

بهنجکردنی گشتی

رپه ریکی کورت بو گهنجانی سهروو ۱۲ سال

بهنجکردنی گشتی

بهنجکردنی گشتی نهمه کاتیک که پزشکی بهنجکردن دهرمانیک (یاخود هندیچار گازیکی بهنجکس) بهکاردهینیت تاوهکو بیهوشت بکات. نهمه وهک خهویکی قوول وایه و واتای نهمه لهماوهی راییکاریبهکهدا نه دهنانیت ببینیت، نه بیستیت، نه هست به هیچ شتیک بکهیت.

بهنجکردنی گشتی بو هندی ریکار و بو نهشتهرگری و هندی پشکنینی پزشکی شتیک سهرهکیه.

تیمی بهنجکردن

پزیشکانی بهنجکردن نهم پزیشکانه که راهینانی تایهتیان وهرگرتوه له بهکارهینانی دهرمانی بهنجکردندا تاوهکو وایکن له خهک ناسوده و سهلامهتین کاتیک که نهشتهرگری یاخود پشکنینیان بو دهکریت.

تو و دایبابت/بهخیکهکهکمهت بهرله ریکارمکان پزشکی نهشتهرگری دهینن. پزیشکهکمهت دهربارهی تهنروسنیت پرسپارت لی دهکات و نهخسه ریبهک دادهنیت بو بهنجکردن و رهواندهوی نازار. خوشحال دهین لهه لامدانوهی هر پرسپاریک که هتهیت.

نهمانانی دیکه ستافهکه یارمهتی پزشکی بهنجکس و هاوکارانی بهنجکردن و راهینرانی بهشی نهشتهرگری (که هندیچار پینان دهوتریت ODPS) و پهرستارانی ژووری نهشتهرگری دهنن.

ره زامندی

پزیشکی بهنج لهگهل خوت و دایبابت/بهخیکهکهکمهت کاردهکن تا ریککهون لهسهر نهخسه ریبهک بو بایهخیدانت. هیچت لی ناکریت تا نهخسه ریبهک تاوتوتو و پسهند دهکریت. دهنانیت هر پرسپاریکت هیه بیکهیت تا له هموو شتیک تیگهیت و به نهخسه ریبهک قایلینیت. نهگر تهمننت بهشی پیویست گهوره بیت رولیکی زیاترت دهنیت له بریاردندا چونکه تیگهشتنت زیاتره.

تو یاخود دایبابت/بهخپوکهرت واژو لسهه بهلگهنامهی رزمهندی دهکهن هر کاتیک که رازیوویت به پلانی بهنجرکدنی پیشیازکراو. دهوانیت زیاتر بخوینتهوه سهبارت به رزمهندی لسهه مألپهری ریبهریهکانمان بو خهلکانی گهنج (www.rcoa.ac.uk/childrensinfo).

نامادهبون بو بهنجرکدنت

تهدروستیت

- پیوسته تا دهکرتیت تهدروست بیت پیش بهنجرکدنت. گور انکاری تهدروست له شیوازی ژیانندا پیش بهنجرکدنت یارمهتیت ددات تا زووتر چاکبتهوه.
- نهگر توانیت، هول بده شمش ههفته پیش نهشتهرگرههیهکته نه جگره بکیشیت و نه دوکلی جگرهه کیسه هلمبژیت. دهکرتیت داوا له هرکهسینک بکیت که لهگهلته دهژی و جگرهکیشه تا بجیته دهرهوه بیکیشیت لهو ماوهیهدا.
- ناموژگاری مندالان و خهلکانی گهنج دهکرتیت ماده کهولیهکان نهخونهوه بهرله تهمنی ۱۸ سالی. دهشیت خواردنهوهی کهول و بهکارهینانی ماده هوشبهرهکان له تهمنی هرزهکاریدا سهه بو چهندين کیشهی تهدروستی و کومه لایهتی بدات. زیاتر بخوینتهوه لسهه مألپهری NHS: (<http://bit.ly/3mo2QP0>).
- نهگر هر گرتیکی تهدروستی دریزخایهنت ههیه و بهباشی جلموناکرتیت، پیوسته خوت یان بهخپوکهرهکته پیش بهرواری نهشتهرگرههیهکته پهیوهندی به پزشکی گشتی یان پزشکی پسهپورهه بکهن و ناگاداری بکهنهوه لهوهی بهم نزیکانه بهنجرکدنت بو دهکرتیت. پاشان دهوانیت دهربارهی نهوه راویژی پی بکیت که پیوسته تو و پزشکی بهنج چی بکهن تا بهسهلامهتی بمینتهوه لهو ماوهیهی له نهخوشخانهیت.
- بهردوام دهرمانهکانت لهگهل خوت بهینه بو نهخوشخانه.
- بو سهلامهتی خوت، نهگر دهرمانی دژسهکپری یان خوشبیهخش بهکاردههینیت پیوسته پزشکی بهنجرکدنت ناگادار بکهنهوه لنیان.
- نهگر توانیت، زانیاری دهربارهی هر جوریکی ههستیاری یان هر تاکیکی خیزانهکته که ههستیارییان به دهرمانی بهنجرکهر ههوه، تا بتوانیت به پزشکی بهنجرکدنتی بلنیت.
- کاریکی ناساییه که پشکنینی دووگیانی بو هر کچیکی تهمن سهرووی 12 سال بکرتیت به وهرگرتتی نمونهیک له میز. بو نهوهی هوکاری نهمه بزانتیت، نه نامیلکهیه بخوینتهوه (<http://bit.ly/31Qncab>). نیمه دهزانین که نهمه رهنگه بتشلهژنیت، بهلام ستافهکه راهاتوون به نهجامدانی نه پشکنینه بهو پهری وریاییهوه
- کاتیک پزشکی بهنجرکدن پرسیاریت لی دهکات دهربارهی جگره کیشان، خواردنهوه و بهکارهینانی ماده هوشبهرهکان، تکایه له وهلامهکانت راستگو به. نیمه دهزانین لهوانهیه شتیکی ناسایی نهپیت که باسی نه کیشانه بکهنیت، بویه نهگر دایبابت/بهخپوکهرت ناماده بوون دهوانی داوا له پزشکی بهنجرکدن بکهنیت که به تنها باسی بکهن.
- دایبابت/بهخپوکهرت دهبی زانیاری باشیان پی بدریت لسهه نهشتهرگرههیهکه و هر مهترسیهک بو نهوهی بتوانن رزمهندی نیشان بدن و نهگر تهمننت گهره نهبوو دهبی فورمی رزمهندی واژو بکهن.
- پیش نهوهی بنیت بو نهخوشخانه، نهگر توانیت، زانیاری دهربارهی هر جوریکی ههستیاری یان هر تاکیکی خیزانهکته که ههستیارییان به دهرمانی بهنجرکدن ههوه، تا بتوانیت به پزشکی بهنجرکدنی بلنیت.

خوار دن و خوار دنهوه پیش بهنجکردن

- پیوسته نهخوشخانهکه رینمایهکی روونت پیبدن دهر باره ی نهوهی که لهچ کاتیکهوه خوار دن و خوار دنهوه نهخویت پیش نهشتهر گهر یهکه.
- گرنکه بو سه لامهتیت هم رینمایانه پمیر مو بکن. نهگر خوار دن یان شله لهناو گهدت ههبتت لهماوهی بهنجهکهدا، دهکرتیت بیتته دهر بو ناو قورگت و بچینه ناو سیهکانهوه. نهمه دهکرتیت بیتته هوی خنکاندن یان زهر مریکی زور بو سیهکانت. عادهتهن هانددرتیت که شلهمنیهکی کهمتر بخویتتهوه(وهک ناو یان شهربت) - نهمه سه لامهته ههتا نزیکترین کاتی بهنجکردن.

جل لهبهر کردن

- جلیکی گهوره ورمحت بکه بهرت که ناسان بیتت بو شوشتن له دوایدا.
- بپرسه نایا پنیوست دهکات که بیجامه، نهعل و/یان کراس بهی لهگهل خوت.
- جلیک بیتته که بهکار بیهینی بو رویشتنهوه بو مالهوه.
- دهکرتیت داوات لب بکرتیت که کراسی نهخوشخانه لهبهر کهی.
- عادهتهن تو دتهوانی که جلی ژیرهوه دانهکعبیت که دمچیتته ژووری نهشتهر گهری، لهوانه ستیان نهگر هیچ ناسنکی تیدا نهبتت، بهلام لهوه دنیا بکمر مو لهگهل پمرستار مکت. همدئ جار دهی جلی ژیرهوه دابنی له کاتی نهشتهر گهری یان پشکنین.
- همدئ جار پزیشکی نهشتهر گهری همدئ مووی ناوچهی نهشتهر گهری دهناشی، بهلام پیش نهوهی نهوه روویدات ناگادارت دهکنهوه.
- دهکرتیت داوات لب بکرتیت که گور مو لاستیکی دریز تا نهژنوکانت لهبهر بکهی پیش نهشتهر گهری. نهمه یار مهتیدهوه بو هیشتنهوهی جولهی خوین له ناو لاقهکانت بو دوربوون له خوین مهین.

گهوه هر و میکیاز

- تکایه هر گهوه هر و زیروز یویک تا دهکرتی له مال بهجی بهیله. نهگر نهتهوانی گهوه هر مکانت لبیکهیتتهوه، دهتهوانریت به تیپ داپوشریت تا ریگه بگرن له زیان پیکهوتن یان زیانکوتن به بیستت.
- تکایه به دوربه له بهکار هبنانی میکیاز و بویهی نیوک. دهکرتیت نهمانه لبیکرینهوه له لایمن ستافی نهخوشخانهکهوه بو نهوهی بتوانن که چاودیری تو بکن له کاتی پرؤسهکهدا.

کات پرکردنهوه

- بهزوری کاتی چاومروانی دریزخایمن دهبتت.
- شتیک بیتته بو نهجامدانی (بو نمونه، کتیب، گو فار یان موبایلهکت). تکایه هیدفون وشهحنی موبایل لهبیر مهکه.
- تکایه له بیرت نهچی که جگهره نهکیشی یان بنیشت نهجووی له کاتی چاومروانی، ورینمایهکانی خوار دن و خوار دنهوه به ناگاداری رمچاو بکهیت.

بهنج و هرگرتن

- پزیشکی بهنجکردنت بهزوری دستدکات به نامادکردنی دهرمانی بهنج له ژورویک که دهکموئته تهنیشتی ژوروی نهشتهرگری، پیی دهوتریت ژوروی بهنجکردن. ههندیک جار دهکرتیت لهناو ئهو ژوروردا ئهنجام بدریت که نهشتهرگری/پشکنینی تیدا دهکرتیت.
- پزیشکی بهنجکردنت عادهتن دستدکات به پیدانی دهرمانی بهنج لهریگای کانویلاوه (بروانه لای خوارموه بو زانیاری دهربارهی نهمه). له ههندیک حالتهی دهگمن تردا، داوات لی دهکمن جوړه گازیک ههلمبژیت که بونی له قلمهی ماجیک دهچیت. ههندیک جار خوټ دهوانیت هس کامیکیان ههلمبژیریت.
- پیدانی دهرمانهکه لهریگهی کانویلاوه خیراترین ریگهی به بو بهنجکردنت. نهگس گازمه ههلمبژیت، هیشتا کانویلایهکت بو دادهرنیت دواي ئهو هی بیهوش دهبیت، نهمش بو ئهو هی پزیشکی بهنجکردن بتوانیت بهنجی زیاتر، نازارشکین یان دهرمان و شلمهمنی ترت پی بدات لهماوهی نهشتهرگریهکت. هس دوو شیوازهکه دهکرتیت بینه هو هی سرگیز خواردن پیش ئهو هی به تهاوی بیهوش بیت.
- نهگس بتهویت، دایبابانت/بهخوکهرت دهوانن لهگهلت بمیننموه تا ئهوکاتهی بیهوش دهبیت. لهدواي ئهوه، دهوانن له هو لی چاوهروانی یان قاوشهکه چاوهریت بکن. لهبری ئهوشیان، پهرستیاریک لهگهلت دهمنیننموه لهکاتیکدا دهرمانی بهنجکردنهکه دست بهکاردهکات.

کانویلا

- کانویلا بوریهکی باریک و نهمه که دهخریته ناو دهماریکی خوینهنس، عادهتن لهسهر دستت دادهرنیت.
- لهوانیه دستپشخهری کریمیکی سرکس یان سپرایهکی ساردی تاییهنت بو بکرتیت بو سهر دستت بو کهمکردنوهی هس نارمهتیهک لهکاتی دانانی کانویلاکه.
- دهرزیهکی بچوک بهکاردیت بو دانانی کانویلاکه، دواتر دهرزیهکه راستهوخو لادهرنیت.
- هس که کانویلاکه چوه شوی خوی، دهوانیت دهرمانهکانت و هرگرتیت بهی بهکارهینانی دهرزی تر. ههندیک جار دهکرتیت نهمه بیته هوکاری کهمیک سهرما، ختوکه یان نارمهتیهکی کهم.
- عادهتن کانویلاکهت لهشوی خوی دهمنیننموه دواي نهشتهرگری بو حالتهیک نهگس پیویستت به نازارشکین، شلمهمنی یان دهرمانی تر ههبو له دواتر دا.

لهکاتی بهنجکردن

- پزیشکی بهنجکردن ههموو کاتیک لهگهلت دهمنیننموه.
- کاری پزیشکی بهنجکردن ئهویه که تو به سهلامتی بهیننموه و بهپی پیویست دهرمانی بهنج و نازارشکینت پیدات بوئهو هی بهبیوشی بمیننموه تاکو نهشتهرگریهکه تهاو دهبیت.
- بهخبر هاتنوه لهناوهراستی بهنجکهدا حالتهیکی زور دهگمنه، چونکه پزیشکی بهنج زور به ووردی چاوهریت دهکات (به چاوهریکردنی پهستانی خوین، لیدانی دل و هناسهدان) بو دنیاکردنوه لهوهی که بری پیویست له دهرمانی بهنج و هرگرتیت.

بههوشهاتنوه له دواتر دا

- نهشتهرگری/پشکنین کاتی جیاواز دهخایمن، بهلام هس ئهوهندهی که نهشتهرگریهکه کوتاییهات، پزیشکی بهنجکردن دهوستیت له پیدانی دهرمانه بهنجکردن پیی. نهمش ریت پیدهات که دواي نزیک پینج خولهک بههوش خوټ بیتهوه.
- رنگه له ژوروی چاکبونوه هوشت بیتهوه بهلام لهوانیه چهند خولهکی سهرهاتت بیر نهیتهوه یان نهوانی درک بهوه بکهیت که بهتواي لهکوئیت. نهمامیکی مشقپیکراو له تیمی ژوروی نهشتهرگری، عادهتن پهرستیاریکی بهشی چاکبونوه، لهم کاتهدا ناگاداری تو دهبیت.
- چون هسستیکت هیه لهدواتر دا دهکموئته سهر جوړی نهشتهرگریهکه و ئهو دهرمانی بهنجکردنهی وهرتگر توه. ههندیک کهس لهوانیه هسست به نازار و وشکی قورگ، سهرنیشه و لهرزین بکن یان دلایان تیکهل بیت. عادهتن پزیشکی بهنجکردن دهرمانی تاییهتیت پیدهات بو ریگری له دلتیکهل هاتن یان رشانوه. پیدهچیت هندیک جار هسست به سهرما یان لهرزین بکهیت - نهگس و ابو ئهوه بهتاییهکی گهرمت پیدهدریت بو ئهوهی بهخیرایی گهرمبیتتهوه.

چارهسهری نازار

- زور گرنگه ریگری و چارهسهری نازار بگریت، وهندیک خهک (هندیک له جورهکانی نهشتهگری) زیاتر پیوستیان به کهمکردنوهی نازار هیه له هندیکی دیکه.
- پیش نهوهی خراپتر بپیت چارهسهرکردنی نازار ناسانتره، لهبهر نهوه پیوسته داوا له پرستاری چارهسهر بهخش یان پزشکی بهنجرکه بکهریت یارمهتیت بدات هرکاتیک هسنت به ناسودهی کرد، نهک چاوهریبکهریت تاوهکو خراپتر دهپیت.

لهپشت قاوشهکوه

- پیدهچیت سهرتا زور ماندوو بیت.
- نهگر هر کیشهیهکت ههبوو، با کهسیت بزانییت بو نهوهی یارمهتیت بدن. لهوانهشه پیوست بکات پنجه به جهرهسهر کهدا بنییت یان داوا له دایابان/بهخیکهرهت بکهریت تاوهکو پرستاریکت بو دهستهپر بکات.
- چندیک زوو دهوانییت دووباره بخوییت و بخویتهوه پشت دهبهسنتیت به جوری ریکارمکان و نازار شکنهکانی که وهرباندهگریت. پرستارهکهرت یان پزشکی بهنجرکردن دهوانییت تاوهکو بکات.
- نهوانییت له نهخوشخانه بمنیتهوه تاوهکو نهوکاتهی سهلامهته برویتهوه مالهوه. بو هندیک له نهشتهگرهیهکان ههمان روژ دهوانییت برویتهوه مالهوه نهگر تهنروست بوویت و نهشتهگرهیهکه سوک بوو.

مهتر سییهکانی بهنجرکردن

کیشه مهترسیدار هکانی پاش بهنجرکردن زور دهگمهن. تو دهوانییت زیاتر بزانییت لهسهر مهترسییهکانی بهنجرکردن له:

www.rcoa.ac.uk/patientinfo/risks/risk-leaflets

بهنجی لوهکی (مهوزوعی)

- هندیک جار دهوانییت نهوه هلبزیریت که بهناگابیت لهکاتی نهشتهگرهیهکهتا. نهگر بگونجیت، پزشکیهکهرت و یان پزشکی بهنجرکنهکه لهگهل خوت و دایابان/بهخیکهرهکهرت تاوتوی نهوه دهکن. لهم حالهتهدا، دهگریت بهنجی لوهکی (مهوزوعی) وهربگریت بو سرکردنی بهشیک له جهستهت بو نهوهی نهو شوینه نازاری نهپیت.
- نهگر پیتوایه جهزدهکهریت بهناگابیت، نهوه دهوانییت تاوتوی نهوه بکهریت له کوبونهوهی پیش هلسهنگاندن لهگهل پزشکی بهنجرکنهکه یان زیاتری لهسهر بخوینهوه له: www.rcoa.ac.uk/childrensinfo

نهگر دهتهویت زیاتر بزانییت

- نامیلکهکان به ناویشانی روونکردنوهی تو و دهرمانی بهنج و بهنجرکردن (You and Your Anaesthetic and Anaesthesia Explained) بهردهسته له ویسیاتی کولیزی شاهانهی پزشکیکانی بهنجرکردن و پیدهچیت له نهخوشخانهی ناوچهکهری خوشت بهردهست بیت.
- نهوانییت زانیاری زیاتری وهربگریت له:

www.rcoa.ac.uk/patientinfo/leaflets-video-resources

