

# بیهوشکردن و کیشت

ئەم نامیلکەبە باسی ئەو دەکات بۆچی و چۆن کیشی زیادەى لەش دەبێتە ھۆی کیشە و مەترسیی زیاتر لەکاتی بیهوشکردن و نەشتەرگەریدا. ھەر وەھا ئەو دەخاتە بەرچاوەی کە دەکریت بکریت پێش و نەشتەرگەری و لەکاتی نەشتەرگەری و دواى نەشتەرگەری بۆ کەمکردنەوی ئەم مەترسیانە.

## پێشەکی

ئەگەر کیشت زۆر زیادە و پلانی نەشتەرگەریت ھەیە، ئەم کیشە زیادە دەخاتە مەترسیەکی زیاترەو بۆ دروستبوونی ھەندیک کیشە. ئەمەش بەھۆی خودی نەشتەرگەریکەوھە یان لەو بیهوشکردنە پێویستە بۆ نەشتەرگەریکە.

کیش زۆری زۆر جار وەکو کیشەیکە کۆمەلایەتی دەبێت، بەلام ئەو گرنگە بەلای نەخۆشخانەکەتەو، ناییت خەمی ئەوت بیت مامەلەیکە جیاواز لەگەڵ بکریت یان ھەست بە ھیچ کەمکوریەک بەکەیت. نەخۆشخانەکانی NHS دەبێت باشترین شیوازی مامەلەکردنێان ھەبێت لەگەڵ ئەو ریسایانە جێبەجێ بکەن کە شکۆمەندیت دەپارێزن. پزیشکانی بیهوشکاری و نەشتەرگەری کیش زۆری وەکو کیشەیکە تەندروستی دەبینن، ئەمە حوکمدان نیە لەسەرت، بەلکو مەترسییەکی زیاترە بۆ کاتی نەشتەرگەریکە. لەبەر ئەوە گرنگە ھەموو کەسێک بە شیوھیکە کراوە باسی مەترسی و نیگەرانیەکان بکات چونکە ئەمە دەبێتە ھۆی باشتربوونی ئەگەرەکانی سەرکەوتنی نەشتەرگەری و چاکبوونەو.

پزیشکانی بیهوشکاری رەھینانی پزیشکیان پێکراوە بۆ بەرئێوەبردنی کیشە ئەگەر یەکان لەگەڵ ئەو نەخۆشانە کیشیان زۆرە. کۆمەلگەى بیهوشکردنی کیش زیادى و قەلەوى ([www.soba.co.uk](http://www.soba.co.uk)) (SOBA) دانراوە بۆ برەودان بە رەھینان و بایەخپێدانی باشتر لەلایەن پزیشکانی بیهوشکارییەو بۆ نەخۆشانى کیش زۆر.

## چۆن بزانی کیشت زۆرە

رێژەى قەبارەى جەستە (BMI) ھەژمارکردنیکە بەکاردەیت بۆ دۆزینەوی ئەو ئایا تو کیشیکى تەندروستت ھەبە بەراورد بە بالات یان نا. دەتوانیت بزانی رێژەى BMI ت چەندە بە بەکارھێنانى ژمیرەى کیشى تەندروستى NHS BMI لە:

[www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator](http://www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator)

|                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| كەم كېتىش          | خوار ۱۸.۵          |
| كېتىش تەندروست     | نىوان ۱۸.۵ ۋە ۲۴.۹ |
| كېتىش زىياد        | نىوان ۲۵ ۋە ۲۹.۹   |
| كېتىش زۆر          | نىوان ۳۰ ۋە ۳۹.۹   |
| كېتىش زۆرى كوشىندە | سەروو ۴۰           |

قەبارەى كەمەر لە ھەمان كاتدا ئاماژەيە بۇ زانىنى ئەمەى تۆ كېتىش زۆرە لە ورگتدا يان نا، كە دەبىتتە ھۆى زىادكردى مەترسىيەكانى نەخۆشى دىل ۋە شەكرە ۋە جەلدەى مېتىك

بى گۆيدانە بالات يان BMI، دەبىت ھەولى دابەزاندنى كېتىش بدەبىت ئەگەر كەمەرت:

■ ۹۴ سم (۳۷ ئىنچ) يان زىاتر بۇ پياوان

■ ۸۰ سم (۳۱.۵ ئىنچ) يان زىاتر بۇ ژنان.

لە مەترسىيەكى زۆر گەورەدايت ۋە دەبىت پەيوەندى بەكەيت بە پزىشكەوہ ئەگەر كەمەرت:

■ ۱۰۲ سم (۴۰ ئىنچ) يان زىاتر بۇ پياوان

■ ۸۸ سم (۳۴ ئىنچ) يان زىاتر بۇ ژنان.

سەرچاوە: NHS Health A-Z ([www.nhs.uk/conditions](http://www.nhs.uk/conditions))

## كېتىش زىادىي پەيوەندىدار بە كېتىشەى تەندروستى ۋە بېھۆشكردىن ۋە مەترسىيەوہ

### شەكرەى جۆرى ۲

ئەمە كاتتىك روو دەدات كە جەستەت بەرگريكار بېت بەرامبەر ھۆرمۆنى ئىنسۆلېن كە ئاستى شەكرەى خويىنت رېك دەخات.

■ شەكرەى جۆرى ۲ زۆر جار لە تەمەنى گەورەدا رووددات ۋە پەيوەندى ھەپە بە كېتىش زىادىيەوہ.

شەكرەيەك كە باش كۆنترۆل نەكرابىت دەبىتتە ھۆى كېتىشەى ۋەكو:

■ نەخۆشىەكانى گورچىلە

■ نەخۆشىەكانى دىل

■ خراپوونى بىنېن

■ كېتىشەى سورانەمەى خويىن لە قاچ ۋە لاقەكانتدا، كە دەبىتتە ھۆى بېرىنەمەى پەل

■ زىانكەوتن لە ھەستە دەمارەكان كە دەبىنە ھۆى سېرى ۋە لەدەستدانى جۆلە يان دروستىوونى ئازار.

دەتوانىت زانىارى زىاتر بەدەست بىنېت لەسەر شەكرەى جۆرى ۲ لىرە:

[www.nhs.uk/conditions/type-2-diabetes](http://www.nhs.uk/conditions/type-2-diabetes)

## شەكرەى جۆرى ۲ و بېھۆشكردن

ئەو نەخۆشانەى شەكرەى مېان ھەيە مەترسىيە زىاتريان ھەيە لە پاش نەشتەرگەرى توشى ھەوكردن بېن چونكە چاكبونەوھى نەشتەرگەرىيەكە خاوترە. مەترسىيە ھەوكردن زىاتر دەبىت ئەگەر ئاستەكانى شەكرى خوين بەرزتر بىت، لەبەر ئەمە كۆنترۆلىكى باشى شەكرى خوين لە دەوروبەرى كاتى نەشتەرگەرىيەكە زۆر گرنگە.

ئەگەر شەكرەت ھەيە، ئاستى شەكرى خوينت دەبىت باش كۆنترۆلكرا بىت پىش نەشتەرگەرىيەكە بۇ كەمكردنەوھى مەترسىيە. گفنوگۇ بەكە لەگەل بىرېنېچى پەيوەندىدار بە شەكرەوھە يان پزىشكى شەكرەوھە بۇ زانىنى ئەوھى پېويستە ھېچ گۇرانكارىيەكە بىكەن لە چارەسەر مەكتدا يان نا

## وھستانى كاتى ھەناسەدان لە خەودا (OSA)

OSA دۆخىكى تا رادەيەك باوھ لە كەسانى گەورەدا كە كىشيان زىادە چونكە چەورىيە زىاتر ھەيە لە مل و زامانىدا. لەكاتى خەودا، دىوارەكانى قورگ خاودەبەنەوھە و تەسك دەبەنەوھە، ئەمەش ھەناسەدانى ئاسايى و خەوتن دادەچرېنېت.

OSA ئەگەرى ھەيە بىنېتە ھۆى:

- كورته وھستانى ھەناسەدان لە شەودا
- فشار بۇ سەر دل و سىيەكان
- خەوتنى كەم
- ماندووبوونى زۆر لە رۇژدا
- ھەناسەدانى نارىكوپىك، كە ئەگەرى ھەيە بىنېتە ھۆى كۆبونەوھى دوانوكسىدى كارپۇن و كەمبونەوھى ئاستەكانى ئوكسىجىن.

دەتوانىت زانىارى زىاتر بەدەست بىنېت لەسەر OSA ئىرەدا:

[www.nhs.uk/conditions/sleep-apnoea](http://www.nhs.uk/conditions/sleep-apnoea)

## OSA و بېھۆشكردن

OSA ى مامناوند يان سەخت ئەگەرى ھەيە زۆر ھەستىارت بىكات بەرامبەر دەرمانى سىركردن و كحول و نازار شىكىنەكان و سىركردنەكان. ئەم دەرمانانە دەتوانن بىنە ھۆى خراپتر كىردى نىشانەكانى OSA. خۆشەختانە جىگەرەوھەكانى و ھەو بېھۆشكارى بىرېرىيە يان ناوچىيە زۆر چار بەردەستە. بىروانە بەشى كەمكردنەوھى مەترسىيە (لاپەرە ۵).

ئەگەر تۇيان ھاوژىنەكەت باوھرتان واىە كە تۇ OSA ت ھەبىت، دەبىت داوا لە پزىشكەكە بىكەت بۇ ئەوھى رەوانەى تۇرىنگەى پىپۇرى خەوت بىكات بۇ ئەوھى بزىانن ئايا شىاويت بۇ ئامىرى پەستانى بەردەوامى ئەرىنېيە لەسەر رىچكەى ھەناسەدان (CPAP). ئەم ئامىرە پەمپىكى بىچوكە كە ھەوای بەردەوامى پەستىوراو دەخاتە ناو سىيەكانەتەوھە لەرىيە ماسكىكى قەپاتەوھە لەكاتى خەودا كە يان لەسەر دەم و لوتە يان تەنھا لەسەر لوتتە. ھەوا پەستىوراوھە رىگىرى دەكات لەوھى قورگت دابخرىت.

ئەگەر بە دروستى بەكاربىت، ئامىرى CPAP دەبىتە ھۆى گۇرانكارى لە ژانندا، چونكە خەوت باش دەكات و ھەست بە بەناگايى زىاتر دەكەيت لە رۇژدا و وزەى زىاترت دەبىت و يارمەتيدەر تە لە دابەزاندنى كىشتدا.

ھەروھە دەبىتە ھۆى كەمكردنەوھى فشارى سەر دل و ئەمەش پىرخەت كەمەدەكاتەوھە و يارمەتيدەرە لە خەوئىكى باشتردا. ئەوھى گرنگە كە ئامىرى CPAP وات لىدەكات باشتر بەرگەى نازار شىكىنە بەھىزترەكان بىكەت لەرووى سەلامەتەوھە.

زۆر گرنگە ئامىرى CPAP ى خۆت بىنېت بۇ نەخۆشخانە لەگەل خۆت بۇ ئەوھى راستەوخو دواى نەشتەرگەرىيەكە بەكارى بىنېت. ئەگەر نەتوانى ئامىرى CPAP بەكاربىنېت، دەبىت بە تىمى نەشتەرگەرىيەكە بلىنېت و تا ئەوان شىتىكى تىرت بۇ ساز بىكەن يارمەتيدەر بىت لە دلنىبايدان لەوھى نەشتەرگەرىيەكە بىكرىت.

## ترۆمبۆس (مەیینی خوین)

زێدە کیشیی مەترسیی مەیینی خوین زیاد دەکات. مەیینی خوین لە دڵ و سییەکان و مێشکدا ئەگەری ھەبە بئەکوژیت.

مەترسیی مەیینی خوین لەو کەسانەدا زیاترە کە جگەرە دەکێشن و ئەو کەسانە لە لێدانی دڵیان ناریکە (arrhythmias)، ئەوانە ئێر پەنجەیان ھەیە و ئێسکی درێژی شکاویان ھەیە یان ھەر نەخۆشێک لەسەر جینگە کەوتیبێت بۆ ماوەیەکی درێژ. تا ھۆکارەکانی مەترسیی زیاتر بن، زیاتر ئەگەری دروستبوونی مەیینی خوین ھەیە.

## مەیینی خوین و بێھۆشکردن

ئەگەری دروستبوونی مەیینی خوین لەکاتی نەشتەرگەری و دواتریدا بەرزترە لەوانە زێدە کێشن. ئەم مەترسییە دەکریت کەمبەکریتەو بە جولەیی بەردەوام پێش و پاش نەشتەرگەریکە.

کارمەندانی نەخۆشخانە کە گفتوگۆت لەگەڵ دەکەن لەسەر ھەنگاوەکانی کەمکردنەوەی ئەم مەترسییە. ھەنگاوەکان دەکریت ئەمانە بن:

- لەپێکردنی باندجی تەسک (بەرینیچەکە یارمەتیت دەدات لەمەدا)
  - بەکار ھێنانی باندجی پەرچەری پوز - ئەم پوتانە بەشی خوارووی لاقت دەگۆشن بۆ ئەوەی خوین نەووستتیت لەکاتی نەشتەرگەریکەندا و لە پاش نەشتەرگەری بۆ ماوەیەکی کەم
  - جولەیی زوو بەزوو - بۆ زۆرینە نەشتەرگەریەکان ئەمە واتە ھەستان لە جێ لە روژی نەشتەرگەریکەت یان روژی دواتر
  - بنەما لەسەر جۆری نەشتەرگەریکەت، ئەگەری ھەبە دەرزێ یان ھەبێت بۆ بنوسریت بۆ روونکردنەوەی خوینت. ئەگەری ھەبە داوات لێبکرت لەمالموش ئەم دەرمانانە وەرگیریت.
- کیش زیادی فشار دەخاتە سەر دڵ چونکە پێویستە دڵ زیاتر کاربکات بۆ ناردنی ئۆکسجین بۆ ھەموو لەش. زۆر جار پەییوست دەکریت بە بەرزە فشاری خوین و بەرزە کۆلیستروڵەو، کە دوایی دەبنە ھۆی نەخۆشیی دڵ. لێدانی ناریکی دڵ (نەریتمیاس) و جەلەدی مێشک و نەخۆشیی گورچیلە باوتر دەبن ئەگەر کیشت زیاد بێت.

## نەخۆشی دڵ و بێھۆشکردن

بێھۆشکردن و نەشتەرگەری ئەگەری ھەبە بێنە ھۆی فشاری زیاتر بۆ سەر جەستە و دڵ. کیش زیادی ئەگەری ھەبە مەترسیی جەلەدی دڵ و لەکارکەوتنی دڵ یان ناریکی لێدانی دڵ (نەریتمیاس) زیاد بکات لەکاتی نەشتەرگەریکە و پاشی.

ئەگەر بەرزە فشاری خوین یان ھەر کیشیەکی تەرت ھەبە لە دڵتدا، دەبیت بە تەواوەتی کۆنترۆل بکەیت پێش نەشتەرگەریکە بۆ کەمکردنەوەی مەترسیی تری. فشاری خوینت بێشکە لە نەخۆشخانە پێش نەشتەرگەریکە، ھەندێک پزیشکی نەشتەرگەری ئامیزی پشکنینی فشاری خوینیان ھەبە ئۆتوماتیکە و ھەر کاتی بەتەوێت بەکار دێت. ئەگەر بەرز بوو، پزیشکەکت سەیری دەرمانەکان دەکات و ھەر گۆرانکاریەکی پێویست بوو دەیکات پێش نەشتەرگەریکە.

## دڵە کزێ

دڵە کزێ ھەستیکی سوتانەو ھەبە لە سەنگدا کە بەھۆی ترشەلۆکی گەدەو دەروست دەبیت و بە ھەڵە دینەو سەرەو بەرەو گەرەوت (ئاسید ریفلەکس). ئەو نەخۆشەکانی کیشیان زیادە یان قەلمون ئەگەری زیاترە ئەم حالەتەیان توش بێت.

## دڵە کزێ و بێھۆشکردن

لەکاتی بوونی دڵە کزێدا، مەترسیی گەرانەو ھەبە شتی ناو گەدە بۆ ناو سییەکان زۆرترە لەکاتی بێھۆشکردن. زۆر جار بۆریەکی ھەناسەدان بەکار دێت بۆ کەمکردنەوەی ئەم مەترسییە. دانانی بۆری ھەناسەدان بۆ ھەندێک نەخۆش سەخت دەبیت کە کیشیان زیادە یان قەلمون.

وا باشترە کیش دابگری پێش نەشتەرگەری و دەرمانی دژە دڵە کزێ بەکار بێنیت بە بەردەوامی، لە روژی نەشتەرگەریکەدا.

## مەترسى و كېشەي تر

بېھۆشكارى گىشنىي ئەمپرۆكە لە راستىدا زۆر سەلامەتە. بەلام ئەگەر كېشت زۆر زىاد بوو، ئەوا نەشتەرگەرى و بېھۆشكارىيەكە گەرى ھەيە سەختەر بېت و كاتى زۆرترى پى بچىت و ھەندىك كارى ترى پىويست بېت، وەكو:

- دۆزىنەھى دەمار بۆ ھەلۋاسىنى ئاۋ و دەرمان. ئەمەش كاتى زۆرى دەۋىت و ئەگەرى ھەيە بېتە ھۆى شىنبونەھى قۇلت بەلام زۆر گىرنگە بۆ پىدانى بېھۆشكارىيەكە
  - چاۋدېر يىكردىنى قشارى خوينت
  - گونجاندنى برى دەرمانى سىركردن بە دروستى، بە تايىبەتى ئەگەر نامىرى OSA ت پىۋە بېت
  - دانانى بۆرىي ھەناسەدان لە قورگندا بۆ يارمەتيدانت لە ھەناسەدان لەكاتى نەشتەرگەرىيەكەدا (ئامىرى ھەوا گۆر). ئاستەكانى ئوكسىجىن لەوانەيە بە خىرايى دابەزىت ئەگەر ھەر دواكەوتنىك رووبدات. پىدانى ئوكسىجىن پىش بېھۆشكارىيەكەت يارمەتيدەرە لە كەمكردەھى ئەم مەترسىدا
  - سەختى لە جولاندنى جەستەت بۆ شىۋەى دروست بۆ نەشتەرگەرىيەكەت. لەوانەيە داۋات لىكرىت جەستەت بگونجىنيت لەسەر مىزى نەشتەرگەرىيەكە بۆ كەمكردەھى پىويستىۋون بە كارمەند بۆ جولاندنى جەستەت. كېشى زىاد خۆى لە خۇيدا دەبېتە ھۆى زيادبۋونى مەترسى برىندار بۋون بەھۆى قشار ھە
  - زيادبۋونى مەترسى ھەكردىن برىن و سىنگ پاش نەشتەرگەرى
  - زيادبۋونى ماۋەى مانەھە لە نەخشەخانە پاش نەشتەرگەرى.
- ھەر ھەھا ئەو نەخشەھەى قەلمون كاتى زىاتريان دەۋىت بۆ بەئاگاھاتنەھە لە بېھۆشكردن.

## كەمكردەھى مەترسى

### بەكار ھىنانى تەكنىكەكانى بېھۆشكارى نىۋەيى لەبرى بېھۆشكارى گىشتى

بۆ ھەندىك نەشتەرگەرى تۆ دەتوانىت بەدوور بېت لە مەترسىكانى بېھۆشكارى گىشتى ئەمەش لەرىي بېھۆشكارى نىۋەيى ھە و بەئاگاۋون لە كاتى نەشتەرگەرىيەكەدا. ھەندىك جار دەرمانى سىركردن پىدەدرىت بۆ ھەواندەھەت. بۆ ھەندىك نەشتەرگەرى تر بېھۆشكارى نىۋەيى و بېھۆشكارى گىشتىش دەتوانىت بىرىت. ھەستەدەھەمەكانى دەۋرى ئەو بەشەى جەستەت كە پىويستى بە نەشتەرگەرى سىر دەكرىن. ئەگەر نەشتەرگەرىيەكە لە بەشى خوار ھەى جەستەتدا بوو ئەوا بېھۆشكارى برىرەبىت پى دەدرىت ئەگەر گونجاۋ بېت. ئەندامىكى تىمەكە ئاگادارت دەبىت لەكاتى نەشتەرگەرىيەكەدا و ناتوانىت نەشتەرگەرىيەكە خۆى بىبىنيت. سۋدىكى ترى بېھۆشكارى نىۋەيى ئەۋەيە ئەگەرى ھەيە دۋاى نەشتەرگەرىيەكە زووتر بتوانىت بچولنىت، ئەمەش مەترسى مەيىنى خوين كەمدەكاتەھە.

دەتوانىت زانىارى زىاتر بەدەست بىنيت لەسەر سىركارى ھەستەدەھەمەكان و بېھۆشكارى برىرەيى لە نامىلكەكەماندا سىركارى ھەستەدەھەمە بۆ نەشتەرگەرى لەسەر شان و بال يان دەستوبېھۆشكارى برىرەبىتە ھەردووكيان بەردەستن لەسەر مالىپرەكەمان:

[www.rcoa.ac.uk/patientinfo/leaflets-video-resources](http://www.rcoa.ac.uk/patientinfo/leaflets-video-resources)

بەلام سىركردنى نىۋەيى ئەگەرى ھەيە سەختەر بېت ئەگەر كېشت زۆر بېت. بۆ ھەندىك كەس ئەگەرى ھەيە ئەم تەكنىكە نەتوانىت بەكار بېت. بەلام بەھۆى سود و كەمكردەھى مەترسىكانەھە، شاپەنى ئەۋەيە بىر لە بەكار ھىنانى بېھۆشكارى نىۋەيى بىكرىتەھە وەكو جىگر ھەيەك بۆ بېھۆشكارى گىشتى.

پزىشىكى بېھۆشكارىيەكەت باسى بژاردەكانى بېھۆشكارى بۆ نەشتەرگەرىيەكەت دەكات لەگەل مەترسىكەكاندا، ئەمەش كاتىك دەچىتە تۋرىنگەي ھەلسەنگاندنى پىش نەشتەرگەرى يان لە رۆزى نەشتەرگەرىيەكەدا.

## باشترکردنی شیوازی ژیان لهپیش نهشتهرگهري

بؤ نهشتهرگهري پلان بؤدانراو چندان شت هميه دمتوانيت بيانكاهيت بؤ نهوهي مئترسيهكان كه مېكاهيتهوه و كارهكه سهلامهت بښت. ئەمانه‌ی لای خوار موه چەند هەنگاوێكن دمتوانيت بياننيت كاتيك چاومرواني نهشتهرگهريهكهتيت بؤ كه مكر دنهوهي دهرهفتهكانی دروستبوونی كيشه و يارمهتيدان له خيتراترکردنی چاكبونهودا.

### لهدهستدانی كيش

لهدهستدانی كيش پيش نهشتهرگهريهكه چندان لايهني باشي هميه.

- بؤ نهوه نهشتهرگهريانه‌ی لهريي كونهوه دهكرين، لهدهستدانی نهانته چەند كيلوگراميك و خواردنی خوراكي كه مچهوری و كه م شيريني و دهولهمەند به پروتئين پيش نهشتهرگهريهكه دهبيته هۆي كه مكر دنهوهي بري چهوری لهناو بوشايي سكتدا. ههروهه دهبيته هۆي بچوكر دنهوهي ئەندامهكانی ناو سكت، بهتاييهتي جگهري، ئەمەش باشه بؤ دروستکردنی بوشايي زياتر تا نهشتهرگار باشتر نهشتهرگهريهكه بكات.
- نهخوشيهكانی چهوری سهر جگهري زور باوه لهوه كهسه پنگهشتوانه‌دا كه كيشيان زور زياته. خوراكي كه مچهوری بؤ ماوهي دوو ههفته پيش نهشتهرگهريهكه گرنگه و يارمهتيدره له باشترکردنی كاري جگهريدا.
- ئەگهري نهشتهرگهري ئيسك يان جومگهت بؤ دهكرت، ئەم كيش دابهزانده وادهكات جو له و چارهسەري سروشتي له پاش نهشتهرگهريهكهت ئاسانتر بكات.
- تهكنيكه پيشكهوتوهكانی رهواندنهوهي نازار كه لهلايهن پزيشكي بيهوشكاريهوه دهكرت و هكو سرکردنی بربري يان دركه پهتي، ئاسانتر دهكرت و كاريگهري باشتر دهبيت.
- دهبيته هۆي كه ميوونهوهي مئترسيهكانی كيشهكانی ههناسه‌دان و وهستانی ناوبهناوي ههناسه‌دان له كاتي خهودا و ههوكردنی سنگ و دروستبوونی مهيني خوين پاش پيدانی بيهوشکردن. سهرباري ئەمانه، گرنگه خوراكي تهندروست بخوريت بؤ دنيايوون لهوهي فيتاميني پتويست و ئاستي پروتئيني گونجاو ههه له جهسته‌دا بؤ نهوهي جهستهت پاش نهشتهرگهريهكه چاك بښتهوه.
- يارمهتيدره ته له كونترۆلكردنی كيشه تهندروستيه ههيووهكاندا، وهكو شهكره و وهستانی كاتي ههناسه‌دان له خهودا (OSA).

### وهستان له جگهريه كيشان و خواردنهوهي كحول

جگهريه كيشان دهبيته هۆي كه ميوونهوهي ئوكسجيني خوين و ئەمەش زيان ده‌دا له ههنديك لهوه ميكانيزمانه‌ي سيبهكانت دهپاريزن له توشبون به نهخوشي. وهستان له جگهريه كيشان كه به شيويهكي نمونه‌ي به‌لاي كه موه شهش ههفته پيش نهشتهرگهريهكهيه، يارمهتيدره له زيادکردنی ئاستي ئوكسجيني ناو خويندا. ئەمە كاري بيهوشكاريهكهت سهلامهتتر دهكات، ساريژبوونهوهي بري نهشتهرگهريهكه باشتر دهكات و مئترسيه ههوكردنی سنگ و كۆكه‌ي پاش نهشتهرگهريه كه مدهكاتوه. ئەگهري له خواردنهوهي كحوليش بوهستيت پيش نهشتهرگهري، دهبيته هۆي باشتربوونی كاري جگهري و كه ميوونهوهي ريزه‌ي OSA.

### وهريشکردنی زياتر

زيادکردنی چالاكيهكانت پيش نهشتهرگهري دهبيته هۆي دروستبوونی جياوازيهكي راسته‌قينه لهسه‌ر نهوهي چەنديك باش و خيرا چاكرت دهبيتهوه له پاش نهشتهرگهري. وهريشکردن يارمهتيدره له لهدهستدانی كيشدا به‌لام نهوهي گرنگه دهبيته هۆي باشترکردنی كاري دل و جگهري.

تا چەنديك بتوانيت بجولئيت پيش نهشتهرگهريهكه يارمهتيدره له كه مكر دنهوهي مئترسيه دروستبوونی مهيني خوين. دهستوانيت بير لهئەنجامدانی ههنديك وهريشي دياريكراو بكه‌يتهوه بؤ زيادکردنی هيزي ماسولكه، بؤ نمونه بؤ پشتيوانيکردنی جومگه نوييهكهت يان جهوزت يان بهشه‌كاني تري جهستهت، بنهما لهسه‌ر جوړی نهوه نهشتهرگهريه دهيكهت.

تكايه گفوتگو له‌گه‌ل نهشتهرگار كهت يان پزيشكهكهت بكه لهسه‌ر نهوهي كام وهريش سهلامهته بؤ تو ئەنجامي دهبيت.

## له رۆژى نەشتەرگەر يەكەدا

دەبىت ئەو دەرمانىھى بۆت نوسراوھ بىيانخۆبىت تا رۆژى نەشتەرگەر يەكە و ھەموو دەرمانىھان و دەرمان ھەلمژەكانت لەگەل خۆت بېھ بۆ نەخۆشخانە، نەخۆشخانەكە رېنمايىت پىدەدات لەسەر ئەوھى ئايا بوھستىت لە خواردى ھەر دەرمانىك يان نا. ئەمە زۆر گرنگە ئەگەر ھەر دەرمانىك بەكار بىنىت بۆ روونكر دنەوھى خۆبىت. لەوانەھى نەشتەرگەر يەكەت نەكرىت ئەگەر پەيرەوھى رېنمايىھەكان نەكەمىت لەسەر چۆنەھى خواردى دەرمانىھان پىش نەشتەرگەر يەكە.

نەخۆشخانەكە رېنمايى پرونىت پىدەدات لەسەر ئەوھى چى بخۆبىت و چى بخۆبىتەوھ. ئەم رېنمايىھە گرننگ. ئەگەر لە گەدەندا خواردى يان شلەمەنى ھەبىت لەكاتى سركردنەكەندا لەوانەھى بەگەر يەكەتە ناو گەر ووت و سىيەكانت و بىيە مەترسى بۆ ژيانت.

## پىش نەشتەرگەرى

- بەرزى و كىش و رېژەھى قەبارەھى جەستەت دووبارە دەپشكرىتەوھ لەكاتى داخكر دندا. كەلوپەلە سەلامەتەكان بەپى كىشت لەماوھى چارەسەر مەكەندا بەكار دىت.
- پۆشاكى گونجاوت پىدەدرىت بەپى جەستەت لەگەل گۆرەوھى تەسك بۆ كاتى نەشتەرگەر يەكەت.
- داوات لىدەكرىت بەپى برۆبىت بۆ ژوورى نەشتەرگەرى و بە شۆبەھىكى ئاسودە لەسەر مېزى نەشتەرگەرى پال بەكەبىت.
- پزىشكى بەنج (بىھۆشكارى) ەكە داوات لىدەكات ئوكسىجىن ھەلمژىت لەرەھى ماسكىكەوھ پىش ئەوھى بى ھۆش بىبىت.
- نامرازەكان لە جەستەت دەبەسترن بۆ چاودىر يكر دنى لىدانى دل و پەستانى خۆبىن و ئاستى ئوكسىجىن لەكاتى نەشتەرگەر يەكەندا.

## راستەو خۆ پاش نەشتەرگەر يەكە

- بە گشتى بەئاگا دىبىتەوھ لە پاش نەشتەرگەر يەكەت لە ژوورى چاكبونەوھ و داوات لىدەكرىت دابنىشىت بە رىكى بۆ ئاسانكر دنى ھەناسەدانىت.
- پىدەچىت پىوېستت بە ئامىزى ھەلمژەر بىت بۆ يارمەتيداننىت لە ھەناسەداندا.
- ئەگەر ئامىزى OSA يان CPAP ت پىوېھ، كارمەندەكان يارمەتىت دەدەن لەكاتى پىوېستت بەكار يان بىنىت.
- بۆ قەلەوھى، بە تايبەھى پاش ھەندىك جۆرى نەشتەرگەرى، مەترسى پىوېست بوونىت بە چاودىزى زىاترە لە يەكەھى چاودىزى پىش پى بەستراودا (HDU) يان يەكەھى چاودىزى ورددا (ICU) پاش نەشتەرگەر يەكەت. ئەگەر ئەمە پلان بۆ دانراو بوو، پىش نەشتەرگەر يەكەت باسى دەكرىت لەگەلت. دەتوانىت زانىارى زىاتر بەدەستىبىت دەربارەھى يەكەكانى HDU و ICU بە خۆبىدەھى نامىلكەھى بەنجەكەت بۆ نەشتەرگەر يەكە گەورەكە بەر دەستە لەسەر مالىپەر مەكان: [www.rcoa.uk/patientinfo/leaflets-video-resources](http://www.rcoa.uk/patientinfo/leaflets-video-resources).

## له قاوشى چاكبونەوھدا

- ئەگەر خۆت نەتوانى بجولئىت، پىوېستت بە ستافىكى تر دەبىت يان نامرازىكى تايبەھى بۆ يارمەتيداننىت.
- ئەگەر ئامىزى CPAP بەكار دىبىت، كارمەندەكە يارمەتىت دەدات لە بەكار ھىنانىدا.
- ھانت دەدرىت ھەستىتە سەر پى و بجولئىت لە رۆژى نەشتەرگەر يەكەندا. ئەمە دەبىتە ھۆى كەمبونەوھى مەترسى مەبىنى خۆبىن و باشتر چاكبونەوھت.

## پوختە

ئەو نەخۆشانەى قەلمون بە گشتى دەتوانن ھەمان رېكارى و نەشتەرگەرييان بۇ بکريت وەکو نەخۆشەکانى تر. ھەندىك مەترسىيى زياتر دەبىت، بەلام کات ھەيە پيش نەشتەرگەريەکە، ئەويش دابەز اندنى کيش و زيادکردنى راھينان و وەستان لە جگەرە کيشان و خواردەنەوى کحول پيش نەشتەرگەرى.

## پيزانين

دەمانەويت سوپاسى ([www.weightconcern.org.uk](http://www.weightconcern.org.uk)) Weight Concern بکەين بۇ ئامۆزگارى و رېنمونىەکانيان لە دروستکردنى ئەم سەرچاوەيەدا.

## سەرچاوە بۇ زانبارى زياتر

### بۇ تۇ

- خزمەتگوزارى تەندروستى نەتەوھىي شانشينى يەگرتوو (NHS) ([www.nhs.uk/live-well](http://www.nhs.uk/live-well)).
- پزىشکەکەت.
- ئامادەکارى بۇ نەشتەرگەرى – لەش رېکتەر و باشتر و زووتر ([www.rcoa.ac.uk/fitterbettersooner](http://www.rcoa.ac.uk/fitterbettersooner)).
- بېھۆشکارى و مەترسى ([www.rcoa.ac.uk/patientinfo/risks](http://www.rcoa.ac.uk/patientinfo/risks)).
- ناميلکەکانى زانبارى و سەرچاوە فيدۆبىيەکان ([www.rcoa.ac.uk/patientinfo/leaflets-video-resources](http://www.rcoa.ac.uk/patientinfo/leaflets-video-resources)).
- شەکرە لە شانشينى يەگرتوو ([www.diabetes.org.uk](http://www.diabetes.org.uk)).

### بۇ پزىشکەکانت

- کۆمەلگەى بېھۆشکارى بۇ کيش زۆر و دەستکارىکردنى ناوسک (SOBA) ([www.sobauk.co.uk](http://www.sobauk.co.uk)).
- بەرپۆبەردنى نەشتەرگەرى بۇ نەخۆشى نەشتەرگەرى قەلموى (<https://bit.ly/periop-obese-patient>).



بارههوه بدهين. ئيمه پيشبيني ئهوه ناكهين ئهم زانياريه گشتيانه ولامدهر موهى هممو پرسيار يكتان بن و ههلهگرى هممو ئهوشتانهى بو ئيوه گرینگن. باشتروايه بريارمكانتان و ههس جوړه نيگهراڼييهكتان به تيمى پزىشكى خوتان رابگهيهنن و ئهم بروشوره وهك رينوئينيك بهكار بينن. ئهم بروشوره باشترو وهك تاكه سهرچاوهى ئاموژگارى لهبهس چاوه نهگيرت. نابيت بو مهبهستى تيجارى و پيشههى بهكار بهيئريت. بو ئاشكراكردى تهواوهتى، تكايه كرتيهك ليره

([www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/sorani](http://www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/sorani)) بكهن.

هممو وهرگيرانهكان لهلايهن گرووپى «وهرگيرانى بيسنور» نامادههكرين و تيكستهكان له روى كواليتيهوه پيداچوونههوان بو دهكرت بو ئهوهى تا ئهوه جيههى بكرت بى ههله بن، بهلام ديسان نهگهري ئهوه ههيه ههنديكيان ههلههوان تيدا بيت يان زانياريهكان به دروستى وهر نهگير

## پيمان بلى بوچوونت چونه؟

ئيمه پيشوازي له پيشيارهكان دهكهين بو باشترودى ئهم ناميلكهيه.

نهگهس ههس بوچوونيك ههيه ههس بكهيت بينوسيت، تكايه به ئيمهيل بينيره بو: [patientinformation@rcoa.ac.uk](mailto:patientinformation@rcoa.ac.uk)

كوليزى شاهانهى پزىشكى بيهوشكاران

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

02070921500

[www.rcoa.ac.uk](http://www.rcoa.ac.uk)

چاپى بهكهه، شوباتى 2020

ئهم ناميلكهيه پيداچوونهوهى بو دهكرت لهماوهى سن سالد له بهروارى دهرونيهوه.

© 2020 كوليزى شاهانهى پزىشكى بيهوشكاران

ئهم ناميلكهيه دهكرت لهبهس گرتنهوهى بو بكرت بو مهبهستى بهرهمهينانى زانيارى بو نهخوش. تكايه ئماژه بهس سهرچاوه بهرتهيه بده. نهگهس ويستت بهشيكى ئهم ناميلكهيه بهكار بينيت له بلاوكر او هيكى تر دا، دهبيت له پيرانيدا ئماژهى پيدريت و لوگو و ههيا بازارگانيهكان و وینهكان دهبيت لايبرين. تو زانيارى زياتر تكايه پهيوهنديمان پيوه بكه.