

د ساه بندي په مقابل کې ورخطايي:

څنگه کولی شو چې توپیر بیان کړو

Montefiore

EINSTEIN
Albert Einstein College of Medicine



په سلو کې شاوخوا 10% خلک د ساه بندي ناروغي هم لري. ساه بندي او ډار ورته نښې لري: د ساه بندي، د سینې سختوالي، د شدید ډار احساس.

د ډار نښې	د ساه بندي نښې	ولی په توپیر باندې پوهیدل مهم دي؟
- د ساه کموالی - د زړه ټکان - د سینې درد - خولي کیدل - لړزېدل / لړزېدل - سرچرخي یا نری د سردرد - زړه بدوالی / د معدې خپګان - د غیر واقعیت احساسات - د کنټرول له لاسه ورکولو او یا هم د مړه کیدو ویره	- د ساه کموالی - د سینې آوازونه - د سینې سختوالي/درد - د بلغم تولید - توخی کول - د انرژي د لاسه ورکول	دا معشوش کیدی شي، مګر پدې پوهیدل چې ستاسو د ساه بندي او ورخطايي لاملونه څه دي او د هر ډول برید درملنه څنگه کولی شي تاسو ښه احساس کړي! دا پېښې ډارونکي کیدی شي مګر تاسو کولی شئ په خپل ساه بندي او ورخطايي باندې کنټرول ترلاسه کړئ!
ورخطايي	ساه بندي	ایا دا ساه بندي یا ورخطايي دی؟
څه باید وکړو: په مقابل کې د. - د ساه بندي / ژغورونکي درمل مه اخلئ. - خپل نښې لیست کړئ. - خپل ځان ته یادونه وکړئ چې هاپیر وینټیلیشن د سست، کم تنفس له لارې کنټرول کیدی شي. - خپل ځان ته یادونه وکړئ چې هاپیر وینټیلیشن د سست، کم تنفس له لارې کنټرول کیدی شي. - د ورخطايي درملنې لپاره د خپل روغتیا پاملرنې چمتو کونکي سره اړیکه ونیسئ.	- خپل د ساه بندي عمل پلان تعقیب کړئ او د ساه بندي ژغورلو درملو کارولو په اړه فکر وکړئ. - ستاسو د ساه بندي نښې وڅارئ. - که چېرې توخی / پرنجی / د ساه لنډی ستاسو د ګرندې راحت / ژغورنې درملو وروسته ښه نشي، خپل روغتیايي چمتو کونکي سره اړیکه ونیسئ. - که تاسو په تنفس کولو کې ستونزه لرئ، په تګ، خبرو کولو کې ستونزه لرئ، شونډې/نخونه نیلي/خړ شي، یا که ستاسو سینه هرکله چې ساه اخلی نو 911 ته ټنګ ووهئ.	توخی، پرنجی یا د بلغم تولید په عادي ډول د ورخطايي بریدونو په جریان کې نه پېښیږي مګر ډېری وختونه د ساه بندي حملې په جریان کې پېښیږي. ایا دا ساه بندي یا ورخطايي دی؟ - د خپلو نښو لیست جوړ کړئ. - خپل د لوړ جریان میټر وکاروئ! د شخصي غوره احتمالي ساه بندي د 80% څخه ټیټ جریان.