بێهۆشکردن و کێشت

ئەم نامیلکەیە باسی ئەوە دەکات بۆچی و چۆن کێشی زیادەی لەش دەبێتە هۆی کێشە و مەترسیی زیاتر لەکاتی بێهۆشکردن و نەشتەرگەریدا. هەروەها ئەوە دەخاتە بەرچاو کە دەکرێت بکرێت پێش و نەشتەرگەری و لەکاتی نەشتەرگەری و دوای نەشتەرگەری بۆ کەمکردنەوەی ئەم مەترسیانە.

پێشەکی

ئەگەر کێشت زۆر زیادە و پلانی نەشتەرگەریت هەیە، ئەم کێشە زیادەیە دەتخاتە مەترسیەکی زیاترەوە بۆ دروستبوونی هەندێك کێشە. ئەمەش بەهۆی خودی نەشتەرگەریەکەوەیە یان لەو بێهۆشکردنەی پێویستتە بۆ نەشتەرگەریەکە.

کێش زۆریی زۆرجار وەکو کێشەیەکی کۆمەڵایەتی دەبینرێت، بەڵام ئەوەی گرنگە بەلای نەخۆشخانەکەتەوە، نابێت خەمی ئەوەت بێت مامەڵەیەکی جیاوازت لەگەڵ بکرێت یان هەست بە هیچ کەموکوریەك بکەیت. نەخۆشخانەکانی NHS دەبێت باشترین شێوازی مامەڵەکردنیان هەبێت لەگەڵتدا و ئەو ڕێسایانە جێبەجێ بکەن کە شکۆمەندیت دەپارێزن. پزیشکانی بێهۆشکاری و نەشتەرگەری کێش زۆریی وەکو کێشەیەکی تەندروستی دەبینن، ئەمە حوکمدان نیە لەسەرت، بەڵکو مەترسییەکی زیاترە بۆ کاتی نەشتەرگەریەکە. لەبەر ئەوە گرنگە هەموو کەسێك بە شێوەیەکی کراوە باسی مەترسی و نیگەرانیەکان بکات چونکە ئەمە دەبێتە هۆی باشتربوونی ئەگەرەکانی سەرکەوتنی نەشتەرگەری و چاکبونەوە.

پزیشکانی بێهۆشکاری ڕاهێنانی پزیشکییان پێکراوە بۆ بەڕێوەبردنی کێشە ئەگەریەکان لەگەڵ ئەو نەخۆشانەی کێشیان زۆرە. کۆمەڵگەی بێهۆشکردنی کێش زیادی و قەڵەوی (SOBA) (www.soba.co.uk) دانراوە بۆ برەودان بە ڕاهێنان و بایەخپێدانی باشتر لەلایەن پزیشکانی بێهۆشکارییەوە بۆ نەخۆشانی کێش زۆر.

چۆن بزانیت کێشت زۆرە

ڕێژەی قەبارەی جەستە (BMI) هەژمارکردنێکە بەکاردێت بۆ دۆزینەوەی ئەوەی ئایا تۆ کێشێکی تەندروستت هەیە بەراورد بە باڵات یان نا. دەتوانیت بزانیت ڕێژەی BMIت چەندە بە بەکارهێنانی ژمێرەی کێشی تەندروستیی NHS BMI لە:
www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator

پۆلێنەکانی BMI

کەم کێش	خوار ١٨.٥
کێشی تەندروست	نێوان ١٨.٥ و ٢٤.٩
کێش زیاد	نێوان ٢٥ و ٢٩.٩
کێش زۆر	نێوان ٣٠ و ٣٩.٩
کێش زۆری کوشندە	سەروو ٤٠

قەبارەی کەمەر لە هەمان کاتدا ئاماژەیە بۆ زانینی ئەوەی تۆ کێشت زۆرە لە ورگتدا یان نا، کە دەبێتە هۆی زیادکردنی مەترسییەکانی نەخۆشی دڵ و شەکرە و جەڵدەی مێشك

بێ گوێدانە باڵات یان BMI، دەبێت هەوڵی دابەزاندنی کێشت بدەیت ئەگەر کەمەرت:

- ٩٤ سم (٣٧ ئنچ) یان زیاتر بۆ پیاوان
- ٨٠ سم (٣١.٥ ئینچ) یان زیاتر بۆ ژنان.

لە مەترسیەکی زۆر گەورەدایت و دەبێت پەیوەندی بکەیت بە پزیشکەوە ئەگەر کەمەرت:

- ١٠٢ سم (٤٠ ئینچ) یان زیاتر بۆ پیاوان
- ٨٨ سم (٣٤ ئینچ) یان زیاتر بۆ ژنان.

سەرچاوە: NHS Health A–Z (www.nhs.uk/conditions).

کێش زیادیی پەیوەندیدار بە کێشەی تەندروستی و بێهۆشکردن و مەترسیەوە

شەکرەی جۆری ٢

ئەمە کاتێك ڕوو دەدات کە جەستەت بەرگریکار بێت بەرامبەر هۆرمۆنی ئینسۆلین کە ئاستی شەکرەی خوێنت ڕێك دەخات.

- شەکرەی جۆری ٢ زۆرجار لە تەمەنی گەورەدا ڕوودەدات و پەیوەندی هەیە بە کێش زیادییەوە.

شەکرەیەك کە باش کۆنترۆڵ نەکرابێت دەبێتە هۆی کێشەی وەکو:

- نەخۆشیەکانی گورچیلە
- نەخۆشیەکانی دڵ
- خراپبوونی بینین
- کێشەی سوڕانەوەی خوێن لە قاچ و لاقەکانتدا، کە دەبێتە هۆی برینەوەی پەل
- زیانکەوتن لە هەستە دەمارەکان کە دەبنە هۆی سڕی و لەدەستدانی جوڵە یان دروستبوونی ئازار.

دەتوانیت زانیاری زیاتر بەدەست بێنیت لەسەر شەکرەی جۆری ٢ لێرە:
www.nhs.uk/conditions/type-2-diabetes

شەکرەی جۆری ٢ و بێهۆشکردن

ئەو نەخۆشانەی شەکرەیان هەیە مەترسیی زیاتریان هەیە لە پاش نەشتەرگەری توشی هەوکردن ببن چونکە چاکبونەوەی نەشتەرگەریەکە خاوترە. مەترسیی هەوکردن زیاتر دەبێت ئەگەر ئاستەکانی شەکری خوێن بەرزتر بێت، لەبەر ئەمە کۆنترۆڵێکی باشی شەکری خوێن لە دەوروبەری کاتی نەشتەرگەریەکە زۆر گرنگە.

ئەگەر شەکرەت هەیە، ئاستی شەکری خوێنت دەبێت باش کۆنترۆڵکرابێت پێش نەشتەرگەریەکە بۆ کەمکردنەوەی مەترسی. گفتوگۆ بکە لەگەڵ برینپێچی پەیوەندیدار بە شەکرەوە یان پزیشکی شەکرەوە بۆ زانینی ئەوەی پێویستە هیچ گۆڕانکاریەك بکەن لە چارەسەرەکەتدا یان نا

وەستانی کاتیی هەناسەدان لە خەودا (OSA)

OSA دۆخێکی تا ڕادەیەك باوە لە کەسانی گەورەدا کە کێشیان زیادە چونکە چەوریی زیاتر هەیە لە مل و زمانیاندا. لەکاتی خەودا، دیوارەکانی قورگ خاو دەبنەوە و تەسک دەبنەوە، ئەمەش هەناسەدانی ئاسایی و خەوتن دادەپچڕێنێت.

OSA ئەگەری هەیە ببێتە هۆی:

- کورتە وەستانی هەناسەدان لە شەودا
- فشار بۆ سەر دڵ و سییەکان
- خەوتنی کەم
- ماندووبوونی زۆر لە ڕۆژدا
- هەناسەدانی نارێکوپێك، کە ئەگەری هەیە ببێتە هۆی کۆبونەوەی دوانۆکسیدی کاربۆن و کەمبونەوەی ئاستەکانی ئۆکسجین.

دەتوانیت زانیاری زیاتر بەدەست بێنیت لەسەر OSAلێرەدا:

www.nhs.uk/conditions/sleep-apnoea

OSA و بێهۆشکردن

OSA ی مامناوەند یان سەخت ئەگەری هەیە زۆر هەستیارت بکات بەرامبەر دەرمانی سڕکردن و کحول و ئازار شکێنەکان و سڕکردنەکان. ئەم دەرمانانە دەتوانن ببنە هۆی خراپترکردنی نیشانەکانی OSA. خۆشبەختانە جێگرەوەکانی وەکو بێهۆشکاری بڕبڕەیی یان ناوچەیی زۆرجار بەردەستە. بڕوانە بەشی کەمکردنەوەی مەترسی (لاپەڕە ٥).

ئەگەر تۆ یان هاوژینەکەت باوەڕتان وایە کە تۆ OSA ت هەبێت، دەبێت داوا لە پزیشکەکە بکەیت بۆ ئەوەی ڕەوانەی نۆرینگەی پسپۆری خەوت بکات بۆ ئەوەی بزانن ئایا شیاویت بۆ ئامێری پەستانی بەردەوامی ئەرێنیی لەسەر ڕێچکەی هەناسەدان (CPAP). ئەم ئامێرە پەمپێکی بچوکە کە هەوای بەردەوامی پەستێوراو دەخاتە ناو سیەکانتەوە لەڕێی ماسکێکی قەپاتەوە لەکاتی خەودا کە یان لەسەر دەم و لوتە یان تەنها لەسەر لوتە. هەوا پەستێوراوەکە ڕێگری دەکات لەوەی قورگت دابخرێت.

ئەگەر بە دروستی بەکاربێت، ئامێری CPAP دەبێتە هۆی گۆڕانکاری لە ژیانتدا، چونکە خەوت باش دەکات و هەست بە بەئاگایی زیاتر دەکەیت لە ڕۆژدا و وزەی زیاترت دەبێت و پارەمتیدەرتە لە دابەزاندنی کێشتدا.

هەروەها دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی فشاری سەر دڵت و ئەمەش پرخەت کەمدەکاتەوە و یارمەتیدەرە لە خەوێکی باشتردا. ئەوەشی گرنگە کە ئامێری CPAP وات لێدەکات باشتر بەرگەی ئازار شکێنە بەهێزترەکان بکەیت لەڕووی سەلامەتیەوە.

زۆر گرنگە ئامێری CPAP ی خۆت بێنیت بۆ نەخۆشخانە لەگەڵ خۆت بۆ ئەوەی ڕاستەوخۆ دوای نەشتەرگەریەکە بەکاری بێنیت. ئەگەر نەتوانی ئامێری CPAP بەکاربێنیت، دەبێت بە تیمی نەشتەرگەریەکەت بڵێیت و تا ئەوان شتێکی ترت بۆ ساز بکەن یارمەتیدەر بێت لە دڵنیاییدان لەوەی نەشتەرگەریەکەت بکرێت.

ترۆمبۆسس (مەیینی خوێن)

زێدە کێشیی مەترسیی مەیینی خوێن زیاد دەکات. مەیینی خوێن لە دڵ و سییەکان و مێشکدا ئەگەری هەیە بتکوژێت.

مەترسیی مەیینی خوێن لەو کەسانەشدا زیاترە کە جگەرە دەکێشن و ئەو کەسانەی لێدانی دڵیان نارێکە (arrhythmias)، ئەوانەی شێرپەنجەیان هەیە و ئێسکی درێژی شکاویان هەیە یان هەر نەخۆشێك لەسەر جێگە کەوتبێت بۆ ماوەیەکی درێژ. تا هۆکارەکانی مەترسیی زیاتر بن، زیاتر ئەگەری دروستبوونی مەیینی خوێن هەیە.

مەیینی خوێن و بێهۆشکردن

ئەگەری دروستبوونی مەیینی خوێن لەکاتی نەشتەرگەری و دواتریدا بەرزترە لەوانەی زێدە کێشن. ئەم مەترسیە دەکرێت کەمبکرێتەوە بە جوڵەی بەردەوام پێش و پاش نەشتەرگەریەکە.

کارمەندانی نەخۆشخانەکە گفتوگۆت لەگەڵ دەکەن لەسەر هەنگاوەکانی کەمکردنەوەی ئەم مەترسیە. هەنگاوەکان دەکرێت ئەمانە بن:

- لەپێکردنی باندجی تەسک (برینپێچەکە یارمەتیت دەدات لەمەدا)
- بەکارهێنانی باندجی پچرپچری پوز- ئەم پوتانە بەشی خوارەوەی لاقت دەگوشن بۆ ئەوەی خوێن نەوەستێت لەکاتی نەشتەرگەریەکەتدا و لە پاش نەشتەرگەری بۆ ماوەیەکی کەم
- جوڵەی زووبەزوو- بۆ زۆرینەی نەشتەرگەریەکان ئەمە واتە هەستان لە جێ لە ڕۆژی نەشتەرگەریەکەت یان ڕوژی دواتر
- بنەما لەسەر جۆری نەشتەرگەریەکەت، ئەگەری هەیە دەرزی یان حەبت بۆ بنوسرێت بۆ ڕوونکردنەوەی خوێنت. ئەگەری هەیە داوات لێبکرێت لەماڵەوەش ئەم دەرمانانە وەربگریت.

کێش زیادی فشار دەخاتە سەر دڵ چونکە پێویستە دڵ زیاتر کاربکات بۆ ناردنی ئۆکسجین بۆ هەموو لەش. زۆر جار پەیوەست دەکرێت بە بەرزە فشاری خوێن و بەرزی کۆلیسترۆلەوە، کە دوایی دەبنە هۆی نەخۆشیی دڵ. لێدانی نارێکی دڵ (ئەریتمیاس) و جەڵدەی مێشك و نەخۆشیی گورچیلە باوتر دەبن ئەگەر کێشت زیاد بێت.

نەخۆشی دڵ و بێهۆشکردن

بێهۆشکردن و نەشتەرگەری ئەگەری هەیە ببنە هۆی فشاری زیاتر بۆ سەر جەستە و دڵ. کێش زیادیی ئەگەری هەیە مەترسیی جەڵدەی دڵ و لەکارکەوتنی دڵ یان نارێکی لێدانی دڵ (ئەریتمیاس) زیاد بکات لەکاتی نەشتەرگەریەکە و پاشی.

ئەگەر بەرزە فشاری خوێن یان هەر کێشەیەکی ترت هەیە لە دڵتدا، دەبێت بە تەواوەتی کۆنترۆل بکرێن پێش نەشتەرگەریەکە بۆ کەمکردنەوەی مەترسیی تر. فشاری خوێنت بپشکنە لە نەخۆشخانە پێش نەشتەرگەریەکە، هەندێك پزیشکی نەشتەرگەری ئامێری پشکنینی فشاری خوێنیان هەیە ئۆتۆماتیکیە و هەر کاتێك بتەوێت بەکار دێت. ئەگەر بەرز بوو، پزیشکەکەت سەیری دەرمانەکانت دەکات و هەر گۆڕانکاریەک پێویست بوو دەیکات پێش نەشتەرگەریەکە.

دڵە کزێ

دڵە کزێ هەستێکی سوتانەوەیە لە سنگدا کە بەهۆی ترشەڵۆکی گەدەوە دروست دەبێت و بە هەڵە دێنەوە سەرەوە بەرەو گەرووت (ئاسید ڕیفلەکس). ئەو نەخۆشانەی کێشیان زیادە یان قەڵەون ئەگەری زیاترە ئەم حاڵەتەیان توش بێت.

دڵە کزێ و بێهۆشکردن

لەکاتی بوونی دڵە کزێدا، مەترسیی گەڕانەوەی شتی ناو گەدە بۆ ناو سییەکان زۆرترە لەکاتی بێهۆشکاریدا. زۆرجار بۆریەکی هەناسەدان بەکاردێت بۆ کەمکردنەوەی ئەم مەترسیە. دانانی بۆریی هەناسەدان بۆ هەندێك نەخۆش سەخت دەبێت کە کێشیان زیادە یان قەڵەون.

وا باشترە کێش دابگریت پێش نەشتەرگەری و دەرمانی دژە دڵە کزێ بەکاربێنیت بە بەردەوامی، لە ڕۆژی نەشتەرگەریەکەشدا.

مەترسی و کێشەی تر

بێهۆشکاری گشتیی ئەمڕۆکە لە ڕاستیدا زۆر سەلامەتە. بەڵام ئەگەر کێشت زۆر زیاد بوو، ئەوا نەشتەرگەری و بێهۆشکاریەکە گەری هەیە سەختتر بێت و کاتی زۆرتری پێ بچێت و هەندێك کاری تری پێویست بێت، وەکو:

- دۆزینەوەی دەمار بۆ هەڵواسینی ئاو و دەرمان. ئەمەش کاتی زۆری دەوێت و ئەگەری هەیە ببێتە هۆی شینبونەوەی قۆڵت بەڵام زۆر گرنگە بۆ پێدانی بێهۆشکاریەکە
- چاودێریکردنی فشاری خوێنت
- گونجاندنی بڕی دەرمانی سڕکردن بە دروستی، بە تایبەتی ئەگەر ئامێری OSA ت پێوە بێت
- دانانی بۆریی هەناسەدان لە قورگتدا بۆ یارمەتیدانت لە هەناسەدان لەکاتی نەشتەرگەریەکەدا (ئامێری هەوا گۆڕ). ئاستەکانی ئۆکسجینت لەوانەیە بە خێرایی دابەزێت ئەگەر هەر دواکەوتنێك ڕوویدات. پێدانی ئۆکسجین پێش بێهۆشکاریەکەت یارمەتیدەرە لە کەمکردنەوەی ئەم مەترسیەدا
- سەختیی لە جوڵاندنی جەستەت بۆ شێوەی دروست بۆ نەشتەرگەریەکەت. لەوانەیە داوات لێبکرێت جەستەت بگونجێنیت لەسەر مێزی نەشتەرگەریەکە بۆ کەمکردنەوەی پێویستبوون بە کارمەند بۆ جوڵاندنی جەستەت. کێشی زیاد خۆی لە خۆیدا دەبێتە هۆی زیادبوونی مەترسیی برینداربوون بەهۆی فشارەوە
- زیادبوونی مەترسیی هەوکردنی برین و سنگ پاش نەشتەرگەری
- زیادبوونی ماوەی مانەوە لە نەخۆشخانە پاش نەشتەرگەری.

هەروەها ئەو نەخۆشانەی قەڵەون کاتی زیاتریان دەوێت بۆ بەئاگاهاتنەوە لە بێهۆشکردن.

کەمکردنەوەی مەترسی

بەکارهێنانی تەکنیکەکانی بێهۆشکاری نیوەیی لەبری بێهۆشکاری گشتی

بۆ هەندێك نەشتەرگەری تۆ دەتوانیت بەدوور بیت لە مەترسیەکانی بێهۆشکاری گشتی ئەمەش لەڕێی بێهۆشکاری نیوەییەوە و بەئاگابوون لە کاتی نەشتەرگەریەکەدا. هەندێك جار دەرمانی سڕکردنت پێدەدرێت بۆ حەواندنەوەت. بۆ هەندێك نەشتەرگەری تر بێهۆشکاری نیوەیی و بێهۆشکاری گشتیش دەتوانرێت بدرێت. هەستەدەمارەکانی دەوری ئەو بەشەی جەستەت کە پێویستی بە نەشتەرگەریە سڕ دەکرێن. ئەگەر نەشتەرگەریەکە لە بەشی خوارەوەی جەستەتدا بوو ئەوا بێهۆشکاری بڕبڕەییت پێ دەدرێت ئەگەر گونجاو بێت. ئەندامێکی تیمەکە ئاگادارت دەبێت لەکاتی نەشتەرگەریەکەدا و ناتوانیت نەشتەرگەریەکە خۆی ببینیت.

سودێکی تری بێهۆشکاری نیوەیی ئەوەیە ئەگەری هەیە دوای نەشتەرگەریەکە زووتر بتوانیت بجوڵێیت، ئەمەش مەترسیی مەیینی خوێن کەمدەکاتەوە.

دەتوانیت زانیاری زیاتر بەدەست بێنیت لەسەر سڕکاری هەستەدەمارەکان و بێهۆشکاری بڕبڕەیی لە نامیلکەکەماندا سڕکاری هەستەدەمار بۆ نەشتەرگەری لەسەر شان و باڵ یان دەستوبێهۆشکاری بڕبڕەییتکە هەردووکیان بەردەستن لەسەر ماڵپەڕەکەمان: www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/sorani

بەڵام سڕکردنی نیوەیی ئەگەری هەیە سەختتر بێت ئەگەر کێشت زۆر بێت. بۆ هەندێك کەس ئەگەری هەیە ئەم تەکنیکە نەتوانرێت بەکاربێت. بەڵام بەهۆی سود و کەمکردنەوەی مەترسیەکانەوە، شایەنی ئەوەیە بیر لە بەکارهێنانی بێهۆشکاری نیوەیی بکرێتەوە وەکو جێگرەوەیەك بۆ بێهۆشکاری گشتی.

پزیشکی بێهۆشکاریەکەت باسی بژاردەکانی بێهۆشکاری بۆ نەشتەرگەریەکەت دەکات لەگەڵ مەترسیەکاندا، ئەمەش کاتێك دەچیتە نۆرینگەی هەڵسەنگاندنی پێش نەشتەرگەری یان لە ڕۆژی نەشتەرگەریەکەدا.

باشترکردنی شێوازی ژیان لەپێش نەشتەرگەری

بۆ نەشتەرگەریی پلان بۆدانراو چەندان شت هەیە دەتوانیت بیانکەیت بۆ ئەوەی مەترسیەکان کەمبکەیتەوە و کارەکە سەلامەت بێت. ئەمانەی لای خوارەوە چەند هەنگاوێکن دەتوانیت بیاننێیت کاتێك چاوەڕوانی نەشتەرگەریەکەتیت بۆ کەمکردنەوەی دەرفەتەکانی دروستبوونی کێشە و یارمەتیدان لە خێراترکردنی چاکبونەوەدا.

لەدەستدانی کێش

لەدەستدانی کێش پێش نەشتەرگەریەکە چەندان لایەنی باشی هەیە.

- بۆ ئەو نەشتەرگەریانەی لەرێی کونەوە دەکرێن، لەدەستدانی تەنانەت چەند کیلۆگرامێك و خواردنی خۆراکی کەم چەوری و کەم شیرینی و دەوڵەمەند بە پرۆتین پێش نەشتەرگەریەکە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی بڕی چەوری لەناو بۆشایی سکتدا. هەروەها دەبێتە هۆی بچوککردنەوەی ئەندامەکانی ناو سکت، بەتایبەتی جگەرت، ئەمەش باشە بۆ دروستکردنی بۆشایی زیاتر تا نەشتەرکار باشتر نەشتەرگەریەکە بکات.
- نەخۆشیەکانی چەوریی سەر جگەر زۆر باوە لەو کەسە پێگەشتوانەدا کە کێشیان زۆر زیادە. خۆراکی کەم چەوری بۆ ماوەی دوو هەفتە
پێش نەشتەرگەریەکە گرنگە و یارمەتیدەرە لە باشترکردنی کاری جگەرتدا.
- ئەگەر نەشتەرگەری ئێسك یان جومگەت بۆ دەکرێت، ئەم کێش دابەزاندنە وادەکات جوڵە و چارەسەری سروشتیی لە پاش نەشتەرگەریەکەت ئاسانتر بکات.
- تەکنیکە پێشکەوتووەکانی ڕەواندنەوەی ئازار کە لەلایەن پزیشکی بێهۆشکاریەوە دەکرێت وەکو سڕکردنی بڕبڕەیی یان دڕکە پەتکی، ئاسانتر دەکرێت و کاریگەری باشتر دەبێت.
- دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی مەترسیەکانی کێشەکانی هەناسەدان و وەستانی ناوبەناوی هەناسەدان لە کاتی خەودا و هەوکردنی سنگ و دروستبوونی مەیینی خوێن پاش پێدانی بێهۆشکردن. سەرباری ئەمانە، گرنگە خۆراکی تەندروست بخورێت بۆ دڵنیابوون لەوەی ڤیتامینی پێویست و ئاستی پرۆتینی گونجاو هەن لە جەستەتدا بۆ ئەوەی جەستەت پاش نەشتەرگەریەکە چاك ببێتەوە.
- یارمەتیدەرتە لە کۆنترۆڵکردنی کێشە تەندروستیە هەبووەکاندا، وەکو شەکرە و وەستانی کاتیی هەناسەدان لە خەودا (OSA).

وەستان لە جگەرە کێشان و خواردنەوەی کحول

جگەرە کێشان دەبێتە هۆی کەمبونەوەی ئۆکسجینی خوێن و ئەمەش زیان دەدات لە هەندێك لەو میکانیزمانەی سییەکانت دەپارێزن لە توشبون بە نەخۆشی. وەستان لە جگەرە کێشان کە بە شێوەیەکی نمونەیی بەلای کەمەوە شەش هەفتە پێش نەشتەرگەریەکەیە، یارمەتیدەرە لە زیادکردنی ئاستی ئۆکسجینی ناو خوێنتدا. ئەمە کاری بێهۆشکاریەکەت سەلامەتتر دەکات، ساڕێژبوونەوەی برینی نەشتەرگەریەکە باشتر دەکات و مەترسیی هەوکردنی سنگ و کۆکەی پاش نەشتەرگەریی کەمدەکاتەوە.

ئەگەر لە خواردنەوەی کحولیش بوەستیت پێش نەشتەرگەری، دەبێتە هۆی باشتربوونی کاری جگەر و کەمبونەوەی ڕێژەی OSA.

وەرزشکردنی زیاتر

زیادکردنی چالاکیەکانت پێش نەشتەرگەری دەبێتە هۆی دروستبوونی جیاوازییەکی ڕاستەقینە لەسەر ئەوەی چەندێك باش و خێرا چاکتر دەبیتەوە لە پاش نەشتەرگەری. وەرزشکردن یارمەتیدەرە لە لەدەستدانی کێشدا بەڵام ئەوەی گرنگە دەبێتە هۆی باشترکردنی کاری دڵ و جگەرت.

تا چەندێك بتوانیت بجوڵێیت پێش نەشتەرگەریەکە یارمەتیدەرە لە کەمکردنەوەی مەترسیی
دروستبوونی مەیینی خوێن. دەشتوانیت بیر لەئەنجامدانی هەندێک وەرزشی دیاریکراو بکەیتەوە بۆ زیادکردنی هێزی ماسولکە، بۆ نمونە بۆ پشتیوانیکردنی جومگە نوێیەکەت یان حەوزت
یان بەشەکانی تری جەستەت، بنەما لەسەر جۆری ئەو نەشتەرگەریەی دەیکەیت.

تکایە گفتوگۆ لەگەڵ نەشتەرکارەکەت یان پزیشکەکەت بکە لەسەر ئەوەی کام وەرزش سەلامەتە بۆ تۆ ئەنجامی بدەیت.

لە ڕۆژی نەشتەرگەریەکەدا

دەبێت ئەو دەرمانانەی بۆت نوسراوە بیانخۆیت تا ڕۆژی نەشتەرگەریەکە و هەموو دەرمانەکان و دەرمان هەڵمژەکانت لەگەڵ خۆت ببە بۆ نەخۆشخانە. نەخۆشخانەکە ڕێنماییت پێدەدات لەسەر ئەوەی ئایا بوەستیت لە خواردنی هەر دەرمانێك یان نا. ئەمە زۆر گرنگە ئەگەر هەر دەرمانێك بەکاربێنیت بۆ ڕوونکردنەوەی خوێنت. لەوانەیە نەشتەرگەریەکەت نەکرێت ئەگەر پەیڕەوی ڕێنماییەکان نەکەیت لەسەر چۆنیەتی خواردنی دەرمانەکانت پێش نەشتەرگەریەکە.

نەخۆشخانەکە ڕێنمایی ڕوونت پێدەدات لەسەر ئەوەی چی بخۆیت و چی بخۆیتەوە. ئەم ڕێنماییانە گرنگن. ئەگەر لە گەدەتدا خواردن یان شلەمەنی هەبێت لەکاتی سڕکردنەکەتدا لەوانەیە بگەڕێتەوە ناو گەرووت و سییەکانت و ببێتە مەترسی بۆ ژیانت.

پێش نەشتەرگەری

- بەرزی و کێش و ڕێژەی قەبارەی جەستەت دووبارە دەپشکنرێتەوە لەکاتی داخڵکردندا. کەلوپەلە سەلامەتەکان بەپێی کێشت لەماوەی چارەسەرەکەتدا بەکاردێت.
- پۆشاکێکی گونجاوت پێدەدرێت بەپێی جەستەت لەگەڵ گۆرەوی تەسك بۆ کاتی نەشتەرگەریەکەت.
- داوات لێدەکرێت بەپێی بڕۆیت بۆ ژووری نەشتەرگەری و بە شێوەیەکی ئاسودە لەسەر مێزی نەشتەرگەری پاڵ بکەویت.
- پزیشکی بەنج (بێهۆشکاری)مکە داوات لێدەکات ئۆکسجین هەڵمژیت لەڕێی ماسکێکەوە پێش ئەوەی بێ هۆش ببیت.
- ئامرازەکان لە جەستەت دەبەسترێن بۆ چاودێریکردنی لێدانی دڵ و پەستانی خوێن و ئاستی ئۆکسجین لەکاتی نەشتەرگەریەکەتدا.

ڕاستەوخۆ پاش نەشتەرگەریەکە

- بە گشتیی بەئاگا دێیتەوە لە پاش نەشتەرگەریەکەت لە ژووری چاکبونەوە و داوات لێدەکرێت دابنیشیت بە ڕێکی بۆ ئاسانکردنی هەناسەدانت.
- پێدەچێت پێویستت بە ئامێری هەڵمژەر بێت بۆ یارمەتیدانت لە هەناسەداندا.
- ئەگەر ئامێری OSA یان CPAP ت پێوەیە، کارمەندەکان یارمەتیت دەدەن لەکاتی پێویستدا بەکاریان بێنیت.
- بۆ قەڵەویی، بە تایبەتی پاش هەندێك جۆری نەشتەرگەری، مەترسیی پێویست بوونت بە چاودێری زیاترە لە یەکەی چاودێریی پشت پێ بەستراودا (HDU) یان یەکەی چاودێری ورددا (ICU) پاش نەشتەرگەریەکەت. ئەگەر ئەمە پلان بۆ دانراوبوو، پێش نەشتەرگەریەکەت باسی دەکرێت لەگەڵت. دەتوانیت زانیاری زیاتر بەدەستبێنیت دەربارەی یەکەکانی HDU و ICU بە خوێندنەوەی نامیلکەی بەنجەکەت بۆ نەشتەرگەریەکی گەورەکە بەردەستە لەسەر ماڵپەڕەکەمان : www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/sorani

لە قاوشی چاکبونەوەدا

- ئەگەر خۆت نەتوانی بجوڵێیت، پێویستت بە ستافێکی تر دەبێت یان ئامرازێکی تایبەتی بۆ یارمەتیدانت.
- ئەگەر ئامێری CPAP بەکاردێنیت، کارمەندەکە یارمەتیت دەدات لە بەکارهێنانیدا.
- هانت دەدرێت هەستیتە سەر پێ و بجوڵێیت لە ڕۆژی نەشتەرگەریەکەتدا. ئەمە دەبێتە هۆی کەمبونەوەی مەترسیی مەیینی خوێن و باشتر چاکبونەوەت.

پوختە

ئەو نەخۆشانەی قەڵەون بە گشتی دەتوانن هەمان ڕێکاری و نەشتەرگەرییان بۆ بکرێت وەکو نەخۆشەکانی تر.

هەندێك مەترسیی زیاتر دەبێت، بەڵام کات هەیە پێش نەشتەرگەریەکە، ئەویش دابەزاندنی کێش و زیادکردنی ڕاهێنان و وەستان لە جگەرە کێشان و خواردنەوەی کحول پێش نەشتەرگەری.

پێزانین

دەمانەوێت سوپاسی Weight Concern (www.weightconcern.org.uk) بکەین بۆ ئامۆژگاری و ڕێنمونیەکانیان لە دروستکردنی ئەم سەرچاوەیەدا.

سەرچاوە بۆ زانیاری زیاتر

بۆ تۆ

- خزمەتگوزاری تەندروستی نەتەوەیی شانشینی یەکگرتوو (www.nhs.uk/live-well) NHS.
- پزیشکەکەت.
- ئامادەکاری بۆ نەشتەرگەری – لەش ڕێکتر و باشتر و زووتر (www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/sorani).
- بێهۆشکاری و مەترسی (www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/sorani).
- نامیلکەکانی زانیاری و سەرچاوە ڤیدۆییەکان (www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/sorani)
- شەکرە لە شانشینی یەکگرتوو (www.diabetes.org.uk).

بۆ پزیشکەکانت

- کۆمەڵگەی بێهۆشکاریی بۆ کێش زۆر و دەستکاریکردنی ناوسک (www.sobauk.co.uk) (SOBA).
- بەڕێوەبردنی نەشتەرگەری بۆ نەخۆشی نەشتەرگەریی قەڵەوی (https://bit.ly/periop-obese-patient).

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

هەموو وەرگێڕانەکان لەلایەن گرووپی «وەرگێڕانی 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 وەرنەگێڕ

پێمان بڵێ بۆچوونت چۆنە؟

ئێمە پێشوازی لە پێشنیارەکان دەکەین بۆ باشترکردنی ئەم نامیلکەیە.

ئەگەر هەر بۆچوونێکت هەیە حەز بکەیت بینوسیت، تکایە بە ئیمەیڵ بینێرە بۆ: patientinformation@rcoa.ac.uk

کۆلێژی شاهانەی پزیشکی بێهۆشکاران
Churchill House, 35 Red Lion Square, London WC1R 4SG
02070921500

www.rcoa.ac.uk

چاپی یەکەم، شوباتی ٢٠٢٠

ئەم نامیلکەیە پێداچوونەوەی بۆ دەکرێت لەماوەی سێ ساڵدا لە بەرواری دەرچوونیەوە.

© 2020 کۆلێژی شاهانەی پزیشکی بێهۆشکاران

ئەم نامیلکەیە دەکرێت لەبەرگرتنەوەی بۆ بکرێت بۆ مەبەستی بەرهەمهێنانی زانیاری بۆ نەخۆش. تکایە ئاماژە بەم سەرچاوە بنەڕەتیە بدە. ئەگەر ویستت بەشێکی ئەم نامیلکەیە بەکاربێنیت لە بڵاوکراوەیەکی تردا، دەبێت لە پێزانیندا ئاماژەی پێبدرێت و لۆگۆ و هێما بازرگانییەکان و وێنەکان دەبێت لاببرێن. تۆ زانیاری زیاتر تکایە پەیوەندیمان پێوە بکە.