

# بهنجردنهکات بۆ نهشتهرگهري گهوره

## به پالپشتی بالای ئامادهکراو یان چاودپیری چر له دوایدا

ئهم نامیلکهیه بۆ ههر کهسیکه که چاوهروانی نهشتهرگهري گهوره دهکات و پپی راگهیاندراره که لهوانیه پپووستبیت بمینیتوه له یهکهی چاودپیری چر (ICU) یان یهکهی پشتهپهستنی بالآ (HDU) له دوای نهشتهرگهريهکهی. ئهم دهقه پزیشکانی بهنجکردن، بهیارمهتی نهخۆشهکان و نوینهری نهخۆشهکان نویسیوانه.

### پیشهکی

ئهم نامیلکهیه ئهو زانیاریانه لهخۆ دهگرئ که چی روودهدات له پیش نهشتهرگهري، بژاردهکانی بهنجکردن و نازارشکینه جیاوازمکان، و ئهوهی که پشپینی چی بکهی له کاتی چاکبونهوه له یهکهی پالپشتی بالآ یاخود له یهکهی چاودپیری چر دا

### بهنجکردن چیه؟

بهنجکردن نایهلیت تو هست به نازار و نارهحمتهی بکهیت. دهگرئ له ریگای جیاوازموه بدریت به نهخۆش، مهرج نیه ههمووکات بیناگات بکن.

جوړی جیاوازی بهنجکردن هیه به پپی ئهو شیوازی دهرئ به نهخۆش:

- بهنجی (مهوزوعی) بریتیه له دهرزی لیدان که بهشیکی بچووکی جهستهت سردهکات. تو بهناگا دهبیت بهلام نازارت ناییت.
- بهنجکردنی (مهوزوعی) بهنجکردن له ریگهی درکه پهتکهوه که بهدهرزیلیدانه بۆ سرکردنی بهشیکی گهورمتر یاخود قولتری جهستهت. بهناگادهبیت یاخود کهمیک بیهۆشکهر و مردهگریت، بهلام نازارت ناییت ههرچهنده ناگات له فشار لیکردن یاخود هست بهراکیشان دهکتهت
- بهنجکردنی گشتی نهخۆش دهخاته دۆخی بیناگاییهکی کونترۆلکراوهوه. ئهم جوړه بهنجکردن شتیکی پپووسته له هندی نهشتهرگهري و حالهتدا تیایدا بیناگاییت و هست به هیچ ناکهیت.

■ بیهوش کردن حالتی "هک-خوتن" دروست دهکن و بهزوریش لهکاتی بهنجر دنی ناوچهیی (موزوعی) دان. بیهوش کردن دهکرت قورس یان سوک بیت. رنکه هموو شتیک یاخود هندی شنت لهبیر بمینیت یان هیچ شتیکت لهبیر نه مینیت لهپاش بیهوش کردنهکه.

بۆ زانیاری زیاتر لهسهر بابتهی بیهوش کردن تکایه بروانه نامیلهکهی نوسراوی نیمه (رونکردنهوی بیهوش کردن) که لهسهر

مألپهر هکمان بهر دهسته: [www.rcoa.ac.uk/patientinfo/sedation](http://www.rcoa.ac.uk/patientinfo/sedation)

## پزیشکانی بهنجر دنی

بهنجر هکان ئه پزیشکانه که راهینانی تایهتیا هیه که

■ تاووتویی ئه جورانهی بهنجر دنی دهکن لهگهلتدا که گونجاوه بۆ نهشتهر گهر بهکته ئهگهر بزارده بهر دهست بیت ئهوا یار مهتیت دهن بزار دهیک ههلبزیریت

■ مهترسیهکانی بهنجر دنی لهگهلت تو باس دهکن

■ لهگهلت تو لهسهر پلانیک ریگدهکهون بۆ بهنجر دنی و نههیشتنی ههستکردن بهنازار لهپاش ئهوه

■ بهنجت دهدهنی و بهر پرسن له باشحالی و سهلامهتیت بهدریژی نهشتهر گهر بهکته و له ژووری چاکبوونهوت

رنکه چاوت به یاریده رانی بهنجر دنی بکهویت که پیشه رانی بایهخپیدانی تهنروستی تهواو راهینراون دهتوانی ده بارهی رولی ئهوان و تیمی بهنجر دنی زیاتر بخوینتهوه لهسهر ئه مألپهر همان

[www.rcoa.ac.uk/patientinfo/anaesthesia-team](http://www.rcoa.ac.uk/patientinfo/anaesthesia-team)

## لهپیش نهجامدانی نهشتهر گهری

■ **ئهگهر تو نهشتهر گهریت هیه، زور شت هیه بیکهت بۆ خوئاماده کردن بهر له نهشتهر گهر بهکته.**

■ ئهگهر جگهر مکیشیت، ئهوا هتا بتوانیت زوو بهر له نهشتهر گهر بهکته وازی لیهینیت مهترسی گرفتی ههناسه دان لهکاتی بهنجر دنی هکه و پاش بهنجر دنی هکه کهمهکاتهوه.

■ ئهگهر کیشت زوره، ئهوا کهم کردنهوی کیشت زور مهترسی تهنروستی له کاتی و هرگرتنی بهنج کهمهکاتهوه، و ههروهها دواي نهشتهر گهری یار مهتی چاکبوونهوت دهتات لهوانیه که جوریکی تایهتی ریجیمت بۆ ئاماده بکرتیت پیش چند ههفتهیهک بهر له هندی جوری نهشتهر گهری.

■ ئهگهر هندی له ددانهکان و پۆشه هکانی ددانهکان شلن، ئهوا چاره سه رکردنیان له لای پزشکی دانهکتهوه رنکه زیان به ددانهکان لهکاتی بهنجر دنی هکه کهمهکاتهوه.

■ ئهگهر هه کیشیهکی تهنروستی دریز خایهنت هیه وهک نهخوشی شهکه، ههناسه توندی، ههوکردنی سیبهکان، کیشیهی غودهی دهرقی، کیشیهی دل و بهرزبوونی پهستانی خونین، ئهوا راویژ به پزشکیهکته بکه بهمه بهستی چاره سه رکردن و کۆنترۆل کردنیان پیش نهشتهر گهر بهکته.

■ زورکردنی چالاکي جهستهیی له ههفتهانهی بهر له نهشتهر گهر بهکته دهکرت کارکردنی دل و ناستی گونجاویت باشتر بکن.

تویژینه هکان ئهوه دهردهکن که چالاکي جهستهیی کاریگهر بهکی زور بهسوودی هیه لهسهر چاکبوونهوت دواي نهشتهر گهری

■ باشترین شت ئهوه هیه که زوو پلان دانیت بۆ چاکبوونهوت لهمالهکهی خوتدا لهپاش نهشتهر گهری و هاوریکانت و خیزانهکته ناگادار بکهیهتهوه که چون دهتوانن بهباشترین شیوه یار مهتیت بدن. بیر لهوه بکه هوه که ئهگهر پیویستت به هه رگور انکاریهک بیت کهلهمالهوه بیکهت تاوهکو ناسانتر چاک ببیتهوه.

■ گرنکه بزانی به چ شیوهمیک دتوانی به نارامی بمینیهوه و بحمویتیهوه لهروژی نهشتهرگرهکهت چونکه لهوانهیهه پئویست بکات چاومروانی بکهیت بهرله چوونت بو نهشتهرگرهه. گوڤار و مهتل و گوئ گرتن له میوزیک له ریئی هیدفونهکهتهوه دهکریت یارمهتیت بدن به هیوری بمینیهوه.

سهرچاومکانمان له Fitter Better Sooner زانیاری پئویست دهخنه بهردهست بو نهوهی لهبارتر و باشتر خوت ناماده بکهی بو نهشتهرگرهکهت. بو زانیاری زیاتر، تکایه بروانه مالپهرهکهمان: [www.rcoa.ac.uk/fitterbettersooner](http://www.rcoa.ac.uk/fitterbettersooner)

## کلینیکی ههلسهنگاندنی پیش نهشتهرگرهه کلینیکی ههلسهنگاندنی بهرای

زور جار داوات لی دهکری که سهردانی کلینیکی ههلسهنگاندنی پیش نهشتهرگرهه بکهی چند ههفتهیههک پیش نهشتهرگرههکهت. کاریکی باشه که نهندامیکی خیزان یان هاورییههک لهگهل خوت بهری بو پالپشتی تو. تکایه نهمانه لهگهل خوت بهینه:

■ رهچتههه پزیشکی نیسنا یاخود دهرمانهکانت لهناو پاکتهی ناسایی خویاندا بهینه

■ ههر زانیارییههک که ههته دهربارهه پشکنین و چارمهسهریهکان له نهخوشخانهکانی دیکه

■ زانیاری سهبارت به ههر ههستیاریههک یاخود گرفتییک که تو یاخود خیزانهکت رهنکه ههیبووینت لهگهل بهنجکردندا

■ ههر پیوانیکی فشاری خوین که لهم دوایهه کردینت.

پهرستاریک پرسپاری دووردریژت لندهکات سهبارت به تهندروستی و ناستهکانی چالاکیت.

■ پشکنیهکانی خوین و دل و ههندیجاریش کومهلی پشکنینی دیکه دهکریت یاخود داوات لیدهکریت کهبیکهیت. لهوانهیه داوات لیبکری که پشکنینی راهینانی دل و سیهکان نهجم بدهی لهسهر پاسکیلکی راهینان بو نهوهی بزانی که دل و سیهکانت چون کار دهکن لهکاتی پشودان و راهیناندا نهجم دهکریت بهکار بهینرت تاوهکو یارمهتی پیشینیکردنی نهوه بدات که تا چندیک جهستهتهت

بهرگهه نهشتهرگرهه دهگریت و چاکدهبیتیهوه. یارمهتی پزیشکهکان دمدات که بریاربدن لهسهر مهترسی نهشتهرگرههکه بو تو و کههگهر پئویست بیت بتخهنه ناو یهکهه چاودیری چر یاخود یهکهه پالپشتی بالا لهماوهی چاکبوونهههه.

■ پزیشکی بهنجکردن رهنکه لهگهلندا قسهبکات سهبارت به بهنجکردن و نهو مهترسیانهه کهتایهتن به حالتهی تو. نهگهر نهجم نهکرا و تو بهنویت قسهبکهه لهگهل پزیشکی بهنجکردن، دهی داوا بکهه تا بوئی ریکبخن.

■ نهگهر تو بارودوخی تهندروستی دیکهت ههبوو (بو نمونه شهکره، تهنگنهفهی. پهستانی بهرزی خوین یان پهکرهم) ستافی

کلینیکهکه پرسپاریت دهربارهه نهوانه لندهکن. نهگهر بکریت نهو بارودوچه تهندروستیانه باشتر بکرین، لهوانهیه داوات لیبکریت که پسپورانی دیکه یان پزیشکی گشتی خوت ببینی. گورینی ههندی له چارمهسهریهکانت رهنکه ههندیجار گرنگینت. ههندیجار نهشتهرگرههکهت دهی دواخری تا تهندروستیت باشتر دهی.

■ پهستارهکه ههندی زانیاریت پیدهکات سهبارت بهوهی که چی له پیش و لهکات و له پاش نهشتهرگرههکه. نهجم کاتیکی باشه بو پرسپاری کردن و تاووتویکردنی ههر نیگهرانیهک.

■ رینمایه روون دهکریت سهبارت بهوهی که کهه له خواردن و خواردنهوه بوستهی پیش نهشتهرگرههکهت. گرنکه گوئ لهم ناموژگاریه بگری. نهگهر خواردن یان شله لهناو گهدهت ههیت لهماوهی بهنجکهده، دهکریت بیته دهر بو ناو قورگت و بجیته ناو سیهکانتیهوه.

■ ههروهه دهی زانیاری بدهی لهسهر ههر دهرمانیک که بهکاری دههینیت و که نهگهر پئویستیت تا روژی نهشتهرگرههکه بهردو امبیت لهسهریان.

## بیرکردنوه له مەترسیهکان

پزیشکی نەشتەرگەری و پزیشکی بەنجکردن دەتوانن زانیاریت پێ بدەن سەبارەت بەوەی کەبەلایانەوه چی مەترسیه و چی سوودبەخشە له نەشتەرگەریه که بۆت. هەر و هەر دەتوانن مەترسیهکانی نەکردنی نەشتەرگەری و وەرنگرتنی هەر چارەسەریکی دیکەت پێ بلێن. له هەندێ حالتدا پزیشکەکان رەنگە پێشنیاری ئەوه بکەن که نەشتەرگەری مەترسی زۆرە و لەو ناچیت سەرکەوتوو بیت. هەموو کەسێک جیا بێردەکاتەوه لەو مەترسیانەوه که دەیانەویت تاقیبکەنەوه. پزیشکەکان مەترسیهکانت بۆ روون دەکەنەوه، بەلام تەنها تۆیت دەتوانی بریاری ئەوه بەدی که نەشتەرگەریه که بکەیت. هیچ ناکریت هەتا وەکو تێدەگەیت و رازی دەبیت بەوەی که بۆت نامدەکراوه. مافی رەتکردنەوت هەیه ئەگەر نەتویست بچیتە نەشتەرگەری.

## لەرۆژی ئەنجامدانی نەشتەرگەریه که

زۆر گرنگه که به ئاگاداریهوه رینمایهکان جیبهجی بکەه سەبارەت به خواردن و خواردنەوه و خواردنی دەرمان یاخود حەبەکانت.

### ببینی پزیشکی بەنج

پزیشکی بەنج چاوی پیت دەکەوت پێش نەشتەرگەریه کهت. پزیشکی بەنج ئەوه پزیشکەیه که راهێنای تاییهتی وەرگرتوه لەسەر بەنجکردن، وەک چارەسەریه که بۆ نازار، و چاودێری نەخۆشەکان له یهکهی چاودێری چر. لەوانهیه:

- پرسایرت لیبکەنەوه دەر بارهه تەندروستیت، پشت راستکردنەوهه ئەوه زانیاریانەه که له کلینیکی هەلسەنگاندن پێشوخته کۆکر او متهوه.
- چاوخشانەوه به ئەنجامی پشکنینهکانت
- گوئی بگرن له دل و هەناسەت
- سەیری مل، چەناگه، دەم و ددان بکەن.

پزیشکی بەنج قسەت له گەل دەکا دەر بارهه بهنجکردن، و هەر رینمایهکی زیاتر که داوادهکرئ بۆ یارمەتی تۆ له کاتی نەشتەرگەری و تاوتوئی کردنی رینگاکانی کەمەر هوه نازار. ئەوان دەتوان وەلامی پرسایهکانت بەنەوه و تاوتوئی هەر نیگەرانیه که بکەن له گەل تۆ دا.

هەر لهوێشدا دەتوانیت چ پرسایریک که رەنگه هەتیبیت، دەتوانی له پزیشکی بەنجی بکەه

- کئی بەنج دەداتی؟
- چی جورئ کەمەر هوه نازار پێشنیار دەکەه؟
- هیچ جیگر هوهیه که بۆ ئەم جورهه کەمەر هوه نازار؟
- مەترسیهکانی ئەم جورهه بهنجکردن چیه؟
- نایه من روبروی هیچ جورئیک له مەترسیهکی تاییهت دەبم؟

- لهدوای ئەمه ههست بهچی دهکهم؟
- تا چهندی من له یهکهی پآپشتی بالآ یان یهکهی چاودیری چرهمینمهوه؟
- ئەو چارمهسهریبه تایبهتیانه چین که پئویستم دهبی له یهکهی پآپشتی بالآ یان یهکهی چاودیری چر؟

## ئامادهبوون بو نهشتهرگهريهکته.

- داوات لیدهکرئ تا خۆت بگۆری و جلی نهشتهرگهري له بهر بکهی وگۆرهوی پهستاوتن ئاماده بکرئ بۆت. ئەمانه بکهپته بهر دهبیته هۆی ریگرتن له خوین مهین له لاقهکانندا.
- لهوانهیه پشکنینی خوینی زیاترت بۆ بکرئیت.
- ئەندامیکی ستاف دوای تهواوکردنی چیککردنی لیست لهگهلت دیت بۆ ژووری نهشتهرگهري تو یان به پی دهرووی بۆ ژوورهکته یان به کورسی یان به عهسهبانه.
- ئەگه چاویلکه یان نامیری بیستن و ددانی دستکردت ههیه، دهنانیت بۆ ژووری نهشتهرگهري بهکاریان بهنییت. پئویسته پیش ئەوهی بهنج بکرئیت لایان بهیت بۆ ئەوه هیچ زیانکیان پینهگات.

## بهشی نهشتهرگهري (ژووری نهشتهرگهري)

- کاتییک به شوینی نهشتهرگهريهکه دهگهیت ئەندامانی ستافهکه دُنیا له ناو و شوناست دهکهنهوه و ههروهها له نهشتهرگهريهکته و ههستهستیاریهک که ههتییت. ئەگه پرسیار و نیگهرا نیت ههیه به ئەندامیکی ستافهکه بلئ.
- بزیشکی بهنج و بزیشکهکانی دیکهوه پهستارهکان لهوین تا ناگاداری تۆبن. لهوانهسه خویندکارانی بزیشکی لهوین.
- بهبهردهوامی شاشهیی چاودیرهکه لئدانی دلت و پهستانی خوین و ناستهکانی ئوکسجینت پيشاندهدات. بهلهزگه بهسهر سنگنهوه نامیری چاودیریکردنی دلت دهبهستریتهوه و جلگههیی بچووکی بزیشکی بهپههجهتهوه یاخود نهومی گویکانتهوه دهبهستریت تاوهکو ناستی ئوکسجین لهناو خوینتا بیون.
- بزیشکی بهنج دهرزیهک بهکار دینیت تا کانولهکه دابنیت (بۆریهکی پلاستیکی بچوک) له سهر دهستت یان قۆلت. ئەمه بهکار دیت تا له ماوهی نهشتهرگهريهکه دهرمان و مخهزیت پیندات.
- بهگویرهی جۆری نهشتهرگهريهکته، و تهندروستی گشتیشت، لهوانهیه بزیشکی بهنج کانولهیهکی دیکه له خوین بهری قۆلت بدات. بهنجی مهوزوعی لهسهر پیست بهکار دیت لهسهر مهتادا تاوهکو ناستانتر بییت ئەم کانولهیهش پیندهلئین هیلئ خوینبهری. ریگادهدا پهستانی خوینت بهبهردهوامی پئوانه بکرئیت و ههروهها دهنانتریت له ماوهی نهشتهرگهري بۆ پشکنینی خوینی زیاتر بهکار بییت.
- ئەگه لهپیری بربرهیی پشت یاخود درکهپهتهکهوه بهنجکرایت بۆ کهمکردنهوهی نازار ئەوا ئەمه لهپیش بهنکردنی گشتی دهکرئیت.
- کاتییک ههموو ئامادهکاریهکان کۆتاییان پیندیت، بزیشکی بهنج ئوکسجینیکت پیندهدات تا ههناسهبهدهیت لهپریگای ماسکیکهوه، لهوکاتهشدا هیواش هیواش لهپریگای کانولهوه دهرمانی بهنجکردن دهچینه ناو لهشتهوه. لهم خالهوه، تو ناگاداری هیچ شتییک نیت تاوهکو نهشتهرگهريهکه تهواو دهبییت.

دوای نهوهی بهنجکرای، لهوانیه بو هندیک نهشتهگره:

- بوری هناسه بخړینه نیو بوری هوا لهریگای دهموه
- کانولیهکی گهوره له خوینبهری ملت دادهنریت، لهژیر بز نهی سنگ، یاخود سهرهوهی ران. نه مهش پیدهلین هیلی پهستانی خوینبهری ناومندی. بهکار دیت تا شلهت پیدات، تا پهستان پیویت و یاخود لهماوهی نهشتهگره و دوای نهشتهگره کونترولی پهستانی خوینت بکات
- له ریگای لوت و دهموه نامیری نولتراساوانت پرؤب به (بوری گهرو یان خوراک) دهلکیندریت. نه مه هاوکاری پزیشکی بهنج دهکات تا بز انیت چهنده شلهت پی بدات و ناگاری چالاکی دلپشت بیت
- بوریهک له ریگای لوتوه دهخریت ناو گهدت کهوا له ماوهی نهشتهگره و دوای نهشتهگره ریش گهدت به بهتالی دههیلپتهوه
- بوریهک دهخریته ناو میز لدانتوه کهوا دهکات میز لدانت به بهتالی بهیلپتهوه. و هسروه ها بهکار دیت بو پیوانهکردنی ریژهی نهو میزهی کورچپلهکانت بهر ههمی دینن له ماوهی نهشتهگره و دوای ماوهی نهشتهگره و دواتریش.

## خوین تیکردن

بهشیوهیهکی گشتی له ماوهی نهشتهگره گهوره خوین تیدهکریت. خوین پیدان بهتهنها کاتیک تهواو پیویست بیت دهکریت نهگه هر ناکمیت خوینت تیکریت پیویسته روژیک پیش نهشتهگرهیهکه به پزیشکهکان بلنیت. دهوانیت لهباری خوین تیکردنهوه یان هر جیگرهوهیهکی خوین تیکردن بز انیت به پرسیارکردن له پزیشکی بهنج. یاخود دهوانیت سهردانی ویسایتی (NHS Blood) بکهیت، نه مهش بهستههکپه:

[www.nhsbt.nhs.uk/what-we-do/blood-services/blood-transfusion](http://www.nhsbt.nhs.uk/what-we-do/blood-services/blood-transfusion)

## نازار شکین

نازار شکینکی باش گرنگه. تهنروستی باشتر دهکات، یارمهتیت دها خیرا تر چاک بیتهوه و لهوانیه دهر فتمی هندیک گرفتگی تهنروستی کهم بکاتهوه:

- نهگه دوای نهشتهگرهیهکهت هناسهی قول و باش بکوکیت، نهوه کهمتر دووچاری نهخوشکوتنی سینگ دهبیت.
  - نهگه بتوانیت لاقت بجولنیت و برویت، نهوا کهمتر دووچاری خوین مهین له لاقهکانتا یان جیگه دیکه دهبیتهوه.
- نازار شکینکی گونجاوت له ریگای حبهو یان شروب یاخود له ریگای کانولیهوه پیدهدریت. رهنکه شیابو بیت بو ت تاوهکو جوړیک له نازار شکین وهرگریت که پزیشکی بهنج سهبارت بهوه لهگهلتا تاوتوی دهکات بهنجکردن لهریی درکپهتهکوه

پزیشکی بهنج دهرزیهک بهکار دههینیت تاوهکو بوریهکی پلاستیکی ناسک بخزینپته بهینی نیسقانهکانی پشتت بهشیوهیهکی گشتی نهجامدهدریت پیش نهوهی خهوت لیکهویت. بهنجی مهوزوعی لهریی نهو بوریهوه دهرنیت لهکاتی نهشتهگرهیهکهدا و پاش چهنروژیک کهم لهدوای نهشتهگرهیهکس سنگت و ورگت و لاقهکانت هسست به سری دهکن کاتیک دهرزی بهنج لهبرکه پهتکت درا، و لهوانیه لاقهکانت و هکو لاقیکی ناسای هسست پینهکهیت لهکاتیکدا سهرتووتهپهردکه نیشی خوئی دهکات نهو نیشانانه چاوهروانکراون و هرکه سرکردنه بابتهیهکه کاریگریی نهما، ههمو شتیک دهچپتهوه باری ناسایی.

## بەنجکردنى بربەرى پىشت

بەنجکردنى مەزۇوعى لەرىگە دەرزىيەكە دەكرىتە نىوان ئىسكەكانى خوارمەوى پىشتت بۇ سىركردنى ئەم دەمارانەى دەكەونە ناوچەى كەمەر تا نووكى پى. عادەتەن سىر بونەكە دوو بۇ چوار كاژىر دەخايەنىت. دەكرىت دەرمانىكى دىكەى نازار شىكىنىشت لەگەل دەرزىيەكەدا بدرىتى كە لەوانەىە تا ۱۲ كاژىر كارىگەرىيەكەى بمىنىت.

بۇ زانىارىى زىاتر دەربارەى زىانە لاومىيەكان و كىشەكانى سەردر كەپەتك و سىركردنى بربەرى پىشت، سەردانى مألپەر مەكەمان بەكە: [www.rcoa.ac.uk/patientinfo](http://www.rcoa.ac.uk/patientinfo) و

[www.rcoa.ac.uk/patientinfo/risks/risk-leaflets](http://www.rcoa.ac.uk/patientinfo/risks/risk-leaflets)

## نازار شىكاندى كۆنترۆلكر او PCA

ئەمە جۆرىكى نازار شىكاندە كە خۆت كۆنترۆلى دەكەىت. پەمپىك بە سىرنجىك لە مۆرفىن يان دەرمانىكى دىكەى ھاوشىو مە بە كانولاكەتەو دەبەستىت. دەسكىكىشت دەدرىتى كە دوگمەىكى پىو مە بۇ چالاكردنى پەمپەكە. كاتىك دوگمەكە دادەگرىت، ژەمىكى بچووك دەرمان و مەدەگرىت. پەمپەكە رىكەندى سەلامەتى لەگەلداىە كە دەتپارىزىت لەوەى بە ھەلە زىاد لە پىو پىست و مەگرىت.

## قەستەرى برىن

بەنجى مەزۇوعى لەرىگەى بۆرىيەك يان چەند بۆرىيەكى پلاستىكى بچووكەو دەكرىتە ناوچەى چوار دەورى برىنەكە. مەبەست لىى دەوستكردنى ناوچەىكى سىر بە دەورى برىنەكەدا. نەشتەگەر يان پزىشكى بەنج ئەم بۆرىيەكە لەمەوەى نەشتەگەر بىيەكەدا دەخاتە شوىنى خۇيان. بۆرىيەكان بە پەمپىكەو بەستراون كە بەبەردەوامى بەنجى مەزۇوعى دەنرىن. دەكرىت قەستەرەكان بۇ چەند رۆژىك لە شوىنى خۇيان بمىننەو.

بۇ ھەندىك كەس، لەوانەىە پىو پىست بىكەت پاش نەشتەگەر بىيەكە شىوازى نازار شىكاندەكەى بۇ بگۆردرىت.

- ھەندىك كەس پىو پىستىان بە نازار شىكىنى زىاتر ھەىە ياخود وەلامدانەومىان جىواوزە بۇ دەرمانە نازار شىكىنەكان. ھەستكردن بە دلەر اوكى ھەستى نازار زىاد دەكات.
- گەر نازارت ھەبىت، ئەم دەكرىت برى ژەمەكانى نازار شىكىنەكە زىاد بىكرىت، جا بە زىادكردنى ژمارەى ژەمەكان بىت يان بىكەتەكانىان دەگۆردرىت.
- جار جارە نازار نامازەىە بۇ ئەوەى كىشەىەك ھەىە، بۆىە پىو پىستە ستافى نەشتەگەر بىيەكە ناگادار بىكەىتەو بۇ ئەوەى گىرنگىت پى بدن نەگەر لە نازاردا بوووت.

## پاش نەشتەگەر بىيەكە

زۆربەى خەلكى دواى نەشتەگەر بىيەكە لە قاوشەكاندا دىنەو ھۆش خۇيان. پەستارىك بەردەوام لەگەلندا دەبىت. ھەندىك كەس شى لەوانەىە راستەو خۆ دواى نەشتەگەر بىيەكە بىرىنە بەشى چاودىرىى چىر.

لەوئ ئەمانە دەكرىن:

- چاودىرىى پەستانى خۇىن و ئاستى ئوكسىجىن و تىكرابى لىدانى دلت دەكەن
- لەرىگەى ماسكىك يان دوو بۆرىى پلاستىكى نەرمەو كە دەخرىتە ناو لووتەو ئوكسىجىنت دەدرىتى
- خەملاندى ئاستى نازارەكەت و گەر پىو پىستى كرد نازار شىكىنى زىاترت دەدرىتى.
- ئەگەر دلت تىكەلەلەت ئەم كاتە دژە-رسانەوت پىدەدرىت

■ گهر ههستت به سه‌ما کرد، داتده‌پۆشن

■ ههر كه‌لو په‌لێكی پزیشکی وهك تاقمی ددان، نامیری یارمه‌تیدانی بیستن و چاولكه پاش به‌هۆشه‌تته‌وت بۆت ده‌گه‌ر یندر یتته‌وه. نه‌گه‌ر له‌ریی دركه‌په‌تکه‌وه نازار شکینت پبدریت، نه‌وا په‌رستار یک ناستی کاریگه‌ر بیه‌که‌ی ده‌پشکنیت. نه‌گه‌ر هه‌ستت به‌ نانسو و ده‌یی کرد، پزیشکی به‌نج ده‌ستکاری نار دنی نازار شکین له‌ریی دركه‌په‌تکه‌وه ده‌کات یان نازار شکینی زیاترت ده‌داتی.

## به‌شی چاودیری چر ICU, HDU

کاتیك به‌خه‌به‌ر دیتته‌وه و ناسو و ده‌یت، ده‌گواز یتته‌وه بۆ به‌شی چاودیری چر یان به‌شی HDU بۆ وه‌رگرتنی چاودیری کردن له‌ نزیکه‌وه و چاره‌سه‌ری تاییه‌ت گه‌ر پیویستی کرد.

هه‌ندیک جار وا پیویست ده‌کات پاش نه‌شته‌ر گه‌ر بیه‌که‌ بۆ چه‌ند کاژ یریکی که‌م به‌نجکر دنه‌که به‌ر ده‌وامبیت، یان تا نه‌و کاته‌ی بارو و دۆخت چی‌گه‌ر ده‌بیت. نه‌گه‌ر پیویستت به‌م گرنگی‌دانه هه‌بوو، پزیشکه سه‌ر که‌ر مه‌کت راسته‌و خۆ دوا‌ی نه‌شته‌ر گه‌ر بیه‌که‌ ده‌گواز یتته‌وه بۆ به‌شی چاودیری چر. به‌نجکردن به‌ر ده‌وامده‌یت و نامیریکی هه‌ناسه‌دان به‌کار ده‌هینریت بۆ کۆنترۆل کردنی هه‌ناسه‌ت. گه‌ر بارو و دۆخت گونجاو بیت، ده‌سته‌ی به‌شی چاودیری چر وازت لیده‌هینن خۆت هه‌ناسه‌به‌یت و ورده ورده به‌خه‌به‌ر بیتته‌وه.

له‌ به‌شی چاودیری چر یان یه‌که‌ی پالپشتی بالا له‌لایه‌ن پزیشک و په‌رستار و ده‌رو و نچاره‌گه‌ر و خۆراکه‌رانه‌که‌وه که‌هه‌ پسه‌پوریان له‌ چاودیری چر دا هه‌یه‌ گرنگیت پی‌ ده‌ریت. له‌نزیکه‌وه له‌گه‌ل ده‌سته‌ی نه‌شته‌ر گه‌ر بیه‌که‌ت نیشده‌که‌ن تا دلنیا بینه‌وه له‌وه‌ی پرۆسه‌ی چاکبوونه‌وه‌که‌ت به‌باشی ده‌روات. له‌ماوه‌ی چاکبوونه‌وه‌ندا، له‌وانه‌یه‌ به‌گواز یتته‌وه بۆ یه‌که‌ی پالپشتی بالا که‌له‌وی چیری چاودیری بیه‌کان له‌ به‌شی چاودیری چر که‌متره‌.

ده‌کریت په‌رستاری تاییه‌ت به‌ خۆت له‌گه‌ل بیت، یان به‌ دوو نه‌خۆشه‌وه یه‌ک په‌رستاران له‌گه‌ل بیت. دلنیا ده‌بینه‌وه له‌وه‌ی که‌هه‌ ناسو و ده‌یت و ده‌رمانی پیویستت ده‌ده‌نی بۆ یریگری کردن له‌ دل تیکه‌ه‌لاتن و خۆینه‌میین. بۆی هه‌یه‌ هه‌ندیک له‌وه‌ی ده‌رمانانه‌ی له‌ ماله‌وه‌ و مرته‌گرتن بو‌هسته‌تینرین یان به‌گۆردرین بۆ نه‌وه‌ی یارمه‌تیت بدن له‌ چاکبوونه‌وه‌ت. له‌ سه‌رئاوه‌ له‌وانه‌یه‌ پیویستت به‌وه‌بیت که‌ ناوت یۆ هه‌لبواسریت، به‌لام هه‌ر که‌ توانات هاته‌وه به‌ر، په‌رستاره‌که‌ت هانت ده‌دات که‌ بخۆیت و بخۆیتته‌وه چونکه‌ نه‌مه‌ وا ده‌کات خیراتر چاکبیتته‌وه.

له‌ هه‌ر دوو یه‌که‌ی چاودیری چر و یه‌که‌ی پالپشتی بالا دا، تیکرایی لیدانی دل و هه‌ناسه‌دان و چالاکی گۆرچیه‌ت له‌نزیکه‌وه چاودیری ده‌کریت. له‌وانه‌یه‌ پشکنینی ترت بۆ به‌کریت بۆ نمونه‌ پشکنینی خۆین، تیشک یان سۆنه‌ر بۆ زانینی به‌ره‌و پشچونی پزیشکی یان بۆ ده‌ست‌نیشانه‌کردنی هه‌ر کیشه‌یه‌کی تر. له‌ به‌ر نه‌وه‌ی چاک بوونه‌وه‌که‌ت به‌ره‌وه‌ باشتر ده‌چیت، پیویستت به‌ چاودیری که‌متر هه‌یه‌، وه‌ هه‌ندیکی بوتلی موغه‌زی و سۆنده‌ی ترو نامیری چاودیری کردنت لی ده‌کریتته‌وه.

په‌رستار و پزیشکی چاره‌سه‌ری سروشتی راهینانی به‌ر ده‌وامی چۆنیه‌تی هه‌ناسه‌دان فیر ده‌که‌ن. زۆر گرنگه‌ که‌ بتوانیت هه‌ناسه‌ی قول هه‌لبکیشیت و به‌ ته‌واوی به‌کۆکیت له‌ ماوه‌ی مانه‌وت له‌ یه‌که‌ی چاودیری چر یان یه‌که‌ی پالپشتی بالا. نه‌وه‌ یارمه‌تی ده‌ره‌ بۆ نه‌وه‌ی تۆشی هه‌و کردنی سینگ نه‌بیت.

پزیشکی چاره‌سه‌ری سروشتی یارمه‌تیت ده‌دات که‌ له‌ چی‌گه‌ بینه‌ ده‌ره‌وه‌ و به‌جۆنیه‌ت به‌زوترین کات که‌ به‌کریت. نه‌وه‌ یارمه‌تی ده‌ر ده‌بیت بۆ راهینان به‌ هه‌ناسه‌دان. به‌ تاییه‌ت تر جۆله‌و پیاسه‌ کردن زۆر گرینگ بۆ به‌باش مانه‌وه‌ی هیزی ماسوله‌که‌کانت، سوپی خۆین باشتر ده‌کات وه‌ باشه‌ بۆ ته‌ندروست



دهتوانیت سهردانی بکریت له ماوهی مانهوت له له یهکهی چاودیری چر یان یهکهی نالپشتی بالا. پهر سنار مهکت رینماییت دهکات که چند کس دهتوانن سهردانت بکهن له گهل کاتی سهردانی کردن. لهوانیه له شونینیک چاودیری بکریت که نهخوشی تری لی یه که زور نهخوشن. لهوانیه بو مندال باش نهییت سهردانی تو بکات و نهگر قهرهبالعی دروست بوو، لهوانیه سهردانی کردن بوهستین و سنورداری بکهن بو ماوه یهکی کاتی.

## گهرانهوه بو قاوش

کاتییک که تیمهکه چاودیرییت دهکن، تو رازیت که بهسهلامتی چاک بویتتهوه، دهگر نندریتتهوه بو قاوشی برینهوان.

دریزی مانهوت له یهکهی چاودیری چر یان یهکهی پالپشتی بالا دهوستیته سهر نهوهی چ جور نهشتهگر یهک کراوی، چ جور نالوزیهکت ههیه. وه ههر کیشهیهکی تندرستی ترت لهوانیه که ههییت.

## مترسیهکان چین؟

خهک جیوازن له چونیتهی لیکدانهوهی وشهکان و ژمارهکان. نم پیوانیه بو یارمهتیدان دابین کراوه.

### نهشتهگری

مترسیهکان له نهشتهگر یهکهت دهوستیته سهر نهوهی که چ جور نهشتهگر یهک دهکریت، تندرستی گشتیت وه یان ههر کیشهیهکی تری تندرستی که ههییت. بیر کردنهوه لهو مترسیه یانه لهوانیه هندیک نیگهرانت بکات بهلام نهوه زور گرینگه که بهرورد بکریت به درهنجامهکانی نهکردنی نهشتهگر یهکه. پزشکی نهشتهگر یهکهت و پزشکی بهنج نهو مترسیانهت بو رون دهکانهوه و بهروردت بو دهکن. دهوستیته سهر بارودوخی تاییهتی کسهی.

### بهنجکردن

هندیک درهاویشتهی نالوزبوون و خراب بوون یاخود رودای پیوهست به بهنجکردن خویوه دینهپیشهوه. هندیک لهوانه تارادیهک گشتین بهلام به گشتی بچوک و کورت خایهن. درهاویشتهی نالوزبونی مترسیدار پروودهدهن، بهلام نهوانه دهگمهن وه باو نین.

- حالتهکان نهمانه له خو دهگرن: دل تیکههلاتن، رشانهوه، قورگ نیشه، لهرز، خوران، سوربونهوه له شوینی دم و لووت، زیاد بونی ههکردنی سینگ وه قسه بزارکردن بو ماوهیهکی کاتی.
- درهاویشتهی نالوزبونی ناباو نهمانه له خو دهگریت: ههناسه تهنگی له کوتای بهنجکردنهکهدا، ددان تیک چون، نهو نهخوشیانهی که پیشتر ههتیوه خراپتر بین وه به ناگا هاتنهوه له ماوهی بهنجکهدا.
- درهاویشتهی نالوزبووی دهگمهن و زور دهگمهن نهمانه له خو دهگریت: خراب بونی چاو، ههستیاری مترسی دار بهدرمان وه تیکچونی دهمار. مردن به هوکاری راستهوه خوی بهنجکردن زور زور دهگمهنهوه دهملینریت به یهک کس له ۱۰۰۰۰۰ له شانشینی یهگرتوودا.

## زانپاری زیاتر.

پزیشکی بهنجکهت دهتوانیت گفتوگوت لهگهل بکات سهبارت به ههر مترسیهکی تاییهت به بهرورد له مترسیه ستانداردهکان که باسکران له پیشتر.

بو زانیاری زیاترلهسهر مترسی تاکه کسهی سهبارت به بهنجکردن و بوختهی مترسیه باوهکانی بهنجکردن تکایه پروانه

زانپاریهکان لهسهر ویبسیاتی: [www.rcoa.ac.uk/patientinfo/risks/risk-leaflets](http://www.rcoa.ac.uk/patientinfo/risks/risk-leaflets)

