جۆرەکانی بەنج کەبۆ نەشتەرگەری گۆڕینی جومگەی سمت و ئەژنۆ بەکاردەهێندرێت

ئەم نامیلکەیە بۆ روونکردنەوەی شێوازی لێدان و وەرگرتنی بەنج لە کاتی نەشتەرگەری گۆڕینی جومگەی سمت و ئەژنۆ دانراوە، ئەم نامیلکەیە لە لایان پسپۆڕانی سڕکردن و بەهەماهنگی لەگەڵ نەخۆشان و نوێنەرانی نەخۆشان نوسراوە.

پێشەکی

لە کاتی نەشتەرگەری گۆڕینی جومگەی سمت یان ئەژنۆ، دوو جۆر بەنجی جیاواز بەکار دەهێندرێت:

- ١- بەنجی بڕبڕەی پشت (هەندێک جار دوای سڕکردن بەکار دەهێندرێت، ئەمەش بۆ کەم کردنەوەی ئازار و ناڕەحەتی نەخۆشەکە پێش لێدانی بەنجی بڕبڕەی پشت)
- ٢- بەنجی گشتی

هەروەها چەند ڕێگایکی تر هەیە بۆ کەمکردنەوەی ئازار و ناڕەحەتی نەخۆشەکە بۆ ئەوەی نەشتەرگەریەکەی ئاسودەتربێت لەم شێوازانەش:

- دەمار سڕکردن.
- یان بەکارهێنانی بەنجی ناوچەیی بەشێوەی دەرزی لێدان لە دەوروپشتی جومگەکە یان برینەکە.
- یاخود هەندێک جار بەنج لە ڕێگای کەنوڵەوە لە بڕبڕەی پشت دەدرێت.

پێش نەشتەرگەریەکە

کلینیکی هەڵسەنگاندن پێش نەشتەرگەری

زۆربەی نەخۆشخانەکان بانگهێشی نەخۆشکان دەکەن بۆ ئەوی سەردانی کلینیکی هەڵسەنگاندنی پێش نەشتەرگەری بکەن، تا وەکو پشکنینی تەندروستی و ئاستی چالاکی بکرێت.

ئەگەر دەرمان وەردەگرییت، تکایە یان دەرمانەکە (لە ناو قوتووەکەی خۆیدا) یاخود ڕەچەتەی دەرمانەکە لەگەڵ خۆتدا بهێینە لە کلینیکەکە، چەند پرسیارێک سەبارەت بە ڕەوشی گشتی تەندروستیت، نەخۆشی پێشووت و مێژووی نەشتەرگەریەکانت و بەنجدان لێدەکرێیت هەروەها پرسیار دەربارەی هەر هەستیارێکت کە هەتە، لێدەکرێت.
کارمەندانی تەندروستی بە ووردی تاوتوێی ڕەوشی تەندروستیت دەکەن بۆ ئەوەی هەر پشکنینێکی پزیشکی کە بۆت پێویستە (وەکو تاقیکردنەوەی خوێن و ECG- چاودێری دڵ) ئەنجام بدرێت.

هەروها، کارمەندەکان دەتوانن سەبارت بە جۆری بەنج کە گونجاوە بۆ نەشتەرگەریەکەت و ووردەکاریکانی لەگەلتدا باسی لەسەر بکەن بەهەمان شێوە دەتوانی چاوپێکەوتن لەگەڵپسپۆڕی بەنجکردن بکەی بۆ ئەوی بەشێوەیەکی ووردتر باسی ڕەوشی تەندروستیت و شێوازی بەنج وەرگرتنت بکەی لەوانەیە ئەوان جەختبکەنەوە سەر شێوازیک لە شێوازەکانی بەنج وەرگرتن، ئەمەش پابەندە بە ڕەوشی تەندروستیت.

هەندێک نەخۆش کە ڕەوشی تەندروستیان ئاڵۆزە، یان کەمبونەوە و نەبوونی جوڵانەوەیان هەیە بەهۆی ناساغی جومگەکانیان مەترسی ئەوەیان لەسەرهەیە کە باری تەندروستیان ئاڵۆزتربێت هەر لەبەر ئەوەش ڕەنگە کارێکی باش بێت ئەگەر دووبارە بیر لە وەرگرتنی نەشتەگەریکە بکەیتەوە، یان بە ووردی لەگەڵ خانەوادەکەتدا گفتوگۆی لەسەر بکەیت.

بەرنامەی چاکبونەوەی باشترکراو

گەڵێک نەخۆشخانە بەرنامەی چاکبونەوەی باشترکراو دابیین دەکات، کە بۆ کورتکردنەوەی کاتی چاکبونەوەی پاش نەشتەرگەری دانراوە، ئەوەش بۆ ئەوەی بە زووترین کات نەخۆشەکە بگەڕێتەوە ژیانی ئاسایی خۆی.

واتا، ئەو کارمەندانەی کە بۆ چاودێریت ڕاسپێردراون، ڕێنمایی ئەو بەرنامەی چاکبونەوە دەکەن کە لەسەر بەڵگە دارێژراوە، پێی دەوترێ (بەرنامەی بایەخدان) بەرنامەی بایەخدان ئەم بابەتانەی تێدایە.

- ئامادەسازی پێش نەشتەرگەری.
- ئامادەکردنی پلانی بەنجکردن و سڕکردن و ئازار کەمکردنەوە.
- دابیینکردن و ئامادەکردنی پێداویستیکانت دوای نەشتەرگەریەکەت.
- هەروەها هاندانی خواردن و خواردنەوە و ڕۆیشتن بە زووترین کات دەدات، ئەم هۆیانە هەموو کار بۆ کەم کردنەوەی کاتی مانەوە لە نەخۆشخانە دەکەن.

پلانی سڕکردن لە بەرنامەی چاکبونەوە یارمەتی نەخۆش دەدات بۆ ئەوەی ئازار و نارەحەتیی کەم ببێتەوە.

قوتابخانەی نەشتەرگەری سمت و ئەژنۆ

زۆربەی بەرنامەکانی چاکبونەوەی باشترکراو خولی زانیاری تێدایە پێش ئەنجام دانی نەشتەرگەریەکە ئەندامانی ئەو تیمەی کە چاودێریت دەکەن هەموو قۆناغەکانی نەشتەرگەری و چاکبونەوە بە ووردی بۆت روون دەکەنەوە لە کاتی دەورەکەش دەتوانی پرسیار دەربارەی نەشتەرگەریەکە و بەنج و سڕکردن بکەیت.

هەر لەوێشدا دەتوانیت چ پرسیاریک کە ڕەنگە هەتبێت، دەتوانی لە پسپۆڕی سڕکردن بکەی

- ئایە چ کارێک بکەم بۆ ئەوەی تەندروستیم چاکتربێت پێش نەشتەرگەریەکەم؟
- کێ بەنجم پێ دەدات؟
- چ جۆرێک بەنج پێشنیاز دەکەی؟
- ئایە ئەم جۆرە بەنجە پێشتر لە نەشتەرگەریەکانت بەکار هێندراوە؟
- ئایە ئەم جۆرە بەنجە هیچ مەترسییکی هەیە؟
- ئایە هیچ مەترسییکی ترم لەسەرە؟
- ئایە هەست بە هیچ ئازار و ئەشکەنجە دەکەم دوای نەشتەرگەری کەم؟

پلانی (چاکتر، باشتر، زووتر) هەموو کەرستەیەکی زانیاری دابیین دەکات بۆ ئەوەی بە شێوەیکی گونجاوتر و باشتر خۆت ئامادەبکەیت بۆ نەشتەرگەریەکەت بۆ زانیاری زیاتر، تکایە سەردانی ئەم ماڵپەریە بکە:
www.rcoa.ac.uk/fitterbettersooner

خۆ ئامادەکردن بۆ نەشتەرگەری

زۆر ڕێنمایی بەسوود هەیە کە دەتوانیت پەیڕەویان بکەیت بەمەبەستی خۆ ئامادەکردن بۆ نەشتەگەری و ماوەی چاکبوونەوەی پاش نەشتەگەری.

- واز هێنان لە جگەرە کێشان چەند هەفتەیەک پێش نەشتەگەریەکەت دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی کێشەکانی هەناسەدان لە کاتی وەرگرتنی بەنج و دواتریش پاش ئەنجامدانی نەشتەرگەری.
- ئەگەر کێشەی قەڵەویت هەیە، ئەوا کەم کردنەوەی کێشت زۆر مەترسی تەندروستی لە کاتی وەرگرتنی بەنج کەمدەکاتەوە، وهەروەها دوای نەشتەرگەری یارمەتی چاکبوونەوەت دەدات.
- ئەگەر هەندێک لە ددانەکانت شلن و یاخود پرکراونەتەوە، چارەسەرکردنیان لە لایەن پزیشکی ددان کارێکی باشە، ئەم هەنگاوە دەبێتە هۆی پاراستنی ددانەکانت لە کاتی وەرگرتنی بەنج.
- ئەگەر هەر کێشەیکی تەندرووستی درێژخایەنت هەیە وەک نەخۆشی شەکرە، هەناسە توندی، هەوکردنی سییەکان، کێشەی غوددەی دەرەقی، کێشەی دڵ و بەرزبوونی پەستانی خوێن، ئەوا ڕاوێژ بە پزیشکەکەت بکە بەمەبەستی چارەسەرکردن و کۆنترۆڵکردنیان پێش نەشتەرگەریەکەت.
- زۆرکردنی چالاکی جەستەیی پێش نەشتەرگەریەکەت زۆر بە سوودە بۆ چاکردنی ئاستی تەندروستیت بەگشتی و ئاستی دڵت بە تایبەتی توێژینەوەکان وا دەردەخن کە چالاکی جەستەیی کاردانەوەکی زۆر بەسوودی هەیە لەسەر چاکبونەوە دوای نەشتەرگەری ئەگەر جومگەکانت ئازاریان هەیە، ئەوە مەلەکردن زۆر بە سوودە.
- تکایە ئەوەندە دەرمان لەگەڵ خۆتدا بهێنە تاوەکو بەشت بکات لە کاتی مانەوەت لە نەخۆشخانە، هەروەها پاتری ئامێری بیستنت لە بیر مەکە چەند گۆڤارێک، گەمە و مۆسیقا لەگەڵ بیستۆکی گوێ لەگەڵ خۆتدا بهێنە بۆ ئەوەی یارمەتیت بدات پێش و پشت نەشتەرگەریەکە.
- پلانی چاکبونەوەت لە ماڵەوە بۆ پاش نەشتەرگەری ئامادە بکە، بە هەموو ئەندامانی خێزانەکەت و دۆست وهاوڕێیانت ڕابگەیێنە کە چۆن بتوانن بە شێوەیکی گونجاو هاریکاریت بکەن بیر لە خۆراک و خواردنەوەت بکە پاش نەشتەرگەری، و ئایە پێویستیت بە هیچ کەل و پەلێک هەیە لە ماڵەوە بۆ یارمەتیدانت لە چاکبونەوە .

جۆرەکانی بەنج

سڕکردن لە کاتی نەشتەرگەری گۆڕینی جومگەی سمت و ئەژنۆ ڕەنگە بەشێوەی وەرگرتنی بەنجی گشتی (بەنجکردن) لەگەڵ بەنجکردنی بڕبڕەی پشت (دەمار سڕکردن) بکرێت پسپۆڕی سڕکردن بە ووردی تاوتوێ جۆرەکانی بەنج لەگەڵ خۆتدا دەکات.

سڕکردنی بڕبڕەی پشت

بەنجکردنی بڕبڕەی پشت لە ڕێگای سرنج زۆر باوە لە نەشتەرگەری گۆڕینی جومگەی سمت و ئەژنۆ بەم شێوەیە، بەنجی ناوچەیی بە دەرزی لە بڕبری پشت دەدرێ بۆ ئەم مەبەستە، پسپۆڕی سڕکردن بۆرییکی وورد (کەنوڵە) دەخاتە نێو بڕبڕەی پشتت بۆ ئەوەی بە بەردەوامی بەنج بدرێتە نەخۆشەکە ئەگەر پێویستی پێ هەبێت بەنج لە ڕێگای کەنوڵەی بڕبڕەی پشت زۆرتر دەخایێنێ، ئەمەش وا دەکات زیاتر لەسەر جێگە بمێنیتەوە.

تکایە بڕوانە نامیلکەکەمان بەنجی بڕبڕەی پشتت کە بەردەستە لەسەر ماڵپەڕەکەمان: www.rcoa.ac.uk/patientinfo/leaflets-video-resources

دوو دۆخ هەیە کە وا لە پسپۆڕی سڕکردن دەکات کەنوڵەی بڕبڕەی پشت هەڵبژێرێت:

- ١- ئەگەر پێویسی بە ئازار کەمکردنەوەیەکی درێژخایانتر هەیە پاش نەشتەرگەری.
- ٢- یاخود ئەگەر نەشتەرگەریەکە زیاتر بخایێنێ.

بەڵام، کەنولەی بڕبڕەی پشت ڕەنگە کاتی مانەوەت لەسەر جێگە درێژخایانتر بکات پزیشکی بەنجەکەت گفتوگۆت لەگەڵدەکات ئەگەر پێیان وابێت بەنجکردنی سەر دڕکە پەتک یارمەتیدەر دەبێت بۆت.

تکایە سەیری نامیلکەکەمان بکە ڕەواندنەوەی ئازاری سەر دڕکە پەتك دوای نەشتەرگەریکە لەسەر وێبسایتەکەمان بەردەستە: www.rcoa.ac.uk/patientinfo/leaflets-video-resources

بەنجی گشتی

بەنجکردنی گشتی: نەخۆش دەخاتە دۆخی بێئاگاییەکی کۆنترۆڵکراو کە هەست بە هیچ ناکات. تۆ ئەمانە وەردەگریت:

- دەرمانەکانی بەنجکردن (دەرزیلێدان و / یان هەڵمژینی گازێک).
- هەڵمژینی ئۆکسجین.
- هەندێ کات، هەروەها دەرمانێک بۆ هێورکردنەوەی ماسولکەکانت.

تۆ پێویستت بە بۆڕیەکی هەناسەوەرگرتن هەیە لە ناو قورگتدا لەکاتی بەنجکردن، بۆ دڵنیابوونەوە لە گەیشتنی ئۆکسجین و گازی بەنجکردن بە سیەکانت. ئەگەر دەرمانی هێورکردنەوەی ماسولکەکانت پێدراوە، ئەوا تۆ ناتوانیت بەخۆت هەناسە وەرگریت، وە ئامێرێکی هەناسەدانت بۆ بەکاردێنن واتا (هەواگۆڕ). تۆ بە درێژایی ئەم کاتە بێهۆش دەبیت.

کاتێک نەشتەرگەریەکەت کۆتایی پێدیت، بەنج کردنەکەت دەوەستێنرێت و بە ئاگا دێیتەوە.

لایەنە خراپەکان:

بەنجکردنی گشتی بەتەنیا ئازار لانابات دوای نەشتەرگەری.

لەوانەیە ئازار شکێنە بە هێزەکان پێویستبن، کە وا لە هەندێک کەس دەکات هەست بە دڵ تێکەڵهاتن، گێژی یان خوران بکەن. ئەگەر زیاتر لە چەند ڕۆژێک بەکاربێن دەبنە هۆی قەبزی.

بۆ چارەسەرکردنی ئازار دوای نەشتەرگەری، داخستنی هەستە دەمارێک (ئەو شوێنەی کە دەرمانی بەنجکردنی ناوچەیی لە دەوری دەمارێک دەدرێت) چونە ناو برین (ئەو شوێنەی دەرمانی بەنجکردنی ناوچەیی لە دەوری برینەکە دەدرێت) یان، زۆر دەگمەن، بەنجکردنی بربرە لەگەڵ بەنجکردنی گشتی بەکاردێت.

ئەگەر خوازیاریت زانیاری زیاترت هەبێت، تکایە نامیلکەکەمان بە ناونیشانی (ڕاڤەکردنی بەنجکردنی پزیشکی) بخوێنەرەوە لە پێگەی: www.rcoa.ac.uk/patientinfo/anaesthesia-explained

داخستنی هەستە دەمار

ئەمە دەرزی لێدانێکی بەنجکردنی ناوچەییە لە نزیک هەستە دەمارەکان کە دەچێتە قاچت. چەندین جۆری جیاوازی داخستنی هەستە دەمارەکان هەیە - لەوانەیە پزیشکی بەنجکردنەکەت هەستە دەمارە دروستەکە بدۆزێتەوە بە بەکارهێنانی ئامێری سۆنار. بەشێکی قاچت دەبێت سڕ بێت و ئازاری نەبێت بۆ چەند کاتژمێریک دواتر. بنەما لەسەر جۆری هەستە دەمار داخستن، لەوانەیە نەتوانیت قاچت بجولێنیت بە باشی بەدرێژایی ئەم کاتە.

نەشتەرگەریەکە ناتوانرێت ئەنجام بدرێت بە تەنیا بە داخستنی هەستە دەمار. تۆ هەروەها پێویستت بە بەنجکردنێکی بڕبڕەیی یان گشتی هەیە.

لایەنە باشەکان

پێویستە داخستنی هەستە دەمار بۆ چەند کاتژمێرێک ئازار لاببات و پێویستی بەکارهێنانی دەرمانە ئازار شکێنە بەهێزەکان کەمبکاتەوە. ئەمە یارمەتی چاکبونەوەی باشتر و خێرا گەڕانەوە بۆ خواردن و خواردنەوە دەدات.

لایەنە خراپەکان

هەرچەندە ئازار شکێنەکەت باشترە، هەستە دەمار داخستنەکەت لەوانەیە ڕێگر بێت لە جوڵەی تەواوی قاچت و کاتەکە درێژ بکاتەوە پێش ئەوەی بتوانیت بڕۆیت.

سڕکردنی برین

ئەمە دەرزی لێدانێکی سڕکردنی ناوچەییە، وە هەندێجار دەرمانی تری ئازار شکێن، لەدەوری ئەو جومگەی کە نەشتەرگەری لەسەر دەکرێت بەکاردێت. پزیشکی نەشتەرگەری ئەمەت پێ دەدات بەدرێژایی نەشتەرگەریەکە. هەروەها دەکرێت دەرمانی سڕکردنی بڕبڕەیی یان گشتیت پێ بدرێت بۆ ئەوەی زیاتر ئاسودە بیت دوای نەشتەرگەری. هەندێجار بۆڕیەکی پلاستیکی بچوک لەناو جومگە بەجێدێلرێت بۆ تێکردنی دەرمانی زیاتری سڕکردن بە دەرزی.

لایەنە باشەکان

ئازار شکاندنەکە باشتر دەکات، بەبێ کاریگەری دروستکردن لەسەر هێزی ماسولکەی قاچ. ئازار شکێنەکە هەمەجۆرە، بەڵام لەوانەیە بتوانیت زووتر هەڵبستیت وەک لە داخستنی هەستە دەمار.

ئارام کردنەوە

دەرمانی ئارام کردنەوە لەگەڵ بەنجکردنی بڕبڕەیی بەکاردێت بۆ ئەوەی هێورت بکات و بخەویت بەدرێژایی نەشتەرگەریەکە.

- ئارامکردنەوە بەزۆری بۆ سود و خۆشی تۆ ئەنجام دەدرێت (وەک کەمترین، مام ناوەند یان ئارامکردنەوەیەکی قووڵ).
- ئەو کەسانەی کە ئارام کراونەتەوە بەزۆری هەندێ یادگاریان هەیە لە کاتی بە ئاگا هاتن لە ژووری نەشتەرگەری.

تکایە باسی بەکارهێنانی دەرمانی ئارامکردنەوە بکە لەگەڵ پزیشکی بەنجکردنەکەت بۆ ئەوەی بزانن تۆ حەزت بەچیە.

بۆ زانیاری زیاتر سەبارەت بە دەرمانە ئارام کارەوەکان تکایە سەرنجی نامیلکەکەمان بدە بە ناونیشانی (ڕاڤەکردنی دەرمانە هێورکەرەوەکان) کە بەردەستە لە ماڵپەڕەکەمان: www.rcoa.ac.uk/patientinfo/sedation

لە ڕۆژی نەشتەرگەریەکەت

نەخۆشخانەکە پێویستە ڕێنمایی ڕوونت پێ بدات لەبارەی وەستاندنی خواردن و خواردنەوە. ئەم ڕێنمایانە گرنگن. ئەگەر خواردن یان شلە لەناو گەدەت هەبێت بەدرێژایی بەنجکردنەکەت، دەکرێت بێتە دەر بۆ ناو قورگت و سیەکانت. لەوانەیە ئەمە ژیانت بخاتە مەترسیەوە.

ئەگەر شەکرەت هەبێت تکایە پرسیار بکە لە نەخۆشخانە کە چ کاتێک بخۆیت و بخۆیتەوە هەروەها چ دەرمانێکی شەکرە بەکاربێنیت لە ڕۆژی نەشتەرگەریەکەت.

ئەگەر جگەرە یان نێرگلە کێشی پێویستە لە ڕۆژی نەشتەرگەری نەیان کێشیت. پێویستە جگەرەی ئەلکترۆنیش نەکێشیت.

ئەگەر حەب و دەرمان بەکاردێنیت، پێویستت بە ڕێنمایی تایبەت هەیە لە تیمی هەڵسەنگێنەری سەرەتایی سەبارەت بەوەی کە چ حەبێک بەکاربێنیت لەو ڕۆژەدا. دەتوانیت یەک قومە ئاو بخۆیتەوە لەگەڵ هەر حەبێک کە پێویستبوو.

ئەگەر هەر دەرمانێکی ڕوونکردنەوەی خوێن بەکاردێنیت وەکو وارفارین، کلۆپیدیگرل یان ریڤراکسابن، پێویستە لەگەڵ ڕاوێژکارەکەت گفتوگۆ بکەیت کە دەبێت چ کاتێک بەکاریان نەهێنیت. هەرچۆنێک بێت، لەوانەیە زیانی هەبێ کە ئەگەر ئەم دەرمانانە بەکار نەهێنیت، وە لەوانەیە دەرمانی تایبەتی ترت پێ بدرێت وەک جێگرەوە.

ئەگەر هەست بە خراپی بکەیت لەکاتی هاتنت بۆ نەخۆشخانە، تکایە تەلەفون بۆ قاوشە بکە بۆ ئامۆژگاری.

چاوپێکەوتن لەگەڵ پزیشکی بەنجکردنت

پزیشکی بەنجەکەت چاوی پێت دەکەوێت پێش نەشتەرگەریەکەت. ئەگەر پێشتر چاوت پێ نەکەوتبن ئەوا گفتوگۆت لەگەڵ دەکەن کە هەڵبژاردنی چ دەرمانێکی بێهۆشکاری گونجاوە بۆ تۆ.

دەتوانیت چاوپێکەوتن لەگەڵ دەستەی پزیشکانی بەنجکردن ئەنجام بدەیت کە پسپۆڕی شارەزان لە بوارەکەی خۆیان. دەتوانیت زانیاری زیاتر وەربگریت لەبارەی ڕۆڵیان و تیمی بەنجکردن لەسەر ماڵپەڕەکەمان: www.rcoa.ac.uk/patientinfo/anaesthesia-team

وەرگرتنی دەرمانی سەرەتایی پێش نەشتەرگەری

ئەمە ناوی ئەم دەرمانانەیە کە دەدرێن پێش دەرمانی بەنجکردن. دەکرێت دەرمانیک هەبێت بۆ ڕێگریکردن لە نەخۆشی، بۆ کەمکردنەوەی ترشی گەدە، بۆ کاراکردنی ئازار شکێن یان یارمەتیت بدات بحەسێیەوە.

کاتێک بانگ دەکرێت بۆ نەشتەرگەری

- ئەندامێکی ستافەکە لەگەڵت دێت بۆ ژووری نەشتەرگەری.
- دەتوانیت بە شێوەیەکی ئاسیی چاویلەکانت ئامێری یارمەتیدانی بیستن و تاخمی ددانت پێوە بێت تاکو دەچیە ئەو ژوورەی کە دەرمانی بەنجەکەت پێدەدرێت. لەوانەیە بتوانیت لایان نەبەیت ئەگەر بەنجی گشتیت بۆ نەکرێت.
- ئەگەر بەنجی خۆجێی و ناوچەیت پی بدرێت، لەوانەیە بتوانیت ئامێری ئەلکترۆنی خۆت ببەستی، لەگەڵ هێدفۆن بۆ گوێگرتن لە مۆسیقا (پێش دەست پێکردن لەگەڵ پەرستارەکەت قسەبکە لەسەر ئەمە).
- لەوانەیە بچیتە ژووری نەشتەرگەری، کە یاوەری دەکرێیت لەلایەن ئەندامێکی ستافەکە، یان لەوانەیە بە کورسیەکی دوو تایە برۆیت یان نەقالە یان عەرەبانە. ئەگەر پیاسە دەکەیت، ئەتوانی بە شێوەیەکی ئاسایی پۆشاك و نەعلی خۆت لەبەربکەیت.

پشکنینە ڕۆتینیەکانت بۆ ئەنجام دەدرێن هەرکە گەیشتیە بەشی نەشتەرگەری، پێش دەستپێکردنی سڕکردن. پرسیاری ناوی خۆت و ڕۆژی لەدایکبوون و ئەو نەشتەرگەریەی ئەنجامی دەدەی لێت دەکرێت وە لە لای ڕاستە یان چەپ (ئەگەر شیاو بێت)، کۆتا خواردنت یان خواردنەوەت وە ئەگەر هەر حەساسیەکت هەبێت. ئەم پشکنینانە ئاسایین لە هەموو نەخۆشخانەکان.

دەستپێکردنی بەنجکردن

لەوانەیە بەنجکردن مکەت لە ژووری بەنجکردن یان ژووری نەشتەرگەری دەستپێبکات. پزیشکی بەنجکردن مکەت لەگەڵ یاریدەدەرێکی ڕاهێنراو کارەکە دەکات. پزیشکی بەنجکردن مکە یان یاریدەدەرەکە پەیوەستت دەکات بەو ئامێرانەی کە لێدانی دڵت و پەستانی خوێن و ئاستەکانی ئۆکسجینت دیاری دەکەن (هەندێجار بە هەندێک ئامێری تریش).

دەرزیەک بەکاردێت بۆ دانانی بۆڕیەکی پلاستیکی نەرمی باریک (کانیۆلایەک) لەناو دەمارێک لە پشتی دەستت یان قۆڵت.

لە کاتی نەشتەرگەریەکەدا

پزیشکێکی بەنجکردن (یان شارەزایەکی لێهاتوی بەکارهێنانی بەنجکردن لە ژێر سەرپەرشتی ئەوان) لەگەڵت دەمێنێتەوە بە دێژایی نەشتەرگەریەکە و زۆر لە نزیکەوە چاودیری بارودۆخت دەکات و، بەنجکردنەکە دەستکاری دەکات کە پێویست بوو. ئەگەر بە ئاگا بیت و ئارام بیت، لەوانەیە دکتۆری بەنجکردن بتوانێت قسەت لەگەڵ بکات بۆ ئەوەی دڵنیات بکاتەوە و یارمەتیت بدات پشووبدەیت.

گواستنەوەی خوێن

لە کاتی یان دوای هەندێک نەشتەرگەری، بڕێکی زۆر لە خوێن لەدەست دەدەی.

ئەگەر پێویست بێت، گواستنەوەی ئەم خوێنە ئەتوانرێت بۆ پڕکردنەوەی ئەو خوێنە بەکاربهێنرێت کە لەدەستت داوە.

تکایە داوا لە نەشتەرگەرەکەت یان پزیشکی بەنجکردنەکەت بکە ئەگەر دەتەوێت زیاتر بزانی دەربارەی گواستنەوەی خوێن و هەر جێگرەوەیەکی تر کە لەوانەیە بەردەست بن. دەتوانیت زانیاری وەربگریت لە پێگەی NHS لە: www.nhs.uk/conditions/blood-transfusion

دوای نەشتەرگەریەکە

- دەبردرێیتە زوری چاکبوونەوە، کە نزیکە لە ژوری نەشتەرگەری.
- چارەسەری تاکەکەسی وەردەگریت لە بەشی چارەسەری پێشکەوتوو لە ژوری چاکبوونەوە. کە چەندین نەخۆشی تر لە هەمان ژوور هەن. بە وریایەوە چاودێری فشاری خوێن و لێدانەکانی دڵ و ئاستی ئۆکسجینت دەکرێت. بە شێوەیەکی ئاسایی ئۆکسجینت پێ دەدرێت بە پلاستیکێکی ماسکی دەمووچاو. لەوانیە ئاوت بۆ هەڵواسن (کیسەیەکی شلەی خاوێن کە بە کانولەکەتەوە دەبەسرێت، کە یارمەتیت دەدات جەستەت شلەمەنی پێویست هەڵمژێت.
- ئەگەر ئازار یان نەخۆشیت هەبێت، ئەوا یەکسەر چارەسەرت بۆ دەکرێت.
- لەوانەیە خواردنەوەیەکت پێشکەش بکرێت .
- کاتێک ستافی ژوری چاکبوونەوە پێیان وایە کە تۆ بە شێوەیەکی سەلامەت چاکبوویتەوە لە بەنجکردنەکەت ئەوا دەبردرێیەوە بۆ قاوش.

ئازار شکێن

سڕکردن بۆ گۆڕینی ئێسکی ڕان یان ئەژنۆ بەزۆری تەرکیز دەخرێتە سەر کەمکردنەوەی ئازار دوای نەشتەرگەری، بەڵام ئازار بەشێکی ئاسایە لە پرۆسەی چاکبوونەوە. مەبەستی ئازار شکێن دوای نەشتەرگەری بۆ ئەوەیە کە ئازارەکە باشتر بکات تاکو بتوانی هەلسیت و جومگە نوێیەکەت بەکاربێنی. ناکرێت هەموو ئازارەکەت بڕەوێننەوە، پێویستە پێشبینی هەندێ ئازار بکرێت.

هەندێک لە ڕێگاکانی پێدانی ئازار شکێن ئەمانەن:

گولاج، حەب یان ئەو شلانەی کە قوت دەدرێن

ئەمە باوترین شێوازی پێدانی ئازار شکێنە کە بەکاردێت دوای گۆڕینی ئێسکی ڕان یان ئەژنۆ.

شافەکان

ئەم حەبە بچوکە واکسیانە بە دوواوەت هەڵدەگیرێن واتا بە (کۆم). ئەمانە جاروبار بەکاردێن.

وەستاندنی کاری هەستە دەمار یان بەنجی بڕبڕەی پشت

کە ئەمە ئازار شکاکندنێکی کاریگەرت پێدەدات بۆ چەندین کاتژمیر یان ڕۆژ دوای نەشتەرگەری.

بەنجکردنی برین لەکاتی نەشتەرگەری

ئەمە وات لێدەکات هەست بە ئاسودەیی بکەیت بۆ چەند کاتژمێرێک دوای نەشتەرگەری.

دەرزی لێدانەکان

دەرزیلێدان لە دەمار کاریگەریەکی زۆر خێرای هەیە. دەرزی لێدان لە قاچ یان ماسولکەی سمت زۆر بە هێواشی کاردەکات. لەوانیە دەرمانە بەهێزە ئازار شکێنەکان وەکو مۆرفین، پێسادین یان کۆدەینت پێبدرێن.

جاروبار، ئازار نیشانیەکی ئاگادارکردنەوەیە کە هەموو شتێک باش نیە، پێویستە تۆ هەمیشە بە پەرستارەکان بڵێیت و داوای ئامۆژگاری و یارمەتیان لێبکەیت.

کاریگەریە لاوەکیەکان، ڕوداوە باوەکان و مەترسیەکان

کێشە مەرسیدارەکان باو نین لەگەڵ بەنجکردنە مۆدێرنەکان. ناتوانرێت مەترسی بەتەواوەتی لاببرێت، بەڵام کەلوپەلی مۆدێرن، ڕاهێنان و دەرمانەکان بەنجکردنیان والێکردووە کە ڕێکارێکی زۆر سەلامەت بێت لەم ساڵانەی دواییدا. تکایە سەیری مەترسیەکانیناملیکە کەسیەکان بکە لەسەر وێبسایتەکەمان : www.rcoa.ac.uk/patientinfo/risks/risk-leaflets

روداوە زۆر باوەکانی دوای بەنجکردن وەکو ئازاری قورگ، دڵ تێکهەڵهاتن، تینوو بوون، لەرزین و سوربوونەوە یا شینبوونەوە. لەدەستانی زاکیرە بەشێویەکی کاتی لەوانیە ڕوبدات؛ ئەمە زیاتر لەم کەسانەدا باوە کە تەمەنیان سەروی ٦٠ ساڵە.

هەندێک زیانی دەگمەن هەنە لەوانە تێکچونی ددانەکان و دەمارەکان. مەترسی کاردانەوەیەکی توندی حەساسیەت بۆ دەرمانێک بە ١ لە دە هەزار دەخەملێنرێت.

مەترسیەکی زۆر دەگمەن هەیە (١ لە ٢٠ هەزار) کە بوونی بە ئاگابوونە بە درێژایی ماوەی بەنجکردنەکەت. مەترسی مردن ڕاستەوخۆ بە هۆی بەنجکردن بە ١ لە ١٠٠ هەزار دەخەملێنرێت بۆ ئەوکەسانەی نا تەندروستن.

پزیشکانی بەنجکردن گرنگی زۆر دەدەن بە کەمکردنەوەی ئەم روداو و مەترسیانە. دکتۆری بەنجکردنی تۆ ئەتوانێت زانیاری زۆر زیاترت پێ بدات لەبارەی ئەم مەترسیانە و ئاگاداریە پێشوەختەکان بۆ ئەوەی لێیان دووربکەویتەوە.

ئەتوانی پوختەی ڕوداوە باوەکان و مەترسیەکان بدۆزیتەوە لەبارەی بەنجکردن لە سەر وێبسایتەکەمان:
www.rcoa.ac.uk/patientinfo/risks/risk-at-a-glance-infographics

لەگەڵ بەرزبوونەوەی تەمەن و کێشە تەندروستیەکان مەترسی زیادبوونی کلۆە خوێنەکان لە قاچەکانت و سیەکان و نەخۆشی دڵ و جەڵتە و تەنانەت مردنیش زیاد دەکات لە کاتی نەشتەرگەری. پێویستە گفتوگۆ لەسەر ئەم مەترسیانە بکەیت لەگەڵنەشتەرگەرەکت، پزیشکی بەنجکردن یان تیمی هەڵسەنگاندنی پێشوەختە.

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 وەك ڕێنوێنێك بەكار بێنن. ئەم بروشورە باشترە وەك تاكە سەرچاوەی ئامۆژگاری لەبەر چاو نەگیرێت. نابێت بۆ مەبەستی تیجاری و پیشەیی بەكار بهێنرێت. بۆ ئاشکراکردنی تەواوەتی، تکایە کرتەیەك لێرە
(www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/sorani) بکەن.

هەموو وەرگێرانەکان لەلایەن گرووپی «وەرگێرانی 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 ڕات چیه؟

ئێمە پێشنیارەکان وەردەگرین بۆ برەوپێدانی ئەم نامیلکەیە.

ئەگەر خوازیاریت هەر کۆمێنتێک یان لێدوانێک بدەیت تکایە بە ئیمەیل بۆیان بنێرە لە ڕێگەی:
patientinformation@rcoa.ac.uk

کۆلیژی ڕۆیاڵی بێهۆشکاری **Royal College of Anaesthetists**
Churchill House, 35 Red Lion Square, London WC1R 4SG
020 7092 1500

www.rcoa.ac.uk

چاپی پێنجەم، شوباتی ٢٠٢٠
ئەم نامیلکەیە پێداچونەوەی بۆ دەکرێت لە سێ ساڵی ماوەی بڵاوبوونەوەی.

کۆلیژی ڕۆیاڵی بێهۆشکاری ٢٠٢٠©
ئەم نامیلکەیە لەوانیە کۆپی بکرێت بۆ مەبەستی بەرهەم هێنانی پێداویستیەکانی زانیاری نەخۆش. تکایە دەقی ئەم سەرچاوە ڕەسمیە دابنێ. ئەگەر خوازیاری بەشێکی ئەم نامیلکەیە بەکاربهێنی لە بڵاوکراوەیەکی تر، دەبێت دانپێدانانێکی گونجاوی هەبێت کە لۆگۆ و براند و وێنەی سراوەتەوە. تکایە بۆ زانیاری زیاتر پەیوەندیمان پێوە بکە.