وړاندې څرگندیږي چې ځینې نښې یې په لاندې ډول دي:

- پرسوب
- د زیانمنې ساحې تودوالی
- سوروالی
- درد

د زخم د موجودیت او یا هم رامنخته کیدلو په صورت کې چې زخم زیات او وسایل کم وي کوم کارونه چې باید ترسره شي عبارت دي له : د زخم پاکوالی او پر زخم د یوه پاکه توتیه او یا هم پټي کيښودل شي که چیرې زخم څخه وینه بهیږي نو په دې کار سره د وینې بهیدل به هم کم شي او یا هم ودریږي.

په هغه صورت کې چې پاک وسایل په لاس کې نه وي د ضرورت وړ وسایلو ته د ۱۵ څخه تر ۲۰ دقیقو پورې ایشول کيږي تر څو پاک شي .

نو په دې حالت کې کولای شئ چې د اړتیا وړ وسایل د الکولو او یا هم د اور په لمبو سره پاک کړئ.

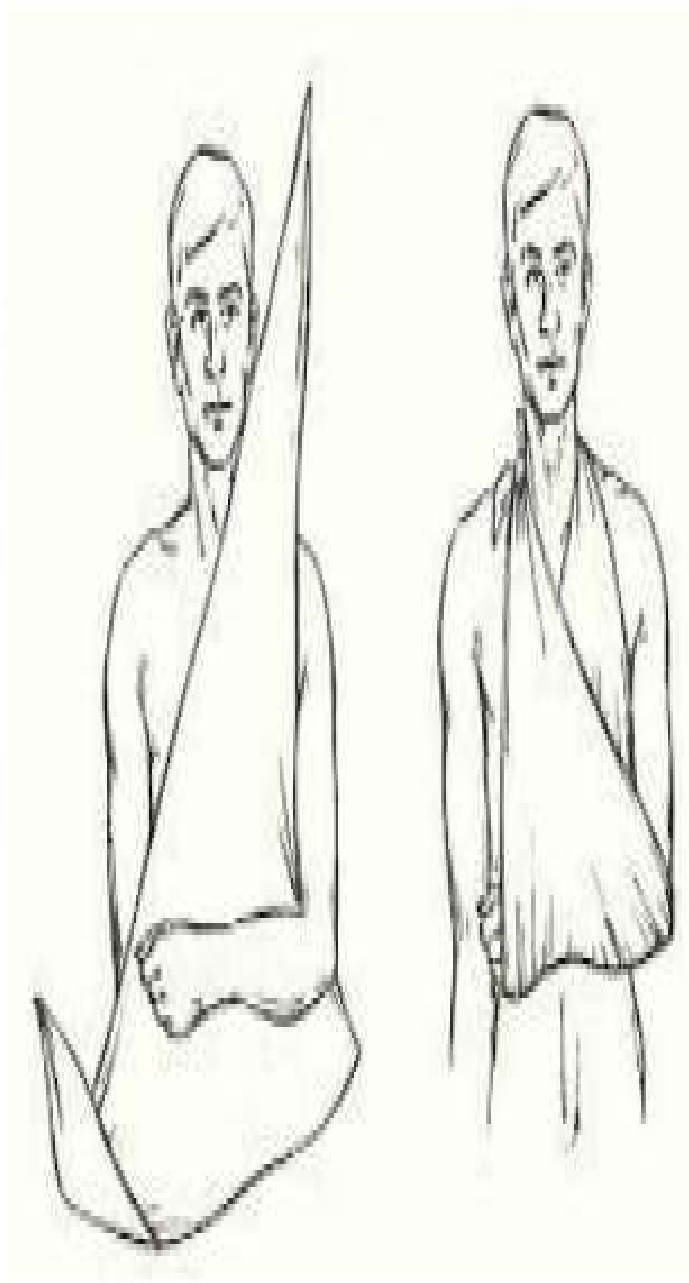
### پانسمان یا ساتنه:

پانسمان په لاندې ډول ترسره کيږي :

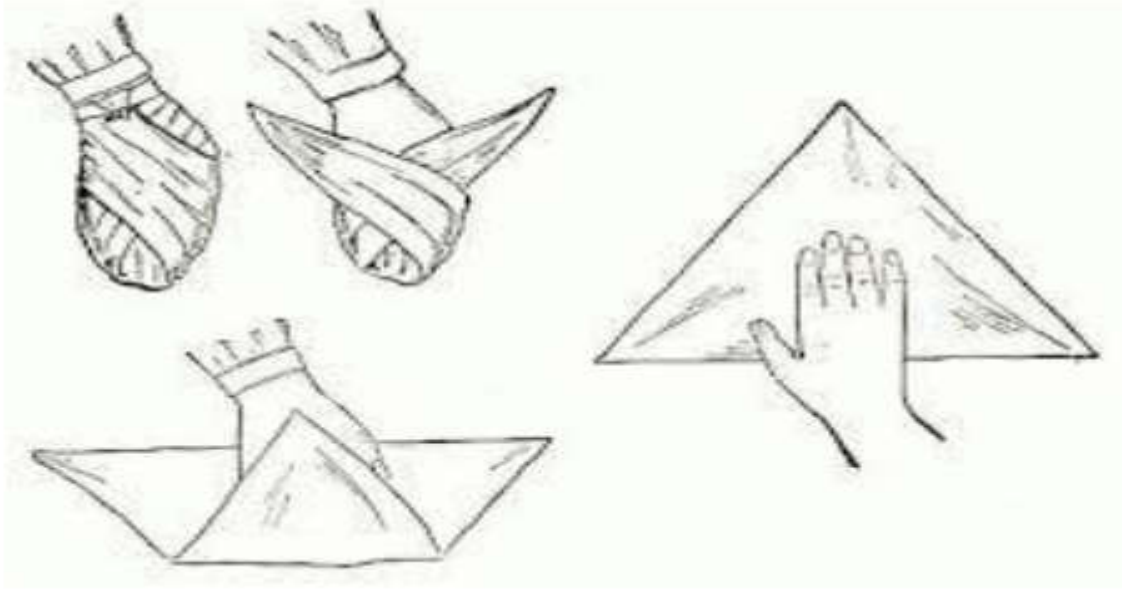
- زخم باید پاک شي ، زخم باید د دنني څخه د بهر پر لور پاک شي.

- که زخم سطحی وی کولای شو د صابون او یا هم د میکروب ضد توکو په واسطه یی پاک کرو.
- که چیری زخم ژوروالی وی په دی صورت کی لومړی زخم باید پریمینخل شی او بیا په میکروب ضد موادو پاک شی.
- په هغه صورت کی چی د جرحی په وسیله پوستکی تخریب شوی وی باید په دی پوه شو چی لاندینی برخه یی ډیر حساس دی فلهدا ۹/۱۰۰۰ مالگین محلول په واسطه یعنی ۹ گرامه مالگه دی په ۱۰۰۰ سی سی اوبو کی حل شی او بیا حرارت ورکړل شی کله چی سور شو تری استفاده وشی.
- تر ټولو لومړی باید زخم بررسی کړی که چیری په زخم کی بهرنی جسمونه له لرگی، خاشاک، بنیینه او یا هم نور شیان موجود وی په ډیر احتیاط سره دی لری کرای شی او مرسته کوونکی دی هڅه وکړی تر څو ناروغ ژر تر ژره نږدی روغتیایی مرکز ته انتقال کړی.
- که چیری روغتیایی مرکز یا روغتون لری وی، په دی صورت کی دی زخم پټ وساتل شی .
- د عام پوډرو او پوډری د رملو لکه پنسلین او نورو څخه دی په کلکه ډډه وشی.
- کله چی مو بنداژ او یا هم پاک پتی د زخم پر سر کیښوده ، هغه وتړی خو پام مو وی چی دومره کلک یی هم ونه تړی چی ممکن نوری ستونزی وزیږوی.



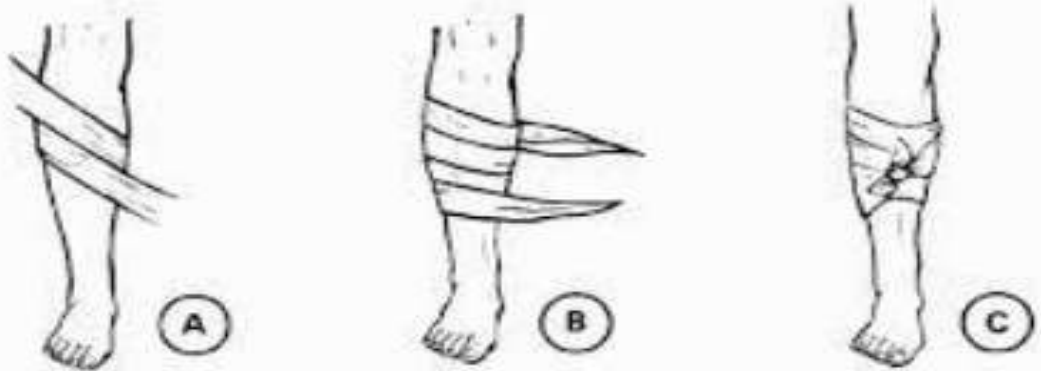
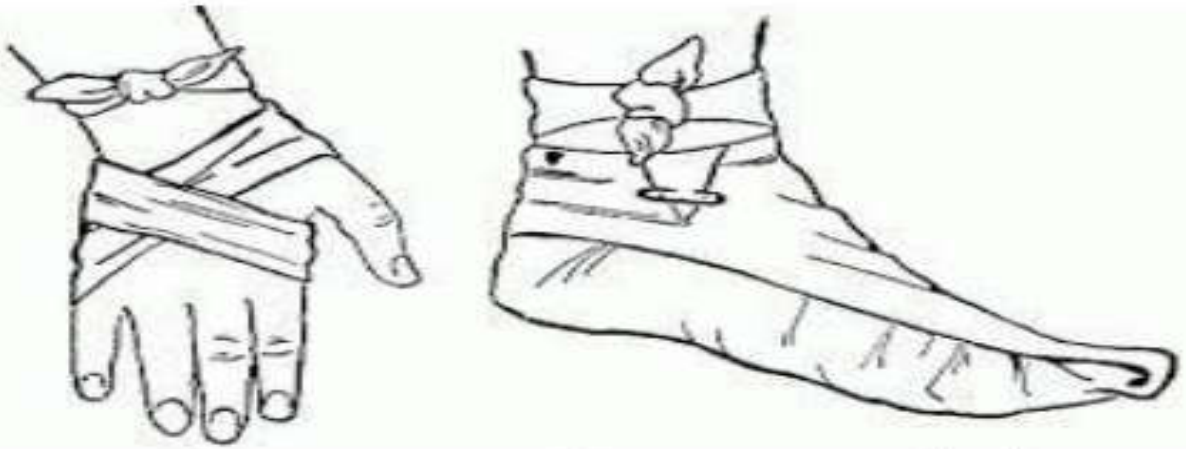
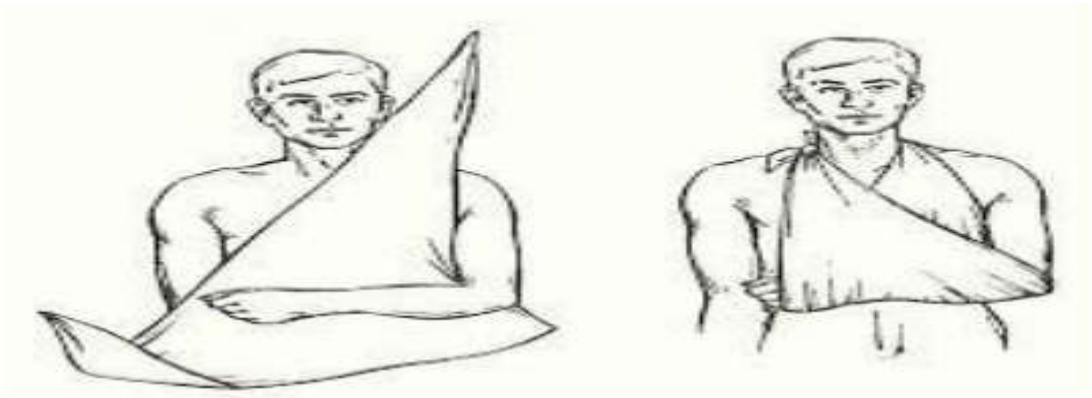


( ۱۱ ) انخور

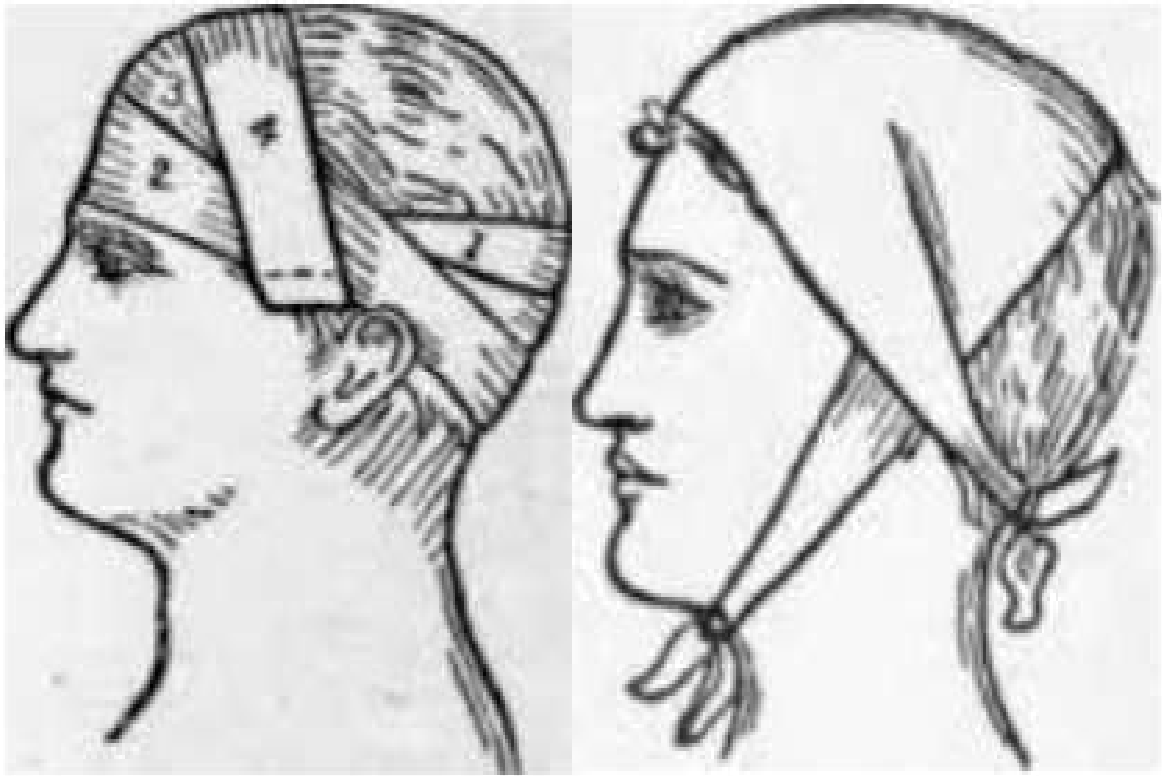


( ۱۲ ) انخوړ





( ۱۳ ) انخور



شكل (14)



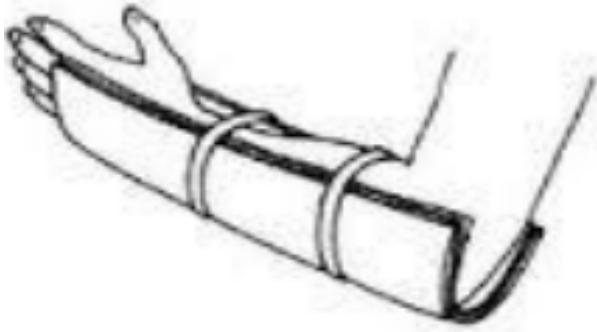
A



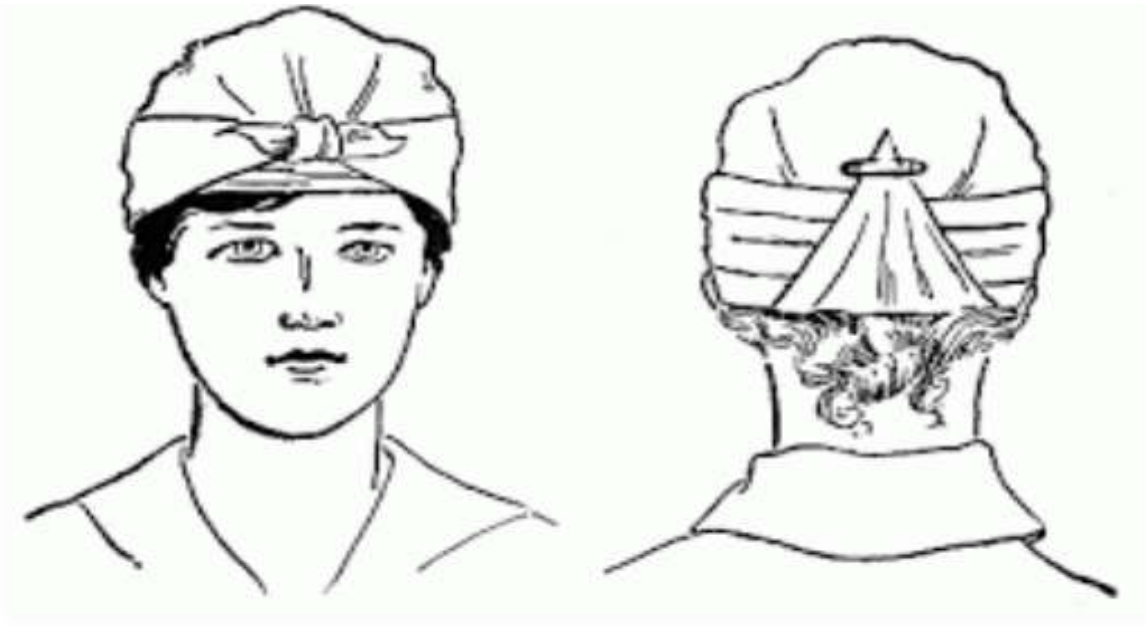
B



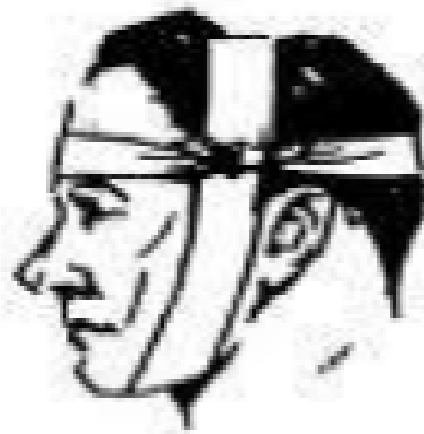
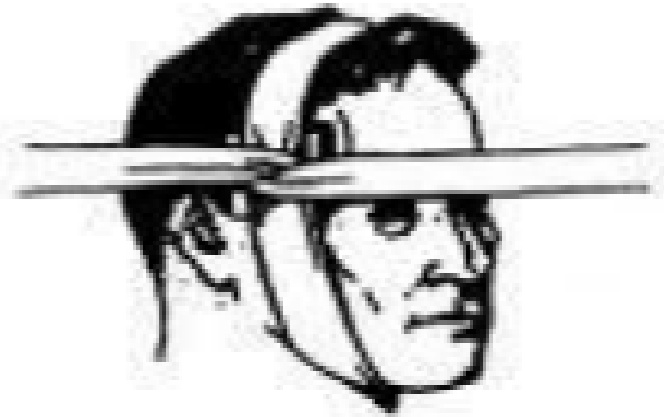
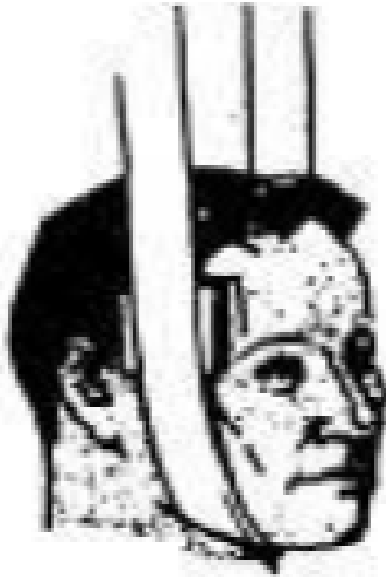
C



( ١٥ ) انخور

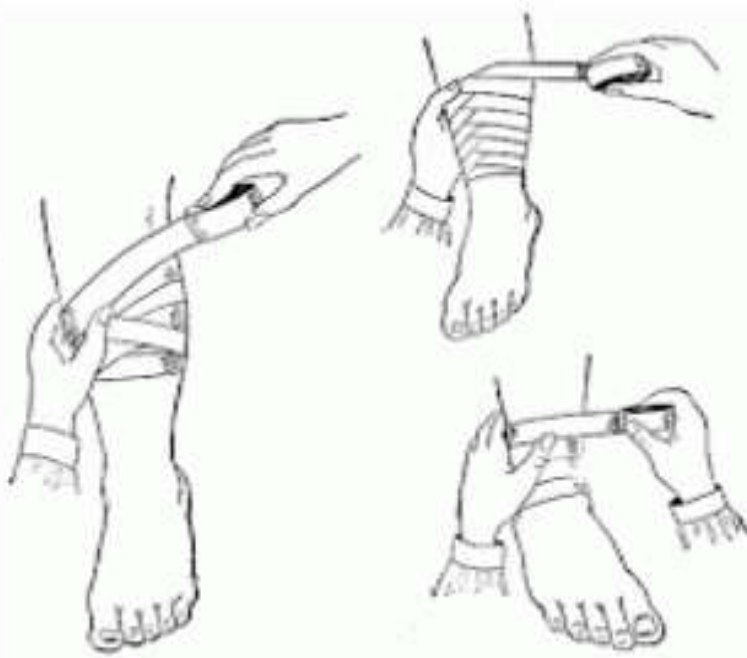


( ۱۶ ) انځور



( ١٧ ) انخور

شکل (17)



### څلورم فصل :

#### د ناروغ او ناروغی د لومړیتوب په اړه پریکړه:

که یو کس په یو وخت کې د خپل بدن په مختلفو برخو کې زخم (جراحت) ولري نو تر ټولو لمړی باید کوم زخم ته رسیدګي وشي لکه یو کس په یو وخت کې هډوکي یې مات شوي او هم خفک دی نو تاسې په داسې حالت کې تل هڅه وکړئ تر څو په لاندې ډول سره د ناروغ صحتي حالت بررسی کړئ او ورته رسیدګي وکړئ.

- خفک یا تنفسي ستونزې
- د وینې بهیدنه (خونریزې)
- د سینې او بطن په برخه کې شدیدې وینه بهیدنه
- شوک
- ماتیدنه

- نوري صحي ستونزي
- د ناروغ معاینه او بررسی کول

### تنفسي ستونزي او د بهرنیو جسمونو شتون په بدن کې:

خفک یا تنفسي ستونزه تر ټولو عاجله او لومړنۍ ستونزه ده ، چې ژر تر ژره ورته باید رسیدګي وشي، که په وخت ناروغ تداوي نه شي ممکن په څو شیبو کې ناروغ د لاسه ورکړو، د دی سبب دا دی چې سږو ته په کافي اندازې سره اکسیجن نه رسېږي او په مغزو کې چې کوم حیاتي مرکزونه دي په اکسیجن سره نه مشبوع کېږي نو ځکه داسې یو حالت رامنځته کېږي.

### د خفک د منځته راتګ سببونه:

1. کله چې د کاربن مونو اکساید او کاربن ډای اکساید غازونو سطحه د اکسیجن پر نسبت زیات شي .
2. کله چې تنفسي سوري تر فشار لاندې راشي.
3. په تنفسي سوريو کې د خارجي مایع او جامد شیانو ننوتل.
4. د سوځیدنې پر بنسټ د غاړې پرسوب
5. د هغودرملو خوړل چې د تنفسي مرکزونو د فلج کیدلو لامل ګرځي .
6. د حجرو انقباض لکه د زهري غازونو په واسطه.

### د خفک نښې :

1. ساه بندي
2. د ګوتو او شونډو تټ یا کېود کیدل
3. غیر منظم نبض
4. د حواسو له لاسه ورکول

### مرسته او درملنه:

د خفک لاملونه له منځه یوسی .

د ساه اخیستلو لاره خلاصه کړئ، که چیرې ناروغ بی هوښه وي، پدې صورت کې د ناروغ ژبه لږ بهر وباسی تر څو تنفسي سوري خلاصه شي، که چیرې دغه حالت د غازاتو پر بنسټ رامنځته شوي وي، نو ژر تر ژره ناروغ د ساحې څخه بهر کړي.

د اړتیا په وخت کې ناروغ ته مصنوعي تنفس ورکړئ ، هڅه وکړئ تر څو ناروغ تود وساتئ او د زړه دبرڅي مساج يا مالېنت ورکړئ.

که چيرې داسې يو حالت سره مخامخ شوي چې خفک د زياتو اوبو د تيرولو پر اساس، د لامبو وهلو پر مهال رامنځته شوي وي نو پدې صورت کې تر ټولو لومړی ناروغ له اوبو څخه بهر راوباسي بيا يې ساه اخيستنې سوري (خوله او پزه) پاک کړئ او بيا د ناروغ د خولې دننه ساحه دې وليدل شي که چيرې بهرني شيان لکه خټه او نور پکې موجود وي نو لومړی دې هغه بايد پاک شي.

که چيرې ناروغ بې هوښه وي په دې صورت کې لومړی ورته مصنوعي تنفس ورکړي او بيا يې زړه مساج کړي او ژر تر ژره هڅه وکړئ تر څو نږدې روغتیايی مرکز ته يې انتقال کړئ.

### د اجنبي اجسامو په واسطه د خفک رامنځته کيدل:

د انسان په کومې کې څلور لارې شتون لري چې يو يې د پزې سره اړیکه لري بل يې د خولې بل يې مری او بل يې تنفسي لاره ده.

د غذايي توکو د خوړلو په وخت کې تنفسي لاره د اپې گلوټيس په نامه د يو غړي په واسطه بند وي او غذايي مواد په آسانی سره مری ته ځي، ليکن په ځينو حالاتو کې ممکن غذايي مواد او يا هم مايعات تنفسي سوريو ته ننوزي شي دبيلگې په ډول کله يو کس خبري کوي يا د خندا په حالت کې او يا هم ژاي او خواړه يې په خوله کې وي.

کله چې يو بهرنی جسم تنفسي سوريو ته ننوزي په دې حالت کې بايد څه وکړو؟

### 1. په بالغو کسانو کې:

هغه کس چې د يادې ستونزې سره مخامخ کيږي بايد ودريري ، يوې غاړې ته ځان تيبټ کړي او مرسته کوونکی کس يې په ملا درې قوي ضربې ورکړي.

که چيرې په دې کار سره هم بهرنی جسم خارج نشو نو مرسته کوونکی دې د ناروغ شاته ورشی او خپل کين لاس د سينې او گيډې تر منځ واقع کړي او د خپل بڼی لاس په واسطه خپل کين لاس ته ضربه ورکړي.

که بيا هم بهرنی جسم د تنفسي سوري څخه خارج نشو نو په دې صورت کې لو مړني عمل دې يو ځل بيا تکرار شي.

که چيرې ناروغ مصنوعي تنفس ته اړتيا ولري ژر تر ژره دې ورته ورکړل شي بايد وويل شي چې د بهرنی جسم خارجيدل د تنفسي سوري څخه ساده کار نه دی ليکن کومې مرستې چې تاسې کولای شئ همدا دي .



که چیرې روغتيايي مرکز ته نږدی و اوسئ نو پدې صورت کې ژر تر ژره ناروغ مرکز او یا هم ډاکټر ته انتقال کړئ.

## 2. په کوچنيانو کې:

د ماشومانو په اړه چې د ۱۰ څخه تر ۱۲ کلونو پورې عمر ولري لکه څنگه چې په انځور کې لیدل کيږي، ماشوم ته باید وضعیت ورکړل شي او وروسته په ملا کې نسبتاً ضعیفه ضربه ورکړل شي.

که ماشوم یو کلن او یا هم دوه کلن وي ضروري نه ده چې عملیه دې کاملاً د یو بالغ کس په څیر تر سره شي .

مرسته کوونکې کس باید د یوې چوکۍ په سر کښیني او ماشوم پخپل ورنو داسې ویده کړی، چې د ماشوم سینه په ورنونو راشي او سر یې بنکته وي، وروسته دې د ماشوم شاته ورو ورو ضربه ورکړل شي که بیا هم بهرنی جسم خارج نشو نو په دې صورت کې ماشوم باید ژر تر ژره روغتون ته انتقال شي.



## وینه بهیدنه (خونریزی) اود خلاصون لاره:

وینه بهیدنه داخلي او خارجي کیدلای شي کله چې ناروغ کې د وینې بهیدنه زیاتېږي په دې صورت کې د زړه ضربان یې زیاتېږي د وینې فشار یې هم ښکته راځي او همدارنگه د نبض حرکات یې هم تیزېږي.

### د وینې بهیدنی نښې:

- ژوره ساه اخیستنه
- عمومي ضعف او د رنگ الوتل
- گڼگسیت
- تنده
- بې حالي
- د زړه او نبض د ضربانو زیاتوالی
- د وینې د فشار کمیدل
- په لیدلو کې ستونزې
- د بدن د حرارت ټیټوالی
- اضطراب او بی قراری
- د پوستکی سپینوالی

### لومړني مرستې:

که د وینې بهیدنه هر ډول وي یعنی شریاني، وریدي او یا هم عروقي وی په هر صورت کې باید درې ټکي په پام کې ولرو.

- د وینې بهیدنی ساحه باید په تعقیمی غازونو پټی سره ونښتیځل شي.
- غړی باید پورته وساتل شي.
- هغه غړی چې وینه بهیدنه لري بی حرکت وساتل شي.

کله کله داسې کیږی چې د زخم پر سر چې کوم د غازو پټی کیښودل کیږي ، کله چې په وینو ککړ شي نو هغه بیا خلک لري کوي او پر ځای یې بل پټی کیږدي، چې دا یو نادرست

عمل دی بلکی هغه پتی دی وي، پر سر يې بل پتی باید کينبودل شي او بيا د بنداز په واسطه وتړل شي.

که مو وليدل چې ساحه وينه بهيدنه لري او ژور تخريب شوی، پدی صورت کې معقم پتی يا توتيه جوف ته داخل کړئ او هغه ته فشار ورکړئ او همزمان که ممکن وی غری پورته وساتئ.

اصولاً د وينې لخته نه باید د ساحې څخه لری شي ليکن کولای شو هغه شيان چې د وينې بهيدني باعث شوی لری کړو.

د پزې د وينې بهيدني په صورت کې باید په خپل گوتي سره د وينې بهيدني ساحې ته فشار ورکړئ.

د غور د وينې بهيدني لپاره که د بهرنيو ساحو څخه وی باید د غازو پتی کينبودل شي او متاثره ساحه د فشار لاندې ونيول شي او که چيرې وينه بهيدنه داخلی وي ممکن جمجمي زيان ليدلای وي په دې صورت کې ناروغ باید ژر تر ژره روغتون ته انتقال شي.

د شونډو د وينې بهيدني د مخنيوي په موخه باید په شونډو د گازو پتی کينبودل شي او هغه ته فشار ورکړل شي.

د سر پوستکی ډير رگونه لري که لږ هم زيان وگوري نو ډيره وينه به ترې وبهيري، په دې حالت کې د غازو څو لايې د هغه د پاسه کيردئ او هغه ته فشار ورکړئ.

### **داخلي وينه بهيدنه:**

داخلي وينه بهيدنه ممکن په گيډه او نورو برخو کې د ضربې پر اساس رامنځته شي.

دغه وينه بهيدنه معمولاً د ځيگر ، طحال يا توری، د خيټې داخلي رگونه او يا هم د کولمو د شکيدلو له امله رامنځته کيږي.

که چيرې کولمې بهر وتلی وي په دې صورت کې د غازونو د يوې پتی په واسطه د زخم پر سر کينبودل شي او ورته فشار ورکړل شي.

که چيرې په دې صورت کې د غازو د يو توتي د زخم پر سر کينبودل شي او ورته په ځينو حالاتو کې بغير له دې څخه چې گيډه خلاصه شوي وي ممکن وينه بهيدنه ولري چې په دې د پوهيدو لپاره مخکنی ذکر شوي ټکو پر اساس د ناروغ حالت وڅيرل شي.

که چیرې وینه بهیدنه موجوده وه نو په دې صورت کې ناروغ باید ژر تر ژره روغتون ته واستول شي په دې ډول وینه بهیدنه کې یواځینې کار چې تاسې تر سره کولای شئ هغه دا دی چې ژر تر ژره ناروغ روغتون ته انتقال کړئ.

## پنځم فصل

### د هډوکو ماتیدنه، د مفاصلو خلع او اړوند مسایل:

د هډوکو ماتیدنه او د مفاصلو اړوند ستونزې د لاندې لاملونو پر بنسټ رامنځته کېږي:

#### 1. مستقیم فشار:

په هغه صورت کې چې هډوکي د مستقیم فشار له کبله مات شي لکه د موټر ټکر، په هډوکي مستقیم فشار او نور.

#### 2. غیر مستقیم فشار:

دا هغه حالت دی چې د بدن د بل غړي په واسطه ماتیدنه ترسره شي. لکه د یوې ارتفاع څخه غورځیدنه چې فشار په لاسونو وي ممکن هډوکي مات شي او نور.

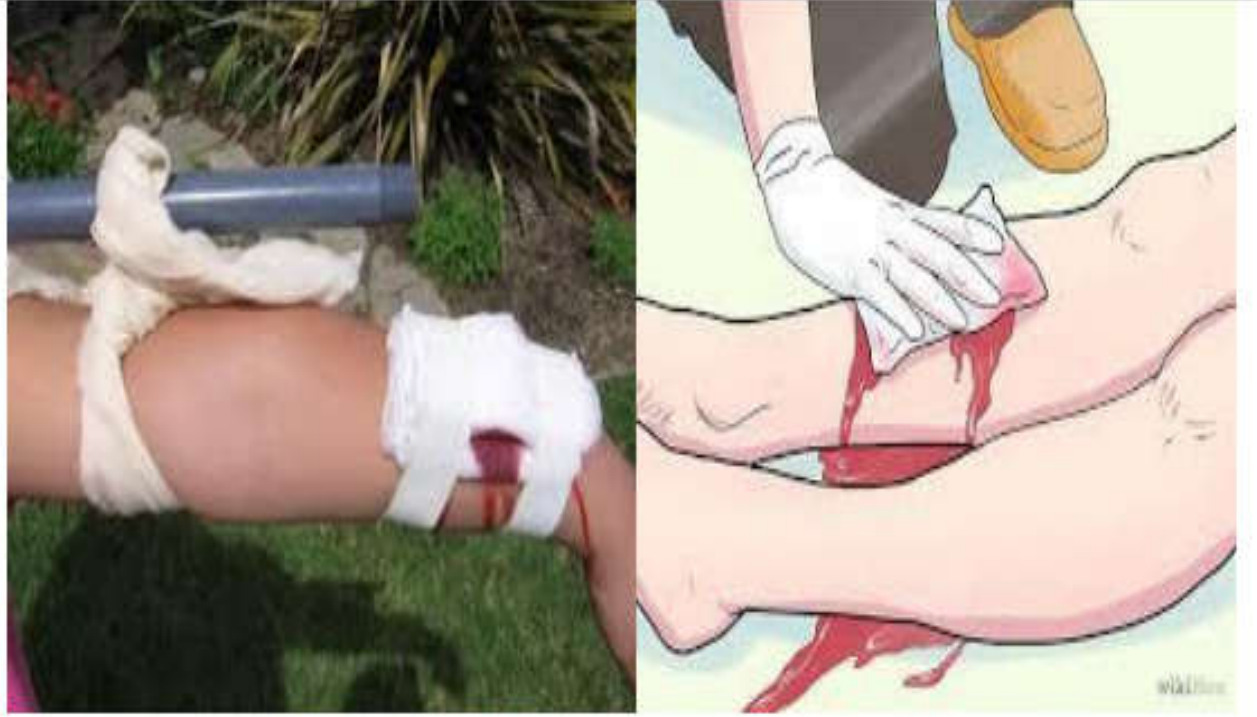
**پیژندنه (تعریف):** ماتیدنه د هډوکي پر مخ کسر او یا هم پرې کیدل دي.

د هډوکو ماتیدنه په ماشومانو او لویانو کې توپیر لري، هډوکي ممکن په یو یا څو ځایونو او نقطو کې مات شي، ممکن د هډوکو سر مات شي او عضلي هم زیانمنې کړي او یا د پوستکي څخه هم هډوکي ووځي او ولیدل شي.

په هر حالت کې ناروغ درد، د مات شوي برخي پرسوب لري او همدارنگه اغیزمنه برخه د شکل له مخې تغیر لري او ناروغ د ساحې د حرکت څخه ویره لري.

که چیرې هډوکي له پوټکي څخه بهر ووځي نو په دې حالت کې وینه بهیږي ، میکروبونه هډوکي ته ننوزي او ناروغ په عفونیت اخته شي.





(٢٠) انخُور

## مرستی:

هغه کارونه چې مرسته کوونکي کس یی باید ترسره کړي دادی چې ناروغ بی حرکته کړي او ورته د درد تسکین ضد درمل ورکړي.

که ناروغ شوک لیدلی وي باید شوک ته یې رسیدگي وشي، د دې لپاره چې ناروغ سره مرسته وکولای شی او ساحه بررسی کړی د ناروغ کالي وشکوی او له ځان څخه یې لری کړی.

د ناروغ نبض او فشار نوبت کړی، که چیرې ومو لیدل چې هډوکي بهر وتي دي په دې صورت کې د پر ځای کولو هڅه یې مه کوئ، بلکې په یو پاک گازو پتی سره یې غړی بی حرکته کړی د دې لپاره چې غړی بی حرکته کړی د اتل (اتل د هغو لرگو څخه عبارت دي چې د ماتیدني د ساحې دواړو خواوو ته واقع کيږي تر څو ناروغ د حرکت مخه ونیول شي تر څو د ناروغ د انتقال په وخت کې ناروغ ته زیان ونه رسیري.) څخه گټه واخلي.

معمولاً په روغتونونو کې د سیمي اتلونو څخه کار اخیستل کيږي، مگر تاسې پخپل چاپیریال کې د هر څه نه د اتل په حیث کار اخیستلای شی دبیلگې په ډول لرگی، تخته، بالبنټ او نور.

دارتیا په وخت کې خپل شاوخوا وگورئ حتماً اتل موندلای شی.

د اتل د استفادې لپاره لاندني انځورونه تاسې ته بڼه لارښوونه کولای شي.

په هغه صورت کې چې اتل کلک تړل شوی وي نو لاندی نښې باید ولیدل شي:

- د ناروغ لاس او پښې باید د کلک تړلو له امله سور شي.
- د ناروغ لاسونه او یا هم پښې پرسوب پیدا کوي.
- درد یې زیاتیري.
- په هغه صورت کې چې ماتیدنه د ناروغ په لگن خاصره او یا هم د ملا په مهر و کې واقع شوي وي، په دې صورت کې ناروغ آرام ویده کړی.

- که د ناروغ پښې مات شوي وي او همدارنگه د ویستل شوي سوري له لارې د سینې قفس ته هوا ننوزي په دې صورت کې سوري د گازو د پټۍ په واسطه بند کړی تر څو هوا د سینې قفس ته داخل نشي.
- که چیرې د پښې ورغوي مات شوي په دې صورت کې د ورغوي لاندې یو اتل کیږدی.
- د جمجمې ماتیدنه د ډاکټر پورې اړه لري.

### د مفصل خلع:

دا عبارت دي د مفصلونو څخه د هډوکو د سر وتل چې ډیری وخت د اوږو، ارنج او گوتو پر مخ لیدل کیږي.

په ځینو حالاتو کې خلع او ماتیدنه یوځای پېښیږي ، چې د راډیوگرافي په واسطه یې تشخیص امکان لري.

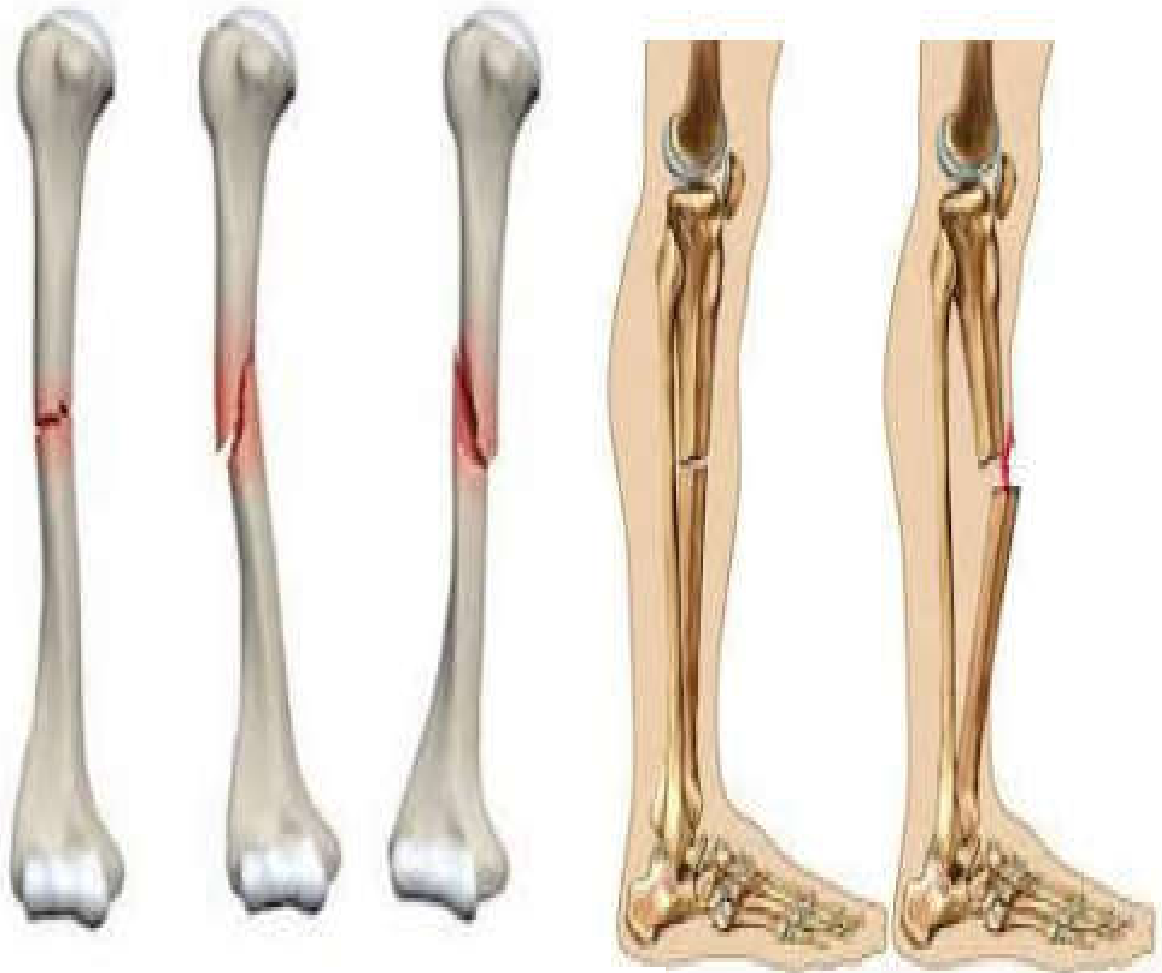
### نښې:

- شدید درد
- پرسوب

ناروغ متاثره ساحې ته حرکت نشي ورکولای.

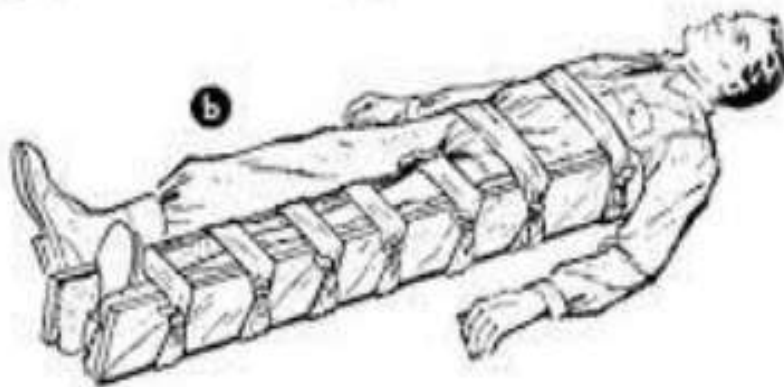
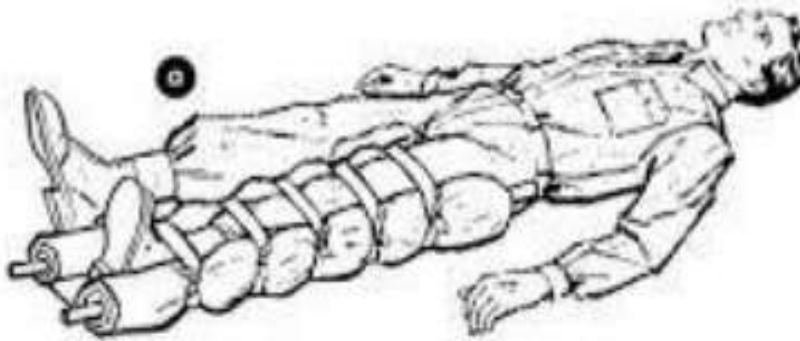
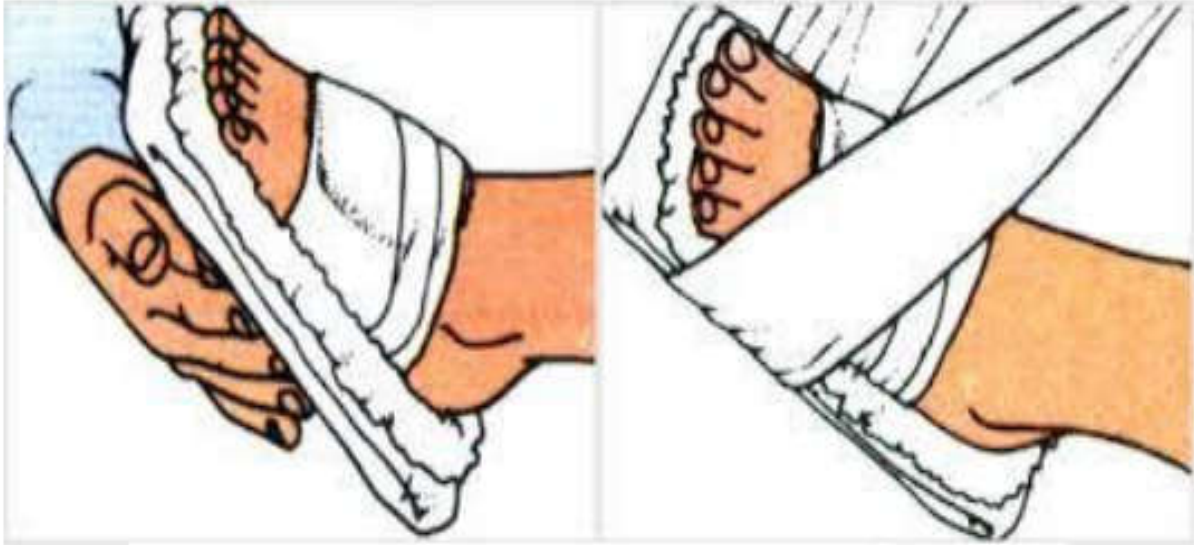


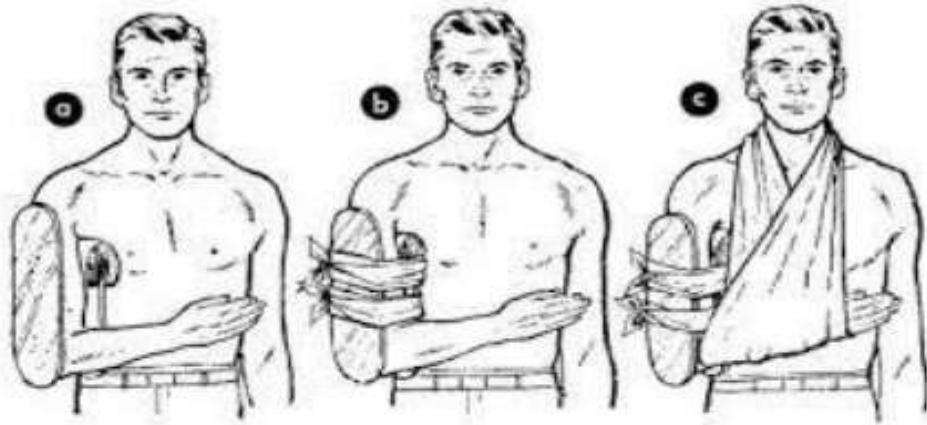
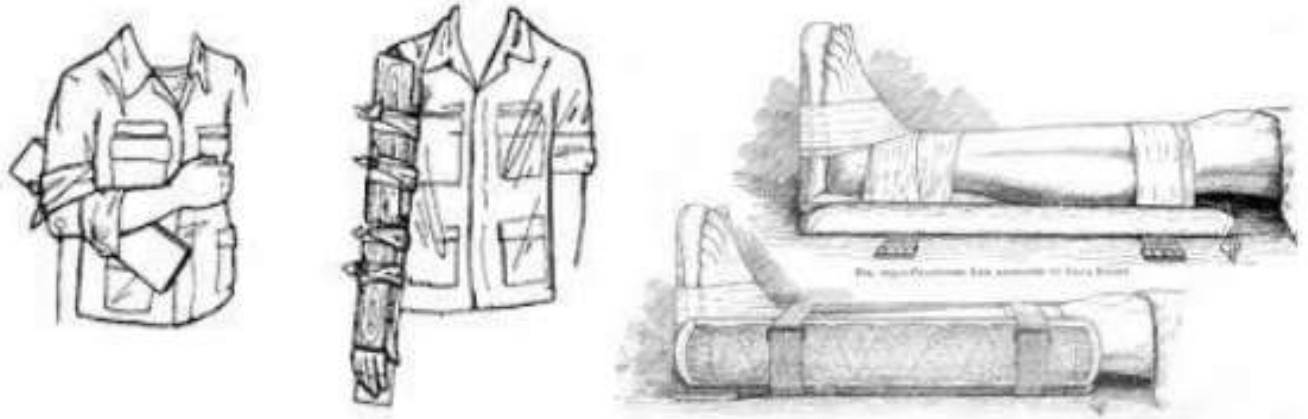
لومرنی مرستی: اتل ایینودنه، د غرو بی حرکتہ کول، روغتیایی مرکز ته د ناروغ انتقالول.



( ۲۱ ) انخوړ

د ناروغ سره دمرستي کولو انځورونه:





## شپږم فصل

### د ناروغ احيا کول يا نارمل حالت ته ګرځول:

که چيرې ناروغ ډير وخيم حالت ولري او نارمل حالت ته يې وګرځول شي نو دپته د ناروغ احيا کول وايي.

دا ګرڼلاره تاسې هغه وخت ترسره کولای شئ چې زغم ولری او خپل حواس په خپل واک کې وساتئ.

ناروغ ممکن بې هوښه وي يا ساه بندي ولري او يا هم دواړه حالته يو ځای پېښ شي.

د ناروغ د احيا لپاره سمه پریکړه کوونه او عاجل عمل ته ضرورت دی ، ممکن ناروغ ستاسې د يو عادی عمل په صورت کې خپل عادي حالت ته وګرځی او يا هم ډيرو کارونو ته اړتيا پېښ شي.

ماغزه صرف د ۴ دقیقو څخه تر ۶ دقیقو پورې د اکسیجن نه شتون زغملی شي ، په همدی اساس که زړه ودریزي نو اکسیجن د بدن حجراتو ته نه رسیري او مونږ صرف ۴ الی ۶ دقیقې وخت لرو تر څو ناروغ سره مرسته وکړو.

کله چې زړه ودریزي نو ۳۰ الی ۴۰ ثانيو پورې د سترګو کڅي غټیږي او ۶۰ ثانيې تنفس ودریزي.

که چيرې زړه کار وکړي او سبري کار پریردي نو ممکن ۶ دقیقې وخت ولرو چې دا وخت هم ډير کم دی.

### مصنوعي ساه اخیستنه (تنفس):

د لاندی لاملو څخه د يو پر بنسټ ممکن ناروغ مصنوعي ساه ته اړتيا پيدا کړي.

مسموبیت، بریننا نیولی، په اوبو کې غرق شوي کس که هر وخت تاسې له داسې يو حالت سره مخامخ شوی نو د انگلیسي ABC حروف باید په یاد ولری چې مانا يې عبارت دی له

A-Airway تنفسي لاره B-Breathing یعنی تنفس او C-Circulation یعنی د وینې جریان.

همیشه د A,B,C په ترتیب باید ترسره شي نو تنفسي لاره باید خلاصه شي یعنی تنفس بیرته وگرځوو او د وینې جریان هم بیرته وگرځوو.

**کرنلاري:**

**A-Airway يا تنفسي سوری:**

ددې لپاره چې د ناروغ تنفسي طرق خلاص کړو لکه څنگه چې مخکې یاده شوه د ټولو نه مخکې تنفسي سوری پاکوو، بیا ناروغ په شا ویده کوو او غاړه یې تر ممکن اندازې پورې شاته تیتوو.

چې دا عملیه د یو لاس د غاړې شاته او یو د تندي مخې ته ږدو او ددی په واسطه دا عملیه تر سره کوو.

وروسته بیا یې زنه نیسو چې په دې ډول د ناروغ ژبه چې شاته تلې او تنفسي سوری یې بنده کړی نو مخې ته راځي او تنفسي سوری یې ازادیري.

که چیرې د ناروغ خوله له غابنونو ، وینې او افرازاتو څخه پک وي په دې صورت کې لومړی باید دخولي سوری بڼه پاک شي.

د دې کار د ترسره کولو لپاره د ناروغ ژبه لږ بهر وباسئ یو وړوکی ټوټه په دوو گوټو نیسو او دناروغ خوله پری پاکوو.

**B-Breathing يا تنفس:** د مصنوعي تنفس مختلف ډولونه شتون لري لکه د خولي څخه خولي ته – د خولي څخه پزې ته – شيفر طريقه – سلو ستر طريقه چې تر ټولو گټوره طريقه همغه د خولي څخه خولي ته ده.

1. **د خولي څخه خولي له لارې:** دا تر ټولو غوره او ساده لاره ده د دې عمل د اجرا

په موخه ناروغ باید په شا واچول شي او مرسته کوونکی یو ژور ساه واخلي او بیا

خپل خوله د مريض په خوله کیږدي، د ناروغ پزه په بل لاس بند کړي او هوا د

ناروغ خولي ته پوه کړي، چې په دې صورت کې هوا د ناروغ سږو او لږ اندازه

یې معدی ته انتقالیري.

دغه عملیه په هر شپږو ثانيو کې یو ځل اجرا کېږي او ۱۲ ځله دغه عملیه ترسره کوو، که چیرې د ناروغ خوله بنده وي، په دې صورت کې د یوې دقیقې په وخت کې د ناروغ د پزې له لارې هوا انتقالوو.

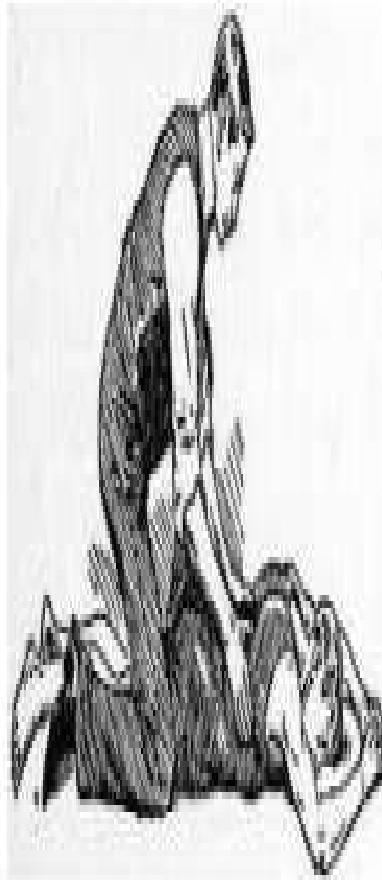


وضعیت صحیح برای اجرای تنفس مصنوعی.





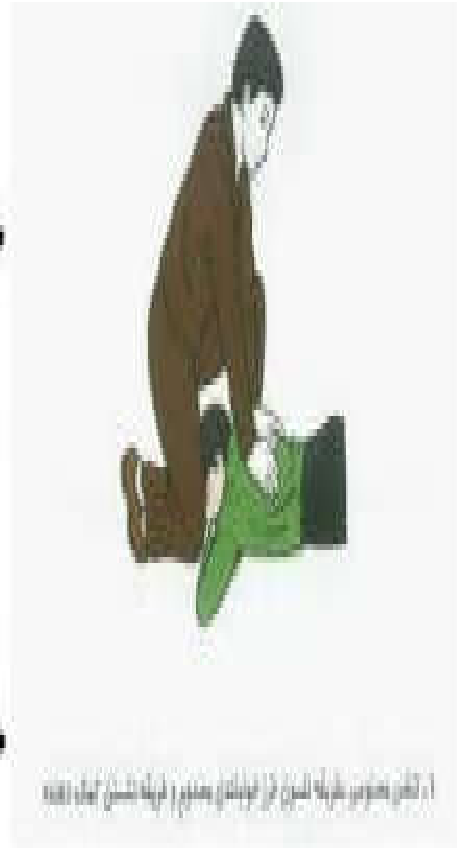
POSITION 1



POSITION 2



POSITION 3

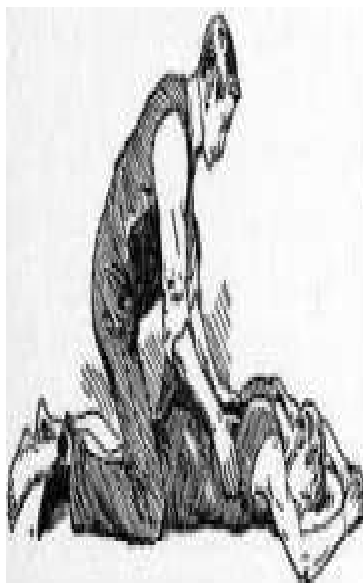


( ٢٣ ) انخوار

2. د شيفر طريقه: دا عمليه داسي اجرا كوو چې لومړی ناروغ د سيني پر مخ څملوو يو لاس يې د سر لاندی ږدو او بل لاس يې خلاص ږيردو بيا مرسته كوونكي د ناروغ شاته دريري او خپل لاسونه د ناروغ د پښتورگو اخري برخي كې ږدي او خپل ټول وزن په خپلو لاسونو اچوي او ۲ ثانيي انتظار كوي او بيا خپل لاسونه پورته كوي .  
 په دغه عمليه كې د تنفس تعداد تقريباً دولس ځلی دی په يوه دقيقه كې .  
**پنځه ويشتم انځور:**



POSITION 1



POSITION 2



POSITION 3



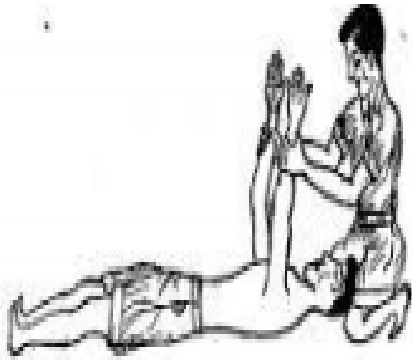
د ټولې ښوونې طريقه لاسونو پر غاړو پورتنی وسولې او څرنگه لاسونه ځمکه ښکته

( ۲۴ ) انځور



3. سیلوستر طریقہ: پہ دے طریقہ کی ناروغ پہ شا داسی خملی او مرستہ کوونکی د ناروغ سر طرف ته کبنيي او بيا د ناروغ لاسونه د لیچی له برخی څخه نیسي او پورته یې کش کوي تر څو سږو ته هوا ورسیري.

د ۲ ثانیو لپاره صبر وکړی او بيا د ناروغ لاسونه د سيني طرف ته راوړی او د سيني د قفس پر سر یې کیردی او ورته فشار ورکوی تر څو داخل شوي هوا دوباره خارج شي دغه عملیه په یوه دقیقه کې د ۱۲ مرتبو په حدودو کې تکرار یزي.



( ۲۵ ) انځور

POSITION 1



POSITION 2



## C-Circulation د وینې دوران:

تر ټولو لومړی باید ووايو چې د زړه مساز په دوه ډوله دي لمړی د زړه داخلي مساز چې تل د ډاکټرانو په واسطه ترسره کيږي دوهم د زړه بهرنی مساز چې اکثراً د مرسته کونکی کس لخوا ترسره کيږي.

باید ووايو چې دغه عملیه هیڅکله په یو روغ انسان تجربه نه کړی ځکه ممکن پښتورگي يې زیانمنې شي او یا هم نورې ستونزې وزيږوي.

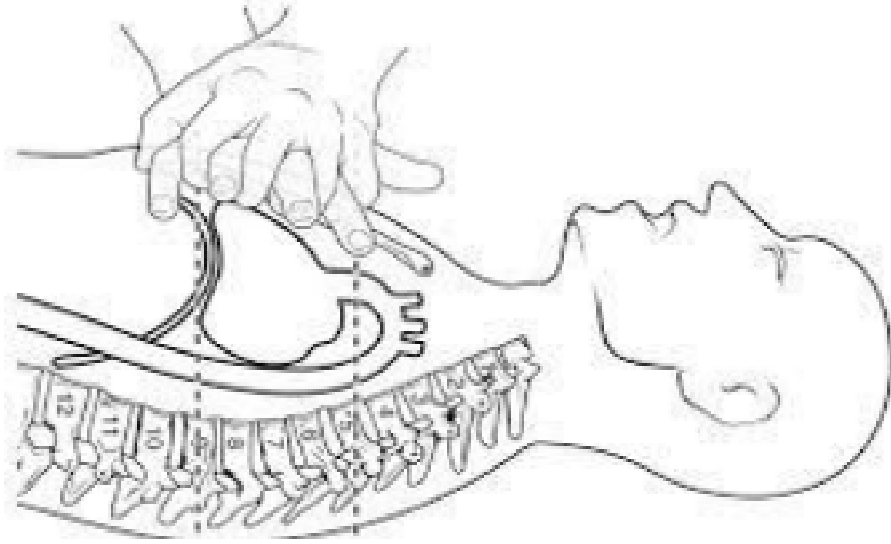
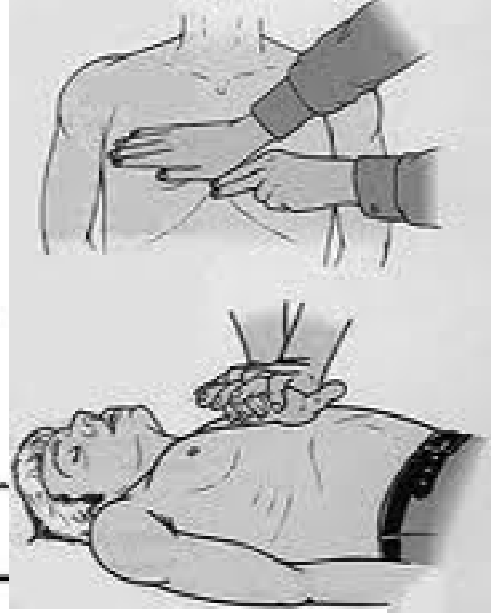
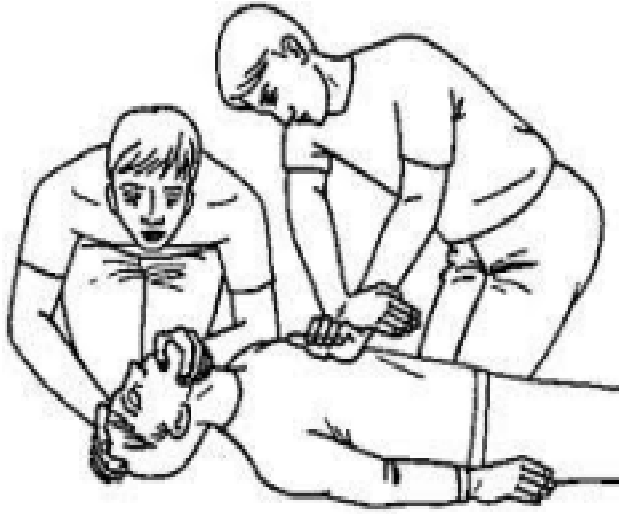
که چیرې له داسې حالت سره مخامخ کيږي چې د ناروغ زړه دریدلی او مرگ ته نږدی دی په داسې حالت کې تر ټولو لومړی د ناروغ ژوند مهم دی.

مرسته کونکی دا عملیه په لاندې ډول ترسره کوي :

ناروغ لومړی د ځمکې سره هموار غزیري بیا د سینې منځني هډوکي د یو لاس په ذریعه لمس کړی بیا لاسونه د سینې پر سر هموار کيږدی ، ددی لپاره چې په کافی اندازې سره فشار وارد شي ، خپل دوهم لاس هم په لومړني کيږدی ، بیا د وزن په مرستې سره د ناروغ پښتورگو ته د لاندې خو ته فشار ورکړی او دغه فشار په دې اندازې سره وي چې د سینې منځني هډوکي د 2.5 څخه تر 5 سانتي پوری لاندې ولاړ شي ، په دې کار سره زړه مساز کيږي ممکن بیاخلي په کار پیل وکړي او په رگونو کې د وینې د جریان سبب هم وگرځي په پای کې خپل لاسونه بیاخلي پورته کړی او بیا ناروغ بررسی کړی چې ایا زړه يې کار کوي او که نه.

دغه عملیه په یوه دقیقه کې ۶۰ ځلي اجرا کیدلی شي.

د زړه مساز په ماشومانو کې په دوو گوتو سره تر سره کيږي او په لویو ماشومانو کې په یو لاس باید ترسره شي.



( ۲۶ ) انخور

## اووم فصل

### سوځيدنه:

يو د هغه مسايلو نه چې په روزمره ژوند كې ورسره ډير مخ كيږو هغه په مختلفو دلايلو سره سوځيدنه ده

سوځيدنه معمولاً د بدن د پوستكې تماس د مختلفو لاملونو لكه د اور لمبه ، توده مايعات ، كيمياوي توکي ، غازات او نور و سره د تماس په نتيجه كې منځ ته راځي.

د مرسته كوونكي موخه په داسې وختونو كې د ناروغ ژغورل، د درد تسكين او د عفونت څخه مخنيوي دي.

### د سوځيدني ډولونه:

په دوه ډوله دي وچ سوځيدنه او مرطوب سوځيدنه .

### وچ سوځيدنه:

عبارت دهغه سوځيدني څخه دی چې د اور لمبي ، گرم اجسام او كيمياوي موادو په واسطه منځ ته راځي.

### مرطوب سوځيدنه:

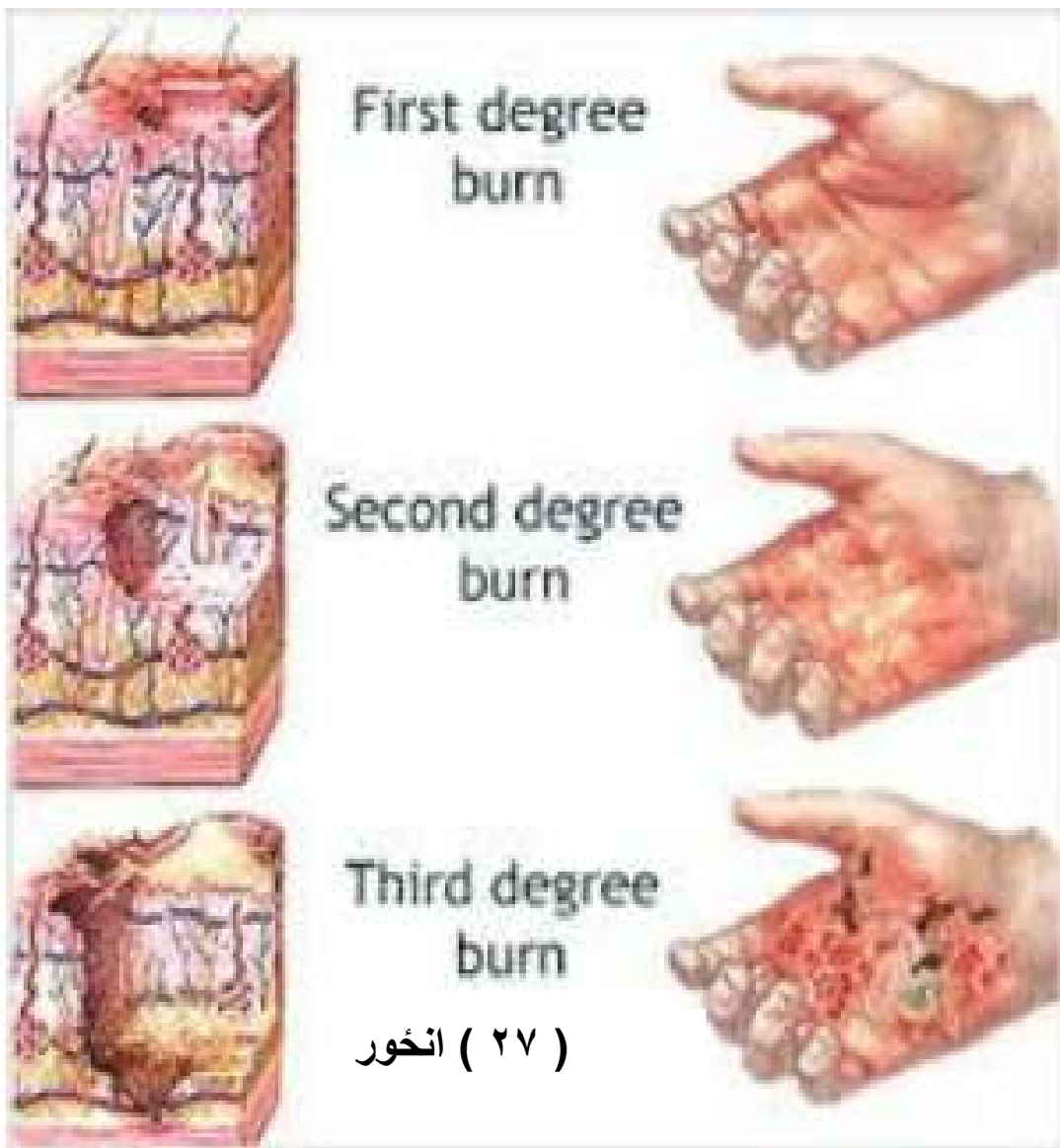
عبارت له هغه سوځيدني څخه دی چې د دايشيډلي اوبو ، بخار او يا هم گرم غوريو په واسطه رامنځ ته شي.

### د سوځيدني شدت او عوارض لاندی لاملو پوری اړه لري:

- د سوځيدني ځای: سوځيدنه په سر او تنه كې نسبت لاسونو ته ډير وى.
- د ناروغ عمر: سوځيدنه د كوچنيانو په منځ كې له گواښه ډك دی.
- د سوځيدني پراختيا: څومره چې د سوځيدني پراختيا زيات وى په همغه اندازه يې خطرات هم زيات وي.

سوځيدنه كيدلای شي سطحي ، ژور ، او ډير ژور واوسئ.

سطحي سوځيدني ته لومړی درجه ، ژور ته دوهمه درجه او ډير ژور ته دريمه درجه سوزيدنه وايي ، چې معمولا د پوتکې لاندې عضلې تخريب شوي وي.



## لومړني مرستې:

- که ناروغ شوک ولری او که ونه لری په دواړو حالاتو کې باید د استراحت په حالت کې وي.
- توده مایعات دې ناروغ ته ورکړل شي تر څو ضایع شوي مایعات یې بیرته پوره شي.
- هغه کس چې سوځي باید منډه ونه وهی او نه هم ودریږي بلکې باید په ځمکه ځان وغورځوي او یا هم سوځیدونکي کس په یو کمپله کې تاوو شی خو پام مو وي چې د لیلون له توکر څخه نه وي .
- که سر او مخ سوځیدلي وي په دې حالت کې باید سر او مخ د یخو اوبو لاندې وساتل شي.
- که د اطاق په داخل کې اور ولگیږي د کوتې کړکې باید خلاص نه شي که چیرې په ساحه کې لوگي ډیر وو نو په دې حالت کې یو پارچه مرطوبه توتو دې خولې او پزې ته ونیول شي.
- هیڅکله د اور په لمبو کې اوبه مه اچوئ ځکه چې لوگي کوي کوبنښ وکړئ اوبه په هغه اجسامو واچوئ چې اور اخیستونکي وي ځکه چې د اور لمبې لوگي کوي
- د اور مړ کونۍ په وخت کې ځان د خروجي دروازي ته نږدې وساتئ ځکه چې که اور زیات شي نو ژر تر ژره ووځئ
- که چیرې سوځیدنه سطحې وي نو سوځیدلي ساحه د ۱۰ څخه تر ۱۵ دقیقو پورې د اوبو لاندې ونیسي که اوبه جریان ولری لکه د نل اوبه ډیر به گټور وي.
- زخم پانسمن کړئ که چیرې غور گازونه ولری ډیر به گټوره وي.
- رامنځته شوي پولې مو مه چوی.
- کوبنښ وکړئ پانسمن مو زخیم وي تر څو تر ډیرې مودې پورې د پانسمن کولو ضرورت پیدا نکړئ.

## د تیزابو په واسطه سوځیدنه:

سوځیدلي ساحه په ډیرو اوبو سره و مینځي که چیرې قلعي مواد لکه بای کاربونات ته لاس رسی لری نو په دې صورت کې یاد مواد له اوبو سره مخلوط کړی چې کولای شو دوه قاشوقه په ۵۰۰ سی سی اوبو کې اضافه کړو او بای کاربونات محلول جوړ کړو.

په دې ډول سوځیدنه کې د ناروغ لباس ژر تر ژره وباسی ممکن په تیزابو ککړ وي او د ډیرې سوځیدني لامل وگرځی ډیر پام کوی چې د ژغورني په وخت کې ځان ته زیان ونه رسوی.

## دقلعي په واسطه سوځیدنه:

سوزیدلي ساحه په ډیرو اوبو سره پریمنځي، په اوبو کې لیمو یا سرکه اضافه کړې، دناروغ کالي دهغې له تن څخه جلا کړی ، مرسته کونکي کس باید خپلو لاسونو ته توجه وکړی چې ونه سوزي او بیا هر څومره چې ژر امکان ولري ناروغ ډاکټر یا روغتون ته ولیږی.

## په خوله او غاړه کې سوځیدنه:

دغه ډول ناروغ په ماشومانو او هغه کسانو کې چې معمول د په رواني ناروغیو کې پیدا کیږي په دغه صورت سره هر څومره زر چې امکان ولري ناروغ ډاکټر او روغتون ته انتقال کړي . یوه څو څاڅکي د زیتونو غوړي به له تاسې سره مرسته وکړی چې درد مو ارامه کړي.

## اووم فصل:

### تسمم:

د تسمم لاملونه غذایی مواد ، دواگانې، غازونه، الکول او نور کیدلای شی.

تسمم تل د زهري موادو پر اساس نه رامنځته کیږي بلکې هر هغه ماده چې په زیاته پیمانته بدن ته داخل شي او روغتیا تهدید کړي او انسان د مرگ د گواښ سره مخ کړي زهري سم یادېږي.

## لمرني مرستي:

- ډير ژر بايد ناروغ ډاکټر ته انتقال شي
- هر هغه څه چې د تسمم نښې ښکاره کوي بايد وساتل شي او همدارنگه د کانگې اجزا هم مونږ سره د مسموميت د نوعي په تشخيصولو کې مرسته کوږي
- که چيرې ناروغ په هوښ وي نو د هگي د سپين يا پټاس په ورکولو سره نوموړی کانگې کولو ته اړ کوو
- که ناروغ بې هوښه وي په دی صورت کې په خيټه څملوو او سر يې چپ طرف ته کش کوو تر څو ناروغ وکولای شي په اسانۍ سره کانگه وکړي او همدارنگه په تنفسي سوري کې د استفراق د ننوتو مخه ونيول شي. د اړتيا په وخت کې مصنوعي تنفس او د زړه مساز هم ورکولای شي

## نښې:

- گنگسيت
- د شونډو او نوکانو کبود کيدل
- بې هوشی
- د نفس او نبض تيزوالی
- ځينې وخت توخی ، زکام ، سردردی او نور

## د غذايي موادو له امله د تسمم لاملونه:

- سردردی
- کانگه او د زړه بدوالی
- اسهال
- د عضلاتو درد

د مسموم شوي کس تود ساتل او چای ورکول ډير گټور دي.

## د تيزابي موادو په وسيله تسمم:



هغه اشخاص چې د تيزابو د خوړلو پر اساس مسموم شوي وي نه بايد کانگي کولو ته مجبوره شي ځکه چې ممکن داخلي انساج غوڅ شي.

غوره خبره ده لومړی د اسيد ډول مشخص شي او ژر تر ژره همغه دوا ورکړل شي.

په داسې حالاتو کې ناروغ ته د هگې سپين په اوبو کې گډ کړی او ورکړی او ژر تر ژره يې روغتون ته انتقال کړي.

**د قلعي موادو په واسطه تسمم :**

**مرستي:**

- ناروغ ته بايد ساده اوبه يا هم ليمو داره اوبه ورکړل شي
- هڅه وکړئ تر څو ناروغ کانگه وکړي.
- ژر تر ژره ناروغ روغتون ته انتقال کړی

**د نفتو په واسطه تسمم:**

د نفتو په واسطه په مسمومين کې لاندې نښې څرگندېږي:

- د ناروغ خوله د نفتو بوی ورکوي.
- ناروغ د زړه بدوالی او يا هم کانگه لری.
- عمومي ضعيفوالی او يا هم توخی لری.
- بی هوښي
- سطحی تنفس

**د الکولو په واسطه تسمم:**

**نښې:**

- ناروغ د خولي څخه د الکولو بوی راځی
- ناروغ گنگس وي
- د سترگو کڅي غټيږي او سترگه ځانته قرمزی شکل غوره کوي
- تنفس ژور کيږي
- نبض ورو ورو کمزوری کيږي که چيرې شديد وي ممکن بی هوښه شي.

## مرستي:

که چيرې ناروغ بی هوبنه نه وي په دې صورت کې ناروغ ته د هگي سپين ورکړي چې غر غره يې کړی په دې صورت کې به ناروغ ته د زره بدوالی راشی او کانگه به وکړي که بريالي نه شوی نو ناروغ ته يو اندازه اوبه ورکړی تر څو د معدی په داخل کې الکھول رقيق شي همدارنگه کولای شو د اوبو او ليمو محلول ورکړوکه ناروغ بی هوبنه وي په دې صورت کې تنفسي سوري خلاص وساتي او ژر تر ژره يې روغتون ته انتقال کړي.

## اتم فصل

### مار چيچلی :

ماران په دوه ډوله دي يو شمير يې زهري دي او يو شمير يې غير زهري دي دلته مونږ د زهري او غير زهر مارانو په اړه بحث نه کوو ځکه چې د دواړو په واسطه چيچل د عفونت باعث گرځي.

کله چې يو کس د مار په واسطه وچيچل شي نو مرسته کوونکی کس بايد لازم اقدامات ترسره کړي ځکه چې د مار زهر په سرعت سره ژوند گواښوې او دمرگ لامل گرځي.

## مرستي:

په لمړي قدم کې بايد د چيچل شوي برخي څخه څو انچه پورته د تورنکيت په واسطه داسي کلک وتری چې ورید بند او شريان بند نه شي په دې خاطر چې پوه شو چې شريان بند شوی دی يا نه بايد د مار چيچلي څخه په لاندني برخه کې حس شي.

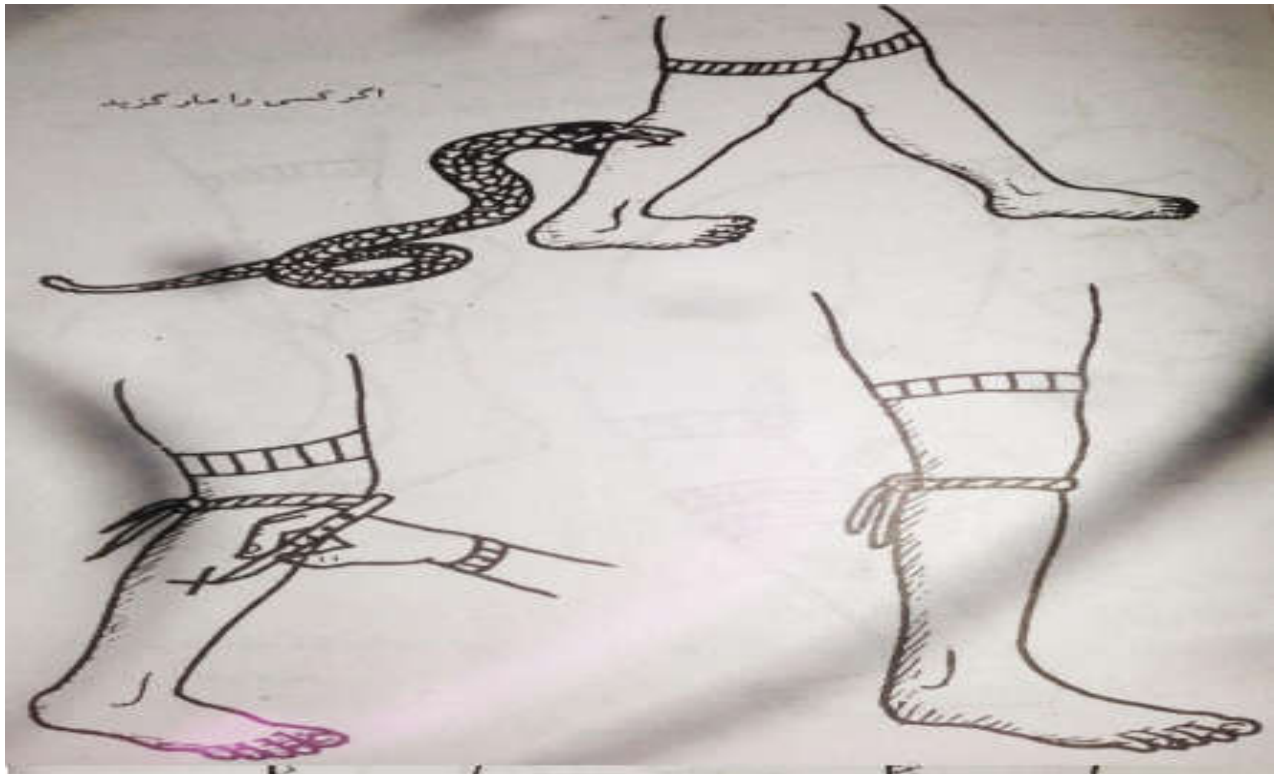
- تورنکيت يو الی ۲ ساعتو پوری ترلی پريزدي
- غري کاملاً بی حرکتہ کړی
- د الکولی مشروباتو د ورکړی څخه په کلکه ډډه وکړی
- که ممکن وي غری د يخ په منځ کې کيږدی او بيا ساحه د X په شکل سره غوڅ کړی.

دا عملیه په لاندی ډول اجرا کولای شو

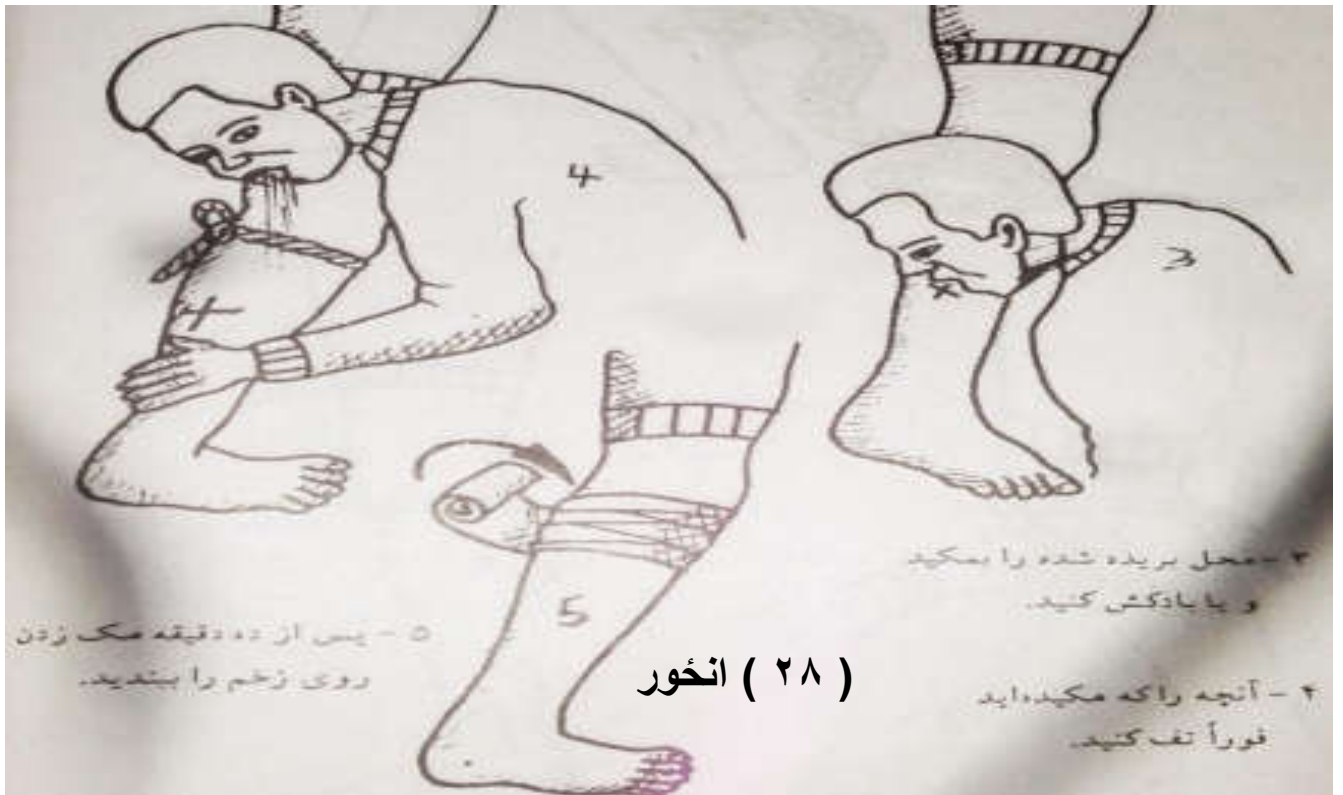
نیش وهل شوي ساحه باید د ۷ الی ۸ ملی مترو په اندازه غوڅ شي چې عمق يې نظر د چیچلو په ساحې پورې متفاوت وي یعنی که ساحه عضلاتی وي لکه ساق نو ساحه عمیق پری شي او که چیری عضلاتي نه وی لکه ملا بیا باید سطحی پری شي.

مرسته کونکی کس به د ساحی څخه زهر د خولی په واسطه وباسی خو مرسته کونکی کس باید اطمینان ولری چې په خوله کې زخم ونه لري حتی که د معدی زخم هم ولری باید دا کار ونکړي.

د دې پروسی څخه وروسته باید ناروغ ژر تر ژره روغتون ته انتقال شي تر څو ورته د مار د زهر و ضد سیروم ورته تجویز شي.



اگر کسی را مار گزید



۳ - محل بریده شده را بکشید و بیادکش کنید.

۴ - آنچه را که مکیده‌اید فوراً تف کنید.

۵ - پس از ده دقیقه مک زدن روی زخم را بستید.

( ۲۸ ) انخور

## گرمي وهلي ( جل وهلي )

گرمي وهلي (جل وهلي) يوه له داسي حالاتو نو څخه دی چې معمولاً دگرمي په موسم کې پيدا کيږي چې اصلي لامل يې په گرمه هوا کې پاتې کيدل اويا هم په لمر کې گرځيدل دي.

په دغه حالت کې ناروغ معمول خپل د بدن ډيری مايعات له لاسه ورکوي چې په عامه اصطلاح کې د جل وهلي يا لمر وهلي په نوم يادوي .

نښې:

- تبه
- د نبض تيزيدل
- د فشار ټيټيدل
- يا د بدن ناڅاپي ټکان خورل

## وقايه د مخنيوي لارې چارې:

ددې لپاره چې يو کس په گرمي وهلو ( جلو وهلو ) باندې اخته نه شي بايد د خپل ځان مواظب واوسئ د بيلگې په ډول که مجبور نه ياست چې په گرمه هوا کې يا سوزيدونکې هوا کې کار ونه کړئ او که مجبور ياست نو پس له هر ساعت څخه يو اندازه مالگه او اوبه سره يوځای وڅښئ او يا هم دخپل ضرورت سره سره ورڅخه گټه پورته کړئ، کله مو چې وليدل چې د بي حاله ، د زړه ضربان مو پورته لار او ياهم سرگرځيدنه درته پيدا شوه نو هر څومره چې ژر امکان ولري سيوري ته ولاړ شئ اونور په جريان کې وساتئ بيا مخ او لاسونه په اوبو بيا ټول بدن په اوبو پريمنځي په ځينو حالاتو کې جل وهلي کس دی هڅه وکړئ چې په يو د يخ د پاسه خپل بدن وغزوي او ياهم خپل ټول بدن لمده کړئ او بيا هر څومره چې ژر امکان ولري ډاکټر ته ځان ورسوي اويا هم روغتون ته ځان ورسوي.

## Sunstroke - First Aid



- \* Move the person to shade
- \* Give cold water to drink
- \* Pour water over the skin (mainly head & neck)
- \* Place ice packs on : Neck Armpit & Groin

### سره وهلی یا یخ وهلی :

یخ وهل د معمول په څیر په غر بستونکو کې لیدل کیږي مگر په ورځني ژوند کې هم له دغه ډول حالاتو سره مخ کیږو ، د بدن هغه برخې چې معمول ډیر متاثر کیږي عبارت دي له ډېزې څوکه او دلاسو او پښو گوټې په لومړنیو مرحلو کې التهاب ، درد او پړسوب له ځانه سره لري چې وروسته ابي ته ورته رنگ غوره کوي په دغه ډول ناروغانو کې مو باید هڅه داوي چې لومړې دناروغ له پښو و لاسو څخه ساعت ، لاس بند او پایزیب ... نور وباسئ او بیا دناروغ پښه او لاس په داسې ځای کې کیږدی چې حرارت یې د بدن دحرارت سره برابر وي ، دانسان د بدن دحرارت درجه ۳۷ درجې دسانتي گیراد دی نو که دناروغ لاس دهغه د بغل لاندې کیږدی گټه به ناروغ ته وکړي او په هیڅ صورت سره د ناروغ یخ وهلی غږی اور ته نژدې نه کړئ ځکه بغیر له دی چې ناروغ دحرارت حس وکړي ممکن هغه غږي یې وسوزي ، د درد د تسکین لپاره د درد د تسکین له درملو گټه پورته کړئ.

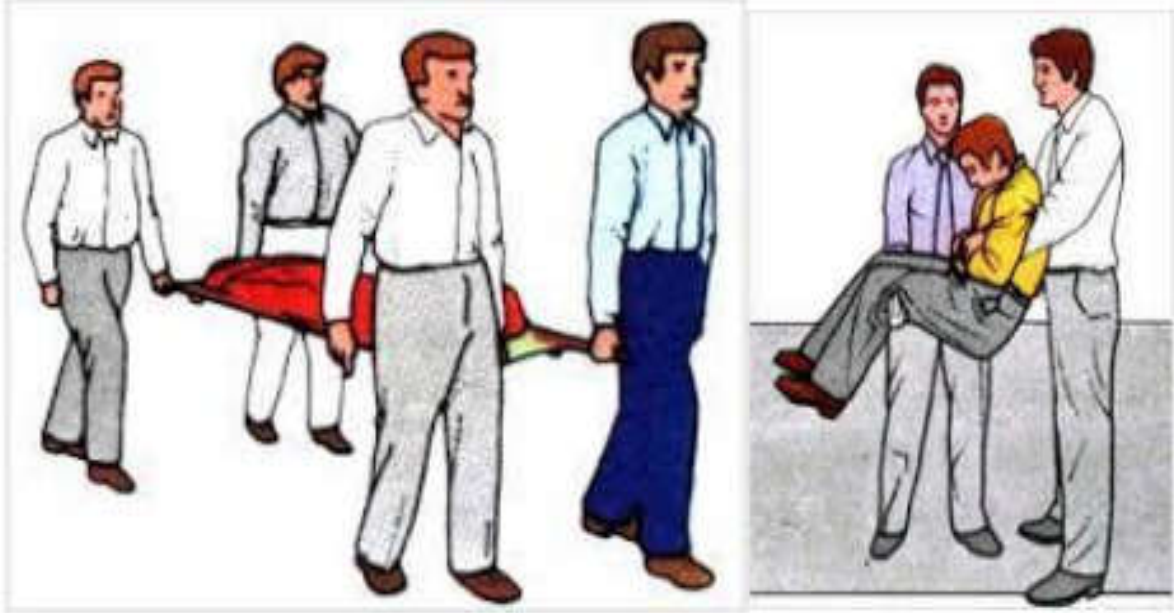
### نهم فصل

#### دناروغ حمل او انتقال

دغه برخه عملي برخه ده بغیر له دی چې دهغه تشریح کړو دهغو شته شکلونه به مو په کلي ډول سره لارښوونه درته وکړي .

یوازیني موضوع چې باید مو ورته پام وي دادی چې کله ناروغ انتقالوي هڅه وکړئ چې ناروغ شته ستونزه ډیره نه کړی او په خاص ډول سره د ملا دتیر دفقرو د ماتیدني او خلع کیدنه.

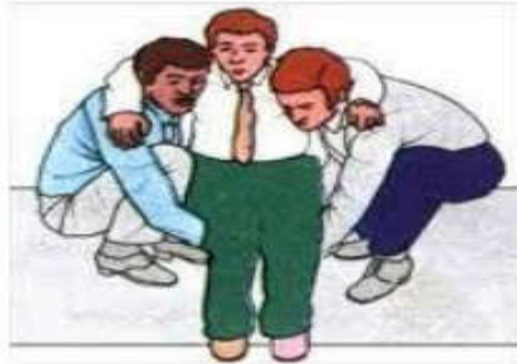
په دغه انځورونو کې د ناروغ دانتقال ډول، دتذکرې جوړول ، یوکسیز انتقال او یا هم په تولید ډول سره انتقال صورت مومي:



( ۲۹ ) انخورد



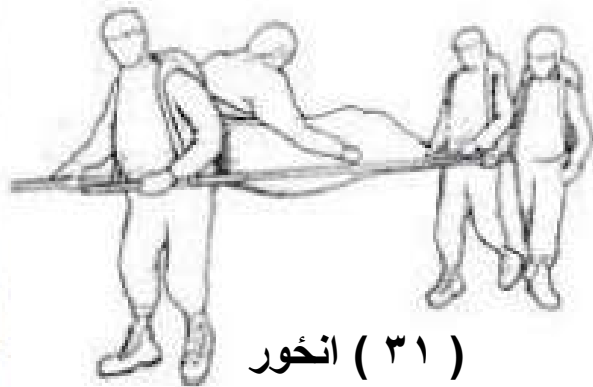
حمل من يسقط



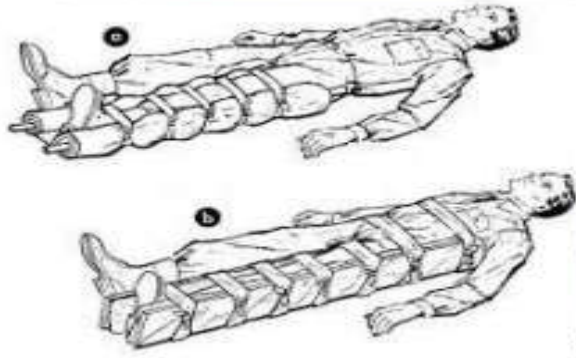
DTB101324

( ٣٠ ) انخوار

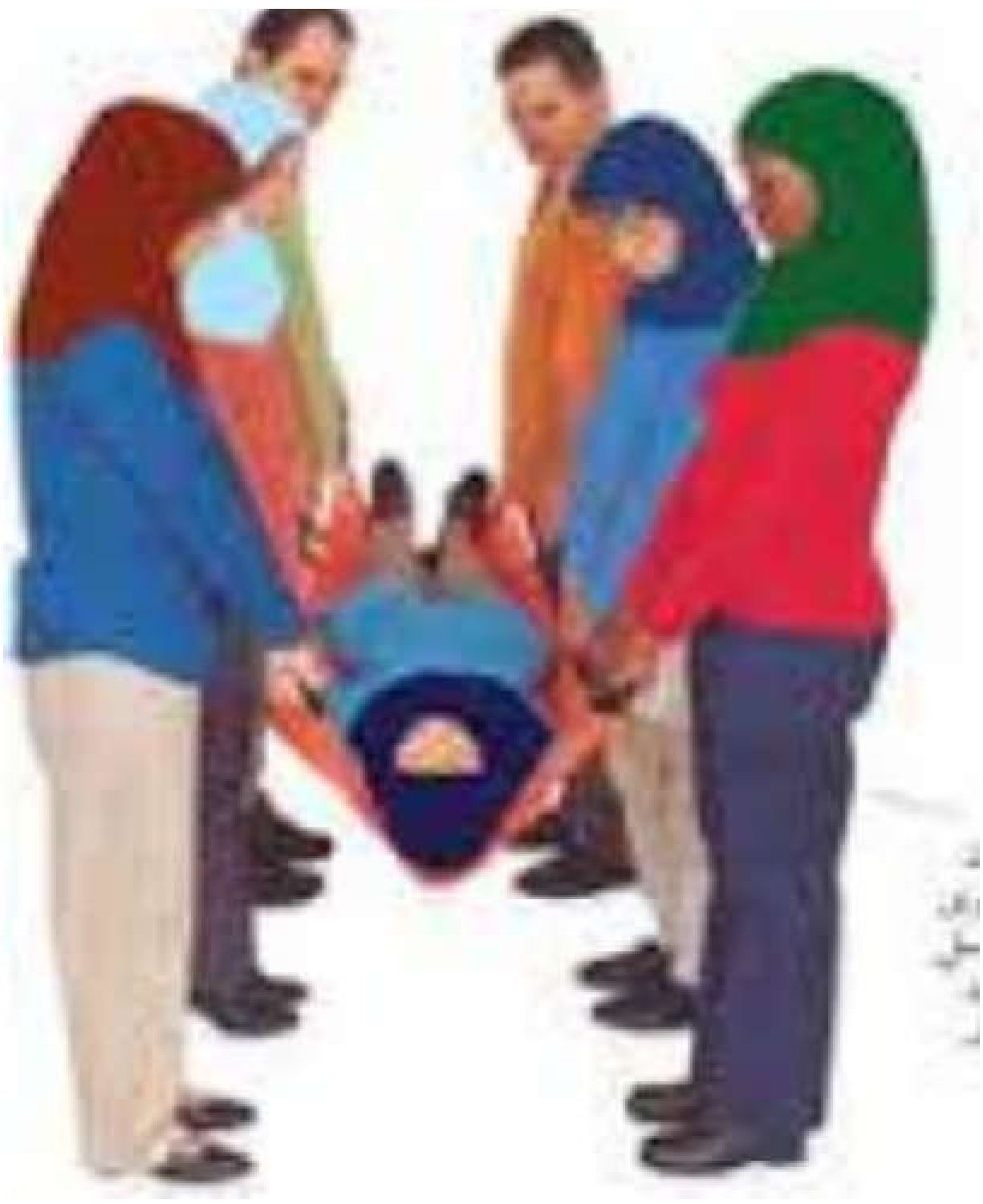




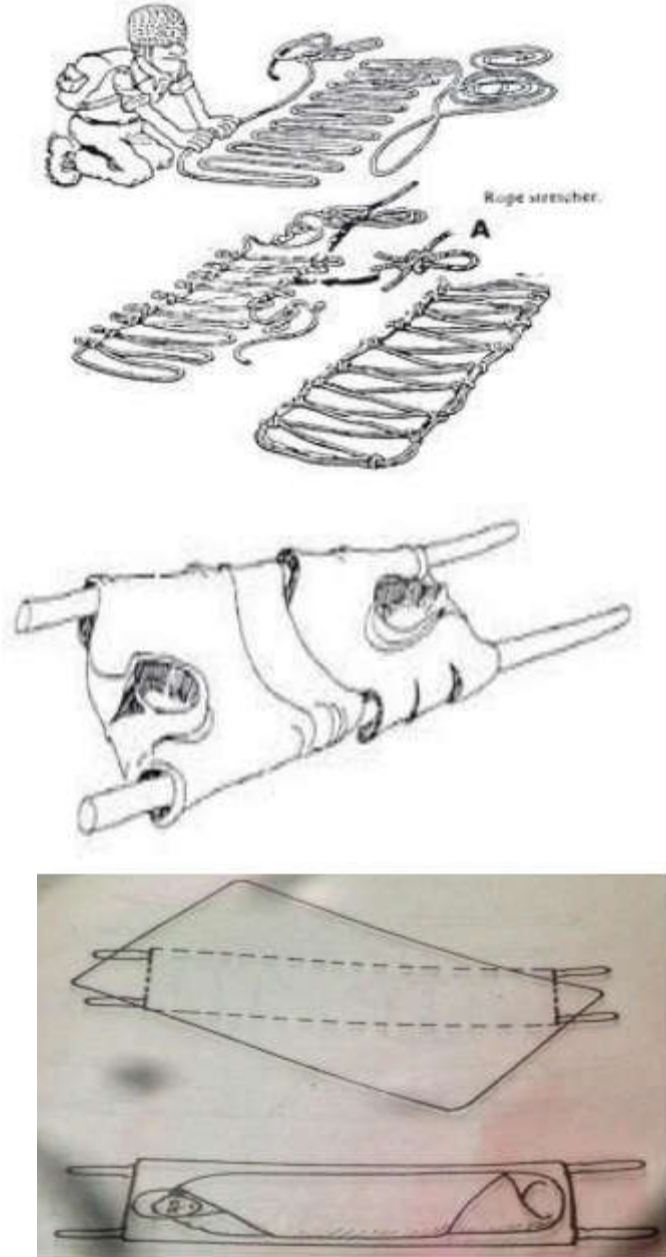
( ۳۱ ) انخور



( ٣٢ ) انخور



## دتكري جو رولو لار بنود



( ۳۳ ) انخوړ

