

د عامې روغتيا وزارت
شفا د روغتيايي علومو خصوصي انستيتوت
د عالي نرسنگ خانگه

Fundamentals of Nursing

(نرسنگ اساسيات) (په انگرېزي ژبه)

ترتیب کوونکی: ضیا الرحمن (راسخ)
استاد: داکتر خیر سلطانی



مننه!

د هر څه نه مخکې د خپل قدرمن ورور او ملگري **داکټر نعمت الله الکوزي** څخه مننه کوم چې د کتاب ټول لنډ لکچر نوټ يې برابر کړ، او زما لپاره يې د دې ټايب کول اسانه کړل!

Acknowledgement!

First of all, I have to extend my gratitude's to my Dear, respected and gentleman brother and friend **Dr/ Niamatullah (Alokozay), for his hardships to preparing the lecture note of this important text book. This aid helped me to type it very quick and comfortably!**

نرسنگ (مسلک يا علم)

نرس (شخص)

تعريف: نرسنگ کلمه د يوې لاتيني کلمې څخه چې د Nutrix نوميرري اخستل شوې چې؛ معنی يې تغذيه ده.

د نرسنگ تاريخچه (History of Nursing)

۱۸۲۰ م کال کې چې دويمه (لومړۍ) نړيواله جگړه وه، رامنځته شوه. زخميانو او صدمه ليدلو اشخاصو لپاره يوې انگلسي بنځې چې فلورانس ناپتنگل نومېده د نرسنگ څانگه جوړه کړه او ځينې قوانين يې ايجاد کړه او نرسنگ يې پر پښو ودراره. يو بل عالم چې Branch Filed برانچ فليډ نومیده د نرسنگ خصوصيات بيان کړل.

د نرسنگ خصوصيات (Characteristics of Nursing)

1. نرسنگ عملي غړی دی (Body of knowledge)
2. يو تنظيم کوونکی غړی دی (Regulating body)
3. يو اجرايوي اساسنامه ده (Code of conduct)
4. نرسنگ د علم پرمختگ دی، يعنې دا هم ترقي او پرمختگ ته ضرورت لري. (Advancement of Knowledge)
5. نرسنگ يو حساب ورکوونکی او مسؤليت منوونکی علم دی. (Accountability and Responsibility)

د نرسنگ موخې او اهداف (Purposes of Nursing)

1. د روغتيا پرمختگ ده (Health promoting)
2. د ناروغۍ څخه مخنيوی (prevention of Diseases and Illness)
3. د روغتيا احياء
4. د معلوليت لرونکو اشخاصو سره مرسته کول

روغتيا (Health):

په بشپړ ډول روحي، رواني، دماغي، اجتماعي او فزيکي حالتونو ښه والي ته روغتيا وايي، يوازې د ناروغۍ نشتون روغتيا نه گڼل کيږي.

تغذيه (Nutrition)

د بدن د ميتابولیکو اړتياو لپاره کافي اندازه غذايي رژيم اخستلو ته تغذيه وايي.

ميتابوليزم (Metabolism)

ټول هغه کیمیاوي تعاملات چې د ژوندي جسم په ژوندي حجره کې سرته رسیري میتابولیزم گڼل کیږي، میتابولیزم په دوه برخو ویشل شوی دی:

۱- انابولیزم (Anabolism) تعمیري تعامل

۲- کتابلولیزم (Catabolism) تخریبي تعامل

سلامتیا (Wellness)

د بدن د ساتنې یوه مرحله ده چې، هغه رفتارونه دي چې د یو شخص د ژوند کیفیت لوړوي.

ناروغتیا (Illness)

یو شخصي حالت ده چې یو شخص پکې د ناراحتۍ او ناخوښۍ احساس کوي.

مرض (Disease)

د بدن په عملونو کې د بدلون څخه عبارت دی چې؛ په نتیجه کې یې د بدن د اعضاءو په ظرفیت کې نقصان پیدا کوي.

روغتون (Hospital)

یوه داسې اداره چې مختلفو مسلکي، نیمه مسلکي او غیر مسلکي اشخاصو گروپونو مهارتونه کړنې د ناروغانو لپاره یو ځای وړاندې کوي.

د روغتون اساسي موخه: د روغتیا په برخه کې څارنه او خدمات وړاندې کول دي.

د روغتون اساسي برخې: روغتون څلور اساسي برخې لري:

• داخلي څانگه

• جراحي څانگه

• نسایي ولادي څانگه

• د نرسنگ مدیریت

دلته دوه اصطلاحات مطرح کیږي:

OPD (Out – patient – Department) (خارج بستر)

IPD (Intra – patient – Department) (داخل بستر)

د نړیوال روغتیايي سازمان (WHO world health organization) له نظره روغتون

په لاندې ډول تعریف شوی دی:

روغتون د یوې ټولنې طبي، ټولنیز جوړښت اساسي واحد دی. د روغتون دندې چې د ټولنې په وړاندې یې لري په لاندې ډول دي:

1. د یوې ټولنې د روغتیايي درملنې یا تداوي او وقایې په برخه کې خدمات وړاندې کول.

2. سراپا ناروغانو ته صحي خدمات وړاندې کول.

3. یو داسې څپرکه ترسره کوي چې طبي روغتیايي او ټولنیزه جنبه ولري.

د نرسنگ د مدیریت له مخې روغتونونه په لاندې ډول دي:

- عمومي روغتون (General Hospital): هغه روغتونونه دي چې، کم تر کمه پکې دوه ډاکتران او داخلي، جراحي او نسايي ولادي څانگې او د نرسنگ مدیریت ولري.
- تخصصي روغتون (Special Hospital): هغه روغتونونه دي چې، د طبابت په یوې برخې پورې مربوط وي. لکه: د سترگو څانگه، د غورونو څانگه، د زړه څانگه، او داسې نور...
- تدریسي روغتون (Teaching Hospital): دا هغه روغتونونه دي چې، د طبي بخشونو زده کړیالان یا محصلین پکې خپل درسونه په عملي شکل تر سره کوي.
- تجریدي روغتون (Isolation Hospital): هغه روغتونونه دي چې، د انتاني ناروغانو لپاره جوړ شوی وي. لکه: د کرونا، توبزکلوز او نور...

د ملکیت له مخې د روغتون ډولونه:

په دوه ډولونو ویشل شوی دی:

1. عمومي (عام) روغتون (Public Hospital): هغه روغتونونه دي چې، د دولت لخوا اداره کیږي او ټول مصارف یې د دولت لخوا ورکول کیږي.
2. شخصي روغتون (Private hospital): هغه روغتون دی چې، یوې ادارې یا شخص په واسطه اداره کیږي او ټول مصارف یې شخص لخوا ورکول کیږي.

د بسترونو د شمېر له مخې روغتون ډولونه:

1. لوی روغتون (Large/long bed hospital): هغه روغتونونه دي چې، چې دبسترونو شمېر یې د ۵۰۰ څخه زیات وي.
2. متوسط روغتونونه (Medium Hospital): هغه روغتونونه دي چې، د بسترونو شمېر یې ۲۵۰-۵۰ پورې وي.
3. کوچني روغتون (Small bed Hospital): هغه دي چې، د بسترونو شمېر یې ۲۰۰ څخه کم وي.

په افغانستان کې دروغتونونو ډولونه

1. د ولسواليو په سطحه روغتونونه (DH (district hospital)): عبارت له هغه روغتونو څخه دی چې، د بستر د عاجلو پېښو ناروغانو ته په کلیوالي سیمو کې خدمات وړاندې کوي.

موخې يا اهداف:

- د مور د مړينې کچې راکمول
- د نوي زيږيدلي ماشومانو د مړينې د کچې کمول
- پنځه کلنۍ څخه کوچنيو ماشومانو د مړينې د کچې راکمول
- د بېړنيو پېښو او ناروغانو ته صحي خدمات وړاندې کول

دې روغتون ته Emergency Hospital هم وايي چې سراپا ناروغان ورته هم راوړل کيږي.
2. ولايتي روغتون (Provincial Hospital)

هغه روغتون ته ويل کيږي چې په حقيقت کې د ساحوي روغتون دپاره ارجاع کونکي بيلگه يا خاصيت ولري ، کله چې ديو ناروغ ستونزه دولسوالي روغتون کې حل نشي نو ولايتي روغتون ته يې راجع کوي.

هدف يې : دناروغانو دتشخيص ، معاينه ، وقايع ، درملنه ، او مکمل څارنه کول ده.

3. حوزوي روغتون (Regional Hospital):

هغه روغتون ته ويل کيږي چې ډير وخت دخپل مسلکي او متخصصينو پواسطه روغتيايي خدمات وړاندې کوي .ددې روغتون خدمات نورو روغتونونو څخه لوړ او خاص ده ددې روغتون ځنې متخصصين هغو روغتونونو ته دڅارنې او مراقبت لپاره ځي چې ددوی څخه يې خدمات تپېت وي.

4. مرکزي روغتون (Central Hospital): دا ډول روغتون يوازې د يو هېواد په پلازمينه کې

قرار لري. لکه: د سردار داوو خان او وزير محمد اکبر خان روغتونونه اوداسې نور.

د يو روغتيايي ټيم غړي او دهغوئ دندې

لومړۍ: نرس (Nurse)

هغه شخص ته وايي چې، پر علمي او فني توگه د ناروغانو، رخميانو او ناتوانه اشخاصو څخه څارنه او دهغوئ مراقبت کوي.

نرس په عمومي شکل په دوه برخو ويشل شوی دی:

1. **Secular Nurse**: هغه نرس ته وايي چې، په وارډ کې کار کوي او لاندې دندې سرته

رسوي:

a. د ناروغ لپاره د بستر او وکوټې آماده کول

b. د ناروغ لپاره د پاکو وسايلو آماده کول

c. د وسايلو چيک کول

d. د کوټې د حرارت درجې تعينول

e. د ناروغ لپاره مختلف وضعیتونه برابرول

f. د انستيزي لوگ سره مرسته کول

g. ناروغ ته خواړه او درمل ورکول

h. د ناروغ حیاتي علايم چيک کول

2. **Scarab nurse**: هغه نرس ته وايي چې په عمليات خانه کې کار کوي او لاندې دندې

سرته رسوي:

a. د پاکو وسايلو آماده کول

b. په عمليات خانه کې د جراح سره مرسته کول

c. عمليات پر وخت کې د اسپيسي حفظ کول

Asipsy: دا هغه عملې څخه عبارت ده چې، په هغه کې ټول مايکرو ارگانيزمونه حتی که د سپور (د قشر تاوول) په حالت کې هم له منځه ځي. مايکرو ارگانيزمونه هغه زره بيني اجسام دي چې، په سترگو د ليدلو وړ ندي او په مايکرو سکوپ باندې ليدل کيږي.

حیاتي علايم (Vital Signs):

د ژوند نښو ته وايي او په څلورو ډوله دي:

- د وينې فشار (Blood pressure)
- تنفس (Respiration)
- حرارت درجه (Temperature)
- د نبض اندازه (Pulse Rate)

د يو مسلکي نرس خصوصيات:

- (1) صادق وي
- (2) وفادار وي
- (3) صحتمند وي
- (4) حساب ورکونکی وي
- (5) مهارت لرونکی وي
- (6) لايق او ماهر وي
- (7) ښه اوريدونکی وي
- (8) د وخت څخه مخکې قضاوت کوونکی نه وي.

د نرس وظيف:

- ☆ تبليغ کوونکی او روغتيا ته پرمختگ ورکوونکی وي.
- ☆ د ناروغی مخنیوی کوونکی وي.
- ☆ کلینکي تصمیم نیوونکی وي.
- ☆ مراقبت کوونکی وي.
- ☆ مشوره ورکوونکی وي.
- ☆ یو ښه روزونکی وي.
- ☆ افهام او تفهیم مهارت لرونکی وي.
- ☆ راحت او هوساینې تامینوونکی وي.

د هغه اشخاصو پېژندنه چې د صحت په برخه کې خدمات وړاندې کوي:

لومړی: نرس چې یادونه یې پورته شوې ده.

دویم: Alternative complementary: عبارت له هغه اشخاصو څخه دی چې، بغیر له طبابت څخه ناروغانو ته خدمات وړاندې کوي، لکه: ددهوکي پرځای کوونکی.

دریم: د پېښې مدیر (Case manager): هغه شخص دی چې مراجعه کوونکي ته صحي خدمات په ښه کیفیت او کم لگښت سره وړاندې کوي.

څلورم: د غاښونو ډاکتر (Dentist): هغه شخص څخه عبارت دی چې، د خولې د جوف، وړیو او غاښونو تشخیص او درملنه کوي.

پنځم: د غذايي رژیم یا د تغذیې متخصص (Dietitian or Nutritionist): هغه شخص دی چې، د غذايي رژیم په برخه کې خاص مهارت او پوهه ولري چې غذايي رژیم، اخستل د سالمې ودې یا نمو لپاره ډیر اړین بلل کیږي.

غذايي مواد: هغه توکي دي چې د حجری د حیاتي فعالیت لپاره انرژي تولیدوي لکه، پروتین، کاربوهایدریت، شحمیات، او داسې نور...

شپږم: بېرني طبي پرسونل (Emergency medical Personal): هغه شخص ته وایي چې، د عاجلو پېښو ټپیانو، زخمیانو او صدمه لیدونکو اشخاصو ته خدمات وړاندې کوي.

اووم: د کار معالجه کوونکی (occupational Therapist): هغه شخص ته وایي، چې د ناروغانو په ورځني فعالیتونو او د غوښتنو پورې اړوند مشکلات تر نظر لاندې نیسي.

اتم: ډاکتر (Physician): هغه شخص ته وایي چې، د ناروغ د ناروغی تشخیص درملنه یې کوي او یا هغه شخص چې د ناروغی معالجه او یا د ناروغی تدوای ترسره کوي.

نهم: تکنالوجست (Paramedical Technologist): هغه شخص دی چې، وینه، ادرار، او غایطه مواد او ځینې نور مواد معاینه کوي.

لسم: فارمسست (Pharmacist): هغه شخص ته وایي چې، د روغتون او ټولني په سطحه د اړتیا وړ درمل جوړوي او د وړاندې کولو مسؤلیت یې لري.

یوولسم: فزیوټراپست (Physiotherapist): هغه شخص دی چې، عضلي، اسکلیټي او حرکي ستونزې د تودوخې، اوبو مساز او دبرق ټکان په واسطه یې درملنه کوي.

دولسم: Respiratory Therapist: هغه شخص ته وایي چې، په تنفسي ناروغیو اخته کسانو مراقبت او څارنه کوي.

تنفس: د اکسجن اخستل او کاربن دای اکساید خارجولو ته وایي تنفس وایي، د یو کامل او نورمال شخص تنفس $\frac{12-18 \text{ breath}}{\text{Mintue}}$ ده او د تنفس واحد ده.

دیارلسم: ټولنیز رضاکار (Social worker): هغه شخص دی چې، د ناروغانو مالي او اقتصادي ستونزو حل د پیدا او له منځه وړلو لپاره هلې ځلې کوي.

څوارلسم: روهي ملاتړ کوونکی (Spiritual Support personal): عبارت له هغه اشخاصو څخه دی چې، د ناروغ په روهي ډول ارزولو کې خاص مهارت لري، لکه: د ملایان ارواپوهان او نور...

پنځلسم: بي لایسنس مرستندويه پرسونل (Unlicensed Assistive personal): هغه اشخاص دی چې، د ناروغ اړوند یو شمېر کارونه وورته سپارل کیږي. لکه ، ناروغ ته حمام ورکول، د ناروغ تغذیه کول، او نارووغ څخه سمپل اخستل.

د حفظ الصحې څارنه (hygiene Care)

د صحت له علم او د هغه له ساتنې څخه عبارت دی.

شخصي حفظ الصحه (personal Hygiene): د یو شخص د ځاني روغتیا له ساتنې څخه عبارت دی په دې کې ناروغ ته حمام ورکول کیږي.

په حفظ الصحه باندې اغیزمن فکتورونه

♣ فرهنگ (Culture) : فرهنگ کولی شي چې په کامل ډول سره حفظ الصحه باندې اغیز

ولري، لکه: مختلف رواجونه چې هغه شخص پورې اړه لري او ټولنه هم پکې شامله ده.

♣ اجتماعي او اقتصادي ټولګه economical and social collection: اقتصادي ستونزې

چې په حفظ الصحه باندې اغیز وکړي.

♣ روحی عادات Spiritual Habits

♣ د پرمختګ سويه Development Stage

♣ روغتیايي وضعیت Health Stage

♣ شخصي ترجيحات personal performance

د پوستکي او وينستانو په حفظ الصحې باندې اغيزمن فکتورونه

پوستکي د انسان په بدن کې دفاعي سيستم لومړنۍ برخه ده چې زمونږ او ستاسې بدن باندې صدماتو څخه ساتي او پوستکي له درې برخو څخه جوړ شوی دی:

- ۱- epiderm : خارجي برخه چې وينستان لري.
 - ۲- Derm : منځنۍ برخه چې د وينستانو فولیکل پکې ده.
 - ۳- hypoderm لانديني برخه چې رگونه او عصبي رېښې پکې شتون لري.
- نوټ: پوستکي د sebum په نامه شحم لري چې، میکروب وژنې او پوستکي د Vitamin D په جوړولو کې مهم رول لري.

د څارنې / مراقبت ډولونه types of Care

♣ مکمله څارنه (Complete Care): هغه څارنه ده چې، نرس ناروغ ته ټول پروسجر اجراء کوي.

♣ قسمي څارنه (Partial Care) : پدې کې نرس ناروغ ته برس ورکوي اوبه ورته اچوي او وضعیت ورته ورکوي.

♣ ځاني څارنه (Self Care) : پدې کې نرس ناروغ ته وسایل آماده کوي او نور ټول پروسجر د ناروغ لخوا په خپله اجراء کيږي.

Chemotrphy: د کيمياوي درملو په واسطه درملنې ته وايي.

Epiglot: هغه ساختمان څخه عبارت دی چې، کله یو شخص غواړي تنفس وکړي نو د Epiglot د تنفس لاره خلاصوي او د هضمي سپستم لاره بندوي او کچپرتو یو شخص غذا جوړوي نو په دغه وخت کې Epiglot د تنفس لاره بندوي.

د حفظ الصحې ډولونه: په پنځه ډوله ده:

✓ Early Morning Care سهار وختي څارنه: له وينيدو وروسته دا بايد معلومه شي چې ناروغ، تشناب ته د تللو لپاره مرستې ته اړتيا لري. اوکه نه نو Comfort measures يا آرام ورکوونکي اقلما ت ناروغ ته د تازه کولو لپاره ترسره کړي. تر سهارني خواړه تشخيصه تستونه لکه، دمخ، لاسونو وينخل او د خولې څارنه ورته ترسره شي.

✓ Morning Care سهارنۍ څارنه: د سهارنۍ له خوړلو وروسته بايد له ناروغ څخه د خپل ځاني څارنې له هغې سره د تشناب تللو د خولې په څارنې، حمام ورکولو د ملا په مساج يا Back massage د جلد ساتنې په خاصو اقداماتو، لکه: د بستر زخمو د بستر په څارنه اود جامو په اغوستلو کې ورسره مرسته وکړي.

✓ **Afternoon Care** ماسپخین څارنه: وروسته له وخت څخه د بستر د ناروغانو ملاقات باید ترسره شي. که کوم تشخیصه ټیسټ ونلري نو پدې وخت کې، استراحت کوي. له غذا خوړلو څخه وروسته د ناروغ د راحت اوسېدو څخه باید ځان ډاډه کړو. تشناب د تلولو، خوراک، د خولې حفظ الصحه، د لاسونو ووینځل په بستر کې د وضعیت بدلولو کې باید له ناروغ سره مرسته وشي.

✓ **Sleep Care** د خوب په وخت کې څارنه: مخکې د استراحت څخه له ناروغ سره باید د تشناب تلولو د لاسونو وینځلو، د خولې مینځلو کې ورسره مرسته وشي. همدارنگه، متن لباس باید تبدیل شي اود بستر و وضعیت په تغیر کې ورسره مرسته وشي. یو شمېر اپین لوازم لکه، زنگ یا **Light call** د اوبو گیللاس، راډیو باید نژدې وي تر څو ناروغ لاس ورته ورسیري.

✓ **Need Care** د ضرورت په وخت کې څارنه: د ضروري مراقبتونو تر څنګ ځینې ناروغان هر دوه ساعته وروسته، تشناب تلولو، لاس وینځلو، د خولې مینځلو کې ورسره مرسته وشي. ځینې ناروغان ژر ژر جامو بدلولو ته، زیات خوله کېدو له امله اړتیا لري. دا ډول څارنه د نرس په قضاوت پورې اړه لري. چې ناروغ ته د شخصي حفظ الصحه مراقبت تر سره شي ځکه ناروغ استراحت ته ضرورت لري.

ناروغ سره په حمام او د جلد په مراقبت کې مرسته کول (Helping with Bathing and skin Care)

ناروغ سره په حمام او د جلد په مراقبت کې مرسته کول په څلور ډوله ده:

- مکمل حمام . لکه په بستر کې حمام
- اختصاصی حمام . لکه دځنی خاصو ځایونو وینځل
- دنرس په مرسته حمام لکه شاورۍ حمام
- په ټپ کې حمام . لکه ځنی سوزیدلی او جلدی ناروغان پکې حمام ورکوي.

د جلد مراقبت یا څارنه

هدف:

- جلدی امراضو څخه مخنیوی
- د بنایست او بنکلا لپاره د پوستکي نرم او تازه ساتل
- د جلد د خرابیدو څخه مخنیوی
- د ځاني عزت لپاره

د ویبستانو څارنه یا مراقبت

هدف:

- ✚ د ویبستانو له ماتېدو او توپیدو څخه مخنیوی
- ✚ د ویبستانو له وچیدو څخه مخنیوی
- ✚ د ویني جریان د ښه کېدو لپاره
- ✚ د سپړو د هجوم یا تولید څخه مخنیوی لپاره
- ✚ د ځاني عزت احترام لپاره

د نوکانو مراقبت

هدف:

- ❖ د ناروغی د مخنیوی په خاطر
- ❖ د ځاني عزت په خاطر

د سترگو ارزیابي یا مراقبت

- د سترگو له امراضو څخه د مخنیوی په خاطر
- د څارښت، درد، سوزش او داسې نورو امراضو د مخنیوي په خاطر

د غور د مراقبت یا څارني د مخنیوی

- ✓ د غور درد، څارښت د نارامېدو په خاطر
 - ✓ د افرازاو د لیرې کولو لپاره
 - ✓ د ښه اوریدو لپاره
 - ✓ د غور د خرابېدو او کونوالي څخه د مخنیوي لپاره
- نوټ: د غور په دننه کې چې کوم مواد دي سیرومین په نامه یادېږي، چې دا زهري خاصیت لري اود مکروب د لمنځه وړلو دندې په غاړه لري.

د مساج ګټې

- ☞ راحت برابرول
 - ☞ د ویني دوران تنبه کول
 - ☞ څارښت له منځه وړل
 - ☞ عضلې تشنج له منځه وړل یا عضلې شخوالي له منځه وړل
- د کتاب له نظره:
- ☞ د ویني جریان زیاتوالی

- ✍ درد کمېدل
- ✍ د خوب کچې زیاتېدل
- ✍ د ناروغ او نرس تر منځ معالجوي ارتباط پیاوړی کوي.

افهام او تفهيم Communication

- تعريف: بيوه دوه اړخيزه پروسه ده چې، دوه يا له دوو څخه زياتو اشخاصو ترمنځ تبادلې ته وايي. د مفاهمي د پروسې پنځه اجزاوې په لاندې ډول دي:
- ✍ ليرونکی (Sender): هغه شخص چې، د ليکلو، ويلو اشارو او د بدن د حرکاتو په وسيله معلومات يا پيغام ليردوي.
 - ✍ پيغام (Message): د مفاهمي اصلي محتوا يا مواد دي، چې د ليکلو، ويلو او د سمبول نښه ده.
 - ✍ ارتباط وسيله (Chanel): هغه وسيله ده چې معلومات يا پيغام ليردوي او راليري.
 - ✍ تر لاسه کوونکی (Receiver): هغه شخص چې، معلومات يا پيغام په ليکلي، ويلو د سمبول په شکل تر لاسه کوي.
 - ✍ جواب ورکوونکی (responder): د پيغام يا معلوماتو اخستلو څخه وروسته د هغې په مقابل کې مثبت او يا منفي ځواب يا عکس العمل ته وايي. دېته feedback هم وايي.

د مفاهمي اقسام (Types of Communication)

- شفاهي مفاهمه (verbal communication):** هغه مفاهمي ته وايي، چې د ويلو، ليکلو او کلماتو په استفادې سره ترسره کيږي او مؤثرې ځانگړتياوې پلاندې ډول دي:
- لغات Vocabulary: که چيرته په يوه مفاهمه کې ليردونکی او تر لاسه کوونکی د يو د بل پيغام څخه مطلب وانه اخستلې شي نو دا يوه ناکامه مفاهمه ده، به لاندې طريقه باندې مفاهمه تر سره شي.

- ☆ خبرې بايد په واضح ډول او په کراره وشي.
- ☆ په ساده ژبه وي يعنې خبرې بايد ساده وشي.
- ☆ جانب مقابل خبرو ته غور کيښودل شي.
- ☆ جانب مقابل ته د خبرو اجازه ورکړل شي.
- ☆ لغات پراني ونه شي.
- ☆ ناراحت کوونکی لغات استعمال نشي.

○ ضمني او دلالت کوونکی معنی گانې Denotative and commutative meaning :
 دداسې کلماتو څخه ډډه وشي چې په لیکلو کې یوشان خو د استعمال له مخې یې معنی مختلف وي، لکه: یو نرس یا داکتر د ناروغ پایواز ته ووايي چې ستاسو ناروغ په بحراني یا جدي حالت کې قرار لري، کیدای شي ناروغ داسې برداشت وکړي چې ناروغ د مرکېدو حالت کې ده.

○ سرعت pacing: د خبرو سرعت باید ډیر سلو او آرام وي تر څو ناروغ خبرې په درست شکل اخذ کړای شي، چې تاسو ته حقیقت ووايي.

○ د غیر څرنګوالی Intonation : ناروغ ته غوسه کیره مه، که چېرته یوه ناروغ تاسو ته څو واری راشي چې له تاسو نه ددوا د وخت او اندازې پوښتنه وکړي، نو پدې وخت کې ورته په خوشحاله تندي ورته وخت او اندازه وښایاست، تر څو تاسو ته حقیقت ووايي.

○ واضح کوونه او لنډونه Clarity and Brevity : اغیزمنه مفاهمه ساده، لنډه او مستقیمه ده، و له نورمال څخه د کم مهارت کارول کېدای شي د شخص د فهم د ګډوډۍ باعث شي تر څو تاسې ته حقیقت ونه وایي.

○ د وخت نظم او اړیکه Training and Relevance : د وخت ترتیب مفاهمې لپاره ډیر مهم ده که چېرته مفاهمه په واضح ډول وي خو دوخت ضعیفوالی پکې وي دا باعث ددې ګرځي، چې مفاهمه اغیزمنه کړي.

غیر شفاهي مفاهمه (Non-verbal communication) : هغه مفاهمه ده چې د

سمبول اود بدن د حرکاتو په وسیله تر سره کیږي. څپر نو ښودلې ده چې تقریبا ۷٪ مفاهمه د کلماتو او ۳۸٪ غبریزو کنایو او ۵۵٪ بدني کنایو په واسطه انتقالیږي.

غیر شفاهي یا غیر ژبني افهام او تفهیم ځانګړتیاوې:

♣ شخصي بڼه: پدې کې د انسان حالات کتل کیږي.

♣ د بدني حرکات او په لاره تللو طریقه

♣ مخیزه تظاهرات

♣ اشاره

♣ اوازونه یا غبرونه

هغه تخنیکونه چې مفاهمه اسانوي يا مختلوي:

(1) فعاله اوریدنه: په فعاله اوریدنه کې SOLER کلمه په پام کې نیول کیږي.

SOLER

Sit facing the patient ناروغ ته مخامخ کیناستل

Observe an open posture ناروغ سره په صحي او خلاص وضعیت کیناستل

Liang Forward پداسې شکل کیناستل ترڅو مریض پوه شي چې ماته متوجی ده

Eye contact د سترگو تماس له ناروغ سره

Relax استراحت

(2) د مشاهداتو شریکول (Sharing observation):

نرسان باید له ناروغ څخه د زیاتو او بې ځایه پوښتنو له پوښتلو څخه مخنیوی وشي. له هغو مشاهداتو او خبرو څخه چې د ناروغ د غوسې او نارضايتی باعث گرځي، باید ډډه وشي، لکه: د منځ د خیرن ده او چټل ده چې مشاهدات او کتنې باید دقیق اساس پر بناء تر سره شي. (3) د زړه سواندی ښودنه (Sharing Empathy): د ناروغ د احساساتو له دقیق درک کولو او له نورو سره ددې درک مفاهمه له زړه سواندی ښودنې څخه عبارت دی. دلته باید، نرسان ډیر حساس sensitive اوسي یا فکر کوونکی یا imaginative اوسي، حتی تردې پورې که یو نرس تجربه کړی وي یا بې نه وي کړی. زړه سواندی مفاهمه باید د خنثی الفاظو Neutral او بې له کوم نا عادلانه قضاوت Non judgmental څخه وي.

(4) امید ورکول (Sharing Hopes): داکتران باید مریض ته امید ورکړي ځکه داد مریض لپاره ډیر اړین ده، چې په دې سره یې روغتیا ښه کیږي. ناروغ باید تشویق شي چې دا ددې باعث گرځي چې پخپل نفس اعتماد لوړ شي روحا آرامه کیږي، بیا ټول حقیقت تاسو ته وایي. (5) ټوکې ټکالې کول (Sharing Humor): که چیرته په منځ د خبرو کې له مریض سره ټوکالې وکړي نو د مریض په روحي او دماغي حالت کې مثبت تاثیر اچوي. بیا ټول حقیقت تاسو ته وایي.

(6) خاموشي (Silent): ځینې وختونه خاموشي ددې باعث گرځي، چې ناروغ او داکتر یو له بل سره مفاهمې ته ورسوي. سکوت ناروغ ته د خبرو ورکولو او فکر کولو مهلت ورکوي.

(7) معلومات وړاندې کول (Providing information): کافي معلومات ورکول یا وړاندې کول مریض سره مرسته کوي چې ښه تصمیم ونیسي.

8) وضاحت ورکول (Clarification): کله چې پوه شوی د ناروغ فهم درست ده. هغوی دوباره وغږیږي او مبهم ټکي ورته واضح کړی، چې ناروغ بیا تکرار کړي او توضیح درکړي چې هدف یې څه ده، کیدای شي تاسو ته ووايي چې له تېر اونۍ څخه مریض یم.

9) تمرکز focusing

10) تعبیرول Paraphrasing

11) اړوندو پوښتنو کول Asking relevant question

12) خلاصه کول Summarizing

13) مقابله کول conformation

14) غیر معالجه‌ي ځواب Non therapeutic Response

د نرسنگ پروسه (process of nursing)

یوه سیستماتیکه پروسه او عقلانی طریقه ده چې د نرسنگ د مراقبت ستونزې پرې حل کيږي.

د نرسنگ د پروسې اهداف:

☒ د اوسني او راتلونکي روغتیايي ستونزو او مشکلاتو او اړتیاوې پیژندل

☒ د پورته ستونزو او مشکلاتو او اړتیاوو د لمنځه وړلو لپاره پلان جوړول

☒ د یادو ستونزو د حل لپاره د نرسنگ اهتمامات او پلان عملي کول

د نرسنگ د پروسې ځانګړتیاوې

☒ دا یوه سېستماتیکه: معنی دا چې، یو سېستم له بل سېستم سره اړیکه ولري.

☒ متحرک ده: یو نرس باید لایقه او تیز حدکت کوونکی وي تر څو ناروغانو ته صحي خدمات په درست شکل وړاندې کړي.

☒ د اشخاصو تر منځ اړیکه: د اکثر صاحبان او نرسان باید د ناروغانو سره یوه قوي اړیکه جوړه کړي تر څو ناروغان په ښه شکل سره د خپل مرض په اړه ډاکتر ته حقیقت ووايي.

☒ نتیجه محور ده: داسې خدمات باید ناروغانو ته وړاندې شي چې ، د مریض او روغتیايي اصولو ته د منلو وړ وي. چې د ناروغانو په حالت کې ښه والی راشي.

☒ معیاري استندرد وي: هغه خدمات باید وړاندې شي، چې کم لګښت او لوړ کیفیت ولري.

د نرسنگ د پروسي مراحل (steps of Nursing)

د نرسنگ پروسه پنځه مراحل لري او هره پروسه له يو بل سره مستقیمه اړیکه لري چې،

♣ Assessment ارزيايي کول

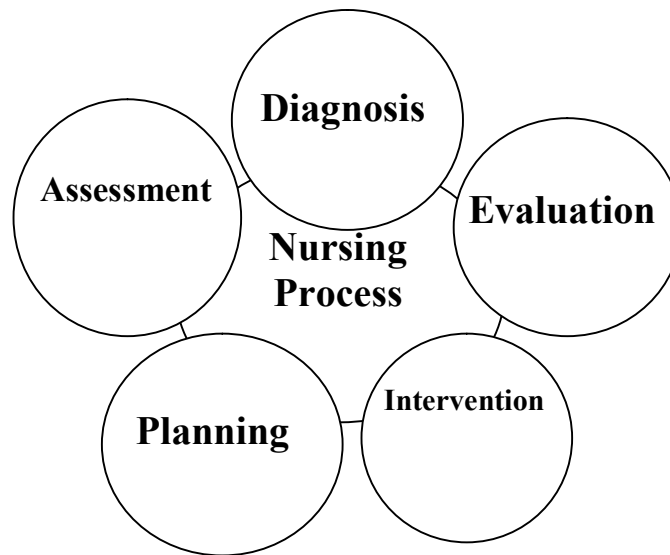
♣ Diagnosis تشخيص کول

♣ Planning پلان جوړونه

♣ Intervention اهتمامات

♣ Evaluation نتیجه اخسته

د نرسنگ د پروسي اساسات:



لومړۍ: ارزيايي Assessment

د مريض په اړه د معلوماتو دوامداره او سېستماتيکه راتپولونه او همدغو معلوماتو تحليل، تجزيه او مفاهيمو ارزيايي کولو ته وايي.

د معلوماتو ډولونه Types of Data: په عمومي ډول سره معلومات په دوه ډولونه دي:

الف: ذهني معلومات Subjective Data: عبارت له هغو معلوماتو څخه دي چې، د عراضو يا Symptom پورې اړه لري او دغه معلومات خپله د ناروغ سره محفوظ يا Covert دي او کوم صحي کارکوونکی يې نشي درک کولی.

ب: عيني معلومات Objective Data: عبارت له هغو معلوماتو څخه دي چې، نښو يا Signs پورې اړه لري؛ او دغه معلومات ښکاره يا covert ده. همدارنگه، دغه معلومات ديوي صحي کارکوونکی په وسيله د درد وړ ده.

د معلوماتو منابع یا سرچینې (Source of Data)

1. اولیه منابع (Primary Source): عبارت له هغه منابعو څخه دی چې، خپله ناروغ څخه په مستقیمه توګه تر لاسه کیږي، چې دا مستقیمې منابع هم دي.
2. دوهمې لاس منابع (secondary Source): عبارت له هغه منابعو څخه دی، چې د کورنۍ غړي دوستان، یاران او داسې نورو څخه معلومات تر لاسه کیږي. چې دغه منابعو ته indirect source یا غیرې مستقیمې منابع هم ورته وايي.

د معلوماتو د راټولولو میتودونه (Data collection)

- د معلوماتو د راټولولو میتودونه په درې ډوله دي :
- ♣ مشاهده کول Observation : د حسونو له لارې د معلوماتو راټولولو ته مشاهده کول وايي او دوه برخې لري:
 - معلوماتو ملاحظه کول
 - د معلوماتو انتخابول او پلانون
 - ♣ مصاحبه کول interviews : د معلوماتو د راټولولو له هغه میتود څخه عبارت ده چې افهام او تفهیم سره ترلاسه کیږي.

د ناروغانو سره مفاهمه: ناروغانو سره مفاهمه په دوه ډوله ده چې، په لاندې ډول دي:

1. هدایت شوي مصاحبه یا مستقیم Direct interview : هغه مصاحبه ده چې، نرس د مصاحبې مقصد واضح کوي خپله مصاحبه، په اوله کې کنټرولوي یا په ښه توګه پلان شوی اود ځانګړو معلوماتو لاسته راوړلو لپاره ترسره کیږي.
 2. غیر مستقیمه، غیر هدایت شوي (indirect interview): هغه مصاحبه ده چې، نرس ناروغ ته د پوښتنې وخت ورکوي او خپلې ستونزې ورسره شریکې کړي.
- ♣ معاینه کول examining : د مشاهداتو څخه په استفادې روغتیايي ستونزې په پېژندلو او د همدې لارې معلوماتو د لاسته راوړلو څخه عبارت دی. یا فزیکي معاینې په واسطه د معلوماتو لاسته راوړلو ته وايي.

د ارزیابي پروسه

1. نقش، پلټنه او نظارت Inspection: په دقیق ډول د ناروغ لیدلو څخه عبارت دی.
2. حس تماس palpation : د انتخاب شوې ناحیې لمس کولو څخه عبارت دی.

3. قرع ضربه وركول percussion : د مخصوصو وسايلو په واسطه دهدف ناحيې ډبولو څخه عبارت دی.

4. اضعاء يا اوريدل Auscultation : اضعاء يا اوريدل د ستاټسكوپ په واسطه.

دويم: تشخيص Diagnosis

مقاصد:

1. د روغتيایي ستونزو پېژندل
2. د روغتيایي ستونزو له منځه وړلو لپاره پلان جوړول
3. د پورته ستونزو له منځه وړلو لپاره جوړ شوی پلان عملي کول

د نرسنگ د تشخيص ډولونه

دا پنځه ډولونه لري:

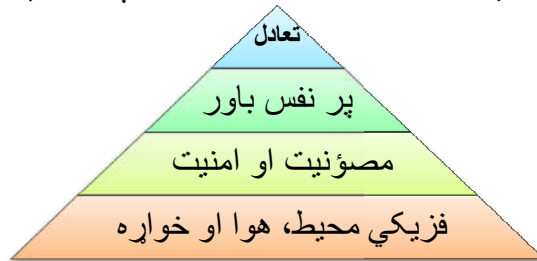
1. واقعي تشخيص: عبارت له هغه تشخيص څخه دی چې، له لوړې مرجع څخه تاییدي ولري.
2. د خطر پورې اړوند تشخيص : هغه شخص ته وايي چې، اوس او اينده مشکلات به نظر کې ونيول شي.
3. د صحتمندي پورې اړوند تشخيص: عبارت له هغه تشخيص څخه ده چې، د صحت په برخه کې مکمل معلومات راتولولو او ارزيايي ته وايي.
4. د نرسنگ محتمل تشخيص: هغه تشخيص څخه عبارت دی چې، تصدیق لپاره نورو معلوماتو ته اړتيا وي.
5. د نرسنگ پورې اړوند تشخيصونه: عبارت له هغه تشخيص څخه ده چې، د نرسنگ ټولې ستونزې لېست کيږي او مربوطه مرجع هم ورته ويل کيږي.

دریم: پلان جوړونه Planning

- پلان مخکنی طرحه ده چې، د راتلونکي لپاره پکې تصميم نيول کيږي. پلان په درې ډوله ده:
1. اوږد مهاله پلان: هغه پلان ته وايي چې، ۵ څخه د ۲۵ کالونو پورې دوام وکړي.
 2. منځ مهاله پلان: هغه پلان ته وايي چې، يو کال څخه تر پنځه کالو پورې دوام وکړي.
 3. لنډمهاله پلان: هغه پلان ده چې د يوې مياشتې څخه تر يو کاله پورې دوام وکړي.

د انسان د اړتیاوو لپاره د مازلو هرم:

لاندې څلور شیان د انسان د ژوند مهمې اړتیاوې دي:



- ♣ تعادل: که چېرته د انسانانو په ژوند کې تعادل ونه اوسي نو د انسانانو ژوند امکان نه لري.
- ♣ په نفس باور: انسان باید پخپل ژوند کې په خپل ځان باور ولري چې ډیر زیات مهم دي.
- ♣ مصونیت او امنیت: که چېرې د یو ډاکتر ژوند په خطر کې وي نو د خپل ژوند او د نورو ژوند څنګه وژغوري.

- ♣ فزیکي محیط، هوا او خواړه: هغه فزیکي وسایل چې د مریض د تداوي او تشخیص لپاره ترې استفاده کیږي او داسې محیط چې ډاکتر یا نور انسانانو ته برابر شي تر څو روحا جسما ښه واوسي. بل هوا او خواړه هم ډیر ضروري شیان دي چې د ژوند امکانات برابرېږي.
- نوب: که چېرې حیاتي علایمو څخه چې په څلورو برخو ویشل شوو څخه یوه هم وجود نه لري د انسان به بدن کې نو مونږ ورته مړه ویلی شو.

څلورم: تطبیقات/اهتمامات Intevention

د نرسنگ له هغه پروسې څخه عبارت دی چې، پلان شوي کارونه پکې عملي کیږي.

د نرسنگ د تطبیقاتو د پروسې مراحل

درې مرحلې لري:

- ♣ د مریض ارزونه
- ♣ د مریض ضروریات
- ♣ د اسنادو ثبت

حياتي علايم Vital signs

عبارت له هغه علايمو څخه دی چې، د يو ژوندي موجود خواص بنآيي، او يا د ژوندي موجود نښو ته وايي او په پنځه ډولونو ويشل شوی دی:

1. تودوخه Temperature
2. تنفس Respiration
3. نبص pulse rate
4. د وينې فشار Blood pressure
5. د زړه ضربان Hearth rate ؛ دا دنووي څېړنو له مخې اضافه شوی دی.

د انسان پنځه حياتي غړي

1. زړه hearth
2. ځيگر Liver
3. سږې Lungs
4. پښتورگي Kidneys
5. دماغ يا ماغزه Brain

که چيرته پورته پنځه غړو څخه په انسانانو کې موجود نه وي نو انسان ژوندي نشي پاتې کېدلی يعنې ژوند يې ناممکن دی.

لومړی: تودوخه temperture

د انسان د وجود د حجرات يا دانساجو په واسطه د تودوخې توليد او د تودوخې د ضياع له تعادل څخه عبارت دي. دانسان هضمي سېستم پوسيله اخستل شوې مواد په وجود کې په احتراق رسيري چې، په نتيجه کې يې درې ډوله مواد توليديږي: انرژي، کاربن ډای اکسايډ، او تودوخه د انسان د وجود د تودوخې نارمل درجه يا اندازه 37°C ده چې، دا بيا 98.6°F سره برابره ده. دواړه د تودوخې د اندازې واحدونه دي. $C = \frac{5}{9}(F - 32)$ او $F = \frac{9}{5}(C + 32)$ دی.

د انسان بدن دوه ډوله تودوخه لري:

- ۱- عميقه تودوخه core temperture : عبارت له هغه تودوخې څخه ده چې، د انسان په ژورو برخو کې يا عميقه انساجو کې رامنځته کيږي لکه: scarnium د جمجمې برخه، abdominal گيډه throic د سينې برخه.
- ۲- سطحی تودوخه surfce temperture : عبارت له هغه تودوخې څخه ده چې، د پوستکي لاندې انساجو کې رامنځته کيږي. لکه : د انسان هره برخه چې د تماس په واسطه معلوميږي.

د انسان د بدن په تودوخې اغیزمن فکتورونه

1. عضلاتي فعالیت په نتیجه کې
2. درملو استعمال په نتیجه کې
3. د هورمونونو د افراز په نتیجه کې
4. د محیط له وجهې
5. د ناروغۍ له امله
6. د روجي فشار له امله
7. د غذا استعمال له امله

پورتني ټول فکتورونه کولی شي چې تودوخه اغیزمنه کړي.

د بدن د تودوخې د استقلال اساس اندازه BMR: Basal Metabolism Rate

د تودوخې انتقال په څلور ډوله صورت نیسي:

1. د تودوخې انتقال د وړانګې په وسیله (Radiation): د تودوخې انتقال له یوې سطحې څخه بلې سطحې ته پرته له تماس څخه Radiation گڼل کیږي.
2. د تودوخې انتقال د هوا جریان په واسطه (Convection): په مایعاتو کې د تودوخې له انتقال څخه عبارت دی، لکه: د شیدو گرمول
3. د تودوخې انتقال د تماس په واسطه (Conduction): له یو مالیکول څخه بل مالیکول ته د تماس په واسطه د تودوخې انتقال وایي. لکه: په ژمي کې یو بل ته لاس ورکول
4. د تودوخې انتقال د تبخیر په واسطه (Evaporation): د مخاطي غشاء پوستکي اود تنفس له لارې د تودوخې دوامداره ضایع کېدو ته وایي.

د بدن د تودوخې په درجه کې ځینې بدلونونه

مهم اصطلاحات یې په لاندې ډول دي:

1. Hyperthermia: کله چې د تودوخې درجه د نارمل اندازې څخه لوړ شي نو د هایپر ترمیا په نامه یادېږي.
2. Hypothermia: کله چې د تودوخې درجه د نارمل اندازې کمه شي نو د هایپو ترمیا په نامه یادېږي.
3. Pyrexia: هر کله چې د تودوخې درجه د نارمل اندازه 37°C او 98.6°F نه لوړه شي.
4. Hyperpyrexia: هر کله چې د تودوخې درجه 41 درجې ته ورسېږي.

5. Febrile: هر هغه شخص چې، تبه ولري.
6. Afebrile: هر هغه شخص چې تبه ونه لري. او حالت يې نارمل وي.
7. Fever: د انسان د بدن د تودوخې په درجه کې د فزيولوجيک بدلون څخه عبارت دی.

د تبي ډولونه (Types of Fever):

1. دوامداره تبه (Continous Fever): هغه تبي ته وايي چې، نه زياتيري او نه کميري. لکه: محرقه تبه چې ددې عامل salmonila ده.
2. کاذبه تبه (Remittent) متصله تبه: هغه لوړې تبي ته وايي چې، کله کله تپيري بيرته لوړيږي؛ خو نورمال حالت ته نه راځي. لکه: کرونا، توبرکلوز، منفي بکتروياوې، Nagtive HIV
3. متناوبه تبه (Intermittent fever): هغه لوړې تبي ته وايي چې، کله نورمال حالت رانښکته کيږي، بېرته لوړيږي د متناوبې تبي په نوم سره ياديږي.
4. راگرځيدونکی تبه (Relapse fever): هغه تبي ته وايي چې يوه ورځ وي، يوه ورځ نه وي. لکه: دملاريا تبه .

Lysis لایزس: هر هغه وخت چې د تودوخې لوړه درجه په تدريجي شکل يا کرار کرار شکل سره ښکته شي، دغه حالت ته د Lysis په نوم ياديږي.

crisis: هر کله چې د تودوخې لوړه درجه په ناڅاپي ډول ښکته شي، نو دې حالت Crisis وايي.

ترماميتر (Thermometer)

هغه آله ده چې، تودوخه پرې اندازه کيږي. ترمامیتر د لمړي ځل لپاره سویدني عالم چې سلیوس نومیده جوړ کړه. هغه ترمامیتر په سلو برخو باندې وویشه او د ترمامیتر په منځ کې يې سیماب Hg وچول. وروسته يې، ترمامیتر راواخست او د یخ پر یوه توطه يې کینوده چې دلته سیماب یوځای ته راټول شول، یعنې ښکته برخې د ترمامیتر ۰ درجه د سانتی گریډ وویل. او بیا يې په گرمو کېښود چې دلته سیماب پورته خواته فرار وکړ چې دې ته يې ۱۰۰ درجه د سانتی گریډ نوم ورکړ.

د ترمامیتر ډولونه

1. شیشه يي ترمامیتر
2. ډیجیټل يا برقي ترمامیتر
3. کیمیاوي ترمامیتر
4. د غوږ په کانال کې ایښودونکی ترمامیتر
5. یو ځل کاریدونکی ترمامیتر په تندي ایښودل کيږي.

په بدن کې د تودوخې د اندازه کولو ځایونه

- تندی frontal
- د غور کانال mouth
- خوله nasal
- مقعد rectal
- تخرک یا ابطی ناحیه axillary

د تودوخې په اړوند دوه اصطلاحات: **indication** استطب او **Contra indication** مضاد استطب

Contra indication مضاد استطب: لاندې اشخاصو کې مونږ تودوخه نشو معلومولی:

- ☒ ۶ کالو څخه کم عمره شخص کې
- ☒ بې هوشه ناروغانو کې
- ☒ هغه ناروغان چې د خولې جراحي یې کړې وي
- ☒ زړو خلکو
- ☒ که چیرته یو شخص یخه یا گرمه غذا خوری هم نشو کولی
- ☒ ځکه نارمل حالت مونږ ته نشی نښودلی که یې مونږ ته وهم بنایي غلطه تودوخه رانښایي.
- ☒ هغه ناروغان چې د مقعد جراحي یې کړي، اسهالات او قبضیت لرونکی

د بدن د ځینو برخو د تودوخې اندازه

☒ خوله (37.8)

☒ تخرک یا ابطی ناحیه (36.3)

☒ مقعد (37.8)

دلته د مقعد نظر خولې ته $0.6 - 0.5$ پورې د تودوخې درجه زیاته ده اود تخرک یا ابطی ناحیه له دواړو څخه د تودوخې درجه یې کمه ده.

دویم: نبض (Pulse)

د شریان دننه د وینې له موجي جریان څخه عبارت ده چې، د زړه د چپ بطن د تقلص په نتیجه کې منځته راځي، او په محیطي شریانونو کې د جس وړ یا د تماس وړ وي.

IVC(inferior Vena Cava)

SVC(superior Vena Cava)

دواړه غټ وريدونه دي چې د کاربن دای اکساید لرونکې وينه زړه ته راوړي.

د زړه جوړښت

د زړه جوړښت د څلورو جوفونو، ښي، کين دهلزونو، ښي، کين بطيناتو او څلور والونو، ترای کاسپيد، مټرال، پلمونري، اورټيک والونو څخه جوړ شوی دی. د ټول بدن کاربن دای اکساید وينه د زړه ښي دهلز ته راځي او ترای کاسپيد له لارې ښي بطين ته توييري چې وروسته، د پلمونري وال له لارې د پلمونري شريان په واسطه سږو ته د کاربن دای اکساید خوشې کولو او اکسجن اخستلو لپاره پمپ کيږي. له سږو نه اکسيجن لرونکې وينه د زړه کين دهلز او مټرال وال د لارې کين بطين ته توييري چې بيا د زړه د تقلص په اساس د اورټا وال له لارې د ابهر شريان په واسطه ټول بدن ته پمپ کيږي. د زړه والونه د وينې د يو طرفه جريان لارې دي يا دويني د پمپ کولو نه وروسته د وينې بېرته گرځيدلو مخنيوی کوي. که د کوم سبب له مخې د زړه والونه تنگ او يا په پوره ډول ونه تړل شي، خپلې دندې چې وينې يوه مخه جريان اود بېرته گرځېدو مخنيوی په درست ډول سره نشي اجراءکولی نو بيا ويل کيږي چې د زړه والونه په ناروغتيا باندې اخته شوي دي.

د نبض د اندازه کولو واحدات

د نبض اندازه په يوه دقيقه کې 60-100 پورې ده.

د نبض داندازه کولو واحد $\frac{\text{Beat}}{\text{Mintue}}$

د تنفس داندازه کولو واحد $\frac{\text{Breath}}{\text{Mintue}}$

MmHg(mili meter Seemab) د وينې د فشار د اندازه کولو واحد دی.

د نبض اندازې په مختلفو عمرونو کې

عمر	اوسط	حدود/ نارمل اندازه يې
نوی زيږيدلی	130	80-180
يو کلن ماشوم	120	80-140
دوه کلن ماشوم	110	80-130
شپږ کلن	100	75-120
لس کلن	70	50-90
کاهل شخص	80	60-100
زور شخص	80	60-100

هغه فکتورونه چې په نبض باندې اغیزه کوي:

- ۱- عمر ۲- جنسیت ۳- ناروغی ۴- فزیکي تمرینات ۵- د وضعیت تغیر ۶- درمل ۷- روحي او رواني فشار ۸- تبه ۹- د وینې د حجم کموالی
- نوټ: په تخرگ کې ۵-۳ دقیقو پورې ترمامیتر ایښودل کیږي. په مقعد کې ۶-۴-۲ ثانیو پورې او خوله کې ۳-۲ دقیقو پورې ترمامیتر ایښودل کیږي. د مقعد او غوړ د کانال یوه درجه د خولې څخه لوړه ده او مگر د تخرگ یا ابطی ناحیې یوه درجه ټیټه ده.

د نبض د اندازه کولو ځایونه

- ✓ مدغی ناحیه یاد غوړ کانال د شریانو برخه Temporal Artery
- ✓ د غاړې شریان Caroted Artery
- ✓ د مټ ناحیه انسي طرف Barchial Artery
- ✓ د لاس د بند ناحیه یا بعري ناحیه Radial artery
- ✓ فخذی ناحیه Femoral Artery
- ✓ د زنگون خلفي ناحیه یا شاته برخه poplital Artery
- ✓ د پښې بجلک خلف یا شاته طرف posterior Artery
- ✓ د پښې شا طرف Dorsal Pedis
- ✓ د تی سر برخه Apical

نوټ: که چیرته مونږ وغواړو Barchial artery د مټ د ناحیې شریان جس یا پیدا کړو نو د لاس انسي طرف انتخابوو. او که چیرته وغواړو چې د Radial artery یا د مټ شریان جس یا پیدا کړو نو د لاس وحشي طرف یا مرکزي څخه یوې ناحیه انتخابولی شي.

د وینې د فشار سېستم cardiovascular system

څرنګه چې معلومه ده چې، د انسان بدن تر بیلونونو حجرو څخه جوړ شوی دی چې؛ دغه حجرات بیا یو طرف غذايي مواد او اکسجن ته ضرورت لري چې هغوی ته ورسیري.

دوراني سېستم په دوو برخو ویشل شوی دی:

- ۱- قلبي وعایي سیستم: هغه سېستم دی چې، د یو عضلي پمپ (زړه) او یو تعداد اوعیو(رګونو) څخه چې په هغه کې وینه جریان لري جوړ شوی دی. چې دا سېستم هم په دوه برخو ویشل شوی دی:
 - ۱- زړه سېستم ۲- رګونو سېستم

زړه یا Heart: د یوې عضلې مخروطي شکله عضوې څخه عبارت دی چې، د یو پونډ څخه لږ وزن ولري.

د زړه جدارونه: زړه له دريو جدارونو څخه تشکيل شوی دی:

- خارجي برخه Epicardium : دا يې خارجي طبقه ده.
- منځنۍ برخه Myocardium : د زړه منځنۍ برخه دويم جدار ده.
- داخلي برخه endocardium : د زړه داخلي طبقه، دريم جدار ده.

د زړه دسامونه يا والونه (Cardiac Valves)

زړه څلور دسامونه يا والونه لري چې په دوه دستو تقسيميري:

❖ ازيني بطني Right Atrium and Ventricle: هغه دسامونه دي چې، قلب په دواړو خواوو د ازيناتو او بطيناتو په منځ کې قرار لري چې، دغه دسامونه artio او ventricular valves په نامه ياديري.

○ Mitral (Bicuspid) دسام يا وال: دا وال چې طرف اوزين او بطين تر منځ موجود

دی چې ميترال او يا هم باي کاسپيد وال هم ورته وايي.

○ Tricuspid valve: دا د نبي اوزين او بطين تر منځ موجود دی، چې ترای کاسپيد

هم ورته وايي.

❖ نيم هلالی دسامونه يا والونه Smilunar valves : چې د ابهر Aorta او وريدي شريان په

شروع کې موجود دی چې د Aortic and pulmonary والونو په نامه ياديري. ازيني بطني

والونه د قلب داسترخا په حالت کې خلاصيري او د تقلص په حالت کې بنديري. برعکس

ريوي يا د سري او ابهر والونه د قلب د تقلص په حالت کې خلاصيري او استرخا په حالت کې

بنديري.

نوټ: د ترايکاسپيد tricuspid او ميترال mitral or bicuspid والونو د بنديدو په نتيجه

کې د لب LUB اواز توليديري. او د اورتيک Aortic او پلمونري Pulmonary والونو

بنديدو په نتيجه کې د ډب Dub اواز توليديري.

وينه Blood

وينه د مايع منظم نسج څخه عبارت دی چې، د زړه ريتميک تقلصاتو يا منظم ضربان په واسطه په

رگونوکې جريان لري.

د وينې اساسي دنده: اکسيجن او غذايي مواد د بدن ټولو برخو ته رسول يعنې انساجوته رسول.

د وینې اهمیت:

- ✓ وینه د ژووند مایع ده: ځکه چې اکسجن د بدن ټولو برخو ته رسوي او کاربن دای اکساید اطراحي غړو ته رسوي.
- ✓ وینه د صحت مایع ده: وینه د wbc weight blood cells سپینو کرویاتو په واسطه د بدن څخه دفاع کوي او مایکرو ارګانیزمونه له منځه وړي.
- ✓ وینه د ودې مایع ده: وینه د هاضمي سېسټم څخه غذايي مواد اخلي او ټول بدن ته یې رسوي.
- په طبعي حالت کې وینه د Ph قلوي دی. وینه سور رنگ لري چې د هیموګلوبین له امله یې رنگ سور دی، پنځه ځلي له اوبو څخه ټینګه ده. په یو کاهل شخص کې د وینې نارمل اندازه 4-6 liter پورط ده چې د 8-9% تشکیلوي.

د وینې ترکیب:

- وینه له دوو برخو څخه جوړه شوې ده:
 - پلازما Blood plasma: د وینې پلازما چې دوینې 55% برخه جوړوي له دوو برخو څخه جوړه شوې چې مایع او جامد په نامه یادېږي.
 - مایع پلازما: زیاته برخه یې اوبه دي چې د پلازما 92-93% برخه جوړوي.
 - د جامد پلازما: دا برخه یې هم له عضوي او غیر عضوي موادو څخه جوړ شوی دی. عضوي مواد یې له پروټین، کاربوهایدریتونه، شحمونه، انزایمونه، هورمونونه او ټایټروجن لرونکو موادو څخه جوړ شوی دی. او غیر عضوي برخه یې: سوډیم Na، پوتاشیم K، مګنیزیم Mg، کلسیم Ca، اوسپنه Fe او فاسفورس Ps څخه تشکیل شوی دی.

د وینې د پلازما دندې:

- I. په وینه کې د موادو انتقال
 - II. د وینې ازموټیک فشار ټاکنه
 - III. د وینې په علقه یا کلکوالی کې ونډه اخستل
 - IV. په دفاعي سېسټم کې برخه اخستل
- متشکله عناصر elements of blood: د وینې متشکله عناصر د وینې 45% برخه جوړوي. او په درې ډوله دي:

1. د وینې سره حجرات (Red blood cells): د وینې ټول حجرات د یوې

مورنۍ حجرې څخه چې UPHSC په نوم یادېږي؛ منشاء اخلي. د وینې سره حجرات هم له یوې مورنۍ حجرې څخه منشاء اخلي او اصلي دنده یې په وینه کې د اکسیجن انتقال د عضویت ټولو برخو ته او د عضویت د انساجو څخه د کاربن دای اکساید اخستل او اطراحیه غړو ته یې لیردول دي.

د وینې د سره حجراتو نورماله اندازه $4.4-6 \frac{\text{million}}{\text{mm}^3}$ ده، او په بڼڅوکې بیا 3.8-5 $\frac{\text{million}}{\text{mm}^3}$ پورې سره حجرات شتون لري. که چېرې په وینه کې د سره حجراتو اندازه د نارمل اندازې څخه زیات شي نو، د Polycythemia په نامه او که چېرې د نارمل اندازې څخه کم شي د Anemia په نامه یادېږي. د سرو حجراتو کمېدل یا زیاتېدل په فزیولوژیک او پتالوژیک حالاتو پورې اړه لري.

د سره کرویاتو وظایف یا دندې:

د گازاتو تبادله

د وینې د غلظت تامینول

د وینې گروپ مشخصول

2. د وینې سپین حجرات WBC: Wight blood cell

د وینې سپین کرویات څه عبارت دی، چې په بدن کې د معافیتي سېستم د مهمو حجراتو له جملې څخه شمېرل کېږي. چې نارمل اندازه یې $4000-11000 \frac{\text{million}}{\text{mm}^3}$ ده. که چېرې سپین کرویات د خپل نارمل اندازې څخه کم شي د Leukopenia په نامه یادېږي. او که د نارمل اندازې څخه زیات شي د Leukocytosis په نامه یادېږي.

3. دمویه صفحات Plate lets: د مویه صفحات د وینې حجراتو تر ټولو کوچني

حجرات دي چې د Thrambocytes په نامه یادېږي. دغه حجرات هسته نلري او په وینه کې نارمله اندازه یې هم $150000-450000 \frac{\text{million}}{\text{mm}^3}$ ده.

که چېرې دمویه صفحات د خپل نارمل اندازې څخه زیات شي دغه حالت د thrombocytosis ترمبوسایټوزیس په نامه یادېږي. او که چېرته اندازه یې د نارمل اندازې څخه کمه شي نو thrombocytopenia ترمبوسایټوپینیا په نامه یادېږي. ددغه حجراتو اصلي دنده د وینې علقه کېدل دي.

دریم: دویني فشار blood pressure

د وینې له هغه قوې څخه عبارت دی چې، د شریان په جدار باندې واردیږي. فشار دوه مرحلې لري:

۱- لوړ فشار systolic

۲- ټیټ فشار Dystolic

لومړۍ: لوړ فشار Systolic pressure: هغه وخت رامنځته کیږي چې، کله د atriospid او

میترال Biscospid والونه بند شي او د لب Lub اواز تولید کړي.

دویم: ټیټ فشار Diastolic pressure: کله چې د اورټیک Aortic او پلمونري

Pulmonary والونه بند شي نو د ډب Dub اواز تولیدیږي.

د وینې د فشار تصفیه بندي

Dystolic	Systolic	دویني فشار
80>	120<	نورمال فشار
80-89	120-139	د وینې لوړ فشار څخه مخکې حالت pre hypertention
90-99	140-159	د وینې لوړ فشار لومړۍ پړاو (خفیف)
100-109	160-179	د وینې د لوړ فشار دویم پړاو (منځنی)
110≤	180≤	د وینې شدید لوړ فشار

بعضې اشخاص داسې وي چې، چې جیک فشار یې 170 وي خو هغه ورسره راحتته وي خو همدا یې نارمل فشار وي. که چېرې یو شخص په منډه راشي یا یو شخص ورزش کړی وي نو پدې وخت کې د فشار کتل درست ندي. باید یو ساعت یا نیم ساعت وروسته وکتل شي.

هغه فکتورونه چې د لوړ فشار په رامنځته کولو کې عمده رول لري:

۱- فشار ۲- چاغښت ۳- سگرت څکل ۴- دویني غوړ ۵- تمرین کول

درملنه یې پرته له درملو څخه :

۱- د مالگو استعمال

۲- وزن کمول او تمرین کول ۳- د نشه یي توکو څخه ډډه کول ۴- دغوړ استعمال کمول

HIN Hypertention: هرکله چې د وینې فشار د نورمال حالت څخه لوړ شي نو د هاپیر ټینشن په

نامه یادیږي. یا هرکله چې د وینې لوړ او ټیټ فشار $\frac{140}{90}$ mmHg وي او یا لدې اندازې څخه لوړ شي

نو د Hypertention په نامه یادیږي.

HPN Hypotention: هرکله چې د وینې فشار د نورمال حالت څخه ټیټ هاپیو ټینشن په نامه

یادیږي.

BradyCardia: هر کله چې د زړه ضربان په یوه دقیقه کې د نارمل حالت څخه کم شي.
TachyCardia: هر کله چې د زړه ضربان په یوه دقیقه کې د نارمل حالت څخه زیات شي.

څلورم: تنفس Respiration

د اکسجن اخستل او کاربن دای اکساید خارجیدلو عملیې ته تنفس وایي.
تنفس په دوه ډوله دی:

- ۱- داخلي تنفس Internal: گازاتو تبادلې د سږو او الویلونو تر منځ صورت نیسي.
- ۲- خارجي تنفس External: د گازاتو تبادلې د ویني دوراني سپستم او انساجو تر منځ صورت نیسي.

حياتي علايم: ژوند نښو ته وايي:

PR(Pulse Rate)= 60-100 beat/mintue

BP(Blood pressure)= 120/80 mmHg

TR(Tempreture Rate)= 37 C

RR(Respiraton Rate)= 12-20

د تنفس غړي:

- Nose
- Oral cavity خوله
- Larynx حنجره
- Lungs سږې
- Alreoli
- Epigolte: دغه ساختمان چې کله مونږ وغواړو تنفس وکړو نو د هضمي سپستم لاره بندوي او کچېرته غذا وخورو نو پدې وخت کې د هضمي سپستم لاره خلاصه وي، دتنفس لاره بندوي.
- Branchioles
- Barnucus
- Trachea وچه غاړه
- Diapragam پرده: عبارت له هغه پردې څخه دی چې، صدري بطن د گېډې له بطن څخه جلا کوي.

د عمر په نظر کې نیولو سره د تنفس اندازه

د تنفس نارمل اندازه	عمر
30-60 $\frac{\text{breath}}{\text{Mintue}}$	نوی زیویدلی
20-40	یو کلن
15-25	5-8 کلن
15-25	لس کلن
15-20	نوی ځوان
12-20	کاهل شخص
12-20	زوپر شخص

په تنفس باندې مؤثر فکتورونه: ۱- ورزش ۲- روحي فشار ۳- محیط ۴- ارتفاع زیاتوالی ۵- د زړه ناروغي ۶- درمل ۷- عمر ۸- خواړه

د تنفس سرعت پورې اړوند اصطلاحات

1. Apnea: د تنفس قطع کېدو او یا هم د تنفس تر منځ غیر نورمال وقفې ته وايي.
2. Bradypnea: کله چې د تنفس شمېر په یوه دقیقه کې د نورمال حالت څخه کم شي.
3. Tachypnea: کله چې د تنفس شمېر په یوه دقیقه کې له نارمل حالت څخه ډیر شي.
4. Dyspnea: کله چې د شخص په سختۍ سره تنفس وکړي.
5. Hypoxia: په انساجو کې د اکسجن کموالی ته وايي.
6. Hypoxmia: په وینه کې د اکسجن کموالی ته وايي.

د تنفس د سرعت څرنګوالی ارزيايي:

- ناروغ باید آرام وي.
- ناروغ باید اضطراب یا ویره یا ډار ونه لري.
- د تنفس شمېر باید په یوه دقیقه کې محاسبه شي.

سامان وسایل: ساعت او قلم

د اسنادو ثبت يا Documentation

له هغه قانوني عمليې څخه عبارت ده چې، د يوه ناروغ په اړه ټول صحي معلومات راټول؛ د تېر اوس او اينده وخت کې له هغه څخه د اهتماماتو د ترسره کولو لپاره کار اخستل کيږي.

د يو مسلک معيارات

1. علمي چوکاټ بايد ورته موجود وي، لکه؛ رئيس ، معاون او نور...
2. تنظيمونکي، شوراگانې بايد موجودې وي.
3. مراجعه کوونکي گټې بايد په نظر کې ونيول شي.
4. سلوکي قانون بايد موجود وي.
5. علمي پراختيا
6. مسؤليت منل او حساب ورکونه

د اسنادو د ثبت مقاصد

1. تفتيش او نظارت Guiding and Monitoring
2. مفاهمه communication
3. قانوني سند legal Document
4. تعليم Education
5. څېړنه Research

د اسنادو د ثبت لپاره لارښوونې

- ☒ اسناد بايد حقيقي وي Factual
- ☒ اسناد بايد درست وي Accurate
- ☒ اسناد بايد مکمل وي Complete
- ☒ اسناد بايد سم يا منظم وي Organized
- ☒ د معياراتو تعقيبول following Standerds

عمومي لارښوونې د اسنادو په ثبت کې

- د ناروغ او د روغتون نوم بايد په هره صفحه کې ذکر وي.
- په هره مداخله او ليدنه کې تاريخ او کال بايد وليکل شي.
- د مداخلې په اخر کې لاسليک کول

- تغيرات په ځير سره ياداشت كول
- په غلط شووي ليكنه يوازې خط كش كول
- دخطونو تر منځ فاصله نه پريښودل
- كوشش كول چې اشتباه نه كول
- د وخت له ضايع كېدو څخه مخنيوى كول
- معلومات بايد منظم او سيستماتيک ډول وي.
- د روغتون د مناسب مخففاتو څخه استفاده كول.
- د معلوماتو ثبت بايد ژر وشي چې له ياده ونه وځي.
- هيڅكله د بل چا ليكنه بايد لاسليک نه شي.
- هيڅكله بيدون له لوستلو څه مه لاسليک كوي.

د ارزيايي پروسې څلور مراحل:

- ۱- تفتيش ليدنه او كتنه Inspection
- ۲- جس كول يا تماس كول Palpation
- ۳- ضربه وركول د لاس په واسطه precusstion
- ۴- اضغاء Accultation

Flow sheet and progress notes

هغه شپې يا ورځه ده چې، د حالاتو اوشكاياتو، مداخلاتو او د مداخلاتو په مقابل كې د ځواب اود لاسته راوړنو د ثبت لپاره استعماليري. اود لاندې برخو درلودونكي دي:

1. د نرس راپور
2. د درملو د تطبيق ثبت
3. شخصي مراقبت يا Flow sheet
4. د اخذ يا اطراح فورمي
5. د حياتي اعلايمو ثبت

ورزش او فعالیت Exercise and Activity

فعالیت Activity: له هغو کارونو څخه عبارت ده چې، روزمره شکل یې مونږ تر سره کوو. لکه: خوړل، تلل، حرکت کول، مسواک وهل

ورزش Exercise: د عضلاتو تقویه کول او په منظم ډول سره فعالیت کولو ته ورزش وايي.

د ورزش کټي Benefits of exercising

- ♣ په وینه کې د د گلوکوز سویه نارمل ساتل Normalize tolerance of Glucose
- ♣ په لاره تلو کې موازنه راوستل Improve fait and balance
- ♣ قلبی و عایي سېستم فعالیت ته پراختیا ورکول improve Cardiovascular system's functions
- ♣ د انرژي زیاتول Increasing Energy
- ♣ د وینې فشار کموي Decreasing of Blood pressure
- ♣ عصابو سېستم ته ارتقاع ورکوي promot to Nervous system
- ♣ استراحت او خوب زیاتوي Increase relax and sleep
- ♣ د وینې شحم کموي .
- ♣ د عضلاتو ته داکسیجن انتقال ښه کوي.
- ♣ په دفاعي سېستم کې مهم رول لري.

تحریکیت Mobility: په محیط کې ازادانه ډول حرکت وړتیا ته تحریکیت وايي. لکه، په لاره تلل، منډې وهل او نور...

د تحریکیت کټي Advantages of Mobility

1. د عضلي جوړښت یا ټون ښه کوي.
2. عصبي سېستم ته پراختیا ورکوي.
3. د انرژي سویه لوړوي.
4. د بدن ټول سېستمونو ته پراختیا ورکوي.

د مفاصلو تحرکیت Joint Mobility

د مفصل له توسع څخه عبارت دی چې، وکولی شي حرکت وکړي. د مفصل تحرکیت لمنه په هر مفصل کې توپیر لري چې؛ د یو شمېر فکتورونو په وسیله د اغیز لاندې راځي، لکه: عمر، فزیکي وضعیت او ارثیت Hereditary

د مفاصلو تحرکیت د لمنې ګټې:

- د مفاصلو تحرکیت ته ارتقاء ورکوي.
- د وینې دوران زیاتوي.
- د مفاصلو له شخوالي څخه مخنیوی کوي.

د بدن استقامت Body Alignment

د بدن استقامت د بدن د غړو د موقعیت له مخې اویو بل سره د ارتباط له مخې ټاکل کیږي. د بدن درست استقامت د موازنې د رامنځته کېدو باعث ګرځي.

د ښه وضعیت ګټې Advantages of Good posture

- موازنه کې بهبود یا ښه والی راولي.
- د بدن د جروحاتو څخه ساتي.
- د معدې مایعې پروسې ته بهبود ورکوي.
- شخص ته ظاهري ښکلا ورکوي.

د بدن میخانیکونه Body Mechanisms

د بدن د موازنې، وضعیت او استقامت ساتلو لپاره د بدن د سپستمونو له هماهنگو حرکاتو څخه عبارت دی. د بدن وظیفوي حرکتونه د بدن د میخانیکونو په مرسته اداره کیږي.

د بدن د مناسبو میخانیکونو ګټې:

1. د حرکت په وخت کې بدن د جروحاتو څخه ساتي.
2. د عصبي او اسکلیټي سپستمونو اغیزمنتیا زیاتوي.
3. له انرژۍ څخه د داستفادې ښه فرصت برابروي.

د ولاړې په حالت کې د بدن د استقامت علايم (يا اناټوميک وضعیت):

- سر بايد عمود ډول قرار ولري.
- مخ بايد مخامخ وي.
- دواړه اوږې بايد يو حالت کې وي.
- ملا بايد په مستقيم حالت کې قرار ولري.
- د بطن عضلات د تقبص په حالت کې وي.
- دواړه لاسونه بايد په طرفونو کې په صاف حالت کې ځوړند وي.
- دواړو لاسونو ورغوی بايد مخامخ متوجه وي.
- پښې بايد په مستقيم يا عمود ډول د ځمکې سره په تماس کې وي.
- پښې بايد مخامخ ته متوجه وي.

درست وضعیت او استقامت گټې:

- د ناروغ راحت ته ارتقاع ورکوي.
- د مفاصلو د شخوالي څخه مخنيوی کوي.
- د وينې دوران ته ارتقاع ورکوي.
- په عضلاتو، عصابو او مفاصلو باندې فشار واردول.
- د پښو له سقوط څخه مخنيوی کوي.

نوبت: Tendons: يو ډول عضلي تارونه دي چې زمونږ مفاصل يې پوښلي دي.

Hyper Plasia: د حجراتو د شمېر له وجې د يوې عضوي غټوالي وايي.

Meta plasia: د يو ډول حجراتو بدليدل بل ډول حجراتو باندې، لکه، د يوې حجري بدليدل په دوه حجرو باندې.

Atrophy: د يوې عضوي کوچنوالي ته وايي.

HyperTophy: د يوې عضوي غټوالي يعنې، د حجراتو د سايز او اندازې يا شکل غټوالی وايي.

هغه فکتورونه چې تحريک باندې اغيزه کوي:

- کلي روغتيايي وضعیت
- د ودې تکامل مرحله
- چاپيريال

- د ژوند طریقه
- اعتقادات او د ژوند طرز یا Life style

ماشومان Children

Toddler: هغه ماشومان چې خاپوړې کوي. د ماشومانو وده د یو شمېر معیاراتو لکه، کیناستل، خاپوړې کول، به لاره تلل، منډې وهل او ټوپ وهل په صورت کې خپرل کیږي. د خاپوړې کوونکو ماشومانو لپاره د حرکت عوامل: ۱- عمده او ښه حرکتی غړي ۲- لاسي مهارتونه ۳- مصونیتي او محیطي عوامل پلټل

د نوزاد د ماشومانو د حرکت په عمده حرکتی ګړني Gross motor behavior:

- Posture وضعیت اختیارول
- Head Balance راس موازنه
- Sitting کیناستل
- Creeping ټوپ وهل
- Grasping لاس موټې کول

ځینې اصطلاحات:

- 1) کله چې شوکي نخاع قدام خوا ته انحناء پیدا کړي Lardosis ورته وايي.
- 2) که چېرته ستون فقرات، شوکي نخاع یو بغل ته انحناء پیدا کړي Scalosis ورته وايي.
- 3) که چېرته ستون فقرات، خلف یا شاته خوا انحناء پیدا کړي، Kyphosis ورته وايي.

کاهلان Adolescents

کاهلي کلونه له 12-18 پورې د بلوغ puberty له شروع کېدو سره پیل او د جسمي ودې په ختمېدو سره پای ته رسیږي. د فعالیت او حرکت اصلي علایم، د عضلاتو د زړه او میتابولیکي ګړنو له پرمختګ څخه عبارت دی.

ډير عمر لرونکي يا Adults:

ډير عمر لرونکي په درې گروپونو ويشل شوي دي:

- ▣ **ځوان young:** کافي پرمختللی عصبي او اسکليتي سپستمونه لري، چې په مناسب ډول مؤثریت په پورتنی حد کې عمل کوي.
 - ▣ **متوسط Middle:** په عضلي کتلې وړتیا او چالاکي يوه تدريجي کموالی لري. د هډوکو د بیا جذبولو وړتیا، چې د هډوکو په تراکمیت اغیزه کوي. د عمر په زیاتیدو سره زیاتیري.
 - ▣ **زړه Elder:** په غټ عمره کسانو کې د بین الفقري ډسکونو نازکیدل، د ملا درد پیدا کېدو او د جروحاتو باعث گرځیدلی شي. یعنی د عمر په تېریدو سره په بدن کې فزيکي تغيرات د اشخاصو په کړنو د تغير باعث گرځیدلی شي.
- ممکن د becoming less flexible او عضلي قوت کمبود ددې باعث شي چې د شخص په لاره تگ اغیزمن کړي.
- همدارنگه، په غټ عمره کسانو کې قلبي وعایي او عصبي سپستمونه تر اغیزې لاندې راولي چې مستقيماً endurance او طاقت Stamina تر اغیزې لاندې نیسي.

چاپيريال Environment:

چاپيريال هم کولی شي چې، په مختلفو لارو د يو شخص حرکت يا تحرکیت اغیزمن کړي. کور هغه محیط ده چې له مضره موادو څخه چې د تحرکیت ته ضرر لري. لکه، ځینې تکراریدونکي عملونه، لکه: ډ تڼیو لگول يا جامو گنډ د حرکت د کمبود سبب گرځي. ممکن د بندونو التهاب يا Arthritis رامنځته کړي.

Arthritis: د بندونو التهاب يا د بندونو درد يا هم د روماتيزم په نامه يادیري.

سلوک او عقايد Attitude and beliefs

ورزش پورې اړونده اغیزمنونکي فکتورونه د يوشخص له سلوک او عقايدو څخه عبارت دی، چې په عمده توگه د فرهنگ او کورنۍ په واسطه تر اغیز لاندې راځي. هغه شخص چې ورزش کوي، دهغه پر نسبت چې ورزش نه کوي غښتلی او قوی او فعال وي. کله چې د ورزش ترجیحات پلان شي د شخص ترجیحات باید د هغه وړتیا ولري چې همغږي کړي.

د ژوند طریقه life style

د ژوند نوي او عصري طریقي کمو فزيکي فعالیتونو ته ضرورت لري نو همدا لامل دی چې د ټولني لږ شمېر ځوانان صحتمن پاتي کيږي. لکه، هغه اشخاص چې فعال ژوند لري او د ورزش علاقمند دي چې د ورزش درمليزې گټې تجربه کوي.

د تحرکیت او عدم تحرکیت فزیولوژیکی اغیزې physiologic effects of :Mobility and immobility

- ▣ د فعالیتي سوېې لوړول
- ▣ د حرکت یا تحرکیت حفظول یا ساتنه
- ▣ فزيکی او روحي موضوعات
- ▣ د تحرکیت او فقدان دواړه د بدن مختلف سېستمونه تر اغیزې لاندې راوستل

عصبي او رواني اغیزې Nervous And Mental Status

په رواني لحاظ حرکت او فعالیت کېدای شي چې، انرژي د سوېې او تندرستی د زیاتوالي باعث شي. چې بیا دغه د حرکت او تمرین Tension and stress د کمبود لپاره ډیر مهم دی. پدې سره، د خوب د نښه کېدو او تندرستی د احساس د پیدا کېدو سبب ګرځي.

عدم تحرکیت له هغو عواملو څخه عبارت دی چې، په لاندې ډول دي:

- ستړیا fatigue
- نا امیدي frustration
- ژور خفگان یا Depression
- په ځان د اعتماد کمبود lackness confidence
- پریشاني، ناراستي او بی وسې احساس Helpless
- عمومي نارضايتي Genral Dissatisfaction
- حرکت نه درلودل Congnitive abilities
- دید یا د لیدو ستونزې visual problems
- ضعفیا weakness

یو ځای کېدونکي فکتورونه دي کوم چې د عدم حرکت او فعالیت د زیاتېدو باعث ګرځي.

په یوه دقیقه کې مجموعي مقدرا وینه پمپ کولو فارمول:

CO= Cardiac Output

Cardiac Output = HR×Strok Volum

HR= Health Rate

SV= Strok Volum

په یوه دقیقه کې د زړه ضربان په اوسط ډول له ۷۵-۷۲ پورې دی.

په یوه دقیقه کې زړه همدومره وینه پمپ کوي. $CO = 72 \times 70 = \frac{5040 \text{ Militer}}{\text{Mintue}}$

قلبي او وعایي اغیزې cardiovascular effects

نوموړی سېسټم له حرکت او ورزش څخه زیاته گټه وړي. که چېرې زیات اکسجن سره عادت وي اغیزمنتیا یې زیاتېږي. یوه تندرسته قلبي عضله د استراحت په حالت کې د زړه ضربان سرعت Resting hearth rate د فشار د کمېدو باعث گرځي. یعنې هغه شخص چې فزیکي فعالیت یې ډیر وي زړه یې ښه فعالیت کوي. د بدن ډیر برخو ته اکسجن رسوي. قلبي وعایي سېسټم د وریدي جریان د بطني کېدو له امله د وینې علقه کېدو باعث گرځي. او د وینې د علقه کېدو له امله د لاندې فکتورونو په شتون کې رامنځته کېږي:

۱- د هډوکو د ژړیدو Osteoporosis له امله ۲- د وریدي جریان د رکودت ۳- د شعریه رگونو دیوال تخریبیدل

د عدم حرکت بل تغیر په Cardiovascular system کې رامنځته کېږي هغه له؛ Orthostatic Hypertention څخه عبارت دی. په دې وضعیت سره وریدي تون کمېږي او فشار سقوط کوي.

په وضعیتي تغیراتو کې 25mmhg سېستول او 10mmhg ډیا ستول سقوط کوي.

د تنفس اغیزې effecton of Respiration

د تنفسي سېسټم ځواب د فعالیت او حرکت په وړاندې د اکسجن د ډیر مقدار اخستل دي چې د تنفس د ظرفیت د زیاتېدو او د تنفسي تسهیل سبب گرځي. چې په نتیجه کې، د اکسجن د کافي رسیدلو له امله انساج هوسا کېږي. د تنفسي افرازاتو د تصفیې ځنډیدل د قلبي وعایي سېسټم د

فعالیت د کمونکو درملو او Dehydration په واسطه بدتریري چې په نتیجه کې یې، Hypostatic Pnemonia (سینه بغل) سبب گرځي.

Penumonia سینه بغل، د مایعاتو ضایع کېدل Dehydration او د مایعاتو ورکول Rehydertion

عضلي سکليتي اغيزې Muscular Skeletal Effects

د حرکت په مقابل کې د عضلي اسکليتي ځوابونه په لاندې ډول دي:

- قوي او ښه عضلات
- قوي هډوکي
- د حرکت ډیریدل
- د مفاصلو حرکت

له عدم حرکت څخه ۲-۳ ورځې وروسته له هډوکو څخه د منرالونو ضیاع شروع کیږي. پتالوژیکو ماتېدو pathologic fratures او د پښتورگو د ډبرو او osteoporosis سبب گرځي.

هضمي سیستم Digestive system

د نایترجن منفي موازنه Nitrogen Negative Balance: هرکله چې د نایترجن اطراح له اخستلو څخه زیاته شي؛ نایترجن منفي موازنه ورته وايي.

د نایترجن مثبت موازنه positive Nitrogen balance: هرکله چې د نایترجن اطراح له اخذ اخستلو څخه کم شي، نایترجن مثبت موازنه ورته وايي.

اطراحي اغيزې Elimination Effect

اسهال: که چیرته غایطه مواد دقوام له نظره مایع یا اوبلن شکل او په ۲۴ ساعتونو کې یې دفعالیت له پنځه ځلې زیات شي اسهال ورته وايي.

Stool تبول ← ادرار ← خالي معذرت

Urin تغریط ← غایطه مواد ← ډک معذرت

- Blooder Distension د مټانې توسع یا پراخوالی Integument effect
- Pressure ulcers د فشار زخه
- Bed sore د بستر زخه

- Ischemia د انساجو ته د وینې کمبود
- Odema پړسوب

روغتیایي درک/ د روغتیا ساتنې نمونې Health perception/ Health Maintenance patterns

په روغتیا ساتنې باندې موثر فکتورونه

- ☆ د عمر او پرمختیایي سویه
 - ☆ د ژوند ډول
 - ☆ تحرکیت او صحي حالت
 - ☆ د حسونو په ادراک کې تغیرات
 - ☆ عاطفي حالت
 - ☆ د مفاهمې وړتیا
 - ☆ د چاپیریال فکتورونه
 - ☆ د مصونیت په هکله خبرتیا
- Section Machine: هغه ماشین ده چې افرازاټ د خولې د جوف او فرنگس څخه لرې کوي.

محيطي خطرات Environment Hazards

- د درک په وړاندې محیطی خطرات په لاندې ډول دي:
- ☆ د نقلیه وسایطو ټکر
 - ☆ غورځیدل
 - ☆ تسمم
 - ☆ اور
 - ☆ طبعي افتونه
 - ☆ ککړتیا
 - ☆ مرضي عواملو انتقال

د محیطي خطرات

له هغه خطراتو څخه عبارت دی چې، د کور دننه او د کور څخه بیرون د یوشخص مصونیت یا محفوظ والی تهدیدوي.

د پوزې د لارې د معدې وینځل (Naso Gastric Tun (NGTUB) : عبارت له یو پلاستیک تیوب څخه ده چې د پوزې له لارې معدې ته داخلېږي د لاندې مقاصدو لپاره ناروغ ته تېرولی شوو:

1. د معدې الواژ لپاره یا د معدې وینځل

2. درملو تطبيق لپاره
3. د مايعاتو د تېرولو لپاره
4. هغه ناروغان چې پورتنی هضمي سېسټم مشکلات ولري.
5. هغه ناروغان چې شعوري حالت يې ښه نه وي.
6. هغه ناروغان چې دخولې او جوف جراحي يې کړي وي.
7. Sedative خوب وړونکي
8. Anxiotics د خفگان ضد درمل
9. Dsioriented گنگس ناروغانو درمل
10. Pneumonia سينه بغل
11. Urine incotinenca بولی عدم اقتدار

د بستر د څنگ کتاري side Rails

په عمومي توگه د مصؤنيتي خطراتو پورې اړوند د نرسنگ تشخيصونه په لاندې ډول دي:

- ✚ په خطر کې لويدل Fall in Risk
- ✚ د کورني مدیریت ستونزې House mangement problems
- ✚ د زخمونو خطر Risks of injury
- ✚ ناقص معلومات Defcient knowledge
- ✚ تسماتو خطر risk of poisoning
- ✚ داختناق د تنفسي او نورو سېسټمونو بنديدو ته وايي. خطر
- ✚ د ترضيضاتو خطر (ضربه وهل)

پلان جوړونه : مخکې طرحه ده چې راتلونکي لپاره پکې تصميم نيول کيږي. پلان جوړونه درې شيان ډير مهم دي:

1. مقصد بايد واضح وي.
2. په لومړيتوبونو تمرکز وشي.
3. پايله يا نتيجه اخسته به پکې وي.

استراحت او خوب Sleep and Relax

د شخصي روغتيا له اساسي اجزاوو څخه شمېرل كيږي. استراحت: د هغه حالت څخه عبارت دی چې، په دغه مرحله کې ناروغ يا روغ ځيني فعاليتونه تر سره کولی شي. خوب: هغه حالت څخه عبارت دی چې، ناروغ پکې هېڅ ډول فعاليت نشي کولی. د خوب او استراحت دواړو حالتونو کې ناروغ انرژي پوره کولی شي.

په خوب او استراحت پورې اړوند اصطلاحات:

1. ۲۴ ساعته ریتمونه Circadian Rythms: د انسان په یولس سپستمونو پورې تړاو لري.
2. د خوب تنظیم sleep Regulation: د خوب د تنظیم ساحه په دماغ کې ده چې د Hypothalamus په نامه ياديږي. دا هايپوتلاموس د Drexins په نامه هورمون افرازوي چې د خوب عميقوالي سبب گرځي. او د خوب سره د سترگو د سريع حرکات REM Rapid Eye Movement سبب گرځي. هايپو تلاموس د تودوخې د تنظيم دنده هم په غاړه لري.

د خوب ډولونه: يو نارمل خوب دوه مرحلې لري:

✚ د سترگو د سريع حرکاتو مرحله Rapid eye movement: په دې حالت کې که انسان ويده هم وي نو سترگې يې حرکات کوي چې ۱۵-۵ دقيقو د سترگې حرکات دي. چې د خوب دغه مرحله ۱۵-۵ دقيقو وخت نيسي کيدای شي، دغه مرحله په هغه اشخاصو کې چې زهنا ډير ناراحته وي ژر ختمیږي او که چيرته شخص آرام کړي وي دغه مرحله زياته وخت نيسي. ✚ د سترگو د غير سريع حرکاتو مرحله Non Rapid eye movement: په څلورو نورو فرعي مرحلو باندې ويشل شوی دی:

- NREM: لومړی مرحله د خوب او هونبیاړی مرحله ده. او کيدای شي چې په دغه مرحله کې شخص د کم شورماشور سره ويځ شي او د خوب لومړی مرحلې ته لاړ شي او دغه مرحله ۹۰ دقيقې دوام کوي.
- NREM 2: دغه مرحله هم ۹۰ دقيقې دوام کوي نظر لومړي مرحلې څخه په دې مرحله کې خوب لږ عميق وي او د زړه ضربان کم او حافظه خپل فعاليت له لاسه ورکوي.
- NREM3: پدغه مرحله کې د زړه ضربان ۲۰-۱۰ کميږي او دوینې فشار يو څه اندازه کميږي.

○ NERM 4: په دغه مرحله کې د انسان دماغ کوشش کوي چې راتلونکي فعالیتونو لپاره ځان آماده کړي.

په خوب باندې مؤثر فکتورونه:

☆ درمل او مواد يا Drugs and substance

☆ د ژوند طریقه Life style

☆ د خوب معمولی نمونې Usual sleep patterns

☆ محیط Enviroment

☆ ورزش او ستړیا Exersice and fatigue

نوبت:

- د فزیکي محیط هم د خوب لپاره ډیر مهم دی.
- د ستر کیفیت او شاخصې هم په خوب باندې اغیزې لري.
- راحت خوب کوونکی کولی شي خوب باندې مثبت تاثیر لري.
- هوا تهوی او چاپیریال باید پاک وي.
- غبرونه او شور ماشور شتون هم خوب اغیزمنوي.
- په روغتون کې د نرسنگ د فعالیتونو شتون هم خوب اغیزمنوي.
- د ناروغانو په سویه نور او ترگمی هم خوب اغیزمنوي.
- د درندو غذاوو خوړل هم خوب اغیزمنوي.
- کافین الکول او نیکوتین استعمال هم خوب اغیزمنوي.

ورزش: د خوب په وخت کې شخصي ستړیاوې هم خوب اغیزمنوي.

د غذا او دکالوري تعریف: د هغه مقدار انرژي حرارت څخه عبارت دی چې 1Mmliter د اوبو تودوخې درجه یو سانتي گراد ته لوړه کړي.

$$1\text{cc} = 10\text{m}$$

$$10\text{m} = 1\text{cm}^3$$

$$1\text{cc or ml} - 1\text{cm}^3 = 20 \text{ drop water}$$

د خوب د نمونې ارزونه

د خوب د تعیین لپاره لاندې سوالونه اړین دي چې له ناروغ پوښتل کیږي:

1. د شپې په څو بجو ویده کیږي.
2. څو ساعت خوب کوي یا کوم عوامل ددې باعث گرځي تر څو آرامه خوب ولري.
3. د شپې وروسته له ویده کېدو څو ځله راویښیږي.

4. سهار خو بجې له خوبه ويخښيري؟
5. معمولا د شپې خو ساعته خوب کوي؟

تجريد Isolation: Isolation

يو لاتيني کلمه ده. د يوشي يا يو شخص بيلول له نورو څخه د تجريد په نامه ياديږي. يا اصولا هغه عمل ته ويل کيږي چې د ميکروب يا ناروغۍ د انتشار د مخنيوی لپاره تر سره کيږي. CDC= center for Disease control: ناروغانو د کنترول مرکز تجريد. CDC بيا په څلور ډولونو ويشل شوی دي:

1. کتگوری پورې مختص يا مربوط تجريد: ټولې هغه انتاني ناروغۍ چې کنترول ته ورته يو شان تخنيکونه ولري.
2. ناروغۍ پورې مختص تجريد: هغه تجريد ته وايي چې، د لابراتوري معایناتو وروسته يوه ناروغۍ دور ته ناروغۍ پورې مربوط کوي.
3. نړيوالې پاملرنې: په ۱۹۸۷ م کال کې د صحي پرسونل د حفاظت لپاره يوو څه پاملرنې په نظر کې ونيولې چې د انتاني ناروغۍ څخه په امن کې وي. لکه: ماسک کارول، د لاسونو وينځل او داسې نور...
4. د بدن د موادو تجريد: د اخته ناروغ افزاتو څخه د صحي کارکوونکي يا ټولني د خلکو ليري والی.

Hepatitis B ، HIV= Human immunodeficiency Virus تور ژپری

تنفسي سبستم يوه ناروغي ده چې د Vericella په نامه ياديږي.

د انتاني دورې ياسکيل شپړ جزونه:

1. اورگانيزمونه: کوچني زره بينی اجسام دي چې د ناروغۍ د توليد سبب گرځي.
2. منبع يا مخزن: هغه ځای يا محل چې اورگانيزم پکې وده او تکثر کوي.
3. د خروج لاره: هغه لاره چې اورگانيزم ترې خارجيږي، لکه: د انسانانو د تنفسي او اطراحي لاره.
4. د سرايت لاره: اورگانيزم کيدای شى چې په مستقيم او غير مستقيم ډول سرايت يا انتقال وکړي.
5. د دخول لاره: هغه لاره چې اورگانيزم د ميزبان وجود ته داخليږي. لکه: تنفسي سبستم
6. مساعد ميزبان: اورگانيزم د خوښې له ځای څخه عبارت ده چې اورگانيزم هلته خپل راتلونکی ژوند کوي.

لومړني مرستې يا اوليه کومکونه First Aids

تعريف: د زيانمنو اشخاصو يا هغه کسانو له بېرني درملنې يا همکارۍ څخه عبارت ده. چې په ناڅاپي ډول زيانمن يا ناروغان شوي وي. مخکې لدې چې امبولانس ډاکتر يا کوم بل ځای او مسلکي شخص يوړل شي نو همدا لومړني ورته تطبيقيږي. P4 هم لومړنۍ مرسته ده.

د لومړنيو مرستو موخې P4 :

1. To preserve life د حیات او ژوند ساتل او ژغورل
2. د زيانمن شخص د وضعیت له بدتریدو څخه مخنیوی کول To prevent from worsening of condition
3. د بې هوښۍ څخه مخنیوی کول to protect unconsciousness
4. د مجددې احیاء لورول (د زړه او سپرو په کار راوستل) to promote recovery همدارنگه CPR(Cardio pulmonary Rescensation) هم ورته وايي.

د لومړنيو مرستو تر سره کوونکي هغه څوک دی چې:

1. د مهارت په یوې سوېې سره تربیه شوی وي.
2. ارزیابي شوی وي او په منظمه توگه په مجدد ډول ارزیابي شي.
3. په پوهې او مهارت کې تازه وي.

د بېرنيو طبي خدماتو کې ستاسو رول څلور مراحلو درلودونکی دی:

1. باید تشخیص کړئ چې یوه عاجله پېښه شوې ده.
2. تصمیم ونیسئ چې اقدام وکړئ.
3. تر څو چې د بېرنيو طبي خدماتو ټیم ساحې ته رسیري له ناروغ څارنه وکړئ.
4. لاس په کار کېدل او هر ډول حالات څارل.

د پندې طبقه بندي (Triage)

Triage له فرانسوي کلمې Trier څخه اخستل شوی چې، معنی to sort یا طبقه بندي ده. او دغه عمل په ۱۸۰۰ م کال کې په فرانسه کې منځته راغلی دی. Triage څخه مقصد حادثه لیدلی ناروغان چې نظر کوم یې عاجلې، متوسطې او کمې درملنې ته ضرورت لري طبقه بندي کیږي.

Triage کې صحی کارکوونکي په عاجلو پېښو کې صدمه لیدونکو اشخاصو کې په څلورو رنگونو کې په نښه کيږي:

- سور: بېړنۍ او فوري عاجلو پېښو لپاره
- ژيړ: بېړنۍ
- شين: غير عاجل
- تور: مړ، شديد زخمي او هم هغه ناروغان چې د ژوند طمعه يې قطع شوي وي؛ چې دا ډول ناروغانو درملنه هيڅ گټه نلري.

Wound and Bleeding يا وينه بهيدنه:

زخم يا wound: د پوستکي او پوستکي لاندې انساجو څيرې کېدلو ته زخم وايي؛ يا د نرمو انساجو جروحاتو ته زخم وايي.

د زخم ډولونه Types of wound:

په عمومي ډول زخمو په دوه ډوله دي:

1. بند زخمو (Closed wound): له هغه زخمو څخه عبارت دی چې، د پوستکي داخلي برخه يا سطحه څيرې او وينه ترې جريان ونلري. يا داخلي برخه يې متضرره او وينه ترې جريان ونه لري، دا زخمو د Bruise په نامه ياديږي. دا هغه ناحیه چې زخمي شوی وي هغه به سور يا به تور وي د برويس په نامه ياديږي.
2. خلاص زخمو (Open wound): هغه زخمو چې د پوستکي باندې سطحه څېرې او وينه ترې جريان ولري.

د داخلي وينې بهيدنې علايم په لاندې ډول دي:

- ♣ د گيډې حساسيت
 - ♣ پرسوب او Bruise
 - ♣ تيز او کمزورې نبض
 - ♣ نومړې ناحیه یخه مرطوبه او جلد خاسف او یا هم ابی رنگ ته تغیر شي.
 - ♣ Hematemesis له کانگو سره وينه راتلل
 - ♣ Hemotysis يا له ټوخي سره وينه راتلل
 - ♣ دوراني حالت تغیر يعني شخص گنگس کېدل او بې هوښي.
- څه وخت د بېړنيو طبي خدماتو لپاره تېلفون وکړو:

په لاندې حالاتو کې باید طبي خدمات بېرنيو ټيم ته رنگ ووهل شي:

1. زیانمن شخص یا ناروغ د شدید درد څخه د شکایت په وخت
 2. هغه وخت کې چې ناروغ ډیره شدید تر ضیض یعنی صدمه لیدلي وي.
 3. د زیانمن ناحیې رنگ په مکمل شکل سره تغیر کړی وي یا خاسف رنگ ولري.
 4. بطن یا گېډې پرسوب کړی وي.
 5. په کانگو کې وینه راتلل
 6. چې ناروغ شعوري حالت له لاسه ورکړی وي یا کوما حالت کې وي.
- سینه یا Tharacic کې زړه، سږې او ځیگر قرار لري.
بطن یا Lumber: کې کولمې، حوصیلې جوف قرار لري.
- خلاص زخمونه open wound په څلورو اساسي برخو ویشل شوي دي؛ چې په لاندې ډول دي:
- ♣ گریډنه abrasion: هغه زخمونو ته وایي چې د پوستکي د شریعه یا شعریه عروقو د څېرې کیدو په نتیجه کې منځته راځي.
 - ♣ څېرې کېدنه Laceration: له هغه زخمونو څخه عبارت دی چې، پوستکي د یوه تیره شي په واسطه پرېک او وینه بهیدنه ترې جاري وي. چې څېرې کېدنه هم ورته وایي. پدې کې درد ډیر وي او عصبي ریښې هم کټ شوي وي او همدارنگه د انتان لپاره ښه زمینه برابره وي.
 - ♣ شلیدلی Avalsion: د نرمو انساجو له شدید تر ضیض څه عبارت ده. چې د نرم نسج یوه ټوټه په قسمي یا کامله توگه جدا یا جلا شي او خونریزي پکې هم په شدید ډول سره وي.
 - ♣ سوری کېدنه Puncture: هغه زخم ته وایي چې، د یوه تېره جسم لکه، مرمی، ستن او داسې نورو په واسطه سوری شوی وي او په دغه زخم کې وینه بهیدنه دومره شدید نه وي.

پاسمان Dressing

پاسمان هغه ټوټې ته وایي چې، مستقیماً زخم له پاسه ایښودل کیږي.

اهداف، گټې او مقاصد:

1. د میکروبونو څخه د مخنیوی په خاطر
2. د وینې بهیدنې د کنترول په خاطر
3. د زخم د ژر رغیدو په خاطر
4. د درد په ارامولو کې مهم رول لرل
5. د زخم د دریناژ جذبول
6. د پرسوب څخه مخنیوی په خاطر

د پانسماډ ډولونه

په دوه ډوله ده:

1. معقم پاسمان يا پاک پاسمان: هغه پانسماډ ته وايي چې، پاک وي، او له مرکز څخه محيط ته ترسره شي يا پاکيږي.
2. منتن پاسمان infection: هغه پانسماډ ته وايي چې، میکروبي وي، بيا منتن پانسماډ له مرکز څخه محيط ته پاکيږي.

انسداډي پانسماډ occlusive dressing

تعريف Bandage: له يوې وسيلې څخه عبارت ده چې د بدن له يوې برخې د پوښلو لپاره استعمالیږي.

د بنداز مقاصد او اهداف

1. د زخم له منتن کېدو څخه مخنيوی
2. د وينې د ودریدو په خاطر
3. پانسماډ پخپل ځای کې ساتل
4. د زخم وقایه او درملنه

Pressure Bandage فشاري بنداز

تعريف: هغه بنداز دی چې زخم له پاسه د فشار د تولید په منظور استعمالیږي.
د بنداز ډولونه:

مختلف ډولونه لري چې، په لاندې ډول دي:

1. فشاري نېبلونکی بنداز Adhesive compress
2. فشاري بنداز Compresses Bandage
3. تاویدونکي بنداز Roller Bandage : له تطبيق څخه مخکې باید لاندې لارښوونې په نظر کې ونیول شي :

a. گرم او سوروالی چیک کړئ

b. د لاس او د پښو گوتې مه بندازوئ

c. د بنداز په تاوولو کې حلقه واچوئ ترڅو خویه نشي.

4. الاستيکي بنداز Elastic Rollar bandage

د یو ناروغ د صحي علايمو د بدتریدو لپاره Monitor کړی چې دا علايم پلاندي ډول دي:

- د تنفس ورو یا سریع کېدل
- د جلد په رنگ کې تغیرات

- بې قراري

شاک Shock

هرکله چې زړه د دوراني سپستم په کاپی اندازه وینه پمپ نشی کړای د شاک په نامه یادیري. د شاک Shock ډولونه:

- ▣ Hypovolemic shock: هغه شاک ته وايي چې، په بدن کې د مایع یا د وینې د کمبود له وجهې رامنځته شوي وي.
- ▣ Cardio genic shock: هغه شاک څخه عبارت دی چې، د زړه پورې مربوط وي.
- ▣ Nerogenic shock: هغه شاک دی چې، اعصابو پورې تړلی دی.
- ▣ Septic shock : هغه شاک چې، منتن پورې تړلی وي د یو زخم د منتن کېدو له امله رامنځته کیږي.
- ▣ Anaphylactic Shock: هغه شاک دی چې، زهرو پورې مربوط وي، یعنی یو شخص د زهري موادو یا درملو د خوراک له وجهې رامنځته شوي وي.

وینه بهیدنه Bleeding

د خونریزی ډولونه:

- ✍ شریاني وینه بهیدنه Arterial Bleeding : دا ډول وینه بهیدنه د هغه فشار له کبله چې لري بې تیزه اوزیاته ده. ددې کنترول ستونزمن او علقه کېدل یې سخت دي. ددې محتوا اکسجن دی نو ځکه یې رنگ هم روښانه دي.
- ✍ وریدي وینه بهیدنه Venous Bleeding : ددې ډول وینې بهیدنې کنترول اسانه ده؛ بل دا چې علقه پکې په اسانۍ سره جوړیږي. دا چې دا ډول وینه د اکسجن کمه اندازه لري له همدې کبله رنگ یې تیاره او توروالی ته مایل دي.
- ✍ شعریه او عیو وینه بهیدنه Capillary Bleeding : دا چې دوی د جلد سطحې ته نژدې دي. له همدې کبله ددې وینې بهیدنې ډیر اسانه دي ، دا چې په دې اوعیو کې فشار کم او قطر یې هم کم دی، نو وینه بهیدنه پکې د چینی په شکل او بالاخره د جلد د پاسه روانیږي.

د وینې بهیدنې د څارنې لپاره لارښوونې:

1. مربوط نهایت ته ارتفاع کول یا Elevation
2. له تورنیگیټ څخه استفاده کول Tourniquet
3. هیموسټاتیک عوامل Hemostatic itgent
4. مستقیم فشار

سوځېدنې يا سوځېدنه Burns and Scale

د حرارت په واسطه د پوستکي زيان د سوځېدنې په نوم سره يادېږي. چې معمولا سوخت او ټناکي ورسره مل وي.

د سوځېدنې ډولونه:

1. سطحې جراحي Superficial burn : سطحې جراحي هغه جراحي ده چې، يوازې پوستکي سطحه تخریبوي. چې معمولا حساسيت او پرسوپ سره مل وي خو ټناکي پکې نه وي.
2. قسما ضخيمه سوځيدنه Partial thickness burn : دا هغه سوځيدنه ده چې Epidermis برخه يې مصابوي چې معمولا ورسره ټناکي ورسره مل وي.
3. کامل ضخيمه سوځيدنه Full thickness Burn: هغه سوځيدنه ده چې، د پوستکي درې واړه طبقې پکې زيان ليدلی وي چې معمولا د پوستکي رنگ پې خاسف وي.

Epidermis پاسنۍ طبقه

Dermis منځنۍ طبقه

Hypodermis لاندینۍ طبقه

د حشراتو نیش Insect stings

هغه شاک چې د زهرو له سببه رامنځته کېږي Anphylax په نوم يادېږي. د حشراتو د نیش نښې:

1. د هغې حشرې موجودیت چې نیش لرونکی وي.
 2. درد
 3. پرسوب
 4. د الرژیک غیرگون نښې نښانې
- د زهري مار په واسطه د چيچل کېدو نښې عبارت دي:
1. د چيچل کېدو ساحه
 2. درد
 3. پرسوب

تسمم زهري کېدنه poisoning

له هغه مادې څخه عبارت دی چې، وجود ته د داخلېدو په نتیجه کې د جراحت، ناروغۍ او مرګ باعث ګرځي.

د تسمماتو ډولونه:

1. بلع شوي تسممات: هغه زهر چې بلع کيږي عبارت دي له:
 - a. غذايي تسممات
 - b. ځيني مرخيږي
 - c. بحري صدفونه
 - d. د خوب راوړونکو درمل
 - e. کورني مواد له سپوونکي له منځه وړونکي مواد
2. انشاق شوي تسممات: زهري کېدنه د انشاق له مخې هم صورت نيسي. لکه:
 - a. ګازات
 - b. د موټر يا د موټر د اګزاز کاربن مونو اکسايډ ګار
 - c. د دود ويستونکي کاربن مونو اکسايډ ګاز
 - d. فيوم
 - e. کورني مواد لکه Glues اوو رنگونه
3. د جلد له لارې جذب شوي تسممات: هغه تسممات چې د جلد په وسيله جذبېږي له زياتو منابعو څخه منشاء اخلي لکه:
 - a. Ivy
 - b. Sumac
 - c. کيمياوي سره او حشره وژونکي
4. زرقي تسممات: زرق شوي تسممات لکه:
 - a. د مار
 - b. لږم
 - c. يا د حشراتو چيچل

د تسمم په نتيجه کې د زيانمن شوي شخص علايم:

1. زړه بدوالی
2. اسهالات
3. بطني درد
4. صدري درد

5. تنفسي ستونزې
6. خوله كول
7. په هونښ كې تغيرات
8. اختلالات
9. سر درد
10. گنگسييت
11. ضعفيت
12. د سترگې گاتې كېدل
13. د سترگو سوځيدل
14. د سترگې غير معمول رنگ
15. د شونډو ژبې او جلد شا خوا سوځيدل

اختناق د تنفسي لارې بنديدل Asphyxia

يوه بېړنۍ تنفسي ستونزه ده چې، د تنفسي لارې له قسمي يا مڪمل بنديدو څخه عبارت دى. په لويانو كې د اختناق اسباب:

- ✓ د هغې غذا د بلعې په هكله هڅه چې په ښه ډول ژوول شوي نه وي.
 - ✓ له غذا مخكې يا د غذا په وخت د الكولونو خښل د اعصابو د ضعيفوالى باعث گرځي، كوم چې د غذا په بلعې كې مرسته كوي.
 - ✓ له مصنوعي غاښونو څخه استفاده.
 - ✓ د خدا يا خبرې كولو په وخت كې غذا خوړل يا ډير په تيزۍ سره غذا خوړل
 - ✓ د غذا خوړلو په وخت كې په لاره تگ يا منډه وهل
- په نويو زيږيدلو ماشومانو كې د اختناق اسباب:
- له پنځو كلونو څخه په كم عمره ماشومانو كې د مرگ له عمده علتونو څخه گنل كيږي. ځكه چې هر څپز په خوله كې داخلوي.

د اختناق نښې نښانې په لاندې ډول دي:

- ☒ كمزوري يا قوي توخي
- ☒ د ستونې په لور د لاسونو وړل
- ☒ د توخي كولو خبرو كولو، ژړلو يا تنفس كولو عدم وړتيا
- ☒ اواز لرونكى تنفس
- ☒ ويږه
- ☒ د پوستكي زنگ ابى والى
- ☒ بى هونښي

بې هوښي unconsciousness

بې هوښي د دماغ غیر نارمل فعالیتونو په نتیجه کې رامنځته کیږي. Glasgow coma scale د شعور کچه پرې معلومیږي.

دبې هوښه زیانمن معاینه کول:

1. د تنفسي لارې پاکول او خلاصول
2. د ناروغ د ځواب ورکولو د سويې ارزیابي او ثبتول
3. د هر ډول مشاهده شویو جروحاتو درملنه
4. د اړتیا په صورت کې عاجل روغتون ته انتقال

ضعفیت Fainting

ضعفیت Syncope دلنډې مودې لپاره د شعور له لاسه ورکولو څخه عبارت دی. چې د دماغو ته د وینې د جریان د موقتي کموالي له کبله رامنځته کیږي. د شاک په خلاف نبض کراره کیږي که څه هم ډیر ژر بیرته زیاتیری او نارمل حالت ته راگرځي. د ضعفیت بیرته احیاء مکمله او ژر ده.

د ضعفیت علایم:

- د هوښیاری گذري کمښت
- ضعیف نبض
- سور جلد
- خسافت
- خوله کېدل

درملنه: دماغو ته د وینې د جریان زیاتول زیانمن شخص ته د رغیدو په وخت کې ډاډ ورکول او دهغې آرامی د تامین له پاره هڅه کول.

تشجات Siezures/Epilsespy

د بدن ډیر شمې عضلاتو له غیر اختیاري تقلصاتو څخه عبارت دی چې، د دماغو غیرنارمل Abnormal الکتریکي جریان په واسطه رامنځته کیږي.

اسباب یې:

- د راس جروحات
- د دماغ ځینې تخریبوونکي ناروغی
- د دماغ اکسجن کمبود

✚ مسمومونكو موادو اخستل
تشنجات ممکن د میرگی Epilepsy یو بنکاره کېدنه وي.

لوی تشنج Large Epilepsy :

دا ډول تشنجات په دماغو کې د لویو او عدو کونکي خرابیو له کبله رامنځته کیږي چې، دا Tonic- Clonic تشنجاتو او په هوبنیاری کې د شدید کموالی لامل کیږي.

پاملرنه: دا چې دا نوټ د قدرمن استاد له خولې او کتاب څخه لیکل شوی دی، او د یو انسان په حیث شاید له ما څخه ډیر اشتباهات/ غلطۍ ترسره شوي وي. د غلطیو لپاره له تاسې ټولو بڅښنه غواړم!
ستاسې دانتظار څخه نړۍ نړۍ مننه!

په درنښت

ستاسې کشر ورور ضیاالرحمن راسخ

Notice: As you know I wrote this note, form what teacher taught us from text book. So as a human Perhaps, I did many mistakes/errors; so I apologize for these mistakes.

Thanks for your waiting!

Sincerely

You younger brother (Ziaurahman Rasikh)