بێهۆشکردن و کێشی تۆ

ئەم نامیلکەیە ئەوە ڕوون دەکاتەوە بۆچی و چۆن کێشی زیادەی لەش دەبێتە هۆی کێشە و مەترسیی زیاتر لەکاتی نەشتەرگەری و بێهۆشکردندا. هەروەها تیشک دەخاتە سەر ئەوەی کە چی پێش نەشتەرگەری و لەکاتی نەشتەرگەری و دوای نەشتەرگەری دەکرێ ئەنجام بدرێت بۆ کەمکردنەوەی ئەو مەترسیانە. پێشنیار دەکەین ئەم نامیلکەیە بەیەکەوە لەگەڵ نامیلکەی تۆ و بێهۆشکردنی تۆبخوێندرێتەوە، کە بە چەندین زمانی جیاواز لێرە بەردەستە:
www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages

ناوەڕۆک

- بێهۆشکردن و قەڵەوی.
- مەترسییە پەیوەندیدارەکان بە قەڵەوی و کێش زیادی.
- کێشەی تەندروستی باوی پەیوەندیدار بە قەڵەوی.
- کەمکردنەوەی مەترسی.
- لە ڕۆژی نەشتەرگەری و پاشان ئەوەی پێشبینی چی بکەین.
- سەرچاوەی زیاتر بۆ زانیاری.

پێشەکی

ئەگەر قەڵەویت هەیە و پلانی ئەنجامدانی نەشتەرگەریت هەیە، دەکرێ ئەو کێشە زیادەیە بتخاتە مەترسییەکی زیاترەوە بۆ دروستبوونی هەندێك کێشە.

دەزانین دەکرێ کەسانی قەڵەو ڕووبەڕووی برینداربوونی کۆمەڵایەتی ببنەوە. لەگەڵ ئەوەشدا، ئەوەندەی پەیوەندی بە چاودێریی نەخۆشخانەکەتەوە هەبێت، نابێت چاوەڕێ بکەیت مامەڵەیەکی جیاوازت لەگەڵ بکرێت یان هەست بە هیچ کەموکوڕیەك بکەیت. نەخۆشخانەکانی خزمەتگوزاری تەندروستی دەوڵەت (NHS) دەبێت باشترین ڕێوەرەکانی چاودێری بۆ تۆ دابین بکەن و ئەو ڕێسایانەیان هەبێت کە شکۆمەندیت دەپارێزن.

پزیشکانی بەنج و نەشتەرگەری قەڵەوی وەکو حاڵەتێکی تەندروستی دەبینن کە مەترسییەکی زیاتر هەڵدەگرێت بۆ لە ماوەی نەشتەرگەرییەکە. بەم جۆرە، گرنگە هەمووان بەڕاشکاوی قسە بکەن لەبارەی قەڵەوی و مەترسییەکانی، چونکە ئەوە یارمەتیت دەدات کە بەشدار بیت لە بڕیارەکان لەبارەی چاودێرییەکەت و دەرەنجامەکانت باشتر بکەیت.

پزیشکانی بەنج ڕاهێنانی پزیشکییان پێکراوە بۆ چارەکردنی ئەو کێشە ئیحتمالکراوانەی کە پەیوەندییان بە قەڵەوی هەیە.

کۆمەڵگەی بەنجی قەڵەوی و کێش زیادی (SOBA) (sobauk.co.uk) دانراوە بۆ برەودان بە ڕاهێنان و چاودێریی باشتر بۆ نەخۆشانی قەڵەو لەلایەن پزیشکانی بەنجەوە.

قەڵەوی چیە و چۆن پێوانە دەکرێت؟

ڕێژەی بارستایی جەستە (BMI) ژمێرکارییەکە بەکاردێت بۆ دۆزینەوەی ئەوەی ئایا تۆ کێشێکی تەندروستت هەیە بەراورد بە باڵات یان نا. پزیشکانی بەنج و پێوانەکردنی تر بەکاردێنن بۆ هەژمارکردنی ژەمی پێویست لە دەرمانی سڕکەر بۆ نەخۆشەکان. دەتوانی ڕێژەی بارستایی جەستە (BMI)ی خۆت بزانی بە بەکارهێنانی حاسیبەی کێشی تەندروستیی BMIی خزمەتگوزاری تەندروستی دەوڵەت (NHS) لە: www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator. ڕێژەی بارستەی لەش (BMI) یەکێکە لەو پێوانانەی لە بواری تەندروستی بەکاردێت بۆ پۆلێنکردنی قەڵەوی.

پۆلێنەکانی ڕێژەی بارستەی لەش (**BMI**)

کەم کێش	خوار 18.5
کێشی تەندروست	نێوان 18.5 و 24.9
کێش زیاد	نێوان 25 و 29.9
قەڵەوی پۆلی 1	نێوان 30 و 34.9
قەڵەوی پۆلی 2	نێوان 35 و 39.9
قەڵەوی پۆلی 3	سەروو 40

قەبارەی کەمەر پێوانەیەکی ترە بۆ دیاریکردنی ئەوەی ئایا کێشی زیادەت هەیە لەدەوری گەدەت یان نا. ئەوە گرنگە چونکە کێشی زیادە لە ناوقەدتدا مەترسی نەخۆشی دڵ و شەکرە و جەڵتەت بۆ زیاد دەکات.

بێ گوێدانە باڵات یان BMI، دەبێت هەوڵی دابەزاندنی کێشت بدەیت ئەگەر کەمەرت:

- 94 سم (37 ئینج) یان زیاتر بۆ پیاوان
- 80 سم (31.5 ئینج) یان زیاتر بۆ ژنان.

لە مەترسیەکی زۆر گەورەدایت و دەبێت پەیوەندی بە پزیشکی گشتیەوە بکەیت ئەگەر کەمەرت:

- 102 سم (40 ئینج) یان زیاتر بۆ پیاوان
- 88 سم (34 ئینج) یان زیاتر بۆ ژنان.

سەرچاوە: NHS Health A–Z (nhs.uk/conditions).

مەترسییەکان و بڕیاردانی هاوبەش

بێهۆشکردنە هاوچەرخەکان زۆر سەلامەتن. لەگەڵ ئەوەشدا، هەندێک مەترسیی تر هەن بۆ ئەو نەخۆشانەی قەڵەوی و کێشی زیادەیان هەیە.

پزیشکی بەنجەکەت باسی ئەو مەترسییە تەندروستیانەت لەگەڵدا دەکات کە پێی وایە گرنگن بۆت. تەنها لە حاڵەتێکدا باسی ئەو مەترسیانە دەکات کە باو نین ئەگەر پەیوەندیدار بن پێتەوە.

دەتوانیت وردەکاریی زیاتر دەربارەی مەترسییەکانی پەیوەست بە بەنج بخوێنیتەوە لەسەر ماڵپەڕەکەمان، کە لێرەدا بە زمانە جیاوازەکان بەردەستە:
www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages

بەڵام ئەگەر کێشی زیادەت یەکجار زۆر بوو، لەوانەیە ئەنجامدانی هەندێک ڕێکاری سەرەکی زەحمەتتر بێت لەماوەی نەشتەرگەری و بەنجکردن، وەکو:

- دۆزینەوەی دەمار بۆ پێدانی شلە و دەرمان. ڕەنگە ئەمە چەند هەوڵدانێکی پێویست بێت و ئەگەری هەیە ببێتە هۆی شینبونەوەی قۆڵت، بەڵام شتێکی پێویستە بۆ پێدانی بەنجەکەت
- چاودێریکردنی فشاری خوێنت
- گونجاندنی بڕی دەرمانی سڕکردن بە دروستی، بە تایبەتی ئەگەر وەستانی کاتیی هەناسەدانت لە خەودا (OSA) هەبێت (سەیری بەشی دواتر بکە)
- دانانی سۆندەیەکی هەناسەدان بۆ ناو ڕێڕەوی هەوات تا یارمەتیت بدات لە هەناسەدان و دڵنیایی بکاتەوە کە ئاستی ئۆکسجینت بە ئاسایی دەمێنێتەوە لە ماوەی نەشتەرگەرییەکەدا. لە هەندێک باردا، ڕەنگە پزیشکی بەنجەکە بڕیار بدات سۆندەیەکی هەناسەدان دابنێت لەوکاتەی بەئاگایت. دەتوانیت زانیاریی زیاتر دەربارەی بۆڕی هەناسە و هەناسەدان لەکاتی بەنجکردن ببینیت لەسەر ماڵپەڕەکەمان کە بە زمانی جیاواز لێرە بەردەستە:
www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages
- جوڵاندنی جەستەت بۆ باری دروست بۆ نەشتەرگەرییەکەت. لەوانەیە داوات لێ بکرێت جەستەت ڕێک بخەیت لەسەر مێزی نەشتەرگەرییەکە بۆ کەمکردنەوەی پێویستبوون بە کارمەند بۆ جوڵاندنی جەستەت.

هەروەها، ئەو نەخۆشانەی قەڵەوییان هەیە، دەکرێت:

- ماوەیەکی درێژتریان بوێت بۆ چاکبوونەوە دوای بەنجەکە
- مەترسیی زیاتری هەوکردنی برین و سنگیان هەبێت پاش نەشتەرگەری

- مەترسیی زیاتری برینی پاڵەپەستۆیان هەبێت
- پێویستیان بە مانەوەی زیاتر بێت لە نەخۆشخانە دوای نەشتەرگەری.

چۆن هەڵدەسەنگێندرێم بۆ نەشتەرگەری؟

دەبێ چەند هەفتەیەک بەر لە نەشتەرگەرییەکەت لە نۆرینگەی هەڵسەنگاندنی پێش نەشتەرگەری ببینرێیت (هەروەها بە هەڵسەنگاندنی پێشوەختەش ناسراوە). دەکرێ ئەوە ڕاوێژێکی بە تەلەفۆن یان لە دوورەوە یان بە شێوەی ڕوو بە ڕوو بێت. ستافی نۆرینگەکە بە مێژووی تەندروستیت دادەچنەوە و ڕێژەی بارستەی لەش (BMI)ت ژمێرکاری دەکەن و داوای هەر پشکنینێک دەکەن کە پێویستە. ئەوە هەلێکیشە بۆ تۆ تا پرسیار بکەیت و بەشدار بیت لە بڕیاردان سەبارەت بە چاودێرییەکەت.

ئەو حاڵەتە تەندروستییانەی لە خوارەوە ڕیز کراون دەکرێ ببنە هۆی مەترسیی زیاتر کاتێک نەشتەرگەری و بەنجەکەت بۆ دەکرێت، و گرنگە ئەوانە تاوتوێ بکەیت لە کاتی هەڵسەنگاندنی پێش نەشتەرگەری.

وەستانی کاتیی هەناسەدان لە خەودا (**OSA**)

وەستانی کاتیی هەناسەدان لە خەودا (OSA) کێشەیەکی باوی خەوە و پەیوەندی بە هەبوونی ڕێژەی بارستەی لەش (BMI)ێکی بەرزەوە هەیە. زۆربەی خەڵک کە دەیانەوێت نەشتەرگەری ئەنجام بدەن ڕەنگە تەنانەت نەشزانن کە وەستانی کاتیی هەناسەدان لە خەودا (OSA)یان هەیە، بۆیە هەرکەسێک کە بە نیازی نەشتەرگەرییە دەبێ پشکنینی OSA بۆ بکرێت وەک بەشێک لە هەڵسەنگاندنی پێش نەشتەرگەری.

وەستانی کاتیی هەناسەدان لە خەودا (OSA) ئەگەری هەیە ببێتە هۆی:

- کورتە وەستانی هەناسەدان لە شەودا
- فشار بۆ سەر دڵ و سییەکان
- خەوتنی خراپ
- ماندووبوونی زۆر لە ڕۆژدا
- هەناسەدانی نارێکوپێك، کە ئەگەری هەیە ببێتە هۆی کۆبونەوەی دوانە ئۆکسیدی کاربۆن و کەمبوونەوەی ئاستەکانی ئۆکسجین.

دەتوانی زانیاری زیاتر لەبارەی OSA بدۆزیتەوە لە:
www.nhs.uk/conditions/sleep-apnoea

ڕەچاوکردنی وەستانی کاتیی هەناسەدان لە خەودا (OSA) گرنگە کاتێک بەنجت لێ دەدرێت، چونکە OSA مامناوەند یان توند دەکرێ زۆر هەستیارت بکات بەرامبەر دەرمانی هێورکەرەوە و بێهۆشکەر، هەروەها هەندێک ئازارشکێنیش. دەکرێ ئەو دەرمانانە نیشانەکانی وەستانی کاتیی هەناسەدان لە خەودا (OSA) خراپتر بکەن. ئەگەر وەستانی کاتیی هەناسەدانت لە خەودا (OSA) هەیە، لەوانەیە تیمی هەڵسەنگاندنی پێشوەختە ڕێکخستنی ئەوەت بۆ بکەن کە لە یەکەی وابەستەیی بەرز (HDU) چاک بیتەوە بۆ چاودێریکردنی دۆخەکەت لە نزیکەوە لە دوای نەشتەرگەری.

چی بکەم ئەگەر دەرکەوت وەستانی کاتیی هەناسەدانم لە خەودا (**OSA**) هەبێت؟

ئەگەر دەستنیشانکردنی وەستانی کاتیی هەناسەدانت هەیە لە خەودا، تکایە بە تیمی هەڵسەنگاندنی پێشوەختە بڵێ. ئەوان دەبێ ئاستی توندیی OSAکە بزانن لە پشکنینە دەستنیشانکارییەکانی پێشووتەوە، هەوەها وردەکاری لەبارەی ئەو پسپۆڕەی کە چارسەری OSAکەت دەکات بزانن، و بشزانن ئێستا چ چارسەرێک وەردەگرێت. ئەگەر ئامێری پاڵنەری بەردەوامی ئەرێنی ڕێچکەی هەوا (CPAP) بەکاردێنیت بۆ چارسەری وەستانی کاتیی هەناسەدان لە خەودا (OSA)، زۆر گرنگە ئامێری CPAPی خۆت بێنیت بۆ نەخۆشخانە بۆ ئەوەی ڕاستەوخۆ دوای نەشتەرگەرییەکە بەکاری بێنیت.

چی بکەم ئەگەر پێم وابێت لەوانەیە **OSA**م هەبێت؟

ئەگەر نیگەرانی لەوەی لەوانەیە وەستانی کاتیی هەناسەدانت لە خەودا (OSA) هەبێت، هەر کە زانیت کە پێویستت بە نەشتەرگەری هەیە دەبێ داوای پشکنین لە پزیشکە گشتییەکەت بکەیت یان تاوتوێی ئەو بابەتە بکەیت لەگەڵ تیمی هەڵسەنگاندنی پێشوەختە.

ئەگەر پێش نەشتەرگەرییەکە کات نەبوو بۆ پشکنینت بۆ وەستانی کاتیی هەناسەدان لە خەودا (OSA)، بەڵام پزیشکی بەنجەکەت و تیمی هەڵسەنگاندنی پێشوەختە وەک مەترسی بەرز ڕەچاوی تۆ بکەن، دەکرێ وەک نەخۆشێکی خاوەن OSA مامەڵەت لەگەڵ بکەن بۆ ئەوەی لەماوەی نەشتەرگەری بە سەلامەتی بتهێڵنەوە، جا کە چاک بوویتەوە ئەوکات دەبێ ڕاوێژ بە پزیشکە گشتییەکەت بکەیت.

هەندێک نەخۆش نیگەرانن لەوەی هەبوونی وەستانی کاتیی هەناسەدان لە خەودا (OSA) یان گومان لە هەبوونی OSA نەشتەرگەرییەکەیان هەڵبوەشێنێتەوە. بەم شێوەیە نییە. لە ڕاستیدا، بۆ پاراستنی سەلامەتیت و پلاندانانی گونجاو بۆ چاودێریت، ئەنجامدانی گفتوگۆی کراوە لەبارەی OSAی گومانلێکراو یان دەستنیشانکراو لەگەڵ ئەو تیمەی چاودێریت دەکەن شتێکی گرنگە.

شەکرەی جۆری 2

ئەمە کاتێك ڕوودەدات کە جەستەت بەرگریکار بێت بەرامبەر هۆرمۆنی ئەنسۆلین کە ئاستی شەکری خوێنت ڕێك دەخات.

دەتوانیت زانیاریی زیاتر لەسەر شەکرەی جۆری 2 بەدەست بێنیت لە: www.nhs.uk/conditions/type-2-diabetes

ئەو نەخۆشانەی شەکرەیان هەیە مەترسیی زیاتریان هەیە لە پاش نەشتەرگەری توشی هەوکردن ببن چونکە چاکبوونەوەیان هێواشترە. مەترسیی هەوکردن زیاتر دەبێت ئەگەر ئاستەکانی شەکری خوێن بەرزتر بێت، بۆیە کۆنترۆلکردنێکی باشی شەکری خوێن لە دەوروبەری کاتی نەشتەرگەرییەکە زۆر گرنگە. ئەگەر نیگەرانیت لەبارەی کۆنترۆلکردنی شەکری خوێنت، ئەوا زوو وادەیەک دابنێ بۆ بینینی پزیشکە گشتییەکەت یان پەرستاری شەکرە کە دەتوانێ ئامۆژگاریت بکات.

خوێن مەیین (تۆپەڵی خوێن)

قەڵەوی مەترسیی مەیینی خوێن زیاد دەکات. خوێنی مەییوو لە ناو دڵ یان سییەکان یان دەماغ دەکرێ حاڵت زۆر خراپ بکات یان تەنانەت کوشندە بێت. مەترسیی دروستبوونی خوێنی مەییوو لە ماوەی نەشتەرگەری و لە دوایدا زیاد دەکات، بۆیە گرنگە هەنگاوەکان بگیرێنە بەر بۆ کەمکردنەوەی ئەو مەترسییە. چاوەڕێی ئەوە بکە هان بدرێیت لە پێش و لە پاش نەشتەرگەری ئەوەندە بە جووڵە بیت کە لە توانادایە؛ لەوانەیە داوات لێ بکرێت گۆرەوی گوشەر لە پێ بکەیت و، کاتێک لەناو جێگادایت، لەوانەیە قاچت بخرێتە ناو پاڵەپەستۆکەری ناوناوەی قاچەکان (کە ئامێرێکە لەڕێگەی قاچت سووڕی خوێن زیاد دەکات و ڕێگری لە مەیینی خوێن دەکات). هەروەها، ڕەنگە دەرزی یان دەرمانی خوێن ڕوونکەرەوەی خوێنت بۆ دابندرێت.

پەستانی بەرزی خوێن و نەخۆشی دڵ

قەڵەوی پەیوەندی لەگەڵ پەستانی بەرزی خوێن و بەرزی کۆلێسترۆل و نەخۆشی دڵ هەیە. ئەو نەخۆشانەی قەڵەوییان هەیە لەوانەیە بە دەست دڵ لێدانی ناڕێکیشەوە بناڵێنن.

دەکرێ بەنج و نەشتەرگەری ببنە هۆی فشاری زیاتر بۆ سەر جەستە و دڵ. هەبوونی قەڵەوی دەکرێ مەترسیی جەڵتەی دڵ و لەکارکەوتنی دڵ یان ناڕێکی لێدانی دڵ (ڕێژەی نائاسایی لێدانی دڵ) زیاد بکات لەکاتی نەشتەرگەرییەکە و لە پاشی.

هەروەک حاڵەتە تەندروستییەکانی تر، گرنگە تیمی بەنجکردن بزانێ کە ئاخۆ هیچ کام لەو نەخۆشییانەت هەیە و پێش نەشتەرگەری پەستانی خوێنت بەباشی کۆنترۆڵکراوە. هەرچەندە پەستانی خوێنت دەپشکنرێت لە ڕۆژی نەشتەرگەریدا، بەڵام کۆنترۆڵکردنی باشی پەستانی خوێن لە ماوەی چەند هەفتەیەک و چەند مانگێک بەر لە نەشتەرگەری مەترسیی کێشەکانی دڵ کەم دەکاتەوە لەماوەی نەشتەرگەری و لە پاشیدا. هەر کە زانیت پێویستت بە نەشتەرگەری هەیە دەستبەجێ پەیوەندی بە پزیشکە گشتییەکەت بکە ئەگەر نیگەران بوویت لەوەی پەستانی خوێنت باش کۆنترۆڵ نەکراوە.

دڵەکزێ

دڵەکزێ هەستێکی سوتانەوەیە لە سنگدا بەهۆی ترشەڵۆکی گەدەوە دروست دەبێت کە بە هەڵە دێتەوە سەرەوە بەرەو گەرووت (گەڕانەوەی ترشەڵۆک). ئەو نەخۆشانەی کێشیان زیادە یان قەڵەون ئەگەری زیاترە تووشی ئەم حاڵەتەیان ببن. ڕەنگە هەندێک کەس دڵە کزێ وەک نەخۆشییەکی بچووک ببینن، بەڵام دەکرێ دڵە کزێ ببێتە هۆی ئاڵۆزی لەکاتی بەنجکردندا.

لەکاتی بوونی دڵە کزێدا، مەترسیی گەڕانەوەی شتی ناو گەدە بۆ ناو سییەکان زۆرترە لەکاتی بەنجکردندا. زۆرجار سۆندەیەکی هەناسەدان بەکاردەهێندرێت بۆ کەمکردنەوەی ئەو مەترسییە، بەڵام هێشتا مەترسییەک هەیە کە شتەکانی ناو گەدە بچنە ناو سییەکان بەر لەوەی سۆندەی هەناسەدانەکە دابندرێت یان دەکرێت سۆندەکە تێبپەڕێنن.

بەوریاییەوە جێبەجێکردنی ڕێنمایی بەڕۆژووبوون لەلایەن تیمی هەڵسەنگاندنی پێشوەختە و بەکارهێنانی ڕێکوپێکی دەرمانی دژە ترشەڵۆک دەکرێ ئەو مەترسییانە کەم بکاتەوە. زۆربەی نەخۆشان ئامۆژگاری دەکرێن بە خواردنی دەرمانی دژە ترشەڵۆک لە ڕۆژی نەشتەرگەریدا.

لە ڕۆژی ئەنجامدانی نەشتەرگەرییەکە دەتوانم چاوڕێی چی بکەم؟

بۆ ئەو نەخۆشانەی قەڵەوییان هەیە، چاودێرییەکەت هەمان ئەو هەنگاوانە پەیڕەو دەکات کە بۆ ئەو نەخۆشانە بەکاردێت کە قەڵەو نین. دەتوانیت زانیاری زیاترت دەستبکەوێت لە نامیلکەی تۆ و بەنجەکەت کە بە چەندین زمانی جیاواز بەردەستە لێرە:

www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages

بەڵام لەگەڵ ئەوشدا، هەندێک شت هەن کە دەبێ بە جیاوازی ئەنجام بدرێن لەلایەن پزیشکانی بەنج و تیمی نەشتەرگەری. کاتێک لە ڕۆژی نەشتەرگەری چاویان پێت دەکەوێت ئەو شتانەت لەگەڵ تاوتوێ دەکەن.

ئەمانەی خوارەوە شتانێکن کە دەکرێ شتی زیادە/جیاواز بن.

- لەوانەیە داوات لێبکرێت کە خۆت لەسەر مێزی نەشتەرگەری جێگیر بکەیت.
- هەر کە بە شێوەی دروست جێگیر بوویت، لەوانەیە لە هۆڵی نەشتەرگەری بەنجەکەت وەربگریت نەک لە ژووری بەنجکردن. دەکرێ هۆڵەکانی نەشتەرگەری کەشێکی قەرەباڵغیان هەبێت، بەڵام هەمووان لەوێدا سەرقاڵن بە چاودێریی تۆ.
- وەک هەموو نەخۆشێک ئۆکسجینت پێ دەدرێت تا هەناسەی لێ وەرگریت بەر لەوەی بخەویت، بەڵام ڕەنگە لە ڕێگەی لووتتەوە بێت نەک دەمامک.
- لەوانەیە دانانی کانولا (بۆرییەکی باریکی پلاستیکییە دەخرێتە ناو دەمارێک بۆ پێدانی دەرمان و شلە) زەحمەت بێت و پێویست بە سۆنەر بکات (ئامێری وێنەگرتن بەکاردێت بۆ بینینی ناوەوەی جەستەت). ڕەنگە چەند هەوڵێک پێویست بێت.
- ئەگەر دکتۆری بەنج نیگەرانی هەبێت دەربارەی چاودێریکردنی فشاری خوێن بەشێوەیەکی ورد، ڕەنگە ڕێگای دیکەت لەگەڵ تاوتوێ بکەن بۆ ئەنجامدانی. بۆ نموونە، لەوانەیە پزیشکی بەنج بڕیار بدات بە بەکارهێنانی کانۆلایەکی تایبەت کە دەخرێتە نێو دەمارێکی خوێنبەرەوە (بۆری خوێنبەر)
- لەوانەیە خەوت لێبکەوێت بە دانیشتنەوە لە ٤٥ پلە یان زیاتر.

بەخەبەر هاتنەوە دوای نەشتەرگەری

- بۆ قەڵەویی، بەتایبەتی پاش هەندێك جۆری نەشتەرگەری، مەترسیی پێویست بوونت بە چاودێری زیاترە لە یەکەی چاودێریی پشت پێ بەستراودا (HDU) یان لە یەکەی چاودێری ورد (ICU) پاش نەشتەرگەریەکەت. ئەگەر ئەمە پلان بۆ دانراوبوو، پێش نەشتەرگەریەکەت باسی دەکرێت لەگەڵت. دەتوانیت زانیاری زیاتر بەدەست بێنیت دەربارەی یەکەکانی HDU و ICU بە خوێندنەوەی نامیلکەی بەنجەکەت بۆ نەشتەرگەریی گەورە کە بەردەستە لەسەر ماڵپەڕەکەمان www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages:
- ئەگەر ئامێری ڕێخۆشکەری هەناسەدان بەکاردەهێنیت، پێشنیارت بۆ دەکرێت لەدوای نەشتەرگەری بەکاری بهێنیت.
- سەرجەم نەخۆشەکان هان دەدرێت دەست بکەن بە جووڵە هەرکات توانییان و تۆش دەبێت ئامادە بکرێیت بۆ ئەم کردارە.

پزیشکەکانی بەنج دەتوانن چی بکەن بۆ کەمکردنەوەی مەترسییەکانت

بۆ هەندێک نەشتەرگەری مەترسییەکانی بەنجی گشتی دەتواندرێت کەم بکرێتەوە لەرێگەی ئەنجامدانی بەنجی جێگەیی، کە دەمارە هەستەوەرەکانی دەوری ئەو جێگەیە بەنج دەکات کە نەشتەرگەری بۆ دەکرێت و تۆش بەئاگا دەمێنیتەوە. ئەگەر نەشتەرگەرییەکە لە بەشی خوارەوەی جەستەتدا بوو ئەوا بێهۆشکەری درکەپەتیت پێ دەدرێت ئەگەر گونجاو بێت. سوودێکی دیکەی بێهۆشکاریی جێگەیی ئەوەیە ئەگەری هەیە دوای نەشتەرگەریەکە زووتر بتوانیت بجوڵێیت، ئەمەش مەترسیی مەیینی خوێن کەمدەکاتەوە.

بەهەرحاڵ، ڕەنگە ئەنجامدانی بەنجی جێگەیی قورس بێت ئەگەر قەڵەویت هەبێت و ڕەنگە چەند هەوڵێکی پێویست بێت. بۆ هەندێك کەس ئەگەری هەیە ئەم تەکنیکە نەتوانرێت بەکاربێت. پزیشکی بێهۆشکارییەکەت باسی بژاردەکانی بێهۆشکاری بۆ نەشتەرگەریەکەت دەکات لەگەڵ مەترسییەکاندا، ئەمەش کاتێك دەچیتە نۆرینگەی هەڵسەنگاندنی پێش نەشتەرگەری یان لە ڕۆژی نەشتەرگەریەکەدا.

ئەگەر دەتەوێت وردەکاریی زیاتر دەربارەی مەترسییەکانی پەیوست بە بەنج بخوێنیتەوە، لێرەدا زانیاری زیاتر بە زمانە جیاوازەکان بەردەستە:
www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages

دەتوانیت چی بکەیت بۆ کەمکردنەوەی مەترسییەکەت

زۆر شت هەن دەتوانیت بیانکەیت لەکاتی چاوەڕوانیی نەشتەرگەری بۆ پشتیوانی چاکبوونەوەت. دەتوانیت تەرکیز بکەیتە سەر ئەوەی تا دەتوانیت چالاک بیت و ڕجیمێکی هاوسەنگت هەبێت. تەنانەت گۆڕانکاریی بچووک دەتوانن چاکبوونەوەت باشتر بکەن و سەرکەوتنی نەشتەرگەرییەکەت زیاد بکات.

تکایە لێرە سەیری ماڵپەڕەکەمان بکە بۆ زانیاریی زیاتر کە بە زمانی جیاواز بەردەستە:
www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages

بڕیاردانی هاوبەش

بڕیاردانی هاوبەش دڵنیایی دەدات کە تاکەکان پشتگیری دەکرێن بۆ هەڵبژاردنی ئەو بڕیارانەی گونجاون بۆیان. ئەمە پرۆسەیەکی هاوکارانەیە کە تێیدا شارەزایەکی تەندروستی پشتگیری نەخۆشێک دەکات تا بگاتە بڕیارێک دەربارەی چارەسەرەکەی.

گفتوگۆکە ئەمانە بەیەکەوە کۆ دەکاتەوە:

- شارەزایی پزیشکەکە، وەک بژاردەکانی چارەسەرو بەڵگە و مەترسییەکان و سوودەکان
- ئەوەی کە نەخۆشەکە لە هەمووان باشتر دەیزانێت: خواستی خۆی، هەلومەرجی کەسی، ئامانجەکان، بەهاکان و باوەڕەکان.

زانیاری زیاتر بدۆزەوە لە: www.england.nhs.uk/personalisedcare/shared-decision-making

ئەمانە چەند کەرەستەیەکن کە دەتوانیت بەکاریان بێنیت تاکو زۆرترین سوود لە گفتوگۆکانت وەربگریت لەگەڵ پزیشکی بەنجەکەت یان ستافی هەڵسەنگاندنی پێش نەشتەرگەری:

هەڵبژاردنی چوارچێوەی کاری Wisely UK BRAN

ئەمە وەک بیرهێنەرەوەیەک بەکاربێنە بۆ پرسیارکردن دەربارەی چارەسەر.
https://bit.ly/CWUK_leaflet

خزمەتگوزاریی تەندروستی نیشتمانی (NHS) سێ پرسیار دەکات

لەوانەیە چەند هەڵبژاردەیەک هەبێت دەربارەی چاودێری تەندروستیت.
https://bit.ly/NHS_A3Qs

ناوەندی چاودێریی پێش نەشتەرگەری (CPOC)

ناوەندی چاودێریی پێش نەشتەرگەری وێنەی جوڵاوی بەرهەم هێناوە بۆ ڕوونکردنەوەی بڕیاردانی هاوبەش.
www.cpoc.org.uk/shared-decision-making

ئەو پرسیارانەی کە ڕەنگە حەز بکەیت بیانپرسیت

ئەگەر پرسیارت هەبوو دەربارەی دەرمانی بەنج، بیاننووسەوە (دەتوانیت ئەو نموونانەی خوارەوە بەکاربێنیت و تێبینی خۆتی بۆ زیاد بکەیت لە بۆشاییەکانی خوارەوە). ئەگەر ویستت پێش ڕۆژی نەشتەرگەرییەکەت قسە لەگەڵ پزیشکێکی بەنج بکەی، ئەوا پەیوەندی بە تیمی هەڵسەنگاندنی پێش نەشتەرگەری بکە بۆ ئەوەی پەیوەندیت لەگەڵ پزیشکێکی بەنج بۆ ڕێک بخەن بە تەلەفون یان بتوانی چاوت پێی بکەوێت لە نۆرینگەکەی.

1. **ئایا بەنجەکە هیچ مەترسییەکی دیاریکراوی بۆم هەیە؟**
2. **کام جۆری سرکەر پێشنیار کراوە بۆ نەشتەرگەریی لوولەی خوێنەکەم؟**
3. **دەتوانم چی بکەم پێش نەشتەرگەری بۆ کەم کردنەوەی مەترسییەکانم؟**
4. **...**
5. **...**
6. **...**

پوختە

ئەو نەخۆشانەی قەڵەون بە گشتی دەتوانن هەمان ڕێکاریان هەبێت وەکو نەخۆشەکانی تر.

چەند مەترسییەکی زیاتر هەیە، بەڵام، ئەگەر کات بەردەست بێت پێش نەشتەرگەرییەکە، ئەم مەترسییانە دەکرێت کەم بکرێنەوە لەڕێگەی چەند گۆڕانکارییەک لە شێوازی ژیانت. هەموو نەخۆشەکان، بەدەر لە کێشیان، بەهەمان شێوە ئامۆژگاری دەکەن کە ئەم ڕێنماییە جێبەجێ بکەن چونکە باشترکردنی لەشڕێکی و تەندروستی باشتر ئامادەیان دەکات بۆ خۆگونجاندن لەگەڵ هەلومەرجەکانی نەشتەرگەری و چاکبوونەوەیان خێرا دەکات.

پێزانین

دەمانەوێت سوپاسی داکۆکیکارانی نەخۆش بکەین لە کۆمەڵگای قەڵەوی و بەنجی نەشتەرگەری قەڵەوی (سۆبا) بۆ ئامۆژگاری و ڕێنماییان لە ئامادەکردنی ئەم سەرچاوەیە.

سەرچاوە بۆ زانیاری زیاتر

بۆ تۆ

- خزمەتگوزاریی تەندروستی نەتەوەیی شانشینی یەکگرتوو (www.nhs.uk/live-well).
- پزیشکی گشتیی تۆ.
- تکایە لێرە سەیری ماڵپەڕەکەمان بکە بۆ زانیاریی زیاتر کە بە زمانی جیاواز بەردەستە: www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages:
  - ئامادەکردن بۆ نەشتەرگەری - ڕێکتر، باشتر، زووتر
  - بێهۆشکردن و مەترسییەکان
  - نامیلکەی زانیاری و سەرچاوەی ڤیدیۆیی.
- ناوەندی چاودێریی پێش نەشتەرگەری (www.cpoc.org.uk).
- نەخۆشی شەکرە شانشینی یەکگرتوو (diabetes.org.uk).

بۆ پزیشکەکانت

- کۆمەڵگەی قەڵەوی و بێهۆشکاریی نەشتەرگەریی قەڵەوی (SOBA) (www.sobauk.co.uk).
- بەڕێوەبردنی ڕۆژی نەشتەرگەری بۆ نەخۆشانی نەشتەرگەری قەڵەو (https://bit.ly/periop-obese-patient).

ڕاگەیاندنی یاسایی

بارەیەوە بدەین .ئێمە پێشبینی ئەوە ناکەین ئەم زانیارییە گشتیانە وەڵامدەرەوەی 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 ڕێنوێنێك 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« ئامادەکرێن 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 وەرنەگێڕ

پێمان بڵێ ڕای تۆ چییە

ئەگەر هەر سەرنجێکی گشتیت هەیە تکایە بە ئیمێڵمان بۆ بنێرە بۆ: patientinformation@rcoa.ac.uk

کۆلێژی شاهانەی پزیشکانی سڕکردن

Churchill House, 35 Red Lion Square, لەندەن WC1R 4SG

02070921500

www.rcoa.ac.uk

چاپی دووەم، کانونی یەکەم 2023

ئەم نامیلکەیە لە ماوەی سێ ساڵ پاش بەرواری چاپکردنی پێداچوونەوەی بۆ دەکرێت.

© 2023 کۆلێژی شاهانەیی بۆ پزیشکانی سڕکردن

دەکرێت ئەم نامیلکەیە لەبەربگیرێتەوە بۆ مەبەستی ئامادەکردنی بڵاوکراوەی زانیاریی نەخۆش. تکایە ئاماژە بەم سەرچاوە ڕەسەنە بدە. ئەگەر دەتەوێت بەشێک لەم نامیلکەیە لە بڵاوکراوەیەکی تردا بەکاربێنیت، پێویستە پێزانینی گونجاو ئاماژەی پێ بکرێت، و لۆگۆ و براند و وێنە و وێنۆچکەکان لاببردرێن. بۆ زانیاریی زیاتر، تکایە پەیوەندیمان پێوە بکەن.