



وزیر محمد گل خان مہمند خصوصی عالی لیسہ او اکیڈمی  
Wazir Mohammad Gul Khan Mohmand  
Private High School & Academy

غانستان اسلامی امارت  
دکندهار ولایت  
د پوهنی ریاست  
گل خان خصوصی عالی لیسہ

(وق)

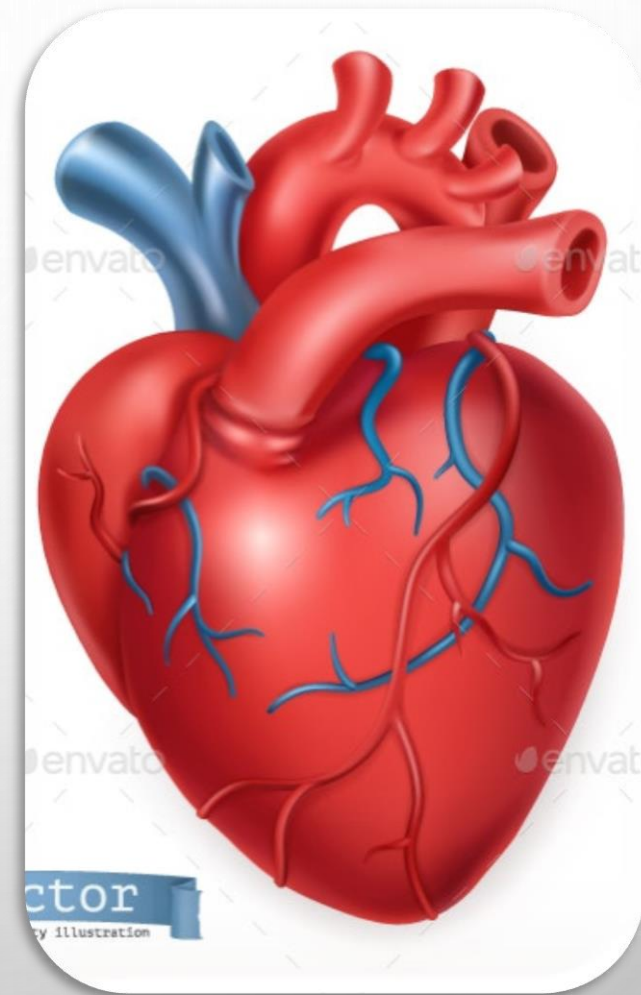
(جمالزی)

[Ketabton.com](http://Ketabton.com)

# د زړه ناروغي او علاج يي:

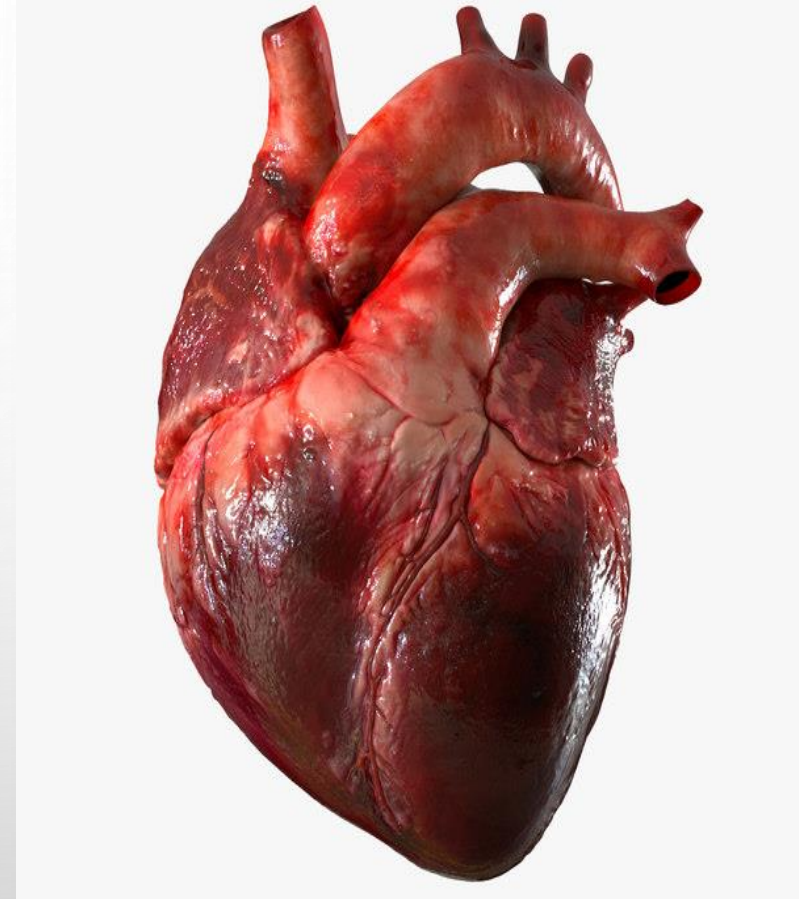
د پريزنټيشن په پاى كى تاسو به اشنا سى:

- زړه
- ناروغي او علاج يي:
- 1. د شريانو تنگوالى او علاج يي
- 2. د وينى لوړ فشار او علاج يي
- 3. د زړه درد او علاج يي



زیره

HEART( HUMAN  
EMPLOYMENT AND  
RESOURCE TRAINING )

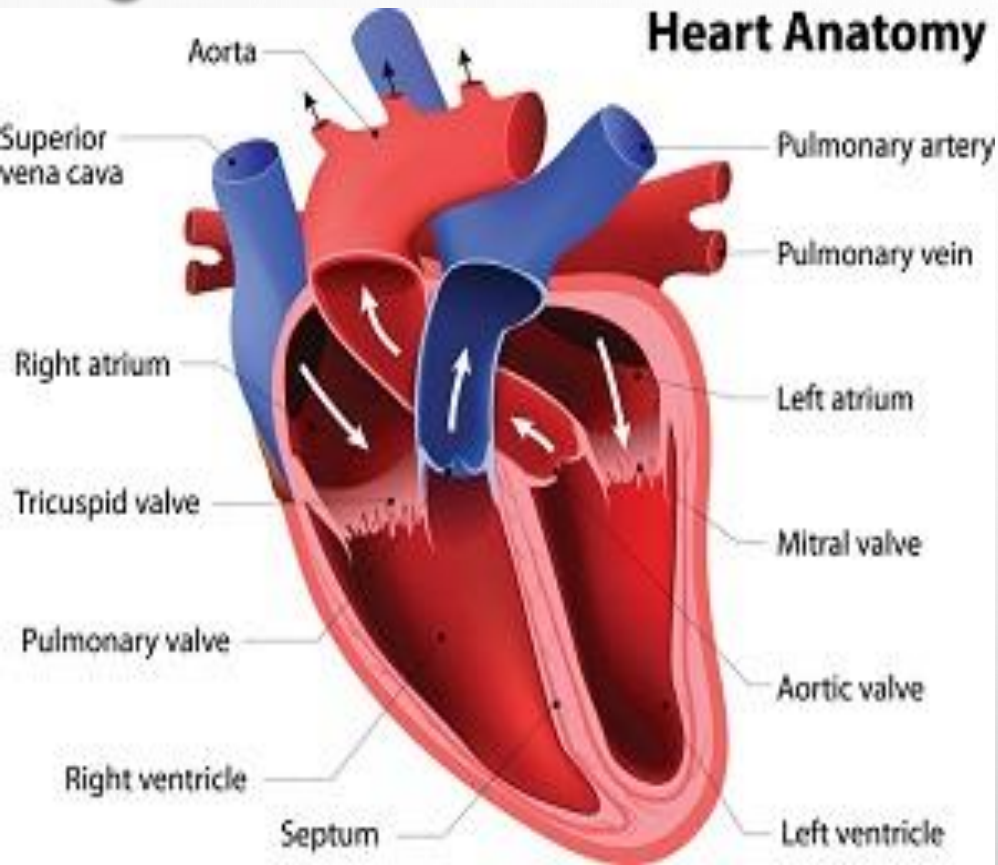


# زړه

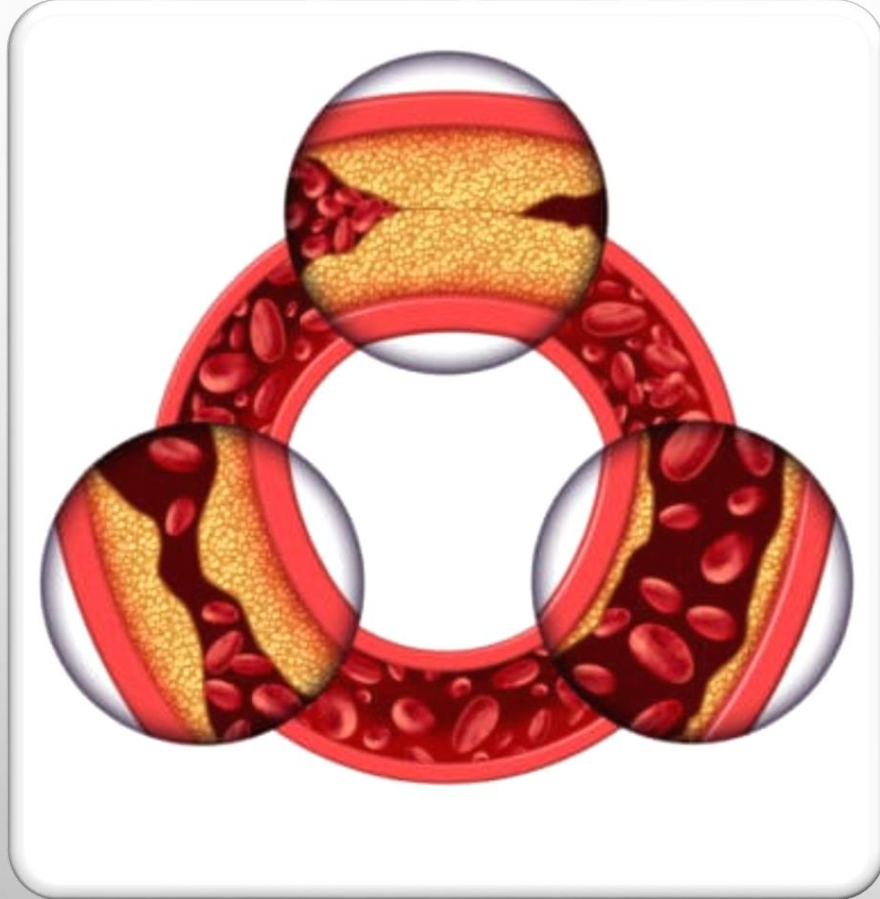
تعرف : هغه عضله چې د رگونو څخه ترلاسه شوې وینه د بدن ټولو برخو ته پمپ کوي. زړه د یو ډول ځانګړی عضلي څخه، چې د زړه عضلې به نوم یادیږي جوړشوی دی. لږ کین خواته او د سینې د هډوکي لاندې پروت دی او د پریکاردیوم پردی په واسطه پوښل سوی دی چه زړه له سولیدو څخه ساتي. پریکاردیوم یو غبرګه پرده چې په ځان کې یو ډول مایع لري دغه مایع د سیریس پلید په نامه یادیږي . د هر سړی زړه د یوې کلکې مټې په اندازه دی، او د 300 څخه تر 450 ګرامه پورې وزن لري. معمولاً په یوه دقیقه کې له 60 څخه تر 100 ځله ضرب کوي.



## زړه مهمی دندی



- د بدن نورو برخو ته اکسیجن شوي وینه پمپ کول.
- د بدن مختلفو برخو ته د هورمونونو او نورو حیاتي موادو پمپ کول.
- د اکسیجن شوي وینې ترلاسه کول او له بدن څخه میتابولیک فاضله محصولات لیردول او سبرو ته د اکسیجن لپاره پمپ کول.
- د وینې فشار ساتل



د شریانو تنگوالی  
(ATHEROSCLEROSIS)

- کله چی تر ډیره وخته پوری او په ډیره کچه سره غوری وخورل سي نو رگونه خراپیری – ددی غوری ذرات یعنی کرسټول په وینه کی زیات سي. نو د رگونو په دیوالونو پوری موبني او د رگونو دیوالونه همدغه د غورو ذرات تنگوي.
- هغه وینه چی پکښی ځی او راځی په اسانی سره نسی تلای او راتلای.
- په دغه وخت کی د وینی په دوران کی تغیر راځی او د وینی فشار لوریری

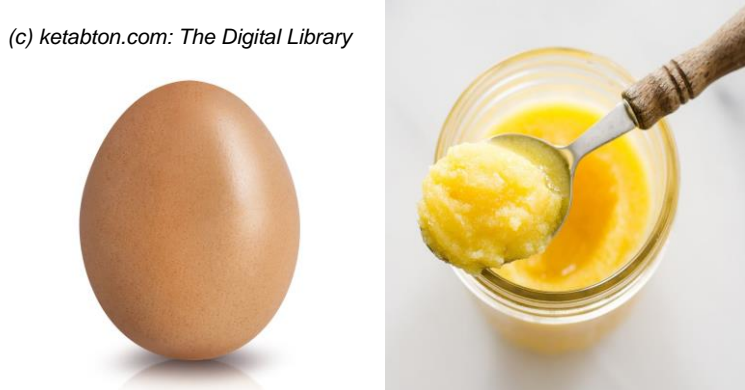
## خرنگه منځته راځي

اټيروسکليروزس يو ډول ناروغي ده چي په مرور دزمان او په ګراره ګراره رامنځته کيږي. په وينه کي د کولستول اونورو موادوزياتوالي د پلک د جوړيدو سبب کيږي، چي دا پلکونه معمولاً شراينو په داخلي طبقه کي تشکل مومي. پلک ونه د محتوي او قوام له مخي يودبل سره توپير لري، يوشمير ډير کلک دي او يوشمير يي بيا نرم چي معمولاً د مايع کولستيرول حجراتو څخه جوړشويوي او د فبروزي پوښ په ذريعه پوښل شويوي. اټيروسکليروزس د شراينو د تنګوالي سبب کيږي چي په نتيجه کي وينه او اکسيجن په کمه اندازه و حياتي اعضاوو لکه دماغ، زړه، پښتورګواو نورو اعضاوو ته رسيږي. که د نوموړي نرم پلک فبروزي پوښ خيري شي نو د پلک داخلي مواد آزاد = او په پايله کي زيات خطر ناکه عواقب لکه د زړه حمله يا دماغي حمله رامنځته کولای.



## د خطر عوامل

- د وینې لوړ فشار دي.
- د څگریتو څکول دي.
- شکره ناروغی ده.
- چاغوالی
- فزیکي فعالیت
- د کرسټولو زیاتوالی



# علاج يی

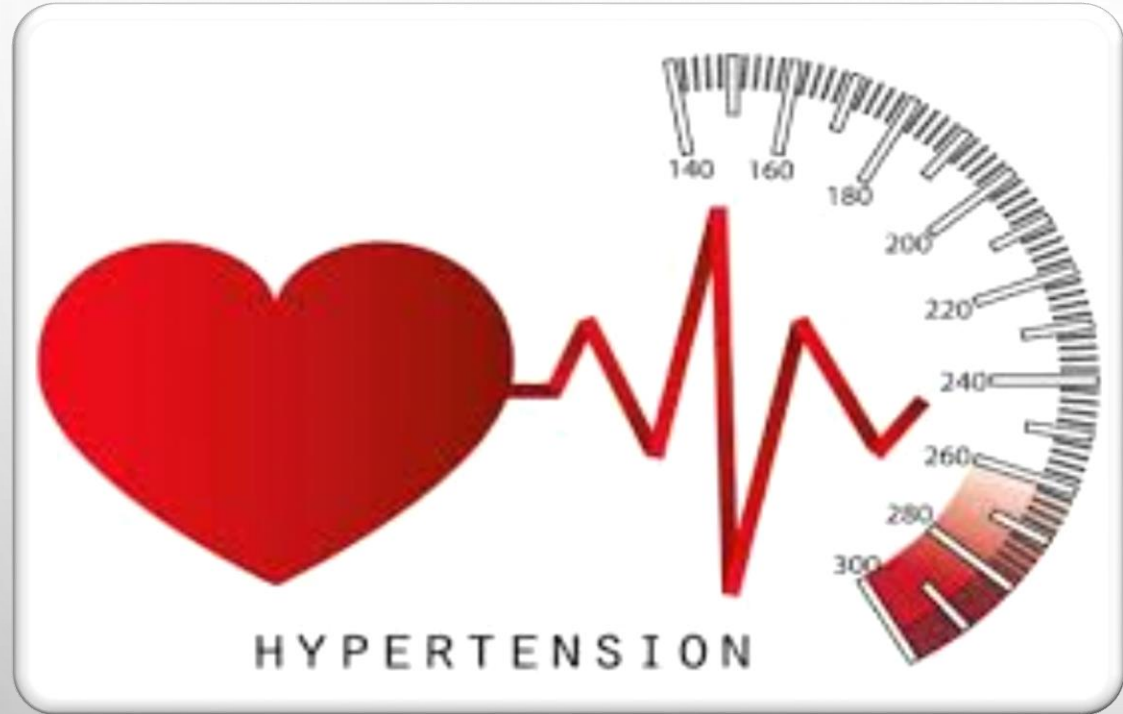
• د حیواناتو غورو، هگی او سپینی غوښی نه استمالول

• خو د نباتو غوری څخه د رگونو تنگوالی نه رامینځته کیږی.

• د سگریټو نه سکول.

• د خپل بدن صحي وزن وساتئ.

• Niacin او ویتامین B3 کوم چې د شریان دیوالونو څخه د کولیسټرول زیرمو لرې کولو کې مرسته کوی.



د وینى لوړ فشار

HYPERTENSION

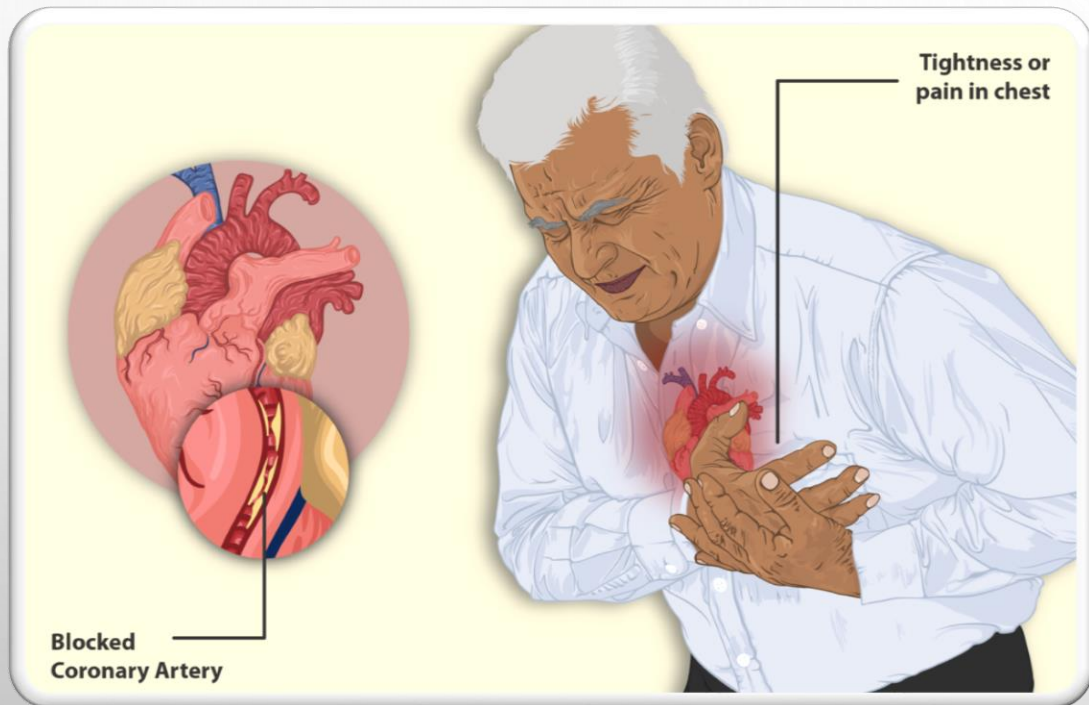
دا ناروغی عموماً په چاغو خلکو کی  
پیشیږي. خصوصاً هغه خلک چی د خوراک  
زیات شوق لری. دا ناروغی هم د رگونو  
تنګوالی په وجه، د وینی زیاتوالی ،  
پښتورګو ناروغی او د زړه خرابی په  
وجه منځ ته راځي.  
پدی ناروغی کی د وینی فشار پوروی  
او د ناروغ پر سر دوامداره  
دردوی، په غوړ کی یی یو ډول شرنګی  
او خوب نلری.





# علاج يي

- دا ناروغي ډيره خترناکه ناروغي بيله تداوی څخه پاته نسي ځکه پدی ناروغي کی پر رگونو زور ډیر زیات وی د چاودلو سبب گرځی.
- باید علاج لپاره د ژوند یو سه عادتونه بدل کړی.
- 1. منظم تمرین کول
- 2. پر تقسیم اوقات خواړه خوړل.
- 3. د الکول ډیر لږ استعمال.
- 4. تنباکو پریږودل.
- 5. کافین کمول.
- 6. فشار کمول.



د زړه درد

ANGINA PECTORIS

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





# علاج يي

- بادام يا د بادام شیدی چشل.
- گرم خنځاک.
- اوڙه.
- اسپرين گولي.

- هغه کسان چی پدي ناروغي اخته وی
- تیزه منڊه نه وهل
  - په زینو کی تیز نه ختل.
  - سخت کار نه کول.

که چیری دا عمل ترسره وکړی نو د زړه عضلوته پوره O<sub>2</sub> او وینه نه رسیږی ځکه درد یوازی د زړه پرچپه خوا (ناحیه) خوا احساس کیږي.





**Get more e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)  
Ketabton.com: The Digital Library**