

ئامادەکردن بۆ نەشتەرگەری رېڤکتەر، باشتەر، زووتر



نامۆزگارى لەلایەن كۆلیژی شاهانەیی بۆ پزیشکانی سڤرگەر
دەرگراوه لەلایەن:

پۇلى تۇ لە ئامادىبوون بۇ نەشتەرگەرى

نەجمادانى نەشتەرگەرى ساتىكى گەورەى ژىانتە، وە شىتىكى ناسايىە كە ھەست بە دلپاوكىيى بگەى لەبارەيەوہ.

نەو نەخۇشانەى لەش پىكتىرن، كە دەتوانن ناستى تەندروسنى و چالاكىەكانيان بەرەو پىش بەن، خىراتر چاك دەبنەوہ لەدواى نەشتەرگەرى. نەو شتانەى نىستا دەيانكەى دەكرى كارىگەرى زۇر گەورەيان ھەيىت لەسەر چاكبوونەوہت چىن؟

ھەبوونى پۇلىكى چالاك لە پلاندانان و ئامادەبوونت بۇ نەشتەرگەرىكەت وات لىدەكات ھەست بە ھەبوونى كۇنترۇل بگەيت و زووتر لە نەخۇشانە بچيە دەرەوہ و خىراتر بچيەوہ دۇخىكى ناسايى. كاتى چاوەروانىكردن بۇ نەشتەرگەرى لەوانەيە جياواز يىت لە ھەندى ناوچەدا، بەلام تۇ دەتوانيت نەو كاتە بەكاربەيىت بۇ خۇ ئامادەكردنت بۇ نەشتەرگەرىكە.

نەم نامىلكەيە نامۇژگارى گشتيت دەداتى لەسەر نەوہى كە چى بگەيت تا باشتىرن نەجام بەدەست بەيىت لە تاقىكردنەوہكەتدا.

ناچىرۇكى بەخۇشىك بە ناوى پۇجەرەوہ (ناوى راستەقىنەى نىيە)

من كىشم زياد بوو وە بە درىژابى ژيانم جگەرە كىش بووم. پزىشكى نەشتەرگەرى و پزىشكى سىكردنەكە پىيان ووتبوم كە نەشتەرگەرىكەى من قورستر دەبى و لە پاش نەشتەرگەرىكەم دەبى لە بەشى (يەكەى پشپىبەستنى بەرز) بەيىنەوہ. نەمەش لەوانەيە بيىتە ھۇى دواخستنى بەروارى نەشتەرگەرىكەم نەگەر جىگەى بەتال نەيىت.

پزىشكى سىكردنەكەم گىفتوگۇى لەگەل كىردم سەبارەت بە كۇمەلىك گۇپانكارى كە دەكرى بيانكەم تا يارمەتىم بدەن زووتر چاك بىمەوہ و ھانى دام تا زانبارەكانى (لەش پىكتىر، باشتىر، زووتر) بخويىنەوہ و سەيرى فىديۇيەكە بگەم [youtube.com/watch?v=2CUMpUwX0x4Y]. نەو نىوارەيە سەيرى فىديۇكەم كرد لەگەل خىزانەكەم. كچەكەم زانى كە بەراستى چەنىك نىگەرانبووم. ھانىان دام كە چەن گۇپانكارىكە بگەم لە شىواى ژيانكردنەمدا.

دەمىكە دەمەويىت واز لە جگەرە كىشان بەيىنم، بەلام ھەرگىز ويىستەكەم بەشى نەوہ نەبووہ كە لەگەلىدا بپۇم. سەخت بوو، بەلام ھەرچۇنىك بى وازم لە جگەرە كىشان ھىنا. ھەرۋەھا بپارم دا دەست بگەم بە پۇبىشتن بە پى و پۇژ بە پۇژ كەمىك زياتر بپۇم. پىشتىر تەنھا كاتىك بە پى دەپۇبىشتەم جىيەك كە زۇر پىويىست بوايە، بەلام نەمجارە بەراستى چىژم لى وەرەگرت. ھەستەم بە خۇم دەكرد كە لەشم پىكتىر بووہ وە ھەرۋەھا ھەندىك خەلكم ناسى كە لە دەوروبەرم دەژيان.

نەخۇشى شەكرەم ھەبوو بەلام زۇر بەجددى وەرم نەگرتبوو. چاوپىكەوتنىكەم دانا لە بەشى نەشتەرگەرى لاي دىكتۇرى گشتيەكە. بەرستارەكە يارمەتى دام كە تىبگەم كە باشتىرە چ خواردىك بخۇم بۇ كۇنترۇل كردنى نەخۇشى شەكرەكەم بە شىۋەيەكى باشتىر، وە ھانى دام كە بەرە بەرە ھەندى لە كىشم دابەزىنم. نامىرلىكى پى دام كە يارمەتى دەدام بۇ چاودىرى كردنى پىژەى شەكر لە خويىنەمدا. ۴ كىلوگرام لە كىشم دابەزى شەش ھەفتە پىش نەشتەرگەرىكەم. ھەستكردن بە تەندروسنى و پىكى لاشەم مەتەنە بەخۇبوونى زۇر زياتر نەكردم بۇ نەجمادانى نەشتەرگەرىكەم. پىشتىر بەتەواوى خەمبار و نىگەرانى كىردبووم.

پاش نەشتەرگەرىكەم بۇ ماوہى پۇژىك لە (يەكەى پشپىبەستنى بەرز) بووم و دواتر گەپامەوہ بۇ قاوش. زياتر لە نەخۇشانە مامەوہ بە بەراود بەوہى كە دەبوو بەيىنەوہ، لەبەر نەوہى بىرەنەكەم بە باشى ساپىژ نەدەبوو لە سەرەتادا، بەلام ھىچ كىشەيەكى مەترىسدەرم نەبوو. چارەسەركارە سروشتيەكە پاهىنانى ھەناسەدانى پىكردم و ھانى دام تا لە ناو قاوشەكەدا ھاتوچۇ بگەم تا بە چالاكى بىمەوہ و زووتر چاك بىمەوہ.

سى مانگ پاش نەشتەرگەرىكەم ھىشتا ھەست بە سوودى نەو گۇپانكارىانە دەكەم كە كىردومن. پىويىستەم بە نامىرى ھەناسەدانەكەم نىيە زوو زوو وەكو پىشتىر، وە ناسانتىر دەمتوانى بەسەر پلىكانەدا سەرىكەوم. ھىشتاش ھەزم بە پۇبىشتنە بە پى، كىشم ھىشتا لە دابەزىندايە، وە زۇر گەشپىنتىر بەرامبەر داھاتوو.

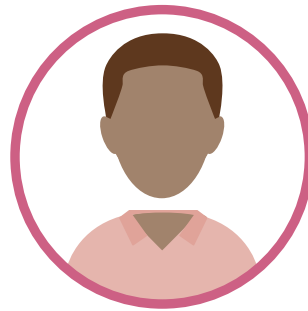
تيمي گرنگيدان به تهنروستي

چهندين ستاف له شارهزايي تهنروستي جيا جيادا پيکوهه کار دهکن تا پرؤسهي نهشتهرگهي و چاکبوونهوهکه به باشي پروات. چاوديريت دهکن له پيش نهشتهرگهريهکهو له کاتي نهشتهرگهريهکهو له دواي نهشتهرگهريهکهشدا. پييان دهوتريت تيمي کاتي نهشتهرگهري. بهلام ههمووي له خوتهوه دهست پي دهکات.

له کاتي نهشتهرگهريهکهتدا چهندين کهس دهناسيت. نهمانهي خوارهوه نهنامهکاني تيمي کاتي نهشتهرگهري:



پهرستارهکان



چارهسهرکاري
سروشتي



پزيشکاني بهنجکردن



پزيشکي تايبهتمهاند



پزيشکي نهشتهرگهري و
پزيشکاني قاوش



دهرمانسازان



پهرستاري راهينان



پزيشکي گشتي

ئامادە كىردىن جەستەت

گۆرۈنكەرى لە شىۋازى ژيان

گۆرۈنكەرى زۇر ھەن كە بىنكەيت بۇ كەمكىردنەۋەي مەترسىبەكانى نەشتەرگەرى. گۆرۈنكەرى بچووك، تەننەت گەر بۇ ماۋەي كورتىش بن، دەكرى جىۋازى گەۋرە دروست بگەن.

ۋەرزىكىردن

دل و سىبەكانت پىۋىستە زۇرتر كار بگەن لەدۋاى نەشتەرگەرى تا يارمەتى جەستەت بدەن بۇ چاكبۋونەۋە. نەگەر تۇ خۇت كەسىكى چالاكىت، نەۋا خۇيان نەۋ كارە دەكەن. كاتىك چاۋەپۋانى بۇ نەشتەرگەرىبەكەت، ھەۋل بدە ناستى چالاكىبەكانت زىاد بگەيت.

پۇشتنى بە پەلە، مەلەكىردن، پاسكىلسۋارى، باخەۋانىكىردن، ياخود يارىكىردنلەگەر مندالەكەت يان نەۋەكەت زۇر بەسوۋدن. مەلەكىردن دەكرى بەسوۋد بىت بۇ نەۋانەي كىشىيان زىادە ياخود نازارى جومگەيان ھەيە. ھەۋل بدە ھەر چالاكىبەك بگەيت كە وات لىدەكات ھەست بگەيت ھەناسەت نامىنى لانى كەم ھەفتەي سى جار. بە ھىۋاشى دەست پىبگە و لە نىۋان سنۋورەكانتدا بەئىنەۋە. پىنمايى ۋەرىگەر نەگەر قورس بوو راھىئان بگەيت. بوەستە و داۋاى يارمەتى پزىشكى بگە نەگەر كىشەي نوپت ھەبوو ۋەكو نازارى سنگ و لەرزۇكى و ھەستكىردن بە نارپكى لىدانى دل. نەۋ چالاكىانەي بەھىرت دەكەن و ھاۋسەنگىت پىدەبەخشن بەسوۋد دەبن بۇ چاكبۋونەۋەكەت، بۇ نمونە نەنجامدانى پۇزانەي راھىئانى ”دانىشتن و ھەستان“.

دەتۋانیت ھەندى نمونە بىنیتب لىرەدا: <https://bit.ly/39gX5jF>

كى دەتۋانیت يارمەتیم بدات؟

- چەندىن بەرنامەي مۇبایل ھەن كە يارمەتیت دەدەن نامانجىك دابنى و چاۋدېرى بەرەۋىپشچۋونەكەت بگەيت، ۋەكو <https://bit.ly/3u8WZIN> 'Active 10' ياخود 'Couch to 5K'. بۇ زانىبارى زىاتر.
 - ھەۋل بدە بەشدارى بگەيت لە پۋوئىزكىردن ياخود كۆمەلەي بەپى پۇشتن ياخود خۇبەخشىكىردن بۇ ژىنگە، لە ناۋچەكەتدا. نەم چالاكىانە لەگەل نەۋەي ھانت دەدەن و پشتىگىرىت نەكەن تا دەست بگەيت بە راھىئان و بە پى پۇشتن، لەھەمان كاتدا چىرت پى دەبەخشن و مەزاجت باش دەكەن. لە پزىشكەكەت بېرسە چ چالاكىبەك ھەيە لە ناۋچەكەدا.
 - نەگەر نازارى پشت يان جومگەت ھەبوو نەۋا پىۋىستە بچىتە لاي چارەسەركارى سروسشى، داۋا لەۋان بگە ھەندى چالاكىت پى بلىن كە دەتۋانیت نەنجاميان بدەيت. بۇ زانىبارى زىاتر لەسەر راھىئان بۇ نەخۇشى ھەلئاسانى جومگە، سەردانى نەم بەستەرە بگە: <https://bit.ly/3bBUi65>
 - بۇ نەۋ كەسانەي لاۋازن، كەمىك بە پى پۇشتن، راھىئانەكانى دانىشتن و ھەستانەۋە، سەرگەۋتن بەسەر پلىكانەدا و كەم كىردنەۋەي كاتى دانىشتن، ھەلئازدەيەكى باش دەبىت بۇ سەرەتا.
 - بەپى نەۋ جىيەي لى دەئىت، لەۋانەيە بتۋانیت سودمەند بىت لە خزمەتگوزارىبەكانى (خزمەتگوزارى تەندروستى نىشتىمانى) ياخود راھىئەرانى تەندروستى بىنیت كە دەتۋانن ھانت بدەن و پىنمايت پىشكەش بگەن.
- نەمانە تەنھا كەمىك بىرۋكەن، پىۋىگرامى تەندروستى و لەش پىكى زىاتر ھەن لە ناۋچەكەت كە دەتۋانیت بىاندۇزىتەۋە.



ئامادەکردن بۇ نەشتەرگەرى | پېكتەر، باشتەر، زووتر

پېكتەرگەرى خۇراكى تەندروست

لاشتە پېكتەرگەرى خۇراكى چاكتە بىكەتە دەتە بۇ نەشتەرگەرى، خۇرادنى پېكتەرگەرى خۇراكى تەندروست لە پېكتەر و لە دەتە نەشتەرگەرىگەت زۇر يارمەتیت دەتە بۇ نەشتەرگەرىگەت. بەدەست هېئانى پېكتەرگەرى پېكتەرگەرى و خۇرادنى مېوہ و سەوزە بۇ ماوہى ۵ پېكتەر يان زياتر لە هەفتەيەكەدا. يارمەتى چاكتە بوونەوہى پېكتەرگەرى و كۆنەندامى بەرگەرىت دەتە.

كى دەتەتەت يارمەتیم بەتە؟

نەم پېكتەرگەرى خۇراوہە زانبارى بەسوودى تېدايە:

■ NHS - تەندروست بخۇ: <http://bit.ly/2N1xoDi>

پېكتەرگەرىگەت دەتەتەت پېكتەرگەرى بىكەتە و زانباريت پېكتەر بەتە لەسەر خۇرادنى تەندروست نەگەر بەشى خزمەتگوزارى پېكتەرگەرى خۇراكيان هەبېت.

كىش

نەگەر كەسكى قەلەويت، هەول بەدە كېش دابەزىنى، چونكە نەمە يارمەتيدەرە لە كەمكردنەوہى فشار لەسەر دل و سېيەگان. دەتەتەت بزانيت نايە كېشكى تەندروستت هەيە لەپېكتەرگەرى BMI ژمېرەرى كېشى تەندروست:

<https://bit.ly/3bBTZlt>

كەمكردنەوہى كېش يارمەتیت دەتە لە:

- دابەزاندى پەستانى خۇپن
- باشكردنى ناستى پېكتەرگەرى شەكر لە خۇپندا
- كەمكردنەوہى نازار لە جومگەگاندا
- كەمكردنەوہى مەترسى مەينى خۇپن لە پاش نەشتەرگەرى
- كەمكردنەوہى مەترسى توشبوون بە نەخۇشى لە پېكتەرگەرى پاش نەشتەرگەرى
- پەكتەرگەرى بە شېوہەكى ناستەر
- كەمكردنەوہى نەم مەترسىنەي كە پەيوەندىارن بە بەنچەوہ.

زانبارى زياتر لەسەر سوودەگانى دابەزاندى كېش لە پېكتەرگەرى و زىادبوونى مەترسى نەشتەرگەرى لە كەسانى قەلەودا، لېرەوہە بخۇپنەرەوہە: coa.ac.uk/patient-information/translations/sorani

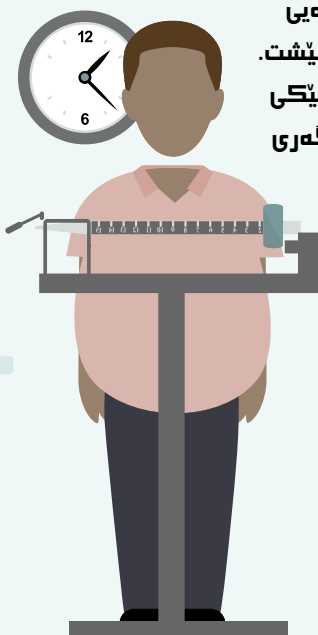
كى دەتەتەت يارمەتیم بەتە؟

سېستەم و پەكتەرگەرى دابەزاندى كېش هەن لە ناوچەكەتەدا. خزمەتگوزارى تەندروستى نەتەوہى بەرنامەيەكى مۇبايلى بەرەست خستوہ (Weight Loss Plan) بۇ پلاننانان بۇ دابەزىنى كېشت. پېكتەرگەرى نەشتەرگەرىگەت يەخۇد دەرمانسازەكە دەتەتەت بىكېشى و دواتر پېكتەرگەرى خۇرادنىكى تەندروستت بەتە. نەگەر تۇ كېشى زىادت هەيە، پېكتەرگەرىگەت لەوانەيە پېكتەرگەرى نەشتەرگەرى لابرنى كېشت بۇ بىكەتە بۇ كەمكردنەوہى مەترسىنەگان و بەدەستخستى نەنجامى باشتەر پېكتەرگەرى نەوہى بچىتە قۇناغى دواترى نەشتەرگەرىگەت. هەندى لە نەنجومەنى شارەگان پلاننان هەيە تا پېكتەرگەرى بىكەن، بۇبە كارىكى باش دەبېت گەر سەردانى پېكتەرگەرى نەنجومەنى شارەكەت بىكەت يەخۇد پەيوەندىان پېكتەرگەرى بىكەت.

لەوانەيە بەسوود بېت گەر بەشدارى بىكەت لە خولى دابەزاندى كېش. لە هەندى ناوچە، پەكتەرگەرى تەندروستى [خزمەتگوزارى تەندروستى نېشيمانى] دەكړئ يارمەتيدەر بن بۇت.

بۇ بەدەست خستى زانبارى زياتر و سەرچاوہى زياتر سەردانى نەم پېكتەرگەرى نەليكرۇنيە بىكە:

تەندروستى باشتەر - دابەزاندى كېش <https://bit.ly/3xSsO3i>



نەلكھول



نەلكھول دەكرىت كارىگەرى زۆرى ھەيىت لەسەر جەستە. لە ھەمووى گىرنگىر توناي جگەر كەم دەكاتەو ھە بۇ دروستكىردى نەو خانانەى كە پىويستىن بۇ چاك بوونەو ھە. نەگەر بەشيوەيەكى بەردەوام كھول دەخۇيتەو ھە، دەپى دىئابىتەو ھە لەو ھەى كە لەو سنورەى كە دىبارى كراو ھە ياخود كەمتر بخۇيتەو ھە. نەگەر لەو زىاتر بخۇيتەو ھە، پىويستە پىش نەشتەرگەرىكەت نەو پىژەيە كەم بەكەيتەو ھە تا توناي جەستەت زىاد بەكەيت بۇ چاك بوونەو ھە لە دواى نەشتەرگەرىكە و بۇ خۇ بەدوورگىرتن لە ھەبوونى نىشانەكانى داپران لە كھول كاتىك لە نەخۇشخانە دەمپىئەو ھە.

كى دەتوانىت يارمەتيم بەدات؟

دەتوانىت زانىارىت دەست بەكەويت لەسەر بىرى پىگەپىدراو ھە چۇنەيتى كەمكىردنەو ھەى نەو بىرەى دەخۇيتەو ھە بە سەردان كىردى نەم پىگە نەلىكتىرۇنيانە:

- خزمەتگوزارى تەندروستى نىشتىمانى بۇ وازھىئان: <https://bit.ly/3A9NJBK>
- خزمەتگوزارى تەندروستى نىشتىمانى، تەندروستىيەكى باشتىر-خواردنەو ھەى كەمتر: <https://bit.ly/3yk7T9>

جگەرە كىشان

وازھىئان لە جگەرەكىشان كارىكى قورسە، بەلام ھەوالە باشەكە نەو ھەى كە وازھىئان ياخود كەمكىردنەو ھەى پىش نەشتەرگەرى دەتوانىت كاتى مانەو ھەت لە نەخۇشخانە كەم بەكاتەو ھە و چاكبوونەو ھەى برىنەكان و توناي سىيەكانت بەرەو پىش بەت. خۇ ئامادەكىردن بۇ نەشتەرگەرى ھەلىكى راستەقىنەيە بۇ وازھىئان لە جگەرەكىشان.

كى دەتوانىت يارمەتيم بەدات؟

بگەرپ بۇ شوپىنىكى خزمەتگوزارى وازھىئان لە جگەرەكىشان لە ناوچەكەتدا.

دەتوانىت سەردانىكى نىرە بەكەيت: <https://bit.ly/3QVBnDt>

نەم پىكخراوانەى خوارەو زانىارى بەسوودىان تىدایە لەسەر سوودەكانى وازھىئان لە جگەرە پىش نەشتەرگەرى:

- پىژەى چاكبوونەو ھە - دەستىكى يارمەتيدەر بۇ وازھىئان لە جگەرە: نىرە زانىارى بەسوودت دەست دەكەو ھەى لەسەر سوودەكانى وازھىئان لە جگەرە بە زوبى لە پىش نەشتەرگەرى: <https://bit.ly/3L9Tph3>
- جىبەجىكارىكان لەسەر جگەرەكىشان و تەندروستى:
- پىنمەى وازھىئان لە جگەرە <https://bit.ly/2N7FLgG>
- كورنكراو ھە جگەرە كىشان و نەشتەرگەرى: <https://bit.ly/3FEmQGN>



كىشە تەندروستىيەكان

چەندىن كىشەى تەندروستى دەكرى كارىگەرى بەكاتە سەر چاكبوونەو ھەت لە دواى نەشتەرگەرى. گىرنگە كە دىئابىتەو ھە لەو ھەى ھەموو كىشە تەندروستىيەكانت كۇنتىرۇل بىرىن پىش نەشتەرگەرىكەت.

ھەرەو ھە دەتوانىت كاتىك دابىت بۇ پىشكىنى گىشى (خزمەتگوزارى تەندروستى نىشتىمانى) لای پىزىشكەكەت نەگەر تەمەنت لە نىوان ۴۰ بۇ ۷۴ سالدایە.



شەكرە



كۆنترۇللىرىدىكى باشى پېكتىر شەكرە لە خوئىندا زۆر كىرنگە بۇ كەمكىردنەۋەى مەترسىيەكانى توشىۋونت بە نەخۇشى لەدۋاى نەشتەرگەرى. نەگەر پېكتىر شەكرەى خوئىت بەرز بوو لە پشكىنى HbA1c (پشكىنىكە كە پېكتىر شەكرەى خوئىت پى دەلېت بۇ كۆنترۇللىرىنى ماۋە درېزى شەكرە - پشكىنى شەكرەى شەش مانكى) ئەۋا دەكرېت سوود ۋە بەرگىرەت لە گۆپانكارى لە دەرمەنەكانىدا ياخود لە پېكتىر خۇراكىيەكەتدا.

ھەرۋەھا بىر لە پېكتىر خۇراكت ۋە كېشىشت بەرەۋە. كۆنترۇللىرىنى شەكرەكەت باشتىر دەپت گەر كېشت كەم بېتەۋە. بۇ نەخۇشانەى كە شەكرەى جۇرى 2 يان ھەيە، قەلەۋ بن ياخود نا، رېژىمىكى خۇراكى پېكتىرەۋە كەم بېتەۋە. دەكرېت زانىارى زياتر سەبارەت بە نەخۇشى شەكرە ۋە سىستىمى خۇراكى لېرەدا دەستبەكەۋېت:

<https://bit.ly/3u8pDn3>

نەگەر ھېشتا پشكىنى سى مانكى ناستى ناسابى شەكرەى خوئىت لە شەش مانكى رابردوودا نەكرەۋە، ئەۋا دەتۋانېت داۋاى نەۋ پشكىنە بەكەت لە نەخۇشانەى پزىشكى كىشىۋە. نەگەر پېكتىر بېت، تېمەكە دەتۋان ھەر ئامادەكارىەك بەك بەرلە نەشتەرگەرىەكە. نەمە مەترسى نەشتەرگەرىەكەت لەۋەى داۋاخېت كەمەدەكاتەۋە.

بەرزە پەستانى خوئىن (hypertension)



دەپت پەستانى خوئىن جەۋبەكرېت بۇ ناستى سەلامەت تاۋەكو مەترسى نەخۇشى دل ۋە جەلئەى مېشك كەمبەكرېتەۋە. ھەندېجار نەشتەرگەرى داۋەخېت نەگەر پەستانى خوئىن زۆر بەرزېت. نەگەر پشكىن بۇ پەستانى خوئىت لە سالى رابردوودا نەكرەۋە ياخود خۇت دەزانېت كە بەشىۋەبەكى باش پەستانى خوئىت جەۋنەكرەۋە. ئەۋا داۋاى پشكىنى بۇ بەك لەلەى نەخۇشانەكەت بەرلە نەشتەرگەرىەكەت. ھەندى لەدەرمەنەكان پشكىن بۇ پەستانى خوئىن دەكەن.

نەگەر نامېرى پشكىنى پەستانى خوئىت ھەيە ياخود ۋەرىدەكرېت ئەۋا دەكرېت نەجمى پېۋانى پەستانى خوئىت بە پزىشكى نەشتەرگەرىەكەت بلېت. ھەندى پزىشكى نەشتەرگەرى نامېرى نۆتۇماتېكىان ھەيە ۋە دەشىت پېۋىستت بەۋە نەبېت ۋادەيەك داۋىت بۇ بەكارھېئانى ئەمانە.

نەگەر پەستانى خوئىت بەرزبوو، ئەۋا پزىشكە كىشىۋەكەت دەتۋانېت سەپرى دەرمەنەكانت بەكات ۋە نەۋ گۆپانكارىانە بەكات كە پېۋىستن بەرلە نەشتەرگەرىەكە.

گۆپانكارى لە شېۋازى ژباند دەكرېت يارمەتى جەۋوكردىن ۋە كەمكىردنەۋەى بەرزە پەستانى خوئىن بەكەن. دەتۋانېت زانىارى زياتر لېرەدا بېنېۋە: <https://bit.ly/3ymfkhP>

نەخۇشى كەمخوئىنى نەنېمىا (ناستى نزمى ناسن لەخوئىندا)



چارەسەر كىردى نەخۇشى نەنېمىا بەرلە نەشتەرگەرى پېۋىستى تۇ بۇ ۋەرگىرنى خوئىن كەمەدەكاتەۋە. ھەرۋەھا يارمەتى چاكبوۋنەۋەت دەدات ۋە وات لېدەكات كە كەم ھەست بە ماندوۋى بەكەت لەپاش نەشتەرگەرىەكە.

بەك لەسەر سېنى ئەۋا كەسە پېگەبىشتوۋانەى كە نەشتەرگەرى گەۋرەيان بۇ دەكرېت نەخۇشى نەنېمىيان ھەيە. نەگەر خوئىن بەرۋونت ھەبۋە ياخود نەخۇشىەكى درېخايەنت ھەيە، ئەۋا داۋاى پشكىنى خوئىن لە نەخۇشانەى پزىشكى كىشىت بەكە تاۋەكو ئەۋە پشكىنېت كەنەگەر نەخۇشى نەنېمىات ھەبېت.

نەخۇشى نەنېمىا دەپت ھەتاجېتر زوۋە دياربېكرېت تاۋەكو چارەسەرىت كارىگەرىت. نەگەر نېگەرانى لەۋەى كە رەنگە نەخۇشى نەنېمىات ھەبېت، ئەۋا دەپت قەسە لەگەل پزىشكى كىشى ۋە دەرمەنەساز ياخو تېمى نەشتەرگەرى سەبارەت بەچارەسەرى بەكەت تاۋەكو ناستى خوئىت باشتىر بەكەن بەرلە نەشتەرگەرىەكە.

زۆر خەلك نەخۇشى نەنېمىا كەم ناستى ناسن لەخوئىيان ھەيە ۋە سىستېمىكى خۇراكى دەۋلەمەند بەۋ خۇراكانەى كە رېژىمەكى ناسنى زۇربان تېدادىە ۋەك سەۋزە گەلپانەكان ۋە گۆشت ۋە چەرەسات دەتۋانېت يارمەتېت بەدات. ھەندى خەلكېش پېۋىستى زياترىان بە فېتامېن B12 ۋە فۇلات ھەيە:

- ناسن لە گۆشتى سوور ۋە پاقلمەنى ۋە چەرەساتدا ھەيە
- فېتامېن B12 لە: گۆشت ۋە ماسى ۋە پەنېر ۋە ھېلكەدا ھەيە
- فۇلات لە سەۋزەى گەلپان ۋە برۇكۆلى ۋە سېراۋت ۋە ناسپاراگوس ۋە بەزاليا ۋە نۆك ۋە برنجى بۇر ۋە جگەردا ھەيە.

ئامادە كىردىن بۇ نەشتەرگەرى | رېكتىر، باشتر، زووتر

نەگەر زوو بەنەخۇشى كەمخوئى نەنمىيا بزانرېت نەوا عادەتەن بە حەبى ناسن و سىستىمى خۇراكى دەولەمەند بە ناسن چارەسەر دەكرېت. لەھەندى خالەتدا رەنگە ژەمىك لە ناسن لەپى شادەمارەكانتەو بەكرېتە خوئنتەو. نەمانە زۇر خىراتر لە حەب كارىگەريان دەبېت، بەلام كۆمەلېك مەترسى زياتريان ھەبە. ناو ھەلواسىن نەجام دەدرېت نەگەر نەتوانرا نەشتەرگەرى بە دوا بخرېت.

دەتوانىت زانىارى زياتر لېرەدا بدۆزىو: <https://bit.ly/3OMo0DD>

دل، سىبەكان و كېشە تىرى تەندروستى

نەگەر ھەر كېشەبەكى تەندروستى درېزخايەنت ھەبوو، داوا لە پزىشكى نەشتەرگەرى بەكەت بەكە تا پىداچوونەو بەك بەك بە دەرمانەكانتا، بەتايەت نەگەر ھەستت كرد تەندروستىت بە رېژەى پېويست باش نىبە.



دلەپاوكى و دەرووندروستى

زۇرەبى خەلكى ھەست بە ھەندىك دلەپاوكى دەكەن لەبارەى نەجامدانى نەشتەرگەرىو. نەگەر بىر كىردنەو لە چوون بۇ نەخۇشخانە توشى بېتاقەتى يان دلەپاوكى كردىت، نەوا پېويستە پاوپر بە پزىشكەكەت بەكەت لەبارەبەو. لە ھەندى ناوچە، پزىشكەكان دەتوانن نىجالەت بەكەن بۇ لايەنى پەيوەندىدار.

دەتوانىت لەم پېگە نەلىكترۇئىو زانىارى زياتر بخوئىو ھەبارەى چۇنەتى مامەلەكردن لەگەل دلەپاوكىبەكەت لەپىش نەجامدانى نەشتەرگەرى بەكەت: rcoa.ac.uk/managing-anxiety-operation



چەندىن تەكنىك لەنۇباند: ھۇشياربوونەو، خاوبوونەو، پاهىئانى ھەناسەدان، ياخود يۇگا دەكرېت يارمەتت بەدەن بەسېئتەو لە پېش و دواى نەشتەرگەرى بەكەت.

نەگەر دەرمانى دەروونى وەردەكرىت، كىرنگە تىمى نەخۇشخانەكە ناگاداربەكەبەو لەكاتى ھەلسەنگاندنى پېش نەشتەرگەرى بەكەتدا. زۇرەبى كات داوات لى دەكەن كە بەردەوام بىت لەسەر خواردنى دەرمانەكانت كاتىك لە نەخۇشخانە دەمىئىتەو. كىرنگە كە لەگەل خۇت بىبانەبىت بۇ نەخۇشخانە. ھەرەو ھەتوانن يارمەتت بەدەن لە بەدەستخستنى ھەر پىشكەرى بەكە پېويستت بىت لەو كاتەى لە نەخۇشخانە دەمىئىتەو يانىش لەو كاتەى دەكەپىئتەو مالمەو.

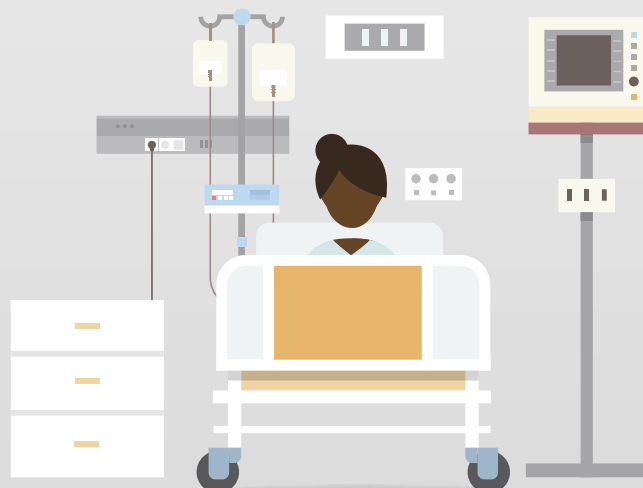
دەتوانىت زانىارى زياتر بدۆزىو ھە (خزمەتگوزارى تەندروستى نىشتىمانى) تەندروستىبەكى باشتر - ھەموو نەقلىك كىرنگە: <https://bit.ly/3ymSS8n>

تەندروستى دانەكان

نەگەر ھەندىك لە دانەكانت شلن و ياخود پىراونەتەو، چارەسەر كىردىان لە لايەن پزىشكى ددان دەبىتە ھۇى كەمكىردنەو مەترسى لەسەر دانەكانت لە كاتى نەشتەرگەرى بەكەت.

كىرنگە كە دانەكانت تەندروست بن، وە پووك و دانەكانت لە بارودۇخىكى باشدا بن پېش نەشتەرگەرى بەكە، نەمەش مەترسى توشبوونت بە نەخۇشى كەم دەكاتەو.

دەتوانىت زانىارى زياتر لېرە بدۆزىو: <https://bit.ly/3QPMTjA>



ئامادە كىردى كىردارى بۇ نەشتەرگەرىگەت

دەزىن ھاتنە نەخۇشخانە بۇ نەشتەرگەرى دەكرى زۇر نىگەرانت بىكات. گىفتوگۇ لەگەل خىزان و ھاوپىكانت بىكە لەبارەى چوونە نەخۇشخانە و داوايان لىبىكە كە يارمەتت بەن. ماندوبوونى داوى نەشتەرگەرىگەت بە كەم مەزانە.

پىداچوونەوئەبەك بەم لىستەى خوارەوئەدا بىكە لەكاتى خۇ ئامادەكىردنت بۇ نەشتەرگەرىگەت.

✓ چۇن كات تىپەرىنم؟ - ھەبوونى بىستۇك، مۇسىقا، كىتېب، كۆمپىتەر، ياخود مەتەلەكان. بارگاوبىكەرەوئەكانت لەبىرنەچىت.



✓ چۇن دەتوانم بىھەسىمەوئە؟ - فىزى ھەندى راپىئانى ھەناسەدان و ھەندى تەكنىكى ھۇشياربوونەوئە بىكە، يۇگا تاقىبىكەوئە ياخود گۇئ لە مۇسىقاىەكى نارام و ھىمن بگرە.

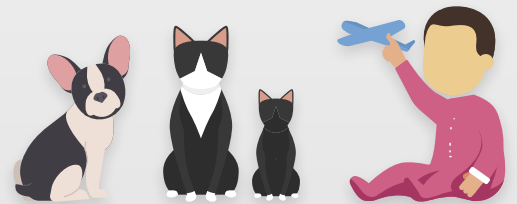
✓ چىم پىويستە لە مائەوئە ئامادەى بىكەم؟ - لەوانە چۇلان بۇت سەخت بىت كاتىك لە نەخۇشخانە دەگەرپىتەوئە - بۇيە ئامادەكىردى چىگا لە نەھۇمنى زەمىنى و دەستەبەركىردى نامىرە يارمەتدەرەكان كارىكى باش دەبىت، بەلام بە گىشتى زووتر باش دەبىوئە لەداوى نەشتەرگەرىگەت نەگەر بەردەوام بىت لە چوولە.

✓ كى دەتوانىت ناگادارى ناساپوئە بەسالچووئەكانم بىت؟ - نەگەر ھاوپىكانت يان خىزانەكەت ھاوكارت نەبوون، پەبوئەندى بىكە بە نەنجومەنى ناوخۇ ياخود خزمەتگوزارى كىرنگىپىدانى ناخۇبىوئە: carers.org

✓ چۇن بچمە نەخۇشخانە و بىگەرپىمەوئە؟ - نایا كەسىك دەتوانىت بىگەبەنىت؟ نەگەر لىوئەشاوئە بىت بۇ گواستەوئەى نەخۇشخانە، نەوا نەخۇشخانەكە ھۇكارى گواستەوئەت بۇ پىكدەخەن.

✓ نایا خواردنم بەشى پىويست ھەبە كە ناسان ئامادەبىكرىن و تەندروست بن كاتىك دەگەرپىمەوئە مائەوئە؟ - بىرىكەوئە كى دەتوانىت يارمەتت بەت لە ئامادەكىردى خواردن و بازارپىكرىن لە داوى نەشتەرگەرىگەت. لەوانە بىتەوئە بەشدارى بىكەبىت لە خزمەتگوزارى گەباندن بۇ مائەوئەت لەگەل فرۇشگایەكدا ياخود ھەندى خواردن ھەلبىگىت لە بەفرگەرەكەتدا پىش نەوئەى برۇبە نەخۇشخانە.

✓ كى دەتوانىت ناگادارى مندال و نازەلە مالىيەكانم بىت؟ - داوا لە ھاوپى و خىزانەكەت بىكە تا يارمەتت بەن ياخود خۇيان ئامادەبىكەن. تا يارمەتت بەن لە كىرنگىدان بە مندالەكەت، لەوانەبە پىويست ھەندى كاتى پىشوو وەرگىرن لە شوپىنى نىشەكەيان. نەگەر زۇر كىشەت ھەبوو لە كىرنگىدان بە مندالەكەت لە داوى نەشتەرگەرىگەت، پەبوئەندى بە نەنجومەنى ناوخۇ ياخود سەردانىكەرى تەندروستىكەت بىكە.



✓ نایا دەرمانم بەشى پىويست ھەبە؟ نایا پاترى نامىرى گوبىبىستبوونەكانم بەشى پىويست بارگاوى كراونەتەوئە بۇ خەستەخانە؟ - بە گىشتى داوات لىدەكرى كە دەرمانەكانت لەگەل خۇت بىبەت بۇ نەخۇشخانە ھەر لە سەرەتای ئامادەكىردى شتەكاندا. بىرت نەچى ھەموو شتە تايبەتەكانت لەگەل خۇت بىبەتەوئە مائەوئە كاتىك لە نەخۇشخانە دەرچووت.

✓ نایا لە مائەوئە دەرمانى نازارشىكىنم ھەبە؟ - لەوانەبە پىويست بىكات ھەندى نازارشىكىن بەكاربەنىت لەكاتى چاكبوونەوئەكەت بەپى پىنماىى نەخۇشخانەكە.

ناماده کردن بو نهشتهرگهري | رېکتر، باشر، زووتر

- ❖ پيوسته چي بيچمهوه؟ - نهگر شهو له نهخوشخانه ده ميټهوه، نهوا پيوسته شته پيوستهكانت بهيت وهكو (شامپو و سابوون، ههويري ددان)، جل و بهرگي نوستن، ههندي جل و بهرگ و پيلاوي باش بهيت كه ناسان له بهر بکړين. گرنگه كه له جيگهكته ههستي و خوت بگورې و دهست بکهيت به جو له هه کاتيک رېگته پيدرا له دواي نهشتهرگهريهكته - نهوانه نهم کارانه نهجام دهه ن زووتر چاک دههوه و دهگه پيټهوه مال هوه. پلهي گهرماي نهخوشخانه دهگورپت، بويه له بهر کردني چهنه جل و بهرگيک کارپکي باشه. سهيري بزاردهکاني (خزمهتگوزاري تهندروستي نيشتماني) بکه بو زانياري زياتر: <http://bit.ly/2KV68Ks>
- ❖ چ شتيکي دیکه يارمه تيدهر ده بيت؟ - چاودپري بو مال و باخچهکته دابين بکه. ناگاداري ههوال و بابه ته داراييهکان به. نهمه به واتاي نهوه ديټ که پيوسته ناکات نيگهراني نهوانه بيت له ماوهي چاکبوونهوهکته.
- ❖ پيوسته به کي بلیم که دهچمه نهخوشخانه؟ - هاوپړکانت و خيزانهکته ده توانن يارمه تيدهر ت بن. ههروهها شتيکي باش ده بيت گهر که سانيک هه بن قسهيان له گهل بکهيت له ماوهي چاکبوونهوهت له مال هوه. زور کهس ده يانهويټ که يارمه تيت بدن له چاکبوونهوهکته، بويه پييان بلې که چون ده توانن يارمه تيت بدن له و کاته زوري که ههته.
- ❖ ناي پيوسته خوم بشوم پيش نهوهي بچمه نهخوشخانه؟ - نهمه کارپکي گرنگه بو که مکردنهوهي مه ترسي توشوونت به نهخوشي. لهوانه يه پيوسته بکات خوت بشويټ به مادهي دژه ميکرو ب به مه بهستي زياتر که مکردنهوهي مه ترسيهکان.



- ❖ چي روودهات نهگر نهشتهرگهريهکته دواخريټ؟ - تيمي هه لسهنگاندني پيش نهشتهرگهريهکته په يوه نديت پيوه دهکن نهگر پيوسته بکات نهشتهرگهريهکته دواخريټ وه داوات ليدهکن دووباره دهست بکهيت به خواردني هه درمانيک که وهستيرايت.

نهو پرسيارانهي دهکريټ له ليژنهي هه لسهنگاندني پيش نهشتهرگهري بکهيت

نه ناماني ليژنهي هه لسهنگاندني پيش نهشتهرگهري باسي بهنجکردن و نهشتهرگهري و ماوهي چاکبوونهوهکته بو دهکن. باسي ههريه که له مه ترسيانته بو دهکن که دهکريټ رووبهرويان بيتهوه چ له کاتي بهنجکردن چ له کاتي نهشتهرگهريهکته، و نهو بزاردانهي له بهر دهستتن بوټ روون دهکريټهوه. ههندي زانياريت دههني تا له مال هوه بيانخويټهوه. ژماره ي په يوه نديت دههني نهگر پرسيارکت هه بوو تا په يوه نديان پيوه بکهيت. چهندي باشر خوت ناماده بکهيت، نهوهنده ناسانتر پرؤسهکان تيدههپهن.

ئامادە كىردن بۇ نەشتەرگەرى | رېكتەر، باشتەر، زووتر

نەمانەى خوارەوە ھەندى پىرسىارن كە لەوانەىە بەئوئى لە لىژنەى ھەلسەنگاندنى پىش نەشتەرگەرىكەى بگەىت.

- پىوئستە چەنىك پىش نەشتەرگەرىكە بۆەستە لە خواردن و خواردنەوە؟
- نایا پىوئست دەكات ھىچ گۆرانكارىك بگىت لە دەرمانەكانە بۇ رۆژى نەشتەرگەرىكەىان پىش نەشتەرگەرىكەى؟
- پىوئستە چى لەگەل خۆم بەئىنەم بۇ نەخۇشخانە؟
- نایا پىوئستە جىل و بۆىەى نىنۆكەكان و گوارەكانە لایبەم؟
- نایا دەكرىت سەردانىكەرم ھەبىت؟ چ كاتىك دەگونجىت سەردانىكەرم ھەبىت؟
- نایا كەسىك لە خەستەخانە مووەكانە بۇ لادەبات پىش نەشتەرگەرى نەگەر پىوئستى كىرد؟
- چ كاتىك نەتوانەم بخۆم و بخۆمەوە و ھەستەم سەر پى لە دواى نەشتەرگەرىكەى؟ بىستومە كە نەمانەىارمەتىم دەدەن زووتر بچمەوە مالىەوە؟
- كەى پىشبنى گەرانەوەم بۇ مالىەوە بگەم؟
- چ يارمەتىەكم پىوئست دەبىت لە مالىەوە دواى نەشتەرگەرىكەى؟
- دواى چەند دەتوانەم دووبارە خۆم بشۆم؟
- چ شتىك باشە بىكەم يان نەىكەم بۇ چاكبونەوەكەم؟
- نایا تەقەل و دەرزىم دەبىت كە لە دواىدا پىوئست بگات دەربان بەئىنەم؟
- پىوئستە چەن رۆژ پشوو وەرىگرم لە شوئىنى كارەكەم؟
- كى دەتوانىت بە بەرپۆەبەرەكەم بلىت كە نەخۇشم؟
- نایا پىوئست دەكات لە دواىدا سەردانتان بگەمەوە؟
- چەنىكى پىدەچىت تا دووبارە بتوانەم بەپى برۆم، مەلە بگەم، يارى گۆلف بگەم، رابگەم؟
- دواى چەنىك دەتوانەم شوئىرى بگەم؟
- چەنىكى پى دەچىت تا ژانەم بگەپتەوە دۆخى ناساى؟

ھەرەوھا دەتوانىت ھەندى پىرسىار كە خەلكى دەبگەن بخۆئىئەوە لەسەر سىركىردن: coa.ac.uk/patientinfo/faqs



پىۋىستە چاۋەروانى چى بىكەم لە ماۋەى چاكبوونەۋەكەمدا؟

ماۋەى چاكبوونەۋەكەت دەستىپىدەكات پىك لە دۋاى نەشتەرگەرىيەكەت نەو كاتەى كە ھىشتا لە نەخۇشخانەيت. نىستا بۇ زۇربەى نەشتەرگەرىيەكان پىۋىست ناكات لە جىگادا بەئىتەۋە و نىسراحتە بىكەيت بۇ ماۋەىيەكى زۇر، لەدۋاى نەشتەرگەرىيەكە دەكرىت دەستىكرىتەۋە بە خۋاردن و خۋاردنەۋە. زۇربەى نەخۇشخانەكان خۋاردن و خۋاردنەۋەت بۇ دابىن دەكەن و ھاۋكارىت دەكەن ھەستىتە سەر پى لە ماۋەى ۲۴ كاتىمىرى دۋاى نەشتەرگەرىيەكەت كە ناسراۋە بە DrEaMing . نەو نەخۇشخانەى نەم پىرۇسەيەيان بۇ نەنجام دەدرى كەمتر لە نەخۇشخانە دەمىنەۋە و گىرغى تەندروستىشيان كەمتر بۇ دروست دەبىت. لە تىمى گىرگىدان بە تەندروستىت بىرسە چ كاتىك دەتۋانىت بخۇيت و بخۇيتەۋە و ھەستىتە سەر پى.

پىش نەۋەى نەخۇشخانە بەجىبەھىلەت پەرىستارەكەت ھەندى زانىبارى نوسراوت دەداتى لەبارەى نەۋەى لەماۋەى چاكبوونەۋەكەت لە مالىۋە دەكرى چى رۋودات، ۋە چۇن مامەلە لەگەل نەو نازارانە بىكەيت كە دەكرىت بىنە پىشت. ھەروەھا پىۋىستە ناگادارى چى بىت و ژمارەيەكەش بۇ كاتى پىۋىست دەتۋانىت پەيۋەندى پىۋە بىكەيت.

پەراۋى زانىبارەكانمان لەسەر نەو نەشتەرگەرىيەى بان زانىبارىت دەداتى لەسەر چۇنەتەى خۇ ئامادەكىردن بۇ ھەر جۇرىكى نەشتەرگەرى ۋە چاۋەروانى چ شتىك بىكرىت لە دۋادا.

زانبارە كىردارىەكان بۇ بەردەۋامى دان بە ھاندانت لەكاتى چاكبوونەۋەكەت

بەپى جۇرى نەو نەشتەرگەرىيە كە دەبىكەيت، چاكبوونەۋەت لەۋانەبە چەندىن ھەفتە بخايەنەت. نىگەران مەبە نەگەر چەن پۇژىك باشتىر بوويت لە پۇژەكانى دىكە چۈنكە نەۋە شتىكى ناسايىبە. دانانى دەفتەرىك بۇ نوسىنەۋەى پۇژانەت دەكرىت بەسوود بىت، تەنانەت دۋاى نەۋەى گەراپتەۋە مالىۋەش. ھەۋلەدە پۇتەنپىكى پۇژانە دابىنى و بەيانىان لە كاتى خۇيدا ھەستىت. دانانى لىستىك بۇ تۇماركىردنى گۇرانەكانى پۇژانەت يارمەتەت دەدات كە چاۋدېرى بەرەۋىپىشچۈۋەنەكانت بىكەيت.

سەردانىكىردن و پەيۋەندى تەلەفۇنى لەگەل خىزان و ھاۋرىكانت دەتۋانن ھاندەرت بن تا بە نامانجەكانت بىكەيت. نەگەر تەكەنلۇزىيات لە بەردەستە، دەتۋانىت سوود لە واتسناپ و فەيستايىم يان ھەر پلاتفۇرمىكى تر بىينىت ۋەكو زووم تا لەگەل كەسانى دەورۋەرت لە پەيۋەندىا بىت. ناگاداربە خۇت ماندوو مەكە.





سەرچاوهی زیاتر له ئینتەرنیتهوه دەست دهگهوی

کۆلیژی شاهانهی سڤکردن [coa.ac.uk/patient-information/translations/sorani]

- ناماده کردن بو نهشتهرگهري: (لهش پښتو، باشتر، زووتر) نهئیمهیشن و نامیلکهی تایبهتمهندی پرۆسهکان.
- گرنگیدان به کهسیک که تازه له دواي سڤکردنی گشتی یان خهواندن دپتهوه سهر خوی.
- نهو مهترسیانهی په یوه نیداران به سڤکردنه که تهوه.
- زنجیرهی زانیاری نهخۆش.
- زانیاری بو مندالان و گرنگییدهران و دایباب.

ناوهندی چاودیری پیش نهشتهرگهري

- سەرچاوه و بپاردانه هاوبه شپیتکراوهکان: <https://bit.ly/3AaQFOL>.
- رپتمایی بو نهو نهخۆشه پیگه یشتوانهی که نهشتهرگهري نهجام دههه له ماوهی کۆفید-۱۹ دا: <https://bit.ly/3NrmcPe>.

خزمهتگوزاری تهنروستی نیشتمانی زووتر باشبهوه

- رۆل و بهرپرسیاری من له بهرهو پشبردنی پرۆسهی چاکبوونهوه کهم: <https://bit.ly/3a2kdDh>.

پښکراوی بهریتانی بو نهخۆشی شهکهري

- زانیاری له سهر رژیعی خۆراکی: <https://bit.ly/3u8hTSa>.

کۆلیژی شاهانهی پزیشکانی نهشتهرگهري له نینگلتهرا

- چاکبوونهوه له دواي نهشتهرگهري: <http://bit.ly/2NdA1SH>.

وشهئ 'چاکبوونهوهی چالاک' به واتای چی دیت؟

چاکبوونهوهی چالاک: بهو پرۆگرامه دهوتریت که نامانج لیی گهراوهوهی نهخۆشه که به بو دۆخی ناسایی له کهمترین ماوه له دواي نهشتهرگهري گهروه. ستافی نهخۆشخانه که سهیری هه موو به لگه نامهکان ده کهن تا بزانی پښسته چیت بو کهن و چی بکهیت له کاتی نهشتهرگهري و له دواي نهشتهرگهريه کهت تا یارمهتیت بدهن به خیرایی چاک بیهوه. نه مهش یارمهتیت دههات زووتر بگه پیهوه مالهوه.

نهم پرۆگرامه دهگۆپت به پپی نهو نهشتهرگهريه که بۆت نهجام دههتریت و نهو نهخۆشخانهیهی که لیی نهجام دهههیت، پښکدیت له:

- بهرهو پش بردنی لهش پښت له پش نهشتهرگهريه که گه کاتی پښسته هه بوو
- چاره سهرکردنی ههر کپشه به کی تهنروستی درپژخایهه
- کاته کهت کهم ده که نهوه به پیدانی ناو و کاربو هیدرات خواردنهوهی ناو له پش نهشتهرگهري
- پیدانی دههرا مان بو رپښکردن له نهخۆشکهوتن له دواي نهشتهرگهريه که
- رهچاوکردنی باشترین رپښگا بو کهمکردنهوهی نازار له کاتی نهشتهرگهريه که
- بهکارهینانی رپښکه له بهنج و بهنجی ناوچهی له کاتی پښستیدا

ئامادە كىردىن بۇ نەشتەرگەرى | رېكتىر، باشتىر، زووتر

- يېدانى باشتىرىن نازار شىكىن لەدوای نەشتەرگەرى كەت تا خىراتر باش بىيەو
 - ھاندانت بۇ خواردن و خواردنەو و ھەستەنە سەر پى لە ماوەى ۲۴ كاتژمىر لەدوای نەشتەرگەرى كە - DrEaMing
 - كەمكىردنەو ماوەى ناو بۇ ھەلۋاسىن و مىزكىردن لەرېگەى بۇرەو
 - فېركردنى راپھىنان بۇ چاكبوونەو تە لە پاش نەشتەرگەرى كەت.
- بە جىيە جىكىردنى پېرۇگراممىكى چاكبوونەو چالاكانە، بە گىشتى كېشەكانى دواى نەشتەرگەرى كەم دەبنەو. نەگەرى دووبارە گەپانەو تە بۇ نەخۇشخانە كەمتر دەپىت.

راگەياندى ياساي

ھەموو ھەلۋى ئېمە نەو بە زانىيارىيەكانى ناو نەم بروشورە بى ھەلۋە و نوئى بن، بەلام ناتوانىن دلىيى لەم بارەو بەبن. ئېمە پېشېنى نەو ناكەين نەم زانىيارىيە كىشتىانە ولامدەرەو ھەموو پىرسىارىكتان بن و ھەلۋە ھەموو نەو شتانەى بۇ ئېو گىرىنگن. باشتىر واپە بىرەكانتان و ھەر جۇرە نىگەرانىيەكتان بە تېمى پىزىشكى خۇتان راپگەينەن و نەم بروشورە وەك رېنۇئېك بەكار بېتن. نەم بروشورە باشتىرە وەك تاكە سەرچاوەى نامۇژگارى لەبەر چا و نەگىرېت. نابېت بۇ مەبەستى تىجارى و پېشەى بەكار بەپىرېت. بۇ ناشكراكىردنى تەواو تە، تكايە كرتەيەك لېرە بگەن.

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

ھەموو ۋەرگىپانەكان لەلەين گروپى «ۋەرگىپانى بېسنور» نامادەدەكېن و تېكستەكان لە رووى كوالىتېيەو پىداچوونەو ھەيان بۇ دەكرېت بۇ نەو تە نەو جىيەى بىكرېت بى ھەلۋە بن، بەلام دىسان نەگەرى نەو ھەيە ھەندىكىان ھەلەيان تېدا بېت يان زانىيارىيەكان بە درووستى ۋەرەنگىپانەو.

پېمان بلى كە راي تۇ چىە

ئېمە پىشيارەكان بە ھەند ۋەرەنگىن بۇ بەرەو پېش بىردى نامىلكەكە. نەگەر ھەر سەرنجىكتان ھەيە تكايە بە نېمىل بۇمان بىنر ن بۇ patientinformation@rcoa.ac.uk

كۆلېژى شاھانەى پىزىشكانى بەنج

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

1500 7092 020

rcoa.ac.uk



چاپى دووهم، حوزەيران 2022

نەم نامىلكەيە پىداچوونەو ھەيە بۇ دەكرېت لەماوەى پىنج سال لەدوای بەروارى دەرچوونى.

©2022 كۆلېژى شاھانەى بۇ پىزىشكانى بەنج

دەشېت نەم نامىلكەيە بە مەبەستى زانىيارى بەخشىن بە نەخۇشەكان كۆپى بىكرېت. تكايە نامازە بەم سەرچاوە پەسەنە بە. نەگەر دەخوازىت بەشېك لەم نامىلكەيە لە بلاوكرەو بەكى دىكەدا بەكاربھىت، نەوا دەپىت زانىيارى بەبەت و لۇگۇ و ۋىئەكان بىسپىرېنەو. بۇ زانىيارى زىاتر، تكايە پەيوەندىمان پېو بەگەن.