

Benckirina marîpiştî: metirsî û bandorên digel



Derbarê benckira marîpiştî

benckira marîpiştî tê wateya yek derzîlêdanê li pišta we. Ew beşa jêrîn a laşê we bêhest dike û hûn di dema niştergeriyê de şiyar dimînin. Ew dikare ji bo welidîna bi niştergerî an jî ji bo niştergeriyên din were bikar anîn. Her weha dikare ji bo sivikkirina êşê piştî niştergeriyê jî were bikar anîn.

Hûn dikarin di derbarê benckira marîpiştî ji bo welidînê li ser malpera LabourPains bêtir agahdarî bistînin: <https://bit.ly/PainRelief-Labour>.

Hûn dikarin li ser malpera me, ku bi zimanên cûda li vir peyda dibe, bêtir derbarê benckira marîpiştî ji bo neştergeriyê an jî sivikkirina êşê piştî neştergeriyê bixwînin: www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages.

Derbarê metirsî û benckira marîpiştî

Her kesek cûda ye û ne gengaz e ku meriv zanibe kî dê bandorêk alî an talûkeyên bibîne.

Zanîna li ser metirsî dikare ji we re bibe alîkar ku hûn bi tîmê nêrîna tenduristiya xwe re vebijarkan nîqaş bikin û diderbarê lênêrîna xwe de biryar bidin.

Talûke yê di vê belavokê de navînî ne ku ji xebatên lêkolînan hatine bidestxistin. Hûn dikarin derbarê lêkolînan ku me bikaranîn di tabloya benckirina marîpiştî û delîlên metirsiyê de zêdetir bibinin li ser malpera me bibînin: www.rcoa.ac.uk/patientinfo/spinal-evidence-table.

Dibe ku metirsiyên we ji van hejmaran zêdetir an jî kêmtir be. Eger hûn li ser benckira marîpiştî difikirin, bijîşka bencê we yê bencê dê metirsiyên ku ji bo we îhtîmaltir an girîngtir in bi we re nîqaş bikin.

Ji ber ku dema welidînê dibe nepêşbînîkirî be, dibe ku hûn hewceyê bi welidîna bi niştergeriyê bi reya niştergeriyê marîpiştî bin, her çend we plan nekiribe jî. Xwendina vê belavokê û yê din ên li ser malpera LabourPains dikare ji we re bibe alîkar ku hûn ji bo bûyerên neçaverêkirî amade bibin û li ser her pirsên ku dibe ku we hebin bifikirin.

Ma benckira marîpiştî di dema welidînê de û piştî welidînê talûkeyên aloziyê zêde dikin?

Li gorî delîlên herî dawî, benckira marîpiştî:

- **nebin** sedema êşa piştê ya piştî welidînê
- **nabin** sedema xewê li pitika we û zîrê demdirêj nadin wê.

Ger benckira marîpiştî kar neke çi dibe?

Piraniya benckirên marîpiştî baş dixebitin. Ew bi gelemperî nêzîkî 10 deqîqeyan digirin ku bixebitin. Bijîşka bencê dê kontrol bike da ku piştrast bibe ku stûna piştê ya we ji bo niştergeriyê pir baş dixebite. Ger ne wisa bin, dibe ku ew:

- hewce bikin ku derzîkirina marîpiştî dubare bikin an jî derzîkirina epîdural pêşkêşî we bikin
- cureyekî cuda yê benckirê pêşniyar dike, wek benckira gelemperî.

Ji her 100 kesên ku ji bo welidîna bi niştergeriyê benckira marîpiştî wergirtine



5 kes hewceyê darmanên sivikkirina êşê yên zêdetir in **95** nedît



2 kes hewceyê benckira gelemperî ne **98** nedît

Metirsî û bandorên alî yên girêdayî benckira marîpiştî

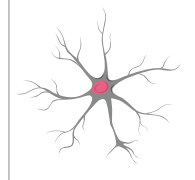
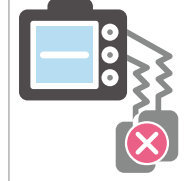
Ev hejmar ji her 100 kesî hatiye girtin ku êşa marîpiştî ye hebû ne.

Çi qewimî?	Ji bo çiqas dirêj? Ma dikare were dermankirin?	Çend kes? Ji her 100 kesan (sed kes)
 Serêş (serêşa piştî kunkirina tewendî)	Ew dikare di navbera rojek û hefteyekê de piştî benckira marîpiştî çêbibe. Ew dikare sivik be û di nav çend rojan de bi dermanên sivikkirina êşê yên bê reçete baştir bibe, an jî dikare giran be û hewceyê dermankirinê li nexweşxaneyê be. Hûn dikarin di derbarê serêşa piştî kunkirina tewendî de li ser malpera me bêtir agahdarî bistînin: www.rcoa.ac.uk/patientinfo/headache-spinal-epidural	0.5–1 dît 99–99.5 kesan re ne hat dît in
 Lerizîn	Ev dikare 2-4 demjimêran piştî benckira marîpiştî çêbibe. Lerizîn bi gelemperî bandorek alî ya benckira marîpiştî ye. Ne ji ber sermayê ye, lê hûn dikarin betaniyek bikar bînin da ku hûn rehetir bibin. Dema ku benckira marîpiştî biqede, lerizîn radiweste.	40–55 dît 45–60 kesan re ne hat dît in
 Fişara kêma xwînê	Dibe ku ji nişka ve çêbibe û çend demjimêran bidome, bi demek kurt piştî benckira marîpiştî. Dikare we nexweş bike, gêjbûn an xewbûn. Tîma nêrîna tenduristiya we dikare derman bide we da ku fişara we ya xwînê baştir bike.	Nêzî 70 dît Nêzî 30 nedît
 Hestkirin bi nexweşiyê (îshalbun)	Dibe ku ji nişka ve çêbibe û çend demjimêran bidome, bi demek kurt piştî benckira marîpiştî. Tîma lênêrîna tenduristiya we dikare dermanên dijî vereşînê bide we ger wisa bibe.	Nêzî 35 dît Nêzî 65 nedît

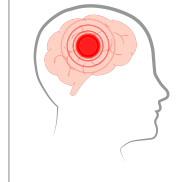
	Nexweş bûn (vereşandin)	Dibe ku ji nişka ve çêbibe û çend demjimêran bidome, bi demek kurt piştî benckira marîpiştî. Tîma lênêrîna tenduristîya we dikare dermanên dijî vereşînê bide we ger wisa bibe.	 Nêzî 20 dît Nêzî 80 nedît
	xurîn	Dibe ku ji nişka ve çêbibe û bi gelemperî piştî çend demjimêran winda dibe. Tîma lênêrîna tenduristîya we dikare dermanên bide we ji bo dermankirina xurandinê.	 Nêzî 40 dît Nêzî 60 nedît
	zehmetiya derketina mîzê	Piştî niştergeriya marîpiştî heke hûn hewce bikin ku biçin destavê, dibe ku hûn nikaribin hîs bikin. Carinan tîma lênêrîna tenduristiyê sona yê mîzê pêşniyar dike, ew lûleyek zirav e ku mîzê rasterast ji mîzdankê we derdixe. Ev dikare heta roja din li cihê xwe bimîne.	

Metirsiyên li jêr kêr in.

Ev hejmar ji her 20 000 kesî hatiye girtin.

Çi qewimî?	Ji bo çiqas dirêj? Ma dikare were dermankirin?	Çend kes? Ji her 20,000 kesian (bîst hezar kes)
	Lawazî, bêhestbûn, ling, qûn an pê yê lerezok (zirara temarê)	Zirara demkî (roj an hefteyan) û bi gelemperî bi xwe baştir dibe. Nêzî 10 dît Nêzî 19,990 nedît Zirara daîmî. Nêzî 1 dît Nêzî 19,999 nedît
	Bêhişbûn an sekinîna dil (dema ku dil lêdanê rawestîne)	Heke ev çêbibe, bijîşka bencê dê tavilê we derman bike û benckira gelemperî bide we. 1-7 dît 19,993-19,999 kesian re ne hat dît

Ev hejmar ji her 50 000 kesî hatiye girtin.

Çi qewimî?	Ji bo çiqas dirêj? Ma dikare were dermankirin?	Çend kes? Ji her 50,000 kesian (pêncî hezar kes)
	Nîşaneyên menengîtê serêş, ta û vereşandin in	Infeksiyona menengîtê dikare çend roj an hefteyan piştî niştergeriya marîpiştî çêbibe. Ev dikare bi antîbiyotîkan were dermankirin. 1 dît 49999 nedît

Ev hejmar ji her 200 000 kesî hatiye girtin.

Çi qewimî?	Ji bo çiqas dirêj? Ma dikare were dermankirin?	Çend kes? Ji her 200,000 kesan (du sed hezar kes)
	Infeksiyon di nav an li dora stûnê Ew çend roj an hefteyan piştî niştergeriya marîpiştî dibe. Ewbi antîbiyotîkan an carinan jî bi niştergeriyê tê dermankirin da ku iltîhabê vala bibe.	2 dît 199998 nedît
	Meyîna xwînê li dora stûna piştê (hematoma vertebral) Ev pirsgirêk cidî ye ku dibe pêdivî bi niştergeriya acîl hebe. Eger zû neyê dermankirin, dikare bibe sedema felcbûna lingan.	1-2 dît 199998 nedît

Ev hejmar ji her 500 000 kesî hatiye girtin.

Çi qewimî?	Çend kes? Ji her 500,000 kesan (pênc sed hezar kes)
	Felcbûn 2 dît 499998 nedît

Agahiyên bêtir li ser metirsiya zirara temarê piştî derzîkirina epîdural an marîpiştî li vir hene: www.rcoa.ac.uk/patientinfo/nd-after-spinal-epidural.

rcoa.ac.uk

patientinformation@rcoa.ac.uk



© 2025 Royal College of Anaesthetists (RCoA)

Dibe ku ev agahî ji bo çêkirina bûjena agahiya nexweşê were kopîkirin.

Ji kerema xwe, çavkanîya resen binivîsin. Heke hûn dixwazin beşek ji vê agahiyê di weşaneke din de bikar bînin, divê destûreke guncav were dayîn û grafîk, marka, wêne û îkon werin rakirin. Ji bo agahiyên zêdetir, ji kerema we bi me re têkilîyê deynin.