

# توضیح درباره آرام بخش

این جزوه توضیح می دهد که آرام بخش چیست، چگونه کار میکند و چه زمانی ممکن است به آن نیاز داشته باشید. همچنین مزایا و خطرات استفاده از آرام بخش و اینکه هنگام استفاده از آن چه حسی خواهید داشت را توضیح می دهد.

مهمتر این که به شما می گوید برای مراقبت از خود پس از استفاده از آرام بخش به چه برنامه ریزی نیاز دارید.

این جزوه حاصل همکاری بیماران، نمایندگان بیماران و متخصصان بیهوشی است.

داروهایی که برای کمک به احساس آرامش بیشتر در طول یک عمل تجویز می شود، آرام بخش نام دارند. داروها (آرام بخش ها) معمولاً به داخل ورید شما (به صورت داخل وریدی یا IV) تزریق می شوند، اما گاهی اوقات از طریق دهان (به صورت خوراکی) یا از طریق ماسک صورت وارد بدن بیمار شود.

متخصص آرام بخشی نامی است که به متخصص درمانی که آرام بخش شما را تجویز می کند، گفته میشود. در اتاق عمل، چنین فردی معمولاً پزشک بیهوشی است. در مکان های دیگر غیر از اتاق عمل یا در کلینیک های خارج از بیمارستان، چنین فردی ممکن است پزشک یا سایر متخصصان مراقبت های بهداشتی آموزش دیده، باشد.

سه سطح مختلف از آرام بخشی وریدی وجود دارد. آنها را آرام بخشی "کمینه"، "متوسط" (که گاهی اوقات آرام بخشی به همراه هوشیاری نیز نامیده می شود) و "عمیق" می گویند. با این حال، سطوح ذکر شده دقیق نیستند و به میزان حساسیت بیمار به داروی مورد استفاده بستگی دارد.

## تفاوت بین آرام بخشی و بیهوشی عمومی چیست؟

تفاوت های اصلی بین آرام بخشی و بیهوشی عمومی عبارتند از:

■ سطح هوشیاری فرد

■ نیاز به تجهیزات برای کمک به تنفس فرد

■ عوارض جانبی احتمالی.

با آرام بخش کمینه و متوسط، احساس راحتی، خواب آلودگی و آرامش می کنید. ممکن است گاهی اوقات به خواب بروید، اما به راحتی بیدار خواهید شد.

با بیهوشی عمومی، در طول عمل، شما کاملاً بیهوش و ناآگاه هستید.

آرام بخشی عمیق چیزی بین آرام بخشی متوسط و بیهوشی عمومی است.

آرامبخشی کمینه (ضد اضطراب)	آرامبخشی متوسط (آرامبخشی به همراه هوشیاری)	آرامبخشی عمیق
مقدار کمی داروی آرام بخش دریافت میکنید	مقدار آرام بخش بیشتری دریافت میکنید	دوز بالاتری از یک یا چند داروی آرام بخش دریافت میکنید
نسبت به اتفاقات اطرافتان احساس آرامش میکنید و نگرانی کمتری خواهید داشت	احساس آرامش زیاد و خواب آلودگی خواهید کرد	در بیشتر زمان عمل درمانی تان، خواب خواهید بود
شما بیدار خواهید بود و قادر خواهید بود به طور عادی صحبت کنید	شما خواب آلوده خواهید بود، اما قادر خواهید بود به طور معمول صحبت کنید و در صورت نیاز میتوانید دستورالعمل های ساده را دنبال کنید	در بیشتر زمان عمل درمانی تان خواب خواهید بود و بعید است که بتوانید صحبت کنید
احتمالاً عملیات درمانی خود را به یاد می آورید، اما نه با تمام جزئیات	ممکن است برخی از بخشهای درمان خود را به یاد بیاورید	بعید است که بخش زیادی از روند درمان خود را به خاطر بیاورید - سطح آرام بخشی بسته به نیاز تنظیم می شود
آرام بخشی حداقلی، نباید بر تنفس شما تأثیر بگذارد	آرام بخشی متوسط نباید بر تنفس شما تأثیر بگذارد	ممکن است تنفس تان کند شود. متخصص آرام بخشی روی شما نظارت خواهد کرد و در صورت نیاز کمک خواهد کرد. در بریتانیا، آرام بخشی عمیق باید توسط کارکنانی انجام شود که سطح آموزش و مهارت یک متخصص بیهوشی را دارند.

## آرام بخشی خوراکی چیست؟

اگر قبل از بیهوشی عمومی بسیار مضطرب هستید، گاهی اوقات مصرف یک قرص آرام بخش (مثلاً دیازپام) می تواند برای آرامش شما مفید باشد، اما معمولاً به تنهایی برای آرام کردن شما در طول عمل کافی نیست. مدتی طول می کشد تا اثر کند و دوز آن بین افراد متفاوت است.

شما نباید از پزشک عمومی خود بخواهید که قبل از مراجعه به بیمارستان برای شما داروهای آرام بخش خوراکی تجویز کند، مگر اینکه با تیمی که از شما مراقبت می کنند در این مورد توافق داشته باشید، در غیر این صورت ممکن است ادامه درمان شما امکانپذیر نباشد.

مهم است که هنگام ملاقات با پزشک خود برای بحث در مورد مزایا و خطر آسیب های عمل و جراحی خود بتوانید با وضوح فکر کنید. سپس باید فرمی را امضا کنید تا اعلام کنید که با انجام عمل یا جراحی موافقت دارید.

## آرام بخش درون وریدی چیست؟

آرام بخش داخل وریدی زمانی است که یک آرام بخش برای آرام کردن شما با استفاده از یک لوله پلاستیکی کوچک (که کاتولای نیز نامیده می شود) به جریان خون شما تزریق می شود که معمولاً در رگ بازو یا دست شما قرار می گیرد.

متخصصان آرام بخشی برای دادن مقدار مناسب آرام بخش و مدیریت هر گونه عوارض جانبی آموزش می بینند. متخصص آرام بخشی در طول درمان در کنار شما خواهد ماند و تنفس و سطح اکسیژن شما را کنترل می کند.

## چه درمان هایی می توانند تحت آرام بخشی وریدی انجام شوند؟

بسیاری از درمان‌ها و رسیدگی‌های جزئی را می‌توان با آرام‌بخشی داخل وریدی، اغلب همراه با بی‌حسی موضعی انجام داد. بعضی مثالها عبارتند از:

- نمونه‌برداری از پوست یا پستان
- ترمیم جزئی استخوان‌های شکسته
- جراحی جزئی پوست، دست یا پا
- جراحی برای کمک به تشخیص مشکلات معده (آندوسکوپی)، ریه (برونکوسکوپی)، روده بزرگ (کولونوسکوپی) یا مثانه (سیستوسکوپی)
- کشیدن دندان‌ها یا سایر درمان‌های دندانی
- عمل‌های چشم، مانند برداشتن آب مروارید.
- جراحی زیبایی

برخی درمان‌های گسترده‌تر نیز می‌توانند تحت آرام‌بخشی و بی‌حسی موضعی انجام شوند.

### آرام بخش در جراحی‌های دندانپزشکی و کلینیک‌های زیبایی

درمان‌های تحت آرام‌بخشی اغلب در بیمارستان انجام می‌شوند. با این حال، آرام‌بخشی برای درمان دندان می‌تواند در یک جراحی دندانپزشکی یا یک کلینیک دندانپزشکی تخصصی نیز ارائه شود. آرام‌بخشی برای جراحی زیبایی ممکن است در یک کلینیک انجام شود. استانداردهای مراقبت از ایمنی فرد، یکسان است. متخصص آرام‌بخشی، دندانپزشک یا جراح زیبایی شما در مورد انواع آرام‌بخش مناسب با شما صحبت می‌کند - انواع مختلفی از آرام‌بخش برای درمان دندان بزرگسالان و کودکان وجود دارد. آنها باید توضیح دهند که در طول درمان شما چه اتفاقی خواهد افتاد و چه خطراتی وجود دارد. مهم است که هر توصیه و دستورالعملی که به شما می‌دهند را به دقت دنبال کنید.

## اگر آرام‌بخشی برای درمان شما اختیاری باشد، مزایای آن چیست؟

- داروی آرام‌بخش به سرعت عمل می‌کند و دوز آن قابل تنظیم است تا شما مقدار مناسب را دریافت کنید.
- این دارو همچنین به شما امکان می‌دهد در طول درمان آرامش داشته باشید. ممکن است پس از دریافت دارو چیز زیادی از درمان خود به یاد نیاورید.
- برای برخی از روش‌های درمان ممکن است به جای بیهوشی عمومی، داروی آرام‌بخش تجویز شود، که ممکن است برای بیمارانی که مشکلات پزشکی دارند مفید باشد.
- معمولاً عوارض جانبی این داروها، کمتر از بیهوشی عمومی است.
- بهبودی، سریعتر از بهبودی پس از بیهوشی عمومی است، بنابراین اگر حالتان خوب باشد معمولاً می‌توانید در عرض یک ساعت پس از درمان خود، به خانه بروید.

## چه جایگزین‌هایی برای آرام‌بخشی وجود دارد؟

- بیهوشی عمومی: شما در تمام طول مدت کاملاً بیهوش خواهید بود و هیچ خاطره‌ای از عمل نخواهید داشت.
- بی‌حس موضعی بدون هیچ‌گونه آرام‌بخشی: در طول درمان کاملاً بیدار خواهید بود، اما احساس راحتی خواهید کرد. یک پرده می‌تواند قرار داده شود تا شما جراحی را نبینید.

## چه کسی تصمیم می‌گیرد که آیا من می‌توانم از داروی آرام‌بخش استفاده کنم یا نه؟

در زمان ارزیابی، می‌توانید گزینه آرام‌بخشی را با پزشک یا پرستار خود در میان بگذارید. اگر این گزینه ارائه نشده است، همیشه می‌توانید درباره امکان دریافت آن پرس‌وجو کنید.

اگر به خاطر شرایط پزشکی پیش‌زمینه‌ای در معرض خطر بیشتری هستید، پزشکان شما در مورد گزینه‌ها با شما صحبت می‌کنند و می‌توانید با هم تصمیم بگیرید. پس از آن می‌توانید با کمک هم در رابطه با بهترین گزینه برای شما، به توافق برسید.

## برای آماده‌شدن جهت جراحی همراه با داروی آرام‌بخش چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

- اگر افرادی دارید که از آنها مراقبت می‌کنید، به عنوان مثال فرزندان یا افراد مسن، باید طوری برنامه‌ریزی کنید تا فرد دیگری تا روز بعد از عمل از آنها مراقبت کند.

- ترجیحاً بهتر است یک فرد بالغ توانا شما را با ماشین یا تاکسی به خانه ببرد - استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی پس از آرام بخش توصیه نمی شود. از آنجا که اثرات داروی آرام بخش می تواند تا 24 ساعت طول بکشد، آنها باید در طول شب کنار شما بمانند و از شما مراقبت کنند.
- تمام داروهای خود را همراه خود به بیمارستان ببرید، از جمله داروهای استنشاقی و داروهای بدون نسخه که به طور منظم مصرف می کنید.
- اگر بیماری دارید یا سرما خورده اید یا باردار هستید، لطفاً با بیمارستان یا کلینیک خود تماس بگیرید زیرا ممکن است در این حالت استفاده از داروی آرام بخش بی خطر نباشد. ممکن است درمان شما دوباره برنامه ریزی شود.
- در صورت شیردهی، در روز عمل به پزشک خود اطلاع دهید.
- قبل از مراجعه به بیمارستان یا کلینیک، تمام لوازم آرایشی- از جمله لاک ناخن را پاک کنید و جواهرات خود را درآورید. می توانید حلقه از دواجتان را بپوشید.
- چند دست لباس گشاد مانند لباس راحتی یا پشمی به همراه داشته باشید تا شما را راحت و گرم نگه دارند. کفش های تخت بپوشید که پوشیدن آن راحت باشد.

## آیا می توانم قبل از عمل چیزی بخورم و بنوشم؟

- کلینیک یا بیمارستان به شما دستورالعمل های دقیقی می دهد از جمله اینکه چه زمانی خوردن و آشامیدن را متوقف کنید. داروی آرام بخش قوی یا متوسط: باید شش ساعت قبل از درمان، غذا خوردن را متوقف کنید، اما می توانید تا دو ساعت قبل از درمان، مایعات روشن بنوشید. مایعات روشن شامل آب، آب میوه ی رقیق شده (بدون تکه های میوه) و چای سیاه یا قهوه است. سعی کنید بیش از این مدت از خوردن یا نوشیدن خودداری نکنید. برای داروی آرام بخش خفیف، اغلب اوقات نیازی به ناشتا ماندن نیست، اما مهم است که دستورالعمل های دقیق را با بیمارستان خود بررسی کنید. اگر دیابت دارید، باید دستورالعمل های خاص در مورد زمان مصرف داروهایتان و قطع مصرف غذا را بپرسید.

## در روز عمل من چه اتفاقی خواهد افتاد؟

- معمولاً لباس بیمارستان را می پوشید. هنگامی که به اتاق عمل می روید، متخصص بیهوشی شما برخی تجهیزات نظارتی را به شما وصل می کند. تجهیزات مورد استفاده معمولاً شامل موارد زیر است:
- بازوبند فشار خون روی بازویتان
  - استیکرهایی روی قسمت بالایی قفسه سینه تان برای ضبط کردن ریتم قلبتان
  - یک گیره روی انگشتتان برای اندازه گیری سطح اکسیژن تان
  - یک لوله پلاستیکی نازک که میزان دی اکسید کربنی را که با نفس بیرون می دهید، اندازه گیری می کند. این لوله معمولاً به یک ماسک اکسیژن متصل است.

## آرام بخشی وریدی چگونه انجام می شود؟

- آرام بخشی از طریق یک سرم (کانولا) انجام می شود که در یک ورید در بازو یا پشت دستتان قرار می گیرد. در صورت نیاز به داروی آرام بخش بیشتر در طول عمل، می توان مقدار بیشتری را تجویز کرد. در آرام بخشی قوی، معمولاً یک دارو به طور مداوم به رگ شما تزریق می شود.
- معمولاً از طریق یک لوله پلاستیکی که دقیقاً در داخل بینی شما یا در ماسک صورت قرار دارد، اکسیژن اضافی برای تنفس دریافت خواهید کرد.

## آرام بخشی چه حسی دارد؟

- این موضوع بین افراد متفاوت است و به مقدار داروی داده شده به آنها بستگی دارد. در آرام بخشی عمیق شما خواب هستید، اما در آرام بخشی خفیف و متوسط معمولاً به طرز خوشایندی احساس آرامش می کنید. وقتی از بعضی بیماران سوال کردیم که چه حسی دارند، برخی از جوابها این بود:
- "من احساس سرخوشی و رویایی داشتم"
- "من فکر می کردم که در تمام مدت بیدار بوده ام اما حتماً گاهی به خواب می رفته ام چون ناگهان یک ساعت گذشته بود"

«من واقعاً احساس آرامش و شادی کردم»

«عجیب بود، احساس می کردم از آنچه که در اطرافم اتفاق می افتد جدا شده ام.»

## بازگشت به خانه بعد از عمل

- اگر آرام بخشی خفیف یا متوسطی دریافت کنید، معمولاً می توانید یک یا دو ساعت پس از درمان مرخص شوید.
- اگر تحت آرام بخشی عمیق قرار گرفته‌اید، برگشت شما به حالت عادی معمولاً حداقل دو ساعت یا بیشتر طول خواهد کشید. زمان ترخیصتان از بیمارستان نیز ممکن به مدت لازم برای برگشتتان به حالت عادی بستگی خواهد داشت.
- همانطور که پیش از این نیز ذکر شد، لازم است شخص بزرگسال و توانمندی شما را با خودروی شخصی یا تاکسی به منزل برساند و شب را نیز پیش شما بماند. بهتر است از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید. اگر با کسی هماهنگ نکرده‌اید تا پس از درمان همراهیتان کند، لازم است شب را در بیمارستان بگذرانید یا درمان را به تعویق بیندازید.
- آرام بخشی ممکن است تعادلتان را مختل کند. لطفاً هنگام رفت و آمد از پله‌ها مراقب باشید و اگر احساس عدم تعادل می‌کنید، از کسی بخواهید همراهیتان کند.
- قدرت تصمیم‌گیری ممکن است تا ۲۴ ساعت پس از درمان تحت تأثیر آرام بخشی قرار بگیرد. بنابراین، طی این مدت، از گرفتن تصمیمات مهم خودداری کنید. طی این مدت، از ارسال مطلب در شبکه‌های اجتماعی یا انجمن‌های عمومی بپرهیزید.
- به مدت ۲۴ ساعت، از کار کردن، مراقبت از وابستگان، رانندگی، آشپزی و کار کردن با تجهیزات و ماشین‌آلات خودداری کنید. خروج داروها از بدن‌تان ممکن است تا ۲۴ ساعت طول بکشد.
- تا ۲۴ ساعت پس از عمل، از مصرف نوشیدنی‌های الکلی یا قرص‌های خواب بپرهیزید.
- پزشکتان دستورات درمانی و مراقبتی بیشتر برای پیگیری در منزل را به صورت کتبی در اختیارتان قرار خواهد داد.
- در صورت احساس ناخوشی در منزل، می‌توانید با شماره تلفنی که بیمارستان در اختیارتان گذاشته است تماس بگیرید.
- اگر پس از عمل احساس نگرانی یا بدحالی داشتید یا نتوانستید شماره تلفن بیمارستان را پیدا کنید، می‌توانید با شماره تلفن ۱۱۱ یا پزشک عمومیتان تماس بگیرید و یا، در صورت لزوم، با همراهی یک بزرگسال توانمند به بخش حوادث و اورژانس بیمارستان محله‌تان مراجعه کنید.

## عوارض جانبی، مشکلات و خطرات

در آرام بخشی مدرن، مشکلات جدی به ندرت رخ می‌دهند. خطرات را نمی‌توان به طور کامل حذف کرد. اما، در سال‌های اخیر، داروهای مدرن، تجهیزات و آموزش آرام بخشی را بسیار ایمن تر کرده است. متخصصان آرام بخشی نهایت دقت را به کار می‌گیرند تا از بروز همه خطرات شناسایی شده جلوگیری کنند. این متخصصان می‌توانند اطلاعات بیشتری در مورد هر یک از این خطرات و اقداماتی که برای اجتناب از آنها انجام می‌دهند در اختیار شما قرار دهند. تفسیر انسان‌ها از واژه‌ها و اعداد متفاوت است. مقیاس زیر می‌تواند در این خصوص مفید باشد.



برای کسب اطلاعات بیشتر، می‌توانید به صفحات اطلاعات بیمار در وبسایت کالج مراجعه کنید:

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

## خطرات حین آرامبخشی

- سرعت تنفس‌تان ممکن است کند شود. این خطر از جمله خطرات رایج در آرامبخشی عمیق است. البته، کند شدن تنفس خطری است که در انواع آرامبخشی‌ها ممکن است رخ دهد. متخصص بیهوشی از مهارت لازم برای نظارت بر وضعیت سلامتی‌تان برخوردار است و می‌تواند، در صورت نیاز، در این زمینه به شما کمک کند.
- افت جزئی فشار خون طی آرامبخشی بسیار رایج است. متخصص بیهوشی آموزش‌های لازم را برای حل این مشکل نیز دریافت کرده است.
- کبودی جزئی محل قرارگیری کانولا بسیار رایج است.
- احساس تهوع یا استفراغ نادر است.
- ورود محتوای معده به ریه‌ها نیز یکی از خطرانی است که به ندرت هنگام آرامبخشی رخ می‌دهد. رعایت دستورالعمل‌های تغذیه‌ای نقشی مهم در کاهش قابل‌توجه این خطرات دارد.
- هر گونه واکنش آلرژیک به داروهای آرامبخشی بسیار نادر است.

## خطرات بعد از آرامبخشی

- احساس خواب‌آلودگی و عدم تعادل بسیار رایج است. اگر مسن هستید، احتمال افتادن در بازه زمانی بعد از آرامبخشی بسیار زیادتر خواهد بود.
- معمولاً آرامبخشی روی قضاوت و حافظه شما تا 24 ساعت تأثیر می‌گذارد.

## سوالاتی که ممکن است بخواهید از متخصص بیهوشیتان پرسید

- 1 چه کسی عملیات آرامبخشی را انجام می‌دهد؟
- 2 چه نوع آرامبخشی برای من و عملی که انجام می‌دهم بهتر است؟
- 3 آیا خطر خاصی تهدیدم می‌کند؟
- 4 از چه زمان قبل از جراحی باید از مصرف خوراکی و نوشیدنی خودداری کنم؟
- 5 چه زمانی را برای ترخیص خود از بیمارستان برنامه ریزی کنم؟

## منابع تکمیلی

- مراقبت از اشخاصی که تحت بیهوشی عمومی یا آرامبخشی قرار گرفته‌اند  
[www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/farsi](http://www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/farsi)
- آکادمی کالج‌های سلطنتی پزشکی. شیوه آرامبخشی ایمن در جراحی‌های بهداشتی درمانی: به‌روزرسانی. AoMRC, 2021 (<https://bit.ly/3wEoHGy>).
- آکادمی کالج‌های سلطنتی پزشکی. شیوه آرامبخشی ایمن در جراحی‌های بهداشتی درمانی: استانداردها و راهنما. AoMRC, 2013 (<http://bit.ly/301ndq8>).
- کمیته مشورتی بین‌کالژی برای آرامبخشی دندانپزشکی. استانداردهای لازم برای آرامبخشی در حالت هشجاری در ارائه مراقبت دندانپزشکی. RCS, 2020 (<https://bit.ly/3vz0YWP>).
- بروشورهای حاوی اطلاعاتی درباره خطرات خاص مرتبط با دریافت بیهوشی یا عمل بیهوشی از طریق وبسایت کالج در دسترس هستند: [www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/farsi](http://www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/farsi)

ما همه تلاشمان را می‌کنیم تا اطلاعات ارائه‌شده در این جزوه درست و به‌روز باشند؛ اما نمی‌توانیم تضمینی در این باره بدهیم. البته، انتظار هم نداریم این اطلاعات کلی پاسخگوی همه سوال‌های احتمالی یا دغدغه‌های مهمتان باشند. باید درباره تصمیم‌ها یا نگرانی‌هایتان با تیم پزشکی‌تان مشورت کنید و این جزوه را فقط نوعی راهنما در نظر بگیرید. جزوه حاضر نمی‌تواند جایگزین توصیه‌های پزشک باشد. استفاده از این جزوه برای مصارف تبلیغاتی یا تجاری ممنوع است. برای مطالعه متن کامل اعلامیه سلب مسئولیت، اینجا کلیک کنید

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

همه ترجمه‌ها توسط سازمان Translators without Borders (مترجمان بدون مرز) انجام شده‌اند. با ارزیابی کیفی ترجمه‌ها، تا حد ممکن، از درستی آن‌ها اطمینان به عمل می‌آوریم. البته، همیشه احتمال ترجمه یا برداشت اشتباه از بعضی اطلاعات وجود دارد.

## نظرتان را با ما در میان بگذارید

ما از پیشنهادات برای بهبود این بروشور استقبال می‌کنیم.

اگر نظری دارید و می‌خواهید آن را با ما در میان بگذارید، لطفاً آن را به آدرس زیر ایمیل کنید:

[patientinformation@rcoa.ac.uk](mailto:patientinformation@rcoa.ac.uk)

کالج سلطنتی متخصصان بیهوشی

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

۱۵۰۰ ۷۰۹۲ ۰۲۰

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

نسخه دوم، ژوئن ۲۰۲۱

این بروشور، پس از گذشت سه سال از تاریخ انتشار آن، بازبینی خواهد شد.

© 2021 کالج سلطنتی متخصصان بیهوشی

نسخه‌برداری از این جزوه برای تهیه مطالبی جهت اطلاع‌رسانی به بیماران مجاز است. لطفاً این منبع اصلی را ذکر کنید. اگر می‌خواهید از بخشی از این بروشور در نشریه‌ای دیگر استفاده کنید، باید، علاوه بر ذکر منبع، لوگوها، برندها و تصاویر مربوطه را حذف کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر، لطفاً با ما تماس بگیرید.