Royal College of Anaesthetists

لەبارەی سڕکردنەوە

ئەم ناميلكەيە باسی سڕكردن دەكات، چۆنە و چۆن كار ئەكات و لەوانەيە چ كاتێک پێويستت بێ. هەروەها باسی سوود و مەترسيەكانی بەكارهێنانی سڕكردن دەكات لەگەڵ ئەوەی ئەگەری هەيە هەست بە چی بكەيت.

هەروەها ئەوەی گرنگە باسی ئەوەش دەكات پێويستە پلانی چی دابنێيت بۆ ئاگاداربوونی خۆت پاش سڕكردنەكەت.

ئەمە لەلايەن نەخۆش و نوێنەری نەخۆش و پزيشكی سڕكردنەوە پێكەوە نووسراوە.

سڕكردن واتا وەرگرتنی دەرمان بۆ هەستكردن بە ئاسوودەيی لەكاتی نەشتەرگەريدا. دەرمانەكان (سڕكەرەكان) بە گشتی لەڕێگەی دەمارەوە بەكاردێن، بەڵام هەندێک جار دەكرێت لەڕێی دەم يان لەڕێی ماسكی هەڵمژينەوە وەربگيرێت.

كارمەندی سڕكردن ناوی ئەو پسپۆرە تەندروستيەيە كە ئەم كارە دەكات. لە ژووری نەشتەرگەريدا، بە گشتی ئەو كەسەی كارەكە دەكات دكتۆری بەنجكردنە. لە جێيەكانی تری نەخۆشخانەكەدا يان لە كلينيكەكانی دەرەوەی نەخۆشخانەدا، لەوانەيە دكتۆر يان چاودێرێكی تەندروستی پيشەيی ئەو كارە بكات.

سێ ئاستی جياوازی سڕكردنی دەماريی هەن. پێيان دەوترێت سڕكردنی 'كەم' و 'مامناوەند' (هەندێك جار پێشی دەوترێت سڕكردنی بەئاگا) و 'قوڵ'. هەرچۆنێک بێ ئەو ئاستانە زۆر ورد نين، زياتر ئەكەونە سەر هەستياری نەخۆشەكە بۆ ئەو دەرمانەی بۆ سڕكردنەكەی بەكاردێت.

جياوازی نێوان سڕكردن و بەنجی گشتی چيە؟

جياوازی سەرەكی نێوان سڕكردن و بەنجی گشتی ئەمانەيە:

- ئاستی هۆشداريت
- پێويستبوون بە ئامێر بۆ يارمەتيدان لە هەناسەداننتدا
- ئەگەری كاريگەری لاوەكی.

لەكاتی سڕكردنی كەم و مامناوەندا، هەست بە ئارامی و خەواڵويی و ئاسوودەيی ئەكەيت. لەوانەيە هەندێک كات خەوت لێ بكەوێت، بەڵام ئاسان بەخەبەردێيتەوە.

بەنجكردنی گشتی بە تەواوەتی بێهۆش و بێ ئاگات ئەكات لەكاتی نەشتەرگەريەكەدا.

سڕكردنی قوڵ لەنێوان ئەم دوو جۆرە سڕكردنەدايە.

سڕکردنی کەم (سووک)	سڕکردنی مامناوەند (بەئاگا)	سڕکردنی قووڵ
بڕێکی کەم دەرمانی سڕکەر وەردەگرێت	کەمێک زیاتر دەرمانی سڕکەر وەردەگرێت	زیاتر لە یەک ژەم دەرمانی سڕکەر وەردەگرێت
هەست بە ئاسوودەیی دەکەیت و کەمتر نیگەران دەبیت لەبارەی ئەو شتانەی لە دەوروبەرت ڕوودەدەن	زۆر هەست بە ئاسوودەیی و خەواڵویی ئەکەیت	لە زۆرینەی کاتی چارەسەرەکەدا خەوت لێ دەکەوێت
بە ئاگا دەبیت و دەتوانی بە شێوەیەکی ئاسایی قسە بکەیت	خەواڵو دەبیت بەڵام دەتوانیت بە شێوەیەکی ئاسایی قسە بکەیت و ئەو ڕێنماییانە جێبەجێ بکەیت کە پێت دەوترێت	خەوت لێ دەکەوێت وە ناتوانی قسە بکەیت لە زۆرینەی کاتی چارەسەرەکەدا
لەوانەیە چارەسەرکردنەکەت بەبیربێتەوە بەڵام هەموو وردەکاریەکانت بیر نایەتەوە	ئەگەری هەیە هەندێك بەشی چارەسەرکردنەکەت بیر بێت	ئەگەری بەبیر هاتنەوەی زۆرینەی چارسەرەکەتت نیە - ئاستی سڕکردنەکە دیاری دەکرێت بەپێی پێویستی
سڕکردنی کەم نابێت کاریگەری هەبێت لەسەر هەناسەدانت	سڕکردنی مامناوەند نابێت کاریگەری هەبێت لەسەر هەناسەدانت	لەوانەیە هەناسەدانت هێواش ببێتەوە. کارمەندی سڕکردنەکە چاودێریت دەکات وە یارمەتیت دەدات گەر پیویستت پێی بوو. لە بەریتانیا (UK)، سڕکردنی قوڵ دەبێت لەلایەن ستافێکەوە بکرێت کە شارەزایی و ڕاهێنانی پزیشکی بەنجکردنیان هەبێت.

سڕکردن لەڕێی دەمەوە (سڕکەری دەمی) چییە؟

وەرگرتنی حەبێکی سڕکەر (بۆ نمونە: Diazepam) لەوانەیە هەندێ جار یارمەتیدەر بێ لە ئارام بوونەوەت گەر زۆر نیگەران بوی لە پێش وەرگرتنی بەنجە گشتیەکە، بەڵام بە گشتی بەس نییە تا لەکاتی نەشتەرگەریەکەدا ئارامت بکاتەوە. ماوەیەکی پێدەچێت تا دەست بە کارکردن دەکات، ژەمەکەی بەپێی خەڵکی دەگۆڕێت.

نابێت داوا لە دکتۆرەکەت بکەیت کە سڕکەری دەمیت بۆ بنوسێت تا پێش ئەوەی بێیە نەخۆشخانە بەکاری بهێنیت، مەگەر ڕەزامەندی ئەو تیمەت هەبێت کە چاودێریت ئەکەن، بە پێچەوانەوە لەوانەیە هیچ چارەسەرێکت بۆ ئەنجام نەدرێت.

گرنگە بتوانیت بە ڕوونی بیر بکەیتەوە کاتێک پزیشکەکەت دەبینیت، بۆ تاووتوێکردنی سوودەکان و مەترسی زیانەکانی نەشتەرگەریەکەو پرۆسەکە. دواتر دەبێت پەڕەیەی ڕەزامەندی واژۆ بکەیت کە ڕازیت بە ئەنجامدانی نەشتەرگەریەکە و پرۆسەکە.

سڕکردن لەڕێی دەمارەوە چیە؟

سڕکردن لە ڕێگەی دەمارەوە بریتیە لەوەی کاتێک سڕکەرێک بۆ ئارام کردنەوەت دەکرێتە ناو سوڕی خوێنتەوە لە ڕێگەی بۆریەکی بچوکی پلاستیکیەوە (پێشی دەوترێت کانۆلا) بە گشتی دەکرێتە ناو خوێنهێنەرێک لە قوڵ یان دەستتدا.

کارمەندی سڕکردنەکان ڕاهێنانیان پێکراوە بۆ پێدانی بڕی دروستی سڕکردن و ئاگاداربوون لە هەر کاریگەریەکی لاوەکی. کارمەندی سڕکردنەکەت لەگەڵت دەمێنێتەوە لە ماوەی چارەسەرەکەت و چاودێری هەناسەدان و ڕێژەی ئۆکسجینت دەکات.

چی جۆرە چارەسەرکردنێک دەکرێت لەکاتی سڕکردن لەڕێی دەمارەوە؟

زۆر چارەسەری بچوک و بەدواداچون دەکرێت لەژێر سڕکردنی دەماریدا، بە گشتی لەگەڵ بەنجکردنی ناوچەییدا. چەند نمونەیەك وەکو:

- وەرگرتنی نمونە لە پێست یان مەمک
- چاککردنەوەی بچوك بۆ شکانی ئێسک
- نەشتەرگەری بچوك بۆ پێست، دەست یان قاچ
- ئەو نەشتەرگەریانەی دەکرێن بۆ یارمەتیدان لە شیکارکردنی کێشەی گەدە (نازور)، سی (نازوری سییەکان)، قۆلۆن (نازوری قۆلۆن) یان میزەڵدان (نازۆری میزەڵدان)
- ددان دەرهێنان یان چارەسەری تری ددان
- نەشتەرگەری چاو، وەکو لابردنی ئاوی سپیی چاو.
- نەشتەرگەری جوانکاری

هەندێ چارەسەری قوڵتر دەکرێ ئەنجام بدرێن لەژێر سڕکردن و بەنجکردنی ناوچەییدا.

سڕکردن لە نەشتەرگەری ددان و کلینیکی جوانکاریدا

چارەسەر لەژێر سڕکردندا بە گشتی لە نەخۆشخانەدا ئەنجام دەدرێ. بەهەرحاڵ، دەکرێت سڕکردن بە مەبەستی چارەسەری ددان لە ئەنجامدانی لە نەشتەرگەری ددان یان لە کلینیکی تایبەتی ددان بەکاربێت. سڕکردن بۆ نەشتەرگەری جوانکاری دەکرێت لە کلینیکدا ئەنجام بدرێت. مەرجی سەلامەتی و گرنگپێدانی تۆ وەکو خۆی دەمێنێتەوە. کارمەندی سڕکردنەکەت، ددانسازەکەت یان پزیشکی نەشتەرگەری جوانکاریەکەت تاووتوێی جۆرە گونجاوەکانی سڕکردنت لەگەڵدا دەکات - چەند جۆرێک سڕکردنی جیاواز هەن بۆ چارەسەری ددان لە کەسانی پێگەشتوو و منداڵدا. دەبێت چارەسەرەکەت بۆ روون بکەنەوە لەگەڵ هەر مەترسیەک کە ئەگەری روودانی هەیە. گرنگە کە ڕەچاوی وردی هەر ئامۆژگاری و ڕێنماییەک بکەیت کە ئەوان پێتدەدەن.

سوودەکان چین ئەگەر سڕکردن بژاردەیەک بێت بۆ چارەسەریەکەت

- سڕکردن بەخێرایی کاردەکات و ژەمەکەی دەکرێت دەستکاری بکرێت تاوەکو بڕی تەواو و ڕاستت بدرێتێ
- ئەوە یارمەتیت دەدات تاوەکو هێورو ئارامبیت لەکاتی چارەسەریەکەتدا. ڕەنگە زۆرت بیرنەمێنێت لەدواییدا سەبارەت بە چارەسەریەکەت.
- بۆ هەندێ ڕێکار، دەکرێت سڕکردن لەبری بەنجی گشتی بەکار بێت کە ڕەنگە یارمەتیدەربێت بۆ ئەو نەخۆشانەی کە هەندێ گرفتی پزیشکیان هەیە.
- بە گشتی کاریگەری لاوەکیان کەمترە لە بەنجی گشتی.
- چاکبوونەوە خێراترە لەوەی پاش بەنجی گشتی، هەربۆیە عادەتەن دەتوانیت لەماوەی سەعاتێک یان دوو سەعاتدا بچیتەوە ماڵەوە لەپاش چارەسەری وەرگرتنەکەت ئەگەر هەستت بەباشی کرد.

جێگرەوەکانی سڕکردن چین؟

- بەنجی گشتی: بەتەواوەتی بێهۆش دەبیت و هیچت سەبارەت بە نەشتەرگەریەکە لەبیر نامێنێت.
- بەنجی ناوچەیی بەبێ هێچ بێهۆشکردنێک: بەتەواوەتی بەئاگایت لەکاتی چارەسری وەرگرتنەکەدا، بەڵام مورتاح دەبیت. بەربەستێك دادەنرێت تاوەکو نەتوانیت نەشتەرگەریەکە ببینیت کە بۆت دەکرێت.

کێ بڕیاردەدات کەئەگەر من پێویستم بە (بێهۆشکردن)سڕکردن بێت؟

تۆ دەتوانیت تاووتوێی ئەوە بکەیت کە ئەگەر بژاردەی (بێهۆشکردن) سڕکردنت هەبێت بۆ نەشتەرگەریەکت لەگەڵ پزیشکەکەت یاخود پەرستارەکەت لەکاتی هەڵسەنگاندنەکەدا. ئەگەر دەرفەتی ئەوەت پێنەدرا ئەوکاتە دواتر دەتوانیت داوای ئەوە بکەیت.

ئەگەر تۆ لەژێر مەترسی بارودۆخی پزیشکی دیکەدایت، ئەوا پزیشکەکەت تاووتوێی بژاردەکانی دیکەت لەگەڵدا دەکات. ئەو کات دەتوانن پێکەوە ڕێکەون لەسەر باشترین بژاردە بۆت.

دەتوانم چی بکەم بۆ ئامادەبوون بۆ پرۆسەی بێهۆشکردن؟

- ئەگەر کەسانێک هەیە تۆ ئاگات لێیان دەبێت ، بۆ نمونە منداڵ یاخود خەڵکانی بەساڵاچوو، ئەوا پێویستت بە پلان دانانە بۆ کەسێکی دیکە تاوەکو بایەخیان پێ بدات لەبری تۆ تاوەکو پاش نەشتەرگەریەکە.
- کەسێکی بەتوانا پێویستە بۆ ئەوەی تۆ بە ئۆتۆمبیلی تایبەت یاخود تاکسی بباتەوە ماڵەوە- ئامۆژگاری بەکارهێنانی هۆکانی گواستنەوەی گشتی لەپاش بێهۆشکردن ناکرێت. لەبەرئەوەی کە کاریگەریەکانی بێهۆش کردن دەکرێت تاوەکو 24 سەعات بەردەوام بێت، ئەوا دەبێت کەسانێک ئاگایان لێت بێت بەدرێژایی شەو.

- هەموو دەرمانەکانت لەگەڵ خۆت بۆ نەخۆشخانە بهێنە بەو ئامرازی هەناسەدان و داودەرمانانەوە کەبەردەوام بەکاریان دێنیت ڕۆژانە.
- ئەگەر نەخۆشیەکی دیکەت هەیە یاخود توشی ئەنفلوەنزا بوویت یان دووگیانی، تکایە پەیوەندی بکە بە نەخۆشخانەکەت یاخود کلینیکە پزیشیەکەت لەبەرئەوەی بێهۆشکردنت سەلامەت نیە. لەوانەیە وا پێویست بکات دوبارە کاتی چارەسەریەکە بگۆڕدرێت و دابنرێتەوە.
- ئاگاداری پزیشکەکەت بکە لەرۆژی نەشتەرگەریەکەدا ئەگەر شیر پێدەربیت.
- هەموو ماکیاژێک- بە بۆیەی نینۆک و زێروزیویشەوە- لابە بەرلە هاتنت بۆ نەخۆشخانە یاخود کلینیکی پزیشکی. دەکرێت ئەڵقەی هاوسەرگیریت لەدەستدابێت.
- هەندێ جلوبەرگی شل و فراوان لەگەڵ خۆت بهێنە وەک ڕۆبی خەو یاخود شاڵی لۆکە تاوەکو بە مورتاحی و گەرمی خۆت داپۆشیت. پێڵاوی تەختت لەپێ بکە.

ئایا دەتوانم بەرلە چارەسەری وەرگرتن بخۆم و بخۆمەوە؟

کلینیکە پزیشکیەکە یاخود نەخۆشخانەکە ڕێنمایی تەواوت پێدەدات, هەروەها دەربارەی ئەوشی کە لە کەیەوە دەبێت نەخۆیت و نەخۆیتەوە.

بۆ بێهۆشکردنی مامناوەند و قووڵ، دەبێت بەرلە شەش سەعات خواردنت نەخواردبێت بەڵام دەتوانیت بڕێکی ئاسایی لە شلەمەنی ڕوون بخۆیتەوە (ئاو) بەر لە دوو سەعات لەوەرگرتنی چارەسەریەکەت. شلەمەنیە ڕوونەکان ئاو و شەربەتی توێنراوە (نەک ئەوەی پارچەمیوەی تیابێت) و چای ڕەش و قاوە دەگرێتەوە.

هەوڵبدە لەو ماوەیە زیاتر وازت لەخواردن خواردنەوە نەهێنابێت.

بۆ بێهۆشکردنی کەم، نەخواردن و نەخواردنەوە پێویست نیە(بەرۆژوبون)، بەڵام گرنگە کەرەچاوی ڕێنماییەکانی نەخۆشخانەکەت بکەیت.

ئەگەر نەخۆشی شەکرەت هەیە، دەبێت داوای ڕێنمایی تایبەت بکەیت سەبارەت بەوەی کەکەی دەبێت دەرمانی شەکرە بخۆیت و کەی لەخواردن بوەستیت.

چی ڕوودەدات لە ڕۆژی چارەسەری وەرگرتنەکەمدا؟

عادەتەن ڕۆبی نەخۆشخانە لەبەردەکەیت. کاتێک دەچیت بۆ ژووری نەشتەرگەری، پزیشکی بێهۆشکردن هەندێك ئامێری چاودێریت پێوەدەلکێنێ. ئەو ئامێرانەی کە بەکاردەهێنرێن زۆرجار ئەمانەن:

- پێوەری پەستانی خوێن بەقۆڵتەوە دەلکێنرێت.
- لکێنەری کارەبایی بەسەر بەشی سەرەوەی سنگت بۆ تۆمارکردنی لێدانی دڵت.
- پێوانی ئۆکسجین بەسەر پەنجەتەوە دادەنرێت
- بۆریەکی باریکی پلاستیکی بۆ پێوانی بڕی کاربۆن دیۆکساید لەکاتی هەناسەدانەوەدا. ئەم بۆریەش زۆرجار دەلکێنرێت بە ماسکی ئۆکسجین وەرگتنەکەوە.

شێوازی سڕکردنەکە چۆنە؟

- بێهۆشکردنەکە لەڕێی کانولایەکەوە دەکرێت کە خراوەتە نێو دەمارێکی خوێنبەر لەقۆڵتدا یاخود لەسەر پشتی دەستتە. دەکرێت بەنجی زیاترت پێبدرێت ئەگەر پێویستت بوو لەکاتی نەشتەرگەریەکەدا. لەکاتی بەنجکردنی قووڵدا، بەبەردەوامی دەرمانت لەڕێی کانولاکەوە بە دەماری خوێنبەرەکەتدا بۆ دەنێردرێت.
- ئۆکسجین لە ڕێگای لولەیکی پلاستیکی کە لە ناو لووت دانراوە، یاخود لە ڕێگای ماسک پێت دەدرێت.

ئایا بێهۆشکردن چۆنە؟

ئەمە دەگۆڕێت بەپێی کەسەکان و بەپێی ئەو بڕەیە کە پێیان دەدرێت. لەکاتی بێهۆشکردنی قووڵدا تۆ خەوت لێدەکەوێت، بەڵام لە بێهۆشکردنی کەم و مامناوەنددا بەزۆری هەست بە ئارامی دەکەیت.

کاتێک پرسیار دەربارەی سڕکردنمان لە نەخۆشەکان کرد، وەڵامەکانیان ئەمانە بوو:

هەستم بە خەواڵووبون کرد وەکو خەون وابوو.

“وامزانی بەدرێژای ماوەکە بەئاگابووم، کەمێك ئاگام لە دنیا نەما و پاشان پێمزانی کە سەعاتێک تێپەڕیوە.”

“هەستم بە ئارامی و دڵخۆشی دەکرد”

ئەوە سەیربوو، هەستم بە دابڕانێکی گەورە دەکرد لەو شتانەی دەوروبەرم کە ڕوویدەدا.

ڕۆشتنەوە بۆ ماڵەوە لەپاش نەشتەرگەریەکە.

- ئەگەر بێهۆشکردنی سووک یاخود مامناوەندت وەرگرتبێت ئەوا زۆرجار دەتوانیت بڕۆیتەوە ماڵەوە لەپاش سەعاتێک یان دوو سەعادەت لە دوای چارەسەری وەرگرتنەکەت.
- ئەگەر خەواندنی قووڵ وەربگریت، بۆ چاکبوونەوە بە گشتی دوو کاتژمێر یان زیاترت پێویستە. کاتی ڕۆیشتنەوەت بۆ ماڵەوە بەتەواوی دەکەوێتەوە سەر خۆت، دەکەوێتە سەر ئەوەی چەند کاتت دەوێت بۆ چاکبونەوە.
- وەکو پێشتر باسکرا، پێویستە کەسێکی پێگەشتوو بتباتەوە بۆ ماڵەوە بە سەیارە یاخود تەکسی وا باشترە گواستنەوەی گشتی نەبێت، وە شەویش لەگەڵت بمێنێتەوە. ئەگەر هیچ کەسێک نەبێت کە لەدوای نەشتەرگەریەکە لەگەڵتدا بێت، ئەوا لەوانەیە پێویست بکات لە نەخۆشخانە بمێنیتەوە یاخود لەوانەیە وا پێویست بکات نەشتەرگەریەکە دوا بخرێت.
- سڕکردنەکە ڕەنگە وات لێبکات نەتوانیت لەسەر پێیەکانی خۆت بوەستیت. تکایە لەسەر پلیکانەکان وریابە و با کەسێکت لەلابێت کە هەستت بە ناجێگیری کرد.
- لەوانەیە نەشتەرگەریەکە تا ٢٤ کاتژمێر کاریگەری بکاتە سەر توانای بڕیاردانت، بۆیە لەوانەیە وا باشتر بێت کە هیچ بڕیارێکی گرنگ نەدەیت لەو ماوەیدا. نابێت لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان/سەکۆ گشتییەکان چالاکیت هەبێت یان پۆست بڵاوبکەیتەوە بکەیت.
- نابێت بگەڕێیتەوە سەر کار، چاودێری خەڵک بکەیت، شۆفێری بکەیت، چێشت لێبنێیت یاخود هەر ئامێرێک بەکاربهێنیت بۆ ماوەی ٢٤ کاتژمێر، دەکرێت پێویستت بەو کاتە بێت تا دەرمانەکان لە جەستەتدا نامێنن.
- نابێت بۆ ماوەی ٢٤ کاتژمێر هیچ خواردنەوەیەک کحولی بخۆیتەوە یاخود حەبی خەولێکەر بەکاربهێنیت لە دوای نەشتەرگەریەکە.
- دکتۆرەکەت ڕێنمای زیاترت بۆ دەنوسێت بۆ چارەسەری زیاتر بۆ ئەوەی لە ماڵەوە پەیڕەویان بکەیت.
- نەخۆشخانەکە ژمارەیەکت پێدەدات بۆ ئەوەی تەلەفونی بۆ بکەیت کاتێک هەست بە باشی نەکەیت لە ماڵەوە.
- ئەگەر لە دوای پرۆسەکە هەستت بە نیگەرانی کرد، باش نەبوویت، یان نەتوانیت ژمارەکە بدۆزیتەوە، دەتوانی تەلەفون بۆ دکتۆری گشتیەکەت بکەیت یان زەنگ لێ بدەیت بۆ ١١١ ، یاخود بڕۆ بۆ بەشی ناوخۆیی ڕووداو و خەستەخانەی لەناکاو (تەواری) لەگەڵ پێگەیشتویەک ئەگەر پێویست بوو.

کاریگەریە لاوەکیەکان، ئاڵۆزیەکان و مەترسیەکان

لە سڕکردنە نوێکان، کێشەی گەورە و باو نەماون. مەترسیەکان بەتەواوەتی ناتوانرێت لاببرێت، بەڵام لەم ساڵانەدا دەرمانە نوێیەکان، ئامێرەکان و ڕاهێنانەکان وایکردوە سڕکردن پرۆسەیەکی سەلامەتربێت.

پزیشکانی سڕکردن بەتەواتی ئاگادار دەبن بۆ دوورخستنەوەی ئەو مەترسیانەی لەم بەشەدا باسکراون. دەتوانن زانیاری زۆر زیاترت پێ بدات لەبارەی ئەم مەترسیانە و ئاگاداریە پێشوەختەکان بۆ ئەوەی لێیان دووربکەویتەوە.

خەڵک جیاوازن لە چۆنیەتی لێکدانەوەی وشەکان و ژمارەکان. ئەم پێوانەیە بۆ یارمەتیدان دابین کراوە.

هەروەها دەتوانی زانیاری زیاتر لە پەیجی نەخۆشەکانەکان بدۆزیتەوە لە ماڵپەڕی کۆلیج:
www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/sorani

مەترسیەکان لە کاتی سڕکردنتدا

- ڕێژەی هەناسەدانت ڕەنگە خاو بێتەوە. ئەم کارەش باوە لەکاتی بەکارهێنانی بەنجی گشتی، بەڵام مەترسی دەخاتە سەرنەخۆش هەرکاتێک بەنج بەکارهات. پسپۆری سڕکردن شارەزایە لە هەڵسەنگاندنی باری تەندروستی تۆ وئەگەر پێویستی کرد پشتگیری هەناسەدانت بۆ دابین دەکات.
- دابەزینی پەستانی خوێن بە ڕێژەیەکی کەم زۆر باوە، پسپۆری سڕکردن شارەزایی لەم بوارەش هەیە و دەتوانێت چارەسەریت بکات.
- حاڵەتێکی زۆر باو و ئاساییە کە ئەو جێگەیەی کانۆلاکەی لێ دادەنرێ شین ببێتەوە.
- دڵ تێکهەڵهاتن و ڕشانەوە باو نیە.
- مەترسیەکی دەگمەن هەیە کە مادەکانی ناو گەدەت بگەڕێنەوە بۆ ناو سییەکانت. گرنگە کە پەیرەوی ڕێنماییەکانی خواردن و خواردنەوە بکەیت تا ئەگەری ڕودانی ئەو مەترسیە زۆر کەم بکەیتەوە.
- هەبوونی هەستیاری دژی دەرمانە سڕکەرەکان زۆر دەگمەنە.

مەترسیەکانی دوای سڕکردن

- حاڵەتێکی زۆر باوە کە هەست بە خەواڵویی و ناجێگیری بکەیت لەسەر پێیەکانت. لەوانەیە مەترسی کەوتنت زیاد بکات، بەتایبەت گەر بە تەمەن بیت.
- سڕکردن کار دەکاتە سەر پرۆسەی بڕیاردان ویادکردنەوەت بۆ ماوەی ٢٤ کاتژمێر، وە حاڵەتێکی باوە.

ئەو پرسیارانەی کە لەوانەیە لەبارەی سڕکردنەوە بتەوێ بیانکەیت

1 کێ دەرمانی سڕکردنەکەم پێدەدات؟

2 چ جۆرە سڕکردنێک بۆ من باشە، یاخود بۆ ئەو نەشتەرگەریەی کە دەیکەم؟

3 ئایا ڕوبەڕوی هیچ مەترسیەکی تایبەت دەبمەوە؟

4 کەی پێویستە واز لە خواردن و خواردنەوە بێنم پێش نەشتەرگەریەکەم؟

5 چ کاتێک پێویستە ئامادەبم؟

سەرچاوەی زیاتر

- گرنگیدان بە کەسێک کە تازە لەدوای سڕکردنی گشتی یان خەواندن دێتەوە سەر خۆی
www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/sorani
- ئەکادیمیای کۆلێژی شاهانەیی تەندروستی. ڕاهێنانی سڕکردنی سەلامەت بۆ پرۆسەی چاودێری تەندروستی: نوێ *AoMRC,* 2021 (https://bit.ly/3wEoHGy).
- ئەکادیمیای کۆلێژی شاهانەیی تەندروستی. ڕاهێنانی سڕکردنی سەلامەت بۆ پرۆسەی چاودێری تەندروستی: ستاندارد و ڕێنموێنیکەر. *AoMRC,* 2013 (http://bit.ly/301ndq8).
- لیژنەی هاوبەشی ڕێنمونیکردن بۆ سڕکردن لە بواری ددانسازیدا. ستانداردی سڕکردنی بەئاگا، بۆ پێدانی بە چاودێری ددان *RCS,* 2020 (https://bit.ly/3vz0YWP).
- نامیلکەکە دەربارەی مەترسیە سەرەکیەکانە کە لەگەڵ بوونی بەنجەکە لە پرۆسەکەدا لە ماڵپەڕی کۆلیج بەردەستە <g id="2">
www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/sorani

هەموو هەوڵی ئێمە ئەوەیە زانیارییەکانی ناو ئەم بروشورە بێ هەڵە و نوێ بن، بەڵام ناتوانین دڵنیایی لەم بارەیەوە بدەین. ئێمە پێشبینی ئەوە ناکەین ئەم زانیارییە گشتیانە وڵامدەرەوەی هەموو پرسیارێکتان بن و هەڵگری هەموو ئەو شتانەی بۆ ئێوە گرینگن. باشتر وایە بڕیارەکانتان و هەر جۆرە نیگەرانییەکتان بە تیمی پزیشکیی خۆتان ڕابگەیەنن و ئەم بروشورە وەك ڕێنوێنیێك بەکار بێنن. ئەم بروشورە باشترە وەك تاکە سەرچاوەی ئامۆژگاری لەبەر چاو نەگیرێت. نابێت بۆ مەبەستی تیجاری و پیشەیی بەکار بهێنرێت. بۆ ئاشکراکردنی تەواوەتی، تکایە کرتەیەك لێرە
(www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/sorani) بکەن.

هەموو وەرگێڕانەکان لەلایەن گرووپی «وەرگێڕانی بێسنوور» ئامادەدەکرێن و تێکستەکان لە ڕووی کوالیتییەوە پێداچوونەوەیان بۆ دەکرێت بۆ ئەوەی تا ئەو جێیەی بکرێت بێ هەڵە بن، بەڵام دیسان ئەگەری ئەوە هەیە هەندێکیان هەڵەیان تێدا بێت یان زانیارییەکان بە درووستی وەرنەگێڕدرێنەوە.

ڕای خۆتمان پێ بڵێ

ئێمە خۆش حاڵین کە ئەم نامیلکەیە بەرەو پێش ببەین.

ئەگەر هەر تێبینییەکت هەیە حەزدەکەیت بیگەیەنیت، تکایە ئیمەیڵ بکە بۆ: patientinformation@rcoa.ac.uk

کۆلێجی ڕۆیاڵ بۆ پزیشکانی سڕکەر
Churchill House, 35 Red Lion Square, London WC1R 4SG
020 7092 1500

www.rcoa.ac.uk

چاپی دووەم، حوزەیران ۲۰۲۱
ئەم نامیلکەیە پاش ڕۆژی دەرچوونی، لە ماوەی سێ ساڵدا پێداچوونەوەی بۆ دەکرێت.

©2021 کۆلێژی شاهانەی سرکردن
دەکرێت ئەم نامیلکەیە بۆ مەبەستی بەرهەمهێنانی زانیاریی نەخۆش کۆپی بکرێت. تکایە ئاماژە بەم سەرچاوە سەرەکییە بدە. ئەگەر حەزدەکەیت بەشێک لەم نامیلکەیە بەکاربهێنیت لە بڵاوکراوەیەکی دیکەدا، دەبێت دانپێدانانی گونجاو بکرێت و لۆگۆ، جۆری براند و وێنەکان بسڕێنەوە. بۆ زانیاری زیاترپەیوەندی مان پێوە بکەن.