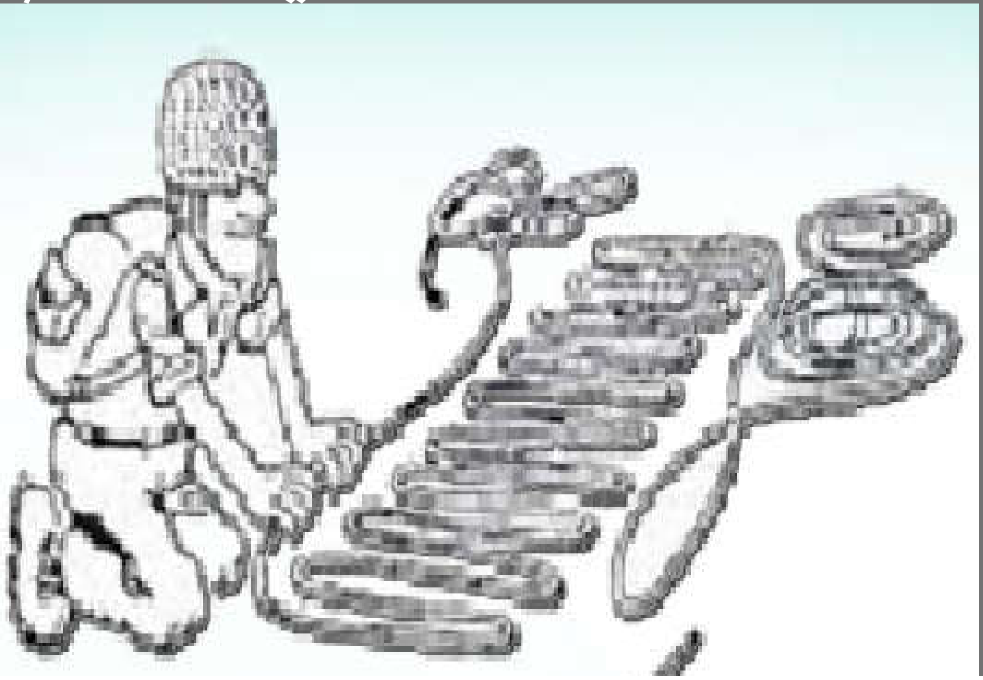
لومړنی روغتیايي مرستې



Aghalibrary.com

مولف : ډاکټر نصیر احمد ویاړ

ژباړن: ډاکټر انتظار احمد همدرد

دژباړن لنــډه پیژندنه:

دا زما لپاره ډیر د خوښې ځاى دى ، چې د ګران تکړه ،بااستعداده او همت ناک ځوان ډاکټرانتظاراحمد همدرد په پیژندنې یو څه لیکم .

ډاکټر انتظار احمد همدرد د مشهور لیکوال او ژورنالیست استاد شیرشاه همدرد زوى دى ، چې په ۱۳۷۳ لمریز کال دننګر هار ولایت د بهسودو په ولسوالى کې په یوه روڼ انده کورنۍ کې دى نړۍ ته سترګې وغړولې.

هغه خپلې لومړنې او منځنې زده کړى د عبدالوکیل په عالي لېسه کې ترسره کړى او دخپل پلار په هدایت او تشویق همدرد وکولاى شو چې د خپل منځنې زده کړى په دوران (دلسم ، یوولسم او دوولسمو) ټولګیو کې دد ښوونځي فیصده یې ۱۰۰٪ وو.

Download From: Aghalibrary.com

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

ډاکټر صاحب همدرد د کانکور ازموینې له لیارې لومړې د ننګرهار طب پوهنځي بریالی او وروسته دیوې حکومتي بورسیې له لارې د طب زده کړی لپاره ترکیه ـ انقره ته لاړ، هغه د طب پوهنځې له ډیرو درسونو سره بیاهم پښتو ژبې ته علمي مقالي ژباړي او تر ی دمه یې ډیری ځیړنیز مقالې لیکلې چې له ګڼو علمي مجلو، او هم دبریښنا پاڼو له لورې خپور شوي دي.

دلیکوال اثار:

۱.دهمدرد خاطرې .... چاپ

۲.Advance Daily words.۲. ...... چاپ

۳.Advance News Words ..... چاپ

۴.Advance E nglish Grammr .... چاپ

۵. لومړنی روغتیایي مرستې (همدا اثر)

۶.د چاغښت ډولونه اودرملنه........چاپ ته تیار

۷.سوزیدنه (سوختګي) .... چاپ ته تیار

۸.دپوستکې ناروغۍ..... ناچاپ

۹.لیسر او دلیسر استعمال....(ناچاپ)

Download From: Aghalibrary.com

۱۰. دوينې کلسترول...... ناچاپ

۱۱.دپوستکې سرطان ..... ناچاپ

په افغاني مينه

ډاکټر احسان الله مايار

ترکيه ـ استانبول

Download From: Aghalibrary.com

دکتاب د تاليف اړتيا:

دلومړنی روغتيايي مرستې زده کړې د ټولنې د هر فرد لپا ره لازم دی ، په خاص ډول سره د شرکتونو کارکوونکي، ددفترونو کارکوونکي،ښوونکي ، دښوونځي زده کوونکي ، دپوهنتون زده کړيالان زده کړيالان، کسبګراو دټولني نور کسان.

دننې ورځې پرمختګونو او تکنالوجي په کور ، کوڅه،دفتر،د کار ځآی، ښوونځی، پوهنتون اوداسي نور ځايونو کې د پيښې د پيښيدلو لامل ګرځيدلای شي.

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

په احترام

ډاکټر نصير احمد وياړ

Download From: Aghalibrary.com

ژوند لوی نعمت دی!

د جګړې تر څنګ په افغانستان کښی هر کال زیات شمیر هیوادوال په ټرافیکی پېښو ، کورنیو پېښو ، د مختلفو امراضو او د طبعي افاتو په نتیجه کښی د بدن غړي له لاسه ورکوي یا هم مړه کیږی.

یوه نړیواله سروې ښیې چي د پیښې له راپیښیدو څخه وروسته ۵۰ فیصده قربانیان په لومړیو ۳۰ دقیقو کی ژوند له لاسه ورکوي.

که چیرې د ټولنې وګړي د پیښو پر مهال د پیښی د زیانمنو سره په درست ډول لمړنی روغتیایي مرستې وکړي کیداشی دا آمار او ارقام کمښت ومومي.

لومړني روغتیایی مرستې د پیښو د ټپیانو د ژوندي پاتې کیدو لپاره زمینه برابروي.

بنآ د ټولنې د هر وګړی لپاره اړینه ده، چی لمړني روغتیایی مرستي زدکړي.

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

ما چي دا کتاب له پیله تر پایه ولوست، د ټولنې د یو عادي وګړی په حیث می د ځان لپاره مسولیت وګڼه چي زه به د روغتیایي مرستي ټول اوصول او سپارښتنې زده کوم همدارنګه دغه سپارښتنې به د ټولني هغه

کسانو ته هم ور زده کوم، کوم چي په لیک او لوست نه پوهیږي، ځکه هر انسان په خپل ژوند کښی د مختلفو واقعاتو او پېښو سره مخ کیدونکی دی.

مخکي تردې چی پیښې او افات له موږ څخه خدای مه کړه زموږ ملګري واخلي باید د روغتیایي مرستي په اړه ځانونه و پوهه ؤ.

ددې کتاب ستره ځانګړینه دا ده چي په روانه او آسانه پښتو لیکل شوی، دخپل ګران او زړه ته رانیږدې ملګری ډاکټر انتظاراحمد همدرد څخه ډیره‌مننه کوم‌چې‌خپل قیمتي وخت یی‌ددې کتاب په ژباړې مصرف کړي.

په پای کښی ډاکتر انتظار احمد همدرد ته د کتاب د ژباړې تبریکی وایم ، د ژوند په ټولو چارو کښی بریالیتوب ورته غواړم.

قلم يې تل روان او پر پوه يې برکت شه.

وحیدالله حقمل

ترکیه - انقره

14.02.2017

خپلې خبـــــــــرې

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

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

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

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

بناّ د ټولنې د هر کس لپاره اړینه ده چی لو مړني روغتیایی مرستي زدکړئ

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

ځکه هر انسان په خپل ژوند کښی د مختلفو واقعاتو او پېښو سره مخ کیدونکی دی.

مخکي تردې چی پیښې او افات له موږ څخه خدای مه کړه زموږ ملګري او خپلوان واخلي باید د روغتیایی مرستي په اړه ځانونه وپوهه ؤ.

بیا هم له ټولوملګرو څخه چې د کتاب په تصحیح او نشر کې راسره مرسته کړی په خاص ډول د ډاکټراحسان الله مایار وحیدالله حقمل څخه چې د کتاب په تصحیح او چاپ کې ډیرې هلې ځلې وکړی او پخپلو ښکلو سریزو یی داکتاب هم رنګین (ښکلی) کړ ، همدارنګه لوستوالو څخه هیله من یم ،چې په خپلو سالمو انتقاداتو د کتاب د بیا چاپ د تصحیح په خاطر خپل نظریات راسره شریک کړې.
دانسان هیڅ کار له اشتباهاتو خالي نه دی ،نو د کتاب په لیکلو کې که له ماڅخه څه غلطې اویا اشتباه شوی وي، له تاسې څخه د هغه غلطۍ او اشتباه معذرت غواړم نور مو وخت نه نیسم .

تورتوتان له تاسې قربان!

د یوسرلوړې او آباد افغانستان دجوړیدو په هیله!

ستاسې ورور

انتظاراحمد همدرد

ترکیه ـ انقره2017 /2/1

ډالۍ

خپل ګران پلار جان آلحاج استاد شيرشاه همدرد ته چې زما حقيقي استاد او زما د زده کړې لپاره يې ډېر زيارونه او زحمات ګاللي دي.

د کـــتـاب پیژندنه:

دکتاب نوم	لومړنی روغتیايي مرستې
مولف	ډاکتر نصیر احمد ویاړ
ژباړن	ډاکتر انتظار احمد همدرد
د پښتی ډیزاین او کمپوز	**ډاکتر انتظا ر احمد همدرد**
انلاین خپرونکی	**کتابتون**
ایمیل ادرس	Intezar .Hamdard1@gmail.com

دکتاب لړلیک

لومړی فصل:

لومړنی روغتیایی مرستې -- ۱۷

دپیښې او ناروغ په اړه دپام وړ ټکې -- ۱۷

د لومړنیو مرستو داړتیا وړ توکې (وسایل) -- ۱۸

د ځینو ناروغیو ظاهری نښې نښانې -- ۱۹

دوهم فصل

دانسان دبدن جوړښت -- ۲۳

دزړه جوړښت -- ۲۴

دوینې تړلی دوران -- ۲۴

دوینې خلاص دوران -- ۲۴

شریان -- ۲۵

ورید-- ۲۵

دشریان او ورید ترمنځ توبیر-- ۲۶

دانسان د بدن وظیفوي سیستمونه -- ۲۷

تنفسي سیستم -- ۲۷

د هاضمي سیستم -- ۳۰

د اطراح سیستم -- ۳۳

عصبي سیستم -- ۳۷

دبدن حیاتي نښې -- ۳۸

نبض -- ۳۸

دوینې فشا ر -- ۳۹

دبد ن حرارت -- ۳۹

دریم فصل

زخم ، خیری او پانسمان -- ۴۰

خیری -- ۴۵

پانسمان یا ساتنه -- ۴۷

څلورم فصل

دناروغ اوناروغۍ دلومړيتوب په اړه پريکړه -- ۴۸
دتنفسي سيستم ستونزې او دخارجي جسمونو موجوديت په بدن کې ------------------------ ۴۸
دخفک درامنځته کيدلو لاملونه --- ۴۸
دخفک نښې --۴۹----
مرستې او درملنې -- ۵۰
دبهرنيو جسمونو په واسطه دخفک رامنځته کيدل -- ۵۰
په بالغو او ماشومانو کې --۵۲----
دوينې بهيدنه (خونريزې) او دخلاصون لاره --- ۵۳
د دوينې بهيدنې نښې -- ۵۳
لومړنې مرستې -- ۵۴
داخلي وينه بهيدنه --- ۵۴

پنځم فصل

دهډوکو ماتيدنه ، مفصلونو خلع او اړوند مسايل -- ۵۵

مرستې --- ۵۶
دمفصلونو خلع -- ۵۶
نښې او مرستې --۵۶-----

شپږم فصل

دناروغ احيا کول يا نارمل حالت ته را ګرځول ------------------------------------- ۵۸
مصنوعي تنفس يا ساه اخيستنه -- ۵۸
کړنلارې --۵۹---
دشيفر طريقه ---۶۰
دسيلوستر طريقه ---۶۳--
دوينې دوران يا دزړه مالبنت --- ۶۴

اووم فصل

سوزیدنه یا سوختګي-- ۶۷
لومړنی مرستې -- ۶۸
دتیزابو په واسطه سوزیدنه -- ۶۹
دقلعي په واسطه سوزیدنه -- ۷۰
دخولي او غاړی مرطوب یا لمده سوزیدنه ----------------------------۷۱---------------
تسمم یا مسمومیت ---۷۳---------------

اتم فصل

لومړنی مرستې -- ۷۴
نښې -- ۷۴
د غذایی توکو په وسطه د تسمم منځته راوړل-- ۷۵
دتیزابو په واسطه دتسمم منځته راتلل---۷۵--
دقلعي موادو په واسطه د تسمم منځته راتلل------------------------------------۷۶---
مرستې --۷۶-
دنفتو په مرسته د تسمم منځته راتلل ---۷۶---
لازمې مرستې ---۷۷--------------------
د الکولو په واسطه د تسمم منځته راتلل --۷۷-

نهم فصل

مارچیچلی -- ۷۸
مرستې --۷۸--
جل وهلی (لمر وهلی) ---۷۹--
نښې -- ۷۹
وقایه د مخینوي لارې چارې -- ۷۹
سړه وهلی یا یخ وهلی -- ۷۹

لسم فصل

دتیپې حمل او انتقال -- ۸۱
دتذکرې جوړول -- ۸۸

لومړنی روغتیایي مرستې:

پیژندنه (تعریف) :

لومړني روغتیایي مرستې هغه مرستو ته وایي چې د غیر روغتیایي اشخاصو په واسطه د ناروغ د وضعیت د وخیم کیدلو د مخنیوي په خاطر تر روغتیایي مرکزه پورې ترسره کیږي تر څو ناروغ د مرګ څخه وژغورل شي او یا هم د مرګ ګواښ یې کم شي.

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

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

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

دپیښې او ناروغ په اړه د پام وړ ټکي:

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

4. د ناروغ سره دی خبرې وشي او مخکې له دی چې ناروغ بی هوښه شي هڅه وکړي چې د ناروغ ادرس ، موبایل شمیره یې، نوم او نور ځانګړتیاوې یې یاداشت کړی.
5. د خوراکی توکو او مایعاتو د ورکړی څخه ډډه وکړي ، کله چې ناروغ بی هوښه کیږي په دې صورت کې باید د ناروغ د خولې څخه نسوار، سګرت او مصنوعي غاښونه واویستل شي.
6. که چیرې ناروغ کانګې کوي او غاړه یې مات نه وي نو غاړه یی یوې خواته تاو کړئ او که چیرې غاړه یې مات وي نو په دې صورت کې ټول بدن یې یوې خواته ته کش کړئ تر څو ناروغ په آسانی سره کانګه وکولای شي.

دزغم لرل د مرسته کوونکي کس له عمده ځانګړنو څخه دی چې باید ورته ځیر شي.

انسانان پخپل ژوند کې د مختلفو پیښنو شاهدان وي، ممکن ځینې له تاسې څخه پخپل ژوند کې د داسې پیښنو سره مخ شي چې که په خوب کې وګوري یا دپښې کیسه تاسې ته څوک وکړي نو تاسې به په ورځو ورځو ناراحت وی، نو دا تاسې یاست چې باید خپل ارامښت وساتئ او دناروغ سره مرسته کوی او که خپل ارامښت ونه ساتئ نو ممکن ناروغ ته د مرستې پر ځای به مو تاوان رسولی وي، دخپل ناروغ سره مهربان او زړه سواندې واوسئ او دناروغ اعتماد ترلاسه کړی .

که چیرې تاسې له داسې پیښنو سره مخ کیږي چې په ښار، کوڅه یا په داسې ځای کې چې تاسې خلک نه پیژني نو هڅه وکړئ چې دډاکتر یونیفورم په تن کړی .

که مو یونیفورم ونه مونده نو یو سپین رنګه څادر له ځانه تاو کړی دا به ددې ښکارندویې کوي چې تاسې دپیښې د لیدونکو څخه نه بلکې هغه کس یاست چې له ناروغ سره مرستې ته راغلی یاست نو په دی ډول به نور خلک هم له تاسې پیروی کوي او تاسې سره به مرسته کوي.

کله چې ناروغ ته نږدې کیږي نو ناروغ به په دوو حالتونوو کې مومې یابه په هوښ یابه بې هوښه وي.

که چیرې ناروغ په هوښ کې وو، هڅه وکړئ چې دناروغ سره دمرستې په وخت کې د ناروغ ادرس ، نوم ، او د خپلوانو ادرس یې له ځانه سره نوټ کړئ.

که چیرې دوه کسان په یوه وخت کې د ناروغ مرستې ته ورشي نو ښه به دا وي چې یو کس دی له ناروغ سره مرسته وکړي او بل کس دی د ناروغ مالومات په یوکاغذ کې نوټ کړي.

که دمرستې په وخت کې نور کسان پخپله غوښتنه له تاسې سره مرسته کوي نو ښه خبره ده ځکه په دی کار سره به ستاسې کار هم اسانه شي اوهم دناروغ څخه تاسې واټن اخلی، ناروغ به دازادې هوا دتنفس کولو څخه ګټه پورته کوي.

کله چې دناروغ سره مخ کیږی نولاندې ټکي په نظرکې ونیسئ:

ایا ناروغ سرګرځیدنه لری؟

ساه بندي لری،کانګې لري؟

دویني بهیدنه لري؟

که دویني بهیدنه لري دبدن په کومو غړو کې واقع شوی؟

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

د لومړنیو مرستو داړتیا وړ توکې (وسایل):

دابايد هیره نه کړو چې پیښنه په هر ځای کې پیښیدلای شي دمرسته کوونکې کس یوه له غوره ځانګړنو څخه دادی چې دپیښې له شته وسایلو او امکاناتو اعظمي ګټه پورته کړي ، ځکه ممکن پیښنه په داسې ځایونو کې لکه سړک ،کوڅه او بازار کې پیښ شي، نو هلته د روغتایي وسایلو نه شتون مو باید دکار ځنډ نه شي او باید له شته امکاناتو ګټه پورته کړی، که وغواړو چې د لومړنی روغتیایی مرستې وسایل برابر کړو نو دهرځای لپاره توپیر کوي مګر وسایل یې په لاندې ډول دی:

- مالوچ
- په مختلفو اندازو پاک غاز
- بنداژ
- لکوپلاست
- پنس
- پینست
- بیاتی (قیچي)
- د ګرمو او سړو اوبو لوښې
- ترمامتر(دبدن د حرارت داندازه ګیری اله)
- دستکشي
- سرنج
- پایوډین
- ډیتول
- صابون
- ددرد ارامه کوونکې درمل
- دسوزیدني ضد مرحم
- غوړ کریمونه د سوزیدنې لپاره

د ځینو ناروغیو ښکاره نښې نښاني:

- **د تسمم نښې: کانګه، اسهال، عمومي کمزورتیا او نور.**
- **د مغزي سکتې نښې :د بدن فلج کیدل، د سترګو د کڅې نامساوات او د رنګ الوتل**
- **د داخلي وینې بهیدنې نښې: د بدن سوړوالی، د نبض تیزوالی او الوتلی رنګ**
- **پد جمجمې د ماتیدو نښې: د غوږ او پزې څخه د وینې بهیدل چې په ځینو حالاتو کې نه لیدل کیږي.**

1. **د بدن د مهرو ماتید نه: د پښو نه حرکت او درد.**
2. **د غاړې د مهرو ماتید نه: د لاسونو نه حرکت البته په هغه صورت کې چې لاسونه مات شوي نه وي.**

دوهم فصل

دانسان دبدن ساختماني خوړښت

دانسان بدن دهډوکو له اسکلیټ څخه جوړ شوی دی چې په سرکې یې جمجمه، منځ کې بدن او غاړوته یې لاسونه او پښې شتون لري.
جمجمه له ۲۲ هډوکو څخه جوړه شوې ده چې اته هډوکې یې دمغزودساتنې او ۱۴عدده نور هډوکې مخ جوړوي ، د ملاتیر دجمجې او خاصرې لګن په منځ کې ځای لري چې ۳۲ مهری یافقری لري، دسینې په برخه کې مهرې ۱۲مهرې (له هرې مهری یوه جوړه فقري) منشاء اخیستې چې دمخې له لورې دسینې له هډوکی یا سترنوم سره نښلیدلای، په استثنا ددوو وروستیو کبرغو څخه چې دلامبو وهونکوکبرغو په نوم یادیږي.

دبدن په پورتنۍ برخه کې لاسونه ځای لري چې هر یو د بازو هډوکې، د دڅنګلویا ساعد دوه هډوکي اته هډوکي د لاسونو په بند او همدارنګه دلاس دورغوۍ او ګوتو هډوکي شامل دي.

دټولو هډوکو مخ د عضلانو په واسطه پوښل شوی دی چې د هډوکو د حرکت سبب ګرځي.

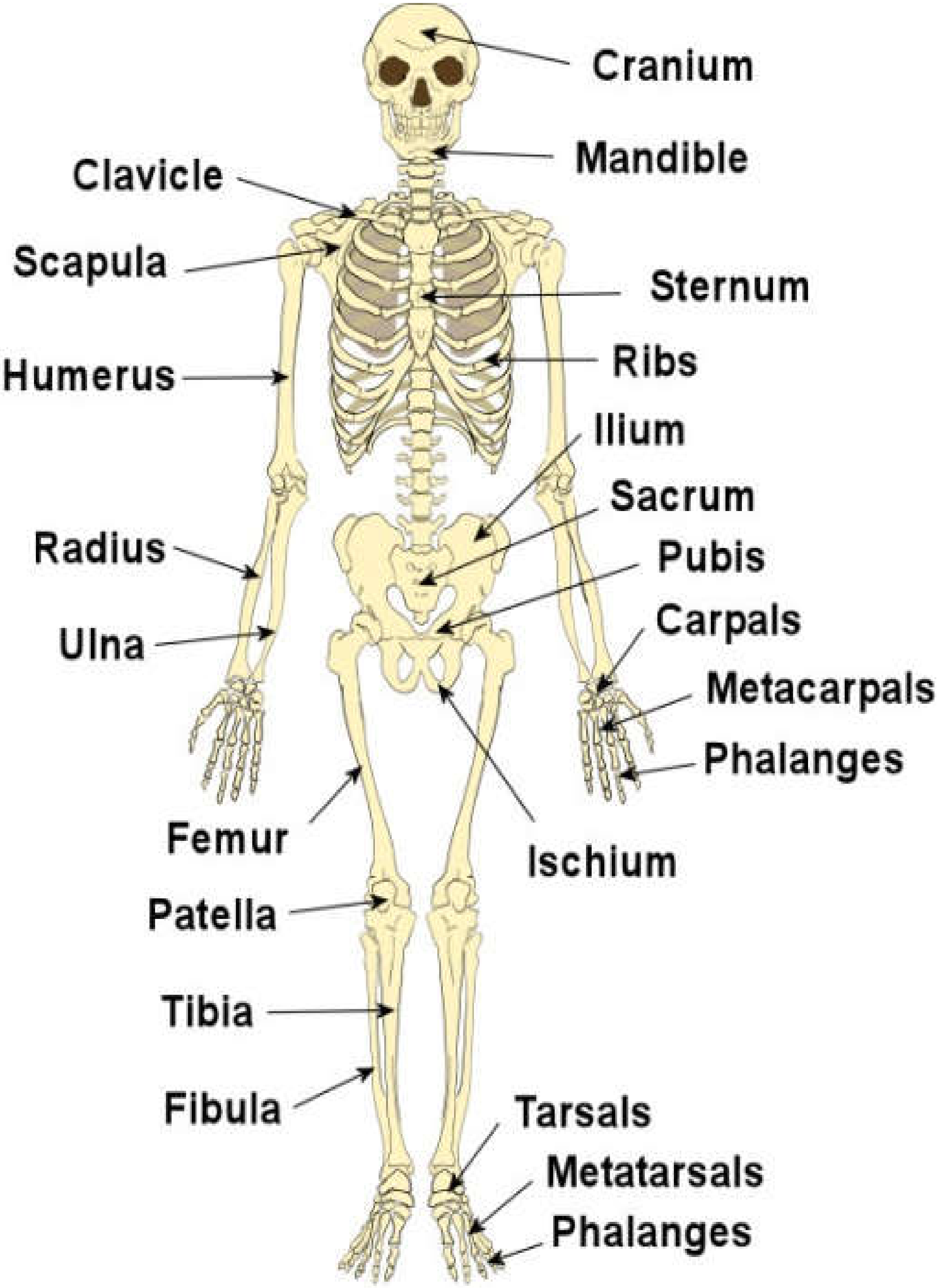
دبدن بهرنۍ برخه د پوستکي په واسطه پوښل شوی دی او دجمجمې په منځ کې مغز ځای لري.

دنخاع شوکي اود ملا هډوکو د مهرو په منځ کې حرام مغز ځای لري.

د ګیډې په منځ کې پرده (احشا) ځای لري چې دخیټې په پورتنۍ او لاندینۍ برخه کې یوه پرده د حجاب حاجز یا د یافراګم په نوم ځای لري چې ګېډه او سینه له یوه بله جلا کوي .

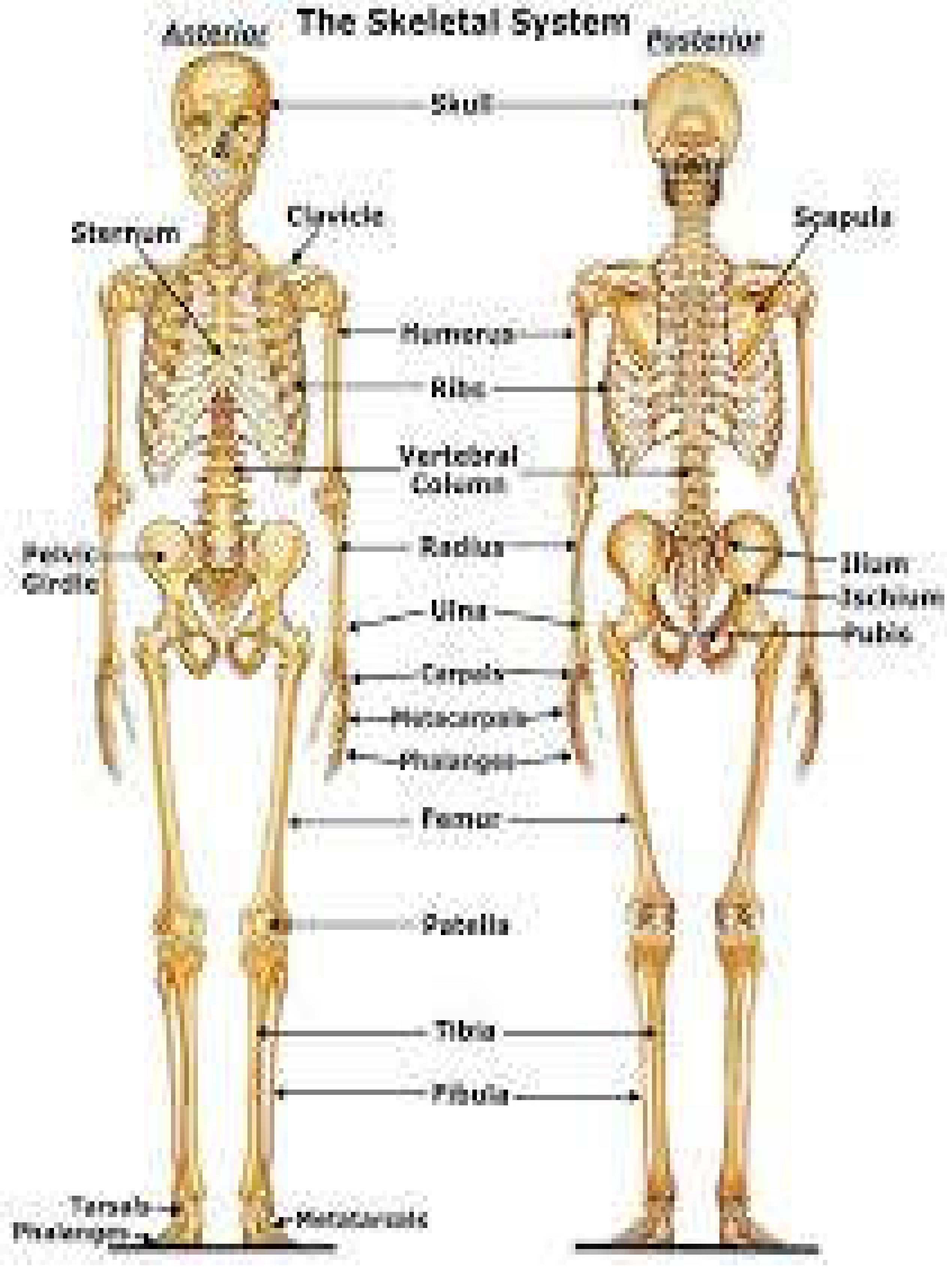
په سینه کې سږي ، زړه ، مرئ او قصبه الریه شاملي دي. ښۍ خوا برونش له دریو لولو (تیوبو) څخه او کینه خوا یې له دوو لولو (تیوبو) څخه جوړه شوی دی.

قصبه الریه د وچې غاړې (حنجرې) په لاندینۍ برخه کې په دوو برخو باندې ویشل شوی دی چې یوې له هغو څخه ښۍ برونش ته او بل یې کیڼ برونش ته داخلي شوي دي.



Cranium
Mandible
Clavicle
Scapula
Sternum
Ribs
Humerus
Ilium
Sacrum
Radius
Pubis
Carpals
Ulna
Metacarpals
Phalanges
Femur
Ischium
Patella
Tibia
Fibula
Tarsals
Metatarsals
Phalanges

(١) انخور


The Skeletal System
Posterior
Skull
Sternum
Clavicle
Scapula
Humerus
Ribs
Vertebral
Column
Pelvic
Girdle
Radius
Ilium
Ischium
Pubis
Ulna
Carpals
Metacarpals
Phalanges
Femur
Patella
Tibia
Fibula

(۲) انځور

دزړه جوړښت:

مخکې له دی چې د زړه په جوړښت وغږیږو ښه به وي چې د شریانونو او وریدونو ترمنځ په توپیر اودوینې په دورانونو لږ څه پوه شو.
 په حیواناتو کې دوینې دورانونه په دوو برخو باندې ویشل کیږي چې یوې تړلې او بله یی خلاص دوینې دورانونو په نوم یادیږي.

دوینې خلاص دوران:
دوینې په دې ډول دوران کې وینه دوینې له رګونو څخه پوستکې ته ځي او بیرته له پوستکي څخه دوینې رګونو ته داخلیږي لکه دځمکنې چینجې دوینې دوران.

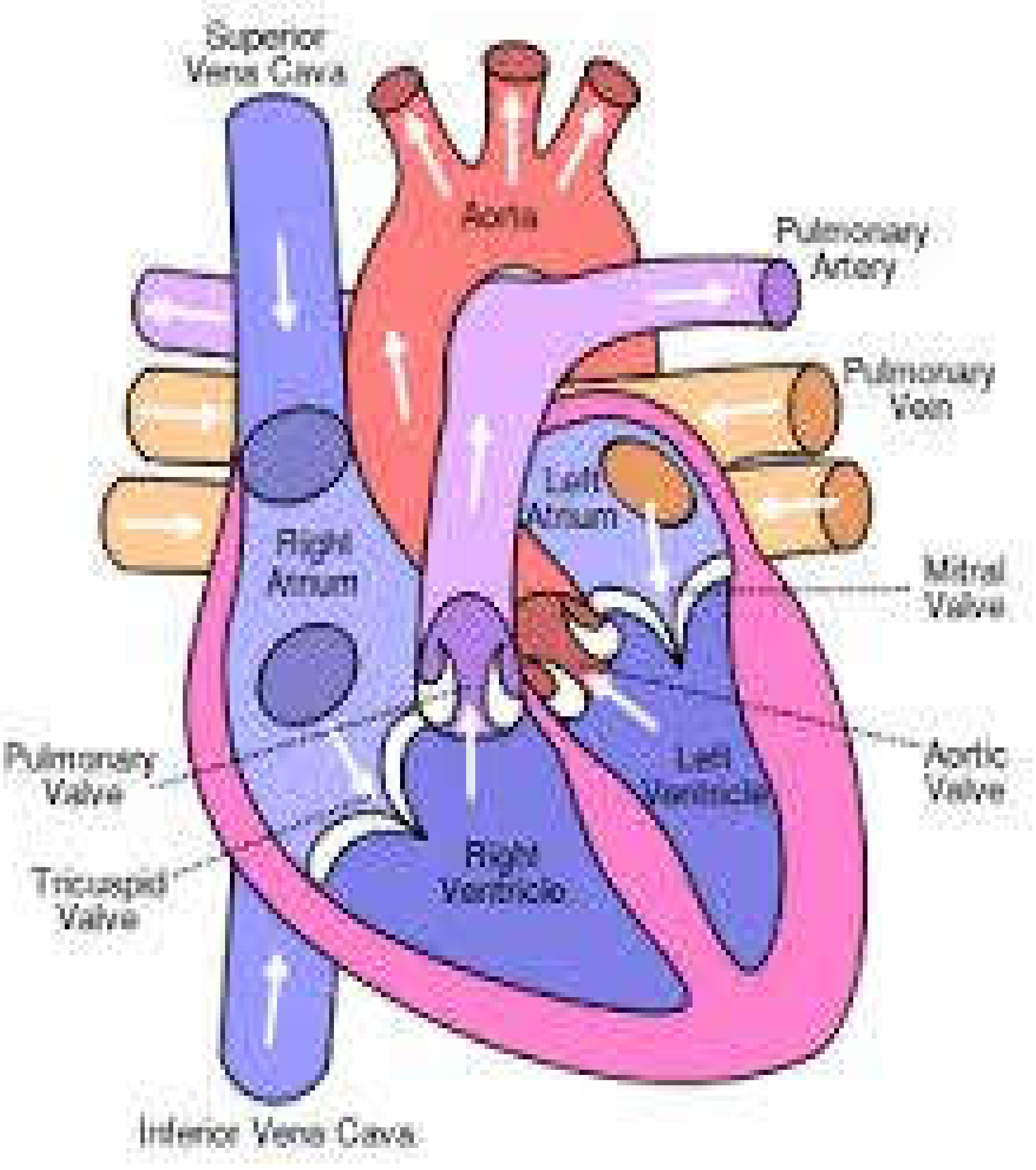
دوینې تړلې دوران:
دوینې په دی ډول دوران کې وینه هیڅکله دوینې له رګونو څخه نه وځي ، او دوینې په رګونو کې همیشه د حرکت په حال کې وي یعنې وینه دزړه له لارې دبدن رګونوته پمپ کیږي او په بدن کې له دوران څخه وروسته دوینې درګونو له لارې بیرته زړه ته راځي ښه بیلګه یی انسانان او د پستاندارانو حیواناتو کورنی دي .

شریان:
دوینې له هغه ډول رګونو څخه عبارت دی چې اکسیجن لرونکي وینه او یا غذایی توکي دوینې له لارې دبدن ټولو برخو یا حجراتو ته رسوي.
ورید:
دوینې له هغه ډول رګونو څخه عبارت دی چې ناپاکه وینه یا کاربن ډای اکسایډ لرونکې وینه د بدن له ټولو حجرو څخه د تصفیی (چاڼ) لپاره بیرته زړه ته انتقالوي.
زړه ناک ته ورته شکل لري چې څوکه یی دبدن ښکته لورته او قاعده یی دبدن پورتنې خواته دی او په پورتنې خواکې کیڼې خوانه یو څه میل لري .
 د هر سړي د زړه اندازه دهغه دموټې په اندازه وي ، دزړه وزن په ځوانانو کې ۲۴۰- ۲۷۰ ګرامه پورې وزن لري ، زړه د دسږو په منځ کې کیڼې خواته په سینه کې ځای لري ، زړه څلور خالیګاوې لري چې دوه دهلیزه او دوه بطن لري .
دزړه دهلیزونه د بطن په پورتنې برخه کې ځای لري چې یو دښې دهلیز اوبل یی دکیڼ دهلیز په نوم یادیږي، بطنونه هم په همدې ډول په ښي او کیڼ بطن باندې ویشل کیږي .
دوه لوی وریدونه د لاندیني اجوف او پورتنې اجوف وریدونه ښې زړه ښې دهلیز ته ننوزي چې نورو وریدونو ټوله ناپاکه وینه زړه ته راوړي.

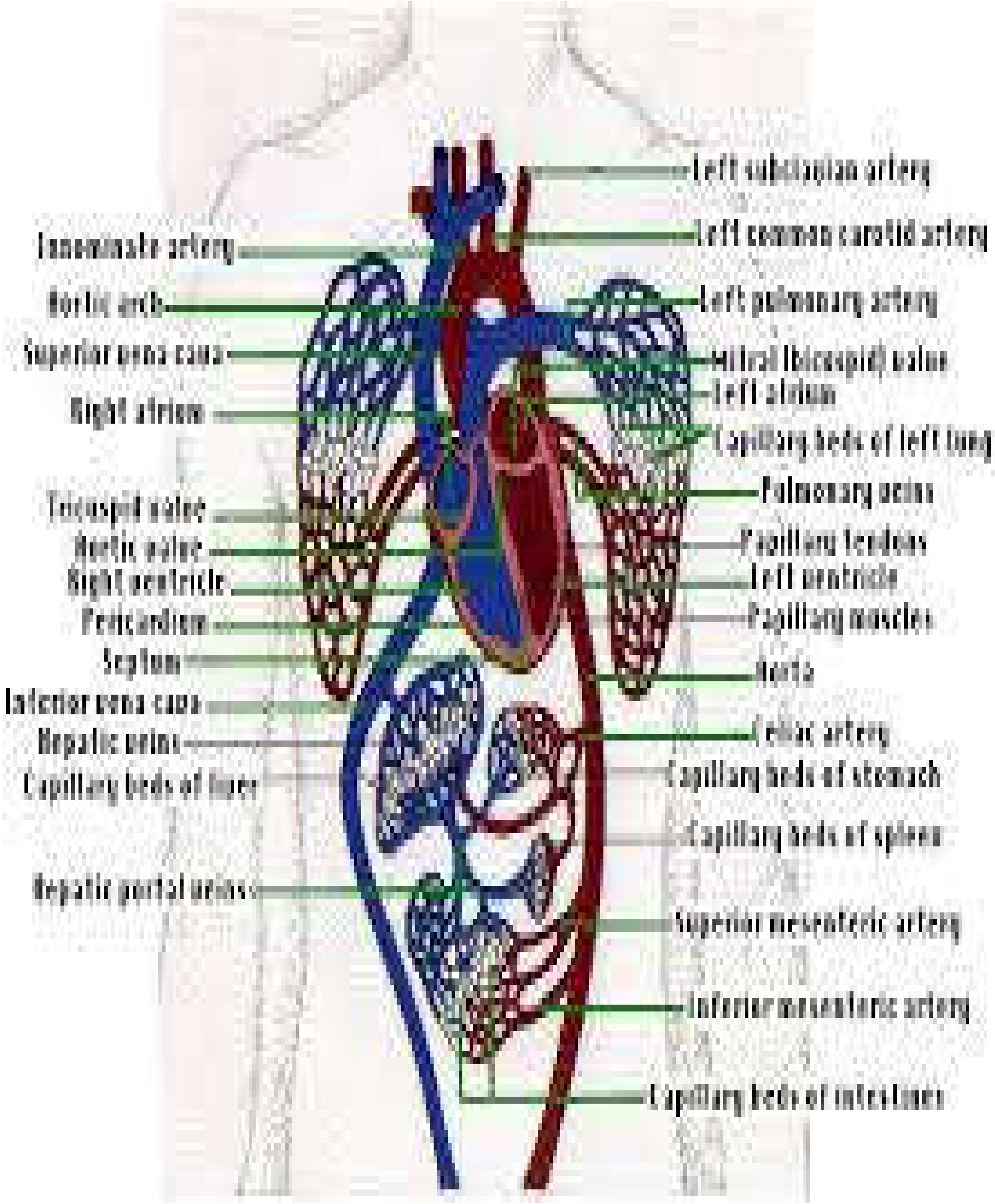
يوه لوی شريان ، وينه د زړه دښي بطن څخه وريد ته دتصفيی لپاره انتقالوي او بيا ځلور وريدونه ، تصفيه شوی وينه (پاکه وينه) چې کاربن ډای اکسايډ يی ازاد ه شوی يعني اکسيجن لرونکي وينه دزړه چپ دهليز ته راوړي او بيا وينه دزړه د کيڼ بطن له لارې د لوی شريانو اورتا يا ابحر له لارې دبدن ټولو برخوته انتقال مومي.

دشريان او وريد ترمنځ توپير:
دوريدونو په داخل کې ناپاکه وينه جريان لري ، کله چې وريدونه پرې شي نو دوريدونو د خلاصی شوی خولې يا غاړې يو بل ته نژدې کيږي او وينه په دوامداره توګه نسبتا ورو جريان کوي مګر په شريانونو کې پاکه وينه جريان لري او کله چې شريانونو پرې شي نو خلاص شوي خولې يا غاړې يوبل ته نه نژدې کيږي او وينه په شريانونو کې په متناوب ډول جريان لري.
ګيډه او سينه د حجاب حاجز يا ديا فراګم دپردې په واسطه يو له بل څخه جلاشوي دي.
د حجاب حاجز د منځني برخي له پاسه معده ځای لري او ديافراګم ښي خواته ينه يا ځيګر ځای لري او وزن يی تقريبا يونيم کيلو ګرامه ده، چې په ټوليز ډول د فقرو په واسطه پوښل شوی دی .
دمعدې کيڼي برخې ته تورې ځای لري چې ديوې موټې په اندازه دی او تورې تقريبا ۱۰۰ تر ۵۵ ګرامه وزن لري، تورې هم د فقرو په واسطه پوښل شوي دي . دغه دوه غړي د حياتي غړو څخه دي، که دغو دوو غړو ته زيان ورسيږي نو د ډيرې وينې تويدنې لامل ګرځي ، که ناروغ روغتيايی مرکز ته ناوخته ورسيږي د ناروغ دله منځه تللو امکان ډيريږي ، ځکه د ينې لاندې د صفرا کيسه ځای لري او دمعدې په شاه برخه کې پانکراس ځای لري ، د نوم شاوخوا کوچني کولمې او د ينې شاوخوا کې لوی کولمې ځای لري ، په يو بالغ کس کې دکوچني کولمې اندازه تقريبا ۵ پنځه متره اوږدوالی لري او لوی کولمې تقريبا يو نيم متره اوږدوالی لري.
دخيټې په لانديني برخه کې د خاصرې لګن ځای لري . اپنډکس دخيټې په ښې برخ کې ځای لري.مثانه ، رحم او دتناسلي سيستم ځيني برخې د لګن خاصرې په داخل کې ځای لري .
پښتورګي او دپښتورګي نلونه چې پښتورګې له مثانې سره نښلوي د حالب په نوم ياديږي د خيټې شاته ځای لري.

دزړه د اناټومیک جوړښت انځور



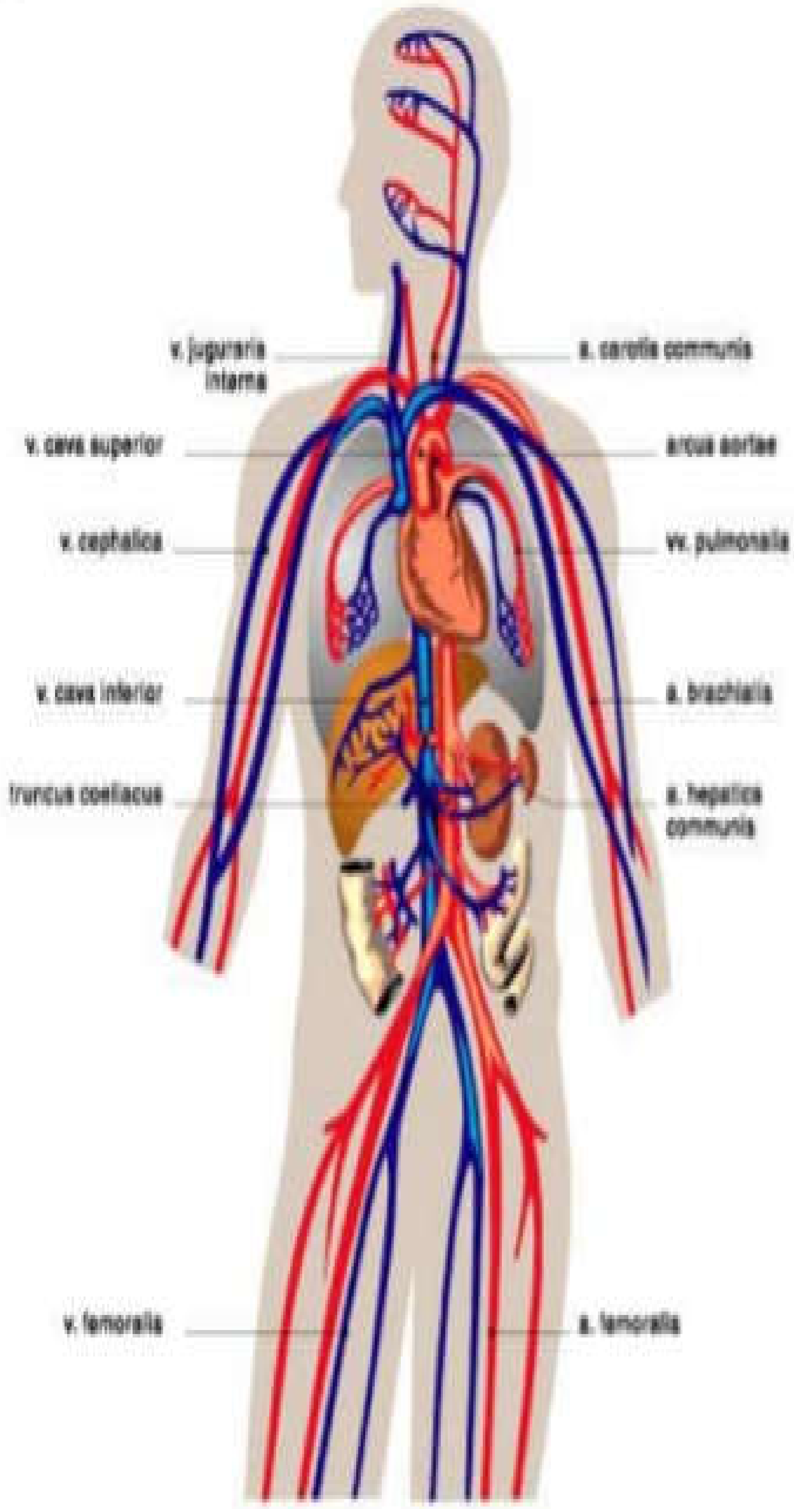
(۳) انځور


Left subclavian artery
Left common carotid artery
Innominate artery
Aortic arch
Left pulmonary artery
Superior vena cava
Mitral (bicuspid) valve
Left atrium
Right atrium
Capillary beds of left lung
Pulmonary veins
Tricuspid valve
Papillary tendons
Aortic valve
Left ventricle
Right ventricle
Papillary muscles
Pericardium
Septum
Aorta
Inferior vena cava
Celiac artery
Hepatic veins
Capillary beds of liver
Capillary beds of stomach
Capillary beds of spleen
Hepatic portal veins
Superior mesenteric artery
Inferior mesenteric artery
Capillary beds of intestines

(۴) انځور

دانسان دبدن وظیفوي سیستمونه:
د انسان د وینې دوران د زړه او رګونو څخه جوړه شوی ده.
زړه په بدن کې د پمپ کولو دنده په غاړه لري ، زړه وینه رګونو ته پمپوي چې ټولو حجراتو ته ورسیږي او بیرته راشي.
وینه په دوو برخو شریانونو اووریدونو باندې ویشل شوي دي . شریانونه پاکه وینه یعنې اکسیجن لرونکې وینه او غذایی توکې دبدن ټولو حجروته رسوي او وریدونه ناپاکه وینه یعنې کاربن ډای اکسایډ لرونکې وینه دبدن له ټول برخو څخه راټولوي او دتصفیی لپاره یی زړه ته انتقالوي.
زړه د انبساط په وخت کې وینه له وریدونو څخه اخلي او هغه شریانونو ته پمپ کوي . شریانونه په نورو ډیرو کوچنیو برخو باندې ویشل شوي دي چې بلاخره په ویښته ډوله رګونو باندې بدلیږي چې د همدې ویښته ډوله رګونو له لارې وینه حجراتو ته رسول کیږي.

دغه ویښته ډوله رګونه د وریدونو له جنسه دی او بیا دوی سره یو ځای کیږي او په لویو وریدونو باندې بدلیږي او بلاخره ټوله وینه د دوو وریدونو له لارې دزړه ښي دهلیز ته راوړل کیږي .
وینه زړه ته د انبساط په وخت کې داخلیږي او د انقباض په وخت کې خارجیږي، هغه وینه چې دزړه ښي دهلیز ته راوړل کیږي اوبیا ښي بطن ته ځي ، د زړه دانقباض په وخت کې وینه سږو ته انتقال کوي ، په سږو کې د تصفیې څخه وروسته بیرته د زړه کیڼ دهلیز ته راځي له هغه ځای څخه کیڼ بطن ته انتقالیږي او دغه پروسه د ژوند تر پایه دوام مومي .
پاته دی نه وي چې په بالغو کسانو کې دزړه ضربان د ۷۰ څخه تر۸۰ ځلو پورې په هر دقیقه کې دوام مومي.

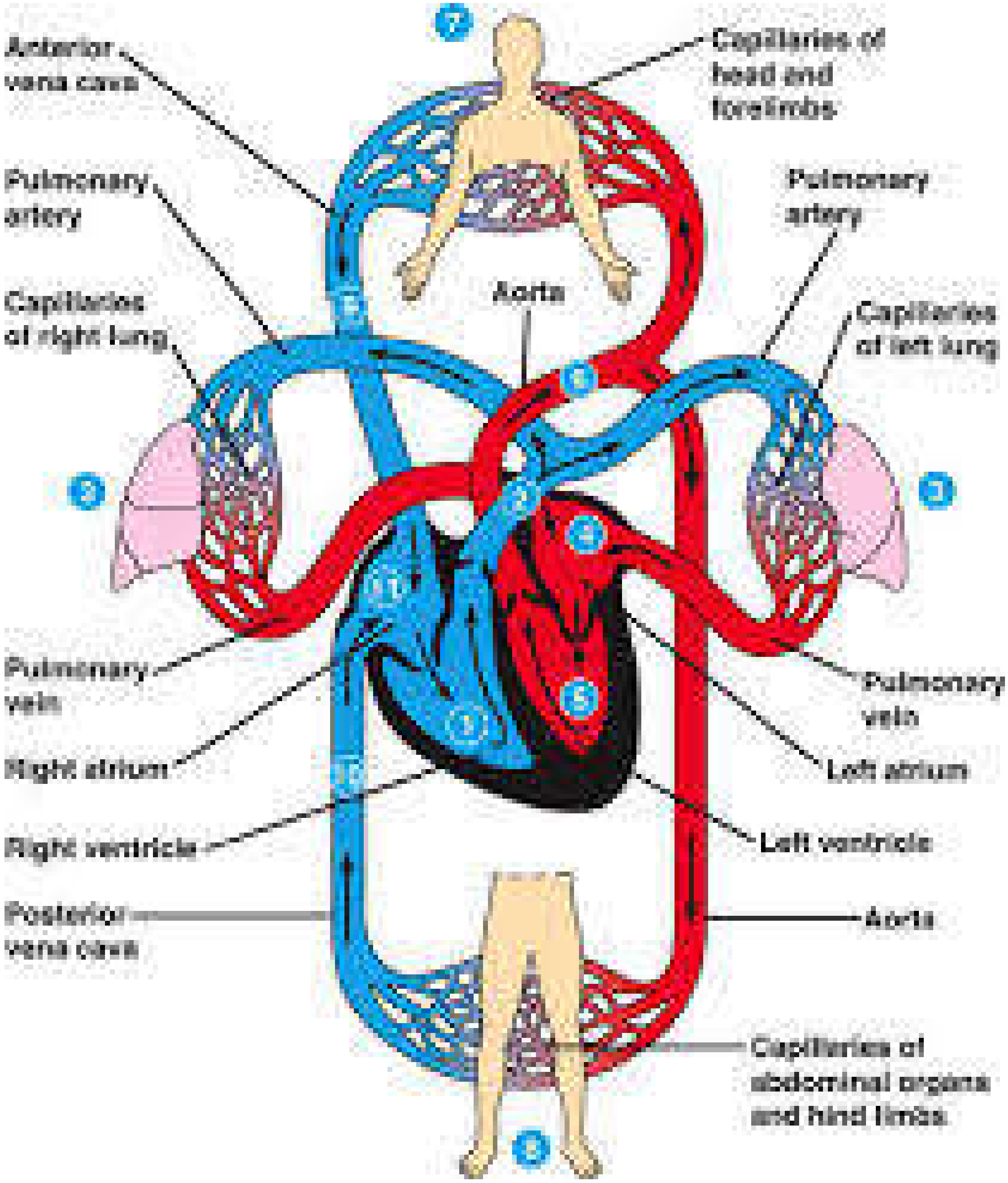


(۵) انځور

The human circulatory system.

All cells in the body need blood.

Veins are blue and arteries are red.



Anterior vena cava
Capillaries of head and forelimbs
Pulmonary artery
Pulmonary artery
Aorta
Capillaries of right lung
Capillaries of left lung
Pulmonary vein
Pulmonary vein
Right atrium
Left atrium
Right ventricle
Left ventricle
Posterior vena cava
Aorta
Capillaries of abdominal organs and hind limbs

(٦) انحُور

تنفسي سيستم:

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

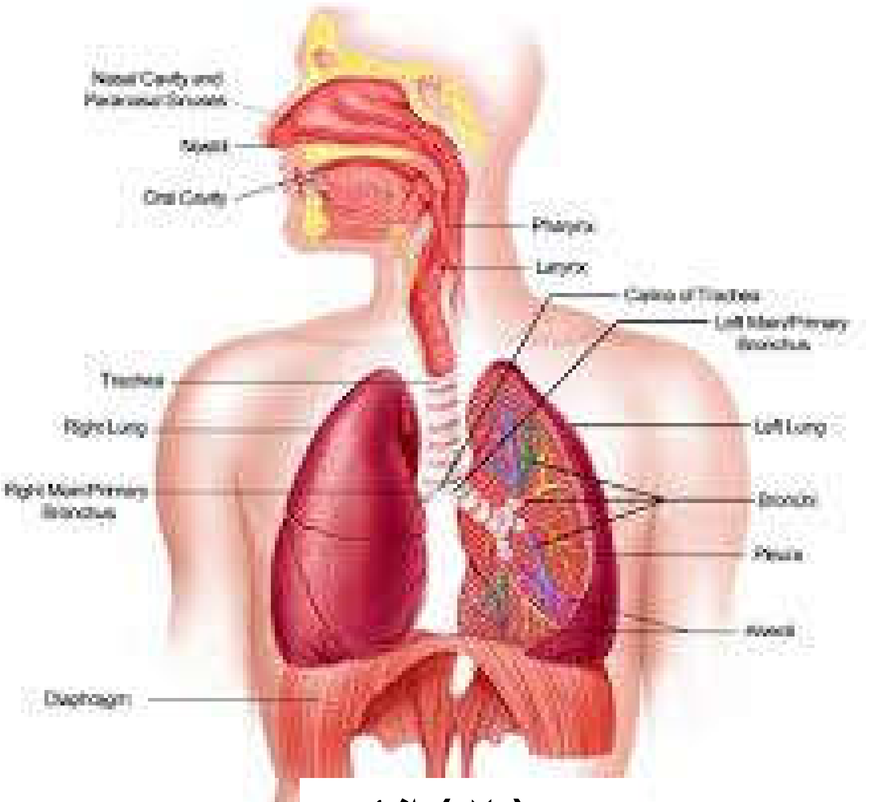
د هوا اخيستلو عمل ته شهيق وايي او د ديزې له لارې د هوا خارج کولو ته ذفير وايي.

وروسته له هغه چې غذايی توکي او اکسيجن د شريانونو له لارې د دبدن حجراتوته ورسيږي ، غذايی توکي په حجراتو کې په مصرف رسيږي چې دهمدې مصرف له کبله د کاربن ډای اکسايډ غاز توليديږي او دغه غاز د وينې دوريدونو له لارې زړه ته راوړل کيږي ، بيا د وينې دجريان له لارې وينه سږو ته انتقال مومي ، او په وينه کې موجوده کاربن ډای اکسايډ په سږو کې ازاديږي او اکسيجن بيرته وينې ته داخليږي.

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

په هوا کې شته اکسيجن د شهيق له لارې د سږو ډيرو کوچنيو جوړښتونو ته انتقال مومي چې دالويول په نوم ياديږي چې هلته وينې ته داخليږي او په عينې وخت کې د ذفيرپه مرحله کې کاربن ډای اکسايډ لرونکي وينه ازاديږي .

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



(۷) انځور

دهاضمي سيستم:

د هاضمي سيستم دنده د خوراكي توكواو اوبو جذب دى كوم چې خوراكي توكي په خوله كې د خولې د لاړو سره يوځاى بيا د مرى له لارې معدې ته واردېږي.

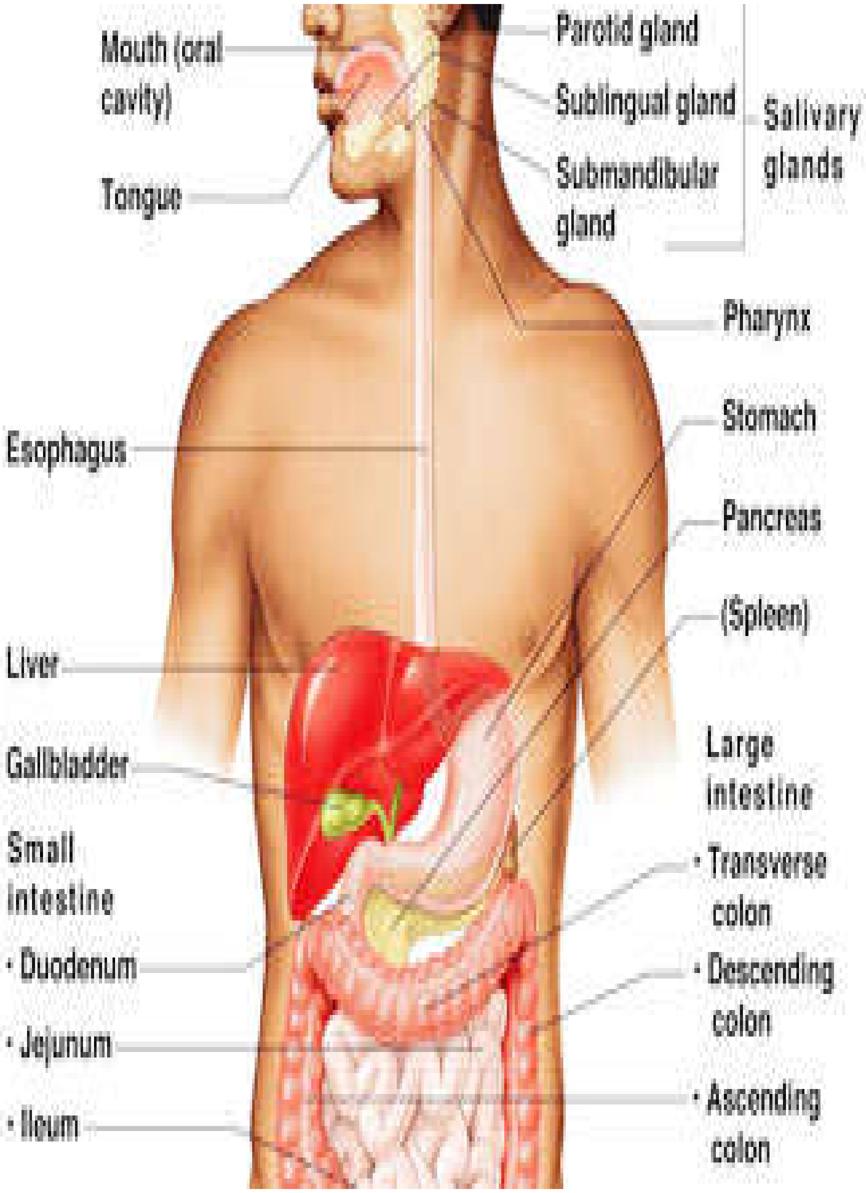
دموادو پاتې كيدل په معده كې د خواراكي توكو په نوعيت پورې اړه لري د بيلگې په توگه مايعات په معده كې دلږ وخت لپاره پاتې كيږي مگر برعكس شحميات يا غوړ په معده كې ډير وخت لپاره پاتې كيږي تر څو د ښه هضم لپاره برابر شي .

ذخيره شوي غذايى توكې دمعدې له ترشحاتو سره يوځاى كيږي ، وروسته له دى چې غذايى توكي په معده كې هضم شې بيا كوچني كولمو ته انتقال مومي او هلته د صفرا كيسې له ترشحاتو سره يوخاى كيږي ، دصفرا كيسه هم دغدايى توكو په هضم كې رول لري.

د خوراكي توكو جذب او تجزيه كيدل تر هغې دوام كوي تر هغه چې هضم په بشپړ ډول سره ترسره شي او ويني ته دانتقال وړ شي دبيلگې په ډول

قندي توكې په گلوكوز ، پروټيني مواد په امينو اسيدونو تجزيه كيږي او دغه مرحله ترهغې دوام مومي چې مواد په كوچنيو كولمو كي د جذب اووينې ته داخليدو وړ شي او بيا پاتې توكي لويو كولمو ته چې جذب يى نسبتا لږ دى يوازى اوبه او مالگه پكې جذبيږي اووينې ته داخليږي .

په پاى كي اضافه توكې په لويو كولمو كي ترهغه پاتې كيږي چې د دفعې (ياوتلو) زمينه ورته برابره شي.

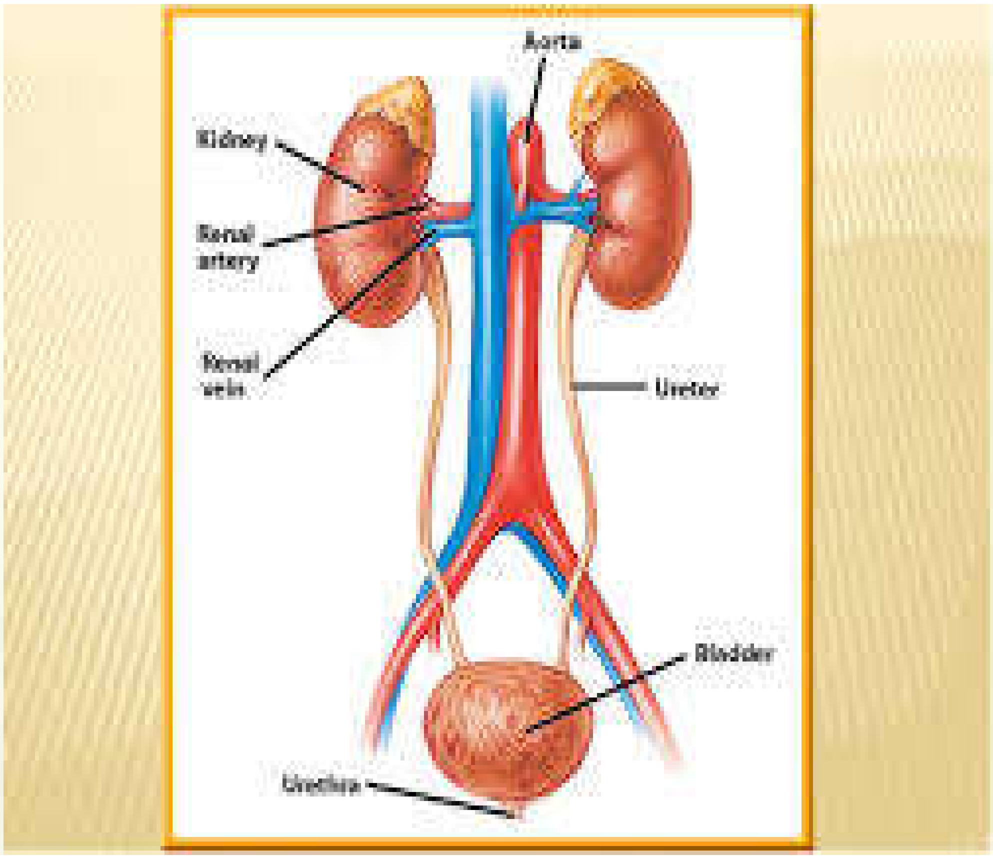


(۸) انځور

اطراحي سیستم:

لکه څنګه چې مو مخکې یاده وکړه پښتورګې د ګیډې په شا برخه کې ځای لري.
پښتورګې لوبیا ته ورته بڼه لري او هر انسان دوه عدده پښتورګې لري .
پښتورګې د کوچنیو لولو(تیوبولونو) څخه جوړ شوی جوړښت لرې ، که دغه لولې یا تیوبولونه سره یوځای کړو نو اوږدوالی یې کیلو مترونو ته رسیږي .

د پښتورګو عمده دنده د وينې دتصفيې دنده په غاړه لري کله چې خوراکي توکي او اکسيجن د بدن په حجراتو کې په مصرف ورسيږي . نو توليد شوی ګاربن ډای اکسايد غاز دسږو له لارې خارجيږي او په وينه کې نو راضافه توکي د اوبو سره يوځای د پښتورګو له لارې بهر ته وځي.
وينه پښتورګو ته انتقال مومي او د ويښته ډوله رګونو له لارې چې د پښتورګو لولو(تيوبولونو) ته نژدی ځای لري تيريږي او دلته دتوکو تبادله د ويښته رګونو او لولو يا تيوبولونو ترمنځ صورت مومي، چې ټول زهروی او اضافه توکې د وينې له لارې تيوبولونو ته انتقال مومي او په پای کې ادرار ته وارديږي .
پښتورګي په داسې بڼې سره خپلې دندې ترسره کوي چې که په بدن کې امينو اسيدونو يا منرالونو اندازه دوينې په داخل کې زياته شي هغه هم اطراح کوي.
له هر پښتورګي څخه مثاني ته يونل تللي چې مثانه او پښتورګي سره نښلوي او د حالب په نوم ياديږي. ادرار څاڅکي ،څاڅکي له پښتورګي څخه حالب ته د مثانې لورته داخليږي او په وخت سره دمثانې څخه دفعه کيږي.
پته دی پاتې نه وي چې يوکس ديوې ګردې سره هم ژوند کولای شي.



(۹) انځور

عصبي سیستم:

عصبي سیسټم عبارت له هغه سیسټم څخه دی چي دبدن ټولې دندې او حواس کنترولوي او په دوو برخو ویشل شوی دی .

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

محیطي عصبي سیسټم : دغه عصبي سیسټم عبارت دی له عصبي ریښو څخه چې د بدن په ټولو برخو کې شتون لري.

انسانان دلاندې خواصو لرونکي دي:

- **ددلیدو حس**
- **د لامسې حس**
- **د اوریدو حس**
- **بویولو حس**
- **دخوند حس**

دبدن حیاتي نښې:

کله کله له داسي حالاتو سره مخ کیږو چې باید دناروغ حیاتي نښې و ګورو، حیاتي نښې عبارت دی له :

- **نبض**
- **دویني فشار**

تنفس یا ساه اخیستنه

- **دبدن حرارت**
- **په ځینو حالاتو کې د ادرار اندازه**

نبض:

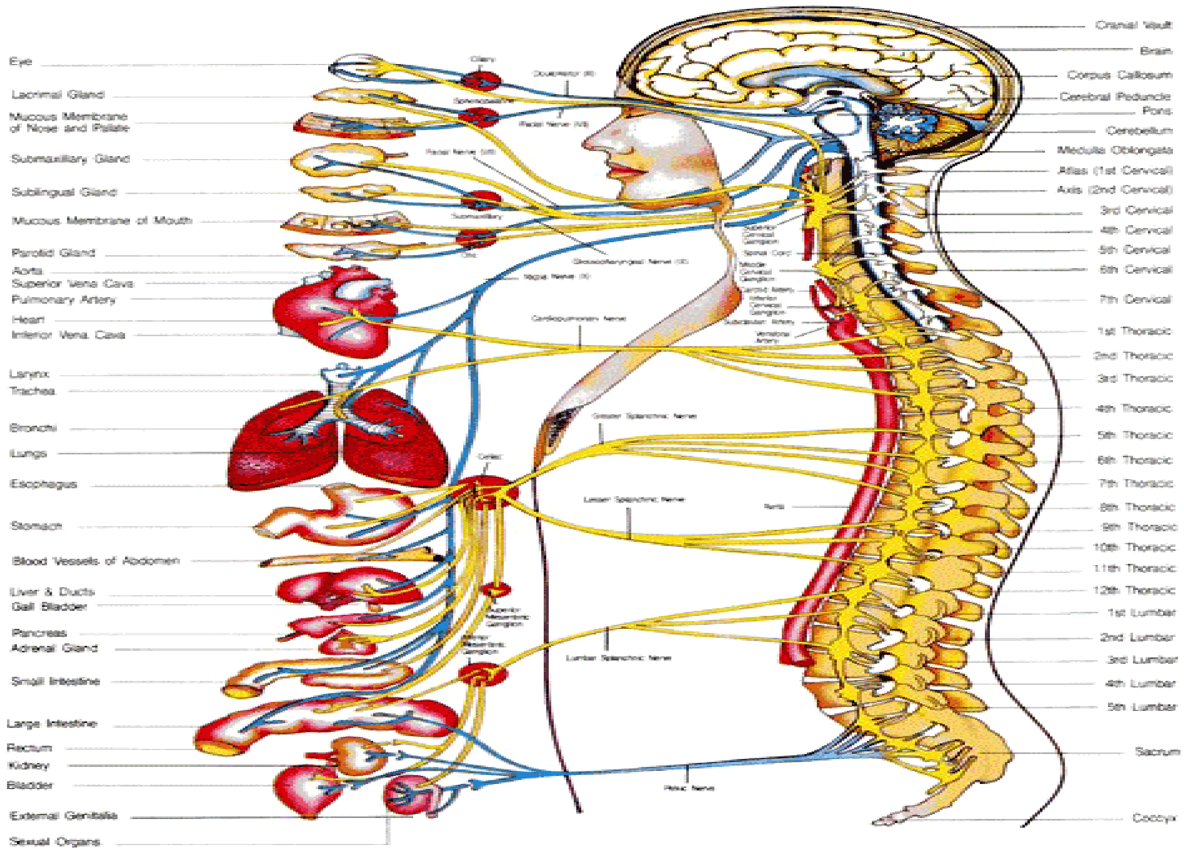
ددی لپار چې دناروغ نبض په اسانۍ سره ومومو نو لازمه ده چې د ناروغ دلاس دبند د بنې ګوتې ځای په نښه کړی . هیڅکله هڅه مه کوئ چې دناروغ نبض دبټې ګوتې په واسطه وګورې بلکې دنورو ګوتو څخه ګټه واخلئ ځکه بټه ګوته خپله نبض لري . د نبض نارمل اندازه په یو کامل انسان کې ۷۰ څخه تر ۸۰ پورې په دقیقو کې رسیږي البته پټه دی پاتي نه وي چې نبض د بدن دشریانونو له ضربان څخه عبارت دی ، دناروغ په لاندي برخو کې هم دهغه نبض موندلای شو:

غاړه- ورون- دپښې شاته- ارنج او داسې نور.
د نبض اخیستنه د مرسته کوونکي کس له لومړنیو مرستو څخه شمیرل کیږي، د نبض اخیستلو په وخت کې لاندې ټکو ته ځیر شي:

- دنبض تعداد یا شمیره
- د نبض ضربانوو واټن چې ایا په ترتیب دی او که بې ترتیبه دی.
- د نبض پریودن یا دنبض قوی او ضعیف کیدل

دویني فشار:
دهغه فشار څخه عبارت دی په کوم فشار سره چې وینه د زړه څخه وځي او په کوم فشار بیرته زړه ته راځي.
دویني فشار یوازې دویني فشاردآلې په واسطه اندازه کړو، دویني نارمل فشار ۱۲۰/۸۰ دسیماب په درجې سره په یو بالغ کس کې په نظر کی نیول کیږي، دویني فشار په مختلفو عمرونو کې مختلف وي.
دویني لوړ فشارعبارت له هغه فشار څخه دی چې وینه په هغه فشار دزړه په واسطه شریانونو ته پمپ کیږي.
ټیټ فشار عبارت له هغه فشار څخه دی چې وینه په هغه فشار بیرته زړه ته راځي.
دویني فشار داندازه کولو لپاره ترټولو ښه ځای دناروغ بازو دی چې دفشار آله دارنج څخه دوه سانتي متره پورته تړل کیږي او دضربانونو اندازه دیوې بلې آلې په واسطه چې د ستاتیسکوپ په نوم یادیږي شمیرل کیږی.

دبدن حرارت:
دبدن حرارت د یوې آلې په واسطه چې د ترمامتر په نوم یادیږي اندازه کیږي ،دیو نارمل انسان دبدن حرارت ۳۷ سانتي ګیراد دی ، ددی لپاره چې دناروغ دبدن دحرات اندازه مالومه کړو نو ترمامتر باید دناروغ دبغل لاندې یا په خوله کې ایښودل کیږي او په ماشومانو کې ترمامتر دهغو په مقعد کې ایښودل کیږي ، د مقعد لپاره ځانګړې ترمامترونه شته او دمقعد نارمل حرارت درجې اندازه ۳۷.۵ سانتي ګیراد دی.


Eye
Lacrimal Gland
Mucous Membrane of Nose and Palate
Submaxillary Gland
Sublingual Gland
Mucous Membrane of Mouth
Parotid Gland
Aorta
Superior Vena Cava
Pulmonary Artery
Heart
Inferior Vena Cava
Larynx
Trachea
Bronchi
Lungs
Esophagus
Stomach
Blood Vessels of Abdomen
Liver & Ducts
Gall Bladder
Pancreas
Adrenal Gland
Small Intestine
Large Intestine
Rectum
Kidney
Bladder
External Genitalia
Sexual Organs
Cranial Vault
Brain
Corpus Callosum
Cerebral Peduncle
Pons
Cerebellum
Medulla Oblongata
Atlas (1st Cervical)
Axis (2nd Cervical)
3rd Cervical
4th Cervical
5th Cervical
6th Cervical
7th Cervical
1st Thoracic
2nd Thoracic
3rd Thoracic
4th Thoracic
5th Thoracic
6th Thoracic
7th Thoracic
8th Thoracic
9th Thoracic
10th Thoracic
11th Thoracic
12th Thoracic
1st Lumbar
2nd Lumbar
3rd Lumbar
4th Lumbar
5th Lumbar
Sacrum
Coccyx

(١٠) انحُور

دریم فصل:

زخم، خیری (چرک) او پانسمان :

زخمونه د میکروبونو د مداخلې پر اساس او یا هم د میخانیکي برخورد له مخې رامنځته کیږي لکه چاقو، برچه، مرمۍ او نور زخمونه سطحي او ژور دواړه کیدلی شي چې ممکن پوستکي، عضلی او یا هم د بدن داخلی برخې زیانمن کړي.

خیری (چرک):

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

- پړسوب
- د زیانمنې ساحې تودوالی
- سوروالی
- درد

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

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

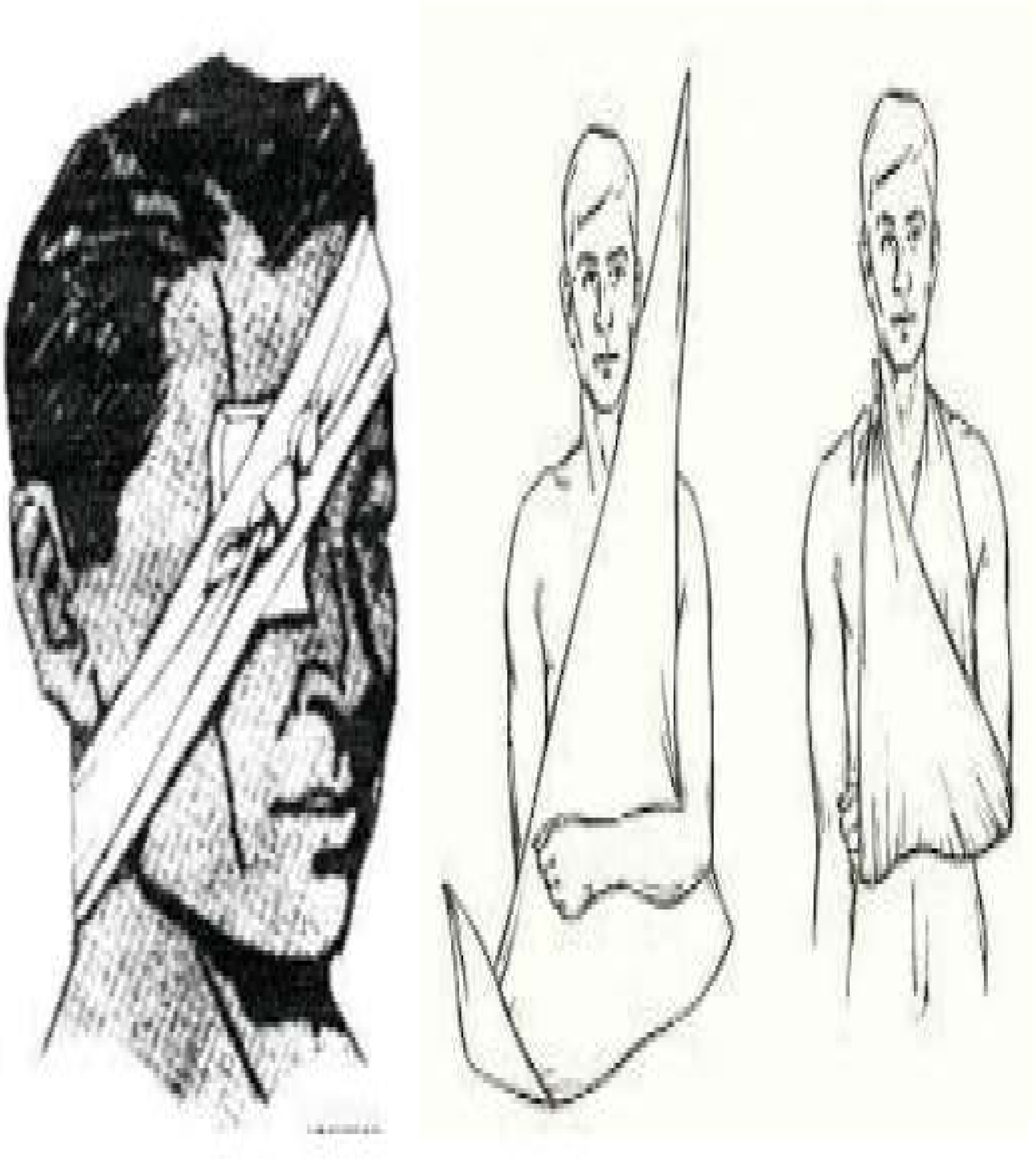
نو په دې حالت کې کولای شی چې د اړتیا وړ وسایل د الکولو او یا هم د اور په لمبو سره پاک کاری کړئ.

پانسمان یا ساتنه:

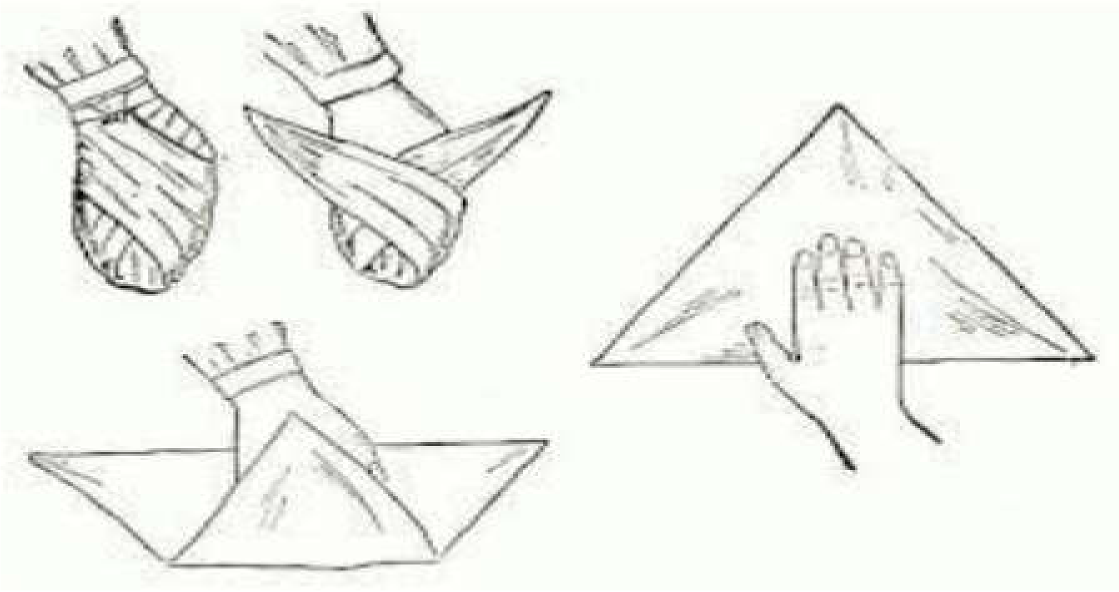
پانسمان په لاندی ډول ترسره کیږي :

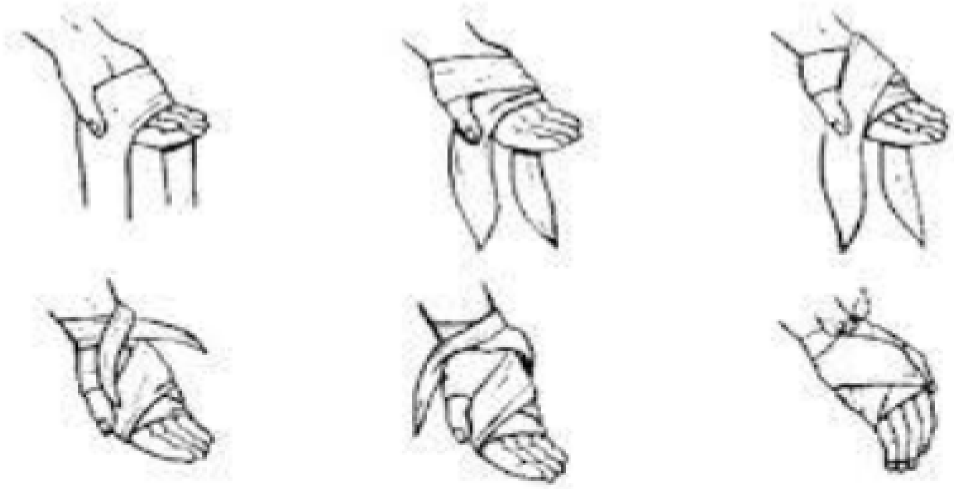
- زخم باید پاک شي ، زخم باید د دننې څخه د بهر پر لور پاک شي.

- که زخم سطحي وي کولای شو د صابون او یا هم د میکروب ضد توکو په واسطه يې پاک کړو.
- که چيرې زخم ژوروالی وي په دې صورت کې لومړی زخم باید پریمینځل شي او بیا په میکروب ضد موادو پاک شي.
- په هغه صورت کې چې د جرحې په وسیله پوستکی تخریب شوی وي باید په دې پوه شو چې لاندینې برخه يې ډير حساس دی فلهذا ۹/۱۰۰۰ مالګين محلول په واسطه یعني ۹ ګرامه مالګه دې په ۱۰۰۰ سی سی اوبو کې حل شي او بیا حرارت ورکړل شي کله چې سوړ شو ترې استفاده وشي.
- تر ټولو لومړی باید زخم بررسی کړئ که چیرې په زخم کې بهرني جسمونه له لرګی، خاشاک، ښيښه او یا هم نور شیان موجود وي په ډير احتیاط سره دې لری کړای شي او مرسته کوونکي دې هڅه وکړي تر څو ناروغ ژر تر ژره نږدی روغتیایي مرکز ته انتقال کړي.
- که چیرې روغتیایي مرکز یا روغتون لری وي، په دې صورت کې دې زخم پټ وساتل شي .
- د عام پوډرو او پوډرې د رملو لکه پنسلین او نورو څخه دې په کلکه ډډه وشي.
- کله چې مو بنداژ او یا هم پاک پټی د زخم پر سر کیښوده ، هغه وتړی خو پام مو وي چې دومره کلک يې هم ونه تړئ چې ممکن نورې ستونزې وزیږوي.

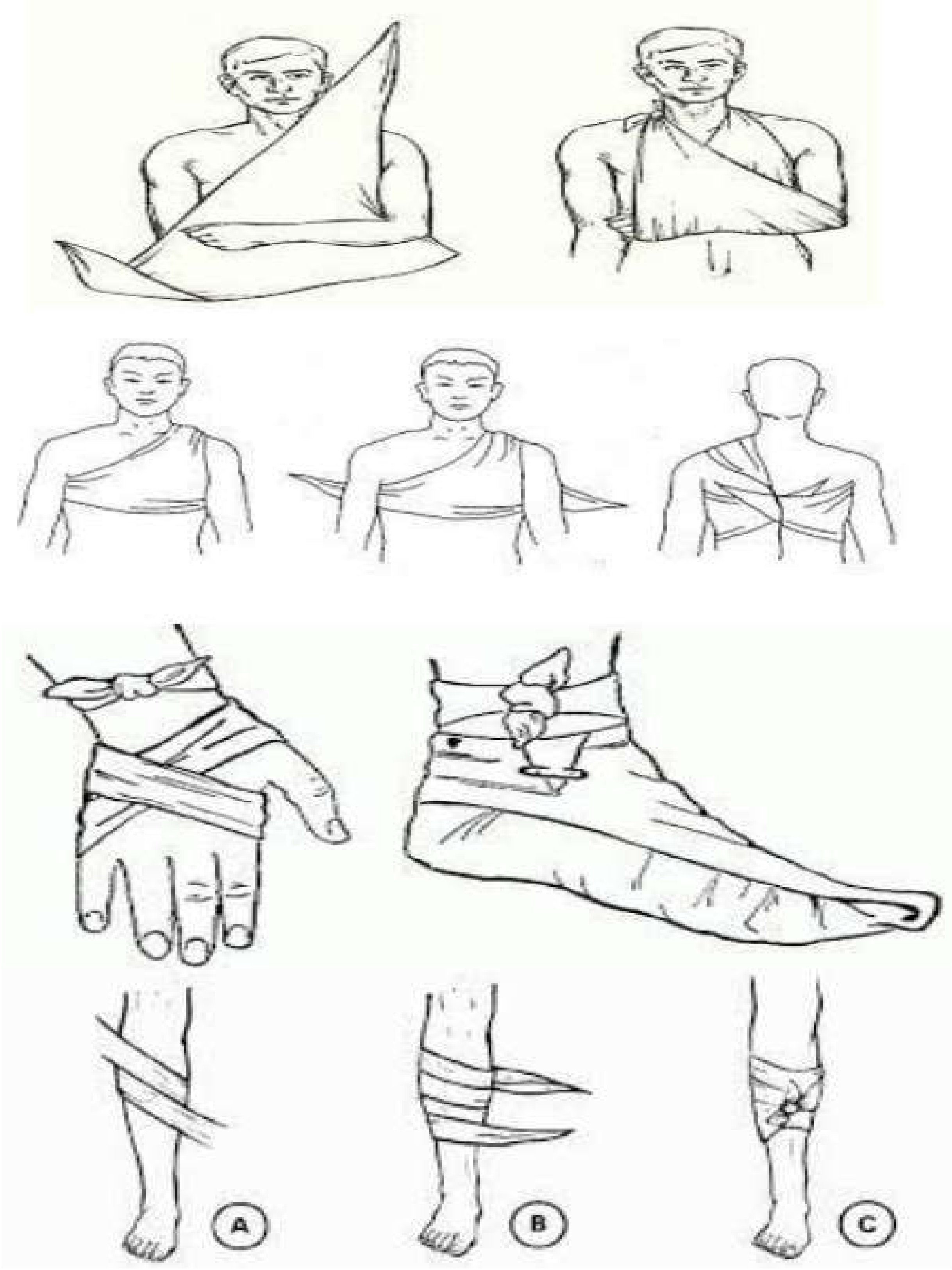


(١١) انخور

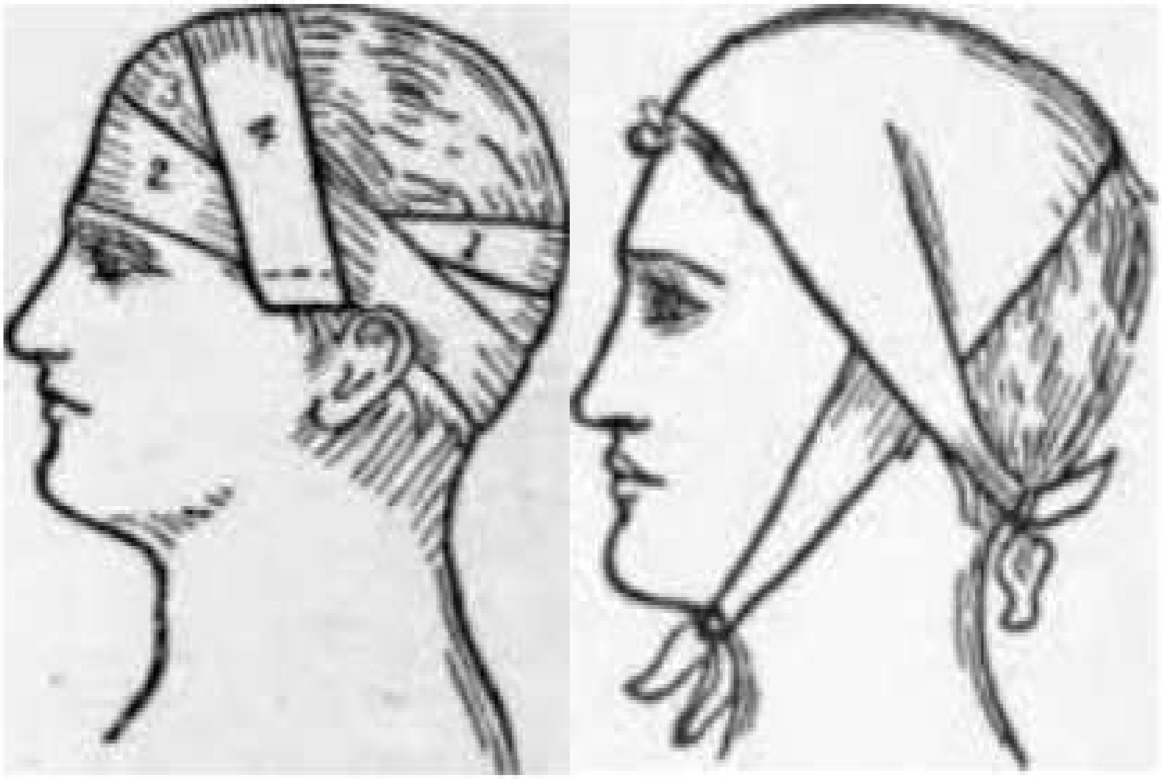




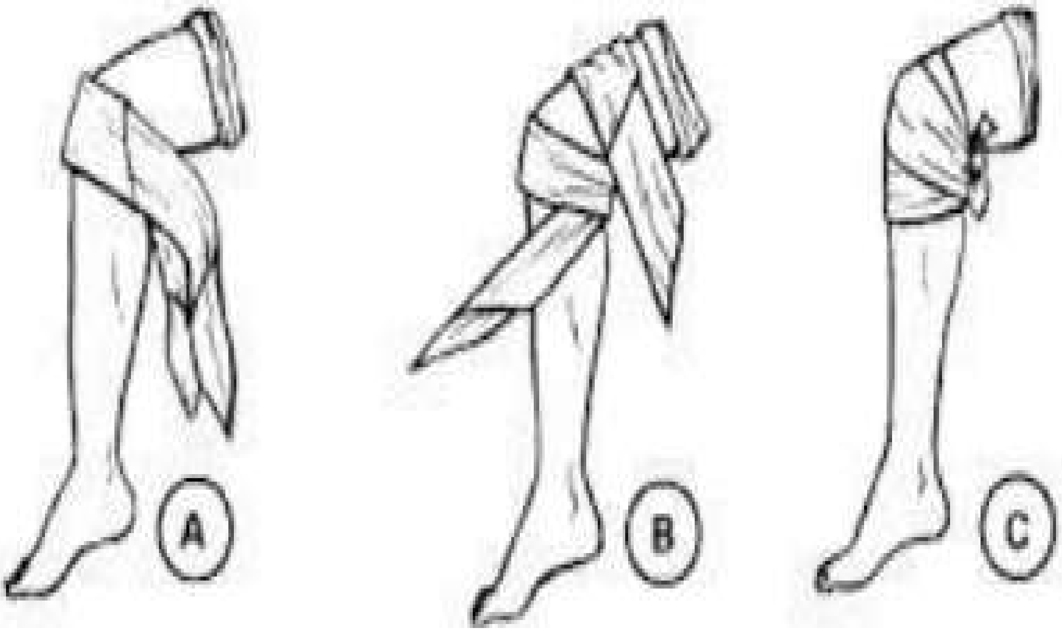
(١٢) انحُور

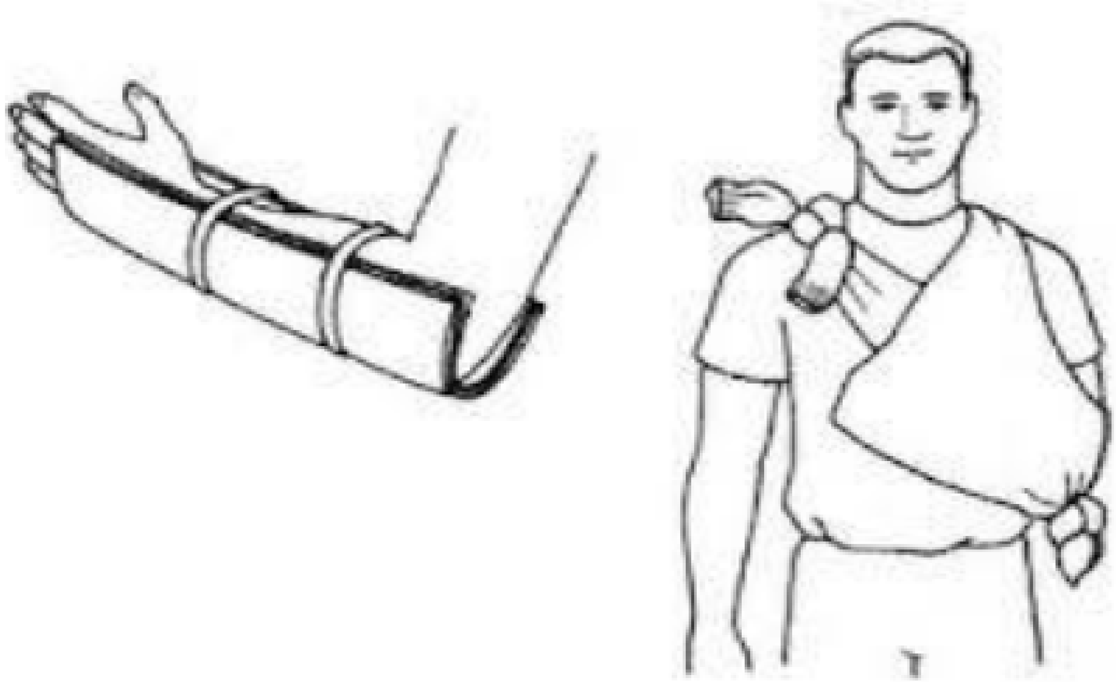


(١٣) انئور

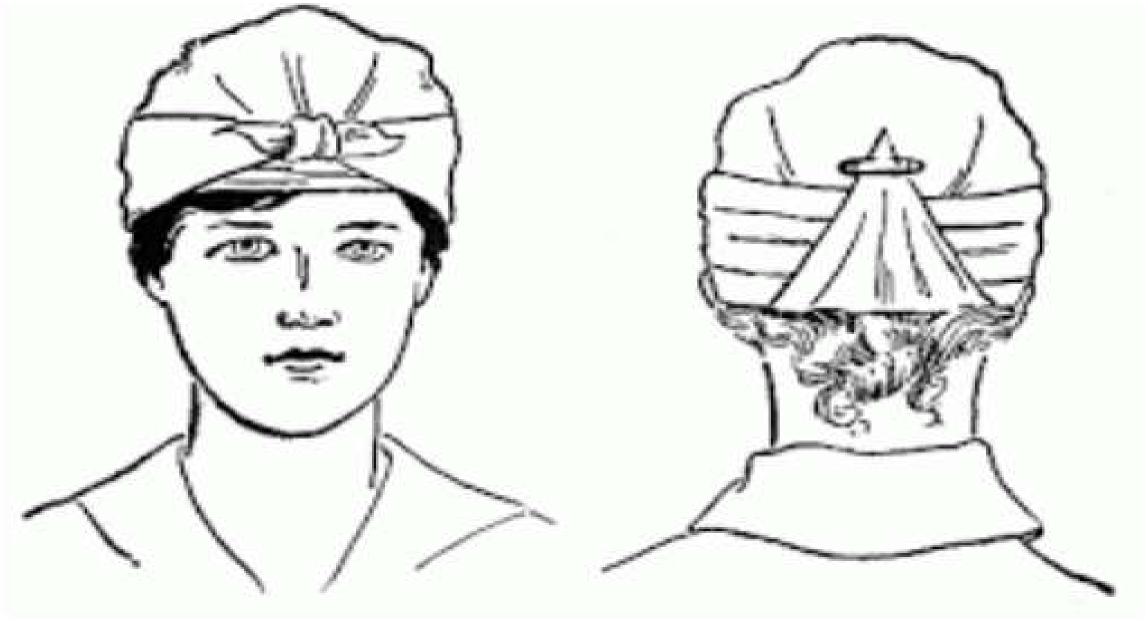


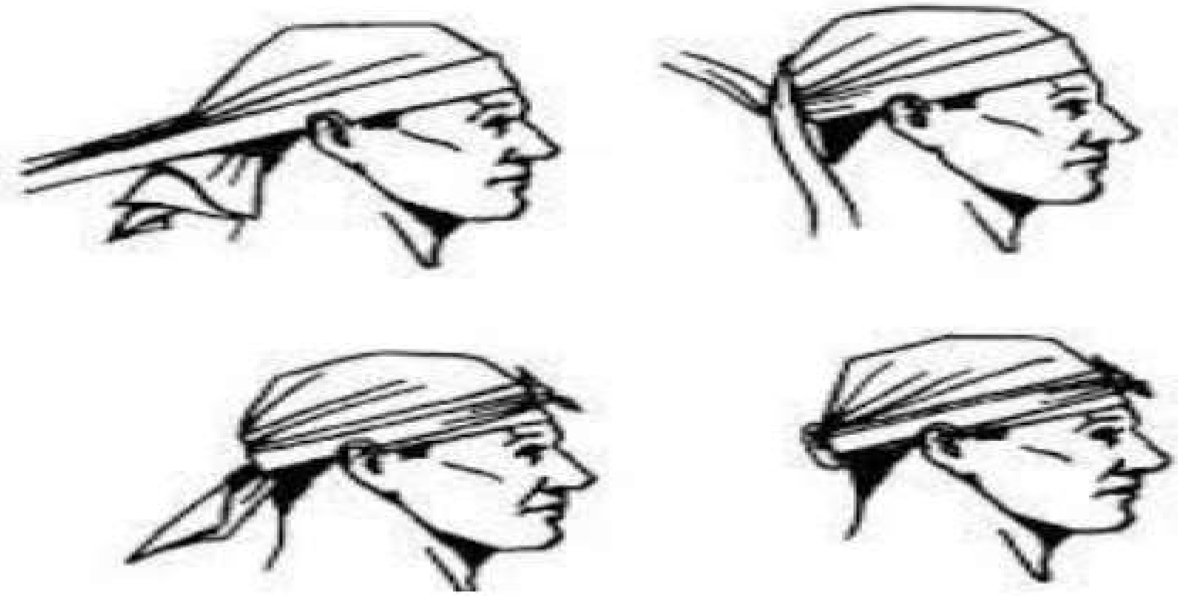
شكل (14)



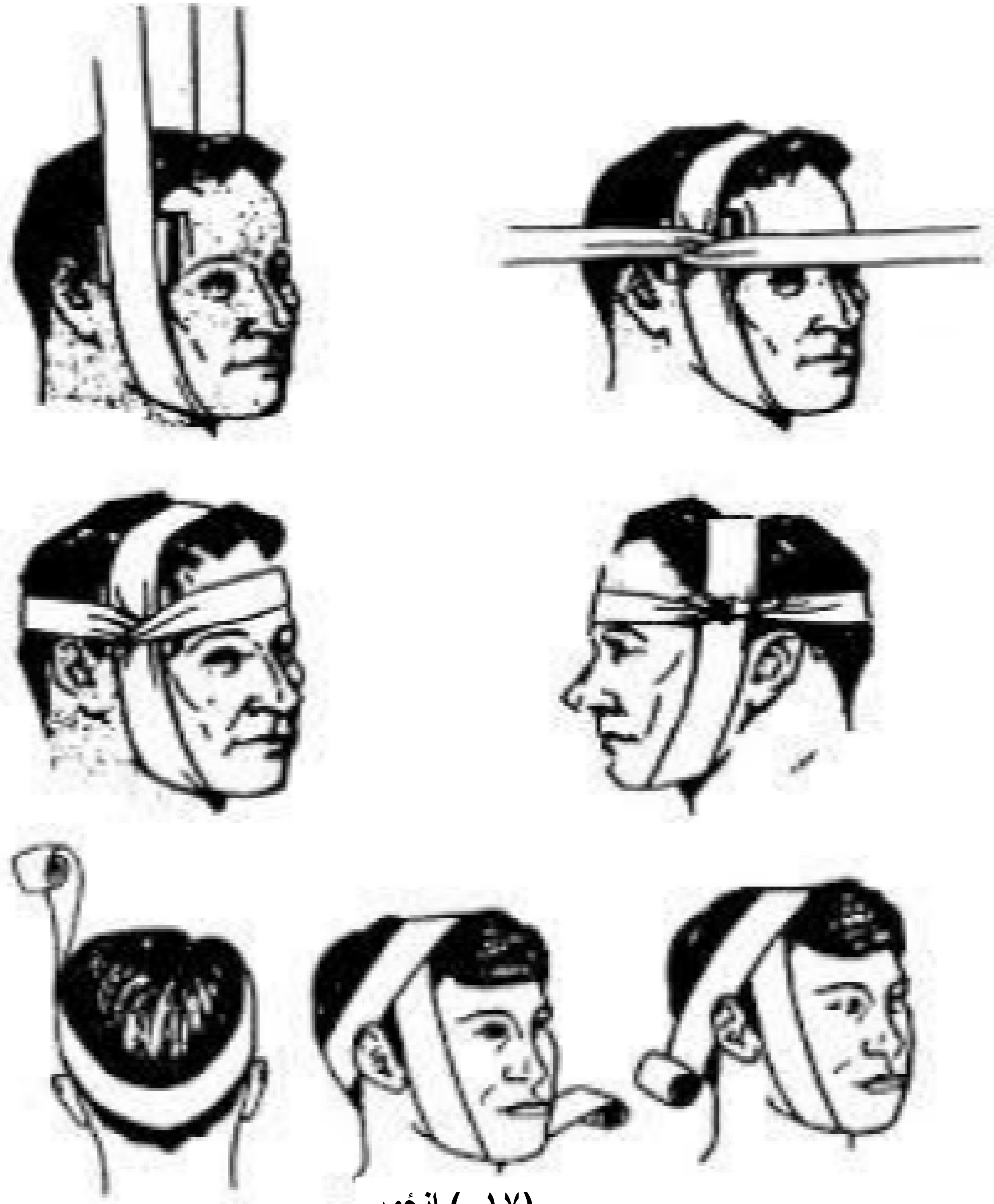


(١٥) انحٔور



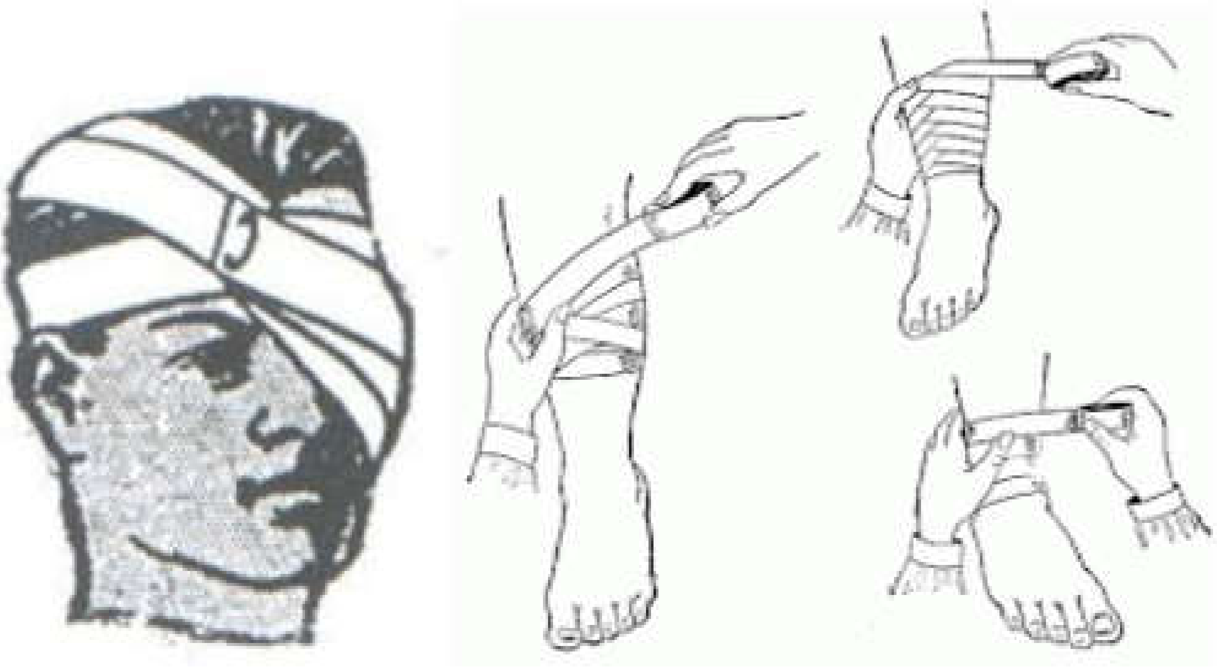


(١٦) انحُور



(١٧) انخور

شکل (17)



ځلورم فصل :

د ناروغ او ناروغۍ د لومړيتوب په اړه پريکړه:

که يو کس په يو وخت کې د خپل بدن په مختلفو برخو کې زخم (جراحت) ولري نو تر ټولو لمړی بايد کوم زخم ته رسيدګي وشي لکه يو کس په يو وخت کې هډوکی يې مات شوي او هم خفک دی نو تاسي په داسې حالت کې تل هڅه وکړئ تر څو په لاندې ډول سره د ناروغ صحي حالت بررسی کړئ او ورته رسيدګي وکړئ.

- **خفک يا تنفسي ستونزې**
- **د وينې بهيدنه (خونريزې)**
- **د سينې او بطن په برخه کې شديده وينه بهيدنه**
- **شوک**
- **ماتيدنه**

- نورې صحي ستونزې
- د ناروغ معاینه او بررسی کول

تنفسي ستونزې او دبهرنيو جسمونو شتون په بدن کې:

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

د خفک د منځته راتګ سببونه:

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

د خفک نښې :

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

مرسته او درملنه:

د خفک لاملونه له منځه یوسی .

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

داړتیا په وخت کې ناروغ ته مصنوعي تنفس ورکړئ ، هڅه وکړئ تر څو ناروغ تود وساتئ او دزړه دبرخي مساج یا مالښت ورکړئ.

که چیرې داسي یو حالت سره مخامخ شوي چې خفک د زیاتو اوبو د تیرولو پر اساس، د لامبو وهلو پر مهال رامنځته شوي وي نو پدې صورت کې تر ټولو لومړی ناروغ له اوبو څخه بهر راوباسي بیا یې ساه اخیستنې سوري (خوله او پزه) پاک کړئ او بیا د ناروغ د خولې دننه ساحه دې ولیدل شي که چیرې بهرني شیان لکه خټه او نور پکی موجود وي نو لومړی دې هغه باید پاک شي.

که چیرې ناروغ بی هوښه وي په دې صورت کې لومړی ورته مصنوعي تنفس ورکړي او بیا یې زړه مساج کړي او ژر تر ژره هڅه وکړئ تر څو نږدی روغتیایی مرکز ته یې انتقال کړئ.

د اجنبي اجسامو په واسطه د خفک رامنځته کیدل:

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

د غذایي توکو د خوړلو په وخت کې تنفسي لاره د اپې ګلوټیس په نامه د یو غړي په واسطه بند وي او غذایي مواد په آسانۍ سره مرئ ته ځي، لیکن په ځینو حالاتو کې ممکن غذایي مواد او یا هم مایعات تنفسي سوریو ته ننوزي شي دبیلګې په ډول کله یو کس خبري کوي یا د خندا په حالت کې او یا هم ژاي او خواړه یی په خوله کې وي.

کله چې یو بهرنی جسم تنفسي سوریو ته ننوزي په دې حالت کې باید څه وکړو؟

1. **په بالغو کسانو کې:**

هغه کس چې د یادې ستونزې سره مخامخ کیږي باید ودریږي ، یوې غاړې ته ځان ټیټ کړي او مرسته کوونکی کس یې په ملا دری قوي ضربې ورکړي.

که چیرې په دې کار سره هم بهرنی جسم خارج نشو نو مرسته کوونکی دې د ناروغ شاته ورشی او خپل کیڼ لاس د سینې او ګیډې تر منځ واقع کړي او د خپل ښی لاس په واسطه خپل کیڼ لاس ته ضربه ورکړي.

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

که چیرې ناروغ مصنوعي تنفس ته اړتیا ولري ژر تر ژره دې ورته ورکړل شي باید وویل شي چې د بهرنی جسم خارجیدل د تنفسي سوری څخه ساده کار نه دی لیکن کومې مرستې چې تاسې کولای شئ همدا دي .

که چیرې روغتیاي مرکز ته نږدې واوسئ نو پدې صورت کې ژر تر ژره ناروغ مرکز او یا هم ډاکټر ته انتقال کړئ.

2. **په کوچنیانو کې:**

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

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

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

(۱۸) انځور

وینه بهیدنه (خونریزۍ) اود خلاصون لاره:

وینه بهیدنه داخلي او خارجي کیدلای شي کله چې ناروغ کې د ویني بهیدنه زیاتبږي په دې صورت کې د زړه ضربان یې زیاتبږي د ویني فشار یې هم ښکته راځي او همدارنګه د نبض حرکات یې هم تیزیږي.

د وینې بهیدنې نښې:

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

لومړني مرستې:

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

- د وینې بهیدنې ساحه باید په تعقیمي غازونو پټۍ سره ونښتیځل شي.
- غړی باید پورته وساتل شی.
- هغه غړی چې وینه بهیدنه لري بی حرکته وساتل شی.

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

عمل دی بلکی هغه پټۍ دی وي، پر سر یې بل پټۍ باید کېښودل شي او بیاد بنداژ په واسطه وتړل شي.

که مو ولیدل چې ساحه وینه بهیدنه لري او ژور تخریب شوی، پدی صورت کې معقم پټۍ یا ټوټه جوف ته داخل کړئ او هغه ته فشار ورکړئ او همزمان که ممکن وی غړی پورته وساتی.

اصولاً د وینې لخته نه باید د ساحې څخه لری شي لیکن کولای شو هغه شیان چې د وینې بهیدنې باعث شوی لری کړو.

د پزې د وینې بهیدنې په صورت کې باید په خپل ګوتې سره د وینې بهیدنې ساحې ته فشار ورکړئ.

د غوږ د وینې بهیدنې لپاره که د بهرنیو ساحو څخه وی باید د غازو پټۍ کېښودل شي او متآثره ساحه د فشار لاندې ونیول شي او که چیرې وینه بهیدنه داخلی وي ممکن جمجمې زیان لیدلای وي په دې صورت کې ناروغ باید ژر تر ژره روغتون ته انتقال شي.

د شونډو د وینې بهیدنې د مخنیوي په موخه باید په شونډو د ګازو پټۍ کېښودل شي او هغه ته فشار ورکړل شي.

د سر پوستکی ډیر رګونه لري که لږ هم زیان وګوري نو ډیره وینه به ترې وبهیږي، په دې حالت کې د غازو څو لایې د هغه د پاسه کیږدئ او هغه ته فشار ورکړئ.

داخلي وینه بهیدنه:

داخلی وینه بهیدنه ممکن په ګیډه او نورو برخو کې د ضربې پر اساس رامنځته شي.

دغه وینه بهیدنه معمولاً د ځیګر ، طحال یا توری، د خیټې داخلي رګونه او یا هم د کولمو د شکیدلو له امله رامنځته کیږي.

که چیرې کولمې بهر وتلی وي په دې صورت کې د غازونو د یوې پټۍ په واسطه د زخم پر سر کېښودل شي او ورته فشار ورکړل شي.

که چیرې په دې صورت کې د غازو د یو ټوټې د زخم پر سر کېښودل شي او ورته په ځینو حالاتو کې بغیر له دې څخه چې ګیډه خلاصه شوي وي ممکن وینه بهیدنه ولري چې په دې د پوهیدو لپاره مخکنی ذکر شوي ټکو پر اساس د ناروغ حالت وڅیړل شي.

که چيرې وينه بهيدنه موجوده وه نو په دې صورت کې ناروغ بايد ژر تر ژره روغتون ته واستول شی په دې ډول وينه بهيدنه کې يواځيني کار چې تاسې تر سره کولای شئ هغه دا دی چې ژر تر ژره ناروغ روغتون ته انتقال کړئ.

پنځم فصل

د هډوکو ماتيدنه، د مفاصلو خلع او اړوند مسايل:

د هډوکو ماتيدنه او د مفاصلو اړوند ستونزې د لاندې لاملونو پر بنسټ رامنځته کيږي:

1. **مستقيم فشار:**
په هغه صورت کې چې هډوکي د مستقيم فشار له کبله مات شي لکه د موټر ټکر، په هډوکي مستقيم فشار او نور.

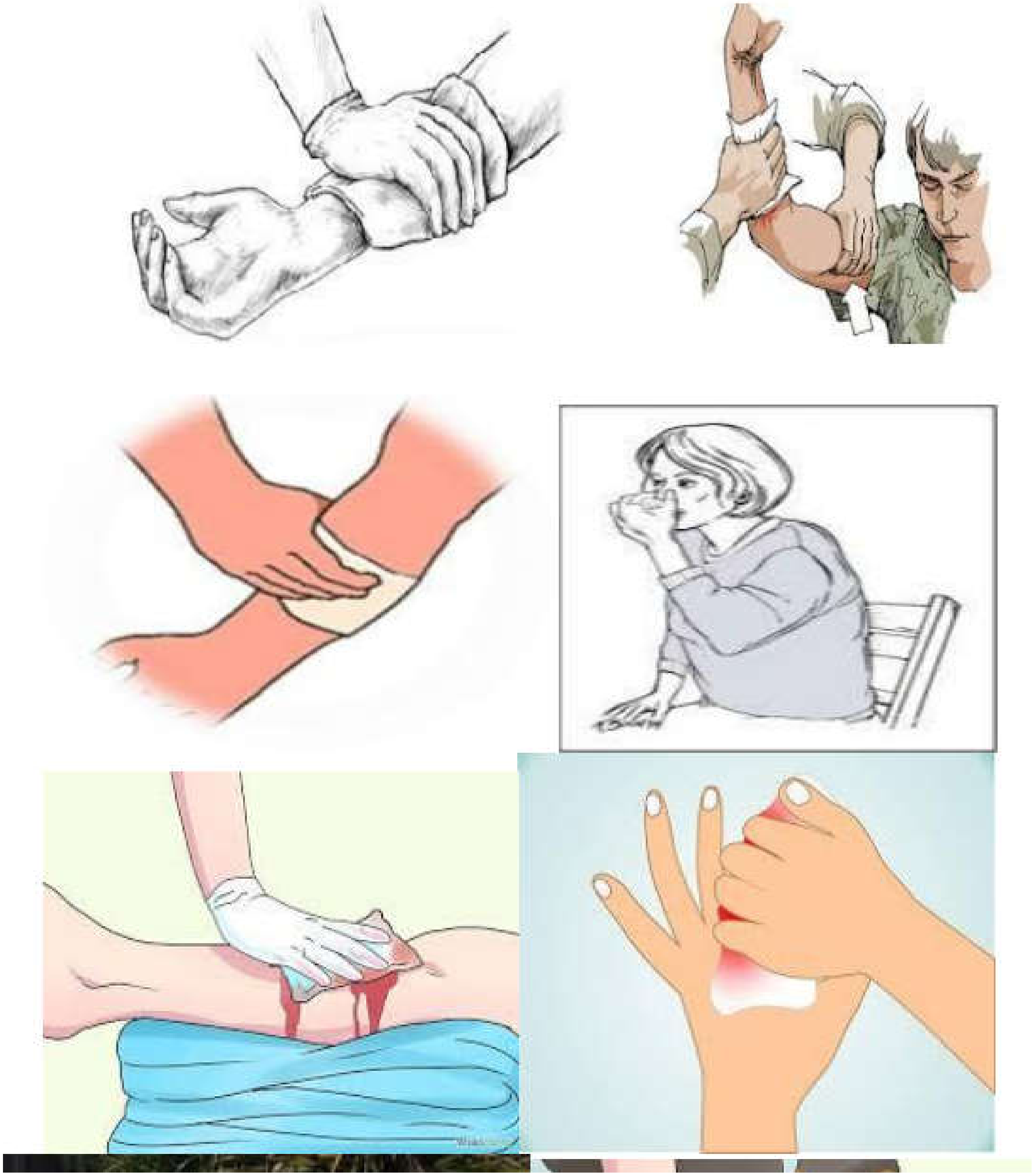
2. **غير مستقيم فشار:**
دا هغه حالت دی چې د بدن د بل غړي په واسطه ماتيدنه ترسره شي. لکه د يوې ارتفاع څخه غورځيدنه چې فشار په لاسونو وي ممکن هډوکي مات شي او نور.

پيژندنه (تعريف): ماتيدنه د هډوکي پر مخ کسر او يا هم پرې کيدل دي.

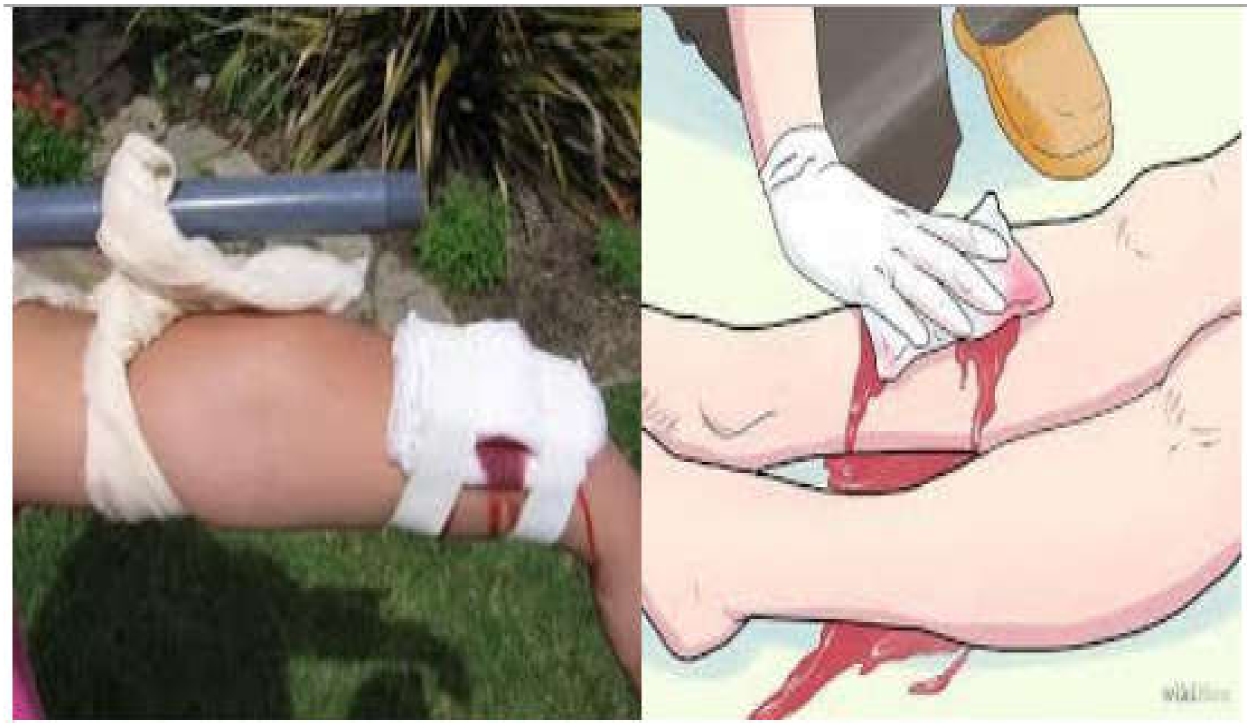
د هډوکو ماتيدنه په ماشومانو او لويانوکي توپير لري، هډوکي ممکن په يو يا څو ځايونو او نقطو کې مات شي، ممکن د هډوکو سر مات شي او عضلې هم زيانمنې کړي او يا د پوستکي څخه هم هډوکي ووځي او وليدل شي.

په هر حالت کې ناروغ درد، د مات شوي برخې پړسوب لري او همدارنګه اغيزمنه برخه د شکل له مخې تغير لري او ناروغ د ساحې د حرکت څخه ويره لري.

که چيرې هډوکي له پوټکي څخه بهر ووځی نو په دې حالت کې وينه بهيږي ، ميکروبونه هډوکي ته ننوزي او ناروغ په عفونيت اخته شي.



(١٩) انئور



(٢٠) انئور

مرستې:

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

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

د ناروغ نبض او فشار نوټ کړئ، که چیرې ومو لیدل چې هډوکي بهر وتي دي په دې صورت کې د پر ځای کولو هڅه یې مه کوئ ، بلکی په یو پاک ګازو پټی سره یې غړی بی حرکته کړئ د دې لپاره چې غړی بی حرکته کړئ د اتل (اتل د هغو لرګو څخه عبارت دي چې د ماتیدنې د ساحې دواړو خواوو ته واقع کیږي تر څو ناروغ د حرکت مخه ونیول شي تر څو د ناروغ د انتقال په وخت کې ناروغ ته زیان ونه رسیږي.) څخه ګټه واخلې .

معمولآ په روغتونونو کې د سیمي اتلونو څخه کار اخیستل کیږي،مګر تاسې پخپل چاپیریال کې د هر څه نه د اتل په حیث کار اخیستلای شی دبیلګې په ډول لرګی، تخته، بالښت او نور.

داړتیا په وخت کې خپل شاوخوا وګورئ حتمآ اتل موندلای شئ.

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

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

- د ناروغ لاس او پښې باید د کلک تړلو له امله سوړ شي.
- د ناروغ لاسونه او یا هم پښې پړسوب پیدا کوي.
- درد یې زیاتیږي.
- په هغه صورت کې چې ماتیدنه د ناروغ په لګن خاصره او یا هم د ملا په مهرو کې واقع شوي وي، په دې صورت کې ناروغ آرام ویده کړئ.

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

د مفصل خلع:

دا عبار ت دي د مفصلونو څخه د هډوکو د سر وتل چې ډیرې وخت د اوږو، ارنج او ګوتو پر مخ لیدل کیږي.

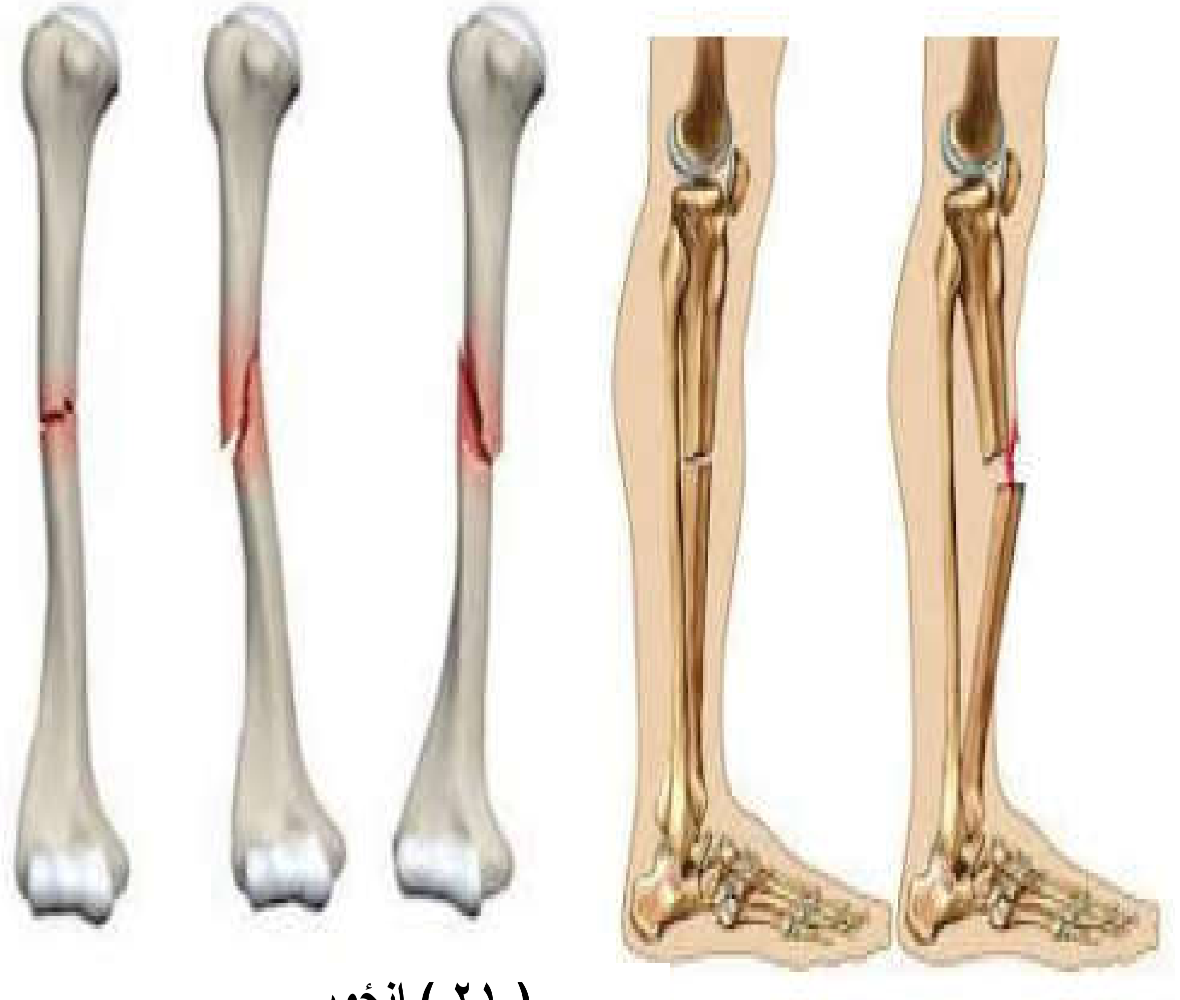
په ځینو حالاتو کې خلع او ماتیدنه یوځای پیښیږي ، چې د راډیوګرافي په واسطه یې تشخیص امکان لري.

نښې:

- شدید درد
- پړسوب

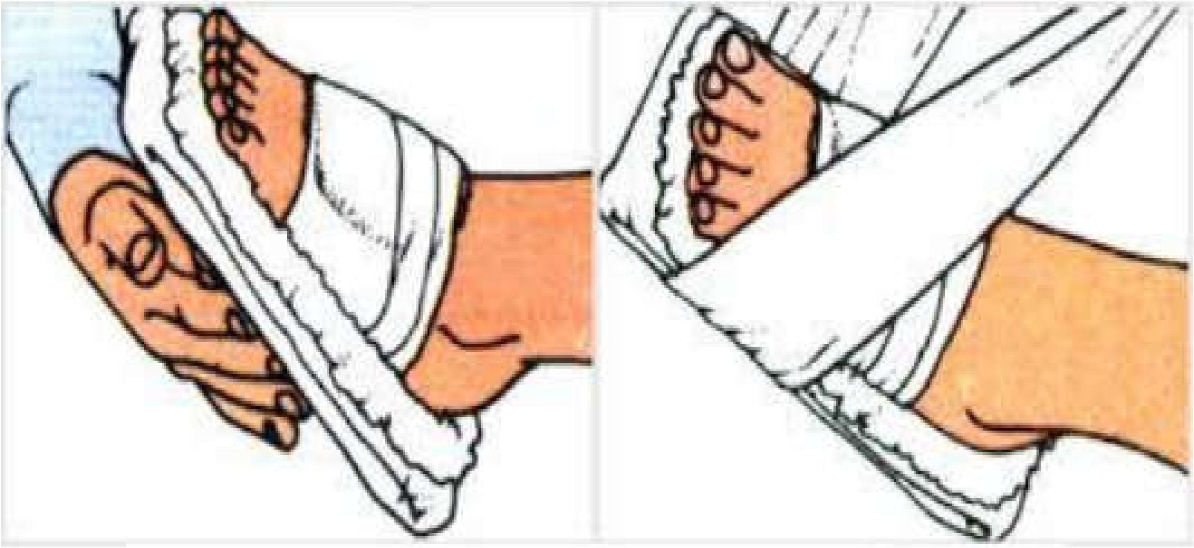
ناروغ متاثره ساحې ته حرکت نشي ورکولای.

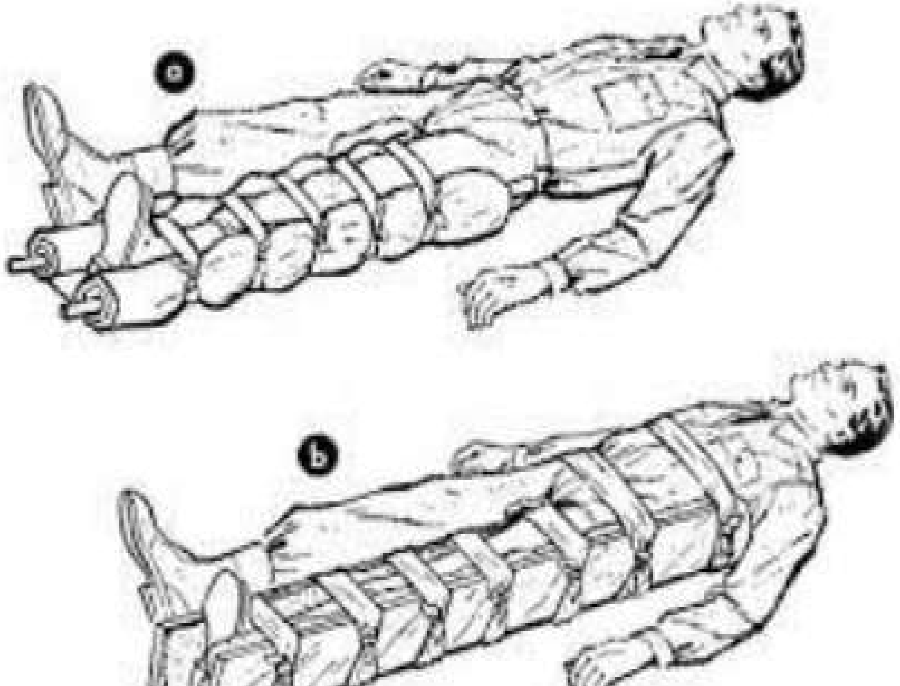
لومړني مرستې: اتل ايښودنه، د غړو بی حرکته کول ، روغتيايي مرکز ته د ناروغ انتقالول.



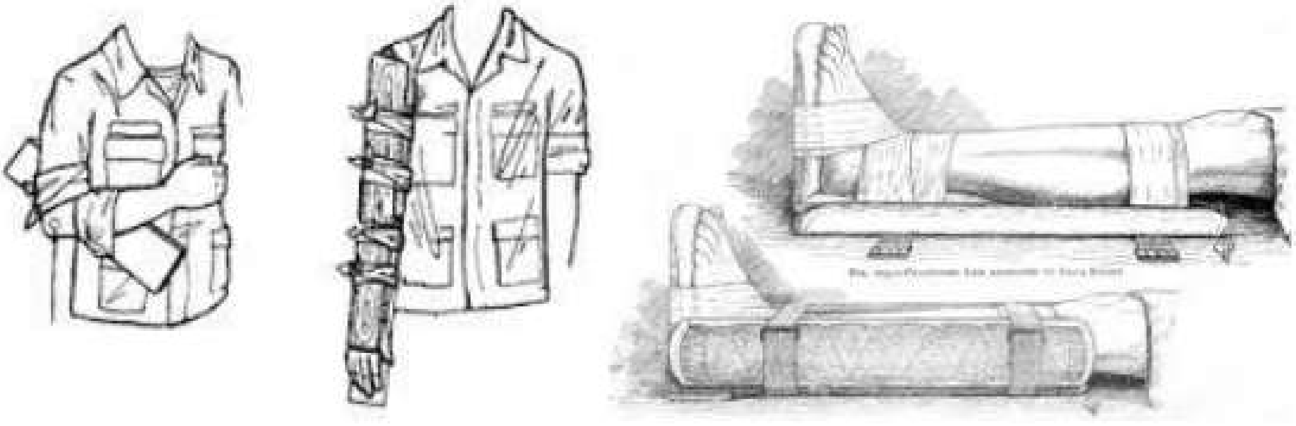
(۲۱) انځور

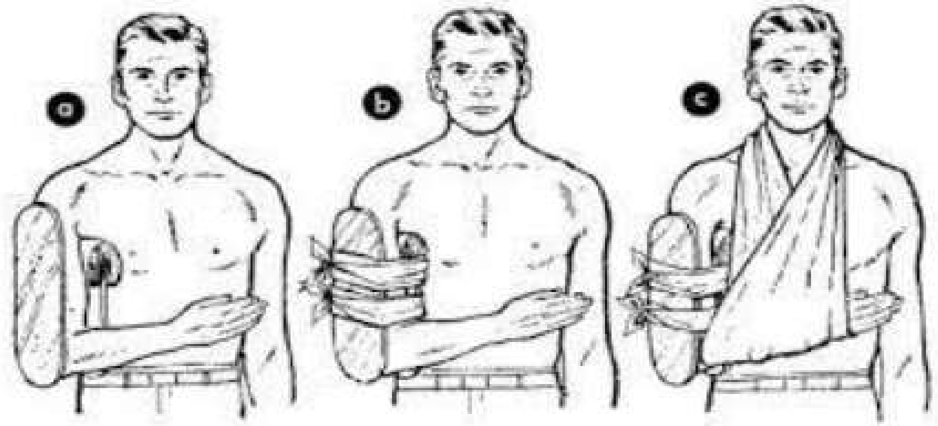
د ناروغ سره دمرستې کولو انځورونه:





(22)





(٢٢) الصور

شپږم فصل

د ناروغ احیا کول یا نارمل حالت ته ګرځول:

که چیرې ناروغ ډېر وخیم حالت ولري او نارمل حالت ته یې وګرځول شي نو دیته د ناروغ احیا کول وایي.

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

ناروغ ممکن بې هوښه وي یا ساه بندي ولري او یا هم دواړه حالته یو ځای پیښ شي.

د ناروغ د احیا لپاره سمه پریکړه کوونه او عاجل عمل ته ضرورت دی ، ممکن ناروغ ستاسې د یو عادی عمل په صورت کې خپل عادي حالت ته وګرځی او یا هم ډېرو کارونو ته اړتیا پیښ شي.

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

کله چې زړه ودریږي نو ۳۰ الی ۴۰ ثانیو پورې د سترګو کڅې غټیږي او ۶۰ ثانیي تنفس ودریږي.

که چیرې زړه کار وکړي او سږي کار پریږدي نو ممکن ۶ دقیقې وخت ولرو چې دا وخت هم ډېر کم دی.

مصنوعي ساه اخیستنه (تنفس):

د لاندی لاملو څخه د یو پر بنسټ ممکن ناروغ مصنوعي ساه ته اړتیا پیداکړي.

مسمویت، بریښنا نیولی، په اوبو کې غرق شوي کس که هر وخت تاسې له داسې یو حالت سره مخامخ شوی نو د انګلیسي ABC حروف باید په یاد ولرئ چې مانا یې عبارت دی له

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

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

کړنلارې:

A-Airway یا تنفسي سورې:

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

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

وروسته بیا یې زنه نیسو چې په دې ډول د ناروغ ژبه چې شاته تلی او تنفسي سورې یې بنده کړی نو مخی ته راځی او تنفسي سورې یی ازادیږي.

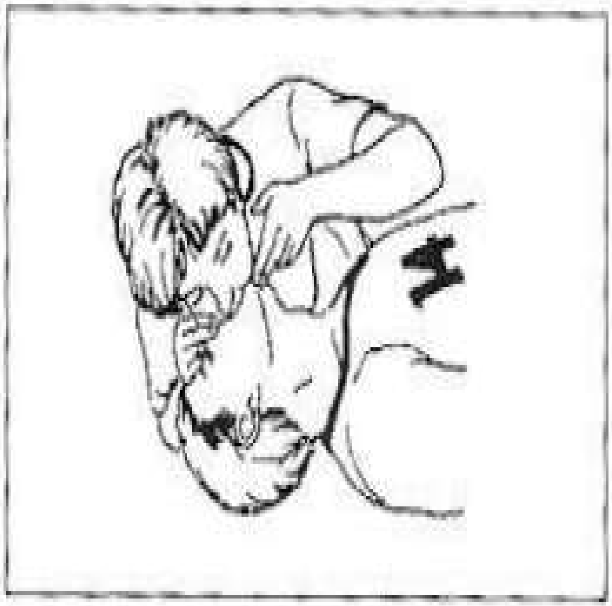
که چیرې د ناروغ خوله له غاښونو ، وینې او افرازاتو څخه ډک وي په دی صورت کې لومړی باید دخولې سورې ښه پاک شي.

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

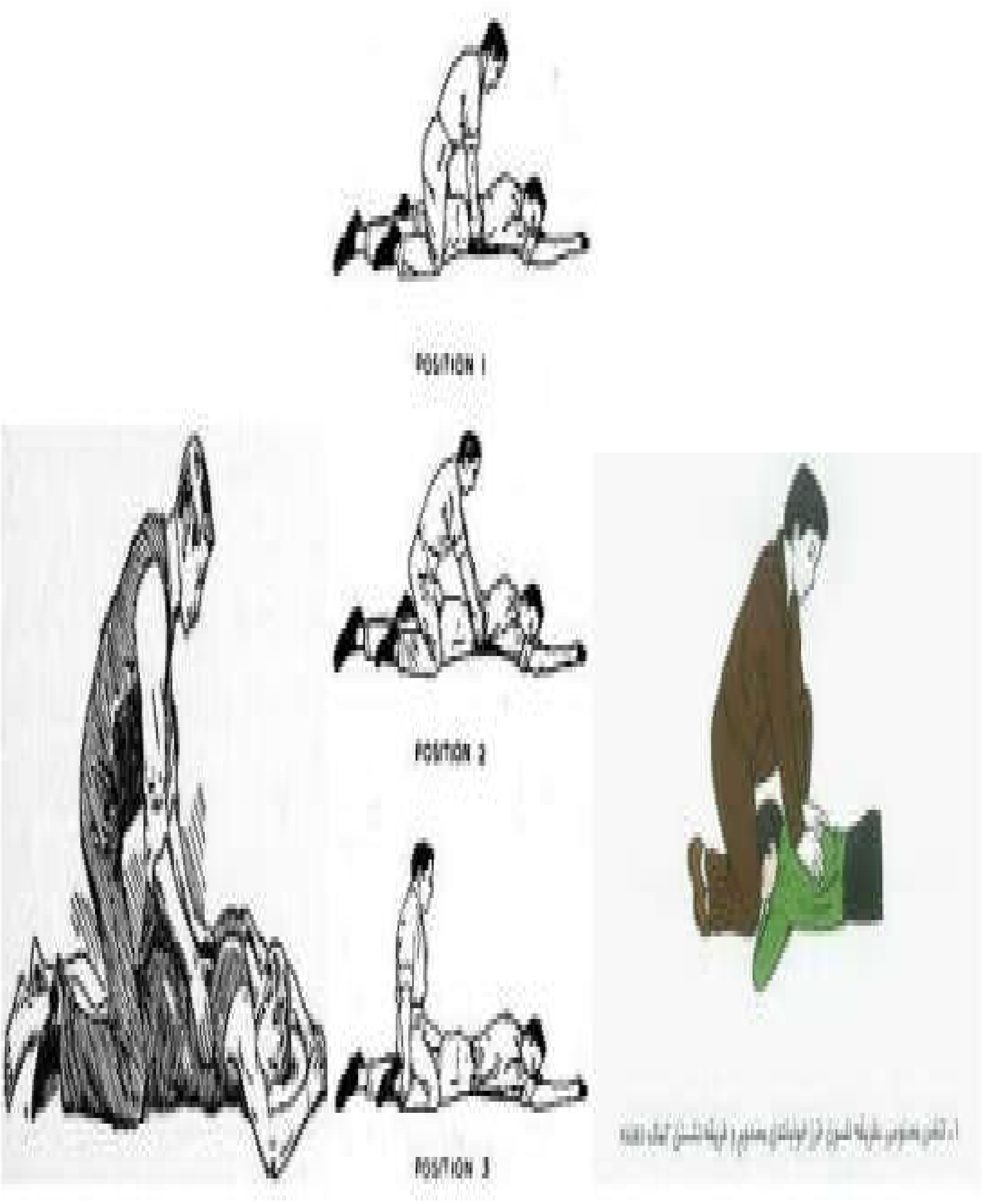
B-Breathing یا تنفس: د مصنوعی تنفس مختلف ډولونه شتون لري لکه د خولې څخه خولې ته – د خولې څخه پزې ته – شیفر طریقه – سلو ستر طریقه چې تر ټولو ګټوره طریقه همغه د خولې څخه خولې ته ده.

1. **د خولې څخه خولې له لارې:** دا تر ټولو غوره او ساده لاره ده د دې عمل د اجرا په موخه ناروغ باید په شا واچول شي او مرسته کوونکی یو ژور ساه واخلی او بیا خپل خوله د مریض په خوله کیږدي، د ناروغ پزه په بل لاس بند کړي او هوا د ناروغ خولې ته پوه کړي، چې په دې صورت کې هوا د ناروغ سږو او لږ اندازه یې معدی ته انتقالیږي.

دغه عمليه په هر شپږو ثانيو کې يو ځل اجرا کيږي او ۱۲ ځله دغه عمليه ترسره کوو، که چيرې د ناروغ خوله بنده وي، په دې صورت کې د يوې دقيقي په وخت کې د ناروغ د پزې له لارې هوا انتقالوو.



وضعیت صحیح برای اجرای تنفس مصنوعی.

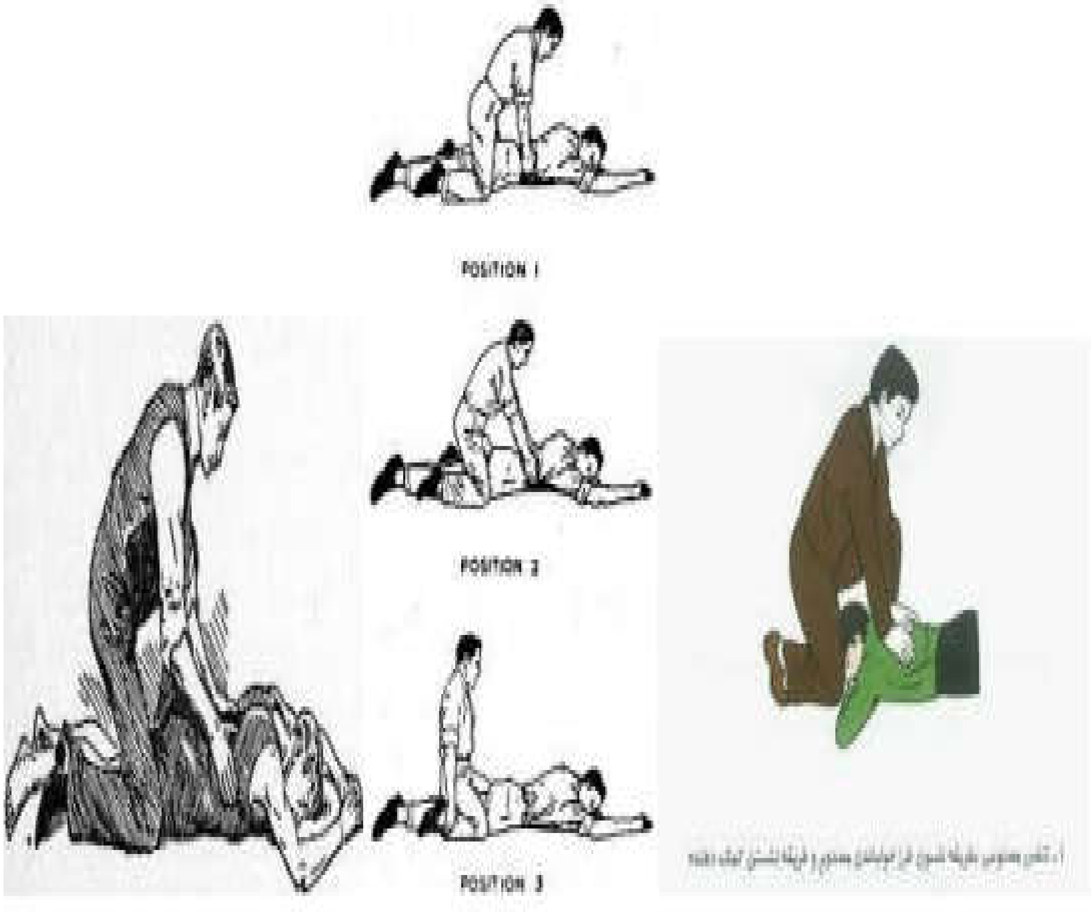


(٢٣) انئور

2. **د شیفر طریقه:** دا عملیه داسې اجرا کوو چې لومړی ناروغ د سینې پر مخ څملوو یو لاس یې د سر لاندی ږدو او بل لارس یې خلاص پریږدو بیا مرسته کوونکې د ناروغ شاته دریږي او خپل لاسونه د ناروغ د پښتورګو اخری برخې کې ږدي او خپل ټول وزن په خپلو لاسونو اچوي او ۲ ثانیې انتظار کوې او بیا خپل لاسونه پورته کوي .

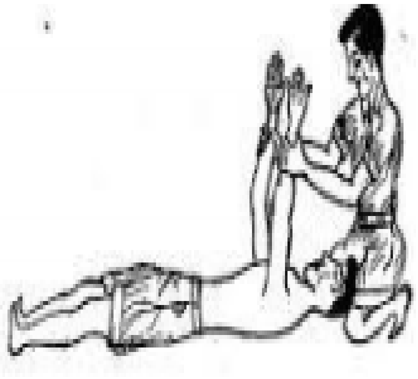
په دغه عملیه کې د تنفس تعداد تقریباً دولس ځلی دی په یوه دقیقه کې .

پنځه ویشتم انځور:



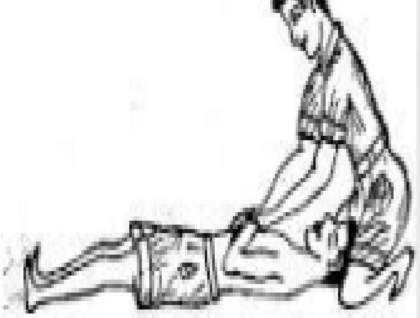
(۲۴) انځور

3. **سیلوستر طریقه:** په دې طریقه کې ناروغ په شا داسې څملی او مرسته کوونکی د ناروغ سر طرف ته کښیني او بیا د ناروغ لاسونه د لیچې له برخې څخه نیسي او پورته یې کش کوي تر څو سږو ته هوا ورسیږي.
د ۲ ثانیو لپاره صبر وکړی او بیا د ناروغ لاسونه د سینې طرف ته راوړی او د سینې د قفس پر سر یې کیږدی او ورته فشار ورکوئ تر څو داخل شوي هوا دوباره خارج شي دغه عملیه په یوه دقیقه کې د ۱۲ مرتبو په حدودو کې تکراریږي.

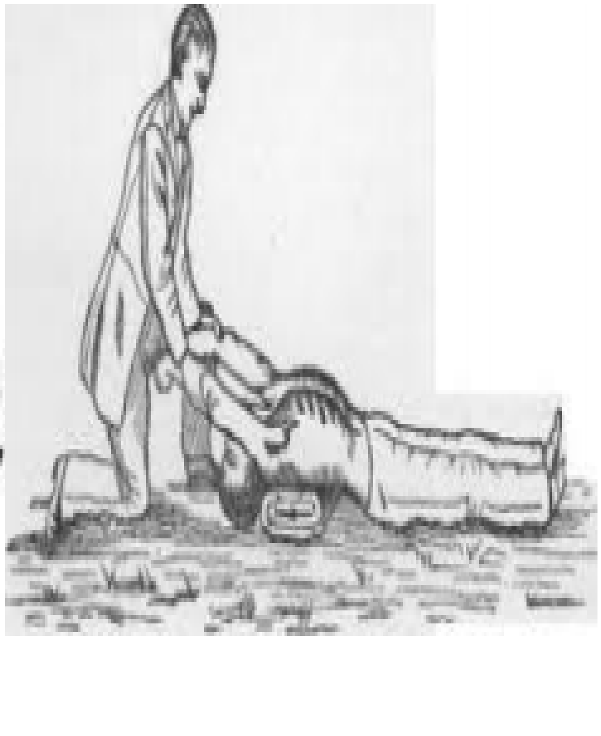


(۲۵) انځور

POSITION 1



POSITION 2



C-Circulation د وینې دوران:

تر ټولو لومړی باید ووایو چې د زړه مساژ په دوه ډوله دي لمړی د زړه داخلی مساژ چې تل د ډاکترانو په واسطه ترسره کیږي دوهم د زړه بهرنی مساژ چې اکثراً د مرسته کوونکی کس لخوا ترسره کیږي.

باید ووایو چې دغه عملیه هیڅکله په یو روغ انسان تجربه نه کړئ ځکه ممکن پښتورګي یې زیانمنې شي او یا هم نورې ستونزې وزیږوي.

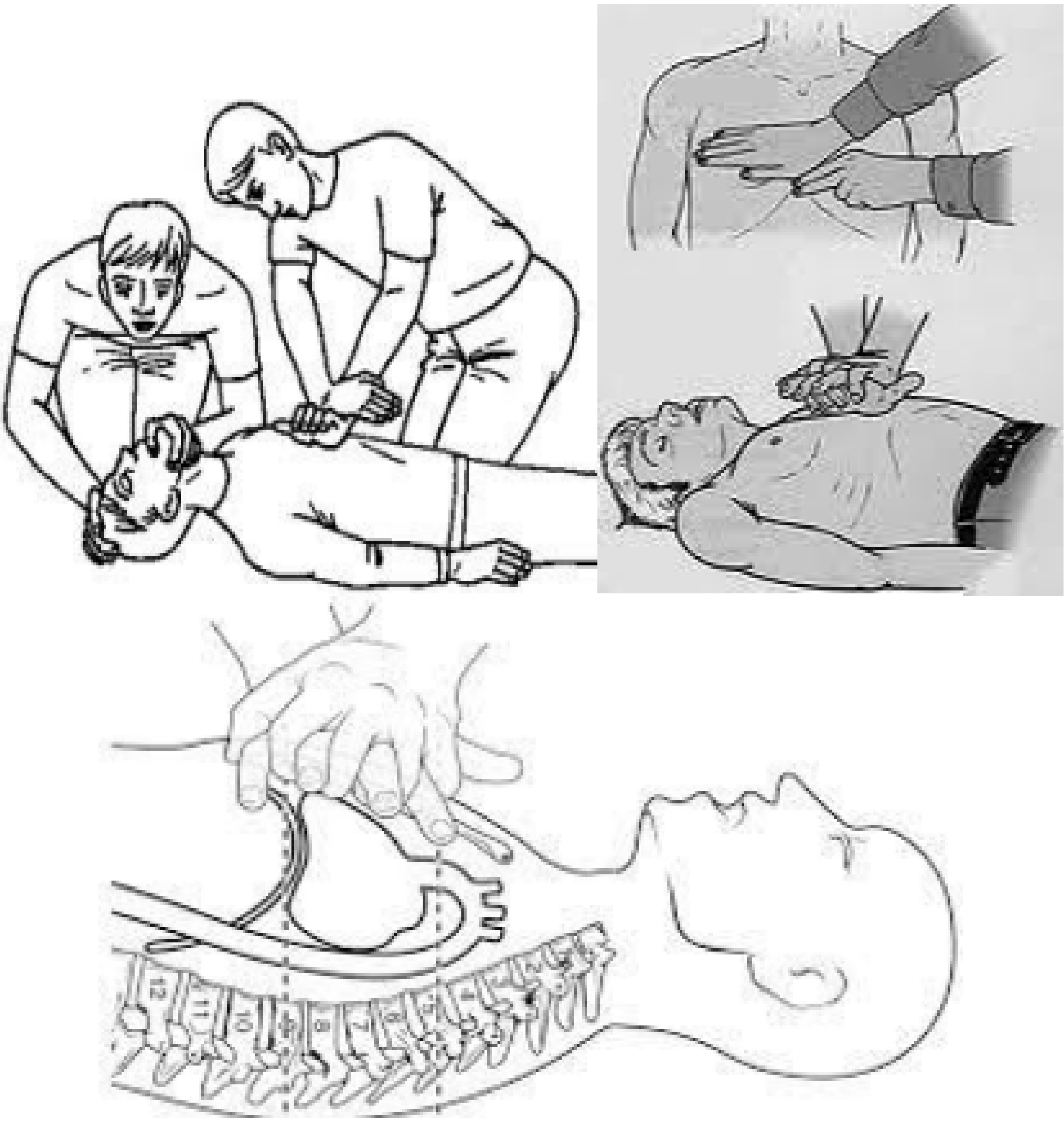
که چیرې له داسې حالت سره مخامخ کیږئ چې د ناروغ زړه دریدلی او مرګ ته نږدی دی په داسی حالت کې تر ټولو لومړی د ناروغ ژوند مهم دی.

مرسته کوونکی دا عملیه په لاندی ډول ترسره کوي :

ناروغ لومړی د ځمکې سره هموار غزیږي بیا د سینې منځنې هډوکې د یو لاس په ذریعه لمس کړئ بیا لاسونه د سینې پر سر هموار کیږدئ ، ددی لپاره چې په کافی اندازی سره فشار وارد شي ، خپل دوهم لاس هم په لومړني کیږدئ ، بیا د وزن په مرستې سره د ناروغ پښتورګو ته د لاندی خو ته فشار ورکړی او دغه فشار په دې اندازی سره وي چې د سینې منځنې هډوکی د 2.5 څخه تر 5 سانتي پوری لاندی ولاړ شی، په دې کار سره زړه مساژ کیږي ممکن بیاځلې په کار پیل وکړي او په رګونو کې د وینې د جریان سبب هم وګرځي په پای کې خپل لاسونه بیاځلې پورته کړی او بیا ناروغ بررسی کړئ چې ایا زړه یې کار کوي او که نه.

دغه عملیه په یوه دقیقه کې ۶۰ ځلې اجرا کیدلی شی.

د زړه مساژ په ماشومانو کې په دوو ګوتو سره تر سره کیږي او په لویو ماشومانو کې په یو لاس باید ترسره شي.



(٢٦) انحُور

اووم فصل

سوځیدنه:

یو د هغه مسایلو نه چې په روزمره ژوند کې ورسره ډیر مخ کیږو هغه په مختلفو دلایلو سره سوځیدنه ده

سوځیدنه معمولآ د بدن د پوستکی تماس د مختلفو لاملونو لکه د اور لمبه ، توده مایعات ، کیمیاوي توکي ، غازات او نور و سره د تماس په نتیجه کې منځ ته راځي.

د مرسته کوونکي موخه په داسې وختونو کې د ناروغ ژغورل، د درد تسکین او د عفونت څخه مخنیوي دی.

د سوځیدنې ډولونه:

په دوه ډوله دي وچ سوځیدنه او مرطوب سوځیدنه .

وچ سوځیدنه:

عبارت دهغه سوځیدنې څخه دی چې د اور لمبې ، گرم اجسام او کیمیاوي موادو په واسطه منځ ته راځي.

مرطوب سوځیدنه:

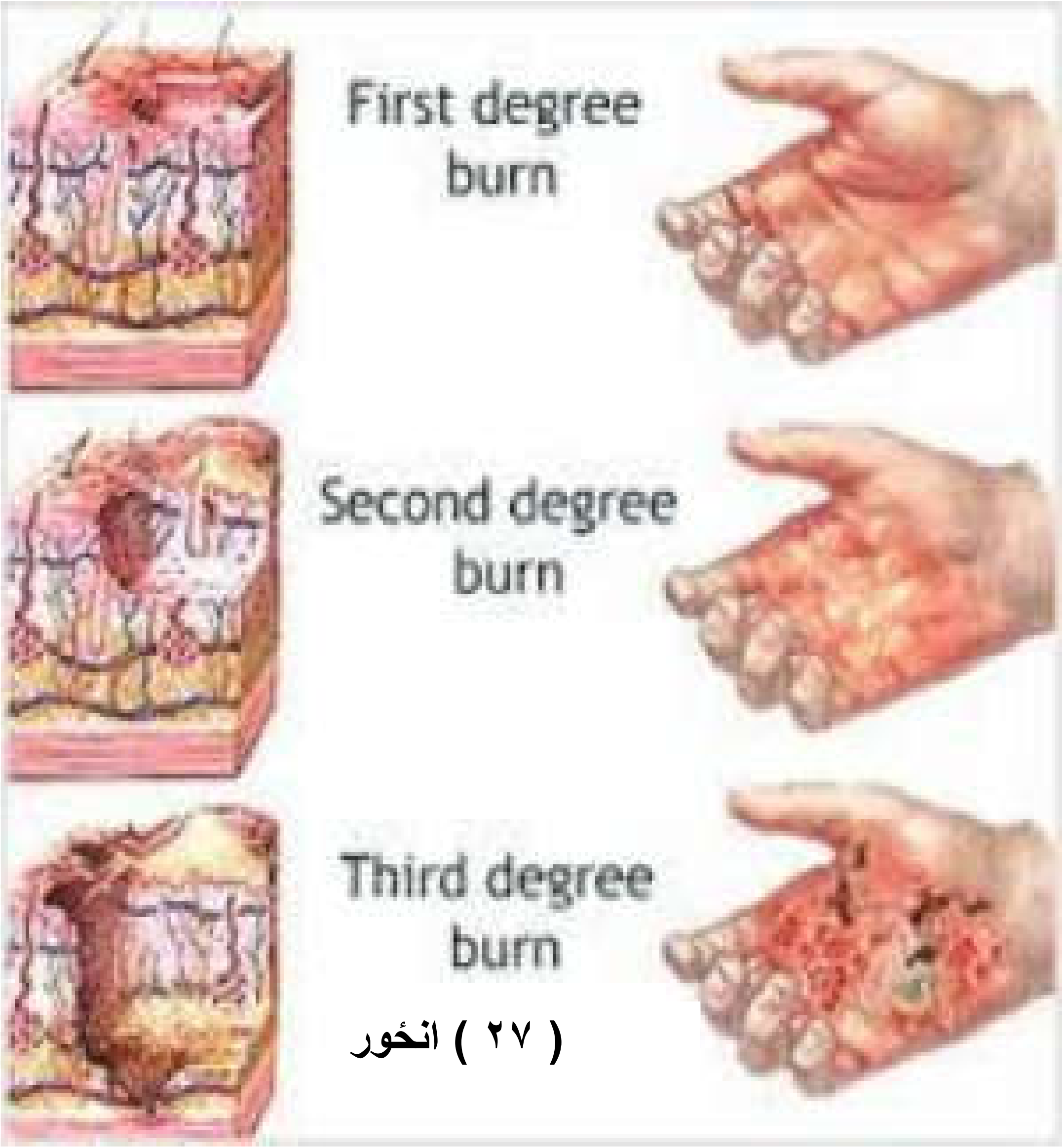
عبارت له هغه سوځیدنې څخه دی چې د دایشیدلې اوبو ، بخار او یا هم گرم غوړیو په واسطه رامنځ ته شي.

د سوځیدنې شدت او عوارض لاندی لاملو پوری اړه لري:

- **د سوځیدنې ځای:** سوځیدنه په سر او تنه کې نسبت لاسونو ته ډیر وی.
- **د ناروغ عمر:** سوځیدنه د کوچنیانو په منځ کې له گواښه ډک دی.
- **د سوځیدنې پراختیا:** څومره چې د سوځیدنې پراختیا زیات وی په همغه اندازه یې خطرات هم زیات وي.

سوځیدنه کیدلای شي سطحي ، ژور ، او ډیر ژور واوسئ.

سطحی سوځیدنې ته لومړی درجه ، ژور ته دوهمه درجه او ډیر ژور ته دریمه درجه سوزیدنه وایي ، چې معمولا د پوټکي لاندې عضلی تخریب شوي وي.



(۲۷) انځور

لومړني مرستې:

- که ناروغ شوک ولری او که ونه لری په دواړو حالاتو کې باید د استراحت په حالت کې وي.
- توده مایعات دې ناروغ ته ورکړل شي تر څو ضایع شوي مایعات یې بیرته پوره شي.
- هغه کس چې سوځي باید منډه ونه وهی او نه هم ودریږي بلکی باید په ځمکه ځان وغورځوي او یا هم سوځیدونکي کس په یو کمپله کې تاوو شی خو پام مو وي چې د لیلون له ټوکر څخه نه وي .
- که سر او مخ سوځیدلي وي په دې حالت کې باید سر او مخ د یخو اوبو لاندی وساتل شي.
- که د اطاق په داخل کې اور ولګیږي د کوټې کړکۍ باید خلاص نه شي که چیرې په ساحه کې لوګې ډیر وو نو په دې حالت کې یو پارچه مرطوبه ټوټه دې خولې او پزې ته ونیول شي.
- هیڅکله د اور په لمبو کې اوبه مه اچوئ ځکه چې لوګې کوي کوښښ وکړئ اوبه په هغه اجسامو واچوئ چې اور اخیستونکي وي ځکه چې د اور لمبی لوګي کوي
- د اور مړ کوونی په وخت کې ځان د خروجې دروازې ته نږدی وساتی ځکه چې که اور زیات شي نو ژر تر ژره ووځی
- که چیرې سوځیدنه سطحي وي نو سوځیدلي ساحه د ۱۰ څخه تر ۱۵ دقیقو پوری د اوبو لاندی ونیسي که اوبه جریان ولری لکه د نل اوبه ډیر به ګټور وي.
- زخم پانسمان کړئ که چیرې غوړ ګازونه ولری ډیر به ګټوره وي.
- رامنځته شوي پولۍ مو مه چوی.
- کوښښ وکړئ پانسمان مو زخیم وي تر څو تر ډیرې مودې پورې د پانسمان کولو ضرورت پیدا نکړئ.

د تیزابو په واسطه سوځېدنه:

سوځېدلي ساحه په ډېرو اوبو سره ومینځې که چیرې قلعی مواد لکه بای کاربونات ته لاس رسی لری نو په دې صورت کې یاد مواد له اوبو سره مخلوط کړئ چې کولای شو دوه قاشوقه په ۵۰۰ سی سی اوبو کې اضافه کړو او بای کاربونات محلول جوړ کړو.

په دی ډول سوځېدنه کې د ناروغ لباس ژر تر ژره وباسی ممکن په تیزابو ککړ وي او د ډیرې سوځېدنې لامل وګرځی ډیر پام کوئ چې د ژغورنې په وخت کې ځان ته زیان ونه رسوئ.

دقلعي په واسطه سوځېدنه:

سوزیدلي ساحه په ډېرو اوبو سره پریمنځې ،په اوبو کې لیمو یا سرکه اضافه کړې ،دناروغ کالي دهغې له تن څخه جلا کړئ ، مرسته کوونکې کس باید خپلو لاسونو ته توجه وکړئ چې ونه سوزې او بیا هر څومره چې ژر امکان ولري ناروغ ډاکټر یا روغتون ته ولیږئ.

په خوله او غاړه کې سوځېدنه:

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

اووم فصل:

تسمم:

د تسمم لاملونه غذایي مواد ، دواګانی، غازونه، الکول او نور کیدلای شی.

تسمم تل د زهري موادو پر اساس نه رامنځته کیږي بلکي هر هغه ماده چې په زیاته پیمانه بدن ته داخل شي او روغتیا تهدید کړي او انسان د مرګ د ګواښ سره مخ کړي زهري سم یادیږي.

لمړني مرستې:

- ډير ژر بايد ناروغ ډاکټر ته انتقال شي
- هر هغه څه چې د تسمم نښې ښکاره کوي بايد وسائل شي او همدارنګه د کانګې اجزا هم مونږ سره د مسموميت د نوعي په تشخيصولو کې مرسته کوي.
- که چيرې ناروغ په هوښ وي نو د هګې د سپين يا پئاس په ورکولو سره نوموړی کانګې کولو ته اړ کوو
- که ناروغ بی هوښه وي په دی صورت کې په خيټه څملوو او سر يې چپ طرف ته کش کوو تر څو ناروغ وکولای شي په اسانی سره کانګه وکړي او همدارنګه په تنفسي سوري کې د استفراق د ننوتو مخه ونيول شي. د اړتيا په وخت کې مصنوعي تنفس او د زړه مساژ هم ورکولای شي

نښې:

- ګنګسيت
- د شونډو او نوکانو کبود کيدل
- بی هوشی
- د نفس او نبض تيزوالی
- ځينې وخت ټوخی ، زکام ، سردردی او نور

د غذايي موادو له امله د تسمم لاملونه:

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

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

د تيزابي موادو په وسيله تسمم:

هغه اشخاص چې د تیزابو د خوړلو پر اساس مسموم شوي وي نه باید کانګي کولو ته مجبوره شي ځکه چې ممکن داخلی انساج غوځ شي.

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

په داسې حالاتو کې ناروغ ته د هګې سپین په اوبو کې ګډ کړی او ورکړی او ژر تر ژره یې روغتون ته انتقال کړي.

د قلعی موادو په واسطه تسمم :

مرستې:

- ناروغ ته باید ساده اوبه یا هم لیمو داره اوبه ورکړل شي
- هڅه وکړئ تر څو ناروغ کانګه وکړي.
- ژر تر ژره ناروغ روغتون ته انتقال کړی

د نفتو په واسطه تسمم:

د نفتو په واسطه په مسمومین کې لاندی نښې څرګندیږي:

- د ناروغ خوله د نفتو بوی ورکوي.
- ناروغ د زړه بدوالی او یا هم کانګه لری.
- عمومي ضعیفوالی او یا هم ټوخی لری.
- بی هوښې
- سطحی تنفس

د الکولو په واسطه تسمم:

نښې:

- ناروغ د خولې څخه د الکولو بوی راځی
- ناروغ ګنګس وي
- د سترګو کڅې غټیږي او سترګه ځانته قرمزی شکل غوره کوي
- تنفس ژور کیږي
- نبض ورو ورو کمزوری کیږي که چیرې شدید وي ممکن بی هوښه شي.

مرستې:

که چیرې ناروغ بی هوښه نه وي په دې صورت کې ناروغ ته د هګې سپین ورکړي چې غر غړه یې کړی په دې صورت کې به ناروغ ته د زړه بدوالی راشی او کانګه به وکړي که بریالي نه شوی نو ناروغ ته یو اندازه اوبه ورکړی تر څو د معدی په داخل کې الکهول رقیق شي همدارنګه کولای شو د اوبو او لیمو محلول ورکړوکه ناروغ بی هوښه وي په دی صورت کې تنفسی سوري خلاص وساتی او ژر تر ژره یې روغتون ته انتقال کړي.

اتم فصل

مار چیچلی :

ماران په دوه ډوله دي یو شمیر یې زهري دي او یو شمیر یې غیر زهري دي دلته مونږ د زهري او غیر زهر مارانو په اړه بحث نه کوو ځکه چې د دواړو په واسطه چیچل د عفونت باعث ګرځي.

کله چې یو کس د مار په واسطه وچیچل شي نو مرسته کوونکی کس باید لازم اقدامات ترسره کړي ځکه چې د مار زهر په سرعت سره ژوند ګواښوپ او دمرګ لامل ګرځي.

مرستې:

په لمړي قدم کې باید د چیچل شوي برخې څخه څو انچه پورته د تورنکیت په واسطه داسې کلک وتړئ چې ورید بند او شریان بند نه شي په دې خاطر چې پوه شو چې شریان بند شوی دی یا نه باید د مار چیچلي څخه په لاندني برخه کې حس شي.

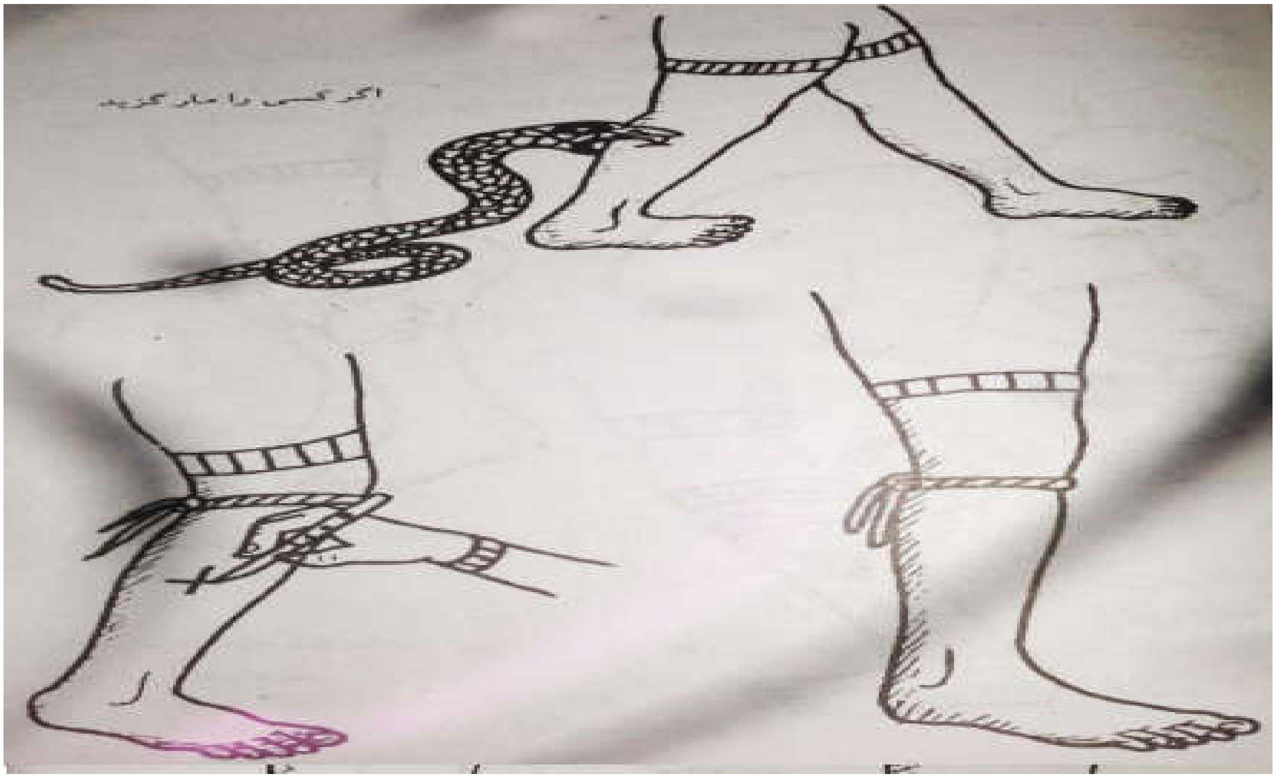
- تورنکیت یو الی ۲ ساعتو پوری تړلی پریږدی
- غړي کاملاً بی حرکته کړئ
- د الکولی مشروباتو د ورکړی څخه په کلکه ډډه وکړئ
- که ممکن وي غړی د یخ په منځ کې کیږدی او بیا ساحه د x په شکل سره غوڅ کړئ.

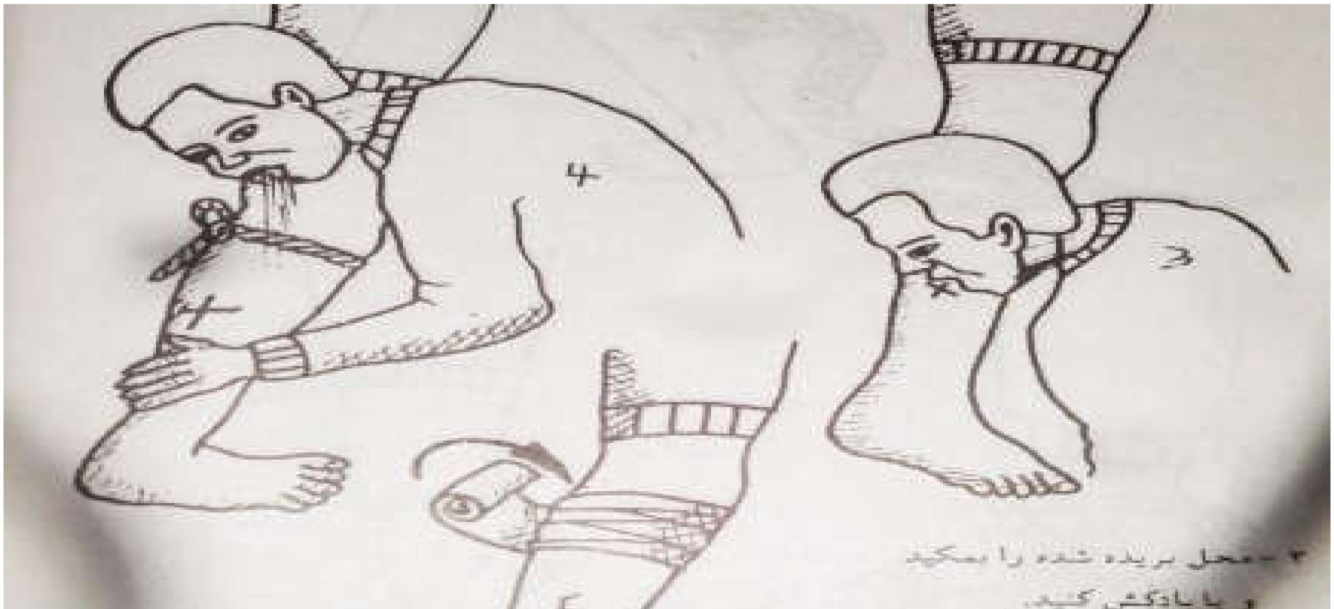
دا عملیه په لاندی ډول اجرا کولای شو

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

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

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


اگر کسی را مار گزید


4
3
5
۳ - محل بریده شده را بمکید
و یا بادکش کنید.
۴ - آنچه راکه مکیده‌اید
فوراً تف کنید.
۵ - پس از ده دقیقه مک زدن
روی زخم را ببندید.

(۲۸) انځور

ګرمۍ وهلی (جل وهلی)

ګرمي وهلی (جل وهلي) یوه له داسې حالاتو نو څخه دی چې معمولا دګرمي په موسم کې پیدا کیږي چې اصلي لامل یی په ګرمه هوا کې پاتې کیدل اویا هم په لمر کې ګرځیدل دي.

په دغه حالت کې ناروغ معمول خپل د بدن ډیری مایعات له لاسه ورکوي چې په عامه اصطلاح کې د جل وهلې یا لمر وهلې په نوم یادوي .

نښې:

- تبه
- د نبض تیزیدل
- دفشار ټیټیدل
- یا دبدن ناڅاپې ټکان خوړل

وقایه د مخینوي لارې چارې:

ددې لپاره چې یو کس په ګرمۍ وهلو (جلو وهلو) باندې اخته نه شي باید د خپل ځان مواظب واوسئ دبیلګې په ډول که مجبور نه یاست چې په ګرمه هوا کې یا سوزیدونکې هوا کې کار ونه کړئ او که مجبور یاست نو پس له هر ساعت څخه یو اندازه مالګه اواوبه سره یوځای وڅښئ او یا هم دخپل ضرورت سره سره ورڅخه ګټه پورته کړی، کله مو چې ولیدل چې د بې حاله ، دزړه ضربان مو پورته لاړ او یاهم سرګرځیدنه درته پید ا شوه نو هر څومره چې ژر امکان ولري سیورې ته ولاړ شئ اونور په جریان کې وساتئ بیا مخ او لاسونه په اوبو بیا ټول بدن په اوبو پریمنځې په ځینو حالاتو کې جل وهلې کس دی هڅه وکړی چې په یو د یخ دپاسه خپل بدن وغزوې اویاهم خپل ټول بدن لمده کړی او بیا هر څومره چې ژر امکان ولري داکتر ته ځان ورسوي اویا هم روغتون ته ځان ورسوی.

سره وهلى يا يخ وهلي :

يخ وهل د معمول په ځير په غر ښتونکو کې ليدل کيږي مګر په ورځني ژوند کې هم له دغه ډول حالاتو سره مخ کيږو ، دبدن هغه برخې چې معمول ډير متاثر کيږي عبارت دي له دپزې څوکه او دلاسو او پښو ګوتې په لومړنيو مرحلو کې التهاب ، درد او پړسوب له ځانه سره لري چې وروسته ابى ته ورته رنګ غوره کوي په دغه ډول ناروغانوکې مو بايد هڅه داوي چې لومړې دناورغ له پښوا ولاسو څخه ساعت ، لاس بند او پايزيب ... نور وباسئ اوبيا دناروغ پښه او لاس په داسې ځاى کې کيږدى چې حرارت يى دبدن دحرارت سره برابر وي ، دانسان دبدن دحرارت درجه ۳۷ درجې دسانتي ګيراد دى نو که دناروغ لاس دهغه د بغل لاندې کيږدى ګټه به ناروغ ته وکړي او په هيڅ صورت سره د ناروغ يخ وهلې غړى اور ته نژدې نه کړئ ځکه بغير له دى چې ناروغ دحرارت حس وکړي ممکن هغه غړي يى وسوزي ،د ددرد د تسکين لپاره د درد د تسکين له درملو ګټه پورته کړئ.

نهم فصل

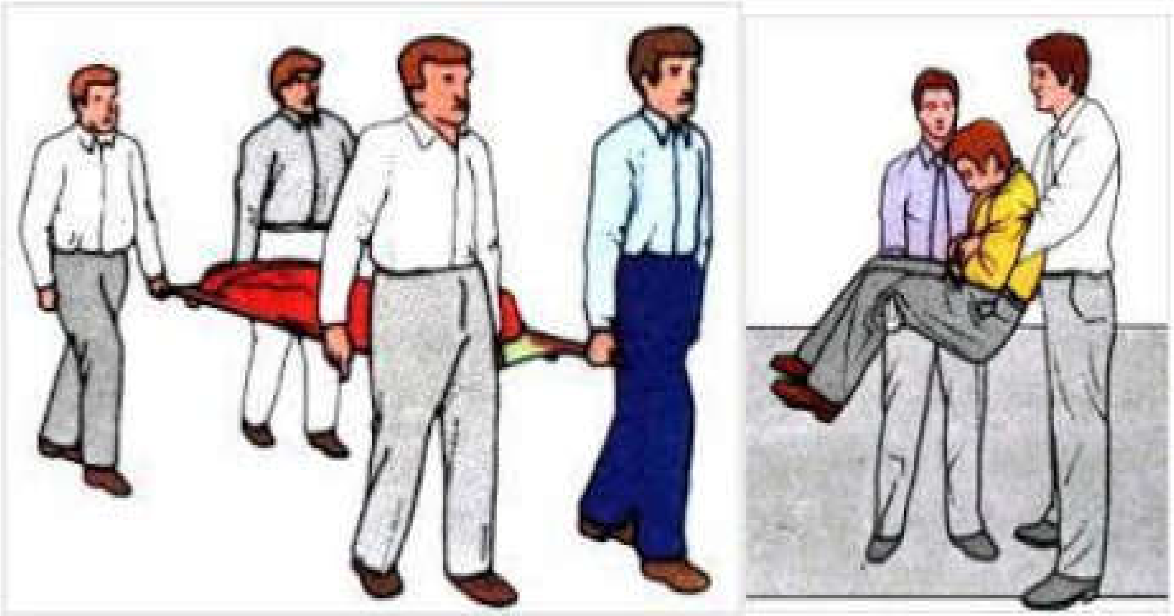
دناروغ حمل او انتقال

دغه برخه عملي برخه ده بغير له دى چې دهغه تشريح کړو دهغو شته شکلونه به مو په کلي ډول سره لارښوونه درته وکړي .

يوازيني موضوع چې بايد مو ورته پام وي دادى چې کله ناروغ انتقالوي هڅه وکړئ چې ناروغ شته ستونزه ډيره نه کړى او په خاص ډول سره د ملا دتير دفقرو دماتيدني او خلع کيدنه.

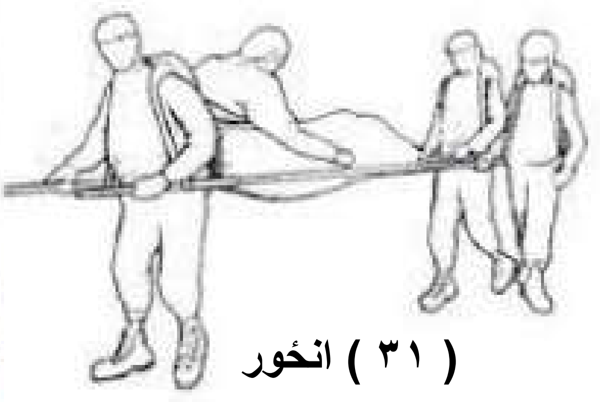
په دغه انځورونو کې د ناروغ دانتقال ډول،دتذکرې جوړول ، يوکسيز انتقال اويا هم په ټوليز ډول سره انتقال صورت مومي:

پاې.

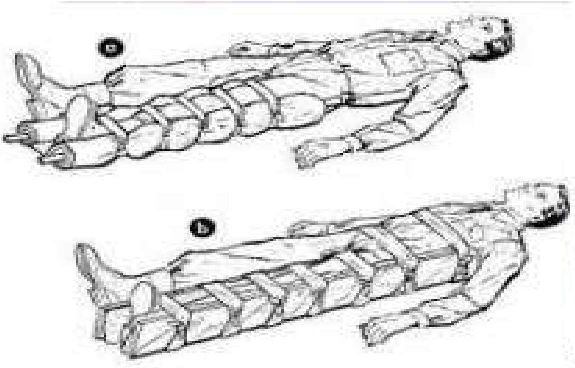


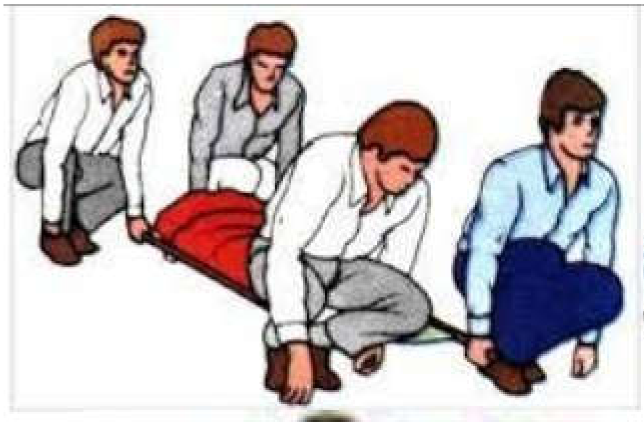
(۲۹) انځور

(٣٠) انحُور

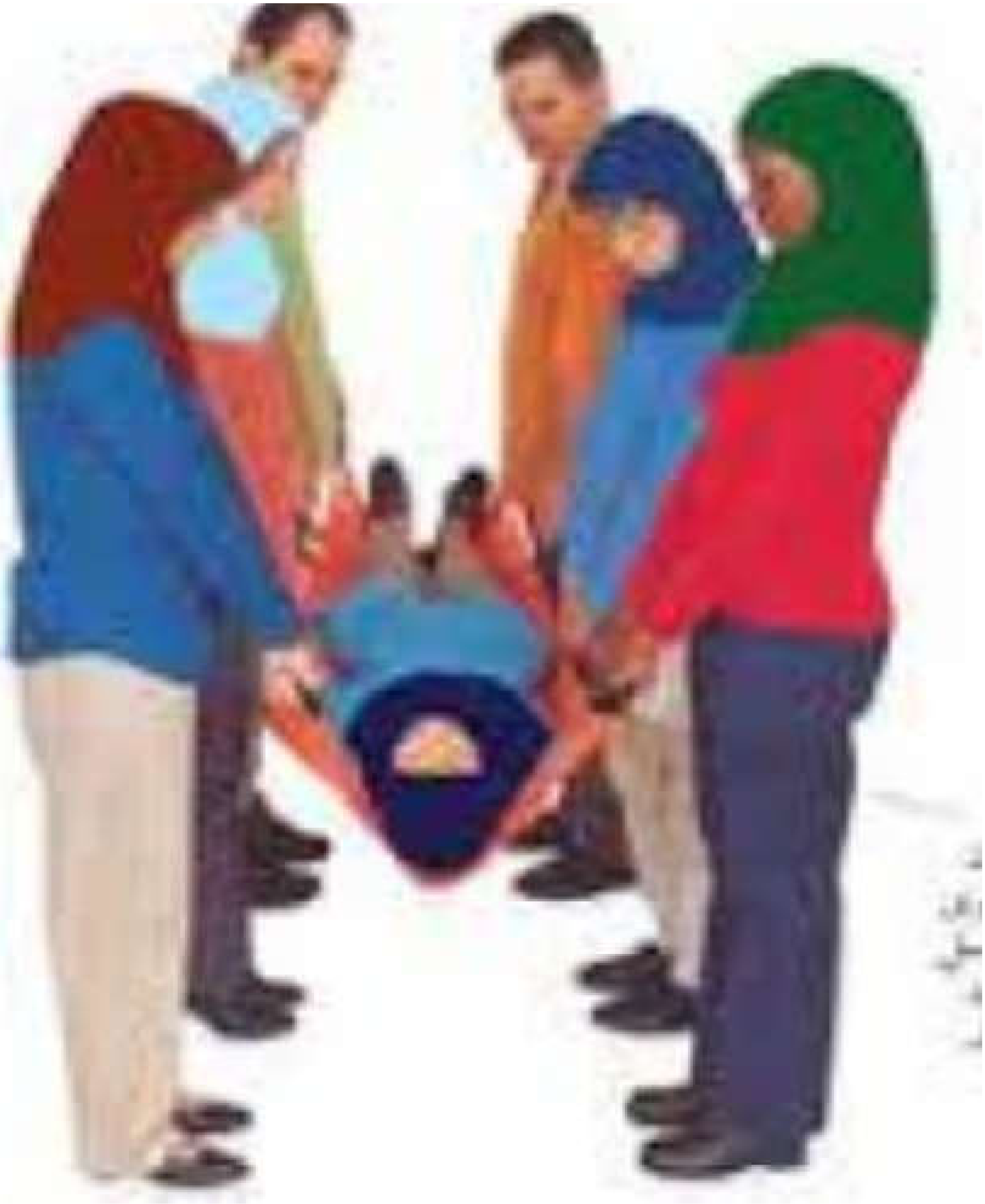


(٣١) انئور

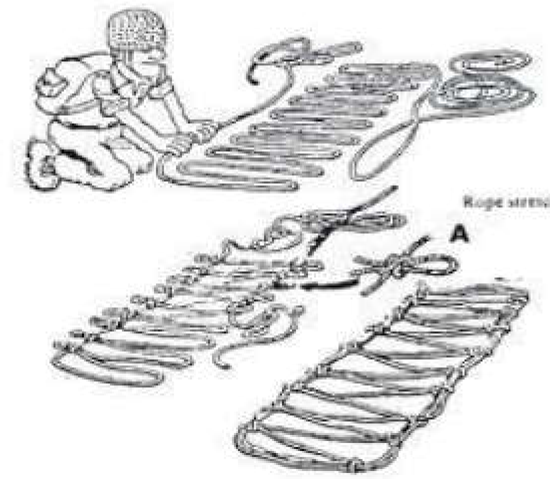


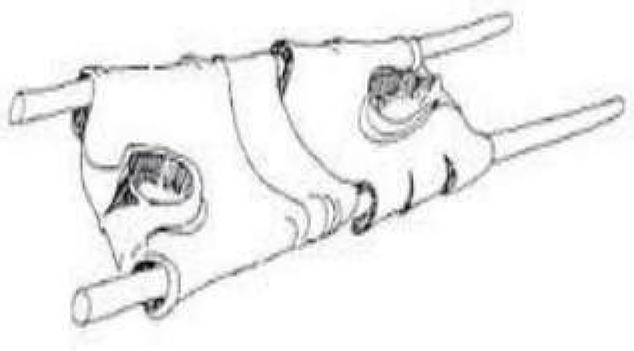


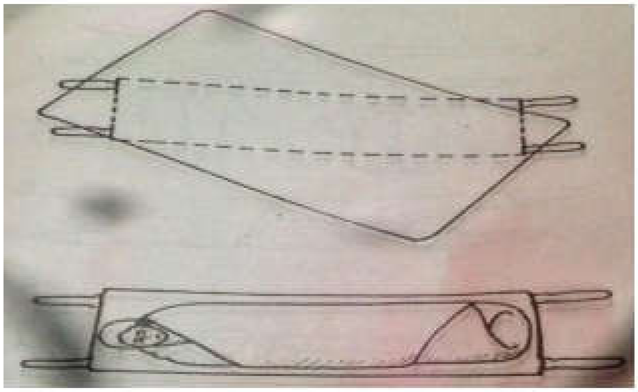
(٣٢) انئور



دتذکرى جوړولو لارښود







(۳۳) انځور

Download From: Aghalibrary.com

Digital Library