

بهنجکردن له کاتی نهجامدانی نہشتهرگری دلدا

نہم نامیلکھیہ زانیاریت پیدهدا سہبارت به بهنجکردنی کسانای پیگہیشتوو له کاتی
نہشتهرگری دلدا و نھوی که دهکریت چاوپری بکھیت بهرله نہشتهرگریهکه و لهماوهی و
لهپاش نہشتهرگریهکهدا.

تیمی نورینگھی هلسهنگاندنی پیش نہشتهرگری و پزشکی بهنج و پزشکی نہشتهرگری
زانیاری وورد بهردهست دهخن سہبارت به چارہسری دیاریکرا و سوود و مہترسیهکانی
دہرمانهکه.

نہم نامیلکھیہ زانیاری زوری لهخو گرتووہ، چونکه نہشتهرگری دل نالوزتره له جورهکانی
دیکهی نہشتهرگری. دهبیت نہم نامیلکھیہ و هر زانیاریهکی دیکه بخوینیتھوه کهلهلایین
نہخوشخاتھوه دابینکراوه.

چونیتی خو نامادهکردن بو نہشتهرگری دل؟

تویژینہومکانی کایهی پزشکی نھویان دہرختووہ که کسانای زراف (نھو کسانهی که لهش و لاریکی ریکیان هھیہ و قلمو نین)
زوتر چاکدہنمہ و نیشانهکانی نہشتهرگریهکھیان لهسر نامینیت به بهراورد بهو کسانهی که کیشیان زوره و قلمون. نھگر
پنویستت به چارہسری کتوپر نیه، دهبیت بیربکھیتھوه له چارہسهرکردنی هر نہخوشیهکی تندرستی دیکه و ههولبدہیت تادہتوانیت
کیشی لهشت گونجاوبکھیت بهرله نہشتهرگریهکمت. لای خوارمہ کورتهی نھو ههنگاوانه هھیہ که دہتوانیت بیگریتهبر بو
باشترکردنی تندرستیت و ههروهها زانیاری بهسوود هھیہ بو خو نامادهکردن بو نہشتهرگری لهبھی تالہش ریک و گونجاو بیت
زوتر چاک دهبیتھوه www.rcoa.ac.uk/fitter-better-sooner

جگره کیشان

نھوه دہزانی که نھگر جگرهکیش بیت نھو لهمہیت که گرفت و نالوزیت بو دروست بیت لهپاش نہشتهرگری. ههوالی خوش نھویه
که به واز هینان له جگره کیشان، تنانہت به ماومیهکی کم له پیش دہستپیکردنی نہشتهرگریهکھی، دهکریت برین زوتر چاکبیتھوه و
سیهکانت باشتر کاربکن و کمتریش پنویستت بهمانهوه بیت له نہخوشخانه. پزشکیهکمت یاخود خزمهتگوزاری واز هینان له جگره
www.nhs.uk/quit-smoking دہتوانن یارمہیت بدن بو کمکردنھوی یاخود واز هینان له جگرهکیشان، کهواته داوی
یارمہیان لی بکه سہبارت به باشترین بژاردهکان بوت.

بو زانیاری زیاتر سہبارت به جگرهکیشان و نہشتهرگری، سہردانی نہم بهستره بکه: (www.ash.org.uk). روونکردنھوی
ASH جگرهکیشان و نہشتهرگری. (www.ash.org.uk)

ئەلکھول

ئەلکھول کارىگەرى زۆرى ھەيە لەسەر جەستە. ئەلکھول وادەكات كە جگەر نەتوانىت بە ئەرکى خۆى ھەستىت و پىكھىنەرە سەرەكەيانى جەستە دروست بکات كە گرنگن بۆ سارىژبوونى برىنەکان. دەبىت بەپىي رىژە ديارىکراوەکان كە بۆ ھەر رۆژىك دانراوە مادە كھولەيەکان بخۆيتەوہ تاوہكو تواناى جەستەت بەھىز بکەيت بۆ سارىژبوونەوہ لەپاش نەشتەرگەرى. دەتوانىت زانىارى بەسود بىنىت سەبارەت بە چۆنىتى كەمکردنەوہى خواردنەوہى ماددە كھولەيەکان و سوودەکانى بۆت لەسەر مالىپەرى تەندروستى باشتەر NHS (www.nhs.uk/better-health/drink-less).

پاريزى خوراکى

ھەول بە خوراکى تەندرووست بخۆيت، چونکە پارمەتى خىرا سارىژبوونەوہى جەستە دەدات لە دوای نەشتەرگەرى.

ئەگەر كەسكى قەلەبوت، ھەول بە كىش دابەزىنى، چونکە ئەمە يارمەتيدەرە لە كەمکردنەوہى فشار لەسەر دل و سىيەکان. ھەرۆھە فشارى خوين دادەبەزىنىت و باشتەر جلموى نەخوشى شەكرە دەكات، لەھەمان كاتدا مەترسى مەيىنى خوين كەم دەكاتەوہ و يارمەتيت دەدات ئاسانتر و مرزىش بکەيت.

راوئىز بە پزىشكەكەت بکە سەبارەت بە بزار دەكانى لەدەستدانى كىش.

بۆ دەستكەوتنى زانىارى زياتر سەبارەت بەنج و كىش، سەردانى ئەم مالىپەرە بکە

www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/sorani

و مرزىشکردن

و مرزىشکردن دەكرىت يارمەتى دل و سىيەکان بەدات بۆ نامادەبوون بۆ كارى زياتر لەماوہى نزىك لە نەشتەرگەرىيەكە. سەبارەت بە وەرگرتنى زانىارى سەبارەت بە جۆرى ئەو و مرزىشانەى كە گونجاوہ بۆت، راوئىز بە پزىشكە گشتىيەكەت ياخوود پزىشكى نەشتەرگەر بکە.

بەلام، تەنانەت ئەگەر پزىشكەكەت رىنموى كردوى بۆ ئەوہى جالاكى جەستەيى زيادە نەكەيت، ھىشتاش دەكرىت نەشتەرگەرىيەكە بە شىوازيكى دوور لە مەترسى ئەنجام بەرئىت.

ھەبوونى كىشەى تەندرووستى دىكە

ئەگەر كىشەى تەندرووستى دىكەت ھەيە وەك نەخوشى شەكرە، بەرزەفشارى خوين، رەبۆ ياخوود ھەر نەخوشىيەكى دىكەى سىيەکان، ئەو بەر لە نەشتەرگەرىيەكە لەگەل پزىشكەكەتدا دلنبا بەرۆھ لەوہى كە دەرمانەکان نوين و بە دروستى ژمەكان وەردەگرىت. ئەمە دەتوانىت يارمەتيت بەدات بۆ رىگەگرتن لە دواخستنى نەشتەرگەرىيەكەت و باشتەر ھەلى سەرکەوتنى نەشتەرگەرىيەكە دەستەبەر دەكات و چارەسەرىش بەباشى دەباتەر يۆھ.

ئەگەر تۆ كەمخوين بىت، پىويستە قسە لەگەل پزىشكى خۆت بکەيت دەر بارەى چارەسەر كردن بۆ باشتەر كردنى ئاستى خوينت پىش نەشتەرگەرى. ئەمە وزەى زياتر دەداتى لەكاتى چاكبوونەوت و لەوانەيە پىويست نەكات خوينت پىبدرئىت.

ئەگەر تۆ نەخوشى شەكرەت ھەبىت، ئەوہ گرنگە كە كۆنترۆلى ئاستى شەكرى خوينت بکەيت. ئەمە دەبىتە ھۆى باشتەر كردنى چاكبوونەوہى برىنەكانت و وا دەكات كە تۆ كەمتر تووشى ھەوکردن بىت. كار لەگەل پزىشكى گشتى (GP) و شەكرەت بکە بۆ ئەوہى ھەول بەدەيت ئاستى شەكر لە خوينتا بە باشتەر ىن شىوہ كۆنترۆل بکەيت پىش نەشتەرگەرى.

ددان و ددانى دەستكرد

ئەگەر ھەر دانىكى لەق ياخوود دەستكردت ھەيە، تەكايە پىش نەشتەرگەرىيەكەت سەردانى پزىشكى ددانەكەت بکە و چارەسەرى پىويست وەربگرە. مەترسىيەكى كەم ھەيە كە ددانە لەقەكانت تىكبشكىت كاتىك بۆرى ھەناسەدانت بۆ دادەنرئىت لە كاتى بەنجد. گرنگە دلنباين لەوہى كە ددان و پووكت لە دۆخىكى باشندان و لەپىش نەشتەرگەرى ھەويان نەكردوہ، چونكە ئەمە دەبىتە ھۆى ئەوہى بەكترىا بچىتە ناو خوينەوہ و دەبىتە ھۆى ھەوکردنىكى مەترسىدار لەدلدا كە پىي دەوترئىت ئىندۆكار دىتس.

چون همدسهنگینریم پیش نهشتهر گهریهکه؟

زوربهی نهخوشخانهکان نورینگهی همدسهنگاندنی پیش نهشتهر گهریه بیان هیه (نورینگهی پیش وهرگرتن). نهم نورینگهی بؤ نهشتهر گهری دلت نامادته دهکات و ههر پشکنینکی پیویست بؤ خون و دل و سی و گورچیلهکانته ریکدهخات. لهوانهیه پیویست بکات له زیاتر له یهک واده ناماده بیت.

پمرستاری بهنج یان پمرستاری پیش نهشتهر گهری دهیویته دهر باره ی ناستی تهنروستی گشتی و چالاکیهکته بزانتی. پرسیار دهکن دهر باره ی نهم دهر مانانهی که دهیویته، ههر ههستیاریهک که ههته، کیشهی دلت، و ههر بهنجیک که لهوانهیه له رابردودا وهرتگر تبتی. بیرۆکیهکی باشه لیستی نهم دهر مانانهی که به شیوهیهکی ناسایی دهیانخویته لهگهل خونداههینیت (دهتوانی کوییهکی نهم لیسته له دهر ماناساز مهکته یان پزیشکهکته وهرگرتی).

ههر وهه پرسیار له ددان و ددانه دهسکردهکانته و که نهگهر هیچ کیشیهکته ههینیت له کردنهوی دهته یان جولاندنی ملت دهکن.

پمرستارهکه یاخود پزیشکی بهنج نهمه ناگادار دهکاتوه کهله چ کاتیکوه پیویسته پیش نهشتهر گهریهکه واز له خواردن و خواردنهوه بهینیت. زوربهی جار، دهتوانن تا شش کاتر میتر پیش نهشتهر گهریهکتهان خوادن بخون و تا دوو کاتر میتر پیش نهشتهر گهریهکه ناو بخون، وه له همدیک حالت کهمتر.

پزیشکی بهنج یاخود پمرستارهکه رینماییت دهر باره ی نهم دهر مانانه دهتانی کهوا پیویسته وهریگری له رۆژی نهشتهر گهریهکه. نهگهر پیویست بکات دهتوانریت نهمه لهگهل پمر داخیک ناودا بخوریت بهر له کاتی نهشتهر گهریهکه.

له نورینگهی همدسهنگاندنی پیش نهشتهر گهری، تو هملی نهمهته دهینیت که ههر پرسیاریک بکهیت و تاووتوی ههر نیگهرانییهک بکهیت که لهوانهیه دهر باره ی نهشتهر گهریهکه و بهنجکه ههینیت. نهم نهخوشانهی که رۆلنکی کارا دهینن له بریاردان دهر باره ی چارهسریان پاش نهشتهر گهری کهمتر پهشیمانن و دهر نهجانی باشتر یان هیه. دهتوانیت زیاتر بزانتی دهر باره ی بریاری هاوبهش و نامرزی بهسود بؤ یار مهتیدانت له گفتوگوانته لهگهل پسپورانی چاودیری تهنروستی لهسهر مالمهری سهنتهری چاودیری کاتی نهشتهر گهری

www.cpoc.org.uk/shared-decision-making

له کاتی نهشتهر گهریهکه چی روودهات؟

نهم پزیشکی بهنجی که چاودیریت دهکات سهردانیت له نهخوشخانه دهکات پیش نهشتهر گهریهکته. له همدیک نهخوشخانه، پزیشکی بهنجکردنت لهوانهیه همدیک دهرمانی بیهوشیت پییدات پیش بهنجکردنت بؤ نهمه ی نارام بیتهوه.

پیش نهشتهر گهریهکته، داوات لندهکرتی که که جلی نهشتهر گهری لهبر بکهیت. پمرستارهکته باز نیکته لهدهست دهکات که ههموو زانیاریهکی توی لهسهره و نهگهر پیویست بکات بهچیش ههستیاریت هیه لهسهری دهنوسریت. بؤ همدیک نهشتهر گهری، گورموی گوشهر لهپی دهکرتی بؤ نهمه ی توشی خوین مهین نهینیت له قاچهکانندا.

کاتیک دهگهیهته ژوری نهشتهر گهری، یاریدهدهری پزیشکی بهنج دهتینیت بؤ نهمه ی دلنایینیت له زانیاریهکانته. داواتر چهند نامیریکت پیوه دهبهستن (نامیری چاودیری). لهوانه نامیری چاودیری لنیدانی دل (ئی سی جی)، نامیری پهستانی خوین، ههر وهه گیریهک له پهنجته یان گویت دهن بؤ پیوانهکردنی ریژهی نؤکسجین له خوینتدا. لهوانهیه همدیک پلاستهرت له نیوچهوان بدن بؤ نهمه ی بزانتی که بؤ ماوهی چهند دهخویته لهماوهی بهنجکردنهکه و پیوانهکردنی ناستی نؤکسجینی میشتکته.

دوو یان سهی کانولته (سوندی ناوی موغزی) له دهمارکانته دهخن. نیوه بهنجی ناوچهیی پیستت سر دهکات کهنازارهکهی ههر نهمهدهی خوین وهرگرتی ناسای دهینیت بؤ پشکنین. لهو ماوهیهده، لهوانهیه دهرمانی نارامکردنهوه پییدنه بؤ نارامبونهوه و نؤکسجینی زیاترت پییدنه بؤ همناسهدان.

چی روودهات له کاتی نهشتهر گهریهکه؟

بهنجکهکته لهیری دهرزیهک بؤ چونه ناو قولت بههتواشی پییدهن. کاتیک به تهواوی بهنجکراویت، پزیشکی بهنجکردن بؤریهکی همناسهدان لهسهر دهته دهنیت. نامیریک که پی دلنایین نامیری ههوا گورکیکه نؤکسجین و گازی بهنجکهر بؤ سیهکانته دهبات بؤ بهر دهوامی بهنجکه.

هەر وها دواى بەنجکر دهنکهت. سۆندهیهکی نهر م(سۆندهی میز) به میزآدانتهوه دههستریت بۆ ئهوهی بز انریت که گور چیلهکانت چهنده میز دهردههن. کاتیک بهنجکرایت بۆریهکی سۆنهرکردن(تی ئو ئی) له ریگهی دهتهوه دهبهن بۆ گهدت بۆ نیشاندانی وینهی دلت لهماوهی نهشتهر گهریهکه. ئهوه دهردههینر تهوه پش ئهوهی بهخهبر بیتهوه.

کانولهیهکی گهری دیکه له ملت دهن دواى ئهوهی که بهنجده کریت (نوستنت به بهنجکردن). ئهوهیان بۆ ئهوهیه که هندیک دهرمانی دیاریکراوت پییدن که یارمهتی دهره بۆ ئهوهی بز ان که چهنده دلت به باشی کار دهکات. ئهوه زۆریه جار لهو کاته دهکریت که بهنجکراویت و نوستویت. ئهگهر پزشکی بهنجکهت پی باش بوو پش بهنجکردنت بۆت دابننن (بههکار هینانی نیوه بهنج بۆ سرکردنی پشنت) لهوبار هیهوه قسهت لهگهل دهکن.

بۆ زۆر له نهشتهر گهریهکانی دل، نهشتهر گهری کردن نهجم نادریت نهگهر دلت لی بدات. نهگهر ئهوه حالهتی نهشتهر گهریهکهت بیت، تیمهکهت به پهمپکی تاییتهوه دههستن پی دهلین ئامیری کاردیوپهلمۆنهری بای پاس (ئامیری دل و سیهکان) ئهوه ئامیره کاری دل دهکات و خوین دهبات بۆ لهش. ههروهها ئوکسجینیش زیاد دهکات بۆ خوینت. ئهوه واتای ئهوهیه که تیمهکه دهتوانن بۆماوهیهک لیدانی دل بوهستینن به سهلامهتی بۆ بهشیک نهشتهر گهریهکه. زۆری نهشتهر گهریهکانی دل سی بۆ پینج کاژیر دهخایهن. پزشکی بهنج و تکنیک کارهکان که چاودیری ئامیری خوین ناراستهکره که دهکن لهنزیکهوه چاودیریت دهکن لهوماوهیهدا.

ئهوه شتیک ئاساییه که هندیک خوینت لیری وات لهماوهی نهشتهر گهری دل. تیمهکهت خوینت تیدهکن له ریگهی کانولهوه بۆ جیگر تهوهی خوینه لهدهست چوههکه. له ههر شوینیک کرا، به بهکار هینانی ئامیریکی تاییهت (پاراستنی خانه) خوینت کۆ دهکهنهوه و دهیکهنهوه لهشت. لهوانیهه پیوستیت به گواستنهوهی خوین له کاتی یان دواهی نهشتهر گهری ههبت. ئهوه خوینهی بهکار هاتوه به ووریاوه پشکنینی بۆ کراوه و گواستنهوهی خوین به شیوهی مۆدیرن تهواو سهلامهته. زیاتر لهوهی که پیوستیت پییهتی خوینت پی نادن بۆ سهلامهتی ههستانهوه. دهکریت پیوستیت به پیکهاتهی دیکهی خوین بیت وهکو پلازمای خاوین و بهستوو یان پههکانی خوین. پزشکی بهنج باسی ههموو ئهمانهت بۆ دهکات و لهوانیه داوا و ازۆکردنی فۆرمیک ری زامهندی بکهیت.

چی رووددهات له پاش نهشتهر گهریهکه؟

دواهی نهشتهر گهریت دهبریته بهشی یهکهی چاودیری چر یاخود یهکهی پشپیهستنی بهرز. ئهمهش لهبهر ئهوهی پیوستیت به ناستیکی بهرزی پهستاری و چاودیری تهنروستی و کهل و پهلی تاییهت تر ههیه که ناتوانریت له قاوشهکانی تر دابین بکریت.

تیمی یهکهی چاودیری چر بهوردی چاودیری لیدانی دلت و پهستانی خوینت و ههناسهدان و کاری گور چیلهکانت دهکن. پهستار مکهت شله و دهرمان به گویرهی پیوستیهکان ریکدهخات.

به خهونری دهنهیلنهوه و ههواگۆرکیکهه مکهت پیوهدهبیت ههتا کاتیک گونجاو بۆ کۆتاییهاتی بهنجهکهت.

پاشان تیمی یهکهی چاودیری چر بۆری ههناسهدانی دهستکرد لادههین و ئوکسجینت پی دهن له ریگهی ماسکهوه لهسهر دم و لووت. ئهمه به شیوهی ئاسایی چوار بۆ شهش کاتر میز دواهی نهشتهر گهری دهکریت. دهکریت زیاتر بیت لهمهش (تهنهت رۆژانیک بخایهنیت) له حالهتی زهمهت یان نهگهر کپشهی ههناسهدان ههجوو. پزشکی نهشتهر گهری و بهنج پش نهشتهر گهری باسی ئهمهت لهگهل دهکن نهگهر پشیان وابوو پیوستیت پی دهبت.

کاتیک به هوش دیتهوه، هیشتا بهستراو دهبیت به دلۆپه و شاشهکانهوه. یهک یان دوو بۆریت پیوه دهبت بۆ ههلمزینی ههر شلهیهک له سینگدا. هندیک واپهری باریک بهستراو به دلتوه دهبت (واپهری لیدانی دل) که پزشکی بهنج دهتوانی گهر پیوست بکات بهکاری بهیانت، بۆ کۆنرۆل کردنی لیدانی دل. ئهمانه عادهتهن تهها بۆ چهند رۆژیکی کم دهمیننهوه. لهوانیه هیشتا پیوستیت به بۆری ناو میزآدان ههبت بۆ یارمهتی دانی میز کردن.

له کاتی و دواهی نهشتهر گهریت، پزشکی بهنج نازار شکینی بههیزت له ریگهی دلۆپه پی ددهات بۆ ئهوهی به ناری بمینیت. کاتیک پاشماوهکانی ناو سینگت دهرهات، کهمتر پیوستیت به دهرمانی نازار شکینی بههیز دهبت و دهتوانی له جیاتی ئهمه حهب به شیوازی عهمهلی به دم بخویت.

پهستار مکهت بهردهوام پشکنینی ئاستی نازارت بۆ دهکات. زۆر گرنگه دهرمانی پیوستی نازار شکین بخویت بۆ ئهوهی بتوانی ههناسهی قوڵ ههلمزینی و بهباشی بکۆکیت. گرنگه دهرچهت ههبت (بهلغم) له کاتی کۆکه بۆ ئهوهی سییهکانت بهردهوام بی له ئیشکردن و ریگری بکات له ئیلتهیهایی سینگ. پزشکی چارهسهری سروشتی باسی چۆنیتهی راهینانی ههناسهدان و چۆنیتهی کۆکین به شیوهی گونجاوت بۆ دهکات.

دهکریټ سمر دانایی بکریټ له ماوهی مانهوت له یهکهی چاودیری چر یان یهکهی پالپشتی بالا. پهرستار هکمت رینمای تو و نهدامانی خیزانهکمت دهکات که چند کس دمتوانن سمر دانن بکمن له گهل کاتی سمر دانی کردن. چونکه تو له شوینیک چاودیری دهکریټ که کسی زور نهخوشی تیاپه، لهوانیه گونجاو نهیټ بو سمر دانی کردنی مندا.

کاتیک پیویستیت به چاودیری کردن و چارهسهر له ژووری چاودیری چر نهما، دهگوازرینتهوه بو ژووری (قاوشی) نهخوش. نهمه عادهنن دوو یاخود سی روژ پاش نهشتهر گهریهکه دهیټ.

دهتوانیت تاووتوی نهمه بکمیټ لهگهل پزشکی نهشتهر گهریهکمت که پیشینی دهکات چاکبوننهوت چند دهخایهټیت و کیش دمتوانیت بگهرینتهوه مالهوه.

نالوزی (کیشه) و مترسیهکانی نهشتهر گهری دل چین؟

مترسی لهکاتی و دواپی نهشتهر گهری لهسهر جوړی نهشتهر گهری دلت و چنده باش دلت کار دهکات و نهدروستی گشتیت پیش نهشتهر گهری دهمستیت.

لهماوهی بهنجر دنهکمتدا له کاتی نهشتهر گهری دل

- مترسی همن لهگهل دانانی بوری، دلویه و چاودیری کردن. له نیو نهمانهشدا خوین بهربوون و ههوکردن و زیان پینگهیشتن به بهشهکانی جهستهی نزیک له شوینی نهشتهر گهریهکه. مترسیهکان به شیوهیهکی ناسایی له 1 حالت لهههر 100 حالتدان.
- مترسی تیکچوونی سورینچک له سونری ئیکو زور دهگمهنه کمتر 1 له 10,000 حالتدا.
- همهوه مترسی و کاریگهریه لاههکیهکانی بهنجی گشتی (بهنجی عام) بو نهشتهر گهری دلپش هیهه :
 - هست کردن به دلټیکهلاتن و قورگ نیشان دواپی نهشتهر گهری نیشانهی ناسایین .
 - مترسی نا ناساییهکان زیان گهشتن به ددان و دهمار و چاو دهکریټهوه
 - بهئاگا هاتنهوه له کاتی نهشتهر گهری دل نا ناساییه (باو نییه) - تویرینوهیهکی گهوره مترسی کیشهی بهئاگا هاتنهوهی کسی (نهخوش) له کاتی نهشتهر گهری دلدا به 1 کس لهههر 8,600 کس داناه
 - دروست بوونی هستهوهی (حساسیټ) به دهرمانهکانی بهنجر ددهگمهنه.

نامیلکهکان دهربارهی مترسیهکانی بهنج و پرۆسهی بهنجر کردن لهسهر مألپهری کولیز بهردهسته:

www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/sorani.

کاتی ههستانهوه له نهشتهر گهری دل.

چاکبوننهوه له نهشتهر گهری دل دهکریټ نالوز تر بیټ له نهشتهر گهریهکانی دیکه. لهسهر بنهمای کیهی تاپیهتی خوت ، رهنگه پیویستت به چارهسهری زیاتربیت ، بو نمونه :

- لهوانیه سیبیهکانټ پیویستی به یارمټی گزینی هوا ههټیت بو ماوهیهکی زیاتر له کاتی ناسایی خوی و به شیوهیهکی گشتی دهخویټنریت لهم کاتدا . نهمه ناساییه له دهوروبهری 1 کس له 10 نهخوش.
- نهگهر پیویستت به هواگور ههټوو بو زیاتر له چند روژیکي کم ، نهوا پیویسته بوری ههناسهټان له ناو دم بگوردری بو بوری پلاستیکی ههناسهټان له ملت. نهم بوریه له بهشی پیشهوهی ملت راستهوخو بو ناو بوری ههوات دهچیت . نهمه ناساییه له 1 حالت لهههر 100 حالت. بوری پلاستیکی له ملت به ناسانی دمتوانریت لا ببریټ نهگهر پیویستی نهما
- ناساییه دواپی نهشتهر گهریهکه خوین بهربوونی ناوهوه ههټیت ، پزشکی و پهرستارهکان بهوردی چاودیری نهمه دهکمن . نهگهر خوین بهربوونه که زور بوو ، لهوانیه پزشکی بهنج و نهشتهر گهری بریار بدن بتگهرینتهوه ژووری نهشتهر گهری و نهشتهر گهری زیاتر بکمن بو وهستاندن خوینهکه . نهمه بهشیکه لهو هویهی که بوچی بهبهنجر اوپی بو چند کاژیریک دواپی تهواو بوونی نهشتهر گهری دهمینټتهوه
- سی له ههر ده کهسیک که نهشتهر گهری دلی بو دهکریټ ههټدی ناسایی بوون له ترپهی دلی روودهدات له ماوهی چاکبوننهوهیدا. زوربهی جار نهگهر پیویست بکات له کاتی نهشتهر گهریدا وایهری لیدانی دل به شیوهیهکی کاتی لهلاین پزشکی نهشتهر گهری (جراح) دادنریت بو یارمټیدانی لیدانی دل. چند نهخوشیکی کم پیویستیان به نامیری دل لیدانی ههمیشیهی دهیټ دواپی نهشتهر گهری.
- دواپی نهشتهر گهری دل مترسی جه آته هیهه ، کهلهسهر بنهمای جوړی نهشتهر گهریهکه دهمستیت، مترسیهکه له نیوان 3 بو 5 کس لهههر 100 کیهس (نهخوش) دهیټ . جهلتهی میټشک دهیټته هوی کیشهی کاتی یان دریزخاین که کاریگهری هیهه لهسهر جو له وقسهکردن وقوت دان ههټدی جار کوشنده دهیټ

- گورچیهکانت هه‌ندئ کات پئویستی به یارمەتی زیاتر هه‌یه بۆ کارکردن به شیوه‌یهکی باشتر وده‌کری ئامیری شتتی گورچیه به‌کاربه‌ئیری بۆ پاککردنه‌وه‌ی خوین له بیسی له کاتی چاکبو‌نه‌وه‌ی گورچیه‌کاندا. ئەمه ئاساییه له دوروبه‌ری 1 نه‌خۆش له‌هه‌ر 50 نه‌خۆشدا. پزیشکی به‌نج پئویسته که دلو‌په‌یه‌کی تر به‌کاربه‌ئینی بۆ ناو یه‌کی له خوینبه‌ره‌کان ئه‌گه‌ر پئویستت پئی بوو.
- دلت له‌وانه‌یه پئویستی به یارمەتی هه‌یه بۆ ناردنی خوین به باشی له کاتی چاکبو‌نه‌وه‌ی. ئەمه ئاساییه له دوروبه‌ری 1 نه‌خۆش له‌هه‌ر 100 نه‌خۆشدا. له زۆربه‌ی که‌یه‌سه‌کاندا پزیشکی به‌نج دهرمانت ده‌دات بۆ ئه‌نجامدانی ئەمه، به‌لام هه‌ندئ کات په‌مپی دروستکراو به‌کارده‌هێنریت تا ئه‌و کاته‌ی دلت به خۆی کارده‌کاته‌وه.
- مەترسی تووشبوون به هه‌وکردن هه‌یه له ناو دلتا ئه‌گه‌ر به‌سترابوویت به ئامیری دلت و هه‌ناسه‌دانه‌وه له کاتی نه‌شته‌رگه‌ریه‌که‌دا. مەترسیه‌که ده‌گمەنه - که‌متر له 1 له‌هه‌ر 5,000 نه‌خۆشدا.

تیمی نه‌شته‌رگه‌ریه‌کت ئەم مەترسیانه گوت وویژ ده‌کمن له‌گه‌لت پئیش ئه‌نجامدانی نه‌شته‌رگه‌ری ئه‌گه‌ر به پئویستی بزانت. ئه‌گه‌ر به‌راستی پئویستت به هه‌ر یه‌کی له‌م چاره‌سه‌ریه زیادانه هه‌یه، مەترسیه‌کان له‌سه‌رت زۆر که‌متر ده‌یه و هه‌ر که‌وه‌ی که‌چاره‌سه‌ری ئالوزبوونه‌کان بکریت به هۆی ئه‌وه‌وه که چاره‌سه‌ریت وهرنه‌گرتبیت.

ده‌کری زانیاری ووردتر ده‌ستکه‌وی له‌سه‌ر نه‌شته‌رگه‌ری دلت و ئه‌گه‌ری ئالوزبوون له‌سه‌ر مألپه‌ری کۆمه‌له‌ی نه‌شته‌رگه‌ری دلت و سینگ (SCTS) وده‌زگای دلتی به‌ریتانی (BHF) :

- نه‌خۆشه‌کان (www.scts.org/patients)
- چاره‌سه‌ریه‌کانی نه‌خۆشه‌کانی دلت و سه‌وری خوین: www.bhf.org.uk/informationsupport/treatments

خه‌لک جیاوازن له چۆنه‌تی لێکدانه‌وه‌ی وشه‌کان و ژماره‌کان. ئەم پێوانه‌یه بۆ یارمه‌تیدان دا‌بین کراوه.



له کوی زانیاری زیاترم ده‌ستبه‌که‌وی؟

زۆر له نه‌خۆشخانه‌کان نامیلکه‌ی تایبه‌ت به خۆیان هه‌یه دهرباره‌ی نه‌شته‌رگه‌ری دلت و زۆریک له‌وانه زانیاری تێدایه له‌سه‌ر به‌نجکردن.

ده‌توانیت نامیلکه‌ی زانیاری زیاتر ببینیوه له‌سه‌ر مألپه‌ری کۆلیژه‌که‌" www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/sorani هه‌روه‌ها نامیلکه‌که له به‌شی به‌نجکردن یاخود کلینیکی هه‌له‌سه‌نگاندنی پئیشتر له نه‌خۆشخانه‌که‌ت به‌ر ده‌ست ده‌بیت.

ھەموو ھەمۆلى ئىمە ئەمە زانىيارىيەكانى ناو ئەم بروسورە بى ھەلە و نوئى بن، بەلام ناتوانىن دۇنيايى لەم بارەبەرە بەدەين. ئىمە پىشېبىنى ئەمە ناكەين ئەم زانىيارىيە گىشتىبانە و لامدەرەمەى ھەموو پىرسىيارىكتان بن و ھەلگىرى ھەموو ئەم شتەنەى بۇ ئىوھ گرىنگن. باشتىر وایە بىرپارەكانتان و ھەر جۆرە نىگەرانىيەكانان بە تىمى پىشېكىبى خۇتان رابگەبەنن و ئەم بروسورە وەك رىنوئىننىك بەكار بېنن. ئەم بروسورە باشتىرە وەك تاكە سەرچاوەى نامۆزگارى لەبەر چاوە نەگىرئىت. نابىت بۇ مەبەستى تىجارى و پىشەبى بەكار بەننئىت. بۇ ناشىكرادنى تەواونى، تىكايە كرتەبەك لىرە (www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/sorani) بەس.

ھەموو وەرگىرانەكان لەلایەن گرووپى «وەرگىرانى بىسنوور» نامادەدەكرىن و تىكستەكان لە رووى كوالىتېبەو پىداچوونەبەیان بۇ دەكرىت بۇ ئەمەى تا ئەم جىبەى بكرىت بى ھەلە بن، بەلام دىسان ئەگەرى ئەمە ھەبە ھەندىكىان ھەلەبەیان تىدا بىت يان زانىيارىيەكان بە دروستى وەر نەگىرئىنەو.

پىمان بلى كە راي تو چىە

ئىمە پىشېارەكان بە ھەند وەر دەگرىن بۇ بەرەو پىش بردنى نامىلكەكە.

ئەگەر ھەر سەر نىكتان ھەبە تىكايە بە ئىمىل بۇمان بنن ن بۇ patientinformation@rcoa.ac.uk

كۆلىژى شاھانەبى پىشېكانى بەنج

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

02070921500

www.rcoa.ac.uk

چاپى دووهم، نىسان 2022

ئەم نامىلكەبە باش بەروارى چاپكردن و دەرجوونى، لە ماوەى سى سالىدا پىداچوونەوہى بۇ دەكرىت.

©2022 كۆلىجى شاھانەبى بۇ پىشېكانى بەنج

دەكرىت ئەم نامىلكەبە بۇ مەبەستى بەرەمەبەننى زانىيارى نەخۇش كۆپى بكرىت. تىكايە نامازە بەم سەرچاوە سەرەكبىبە بەدە. ئەگەر ھەزەدەكەبە بەشېك لەم نامىلكەبە بەكاربەننىت لە بلاوكرەوہەبە كى دىكەدا، دەبىت سوپاس و پىزانىبى گونجاو نامازەبى پىبدرىت و لوگو و ھىما بازرىگىبەكان و وىنەكان بىرئىنەوہ. بۇ زانىيارى زىاتر، تىكايە پەبەندىمان بىوہ بەكن.