

سرکەرەکان – مەترسی و کاریگەرییە لاوەکییەکان هەوکردنی سنگ

دەربارەی ئەم نامەیکە

ئەم نامەیکە دەربارەی مەترسییەکانی تووشبوونە بە هەوکردنی سنگ لەدوای سێکردنی گشتی. ئەمە کاریگەرییەکی لاوەکییە کە لەوانەیە تووشی ببێت کاتێک سێکردنی گشتیت بۆ ئەنجام دەدریت. ھۆکارەکانی سنگ نیشە و ئەو شتەکانی دەتواندریت لەبارەییە بکەیت پروندەکاتەوه.

سێکەرە گشتییەکان ئەو دەرماتانەن کە دۆخێکی وەک خەوێکی قوول دەبەخشن. بۆ ھەندێک نەشتەرگەری و ریکارەکان زۆر گرنگن. لە ماوەی بیهوشکردنی گشتیدا، تۆ بێئاگاییت و ھەست بە ھیچ ناکەیت.

دەتوانیت وردەکاری زیاتر دەربارەی جۆرە جیاوازیەکانی سێکەرەکان بخوینیتەوه لەسەر مۆڵەرەکانمان، کە لێرەدا بە زمانە جیاوازیەکان بەر دەستە: www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages.

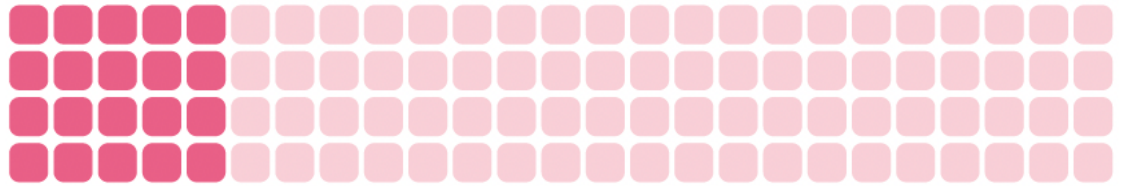
هەوکردنی سنگ چییە و بۆچی دەکرێت رووبەت لەدوای نەشتەرگەری؟

- کۆکین بەلەم لەماو سیپەکانت لادەبات. بەلەم ماددەییەکی لێجە لەنێو سیپەکان و سنگدا.
- سێکردنی گشتی دەتوانێت کاریگەری بکاتە سەر شیوازی ھاتوچۆکردنی بەلەم لە سیپەکانەوه.
- ھەندێک نەشتەرگەری کۆکین نازار بەخشیان قورس دەکەن.
- ئەگەر نەتوانیت بکۆکیت و بە ئاسانی بەلەم بکەیتە دەروە، دەکرێت لەنێو سیپەکانت کەلەکە ببێت و ببێتە ھەوکردن. بۆ نموونە، ھەوکردنی سیپەکان جۆریکی ھەوکردنی سنگە.

ئەگەر چەندە کە رووبەت؟

ئەگەر زیادە ھەبێت کە تووشی ھەوکردنی سنگ ببیت، چاودێری زیاتر پێویست دەبێت ئەگەر:

- نەخۆشی درێژخایەنت ھەبێت یان تەندروستیت باش نییە پێش نەشتەرگەرییەکە
- بەز محەمەت دەتوانیت بکۆکیت لەدوای نەشتەرگەری، بۆ نموونە، ئەگەر نەشتەرگەری لەسەر (سک)ت بۆ ئەنجام بدرێت یان توانای جوولەت سنووردارە
- جگەرەکیشت.



۸۰-۹۸ كەس دووچارى ئەبۇونەتەوھ

۲-۲ نەخۇش لىيان دەبىت بە ھەركردنى سنگ

ئەم ژمارانە لە توژىنەمەكانەوھ ھاتوون. دەتوانن لە مالىپەر مەكەمان بزانن ژمارەكانمان لەكوئەوھ وەرگرتووە:

www.rcoa.ac.uk/patientinfo/risks/evidence

چى پرودەدات نەگەر توشى ھەركردنى سنگ بىم؟

ئەو تىمەى چاودىرەت دەكات چەند پشكەننىك ئەنجام دەدەن بۇ ئەوھى دلىيانەوھ ھەركردنى سنگت ھەيە و ھۆكارمەى چىيە.

■ رەنگە ھەناسەدانەت لەكاتى ھەبووى ھەركردنى سنگدا قورس بىت. تىمى چاودىر ھاوكارت دەپ نەگەر ئەم حالەتە پروویدا. بۇ نموونە، لەرنگەى ماسكىكەوھ دەتوانن ئۆكسجىن پىدەن.

■ رەنگە نازارى سنگ يان پشنت ھەبىت و ھەست بە ھىلاكى زۆر بكمەيت.

■ ھەندىكجار فشارى خوینت دادەبەزىت و دلت خىراتر لىدەدات. تىمەكەت چاودىرى فشارى خوین و تىكرای لىدانى دلت دەكەن.

ھەركردنى سنگ چۆن چارەسەر دەكرىت؟

چەند شتىك ھەن كە تىمى چاودىرىكەر دەتوانن بىكەن بۇ چارەسەر كردنى ھەركردنى سنگ.

دژە ھەركردنەكان

ھەركردنى سنگ دەكرىت بە ھۆكارى بەكتىريا يان فايرۆسەوھ بىت. ئەگەر ھۆكارى ھەركردنەكەت بەكتىريا بوو پزىشكەكانت دەتوانن دژە ھەركردنت پىدەن. دژە ھەركردنەكان دەكرىت لەم رىگايانەوھ بدرىن:

■ كانولا (قەترە)، سۆندەيەكى زۆر بارىك كە دەچىتە نىو خوینەپنەرەوھ

■ حەب كە قوتى دەمەيت.

شلەى ژيانو

تىمەكەت دەتوانن شلەت پى بدن لەرئى كانولاوھ راستەوخو بۆنىو خوینەپنەرەكانت. ئەمانە ھاوكار دەپن لە نەرمكردنەوھى بەلغەمى نىو سىيەكانت بۇ ئەوھى كۆكىن ناسانتەر بىت. ئەمە بۇ بەرگرى دژى ھەركردنىش سوودى دەبىت.

تۆكسجىن

ھەندىكجار دەتوانىت لەرنگەى ماسكىكى دەمچاوپان سۆندەى پلاستىكى بچووكەوھ ئۆكسجىن وەربگرىت. دەكرىت ئۆكسجىن بىزاركەر بىت و دەم و لوونت وشك بكتەوھ.

ئەگەر ھەركردنەكەت زۆر سەخت بىت، رەنگە پىوېستت بە چاودىرى ھەبىت لە بەشى چاودىرى ورد يان يەكەى وابەستەى بەرز. نامىرىك (ھەواگۆر) دەتوانىت يارمەتەت بدات بۇ ھەناسەدان ئەگەر پىوېستت بوو. ئەگەر پىوېستت بەم نامىرە ھەبوو دەرمانى ھىوركەرەوھ وەردەگرىت.

چارەسەرى سروشتى

رەنگە تىمەكە رەوانەى لای چارەسەرسازىكى سروشتىت بكن كە چۆنىەتى ھەناسەدان و كۆكىنت نىشان دەدەن بە شىوازىكى كاريگەرەنە بۇ رزگار بوون لە بەلغەم.

چى دەتوانىت رىگرى لى بكات؟

ئەگەر پزىشكى سركەر پى و ابىت مەترسى دروستىوونى ھەركردنى سنگت لەسەرە، پىش نەشتەرگەرى قسەت لەگەلدا دەكات. ئەم بابەتانەت لەگەلدا تاوتوئ دەكەن:

■ تا چەند ئەگەر توشبوونت بە ھەركردنى سنگ ھەيە لەمواى نەشتەرگەرى

■ ئەگەر جۆرنىكى جىواوزى سركەر گونجاو بىت بۇ، بۇ نموونە، سركەرى ناوچەى

- ئەگەر پنیویستت بە چاودیزی زیاتر ھەبیت بۆ کەمکردنەوی مەترسی توشبوون بە ھەوکردنی سنگ. بۆ نموونە، ڕەنگە پنیویستت بە نازار شکینی زیاتر ھەبیت یان چارەسەری سرووشتی بۆ یارمەتیدان لە ھەناسەدان.

خۆم دەتوانم چی بکەم؟

لەپیش ئەنجامدانی نەشتەرگەری

- ئەگەر پێشنیاری وەرگرتنی کوتانی پەتات پێدرا، باشترە وەرپیگریت چونکە ئەمە دەتوانیت مەترسی ھەوکردنی سنگ کەمبکاتەو.
- ئەگەر جگەرە دەکشیت، ھەولێدە شەش ھەفتە پێش چوونە نێو نەخۆشخانە وازی لێبھێنیت. گەر نەتوانی وازی لێبھێنیت، گەرنگە کە ھەولبەیت لە چەند رۆژی پێش نەشتەرگەرییەکە نەیکشیت. ئەم کردارە کات بە سییەکانت دەدات بۆ چاکبوونەو لە زیانی دوکەل و بەرگرییان زیاد دەکات لەدژی ھەوکردن.
- ھاوکاری بەر دەستە لە www.nhs.uk/smokefree and www.cpoc.org.uk/stopping-smoking.

پاش نەشتەرگەرییەکە

- ئەگەر لەدواى نەشتەرگەری نازارت ھەبوو، راستەوخۆ تیمەکە ناگادار بکەرەو. دەتوانن بەشی ئەو نازار شکینت پێیدەن کە بتوانیت بەقوولی بخەویت و ئاسانتەر بکۆکیت.
- ھان دەدرئیت شلەمەنی بخۆیتەو. ئەمە وادەکات بەلغەمی ناو سییەکانت نەرمتر ببێو و ئاساتر بە کۆکین فرێیان بدەیت.
- ھەر وەرزشێک کە تیمەکت پێت دەدەن ئەنجامیان بدە بۆ ئاسانکاری لە ھەناسەدان و کۆکینی کاریگەرانە لەدواى نەشتەرگەری.

هموئی تهواومان ددهین که هممو زانیاریهکانی نهم نامیلکهمیه راست و درووست و نوئ بن، بهلام ناتوانین مسوگمری نهمه بکهین. نیمه چاوهرپی نهمه ناکهین که نهمو زانیاریه گشتیانسه سرجهم پرسیارهکانتان وهلام بداتهوه که ههتانه یان چارهمسری همموو شتیکتان بکات که گرینگن بۆ نیوه. پیویسته لهسهرت که گفتوگوی هملیزارده و نیگهرا نیهکانت بکهیت لهگهل تیمه پزیشکیهکمت، به بهکارهینانی نهم نامیلکهمیه وهک ریبهریک. تهنهها نامیلکهمیه بهتهنها نابیت بهکاربهینریت بۆ رینمای کردنت. نابیت به کاربهینریت بۆ ههر مههستیکی بازارداری یان بازرگانی. بۆ بینینی تهواوی روونکردنهوهکه، تکایه سهردانی نهم لینکه بکه:

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

هممو وهرگیرانهکان له لایهن 'وهرگیرانی بیسنور'وه بهردهست خراون. کوالیتی نهم وهرگیرانه پشکنینی بۆ دهکرتیت بۆ نهمهوی وهرگیرانهکه زۆر به وردی بکرتیت، بهلام ههندیک مهترسی نادروستی و ههله وهرگیرانی ههندیک له زانیاریهکان ههیه.

پیمان بلای رات چیه

پیشوازی لهههر پیشنیازیک دهکمین بۆ باشتکردنی نهم نامیلکهمیه.

نهمگهر ههر تیبیبیهکته ههیه حمز دهکمهیت بیگهیهنیت، تکایه نیمهیل بکه بۆ: patientinformation@rcoa.ac.uk

Royal College of Anaesthetists

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

www.rcoa.ac.uk

چاپی دووهم، تشرینی دووهم ۲۰۲۴

نهم نامیلکهمیه پنداجوونهوی بۆ دهکرتیت له دواي سێ سال له بهرواری چاپکردنی.

Royal College of Anaesthetists 2024 ©

دهکرتیت نهم نامیلکهمیه له بهر یگیریتتهوه بۆ مههستی بهرهمهینانی بابتهی زانیاری نهخوش. تکایه ناماژه بهم سهرچاوه رهسهنه بده. نهمگهر دهتهویت بهشتیک له نامیلکهمیه له بلاوکراوهیهکی تردا بهکار بینیت، پیویسته پیزانینی گونجاو ناماژهی پێ بکرتیت، و لوگو و براند و وینه و وینۆچکهکان لاببردین. بۆ زانیاری زیاتر، تکایه پهوهندیمان پیوه بکهین.