



ډير خلک دوه پښتورگي لري، چې هر يو يې د لويانو د سوک په اندازه وي، چې د ملا د تېر په دواړو اړخونو کې د پښتو له قفسچې لاندې موقعيت لري. که څه هم دوی کوچني دي، ستاسو پښتورگي ډير پيچلي او مهمې دندې ترسره کوي چې د بدن پاتې برخې متوازن ساتي. د بيلگې په توگه، پښتورگي:

د کثافاتو او اضافي مايعاتو لرې کولو کې مرسته کوي 

وينه فلتر کوي، ځينې مرکبات ساتي پداسې حال کې چې نور لرې کوي 

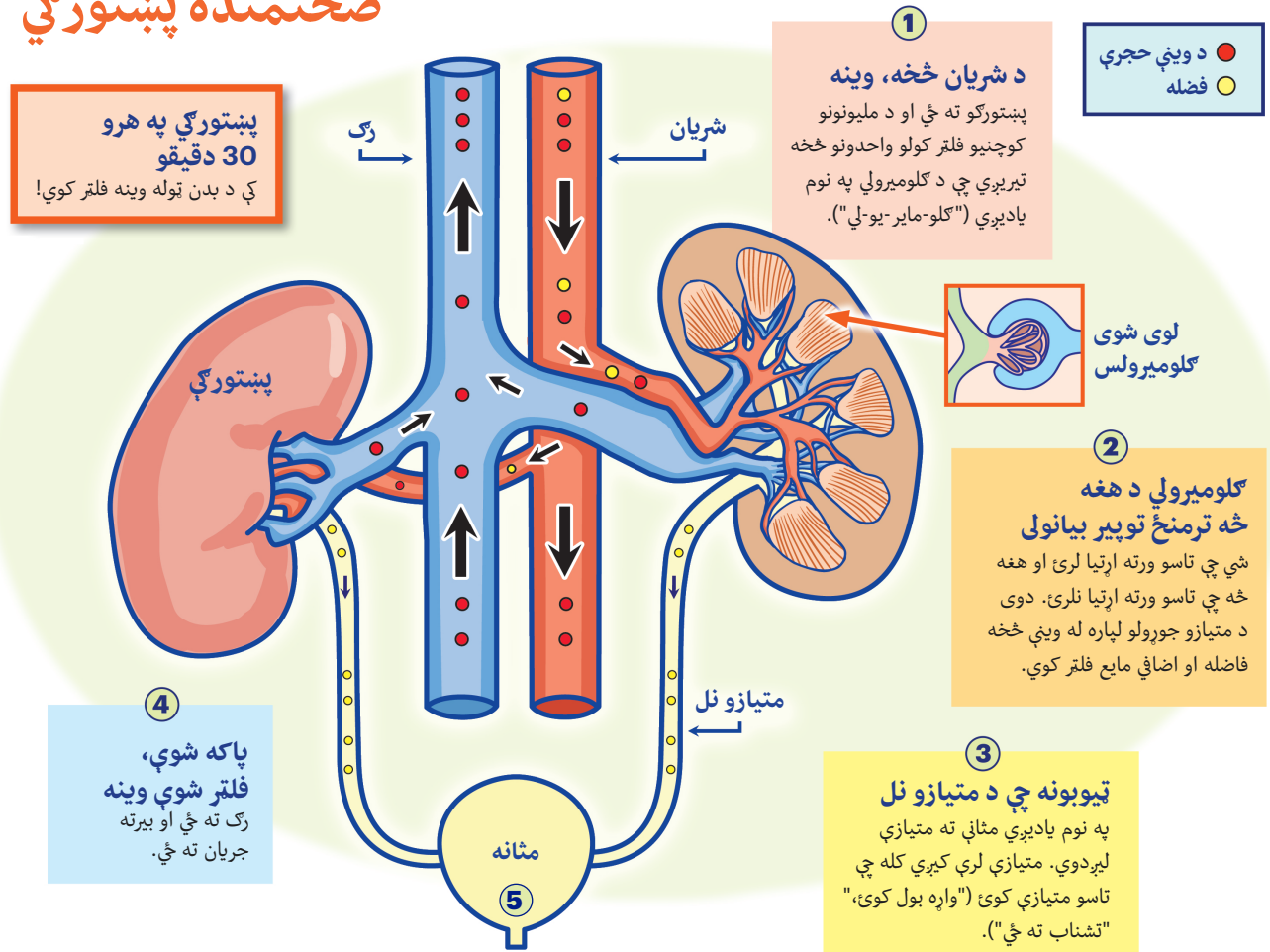
د وينې د سرو حجرو توليد کنټرولوي 

ويټامينونه جوړوي چې وده کنټرولوي 

هورمونونه خوشې کوي چې د وينې فشار تنظيمولو کې مرسته کوي 

د وينې فشار، د وينې سرې حجرې، او په بدن کې د ځينې غذايي موادو اندازه، لکه کلسيم او پوټاشيم تنظيم کولو کې مرسته کوي 

# صحتمنده پښتورگي



## دلته هغه څه دي چې پښتورگي خپل مهم کارونه څنگه تر سره کوي:

1. وينه د زړه د يو شريان له لارې پښتورگو ته ننوځي
2. وينه د مليونونو کوچنيو وينې فلترنو څخه په تيريدو سره پاکيږي
3. فاضله مواد د متيازو نل له لارې تيريري او په مثانه کې د متيازو په توگه زيرمه کيږي
4. نوې پاکه شوې وينه د رگونو له لارې د وينې جريان ته بيرته راستنيري
5. مثانه ډکيږي او متيازې د متيازو د نل له لارې له بدن څخه بهر کيږي

پښتورگي په هرو 24 ساعتونو کې شاوخوا 200 کوارټره مایع فلتر کولو او د وينې جريان ته بيرته راستنيدو د خپل ژوند دوامدار دنده ترسره کوي. تقريباً دوه کوارټره د متيازو په شکل له بدن څخه خارجيږي، په داسې حال کې چې پاتې تقريباً 198 کوارټره په بدن کې پاتې کيږي. هغه متيازې چې موږ يې بهر کوو د تقريباً يو څخه تر اتو ساعتونو پورې په مثاني کې ذخيره کيږي.

د نورو معلوماتو لپاره، د پښتورگي ملي بنسټ سره اړيکه ونيسئ

د وړيا مرستې تليفوني کرښه: **855.NKF.CARES** يا برېښنالیک: **nkfcares@kidney.org**



**KIDNEY.ORG**

دا مينځپانگه يوازې د معلوماتو کارولو لپاره چمتو شوې او د دې موخه د طبي مشورې يا د روغتيا پاملرنې مسلكي د طبي مشورې بدیل په توگه نده.

**NATIONAL KIDNEY FOUNDATION**