



د لویانو لپاره د غاښونو پاملرنه

د عمر د لوړېدو پروسه په دې معنا ده چې موږ باید د خولې او غاښونو د ښې روغتیا د ساتنې لپاره باید اضافي هڅه وکړو.

د خولې حفظ الصحه

زموږ ډېری کسان غواړي د امکان تر کچې د اوږدې مودې لپاره د خولې او غاښونو ښه روغتیا وساتي او له ښې پاملرنې سره به غاښونو د ټول ژوند په اوږدو کې وپایې. د غذايي رژیم، د خولې د حفظ الصحې او ستاسو د فلوراید د کارولو ورځنۍ عادتونه د خولې د ښې روغتیا د ساتنې لپاره اړین دي. هر څوک باید خپل غاښونه سهار او د شپې په خپل برس او فلوراید د غاښونو کریم سره خپل غاښونه برس کړي؛ تر ټولو غوره وختونه له سهارنۍ څخه وروسته او له ویده کېدو څخه د مخه دي. سیستماتیک اوسې او ډاډ حاصل کړئ چې د غاښونو تر منځ خالیګاوي او د غاښونو د شا برخې هم پاکې کړئ. د غاښونو تار، د غاښونو ډکې یا د غاښونو د منځونو برسونه کېدای شي چې ښې مرستې وي. په یاد ولرئ چې خپله ژبه هم برس کړئ. که چېرته د خپلو ټولو یا ځینو غاښونو لپاره پروتیز لرئ، باید هره ورځ یې له خپلې خولې څخه لرې کړئ. پروتیز په ورځ کې یو ځل د غاښونو په مناسب برس (د پروتیز برس) او صابون (زالو) سره پاک کړئ تر څو له باکتریايي او قارچي عفونتونو څخه وژغورل شي. د غاښونو له کریم څخه استفاده مه کوئ ځکه چې په دې کې زېږوونکي مواد دي او د وخت په تېرېدو سره د پروتیز پاک ساتل ورسره ستونزمنېږي. ستاسو د غاښونو روغتیا به دا تعیین کړي چې ایا تاسو اضافي بشپړوونکي فلوراید او/یا د مرستو نورو ډولونو ته اړتیا لرئ یا نه. په دې اړه د خپلو غاښونو د حفظ الصحې له مسوول/د غاښونو له ډاکټر سره خبرې وکړئ چې غاښونه مو څنګه ښه پاک وساتئ او کوم ډول د فلوراید بشپړوونکو ته به تاسو اړتیا ولرئ.

غذايي رژیم

د اصلي خواړو تر منځ خواړه او تروش شیان خوړل او څښل د غاښونو د کنډولي کېدو اصلي لامل دی. 4-5 سپک خواړه له یو څو لویو خواړو څخه ښه دي. هغه خواړه چې ستاسو د عمومي روغتیا لپاره ښه دي ستاسو د غاښونو روغتیا ساتلو لپاره هم غوره دي. اوبه تر ټولو غوره څښاک دی.

ناروغی او درمل

دا خورا مهمه ده چې د غاښونو ډاکټر ته د هر هغو درملو په اړه خبر ورکړئ چې تاسو یې د غاښونو د درملنې له پیل کېدو څخه د مخه کاروئ. دا په ځانګړې توګه هغه وخت خورا مهم دی که چېرته تاسو د انعقاد ضد درمل او د اسیتایلېسلیک اسید (اسپرین) چمتو کولو درمل خوړئ. ځینې درمل کېدای شي د خولې د وچېدو لامل شي چې دا یو جانبي عوارض دی. دا چې لارې د غاښونو په ساتلو کې مرسته کوي، د خولې وچ والی به د غاښونو د کنډولي کېدو لامل شي. که تاسو دا ستونزه لرئ، نو ستاسو غاښونه باید د غاښونو د حفظ الصحې د مسوول/د غاښونو ډاکټر له لوري د معمول په پرتله ډېر وکتل شي. که چېرته تاسو اړتیا لرئ چې د خولې د وچېدو د مخنیوي لپاره د خواړو تر منځ لوزېنګونه وژوئ، نو ډېر له شکر پرته غوراوي موجود دي. دا خورا مهمه ده چې د زړه د ټولو جراحيو او وړانګو له لارې له درملنو څخه د مخه د غاښونو روغتیا په بشپړه توګه چپک شي. د دخانیاتو د څکولو او د غاښونو د کنډولیدو د بېلا بېلو ناروغیو تر منځ یوه څرګنده اړیکه ده. که چېرته تاسو غواړئ له دخانیاتو څخه ګټه اخیستل بند کړئ، د غاښونو د حفظ الصحې له مسوول/ډاکټر څخه د مرستې غوښتنه وکړئ. که تاسو درملو ته اړتیا لرئ نو کېدای شي چې د غاښونو او ووریدو د ناروغی له خطر سره مخ شئ. تل خپل د غاښونو د حفظ الصحې مسوول/ډاکټر ته د هغو درملو په اړه خبر ورکړئ چې تاسو یې کاروئ او د لارښوونې غوښتنه وکړئ.

د غاښونو د روغتیا د خدمت د قانون له مخې حق

د غاښونو د روغتیا د خدمت قانون تاسو ته د غاښونو له عامه خدمت څخه د غاښونو د وړیا پاملرنې د ترلاسه کولو حق درکوي که چېرته تاسو په کومه اداره کې اوسېږئ یا مو د وروستیو درې یا ډېرو میاشتو لپاره په کور کې پاملرنه ترلاسه کړې وي.

د نورو معلوماتو ترلاسه کولو لپاره تاسو ته نږدې د غاښونو له عامه کلینیک سره اړیکه ونیسئ.

