

۱- داپ تیا په صورت کی ناروغ ته مصنوعی تنفس ورکړی .

۲- دبی هوښی په ډول دی دناروغ سره مرسته وشي .
www.libtool.com.cn

۳- کله چه ناروغ په هوښ راغي باید استراحت وکړي او همدارنگه تر هغه وخته پوري چه یو ډاکتر نه وي معاینه کړي ورځنی کار ونه کړي .

۲- کامپریشن :

هر کله که دسر دمات شوی هډوکی دبیوی توتی او یا دویني دکتلی پواسطه دماغ تر

فشار لاندی راشي . دی حالت ته کامپریشن ویل کیږي .

- ناروغ سردردی لري .

- ناروغ خوبولی وی او ورسته بیایي هوښه کیږي .

- امکان لري چه دناروغ نبض او تنفس کمزوری وی .

- دناروغ په پسڼوا ولا سونوکی تکان لروونکی حرکات پیدا کیږي او امکان لري چه

بدن یوه برخه ښی فلج شي .

- دناروغ دسترگو کسی فرق پیدا کوی (امکان لري چه داندازی له نظره دواړه کسی

یو ډول نه وی او یا دطبیعی حالت څخه لوی وی) .

- دمخ سوړوالی (بدن دتودوخې ددرجی دزیاتوالی له کبله) .

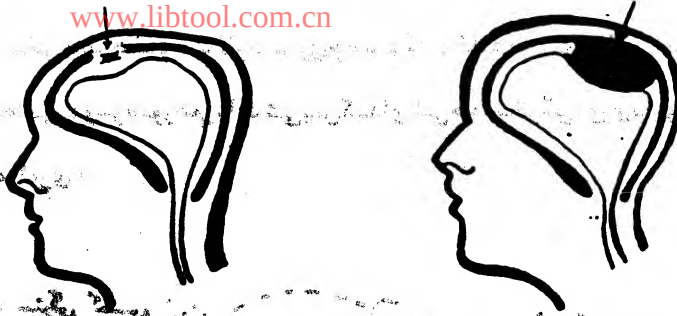
لمړنی مرستمنی :

۱- دناروغ سره دی دبی هوښی په ډول مرسته

وشي .

۲- په فوری ډول دی ډاکتر

www.libtool.com.cn



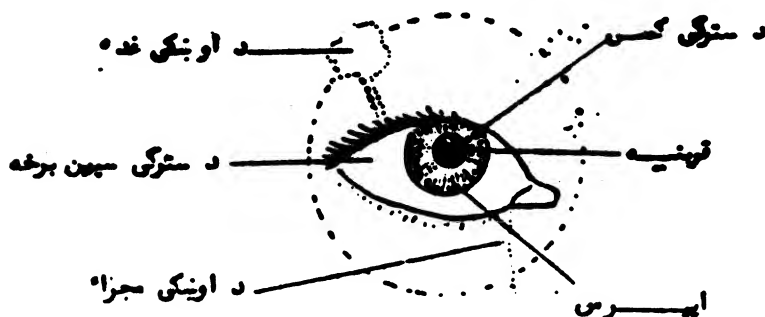
لاندی فروری تگوتندی پاملرنهوشی

امکان لری چه ناروغ دکانکیرون دحالت حکه پاملرنهوشی، اوور وسته احتمال لری چه نکامپریشن صفحی ته داخل شی کیدای شی چه دسر دز خمون ناروغسان بدن په نوز ویر خوگی همزخمونه ولری په دی دول باید دناروغ بدن نوزی برخی همعاینه شی.

(دسر دز خمون دلمرنی مرستی طریقه په عملی درسونوکی لوستل کیزی) .
دسترگی زخمونه:

دسترگی ټول زخمونه باید دیوی خطرناکی پیښی په دول تر نظر لاندی ونیول شی. حکه امکان لری چه دروندوالی سبب وگرگی حتی که دقرنی یوور کوتی زخمپه صحیح دول مراقبت نشی کیدای شی چه منتن شی او در ندیدلو خطر پیداگری که چیری دسترگی په گاتی که یوژور زخم موجودوی دا خاص خطر دی حکه چه زخم دسترگی دتوری برخی څخه دهغی سپینی برخی ته تیر شوی او دخطر سبب شویدی

دسترگی په یوه پیخ زخم کې چه د لاس دموتی د گذار (بکس) په اثر منځ ته راغلی وی
 که چیری دسترگی گاتی د وینو د لړۍ پدی صورت کی هم دسترگی ته خطر متوجه
www.libtool.com.cn
 دی اود هغی خطر هغه وخت لاریات وی چه سترگه ناڅاپه در د شروع کړی اود څو
 ورځو په تیریدو سره نور هم زیات شی پس کیدای شی چه دسترگی نوری ناروغی
 منځ ته راوړی .



علاج:

که چیری یو ناروغ چه دسترگی زخم ولری دلیدلو قدرت شی هم د لاسه ورکړی وی
 باید دسترگی د تتراسکلین ملهم څخه کار واخستل شی وروسته سترگه په پاکه
 توته وپوښل شی اوبیا بند اړشی که چیری دسترگی حالت په یو یادو ه ورځو کی
 ښه نه شی په هغه صورت کی ناروغ طبی مرستی ته اړتیا لری .

که چیری هغه ناروغ چه دسترگی زخم ولری اود لیدلو قدرت شی د لاسه ورکړی وی
 او هم که چیری زخم ژور وی اویا که دسترگی پداخل کی دقرنی شاته یوه اندازه وینه

جمع شوی وی پدی صورت کی دی سترگه دیو یا لک بند از پواسطه ویو نیل شوی

اود سترگودا کتر سره مشوره شوی •



دماتو و هور و کونا و دیند و نو و تر نیفاتی چی حرکت مکول :

دهدوک و ماتوالی (کسرونه) :

تعریف : کله چه پوهدوک مات شوی نودی حالت ته دهدوک ماتوالی واثی

سببونه : په عمومی ډول دهدوک ماتوالی یا دمستقیم قوی او یا دغیر مستقیم

قوی پواسطه (لکه دیو جگ ځای څخه را لویډل اوداسی نور) او یا دعضلاتو دکش

والی پواسطه منع ته راځی •

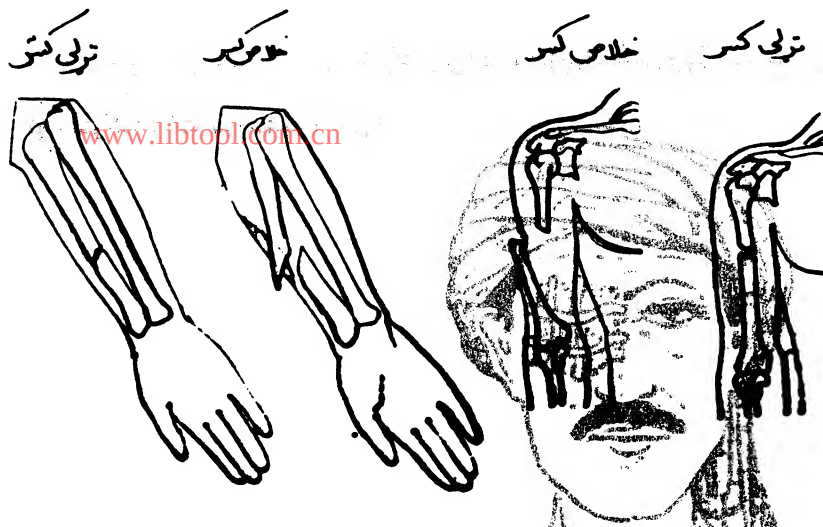
الف : ترلی کسرونه (د هډوکوپت ماتوالی) : هغه کسرونوته واثی چه په هغی

پوستکی څیری شوی نه وی (زخم موجود نه وی) •

ب : خلاص کسرونه : هغه کسرونوته واثی چه په هغی د هډوکو د ماتوالی څخه

علاوه پوستکی هم څیری شوی وی (زخم هم موجود وی) پدی ډول کسرونوک

داننان خطر هم موجود وی •



د هډوکو د ماتوالي او د بندونو پټې ضیعاتو (ژوبلیډو) ټولې هغه پوښې چې تاسې
پری شکمن یا ست بې حرکتګری • هر کله که په یوه پیښه کې د یو غړي طبیعي
حرکت خراب شوی وی د هډوکي ماتوالي په نظر کې ولری د یو غړي ښورول د هغه د
بې حرکتګولو پخاطر باید په ډیر دقت او احتیاط سره صورت ونیسی •
مصرف په هغه حالاتو کې چې لازمه طبیعي مرسته ژر تر ژره نشي ترلاسه کېدای او
دمات شوی غړی کوډوالی ډیر زیات وی نو باید د بې حرکتګولو څخه مخکې هغه
خپل طبیعي وضعیت ته راوړل شي دا کار باید په ډیر احتیاط او ډیوبیل همکار په
مرسته ترسره شي •

د هډوکي په ځای کول د غړي په زوره راګڼلو څو په ترتیب او آرامي سره کېږي •
ددی دپاره چې مات شوی هډوکي په ښه ډول بې حرکتګه شي نو باید د مات شوې
هډوکي ګاونډی بندونه په یوې حرکت کوونکې بنډاژ او یا سپلنت کې راوستل شي

دیوژوبل مفصل دبی حرکت کولو دیاره باید بی حرکت کونکی بند اژیاسپلنت د-

زوبل شوی مفصل پورتنی اوکستننی هډوکی په برکی ونیسی *

www.libtool.com.cn

(د بدن دمخلفو بیر خود هډو کو د ماتوالی دبی حرکت کولو طریق په عملی درسونو

کی لوستل کیزی) *

د بند ونوبی ځایه کیدل (خلع) :

د هغه هډوکی د علاج دیاره چه په بند کی دخپل ځای خخه بی ځایه شوی وی دری

مهم تکی باید په نظر کی ونیول شی *

- کوشش دی وشي چه هډوکی بیر ته په ځای شی چه څومره ژر کیزی ښه به وی *

- هډوکی په خپل ځای کلک بند اژ کړی تر څو دوباره بی ځایه نه شی (تقریبا ۱۰ یوه

میاشت) *

- په ژوبل شوی غړئ باندی تر وخته پوری چه په مکمل ډول ښه شوی نه وی کار مه کوئ ^{هغه}

(دبی ځایه شوی بند دپه ځای کولو طریق په عملی درسونو کی لوستل کیزی) *



د بند او ښتنه یا تاویدنه (رگ کیدل)

پیر وختونه ددی خبری تشخیص کول چه ایلا س یا پښی ضربه لیدلی یا تاوه شوی

اویامات شوی وی دامکان څخه لری وی یوازې دایکس دور انگوپواسطه ددکس

اخیستل دتشخیص سره کومک کوی .

www.libtool.com.cn

معمولا د هډوکی د ماتوالی او ښتني سره لږ وډیر یوډول مرسته کیزی .

مفصل بی حرکت و ساتی او وروسته شی په کوم شی کی کلک تاو کړی دلا س سخته

او ښتنه لږ تر لږه (۲-۴) هفتی وخت نیسی تر څوچه ښه شی . البته د هډوکی مات

والی زیات وخت غواړی .

تاسی کولای شی چه دیواو ښتني بند دښه والی دپاره دیو کورنی قالب او یا

یو لاس تیکی بند از څخه دهنی په صحیح وضعیت کار واخلی .



احتیاط :

که یو څوک په خپل پښه کی ددر وندوالی احساس کوی او یا گوته په حرکت ورکولو

کی تکلیف لری پدی صورت کی طبیی مرستی ته ضرورت لری کیدای شی چه جراحی

ته اړتیا ولری دپړسوب او درد دارمولودپاره او ښتی برخه پورته ونیسی .

دپړ سیدلی بند دپاسه په لمړنیو (۲۴) ساعتونو کی دیخ توتی او یا لنده شوی یخه

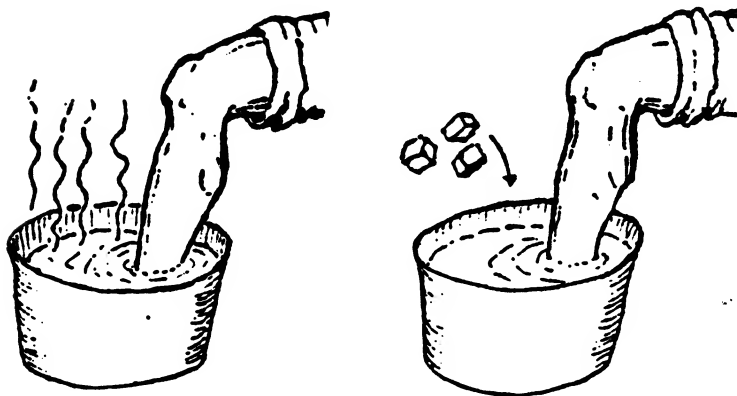
توتہ کیز دی دا طریقہ دپہ سوب او در دد کموالی سبب گرخی •

وروستہ (۲۴) ساعتو خخه تا وه شوی برخه دورخی خوخلی په گر مو او بوکی کیز دی

www.libtool.com.cn

هیڅکله یوتا و شوی او بامات شوی هروکی ته مساژ یا مالش مه ورکوی دا کار ښه نندی

اونور ضرر رسوی او ښتنه زیاتره دلا س یا پسینی په بندکی واقع کیزی •



په دوهمو ۲۴ ساعتو کی ئی په گرمو

په لمړیو ۲۴ ساعتو کی ئی

او بوکی کیزی دی •

په یخو او بوکی کیزی دی •

(دا وښتنی د بند اژ د تر لوطر یقه په عملی درسونو کی لوستل کیزی •

اختناق یا خفمکیدل :

ځنی وخت په وړ و ما شومانو کی بعضی خارجی شیان لکه دمپووزری ، دما شومانو د

لوبو سامان ، دخوړ و مړی او یا په لویانو کی د غوښی توتہ دهوا ئی لاری د بندید و

• سبب گرخی .

هغه څوك چه هوائى لاره ئى په مكمل ډول بنده شوى لاندې نښې دځانه نښى .

• خبرى نه شى كولاى .

• وار خطاوى او خپل ستونى كلك نيسى .

• ناروغ كوښښ كوى چه وتوخيزى .

• هغه څوك چه هوائى لاره ئى پوره بنده شوى نه وى لاندې نښې لرى .

• ډير توخيزى .

• تنفسى اوازونه شى شغار كوى .

• ناروغ وار خطا او ناكراره وى .

• هر صورت په دواړو حالتونوكى ناروغ په پوره اندازه هوا نه شى اخستلاى ، مخ

ئى تور او شين كيږي . او همدارنگه نوكان او شونډى ئى شنى گرځى او زربى هوسبه

• كيږي .

(دا ختناق دلمرى مرستى طريقه په عملى درسونوكى لوستل كيږي)

• په اوبوكى ډوبيدل :

• هغه څوك چه تنفس ئى ودرېږي دژوندى پاتى كيدو دپاره څلور دقيقى وخت لرى

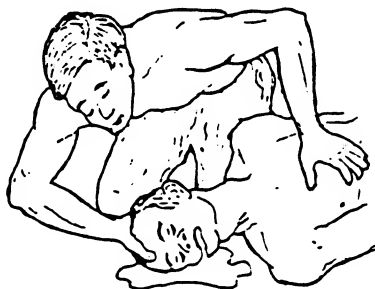
بايد دژر تر ژره عمل وكړي . سمدلاسه خوله په خوله مصنوعى تنفس شروع كړي

دامكان په صورت كى (كه داوبوځاى ډير ژور نه وى او كولاى شى چه ودرېږي) حتى

مخكى له دى څخه چه ډوب شوى سړى داوبوڅخه وباسى خوله په خوله مصنوعى

تنفس وركړى .

که چیری نه شی کولای چه هوا سبز و ته پوکړی کله چه وچی ته ورسیدی سمدلا سه ئی
 سر دپنبو څخه ټیټ کړی او گیدی ته ئی زور ورکړی • خوله په خوله مصنوعی
 تنفس ته دوام ورکړی •



همیشه مخکی لدی نه چه ددوب شوی سړی دسبز وڅخه اوبه وباسی سمدلا سه خوله
 په خوله مصنوعی تنفس شروع کړی •
 خارجی اجسام:

دسترگی څخه دخارجی جسم ویستل:

په عمومی ډول تاسی کولی شی چه دپاکو اوبویه اچولویا دلمدی ټوټی دغاری یا پاک
 دستمال اویا دپاکۍ تاوی شوی پنبی دڅوکی پواسطه دسترگی
 څخه خارجی جسم لری کړی که چیری خارجی جسم دسترگی دپورتنی زیرمی
 (بارخو) لاندی وی دهغی دویتلو دپاره پورتنی زیرمی
 دیونری لرگی دپاسه چپه کړی شی •

منحنی بر خه کی یوسوری لری چه ددی سور یود سر په سر واقع کیدوڅخه یوکانال

جوړېزی چه دهنی په مینځ کی شوکی نخاع (حرامغز) گای لری :
www.libtool.com.cn

د : سینه (۳) هډوکی (دقص هډوکی) .

ه : پښتی (۱۲) جوړی .

-ضمیموی اسکلپت دلانندی بر خوڅخه جوړ شویدی .

الف : داوړی کمر بند (دوه دچاری هډوکی (بیلک شانه) اودوه دگ—روی-

(طوقک گردن) هډوکی .

ب : متیوهډوکی، مړوند (ساعد) دوه هډوکی، دلا س بند (۸) هډوکی، دلا س ور-

غوی (۵) هډوکی دلا س گوتی (۱۴) هډوکی .

ج : کښننی کمر بند، دوه وزیروله هډوکی .

د : ورون یوهډوکی، دزنگانه سترگه یوهډوکی، ساق دوهډوکی، دپښی بند

(۷) هډوکی دپښی تله (۵) هډوکی اودپښی گوتی (۱۴) هډوکی .

بندونه یا مفصلونه :

دمفصل تعریف : هغه ځای چه هلته دوه یا څو هډوکی یو دبل سره یوځای کیږی د-

مفصل په نوم یادېږی .

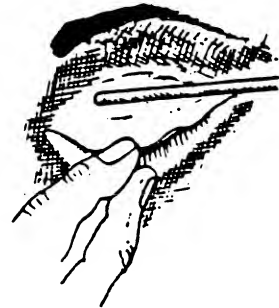
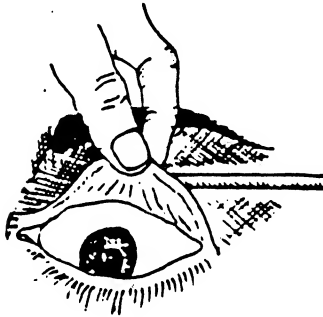
بندونه د حرکت له نظره په دری برخو ویشل کیږی .

۱- حرکت لرونکی (متحرك) مفصلونه لکه داوړی مفصل، ځنگل، اودزنگانه—

سترگه— .

۲- نیم حرکت لرونکی (نیمه متحرك) مفصلونه لکه دملا دتیر بندونه—

که چیری موخار جی جسم دسترگی څخه په اسانی ونه ویستلای شـ
 نوانتی بیوتیک ملهم په هغه کی واچوی اود بند اړپواسطه ئی وتړی اونـ
 روغتیا ئی مرکز ته واستوی •



خارجی جسم په غوږ کی :

ماشومان ځنی وخت نخود او بیا لوبیا په خپل غوږ کی ننښای همدارنگه امکان لری
 چه کله کله حشری هم غوږ ته ننوزی په داسی حالت کی باید لاندی ټکی په نظر کی
 ونیول شی •

- خارجی جسم دکوم بل شی پواسطه نور هم په غوږ کی مهنه باسی •

- په هغه صورت کی چه یوه حشره غوږ کی لږی گرمی اوبه واچوی کیدای شی چه

خارجی جسم راووزی •

- هر کله که یو خارجی جسم په غوږ وی دناروغ سرهماغه خواته تاوکړی کیدای شی

چه هغه جسم خارجی شی •

- په هغه صورت کی چه د غوږ څخه دخارجی جسم دویتلو دپاره پورتنی طریقـ

کومه نتیجه ورنکړی سمدلا سه ناروغ روغتيايي مرکز ته واستوی .

خارجي جسمونه په پوز هکي : www.libtool.com.cn

کله کله ما شومان دلوبيا اونخودداني پخپله پوز هکي ننه باسي په داسي حالت کي

بايدلاندی تکی مراعت شي .

- خارجي جسم دکوم بل شي پواسطه نور هم په پز هکي مه دننه باسي .

- پوز ه مه ست کوی .

- پرنجي به دپوزي څخه دخارجي جسم په ويستلوکي مرسته وکړي .

(دپرنجی دپیدا کولو دپاره یوه پاکه بڼه او دکاغذ یوه توتیه دپوزي په هغه بل سوري

کي په احتیاط سره ننه باسي) .

- ناروغ ته وائی چه دخولي دلا ري تنفس وکړي .

- که چيري خارجي جسم دپوزي څخه ونه وتلونوناروغ روغتيايي مرکز ته وليزي .

يادگيرنه : دسترگي ، پوزي او غوز خارجي جسمونه کلکه پاملرنه غواړي ځکه ډير ه

مداخله کول په مربوطه ځای کي دډير وخطر ونودپیدا کيدوسبب گرځي که چيري په

اسانه اوساده ډول خارجي جسم ونه وتلوناروغ سمدلا سه ډاکتر ته واستوی .

دلرم چيچل :

دلرم ځنی ډولونه نظر دهغي نور وډولونه تته ډير زهرجن ————— ن وی .

دلوانودپاره دلرم چیچل دیر خاره لری • ددر ددار امولودپاره دپاراسیتامول
 خخه گته واخلی اودامکان په صورت کی په چیچل شوی خای باندی یخ کیژدی
www.libtool.com.cn



ددر داوبی حسی دور کولودپاره چه غنی وخت هفتی اومیاشتی دوام کوی گرم تکور
 کتوروی .



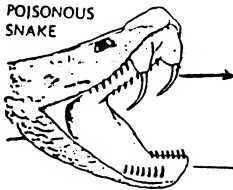
دپنځوکلونو خخه دکم عمر ماشومانودپاره دلرم چیچل کیدای شی چه خطرناکه
 وی په خاص ډول که دچیچلو خای دکونایتی اویا بدن دپاسه وی ددر ددار امولودپاره
 پاراسیتامول ورکړی که دماشوم تنفس ودریدو خوله په خوله تنفس ورکړی که
 چیری ماشوم کم سنه وی اویائی دبدن په مهمو محایونو یا مخ باندی چیچلی وی اویا
 معلومه شی چه لرم دهغی دخطرناک ډول خخه دی سمدلاسه ناروغ روغتیا ئی
 مرکز ته واستوی •

دمار چیچل:

کله چه یوڅوک دمار چیچلی وی لمړی باید دا معلومه کړه چه دمار زهرجن دی که

www.libtool.com.cn

غیر زهرجن •



د چیچل شوی ځای نښه ئی توپیر لری •

د زهرجن غاښونونښه:

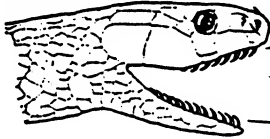
د زهرجن مار په چیچلو کی ځنی وخت د زهری غاښونونښی څخه، برسيره کله

کله دنور و غاښونونښی هم لیدل کیزی •

دهغه دمار چیچنه چه زهر نه لری:

فقط د غاښونود و ه قطار ه نښی ئی پاتی کی

NON-POISONOUS
SNAKE



او د زهری غاښونونښی پکی نه لیدل کی

زیاتره وخت دمار چیچنه دهغه مار انودخوا، څخه پینښی چه خطرناکه زهر لری

له دی کبله دمار چیچلو تولی پینښی باید د خطرناکه پینښوپه ډول تداوی شی •

په عمومی ډول د چیچلو څخه وروسته د چیچلو په ځای کی دوه تکی لیدل کیزی

امکان لری چه په چیچل شوی ځای که درد، پړسوب، سوروالی او یا شین والی پیدا

شی

دمار چیچلو و خفه و روسته معمولا ناروغ ته دسر گر خیدنه په بستر کونته پاره
راتلل، زړه بدوالی، بکانگی، خوله، دسر در دا و دسینی یا معدی در دپیدا کیژی
دهغه ویری او دار له کبله چه مار چیچلی سړی ته پیدا کیژی امکان لری چه دشاك
حالت نور هم سخت شی

دمار چیچلو لمړنی مرسته :

دمار چیچلو په لمړنی مرسته کی اصلی مقصد
مار د زهر و دجنه بدلو کموالی او دشاك خخه

مخ نیوی دی

۱- هغه ځای ته چه چیچل شوی وی حرکت مه

ورکوی که هر څومره دغه چیچل شوی ځای زیات

حرکت وکړی په هماغه اندازه زهر په بدن کی

ژر خپریژی • هغه څوک چه په پنبه باندی مار

چیچلی وی دامکان په صورت کی باید یو قدم

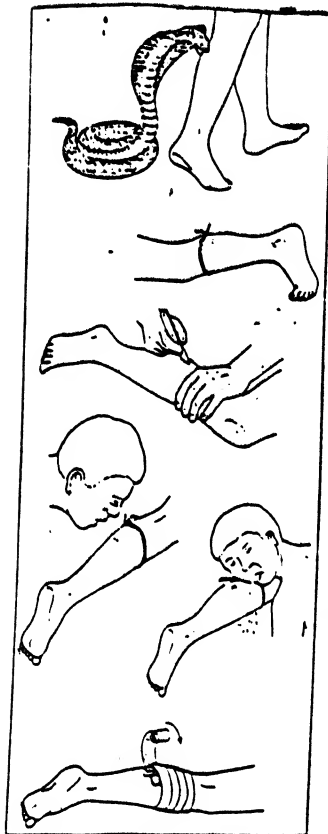
هم ونه گرځی بلکه دتنکری پواسطه انتقال شی

۲- یوه توتو ته دچیچل شوی ځای خخه پورته د -

غړی نه چاپیره وتری ډیره کلکه شی مه تری اود

هر نیم ساعت خخه وروسته شی دلز وخت دپاره

خلاصه کړی



۳- دیوپالک (تعقیم شوی) چاقو بواسطه پدوار و زهری نینوکی دیوسانتی مترپه

www.libtool.com.cn

ژوروالی زخم جوړ کړی *

۴- بیا د پنځو څخه تر لس دقیقو پوری زهر و زبېښی او توشی کړی (د زهر — رو

زبېښونکی سړی باید په خوله کی زخم ونه لری) *

۵- هغه ټوټه چه د چیچل شوی ځای څخه مو پورته ترلی وه خلا مه کړی او زخم

پانسمان کړی *

یادگیرنه: که چیری د چیچل و دوخت څخه نیم ساعت تیر شوی وی د نیش ځای

مه څیړوی او مه زبېښی *

۶- که چیری په زخم کی د منتن کیدو علا می ښکاره شی نو ناروغ ته انټی بیوتیک

ورکړی *

د زهر جنوما رانو چیچل خطرناکه وی پورتنی لارښوونی سم دلاسه عملی کړی او د

یوډاکتر سره مشوره وکړی *

مسمومیدل (زهرجن کیدل)

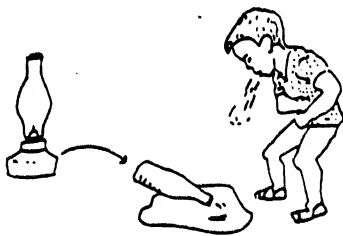
پیرما شومانو د زهری شیانوپه خوړلو مری د خپلوما شومانو د ساتنی دپاره

لاندی احتیاطی تدبیرونه ونیسی. هیشکله دخاورو تیل، پطرول او نور زهری

مواد د ښکاره کولو او نور و محفوظو شربتونو

په بوتل کی مه ساتی ځکه کیدای شی

چه ما شومان هغه وڅښی *



ٲول زهري مواد د ماشومانو څخه لري وساتي .

ځني عام زهري مواد چه احتيا ط غواړي :

www.libtool.com.cn

- دموز کانوندوژلو زهر .

د دې دې تي ، د سپېژ واو جرب دوا ، د پسه د سپېژ ووژونکي مايعات او نوري حشره

وژونکي دوا گاني .

- دوا گاني (هر راز دوا گاني که زياتي و خورل شي مخصوصا ، دا وسپني د گوليويپه

باب محتاط اوسي)

- تينچرايو دين .

- رنگوړونکي او پاکوړونکي شيان لکه صابون ، د لوبو منځلوپو در او نور .

- سگرت .

- د لرگي الکول .

- پاني ، داني يا زهرناکي ميوې .

- رنگونه .

- دخاورو وتيل ، پټرول او نور .

- هغه گوگر چه سوي نه وي د سر بر څه شي زهرجنه وي .

علاج :

که چيري تاسي په زهرجن کيدلو شکمن يا ست نوسم د لاسه لاندې لار بنووني

عملي کړي .

- ناروغ په کانگي کولو مجبور کړي دهغي ستوني ته خپله گوته واچوي او بيا

هغی ته د مابون یا مالګی لرونکی اوبه ورکړی .

ناروغ ته چه څومره کولای شی شیدی ، هګی چه سپین اوزیر شی ګدشوی وی یا په اوبوکی ګدشوی اوره ورکړی چه وئې خوری . په پرله پسې ډول شیدی ، هګی اویا په اوبوګدشوی اوره په ناروغ وخور او هغه کانګی (قی) کولو ته وهڅوی ترڅو چه زهری موادئې دمعدی څخه خارج شی .

احتیاط : هغه ناروغ په کانګو کولومه مجبور وی چه د ځاورو تیل ، پطرو ل اویا ډیر قوی تیزابی موادئې خوړلی وی .

که چیری د ناروغ ساړه کیژی نو پټ ئې کړی خو ډیر ئې مه تودوی که چی — ری مسمومیت سخت وی نو طبی مرسته ترلاسه کړی .

د تودوخه لامله پیدا شوی عاجلی پېښی :

د تودوخه نه پیدا شوی عضلی سخت درد (عضلی قولنج) :

کوم کسان چه په توده هوا کی ډیر کار کوی اوزیات خولی کیژی ځنی وخت ددوی په پښو ، متواو یا معدده کی دردناکه عضلی انقباض (سختوالی) پیدا کیژی چه دا انقباض په بدن کی د مالګی د کموالی په اثر منځ ته راځی .

علاج : دچای چښلو یوه کاڅه مالګه په یولیترایشید لواو بوکی حل کړی اویا په ناروغ ئې وچښی .

د تودوخې څخه پیدا شوی ستړتیا :

نښې : هغه څوک چه په توده هوا کی ډیر کار وکړی او ډیر خولی شی کیدای شی چه ، نگښتی الوتی او کمزوری شی او حتی ضعف وکړی .

د ناروغ پوستکي سور اولوندا ونبض شي کمزوري او چټک وي • ډيره ښکاره نښه
 شي داده چه دهوا ډيري تودوخي سره سره د ناروغ پوستکي سور اولوندوي
 علاج : ناروغ په ساړه خاي کي ځملوي پښي شي جگي کړي او پند يوتنه مالش
 ورکړي او د مالگي اوبه ورته ورکړي (د چاي خوړلو يوه کاچغه مالگه په يوليتـر
 اوبو کي حل کړي) که چيري ناروغ بي هوښه وي دخولي د لاري څه مه ورکوي
 محفوظ جنبي وضعيت ورکړي او روغتيايي مرکز ته شي واستوي •

جل وهل (دل مروهنه) :

جل وهنه کوم عامه ناروغي نه ده خو خطرناکه ده دا حالت عموماً بېوداگانوته په
 توده هوا کي پيدا کيږي •

نښي : پوستکي سور، ډير تود او وچ وي حتی تخرگونه هم وچ وي ناروغ سخته تبه

لري (کله کله ۴۲- درجي سانتي گريد څخه هم زياته) اوبې هوښه وي •

علاج : د ناروغ بدن د تودوخي درجه بايد سمدلاسه کښته راوړل شي •

- ناروغ سيوري ته يوسي •

- جامي شي ويا سي او په سر شي اوبه واچوي •

- پکي ورته ووهي •

- هر لس دقيقې وروسته شي د تودوخي درجه اندازه کړي •

- کله چه شي د تودوخي درجه د ۳۸ درجو د سانتي گريد څخه کښته شوه د سړواو يو

اچول بند کړي _____ د کړي •

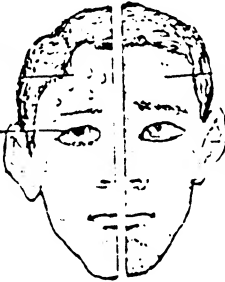
- د طبي مرستي په لټه کي شي •

د تودوخی څخه پیدا شوی ستر تیا او جل وهنې تر منځ توپیر

د تودوخی نه پیدا شوی ستر تیا

جل وهنه

- خولې شوي ، رنگ الوتنې
- او سر بوستې
- د سترګې کس لوي وي
- د تې نشتوالی
- کمزوري



- چ ، سور او تود بوستې
- لوره تبه
- ناروغ ډیر کمزوري او یا
- بی هوسنه وي

د تودوخی څخه ددی پیدا شوو عا جلو پېښو دمخنیوی دپاره همیشه په اوړی کی

ډیری مالګینې اوبه وچېښی

د پوزی نه دوینی د بندولو طریقه :

۱- ناروغ کښینوی

۲- ناروغ ته لاسونه وکړی چه خپله پوزه دلس دقیقو دپاره یا تر هغه وخته پورې

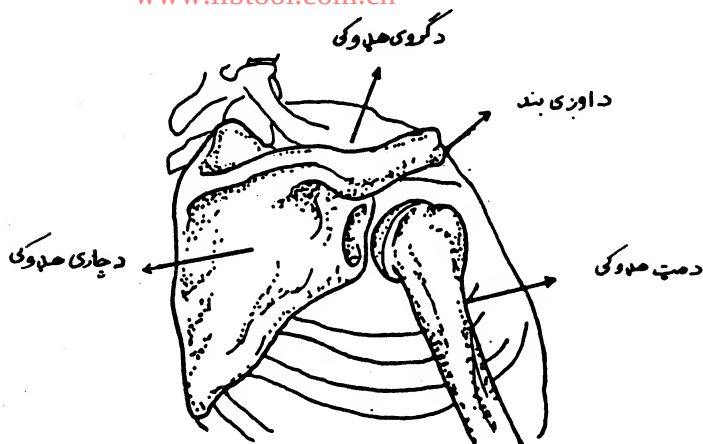


چه وینه ودریزی کلکه ونیسی که

چیری پدی کار سره وینه ونه دریده

۲- بی حرکتہ (غیر متحرک) بند و نہ لکھ دسر دھوکو بند و نہ

www.libtool.com.cn



دوہم: عضلی :

عضلی دبدن غوبینہ بر خہ دہ چہ وجود تہ شکل ور کوی عضلی دھوکو کویہ دوور وستیو
بر خو پوری نبلی او دھغوی تقلص دبدن و نویہ بر خہ کی دھوکو
دمختلف و حرکت و نو سبب گرخی .

عضلی دو وظیفی لہ نظر یہ دوہر بر خو ویشل شویدی .

۱- ارادی عضلی .

۲- غیر ارادی عضلی .

ارادی عضلی : دا عضلی دانسان پہ ارادہ تقلص کوی او وظیفہ اج

کوی لکھ دا سکلیت عضلی چہ دھوکو کو دپاسہ خای لری .

دېنېبې بېوه توتېه پېه پوز هکې داسې ننباسې چې بېوه بر خه ئې بېرون پاتې شي که
www.libtool.com.cn
 امکان ولري پنبه په واسلېنولمده کړي .



وروسته بيا پوزه د لسو دقيقو لپاره کلکه ونيسي
 وروسته له هغې چې وېنه ودرېده پنبه دخوسا عتود لپاره نور هم پريزي او وروسته
 شي په ډير احتياط سره لري کړي په پوز هکې خپله گوته مه ننباسې او هڅه مه کوئ
 چې غوټه شوي وېنه لري کړي ځکه دوېنې بهيدل بيا شروع کيږي که د چاپوزه ډير ه
 وېنې کيږي نو د پوزې منځ دې په ورځ کې دوه ځله په واسلېنو غوړوي .
 دنارنج ، رومي بادنجانواو نور و ميوو په خوړلو سره وريدونه قوي کيږي او د پوزې د
 وېنې کيدلو امکانات کميږي .

په زړو خلکو کې د پوزې وېنه دهغې دوروستې برخې څخه راځي . او په فشا ر
 ورکولو سره نه بنديږي په داسې حالاتو کې دناروغ څخه وغواړي چې دکارکيو ه
 توتېه يا د جوارو توتېه او يا دې ته ورته کوم بل شي دغابونو په منځ کې ونيسي
 اوارام دې مخې ته مايل کيښي او دوېنې دبندېدو
 تر وخته پوري دې څه شي تيرنه

ادكار ٲوتٲه سړى دٲىرو لوڅخه منع كوى او وىنى ته دغوٲه كىدلو (لخته كىدلو

www.libtad.com.cn

موقع وركوى



په بدن باندى دسار وٲاٲىر :

هغه څوك چه سړى او بارانى ځاى ونوٲه لىزل كىزى دسړى وسره دمخامخ كىدو په اٲر

دلىدلو وړ نىنى له خپله ځانه ٲى .

- په فزىكى او دماغى لحاظ د بدن فعالىٲونه كمىزى .

- دناروغ روىه غىز نارمله او سخته وى .

- مريض په لىدلو او خبرى كولو كى تكلىف حس كوى .

- ناروغ سخته لړزه پىدا كوى .

د بدن د فعالىٲونو راتىٲىدلى او كمىدل ٲىر زىات ځٲرناكه دى او دا حالت ٲه

چٲكى سره زىاتوالى پىدا كوى .

۱- ناروغ دى د زىاتوسړى وڅخه ځان وژغورى او وروسته دى استراحت وكړى .

۲- د بدن د ٲو دوڅى دلا ضاىع كىدو مخنىوى دى وشى او ناروغ دى ژر تر ژره ٲه

كمپله يا ځادر كى ٲٲ كړى شى .

هغه څوك چه د باران لاندى يا د بادلگىدو په مقابل قرار لرى سمدلاسه دى يو

محفوظی کوتی ته یورل شی اوپه پرستن یا کوم بل تودشی کی دی تاو کړی شی.

۳- ناروغ ته دی خوازه او تاوده مایعات لکه شیدی یا جای وړکړی شی.

۴- پیښه دی په غور سره وڅیړل شی اوپه عاجل حالت دی دا حیا یی مجدد سړی وغوښتل شی.

۵- د نجات دگر وپوښو سره دی سلا وشی او وروسته د پتولو څخه (خصوصاً خوله او

مخ) دی ناروغ په تذکره کی واچول شی او انتقال

۶- د ناروغ دپاره دی طبی مرسته په چټکۍ سره تیاره شی.

یخنی وهنه :

یخنی وهنه په هغه وخت کی پیدا کیږی چه د بدن لوخی برخی لکه غوږونه

پوزه، زنه، لاسونه او پښی د څه مودی دپاره د سختی یخنی سره مخامخ شی.

د یخ وهنه په دوه ډوله ده :

۱- سطحی یخ وهنه.

۲- ژوره یخ وهنه.

په سطحی یخ وهنه کی یوازې پوست کی ته ضرر رسیږی او په ژوره یخ وهنه کی د

پوست کی څخه برسيره نوره ژورانساج هم ضرر وینی.

دیخ وهنی په اولومر حالو کی دهغی د سطحی او ژور ډول په منځ کی توپیر کول گران

وی کیدای شی چه د بدن دیوی برخی دیخ وهنی سره په یو وخت کی ټول بدن دسړو

سره مخامخ شوی وی پدی صورت کی د مربوطه گای دیخ وهنی د لمړنی مرستی

څخه مخکی ښه داده چه د ناروغ دپاره (په بدن باندی دسار و د تاثیر) لمړنی-

مرسته اجراء شی •

اعراض اوعلامی :

www.libtool.com.cn

کوم اعراض اوعلامی چه لاندی ذکر کیزی زیاتره د یخ وهنی په دواړو ډولونو کی

لیدل کیزی •

ناروغ نه شی کولای چه یخ وهلی برخی ته حرکت ورکړی او د مربوطه ځای د درد او

دستنی د چوخیدو په شان د درد څخه شکایت کوی چه وروسته بیا وروړوړی حسه

کیـــــــــــــــــزی •

پوستکی سخت او شخ وی د پوستکی رنگ البوتی اوسپین گرگی اوکیدای شی چه

ابی رنگه شـــــــــــــــــی •

د یخ وهنی لمړنی مرسته :

د یخ وهلی ځای وروړوړو ټودول دنور و صدمو د پیداکیدو څخه مخنیوی کولای شی

په هغه صورت کی چه یوړو غتیائی مرکز ته دناروغ لیز ډول زیات وخت غواړی او

د مربوطه ځای دبیا یخ وهنی امکان موجود وی ښه به داوی چه روغتیائی مرکز ته

در سیدوتر وخته پوری غړی گرم نه کړی اوناروغ ژر تر ژره روغتیائی مرکز ته

ورســـــــــــــــــوی •

۱- یخ وهلی ځای لوڅ کړی (بوتان، جرابی، دستکشی اونور شيان د ماوفه ځای

څخه لرې کړی)

۲- ناروغ د لاس گوته او یا ساعت د ماوفه ناحیې څخه لرې کړی •

۳- رتر ژره ماوفه ځای دناروغ د بدن او دخپل بدن (مرسته کوونکی) په ټود و

برخوکی پت کړی او تودنۍ وساتۍ . (د یو پوستکی څخه بل پوستکی ته د تماس په

www.libtool.com.cn

اثر د تودوخې انتقال) .

د مثال په ډول کولای شې چې د ناروغ لاس دهغه په تخرگیکې او پنبه شې په خپل

تخرگیکې ونیسی . غوږونه ، پوزه او زړه دخپلوتودولا سونوپه اېښودلو سره تر

هغه پورې چې رنګاوحسیت شې دوباره برقراره شې تاوده کړی .

۴- که چیرې تودې اوبه موجودې وي نو ماوفه غړې پکې داخل کړې (اوبه باید پدې

اندازه گومی وي چې که چیرې خپل لاس پکې تر څنګلې پورې داخل کړې تاسې ته

شې تودوخه د تحمل وړ وي) .

هیڅ وخت یخ وهلې ځای د حرارت منبع (لکه بخاری ، اشتوب ، غړې او نسور و)

ته مه نژدې کوی .

۵- هر کله چې افت وهلې ځای تود شو او دیو ساعت په موده کې د ناروغۍ نېټې د

منځه لاړې د تودولو عملیه قطع کړې او ناروغ دوباره د یخې هوا څخه وژغوری .

۶- هر کله که پنبې یخ وهلې وي ناروغ ته د ګرځیدلو اجازه مه ورکوی .

۷- د در داوېر سوب دکمولو د پاره ماوفه غړې د زړه د سطحې څخه جګمونیسی

۸- مریو ته ځای په موجوده پاکې توتې سره په قلا ره وتړی .

۹- هیڅ کله یخ وهلې ځای ته مالش مه ورکوی .

۱۰- هیڅ کله په یخ وهلې ځای ملهممه استعمالوی او تېاکې شې مه چوی .

د مصدومینو انتقال :

(د عملې درسونو برخې ته مراجعه وکړئ)

ځنی عامی ناروغ: —————

ناروغ څنگه معاینه کړو؟
www.libtut.com.cn

د ناروغ د شکایتونو د پوښتو د پاره باید لمری دهغه څخه داسی پوښتنی وکړی چه ارزښت لری او وروسته هغه په پیر دقت سره معاینه کړی باید دهغه اعراض او علامو (نښو) په لنډه کی شی چه دستاسی سره مرسته وکړی ترڅو پوه شی چه شخص څومره ناروغه دی او څه ډول ناروغی لری ناروغ همیشه په داسی ځای کی معاینه کړی چه پوره رڼا ولری (دلمر رڼا به ښه وی) هیڅکله ناروغ په تیاره کوټه کی مه معاینه کوی پیری مهمی پوښتنی شته چه د ناروغ څخه باید وپوښتل شی لکه اعراض (هغه څه چه ناروغ دهغی احساس کوی او بیا یی وائی) اونښی (هغه شیان چه تاسی یی د معاینه کولو په وخت کی گوری) دانښی په نوی زیریدلی ماشومانو او هغه خلکو کی چه خبری نه شی کولی خاص ارزښت لری کله چه ناروغ معاینه کوی هغه څه موچه پیدا کړه وئی لیکي .

پوښتنی:



د ناروغ په باره کی په پوښتنه کولو سره

معاینه شروع کړی لاندی پوښتنی

حتماً وپوښتی .

— اوس څه تکلیف لری .

— څه شی ستاسی حالت ښه کوی .

— او څه شی یی خرابوی .

- ایاستاسی په کورنی یاگا، نډی کی بل څوک داسی ناروغی لری ؟

خپلو پوښتنو ته دوام ورکړی تر څو د ناروغی په جزئیات پوه شی د مثال په ډول که

www.fibtool.com.cn

ناروغ دردلری دهغه څخه پوښتنه وکړی .

کوم مخای مودر دکوی (دهغه څخه وغواړی چه ددر دځای په دقیق ډول دخپلی کوتی

پواسطه وښی) ایاتل در دکوی اویا کله کله ؟

در دڅه ډول دی ؛ (تیره، دروند، که سوی) .

ایا ددر دپه وخت کی ویده کیدای شی .

که چیری ناروغ ماشوم وی او خبری نشی کولی ددر دښی پکی ولټوی دهغه حرکات

او دژباخرنگوالی ته پاملرنه وکړی (د مثال په ډول که دماشوم غوږ خوز یزی کله یو

خواته خپل سرمیزی اوکله خپل غوږ کش کوی) .

د ناروغ عمومی وضعه :

مخکی له دی چه د ناروغ سره تماس وکړی هغه ته په غور وگوری چه څومر

کمزوری او ناروغه ښکاری څه ډول حرکت کوی، تنفس ئی څنگه دی وگوری چه تر

کومی اندازی ئی ذهن روغ دی (حافظه ئی څنگه ده ؟ د ښاک او دیها پد ریش

(د وجود داوبو کموالی) نښی پکی ولټوی . دی ته پاملرنه وکړی چه ایا ناروغ ښه

تغذیه شویدی که نه ؟ ایا وزن ئی بایلی دی ؟ (لاغر شویدی) که یوکس داوړدی

مودی راهیسی وروړوړ وزن بایلی امکان لری چه مزمنه ناروغی (داوړدی) مو دی

ناروغی ولری .

همدارنگه دپوستکی اوستر گورنگیا دداشت کړی .

-الوتی تبه (ژیروالی) ایه خاص ډول په شونډو او نوکانوشین والی یا تور والی شاید

د تنفسی سیستم د سختو ستونزو له کبله وی. www.libtool.com.cn

-دسترگو او پوستکی ژیر رنګه (ژیروالی) د ځګر (ینی) دناروغیو (لکه د ځګر التهاب

امیبی اېسه) له کبله منع ته راځی.

د تودوخې درجه :

همیشه د هوښیار تیا خبره داده چه دناروغ د بدن د تودوخې درجه حتی که تبه هم

ونلری اندازه کړی وکه یو څوک ډیر ناروغه وی دهغه د بدن د تودوخې درجه لږ تر لږه د

ورځی څلور ځلی اندازه او ولیکی.

تنفس :

دناروغه تنفس ته خاصه پاملرنه وکړی وگوری چه دهغی تنفس ژور دی که سرسری

(سطحی) د تنفس چټکوالی (سرعت) څی څنګه دی؟ او د ساه اخستلو په وخت کی

څه ستونزی لری پاملرنه وکړی چه د تنفس په وخت کی د سینی دواړه برخې په

برابر ډول حرکت کوی که نه؟

د تنفس تعداد په یوه دقیقه کی وشمیری هغه څوک چه لوړه تبه او یا سخته تنفسی

ناروغی لری (لکه سینه ب) د طبیعی حالت څخه چټک تنفس لری.

نبض (د زړه ضربان) :

دناروغ نبض وشمیری او کله چه څوک ډیر ناروغه وی د ورځی څلور ځلی دهغی

نبض وشمیري

او وئى لپک

خوله، ژبه اوستونی :

- خوله، ژبه اوستونی په دقت سره معاینه کړی که چیرې د شونډو کڼه جړه جاودلی

یا زخمی وی •

- شاید د کوم ویتامین د لږ والی له کبله وی د ژبې رنگا و وضع وگوری •

- که ئی بڼه الوتی او بڼویه وی • کم خونی •

- که شنه وی تنفسی مشکلات •

- وچه ژبه د دیها یدریشن نښه ده •

- په ژبې باندی سپین داغونه شاید د سمارقی انتان نښه وی (د خولی یخیدل)

دستونی د شاتنی برخه د لیدلو د پاره ژبه دیوی کاچغی د شاپواسطه ښکته

خواته زورکړی •

ستونی په پوره رڼا سره ښه لیدل کیزی •

تانسلونه د کوچنیو غوټو څخه عبارت دی چه دستونی په شاتنی برخه د ژبې

دواړه خواته گډای لری • کله چه تانسلونه میکروبی شی دا حالت د تانسلونو د

التهاب په نامه یادیزی چه پدی حالت

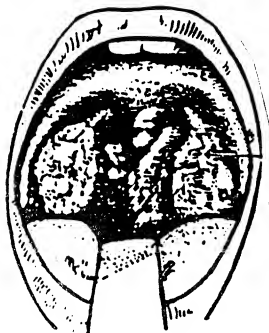
کی تانسلونه غټیژی او ما شوم تبه هم

لری •

په ما شومانوکی د تبی د ډیر ومهمو

سببونو څخه یو هم د تانسلونو التهاب

دی په کوچنیو ما شومانوکی دستونی په



شانتنی برخه کی دتانسو (لوزی) دپاسه دسپینویاخر وداغونو موجودیت

www.libtool.com.cn

شاید دیفتري له کبله وی •

پوستګی:

که ناروغی هرڅومره لږه وی بیا هم د ناروغ د پوستګی معاینه کول پیرارزښت

لری د کوچنیو ماشومانو جامی باید په مکمل ډول وایستل شی هر غیر طبیعي شی

په غورسره وگوری •

- پری شوی ځایونه •

- بخاراودانی •

- زخمونه •

- د دېوکی د ماتوالی له کبله څیری کیدل •

- التهاب (دانتان نښی د سوروالی، تودوالی، درد او پړسوب سره) •

- پړسیدلی لمفاوی غدی (په غاړه، تخرګه، او سپغزوکی وړی وړی غوټی) •

- پړسوب •

- غیر طبیعي کتلی او غوټی •



د ماشومانو د معاینه کولو په وخت کی

همیشه د کوناټیومنځ، تناسلی ناحیه

د پښو او لاسونو د ګوټو منځونه

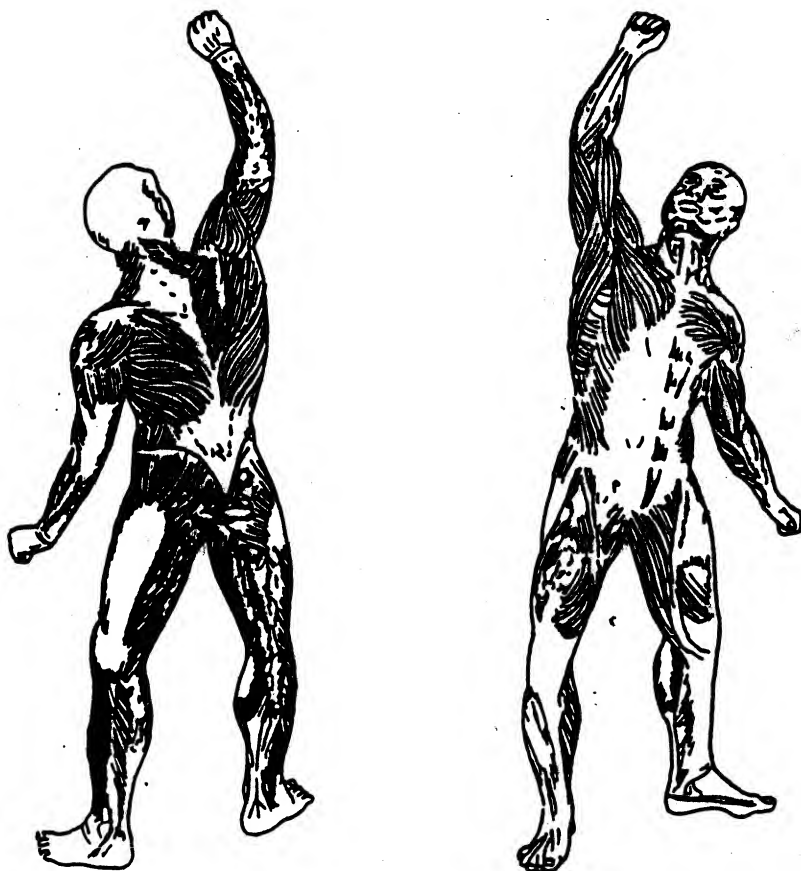
د غوړونو شا او د وینښتانو منځ (د سپزو

ګنجی توب، دانواوز خمونوله کبله) وگوری •

غیر ارادی عضلی : ددی عضلاتو توتقلص او وظیفه اجر اکول دانسان په اراده کی ندی۔

www.libtool.com.cn

لکه د زړه عضله، دمعدی عضلی، کولمبی او نور •



د بدن د عضلاتو جوړښت

گیجه (بطـ ن) :

که دچاگیچه در دکوی کوبنښ وکړی چه په دقیق ډول پوه شی چه دگیچی کومه
برخه در دکوی پوښتنه وکړی . ایا در دهر وخت وی او که دقولج غونډی ناڅاپه

پیدا کیزی اوبیا بیرته ورکیزی .



کله چه گیده معاینه کوی نولمړی غیر عادی
پر سوب ولتوی ددر دموقعیت همیشه
دهنی دسبب په پیدا کولو کی مرسته کوی

لمړی دناروغ څخه وغواړی چه دخپلی گوتی هغه ځای چه در دکوی وښی . بیا دهغه

ځای دمقابل طرف څخه چه ناروغ ښودلی وی

دگیچی مختلفو بر خوته زور ورکړی ترڅو

پوه شی .



چه کوم ځای دنور ویر خوڅخه زیات در دکوی

وگوری چه ایا گیده نر مه ده که سخته ؟

اوا یا ناروغ کولی شی چه دگیچی عضلی سستی کړی ؟

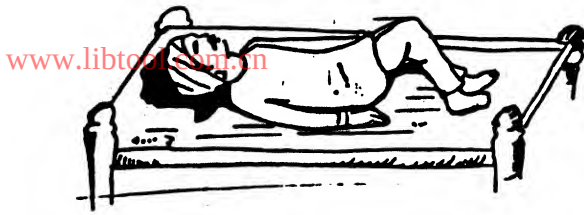
بیر ه سخته گیده کیدای شی چه دحدا بطن اپن دیست اویا پریتونیت (دصفاق)

التهاب) له کبله وی .

دگیچی دفشار دکمولواو سستولو پخاطر دناروغ څخه وغواړی ترڅو خپلی پښی

دزنگونوپه برخه ک

لکه څنگه چه په شکل کی ښودل شوی



د خطرناکه ناروغیو نښې :

هغه څوک چه ددی لاندی نښو څخه یوه یا زیاتی ولری په احتمال ډول هغه پدی انداز ه ناروغه دی چه نشو کولی هغه بی دلازمی طبی مرستی څخه په کور کی تداوی کړو .

ژر تر ژره د طبی مرستی په لټه کی شی تر هغه وخته پوری چه ناروغ ته طبی مرسته

رسیزی دهغه لاریو نو څخه پدی کتاب کی ذکر شویدی کارواخلي .

۱- د بدن څخه د پیری وینی ضایع کیدل .



۲- د ټوخی په وخت کی د بلغمو سره یوځای د وینی خارجیدل .

۳- دنوکانوناوشندو شنه کیدل (که د لومړی غل دپاره وی) .

۴- د تنفس کولو په وخت کی مشکلات چه په استراحت کولو سره نه ښه کیژی .

۵- هغه ناروغ چه ویښیدلی نه شی (کوما) .

۶- پیر کمزوری سړی چه دودریدو کی په وخت کی ضعف وکړی .

۷- هغه څوك چه ديوى يا پير وور څو دپاره تشى متيازى (ادرار) ونكړى .

۸- هغه څوك چه ديوى يا پير وور څو دپاره هيڅ ډول مايع نه شى خېنلى .

www.libtool.com.cn

۹- سخت اسهال او استفراغ (كانگى) چه په لويانو كى ديوى ورځى څخه زيات اوپه

ماشومانو كى دڅو ساعتو دپاره دوام وكړى .

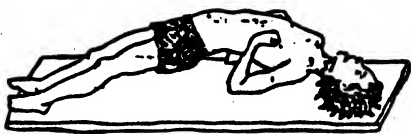
۱۰- نور رنگه غايطه مواد يا په گانگو كى وينه يا غايطه مواد .

۱۱- په هغه ناروغى كى چه اسهال نلرى دگيډى سخت درجه كانگى ورسره وى او

كولمى ښى حركت نلرى .

۱۲- هغه سخت او دوامداره درجه ددرى ورځو څخه دوام وكړى .

۱۳- دورميز شخوالى چه ملا ورسره دليڼدى غوندى كېزه شى ————— وى وى .



۱۴- په هغه ناروغ كى چه تبه يا بله كومه سخته ناروغى ولرى ديو ځل څخه زيات

اختلاج (بدن غير ارادى تكانونه) .

۱۵- لوړه تبه (د ۳۹ درجى سانتي گريد څخه پورته) چه ښكته نه كړاى شى او بيا

دڅلور يا پنځو ورځو څخه زيات دوام وكړى .

۱۶- داوز دى مودى راهيسى دوزن بايلل .

۱۷- په تشومتيازو كى دوينى شتوالى .

۱۸- هغه زخمونه چه خپلى ودى ته دوام وركړى او د علاج كولو سره ښه نه شى .

۱۹- بدن په كومه برخه كى يوه كتله (غوټه) چه ورو ورو غټېږى .

۲۰- دامیدواری اوولا دت دوخت ستونزی :

- دامیدواری په وخت کی هر ډول خونریزی (وینه بهیدنه) .

www.libtool.com.cn

- دامیدواری په وروستیو میاشتو کی دمخ پر سوب او دلیدلو ستونزی .

- د تنهاکي د ماتیدو او دولا دت د شروع څخه وروسته د ماشوم په تولد کی اوږد ځنډ .

- سخته خونریزی .

څه وخت او څنگه باید د طبی مرستی دلاسته راوړلو په لټه کی شی .

د خطرناکو ناروغیو د لمړنۍ نښې د څرگندیدو سره سم باید د طبی مرستی په لټه

کی شی تر هغه وخته باید انتظار ونه باسو تر څو ناروغی دومره سخته شی چې

روغتون یاروغتیائی مرکز ته د ناروغ وړل گران یا ناممکن شی سم دلاسه ناروغ

روغتیائی مرکز ته ورسوی .

کله چه ناروغ د طبی مرستی دپاره استوی هغه معلومات چه دهغه د

ناروغی په برخه کی لری په یوه پاڼه کاغذکی شی ولیکی او دهغی

سره شی یوځای واستوی .

تبه :

کله چه دیوسړی د بدن دتودوخی درجه زیاته شی (د هر ۳۷ درجی دسانتی گرید

څخه لوړه) ویل کیژی چه نوموړی شخص تبه لری .

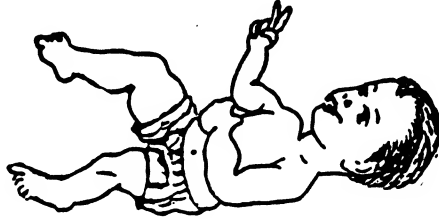
تبه خپله ناروغی نه ده بلکه د ډول ډول ناروغیو نښه کیدای شی .

لوړه تبه په خاص ډول په کوچنیو ماشومانو

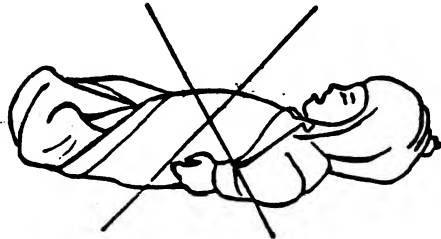
کی خطرناکه وی .

کله چه څو لته لری :

- ۱- دهغه جامی و باسی کوچنی ما شومان با بیدپه مکمل ډول لوڅ کړای شی او تر هغه وخته پوری چه تبه ښکته کیږی لوڅ پریښودل شی دا کار د تبی په ښکته کولو کی مرسته کوی .



- هیڅ کله ما شوم په جامو یا پتو کی مه نغاری دا کار د تبی د لوړیدو سبب گرځی .



- دهغه ما شوم نغښتل چه تبه لری خطرناکه دی .
هغه چاته چه تبه لری تازه هوا او باد ضرر لری .
برسیره پردی تازه هوا د تبی په ښکته کولو کی مرسته کوی .
۲- همدارنگه د تبی د ښکته کولو دپاره دپاراسیتامول څخه کار واخلي .

۳- هر خوك چه تبه لری باید چه پیری اوبه، دمییوی اوبه ا و نور مایعات و چینی •
 ماشومانوا و په خاص ډول نوی زیږیدلی ماشومانوته ایشیدلی اوبه چه سړی شوی وی
 ورکړی •

۴- هر وخت چه کیدای شی د تبی سبب پیدا او تداوی شی کړی •

د پیری لوړی تبی :

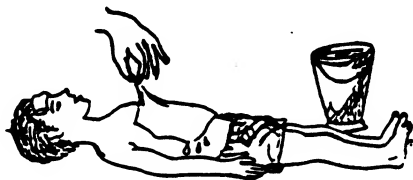
پیره لوړه تبه که ښکته رانه وړا شی خطرناکه کیدای شی چه دا ختلاج (د بدن
 غیر ارادی ټکانونه) او یا حة دمغزو د دایمی نقصان (فلج، ذهني وروسته پاتیوسی
 والی ا و نور) سبب کیدای شی په کوچنیو ماشومانو کی لوړه تبه پیره خطرناکه وی •
 کله چه تبه پیره لوړه وی (د ۴۰ درجی سانتی گریډ څخه لوړه) باید سمدلاسه
 ښکته کړای شی •

۱- ناروغ فوراً لږخ کړی •

۲- هغه ته پکی ووهی •

۳- څو ټوټی په سر و او بوکی لمدی کړی او د ناروغ په تندي، سینه، لا سونوا و پښوئی

کیږدی •



ټوټو ته پکی ووهی او ژر ژرئی بدلی کړی تر څو پخی پاتی شی دی کار ته تر هغه وخته
 پوری دوام ورکړی چه تبه د ۳۸ درجو څخه ښکته شی پام وکړی چه پیری سړی اوبه
 استعمال نکړی ځکه پیری سړی اوبه دلرزی سبب کیږی او کیدای شی چه تبه

پورته یوسی •

۴- تبه لرونکی ناروغ ته په زیاته اندازه سړی اوبه ورکړی •
www.libtool.com.cn

۵- د تبې د ښکته راوړلو دپاره دوا ورکړی (پاراسیتامول) •

که چیرې لوړه تبه ژر نه راتیټیزي او یا اختلاج شروع شی په ناروغ باندې د

سړواو بواچولو ته دوام ورکړی اوسمدلاسه د طبی مرستې په لټه کې شی •

—رږد:

ساده سرخوږ په استراحت او پاراسیتامول سره ښه کیدای شی که په تودواو بواچو

لمده شوی توت په ځټ باندې کیښودل

شی او ورومیز او اوږ و ته مالش ورکړ شی

گټه لری •

ځنی نور کورنی علا جونه هم گټور دی د

سردرد د دهری هغه ناروغی سره چه د

تبې سبب گرځی یوځای وی که چیر ی

سردرد د پیر سخت وی او ناروغ د هغی

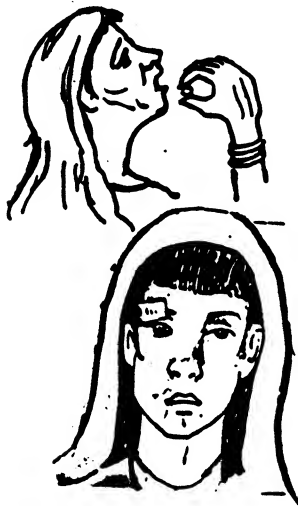
سره یوځای کانگی (قی) هم ولیری

باید یو ډاکټر سره مشوره وشي •

که چیرې یو ناروغ په مختلفو نووختونو کې ژر ژر سردرد کیزي دادمزمنی ناروغی

اوباسو تغذی ښه ده په داسی حالاتو کې ښه خواړه او پور ه

استراحت ارزښت لری •



دملا درد:

دملا درد دیر سیبونه لری چه پدی غای کی دهغی یو خو ذکر کیزی •

www.libtool.com.cn

- دملا په پورتنی برخه کی مزمین در دچه دوزن بایلل او توخی ورسره وی شاید دسزو

سلوی •

- په غلط ډول کبینا ستل او یا خیدل په داسی حال کی چه اوژی بکته وی دملا ددر د

عام سبب دی •

- په زړ و خلکو کی دملا مزمین در د عموماً د مفصلونو التهاب له کبله وی •

- دیوشی دپورته کولو او یا خر خیدلو په وخت کی دملا د کبنتی برخه کی در د شاید

د فقر اتو دبی غایه کیدلو له کبله وی په خاص ډول که چیری یوه پنبه در د منه یابی

حسه او یا کمزوری شی دا حالت دهغه زور له کبله چه په شراخی پیدا کیزی •

- په یوما شوم کی دملا د منحنی برخه کی در د شاید دملا د تیر دتوبر کلوز له کبله

وی په خاص ډول که دملا تیر لیرا وتلی هم وی •



- که دیو درانده وزن دپورته کولو او یا سخت کار د کولو څخه یوه ورځ وروسته دملا د

کبنتی برخه کی در دیر سخت شی شاید دملا اوینتی وی •

(در که شوی وی یا مچ خور دگی) •

- دمياشتنی عادت اویا امیدواری په وخت کی په بنځوکی دملا دکنبتهنی بر خسی

در دطبیعی وی •

www.libtool.com.cn

- دملا داخرنی برخی در دځنی وخت در حم، تخمدان ونوا ومقعد دستونزوله کبله

وی •

دملا ددر دعالج اومخنیوی :

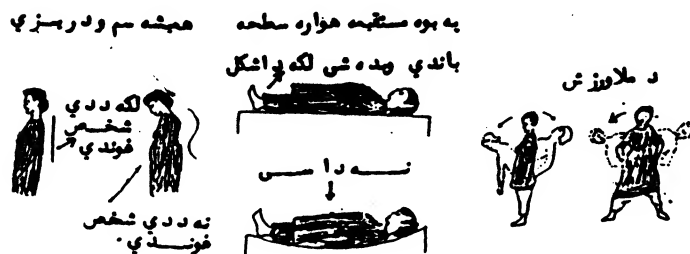
- که چیری دملا در ددکومی مزمنی ناروغی (سل) اویا کومی بلی سختی ناروغی له

کبله وی دهغی دسبب دعالج دپاره ناروغ روغتیا ئی مرکز ته واستوی •

- دملا دساده در دونوڅخه لکه دامیدواری دوخت در دکولی شی چه په ییوه

مستقیمه او هواره سطحه باندی په ویده کیدوسره یا سم ودریدو اویا دوامدار

ورزش کولو سره مخنیوی وکړی اویا لږ تر لږه ئی کم کړی •



- پاراسیتامول او تودتکور زیاتره وخت ددر دپه ارامولوکی مرسته کوی

- که چیری دملا در ددیو جسم دپورته کولو اویا دسختی اوناڅاپی تاویدنی له

کبله وی اودر ددپښو خواته انتقال وکړی یا یوه پنبه بی حسه اویا کمزوری شی

دا حالت دتشویش وړ دی ځکه هغه عصب چه دملا څخه راځی شاید دملا دکړیو

(فقراتو) دبی حایه کیدوله کبله دفشار لاندی راغلی وی بنه به داوی چه دیو پاکتر

سره مشوره وشى •

www.libtool.com.cn

دبندونوالتهاب (در دناکه اوپر سیدلی بندونه)

زیاتره وخت په زړو خلکو کی دبندونومزمن در دونه یا دبندونوالتهاب په مکمل

ډول نشی تداوی کیدای • اماځنی لاندی ذکر شوی لارښوونی شاید تریوی انیداز ی

پوری در دارامگری •

استراحت: دامکان په صورت کی دهغه در اندو جسمانی ورز شونواو کار ونودا جر ا

کولوڅخه چه در دناکه بندونودر دنور هم زیاتوی ځان وژغوری بر سیره پردی د

ورځی له خوا، خوب کول گټه لری •

- تودتکور: ددر دناکه بندونودپاسه دتودتکور (هغه ټوټه چه په تودواوبوکی لمده

شوی وی) تطبیق کول گټور دی •

- دساده تمرینونواو اجرا کول دمفصل دحرکت دساحی دساتلواویا زیاتوالسی

دمرستی دپاره مهم دی که چیری یو

بندپر سیدلی او تودوی امکان لری

چه منتن شوی وی په خاص ډول که

تبه هم موجوده وی دیوانتسی

بیوتیک څخه لکه پنسلین کار

واخلی په ځوانانو او ماشومانو کی

در دناکه بندونه شاید دکوډسی



دوینی ددوران سیستم :

دوینی ددوران سیستم دلاندی بر خوڅخه جوړ شوی دی

www.libtool.com.cn

۱- زړه

۲- رگونه

۳- وینه

زړه :

زړه یو جوړ لرونکی عضلی غړی دی چه رگونه ته دوینی دپمپ کولو ووظیفه په غاړه

لری او وینه د بدن ته ولوح جړوته رسوی .



زړه د سینې په داخل کی د دواړو سږو په مینځ کی د سینې د دودو کی شاته په کینه

خوا کی مخای لری .

رگونه :

سختی ناروغی لکه تو بر کلوز او نور و علا مه وی په دی حالت کی ناروغه روغتیا شی

مرکز ته ور ســــوی *

www.libtool.com.cn

قی یا کانگی :

زیاتره خلك مخصوصا ، ما شوما ن كله كله دمعدی د تكلیف سره یوځای کانگی هم

لــــری *

په عمومی ډول د کانگو سبب نشی پیدا کیدای شاید د گیدی لږ در داویا تبه موجوده

وی دا ډول ساده کانگی عموما ، سختی نه وی او په خپله د منځه ځی کانگی د ډول ډول

تکلیفونو نښه ده چه ځنی یی جزئی او ځنی نور شی خطر ناکه وی له دی کبله مهمه

ده چه ناروغ په غور سره معاینه کړو *



کانگی عموما ، دمعدی یا کولمو د نارواحتیو لکه اسهال - غذائی تسمم (خراب شوی

خواره) یا حاد نس (لکه اپن دیسیت یا د کولمو بندیدل) له کبله وی * ټولی هغه

ناروغی چه لوړه تبه یا سخت در دور سره وی د کانگو سبب کیدای شی په خاص ډول

ملاریا - د حگرا التهاب د تانسو نوالتهاب - د غوز درد - د بولی سیستم انتانات او

دسر در دشايددگانگوسيب شى •

هغه خطرناکه نښې چه دکانگوسره يوځای کيږي :

www.libtool.com.cn

- هغه دهايديریشن چه مخ په زیاتیدووی اونه کنترولیزی •

- هغه سختی کانگی چه ۲۴ ساتوڅخه زیات دوام وکړی •

- هغه سختی کانگی چه داستفراق شوو موادوړنگښتی توربخن شین یا نصواری و ی

او دغايطه موادو غونډی بوی ولری (دکولمودبندیدلونښه) •

- په گېډه کی دوامداره درد په خاص ډول کله چه ناروغ ونشی کولی تغوط اجرکې ی

اوبائی معده غلی وی او دغرهاری اوازنی نه اوریدل کيږي (حادنس) •

- دوینی کانگی کول (دمعدی زخم اونور) •

- په ټولو پورته ذکر شوو حالاتو کی ناروغ فوراً روغتياښی مرکز ته واستوی •

د ساده کانگو کنترول دپاره :

- کله چه کانگی سختی وی څه ونه خوړل شی •



که چیرې موجودوی څو گوته گاز لروونکی مایعات (لکه کوکا کولا) •

ناروغ ته ورکړی •

- دځنوبو توجوشانندی هم کله کله گټوری وی •

- د بدن داویو د کموالی دپورته کولو دپاره گاز لروونکی مایعات ،چای

اونور مایعات په لږه اندازه ولی ژر ژر ناروغ ته ورکړی •

ریش اوزکام :

ریش اوزکام بیه عامه ویروسی ناروغی دی چه دپوزی دبهيډلو، ټوخی ستونی

در د، اوغنی وخت دتبی او بندونود در دسبب کیزی •

www.libtool.com.cn



کیدای شی چه په وړ و ما شومانو کی معمولی اسهال هم منځ ته راوړی
ریزش او زکام تقریباً همیشه بی دهیڅ ډول دارود استعمال څخه ښه کیزی انتی
بیوتیک مه استعمالوی ځکه هیڅ گټه نلری او کیدای شی چه ضرر ورسوی •
۱- زیات مایعات او پوره استراحت گټور دی •



۲- پاراسیتامول دتبی، ځان درد دی او د سردړ دپه کمولو کی مرسته کوی •
۳- پرهیز ته حاجت نشته دمپوه او په اوپه خاص ډول دنارنج اولیمو او په گټور دی

ددی دیار ه چهر بیرش دغور په در دبذل نه شی خپله پوز ه مه سنی کوی فقط هغه
پاکه کړی .

www.libtool.com.cn
ماشوما نوته هم دا کار زده کړی لوی ماشومان اولویان کولی شی چه لزی مالگینی
اوبه پخیل ورغوی کی واچوی او هغه پخیله پوز ه کی کش کړی



دا عمل دمخاط په نرمولو کی مرسته کوی . دجوش اوبو دبخار تنفس کول دتوخی
اود بندۍ پوزی په خلا صولو کی مرسته کوی .

۴- که چیری ریزش یا زکام دیوی اونی خخه زیات دوام وکړی اویا ناروغ تبه ،توخی
اوبلغم ،سطحی اویا چټک تنفس اود سینی در دولری شاید ناروغ ته بر ونشیت یا
سینه بغل پیدا شوی وی پدی صورت کی امکان لری چه یوانتی بیوتیک ته ضرورت
پیداشی . په سینه بغل باندی دزکام دبذلیدو خطر په زړو خلکو او هغه خلکو کی
چه دسړوپه تکلیف (لکه مزمن بر ونشیت اخته وی پیر دی .

دستونی در دزیاتره در بیرش اوزکام بر خه ده کوم ډول خاص علاج ته ضرورت نلری
لاکن دتودواوبو غر غره چه لزه مالگه پکی وی گټور ه تمامیزی بیاهم که چیــــری
دستونی در دپه ناخاپی ډول دتبی سره یوځای شروع شی امکان لری چه باکتریائی

(سترپتوکوک پوله) وی پدی صورت کی به خاص علاج ته ضرورت ولری •

د زکام مخنیوی :

www.libtool.com.cn

ښه خواړه او پوره خوب درېزش او د زکام په مخنیوی کی مرسته کولی شی دنارنج

لیمو، رومی، بادنجان او نور وداسی میوو خوړل چه ویتامین سی ولری گټور دی •

د خلکو د عقیدې په خلاف زکام د یخنی اولنده بل څخه نه پیدا کیږی بلکه برعکس

دهغه خلکو څخه اخستل کیږی چه پدی ناروغی اخته وی او د پرنجی پواسطه

ویروس په هوا کی خپروی نور و خلکو ته درېزش دسرایت دمخنیوی پخاطر باید

ناروغ شخص په بیل ځای کی خواړه و خوری او ویده شی اونوی زیږیدلی ماشومانو

ته دی نژدی نشی دتوخی او پرنجی په وخت کی دی خپله خوله او پوزه پټه کړی •

د ستونی درد او د تانسولونو التهاب :

هاتکلیف زیاتره درېزش سره یوځای

شروع کیږی امکان لری چه ستونی سور

وی او یا ماشوم دخواړ و دتیرولو پیه

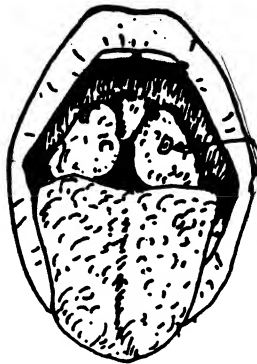
وخت کی د درد احساس وکړی

(تانسلونه د ستونی په شاتنی برخه

کی دواړو خواو ته دوه لمفاوی غدې دی)

کیدای شی چه تانسولونه غټ او دردناکه

وی او یا زه وی (چرک) ولری •



تبه ځنی وخت د سانتي گريد (۴۰) درجته رهي ټيږي

علاج :

۱- دمالگه لرونکی تودواوبوغر غره (دجای یوه کاجنه مالگه په یوگیلا س او بو

کی) گټوره ده .

۲- ددر ددپاره پاراسیتامول ورکړی .

۳- که چیرې در دا وتبه یونا خاڅې پیداشی او یا ددرې ورځو څخه زیات دوام وکړی

دلاندینی عنوان لاندی لوستل کیږی .

د ستونی در دا ودروماتیک تبی خطر :

دستونی ددر ددپاره چه زیاتره در یز ش او زکام سره یوځای وی انتی بیوتیک نه

استعمال کیږی .

دمالگینو تودواوبوغر غړی او پاراسیتامول پواسطه دی تداوی شی .

مگریوبل ډول دستونی در ددی چه دسترپتوکوکی ستونی در دپه نامه یا دیزې چه

باید دپنسلین پواسطه تداوی شی دا ډول دستونی در دپه ماشومانو اونوی ځوانانو

کی عام وی . سترپتوکوکی ستونی در دپه ناخاڅې ډول دستونی دسخت در داوتبی

سره شروع کیږی .

دزکام او توحی داعراضا ونښو سره یوځای نه وی .

دخولی شاتنی برخه او تانسونه ډیر سره وی همدارنگه دلاندی ژامنې لمفاوی

عقدی هم پر سیدلی او حساسی وی پنسلین دلس ورځو دپاره ورکړی که چیرې

دناروغی په شروع کی د (۱۰) ورځو دپاره پنسلین تطبیق شی دروماتیک تبه

دمنځ ته راتلو خطر کمېږی .

په ستر پتو کونکی ستونی در دباندي داخته ماشوم خوب او خوراک باید دنور وڅخه
جلا وي ترڅو په نور وټه دناروغي دسرايت څخه مخنيوی وشي .
www.libtool.com.cn

دهوائی نلونو حاد (دلزمودی اوناڅاپی) التهاب :

(حاضر انشیت) :

برونشیت دهوائی نلونو (چه هوا سږ وټه رسوی) یوه مکروبی ناروغي ده دهوائی
نلونو التهاب دیواوازلروونکی ټوخی اوبلغم سبب گرځي دبرانشیت معمولي
سبب وپروس دی له دی کبله په عمومي ډول انتی بیوتیک ضرور نه وي دانتيبي
بیوتیک څخه فقط هغه وخت کارواخلي چه :

- برانشیت دیوی هفتی څخه زیات دوام وکړی اوبه نه شی .
- که چیري په ناروغ کی دسینه بغل نښی (دتنفس شمیر په یوه دقیقه کی د (۵۰))
څخه زیات شی څرگندی شی .

- اویاله دی څخه مخکی دسږ وپه مزمن (دوامدار) تکلیف اخلته وي .

دهوائی نلونو مزمن (دوامدار) التهاب

(مزمن برانشیت) :

- ۱- ټوخی اوبلغم چه میاشتي اوکلونه دوام کوی غځني وخت ټوخی زیات تیزی اوکیدای
شی چه تبه ورسره هم پیداشی هغه ناروغ چه دا ډول ټوخی لری ولی نوری مزمنی
ناروغي لکه توبرکلوز اوساه بندی ونه لری شاید مزمن برانشیت وي .

۲- داناروغي اکثره په زړ و خلکو کی چه ډیر سگ

ځینی لیدل کیږی .



۳- امکان لری چه برونشیت په امفی زیما چه دسز ویوه

وخیمه اونا علاجه ناروغی ده بدل شی هغه

څوک چه په امفی زیما اخته وی دورزش او فزیک

تمریناتوپه وخت کی په سخت

سره ساه ویاست

اوسینه نه

لکه دبیرل لوښی زی

علاج:

۱- که چیری ناروغ د سگرت څښلو عادت لری باید د هغه پریز دی

۲- هغه څوک چه په مزمن برونشیت اخته وی کله زکام پاریزش باندی چه تبه ورسره

وی اخته شی باید دامپی سیلین یا کوترای مکز اول ورکړ شی

۳- که چیری ناروغ په ټوخی او د سختو بلغموپه څار جولو کی تکلیف لری د تود او ابو

بخار دی تنفس کړی او وروسته بیا دهغی سره د بلغمودایستلو په طریقهمرستمه

وکړی

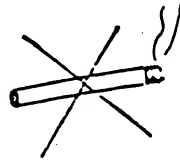
۴- که چیری دناروغ وضعه ښه نه شی هغه باید دروغتیاښی مرکز ته واستول شی



که چیری مزمن ټوخی لری او یا

غواړی چه دهغی مخنیوی وکړی

سگرت مه څښی



سینه بغل :

سینه بغل دسز وپوه حاده مکروبی ناروغی ده چه زیاتره دتنفسی سیستم دنورو
www.libtool.com.cn
ناروغیولکه (شری، توری، توخلی، زکام، برانشیت (دهوائی نلونوالتهاب) ساه
بندی او یانورو پیر ووخیموناروغیوڅخه ورسته پیدا کیزی .

اعراض او علامی :

- ۱- یوناڅاپی لرزه او بیا ورسته تبه .
- ۲- چټک او سطحی تنفس دلز خرازی سره دهرځل ساه ایستلو سره دپوزی دجدار
(سپیزمو) الوتل یو پیر ناروغ ماشوم چه په یوه دقیقه کی د (۵۰) ځلی څخه زیات
سطحی تنفس ولری په غالب گمان به سینه بغل وی .
- که چیری تنفس چټک او ژورو یی چیدن داوبوپه کموالی او دتهوئی په زیاتوالی فکر
وکړی .
- ۳- تبه (ځنی وخت نوی زیزیدلی ماشومان یا زاپه او دیر کمزوری خلک سره له دی
چه سخت سینه بغل لری خوتبه پیر له زه او بیا هیڅ نه وی) .
- ۴- دسینی دقفس داخلي خواته دپښتیو دمنځ دفاصلی کش کیدل یا ننوتل .
- ۵- توخی (چه زیاتره دژیر رنگه ، شین رنگه یا لږ وینه لرونکی بلغموسره ییو
ځای وی) .
- ۶- ځنی وخت دسینی درد .
- ۷- سړی پیر ناروغ ښکاری حتی چه ځنی وخت دخوړلواوڅښلو توان نلری (پسه
خاص ډول ماشومان) .

۸- زیاتره وخت په مخ او شونډو باندې تب خال څرگندېږي .

علاج :

www.libtool.com.cn

۱- په سینه بغل کې په انټی بیوټیک سره علاج کول کولی شئ لکه د ژوند او مرگپه منځ کې توپیر وی ناروغ ته پنسلین ، امپی سیلین یا کوترای مکز ازل ورکړئ (د دوا اندازه د داروپه برخه کې وگورئ) په عمومي ډول د شپږ وکلو څخه په کمو ماشومانو کې امپی سیلین ډیره ښه دوا ده .

۲- د تبې د کمولو د پاره پاراسیتامول ورکړئ .

۳- ناروغ ته زیاته اندازه مایعات ورکړئ که چیرې ناروغ ماشوم وی د مایعات د ورکولو سره یوځای باید د مور شیدې هم ورکړئ .

که چیرې ناروغ اشتها نلري هغی ته نرم خواړه او بیا اوبه ، ايس ، ورکړئ .
۴- ناروغ ته په زیاته اندازه اوبه ورکړئ او هغه دی ته وهڅوی چه د تودا ووبوڅار تنفس کړئ چه ټوخی ئی کم او بلغم ئی نرم شی د بلغم د څارولو طریقه هم گټوره ثابتیدلای شئ .

۵- هر کله که د ټوخی سره یوځای د تنفس شمیر په یوه دقیقه کې د (۵۰) ځلې څخه زیات وی یا ناروغ د خوړلو او څښلو توان نلري او یا د پښتنيو د منځ مسافه د سینی داخلي خواته ننوتی وی پدې صورت ناروغ ژر تر ژره روغتیائی مرکز ته واستوی .

د بلغم د څارولو طریقه :

کله چه یو ډیر زوړ یا کمزوری سړی په سخت ټوخی باندې اخته وی او نشي کولی چه سخت بلغم د سږو څخه خارج کړي د ډیر واو بوڅښل گټور دی همدارنگه لاندې طریقه

الف : شریانونه : عبارت دهغه رگونوڅخه دی چه وینه دزړه څخه د بدن انساجو

او حجرو ته رسوی .

www.libtool.com.cn

دوینې رنگښی سوراو د اکسیجن اندازه ئی زیاته او د نبضان لرونکی وی .

ب : وریدونه : عبارت دهغه رگونوڅخه دی چه د بدن د حجرو او انساجو څخه

وینه زړه ته رسوی .

دوینې رنگښی تور بخن سوردی او د اکسیجن مقدار ئی کم دی .

ج : شعریه عروق : عبارت دهغه رگونوڅخه دی چه ډیر کوچنی او د ویشتناو

غوندی نری وی .

وینه :

د حجر و د ضرورت وړ اکسیجن او غذائی مواد د حجرو ته رسوی او د حجر و فاضله مواد وړ

کار بن دای اکساید د بدن څخه د خار جولو په منظور مربوطه غړی ته رسوی .

دیو کاهل انسان د بدن دوینې مجموعی حجم د ۵ ر ۴ څخه تر ۵ (لیتر و پوری دی .

تنفسی جهاز :

تنفسی جهاز عبارت دهغه جهاز څخه دی چه د بدن د حجر و د ضرورت وړ اکسیجن

له هوا څخه اخلی او وجود ته ئی داخلوی او په مقابل کی د کار بن دای اکساید غاز لـ

بدن څخه خارجوی .

هغه غړی چه تنفسی جهاز جوړوی عبارت دی له :

پوزه ، خوله ، حنجره ، شن ، قصبات ، هوایی کڅوړی اوسز و څخه .

د حجاب حاجز عضله او د سینی عضلی هم د تنفس په عمل کی برخه لـ

• به گتوره وی

- دناروغ خخه و غواری چه دتودوا و بوبخار تنفس کری تر خوچه بلغم ئی نرم شی •
www.libtool.com.cn

وروسته دهغه خخه و غواری چه پیدی ډول په بستره خملی چه سراوسینه ئی دکت

یا چپرکت خخه بنکته خوړندوی بیائی په کراره دخپل لاس په ورغوی په شاووهی

داکار به ددی سبب شی چه بلغم خارج شی •



• سامبندی (استمء) :

په ساه بندی باندی اخته سړی په حملوی ډول تنفس ستونزی لری د سږو خخه

دهوادو تلویپه وخت کی د خرخر (خراری)

اواز اوریدل کیزی • دهوادا خستلویپه

وخت کی ناروغ کوښښ کوی چه هوا

سږوته ننبا سی امکان لری چه دگروی

دهدوکی پوستکی او دپښتیو دمنځ -

پوستکی د داخل وخوا ته کش شی که



چیری ناروغ ونشی کولی چه په پوره اندازه هوا، سز و ته ننباسی امکان لری چه

شونډی اونوکا نئی شنه شی او غاړی وریډونه ئی وپړ سبزی •

www.libtool.com.cn

تبه اکثرا، وخت نه وی استما، زیاتره په ماشوم توب کی شروع کیږی او امکان لری چه

ټول عمر دناروغ دپاره دیو مشکل په ډول پاتی شی •

استما، ساری نه ده ولی په هغه ماشومانو کی چه خپلوان ئی په استما، اختبه وی

عمومیت لری، ساه بندی عموما، دکال په ځنومیا شتو او یا د شپي له خوا سختیږی •

هغه څوک چه ډیر کلونه په استما، اخته وی امکان لری چه امفیزیمایکی منځ ته

راشی ممکن دا استما، حمله دهغه شیانو دخوړلو او یا تنفس کولو څخه چه شخص د

هغی سره حساسیت لری پیداشی په ماشومانو کی استما، اکثرا، په زکام سره شروع

کیږی په ځنی خلکو کی تشویش او عصبانیت هم دا استما، د حملی په شروع کولو کی

رول لری •

علاج:

۱- که چیری استما، دکور په داخل کی شدت اختیار کړی ناروغ باید کور پرېږدی او

داسی ځای ته لاړ شی چه پاکه هوا ولری دناروغ سره باید په ډیر نرمی او مهربانی

رفتار وکړی او هغه ته ډاډه گیر نه ورکړی •

۲- ناروغ ته په ډیر اندازه مایعات ورکړی مایعات بلغم نرموی او تنفس اسانه

کوی همدارنگه دتودواو بودبخار تنفس کول هم گټه رسوی •

۳- که چیری ناروغ تبه ولری او یا د ساه بندی حمله ددری ورځو څخه زیات دوام وکړی

ناروغ ته دامپی سیلین کپسول یا کوترای مکسازول ورکړی •

کول دیرار زبنت لری •

www.libtool.com



د سل د ناروغی پیری عامی نښی :

- ۱- مزمن تېوخی په خاص ډول کله چه ناروغ سهار له خوبه پاڅیږی •
- ۲- د غرمی نه وروسته معمولی تبه او د شپې له خوا څو لې کیدل •
- ۳- امکان لری چه د سینې یا دملا د پورتنۍ برخې دردموجودوی •
- ۴- د وزن دوامداره بایلل او د کمزورتیا زیاتوالی •

په خطرناکویا پرمخ تللو پیښوکی :

- ۱- د تېوخی سره وینه (په عمومی ډول لږه وی مگر په ځنوپېښوکی زیاته وی) •
- ۲- ژیر او غوړ پوستکی •

۳- داوا زخپ کیدل (ډیره خطرناکه نښه) ۰

۴- سل زیاتره په سزوکی وی لاکن د بدن نوری برخی هم اخته کولای شی ۰
www.libtool.com.cn
دسل دلمړنۍ نښې په څرگندیدو سره ناروغ روغتیایی مرکز ته واستوی دتوبرکلوز
ضدداروگان زیاتره وړیا لاس ته راځي په نژدې روغتیایی مرکز کی هغه ولتوی
دا ډیره مهمه ده چه دسل دناروغی داروگان دورکړ شوی لارښوونی سره سم
استعمال شی ددوا خوړلو ته تر هغه وخته پوری دوام ورکړ شی چه داکتر ناروغ ته
دا پورکړی چه جوړ شوی دی دسل ناروغی څخه دمکمل ښه والی دپاره یو یا دوه کاله
دارو خوړی دامکان تر حده پوری ناروغ ته دپروتنین- ویتامینونو او دانسرژي
جوړونکی خواړه په پوره اندازه ورکړ شی ۱۰ استراحت ډیر مهم دی ناروغ باید تر هغه
وخته پوری چه په ښه کیدو راځي کار ونه کړی کونښ وکړی چه دومره کار ونه کړی چه



ستړی شی یا په تنفس کولو کی سختی پیدا کړی
کونښ وکړی چه همیشه په پوره اندازه استراحت
او خوب وکړی د بدن دنورو برخوسره
دسل علاج کله دسزودسل د علاج غوندی یو
ماشوم چه دملا دهد وکوپه توبرکلوز اخته وی د
فلج کیدو څخه دمنځ نیوی په خاطر شایدد
دجراحی د عملیاتو ته اړتیا ولری ۰

سل یوه ډیره ساری ناروغی ده :

هغه خلک چه دسل دناروغی سره یوځای په یو کور کی ژوند کوی په خـاـص

دول ماشومان په ناروغۍ باندې دا خټه کیدو د لوی خطر سره مخامخ دی .

که چیرې پمکور کې یو څوک په سل اخته وی : www.libtool.com.cn

۱- که امکان ولری ټوله کورنۍ دې دسل دپاره معاینه شی .

۲- ماشومان د ټو برکلوز په مقابل کې واکسین شی .

۳- هر څوک مخصوصا ماشومان باید په پوره اندازه او قوی خواړه وڅوری .

۴- دامکان په صورت کې په سل باندې اخته ناروغ تر هغه وخته پورې چې ټوخی شی

دمنځه غۍ په بیله کوټه خواړه وڅوری او ویده شی .

۵- په سل باندې اخته سړی باید ډیر احتیاط وکړي ترڅو د ټوخی په وخت کې خپله

خوله پټه کړي . په ځمکه خپل بلنم تونکې او کوښښ وکړي چې په تفدانی کې خپل

بلنم جمع کړي او وروسته بیا هغه دکور څخه په یولرۍ ځای کې وسوزوی او یائی ښځ

کړي .

۶- دیوما شوم د ټو برکلوز په لمرنۍ شک یا کله چې دهغې ټوخی له دوه هفتو څخه

زیات دوام وکړي هغه روغتیا ئې مرکز ته بوځي .

۷- دنړۍ رنځ سمدلاسه علاج وکړي ناروغ د ښه کیدو څخه وروسته د ناروغۍ نښه

خپروی .

په وخت او مکمل علاج د ناروغۍ دمخنیوی مهمه برخه ده .

اسهال :

که چیرې د چاپکۍ متیازی (غایطه مواد) نرمۍ او اوبلنۍ وی نو هغه په اسهال

اخته دی کیدای شي چې اسهال معمولی یا سخت وي همدارنگه کیدای شي چې حاد

• یامزن وی

په اسهال کی دبدن اوبه اوما لگی ضایع کیزی اوسری په دیها بیدریشن (دبدن داوبو
www.libtool.com.cn

• کموالی (اخته کیزی

دیها بیدریشن دا سهال یولوی خطر دی او کیدای شی چه دهغی پواسطه په اسهال

اخته شخص مړ شی •

اسهال په هغه ماشومانو کی چه په سوء تغذی کی اخته وی ډیر عام او خطرناکه وی

هغه ماشومان چه دبښو خواړو څخه استفاده کوی په هغوی کی اسهال ډیر کم وی بیا

همکه چیری په اسهال اخته شی ژر بڼه کیزی •

مگر هغه ماشومان چه ناقصه خواړه خوری په هغوی کی دا سهال دشتوالی امکان

زیات وی او ډیر امکان لری چه دهغی له کبله مړ شی •

اسهال ډیر سببونه لری ځنی وخت خاص علاج ته ضرورت لری اما دا سهال زیاتره

پیبی حتی که سبب شی هم ونه پوهیژی په کور کی په بڼه ډول تداوی کیدای شی •

دا سهال سببونه :

۱- ناقصه تغذیه :

ناقصه تغذیه ماشوم کمزوری کوی او دهغی دژر ژړا وسخت اسهال کیدلو دپاره

زمینه برابر وی •

۲- ویروسی ناروغی (په عمومی ډول دا ډول اسهال معمولی وی) •

۳- امیب او بکتریا وی •

۴- چنچنی •

۵- دهاضی دجهاز خخه خارج ناروغی لکه دغوز درد، اوتانسوالتهاب، شری .

۶- ملاریا .

www.libtool.com.cn

۷- غذائی تسمم (خراب شوی خواړه) .

۸- دشیدونه هضمیدل (په هغه ماشومانوکی چه په سوء تغذی اخته وی) .

۹- دماشوم دپاره دنوو خواړو د هضمولو ستونزی .

۱۰- دځینو خواړو په مقابل کی حساسیت (ځنی ماشومان دغواشیدو په مقابل کی

حساسیت لری) .

۱۱- دځینو داروگانو خراب تاثیر لکه امپی سیلین .

۱۲- جلاب، مخرش نباتات، اوځنی زهری مواد .

۱۳- په زیاته اندازه دخامو میوو او یا دیر وغور و غذاگانو خوړل .

د اسهال علاج :

د اسهال د اکثر وپیښود پاره دارو ضرورت نه وی په اسهال کی لوی خطر د ی

هایدریشن (د بدن داوبو کموالی) دی په هغه صورت کی چه اسهال د پیری مودی د-

پاره دوام پیدا کړی لوی خطرئی په سوء تغذی باندی اخته کیدل دی . له دی کبله

دهغه د علاج مهمه برخه دپوره اندازی مایعاتو او ښی غذا، خوړل دی .

د اسهال په علاج کی چه دهغی سبب هرڅه وی لاندی ټکی په نظر کی ونیسی .

۱- د دیهایدریشن څخه مخنیوی وکړی یا هغه کنترول کړی هغه څوک چه غایطه

موادئی اوبلن وی باید په زیاته اندازه مایعات وڅښی که چیری اسهال سخت وی او

یا د دیهایدریشن ښی ولیدل شی ناروغ ته اوار، اس ورکړی که چیری نازوغ هغه

نه څښې هغه دې و هڅوی چه وښې څښې .

۲- دناروغ غذاښې اړتیاوی پوره کړې . www.libtool.com.cn

په اسهال اخته وی زیږیدلی ماشومان باید د مور شیدې وڅوړي .

یو کوچنی یا کم وزنه ماشوم یا ټول خواړه او کمزوری کسان باید د اسهال په ټوله موده کې وحتی د ښه کیدونه وروسته هم په پوره اندازه د وجود جوړونکې (پروټین) او انرژۍ (طاقة) ورکونکې خواړه وڅوړي که چیرې ناروغ له دې کبله چه سخت ناروغه دې او یا کانګې لري څه خوړلی نه شي نو کله چه ښې د خوړلو توان پیدا کړي باید سمدلاسه غذا وڅوړي .

که څه هم د غذا خوړل به ښې په لمړۍ سر کې د ژړر غټو متیازو سبب شي . خو دا دناروغ ژوند ته نجات ورکولی شي .

- که چیرې کموزنه ماشوم په داسې اسهال اخته وي چه څو ورځې دوام وکړي او یا پری ژړر راگرځي هغې ته داسې خواړه ورکړي چه زیات پروټین ولري عمومًا بل علاج ته هیڅ ضرورت نه وي .

- که چیرې بیولوی ماشوم او یا بالغ سړی چه په ښه ډول تغذیه شوی وي په حاد اسهال اخته شي شاید د یو مایع غذاښې رژیم اخستلو سره (لکه چای، ښوروا، او بیس او ارس،) دوباره ژر ښه شي .

مگر که دیوی ورځې څخه زیات دوام وکړي ناروغ باید د خوراک پیل کړي .

په اسهال باندې دا څه کمسانو دپاره خواړه :

کله چه ناروغ کانګې کوي او یا څه شي خوړلی باید لا ندیني مایعات وڅښي .

چای، دوریجواوبه، دغوشی، هگی یالوبیا خوروا، او، ار، اس اودمور شیدی کله چه ناروغ دخورالک توان پیدا، کړی بر سیر ه پرپور تنیو مایعاتولا ندینی خواړه یا هغی ته ورته شیان باید و خوری .

www.libtool.com.cn

انرژي لرونکی خواړه :

پخی شوی یار سیدلی کیلی، بسکیت، اوویشی، بیانور ښه پاخه شوی حبوبات تازه جوار (چه ښه پاخه شوی اومیده شوی وی) اکچالواو پخی منی .

د وجود جوړوونکی خواړه :

شیدی، چرگ، (ایشیدلی یا سور کړی) ایشیدلی هگی، غوښه (بی غورواو بی وازدی ښه پخه شوی اومیده شوی) لوبیا، دال یا چنی (ښه پاخه شوی اومیده شوی) ښه پوخ شوی ماهی .

دلاندی شیانو دخورلوڅخه پر هیزو کړی .

ډیر غور خواړه، خامی میوی، په غور وکی پخه شوی لوبیا، مصالحه لرونکی خواړه او هر ډول جلاب .

مخنیوی :

سره ددی چه اسهال مختلف سببونه لری ولی ډیر عام سبب ئی انتان اوسو، تغذی ده .



د سړی تغذی او اسهال معمور په ډاډه هغه د پروماټو مانو لوند په برکی نیسی

د حفظ الصحی (پاکوالی) مراعت

کول اود ښه خوراک پواسطه د اسهال د

دهواڅخه داکسیجن اخیستل اودسږوڅخه دکاربن دای اکسایدخارجیدل

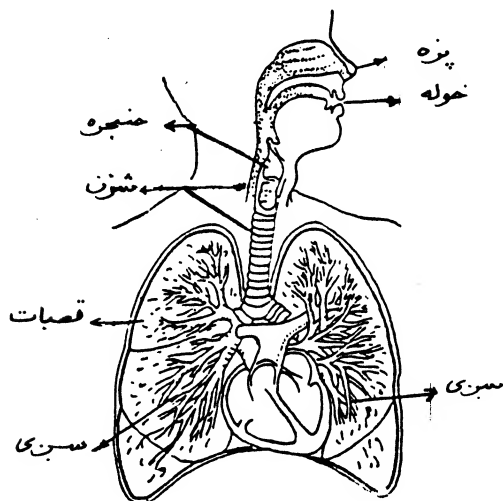
دتنفس یوه عملیه شمیرل کیزی چه په نارمل حالت کی په لویانوکی په یوه دقیقه

www.libtool.com.cn

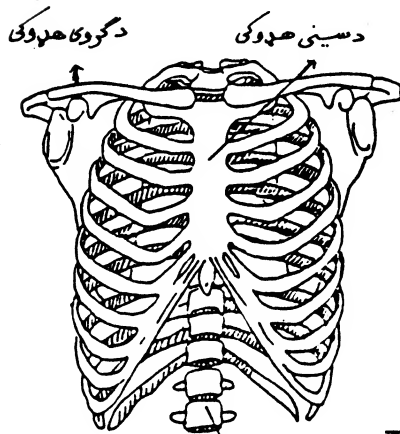
کی له (۱۲) څخه تر (۲۰) واروپوری دی .

دتنفس عمل یو غیر ارادی عمل دی چه ددماغ په واسطه په خودکاره ډول تنظیم

اوکنترولیزی .



دسینی قفس (صدری قفس) :



دسینی په صندوق کی لاندی غړی لکه

زړه، سږی، شږن، مری اولوی رگونه

ځای لری .

زیاتر و پیپنومخنیوی کیدای شی هغه ماشومان چه په سو، تغذی اخته وی نظر سر هغه ماشومانوته چه ښه تغذیه شوی وی په اسهال ډیر اخته کیزی او مری ددی سره سره اسهال خپله دسو، تغذی سبب کیدای شی که چیری دمخکی نه سو، تغذی موجوده وی داسهال پواسطه به نوره هم په چټکی سره زیاته شی .

اسهال دسو، تغذی او سو، تغذی داسهال سبب گرگی .

دا کار یوه معیوبه دایره یا کړی منح ته راوړی چه هر سبب دوهم سبب ته شدت ور کوی (یو دبل دزیاتوالی سبب گرگی) له دی کبله ښه خواړه داسهال په علاج او وقایه کی ارزښت لری .

دسو، تغذی دمخنیوی پواسطه داسهال مخنیوی وکړی

داسهال، دمخنیوی پواسطه دسو، تغذی مخنیوی وکړی

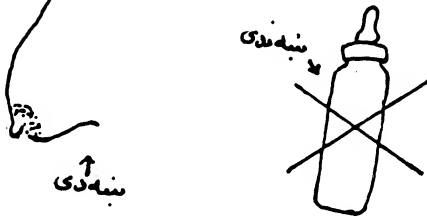
داسهال مخنیوی هم په تغذی (خوراک) او په حفظ الصحی (پاکوالی) پوری اړه لری . (دحفظ الصحی برخه ته مراجعه وکړی) .

پدی حای کی په نوی زیزیدلی ماشومانو کی اسهال دمخنیوی دپاره خونور مهم پیشنها دونه ورکړ شویدی .

نوی زیزیدلی ماشومان دمور په شیدو تغذیه کړی نه په وچو (پوږی) شیدو په خلور ولسر یومیا شتوکی نوی زیزیدلی ماشومانوته صرف دمور شیدی ورکړی دمور شیدی دماشومانو سره مرسته کوی چه دهغه مکر وبونوپه مقابل کی چه اسهال پیدا، کوی مقاومت وکړی که چیری دمور دشیدو پواسطه دماشوم تغذیه امکان ونلری هغی ته دپیال

اوقاشقى پواسطە شىددى وركىرى • چوشك مە استعمالوى حكە دەغنى پاك ساتل

گران دى اويلاير امكان لرى چە دميكر وىيى نار وغيوسىب شى •
www.libtool.com.cn



كلە چە ماشوم تە دنوى ياكل كو خوار وپە وركولوپىل كوى لومرى پەلەزە اندازە و ر

كرى اوغە بىبە مىدە كرى پدى ترتيب سرە ماشوم كولاى شى چە نوى خوارە هضم

كرى ولى كە پە يوغل پە زىاتە اندازە خوارە وخورى شايدپە اسهال اختە شى •

- نوى زىزىدلى ماشوم اودەغنى خاى پاك وساتى پاملرنە وكرى چە ماشوم چتـل

شيان خپلى خولى تە ننه نباسى •

- ماشومانوتە غير ضرورى داروگان مە وركوى •

دى هايد ريشن (دېدن داوبوكموالى) :

زىات ماشومان چە داسهال لە كبلە مرى لە دى كبلە مرى چە پە بدن كى ئى پە

پورە اندازە اوبە نە پاتى كىزى دېدن داوبودى كموالى تە دى هايد ريشن ويـل

كىزى • دى هايد ريشن هغه وخت منخ تە راخى چە دەغە اوبواندازە چە بدن ئى

لە لا سە وركوى نظر دەغە اوبواندازى تە چە بدن ئى اخلى زىاتە وى • چە داپىنبە

دسخت اسهال پە نتتيجه كى پە خاص دول كە كانكى هم ورسرە وى پيسىزى •

دى هايد ريشن پە دىر وسختونار وغيوكى كلكە چە خوك دىر ناروغە وى اوبە پورە

اندازه خوانده او مایعات نشی اخستلی هم لیدل کیزی • دی هایدریشن په هر عمر

اوسن کی لیدل کیزی مگر په وړوما شوما نوکی ډیر ژر پیدا کیزی او خطرناکه وی •
www.libtool.com.cn

هرما شوم چه او بلن اسهال لری د ډیهایدریشن تر خطر لاندی وی •

ددی هایدریشن اعراض اونبې :

- تشی متیازی کمیزی یا هیخ نه وی د متیازو

رنگتور بخن ژپړوی •

په ناخاپی ډول دناروغ وزن کمیزی •

خوله وچه وی •

- لیکنده (شیردان) ننوتی

وی (تریوه کلن ماشوم —————انو

پوری)

- پوستکی خپل ارتجاعیت دلاسه ورکوی

پوستکی پدی ډول ددوه گوتوپه منځ کی

ونیسی او پورته ئی کی —————ری

که چیری پوستکی ژر تر ژر بیرته خپل اصلی

حالت ته ونه گرځی ،

ددی معنی داده چه د بدن اوبه کمی شویدی •

ډیر سخت ډی هایدریشن شاید نبض چټک او کمزوری (شاک) کړی او د چټک او ژور

تنفس تبیی یا اختلاج سبب شی •

دېی هایدریشن علاج اومخنیوی :

- هغه څوک چه د بدن اوبه ټی کمیزی باید په زیاته اندازه مایعات ، اوبه ، چای

www.libtool.com.cn

ښور و او نور وڅښی تر څو چه پدې هایدریشن اخته نه شی .

- په عمومی ډول دې هایدریشن څخه مخنیوی کیدلی شی خوپه دی شرط :

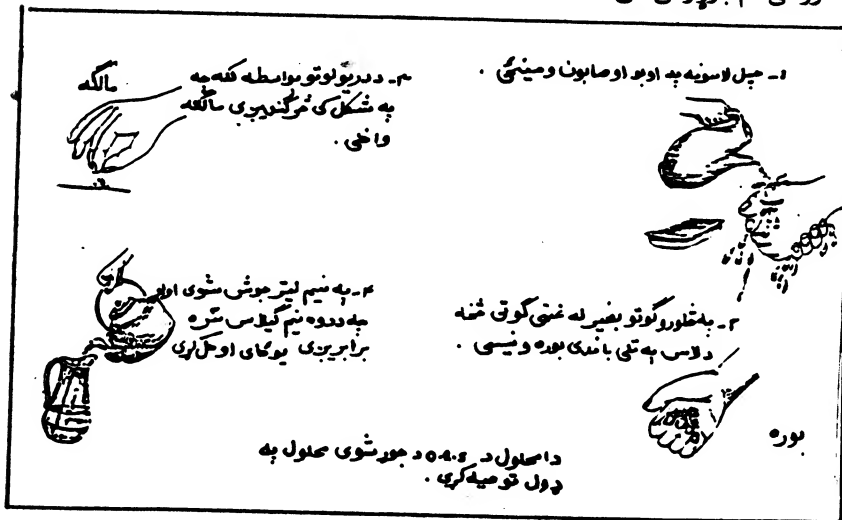
هغه څوک چه اسهال دی (که کانگی لری او که نه) د اسهال د شروع کیدو سره سم

باید په زیاته اندازه ، اوبه ، اریس ، وڅښی دامستله په خاص ډول دهغه وړ و ما شومانو

د پاره چه غایطه مواد دی اوبلن وی ډیر ارزښت لری .

که چیری دا واره ، اریس پاکتونه نلری په لاندی طریق د دبوری اوما لگی محلول په

کورکی هم جوړولی شی .



د دبوری اوما لگی د محلول د تیارولوپه وخت کی دا و بوداندازی د تعینولو د پاره

ښه داده چه روغتیا ئی کار کوونکی په منطقه کي مروجی بیالی اوکیلا سونه دخپل

درجه لروونکی جگ پواسطه اندازه کړی اووښی لیکي اودهغی دمخی ناروغانوته

لازمه لارښونه وکړي .

www.libtool.com.cn

امیبی اوباکتریائی پیچش :

امیب :

داچنجی نه دی بلکه ډیر کوچنی حیوانات

یاپرازیتونه دی چه صرف دمیکروسکوپ

(هغه وسیله چه کوچنی شيان لوی ښی)

پواسطه لیدل کیزی .



امیب په خه ډول انتقال کوي :

په امیب باندی داخه کسانوپه غایطه موادوکی په میلیونونو پارازیتونه

وجودلری ،دحفظ الصحی دنه مراعت کولوله کبله دپارازیتونه دڅښلو داوبو

منبع یا خواړوته داخلیزی اونور خلک پری اخته کیزی .

اعراض اونښی :

ډیر روغ خلک بیله دی چه ناروغه وی امیب لری مگر امیب دسخت اسهال یا

پیچش یوعام سبب دی خصوصاً په هغه خلکوکی چه دنور و امراضاویاسو تغذی

له کبله کمزوری شوی وی امیب ځنی وخت په ځگرکی ددر دناکی اوخطرناکی اېسه

دجوړی

سبب گرځی .

امیبی پیچش لاندی اعراض اونبسی لری :

- ۱- اسهال چه کله وی اوکله نه وی خنی وخت قبضیت موجود وی •
www.libtool.com.cn
- دکولمودر داود دکومتیاز و دژرژر کولوا احساس چه خنی وخت غایطه مواد دپیر لزاو
یا صرف بلغم (چه غایطه مواد دور سر نه وی) خار چیز ی •
- نرم غایطه مواد (خو عموماً، اوبلن نه وی) چه په زیاته اندازه بلغم و خنی وخت
وینه ورسره وی •

- په سختو پینوکی په زیاته اندازه وینه خار چیز ی و ناروغ شاید دپیر کمزوری شی •
- عموماً، تبه موجوده نه وی •
هغه اسهال چه وینه ورسره وی شاید دامیب یا باکتری یا پواسطه منج ته راشی خو
باکتریائی پیچش په ناخاپی ډول شروع کیژی غایطه مواد دپیر اوبلن وی او تقریباً
همیشه تبه موجوده وی •

دیوی عمومی قاعدی په ډول :

اسهال + وینه + تبه = باکتریائی انتان

اسهال + وینه + دتبی نشتوالی = امیبی پیچش

علاج :

دامیبی پیچش د علاج دپاره دمیترونیدازول او د باکتریائی پیچش دپاره
دامپی سیلین یا کوتری مکسازول څخه کار واخلي (د دواگانو برخه تبه
مراجع

وکړی •

مخنیوی :

بیت الخلا، جور و اواستعمال کړی دڅښلو داوبو ځایونه خوندي وساتل او د
www.libtool.com.cn
حفظ الصحی لا رښوونی په نظر کی ونیسی دقوی او پوره غذا، خوراک دامیابی
پیچش په مخنیوی کی مرسته کوی .

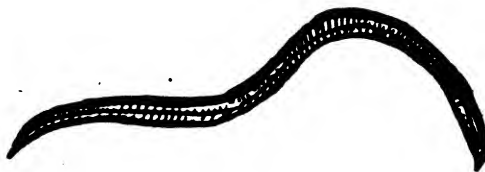
قبضیت :

هغه څو که چه غایطه مواد دئ کلک وی او د دوه یا ډیر وړوړ څو دپاره ئی ډکی متیازی
نه وی کړی قبض دی قبضیت عموماً دناقصه خوراک (خصوصاً دمیوو، سابو یا هغه
غذاگانو دښه خوړلو له کبله په طبیعی ریښی لری) یا د جسمانی کار او فعالیت
(ورزش) د نشتوالی له کبله منځ ته راځی د ډیر وړوړ څښل او د میوو او هغه سابو
خوړل چه طبیعی ریښی لری دجلا بودا استعمال څخه ښه دی لویان به دمنظّم
تغوط دپاره ډیر فزیکي فعالیت (ورزش) ته اړتیا ولری .

هیڅکله دقوی مسهل یا جلا بوڅخه خصوصاً کله چه د معدی دردموجود وی کار مه
اخلی .

گرچنجی (اسکاریس) :

اوز دوالی ئی ۲۰-۳۰ سانتي متره اوړنگښتی سپین یا ګلابی وی .



د سرايت طريقه ئى :

دېكومتيياز وڅخه خولى ته .

www.libtool.com.cn

د حفظ الصحى دنه مراعت كولو له كبله دگر د چنجى هگى دېوكس دغايطه موادو

خه دېل كس خولى ته انتقال كوى .

په روغتيا باندې دهغى تاثير :

كله چه دگر د چنجى هگى وخورل شى دهگيو څخه ځوان چنجى راوځى او وينى ته داخليزى دوينى دورانى سيستم ته د چنجى داخليدل شايد د بدن د عمومى خاړيت سبب شى وروسته بيا دا ځوان چنجى سزوته ځى سزوته د چنجى رسيدل ځنى وخت دوچ توخى سبب كېزى او په سختو پېښوكى د داسى سينه بغل چسپېد توخى سره شى وينه وى موجب گرځى .

ځوان چنجى د توخى سره پورته راځى خوړل كېزى او كولموته ځى په كولموكى وده . كوى او په لويو چنجيو بدليزى په كولموكى د زيات شمير گر دو چنجيو شتوالى دېد هضمى ناراحتى او ضعف سبب كېزى هغه ماشومان چه گر و چنجيو اخته وى گيده شى ديره لويه او پر سيدلى وى .

گر د چنجى ځنى وخت د ساه بندى (استما) او يا د كولمو د خطرناكه بنديدو (انسداد) سبب هم كيداي شى كله چه ماشوم تېبه لري . ځنى وخت چنجى دغايطه موادو يا دخولى او پوزى له لارى خارجيزى چه كله كله تنفسى لارى ته ننوزى او د خفه كيدو (ساه بند) يـ _____ دود) سبب گرځى .

مخنيوی :

دبيت الخلا، څخه استفاده وکړي او د غذا، د تيار ولواو خوړلو څخه مخکې خپل
www.libtool.com.cn
لا سونه پريمنځي همدارنگه خواړه دمچانو څخه وساتي او د حفظ الصحې لارښوونې
په نظر کې ونيسي او کار تری واخلی .

علاج :

۱- دگرو چنچيو د علاج دپاره دورموکس څخه کار واخلی (د دارو برخي ته مراجعه
وکړی) .

۲- د حفظ الصحې مراعت کول د علاج مهمه برخه ده .

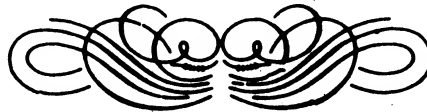
چنگک لرونکی چنجی :

اوز د والی شي یو سانتي متر اوړنگی سوروی .

چنگک لرونکی چنجی په غایطه موادکی په سترگونه لیدل کیژی ددی د معلومولو

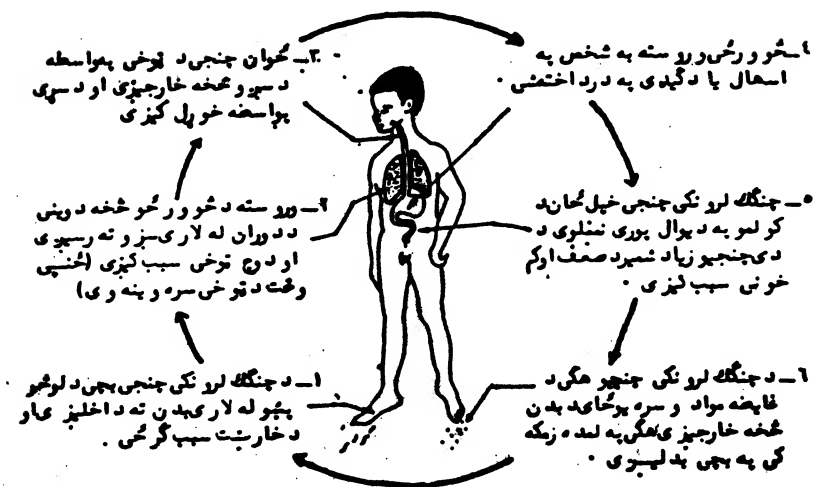
دپاره چه ایا چنگک لرونکی چنجی په غایطه موادکی شته او که نه ؟ دامکان په

صورت کی باید غایطه مواد د مایکروسکوپ پواسطه معاینه شی .



د چنگک لرونکی چنجی دسرایت طریقه: ه

www.libtool.com.cn



چنگک لرونکی چنجی دکوچنیوالی ددوری پیرمضر ناروغی ده هر ماشوم چه رنگ شی الوتی او کم خونه وی یا خاوری خوری په چنگک لرونکی چنجی به اخته وی

علاج:

۱- ورموکس استعمال کړی (د دواگانو برخی ته مراجعه وکړی)

دهاضمی جهاز :

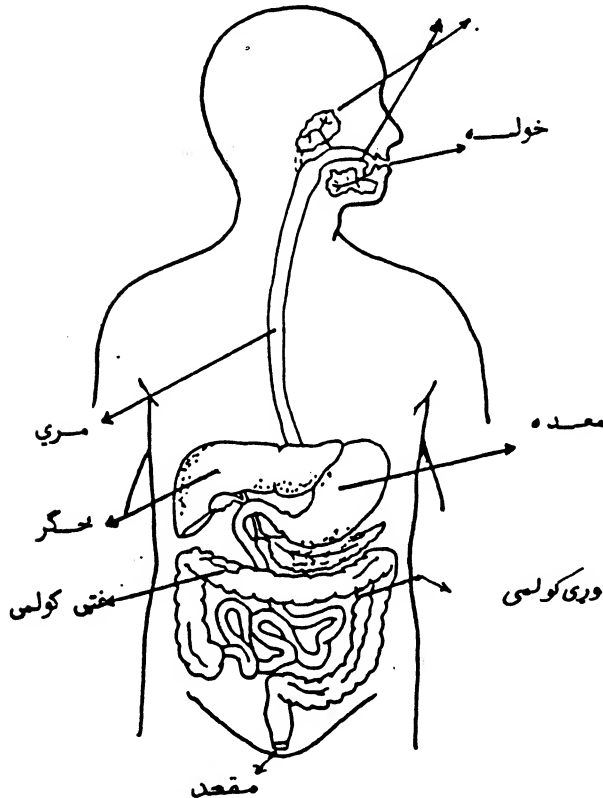
دهاضمی جهاز غذائی مواد یا خوارہ اخی او بدین دستاوی په منظور هغه پشه

هضم سوي ضروري موادنی جذب او اضافی موادنی خارجوی .

دهاضمی جهاز دخولی ، غاښونو ، مری ، معدی ، وړوکولمو ، غټوکولمو او مقعد څخه

جوړ شویدی .

د لیاری (لعابیه) غدوات



۲- دکم خونی د علاج دپاره اوسپنی لروونکی خواړه وخورئ او بیا د ضرورت په صورت

کی داوسپنی گولی واخلي . www.libtool.com.cn

د چنگ لروونکی چنجی دمخنیوی دپاره : بیت الخلا ، جوړه کړئ

ماشومانوته اجازه مه ورکوی چه لوڅی پشی وگرځی .

دمعدی زخم ، د زړه سوی او تیزابی بدهضمی :

د زړه سوی او تیزابی بدهضمی زیاتره د پیر خوراک او غوړ وخواړه وله کبله منځته راځی .

چه داپه معدده کی د پیر و تیزابو د جوړیدو سبب گرځی او دمعدی اود سینی د منځنی برخه کی د سوی اونا را احتی سبب کیژی .

ژرژراو زیاته تیزابی بدهضمی دمعدی د زخم

د خبرتیا نښه ده دمعدی زخم پودوامداره

ناروغی ده چه په معدده یا وړو وکولمو کی د پیر و

تیزابو د جوړیدو له کبله منځ ته راځی دا

حالت دمعدی په پکتنی برخه کی دیوی

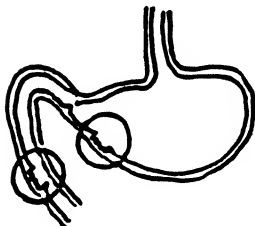
درونداودوامداره درد (ځنی وخت تیره)

پد ریهه پیژندل کیژی زیاتره وخت دا درد

د غذا دخوړلو حظه ۲-۳ ساعته وروسته که چیری ناروغ خواړه ونه خوری او یا که

ناروغ د پیر غوړ او مړچ او مصالحه لروونکی خواړه وخورئ د پیریزی در د زیاتره وخت

د شپي له خوا زیاتیزی ۰ که زخم سخت وی نو د وینه لروونکی کانگوسبب هم



کیدای شی دمعدی دز خم خخه دوینی دبھیدوله کبله دغايطه موادورنگد لگه

www.libtool.com.cn

دتورقیر غوندي گرخی .

علاج او مخنیوی :

۱- بایدناروغ ته دهغه خواروپه های چه زخم زیاتوی داسی خواروه ورکړشی چه

دزخم دښه کیدو سبب گرخی .

لاندینی خواروه زخم ښه کوی :

- ایشیدلی شیدی

- پنییر

- اوربشی

- کیله

لاندینی خواروه ضرر نه لری :

- پخی شوی یا ایشیدلی هکی

- مالگینی کلچی

- ساده ښوروا

- ایشیدلی کچالو

- کدو

- پخه کیله

- د

کلچی .

لاندینی مواد او خواپ هضرر سوی :

www.libtool.com.cn

- چای او قهوه

- سگری او نصوار

- مرچ او مصالحه

- شربتونه لکه کوکا کولا

- غوړ خواپه

۲- شیدی د معدی زخم او تیزابی بدهضمی دپاره تر ټولو سه دوا ده که چیری زخم سخت وی په څو لومړیو ورځو کی باید هر یو ساعت وروسته یو گیل س شیدی وچینی او ناروغ ته یوازې هغه خواپه ورکړی شی چه زخم ښه کوی وروسته د څو محدود وروړځو څخه چه درې کم شی ناروغ ته هغه خواپه ورکړی شی چه ضرر نلری .

۳- انټی اسید هم د معدی د تیزابو سره په مجادله اود زخم په ښه کولو کی مرسته کوی (د دارو برخی ته رجوع وکړی) .

۴- د زخم د ښه کیدو څخه وروسته هم هیڅکله هغه خواپه چه ضرر لری ونه خوړل شی .
ځکه ددی ډول غذاگانو خوړل د زخم د بیا جوړیدو سبب کیژی .

که چیری امکان ولری هر شپه د ویده کیدو څخه مخکی دی انټی اسید او شیدی و خوړل شی . په وخت د زخم جوړیدل ارزښت لری که چیری ښه نشی د خطرناکه خونریزی پریتوان د التهاب سبب گرځی که چیری ناروغ په خوړلو او څښلو کی احتیاط وکړی زخم عموماً ښه کیژی . قهر ، خفگان او عصبانیت د زخم د خوا بیدو سبب گرځی .
ارامتیا او د زخم په جوړیدو کی مرسته کوی . دوا مداره مراقبت د زخم د بیا

جوړېدو څخه مخنيوی کوی ولی ښه به داوی چه ناروغ دهغه خواړو دخوراک څخه
چه ضرر لری پر هیزو کړی او پدی ترتیب د زخم دبیا پیداکیدو څخه مخنیوی وشي .

www.libtool.com.cn

د ځگر التهاب (ژیری)

د ځگر التهاب یوه ویروسی ناروغی ده چه ځگر ته ضرر رسوی سره له دی چه د ا
ناروغی د دنیا په ځینو ځایونو کی د (تبی) په نامه یاد یږی ولی د ځگر التهاب په
عمومی ډول بدن د تودوخې د درجې په لوړوالی باندی ډیر لږ یا هیڅ تاثیر نلری په
عمومی ډول د اناروغی په وړوماشومانو کی خفیفه اولویانو کی سخته وی .

اعراض او نښی :

- شاید تبه موجوده وی .
- څو ورځی وروسته سترگی ژیر یږی .
- دخوار و بوی یا الیدل ځی شاید د کانگوسیب شی .
- د تشومیتاز ورنګه د کواکولا په رنګه ګرځی او غایطه مواد سپین رنګه ګرځی .
- ناروغ نه غواړی چه څه و خوری یا سګرټ و ځکی اکثر اء بیله دی چه ناروغ څـــ
و خوری څو ورځی تیر یږی .
- ځنی وخت ښی خواته د ځگر سره نژدی دردموجود وی .
- په عمومی ډول ناروغ د دوه هفتو دپاره ډیر ناروغه وی او د ۱-۳ میاشتو پوری ډیر
کمزوری پاتی کیږی .

علاج :

- انتی بیوتیک د ځگر په التهاب هیڅ تاثیر نلری ځنی داروگان ځگر ته نـــوره

صدمه رسوی دوامه استعمالوی •

- ناروغ باید ارام وکړي او ډیر مایعات واخلی که چیرې ناروغ څه نه خوري هغې ته
www.libtool.com.cn

دمالتي اونور وميو واوبه، دچرگ بنوروا (یخنی) اونور پړوتین ورکړي •

- ویتامینونه گټه لري •

- کانګی کنترول کړي (دکانګی برخې ته رجوع وکړي) •

- کله چه ناروغ دخوړ لوټوان پیدا کړي هغه ته قوی خواړه ورکړي، لوبیا، غوښه

چرګ، وایشید لی هګی گټوري دی دغوړ خوراک دخوړ لوڅخه پر هیز وکړي •

مخنیوی :

- دځگر التهاب ویروس دیوسړی دغایطه موادوڅخه ډبل سړی څولی ته داوبو

اوچټلوخواړوله لاری انتقال کوي • نور وته دناروغی دسرایت څخه دمخنیوی

پخاطر دناروغ دغایطه موادو سوزول او یا بنخول او دناروغ پاک ساتل ډیر ارزښت

لري همدارنگه هغه څوک چه دناروغ پر ستاري کوي باید هر ځل وروسته لسه دلی

چه دناروغ سره تماس کوي خپل لا سونه په اوبواو صابون سره پریمنځي •

- کوچنی ماشومان بيله دی چه دځانه کومه نښه ونی دځگر په التهاب اخته وي او

کولی شي چه هغه نور وته استعمال کړي دحفظ الصحی دلا رښوونو مراعت کول د

کورنی دټولو غړو دپاره ډیر مهم دی •

احتیاط : دځگر التهاب دهغو ستونډو پواسطه چه تعقیم شوی نه وي (بښی

ایشیدلی نه وي) په پیچکاری کولو سره هم انتقال کوي سرنج اوستنی همیشه

داستعمالو لوڅخه مخکي وایشوی •

حاد نس :

د حاد نس نوم دگيدی يو شمير هغه سختو ناروغيو ته ورکړ شويدی چه په هغی کی دمرگ څخه دمخنیوی دپاره فوری جراحی عملیاتوته ضرورت وی . اپندیسیت (د اپندکس التهاب) پريتونیت (د پريتوان التهاب) او د کولموبند پیدل (انسداد) ددی ډول ناروغیو نه دی . په عمومی ډول د حاد نس سبب تر هغه وخته پوری چه جراحی د ناروغ نس خیری اودهغی دننه وگوری په دقیق ډول نه معلومیږی .

که يو څوک دگيدی سخت او دوامداره در دچه کانگی ورسره وی

ولری او اسهال نه وی شاید په حاد نس اختـــه و ی

د حاد نس اونور وخفیفو ناروغیو ترمنځ توپیر :

خفیفی ناروغی :

حاد نس :

ناروغ روغتون ته ورسوی شاید	کیدای شی چه په کور یا روغتیائی مرکز کی
جراحی عملیاتوته ضرورت لری	تداوی شی .
- سخت او دوامداره دردچه	- داسی دردچه گئی اوراخی .

زیاتیزی .

- قبضیت اوشین رنگه بدبویه کانگی	- نرم یا سخت اسهال او پیچش .
- سخت او پر سیدلی گیده ناروغ	- خنی وخت دانتان نسبی لکه دستونکی
- خپله گیده په دواړولا سونوکی	- درداوریزش .
- نیولی وی .	- ناروغ پخواهم دا ډول درد درلود .

- دناروغ وضعه ډیره خرابه وی . - دناروغ وضعه نسبتاً ښه وی .

که څوک د حاد نس نښې له ځانه وښی هغه ته دخولی دلاری هیڅ مه ورکوی

همدارنگه د در دد دوا ورنه کړی ژر تر ژره ناروغ روغتون ته ورسوي

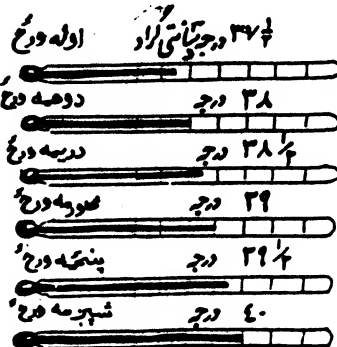
د محرقې تبه :

محرقة د کولمویوه مکروبی ناروغی ده چه ټول بدن متاثره کوی دناروغ غسی
د چټلو خواړواواوبوپواسطه د غایطه موادو څخه خولی ته انتقال کوی اوپه عمومی
ډول د همه گیر (دناروغی هغه حالت چه ډیر خلک په یو وخت پری اخته کیږی) په
ډول وی .

دهغه ناروغیو د جملی څخه چه د تبی سبب گرځی محرقه دهغی د خطرناکه ډول
څخه ده .

اعراض اونښی :

لمړی هفته :



- دریزش اوز کام په ډول پیل کوی .

- د سردرد او ستونی درد .

- تبه هره ورځ زیات تیزی تر څوچه

(۴۰) درجی د سانتي گريدته

ورسپزی او یا دهغی څخه زیات

شی .

نښ د موجوده تبی په مقایسې

• سره نسبتاً ورووی

هر نیم ساعت وروسته نبض او تبه اندازه کپی که چیری دتبی په زیاتیدوسه

www.libtool.com.cn

د نبض شمیر کمیزی شخص به په احتمالی ډول په محرقه اخته وی

• ځنی وخت کانگی، اسهال یا قبضیت هم لیدل کیژی

دوهمه هفته :

• لوړه تبه : د نبض شمیر نظر دهغی په مقایسه کم وی

• کیدای شی چه څو گلابی رنگه داغونه پر بدن څرگندشی

• لرزه

• هزیان (ناروغ په هیڅ ډول فکر نشی کولی بی ارتباطه جملی او کلمی وائی)

• کمزوری، دوزن بایلل او د بدن داوبو ضیاع کیدل (دیها پد ریشن)

دریمه هفته :

• که چیری اختلاط (هغه خطر ونه چه دناروغی پواسطه منع ته راځی لکه ډکولمو

سوری کیدل موجودنه وی تبه او نور اعراض او علامی (نسبی) ورو ورو له منځه ځی

علاج :

• سمدلاسه د طبی مرستی په لټه کی شی

• ناروغ ته امپی سیلین ورکړی که چیری ناروغ دامپی سیلین سره حساسیت ولری

• کوتری میکسازول ورکړی (د داروبرخی ته مراجعه وکړی)

• تبه د لمدی اویخی ټوټی د تطبیق وولو پواسطه بیکته راوړی

• ددی هایدریشن څخه دمخنیوی پخاطر ناروغ ته زیات مایعات لکه ښوروا، د

میوی اوبه او، وار، ایس، ورکری .

- ناروغ ته قوی خواړه ورکری (د ضرورت په صورت کې د مایع په ډول) .
www.libtool.com.cn

- تر هغه وخته پوری چه تبه ښه کیږي ناروغ باید په بستر کې ارام وکړي .

- که چیرې د ناروغ غایطه مواد وینه ولري او یا د خا د نس او هښه بغل علامې وپېښي

هغه سمدلاسه روغتون ته ورسوي .

د محرقې مخنیوی :

د محرقې نه د مخنیوی پخاطر باید پاملرنه وشي چه خواړه او اوبه د ناروغ سرې په غایطه موادو کې نشي . د شخصي او ټولنیزې حفظ الصحه لارښوونې مراعت شي بیت الخلا جوړه او د هغې څخه کار واخستل شي کوښښ وکړي چه بیت الخلا د اوبو څښلو د منابعو څخه لږ تر لږه (۲۰) متره مسافه ولري .

- د محرقې زیاتره پېښې د سیلابونو یا نورو طبیعي پیښو څخه وروستیا په څرگندیزې په داسې وخت کې د نظافت او پاکوالي په مراعت کولو کې خاصه پاملرنه وکړي کوښښ وکړي چه د څښلو اوبه پاکې وي که چیرې ستاسې په قریه کې د محرقې واقعات موجود وي اوبه باید د څښلو څخه مخکې وایشول شي .

- د محرقې د سرایت څخه د مخنیوی پخاطر باید ناروغه شخصي په بېله کوټه کې واوسېږي هېڅ څوک باید د هغه لوبو څخه چه ناروغ پکې خواړه خوړي کار وانه خلی د ناروغ غایطه مواد باید وسوزل شي یا ښخ کړای شي او هغه څوک چه د هغه څخه پالنه کوي باید د هغې سره د تماس څخه سمدلاسه وروسته خپل لاسونه په اوبو او صابون سره پریمتځي او هم غذایي مواد د مچانو د تماس څخه وساتل شي .

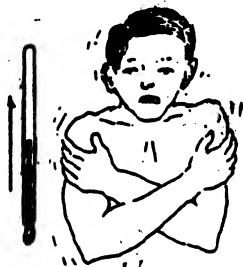
- خنی خلك دښه كيدو څخه وروسته هم د اتاروغی په خپل ځان كی لری چه هغه نور وته انتقالولی شی . له دی كبله هغه چا چه محرقه تیر ه كړی وی باید د شخصی حفظ الصحتی په برخه كی ډیره پاملرنه وكړی او په هغه ځایونو كی چه هلته خواړه تیاریزی كارونه كړی .

ملاریا:

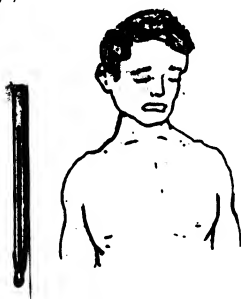
ملاریا د وینی یوه پارازیتی ناروغی ده چه د لوړی تبی اولرزی سبب کیزی ملاریا د غوماشی پواسطه سرایت کوی غوماشی د ناروغ سړی د وینی څخه د ملاریا پارازیټونه اخلی او د بل سړی وینی ته ئی د چیچلو پواسطه پیچکاری کوی .

د ملاریا نښی:

ملاریا هر دوه یا دری ورځی وروسته څرگندیزی او څو ساعته دوام کوی ملاریا دری حملی لری .



۱- د ملاریا حمله د لرزی (سارو) اوسر دردی سره پیل کیزی ناروغ سړی د (۱۵) څخه تر (۶۰) دقیقو پوری لرزیزی .



۲- د لرزی څخه وروسته تبه (۴۰) درجی د سانتي گریډ یا دهغی څخه زیاته اڅرگندیزی شخص

عصبی سیستم :

عصبی سیستم دلا ندی مهمو بر خوڅخه جوړ شوی دی .

www.libtool.com.cn

الف : دماغ : د سر په کاسه کې واقع دی او د ټول بدن د کنټرول مرکز دی .

ب : شوکی نخاع (حرامغز) : د ملا په تیر (ستون فقرات) کې ځای لری .

ج : اعصاب (عصبی رشتی) : د دماغ او شوکی نخاع څخه شروع کیږی او د بدن د

ټولو بر خوڅخه پیغامونه دماغ ته او د دماغ څخه ټول بدن ته رسوی .

دماغ لکه د تیلیفون دیوې پراخه شبکی د سوچو پر دپه ډول دی او شوکی نخاع دهغه

کیبلونو په ډول دی چه ویرونه (سیمونه) یی د ښار مختلفو بر خوته رسیږی

او اعصاب (عصبی رشتی) د علحیده ویرونو په شکل چه د شخصیی تیلیفونونو

پوری تړل کیږی کار کوی .

ددی سیستم هرې برخې ته چه صدمه او ضرر ورسیږی د بدن په هماغه برخه او ساحه

کې دا احساس او حرکت (فلج) د منځه تللو سبب گرځی کومه برخه چه د همدی -

متضرر عصب پواسطه تعصیب شوی وی په عمومی ډول انسان د پنځه خوا سو

لرونکی دی .

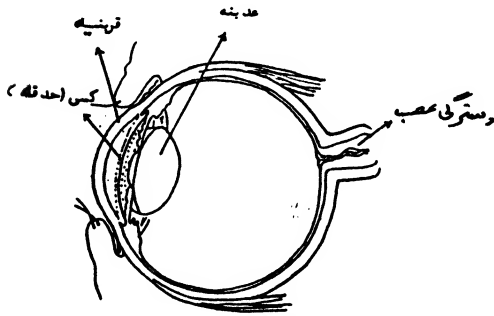
۱- د لیدلو حس

۲- د اوریدلو حس

۳- د بویولو حس

۴- د ذایقی (مزې) حس

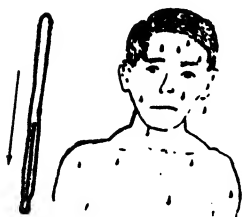
۵- د لامسی حس



کمزوری اوپوستکی سوررنګه وی اوکله کله هډیان وائی تبه دڅوسا عتودپاره د و ا م

• کوی

www.libtool.com.cn



۳- بالاخره ناروغ خولی کیزی

او تبه ئی ښکته راځی اگرچه

دحملی څخه وروسته

ناروغ د کمزوری احساس کوی

ولی وضعه ثه

• ښه وی

په عمومی ډول ملا ریا هر دوه یادی ورځی وروسته تبه پیدا، کوی اما، په لومړیو

ورځو کی شاید هره ورځ تبه پیدا، کړی همدارنګه په کوچنیو ماشومانو او هغه

خلکو کی چه مخکی ئی ملا ریا درلوده کیدای شی چه تبه منظمه او مشخصه نه وی •

- مزمنه ملا ریا عموماً دطحال (توری) دغټیدو او کم خونی سبب کیزی •

تداوی :

۱- ناروغ ته دکلور وکین گولی ورکړی (د دوا برخه ته مراجعه وکړی) •

۲- که چیرې دکلور وکین پواسطه د ناروغ علاج نتیجه ورنکړه هغه روغتیا ئی مرکز

ته واستوی •

د ملا ریا څخه څنګه مخنیوی وکړو؟

ملا ریا د دنیا د پیر و تودو منطقو کی یو روغتیا ئی مشکل دی که ټول خلک د هغه

منځه وړلو دپاره مرسته وکړی ملا ریا کنترول کیدای شی د ملا ریا پر ضد باید ټول

مجادلوی اقدامات په یو وخت تر سره شی *



۱- دغوما شوڅخه خپل ځان وساتی

دکوټو کړ کیوته جالی ولگوي او بیا

دامکان په صورت کی دپشه

خانی لاندی ویده شوی

دماشومانو په زانگو پشه خانه بیا

نری ټوټه واچوی *

۲- کله چه دملا ریا دمجادلوی

کار کوونک

ستاسی کل

ته را شوی

دهغی سره

مرسته وکړی *



۳- که چیری په ملا ریا

شکمن یا ست سمدلا سه خپل

ځان تداوی کړی وروسته

له هغی چه تداوی شوی هغه

غوماشی چه تاسی چیچی نور وته

ملا ریا نه شی انتقالولای *



۴- په غوماشی اودهغوی لاروا (بچی)

دمنځه یوسی غوماشی په ولاړواوبوکی

هگی اچوی که چیری ستاسی په شا و

خواکی د ندونه تالا وونه، زری قطی

یامات منگی چه په هغوکی اوبه جمع

کیزی موجودوی هغه دمنځه یوسی

دندونه یا هغه اوبه چه ولاری وای هغی

کی تیل واچوی •

www.libto24.com.cn



د بولی سیستمیکروبی ناروغی :

اعراض اونښی :

- کله کله دملا په کبتنی برخه کی

ځنی وخت تبه لرزه اودسردرد

در دپیداکیزی (په بتورگی)

ځنی وخت دتشی درد •

- ځنی وخت داسی ښکاری چه درد

- دتشومتیازودکولوپه وخت کی درد،

دپښوخوا ته انتقال کوی

ناروغ ضرورت لری چه ژر ژر تشی میتازی

- په سختوپینوکی (دپه بتورگی

وکړی •

ناروغی اکیدای شی چه دناروغ -

- تشی میتازی توربخنی یاسری وی

پښی اوځان وپړ سیزی •

(دوینی دشتوالی له کبله) •

په زیاته اندازه ښځی دخفیغوبولی انتاناتودشتوالی څخه رنځ وری په نارینه

و، کی دا انتانات ډیر کم لیدل کیزی ځنی وخت یوازی اعراض لیدل کیزی (دتشو

متیاز و دکولوپه وخت کی در داوژر ژر متیازی کول) .

نوری نیشی پی په ادرار کی دوینی شتوالی اودگیډی دکبکتنی برخی درددی .

www.libtool.com.cn

دملأ دمنځنی یا بکتنی برخی در دپه عموماً دگیډی دواړو خواو یا دپښتیولا ندینی

برخی ته خپر یزی اوتبه ورسره وی په غالب ډول دسخت تکلیف نښه ده .

علاج :



- پیری اوبه وڅښل شی زیاتره بولی ساده

انتانات یوازې دپیر و اوبوپه څښلو سره

بیله دی چه درمل استعمال شی به کیزی

(مگر په هغه صورت کی چه ناروغ متیازی

نه شی کولی اویائی پښی اولا سونه

پرسیدلی وی زیاتی اوبه دی نه څښی) .

- که چیری ناروغ دپیر و اوبوپه څښلو سره نښه نشی یاتبه ولری امپی سیلین یا

کوتری میکسازول ورکړی کله چه دا دوا گانی مخصوصاً کوتری میکسازول ناروغ ته

ورکوی نو دهغی دا استعمال سره دپیر و اوبو څښل دپرارزښت لری .

- که ناروغ ژر نښه نشو هغه روغتیا شی مرکز ته واستوی .

کم خونۍ :

کم خونۍ هغه وخت پیدا کیزی چه وینه ضایع شی اویا د بدن پواسطه د تازه وینۍ

د جوړیدو په نسبت دهغی تخریب چټک وی . دلویوز خمونو څخه وینه بهیدنه

وینه ورکوونکی زخمونه ، پیچش او هیدارنگه په ښځو کی میاشتنی عادت (په هغه

صورت کی چه بنجی هغه خواړه چه بدن ورته ضرورت لری ونه وځوری (دکم خونی سبب کیزی .

www.libtool.com.cn
هغه خواړه چه غوښه ،سابه اونوری ویتامین لروونکی غذاگانۍ پکی نه وی دکم خونی او یا دهغی د سختیدو سبب گرځی . په ماشومانو کی کم خونی داوسپنه لروونکو خواړه وډنه خورال له کبله منح ته راځی .

همدارنگه هغه ماشومان چه د شپږ میاشتني څخه وروسته یوازی دمور شیدی یا پوډری شیدی خوری اونور قوی خواړه هغه ته ورنکړل شی کیدای شی چه په کم خونی اخته وی .

په ماشومانو کی د سختی کم خونی عام سببونه چنگل لروونکی چنجی ، مزمن اسهال او بیچش دی .

ملاریا د سر وکړیو اتوپه تخریبولو سره د کم خونی سبب کیدای شی .

نښی :



- د کم خونی په سختو پیښو کی باید د ناروغ پښی اولاسونه وپړ سیزی . د زړه ضربان

چټك شى اوناروغ په ساه بندى اخته شى .

- هغه ماشومان اوشخى چه خاورى خورى معمولا ، كم خونه وى .
www.libtool.com.cn

د كم خونى علاج اومخنيوى :

- بايد هغه خواړه چه بيره اوسپنه لري وخوړل شى ، غوښه ، كېب ، چرگه او د چركى هكى
بیره اوسپنه لري . داوسپنى انداز په خاص ډول په خگر كى زياته ده ، تور بخن سابه
لوبيا ، چنى او دال هم بيره اوسپنه لري .

كه چيرى دهغه خواړه په لاس راوړل چه بيره اوسپنه لري گران وى يا كم خونى بيره
سخته وى نوناروغ ته د فیرس سلفيت گولى ور كړي (د دارو بر خى ته مراجعه وكړي)
دا موضوع په خاص ډول په اميدوار ه بڼو كى چه كم خونه وى بيرارز بنت لري .

ديوى عمومى قاعدى په ډول اوسپنه بايد دخولى له لارى واخستل شى نه د پيچكارى
پواسطه ځكه داوسپنى پيچكارى كول خطرناكه كيداي شى .

- كه چيرى كم خونى د پيچش ، چنگك لروونكى چنجى ، ملا ربا يا كومى بلى ناروغى
له كبله وى هغه ناروغى بايد هم تداوى شى .

- كه كم خونى سخته وى يا نه ښه كيزى د طبي مرستى په لټه كى شى دا خبره په اميد
واره بڼو كى بيره دارز بنت ورده زياتره بڼى كم خونه وى ځكه چه هغوى داوسپنى
لروونكى خواړه په پوره اندازه نه خورى تر خوبدن شى پدى وتوانيزى چه هغه وينه
چه دمياشتنى عادت يا ولا دت په وخت كى شى دلاسه ور كوى بيرته جوړه كړي .

په كم خونه بڼو كى دا اميدوارى په وخت كى د ماشوم دزيانيدو او دولا دت په وخت كى
د خطرناكو خونريزيو خطر زيات وى له دى كبله بيره مهمه ده چه بڼى داميد

واری په وخت کی لوبیا ،تور بخن سابه ،اوهر حومره چه امکان ولری غوښی ،هگی

اودچرگ غوښه وخوری •

www.libtool.com.cn

د سترگی دمنضمی التهاب :

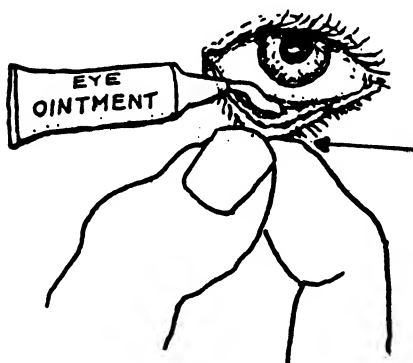
دافت دیوی سترگی یاددواړ وسترگودسوروالی ،سوی اوزه وی (چرخسبب کیزی

په عمومی ډول دخوب څخه دپاڅیدوپه وخت کی ،دسترگودواړه یزیمی نښتی وی •

علاج :

د ټولوڅخه لومړی باید دیوپاک دستمال پواسطه چه ایشیدلواوبوکی لوندشوی د

سترگوزه وی پاکۍ شی •



وروسته له هغی دتترا سکلین ملهم

استعمال شی • دتترا سکلین ملهم

څنگه چه په شکل کی ښودل شوییدی

تطبیق شی • پدی ترتیب سره چه

لاندینی زیزمه ښکته اوبیرون خواته

کش کړی شی اوملهم دهغی په دننه

کی استعمال شی •

وقایه :

د سترگودمنضمی زیاتره التهابات ساری وی دااننان په اسانی سره دیوسپری

څخه بل ته سرایت کوی هغه ما شوم ته چه پدی ناروغی اخته وی اجازه مه ورکوی چه

در وغو ما شومانوسره لوبی وکړی یاویده شی اویا دیوروی پاک څخه استفاده وکړی

د سترگوسره د تماس څخه وروسته باید لا سونه پریمنځل شی .

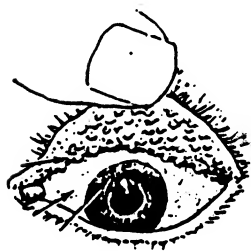
کوکره (تراخم) :

www.libtool.com.cn

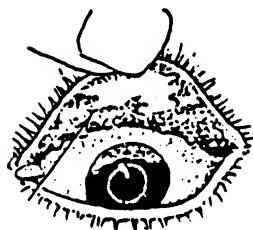
د سترگو د منظمي يو دوا مداره او مزمن التهاب دی چه ورو ورو وخامت پيدا کوي
امکان لري چه کوکړه میاشتی او حتی کلونه دوام وکړي که چیري په وخت تداوی نشي
دې وندوالی سبب کیدای شي ، کوکړه دمچانو پواسطه او یا د تماس له لاری دناروغ
سړي ته انتقال کوي .

د کوکړي نښي :

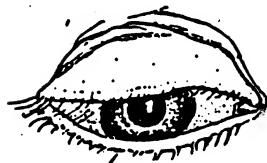
- تراخم د سترگو د سور والي او اوبو وهلو سره شروع کوي
- وروسته د یوې میاشتي او یا ډیر وخت د تیریدو
څخه د پاسني زیزمي په دننني برخه کی کوچنی گلابي
رنګه کتلی (غوټي) منځ ته راځي .



- د سترګي سپینه برخه هم
تريوی اندازی پورې
التهاب
کيږي .



- که په دقت سره د قرنبي پاسني برخه وګوري څرنگه
ښکاري .



وروسته د څو کلونو د تیریدو څخه هغه کوچنی سور
رنګه کتلی چه د پاسني زیزمي په دننه کی پيدا شو ي

وی دمنحه‌خی اوپه‌خای‌ئی داغ پاتی‌کیزی • چه‌داداغونه



دپاسنی‌زیزمی دپنډوالی سبب‌گرخی اوپاسنی‌زیزمی

په‌مکمل‌ډول خلاصیدوته‌نہ‌پریز دی • همدارنگه‌دپاسنی

زیزمی داپنډوالی دسترگی داخل‌خواته‌دبانوگانودقات

کیدوسبب‌گرخی چه‌په‌نتیجه‌کی دقرنیی دتخریش اوپه‌اخ‌رکی دپنډیدوسبب

گرخی •

وقایه :

د تراخم‌مکمله‌اوپه‌وخت‌تداوی‌نوروته‌دناروغی دسرایت‌خ‌خه‌مخنیوی‌کوی •

دتولوهغه‌کسانواوپه‌خاص‌ډول دماشومانوسترگی چه‌دتراخم‌دناروغی سره‌ییو

خ‌خای‌ژوند‌کوی باید‌معاینه‌شی اودخ‌رورت‌په‌صورت‌کی‌ئی‌علاج‌شروع‌شی •

د‌کورنی‌اوشخصی‌حفظ‌الص‌حی‌داسا‌ساتومراعت‌کول‌دناروغی‌په‌وقایه‌کی‌ډیر

مهم‌رول‌لری •

(دحفظ‌الص‌حی‌اوپاکوالی)په‌مراعت‌کولو سره‌تراخم‌وقایه‌کیزی •

علاج :

د‌تترا‌سکلین‌ملهم‌دیوی‌میاشتی‌دپاره‌دورخی‌دری‌حلی‌دسترگوپه‌داخل‌کی

استعمال‌شی •

دتراخم‌دمکمل‌علاج‌دپاره‌دتترا‌سکلین‌ملهم‌موخ‌خه‌بر‌سیره‌دکوترای‌میکسازول

گولی‌هم‌توصیه‌کړی •

داروبرخی‌ته‌مراجعه‌وکړی •

زه وی لروونکی کوچنی زخمونه :

د پوستکي انتانات چه دکوچنيوزوولروونکي زخمونوپه شکل وي په عمومي ډول د
 گرولو، دحشر اتودچيچلو، جرب او دککړونوکانودتخريش پواسطه منع ته راځي .

علاج اووقايه :

- زخمونه په صابون او ايشيدلواوبوسره چه سري شوي وي بڼه پريمنځي اود زخم
 پوستکي په کراړه لوندکړي . تر هغه وخته پوري دي کار ته دوام ورکړي چه په زخم کي
 زوه (چرک) موجوده وي .

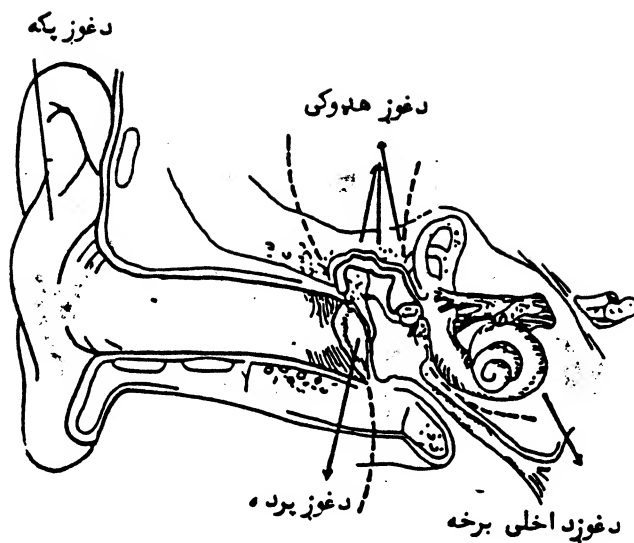
- وار په زخمونه ازا دي هواته لوڅ پريز دي لوي زخمونه بنداکړي اوبنداژرژرېدل
 کړي .



- که چيري د زخم شاوخوا سوروالي اوتودوخه
 پيدا کړي اوياناړوغ تبه پيدا کړي اود زخم
 دپاسه سوررنگه خطونه وليدل شي
 اولمفاوي غدي وپړسيزي انتي بيوتيک
 توصيه کړي .

- زخم بايدونه گرولي شي گرول د زخم دوخامت سبب گرځي اوميکروب د بدن نور
 برخوته خپروي دکوچنيوماشومانونوکان بايد بڼه لنډکړي اي شي اويادستگشي په
 لاس کړي ترڅو زخم ونه گرولي شي .

- هغه ماشوم چه زخم ولري اويادپوستکي کوم بل انتان ولري دروغوماشومانوسره
 دي دلوېوکولوواياخملاستلوڅخه منع کړاي شي داډول انتانات په اساني سره



(د اوږد لو د حس ساختمان)

سرایت کوی

مردار دانی :

www.libtool.com.cn

یوه میکروبی ساری ناروغی ده چه دداسی زخمونو سبب کیژی چه خلیزی اوار چق

شی ژیر رنگه وی



مردار دانی په عمومی ډول د ماشومانو په مخ او په

خاص ډول دخولی په شاوخوا کی پیدا کیژی

مردار دانی په پیره سانی سره روغو خلکو ته

د زخم او پاکړو کوټو په واسطه انتقال

کوی

علاج :

- افټ وهلی ځای په صابون او ایشیدلو او بوسره پریمنځی

- په زخم کی د جنشن ویولیت محلول استعمال کړی یا انتی بیوتیک ملهم دهغی

د پاسه تطبیق کړی

- که چیری انتان پیر ځای ته خپور شی او یا د تبی د پیدا کیدو سبب شی ناروغ ته

امپی سیلین یا کوترای میکسازول ورکړی (د دارو برخه ته مراجعه وکړی)

وقایه :

- د شخصی حفظ الصحی اساسات مراعت شی ماشومان هر ورځ ولیمبوی او هغوی

د حشراتو د چیچلو څخه وژغوری

- که ماشوم په جرب اخته وی باید ژر تر ژره تداوی شی

- هغه ماشوم چه مردار دانواخته وی دروغوما شومانوسره دی نه څملي اودلمړنی

نښې په څرگندیدوسره دی تداوی شی .

www.libtool.com.cn

ابسه (دانه) :

د پوستکي يوه مکروبي ناروغی ده چه په هغی که د پوستکي لاندی دزووڅخه
پکه يوه کڅوړه منځ ته راځی . دا حالت په پوستکي کی د ځینو خارجی موادو د ننو
تلودکو چنیوز خمنودمنتن کید لخوا ویا د چټلی ستنی اوسرنج پواسطه د
پیچکاری کولوله کبله منځ ته راځی .

اعراض او نښې :



د ابسي ځای د پوستکي څخه لوړ او پړ سیدلی
وی اود مېر بوطه ځای پوستکي سور رنگه اوتودوی
او همدارنگه درد ناکه وی نژدی لمفاوی
غدی غټیزي اونی اروغ

تبه لری .

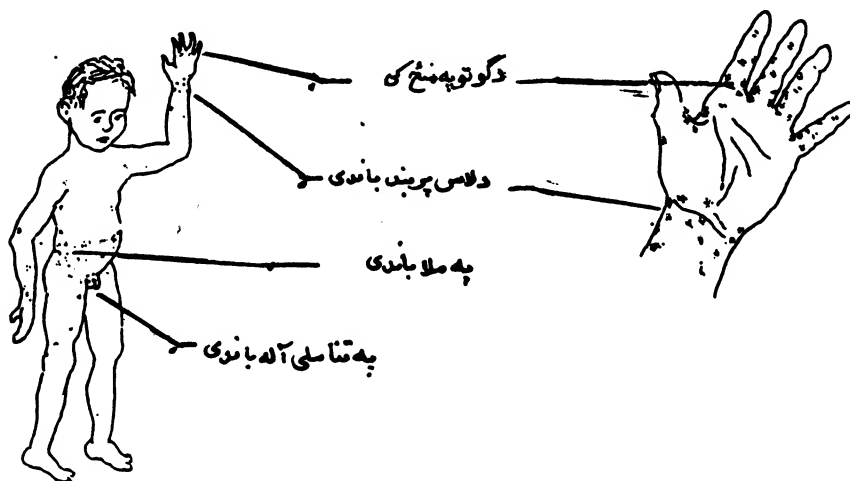
علاج :

- ۱- د اېسه ځای ته دی دورځی څلورځلی تودتکور (گرم تطبیقات) ورکړشی .
- ۲- پریزی دی چه اېسه خپله مات شی اوزه وی شی خارج شی هیڅکله هڅه مکوی چه
اېسه ته زور ورکړی ځکه د بدن نور غړوته دانتان دخپریدوسبب گرځی .
- ۳- که چیری د اېسه سره یوځای د لمفاوی عقدولویوالی اوتبه موجوده وی ناروغ ته
پنسلین یا امپی سیلین ورکړی .

جرب (سکابی) : (س)

جرب په خاص ډول په ماشومانو کې عام دی چېرې کوچنی اوڅارښت لرونکی دانی منځ ته راوړي چې په ټول بدن باندې څرگندیزې مگر په لاندې ځایونو کې عامی

وی •



کوچنی څارښت لرونکی زخمونه ډېر وړاندې په تناسلي اله

او صفن باندې همیشې د جرب نښه ده •

جرب د ګڼې غوندې د کوچنیو حیواناتو په واسطه د پوستکي لاندې کانال جوړوي منځ ته راځي داناروغی په پوستکي، لباس او یا ککړې بسترې باندې د لاس وهل وړاندې په واسطه خپریږي •

ګرول کولی شي چې دانتان، زوولرونکو زخمونو د تولید اوځنی وخت د لمفا وی

غډوددېر سوب اوښي سبب شي .

علاج :

www.libtool.com.cn

- که چيري په يوه کورنۍ کې يوسړی د جرب ناروغی لري دهغی کورنی ټول غړی

بايد تداوی شي .

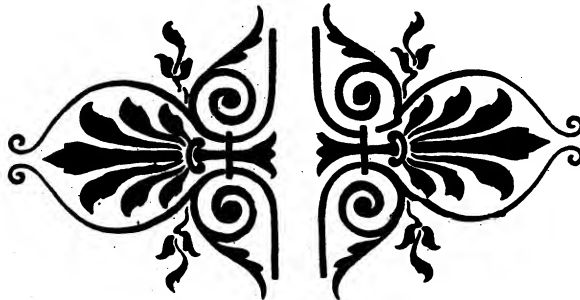
- شخصي پاکوالي اوله درجه ارزښت لري . هره ورځ لمبل اود جامو بدلول ديـر

اهميت لري .

- ټول جامی او بستری پريمنځی اولمرتته شی وغوروی .

- د بنزائل بنزوئیت څخه کار واخستل شي (د داروبرخی ته مراجه —————

وکړی) .



تغذیه : (خوراك)

دروغتیا دپاره څه خوړل پمکار دی :

www.libtool.com.cn

ددی دپاره چه یوسړی ښه وده وکړی ، کار وکړی او روغ واوسی ښه خواړه وته اړتیا

لری • پیری عامی ناروغی ، دهغه خواړه و دپوره نه خوړل لوله کبله چه بدن ورته

اړتیا لری پیدا کیزی •



هغه څوک چه د بدن داړتیا ور غذا ء د نه خوړلو او یا د پوره غذا د نه خوړل لوله کبله

ناروغه یا کمزوری وی ویل کیژی چه ناقصه تغذیه لری یا په سوء تغذی اخته دی په

عام ډول سوء تغذی دلاندی روغتیا ئی ستونز و سبب گرځی •

په نور و خلکو کی

په ماشومانو کی

- د ماشوم د طبیعی ودی کمزور تیا او دهغی - ستر تیا او کمزوری •

- د طبیعی وزن لږ والی • - د اشته د منځه تلل •

- په گرځیدلو ، خبری کولو او سوچ کولو کی - کم خونی (د وینی کموالی)

- سستی او ورسته پاتی والی • - دخولی د وېش کوز ځمونه

- پر سیدلی گیده نری لاسونه او پښی • - در دمنه او زخمی ژبه

- ستر یا او کمزوری (دانرژي کموالی) • - د پښو سوزش یا بی حسی

- دپښو، مخ اوله سونوپړ سوب چه په عمومي ډول

دپوستکي زخمونه ورسره وي •

- دوينښتانونو کميدل او توښيدل او دهغي درنگاو www.libtool.com.cn

جلا د منځه تلل •

- دسترگو وچيدل او پړوندوالي •

په همدې ډول شايد د لاندې ستونزي نور سببونه هم ولري اما عموماً د ښې غذا د

نه خوړلو له کبله پيدا کيږي او يا زيات تيزي •

- اسهال • په وړوما شومانو کي اختلاج يا ضعف •

- دغوږونو کي نگاري • - د زړه د ضربان زياتيدل (د زړه درزيدل

- د سردرد • خفگان (عصبي نارامي) •

- دوريو سوروالي يا وينی کيدل • - مکروبي ناروغي •

- دپوزي وينی کيدل • - د معدی ناراحتي •

- دپوستکي وچيدل او چاودل •

ښه خواړه د بدن سره مرسته کوي چه دناروغيوپه مقابل کي مقاومت وکړي •

ناقصه تغذيه شايد دهغه روغتيايي مشکلا توجه مخکي ذکر شول مستقيم سبب وي

ولي ددی څخه علاوه سو، تغذي د بدن مقاومت د ټول ناروغيو خصوصاً مکروبي

ناروغيوپه مقابل کي کموي •

- هغه ماشومان چه په سو، تغذي اخته وي نظر هغو ماشومانوته چه ښه تغذيه

شوي وي ډير اسهال کيږي او د اسهال پواسطه مري •

- شری په هغه ماشومانو کی چه په سو، تغذی اخته وی خطر ناکه دی .

- تویر کلوز (سل) په هغه کسانو کی چه په سو، تغذیه اخته وی عام دی او د پیر
www.libtool.com.cn

ژرزیاتیزی .

- حتی ځنی جزوی ناروغی لکه عام ریزش په هغه کسانو کی چه په سو، تغذیه

اخته وی سختی وی او پیر موده دوام کوی .

بڼه خوراک دناروغی په جوړیدو کی مرسته کوی .

بڼه خوراک نه یوازې دناروغیو څخه په مخنیوی کی مرسته کوی بلکه بدن ته د د

قوت ورکوی چه دناروغی سره مقابله وکړی او روغ شی له دی کبله کله چه څوک

ناروغه وی دهغی دپاره قوی خواړه دپیر ارزښت لری . له بده مرغه ځنی میانسی

خپل ماشوم کله چه ناروغه یا اسهال شی دقوی خواړو څخه پر هیزوی چه پدی ډول

ماشوم کمزوری کیژی او دناروغی سره مقابله نه شی کوی او شاید مړ شی .

ناروغه ماشومان قوی خواړو ته اړتیا لری که چیری ناروغه ماشوم غذانه خوری هغه

خواړو ته وهڅوی . په عمومی ډول دسو، تغذی نښی دلمړی حل دپاره هغه وخت

ښکاره کیژی چه شخص په بله کومه ناروغی اخته شی دمثال په ډول :

هغه ماشوم چه دخوړڅوړا هیسی په اسه _____ال

اخته وی شای _____د

دسو، تغذی نښی لکه دیستو، لا سونو _____و

او مخ پر سوب پک _____ی

ښکاره شی .

بڼه تغذیه اویا کوالی
د رفغوالی بهتره
ضمن د ی



د بدن دروغتیا دپاره د ضرورت وړ خواره :

د دروغتیا دپاره ، زمونز بدن یو ورځنی متوازن غذائی رژیم او د مختلفو دډولونو
څخه تیار شوی قوی خوار و ته ضرورت لری . دلانندی څلور ډوله خوار و باید دیوڅه
زمونز د هر وقت په خوار و کی موجودوی .

۱- د بدن جوړونکی خوار و یا پروتینونه :

پروتین د بدن جوړونکی خوار و دی هغه دماغزو ، روغو عضلواو د بدن دنور و بر خو
د کاملی ودی دپاره ضروری دی . دودی او طاقت دپاره باید هر څو لکه هر ورځ پوره
اندازه پروتین و خوری .

زیات پروتین لرو نکي خوار و په لاندی ډول دی .



غوښه شیدی

چرگ پنیر

هکی لوبیا

کبان پلی



نخودیاچنی هغه سابه چه تور بخنی شنی پانی لری •

حبوبات (غنم، اوربشی، زدن اونور) •
www.libtool.com.cn

زړی

۲- د طاقت (انرژی) ورکوونکی خواړه (قندونه او نشایستی) :

نشایستی او قندونه د انرژی جوړوونکي خواړه دي په هر اندازه چه څوک ډیر کار کوي په هماغه اندازه انرژی ورکوونکی خواړه وته اړتیا پیدا کوي اما هغه غذائی رژیم چه یوازې دا خواړه پکې وي او پر وتین لرونکی خواړه ونه لري زمونږ بدن

کمزوری کوي •

نشایستی :

جوار

حبوبات (غنم، وریجی، اوربشی، زدن)

اش

کچالو

کدو

قندونه :

بوره

میوه

شات

کیله

ساګودانه

۲- د انرژی (طاقت) ذخیر کوونکی خواړه (وازی دی او غوړی) :

دزیاتو غور و خورل وجود ته زیان رسوی اما په هر ه غذا کی دیوڅه اندازه غور و

خورل گټور دی، هغه خواړه چه زیات غوری لری .

www.libtool.com.cn

غوری (نباتی غوری د حیوانی غور وڅخه ښه دی)



۴- محافظوری (ساتونکی) خواړه هغه خواړه چه زیات ویتامینونه او معدنی

مواد لری .

ویتامینونه ساتونکی خواړه دی اوز مونږ د بدن سره مرسته کوی چه په ښه ډول کار

و کړی که چیری هغه خواړه چه مونږ د بدن د ضرورت وړ ویتامینونه لری ونه

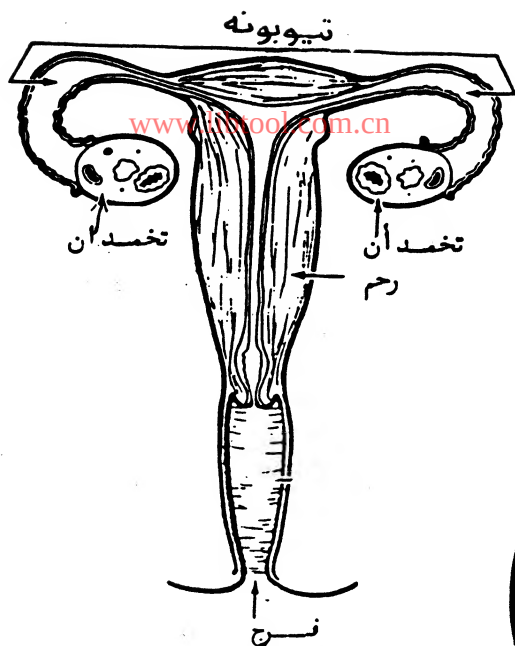
خور و ناروغه به شو .

معدنی مواد د وینی، روغوا ښونوا و هډوکو د درلودلو د پار ه ضروری دی .

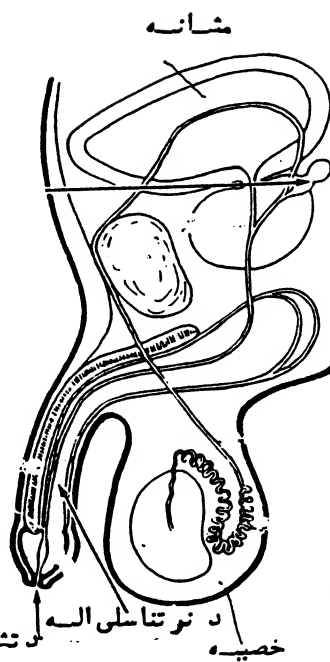
هغه خواړه چه په زیاته اندازه ویتامینونه او معدنی مواد لری :

غوښه په خاص ډولینه (ځگر)





ا د بنسجینه نثکری سیستم شکل



ا د نارینه د نثکری سیستم شکل (

بسم الله الرحمن الرحيم

روغتياى اساسى کار کونكى خوك دى :

روغتياى اساسى کار کونكى يو مسلمان شخص دى چه دمنطقى داوسيدونکـو له خوانه غوره شوى وي او په ليکلو اولوستلو باندې وپوهيزى او دروغتياى اساسى کار کونکوپه يو تعليمى پروگرام کې روزل شوى وي ترخوچه دهنه گای د اوسيدونکو صحى مشکلات حل کړي .

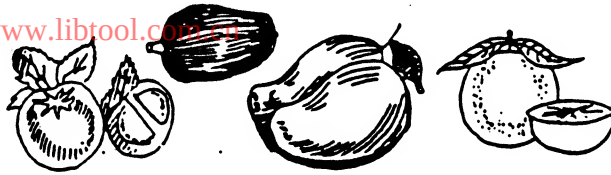
دکار شرطونه :

روغتياى اساسى کار کونكى دجهاد دقوماندانانو، مشرانو او دتعيين شوى صحى کتونكى (سوپروايزر) په مقابل کې مسئوليت لري . يو صحى اساسى کار کونكى بايد دخپل صحى کتونكى (سوپروايزر) ټولې لارښوونې تعقيب او دهنې سره يو گای په يو ټيم کې کار وکړي .

دمنطقى اوسيدونکى بايد د يوې کوچنۍ يا يو څپرې په تيارولو کې دهنه سره مرسته وکړي ترخوچه دهنه دخپلو صحى چارو دپرمخ بيولو دپاره دهنې څخه استفاد ه

سابه (په خاص ډول تور بخن شنه او ژېړ رنگه نباتات)

www.libtool.com



مېوی

ټول حبوبات

بڼه خوراك څه معنی لری :

بڼه خوراك (تغذیه) نه یوازې دا چه په پوره اندازه خوړلو ته وائی بلکه د بدن د ضرورت وړ دبیلایلو غذاگانو د خوړلو په معنی هم دی د بڼې روغتیا د لږ لود پیاوړه ضروری ده چه هر څوك د پورته ذكر شوو خواړو څخه په پوره اندازه خوړی . اكثره خلك نشایسته لرو نكی مواد لكه وریجی ، جوار و اونور ډیر خوری اما په پوره اندازه جوړنكی او محافظوی خواړه (لكه لوبیا ، زړی ، هگي ، غوښه ، كبان ، دتور بخنوشنوپانولرونكی نباتات او مېوی) ئی په غذا كی وجود نلری . داخل ك سر له دی چه په ډیره اندازه نشایسته لرونكی خواړه خوری په ناقصه تغذی اخته كیدای شی .

ناقصه تغذی عموماً په ماشومانو كی ډیره سخته وی ځكه هغوی ددی دپاره چه بڼه وده وكړی او بڼه روغتیا ولری په زیاته اندازه قوی خواړو ته ضرورت لری .

د سختی سوء تغذی عام ډولونه په لاندی ډول دی :

وچه سوء تغذی (مرسموس) :

دی ماشومانو ته هیڅ ډول خواړه مخصوصاً انرژي وركونكی خواړه په پوره اندازه نندی وركول شوی .

ویل کیزی چه هغه په وچه سو، تغذی یا مرسموس اخته شوی دی یا په بل عبارت
هغه په لوزه اخته دی دهغی بدن کمزوری او خواروی اوبی د پوستکی او هډوکوی
www.libtool.com.cn
خخه نور خنه وی •

داماشوم ډیر و خوار و مخصوصا، انرژی ورکونکی خوړته ضرورت لری •

زړه خهره
همیشه وزی
پر سیدلی گیده
ډیر کم وزنه
ډیر خوار



داماشوم بی له پوستکی او هډوکوی نور خنه ————— دی

لمده سو، تغذی (کواشیورکور) :

(د پوره اندازی پروتینودنه خوړ لوله کبله) دی ماشوم په پوره اندازه دب بدن
د جوړونکی خوار په یا پروتین نه دی خوړلی (امکان لری چه) انرژی لرونکی
خوار نه پی پوره اندازه خوړلی وی)

ویل کیزی چه هغه په کواشیورکور اخته دی چه لمده سو، تغذی هم ورته ———
ویل کیزی ځکه چه دهغی پښی، لا سونه او مخ پر سیدلی وی که خه هم هغه یوڅه

چاغ بڼکاري ولی عضلي ټي کمزوري وی . هغه بيله پوستکی ، هډوکواواو بوڅخه

نورڅه نه دی .

www.libtool.com.cn



داما شومان داسی خوړوته اړه لری چه ډیر پړوتین ولری .

کواشیور کور اکثره لمړی هغه وخت څرگندیدزی چه ماشوم په اسهال او یا بله کومه

مکروبی ناروغی اخته شی دا ډول سوء تغذی په هغه ماشومانو کی ډیر لیدل کیږی

کوم چه د شیدو څخه بیل شوی وی او هغوی ته د پوره شیدو او ونور وپړوتینی خوړ و

څخه پرته یوازی دوریجو ، جوارو ، پوری او نور انرژي ورکونکو موادو څخه جوړ

شوی خواړه ورکول کیږی .

په کواشیور کور اخته ماشوم د پړسوب او حتی لږې وازدې د درلودلو له کبله چاغ
بنکاري خوددغنی عضلات کمزوری وی او که چیرې تاسې ئې مټ وگورئ نو پیه
حیرانوونکې توگه به ئې نرې ومومي کواشیور کور او مړ سموس دواړه په یوځای نه
پیدا کيږي کیدای شي چه په یوما شوم په نسبي توگه په سوۍ تغذی اخته شوی و ی
خو صرف ځوښې به ئې ولري.

د ناقصه تغذی مخنیوی او علاج :

ما را اسموس او کواشیور کور د متعادل مقوی غذاگانو د مجموعې د څوړلو یو واسطه
په کافي اندازې سره مخنیوی او علاج کیدای شي . دنوی زیزیدلوما شومانولپاره
دمور شیدي ډیر ښه او کامله غذاۍ دی . دمور د شیدو یو واسطه تغذیه کول باید
تر ممکن وخت پورې ادامه پیدا کړي .

یوشمیر میندې خپل ماشومان د دوکالویا د دې څخه هم د زیاتې مودې لپاره د خپلو
شیدو یو واسطه تغذیه کوي . د ۴۰ څخه تر ۱۶ ولومیا شتوکی ماشوم ته باید پرته د
مور د شیدو څخه نور مقوی غذاگانې هم ورکړي .

هغه ماشومان چه په کواشیور کور مبتلاۍ دي اضافي پروتین ته اړتیا لري .
هغه پوډري شیدي چه غوړي نلري که چیرې موجود وي عموماً ګټور وي .

که چیرې ماشوم انرژي تولیدونکې غذاگانې په کافي اندازه لاس ته نشي او پرې
پوډري شیدي باید دیولز مقدار شهد (عسل) یا پوړي او غوړي سره مخلوط شي .
هګي، چرګد، غوښه او کبان ډیر مقدار پروتین لري خو ګران دي .

لوبیا، نخود، دال او زمینی بادام (پلی) هم پروتین لري او ارزانه دي . د دې د

پاره‌چه‌لوبیا په‌اسانی سره‌هضم‌شی، لوبیا باید سبزه‌پخه‌او می‌ده‌شی • که چیری
 لوبیا دنور و غذا گانولکه‌ور یچی، غنم، زمینی با دام یا کونخلی سره‌مخلوط‌شی
www.libtool.com.cn
 پروتین‌ئی زیاتیزی •

دمور او ماشوم دروغتیا ساتن

حمل ((امید داری))

د امید واری نبئی :

دا تول نبئی د امید واری دپاره طبیعی شمیرل کی



۱- د میاشتی عادت بندې



۲- دز په بدوالی او گانگی خصوصاً دسهار

لخوا چه په دوه مه او دریمه

میاشت کی زیات لیدل کیزی

۳- ژر ژر تشی متی

کول

۴- د گیدی لوئی

۵- د تیونولوئی

۶- په مخ باندی د داغونو پیدا کیدل

۷- او بالاخره دامیدواری په پنځمه

میاشت کی د ماشوم حرکت شروع کیدل

په رحم کی

د امیدواری په وخت کی د مور دروغتیا ساتنه :

۱- دامیدواری په وخت کی د ښواوصحی غذا گانو خورل ډیر ارزښت لری پدی وخت

کی بدن ډیر وپروتنو، ویتامینونو، معدنی موادو (منرالونو) او په خاص ډول او

سپنی ته ډیر ضرورت لری

۲- دایو دین لرونکی مالگی څخه گټه واخستل شی ترڅو د ماشوم د ژوندی

زیزیدلو امکانات زیات شی او ماشوم د ذهن له نظره وروسته پاتی رانشی (اما

دپښو ډیر سوب او نور و تکلیفونو څخه دمخنیوی پخاطر باید ډیر مالگه ونه

خوړل شی)

د معدی اوسینی در داوسوزش :

داتکلیف هم په امیدوار ه میان دو کی لیدل کیژی په یو وخت کی لږ خواړه و خوړل
شی . که ممکن وی شیدی و خنبل شی د تیز ابوسد دوا گانې استعمال نه
شی . شربنی خوړل ډیره گټه لری که چیری حامله بڼه په سینه استراحت وکړی
پدی ترتیب سره چه سرئی د بالبت پواسطه لږ جگړی گټور ثابتیژی .

د پنبوړ سوب :

ددی تکلیف دمخنیوی دپاره باید امیدوار ه بڼه دورغی خوځلی پدی ترتیب
استراحت وکړی . چه پنبی ئی د سر په نسبت اوچتی وی مالگه او د مالگی لرونکی
خوړل باید کم و خوړل شی .

دجوار و دخنوڅخه دجوړ شوی چای خنبل گټه لری . که پنبی ډیری پر سیدلی وی او
لا سونه او مخ هم پر سیدلی وی باید ناروغ روغتیا ئی مرکز ته واستول شی .
دامیدواری په اخر ومیا شتوکی د پنبوړ سیدل په رحم کی د ماشوم د فشار له کبله
وی . په کم خونی اوسو تغذی بانندی اخته بڼو کی داتکلیف سخت وی .

د ملا درد :

د ملا درد دامیدواری په وخت کی په عام ډول موجود وی . دا درد دوزش او دودیدو
او کبشینا ستلو په وخت کی د ملا په سم اونیغ نیولو سره وقایه کیدای شی .

کم خونی اوسو تغذی :

په کلیوا و فریو کی ډیری میانندی مخکی له دی څخه چه حمل واخلی کم خونه وی
او دامیدواری په وخت کی نوری هم کم خونه کیژی دروغ ماشوم د پیداکیدلو دپاره

امیدوار ه بنجھ کمزوری اوژیپ ه وی او همدارنگه دکم خونی اوسو، تغذی نوری نبسی
 پکی ولیدل شی داپه دی دلا لت کوی چه نوموپی بنجھ ډیر ویر وتین لرونکو خواړو
 ته اړتیا لری دا ډول میانندی دحبوباتوشیدو، هگی، دماهی دغوبنی اوتوربخنه
 شنونباتاتوپه خوړلو سره خپل ضرورت وړپروتین پوره کولای شی. همدارنگه
 داوسپنی دگولیوپه اخستلو سره شی کم خونی دمنجھ تلا ی شی په دی ډول ذکر
 شوی میانندی خپله وینه پوره کولای شی اودولا دت په وخت کی دخطرناکی خون
 ریزی سره مقابله کولی شی.

که چیری ممکنه وی داوسپنی تر څنگه نور ویتامینونه واخستل شی.

د وریدونوپړ سوب :

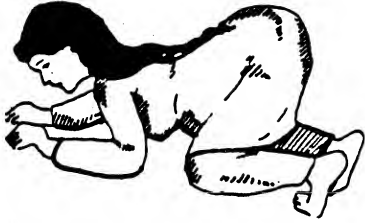
دامیدواری په وخت کی وریدونوپړ سوب دهغه فشار له کبله دی چه دماشوم
 دوزن له کبله په هغه وریدونوچه دپښو څخه راځی وار دیزی دهنی دمنجھه
 وړلو دپاره دورځی خوځلی څومره چه کیدای شی پښی دزړه دسوئی څخه جگی
 ونیول شی.



که چیری وریدونه په لوئییدلو شروع وکړه
 اودردنی پیدا کړ دالا ستیک
 بند اژیوا سطله وتړل شی
 بند اژدی دشیپي دخوالری کړی شی.

بواسیر :

د مقعد دورید ونوپړ سوب څخه عبارت دی، سبب شی دمورپه ر



کی دما شوم دوزن زیاتوالی دی ددر د
منگه وړ لو دپاره دمقعدی
ناحیی پورته نیول په دی ډول چه سر
اوملا تیتته وی گتور تمامیزی •
همدارنگه دقبضیت څخه
دمخنیوی پخاطر دمیوواوسابو
خوړل گتور دی •

قبضیت :

دامیدواری په دوران کی دقبضیت څخه دمخنیوی پخاطر دډیر واو بوخسېل
دمیوواوسابو خوړل ضروری دی دقوی جلا بوداستعمال څخه دی ډډه وشي •

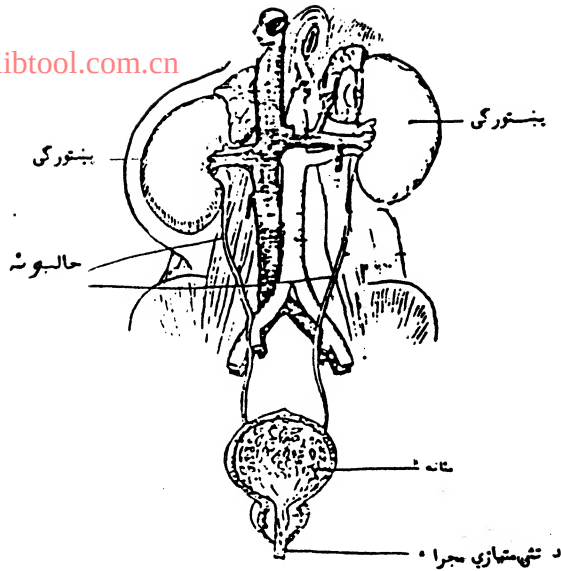
دامیدواری خطرناکه علامی :

خونریزی :

که چیری یوه مور دامیدواری په وخت کی خونریزی پیدا کړی که دا خونریزی کمه
هموی خطرناکه ده کیدای شی چه دا دما شوم دزیان کیدو علامه وی دامور باید
روغتیائی مرکز ته واستول شی خونریزی دامیدواری په اخر ومیاشتو (وروسته
دشپږمی میاشتی څخه)کی خطرناکه وی اومور باید ژر تر ژره په تذکره کی
روغتون پورل شی •

سخته کمخونی :

په کمخونی کی شاید مور کمزوری ،ستری او ژیر رنگه معلومه شی •



مایکروارگانیزمونه دناروغیو عمده عوامل :

تول ژوندی موجودات داورگانیزمونوپه نامه سره یادیزی، انسانان، حیوانات

حشرات اونباتات تول اورگانیزمونه دی حکه دژوندلرونکی دی .

اورگانیزمونه دمختلفو جسامتونولرونکی دی خنی لوی او خنی کوچنی دی مثلاً ،

فیل، اوبی، غوا، پیرانگما وپسه دپیشو، چینی، چرگ، موزک، اوسپزی په نسبت

لوی دی یوشمیر نور ژوندی موجودات شته چه پیر کوچنی دی او په سترگونه لیدل

کیزی چه دمایکروارگانیزم یا میکروب په نامه سره یادیزی مایکروارگانیزمونه

صرف دمکروسکوپ پواسطه چه هغه کوچنی شیان لوی بنائی لیدل کیزی .

که تداوی نشی امکان لری چه دولا دت په وخت کی دوینی دضایع کیدوله کبله مه
 شی که کم خونی سخته وی یوازی مناسب غذائی رژیم نه شی کولی چه دهغه
www.libtool.com.cn
 علاج وکړی پدی صورت کی ضروری ده چه هغی ته داوسپنی کولی ورکړی شی • که
 چیری امکان لری دا ډول بڼه باید په روغتون کی ولا دت وکړی د ضرورت په
 صورت کی ورته وینه ورکړی شی •

د پښو پر سوب :

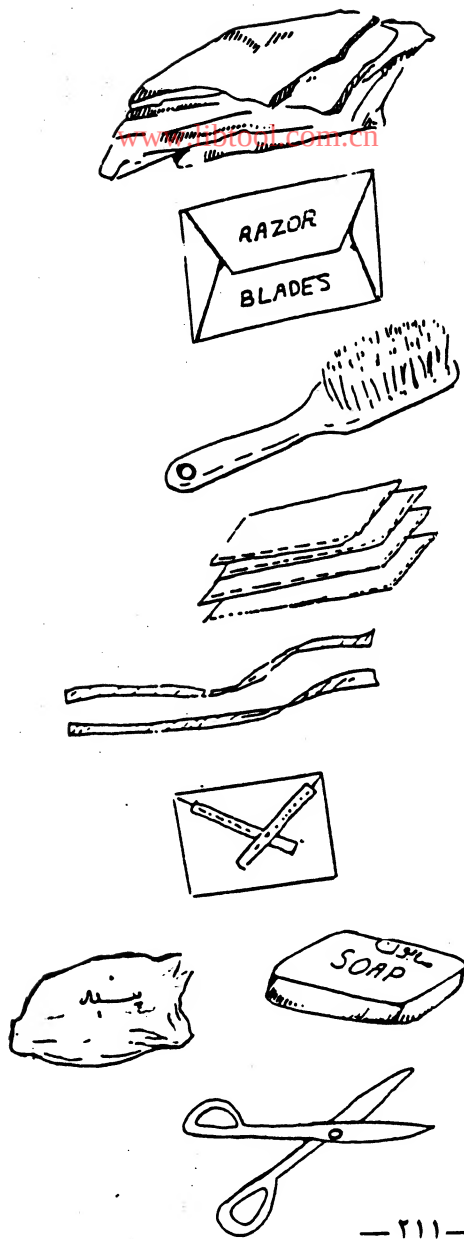
د پښو، لا سونواو مخ پر سوب چه دسر درد، سر کر گیدنی او غنی وخت دسترگو
 دتیاره کیدوسره یوځای وی دامیدواری د مسمومیت اعراض او نښی دی • دوزن نا
 خاپی زیاتیدل، لوړ فشار او په تشومتیا زوکی دزیات مقدار پروتین موجودیت، د
 ناروغی نوری نښی شمیرل کیژی •

دامیدواری د مسمومیت علاج :

- په بستر کی استراحت •
 - د داسی غذاگانو خوړل چه ډیر پروتین ولری ولی مالک هغی لږه وی • د مالکی
 لرونکی غذا، دخوړلو څخه په مطلق ډول پر هیزوشی •
 - که امیدواره بڼه ژر روغ نه شی او دلیدلو مشکلات او دمخ پر سوب ئی ډیر شی او
 یا اختلاجات منځ ته راشی داکتربار و غتیائی مرکز ته تلل ضروری دی • که د
 ژوند خطر موجود دی •

هغه شیان چه مور ئی دولا دت څخه مخکی باید تیار کړی :

هره امیدواره بڼه دامیدواری په اومه میاشت ————— اید



• دالاندی شیان تیارولری

• په یوه اندازه پاکۍ ټوټی

• صابون

• نوی پاکۍ (د ماشوم دنوم د پیری

کولو تر وخته شی) —————

• خلاصی

• قیچی (که چیری پاکۍ نه وی

اما دا استعمال څخه —————

• مخکی وایشول شی)

• یوه دانه برس (دلا سونو

اونوکانو د پاکولو د پاره)

• گاز یا پاکۍ ټوټه —————

(دنوم د پټولو د پاره)

• پاکه پنډه —————

• د فیتی په شکل دوه نازک

اوز دی ټوټی دنوم د پټولو د پاره

چه دواړه ټوټی بای —————

• اوتوشی او په پاک پاکتکی

ویونډل شی

دولت دپاره تیاری :

- ولا دت یوه طبیعی پیښه ده . هر کله که مور روغه اوښه روغتیا ولری هر څه به په
www.libtool.com.cn
ښه توگه پرمخ ولاړ شی او ماشوم به بی دبل چا د مرستی څخه وزیږی کیدای شی .
- چه د ماشوم دولت په وخت کی مشکلات هم پیداشی چه ځنی وخت دمور او ماشوم
د ژوند دپاره خطر هم پیښولای شی که چیری دولت په وخت کی د خطر یا سختی
کوم دلیل ستاسی نظرت ه راشی یوه ډیره پوهه دایه او یا یو پوه ډاکتر وغواړی .
- په لاندی حالاتو کی ضرور ده چه ډاکتر یا دایه دولت په وخت کی حاضر وی او یا
ناروغ روغتون او باروغتیائی مرکز ته واستول شی .
- ۱- که چیری امیدواره ښځی دولت خه مخکی په خونریزی شروع کړی وی .
- ۲- که چیری دامیدواری د مسمومیت ښی موجودی وی .
- ۳- که چیری مور په کومه حاده یا مزمنه (دوا مداره) ناروغی اخته وی .
- ۴- که مور ډیره کم خونه وی او یا د وینی دلخته کیدو (غوته کیدو) په عمل کی
ګډوډی موجوده وی (کله چه دناروغ د بدن کومه برخه زخمی شی او وینه ژړونه
دریږی) .
- ۵- که چیری دامیدواری ښځی قتلند او یا سرین تی نری وی .
- ۶- که چیری دمور عمر د (۱۵) کلو څخه لږ او یا د (۴۰) کلو څخه زیات وی .
- ۷- هر کله که چیری مور په مخکینیو ولا د تونو کی ډیر تکلیف او سخته خونریزی
درلودلی وی .
- ۸- هر کله که امید واره ښځه د قنډ په مرض او یا د زړه په تکلیف اخته وی .

۹- که چیری حامله بنخه چوره ولری •

۱۰- که داسی معلومه شی چه بنخه به دوه گونی ولایت وکری •
www.libtool.com.cn

۱۱- که چیری ماشوم در حمیه داخل کی طبعی وضعیت ونه ولری •

۱۲- که چیری تناکه (داوبو کخوره) چیری شوی وی ولایت خوساعته وروسته

شروع نشی • که چیری په دی وخت کی ناروغ تبه ولری ډیر خطر لری •

هغه نښی چه دولا دت نژدیوالی نښی :

دولا دت څخه خوورگی مخکی ماشوم دگیدی په کښتنی برخه کی حرکت کوی او مورته اجازه ورکوی چه په اسانی سره تنفس وکړی مگر دهغه فشار له کبله چه په مثانه راځی مور مجبور یزی چه ژر ژر ادرار وکړی (په لمړنی ولایت کی دانښی دولا دت څخه دوه اونۍ مخکی لیدل کیدای شی) دولا دت څخه لږ مخکی یو ډول سر ښیناکه مواد خارج یزی او امکان لری چه داسر ښیناکه مواد دولا دت څخه دوه دری ورځی مخکی په وتلو شروع وکړی ځنی وخت دامواد دوینی سره گډوی چه طبیعی شمیرل کیزی •

کیدای شی چه در حم تقلصات او یا دولا دت در دونه دماشوم دزیدو څخه څو ورځی مخکی شروع شی په لمړی ځل اکثر ۱۰ ددو ودر دونه یو په منع کی فاصله څو دقیقی او یا حتی خوساعته وی •

کله چه در حم تقلصات یا در دونه قوی او منظم شی او ژر ژر تکرار شی دولا دت شروع کیدل نښی ځنی نښی دولا دت څخه څو ونۍ مخکی لږ لږ در دونه لری چه طبیعی گنل کیزی په ډیر وکمو پیښو کی کیدای شی چه بنخه دروغجن (کاذب) ولایت -

ولـری •

دا حالت هغه وخت پېښیزي چه در دونه قوی او یو بل ته نژدی وی مگر ځنی وخت
www.libtool.com.cn
ساعتونه او حتی څو ورځی دوام کوی او هغه وخت ودریزي چه دولا دت حقیقی
در دونه شروع شی •

ځنی وخت گر ځیدل او مال له دکا دبودر دونه په ارا مولوکی مرسته کوی مگر که
چیری در دونه حقیقی وی ماشوم به وزیزي •

در مخکی او شا و خواته قدم وهل به دولا دت مرحلی چتکی کړی •

دا یو کڅوړه (تنپاکه) چه په رحم کی ماشوم دهغی په منځ کی ځای لری ماتیزی او
اوبه تری بهیزي که چیری دا تنپاکه مخکی له دی چه در دونه شروع شی وچوی دا
معنی لری چه دولا دت شروع دی • دا خبره ضرور ده چه دتنپاکي دثیری کیدو څخه
وروسته ښځه خپل ځان پاک او ستره وساتی •

دولا دت مرحلی: —————

ولا دت دری مرحلی لری:

۱- لمړی مرحله دقوی او سختودر دوندو شروع کیدو څخه دولا دت په کانال کی

دماشوم دځای نیولو پوری دوام کوی •

۲- دوهمه مرحله دولا دت په کانال کی دماشوم دځای نیولو څخه دماشوم

ترزیزیدنی پوری دوام کوی •

۳- دریمه مرحله دماشوم دتولد څخه دپلا سنتاتر وتلو

پوری دوام کوی •

دولادت لمړی مرحله :

دامر حله په عام دول په اول باری بنځو کی د ۱۰-۲۰- ساعت پورې اوبه هڅه بنځو
کی چه مخکی شی ولادت کړی وی د ۷-۱۰- ساعت پورې دوا م کوی .
www.libtool.com.cn

نبه به داوی چه بنځه مخکی تغوط او تبول وکړی ځکه چه پکی کولمی او مثانه
د ماشوم د زیزیدو لاره نیسی او مشکلات پیدا کوی دولدت په وخت کی باید مور
ژر ژر تشی بول وکړی که چیری مور خوساعته حاجت نه وی رفع کړی دامالسی
تطبیق بول به ولادت اساکړی .

دولدت په وخت کی باید مور د دوه در دونوپه منځ کی څواری اوبه اونور مایعات
وچنی په بدن کی داوبو کموالی دولدت مستید وایا ودریدو سبب گرځی .
که چیری ولدت او ز دشی اویا مور کانگی کوی باید دمیوی اوبه اویا بدن داوبوا
مالگی په ځای کوونکی محلول ورته د دوو در دونوپه منځ کی ورکړ شی .
دولدت په وخت کی باید مور خپل ځای څو ځله تغیر کړی پاخیزی او وگرځی .

دایه اویا پرستار باید دولدت په اوله مرحله کی :

د مور گیده ، تناسلی ځایونه ، کونا ته اویا پنی په تود وایو او صابون سره
پریمنځی .

بستر باید په داسی یو ځای کی وی چه پوره رنارنا ولری ترڅوپه واضح ډول ولیدل شی .
د بستری دپاسه باید در و جائی یا نوری توتی وغورول شی او که چیری په وینوشی
یا المدی شی باید بدلی کړای شی .

یوه پاکي چه خلاصه شوی نه وی اویا قیچی چه لږ تر لږه (۱۵) دقیقې وایشول شی

دنوم دقطع کولو (غوڅولو) دپاره تیاره کړی دا قیچی تر هغه وخته پوری چه

ضرورت ورته پېښیږی په جوش اوبو او سر پوښ لرونکی لوښی کی وساتی .

www.libtool.com.cn

دائی باید په گیده باندی د زور او زړ او لو او مساژ وړ کولو څخه ډډه وکړی دمور څخه

باید دا ونه غواړی چه په دی وخت کی زور ووهی او ښکته خواته زایمان وکړی که مور

ویریزی او یا سخت در دولری باید دهر در دپه وخت کی زوره ، په کراره او منظمه

ساه واخلي او ددر دونوپه منځ کی طبیعی تنفس وکړی دا عمل به ددر دپه کموالی

او دمور په زار امتیا کی مرسته وکړی .

د ولادت دوهم مرحله :

دا هغه مرحله ده چه په هنی کی ماشوم تولد کیږی . ځنی وخت دا مرحله د تناکي

په څیری کیدو سره شروع کیږی . دوهم مرحله دا ولی مرحله څخه اسانه وی او لږ

وخت نیسی .

د تقلصاتوپه وخت کی (در دونو) مور په خپل ټول زور سره د ولادت په منظور ښکته

خوا څخه فشار راوړی . مور د دوو در دونوپه منځ کی داسی معلومیزی لکه چه ټول

طاقت یی ختم شوی وی او نیمه ویده وی چه دا حالت طبیعی دی ددی دپاره چه

مور د ولادت په منظور ښکته خواته زور راوړی باید کیدوی په عضلا تو باندی داسی

قوی زور راوړی لکه د حاجت در رفع کولو په وخت کی چه د کولمو دخالی کولو دپاره

صورت نیسی .

که چیری ماشوم د تناکي د څیری کیدو څخه وروسته په کراره ښکته راځی

مور باید مناسب وضعیت اختیار کړی کله چه د ماشوم سر ښکاره شی دائی اویا کوم

بل مرسته کوونکی باید دما شوم دولا دت په غرض ټول شيان اما ده کړی پدی وخت کی باید مور کوښښ وکړی چه ډیر زور ورنه کړی ترڅو دما شوم سر په کراړه بیرون شی دا کار به دمور دتناسلی جهاز دڅیری کیدلو څخه مخنیوی وکړی • www.libtool.com.cn په یوه طبیعی ولا دت کی به دای دی ته هیڅ ضرورت پیدانکړی چه خپل لاس یا کوتی دمور تناسلی جهاز ته داخل کړی ځکه دلا س یا کوتو دا خلول دولا دت څخه وروسته په مور کی دخطر ناکو انتاناتو مهم سبب دی •

کله چه ما شوم سر خارج شودای هغه استوار ه ساتی او هیڅکله دی نه کش کوی
په طبیعی ډول دما شوم سر اول تولد کیزی په دی ډول :

۱- کله چه دتناسلی جهاز خوله لږه خلا مه شوه مور باید په ډیر قوت ســـــره زور وکړی •

۲- وروسته دهغی څخه چه خوله ښه خلا مه شوه ډیر زور کولو څخه ډډه وشی •
 مور باید په دی وخت کی چټکه اولنډه ساه وباسی دا کار دتناسلی جهاز دخولی دڅیری کیدو څخه مخنیوی کوی •

۳- په عمومی ډول دما شوم سر په دی ډول بیرون راوځی چه مخ نی بکته وی •

۴- وروسته دما شوم تنه په یوه خوا دور خوری ترڅو چه اوږی بیرون ته راووځی •

که چیری اوږی بندی پاتی شی او بیرون راونه ووځی :

۱- دای باید دما شوم سر په خپلولا سونوکی ونیسی او په احتیاط سره هغه بکته

کړی په دی ډول به یوه اوږه بیرون شی •

۲- وروسته بیا دای کولای شی چه دما شوم سر لږ اوچت کړی په دی ترتیب ســـــه

بله اوزه هم خارج شی توله زور او فشار باید دمور له خوار اوړل شی • دانی باید دهیڅ
وخت دما شوم سرکش نه کړی ځکه کش کول دما شوم ته صدمه رسوی •

www.libtool.com.cn

دولا دت دریمه مرحله :

دریمه مرحله دما شوم دتولد څخه شروع او دپلا سنتا ترو تلو پوری دوام کوی
پلا سنتا اکثرًا پخپله دپنځو دقیقو څخه تر یوساعته پوری دما شوم دولا دت څخه
وروسته خار جیزی په دی وخت کی باید نوی زبیدلی دما شوم ته پاملرنه ولرو •

دتولدپه وخت کی دما شوم ساتنه اویالنه :

کله چه دما شوم دنیاته راغی باید سمدلاسه :

۱- دما شوم سرکښنه ونیول شی تر څو دخولی اوستونی څخه افرازا ت خارج شی
اوما شوم په دی حالت تر هغه وخته پوری ونیول شی چه په تنفس کولو شروع وکړی •

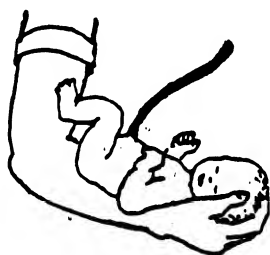
۲- تر هغه وخته پوری چه دما شوم

نوم تړل کیژی هغه باید دمور په

نسبت تیت وی (پدی صورت کی

به دما شوم زیاته وینه واخلي اوقوی

به راشی) •



۳- که چیری دما شوم په تنفس کولو

شروع ونه کړ مشائی په یوه پاکه

توتنه مالش کړی که بیا هم تنفس ونکړی باید دخولی اوپوزی افرازا ت دی—و

سکشن اویا دلاس دگوتی پواسطه چه په یوه پاکه توتنه پوښل شوی وی پاک کړی شی •

۴۔ کہ ما شوم دپیدا کیدو خخه یوه دقیقه وروسته په تنفس کولو شروع ونه کړی

سمدلا سه ورته خوله په خوله مصنوعی تنفس ورکړی •

www.libtool.com.cn

۵۔ ما شوم باید په یوه پاکه ټوټه کی تاوشی دا ډیر مهمه ده چه د ما شوم باید سار ه

ونشی (په خاصه توگه که دمودی خخه مخکی تولد شوی وی •)

نوم خنګه پری کیزی :

کله چه ما شوم تولدشی نوم نبضان لری غټ او ابی رنگه وی وروسته له خخه

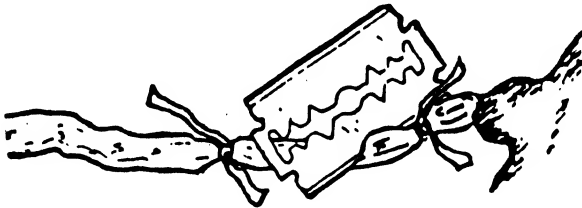
شیبی خخه نری اوسپین گرځی •



نبضان شی دمنځه ځی اوس هغه دپاکي ټوټی پواسطه په دوو ځایونو کی وتری د ا

ټوټه باید اوتوشوی وی دیوی نوی پاکي پواسطه هغه دترل شوو ځایونو په منځ کی

غوڅ کړی •



د پری شوی نوم ساتنه :

د نوم په ساتلو کی ډیر مهمه خبره دهغنی وچ ساتل دی • ددی دپاره چه نوم

وچ پاتی شی باید دهغنی ته هوا ور سیزی که چیری کور ډیر پاک او ستره وی او مچان

مایکرو دیکوچنی ا و اور گانیز م د ژ وندی موجود په معنی دی پس مایکرو ا و اور گانیز م

د کوچنی ژ وندی موجود معنی ورکوی • www.libtool.com.cn

ځنی مایکرو ا و اور گانیز مونه دانسانانو د پاره گټور ولی دهغوی زیاتره ډولونه مضر او خطرناکه وی په هماغه ډول چه ځنی لوی حیوانات او نباتات دانسان د پاره گټور او ځنی نور ئی خطرناکه او مضر دی •

مایکرو ا و اور گانیز مونه په هر ځای کی موجود وی په لا سونو کی په خوله کی په پوستکی په زخمونو کی، د پیچکاری په سامان دکور او شپز خانی (پخلنځی) په وسایلو او لوبڼو، هوا، اوبو، غایطه موادو او نور وځایونو کی •

کله چه یو خطرناکه ا و اور گانیز م په بدن یا زخم کی ځای ونیسی نو ویل کیژی چه شخص منتن شوی دی • که چیری ا و اور گانیز مونه تکثرو کړی او ناروغی پیدا کړی ویل کیژی - چه شخص په یوه انتانی یا میکروبی ناروغی اخته شوی دی •

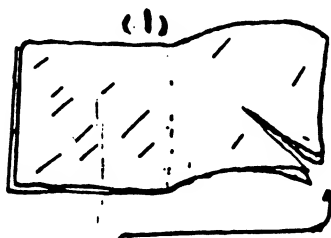
د ځنی خطرناکه او مضر ا و اور گانیز مونه ډولونه د (۱۵) صفحی په شکل که ښودل شوی

دی •



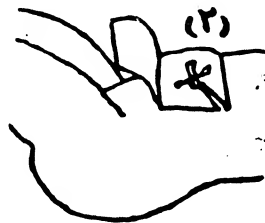
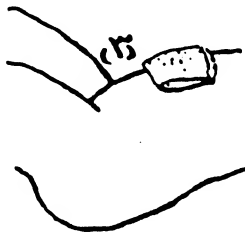
(د مایکروسکوپ شکل)

موجودوی هغه پټ کړی ښه داده چه د تعقیم شوی گاز پواسطه ویوښل شی دا گاز باید دیوی قیچی پواسطه چه ایشول شوی وی پری شی او پدی ډول دنوم دیاسه



ګاز د دې معای څخه غڅ کړي

کینودل شی .



که چیری تعقیم شوی گاز نه وی تاسی کولی شی چه پری شوی نوم دیوی پاکی اوتو شوی ټوټی پواسطه پټ کړی ښه به دا وی چه دیوی نازکی ټوټی پواسطه لکه ممل ویوښل شی ترڅو مطمئن شی چه دهغی لاندینی برخه ته پوره هوار سیزی پدی ترتیب نوم وچ ساتل کیژی . ممل یا اوتو شوی نازکه ټوټه باید کلکه وتړل شی .

د نوی زیزید لی ماشوم پاکول :

دیوی پاکې ،لمدی او نرمی ټوټې پواسطه په کراره د ماشوم د بدن څخه وینه او نور
افرازات پاک کړي . دابه ښه وی چه ترڅه وخته پوری نومنه وی لویدلی (د ۵-۸
ورځو پوری) اما شوم ونه لمبول شی وروسته دهغی څخه باید ماشوم هر ورځ په
گرمو او بواو صابون سره پریمنځل شی .

د مور سینی ته د ماشوم اچول :

کله چه نوم پری کړ شو باید سمدلاسه ماشوم د مور سینی ته واچول شی کله چه
ماشوم د مور د شیدو پواسطه تغذیه کیژی دولا دت وروستی مرحلی ژر سرتـــه
رسیزی او د خونریزی څخه مخنیوی کیژی .

د تولد څخه وروسته د نوی زیزیدلی ماشوم ساتنه :



- ۱- نوم : نوم باید دوچ وساتل شی .
- ۲- ددی دپاره چه د سترگی
د منضمی د التهاب څخه مخنیوی
وشی د سلورنایتریت د ۱۰ فیصد
محلول څخه دوه څاڅکی په هر ه
سترگه کی واچول شی او بیا

د سترگو د تنتراسکلین ملهم څخه کار واخستل شی .

د ماشوم تود ساتل :

ماشوم باید د سارو وڅخه وساتل شی .

همدارنگه دپیری تودوخی او

کرمی څخه هموژغورل

شی ماشوم ته داسی

گرمی جامی واغونډی

لکه چه تاسی ئی

اغونډی اوپه هغی

کی دراحت

احساس کوی

پاکوالی (حفظ الصحه) :

د ماشوم په برخه کی دشخصی حفظ الصحی دټولو شرایطو مراعت کول دپیر
ارزښت لری . دشخصی حفظ الصحی داسا ساتوتر څنگه باید لاندینی تدبیرونه
هم په نظر کی ونیول شی .

۱- هر وخت چه د ماشوم بستره او یا ټوټی لمدیزی . باید بدلی شی که چی سوری
پوستکی سوروالی پیدا کړی پدی صورت کی باید د ماشوم لټی ژر ژر بدلی شی او یا
ښه داده چه لوڅ وساتل شی .

۲- وروسته له هغی چه نوم ولوید ماشوم هر ورځ په گرمی او بیا وضعیفه مابون
سره ولمبوی .

۳- که چیری ماشی او مچان موجودوی باید دیوی جالی پواسطه د ماشوم سره
دهغی د تماس مخه ونیول شی .



۴- هغه څوك چه خلاص زخم ولري يا دستونى په درد، زكام، سل او يا نور وساري

ناروغيو اخته وي بايد ما شوم ته دنژدى كيدو څخه ډډه وكړي .

www.libtool.com.cn

خواړه (تغذيه) :

دمور شيدى د ما شوم د پاره ډير ښه خواړه دي . هغه ما شومان چه دمور په شيدو

تغذيه كيږي هغه ښه صحت مند او قوي وي او د بدن مقاومت ئى زيات وي ځكه :

- دمور شيدى ټول هغه ضروري غذائى مواد لري كوم ته چه ما شومان تيار لري او د

خاصيت په نور وشيدو كى نشته .

- دمور شيدى پاكي او نور ميكروبونه نه لري كه چيرى ما شوم د بوتل د شيدو

(پودرى شيدو) پواسطه تغذيه شى ډيره گرانه به وي چه هغه پاك وساتو او پاكي

شيدى تيار كړي وله دي كبله نه شو كولى چه داسه لا تاو او د ما شوم دنور ناروغيو

څخه مخنيوى وكړو .



- دمور د شيدو تودوخه د ما شوم د گان سره مناسبه ده .

دمور شيدى معافيت وركوونكى مواد لري چه ما شوم دمكروبي او ساري ناروغيو

خخه ساتی .

مور خنکه زیاتی شیدی جور ولی شی :

www.libtool.com.cn

- دزیاتوما یعاتوپه خنبلسره .

- ترمکنه حده پوری بنه خواپه لکه شیدی ، دشیدو خخه جور شوی شیان پروتینی

اوویتامین لروونکی موادو خوری .

- پوره استراحت اودستریا اوپریشانی خخه خان ساتل .

- خپل ماشومتبه په منظم ډول دخپلوسینو خخه شیدی ورکول .

نوی زیزیدلی ماشومتبه ددرملویه ورکولوکی احتیاط :

دپیری دوا یانی دنوی زیزیدلی ماشومانود پار ه خطرناکی وی . یوازې هغه دواگانې ورکړې چه یقیناً دماشومانودپاره تجویز شوی وی اوپه مطلق ډول دماشومانودپاره دهغی ورکول ضروری شمیرل شوی وی باید ددوا دتناکل شوی اندازی په برخه کی معلومات ولری ، نوی زیزیدلی ماشومتبه دپیری دوا دورکولو خخه ډډه وکړی .

دولادت خخه وروسته دموور وختیا :

خواپه او یا کوالی :

وروسته دولا دت خخه مورکولی شی چه هر ډول قوی خواپه و خوری لازمه نه ده چه هغه دکوم ډول خوړو خخه پرهیز وکړی .

په خاص ډول هغه خواپه چه دموور دپاره گټور دی عبارت دی له شیدی ، پنیر ، هگی غوښه ، ماهی ، میوی ، سابه ، حبوبات اونور که چیری مور دخوراک دپاره یوازې

جوار اولوبیا ولری • په هر وخت خواړوکی دی دواړه یوځای وڅوری، شیدی او د هغه څخه د جوړ شوی شیانو خوړل د مور سره مرسته کوی چه د ماشوم د پاره پوره شیدی پیدا کړی •

www.libtool.com.cn

مور کولی شی چه دولا دت په لمړیو ورځوکی ولا مبی •
په لمړی هفته بڼه داده چه خپل ځان په یوه لمده ټوټه پاک کړی او په اوږدوکی داخله نه شی •

دولا دت څخه وروسته لمبل مضر نه دی هغه میانندی چه ډیری ورځی نه لامبی پوستکی ئی خراب او په انتان به اخته شی چه په نتیجه کی د ماشوم دناروغی سبب گرځی •

دولا دت څخه وروسته تبه:

غنی وخت دولا دت څخه وروسته مور تبه او انتان پیدا کوی دهغی عمده دلیل دادی چه ددائی یا قابللی لاس او د ضرورت وړ سامان (چه دولا دت په وخت پکار یزی) پاک نه وی او د حفظ الصحی له نظره مور ته لازمه توجه نه ده شوی •
دولا دت څخه وروسته دتبی اعراض او نښی دادی: لرزه، تبه، دسر درد، دملا داندینی برخی درد، بعضی وخت دگیدی درد، دسڅی دتناسلی جهاز څخه د وینی لرونکو او بوی ناکو افرازاتو څار جیدل • چه دا حالت دیو ډاکتر پواسطه دفوری علاج غوښتنه کوی •

دولا دت څخه وروسته تبه ډیره خطرناکه وی که مور ژر تر ژره

بڼه نه شی باید روغتیا ئی مرکز ته واستول شی •

د سینو ساتنه :

د سینو ټپه ساتنه د مور او ماشوم د واک و دروغتیا د پاره ارزښت لری ماشوم ته د مور شیدي باید د تولد په هماغه لمړی ورځ شروع شی په لمړی وخت کی ماشوم د مور سینه ټپه نه شی وړ دلی مگر همدار و دل د مور د سینی د څو کی د زخمی کیدو څخه مخنیوی کوی لمړنی شیکه که د مور د سینو پواسطه جوړ یزی دور گوپه نوم یا دیزی ور که ماشوم د مکر و بی ناروغیو د شر څخه ژغوری او ډیر پړوتینی مواد لاسری دالومړنی شیده دنوی زیریدلی ماشوم د پاره ډیر گټور دی له دی کبله .

د زیریدو په هماغه لمړی ورځ ماشوم ته د مور د شیدو وړ کول پیل کړی . په طبیعی ډول د مور سینی په هماغه اندازه شیدی جوړ وی کوم ته چه ماشوم ضرورت لری که ماشوم هغه تشی کړی نو سینی دنور و شیدو په جوړولو شروع کوی که چیری ماشوم سینی نه شی تشولای نو هغه لری شیدی جوړ وی که چیری ماشوم ناروغه شی او ونه شی کولی چه مور سینی وروی - د مور سینی به وروسته د څو وړ څو څخه د شیدو جوړول بند کړی له دی کبله کله چه ماشوم د و هم ځل د مور د سینی در و دلو قدرت پیدا کړی او پوره اندازه شیدو ته ضرورت پیدا کړی نو په هغه وخت کی به پوره اندازه شیدی موجودی نه وی له دی کبله :

کله چه ماشوم ناروغه وی او ونه شی کولی چه ډیری شیدی وروی نو دا خبره ډیره دارزښت وړ ده چه مور د خپلو سینو په لوشلو سره د شیدو زیات جوړول جاری وساتی - د لاس پواسطه د سینو د لوشلو بل دلیل دادی چه کله ماشوم وړل بند کړی شیدی په سینه کی جمع کیژی او تینی ډکیزی . کله چه سینی ډیری ډکی شی در د

پیدا کوی په ډکویا در دناکوسینوکی اېسه یا دانه ژر پیدا کیږي همدارنگه که چیري
 ماشوم وغواړي چه په دی وخت کی سینه وروی نو تکلیف به ورته پېښ شي .
 - که چیري ماشوم دی اندازی ته کمزوري وي چه نتي (سیني) نه شي رودلا ی نوموړ
 باید دخپل لاس پواسطه تي ولوشي - او وروسته ئي دکاچني پواسطه ماشوم
 ته ورکړي .

میاندی باید همیشه خپلي سیني پاکي وساتي خپل ماشوم ته د شیدو وړکولو څخه
 مخکي باید د تي څوکه دیوی پاکي توتی پواسطه پاکه کړي او په هر محل پاکولو کی
 باید د مابون څخه کار وانه خستل شي ځکه امکان لري چه د تي د څوکی د زخم
 او انتان سبب شي .

د تیونود څوکی زخم :

د تیونود څوکی زخم هغه وخت منځ ته راځي چه ماشوم د دی په ځای چه د تي ټوله
 څوکه په خوله کی ونیسي هغه وچيچي . د سیني د څوکی زخم په هغه میاندوکی
 منځ ته راځي چه د سیني څوکی ئي لنډه وي .

مخنیوی (وقایه) :

که چیري هغه پښی چه د سینو څوکی ئي لنډی وي دامیدواری په وخت کی
 دخپلو سینو څوکی دورځي څو ځلي دخپلولا سونود غټوگو توپواسطه وزبېښي د
 ولا دت څخه وروسته به دخپل ماشوم د پار هرودل اسانه اودهغی د زخمی کیدو
 امکان به ډیر کم

شي .

علاج :

دامهمه ده چه ددر دموجودیت سره بایدماشومت ته دشیدو ورکول جازی وساتل
www.libtool.com.cn

شیمی .

لمری ماشومت ته اجازه ورکړی چه دتی دڅوکی هغه خواوړوی چه لږه زخمی
وی هغه وخت ماشومت ه شیدی ورکول بندکړی چه دتی دڅوکی څخه وینه اوزوه را
وځی په داسی حالت کی ترهغی پوری چه دتیونو څوکی جوړیږی باید هغه دلا س
پواسطه ولوشل شی .

کله چه ماشومت دوباره په تی رودلوشروع وکړه باید دی ته پاملرنه وکړه وچه دتی
توله څوکه په خوله کی ننبا سی .

دتی دانه یا ابسه :

دتی دانه یا ابسه دهغه انتان له کبله وی چه دزخمی یا چاودلی تی دڅوکی
څخه سیننی ته داخل یږی دتی (سیننی) دانه په لمړی هفته (اونی) او یا دشییدو
رودلویه اوله میاشت کی عامه وی .

نښی :

دتی یو برخه تودوخه ، سوروالی او پړسوب پیدا کوی او ډیر دردناکه وی کله
کله دتخرگلا ندی لمفاوی غوټی زخمی او پړسیزی سخته دانه ځنی وخت ماتیز ی
اوزوی تری جاری کیږی .

مخنیوی :

سیننی باید پیاکی وساتل شی که چیری دتی دڅوکی زخم او یا دردناکه درزوننه

زیاتوالی وکړی نو ماشوم ته دلزې مودی دپاره ژر ژر شیدی ورکړې شي همدارنگه
دنباتې غوړ واستعمال او بیا د ماشوم کړیم ور ورسته دهر گل شیدی ورکولو څخه
کتور دی .
www.libtool.com.cn

علاج:

- ماشوم ته اجازه ورکړې شي دهماغه تي څخه چه اېسه لري شیدی وروی او بیا د لاسونو
پواسطه سینه ولوشل شي .

- د در د کموالی دپاره د سور تکور او بیا د بیخ د ټوټو څخه کار واخستل شي همدارنگه
د اسپرین گولی موثری دی .

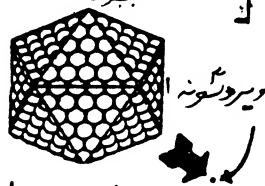
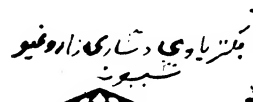
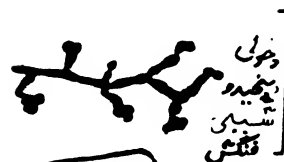
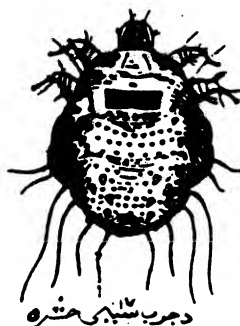
- د اکثره مراجعه کول او بیا د ضرورت په صورت کی د انټی بیوټیکو اخستل کتور
دی .

یا د گیرنه : که چیرې دتي څوکه زخم ولري او بیا دتي څخه د شیدو سره یوځای
وینه اوزوی راوځي ددي تي څخه ماشوم ته شیدی مه ورکوی ښه داده چه دخپلو
لاسونو پواسطه دتي شیدی ولوشي او وني غوړځوی .

د ماشومانو دروغتیا ساتنه :

قوی او مناسب خواړه ، پاکوالی (حفظ الصحة) او واکسینیشن د ماشوم
درې مهم ساتوونکي (باډي گارد) شمیرل کیږي .
کیږي . ځکه ماشومان صحت مند
ساتي او هغوی د ډیر ناروغیو

څخه ژغوری .



دشری ، دماشوما نو نچ ، کوی سببونه

دغنی خطرناکه او مضروارگانیزمونو شکل



قوي اوماسب خواره

حفظ الصحه

د واکسين تطبیقول

۱- مناسب او قوی خواره :

تر هغه ځایه چه امکان لری ما شومان باید قوی اوصحی خواړه و خوری تر څو چه وده وکړی اونار و غنه شی .

د ماشومانو د پیاړ په مختلفو سنونو کی پیر به خواړه عبارت دی له :

- په لومړنیو څلورو میاشتو کی : پیاړی د مور شیدي نه نور څه .
- د څلور میاشتني څخه تر یوکلنی پوری : د مور شیدي او نور ارزښت لرونکی خواړه لکه دکاچنی پواسطه نرمه شوی لوبیا ، هگی ، غوښه ، میوی ، پاخه شوی سابه ، حبوبات اونور .
- دیوکلنی څخه پورته : دهغی دهر وخت خواړه باید په پوره اندازه پیر وتیښ .
- محافظوی خواړه لکه ویتامینونه ، منرالونه اونور ولری .
- په خاص ډول شیدي ، هگی ، چرگگوری ، غوښه ، لوبیا ، زړی لرونکی میوی (غوزان بادام) د شیدو څخه جوړ شوی شیان ، میوی اوسابه .

- پورته ذکر شوی خواہ باید دذبیاتی اندازی انرژی ورکوونکو خواہ وسرہ لکھ

وریجی، جوار، غنم، کچالوا ونور وسرہ یو خای ورکپی شی •

بر سیر ہپہ ہغو خیر وجہ پورته ذکر شوی ماشوم باید پورہ خواہ وخورشی •



-تول میانندی اوپلر ونہ باید پخپلو

ماشومانو کی دسو، تغذی نینوتہ

پاملرنہ ولری اوترہغہ غایہ پوری

چہ امکان ولری هغوی تہ بنہ اویا

ارز بنته خواہ ورکپی شی دیووری -

شیدویواسطہ دماشوم تغذی کو ل

ددی سبب گرخی چہ ماشوم ژرژر

اسهال شی چہ پہ اخر دسو، تغذی

اوشاید مرگ سبب شی •

۲- پاکوالی (حفظ الصحه) :

کہ چیری ماشوم، کور او قریہ پاکہ وساتل شی هغوی بہ بنہ

روغتیا ولری دشخمی، کورنی او محیطی حفظ الصحه

دتولواسا ساتودمراعت کولو خخہ بر سیرہ بای

لاندی تکی ہم پہ نظر کی وی •

- ماشوم باید ژرژر ولمبول شی او جامی نی بدلی کرای شی •

- ماشومان پدی وپوهول شی چہ کلہ سمارلہ خوب

پاڅيزی د حاجت در رفع کولوڅخه ور وسته او د غذا دخور ولوڅخه مخکی خپل

لا سونه په اوږواو صابون پریمنځی .

www.libtool.com.cn



- بیت الخلا ، جوړشی او دهغی څخه دکا راخستلو طریقه ماشومتہ ونږودل شی

- ماشومان باید لوی پښی ونه گرځی چیلکی یا بوتونه په پښو کې ی .

ماشومان دغاښونو د برس کول سره

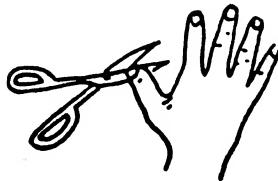
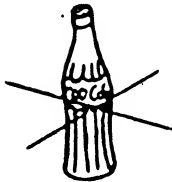
اشناکړی شی

او د ډیری شیرینی دخور ل

او غنی شربت ونودڅښ

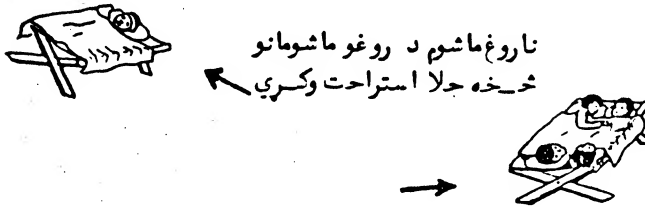
څخه لکه کوکا کولا ، فانتا ، سپرایت

او نور وڅخه مخنیوی وشي .



- نوکان باید همیشه لنډوی .

هغه ماشومان چه ناروغه وی اوپياز خم، جرب اوسپزی ولری اجازه ورنه کړشی
 چه دروغوما شومانوسره یوځای ځملی همدارنگه دهغوی دجامواوبستری څخه
www.libtool.com.cn
 بایدروغ ماشومان کاروانه خلی.



هغه ناروغه ماشومان چه په ساری ناروغیواخته وی باید ژر تر ژره تداوی کړای
 شی ترڅو روغ ماشومانوته دهغوی دساری ناروغیو دسرایت څخه مخنیوی
 وکړی شی.

ماشومانوته اجازه همه ورکوی ترڅو چټلی اوناپاکه کوتی په خوله کی داخلشی.



کړی اوپاسپی دهغوی لاسونه او مخ وختی.
 سپی، چرگان اونور حیوانات باید دکو ر
 څخه بیرون وساتل شی.

ماشومانواوپه خاص ډول نوی زیزیدلی ماشومانوته باید ایشیدلی اوبه چه سړی



شوی وی ورکړی شی.

۲-واکسین کول :

دواکسینوکول ماشومان دماشوم توب دوخت دپیروساری ناروغیولکه توره

www.libtool.com.cn

توخله دیفتري، تیتانوس، دماشومانودفلج، شری اوتوبرکلوز دشرخه ژغوری

د (D.P.T) واکسین : ددیفتري، تیتانوس اوتوری توخلی دپاره .

دکامله معافیت دپاره ماشوم دری تزریقوته ضرورت لری : لمړی پسه دوه

میاشتنی کی دویم په دری میاشتنی کی اودریم یوکال وروسته .

د پولیو دماشومانودفلج واکسین :

ماشوم ضرورت لری چه ددری میاشتو دپاره هرهمیاشت یوڅاڅکی واکسین

وخوری په ځینو هیوادونو کی دپولیو واکسین دلمړی ځل دپاره دتولدل وروسته

اوپه ځینو نوروهیوادونو کی کله چه

ماشوم دوه میاشتنی

شی تطبیقیزی . پسه داده چه

ماشوم ته دواکسین دورکولو

څخه دوه ساعته مخکی او وروسته

شیدی ورنکړشی .



د پولیو واکسین
څاڅکی خوازه
خوند لری

د (B.C.G) واکسین دتوبرکلوز دپاره :

د بنی اوزی دپوستکی لاندی یوزرق صورت نیسی .

ماشومان دپیدایښت په وخت اویا دپیدایښت څخه وروسته په بل هر وخت کی

واکسین کیدای شی .

په خاص ډول واکسين کول هغه وخت ډير مهم دی چه دکورنی دغړ وڅخه يوکس نی
 په توبرکلوز اخته وی • واکسين نی زخم جوړوی او وروسته نی داغ پاتی کیزی •
 دشری واکسين : صرف یوزرق نی دمنطقه په نظر کی نیولوسره ۹د-۱۵ میاشتو
 کی تطبیقیزی •

دتیتانوس واکسين : دلویانو او هغه ماشومانو دپاره چه د ۱۲ کلو څخه زیات وی
 ډير مهم واکسين دتیتانوس واکسين دی • یوزرق هر ه میاشت ددری میاشتو
 دپاره ، یوزرق وروسته دیوکال څخه ، او وروسته دهر لسوکالو څخه یوزرق اجرا
 کیزی • ټول خلک خصوصاً امیدواری میانندی باید دتیتانوس په مقابل کسی
 واکسين شی ترڅوماشومان نی دتیتانوس څخه بچ پاتی شی •

خپل ماشومان په وخت واکسين کړی کوشش وکړی چه ټول
 ضروری واکسينونه هغوی ته تطبیق شوی •

دیفتري :



دیفتري لکه دزکام غوندي دتبی ، سرخوړ
 او دستونی ددر دسره یوځای شروع کیزی
 امکان لری چه یوه ژیر په ډیر ده چه خړ والی
 ته نژدی وی په ستونی او یا پوزه او شونډو
 کی جوړه شی دماشوم ورمیز شایید
 وپړ سیزی او تنفس نی بد بوی لری •

• که چیری ماشوم کی په دیفتري شکمن یا سست

• هغه دنور وڅخه جدا په بيله کوټه کی بستر کړی .

• ناروغ سمدلا سر و غتيائی مرکز ته واستوی .

www.libtool.com.cn

• هغه دی ته وهڅوی چه دتودواوبوغړ غړه (چه لږه مالگه هم ولری) وکړی .

• دهغنی څخه وغواړی چه په دوامدار ډول دتودواوبوبخار تنفس کړی .

• که چیری ماشوم په خفه کیدو (ساه بندیدو) شروع وکړی اورنگینی شین شی په

داسی حال کی چه دخپلی گوتی څخه یوه ټوټه تاوه کړی کوبښ وکړی چه دماشوم

دستونی څخه پر ده لری کړی .

• دیفتری یوه خطرناکه ناروغی ده چه په اسانی سره د (ډی، پی، تی) واکسین په

کولوسره دهغنی څخه مخنیوی کیدای شی خپل ماشومان حتماً واکسین کړی .

توره ټوخله :

توره ټوخله دهغه ماشوم سره دتماس څخه کوم چه په توره ټوخله اخته دی یو

یادوه اونی وروسته شروع کیژی .

توره ټوخله په شروع کی دیوعا دی ریزش

غوندی دتبی، ټوخی اودپوزی څخه

داوبودجاری کیدلوسره یوځای وی .

ددوه هفتو څخه وروسته خاص ډول ټوخی

شروع کیژی ماشوم څوواری په چټکی سره

بيله ساه اخستلو تر هغه وخته پوری توخیزی چه یوه کلوله چسپناکه بلغمی

دستونی څخه خارج شی او هوا په پیلور اواز سره دهغنی سږوته داخلېزی .



- کله چه ماشوم توخیزی امکان لری چه شونډی اونوکان ئی د هوا کمبود له کبله
شنه شی کیدای شی چه ماشوم د ټوخی څخه وروسته کانګی وکړی د ټوخی د فاصلو
په منځ کی ماشوم نسبتاً روغ ښکاري • په عمومی ډول توره ټوخله درې میاشتې
او بیا ډیر وخت دوام کوی •

داناروغی په هغه ماشومانو کی چه دیو کال څخه کوچنی وی خطرناکه ده لسه دی
کبله خپل ماشومان په وخت واکسین کړی •

نویز یزیدلی کوچنی ماشومان دتوری ټوخلی عامی نښې نه ښی له دی کبله
پدی خبره یقینی کیدل چه هغوی په توره ټوخله اخته دی گران کاردی • کله
چه دتوری ټوخلی واقعات ستاسی په سیمه کی موجود وی او یوماشوم سخت
ټوخی ولری اوسترگی ئی پر سیدلی وی سمدلاسه هغه دتوری ټوخلی د علاج
لاندی ونیسی •

علاج :

- دتوری ټوخلی په لمړنیو مرحلو کی مخکی له دی چه ټوخی شروع شی ممکن
امپی سیلین یا کوترای مکزازول موثر وی (د دواگانو برخه ته رجوع وکړی) •
ډیره مهمه دی چه د شپږ میاشتو څخه کوچنی ماشومان دتوری ټوخلی د لمړنۍ
نښې په څرگندیدلو سره تداوی شی •

- دتوری ټوخلی په سختو پیښو کی په خاص ډول که ټوخی ماشوم خوب ته نه پریرز
دی او بیا اختلاج او دسینه بغل نښې څرگندی شی ښه داده چه ماشوم روغتیائی
مرکز ته واسته وای •

دوزن دکمیدواوسو، تغذی څخه دمخنیوی پخاطر ماشوم باید پوره قوی خواړه

وځوری او دکانگو څخه سمدلاسه وروسته په خوراک شروع وکړي.

www.libtool.com.cn

کیدای شی چه د ټوخی له کبله دسترگوپه سپینه برخه کی یو روښانه سور رنگه

داغ پیداشی چه علاج ته ضرورت نلري.

خپل ماشومان دتوری ټوخلی څخه وژغوری

لمړنی واکسین ورته په دوه میاشتني کی وکړي

تیتانوس :

تیتانوس دهغه مکروب پواسطه چه دانسانانو او حیواناتو په غایطه موادو او

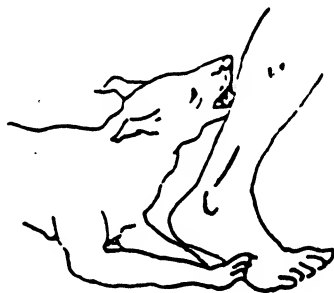
خاورو کی ژوندکوي او د زخم د لاری بدن ته داخلیزی منځ ته راځي. ژور او چټل

زخمونه د تیتانوس سبب کیزي.

هغه زخمونه چه ډیر احتمال لري د تیتانوس سبب شی عبارت دی له :

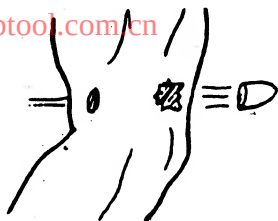
هغه زخمونه چه د حیواناتو (مخصوصا سپی) د دابر لوله کبله

منځ ته راځي.



د چاقوا و مردکی ز خمون

www.libtool.com/cn



دنا پاکی ستنی پواسطه دغوز سوری



داغزی لرونکی سیم څخه پیدا شوی ز خمون



هغه ز خمو نه چه داغزی، میخ او دودنود هغه ځانگو پواسطه چه تی

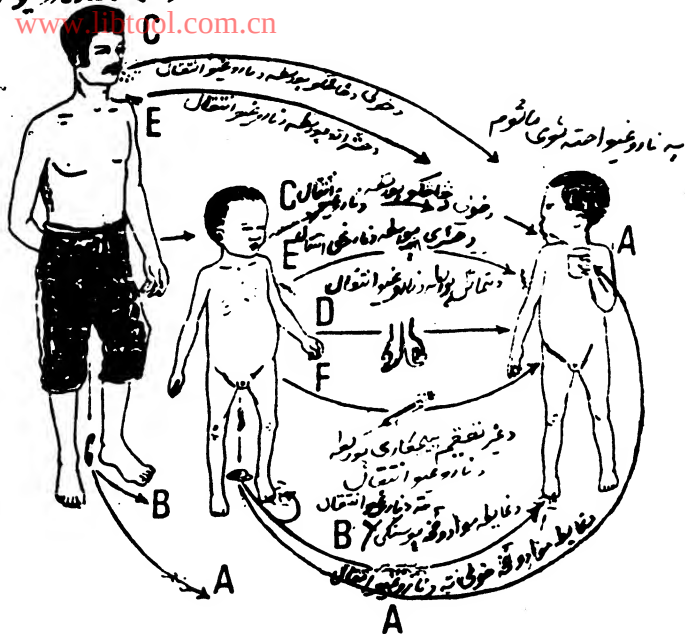
څوک ل

منځ ته راځی



ساری خطر ناکه ناروغی خنکه انتقال کوی : د غمناک ناروغی د ناروغی انتقال

www.hatool.com.cn



د ساری ناروغیو د انتقال طریقې او دهنی دمخ نیوی لاری چاری :

خطر ناکه اورگانیز مونه په مختلفو طریقو سره دیوسری څخه بل سړی ته انتقال کوی
د ناروغانو د بدن څخه ددی موجوداتو د وتلو لاری مختلف دی او د مختلفو طریقو
له لاری دروغو خلکو بدن ته داخلیزی که چیری ددی خطر ناکه اورگانیز مونو
د انتقال اوسرایت زنجیر یا لاره په کومه برخه کی پری کړوپه حقیقت کی به مود

ناروغیو ووقایه او مخ نیوی کړی وی .

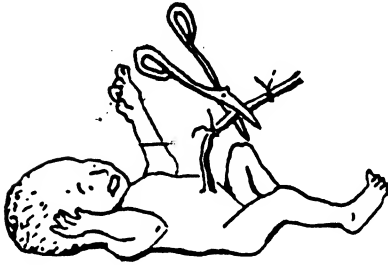
د غایطه موادو څخه خولی ته انتقال (A طریقہ) :

پهنوی زیزید لی ماشومانوکی دتیتانوس سببونه :

دتیتانوس مکر و بونه دهغه پری شوی نوم دلاری چه په هغی کی حفظ المصحه
www.libtool.com.cn
مراعت شوی نه وی او یا احتیاطی تدبیر ونه په نظر کی نه وی نیول شوی دنوز اد
بدن ته داخلیزی •

په لاندی حالاتوکی دتیتانوس دمنځته راتلو امکان پیر زیات دی :

- که چیری نوم دیو داسی شی پواسطه غوڅ شوی وی چه ایشول شوی نه وی او په
مکمل ډول نه وی تعقیم شوی •
- که چیری نوم دماشوم بدن ته نژدی نوی غوڅ شوی •
- که چیری هغه نوم چه تازه پری شوی وی سخت



پوښل شوی وی او وچ ونه ساتل شی •
- که چیری نوم دماشوم دبدن څخه
لری پری شوی وی •
په هغی کی دتیتانوس دمنځته
راتلو امکان زښت زیات دی •

دتیتانوس نښی :

۱- دیو میکروبی شوی زخم شتوالی (ځنی وخت نه شو کولای چه زخم
پیدا کړو) •

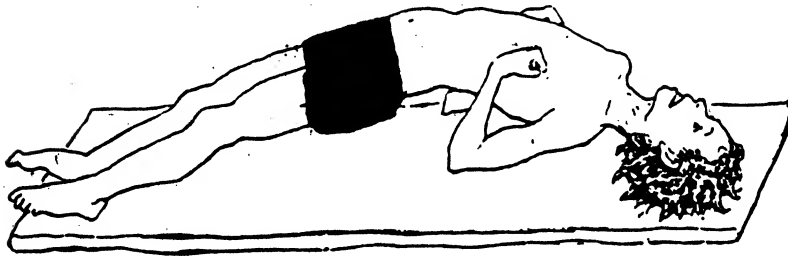
۲- دخوای وپه تیرولو کی ستونزی •

۳- لښمړی دژامنی عضلی او ور وسته بیا دغاړی او دبدن دنور وبر خـ

عضلی شخیزی •

۴- لومړی د ژامنی او په اخر کی د ټول بدن در دناکه حرکت

www.libtool.com.cn



حرکت او تماس او همدارنگه اواز او تیزه رنګ کولی شی چه په ناروغ کی شخوالی (تشنجات) منع ته راوړی • په نوی زیریدلی ماشومانو کی د تیتانوس لمړنۍ نښه د پیدایښت د دریمې ورځې څخه تر لسمې ورځې پورې څرګندیږي ماشوم ډیر ژاړی اوتی نښی رودلی په عمومی ډول لیدل کیږي چه غوڅ شوی نوم مګرو بڼی شوی دی خوسا عته یا خو ورځی وروسته د تیتانوس نوری نښی څرګندیږي د لمړنۍ نښی په څرګندیدو سره د علاج شروع کول ډیر ارزښت لری •

کله چه تیتانوس نښی موجودوی څه وکړو؟

تیتانوس یو وژونکی مرض دی د لمړنۍ نښی په لیدو سره ناروغ روغتیائی مرکز ته واستوی •

که چیری د ناروغ په لیرې دونه کی روغتیائی مرکز ته ځنډ پیداشی په لاندی ډول عمل وکړی •

- د زخم یا منتن شوی جرحی د پیداکولو په منظور د ناروغ ټول بدن معاينه کړی

زخم به زوی ولری هغه خلاص کړی او په ایشیدلو او بوا وصابون سره نئی پریمنځی
 د زخم څخه ټولی زوی او چټلی لری کړی رخم دیوانتی سپتیک پواسطه پریمنځی
 - یومیلون واحد پروکائین پنسلین سمدلا سه پیچکاری کړی او هر دوولس
 ساعته وروسته هغه تکرار کړی . که چیری پنسلین نلری دیوبل انتی بیوتیک
 څخه (لکه امپی سلین) کارواخلي .

- تر هغی پوری چه ناروغ یوڅه تیرولی شی هغی ته گوت گوت او بار بار غدا ،
 لروونکی مایعات ورکړی .
 - تر هغه حده پوری چه امکان لری ناروغ ته لږ حرکت ورکړی او هغه دشراو شورا و
 رنجاڅخه لری وساتی .

تیتانوس څنگه وقایه کیږی :

په ډیر وښور و غټو نوونکی پدی مریضی اخته نیم ناروغان مری . د تیتانوس
 وقایه دهغی د علاج څخه اسانه ده .

- دواکسین کول د تیتانوس دمخنیوی ډیر هڅه لاره ده واپه ما شومان اولویان
 دواړه باید دواکسین شی . دکورنی ټول غړی باید په نژدی روغتیا ئی مرکز کی
 واکسین کړی .

- هغه امیدوار ه میاندی چه هغوی ته د تیتانوس ضد واکسین شوی وی دا واکسین
 به انشا الله دهغوی ما شومان د تیتانوس په مقابل کی وقایه کړی .

- که څوک زخم ولری په خاص ډول که دا زخم ژورا و چټل وی باید دهغه په صحیح ډول
 پاک کړی شی —————

- په نوی زیزیدلی ماشومانوکی دپاکوالی او حفظ الصحی مراعت کول دتیتانوس

په مخنیوی کی دیر ارزښت لری •

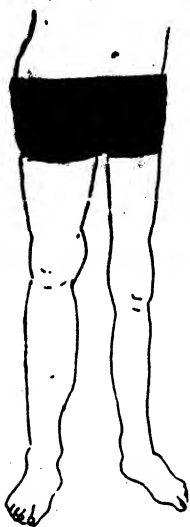
- دکوموشیانوڅخه چه دماشوم دنوم دپری کولو دپاره کار اخستل کیزی بایید

تعقیم کړی شی •

نوم باید لنډ پری شی اود شاوخواځای ثی پاک او وچ وساتل شی •

د ماشومانو فلج (پولیو) :

پولیو د دوه کلوڅخه په کموما شومانوکی یوه عامه ناروغی ده •



دا ویروسی انتان لکه دریزش غونډی دتبی، قی، او

عضلود در سره یوځای کیزی •

ځنی وخت ناروغی په همدی نښو پای ته رسیزی مگر

بعضی وخت د بدن یوه برخه کمزوری یا فلج کیزی

زیاتره وخت پدی فلج یوه یا دواړه پښی اخته

کیزی دوخت په تیریدوسره فلج شوی لاس یا

پښه نری کیزی اولک

دمقابل لاس یا پښه

غونډی وده نه کوی •

علاج :

کله چه ناروغی شروع شوی وی هېڅ دوا هغه دمنځه نشی وړای انتی بیوتیکونه

تاثیر نلری در دپاراسیتامول او یا په در دناکو عضلوباندي دتودتکور په

ایستودلوسره ارامکری •

مخنیوی :

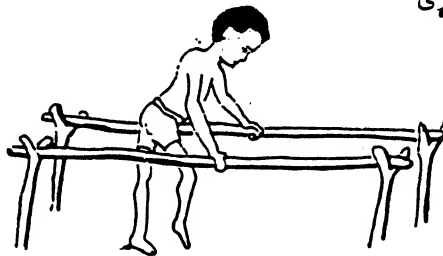
ناروغه ماشوم په بیله کوټه کی دنور و ماشومانو څخه لری و ساتی مور باید هر ځلی
د ماشوم سره د تماس کولو څخه وروسته خپل لاسونه پریمنځی د پولیوپه مقابل
کی پیره بڼه ساتنه دهغی واکسین دی •

د پولیو د څاڅکوپه استعمال و لوسره خپل ماشومان په ۲، ۳، ۴ میاشتني

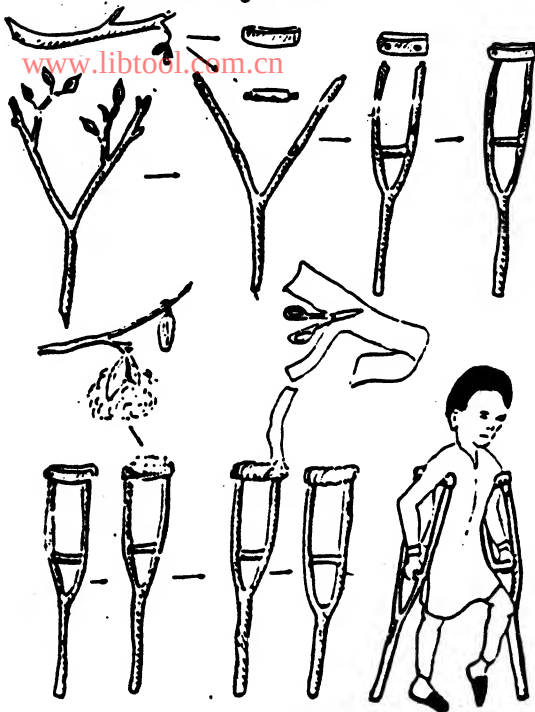
کی د پولیوپه مقابل کی واکسین ک

هغه ماشومان چه د پولیوپه واسطه فلج شوی وی باید قوی خواړه و خوړی
او ورزش وکړی ترڅو نوری عضلی ټی قوی شی دا و ل کال په دوران کی کیدای شی
چه د عضلی د طاقت یوه برخه بیرته په لاس راشی • د ماشوم
سره مرسته وکړی تر هغه ځایه چه کولی شی
دلاری تلل زده کړی لکه د شکل په شان دوه لږگ
په ځمکه کلاک کړی ترڅو دهغی پواسطه دلاری
زده کړی او وروسته ورته د تخرگ لږگ

جوړ ک



د تخرگندلر کی دجوړولو طریقه :

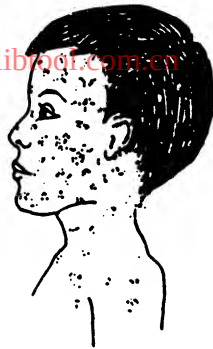


شری :

داسخته وپروسی ناروغی په خاص ډول په هغه ماشومانو کی چه په سوء تغذی او
 یا تو بیرکلوز اخته وی خطرناکه ده . دناروغه ماشوم سره د تماس مخخه لس ورځی
 وروسته دپوزی دبیهیدو، دسترگود در داوسور والی او تپوخی په ننبوسره شروع

کیزی .

د ماشوم ناروغی ورځ په ورځ زیاتېزی کیدای شی چه خوله شی درد مندا و ماشوم
 اسهال وی . وروسته د ۲-۳ ورځو د تیریدو څخه د ماشوم په خوله کی واړه سپین



رنگه تکی لکه دمالکی دانی څرگندیزی
دیویا دوه ورځوڅخه وروسته دغوږ شاته
اوپه ورمیز باندی لمړنی بخار (سری
سری دانی) ښکاره کیزی وروسته بیاپه
سینه او بدن اوپه اخرکی لاسونو او پښو
څرگندیزی وروسته له هغی چه بخار
ښکاره شی ماشوم په ښه کیدو شروع

کوی • بخار تقریبا ۰ تر پنځو ورځو پورې وی •

علاج :

- ماشوم باید په بستره کی استراحت وکړی په زیاته اندازه مایعات وچنی او قوی
خواړه وخورئ که چیری ماشومتی نه شی رود لای دکاچنی پواسطه ورته شیدي
ورکړی •

- د تنبی او نارامی دپاره پاراسیتامول ورکړی •

- که چیری دغوږ درد او سینه بغل څرگندشی امپی سیلین یا کوترای مکسازول ور

کړی •

ددی دپاره چه دشری پواسطه د ماشومانو دمرگ څخه مخنیوی وشي کوښښ وکړی
چه ماشومانوته ښه خواړه ورکړی • کله چه ستاسی ماشومان ۸-۱۴ میاشتني ته
ورسیدل هغوی دشری په مقابل کی واکسین

کړی •

توبركلوز :

(دتوبركلوز ناروغى ته مراجعه وكړى)

www.libtool.com.cn

بغت (كله چرك) :

دبغت لمړنۍ نښې په بغت باندې داخه سړى دتماس څخه ۲-۳ ونى وروسته

څرگنديږي .



بغت دخولى دوازلو اوياخوړلوپه وخت كې

ددر داوتبى سره شروع كيږي . وروسته ددوه

ورځوڅخه دغوزلاندې اويا دژامنى په

زاويه كې يونر مېر سوب پيدا كيږي په عمومى

ډول دا پېر سوب لومړى په يوه خوا او وروسته

په بله خوا كې منع ته راځي .

علاج :

پېر سوب تقريبا ۷ لس ورځې وروسته بيله دواڅخه پخپله دمنځه ځي . دتبى

اودر دپخاطر دپاراسيتامول څخه كار اخستل كيږي . ماشومتې نرم او قوى خواړه ور

كړي او خوله يې پاكه وساتي .

اختلاطات :

په لويانو او ديوولسو كلو څخه په لويو ماشومانو كې وروسته دلمړۍ هفتې

څخه امكان لري چه دمعدې در دپيداشي . او يا په نارينه و كې دخميو په برخه او په

ښځو كې په تيونو كې در دناكه پېر سوب پيداشي . هغه څوك چه پدې ډول پېر سوب

اخته شوى وي بايد استراحت وكړي او ددر داو پېر سوب دكموالى پخاطر دى په

هفی دیخ خلتي اویا په یخوا وېوکی لمدی شوی توتی کیږدی .

کوڅیکي (اب چیچک) :

دا وېروسی ناروغی پدی ناروغی باندی داختمه ماشوم سره د تماس په اثر ۲-۳ اونۍ

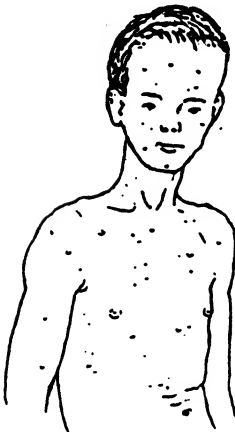
وړوسته په ماشوم کی شروع کیږی .

داغونه

تنه کی

اوارچق

نښی :



په شروع کی یوشمیر زیات کوچنی اوسره -

داغونه چه خارښت ورسره وی څرگندېږی

داغونه په بخار یا کوچنیو تنه کی باندی

چه چوی اویا په اخر کی اړچق (

جوړوی بدلېږی په عمومی ډول دانښی

لمړی په بدن اویا په صورت ، لاسونوا و

پښوښکاره کیږی کیدای شی چه داغونه

تنه کی اوارچق په یو وخت موجودوی . تبه معمولا ، لږه وی .

علاج .

دانتان په یوه اونۍ کی دمنځه ځی ماشوم هره ورځ په توداوبوا وصابون پریمنځی

دخارښت دارامولودپار ناروغ ته دکلور فینیرامین گولی ورکړی (ددرملو برخه

ته مراجعه وکړی) دماشوم نوکان ډیر لنډ پری کړی . که چیری اړچق منتن شی

جنشن ویولیت پری ووهی یا انتنی بیوتیک ملهم استعمال کړی .

ARIC

B

16.503

AIG

1294

cp.2

www.libtool.com.cn



دنس تاستې د علاج دیره بڼه لار **O.R.T**

خونی خطرناکه ژوندی موجودات (اورگانیزمونه) لکه داسهال او پیچش عامل
محرقة پولیو، ډول ډول چینجی او نور په کولمو کی ژوند کوونکې او په غایطه موادو کی
د بدن څخه خارجیزې له دی کبله غایطه مواد په خطرناک دی دا عوامل معمولا د
نایاکوگوتوپیه واسطه دخورواو او بوسره یوځای بدن ته دا خلیزې .

ناروغیودسرایت خُخه مخ نیوی کیزی *

۱۔ حاجت درفع کولوڄڻه وروسته اودخوڀ وڊتھيه کولواوڄوڀ ولوڄڻه مخکي پڻه اوبواوصابون سره دلا سونوپري منڄل ۰

۲- ضرورت در رفع کولودپاره دبیت الخلا، خخه کاراخیستل.

۳- دغايطه موادو پوسيله داوبواو غذائي موادو د چتليدو څخه مخ نيوي .

دغایطه موادوڅخه پوستکی ته انتقال (B طریقہ):

دُکینو چنجیوهگی دغايطه موادوسره یوځای خار جیزی اوپه لنده خاوره کی په

لا روابدلیزی اودلوخوپنودلاری بدن ته ننوزی چنگگلرونکی یا وینی حبنونکی

چینحی چه (دوینی دیرکموالی سبب گرخی) په همدی توگه انتقال کوی •

ددی طریقے دانتقال دمخ نیوی لپارہ باید :

۱- حاجت در رفع کولولپاره باید مصرف دبیت الخلاخه استفاده وشی په هر حای

• کی باید حاجت رفع نشی

۲۔ تل باید خپلی او یا بوتونه اس_____تعمال

ش

دڅاڅکوپواسطه انتقال (C) طريقه) :

کله چه کوم شخص دتنفسي لاري په کومه ناروغي اخته وي نو دتوخې يا پرنجې پوخت
www.libtool.com.cn

کي يوشه څاڅکي چه دا ورگانيز مونولرونکي وي هواته خپريزي چه ددي ککړي هواپه
تنفس کولوسره ناروغي نوروته سرايت کوي (شري ، زکام ، توبرکلوز ، سينه بغل
اونور) په همدې توگه سرايت کوي .

ددې ډول انتقال مخ نيوي يوه اندازه گران کار دي ولي دلاندي تدبير ونوپواسطه ئي
په زياته پيمانه سره مخ نيوي کيږي .

۱- دتوخې اوزکام دناروغيوپه وخت کي خولي ته دسما لنيول .

۲- په هررځاي کي بايد دبلغمودتو کولوڅخه ځان وژغورل شي .

۳- په تنفسي ناروغيواخته کسان بايد دنور و خلکوسره دنژدي والي څخه ځان
وژغوري .

دتماس پواسطه انتقال (D) طريقه) :

هغه خطرناک اورگانيز مونه چه دپوستکي دپاسه وي دتماس دلاري انتقال کوي .

گنجي توپ (پک) مردار داني ، دماشومانو گنجي توپ اودپوستکي ځني نورانتانات
په همدې طريقه سرايت کوي .

ددې ډول انتقال دمخ نيوي دپاره بايد :

۱- دجامواوپوستکي حفظالصحه مراعت شي .

۲- دناروغ ددست پاک اوړوي پاک څخه بايد نورڅوک استفاده ونکړي .

۳- دزخمونودپاکولو سامان اووسايل بايد پاک او تعقيم اوسي .

دحشر اتوبواسطه انتقال (B طریقہ) :

حشرہ دناروغ وینہ چنبی اودچلوپوخت کی دناروغی عامل (سبب) www.fjbt.com نوروتوبہ
انتقال —وی •

دملا ریاناروغی پھمدی طریقہ سرایت کوی • سالدانه (لشمانیا) دخا—اورو
(خاکی) دغوماشی اوحمای لکه دار (تاپی لرونکی تبه) دسپیزی پوسیله انتقال
کوی •

ددی دول ناروغیودسرایت دمخ نیوی دیارہ باید :

۱- پھکورونوکی دیوورودشیندلویہ برخه کی بایددملا ریادپر وگرام سرہ مرستہ
وش —وی •

۲- پدی ناروغیواخته کسان بایدتداوی شی •

۳- دغوماشودچلوخه بایدخان وساتل شی (جالی یاپشه خانه استعمال شی)

دستنی اویچکاری پواسطه انتقال (B طریقہ) :

پھغه صورت کی چه ستنی اوسورنج تعقیم نشی کیدای شی چه خطرناک اورگانیز
مونه دستنی پواسطه بدن تهنوزی • ابسی (دانه) اویو دول ژیری دنایاکی ستنی
پواسطه مینخ تهر اخی •

دایدز دوژونکی ناروغی دسبونودجملی خه یوهم پدی ناروغی باندی دکک—ری
ستنی پھ وسیله پیچکاری کول دی •

ددی پرا بلمونودمخنوی پھ خاطر باید :

۱- دیچکاری سامان اووسایل به تعقیم شی •

په پورتنیو ذکر شوووقایوی تدبیر ونوسر بیر هیوځه نور تدبیر ونه هم شته چه
دهغی په اجرا کولو سره بدن مقاومت پیدا کوی که چیری په احتمالی ډول انتانات
www.libtool.com.cn
بدن ته داخل شی نووجود دهغوی زیان رسونکی اغیزه له مینځه وړی چه دا تدبیر ونه
عبارت دی له :

۱- دتوبرکلوز، پولیو تیتانوس، دیفتري، توري توخلی او شری په مقابل کـــی
دما شومانو واکسین کول .

۲- ښه خواړه

نرسنگه

نرسنگد ناروغانو دجدی پالنې څخه عبارت دی او نرس هغه مسلکی شخص دی چه
د ډاکتر ټولې لارښوونې او هدايات دناروغانو دپالنې په برخه کی عملی کوی .
د ناروغ پالنه :

ناروغی بدن کمزوری کوی دروغتیا دوباره په لاس راوړل خاص مراقبت او پالنې ته
ضرورت لری .

ناروغ ته لازمه پاملرنه او دهغی مکرر پالنه د

علاج مهمه برخه شمیرل کیږی

همیشه داروته ضرورت نه پیښیږی ناروغ ته لازمه پاملرنه او دهغی ښه پالنه ددیـر

ارزښت لرونکـی

دښمنپالنې اساسات عبارت دی له :

www.libtool.com.cn

۱- دناروغ راحت ساتل

۲- دمایعاتو ورکول

۳- دناروغ حفظالصحت ته پاملرنه

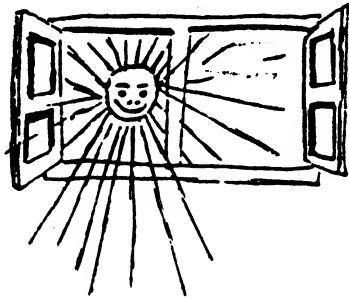
۴- ښه خواړه

۵- دحياتي نښو (علامو) کنترول

۱- دناروغ راحت ساتل :

ناروغ بايد په يو داسې راحت ځای کې چه هلته شړو شړ کم وي ،او تازه هوا ، او پوره

رڼا ولري استراحت و کړي



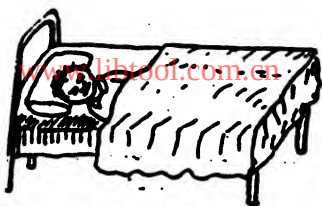
ناروغ بايد د زياتې يخنې او يا ډيرې تودوخې څخه لرې وساتل شي .

که چيرې هوا سره وي او يا ناروغ لرزه ولري .

نوپه يوه کمپله او يا بړستن کي

شي پټ کړي .

که چيرې هوا گرمه وي او يا ناروغ تبه ولري بايد په هيڅ صورت



پت نه کړی شـی



۲- مایعات :

په هر ډول ناروغۍ کې خصوصاً که تبه او یا اسهال موجود وي ناروغ په زیاته اندازه

مایعات وچښي لکه اوبه، چای، دمیوی اوبه، دسابو اوبه او نور .



۳- شخصي حفظ الصحه :

دا خبره د زیات ارزښت لرونکې ده چه ناروغ باید _____ د

پاک وساتل شي او هر ورځ ولېمبول شي که چیرې هغه پ _____ د ی

وکړی .

www.libtool.com.cn

صحی اساسی کار کونکي ته دهغه دکار په مقابل کې تنخوا ورکول کېږي .

صحی اساسی کار کونکو دروژنی څرنگوالی :

صحی اساسی کار کونکو دروژنی څرنگوالی په لاندې ټکوپورې اړه لري .

۱- هغه وظیفی چه هغوی ته سپارل کېږي .

۲- هغه روغتيايي مشکلات چه باید حل شي .

۳- د مملکت یا د هغی لځای د پرمختګ د رجه چه هغوی باید هلته کار وکړي .

۴- د تحصیل (زده کړی) درجه .

په منځ په ترقی هیوادونو کې د صحی اساسی کار کونکو دروژنی د پروګرام موده په

اوسط ډول د (۸) هفتو په حدود کې ده لکن د اموده زموږ په اسلامی هیواد

افغانستان کې د جهادی شرایطو په نظر کې نیولو سره اوازده شوی او (۱۲) هفتی

قبوله شوی ده .

د تدریس شوو مهارتونو د بررسي په خاطر او د نوو مهارتونو د زده کړې د پکاره

د ریفر شریکونو د اړول یو ضروری کار دی دا کار باید د یوې منظمې برنامې په

جوړولو سره عملی شي .

صحی اساسی کار کونکو وظیفی :

صحی اساسی کار کونکو مسئولیتونه او وظیفی هم د روغتیا د مواظبت (پالنې)

او هم د محل د انکشاف سره سروکار لري مګر دی ته باید متوجه واوسوهغه چه د صحی

اساسی کار کونکي ئی اجرا کوي باید دهغه مهارتونو پورې تړلی وي کوم چه دوی د

اندازه سره ناروغه وی چه دبستر څخه نه شی وتلی باید دیوا سفنج یا پاک

www.libtool.com.cn

ټوټی او ګرم هوا وېوېوسيله پاک شی .



د ناروغ جامی روجائی او دبستری نوری برخی باید پاکي وساتل شی .
د خوړ وڅخه پاتی شوی ټوټی باید دبستر څخه لرې کړی شی هغه څوک چه دیـــــر
ناروغه وی او پخپله نشی کولی چه په یوازې ډول په بستره کی په یواړخ واوړی باید
هره ورځ څو وارې دهغه سره مرسته اوشی ترڅو په بستره کی خپل وضعیت تغیر
کړی چه دا عمل دبستر د زخمو نو پیداکیدو څخه مخ نیوی کوی .

۴. څخه خواره :

که چیری ناروغ دکوم ډول غذا ، خوړ لومیل ولری باید ورکړ شی .
ډیری ناروغی کوم خاص ډول پرهیز ته ضرورت نلری .
ناروغ سړی باید په زیاته اندازه مایعات ، د بدن جوړونکی خواړه (پروتیین)
او مغذی خواړه لکه شیدی ، پنیر ، سابه او میوی وڅوړی .

که چیری ناروغ دیر ضعیف شوی وی عین خوار ه ورته ورکړی . مگر د پور واپه

www.libtool.com.cn

شکل او د میوی اوبه .



انرژي ورکونکی خوار ه چه په مایع ډول جوړ شوی وی هم مهم دی انرژي ورکونکی
خوار ه عبارت دی له :

وریجی ، غنم ، جوار ، کچالواو نور پدی خوړو کی دیوه انداز ه پوری اویا غوړ وورزیاتول
دهنی طاقت زیاتوی که چیری ناروغ ونشی کولی چه پیر خوار ه و خوری بایه
هغه دخوړو مایعاتو څو کلوته وهڅوی .

ه حیاتی نښی (علامی) :

حیاتی نښی عبارت دی له نبض ، د تودوخی درجه ، تنفس .

الف : نبض (د زړه ضربان) :

د نبض د نیولو د پار ه خیلی گوتی (لکه څنگه چه په رسم کی ښودل

شویدی دلاس په بندکیز دی (دنبض دنیو لودپاره دخپلی غټی کوتی څخه کار مه
www.libtool.com.cn

اخلای .



که چیری مونږ دلاس په بندکیز پیدانکړ دهغی احساس کولو دپاره خپلی کوتی
 په ورمیزکی (دحنجری تر څنگه) اکیز دی .



اوباکولای شی چه خپل غوږ را ساه د ناروغ په سینه باندی کیږدی اود زړه ضربان
 واورى .



دنبض شمیر، قوت او نظم ته پاملرنه وکړي که چیرې ساعت لری نو په یوه دقیقه کې

هغه وشمیری •

www.libtool.com.cn

داستراحت په حال کې طبیعي نبض :

لوړ ————— ان : له (۶۰) څخه تر (۸۰) واره پورې په یوه دقیقه کې •

ماشو ————— ان : له (۸۰) څخه تر (۱۰۰) واره پورې په یوه دقیقه کې •

کوچنی ماشومان : له (۱۰۰) څخه تر (۱۴۰) واره پورې په یوه دقیقه کې •

که چیرې ساعت نلری په تقریبی ډول کولای شی چه دناروغ دنبض شمیر دخپل

نبض سره دمقایسه کولو په وسیله پیدا کړي څو دقیقې استراحت وکړي او بیا خپل

نبض دناروغ دنبض سره مقایسه کړي په غیر له هغې به ستاسې نبض دستر تیا په

حالت کې چټک وی •

نبض دور زش، تبې، عصبانیت (قهر و غصه) ویری او سخت در دپه وخت کې چټک

کیزی • دیوی عمومي قاعدې په ډول د تبې پوخت کې د سانتي گریډ دیوی درجې

تودوخی د زیاتوالي په مقابل کې نبض په یوه دقیقه کې (۲۰) واره زیاتیزی کله چه

یوشخص ډیر ناروغه وی دهغه نبض همیشه وشمیری او د تودوخی درجې او تنفس

د اندازې سره ئی یوځای ولیکی •

ب : تنفس :

دهوا، څخه داکسیجن اخیستل او د سږو څخه د کاربن دای اکساید وتل د تنفس یو ه

عملیه شمیرل کیزی •

په طبیعي حالت کې د تنفس اندازه په لاندې ډول ده •

۱- په لویانو او لویو ماشومانو کې په یوه دقیقه کې له (۱۲) څخه تر (۲۰) واړه پوړی

۲- په ماشومانو کې په یوه دقیقه کې له (۲۰) څخه تر (۳۰) واړه پوړی

۳- په نوی زیږیدلی ماشومانو کې د (۳۰) څخه تر (۴۰) واړه پوړی •

ج : د تودوخې درجه :

داعمو ما ، د هوښیار تیا خبره ده چه دناروغ د بدن د تودوخې درجه حتی که تبه هم نوي

اندازه کې وکه یو سړی ډیر ناروغه وي دهغه د بدن د تودوخې درجه لږ تر لږه په ورځ کې

څلور ځله اندازه اوولیکي •

که ترمامیتر (حرارت سنج) نه لری نو دناروغ د بدن د تودوخې درجه په تقریبی

ډول په دی ډول هم معلومولای شی چه دخپل یو لاس شاد ناروغ په تندي او د بل لاس -

شاپه خپل تندي او بیا دکوم بل روغ سړی په تندي کیږدی •

پدی ترتیب که ناروغ تبه ولری نو تاسی به ښکاره فرق احساس کړی •



یوترامیتر (حرارت سنج) باید چگونه استعمال کړو:

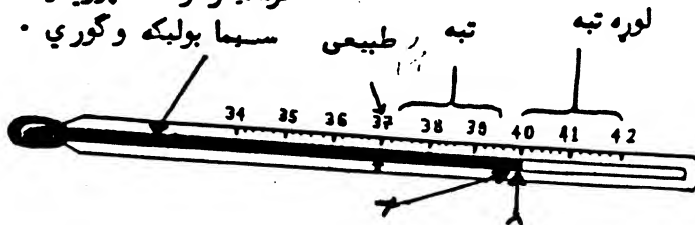
د ناروغ د بدن د تودوخې درجه په ورځ کی څلور ځله اندازه اویولای کی

۱- ترمامیتر څنگه لوستل کیږی ؟ (هغه ترمامیتر چه د سانتي گیریدپ واسطه

درجه بندی شوی)

ترمامیتر تر هغه پوري و څرخوي چه

سېما بولیکه وگوري .



په هغه نقطه کی چه د سېما بولیکه درېزی د

نوموړی تبه سنج ۴۰ درجی

تودوخې درجی ښی .

د سانتي گیریدښی .

د تودوخې درجه باید څنگه اندازه شی ؟

۱- ترمامیتر په اوبو او صابون او یا بیل

انتي سپتیک پاک کړی .

ترمامیتر ته تر هغه وخته پوري ټکان

ورکړی چه د سېما بولیکه د ۳۶ درجی

څخه ښکته لا په شی .

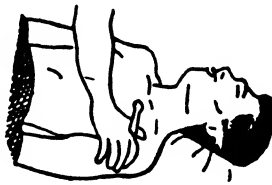


۲- ترمامیتر دژی لاندی (خوله باید ترلی وی) اکبزدی •

www.libtool.com.cn

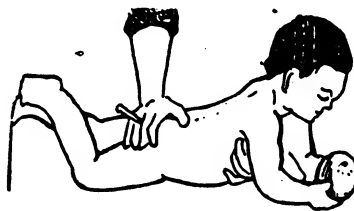


که چیری دترمامیتر دما تید و خطر موجود وی دتخر گلا ندی کی بنودل ش—ی •



اویا دیرپه احتیاط سره دما شوم په مقعد (ترمامیتر باید اول لنده اویا غورپ ش—ی)

داخل ک—ری •



که چیری ناروغ بی هوشه وی ترمامیتر ورته په تخرگیا معقدکی کیـــــــــــــــــزی .

۳- ترمامیتر ددري یا خلور دقیقو دپاره پریز دی . www.libtool.com

۴- وروسته شی ولولی (دتخرگیدتودوخی درجه نسبت خولی ته ټیټه اودمقعدلزه

لوړه وی .

۵- ترمامیتر په اوبواو صابون سره پریمینځی .

دپیچکاری یوه بارمکی لازم احتیاط او لارښوونی :

اکثره وخت پیچکاری یو ته ضرورت نه وی زیاتره ناروغی چه طبی علاج ته ضرورت لری

دهغه درملویه واسطه چه دخولی دلاری خورل کیزی په هماغه ښه والی اوحتی

دپیچکاری یوه نسبت ډیر ښه تداوی کیزی .

پیچکاری په خلور و طریقو اجرا کیزی :

۱- په پوستکی کی ۲- دپوستکی لاندی ۳- په عضله کی ۴- په وریدکی (دروغتیائی

اساسی کار کونکو دپروگرام جرنندی) .

ددارو پیچکاری کول دهغی دخورلویه نسبت ډیر خطر لری

خه وخت باید پیچکاری ونکړو :

- په هغه صورت کی چه یولا زمه طبی مرسته ژر تر ژره ترلاسه کیدای شی باید دهیح

وخت پیچکاری ونکړی .

- هیڅکله دهغه ناروغیو دپاره چه سختی نه وی پیچکاری مه کوی .

- هیڅکله دریزش اوز کام دپاره دپیچکاری څخه کار مه اخلی .

- هیڅکله داسی یو درمل چه هغه ستاسی د علاج لاندی ناروغ ته توصیه شوی نه وی مه

• پیچکاری کوی

۔ ہیٹکلہ داسی یوہ دوائی چہ نہئی پیژنی او یا دھنی پہ احتیاطی تدبیر ونونہ

www.libtool.com.cn

پوهیزی مه پیچکاری کوی •

خطر ونه اولاً زما احتیاط:

دھری دوا دیچکاری کولو خطر ونه :

۱۔ انتان : چہ دستنی سرہ دمکرو بونود دا خلیدولہ املہ منغ تہ راغی ددی دپارہ

دانتان امکان کم شی باید پاملرنہ وکری چہ تول شیان کاملا، پاک وی •

دا خبرہ دپیرارزبت وردہ چہ مخکی لہ پیچکاری کولو باید سرنج اوستن وجوشول

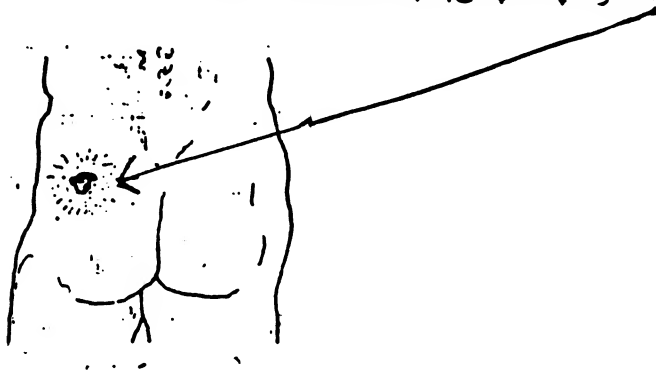
شی اوور وستہ لہ جوش کولو باید کوشش وکری چہ دستنی شوکہ دستاسی دگوتواویا

کومبیل شی سرہ تماس ونکری ہمیشہ باید دستنہ دھر خل پیچکاری کولو خو خہ مخکی

خصوصاً کہ بیوہ ستنہ دځونفر و دیچکاری کولو دپارہ استعمالیزی جوش شی •

دیچکاری کولو پہ برخہ کی باید لازمی لار بنوونی پہ دقت سرہ عملی کسری

دیوی ایسہ نمونہ چہ دنپاکی پیچکاری پواسطہ منغ تہ راغلی ده •



۲- الرژیك یازهری عكس العمل :

دپیچکاری کولوڅخه مخکی دهنه عكس العمل ونویږنډنه چه ممکن دیوی دواپه

www.libtool.com.cn

واسطه په منځ ته راشی اودلا زموږ رښوونو مراعت کول دیر ارزښت لری که چیری
یوه دلا ندنیو الرژیکی یازهری علا موڅخه ښکاره شوه . ناروغ ته دوهم ځل هماغه

دوا یا دهنی مشابه دوائی مه ورکوی .

-لږ می اوڅارښت

-پړسوب د بدن په هره برخه کی چه وی .

-د تنفس ستونزی (مشکلات)

-د ښاک علامی

-د سر گرځیدل اوزړه بدوالی (قی کول)

- دلیدلو ستونزی

-د غوږونو کړنگاری یا کونوالی

- د ښاخ ت درد

- په ادار کولو کی مشکلات



صحی اساسی کار کونکو دزد ده کړی په کور سونو کی زده کړی دی دوی باید د خپلې
زده کړې حدونه تشخیص کړي او د هماغه حدونو په چوکاټ کې کار او فعالیت وکړي
دا کار کونکی باید د خلکو هغه روغتيايي مشکلات حل کړي کوم چې په پير عاجل او عام
وی. د ټولو هغه مسائلو او مشکلاتو حل کول د کوموسره چې دا کار کونکی مخامخ
کيږي د دوی د عملی او مسلکي صلاحیت څخه بهر کار دی.

صحی اساسی کار کونکی باید تل په یاد ولري چې نشي کولای په یوازې ډول سره کار
وکړي هغوی باید د یو روغتيايي سیستم په داخل کې کار وکړي او د پوهو روغتيايي
کټونکو پوسيله ورته لارښوونه وشي.

روغتيايي اساسی کار کونکی باید د منطقي اوسیدونکي دی ته وهڅوي چې په
مربوطه کارونو کې دخلکو د ژوند د شرایطو د پیاوړتیا والی او اصلاح سره مینه پیدا کړي
او دخپله محانه ابتکار (نوی والی) وبښي.

دا کار کونکی باید تل دی خبري ته متوجه وي چې څنګه کولای شي په پیر کم خرڅ او
دمحلې منابعو څخه په ګټه اخستلو سره داسې یو کار مخکې یوسي چې ګټور وي.
یو روغتيايي کار کونکی باید پدې پوه وي چې یوازې د روغتيا تامين د دوی
د روغتيايي برخې مسئولیت نه دی بلکه د نور وېر خوسره لکه په فرهنگي برخه
کې، د کرنې په برخه کې، د عامه خدمتونو په برخه کې، د لارو په جوړولو کې او
مخابراتو کې مرسته کول هم ضروري ده.

زمونږ په هیواد افغانستان کې د روغتيايي پراېلمونو په نظر کې نیولو سره
د روغتيايي اساسی کار کونکو وظيفې په لاندې ډول خلاصه کيږي.

سرنج (پيچکاري) :

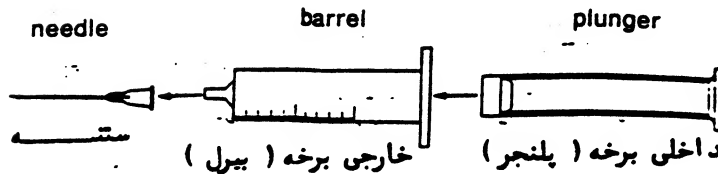
د پيچکاري کولو عمليه د يوې الې پواسطه اجرا کېږي چې د سرنج په نوم يادېږي او

سرنج د درې برخو څخه جوړ شويدي .

۱- د سرنج بېروني برخه يا بېرل .

۲- د سرنج دنننی (داخلي) برخه يا پلنجر

۳- ستن .



د پيچکاري کولو د پارو د سرنج د تيارولو طريقه :

۱- د سرنج مختلفې برخې جدا کړي .

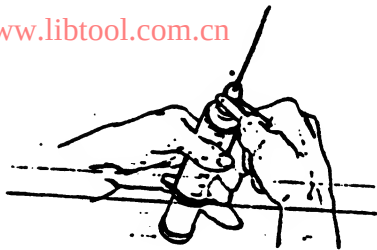
سرنج او ستنه د (۱۵) دقيقو لپاره وجوشوي



۲- بيلدي چې د ستنې سره تماس وکړي او به شې توي کړي .

۳- دیوپنس په ذریعه دستنی لاندینی برخه د سرنج سره یوځای کړی .

www.libtool.com.cn



۴- دمقظرواوبوامپولښه پاک اوسرشی مات کړی .

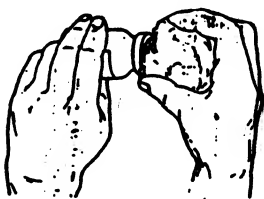


۵- پیچکاری لکه کړی (پام وکړی چه ستن د بوتل دخارجی برخه سره تماس ونکړی .



۶- د بوتل ربري برخه دیوی پاکي توتی اویا پنبی اویوانتی سپتیک اویا د پنبی ۱ و

جوش اوبیواسطه پاک کړی .



۷- مقطری اوبه دپودری درملویه بوتل کی پیچکاری

• پری



۸- ترهغه وخته پوری بوتل و خوځوی چه داروشی حل شی

۹- پیچکاری دوباره پکمه کړی

۱۰- د سرنج څخه توله هوا وباسی



احتیاط وکړی چه دستنی څوکه دهیڅ شی سره (حتی دهغه پنبی سره چه انتی

سپتیک ماده لری) تماس ونکړی

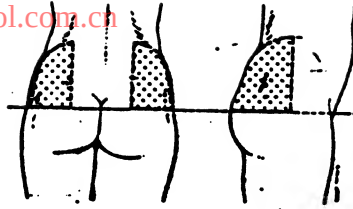
که چیری تمادفا، دستنی څوکه ستاسی دگوتویا کوم بیل شی سره تماس وکړی هغه

بیا وجوشوی

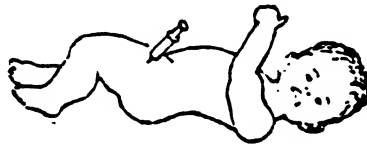
د پیچکاری کولوځای :

اکثراً تر جیح ورکول کیږی چه امپول د سربین د عضلی په څلورمه پورتنی او خارجي

برخه کی پیچکاری شی

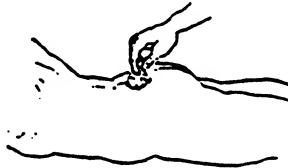


هغه ماشومانو ته چه ددوه کالوڅخه کم عمر لري هڅکله په سرين کي پيچکاري مه
کوي ښه داده چه هغوی ته دوران په پورتنی او خارجي برخه کي پيچکاري وکړي .



دپيچکاري کولو طريقه :

۱- پوستکي په اوږو او صابون او ياکوم بل انتي سپټيک سره پاک کړي .

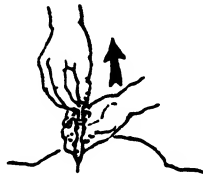


۲- ستنه په مکمل ډول را ساه په غصه کې داخل کړی .

www.libtool.com.cn



۳- مخکې له دې څخه چه پیچکاری وکړی پلنجر د بهر خواته کش کړی .



(که وینه سرنج ته داخل شوه ستنه بیرته وباسی او په بل ځای کې یې داخل کړی) .

۴- که چیرته وینه سرنج ته داخل نشوه نو داروپه قراره پیچکاری کړی .



۵- ستنه و باسی اوپوستیکی دوهم خل پالک

• ری

www.libtool.com.cn



۶- دپیچکاری کولوڅخه وروسته ستنه او سرنج پریمینځی • دستنی دمنځ څخه
اوبه په زور سره تیری کړی بیا د سرنج مختلفې برخې یو دبله څخه جلا ، کړی او پری
شی منځی او بیا استعمالولو څخه مخکی شی وایشوی •

تعقیم:

دیو شی څخه په مکمل ډول دمایکرو او ورگانیز مونودمنځه وړلو او بالری کولو عملیې
ته تعقیم ویل کیږی • چه د مرطوب حرارت ، وچ حرارت او کیمیاوی موادو پواسطه
اجرا کیږی •

د تعقیم طریقې:

- ۱- د مرطوب حرارت پواسطه •
- ۲- د وچ حرارت پواسطه •
- ۳- د کیمیاوی موادو پواسطه •

الف : د بخار د دیگ پواسطه : د بخار د دیگ پواسطه سرنج ، ستنې ، د گاز ټوټې او د

پانسمان سیت د (۱۵) دقیقو لپاره تعقیمیزی •

ب : داو بودايشو لوطر يقه : ددی طریقې پواسطه پنس ، پنسټ ، قیچی ، سرنج

www.libtool.com.cn

اوستنی تعقیم کیزی •

په یو سر پوین لرونکی لوښی کی دومره اوبه واچوی چه د ضرورت وړ سامان پکی پست

شی • اوداو بودايشو دلوخه وروسته (۱۵) دقیقې حرارت ورکړی هغه سامانونه

چه په پورتنی طریقې سره تعقیم کیزی باید ژر استعمال شی •

۲. دوج حرارت پواسطه :

دا طریقې د فلزی اوسینې سامان الاتو د تعقیم دپاره چه دوج حرارت پواسطه

نه خرابیزي استعمالیزي په یو فلزی لوښی کی د ضرورت وړ سامان الات واچوی او

د حرارت په منبع ټی کیزی •

ددی دپاره چه حرارت د لوښی ټولو بر خوته ورسیزی باید د هغه موقعیت تغیر

کړی •

۳. د کیمیاوی موادو پواسطه :

دا طریقې د فلزی سامان الاتو د تعقیم دپاره په کاریزی په هغه صورت کی چه

د سامان الاتو د تعقیم دپاره فوری ضرورت وی په یو لوښی کی په مناسبه اندازه سره

د ساولو غلیظ محلول واچوی اود پانسمان سامان په هغی کی کیزی د اوبیائی

دفعته استعمال کړی •

د ساولون در قیق محلول پواسطه تعقیم زیات وخت غواړی (۲۴) ساعته •

پانسمان :

پانسمان د بدن د زخمی برخې د ټولو محافظه کولو او تقویه کولو خه عبارت دی •

د پانسمان وظیفی :

- ۱- د وینې په درولو کی مرسته کوی . www.libtool.com.cn
- ۲- د زخمی برخې وینې او افرازات جذبوی .
- ۳- د زخم د زیات ملوث کیدو څخه مخ نیوی کوی .
- ۴- د زخمی ناحیې درنګموی .
- ۵- یو ښه او پاک پانسمان د دې سبب کیږی چه زخم ژر جوړ شی .

د پانسمان ډولونه :

- ۱- د پاکو او نا پاکو زخمونو پانسمان .
 - ۲- گرم او مرطوب پانسمان .
- ۱- د پاکو او نا پاکو زخمونو پانسمان :

په عمومی ډول سره په پاکو او نا پاکو زخمونو کی اول د زخم محیط دیوانتی سپتیک لرونکی گاز په واسطه پاکیزې او بیا خپله زخم د بل گاز په واسطه پاکیزې او دهغی څخه وروسته د زخم محیط دیوبل گاز په واسطه د دوهم ځل د پاره بیا پاکیزې .

۲- گرم او مرطوب پانسمان :

گرم او مرطوب پانسمانونه د تودو او بواو یا د تودو او بواو مالګی دمحلول په واسطه اجرا کیږی .

دا ډول پانسمانونه د ابسی (دانی) دنرمولو او پخولو د پاره پکار کیږی .

هغه سامان او وسایل چه د پانسمان د پاره پکار کیږی :

د پانسمان دا اجرا کولو څخه مخکی ښه داده چه د ضرورت وړ سامان او وسایل تیار

شی • هغه وسایل چه دپانسمان دا جرا ء کولو دپاره ضروری دی په لاندی ډول دی •

۱- پنس یوه دانه •

www.libtool.com.cn

۲- پنسیت دوه دانسی (غاښ لرونکی اوبی غاښو)

۳- قیچی یوه دانه •

۴- کاسه یوه دانه •

۵- گاز گیر یوه دانه •

۶- تعقیم شوی گاز •

۷- انتی سپتیک محلولونه •

دواڅنگه اندازه او ورکول کیزی :

نښی :

= یعنی : د برابر یا مشابه یا مساوی معنی لری •

د جمعۍ یا او معنی لری •



۲ = ۱ + ۱
يو مج يو ساوی دوه •

دداروماتول خنکه لیکل کیزی :



$\frac{1}{2}$ تابلیت = نیمه گولی



$\frac{1}{4}$ اگولی = یوه نیمه گولی



$\frac{1}{8}$ گولی = دیوی گولی خلورم برخه

$\frac{1}{8}$ گولی = دیوی گولی اتمه برخه (یوه گولی په اتومساوی برخو ویشل شوی

اویوه برخه شی اخستیل شوی ده)



انداز مکول :

دوا عموماً په گرام (gm) اوملی گرام (mg) سره اندازه کیزی .

۱۰۰۰ ملی گرامه = اگرام (زرملي گرامه یو گرام کیزی .

۱ ملی گرام = ۰.۰۰۱ گرام (یوملي گرام د گرام د زرمي برخي سره مساوی دی) .

مثال :

دپاراسیتامول گولی د (۵۰۰) ملی گرامه پاراسیتامول لرونکی دی .

لویان : ۱-۲ گولی (۵۰۰-۱۰۰۰ ملی گرامه .

۸-۲ اکلونوپوری ماشومان : یو تابلیت (۵۰۰) ملی گرامه .

۳-۷ اکلونوپوری ماشومان : گولی (۲۵۰ ملی گرامه) .

۱- دجها ددز خمیانوا و مصدومینو مواظبت او پالنه، دنار و غانو پالنه او دخلکود

روغتیا پالنه او دهغوی حفظالصحی ته پاملرنه • www.libtool.com.cn

۲- هغه اشخاصو ته دصحیح اولا زمی مشورې او توصیې ورکول کوم چه دروغتیا ئی-
اساسی کار کونکو څخه مشوره غواړي هر ه مشوره او توصیه چه خلکو ته ورکول کیږي
باید دهغه لارښوونو سره برابر ه وی کوم چه د لارښوونې په کتاب کی موجوده وی او
یاروغتیا ئی کتونکی دهغه توصیه کړی وی •

۳- نزدی روغتیا ئی مرکز و نوا و یاروغتونو ته دنار و غانو و مصدومینو نور سول او
انتقال ،په ټولو هغه حالتونو کی چه د لارښوونې کتاب ئی توصیه کوی او یا په ټولو
هغه پیښو کی چه د لارښوونې په کتاب کی موجودنه وی او په هغه حالا تو کی چه
روغتیا ئی کتونکی (سوپر وایزر) ئی توصیه کوی •

۴- دمنطقی دلو یا نوا و مشرانو په اجازه باید د ټولو کور و نوا و ځایونو څخه لیدنه
وشی ترڅو چه دنار و غیو دمخ نیوی او دښو روغتیا ئی عادتونو په رواجولو کی
دروغتیا ئی تعلیماتو په برخه پیل وشي •

۵- دخلکود روغتیا او حفظ الصحی شرایطو په برخه کی دمنظمو راپورونو تیارول
او دمنطقی مسئولو مقاماتو او سوپر وایزر ته ددی راپورونو وړاندی کول، دکار
دمخکی وړ لو دپاره دمنطقی دخلکوا و مقاماتو څخه دضرورت وړ کمک په لاس راوړل •
عدنیز دی روابطو و تماس ساتل دیو سوپر وایزر څخه تر بیل سوپر وایزر پوری • ترڅو
چه هغوی دروغتیا ئی اساسی کار کونکی دکار دڅرنگوالی او طرز څخه پوره خبرشی
او دهغه دضرورت وړ موادو په تیارولو او پوره کولو کی په ښه ډول اقدام وکړی •

دشپز میاشتو خخه تر دوه کلوپوری ماشومان : گولی (۱۲۵ ملی گرامه)
www.libtool.com.cn

دشپز میاشتو خخه کم عمره اونوی زیزیدلی ماشومان : گولی (۶۲ ملی گرامه)

یادگیری نه :

• پیری دوا گانی مخصوصاً انتی بیوتیکونه په مختلفو اندازو او وزنونو پیدا کیزی

• مثلاً : امپنسلین دکپسولونوپه شکل کی په دو مختلفو اندازو سره پیدا کیزی

۵۰۰ ملی گرامه

۲۵۰ ملی گرامه

• باید احتیاط وکړی چه درمل صرف په هماغه تجویز شوی اندازه ی سره ورکړی

په دی خبره پوهیدل ډیر مهم دی چه درمل څو گرامه او یا میلی گرامه موثره ماده لری

د مثال په ډول که چیری دیوکاهل سړی دپاره دامپسلین یوکپسول (۵۰۰ ملی گرامه)

په ورځ کی څلور ځله توصیه کوی او تاسی صرف (۲۵۰ ملی گرامه کپسولونه لری پدی

صورت کی مجبور یاستی چه په یو وخت دوه (۲۵۰ ملی گرامه) کپسولونه دورځی

څلور ځله ناروغ ته توصیه کړی (چه دورځ اکپسوله کیزی)

$$\begin{array}{ccc} \text{Diagram of a capsule with a vertical line} & = & \text{Diagram of a capsule with a vertical line} + \text{Diagram of a capsule with a vertical line} \\ 500 \text{ ملی گرام} & = & 250 \text{ ملی گرام} + 250 \text{ ملی گرام} \end{array}$$

دپنسلین اندازه مکول :

پنسلین عموماً دواحد دقراره سنجول کیزی

۱۰۰۰ ملی گرامه مساوی یو گرام = ۱۶۰۰۰۰۰ واحد

—۵۰—

دېنسلينو مختلف ډولونه لکه گولی او ویالونه (۴۰۰۰۰۰ واحد په اندازه پیداء

www.libtool.com.cn

• کیزی

۴۰۰۰۰۰ واحد = ۲۵۰ ملی گرامه •

مایع دواگانۍ :

• شربتونه او نوری مایع دواگانۍ په ملی لیتر سره اندازه کیزی •

یولیتیر = ۱۰۰۰ ملی لیتره

مایع داروگان عموماً د ډوډی خوړلو په کافغه او یا د چای چنلو په کافغه تجویز

• کیزی

ملی لیتره = یوه ډوډی خوړلو کافغه ۵ ملی لیتره = یوه د چای کافغه



۱ ډوډی کافغه = ۳ د چای کافغی

کله چه دیوی دوا د پاره لیکل شوی وی : یوه د چای خوړلو کافغه، ده ملی لیتره په

اندازه ده •

د چای خوړلو اکثره کافغی چه خلک ئی استعمالوی د ۳ څخه تر ۸ ملی لیتره پور ی

ظرفیت لری •

کله چه د دوا دور کولو د پاره د چای د کافغی څخه استفاده کوی باید متوجه اوسی چه

کاجغه په دقیق ډول سره (۵ملی لیتره ظرفیت ولری مخصوصا ۰ کله چه ماشومانو

ته دارو ورکوی دامسله ډیر مهم ده چه باید په نظر کی وی www.libtool.com.cn .

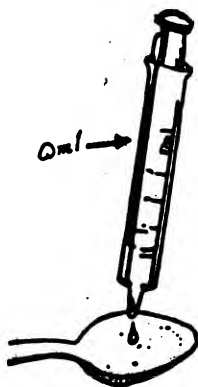
څنگه به مطمئن شو چه زمونږ د جای خور لو کاجغه (۵ملی لیتره ظرفیت لری) :

ماشومانو ته د لازم مقدار درملو د ورکولو د پاره دیو (۵ملی لیتره معیاری کاجغی

څخه گټه واخلي که چیری معیاری کاجغه نه وی دیو سرنج پواسطه یوه بله کاجغه

د (۵ملی لیتره او یو څخه ډکه کړی او پدی کاجغه کی داو بوسطه نښه کړی دانښه

شوی کاجغه وساتی او د درملو د اندازه کولو د پاره دهغی څخه کار واخلي .



څنگه باید کوجنی ماشومانو ته دارو ورکړو :

اکثره دوا گانی چه د کپسول او گولیو په ډول پیدا کیژی د شربت په شکل هم وجو د

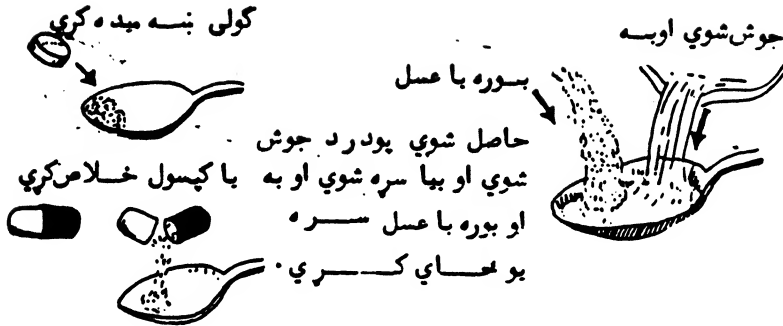
لری .

د دارو د اندازی په مقایسه کولو سره شربتونه

اکثرا ۰ د گولیو او کپسولونو څخه گران دی .

په لاندی ډول د شربت په جوړولو سره

تاسی کولی شی چه دخپلو پیسو وخرڅ کم کړی .



کله چه د ماشومانو د پاره د گوليوياکپسولونو څخه شربت جوړوي احتياظ کړي چه

داندازی څخه زیاته دواشی پکی وانه چوی .

د ماشومانو د پاره د دارو د اندازی تعیینول :

په عمومی ډول سره هر څومره چه ماشوم کوچنی وي په هماغه انداز سره لږ ودارو ته

ضرورت لری .

د ضرورت څخه د زیاتی اندازی دواشی تجویز کول خطرناک کیدای شی که چی لری

ماشومانو ته د دارو د اندازی په مصرف نه پوهیږی نو پدی صورت کی هغه د ماشوم د

وزن او یا عمر له مخی حساب کړی ماشومانو ته باید عموماً د لویانو د اندازی

د مصرف څخه په لاندی نسبتونو دارو ورکړی شی .

هغه ماشوم ته چه دیوک _____ ل

څخه کم عمر لری دیوک لکن ماشوم د دوز ورکولای شی _____ و

مگر دامکان په صورت کی باید د داکتر سره مشوره وشي



دیوڅخه تر دری کلنۍ پوری ماشومانو ته د لویانو د دوز $\frac{1}{8}$ برخه



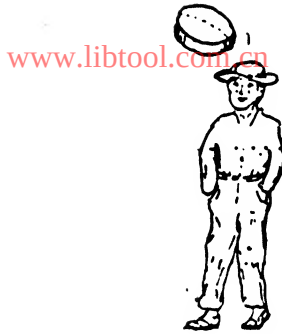
د څلور وڅخه تر ۷ کلنۍ پوری ماشومانو ته د لویانو د دوز $\frac{1}{4}$ (څلورمه برخه)



د اتو وڅخه تر (۱۳) کلنۍ پوری ماشومانو ته د لویانو د دوز نیمه برخه



لویان (دمصرف اندازہ ٹی ایو پورہ دوز



پہ معلومہ وخت و ددار و خورل :

دامہمہ دہ چہ دار و پہ تہا کل شوی وخت و خورل شی . گنی دار و گان دور غی یو غل
او غنی نور خو غلہ خورل کیزی کہ چیری ساعت ہم نلری فرق نکوی .
کہ چیری ددار و دخور لولا ریشوونہ داسی وی (ہر اٹہ ساعتہ وروستہ یوہ گولی) نو
دور غی دری غلہ (یوہ گولی سہار یوہ گولی غرمہ او یوہ دشیپی) خورل کیزی .
کہ چیری ددار و دخور لولا ریشوونہ داسی وی (ہر شپز ساعتہ وروستہ یوہ گولی) نود
ور غی خلور غلہ یوہ گولی سہار یوہ گولی غرمہ یوہ گولی مازیگریوہ دشیپی) خورل
کیزی .

کہ چیری ددوا دخور لولا ریشوونہ داسی وی (ہر خلور ساعتہ وروستہ یوہ گولی)
نودور غی شپز گولی خورل کیزی او دہر غل دار و خورل یوہ منخ کی باید دوخت
فاصلہ مراعت شی .

دروغتیائی اساسی کار کوونکو دکار دغای نظم او ترتیب :

دگتور وروغتیائی خدمتونو دسر تہر سولویہ منظور دکار دغای نظم او ترتیب دیر

ضرورت دی که چیری دور خنی مراجعینوشمیر زیات وی اوتاسی سوتنه روغتیا شی
اساسی کار کوونکی دیوگروپ په ډول په یوځای کی کار کوی ښه په داوی چه ستاسی
www.libtool.com.cn
خخه هر یوپه علحیده، علحیده ځای کی کښینی ترڅوپه عین وخت کی ځونا روغان
وگوری او مرسته ورسره وکړی ترڅو چه دنار وغانود زیات انتظار ایستلو خخه مخ
نیوی وشي که چیری دمنتظرینو دپاره مناسب ځای نلری نو دهنه دمنطقه
داوسیدونکوپه همکاری سره دخپل کار دځای په مخ کی یوڅپری جوړ کړی ترڅو چه
ناروغان هلته منتظر وی .

په عمومی ډول دکار دځای دترتیبولو دپاره لاندی ټکی په نظر کی ونیسی .

۱- طبی سامان الاتو او دواگانو ترتیبول :

درمل باید په یووچ اویخ ځای کی او دلمر دور انگو خخه لری وساتل شی .
دهری دوا، دبوتل یا قطی دپاسه باید دهنی نوم په واضح ډول ولیکل شی
او هغه داروگان چه باید ژر مصرف شی دیوی علامی پواسطه ښه شی که چیری
دمراجعینوشمیر زیات وی هغه داروگان چه دنار وغانود دپاره زیات توزیع کیزی
باید مخکی له مخکی په مناسبه اندازه سره دداروپه پاکتونو کی تیار شی .
هغه سامانونه چه مخکی استعمال شوی وی ښه شی پریمنځی، وچ شی کړی او یو
مناسب ځای کی کیژی دی . او هغه سامانونه چه تعقیمیزی ددوباره استعمال
خخه مخکی شی تعقیم کړی او بیای استعمال کړی .

۲- دکار ساعتونه او دور خنی وظیفی جدول :

دور خنی کار ونودنظم او ترتیب دپاره، دنار وغانو دکتلو واری دپاره، او دښو

روغتیائی خدمتونودوراندی کولوپه منظور ضرور ده چه هر روغتیائی کار کوونکی دورغنی کار ونوداجرا، کولودپاره یومناسب تقسیم اوقات (مهال ویش) جوړکړی اودهغی مطابق خپل ورغنی کار ونه مخکی یوسی ددی دپاره چه یوروغتیائی کار کوونکی عاجلویپینسوته په خپل وخت سره ورشیز ی باید (۲۴) ساعته دخپل کار په گهای کی حاضروی .

یوروغتیائی کار کوونکی باید دسهار داته (۸) بجوڅخه دما سپین تر دو بجو پوری ناروغان وگوری اوهغوی معاینه کړی او وروسته ددوه بجوڅخه دروغتیائی مرکز د نظم اوترتیب، دهغی دپاکوالی، اودهماغه ورغی دمنظمو راپور ونودتیارولو، د دار ودمصرف، اودبلی ورغی دپاره ددار واولا زمو سامان الا تودترتیب وولودپاره کار وکړی . هر روغتیائی کار کوونکی برعلا وه ددی څخه چه دخپل کار په گهای کی وظیفه اجرا کوی په کورونو کی دناروغانوپه لیدلو، روغتیائی تعلیماتواودخلکو دپاره دروغتیائی پروگرامونوپه وړاندی کولو کی همکوبش وکړی .

۴- داضافی موادو گهای په گهای کول :

اضافی مواد لکه بیکاره کاغذونه، سرنجونه، استعمال شوی گازونه اونور کثافات او اضافی مواد په یومناسب گهای کی په دی ډول گهای په گهای کړی چه مواد چه سوزی وئی سوزوی اوهغه مواد چه نه سوزی ښخ شی کړی .

۵- دورغنی فعالیتونو یادداشت کول :

روغتیائی یادداشتونه معمولا، دخلکو دروغتیاهه برخه کی لیکل شوی معلومات وی چه دروغتیائی پروگرامونو دمسئولینو سره دخلکو دروغتیادپاره دننـوو

تصمیم‌نویسنده نیو لوکی مرسته کوی، روغتیائی یا دداشتونه چه معمولاً، په یو کتاب کی توضیح شوی وی دعامی روغتیا دوزارت له خوا په نښه کېږي. www.libtool.com.cn دایا دداشتونه دزخمیانویه باره کی دراپور، دمخلفوناروغانو، دولا دت دپیښود شمیر، دمرگومیر دواقعاتواودحفظالصحي، دخاصوشرایطودراپور څخه مشتمل دی.

دروغتیائی اساسی کارکوونکو دپروگرام دشاملوداروگانولارښوونه :

ددارو دتطبیق قولولاری :

۱- دخولی دلاری : هغه داروگان چه دگولی، کپسول او شربت په شکل جوړ شوی د خولی له لاری خوړل کیږي.

۲- دپیچکاری له لاری : پیچکاری په لاندی څلور طریقو سره اجرا کیږي.

الف : دپوستکی په داخل کی پیچکاری

ب : دپوستکی لاندی پیچکاری.

ج : دعضلی له لاری پیچکاری

د : دوریدله لاری پیچکاری (دروغتیائی اساسی کارکوونکو دپروگرام جزندی)

ویال عبارت له هغه زرقی دواگانو څخه دی چه دپودر په شکل په بوتلونو کی موجود وی او باید چه دپنځو څخه تر لس میلی لیتره پوری مقطر اووبوکی حل شی.

امپولونه حل کولوته ضرورت نلری. زرقی دواگانی صرف هغه وخت ناروغانوته

تطبیق کیږي چه ناروغ دځینو سختو مکروبوی ناروغیو، قی او بیای هوشی لامله

دڅه شی په خوړلو قادر نه وی.

باید پیه یا دلولر و چه زر قی داروگان دهغه نور و دلولونو څخه بښه نه دی .

۳- موضعی طریقہ :

www.libtool.com.cn

ملهمونه (کريم) محلولونه، او قطرہ ای (د څاڅکي په ډول) دواگانۍ معمولاً، په موضعی ډول استعمالیږي . دسترگو د قطرہ ای دواگانو او ملهمونو څخه کولای شو چه د غوږ د پاره هم کارواخلو . بعضی محلولونه دسترگی، پیوزی او تناسلی الی د داخلې پردی (مخاطی عشاء) د پاره دیر مضر او سمی وی په دی صورت کی باید همیشه د دارو د استعمال ځایونه او محدودیتونه په نظر کی ونیول شي محلولونه باید تل د دی کتاب د لارښوونو سره سم جوړ شي به غیر دهغی که یو محلول د پیر قوی (غلیظ) جوړ شي زهری یا سمی وی او که رقیق جوړ شي غیر موثر به وی .

دانتي بیوتیکونو د استعمال د پاره عمومی لارښوونې :

۱- که چیرې نه پوهیږي چه یو دانتي بیوتیک څنگه استعمال کړي او د کوم انتان د

پاره دهغی څخه کارواخلی قطعاً، هغه مه استعمالوی .

۲- فقط دهغه دانتي بیوتیک څخه کارواخلی چه دهغه انتان د پاره چه تاسی ئی

غواړی تدایوی ئی کړی تجویز شوی وی .

۳- دانتي بیوتیکو د استعمالو لوی خطر ونه باید د پیژنی او ټول لازم احتیاطونه

په نظر کی ولری .

۴- انتي بیوتیکونه همیشه دهغی په ښودل شوی اندازی سره استعمال کړی

نه کم او نه زیات . هغه انداز ه چه ناروغ ته توصیه کیږي د ناروغ په عمر، وزن

او ناروغی پوری اړه لری .

۷- دمنطقی دانکشاف اوپر مختك دفعا ليتونوتشوي قول اوپه هغه کی په عملی

www.libtool.com.cn

ډول برخه اخستل .

ددی دپاره چه پورتنی فکر شوی وظیفی په بڼه ډول اجرا ؤ شی یو روغتیا ئی اساسی

کار کونکی بایــــد :

- ۱- همیشه په منطقه کی حاضر وی ترخوچه عاجلو پيښوته په فوری ډول ورسیزی .
- ۲- په تمامو شرائطو او حالاتو نوکی بای دلو ی خدای (ج) حاضر او ناظر وگنې او د- خپل مسئولیت په احساس او وظیفی په پیژندلو او دخپلی زده کړی او پوهــــی محدودیت ته په پاملرنی سره بای د عمل وکړی .
- ۳- خپل ځای بای د دمنطقی دمقاماتو دخبرولو خه بغیر پری نه زدی .
- ۴- په نور و تر بیوی پروگرامونو کی چه دروغتیا ئی سرویسونو یا تیمونو یو واسطه جوړیزی برخه واخلي .

دیو روغتیا ئی اساسی کار کونکی خاصیتونه :

- یو روغتیا ئی اساسی کار کونکی بای د دنیکی و اسلامي اخلاقو څښتن وی .
- مهربانه ، با ادبه ، رښتیا و یونکی اوصادق وی .
- وظیفه پیژندونکی وی او خپل مسئولیت درک کړی او دخپل کار سره مینه او علاقه ولــــری .
- روغتیا ئی بڼه عادتونه ولری (په سگرت او چلم څکلو او نسوار اچولو عادت ونلری
- دنوو موضوع گانو د زده کړی او د زیاتو معلوماتو د لاسته راوړلو علاقمند وی .
- دمنطقی داوسیدونکو رسم او رواج ته احترام ولری په ډیره هوښیاری اوسره سینه

۵- که چیری دخولی دلا ری دانتي بیوتیک اخستل دهنی دپیچکاری په شان
تاثیر ولری هیخ وخت هغه مه پیچکاری کوی . فقط په ډیر وړو ری حالتونو کی
هغه پیچکاری کری .

۶- دیوانتي بیوتیک استعمال ته تر هغه وخته پوری دوام ورکړی چه دهنه
انتي بیوتیک دتداوی دوره پوره شی یا لږ تر لږه دتبی اودانتان دنور و علا مو
دور کیدو څخه دوه ورځی وروسته نور هم دوام ورکړی (په ځینو ناروغيو کی لکه
توبرکلوز (سل) حتی وروسته دهنی څخه چه ناروغ دبه بودی احساس کوی
تداوی باید میاشتی یا کلونه نور هم دوام پیدا کړی) .

۷- که چیری یوانتي بیوتیک دناروغ په بدن باندی دلر مو، خارش، تنفس
مشکلا تو یا بل کوم سخت عکس العمل سبب وگرځی باید ناروغ دهنه استعمال
بندي کړی او ددوهم ځل دپاره هیخ وخت هغه وانه خلی .

۸- انتي بیوتیک فقط هغه وخت استعمال کړی چه هغی ته سخت ضرورت و ی
که چیری انتي بیوتیکونه ډیر استعمال شی په اینده کی په ښه ډول تاثیر نه کوی .
د هغه انتان تو دپاره چه بدن په یوازې ډول دهنی په مقابل کی په کامیابی سره
مبارزه کولای شی انتي بیوتیک مه ورکوی انتي بیوتیک صرف دهنه حالتونو
دپاره وساتی کوم چه دهنی استعمال ډیر ضروری .

امپی سیلین Ampicillin :

ددوا د تاثیر میخانیکیت : یوانتي بیوتیک (دباکتریا ضد) دی .

داستعمال ځایونه : دتنفسی سیستم په هغه میکروبی ناروغيو کی چه تبه ولری

لکه سینه بغل، برونشیت (دسزود هوائی نلونو التهاب)، دستونی دغ—دو التهاب، دبولی سیستم مکروبی ناروغی دجنگړخمونه او هغه اسهالات چه تبه ورسره موجوده وی .

په هغه ځایونو کی چه باید استعمال نه شی : په ټولو هغه حالاتو کی چه ناروغ د— پنسلین دکورنی ددوا گانوسره حساسیت ولری .

ددوا جوړ شوی ډولونه : د ۲۵۰ میلی گرامه او ۵۰۰ میلی گرامه کپسولونو په شکل جوړ شوی دی .

اندازه ئی اودتداوی موده ئی : د ۲۵۰ میلی گرامه کپسولونو څخه ئی دور ځی خلور ځلی (د ډوډی څخه یو ساعت مخکی) په یو لازمه اندازه توصیه کیزی .

لویان : ۲ کپسول (۵۰۰ میلی گرامه) دور ځی خلور ځلی .

د ۸ څخه تر ۱۲ کلونو پوری ماشومان : یو کپسول (۲۵۰ میلی گرامه) دور ځی خلور

ځلی .

د ۱۳ څخه تر ۱۷ کلونو پوری ماشومان : $\frac{1}{2}$ کپسول (۱۲۵ میلی گرامه) دور ځی

خلور ځلی .

د ۱۸ کلونو څخه کم عمره ماشومان : $\frac{1}{2}$ کپسول (۲۵۰ میلی گرامه) دور ځی خلور ځلی

نوی زیریدلی ماشومان : د دری کالو څخه د کم عمره ماشومانو په اندازه ورکول کیزی

امپی سیلین دناروغی دننښودمنځه تللو څخه دوه ورځی وروسته نور هم ورکول

کیزی ولی دمحرقي په ناروغی ددوه هفتو دپاره توصیه کیزی .

حمل او شیدي ورکول : مجاز دی .

پنی دور (بنزاتین پنسلین) (penicillin)

www.libtool.com.cn

(داوڑه اثرلر ونکی پنسلین)

دداو دتاثیر میخانیکیت : یوانتی بیوتیک (دباکتریاضد) دی چه دتاثیر موده

ئی پیره ده •

داستعمال گایونه : دستونی په انتاناتو کی ترینه کارا خستل کیژی همدارنگه

دجنگدز خمونودتاوی اودز خمونودمنتن کیدوڅخه دمخ نیوی په خاطر تری کار

اخستل کیژی •

په هغه گایونه چه باید استعمال نه شی :

۱- پنسلین په مقابل کی حساسیت •

۲- په استثنی دمیترونی دازول باید دنوروانتی بیوتیکوسره یوځای استعمال نه

شی •

دداو جوشوی پولونه : دشیپز لکه اودولس لکه واحده ویالونه په شکل موجود دی •

اندازه اودتاوی موده شی : دسختوانتاناتودپاره هرڅلور ورځی وروسته یو

عضلی زرق اجرا کیژی • اوپه عادی انتاناتو کی ممکن یوزرق کافی وی •

لویان : (۱۲۰۰) زره واحده •

د۸څخه تر ۱۲ کلونوپوری ماشومان : (۶۰۰) زره واحده •

د۳څخه تر ۸ کلویوری ماشومان : (۳۰۰) زره واحده •

ددری کالوڅخه کم ماشومان : (۱۵۰) زره واحده

دحمل اوشیدوور کولوپه دوران کی استعمالیدای شی •

پروکائین پنسلین (procaine penicillin)

د دوا د تاثیر میخانیکیت : یوانتی بیوتیک (د باکتریا ضد) دی. www.ilschool.com

داستعمال ځایونه : دستونۍ په انتاناتو کې، برانشیت، سینه بغل، د بولۍ سیستم په انتاناتو د پوستکي په میکروبی ناروغیو (مردار دانی) او منتن شوی زخمونو کې تری کار اخستل کیږي.

په هغه ځایونو کې چې باید استعمال نشي.

۱- د پنسلین په مقابل کې حساسیت.

۲- بیله میترونیدازول حخه د نوروانتی بیوتیکو سره یوځای استعمال نه شي.

د دوا جوړ شوی مشکلونه :

د څلور لکه واحد، یو میلیون واحد او دوه میلیون واحد ویالونو په شکل جوړ شوي دي.

اندازه او د تداوی موده شي : لاندینی لازمه او توصیه شوی اندازه شي دورځي یو کلی د عضلي له لاری پیچکاری کیږي او تداوی ته دیوی هفتی دپاره دوام ورکول کیږي.

لوپان د (۶۰۰) زرو خخه تر (۱۲۰۰) زره واحدو پوري.

د ۸ خخه تر ۱۲ کلنی پوري ماشومان : (۶۰۰) زره واحد.

د ۳ خخه تر ۷ کلنی پوري ماشومان : (۳۰۰) زره واحد.

د دری کالو خخه کم ماشومان : (۱۵۰) زره واحد.

نوی زیریدلی ماشومان : هیڅ وخت نه استعمالیږي مگر په هغه صورت کې چې نور

دحمل اوشیدوور کولوپہ دوران کی استعمالی دای شی www.libtool.com

— ६५ —

دپنځوڅخه تر ۵ اکلنۍ پوری : یوه گولی سهار
دوه دچای کاچغه سهار
د ۱ څخه تر ۵ کلنۍ پوری : نیمه گولی سهار
یوه دچای کاچغه سهار
یوه گولی ماښام
دوه دچای کاچغه ماښام
نیمه گولی ماښام
نیمه دچای کاچغه ماښام

نویزیزیدلی ماشومان تریوکلنۍ پوری :

$\frac{1}{4}$ گولی سهار
 $\frac{1}{4}$ گولی ماښام
نیمه دچای کاچغه سهار
نیمه دچای کاچغه ماښام

دحمل او شیدو وړو کولو په دوران کی نه استعمالیږي .

د درد او تبې ضد دواگانې :

پاراسیتامول (paracetamol) :

د دوا د تاثیر میخانیکیت : د درد او تبې ضد دی .

د استعمال ځایونه ئی : د سردرد، غاښونو درد او تبه

د ماشومانو د پاره د اسپرین په نسبت پاراسیتامول بی خطر دی . پاراسیتامول د

معدی د تخریش سبب نه گرځي له دی کبله هغه ناروغان چه دمعدی زخم لری د

اسپرین په عوض دهغی څخه کار اخستلای شی .

په لاندی حالاتو کی باید استعمال نه شی : د ځگر التهاب، د حاد بطن دردونه

د پښتورگی قلنج .

د دوا جوړ شوی شکلونه : د (۵۰۰) میلی گرامه گولیو او شربت په شکل تهیه شوی دی

اندازه او د تداوی موده ئی : دورځی څلور ځلی د ۳ څخه تر ۵ وړځو پوری دخولسی

دلاری اخستل کیزی .

لویان : یوه یادوه گولی (۵۰۰-۱۰۰۰ میلی گرامه) www.libtool.com

داتوڅخه تر ۱۲ اکلنی پوری : دیوه گولی (۵۰۰ میلی گرامه)

د ۳ څخه تر ۷ اکلنی پوری : نیمه گولی (۲۵۰ میلی گرامه)

د شپږ میاشتو څخه تر دوه کلنی پوری : گولی (۱۲۵ میلی گرامه)

د شپږ میاشتو څخه کم عمره ماشومان او نوزادان : گولی (۶۲ میلی گرامه)

د حمل او شیدو وړ کولو په دوران کې استعمالیدای شی مگر په ورځ کی د څلورو گولیو څخه زیات باید استعمال نه شی .

پنتازوسین یا سوسیگان (SOSEGAN)

داستعمال ځایونه شی : په ډیر وسختو دردونو کی چه دوخیمو او لویوز خمونو څخه پیدا شوی وی استعمال یزی . هغه هم صرف په هغه صورت کی چه پاراسیتامول موثر واقع نه شی .

په هغه ځایونو کی چه باید استعمال نه شی : هغه ماشومانو ته چه (۱۲) کالو څخه کم عمر ولری او د سر په زخمونو کی نه استعمال یزی .

د دوا جوړ شوی شکلونه : دیو میلی لیتر امپولونو په شکل چه ۳۰۰ میلی گرامه سوسیگان لری جوړ شوی دی .

مقدار او دتداوی موده شی :

لویان : یو ۳۰۰ میلی گرامه امپول د عضلی دلاری .

د ۱۲ څخه تر ۱۵ اکلنی پوری ماشومان : نیم امپول (۱۵۰ میلی گرامه) د عضلی لـه

لاری •

www.libtool.com.cn
باید په یا د لرو چه که چیری دناروغ در د دیو زرق سره ارام نه شو کولای شو چه خلور
ساعته وروسته دوهم زرق هم اجرا کړو ولی دزیات پیچکاری کولوڅخه ښایید
دده وکړو او دیو ډاکتر سره مشوره وشي •

کولډین (COLDEN)

د تاثیر میخانیکیت ښی : د زکام اوریزش او تبه ښی •
د استعمال ځایونه ښی : په زکام اوریزش او تبه کی استعمال بیزي •
په هغه ځایو کی چه باید استعمال نشي : د شپز کالوڅخه په وروما شومانو کی باید
استعمال نشي •

د دوا جوړ شوی شکلونه : د مرکب تابلیتونوپه شکل تهیه شوی دی •
اندازه او د تداوی موده ښی : په لاندینی اندازه د دروړ څو دپاره استعمال شوی
لویان : ۱-۲ گولی دورځی دری ځلی •

۲-۶ کلن ماشومان بیوه گولی دورځی دری ځلی •
د حمل او شیدو وروړ کولو په دوران کی استعمالیدای شي •

د حساسیت ضد دواگان

کلورفینیرامین (Chlorpheniramine)

د تاثیر میخانیکیت ښی : د حساسیت ضد دی •
د استعمال ځایونه ښی : د دوا په مقابل کی حساسیت ، د ځینو خوړو په مقابل کی
حساسیت ، د حشراتو چیچل او عمومی خارش •
—۶۷—

په هغه ځایونو کې چې باید استعمال نه شي: په نفس تنگی (استمء) کې او په هغه صورت کې چې ناروغ د پښتورګۍ پخوانۍ تکلیف (په ټولو ګولو کې مشکلات)

ولـــــــری •

د دوا جوړ شوی شکلونه: د ۴ میلی ګرامه ګولپوه شکل جوړ شويدي •

اندازه او د تداوی موده نئ: د ۳ څخه تر ۵ ورځو پورې استعماليزی •

لویان: پوه ګولی (د ورځې درې یا څلور ځلې) •

د ۱۲ کالو څخه کم ماشومان: نیمه ګولی (د ورځې درې ځلې)

نوی زیږیدلی ماشومان: $\frac{1}{4}$ ګولی (د ورځې درې ځلې)

د حمل او شیدو وړو ګولپوه دوران کې استعمالیدای شي •

دهاممی د جهاز دواګانــــی

انتی اسید (معدی تیزابون د دواګانې) $Almonium hydroxide +$
المونیوم هایډروکساید او مګنیزیم هایډروکساید $Magnesium hydroxide$

د دوا د تاثیر میخانیکیت: د معدی تیزاب خنثی کوی •

د استعمال ځایونه: بدهضمی، د زړه سوی او د معدی زخم •

په هغه ځایونو کې چې باید استعمال نه شي: د ۱۲ کلونو څخه کم عمره ماشومانو ته

نه استعماليزی ۱۰ او همدارنګه د فیرس سلفات او مولتی ویتامین سره یوځای نه

وړکول کیزی، خصوصاً د (A) او (D) ویتامینو سره نه استعماليزی •

د دوا جوړ شوی شکلونه: د ګولپوه شکل جوړ شويدي •

اندازه اودتداوی موده شی : دانتی سیددخور لو دیرینه وخت یو ساعت وروسته
دغذاڅخه او یادشپی مخکی له وید ه کیدوڅخه دی دلوپانو او د (۱۲) کلونو
څخه پورته ماشومان دپاره دورگی څلورگولی دپنځوور څو دپاره ورکول کیږی .

او مار مایس

(Oral Rehydration Salt)

دودا د تاثیر میخانیکیت : په اسهالا توکی د بدن داوبو او مالگی ضایعات اصلاح .

کوی .

داستعمال ځایونه : اسهالات

په هغه حالاتوکی چه باید استعمال نه شی : هېڅ

جوړ شوی شکلونه شی : دپاکتونه یو په شکل چه هر ۲۷ گرامه پوډر لری .

اندازه اودتطبیقونو وختونه شی :

اول : خپل لا سونه په اوږو او صابون سره پری مینځی .

دوهم : ایشیدلی اوبه چه یخی شوی وی دیولیتیر په اندازه (پنځه کیلا سه) سره

پیماننه کوی .

دریم : دپوډر وټول پاکت پدی اوبوکی خالی کړی او وټی ښوروی چه مکمل ډول حل شی

څلورم : دپورتنی جوړ شوی محلول څخه هغه ناروغ ته چه په اسهال اخته وی لومړی

په پوره اندازه ورکړی ترڅو چه تنده شی رفع شی اوبیا در هر تغوط څخه وزوسته ددوه

کلونو څخه کم ماشومانو دپاره دچای خوړ لونیمة پیاله ، او ددوه کلواو ددوه کلونو څخه

دزیاتوماشومانو دپاره یوه دچای خوړ لوی پیاله ، او دلوپانو دپاره دوه دچای خوړ لو

سرہ صحنی اوبنہ عادتونہ رواج اودغیر صحنی عادتونویہ ضد مجادلہ وکسری •

۔ دمنطقی دہر مختگما وانکشاف پہ فعالیتونوا ونور وکار ونوکی دخلکوسرہ اوزہ پہ

اوزہ کار وکری اوفعالہ برخہ واخلی •

۔ ہنہ کسان چہ پیر محتاج وی اور وعتیائی فوری کمک تہ ضرورت لری تشخیص کری

اوپہ اسلامی روحیہ اودور وروی پہ دول دهنہ دمشکل حل کولوتہ اقدام اور سیدہ گی

وکسری •

دانسان بدن جور بنبت :

دانسان بدن دیوشمیر زیاتو کوچنیوز وندی واحد ونو خخہ چہ دحجروپہ نومپا دیزی

جور شویدی مشابہ اویودول حجری سرہ یوگای کیزی اونسج جور وی لکھ دیوستکی

نسج اوعضلی نسج • انساج یودبل سرہ یوگای کیزی اوغری جور وی لکھ زرہ معدہ

سزی ہر کلہ چہ خو غری سرہ یوگای کار وکری اویودول وظیفہ اجرا کری دجهاز یا

سیستمپہ نومپا دیزی •

مثلا : خولہ ، غا بنونہ ، مری ، معدہ اوکولمی چہ ہریوی بیل بیل غری دی یودبل

سرہ یوگای کیزی اودھاضمی جھاز جور وی •

پدی مبحث کی دلاندی جھاز ونویہ برخہ کی لنڈ معلومات ورکول کیسی •

۱۔ دھدو کو (اسکلیت) اوعضلا توجھاز یا سیستم

۲۔ تنفس جھاز

۳۔ دوینی دوران جھاز

۴۔ دھاضمی جھاز

پیالی (اویا بنه به داوی چه هروخت دهنی کلومیل لری) ورکړی .
پنځم : د امحلول باید هروړخ تازه جوړشی (کولای شوچه هغه (۲۱) ساعتو دپاره
وساتو) په هغه صورت کی چه د (O . R . S) پاکت موجودنه وی دبوری اوما لگی
دمحلول څخه کارواخلي .

(داسهال برخی ته دی مراجعه وشي) .
دنداوی موده : ترهغه وخته پوری چه دناروغ اسهال بنه نه شی باید دوا و، ا، ایمنس
استعمال ته دوام ورکړی . دحمل اوشیدو ورکولو په دوران کی استعمالیدای شی .
دپارازیت ضد دواگانې :

میترونیدازول (Metronidazole)

د دوا د تاثیر میخانیکیت : دپارازیت ضد اودباکتریاضد تاثیر لری .
داستعمال ځایونه : امیبی پیچش .
په هغه ځایونو کی چه باید استعمال نشی : دحمل په لمړنیو دری میاشتو کی نه
استعمالیږی .

د دوا جوړ شوی ډولونه : د (۲۰۰) میلی گرامه گولیو په شکل جوړ شوی دی .
اندازه او دنداوی موده شی : د پنځه ورځو دپاره په لاندی مقدار سره استعمالیږی .
لویان : دری تابلیته دورځی دری ځلی (۱۸۰۰) میلی گرامه) .
داتو څخه تر ۲ کلنی پوری : ۲- گولی دورځی دری ځلی (۱۲۰۰) میلی گرامه
دڅلور وڅخه تراوه کلنی پوری : ۱ گولی دورځی دری ځلی (۹۰۰ میلی گرامه)
د دوه څخه تر دری کلنی پوری : یوه گولی دورځی دری ځلی (۶۰۰ میلی گرامه)

دوده کلوخه کم عمره ماشومان : نیمه گولی دورحی دری حلی (۳۰۰ میلی گرامه)
دحمل اوشیدو و رکولوپه دوران کی استعمالیدای شی لکن دامکان په صورت کی
باید دحمل په لومړیو دری میاشتو کی توصیه نه شی .

ورموکس (می بیندازول) (Vermox (Mebendazol) :

د دوا د تاثیر میخانیکیت : د چنجیو ضد دوا ده .
دا استعمال ځایونه : دگر دو چنجیو (اسکریس) او چنگک لرونکی چنجیو دپاره
استعمالیزي .

په لاندی حالاتو کی باید استعمال نه شی .
هغه ماشومانو ته چه د دوه کالو څخه کم عمر لری نه ورکول کیږی ————— زی .
د دوا جوړ شوی شکلونه : د ۱۰۰ میلی گرامه گولیو په شکل جوړ شوی دی .
مقدار او د تداوی موده ئی : مقدار ئی په لویانو او ماشومانو کی فرق نلری د دری ورځو
دپاره ، دورخی دوه گولی (یوه گولی سهار یوه ما بنام) خوړل کیږی .
دحمل په دوران کی نه استعمالیږی .

شیدی ورکول : جواز لری .

کلوروکین (Chloroquin) :

د دوا د تاثیر میخانیکیت : د ملاریا ضده .
دا استعمال ځای : ملاریا
په حالاتو کی چه باید استعمال نه شی : د کلوروکین په مقابل کی حساسیت .
د دوا جوړ شوی شکلونه : د ۲۵۰ میلی گرامه گولیو په شکل جوړ شوی دی .

مقدار اودتداوی موده ئی : ددری ور خودپاره دورخی یوخلی په لاندی مقدار توصیه

www.libtool.com.cn

کیـــــــزی .

لویان : خلورگولی

د ۱۰ څخه تر ۱۵ کلونو پوری ماشومان : دری گولی .

د ۶ څخه تر ۹ کلونو پوری ماشومان : دوه گولی .

د ۳ څخه تر ۵ کلونو پوری ماشومان : یوه گولی .

د ۱ څخه تر ۲ کلونو پوری ماشومان : نیمه گولی .

دیوکال څخه کم عمره ماشومان : $\frac{1}{4}$ گولی .

حمل اوشیدی ورکول : مجاز دی .

بنزایل بنزوئیت (Benzyl Benzoate) :

د دوا د تاثیر میخانیکیت : دپارازیت ضد .

داستعمال ځای : دجرب (سکابیسی) ناروغی .

په هغه حالاتو کی چه باید استعمال نه شی : هیڅ .

د دوا جوړ شوی شکلونه : $\frac{1}{2}$ ۲۵ محلول .

دا دوا باید دونه خوړل شی ځکه زهری (سمی) ده .

په مخاطی غشا ، لکه دپزی داخلی برخه ، سترگو ، مقعدی او تناسلی ځایونو کی

استعمال نشی .

لمړی ورځ : لومړی ټول بدن پری مینځل شی او وروسته کاملاً ټوچ شی او بیا د ۱ د

غاړی څخه ښکته د پښو تر گوټو پوری په ټول بدن وېشل شی (دیوکال څخه په کوچنیو

ماشومانوکی دوا باید په سرکی هم ووهل شی (ټولی جامی او د خوب بستره باید

www.libtool.com.cn

پری مینځل شی .

دوهمه ورځ : د دوهم ځل دپاره ټول بدن پری مینځل شی او پاکي جامی واغوستل شی .

دکورنی غړی : دکورنی نور هغه کسان چه په دی مرض اخته دی باید د تداوی شی

ځکه چه مرض بیا سرایت کوی .

نوکان : خصوصاً په ماشومانوکی باید نوکان پری کړی شی ځکه چه غیر دهنی څخه

د مرض دبیا منځ ته راتللو امکان موجود دی) .

ضمیموی التهابات : که چیری داناروغی دوام وکړی دباکتریاگانو پواسطه دنورو

ضمیموی التهاباتو دمنځ راتل امکان زیات موجود دی په هغه صورت کی چه

التهاب وخیم وی نو باید چه دانتي بیوتیکو (کپسول یا گولی) څخه کار واخستل

شی که وخیم نه وی نو یوازې په اوبواو صابون سره دهنی پری مینځل کفایت کوی

همدارنگه امکان لری چه تداوی ۲-۳ هفتی وروسته بیا ضرورت پیدا کړی .

حمل اوشیدی ورکول : مجاز دی .

ویتامینونه : —————

مولتی ویتامین (Multi vitamin) :

د دوا د تاثیر میخانیکیت : د څو ویتامینونو څخه ترکیب شوی دی .

دا استعمال ځایونه : په پخوانی سوی تغذیه د ځگر (ینی) التهاب د پوستکي

په پرله پس التهاب کی او توبرکلوز (سل) کی استعمالیږی .

په هغه ځایونو کی چه باید استعمال نه شی : د ویتامینونو بی ضرورت استعمالول د

هفی دتسم سبب گرخی .

د دوا جوړ شوی شکلونه : د گولیو په شکل جوړ شويدي .
www.libtool.com.cn

اندازه او د تداوی موده : دیوی څخه تر دوو میاشتو پوری په لاندی انداز و تومیسه

کیـــزی .

لویان : دورخی دری گولی .

د پنځو څخه تر ۵ اکلنی پوری ماشومان : دوه گولی .

دیو څخه تر پنځه کلنی پوری : یوه گولی .

حمل او شیدی ورکول : مجاز دی .

فیرس سلفیت او فولیک اسید (Ferrous Sulpat + Folic acid) :

د دوا د تاثیر میخانیکیت : د کم خونی (دوینی د کموالی) ضد دی .

دا استعمال ځایونه : دوینی په کموالی (کم خونی) حمل ، چنجیو او سوی تغذیه کی

استعمال یزی .

په لاندی حالاتو کی باید استعمال نشی :

شیدی او د هغه مرکبات او چای د دغه دوا څخه یو ساعت مخکی او یو ساعت وروسته

ونه چښل شی .

د دوا جوړ شوی شکلونه : د گولیو په شکل جوړ شويدي .

مقدار او د تداوی موده : هغه ماشومانو ته چه دیو کال څخه کم عمر لری دا دوا باید

ورنکړای شی .

ځکه ددی دوا زیاته اندازه د ماشوم د مرگ سبب گرخی دهغوی په ځای میان دوته چه

خپلوماشومانوته شیدي ورکوي ورکړای شي • دادوالې ترلېزه دوه میاشتو دپاره په

www.libtool.com.cn

لاندې اندازو سره ورکول کیږي •

لویان : دورځي یوگولي •

دپنځوڅخه ترپنځلس کلنې پوري : دورځي نیمه گولي •

دیوه څخه ترپنځه کلنې پوري : $\frac{1}{4}$ گولي •

حمل او شیدي ورکول : مجاز دی •

دسترگو دنفاروغیو دواگانۍ :

دسترگي تتراسکلین ملهم (Tetracyclin Eye Ointment)

د دوا د تاثیر میخانیکیت : دباکتریا ضد •

دا استعمال ځایونه : دسترگو دمنضمی په التهاب او کورکه (تراخم) اکۍ

استعمال یږي •

په لاندې حالت کې باید استعمال نه شي : دتتراسکلین په مقابل کې حساسیت

لرل •

د دوا جوړ شوی ډولونه : دیو فیصده ملهم یو په شکل په (۵) گرامه تیوبونو کې تیار

شویدی •

مقدار او دتداوی موده نۍ :

دسترگو دمنضمی التهاب : له دې ملهمو څخه په هر سترگه کې دورځي څلور ځلي

دپنځو ورځو دپاره استعمال یږي •

په کورکه (تراخم) کې : له دې ملهمو څخه په هر سترگه کې دورځي څلور ځلي

دیوی میاشتی دپاره استعمالیزی •

د تراخم دمکملی تداوی دپاره ښه داده چه د تتراسکلین د ملهمه خخه برع — لا وه
د کوتری مکسازول د گولیو خخه دلس ورځودپاره ناروغ ته توصیه شی (د کوتری
مکسازول برخی ته مراجعه وکړی) •

حمل اوشیدی ورکول : مجاز دی •

د پوستکی دواگانسی :

د پوستکی نیومایسین او باسی ترا سین مله — م :
(Neomycin + Bacitracin)

د دوا د تاثیر میخانیکیت : د باکتریاضددی •

د استعمال ځایونه : په مر دار دانو، منتن شوی زخمونو او سوختگی (سوئیدل) کی
استعمالیزی •

په هغه ځایونو کی چه باید استعمال نه شی : د نیومایسین او باسی ترا سین په مقابل
کی حساسیت •

د دوا جوړ شوی شکلونه : د ملهمه پو په شکل په (۱۵) گرامه تیوبونو کی جوړ شویدی •
د تطبیقولو وختونه شی : دورځی دوه یادری ځلی استعمال شی •

انټی سپتیکونه — ه :

جنشن ویولیت (Gention violet) :

د دوا د تاثیر میخانیکیت : د فنگس او بکتریاضددی •

د استعمال ځایونه : د بدن د گرمواو مرطوبو برخو په التهاباتو کی (لکه د تخرگد —

لاندی دسپغزو (قدكشك) ناحیه، مقعدی ناحیه، دتیونولاندی (خصوصاً، په
بخوکی) دتشومتیازوپواسطه دشیذوخورونکو ماشومانوپه شاریدگی کی
دخولی په پخیدوکی (خصوصاً، په ماشومانوکی) مردار دانی، منتن شوی زخمونه
اودجنگپه جروحاتوکی استعمالیزی •

په هغه ځایونوکی چه باید استعمال نشی :- هیخ •

ددوا جوړ شوی شکلونه : دپوړ او محلول په شکل تهیه شوی دی •

مقدار : دنوموړی محلول څخه په ناروغی اخته برخوکی دورځی دری حله استفاده

وشی •

دحمل اوشیدوپه دوران کی استعمالیدای شی •

نوت : دجنش ویولیت رنگدکالو څخه هیڅکله نه پاکیزی •

مگر دهغه رنگدخولی څخه دخوړ څوپه موده دمنځه شی •

ساولون (SAVLON) :

ددوا د تاثیر میخانیکیت : انتی سپتیک (دبکتریا ضد) دی •

داستعمال ځایونه : دعا جل تعقیم کولو دپاره (غلیظ محلول استعمال شی) •

دزخمونود ضد عفونی کولو، اوسوختگی لپاره (درقیق محلول څخه استفاده وشي) •

دسامان الاتود ضد عفونی کولو لپاره (درقیق محلول څخه استفاده وشي) •

ددوا جوړ شوی ډولونه : دغلیظ محلول ویولیت رگیلنونه •

نوت : غلیظ محلول داستعمال څخه مخکی باید درقیق شوی

(بیله دعا جل تعقیم کولو څخه) •

در قیق کولو طریقه :

www.libtool.com.cn

۱- یو ۵۰۰ ملی لیتر ه تش بوتل را اخلو •

۲- ۴۹۰ ملی لیتر ه جوش شوی اوبه په نوموړی بوتل کی اچوو •

۳- وروسته ۱۰ ملی لیتر (Saulon) پکی اچوو •

د حمل او شیدو وړ کولو په دوران کی استعمالیدای شی •

د یتول (DETOL) :

د دوا د تاثیر میخانیکیت : انتی سپتیک (دمکروب ضد) دی •

دا استعمال محایونه : د زخمونو د پاکولو لپاره استفاده ځنی کبزی •

په هغه محایونو کی چه باید استعمال نشی ۹۰ د میاشتو څخه کوچنی ماشومانو کی

دوا اکثر د مشورې څخه په غیر استعمال نشی •

د دوا تهیه شوی شکلونه : د غلیظ محلول په شکل د ۵۰ ملی لیتر واو ۱۰۰ ملی

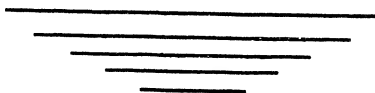
په بوتلونو کی تهیه شوی دی •

دا استعمال طریقه : د غذا ، خورلویو ه قاشقه (۱۵ ملی لیتر) د یتول په یو کیلاس

اوبه کی واچول شی او د هغی څخه استفاده وشي •

په عاجلو و واقعاتو کی امکان لری د غلیظ محلول څخه استفاده وشي •

مگر په نازکوا وحساسو پوستکو کی دهغه دا استعمال څخه مخنیوی وشي •



اولیه کومکونه :

www.libtool.com.cn

مقدمه :

۱- دا ولیه کومک دامطلاح تعریف :

اولیه کومک عبارت دهنه عاجل او فوری کومک څخه دی چه دداسی یوشخص دپاره چه په یوه فزیکي حادثه اخته شوی وی دهنه دحیاتی وظیفو دتأمین اود حادثی دوخامت څخه دمخ نیوی پخاطر ترهنه وخته پوری دیوورزیده شخص کومک برابر یزی دمصدوم سره اجرا کیزی .

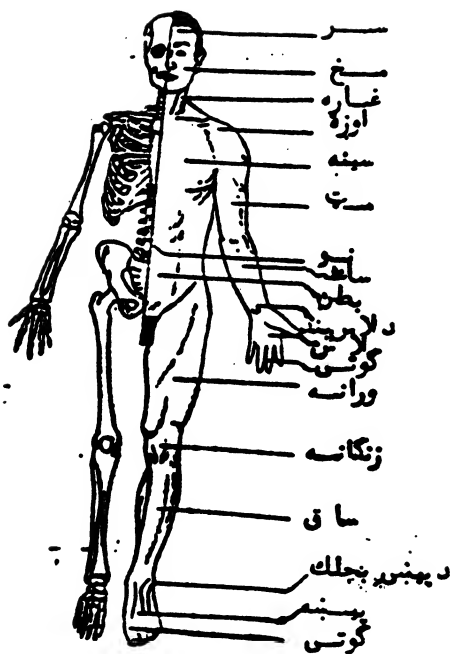
کومک کوونکی باید پوه شی چه :

- څه شی گوری .
 - څه وکړی او څه ونکړی .
 - څنگه عمل وکړی .
- دا ولیه کومکونو تر بیوی پروگرام باید مونږ پدی قادر کړی چه :
- د تمامو نوڅخه مخ نیوی وکړو .
 - ضروری اجراءات باید په مطلوبه ډول او په صحیح ځای کی استعمال کړو .
 - دامکان تر حده پوری دمصدوم ژوندته نجات ورکړو .
 - د زیاتره صدمو څخه مخ نیوی وکړو .
 - د ضرورت په وخت کی د ورزیده سړی کومک برابر کړو .
 - په عاجلو پیښو کی اودا ولیه کومک د اجرا کولو په وخت کی په خپل ځان اعتماد

۵- عصبی جهاز

۶- تکثری جهاز

۷- بولی جهاز



(د بدن د ساختمان شکل)

ولـــرو .

دا وليه كومكونو تر بيوي پروگرام مشتمل دي په : www.libtool.com.cn

دا وليه كومكونو دا سا ساتوز ده كول .

دمهار تنوز ده كول دپيسنود تمثيل له لاري ، اود ساده او قبول شوو وسايلو څخه په استفاده كولو سره دا وليه كومك وړاندي كول او بالاخره پر له پسي اود دوا مداره مشق او تمرين كول .

دپيښي دځاي كنترول :

۱- وگوري امكن لري چه د حاضرينو په مينځ كي داسي يوشخص موجودوي چه په اوليه كومكونو پوهيزي .

۲- ارامتيا وساتي اود واضح اود دقيق اومرونوپه وركولو سره دنورومر سته جلب كړي .

۳- د ضرورت په صورت كي ورزیده شخص يا ډاكټر وغواړي .

۴- ددي دپاره چه دا خلال دپيدا كيدو څخه مخ نيوي وشي اومصدوم ته نوره صدمه ونه

رسيزي او همدارنگه كومك كوونكي

په يوه ارامه فضاكي خپل كار منځ

ته بوزي بايد حاضر خلك دپيښي د

ځاي څخه لري ودرېزي .



د مصدوم ساتنه :

۱- خپل شاوخوا ته وگوري او هغه احتمالي خطرونه لکه (د بریښنا سیم مین او نور) چه امکان لري مصدوم ته اویا کمک کوونکی ته ضرر ورسوي په نښه کړي شایه د دواقعي دځای څخه د مصدوم لري کول ضروري وي او یا دا چه څو تنو ته وظیفه ورکول ددی دپاره چه دواقعي دځای څخه دموترو دتگرا تگمخ نیوی وکړي .

لازمی وي اویا امکان لري چه یو موقتي دپتیدوځای (پناه گاه) ته ضرورت پیدا شي .

۲- تر هغی پوري چه دناروغ معاینه تکمیل یزي حتی الامکان باید کوشن وشي چه ناروغ ته هوار وضعیت ورکړ شي هغه وضعیت چه مصدوم اختیار کړیدی باید بی جهت تغیر نه شي .

۳- مصدوم ته تسلی ورکړي .

۴- په هغه صورت کی چه ناروغ (کانگی) ولري دهغه دتنفسی لاری دخلاصی ساتلو په غرض محفوظ جنبی وضعیت ورکړي . که ناروغ بی هوښه وي دبی هوښی لومړی مرسته دی اجرا شي .

۵- ددی دپاره چه دناروغ د بدن تودوخه ضایع نشي او یا د یخنی اوباران څخه دمخ نیوی پخاطر هغه په کمپله او یا پرستن کی پټ کړي .

۶- په هغه صورت کی چه صدمه دکوم ډول قوی پوسیله منځ ته راغلی وي د بدن د داخلی برخي د زخم مکانیت په نظر کی ولري .

۷- د زخم د موجودیت په صورت کی دهغی اولیه کومک اجرا کړي .

۸- په هغه حالاتو کې چې زخمو نه یا صدمه مهلکه په نظر راشي د یو ورز زیده سړی

www.libtool.com.cn

کومک وغواړی .

د مصدوم معاینه :

ددی د پاره چه خپل واجر اتو دول تعین کړ و ضروری ده چه لومړی معلومه کړو چه

خه دول خرابی منځ ته راغلی ده لدی کبله مصدوم په چټکی او سیستماتیک دول سره

معاینه کړی .

اولیتونه :

لومړی : -ایا دمصدوم شعور په ځای دی ؟

-ایا تنفس لری ؟

-ایا سخته خونریزی لری ؟

-ایا مسموم شوی دی ؟

ددی عاجلو پیښواو د ښاک څخه مخ نیوی ته باید فوری پاملرنه وشي او ضروری

اولیه کومک ورکړ شی .

دویم : د ناروغ ظاهري وضع او حالت ولیدل شی ولی بی جهت د نور و خطر ونه

اوصد موسره مخامخ نشی .

دریم : پوخت نور زخمو نه ولټول شی .

څلورم : ورز زیده شخص وغوښتل شی .

دیر بڼه اولیه کومک دیودا کتري او ورز زیده شخص دکومک ځای نشی نیولی له دی کبله

دیر مهمه او ضروری ده چه باید دکومک کوونکی دیودا کتري او ورز زیده شخص

دغوښتلودپاره لازم اقدامات وکړي ترڅوچه هغه دمصدوم طبي مراقبت وکړي.

پنځم : درنګم کړای شي اودمصدوم ناراحتی دی لری کړی شي : www.ibtol.com

یو کومک کوونکی باید پدی حقیقت پوه وی چه ټول زخمونه اوفوری ناروغی دمصدوم دفردي ژوندپه نظم کی دتصور څخه بهر تغیرات منځ ته راوړی ځکه هغه په ناڅاپی ډول دداسی یو حالت سره مخ شویدی چه دهغی دپاره مخکینی اماده گی نلری اودهغی په کنترول قادر نه دی .

رویه او عکس العملونه شی تغیر کوی اوپه موثر ډول دخپلواکمانا توپوسیلـه دهغه خطر ونواواثر ونوپه مقابل کی چه دناروغی یاصدمی پواسطه منځ ته راغلی دی مقابله نشی کولای ،په ځنی وختونو کی امکان لری چه ناروغ بی هوښه وی اوپه مکمل ډول شی خپل طاقت دلاسه ورکړی وی .

پدی ټولوپیشنو کی مصدوم دبل چاکومک ته ضرورت لری دکومک کوونکی ارام او- هوښیار تیاڅخه ډک اجراءات مصدوم ته په دی سبب چه دهغه حالت ته پوره پاملرنه کیژی دزړه اطمینان ورکوی اودویری څخه شی ژغوری .دا خبره دپیـر ارزښت لری ځکه چه دناروغ دزړه وسواس کولی شي چه دهغه وضع نوره هم خرابه کړی .

لنډیز :

مرسته کوونکی باید تل لمرنی مرستی تمرین کړی ترڅو دعا جلی واقعی دپینیدو په وخت کی په ښه اوارام ډول کار وکړی شي اوددی قدرت به هم ولری چه ضرورت په وخت کی د خواوشاه خلک په زړه پوری ډول منظم کړی اود ضرورت په وخت کی

د داکتر یا دبل ورزیده شخص مرسته ترلاسه کړی او د لمړنۍ مرستې ضرورت وپشيان پيدا کړی او د تنفس بندیدو، وینې بهیدو، زهرجن کیدو (تسمم) او د شعور د له منځه تلو په صورت کې د ژوند بچونکې کړنلاره په چټکۍ سره غوره کړی .
وروسته له هغه مرسته کوونکي کولای شي چه دمصدوم په سیستماتیکه کتنه پیل وکړی .

اوځان داده کړی چه دمصدوم ته په وړلواو خوځولو کې نوره ډیره صدمه نه رسیږي .
مرسته کوونکي ته پکار ده چه وپوهیږي چه څه وکړي اوڅه ونه کړي په پرله پسۍ مشق سره به نئ په ځان باور او پوهه زیاته شي . مرسته کوونکي باید مناسبت قضاوت نطق او عمل ولري .
یو تکړه مرسته کوونکي ځان په هغه غلطو کړنلاره مکلف نه گڼي په کوموچه د خواو شاخلك تینگارکوي .

یوښه مرسته کوونکي دخپلې روزنې دمحدودیت اووسنه خبروی .
هغه پدی پوهیږي چه لمړنۍ مرسته یوه موقتي چاره ده او داځارنی دکوم پوهه سپړی د رسیدو پورې د ژوند بچولو له زیاتو صدمو څخه دمخنیوی او د صدمه لیدلی شخص دناراحتی دکمولوله پاره سرته رسیږي .

د تنفس بندیدو، ډیری وینې بهیدو، زهرجن کیدو او د شعور له منځه تلو ته سم دلاسه پاملرنه وکړي . او د صدمه لیدلی شخص ژوند بچ کړي .

د شعور ورکیدل (بی هوښ) او مصنوعي تنفس :

سریزه : د دوام لپاره ضروري ده چه په سږو کې پوره اندازه هوا وی . که چیري

ددى هوا اندازه يا كيفيت بدلون وكړى د خفه كيدلو (ساه بنديدو) ويره پيدا كيزي
كه څه هم د بدن ځنې برخې داسې دي چه كه څو ساعته هم ورته اكسيجن ونه رسيزي
بيا هم ژوندى پاته كيزي خو د دماغ د څو دقيقو نه زيات د اكسيجن كم والى نشي
زغملای ځكه دا يمي بدلون پكې راځي او د مرگ سبب هم كيزي .

تنفس په لاندې شيانو پورې تړلى دى .

۱- پوره اندازه اكسيجن لرونكى هوا .

۲- په خوله ، غاړه ستونى او قصبه اتوكې د هوائى لارې خلاصوالى .

۳- سږ وټه د هوانه ايستلو لپاره د سينى او حجاب حاجز پرله پسې او په ترتيب
كار كول .

۴- له سږ څخه د دماغ او بدن نورو مهمو برخو ته د اكسيجن د رسولو لپاره د پوړه
اندازى وينى تگاو بېرته سږ وټه راتلل .

لاندې ټكې د هوا د پوره اندازى اهميت ښائي .

د تنفس در سیدو وخت د ژوند چانس

يوه دقيقه په ۹۸ سلوك ي

پنځه دقيقه په ۲۵ سلوك ي

لس دقيقه يوپه سلوك ي

يوولس دقيقه يوپه زرو كلو ي

دولس دقيقه يوپه سل زرو كلو ي

د تنفس د دريدو سببونه :

۱- دلاندى سببونوپوسيله دهوائى لارى بىنديدل .

www.libtool.com.cn

الف : داجنبى جسم (مايع يا جامه) .

ب : په او بوکى ډوبيدل .

د : دلوگى تيريدل .

ه : ژوندى خټيدل .

۲- د زهرجنو غازونوپه سبب دهواککړيدل (دسلنسر، ماشين او د جنگى غازونو

تینگلوگى) .

۳- د ساه اخستو (تنفس) په دنده (وظيفه) کې گډونى .

الف : برېنا (برق نيونه) .

ب : زهرجن کيدل (تسمم) .

ج : ناروغى .

مهمى قاعدې :

۱- د اړتيا په صورت کې ناروغ له سببه (عامل) او يا عامل له ناروغ نه ليرى کړى .

۲- د تنفس لاره شى خلاص وساتى .

۳- فوراً ورته مصنوعى تنفس شروع کړى .

۴- که د ساه لاره شى خلاصه نه وي خوله او ستونى شى وگورئ . که کوم بهرنى شى پکې

نېستى وي لرى شى کړئ او که دا کار نه کېږي نو د ناروغ سريوى خواته تاوکړئ .

کيدلى شى پدې ډول دبندښت دځاى نه دهواتيريدل شروع شى .

۵- د ډاکټر يا بل کوم پوهه شخص در اغوښتلولپاره څوک وليږئ .

۶- که کالی تنگروی او یائی بندبنت پیدا کړی وی پکار ده چه وویستل شی .

۷- دهوائی لاری په خلاصه ساتلو کی دی تل پاملرنه وشي .

۸- تر هغه پوری دی مصنوعی تنفس ورکړشی تر څو طبیعی تنفس شروع شوی

او یا لازمه طبی مرسته تر لاسه شی .

۹- کله چه طبیعی تنفس بیرته شروع شوی یا دی هم ناروغ هوار ځملول شی .

۱۰- د طبیعی تنفس د شروع کیدونه وروسته هم پکار ده چه ناروغ ته پوره پاملرنه

وشي ځکه کیدای شی تنفس بیا وررسیزی .

۱۱- کوریار و غتون ته دناروغ دوړ لوپوخت کی دی هم ناروغ په هوار ډول ځملول شی

۱۲- صدمه لیدلی سړی دی دریدو یا حرکت کولو ته پری نښودل شی .

لنډ ییز :

اکسیجن دمغز لپاره (حیاتی ارزښت لری .

هر کله که ساه ودریزی او یا وینه ودریزی مغز ته اکسیجن نه رسیزی .

په داسی واقعو کی صدمه لیدلی شعور بایلی او ژوندئی په چټکی سر په خطر

کی لویزی .

(د تنفسی لاری دبندیدو د لمړنی مرستو طرز العمل د عملی درسونو برخه کی

مطالعه شوی)

د شعور بایللو (بی هوښی) اعراض او نښی :

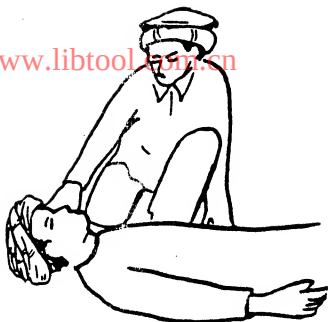
هر کله که څوک د :

- پوښتنی کولو -

- تماس

- درد

www.libtool.ir



سر ه عكس العمل ونه ٲٲاٲٲ

شعور ٲٲٲ با ٲٲٲٲٲ دٲ

د شعور له منځه تللو سٲر

خطر د تنفس بند ٲٲٲل دٲ

نومر سٲه كوونكٲ با ٲٲٲد

ځان دمصدوم د تنفس كولو

څخه مٲٲٲٲٲ كٲٲ

ددٲ ٲٲاره چه تنفس دوام ولرٲ نوبٲ هوٲنه شخص با ٲٲٲٲه محفوظ ٲجنبٲ وضعٲٲ

واچول شٲ

(د شعور له منځه تلو لمرٲ مر سٲه دٲ د عملٲ درس ٲه دوهمه بر خه كٲ وكتل شٲ)

د وٲٲٲ د بهٲٲد وٲٲٲٲٲ :

هركله كه دوٲٲٲ بهٲٲد وٲه سبب د دور انٲ وٲٲٲ ان دازه كم شٲ دٲٲٲ شوٲ ژوندد

ٲه خطر كٲ كٲٲٲ

ٲه ٲر له ٲسٲ دول دوٲٲٲ بهٲٲل اول د شاك او ٲٲٲا دمر گسبب كٲٲٲ

نوځكه با ٲٲد هر څومره ژر چه كٲد اٲ شٲ وٲنه بهٲٲل با ٲٲٲٲٲ كٲٲ شٲ

د وٲٲٲ بهٲٲد معلومول :

دلٲاس ٲواسٲه د بدن دٲٲٲوالٲ ٲه سبب او ٲٲا دٲٲ دځاٲ (مثلا ءكه ٲٲ دناروغ د

شاپه برخه کی وی اونا روغ د شاپه تخته پروت وی) .

وبینه بهیدل د نظر نه کیدای شی پت پاتی شی نوځکه باید اهر مدمه لیدلی شخص

دوینی بهیدو د نښوله مخی په غور سره وکتل شی .

په یادولری :

که دوینی یوغت رگغوخ شوی وی لږ وخت وینه بهیدل هم دمر گسبب کیدای شی

نوځکه باید سمدلا سه تپی هوار واچوی تپی غری ئی اوچت کړی (که کسرونلری)

اوپه هر ډول چه کولای شی وینه توئیدل ئی بندکړی .

په لاندی پنځو ډولو وینه توئیدل بندیدای شی :

۱- په مستقیم فشار .

۲- د غری پورته نیول .

۳- د فشار د بند اړپواسطه .

۴- د فشار ټکی .

۵- تور نیکیت .

(ددی طریقو طرز العمل د عملی کار د لارښود په کتاب کی وکتل شی) .

د شاک څخه مخنیوی :

دورانی جهاز چه زړه او ټول دوینی رگونه پکی دی له وینی نه ډک دی او وینه د همدی

سیستم پواسطه په ټول بدن کی خوریزی دوینی مهمه دنده مغز و ته د اکسیجن

رسول دی چه مغز و ته د اکسیجن په رسیدو کی هر ډول سخته گډوډی دمر گسبب

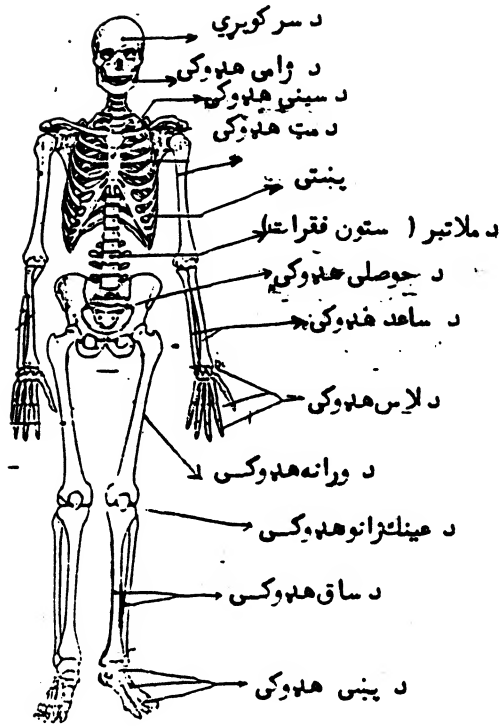
کیدای شی .

داسکلیت او عضلاتو جه —از :

اول — اسکلیت :

www.libtool.com.cn

د بدن د هډوکو جوړښت داسکلیت په نوم یادېږي .



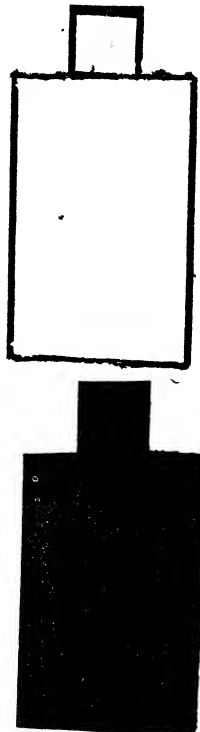
(د بدن د هډوکو څرنگوالی)

۱- دشاك سببونه :

د پیری وینی بهیدل، غټ تپونه، د هډوکو ماتوالی سخت سوځیدل، پیر د ر د
 دی هاید ریشن (په خاص ډول په اسهال او کانگوکی) سختی ناروغی، حساسیتونه
 (لکه د درملو، مار چپچلو او حشراتو چپچلو حساسیت) زهرجن کیدل، د ویدل
 لوبیدل او داسی نور د شاك له سببونو څخه دی .
 شاك هغه حالت ته ویل کیږی چه په هغه کی د دورانی وینی داندازی او دورانی
 سیستم د حجم مجموعه کی نابرابری را پیداشی .

۲- د شاك فزیولوژی :

په دی خبره د شه پوهیدلو پاره د انسان
 بدن یو بوتل یا لوبی فرض کوو .
 داسی فرض کوو چه د اتش بوتل یی
 لوبی د انسان د دورانی وینی ته
 حجم یی .



او د انسان د بدن ته لوبه ویننه
 ددی دك بوتل پواسطه وینودل شی



په عامو حالاتو کې د مایع اندازه د بوتل د حجم
د اندازه سره برابر ه وی لکه څنگه چې
د انسان په بدن کې د وینې اندازه د دورانی
سیستم د ټول حجم سره برابر ده .



که وینه د ننه یا بهر د بدن څخه بهیژی
د وینې دوران حجم په خپله اندازه پاتې
کیژی .
او د دورانی وینې اندازه کمیژی چې په نتیجه
کې د مغزو د وینې په اندازه کې کمږی راځي
یعنی مغزو ته وینه کم سیزی او سړی شک
ته ځی .



همدارنگه کله هم دویږی، در دیاز هر جن کیدوپه
مقابل کی د انسان بدن داسی حالت پیدا کوی
چه دویږی رگونه پرسیزی (ارتیزی) اود -
دورانی سیستم حجم پراخیږی په داسی حال کی
چه د دورانی وینی اندازه پخپل حال پاتسی
کیږی .

پدی صورت کی هم دمغزو دویږی په اندازه کی
کمی راځی اوسری شاک ته ځی .



خوکه ناروغ هوار واچول شی دویږی
ویش کی بدلون راځی
اوپه نتیجه کی مغز و ته وینه
رسیږی .

(د شاک څخه دمخنیوی طرز العمل د عملی درسونو په برخه کی مطالعه کړی)

سوځیدل

۱- سړیزه :

سوځیدنه ډیر در دلری او نظر د سوځیدلو ځای ته کولی شی چه ژوند په خطر کی
واچوی، د سوځیدو سبب لکه اور، لمبه او گرم مایعات د مرسته کوونکی لپاره

اړر بڼت بلری ځکه چه ټولو سوځید نولمړی مرسته یوشان دواو په لنډ ډول ویلی

شوچه :

www.libtool.com.cn

که دیوچا د سوځیدلی ځای او اندازه دلاس دورغوی داندازی نه پیره وی نو دلمړی

مرستی دکولوڅخه وروسته بایدلا زمه طبی مرسته ورته ورسیزی .

۲. سوځیدلویه برخه کی دلمړی مرستی اساسی تدبیرونه :

په سوځیدلو کی لمړی مرسته کول د

- د درد دور کیدو یا کمیدو .

- له شاک څخه مخنیوی .

- او دانتان مخنیوی سبب کیزی .

په سوځید نوکی دپاکواوبواو پیری پاکي ټوټی نه غیر دنور څه د استعمال اجازه

نشته .

د درد دور کولو یا کمولو طریقہ :

د درد دور کولو لپاره باید سوځیدلی ځای په پاکواوبو (د ځکلو اوبه) کی کینودل

شی او که ممکنه وی نو سوځیدلی ځای دی تر هغه دنل داوبولا ندی و نیول شی ترڅو

چه درد ورکشی . بیادی سوځیدلی ځای په ښه پاکه ټوټه پټ او په مثلثی بندازکی

وتړل شی .

که سوځیدلی ځای په اوبو کی نه ایښودل کیزی نویخه لمدنه ټوټه دی پری کینودل

شی . که چیری سوځیدلی ځای پیرزیات وی ، یا پوستکی له منځه تللی وی ، یا

تنه کی چاودلی وی .

اوداسی گجای سوگیدلی وی چه په اوبوکی نه غوته کیزی .

نوسوگیدلی گجای دی دیر په قراره په پیر ه اویا که توتنه بیت کړی شی .

د شالځه ساتل :

د شالځه برخه دی رجوع وشي .

له انتان څخه مخنیوی :

په هر ه سوگیدنه کی چه تناکي جوړی شوی وی اویا پوستکی له منځه تللی وی انتان

دنه وتلو ویر ه شته نو داسی سوگیدنی دی په پاکه توتنه پتی کړی شی اویه خلاص

مثلثی بن داژکی دی په قراره وتړل شی .

که سوگیدنی سړی تزی کیزی نو هر څومره اوبه چه ځکلی شی ورته دی ورکړی شی .

که مال که پیدا کیدای شی نو یوه دجای قاشقه مال که په نیمه لیترا اوبوکی واچول شی

او هر وخت چه سوگیدلی اوبه ځکل غواړی دغه مال گین اوبه دی ځکی .

څو که ناروغ شعور نلری نو اوبه ورته مه ورکوی ځکه کیدای شی دا وېوړ کول شی

په مرگ تمام شی .

۳- په کیمیا وی شیانو سوگیدل :

ځنی کیمیا وی شیان که په پوستکی ولگیزی پوستکی سیزی ځنی شی په کالیهوم

ولگیزی د پوستکی د سوگیدو سبب کیزی .

په داسی واقعوکی دی په دیر ه پیر ه لاندی تدبیر ونه وشي .

ککړ شوی کالی وایستل شی .

پاملرنه دی وشي چه دمر سته کوونکی پوستکی دنوموړی شی پاک کړ وکالیوسره ونه

لگیزی .

- کیمیاوی شیء (ماده) دی دپنځو د قیقو پوری په ډیر او اوږد وخت کې .

- د سوځیدلی نی لړنی مرسته دی ورسره وشي .

لنډیز :

د سوځیدلی سړی سره د لمړۍ مرستې کولو پوخت کې دی لاندې ټکي په یاد ولرل

شی .

- هېڅ وخت کې تناکي ونه چول شي .

هېڅ وخت دی ککر کالی په روغ پوست کې ونه لگول شي .

هېڅ وخت دی چاودلی تناکي په اوبو کې ډوبی نه شي .

بلکه سړی له سوځوونکې شیء او یا سوځوونکې شیء له سړي نه لیري کړي .

ټول سوځیدلی ځایونه په پاکه توتیه پټ کړي .

د ښالک دمخنیوی مناسب تېږېرونه ونیسي .

مرسته وکړی ترڅو د سوځیدلي لازم طبیعي علاج وشي .

زخم او دهغې پوښل :

زخم د پوستکي د څیری کیدلو څخه عبارت دی چه معمولا د ټما دم له کبله منځ ته

راځي هغه زخمونه چه د ټما دم له کبله منځ ته نه وي راغلي مرضي وي او طبیعي

علاج غواړي .

په ټولو زخمونو کې .

- د درد -

- وینی بهید لو

- اودمختلفوانتانا تود دا خلیلو خطر موجود وی ددی خطر ونودمخ نیوی اویا

www.tbtool.com.cn

کمولو دپاره باید زخمپه یوه ډیره پاکه توتیه (پتی) چه در سره وی ویوینل شی
اوپتی باید دیو مثلثی بند اژ اویا کوم بل شی پواسطه په خپل ځای کی کلکه و تیرل
شی بیله سختو وینی بهید لوڅه چه باید و درول شی په نور و حالاتو کی د زخم
سره تماس مه کوی • په هغه صورت کی چه زخم په خاور و ککر شوی وی اویا زخم دیو
ککر شی پواسطه منځ ته راغلی وی باید چه دا و بوا و صابون پواسطه اویا دایشیدلو
اوبو پواسطه چه سری شوی وی اوصابون سره پریمنځل شی • د زخم څخه باید
خارجی جسمونه ونه ایستل شی اوبه خپل ځای کی پرینودل شی په داسی حالاتو
کی باید زیاتره مداخله ورزیده طبی مرستی ته پرینودل شی • که چیری زخمی
شوی غری پر سوب اوسور والی پیدا کړی اویا زخم بوی ولری اویا اوبه وهل شرو ع
کړی پدی صورت باید مصرف یو ورزیده سری هغه تداوی کړی •

ټول لوی زخمونه باید بی حرکت کړی شی

د ټولو زخمونو پوینل اساسا • په یو ډول اجرا • کیزی •

- د زخم پوینل دیوی پتی پواسطه چه ډیری پاکی توتی څخه جوړه شوی وی •

- د زخم دپاسه دپتی تیرل د کوم مناسب شی پواسطه •

- د زخمی شوی غری بی حرکت کول •

(دبند اژ ډولونه اود بدن په مختلفو یرخو کی دهغی څخه کار اخستل د عملی

درسونو په برخه کی لوستل کیزی •)

منتن شوی زخمونه :

منتن شوی (مکروبی شوی) از خمونه خنکه تشخیص اوتداوی کرو .
www.fibtool.com.cn

یوز ختمته هغه وخت منتن ویل کیزی چه :

- سور والی پپر سوب ،تودوخه اودر دولری .

-زه وی (چرك) ولری .

• جددوی ولری .

هرکله که انتان دبدن نور و بر خوته خپورشی لاندی اعراض اوعلامی به ولری .

-تبه پیدا ءکیزی .

• دز خم دپاسه یوه سور رنگه لیکه پیدا کیزی .

-لمفاوی عقدی پرسیزی اوکلکیزی .

لمفاوی عقدی دمکرو بونوپه مقابل کی لکه دکوچنی اره کی غوندی دی اوکله چه

انتان پیدا شی دبدن په مختلفو بر خوکی دپوستکی لاندی دکوچنیو غوتوپیه

شکل پیدا ءکیزی .

- دغوز شاته دلمفاوی عقدولوئیدل دسر دانتان د موجودیت نښه ده چه زیاتره

دز خم او یا سپزی پواسطه پیدا ءکیزی .

دغوز دلاندی ،مخ اودور میز دلمفاوی عقدولوئیدل دغوز ،مخ ،دسر دانتان او یا

دتوبر کلوز نښه ده .

- دژامنی لاندی دلمفاوی عقدولوئیدل دغاښونو او یا ستونی دانتان نښه ده .

- دتخرگدلمفاوی عقدولوئیدل دمت ،سر او یا سینی دانتان نښه ده .

- دتخرگمدلمفاوی عقدولوشیدل دمت، سراویا سینی دانتان نشه ده .
- دسپغزودناحیی دلمفاوی عقدولوشیدل دساق، دبښی دتلی تناسلی دستگاه او
- دمقعد دانتان په موجودیت دلالت کوی .



د مفتن شوی زخمونو علاج :

د زخم د پاسه دورگی خلور کلی د شلو د قیقو د پار ه گرم تکور تطبیق کړی او یا لاسونه او پښی په یو داسی سطل کی چه هغه نسبتا ټ گرمی اوبه چه صابون ، یا د دیتول رقیق

محلول او یا سا ولون ولری کیزی دی • منتن شوی خایونه داستراحت په حالت کی

پورته ونیسی (د زړه د سطحی څخه لور) • www.libtool.com.cn

یادگیرنه : که چیری زخم بدبوی ولری او یا څرنگه یا قهوه ای مایع تری توشیزی

او یا د شاوخوا پوستکی شی تور شوی وی او د هوا براس تری پورته کیزی فوراً د داکتر

سره مشوره وکړی •

دماغی جرحی :

هرکله که په سر ضربه وارده شی کولای شی چه دوه ډوله دماغی جرحی منع ته راوړی

۱- کانکیوژن •

۲- کامپریشن •

۱ کانکیوژن :

هرکله که د ضربی پواسطه دماغ تکان و خوری داسی حالت د کانکیوژن په نوم

یادیزی •

- مریض په موقتی ډول بی هوښه کیزی •

- د ناروغ نبض کمزوری او تنفس شی سطحی کیزی •

- په سختو حالاتو کی حتی ناروغ تنفس نلری •

- ناروغ شاید د سر گرځیدل او یا کانگی ولری •

- ناروغ پینځی په یاد نلری •

- ناروغ شاید سر دردی ولری •

لمری مرسته شی :

د بدن اسکلپت په عمومی ډول د څلور واساسی وظیفولرونکی دی .

www.libtool.com.cn

۱- د بدن شکل او استناد .

۲- د بدن حرکت .

۳- د بدن د حیاتی غړو ساتنه او محافظه

۴- د وینې جوړول

هډوکو طبقه بندۍ :

هډوکي د شکل د نظر په درې ډوله دي .

۱- اوږده هډوکي لکه د مټ هډوکي .

۲- لنډه هډوکي لکه د لاس دورغوي او د پښې د تلې هډوکي .

۳- پلن هډوکي لکه د سر د کاسې او د چاري (بيلك شانه) هډوکي .

د اسکلپت برخې :

اسکلپت په لاندې دوه برخو کې مطالعه کېږي .

۱- محوري اسکلپت چې د بدن په اصلي محور باندې د وجود د نور وېر خود تقويي سبب گرځي .

۲- ضميموي اسکلپت چې د وجود اطراف تقويه کوي .

- محوري اسکلپت د لاندې برخو څخه جوړ شويدي .

الف : جمجمه (د سر کاسه) چې اته هډوکي لري او د منځ هډوکي چې (۱۴) هډوکي لري .

ب : د ژبې قاعده (۱) هډوکي .

ج : د ملا تير (ستون فقرات) چې (۳۳) کړي يا فقرې لري او هره کړي پخپله

(ج)

- ۱- د وجود د اړوندو جهانزونو د جوړښت په باب لنډ معلومات .
- ۲- د جهانزونو د سترو وظايفو په باب لنډ معلومات .
- ۳- د جراثيمو يا مکررو د خپرېدو د مخ نيوي لارې چارې .
- ۴- درمل پېژندنه ، د درملونو په غاړې استعمال او هغه درمل چې د (بي - اچ - ډبليو) په تعليمي نصاب کې شامل دي .
- ۵- لومړنۍ مرستې .
- ۶- د زېږون بېستيزو تخنيکي مهارتونه .
- ۷- د مور او ماشوم د روغتيا ساتنه او څارنه .
- ۸- عامې او خپريدونکې (ساري) ناروغي او د کتلوي معافيت اهميت لور زېږت .
- ۹- فردی نظافت او روغتيا ساتنه او وکړينه روغتيا ساتنه (عمومي حفظ الصحه) .
- ۱۰- روغتيايي تعليمات (نږدې کړی)
- ۱۱- د کليو پراختيا .

که د کورسونو برخه وال د دې دريو مياشتو په موده کې په اسلامي او جهادي نظم او ډسپلين سره د دغو مهارتونو په زده کړه کې هلې ځلې وکړي ، د مهربان خداي جل جلاله په مرسته او نصرت سره به په اسانۍ سره د خپلې سيمې روغتيايي ستونزې له مخه يوسي او د عامې روغتيا د ټينګښت په لاره کې به ستر رول ولوبوي . هغه ګان چې يوازې د کابيناتو او موجوداتو د پروردگار د رضا او خوښۍ لپاره او د الله تعالی (ج) د مقدسې لارې د مجاهدينو او خپلو نورو ناروغانو وروڼو د علاج او پالنې په پاک نيت راپورته کېږي بېله شکه دوی هغه مؤمنان دي چې د دغه ستر اسلامي او انساني خدمت د ستره رسولواجر په دېنا او آخرت کې د دوی په برخه وي . راځئ چې د زاری او دعا لاس د جهانونو او کهکشانو د خالق اچاپه لور اوحيث کړو ترڅو په هغه ټيکه کار کې چې موږ پيل کړی دی زمونږ حامي او مرستندوی شي او موږ د هدايت په هغه مستقيمه لاره روان کړی چې د الله تعالی د خوښۍ او رضا موجب وي .

څومره لوی او تل پاته وياړ به وي چې الله تعالی (ج) له موږ نه خوښ او راضي اوسي او په پای کې فلاح او ښکرمخې زمونږ په برخه وي .

وَمِنَ اللَّهِ التَّوْفِيقُ ط

د وکتور سيد محمد امين " فاطمي "

روغتيا

د جسمي ، رواني او اجتماعي حالت د بشپړ
بڼه والي څخه عبارت ده ، پوازې د مرض
نشتوالی روغتيا نه ده .



د افغانستان اسلامي دولت

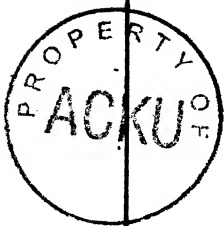
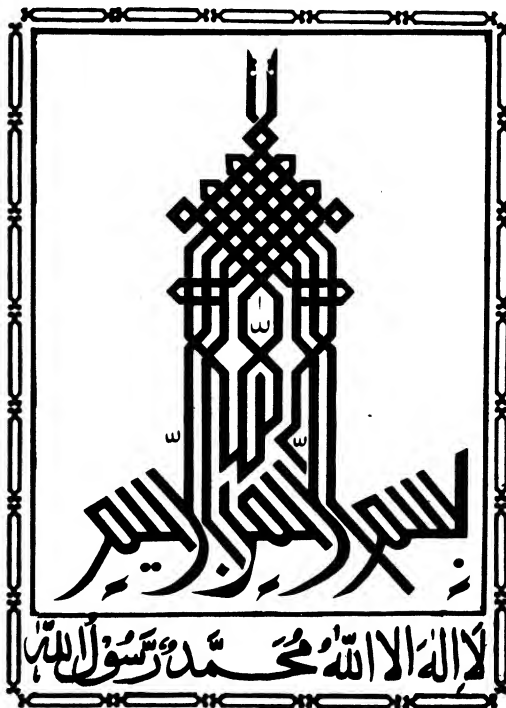
د عامي روغتيا وزارت
د عامي روغتيا د انستيتوت رياست
د روغتيايي لومړنيونږده کړولوی مديتر

د اساسي روغتيايي کارکوونکو

درسي کتاب

د ۱۳۶۹ هـ ش کال د جوزاميا شت
د ۱۹۹۰ م کال د جون مياشت

www.libtool.com.cn



بِسْمِ اللَّهِ تَعَالَى

الْعِلْمُ عِلْمَانِ؛ عِلْمُ الْآبِدِ إِنَّهُ عِلْمُ الْآدِنِ

علم پر دوہ ہولہ دی ، اول د بدن پوری مربوط علم اودوہم دین علم
(دنبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم لہ لارینو و نوخنہ)

بِسْمِ اللَّهِ تَعَالَى

النِّظَافَةُ شَطْرُ الْإِيمَانِ

پاکی و نظافت جزو ایمان است.

نظافت او پاکو الی دایمان یوہ برخہ دہ .

— حدیث نبوی (ص) —

بسمه تعالی

د محترم دوکتور سید شکر الله «وحیدی» دوکتور مبارکگاه، محترم دوکتور محمد قاسم، محترم دوکتور سید علی شاه او محترم دوکتور سید عبد الله (اسرار)، څخه چې د دې کتاب په ترتیب او تدوین کې یې زياته ونډه اخېستې مننه کوم، اود پاک خدای څخه دوی ته اجر او توفیق غواړم.

همدارنگه د محترم وروڼو: نجیب الله «صافی»، حیات الله «پوپل» شیر محمد «یوسفزی»، عبد الحليم «صافی»، اختر محمد «زاهد»، ابو محمد معود «پوپل» څخه چې د دې کتاب په خطاطی، رسامی، تایپ او ترتیبولو کې یې زیار کالی مننه کوم اود الله څخه دوی زيات بریالیتوب غواړم.

په درناوي
دوکتور سید محمد بن فاطمی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(الف)

ای نام تو بهترین سرآغاز
لی نام تو نامه کی کنم باز

گرافو و روغنی، دى، اچ، دېلو د روغتيايي اساسي کارونکو د کورنۍ د خدمتوالو، اسلامي حکمت و رحمت لپاره،
د ملحدو او فاسدو رژیمونو ټینګښت او د روسيې استعمار د سروبنګرو وحشیانه حملې
نرمون اسلامي هېواد په ګټه واله بدل کړی دی .
ګورنیواو بهرنیو کمونستانو په تېرو دولسو کالونکې د افغانستان د مسلمان ملت د تعذیب
او عامې وژن لپاره له یو بل سره سیالي کوله .

زمونږ د پنځو میلیونونو نه زیات هېوادوال د خپل ګواډکېول په پېښو د لوړ شول او ګاونډیو
هېوادو ته یې هجرت وکړ، اوله دولسو لکونو نه زیاتو مجاهدینو مو د شهادت ویاړ تر لاسه
کړ .

په کابل کې د ملحدو حکومتونو په منځ ته راتګ او د روسي استعمار د وحشیانه یرغل
په نتیجه کې نرمون د هېواد ټولنیزې، اقتصادي او فرهنګي شبکې په کامل ډول له منځه
ولارې .

د هغو ګټه والو او بادي او نوی جوړښت بېله شک سخت او مشکل کاردی، خو باید
په یاد ولرو چې د افغانستان د مسلمان او مجاهد ملت عزم او اراده هم له پولادونو څخه ده
نه ده . هماغسې چې د مبارزې ملت د لوی خدای **جَبَّتُ خَلْقًا** په نصرت او استعانت د اسلام
او بشریت د دښمنانو پر خلاف وسله وال جهاد مخ په وړاندې بیایي ،

د **اللَّهُ تَعَالَى جَبَّتُ خَلْقًا** د ویاړ لارې (جهاد) د بقا او پابنت لپاره په پرله پسې هلوځلو
په هېواد کې ټولنیز، فرهنګي او روغتيايي فعالیتونه هم سر ته ورسوي .
د افغانستان د اسلامي دولت د عامې روغتيا وزارت د لږ ډېر په ساحه کې ارزښتناک
خدمتونه په ډېره لږه موده کې د افغانستان د آزادو سیمو پر ګټه وړاندې کړي دي .

د افغانستان د اسلامي دولت د عامې روغتيا وزارت له خوا د روغتيايي خدمتونو عرضه
کول په پرله پسې ډول د پراختیا په حال کې دي ، اودا امید شته چې د لوی خدای
په مرسته به په نژدې راتلونکې کې نرمون د بهرنیو ملتو زیاتې روغتيايي ستونزې
د دې وزارت د هلوځلو په نتیجه کې له منځه ولاړې شي .

د سوډو روغتيايي کارکوونکو تربیه کول، د عامې روغتيا د وزارت یو ستر
هدف دی چې د خلکو د روغتيايي حالت د ښه والي او د روغتيا د تامین په برخه کې
ستر رول لري .

که وایو چې په نننيو شرایطو کې د هېواد په داخل کې د روغتيايي اساسي خدمتونو

(ب)

عرضه کول د مقدس جهاد پوه محمد برخه تشکیلوي نو له حقیقت نه به لري نه یو تللي .
دا پوه حتی خبره ده چې نومون یو شمېر وروڼه چې د روغتیا په برخه کې افغانستان
د جهاد ولس د خدمت ارزو ورسره ده باید تر تریب لاندې وپلور شي او د روغتیايي
کارکوونکو په ګټار کې ودرول شي .

هغه وروڼه چې په دغه ګټار کې د جهاد د تمیانو لوی ناروغانو د پرستاری او مواظبت
لپاره تربیه کېږي ، اړانې شالله تعالی د دنیا او آخرت لوی اجر به یې په برخه وي .
د افغانستان د اسلامی دولت د عامې روغتیا وزارت د بی ایچ / ډبلیو د کورسونو
د ټولو برخه والو نه هیله کوي چې له فراغت نه وروسته د اسلامي عالي اخلاقو په رڼا کې
په ورپس تندي د خپلو ټپي او ناروغانو وروڼو خدمت او پرستاري وکړي .

د مقدس جهاد د خوږې ډګر تمیانو او زموږ نورو ناروغانو د روغتیايي اسایه
کارکوونکو لورته د امید سترګ نیولې او دا هیله ترې لري چې یوازې د ټپي مجاهدینو
د بدن په ټپونو به پټی ونه لګوي ، بلکه د خپلو حسن اخلاقو او له مهربانۍ او عاطفې
نه په ډکو احساساتو او خوږو واو له امید نه په ډکو خبرو به د دوی په زړه نوه هم دیني
او محبت ، خواخوږۍ او انسان دوستۍ ملهم پورې کړي .

په نورو الفاظو کې باید ووايو چې روغتیايي اساسي کارکوونکي باید دا حقیقت په
نظر کې ونیسي ، کله چې له جسمي او فزیکي لحاظه د خپلو ناروغانو علاج کوي ، د هغوی
روحی او معنوي علاج او پالني ته هم باید خاصه پاملرنه وکړي .

د پسرخه داسې کېږي چې پور روغتیايي کارکوونکي د مین او خواخوږۍ نه دیو
ډکې کلمې معلجوي ارزښت له ډېرو ښو درملونو نه هم ډېر ثبات ګټور ثابت شي .
باید په یاد ولری چې دغه دواړه ډوله علاج (جسمي او روحی) له یو بل سره نښلېدو
اړیکې لري او د یو بل لازمه او ملزوم دي .

پور روغتیايي اساسي کارکوونکي هغه وخت د خپل ناروغ او ټپي وروڼو جسمي او
روحی علاج په ښه ډول سرته رسولی شي چې د روغتیايي کارکوونکو درې راج
د بېلېد کورس په درې میاشتنۍ موده کې د ټولو موجوده امکاناتو نه په ګټه
اخیستلو سره هغه ټول ضروري او بنسټیز مهارتونه خپل کړي کوم چې د افغانستان د اسلامي
دولت د عامې روغتیا د وزارت له خوا د کورسونو د تاسیس ستر هدف ګڼل کېږي .

په نننيو شرایطو کې زموږ د هېواد د روغتیايي ستونزو په نظر کې نیولو سره او د
دا موضوعات د روغتیايي اساسي کارکوونکو د کورسونو د ښوونې په نصاب کې ټکا
کړې شوي دي ،