



رشانهوه و سچوون

بۆ مندالەكەت باش نییه

تاكهكان بهئاسودیی دوچاری رشانهوه و سچوون دهبن و زۆر جار ئهم نهخۆشییه لهو شوینهندا دهگواستریتهوه كه مندالی زۆری لێیه.

ههست به نهخۆشیکردن یان رشانهوهی لهناکاو بهگشتی نیشانهی سههکین. بهدوای ئەودا دهکری سچوون بیت. گهر مندالەكەت بهردهوام، نارشیتهوه، له نیوان ههر رشانهوهیهکدا تارادهیهک ههمنه و ئارامه و دهکری بهدوای یهکدا ناوی پییدهی، لهوانهیه کهمتر تووشی کهم ناوی بیت و لهوانهیه پیویست به سهردان بۆ لای پزیشک نهکات. گهر مندالەكەت زیاتر له 24 کاترمیر نهخۆشه، گهر نیشانهکانی لهدهستدانی ناوی لهش لهودا تونده، گهر مندالەكەت، ساوایه، ههرچی خیراتر قسه بکه لهگهڵ پزیشکی خیزانیت.

گهر شیریی خۆتی پییدهیت، ئهم کاره تمنانهت له جاری زیاتردا دریزه ده. له مندالانی گهرمتردا ریژهیهکی زیاتر ناو یان سههۆل به شێوهی نوفلی دارنیان بدهیه بۆئهمهی بیمژن. گهر دهیانهموئ خواردن بخۆن، خواردنی ساده وهک پاسنا یان برینجی کولایان بدهیه (خواردنهکان زۆر چهور یان سویرنهین).

ئهو دوور بکهوه له نهوانهی تر، بهتایبهت مندالان لهبهرئهمهی لهوانهیه نهوانیش تووشی نیلتیهاب بن. زۆر وریا به که ههمووان، دهستیان بشۆرن.

1.

مندالەكەم تووشی سچوون و رشانهوه بووه.

2.

ناخۆ ناوت زۆر پیداوه؟ گهر ئهمه حالهته به هۆی نیلتیهابی گهده و ریخۆله بیت، ئهمه بهرگری دهکات له تووشبوون به کهم ناوی. قسه بکه لهگهڵ دهرمانسازی خۆت و پرسیری لێیکه دهربارهی گیراوهیهک بۆ قهرمبووکردنهوهی کهم ناوی.

3.

گهر دهستبهجی یان پاش 24 کاترمیر، ههچ جۆره نیشانهیهک له چاکبوونهوه له نیشانهکاندا نهبیندرا، گهر مندالەكەت ساوایه قسه بکه لهگهڵ پزیشکی خیزانی خۆتدا.

نیشانهکانی کهم ناوی لهش

• کهمتر تهرکردنی داییی(واته کهمتر له جاران میز دهکات).

• خهوالۆیی زیاتر له رادهی ئاسایی.

• وشکیوونی دهم.

• مه لاشوکهوتن (شوینیکی نهرمی بهشی سههوهی سههه که زیاتر له رادهی ئاسایی لهقوولهوه چوه).

گیراوهیهک که دهرمانساز مهکته بۆ قهرمبووکردنهوهی کهم ناوی لهش پێی داوی، تاقی بکهوه.

دهرمانساز ده‌لټ

بؤ چاره‌سمری مندالټکټ له مألوه ریځه‌ی زور هه‌یه. نهو ههولانه‌ی ده‌بی جټبه‌جټیان بکه‌یت بریتین له:
* به‌رده‌وام ناوی پییده - پیدان به ریژیه‌یکی کم ناوی سارد تاقي بکه‌وه. گس شیری دایک ده‌خوات و گس مندال داوای شیر ده‌کات. پییده.

* به‌توندی سمرنج بده پاکو‌خاوینی (سابوون و ناو یان جټلی ده‌ژه باکتزیا به‌کار بینه و جوان ده‌سنت به خاوی وشک بکه‌وه).
* گټراوه‌ی تاییهت بؤ قهره‌بووکرده‌وه‌ی کم ناوی له پاکټجدا که ریژیه‌یکی دیاریکراوی پاومدر تټدایه پټشکټش ده‌کرټیت و ده‌بی له‌گهل ناو تټیکهل بکرټیت. نه‌م گټراوه‌یه یارمه‌تی ده‌دات بؤ چاره‌سمرکردنی کم ناوی.

گس مندالټکټ بؤ ماوه‌یه‌ک زیاتر له 24 کاتز میر نه‌خوشه، قسه بکه له‌گهل پزیشکی خیزانی. گس مندالټکټ ساوايه خیرا په‌یوه‌ندی بکه به پزیشکی خیزانیته‌وه.

سه‌ردان‌کهری ته‌ندروستی ده‌لټ

گس مندالټکټ شیری دایک ده‌خوات درټزه بده به‌م کاره و به‌رده‌وام ریژیه‌ی زیاتر شله بخزوه.

سه‌رچاوه: 2015 www.nhs.uk/conditions