



به‌شیک له کاردانه‌وهی ناسایی له‌ش

گهر مندال‌هکەت ئای هه‌یه، پله‌ی گهرمای‌ی سه‌رووی 37.5 سیلیزی ده‌بیت. هه‌روه‌ها له‌وانه‌یه مندال‌هکەت ماندوو و ره‌نگ زه‌رد دیار بیت، چه‌زی خواردنی که‌م بیت، وروژینه‌ر بیت، سه‌رنیشه و یان نازاری تری هه‌بیت و به‌گشتی هه‌ستیک‌ی ناخۆشی هه‌بیت. ته‌رمۆمه‌تر له‌ژیر به‌نگلی مندال دابنی (ته‌رمۆمه‌تر مه‌خه‌ ناو ده‌می مندالی ژیر 5 سأل). له‌گه‌ل نه‌وه‌شدا، نه‌مه له‌به‌ر چاو به‌گره که نه‌م پینوانانه وردبینی که‌مه‌تریان هه‌یه چونکوو ته‌رمۆمه‌تری به‌نه‌نگل فینکته‌ره.

تا به‌شیکه له کاردانه‌وهی ناسایی له‌ش بو به‌هنگاریکردن له‌گه‌ل ئیلته‌هاب و زورجار ده‌کری چاوهری بکه‌یت بوئه‌وه‌ی خولی خۆی ته‌یه‌ر بکات به‌و مه‌رجه که مندال‌هکەت ناو به‌راده‌ی پیویست بخواته‌وه و جگه له‌م کیشه‌یه به‌گشتی بارودۆخی باش بیت. گهر مندال‌هکەت کیشه‌ی هه‌یه له خواردنه‌وه‌ی ناو و شله‌دا، هه‌ولدان بو دابه‌زاندنی پله‌ی گهرمای له‌شی نه‌و ده‌کری یاریده‌ده‌ر بیت له چاره‌سه‌رکردنی نه‌م کیشه‌یه‌دا. نه‌م هه‌وله زور گرنگه له به‌رگریکردن له توشبوونی مندال‌هکەت به که‌م ناوی. وه‌ک رینموونی، ره‌نگی میزی مندال‌هکەت ده‌بی زه‌ردی کال بیت- گهر توخته‌ره، له‌وانه‌یه مندال‌هکەت پیویستی به خواردنه‌وه‌ی ناوی زیاتر بیت.

سه‌رده‌لدانی تا له مندالان زور باوه. به‌گشتی به هۆی ئیلته‌هایی فایرۆسیدا سه‌ر هه‌لده‌دات و به‌بی چاره‌سه‌ری چاک ده‌بیته‌وه. له‌گه‌ل نه‌وه‌شدا، تا هه‌ندێ جار ده‌کری نیشانه‌یه‌ک بیت له نه‌خۆشیه‌کی مه‌ترسیدار وه‌ک ئیلته‌هایی توندی باکتریایی خۆین (سه‌پتی سه‌میا)، ئیلته‌هایی میز، نه‌خۆشی سیبه، سوورژه، هه‌وکردنی په‌رده‌ی مێشک و یان نه‌خۆشی تری په‌تایی بیت. گهر مندال‌هکەت تا و لیری هه‌یه، په‌یوه‌ندی بکه به پزیشکی خیزانیته‌وه.

هه‌روه‌ها ده‌بی گهر نیشانه‌کانی تا پاش 48 کاتژمیر چاک نه‌بوونه‌وه په‌یوه‌ندی بکه‌یت به پزیشکی خیزانیته‌وه.

گهر مندال‌هکەت به‌رده‌وام پاش نه‌شته‌رگه‌ری یان سه‌فه‌ری ده‌روه‌ی ولات تا ده‌یگریت سه‌ردانی پزیشک بکه.

1.

مندال‌هکەم که تازه پینیه‌لگرتوه گهر م و مه‌رومۆچه.

2.

ناخۆ پاراستمۆلی به‌بی شه‌که‌ری تاییته‌ی مندالانت تا‌قی کردۆته‌وه؟ ناخۆ ریزه‌یه‌کی زور ناو و شله پنده‌دی؟

3.

گهر پله‌ی گهرمای له‌شی سه‌رووی 37.5 سیلیز به‌مینیته‌وه و دانه‌به‌زیت، په‌یوه‌ندی بکه به پزیشکی خیزانیته‌وه.

پزیشکی گشتی ده‌آیت

کاتیک له‌مائه‌وه چاودیر مندالیک ده‌کیت که تای همیه ده‌بی:

- مندالکه ناچار به خواردنه‌وهی ئاو و شله‌کان بکیت (کاتیک مندالی ساوا یان مندالیک که له شیر دایک ته‌غزیه ده‌کات باشترین شله، شیر دایک دینه نه‌ژمار).
- به‌دوای نیشانه‌کانی کهم ناویدا بگه‌ری: دایی که توزیک تهر بووه، وشکبوونی دم، چاو له‌قووله‌وه‌چوون، نه‌بوونی فرمیسک، به‌گشتی رواله‌تیک لاوز و بیه‌یز، مه‌لاشووکه‌وتن.
- ناگادار به‌وه له شیوازی ده‌سنتیشانکردنی نیشانه‌کانی هم‌کردنی په‌رده‌ی می‌شک (سردانی لاپه‌ره‌ی 26 بکه).
- له شه‌ودا مندال کونترۆل بکه.

سه‌رچاوه: NICE، نه‌خوشی تا له مندالاندا/ 2013

پله‌ی گهرمای سه‌رووی 37.5 سیلیز به واتای تایه

مندالانی خوار شه‌ش مانگ:

گهر مندالکه‌کیت نیشانه‌کانی تری نه‌خوشی همیه و هه‌روه‌ها پله‌ی گهرمای له‌شی به‌رز بو‌ته‌وه و / یان گهر پله‌ی گهرمای له‌شی مندالکه‌کیت 37.5 پله‌ی سیلیز (99.5 فاره‌نهایت) یان زیاتره په‌یوه‌ندی بکه به پزیشکی خیزانی، سه‌ردانکه‌ری ته‌ندروستی، په‌ره‌ستاری عیاده، په‌ره‌ستار یان پزیشکی خیزانی کلینیکی ناوچه‌بیته‌وه.

مندالانی گه‌ره‌تر:

توزیک تا به‌گشتی جیی نیگه‌رانی نییه. گهر مندالکه‌کیت به شیوه‌یه‌کی ناسایی نه‌خوش دیاره یان گهر پله‌ی گهرمای له‌شی به‌رز بو‌ته‌وه و دانابه‌زیت، په‌یوه‌ندی بکه به پزیشکی خیزانیته‌وه.

زور گرنگه نه‌وه‌ندی ده‌کریت مندالکه‌کیت هان بده‌یت بو خواردنه‌وهی ئاو و شله‌ی زور. ئاو باشترین بزارده‌یه.

یارمه‌تیدان بو دابه‌زاندنی گهرمای له‌ش:

- جلو‌به‌رگی مندالکه‌که له له‌شی ده‌ربینه و ته‌نیا دایی/ پاتول بکه به‌ری.
- پله‌ی گهرمای زورور له پله‌ی گهرمای گونجاودا رابگره (18 سیلیز).
- مندالکه‌کیت هان بده بو‌نه‌وهی ئاو و شله‌ بخواست (ته‌نانه‌ت ریژه‌ی کهم به‌لام له جار و که‌ره‌تی زوردا).
- پاراستامولی به‌یی شه‌کره یان ئیبی‌پروفن به دۆزی راسپی‌دراو بده به مندالکه‌کیت (بو رینمایی شیوازی به‌کاره‌ینان سه‌ردانی لاپه‌ره‌ی 6 بکه).

سه‌رچاوه: www.nhs.uk