RCoA
Royal College of Anaesthetists

Trusted Information Creator
Patient Information Forum

ئاسان
خوێندنەوەی

نەشتەرگەری لەگەڵ سڕکردن خوێندنەوەی نامیلکە کە ئاسانە

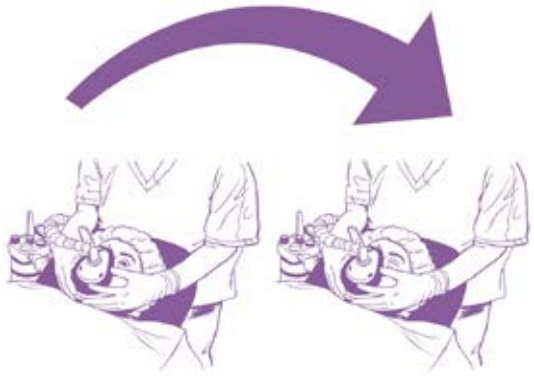
خوێندنەوەی نامیلکە کە ئاسانە

دەکرێت نەشتەرگەری کردن ترسناک بێتە بەرچاو، بەڵام چەند شتێک هەن دەتوانیت بیکەیت تا یارمەتیت بدات کەمتر خەمت بێت.

ئەم نامیلکەیە چەند وشەیەک ڕوون دەکاتە وە کە ڕەنگە بەلاتەوە گران بێت.

وە هەروەها پێت دەڵێت چاوەڕێی چی بکەیت و چۆن خۆت ئامادە بکەیت بۆ نەشتەرگەری.

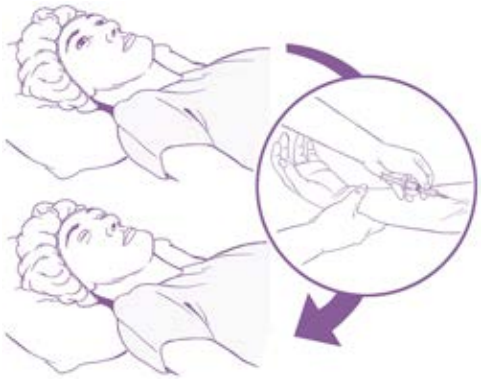
هیوادارین ببێتە مایەی سوود وەرگرتن.



وشە گرانەکان مانایان چییە

سڕکردن دەتخەوێنێت بۆ نەشتەرگەری.

سڕکەرە گشتیەکان ئەو دەرمانەیە کە دەتخەوێنێت تاکو ئاسوودە بیت لەکاتی نەشتەرگەری.



کلینیکی هەڵسەنگاندنپێشینە کلینیکێکە لە نەخۆشخانە کە پەرستارێک پرسیارت لێدەکات سەبارەت بە تەندروستیت.
هەروەها دەتوانیت لەگەڵ کەسی سڕکەرکە کۆببیتەوە بۆ گفتوگۆکردن لەسەر پلانی دەرمانی سڕکەر.

کانۆلا بۆرییەکی پلاستیکی تەنک کە پزیشک یان پەرستارێک لە پشتی دەستتدا دادەنێت بۆ ئەوەی دەرمان یان شلەت پێ بدات.

کێ لە نەخۆشخانە چاودێریت دەکات

لە نەخۆشخانە چاوت بە خەڵکانێکی زۆر دەکەوێت. لەوانەیە پرسیارت لا دروست ببێت کە ئەو کەسانە کێن و کاریان چییە.

کەسی سڕکەر پزیشکێک کە ڕاهێنراوە لەسەر پێدانی ئەو دەرمانانەی کە لە کاتی نەشتەرگەریدا بخەویت.

پزیشکی نەشتەرگەریئەو پزیشکەیە کە نەشتەرگەرییەکە ئەنجام دەدات.

پەرستار - لە نەخۆشخانە هەمیشە پەرستار لە دەوروبەری دەبێت بۆ ئەوەی یارمەتی تۆ و پزیشکەکان بدەن. ئەگەر هەر نیگەرانییەکت هەبوو دەتوانیت لەگەڵ پزیشک یان پەرستار قسە بکەیت.

تیپی سڕکردن- کەسی سڕکەر و کارمەندانی تری نەخۆشخانەکە کە پێش نەشتەرگەری و لە کاتی نەشتەرگەری و دوای نەشتەرگەرییەکە چاودێریت دەکەن.

چاودێرەکەت دەتوانێت لەگەڵت بێت بۆ نەخۆشخانە.

ئامادەبوون بۆ نەشتەرگەری

ئەگەر پێش نەشتەرگەرییەکە تەندروست بیت ، ئەوا زووتر چاکدەبیتەوە و بە کەمترین کێشەوە.

ئەگەر جگەرە دەکێشیت، مەی دەخۆیتەوە، یان مادەی هۆشبەری نایاسایی بەکاردەهێنیت، پێویستە پێش نەشتەرگەری وازبهێنیت یان هەوڵی کەمکردنەوەی بدەیت . پزیشکی گشتی دەتوانێت پێت بڵێت کە لە کوێ یارمەتیت وەربگریت لەم بارەیەوە.

گەر کێشت زۆرە، پێویستە هەوڵ بدەیت کێش کەم بکەیتەوە و خواردنی تەندروست بخۆیت. پزیشکەکەت دەتوانێت پێشنیار بکات کە لە کوێ دەتوانیت یارمەتی وەربگریت.

ڕۆیشتن و بەکارهێنانی پلیکانەکان ڕاهێنانێکی باشن کە یارمەتیت دەدەن بۆ نەشتەرگەرییەک لە دۆخێکی باشدا بیت.

پێش ئەوەی بچیتە نەخۆشخانە بۆ نەشتەرگەری، لەگەڵ پزیشکی گشتی قسە بکە سەبارەت بە هەر کێشەیەکی تەندروستی کە هەتبێت، وەک نەخۆشی شەکرە یان تەنگەنەفەسی. پزیشکەکەت دڵنیا دەبێتەوە کە دەرمانی گونجاو بەکاردەهێنیت.

گەر دداانت هەیە دەلەقێت، سەردانی پزیشکی ددان بکە بۆ ئەوەی پێش نەشتەرگەرییەکە چاکیان بکاتەوە. ددانێک کە بلەقێت دەتوانێت لە کاتی نەشتەرگەریدا دەربچێت.

لەوانەیە دوای نەشتەرگەرییەکە جوڵەکردن و چوونە دەرەوە وەک ئاسایی قورس بێت.

داوای لە خێزانەکەت، هاوڕێکانت یان چاودێرەکەت بکە کە دڵنیابێت لەوەی کە خۆراکی پێویستت هەیە و دەرمانی ئاساییت زۆرە بۆ کاتێک لە نەخۆشخانە دێیتەوە ماڵەوە.

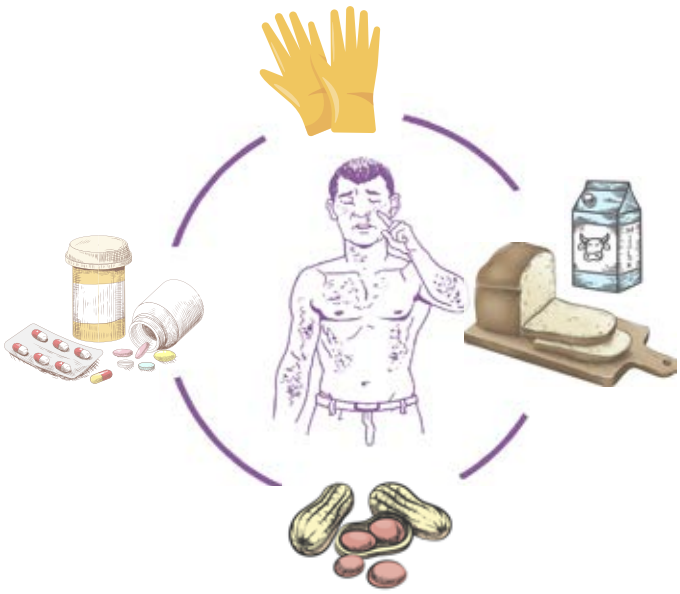
ئاساییە دوای نەشتەرگەری هەست بە ماندوێتی زۆر بکەیت. داوا لە چاودێران و خێزانەکەت بکە کە لە دەوروبەرت بن و یارمەتیت بدەن کاتێک دەگەڕێیتەوە ماڵەوە.

پێش نەشتەرگەری لە نەخۆشخانە

نەخۆشخانە بەروار و کاتت بۆ دەنێرێت بۆ ئەوەی پەرستارێک یان کەسی سڕکەر لە نەخۆشخانەکە ببینیت کلینیکی پێش هەڵسەنگاندن بۆ گفتوگۆکردن لەسەر نەشتەرگەرییەکە.

چاودێرەکەت یان ئەندامێکی خێزانەکەت دەتوانێت لەگەڵتدا بڕوات.

پزیشک یان پەرستار پرسیارت لێدەکات دەربارەی تەندروستی و ئەو دەرمانانەی کە دەیخۆیت. سەرجەم دەرمانە ئاساییەکانت لەگەڵ خۆت بهێنە لەنێو پاکەتەکانیان (یان لەسەر لیستێک) بۆ چاوپێکەوتنەکە.



هەر حەساسیەتێکتان هەیە پێیان بڵێن.

ڕەنگە چەند پشکنینێک ڕێکبخرێت بۆت لەپێش نەشتەرگەرییەکە بۆ دڵنیابوونەوە لەوەی دەتواندرێت بە سەلامەتی ئەنجام بدرێت.

هەندێک جار خەڵک تووشی دڵەڕاوکێ دەبن لەپێش نەشتەرگەری. تۆ و چاودێرەکەت دەتوانن هەر پرسیارێکتان هەیە سەبارەت بە نەشتەرگەرییەکە یان سڕکەرەکە لە تیپەکە بکەن. دەتوانن شتەکان ڕوون بکەنەوە و یارمەتیت پێشکەش بکەن.

لەرۆژی ئەنجامدانی نەشتەرگەرییەکە

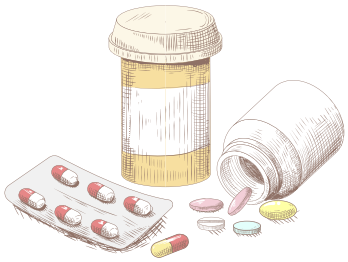
خۆت بشۆرە پێش ڕۆیشتن بۆ نەشتەرگەری. پێستی خاوێن ئەگەری تووشبوون بە هەوکردن کەمترە.

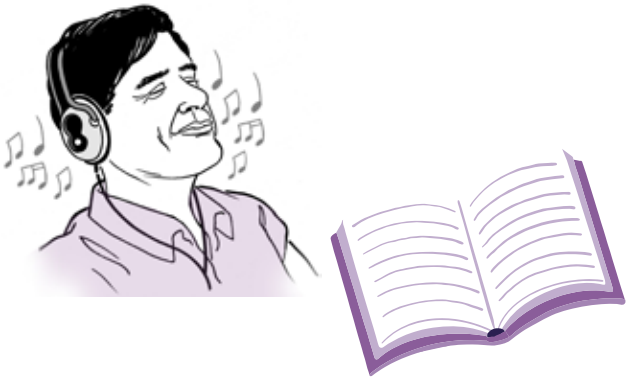
هیچکاملەم شتانەی خوارەوە لەبەر مەکە یان مەیبە بۆ نەخۆشخانەکە:

- ✘ خشڵ
- ✘ ماکیاژ یان کرێم
- ✘ بۆیەی نینۆک
- ✘ شتی بەنرخی دیکە
- ✘ بڕە پارەیەکی زۆر.

ئەم شتانەی خوارەوە لەگەڵ خۆت ببە بۆ نەخۆشخانە:

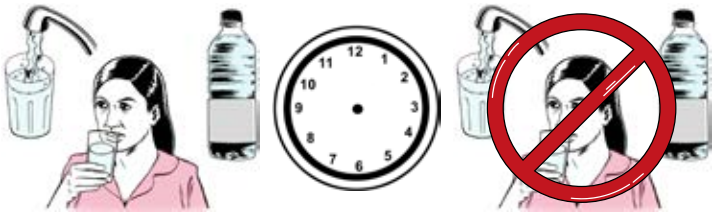
- ✔ چاویلکەکەت، تاقمی ددانەکەت ،و ئامێری بیستنەکەت لەگەڵ پیلیکی زیادە،سندوقێک بۆ ئەمانە بەسوود دەبێت
- ✔ دەرمانە ئاساییەکانت. تیپەکە پێت دەڵێت ئەگەر پێویستت بە واز لە خواردنی هەریەکەیان بهێنیت
- ✔ چەند شتێک دەتوانیت بیکەت لەڕۆژی نەشتەرگەرییەکە، وەک میوزیک [بەبەکارهێنانی هێدفۆن تا نەبیتە مایەی بێزاری بۆ نەخۆشەکانی دیکە]، خوێندنەوەی بابەتێک یان یاری تا ئاسوودەت بکات
- ✔ شتێکی گەرم و ئاسوودە لەبەر بکە ئەگەر سارد بوو، وە کەرەستەی شۆردنیان.



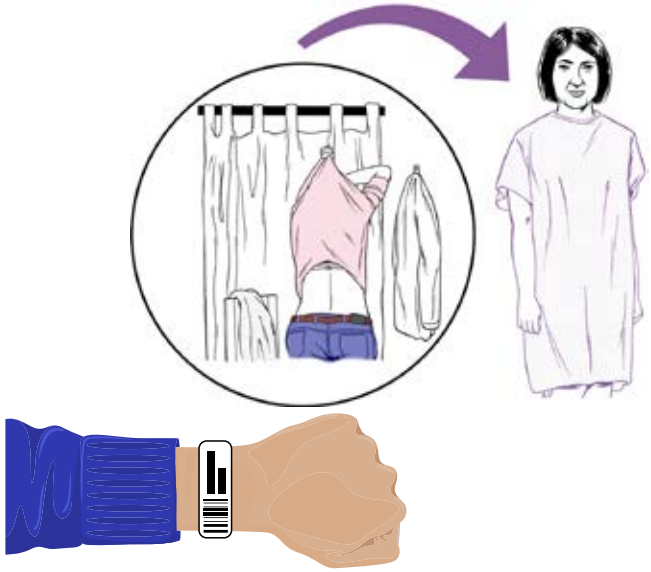


نەخۆشخانە پێت دەڵێت کەی پێویستە واز لە خواردن بهێنیت.

نەخواردن شیرینی، بنێشت جوین و شیریش دەگرێتەوە. گەر لەکاتی نەشتەرگەرییەکە خواردن لەنێو گەدەت هەبێت، دەکرێت ترسناک بێت.



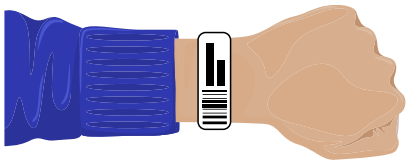
پێویستە بەردەوام بیت لە خواردنەوەی ئاو تاوەکو پەرستارەکە پێت دەڵێت وازبهێنە، بۆ ئەوەی هەست بە تینوێتییەکی زۆر نەکەیت کاتێک لە خەو هەڵدەستیت.



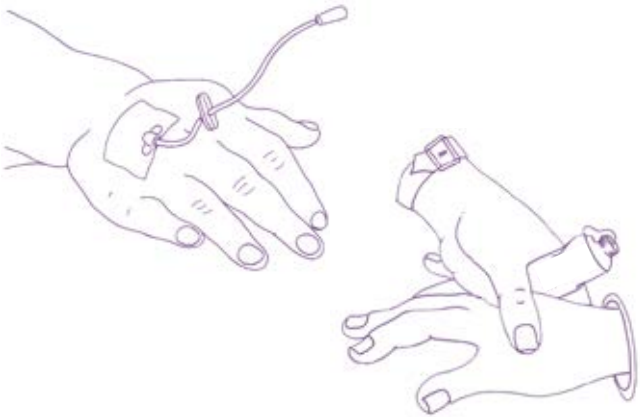
نەخۆشخانەکە کراسێکت دەداتێ لەبەری بکەیت و دەستبەندێک لە دەستی بکەیت کە ناوی خۆتی لەسەرە.

کاتێک کاتی نەشتەرگەریت هات،
پەرستارێک دەتباتە ژووری نەشتەرگەری.

لەوانەیە ڕێگە بە چاودێرەکەت یان
پەرستارەکەت بدرێت لەگەڵتدا بێت.

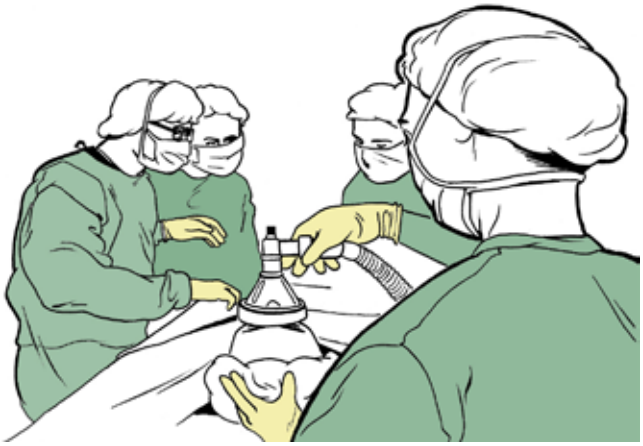


تیپەکە چەند پشکنینێکی دیکە ئەنجام
دەدەن و سەیری ووردەکارییەکانی سەر
دەستبەندەکەت دەکەن. ئەوان هەندێک
پرسیارت لێدەکەن بۆ ئەوەی دڵنیابن کە
هەموو شتێک باشە و تۆ ڕازیت کە
نەشتەرگەرییەکە ئەنجام بدرێت. داوات
لێدەکرێت فۆرمێکی دۆخی ڕازیبوون واژۆ
بکەیت.



پزیشکی سڕکەر بەگشتی بۆرییەکی
بچووکی پلاستیک (کانۆلا) لەسەر پشتی
دەستت جێگیر دەکات تاکو لەڕێگەیەوە
دەرمانەکانت پێبدرێت بەدرێژایی
نەشتەرگەرییەکە. هەندێک جار پزیشکی
سڕکەر کرێمێک بەکاردەهێنێت بۆ ئەوەی
ئەمە ئارامتر بێت.

هەندێک جار دەتوانیت لەڕێگەی هەڵمژینی گازێکەوە بخەویت لەجیاتی.



کاتێک خەوتووی، کەسی سڕکەر لەگەڵت دەمێنێتەوە تا لە خەو هەڵدەستیت.

لەدوای نەشتەرگەرییەکە و گەڕانەوە بۆ ماڵەوە

لەدوای نەشتەرگەرییەکە دەبرێیتە ژوورێکی نزیک ژووری نەشتەرگەری تاکو بەتەواوی بەهۆش خۆت دێیتەوە و باش دەبیت. پەرستارەکان لەوێ لەگەڵت دەبن.

وە هەروەها دەتوانن دەرمانت پێبدەن تا ئاسوودە بمێنیتەوە گەر پێویستی کرد.

هەرکات دڵنیابوونەوە کە بەباشی چاک دەبیتەوە، دەتبەنە قاوشەکە.

لەنێو قاوشەکە دەتوانیت دەستبکەیتەوە بە خواردن و خواردنەوە. لێرەدا ستافەکەش دەست دەکەن بە ئامادەکاریت بۆ ئەوەی لە نەخۆشخانە دەربچیت.

ستافەکە لەگەڵ تۆ و چاودێرەکەت قسە دەکەن سەبارەت بەوەی کە پێویستت بە چ دەرمانێکی ئازارشکێن دەبێت لە ماڵەوە.

پێت دەڵێن چەند بخۆیت و چەند جار بیخۆیت.

دڵنیابەرەوە لەوەی خۆت و چاودێرەکەت دەزانن پەیوەندی بە کێوە بکەن لەکاتی ڕوودانی کێشە یک کاتێک کە دەگەڕێتەوە ماڵەوە. ستافەکە ئەو ژمارەیەت دەداتێ تا پەیوەندی پێوە بکەیت پێش ئەوەی نەخۆشخانەکە جێبهێڵێت.

پێویستە لەگەڵ چاودێرەکەت بچیتەوە ماڵەوە. پێویستە هەمووکات لەگەڵت بن لە یەکەم ڕۆژ و شەوی دوای گەڕانەوەت بۆ ماڵەوە.

پشوو بدە بۆ ماوەی چەند ڕۆژێک دوای نەشتەرگەرییەکە. هەر ڕێنمایی و ڕاهێنانێک کە نەخۆشخانە پێت دەدات بە وردی پەیڕەوی لێبکە.

ئەگەر هەستت بە ناخۆشییەکی زۆر کرد یان دەستت کرد بە هەستکردن بە گەرمی و ئارەقکردنەوە، داوا لە چاودێرەکەت بکە پەیوەندی بە نەخۆشخانەوە بکات یان بتباتەوە بۆ نەخۆشخانە.

ئەگەر هەر نیگەرانییەکت هەیە سەبارەت بە برینەکەت پەیوەندی بە پزیشکی گشتی یان نەخۆشخانەوە بکە.

هەر ڕێنماییەک کە پێت دەدرێت سەبارەت بەوەی کەی دەتوانیت دەست بە شۆفێری بکەیتەوە جێبەجێ بکە.

بەختێکی باش لەگەڵ نەشتەرگەرییەکەت!

لەبیرت نەچێت ئەگەر پرسیارت هەیە یان شتێک ڕوون نییە لە ستافەکە بپرسە. ئەوان بۆ یارمەتیدانت لەوێدان.

ڕەتکردنەوەی بەرپرسیاریەتی

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 وەک ڕێنوێنێک بەکار بێنن. ئەم بروشورە باشترە وەک تاکە سەرچاوەی ئامۆژگاری لەبەر چاو نەگیرێت. نابێت بۆ مەبەستی تیجاری و پیشەیی بەکار بهێنرێت. بۆ ئاشکراکردنی تەواوەتی، تکایە کرتەیەک لێرە بکەن.
rcoa.ac.uk/patient-information/translations/sorani

هەموو وەرگێڕانەکان لەلایەن گرووپی «وەرگێڕانی بێسنوور» ئامادەدەکرێن و تێکستەکان لە رووی 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.

پێمان بڵێ کە ڕای تۆ چیە

پێشوازی لە پێشنیارەکان دەکەین بۆ باشترکردنی ئەم نامیلکەیە. ئەگەر هەر سەرنجێکی گشتیتان هەیە، تکایە بە ئیمەیڵ بنێرن بۆ:

patientinformation@rcoa.ac.uk

٠٢٠٧٠٩٢١٥٠٠

کۆلێژی شاهانەی پزیشکانی سڕکردن
چەرچڵ هاوس، ٣٥ گۆڕەپانی شێری سوور، لەندەن WC۱R ۴SG
ماڵپەڕی ئەلیکترۆنیrcoa.ac.uk

چاپی دووەم، ئادار ٢٠٢٢
ئەم نامیلکەیە پێداچوونەوەی بۆ دەکرێت لەماوەی پێنج ساڵ لەدوای بەرواری دەرچوونی.

٢٠٢٢ کۆلێژی شاهانەی پزیشکانی سڕکردن ©
دەکرێت ئەم نامیلکەیە بۆ مەبەستی زانیاری پێدان بە نەخۆش کۆپی بکرێت. تکایە ئەم سەرچاوە ڕەسەنە بهێنە. ئەگەر دەتەوێت بەشێک لەم نامیلکەیە لە بڵاوکراوەیەکی تردا بەکاربهێنیت، پێویستە سوپاسنامەی گونجاو بدرێت و لۆگۆ و براند و وێنە و ئایکۆنەکان لاببرێن. بۆ زانیاری زیاتر، تکایە پەیوەندیمان پێوە بکەن.

ئەم نامیلکەیە لەلایەن [چەینج پیپڵ CHANGE People] پێداچوونەوەی بۆ کراوە
changepeople.org